

## 대학생의 역경후성장 모형에서 자기자비의 조절효과 검증

현숙자\*

### 초 록

본 연구는 역경후성장 모형의 핵심경로를 기반으로, 침투반추와 의도반추의 관계에서 자기자비의 개입을 통해 역경후성장을 더 증진시킬 수 있는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 대학생 279명을 대상으로, 역경후성장, 자기자비, 침투반추, 의도반추를 측정하여, 매개된 조절모형을 연구모형으로 설정하여 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 변인들 간의 상관관계 분석 결과, 자기자비는 의도반추, 역경후성장과 정적상관을 나타냈다. 침투반추와 역경후성장은 유의한 관련성을 보이지 않았으며, 침투반추와 의도반추는 정적상관을 나타냈다. 둘째, 역경후성장 모형의 핵심경로를 재검증한 결과, 침투반추와 역경후성장의 관계에서 의도반추의 부분매개효과를 확인하였다. 이는 침투반추는 역경후성장에 직접적인 부적 영향을 끼치지만, 침투반추는 의도반추를 매개로 역경후성장에 이를 수 있음을 확인하였다. 셋째, 위계적 회귀분석 결과, 침투반추는 자기자비의 조절효과를 통해 의도반추를 더 증가시켰다. 넷째, 연구모형인 매개된 조절효과를 검증하였다. 침투반추와 의도반추의 경로에서 자기자비의 조절효과를 확인하였고, 이러한 경로에 이어 역경후성장으로 연결됨을 검증하였다. 이러한 결과는 역기능적인 침투반추가 자기자비와의 조절효과를 통하여 의도반추를 확장시킨 후, 역경후성장으로 이어질 수 있음을 시사한다. 이를 바탕으로 본 연구의 의의 및 상담실제의 시사점과 추후연구의 제언점에 대해 논의하였다.

**주제어:** 역경후성장, 자기자비, 침투반추, 의도반추

\* 단국대학교 대학생활상담센터, 교신저자, 12153376@dankook.ac.kr

## I. 서 론

‘2015년 대한민국 사망원인’ 통계청 자료에 의하면, 10대~30대 사망원인의 1순위는 자살이었다. 20-29세 사망원인 중 자살이 차지하는 비율은 41.3%로 10대(27.1%)와 30대(35.5%) 보다 월등히 높았다. 이는 우리나라 청년층 정신건강의 심각성을 보여준다고 할 수 있다. 이러한 청년층의 심리적 고통의 원인은 과도한 경쟁이나 취업난으로 예상해 볼 수 있다. 2016년 ‘한국과 OECD 교육협력 성과’ 국제세미나에서 “한국은 OECD 회원국들 중에서 25세에서 34세 청년 인구의 대학교육 이수율이 가장 높은 축에 속하면서도 취업률은 OECD 평균보다 낮다”고 지적했다(한국대학신문, 2016). 그러므로, 대학생의 취업준비 스트레스는 매우 높을 것으로 예상된다. ‘2013년 한국의 사회동향 통계청 자료에 따르면, 대학생 및 대학원생의 경우에 ‘스트레스를 느낀다’는 응답비율이 2008년 46.1%에서 2010년 65.2%, 2012년 69.2%로 크게 상승하는 추세이다.

또한, 대학생 시기에 인간관계, 직업결정, 부모와의 관계 등에서 불안정하기 때문에 사회적, 심리적으로 성인이 되기 위한 준비가 30세까지 연장되고 있다. 이러한 사회적 분위기 속에서 발달과업에 대한 부담감, 미래에 대한 걱정, 과도한 경쟁 등의 역경이 대학생 집단에 가중되고 있다(최우경, 2013).

그런데, Joseph & Linley(2009)는 역경과 실패 경험을 긍정적 학습의 기회로 삼고 심리적으로 더 성장할 수 있음을 주장하였다. 그러므로, 어떠한 심리적 과정을 통해 역경후 성장을 경험하는지 살펴봄으로써, 대학생 상담과 교육에 활용할 필요가 있겠다.

역경을 긍정적 학습경험으로 삼는데 도움이 되는 변인을 살펴보면, 감사성향과 의도반추(김아라, 이승연, 2016; 서유진, 이규미, 2016), 긍정적 재평가, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점변경(임선영, 권석만, 2013), 삶의 의미(송주연, 이희경, 2010), 정신화(김태사, 안명희, 2013), 인지적 유연성, 시간관(한정숙, 최윤경, 2014) 등이 있다. 그리고 대학생 대상 연구에서는 의도반추, 통제감(민지원, 2014), 자아탄력성, 사회적지지(정은경, 하양숙, 2014), 인지적 유연성, 적응적 인지적 정서조절 전략(임선영, 권석만, 2012), 삶의 의미(고주희, 송현주, 2015) 등이 역경후성장에 기여하는 것으로 나타났다. 최근 역경후성장에 대한 국내 연구가 활발하게 진행되고 있기는 하나, 다소 산발적으로 변인간 관계만을 검증하고 있는 것으로 보인다. 그런데, Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve(2012)는 역경후성장에 대한 기존이론과 경험적 연구결과를

종합하여, 핵심신념, 침투반추, 의도반추, 역경후성장, 역경후스트레스, 삶의 의미, 삶의 만족 변인들의 경로모형을 정립하였다. Triplett et al(2012)의 연구결과에 따르면, 침투반추는 역경후스트레스를 유발하는 원인에 해당이 되며, 침투반추는 의도반추를 거쳐야만 역경후성장에 이를 수 있음을 명시하고 있다. 이러한 침투반추, 의도반추, 역경후성장에 이르는 핵심경로가 한국 대학생 집단에서도 적용이 되는지를 확인할 필요가 있으며, 역경후스트레스의 유발요인이 되는 침투반추를 조절하는 변인을 찾아, 대학생 집단의 상담 및 교육에 활용할 필요가 있겠다.

그리고 역경경험 후에 유발되는 역기능적 반추로 인해 자기비난과 부적절감을 경험하게 되며(Andrews, Brewin, Rose, & Kirk, 2000; Harper, & Arias, 2004; Kessler, & Bieschke, 1999; Kim, Talbot, & Cicchetti, 2009), 이러한 자기비난과 부적절감을 긍정적으로 전환시키는데 자기자비의 활용을 강조하는 연구자들이 있다(Leary & MacDonald, 2003; Neff, 2003b). 즉, 역경과 실패를 경험했을 때, 자기자비가 높은 사람은 유대감과 안녕감으로 연결되어 긍정적인 성장을 기대할 수 있으나, 자기자비가 낮은 사람은 자기비난이 높아지면서 대안적 사고와 심리적 성장을 기대하기 어렵다는 것이다(Gilbert, 1993; Gilbert & Tirch, 2009).

