

## 대인관계 외상을 경험한 대학생의 사적 자의식이 외상 후 성장에 미치는 영향: 긍정적 자기자비의 매개효과\*

차 두 원

조 하 나

임 선 영<sup>†</sup>

학부 졸업생

한림대학교 심리학과  
석사 졸업생

부교수

본 연구는 관계 외상을 경험한 대학생들을 대상으로 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비가 매개하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 수도권과 강원도 소재 대학생 218명을 대상으로 대인관계적 외상 경험 질문지, 외상 후 성장 척도, 사적 자의식 척도, 자기자비 척도로 구성된 설문을 실시하였다. 분석 결과, 사적 자의식은 긍정적 자기자비, 그리고 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 보였으며 부정적 자기자비와는 유의미한 부적 상관을 보였다. 긍정적 자기자비는 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 보였으나, 부정적 자기자비와 외상 후 성장은 유의한 상관을 보이지 않았다. 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비는 부분 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다. 또한, Bootstrapping 방법을 사용하여 간접 효과를 분석한 결과, 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비의 매개효과가 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 연구의 의의와 시사점을 논의하였으며 본 연구의 한계점 및 후속연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 사적 자의식, 대학생, 외상 후 성장, 긍정적 자기자비, 매개효과

\* 본 연구는 교신저자의 지도 하에 실시한 제 1 저자의 학부 졸업논문을 발전시켜 자료수집을 보장하고 수정, 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 임선영 / 한림대학교 심리학과 부교수 / (24252) 강원도 춘천시 한림대학길 1 / Tel : 033-248-1729 / E-mail : imsy@hallym.ac.kr

Copyright ©2022, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

우리는 살아가면서 사람들에게 상처받기도 하고, 사랑하는 사람과 이별하기도 한다. 이러한 경험은 특정한 사람에게 국한되어 있지 않고 누구에게나 흔히 나타난다. 그만큼 우리는 알게 모르게 대인관계에서 끊임없이 영향을 받고 있다. 특히 성인 초기에 해당하는 대학생은 대인관계에서 더 큰 영향을 받는다. Erikson의 발달 단계에 따르면, 대학생은 ‘친밀감’이라는 발달 과업을 형성하기 위해 노력하는 시기로, 원만한 대인관계를 유지하기 위해 관심을 쏟는 시기다(Erikson, 1968). 이러한 심리사회적 발달 특성으로 인해 대학생들은 대인관계에 민감해질 수 있고, 일상적인 사건에도 외상 수준의 스트레스를 경험할 가능성이 있다. Allen(2005)은 대인관계 외상을 사람과 관련된 모든 외상 사건으로 정의하였고, 애착 외상(attachment trauma)을 포함하는 개념이라고 하였다. 가깝고 중요한 사람에게 당하는 신체 학대, 성 학대, 고의적 행동, 정서 방임, 가정 폭력 등과 같은 사건들도 이에 해당된다(서영주, 김영근, 2018). 또한, 대인관계 외상이 지속적이고 만성적인 경우, 일회성인 비대인관계 외상에 비해 좋지 않은 예후를 보이는 것으로 나타났다(Allen, 2013; Herman, 1992).

대학생을 대상으로 한 연구에서 대상자의 50% 이상이 한 번 이상 외상을 경험한 것으로 나타났으며(윤명숙, 김서현, 2012), 여러 외상 유형 중에서도 ‘주변 대인관계 문제’를 가장 많이 경험한다는 연구 결과가 있다(신지영, 이동훈, 이수연, 한운선, 2015). 장현진(2013) 연구에서는 이별을 경험한 대학생의 약 10%가 외상 후 스트레스 진단 척도 점수에서 기준점 20점 이상을 보이며 주관적 고통을 나타냈다. 이러한 결과는, 대학생들이 대인관계에서 크고 작은 외상을 경험하고 작은 일에도

민감하게 반응한다는 것을 시사한다. 이러한 대인관계 외상 경험은 타인을 신뢰하기 어렵게 하고 자존감을 낮추는 등 부정적인 결과를 초래한다(Shane, 2008/2011). 대인관계 외상은 일회성 외상과 다르게 지속되거나 반복되는 복합적 특성을 보일 수 있어서 깊은 이해가 필요하지만 아직까지 관련 연구가 부족한 실정이다(강혜림, 정남운, 2018; 서영주, 김영근, 2018).

반면, 대인관계 외상을 통해 긍정적인 변화를 이루는 경우도 있다. 연인과 이별한 후 자신의 행동을 되돌아보고 반성하며, 이전보다 긍정적인 태도를 갖게 되고 자아 강도가 강해질 수 있으며(신수빈, 2012), 이러한 변화는 개인의 미래 이성관계를 개선할 수 있다고 보고되었다(Tashiro & Frazier, 2003). 또한, 차별을 경험한 유학생들이 그 사건을 극복하려고 노력하면서 타인이나 소수민족을 이해하고 존중하는 계기가 되었음을 보고한 연구도 존재한다(김현경, 2011). 이러한 외상 경험 후에 인간 내적인 성숙을 보이는 것을 ‘외상 후 성장’(posttraumatic growth: PTG)이라 한다(Zoellner & Maercker, 2006). 외상 직후에는 부적응 증상을 보이기도 하고, 의도치 않게 사건과 관련된 내용을 반복적으로 떠올리기도 한다(Calhoun, Cann & Tedeschi, 2010). 이러한 침습적 반추가 지속되고 난 뒤, 그중 일부는 외상 사건을 다른 시각으로 보며 도식을 재구성하거나 새롭게 자신의 삶을 구성한다(Calhoun & Tedeschi, 1999). 그 과정에서 자신의 강점과 가능성을 발견하게 되면서 삶의 중요한 목표와 의미를 새롭게 만들어 감사가 증가한다(Tedeschi, Park & Calhoun, 1998). 이로써 외상을 경험하기 전과 후의 삶을 통합하고 외상 사건 이전 수준의 회복을 넘어서는 성장을 경험하

게 된다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

외상 후 성장을 촉진시키는 변인들에 대한 연구를 살펴볼 때, 공통적으로 강조되는 과정은 외상 사건과 자신의 경험에 대해 회피하지 않고, 사건과 관련된 자신의 경험을 이해하고자 노력하고, 의미를 찾고(곽아름, 박기환, 2018), 상황을 숙고하는 것(Maercker & Langer, 2001)과 같은 성찰적 태도이다. 이와 같은 맥락에서 외상 후 성장과 관련이 있는 개념으로 의도적 반추가 주목받고 있다. 여기서 의도적 반추는 사건 초점화된 반복적인 사고 ‘과정’이기에(안현의, 주혜선, 민지원, 심기선, 2013), 외상 후 성장을 예측하는 보다 안정적인 ‘성격’적 요인을 고려해볼 필요가 있다.

