

정서인식명확성과 주관적 안녕감 간의 관계에서 자기효능감의 매개 효과

최정명^{1*}, 김선미²

¹해전대학교 사회복지과, ²해전대학교 보건의료행정과

Mediating Effect of Self-efficacy in the Relationship Between Emotional Clarity and Subjective Well-being

Jung-Myung Choi^{1*}, Sun-Mee Kim²

¹Dept. of Social Welfare, Hyejeon College

²Dept. of Healthcare and medical administration, Hyejeon College

요약

본 연구는 대학생을 대상으로 정서인식명확성과 주관적 안녕감과의 관계를 살펴보고 매개효과로 자기효능감이 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는지 검증하고자 하였다. 연구대상자는 C도에 위치한 대학교에 재학 중인 학생으로 회수된 최종 200부를 분석에 사용하였고, SPSS 21.0을 사용하여 통계 처리한 후 수집된 자료를 위계적 회귀분석으로 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 1단계 정서인식명확성이 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보면 정서인식명확성은 자기효능감에 유의미한 것으로 나타났다. 2단계 정서인식명확성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면 정서인식명확성은 주관적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났다. 3단계 정서인식명확성과 자기효능감이 주관적 안녕감에 모두 유의미한 영향을 미쳤으며, 정서인식명확성의 영향력이 2단계에 비해 줄었으므로 자기효능감은 부분매개를 갖는 것으로 나타났다. 그리고 자기효능감이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면 자기효능감은 주관적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났다.

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between emotional clarity and subjective well-being in college students, and to test whether self-efficacy had a positive effect on subjective well-being as a mediating effect. The study subjects were students attending a college located in C province, and the final 200 copies recovered were used for analysis. After statistical processing using SPSS 21.0, the collected data were analyzed by hierarchical regression analysis. The results of this study are as follows. When examining the effect of stage 1 emotional clarity on self-efficacy, it was found that emotional clarity was significant on self-efficacy. When examining the effect of stage 2 emotional clarity on subjective well-being, it was found that emotional clarity was significant on subjective well-being. Level 3 emotional clarity and self-efficacy had a significant effect on subjective well-being, and since the influence of emotion clarity decreased compared to level 2, self-efficacy was partially mediated. And when looking at the effect of self-efficacy on subjective well-being, self-efficacy was found to be significant on subjective well-being.

Key Words Emotional clarity, Subjective well-being, Self-efficacy, Mediated effect

1. 서론

행복을 주제로 지금까지 수많은 연구가 시도되었다. 행복은 각자의 위치에서 바라보는 방향

에 따라 생각하는 정의가 다르고, 똑같은 조건에서도 각자 가치관에 따라 행복과 불행으로 느끼는 것이 다르므로 한 마디로 정의하기가 어렵다 [1]. 행복은 개인의 주관적인 감정 상태이고 사

*Corresponding Author: Jung-Myung Choi(Hyejeon College)

Email: steer@hj.ac.kr

Received November 19, 2021

Revised November 28, 2021

Accepted December 16, 2021

람마다 제각각이라[2], 행복하다고 느끼는 경우는 개인의 주관적인 느낌에 기반하는 경우가 많다.

허재홍 외[3]에 의하면 개인의 행복을 측정하는 데는 삶의 만족도와 같은 개인 내부요소와 수입, 교육 정도, 직업, 부의 정도 등과 같은 개인 외부요소로 나뉘며, 개인 외부요소는 객관지표만 측정할 뿐 개인 삶의 질을 측정하지 못한다는 한계로 삶의 질을 측정하는 지표로 주관적 안녕감이 주로 사용된다고 하였다. 김은희[4]에 의하면 주관적 삶의 질을 주관적 안녕감 이라고도 한다. Emmons & Diener[5]의 연구에서 삶의 상황들에 대해 주관적 안녕감은 한 개인이 스스로의 삶을 긍정적으로 판단하고 평가하는 정도를 말하며 긍정적 감정과 부정적 감정이 포함된 객관적인 상황들에 대해 어떠한 정서적 반응을 갖는가를 말한다고 하였다[6].

