

균형적 시간관이 청년기 역경 후 성장에 미치는 영향력: 사회적 유대감의 매개효과*

김 민 진¹⁾

박 정 윤[†]

본 연구는 역경 후 성장을 일으키는 요인의 영향력을 밝히고 상담 및 임상 현장에서 활용할 방안을 제안하려는 목적으로 진행되었다. 이를 위해 한국에 거주하는 청년 208명을 대상으로 자료를 수집하여 SPSS 25.0, AMOS 26.0 통계 프로그램으로 수집된 자료를 분석하였다. 본 연구는 역경 후 성장을 균형적 시간관과 사회적 유대감의 영향력으로 보고 두 변인의 관계가 역경 후 성장에 미치는 영향력을 살펴보자 하였다. 대상자의 인구통계학적 특성 파악을 위해 빈도분석을 실시하고 변인들의 경향성을 살펴보기 위해 기술통계 분석을 실시하였으며, 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 적률상관분석을 실시하였다. 역경 후 성장에 주요 변인들이 미치는 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 연구모형의 검증을 위해 경로분석을 실시하고 부트스트랩 방법을 사용하여 간접효과의 유의성을 확인하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 인구통계학적 변인 중 종교가 역경 후 성장에 유의미한 영향력을 보였다. 둘째, 역경 후 성장에 균형적 시간관과 사회적 유대감이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 균형적 시간관이 사회적 유대감에 영향을 미치고 본 과정을 통해 역경 후 성장이 일어나는 경로를 밝혔다. 이는 역경 후 성장을 위해서 균형적 시간관과 사회적 유대감 모두 중요하며 상담 및 임상 현장에서 활용의 필요성을 시사한다.

주요어: 청년기, 역경 후 성장, 균형적 시간관, 사회적 유대감, 매개효과

* 본 논문은 제 1저자인 김민진의 석사학위 논문을 바탕으로 수정 분석한 결과를 포함하여 작성되었음.

1) 중앙대학교 심리학과 석사

† 교신저자: 교신저자: 박정윤, 중앙대학교 심리학과 교수, 서울시 동작구 흑석로 84

E-mail: ppy4838@cau.ac.kr

모든 사람은 행복하기 원하지만 이 시대의 청년들은 불안을 공유하며 사회와 관계로부터 단절되고 소외되어 N포 세대라고 불리며(김재희, 박은규, 2016), 미래에 대한 희망이 없이 일상에서 불안, 무기력, 체념, 낙심과 수치심 등의 부정적인 정서가 심각하게 나타나고 있다(안계한, 김민희, 2020; 정수남, 권영인, 박건 & 은기수, 2012). 또한 고의적인 자해 및 자살이 청년들의 주된 사망원인으로 나타남을 통해 청년들이 겪는 스트레스가 심각하다는 것을 알 수 있다(이럿다, 2020). 청년기 자살문제의 증가는 이 시대의 청년들이 행복한 삶을 누리지 못하고 있다는 것을 단적으로 보여주고 있으며 많은 청년들이 사회적 상황 및 개인적 요인 등으로 자신에게 주어진 여러 과업들을 감당하는데 어려움을 느끼는 것을 알 수 있다.

청년기는 청소년기를 거쳐 중년기에 이르는 중간단계로, 가족과 부모에 대한 의존으로부터 벗어나 자신의 새로운 삶을 만들어가며 노년기로의 중간 역할을 하는 생애에서 주요한 전환 시기(이인정, 최해경, 2001)이다. 청년기 때는 새로운 환경에 대한 적응, 다양한 대인 관계, 미래에 대한 준비, 부모로부터의 독립 등과 같은 다양한 상황에 노출되어 있으며 스스로 문제를 평가하고 다양한 과업을 해결하기 위한 준비가 필요하다(김정은, 박정윤, 문의정, 2019). 독립된 성인으로 성장하기 위해서는 청년 때의 발달 결과가 큰 영향을 주기 때문에 청년기는 개인에게 매우 중요한 시기 이지만 이 시대의 많은 청년들은 불안정한 고용상황 등의 다양한 사회적 상황에 영향을 받을 수 밖에 없는 환경에 처해있어 자연스럽게 다양한 역경에 마주하고 이로 인해 독립적인 성인으로서 성장하는데 어려움을 보이고 있다.

사람들은 비슷한 사건을 맞이해도 대응하는 방식에서 차이를 보이며 이로 인해 사건 이후 다른 결과를 맞이하게 되는데(Lazarus & Folkman, 1984). 이는 개인마다 상황에 대처하는 내적인 역량이 다르기 때문인 것으로 볼 수 있다. 삶에서 위기를 마주했을 때 적절하게 해결해갈 수 있는 내적 역량을 가지고 있는 청년들도 있지만 긍정적인 내적 역량을 가지고 있지 않아 심리적인 어려움을 보이며 좌절하는 청년들도 있다. 청년기에 역경에 대처하고 극복하는 방식은 청년기 뿐만 아니라 중년기와 노년기의 삶까지도 영향을 미칠 수 있기 때문에 역경을 경험하였을 때 적절하게 대응하고 극복하며 더 나아가 성장하는데 도움을 주는 내적 요인들을 밝히고 관련 요인들을 습득할 수 있도록 돋는 것이 중요하다. 과거에는 역경에 의한 부적응적 증상인 우울이나 불안 등을 낮추는 것이 개인의 웰빙을 높이는 방법으로 생각되었지만 최근에는 역경극복과 웰빙과 관련해서 개인의 강점이나 내적 능력 등의 긍정적인 요인을 밝히는 방향으로 나아가고 있다. Seligman(2002)도 행복감을 증진시키기 위해서는 부정적인 심리상태에서 벗어나는 것에서 더 나아가 긍정적인 정신적 변형 상태를 추구할 것을 강조하였다.

청년들은 행복하기 원하지만 자신의 의지와 노력과는 상관없이 역경과 시련을 맞이하여 심리적인 고통을 느끼게 되고 이를 통해 심리적 부적응 및 일상생활의 부적응이 초래될 수 있다. 하지만 역경 이후 오히려 이전보다 더 나은 적응을 하고 심리적으로 성숙해지며, 새로운 삶의 의미를 발견하고 대인관계에 대한 관심이 증가하고 삶에 대해 새로운 관점이 나타날 수 있는데(송현, 이영순, 2013), 이러한 현상을 역경 후 성장이라고 한다. 역경 후 성

장은 자신의 삶에서 역경을 경험하고 극복하는 과정에서 경험하게 되는 모든 긍정적인 심리적 변화를 뜻한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 여기서 나타나는 긍정적인 심리적 변화란 단순하게 역경 이전의 기능수준으로 회복되는 것에서 나아가 이전 개인의 심리적 기능 수준이나 적응수준, 그리고 삶의 자각수준을 뛰어 넘는 긍정적인 변화이다(이양자, 정남운, 2008).

역경 후 성장은 심리적 고통을 극복하고 자 일어나는 자연스러운 과정이다(Calhoun & Tedeschi, 2004). 역경을 경험하면 개인은 기존에 가지고 있던 세상에 대한 기본 가정이나 핵심 신념이 흔들리게 되며 고통을 느끼게 된다(서유진, 2018). 이 과정을 통해 정서적인 고통과 혼란을 겪으며 자신에게 일어났던 일에 대한 부정적인 생각과 이미지를 자동적이고 침습적으로 떠올리게 된다(Calhoun & Tedeschi, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004). 부정적인 생각과 정서적인 고통은 역경 경험을 이해하기 위한 인지적 재구성인 의도적 반추가 활발하게 일어나게 되면서 기존의 도식 대신 새로운 인지 도식을 구성하게 되어(Ullrich & Lutgendorf, 2002) 시간이 지나면서 점점 줄어들게 된다.

또한 개인은 자신의 경험을 타인에게 나누거나 글로 표현하는 등의 행동을 통해 자신의 신념을 재평가하고 조망이 넓어지는 등의 변화를 경험한다. 타인이 역경에 대해 자신들의 관점을 제공하며 지지해주는 것은 개인이 역경을 새로운 관점으로 받아들이는데 도움을 주고, 역경을 극복한 사람의 이야기는 개인이 자신의 역경에 대한 의미를 재구성하는데 도움을 준다(Neimeyer, 2001). 지지적인 대상에게 자기노출을 하는 것이 중요한데, 이후 역경 후 변화가 지속되면서 삶에 대한 지혜가 생기고 자신만의 삶에 대한 새로운 이야기를 형성

하게 되면서 역경 후 성장에 이르게 된다.