자의식은 주의의 초점을 자신에게 두는 개인의 일관되고 지속적인 성향으로(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975), 자신의 내면에서 일어나는 생각과 느낌에 주의를 기울이는 사적 자의식과, 자신이 다른 사람들에게 어떻게 보일지에 대한 자각인 공적 자의식으로 구분된다(선주연, 신희천, 2013). 이 중 진정한 자기 성찰과 관련이 있을 것으로 예상되는 사적 자의식은, 지속적으로 자신에 대해 생각할 뿐만 아니라, 사고에 대하여 주목하는 것으로 알려져 있다(조아라, 김영미, 2000). 사적 자의식을 요인 분석했을 때 2요인 구조가 나타남을 확인하였는데, 그중 한 요인이 ‘자신에 대한 전반적인 숙고 능력(self reflectiveness)’인 것으로 나타났다(김영아, 오경자, 문혜신, 김진관, 1999; 조아라, 김영미, 2000). 자신에 대한 숙고 능력은 적응적인 측면을 지니며(김영아 등, 1999), 문제에 능동적으로 대처하는 자원으로 기능한다고 하였다(조아라, 김영미, 2000). 특히 사적 자의식은 대인관계에 긍정적으로 작용하는 것으로 보고되었다(김현진, 한종철,

2004). 사적 자의식이 높을수록 정서인식, 정서표현, 정서조절, 대인관계 점수가 높다는 연구 결과와(박성혜, 2013), 대인관계 유능성 및 향유신념이 높다는 연구 결과가 있다(윤진아, 송원영, 2013). 김현진(2002)은 사적 자의식이 높을수록 비사교성, 지배성, 냉담성 및 의심과 같은 대인관계 문제와는 부적 상관을 보이며 대인관계에서 긍정적으로 작용한다고 밝혔다. 대인관계에서는 자기 이해를 바탕으로 요구와 주장을 적절히 하며, 타인과 상호작용하는 과정에서 감정을 수용하는 대처 능력을 갖춘다고 추론하고 있다(김현진, 2002). 특히 일상생활의 적응력이 빠른 대학생은 사적 자의식이 문제해결에서 더욱 긍정적으로 작용할 수 있다(김영아 등, 1999).

그러나 사적 자의식이 긍정적으로 작용한다는 연구 결과가 있는 반면, 부정적으로 작용한다는 결과도 혼재한다. 정은선(1999)은 높은 사적 자의식이 자기초점화된 반복적 생각으로 인해 대인관계 문제를 효과적으로 해결하지 못하도록 한다고 하였다. 또한, 사적 자의식은 우울증과 일반화된 불안에 더욱 관련이 있는 것으로 보고되었다(Mor & Winquist, 2002). 정신병리 영역에서는 사적 자의식이 우울과 불안을 유발 및 악화시키는 요인으로 보고 있다(이지영, 2010). 이렇게 사적 자의식 개념은 상반된 결과가 혼재해 있는 상태다. 송보라와 이기학(2009)은 사적 자의식이 심리적 건강에서 그 자체로 긍정적일 수도, 부정적일 수도 있다고 하였으며, 어느 수준까지는 적응적 기능을 하고, 수준 이상일 때는 역기능을 할 가능성이 있음을 제시했다(조아라, 김영미, 2000). 김영아 등(1999)은 사적 자의식이 자기초점화를 통해 병리를 악화시키기도 하지만, 내면 성찰로 통찰을 얻는 긍정적 요소로도 사용되기

도 한다고 밝혔다. 김현진(2002)도 사적 자의식과 대인관계를 매개하는 다른 변인의 작용이 있을 수 있어 다른 변인과 함께 어떤 영향을 미치는지 탐색해볼 필요가 있다고 언급하였다. 따라서, 사적 자의식이 외상 후 성장에 기여하는 구체적인 기제를 확인하기 위해 두 변인 사이에 존재하는 매개 변인에 대해 살펴볼 필요가 있다.

사적 자의식은 자신의 내적 사고와 느낌에 주의를 기울이는 개인의 성향으로(조아라, 김영미, 2000), 자기자비의 하위요인인 마음챙김의 상태로 이끄는 데 유리하게 작용할 것으로 예상된다. 자기자비는 고통스러운 생각과 감정을 피하기보다 직면해서 감정을 알아차리고, 비판단적으로 내면을 관찰하는 마음챙김을 포함하는 개념이다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이유경, 2008). 자기자비를 일종의 특질과 같은 성향변인으로 보는 입장도 있지만, 다수의 선행연구를 통해 자기자비가 개인의 노력으로 증진 가능한 기술이라는 것이 입증되고 있다(강재연, 장재홍, 2017; 박세란, 이훈진, 2015; McKay & Fanning, 2000/2003). 자비자비는 자신의 실패, 고통을 비난하지 않고 열린 마음으로 친절하게 바라보고 자신에 대해 건강한 시각을 유지하는 것이다(Neff, 2003a, 2003b). 따라서 대인관계 역경으로 인한 자신의 상처와 고통에 주의를 기울이되, 이를 비난하지 않고 친절한 마음으로 바라보고 자신의 경험에 긍정적으로 의미를 부여한다면 외상 후 성장으로 이어질 것을 예상해볼 수 있다.

