

자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계*

임 아 영 이 준 득 이 훈 진†

서울아산병원 정신과

서울대학교 심리학과

고독(solitude)은 사회적 상호작용의 부재상태를 일컫는 개념으로 기존의 심리학 연구들은 고독 상태의 부정적 측면에 주로 초점을 맞추어왔다. 본 연구에서는 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 요인으로 자기결정적 동기에 주목하였다. 연구 1에서는 Nicol(2005)이 제작한 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기척도(SMS)를 번안 타당화 하였으며, 척도 하위요인들과 심리적 적응, 성격적 강점의 관계를 알아보았다. 그 결과, 자기결정적 동기 척도는 자기결정적 고독 동기(SDS), 비자기결정적 고독 동기(NSDS), 자기결정적 관계 동기(SDR), 비자기결정적 관계 동기(NSDR)의 네 요인으로 구성되어 있음이 확인되었다. 상관분석 결과, 자기결정적 고독 동기가 높을수록 고독 선호도, 고독 생산성이 높은 것으로 나타났다. 또한 자기결정적 고독 동기는 성격적 강점과도 정적상관을 보였다. 반면 비자기결정적 고독 동기는 고독 선호도와는 정적상관을 보였으나, 고독 생산성과는 부적상관을 보였다. 또한 비자기결정적 고독 동기가 높을수록 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감은 높고 심리적 적응 및 성격적 강점은 낮은 것으로 나타났다. 연구 2에서는 자기결정적 고독 동기 및 비자기결정적 고독 동기와 기질, 성격 및 애착유형의 관계를 검증하였다. 연구 결과, 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기 모두 높은 내향성 및 낮은 사회적 민감성과 관련되었다. 그러나 비자기결정적 고독 동기만이 위험회피 성향과 정적상관을 보였다. 또한 비자기결정적 고독 동기가 높을수록 자율성 및 연대감이 낮고, 회피 및 불안애착 성향이 큰 것으로 나타났다. 이러한 차이는 자기결정적 고독 집단과 비자기결정적 고독 집단으로 나누어 실시한 집단 비교에서도 확인되었다. 연구 결과, 자기결정적 동기가 긍정적 고독경험과 관련될 것이라는 가설이 지지되었으며, 자기결정적 고독 동기 및 비자기결정적 고독 동기와 관련된 기질, 성격 및 애착유형의 차이를 확인할 수 있었다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점, 앞으로의 연구방향을 논의하였다.

주요어 : 고독, 자기결정적 동기, 심리적 적응, 기질, 성격, 애착

* 본 연구는 제1저자의 석사학위논문 중 일부를 수정, 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이훈진 / 서울대학교 심리학과 / 서울시 관악구 관악로 1

Fax : 02-877-6428 / E-mail : hjlee83@snu.ac.kr

고독은 사회적 상호작용의 부재상태로 타인과의 정보 교환이나 피드백이 없는 객관적 상태를 지칭한다(Larson, 1990). 철학이나 종교, 예술 분야에서 고독 경험은 정신적 성장과 발상의 전환, 새로운 깨달음을 위한 필수적인 요소로 인식되어 왔다(Knafo, 2012). 또한 현실적으로 사회적 욕구를 항상 원하는 만큼 충족 시킬 수는 없으므로, 적절한 고독 능력은 적응과 독립을 위해 필수적이다(Dalrymple, 2010; Larson, 1990).

그러나 심리학에서 고독 능력과 고독의 긍정적 측면은 충분한 관심의 대상이 되지 못했다. 이는 기존의 심리학 연구들이 사회적 관계 결여의 부적응성을 강조함에 따라 고독을 다양한 심리 장애의 위험요인으로 보았기 때문이다(Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkely, & Thisted, 2006). 따라서 고독에 관한 대다수의 연구들은 고독의 부정적 측면에 해당하는 외로움이나 사회불안에 초점을 맞추어 왔으며, 이를 극복하기 위한 사회기술 훈련이나 대인 관계 증진 프로그램의 중요성을 강조해왔다(Burke, 1991). 사회성에 대한 일방적인 강조는 고독에 대한 부정적 시각을 초래하였으며 고독 경험에 대한 균형적 이해를 저해했다는 문제제가 있다.

이에 일부 연구자들은 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 요인들을 밝히고자 했다. 먼저 고독에 대한 선호도를 고려할 수 있다. 고독에 대한 선호도가 높으면 고독을 긍정적으로 경험할 가능성이 크기 때문이다. Burger(1995)는 고독 선호도가 높은 사람이 실제로 혼자 보내는 시간이 더 많고, 그 시간을 더 긍정적으로 경험하며, 혼자 있는 동안 지루함과 외로움을 덜 느끼는 경향이 있음을 밝혔다. 그러나 단순히 고독에 대한 선호도가 높다고 해

서 고독의 혜택을 누릴 수 있는 것은 아니다. 고독에 대한 선호도는 신경증 성향, 외로움, 사회불안과도 정적상관을 보임으로써, 고독 선호도가 높은 사람들이 실제로 사회적 장면에서 불편감을 느끼고, 대인관계에 대한 만족도가 떨어질 가능성이 시사되었다(Burger, 1995; Cramer & Lake, 1998; Nestler, Back, & Egloff, 2011, Waskowic & Cramer, 1999). 따라서 고독에 대한 선호도 외에 긍정적 고독 경험과 관련되는 다른 요인들을 종합적으로 고려할 필요가 있다.

긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 두 번째 요인으로 안정애착을 고려할 수 있다. 대상관계 이론에서는 생애 초기의 애착관계 발달이 이후 고독을 견디는 능력의 근원이 된다고 본다. Winnicott(1958)에 따르면, 홀로 존재할 수 있는 능력은 기본적으로 안정애착에 기반한다. 주 양육자와 안정적 애착관계를 형성한 유아는 내사된 안정적 표상의 존재로 인해 양육자와의 상호작용을 잠시 단절하고 자신의 내적 경험 세계에 주의를 둘 수 있게 된다. 다양한 경험적 연구결과들은 고독을 긍정적으로 경험할 수 있는 능력이 안정적 애착관계에 기반하고 있을 가능성을 지지하고 있다. 부정적 고독 경험은 회피애착, 불안애착과 정적상관을 보인 반면 긍정적 고독 경험은 회피, 불안애착과 상관이 없거나 부적상관을 보였다(Long, Seburn, Averill, & More, 2003).

긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 세 번째 요인으로 고독 추구 동기를 고려할 수 있다. 앞서 고독에 대한 선호도가 높다고 하여 반드시 고독을 긍정적으로 경험하는 것은 아님을 살펴보았다. 이는 고독을 선호하는 구체적인 동기(motivation)나 개인적 특성의 중요성을 시사한다. Long과 Averill(2003)은 긍정적 고독의

기본 요소이자 전제 조건인 자유를 언급하면서, 소극적 자유를 넘어서 적극적 자유를 추구할 수 있는 개인적 역량이 있어야만 고독의 혜택을 누릴 수 있다고 하였다. Waskowic과 Cramer(1999) 역시 고독의 동기가 고독과 연관된 사회불안과 안녕감(well-being)을 구분하는 중요한 요소라고 지적하였다. 사회불안을 회피하기 위한 소극적 시도로써 고독을 선택하는 사람은 오히려 관계에 대한 갈망이 크고, 외로움을 크게 느낄 수 있다.

이에 Nicol(2005)은 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 요인으로 자기결정적 동기(self-determined motivation)의 중요성을 제안하며, 그 이론적 틀로서 자기결정이론(self-determination theory; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000)을 도입하였다. 자기결정성은 자기 행동의 원천이 자기에게 존재하는 것을 의미한다(김아영, 2002). 자기결정의 수준이 높아질수록 내적 만족을 위해 행동하며, 따라서 자신의 행동을 통해 기본적 욕구를 충족할 가능성이 높아진다. 자기결정성이 높은 사람들은 삶의 만족도가 높고, 사회적 기능도 우수한 경향이 있다(Breitborde, Kleinlein, & Srihari, 2012; Van Petegem, Beyers, Vansteenkiste, & Soenens, 2012). 반면 자기결정성이 낮을수록 외재적 동기에 의해 행동하며, 기본적 욕구를 충족시키지 못한 채 끊임없이 이를 대체할 것을 찾게 된다(김아영, 2002; 김아영, 오순애, 2001).

자기결정이론의 맥락에서 보자면, 어떤 사람이 고독을 긍정적으로 경험하는지 아니면 부정적으로 경험하는지는, 고독 추구 동기가 얼마나 자기결정적인지에 달려있다고 할 수 있다. 고독을 진정으로 원하고, 고독을 통해 얻고자 하는 분명한 이점이 있다면 혼자서 보

내는 시간이 즐거울 것이다. 그러나 단지 다른 사람들과 함께 있는 것이 불편하고, 사회적 상황을 회피하기 위해 어쩔 수 없이 선택한 고독이라면 혼자서 보내는 시간이 불만족스러우며, 이를 통해 자율성의 욕구를 충족시킬 수도 없다.

본 연구에서는 고독을 정신병리의 취약성 요인이 아닌 사회적 상호작용 없이 혼자 있는 객관적 상태로 정의하고, 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 자기결정성 요인의 역할과 기질, 성격 및 애착의 관련성을 살펴보고자 하였다. 현재 국내에는 자기결정성에 초점을 두어 고독 및 관계 동기를 측정하는 척도가 없으므로, 연구 1에서는 우선 Nicol(2005)의 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도(Self-determined motivation for solitude & relationship scale; SMS)를 번안하고 신뢰도와 타당도를 확인하였다. 아울러 자기결정적 고독 동기와 심리적 적응 및 성격적 강점의 관련성을 탐색함으로써 고독의 긍정적 측면을 조명하였다. 연구 2에서는 자기결정적 고독 동기와 성격특성 및 기질, 애착유형의 관계성을 탐색하고, 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기에 따른 집단 차이를 검증하였다.

본 연구의 핵심가설은 다음과 같다. 자기결정적 고독 동기가 긍정적인 고독 경험 및 적응적인 심리적 특성, 성격적 강점과 정적상관을 보이는 반면, 비자기결정적 고독 동기는 부적상관을 보일 것이다. 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기 모두 고독선후도와 관련되므로 내향적 성격과 상관이 높을 것이다. 자기결정적 동기는 안정애착과, 비자기결정적 고독 동기는 높은 위험회피 성향 및 불안정 애착과 관련될 것이다.

