

자기-대화의 유형이 과제수행 및 수행 후 정서에 미치는 효과

조 민 주¹⁾

정 영 숙[†]

본 연구는 자기-대화의 인칭과 내용이 과제수행과 정서 및 지각된 스트레스에 어떻게 영향을 주는지 알아보려고 수행되었다. 부산 소재 대학교 학부생 100명을 대상으로 자기-대화의 인칭(일인칭 대 비 일인칭)과 내용(자기-격려 대 자기-비판)이 조합된 네 가지 조건에 25명씩 무선 할당하여 처치 전과 처치 후의 참가자들의 반응을 측정하였다. 처치 전후 차이 값을 사용하여 변량분석을 실시한 결과, 과제수행, 과제 관련 자신감, 그리고 정서 반응, 지각된 스트레스에서 자기-대화 내용의 주 효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 자기-격려 자기-대화를 사용한 집단은 자기-비판 자기-대화를 사용한 집단보다 처치 후 과제수행이 더 증가하였고, 과제수행에 대한 자신감도 더 높았으며, 긍정 정서는 더 높고 부정정서와 지각된 스트레스는 더 낮게 나타났다. 지각된 스트레스 평정에서는 자기-대화의 인칭과 내용의 상호작용 효과가 유의하였다. 즉, 일인칭 자기-대화의 경우 자기-격려 조건과 자기-비판 조건 간에 차이가 없었지만, 비 일인칭의 경우에는 자기-격려 조건이 자기-비판 조건에 비해 지각된 스트레스가 감소하는 것으로 나타났다.

주요어 : 자기-대화(Self-talk), 자기-격려, 자기-비판, 인칭, 과제수행, 정서, 지각된 스트레스

1) 부산대학교 심리학과 석사

† 교신저자: 정영숙, 부산대학교 심리학과 교수, 부산광역시 금정구 부산대학교 63번길

E-mail: yschong@pusan.ac.kr

우리 삶에서 개인의 성장과 발전을 위해 두렵고 힘든 과제를 실행해야 하는 경우가 많다. 발표력 증진을 위해 사회불안이 높더라도 과제 발표를 시도해야 하고, 학사 경고를 피하기 위해 잠을 억누르고 열심히 공부해야 하며, 자신이 원하는 직업을 얻기 위해 필요한 스펙을 쌓는 노력을 해야 한다. ‘고진감래(苦盡甘來)’, ‘인생은 쓰나 그 열매는 달다’는 말처럼 자신에게 가치 있고 중요한 것은 많은 노력과 고생 후에 얻을 수 있다. 따라서 자신에게 발생할 좋은 결과를 예상하고, 그 과정에서 접하는 고통과 불편, 두려움 등을 어떻게 잘 견뎌내느냐 하는 것은 중요한 과제가 된다.

장기적으로 가치 있는 성과를 얻기 위해 당장에 주어지는 고통이나 불편을 참아내는 데 도움이 되는 다양한 방안이 있다. 고통이나 불편, 두려움을 극복하기 위해 외부 보상이나 타인의 도움을 받을 수 있다. 그러나 외부에서 오는 도움이 언제나 이용 가능한 것은 아니다. 힘든 과정에 대응하기 위해 개인이 언제든지 사용할 수 있는 자원으로 행위자가 스스로에게 하는 자기-대화가 있다. 자기-대화(self-talk)은 개인이 자신에게 하는 말로, 소리를 낼 수도 있고 소리를 내지 않을 수도 있다(Brinthaupt, Hein, & Kramer, 2009; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017; Shi, Brinthaupt, & McCree, 2015). 예를 들어, 공부를 제대로 하지 않은 채 시험이 하루 남았을 때, “하루 열심히 한다고 해서 뭐가 되겠어. 내 능력으로는 하루 만에 공부할 수 없어. 나 안 할래”와 같이 자신의 능력에 회의를 던지며 시험공부를 포기하는 사람이 있다. 반면, 동일한 상황에서 “나는 할 수 있다. 하루라도 열심히 해보자!”와 같이 자신을 격려하며, 최선을 다하는 사람도 있다. 동일한 상황에서 자신에게 어떤

식으로 대응하느냐에 따라 과제수행이 달라질 수 있다.

개인이 스스로에게 하는 자기-대화의 유형은 크게 인칭과 내용으로 구분될 수 있다. 먼저, 자기-대화의 인칭은 “나는 할 수 있다.”와 같이 자신을 일인칭으로 두는 일인칭 자기-대화와 “너는 (혹은 자신의 이름을 지칭하여) 할 수 있다.”와 같이 자신을 이인칭 및 삼인칭으로 두는 비 일인칭 자기-대화로 구분된다(Grossmann & Kross, 2010; Kross et al., 2014; Orvell, Ayduk, Moser, Gelman, & Kross, 2019). 자기-대화의 내용에는 “괜찮아, 다음에는 더 잘할 수 있을 거야”와 같이 자신을 격려하고 칭찬하는 긍정적인 내용이 포함된 자기-격려 자기-대화와 “왜 이런 것도 못 하지”와 같이 자신에 대해 낙담하고 비판하는 부정적인 내용이 포함된 자기-비판 자기-대화가 있다(Brinthaupt et al., 2009; Calvete et al., 2005; Depape, Hakim-Larson, Voelker, Page, & Jackson, 2006).

자기-대화의 인칭에 관한 선행 연구 결과는 다양한 과제에서 비 일인칭 자기-대화의 긍정적 효과를 보고하고 있다. 개인의 행동과 정서를 조절해야 하는 상황에서 비 일인칭 자기-대화가 자주 사용되고 있으며, 비 일인칭 자기-대화는 사회불안 과제뿐만 아니라 인지적 과제에서도 수행을 증진하는 것으로 나타났다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014; Zell, Warriner, & Albarracin, 2012). 비 일인칭 자기-대화의 사용은 스트레스 과제 후 부정 정서를 완화하고, 수행 후 과제에 대한 긍정적인 태도 형성에도 영향을 주는 것으로 나타났다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014). 비 일인칭 자기-대화의 긍정적 효과와 달리, 일인칭 자기-대화는 수행 증진과 정서조

절의 효과가 없으며, 다가올 스트레스 사건을 위협적인 것으로 평가하고, 자신의 수행에 대해 계속해서 반추하도록 영향을 주는 것으로 나타나 위기 상황에서 일인칭 자기-대화의 효과가 제한적임을 보여주었다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014).

자기-대화의 내용에 관한 연구 결과는 일관되게 자신을 격려하는 내용이 긍정적 효과를 그리고 자신을 비판하는 내용은 부정적 효과를 보여주고 있다. 즉, 자신을 격려하는 자기-격려 자기-대화는 자기조절 효능감, 정서 지능, 자존감과 정적 상관을 보여준 반면(최애영, 2012; Brinthaup et al., 2009; Depape et al., 2006), 우울 및 불안사고와는 부적 상관을 보여주었다(Calvete et al., 2005). 또한, 자기-격려 자기-대화는 다양한 상황에서 수행을 증진하는 것으로 나타났으며, 특히 스트레스 상황에서도 수행을 증진하는 것으로 나타났다(Thomaes, Tjaarda, Brummelman, & Sedikides, 2020; Wallace et al., 2017). 반면, 부정적이고 자신을 비판하는 내용을 포함하는 자기-비판 자기-대화는 신경증 성향, 우울, 불안 및 분노 사고와 정적 상관을(최애영, 2012; Calvete et al., 2005), 자존감과는 부적 상관을 보여주었다(Brinthaup et al., 2009). 자기-비판 자기-대화를 많이 사용하는 사람은 결과에 대한 기대가 부정적이었으며 수행 저조와 관련된 것으로 나타났다(Sanchez, Carvajal, & Saggiomo, 2016).

스트레스 대응 방안으로서 언제나 개인이 쉽게 동원할 수 있는 자기-대화의 기능에 관한 경험적 접근이 시작되면서, 대부분의 연구는 연구자의 필요에 따라 자기-대화의 인칭 또는 내용이 분리되어 수행되어 왔다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014; Zell et al., 2012). 그런데 수행 및 정서 조절과 관련된 자

기-대화의 효과를 살핀 일부 연구를 보면, 비 일인칭 자기-대화에는 자신을 격려하고 칭찬하는 긍정적인 내용이 포함되어 있고, 일인칭 자기-대화에는 자신을 비판하는 부정적인 내용의 자기-대화가 포함되어 있다(Kross et al., 2014). 이는 인칭과 내용이 혼합되어 비 일인칭 자기-대화의 긍정적 효과가 인칭에 의한 것인지 아니면 자기-격려 내용에 의한 것인지, 아니면 인칭과 내용 둘 다에 의한 것인지 파악하기 어렵다는 문제가 있다.

힘든 상황이나 스트레스 상황에서 언제나 쉽게 동원할 수 있는 자기-대화의 인칭과 내용이 혼합되어 있음을 지적한 본 연구는 자기-대화의 인칭을 일인칭과 비 일인칭으로 구분하고, 동시에 자기-대화의 내용을 자기-격려와 자기-비판으로 구분하여, 자기-대화의 인칭과 내용이 과제수행과 관련 심리적 반응에 어떤 영향을 주는지 살펴보고자 한다.

자기-대화의 유형: 인칭과 내용

자기-대화는 개인이 자신에게 소리 내어 또는 소리 없이 말을 하는 것으로(Shi et al., 2015; Brinthaup et al., 2009; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017), 개인이 어려움을 경험할 때 자주 사용된다(Reichl, Schneider, & Spinath, 2013). 자기-대화는 남을 대상으로 하는 말이 아니라는 점에서 혼잣말의 일종으로 간주할 수 있다. 그런데 자기-대화는 개인이 처한 어려움을 극복하려는 동기적 요소가 포함되어 있고, 자신을 대상으로 한다는 점에서 단순한 혼잣말과는 차이가 있다. 따라서 자기-대화는 내적 언어(inner speech), 자기-진술(self-statement), 내적 독백(inner monologue), 사적 언어(private speech) 등 다양한 혼잣말의 특수

한 형태로 볼 수 있을 것이다(최애영, 2012; Brinthaup et al., 2009).

