

성인의 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추-반성적 사고와 삶의 의미의 매개효과*

Received: April 15, 2020
Revised: July 15, 2020
Accepted: August 20, 2020

김연옥¹, 김영희²
아주대 교육대학원 심리치료교육/ 석사¹
아주대 교육대학원 심리치료교육/ 겸임교수²

교신저자: 김영희
아주대학교 심리치료교육
경기도 수원시 영통구 월드컵
206

The Mediating Effect of Ruminating-Reflective Thinking and Meaning
of Life in the Relationship between Adult Self-determination
Loneliness Motivation and Psychological Well-being

E-MAIL:
aness25@ajou.ac.kr

Yeon-ok Kim¹, Yeong-hee Kim²
Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Master¹
Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Professor²

© Copyright 2020. The
Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.

* 이 논문은 1저자의 석사학위
논문을 수정 보완한 것임.

ABSTRACT

본 연구는 성인의 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계를 반추-반성적 사고와 삶의 의미가 매개하는지를 검증하였다. 이를 위해 서울과 경기지역에 소재한 20세에서 60세 성인기 438명을 대상으로 자기결정적 고독동기, 반추-반성적 사고, 삶의 만족도, 심리적 안녕감을 설문조사하였다. 구조방정식 모형 분석결과, 첫째, 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추적 사고와 삶의 의미가 각각 매개효과를 나타냈다. 둘째, 자기결정적 고독동기가 반추적 사고와 삶의 의미를 순차적으로 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 이중매개효과가 유의하였다. 셋째, 자기결정적 고독동기가 반성적 사고와 삶의 의미를 순차적으로 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 이중매개효과도 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 자기결정적 고독동기가 있는 성인의 심리적 안녕감을 효과적으로 증진시키기 위해 고려해야 할 점에 대해 논의하였다. 또한, 삶의 의미와 심리적 안녕감에 영향을 미치는 반추적 사고와 반성적 사고의 특성을 고려한 차별화된 상담개입 전략의 중요성을 확인하였다.

주요어 : 자기결정적 고독동기, 심리적 안녕감, 반추적 사고, 반성적 사고, 삶의 의미

우리나라 문화는 정(情)을 바탕으로 공동체 의식이 발달하여 나와 상대방을 분리하여 경계를 긋는 것이 쉽지 않아 대인관계의 과관여로 심리적 부적응을 초래하기도 한다(최상진 등, 1999). 그러나 빠르게 고도화되어가는 현대사회는 피상적인 인간관계에 대한 피로와 인터넷 보급으로 컴퓨터와 휴대폰과 같은 개인화된 디지털 기기의 증가로 자신을 되돌아보고 삶의 목적을 찾아가는 데 있어 가끔은 고독의 시간을 필요로 한다.

고독은 사회적인 상호작용의 부재상태로서 타인과의 정보교환이나 상호작용이 없는 상태를 말한다(Larson, 1990), 특히, 성인기는 생물학적인 변화와 더불어 사회적 사건들에 기인하는 많은 변화 즉, 결혼과 직업, 자녀 양육과 가족관계 등으로 고독을 경험하는 시기이다(Yang & Victor, 2011). 성인기에 홀로 있는 시간을 어떻게 보내느냐에 따라 현실과 미래의 적응에 중요한 역할을 할 뿐만 아니라, 이 시기의 적절한 고독능력은 개인적, 사회적 적응과 독립을 위해 필수적이다(Larson, 1990).

이에 그동안 성인기를 대상으로 고독의 경험에 관한 연구가 활발히 진행되어 왔다(이운영, 2014; AARP, 2010; Cacioppo, Hughes, Waite & Thisted, 2006; Lauder, Sharkey., & Mummery, 2004; Nguyen, Ryan., & Deci, 2018; Yang & Victor, 2011). 선행연구에 의하면, 성인의 20세부터 60세에 이르기까지 꾸준히 고독을 경험하며(Cacioppo, Hughes, Waite & Thisted, 2006), 대학생 시기부터 고독경험을 시작하여 노년기까지 고독경험의 양상을 보인다고 하였다(Lauder, Sharkey., & Mummery, 2004). 이를 반영하듯 일부 연구(Larson, 1990; Marcoen & Goossens, 1993)에서도 고독의 적응적인 특성인

친밀감, 자기성찰, 긍정정서, 영성 등이 성인기에 더 활발해진다고 하였으며, 이러한 고독의 혜택이 성인기에 점차 확장됨에 따라 고독을 자기결정적으로 선택할 가능성이 높아진다고 했다(Marcoen & Goossens, 1993). 이운영(2014)의 연구에서도 성인기는 배우자와 자녀, 그리고 중요한 타인과의 관계로 삶의 방향을 바꾸는 전환기로, 성인기 고독에 대한 탐색의 중요성을 강조하였다.

그러나 성인기에 고독의 시간을 가지면서 내적인 고요함에 귀를 기울이지 않으면 급격히 변하는 사회에 대처할 수 있는 능력을 발휘하기 어렵다(최현영, 2014). 이처럼 성인기의 고독경험은 개인의 발달과제 수행과 사회적 적응에 매우 필요하다고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 성인기를 중심으로 이 시기의 고독경험이 어떤 특성을 보이는지 탐색해 보고자 한다.

최근 '홀로 있음'의 순기능을 통합적으로 이해하려는 관점이 등장하면서 '홀로 있음'을 통해 자신과 소통하고 보살피는 시간의 중요성을 강조하는 사회적 분위기가 조성되고 있다(Burton-Christie, 2006). 홀로있음은 개인적 특성이 뚜렷하게 드러나지 않는 중립적인 개념으로 그 결과가 긍정적일 수도 있고 부정적일 수도 있다(최현영, 이동혁, 2016). 즉, 홀로 있는 시간에 대해 개인이 어떻게 경험하는지, 어떤 사고과정을 갖는지에 따라 외로움이 발생하기도 하고, 창의적이고 생산적인 시간으로 경험될 수 있다(Buchholz, 1997). 외로움은 사회적 관계에서 느끼는 결핍감으로 불쾌하고 고통스러운 정서적 경험이다(Peplau & Perlman, 1982).

이를테면, 고독은 긍정적인 사회적 강화를 박탈할 수 있기 때문에 외로움과 지루함과 같은 부정적인 감정을 느낄 수 있고, 고독의 시간이 오래되면

우울이나 사회불안으로 인해 사회적 관계를 철수하는 현상을 보일 수 있다(Long & Avrill, 2003). 반면에, 고독경험으로 사회적인 면의 강제된 자의식이 감소하여 자기점검이 촉진되며, 자기반성적 측면의 창의성이 발달할 수 있다(Knafo, 2012). 이처럼 고독은 적응적 또는 부적응적 특성의 양면성을 모두 포함하고 있다. 그러나 인간이 사회적 욕구를 언제나 충족시키기 불가능하기 때문에 적응적인 수준의 고독을 가질 수 있는 능력은 환경에 적응하고 독립을 위한 필수적 역량이다(Dalrymple, 2010; Larson, 1990).

이에 Nico(2005)는 고독의 적응적 특성을 결정하는 요소로 자기결정적 동기의 중요성을 제안하였으며, 개인이 고독을 긍정적으로 경험하는지, 부정적으로 경험하는지 여부는 고독추구 동기가 얼마나 자기결정적이나에 달려있다고 강조하였다(임아영 외, 2012).

자기결정적 고독동기란 홀로 있는 시간을 통해 얻을 수 있는 이득을 지각하고, 이를 얻기 위해 자발적으로 고독을 추구하는 것을 의미한다(Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000). 자기결정적이라는 것은 외부의 압력이나 타인의 통제로부터 벗어나 스스로 자신의 생각과 선택을 결정하고자 하는 욕구의 발현이다(Ryan & Deci, 2000). 자기결정적 수준이 높을수록 내적 만족을 추구하며, 자신의 기본적 욕구를 충족할 가능성이 높아지며, 사회적 기능이 우수하다(Breitborde, Kleinlein, & Srihari, 2012). 반면, 비자기결정적 고독동기는 사회적 관계에서 불편감을 느끼며 이를 회피하기 위해 홀로 있는 시간을 갖고자 하는 동기를 말하며(임아영, 2010), 자기결정적 수준이 낮을수록 외재적 동기에 의해 행동할 뿐만 아니라, 자율성 욕구도 충족시키기 어렵다(임아영, 이준득, 이

훈진, 2012). 또한, 자기결정적 고독동기가 높은 집단은 삶의 만족도, 낙관성, 개방성, 정서적 안녕감, 창의성, 주관적 행복감이 높으며, 비자기결정적 동기가 높은 집단은 사회 회피 및 불편감이 높다는 것을 확인하였다(문희운, 양난미, 2019; 임아영, 이준득, 이훈진, 2012). 이처럼 자기결정적 고독동기는 혼자 있는 시간을 보내는데 있어서 중요한 요소로 자기결정적 고독동기가 높은 사람들이 비자기결정적 고독동기가 높은 사람들에 비해 심리적으로 적응적임을 알 수 있다.

