

관계상실 경험 대학생의 인지적 대처와 상실 후 적응: 잠재프로파일 분석*

Received: April 17, 2026
Revised: July 21, 2026
Accepted: August 19, 2026

소유경¹, 배유진¹, 김정은¹, 양수진^{2*}
이화여자대학교 심리학과/ 박사¹, 이화여자대학교 심리학과/ 교수²

교신저자: 양수진
이화여자대학교 심리학과
서울시 서대문구 이화여대길 52

Cognitive Coping and Post-Loss Adjustment
in College Students Who Experienced Relational Loss:
A Latent Profile Analysis

E-MAIL: sujinyang@ewha.ac.kr

Yu-Kyoung So¹, Yujin Bae¹, Jungeun Kim¹, Sujin Yang²
Department of Psychology, Ewha Womans University/ Ph.D¹
Department of Psychology, Ewha Womans University/ Professor²

* 이 논문은 제 1저자의
박사학위논문을 수정·보완하여
작성되었음

ABSTRACT

본 연구는 관계상실 경험이 있는 대학생(18-25세) 300명을 대상으로 인지적 대처에 따른 잠재프로파일을 탐색하고, 집단별 적응 양상의 차이를 검증하고자 하였다. 자기비난, 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성을 지표변수로 Mplus 8.3을 통해 잠재프로파일 분석을 실시하고, 상실 후 성장 및 고통, 우울에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 분석결과, 대학생은 인지적 대처 양상에 따라 적응형, 제한형, 혼재형의 세 집단으로 분류되었으며, 세 집단 간 유의한 차이가 확인되었다. 적응형은 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성이 높고 자기비난이 낮아 상실 후 적응이 가장 양호하였다. 제한형은 모든 지표가 낮은 양상으로 상실 후 성장이 가장 낮았다. 혼재형은 자기비난과 긍정적 재평가가 모두 높은 양상으로, 제한형보다 성장은 높았으나 고통과 우울은 가장 높게 나타났다. 또한 비죽음 상실의 경우나 경과기간이 짧을수록 혼재형 집단에 속할 가능성이 높았다. 이는 인지적 조절 전략 뿐 아니라, 인지적 유연성과 의미재구성의 동시적 작용 및 맥락적 특성이 관계상실 후 적응에 함께 영향을 미침을 시사하며, 개인차를 고려한 맞춤형 개입의 필요성을 제안한다.

주요어 : 관계상실, 관계상실 후 성장, 인지적 대처, 잠재프로파일 분석, 성인진입기



© Copyright 2026, The Korean Journal of Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
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.

모든 사람은 예외 없이 무언가를 잃어버리는 경험을 한다. 보편성과 불가피성을 가진 상실(loss, 喪失)은 “어떤 사람과 관계가 끊어지거나 헤어지게 됨” 혹은 “어떤 것이 아주 없어지거나 사라짐”으로 정의된다(국립국어원, 2022). 불교 교리에서 인간이 겪는 여덟 개의 고통 중 하나로 애별리고(愛別離苦), 즉 사랑하는 대상과의 이별에서 비롯되는 고통을 제시하였듯, 중요한 타인의 상실은 오래전부터 인간 삶의 본질적인 고통으로 인식되어 왔다. 이러한 상실의 경험 자체는 보편적으로 여겨져 왔을지라도, 애도 과정(grief process) 혹은 애도 반응(grief reaction)에서 나타나는 지속과 회복의 양상은 사람마다 다르다. 일반적으로는 슬픔과 외로움, 상실 대상에 대한 갈망을 경험하다가 시간이 지남에 따라 점차 이를 수용하여 현실에 적응해 나가지만(윤명숙 등, 2013), 어떤 사람들은 슬픔과 고통이 장기화되어 적응에 어려움을 겪기도 한다(Shear et al., 2013). 실제로 사별을 경험한 개인의 약 10~20%는 상실 이후 지속적인 신체적·정서적 증상을 호소하는 것으로 보고된다(Shear & Skritskaya, 2012). 최근 DSM-5-TR에 지속적 비탄장애(Prolonged Grief Disorder)가 독립된 진단 범주로 편입된 것도, 적절히 해소되지 않은 애도가 개인의 삶 전반에 심각한 영향을 미칠 수 있음을 방증한다.

이러한 문제의식으로부터 상실 이후의 고통이 어떻게 완화되고 극복될 수 있는지에 대한 연구가 이루어져 왔으며, 나아가 상실의 회복을 넘어 상실 이전보다 더 높은 수준의 적응과 성장을 보이는 사람들의 심리적 특성에 주목하는 연구들도 이루어졌다(Shakespeare-Finch & Armstrong, 2010; 조진희, 정문경, 2020). 상실 경험 이후에도 삶에 대한 통찰을 통한 성장이 가능함을 밝히고자 한 노력

은 외상 후 성장(posttraumatic growth) 연구와 유사하게, 개인의 인지적 대처 과정에 초점을 맞추어 이루어져 왔다(Tedeschi & Calhoun, 1996; 조진희, 정문경, 2020).

인지적 대처는 상실 사건의 원인과 의미를 해석하고, 사건을 재평가하며, 변화된 상황에 맞게 기존의 관점과 의미체계를 조정해 나가는 일련의 인지적 과정을 포괄한다(Garnefski et al., 2001; Neimeyer, 2019). 선행연구에서도 상실 경험을 삶의 맥락 속에 통합해 나가거나, 그 경험의 의미를 재구성하고 기존의 삶에 대한 관점을 새롭게 정립해 나가는 과정에서 심리적 성장이 촉진될 수 있음이 반복적으로 검증되었다(O'Connor & Elklit, 2008; Schaefer & Moos, 2001). 이러한 결과는 고통스러운 상실 사건을 수용하고 극복하는 과정이 객관적 사건 자체보다는, 개인이 그 사건에 부여하는 심리적 의미와 그것을 해석하는 방식에 의해 좌우됨을 보여준다(임선영, 2013). 그러나 상실에 대한 인지적 대처가 항상 적응적인 방향으로 이루어지는 것은 아니며, 상실의 원인을 자신에게 귀인하고 반복적으로 자책하는 인지적 대처는 오히려 심리적 고통을 지속시키기도 한다. 따라서 상실 이후의 심리·사회적인 적응을 이해하고 지원하기 위해서는 개인이 상실 경험을 어떻게 해석하고 처리하는지와 관련된 인지적 대처의 역할을 고려하는 것이 중요하며, 특히 적응적·부적응적 인지적 과정들이 개인 내에서 어떠한 양상으로 함께 나타나는지에 주목할 필요가 있다.

더욱이 상실 경험 후 적응에 중요한 역할을 하는 인지적 대처는, 발달적으로 상실 경험에 취약하면서도 적응적 대처를 통한 성장 가능성이 높은 집단에서 더욱 중요한 의미를 지닐 수 있다. 성인진입기 대학생들은 자아정체성이 점진적으로 확립됨에

따라 타인과의 친밀한 관계 형성이 중요한 발달 과업으로 부각되는 시기에 있다(Erikson, 1968; 송현, 이영순, 2012). 관계 지향적인 시도가 활발히 이루어지는 시기인 한편, 이별, 거절, 배신 등 소속감과 친밀감 형성의 실패가 주요한 외상 사건으로 인식될 수 있어 관계상실에 취약한 연령층으로 분류되기도 한다(Orenstein & Lewis, 2021; Arnett, 2007). 무엇보다 정체성 및 신념 체계가 공고화되는 과정 중에 있고, 인지적 틀이 유동적이라는 발달적 특성을 고려한다면(Aldwin, 2009), 이 시기에 경험하는 관계상실에 대해서는 의미 부여나 해석 방식에 초점을 맞추는 인지적 접근이 더욱 유용하리라 예상된다. 이러한 관점에서 본 연구는 성인진입기 대학생의 관계상실 후 적응을 이해하기 위해 인지적 정서조절의 자기비난과 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성 등의 인지적 대처 기제를 살펴보고자 하였다.

