

# The Posttraumatic Growth Process of Volleyball Players

Hyeon Ju Kim & Young Kil Yun\*

*Korea National Sport University*

This study aimed to explore the types of traumatic event experienced by Volleyball players and then prepare to take-off the serial process of posttraumatic growth to schematize a causal network by organizing the factors for overcoming adversity. Participants experiences were collected by distributing open-ended questionnaires to 77 professional Women's volleyball players in 2013-2014 and collected data was categorized by inductive content analysis. These results were schematized by the causal network. As a result of the study, according to the trauma were categorized into four general areas: member conflict, competence loss, physical injury, and coach conflict and the emotions relative to the trauma were categorized into four general areas: powerlessness, pressure, dejection, and hostility also coping factors were categorized into three general areas: social support, intervention strategies, and psychological control. Finally, positive growth emerged as psychological leap, performance improvement, psychological maturity, and emotional stability. And as a result of the categorized study, bring about a better understanding to the posttraumatic growth by causal network. Based on the study results, that volleyball players experienced a positive development on themselves after overcoming the problem that they had suffered psychological scars from a traumatic event. In doing so, they contributed to the formation of resources that helped them in their positive lives. In this regard, this study expects to provide the players who have been scratched in mind because of the traumatic experience.

**Key words:** Posttraumatic Growth, Trauma, Positive Growth, Volleyball Player, Causal Network 

## 서론

선수에게 부상, 지도자와 갈등, 주요타자의 과도한 기대, 슬럼프 등의 사건은 때론 외상(trauma)이 된다. 이러한 심리적 외상은 선수에게 지우기 어려운 마음의 상처를 남기기도 하지만 극복과정을 통한 우화(羽化)는 개인에게 성장의 촉매가 되기도 한다. 이처럼 외상사건으로 인한 고통의 극복과정에서 경험하는 긍정적 변화를 외상후성장(Posttraumatic Growth; PTG)이라 한다(Tedeschi

& Calhoun, 2004). 스포츠에서 선수의 외상후성장은 어떻게 나타날까?

외상사건(traumatic event)을 정신장애진단 및 통계편람(DSM-V)에서는 전와(戰禍), 재난, 테러 등 생명을 위협하는 사건은 물론 타인 또는 비합리적 상황에 의한 불안, 개인의 이상성격 등을 포함하고 있다(APA, 2013). 최근에는 객관적 지각과 개인의 주관적 입장을 강조한 심리적 상처까지 의미가 확장되고 있다(Rhee, 2009). 이러한 외상은 직·간접적 경험으로 인해 부정적 심리결과를 유발하는 높은 수준의 스트레스 사건이다(Tedeschi & Calhoun, 1996).

외상사건은 정상 범위를 넘어선 스트레스 경험(Im, 2013)으로 선수에게 심리적 고통이 된다. 고등학교 선

논문 투고일 : 2016. 03. 23.

논문 수정일 : 2016. 05. 17.

게재 확정일 : 2016. 07. 28.

\* 저자 연락처 : 윤영길(ykyun@knsu.ac.kr).

\* 김현주의 석사학위 논문(2015)을 토대로 작성

수의 운동포기의 원인을 탐색(Choi, 2003), 선수의 부상형태와 원인(Lee, 1994), 올림픽메달리스트의 심리적 외상(Yun et al., 2012) 등을 탐색한 연구는 부상이나, 선배 또는 지도자의 관계 및 규범, 불안, 목표상실 등이 성장을 저해하는 요소임을 보여준다. 이처럼 외상 사건은 스포츠가 직업인 선수에게 스트레스 사건 이상의 심리적 상처로 채감되는 사건이다.

외상사건은 주관적인 동시에 정신적 측면의 삶의 위기로 사건의 특성이나 사건맥락 등에 대한 인지적 평가에 따라 개인에게 미치는 영향은 다르며, 이는 서로 다른 정서경험을 유발한다(Kim & Jung, 2014). 일반적으로 급작스럽거나 사건의 통제 가능성이 낮은 정서경험은 크게 지각되며, 장기간에 걸친 부정적 정서경험은 기억상실의 원인이 되기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이러한 부정적 정서와 연결된 외상사건의 평가와 극복과정에서 인간은 다양한 심리 전략을 활용한다.

외상사건의 극복과정에서 개인은 사건 원인과 통제 가능성은 물론 스스로 삶에 부여한 의미 등을 고려한다(Shin & Chung, 2012). 그리고 사건에 대한 반추 또는 재해석을 거치며 극복과정을 통해 외상사건에 대한 인식이 변화된다(Kim & Jung, 2014). 이처럼 외상사건을 대처하는 과정에서 개인은 자신을 보호하고 신념을 복구하는 인지적 적응(Taylor & Armor, 1996) 전략을 구사한다. 극복과정에서는 스스로 피해를 최소화하는 방향으로 외상사건을 평가하기도 한다(Lazarus, 1993).

적절한 대처는 자아를 보호하고, 사건 이전보다 삶을 긍정적으로 평가하도록 돕는다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이를 통해 자신을 변화시키고 더불어 심리적 안정을 유지한다. 변화로 형성된 긍정적 정서는 장기간에 걸쳐 긍정적 일상을 향유할 수 있는 자원으로 확장(Kwon, 2015)되며, 외상사건 경험에서 감정 조절과 역경 극복을 위한 내적 자원을 습득해 성장 동력이 되기도 한다(Kim & Shin, 2010; Min, 2010). 이러한 과정에서 형성된 긍정적 자원은 부정적 감정을 완화시킴으로써 삶의 질을 개선하고 심리적 성장을 촉진한다(Kim & Seo, 2011).

