

## The Effects of Dysfunctional Beliefs on Happiness in Nursing Students: Focusing on the Moderating Effect of Emotional Expressiveness

Youn-Kyoung Kwag\*

\*Professor, Dept. of Nursing, Silla University, Busan, Korea

### [Abstract]

This study was conducted to examine the effects of dysfunctional beliefs on happiness and the moderating effect of emotional expressiveness among nursing students. Data collected from 117 nursing students in 2022 were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and hierarchical regression analysis. The results showed that dysfunctional beliefs, which were not significant in simple correlation analysis, emerged as a significant negative predictor of happiness when emotional expressivity was controlled. This suggests a suppression effect, where emotional expressivity masked the pure negative impact of dysfunctional beliefs on happiness. And it was found that emotional expressiveness did not moderate the relationship between dysfunctional beliefs and happiness. Therefore enhancing the happiness of nursing students requires a parallel approach: cognitive interventions to address dysfunctional beliefs and emotional interventions to encourage active emotional expression.

▶ **Key words:** Nursing student, Happiness, Dysfunctional Belief, Emotional Expressiveness, Moderating Effect

### [요 약]

본 연구는 간호대학생들의 역기능적 신념이 행복감에 미치는 영향과 정서 표현성의 조절효과를 검증하기 위해 수행되었다. 이를 위해 2022년 간호대학생 117명을 대상으로 수집된 자료는 기술 통계, 상관분석, 위계적 회귀분석을 통해 자료분석 하였다. 연구 결과, 단순 상관분석에서는 유의하지 않았던 역기능적 신념이 정서 표현성을 통제했을 때 행복감에 대한 유의한 부정적 예측변인으로 나타나, 정서 표현성이 역기능적 신념의 부정적 영향을 가리는 억제효과가 있음이 시사되었다. 또한, 정서 표현성은 역기능적 신념과 행복감 사이의 관계를 조절하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 행복감을 향상하기 위해서는 역기능적 신념을 다루는 인지적 중재와 적극적인 감정 표현을 독려하는 정서적 지원을 병행하는 접근이 필요하다.

▶ **주제어:** 간호대학생, 행복감, 역기능적 신념, 정서 표현성, 조절효과

## I. Introduction

간호대학생은 예비 의료인으로서 전공 이론학습과 임상 실습을 병행해야 하는 특수한 상황에 놓여 있다. 이러한 교육과정과 환경은 자신의 진로 적성을 깊이 탐색하고 성취감을 느낄 수 있는 성장의 기회이기도 하지만, 동시에 높은 수준의 스트레스를 유발하는 요인이 되기도 한다.

이러한 환경 속에서 '행복감'은 간호대학생이 미래의 간호사로서 긍정적인 삶의 태도를 형성하고 학업을 지속하게 하는 핵심적인 내적 자원이 될 수 있다. 선행연구에 따르면 감사 성향이나 자아존중감 같은 긍정 심리 자원은 행복감의 핵심 요인이며[1,2], 간호대학생의 행복감은 임상 실습 만족도와 학과 만족도를 높이고 스트레스를 완충하는 것으로 보고되었다[3,4]. 그러나 기존 연구들은 주로 긍정적 관점에서 행복감의 영향요인을 탐색하는 데 집중하여[1-4], 내적 자원이 부족하거나 '역기능적 신념'과 같은 인지적 방해요인이 있을 때 이를 보완할 수 있는 행동 기제에 관한 연구는 상대적으로 미흡한 실정이다.

행복감을 저해하는 대표적인 인지 요인인 역기능적 신념은 자신, 타인, 그리고 세상에 대해 가지는 비현실적이고 절대적인 기대를 말한다[5]. 연구들은 대처방식이나 내적 자원에 따라 역기능적 신념이 행복감에 미치는 영향이 완충되거나 조절될 수 있다고 하였다[6]. 즉, 역기능적 신념이 존재하더라도 이를 적절히 해소할 수 있는 기제가 작동한다면 개인의 행복감 저하를 막을 수 있다는 것이다.

역기능적 신념과 정서표현의 관계에 대한 연구결과들은 일치되지 않고 있다. 역기능적 신념이 정서를 억제하거나 정서표현의 양가성을 유발하여 심리적 부적응을 초래한다는 견해와, 인정 욕구가 높은 사람들은 타인의 긍정적 반응을 얻기 위해 오히려 자신의 감정을 과도하게 표현(과잉 활성화 전략)한다는 주장이 혼재하고 있다[7].

이에 본 연구는 간호대학생의 역기능적 신념과 행복감의 관련성과 행복감에 대한 역기능적 신념의 영향을 규명하고자 한다. 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

간호대학생의 일반적 특성, 역기능적 신념, 정서 표현성, 행복감의 정도를 파악한다.

