

스트레스 상황에서 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향

송종용·원호택

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 사회적 지지가 적응에 주는 영향을 알아보기 위하여 사회적 지지, 부정적 생활 사건, 시험 스트레스, 그리고 적응 수준간의 관계를 실제 상황에서 조사한 후, 실험실 내에서 사회적 지지와 스트레스를 조작하여 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안 수준에 미치는 영향을 탐색하였다. 지각된 사회적 지지 자원은 구체적인 스트레스 상황에서 별다른 영향을 주지 못하였고, 상황에 적합한 지지 자원을 제공하였을때, 스트레스의 수준에 상관없이 수행이 증가하고 불안 수준이 낮아졌다. 이 결과는 사회적 지지가 단순히 스트레스 매개변인에 불과한 것이 아니며, 상황에 적합한 지지 자원을 제공하면 개인이 얼마나 스트레스를 경험하는가와는 상관없이 적응과 수행에 도움이 된다는 것을 의미한다.

사회적 지지(social support)에 관한 연구는 안정된 대인관계(social relationship)와 개인의 적응간의 관계를 밝히려 한다. 안정된 대인관계가 적응에 도움을 주는 과정을 설명하는 가설은 사회적 지지와 스트레스의 관계에 따라 둘로 나누어 진다. 그 하나는 사회적 지지를 스트레스 사건의 충격을 완화시켜 주는 매개변인으로 보는 입장이고(예, Cohen, Mermelstein, Karmark, & Hoberman, 1985), 또 다른 입장은 사회적 지지가 스트레스와는 무관하게 적응에 직접적인 영향을 준다고 보는 것이다(예, Thoits, 1985). 이 둘중 전자는 사회적 지지의 완충효과 가설(buffering effect hypothesis), 후자는 주효과 가설(main effect hypothesis)이라고도 불리운다.

본 연구에서는 안정된 대인관계가 적응에 영향을 주는 과정을 알아보기 위해 생활 스트레스와 사회적 지지의 관련성을 실제 상황에서 알아보고, 그 결과를 바탕으로 실험실 내에서 사회적 지지와 스트레스

수준을 조작하여 주효과 가설과 완충효과 가설을 비교검증하였다.

사회적 지지를 스트레스의 매개변인으로 보는 연구자들은 대인관계에서 파생되는 자원(resources)에 관심을 갖는다. 이들에 의하면 개인이 스트레스 상황에 처했을 때 그 상황을 해결하는데 필요한 자원이 부족하면 곤란을 경험하게 되고, 이때 부족한 자원이 타인으로부터 제공되면 스트레스 상황에서 비롯되는 부정적인 영향이 감소한다고 한다. 즉 대인관계를 통해서 얻게되는 자원이 스트레스의 영향을 완화시켜 준다는 것이다.

이와는 달리 사회적 지지가 적응에 독립적인 영향을 준다고 보는 연구자들은 대인관계 자체에 관심을 갖는다. 이들이 주장하는 바에 의하면 개인은 안정된 대인관계를 통해 정기적으로 긍정적인 경험을 하게되고, 이러한 경험은 자신의 생활환경을 보다 안정되고 예측가능하게 한다. 이러한 긍정적인 경험, 안정감, 예측가능성 그리고 이를 통한 통제감의 경

험은 적응에 긍정적인 영향을 주게된다(Averill, 1973; Miller, 1979; Thompson, 1981 참조). 반면에 대인관계에서의 실패나 역할의 상실은 그 반대의 부정적인 영향을 주며, 그 자체가 스트레스 사건으로 경험되어 적응에 부정적인 영향을 주게된다.

지금까지의 연구 결과들을 살펴보면 완충효과 가설을 지지하는 연구(예, Cohen et al., 1985; Gore, 1987)도 있고 주효과 가설을 지지하는 연구(예, Billings & Moos, 1984; Lin, Simeone, Ensel, & Kuo, 1979; Monroe, Bromet, Connel, & Steiner, 1985)도 있다. 이처럼 연구 결과들이 상충된 이유로는 사회적 지지의 측정방법의 차이, 측정치간의 혼입(confounding) 가능성 등을 들 수 있다. 사회적 지지의 측정치로는 1) 사회적 관계망(social network)이나, 2) 타인으로부터 얻을 수 있을 것이라고 지각하는 자원의 수준이 일반적으로 이용되고 있다. 특히 후자는 매우 안정적이며, 개인의 인지적 특성으로 고려되기도 한다(예, 김정희, 1987). 이외에도 특정한 상황에서 실제로 제공되었던 자원을 조사하기도 하는데, 이중 어떤 방법을 택할 것인가 하는 문제는 아직까지 연구자의 임의의 관심에 따랐다. 이는 사회적 지지가 이론적으로 도출된 개념이 아니어서 그 정의와 측정방법에 합의를 보지 못했기 때문이다(Heller, Swindle, & Dusenbury, 1986). 그러나 사회적 지지의 개념을 이론적으로 구성(construct)하고 임상장면에서의 실제적인 응용에 도움이 되게 하기 위해서는 적응과 밀접한 관련이 있고 적응을 잘 예언하는 대인관계의 측면을 알아보는 것이 중요하다.