자기-대화의 긍정적 효과는 스포츠 분야에서 시작되었지만, 다양한 영역으로 연구가 확장되고 있다. 최근에 이루어지는 자기-대화의 긍정적 기능에 관한 연구 영역에는 자기-조절(Depape et al., 2006; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017; Zell et al., 2012), 수행 증진(Kross et al., 2014; Moser et al., 2017; Wallace et al., 2017), 불안 완화(Cho, Smits, & Telch, 2004; Kross et al., 2014), 수행 지속성(Wallace et al., 2017) 및 자기 개념과 자신감(Gainsburg & Kross, 2020; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, & Theodorakis, 2009) 등이 있다.

자기-대화의 기능과 효과에 관한 연구를 정리해보면, 자기-대화의 유형은 인칭과 내용으로 구분할 수 있다(Brinthaup et al., 2009; Cho et al., 2004; Dolcos & Albarracin, 2014; Gainsburg & Kross, 2020; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017; Reichl et al., 2013; Zell, et al., 2012). 인칭에는 자신이 주체가 되는 일인칭 자기-대화과 자신을 타자처럼 대하는 비일인칭 자기-대화가 있다. 그리고 내용 유형에는 자신을 격려하고 지지하는 자기-격려 자기-대화과 자신의 약점이나 부족함에 초점을 두고 비판하는 자기-비판 자기-대화과 구분할 수 있다.

일인칭 자기-대화는 스스로에게 말을 할 때 자신을 “나”로 지칭하는 자기-대화이며, 비 일인칭 자기-대화는 스스로에게 말을 할 때 자신을 “너” 혹은 “자신의 이름”으로 지칭하는 자기-대화이다. 자기-대화 인칭에 관한 연구는 개인이 자신을 지칭하는 인칭 유형에 따라 개인이 자신을 바라보는 관점에 변화를 불러온다고 제안한다(Kross et al., 2014). 자기-대화의

인칭에 관한 연구자들의 핵심 주장은 일인칭 자기-대화는 일인칭 관점에서 자신의 사고, 행동, 정서를 바라보도록 하는 몰입적(immersed) 관점을 취하도록 하는 반면, 비 일인칭 자기-대화는 일인칭 시점인 몰입적 관점을 초월하여, 객관적인 관찰자의 시점에서 자신의 사고, 정서, 행동을 바라볼 수 있게 하여(Grossmann & Kross, 2010; Kross et al., 2014; Orvell, Ayduk, Moser, Gelman, & Kross, 2019), 자신으로부터 일정한 심리적 거리를 두게 한다는 것이다(Kross et al., 2014). 연구 결과는 이를 지지해 준다. 비 일인칭 자기-대화를 사용하여 자신의 과거 경험을 성찰하도록 한 연구 결과, 일인칭 자기-대화를 사용한 집단보다 비 일인칭 자기-대화를 사용한 집단에서 자신의 경험에 더 거리를 두었고, 자신의 경험을 관찰자의 시점에서 보고 있는 것으로 나타났다(Kross et al., 2014). 이 결과는 비 일인칭 자기-대화의 사용이 개인의 관점을 변화시켜, 자신으로부터 심리적 거리를 둘 수 있게 함으로써 고통이나 스트레스를 잘 견디는 데 도움이 될 수 있음을 시사한다.

자기-대화의 내용은 자기-격려 자기-대화과 자기-비판 자기-대화과 구분될 수 있다. 자기-격려 자기-대화는 자신을 격려하고 칭찬하는 긍정적인 내용의 자기-대화이며, 자기-비판 자기-대화는 자신에 대해 낙담하고 비판하는 부정적인 내용의 자기-대화이다(Brinthaup et al., 2009; Calvete et al., 2005; Depape et al., 2006). 사람들은 다양한 상황에서 자기를 격려하거나 비판하는 자기-대화를 한다. 대학생들의 자기-대화 사용에 관한 연구를 보면, 자기-대화의 주제에는 정서, 격려 및 동기부여, 정서 통제, 계획하기, 문제 해결이 포함되었으며, 대학생들이 가장 빈번하게 사용하는 자기-대화는 자

기조절 기능이 포함되어 있다(Morin, Duhnych, & Racy, 2018). 이는 대학생들이 일상에서 자신을 조절하기 위해 자기-격려 자기-대화뿐만 아니라 자기-비판 자기-대화도 사용하고 있음을 보여준다. 또한, 개인이 신체적 및 심리적으로 힘든 상황에서도 자기-격려와 자기-비판 자기-대화를 사용하는 것이 확인되고 있다. 마라톤 경주에 참여한 일반인 및 숙련된 마라톤 선수들은 자신의 수행을 촉진하기 위해 자신을 격려하는 자기-대화과 자신을 몰아붙이는 자기-비판 자기-대화 모두를 사용하고 있는 것으로 나타났다(Van Raalte, Morrey, Cornelius, & Brewer, 2015). 그리고 Brinthaup 등(2009)은 자기-대화를 사용하는 방식과 그 빈도의 개인차를 측정하는 자기 대화 척도(self-talk scale; STS)에서 자신을 격려하는 자기-대화과 자신을 비판하는 자기-대화를 포함시키고 있다. 자기-대화의 인칭과 내용을 조합하여 그 효과를 살피고자 한 본 연구에서도 자기 격려적 내용과 자기 비판적 내용을 구분하여 상대적 효과를 비교해보고자 한다.

자기-대화 인칭의 효과: 정서조절과 수행

자기-대화의 인칭과 관련된 주요 질문은 자신의 관점을 초월하여 객관적 관찰자적 입장에서 바라보게 하는 비 일인칭 자기-대화가 자신에게 몰입하도록 하는 일인칭 자기-대화에 비해 부정정서를 완화하고 수행을 증진할 수 있으나, 또는 자신의 관점에 몰입하도록 하는 일인칭 관점은 부적 정서 완화나 수행 증진에 도움이 되지 않느냐이다. 즉, 자기-대화의 인칭에 따른 심리적 반응에 차이가 있느냐이다.

인칭과 관련된 연구 결과는 개인이 자신으

로부터 심리적으로 거리를 두게 하는 비 일인칭 자기-대화의 긍정적 효과를 보고하고 있다. Kross 등(2014)은 참가자들이 사회적 스트레스 유발 과제를 수행하기 전, 자신의 감정에 대해 소리 없이 일인칭 또는 비 일인칭 자기-대화로 성찰하도록 하였다. 그다음 스트레스를 주는 과제를 수행한 후 전반적 정서 수준, 즉 현재 정서가 어느 정도 긍정적인지 부정적인지 측정하였다. 연구 결과, 자신의 감정에 대해 일인칭 관점에서 성찰한 집단보다 비 일인칭 관점에서 자신의 감정을 성찰한 집단은 수행 후 부정정서가 더 적었고, 자신의 수행에 대한 반추도 적게 하는 것으로 나타나 비 일인칭 관점이 스트레스로 인한 부정적 감정 완화에 도움이 됨을 보여주었다.

비 일인칭 자기-대화의 사용은 부정정서의 완화뿐만 아니라, 과제에 대한 긍정적인 태도 형성에도 도움이 되는 것으로 나타났다. Dolcos와 Albarracin(2014)의 실험에서는 철자를 이용하여 단어를 만드는 애너그램 과제를 수행하기 전에 대학생 참가자들에게 비 일인칭 관점 혹은 일인칭 관점으로 자신이 수행할 과제에 대해 스스로 조언하는 글을 작성하게 하였다. 일인칭 또는 비 일인칭 관점으로 글을 작성한 후 참가자들은 애너그램 과제를 수행하고, 수행 후 그 과제에 대한 흥미와 태도를 평가하였다. 연구 결과, 일인칭 조언 작성 집단보다 비 일인칭 조언 작성 집단이 과제를 더 흥미로운 것으로 평가하였고 이후에도 참가할 의사가 있음을 나타내며 과제에 대해 긍정적인 태도를 보여주었다. 반면, 일인칭 조언 작성 집단은 통제 집단과 차이가 없었으며, 과제에 대한 긍정적 태도 형성에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

비 일인칭 자기-대화가 일인칭 자기-대화

비해 부정정서를 완화하는 정서조절 기능이 있음을 뒷받침하는 신경학적 근거도 있다. Moser 등(2017)은 실험을 통해 사건관련뇌전위(ERPs)와 기능적 자기공명영상(fMRI) 지표를 통한 자기-대화의 정서조절 기능 효과를 증명하고자 하였다. 연구자들은 대학생 참가자들에게 혐오 사진이 제시되는 동안, 그리고 자신의 부정적인 자서전적 경험을 회상하는 동안 유발된 자신의 감정을 일인칭 자기-대화 혹은 비 일인칭 자기-대화로 성찰하도록 하여, 그 과정에서 나타난 참가자들의 ERPs와 fMRI의 신경 활동을 측정하였다. 연구 결과, 비 일인칭 자기-대화로 자신의 감정을 성찰한 집단의 참여자들은 강렬한 정서적 각성을 경험하는 경향성인 정서적 반응성의 신경 활동을 유의하게 감소시켜 비 일인칭 자기-대화의 부정정서 완화의 유용성을 보여주었다. 반면, 일인칭 자기-대화를 사용하여 자신이 경험하는 부정정서를 성찰하는 것은 정서적 반응성의 신경 활동을 감소시키지 않았으므로, 일인칭 관점의 자기-대화는 정서조절에 제한적임을 보여주었다.

정서조절과 관련된 자기-대화의 인칭에 관한 선행 연구를 종합하면, 자신의 경험을 비 일인칭 관점으로 바라보며 자신에게 하는 자기-대화는 자신의 부정적인 정서를 완화하고 긍정적인 태도를 형성하도록 함으로써 개인의 정서조절에 도움이 되는 유용한 방안이 될 수 있음을 보여준다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014; Orvell et al., 2019; Zell et al., 2012),

비 일인칭 자기-대화의 긍정적 효과는 부정정서의 완화뿐만 아니라 수행을 증진하는 것으로 나타났다. Dolcos와 Albarracin(2014)는 대학생을 대상으로 비 일인칭 자기-대화가 지적

과제 수행에 미치는 효과를 확인하였다. 참가자들은 애너그램 과제를 수행하기 전 일인칭 혹은 비 일인칭 자기-대화로 자신이 수행할 과제에 대해 스스로 조언하는 글을 작성하였다. 결과는 비 일인칭 조언 작성 집단이 일인칭 조언 작성 집단보다 애너그램 과제를 더 많이 수행하는 것으로 나타났다.