특별히 역경 후 성장은 심리적 긍정성과 관련이 있다고 보며 그 적용 기제를 밝히는 것의 중요성이 강조되어 왔으며(송승훈, 이홍석, 박준호 & 김교현, 2009), 최근 개인의 강점이나 내적 능력 등의 긍정적인 변인의 중요성이 부각되는 연구가 진행되고 있다(서유진, 이규미, 2016; 서혜진, 2016). 먼저 외향성이나 개방성, 낙관성, 영성, 회복 탄력성 등 개인적 특성으로의 강점이 역경 후 성장에 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌으며(김보라, 신희천, 2010; 송현, 2011; 정인명, 2009), 역경 후 성장이 일어나는 중간 과정에서 스트레스에 직면했을 때 적절한 대안을 찾아 변화를 이루어내는 인지적 대처방법(임선영, 권석만, 2012)인 긍정적 재해석, 인지적 유연성, 의도적 반추 등이 역경 후 성장이 일어나는데 중요한 역할을 한다고 제안되었다(장한, 2016; Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006; Prati, & Pietrantonio, 2009). 인구학적 변인은 성별과 종교에서 유의미한 결과가 나타나고 있는데, 남성보다 여성의 역경 후 성장 수준이 더 높은 경향이 있으며(Davis & Nolen-Hoeksema, 2009), 종교가 있고 자신의 종교적 신념에 따라 대처하는 것이 역경 후 성장을 일으킨다는 결과가 있다(Prati & Pietrantonio, 2009). 연령이나 교육수준에서는 연령에 따라 다른 결과가 나타나지만, 나이가 젊거나 학력 및 소득이 높은 사람들이 역경 후 성장과 관련이 있었다(Calhoun & Tedeschi, 1998; Linley, Joseph, 2004). 이외에 역경 사건의 특성이나 사회문화 및 환경도 역경 후 성장이 일어나게끔 하는 요인이 될 수 있으나 개인이 통제할 수 없는 영역이 대부분이며, 따라서 본 연구에서는 개인에게 내재된 긍정적 요인에 초점을 두고 역경 후 성장에 대한 영향력

을 밝히고자 한다.

청년기는 발달적 측면에서 삶의 많은 변화를 경험하는 시기로 청소년기를 살아온 과거의 경험과 미래를 향한 목표가 개인의 생각과 행동에 주요한 영향을 주게 된다. 청년기 때 자신의 과거와 미래를 의미있게 연결할 줄 알게되면 자신이 겪는 역경에 대한 의미를 새롭게 정의하게 되고 이런 태도는 개인의 현재 삶과 이후 발달에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. Zimbardo와 Boyd(1999)는 개인마다 시간을 다르게 지각하며 과거와 현재 그리고 미래에 대해 다양한 태도를 가질 수 있다고 보는데, 특히 과거와 미래에 대해 균형적 시간관을 가지는 것이 중요하다고 주장하였다. 시간관은 과거나 현재 그리고 미래를 향해 개인이 가지고 있는 주관적이면서 무의식적인 태도를 의미하며(Zimbardo & Boyd, 1999), 다양한 행복 지표와 관련되어 있어 행복을 예측하는 요인 중 하나이다(이현서, 2018). 개인에게 같은 시간이 주어지고 비슷한 경험을 하더라도 느끼는 것은 다르며 어떻게 인식하는지에 따라 개인의 삶에 많은 영향을 주게 되는데, 특별히 균형적 시간관은 개인의 삶의 질을 높이는데 중요한 역할을 하게 된다. 균형적 시간관이란 자신의 과거나 현재 그리고 미래 시간을 유연하게 사용하여 주어진 문제를 해결하거나 결정하는 것을 의미하며, 현재를 살면서 과거와 미래를 의미있게 연결하는 시간 능력을 의미한다(Boniwell & Zimbardo, 2004). 즉, 균형적 시간관은 현재 시점에서 과거는 자신에게 도움이 되었던 의미 있고 긍정적인 시간으로 받아들이고 미래는 희망적이고 가능성 있게 지각하는 것으로 볼 수 있다.

긍정적인 인지 관련 변인은 인지적 처리과정을 촉진시키며 역경 후 성장에 영향을 미치

는 가장 효과적인 요인임이 제안되었으며(김아라, 이승연, 2016). 최근 해외에서 역경 후 성장이 일어나는 과정에서 균형적 시간관을 효과적인 인지요인으로 보고 균형적 시간관을 활용한 치료개입의 효과도 지속적으로 나타나고 있다(Stolarski & Cyniak-Cieciura, 2016; Sword, Sword, Brunskill & Zimbardo, 2014). 따라서 본 연구에서는 균형적 시간관을 역경 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 보고 영향력을 밝히고자 하였으며, 과거를 의미있고 긍정적으로 기억하며 미래는 가능성 있게 인식하는 것을 균형적 시간관으로 정의하려고 한다.

긍정적 인지 변인 이외에 사회문화적 요인도 역경 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는데, 대표적인 사회문화적 요인인 사회적 지지는 Calhoun과 Tedeschi(2004)의 역경 후 성장 모델에서 역경 후 성장을 일으키는 요인으로 제시되었다. 개인은 자신의 역경 경험과 심리적 고통을 주변 사람들에게 드러내고 개방하게 되며, 이 과정에서 부정적 정서가 줄어들게 되고 위로와 지지, 정서적 해소라는 긍정적인 결과를 얻게 된다. 그러나 역경 후 성장에 대한 사회적 지지의 영향력은 일관적이지 않은 것으로 나타나고 있으며, 역경 후 성장에 영향을 미치지 못했다는 결과들도 존재한다(Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001).

Sarason 등(2001)이 역경 이후 적응에 중요한 것은 개인이 가진 사회적 관계망이나 지지적인 관계 자체가 아닌 개인의 인식이라고 제안하였으며, 따라서 사회적 지지 자체보다는 자신에게 지지적이고 도움을 줄만한 친밀한 존재가 있다는 것을 지각하는 것이 역경을 극복하는데 더 중요한 요인이라고 보고 있다. 이

를 토대로 본 연구에서는 사회문화적 요인 대신 사회문화와 관련된 인지적 요인인 사회적 유대감이 역경 후 성장에 미치는 영향력을 살펴보고자 한다. 사회적 유대감은 자신과 주변 및 사회적 환경에 대한 친밀감을 평가하는 것과 관련된 자아 특성인데(Lee & Robbins, 1995), 사회 내 소속에 대한 내적 감정을 반영하여 사회적 세계와 자신이 친밀한 관계를 유지하고 있다고 주관적으로 지각하는 것이다(Lee & Robinson, 1998). 유대감은 개인이 타인과 연결되어 있다고 느끼는 것으로 타인에게 관심을 가지고 타인이 자신을 배려한다고 느끼며, 자신과 타인 그리고 소속된 사회와의 연결성을 느낄 때 충족되는 욕구이다(Ryan & Deci, 2000). 개인이 대인관계나 세상으로부터 받는 지지를 지각하게 되면 스트레스가 높은 상황에서 완충작용을 통해 스트레스가 감소되거나 사라지게 되면서 적응적인 기능을 할 수 있게 되며 (유희정, 2012), 중요한 타인이 자신을 지지해 준다는 것을 느끼게 되면 심리적 고통이 줄어든다는(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams & Winkworth., 2000) 연구결과도 있다. 따라서 자신을 지지해주는 사람이 있다는 것을 지각하는 것만으로 역경 사건을 마주하였을 때 극복할 힘이 생긴다는 것을 알 수 있다. 특별히 Erikson(1982)은 20대의 발달과업이 친밀감 형성으로, 이때 발달과업을 성취하지 못하면 추후 상대적으로 피상적인 인간관계를 맺고 고독한 삶을 살게 될 가능성이 높다고 제안하여 청년기 때 높은 사회적 유대감을 형성하는 것이 필요하다는 것을 알 수 있다. 본 연구에서는 사회적 유대감을 타인 및 세상에 소속되어 있고 친밀한 관계를 맺고 있다고 느끼는 것으로 정의하려고 한다.

균형적 시간관은 높은 사회적 유대감을 가

질 수 있도록 하는 요인 중 하나로 예측되는 데, 편향적 시간관을 가진 사람들은 사회로 연결되는 것에 대한 필요성을 느끼지 못하고 공동체에 대해 생각하지 않는다고 밝혔다 (Zimbardo & Boyd, 1999). 이에 반해 균형적 시간관을 가질 때 개인은 자신의 일과 관계에 적극적으로 참여하며 사람들과 긍정적인 관계를 잘 맺는 것으로 나타났으며, 균형적 시간관을 가질 때 둘 다 부정적으로 지각하거나 편향적 시간관을 가진 개인보다 사회적 유대감이 높게 나타난다는 연구결과가 있다(박정윤, 김민진, 2019). 그러나 균형적 시간관과 사회적 유대감의 관계에 대한 연구는 아직 거의 이루어지지 않은 시작단계로 본 연구에서 균형적 시간관과 사회적 유대감의 관계를 살펴보고 이에 더하여 이 관계가 역경 후 성장에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

역경 후 성장의 과정은 인지적 과정으로서 다양한 변인들이 서로 상호작용하며 정서적 이득과 인지적 이득을 극대화한 결과로 나타난다고 여겨진다(Calhoun과 Tedeschi, 2006). 의도적 반추는 역경 사건이 어떤 의미이고 자신에게 어떻게 도움이 되었는지 찾고 이해하려고 노력하는 인지적 과정(Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)으로서 역경을 경험한 사람들이 성장하는데 영향을 주는 중요한 요인이며, 정서적 고통이 감소되거나 사고가 조절될 때 나타나게 된다. 정서적 고통의 감소와 사고의 조절은 타인에게 자신의 역경 사건에 대해 개방하고 지지받을 때 나타나게 되는데, 이를 통해 역경 후 성장이 일어나기 위해서는 개인의 인지적, 정서적, 사회문화적 요인이 모두 중요하다는 것을 알 수 있다. 따라서 균형적 시간관과 사회적 유대감의 관계가 역경 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 예측할

수 있으며, 본 연구에서는 역경 후 성장에 대한 긍정적 요인들의 영향력과 관계를 함께 살펴보고자 한다.