인지적 정서조절은 부정적인 사건에 대한 해석 방식을 변화시킴으로써 정서 경험의 방향과 강도를 조절하는 인지적 대처 과정으로, 연구자들은 사고를 통해 정서를 조절하는 이러한 과정을 구체적인 아홉 가지(자기비난, 타인비난, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 반추, 조망 확대, 긍정적 재평가, 파국화) 전략으로 제시하였다(Garnefski et al., 2001). 이 가운데 적응적 전략은 스트레스 상황에서 사건을 보다 유연하고 건설적으로 해석하여 정서적 적응과 문제 해결을 촉진하는 인지적 대처를 의미하는 반면, 부적응적 전략은 부정적 사고와 정서를 지속·강화하여 심리적 부적응을 심화시키는 인지적 대처를 의미한다(Aldao et al., 2010). 국내외의 여러 메타분석 연구들은 해당 전략들을 우울, 불안, 외상후스트레스 장애 등과 정적 상관을 보이는 부적응적 전략과 회

복탄력성, 안녕감 등과 관련된 적응적 전략으로 구분해 왔는데, 부적응적 전략에는 자기비난과 반추, 파국화와 타인비난이 해당되며, 적응적 전략에는 긍정적 재평가와 조망 확대, 계획 다시 생각하기 및 긍정적 초점 변경과 수용이 속하는 것으로 알려져 있다(Aldao et al., 2010; Yao et al., 2023).

그러나 최근에는 동일한 전략이라도 개인이 처한 상황과 맥락에 따라 적응적 기능과 부적응적 기능이 달라질 수 있다는 점이 강조되면서, 전략을 단순히 적응적·부적응적으로 이분하기보다 각 전략의 고유한 기능을 개별적으로 이해하려는 접근이 확대되고 있다(e.g., Aldao & Tull, 2015; Troy et al., 2013). 이에 본 연구에서는 애도 적응과 관련하여 가장 일관된 경험적 근거가 축적되어 있으며, 각각 대표적인 위험요인과 보호요인으로 반복적으로 보고되어 온 자기비난과 긍정적 재평가에 주목하였다.

자기비난은 경험한 사건의 원인이나 책임을 자신에게 귀인하는 부정적 인지적 정서조절 전략으로, 상실 이후 자신이 상실을 초래했거나 이를 막지 못했다는 자책을 유발하거나, 복합애도는 물론 우울, 불안, 외상후스트레스 증상과도 일관되게 관련되는 위험요인으로 보고되고 있다(Anderson et al., 1994; Power et al., 2004; Stroebe et al., 2014; Yao et al., 2023). 반면, 긍정적 재평가는 상실 경험을 새로운 관점에서 재해석하고 긍정적인 의미를 부여하는 인지적 정서조절 전략으로, 회복탄력성, 낙관성 및 자존감과는 정적 관계를, 불안과는 부적 관계를 보이며, 외상 후 성장과 애도 적응을 촉진하는 대표적인 보호요인이다(이수림, 2013; Bonanno, 2004; Boelen & van den Bout 2005; Tugade & Fredrickson, 2004). 긍정적 재평가는

객관적인 사건 자체를 변화시키기보다 사건에 대한 인지적 평가를 재구성함으로써 심리적 회복과 적응을 촉진하는 역할을 한다(Nowlan et al., 2015).

상실 이후의 적응을 돕는 또 하나의 인지적 자원으로서는 변화하는 상황에 맞추어 사고를 조정하고 다양한 관점과 대안을 탐색하는 능력인 인지적 유연성(cognitive flexibility)이 있다. 인지적 유연성은 스트레스 상황에서 부적응적 사고를 감소시키고 적응적인 해석을 가능하게 하며, 역경 이후의 고통에 굴복하지 않고 긍정적 의미를 발견하도록 돕는다(Dennis & Vander Wal, 2010). 관계상실을 경험한 대학생들을 대상으로 한 국내 연구에서도 인지적 유연성은 관계상실 후 성장 및 심리적 안녕감과 정적 관련성이 있음을 확인함으로써, 상실 경험을 새로운 관점에서 해석하고 기존 신념 체계를 수정하도록 돕는 인지적 유연성의 역할을 강조하였다(임선영 & 권석만, 2012; 박인영, 조한익, 2021). 따라서 인지적 유연성은 역경 이후 새로운 의미를 발견하고 심리적 적응을 촉진하는 보호요인인 동시에(Kashdan & Rottenberg, 2010), 상황에 따라 다양한 인지적 정서조절 전략을 선택하고 전환하도록 돕는 상위 수준의 메타인지적 자원으로 이해할 수 있다(Bonanno & Burton, 2013). 이러한 점에서 인지적 유연성은 자기비난이나 긍정적 재평가와 같은 개별 인지적 정서조절 전략과는 구별되면서도, 이들 전략을 상황에 맞게 조절하고 효과적으로 활용하도록 뒷받침하는 상위 수준의 적응 기제로 기능할 것으로 기대된다.

한편, Gillies와 Neimeyer(2006)는 의미재구성 모델(Model of Meaning Reconstruction in Loss)을 통해 상실이라는 스트레스에 대한 대처와 의미 추구에서 비롯되는 성장을 설명하고자 하였다. 이

모델은 상실 경험이 기존에 가지고 있던 세상에 대한 가정과 의미구조를 파괴할 수 있다는 전제에서 출발하는데, 사람들은 상실 경험이 기존의 의미구조와 부합하지 않을 때 발생하는 심리적 고통을 감소시키기 위해 상실을 이해하고(sense making), 이득을 발견하거나(benefit finding), 정체성 변화(identity change)를 꾀하는 적극적 대처를 추구하게 된다고 보았다(최선재, 안현의, 2013). 따라서 의미의 재구성 과정은 삶의 맥락 속에서 경험을 재해석하고 통합하는 과정을 통해 자신과 타인, 세상에 대한 관점을 변화시켜 나가며(O'Connor & Elklit, 2008), 더불어 자신에 대한 이해를 재정립하며 성장의 기회를 제공하는 기제라고도 인식된다(최선재, 안현의, 2013; 임선영, 권석만, 2012).

그러나 지금까지 검토한 연구들에서 확인할 수 있듯, 상실 경험에 대한 대처나 이후의 성장을 설명하는 인지적 기제에 관한 관심은 꾸준히 이어져 왔음에도 불구하고, 기존 연구에서 상실의 개념은 '사별(bereavement)'에만 초점을 맞추어 온 경향이 있다. 특히 대학생에게는 죽음을 수반하지 않은 관계의 상실 및 단절 역시 심리적 부적응을 초래하며(임선영, 권석만, 2012), 심리적·사회적으로 큰 영향을 미칠 수 있어(최선재, 2011), 해당 발달 단계의 상실 경험을 연구하기 위해서는 죽음상실과 더불어 연인과의 이별이나 가족 관계의 단절 등 관계상실 전반을 포괄적으로 포함할 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 관계상실의 경험이 삶의 위기이자 기존 삶의 균형을 흔드는 사건으로 여겨진다는 점에 주목하여(조선화, 강영신, 2015), 관계상실을 역경의 한 유형으로 개념화하였다. 이에 본 연구에서는 역경 이후의 적응과 성장이라는 관점을 죽음상실과 이별상실을 모두 포함한 관계상실에 적용하

여, 이를 ‘관계상실 후 성장’의 개념으로 확장하였다.

살펴보았듯이, 관계상실과 같은 역경은 심리적 고통을 초래하는 동시에, 개인이 새로운 의미를 발견하고 심리적으로 성장하는 계기가 될 수도 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 성장과 고통은 서로 배타적인 결과가 아니라 혼재된 양상으로 공존할 수 있으며, 개인에 따라 그 균형이 시간에 따라 변화하는 과정 중에 있을 수도 있다. 따라서 상실 이후의 적응을 이해하기 위해서는 긍정적인 변화인 관계상실 후 성장뿐 아니라, 상실 경험으로 인해 나타나는 지속적인 어려움과 부정적인 변화 양상도 함께 고려할 필요가 있다. 관계상실 후 고통은 상실 대상에 대한 지속적인 그리움과 분리 고통 등 상실에 특화된 반응을 반영하는 반면, 우울은 보다 광범위한 정서적 부적응을 의미한다(Boelen & van den Bout, 2005; Prigerson et al., 2021). 이에 본 연구에서는 관계상실 이후의 적응을 관계상실 후 성장, 관계상실 후 고통 및 우울의 세 지표를 통해 보다 다면적으로 살펴보고자 하였다.

인지적 대처 역시 단일한 전략이 독립적으로 사용되는 단편적인 과정이라기보다, 여러 인지적 전략과 자원이 복합적으로 작용하는 과정이다. 그런데 기존의 변수 중심(variable-centered) 접근은 각 인지적 요인이 심리적 적응에 미치는 평균적인 효과를 설명하는 데에는 유용하지만, 개인이 어떠한 인지적 특성의 조합을 보이는지, 그리고 이러한 조합에 따라 서로 다른 적응 양상이 나타나는지를 설명하는 데에는 한계가 있다(Bergman & Magnusson, 1997). 따라서 인지적 대처의 개별 전략의 독립적인 효과를 확인하는 것을 넘어, 이들이 결합되어 나타나는 양상을 확인하는 접근이 필요하다.