비 일인칭 자기-대화는 지적 과제뿐만 아니라 스트레스 유발 과제에서도 수행 증진의 효과를 보여주었다. Kross 등(2014)은 사회적 스트레스가 유발되는 상황에서 비 일인칭 자기-대화의 수행 효과를 확인하기 위해 대학생을 대상으로 실험을 수행하였다. 참가자들은 사회적 스트레스 유발 과제인 대중연설 과제를 수행하기 전, 자신의 감정을 일인칭 자기-대화 혹은 비 일인칭 자기-대화로 성찰한 후 과제를 수행하였다. 수행은 세 명의 심사단에 의해 자신감, 긴장감, 전반적 수행의 세 차원에서 평가되었다. 연구 결과, 비 일인칭 자기-대화 집단은 일인칭 자기-대화 집단보다 자신감이 더 높고, 긴장감이 적고, 수행은 더 높은 것으로 나타나 더 적응적인 수행을 한 것으로 나타났다. 이는 스트레스 유발 상황에서 비 일인칭 자기-대화가 수행 증진에 도움이 됨을 시사한다.

비 일인칭 자기-대화는 상황과 과제에 대한 평가에도 영향을 주어 과제수행에 도움이 되는 것으로 나타났다. 사회적 스트레스를 유도했던 Kross 등(2014)의 연구에서 과제수행 전 자신의 감정을 일인칭 관점 또는 비 일인칭 관점으로 성찰하도록 하고, 성찰하는 동안 떠오른 생각을 글로 적도록 하였다. 두 집단의 글을 비교해보면, 일인칭 자기-대화로 자신의 감정을 성찰한 집단은 과제에 대한 부담과 과제에 압도당했음을 표현하는 내용을 주로 기

술하였지만, 비 일인칭 자기-대화로 자신의 감정을 성찰했던 집단은 수행을 더 잘하기 위해 자신을 격려하거나 조언을 제공하는 내용, 그리고 다가올 스트레스 과제에 대처하고자 하는 내용을 주로 기술하였다. 스트레스 유발 과제뿐만 아니라, 개인들이 현재 실제로 처한 상황에서 다가올 불안 사건에 대해 성찰하는 글을 적게 한 경우에도 유사한 양상을 보여주었다(Kross et al., 2014). 즉, 비 일인칭 자기-대화를 사용하여 자신에게 말을 하는 것이 자신이 처한 상황과 과제를 대처할 수 있도록 평가하도록 하여, 과제수행을 증진할 수 있음을 보여준다.

자기-대화 내용의 효과: 정서조절과 수행

자기-대화의 내용과 관련된 질문은 자신을 격려하고 지지하는 자기-격려의 내용과 자신의 약점이나 결점을 비판하는 자기-비판적 내용의 자기-대화가 부정정서를 완화하고 수행을 증진하는데 차별적 효과를 보일 것인가 하는 것이다. 자기-대화의 내용에 따른 연구 결과는 대체로 자기-격려가 자기-비판보다 더 긍정적임을 보여주고 있다.

Kelly 등(2009)은 피부 여드름 때문에 불편감을 경험하는 성인들을 대상으로 자신을 격려하는 자기-대화("나는 내 여드름 때문에 속상하지만, 이렇게 느끼는 게 잘못된 건 아니야")를 2주간 하루에 세 번씩 반복하도록 하였다. 그 결과, 2주 후 참가자들은 통제 집단보다 자신의 피부에 관한 정서적 불편감과 수치심이 감소한 것으로 나타났다(Kelly, Zuroff & Shapira, 2009). 이는 자신을 위로하고 격려할 수 있는 능력을 갖추는 것이 정서적으로 불편감을 겪는 개인들에게 도움이 될 수 있음을

보여준다.

자기-격려 자기-대화의 빈도 또한 정서조절에 긍정적 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 자신을 격려하는 자기-대화를 많이 할수록 자신을 조절할 수 있다는 기대인 자기조절 효능감이 높으며(최애영, 2012), 자신의 정서를 인식하고 조절하는 정서 지능, 특히 정서 자기-관리도 높은 것으로 나타났다(Depape et al., 2006). 또한, 자기-격려 자기-대화는 자신의 내적 상태에 대한 자각과 정적 상관이 있다(Brinthaupt et al., 2009). 자신의 정서에 대한 인식은 정서적 문제와 관련하여 자신을 조절하는데 중요한 선행조건이므로(Depape et al., 2006), 자신의 정서를 잘 인식할 뿐만 아니라, 높은 정서 지능을 지닌 개인들은 정서적 고통을 더 적게 경험할 수 있다. 이러한 자기-격려 자기-대화의 긍정적 효과는 한국인들에게 더욱 기대되는데, 권소영 등(2019)의 연구에 따르면, 서양인들보다 한국인들이 자신의 감정을 인식하고, 말로 표현하는데 더 많은 어려움을 경험하기 때문이다(권소영, 궤자량, 이동훈, 김비아, 2019). 이를 뒷받침하는 연구에서는 자기-격려 자기-대화를 많이 할수록 우울 및 불안사고, 그리고 우울, 불안, 분노 증상은 낮은 것으로 나타났다(Calvete et al., 2005).

요약하면, 자신에게 격려나 칭찬을 자주 하는 것은 자신을 조절할 수 있다는 기대뿐만 아니라, 실제로 자신의 정서를 인식하고 조절하는 능력도 높았다는 것을 시사한다.

자기-격려 자기-대화의 긍정적 결과와는 달리, 자기-비판 자기-대화는 부정정서 및 심리적 불편감과 관련되는 것으로 나타났다. 자기-비판 자기-대화의 빈도는 불안, 적대감, 우울, 분노 등을 특징으로 하는 신경증과 정적 상관을(최애영, 2012), 그리고 우울과 불안, 분노

사고와 정적 상관을 보이며, 우울 증상의 예측 변인인 것으로 나타났다(Calvete et al., 2005). 자기-비판 자기-대화는 자기-격려 자기-대화와 달리 반추를 특징으로 하는 자기 성찰과 정적으로 상관이 있었는데(Brinthaupt et al., 2009), 이는 자신에게 비판적으로 말을 하는 것이 개인에게 정서적 불편감을 불러일으킬 수 있으며, 부적응적인 방식으로 자신의 내면에 초점을 두게 할 수 있음을 시사한다.

자기-대화의 내용과 수행에 관한 연구 결과 역시 자기-격려 자기-대화가 자기-비판 자기-대화에 비해 수행에 더 긍정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타나고 있다. Wallace 등(2017)은 스트레스를 유발하는 환경에서 참가자들에게 터치스크린 기반의 인지 과제와 체력이 소진될 때까지 자전거를 타는 신체 소진 과제를 수행하도록 하였다. 이 실험에서 “계속해, 너는 잘하고 있어”와 같은 자기-격려 자기-대화를 2주간 훈련한 집단은 인지 과제와 신체 소진 과제 모두에서 수행의 증진을 보여주었다. 이 결과는 자기-격려 자기-대화가 인지 과제뿐만 아니라 신체 활동 과제의 수행도 증진한다는 것을 보여줌으로써 자기-격려가 다양한 과제수행에 도움이 됨을 시사한다. 마찬가지로, 먼 거리까지 자전거를 타야 하는 지구력 운동 과제를 사용하여 자기-격려 자기-대화의 수행 효과를 살펴본 결과, 자기-격려 자기-대화를 훈련한 집단은 부정적인 내용의 자기-비판 자기-대화를 훈련한 집단보다 수행을 더 잘하는 것으로 나타났다(Hamilton, Scott, & MacDougall, 2007).

자기-비판 자기-대화가 수행에 미치는 영향은 상황에 따라 달라질 수 있다. 일상에서 자기-격려 자기-대화보다 자기-비판 자기-대화를 더 빈번하게 하는 사람들은 다가오는 시험의

결과를 부정적으로 예측할 뿐만 아니라, 수행이 저조와 관련된 것으로 나타났다(Sanchez et al., 2016). 이는 자기-비판 자기-대화를 사용하는 사람들이 학업 상황에서 자신의 수행에 대해 부정적인 기대를 하며, 실제 수행도 저조하다는 것을 의미한다. 그러나, 마라톤 선수의 자기-대화를 알아본 연구에서는 일반인 및 숙련된 마라톤 선수들이 자신의 수행을 촉진하기 위해 “너는 할 수 있어”와 같은 자기-격려 자기-대화뿐만 아니라, 자신을 몰아붙이는 자기-비판 자기-대화도 사용하고 있다는 것을 확인하였다(Van Raalte et al., 2015). 자기-비판 자기-대화가 도움이 되는 상황이 있음을 보여주는 결과는 자기-대화의 격려적 내용과 비판적 내용의 효과에 관한 경험적 연구가 지속될 필요를 보여준다.

한국어와 영어에서 인칭의 역할

언어는 개인이 속한 문화와 세계관을 반영하기 때문에, 개인이 사용하는 언어는 개인의 사고방식과 행동에 영향을 준다(Krasmch, 2014). 서구에서 행해진 자기-대화의 기능에 관한 선행 연구에서 일관되게 나타나는 주요 결과는 일인칭 자기-대화보다 비 일인칭 자기-대화 사용에 따른 긍정 효과이다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017). 즉, 스트레스가 많은 힘든 상황에서 자신을 비 일인칭으로 바라보는 것은 스트레스로부터 심리적 거리를 두게 하고, 초월적 관점을 두게 함으로써 적응에 유용함을 보여주고 있다(Kross et al., 2014).

