아동기 정서조절 고찰

이 혜 련
부산대학교 대학원 박사과정 아동학 전공

아동기 정서조절에 대한 기존의 연구들을 종합해보면 개념정의가 명확하지 않으며 측정과 평가방법이 제한되어 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구는 기존의 연구를 토대로 아동기 정서조절의 개념과 측정방법상의 제한점을 고찰하여 아동기 정서조절연구의 접근방향을 제안하고자 한다.

광의의 의미에서 정서조절이란 활성화된 정서와 관련된 변화로서 개인 내 개인 간 발생하는 정서자체의 변화와 정서와 관련된 다른 심리적 과정의 변화를 모두 포함한다. 그러나 자기 조절적 접근방법에 기초한 협의의 의미에서는 개인 내에서 발생하는 정서자체의 변화가 정서조절의 개념으로 수용된다. 일반적으로 정서조절의 개념에는 1. 의도적이고 자발적인 변화 2.변화의 적응성개념이 포함되어지는데 요약하면 정서조절이란 상황에 맞게 자발적 의도적으로 자신의 정서를 적응적으로 변화시키는 현상으로 개념화 할 수 있다. 한편 정서조절에 대한 대부분의 연구들은 정서표현을 통해 정서조절을 평가하고 있는데 이러한 방법은 각성과 표현의 불일치한 관계로 인해 많은 혼란을 유발시킨다. 각성과 표현을 같은 구조로 다루는 연구들은 부정적 정서의 표현정도로서 조절을 평가하지만 이 연구들은 정서의 내적 차원과 외적 차원의 불일치 현상을 간과하고 있을 뿐 아니라 단순히 정서반응을 조절행동으로 가정하는 것과 같은 제한점을 내포하고 있다. 반면 각성과 표현을 다른 구조로 다루는 연구들은 대부분 표출규칙에 의한 표현조절만을 정서조절로 간주하고 있는데 이 연구들 역시 내적 차원과 외적 차원의 불일치 현상을 간과하는 문제점을 내포하고 있다.

이상의 내용을 기초로 아동기 정서조절에 대한 연구는 1.정서조절정의에 있어서의 합의점을 모색해야 하며 2.정서의 내적차원(각성)과 외적차원(표현)과의 관계규명을 기초로 3.내적 차원과 외적 차원의 불일치현상(~인체한다)을 포함할 수 있는 다양한 측정방법을 모색해야 할 것이다.