

자기효능감과 외상 후 성장의 관계 : 인지 유연성과 희망의 매개효과

The Relationship between Self-efficacy and Posttraumatic Growth : Mediating Effect of Cognitive Flexibility and Hope

장민*, 김예실**

연세드림심리상담센터*, 심리상담연구소 모아**

Min Chang(minzzangga@gmail.com)*, Yesil Kim(yesilattendo@gmail.com)**

요약

본 연구는 외상을 경험한 성인의 성격 변인인 자기효능감이 인지 유연성과 희망의 순차적 매개효과를 통해 외상 후 성장에 이르게 되는 경로를 구체적으로 탐색하고자 하였다. 이를 위해 외상 경험이 있는 전국의 만19세부터 만65세의 성인을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였고, 연구 분석에 적합한 316명의 자료를 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 외상 후 성장은 자기효능감, 인지 유연성의 대안과 통제, 그리고 희망과 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타냈다. 둘째, 외상 후 성장의 증가는 희망의 증가와 직접적으로 관련이 있고, 증가된 희망은 증가된 대안과 자기효능감 수준과 정적으로 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 셋째, 자기효능감과 외상 후 성장의 관계에서 대안과 희망의 순차적 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 시사점과 제한점 및 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 자기효능감 | 인지 유연성 | 희망 | 외상 후 성장 |

Abstract

The purpose of this study was to specifically explore the path leading to posttraumatic growth through self-efficacy, which is the personal psychological characteristic of adults who have experienced trauma, through cognitive flexibility and sequential mediating effects of hope. For this purpose, an online survey was conducted for adults aged 19 to 65 years old across the country with trauma experience. Among them, 316 data suitable for research analysis were analyzed. The results of this study are as follows. First, posttraumatic growth showed a statistically significant positive correlation with self-efficacy, alternative and control of cognitive flexibility, and hope. Second, the increase in posttraumatic growth was directly related to the increase in hope, and the increased hope was found to be positively related to the increased alternative and self-efficacy level. Third, in the relationship between self-efficacy and posttraumatic growth, the sequential mediating effect of alternatives and hopes was found to be statistically significant. Based on these findings, implications, limitations and suggestions of the study were discussed.

■ keyword : | Self-efficacy | Cognitive Flexibility | Hope | Posttraumatic Growth |

I. 서론

모든 인간은 사는 동안 한 번 이상은 직업의 실패, 질병, 학대, 사별 등 심리적 충격을 입는 사건을 경험한다. 어떤 사람들은 이러한 심리적 외상을 자연스럽게 회복하기도 하고 그들 중 일부는 외상을 통해 오히려 긍정적인 심리 변화를 경험하기도 한다[1]. 외상 후 성장(Posttraumatic Growth; PTG)은 '외상 사건과 맞닥뜨려 분투한 결과로서 개인이 경험하는 긍정적 변화'이다[2]. 외상 후 성장은 세 가지로 구성되는데, 첫째 스스로의 강점과 가능성을 발견하는 '자기 지각의 변화', 둘째 친밀하고 의미 있는 관계를 형성하는 '대인관계의 변화', 셋째 철학적이고 영적인 관점을 갖게 되는 '삶을 바라보는 태도의 변화'이다[2]. 이러한 긍정적인 변화는 외상을 경험한 모두에게서 일어나는 것은 아니며, 외상의 특성과 개인의 성격 특성, 심리사회의 자원, 인지 대처방략에 따라 다르게 일어날 수 있다[1]. 최승미[1]는 외상 후 성장과 관련된 성격 변인으로 희망과 낙관성, 스트레스 대처 방식으로 적극적 대처와 긍정적 비교 및 해석, 그리고 종교 추구와 자제 등을 보고했다.

외상 후 성장의 내적 과정을 살펴보면, 외상 경험을 반추하면서 자신에게 일어난 일에 대해 판단하고, 외상의 고통에 대해 대처 가능한지 평가하며, 외상이 가져다주는 의미를 찾고, 문제 해결에 필요한 다양한 대안을 탐색한 후 변화를 위해 긍정적인 기대와 동기를 갖게 된다. 이 모든 것이 외상 후 성장의 요소이며 과정으로 포함된다[3][4]. 그간 외상 후 성장에 영향을 미치는 다양한 성격 변인에 대한 연구가 이루어져 왔고[1][2] 그중 자기효능감은 최근에 좀 더 관심이 집중되어 활발하게 연구가 진행되고 있는 성격 변인이다[5][6].

인간은 위기를 극복하기 위해 스스로를 격려하고 힘을 북돋우려하는데 이때 자신의 힘에 대한 신뢰는 매우 중요하다. 개인이 자신에게 부과된 과제를 해낼 수 있다는 신념을 자기효능감이라고 부른다. 자기효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단[7]이며, 목표 수행의 성공에 필요한 개인의 모든 원천을 움직이게 하는 능력에 대한 믿음[8]을 뜻한다. Linley와 Joseph[9]은 자기효능감이 높은 사람은 외상 경험으로 인한 부정적

