

사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향[†]

오 은 아 박 기 환[‡]
가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 선행 연구에 따르면, 사후가정사고는 방향과 기능에 따라 각각 상향식과 하향식으로 분류되며, 그 중 상향식 사후가정사고는 미래준비기능을, 하향식 사후가정사고는 정서적 기능을 수행하는 것으로 밝혀졌다. 이에 본 연구는 사후가정사고를 상향식과 하향식으로 분류하여 각 사후가정사고가 사고통제방략과 함께 외상 후 성장을 예언하는 변인인지 확인해보고, 변인들 간의 상호작용 효과가 존재하는지 알아보기 위해 외상 사건을 경험한 대학생 이상 일반 성인 438명(남자 138명, 여자 300명)을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 분석 결과, 첫째, 사고통제방략은 외상 후 성장을 유의하게 예언하였으나 상향식 사후가정사고는 외상 후 성장을 예언하지 못하였으며, 두 변인 간의 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 둘째, 하향식 사후가정사고와 사고통제방략은 모두 외상 후 성장을 유의하게 예언하였으며 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 본 연구결과는 외상 사건과 같이 드물게 일어나고 극심한 심적 고통을 동반하는 경우에는, 상향식 사후가정사고의 미래준비 기능은 제대로 발휘되기 어려우나, 불쾌한 정서를 완화시키기 위해 긍정적인 방향으로 사건의 원인과 의미에 대해 고려해보는 하향식 사후가정사고의 정서적 기능은 외상 후 성장에 도움이 됨을 시사한다.

주요어: 외상 후 성장, 상향식 사후가정사고, 하향식 사후가정사고, 사고통제방략

[†] 본 연구는 2010년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음. 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구 논문을 수정·정리한 것이며, 일부 내용은 2010년 한국심리학회 연차학술대회에서 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박기환, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡2동 산43-1 가톨릭대학교 심리학과, Tel: 02-2164-4924, E-mail: psyclinic@catholic.ac.kr

인간은 살아가면서 누구나 다양한 스트레스를 경험하며, 그 중 19~21%는 정상적인 스트레스 범주를 넘어서는 매우 심각하고 충격적인 사건을 경험한다(Breslau, Davis, & Andreski, 1995; Norris, 1992). 그리고 이러한 스트레스를 경험한 사람들은 극심한 심리적 또는 신체적 고통으로 인해 이전과는 다른 모습을 보이며, 극단적인 경우 일상생활 자체가 힘들 정도로 심각한 기능 손상을 보인다. 대표적인 예가 외상 후 스트레스 장애(PTSD)이다.

반면, 이와 달리 심각한 스트레스 사건을 겪은 뒤 오히려 삶의 가치와 바람직성을 추구하고 타인과 더욱 친밀해지는 경험을 하며 자기 내부에 잠재되어 있는 강점과 삶의 새로운 가능성을 발견하는 사람들이 있다. 압과 같은 생명을 위협하는 극심한 스트레스 사건을 겪은 뒤 지금까지 자신의 삶을 돌이켜 보고 반성하며 그간 소홀히 했던 가족들과 더욱 돈독해지는 경험을 하거나, 사고로 어린 아들을 잃은 엄마가 유사한 상황에 처한 다른 엄마들에게 관심을 보이며 지지와 봉사 활동을 하는 것이 이에 해당된다(최승미, 2008). 이처럼 생애 주요 위기나 외상 사건을 겪은 후, 개인이 경험하는 긍정적인 변화를 Calhoun과 Tedeschi(1999)는 외상 후 성장(Posttraumatic Growth: PTG)이라고 정의했다.

Calhoun과 Tedeschi(2004)의 외상 후 성장 이론에 따르면, 외상 사건의 출현은 개인의 삶을 뿌리부터 뒤흔드는 강력한 경험을 유발하여 개인의 가치, 삶의 목표, 신념 체계를 뒤흔들고 매우 극심한 감정적 스트레스와 고통을 경험하게 한다. 즉, 개인은 이전까지의 삶의 방식이나 패턴으로는 도저히 대처 불가능한 상황 앞에서 극심한 무기력

감과 심적 고통에 시달리며, 도대체 왜 이런 일이 자신에게 일어났는지, 살아가야 할 이유가 무엇인지에 대한 존재론적인 갈등과 고민에 휩싸이게 된다(최승미, 2008).

Calhoun과 Tedeschi(1999)는 그런 상태를 도전(challenge)이라고 명명하였는데, 이때부터 개인은 외상 이전에 갖고 있던 특성 및 다양한 자원들을 활용하여 정서적 고통을 관리하기 시작하고, 외상으로 인해 붕괴된 기존의 인지적 스키마를 새롭게 재구조화함으로써 외상 후 성장으로 나아가게 된다. 그리고 그 과정에서 필수적인 것이 바로 외상과 관련된 반복적 사고, 즉 반추이다. 반추는 그간 임상 장면에서 심리적 고통을 유발하는 부정적인 사고로 정의되어 감소 혹은 수정되어야 할 ‘증상’으로 간주되어 왔으나, 외상 후 성장 이론에서 정의하는 반추는 그런 병리적인 의미의 반추가 아니다. 외상 후 성장 이론에서 정의하는 반추는 자동적이고 침습적으로 떠오르는 사고나 이미지가 아니라 문제 해결을 위해 의도적으로 반복하는 일종의 인지적 사고처리 과정이라고 볼 수 있다. 선행 연구자들은 이를 가리켜 반영적 반추(Nolen-Hoeksema & Davis, 2004), 성장적 반추(신선영, 2009) 혹은 의도적 반추(정인명, 2009)라고 정의하였다.

선행연구들을 살펴보면, 대체로 반추가 외상 후 성장과 정적인 관련성이 있음을 일관되게 지지하고 있으나(최승미 2008; Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006), 아직까지 국내외 어떤 연구도 외상 초기에 나타나는 자동적이고 침습적인 반추가 어떻게 성장 지향적인 인지처리과정으로 전환되는지 구체적인 답을 제공하지 못하고 있고, 대부분의 연구들이 반추를 병리적인 반추 vs 적응적

인 반추의 단일 차원으로만 나누어 기술하는데 그치고 있어 외상 후 성장과 반추관련 연구는 아직 초기 단계에 있다고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 외상 후 성장과 반추와의 관련성을 좀 더 폭넓게 이해하고자, 외상 사건 이후 빈번하게 나타나는 반추에는 어떤 것들이 있는지 살펴보았다.