자기-대화 인칭에 관한 서구 연구는 일인칭보다 비 일인칭 관점일 때, 자신의 정서를 더 긍정적이라 평가함을 보여준다(Kross et al.,

2014). 그런데 한국인을 대상으로 인칭 점화와 정서 평가에 관한 연구에서 일인칭 점화의 긍정적 효과를 보고하는 결과를 보여주고 있다. 이재호(2017)는 참여자들에게 일인칭 대명사 또는 삼인칭 대명사를 점화시킨 후, 긍정 단어(예: 사랑)와 부정 단어(예: 질투)를 명명하는 시간을 측정하였다. 연구 결과, 일인칭 대명사를 점화한 경우에는 부정 단어보다 긍정 단어의 명명 시간이 더 빠른 것으로 나타났지만, 삼인칭 대명사를 점화한 경우에는 긍정 단어와 부정 단어를 명명하는 시간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 이런 양상은 대명사가 단수일 경우뿐만 아니라 복수일 때에도 나타났다. 복수 대명사의 경우, 일인칭 점화는 이인칭과 삼인칭 점화보다 긍정 단어에 대한 반응이 모두 빠른 것으로 나타났다. 이 결과는 한국의 경우, 일인칭 점화가 비 일인칭 점화에 비해 긍정적 평가를 활성화한다는 것을 시사하며, 이는 타인보다 자신에 대해 더 긍정적인 평가를 하도록 함을 의미한다. 일인칭 점화와 비 일인칭 점화 자체가 자신을 일인칭화 또는 비 일인칭화 하는 것과 동일하지 않지만, 한국인에게서 자기-대화의 인칭 효과가 서구와는 다를 수 있음을 시사한다(이재호, 2017).

문화에 따른 인칭 효과가 다를 수 있음은 주어가 많이 생략되는 한국어의 특성에서도 찾아볼 수 있다. 서구와 달리 한국어에서는 주어가 생략되는 경우가 많다. 주어 생략은 어느 언어에서나 발생하는 보편적인 현상이지만, 한국어에서는 영어에서보다 생략이 훨씬 더 많이 발생한다(박청희, 2013). 한국어의 주어 생략 기능에 관심을 둔 이희란(2004)의 종단연구에서는 나이가 증가할수록 아동의 주어 생략 빈도가 증가함을 보여주었다. 영어와 한국어의 주어 생략을 직접 비교한 연구에서 동

일한 시나리오의 영문판과 한글판 54개를 비교하여 주어 생략 빈도를 확인한 결과, 한국어는 889개의 문장에서 624개의 주어가 생략된(주어 68.79% 생략) 반면, 영어는 911개의 문장에서 306개의 주어가 생략되어(주어 32.22% 생략) 한국어에서 주어가 더 많이 생략된다는 것을 보여주었다(박청희, 2013). 주어의 생략이 빈번한 한국어의 특성과 일인칭 점화의 긍정 효과에 비추어 볼 때, 한국에서 자기-대화의 인칭 효과가 서구의 결과와 다를지에 관한 경험적 연구가 필요하다.

연구문제

선행 연구에 따르면, 인칭 차원에서 비 일인칭 자기-대화는 부정정서 완화와 수행 증진에 도움이 되는 것으로 나타난 반면, 일인칭 자기-대화는 부정정서 완화와 수행에 거의 도움이 되지 않는 것으로 나타났다(Dolcos & Albarracín, 2014; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017). 자기-대화의 내용 차원에서 보면, 자기-비판 자기-대화의 사용은 부정적인 기대 및 저조한 수행과 관련되는 반면(Sánchez et al., 2016), 자기-격려 자기-대화의 사용은 수행 증진에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Hamilton et al., 2007; Hatzigeorgiadis et al., 2009; Thomaes et al., 2020; Wallace et al., 2017). 한편, 자기-비판 자기-대화는 상황에 따라 도움이 되는 경우도 있는 것으로 나타났다. 선행 연구 결과를 종합하면, 인칭 차원에서는 일인칭보다 비 일인칭 자기-대화가 과제수행과 부정 정서 완화에 긍정적인 영향을 미치고, 내용에서는 자기-비판보다 자기-격려 자기-대화에서 과제 수행과 수행 관련 부정 정서 완화에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수

있다.

본 연구는 힘들고 스트레스가 있는 상황에서 개인이 언제 어디서든 동원할 수 있는 대응 자원으로써 개인이 스스로에게 할 수 있는 자기-대화가 부정정서를 조절하고 수행을 증진하는 데 영향을 주는지를 알아보고자 하였다. 그런데 선행 연구에서는 연구자의 관심에 따라 인칭에 초점을 두거나 내용에 초점을 두는 분리된 연구가 수행되었다. 따라서 인칭과 내용의 혼합된 한계가 있었다. 본 연구에서는 자기-대화에 포함된 인칭과 내용을 구분하여 조합한 연구를 수행하고자 한다. 인칭 차원에서는 자신을 일인칭 관점에서 보는 일인칭 자기-대화와 자신을 객관화하여 심리적으로 거리를 두는 비 일인칭 자기-대화로 구분하였고, 내용 차원에서는 자신을 격려하고 지지하는 자기-격려 자기-대화와 자신의 부족함과 미흡한 측면을 비판하는 자기-비판 자기-대화로 구분하여, 인칭과 내용의 조합에 따라 과제수행과 정서에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다.

본 연구의 관심사를 정리한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 비 일인칭 자기-대화 집단은 일인칭 자기-대화 집단에 비해 과제수행과 과제에 대한 자신감이 높고, 부정정서와 지각된 스트레스가 더 낮은가? 둘째, 자기-격려 자기-대화 집단은 자기-비판 자기-대화 집단보다 과제수행과 과제에 대한 자신감이 높고, 부정정서와 지각된 스트레스가 더 낮은가? 셋째, 자기-대화의 인칭과 내용 간에는 상호작용이 있는가?

방 법

연구 대상

부산 소재 대학교 연구 모집 시스템을 통해 참여 의사를 밝힌 대학생 100명이 연구에 참여하였다. 참가자는 연구 참여에 대한 대가로 소정의 보상 혹은 크레딧을 부여받았다. 연구에 참여한 대학생은 남성 36명, 여성 64명이었으며, 평균 연령은 20.94세(SD=2.15)이었다. 참가자들은 자기-대화의 인칭(일인칭 조건 대비 일인칭 조건)과 자기-대화의 내용(자기-격려 조건 대비 자기-비판 조건)을 조합한 네 조건에 25명씩 무선할당되었다. 각 조건에 참여한 참가자들의 남녀 수는 자기-격려/일인칭 조건 남학생 10명과 여학생 15명, 자기-비판/일인칭 조건에 남학생 11명과 여학생 14명, 자기-격려/비 일인칭 조건에 남학생 8명과 여학생 17명, 자기-비판/비 일인칭 조건에 남학생 7명과 여학생 18명이었다.

절차

본 연구의 목적은 실험 처치 전과 비교해서 처치를 받은 후 과제수행과 정서 반응에 변화가 있는지 확인하는 것이다. 연구 절차는 그림 1에서 보는 바와 같이 크게 세 부분(처치 전 반응 측정, 처치 지시문 주기, 처치 후 반응 측정)으로 구성되어 있다. 먼저 처치 전 과정을 정리하면 다음과 같다. 참가자가 실험실에 도착하면 연구의 목적과 실험 진행에 관한 전반적 절차, 수행할 과제에 대한 간략한 설명이 포함된 오리엔테이션을 실시하였다. 참가자들에게는 연구의 목적이 외국어 과제수행에 대한 대학생의 생각과 감정을 알아보는 것으로 안내하였다. 이어 참가자가 수행하게 될 영어절차를 조합하여 영어 단어를 구성하는

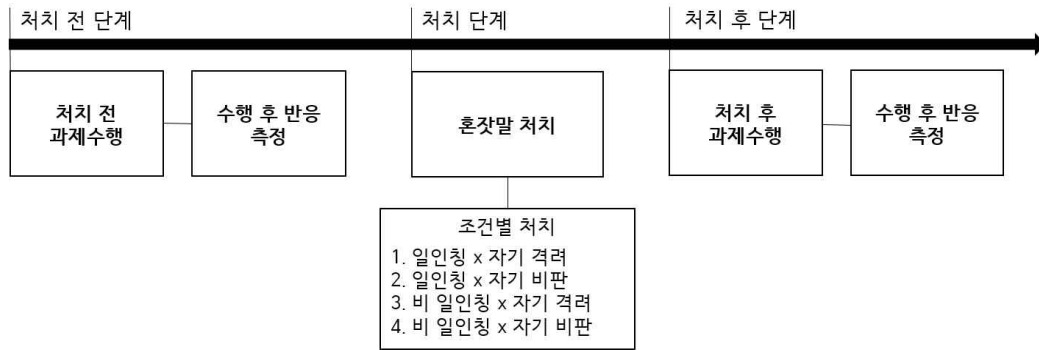


그림 1. 실험절차 개요

애너그램 과제를 소개하고, 간단한 연습문제 1 개를 풀도록 하였다.

연습문제를 수행한 후 참가자에게 향후 과제를 두 번 수행할 것이라 안내하였다. 오리엔테이션을 마친 후, 참가자들은 10분 동안 영어 애너그램 과제를 수행하였다. 10분간의 애너그램 수행이 끝난 후, 참가자들은 자신이 느끼는 정서(전반적 정서, 긍정 정서, 부정 정서), 지각된 스트레스, 그리고 과제를 풀 수 있다는 자신감과 관련된 질문에 응답하였다. 본 연구의 핵심 과정은 자기-대화의 인칭과 내용을 유도하는 처치를 가하는 것이다. 자기-대화의 인칭과 내용을 유도하기 위해 두 단계가 사용되었다. 첫 번째 단계는 연구자의 지시에 따라 참가자가 1분간 소리 내어 말하게 하는 것이었고, 두 번째 단계는 소리 내어 말한 내용을 종이에 적도록 하였다. 즉, 연구자는 참가자에게 자기-대화의 인칭(일인칭 대 비 일인칭)과 내용(자기-격려 대 자기-비판)이 조합된 지시문을 들려주고, 연구자의 지시에 따른 내용을 1분간 소리 내어 말하도록 하였다. 1분간의 소리 내어 말하기가 끝나면, 연구자는 참가자에게 조금 전에 자신이 한 자기-대화를 종이에 모두 옮겨 적게 하였다.