그러므로, 자기자비가 침투반추를 조절한 후 의도반추의 매개과정을 거쳐 역경후성장에 이를 수 있음을 확인할 필요가 있겠다.

## II. 이론적 배경

### 1. 역경

그렇다면, 외상, 스트레스, 역경과 같은 유사한 개념들에 대해, 본 연구에서는 어떤 범위로 정의 내려야 하는가?

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 “외상은 인간이 주관적으로 지각하는 위기”라고 정의하였다. 그 예로는 자연재난, 성폭력, 화재, 전쟁 경험, 테러, 강력 범죄, 교통사고, 신체적 부상, 골수이식이나 암 등의 질병, 이혼, 장애 아동의 출산, 신체적 정신적 학대

를 포함한 다양한 폭력 경험들이 있다(은현정, 이선미, 김태형, 2001; 최승미, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2004).

우리가 일반적으로 접하는 스트레스로는 중대한 생활사건(major life events)과 일상적 생활사건(minor life events)으로 구분할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 중대한 생활사건은 가까운 사람들의 죽음, 이혼, 자신의 질병, 해고 등이라 볼 수 있고, 일상적 생활사건은 대인관계의 어려움, 경제적 어려움, 미래에 대한 걱정 등이라 볼 수 있겠다(De Wilde et al, 1992; Reynolds & Mazza, 1998). 일상적 생활사건은 중대한 생활사건보다 임상적인 영향력은 적을지 모르나, 빈번하게 그리고 일반적으로 발생하기 때문에 개인의 심리적 건강과 사회적 적응을 이해하는데 중요한 요인이라 볼 수 있다(임숙빈, 정철순, 2002; DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988).

그러므로, 본 연구에서는 정신질환의 진단 기준이 명시된 ‘외상’이 아닌 인간 보편적으로 경험되는 ‘역경’을 채택하고자 하며(Joseph & Linley, 2009), ‘일상적 생활사건, 생애 주요 위기와 같은 범위의 스트레스를 역경’이라고 정의하고자 한다(이옥희, 2015). 그리고 대학생 집단에서 일반적으로 경험하는 역경은 ‘학업, 진로, 인간관계, 건강, 취업, 대인관계 기술 등’으로 밝혀진 바 있다(이은희, 2004)

## 2. 자기자비

‘인간이 역경을 어떻게 대처하느냐’하는 질문을 더 깊게 이해하기 위해서는 진화심리학적 관점을 살펴볼 필요가 있다. 왜냐하면 인류는 생존을 위해 수천만년동안 역경의 대처방식을 진화시켜왔기 때문이다(Bolles, 1970; Raugh et al., 1996). 역경에 직면하더라도 자신을 위로하고 따뜻한 심상을 떠올리면, 뇌에서 옥시토신이 분비되어 정서적으로 안정화되어 적응적 대처를 할 수 있다(Rockliff, Karl, McEwan, Gilbert & Matos, 2011). 이는 자기자비의 역할과 유사한데, 자기자비는 역경과 실패에 당면하더라도 긍정적 정서를 증가시켜 삶의 목적과 사회적 지지를 추구할 수 있도록 도와준다(조현주, 2011; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008).

Greenberg와 Paivio(1997)는 역경으로 인해 자동적으로 활성화된 위협 대처반응에서, 자기진정 상태로 전환할 수 있어야 생존에 도움이 된다고 강조하였다. 자기진정

상태의 하나인 자기자비는 안정감을 회복하면서 자기비난과 같은 위협체계의 활성화를 막고 자기위로 체계를 활성화시킨다(Depue & Morrone-Strupinsky, 2005a; 2005b). 그리고 Gilbert(2005)는 자기자비가 자신을 정서적으로 돌보면서, 연결감과 심리적 안정감을 회복시킬 수 있다고 주장하였다(Depue & Morrone-Strupinsky, 2005a; 2005b).

그렇다면, 본 연구에서 사용하고자 하는 자기자비(self compassion)의 개념을 정리해 보자. Neff(2003a; 2003b)가 정의한 ‘자기자비(self compassion)는 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기비난을 하기보다 자신을 친절하게 이해하고, 역경 경험을 보편적인 인간 경험으로 받아들이고, 고통스런 생각과 감정들에 과잉동일시하기보다 균형 잡힌 알아차림을 하는 것’인데, 본 연구에서는 이러한 개념을 따르고자 한다. 그리고 자기자비는 지금 이 순간의 경험을 있는 그대로 받아들이는 것이며(Germer & Neff, 2013), 자신이 비록 취약하고 불완전하지만 여전히 존중받을 만한 가치가 있고, 타인과의 연결되어 있다고 느끼는 것이다(Neff, 2011b).

자기자비의 특성을 상세히 살펴보면, 첫째는 자신의 실패나 약점을 용서하며 부족하고 한계가 있는 인간으로 존중하는 것이다(Neff, 2003a). 둘째는 주관적인 반응에 의해 소진이 될 수 있는 자기 동정과 달리, 자기 자비는 자신과 타인이 연결되어 있다는 상호연대감과 정신적 여유 공간을 갖는다는 것이다(Neff, 2003a; 2003b). 셋째는 스트레스 사건에서 자기 자신을 보호하려는 노력이라는 것이다(Leary & MacDonald, 2003). 넷째는 정서조절전략이라는 특징을 가지고 있는데, 고통스런 경험을 균형 잡힌 정신적 조망으로 바뀌어서 긍정적 감정을 촉진한다는 것이다(Neff, 2003b).

Lee(2005)는 사례연구에서 외상 후 스트레스 증상을 보이는 내담자에게 비판적 사고를 재구성하기 위해 자기 자비, 수용, 온정을 상상하게 하였는데, 이러한 개입이 긍정적 변화를 하게 된 전환의 계기임을 언급하였다. Gilbert와 Iron(2005)은 자기자비가 역경경험에 대한 재평가(re-evaluating)를 돕고 자기자비 훈련을 통해 새로운 자원들의 발견과 패턴의 창조가 가능하다고 강조하였다. 결국, 특질적인 자기자비와 별도로, 훈련을 통해 상태 자기자비의 함양이 가능하다는 것이다(김유진, 장문선, 2016; Gilbert & Iron, 2005). 그러므로, 이러한 자기자비를 함양함으로써, Joseph와 Linley(2009)가 주장하는 역경을 통한 긍정적 심리변화의 가능성을 높일 수 있다.