외상후성장은 단순한 변화나 긍정적인 착각이 아닌(Taylor & Armor, 1996) 외상경험 이전의 수준을 넘어서는 긍정적 변화이다(Tedeschi & Calhoun,

1995). 이러한 외상후성장은 심리적 강인성, 자아탄력성 또는 회복탄력성, 성장적 반추(Kim & Shin, 2010; Lee, 2009), 심리적 안녕감이나 삶의 의미(Kim & Min, 2011; Rhee, 2009) 등과 연결된다. 이처럼 개인은 긍정적 변화를 통해 인생의 새로운 가능성을 발견하거나 대인관계 지각이 변화하는 등의 성장을 경험하기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 1995).

외상후성장은 외상사건, 정서경험, 극복요인, 긍정적 성장을 거치는 일련의 과정이다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 그러나 외상후성장과 관련된 국내연구는 주로 개념고찰(Lee & Chung, 2008; Lee, 2009)이나 심리적 변인탐색(Kim & Shin, 2010; Kim & Jung, 2014), 척도 검증(Kim & Min, 2011) 등 외상후성장에 대한 단편적 또는 결과 중심으로 진행되고 있어 성장 과정의 거시적인 이해를 제한하고 있다. 외상사건의 극복이 성장의 계기가 될 수 있음을 감안하면, 외상후성장 과정의 이해는 선수의 심리적 자원을 구축한다는 측면에서 의미가 있다.

체육학 분야에서도 외상후성장을 주제로 다양한 연구가 진행되어 왔다. 부상의 인식전환을 통한 성장과 발전의 기회 마련(Lynne et al., 2011), 대처 후 심리적 강인성(Hardy et al., 1996; Yoon & Yoon, 2013) 또는 심리적 자원(Yun & Jeon, 2015) 등에 주목하여 대처나 극복요인의 관심 확장에 기여했다. 동시에 자아탄력성과 주관적 행복감(Byun et al., 2014; Min, 2010) 등은 긍정적 성장에 대한 이해의 지평을 확장했다. 이처럼 외상사건으로 인한 성장의 심리적 확장성을 감안하면, 스포츠 영역에서의 외상후성장에 대한 인식을 확대할 필요가 있다.

그러나 배구선수를 대상으로 한 연구는 지도자의 불신과 동료의 갈등(Yoon et al., 2006), 부상형태와 원인 분석(Lee, 1994; Lee & Kwon, 2002), 위협적으로 평가되는 스트레스 요인과 대처(Anshel et al., 2001) 등을 주제로 전개되고 있다. 이러한 연구는 외상사건의 원인과 결과를 중심으로 진행되어 외상사건 극복 후의 긍정적 성장의 거시적인 이해를 제한하고 있다. 외상사건과 사건의 극복과정이 삶의 자원으로 확대됨을 감안하면, 외상후성장 과정의 이해는 선수에 대한 포괄적 이해와 깊이를 확장시킬 것이다.

한편, 일련의 흐름 또는 과정을 탐색하기 위한 연구방

법으로 인과 네트워크(causal network)가 도입되고 있다. 인과 네트워크는 유연성과 탄력성을 가지고 질문에 따라 추출된 자료의 경로를 인과적 흐름으로 도식화(Huberman, 1993)하여 자료 간의 흐름을 이해하는 방법에 초점을 둔다. 이러한 방법은 귀납적 범주화나 질적연구의 자료제시 방법에서 확인이 어려웠던 참여자의 심리적 흐름을 강도와 방향 차원에서 인원수에 따라 숫자로 표현된 화살표로 연결하여 표현하는 방법으로 평가되고 있다(Hanton & Connaughton, 2002).

체육학의 연구방법에서 인과 네트워크를 활용한 연구는 부상 극복 후 획득한 긍정적 경험과정(Wadey et al., 2011), 선수의 스트레스로 인한 정서와 대처전략 및 과정(Nicholls et al., 2011), 요가를 통해 긍정정서와 변화체험 과정(Kwon, 2015) 등으로 진행되고 있다. 인과 네트워크는 기호체계를 활용해 문자 서술의 한계를 확장(Jung & Kim, 2007)시킨 방법으로 원인과 결과를 한 눈에 볼 수 있으며, 자료에 내재된 흐름을 탐색할 수 있는 방법이다(Hanton & Connaughton, 2002).

따라서 본 연구에서는 배구선수의 외상후성장 과정에 주목하여 첫째, 배구선수가 경험하는 외상사건, 정서경험, 극복요인, 긍정적 성장을 구체화하고 둘째, 배구선수의 외상후성장 과정을 인과 네트워크로 도식화하였다. 본 연구가 외상사건에 대한 부정 일반도의 인식을 개선하고, 선수의 외상후성장 과정에 대한 이해 증진에 기여하기를 기대해본다.

## 연구방법

### 자료제공자

본 연구에는 2013-2014 프로배구시즌에 참여한 77명의 여자배구선수가 자료를 제공하였다. 자료제공자는 연구자와의 친밀감, 자료수집의 용이성 등을 고려하여 의도적 표집방법(purposive sampling)으로 선정하였다. 자료제공자의 구체적 정보는 <Table 1>과 같다.

연구자의 경험과 지식은 연구과정에 참여자와 상호작용에 영향을 미치며, 긍정적 기능(Glaser & Strauss,

2012)을 함과 동시에 선수와 종목의 특수성을 이해할 수 있는 장점이 있다. 연구자는 배구선수 경험, 부상경험 등의 경험적 지식과 이론적 지식을 본 연구과정에 투영하였다.