그동안 자기결정적 동기는 심리적 안녕감과 관련된 변인으로 알려져 왔다. 심리적 안녕감은 일상생활에서 사람들이 적응하면서 느끼는 정서로, 환경에 대한 개인의 반응과 개인의 상호작용 결과로 나타나는 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 감정을 의미한다(McDowell & Newell, 1990). 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 수용하며 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력과 주위환경에 대한 통찰력 및 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 것으로 나타났다(Ryff, 1989). 최현영, 이동혁(2016)은 고독을 자발적으로 선택하고 홀로 있는 상황에서 긍정적인 감정을 느낄수록 심리적 안녕감도 함께 높아질 수 있음을 확인하였고, 다른 연구에서도 자기결정적 동기의 촉진은 심리적 안녕감을 높이는 데 기여하였다(Deci et al., 2001; Philippe & Vallerand, 2008). 또한 자기결정적 고독동기가 고독으로 인해 발생한 심리적 안녕감과 사회불안감을 구분해주는 중요한 요소(장혜지, 한유진, 2020; Waskowic & Cramer, 1999)로 자기결정적 고독동기가 높은 집단은 낮은 집단보다 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다(임아영 외, 2012). 이처럼 선행 연구를 통해 자기결정적 고독동기는 심리적 안녕감

의 예측변인임을 확인하였다.

그러나 자발적으로 선택한 고독동기가 항상 심리적 안녕감에 긍정적인 영향만을 미치는 것은 아니다. 이를테면, 자발적으로 선택한 고독동기가 있더라도 안정애착이 내면화 되지 못했을 경우 불안감을 가질수 있고(Blatt & Levy, 2003), 자발적으로 선택한 고독의 시간이 긍정적으로 환영받지 못하는 사회적 맥락 안에서는 혼자 있는 시간이 심리적으로 불편함이나 위축감을 유발시킬 수 있으며(최현영, 2014), 자발적으로 선택한 고독의 시간에 자신의 사고와 감정을 어떤 관점으로 바라보느냐에 따라 자기결정적 고독동기의 결과는 달라질 수 있다(Morin, 2002). 따라서 본 연구에서는 자기결정적 고독동기가 심리적 안녕감에 이르는 과정에서 긍정과 부정의 양면성이 있는지 확인하고, 자기결정적 고독동기가 어떤 경로를 통해 영향을 미치는지 심리적 안녕감에 대한 처리과정을 탐색해 볼 필요가 있다.

인지적인 요인인 반추적 사고와 반성적 사고는 자기결정적 고독동기가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 중요한 역할을 한다(최현영, 2014; Boyd & Fales, 1983). 즉, 고독의 시간에 갖게 되는 사고과정의 유형으로 반추적 사고와 반성적 사고가 있는 바, 반추적 사고는 자신과 타인에게 일어난 사건에 대해 부정적인 감정이나 사고를 지속적으로 갖는 것이라면, 반성적 사고는 의미하는 바를 이해하고자 하며 대안적인 관점을 찾기 위해 집중하는 것을 의미한다(Trapnell & Campbell, 1999). 자기결정적 고독의 시간에 갖는 반추적 사고는 부정적 정서와 관련된 원인과 결과에 깊게 관여하여 사고에 대한 목적의식이 분명하지 않으며(Takano & Tanno, 2009), 정서적 소진과 사회적 회피를 예측하는 요인인 동시에 우울한 기분을 악

화시키는 요인으로 밝혀져(Ingram, 1990) 역기능을 초래할 수 있다.

그러나 자기결정적 고독동기로 갖는 반성적 사고(reflective thinking)는 자신에 대한 통찰을 통해 문제를 해결해 가는 목적의식이 분명하며, 기존의 방식과 다른 새로운 개념적 연결이 가능하여 자신의 행동과 의식을 객관적으로 살펴볼 수 있는(Boyd & Fales, 1983) 기능적인 역할을 한다. 이렇듯 반추적 사고와 반성적 사고는 일어난 사건에 대해 처리하는 과정이 명확히 다른 양상을 보이고 있으며, 자기결정적 고독동기로 갖는 홀로있는 시간에 어떤 사고과정을 거치느냐에 따라 결과가 상이할 수 있다.

선행연구에 의하면, 자기결정적으로 고독을 선택하고 선호하는 대학생들은 반성적 사고를 통해 자기 자신을 재점검하고 회복하는 과정으로 경험하였고(최현영, 2014), 고독의 시간에 외로움을 높게 지각한 대학생들은 부정적 정서에 중점을 뒀 반복적으로 반추적 사고를 하는 것으로 나타났다. 특히 자기결정적 고독동기는 자기조절의 무게를 넘는 스트레스 상황에 있을 때 반성적 사고보다는 반추적 사고가 더 활성화 될 수 있다(최현영, 이동혁, 2016). 자기결정적 고독동기의 시간에 일어나는 반성적 사고는 부적응적 정서의 재생효과가 있어 인지적인 유익을 가져다주며(Larson, 1999), 이를 통해 자신을 재발견하고 세상을 새롭게 바라보는 자기실현적 측면의 창의성을 계발할 수 있는 시간이 되게 한다(Storr, 1988). 이처럼 자기결정적 고독동기는 반성적 사고도 유발시켜 자신의 생각이나 감정 등을 탐색하고, 이를 통해 변화를 얻고 성장하는 과정으로써 긍정적 정서나 심리적 안녕감을 높이는 변인으로 작용하지만, 반추적 사고를 유발시킬 경우, 우울이나 스트레스 등 심리적 안녕감

을 저하시키는 요인이 될 수 있다(Tedeschi, & Calhoun, 2004).

종합해 보면, 자기결정적 고독동기의 성인이 반추적 사고를 하는지, 반성적 사고를 하는지 사고유형에 따라 심리적 안녕감에 서로 다른 영향을 줄 것으로 추론된다. 그러나 두 변인간의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 이루어지지 않은 실정으므로 반추적 사고와 반성적 사고가 각각 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 경험적 연구를 통해 확인해 보고자 한다.

그동안 심리적 안녕감에 영향을 주는 또 다른 인지적 변인으로 삶의 의미가 제안되어 왔다. 삶의 의미는 삶을 살아가는 이유나 의도, 삶의 목적을 말한다(Bauer, McAdams, & Sakaeda, 2005). 선행연구를 살펴보면, 특정 발달단계에 나타난 삶의 의미가 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 확인하는 연구가 진행되어 왔다. 이를테면, 중국 청소년들의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 관계를 탐색한 결과, 삶의 존재의 질과 존재의 목적 점수가 높은 학생들이 심리적 안녕감 수준도 높게 나타났다(Shek, 1993). 대학생의 경우, 삶의 의미가 높으면 긍정적 정서를 느끼며 우울, 불안이 감소하여 행복과 건강에 중추적 역할을 한다는 것을 확인하였다(원두리 등, 2005). 직장인 대상으로 한 성인의 연구에서 삶의 의미를 추구하고 발견할수록 심리적 안녕감이 높게 나타났으며(맹일환, 이정미, 2015), 삶의 의미를 발견할 때 우울한 기분이 회복되고 장기적으로 안녕감을 얻게 된다는 보고도 있다(Folkman, Chesney, Collecce, & Boccellari, 1996).

또한, 자신의 삶이 의미 있다고 느끼거나 삶에서 의미를 찾으려는 중년기의 경우에는 그러한 현상을 보이는 청년에 비해 자신의 행위를 인정해 주거나

부정하는 등 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 평가적 지지가 심리적 안녕감에 더 강한 영향력이 있었다(허지연, 손은정, 2009). 이렇듯 삶의 의미는 각 발달단계에서 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치는 것으로 입증되고 있다(맹일환, 이정미, 2015; Shek, 1993; Steger & Frazier, & Oishi, 2006).

한편, 자기결정적 고독동기는 삶의 의미와도 관련된 변인으로 시사되고 있다. Merton(2003)은 고독의 시간에 자신의 일상적 삶에 대한 성찰이 동반되며, 자기결정적 고독동기는 자신의 삶을 돌보며, 자기 자신에게 몰두하는 행위로 바뀌어가는 과정이라고 했다. 이처럼 자기결정적 고독동기는 자신의 능력과 강점을 이해하여 삶의 의미와 만족감을 느끼게 해 준다(Foucault, 2007). 게다가 Boyd와 Fales(1983)도 자발적으로 선택한 고독동기는 새로운 각도에서 자신을 바라보게 되어 삶에 대한 근본적인 질문을 하게 되므로 삶의 의미를 출현시킬 수 있음을 시사하였다.

종합해 보면, 자기결정적 고독동기와 삶의 의미의 관계를 직접 다룬 연구는 찾아볼 수 없지만, 자기결정적 고독동기는 삶의 의미에 대해 성찰하며 통합하는 기제로서의 역할을 하며 심리적 안녕감으로 이어질 것으로 예측된다.