### 3. 역경후성장

Carl Rogers는 성장을 향한 발달적 경향을 강조하였으며, 역경 경험을 긍정적으로 조절(accommodation)하기 위해 유기체적 평가과정(organismic valuing process)이 이루어진다고 하였다(Christopher, 2004; Joseph, 2003b; Joseph et al., 2005). 이는 파괴적인 행동이 아닌 건설적인 행동의 가능성을 시사하며, Rogers의 충분히 기능하는 사람(fully functioning person)과 Maslow의 자기실현의 개념과 맥락을 같이한다고 볼 수 있다(Rogers, 1963; Maslow, 1970).

그러므로, 본 연구에서는 “인간의 삶 속에서 경험하는 매우 도전적인 환경에 대해 투쟁한 결과, 얻게 되는 주관적이고 긍정적인 심리적 변화”를 역경후성장이라 정의하고자 한다(임선영, 2013; Linley & Joseph, 2004). 역경사건에 대한 투쟁은 기존의 핵심신념이 붕괴되면서 인지과정이 활성화되는 것을 의미한다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 1992, 2006; Linley & Joseph, 2004; Phelps, Forbes, & Creamer, 2008).

그렇다면, Triplett et al.(2012)이 주장하는 역경후성장 모형에서 긍정적 심리변화에 기여하는 핵심경로를 살펴보자. 첫번째 침투반추과정은, 충격적이거나 고통스러운 사건에 대해 원하지 않는데도 부정적 생각이 되풀이해서 떠오르는 것이다(Greenberg, 1995). 두 번째 의도반추 과정은, 역경사건을 이해하고 해결하기 위해 의도적이고 목표지향적으로 생각하는 것이다(Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011). 세번째 역경후성장 과정은, 대인관계의 깊이가 증가하고, 새로운 가능성과 내적 강점이 발견되고, 영적 관심이 증가하고, 삶에 대한 감사가 더 늘어남이다. 즉, 침투반추는 의도반추를 거쳐야만 역경후성장으로 이어질 수 있다는 경로이다. 침투반추는 역경후스트레스를 가장 많이 설명하는 변인이며, 의도반추는 역경후성장을 가장 많이 설명하는 변인으로 구분될 수 있다(Triplett et al., 2012). 그러므로, 침투반추는 과각성, 회피, 재경험과 같은 역경후스트레스의 원인이 되기 때문에, 침투반추를 의도반추로 끌어올리는 것은 성장을 위한 중요한 전환점이라 할 수 있다.

그러나 침투반추가 의도반추로 전환되는데 기여하는 심리적 기제에 대한 경험적 연구가 매우 부족하다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 국내연구에서는 침투반추와 의도반추의 관계를 탈중심화, 기본심리욕구가 조절하는 것으로 나타났으나, 침투반추가 높을

때 탈중심화 영향력이 더 작아졌으며(엄미선, 2014), 침투와 의도반추 진행과정 전반에 걸쳐 기본심리욕구의 조절효과를 확인하였다(김진목, 2015). 이 연구들은 침투반추의 역기능을 완화할 확실한 심리기제를 찾았다고 보기 어렵다. 그리고 민지원(2013)은 침투반추와 의도반추가 통제감을 매개로 하여 역경후성장에 이르는 경로를 확인하였으나, 통제감의 조절효과 검증을 제안하고 있다.

그러므로, 본 연구에서는 역경을 경험한 대학생들의 역기능적 침투반추를 완화하기 위해 자기자비의 조절변인을 투입하여, 의도반추와 역경후성장의 증진 가능성을 검증하고자 한다. 이에 본 연구에서의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, Triplett et al.(2012)이 주장하는 침투반추와 역경후성장의 관계에서 의도반추의 매개효과를 재검증하고자 한다. 둘째, 침투반추와 의도반추 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하고자 한다. 셋째, 연구모형으로 설정한, 자기자비가 침투반추를 조절하여 의도반추와 역경후성장으로 발전되는 매개된 조절모형을 확인해 보고자 한다. 본 연구의 연구모형을 아래와 같이 그림으로 제시하였다(그림 1).

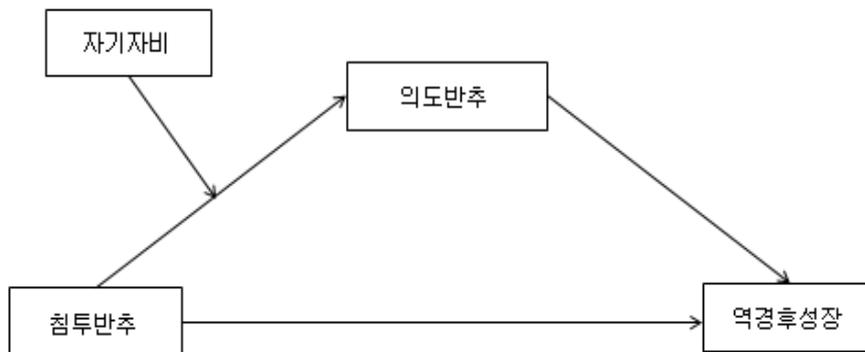


그림 1. 연구모형

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울, 경기지역에 소재한 대학생 279명을 대상으로 자기자비, 역경후성장, 침투반추, 의도반추 척도로 구성된 설문지에 응답하도록 하였다. 참가자 중 남자 108명(38.7%), 여자 180명(60.9%), 무응답 1명(0.4%)이었고, 1학년 16명(5.7%), 2학년 37명(13.3%), 3학년 88명(31.5%), 4학년 85명(30.5%), 무응답 53명(19.0%)이었다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 반추 척도(Event Related Rumination Inventory; ERRI)

사건 관련 반추 척도(ERRI)는 Cann et al.(2011)이 개발한 20문항의 자기보고식 질문지로 주요 생활 스트레스 사건을 경험한 후 발생하는 인지적인 과정인 침투반추(Intrusive Rumination, 10문항)와 의도반추(Deliberate Rumination, 10문항)를 측정하는 도구이다. 침투반추 문항은 “나는 내 의지와 상관없이 그 일에 대해 자꾸 생각하곤 한다.”이며, 의도반추 문항은 “나는 그 경험을 통해 내가 어떤 것을 배웠는가에 대해 생각해 본다.”이다. 4점 척도로 응답하도록 구성되어 있고, 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있다. 한국판 사건 관련 반추 척도를 타당화한 안현의, 주혜선, 민지원와 심기선(2013)의 연구에서는 내적합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 침투반추와 의도반추 모두 .93으로 나타났으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 침투반추 .94, 의도반추 .91로 나타났다.