자기자비는 스트레스 상황에서 정서를 원만하게 조절하며, 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 주는 변인으로 검증된 바 있다(하진의, 2013). 국내 연구에서는 오혜리와 홍혜영(2018)

이 자기자비가 외상 후 성장에 유의한 영향을 미친다는 것을 밝혔으며, 임채원과 정주리(2018)의 연구에서는 고립감과 외상 후 성장과의 관계를 정서적 지지와 자기자비가 완전 매개함을 도출하였다. 최근 연구에서도 자기자비는 외상 후 성장과 정적 상관을 보이며(여주혜, 허재홍, 오충광, 2021), 외상 후 성장을 촉진한다고 언급하고 있다(이유경, 2020). Allen과 Leary(2014)는 자기자비가 높은 사람들이 자신의 경험과 관련하여 긍정적인 생각을 더 많이 한다고 하였다.

Neff(2003b)의 연구에서 자기자비는 총 6개의 하위요인으로 이루어져 있는 것으로 나타났다(자기친절, 자기비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시), 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구에서도 6요인 구조가 지지되었다(구도연, 정민철, 2016). 그러나 다른 연구들에서는 요인구조가 각기 다르게 도출되며 혼재된 결과를 보였는데, 최근에는 자기자비의 하위요인을 긍정적 자기자비와 부정적 자기자비로 보는 2요인 구조가 적합함을 뒷받침하는 연구들이 늘어나고 있다(여주혜 등, 2021; 윤미연, 2018; López et al., 2015; Pandey, Tiwari, Parihar & Rai, 2021; Potter, Yar, Francis & Schuster, 2014). 긍정적 자기자비에는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이 해당되며, 부정적 자기자비에는 자기비판, 고립, 과잉동일시가 포함된다. 본 연구에서는 최근 여러 연구를 통해 지지되고 있는 2요인 구조를 따르고자 한다.

자기자비는 보다 나은 대인관계를 만들고, 사회적 유대감을 증가시키며(Neff & Beretvas, 2013), 자신을 이해하고 수용하는 자세를 보이게 때문에 부정적 사건의 충격을 완화시킨다고 알려져 있다(Leary, Tate, Adams, Allen &

Hancock, 2007). 이를 미루어볼 때, 대인관계 외상을 겪은 대학생들에게 자기자비가 긍정적으로 작용함을 예측할 수 있다. 또한, 사적 자의식이 높을수록 자기자비 수준이 높고, 부정적 평가에 대한 두려움이 낮았다는 연구도 보고되었다(선주연, 신희천, 2013). 두 변인 모두 대인관계에서 긍정적으로 작용하고 내면을 주의 깊게 관찰한다는 점에서 공통점이 있다. 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계를 직접적으로 입증한 연구는 아직 존재하지 않지만, 선행연구 결과를 미루어볼 때, 사적 자의식이 관계 외상 이후에 성장을 촉진하는 데 긍정적으로 작용할 것을 추론해볼 수 있다. 즉, 사적 자의식이 높은 사람은 대인관계 역경으로 고통스러울 때, 자신의 생각이나 감정을 회피하지 않고 그 경험을 알아차리고 비판단적으로 성찰할 가능성이 높다.

앞서 살펴본 연구 결과들을 종합해보면, 사적 자의식과 자기자비는 서로 관련이 있으며, 자기자비는 외상 후 성장을 촉진하는 변인임을 알 수 있다. 또한, 사적 자의식과 자기자비 모두 대인관계에서 긍정적으로 작용함을 알 수 있다. 이로써 관계 외상을 경험한 대학생들이 외상 후 성장을 이루는 데 이 두 변인이 기여할 것으로 예상해 볼 수 있지만, 현재 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계를 입증한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구

에서는 관계 외상을 경험한 대학생을 대상으로 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계를 탐색하고, 이를 긍정적 자기자비가 매개하는지 확인하고자 한다. 가설에 대한 연구 모형은 그림 1에 제시하였다.

## 방 법

### 참가자

본 연구의 참가자는 강원도 및 수도권 소재에 대인관계 외상을 경험한 대학생을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 228명이 응답하였으며, 연구 참가자들에게는 연구의 목적 및 안내사항을 전달하였다. 연구 참가 동의서를 함께 제공하였는데, 연구 참여에 동의하지 않은 3명과 외상 경험 당시 전혀 고통스럽지 않았다고 보고한 7명의 자료를 제외하고 최종적으로 218명(남 57명, 여자 161명)의 자료가 분석되었다. 참가자의 연령은 18세부터 29세까지였으며, 1학년은 28명(12.8%), 2학년은 68명(31.2%), 3학년은 51명(23.4%), 4학년은 68명(31.2%), 5학년 이상은 3명(1.4%)이었다. 연구 참가자들의 평균 나이와 성별에 대한 정보는 표 1에 제시하였다.

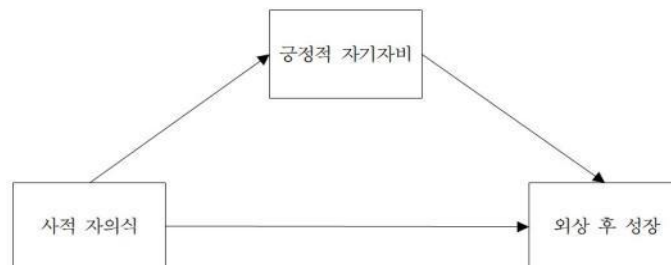


그림 1. 가설에 대한 연구 모형

표 1. 참여자 정보

구분	
평균 나이	21.45
(표준 편차)	(2.48)
전체 참여자	218
남자(%)	57(26.1)
여자(%)	161(73.9)

측정 도구

**대인관계적 외상 경험 질문지**

여러 외상 중에 대인관계를 중심으로 연구를 진행하기 때문에 대인관계와 관련된 외상 경험 질문지를 구성하였다. 송승훈(2007)이 ‘대학생용 생활스트레스’ 하위요인과(전경구, 김교헌, 1991) ‘일반 모집단을 위한 외상 스트레스 사건목록’(Norris, 1990)을 정리하였는데, 이를 질문지로 사용하였다. 덧붙여, 박은주(2012)가 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 개발연구를 참고하여 대인관계 외상의 원인이 될 수 있는 6개의 문항을 구성하였는데, 이 문항도 함께 사용하였다.