Ehlers(2000)는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)에서 빈번하게 나타나는 반추 중 외상 사건의 대안적인 결과에 초점을 맞추는 형태의 사고를 제안했다. 선행 연구자들은 이를 가리켜 정신적 취소(mental undoing; Dunmore, Clark, & Ehlers, 1999), 소망적 사고(wishful thinking; Valentiner, Foa, Riggs, & Gershuny, 1996), 사후가정사고(counterfactual thinking; Sharif, Gary, & Ian, 2006) 등 다양한 용어로 정의하였는데, 본 연구에서는 그 중 Sharif 등(2006)이 제안한 사후가정사고를 외상 사건 이후 개인이 자주 경험하는 반추 중 외상 사건의 대안적인 결과에 초점을 맞추는 사고라 가정하고, 그것이 외상 후 성장에 미치는 영향에 대해 알아보하고자 하였다.

사후가정사고는 “만약.....했다면” 또는 “하지 않았다면..... 했을 텐데”와 같이 어떤 사건을 경험한 후에, 일어날 수도 있었지만 결국 일어나지 않았던 가상의 대안적 사건들에 대한 생각을 말한다. 이는 여러 가지 기준에 따라 다양하게 구분되는데, 그 중 결과부분의 전환 방향에 따라 상향식(upward)과 하향식(downward)으로 구분된다.

상향식 사후가정사고는 이미 일어난 사실보다 주관적으로 더 좋게 평가되는 대안적 사건을 상상하는 것이고, 하향식 사후가정사고는 이미 일어난 사실보다 주관적으로 더 나쁘게 평가되는 대안적 사건을 상상하는 것이다. 예를 들어 심리학

과목에서 학점 B를 받은 학생은 “...했으면, A를 받을 수도 있었을 텐데”라는 상향식 사후가정 사고를 할 수도 있고 또는 “...했으면, C를 받을 뻔 했다.”는 하향식 사후가정 사고를 할 수도 있다. 한편, 상향식과 하향식 사후가정사고는 서로 다른 기능을 수행하는데, 먼저 하향식 사후가정 사고는 정서적 기능(감정상승 기능)을 수행한다. 현실의 사실적 사건보다 더 나쁜 가상적 사건을 상상하기 때문에 그 대비효과에 의해 상대적으로 긍정적인 감정을 경험하는 것이다. 그간 여러 연구들이 하향식 사후가정사고가 슬픔, 후회, 분노 등의 나쁜 감정들을 완화시키고 기쁨, 만족, 안도 등의 좋은 감정들을 증대시킨다는 결과들을 보고해왔다(Markman, Gavanski, Sherman, & MaMullan, 1993; McMullen, 1997).

반면, 상향식 사후가정사고는 미래준비 기능을 수행한다. 상향식 사후가정사고는 하향식과 달리 현실의 사실적 사건보다 더 나은 결과를 상상하기 때문에 그 대비효과에 의해 부정적인 정서를 경험하게 만들지만(Roese & Olson, 1993), 인과관계 추론 기제를 통해 더 나은 상황 또는 결과를 가져올 수 있는 조건이나 원인들에 대한 이해를 도움으로써 미래의 유사한 상황에 준비하도록 만드는 기능을 한다(Roese, 1994). 예를 들어 시험을 치른 후 “만약 내가 공부를 좀 더 했더라면, 시험을 더 잘 봤을 텐데”라는 생각은 다가오는 시험을 더 잘 준비하도록 만들며, 결과적으로 미래의 성공 확률을 증가시킨다(허태균, 2002). 선행연구에 따르면, 상향식 사후가정사고는 미래의 성공(더 나은 상황)을 가져올 수 있는 태도나 의지를 형성하고(Gleicher et al., 1995; Roese, 1994) 실제로도 미래의 비슷한 상황에서 수행 결과(또는 상황)를

향상시키는 현상이 발견되었다(Boninger, Gleicher, & Strathman, 1994; Roese, 1994).

사후가정사고와 외상(trauma)관련 선행연구들을 살펴보면, 대부분 사후가정사고의 전체 빈도(frequency)나 유창성(flucency)¹⁾에만 초점을 맞추고 있어(Karl & Tine, 2010; Sharif et al., 2006), 아직까지 외상을 극복하는 데 사후가정사고가 어떻게 도움이 되는지 그 구체적인 기능적 가치에 대한 논의는 부족한 실정이다. 국내에선 유일하게 권영은(2009)이 “원치 않는 성행동에서의 응중”과 같이 부정적 사건에 뒤따르는 사후가정사고의 기능적 가치에 대해 언급하였으나, 이 또한 하향식 사후가정사고의 정서적 기능에만 초점을 맞추고 있어 상향식 사후가정사고의 미래준비 기능은 상대적으로 과소평가되고 있다. 고로, 본 연구에서는 사후가정사고를 기능적인 관점에서 각각 상향식과 하향식으로 분류하여 하향식 사후가정사고의 정서적 기능과 더불어 상향식 사후가정사고의 미래준비기능도 검토하여 그간 논란이 되어온 사후가정사고 혹은 반추의 적응적 가치에 대해 보다 균형 잡힌 시각을 제시하고자 한다.

끝으로 사후가정사고가 외상 후 성장에 미치는 영향을 살펴봄에 있어서 인지적 통제방략의 역할에 주목할 필요가 있다(Ehler, 2000; Sharif, 2006). 사후가정사고와 같은 대안적인 결과에 대한 반추는 자기 이해와 의미를 위한 탐색을 동기화시킬 수도 있지만 한편으론 불쾌한 기분을 지속시키기 때문에 자칫하면 자기 영속화의 위협에 빠뜨릴 수도 있기 때문이다 (Lyubormirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). 특히, 상향식 사후가정사고는

후회의 감정과 밀접한 관련이 있는데, 현실보다 더 나은 대안적 상황이 실제 가능성과 상관없이 가능했던 것으로 느껴질수록 사람들은 더 강한 후회를 경험한다고 한다(Kahneman & Miller, 1986; Medvec & Savitsky, 1997).