간호대학생의 역기능적 신념, 정서 표현성, 행복감 간의 상관관계를 파악한다.

간호대학생의 역기능적 신념이 행복감에 미치는 영향에서 정서 표현성의 조절효과를 검정한다.

## II. Preliminaries

### 1. Related Works

#### 1.1 Happiness in Nursing Students

행복감, 즉 주관적 안녕감은 단순히 질병이 없는 상태를 넘어 개인의 삶의 질을 결정하는 핵심 요인이다. 행복은 단순히 즐거운 일이 일어나는 것만이 아니라, 과거·현재·미래에 대해 긍정적 정서를 빈번하게 경험하고 그 강도와 지속 기간을 확장하는 기술을 습득하는 것과 관련이 있다 [8]. 간호대학생은 과중한 학업, 임상 실습 스트레스, 국가 고시에 대한 부담감으로 인해 타 전공생에 비해 높은 수준의 스트레스를 경험하며[9], 스트레스가 높을수록 행복감은 낮아지는 경향이 있다. 간호대학생의 행복감은 학교생활 적응뿐만 아니라 향후 간호사로서의 직무 적응에도 기여한다는 점에서[2], 행복감과 결부된 심리적 기제를 파악하고 보호 요인을 규명하는 것은 간호 교육적 측면에서 매우 중요하다

#### 1.2 Happiness & Dysfunctional Beliefs

우리는 같은 상황에서도 개인이 보이는 정서 반응과 행동이 차이가 있는 경우를 종종 관찰하게 된다. 즉 사건 그 자체 보다 사건을 해석하는 개인의 신념이 중요하다는 관점이 있다[10]. 역기능적 신념은 우울, 불안과 같은 부정적 정서와 정적 상관관계가 있으며, 이를 유의하게 설명하는 변인이다[11]. 간호대학생을 대상으로 한 연구에서도 왜곡된 개인의 인식은 파괴적이고 극단적인 정서로 이어져 우울을 초래하였고[12], 역기능적 태도 점수가 높을수록 행복에 대한 두려움이 유의하게 높게 나타났다[13]. 이는 스트레스 상황에서 역기능적 신념이 인지적 취약성으로 작용하여 행복감을 저해할 수 있음을 시사한다. 그러나 최근 연구에서는 완벽주의나 타인의 인정 추구하고 같은 역기능적 신념이 작동하더라도, 감사 성향[14]이나 자기자비[15] 등의 보호 요인이 작용할 경우 그 부정적 영향이 상쇄되거나 조절될 수 있음이 보고되었다.

#### 1.3 Happiness & Emotional Expressiveness & Dysfunctional Beliefs

정서 표현성은 자신의 감정을 외부로 표출하는 성향으로, 심리적 적응에 중요한 역할을 한다. 적절한 정서표현은 스트레스를 완화하고 대인관계의 질을 높여 행복감을 증진시키는 보호 요인으로 작용한다[16]. 간호대학생은 임상 실습 중 부정적 감정을 숨기고 긍정적 감정만을 표현해야 하는 '감정노동'을 경험하기 쉽고, 이때 자기 감정을

인식하고 표현하는 능력은 역기능적 신념이 주는 인지적 압박감을 완충해 줄 수 있다고 한다. 즉 부정적 인지 도식이 있어도 감정을 숨기지 않고 표현하면 우울이 감소될 수 있다고 보고되었다[17]. 사우디아라비아 간호대학생 연구에서도[18] 역기능적 신념이 상황을 왜곡하거나 경직되게 해석하여 스트레스를 유발하는 한편, 정서조절기술 훈련이 학생들의 안녕감을 증진시킨다고 하는 등, 정서표현을 잘 할수록 내적 행복감 수준이 높다는 보고되고 있다[17,18].

이처럼 역기능적 신념은 행복감을 저해하는 강력한 인지적 취약성이지만, 정서 표현성이라는 대처 자원이 이러한 부정적 영향을 완충할 수 있다는 주장이 제기되어 왔다 [17] Pennebaker(1997)에 따르면 정서적 표출은 인지적 긴장을 완화하여 심리적 적응을 돕는 기제로 작용하며, 이는 간호대학생과 같이 감정 억제 압박이 높은 집단에서 역기능적 신념이 안녕감에 미치는 파괴적 경로를 조절할 수 있는 중요한 변인이 될 것으로 예측하였다[19]. 이는 본 연구에서 역기능적 신념이 행복감에 미치는 부정적 영향을 정서 표현성이 조절할 수 있다는 가설을 뒷받침하고 있다.

### III. Research Methods

#### 1. Research Design

본 연구는 간호대학생들의 역기능적 신념이 행복감에 미치는 영향을 파악하고, 그 과정에서 정서 표현성의 조절 효과를 검증하기 위한 서술적 조사연구이다.