처치 후 과정은 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 종속 변인의 변화를 측정하기 위한 과정이었다. 각 처치를 받은 후, 참가자들은 처치 전의 수행 과제와 유사한 영어 애너그램 과제를 수행하였다. 마지막으로 참가자들은 애너그램 과제 종료 후 자신의 정서(전반적 정서, 긍정 정서 및 부정정서), 지각된 스트레스 수준, 과제를 풀 수 있다는 자신감 정도를 평가하였다. 응답이 완료되면 연구자는 참가자에게 실험과 관련된 질문이 있는지 확인하고 실험을 종료하였다.

자기-대화 인칭과 내용 조합에 따른 처치 조작

자기-대화의 인칭과 내용을 조합한 네 가지 처치는 지시문으로 조작되었다. 인칭에 관한 조작은 과제를 수행하는 동안 자신을 격려하거나 비판한 내용을 돌아보면서 “나를 주어로 하여 소리 내어 1분간 말을 해주십시오. (일인칭 자기-대화 조건)” 또는 “자신의 이름과 너를 주어로 하여 소리 내어 1분간 말을 해주십시오. (비 일인칭 자기-대화 조건)”라는 지시를 제공하였다.

자기-대화의 내용 관련 조작은 과제수행을

돌아보면서 “스스로를 격려하고, 칭찬했던 것을 생각해 주십시오. (자기-격려 조건)” 또는 “스스로를 비판한 것을 생각해 주십시오. (자기-비판 조건)”라는 지시를 제시하였다. 실험 처치를 보다 효율적으로 유도하기 위해 각 조건에 대한 예시를 함께 제공하였다. 예를 들어, 자기-격려 조건의 경우에는 “나는(또는 너는) 할 수 있어”, “못 풀어도 괜찮아” 등의 예를, 자기-비판 조건의 경우에는 “나는(또는 너는) 왜 이렇게 남을 의식하면서 문제를 풀고 있지”, “집중을 잘 못 하는구나” 등의 예를 포함하였다. 본 연구에 사용된 자기-대화의 인칭과 내용이 조합된 네 가지 처치는 다음과 같다.

일인칭*자기-격려 조건

“영어 단어 만들기 과제가 잘되지 않음에도 불구하고 나를 잘하라고 격려하고, 내가 열심히 한 것을 칭찬하고, 내가 나름대로 집중을 하고 있구나 등 스스로를 격려하고, 칭찬했던 것을 생각해 주십시오. 예를 들어, “나 못 풀어도 괜찮아, 포기하지 말자”, “나는 할 수 있어, 집중하자” “나 되게 열심히 잘하고 있네.”와 같이 자신을 격려했거나 칭찬했던 것을 나를 주어로 하여 소리 내어 1분간 말을 해주십시오. 1분 동안 쉬지 않고 말을 해주시기 바랍니다. 같은 말을 반복해도 괜찮습니다. 지금부터 자신을 격려하고 칭찬했던 내용을 나를 주어로 하여 소리 내어 말을 시작해 주세요.”

비 일인칭*자기-격려 조건

“영어 단어 만들기 과제가 잘되지 않음에도 불구하고 자신을 잘하라고 격려하고, 자신이 열심히 한 것을 칭찬하고, 자신이

나름대로 집중을 하고 있구나 등 스스로를 격려하고, 칭찬했던 것을 생각해 주십시오. 예를 들어, 이름이 희수라면 자신의 이름을 부르면서 ‘희수야, 너 못 풀어도 괜찮아’, ‘희수야, 너 포기하지 말자’, ‘희수야, 너 할 수 있어’, ‘희수야, 너 되게 열심히 잘하고 있네.’ 등 자신의 이름을 부르면서 스스로를 격려했거나 칭찬했던 것을 자신의 이름과 너를 주어로 하여 소리 내어 1분간 말을 해주십시오. 1분 동안 쉬지 않고 말을 해주시기 바랍니다. 같은 말을 반복해도 괜찮습니다. 지금부터 자신을 격려하고 칭찬했던 내용을 자신의 이름과 너를 주어로 하여 소리 내어 말을 시작해 주세요.”

일인칭*자기-비판 조건

“영어 단어 만들기 과제가 잘 안되지 않을 때 스스로에게 나는 왜 능력이 부족하지, 나는 노력을 못 한 것 아닌가, 나는 왜 집중을 못 하지 등 스스로를 비판한 것을 생각해 주십시오. 예를 들어, ‘나는 영어 실력이 이것밖에 안되네’, ‘나는 집중을 잘못하는구나’, ‘나는 왜 이렇게 남을 의식하면서 문제를 풀고 있지’ 등 자신을 비판했던 내용을 나를 주어로 하여 소리 내어 1분간 말을 해주십시오. 1분 동안 쉬지 않고 말을 해주시기 바랍니다. 같은 말을 반복해도 괜찮습니다. 지금부터 자신을 비판했던 내용을 나를 주어로 하여 소리 내어 말을 시작해 주세요.”

비 일인칭*자기-비판 조건

“영어 단어 만들기 과제가 잘 안되지 않을 때 스스로에게 자신의 능력이 부족한 것이 아닌지, 자신이 노력을 못 한 것이

아닌지, 자신의 집중력이 부족한 것이 아닌지 등 스스로를 비판한 것을 생각해보십시오. 예를 들어, 이름이 희수라면 자신의 이름을 부르면서 ‘희수야, 너 영어 실력이 이것 밖에 안되네’, ‘희수야 너 왜 이렇게 남을 의식하면서 문제를 풀지’ 등 자신을 비판했던 내용을 자신의 이름과 너를 주어로 하여 소리 내어 1분간 말을 해주십시오. 1분 동안 쉬지 않고 말을 해주시기 바랍니다. 같은 말을 반복해도 괜찮습니다. 지금부터 자신을 비판했던 내용을 자신의 이름과 너를 주어로 하여 소리 내어 말을 시작해 주세요.”

연구자는 참가자들에게 위의 네 가지 중 하나의 지시문을 제공하여 소리 내어 1분간 자기-대화를 하게 하였고, 1분간의 자기-대화가 끝나면, 참가자들에게 자신이 조금 전에 소리 내어 말했던 자기-대화를 종이에 적도록 하였다. 자신의 자기-대화를 종이에 적도록 한 것은 참가자들이 할당된 조건에 해당하는 자기-대화를 적절하게 하였는지 확인할 뿐만 아니라, 자기-대화의 처치를 강화하기 위함이었다. 실험 종료 후 참가자들이 적은 자기-대화의 내용을 확인하여 참가자들이 할당된 조건에 적합한 자기-대화를 하였음을 확인하였다.

측정 도구

처치 전후 과제수행의 측정: 애너그램 과제

본 연구에 사용된 애너그램 과제는 무선으로 배열된 영어철자를 조합하여 의미 있는 단어를 만드는 과제였다(Dolcos & Albarracín, 2014). 한국 대학생들에게 영어철자로 의미 있

는 단어를 만드는 것이 어느 정도 스트레스를 유발하는지를 확인하기 위해 과제에 대한 예비 평가를 실시하였다. 10명의 대학생에게 영어 애너그램 문제 20개를 제시하고 10분간 풀도록 한 후, 지각된 스트레스를 평정하게 한 결과 지각된 스트레스 평균이 7.5점(10점 척도)으로 나타나 본 연구에 사용된 과제가 상당한 스트레스를 유발하는 과제임을 알 수 있었다. 본 연구에서는 처치 전과 처치 후에 과제수행의 차이를 살펴보는 연구이므로 과제 1과 과제 2의 난이도가 유사해야 한다. 과제 1과 과제 2의 난이도를 조정하기 위해, 20명의 대학생을 10명씩 두 집단으로 나누어, 서로 다른 20개의 문제로 구성된 애너그램 과제를 주고 각 항목의 정답률을 비교하여 과제1과 과제2에 사용된 애너그램 문항의 정답률이 유사하도록 배정하였다. 처치 전후의 과제수행 변화는 자기-대화 처치 후에 수행된 애너그램 과제(과제 2)의 정답 수에서 자기-대화 처치 전에 수행된 애너그램 과제(과제 1)의 정답 수를 뺀 값을 사용하였다. +값은 처치 전에 비해 처치 후에 수행이 더 증진하였음을 의미하며, -값은 처치 전에 비해 처치 후에 수행이 감소하였음을 의미한다.

처치 전후 과제에 대한 자신감의 측정

과제에 대한 자신감 측정을 위해 참가자들에게 “지금 현재 당신은 과제를 잘할 수 있다는 자신감을 어느 정도 느끼십니까?”의 질문에 “전혀 자신감이 없음”의 0점부터 “매우 많이 자신감이 있음”의 7점으로 구성된 점수로 평정하게 하였다. 처치 전후 과제에 대한 자신감 변화량은 처치 후 과제에 대한 자신감에서 처치 전 과제에 대한 자신감을 뺀 값을 사용하였다. +값은 처치 전에 비해 처치 후에

자신감이 더 증진하였음을 의미하며, -값은 처치 전에 비해 처치 후에 자신감이 감소하였음을 의미한다.

처치 전후 정서 변화의 측정

참가자들의 정서 반응은 크게 전반적 정서 측정, 긍정 정서와 부정정서로 측정되었다.

전반적 정서의 측정

참가자의 전반적 정서 측정은 참가자들이 “지금 현재 당신이 느끼는 기분은 어떠합니까?” 질문에 “매우 부정적”의 -3점부터 “땀땀하다”의 0점, “매우 긍정적”의 +3점으로 구성된 척도에서 평정하는 것으로 측정되었다. 처치 전후의 전반적 정서 변화량은 처치 후 측정된 전반적 정서에서 처치 전 측정된 전반적 정서를 뺀 값을 사용하였다. +값은 처치 전에 비해 처치 후에 긍정 정서가 더 증진하였음을 의미하며, -값은 처치 전에 비해 처치 후에 긍정 정서가 감소하였음을 의미한다.