이에 본 연구에서는 개인 간 이질성을 고려하는 사람 중심(person-centered) 접근인 잠재프로파일 분석(Latent Profile Analysis: LPA)을 활용하였다. LPA는 여러 인지적 특성의 수준과 조합을 바탕으로 유사한 특성을 지닌 잠재집단을 도출함으로써, 변수 간 평균적인 관계를 넘어 개인 내 인지적 대처 양상의 이질성과 잠재적인 유형을 확인할 수 있다는 장점이 있다(Howard & Hoffman, 2018). 구체적으로, 관계상실 이후의 인지적 대처를 반영하는 자기비난, 긍정적 재평가, 인지적 유연성 및 의미재구성을 지표변수로 설정하여 잠재프로파일을 도출하고, 각 잠재집단 간 관계상실 후 성장, 관계상실 후 고통 및 우울의 차이를 비교하였다. 또한 잠재집단의 특성을 보다 종합적으로 이해하기 위해 가장 충격적으로 경험한 상실의 유형(죽음상실/비 죽음 관계상실)과 상실 후 경과기간을 함께 고려하여 이들 변인과 잠재집단 소속 간의 관련성을 확인하였다.

이에 본 연구에서 제시하는 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 관계상실 경험 대학생의 자기비난, 긍정적 재평가, 인지적 유연성 및 의미재구성의 수준에 따른 잠재프로파일 분류 유형은 어떠한가?

연구 문제 2. 관계상실 경험 대학생의 잠재프로파일 유형에 따라 관계상실 후 성장, 관계상실 후 고통 및 우울에 차이가 있는가?

연구 문제 3. 관계상실 유형과 관계상실 후 경과기간은 잠재프로파일 유형과 어떠한 관련이 있는가?

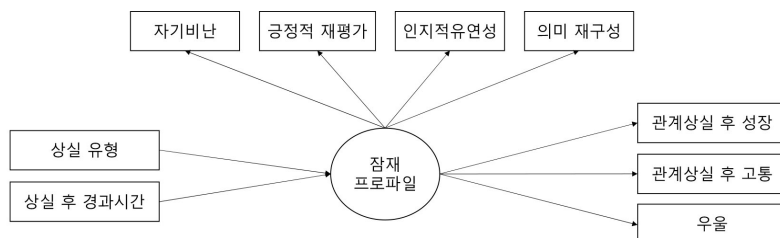


그림 1. 관계상실 경험 대학생의 인지적 대처 잠재프로파일 및 관련 변인

방 법

연구대상

연구참여자는 온라인 데이터 수집업체를 통해 모집된 대한민국 전국의 18~25세 대학생이었다. 최종 분석에는 불성실한 응답, 모집 기준에 부합하지 않는 사례 및 성별 균형을 고려하여 제외한 후 선정된 300명을 포함하였다. 참여자는 죽음으로 인한 상실 또는 관계 단절에 따른 상실을 최소 1회 이상 경험한 경우로 제한하였으며, 상실 경험을 최소한 보통 수준 이상의 충격으로 지각한 참여자를 포함하기 위해 상실 충격도(7점 척도)에서 보통에 해당하는 3점 이상을 선정 기준으로 적용하였다(Preston & Colman, 2000). 또한 관계상실 이후의 성장과 연령 증가에 따른 자연적 발달이 혼재될 가능성과 회상에 기반한 측정 왜곡을 최소화하기 위해(임선영, 권석만, 2012), 해당 상실이 발생한 지 10년 이상 경과한 경우는 제외하였다.

성별은 남녀 각각 150명으로 동일하게 구성되었으며, 종교를 가진 참여자는 32.7%였다. 관계상실 유형은 복수 응답으로 측정되었으며, 이에 따라 전체 응답 빈도는 연구대상자 수를 초과한다. 전체 참여자 중 82%는 죽음으로 인한 상실을, 50.1%는 관계 단절로 인한 상실을 경험한 것으로 나타났다. 가장 빈도가 높은 상실 유형은 조부모의 사망이었

고, 그다음으로 친구와의 관계 단절 및 연인과의 이별 순이었다.

연구도구

상실경험 체크리스트

관계상실 경험을 측정하기 위해 Sofka(1997)의 상실 경험 체크리스트(Loss History Checklist)를 최선재(2011)가 변안한 척도를 사용하였다. 최선재(2011)는 원척도에서 국내 연구에 적합하지 않은 역사적 사건 범주를 제외하고 사건 경과 시간 기록을 추가하였으며, 본 연구에서는 이 중 죽음상실과 죽음으로 인한 것이 아닌 관계상실 범주 및 경과 시간을 측정하였다. 또한 경험한 관계상실 중 가장 충격적인 상실에 대해 경험 당시 및 현재의 충격도, 상실 대상의 중요도와 친밀도를 Likert식 7점 척도(0점: 전혀 심각/중요/친밀하지 않음~6점: 매우 심각/중요/친밀함)로 평가하도록 하였다. 점수가 높을수록 관계상실 대상에 대한 친밀도와 중요도, 상실로 인한 충격도가 높다는 것을 의미한다(표 1).

한국판 인지적 정서조절방략 척도

한국판 인지적 정서조절 방략 척도는 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 질문지(CERQ)를 안현의 등(2013)이 타당화한 자기보고식 척도를

표 1. 관계상실 경험 유형에 따른 빈도 및 특성

유형	분류	빈도(명)	백분율(%)	누적 백분율(%)	친밀도	중요도	충격도
					평균 (표준편차)		
죽음 상실	어머니	2	0.7	0.7	6.00 (0.00)	6.00 (0.00)	6.00 (0.00)
	아버지	13	4.3	5	4.77 (1.64)	5.15 (1.41)	5.31 (1.03)
	형제자매	3	1	6	6.00 (0.00)	5.67 (0.58)	5.33 (0.58)
	할머니	52	17.3	23.3	4.83 (0.90)	4.94 (1.02)	4.62 (0.77)
	할아버지	76	25.3	48.7	4.45 (1.16)	4.79 (0.97)	4.59 (0.94)
	친척	28	9.3	58	3.61 (1.52)	3.71 (1.44)	4.36 (0.87)
	친구 및 연인	36	12	70	4.17 (1.11)	3.94 (1.01)	4.81 (0.75)
	기타	6	2	72	5.00 (1.67)	5.17 (1.17)	4.50 (0.55)
단절 상실	본인의 이혼	2	0.7	72.7	3.00 (1.41)	3.50 (0.71)	4.50 (0.71)
	부모의 이혼	6	2	74.7	3.67 (2.07)	4.50 (1.98)	4.50 (1.23)
	우정이 깨어짐	29	9.7	84.3	5.10 (1.05)	4.72 (0.88)	4.62 (0.82)
	연인과 이별	41	13.7	98	5.37 (0.83)	5.10 (0.92)	4.71 (0.84)
	가족과 단절	5	1.7	99.7	4.40 (1.14)	3.80 (0.84)	4.40 (0.89)
	불임, 유산	1	0.3	100	4.00 (0.00)	3.00 (0.00)	4.00 (0.00)

사용하였다. 척도는 9개의 하위요인, 각 4문항씩 총 36문항으로 구성되었으며, 부정적 사건에 직면했을 때 활용하는 인지적 방략의 개인차를 Likert

5점 척도(1점: 거의 그렇지 않다~5점: 거의 항상 그렇다)로 측정한다. 각 요인별 점수가 높을수록 해당 요인의 인지적 방략을 더 많이 사용하는 것을

의미한다. 본 연구에서는 애도 적응에 일관된 관련성이 축적되어 있고, 대표적인 위험요인과 보호요인으로 보고되는 자기비난(예, 그 일이 내 잘못이라고 생각한다)과 긍정적 재평가(예, 그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다) 하위요인을 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .93, 긍정적 재평가와 자기비난 각각 .87이었다.

인지적 유연성

인지적 유연성을 측정하기 위해 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발한 인지적 유연성 검사(Cognitive Flexibility Inventory; CFI)를 허심양(2011)이 번안·타당화한 척도를 사용하였다. 총 20문항으로, 대안적 설명과 해결책을 생각해내는 능력을 측정하는 대안 요인 13문항(예, 나는 어려운 상황을 여러 가지 각도에서 바라보는 편이다)과 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향을 측정하는 통제 요인 7문항(예, 어려운 상황에 부딪히게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다)으로 구성된다. Likert 7점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~7점: 전적으로 그렇다)로 응답하며, 점수가 높을수록 인지적 유연성이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .89, 대안 .92, 통제 .81이었다.