100명의 성인을 대상으로 한 Schaefer, Coyne, 및 Lazarus의 연구(1981)에서는 지각된 지지가 사회적 관계망보다 건강을 더 잘 예언하는 변인이라는 것을 밝히었다. 그리고 Wethington과 Kessler의 연구(1986)에 의하면 제공된 사회적 지지는 지각된 사회적 지지에 의해 중재되어야 적응에 영향을 줄 수 있었다.

두 번째 문제점은 스트레스 수준의 측정치, 사회적 지지의 측정치, 그리고 적응 측정치가 서로 혼입될 가능성이 크다는 점이다(Dohrenwend, Dohrenwend, Dodson, & Shrout, 1984; Gersten,

Langer, Eisenberg, & Simcha-Fagan, 1977; Thoits, 1983 참조). 혼입의 문제를 피하기 위해서는 1) 스트레스 수준을 보다 객관적으로 나타낼 수 있는 지표가 필요하고, 2) 두 시점 이상에서 변인들을 측정하는 종단적인 연구를 하거나, 3) 변인들을 조작하여 인과관계를 알아볼 수 있는 실험실 연구가 필요하다.

예 비 연구

예비연구에서는 지각된 사회적 지지 자원과 부정적인 생활 사건, 그리고 구체적인 시험 스트레스 상황간의 관계를 현장조사연구를 통하여 알아 보았다.

지각된 사회적 지지 자원은 개인이 타인으로부터 얻을 수 있을 것이라고 생각하는 자원을 의미한다. 사회적 지지의 지표로 지각된 사회적 지지 자원의 수준을 측정한 것은 지각된 지지의 수준이 사회적 관계망보다 적응을 더 잘 예언한다는 Schaefer등의 연구(1981) 결과에 따른 것이다.

한편, 시험 상황에서는 대부분의 학생들이 정서적인 불편감을 경험하며, 시험은 스트레스 연구에서 문제가 되는 스트레스 사건의 주관적이고 회고적인 보고를 피할 수 있고, 처치가 자연스럽게 가해진다는 점에서 현장실험연구를 할 수 있는 좋은 상황으로 간주된다(김정희, 1987; Folkman & Lazarus, 1985). 따라서 예비연구에서는 객관적인 스트레스 상황으로 시험 상황을 이용하였고, 시험 기간동안 치루는 시험 과목의 수를 스트레스 사건의 수준으로 삼았다. 그리고 이때 경험하는 곤란의 정도를 평정하게 하여 종속 측정치로 사용하였다.

심리학 개론을 수강하는 서울대학교 학부학생들에게 중간고사 3주전에 김정희와 이장호(1986)가 번안한 대인관계 지지 평가지(Interpersonal Support Evaluation List: ISEL), 김광일, 김재환, 및 원호택(1984)이 번안한 간이정신진단척도(Symptom Check List: SCL-90), 그리고 부정적생활사건목록을 실시하였다. 이어 중간고사 시험 기간중에 다시 학생들에게 시험과목 수를 물었고, 중간고사가 얼마나 곤란을 주는지 알아보기 위해 "1) 전혀 문제가 안된다 2) 별 문제가 안된다 3) 약간 문제가 된

다 4) 꽤 문제가 된다 5) 대단히 큰 문제가 된다” 중 하나에 ○표하게 하였다. 1차 조사에서는 132명, 2차 조사에서는 136명의 학생이 질문지를 작성하였다. 이중 두 번 모두 조사에 응한 97명의 자료를 분석하였다.

지각된 사회적 지지 자원과 부정적 생활사건, 그리고 일반적인 적응 수준간의 관계를 알아보기 위해 ISEL의 점수, 부정적 생활사건의 수, 그리고 SCL-90중 부적응의 정도를 나타내주는 전체심도 점수(Global Severity Index : GSI)의 관계를 변량분석하였다. 변량분석시 부정적 생활 사건의 수가 5개 이상인 사람을 스트레스 수준이 높은 집단으로, 2개 이하인 사람을 스트레스 수준이 낮은 집단으로 분류하였다. 그리고 ISEL의 점수가 평균에서 위로 1표준차 이상 떨어진 사람을 사회적 지지가 높은 집단, 아래로 1표준편차 이상 떨어진 사람을 사회적 지지가 낮은 집단으로 분류하였다. 시험 스트레스 상황에서의 지각된 사회적 지지 자원의 효과를 알아보기 위하여는 시험 과목의 수, ISEL의 점수, 주관적인 곤란 평정치의 관계를 변량분석하였다. 변량분석시 시험 과목의 수가 4개 이상인 사람은 스트레스 수준이 높은 집단으로, 3개 이하인 사람은 스트레스 수준이 낮은 집단으로 분류하였고, 사회적 지지의 수준은 위와 같은 방법으로 나누었다.