반면, 대안적인 사후가정사고를 발생시키는 능력이 오히려 추론의 편향을 막음으로써 문제 해결에 도움이 된다는 증거들도 있다. 특히, 사후가정 사고의 발생이 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 발병에 기여하는 사후 과잉확신편향(hindsight bias)²⁾ 뿐만 아니라 다른 관련된 편향들까지 막아준다는 연구 결과가 있다(Hirt, Kardes, & Markman, 2004). 그 밖에 Roese 등(1997)은 정상적인 환경에서, 사후가정 사고와 동반하는 부정적인 정서는 시간이 가면서 결국 감소하지만 사후가정 사고가 발생하는 동안 나타나는 논리적인 추리는 지속적으로 개인의 적응적 대처노력에 유용하다고 보고했다.

이처럼 사후가정사고는 정서적 기능과 미래준비 기능을 수행하고 PTSD에 기여하는 추론의 편향을 막아준다는 점에서 적응적 가치를 지니고 있으나, 한편으로는 외상관련 기억을 계속해서 자극하기 때문에 외상 후 스트레스 증상을 더욱 악화시킬 수 있다. 고로 사후가정사고의 적응적 가치가 제대로 발현되기 위해서는 이를 적절히 활용할 수 있는 개인적 자원이 필요하다. Sharif 등(2006)은 사후가정사고의 활성화(activation)와 가용성(availability)이 인지적 통제방략에 의해 조절된다고 보았으며, Wells와 Davies(1994)가 제안한 사고통제방략을 그러한 개인적 자원이자 인지적

1) 유창성(flucency): 얼마나 다양한 유형의 사후가정사고를 할 수 있는가를 나타내는 정도.

2) 사후 과잉확신편향(hindsight bias): “네 그럴 줄 알았지!”라며 그 일이 일어나리라는 것을 처음부터 알고 있었던 것처럼 믿는 경향.

통제방략의 하나로 간주하였다.

사고통제방략이란 원치 않는 침투사고가 떠올랐을 때 주어진 사고에 대처하고 그것을 통제하기 위해 개인이 사용하는 다양한 방략을 말한다. Wells와 Davies(1994)는 불안장애 환자들의 반구조화된 면접과 요인분석을 통해 원치 않는 사고를 통제하는 방략을 제시하였는데, 각각 재평가, 사회적 통제, 주의분산, 걱정, 자기 처벌의 다섯 가지 요인으로 나누어진다. 그 중 걱정과 자기 처벌은 불안에 대한 취약성과 여러 가지 정신병리 지표에 관련되어 있으며, 이들이 개발한 사고 통제 질문지(Thought Control Questionnaire; TCQ)를 활용한 후속 연구(Abramowitz et al., 2003; Amir et al., 1997)에서도 걱정과 처벌이 환자 집단과 비환자 집단을 변별해 주는 통제 방략임이 밝혀졌다. 또한 사고통제방략과 PTSD증상 간의 관련성을 연구한 Reynolds(1999)는 걱정과 처벌이 PTSD 증상의 지속을 예견한 반면 사회적 통제, 재평가, 주의 분산은 우울증 환자나 PTSD 환자들의 회복을 예언한다고 보고하였다. 이는 기능적 측면에서 사고통제방략이 적응적 방략(사회적 통제, 재평가, 주의 분산)과 부적응적 방략(걱정, 처벌)으로 구분될 수 있음을 보여주는 것으로, 본 연구에서는 외상 사건을 겪은 후 나타나는 긍정적인 변화에 초점을 맞추고자, 이 중 적응적인 사고통제방략을 바탕으로 사후가정사고가 외상 후 성장에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 먼저, 상향식 사후가정사고의 경우, 사고통제방략이 높은 수준에서는 외상 후 성장에 도움을 주지만, 사고통제방략이 낮은 수준에서는 오히려 외상 후 성장에 악영향을 줌으로써 두 변인 간에 상호작용 효과가

존재할 것이라고 가정하였다. 반면, 정서적 기능을 수행하는 하향식 사후가정사고의 경우에는 사고통제방략의 수준과 관계없이 외상 후 성장에 도움을 줌으로써 두 변인 간의 상호작용 효과가 존재하지 않을 것이라고 가정하였다. 즉, 사후가정사고가 사고통제방략과 함께 외상 후 성장을 예언하는 변인인지 확인해 보고 두 변인들 간에 상호작용효과가 존재하는지를 밝히는 것이 본 연구의 목적이다.

방 법

참여자

본 연구는 서울, 경기 및 전라 지역에 거주하는 대학생 이상 일반 성인들을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문에 응한 600명의 참여자 중 외상 사건을 보고한 사람들은 592명(남=200명, 여=392명)이었으며, 이 중 외상 사건의 심각도 평가 항목에서 주관적 심각도를 집단 전체 평균(M=6.0)과 같거나 높게 보고한 438명(남=138명, 여=300명)을 최종 분석 대상에 포함시켰다. 이는 선행연구(신선영, 2009; 최승미, 2008)의 제안에 따라 '외상 사건'의 객관적 특성뿐만 아니라, 그에 대한 개인의 지각과 반응이라는 주관적 특성까지 고려하여 최종 대상자를 선발하기 위함이다. 최종 분석 대상자의 평균 연령은 26.10세(SD=11.25)였으며, 학력은 대학 재학이 331명(75.6%)으로 가장 많았고, 미혼이 전체의 83.8%를 차지하였다.

측정 도구

외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI). 외상 후 성장 척도는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 척도로, 총 21개 문항으로 구성된 자기 보고식 질문지이다. 우리나라에서는 송승훈(2009)이 표준화하였는데, 외상 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각 정도를 측정하며 각 문항에 대해 0~5점으로 (0점: 경험 못하였다~5점: 매우 많이 경험하였다) 평정한다. 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적 변화를 많이 경험했음을 의미한다. 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계 의미변화 (relating to others), 개인내적 강점의 변화 (personal strength), 삶에 대한 감사(appreciation of life), 영적 관심의 변화(spiritual change) 등 총 5가지 하위 차원으로 나누어지며 송승훈의 연구 결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .92였다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .91이었다.