앞서 살펴본 바와 같이, 그동안 심리적 안녕감을 설명하는 데 있어서 반추-반성적 사고와 삶의 의미는 각각 연구되어 왔다. 아직까지 심리적 안녕감을 설명하는데 인지적인 요인인 반추적 사고-반성적 사고와 삶의 의미의 관계를 확인한 연구는 찾아보기 어렵다. 그러나 반추적 사고와 반성적 사고는 자신의 사고와 감정을 분석하며(Trapnell & Campbell, 1999), 삶의 의미와 밀접한 관련성을 갖는 것으로 보고되고 있다. 이를테면, 반추는 문

제해결을 능동적으로 시도하기보다 고통스런 감정의 원인, 의미, 결과에 더 초점화되어 부정적인 감정을 증폭시킨다(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). 이러한 추상적 형태의 반추는 문제해결에 있어 생산적인 대안책을 생각하고 실천하는 것을 방해하기도 한다(Watkins & Moulds, 2007). 특히, 반추적 자기초점화 양식은 자신의 잘못, 부족한 점, 실패 등 도달하지 못한 현재의 상태와 특정 기준을 지속적으로 비교함으로써 적응적인 생활을 방해하며 우울기분을 보다 지속, 심화시킨다(Takano & Tanno, 2009). 반면에, 삶의 의미는 부정적인 사건이나 불행 그리고 외상을 겪더라도 그 고통감의 영향력을 완충함으로써 개인의 경험을 보호하며, 고통에 대한 태도와 삶 자체에 대한 태도를 변화시킨다(Frankl, 1959).

그러나 자기결정적 고독동기를 가지고 있는 성인이 자신의 부정적 정서에 대한 원인과 결과에 깊이 빠져들 경우, 반추적 성향을 높이기 때문에 긍정적 해석이 어려울 수 있으며(Takano & Tanno, 2009), 이는 자신의 삶의 의미를 부여하는 과정에 부정적인 영향을 미쳐 삶의 의미를 낮게 지각하게 하므로 심리적 안녕감을 저하시킬 수 있다(Folkman, Chesney, Collecce, Boccellari, 1996; Pennebaker, 1989).

한편, 반성적인 사고는 자신의 욕구나 감정, 동기 등을 자각하게 하여 창의적인 학습과 사고, 새로운 것을 촉진할 수 있는 재발견의 기회를 부여해 준다(Storr, 1988). 일부 학자들은 자기결정적 고독동기가 있는 사람이 반성적 사고를 할 경우 자신의 문제를 객관화시킬 뿐만 아니라 사회적 관계를 돌아보며 보다 바람직한 자아를 형성하여(Anderson & Arnoult, 1985) 삶의 의미로 이어질 가능성을 시사했다. 즉, 삶의 의미를 찾는다는 것

은 탐구적이고 반성인 사고를 통해 가능하며, 반성적 사고로 인해 자신이 지니고 있는 믿음의 이유나 근거가 논리적 결과에 의한 것인지 헤아림으로써 삶의 의미를 찾게 된다는 것이다(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2006). 이에 기반할 때, 반성적 사고는 삶의 의미에 선행함을 가 정해 볼 수 있다.

그러나 반추적 사고는 목표 좌절을 경험했을 때 사고 처리과정에서 자동적이고 반복적으로 주의를 두고 생각하여 미래에 대해 더 회의적이고 부정적 편향이 심해져(Andersen & Limper, 2001) 삶의 의미를 저하시킬 수 있다. 반면에 반성적 사고는 문제를 해결하려는 데 초점을 두고 문제 원인과 자신의 기분, 의미를 적극적으로 생각하고 재해석하는 과정에서 알아차림을 하게 된다. 이 과정에서 반성적 사고는 탈중심화가 일어나 상황을 객관적으로 조망하게 되어(Teasdale et al., 2002) 삶의 의미를 얻게 되고, 이로 인해 심리적 안녕감을 증진 시키게 된다(Baumeister & Vohs, 2002).

위 연구들의 연관성을 토대로 보면, 자기결정적 고독동기가 있는 성인이 반성적 사고를 함으로써 상황에 대한 객관적인 통찰로 자신의 핵심측면을 파악하여 통합된 삶의 의미를 얻게 되고(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2006), 이는 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 볼 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 종합해 보면, 반추적 사고와 반성적 사고는 삶의 의미와 밀접한 관련성이 있을 것으로 추론되며, 각각의 사고는 사고를 처리하는 과정에 차이가 있으므로 삶의 의미로 이어지는 경로에서 서로 다른 결과를 보일 것으로 예상되며, 이러한 결과는 심리적 안녕감에도 영향을 줄 것으로 예상된다.

지금까지 살펴본 바와 같이 선행연구에서 심리적

안녕감에 영향력을 미치는 변인으로 자기결정적 고독동기, 반추-반성적 사고, 삶의 의미의 중요성을 강조하고, 이들 변인 간 밀접한 관련성을 제안하고 있지만, 실제 네 변인을 모두 고려하여 그 구조적인 관계를 살펴 본 연구는 찾아보기 어렵다. 특히 성인기를 대상으로 자기결정적 고독감이 심리적 안녕감에 이르는 경로를 연구한 것은 국내외 연구에서 드문 실정이다.

본 연구에서는 성인을 대상으로 자기결정적 고독동기, 반추적 사고와 반성적 사고, 삶의 의미 간의 구조적 관계를 구조방정식 모형을 통해 확인하고자 하였다. 이러한 연구는 성인기에서 간과되었던 자기결정적 고독동기의 영향력을 확인함으로써 성인기 심리적 안녕감의 개입에 있어 내적 환경을 고려할 수 있는 근거를 제공할 수 있을 것이다. 또한 심리적 안녕감에 영향을 주는 개인내적인 요인과 함께 기존에 독립적으로 연구되던 반추적 사고-반성적 사고와 삶의 의미의 인지적 요인 간의 관계를 확인함으로써 심리적 안녕감의 개입에 보다 통합적인 치료적 개입에 유용한 정보를 제공하는데 기여할 것으로 사료된다. 본 연구모형은 그림 1에 제시하였다. 본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추-반성적 사고와 삶의 의미가 각각 매개효과가 있는가?

연구 문제 2. 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추-반성적 사고와 삶의 의미의 이중매개효과가 있는가?

방 법

연구대상

본 연구에서는 서울과 경기 지역에 소재한 20세~60세의 성인 450명을 대상으로 2019년 3월 15일부터 2019년 3월 24일까지 10일에 걸쳐 온라인과 오프라인을 통해 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 설문지는 온라인으로 무작위로 배부되었으며, 일부는 서울과 경기 소재 대학원생과 각 대학원 직원 그리고 연구자 대학동문 및 성당 지인들을 통해 오프라인으로도 실시되었다. 수집된 자료에서 불성실하게 응답하거나 무응답이 있는 11부를 제외한 439명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 성별은 여

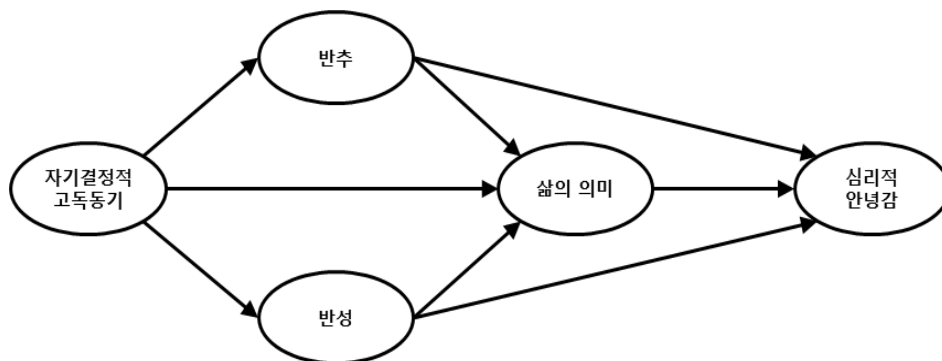


그림 1. 연구모형

자 304명(69.2%), 남자 135명(30.8%)이었고, 결혼 상태는 비혼 146명(33.3%), 기혼 274명(62.4%), 이혼 14명(3.2%), 기타 5명(1.1%) 순이었다. 직업은 전업주부 61명(13.9%), 직장인 199명(45.3%), 자영업 57명(13%), 대학생 15명(3.4%), 대학원생 30명(6.8%), 기타 77명(17.6%) 순으로 보고되었다. 연령은 20세~29세 56명(12.8%), 30~39세 117명(26.6%), 40~49세 171명(39%), 50~60세 94명(21.4%), 무응답 1명(0.2%)인 것으로 나타났다.