의미재구성

상실 경험 후 의미재구성을 측정하기 위해 애도와 의미재구성 척도(Grief and Meaning Reconstruction Inventory; GMRI; Gillies et al., 2015)를 최선재(2011)가 번안·타당화한 척도로 사용하였다. 총 29문항으로, Likert 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 응답하며 점수가 높을수록 의미재구성 수준이 높음을 의미한다.

다. 원척도의 '죽음' 관련 문항은 죽음과 이별로 인한 관계상실 모두를 반영할 수 있도록 '이별(죽음)'으로 수정하여 표기하였다. 하위요인은 유대감 지속 7문항(예, 내가 사랑한 사람에 대한 기억들은 내 마음에 평화와 위안을 준다), 공허함과 무의미함 6문항(예, 나는 공허하고 길을 잃은 느낌이다), 개인적 성장 7문항, 평화감 5문항, 인생을 중요시함 4문항으로 구성된다. 이 중 공허감과 무의미함 요인의 6문항(2, 6, 9, 16, 20, 27번)은 역채점을 한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .85였다.

관계상실 후 성장

관계상실 후 성장을 측정하기 위해 김현지와 김재철(2024)이 개발·타당화한 대학생의 외상 후 성장 척도(PTGS)를 사용하였다. 총 27문항으로, Likert 5점 척도(1점: 경험 못함 ~ 5점: 매우 많이 경험)로 응답하며 점수가 높을수록 관계상실 후 성장이 높음을 의미한다. 하위척도는 대처기술 향상 8문항(예, 앞으로 삶에 위기가 닥쳐오더라도 헤쳐나가기 위한 노력을 하게 되었다), 관계 친밀도 향상 3문항(예, 내가 가깝다고 여기는 사람들과 긍정적 상호작용이 많아지고 더 친밀해졌다), 자기/삶 긍정적 재평가 5문항, 자기주도성 5문항, 타인의 반응 6문항의 5개로 구성된다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .98, 하위척도별 .80~.95였다.

관계상실 후 고통

관계상실 후 고통을 측정하기 위해 Prigerson 등(1995)이 개발하고 김혜진과 송인한(2020)이 한국어로 번안 및 타당화한 복합비애척도(Korean Inventory of Complicated Grief: K-ICG)를 사용

하였다. 본 연구에서는 사별 상황뿐 아니라 다양한 관계상실 경험을 포괄하기 위해 문항에서 고인을 지칭하는 표현을 모두 '그 사람'으로 수정하여 제시하였다. 총 19문항으로 구성되어 있으며(예. 그 사람과의 관계 단절을 받아들이 수 없다고 느낀다), Likert 5점 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 항상 그렇다)로 응답하였다. 본 척도는 우울 증상으로 설명되기 어려운 상실 대상에 대한 지속적인 그리움과 분리 고통, 죄책감, 신체화 등을 포함하는 상실 특이적인 복합 비애 반응을 측정하는 단일 요인 척도이며, 점수가 높을수록 관계상실 후 고통 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .95였다.

우울

우울을 측정하기 위해 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D)를 사용하였다. 본 척도는 Radloff (1977)가 개발하였으며, 국내에서는 조맹제와 김계희(1993)가 한국어판의 진단적 타당성을 검증하여 임상 및 발달 연구에서 널리 활용되고 있다. 총 20 문항으로 구성되어 있으며, 지난 1주일 동안 경험한 우울 증상의 빈도를 4점 Likert 척도(0점 = 극히 드물게(1일 이하), 1점 = 가끔(1~2일), 2점 = 자주(3~4일), 3점 = 거의 대부분(5~7일))로 평정하였다(예. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다). 총점은 0~60점 범위이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. CES-D는 일반 인구집단의 우울 증상을 선별하기 위해 개발되었으나, 국내에서는 주요우울장애 환자를 대상으로 한 연구에서도 양호한 진단적 타당성이 확인되어 임상군과 비임상군 모두에서 폭넓게 활용되고 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92

였다.

연구절차

연구 진행에 앞서 연구의 전반 과정은 이화여자대학교 생명 윤리 위원회(IRB)의 심의와 승인(IRB. NO. ewha-202206-0035-03)을 받았다. 자료 수집은 데이터 수집전문업체를 통하여 약 일주일여 걸쳐 온라인 설문 조사로 이루어졌다. 스크리닝을 거쳐 온라인 설문을 완료한 참여자에게는 데이터 수집업체의 기준에 따라 소정의 보상이 제공되었다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 25.0을 활용하여 기술통계, 신뢰도(Cronbach's α), 상관분석을 실시하였으며, Mplus 8.3을 이용하여 잠재프로파일 분석(LPA)을 실시하였다. LPA는 개인의 응답 패턴에 기반하여 잠재적 하위집단을 식별하는 사람-중심 접근법으로, 분석에는 표준화 점수를 사용하였다. 최적 잠재집단 수는 AIC, BIC, SABIC 등의 정보지수, Entropy(1에 가까울수록 분류 정확도가 높음; Clark & Muthén, 2009), LMR-LRT(Lo, Mendell, & Rubin, 2001) 및 BLRT(Nylund et al., 2007)의 유의성($p < .05$)을 종합적으로 고려하였으며, 최소 집단 비율(5% 이상; Andruff et al., 2009)과 이론적 해석 가능성을 함께 검토하였다. 잠재프로파일 도출 후, 잠재집단 간 결과변인(관계상실 후 성장, 관계상실 후 고통, 우울)의 차이는 BCH 방법을, 통제변인인 상실 유형 및 상실 후 경과기간이 잠재집단 소속에 미치는 영향은 R3STEP 방법을 사용하여 확인하였다(Asparouhov & Muthén, 2014).

결 과

주요 변인의 기술통계 및 상관분석

상실 경험 유형의 빈도 및 특성

연구참여자에게 가장 충격적인 관계상실 경험에 대해 응답하도록 하였으며, 전체 연구대상자의 가장 충격적인 상실경험 빈도와 대상에 따른 관계적 특성을 표 1에 제시하였다. 가장 빈도가 높은 상실 경험은 할아버지 사별(76명)이었으며, 다음으로 할머니 사별(52명), 연인과의 이별(41명) 순이었다. 죽음상실 유형 중 기타로 분류된 6명의 상실대상은 반려동물이었다. 상실 경험의 특성을 살펴본 결과, 사건 당시 경험한 충격 정도는 죽음상실 집단이 비 죽음 관계상실 집단보다 유의하게 높았으나, $t(298) = 1.99, p = .047$, 해당 상실로 인한 현재의

충격 및 고통의 심각도는 두 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다. $t(298) = -0.66, p = .508$. 전체 표본의 사건 당시 충격 정도는 평균 4.66($SD = 0.87$), 현재 충격 및 고통의 심각도는 평균 3.67($SD = 1.54$)이며, 상실 후 평균 경과기간은 27.40개월($SD=27.87$)이다.

정규성 검증 및 상관분석

주요 변인들의 정규성과 경향성을 검토하기 위해 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 모든 변인의 왜도 절대값은 3, 첨도 절대값은 10 이하로 정규성 가정을 충족하였다(Kline, 2011). 상관분석 결과, 관계상실 후 성장은 자기비난, 긍정적 재평가, 인지적 유연성 및 의미재구성과 유의한 정적 상관을, 우울과는 유의한 부적 상관을 보인 반면, 관계상실 후 고통과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 관계상

표 2. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 관계상실 후 성장	1								
2 관계상실 후 고통	.02	1							
3 우울	-.15**	.62***	1						
4 자기비난	.12*	.40***	.36***	1					
5 긍정적 재평가	.66***	.00	-.06	.33***	1				
6 인지적유연성	.44***	-.26***	-.37***	-.27***	.37***	1			
7 의미재구성	.65***	-.03	-.19**	-.11	.47***	.42***	1		
8 사건 당시 상실 충격도	.04	.31***	.26***	.12*	-.04	-.06	.03	1	
9 상실 후 경과기간	-.08	-.08	-.09	-.20**	-.15*	.02	-.05	.03	1
평균	3.15	2.12	1.00	2.38	3.15	2.71	2.38	4.66	27.39
표준편차	.93	.88	.57	1.07	1.05	1.14	1.07	.87	27.87
왜도	-.41	.67	.75	.35	-.42	-.04	.35	.02	1.42
첨도	-.44	-.49	.19	-.78	-.58	-1.02	-.78	-.77	1.37

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

표 3. 잠재프로파일 분류 기준

모형	정보지수			분류질	모형비교		하위집단별 최대/최소비율(%)
	AIC	BIC	SABIC		LMR-LRT	BLRT	
2	3310.435	3358.584	3317.356	.607	.01	.00	51.7/48.3
3	3220.889	3287.557	3230.472	.761	.00	.00	45.0/21.3
4	3188.666	3273.853	3200.911	.762	.10	.00	37.0/11.0
5	3168.347	3272.053	3183.253	.813	.07	.00	38.0/1.0

주. LMR-LRT와 BLRT는 p 값을 제시하였음.