부정적 생활 사건의 수, ISEL의 점수, 그리고 GSI점수 간의 관계에 대해 알아본 결과, ISEL점수의 고저에 따른 적응 수준의 차이가 부정적 생활 사건의 수가 많고 적음에 관계없이 유지되었다. 즉, 부정적 생활 사건의 수가 많고 ISEL점수가 낮은 집

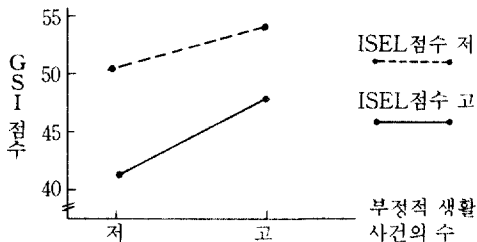


그림 1. 부정적 생활사건의 수, ISEL점수의 수준과 GSI 점수와의 관계

단이 가장 부적응을 많이 경험하고 있었고, 부정적 생활 사건의 수가 적고 ISEL점수가 높은 집단이 가장 부적응을 적게 경험하고 있었다(그림1 참조). 그리고 시험 스트레스 상황에서 경험하는 곤란이 평정에서는 시험 과목의 수가 많은 집단이 적은 집단보다 더 어려움을 겪는다고 평정하였으나, $F(1, 61) = 14.78, p < .001$, ISEL점수의 수준에 따른 차이나 시험과목의 수와 ISEL점수 간의 상호작용은 유의미하지 않았다.

이 결과는 사회적 지지가 스트레스의 영향을 완화시켜 주는 매개변인이라고 보는 완충효과 가설보다 사회적 지지가 스트레스와는 독립된 영향을 적용에 준다고 보는 주효과 가설을 지지한다. 그러나 이 결과만으로 사회적 지지가 적용에 독립적인 영향을 준다고 결론지을 수는 없다. 적용과 동시에 측정하였을 때 지각된 사회적 지지 자원이 주효과를 보이긴 했으나 여기엔 혼입의 문제(Dohrenwend et al., 1984 참조)와 인과관계를 알아볼 수 없다는 문제점이 있다. 그리고 이를 해결하려고 한 종단적인 측정에서 지각된 사회적 지지 자원은 아무런 유의미한 효과를 보이지 못하였다. 그러므로 이 결과들은 지각된 사회적 지지 자원은 구체적인 스트레스 상황의 영향을 완화시켜 주는 작용을 하지 못하고, 단지 현재의 적응 상태와 관련이 있는 것으로 보는 것이 타당할 것이다. 김정희의 연구(1987)에서도 지각된 사회적 지지를 우울과 동시에 측정하였을 때에는 설명변량이 컸지만 장기적인 우울 변화를 설명하는 변량은 작았다. 따라서 지각된 사회적 지지 자원을 적용에 긍정적인 영향을 주는 대인관계의 특성으로 보는데는 문제가 있다. 그러므로 사회적 지지의 측정치로 지각된 사회적 지지 자원을 이용하는 것보다 특정한 스트레스 상황에서 실제로 영향을 줄 수 있는 구체적인 대인관계나 상황특정적인 지지 자원을 이용하는 것이 보다 바람직하리라고 추론할 수 있다.

본 연구

예비연구의 결과는 지각된 사회적 지지 자원이 현재의 적응 상태와 밀접한 관련이 있으나 특정적인 스트레스 상황의 영향을 감소시켜 주지 못하며, 더

나아가 지각된 사회적 지지 자원은 사회적 지지의 측정치로 바람직하지 않음을 시사하였다. 따라서 본 연구에서는 대인관계와 여기에 파생되는 구체적인 지지 자원을 실험실 내에서 조작하여 이들이 수행과 불안 수준에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

이런 연구의도에 따라서 우선 긍정적인 대인관계를 발생시키기 위해서 보조실험자가 실험에 참여하고 있는 피험자의 정서를 공감해주면서 동시에 상황에 적합한 정보를 제공해주도록 하였다. 이는 정서적인 공감과 정보의 제공이 적응과 밀접한 관계를 보인 예비연구의 결과와 Thoits(1986)의 제안에 따른 것이다. 다음 수행과제로는 단어를 기억하는 동시에 음의 높낮이를 판단하는 이중과제(dual task)를 사용하기로 하였다. 이는 예비실험 결과 두 과제를 동시에 수행하게 하였을 때 단어회상에서 스트레스 효과가 더 분명하게 나왔기 때문이다. 즉 스트레스를 주었을 때 단어회상량이 줄어들었다. 따라서 두 과제중 단어회상을 이차과제로 사용하였다. 그리고 스트레스는 피험자에게 3단계에 걸쳐 별, 부정적 피드백, 그리고 자아위협 상황을 제시하여 조작하였다.

사회적 지지가 스트레스의 매개변인이라면, 즉 사회적 지지가 스트레스의 영향을 감소시켜 준다면, 피험자가 스트레스 상황에 처했을 때 사회적 지지를 제공하면 단어 회상량에서 스트레스에 의한 부적영향이 감소될 것이다. 그러나 스트레스를 경험하지 않을 때에는 사회적 지지의 제공 여부에 따른 단어회상량의 차이가 없을 것이다. 그러나 사회적 지지의 주효과 가설에 따르면, 스트레스의 수준에 상관없이 사회적 지지가 제공되면 피험자의 성취동기를 유발하거나 안정감이나 통제감을 증가시켜 수행에 도움을 줄 것이라고 예언할 수 있다. 즉 스트레스 수준이 낮은 조건에서도 사회적 지지를 제공하면 사회적 지지가 없는 조건보다 더 나은 수행을 보일 것이다. 그리고 사회적 지지와 스트레스의 조작이 불안 수준에도 영향을 준다면 수행에서 보이는 양상과 같은 결과를 예측할 수 있다.