##### 2) 역경 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)

역경을 경험한 후 긍정적 변화에 대한 개인의 지각을 측정하기 위해 Tescchi와 Calhoun(1996)이 개발한 자기보고식 질문지이다. 역경후성장 척도의 문항은 “어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.”, “나는 생각했던 것보다

내 자신이 더 강하다는 것을 알게 되었다.” 등이다. 총 21문항으로 구성되었으며, 6점 척도로 응답하게 되어 있다. 하위요인은 5가지로 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계의 향상(relating to others), 내적 강점의 발견(personal strength), 영적 관심의 변화(spiritual change), 삶에 대한 감사(appreciation of life)가 이에 속한다. 송승훈, 이홍석, 박준호와 김교현(2009)의 연구에서는 전체 문항의 내적합치도(*Cronbach α*)를 .94로 보고하였으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

### 3) 자기-자비 척도(Self-compassion; SCS)

본 연구에서는 Neff(2003a)가 개발한 자기 자비 척도(Self-compassion; SCS)를 사용하였다. 총 26개 문항으로 하위요인은 6가지로 자기친절, 자기비판, 보편인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시로 구성되어 있다. 6가지 하위요인 중에서 자기비판, 고립, 과잉동일시는 역산 문항이며, Neff(2003b)의 연구와 한국판 자기자비 척도(K-SCS)를 타당화한 연구(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경, 2008)에서 불일치한 상관결과를 보인 바 있다. 노상선, 조용래와 최미경(2014)의 연구에서는 자기자비의 적응적 요소(자기친절, 보편인간성, 마음챙김)와 부적응적 요소(자기비난, 고립, 과잉동일시)를 구분하여 차별적인 효과를 검증할 필요가 있다고 제언하였다. 그러므로, 역산문항은 자기자비를 설명하는데 이질적인 특성을 가지고 있는 것으로 판단되어, 본연구자는 자기친절, 보편인간성, 마음챙김의 세 가지 적응적 요소만을 합산하여 자기자비 점수로 설정하였다. Neff(2003b)의 연구에서 내적합치도(*Cronbach α*)는 .92로 나타났으며, 한국판 자기자비 척도(K-SCS)를 타당화한 김경의 등(2005)의 연구에서는 내적합치도는 .87로 나타났다. 본 연구에서 자기자비척도의 13개 적응적 문항(자기친절, 보편인간성, 마음챙김)의 내적합치도(*Cronbach α*)는 .86로 나타났다. 각 하위요인의 내적타당도를 살펴보면, 자기친절 .74, 보편인간성 .78, 마음챙김 .74로 나타났다.

### 3. 분석방법

본 연구의 자료 분석은 PASW Statistics 18.0과 Hayes(2013)의 PROCESS 통계프로그램을 사용하였다. 분석방법을 살펴보면, 첫째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 *Cronbach*

$\alpha$ 의 내적 신뢰도 계수를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들의 평균 및 표준편차 등의 통계를 산출하여 기술적 경향을 파악하였다. 셋째, 측정변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, 침투반추와 역경후성장의 관계에서 의도반추의 매개효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 활용하였고 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 통하여 통계적 유의성을 확인하였다. 다섯째, 자기자비가 침투반추를 조절하여 의도반추와 역경후성장에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 회귀분석과 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS 프로그램을 활용하여 매개된 조절효과를 검증하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 기술통계

측정변수들의 상관관계를 표1에 제시하였고 자기자비는 의도반추, 역경후성장과 정적상관을 보였다( $r=.345, p<.001$ ;  $r=.503, p<.001$ ). 침투반추와 역경후성장은 관련성이 없었으나, 침투반추와 의도반추는 정적 상관을 보였다( $r=.351, p<.001$ ). 이러한 침투반추와 역경후성장의 관련성 없음과 침투반추와 의도반추의 정적상관은 엄미선(2014)과 민지원(2013)의 연구결과와 일치한다.

표 1  
측정변인 간 상관계수 (N=279)

	침투반추	역경후성장	의도반추	자기자비
침투반추	-			
역경후성장	.001	-		
의도반추	.351 <sup>*</sup>	.459 <sup>*</sup>	-	
자기자비	-.051	.503 <sup>*</sup>	.345 <sup>*</sup>	-
<i>M</i>	1.99	3.37	2.38	2.77
<i>SD</i>	.80	1.09	.77	.68

\*  $p < .001$

## 2. 연구모형 분석

### 1) 매개효과

Shrout와 Bolger(2002)가 제시한 매개효과 분석방법을 사용하여 순차적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 침투반추가 의도반추에 미치는 영향이 유의한지 분석하였고, 효과크기는 .123으로 나타났다( $p < .001$ ). 이는 침투반추가 높을수록 의도반추가 높아지는 것을 의미한다. 2단계에서는 침투반추와 의도반추가 역경후성장에 미치는 영향력을 확인한 결과, 침투반추는 부적으로( $t=-3.103, p<.001$ ), 의도반추는 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $t=9.202, p<.001$ ), 효과크기는 .239( $p < .001$ )로 나타났다.

다음으로 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 방식을 사용하였으며(Shrout & Bolger, 2002; Preacher, Rucher & Hayes, 2007), 부트스트래핑으로 재추출된 표본수는 10,000개였다. 이를 95% 신뢰구간에서 매개효과 개수의 하한값과 상한값을 구하여 표 3에 제시하였다. 매개효과의 하한값과 상한값은 각각 0.149, 0.352로 나타났고, 95% 신뢰구간에 0를 포함하지 않았으므로 의도반추의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다(Preacher et al., 2007).

표 2  
침투반추와 역경후성장의 관계에서 의도반추의 매개효과

단계	예측변인	결과변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	침투반추	의도반추	.333	.351	6.185***	.123	.120	38.255***
2	침투반추	역경후	-.240	-.175	-3.103**	.239	.234	42.337***
	의도반추	성장	.743	.520	9.202***			

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

표 3  
의도반추의 매개효과에 대한 부트스트래핑 결과

변수	매개효과 계수	Boot 표준오차	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
의도반추	.242	.051	.149	.352

## 2) 조절효과

침투반추가 의도반추에 영향을 미치는 관계에서 자기자비의 정도에 따라 의도반추 수준이 달라질 수 있는지 알아보기 위하여 자기자비에 대해 위계적 회귀분석 절차에 따라 조절효과의 존재여부를 확인하였다(Aiken & West, 1991). 그리고 조절효과가 있는 것으로 나타난 경우 단순기울기 검증을 통하여 조절효과의 통계적 유의성을 확인하였다. 다중 공선성의 문제를 최소화하고 조절효과에 대한 해석을 용이하게 하기 위하여 독립변수와 조절변수를 평균중심화(Mean centering)하여 분석에 활용하였다.