실 후 고통은 우울, 자기비난 및 사건 당시 충격도와 유의한 정적 상관을, 인지적 유연성과는 유의한 부적 상관을 보였다. 우울 역시 자기비난 및 사건 당시 충격도와 유의한 정적 상관을, 인지적 유연성 및 의미재구성과는 유의한 부적 상관을 보였으며, 긍정적 재평가와는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 인지적 대처 변인들 간에는 대체로 유의한 정적 상관이 나타났으며, 자기비난은 긍정적 재평가와 유의한 정적 상관을 보였고, 인지적 유연성과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 주요 변인 간의 상관관계는 표 2에 제시하였다.

잠재프로파일 분석

잠재프로파일 분류 유형

적절한 잠재프로파일 수를 결정하기 위해 집단 수를 2개에서 5개까지 변화시키며 모형 적합도를 비교한 결과, AIC, BIC, SABIC은 집단 수가 증가할수록 감소하였고, Entropy는 5집단(.813)에서 가장 높았으나 3집단(.761)과 4집단(.762)도 양호한 수준이었다. LMR-LRT는 1집단 대비 2집단, 2집단 대비 3집단에서는 유의하였고($p < .001$), 그 외의 집단 비교에서는 유의하지 않았다. BLRT는 2집단부터 5집단까지 모든 비교에서 유의하였다($ps < .001$).

집단 내 분류비율은 2~4 집단에서 최소 기준(5%)을 충족하였으나 5 집단에서는 최소 집단 비율이 1%에 그쳐 실질적 의미를 갖는 집단으로 보기 어려웠다. 이상의 결과를 종합적으로 고려하여 3집단 모형을 최적 모형으로 선택하였다.

잠재프로파일 특성

도출된 잠재프로파일의 집단별 형태와 기술통계치를 그림 2와 표 4에 제시하였다. 잠재프로파일을 구성하는 변수들은 표준화 점수로 변환하여 평균에 비해 높고 낮은 값을 확인함으로써 프로파일 양상을 파악하고자 하였다. 이에 따라 분류된 첫 번째 프로파일은 자기비난은 낮은 반면 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성이 모두 높은 집단으로, '적응적 인지 대처 집단(적응형)'이라고 명명하였으

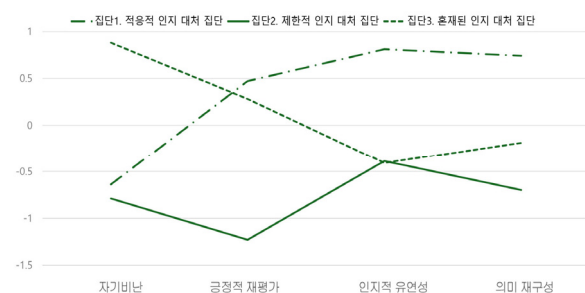


그림 2. 인지적 대처 잠재프로파일 분류에 따른 집단별 프로파일

표 4. 잠재프로파일 집단별 기술통계

	1. 적응적 인지 대처 집단 (n=101, 33.7%)		2. 제한적 인지 대처 집단 (n= 64, 21.3%)		3. 혼재된 인지 대처 집단 (n=135, 45.0%)	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
자기비난	-0.64***	0.09	-0.79***	0.08	0.88***	0.08
긍정적재평가	0.47***	0.13	-1.23***	0.14	0.28**	0.08
인지적유연성	0.81***	0.13	-0.39*	0.16	-0.41***	0.08
의미재구성	0.74***	0.10	-0.70***	0.18	-0.19*	0.09

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

주. 변인의 값을 표준화 점수(z-score)로 변환하여 제시하였음.

표 5. 잠재프로파일에 따른 결과변수의 평균과 표준오차

	집단 1. 적응형		집단 2. 제한형		집단 3. 혼재형	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
관계상실 후 성장	3.81	0.09	2.12	0.10	3.19	0.08
관계상실 후 고통	1.73	0.08	1.94	0.12	2.50	0.09
우울	0.70	0.05	1.03	0.08	1.21	0.05

며 전체 사례 중 33.7%(101명)가 포함되었다. 두 번째 프로파일은 자기비난이 낮을 뿐 아니라 긍정적 재평가와 인지적 유연성, 의미재구성이 세 집단 중에서도 상당히 낮은 경향을 보이는 집단이었다. 21.3%(64명)가 속한 이 프로파일은 ‘제한적 인지 대처 집단(제한형)’으로 명명하였다. 마지막으로 세 번째 프로파일은 긍정적 재평가가 높은 반면 인지적 유연성 및 의미재구성은 두 번째 집단과 유사하거나 약간 높은 편이었으나, 자기비난이 가장 높은 집단이었다. 따라서 이 프로파일은 ‘혼재된 인지 대처 집단(혼재형)’이라고 명명하였으며 45.0%(135명)가 해당되었다.

잠재프로파일에 따른 결과변수의 비교

잠재프로파일에 따른 결과변수의 차이를 검증한

결과, 관계상실 후 성장, 관계상실 후 고통 및 우울 모두에서 집단 간 차이가 유의하였다. 관계상실 후 성장의 수준은 적응적 인지 대처 집단이 가장 높았고, 혼재된 인지 대처 집단, 제한적 인지 대처 집단 순으로 나타났으며, 세 집단 간 차이는 모두 유의하였다. 상실 후 고통 수준은 혼재된 인지 대처 집단이 적응적 인지 대처 집단과 제한적 인지 대처 집단보다 유의하게 높게 나타났으나, 적응적 인지 대처 집단과 제한적 인지 대처 집단 간 차이는 유의하지 않았다. 우울은 적응적 인지 대처 집단이 다른 두 집단보다 유의하게 낮았으며, 제한적 인지 대처 집단과 혼재된 인지 대처 집단 간 차이는 유의하지 않았다.

표 6. 잠재프로파일에 따른 결과변수의 차이 검증

결과변수	기준집단	비교집단	종속변수의 차이검증
관계상실 후 성장	적응형	제한형	136.146***
		혼재형	23.949***
	제한형	혼재형	65.057***
	overall test		138.479***
관계상실 후 고통	적응형	제한형	2.159
		혼재형	38.116***
	제한형	혼재형	13.878***
	overall test		39.537***
우울	적응형	제한형	10.232**
		혼재형	38.472***
	제한형	혼재형	3.017
	overall test		38.921***

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

잠재프로파일 집단에 대한 영향 요인 검증

잠재프로파일 유형과 상실 유형 및 상실 후 경과 기간의 관련성을 확인하기 위해, 가장 충격적으로 경험한 상실의 유형(0 = 비죽음 관계상실, 1 = 죽음 상실)과 상실 후 경과기간(개월)을 독립변인으로 투입한 다항 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 분

석 결과, 상실 유형은 적응적 인지 대처 집단과 혼재된 인지 대처 집단을 유의하게 구분하는 요인으로 나타났다. 즉, 비죽음 관계상실을 경험한 사람은 죽음으로 인한 상실을 경험한 사람에 비해, 적응적 인지 대처 집단보다 혼재된 인지 대처 집단에 속할 가능성이 유의하게 더 높았다($OR = 0.37$, $p = .011$). 제한적 인지 대처 집단과 혼재된 인지 대처 집단 간에도 유사한 방향의 차이가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준에는 이르지 못했다($OR = 2.26$, $p = .058$). 반면 적응적 인지 대처 집단과 제한적 인지 대처 집단 간에는 상실 유형에 따른 차이가 유의하지 않았다.

상실 후 경과기간 역시 적응적 인지 대처 집단과 혼재된 인지 대처 집단($OR = 0.99$, $p = .043$), 그리고 제한적 인지 대처 집단과 혼재된 인지 대처 집단($OR = 0.98$, $p = .001$)을 유의하게 구분하는 요인으로 나타났다. 즉 상실 후 경과기간이 길수록 혼재된 인지 대처 집단에 속할 가능성이 상대적으로 낮아졌으며, 이러한 경향은 특히 제한적 인지 대처 집단과 비교했을 때 더 뚜렷하였다. 적응적 인지 대처 집단과 제한적 인지 대처 집단 간에는 상실 후 경과기간에 따른 차이가 유의하지 않았다.