사고와 정서를 더 잘 통제하고 긍정적 변화를 촉진할 수 있다고 하였다. Benight와 Bandura[10] 역시 자기효능감이 높은 사람은 외상으로 인해 발생한 부정적 사고를 긍정적으로 재평가함으로써 외상 스트레스 요인을 줄여나갈 수 있다고 하였다. 자기효능감이 높은 개인은 목표를 향한 과제 수행 중 어려움이 닥치더라도 이를 극복하기 위한 노력을 지속시킬 가능성이 높다[11]. 이러한 노력의 시도와 지속성은 외상을 경험한 개인의 성장을 가져오는 데 중요한 요소이다[5]. 또한 자기효능감은 어려운 목표를 이루기 위해 지속적이고 강도 높은 수행을 하며[11] 그것을 통해 만족할 만한 성과를 이루어냈을 때 긍정 정서반응이 일어나 다시 높은 자기효능감을 갖게 될 것이다[6][12]. 김영애와 최윤경[5]의 연구에서 외상 경험자들은 외상 후 성장의 가장 큰 요인으로 자기효능감을 보고하였는데, 자기효능감은 외상을 겪은 사람들이 경험하는 무력감을 극복하는데 중요한 요소임을 확인했다.

국내에서는 신체 질병과 관련된 외상과 자기효능감에 대한 몇몇 연구[13-15]가 이루어졌는데, 김은경[13]은 암환자 가족돌봄자의 자기효능감이 외상 후 성장에 유의한 정적 상관을 보였음을 밝힘으로써 전지은, 김미영[14]의 연구를 지지하였다. 전지은, 김미영[14]은 소아암 환자 어머니의 자기효능감이 외상 후 성장과 정적으로 유의한 상관관계가 있음을 밝혔다. 최성희, 이영희[15]는 유방암 환자의 자기효능감이 높을수록 외상 후 성장이 높게 나타났음을 확인했다. 또한 김민정[16]은 소방공무원의 자기효능감이 높을수록 외상 후 성장 속도가 높아짐을 확인하였다. 그러나 여주혜[6]의 연구에서 자기효능감이 외상 후 성장에 영향을 주지만, 직접 효과의 크기가 작았고(설명량 10%), 몇몇 연구에서도 자기효능감이 외상 후 성장에 직접 효과를 나타내지 않았다고 보고했다[14][17][18]. 따라서 자기효능감은 분명한 성격 강점이지만 그것 자체로서 외상 후 성장에 직접효과의 영향을 미친다기보다 자기효능감이 발휘될 수 있는 다른 요소들이 필요하다고 볼 수 있다[6][14][17]. 자기효능감은 효과적인 인지처리과정이나 대처방안인 인지 유연성과 밀접하게 관련된 변인[12]이다. 인지 유연성(Cognitive flexibility)에 대한 정의는 학자들마다 다양하지만 대표적인 정의로 Dennis와

Vander Wal[19]의 개념을 들 수 있다. [19]은 인지 유연성을 '어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성'과 '다양한 사건이나 행동에 대해 다각적인 대안 설명을 하고 그에 따른 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력', '변화하는 자극에 맞춰 적응적으로 인지 틀을 전환하는 능력'으로 정의하였다. 즉 인지 유연성은 '대안'과 '통제'의 두 요인으로 구분되고 각 요인의 문제 해결 방식도 다르다[20]. '대안'은 외상 상황에 적응하기 위한 유연성의 역할을 하지만 '통제'는 부정적 사고나 행동에 대해 통제하려는 경향성을 띠므로 그 역할이 상이하다[20]. 인지 유연성의 '대안'은 침투적 반추와 상호작용하여 의도적 반추에 유의미한 영향을 미침으로써 외상 후 성장에 영향을 미쳤고[21], 인지 유연성 중 '통제'만이 비행 성향[22]에 영향을 주었다. 인지 유연성은 변화에 대한 능력이며, 유연성에 대한 자기효능감을 포함하는 개념이다[23]. 김완일[24]은 인지 유연성이 높은 경우 자기효능감이 증진되었음을 확인했고 하유란[25]은 상담자의 인지 유연성의 증가와 자기효능감의 증가는 정적 상관성이 있음을 밝혔다. 인지 유연성은 변화가 필요한 상황에서 적응력을 발휘하고 다양한 대안을 찾는 능력을 말하므로, 외상 사건으로부터 의미나 유익을 찾으려는 인지 유연성은 외상 후 성장을 이루기 위해 필요한 태도이자 외상 후 성장을 예언하는 중요한 요소 중 하나이다[4][9][26]. 인지 유연성이 높은 사람은 외상 사건 경험 이후에 더 나은 적응을 하게 되고, 더 높은 수준의 외상 후 성장이 가능하다[27]. 한정숙과 최윤경[28]은 인지 유연성이 시간관을 매개로 외상 후 성장에 영향을 미침을 확인했고, 김상근[23]은 대인관계 외상을 경험한 대학생의 부모애착이 감사와 인지 유연성을 순차 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미침을 밝혔다. 위의 연구 결과들을 근거로 본 연구에서도 인지 유연성의 하위요인인 대안과 통제의 매개효과가 다를 것이고 그에 따른 외상 후 성장에 이르는 경로가 더 구체적으로 규명될 수 있을 것이라고 가정한다.