1단계로 독립변수는 침투반추를, 조절변수는 자기자비로 설정하였고, 2단계에서 상호작용항(침투반추×자기자비)을 추가한 결과를 살펴보면,  $R^2$  변화량에 통계적으로 유의하게 나타났다( $\Delta R^2=.258, p < .001$ ). 즉, 침투반추가 의도반추에 미치는 영향은 자기자비의 수준에 따라 달라진다고 할 수 있겠다.

자기자비의 조절효과가 어떤 형태로 나타나는지 확인하기 위하여, 독립변인인 침투반추와 조절변인인 자기자비의 평균, 평균에서 1표준편차 위 점수, 그리고 1표준편차 아래 점수를 얻은 응답자들의 준거변인 측정치를 계산하여 조절효과의 형태를 확인하였다. 또한 예측변인과 결과변인간 관계를 나타내는 단순회귀 선들의 기울기와 각 기울기의 유의성을 검증하였다(Aiken & West, 1991; Cohen et al., 2003).

위 방법에 따라 자기자비의 평균과 표준편차 점수를 사용하여 자기자비가 높을 때와 낮을 때 각각의 경우(즉,  $M, M+1SD, M-1SD$ )에 따른 회귀선을 도출함으로써 침투반추와 의도반추의 관계 변화를 확인하였다(그림 2). 침투반추와 자기자비가 모두 높을 때 의도반추가 가장 높았으며, 침투반추와 자기자비 정도가 모두 낮을 때 의도반추 수준도 가장 낮았다. 그리고 침투반추와 의도반추의 관계에서 자기자비의 영향력은 침투반추가 낮을 때에 비해 높을 때 더 큰 것으로 밝혀졌다.

자기자비의 평균값과 표준편차 값을 이용하여 조절효과에 대한 회귀선의 기울기가 유의한지 확인하였는데, 모든 수준에서 침투반추와 의도반추 관계에 대한 회귀선이 유의하였다. 즉, 침투반추와 의도반추의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하였다.

표 4  
침투반추와 의도반추의 관계에서 자기자비의 조절효과

결과 변인	예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
의도 반추	침투반추	.351	.370	7.046***	.254	.249	46.229***
	자기자비	.409	.363	6.902***			
	침투반추× 자기자비	.161	.109	2.089*			

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

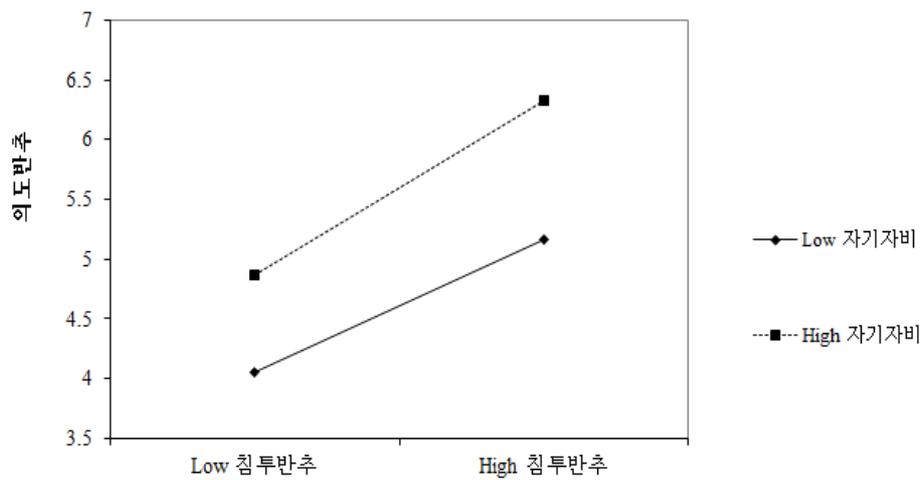


그림 2. 침투반추와 자기자비와의 상호작용효과

표 5  
자기자비의 수준에 따른 단순회귀선 유의성 검증 결과

		B	표준오차	t	LLCI	ULCI
자기자비	-1SD	.2443	.0713	3.4285**	.1040	.3846
	M	.3536	.0496	7.1350***	.2560	.4512
	+1SD	.4630	.0729	6.3516***	.3195	.6065

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

### 3) 매개된 조절효과

매개된 조절효과는 매개효과와 조절효과가 결합된 형태로 독립변수와 조절변수의 상호작용효과가 매개변수에 영향을 미치며, 이어 매개변수는 결과변수에 영향을 미치는 것을 매개된 조절효과라 한다(Preacher et al., 2007). Preacher et al. (2007)은 매개된 조절효과를 검증하기 위한 방법으로 매개효과, 조절효과, 매개된 조절효과를 순서대로 분석할 것을 제안하였으며, 본 연구에서 이러한 절차에 따라 순서대로 분석을 진행하였고, Hayes(2013)의 PROCESS를 이용하여 매개된 조절효과를 분석하였다. 검증결과는 표 6에 제시하였다.

먼저 침투반추와 자기자비의 상호작용효과가 유의한 정적 영향을 끼치는 것으로 나타났다( $t=2.043$ ,  $p < .05$ ), 의도반추는 역경후성장에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $t=9.302$ ,  $p < .001$ ). 그러므로, 침투반추가 의도반추를 거쳐 역경후성장에 영향을 미치는 경로에서 자기자비의 수준에 따라 의도반추의 값이 달라질 수 있음이 확인되었다. 매개된 조절효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑 방법을 활용하여 분석하였으며, 그 결과는 표 7에 제시하였다. 자기자비의 값이 커질수록 조건부 간접효과(boot 매개된 조절효과)의 값이 커지는 것으로 나타났다. 또한  $M$ ,  $M+1SD$ ,  $M-1SD$  수준에서 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않고 통계적으로 유의하므로, 매개된 조절효과가 존재함을 확인하였다. 연구모형인 매개된 조절모형의 분석 결과를 그림 3으로 제시하였다.