표 7. 잠재프로파일 유형별 영향요인 검증

	기준집단	비교집단	B	S.E	O.R.	p
상실 유형	적응형	제한형	-0.189	0.501	0.827	0.705
		혼재형	-1.006	0.396	0.366	0.011
	제한형	혼재형	-0.816	0.431	0.442	0.058
경과 기간	적응형	제한형	0.009	0.006	1.009	0.167
		혼재형	-0.013	0.007	0.987	0.043
	제한형	혼재형	-0.022	0.007	0.978	0.001

논 의

상실을 경험한 개인은 세상과 미래에 대한 지각과 해석에서의 변화를 경험한다. 사랑하는 사람을 잃는 경험은 일상의 다른 사건들과 달리 삶에 자연스럽게 통합되기 어려우므로, 사건을 반추(rumination)하며 재평가하려는 노력이 수반된다(이혜지, 강영신, 2017). 이 과정에서 어떤 이들은 관계의 상실이 자신 혹은 타인의 탓이라고 비난하거나 오해석하는 반면(Neimeyer et al., 2006), 어떤 이들은 사건에 대한 정서 반응을 조절해 나가며 그 의미를 긍정적으로 재해석한다. 그리고 이러한 인지적 해석 방식과 새로운 의미를 구축하는 과정, 즉 인지적 대처 과정은 상실 경험 이후의 심리적 적응 수준을 결정짓는 주요한 요인으로 작용한다(Gross & John, 2003; 임선영, 2013). 이에 본 연구에서는 관계상실 경험 대학생의 인지적 대처와 관련된 요인인 자기비난, 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성 수준에 따른 잠재프로파일 집단을 살펴보고, 상실 경험 후의 심리적 적응을 가늠할 수 있는 관계상실 후 성장과 관계상실 후 고통 및 우울의 집단 간 차이를 확인하였다. 분석 결과, 관계상실 경험 대학생의 자기비난, 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성은 세 개의 잠재프로파일 집단으로 분류되었으며, 집단에 따라 관계상실 후 심리적 적응에서 유의한 차이가 나타났다.

잠재 프로파일 집단 중 관계상실 후 적응 수준이 가장 양호한 집단은 '적응적 인지 대처' 집단이다. 전체의 33.7%인 101명이 속하였으며, 자기비난 수준은 낮고, 긍정적 재평가와 인지적 유연성, 의미재구성의 수준이 모두 가장 높았다. 적응형 집단은 상실 후 인지적 대처 과정에서 긍정적 재평가와 의

미재구성이라는 적응적 전략을 적극적으로 활성화하는 동시에, 자기비난이라는 부적응적 전략은 최소한으로 사용하는 패턴을 보였다. 아울러, 이 집단은 도출된 세 집단 중 관계상실 후 성장이 가장 높고 우울은 가장 낮게 나타나 상실 경험 이후 심리적 적응 수준이 가장 양호한 수준임이 확인되었다. 선행연구에서도, 긍정적 재평가를 비롯한 적응적 인지적 정서조절 전략은 관계상실 후 성장과 유의한 정적 상관을, 자기비난을 포함한 부적응적 전략은 부적 상관을 나타내는 것으로 일관되게 보고되어 왔다(임선영, 권석만, 2012; 오은아, 박기환, 2011; Garnefski et al., 2001). 또한 의미재구성 및 의미 탐색 과정이 상실 이후의 적응과 회복을 촉진한다는 연구 결과들 역시 본 연구의 결과를 뒷받침한다(Davis et al., 1998; Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991). 적응형 집단에서 관찰된 적응적 전략의 활성화와 부적응적 전략의 억제가 동시에 이루어진 양상은, 인지적 유연성이 상황에 따라 사고를 전환하고 여러 관점을 탐색하도록 함으로써 개별 전략들을 상황에 맞게 조율하는 상위 수준의 인지적 자원으로 기능했을 가능성이 있다. 인지적 유연성이 높은 사람은 상실이라는 사건을 해석할 때 자기비난과 같은 경직된 귀인 틀에 고착되지 않고, 긍정적 재평가와 의미재구성이라는 보다 적극적이고 고차원적인 인지적 대처로 나아갈 수 있었던 것으로 보인다(Bonanno & Burton, 2013).

다만, 관계상실 후 고통에서는 제한적 인지 대처 집단과 유의한 차이가 나타나지 않았는데, 이는 관계상실 후 고통이 상실 대상에 대한 그리움과 분리 고통 등 상실 특이적 반응을 반영하는 반면, 우울은 보다 광범위한 정서적 부적응을 반영한다는 점과도 관련될 수 있다(Boelen & van den Bout,

2005; Prigerson et al., 2021). 따라서 적응적 인지 대처는 상실 자체에 대한 정서적 반응을 완전히 감소시키기보다는, 그러한 경험이 우울과 같은 전 반적인 정신건강 문제로 확산되는 것을 완화하고 심리적 성장으로 이어지는 데 보다 밀접하게 관련 될 가능성을 시사한다.

한편, 제한적 인지 대처 집단은 전체의 21.3% (64명)로 세 집단 중 가장 적은 인원이 속하였다. 이 집단은 자기비난 수준이 가장 낮게 나타났으나, 긍정적 재평가, 인지적 유연성, 의미재구성 역시 세 집단 중 거의 가장 낮은 수준을 보였다. 즉 제한형 집단은 자기비난이라는 부적응적 전략을 활용 하지 않는다는 점에서는 적응적 인지 대처 집단과 유사해 보이지만, 긍정적 재평가나 의미재구성과 같은 적응적 전략 역시 함께 활성화되지 못한 채 인지적 대처 전반이 낮은 수준에 머물러 있다는 점 에서 뚜렷이 구별된다.

이러한 양상은 관계상실 후 성장이 세 집단 중 가장 낮게 나타난 결과와 부합한다. 특히 유의할 점은 관계상실 후 고통이 적응적 인지 대처 집단과 유의한 차이가 없을 만큼 낮은 반면, 우울은 혼재 된 인지 대처 집단과 유의한 차이 없이 높게 나타 났다는 이중적 양상이다. 이는 제한형 집단의 낮은 자기비난과 낮은 관계상실 후 고통이 상실 경험에 대한 성공적인 인지적 정서조절의 결과라기보다, 상실이라는 사건 자체에 대한 인지적 관여 수준이 전반적으로 저하된 상태를 반영할 가능성을 나타낸 다. 선행연구들 역시 관계상실이라는 역경에 대처 하고 적응하기 위한 인지 재평가가 이루어지지 않 을 경우, 애도 이후 상실 경험이 성장으로 이어지 기 어렵다고 설명한다(안현의 등, 2013; Gillies & Neimeyer, 2006). 따라서 제한형 집단은 상실을 자책하지는 않지만, 이를 긍정적으로 재해석하거나

삶의 맥락에 통합하려는 능동적 시도 역시 저조하 여 인지적 처리 과정이 충분히 이루어지지 못하고 관계상실 후 성장 역시 제한된 것으로 이해할 수 있다.

세 집단 중 가장 높은 비율을 차지한 것은 45.0%(135명)가 속한 혼재된 인지 대처 집단이다. 혼재형 집단은 자기비난이 세 집단 중 두드러지게 높은 수준을 보이는 동시에 긍정적 재평가 역시 상 대적으로 높게 나타났고, 반면 인지적 유연성과 의 미재구성은 낮은 수준을 보였다. 즉 부적응적 전략 인 자기비난과 적응적 전략인 긍정적 재평가가 동 시에 높게 활성화되어 있으면서도, 이를 통합적으 로 조율할 수 있는 인지적 유연성과 상실 경험을 삶의 맥락에 통합하는 의미재구성은 충분히 뒷받침 되지 못한 특징적인 조합이다.