Table 1. Participant Characteristics

Team	Players	Age(M)	Experience(M)
A	13	24.5(±4.6)	13.3(±3.8)
B	15	22.9(±2.5)	11.3(±3.1)
C	13	24.1(±3.4)	12.6(±4.6)
D	11	25.5(±4.2)	14.2(±4.7)
E	12	24.9(±5.4)	13.2(±5.3)
F	13	26.4(±6.1)	14.0(±5.1)
Total	77	24.7(±4.5)	13.1(±4.2)

### 자료수집

본 연구는 배구선수의 외상후성장 과정을 탐색하기 위해 인과 네트워크의 매트릭스 원리와 외상후성장 과정의 진행(Tedeschi & Calhoun, 2004)을 토대로 질문지를 제작하여 활용하였다. 질문지는 인과 네트워크를 주제로 한 단행본과 선행연구(Hanton & Connaughton, 2002; Jung & Kim, 2007; Kwon, 2015), 인과 네트워크의 도식화 절차(Matthew et al., 2012)를 토대로 반구조화 형태로 제작하였다. 구성된 문항은 <Fig. 1>과 같다.

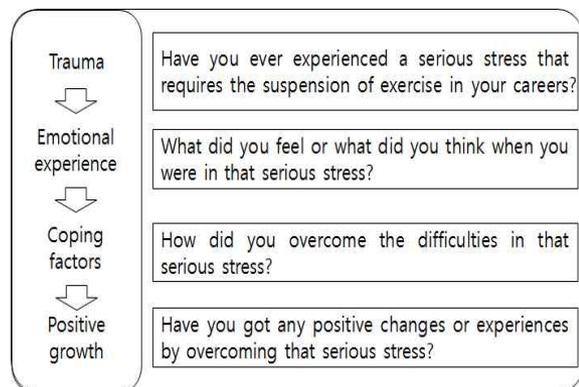


Fig. 1. Semistructured Questions

## 연구절차

본 연구에서는 배구선수의 외상후성장 과정을 탐색하기 위해 질문지 제작, 자료수집, 결과도출, 결과검증 단계로 진행하였다.

반구조화질문지 제작단계에서는 외상후성장과 인과 네트워크의 선행연구를 고찰하여 예비설문 문항을 구성하였다. 여자실업팀선수 22명을 대상으로 예비설문을 진행하고, 설문결과와 문항구성, 질문지 등을 내용으로 전문가회의를 통해 질문지를 확정하였다.

자료수집 단계에서는 각 팀의 지도자에게 연구목적을 설명하고 동의를 구한 뒤, 팀에 직접 방문하여 설문을 진행하였다. 연구자는 윤리적 쟁점에 기반한 책임 있는 연구를 수행하기 위하여 참여자에게 연구의 목적을 설명하고, 설문 동의를 구하였으며 참여자가 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다. 또한 연구결과를 기술하는 내용에 대한 비밀보장을 약속하였으며, 이상의 내용으로 구성된 서면동의를 진행하였다.

결과도출 단계에서는 질문지의 흐름을 토대로 수집된 원자료의 귀납적 범주화를 시행하였다. 범주화 결과는 요인의 속성에 따라 분류하여 빈도를 산출하고, 도출된 내용은 요인에 해당 사례의 빈도를 누적하여 화살표로 연결하였다. 범주화를 통해 수집된 각각의 결과는 요인을 순차적으로 나열한 후 추출된 변수들은 인과 네트워크로 도식하였다.

결과검증 단계에서는 각 범주화 결과와 인과 네트워크의 자료를 통합하였다. 이 때, 연구자는 개인감정이나 편견의 개입위험을 염두에 두고 원자료를 면밀히 검토하였다. 또한 연구결과와 진실성을 확보하기 위하여 단계별로 구성원 검토(member checking)를 진행하였으며, 최종적으로 질적연구 경험이 많은 스포츠심리학 교수와 스포츠심리학 전공 박사 2인으로 구성된 전문가회의를 통해 내용타당도를 확보하였다.

## 연구결과 및 논의

### 외상후성장 과정

외상후성장의 진행과정인 외상사건, 정서경험, 극복요인,

긍정적 성장의 탐색 결과와 이에 따른 논의는 다음과 같다.

### 외상사건

배구선수가 경험한 외상사건은 운동을 그만두고 싶은 정도의 사건으로 선배의 괴롭힘, 이간질, 집단따돌림, 선배와 지도자의 언어폭력 등 팀 구성원이나 주요타자와의 관계로 구성원과의 갈등을 경험한다. 또한 경기력 정체로 인한 미래의 압박감, 팀 해체로 인한 슬럼프, 패배의 원인제공, 고립감 등과 운동 중 부상 그리고 부상으로 인한 수술, 우울증과 빈혈 등의 질병으로 외상을 경험했으며, 지도자의 구타와 폭언, 차별, 무시함 등의 외상사건을 제시하였다. 배구선수의 외상사건은 <Table 2>와 같이 범주화된다.

Table 2. Trauma of Volleyball Player

Raw data(n)	Sub factors(n)	Main factors(n/%)
... (43)	bullying(24) verbal- violence(5)	alienation(14) member conflict (43/35%)
... (32)	future pressure(17) emotional loneliness(3)	slumps(12) competence loss (32/26%)
... (25)	injury(20) illness(5)	physical injury (25/20.3%)
... (23)	physical punishment(13) verbal punishment(10)	coach conflict (23/18.7%)

배구선수가 경험한 구성원과의 갈등은 동료 또는 인간 관계로 인한 심리적 외상으로(Yun et al., 2012) 이는 개인뿐만 아니라 팀의 경기력에 영향을 미칠 가능성이 있다. 또한 지도자와 갈등은 건전한 가치관 형성을 저해할 뿐만 아니라 경기력 저하, 인성 및 자아성장에 영향을 미친다(Choi & Kim, 2011). 특히 부상은 신체적 상처로 인한 심리적 상처로 확장되어 자아손상으로 이어질 위험이 있다(Jang & Ahn, 2011; Lee, 1994). 심리적 외상은 외적으로 드러나지 않아 심각성이 간과(Im, 2013)될 가능성이 있으며, 이는 경기력에 부정적 영향을 미칠 개연성이 있다(De Dreu & Van Vianen, 2001). 이처럼 외상사건은 배구선수에게 심각한 심리적 상처가 되며 이를 극복하지 못할 경우 선수생활 포기 의 원인이 되기도 한다.