균형적 시간관과 역경 후 성장의 관계

균형적 시간관을 가질 때 다양한 긍정적인 심리사회적 결과가 나타나는데, 우울이 감소하고 삶의 만족도와 행복감이 높아지며 긍정적인 정서를 자주 느끼는 것으로 보고되었다(이송희, 2018). 이에 반해 개인이 어느 특정한 시간관에 편향되면 여러 문제를 야기할 수 있다. 개인이 미래에만 집중하게 되면 일중독에 빠지고 미래에 대한 걱정으로 대인관계의 중요성을 간과하여 현재를 누리지 못하게 되며(Zimbardo & Boyd, 2008), 과거에만 집중하는 사람도 현재 자신이 처한 상황에서 문제의 해결방법을 찾지 못하고 살아가면서 현재의 중요성을 놓칠 수 있다(Boniwell & Zimbardo, 2004).

본 연구에서 설정한 균형적 시간관이 Calhoun과 Tedeschi(2004)의 모형에서는 역경 후 성장을 일으키는데 핵심적인 역할을 하는 요인들에 영향을 미칠 수 있을 것으로 예측되고 있다. 이 모형에서는 침습적 반추가 부정적인 생각과 정서적인 고통이 줄어들면 의도적 반추로 나타나게 된다고 밝혔는데, 균형적 시간관이 침습적 반추로 인한 부정적인 정서 및 결과를 완화시키는 변인이라는 것이 밝혀졌다. 이송희(2018)는 반추는 반복적이고 수동적인 사고로 지속적인 반추로 인해 우울한 사람들이 반추를 멈추는 것은 어려우나 긍정적으로 과거를 회상하고 미래를 기대하게끔 하는 것이 우울 감소에 효과적이라는 것을 밝히면서, 균형적 시간관을 통해 우울을 감소시켜 역경

후 성장이 일어난다는 것을 예측할 수 있다. 또한 최근 외국에서 외상 후 스트레스 장애에 대한 시간관 개입이 나타나고 균형적 시간관이 외상 후 스트레스 장애의 보호요인의 역할을 하고 있다는 연구결과를 통해 균형적 시간관의 중요성이 강조되고 있다(Stolarski & Cyniak-Cieciura, 2016; Sword et al., 2014). 내담자가 균형잡힌 시각을 가질 수 있도록 하여 긍정적인 미래를 지향하게끔 하고 외상적이고 과거 부정적인 기억을 긍정적으로 대체하여 건강한 개인을 만드는 것을 목표로 하는 시간관 치료 개입(Sword et al., 2014)을 통해 역경 후 스트레스 장애로의 발전을 막을 수 있다는 것이 밝혀지고 있다. 역경 후 성장에 대한 인지적 특성의 영향력과 관련된 연구는 대부분 의도적 반추 및 성장적 숙고 등의 변인들이었으며, 따라서 새로운 인지적 특성과 관련된 다양한 연구가 필요한 실정이다. 앞선 연구결과를 통해 균형적 시간관이 역경 후 성장을 촉진시키는데 발달시켜야 할 중요한 인지적 특성이라는 것을 알 수 있으며 본 연구에서는 균형적 시간관의 역경 후 성장에 대한 영향력을 밝히려고 한다.

사회적 유대감과 역경 후 성장의 관계

사회적 유대감이 높은 개인은 자신의 욕구와 감정을 잘 조절할 수 있으며, 이런 조절능력은 낮은 자존감, 불안 및 우울로부터 보호하는 역할을 한다(Kohut, 1984; Tesser, 1991). 또한 타인과의 관계에서 높은 신뢰감을 가지고 사회생활에 적극적으로 참여하려는 태도를 보이며 결과적으로 개인의 사회적 유대감이 더 강화되는 선순환 효과가 나타난다(Aronoff, Strollak, & Woike, 1994). 반면에, 사회에 대해

친밀감과 소속감을 느끼지 못하면 개인은 고립감을 느끼게 되고 자신에 대한 무가치함과 우울 그리고 슬픔을 강화시킨다(권석만, 1995). 또한 타인을 신뢰하지 못하고 사회적 상황에 적극적으로 참여하지 않거나 피하며 사회적 유대감이 더 낮아지는 악순환이 반복된다(Lee & Robbins, 1995). 특별히 우리나라의 많은 청년들은 사회와 관계로부터 단절되고 소외되어 있는데(김재희, 박은규, 2016), 청년들이 타인과 사회를 신뢰하며 긍정적인 관계를 맺을 때 자신의 삶 속에서 긍정적인 자원이 되고 역경 후 자신을 지탱해주는 힘이 될 수 있기 때문에 청년기에 사회적 유대감을 높게 유지시키는 방안을 마련하는 것이 중요함을 알 수 있다.

사회적 유대감과 역경 후 성장과의 긍정적인 관계를 유추할 수 있는 몇몇의 연구들이 있다. 개인이 타인으로부터 지지 받는다고 인식하게 되면 스트레스가 감소되거나 사라지게 되면서 적응적인 기능을 할 수 있게 된다는 연구결과(유희정, 2012)를 통해 사회적 유대감이 높아서 자신을 지지해줄만한 사람이 곁에 있다고 느낄 때 역경 후 성장이 일어날 가능성이 높다는 것을 알 수 있다.

Cordova와 동료들(2001)은 사회적 관계망이나 친밀한 대인관계가 자체가 역경 후 성장에 영향을 미치지 못할 수 있다는 것을 밝혔는데, 물질적인 지원이나 정서적 지지보다 자신의 역경 사건을 타인에게 나누는 것이 역경 후 성장을 더 중요하게 예측해줄 수 있다고 주장하였다. 몇몇 연구들도 사회적 관계망이나 친밀한 대인관계 자체가 역경 후 성장에 유의한 예측변인이 아님을 주장하였지만(Love & Sabiston, 2011; Weiss, 2004). 인지적 과정이나 의미탐색의 과정에 영향을 주고 이 과정이 역

경 후 성장을 일으킬 수 있다고 밝혔다(Roberts, Lepore, & Helgeson, 2006). 이를 통해 사회적 관계망이나 친밀한 관계 자체보다 개인이 타인에게 지지받는다고 느끼는 것이 역경 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 유추 가능하다. 사회적 유대감과 역경 후 성장간의 명확한 관계를 밝히기 위해 다양한 연구가 필요한 실정이며, 본 연구에서는 사회적 유대감의 역경 후 성장에 대한 영향력을 밝히고자 한다.

균형적 시간관과 사회적 유대감의 관계

균형적 시간관과 사회적 유대감의 관련성도 선행연구들을 통해 살펴 볼 수 있는데, Boniwell과 Zimbardo(2003)는 균형적 시간관을 가진 사람들은 가족과 친구들과 함께 과거를 공유하고 나누는 시간을 소중하게 여기며 함께 기꺼이 시간을 보내기 위해 노력한다는 것을 밝혔으며, 연인관계에서도 파트너가 균형적 시간관을 가질수록 관계에 대한 만족도가 높아진다는 연구결과가 있다(Stolarski, Wojtkowska, & Kwiecinska, 2016). 이외에 균형적 시간관과 사회적 유대감의 관계에 대해 유추할 수 있는 연구도 있는데, 중노년기에 해당하는 사람들이 과거와 미래, 현재 시간을 균형 있게 잘 연결하고 긍정적인 경험이라고 인식할 때 안정애착을 형성하는 경향이 높다는 결과(Kazakina, 1999)가 있다.

이에 반해 편향적 시간관을 가진 사람들에게서는 부정적인 결과가 나타나는데, 과도한 미래지향적 시간관을 가지고 있을 때 자신과 사회적 연결의 필요성을 축소하여 생각하고 그에 따라 행동하며, 공동체 의식을 고려하지 않는다는 것이 나타났다(Zimbardo & Boyd,

1999). 또한 성취하는 일에 과도하게 집중하기 때문에 가족이나 친구들처럼 주변에 있는 소중한 사람들과 보내는 시간을 놓치게 될 수 있다(Seppala, 2017). 최근 국내에서도 균형적 시간관과 사회적 유대감의 직접적인 관계를 밝히려고 한 연구가 있는데, 박정윤, 김민진(2019)에 따르면, 균형적 시간관을 가진 사람은 사회적 유대감이 높고 이에 따라 개인의 웰빙 수준도 높아질 수 있다고 주장하였다. 앞선 몇몇의 선행연구들을 통해 균형적 시간관을 가지고 있으면 사회적 유대감이 높아 질 수 있다는 것을 예측할 수 있지만, 균형적 시간관과 사회적 유대감의 직접적인 관계를 밝히는 연구는 거의 이루어지지 않고 있어 균형적 시간관과 사회적 유대감의 상호연관성을 역경 후 성장과 연계하여 밝히는 것은 의미있을 것이다.