부정적 사건에 대한 사후가정사고 척도 (Counterfactual Thinking for Negative Events Scale; CTNES). 부정적 사건에 대한 사후가정사고 척도는 Mark, Melissa, Rahan과 Tarika(2008)가 제작하여 사용한 설문지로 본 연구에서는 권영은(2009)이 번안한 것을 사용했다. 척도는 총 16문항이며 상향식(upward; 12문항) 사후가정사고와 하향식(downward; 4문항) 사후가정사고의 두 가지 하위척도로 구성된다. 각 문항에 대해서 1~5점으로(1점: 전혀 없음~5점: 매우 자주) 평정하며 각 하위 척도의 점수가 높을수록 상향식과 하향식 사후가정 사고를 많이 함을 뜻한

다. 상향식 사후가정 하위 척도는 이미 일어난 사건보다 더 나은 대안적 상황을 상상하는 것(예: 내가 다르게 행동했다라면 상황이 더 좋았을 것이라고 생각한다)을 측정하며, 하향식 사후가정 하위척도는 이미 일어난 사건보다 더 나쁜 대안적 상황을 상상하는 것(예: 더 나쁜 일이 일어날 수도 있었다고 생각하면 안도감이 든다)을 측정한다. 권영은(2009)에서 얻어진 척도의 내적 합치도는 상향식 .93, 하향식 .78, 전체 .94였다. 본 연구에서는 상향식 .81, 하향식 .74, 전체 .79였다.

사고통제질문지 (Thought Control Questionnaire; TCQ). 사고 통제 질문지는 Wells와 Davies(1994)가 개발하여 사용한 질문지로 본 연구에서는 이훈진(2009)이 번안한 것을 사용했다. 주의 분산(예: 대신 즐거운 생각을 한다), 처벌(예: 그런 생각을 하는 나 자신에게 화가 난다), 재평가(예: 그 생각을 새롭게 해석하려고 노력한다), 사회적 통제(예: 내 생각에 대해 친구와 얘기한다), 걱정(예: 다른 걱정거리를 생각한다) 등 다섯 가지 사고통제 방략을 측정하는 자기보고식 질문지이다. 총 30문항이며 각 하위 척도별 6문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 그 중 선행연구에서 PTSD와 우울로부터 회복을 예언했던 주의분산, 재평가, 사회적 통제의 3가지 하위척도를 사고통제방략으로 정의하여 사용하였다 (Reynolds, 1999). 각 문항에 대해선 4점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 4점: 항상 그렇다)로 평정하며, 이훈진(2009)의 연구에서 각 하위척도별 내적 합치도는 .74~.89였다. 본 연구에서 각 하위척도별 내적 합치도는 .73~.85였다.

사회적 바람직성 척도(Social Desirability Scale; SDS). 사회적 바람직성 척도는 Crowne과 Marlowe(1960)가 개발한 것으로 총 33문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중 13문항으로 된 단축형을 이주일(1988)이 번안한 것으로 사용했다. 이 척도는 사회적으로 바람직한 방향으로 응답하려는 긍정 경향을 측정한다. 본 연구는 외상 후 성장(PTG)이 긍정적으로 반응하려는 경향 성과는 다른 것이며 사회적 바람직성과는 관련이 없다는 선행 연구(송승훈, 2009; Tedeschi & Calhoun, 1996)의 주장을 확인하고 관련이 있을 경우 이를 통제하기 위해 이 척도를 사용했다. 본 연구에서 내적 합치도는 전체 .63이었다.

외상 경험 질문지. 외상 사건의 유형 및 강도를 알아보기 위해 주요 외상 사건들을 총 17가지 항목으로 분류하여 제시했다. 이는 최승미(2008)가 사용한 외상 사건 관련 질문지와 신선영(2009)이 사용한 외상 경험 질문지를 보완하여 본 연구자가 제작한 것이다. 참가자들에게 지금까지 살아오면서 경험한 매우 힘들고 비극적이고 극심하게 충격적이었던 사건을 떠올리게 하고 모두 응답하도록 하였다. 그 후 이 중에서 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하도록 하고 그 사건을 ‘외상 사건’이라 정의한 뒤 이를 떠올리면서 설문에 응답하도록 하였다. 또한 외상 후 경과된 시간과 외상 사건이 발생하였을 당시에 얼마나 고통스럽고 괴로웠는지 7점 척도로 응답하도록 하였다.

분석방법 및 절차

본 연구에서는 분석의 첫 번째 단계로, 전반적

인 기초통계 분석과 상관관계 분석을 실시하였다. 두 번째 단계로, 상향식 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장 점수를 예언하는 변인인지 확인하고, 두 변인 간의 상호작용 효과가 존재하는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 마지막 세 번째 단계로는 하향식 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장 점수를 예언하는 변인인지 확인하고, 두 변인 간의 상호작용 효과가 존재하는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모든 통계 분석은 SPSS 16.0을 사용하여 이루어졌다.

결 과

기초 통계 및 상관 분석

참여자들이 보고한 외상사건을 살펴보면, 17가지의 외상 사건 중 사랑하는 사람의 상실이 101명(23.1%)으로 가장 많았다. 다음으로 학업 및 취업 문제 84명(19.2%), 배신 충격 49명(11.2%), 가족 및 가까운 친족의 질병 40명(9.1%), 학창시절 및 사회생활 중 따돌림 32명(7.3%) 순으로 나타났다. 결과는 표 1에 제시하였다.

외상 후 경과된 시간(외상경과기간)은 평균 70.09개월로 약 6년의 시간이 경과된 것으로 나타났다. 짧게는 1개월부터, 길게는 60년까지의 시간 경과가 보고되었다.

다음으로 외상경과기간, 주관적 고통감, 상향식 사후가정사고, 하향식 사후가정사고, 사고통제방략, 사회적 바람직성, 외상 후 성장 간의 관계를 확인하기 위해 각 변인들 간의 단순상관계수를 구하였다. 결과는 표 2에 제시하였다.

외상 후 성장에 대한 상향식 사후가정사고와 사고통제 방략의 위계적 회귀분석

상향식 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장을 예언하는 변인인지 알아보고, 두 독립 변인 간의 상호작용 효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저, 1단계에서는 외상 후 성장과 유의한 정적 상관을 보였던 사회적 바람직성을 공변인으로 통제하기 위해 투입하였

고, 2단계에서는 상향식 사후가정사고와 사고통제 방략 변인을 투입하였으며, 3단계에서는 상향식 사후가정사고와 사고통제방략변인 각각을 센터링 하여 곱한 값인 상호작용효과 변인을 투입하였다.