연구 1. 자기결정적 고독과 심리적 건강 및 성격적 강점의 관계

연구 1의 목적은 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도를 번안한 후, 자기결정적 고독 동기와 심리적 적응 및 성격적 강점의 관련성을 탐색하고, 자기결정적 고독 집단과 비자기결정적 고독 집단의 특성을 비교함으로써 자기결정적 고독 동기가 고독의 긍정적인 측면과 관련되어 있음을 밝히는 것이다.

방 법

연구대상

참여자는 서울 소재 사이버 대학교 및 일반 대학교에서 심리학 관련 수업을 수강하는 대학생으로 연구 참여 동의서에 자발적으로 서명한 356명을 대상으로 하였다. 이 중 결측값을 포함한 응답을 제외하고 총 347명의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자 연령 범위는 18세에서 39세로, 남자(154명)의 평균 연령은 23.10세($SD=3.79$), 여자(193명)의 평균 연령은 24.27세($SD=5.94$)였다.

측정도구

고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도(Self-determined motivation for solitude & relationship scale: SMS)

고독과 관계 동기의 자기결정성을 측정하기 위해 Nicol(2005)이 제작한 자기 보고형 척도이다. 척도는 크게 고독 동기 척도(Motivation for Solitude Scale, MSS)와 관계 동기 척도(Motivation

for Relationship Scale, MRS)로 구성된다. 고독 동기 척도(MSS)는 다시 두 개의 하위척도인 자기결정적 고독 척도(SDS)와 비자기결정적 고독 척도(NSDS)로 구성되며, 각각 30문항, 26문항으로 이루어져 있다. 관계 동기 척도(MRS) 역시 두 개의 하위척도인 자기결정적 관계 척도와(SDR) 비자기결정적 관계 척도(NSDR)로 구성되며 각각 28문항과 21문항으로 이루어져 있다. 1점(전혀 중요하지 않다)에서 4점(매우 중요하다) 척도 상에서 고독을 추구하거나, 관계를 추구하게 되는 동기의 중요성을 평정하게 된다. 각 하위척도의 총점을 구하게 되며, 총점이 높을수록 각각 고독과 관계 추구에 있어서 자기결정성, 또는 비자기결정성이 높음을 의미한다. Nicol(2005)의 연구에서 내적 일관성은 .94(SDS), .94(NSDS), .93(SDR), .91(NSDR), 3주 간격 재검사 신뢰도는 .75(SDS), .80(NSDS), .69(SDR), .67(NSDR)로 보고되었다.

본 연구에서는 연구자가 일차로 번안한 문항을 임상·상담심리학을 전공하는 석사 및 박사과정 대학원생 6명과 임상심리학 전공교수가 검토하였으며, 최종적으로 이중 언어자의 확인 절차를 거친 문항을 사용하였다.

고독 선호도 척도(Preference for Solitude

Scale: PSS)

고독에 대한 선호도를 측정하기 위하여 Burger(1995)가 고안한 12문항을 본 연구자가 일차 번안하고, 이후 임상·상담심리학을 전공하는 석사 및 박사과정 대학원생 6명의 검토를 거쳤으며, 최종적으로 임상심리학 전공교수가 검토한 후 사용하였다. 각 문항은 두 개의 진술문으로 구성되어 있으며, 혼자 시간을 보내는 것과 다른 사람과 함께 보내는 것 중에서 선호하는 쪽을 선택하도록 되어 있다

(예: ‘나는 다른 사람들과 함께 있는 것을 즐긴다.’와 ‘나는 홀로 있는 것을 즐긴다.’ 중 선택). 혼자 시간을 보내는 쪽을 선호한다고 응답하면 1점, 다른 사람과 함께 보내는 쪽을 선호한다고 응답하면 0점으로 척도가 높을수록 고독에 대한 선호도가 높은 것을 의미한다.

Burger(1995)

연구에서 보고된 내적 일관성은 .70이었고, 검사 재검사 신뢰도는 .72였다. 본 연구에서는 내적 일관성이 .79로 나타났다.

고독 생산성 척도(Productivity in Solitude Scale: PIS)

고독을 경험하는 동안의 생산성을 측정하기 위하여 본 연구자가 고안하고 임상·상담심리학을 전공하는 석사 및 박사과정 대학원생 6명과 임상심리학 전공교수가 검토한 14문항을 사용하였다. “혼자 있을 때 내가 하고 싶은 일에 매진할 수 있다.” “집중이 잘 된다.” 등의 문항과 “별 생각 없이 명하게 있다.” “남들 보다 뒤처지는 것 같아 스스로 한심하다.” 등의 역채점 문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하게 되어 있다. 총점 범위는 14점에서 98점으로 점수가 높을수록 혼자 있는 시간을 생산적으로 보내는 경향이 있음을 의미한다. 본 연구에서 내적 일관성은 .89로 나타났다.

개정된 UCLA 외로움 척도(Revised UCLA Loneliness Scale: RULS)

외로움의 정도를 측정하기 위하여 김옥수(1997)가 번안, 타당화한 개정판 UCLA 외로움 척도(Russell., Peplau, & Cutrona, 1980)를 사용하

였다. 20문항의 자기 보고형 문항으로 이루어져 있으며, 외로움을 느끼는 빈도에 따라서 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(자주 그렇다) 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 긍정적 문항을 역채점하여 합산한 총점을 이용하며, 총점 범위는 20점에서 80점으로 점수가 높을수록 외로움을 느끼는 빈도가 높음을 의미한다. 김옥수(1997)의 연구에서 내적 일관성 계수는 .93으로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .92로 나타났다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위하여 개발한 척도로서 본 연구에서는 전겸구, 최상진, 양병창(2001)이 번안 타당화한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다.

이 척도는 우울과 관련된 행동, 신체, 인지 증상을 묻는 20문항으로 이루어져 있으며, 1점(극히 드물다)에서 4점(대부분 그렇다) 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 총점 범위는 1점에서 80점으로 총점이 높을수록 우울의 정도가 심함을 의미하며, 본 연구에서 내적 일관성은 .92로 나타났다.

사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance & Distress Scale: SADS)

사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 잠재적으로 혐오적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 측정하기 위하여 Watson과 Friend(1996)가 개발한 척도로 본 연구에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 총 28개의 문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 심하게 그렇다) 척도 상에서 평정하게 되어있다.

긍정적 문항을 역채점하여 총점을 산출하게 되며, 총점 범위는 28점에서 140점으로 총점이 높을수록 사회적 상황을 불편하게 경험하고 이를 회피하려는 경향이 높음을 의미한다.

이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 .92, 반분신뢰도는 .94, 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .88이었다. 본 연구에서 내적 일관성은 .92로 나타났다.

로젠버그 자존감 척도(Rosenberg Self Esteem Scale: RSES)

전반적인 자존감을 측정하기 위해 Rosenberg (1965)가 개발하였으며 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하게 된다.

부정적 문항을 역채점하여 합산한 총점을 이용하며, 총점 범위는 10점에서 50점으로 총점이 높을수록 자존감이 높은 것을 의미한다. 이훈진과 원호택(1995) 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 .89였다. 본 연구에서 내적 일관성은 .90이었다.

삶의 만족도 척도(The Satisfaction With Life Scale: SWLS)

전반적인 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larson과 Griffin(1985)이 개발한 척도로 국내에서 조명한과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 5문항으로 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 총점 범위는 5점에서 35점으로 총점이 높을수록 자신의 삶에 대한 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 일관성은 .87로 나타났다.

낙관성 척도(Life Orientation Test-Revised: LOT-R)

미래에 대한 일반화된 긍정적 기대로서의 낙관성을 측정하기 위해 Scheier와 Carver(1985)가 제작하고, 1994년 Scheier, Carver, 그리고 Bridges가 개정한 10문항 척도이다. 본 연구에서는 권혜경(2004)이 번안한 척도를 사용하였다. 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정되며, 총점 범위는 10점에서 50점으로 점수가 높을수록 낙관적 성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 일관성은 .81로 나타났다.

정서적 주관적 안녕감 척도(Subjective Well-being: SWB)

주관적 안녕감의 정서적 측면을 측정하기 위하여 한덕웅과 표승연(2002)이 사용한 10문항 척도를 사용하였다. 대립되는 정서 형용사를 양 끝에 두는 7점 척도로, 총점 범위는 10점에서 70점이며 총점이 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일관성은 .94로 나타났다.

주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale: SHS)

전반적인 주관적 행복을 측정하기 위하여 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 척도로 국내에서 김인자(2006)가 번안한 척도를 사용하였다. 4문항으로 구성되어 있으며, 1점에서 7점 척도 상에서 자신의 상태를 평가하도록 되어 있다. 부정적 문항은 역채점하여 총점을 산출하며, 총점 범위는 4점에서 28점으로 점수가 높을수록 주관적인 행복감이 높음을 의미한다. Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 .86이었고, 3주에

서 1년의 간격을 두고 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .72였다. 본 연구에서 내적 일관성은 .83이었다.

단축형 성격 강점 척도(Virtues In Action)

Inventory of Strengths: VIA-IS)

Peterson과 Seligman(2004)이 개발하고, 권석만(2008)이 번안한 성격 강점 척도 중 창의성, 개방성, 자기조절척도 단축형을 사용하였다. 각각의 척도는 6문항으로 구성되어 있으며, 1 점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하게 되어 있다. 총점 범위는 6 점에서 30점으로 총점이 높을수록 각각 창의성, 개방성, 자기조절 능력이 높음을 의미한다. 선행연구들에서 고독과 창의성의 관련성이 지속적으로 제기되어 왔으므로 창의성 항목을 선택하였고, 고독 상태를 긍정적으로 경험하기 위해서는 사회적 강화의 부재 상태에서도 지속될 수 있는 자기감각, 자기조절이 필요하다는 Larson(1990)의 제안에 따라 자기조절 항목을 추가하였다. 또한 긍정적 고독 경험과 유연한 사고방식의 관련성을 확인하기 위하여 개방성 항목을 선택하였다. 본 연구에서 창의성, 개방성, 자기조절 척도의 내적 일관성은 각각 .95, .85, .71이었다.