측정도구

자기결정적 고독동기

고독에 대한 자기결정적 동기(Self-determined motivation for solitude: SDS)를 확인하기 위해 Nicol(2005)이 개발한 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 원척도를 임아영(2010)이 번안한 것을 이유정(2012)이 타당화한 척도를 활용하였다. 이 척도는 단일척도로 '혼자 있을 때 내게 중요한 일에 제대로 집중할 수 있다.', '혼자 있을 때 내가 왜 그런 행동을 하는지 통찰을 얻는 데 도움이 된다.', '홀로 있을 때 나 자신의 욕구에 집중한다.'와 같이 총 29문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도(1: '전혀 그렇지 않다'에서 4: '매우 그렇다')로 점수가 높을수록 자기결정적 고독동기가 높음을 의미한다. 자기결정적 고독동기는 단일 차원 척도이므로, 구조모형 분석을 위해 cattell과 Burdsal(1975)의 방사 알고리즘 방식에 따라 문항 묶음화(item parceling)를 통해 3가지 하위차원(자기결정적 고독동기 1,2,3)의 측정변인을 구성하였다. 이유정(2012)의 연구에서 신뢰도는 .95였으며, 본 연구에서 신뢰도는 .95로 나타났다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리 웰빙 척도인 PWBS(Psychological well-being scale)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안하고 정태호(2013)가 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 26문항으로 자기수용 6문항, 긍정적 대인관계 5문항, 자율성 5문항, 환경지배 4문항, 삶의 목적 3문항, 개인 성장 3문항의 6개 하위요인으로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도(1: '전혀 그렇지 않다'에서 5: '매우 그렇다')로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석한다. 정태호(2013) 연구에서 신뢰도는 .92로 나타났으며 본 연구에서 전체 신뢰도는 .94이었으며, 하위요인의 신뢰도는 자기수용 .94, 긍정적 대인관계 .86, 자율성 .84, 환경지배 .79, 삶의 목적 .84, 개인 성장 .74로 나타났다.

반추적 사고

반추적 사고를 측정하기 위해 Trapnell과 Campbell(1999)이 개발한 반추-반성 사고 질문지(Rumination-Reflection Questionnaire: RRQ)에서 반추적 사고 질문지만 사용하였다. 본 연구에서는 박성륜(2013)이 번안한 것을 최현영(2014)이 타당화한 척도를 활용하였다. 이 척도는 '논쟁이 끝난 지 한참 후에도 그 일에 대해 계속 생각한다.', '부끄럽고 실망스러웠던 때를 생각하느라 시간을 많이 보낸다.'와 같이 총 12문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도로(1: '전혀 그렇지 않다'에서 4: '매우 그렇다') 점수가 높을수록 반추적 사고성향이 높음을 의미한다. 구조모형 분석을 위해 단일요인인 반추적 사고 문항들을 방사 알고리즘 방식으로 문항 묶음화(item parceling)를 실시하여(cattell & Burdsal, 1975) 세 개의 측정변인(반추적 사고

1,2,3)으로 구성하였다. 최현영(2014)의 연구에서 신뢰도는 .89이고, 본 연구에서 신뢰도는 각 .91인 것으로 나타났다.

반성적 사고

반성적 사고를 측정하기 위해 Trapnell과 Campbell(1999)이 개발한 반추-반성 사고 질문지(Rumination-Reflection Questionnaire: RRQ)에서 반추적 사고 질문지만 사용하였다. 본 연구에서는 박성륜(2013)이 번안한 것을 최현영(2014)이 타당화한 척도를 활용하였다. 이 척도는 '나는 내가 어떤 일을 왜 하는지 분석하는 것이 좋다', '사물의 의미와 본질을 깊이 생각하는 것을 좋아한다.' 등과 같이 총 12문항으로 이루어져 있으며, 4점 Likert 척도로(1: '전혀 그렇지 않다'에서 4: '매우 그렇다') 점수가 높을수록 반성적 사고성향이 높다고 해석한다. 반성적 척도는 단일척도이기 때문에 방사 알고리즘 방식으로 문항묶음을 실시하여(cattell & Burdsal, 1975) 세 개 측정변인(반성적 사고 1,2,3)으로 구성하였다. 최현영(2014)의 연구에서 신뢰도는 .88이었으며, 본 연구에서 신뢰도는 .89인 것으로 나타났다.

삶의 의미

삶의 의미를 측정하기 위해 Steger 등(2004)이 개발하고, 원두리 등(2005)이 번안, 타당화한 삶의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 의미 추구 5문항, 의미발견 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 7점 척도로(1: '전혀 아니다'에서 7: '매우 그렇다') 점수가 높아질수록 의미추구와 의미발견이 높음을 의미한다. 원두리 등(2005)의 연구에서 신뢰도는 의미발견과 의미추구

모두 0.88로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도는 .92, 하위요인의 신뢰도는 의미추구 .88, 의미발견 .91로 나타났다.

분석방법

본 자료를 SPSS 23.0과 AMOS 22.0의 프로그램으로 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 신뢰도, 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 둘째, 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추-반성적 사고, 삶의 의미의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모델링을 통한 매개모형 검증을 실시하였다. 셋째, 간접효과 유의성 검증을 위해 bootstrap 기법과 팬텀변수(Phantom Variable) 생성 방법을 사용하여 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추적 사고-반성적 사고, 삶의 의미의 단순매개 및 순차적 이중매개의 유의성을 확인하였다.

결 과

주요변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

본 연구에서 사용된 주요 변인들의 기술통계와 상관분석 결과 내용은 표 1과 같다. 주요변인들은 정규분포 가정을 충족하였다. 즉 왜도 값은 -.95에서 .02의 범위를, 첨도 값은 -.70에서 .81의 범위를 가지는 것으로 나타나 West, Finch와 Curran(1995)이 제시한 정규성 가정 충족을 위한 기준(절댓값 기준 왜도<2, 첨도<7)을 만족 시키는 것으로 나타났다.

주요변인들의 관련성을 확인하기 위해 상관분석

표 1. 연구변인들 간의 상관분석 결과 및 기술통계치

	1	2	3	4	5
1. 자기결정적 고독동기	1				
2. 반추적 사고	.17***	1			
3. 반성적 사고	.43***	.18***	1		
4. 삶의 의미	.32***	-.22***	.49***	1	
5. 심리적 안녕감	.15**	-.28***	.31***	.52***	1
평균	2.94	2.68	3.00	5.38	3.37
표준편차	.54	.63	.57	1.06	.71
왜도	-.40	.02	.00	-.74	-.44
첨도	.41	-.60	-.70	.43	-.03

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

을 실시한 결과, 주요변인들 간 유의미한 상관을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 자기결정적 고독동기의 경우 반추적 사고($r = .17, p < .001$), 반성적 사고($r = .43, p < .001$), 삶의 의미($r = .32, p < .001$), 심리적 안녕감($r = .15, p < .001$)과 모두 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 반추적 사고의 경우 반성적 사고($r = .18, p < .001$)와 유의미한 정적 상관관계를 보인 반면, 삶의 의미($r = -.22, p < .001$)와 심리적 안녕감($r = -.28, p < .001$)과는 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 반성적 사고의 경우 삶의 의미($r = .49, p < .001$), 심리적 안녕감($r = .31, p < .001$)과 유의미한 정적 관련성을 보이는 것으로 나타났다.

측정모형 검증

측정변수들이 각각의 잠재변인을 적절하게 반영하는지 확인하기 위해 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 접근법에 따라 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다.

분석결과의 해석 과정에서 모형 수용 여부를 판단하기 위한 적합도 지수인 CFI(Comparative Fit Index) 및 TLI(Tucker Lewis Index)와 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 확인하였다. CFI와 TLI의 경우 .95이상이면 모형의 적합도가 우수한 것으로 간주되며(Hu & Bentler, 1999), .90 이상이면 모형을 수용하는데 문제가 없는 것으로 해석할 수 있다(홍세희, 2000). RMSEA의 경우 .05이하이면 아주 좋은 모형이며, .08이하이면 좋은 모형, 그리고 .10이하이면 보통 수준으로 간주된다(Browne & Cudeck, 1993). 본 연구의 측정모형 검증 결과, $\chi^2 = 421.49 (p < .001)$, CFI = .933, TLI = .916, RMSEA = .080(90% 신뢰구간에서 .072~.088)로 본 연구에서 확인한 모든 적합도 지수들이 측정모형의 수용을 위한 기준을 적절히 만족시키는 것으로 나타났다. 아울러 측정변인들의 요인부하량이 .40이상이어야 한다는 기준(Hair, Anderson, Tashakkori, & Black, 1992) 역시 모든 잠재변인에서 만족되었으므로 17개의 측정변인으로 5개의 이론적

잠재변인을 구인한 것이 타당하다고 볼 수 있다.

구조모형 검증

반추-반성적 사고와 삶의 의미가 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계를 매개하는지 확인하기 위한 연구모형을 설정하였고, 이에 대한 검증을 실시하였다. 연구모형에 대한 적합도를 확인한 결과, $\chi^2=419.85(p<.001)$, CFI=.931, TLI=.916, RMSEA=.080(90% 신뢰구간에서 .072~.088)로 제시한 구조모형이 적절함을 확인하였다.