김미경[7]은 정서를 지칭하는 용어로 정서(emotion), 정동(affect), 기분(mood), 감정(feeling) 등 여러 용어가 사용되며, 정서는 감정과 동일한 것으로 혼용되었으나 이제는 다양한 감정 상태를 포함하는 상위 개념으로 지칭된다. 정서는 유기체로 하여금 정서유발 상황이나 자극에 대한 반응을 준비하게 하여 궁극적으로는 유기체를 보호하는 역할을 한다[8]. 이처럼 정서는 인간이 삶을 영위하고 유지하는데 중요한 역할을 하기에 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식하고 이를 설명할 수 있는 능력으로서 정서를 이해하는 정도를 나타내는 정서인식명확성[9]은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

정서인식명확성이 높은 개인은 발생하는 정서에 대해 제한된 주의력을 사용하여 관찰하고 대처가 필요할 때 적절한 행동을 할 수 있기 때문에 건설적 행동과 사고를 할 수 있다[10]. 따라서 매일의 삶 속에서 자신이 경험하는 크고 작은 사건들에 대한 정서를 명확하게 인식하고, 자신의 정서를 자신의 내면적 욕구와 상황적 요구에 알맞게 표현하는 것은 삶을 신체적, 심리적으로 건강하게 유지하는데 중요하다[9][11].

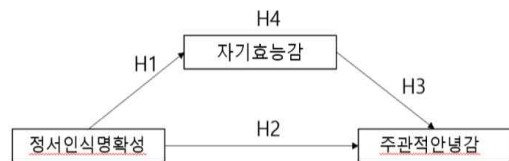
주관적 안녕감에 미치는 여러 요인 중 자기효

능감이 중요한 요인으로 이는 이미숙[12] 연구에서도 자신을 긍정적 시각으로 보면 삶의 질이 향상되며 자기효능감도 높아진다고 하였다. 개인의 주관적 안녕감에 대한 주제로 다양한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 하지만 정서인식명확성과 주관적 안녕감 간의 관계에서 매개효과로 자기효능감에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 정서인식명확성과 주관적 안녕감의 관계를 살펴보고 매개효과로 자기효능감이 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 그리고 추후 연구에서는 본 연구결과가 유의미한 결과 나오면 이를 바탕으로 정서인식명확성을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하여 삶의 질을 향상시켜 주관적 안녕감을 높이고 더 나아가 행복을 증진시키는데 기초자료로 활용되길 바란다.

2. 연구방법

2.1 연구 모형 및 가설

본 연구는 정서인식명확성이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 확인하기 위한 연구이다[그림 1].



[Figure. 1] Research model

[그림 1]. 연구모형

가설 1. 정서인식명확성은 자기효능감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 정서인식명확성은 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 자기효능감은 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 정서인식명확성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감은 매개역할을 할 것이

다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 대학생을 대상으로 연구목적을 설명하고 연구목적 이외에 다른 목적으로 사용되지 않음을 안내한 후 여기에 동의한 학생에게 설문조사를 하였다. 설문조사 기간은 2021년 10월 18일부터 11월 5일까지로 설문지는 온라인을 이용하였고 회수된 201부 중 불성실하게 응답한 1부를 제외한 200부를 분석에 사용하였다.

2.3 연구도구

설문 문항은 일반적 특성 4문항, 정서인식명확성 11문항, 주관적 안녕감 9문항, 자기효능감 17문항으로 구성하였다.