통계적 분석

번안한 자기결정적 동기 척도의 요인구조를 탐색하기 위하여 SPSS 12.0을 사용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 최대우도 방식으로 요인을 추출하였고, 회전방식은 사각회전 방식(promax, Kappa=4)을 사용하였다. Costello와 Osborne(2005)의 제안에 근거하여 한 요인에 대한 요인 부하량이 최소한 .40 이상이어야

좋은 문항으로 간주하였으며, 하나의 문항이 두 요인 모두에 .30 이상의 부하량을 갖거나 요인 부하량의 차가 .10 미만인 경우 교차 부하되었다고 간주하였다. 자기결정적 동기 척도와 각 하위요인의 신뢰도를 측정하기 위하여 내적 일관성 계수 Cronbach's α 를 사용하였으며, 검사-재검사 신뢰도 산출을 위해 97명에게 2주 간격으로 두 번 척도를 실시하였다. 자기결정적 동기 척도와 다른 측정도구들 간의 관계를 알아보기 위한 상관분석을 실시하였으며, 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단 특성을 비교하기 위하여 t 검증을 실시하였다.

결과

표 1에 연구 1에 사용된 척도들의 평균과 표준편차, 총점 범위를 제시하였다.

탐색적 요인분석

탐색적 요인분석 결과, 먼저 고독 동기 척도(MSS)의 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .91로 문항간 상관이 매우 높은 수준으로 나타났으며, Barettt 검증 결과는 $\chi^2(1540, N=347)=10190.38, p<.001$ 로 요인분석을 하기에 적합한 것으로 판단되었다. 관계 동기 척도(MRS) 역시 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .92로 문항간 상관이 매우 높은 수준으로 나타났으며, Barettt 검증 결과는 $\chi^2(1176, N=347)=8686.25, p<.001$ 로 나타나 요인분석에 적합한 것으로 판단하였다.

요인의 수를 결정하기 위해 최대우도 (maximum likelihood) 방식으로 고유치가 1.0 이

표 1. 연구 1에 사용된 척도들의 평균과 표준편차(N=347)

척도	평균	표준편차	총점 범위
고독 선호도(PSS)	6.23	3.09	25-97
고독 생산성(PIS)	66.24	13.88	0-14
자기결정적 동기 척도(SMS)			
자기결정적 고독 척도(SDS)	73.14	14.54	39-115
비자기결정적 고독 척도(NSDS)	40.24	12.21	26-116
자기결정적 관계 척도(SDR)	66.21	13.93	33-105
비자기결정적 관계 척도(NSDR)	28.04	8.38	22-85
심리적 부적응 관련 변인			
개정판 UCLA 외로움 척도	37.30	9.71	20-67
한국판 CES-D 우울 척도	14.96	10.10	0-49
사회적 회피 및 불안 척도(SADS)	79.62	16.90	36-133
심리적 적응 관련 변인			
로젠헤그자존감(RSES)	38.57	6.86	13-50
삶의 만족도 척도(SWLS)	22.39	6.35	5-35
정서적 주관적 안녕감 척도(SWB)	46.54	12.11	10-70
주관적 행복감 척도(SHS)	20.52	4.22	7-28
성격적 강점			
낙관성(LOT-R)	21.80	4.28	8-30
창의성(VIA-IS)	16.27	6.63	6-30
개방성(VIA-IS)	21.67	4.43	9-30
자기조절(VIA-IS)	17.52	4.28	6-30

상인 요인을 추출해본 결과 고독 동기 척도(MSS)의 경우 10개의 요인이 선택되었으며 그 값은 다음과 같았다; 14.1, 6.78, 2.42, 2.22(이하 생략). 관계 동기 척도(MRS)의 경우 고유치가 1이상인 요인은 9개 선택되었으며 그 값은 다음과 같았다; 13.1, 6.04, 2.49, 2.10(이하 생략). Scree 도표를 이용해 고유치의 감소 정도를 고려했을 때, 고독 동기 척도와 관계 동기 척도

모두 2요인이 적절하다고 판단하였다.

요인 수를 2개로 지정하여 사각회전 방식(promax, kappa=4)으로 회전시킨 결과, 이론적 가정 및 원판척도와 거의 일치하는 결과를 보였으므로 2요인 모델이 적합한 것으로 판단하였다. 탐색적 요인분석 결과를 문항 내용과 함께 표 2와 표 3에 제시하였다. 2요인에 의해 설명되는 총 분산은 고독 동기 척도(MSS)

표 2. 고독 동기 척도의 탐색적 요인분석 결과(N=347)

번호	문항내용	요인 1	요인 2	공통성
자기결정적 고독 하위척도(Self-Determined Solitude Subscale)				
48	혼자 있는 것은 내게 가치 있는 일이다.	.748	-.035	.542
49	혼자 있는 것은 내가 성장하는데 도움이 된다.	.728	-.151	.472
52	혼자 있으면 만족스럽다.	.720	.088	.572
50	혼자 있으면 진실 된 내 자신을 경험한다.	.654	-.002	.427
27	혼자 있는 것을 즐긴다.	.632	.049	.425
25	혼자 있을 때가 평화롭다.	.629	.103	.454
45	혼자 있을 때 경험한 것을 내 것으로 소화해낼 수 있다.	.624	-.013	.384
29	혼자 있을 때 내게 중요한 일에 제대로 집중할 수 있다.	.615	-.149	.334
53	혼자 있으면 내가 정말로 좋아하는 일을 할 수 있다.	.610	-.064	.348
13	혼자 곰곰이 생각해볼 수 있다.	.604	-.200	.316
6	혼자 있을 때 나 자신과 통하는 느낌이 든다.	.583	.055	.367
14	경험한 것을 생각해 볼 기회가 생긴다.	.578	-.127	.296
12	혼자 있을 때 나 자신에 대해 알게 된다.	.572	.021	.336
35	혼자 있을 때 나 자신의 욕구에 집중할 수 있다.	.553	.076	.342
21	혼자 있을 때 집중할 수 있다.	.537	-.128	.254
24	혼자 있을 때 자유로움이 느껴진다.	.530	.096	.327
20	혼자 있을 때 혼들리지 않고 중심을 잡고 있는 느낌이 든다.	.528	.097	.325
32	혼자 있는 것은 내가 왜 그렇게 행동하는지 통찰을 얻는 데 도움이 된다.	.515	.074	.299
37	혼자 있을 때 활력을 느낀다.	.515	.190	.373
30	혼자 있는 시간을 생산적으로 보낸다.	.514	-.142	.231
2	고요함을 즐긴다.	.451	-.046	.190
3	특히 혼자 즐겨 하는 활동이 있다.	.442	-.033	.186
4	혼자 있을 때는 원하는 것은 무엇이든 할 수 있다.	.440	.058	.216
17	혼자 있을 때 내 감정에 머무를 수 있다.	.435	.217	.306
5	혼자 있을 때 편하다.	.435	.080	.221
39	혼자 있으면 나의 영성에 접촉하는 데 도움이 된다.	.433	.142	.253
28	사생활을 중요하게 생각한다.	.422	.060	.200
26	혼자 있을 때 자연과 통하는 느낌을 받는다.	.414	-.010	.168
1	혼자서 시간을 보낼 때 더 창의적이 된다.	.401	-.045	.142

<u>비자기결정적 고독 하위척도(Not Self-Determined Solitude Subscale)</u>				
46	다른 사람들과 함께 있을 때 남들이 나를 좋아하는 것 같지 않다.	-.111	.774	.549
18	다른 사람들과 함께 있으면 어떻게 행동해야 할지 모르겠다.	-.104	.762	.533
33	다른 사람들과 함께 있을 때 무엇을 해야 할지 모르겠다.	-.070	.756	.538
38	다른 사람들과 함께 있으면 암박감을 느낀다.	-.007	.751	.560
41	다른 사람들과 함께 있을 때 불안하다.	-.009	.734	.534
40	다른 사람들과 함께 있을 때 소속감을 느끼지 못한다.	-.020	.708	.492
47	다른 사람들과 함께 있을 때 짜증난다.	.013	.703	.501
54	다른 사람들과 함께 있을 때 내 자신이 싫다.	-.042	.693	.460
23	다른 사람들과 함께 있으면 불편하다.	-.011	.691	.472
55	나는 친구가 없다.	-.149	.661	.387
36	다른 사람과 함께 있을 때 지루하다.	.011	.637	.411
16	다른 사람들과 함께 있을 땐 바보짓을 하고 나는 웃음거리가 된다.	-.009	.630	.393
8	다른 사람들과 함께 있으면 내가 무능하다는 느낌이 든다.	-.073	.623	.360
56	혼자 있으면 피하거나 벗어날 수 있다.*	.032	.619	.399
44	다른 사람들과 함께 있을 때 통제당하는 느낌이 든다.	.042	.619	.404
9	다른 사람들과 함께 있을 때는 나 자신을 잊어버리는 것 같다.	.026	.606	.379
42	혼자 있으면 다른 사람들을 좋아하는 척 할 필요가 없다.	.167	.573	.426
22	아는 사람들 중 누구와도 친구가 될 수 없다.	-.128	.570	.288
10	다른 사람들이 나의 어떤 부분은 받아들이지 않는다.	.095	.534	.331
15	다른 사람들과 함께 있을 때 한 말이나 행동을 후회한다.	.047	.530	.301
11	혼자 있으면 아무도 나에게 상처를 줄 수 없다.	.040	.519	.286
19	혼자 있는 것 외에는 다른 선택권이 없다.	-.159	.514	.230
34	혼자 있으면 남들의 평가에 대해 걱정할 필요가 없다.	.218	.452	.324
51	다른 사람들에게 나에 대한 나쁜 인상을 주고 싶지 않다.	.039	.440	.208
31	다른 사람에게 만나자고 연락하는 것은 너무 성가신 일이다.	.130	.412	.207
7	다른 사람들과 함께 있으면 있는 그대로의 나 자신이 될 수 없다. ^b	.256	.346	.250
43	다른 사람들과 함께 할 시간이 없다. ^b	.079	.308	.199