혼재형의 이러한 패턴은 관계상실 후 고통이 세 집단 중 가장 높게 나타난 결과와 함께, 관계상실 후 성장이 제한적 인지 대처 집단보다 유의하게 높 게 나타난 결과와도 관련지어 해석할 수 있다. 혼 재형의 패턴을 보이는 사람들은 자기비난이라는 경 직된 귀인 틀에서 완전히 벗어나지는 못하더라도, 긍정적 재평가와 같은 적응적 전략이 함께 어느 정 도 작동하는 경우 상실 이후의 적응과 성장이 일정 수준 유지될 수 있음을 보여준다. 더불어 통제하기 어려운 상실 상황에서 사건을 재해석하고 의미를 부여하려는 시도 자체는, 비록 부적응적인 인지적 정서조절 전략이 유지되고 있다고 하더라도, 관 계상실 후의 적응과 회복을 촉진하는 요인으로 작용할 가능성이 있음을 암시한다(Mattlin et al., 1990; Thompson et al., 1994).

그러나 이러한 성장을 단순히 긍정적인 신호로만 해석하는 데는 주의가 필요하다. 자기비난이 세 집 단 중 가장 높은 수준으로 지속되고 있고 상실 후

고통 역시 가장 높게 나타난 점을 함께 고려하면, 혼재형 집단의 성장은 고통이 해소된 결과라기보다, 긍정적 재평가를 통해 상실을 재해석하려는 시도와 자기비난이라는 부정응적 인지가 충분히 통합되지 않은 채 공존하는 상태를 반영하는 것일 수 있다. 이러한 해석은 잠재프로파일 결과뿐 아니라 상관분석 결과에서도 지지된다. 관계상실 후 성장은 긍정적인 인지적 대처 요인 외에, 자기비난과도 정적인 상관관계를 나타냈으며($r = .12, p < .05$), 자기비난 역시 긍정적 재평가와 유의한 정적인 상관을 보여($r = .33, p < .001$), 적응적·부정응적 인지적 정서조절전략이 서로 배타적으로 사용되기보다 독립적인 차원에서 동시에 활성화될 수 있음을 보여주었다. 그리고 이는 곧 관계상실 후 적응은 상실 경험 이후의 특정 인지적 대처가 단순히 성장이나 고통 중 어느 한쪽으로 귀결되는 것이 아니라, 다양한 인지적 대처들이 공존하며 상호작용하는 역동적인 과정 안에서 이루어짐을 시사한다.

이러한 고통과 성장의 공존은 상실 이후의 적응 과정이 반드시 고통의 부재를 전제하지 않는다는 선행연구들과도 일치하는 맥락이다. 연인과의 이별을 경험한 대학생들을 대상으로 한 국내 연구에서도, 상실 이후 성장으로 이어지는 과정에는 긍정적인 의도적 반추뿐 아니라 고통스러운 침습적 반추가 선행될 수 있으며, 이러한 부정적 인지 과정이 완전히 소거되지 않은 상태에서도 점차 적응적 인지 처리로 전환되어 갈 수 있음이 보고된 바 있다(김시형 등, 2019; 조민기, 신희천, 2021). 이는 고통스러운 경험을 통해 기존의 의미체계를 재조정하고 새로운 의미를 구성해 나간다는 의미재구성 모델과(Gillies & Neimeyer, 2006), 상실에 대한 회피와 직면을 반복하며 적응해 나간다는 이중과정 모델(Stroebe & Schut, 1999)의 관점과도 유사하다.

종합하면, 혼재형 집단의 특성은 인지적 대처를 거의 시도하지 않는 제한형 집단보다, 자기비난과 긍정적 재평가가 공존하는 형태로나마 인지적 처리를 지속하는 것이 관계상실 후 성장이라는 측면에서는 의미가 있음을 나타낸다. 그러나 혼재형 집단이 관계상실 후 고통에서 세 집단 중 가장 높은 수준을, 우울에서도 적응형 집단보다 유의하게 높은 수준을 보였다는 점은, 관계상실 후 성장이 곧 심리적 고통의 소멸이나 완전한 안녕을 의미하지는 않음을 보여준다. 외상 후 성장 이론에서도 성장은 심리적 고통이 해소된 이후에 나타나는 결과라기보다, 삶의 신념체계를 뒤흔드는 사건과 씨름(struggle)하는 과정에서 전개되는 변화로 이해되는 것처럼(Tedeschi & Calhoun, 2004), 상실 후 성장에는 심리적 적응을 위한 힘겨운 인지 처리 과정이 동반되었음을 이해할 필요가 있다.

한편, 본 연구는 상실 유형과 경과기간이 잠재프로파일 소속과 유의하게 관련됨을 확인하였다. 주목할 것은, 비죽음 관계상실을 경험한 경우, 죽음상실을 경험한 경우보다 혼재된 인지 대처 집단에 속할 가능성이 더 높았다는 점이다. 이는 비죽음상실의 경우 상대가 물리적으로는 존재하지만 관계는 단절된 모호한 상태가 지속되어 미해결된 감정과 관계 회복에 대한 기대가 인지적 혼란을 유발하기 쉽고(Boss, 1999), 애도 의례나 사회적 지지가 상대적으로 부족한 ‘박탈된 슬픔(disenfranchised grief; Doka, 1989)’으로 경험되어 적응적 대처와 자기비난이 공존하는 혼재형 양상을 강화했을 가능성으로 해석된다. 다만 본 연구의 죽음상실 경험 중 약 60%가 조부모의 사망이었다는 점에서, 죽음상실이 상대적으로 예견 가능한 생애사적 사건으로 인식되어 자기비난이나 미해결감이 상대적으로 낮았을 가능성도 배제할 수 없다.

또한, 상실 후 경과 기간이 길수록 혼재된 인지 대처 집단에 속할 가능성이 낮아지는 결과는 시간이 자기비난과 같은 경직된 인지 반응을 완화하는데 일정 부분 기여할 수 있음을 보여주었다. 이중과정모델(Stroebe & Schut, 1999)에서 제시하듯이, 애도는 상실 지향과 회복 지향 대처를 오가며 점진적으로 적응해 가는 과정이다. 따라서 이러한 상실 초기의 적응적 대처와 자기비난이 공존하는 혼재 양상은 시간이 경과하면서 보다 안정된 대처 방식으로 수렴하는 과정으로 해석될 수 있다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계에 기반하고 있어 인지적 재구성과 회복 과정 간의 인과적 방향성을 확인하는 데 한계가 있다. 향후 연구에서는 종단적 설계를 통해 회복 궤적의 변화를 추적함으로써 시간의 흐름에 따른 인지적 재구성의 역할을 보다 정밀하게 확인할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 주요 변인들은 자기보고식 측정에 의존하고 있어 사회적 바람직성 편향이 개입되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 셋째, 본 연구는 성인진입기에 있는 대학생을 대상으로 하였으므로 결과를 다른 발달단계의 집단에 일반화하는 데에는 제한이 있다. 특히 대학생은 조부모와 같은 세대를 건너는 죽음 상실을 경험하는 비율이 높은 반면, 중·장년층에서는 부모나 배우자 등 보다 가까운 대상의 죽음을 경험할 가능성이 높다. 이러한 상실 대상의 차이는 인지적 대처와 적응 양상에도 영향을 미칠 수 있으므로, 향후 다양한 발달단계와 상실 경험을 포함한 연구가 필요하다. 아울러, 본 연구에서는 상실 유형을 죽음상실과 비죽음 관계상실로 구분하였으나, 동일한 범주 내에서도 부모와 조부모의 사망, 연인과의 이별이나 친구와의 관계 단절 등 상실 대상 및 관계의 특성에 따라 상실의 의미와 이

후의 인지적 대처 및 적응 과정이 상이할 수 있다. 따라서 본 연구에서 나타난 상실 유형에 따른 차이에는 이러한 범주 내 이질성이 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 상실 대상과 관계의 특성을 보다 세분화하여 인지적 대처와 적응 양상의 차이를 살펴볼 것을 제안한다.

그럼에도 불구하고 본 연구는, 관계상실 경험에 상대적으로 쉽게 노출될 수 있는 대학생의 상실 후 적응 과정에서 인지적 대처가 주요한 역할을 할 수 있다는 것을 확인하고, 상실에서 회복되고 성장을 이루는 과정이 고통스러운 인지적 처리를 동반하며 점진적으로 적응적 대처로 나아가는 과정일 수 있음을 시사한다. 나아가 상실 이후의 적응은 단순히 고통을 줄이는 과정이 아니라, 다양한 인지적 대처가 공존하고 재조직되는 과정을 통해 이루어질 수 있음을 보여주었다는 점에서도 의의를 지닌다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

국립국어원 (2022). **표준국어대사전**.

<https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do>

김시형, 신지영, 이동훈 (2019). 사별 이후 지속비에 증상에 대한 잠재프로파일 분석. **한국심리학회지: 건강**, 24(2), 371-391.