이를 정리하면 다음과 같다.

사회적 지지가 스트레스의 매개변인이라면,

예언 1. 스트레스 수준이 높을 때는 사회적 지지

가 제공되는 집단이 제공되지 않는 집단보다 단어회상량이 많지만, 스트레스 수준이 낮을 때는 사회적 지지의 유무에 따른 단어회상량의 차이가 없을 것이다.

예언 2. 스트레스 수준이 높을 때는 사회적 지지가 제공되는 집단이 제공되지 않는 집단보다 불안 수준이 낮지만, 스트레스 수준이 낮을 때는 사회적 지지의 유무에 따른 불안 수준의 차이가 없을 것이다.

그러나 사회적 지지가 스트레스의 영향과는 무관하다면,

예언 3. 트레스 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 단어회상량이 적을 것이다. 그리고 사회적 지지가 제공되는 집단이 제공되지 않는 집단보다 단어회상량이 많을 것이다.

예언 4. 스트레스 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 불안 수준이 높을 것이다. 그리고 사회적 지지가 제공되는 집단이 제공되지 않는 집단보다 불안 수준이 낮을 것이다.

방 법

피험자

서울대학교 학부학생 60명이 개별적으로 실험에 참여하였다. 이중 남자는 40명이었고 여자는 20명이었다. 이들은 각 조건에 남자 10명, 여자 5명씩 무선 할당되었다.

도구

이중과제

일차과제는 음의 높낮이를 판단하는 과제였고 이차과제는 20개의 단어를 기억했다가 회상하는 과제였다. 자극단어는 사용 횟수가 많은 단어들 중에서 범주화가 쉽게 되지 않도록 선정하였다. 각 시행에서 우선 피험자에게 고음과 저음중 하나를 들려주고, 음이 들린 50msec 후에 단어를 제시하였다. 각 단어는 1.5초간 흑백 모니터 화면에 고딕체로 제시하였다. 피험자는 소리의 높낮이를 판단하여 키이를 누르면서 단어를 기억하도록 하였다. 단어의 제시 순서, 소리의 고저, 제시 간격은 모두 개인용 컴퓨

터가 통제하였다.

중다 정통 형용사 체크리스트(Multiple Affect Adjective Check List MAACL)

피험자의 불안 수준을 측정하기 위하여 이영호(1980)가 번안한 MAACL 간편형을 실시하였다.

사후질문지

사회적 지지의 조작이 효과적이었는지 알아보기 위하여 실험자와 보조실험자 각각에 대해 얼마나 친근감을 느끼는지, 그들의 말이나 행동이 과제수행에 얼마나 도움이 되었는지를 4점 척도에 평정하게 하였다.

절차

피험자가 실험실에 들어오면 실험자는 우선 실험자 자신과 보조실험자를 소개한 후, 과제를 소개하는 지시문을 읽어 주었다. 보조실험자는 남자였으며, 보조실험자의 행동방법을 미리 숙지하고 연습한 뒤 실험에 임하였다.

지시문에서는 과제의 내용과 수행방법을 설명하였고, 단어 기억보다 소리의 정확하고 빠른 판단이 더 중요하다고 말해주었다. 지시문을 읽어준 뒤 본 시행에 앞서 스트레스 조작을 위한 15회의 연습시행을 하였다. 연습시행에서는 단어를 제시하지 않고 음의 고저판단만을 하게 하였다. 이때 높은 스트레스 조건에 할당된 피험자의 반응시간이 400msec가 넘으면 ‘삐삐삐’하는 경고음과 함께 “반응이 너무 늦습니다. 좀더 빨리 반응하십시오.”라는 글을 화면에 제시하였다. 오반응에 대해서도 역시 경고음과 함께 “키이를 잘못 눌렀습니다. 반응을 정확하게 하십시오.”라는 글을 제시하였다.

연습시행이 모두 끝나면 피험자들에게 평균 반응시간과 오반응 수를 알려주었다. 그리고 스트레스가 높은 조건의 피험자에게는 “다른 사람들의 평균 반응시간은 0.00초입니다. 당신의 평균 반응시간은 다른 사람에 비해 늦습니다. 약 40msec가량 더 빨리 반응하십시오.”라는 문장을 화면에 제시하였다. 이때 다른 사람들의 평균반응시간으로는 피험자의 평균 반응시간에서 40msec를 뺀 수치를 제시하였다. 그 후 다시 실험자가 “연습시행에서 당신의 반응시

간은 다른 사람들에 비해 약 40msec가량 늦었습니다. 그러므로 소리 판단을 더 빠르게 하고 틀리지 않도록 하십시오!”라고 설명해 주었다.