외상 상황에서 자신이 변화하고 성장할 수 있다는 신념이 외상 후 성장의 결과로 도출되기 위해서는 희망과 같은 변인이 필요하다[1][2][14]. 전지은, 김미영[14]은 외상을 성장의 단계로 발전시키는 과정에서 긍정적인 사고와 대처전략을 활용하기 위해 희망이 필요하다고

주장했다. Stotland[29]는 희망이란 인간을 움직이게 하는 행동의 필수 조건이자, 목표 획득에 대한 기대라고 정의하였다. Snyder[30]는 희망의 요소를 끝까지 자신의 목표를 추구해나가는 주도사고, 목표 성취를 위해 다양한 방법을 찾고 계획하는 경로사고, 그리고 개인이 기대하고 이루기를 원하는 목표(goals)로 보았다. 즉 희망은 목표를 획득하기 위해 다양한 경로를 찾고 지속적으로 집중하며 시도해나가는 인지와 정서의 에너지를 말한다. 희망은 자기효능감과 같이 목표의 중요성을 강조하지만, 자기효능감과는 달리 연구적이고 범상황적인 목표지향적 사고를 지니기 때문에 지속성을 갖고 목표를 향해 움직이는 원동력이라고 볼 수 있다[31]. 김옥숙[31]은 자기효능감의 수준을 높게 지각하는 사람은 희망 수준 역시 높음을 확인했다. 희망이 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인임을 밝힌 연구는 다양하다[1][14][32]. 희망은 외상으로 인해 손상된 자신의 세계를 다른 관점에서 볼 수 있게 하며[4], 통제할 수 없는 외상경험을 새로운 기회로 받아들이는 힘을 준다[32].

자신의 능력에 대한 신념은 다양한 스트레스나 심리적 외상 상황에서 변화의 힘을 발견할 수 있도록 돕고 성장을 증진시키는 역할을 한다[9][10]. 따라서 자기효능감은 외상 경험이 있는 사람에게 어려움을 견디고 변화를 일으키기 위해 필요한 행동을 수행할 수 있도록 돕는다. 그러나 자기효능감이 외상 후 성장을 일으키기 위해서는 '인지적 측면에서의 자기효능감'인 인지 유연성과 외상 후 성장이라는 목표를 위해 에너지를 지속화시키는 희망이 필요하다[6][23][31].

본 연구에서는 외상을 경험한 성인의 자기효능감이 인지 유연성과 희망을 거쳐 외상 후 성장을 촉진하는지, 두 변인 간에 인지 유연성과 희망이 매개효과로서 영향을 미치는지, 또한 인지 유연성의 하위요인 중 대안과 통제가 각각 다르게 매개효과를 드러내는지 살펴보고자 한다. 연구를 통해 외상을 경험한 내담자가 자신의 외상 경험으로부터 성장할 수 있도록 적절한 상담 개입방법을 고안해내는 데에 도움을 주고자 한다. 연구 가설은 다음과 같다.

첫째, 자기효능감은 인지 유연성과 희망의 매개효과를 통해 외상 후 성장에 이를 것이다. 둘째, 자기효능감

이 인지 유연성을 거쳐 희망에 이를 때, 인지 유연성의 하위요인 중 대안의 매개효과만 유의할 것이고 이를 통해 외상 후 성장에 이를 것이다.

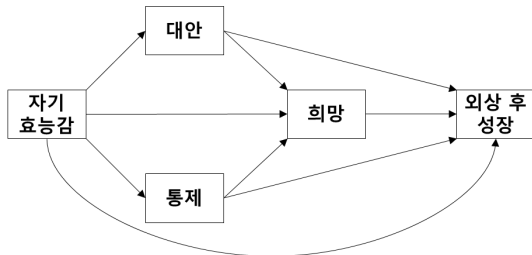


그림 1. 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 서울, 부산, 대구, 인천, 광주, 대전, 울산, 경기, 강원, 충북, 충남, 전북, 전남, 경북, 경남, 제주, 세종에 사는 만 19세에서 만 65세 사이의 성인 330명을 대상으로 2019년 10월30일부터 2019년 11월4일까지 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하고 자료를 수집하였다. 수집 설문지 중 외상 경험이 있더라도 외상 후 성장이 일어나는데 필요한 최소한의 인지 활동 즉 의도적 반추 기간을 고려하여 1개월 이내라고 표시한 12명을 제외하였고[26], 외상 경험에 대한 고통이 보통 미만이었다 2명도 제외하여 총316명분의 설문지가 설문 분석에 사용되었다. 성별 분포를 살펴보면 남성 123명(38.9%), 여성 193명(61.1%)로 여성의 비율이 더 높았고 나이는 만19세부터 만65세까지이며 평균 연령은 36.57세(표준편차 10.10세)였다. 참여자의 외상 사건의 종류는 대인관계파탄(이별, 실연, 절교 등)이 128명(40.5%)로 가장 많았으며, 학업 과업 문제 120명(38.0%), 적응의 어려움 108명(34.2%), 사고 및 상해 104명(32.9%), 재정적 어려움 102명(32.3%), 실직, 구직의 실패 100명(31.6%) 등의 순으로 나타났다.

2. 측정도구

2.1 외상경험질문지

외상 사건의 종류와 외상 경험의 주관적 고통을 측정하기 위하여 송승훈[33]이 제작 사용한 것을 신선영[26]이 수정, 보완한 외상경험 질문지를 사용하였다. 외상 사건목록은 총 16가지 유형으로 분류되며 설문 응답자에게 지금까지 살아오면서 경험한 매우 힘들고 극심하게 충격적이었던 사건을 떠올리게 하고, 해당되는 사건에 다중 응답하도록 하였다. 그 후, 응답한 사건들 중에서 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하도록 하였으며 해당 사건을 외상 사건이라 정의한 후 이를 떠올리면서 설문에 응답하도록 하였다. 또한 외상 경험 당시와 최근에 각각 얼마나 고통스러운지에 대해 7점 Likert 척도(1점: 전혀 고통스럽지 않다, 4점: 보통이다, 7점: 매우 고통스럽다)로 평정하고 그 사건이 몇 년 몇 개월 전에 일어난 일인지 적도록 하였다.