5개의 문항 중 가장 고통스러웠던 사건 하나를 선택하도록 하고, 사건 당시의 고통과

최근 느끼는 고통을 기재할 수 있도록 하였다. 5개 문항에 대한 내용은 표 2와 같이 제시하였다.

**자의식 척도(Self-Consciousness Scale)**

자의식 척도(Self-Consciousness Scale)는 Fenigstein 등(1975)이 개발하였으며, 본 연구에서는 김은정(1993)이 번안한 척도를 사용하였다. 자의식 척도는 Likert 5점 척도(① 전혀 그렇지 않다, ⑤ 매우 그렇다)로 평정되며 총 23문항으로 구성되어 있다. 하위 척도로는 공적 자의식(7문항), 사적 자의식(10문항), 사회적 불안(6문항)인 세 가지로 분류된다. 김은정(1993)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .80, 공적 자의식은 .76, 사적 자의식은 .81, 사회적 불안은 .82였다. 본 연구에서는 사적 자의식만을 측정하기 때문에 사적 자의식 10문항을 선별하여 진행하였다. 본 연구에서 사적 자의식의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .84이었다.

**외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)**

외상 후 성장 척도는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하였으며, 총 21개 문항으로 구

표 2. 대인관계적 외상 경험 질문지

상 황	빈도	비율
1. 대인관계 파탄(예: 절교, 이혼 등)	62명	28.4%
2. 배신의 충격(예: 사기, 거짓말, 속임, 싸움 등)	57명	26.1%
3. 단체 적응 문제(예: 학교, 직장, 모임에서 소외 및 왕따)	66명	30.3%
4. 직접 경험하거나 목격한 언어나 신체적 폭력	26명	11.9%
5. 지인에 의한 성폭행, 성추행	7명	3.2%
합계	218명	100.0%

성되어 있다. 0점(경험 못했다)에서 5점(매우 많이 경험하였다)인 6점 Likert 척도로 평정한다. 하위요인으로는 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 개인 내적 강점의 변화(personal strength), 대인관계 의미변화(relating to others), 영적 관심의 변화(spiritual change), 삶에 대한 감사(appreciation of life)인 총 5가지로 구성되어 있다. 본 연구자는 대인관계 외상 후 성장 및 긍정적 변화를 측정하기 위해 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)이 번안한 척도에서 더 자연스러운 한국어 표현으로 수정한 임선영, 권석만(2012)의 척도를 사용하였다. 임선영, 권석만(2012)의 연구에서 전체 척도 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93, 하위요인들은 .61-.86으로 나타났다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93, 하위요인은 새로운 가능성의 발견은 .86, 개인 내적 강점의 변화는 .84, 대인관계 의미 변화는 .86, 영적 관심의 변화는 .56, 삶에 대한 감사는 .66으로 나타났다.

#### 한국판 자기자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale: K-SCS)

자기자비 척도는, Neff(2003b)가 총 26개의 문항을 개발하였다. 이를 김경의 등(2008)이 번안하여 사용한 한국판 자기자비 척도를 사용하였으며, 총 6개의 하위요인으로 구분된다. 자기친절(self-kindness) 5문항, 보편적 인간성(common humanity) 4문항, 마음챙김(mindfulness) 4문항, 자기판단(self-judgement) 5문항, 고립(isolation) 4문항, 과잉동일시(over-identification) 4문항으로 이루어져 있다. 문항 반응 양식은 5점 Likert 척도(① 거의 아니다, ⑤ 거의 항상 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 김경의 등(2008)의 연구에서 전체 내적

합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92였으며, 하위 영역은 .65-.81이었다. 본 연구에서는 기존 선행연구를 참고하여 긍정적 자기자비와 부정적 자기자비를 2요인으로 구분하여 분석하였다. 긍정적 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이며, 부정적 자기자비는 고립, 자기비판, 과잉동일시로 분류된다. 본 연구에서 자기자비 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89, 긍정적 자기자비의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이며, 부정적 자기자비의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다. 각 하위요인은 자기친절 .83, 보편적 인간성 .78, 마음챙김 .72, 자기판단 .85, 고립 .83, 과잉동일시 .76으로 나타났다.

#### 자료 분석 방법

본 연구 자료를 분석하기 위해 IBM SPSS Statistics 21과 Process Macro 4.0v를 사용하였다. SPSS를 통해 인구통계학적 분석 및 기술 통계치를 확인하였다. 또한, 각 척도들의 신뢰도를 파악하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였으며, 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관 계수를 구하였다. 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비가 이를 매개하는지 알아보기 위해 Hayes(2013)가 제안한 Process Macro Model 4를 이용하여 자료를 분석하였다. 또한, 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 Bootstrapping을 사용하였으며, 95% 신뢰구간에서 검증하였다.

#### 결 과

대인관계 외상 경험자의 외상 유형

본 연구를 진행하기에 앞서 대학생들의 실제 대인관계 외상 경험 유형을 알아보기 위해 대인관계적 외상 경험 질문지를 통해 설문하였다. 참여자들이 보고한 사건 유형에서 단체적응 문제가 66명(30.3%), 대인관계 파탄이 62명(28.4%), 배신의 충격이 57명(26.1%), 언어 및 신체적 폭력이 26명(11.9%), 성폭행 및 성추행이 7명(3.2%) 순으로 높게 나타났다. 외상을 경험한 이후 시간 경과에 대한 질문에서는 4-5년은 60명(27.5%), 1-2년은 49명(22.5%), 2-3년은 36명(16.5%), 3-6개월은 30명(13.8%), 3-4년은 26명(11.9%), 7-12개월은 17명(7.8%) 순으로 나타났다. 외상을 경험했을 때 당시 괴로움과 고통 정도는 ‘고통스러웠다’가 82명(37.6%), ‘매우 고통스러웠다’가 62명(28.4%), ‘견딜만한 정도의 고통이었다’가 50명(22.9%), ‘약간 고통스러웠다’가 24명(11.0%) 순으로 나타났다. 최근 괴로움과 고통 정도에 대해 물었을 때, ‘전혀 고통스럽지 않다’가 71명(32.6%), ‘약간 고통스럽다’가 64명(29.4%), ‘고

통스러움이 어느 정도 남아있다’가 61명(28.0%), ‘고통스럽다’가 12명(5.5%), ‘매우 고통스럽다’가 10명(4.6%) 순으로 높게 나타났다. 외상 경험을 통해 긍정적인 변화를 경험했는지 물었을 때는, ‘그렇다’가 111명(50.9%), ‘그렇지 않다’가 107명(49.1%)으로 나타났다.