### 정서경험

배구선수는 외상사건에 <Table 3>과 같이 무력감, 압박감, 상실감, 적개심 등의 부정적 정서를 경험한다.

Table 3. Emotional experience

Raw data(n)	Sub factors(n)	Main factors(n/%)
... (69)	hopelessness(28) mel-ancholy(21) doubt(20)	powerlessness (69/54.3%)
... (26)	fear(15) anxiety(11)	pressure (26/20.5%)
... (18)	despair(12) distrust(6)	dejection (18/14.2%)
... (14)	anger(8) hatred(6)	hostility (14/11%)

배구선수는 벗어나고 싶다는 무망감과 우울감, 그만하고 싶다는 회의감 등의 외상사건으로 인해 부정적 정서를 경험한다. 또한 외상 후 복귀에 대한 두려움과 불안감, 절망감이나 불신, 복수심과 같은 분노와 증오를 경험한다. 부정적 정서는 외상사건으로 인하여 좌절된 소속감, 스스로에 대한 상실감, 환경의 부정적 시각 등의 미래에 대한 부정적 시각을 유발하여 심리적 불안을 가중시킬 개연성이 있다.

배구선수가 외상사건으로 인해 경험한 무력감은 사건 지각과정을 통해 합리적 사고와 행동을 제한시키는 객관적인 상태표출이다(Lee et al., 2014). 이러한 경험은 스스로 자신을 평가절하하여 팀 내뿐만 아니라 일상생활에 부정적 영향을 미칠 위험이 있다. 특히 상실감은 정신적 고통이 크고 충동성 행동을 유발하기 때문에 지도자나 주요타자의 지속적 관심이 요구된다(Kim & You, 2012). 이처럼 외상사건으로 유발된 부정정서는 부정적이거나 충동적 행동으로 이어질 가능성이 있다.

### 극복요인

배구선수는 부정적인 정서를 <Table 4>와 같이 사회적 지지, 중재전략, 심리조절을 활용해 극복한다.

배구선수는 동료의 지지, 가족의 지지, 지도자의 지지 등 사회적 지지를 통해 역경을 극복하고자 노력하였으며, 외상사건을 긍정적으로 생각하려는 사고전환, 이해하려

Table 4. Coping factors of trauma

Raw data(n)	Sub factors(n)	Main factors(n/%)
... (57)	support of colleagues(26) support of family(21) support of coaches(10)	social support (57/52.3%)
... (35)	changes of thought(18) alleviation strategies(12) self-suggestion(5)	intervention strategies (35/32.1%)
... (17)	self-regulatory(10) detached coping(7)	psychological control (17/15.6%)

는 완화전략, 이미지 트레이닝과 같은 자기암시 등의 중재전략을 구사한다. 또한, 스스로 극복하려는 자기규제와 적응 노력 그리고 시간에 맡긴다는 초연대처로 심리적 대처를 언급하면서 극복요인이 긍정적 성장의 가교(架橋)역할임을 방증하였다. 결국 팀 스포츠는 구성원 기반의 활동으로 진행되는 특수성이 있는데, 이러한 특수성은 주요타자의 영향력을 강화시킨다.

외상사건을 극복하기 위한 필요조건인 사고와 정서, 대처는 분리될 수 없는 개념이다(Lazarus, 1993). 특히 긍정적 사고는 외상사건 평가에 융통성을 제공해 행동의 합리성을 증진시키며(Shin & Kim, 2006), 사회적 지지는 문제 대처 기술과 인지적 유연성을 높이고 메타인지과정을 활성화시켜 긍정적 성장을 유발한다(Kim & Seo, 2011). 이처럼 배구선수는 심리적 고통에 굴기하지 않고, 대응하여 개인적 성장을 도모하였는데, 이러한 결과는 극복요인이 외상후성장을 위한 매개요인임을 시사한다.

### 긍정적 성장

배구선수는 외상사건을 극복하면서 <Table 5>와 같이 심리적 도약, 경기력 향상, 사회적 성숙, 정서적 안정 등의 긍정적 성장을 경험한다.

배구선수는 외상사건을 극복하면서 형성된 낙관적 시각으로 활력과 자기조절력이 강해지는 동시에 강해진 내성을 경험한다. 이러한 경험은 목표를 향한 노력과 고난에서의 동기부여 등 경기력을 위한 심리적 자원을 구축한다(Yun & Jeon, 2015). 또한 개인 내면에서 국한되는 것이 아닌 다양한 외상사건과 부정적 정서를 극복

Table 5. Positive growth after trauma

Raw data(n)	Sub factors(n)	Main factors(n/%)
... (54)	vitality promotion(23) self-regulation(19) optimism(12)	psychological leap (54/46.2%)
... (35)	motivation(15) steadiness growth(14) goal setting(6)	performance improvement (35/29.9%)
... (17)	sympathy(10) self-attachment(5) teamwork(2)	psychological maturity (17/14.5%)
... (11)	relaxation(7) appreciation(2) religious belief(2)	emotional stability (11/9.4%)

하면서 타인에 대한 배려나 동정심이 강화되는데, 이는 팀과 구성원간 상호작용의 중요성을 인식하는 사회적인 방향으로 확장된다.