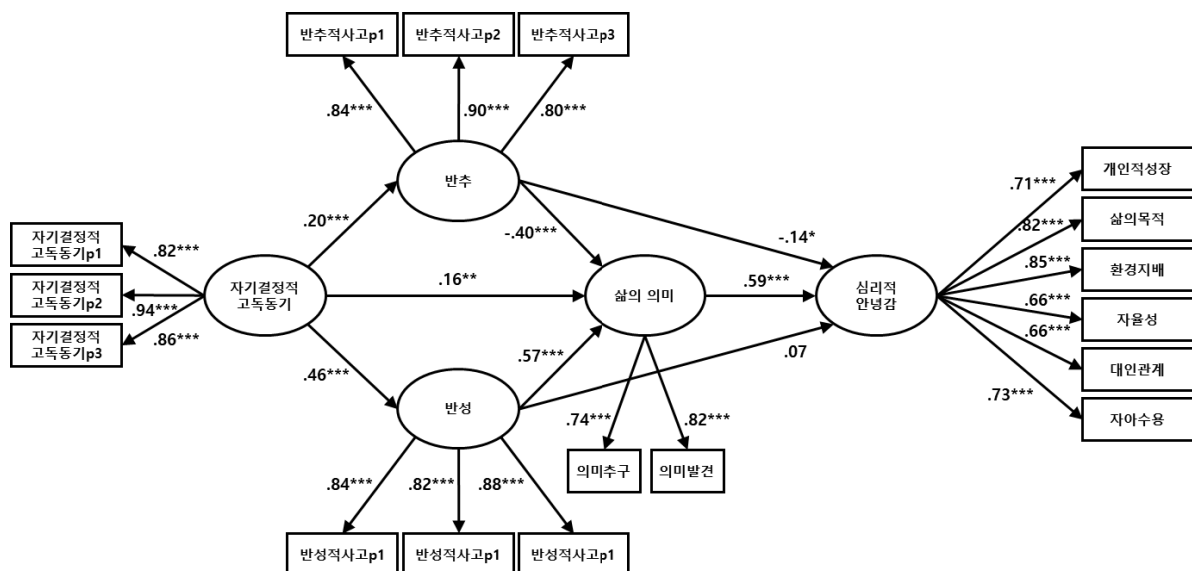
연구모형의 경로계수와 요인부하량은 그림 2와 같다. 먼저, 자기결정적 고독동기는 반추($\beta=.20$, $p<.001$) 및 반성($\beta=.46$, $p<.001$), 그리고 삶의 의미($\beta=.16$, $p<.01$)로 가는 경로가 정적으로 유의하였다. 다음으로, 반추는 삶의 의미($\beta=-.40$, $p<.001$)와 심리적 안녕감($\beta=-.14$, $p<.05$)으로 가는 경로가 부적으로 유의하였다. 반성의 경우 삶의 의미로 가

는 경로가 정적으로 유의하였으나($\beta=.57$, $p<.001$), 심리적 안녕감으로 가는 경로는 유의하지 않았다($\beta=.07$, $p=.92$). 마지막으로, 삶의 의미는 심리적 안녕감으로 가는 경로가 정적으로 유의하였다($\beta=.59$, $p<.001$).

매개효과 검증

자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추-반성적 사고와 삶의 의미의 단순매개 및 순차적 이중매개 효과를 검증하였다. 부트스트래핑의 방법을 활용하여 원자료($N=439$)에서 무선표집하여 산출한 2,000개의 표본을 통해 95% 신뢰구간을 구하여 통계적 유의성을 검증하였다. 신뢰구간에서 0을 포함하지 않을 때 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다. 매개효과의 검증결과는 표 2에 제시하였다.

검정결과, 자기결정적 고독동기에서 반추를 거쳐



*** $p<.001$ 주. 그림에 제시된 계수는 모두 표준화된 수치임.

그림 2. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

표 2. 연구모형의 매개효과 검정결과

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			하한	상한
자기결정적 고독동기 ⇨ 반추 ⇨ 심리적 안녕감	-.033	.021	-.090	-.001
자기결정적 고독동기 ⇨ 반추 ⇨ 삶의 의미 ⇨ 심리적 안녕감	-.066	.027	-.137	-.025
자기결정적 고독동기 ⇨ 삶의 의미 ⇨ 심리적 안녕감	.136	.060	.037	.273
자기결정적 고독동기 ⇨ 반성 ⇨ 삶의 의미 ⇨ 심리적 안녕감	.214	.054	.132	.353

심리적 안녕감으로 이르는 단순매개효과가 95% 신뢰구간 -.090~-0.001에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 다음으로, 자기결정적 고독동기에서 반추적 사고와 삶의 의미를 순차적으로 거쳐 심리적 안녕감으로 이르는 순차적 이중매개효과가 95% 신뢰구간 -.137~-0.025로 역시 구간 내에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이어서, 자기결정적 고독동기에서 삶의 의미를 거쳐 심리적 안녕감으로 이르는 단순매개효과가 95% 신뢰구간 .037~.273으로 마찬가지로 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의하였다. 마지막으로, 자기결정적 고독동기에서 반성적 사고와 삶의 의미를 순차적으로 거쳐 심리적 안녕감으로 이르는 순차적 이중매개효과가 95% 신뢰구간은 .132~.353으로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 성인의 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추-반성적 사고와 삶의 의미의 매개효과를 검증하고자 하였다. 먼저, 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 자기결정적 고독동기는 반추적 사고, 반성적 사고, 삶의 의미, 심

리적 안녕감과 모두 유의미한 정적 상관관계를 나타냈고, 자기결정적 고독동기는 반추적 사고보다는 반성적 사고와 더 높은 관련성을 보였다. 반추적 사고는 반성적 사고와 유의미한 정적 상관관계를 보인 반면, 삶의 의미, 심리적 안녕감과는 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 한편, 반성적 사고는 삶의 의미, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관관계를 보여, 모든 변인 간에 밀접한 관련성이 있음을 확인하였다.

다음으로 변인들 간의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조방정식 모형으로 분석을 실시하였다. 그 결과, 연구모형은 적절한 수준의 적합도를 보였고, 반성적 사고와 심리적 안녕감의 직접경로를 제외한 모든 경로가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

구체적으로 그 내용을 살펴보면, 먼저, 자기결정적 고독 동기에서 삶의 의미로 이어지는 직접경로가 유의미하게 나타났다. 이러한 결과는 자기결정적 고독동기가 있는 사람은 홀로 있는 시간을 통해 자신의 삶에 대해 성찰하며 통합하는 과정 속에서 자신의 주체성과 삶의 의미를 높일 수 있음을 의미한다. 이는 자기결정적 고독동기가 높은 사람은 자신의 능력과 강점을 사용하여 자신을 이해하고, 삶의 의미와 충분한 만족을 느낄 수 있다는 연구(박지남, 2011; Foucault, 2007)와 연관된다.

그러나 자기결정적 고독동기가 심리적 안녕감에

이르는 경로에서 자기결정적 고독동기가 삶의 의미에 미치는 영향력의 크기가 상대적으로 가장 작게 나타났다. 이는 자발적으로 선택한 고독의 시간은 삶의 의미를 출현시킬 수 있다고 명확히 보고한 연구(Foucault, 2007; Merton, 2003)와는 다른 결과이다. 이러한 본 연구 결과는 성인기 발달과정의 특성으로 나타난 현상인지, 자기결정적 고독동기의 개인내적인 특성(Eysenck, 1967)이 반영되어 나타난 현상인지 추후 반복검증을 통해 규명해 볼 필요가 있겠다.

자기결정적 고독동기에서 반추적 사고로 가는 경로 역시 정적으로 유의하였다. 즉, 자기결정적 고독동기로 인해 선택한 고독의 시간에 자신의 부정적 생각에 몰두하는 반추적 사고를 함으로써 회피, 부정과 같은 자발적인 철회 전략을 사용하여(Burwell, Shirk, 2007) 고독의 시간이 주는 긍정적인 혜택을 누리기가 어려울 수 있음을 의미한다. 자기결정적 고독동기가 있는 사람은 반추적 사고를 통해 자신의 부족한 점, 잘못, 실패 등 도달하지 못한 현재의 상태와 특정기준을 수동적으로 비교함으로써 부정적으로 문제를 해결하고(이소연, 신민섭, 김은정, 2010), 결국 스트레스, 걱정과 염려, 우울한 기분으로 이어질 수 있음을 보여준다(Ingram, 1990).

자기결정적 고독동기에서 반성적 사고로 가는 경로 역시 정적으로 유의하였는데, 자기결정적 고독동기가 높을수록 고독의 시간에 자기-반성적 사고도 높아져 자신의 경험에 개방적이며, 자신에 대해 분석하고 자신의 새로운 면을 스스로 조절하여 정신건강을 높인 연구(Morin, 2002)와 비슷한 맥락이다. 이러한 결과는 고독의 순간에 일어나는 반성적 사고는 기존의 틀이나 기존의 방식과 다른 새로운 각도로 개념적 연결이 가능하여 자신의 행동과

의식을 살펴보게 된다는 사실(Boyd & Fales, 1983)과도 연관 지어 생각해 볼 수 있다.