2.2 자기효능감 척도

자기효능감을 측정하기 위해 김아영, 차정은[34]이 개발한 척도를 김아영[35]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로, 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 채점 방식은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다)까지 6점 Likert척도로 총점이 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 김아영, 차정은[34]의 연구에서의 내적 신뢰도 계수는 .81-.85였다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도 계수는 .89, 하위요인별로는 자신감 .85, 자기조절 효능감 .89, 과제난이도 선호 .81로 나타났다.

2.3 인지 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)

인지 유연성을 측정하기 위해 Dennis와 Vander Wal[19]이 개발하고 허심양[20]이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총19문항으로, 생활사건과 사람의 행동에 대해 다양한 대안과 해결책을 고안할 수 있는 능력을 측정하는 대안요인과 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성을 측정하는 통제요인으로 구성되어 있는 자기보고식 검사 도구이다. 채점 방식은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)까지 총 7점 Likert 척도로, 측정된 점수가 높을수록 인

지 유연성의 수준이 높음을 의미한다. Dennis와 Vander Wal[19]의 연구에서 전체 내적 신뢰도 계수는 .90, 대안 .91, 통제 .84였고, 허심양[20]의 연구에서 내적 신뢰도 계수는 전체 .86, 대안 .87, 통제 .84로 나타났다. 본 연구에서 내적 신뢰도 계수는 전체 .89, 대안 .91, 통제 .87로 나타났다.

2.4 희망 척도(Dispositional Hope Scale: DHS)

희망을 측정하기 위해 Snyder 등[30]이 개발한 희망 척도(Dispositional Hope Scale: DHS)를 최윤희 등[36]에 의해 타당화 작업을 거친 한국판 희망척도(K-DHS)를 사용하였다. 한국판 희망척도는 특정 상황이나 조건과 관계없이 개인의 성격 특질과 관련된 희망을 측정하는 척도로서 모두 12문항으로 구성된 자기보고식 검사 도구이다. 채점 방식은 1점(분명히 아니다)부터 4점(분명히 그렇다)까지 4점 Likert 척도로, 측정된 점수가 높을수록 희망 수준이 높다는 것을 의미한다. Snyder 등[30]이 개발한 원 척도의 내적 신뢰도 계수는 .86이었고, 최윤희, 이희경, 이동귀[36]의 연구에서 내적 신뢰도 계수는 .88이었다. 본 연구에서 내적 신뢰도 계수는 .84로 나타났다.

2.5 외상 후 성장 척도(PostTraumatic Growth Inventory: PTGI)

외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun[37]이 개발한 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)를 송승훈 등[38]이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장척도(Korea Post-Traumatic Growth Inventory: K-PTGI)를 사용하였다. 이 척도는 총 16문항으로 자기지각의 변화, 대인관계의 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견, 영적·종교적 관심의 증가의 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 채점 방식은 0점(변화를 겪지 않았다)부터 5점(매우 많이 겪었다)까지 6점 Likert 척도로, 측정된 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적인 변화를 많이 경험했다는 것을 의미한다. [37]의 연구에서 전체척도의 내적 신뢰도 계수는 .90이었고, 송승훈 등의 연구[38]에서의 내적 신뢰도 계수는 .83이었으며, 각 하위요인은 자기지각 변화 .72, 대인관계의 깊이 증가 .75, 새로운 가능성의 발

견 .72, 영적·종교적 관심의 증가 .87 이었다. 본 연구에서는 전체 내적 신뢰도 계수는 .93이었으며, 각 하위요인은 자기지각의 변화 .91, 대인관계의 깊이 증가 .90, 새로운 가능성의 발견 .72, 영적·종교적 관심의 증가 .77로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 25와 Mplus 7.4[39]을 활용하여 자료분석을 실시하였다. 먼저 SPSS를 활용하여 연구대상의 인구통계학적 특성과 기술통계 분석을 실시하였다. 또한 연구에서 활용한 척도의 신뢰도를 확인하기 위해 내적 합치도(Cronbach's α) 계수를 산출하였다. 이후 자기효능감, 인지 유연성, 희망, 외상 후 성장의 상관관계를 알아보기 위해 모든 변인들의 전체 평균과 하위요인 간의 상관계수를 추정하였다. 다음으로 연구 변인들 간의 가설적 관계를 확인하기 위해 먼저 Anderson과 Gerbing[40]이 제안한 2단계 접근법(two-step approach)중 측정모형 검정을 실시하였으나 잠재변인 간에 이론적으로 가능하지 않은 상관계수, 즉 비정치(non-positive definite)문제가 발생하였다. 이에 본 연구에서는 변인들의 평균점수를 이용하여 경로분석(path analysis)을 실시하였다. 경로모형 분석을 위해서는 Mplus 7.4 프로그램을 활용하였다. 모수 추정법으로는 최대우도법(maximum likelihood method)을 활용하였기 때문에 측정 변인들의 왜도 및 첨도가 각각 2와 7을 넘지 않는지 확인하였다. 경로모형의 전반적인 적합도 확인을 위해서는 χ^2 검정 결과와 CFI, TLI, SRMR 그리고RMSEA 등을 총합적으로 확인하였다. 마지막으로 매개효과의 검정은 부트스트래핑(bootstrapping) 신뢰구간을 구하여 실시하였다. 본 연구에서 실시한 부트스트래핑 표집 횟수는 총 50,000번이었으며, 신뢰구간은 편향 조정 방법(bias-corrected confidence intervals)을 이용하여 95%의 신뢰구간을 구하였다.