배구선수는 외상사건을 극복하면서 심리적 항상성 유

지 방법이나 전략을 강화하고(Jeon, 2014), 부정정서를 완화해 삶의 의미를 확장한다. 변화의 배경에는 사건의 평가과정에서 인지적 유연성을 확보한 영향이 자리했을 개연성이 있다. 결과적으로 긍정적 성장은 성공과 실패의 확장에서 통찰력을 제공하고, 자신과의 공감적 소통을 활성화시키는 외상후성장으로 해석할 수 있다(Cerin et al., 2000).

종합하면, 배구선수의 외상경험은 심리적 상처로 성장의 방해요인임과 동시에 팀의 운명과 경기력 향상에 부정적 영향을 미친다. 하지만 외상후성장에 주목하면, 배구선수는 역경극복 과정을 통해 스스로 삶의 의미탐색의 기회를 발견하고, 이를 통해 삶을 긍정적으로 변화시키는 긍정적 성장을 경험한다.

외상후성장 과정의 인과 네트워크

외상후성장은 외상사건, 정서경험, 정서극복, 극복을 통한 성장을 경험한다. 이에 따른 외상후성장 인과 네트워크는 <Fig. 2>와 같다.

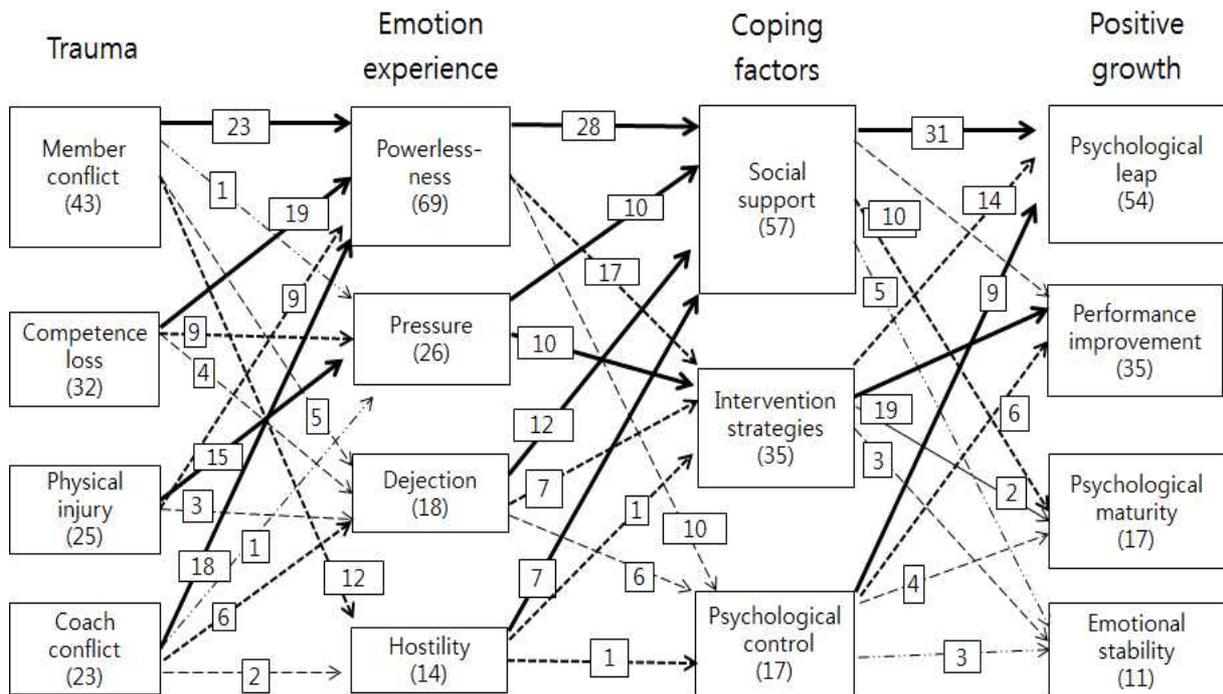


Fig. 2. The Posttraumatic growth of Volleyball player by the causal network(--- n ≤ 10, ---- 11 ≤ n ≤ 20, → n > 20)

### 외상사건에 따른 정서경험

배구선수는 외상사건으로 인해 부정적 정서를 경험하였다. 이를 자세히 살펴보면, 구성원과 갈등으로 인해 무력감과 적개심을, 유능감 상실로 인해 무력감을, 신체적 부상으로 인해 압박감을, 그리고 지도자와 갈등으로 인해 무력감을 강하게 경험하였다. 반면 유능감 상실이나 신체적 부상으로 인한 적개심은 경험하지 않은 것으로 나타났다. 적개심이 사람과의 관계에서 나타남을 감안하면, 구성원이나 지도자와의 갈등은 이차적 정서경험을 유발할 가능성이 있다.

외상사건으로 인한 심리적 상처는 개인의 삶을 부정적 상태로 확장시키는 특징을 가지고 있다(Im, 2013). 특히 준비되지 않은 상황에서의 사건은 더욱 크게 지각하고, 이를 통제할 수 없음을 지각하면 상실감과 무력감으로 나타나며, 장기간 지속될 경우 심각한 외상으로 고착될 위험이 있다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 또한 개인이 직면하는 상황을 위협적으로 평가할 뿐만 아니라 경기력과 수행만족을 감소시킨다(Jones et al., 2009). 이처럼 외상사건으로 인한 정서경험은 심리적 상처를 유발함과 동시에 부정적 결과로 고착되어 삶의 기반을 위협할 가능성이 있다(Tedeschi & Calhoun, 1996).