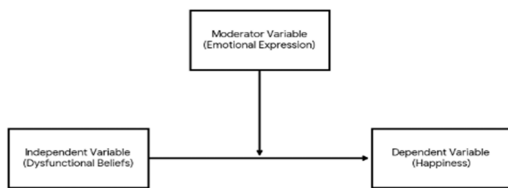


Fig. 1. Research model

#### 2. Research Subjects and Data Collection

연구대상은 B광역시의 일 대학 간호학과 2, 3학년 학생들이다. 이들은 연구취지와 자발적 참여, 비밀 보장에 대한 설명을 듣고, 동의한 학생들을 대상으로 하였다.

자료수집은 2022년 5월 16일부터 20일까지 진행되었으며, 불성실한 응답을 제외한 총 117부의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

표본 수는 G\*power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 검정력 .90, 효과크기( $f^2$ ) .15, 예측변수 3개를 기

준으로 Multiple regression을 위한 표본수를 산출한 결과 최소 표본 수는 99명이었고, 연구과정에서의 중도 탈락률을 15%로 가정해 117명을 최종 모집인원으로 설정하였다.

### 3. Research Measurement

#### 3.1 Happiness

행복감은 Kim 등(2003)이 개발한 척도를 대학생의 특성에 맞게 수정하여 사용하였다[20]. 이 도구는 '성적', '외모', '경제력', '대인관계' 등 대학생의 삶의 질과 밀접한 문항으로 구성되어 있으며, 총 15문항이다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1점 '전혀 아니다'~6점 '매우 그렇다')로 평정된다. 도구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 Kim 등(2003)과 본 연구에서 각각 .78, .79로 나타났다.

#### 3.2 Dysfunctional Beliefs

역기능적 신념은 Hong과 Cho(2006)의 역기능적 태도 도구로 측정하였고[21] 이에 관한 승낙을 구하였다. 이 도구는 '사회적 자기에 대한 부정적 개념', '타인의 인정에 대한 과도한 요망', '타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념'의 3개 하위 영역, 총 36문항으로 구성되며, 본 연구에서 이를 역기능적 신념으로 명명하였다. 각 문항은 6점 Likert 척도로 평정하며 점수가 높을수록 역기능적 신념이 강함을 의미한다. 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 개발 당시 .83이었으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

#### 3.3 Emotional Expression

정서 표현성은 Hong과 Han(2007)의 도구를 활용하였고[22] 이에 관한 승낙을 구하였다. 하위 영역은 성격 외향성과 유사한 '활동성(9문항)', 정 많음, 다정이라는 성격과 유사한 '연민과 인정(4문항)', 감정표현의 조절과 관련된 '표현성(3문항)'의 총 16문항으로 구성된다. 각 문항은 '전혀 일치하지 않는다'의 1점에서 '매우 일치한다' 7점까지의 7점 Likert로 평정한다. 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 개발 당시 .88, 본 연구에서는 .73이었다.

### 4. Data Analysis

수집자료의 분석은 SPSS program을 이용하여 분석하였다. 대상자 일반적 특성과 주요변수는, 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차로 기술하였다. 변수간 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 산출하였고, 역기능적 신념이 행복감에 미치는 영향에서 정서 표현성의 조절 효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical regression)을 수행하였다.

## IV. Results

### 1. Descriptive Statistics

연구대상자들의 평균연령은 21.31세였으며, 여학생이 88.3%, 남학생이 11.7%였다. 행복감 총점은 58.33점, 정서 표현성 총점은 80.79점, 역기능적 신념의 총점은 103점이었다.(Table 1)

Table 1. Descriptive Statistics of Main Variables. (n=117)

Variables	Range	N/Mean±SD
Age	19-35	21.31±1.53
Sex	Male	11(9.4)
	Female	106(90.6)
Grade	2nd	73(62.4)
	3rd	44(37.6)
Happiness	25-90	58.33±14.82
Economic Status	6-81	70.42±24.2
Environment	10-58	36.06±8.67
Physical Appearance	6-39	22.82±5.86
Parents & Relatives	6-30	22.66±5.90
Romantic Relationships	8-40	32.06±7.10
Interpersonal Relationships	6-53	33.40±13.68
Social Status	12-30	23.24±4.96
Achievement	25-90	63.26±16.24
Self-Development	18-90	72.42±23.52
Goal Pursuit	27-80	55.41±13.47
Positive on Life	3-40	29.74±7.91
Leisure	4-60	56.75±19.58
Altruism	4-72	34.57±11.38
Religiousness	4-30	6.35±8.84
Health	15-60	39.17±10.51
Emotional Expression	43-121	80.79±14.31
Activity	24-70	43.90±8.56
Compassion & Recognition	10-48	23.04±4.61
Expressiveness	3-27	13.85±4.94
Dysfunctional Beliefs	36-314	103.62±56.65
Negative Concept of Social Self	12-107	29.78±21.62
Excessive Need for Approval	12-99	40.10±17.56
Negative Beliefs about Others and Social Relationships	11-108	33.74±19.76