본 연구에서는 균형적 시간관과 사회적 유대감의 역경 후 성장에 대한 영향력과 관계성을 밝혀 상담이나 임상현장에서 궁정심리학적 변인의 개입과 활용방안을 제안하고자 한다. 본 연구의 목적에 따라 설정한 연구 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 균형적 시간관과 사회적 유대감은 역경 후 성장에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 균형적 시간관을 가지면 역경 후 성장이 높을 것이다.

가설 1-2. 사회적 유대감이 높을수록 역경 후 성장이 높을 것이다.

연구가설 2. 사회적 유대감은 균형적 시간관과 역경 후 성장의 관계를 매개할 것이다.

방법

연구대상

본 연구는 장휘숙(2008)이 청년시기를 만 18~39세로 구분함을 토대로, 한국에 거주하는 만 20~30대 청년 230명을 대상으로 오프라인 및 온라인 설문조사를 진행하였다. 학교 내 대학생들에게는 오프라인으로 설문지를 배부하였으며, 전국에 있는 대학생과 대학원생, 직장인 등에게 연구 목적에 대해 설명한 후 동의를 얻어 익명으로 온라인 설문을 진행하였다. 한 사람당 15~20분 정도 소요되었으며 설문 참여자 중 미혼이 아니거나 역경 경험이 없는 경우, 역경이 발생했을 당시 고통 수준이 4점(보통 수준)이하일 때는 분석에서 제외하였으며 총 208명의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

측정도구

역경경험 질문지

역경경험 질문지는 송승훈 등(2009)이 개발하고 양귀화(2014)가 일부 수정한 문항을 토대로 서혜진(2016)이 구성한 역경 사건 목록을 사용하였으며 총 6문항으로 구성되어있다. 경험한 모든 역경 사건을 선택하도록 하고 이 중 가장 고통스러웠던 사건을 ‘역경사건’으로 정의하여 응답하도록 하였다. 역경의 발생 시기와 지속 여부, 역경이 발생했을 당시 및 최근 충격도와 고통의 심각도를 응답하게 하였으며, 충격도 및 고통의 심각도는 7점 척도로 응답하도록 하였다.

한국판 외상 후 성장 척도

본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고 송승훈(2007)이 번안하여 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(Korean Version of Posttraumatic Growth Inventory: K-PTGI)를 사용하여 역경 후 성장을 측정하였다. 한국판 외상 후 성장 척도는 자기지각의 변화 6문항, 대인관계 깊이의 증가 5문항, 새로운 가능성의 발견 3문항, 영적, 종교적 깊이의 증가 2문항의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 총 16 문항으로 구성되어 있으며 6점 리커트 척도로 이루어져 점수가 높을수록 역경 후 성장의 정도가 높음을 의미한다. 하위영역의 Cronbach's α 는 자기지각의 변화 .850, 대인관계 깊이의 증가 .792, 새로운 가능성의 발견 .676, 그리고 영적, 종교적 깊이의 증가는 .749로 나타났으며 외상 후 성장 척도의 전체 Cronbach's α 는 .890로 나타났다.

한국판 균형적 시간관 척도

본 연구에서는 한국판 균형적 시간관 척도(Korean Balanced Time Perspective)를 사용하여 균형적 시간관을 측정하였다. Webster(2011)가 개발하여 최지선(2016)이 번안한 균형적 시간관 척도를 사용하였으며, 과거지향 시간관과 미래지향 시간관의 문항으로 이루어져 있다. 두 하위문항의 평균을 기준으로 상하집단으로 교차하여 균형적 시간관, 과거지향 시간관, 미래지향 시간관, 제한적 시간관으로 구분하여 네가지 하위요인을 구성하게 된다. 본 연구에서 효과성을 검증할 때는 균형적 시간관은 1, 편향적 시간관(미래지향적, 과거지향적)과 제한적 시간관은 0으로 코딩하여 분석이 이루어졌다. 과거지향 시간관 12문항과 미래지향 시간관 12문항으로 총 24문항으로 이루어져 있

으며, 6점 리커트 척도로 이루어져 있다. 하위 영역의 Cronbach's α 는 과거지향 .925, 미래지향 .957로 나타났으며, 전체 Cronbach's α 는 .954로 나타났다.

사회적 유대감 척도

본 연구에서 Lee와 Robbins(1995)이 개발한 것을 Lee, Draper와 Lee(2001)가 개정하고 전명임, 이희경(2011)이 번안한 사회적 유대감 척도(Social Connectedness Scaler-Revised: SCS-R)를 사용하여 사회적 유대감을 측정하였다. 사회적 유대감 문항은 사회 전반에 대한 소속감과 친밀한 관계 유지에 대한 주관적인 인식 수준을 측정하고 있다. 총 20문항인 단일요인으로 구성되어 있으며, 점수가 높아질수록 사회적 유대감이 높다고 볼 수 있다. 6점 리커트 척도이며 전체 Cronbach's α 는 .895로 나타났다.

자료분석방법

자료 분석 방법은 다음과 같으며, 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 25.0와 Amos 26.0을 활용하였다.

첫째, 빈도분석을 실시하여 조사대상자의 인구사회학적 특성을 파악하였고, 기술통계 분석을 사용하여 주요 변인들의 경향성을 알아보았다.

둘째, Pearson의 적률상관분석을 실시하여 주요 변인 간의 상관성을 알아보았다.

셋째, 위계적 회귀분석을 실시하여 인구사회학적 특성, 균형적 시간관, 사회적 유대감의 역경 후 성장에 대한 영향력을 살펴보았다.

넷째, 경로분석을 실시하여 균형적 시간관과 역경 후 성장의 관계에서 사회적 유대감의 매개효과를 살펴보았고, 부트스트랩을 실시하

여 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

결 과

인구사회학적 특성 및 역경사건의 특성

연구 대상자의 인구사회학적 특성은 다음 표 1과 같다. 조사대상자의 성별은 ‘남자’가 74명(35.6%), ‘여자’가 134명(64.4%)으로 여성의 비율이 2배 정도 높았다. 연령은 ‘23-26세’가 131명(63.0%)으로 가장 많았고, ‘20-22세’ 27명(13.0%), ‘27-29세’ 27명(13.0%), ‘30세 이상’ 16명(7.7%), ‘18-19세 이상’ 7명(3.4%)이 뒤를 이었으며 평균은 25.01세($SD=3.52$)로 나타났다. 대상자들의 최종학력은 ‘대학교 졸업’이 110명(52.9%), ‘고등학교 졸업 이하’가 74명(35.6%), ‘대학원 졸업 이상’ 24명(11.5%)으로 ‘대학교 졸업 이상’이 대부분을 차지하였다. 직업은 ‘학생’이 115명(55.3%)으로 가장 많았고, ‘전문직, 관리직 및 사무직’이 52명(25.0%), ‘무직’ 24명(11.5%), ‘기타’ 9명(4.3%), ‘판매, 서비스 및 기술직’ 5명(2.4%), ‘자영업’ 3명(1.4%)이 뒤를 이었다. 종교는 ‘기독교’가 108명(51.9%)으로 가

장 많았고 ‘무교’ 79명(38.0%), ‘천주교’ 14명(6.7%), ‘불교’ 5명(2.4%), ‘기타’ 2명(1.0%)이었다. 월 개인 평균소득은 ‘50만원 이상~99만원 이하’ 67명(32.2%)과 ‘49만원 이하’ 63명(30.3%)이 대부분을 차지하였으며, ‘200만원 이상~299만원 이하’ 34명(16.3%), ‘100만원 이상~199만원 이하’ 29명(13.9%), ‘300만원 이상’이 15명(7.2%)으로 뒤를 이었으며 평균은 111.66원 ($SD=109.97$)이었다. 주관적 경제상황은 ‘중’인 88명(42.3%)이 가장 많았으며, ‘중하’가 60명(28.8%), ‘중상’이 38명(18.3%), ‘하’ 19명(9.1%), ‘상’이 3명(1.4%)으로 뒤를 이었다.