그러나 스트레스가 낮은 조건의 피험자에게는 연습시행에서의 자신의 반응시간과 오반응 수만 알려주고, “연습을 할 때와 마찬가지로 속도로 소리의 고저판단을 하도록 노력하십시오.”라고 말해주었다.

이어 모든 피험자에게 “이 실험은 사람들이 어떻게 여러가지 일을 동시에 처리하는지 알아보기 위한 것입니다.”라고 말해주었다. 스트레스가 높은 조건의 피험자에게는 여기에 덧붙여, “그런데 이처럼 소리의 고저를 빨리 판단하면서 단어를 기억하는 과제는 지능이나 학업능력에 필수적인 요소를 포함하고 있다고 합니다. 지능이 높거나 학업능력이 우수한 사람들은 이 과제에서 단어를 기억하는 것이 소리의 판단속도에 아무런 영향도 주지 않고, 또 많은 단어를 기억한다고 합니다.

지금까지 실험에 참여한 분들은 약 10개 가량의 단어를 기억했습니다. 그리고 많이 기억한 분은 15개 이상의 단어를 기억했습니다. 그러므로 이 과제를 해보면 당신의 지능이나 학업능력의 수준을 알 수 있겠죠. 실험이 끝나면 당신의 지능이나 학업능력이 어느 정도의 수준인지를 참고로 알려 드리겠습니다.”라고 자연스럽게 이야기해 주었다.

본시행에 들어가기 직전에 컴퓨터에서 경고음과 함께 “I/O ERROR/FILE NOT FOUND”라는 이상신호가 발생하였다. 이상신호가 나오면 실험자는 잠시 당황한 듯 하다가 프로그램에 이상이 있는 것 같으니 나가서 여벌의 프로그램을 가져 오겠다고 말한 뒤 실험실에서 나갔다. 실험자가 나가면 사회적 지지를 제공하는 조건의 피험자에게는 보조실험자가 다음과 같이 말했다.

“어려울 것 같지 않아요...

저도 이 실험에 참여했었어요. 그때 연습에서 반응시간이 0.25초 정도 됐었어요. 그런데 본시행에서 단어를 기억하면서도 더 빨리 반응하라고(낮은 스트레스 조건에서는 ‘그 속도를 유지하라고’)하네요.

너무 어려울 것 같다는 생각이 들었어요. 못하면 어

떡하나 하는 생각도 들고...

그때, 그래도 이왕 실험에 참여한 것이니까 한번 최선을 다해보자 하는 생각이 들었어요. 다른 생각이나 걱정하지 말고 과제에만 집중해서 최선을 다하고 그래도 안되는 거야 어쩔 수 없지 않느냐...

그래서 다른 생각하지 않고 최선을 다했지요. 그랬더니 반응도 더 빨라지고 단어도 많이 기억했어요.

결국 얼마나 노력하느냐에 달린거구나 하는 생각이 들네요...

다른 생각 말고 최선을 다해서 해보세요."

대사는 아주 자연스럽게 전달하였으며, 대사가 끝난 직후 실험자가 다시 실험실에 들어와 다른 디스켓으로 본실험을 실시하였다. 20개의 단어가 모두 제시되고 화면에 "끝"이라고 나오면 피험자는 기억하고 있는 단어를 종이에 적어 보조실험자에게 건네주었고, 보조실험자는 이를 실험자에게 건네준 뒤, 피험자에게 MAACL과 사후질문지를 작성하게 하였다.

설계

스트레스 수준(2수준)×사회적 지지의 유무(2수준)의 2요인 설계로, 각 요인은 모두 피험자간 변인이었다. 각 조건의 피험자들이 본 시행에서 회상한 단어수, 평균 반응시간, MAACL로 측정한 불안 점수, 그리고 오류수를 종속변인으로 하여 변량분석하였다. 조작 검토를 위해서는 사후 질문지의 반응을 변량분석하였다.

결 과

사회적 지지의 조작을 검토하기 위해 사후질문지를 분석한 결과, 보조실험자의 말이나 행동이 수행에 얼마나 도움이 되었느냐고 물어본 문항에서 사회적 지지를 받은 조건(평균 2.50, 표준편차 0.63)의 피험자들이 사회적 지지를 받지 않은 조건(평균 2.07, 표준편차 0.91)의 피험자들보다 도움이 되었다고 평정하였다, $F(1, 56)=4.53, p<.05$. 그리고 친근감을 물어본 문항에서도 사회적 지지를 받은 조건(평균 2.87, 표준편차 0.51)의 피험자들이 사회적

지지를 받지 않은 조건(평균 1.97, 표준편차 0.81)의 피험자들보다 더 친근감을 느꼈다고 평정하였다, $F(1, 56)=26.17, p<.0001$. 그러나 실험자에 대한 평가에서는 유의미한 차이가 나오지 않았다.