주. 요인 1= 자기결정적 고독, 요인 2= 비자기결정적 고독

a= 원판에서 요인 1에 속했으나 요인 2로 재분류, b= 최종 제거된 문항

표 3. 관계 척도의 탐색적 요인분석 결과(N=347)

번호	문항내용	요인 1	요인 2	공통성
자기결정적 관계 하위척도(Self-Determined Relationship Subscale)				
36	다른 사람들과 함께 있는 것을 즐긴다.	.794	-.175	.566
48	다른 사람들과 함께 있으면 활력이 생긴다.	.748	-.063	.531
22	다른 사람들과 함께 있으면 재미있다.	.744	-.172	.495
35	다른 사람들을 더 잘 알고 싶다.	.722	-.090	.485
23	다른 사람들과 함께 있으면 그들을 더 잘 이해할 수 있다.	.721	-.172	.464
14	나는 다른 사람들과 친해지는 것을 좋아한다.	.699	-.148	.439
46	다른 사람들과 함께 있는 것은 가치 있는 일이다.	.699	-.075	.458
9	다른 사람들과 경험을 함께 나누는 것이 좋다.	.699	-.081	.456
32	다른 사람들과 함께 있을 때 편안하다.	.698	.115	.555
43	다른 사람과 함께 하는 것은 나의 성장에 도움이 된다.	.646	-.053	.397
24	특히 다른 사람들과 함께 즐기는 활동이 있다.	.628	-.215	.347
16	다른 사람들과 함께 있으면 내 경험을 이야기할 기회가 생긴다	.591	.096	.398
41	다른 사람들과 함께 있을 때 그들과 연결되어 있다는 느낌을 받는다.	.580	.042	.355
34	다른 사람들과 함께 있으면 서로의 아이디어로 뭔가 해낼 수 있다.	.576	-.042	.316
2	다른 사람들의 기분을 좋게 해주면 내 기분도 좋다.	.560	-.003	.312
40	다른 사람들과의 대화를 통해 나의 느낌을 더 쉽게 이해할 수 있다.	.559	.107	.365
17	경험은 다른 사람들과 함께 공유해야 특별해진다.	.544	.204	.414
19	다른 사람들과 함께 있으면 남들의 경험에 대해 들어볼 기회가 있다.	.542	-.021	.287
25	다른 사람들과 함께 있는 것은 내 창의성을 자극한다.	.541	.027	.303
18	다른 사람들과 함께 있는 것은 위안이 된다.	.541	.250	.448
42	다른 사람들과 함께 있으면 내가 정말로 좋아하는 일을 할 수 있다.	.524	.200	.386
38	다른 사람들과 함께 있을 때 평화로운 느낌이 든다.	.520	.198	.380
29	다른 사람들과 함께 있는 것은 자극이 된다.	.477	.076	.258
8	다른 사람들과 함께 있을 때 나 자신에 대해 알게 된다.	.470	.224	.344
12	다른 사람들과 함께 있을 때 혼들리지 않고 중심을 잡고 있는 느낌이 든다.	.430	.184	.273
11	다른 사람들과 함께 있을 때 진정한 나를 만난다.	.414	.271	.321
27	다른 사람들과 함께 있으면 나라는 사람 그 자체로 받아들여진 듯한 느낌을 받는다. ^b	.386	.287	.308

비자기결정적 관계 하위척도(Not Self-Determined Relationship Subscale)					
30	혼자 있으면 불안하다.	-.144	.747	.504	
21	혼자 있으면 나라는 사람이 싫어진다.	-.206	.702	.436	
5	혼자 있으면 남들이 나를 좋아하지 않는 것 같은 느낌이 든다.	-.086	.702	.459	
28	혼자 있으면 뭔가 나쁜 일이 일어날 것 같다.	-.126	.677	.416	
15	혼자서는 일을 어떻게 해야 할지 모르겠다.	-.012	.666	.439	
7	혼자 있으면 고립된 것 같은 느낌이 든다.	-.037	.666	.428	
4	혼자 있으면 내가 누구인지 모르겠다.	-.051	.655	.409	
49	혼자 있으면 불편하다.	.005	.654	.430	
1	혼자 있으면 무엇을 해야 할지 모르겠다.	-.007	.650	.419	
20	혼자 있으면 다른 사람들에게 나에 대해 어떻게 생각할지 신경이 쓰인다.	-.079	.646	.388	
13	혼자 있으면 내가 무능하게 느껴진다.	-.067	.643	.388	
45	혼자 있으면 외롭다.	.048	.578	.355	
6	다른 사람들과 함께 하는 것이 의무처럼 느껴진다.	-.092	.529	.355	
31	다른 사람들과 함께 있으면 과거를 되새기면서 생각에 잠기지 않을 수 있다.	.076	.481	.262	
37	다른 사람들과 함께 있으면 누군가가 나를 이끌어줄 것이다.	.241	.432	.317	
33	다른 사람들과 함께 있지 않으면 뭔가 놓칠지도 모른다.	.158	.408	.227	
3	혼자 있으면 지루하다.	.206	.404	.253	
10	혼자 있을 때는 나 자신을 평가하게 된다. ^b	.135	.357	.179	
44	다른 사람들과 모두 타인과 함께 시간을 보낸다. ^b	.250	.355	.250	
39	다른 사람들과 함께 하면 책임을 나누어 질 수 있다. ^{a, b}	.194	.307	.173	
26	다른 사람들과 함께 있으면 혼자만 생각하지 않아도 된다. ^b	.210	.300	.178	
47	혼자 있을 시간이 없다. ^b	.060	.291	.100	

주. 요인 1= 자기결정적 관계, 요인 2= 비자기결정적 관계

a= 원판에서 요인 1에 속했으나 요인 2로 재분류, b= 최종 제거된 문항

의 경우 36%였으며, 관계 동기 척도(MRS)의 경우 37%로 나타났다.

요인분석 결과 얻어진 각 문항의 요인 부하량과 교차부하 정도, 수정된 문항-총점 간 상관, 내용타당도 등을 고려하여 최종문항을 선택하였다. 그 결과, 원판에서 30문항이었던 자기결정적 고독척도(SDS)는 29문항, 26문항이었

던 비자기결정적 고독 척도(NSDS)는 25문항으로 축소되었다. 원판에서 28문항이었던 자기 결정적 관계 척도(SDR)는 26문항, 21문항으로 이루어졌던 비자기결정적 관계 척도(NSDR)는 17문항으로 축소되었다.

최종 선발 이후 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도 하위요인 간 상관을 표

표 4. 자기결정적 동기 척도 하위요인 간 상관

	자기결정적 동기 척도(SMS)		
	SDS	NSDS	SDR
자기결정적 고독 척도(SDS)			
비자기결정적 고독 척도(NSDS)	.367*** (.14**)		
자기결정적 관계 척도(SDR)	.118* (.32**)	-.103 (-.14)	
비자기결정적 관계 척도(NSDR)	-.034 (-.11)	.509*** (.58**)	.336*** (.14**)

주. 팔호 안은 원판 척도 상관(Nicol, 2005).

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

4에 제시하였다. 자기결정적 고독(SDS)과 비자기결정적 고독(NSDS)의 상관은 $r(347)=.367$, $p<.001$ 로 나타났으며, 자기결정적 관계(SDR)와 비자기결정적 관계(NSDR)는 $r(347)=.336$, $p<.001$ 의 상관을 보였다. 이는 사람들이 고독 및 관계를 추구하는 데 있어서 자기결정적 동기와 비자기결정적 동기가 완전히 독립적으로 작용하지는 않으며, 두 동기가 어느 정도 함께 작용할 수 있음을 의미한다.

비자기결정적 고독(NSDS)과 비자기결정적 관계(NSDR)는 하위 요인들 중 가장 높은 상관을 보였다, $r(347)=.509$, $p<.001$. 이는 비자기결정적 고독 동기가 높은 사람은 관계 추구에 있어서도 비자기결정적 동기에 의해 추구하는 경향이 있음을 의미한다. 한편 자기결정적 고독(SDS)과 자기결정적 관계(SDR)는 $r(347)=.118$, $p<.01$ 로 나타나 원 척도에서보다는 낮은 상관을 보였다.

신뢰도

자기결정적 동기 척도의 내적 일관성 계수를 알아보기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 자기결정적 고독 척도(SDS) 29문항에 대

한 내적 일관성은 .93, 비자기결정적 고독 척도(NSDS) 25문항에 대한 내적 일관성은 .94, 자기결정적 관계 척도(SRS) 26문항에 대한 내적 일관성은 .94, 비자기결정적 관계척도 (NSRS) 17문항에 대한 내적 일관성은 .90으로 네 요인 모두 높은 수준의 내적 일관성을 보였으며, 원판 척도보다 신뢰도가 약간 상승하였다.

검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해 연구 1에 참여한 대학생들 중 일부를 대상으로 2주 간격으로 자기결정적 동기 척도를 재설시하였다. 참여자는 모두 97명(남 49명, 여 48명)으로 평균 연령은 21.08세($SD=1.83$)였다. 각 하위 요인별 검사-재검사 신뢰도는 자기결정적 고독 (SDS) .68, 비자기결정적 고독 척도(NSDS) .78, 자기결정적 관계 척도(SDR) .73, 비자기결정적 관계 척도 (NSDR) .75로 나타났으며, 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기가 시간에 걸쳐 비교적 안정적인 특질을 반영하고 있는 것으로 보인다.