III. 연구 결과

1. 변인들의 기술통계 및 상관관계

본 연구의 주요 변인과 하위요인에 대한 기술통계치와 상관계수를 추정한 결과를 [표 1]에 제시하였다. 먼저 모든 변인들의 왜도와 첨도 값을 확인한 결과 각각 ±2와 ±7을 넘지 않아 정규분포의 가정을 위배하지 않는 것으로 나타났다[41].

다음으로 주요 변인 및 하위요인들의 관계 양상을 살펴보기 위하여 Pearson 상관계수를 추정하였다. 상관분석 결과 외상 후 성장은 자기효능감과 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 하위요인들 간의 양상을 살펴보면 자기효능감의 하위요인들과 외상 후 성장의 하위요인들은 대부분 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 다만 외상 후 성장의 하위요인 중 새로운 가능성 발견과 영적·종교적 관심 증가는 자기효능감의 하위요인인 자신감과 통계적으로 유의한 상관이 없었다. 외상 후 성장과 인지 유연성 또한 통계적으로 유의한 정적 상관이 발견되었지만 하위요인 사이에서는 양상이 조금 다른 것으로 나타났다. 인지 유연성 중 대안은 외상 후 성장의 모든 하위요인과 통계적으로 유의한 정적 상관이 나타났지만 통계는 새로운 가능성 발견과 영적·종교적 관심 증가와는 통계적으로 유의한 상관을 보이지 않았다. 외상 후 성장 전체 평균 점수와 모든 하위요인은 희망과 통계적으로 유의한 정적 상관이 있었다. 또한 희망은 인지 유연성과 자기효능감, 그리고 변인에 포함된 하위요인들과

통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 인지 유연성과 자기효능감, 그리고 하위요인들 간에는 유의한 정적 상관이 있었다.

2. 경로모형 검증

연구모형으로 설정한 자기효능감에서 외상 후 성장에 이르는 경로가 유의한지 검증하기 위하여 경로분석을 실시하였다. 경로모형의 비표준화 계수 추정치를 [표 2]에, 표준화 계수 추정치는 [그림 1]에 제시하였다.

분석 결과, 모형의 적합도는 $\chi^2(1, N=316) = 5.402$, $p < .001$, CFI=.993, TLI=.931, SRMR=.020, RMSEA=.118, 90% 신뢰구간=[.037, .223]으로 나타났다. χ^2 검정 결과 자유도 1수준에서 χ^2 값이 5.402로 나타나 모형과 자료가 부합한다는 영가설이 기각되었다. 하지만 표본크기가 클수록 χ^2 검정은 과도하게 영가설을 기각하는 경향이 있기 때문에 다른 근사적합도 지수들도 함께 고려할 필요가 있다. 또한 RMSEA의 경우 본 연구모형처럼 자유도가 낮은 상황에서는 신뢰하기 어려운 추정치를 가지는 것으로 알려져 있다[42]. 따라서 RMSEA를 제외한 나머지 전반적 적합도 평가를 통해 본 연구의 가설 모형이 자료에 적합한 것으로 판단하였다[43][44].

경로모형 내에서 변인들 간의 구조적인 관계를 살펴보면, 외상 후 성장에 이르는 직접 경로 중 희망의 경로

표 1. 주요 변인 및 하위요인의 상관관계 (N=316)

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	3	4	4-1	4-2	4-3	4-4
1. 자기효능감	-												
1-1. 자신감	.77***	-											
1-2. 자기조절 효능감	.85***	.41***	-										
1-3. 과제난이도 선호	.65***	.33***	.37***	-									
2. 인지 유연성	.75***	.59***	.72***	.30***	-								
2-1. 대안	.51***	.20***	.64***	.21***	.82***	-							
2-2. 통제	.69***	.77***	.50***	.27***	.77***	.27***	-						
3. 희망	.67***	.47***	.67***	.31***	.66***	.57***	.49***	-					
4. 외상 후 성장	.39***	.18**	.41***	.28***	.35***	.35***	.21***	.53***	-				
4-1. 자기자각의 변화	.45***	.29***	.44***	.27***	.42***	.34***	.33***	.61***	.93***	-			
4-2. 대인관계 깊이의 증가	.28***	.13*	.27***	.24***	.21***	.19*	.13*	.38***	.90***	.76***	-		
4-3. 새로운 가능성 발견	.30***	.06	.40***	.17*	.38***	.47***	.11	.47***	.76***	.68***	.56***	-	
4-4. 영적·종교적 관심 증가	.18*	-.04	.24***	.23***	.13*	.20***	-.01	.20***	.63***	.47***	.47***	.35***	-
평균	3.61	3.26	4.10	2.96	4.65	5.04	4.13	2.76	3.52	3.63	3.42	3.93	2.79
표준편차	.58	.88	.64	.83	.67	.77	.95	.45	.94	1.09	1.14	.93	1.38
왜도	-.29	.04	-.26	-.17	.29	-.12	.24	-.43	-.37	-.62	-.38	-.26	.46
첨도	.61	-.44	.32	-.37	1.54	.17	.59	.93	.11	.06	-.32	.40	-.59