### 2. Correlation among Main Variables

행복감과 정서 표현성은 유의한 정적상관을 보였으며 (r=.430, p<.001), 하위 요인 중 '활동성(r=.473, p<.001), '연민과 인정(r=.347, p<.001)'과 유의한 정적 상관을 보였다. 행복감과 역기능적 신념은 부적상관이 관찰되었으나 통계적으로 유의하지 않았다(r=-.143, p=.095).(Table 2)

### 3. Contribution of Emotional Expression and Dysfunctional Beliefs for Happiness

역기능적 신념이 행복감에 미치는 영향에서 정서 표현성의 조절효과를 검증한 결과가 [Table3]이다.

1단계: 역기능적 신념과 정서 표현성을 투입했을 때, 모형의 설명력은 17.7%로 나타났다(F=12.27, P<.001). 역기능적 신념(β=-.215), P=.014)은 행복감을 유의한 부적 예측변인이고, 정서 표현성(β=.402, p<.001)은 행복감의 유의한 정적 예측 변인임이 확인되었다. 주목할 점은 단순 상관분석에서 유의하지 않았던 역기능적 신념이 정서 표현성을 통제하자 행복감을 부적으로 예측하는 유의한 변인으로 나타났다. 이는 역기능적 신념이 간호대학생의 행복감을 저하시키는 잠재적 예측 요인임을 시사한다. VIF는 1.03으로 기준치인 10 미만을 충족하였다.

2단계: 상호작용항(역기능적 신념×정서 표현성)을 추가 투입하였으나, 설명력의 변화량은 유의하지 않았고 (R2=.001, p=.753), 상호작용항 역시 통계적으로 유의하지 않았다. 즉 역기능적 신념과 정서표현성의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하지 않아, 조절효과가 관찰되지 않았다. VIF는 1.70으로 기준치 10 미만을 충족하였고 Tolerance는 0.58~0.97로 나타나 0.1 이상의 기준을 충족해 다중공선성 문제로부터 자유로우며, 모델 안정성이 확보되었다.

Table 2. Correlation among Emotional Expression, Dysfunctional Beliefs and Happiness (n=117)

Variables	r(p)				
	1	2	2-1	2-2	2-3
1. Happiness	1				
2. Emotional Expression	.430 ***	1			
2-1. Activity	.473 ***	.907 ***	1		
2-2. Compassion & Recognition	.347 ***	.683 ***	.474 ***	1	
2-3. Expressiveness	.101	.687 ***	.450 ***	.224 *	1
3. Dysfunctional Beliefs	-.143	.178	.091	.083	.281 ***
3-1.Negative Concept of Social Self	-.105	.147	.058	.064	.265 ***
3-2. Excessive Need for Approval	-.103	.182 *	.107	.058	.288 ***
3-3. Negative Beliefs about Others & Social Relationships	-.073	.187 *	.101	.115	.261 ***

\*\*\*p < .001, \*p < .05

Table 3. Effects of Emotional Expression and Dysfunctional Beliefs on Happiness

Step	Independent variables	B	SE	$\beta$	t(p)	Adj R <sup>2</sup>
1	(Constant)	58.33	1.25	-	46.53 (.000)	.177 ***
	Dysfunctional Beliefs	-0.06	0.02	-.215	-2.49 (.014)	
	Emotional Expression	0.42	0.09	.402	4.66 (.000)	
2	(Constant)	58.25	1.27	-	45.83 (.000)	.178
	Dysfunctional Beliefs(a)	-0.06	0.03	-.235	-2.19 (.031)	
	Emotional Expression(b)	0.41	0.09	.393	4.40 (.000)	
	(a)×(b)	0.004	0.001	.028	0.32 (.753)	

\*\*\*p < .001, \*p < .05

## V. DISCUSSION

본 연구는 간호대학생의 역기능적 신념과 정서 표현성이 행복감에 미치는 영향을 파악하고, 정서 표현성의 조절 효과를 규명하기 위해 시도되었다. 간호대학생의 행복감의 점수는 58.33점으로 나타났다. 이는 동일한 도구로 일반대학생 및 성인을 대상으로 하여 행복감을 측정한 64.13[20] 보다는 많이 낮은 점수이며, 간호대학생 대상 선행 연구[3]의 결과와는 유사한 수준이다.