기술통계

기술통계 대한 자세한 결과값은 표 3에 제시하였다. 사적 자의식의 평균은 33.87, 표준편차는 6.93, 긍정적 자기자비의 평균은 35.80, 표준편차는 9.58, 부정적 자기자비의 평균은 40.63, 표준편차는 11.81, 외상 후 성장의 평균은 50.19, 표준편차는 20.38으로 나타났다.

상관분석

주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 사적 자의식은 긍정적 자기자비와 유의미한 정적 상관을 나타냈고,  $r = .37, p < .01$ , 외상 후 성장과도 유의미한 정적 상관을 나타냈다,

표 3. 측정치의 상관계수 및 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 값(N = 218)

	1	2	3	4
1. 사적 자의식	-			
2. 긍정적 자기자비	.37**	-		
3. 부정적 자기자비	-.25**	.18**	-	
4. 외상 후 성장	.46**	.58**	-.08	-
평균	33.87	35.80	40.63	50.19
표준편차	6.93	9.58	11.81	20.38
왜도	.05	-.09	-.20	-.28
첨도	-.49	-.39	-.65	-.53

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



표 4. 하위요인 측정치의 상관

	1	2-1	2-2	2-3	3-1	3-2	3-3	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5
1	1											
2-1	.38**	1										
2-2	.30**	.52**	1									
2-3	.23**	.60**	.49**	1								
3-1	-.24**	.24**	-.08	.10	1							
3-2	-.21**	.18**	.01	.22**	.69**	1						
3-3	-.23**	.19**	.05	.31**	.71**	.74**	1					
4-1	.45**	.44**	.40**	.40**	-.14*	-.08	-.07	1				
4-2	.35**	.53**	.45**	.46**	.07	.12	.14*	.76**	1			
4-3	.37**	.47**	.38**	.33**	-.03	-.11	-.12	.69**	.66**	1		
4-4	.36**	.36**	.32**	.28**	-.15*	-.16*	-.07	.43**	.35**	.33**	1	
4-5	.36**	.38**	.39**	.27**	-.10	-.15*	-.10	.72**	.64**	.61**	.48**	1

1=사적 자의식, 2-1=자기친절, 2-2=보편적 인간성, 2-3=마음챙김, 3-1=자기판단, 3-2=고립, 3-3=과잉동일시, 4-1=새로운 가능성의 발견, 4-2=개인 내적 강점의 변화, 4-3=대인관계 의미변화, 4-4=영적 관심의 변화, 4-5=삶에 대한 감사  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

$r = .46, p < .01$ . 또한, 부정적 자기자비와 유의미한 부적 상관을 나타냈다,  $r = -.25, p < .01$ . 긍정적 자기자비는 부정적 자기자비와 유의미한 정적 상관을 보였으며,  $r = .18, p < .01$ , 외상 후 성장과도 유의미한 정적 상관을 나타냈다,  $r = .58, p < .01$ . 반면에, 부정적 자기자비와 외상 후 성장은 유의미한 상관을 보이

지 않았다,  $r = -.08, p = .24$ .

사적 자의식과 외상 후 성장 간 관계에서 긍정적 자기자비의 매개효과 검증

본 연구에서 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계를 긍정적 자기자비가 매개할 것이라는

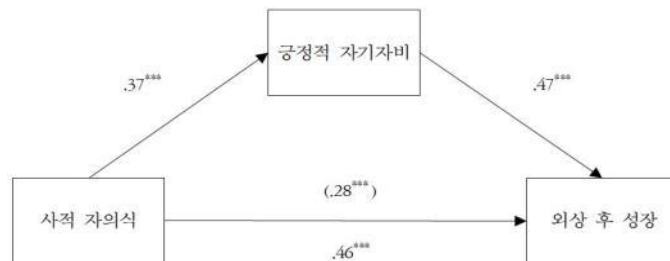


그림 2. 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비의 부분매개모형  
주. 경로계수는 표준화된 계수이며, 괄호는 직접효과를 나타냄, \*\*\* $p < .001$ .

표 5. 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비의 매개효과

경로	비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	95% CI		<i>F</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
	<i>B</i>	표준 오차	$\beta$		<i>LL</i>	<i>UL</i>		
사적 자의식 → 긍정적 자기자비	.51	.09	.37	5.88***	.34	.68	34.56***	.14
사적 자의식 → 외상 후 성장	1.35	.18	.46	7.62***	1.00	1.70	58.05***	.21
사적 자의식 → 외상 후 성장	.84	.17	.28	5.02***	.51	1.16	73.44***	.41
긍정적 자기자비	1.01	.12	.47	8.38***	.77	1.25		

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

가설을 검증하기 위해 매개분석을 실시하였다. 이를 위해 Process Macro Model 4를 사용하였다. 이에 대한 검증 모형과 표는 그림 2와 표 5에 기재하였다.

우선, 각 경로를 분석했을 때, 사적 자의식이 긍정적 자기자비를 유의미하게 예측함을 알 수 있었다,  $\beta = .37, p > .001$ . 또한, 사적 자의식은 외상 후 성장을 유의미하게 예측하였다,  $\beta = .46, p > .001$ . 독립변인과 매개변인을 모두 투입하고 분석한 결과, 사적 자의식을 통제한 상태에서 매개변인인 긍정적 자기자비가 외상 후 성장을 유의미하게 예측하였다,  $\beta = .47, p > .001$ . 또한, 매개변인을 통제 후 두 변인의 관계를 확인하였을 때, 통제 전과 비교하여 표준화 계수가 줄어들어,  $\beta = .28, p > .001$ , 긍정적 자기자비가 사적 자의식과 외상 후 성장을 부분 매개함을 알 수 있었다.