자기결정적 동기와 고독 선호도, 생산성과의 상관 관계

자기결정적 동기 척도와 심리적 적응 및 부

표 5. 자기결정적 동기 척도와 고독, 심리적 적응, 성격적 강점 척도들 간의 상관($N=347$)

	자기결정적 동기 척도(SMS)			
	SDS	NSDS	SDR	NSDR
고독 선호도(PSS)	.474***	.341***	-.483***	-.253***
고독 생산성(PIS)	.363***	-.135*	.097	-.390***
심리적 부적응 관련 변인				
개정판 UCLA 외로움	.101	.582***	-.378***	.265***
한국판 CES-D 우울	-.009	.393***	-.184**	.331***
사회회피 및 불편감(SADS)	.083	.528***	-.368***	.180**
심리적 적응 관련 변인				
로젠버그자존감(RSES)	.095	-.434***	.271***	-.264***
삶의 만족도(SWLS)	.153**	-.231***	.184***	-.112*
정서적 주관적 안녕감(SWB)	.103	-.287***	.254***	-.205***
주관적 행복감 척도(SHS)	.044	-.383***	.261***	-.206***
성격적 강점				
낙관성(LOT-R)	.070	-.406***	.214***	-.277***
창의성(VIA-IS)	.135**	-.012	.143**	-.025
개방성(VIA-IS)	.233***	-.110*	.072	-.216**
자기조절(VIA-IS)	.208***	-.073	.070	-.175***

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

적응, 성격강점 척도들 간의 상관분석결과를 표 5에 제시 하였다. 자기결정적 동기 척도의 네 가지 하위요인과 고독 선호도, 생산성과의 상관계수를 살펴보면, 자기결정적 고독 동기는 고독 선호도($r(347)=.474, p<.001$), 생산성($r(347)=.363, p<.001$)과 모두 정적상관을 보였다. 반면 비자기결정적 고독 동기는 고독 선호도($r(347)=.341, p<.001$)와는 정적상관을 보였으나 생산성과는 부적상관($r(347)=-.135, p<.05$)을 보였다. 즉 자기결정적 고독 동기가 높을 수록 혼자 보내는 시간을 긍정적으로 경험한다는 가설이 지지되었다.

한편 비자기결정적 관계 동기는 고독 선호도($r(347)=-.253, p<.001$), 생산성($r(347)=-.390, p<.001$) 모두와 부적상관을 보였다.

자기결정적 동기와 심리적 적응 관련 변인들과의 상관 관계

비자기결정적 고독 동기는 외로움($r(347)=.582, p<.001$), 우울($r(347)=.393, p<.001$) 사회회피 및 불편감($r(347)=.528, p<.001$)과 유의미한 정적상관을 보였다. 반면 자기결정적인 고독 동기는 외로움, 우울, 사회 회피 및 불편감

과 모두 유의미한 상관을 나타내지 않았다. 비자기결정적인 관계 동기 역시 비자기결정적 고독 동기와 마찬가지로 외로움($r(347)=.265, p<.001$), 우울($r(347)=.331, p<.001$), 사회 회피 및 불안($r(347)=.180, p<.01$)과 유의미한 정적상관을 보였다. 반면 자기결정적인 관계 동기는 외로움($r(347)=-.378, p<.001$), 우울($r(347)=-.184, p<.01$), 사회 회피 및 불안($r(347)=-.368, p<.001$) 모두와 부적상관을 보였다.

자기결정적 고독 동기는 삶의 만족도($r(347)=.153, p<.01$)와 유의미한 정적상관을 보였으며, 자기결정적 관계 동기는 자존감($r(347)=.271, p<.001$), 삶의 만족도($r(347)=.184, p<.001$), 정서적 주관적 안녕감($r(347)=.254, p<.001$), 주관적 행복감($r(347)=.261, p<.001$) 모두와 유의미한 정적상관을 보였다.

반면 비자기결정적 고독 동기는 자존감($r(347)=-.434, p<.001$), 삶의 만족도($r(347)=-.231, p<.001$), 정서적 주관적 안녕감($r(347)=-.287, p<.001$), 주관적 행복감($r(347)=-.383, p<.001$) 모두와 유의미한 부적상관을 보였다. 비자기결정적 관계 동기 역시 자존감($r(347)=-.264, p<.001$), 삶의 만족도($r(347)=-.112, p<.05$), 정서적 주관적 안녕감($r(347)=-.205, p<.001$), 주관적 행복감($r(347)=-.206, p<.001$)과 유의미한 부적상관을 나타냈다.

전체적으로 자기결정적 고독 동기는 심리적 적응 및 부적응과 상관이 낮거나 없었는데, 비자기결정적 고독 동기는 외로움, 우울, 불안과 강한 정적상관을, 자존감, 안녕감 및 행복과는 부적상관을 나타냈다. 이로써 자기결정적 고독 동기가 심리적 적응과 관련되는 반면 비자기결정적 고독 동기는 심리적 부적응과 관련될 것이라는 가설은 부분적으로 지지되었다.

자기결정적 동기와 성격적 강점과의 상관관계

자기결정적 고독 동기는 창의성($r(347)=.135, p<.01$), 개방성($r(347)=.233, p<.001$), 자기조절($r(347)=.208, p<.001$)과 유의미한 정적상관을 보여, 자기결정적 고독 동기가 성격적 강점과 정적상관을 보일 것이라는 가설은 일부 지지되었다.

한편 자기결정적 관계 동기는 낙관성($r(347)=.214, p<.001$), 창의성($r(347)=.143, p<.01$)과 유의미한 정적상관을 보였으나 개방성 및 자기조절과는 유의미한 상관을 나타내지 않았다.

반면 비자기결정적 고독 동기는 낙관성($r(347)=-.406, p<.001$), 개방성($r(347)=-.110, p<.05$)과 유의미한 부적상관을 나타냈으며, 비자기결정적 관계 동기는 낙관성($r(347)=-.277, p<.001$), 개방성($r(347)=-.216, p<.01$), 자기조절($r(347)=-.175, p<.001$)과 유의미한 부적상관을 보여 비자기결정적 동기의 부적응성을 보여주었다.

자기결정적-비자기결정적 고독집단의 차이

자기결정적 고독 동기가 높은 사람과 비자기결정적 고독 동기가 높은 사람의 특성을 보다 구체적으로 비교하기 위해 SDS점수와 NSDS점수를 기준으로 집단을 구분하여 분석을 시도하였다. 집단선별기준은 다음과 같았다. 전체 394명 중에서 SDS 점수가 상위 50%(73점 이상)이고, NSDS가 하위 50%(37점 미만)인 집단을 자기결정적 고독집단으로, SDS 점수가 하위 50%(73점 미만)이고, NSDS가 상위 50%(37점 이상)인 집단을 비자기결정적 고독집단으로 구분하였다. 그 결과 자기결정적 고독집단 61명(남 27명, 여 34명), 비자기결정

적 고독집단 61명(남 32명, 여 29명)이 선발되었다. 각 집단의 연령은 각각 23.5세($SD=4.56$), 24.2세($SD=5.60$)였고, 집단 간 연령차는 유의미하지 않았다, $t(120)=0.83$, ns. 또한 집단의 남녀분포에서도 차이가 나타나지 않았다, $X^2(1, N=122)=0.82$, ns.

자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단에 대한 t 검증 결과를 표 6에 제시하였다. 분석 결과, 고독 선호도에서는 자기결정적

고독집단과 비자기결정적 고독집단의 차이가 나타나지 않았으나 고독 생산성은 자기결정적 고독집단이 비자기결정적 고독집단에 비해 높았다, 각각 $t(120)=1.227$, ns, $t(120)=8.016$, $p<.001$.

또한 자기결정적 고독집단은 비자기결정적 고독집단에 비해 자기결정적 관계 동기 역시 높게 나타나 자기결정적 고독 동기가 높으면 관계 역시 자기결정적 동기에 의해 선택할 가

표 6. 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단의 심리적 적응 및 성격적 강점 비교

	자기결정적 고독집단 (n=61)	비자기결정적 고독집단 (n=61)	$t(120)$
고독 선호도(PSS)	6.37 (2.95)	5.73(2.80)	1.227
고독 생산성(PIS)	74.86(12.85)	56.59(12.23)	8.016***
관계 동기			
자기결정적(SDR)	71.44(15.00)	60.09(13.52)	4.386***
비자기결정적(NSDR)	22.68(4.08)	31.57(9.46)	6.730***
심리적 부적응 관련 변인			
외로움(RULS)	31.96(8.82)	42.55(8.49)	6.755***
우울(CES-D)	9.21(7.25)	19.31(10.78)	6.068***
사회회피 및 불편감(SADS)	69.98(14.47)	90.52(12.53)	8.379***
심리적 적응 관련 변인			
로젠퍼그자존감(RSES)	42.93(4.56)	33.57(6.88)	8.856***
삶의 만족도(SWLS)	25.47(6.16)	18.85(5.44)	6.291***
정서적 안녕감(SWB)	53.63(10.28)	41.27(10.50)	6.567***
주관적 행복감(SHS)	22.86(2.58)	17.98(4.32)	7.571***
성격적 강점			
낙관성(LOT-R)	24.45(2.04)	19.09(3.86)	8.503***
창의성(VIA-IS)	18.40(6.8)	14.68(6.16)	3.167**
개방성(VIA-IS)	23.29(4.31)	19.90(4.42)	4.290***
자기조절(VIA-IS)	19.36(4.37)	15.62(3.62)	5.139***

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

능성이 높음을 보여주었다, $t(120)=4.386$, $p<.001$. 같은 맥락에서 비자기결정적 고독집단은 비자기결정적 관계 점수 역시 높아서, $t(120)=6.730$, $p<.001$, 이들이 고독 추구뿐만 아니라 관계 추구에서도 자기결정성이 낮고 회피적인 동기가 강함을 보여주었다.

외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감 점수를 포함하는 부적응 관련 변인에서는 비자기결정적 고독집단이 자기결정적 고독집단에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다, 각각 $t(120)=6.755$, $p<.001$, $t(120)=6.068$, $p<.001$, $t(120)=8.379$, $p<.001$.

반면 자존감, 삶의 만족도, 정서적 안녕감, 낙관성, 주관적 행복감을 포함하는 적응 관련 변인에서는 자기결정적 고독집단이 비자기결정적 고독집단에 비해 유의미하게 높았다, 각각 $t(120)=8.856$, $p<.001$, $t(120)=6.291$, $p<.001$, $t(120)=6.567$, $p<.001$, $t(120)=7.571$, $p<.001$. 또한 낙관성, 창의성, 개방성, 자기조절을 포함하는 성격적 강점 점수에서도 자기결정적 고독집단이 높게 나타났다. 각각 $t(120)=8.503$, $p<.001$, $t(120)=3.167$, $p<.01$, $t(120)=4.290$, $p<.001$, $t(120)=5.139$, $p<.001$.