분석 결과, 1단계에서 사회적 바람직성 변인을 투입하였을 때 전체 변량의 약 5%($R^2 = .049$)가 설명되었으며 사회적 바람직성($\beta = .22, p < .001$)은 유의한 요인으로 확인되었다, $F(1, 436) = 22.51, p < .001$. 다음으로 2단계에서 상향식 사후

표 1. 외상 사건의 유형

외상 사건의 유형	빈도	%
1. 사랑하는 사람의 상실	101	23.1
2. 폭행 및 강도 등의 범죄피해	2	0.5
3. 성추행 및 성폭력	3	0.7
4. 본인의 신체 질환	21	4.8
5. 가족 및 가까운 친족의 질병	40	9.1
6. 학창 시절 및 사회생활 중 따돌림	32	7.3
7. 사고 및 상해(교통사고, 산업재해, 화재, 폭발)	11	2.5
8. 자연재해 (홍수, 지진, 폭설 등)	1	0.2
9. 실직, 구직의 실패	3	0.7
10. 재정적 어려움(부도, 파산, 신용불량)	27	6.2
11. 이직 혹은 은퇴	3	0.7
12. 이혼 및 별거	20	4.6
13. 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	49	11.2
14. 전쟁 혹은 군대 내에서의 불법행위	6	1.4
15. 학업 및 과업 문제(낙방, 실패, 좌절 등)	84	19.2
16. 어린 시절의 학대	8	1.8
17. 기 타	27	6.2
합 계	438	100.00

표 2. 각 변인들 간의 상관분석

	1	2	3	4	5	6
1. 외상경과기간	-					
2. 주관적 고통감	.17**	-				
3. 상향식 사후가정	-.12*	.07	-			
4. 하향식 사후가정	.04	.00	.12*	-		
5. 사고통제방략	-.05	.02	.17**	.27**	-	
6. 사회적 바람직성	.15**	.03	-.09	.07	.08	-
7. 외상 후 성장	-.03	.14**	.11*	.27**	.44**	.22**

* $p < .05$ ** $p < .01$.

가정사고와 사고통제방략 변인을 투입하자 전체 변량의 약 24%($R^2 = .235$)가 설명되어 이전 단계보다 약 19%에 가까운 설명량의 증가를 보였다, $F(2, 434) = 52.61, p < .001$. 그리고 2단계에서 사고통제방략($\beta = .42, p < .001$)은 유의한 요인으로 산출되었으나, 상향식 사후가정사고는 유의한 요인으로 산출되지 않았다. 마지막으로 3단계에서 상호작용효과 변인을 투입하였으나 총 설명량이 전 단계와 동일한 약 24%($R^2 = .238$)로 더 이상 증가하지 않아 상호작용효과 변인이 유의하지 않

은 요인으로 확인되었다, $F(1, 433) = 2.20, p > .05$. 결과는 표 3에 제시하였다.

외상 후 성장에 대한 하향식 사후가정사고와 사고통제 방략의 위계적 회귀분석

하향식 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장을 예언하는 변인인지 알아보고, 두 독립 변인 간의 상호작용 효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저, 1단계에서는 외

표 3. 외상 후 성장에 대한 상향식 사후가정사고와 사고통제방략의 위계적 회귀분석

	요인	β	t	R^2	ΔR^2
1단계	사회적 바람직성	.22***	4.74	.049	-
	사회적 바람직성	.19***	4.58		
2단계	상향식 사후가정	.06	1.40	.235	.186
	사고통제방략	.42***	9.75		
3단계	사회적 바람직성	.20***	4.64	.238	.003
	상향식 사후가정	.06	1.36		
	사고통제방략	.43***	9.88		
	상호작용효과	-.06	-1.47		

주. 상호작용효과: 상향식 사후가정 × 사고통제방략
*** $p < .001$.

표 4. 외상 후 성장에 대한 하향식 사후가정사고와 사고통제방략의 위계적 회귀분석

	요인	β	t	R^2	ΔR^2
1단계	사회적 바람직성	.22***	4.74	.049	-
	사회적 바람직성	.18***	4.32		
2단계	하향식 사후가정	.16***	3.65	.254	.205
	사고통제방략	.39***	8.97		
3단계	사회적 바람직성	.18***	4.32	.254	.000
	하향식 사후가정	.16***	3.66		
	사고통제방략	.39***	8.94		
	상호작용효과	-.01	-.32		

주. 상호작용효과: 하향식 사후가정 × 사고통제방략
*** $p < .001$.

상 후 성장과 유의한 정적 상관을 보였던 사회적 바람직성을 공변인으로 통제하기 위해 투입하였고, 2단계에서는 하향식 사후가정사고와 사고통제방략 변인을 투입하였으며, 3단계에서는 하향식 사후가정사고와 사고통제방략 변인 각각을 센터링하여 곱한 값인 상호작용 효과 변인을 투입하였다.

분석 결과, 1단계에서 사회적 바람직성 변인을 투입하였을 때는 전체 변량의 약 5%($R^2 = .049$)가 설명되었으며 사회적 바람직성($\beta = .22, p < .001$)은 유의한 변인으로 확인되었다, $F(1, 436) = 22.51, p < .001$. 그리고 2단계에서 하향식 사후가정사고와 사고통제방략 변인을 투입하자 전체 변량의 약 25%($R^2 = .254$)가 설명되어 이전 단계보다 약 20%에 가까운 설명량의 증가를 보였으며, 하향식 사후가정사고($\beta = .16, p < .001$)와 사고통제방략($\beta = .39, p < .001$) 모두 유의한 변인으로 확인되었다, $F(2, 434) = 59.63, p < .001$. 마지막 3단계에서는 상호작용효과 변인을 투입하였는데, 총 설명량이 2단계와 동일한 약 25%($R^2 = .254$)로 더 이상 증가하지 않았으며 상호작용효과 변인은 유의하지 않은 요인으로 확인되었다, $F(1, 433) = 0.10, p > .05$. 결과는 표 4에 제시하였다.