### 정서경험에 따른 극복요인과 긍정적 성장

배구선수는 심리적 상처를 가중시키는 외상사건으로 인해 부정적 정서를 경험하였으나 사회적 지지, 중재전략, 심리조절 등을 활용하여 사건을 극복하고자 노력하였다. 가장 크게 지각한 무력감은 사회적 지지로 상실감은 사회적 지지와 중재전략을 활용해 부정적 정서를 극복하고자 노력하였다. 사회적 지지는 일상공유와 성장동력을 제공한다(Shin & Chung, 2012). 사회적 지지를 통한 극복은 삶의 의미, 목적과 방향 발견, 올바른 행동 판단을 지각함으로써 자존감이 증가한다는 선행연구(Paik & Seo, 2014)와 맥을 같이한다.

배구선수는 외상사건으로 인해 부정적 정서를 경험했지만, 자신의 방략적 극복을 통해 심리적 도약, 경기력 향상, 사회적 성숙, 정서적 안정 등의 긍정적 성장을 경험한다. 이러한 성장경험은 외상사건의 대처와 극복 노력으로 인한 긍정적 성장의 결과로 삶의 자원으로 확산

될 가능성이 있다. 특히 역경 극복 후의 긍정적 성장은 삶의 도약이나 심리적 자원을 구축하여 개인의 신념과 목표, 행동, 자아정체성에 대한 실존적 변화를 유발한다(Lee & Chung, 2008).

### 외상후성장 과정의 전개

외상사건, 정서경험, 극복요인, 긍정적 성장 과정을 인과 네트워크로 도식화한 결과, 배구선수는 외상사건 중 구성원과 갈등, 지도자와 갈등, 유능감 상실로 인해 무력감을 강하게 경험하였다. 갈등과 상실로 인한 무력감은 사회적 지지를 통해 심리적 도약을 경험하였는데, 이러한 사회적 지지 중 가족의 지지가 성장에 긍정적 영향을 미쳤다는 연구결과(Lee, 2009; Rhee, 2009; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004)를 토대로 주요 타자의 역할이 중요함을 시사한다.

또한 신체적 부상으로 인해 심리적 압박감과 상실감을 경험하였다. 부상은 자기 체계 내 변화와 적응의 어려움뿐만 아니라 수술, 통증과 재활기간, 질병 등의 위기감 유발하기 때문에 자아 손상, 무가치감, 자기비난 등의 이차적인 심리적 상처로 확장될 가능성이 있다(Jang & Ahn, 2011). 이처럼 외상사건에 따른 고통은 사건을 주관적으로 평가하는 과정에서 경험하지만(Kim & Shin, 2010), 중재전략을 활용한 극복노력은 심리적 고통 감소와 긍정적 반응에 기여하여 외상후성장을 유도한다(Lee & Chung, 2008).

배구선수는 사회적 지지와 중재전략을 통해 부정적 정서를 극복한 결과, 심리적 도약과 경기력 향상의 성장경험을 제시하였다. 즉 어려움을 이겨냄으로써 체득한 긍정적 성장은 자신의 안정적인 심리 상태를 유지할 뿐만 아니라 긍정, 인내심과 의지, 자신감 향상 등으로 확장되어 나타났다. 이러한 결과는 고통스러운 상황에서 문제를 융통적으로 해결함으로써 경험하게 되는 긍정적 문제해결 능력(Yoo, 2010)의 결과로 심리자원의 향상으로 볼 수 있다.

심리적 도약은 긍정적 지각을 회복함으로써 지금·여기에 집중하고, 평범한 일상을 소중히 여기게 되며, 자신의 삶을 의미 있게 구축하기 위한 긍정적 성장이다(Lee & Park, 2011). 이러한 성장은 자신에 대한 지각과 타인에 대한 민감성과 더불어 탄력적인 대인관계의

초석(Ahn et al., 2009)을 마련할 것으로 판단된다. 결국 심리적 도약은 좌절 또는 실패 등의 상황적 난관을 스스로 대처하고 조절함으로써 얻게 되는 긍정적 심리경험의 성장임을 방증한다(Kim & Yoo, 2007).

한편, 배구선수는 외상사건 중 유능감 상실과 신체적 부상으로 인한 적개심은 경험하지 않은 것으로 나타났다. 적개심은 사회·인구학적 변인으로 학교 유형, 학년, 성적 및 왕따 경험을 통해 대부분 나타나기 때문에(Park & Koo, 2005) 타인과 관계성이 적은 원인에 대해서는 나타나지 않은 것이라 판단된다. 종합해보면, 배구선수의 삶에 긍정적 성장과 변화를 유발한 외상사건은 심각한 사건이었으나, 사건을 극복하면서 긍정적 성장을 경험하였다.

## 결론 및 제언

본 연구는 배구선수의 외상사건, 정서경험, 극복요인, 긍정적 성장을 탐색한 뒤, 각 사례의 흐름을 인과 네트워크로 도식화하는데 목적이 있다. 연구결과는 외상후성장 질문을 토대로 범주화되었으며, 범주화된 자료는 인과 네트워크의 흐름을 통해 가시화하여 외상후성장의 의미를 탐색하였다.

본 연구의 구체적인 결과, 배구선수는 구성원과 갈등, 유능감 상실, 신체적 부상, 지도자와 갈등의 외상사건을 경험하였으며, 외상사건으로 인해 무력감, 압박감, 상실감, 적개심의 부정적 정서를 경험하였다. 하지만 사회적 지지, 중재전략, 심리조절을 통해 극복하고자 노력하였으며, 이로 인해 심리적 도약, 경기력 향상, 사회적 성숙, 정서적 안정의 긍정적 성장을 경험하였다. 이러한 성장경험은 긍정적으로 삶을 영위할 수 있는 자원의 발현으로 압축되어 자신은 물론 타인의 삶에 긍정적으로 전이되며, 거시적으로는 삶의 여러 영역에서 긍정적 확산이 일어날 가능성이 있다.