행복 하위 요인 중 '자기계발' 항목이 72.42점으로 가장 높고, '경제적 상태', 70.42, '성취' 63.26, '여가' 56.75, '목적 추구' 55.41로 비교적 높은 수준이었으며 '종교'가 06.35점으로 가장 낮았다.

이처럼 행복감 하위요인 중 '자기계발 및 성취' 영역 수준이 높고 '관계 및 정서' 영역 수준이 보다 낮게 나타난 것은 선행연구[23]에서 간호대학생들이 간호사가 되기 위한 뚜렷한 '목표의식'과 '자기조절' 점수는 높은 반면 동료와의 깊은 정서적 교감이나 사회적 지지망에서 느끼는 '대인관계' 점수 및 일상에서 느끼는 즉각적인 즐거움이나 정서적 안정감인 '정서적 웰빙' 점수가 상대적으로 낮다는 결과와 유사한 것이다.

다만 본 연구 참여자들 역시 학업 및 자기계발 과정에서 행복감의 주 근거를 찾는 것으로 보여지나, 선행연구와 비교할 때 이 외에도 경제 활동, 여가 활동 등 보다 다양한 삶의 영역에서 행복을 추구하는 것은 보다 고무적인 현상으로 보여진다.

그러나 본 연구에서 '경제'요인, 혹은 '여가'생활 보다 '관계'에서 느끼는 행복감이 상대적으로 낮게 나타난 것은

이는 대학생들의 행복의 우선 가치 기준이 과거 '공동체/봉사'중심에서 '경제적 풍요'와 '개인적 여가'로 이동되고 있는 것과 관련될 수 있다. 즉 현대 대학생들이 관계를 통한 내적 충만감 보다는 물질적 풍요나 여가 등 개인적 즐거움으로 행복을 정의하는 개인주의적 행복관[24,25]이 반영된 결과일 수 있다. 그렇게 볼 때 '가족이나 친척' 관계에서 느끼는 행복이 '이성친구'나 '다른 대인관계'에서 느끼는 행복감 수준보다 낮은 결과 또한 가족 및 친족 내 의무와 기대를 구속으로 인식하는 경향[24]과 맥을 같이 하는 것으로 보인다.

이러한 결과는 간호대학생들의 행복관이 과거의 집단주의적 돌봄 가치관에서 개인의 자율성과 경제적 자립을 중시하는 방향으로 변화하고 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 그러나 간호전문직은 인간관계를 핵심으로 하는 바, 가족지지 체계의 약화와 관계적 행복감의 저하는 이들의 향후 임상 현장 적응 및 회복 탄력성에 부정적 영향을 미칠 가능성이 크다. 그러므로 이들의 개인주의적 성향을 존중하면서도 관계적 지지망을 회복하도록 돕는 접근이 필요하겠다.

본 연구대상자들의 정서 표현성은 80.79점으로 이는 일반대학생의 점수 69.66점[26]보다 높은 수준이었다. 이는 간호학과 특성상 조별 과제, 실습, 피드백 등을 통한 상호작용이 보다 빈번한 것과 관련이 있을 것으로 사료된다.

정서 표현성의 하위 요인 중에서는 '활동성'이 43.9점으로 가장 높았고, 다음은 '연민과 인정' 23.04점, '표현성'이 13.85점으로 가장 낮았다.

이는 간호대학생과 일반대학생을 대상으로 한 연구[27]에서 '표현성'이 가장 낮게 나타난 것과 일치하는 결과이나 2015년 '연민과 인정' 수준이 가장 높게 나타난 연구결과와는 차이가 있는 것이다. 정서표현성의 하위 요인에서 '연민과 인정; 수준 보다 '정서 활동성'이 보다 높게 나타난 본 연구의 결과는 2015년 연구 당시에는 돌봄 위주의 전통적 전문직 가치관이 연민과 인정의 내면화를 이끌었으나, 최근의 간호대학생들은 COVID-19 이후 대두된 간호인력의 소진 위기 속에서 스트레스를 견디는 심리 에너지와 이를 표출하는 능동적 '활동성'을 보다 중요하게 인식하는 결과일 수 있다.

연구대상자들의 역기능적 신념 점수는 103.62점으로, 이는 일반대학생들의 104.52점[21]이나 간호대학생 108점[28]과 비교적 유사한 수준이었다. 하위요인별 결과에서 '타인의 인정에 대한 과도한 욕구'가 40.10점으로 가장 높았는데 이는 일반 대학생들의 점수 33.19점과 비교해도 높은 수준이다. 그리고 연구대상자들의 '타인 및 사회적

관계에 대한 부정적 신념'은 33.74점이었는데 이는 일반대 학생들의 34.61와 비슷한 수준이었고, '사회적 자기에 대한 부정적 개념'은 29.78점으로 일반 대학생의 36.72점에 비해 낮은 수준이었다.