연구 대상자의 역경사건 특성에서는 ‘2가지’ 역경 사건을 경험한 경우가 79명(38%)으로 가장 많았으며, ‘3가지’ 58명(27.9%), ‘1가지’ 34명(16.3%), ‘4가지’ 21명(10.1%), ‘5가지 이상’ 16명(7.7%)이 뒤를 이었으며 평균은 2.58($SD=1.19$)이었다. 경험한 역경의 현재 지속 여부는 ‘아니다’ 156명(75%), ‘그렇다’ 52명(25%) 순서대로 나타났다. 역경사건 발생경과 시기로는 ‘10년 이상’이 47명(22.5%)으로 가장 많았으며, ‘5년 이상~10년 미만’ 44명(21.2%), ‘3년 이상~5년 미만’ 28명(13.5%), ‘6개월 이내’ 25명(12%), ‘1년 이상~2년 미만’ 24명(11.5%), ‘2년

표 1. 인구사회학적 특성 및 역경사건의 특성 ($N=208$)

변인		빈도	비율(%)
성별	남자	74	35.6
	여자	134	64.4
연령(만) ($M=25.01$, $SD=3.52$)	18~19세	7	3.4
	20세~22세	27	13.0
	23세~26세	131	63.0
	27세~29세	27	13.0
	30세 이상	16	7.7

표 1. 인구사회학적 특성 및 역경사건의 특성 ($N=208$) (계속 1)

	변인	빈도	비율(%)
최종학력	고등학교 졸업 이하	74	35.6
	대학교 졸업	110	52.9
	대학원 졸업 이상	24	11.5
직업	학생	115	55.3
	전문직, 관리직 및 사무직	52	25.0
	판매, 서비스 및 기술직	5	2.4
	자영업	3	1.4
	무직	24	11.5
	기타	9	4.3
종교	기독교	108	51.9
	천주교	14	6.7
	불교	5	2.4
	무교	79	38.0
	기타	2	1.0
월 개인 평균소득(원) ($M=111.66$, $SD=109.97$)	49만원 이하	63	30.3
	50만원 이상~99만원 이하	67	32.2
	100만원 이상~199만원 이하	29	13.9
	200만원 이상~299만원 이하	34	16.3
	300만원 이상	15	7.2
주관적 경제상황	상	3	1.4
	중상	38	18.3
	중	88	42.3
	중하	60	28.8
	하	19	9.1
경험한 역경사건 수 ($M=2.58$, $SD=1.19$)	1가지	34	16.3
	2가지	79	38.0
	3가지	58	27.9
	4가지	21	10.1
	5가지 이상	16	7.7

표 1. 인구사회학적 특성 및 역경사건의 특성 ($N=208$) (계속 2)

변인		빈도	비율(%)
역경의 현재 지속여부	그렇다	52	25.0
	아니다	156	75.0
	6개월 이내	25	12.0
	7개월 이내~1년 미만	17	8.2
	1년 이상~2년 미만	24	11.5
역경 발생 경과 시기	2년 이상~3년 미만	23	11.1
	3년 이상~5년 미만	28	13.5
	5년 이상~10년 미만	44	21.2
	10년 이상	47	22.5

‘이상~3년 미만’ 23명(11.1%), ‘7개월 이내~1년 미만’ 17명(8.2%)이 뒤를 이었다.

주요 변인들의 기술통계

본 연구의 주요 변인들의 기술통계를 살펴

보았으며 결과는 표 2와 같다. 변인들의 점수 분포를 살펴보면, 균형적 시간관 6점 만점 중 1.13-5.96점, 사회적 유대감 6점 만점 중 2.20-5.90점, 역경 후 성장 5점 만점 중 0.50-4.81점 이었으며, 모든 변인들의 왜도와 첨도가 정상 기준에 포함되어 있다는 것을 확인하였다.

표 2. 주요 변인들의 기술통계 ($N=208$)

	영역	$M(SD)$	최솟값	최댓값	왜도	첨도
균형적 시간관	제한적 시간관	2.86(.61)	1.13	3.83	-.692	.006
	과거지향 시간관	3.83(.32)	2.92	4.50	-.351	1.093
	미래지향 시간관	3.89(.44)	2.96	4.75	-.384	.005
	포괄적 시간관	4.89(.47)	3.96	5.96	.207	-.566
사회적 유대감	전체	3.95(.97)	1.13	5.96	-.289	-.282
	사회적 유대감	4.10(.73)	2.20	5.90	-.070	-.375
역경 후 성장	자기지각 변화	3.06(1.07)	0.0	5.00	-.384	-.336
	대인관계 깊이 증가	2.65(1.09)	0.0	5.00	-.268	-.653
	새로운 가능성 발견	3.22(1.05)	0.0	5.00	-.574	.057
	영적/종교적 깊이 증가	2.40(1.64)	0.0	5.00	-.014	-1.291
	전체	2.88(.91)	0.50	4.81	-.118	-.652

조사 대상자의 균형적 시간관의 전체 경향성은 6점 만점 중 3.95(SD=.97)점이며, 하위변인을 살펴보면 포괄적 시간관 4.89점(SD=.47), 미래지향 시간관 3.89점(SD=.44), 과거지향 시간관 3.83점(SD=.32), 제한적 시간관 2.86점(SD=.61)으로 나타났다. 사회적 유대감의 전체 경향성은 6점 만점 중 4.10점(SD=.73)으로 나타났다. 역경 후 성장의 전체 경향성은 5점 만점 중 2.88점(SD=.91)이었으며, 하위변인을 살펴보면 자기지각 변화 3.06점(SD=1.07), 대인관계 깊이 증가 2.65점(SD=1.09), 새로운 가능성 발견 3.22점(SD=1.05), 영적/종교적 깊이 증가 2.40점(SD=1.64)이었다.

상관관계분석

본 연구의 관련 변인들 간의 상관관계 분석 결과는 표 3과 같다.

인구사회학적 변인 중 종교($r=.319, p<.01$)와 역경 후 성장과의 정적상관이 나타났다. 이는 종교가 있는 사람에게 역경 후 긍정적인 변화가 나타나고 성장할 가능성이 크다는 것을 의미한다.

주요변인인 균형적 시간관($r=.443, p<.01$), 사회적 유대감($r=.315, p<.01$)은 역경 후 성장과 모두 정적 상관을 보였다. 즉, 과거와 미래에 대해 긍정적이고 의미있게 지각하고 타인과 세상에 대해 소속감과 친밀감을 가질수록

표 3. 주요 변인 간 상관분석 ($N=208$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.214**	1												
3	.224**	-.427**	1											
4	.052	-.451**	.356**	1										
5	.126	-.138*	.179**	.092	1									
6	.108	.571**	-.303**	-.743**	-.096	1								
7	.106	.037	.038	.005	.020	.149*	1							
8	.101	.039	-.058	.061	.163*	-.018	.000	1						
9	.069	.116	.003	.016	.039	.111	.178*	.271**	1					
10	.034	.110	.037	.014	.272**	.032	.002	.463**	.392**	1				
11	-.006	-.031	.125	.104	.147*	-.137**	-.094	.324**	.242**	.592**	1			
12	.079	.178*	-.074	.031	.065	-.052	-.099	.276**	.196**	.542**	.422**	1		
13	.062	.029	.077	.070	.573**	-.091	-.055	.255**	.038	.484**	.383**	.402**	1	
14	.044	.082	.064	.068	.319**	-.069	-.068	.443**	.315**	.889**	.813**	.704**	.669**	1

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

주. 1) 성별: 남=1, 여=0, 2) 연령, 3) 최종학력: 고등학교 이하=1, 대학교&대학원 이상=0, 4) 직업: 무=1, 유=0, 5) 종교: 있음=1, 없음=0, 6) 월소득, 7) 주관적경제수준 상~중=1, 중하~하=0, 8) 균형적시간관, 9) 사회적 유대감 10) 자기지각, 11) 대인관계, 12) 가능성, 13) 영적관심, 14) 역경후성장

역경 후 성장이 일어날 가능성의 높다는 것을 알 수 있다.

주요변인과의 역경 후 성장의 하위요인과의 관계에서는 자기지각 변화가 균형적 시간관($r=.463, p<.01$), 과 사회적 유대감($r=.392, p<.01$) 모두와 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 대인관계 깊이와 균형적 시간관($r=.324, p<.01$), 사회적 유대감($r=.242, p<.01$)도 모두 정적 상관을 보였는데, 이는 과거와 미래에 대해 긍정적이고 의미있게 지각하고 타인과 세상에 대해 소속감과 친밀감을 가질 때 자신의 내부 강점을 지각하고 발견할 가능성이 크며 타인과의 상호작용의 깊이가 증가하게 될 가능성이 있다는 것을 나타낸다. 새로운 가능성과 균형적 시간관($r=.276, p<.01$), 사회적 유대감($r=.196, p<.01$)도 상관성이 높지 않지만 정적 상관을 보였으며 균형적 시간관을 가지고 사회적 유대감이 높을수록 인생의 목표와 가치를 새롭게 설정할 수 있다는 것을 의미한다. 마지막으로 영적, 종교적 깊이는 균형적 시간관($r=.255, p<.01$)과 정적 상관을 보였지만 사회적 유대감($r=.038, n.s.$)과는 상관을 보이지 않았는데, 이는 타인과 세상에 대해 소속감과 친밀감을 느끼는 것이 영적, 종교적인 영역에 대한 관심의 증가로는 연결되지 않는다는 것을 의미한다.