표 6  
매개된 조절효과 분석 결과

	결과변인: 의도반추			
	비표준화 계수		$\beta$	t
	B	표준오차		
상 수	2.375	.040		59.232***
침투반추	.351	.051	.372	6.948***
자기자비	.414	.059	.367	7.016***
침투반추 × 자기자비	.158	.078	.109	2.043*
	결과변인: 역경후성장			
	비표준화 계수		$\beta$	t
	B	표준오차		
상 수	1.593	.199		7.984***
침투반추	-.240	.077	-.175	-3.103**
의도반추	.743	.0081	.520	9.302***

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

표 7  
자기자비 수준에 따른 조건부간접효과

자기자비	조절변수의 각 수준별 조건부간접효과			
	boot 간접효과	boot 표준오차	boot LLCI	boot ULCI
-1SD(-.6799)	.1807	.0624	.0693	.3133
<i>M</i>	.2608	.0516	.1689	.3692
+1SD(.6799)	.3408	.0648	.2277	.4851

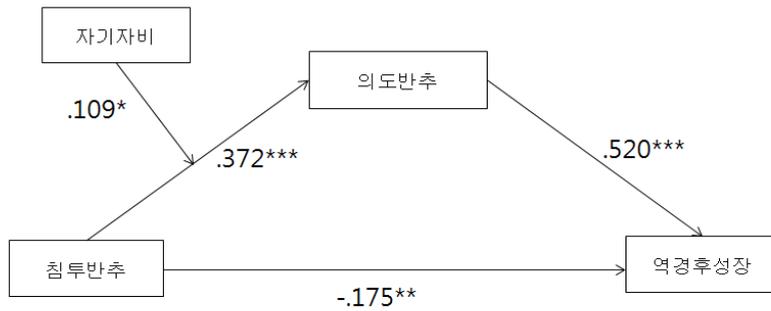


그림 3. 연구모형(매개된 조절모형)

## V. 논 의

본 연구는 대학생의 역경 경험이 긍정적인 학습기회가 될 수 있다는 이론을 근거로(Joseph & Linley, 2009), 역기능적인 침투반추가 어떠한 경로를 거쳐 역경후성장에 이를 수 있는지 확인하고자 하였다. Triplett et al. (2012)은 침투반추가 의도반추를 거쳐야만 역경후성장으로 이어지는 경로를 검증한 바 있다. 본 연구에서는 역기능적인 침투반추가 의도반추로 전환되는 가능성을 증진시키기 위해 자기자비의 조절 역할을 검증하고자 하였다. 연구결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 침투반추는 자기자비와의 상호작용 효과를 통해 의도반추에 영향을 끼친 후에, 역경후성장으로 이어질 수 있다는 매개된 조절모형을 검증하였다. 침투반추와 자기자비가 모두 높을 때 의도반추가 가장 높았으며, 침투반추와 자기자비 정도가 모두 낮을 때 의도반추 수준도 가장 낮았다. 그리고 침투반추와 의도반추의 관계에서 자기자비의 영향력은 침투반추가 낮을 때에 비해 높을 때 더 큰 것으로 밝혀졌다.

즉, 침투반추에서 의도반추로 이어지는 경로에서 자기자비와 같은 정서조절전략을 추가로 활용할 경우에, 침투반추가 가지고 있는 역기능적인 인지처리 양상들이 완화되면서 의도반추로 발전될 가능성을 높이고, 이어서 역경후성장을 더욱 증진시킬 수 있음을 시사한다.

긍정심리학의 등장 이후에 역경이나 고난의 경험으로 인해 외상 후 스트레스 증상

이 아닌, 내적 성장으로 이어질 수 있다는 새로운 연구 흐름이 생겨났고 이러한 역경 후성장의 심리기제들을 확인하기 위한 다양한 연구들이 진행되고 있다(유연화, 2010; 하진의, 2013; Triplett et al., 2012). 그런데, 최근 역경후성장의 연구를 선두해 가고 있는 Tedeschi와 Calhoun의 이론모형(2004)과 실증적인 경로모형(Triplett et al., 2012)에서 검증된 침투반추와 역경후성장의 관계를 토대로, 적응적인 정서조절전략들을 탐색해 가고자 하는 국내연구자들이 증가하고 있다(김진목, 2015; 민지원, 2014; 엄미선, 2014; 하진의, 2013).

이러한 국내 연구들 중에서 침투반추와의 조절효과를 검증한 연구들을 살펴보면, 침투반추가 높을 때 탈중심화 영향력이 더 작아졌거나(엄미선, 2014), 기본심리욕구 조절변인이 침투반추와 의도반추 진행과정 전반에 걸쳐 영향을 미쳤다(김진목, 2015). 이러한 기존 연구결과들은 침투반추의 역기능을 완화할 확실한 심리기제를 찾았다고 보기 어렵다. 그러나 본 연구에서는 침투반추가 역경후성장에 부적 영향을 주는 경로 과정에서, 침투반추가 높을 때 자기자비의 영향력이 더 강해지면, 의도반추도 더 증가하는 결과를 나타냈다. 즉, 침투반추를 많이 하는 사람들은 역경후성장에 부정적인 영향을 끼치지만, 만약 자기자비를 더 많이 활용하게 되면 의도반추와 역경후성장으로 발전될 가능성이 더 커진다고 할 수 있다.

그리고 이러한 자기자비의 매개된 조절효과는 자기자비의 적응적 정서조절전략의 기능을 확인한 연구들과 맥락을 같이한다(고은정, 2014; 유연화, 2010; 하진의, 2013; Leary & MacDonald, 2003; Neff, 2003b).

최근 대학생들이 체감하는 취업경쟁, 경제적 어려움, 관계갈등과 고립 등의 역경을 겪을 때, 역기능적 침투반추로 인해 자기비난과 부적절감을 반복적으로 경험할 수 있다(Andrews, Brewin, Rose, & Kirk, 2000; Harper, & Arias, 2004; Kessler, & Bieschke, 1999; Kim, Talbot, & Cicchetti, 2009). 그러므로, 본 연구에서는 역경의 부적응적 요소들을 자기자비를 활용하여 좀 더 생산적이고 목표지향적인 반추와 내적 성장으로 전환시킬 수 있음을 시사한다.

둘째, 침투반추는 역경후성장에 부적으로 영향을 끼치기도 하고, 의도반추를 거쳐 역경후성장에 정적으로 영향을 미치기도 하는 부분매개효과를 확인하였다. 침투반추 수준이 높을수록 역경후성장 수준이 더 낮아질 수도 있고, 침투반추 수준이 높은 사람들이 의도반추로 진행될 기회를 갖게 되면 역경후성장도 증가할 수 있음을 시사한

다. 이러한 결과는 역기능적 인지처리전략의 특성을 보이는 침투반추는 의도반추를 거쳐야만 역경후성장으로 이어질 수 있다는 연구결과들과 일치한다(안현의, 2013; 이 옥희, 2015; Calhoun & Tedeschi, 2004).

그러므로, 침투반추의 증가는 역경후성장을 낮추는데 영향을 끼치기도 하지만, 침투반추가 높은 사람들이 의도반추를 많이 하게 되면 역경후성장의 확장으로 연결될 수 있음을 보여준다.