그러나 본 연구결과에서 주목해 볼 점은 자기결정적 고독동기가 반성적 사고에 미치는 영향력보다 반추적 사고에 미치는 영향력이 상대적으로 작다는 점이다. 이를 반추-반성적 사고 모델Trapnell과 Campbell(1999)의 관점에서 살펴보면, 부정적 사고가 있는 반추적 사고보다는 객관적으로 자기를 점검하고 탐색하는 반성적 사고가 고독과 관련성이 조금 더 높다고 보고한 연구(Boyd & Fales, 1983)와 외로움이 반추적 사고와 관련성을 보인 연구(Perlman & Peplau, 1984)와 관련지어 생각해 볼 수 있다. 그러나 자기결정적 고독동기가 있는 사람이 어떤 동기나 욕구를 가지고 있느냐에 따라 반추적 사고도 보일 수 있음을 보고한 연구(Burwell, Shirk, 2007)에 기반할 때, 자기결정적 고독동기가 반추적 사고와 반성적 사고에 미치는 영향력의 차이가 있는지 추후 연구를 통해 확인해 볼 필요가 있다.

한편, 반추적 사고에서 삶의 의미로 가는 경로가 부정적으로 유의하였다. 반추는 자기 비판적이고 비판적인 생각들을 촉진시킴으로써 문제해결능력을 저하시킬 뿐만 아니라(Abbott & Rupee, 2004), 때로는 부정적인 정서를 회피하는 인지적인 시도로, 자신의 생각에 빠져 다른 행동 실행을 방해하는 기능을 한다(김환, 2010). 이를 토대로 보면, 반추는 사건에 대한 중요한 정서와 사고를 억제하고 통합적인 관점을 가지고 생각하는 것을 방해하며, 혼란스러운 생각으로 표출됨(Pennebaker, 1989)에 따라 삶의 의미를 해석하는데 부정적 영향을 주었을 것으로 생각된다.

반성적 사고에서 삶의 의미로 가는 경로는 정적으로 유의하였다. 이는 삶의 의미를 찾는다는 것은

탐구적이고 반성인 사고를 통해 가능하며(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2006), 반성적 사고로 인해 자기자각과 자기조절을 향상시킴으로써 삶의 의미를 찾게 된다는 보고(Teasdale, Segal, & Williams, 1995)와 부합된다. 또한 반성적 자기초점화 양식은 자신의 사고나 감정에 대한 타당성과 현실성을 살피게 하기때문에(이소연, 신민섭, 김은정, 2010), 삶의 의미를 촉진시키는데 직접적인 영향을 미쳤을 것으로 생각된다.

반추적 사고에서 심리적 안녕감으로 가는 경로가 부적으로 유의하였다. 반추적 사고는 주관적 안녕감 등 정서에 부정적인 영향을 끼치며, 스트레스 증상뿐만 아니라 정서적 소진에 영향을 미치며(한덕웅, 박준호, 2003), 심리적 안녕감을 감소시키는 것으로 보고되었다(Tedeschi, & Calhoun, 2004). 이러한 결과를 반영하듯 Bianchi와 Schonfeld (2016)의 연구에서도 높은 수준의 소진을 보이는 사람들에게서 반추적 반응이 특징적으로 나타나며, 반추가 교사의 스트레스와 소진에 직접적으로 영향을 준다고 밝힌 바 있다(Košir, Tement, Licardo, & Habe, 2015). 종합해 보면, 반추적 사고는 스트레스를 증가시키거나 정서적 소진과 사회적 회피 등으로 심리적 안녕감을 저하시키는 요인이 될 수 있음을 시사한다.

삶의 의미는 심리적 안녕감으로 가는 경로가 정적으로 유의하였으며, 그 효과는 다른 직접 경로의 효과 중에서 가장 크다는 사실에 주목할 필요가 있다. 삶의 의미는 심리적 안녕감과 강한 관련성을 보인 연구((Bauer, McAdams & Sakaeda, 2005; Baumeister & Vohs, 2002)와 일치한다. 이러한 결과는 삶의 의미를 발견할 때 우울한 기분이 회복되고 장기적으로 안녕감을 얻게 된다는 보고(Folkman, Chesney, Collecce, Boccellari,

1996)와 같이 삶의 의미는 심리적 안녕감에 있어 매우 중요한 예측 요인임(맹일환, 이정미, 2015; Folkman, Chesney, Collecce, & Boccellari, 1996; Steger & Frazier, & Oishi, 2006)을 확인한 결과라고 할 수 있다.

한편, 반성적 사고에서 심리적 안녕감으로 이어지는 경로는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 반성적 사고가 자신의 생각이나 감정 등을 탐색하여 변화와 성장하는 과정으로써 긍정적 정서나 심리적 안녕감을 높이는 변인으로 작용한다는 연구(Tedeschi, & Calhoun, 2004)와 상이한 결과이다. 일부 연구에서 반성적 사고는 '자기몰입의 역설'을 통해 자신에 관한 지식을 높여주고 심리적 적응에 도움을 주기도 하지만(Trapnell & Campbell, 1999), 심리적 괴로움이나 부적응과도 높은 상관을 보이는 이중적인 측면이 있다(Ingram, 1990). 즉, 개인의 스트레스나 고통에 주의를 기울이기보다는 개인의 과업성취에 더 주의를 기울이는 경우(Takano & Tanno, 2009) 심리적 안녕감을 방해할 수 있음을 보고했다. 이를 통해 반성적 사고는 자기지식과 자각을 높여줄 수 있다는 점에서는 긍정적 특징을 가지고 있으나(이종은, 2016), 개인의 과업성취에만 주의를 기울이는 경우에는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 주지는 못한 것으로 추정된다. 이러한 결과는 반성적 사고가 있더라도 자신의 삶의 의미를 이해하고 통합하는 과정이 있어야만 심리적 안녕감으로 이어진 연구(Baumeister & Vohs, 2002; Frankl, 1959)를 뒷받침해 준다. 그러나 반성적 사고와 심리적 안녕감 간의 비일관적인 연구 결과는 추후 반복 검증이 필요할 것으로 보이며, 반성적 사고와 심리적 안녕감 간에 또 다른 변인이 존재할 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

마지막으로, 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계에서 반추적 사고, 반성적 사고, 삶의 의미의 매개효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 부트스트래핑 방법을 사용하여 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 반추적 사고와 삶의 의미의 단순 매개 효과가 유의할 뿐만 아니라, 자기결정적 고독동기는 반추적 사고를 거쳐 삶의 의미를 통해 심리적 안녕감에 순차적으로 매개하는 경로와 반성적 사고 역시 삶의 의미를 통해 심리적 안녕감에 순차적으로 매개하는 경로가 모두 유의하였다.

이상의 결과들을 종합하면, 자기결정적 고독동기가 있는 성인이 혼자 보내는 시간에 자신의 부정적 생각에 몰두하여 반추적 사고를 유발시킬 수 있으며, 이는 심리적 안녕감을 저하시키는 역할을 할 수 있다(한덕웅, 박준호, 2003; Burwell, Shirk, 2007). 반면에, 자기결정적 고독의 시간에 자신의 일상적 삶에 대한 성찰을 하게 되는 경우 반성적 사고를 가져다 주며, 이러한 실존적 고독감은 자신의 삶에 대한 독자적인 의미추구의 원동력을 마련해 줌으로써(Mijuskovic, 1979) 심리적 안녕감으로 이어질 수 있음을 시사하는 결과이다. 이에 더해 자기결정적 고독동기를 가지고 있는 성인이 반추적 성향이 높을 경우 자신의 부정적 정서에 대한 원인과 결과에 깊이 빠져들기 때문에(Takano & Tanno, 2009) 자신의 삶의 의미를 부여하는 과정에 부정적인 영향을 미쳐 삶의 의미를 낮게 지각하게 하므로, 심리적 안녕감을 떨어뜨릴 수 있다. 그러나 자기결정적 고독동기가 있는 성인이 반성적 사고를 함으로써 자신의 핵심측면을 파악하여 통합된 삶의 의미를 얻게 되므로, 이는 심리적 안녕감을 증진시키는 것으로 볼 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

구조방정식 모형 분석결과 밝혀진 이러한 결과들

은 자기결정적 고독동기가 있는 성인기의 심리적 안녕감을 도모하기 위해 어떤 개입전략이 효과적인지에 대한 유용한 정보를 제공한다.

먼저, 자기결정적 고독동기는 개인내적인 환경을 반영하고 있으므로(Eysenck, 1967) 짧은 시간에 변화시키기 어렵고, 이에 따른 치료적 개입에도 한계점이 있다. 따라서 자기결정적 고독동기가 심리적 안녕감에 이르는 과정에서 어떤 기제들이 작용하는지 이해하여 개입하는 것이 보다 효과적일 수 있을 것이다.