2.3.1 정서인식명확성

정서인식명확성을 측정하기 위해 Mayer와 Gaschke의 연구를 참조하여 Salovey 등[13]이 개발한 척도를 이수정과 이훈구[14]가 번안하고 진효정[15] 연구에서 사용한 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale:TMMS)를 사용하였다. 본 연구에서는 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서조절 기대를 평가하는 21문항 중 정서인식의 명확성을 측정하는 11문항만을 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 점수가 높게 나올수록 자신의 정서를 더 명확하게 인식한다는 것을 의미한다. 정서인식명확성 문항 중 역채점 문항인 1, 2, 4, 7, 11은 역점수로 환산한 후 처리하였다. 본 연구에서 정서인식명확성의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .797로 높게 나타났다.

2.3.2 주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하고자 서은국과 구재선[16]이 개발한 단축형 행복척도(concise measure of subjective well-being: COMOSWB)를 사용하였고 이 척도는 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서 세 하위요인이며 각각 3문항씩 총 9문항으로

구성되었고, 7점 Likert 척도이다. 본 연구에서 주관적 안녕감의 전체 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .855로 높게 나타났으며 하위요인 모두 0.8이상으로 신뢰도가 높게 나타났다.

2.3.3 자기효능감

자기효능감을 측정하고자 Sherer 등이 개발한 자기효능감 척도를 홍혜영[17]이 수정, 번안하여 정영옥 연구[18]에서 사용한 도구를 이용하였다. 17문항으로 구성되었으며 각 문항은 5점 Likert 척도로, 자기효능감 문항 중 11개 역채점 문항인 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17은 역점수로 환산하여 처리하였다. 점수가 높게 나올수록 자기효능감이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 자기효능감 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .908로 매우 높게 나타났다.

2.4 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 통계 프로그램(Windows version 21.0)을 사용하여 통계 처리하였다.

첫째, 각 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다.

둘째, 연구자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

셋째, 주관적 안녕감, 정서인식명확성, 자기효능감의 정도를 파악하고자 평균과 표준편차를 산출하였다.

넷째, 주관적 안녕감, 정서인식명확성, 자기효능감 간의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson의 적률상관계수를 구하였다.

다섯째, 자기효능감이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하기 위해 단순 회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 정서인식명확성과 주관적 안녕감의 관계에 자기효능감이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해 정서인식명확성을 독립변인으로, 주관적 안녕감을 종속변인으로, 자기효능감을 매개변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

일반적 특성을 빈도분석 한 결과 [표 1]에서 보는 바와 같이 성별은 여성이 167명(83.5%), 남성이 33명(16.5%)으로 나타났으며 결혼 상태는 미혼이 198명(99.0%), 기혼이 2명(1.0%)으로 나타났다. 종교는 없음 144명(72.0%), 기독교 39명(19.5%), 천주교 8명(4.0%), 불교 7명(3.5%), 기타 2명(1.0%) 순으로 나타났으며 건강상태는 비교적 건강하다 87명(43.5%), 매우 건강하다 68명(34.0%), 그저 그렇다 40명(20.0%), 비교적 건강하지 않다 5명(2.5%) 순으로 나타났다.

[Table 1] General characteristics of participants

[표 1] 일반적 특성

Variables	Categories	n	%
Gender	Male	33	16.5
	Female	167	83.5
marital status	Single	198	99.0
	Married marriage	2	1.0
religion	Christian	39	19.5
	Catholic	8	4.0
	Buddhism	7	3.5
	etc	2	1.0
	none	144	72.0
health status	very healthy	68	34.0
	relatively healthy	87	43.5
	so so	40	20.0
	relatively unhealthy	5	2.5
	not very healthy	0	0

3.2 정서인식명확성, 주관적 안녕감, 자기효능감 기술통계

정서인식 명확성은 [표 2]와 같이 평균 37.85점(SD=5.839)으로 높게 나타났다.

주관적 안녕감 전체는 [표 3]에서 보는 바와

같이 평균 17.65점(SD=8.376)으로 높게 나타났으며 하위요인은 부정정서(M=12.24, SD=3.798), 삶의 만족(M=14.81, SD=3.271), 긍정정서(M=15.08, SD=3.829)의 순으로 높게 나타났다.