셋째, 변인들 간의 상관관계에서 침투반추와 역경후성장은 유의미한 관련성을 보이지 않았고, 침투반추와 의도반추는 정적상관을 나타냈다. 이러한 침투반추와 역경후성장의 관련성 없음과 침투반추와 의도반추의 정적상관은 엄미선(2014)과 민지원(2013)의 연구결과와 일치한다. 그리고 자기자비는 의도반추, 역경후성장과 정적상관을 나타냈다. 본 연구에서는 자기자비와 침투반추가 유의미한 관련성이 없었으나, 심현례(2015)와 하진의(2013)의 연구에서는 부적 상관으로 나타났다. 이는 역경의 심각도 수준이나 연구대상에 따른 차이로 추측되므로, 추후연구에서는 연구대상 및 심각도 수준을 분류하여 자기자비의 역할을 확인할 필요가 있겠다.

그렇다면, 상담과 교육 측면에서 시사점을 살펴보자. 첫째는 학업과 취업에 대한 과도한 경쟁으로 더 많은 좌절과 실패를 경험할 수밖에 없는 사회적 구조에서, 대학생들의 자기자비 함양을 위해 상담과 교육에서 적극적으로 활용할 필요가 있다. 즉, 역경을 통해 역기능적인 침투반추가 활성화되어 심리적 통제력을 상실한 대학생에게 자신을 친절하게 대하고 역경의 보편성을 수용할 수 있는 자기자비를 사용하게 함으로써, 의도반추와 역경후성장으로 발전할 가능성이 더 커지도록 조력할 수 있다.

둘째는 각 대학내 학생상담센터에서 자기자비를 상담 전략으로 사용할 수 있는 상담자 교육과정으로 활용할 수 있다. 구체적으로 살펴보면, 자신의 실패나 스트레스에서 보호하기, 부족하고 한계 있는 인간으로 존중하기, 고통스런 경험을 명료하게 보고 긍정적 자기감각을 촉진하기 등으로 정리해 볼 수 있겠다(Leary & MacDonald, 2003; Neff, 2003a; Neff, 2003b).

제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 침투반추와 의도반추가 역경후성장으로 이어지는 진행과정에서 자기자비가 침투반추의 역기능적 양상을 완화하여 의도반추를 증가시키는 것인지 확증하기 위해서는 자기자비의 실험절차가 요구된다. 둘째, 본 연구에서 역경후성장에 사용된 도구는 자기보고식 검사이기 때문에 사

회적 바람직성에 의해 영향을 받을 수 있으며, 역경후성장 질문지를 통해 얻어진 결과가 대학생의 실제 대인관계 향상과 생활 전반적인 적응 행동의 변화를 나타낸다고 볼 수 없다. 따라서 침투반추, 의도반추, 역경후성장의 관계 및 자기자비의 기능이 적응적 행동에 미치는 영향을 보다 면밀히 밝혀낼 필요가 있겠다. 셋째, 본 연구의 대상은 대학생이기 때문에 심각한 외상을 경험한 임상집단을 대표하기 어렵다. 또한 본 연구의 대상들이 보고한 고난은 보편적으로 경험하는 역경 내용에 해당이 되는 경우가 많았으며, 전반적으로 심각도 수준도 낮게 보고하였기 때문에 침투반추, 의도반추에 여러 수준을 보이는 집단의 특성을 관찰하기에는 한계가 있다. 따라서 반추를 통한 적응적인 경로와 부적응적인 경로에 대한 확인은 물론, 임상집단과 비임상집단을 통한 추가적인 검증이 요구된다. 넷째, 본 연구는 횡단적 설계로 이루어졌기 때문에 측정이 동일한 시점에서 측정되어 연구결과에 대한 제한적인 해석만 가능하다고 할 수 있다. 즉, 종단설계를 통해 역경을 경험할 때 침투반추가 활성화됨을 자각한 뒤에 침투반추가 자기자비의 경험을 통해 완화가 되어 의도반추를 확장시키는 것인지 그리고 자기자비의 기능이 어느 정도 지속되고, 효과를 보이는지를 시간적 흐름에 따라 검증할 필요가 있겠다.

## 참고문헌

- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 고주희, 송현주 (2015). 자기성찰지능이 외상후성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. **청소년학연구**, 22(2), 245-268.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044
- 김이라, 이승연 (2016). 감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과. **한국심리학회지 발달**, 29(1), 25-45.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. **한국심리학회지 건강**, 21(2), 299-316.
- 김진목 (2015). 기본심리욕구 충족이 반추유형과 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경후성장에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담및심리치료**, 25(4), 853-871.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. **한국심리학회지 임상**, 33(4), 735-757.
- 민지원 (2014). 침습적 반추와 의도적 반추가 통제감을 매개로 역경후성장 및 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서유진, 이규미 (2016). 내재적 종교성향과 역경후성장의 관계: 감사성향과 사건중심성의 매개효과. **상담학연구**, 17(3), 441-456.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 193-214.
- 송주연, 이희경 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망이 외상후성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. **상담학연구**, 11(4), 1501-1517.
- 심현례 (2015). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개된 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화.