본 연구는 외상후성장을 주제로 하여 외상사건이 긍정적 성장으로 이어짐을 제시하였다. 이러한 결과는 모든 선수가 외상사건을 경험하며, 극복과정을 통해 긍정적 성장을 경험한다는 오류를 범할 수 있다. 후속연구에서는 외상사건의 요인, 이로 인한 심리적 상실과 도약

등을 분류하여 탐색한다면 선수가 고민하는 은퇴요인과 긍정적 성장을 이해하는데 기여할 것이다. 더불어 외상사건이 성장의 동력이 될 수 있다는 인식전환을 통해 외상후성장을 확산시킬 필요가 있다.

둘째, 최근 체육학계에서 선수의 도약경험은 긍정심리 개념으로 논의되고 있다. 심리적 역경을 이겨낸 후 성장 경험을 제시하는데 있어 긍정심리와 외상후성장의 개념은 접점을 가지고 있다. 즉 긍정심리는 심리상태에 집중하여 행복함 또는 긍정적 마인드를 지향하는 반면, 외상후성장은 신체적·정신적·심리적 고통을 인정함과 동시에 극복과 성장의 구분을 명확하게 한다는 데에 차이가 있다. 따라서 스포츠현장에서 외상후성장 개념을 확장하여 운동선수의 외상후성장으로 이해할 수 있는 심도 깊은 후속연구가 필요하다.

셋째, 연구방법과 관련해 선수의 경험과 경험에 따른 일련의 흐름을 깊이 있게 설명할 수 있는 인과 네트워크를 확산할 필요가 있다. 인과 네트워크는 자료를 연속적이고 거시적으로 도식화 할 수 있는 방법으로 선수의 자료를 장기적으로 수집해 논의하는 방법으로 활용이 가능할 것이다. 이러한 방법은 일련의 과정을 시간적 또는 방향적으로 파악할 수 있는 장점이 있기 때문에 거시적 이해를 도모할 수 있을 것이다.

마지막으로 이러한 제언에도 불구하고 본 연구가 외상사건과 외상후성장에 대한 새로운 이해의 계기를 제공하는 동시에 체육계에 외상후성장에 대한 관심의 확산 계기가 되기를 기대해본다.

## 참고문헌

- Ahn, H., Jang, J., & Cho, H. (2009). Conceptualizing Complex Posttraumatic Stress Syndrome. *Korean Journal of Psychology: General*, 28(2), 283-301.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*(5th ed.). Washington, DC: APA.
- Anshel, M. H., Jamieson, J., & Raviv, S. (2001). Cognitive Appraisals and Coping Strategies Following Acute Stress Among Skilled Competitive Male and Female Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 128-143.

- Byun, Y., Lee, D., & Yoo, H. (2014). Effect of Chronic Dance Sports Activity on Ego-resilience, Subjective Happiness and Balance in Elderly Women. *Korean Society of Sport Psychology, 25*(1), 39-50.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626.
- Choi, K. (2003). A Study on the Reasons for the Athletes of High School of Athletics to Quit Their Careers. *The Korean Journal of Physical Education, 42*(3), 317-326.
- Choi, M. & Kim, B. (2011). Test of a Proposed Conceptual Model on Behavior Fit Between Coaches and Athletes. *Korean Journal of Physical Education, 50*(1), 45-56.
- De Dreu, C. K. & Van Vianen, A. E. (2001). Responses to relationship conflict and team effectiveness. *Journal of Organizational Behavior, 22*, 309-328.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (2012). *The Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Seoul: Hakjisa.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived Control of Anxiety and Its Relationship to Self-Confidence and Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*(1), 87-97.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for theory and practice of elite performers*. New York: JonWiley & Sons.
- Huberman, A. M. (1993). *The lives of teachers*. London: Cassell.
- Im, S. (2013). A Qualitative Study on the Process Leading to Posttraumatic Growth after Relational Loss. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 25*(4), 745-772.
- Jang, J. & Ahn, H. (2011). Development and Validation of Traumatized Self-System Scale. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 23*(2), 359-385.
- Jeon, J. (2014). Psychological Momentum Events in Badminton Competition. *Korean Journal of Sport Psychology, 25*(4), 95-109.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 161-180.
- Jung, J. & Kim, H. (2007). A Study on Ensuring Validity and Increasing Power of Expression on Causal Maps. *Korean Sstem Dynamics Society, 8*(1), 97-115.
- Kim, B. & Shin, H. (2010). The influence of ego-resilience and meaning in life on posttraumatic growth: Mediating effect of searching for meaning and presence of meaning. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22*(1), 117-136.
- Kim, B. & You, S. (2012). Social Connections and Emotion Regulation in Suicidal Ideation among Individuals with Interpersonal Trauma. *The Korea Journal of Clinical Psychology, 31*(3), 731-748.
- Kim, H. & Jung, M. (2014). A Study on Youth's Posttraumatic Growth Variables. *Korean Journal of Educational Therapist, 6*(2), 213-228.
- Kim, J. & Seo, S. (2011). The Effects of Experience of close relationship, Intentional Rumination on Posttraumatic Growth. *Korean Journal of Psychology: General, 30*(3), 793-809.
- Kim, S. & Min, K. (2011). Comparison of Three Resilience Scales and Relationship between Resilience and Emotional Characteristics. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 25*(2), 223-243.
- Kim, S. & Yoo, J. (2007). The Relationship between Coping Strategies and Athlete's Perception of Success and Self-Esteem. *Korean Society of Sport Psychology, 18*(4), 43-59.
- Kwon, O. (2015). The process of transformation experience in yoga participants through Causal Network. *The Korean Journal of Physical Education, 54*(5), 233-250.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic medicine, 55*, 234-234.
- Lee, H., Yeum, D., & Lee, M. (2014). Impact of College Students' Mood Awareness on Interpersonal Relationship: Focus on Mediating Effect of Emotional Expression. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders, 30*(2), 415-433.
- Lee, I. (2009). A Systematic Review of Posttraumatic Growth in Cancer. *Social work Practice & Research, 6*, 81-113.
- Lee, J. (1994). The 11th presidential cup man and woman volleyball tournament-The analysis of the injury patterns and cause in Volleyball players. *Korean Journal of Physical Education, 33*(3), 244-253.
- Lee, K. & Kwon, B. (2002). A study on the causes of Highschool Volleyball Players' sports injuries and their treatment. *The Journal of Korean Society of Safety Education, 5*(1), 57-71.
- Lee, O. & Park, J. (2011). The mediating effects of cognitive variables on psychological symptoms due to the experiences