자기효능감은 [표 4]와 같이 평균 3.32점(SD=.605)으로 높게 나타났다.

[Table 2] Emotional clarity descriptive statistics

[표 2] 정서인식명확성 기술통계

Variables	Minimum	Maximum	Average	Standard deviation
Emotional clarity	21.00	55.00	37.85	5.839

[Table 3] Subjective well-being descriptive statistics

[표 3] 주관적 안녕감 기술통계

Variables	Minimum	Maximum	Average	Standard deviation
Satisfaction of life	3.00	21.00	14.81	3.271
Positive emotions	4.00	21.00	15.08	3.829
Negative emotions	3.00	21.00	12.24	3.798
Total	-4.00	37.00	17.65	8.376

[Table 4] Self-efficacy descriptive statistics

[표 4] 자기효능감 기술통계

Variables	Minimum	Maximum	Average	Standard deviation
Self-efficacy	1.94	4.88	3.22	.605

3.3 변인들 간의 상관관계

주관적 안녕감, 정서인식명확성, 자기효능감의 상관관계를 알아보기로 상관분석을 실시하여 변인들 간의 Pearson 상관계수를 산출하였다. 모든 변인과 하위요인들 간의 상관관계는 유의미한 상관이 나타났으며, 주관적 안녕감 전체와 정서인식 명확성은 .547(p<.001), 주관적 안녕감 전체와 자기효능감은 .495(p<.001), 정서인식명확성과 자기효능감은 .548(p<.001)로 유의미한 정(+)적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다[표 5].

[Table 5] Correlation between variables

[표 5] 변수의 상관관계

Variables	Subjective well-being				Emotional clarity	Self-efficacy
	1	2	3	4	5	6
Subjective Satisfaction of life	1					
Positive emotions	.670***	1				
Negative emotions	-.267***	-.239**	1			
Total	.818***	.827***	-.667***	1		
Emotional clarity	.494***	.490***	-.287***	.547***	1	
Self-efficacy	.420***	.390***	-.336***	.495***	.548***	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.4 매개효과 분석

3.4.1 정서인식명확성과 주관적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과

정서인식명확성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해 정서인식명확성을 독립변인, 주관적 안녕감을 종속변인, 자기효능감을 매개변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였고 결과는 [표 6]과 같다.

1단계는 정서인식 명확성이 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보면 설명력은 30.0%였고 정서인식 명확성은 자기효능감에 유의미한 것으로 나타났다($\beta=.548, p<.001$). 정서인식 명확성이 높을수록 자기효능감이 높아지는 것으로 예측되었다. 이로써 가설1은 검증되었다.

2단계로 정서인식 명확성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면 설명력은 29.9%였고 정서인식 명확성은 주관적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났다($\beta=.547, p<.001$). 정서인식 명확성이 높을수록 주관적 안녕감은 높아지는 것으로 예측되었다. 이로써 가설2는 검증되었다.

3단계에서 정서인식 명확성과 주관적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보기 위해 자기효능감을 투입한 결과 정서인식 명확성의 β 값이 .394($p<.001$)로 2단계에 비해 감소하였다. 따라서 정서인식 명확성과 주관적 안녕감 관계에서 자기효능감은 매개효과를 갖는 것으로

나타났다. 3단계에서 정서인식 명확성이 주관적 안녕감에 유의미하게 나타났으므로 자기효능감은 부분 매개를 갖는다. 이로써 가설4는 검증되었다.

[Table 6] Mediated effect analysis

[표 6] 매개효과 분석

independent variable	dependent variable	β	t	F	R ²
1 Emotional clarity	Self-efficacy	.548	9.214***	84.894***	.300
2 Emotional clarity	Subjective well-being	.547	9.189***	84.436***	.299
Emotional clarity	Subjective well-being	.394	5.751***	53.868***	.354
3 Self-efficacy		.279	4.078***		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.5 회귀분석

자기효능감이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하기 위해 단순 회귀분석을 실시하였고 결과는 [표 7]과 같다.