각 단계별로 유의미한 예측을 하였으므로,

매개효과에 대한 유의성 검증을 실시하기 위해 Bootstrapping을 이용하였으며, 반복 추출을 5,000번 시행한 결과 신뢰구간 95%에서 0을 포함하지 않으므로 사적 자의식이 긍정적 자기자비를 통해 외상 후 성장에 미치는 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다,  $B = .52, CI = .31-.75$ . 결과는 표 6에 제시하였다.

### 논 의

본 연구는 대인관계 외상을 경험한 대학생들의 외상 후 성장을 예측하는 심리적 변인을 탐색하기 위해 수행되었다. 구체적으로, 대인관계 외상을 경험한 대학생의 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계를 탐색하고, 이 둘 간의 관계에서 긍정적 자기자비의 매개 역할을 검증하고자 하였다. 본 연구를 통해 도출된 주

표 6. Bootstrapping을 이용한 매개효과 유의성 검증 결과(긍정적 자기자비 매개)

경로	매개효과	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
			Boot LLCI	Boot ULCI
사적 자의식 → 긍정적 자기자비 → 외상 후 성장	.52	.11	.31	.75

요 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 사적 자의식과 외상 후 성장 간에 유의미한 관련성이 있음을 확인하였다. 선행연구와 이론을 통해 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계를 추측할 수 있었으나, 경험적 연구를 통해 두 변인이 유의하게 정적으로 관련이 있음을 확인하였다. 따라서, 대인관계 외상을 경험한 대학생 중 자신의 내면을 성찰하고 생각하는 성향이 높은 사람들이 외상 이후에 성장을 더 많이 보일 것이라는 가설이 지지되었다.

둘째, 자기자비의 두 하위요인과 외상 후 성장의 관계를 탐색했을 때, 긍정적 자기자비와 외상 후 성장은 정적 상관을 나타냈으나, 부정적 자기자비와는 통계적으로 유의한 관련성을 나타내지 않은 것으로 확인되었다. Wong과 Yeung(2017)의 연구에서도 긍정적 자기자비와 외상 후 성장은 정적으로 유의한 상관을 나타냈으나, 부정적 자기자비와의 상관은 통계적으로 유의하지 않았으며, 여주혜 등(2021)과, 윤미연(2018)의 연구에서도 긍정적 자기자비만이 외상 후 성장과 유의미한 정적 상관을 나타낸 바 있어 선행연구들과 일치하는 현상을 확인할 수 있었다. 이는 자기자비의 요인 구조에 대한 다양한 주장들 가운데, 자기자비의 2요인 구조를 지지하는 또 다른 증거라고 볼 수 있겠다.

셋째, 사적 자의식과 외상 후 성장의 관계에서 긍정적 자기자비가 부분 매개하는 모형이 지지되었다. 사적 자의식이 높은 사람들은 긍정적으로 내면에 주의를 기울이고 친절히 자신을 돌보는 긍정적 자기자비가 높아지게 되며 이는 성장으로 이어지는 것으로 해석할 수 있다.

이상의 결과들에 대해 필요한 논의를 전개

해 보고자 한다. 본 연구에서, 사적 자의식은 외상 후 성장과 정적 관련성을 나타냈으며, 둘 간의 관계를 긍정적 자기자비가 부분매개하였다. 대인관계 외상을 경험한 직후에는 대부분의 사람들이 침습적인 반추와 그에 따른 정서적 고통을 경험한다. 하지만 사적 자의식이 높은 사람일수록 시간이 경과하면서 사건을 재구성하고 의도적인 반추를 통해 내적인 성찰을 하게 된다. 이러한 내적인 성찰은 긍정적 자기자비를 증가시켜 자신이 겪은 외상 사건을 통합적인 관점에서 바라보고 고통받는 자신을 친절하게 돌보아 외상 이후의 회복과 성장을 증가시키는 것으로 보인다. 앞서 사적 자의식과 자기자비의 유의한 관련성이나(선주연, 신희천, 2013), 자신을 친절히 돌보고, 마음챙김을 하는 것이 개인의 회복과 성장에 기여한다는 선행연구들의 주장이 있었다(여주혜 등, 2021; 오혜리, 홍혜영, 2018). 더욱이 사적 자의식이 긍정적 자기자비를 매개로 외상 후 성장에 기여하는 심리적 기제를 경험적으로 확인하였기에 이러한 증거를 바탕으로 향후 다양한 표본과 연구설계를 통해 이들 변인 간 관련성을 더욱 분명하고 정교하게 밝히는 노력이 이어지기를 제안한다.

본 연구를 통해 사적 자의식이 외상 후 성장을 긍정적으로 예측한다는 것을 알 수 있었다. 특히 대학생은 일상생활의 적응력이 빨라 문제해결에서 긍정적으로 작용할 수 있다고 보고되었기 때문에(김영아 등, 1999) 대학생의 사적 자의식은 정신건강 및 대인관계 측면에서 부정적으로 작용하기보다 긍정적으로 작용했다고 추론해볼 수 있다. 사적 자의식이 높을수록 대인관계 유능성과 향유신념이 높으며(윤진아, 송원영, 2013), 자기자비는 사회적 유대감을 증가시켜 더 나은 대인관계를 만든다

는 선행연구(Neff et al., 2013)들을 종합해 볼 때, 대인관계 외상을 경험한 대학생들이 외상 후 성장으로 가는 과정을 구체적으로 예측해 볼 수 있었다. 또한, 본 연구자들이 세운 매개 모델 가설이 검증됨으로써 더욱 구체적인 기제에 대해 설명할 수 있었다. 사적 자의식은 긍정적 자기자비를 높여 외상을 극복하는 과정에서 오히려 성장을 일으키는 데 도움이 되는 것으로 보인다.