표 1. 각 조건별 불안점수 평균 및 표준편차

		스트레스 수준		
		저	고	합
사회적 지지 유	유	2.87(1.88)	4.00(2.00)	3.43(2.00)
	무	4.07(2.02)	5.00(1.46)	4.53(1.80)
합		3.47(2.01)	4.50(1.80)	3.98(1.96)

주. 괄호 안은 표준 편차임

각 집단의 불안 점수의 평균과 표준편차는 표1에 제시하였다. 이를 변량분석하였더니 스트레스 수준이 높은 집단(평균 4.50, 표준편차 1.80)이 스트레스 수준이 낮은 집단(평균 3.47, 표준편차 2.01)보다 더 높은 불안 수준을 보고하였다, $F(1, 56)=4.65, p<.05$. 그리고 사회적 지지를 제공한 집단(평균 3.43, 표준편차 2.00)이 사회적 지지를 제공하지 않은 집단(평균 4.53, 표준편차 1.80)보다 낮은 불안 수준을 보고하였다, $F(1, 56)=5.27, p<.05$. 그림 2를 보면, 스트레스 수준이 높고 사회적 지지가 제공되지 않은 집단의 불안 점수가 가장 높고, 스트레스 수준이 낮고 사회적 지지를 준 집단의 불안 점수가 가장 낮다는 것을 알 수 있다. 그리고 사회적 지지의 유무에 따른 차이가 스트레스의 수준에 관계없이 일정했다.

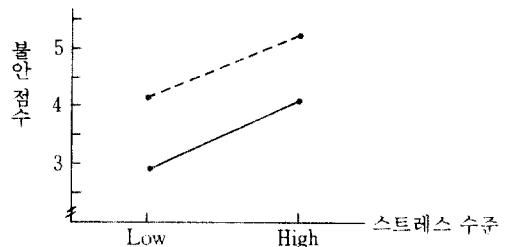


그림 2. 조건별 평균 불안 점수

표 2. 각 조건별 단어 회상량의 평균 및 표준 편차

		스트레스 수준		
		저	고	합
사회적 지지	유	6.13(1.55)	5.80(1.20)	5.97(1.38)
	무	5.27(1.13)	3.80(1.52)	4.63(1.56)
합		5.80(1.37)	4.80(1.69)	5.30(1.61)

주. 괄호 안은 표준 편차임.

단어회상량의 평균과 표준편차는 표2와 같다. 이를 변량분석하였더니, 스트레스 수준이 높은 조건(평균 4.80개, 표준편차 1.69)의 피험자들이 스트레스 수준이 낮은 조건(평균 5.80개, 표준편차 1.38)보다 단어를 적게 회상하였으며, $F(1, 56)=8.06$, $p<.01$, 사회적 지지를 제공한 조건(평균 5.97, 표준편차 1.38)의 피험자들이 사회적 지지를 제공하지 않은 조건(평균 4.63개, 표준편차 1.56)의 피험자들보다 많은 단어를 회상하였다, $F(1, 56)=14.32$, $p<.001$. 그림 3에서 알 수 있듯이 스트레스 수준이 높을 때 사회적 지지가 제공된 집단과 제공되지 않은 집단의 단어회상량에서 집단간 차이가 많이 났다. 그러나 스트레스 수준이 낮을 때도 사회적 지지의 유무에 따른 차이가 있었다.

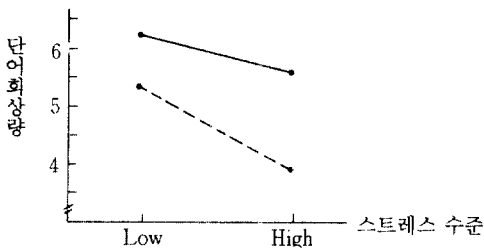


그림 3. 조건별 평균 단어 회상량

평균 반응시간에서는 스트레스 수준이 높은 집단(평균 384msec, 표준편차 147msec)이 스트레스 수준이 낮은 집단(평균 466msec, 표준편차 180msec)보다 빨리 반응하는 경향이 있었다, $F(1, 56)=3.70$, $p<.06$. 오반응 수에서는 스트레스 수준이 높은 조건(평균 1.93개, 표준편차 1.70)의 피험자들이 스

트레스 수준이 낮은 조건(평균 1.17개, 표준편차 1.29)의 피험자들보다 많았다, $F(1, 56)=4.32$, $p<.05$. 그리고 사회적 지지가 없는 조건(평균 2.03개, 표준편차 1.79)의 피험자들이 사회적 지지가 있는 조건(평균 1.07개, 표준편차 1.08)의 피험자들보다 오반응이 많았다, $F(1, 56)=6.87$, $p<.05$.

논 의

본 연구에서는 사회적 지지가 적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험실 내에서 사회적 지지와 스트레스를 조작하여 사회적 지지가 성취과제(단어 회상과제)의 수행과 불안 수준에 미치는 영향을 알아보았다.

사회적 지지의 조작을 검토하였을 때, 사회적 지지를 받은 조건의 피험자들이 사회적 지지를 받지 않은 조건의 피험자들에 비해 보조실험자에게서 도움을 많이 받았으며, 또한 보조실험자에게 친근감을 느낀다고 보고하였다. 이는 실험실 내에서 보조실험자와 피험자간에 긍정적인 대인관계가 형성되고, 보조실험자가 제공한 사회적 지지를 피험자가 지각하였음을 의미한다.