논 의

연구 1에서는 Nicol(2005)이 개발한 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도(SMS)를 변안하고, 척도의 타당도와 신뢰도를 확인하였다. 또한 척도의 하위 요인과 심리적 적응 및 성격적 강점과의 관련성을 살펴봄으로써, 자기결정적 고독 동기의 긍정적 측면을 조명하고자 하였다. 탐색적 요인분석 결과, 자기결정적 고독 동기 요인, 비자기결정적 고독

동기 요인, 자기결정적 관계 동기 요인, 비자기결정적 관계 동기 요인으로 구성됨을 확인할 수 있었고, 신뢰도는 우수한 수준이었다. 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기는 유의미한 정적상관을 보였는데, 이를 통해 사람들이 고독을 추구하는 데 있어서 두 동기가 어느 정도 함께 작용함을 알 수 있다. 그러나 선행 연구들을 고려할 때, 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기가 유의미한 정적상관이 있고, 둘 다 높은 고독 선호도와 관련될지도라도, 자기결정적 고독 동기는 적응적 특성과, 비자기결정적 고독 동기는 부적응적 특성과 관련될 것이라 예측해 볼 수 있다. 연구 1의 결과는 이러한 가설들을 부분적으로 지지해주었다. 구체적으로 살펴보면, 자기결정적 고독은 고독 선호도 및 고독 생산성, 삶의 만족감, 창의성, 개방성, 자기조절과 유의미한 정적상관을 보였으나 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감과는 유의미한 상관을 나타내지 않았다.

반면 비자기결정적 고독은 고독 선호도와 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감과 정적 상관을 보였고, 자존감, 삶의 만족감, 정서적 안녕감, 낙관성, 주관적 행복감, 자기조절과는 부적상관을 보였다.

이를 통해 자기결정적 동기에 의해 추구되는 고독은 고독을 긍정적으로 향유하는 능력 및 긍정적 성격특성과 연관되어 있음을 확인하였다. 하지만, 자기결정적 고독과 적응 및 부적응의 관련성은 예상과 달리 높지 않았고, 비자기결정적 고독이 적응 및 부적응을 결정하는 변인이었다.

자기결정적 고독 집단과 비자기결정적 고독 집단을 비교한 결과, 자기결정적 고독집단은 비자기결정적 고독집단에 비해 심리적 적응

수준이 높은 것으로 나타났다. 반면 비자기결정적 고독집단은 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감에서 더 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 고독 경험이 자체가 심리적 부적응과 관련되기 보다는 회피적인 이유에 의해 동기화되는 고독 경험이 부정적 결과로 이어지기 쉽다는 선행연구들의 제안과 일치한다(Larson, 1990; Long & Averil, 2003; Waskowic & Cramer, 1999).

한편 자기결정적 관계 동기가 높을수록 고독 선호도는 낮지만, 심리적 적응 수준과 성격적 강점은 높은 것으로 나타났다. 반면 비자기결정적 관계 동기는 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감 같은 부적응 변인들과 정적상관을 보였고, 자존감, 삶의 만족감, 정서적 안녕감, 낙관성, 주관적 행복감, 개방성, 자기조절과는 부적상관을 보였다.

본 결과는 관계 추구 역시 그 동기가 얼마나 자기결정적인지가 중요하며 비자발적인 관계추구 성향은 부적응과 관련될 수 있음을 시사한다.

연구 2. 자기결정적 고독과 기질, 성격 및 애착의 관계

연구 2의 목적은 자기결정적 고독 동기와 성격특성 및 기질, 애착유형의 관계성을 탐색하고, 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기에 따른 집단 차이를 검증하는 것이다.

고독 선호도가 높은 내향성과 관련된다는 Burger(1995)의 연구를 고려할 때, 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기는 모두 내향성과 정적상관을 보일 것이다.

그러나 연구 1에서 살펴보았듯이 두 유형의 고독 동기는 심리적 적응을 나타내는 다양한 지표들에서 서로 다른 관련성을 보였다.

따라서 두 유형의 고독 동기가 내향성을 공유하더라도 기질 측면이나 애착유형에서는 차이를 보일 가능성이 높다. 연구 2에서는 두 유형의 고독 동기 모두 내향적 성격과 관련되나, 비자기결정적 고독 동기만이 위협회피 성향 및 성격적 미성숙함, 그리고 불안정 애착과 정적상관을 보일 것이라는 가설을 검증하고자 했다.

방법

연구대상

서울 소재 사이버 대학교에서 심리학 수업을 수강하는 학생 중 연구 참여 동의서에 자발적으로 서명한 229명을 대상으로 하였다. 온라인 시스템을 통하여 자료를 수집하였고, 연구 내용에 대한 의문 사항은 온라인 게시판을 통하여 응답하는 방식으로 진행되었다. 결측값을 제외한 189명의 자료를 분석에 포함하였다. 연령 범위는 19세에서 39세였으며 남자 (30명)의 평균 연령은 29.4세($SD=5.95$), 여자 (159명)의 평균 연령은 30.4세($SD=5.13$)였다.

측정도구

고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도(Self-determined motivation for solitude & relationship scale: SMS)

연구 1에서 번안 타당화한 척도의 최종선발문항으로 구성되었다.

한국판 Eysenck 성격검사-성인용(Eysenck Personality Questionnaire: EPQ)

참가자들의 내향성과 외향성을 측정하기 위하여 Eysenck와 Eysenck(1991)가 개발하고 이현수(1997)가 번안하여 표준화한 ‘한국판 아이에크 성격검사-성인용’을 사용하였다. 이 검사는 정신병적 경향(psychoticism; P), 외향성-내향성(extraversion-introversion; E), 신경증적 경향성(neuroticism; N), 허위성(lie; L)의 네 가지 주요 성격차원을 측정하는 자기보고식 질문지 형식으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 총 81문항 중 외향성-내향성 차원을 측정하는 18문항을 사용하였으며, 각 문항은 ‘그렇다(0점)’와 ‘아니다(1점)’ 중에 선택하게 되어 있다. 내향성 관련 문항을 역채점하여 합산한 총점을 이용하며, 총점 범위는 0점에서 18점으로 총점이 높을수록 내향적인 성격 특성이 강함을 의미한다. 외향성-내향성 측정 문항의 내적 일관성은 .81, 검사-재검사 신뢰도는 .91로 보고되었으며(이현수, 1997), 본 연구에서 내적 일관성은 .84로 나타났다.

기질 및 성격검사-성인용 개정판, 축소형(Temperament and Character Inventory-Revised Short version: TCI-RS)

Cloninger, Przybeck, Svarkic과 Wetzel(1994)이 개인의 기질유형에 대한 이해 및 성격장애의 진단과 예측을 목적으로 기질 및 성격검사(TCI)를 개발하였다. 본 연구에서는 국내에서 민병배, 오현숙, 이주영(1997)이 번안하고 표준화한 TCI-개정판, 축소형(TCI-RS)을 사용하였다. 이 척도는 네 개의 기질차원인 ‘자극추구(Novelty Seeking)’, ‘위험회피(Harm Avoidance)’, ‘사회적 민감성(Reward Dependence)’, ‘인내력(Persistence)’과 세 개의 성격 차원인 ‘자율성

(Self-Directedness)’, ‘연대감(Cooperativeness)’, ‘자기초월(Self Transcendence)’을 측정하는 140개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하게 되어 있으며, 일반 성인 집단을 대상으로 한 신뢰도 계수는 .77~.88로 보고되었다(민병배, 오현숙, 이주영, 2007). 본 연구에서는 위험회피, 사회적 민감성 기질 차원과 자율성, 연대감 성격 차원 점수를 사용하였다.

친밀관계경험 척도(Experiencing Close Relationships: ECR)

애착 유형을 측정하기 위하여 Brennan, Clark과 Shaver(1998)가 제작하고 국내에서 황경옥(2001)이 번안한 친밀관계경험 척도(ECR)를 사용하였다. 척도는 불안차원과 회피차원으로 구성되어 있다. ‘불안차원’은 자신에 대한 무가치감과 다른 사람의 인정을 받아야 자존감을 유지하는 정도를 반영하고, ‘회피차원’은 다른 사람과 가까운 관계를 회피하는 정도를 나타낸다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하게 되어 있다. 하위영역별 문항은 회피차원과 불안차원 각각 18문항으로 총 36문항이며, 긍정적 문항을 역채점하여 하위영역 별 총점을 구하게 된다.

각 하위영역의 총점 범위는 18점에서 90점으로 점수가 높을수록 불안애착 또는 회피애착 성향이 높음을 의미한다. 황경옥(2001)의 연구에서 ECR의 회피차원과 불안차원의 내적 일관성은 .60, .86으로 보고되었다(황경옥, 2001). 본 연구에서 내적 일관성은 회피차원 .82, 불안차원 .89로 나타났다.

통계적 분석

SPSS 12.0을 이용하여 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기와 기질, 성격 및 애착 척도들 간의 관계를 알아보기 위한 상관분석을 실시하였고, 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단의 차이를 검증하기 위한 *t* 검증 및 교차분석을 실시하였다.

결 과

자기결정적 동기와 기질 및 성격의 관계

자기결정적 동기와 기질 및 성격의 상관분석 결과를 표 7에 제시하였다. 분석결과를 살펴보면, 자기결정적 고독 동기는 내향성 ($r(189)=.182, p<.05$)과 유의미한 정적상관을 보였으며, 사회적 민감성과는 유의미한 부적상관($r(189)=-.236, p<.001$)을 보였다. 비자기결정적 고독 동기 역시 내향성($r(189)=.378, p<.001$)과 유의미한 정적상관을 보였고, 사회적 민감성($r(189)=-.155, p<.05$)과는 유의미한 부적상관을 보였다. 그러나 위험회피와 자기결정적 고독 동기는 유의미한 상관이 나타나지 않았으며, 비자기결정적 고독 동기만이 위험회피 ($r(189)=.511, p<.001$)와 유의미한 정적상관을 보였다. 또한 자기결정적 고독 동기는 자율성, 연대감과 유의미한 상관을 보이지 않았으나, 비자기결정적 고독 동기는 자율성($r(189)=-.524, p<.001$), 연대감($r(189)=-.333, p<.001$)과 유의미한 부적상관을 보였다. 이로써 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기가 높을수록 내향성이 높다는 공통점이 있으나, 비자기결정적 동기만이 높은 위험회피 성향 및 성격

적 미숙함과 관련될 것이라는 가설은 지지되었다.