논 의

본 연구는 외상 후 성장의 필수 요소인 반추에 초점을 맞추어 외상사건 이후 빈번하게 나타나는 반추 중 하나를 사후가정사고라 정의하고, 그것을 방향과 기능에 따라 각각 상향식과 하향식으로 분류하였다. 그리고 각 사후가정사고가 사고통제방략과 함께 외상 후 성장을 예언하는 변인인지

확인해보고, 변인들 간에 상호작용 효과가 존재하는지 검증해보았다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사고통제방략은 외상 후 성장을 유의하게 예언하였으나 상향식 사후가정사고는 외상 후 성장을 예언하지 못하였으며, 두 변인 간의 상호작용효과는 나타나지 않았다. 이는 앞서 예상한 것과 달리, 상향식 사후가정사고가 외상 후 성장에 도움이 되지 않으며, 사고통제방략의 수준에 따라 외상 후 성장에 미치는 영향에도 차이가 없음을 뜻한다. 그간 상향식 사후가정사고는 부정적 정서를 동반하긴 하나 미래의 성공 또는 더 나은 상황을 가져올 수 있는 태도나 의지를 형성한다고 알려져 있었다(Gleicher et al., 1995; Roese, 1994). 그러나 본 연구에서는 적어도 외상 사건과 관련된 상황에서는 그러한 상향식 사후가정의 미래준비 기능이 제대로 발휘되기 어려우며, 외상 후 성장에도 도움이 되지 않음을 경험적으로 보여주었다. 가능한 대안적 설명을 살펴보면 다음과 같다.

Higgins(1997)는 조절초점 이론(theory of regulatory focus)에서 인간의 동기가 쾌락주의 원리와는 독립적으로 조절 동기적 관점에 따라서 향상동기(promotion)와 예방동기(prevention)로 나누어진다고 했다. 향상 동기는 만족스럽거나 혹은 바라는 결과를 얻기 위해 현재의 상황을 향상시키려는 목표를 지닌 상태이고, 예방 동기는 불만족스럽거나 원치 않는 결과가 일어나는 것을 막기 위해 현재 상황을 유지하려는 목표를 지닌 상태이다. 허태균(2001)은 이러한 조절 동기가 사후가정사고의 활성화에 영향을 미친다고 제안하였는데, 특히 상향식 사후가정사고는 향상동기와 관련이 있고 하향식 사후가정사고는 예방동기와 관

런이 있다고 보고했다. 또한 정서적 완화가 최우선이 되는 상황에서는 하향식 사후가정사고가 더 많이 발생하고, 미래에 유사한 상황이 또 일어날 것이 예상되어 준비가 필요한 상황에서는 상향식 사후가정사고를 더 많이 한다는 연구 결과들도 보고되었다(Markman et al., 1993). 따라서 이러한 연구 결과들을 종합해보면, 사후가정사고의 기능적 가치는 개인이 그 상황을 지각하는 방식과 그 순간에 발생하는 동기에 따라 달라질 수 있음을 알 수 있다.

특히, 외상 사건은 기존 연구들에서 쓰였던 일상에서 흔히 겪을 수 있는 부정적 사건(예: 셔츠에 음식물을 쏟는 것; Rachel & Neal, 2009)이나 컴퓨터 게임(허태균, 2001)과 같은 과제수행 상황과는 질적으로 다르다. 일상적 상황에서는 다음번에 유사한 사건이 또 발생하리라 예상하기가 쉽지만, 외상 사건과 같이 매우 드물게 일어나고 극심한 심리적 고통을 동반하는 경우에는 유사한 사건이 또 발생하리라 예상하기가 상대적으로 어려울 수 있다. 따라서 외상사건을 다룬 본 연구에서는 미래의 유사한 상황이 닥쳤을 때 더 나은 결과를 얻고자 하는 향상동기도 상대적으로 덜 발생했을 테고, 이로 인해 상향식 사후가정사고의 미래준비기능이 제대로 발휘되지 못했을 가능성이 있다. 즉, 선행연구들이 지지한 상향식 사후가정사고의 기능적 가치는 개인의 이러한 상황 지각방식과 동기의 영향으로 인해 외상과 관련된 상황에서는 일반화되기 어려울 수 있다. 고로, 추후 연구에서는 이를 보다 명확히 검증하기 위해 상기 요인들을 고려해 볼 필요가 있다.

둘째, 하향식 사후가정사고와 사고통제방략은 외상 후 성장을 유의하게 예언하였으며 상호작용

효과는 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 이는 앞서 예상한 대로 하향식 사후가정사고가 사고통제방략의 수준에 관계없이 외상 후 성장에 도움이 됨을 뜻한다. 선행 연구에 따르면 하향식 사후가정사고는 슬픔, 후회, 분노 등의 나쁜 감정을 완화시키고 기쁨, 만족, 안도 등의 좋은 감정을 증대시켜준다(Markman et al., 1993; McMullan, 1997). 고로, 하향식 사후가정사고가 외상 경험자들의 심리적 고통을 완화시키고 외상 후 성장을 지각하는 데 도움이 된다는 것을 밝힌 본 연구의 결과는 선행연구들과 마찬가지로 하향식 사후가정사고의 정서적 기능을 지지하는 결과라 할 수 있다.

하향식 사후가정사고의 경우에도 앞서 제시한 대로, 개인의 상황 지각방식과 발생하는 동기의 영향을 고려하여 살펴보면, 외상 사건과 같이 매우 드물고 극심한 심리적 고통을 동반하는 경우에는 무엇보다 정서적 순화가 우선시 될 수 있는 상황이다. 그러므로 미래에 일어날 유사한 사건에 대비하고자 하는 향상동기보다는 현 상황을 더 이상 악화시키지 않고 불쾌한 정서를 완화시키고자 하는 예방동기가 더 강하게 작용했을 수 있다. 결과적으로 하향식 사후가정사고의 정서적 기능은 잘 발휘되었을 테고 그것이 외상 후 성장에 도움이 되었을 가능성이 있다. 따라서 하향식 사후가정사고도 상향식의 경우와 마찬가지로 그 기능적 가치를 좀 더 명확히 검증하기 위한 상황 지각방식과 동기를 고려한 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 사고통제방략은 사후가정사고에 관계없이 외상 후 성장을 유의하게 예언하였다. Reynolds (1999)는 걱정과 처벌이 부적응적 사고통제방략으로서 PTSD 증상의 지속을 예견한 반면 사회적