단어회상량에 있어서는 스트레스 수준이 높을 때나 낮을 때나 모두 사회적 지지를 제공하면 사회적 지지를 제공하지 않을 때보다 더 많은 단어를 기억하였다. 이 결과는 예언 3을 지지하며, 스트레스 수준에 상관없이 사회적 지지를 제공하면 수행이 증가한다는 것을 의미한다.

즉, 1)실험 상황에서 발생한 긍정적인 대인관계나, 혹은 상황에 적합하게 제공된 사회적 지지 자원이 수행 증가에 도움이 되고, 2)사회적 지지는 스트레스의 영향과는 무관하게 작용한다는 것을 시사한다. 그런데 최승애(1987)의 실험에 의하면 단지 실험 상황에서 겪는 정서를 공감하면서 관계를 맺었을 때에는 아무 관계도 맺지 않았을 때와 비교하여 수열검사의 수행에 차이가 없었지만, 과제 해결에 필요한 정보를 제공하였을 때에는 수행의 증가가 있었다. 그리고 불안 점수도 이러한 집단간 차이를 보였다. 이 결과는 과제를 수행해야 하는 상황에서는 단순히 긍정적인 대인관계만으로는 수행이나 적응에

영향을 주기 어려우며, 구체적이고 상황특정적인 자원이 제공되어야 수행과 적응에 긍정적인 영향을 준다는 것을 의미한다. 그러나 Wortman과 Lehman(1985)의 연구에 의하면 유사성이 적은 사람으로부터 제공되는 자원은 자신에게 도움이 되는 것으로 지각하기보다 오히려 자신을 통제하려 하거나 자신에게 요구하는 것으로 지각된다. 그리고 Thoits(1986)은 스트레스를 경험하는 사람과 유사한 스트레스 상황을 경험한 사람이 정서적으로 공감을 해주면 그 상황을 해결하는데 도움이 되는 말을 해주는 것이 가장 효과가 있다고 하였다. 그러므로 성공적인 과제 수행을 위해서는 정보적인 지지와 같이 상황특정적인 자원의 제공이 중요하지만 이것이 효과를 보이기 위해서는 유사성과 정서적 공감을 통한 긍정적인 대인관계의 형성이 전제되어야 한다고 볼 수 있다.

한편 불안 수준에서도 주효과 가설에 따른 예언 4가 지지되었다. 그런데 불안 수준에서의 집단간 차이는 본연구의 설계상 두 가지의 설명이 가능하다. 피험자가 과제에 집중해서 최선을 다하라는 이야기를 들었을 때 a)피험자의 불안이 낮아져서 수행에 도움이 되었거나, b)이 말을 따라서 수행의 증가를 가져오고 그 결과로 불안이 낮아졌을 수 있다.

일차과제인 소리의 고저 판단에 있어서는 스트레스 수준이 높은 집단이 스트레스 수준이 낮은 집단보다 약 80msec 가량 반응이 빨랐던 반면, 틀린 반응은 0.4개 가량 많았다. 이는 스트레스를 조작할 때 스트레스 수준이 높은 집단의 피험자들에게 반응을 더 빨리 하라고 요구하였기 때문에 나타난 속도와 정확도간의 교환(trade-off) 현상으로 생각된다.

예비연구와 본연구에서 드러난 주요한 결과를 정리하면 1)사회적 지지는 스트레스 수준이 높을 때는 물론이고 스트레스 수준이 낮을 때에도 수행과 적응에 긍정적인 영향을 주고, 2)지각된 사회적 지지 자원의 수준은 특징적인 스트레스 상황에서 긍정적인 영향을 주지 못하며, 오히려 3)상황에 적합한 구체적인 지지 자원이 수행과 적응에 긍정적인 영향을 주었다. 즉 사회적 지지를 스트레스의 매개변인으로 한정하여 보기 보다는, 상황에 적합한 지지 자원을 제공하면 스트레스를 경험하는지의 여부에 관계없

이 수행이 증가되고 적응에 도움이 된다고 보는 것이 적절하다.

그러나 본 연구에서는 성취 과제 관련 상황에서의 사회적 지지를 다루었기 때문에 그 결과는 과제 관련 상황에만 한정되며 대인관계 상황에 대해서는 차후의 연구가 요망된다.