자기효능감은 $B=6.851(t=8.016, p<.001)$ 로 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 자기효능감이 증가할수록 주관적 안녕감이 높아지는 것을 알 수 있다.

설명력은 24.5%이며, 회귀모형은 적합한 모형인 것으로 나타났다($F=64.252, p<.001$). 이로써 가설 3은 검증되었다.

[Table 7] Regression analysis

[표 7] 회귀분석

	non-standardizing factor		standardizing factor	t	significance probability
	B	standard error	β		
(constant)	-4.388	2.797		-1.569	.118
Self-efficacy	6.851	.855	.4958.016***		.000

R²=.245, F=64.252, p<.001

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들을 대상으로 정서인식명확성과 정서적 안녕감 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위해 연구하였다.

기술통계 분석 결과 주관적 안녕감은 평균 17.65로 평균보다 높게 나타났고 정서인식명확성은 평균 37.85로 평균보다 높게 나타났으며 자기효능감은 평균 3.22로 보통 이상으로 나타났다.

주관적 안녕감, 정서인식명확성, 자기효능감의 상관관계를 알아보고자 상관분석을 실시하여 변인들 간의 Pearson 상관계수를 산출하였다. 그 결과 모든 변인과 하위요인들 간의 유의미한 상관성이 나타났으며 주관적 안녕감과 정서인식명확성, 주관적 안녕감과 자기효능감, 정서인식명확성과 자기효능감은 모두 유의미한 정(+)적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

그리고 정서인식명확성, 자기효능감, 주관적 안녕감에 대한 인과관계와 매개효과를 알아보기 위해 가설1과 가설 2, 가설4는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계로 정서인식명확성이 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보면 설명력은 30.0%였고 정서인식명확성은 자기효능감에 유의미한 것으로 나타났다($\beta=.548, p<.001$). 정서인식명확성이 높을수록 자기효능감이 높아지는 것으로 예측되었다. 이로써 가설1은 검증되었다.

2단계로 정서인식명확성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면 설명력은 29.9%였고 정서인식명확성은 주관적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났다($\beta=.547, p<.001$). 정서인식명확성이 높을수록 주관적 안녕감은 높아지는 것으로 예측되었다. 이로써 가설2는 검증되었다.

3단계는 정서인식명확성과 주관적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보기 위해 자기효능감을 투입한 결과 정서인식명확성의 β 값이 .394($p<.001$)로 2단계에 비해 감소하였다. 따라서 정서인식명확성과 주관적 안녕감 관계에서 자기효능감은 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 3단계에서 정서인식명확성이 주관적

안녕감에 유의미하게 나타났으므로 자기효능감은 부분 매개를 갖는다. 이로써 가설4는 검증되었다.

그리고 가설 3 검증을 위해 단순 회귀분석을 실시하였다. 자기효능감은 $B=6.851(t=8.016, p<.001)$ 로 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기효능감이 증가할수록 주관적 안녕감이 높아지는 것을 알 수 있다. 설명력은 24.5%이며, 회귀모형은 적합한 모형인 것으로 나타났다($F=64.252, p<.001$). 이로써 가설 3은 검증되었다.

즉 본 연구결과 주관적 안녕감을 높이기 위해 자신의 정서를 명확하게 인식할 필요성이 있음을 알 수 있었고 자기효능감은 매개효과를 갖는 것을 확인하였고 심명자[19]의 연구에 의하면 내담자의 정서인식명확성은 주관적 안녕감을 증가시키고, 낮은 정서인식명확성은 주관적 안녕감을 감소시킨다는 연구가 본 연구결과를 뒷받침하였다.

본 연구에서는 정서인식명확성이 높아지면 자기효능감도 높아지고 주관적 안녕감도 높아짐을 알 수 있는데 이는 김성희[20]의 연구에서도 자기효능감이 높을수록 주관적 안녕감은 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다.