본 연구에서 반추적 사고와 삶의 의미가 자기결정적 고독동기와 심리적 안녕감의 관계를 각각 매개하는 것으로 확인된 결과는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 인지적 요인으로 반추적 사고와 삶의 의미를 고려하여 반추적 사고는 감소시키고 삶의 의미를 촉진시키는 것이 심리적 안녕감을 향상시키는 효과적인 개입 전략임을 시사한다. 이 중 반추적 사고를 감소시키기 위한 구체적인 전략으로는 반추적 사고가 문제에 대처하고자 하는 생각 스타일 자체가 문제의 원천이 됨을 알게 하는 것이 치료의 출발점이 될 수 있을 것이다. 이후에 반추의 손익을 탐색하여 '생각'과 그 생각을 하고 있는 '자신'을 분리시키는 인지적 탈융합, 그리고 주의통제의 유연성을 향상시켜 반추적 사고가 떠오르더라도 주의의 초점을 옮겨 탈중심화하는 것 등이 반추적 사고를 감소시켜(Teasdale et al., 2002) 심리적 안녕감으로 이어질 것으로 보인다. 특히 반추적 사고를 감소시키기 위해 마음챙김에 기반한 인지치료(Teasdale, Segal, & Williams, 1995), 반추 초점 인지행동치료(Watkins, 2016) 등 항(抗)반추 개입을 적용하는 것도 심리적 안녕감 향상에 효과적일 것으로 사료된다. 이에 더해 심리적 안녕감 증진을 위해 주목해야 할 것은 삶의 의미가 긍정적인 것을

강화하는데 매우 큰 힘이 있을 뿐만 아니라 부정적인 것을 완화하게 한다는 점이다(Ryff & Singer, 1998). 따라서 삶의 의미를 증진시키는 것은 심리적 안녕감에 크게 기여하는바, 삶의 의미를 촉진하기 위해 의미치료, Wong(1998b)의 의미중심치료, Hayes(1999)의 수용전념치료 등 다양한 치료전략이 필요할 것으로 보인다. 이를 통해 내담자가 호소하는 증상을 단지 문제로만 인식하고 이를 통제 의 대상으로 생각하기보다는 가치와 의미의 상실로 힘들어하는 성인에게 자신이 원하는 삶을 살아가도록 삶의 의미에 대한 치료적 개입은 심리적 안녕감에 크게 기여할 것으로 보여진다.

다음으로 본 연구에서 자기결정적 고독동기는 반추적 사고를 거쳐 삶의 의미를 통해 심리적 안녕감을 낮추고, 반성적 사고는 삶의 의미를 통해 심리적 안녕감에 기여함을 확인하였다.

즉, 자기결정적 고독동기가 있는 성인의 반추적 사고는 인지적 재구조화 및 자기 이해의 기회를 감소시켜 정확한 현실 판단을 어렵게 하여(Taylor, Gould, & Brounstein, 1981) 부정적 사고를 활성화시키고, 자기 가치감이나 삶의 의미를 부정적으로 해석하여 심리적 안녕감을 감소시킬 수 있음을 시사한다.

한편, 반성적 사고는 부정적 사고를 분석하고 평가하는 문제해결지향적인 특성이 있기 때문에(김미정, 현명호, 2011) 순간적으로 떠오르는 자동적 사고와 기분을 인식하는 과정을 통해 알아차림을 하게 된다. 이는 부정적 사고에 거리를 두고 물러나 반복적으로 관찰하고 사고내용의 정확성을 평가하여 부정적 감정과 사고에 대해 탈중심화 되는 과정을 통해(Teasdale et al., 2002) 삶의 의미를 촉진시켜 심리적 안녕감에 기여한 것으로 판단된다. 이러한 결과는 상담 장면에서 자기결정적 고독동기를

가지고 있는 내담자가 반추적 사고를 하는 경우 자동적이며 반복적으로 생각하는 역기능적 신념을 가지므로, 부정적인 생각을 수정하려고 하기보다는 먼저 있는 그대로 자신의 모습을 알아차리도록 하는 것이 필요하다. 그 다음 문제의 원인과 자신의 기분 및 의미를 적극적으로 생각하고 재해석하는 반성적 사고를 촉진시킬 때, 삶의 의미도 향상되는 등 내적 통합을 통해 심리적 안녕감 증진에 효과적인 개입이 될 수 있음을 시사한다.

그동안 선행연구를 살펴보면, 자기결정적 동기와 심리적 안녕감의 관계를 설명하기 위해 개별변수의 매개효과만을 고려한 연구가 대부분이었다. 그러나 본 연구는 자기결정적 고독동기가 있는 성인의 심리적 안녕감에 기여할 것이라고 생각되는 개인적인 요인과 인지적인 요인을 동시에 고려함으로써 자기결정적 고독동기가 심리적 안녕감으로 이어지는 과정에 보다 다양한 간접경로들이 존재함을 확인하고, 여러 변수들 간의 인과적 방향성과 관계에 대한 새로운 정보를 제시했다는 점에서 선행연구들과 차별성을 가진다. 더불어 최근 고독상태를 선택하는 성인의 수가 증가추세에 있으나, 이러한 성인의 심리적 건강을 위해 제안된 방법들이 많지 않은 실정이다(김청아, 2019). 특히 집단주의 문화보다 개인주의 문화로 변해가는 추세에 성인기의 고독에 대한 연구는 성인기 발달과제를 겪고 있는 사람들의 심리적 특성에 대한 이해의 폭을 확장하는데 필요한 근거를 제공하였다. 또한, 자기결정적 고독동기의 긍정적인 측면인 반성적 사고와 부정적 측면인 반추적 사고는 삶의 의미를 거쳐 심리적 안녕감으로 이어지는 과정에서 반추적 사고와 반성적 사고라는 사고유형에 따라 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 영향이 다름을 확인했다는데 의의가 있다. 이를 통해 상담 장면에서 자기결정적 고독동

기가 있는 성인의 반추적 사고와 반성적 사고의 특성에 따라 차별화된 상담개입방법으로 접근할 때, 삶의 의미는 물론 심리적 안녕감을 촉진시킬 수 있는 통합적인 치료 방안이 될 수 있음을 발견했다는 데 의의가 있다.

그러나 본 연구는 이러한 연구결과에도 불구하고 제한점이 있으므로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 자기결정적 고독동기만을 연구에 포함하여 자기결정적 고독동기 외에 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다양한 변인들을 고려하지 못한 한계점이 있다. 선행연구에서 자기결정적 고독동기와 비자기결정적 고독동기에 따라 심리적 안녕감 및 주관적 행복감, 성격적 강점 수준에 미치는 영향이 다름을 보고한 바 있다(문희운, 양남미, 2019; 최현영, 2014). 또한 자기결정적 고독동기와 비자기결정적 고독동기 간의 유의한 정적상관이 있으며, 고독 동기가 개인의 성격이나 기질과 밀접한 관련이 있음을 유추한 바 있다(임아영, 2010). 따라서 후속연구에서는 고독선호도를 통해 자기결정적 고독동기와 비자기결정적 고독동기가 높은 사람들을 분류하고, 군집분석을 통해 심리적 안녕감의 관계에서 본 연구의 주요변인들이 각각 어떤 양상으로 나타나는지 확인해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 설문자의 연령 범위가 N수에 비해 광범위하여 다양한 과외 변인의 효과가 존재할 수 있는 한계가 있다. 특히 연구의 대다수를 차지하는 30세~49세는 20대와 50대와는 달리 자녀양육과 다양한 가족관계 스트레스 등으로 발달과제 및 발달과업 면에서 서로 다른 기제를 사용할 수 있을 것으로 보인다. 따라서 후속연구에서는 성인을 성인초기, 성인중기, 성인후기 등으로 연령범위를 좀 더 세분하게 분류하여 축소하거나, 배우자

유무, 독신, 자녀 유무, 함께 동거하는 가족 수 등 구체적인 대상들에 초점을 두거나, N수를 늘리는 등 좀 더 정교화된 연구로 변인들 간의 구조적 관계를 규명할 필요가 있다. 또한 비슷한 맥락으로 본 연구에서는 성인기 연령의 범위가 광범위하여 연속형 데이터가 아닌 범주형 데이터로 측정하였기 때문에 연구대상자의 평균연령과 표준편차, 연령범위를 명확하게 제시하지 못한 한계점이 있다. 따라서 추후연구에서는 청년기의 특정 연령범위로 축소하여 연속형 데이터로 측정한다면, 연구대상자의 평균연령과 표준편차, 연령범위를 보다 명확히 이해하는데 도움이 될 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 성인기 대상으로만 연구가 진행되었기 때문에 본 연구결과를 전 발달단계에 적용시키기에는 한계가 있을 것으로 보인다. 선행연구에서 자기결정적 고독동기, 반추적 사고, 삶의 의미의 변인이 연령의 발달단계 특성에 따라 다른 결과를 나타낸 바(김상희, 박성현, 2017; Rokach, 2001; Trapnell & Campbell, 1999), 성인기에서 얻은 결과를 일반화하기에는 무리가 있을 것으로 보인다. 따라서 추후연구에서는 다양한 연령집단을 표집하여 세 변인이 발달단계에 따라 집단 간 공통점과 차이점이 있는지 비교해 보는 연구도 제안해 본다.