본 연구대상자들이 '타인의 인정에 대한 과도한 욕구'와 '타인 및 사회적 관계에 대한 부정적 신념' 수준이 보다 높게 나타난 것은 주목할 만하다. 이는 이론과 실습 전과정을 통해 학생들의 학습 및 성취 상태를 지속적으로 평가하고 피드백을 제공하도록 하는 간호교육과정 속에서 학생들은 타인의 평가에 민감해지고 실수나 실패를 파국적으로 해석할 가능성이 있음을 시사하는 것이라 하겠다.

간호대학생의 행복감과 역기능적 신념, 정서 표현성의 상관성을 분석한 결과, 행복감은 정서 표현성과 정적 상관을 보였으며 이는 자신의 감정을 솔직하고 능동적으로 표현하는 학생일수록 행복 지수가 높게 나타난 선행연구 [29,30]와도 일치하는 결과였다. 특히 정서 표현성의 하위 요인 중 '활동성', '연민과 인정'과 정적 상관을 보였으나 '표현성'과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 즉 간호대학생의 행복감은 평소 정서를 활기차고 에너지 있게 표현할수록 높고, 어려운 상황의 사람에게 연민이나 동정심을 느낄수록 높았으나, 감정표현 조절성과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

역기능적 신념과 행복감 사이에 직접적 선형관계가 통계적으로 유의하지 않은 것은 정서 표현성의 영향에 의해 그 관계가 가려진 것으로 볼 수 있다. 즉 역기능적 신념이 높더라도 정서 표현성이 높은 경우, 그 부정적 영향을 상쇄하고 있었을 가능성이 크며 이러한 상충 요인들이 섞여 있어 전체 집단에서는 역기능적 신념과 행복감 사이의 관련성이 통계적으로 나타나지 않았던 것으로 보인다.

회귀분석을 수행한 결과, 단순 상관분석에서 유의하지 않았던 역기능적 신념과 행복감 간 관계가, 정서 표현성 통제하에 유의한 부적 예측을 나타내었다. 즉 상관분석과 회귀분석 간 유의성 불일치가 관찰되었는데 이는 정서적 표현성이 역기능적 신념-행복감 관계에서 역기능적 신념의 부정적 효과를 가리는 '억제 변수'의 역할을 했을 가능성이 있다.

또한 간호대학생의 정서 표현성은 역기능적 신념과 행복감 사이의 관계를 조절하지 않는 것으로 나타났다. 즉 감정을 잘 표현한다고 해서 잘못된 신념으로 인한 고통이 줄어드는 것은 아니며, 반대로 신념을 교정한다고 해서 정서적 표현 능력이 저절로 향상되는 것도 아니다. 이는 역기능적 신념이 행복감을 낮추는 부정적인 영향은 정서 표현성의 수준에 따라 달라지지 않고 독립적으로 작용함을 의미한다.

결론적으로, 간호대학생의 역기능적 신념이 높을수록 행복감이 낮아지고, 정서 표현성이 높을수록 행복감이 높아지는 주요효과 확인되었다. 특히 정서 표현성을 고려했을 때, 역기능적 신념의 부정적 영향이 더욱 명확히 드러났다. 그러나 본 연구에서 정서 표현성이 역기능적 신념의 부정적 영향을 완충해주는 조절효과는 확인되지 않았다. 이러한 결과는 간호대학생의 정서적 표현성이 행복감의 정적 예측변인으로 독자적 기여를 하고 있음에도 불구하고 사고 체계에 뿌리 박힌 역기능적 신념을 교정하지 않은 상태에서 정서적 발산만으로는 주관적 안녕감 및 행복감 저하를 막기에 한계가 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

따라서 간호대학생의 행복증진을 위해서는 역기능적 신념을 낮추기 위한 인지적 개입과 정서 표현성을 높이기 위한 정서적 개입이 각각 독립적으로 이루어질 필요가 있다.

## VI. Conclusions

간호대학생들의 역기능적 신념과 정서 표현성이 행복감에 미치는 영향을 확인하고, 정서 표현성의 조절효과를 검증하기 위해 본 연구는 수행되었다.

회귀분석 결과, 행복감에 대해 역기능적 신념은 부적 예측변인으로, 정서 표현성은 정적 예측변인으로 나타났다. 즉 간호대학생은 자신과 타인에게 역기능적 신념을 강하게 가질수록 행복감은 낮아지는 반면, 감정을 활기 있게 표출하는 활동성이 높고 연민과 인정을 나눌수록 행복감은 높아지는 것으로 나타났다. 단순상관분석에서는 역기능적 신념과 행복감 간의 관계가 유의하지 않았으나, 정서 표현성을 통제한 회귀분석에서 역기능적 신념의 부적 예측이 통계적으로 유의하였다. 상관분석과 회귀분석 간 유의성 불일치가 관찰되는 본 결과는 정서 표현성이 역기능적 신념이 행복감에 미치는 순수한 부정적 영향력을 가리는 억제효과가 있었음을 시사하는 것으로 겉으로 감정 표현을 잘하는 학생이라 하더라도, 내면에 역기능적 신념이 강하게 자리 잡고 있다면 행복감은 저하될수 있음을 보여주는 결과이다.