<https://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.2.005>

- 김혜진, 송인한 (2020). 한국어판 복합비애척도 (K-ICG)의 타당화 연구. **사회융합연구**, 4(4), 51-61.
<https://doi.org/10.37181/JSCS.2020.4.4.051>
- 김현지, 김재철 (2024). 대학생용 외상 후 성장 척도 개발 및 타당화. **학습자중심교과교육연구**, 24(22), 645-664.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.22.645>
- 박인영, 조한익 (2021). 관계상실경험 대학생의 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 관계: 의미재구성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(3), 1163-1185.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.3.1163>
- 송현, 이영순 (2012). 정서인식명확성과 외상후 성장의 관계: 정서표현과 정서조절양식의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(4), 891-910.
- 안현의, 주혜선, 한민희 (2013). 외상 후 스트레스 장애의 인지-기억 체계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 25(1), 111-133.
- 오은아, 박기환 (2011). 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 577-593.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2011.16.3.009>
- 윤명숙, 김남희, 최혜정 (2013). 부모와 사별한 대학생의 애도경험이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미 매개효과 중심으로. **한국가족복지학**, 39, 83-111.
<https://doi.org/10.16975/kjfs.2013.39.83>
- 이수림 (2013). 외상 유형이 외상 후 성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 19(3), 319-341.
- 이혜지, 강영신 (2017). 상실에 따른 애도 반응과 외상 후 성장 간의 관계에서 인지적 재평가와 영적 대처의 매개효과. **상담학연구**, 18(6), 623-643.
<https://doi.org/10.15703/kjc.18.6.201712.623>
- 임선영 (2013). **역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로**. 박사학위논문, 서울대학교.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.
- 조맹제, 김계희 (1993). 주요우울증 환자 예비평가에서 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. **신경정신의학**, 32(3), 381-399.
- 조민기, 신희천 (2021). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 불안 애착이 이별 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(2), 679-699.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2021.05.33.2.679>
- 조선휘, 강영신 (2015). 애도 회피에 따른 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추 및 자기노출의 역할. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(3), 641-663.
- 조진희, 정문경 (2020). 관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(3), 1225-

1261.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.08.32.3.1225>
- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미재구성과 심리적 적응의 관계. *상담학연구*, 14(1), 323-341.
<https://doi.org/10.15703/kjc.14.1.201302.323>
- 최선재 (2011). **상실경험의 의미재구성과 심리적 적응의 관계**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 허심양 (2011). **완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할**. 석사학위논문, 서울대학교.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., & Tull, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. *Current Opinion in Psychology*, 3, 100-107.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.022>
- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford press.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549-558.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.549>
- Andruff, H., Carraro, N., Thompson, A., Gaudreau, P., & Louvet, B. (2009). Latent class growth modelling: a tutorial. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 5(1), 11-24.
- Arnett, J. J. (2007). Afterword: Aging out of care-Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 2007(113), 151-161.
<https://doi.org/10.1002/yd.207>
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2014). Auxiliary variables in mixture modeling: Three-step approaches using Mplus. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 21(3), 329-341.
<https://doi.org/10.1080/10705511.2014.915181>
- Bergman, L. R., & Magnusson, D. (1997). A person-oriented approach in research on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 9(2), 291-319.
<https://doi.org/10.1017/S095457949700206X>
- Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2005). Complicated grief, depression, and anxiety as distinct post-loss syndromes: A confirmatory factor analysis study. *American Journal of Psychiatry*, 162(11), 2175-2177.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.11.2175>

75

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
<https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- Clark, S. L., & Muthén, B. O. (2009). *Relating latent class analysis results to variables not included in the analysis*. Manuscript submitted for publication.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.561>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
<https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Doka, K. J. (Ed.). (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington Books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
<https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Gillies, J. M., Neimeyer, R. A., & Milman, E. (2015). The Grief and Meaning Reconstruction Inventory (GMRI): Initial validation of a new measure. *Death Studies*, 39(2), 61-74.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2014.907089>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Howard, M. C., & Hoffman, M. E. (2018).

- Variable-centered, person-centered, and person-specific approaches: Where theory meets the method. *Organizational Research Methods*, 21(4), 846-876.
<https://doi.org/10.1177/1094428117744021>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Lo, Y., Mendell, N. R., & Rubin, D. B. (2001). Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika*, 88(3), 767-778.
<https://doi.org/10.1093/biomet/88.3.767>
- Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(1), 103-122. <https://doi.org/10.2307/2137048>
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715-738.
<https://doi.org/10.1080/07481180600848322>
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79-91.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2015). Positive reappraisal in older adults: a systematic literature review. *Aging & Mental Health*, 19(6), 475-484.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.954528>
- Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A Monte Carlo simulation study. *Structural Equation Modeling*, 14(4), 535-569.
<https://doi.org/10.1080/10705510701575396>
- O'Connor, M., & Elklit, A. (2008). Attachment styles, traumatic events, and PTSD: A cross-sectional investigation of adult attachment and trauma. *Attachment & Human Development*, 10(1), 59-71.
<https://doi.org/10.1080/14616730701868597>
- Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2021). *Eriksons stages of psychosocial development*. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing.
- Power T., Zuroff D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expression of self-criticism and perfectionism and their

- relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61-72.
doi: 10.1002/per.499
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: Reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta Psychologica*, 104(1), 1-15.
[https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00050-5](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00050-5)
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds, C. F., III, Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., Frank, E., Doman, J., & Miller, M. (1995). Inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, 59(1-2), 65-79.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(95\)02757-2](https://doi.org/10.1016/0165-1781(95)02757-2)
- Prigerson, H. G., Kakarala, S., Gang, J., & Maciejewski, P. K. (2021). History and status of prolonged grief disorder as a psychiatric diagnosis. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 109-126.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093600>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2001). *Bereavement experiences and personal growth. In Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care.* (pp. 145-167). American Psychological Association.
- Schwartzberg, S. S., & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), 270-288.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1991.10.3.270>
- Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15(2), 69-82.
<https://doi.org/10.1080/15325020903373151>
- Shear, M. K., Ghesquiere, A., & Glickman, K. (2013). Bereavement and complicated grief. *Current psychiatry reports*, 15, 406.
<https://doi.org/10.1007/s11920-013-0406-z>
- Shear, M. K., & Skritskaya, N. A. (2012). Bereavement and anxiety. *Current psychiatry reports*, 14(3), 169-175.
<https://doi.org/10.1007/s11920-012-0270-2>
- Sofka, C. J. (1997). *Loss history checklist. Grieving days, healing days.* Boston: Allyn.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement:

- Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197 - 224.
<https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M., Stroebe, W., van de Schoot, R., Schut, H., Abakoumkin, G., & Li, J. (2014). *Guilt in bereavement: The role of self-blame and regret in coping with loss*. *PLoS ONE*, 9(5), e96606.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096606>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
<https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1994). Maintaining perceptions of control: Finding meaning in societal context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 479-490.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: *Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context*. *Psychological Science*, 24(12), 2505-2514.
<https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Yao, Y., Chen, J., & Xuan, Y. (2023). The relationship between anxiety and cognitive emotion regulation strategies: A meta-analysis. *Applied Cognitive Psychology*, 37(6), 1366-1383.
<https://doi.org/10.1002/acp.4129>

Cognitive Coping and Post-Loss Adjustment in College Students Who Experienced Relational Loss: A Latent Profile Analysis

Yu-Kyoung So¹ Yujin Bae¹ Jungeun Kim¹ Sujin Yang²

Department of Psychology, Ewha Womans University/ Ph.D.¹

Department of Psychology, Ewha Womans University/ Professor²

This study identified latent profiles of cognitive coping and examined differences in post-loss adjustment among 300 college students (aged 18-25) who had experienced relationship loss. Latent profile analysis based on self-blame, positive reappraisal, cognitive flexibility, and meaning reconstruction identified three profiles: adaptive, restricted, and mixed, which differed significantly in post-loss growth, distress, and depression. The adaptive profile showed high positive reappraisal, cognitive flexibility, and meaning reconstruction with low self-blame, with the greatest growth and lowest depression. The restricted profile showed uniformly low levels across indicators and the lowest growth. The mixed profile showed high self-blame alongside high positive reappraisal; despite greater growth than the restricted profile, it showed the highest distress and depression. Non-death loss and shorter time since loss predicted mixed-profile membership. These findings highlight the joint roles of cognitive flexibility, meaning reconstruction, and contextual factors in post-loss adjustment, and support profile-tailored interventions.

Keywords : Relationship loss, Post-loss growth, Cognitive coping, Latent profile analysis, Emerging adults