통제, 재평가, 주의 분산은 적응적 사고통제방략으로서 우울증 환자나 PTSD 환자들의 회복을 예언한다고 보고하였다. 고로, 본 연구의 결과는 적응적 사고통제방략이 PTSD 증상의 회복보다 한 단계 더 높은 수준의 적응단계로 간주되는 외상 후 성장에 도움이 됨을 밝힘으로써 선행연구자들이 제안한 이러한 적응적 사고통제방략의 긍정적인 역할을 지지하는 것이라 할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 아직까지 국내에는 외상 후 성장 연구가 매우 드문 실정이다. 따라서 향후 이 분야와 관련된 인간의 특성을 폭넓게 이해하고, 외상 후 성장의 적응적 가치를 치료적으로 활용하기 위해서는 다양한 기초 연구가 필요하다. 그간 외상 후 성장 관련 반추 연구는 대부분 반추를 자동적이고 병리적인 반추 VS 의도적이고 적응적인 반추의 단일 차원으로만 나누어 살펴보았다. 그런데 본 연구에서는 거기서 한 단계 더 나아가 반추를 좀 더 세분화하고자, 외상 사건 이후 빈번하게 나타나는 반추의 형태에 구체적으로 어떤 것들이 있는지 알아보았다. 그 결과, 이미 일어난 사건에 대한 가상의 대안적 사건을 상상하는 사후가정사고에 초점을 맞추게 되었고, 그것을 방향과 기능에 따라 상향식과 하향식으로 분류하여 각각이 외상 후 성장에 미치는 영향에 대해 알아보았다. 즉, 기존 연구와 좀 더 다른 차원에서 반추에 접근하여 외상 후 성장을 설명하려고 시도했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

둘째, 사후가정사고의 기능적 가치를 외상 사건을 경험한 참여자들을 대상으로 검증해보았다. 특히, 상향식 사후가정사고의 경우 미래준비기능을 수행함에도 불구하고 동반되는 부정적 정서로 인

해 그간 연구자들 사이에서 그 적응적 가치에 대한 의견이 분분하였는데, 본 연구 결과, 적어도 외상과 관련된 상황에서는 미래준비기능이 제대로 발휘되기 어렵다는 잠정적 결론이 나왔다. 반면 하향식 사후가정사고의 정서적 기능은 외상 후 성장에 도움이 된다는 결과가 나와서 그 적응적 가치가 다시 한 번 입증되었다. 즉, 사후가정사고의 기능적 가치가 외상과 관련된 상황에도 적용될 수 있는지 그 일반화 가능성에 대해 검증해보았다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서 사용한 외상 후 성장 척도(PTGI)는 자기 보고식 측정 도구이며, 모든 문항이 긍정적 변화만을 측정하고 있기 때문에 참가자의 반응이 의도적으로 왜곡될 가능성이 있다. 이에 선행연구(송승훈, 2009; Tedeschi & Calhoun, 1996)와 마찬가지로 외상 후 성장이 단순한 긍정 경향성과는 다름을 입증하기 위해 사회적 바람직성 척도를 사용하였다. 분석 결과, 선행연구와 달리 외상 후 성장 점수와 사회적 바람직성 점수 간에 유의한 정적 상관관이 나타났다. Maercker와 Zoellner(2004)는 외상 후 성장 보고에는 성장을 과장하는 자기 기만적·착각적 측면이 함께 존재한다고 주장한 바 있는데, 그런 의미에서 본 연구 결과는 일부 집단에서 외상 후 성장을 보고 할 때 여전히 긍정 편향의 가능성이 존재함을 나타내는 것이다. 이에 본 연구는 사회적 바람직성 점수를 공변인으로 통제하여 자료 분석에서 통계적 검증력을 높이고자 하였다. 즉, 외상 후 성장 척도에 내재된 긍정 편향의 가능성을 배제하여 좀 더 본질적인 성장의 속성을 확인하고, 이를 보다 정밀하게 측정하기 위해 노력했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 표본에 제한점이 있다. 참여자 대부분이 미혼 여성이며, 대학생 집단으로 구성되어 있어서 표본의 인구통계학적 특성이 고르지 못한 분포를 보이고 있다. 따라서 연구 결과의 일반화 가능성에 제한이 있다. 둘째, 외상 유형 및 특성에 따라 참여자들의 사고 유형 및 성장 지각에 차이가 있는 지 알아보기 위해 17가지의 외상 경험을 제시하였으나, 참여자들이 일부 외상 경험(사랑하는 사람의 상실)에 집중되어 유형별로 결과를 비교하기가 어려웠다. 이는 선행연구(김보라, 2010; 신선영, 2009; 최승미, 2008)에서도 마찬가지였는데, 대학생 이상 일반 성인을 대상으로 할 경우 이처럼 외상 경험이 일부에 집중되는 경향이 있는 듯하다. 그러므로 추후 연구에서는 이러한 점을 고려하여 유형별로 좀 더 많은 참여자를 확보하여 결과의 일반화 가능성을 재검토해보아야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 DSM-IV에서 정의하는 외상 후 스트레스장애나 기타 정신과적 문제를 지니고 있는 참여자들을 연구 대상에 포함하지 못하고 있다. 즉, 외상 후 부정적인 변화를 겪고 있는 참여자들을 대상으로 할 경우 동일한 결과가 나올지는 여전히 의문이다. 그러므로 임상 참여자 집단을 대상으로 한 추후 연구가 필요하다.

넷째, 외상 경험 당시의 주관적 고통감이나 사후가정사고는 회고적으로 응답하도록 하였기 때문에 현재의 주관적 기분 상태나 적응 상태에 영향을 받았을 수 있고, 또 사건 발생 후 시간이 많이 경과된 경우에는 기억의 왜곡이 있을 수도 있다. 또한 참여자마다 외상 사건의 발생시기가 서로 달라서 외상 후 성장 점수에 시간 경과의 혼

입이 발생할 수도 있다. 비록 본 연구에선 외상경과기간과 외상 후 성장 점수 간에 유의한 상관이나 나타나진 않았으나, 그간 여러 선행연구(최승미, 2008; Frazier, 2001; McMillan & Fisher, 1998)에서는 시간 경과와 외상 후 성장 간의 유의한 관련성에 대해 지속적으로 보고해왔다. 그러므로 이러한 점들을 명확히 하기 위해 추후에는 좀 더 체계적인 중단 연구가 필요할 것으로 보인다.