자기결정적 동기와 애착의 관계

자기결정적 동기와 애착의 관계는 표 7에 제시되어 있다. 분석결과, 자기결정적 고독 동기는 회피애착 및 불안애착 차원과 유의미한 상관을 보이지 않은 반면, 비자기결정적 고독 동기는 회피애착($r(189)=.378, p<.001$), 불안애착($r(189)=.467, p<.001$) 모두와 유의미한 정적 상관을 보였다. 이로써 비자기결정적 고독 동기가 불안정 애착과 정적상관을 보일 것이라는 가설은 지지되었다. 즉 비자기결정적 고독 동기가 높은 사람들은 다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 두려워할 뿐만 아니라, 거절에 대한 두려움도 커서 대인관계 상황에서 철수하는 경향을 보일 가능성이 높은 것으로 나타났다

자기결정적-비자기결정적 고독집단의 차이

자기결정적 고독 동기가 높은 사람과 비자기결정적 고독 동기가 높은 사람의 기질, 성격 및 애착유형의 특성을 비교하기 위해 SDS 점수와 NSDS점수를 기준으로 집단을 구분하여 분석을 실시하였다. 집단선발기준은 다음과 같았다. SDS 점수가 상위 50%(77점 이상)이고, NSDS가 하위 50%(40점 미만)인 집단을 자기결정적 고독집단으로, SDS 점수가 하위 50%(77점 미만)이고, NSDS가 상위 50%(40점 이상)인 집단은 비자기결정적 고독집단으로 구분하였다. 그 결과 자기결정적 고독집단은 34명(남 7명, 여 27명), 비자기결정적 고독집단은 32명(남 6명, 여 26명)으로 구성되었다. 각

표 7. 연구 2에 사용된 전체 척도들 간의 상관분석 결과 ($N=189$)

SMS				내향성	TCI				ECR	
1	2	3	4		1	2	3	4	1	2
SMS										
1. SDS										
2. NSDS		.411***								
3. SDR	.079		-.017							
4. NSDR	-.050	.502***		.392***						
내향성	.182*	.378***	-.301***	.024						
TCI										
1. HA	.016	.511***	-.133	.373***	.439***					
2. RD	-.236***	-.155*	.433***	.192**	-.452***	-.153*				
3. SD	-.010	-.524***	.040	-.479***	-.199**	-.735***	.007			
4. C	.076	-.333***	.314***	-.175*	-.254***	-.439***	.402***	.421***		
ECR										
1. 회피	.138	.378***	-.403***	-.037	.452***	.366***	-.658***	-.256***	-.356***	
2. 불안	-.017	.467***	.102	.561***	.088	.551***	.236**	-.615***	-.339***	.094

SMS=자기결정적 동기 척도, SDS=자기결정적 고독 척도, NSDS=비자기결정적 동기 척도, SDR=자기결정적 관계 척도, NSDR=비자기결정적 관계 척도, TCI=기질 및 성격 척도.

HA=위험회피, RD=사회적 민감성, SD=자율성, C=연대감, ECR=친밀관계경험척도.

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

집단의 평균 연령은 순서대로 29.3세($SD=5.23$), 29.0세($SD=5.30$)였고, 집단 간 연령차는 유의미하지 않았다, $t(64)=0.493$, ns. 또한 집단의 남녀분포에서도 집단 간 차이가 나타나지 않았다, $X^2=(1, N=66)=0.035$, ns.

자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단의 기질, 성격 및 애착유형 차이에 대한 t검증 결과를 표 8에 제시하였다. 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단은 내향성과 사회적 민감성에서는 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

그러나 비자기결정적 고독집단은 자기결정적 고독집단에 비해 위험회피 성향이 높은 것

으로 나타났다, $t(64)=6.073$, $p<.001$, 성격의 성숙도 측면에서는 자기결정적 고독집단이 비자기결정적 고독집단에 비해 자율성과 연대감이 높은 것으로 나타났다.

각각 $t(64)=6.928$, $p<.001$, $t(64)=3.527$, $p<.01$. 애착유형에서는 비자기결정적 고독집단이 회피애착 차원, 불안애착 차원에서 모두 높은 점수를 보였다. 각각 $t(64)=2.498$, $p<.01$, $t(64)=5.527$, $p<.001$. 이로써 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단이 내향성 차원에서는 차이가 없으나 기질 및 성격적 성숙함, 애착유형에서는 차이를 보일 것이라는 가설은 지지되었다.

표 8. 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단의 기질, 성격 및 애착유형 비교

	평균 (표준편차)		
	자기결정적 고독집단		<i>t</i> (64)
	(n=34)	(n=32)	
외향성-내향성			
Eysenck 내향성	5.79(3.62)	7.47(4.23)	1.729
기질 및 성격(TCI)			
위험회피(HA)	29.91(7.98)	42.75(9.18)	6.073***
사회적 민감성(RD)	44.32(8.60)	46.53(10.34)	0.945
자율성(SD)	53.91(10.27)	36.41(10.24)	6.928***
연대감(C)	59.41(8.92)	52.41(7.03)	3.527**
친밀관계 경험 척도(ECR)			
회피애착	45.09(8.49)	50.28(8.39)	2.498**
불안애착	41.65(10.20)	55.94(10.80)	5.527***

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

자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단의 애착유형 차이

자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단이 애착유형에서 차이를 보이는지 알아보기 위해 교차분석한 결과를 표 9에 제시하였다.

다. 애착유형은 회피차원과 불안차원의 평균을 기준으로 하여 4가지 유형으로 분류할 수 있다; 회피차원의 점수와 불안차원의 점수가 둘 다 평균보다 낮으면 안정형, 회피차원의 평균보다는 높고, 불안차원의 평균보다는 낮으면 거부형, 회피차원의 평균보다는 낮고 불

표 9. 고독집단 유형에 따른 애착유형 차이

	n(%)		
	전체	자기결정적 고독집단	비자기결정적 고독집단
		(n=34)	(n=32)
안정형	16(25.8)	15(44.1)	1(3.10)
거부형	14(21.2)	8(23.5)	6(18.8)
몰두형	17(25.7)	7(20.6)	10(31.3)
두려움형	19(28.8)	4(11.8)	15(46.8)
<i>X</i> ²		19.391***	

****p*<.001.

안차원의 평균보다 높으면 몰두형, 회피차원과 불안차원의 점수가 모두 평균보다 높으면 두려움형으로 분류된다.

분석결과, 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단은 애착유형분포에서 차이를 보였다, $X^2(3, N=66)=19.391, p<.001$. 자기결정적 고독집단에 속한 34명 중, 안정형에 속한 사람이 15명(44.1%)으로 가장 많았고, 그 다음 거부형, 몰두형, 두려움형 순으로 많았다. 반면 비자기결정적 고독집단에 속한 32명 중, 안정형에 속한 사람은 한 명에 불과하였으며 두려움형에 속한 사람이 15명(46.8%)으로 가장 높게 나타났다.

논 의

연구 2에서는 자기결정적 고독 및 비자기결정적 고독 동기가 각각 기질, 성격 및 애착유형과 어떠한 관련성을 보이는지 탐색하였다. 상관분석 결과, 자기결정적 고독 동기(SDS)와 비자기결정적 고독 동기(NSDS)는 모두 내향성과 유의미한 정적상관을, 사회적 민감성과는 유의미한 부적상관을 나타냈다. 그러나 비자기결정적 고독 동기만이 위험회피 기질, 회피 및 불안애착과 유의미한 정적상관을, 자율성, 연대감과는 부적상관을 보였다. 이러한 차이는 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단에 대한 집단 비교에서도 관찰되었다. 이는 가설과 일치하는 결과로, Cloninger(1986, 1987)의 이론 및 임상 관찰에 따르면, 사회적 민감성이 낮고 위험회피가 높은 사람들은 관계에서의 처벌로부터 자신을 보호하기 위하여 회피와 고립을 택하는 경향이 있다(민병배, 오현숙, 이주영, 2007에서 재인용). 따라서 비자

기결정적 고독 동기가 높은 사람들이 상기한 기질적 특성을 보이는 경향이 있으며, 다른 사람들과 함께 지내는 것에 대해 불편함을 느끼고 이를 회피하기 위한 수단으로써 고독을 추구하는 경향이 있음을 예상해 볼 수 있다. 또한 비자기결정적 고독 동기가 회피애착 및 불안애착과 유의미한 정적상관을 보였는데, 이는 고독 능력과 안정애착의 관련성을 제안해 온 선행연구들과 일치하는 결과이다(Burke, 1991; Long et al., 2003; Winnicott, 1958).

종합논의

본 연구는 기존의 심리학 연구에서 부정적으로 개념화되어왔던 고독경험의 긍정적 측면을 조명하고, 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 요인으로서 자기결정성의 역할을 탐색하기 위한 목적으로 계획되었다. 이를 위해 연구 1에서는 Nicol(2005)이 제작한 고독 및 관계추구에 대한 자기결정적 동기 척도를 번안, 타당화하고, 자기결정적 고독·관계 동기와 비자기결정적 고독·관계 동기 유형 각각이 심리적 적응 및 성격적 강점과 어떠한 관련성을 보이는지 탐색하였다.

자기결정적 고독 동기는 고독 선호도, 고독 생산성과 유의미한 정적상관을 보였으며, 창의성, 개방성, 자기조절과 같은 성격적 강점과도 정적상관을 보였다. 그러나 심리적 적응 및 부적응 지표와는 뚜렷한 상관이 나타나지 않았는데, 이는 자기결정적 고독이 심리적 적응과 직접 관련되기 보다는 성격적 자원의 한 측면일 가능성을 시사한다.

그러나 비자기결정적 고독 동기는 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감과 유의미한 정

적상관을 보였고, 자존감, 삶의 만족도, 정서적 안녕감, 주관적 행복감, 낙관성, 자기조절과 부적상관을 보여 비자기결정적 동기에 의해 추구되는 고독의 부적응성을 확인할 수 있었다(Larson, 1990; Long & Averil, 2003; Nestler, Back, & Egloff, 2011; Waskowic & Cramer, 1999). 또한 두 척도를 기준으로 집단을 구별하여 비교해본 결과, 자기결정적 고독 동기가 높은 집단은 비자기결정적 고독 동기가 높은 집단에 비해, 심리적 부적응은 낮고, 심리적 적응 및 성격적 강점 수준은 높은 것으로 나타났다.