본 연구는 정서표현성의 조절효과가 유의하지 않음을 확인하였으나, 역기능적 신념의 부정적 영향을 가리는 억제변수로서의 정서표현성에 주목하였다. 이는 간호대학생의 행복감 증진을 위해서는 사고체계 요인과 정서적 표현 요인을 모두 고려하는 복합적 접근이 필요함을 의미한다.

이에 따라 간호교육 현장에서는 간호대학생들이 목표추구에 따른 성취나 자기 계발과정에서 타인의 인정에 지나

치게 집착하거나 실패 공포와 같은 역기능적 신념이 없는 지 사고체계를 성찰하고 긍정적으로 변화시키도록 돕는 한편 학생들의 개인 특성을 존중하되 객관적 상황에 맞게 정서적 표현을 할 수 있도록 돕는 감정코칭을 통합적으로 제공하는 것이 필요하겠다. 특히 억제 효과를 고려할 때, 학생들의 겉모습과 심리적 내면의 불일치를 사전에 포착할 수 있는 심층적 스크리닝 체계의 구축과 활용 또한 필요할 수 있다.

그러나 본 연구는 지역 및 표본의 편중이라는 제한점이 있으므로 광범위하고 표본의 대표성을 확보한 후속 연구를 통해 본 연구결과를 일반화하고 확장해 나갈 필요가 있다.

## REFERENCES

- [1] H. J. Choi, "The Effect of Self-Esteem, University Life Satisfaction, and Depression on Quality of Life in Nursing Students," *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, Vol. 25, No. 10, pp. 113-120, October 2020. DOI: 10.9708/jksci.2020.25.10.113
- [2] G. Y. Jo, & H. S. Park, "Factors Affecting Subjective Happiness of Nursing Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 12, No. 1, pp. 160-169, January 2011. DOI:10.5762/KAIS.2011.12.1.160
- [3] J. A. Kim, "A Study on Subjective Happiness, Perceived Stress, and Clinical Practice Satisfaction of Nursing Students," *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 11, No. 6, pp. 16-24, June 2021. DOI: 10.22156/CS4SMB.2021.11.06.016
- [4] H. S. Yu, "Factors Affecting Subjective Happiness of High-Grade Nursing Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 21, No. 6, pp. 120-128, June 2020. DOI: 10.5762/KAIS.2020.21.6.120
- [5] A. Ellis, "Reason and emotion in psychotherapy," New York: Lyle Stuart, 1962.
- [6] M. H. Kim, "The Mediating Effects of Psychological Hardiness and Distress Tolerance on the Relationship between Personality and Happiness in Nursing Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 25, No. 9, pp. 11-20, September 2024. DOI: 10.1016/S0065-2601(03)01002-5
- [7] M. Mikulincer, & P. R. Shaver, "The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and inter-personal processes," *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 35, pp. 53-152, 2003. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- [8] H. C. Kim, H. S. Park, & D. S. Choi, "A Study on Subjective Happiness of Nursing Students," *The Journal of Humanities and Social science* 21, Vol. 11, No. 3, pp. 361-373, June 2020. DOI: 10.22143/HSS21.11.3.27
- [9] M. W. Baek, S. A. Ahn, H. R. Lee, C. G. Park, & J. H. Kong, "A Study on Subjective Happiness, Self-esteem, and Clinical Practice Stress of Nursing Students," *Journal of The Health Care and Life Science*, Vol. 8, No. 2, pp. 165-172, December 2020. DOI: 10.22961/JHCLS.2020.8.2.161
- [10] J. S. Beck, "Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.)," New York: Guilford Press, 2020.
- [11] H. R. Oltman, & D. O. David, "A meta-analysis of the relationship between irrational beliefs, and psychological distress," *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 74, No. 6, pp.883-895, June 2018. DOI:10.1002/jclp.22562.
- [12] E. J. Lee, & S. J. Lee, "Associations of Interpersonal Relations with Irrational Beliefs and Social Supports among Nursing Students," *Journal of Korean Academy of Psychiat -ic and Mental Health Nursing*, Vol. 27, No. 4, pp.313-320, December 2018. DOI: 10.12934/jkpmhn.2018.27.4.313
- [13] R. S. Resmi, & P. V. Janardhan, "Depression, anxiety, fear of happiness, and dysfunctional attitudes in nursing student," *Educational Administration: Theory and Practice*, Vol. 30, No. 4, pp. 110-116, April 2024. DOI: 10.53555/kuey.v30i4.1974
- [14] J. Y. Lim, "The Moderating Effects of Gratitude on the Relationship between Life Stress and Psychological Well-being of College Students," *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 17, No. 11, pp. 1-21, November 2010.
- [15] H. J. Cho, "The Mediation Effect of Self-Compassion on the Relationship between Dysfunctional Perfectionism and Depression," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 23, No. 2, pp. 367-384, May 2011.
- [16] J. J. Gross, & O. P. John, "Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 85, No. 2, pp. 348-362, August 2003. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- [17] J. H. Cha, & W. J. Park, "The Effect of Socially Prescribed Perfectionism on Depression: The Sequential Mediating Effects of Self-Concealment and Ambivalence over Emotional Expressiveness," *Korea Journal of Counseling*, Vol. 24, No. 1, pp. 127-148, February 2023. DOI: 10.15703/kjc.24.1.202302.127
- [18] E. Shdaifat, A. Alshowkan, A. Alnemer, A. Aljaafari, A. Alsiddiq, B. Aljilwah, F. Alasfour, H. AlYousuf, W. Alhamdan, & Z. Alnassar, "Personality traits, emotional regulation, and happiness in nursing students: A cross-sectional study." *SAGE Open*, Vol.14, No. 4, pp. 1-11, October-December 2024. DOI:10.1177/21582440241293550
- [19] J. W. Pennebaker, "Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process," *Psychological Science*, Vol. 8, No. 3, pp. 162-166, May 1997. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.
- [20] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, J. Y. Lim, & Y. S. Han, "Exploration of the Structure of Happy Life and Development