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

IV. 논 의

본 연구는 일반 성인을 대상으로 외상을 경험한 개인의 자기효능감이 외상 후 성장에 어떤 영향을 미치는지 그 영향의 정도와 매개변인을 통한 경로에 대해 알아보 고자 하였다. 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 외상 후 성장은 자기효능감, 인지 유연성의 하 위 요인인 대안과 통제, 그리고 희망과 통계적으로 유의한 정적 상관이 있었다. 또한 희망과 대안, 통제, 자기 효능감은 모두 서로 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 스스로의 능력을 믿는 자기효능감이 외상 후 성장과 정적 상관이 있다는 선행연구들[5][6][45]을 지지하는 결과이며, 위기가 왔을 때 사고방식을 유연하게 전환하는 인지 유연성이 더 높은 외상 후 성장과 관련이 있음을 밝힌 선행연구들[21][23][28]을 지지하는 결과이다. 또한 자신이 기대하는 바를 이루기 위해 지속적인 동기를 수반하는 희망이 외상 후 성장과 유의한 정적 상관이 있음을 밝힌 선행연구들[4][14][32]을 지지하는 결과이다.

둘째, 자기효능감이 외상 후 성장에 이르는 경로가 유의한지 검증하기 위해 경로분석을 실시한 결과, 외상 후 성장에 이르는 직접 경로는 희망의 경로가 통계적으로 유의하였다. 또한 희망에 이르는 직접 경로는 인지 유연성의 대안과 자기효능감이 통계적으로 유의하였다. 따라서 외상 후 성장의 증가는 희망의 증가와 직접적으로 관련이 있고, 희망의 증가는 대안과 자기효능감의 증가 수준과 통계적으로 유의한 관련이 있음을 알 수 있다. 이는 희망의 증가가 외상 후 성장의 증가와 직접적으로 관련이 있다는 선행연구[14]를 지지하는 결과이다. 또한 자기효능감이 외상 후 성장에 이르는 경로에서 대안의 증가만이 희망의 증가와 유의하고, 희망의 증가가 외상 후 성장의 증가에 이르는 것으로 확인할 수 있다. 이는 대안과 통제 두 요인 모두 문제 상황에서 개인의 보호를 위해 필요하나, 두 요인의 역할이 분명하게 다르다는 선행연구를 지지하는 결과이다[20-22]. 자기참조의 사고를 통해 갖게 된 자신에 대한 판단과 신뢰가 변화를 이루어야 하는 상황이 왔을 때, 대안능력과 통제능력 모두 증가된다 하더라도 희망 수준을 높이는 데에는 대안의 증가만이 유의한 영향력을 갖고 그

렇게 증가된 희망을 통해 외상 후 성장이 증가함을 확인한 것이다.

셋째, 경로모형 변인의 매개효과를 살펴본 결과, 자기 효능감과 외상 후 성장의 관계에서 자기효능감이 희망을 거쳐 외상 후 성장으로 이어지는 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉 높은 자기효능감은 높은 희망 수준을 예측하고 이를 통해 외상 후 성장의 증가를 예측하는 것으로 볼 수 있고, 이는 자기효능감과 외상 후 성장의 관계에 있어서 희망의 매개효과가 유의함을 밝힌 선행연구[2][14][32]를 지지한 결과이다. 또한 자기효능감과 외상 후 성장의 관계에서 대안과 희망의 순차 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. Benight와 Bandura[10]가 밝힌 바와 같이 자기효능감이 높은 사람은 자신의 사고를 긍정적이고 건설적으로 재평가할 수 있으므로, 높은 자기효능감은 인지 유연성을 발휘해 대안의 능력을 증가시키고 희망 수준을 높임으로써 외상 후 성장을 일으키는 데에 영향을 줄 수 있음을 증명한 것이라고 볼 수 있다. 또한 [6]의 연구에서 자기효능감 뿐 아니라 극복의지와 같은 다른 동기나 의지적 변인이 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있다고 제안한 바가 증명된 결과이며, 자기효능감이 효과적인 인지처리과정이나 대안과 관련된 변인[12]이므로 인지 요소나 대처방안이 외상 후 성장을 일으키는 변인으로서의 역할을 하는지 살펴볼 필요가 있다[6]고 한 제언을 확인한 결과이다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 외상 후 성장과 관련된 변인 중 자기 효능감이 구체적으로 어떤 과정을 거쳐 외상 후 성장에 이르는지 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 자기효능감이라는 성격 변인이 외상 후 성장에 영향을 미치기 위해서는 문제 상황에 대해 유연한 자세로 해결 방안을 탐색하고 도출하는 인지의 확장이 필요하다. 또한 인지 유연성을 통해 도출된 다양한 해결방안은 희망이라는 긍정적 정서를 유지하면서 지속성을 갖고 노력할 때 외상 후 성장에 다다를 수 있다. 위와 같이 자기효능감과 외상 후 성장 간의 구체적인 경로를 본 연구를 통해 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 외상을 경험한 개인의 자기효능감이 외상 후 성장에 이르기 위해 상담자가 상담과정에서 구체적으

로 접근할 수 있는 방법을 찾고 계획을 수립할 수 있도록 안내의 역할을 하였다는 점에서 의의가 있다. 상담 장면에서 내담자의 부정적 사고나 행동을 통제하는 것 보다는 구체적인 대처나 해결방안을 모색하고, 새로운 대안을 증가시키는 쪽에 초점을 맞추는 것이 필요하다. 또한 상담 과정 중 어려움이 찾아왔을 때, 내담자가 긍정적인 기대를 유지하면서 노력을 지속하는 것은 외상 후 성장을 이루는 데 중요한 동력이다. 따라서 상담자는 내담자의 희망 수준을 높게 유지할 수 있도록 적절한 개입 프로그램을 개발하는 것도 도움이 될 것이다.