**인지행동치료**, 13(1), 149-172

- 엄미선 (2014). **핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**, 10(2), 43-59
- 은현정, 이선미, 김태형 (2001). 일 도시 지역의 외상후 스트레스 장애 역학 조사. **대한 신경정신의학회지**, 40(4), 581-591
- 이옥희 (2015). **역경후성장과 적응모형 검증: 중년기 성인을 중심으로**. 인천대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 9(1), 25-52.
- 임선영 (2013). **역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로**. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구. **한국심리학회지 일반**, 31(2), 261-281.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성. **한국심리학회지: 임상**, 32(3), 567-588.
- 임숙빈, 정철순(2002). 자살을 생각한 고등학생들과 그렇지 않은 학생들의 스트레스원과 대응행위 비교. **대한간호학회지**, 32(2), 254-264.
- 정은경, 하양숙 (2014). 자아탄력성, 사회적지지, 군 생활 만족도가 제대 군인의 군 경험 후 성장에 미치는 영향. **군진간호연구**, 32(1), 53-65.
- 조현주(2011). 한국판 자기비관 자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. **인지행동치료** 11(2), 137-154.
- 최승미 (2008). **외상후 성장 관련 변인의 탐색**. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 최우경 (2013) **대학생 생활스트레스, 부적응적 인지적 정서조절, 좌절된 대인관계욕구 및 자살생각의 구조적 관계**. 경북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 통계청 (2015). **2015년 대한민국 사망원인통계**. 통계청.
- 하진의 (2013). **성인애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 한국대학신문 (2011). <http://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=165322>
- 한국사회과학자료원 (2013). 2013년 한국의 사회동향. 한국사회과학자료원.
- 한정숙, 최윤경 (2014). 이혼경험자의 인지적 유연성이 역경후 성장에 미치는 영향: 시간관의 매개효과. **한국인지행동치료학회**, 14(2), 217-237.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: testing and interpreting interaction*. Newbury Park, CA: Sage.
- Andrew B, Brewin CR, Rose S & Kirk M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: the role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 69-73.
- Bolles, R. C. (1970). Species-specific defense reactions and avoidance learning. *Psychological Review*, 71, 32-48
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundation of posttraumatic growth: New consideration. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: Expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi(Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*(pp.3-23). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky T., and Lindstrom C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Christopher (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *clinical Psychology Review*, 24, 75-98.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences (3rd ed.)*.
- De Wilde, E. J., Kienhorst, C. W. M., Diekstra, R. F. W. & Wolters, W. H. G. (1992). The relationship of life events in childhood and adolescence with adolescent suicidal behavior. *American Journal of Psychiatry*, 1, 45-51.
- DeLongis, Folkman, & Lazarus (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 54(3), 486-495.
- Depue & Morrone-Strupinsky (2005a). A neurobehavioral model of affiliative bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavior Brain Science*, 28(3), 313-350.
- Depue & Morrone-Strupinsky(2005b). Modeling human behavioral traits and clarifying the construct of affiliation and its disorders. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 371-395
- Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel(2008). Open hearts build: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Germer, C.K. & Neff, K.D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 1-12.
- Gilbert, P. & Iron, C. (2005). *Focused therapies and Compassionate mind training for shame and self attacking*, In Gilbert, P (Ed), *Compassion*, New York: Routledge.
- Gilbert, P. (1993) Defense and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 32, 131-154.
- Gilbert, P., & Titch, D. (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. In F. Didonna (Ed), *Clinical handbook of mindfulness*. NY: Springer.
- Greenberg & Paivio(1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. NY: The Guilford Press.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social psychology*, 25, 1262-1295.
- Harper, F.W.K. & Arias, I (2004). The Role of shame in predicting adult anger and Depressive symptoms Among victims of child psychological maltreatment. *Journal of Family Violence*, 19(6), 359-367.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, Guilford press.
- Hayes, A. F., & Matthes, J. (2009). Computational procedures for probing

- interactions in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementation, *Behavior Research Methods*, 41(3), 924-936.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumption: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi(Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*(pp.81-99). Mahwah,NJ: Erlbaum.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2009). *Positive therapy: A metta-theory for positive psychological practice*.
- Joseph, S. (2003b). Person-centered approach to understanding posttraumatic stress, *Person-centered Practice*, 11, 70-75.
- Joseph, S., Linley, P. A., Andrews, L., Harris, g., Howle, B., Woodward, c., & Shevlin, M. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity psychometric evaluation of the changes in outlook questionnaire. *Psychological Assessment*, 17, 70-80.
- Kessler, B.L. & Bieschke, K.J. (1999). A Retrospective analysis of shame, dissociation and adult victimization in survivors of childhood sexual abuse, *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 335-341.
- Kim J, Talbot N.L. & Cicchetti D. (2008). Childhood abuse and current interpersonal conflict the role of shame. *Child Abuse and Neglect*, 33(6), 362-371.
- Lazarus & Folkman (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Leary, M. R. & MacDonald, G. (2003). *Individual differences in self esteem. A review and theoretical integration*. In M. R. Leary & J. P. Tangney(Ed). *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). New York, Guilford Press
- Lee, D. A. (2005). *The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy*, In Gelbert, P (ed), *Compassion*, Routledge.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2005). The human capacity for growth through adversity. *American Psychologist*, 60, 262-263

- Linley, P. A., Alex, J., & Joseph, S. (2004). Positive change following and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21
- Martin, L. L., and Tesser, A. (1996). *Some ruminative thoughts*. In R. S. Wyer (Ed), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition*, 9, 1-47. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd edition). New York: Harper & Row.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- Phelps, A. J., Forbes, D., & Creamer, M. (2008). Understanding posttraumatic nightmares: An Impirical and conceptual review. *Clinical psychology review, 28*(2), 338-355.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypothesis: theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227.
- Rauch, S. L., van Der Kolk, B. A., Fisher, R. E., et al (1996). A symptom provocation study of post-traumatic stress disorder using position emission tomography and script driven imagery. *Archives of General Psychiatry, 53*, 380-387.
- Reynolds, W. M., & Mazza, J. J. (1998). Reliability and validity of the Reynolds Adolescent Depression Scale with young adolescents, *Journal of School Psychology, 36*, 295-312.
- Rockliff, Karl, McEwan, Gilbert & Matos(2011). Effects of intranasal oxytocin on 'compassion focused imagery'. *Emotion 11*(6). 1388-1396.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy:*

*Theory, Research, and practice, 1, 17-26.*

Shrout, E. P., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9, 455-471*

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15, 93-102*

Tedeschi, R., Park, C., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400-410.

## ABSTRACT

### Testing the moderating effect of self-compassion on posttraumatic growth

Hyun, SukJa\*

The purpose of this study was to examine the moderating effect of self-compassion on the relationship between deliberate rumination and intrusive rumination in order to prove that this intervention could cause posttraumatic growth to increase. A total of 279 undergraduate students were asked to complete questionnaires regarding the four variables such as posttraumatic growth, self-compassion, intrusive rumination and deliberate rumination. The data were worked out through PASW 18.0 and SPSS Macro to analyze mediated moderation of self-compassion as a research model. The findings of this study were as follow. First, the correlation analysis indicated that intrusive rumination and deliberate rumination were positively correlated, while intrusive rumination, posttraumatic growth and self-compassion were not correlated. Additionally, posttraumatic growth, deliberate rumination, and self-compassion were positively correlated. Second, the mediating model showed deliberate rumination partially mediated between intrusive rumination and posttraumatic growth. Third, hierarchical regression analysis showed that, through the moderation of self-compassion, intrusive rumination effectively caused deliberate rumination to increase. Fourth, mediated moderation of self-compassion was investigated as a research model. Accordingly, self-compassion significantly moderated between intrusive rumination and deliberate rumination. This result suggests that, through the moderation of self-compassion, instead of intrusive

---

\* DanKook University, 12153376@dankook.ac.kr

rumination, deliberate rumination increased and it could be linked with posttraumatic growth subsequently. Finally, the significance of these findings for counseling practice and future research, together with the limitations of this research were discussed.

Key Words: posttraumatic growth, self-compassion, intrusive rumination, deliberate rumination

투고일: 2016. 12. 5, 심사일: 2017. 1. 25, 심사완료일: 2017. 2. 14