긍정 정서와 부정 정서의 측정

긍정 정서와 부정정서의 측정은 한국판 PANAS를 사용하였는데, 이 척도는 Watson 등(1988)에 의해 개발된 긍정 정서 및 부정정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Scale; PANAS)를 이정미와 박홍석(2016)이 한국어로 번안하고 타당화한 것이다. 한국판 PANAS는 긍정 정서와 부정정서를 독립적으로 측정하는 자기 보고식 검사로, 긍정 정서 항목 10개, 부정정서 항목 10개로 구성되어 있다. 긍정 정서 항목에는 ‘흥미롭다’, ‘주의 깊다’, ‘신이 난다’ 등이 포함되며, 부정정서 항목에는 ‘초조하다’, ‘죄책감이 든다’, ‘짜증스럽다’ 등이 포함된다. 긍정 정서와 부정정서 측정은 각 항

목은 “전혀 그렇지 않다”의 0점부터 “매우 많이 그렇다”의 4점으로 구성된 척도로 평정하게 하였다. 긍정 정서 점수는 긍정 정서 항목 10개의 총합을 통해 산출되며, 점수가 높을수록 정서가 더 긍정적임을 의미한다. 부정정서의 측정은 부정정서 항목 10개의 총합을 통해 산출되며, 점수가 높을수록 정서가 더 부정적임을 의미한다. 처치 전후 긍정 정서의 변화량은 처치 후 측정된 긍정 정서에서 처치 전 측정된 긍정 정서를 뺀 값을 사용하였다. +값은 처치 전에 비해 처치 후에 긍정 정서 또는 부정정서가 더 증진하였음을 의미하며, -값은 처치 전에 비해 처치 후에 긍정 정서 또는 부정정서가 감소하였음을 의미한다.

지각된 스트레스 변화의 측정

개인이 지각하는 스트레스의 변화를 측정하기 위해 처치 전과 후 참가자들은 “지금 현재 당신이 느끼는 스트레스는 어느 정도입니까?”의 질문에 “전혀 스트레스를 느끼지 않음”의 0점부터 “매우 많이 스트레스를 느낌”의 7점으로 구성된 척도에서 평정하였다. 지각된 스트레스 변화량은 처치 후 측정된 지각된 스트레스에서 처치 전 측정된 지각된 스트레스를 뺀 값을 사용하였다. +값은 처치 전에 비해 처치 후에 지각된 스트레스가 더 높아졌음을 의미하며, -값은 처치 전에 비해 처치 후에 지각된 스트레스가 감소하였음을 의미한다.

결 과

자기-대화의 인칭과 내용에 따른 과제수행 변화

자기-대화의 인칭(일인칭 대 비 일인칭)과

내용(자기-격려 대 자기-비판)에 따른 처치 전 후의 과제수행 평균이 표 1에 제시되어 있다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 과제수행 변화량에 관한 변량분석 결과를 보면, 자기-대화 내용의 주 효과가 유의한 것으로 나타났다($F(1,96)=4.10, p<.05, \eta^2=.041$). 즉, 자기-격려 대화를 사용한 집단($M=3.20$)이 자기-비판 대화를 사용한 집단($M=1.86$)보다 처치 후에 애너그램 수행을 더 잘하는 것으로 나타났다($t=-2.04, p<.05$).

자기-대화 인칭의 주 효과와 [$F(1,96)=0.77,$

$p=.383, \eta^2=.008$], 자기-대화 인칭과 내용의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다($F(1,96)=0.26, p=.609, \eta^2=.003$). 이 결과는 자기-대화의 내용이 격려적일 경우 과제수행 증진에 유용함을 보여준다.

자기-대화 인칭과 내용에 따른 과제자신감 변화

자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 과제에 대한 자신감의 평균이 표 2에 제시되

표 1. 자기-대화 인칭과 내용에 따른 처치 전후 과제수행 평균

		인칭						내용별 평균
		일인칭			비 일인칭			
		측정시기		변화량 ¹	측정시기		변화량	
		처치 전	처치 후		처치 전	처치 후		
내용	격려	7.12(2.79)	10.44(3.56)	3.32(3.48)	7.56(3.84)	10.64(4.60)	3.08(3.34)	3.20(3.38)
	비판	7.12(3.05)	9.44(5.06)	2.32(3.69)	8.20(3.64)	9.60(3.76)	1.40(2.61)	1.86(3.20)
인칭별 평균		2.82(3.59)			2.24(3.09)			

* ()는 표준편차

1. 변화량은 처치 후 수행에서 처치 전 수행을 뺀 값으로, 수치가 높을수록 수행이 더 증진되었음을 의미함

표 2. 자기-대화 인칭과 내용에 따른 처치 전후 과제에 대한 자신감의 평균

		인칭						내용별 평균
		일인칭			비 일인칭			
		측정시기		변화량 ¹	측정시기		변화량	
		처치 전	처치 후		처치 전	처치 후		
내용	격려	2.80(1.12)	4.16(1.11)	1.36(1.15)	2.64(1.25)	3.96(1.31)	1.32(1.35)	1.34(1.24)
	비판	2.64(1.29)	2.76(1.54)	0.12(1.36)	3.36(1.47)	3.20(1.66)	-0.16(1.18)	-0.02(1.27)
인칭별평균		0.74(1.40)			0.58(1.46)			

* ()는 표준편차

1. 변화량은 처치 후 과제에 대한 자신감에서 처치 전 과제에 대한 자신감을 뺀 값으로, 양수는 처치 후 자신감의 증가, 음수는 처치 후 자신감 감소를 의미함.

어 있다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 과제에 대한 자신감 변화량의 변량분석 결과, 과제수행에서의 양상과 마찬가지로, 자기-대화 내용의 주 효과는 유의한 것으로 나타났지만 [$F(1,96)=28.98, p<.001, \eta^2=.232$], 자기-대화 인칭의 주 효과와 [$F(1,96)=0.40, p=.528, \eta^2=.004$], 자기-대화 내용과 인칭의 상호작용은 유의하지 않은 것으로 나타났다 [$F(1,96)=0.23, p=.636, \eta^2=.002$]. 즉, 자기-격려 자기-대화를 사용하는 집단($M=1.34$)은 자기-비판 자기-대화를 사용한 집단($M=-.02$)에 비해 자신이 수행하는 과제에 대한 자신감이 더 증가한 것으로 나타났다 [$t=-5.42, p<.05$].

자기-대화 인칭과 내용에 따른 정서 변화

전반적 정서에서의 변화

자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 전반적 정서 평균이 표 3에 제시되어 있다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 전반적 정서 변화량의 변량분석 결과, 자기-대화 내용의 주 효과가 유의한 것으로 나타

났지만 [$F(1,96)=16.86, p<.001, \eta^2=.149$], 자기-대화 인칭의 주 효과와 [$F(1,96)=0.11, p=.461, \eta^2=.001$], 자기-대화 인칭과 내용의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다 [$F(1,96)=0.55, p=.461, \eta^2=.006$]. 즉, 자기-격려 집단($M=1.40$)이 자기-비판 집단($M=0.18$)보다 자신의 전반적 기분을 더 긍정적으로 평정하는 것으로 나타났다 [$t=-4.13, p<.05$].

긍정 정서에서의 변화

자기-대화의 인칭과 내용에 따른 정서 변화를 보다 세부적으로 확인하기 위해 긍정 정서와 부정정서를 모두 측정하여 긍정 정서와 부정정서에 변화가 있는지 살펴보았다. 표 4에는 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후의 긍정 정서의 변화량이 제시되어 있다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 긍정 정서 변화량에 관한 변량분석 결과, 자기-대화 내용의 주 효과가 유의하였는데 [$F(1,96)=15.46, p<.001, \eta^2=.139$], 이는 자기-격려 대화를 사용한 집단($M=2.24$)이 자기-비

표 3. 자기-대화 인칭과 내용에 따른 처치 전후 전반적 정서의 평균

		인칭						
		일인칭			비 일인칭			내용별 평균
		측정시기		변화량 ¹	측정시기		변화량	
		처치 전	처치 후		처치 전	처치 후		
내용	격려	-0.88(1.05)	0.36(1.25)	1.24(1.27)	-1.12(0.83)	0.44(0.87)	1.56(1.36)	1.40(1.31)
	비판	-0.84(1.28)	-0.60(1.29)	0.24(1.83)	-0.60(0.91)	-0.48(1.29)	0.12(1.42)	0.18(1.62)
인칭별평균				0.74(1.64)			0.84(1.56)	

* ()는 표준편차

1. 변화량은 처치 후 전반적 정서에서 처치 전 전반적 정서를 뺀 값으로, 수치가 높을수록 더 긍정적으로 변화한 것을 의미

표 4. 자기-대화 인칭과 내용에 따른 처치 전후 긍정 정서의 평균

		인칭						내용별 평균
		일인칭			비 일인칭			
		측정시기		변화량 ¹	측정시기		변화량	
		처치 전	처치 후		처치 전	처치 후		
내용	격려	11.96(8.42)	13.88(9.99)	1.92(5.07)	8.80(6.42)	11.36(6.14)	2.56(5.68)	2.24(5.34)
	비판	10.68(6.00)	8.76(6.88)	-1.92(6.55)	9.52(5.81)	7.44(6.21)	-2.08(3.93)	-2.00(5.35)
인칭별 평균		0.00(6.11)			0.24(5.37)			

* ()는 표준편차

1. 변화량은 처치 후 긍정 정서에서 처치 전 긍정 정서를 뺀 값. 양수 값은 긍정 정서의 증가, 음수값은 긍정 정서의 감소를 의미

판 대화를 사용한 집단(M=-2.00)에 비해 처치 후 긍정 정서가 더 높아졌음을 의미한다 [t=-3.97, p<.05].

처치 전후 긍정 정서 변화에서 자기-대화 인칭의 주 효과[F(1,96)=0.05, p=.825, $\eta^2=.001$]와 자기-대화 인칭과 내용의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(1,96)=0.14, p=.712, $\eta^2=.001$].