셋째, 자기효능감이 외상 후 성장 수준을 높이기 위해서는 희망과 같은 변인이 필수적인 요소임을 확인하였다는 데 의의가 있다. 자신이 가진 능력에 대한 신뢰와 인지적으로 다양한 해결방안을 고안할 수 있다 하더라도 그것이 발휘되어 성장으로 이어지기 위해서는 희망과 같이 목표를 향해 지속적으로 노력하는 동기요인이 반드시 필요하다. 희망은 어려움 속에서도 자신이 도달하고자 하는 목표가 있다는 인식이므로, 희망 요인이 존재한다면 고난의 상황에 닥쳤을 때 좌절하거나 포기하기 보다는 지속적인 의지로 노력하여 외상 후 성장에 도달할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구대상의 연령대가 20-60대로 광범위하였고, 외상의 종류 또한 전범위로 책정하였다. 외상 고통의 심각도 역시 고통의 크기별로 구분하지 않았다. 그러나 외상의 종류나 외상을 경험한 기간, 외상 경험의 각 연령대에 따라 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인이 다를 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 외상의 각 영역에 따라 체계적으로 분류하여 연구가 이루어질 필요가 있겠다. 특히 장기적이고 지속적인 고통을 경험한 대인관계 외상의 경우 어떤 변인이 외상 후 성장에 영향을 줄 수 있는지 장기 상담의 진행 과정을 통해 내담자와 상담자 각각의 입장에서 기술한 것을 토대로 종속 연구가 이루어진다면 더욱 고무적일 것으로 사료된다.

둘째, 외상 경험자들은 외상 후 성장에 영향을 주는 요인으로 자기효능감 이외에도 대인관계 요인의 사회적 지지의 영향을 보고하였다. 그렇다면 자기효능감과

사회적 지지가 어떻게 상호작용을 함으로써 외상 후 성장을 일으키는지 연구를 통해 확인해볼 필요가 있다. 또한 사회적 지지가 외상 후 성장에 영향을 미친다면, 사회적 지지의 적절한 제공 시기와 개입은 무엇인지 확인한다면 좀 더 구체적인 연구가 될 것이다.

참 고 문 헌

- [1] 최승미, *외상 후 성장 관련 변인의 탐색*, 고려대학교, 박사학위논문, 2008.
- [2] L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, *외상 후 성장 상담 및 심리치료에의 적용(Posttraumatic Growth in Clinical Practice)*, (강영신, 임정란, 장안나, 노안영 공역), 서울: 학지사(원전은 2013년 출판), 2015.
- [3] 이양자, 정남운, “외상 후 성장에 대한 연구 개관,” *한국심리학회지: 건강*, 제13권, 제1호, pp.1-23, 2008.
- [4] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence,” *Psychological Inquiry*, Vol.15, No.1, pp.1-18, 2004.
- [5] 김영애, 최윤경, “외상 후 성장에 대한 질적 연구,” *한국심리학회지: 건강*, 제22권, 제1호, pp.199-228, 2017.
- [6] 여주혜, *자기효능감과 외상 후 성장의 관계: 긍정적 자기자비의 매개효과*, 경북대학교, 석사학위논문, 2019.
- [7] A. Bandura, “The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.4, No.3, pp.359-373, 1986.
- [8] D. Eden and A. Aviram, “Self-efficacy training and speed of reemployment: Helping people to help themselves,” *Journal of Applied Psychology*, Vol.78, pp.352-360, 1993.
- [9] P. A. Linley and S. Joseph, “Positive change following trauma and adversity: A review,” *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, Vol.17, No.1, pp.11-21, 2004.
- [10] C. C. Benight and A. Bandura, “Social cognitive theory of posttraumatic recovery:

- The role of perceived self-efficacy,” *Behaviour Research and Therapy*, Vol.42, No.10, pp.1129-1148, 2004.
- [11] G. P. Latham and E. A. Locke, “Self-regulation through goal setting,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol.50, pp.212-247, 1991.
- [12] 김아영, “자기효능감과 학습동기,” *교육방법연구*, 제16권, 제1호, pp.1-38, 2004.
- [13] 김은경, *암환자 가족돌봄자의 자기효능감, 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향*, 부산가톨릭대학교, 석사학위논문, 2020.
- [14] 전지은, 김미영, “소아암 환자 어머니의 희망, 자기효능감이 외상 후 성장에 미치는 영향,” *임상간호연구*, 제22권, 제2호, pp.142-151, 2016.
- [15] 최성희, 이영희, “유방암 환자의 외상 후 성장 영향 요인,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제11호, pp.499-509, 2016.
- [16] 김민정, *소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인 분석*, 명지대학교, 석사학위논문, 2020.
- [17] Y. Li, F. Cao, D. Cao, Q. Wang, and N. Cui, “Predictors of posttraumatic growth among parents of children undergoing inpatient corrective surgery for congenital disease,” *Journal of Pediatric Surgery*, Vol.47, No.11, pp.2011-2021, 2012.
- [18] J. Shakespeare-Finch, A. Rees, and D. Armstrong, “Social support, self-efficacy, trauma and well-being in emergency medical dispatchers,” *Social Indicators Research*, Vol.123, No.2, pp.549-565, 2015.
- [19] J. P. Dennis and J. S. Vander Wal, “The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity,” *Cognitive Therapy and Research*, Vol.34, No.3, pp.241-253, 2010.
- [20] 허심양, *완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할*, 서울대학교, 석사학위논문, 2011.
- [21] 김학영, *반추양식과 외상 후 성장과의 관계: 인지적 유연성과 외상 경험 개방에 대한 정서적 지지의 조절된 매개효과*, 아주대학교, 석사학위논문, 2017.
- [22] 이재규, 황순택, 신소영, “CU특질과 청소년 비행의 관계: 인지적 유연성을 중재변인으로,” *사회과학연구*, 제53권 제2호, pp.217-260, 2014.
- [23] 김상근, “대인관계 외상을 경험한 대학생의 부모애착과 외상 후 성장의 관계에 관한 연구: 감사와 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로,” *미래교육학연구*, 제32권, 제2호, pp.1-22, 2019.
- [24] 김완일, *자기평가와 자기분화가 우울에 미치는 영향*, 한양대학교, 박사학위논문, 2008.
- [25] 하유란, *미술심리상담자의 정서인식명확성이 역전이 관리능력에 미치는 영향: 인지적 유연성과 상담자 활동 자기효능감 중심으로*, 가천대학교, 석사학위논문, 2020.
- [26] 신선영, *삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2009.
- [27] A. M. Hijazi, J. A. Keith, and C. O'Brien, “Predictors of posttraumatic growth in a multiwar sample of U.S. combat veterans,” *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, Vol.21, No.3, pp.395-408, 2015.
- [28] 한정숙, 최윤경, “이혼경험자의 인지적유연성이 역경 후 성장에 미치는 영향: 시간관의 매개효과,” *인지행동치료*, 제14권, 제2호, pp.217-237, 2014.
- [29] E. Stotland, *The psychology of hope*, Jossey-Bass, 1969.
- [30] C. R. Snyder, C. Harris, J. R. Anderson, S. A. Holleran, L. M. Irving, S. T. Sigmon, L. Yoshinobu, J. Gibb, C. Langelle, and Charyle, P. Harney, “The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measures of hope,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.60, pp.570-585, 1991.
- [31] 김옥숙, *청소년의 희망적 사고의 결정요인에 관한 연구*, 경기대학교, 박사학위논문, 2012.
- [32] 배상정, 양난미, “영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제26권, 제3호, pp.597-618, 2014.
- [33] 송승훈, *한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도*, 충남대학교, 석사학위논문, 2007.
- [34] 김아영, 차정은, “자기효능감과 측정,” *산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집*, pp.51-64, 1996.
- [35] 김아영, “학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구,” *교육심리연구*, 제11권, 제2호, pp.1-19, 1997.

- [36] 최유희, 이희경, 이동귀, "Snyder의 희망 척도 한국 번역판의 타당화 연구," 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제22권, 제2호, pp.1-16, 2008.
- [37] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma," *Journal of Traumatic Stress*, Vol.9, pp.455-471, 1996.
- [38] 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, "한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구," 한국심리학회지: 건강, 제14권, 제1호, pp.193-214, 2009.
- [39] L. Muthén and B. Muthén, *Mplus (version 7.4)*, Muthén & Muthén, 1998-2015.
- [40] J. C. Anderson and D. W. Gerbing, "Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach," *Psychological Bulletin*, Vol.103, No.32, pp.411-423, 1988.
- [41] P. J. Curran, S. G. West, and J. F. Finch, "The Robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis," *Psychological Methods*, Vol.1, No.1, pp.16-29, 1996.
- [42] D. A. Kenny, B. Kaniskan, and D. B. McCoach, "The Performance of RMSEA in Models with Small Degrees of Freedom," *Sociological Methods and Research*, Vol.44, No.3, pp.486-507, 2014.
- [43] J. Hair, W. C. Black, B. J. Babin, and R. E. Anderson, *Multivariate Data Analysis*(7th ed), Prentice Hall, 2010.
- [44] L. T. Hu and P. M. Bentler, "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives," *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, Vol.6, No.1, pp.1-55, 1999.
- [45] F. Lotfi-Kashani, S. Vaziri, M. E. Akbari, N. Kazemi-Zanjani, and L. Shamkoeyan, "Perceived posttraumatic growth based upon self-efficacy and perceived social support in cancer patients," *Iranian Journal of Cancer Prevention*, Vol.7, No.3, pp.115-123, 2014.

저 자 소 개

장 민(Min Chang)

정회원



- 2004년 2월 : 서울여자대학교 아동학과(학사)
- 2010년 2월 : 가톨릭대학교 상담심리대학원 상담학과(석사)
- 현재 : 연세드림심리상담센터 심리상담사

〈관심분야〉 : 상담, 심리, 교육

김 예 실(Yesil Kim)

정회원



- 1995년 2월 : 가톨릭대학교 중어중문학과(학사)
- 2002년 2월 : Trinity Western University Seminary(상담학 석사)
- 2018년 2월 : 가톨릭대학교 일반대학원 심리학과(박사)
- 2009년 ~ 현재 : 가톨릭대학교 시간

강사

〈관심분야〉 : 상담, 심리, 교육