균형적 시간관, 사회적 유대감이 역경 후 성장에 미치는 영향력

전체 Model에서의 변인간의 공차한계는 모두 .10이상이고 VIF의 점수 분포는 1.055-2.834로 독립 변인들 간 상관관계가 높지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서 위계적 회귀분석으로 인구사

회학적 변인과 주요 변인들의 역경 후 성장에 대한 영향력을 분석한 결과는 표 4와 같다.

먼저, Model I은 인구사회학적 변인의 역경 후 성장에 대한 영향력을 살펴본 것으로 통계적으로 유의미하게 나타났다($F=4.868, p<.001$). Model I의 전체 설명력은 11.6%였으며, 역경 후 성장에 종교($\beta=.334, p<.001$)와 연령($\beta=.261, p<.01$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 종교를 가지고 있거나 연령이 높을수록 역경 후 성장이 일어날 가능성이 크다는 것을 알 수 있다.

Model II는 역경 후 성장에 균형적 시간관이 미치는 영향력을 살펴본 것으로 통계적으로 유의미하게 나타났으며($F=10.699, p<.001$), 전체 설명력은 27.3%로 균형적시간관의 영향력이 포함되었을 때 설명력이 증가하였다. 역경 후 성장에 영향을 미치는 변수는 균형적 시간관($\beta=-.405, p<.001$)과 Model I에서도 유의했던 연령($\beta=.251, p<.01$)과 종교($\beta=.265, p<.001$)였다. 즉, 과거와 미래를 긍정적이고 의미있게 바라볼 때 역경 후 성장이 잘 나타난다는 것을 알 수 있다.

Model III은 역경 후 성장에 대한 사회적 유대감의 영향력을 살펴본 것으로 통계적으로 유의미하게 나타났으며($F=11.567, p<.001$), 전체 설명력은 31.5%로 사회적 유대감이 추가되었을 때 설명력이 더 높아졌다. 균형적시간관($\beta=-.345, p<.001$), 종교($\beta=-.264, p<.001$), 연령($\beta=-.226, p<.001$), 사회적 유대감($\beta=-.225, p<.001$)의 순으로 역경 후 성장에 영향을 준다는 것이 밝혀졌으며, 균형적 시간관의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 즉, 자신의 과거경험을 긍정적으로 해석하고 미래를 희망적으로 바라볼 때 역경 후 긍정적인 성장이 일어날 수 있음을 의미한다. 또한 종교적 신념

표 4. 균형적 시간관과 사회적 유대감이 역경 후 성장에 미치는 영향력 ($N=208$)

변인	Model I		Model II		Model III	
	β	t	β	t	β	t
인구사회학적 변인	성별 ¹⁾	-.056	-.759	-.095	-1.428	-.087
	연령	.261**	2.939	.251**	3.113	.226**
	최종학력 ²⁾	.080	1.017	.135	1.875	.121
	직업 ³⁾	.045	.439	-.002	-.021	-.036
	종교 ⁴⁾	.334***	4.969	.265***	4.286	.264***
	월평균소득	-.112	-1.020	-.120	-1.207	-.158
주관적 경제수준 ⁵⁾	-.065	-.968	-.060	-.981	-.094	-1.560
	균형적 시간관 ⁶⁾			.405***	6.646	.345***
사회적 유대감					.225***	5.614
상수		14.521		13.188		.006
R^2		.146		.301		.345
$adj\ R^2$.116***		.273***		.315***
F		4.868***		10.699***		11.567***

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

주. 1) 성별: 남=1, 여=0, 2) 최종학력: 고등학교 이하=1, 대학교&대학원 이상=0, 3) 직업: 무=1, 유=0,
4) 종교: 있음=1, 없음=0, 5) 주관적 경제수준: 상-중=1, 중하-하=0, 6) 균형적 시간관=1, 제한적&미래지향&과거지향 시간관=0

이 역경을 긍정적으로 해석할 수 있도록 영향을 줄 수 있으며, 연령이 높을수록 삶의 경험 이 많아 역경에 대해 대처방법을 터득한 경험 이 있고 더 성숙하고 긍정적인 태도를 가질 수 있으므로 역경을 겪고 난 후 성장할 가능성이 있다고 볼 수 있다. 사회적 유대감이 역경 후 성장에 대한 영향력을 가장 적었지만 영향력이 유의하게 나타났으므로, 타인과 세상을 친밀하게 느끼고 자신이 속해있다고 느끼는 것이 역경을 겪은 후 성장이 이루어지는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다.

균형적 시간관과 역경 후 성장의 관계에서 사회적 유대감의 매개효과

본 연구는 AMOS 26.0에서 경로분석을 통해 균형적 시간관과 역경 후 성장의 관계에서 사회적 유대감의 매개효과를 검증하고 역경 후 성장에 이르는 경로를 확인하려고 하였다. 회귀분석에서 종교와 연령이 역경 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타나 통제 변인으로 설정하였으며, 그 결과는 그림 1과 같다.

연구모형의 모든 직접 경로가 유의하게 나타났는데, 균형적 시간관이 사회적 유대감($\beta=$

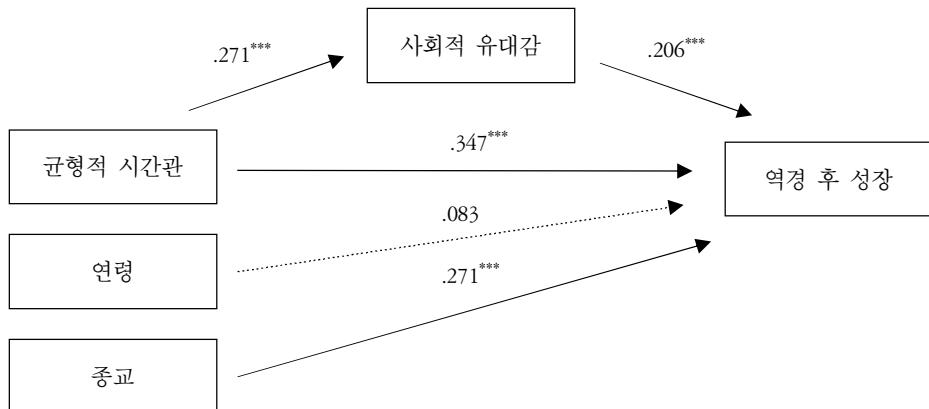


그림 1. 균형적 시간관과 역경 후 성장에서 사회적 유대감의 매개모형

표 5. 간접효과 유의성 검증 ($N=208$, Bootstrap=2000)

간접 효과	<i>B</i>	BootSE	95% CI	
			LLCI	ULCI
균형적시간관 -> 사회적유대감 -> 역경 후 성장	.107	.001	.032	.210

.271, $p<.001$)과 역경 후 성장($\beta=.347$, $p<.001$), 그리고 사회적 유대감이 역경 후 성장($\beta=.206$, $p<.001$)에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통제변인 중 종교는 역경 후 성장($\beta=.271$, $p<.001$)에 유의미한 영향을 미쳤으며 연령은 영향력이 없는 것으로 나타났다. 이는 종교로부터 얻을 수 있는 긍정적인 요인을 통해 역경 후 성장이 더 잘 나타날 수 있음을 의미한다. 그러나 통제 변인을 설정하였음에도 주요 변인들이 유의미한 영향력이 나타났으므로 역경 후 성장에 대한 균형적 시간관과 사회적 유대감의 영향력이 존재함을 알 수 있으며, 과거와 미래에 대해 긍정적이고 의미있게 지각하고 타인과 세상에 대해 소속감과 친밀감을 가질수록 역경 후에 성장이 일어날 수 있음을 알 수 있다.

부트스트랩(Bootstrapping)을 실시하여 사회적

유대감의 매개효과의 통계적 유의성을 확인한 결과, 균형적 시간관이 사회적 유대감을 거쳐 역경 후 성장($\beta=.107$, $p<.001$)으로 이행되는 경로의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 과거를 긍정적으로 기억하고 미래를 기대하는 것이 타인과 세상에 소속되어 있고 친밀하다고 느끼게 하는데, 이를 통해 역경 후 성장이 일어나게 된다는 것을 의미한다.

논 의

본 연구는 청년기 역경 후 성장에 대한 긍정 심리학적 변인의 영향력을 밝히고 변인간의 관계를 파악하여 역경 후 성장을 촉진시키기 위한 개입 및 방안을 제안하려는 목적으로 진행되었으며, 본 연구의 주된 결과로 도출된

논의점은 다음과 같다.