부정 정서에서의 변화

긍정 정서에 이어, 부정정서의 변화를 살펴 보았다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 부정 정서에서의 변화량이 표 5에 제시되어 있다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후의 부정정서 변화량에 대한 변량분석 결과, 자기-대화 내용의 주 효과가 유의한 것으로 나타났다[F(1,96)=19.77, p<.001, $\eta^2=.171$]. 즉, 자기-

표 5. 자기-대화 인칭과 내용에 따른 처치 전후 부정 정서의 평균

		인칭						내용별 평균
		일인칭			비 일인칭			
		측정시기		변화량 ¹	측정시기		변화량	
		처치 전	처치 후		처치 전	처치 후		
내용	격려	10.96(7.48)	4.28(4.41)	-6.68(6.54)	10.32(6.40)	2.52(2.50)	-7.80(6.25)	-7.24(6.37)
	비판	10.96(7.09)	7.92(6.47)	-3.04(6.19)	8.28(7.37)	7.60(7.87)	-0.68(5.08)	-1.86(5.73)
인칭별 평균		-4.86(6.57)			-4.24(6.70)			

* ()는 표준편차

1. 변화량은 처치 후 부정정서에서 처치 전 점수를 뺀 값으로, 양수 값은 지각된 스트레스의 증가, 음수값은 부정정서의 감소를 의미함

비판 자기-대화를 사용한 집단(M=-1.86)보다 자기-격려 자기-대화를 사용 집단(M=-7.24)에서 처치 후 부정 정서가 더 감소한 것으로 나타났다($t=4.44, p<.05$). 부정정서에서도 자기-대화의 인칭과 $[R(1,96)=0.26, p=.610, \eta^2=.003]$, 자기-대화 인칭과 내용의 상호작용은 유의하지 않는 것으로 나타났다($R(1,96)=2.07, p=.154, \eta^2=.021$).

처치 전후 정서 관련 변인들의 변화를 종합하면, 자기-대화의 내용이 비판인 경우에 비해 격려인 경우, 사람들은 자신의 정서를 전반적으로 더 긍정적이라 보고하였다. 긍정 정서와 부정정서를 분리하여 살펴보면, 비판적 자기-대화에 비해 격려적 자기-대화를 사용하는 것은 긍정 정서를 높이고 부정 정서는 감소하는 것으로 나타났다.

자기-대화 인칭과 내용에 따른 지각된 스트레스 변화

일반적으로 자기-대화는 스트레스를 주는 힘든 상황에서 자주 사용된다. 따라서 자기-

대화의 인칭과 내용이 스트레스 지각에 어떤 영향을 미치는지 살펴보는 것이 필요하다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후 지각된 스트레스의 변화량 평균이 표 6에 제시되어 있다. 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 처치 전후의 지각된 스트레스 변화량에 대한 변량분석 결과, 지각된 스트레스 변화에서는 자기-대화 내용의 주 효과뿐만 아니라 $[R(1,96)=10.75, p<.01, \eta^2=.101]$, 자기-대화 내용과 인칭의 상호작용 효과도 유의한 것으로 나타났다($R(1,96)=4.31, p<.05, \eta^2=.043$).

먼저, 주 효과를 살펴보면, 자기-비판 대화를 사용한 집단(M=-.16)보다 자기-격려 대화를 사용한 집단(M=-1.36)에서 처치 후 지각된 스트레스가 더 감소했음을 보여준다($t=3.24, p<.05$). 처치 전후 지각된 스트레스 변화에서 자기-대화 인칭의 주 효과($R(1,96)=0.11, p=.744, \eta^2=.001$)는 유의하지 않았다.

주목할 점은 본 연구에 사용된 다른 종속 변인들의 결과 양상과 달리, 지각된 스트레스의 변화에서 자기-대화의 인칭과 내용의 상호작용이 유의하게 나타났다는 것이다. 자기-대

표 6. 자기-대화 인칭과 내용에 따른 처치 전후 지각된 스트레스의 평균

		인칭						
		일인칭			비 일인칭			
		측정시기		변화량 ¹	측정시기		변화량	내용별 평균
처치 전	처치 후	처치 전	처치 후					
내용	격려	4.24(1.90)	3.32(1.70)	-0.92(2.22)	4.12(1.59)	2.32(1.44)	-1.80(1.85)	-1.36(2.07)
	비판	4.28(1.65)	3.80(1.73)	-0.48(1.78)	3.44(1.73)	3.60(1.66)	0.16(1.37)	-0.16(1.61)
인칭별 평균				-0.70(2.00)			-0.82(1.89)	

* ()는 표준편차

1. 변화량은 처치 후 지각된 스트레스에서 처치 전 점수를 뺀 값으로, 양수 값은 지각된 스트레스의 증가, 음수값은 지각된 스트레스의 감소를 의미함

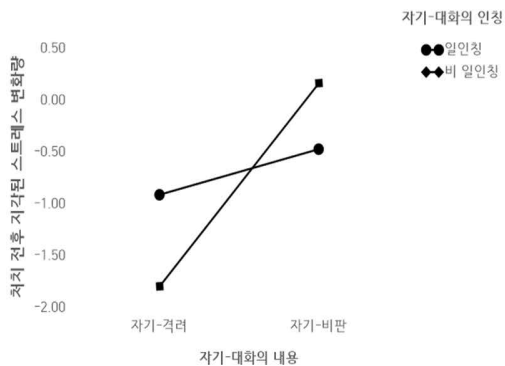


그림 2. 혼잣말의 인칭과 내용에 따른 지각된 스트레스 비교

화 인칭과 내용의 상호작용 효과를 그림 2에 제시하였다. 그림 2에서 보는 바와 같이, 일인칭 자기-대화의 경우에는 자기-격려 집단 ($M=-.92$)과 자기-비판 집단($M=-.48$) 간에 처치 전후 지각된 스트레스의 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 비 일인칭 자기-대화의 경우에는 자기-비판 대화를 사용한 집단($M=.16$)은 처치 후에 지각된 스트레스가 증가한 반면, 자기-격려를 사용한 집단($M=-1.80$)은 처치 후 지각된 스트레스가 상당히 감소하는 것으로 나타났다($t=4.25, p<.05$). 이 결과는 특히 스트레스를 완화하는 데에는 자기 격려 내용뿐만 아니라 자신을 비 일인칭으로 대하는 자기-대화의 유용성을 보여준다.

논 의

본 연구는 자기-대화의 인칭과 내용이 혼입되었던 선행 연구의 문제점을 지적하며, 힘든 상황이나 스트레스 상황에서 언제든지 쉽게 동원할 수 있는 자기-대화의 인칭(일인칭 대 비 일인칭)과 자기-대화의 내용(자기-격려 대 자기

-비판)을 조합하여 자기-대화의 인칭과 내용이 과제수행, 자신감, 수행 후 정서(전반적 정서, 긍정 정서, 부정 정서), 및 지각된 스트레스에 어떤 영향을 주는지 살펴보았다.

먼저 본 연구에서는 예상과 일치하게 자기-대화의 내용에서 자신을 격려하는 자기-대화를 사용하도록 한 집단이 자신을 비판하는 자기-대화를 사용하도록 한 집단에 비해 과제수행이 더 증진하였고, 과제에 대한 자신감도 증가하였으며, 전반적 정서와 긍정 정서가 증가하였고, 부정정서는 더 감소하는 것으로 나타났다으며, 그리고 지각된 스트레스는 더 낮아진 것으로 나타났다. 이 결과는 자기-격려 자기-대화의 수행 증진 및 정서조절에 긍정적 영향을 확인했던 선행 연구들과 일치한다(최애영, 2012; Brinthaupt et al., 2009; Calvete et al., 2005; Depape et al., 2006; Hamilton et al., 2007; Wallace et al., 2017). 타인에 의한 사회적 지지도 물론 중요하지만(나란블락, 유금란, 2021), 이러한 결과는 사회적 지지 기반이 부족한 개인이 힘들고 어려울 때 부족한 사회적 접촉을 보상하기 위해 자신에게 격려 내용의 자기-대화를 하는 것이 과제수행을 증진하고, 긍정 정서를 높이고, 부정정서를 감소하며, 스트레스를 더 적게 지각하는데 유용한 대응 자원이 될 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 주목할 결과는 서구의 선행 연구에서 일관되게 나타난 자기-대화의 인칭 효과가 대부분 나타나지 않는다는 것이다. 자기-대화의 인칭에 관한 연구에서는 개인이 불안하거나 힘든 상황에서 자신의 이름을 부르거나 자신을 너라고 지칭하는 비 일인칭 자기-대화가 자신을 객관적인 관찰자의 입장에서 바라보게 함으로써, 부정정서를 완화하고 수행을 증진한다는 주장이다(Kross et al., 2014).

이 주장에 따르면, 자신으로부터 심리적으로 거리를 두게 하는 비 일인칭 자기-대화는 자신의 생각이나 감정에 매몰되게 하는 일인칭 자기-대화보다 부정적 정서가 완화되고 자신에 대한 비판도 감소할 것이다.

서구에서 행해진 선행 연구는 자신을 비 일인칭으로 바라보는 자기-대화를 사용하는 것이 자신을 주체로 하는 일인칭 자기-대화를 사용하는 것에 비해 과제수행이나 전반적 정서, 그리고 부정정서 완화에 긍정적 영향을 미침을 보고하고 있다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014; Moser et al., 2017). 그런데 본 연구에서는 자기-대화의 인칭과 내용의 상호작용이 지각된 스트레스 완화에서만 유의한 것으로 나타났고, 과제수행이나 정서에서는 인칭의 유의한 효과가 나타나지 않았다. 즉, 일인칭 자기-대화의 경우에는 자기-격려 내용과 자기-비판 내용에서 처치 전후 지각된 스트레스의 차이가 없는 것으로 나타난 반면, 비 일인칭 자기-대화의 경우에는 자기-격려 내용이 자기-비판보다 지각된 스트레스가 낮은 것으로 나타나 비 일인칭 관점의 긍정적 효과를 일부 보여주었다.

자기-대화의 인칭에 관한 선행 연구 결과는 자신의 경험을 비 일인칭 관점으로 바라보는 자기-대화는 자신의 부정적인 정서를 완화하고 긍정적인 태도를 형성하는 정서조절에 도움이 될 뿐만 아니라 과제수행에도 도움이 되는 유용한 방안이 될 수 있음을 보여준다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014; Orvell et al., 2019; Zell et al., 2012). 서구의 선행 연구에서 일관되게 나타났던 이러한 인칭 효과가 본 연구에서는 지각된 스트레스를 제외하고는 왜 나타나지 않았을까?