of the Happy Life Scale among Korean Adults," *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 8, No. 2, pp. 415-442, June 2003

- [21] S. H. Hong, & Y. R. Cho, "Factor Structure and Psychometric Properties of the Korean Version of the Short Dysfunctional Attitude Scale," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 25, No. 3, pp. 865-880, August 2006.
- [22] C. H. Hong, & K. S. Han, "The Development and Validation of Korean Emotional Expressiveness Scale," *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 21, No. 4, pp. 133-148, November 2007.
- [23] Y. S. Kim, "Factors Influencing Happiness Index of Nursing Students," *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, Vol. 23, No. 3, pp. 242-252, August 2016. DOI: 10.7739/jkafn.2016.23.3.242
- [24] S. Y. Kim, "A Study on the Relationship between Values and Subjective Happiness of Nursing Students," *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, Vol. 13, No. 8, pp. 439-448, December 2019. DOI: 10.21184/jkeia.2019.12.13.8.439
- [25] H. J. Park, & J. W. Oak, "The Influence of Individualism-Collectivism on Subjective Well-being among College Students," *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 22, No. 1, pp. 139-155, March 2017. DOI: 10.17315/kjhp.2017.22.1.008
- [26] Y. J. Lee, "The Relationships among Emotional Expressivity, Self-Esteem and Interpersonal Relationship in Nursing Students," *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 2, pp. 334-342, May 2014. DOI: 10.5977/jkasne.2014.20.2.334
- [27] Y. M. Kim, & Y. S. Kang, "A Comparative Study on Emotional Intelligence, Emotional Expressivity, and Interpersonal Ability between Nursing Students and General College Students," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 12, pp. 269-276, December 2015. DOI: 10.14400/JDC.2015.13.12.269
- [28] S. Y. Park, "Mediating Effect of Dysfunctional Beliefs on the Relationship between Life Stress and Depression in Nursing Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 11, pp. 7421-7429, November 2015. DOI: 10.5762/KAIS.2015.16.11.7421
- [29] H. J. Choi, & Y. J. Lee, "The Effects of Dysfunctional Attitudes and Emotional Expressivity on Subjective Happiness in Nursing Students," *Journal of Korea Convergence Society*, Vol. 9, No. 4, pp. 439-447, April 2018 DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.4.439
- [30] M. J. Park, & J. H. Kim, "Relationships among Dysfunctional Attitudes, Emotional Expression, and Happiness of Nursing Students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 17, No. 5, pp. 534-543, May 2016. DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.5.534

## Authors



Youn-Kyoung Kwag received the B.S., M.S. and Ph.D. degrees in Nursing from Yonsei University, Korea, in 2000, 2005 and 2011, respectively. Dr. Kwag has been a Professor in the Department of Nursing, Silla

University in Busan since 2013. She is interested in Children and Adolescent Mental Health, Family Mental Health, Psychosocial Rehabilitation and Nursing Education.