본 연구의 결과는 적응과 수행을 증진시키기 위한 개입 프로그램을 계획하는데 많은 시사점을 준다. 이제까지의 개입 프로그램은 주로 부적응 현상을 보이는 사람들에게 관심을 두어왔다. 그러나 본 연구의 결과는 부적응 현상을 보이지 않는 사람에게도 사회적 지지를 제공하면 적응이나 수행에 도움이 된다는 것을 시사한다. 그리고 적응을 잘 하고 있는 사람에게서 사회적 지지의 효과가 더 크게 나왔다는 Monroe등(1986)의 연구 결과를 함께 고려한다면, 부적응을 예방한다는 목적을 위해서도 사회적 지지를 효과적으로 이용할 필요가 있다. 이를 위해서는 지역사회정신건강센터(Community Mental Health Center)같은 프로그램의 도입과 실시가 바람직할 것이다. 그리고 대학생 상담 활동에 있어서도, 특히 부적응 현상을 보이기 쉽고 사회적 지지가 부족한 타지방 학생들을 위하여 사회적 지지를 보다 용이하게 전달할 수 있는 접근방법을 개발하여야 할 것이다. 이를 위해서 학사안내실이나 직업보도실 같이 여러가지 정보를 얻을 수 있는 기구의 설치와 효율적인 이용 방법의 개발, 집단 활동 프로그램이나 동년배 상담(peer counseling)과 같이 소속감을 키워주거나 도움이 필요한 학생에게 빠르고 쉽게 접근할 수 있는 프로그램의 개발 등이 필요하다. 그리고 상담이나 심리치료가 전문적인 사회적 지지 제공 활동이라고 볼 때, 내담자가 경험하는 문제 유형에 따라 적합한 지지 자원의 유형과 그 제공 방법을 밝히려는 연구 노력과, 이를 쉽게 제공할 수 있도록 상담자를 훈련하는 노력이 필요하다.

참 고 문 헌

김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 청구

- 논문.
- 김정희·이장호(1986). 사회적 지지 척도 제작을 위한 예비적 연구. 고려 대학교 행동 과학 연구소 : 행동 과학 연구, 8, 143-153.
- 김광일·김재환·원호택(1984). 간이 정신진단 검사 실시요강. 중앙적성 출판부.
- 이영호(1980). 학습된 무력감에 있어서 비유관적 성공-실패의 경험이 과제 수행과 우울 정서에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구 논문.
- 최승애(1988). 내-외 통제 특성에 따른 사회적 지지 유형의 스트레스 완충효과. 서울대학교 석사학위 청구 논문.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 140-153.
- Choen, S., Mermelstein, R., Karmark, T., & Hoberman, H. (1985). Measuring the functional components of social support. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support; Theory, Research, and Applications* (pp. 51-72). The Hague, The Netherlands : Martinus Nijhof.
- Dohrenwend, B. S., Dohrenwend, B. P., Dodson, M., & Shrout, P. E. (1984). Symptoms, hassles, social support and life events : The problem of confounded measures. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 222-230.
- Gersten, J. C., Langner, T. S., Eisenberg, J. G., & Simcha-Fagan, O. (1977). An evaluation of the etiologic role of stressful life-change events in psychological disorders. *Journal of Health and Social Behavior*, 18, 228-244.
- Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of Health and Social Psychology*, 19, 157-165.
- Heller, K., Swindle, R. W., & Dusenbury, L. (1986). Component social support processes : Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 466-470.
- Lin, N., Simeone, R. S., Ensel, W. M., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events and illness : A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 108-119.
- Miller, S. M. (1979). Controllability and human stress : Method, evidence and theory. *Behavioral Research and Therapy*, 17, 287-304.
- Monroe, S. M., Bromet, E. J., Connell, M. M., & Steiner, S. C. (1986). Social support, life events, and depressive symptoms : A 1-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 424-431.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1982). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381-406.
- Thoits, P. A. (1983). Dimensions of life events that influence psychological distress : An evaluation and synthesis of the literature. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress; Trends in theory and research* (pp. 33-103). New York : Academic Press.
- Thoits, P. A. (1985). Social supports and psychological well-being : Theoretical possibilities. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support; Theory, Research, and Applications* (pp. 51-72). The Hague, The Netherlands : Martinus Nijhof.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 416-423.
- Thompson, S. C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90, 89-101.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78-89.
- Wortman, C. B., & Lehman, D. R. (1985). Reactions

to victims of life crises : Support attempts that fail. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support; Theory, Research, and Applications*

(pp. 463-489). The Hague, The Netherlands : Martinus Nijhof.

臨床心理學會誌

Korean Journal of Clinical Psychology

1988, Vol. 7, No. 1, 21~30

The Influences of the Social Support on Performances of Dual Task and Anxiety in Stressful Situation.

Jong Yong Song and Ho Taek Won
Seoul National University

In the present studies, the main effect hypothesis of social support were compared with the buffering effect hypothesis of social support. The former stated that lack of social support and changes in support over time are stressors in themselves, and as such ought to have direct influences upon psychological symptomatology, whether or not other stressful circumstances occur. The latter states that individuals experiencing significant life stress, but with strong social support, will be protected from developing symptomatology associated with stress. In a preliminary field study, the relationships of negative life events, social support, and psychological symptomatology were explored, and it was found that social support had a positive relation to psychological adaptation regardless of the number of negative life events. Considering this result, the present study examined the influences of the manipulated stressfulness and social support on performances of dual task and anxiety. The results of study were as follows. Supported groups recalled more items than non-supported groups. Low-stressed groups recalled more items than high-stressed groups. And low-stressed group which was supported recalled more than any other groups. That is, the main effects of social support and stressfulness were found on recall. The main effects of anxiety was also found. However, no interaction effects were found. These results supported the main effect hypothesis of social support. But there were also the tendencies of the buffering effect in the particular types of social support. These suggest that main effects and buffering effects may exist depending on the types of social support and the characteristics of stressful event.