이러한 발견은 관계 외상을 경험한 대학생들에게 초기에 심리적으로 지원하는 데 기여할 것으로 보인다. 앞서 언급한 바와 같이, 대학생들은 빠른 적응력을 보이기 때문에 초기에 개입하는 것이 더욱 효과적이며, 문제해결 능력을 기르는 데 큰 도움이 될 것으로 시사된다. 여러 개입 방안 중에 긍정적 자기자비의 하위요인인 ‘마음챙김’ 등을 상담 및 치료에 적용하면, 관계 외상을 경험한 대학생들이 회복을 넘어 성장을 촉진할 것으로 기대한다. 좀 더 상세히 적용하면, 대인관계적 외상을 겪었다더라도 상처 입은 자신을 친절히 대하고, 보편성을 자각하고, 자신의 감정과 욕구, 생각 등을 무비판적인 태도로 살펴보고 수용할 수 있도록 안내함으로써, 자신을 비난하거나 고립시키는 역기능적 대처를 하지 않도록 도울 수 있을 것이다. 특히 자신에게 주의를 기울이고 숙고하는 성향을 잘 구조화한다면, 정서를 조절하는 데 긍정적으로 기여할 것으로 보인다(김영아 등, 1999). 실제로 외상 후 스트레스 증상을 겪은 대학생들이 마음챙김 개입 프로그램에 참여하였을 때, 외상 후 성장과 정신적 웰빙이 증가하고 부정적 인지는 감소하는 것으로 나타났다(조용래, 2013).

본 연구에서는 사적 자의식이 외상 후 성장과 정적인 관계를 보이는 것으로 나타났지만,

사적 자의식이 정신건강 및 대인관계에 긍정적으로 작용한다는 주장(김현진, 2002; 박성혜, 2013; 선주연, 신희천, 2013; 윤진아, 송원영 2013)과 부정적 영향을 미친다는 상반되는 주장이 있어 왔다(이지영, 2010; 정은선, 1999; Mor & Winquist, 2002). 이렇게 선행연구 결과들이 혼재되었던 이유에 대해 고찰해 보고자 한다.

먼저, 사적 자의식이 정신건강 측면에 있어서 단순한 선형관계가 아닌 역 U자 모양의 곡선을 형성하고 있을 가능성이 있다. 사적 자의식이 정체감이나 문제해결에서 긍정적으로 작용하는 적응적인 면이 나타났으나(김영아 등, 1999; 김현진, 한종철, 2004; 박성혜, 2013), 병리적인 측면에서는 오히려 역기능적으로 작용하였으며, 증상을 유지시키거나 악화시키는 것으로 해석되었다(조아라, 김영미, 2000). 김영아 등(1999)의 연구에서는 사적 자의식이 높은 상위 20% 집단에서 우울과 약하게나마 상관이 관찰되었는데, 이러한 점에서도 단순한 선형관계가 아님을 짐작하게 한다. 즉, 자신의 사고와 느낌에 적절한 주의를 기울이는 것은 심리적 건강에 도움이 되나, 그것이 지나쳐 자신에게 지나치게 몰두하는 상태가 되거나 공적 자의식과 같이 타인의 관점에서 자신을 과도하게 의식하는 상태로 변질된다면 심리적 건강과 적응에 부정적인 영향을 미칠 가능성도 있을 것이다. 아울러 사적 자의식에 대한 문화적인 관점의 차이를 생각해 볼 수 있다. 사적 자의식을 두 요인으로 나눠 분석한 선행연구에서, 서양 문화권에서는 ‘자신에 대한 일반적인 숙고 능력’이 부적응과 관련되었으나, 우리나라의 연구에서는 적응적인 방향을 보이는 결과가 나타났다(김영아 등 1999; 조아라, 김영미, 2000). 이는 서

양 문화에 비해 우리나라에서는 내면을 숙고하고 되돌아보는 것을 긍정적으로 평가하기 때문으로 해석될 수 있다.

본 연구의 몇 가지 한계점과 제안점은 다음과 같다. 우선, 연구에 참여한 대학생의 성비가 고르지 못했기 때문에 대학생 전체의 특성으로 일반화하는 데 한계가 있을 것으로 보인다. 아울러, 본 연구는 참가자의 회상에 따른 자기보고식 검사로 이루어졌기 때문에 보고의 왜곡이나 편향의 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 현상에 대한 보다 정확한 측정과 인과관계 파악을 위해서 추후 종단적 연구가 뒷받침될 필요가 있다.

이상의 한계점에도 불구하고 본 연구는 대학생들의 관계 외상이 성장으로 이어지는 심리적 기제를 탐색했다는 점에서 상당한 의미가 있다고 할 수 있다. 즉, 대인관계 외상을 경험한 대학생들의 사적 자의식이 외상 후 성장에 긍정적으로 기여하며, 그 과정에서 긍정적 자기자비가 매개역할을 한다는 것을 알 수 있었다. 본 연구 결과는 앞으로 후속 연구와 임상적 연구로써 큰 도움이 될 것으로 사료된다.

### 참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 335-356.
- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 23(1), 247-270.
- 곽아름, 박기환 (2018). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 69-89.
- 구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(9), 160-169.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관 (1999). 사적 자의식 구인의 두 가지 심리적 특성. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 69-78.
- 김은정 (1993). 우울 증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 박사학위논문.
- 김현경 (2011). 한국 유학생들의 인종차별경험 이해에 관한 질적 사례 연구. *사회과교육*, 50(1), 13-30.
- 김현진 (2002). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 김현진, 한종철 (2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 치료*, 16(2), 277-294.
- 박성혜 (2013). 자의식과 정서지능이 대인관계에 미치는 영향. *한국외국어대학교 석사학위논문*.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 583-611.
- 박예슬 (2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.