참고문헌

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. **한국심리학회지: 사회성격**, 15(2), 19-39.
- 김미정, 현명호 (2011). 내부초점적 처리과정이 우울, 기분, 역기능적 신념, 탈중심화에 미치는

- 영향. **한국심리학회지: 건강**, **16**(2), 347-361.
- 김상희, 박성현 (2017). 연령대별 삶의 의미와 안녕감의 관계: 10대, 20대, 40대 간 의미추구, 의미발견이 삶의 만족에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, **31**(1), 61-78.
- 김청아 (2019). 자기결정적 고독 동기와 외로움의 관계: 마음챙김의 조절효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김 환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 문희운, 양난미 (2019). 성인애착, 자기결정적 고독 동기, 외로움의 수준에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단간 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **31**(1), 129-154.
- 맹일환, 이정미 (2015). 직장인의 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 삶의 의미의 매개효과. **현실치료연구**, **4**(2), 69-82.
- 박성륜 (2013). 우울에 대한 자기초점주의의 억제 효과 검증. 고려대학교 대학원 석사 학위논문.
- 박지남 (2011). '나 홀로 여가족': 개성추구의 즐거움인가, 공동체의 변화인가. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, **10**(2), 211-225.
- 이소연, 신민섭, 김은정 (2010). 반추적, 반성적, 경험적 자기초점화가 우울기분에 미치는 영향. **인지행동치료**, **10**(1), 75-95.
- 이운영 (2014). 성인기 고독과 관련변인들과의 관계. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이유정 (2012). 고독 선호도, 자기결정적 고독 동기와 긍정정서의 관계: 발달단계에 따른 차이. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이종은 (2016). 반추적 사고 척도들의 비교분석. 반추적 반응척도(RRS)와 반추-반영척도(RRQ)를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 임아영 (2010). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. 서울대학교 대학원 석사논문.
- 임아영, 이준득, 이훈진 (2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. **한국심리학회지**, **31**(4), 993-1021.
- 장혜지, 한유진 (2020). 대학생의 자기결정적 고독 동기가 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개효과. **한국 생활과학회지**, **29**(2), 137-150.
- 정태호 (2013). 중등교사의 여가스포츠 참가가 스포츠 몰입 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 최상진, 김지영, 김기범 (1999). 미운정 고운정의 심리적 구조, 표현행위 및 기능 분석. **한국심리학회 연차학술대회**.
- 최현영 (2014). '홀로있음'에서 고독과 외로움간의 차이탐색. 건국대학교 박사학위 논문.
- 최현영, 이동혁 (2016). '홀로있음'에서 고독과 외로움간의 차이탐색. **청소년학연구**, **23**(12), 77-102.
- 한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관적 안녕과 건강지각에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, **8**(1), 147-168.
- 허지연, 손은정 (2009). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감 간의 관계. **사회과학논총**, **28**(2), 105-128.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선

- 정 기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, **19**(1), 161-177.
- Abbott, M. J., & Rupee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 136-144.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 974-983.
- American Association of Retired People(AARP) (2010). *Loneliness among older adults: A National survey of adults 45+*. Washington, DC: AARP.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1985). Attributional models of depression, loneliness, and shyness. In J. H. Harvey, & G. Weary (Eds.), *Attribution: Basic issues and applications* (pp. 235-279). New York: Academic Press.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), 411-423.
- Anderson, S. M., & Limpert, C. (2001). Future-event schemas: Automaticity and rumination in major depression. *Cognitive Research and Therapy, 25*(3), 311-333.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(1), 203-217.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality and Individual Differences, 100*, 1-5.
- Blatt, S. J., & Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry, 23*(1), 102-150.
- Boyd, E. M., & Fales, A. W. (1983). Reflective learning: Key to learning from experience. *Journal of Human Psychology, 23*(2), 99-117.
- Breitborde, N. J., Kleinlein, P., & Srihari, V. H. (2012). Self-determination and first-episode psychosis: Associations with symptomatology, social and vocational functioning, and quality of life. *Schizophrenia Research, 137*(1-3), 132-136.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen, & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.

- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. New York: Simon & Schuster.
- Burton-Christie, D. (2006). The work of loneliness: Solitude, emptiness, and compassion. *Anglican Theological Review*, 88(1), 25-45.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Cattell, R. B., & Burdsal Jr, C. A. (1975). The radial parcel double factoring design: A solution to the item-vs-parcel controversy. *Multivariate Behavioral Research*, 10(2), 165-179.
- Dalrymple, T. (2010). The advantages of solitude. *British Medical Journal*, 341(7780).
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne', M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Eysenck, H. J. (1967). *The Biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Feldman, C. (2003). *Silence: How to find inner peace in a busy world*. Berkeley, CA: Rodmell Press.
- Folkman, S., Chesney, M. A., Collette, L., Boccillari, A., & Cooke, M. (1996). Post-bereavement depressive mood and its pre-bereavement predictors in HIV+ and HIV- gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 336-348.
- Foucault, M. (2007). **주체의 해석학**. 서울: 동문선.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1992). *Multivariate Data Analysis*. New York: Macmillan.
- Hayes, S. C., Stroschal, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Ingram, R. E. (1990). Self focused attention in clinical disorders: Review and

- conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 1048-1885.
- Košir, K., Tement, S., Licardo, M., & Habe, K. (2015). Two sides of the same coin? The role of rumination and reflection in elementary school teachers' classroom stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 47, 131-141.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Development Review*, 10(2), 155-183.
- Larson, R. W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 244-262). New York: Cambridge University Press.
- Lauder, W., Sharkey, S., & Mummery, K. (2004). A community survey of loneliness. *Journal of Advanced Nursing*, 46(1), 88-94.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Marcoen, A., & Goossens, L. (1993). Loneliness, attitude towards loneliness and solitude: Age differences and developmental significance during adolescence. In S. Jackson & H. Rondriquez-Tomé (Eds.), *Adolescence and its social worlds* (pp. 197-227). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- McDowell, I., & Newell, C. (1990). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. New York: Springer publishing company.
- Merton, T. (2003). *New seeds of contemplation*. Boston, MA: Shambhala.
- Mijuskovic, B. L. (1979). *Loneliness in philosophy, psychology and literature*. Assen, Netherlands: Van Gorcum.
- Morin, A. (2002). *Do you "self-reflect" or "self-ruminate"?*. Retrieved from http://psychpomona.edu/scr/LN_Dec02_SelfRuminatehtm.
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106.
- Nicol, C. C. (2005). *Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation*. Unpublished master's thesis. University of Southern Illinois.
- Pennebaker, J. W. (1989). Stream of consciousness and stress: Levels of thinking. In J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 327-350). New York: Guilford Press.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current*

- theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldsto (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13-46). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Philippe, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). Actual environments do affect motivation and psychological adjustment: A test of self-determination theory in a natural setting. *Motivation and Emotion, 32*, 81-89.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435.
- Rokach, A., Orject, T., Cripps, J., Lackovic-Grgin, K., & Penezic, Z. (2001). The effects of culture on the Meaning of loneliness. *Social Indicators Research, 53*, 17-31.
- 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.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration the meaning of psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28.
- Shek, D. T. (1993). The Chinese Purpose-in-Life Test and psychological well-being in Chinese college students. *International Forum for Logotherapy, 16*(1), 35-42.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript. University of Minnesota.
- Steger, M. F., Frazier, P. F., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2006). *The search for meaning in life: Basis in personality and cognitive style, and implications for psycho social functioning*. Manuscript under review.
- Storr, A. (1988). *Soitude: A return to the self*. New York: Free Press.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy, 47*(3),

- 260-264.
- Taylor, D. A., Gould, R. J., & Brounstein, P. J. (1981). Effects of personalistic self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(3), 487-492.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. S., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Waskowic, T., & Cramer, K. (1999). Relation between preference for solitude scale and social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045-1050.
- Watkins, E., & Moulds, M. L. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1386-1395.
- Watkins, E. R. (2016). Why a treatment targeting rumination? In E. R. Watkins (Ed.), *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Wong, P. T. P.(1988b). Meaning-Counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yang, K., & Victor, C. R. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31(8), 1-21.

The Mediating Effect of Ruminating-Reflective Thinking and Meaning of Life in the Relationship between Adult Self-determination Loneliness Motivation and Psychological Well-being

Yeon-ok Kim¹

Yeong-hee Kim²

Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Master¹

Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Professor²

This study examined whether the relationship between self-determination loneliness motivation and psychological well-being in adulthood is mediated by ruminating-reflective thinking and meaning of life. For this purpose, a survey was conducted with 438 adults aged 20 to 60 years in Seoul and Gyeonggi-do, to examine self-determination loneliness motivation, ruminating-reflective thinking, the satisfaction of life, and psychological well-being. The results of the structural equation model analysis, showed the following First, in the relationship between self-determination loneliness motivation and psychological well-being, there was a mediating effect in ruminating thinking and meaning of life, respectively. Second, the dual mediating effect of self-determination loneliness motivation on psychological well-being after going sequentially through ruminating thinking and meaning of life was found to be significant. Third, the dual mediating effect of self-determination loneliness motivation on psychological well-being sequentially through reflective thinking and meaning of life was also found to be significant. Based on these research results, this study discussed the issues that require considerations to improve psychological well-being in adults with self-determination loneliness motivation. Further, we discussed the importance of differentiated counseling interventions considering the characteristics of ruminating thinking and reflective thinking, which affect the meaning of life and psychological well-being.

Key words : self-determination loneliness motivation, psychological well-being, ruminating thinking, reflective thinking, meaning of life