본 연구에서 자기-대화의 인칭 효과가 나타

나지 않은 것을 영어와 한국어의 언어적 특성 차이에서 찾아볼 수 있다. 영어는 주어를 중심으로 하는 주어 중심적 언어이지만, 한국어는 서술어에 가까운 문장의 오른쪽 부분이 최종적으로 의미에 영향을 미치는 술어 중심적 언어로(손병룡, 2001), 동일한 시나리오 54개의 한글판과 영문판의 분석한 연구에서 한국어가 영어에 비해 주어의 생략이 월등히 많음을 보여주고 있다(박정희, 2013). 이는 한국어는 문장 형성에서 주어의 생략이 빈번하게 이루어지기 때문에 영어에 비해 인칭의 영향이 상대적으로 약할 수 있음을 시사한다. 문화에 따라 인칭 접화의 효과도 다를 수 있다. 접화과제를 통해 일인칭 “나”와 이인칭 “너”의 정서 반응에 관한 연구에서 문화적 차이가 있음을 보여준다. 서구 자료에서는 일인칭 자기-대화는 긍정 정서에 영향을 미치지 않는 반면, 비 일인칭 자기-대화는 긍정 정서 반응에 효과가 있는 것으로 나타났다(Dolcos & Albarracin, 2014; Kross et al., 2014). 반면, 우리나라 대학생 대상으로 한 연구에서는 오히려 일인칭 대명사의 접화가 비 일인칭 대명사의 접화보다 자신에 대해 더 긍정적 평가를 한다는 결과가 보고되었다(이재호, 2017). 이 결과들은 서구와 우리나라에서 자기-대화 인칭의 효과가 다를 수 있음을 시사한다.

요약하면, 본 연구에서 자기-대화의 인칭 효과가 미미한 것은 첫째, 한국어에서 인칭이 영어에서만 자주 사용되지 않음으로써 그 효과가 상대적으로 적을 수 있다는 점, 둘째, 자신에 관한 독립된 표상이 분명하지 않은 집단주의 문화권에서는 일인칭 관점이나 비 일인칭 관점이 심리적으로 잘 구분되지 않을 가능성을 고려해본다. 한국 문화권에서 자기-대화의 인칭에 따른 효과를 심층적으로 확인하

는 연구가 이루어질 필요가 있다.

본 연구는 자기-대화의 내용(격려 대 비판)과 인칭(일인칭 대 비 일인칭)을 조합하여 과제수행에 미치는 영향을 살펴보았다. 본 연구에서 내용의 효과는 분명한 것에 비해 인칭의 효과는 유의하게 나타나지 않았다. 이를 위해 다음과 같은 보완이 필요할 것으로 보인다. 자기-대화의 인칭 효과를 살핀 선행 연구들은 주로 정서조절에 초점을 두고 사회적 불안이 예상되거나 부정적 정서가 유발되는 상황에서 자기-대화의 효과를 검증하였다(Kross et al., 2014; Moser et al., 2017). 즉, 비 일인칭 자기-대화의 수행 증진 및 정서조절 기능을 확인하였던 선행 연구에서 사용된 과제는 향후 사람들 앞에서 자신의 의견을 피력해야 하는 상황이거나 참가자의 부정적인 자서전적 사건을 회상하게 하거나, 아니면 혐오 자극을 제시하는 것이었다(Kross et al., 2014; Moser et al., 2017). 그러나 본 연구에서는 자기-대화의 인칭과 내용에 따른 과제수행을 측정하기 위해 대학생들을 대상으로 영문철자를 주고 의미 있는 영어 단어를 만드는 지적 과제를 사용하였다. 물론 예비 연구를 통해 이 과제가 대학생들에게 상당한 스트레스를 주는 것으로 확인하였다. 그런데 우리나라 대학생들에게 학업성취가 중요하여 조건과 무관하게 과제를 열심히 수행하려 했을 가능성이 있으며, 그 결과 인칭에 따른 수행 효과가 나타나지 않을 가능성이 있다. 따라서 비 일인칭 자기-대화의 효과를 확인하기 위해서는 우리나라에서 비 일인칭 자기-대화가 자주 사용되는 사회적 상황을 찾아낼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 자기-대화의 내용을 조작하기 위해 첫 번째 과제를 수행한 후, 이 과제를 수행하면서 자신을 격려하거나 비판했던

내용을 상기하도록 유도하는 과거지향적 방법(이전에 자신의 경험을 성찰하는 동안 자기-대화를 유도)을 사용하였다. 향후 연구에서는 미래지향적 방법(향후 수행할 과제에 대해 자신에게 자기-대화를 말하도록 함으로써 유도)을 사용하여(Dolcos & Albarracín, 2014; Kross et al., 2014), 자신이 수행해야 할 미래 성과에 초점을 두면서 자신을 격려 또는 비판하도록 유도하는 방안도 사용할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권소영, 곽자량, 김비아, 이동훈 (2019). 한국 대학생의 자기관과 감정표현불능증의 관계: 상호독립적 자기관 결핍에 따른 정서 표현양가성 및 정서억제의 매개 효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(2), 101-118.
- 권은진, 김태훈, 이윤희 (2020). 노력 유도와 긍정 피드백을 통한 동기 활성화가 과제 수행에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 17(3), 287-306.
- 나란불락, 유금란 (2021). 문화적응 스트레스가 한국에 거주하는 몽골이주민의 우울에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절 효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 27(1), 35-49.
- 박청희 (2013). 주어와 서술어의 생략 현상 연구. *우리말연구*, 32, 39-61.
- 박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.
- 손병룡 (2001). 사고와 문화가 언어에 미치는 영향. *현대영어영문학*, 45(2), 131-151.

- 이재호 (2012). 대명사 나와 너의 사회와 인지 표상 차이. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 283-300.
- 이재호 (2017). 대명사 나와 우리의 사회와 인지 표상 차이. *한국심리학회지: 일반*, 36(1), 137-160.
- 이희란 (2004). 2세 한국 아동의 주어 발달 특성. *언어청각장애연구*, 9(2), 19-32.
- 최애영 (2012). 한국형 혼잣말 척도 개발 및 타당화. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- Brinthaup, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82-92.
- Calvete, E., Estevez, A., Landin, C., Martinez, Y., Cardenoso, O., Villardon, L., & Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish Journal of Psychology*, 8(1), 56-67.
- Cho, Y., Smits, J. A., & Telch, M. J. (2004). The speech anxiety thoughts inventory: Scale development and preliminary psychometric data. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 13-25.
- Depape, A. M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 250-260.
- Dolcos, S., & Albarracín, D. (2014). The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You. *European Journal of Social Psychology*, 44(6), 636-642.
- Gainsburg, I., & Kross, E. (2020). Distanced self-talk changes how people conceptualize the self. *Journal of Experimental Social Psychology*, 88, 103969.
- Grossmann, I., & Kross, E. (2010). The impact of culture on adaptive versus maladaptive self-reflection. *Psychological Science*, 21(8), 1150-1157.
- Hamilton, R. A., Scott, D., & MacDougall, M. P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 226-239.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 301-313.
- Kramsch, C. (2014). language and Culture. *Aila Review*, 27(1), 30-55.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304-324.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture

- and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychology Review*, 98(2), 224-253.
- Morin, A., Duhnynch, C., & Racy, F. (2018). Self reported inner speech use in university students. *Applied Cognitive Psychology*, 32(3), 376-382.
- Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., Shablack, H., Jonides, J., Berman, M. G., & Kross, E. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports*, 7(1), 1-9.
- Orvell, A., Ayduk, O., Moser, J. S., Gelman, S. A., & Kross, E. (2019). Linguistic shifts: A relatively effortless route to emotion regulation?. *Current Directions in Psychological Science*, 28(6), 567-573.
- Reichl, C., Schneider, J. F., & Spinath, F. M. (2013). Relation of self-talk frequency to loneliness, need to belong, and health in German adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 241-245.
- Sanchez, F., Carvajal, F., & Saggiomo, C. (2016). Self-talk and academic performance in undergraduate students. *Anales de Psicología*, 32(1), 139-147.
- Shi, X., Brinthaup, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 75, 125-129.
- Thomaes, S., Tjaarda, I. C., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Effort self talk benefits the mathematics performance of children with negative competence beliefs. *Child Development*, 91(6), 2211-2220.
- Van Raalte, J. L., Morrey, R. B., Cornelius, A. E., & Brewer, B. W. (2015). Self-talk of marathon runners. *The Sport Psychologist*, 29(3), 258-260.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18(1), 50-58.
- Wallace, P. J., McKinlay, B. J., Coletta, N. A., Vlaar, J. I., Taber, M. J., Wilson, P. M., & Cheung, S. S. (2017). Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(1), 191-199.
- 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.
- Zell, E., Warriner, A. B., & Albarracín, D. (2012). Splitting of the mind: When the you I talk to is me and needs commands. *Social Psychological and Personality Science*, 3(5), 549-555.

논문 투고일 : 2022. 02. 06

1차 심사일 : 2022. 02. 27

게재 확정일 : 2022. 03. 20

Effects of the Types of Self-talk on Task Performance and Post-task Emotion

Minju Cho

Youngsook Chong

Department of Psychology, Pusan National University

The current study examined the effects of the type and context of self-talk on task performance, task-post emotion, and perceived stress. Participants were 100 undergraduates in Busan. Participants were randomly assigned to one of four the experimental groups that were set by combining the narrative condition (the first-person versus non-first-person) to the content condition (self-reinforcing versus self-critic) to measure their pre and post intervention responses . For the analysis, we performed two-ways analysis of variance using the difference value of dependent variables comparing the pre and post-intervention. As a result of the analysis, we found that content condition of self-talk significantly influenced task performance, task-related confidence, emotion response, and perceived stress. That is, the self-reinforcement self-talk group showed better performance, higher task-related confidence, more positive emotion, lower negative emotion and less perceived stress than the self-critic self-talk group. The contents conditions of self-talk interacted with the narrative condition of self-talk to predict perceived stress, indicating that only non-first person/self-reinforcing self-talk group showed reduced levels of perceived stress.

Key words : self-talk, self-reinforcement, self-criticism, task-performance, -post-task emotion, perceived stress