본 연구 대상은 일부지역 대학생들을 대상으로 하여 연구결과를 일반화시키는 데는 한계가 있으므로 추후 연구에서는 지역과 연령을 확대한 연구가 필요하겠다. 그리고 정서인식명확성을 높이는 방안과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 여러 요인에 대한 추후연구를 통해 주관적 삶의 질 향상을 위한 도움이 되는 기초자료를 마련하고자 한다.

References

- [1] Park Su Jin, "A Study on Internet Use and Happiness Index of Elderly People in Seoul", Master's Thesis, *Seoul National University*, 2008
- [2] Lee Jin Ah, "Study on determinative fact on happiness and unhappiness of adult", Master's Thesis, *Seoul National University of Technology*, 2

009

- [3] Heo Jae Hong and Lee Chan Jong, 'The Effects of Empathy on Self-Esteem and Subjective Well-Being', *The journal of the acoustical society of Korea*, vol.29 no.5, pp. 332-338, 2010.
- [4] Kim Eun Hui, "The Mediating Effects of Social Support and Self-efficacy on Subjective Well-being in Elderly", Master's Thesis, *Daegu University*, 2004.
- [5] Emmons. A and Diener. E, 'Influence of impulsivity and sociability on positive and negative affect'. *Journal of personality and social Psychology*, vol.50, no.6, pp.1211-1215, 1986.
- [6] Kim Myoung So and Kim Hye Won, 'Analyses on the Structure of Psychological Well - Being and Relationship between and Subjective Well - Being among Korean Married Women', *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol.1, no.5, pp.27-41, 2000.
- [7] Kim Mi kyung, "Effect of emotional attention, clarity of emotional awareness, and negative mood regulation expectations on help-seeking behavior", Master's Thesis, *Yonsei University*, 1998.
- [8] Frijda. H, '*The emotions*', Cambridge University, 1986.
- [9] Salovey. P and Mayer. J, 'Emotional Intelligence', *Imagination, Cognition and personality*, vol.9, pp.185-211, 1990.
- [10] Kim Mi kyung, "Effect of emotional attention, clarity of emotional awareness, and negative mood regulation expectations on help-seeking behavior", Master's Thesis, *Yonsei University*, 1998.
- [11] Goleman, D., *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1995.
- [12] Lee Mi Suk, "Study on Effectiveness of Group Counseling Programs for Increase of Life Quality of Middle-Aged Women", Master's Thesis, *Korea Counseling Graduate University*, 2016.
- [13] Salovey. P, Mayer. J, Goldman. S, Turvey, C and Palfai. P, 'Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale'. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, D. C: APA., 125-154, 1995.
- [14] Lee Soo Jung & Lee Hoon Koo, 'The Research on the Validation of the Trait Meta-Mood Scale : The Domain Exploration of the Emotional Intelligence', *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, v.11 no.1, pp. 95-116, 1997.
- [15] Jin Hyo Jung, "The Effect of Emotional Awareness, Emotional Expressiveness, and Self-Esteem on Cognitive Emotion Regulation Strategy", Master's Thesis, *Sungshin Women's University*, 2014.
- [16] Suh Eun Kook and Koo Jai sun, 'A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation', *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol.25, no.1, pp. 95-113, 2011.
- [17] Hong Hye Young, "(The) Relationship of Perfectionism, Self-Efficacy and Depression", Master's Thesis, *Ewha Women University*, 1995.
- [18] Joung Young Ok, "The Effects of Social support, Self-efficacy and Perceived health status on Aging anxiety of the Middle-aged women", Master's Thesis, *Honam University*, 2015.
- [19] Shim Myung Ja, "The Effect of Clarity of Emotional Recognition on Subjective Well-Being", PhD Thesis, *Calvin University Graduate School*, 2020.
- [20] Kim Seoung Hee, "Relation between Self-efficacy and Subjective Well-being in Middle-aged Women in Korea", Master's Thesis, *Hallym University*, 2016.