- 박은주 (2012). 성인애착과 대인관계 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 서영주, 김영근 (2018). 대인관계 외상과 외상 후 성장의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(3), 775-798.
- 선주연, 신희천 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기-자비의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 3183-3200.
- 송보라, 이기학 (2009). 사적 자의식이 자기개념 명확성에 미치는 영향: 성별, 인지적 유연성의 상호작용 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 195-205.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상후 성장 척도 (K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 석사학위논문.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 신수빈 (2012). 대학생들의 이별 후 성장에 관한 질적연구분석. 아주대학교 석사학위논문.
- 신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선 (2015). 대학생이 경험하는 외상사건 유형에 관한 연구. 놀이치료연구, 19(2), 69-95.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 149-172.
- 여주혜, 허재홍, 오충광 (2021). 자기효능감이 외상 후 성장에 미치는 영향: 긍정적 자비의 매개효과. 교육치료연구 13(3), 481-499.
- 오혜리, 홍혜영 (2018). 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과. 상담학연구, 19(6), 377-393.
- 윤명숙, 김서현 (2012). 대학생 외상경험이 자살생각에 미치는 영향과 관계만족도의 매개효과분석. 정신건강과사회복지, 40(2), 5-31.
- 윤미연 (2018). 외상 후 성장 과정에서 자기자비의 영향에 관한 연구: 외상 후 스트레스와 외상 후 성장에서 침습적 반추, 성찰적 반추의 이중매개효과 및 자기자비의 조절된 매개효과. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 윤진아, 송원영 (2013). 대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 807-822.
- 이유경 (2020). 사건중심성과 핵심신념붕괴가 외상후 스트레스 증상 및 외상후 성장에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이지영 (2010). 자기초점적 주의 성향과 정신병리의 관계: 적응적 대 부적응적 자기초점적 주의. 한국심리학회지: 일반, 29(2), 371-388.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 조절방략을 중심으로. 한국심리학회지: 일반 31(2), 261-281.
- 임채원, 정주리 (2018). 대인간 스트레스 사건 이후 고립감과 역경 후 성장과의 관계에서 정서적 지지와 자기자비의 매개효과. 상담학연구, 19(6), 55-72.
- 장현진 (2013). 이성과 이별을 경험한 대학생의 외상 후 성장: 낙관성과 외상 후 성장 간 관계에서 성장적 반추의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 전경구, 김교현 (1991). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도개발연구. 한국심리학회,

- 5(2), 316-335.
- 정은선 (1999). 상담자의 성취목표와 자의식이 상담효과성에 미치는 영향. *한양대학교 석사학위논문*.
- 조아라, 김영미 (2000). 자의식과 심리적 적응간의 관계: MMPI 프로파일 양상을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 19(2), 319-330.
- 조용래 (2013). 마음챙김에 기반을 둔 개입이 외상경험 대학생들의 심리적 건강, 외상 후 성장 및 외상 후 부정적 인지에 미치는 효과. *한국심리학회 연차학술대회 발표논문집*, 248.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3433-3452.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2014). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54(2), 190-200.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding* (2nd Ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Allen, J. G. (2013). *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*. London, UK: Karnac Books.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The post traumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp.1-14). Hoboken, NJ: Wiley.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp.3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. Associate.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. NewYork: Norton.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377-391.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PLoS One*, 10(7).
- Maercker, A., & Langer, R. (2001). Posttraumatic personal growth: Validation of german version

- of two questionnaires. *Diagnostica*, 47, 153-162.
- Mckay, M., & Fanning, P. (2003). 나를 사랑하기: 자기 존중감 향상법(홍경자, 유정수 역). 서울: 교육과학사 (원전은 2000에 출판).
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Nilly Mor & Jennifer Winquist (2002). Self-Focused Attention and Negative Affect: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662.
- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: A scale for use in the general population. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20), 1704.
- Pandey, R., Tiwari, G.K., Parihar, P., & Rai, P.K. (2021). Positive, not negative, self compassion mediates the relationship between self esteem and well being. *Psychology Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94: 1-15.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A, JP., & Schuster, S. (2014). Self-Compassion Mediates the Relationship between Parentalcriticism and Social Anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Shane J. Lopez(2011). 역경을 통해 성장하기 [*Positive psychology: exploring the best in people, Four Volumes*] (권석만, 박선영, 하현주 역). 서울: 학지사 (원전은 2008에 출판).
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic growth: Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-472.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds). (1998). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. *The LEA series in personality and clinical psychology*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8(4), 1078-1087.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Post traumatic growth in clinical psychology-a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626-653.

원고접수일 : 2021. 12. 08.

게재확정일 : 2022. 02. 07.



## The effect of Private Self-Consciousness on interpersonal Posttraumatic Growth in university students: Mediation Effects of Positive Self-Compassion

**Doowon Cha**

**Hana Jo**

**Sunyoung Im<sup>†</sup>**

Department of Psychology, Hallym University

Undergraduate student

Graduate student

Associate professor

The purpose of this study was to examine the mediating effect of positive self-compassion between private self-consciousness and posttraumatic growth in university students who had experienced interpersonal trauma. For this purpose, we conducted the analysis on 218 university students in metropolitan area and Gangwondo with Interpersonal Trauma Experience Questionnaire, Posttraumatic Growth Inventory(PTGI), Private Self-Consciousness Scale, and Self-Compassion Scale(K-SCS). As a result of correlation analysis in this study, private self-consciousness had a significant positive correlation with positive self-compassion and posttraumatic growth, and a significant negative correlation with negative self-compassion. Positive self-compassion showed a significant positive correlation with posttraumatic growth, but negative self-compassion and posttraumatic growth showed no significant correlation. Results of mediation analysis found that positive self-compassion showed a partial mediating effect between private self-consciousness and posttraumatic growth. Based on the overall findings, the significance and implication of the study were discussed. Additionally, the limitations of this study and the directivity of further research were discussed.

*Key words* : self-consciousness, university students, posttraumatic growth, positive self-compassion, mediating effect

---

<sup>†</sup> Corresponding Author : Sunyoung Im / Department of Psychology, Hallym University / 1, Hallymdaehak-gil, Chuncheon-si, Gangwon-do, Republic of Korea  
E-mail : imsy@hallym.ac.kr