끝으로 양적인 연구방법만을 사용해서 외상 후 성장이라는 복잡한 심리적 현상을 설명하기에는 한계가 있다고 생각한다. 외상 후 성장 경험을 더 깊이 있게 이해하고 풍부하게 기술하기 위해서는 질적 연구방법이 병행되어야 한다(이양자, 정남운, 2008; 최승미, 2008). 현재 국내외에서 외상 후 성장에 대한 질적 연구는 거의 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 따라서 앞으로는 양적 연구방법과 질적 연구방법을 동시에 적용하여 보다 심층적으로 외상 후 성장을 이해할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 권영은 (2009). 성행동에서의 응증이 주관적 삶의 질과 사건 영향에 미치는 효과: 특성-메타 기분 및 사후가정사고의 중재효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김보라 (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 송승훈 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-21.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로

- 로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 이주일 (1988). 이분척도와 Likert 형 7점척도의 신뢰도, 타당도, 반응양식의 비교 : 자기 검색척도와 자기 의식 척도를 대상으로. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이훈진 (2009). 수용이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 1-23.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 허태균 (2001). 사후가정사고의 활성화에서 조절적 동기의 역할. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 159-171.
- 허태균 (2002). 사후가정사고의 심리적 기능과 응용적 가치. 한국심리학회지: 사회문제, 8(2), 171-190.
- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A., Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in OCD: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 529-540.
- Amir, N., Cashman, L., Foa, E. B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 775-777.
- Boninger, D. S., Gleicher, F., & Strathman, A. (1994). Counterfactual thinking. What might have been to what may be. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 297-307.
- Breslau, N., Davis, G. C., & Andreski, P. (1995). Risk factors for PTSD related traumatic events: prospective analysis. *American Journal of Psychiatry*, 23, 529-535.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). Facilitating posttraumatic growth. A clinician's guide. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: new considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 24, 349-454.
- Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehler, A. (1999). Cognitive factors involved in onset and maintenance of posttraumatic stress disorder(PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 809-829.
- Ehler, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1048-1055.
- Gleicher, F., Boninger, D., Strathman, A., Armor, D., Hett, J., & Ahn, M. (1995). With an eye toward the future: The impact of Counterfactual thinking on affect, attitudes, and behavior. In N. J. Roese, & J. M. Olson (Eds), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking*(pp. 283-304). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.
- Hirt, F. R., Kardes, F. R., & Markman, K. D. (2004).

- Activating a mental simulation mind-set through generation of alternatives: Implications for debiasing in related and unrelated domains. *Journal of Experimental and Social Psychology*, *40*, 374-383.
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, *93*, 136-153.
- Karl, H. T., & Tine, K. J. (2010). Unlucky Victims or Lucky Survivors?: Spontaneous Counterfactual Thinking by Families Exposed to the Tsunami Disaster. *European Psychologist*, *16*, 48-57.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 339-349.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward two-component model of posttraumatic growth. *Psychology Inquiry*, *15*, 41-48.
- Mark, S. R., Melissa, B. C., Rahan, S. A., & Tarika, D. (2008). Development and validation of counterfactual thinking for negative event scale. *Journal of Personality Assessment*, *90*, 261-269.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & MaMullan, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Personality and Social Psychology*, *29*, 87-109.
- McMillan, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The perceived benefit scale: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, *22*, 173-187.
- McMullan, M. N. (1997). Affective contrast and assimilation in counterfactual thinking. *Journal of Experimental Social Psychology*, *33*, 77-100.
- Medvec, V. H., & Savitsky, K. (1997). When doing better means feeling worse: The effects of categorical cutoff points on counterfactual thinking and satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 1284-1296.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issue in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, *15*, 60-64.
- Norris, F. H. (1992). Screening for trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *60*, 409-418.
- Rachel, S., & Neal, J. R. (2009). Counterfactual thinking facilitates behavioral intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*, 845-852.
- Reynolds, M., & Wells, A. (1999). The thought control questionnaire-psychometric properties in a clinical sample and relationship with PTSD and depression. *Psychological Medicine*, *29*, 1089-1099.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 805-818.
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1993). The structure of counterfactual thought. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *19*, 312-319.
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1997). Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp 1-59). San Diego, CA: Academic Press.
- Sharif, E. L., Gary, P. B., & Ian, R. (2006).

- Counterfactual thinking and posttraumatic stress reaction. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 629-635.
- 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., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Valentiner, D. P., Foa, E. B., Riggs, D. S., & Gershuny, B. S. (1996). Coping strategies and posttraumatic stress disorder in female victims of sexual and nonsexual assault. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 455-458.
- Wells, A., & Davies, M. L. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878.

원고접수일: 2011년 6월 27일

게재결정일: 2011년 8월 22일

The Influence of Counterfactual Thinking and Thought Control Strategies on Posttraumatic Growth

Eun A Oh Kee-Hwan Park

Department of Psychology, The Catholic University of Korea

The purpose of this study is to examine the influence of counterfactual thinking and thought control strategies on posttraumatic growth. According to previous research, counterfactual thoughts could be categorized into upward versus downward with respect to the direction and functions. Upward counterfactuals serve preparative functions, and Downward counterfactuals serve affective functions. Based on this viewpoint, counterfactual thoughts were divided into two types(upward versus downward) in this study. We examined whether counterfactual thoughts and thought control strategies could predict posttraumatic growth, and whether there were interaction effects between counterfactual thoughts and thought control strategies on posttraumatic growth. For this purpose, the questionnaire including Traumatic Experience Schedule, Counterfactual Thinking for Negative Events Scale(CTNES), Posttraumatic Growth Inventory(PTGI), Thought Control Questionnaire(TCQ) and Social Desirability Scale(SDS) were completed by 438 adults(138 men and 300 women) who had experienced traumatic events before. The results were as follows. First, thought control strategies predicted posttraumatic growth significantly, but upward counterfactuals did not. And, there were no interaction effects between upward counterfactuals and thought control strategies on posttraumatic growth. Second, thought control strategies and downward counterfactuals predicted posttraumatic growth significantly, and there were no interaction effects between the two. In this light, this study suggests that preparative functions of upward counterfactuals can not demonstrate in traumatic events which happen very rarely and arouse severe psychological distress. However affective functions of downward counterfactuals can help posttraumatic growth by considering reason and meaning of the traumatic event in a positive direction to decrease negative emotions.

Keywords: posttraumatic growth, upward counterfactuals, downward counterfactuals, thought control strategies