- of psychological violence. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 16(4), 445-460.
- Lee, Y. & Chung, N. (2008). A review of posttraumatic growth researches: Focused on relation with adjustment and clinical application. *The Korean Journal of Health Psychology*, 13(1), 1-23.
- Lynne, E., Kieran, E., & Ian, M. (2011). Perceived Benefits Following Sport Injury: A Qualitative Examination of their Antecedents and Underlying Mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 142-158.
- Matthew, B., Miles, A., & Michael, H. (2012). Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook(2nd ed.). Seoul: Hakjisa.
- Min, B. (2010). Relationship Between the Taekwondo Training and Ego-Resiliency, School Adaptation of Elementary School Students. *Korean Journal of Physical Education*, 49(5), 61-72.
- Nicholls, A., Levy, A., Jones, L., Rengamani, M., & Polman, R. (2011). An exploration of the two-factor schematization of relation meaning and emotions among professional rugby union player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 78-91.
- Paik, J. & Seo, S. (2014). The Influence of Life Stress on Well-being: Meaning in life as Moderator. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 509-529.
- Park, H. & Koo, H. (2005). Predictors of Depression and Hostility of Korean Adolescents by Gender. *Korea Journal of Counseling*, 6(3), 875-886.
- Rhee, Y. (2009). Reliability and Validity of a Korean version of Posttraumatic Growth Inventory Among Cancer Caregivers. *Korean journal of social welfare studies*, 40(2), 123-143.
- Shin, J. & Kim, J. (2006). The Relationships between Personality dimensions of Athletes and Stress Coping Styles-Focusing on Athletes with Return to Sports Field after Successfully Physical Recovery-. *Korean Society of Sport Psychology*, 17(2), 21-32.
- Shin, S. & Chung, N. (2012). The Effect of Meaning in Life and Social Support on Posttraumatic Growth: Rumination as a Mediating Variable. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 33(2), 217-235.
- Taylor, S. E. & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation; growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oak, CA: SAGE Publications.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychology Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Wadey, R., Evans, L., Evans, K., & Mitchell. (2011). Perceived Benefits Following Sport Injury: A Qualitative Examination of their Antecedents and Underlying Mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 142-158.
- Yoo, S. (2010). Content and Construct-Related Validation of a Measure of Ego-resilience and Ego-control Scale for Elementary School Children in Physical Education Setting. *Korean Society of Sport Psychology*, 21(3), 245-259.
- Yoon, H., Kim, B., Kim, R., & Moon, Y. (2006). Effects of Self-management Training on Psychological Skills and Self-management Practices in Professional Players. *Korean Society of Sport Psychology*, 17(2), 53-70.
- Yoon, I. & Yoon, Y. (2013). The Effects of Psychological Hardiness for Reducing Sports Injury Risk of Soccer Players. *The Korea Journal of Sports Science*, 22(3), 645-654.
- Yun, Y. & Jeon, J. (2015). Psychological Capitals Acquisition Through Asian Games Participation for National Women Football Players. *Korean Journal of Sport Science*, 26(2), 368-378.
- Yun, Y., Jeon, J., & Yang, E. (2012). Psychological Trauma from Achieving Olympic Gold Medal. *Korean Journal of Sport Science*, 23(4), 833-844.

## 배구선수의 외상후성장 과정

김현주 · 윤영길(한국체육대학교)

본 연구는 배구선수가 경험한 외상사건을 기반으로 외상후성장 과정을 인과 네트워크를 활용하여 탐색할 목적으로 진행하였다. 이를 위해 2013-2014년 프로배구시즌에 참여한 여자배구선수 77명을 대상으로 반구조화 질문지를 사용하여 외상후성장 요인을 추출한 뒤, 추출한 자료를 바탕으로 인과 네트워크를 활용하여 도식하였다. 수집한 자료의 결과, 외상사건은 구성원과 갈등, 유능감 상실, 신체적 부상, 지도자와 갈등의 4개 영역으로 범주화되었고, 외상사건에 대한 정서경험은 무력감, 압박감, 상실감, 적개심의 4개 영역으로, 외상사건을 위한 극복요인은 사회적 지지, 중재전략, 심리조절의 3개 영역으로, 긍정적 성장은 심리적 도약, 경기력 향상, 사회적 성숙, 정서적 안정의 4개 영역으로 범주화되었다. 그리고 범주화 결과는 외상후성장 과정의 질문 흐름에 따라 인과 네트워크로 도식화하여 외상후성장에 대한 이해를 도모하였다. 연구결과, 배구선수는 외상사건을 통해 개인적으로 심각한 심리적 상처를 경험하였으나 어려움을 극복하여 긍정적 성장을 경험하였다. 이러한 결과를 통해 배구선수에게 성장경험은 긍정적인 일상을 향유할 수 있는 자원임을 확인하였다. 본 연구가 선수에게 외상에 대한 인식을 환기시키는 계기가 되기를 기대해본다.

**주요어:** 외상후성장, 외상사건, 긍정적 성장, 배구선수, 인과 네트워크