첫째, 청년기의 인구사회학적 변인의 역경 후 성장에 대한 영향력을 살펴본 결과, 종교가 일관적으로 역경 후 성장에 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이는 종교가 있는 개인은 역경 후 긍정적인 성장이 일어날 가능성이 크다는 것을 의미한다. 이는 종교를 가지고 종교적 신념이 깊고 이에 따른 대처를 할수록 역경 후 성장이 나타날 가능성이 크다는 연구결과(Prati & Pietrantoni, 2009)를 뒷받침해주는 결과라는 것을 알 수 있다. 즉, 종교를 가진 사람들은 개인이 경험하는 다양한 경험들을 영적 신념에 근거해서 해석하고 수용하려는 경향이 클 수 있으며, 종교적 신념은 역경 경험을 개인의 성숙이나 성장의 기회로 여기거나 현실을 긍정적으로 수용하도록 하는 기능을 하면서 역경 후 성장에 긍정적으로 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 특히 역경 후 성장에 대한 종교의 영향력이 주요변인만큼 크게 나타났으므로 종교를 가질 때 개인에게 나타나는 긍정적인 요인을 밝히는 것이 필요하며, 본 결과를 바탕으로 상담이나 임상 현장에서 종교적 신념 및 실존적 해석을 통해 삶을 긍정적으로 바라보도록 도울 수 있다. 또한 상관분석과 회귀분석에서 연령도 개인의 역경 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 역경 사건을 더 경험할수록 강인하다는 연구결과(Seligman, 2011)와 연결해볼 때 연령이 올라갈수록 다양한 생활경험이 있으며 이를 통해 역경에 대처하는 힘을 가지고 있어 역경에 마주하였을 때 극복할 수 있는 적절한 대안을 가지고 있을 가능성이 클 것으로 예상할 수 있다. 그러나 경로분석에서는 연령이 역경 후 성장에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데, 이는 역경 후 성장에 대한 연령

의 영향력보다 종교와 주요 변인의 영향력이 크다는 것을 보여주고 있다. 선행연구에서도 역경 후 성장에 대한 연령의 영향력은 일관적이지 않은 것으로 나타나(Linley & Joseph, 2004), 성인 초기와 후기, 청년기와 중년기의 비교 등 연령과 역경 후 성장에 대한 다양한 연구가 필요하다.

둘째, 균형적 시간관과 사회적 유대감 모두 역경 후 성장에 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 청년들이 과거에 대해 부정적으로 회상하며 후회하는 모습을 보이고, 자신에게 주어진 미래가 희망이 없다고 생각하거나 과거나 미래 어느 한쪽에 대해서만 긍정적으로 지각하기보다 자신의 과거와 미래에 대해 긍정적이고 의미있게 인식할 때 역경 후 긍정적인 변화가 나타나고 성장이 이루어질 수 있다는 것을 알 수 있다. 이는 균형적 시간관을 가지는 것이 역경 후 성장을 일으키는 효과적인 요인이라고 밝힌 연구(Stolarski & Cyniak-Cieciura, 2016; Sword et al., 2014) 결과를 뒷받침해주는 것을 알 수 있으며, 역경 후 긍정적인 성장이 일어나기 위해서는 과거나 미래 어느 한쪽에 치우치지 않게 균형적 시간관을 가지는 것이 중요하다는 것을 시사한다. 과거 역경 사건으로 인해 후회하고 고통스러워하는 내담자에게 과거의 경험이 자신에게 의미있고 어떠한 방식으로든 자신에게 도움이 될 수 있다는 지각을 통해 긍정적으로 인식하게끔 돋고 자신에게 주어진 미래도 모든 가능성으로 열려있고 희망이 있다고 인식하게끔 돋는 것이 필요하다는 것을 알 수 있다. 최근 시간관 치료는 내담자가 균형적 시간관을 가지고 하여 긍정적인 미래를 지향하게끔 하고 외상적이고 과거 부정적인 기억을 긍정적으로 대체하여 건강한 개인을 만드는 것을 목

표로 하여(Sword et al., 2014) 그 효과성이 입증되고 있으나, 국내에서는 균형적 시간관 치료에 대한 연구가 부족한 실정이므로 역경 후 성장을 일으키는 긍정적인 인지요인 중 하나로 균형적 시간관 치료의 개발과 활용에 대한 다양한 연구가 이루어질 필요가 있다.

사회적 유대감도 역경 후 성장을 촉진시키는 중요한 요인 중 하나로 나타났다. 즉 타인과 세상에 소속감과 친밀감을 느낄 때 역경 후 긍정적인 변화와 성장이 일어날 수 있다는 것을 의미하며, 이는 개인이 타인으로부터 지지받는다고 인식하게 되면 스트레스가 감소되거나 사라지게 되면서 적응적인 기능을 할 수 있게 된다는 연구결과(유희정, 2012)와 역경을 겪고 난 이후 자신이 속한 관계망이나 관계 안에서 안정적이고 지속적인 높은 지지를 받을 때 역경 후 성장을 더 많이 보고하게 되었다는 결과(Tedeschi & Calhoun, 2004)를 통해 사회적 유대감이 높을 때 자신을 지지해줄만한 사람이 존재하고 그런 관계에 속해있다고 느낄 때 역경 후 성장이 일어날 가능성이 크다는 것을 알 수 있다. 이를 통해 누군가가 자신의 편이 되어주고 곁에 있다는 믿음이 역경을 겪은 사람들에게 긍정적이고 중요한 영향을 미치게 된다는 것을 알 수 있다. 특별히 이 시대의 대부분의 청년들이 사회와의 관계가 단절되고 소외되어 있는 상황(김재희, 박은규, 2016)에 놓여있는 만큼, 사회적 유대감의 증진이 필요한 청년들을 위한 개입이 필요한 실정이다. 주변 사람들이나 사회로부터 고립되어 있고 의미있는 관계를 맺지 못한다고 느끼는 내담자가 타인과 세상에 대해 소속감과 친밀감을 느낄 수 있도록 상담 및 임상, 교육 현장에서 상담, 사회적 관계망 지원, 지역사회 연계 및 관계회복 프로그램 등의 다양한 지원

이 이루어질 필요성이 있음을 제안한다.

셋째, 균형적 시간관이 사회적 유대감을 촉진시키고 이 과정이 역경 후 성장을 일어나도록 영향을 미치는 것으로 나타나 역경 후 성장에 이르는 경로를 살펴볼 수 있었다. 즉, 상담 및 치료 현장에서 경험한 역경으로 인해 어려움을 겪고있는 내담자를 만나게 되면 역경을 극복하고 역경을 통해 더 성장할 수 있도록 균형적 시간관을 가지고 사회적 유대감을 높아지도록 돋는 것이 중요하다는 것을 시사한다. 선행연구에서는 역경 후 긍정적인 변화와 성장이 일어나기 위해서는 정서적인 고통이 감소되고 침습적이고 자동적인 사고가 조절될 때 의도적인 반추로 나타나게 된다는 것을 제안하였으며(Calhoun & Tedeschi, 2004) 이는 타인에게 자신의 역경 사건에 대해 개방하고 지지받을 때 잘 나타날 수 있게 된다고 보았고 각 요인들이 서로 상호작용하는 관계임을 주장하였다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 따라서 균형적 시간관을 가질 때 긍정적인 인지적 재구성이 일어나며 이 과정에서 자신에게 호의적이고 친밀하다고 느끼는 대상의 존재를 인식함으로 위로와 지지 그리고 정서적 해소가 이루어져 역경 후 성장이 일어난다는 것을 (Calhoun & Tedeschi, 2004) 알 수 있다. 이는 역경 후 성장에 이르기까지 긍정적인 요인인 균형적 시간관과 사회적 유대감의 관계를 통해 역경 후 성장의 효과가 극대화될 수 있음을 의미한다. 특히 사회적 유대감이 균형적 시간관과 역경 후 성장의 관계를 매개함에 따라 균형적 시간관을 가지더라도 사회적 유대감 정도에 따라서 역경 후 성장 정도에 차이가 나타날 수 있어 사회적 유대감을 높이는 노력이나 개입이 필요함을 알 수 있다.

청년기는 생애 주요한 전환시기(이인정, 최

해경, 2001)로 다양한 상황을 맞이함에 따라 여러 과업을 해결하기 위한 준비가 필요하며, 따라서 상담 및 임상 현장에서 역경을 경험한 청년들에게 상담, 교육 프로그램 등의 다양한 지원이 마련되어 균형적 시간관을 가지고 사회적 유대감을 높일 수 있도록 도와 중년기와 노년기를 건강하게 준비할 수 있도록 하는 것이 필요하며, 앞으로도 역경 후 성장에 영향을 미치는 다양한 긍정적인 인지, 정서, 사회문화적 요인을 밝히는 연구가 이루어질 필요성이 있다.

다음은 본 연구의 한계점 및 후속연구에 대한 제언이다. 첫째, 본 연구 대상의 인구사회학적 비율이 균형적으로 분포되지 않아 결과를 일반화하기 어렵다는 점이 있다. 본 연구의 전반적인 편향된 특성이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성도 존재하며, 따라서 추후에는 연구 대상자의 인구사회학적 특성을 균형 있게 분배해 연구를 진행하는 것이 필요하다. 둘째, 연구방법 중 설문지만을 활용하여 대상자들의 역경 후 성장 과정이 단편적으로 담겨졌다는 점이 있다. 대상자의 역경 경험 특성이 다양하게 나타남을 통해 역경을 경험한 당시와 그 이후 상황 및 심리적 어려움은 개인마다 다르다는 것을 알 수 있으며, 면담이나 사례연구 등을 통해서 역경 후 성장의 과정을 구체적으로 살펴볼 수 있을 것이다. 시간적 흐름에 따른 성장의 양상이 개개인에게 다양하게 나타날 수 있어 추후 연구에서 종단적 분석과 질적 연구로 확장하는 것을 제안할 수 있다.

앞서 언급한 여러 한계점에도 본 연구는 다음과 같은 연구적 의의를 갖는다. 첫째, 최근 들어 많은 관심을 가지고 다양한 연구가 필요하다고 여겨지는 긍정심리학적인 변인들이 역

경 후 성장에 미치는 영향력을 밝히려고 한 것에 의미가 있다. 국내에서 역경 후 성장에 영향을 미치는 변인들에 대한 연구 중 관심이 상대적으로 적었던 변인들인 균형적 시간관과 사회적 유대감의 영향력을 밝혀 활용할 수 있는 연구변인을 확대하였다. 개인 내적인 긍정 심리학적 변인들의 영향력의 중요성이 강조되고 있는 만큼 상담이나 치료 현장에서 역경 후 성장을 위해 다양한 긍정심리학적인 변인들을 밝히고 영향력을 살펴보는 것이 필요하며 본 연구에서 시도했다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 본 연구에서는 역경 후 성장에 대한 긍정심리학적 요인들의 경로를 파악하였다는 것에 의의가 있다. 선행연구에서 역경 후 성장을 위해 여러 요인들의 상호작용이 필요함을 강조(Calhoun & Tedeschi, 2004)함에 따라, 본 연구에서는 균형적 시간관이 사회적 유대감을 높여 역경 후 성장을 일으키는 한 경로를 밝혔으며 국내에서 거의 유일한 연구이다. 또한 본 연구에서는 사회적 유대감을 매개변인으로 설정하였으나, 선행연구에 대한 탐색 및 연구의 결과를 통해 조절변인으로도 작용할 수 있음을 시사하고 있어 추후 변인의 다양한 효과를 검증해볼 수 있는 근거를 제공하고 있다. 앞으로도 역경 후 성장에 대한 경로를 밝히는 다양한 연구가 이루어질 필요성이 있으며, 본 결과는 추후 역경 후 성장에 영향을 미치는 다양한 긍정적인 요인들의 영향력 및 관련성을 밝히고 그 결과를 상담 및 임상 현장에서 활용하는 연구에 기여할 것으로 기대한다.

참고문헌

- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미 추구와 의미발견의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 117-136.
- 김아라, 이승연 (2016). 감사성향과 역경 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 긍정적 재해석의 매개효과: 관계 상실 경험 중년을 대상으로. *한국심리학회지: 발달*, 29(1), 25-45.
- 김재희, 박은규 (2016). 청년기 성인초기 발달 과업 성취유형이 사회적 고립감에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 27(3), 257-284.
- 김정은, 박정윤, 문의정 (2019). 청년기 발달과 업 달성이 청년 웰빙에 미치는 영향. *한국 가족복지학회지*, 24(2), 171-193.
- 박정윤, 김민진 (2019). 균형적 시간관이 대학생의 궁극적 행복감에 미치는 영향: 사회적 유대감의 매개효과. *생애학회지*, 9(2), 85-106.
- 서유진 (2018). 낙관성과 감사, 역경 후 성장의 관계: 정서인식명확성과 조망수용의 조절된 매개효과, 아주대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서유진, 이규미 (2016). 내재적 종교성향과 역경 후 성장의 관계: 감사성향과 사건중심성의 매개효과. *상담학연구*, 17(3), 441-456.
- 서혜진 (2016). 성격강점이 대학생활 적응에 미치는 영향: 역경 후 성장의 매개효과를 중심으로. *영남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도. *충남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 송현 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처를 매개로. *전북대학교대학원 석사학위논문*.
- 송현, 이영순 (2013). 회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3753-3767.
- 양귀화 (2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석. *서울여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. *부산대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이릿다 (2020). 청년기의 영성이 역경 후 성장에 미치는 영향: 자기성찰과 삶의 의미의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 이송희 (2018). 반추와 우울의 관계에서 균형 잡힌 시간관의 조절효과. *청소년학연구*, 25(2), 113-136.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23.
- 이인정, 최해경 (2001). *인간행동과 사회환경*. 서울: 나남.
- 이현서 (2018). 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계: 행복 증진활동의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(4), 615-636.
- 전명임, 이희경 (2011). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. *인간이해*, 32(1), 67-83.
- 안계한, 김민희 (2020). 청년세대의 공정성 인

- 식이 무망감에 미치는 영향: 통제감의 매개효과와 자존감의 조절효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제* 26(4), 457-477.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 방략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 장한 (2016). 외상 후 성장 및 관련 변인의 상관 관계 메타분석: 촉진변인군과 억제변인군을 중심으로. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장휘숙(2008). 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 발달*, 21(4), 109-126.
- 정수남, 권영인, 박건, 은기수 (2012). 청춘 밖의 청춘, 그들의 성인기 이행과 자아정체성: 빈곤 청년을 대상으로. *문화와 사회*, 12, 35-103.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 최지선 (2016). 균형적 시간조망척도(K-BTPS)의 한국타당화 연구: 대학생을 중심으로. 용문심리상담대학원대학원 석사학위논문.
- Aronoff, J., Stollak, G. E.m., & Woike, B. A. (1994). Affect regulation and the breadth of interpersonal engagement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 105-114.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16(3), 129-131.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). *Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations, *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.
- 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 Associates.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176-185.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). *Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder(Eds), *Oxford library of psychology*. Oxford handbook of positive psychology (p. 641-649). Oxford University Press.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: hassles, coping, and perceived social support as mediators, and moderators, *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Erikson E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Counseling and*

- Clinical Psychology, 74(5), 797-816.
- Kazakina, E. (1999). *Time perspective of Older Adults: Relationships to Attachment Styles, Psychological Well-Being and Psychological Distress*. Unpublished doctoral dissertation. New York: Columbia University.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?*. New York: International University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scale. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 232-241.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.
- Lee, R. M., Draper, M. & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behavior, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 310-318.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Love, C., & Sabiston, C. M. (2011). *Exploring the links between physical activity and posttraumatic growth in young adult cancer survivors*. Psycho-Oncology, 20, 278-286.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388.
- Roberts, K. J., Lepore, S. J., & Helgeson, V. (2006). Social-cognitive correlates of adjustment to prostate cancer. *Psycho-Oncology*, 15(3), 183-192.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sarason, A. B., Pierce, G. R., Sherin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Popper, L. (2001). Perceived social support and working models of self and actual other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 273-287.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Seppala (2017). 해피니스트랙. 이수경 역(2017). 서울: 한국경제신문.
- Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament and severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident survivor sample. *Personality and Individual Differences*, 101, 456-461.
- Stolarski, M., Wojtkowska, K., & Kwiecinska, M. (2016). Time for love: Partner's time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time and Society*, 25(3), 552-574.

- Sword, R. M., Sword, R. M., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time Perspective Therapy: A new Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss Trauma*, 19(3), 197-201.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tesser, A. (1991). *Emotion in social comparison and reflection processes*. In J. Suls & T. A. Wills (Eds), *Social comparison: Contemporary theory and research* (p.115-145). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244-250.
- Webster, J. D. (2011). A new Measure of Time Perspective: Initial Psychometric Findings for the Balanced Time Perspective Scale(BTPS). *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43(2), 111-118.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 733-746.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox*. New York, NY: Free Press.

논문 투고일 : 2022. 02. 25

1차 심사일 : 2022. 03. 08

2차 심사일 : 2022. 03. 31

제재 확정일 : 2022. 04. 19

**The Effect of a balanced time perspective on growth
after adversity in adolescence:
Mediating Effect of Social Connectedness**

Min-jin Kim

Jeong-yun Park

Chung Ang University

The study was conducted to reveal the influence of variables causing post-traumatic growth and suggest ways to utilize it in the counseling and clinical field. Data from 208 youths in Korea were collected and analyzed using the SPSS 25.0 and AMOS 26.0 statistic programs. This study took the perspective that post-traumatic growth was affected by the balanced-time-perspective and social-connectedness and tried to examine the influence and relation of the two variables. A frequency-analysis was performed to identify the demographic characteristics and the trends of the variables, and a Pearson's -correlation analysis was conducted to examine the relations between variables. A hierarchical-regression-analysis was performed to examine the influence of the major variables, And path-analysis was carried out to verify the research model, and the indirect effect was confirmed by using the bootstrapping method. First, religion, among all demographic variables, showed a significant effect on the post-traumatic growth. Second, the balanced-time-perspective and social-connectedness had a significant effect on post-traumatic growth. Third, the balanced time perspective influenced social-connectedness and through this process, the path explaining how post traumatic growth occurs was revealed. This suggests that the both balanced time perspective and social connectedness are important for inducing post- traumatic growth, and the utility of the variables in the counseling and clinical field.

Key words : youth adolescent, post-traumatic growth, balanced time perspective, social connectedness, mediation effect.