연구 2에서는 자기결정적 고독 동기와 기질, 성격적 성숙 및 애착유형의 관련성을 탐색하였다. 흔히 성격의 중요한 분류기준으로 외향성-내향성 차원이 사용된다. 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기는 모두 표면적으로는 내향성의 특성을 반영하고 있다. 그러나 자기결정적 고독 동기는 성격적 강점과 관련되고, 비자기결정적 고독은 심리적 부적응과 관련된다는 사실은 이 둘을 구분하는 다른 기질 및 성격 차이가 존재함을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 Cloninger(1986, 1987)가 제안한 기질·성격 모델을 통해 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기의 차이를 탐색해보았다.

상관분석 결과, 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기가 높을수록 사회적 민감성이 낮다는 공통점이 있었다. 그러나 비자기결정적 고독 동기만이 위험회피와 유의미한 정적상관을 보였다. 즉 사회적 관계를 불편해하고 이를 회피하기 위해 고독을 추구하는 성향은 위험회피 성향과 관련된 것이다. 또한 비자기결정적 고독 동기는 자율성, 연대감과 부적상관을 보였고, 회피애착, 불안애착과 정적상관을 보였다. 자기결정적 고독집단과 비

자기결정적 고독집단으로 나누어 기질, 성격적 성숙, 애착유형의 차이를 비교해본 결과, 두 집단은 내향성과 사회적 민감성에서는 차이가 없었으나, 자기결정적 고독집단이 비자기결정적 고독집단에 비해 위험회피 성향은 낮고, 자율성과 연대감은 높으며, 회피애착 및 불안애착 성향은 낮은 것으로 나타났다.

본 연구의 결과로부터 다음과 같은 의의와 시사점을 얻을 수 있다. 첫째, 본 연구는 고독 경험의 긍정적 측면을 조명하고, 선행연구(Nicol, 2005)에서 제안한 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 요인들 중 자기결정성의 역할을 재확인해주었다. 기존의 연구들이 사회불안이나 외로움과 같은 고독 경험의 부정적 측면에만 초점을 맞춘 나머지, 고독 경험은 어쩔 수 없이 처하게 되는 부정적인 상태, 회피하거나 감소시켜야 할 상태로 인식되어왔다. 그러나 자기결정이론에 따르면 인간은 관계성(relatedness)의 욕구를 지니고 있는 만큼 자율성의 욕구 또한 지니고 있으며, 이러한 자율성의 발현으로 고독을 추구하고 이를 통해 얻을 수 있는 혜택이 존재한다. 중요한 것은 고독지향성 또는 관계지향성이라는 이분법적 분류가 아니라, 이러한 고독 추구와 관계 추구가 얼마나 내재적인 동기, 자기결정성에 의해서 행해지느냐 하는 것이다(Deci & Ryan, 2002). 본 연구 결과를 통해 고독 경험이 외로움이나 사회불안과 같은 부정적 측면만 포함하는 것이 아니라, 경우에 따라 심리적 적응 및 성격적 강점과 관련될 수 있음을 입증할 수 있었다. 이는 고독에 대한 일반적인 인식의 전환에 기여할 수 있을 뿐 아니라 심리치료 장면에서도 중요한 함의를 지닌다. 상담 및 심리치료 장면에서 ‘나는 혼자 있으니까 왕따다.’ 식으로 부정적인 자기개념을 지니는

경우, 혼자 있는 상태에 주목하여 자신을 낙인찍지 말고, 자기가 처한 상태의 근본적인 동기를 탐색하고, 스스로 자기결정적 고독 혹은 관계 추구를 선택할 수 있도록 도울 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도의 타당성을 검증함으로써 고독 경험의 국내 연구에 이용될 수 있는 유용한 측정도구를 마련하였다. 고독 경험을 양적으로 측정하는 기존의 척도는 Burger(1995)가 제작한 고독 선호도 척도(Preference for Solitude Scale)가 거의 유일한데, 이 척도에서 말하는 ‘선호도’라는 것은 적극적인 의지에 따라 혼자 있는 것을 선호하는 경향을 반영할 뿐만 아니라, 다른 사람과의 관계를 회피하는 수단으로서 소극적으로 고독을 선호하는 경향 까지 포함하고 있어 혼란스러운 면이 있다. 반면 자기결정적 동기 척도는 고독 추구에 대한 적극성과 소극성을 구분함으로써 이러한 한계를 극복하였고, 고독 경험의 긍정적 측면과 부정적 측면을 함께 탐지할 수 있다는 점에서 유용하다.

셋째, 본 연구는 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기의 기질과 애착, 성격적 성숙 측면의 차이를 최초로 검증하였다는 데 의의가 있다. 연구 결과, 비자기결정적 동기는 기질적으로 높은 위험회피 성향과 불안정한 애착 유형, 자율성과 연대감 같은 성격적 미성숙함과 관련되어 있음을 알 수 있었다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제안을 함께 논의하면 다음과 같다. 첫째, 연구 대상이 일반 대학생 및 사이버 대학교 학생으로 제한되어있으며, 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기척도에 대한 확인적 요인분석이 이루어지지 못했다. 따라서 추후 연구에서

는 충분한 참여자를 확보하여 교차 타당화하고 일반화 가능성을 높여야 할 것이다.

둘째, 자기보고식 문항의 한계를 지적할 수 있다. 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기 척도는 자신이 혼자 있는 상황과 다른 사람과 함께 있는 상황을 각각 떠올려 보고, 그러한 상황에 있게 되는 동기가 무엇인지 평정하도록 되어있다. 이는 회상에 의존하므로 이 보고가 얼마나 평소 자신의 동기를 제대로 반영하고 있는지에 대한 문제가 제기될 수 있을 것이다. 이를 보완하기 위하여 자기보고식 문항과 함께 사례표집법(Example Sampling Method; ESM) 같은 경험적 방법을 도입함으로써 주관적 보고와 실제 경험의 간극을 줄일 수 있을 것이다. 또한 연구 2에서 사용된 애착관련 척도는 생애초기 형성된 애착유형을 탐지하기보다는 현재 대인관계 패턴을 반영하는 측면이 크기 때문에 실제 발달적 의미의 애착경험에 대한 정보를 제공해주지 못한다. 따라서 애착과 같은 발달적 요인들이 기질과 어떠한 상호작용을 통해서 자기결정적 동기 발달에 관여하는지 알아보기 위해서는, 생애초기 경험을 진단할 수 있는 측정도구를 도입하거나 종단적인 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 고독 동기의 기질과 성격, 애착 유형의 차이를 살펴보았으나 이러한 요인들이 실제로 어떠한 상호작용을 통하여 자기결정적 고독 동기와 비자기결정적 동기의 발달에 기여하는지 인과관계에 대한 검증은 이루어지지 않았다. 연구 결과들을 고려해 보았을 때, 비자기결정적 성격발달은 기질적으로 높은 위험회피 성향과 불안정한 애착 유형, 자율성과 연대감의 미발달이 상호작용한 결과라고 예측해 볼 수 있다. 추후 연구를 통하여 이러한

발달 모델을 검증해본다면, 기질적인 한계를 극복하고 자기결정적인 성격발달을 돋는 개입 전략을 마련하는데 기여할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구의 결과를 토대로, 자기결정성을 향상시키기 위한 자율성 훈련이나 동기강화 훈련이 실제 고독 능력을 향상시키는데 기여할 수 있을지에 대한 경험적 연구가 필요하다. 자기결정성을 발달시키는 개입을 통해서, 자신이 처한 상황의 의미와 혜택을 적극적으로 찾아낼 수 있는 역량을 키워줄 필요성이 있을 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권혜경 (2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교생활만족도에 미치는 영향-성취동기와 자아강도를 매개변인으로. 미발표 석사학위 청구 논문. 가톨릭대학교.
- 김아영 (2002). 자기결정성 이론에 따른 학습동기 유형 분류체계의 타당성. 교육심리연구, 16(4), 169-187.
- 김아영, 오순애 (2001). 자기결정성 정도에 따른 동기유형의 분류. 교육심리연구, 15(4), 97-119.
- 김옥수 (1997). 외로움(Loneliness)의 개념분석. 간호과학, 9(2), 29-38.
- 김인자 (2006). 긍정심리학. 서울: 물푸레민병배, 오현숙, 이주영 (2007). 기질 및 성격검사 매뉴얼. (주)마음사랑.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지 임상, 16(2), 251-264.
- 이현수 (1997). 한국판 아이젠크 성격검사 실시 요강. 서울: 학지사.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경행, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집, 277-290.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6, 59-76.
- 조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 아산재단 연구총서 제 48집. 서울: 집문당.
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관적안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7, 403-427.
- 황경옥 (2001). 대학생의 애착유형과 자아정체감 및 대인성향과의 관계. 원광대학교 석사학위논문.
- 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.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp.46-76). New York: Guilford.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Burke, N. (1991). College Psychotherapy and the Development of a Capacity for Solitude.

- Journal of College Student Psychotherapy, 6(2), 59-86.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkely, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Psychological and Aging*, 21(1), 140-151.
- Cloninger, C. R. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety state. *Psychiatric Development*, 3, 167-226.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method of clinical description and classification of personality variants. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-588.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). The Temperament and Character Inventory(TCI): A Guide to its Development and Use. St. Louis, Missouri.
- Costello, A. B. & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assess Res Eval*, 10, 1-9.
- Cramer, K. M., & Lake, R. P. (1988). The Preference for Solitude Scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality & Individual Differences*, 24(2), 193-199.
- Dalrymple, T. (2010). The advantages of solitude. *British Medical Journal*, 7780, 999.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1991). *Manual for the Eysenck Personality Scales*. London: Hodder & Stoughton.
- Knafo, D. (2012). Alone Together: Solitude and the Creative Encounter in Art and Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 1048-1885.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10 (2), 155-183.
- 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.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A (2003). Solitude experiences: varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Nestler, S., Back, M. D., & Egloff, B. (2011). Psychometric properties of the two scales for assessing individual differences in preference for solitude. *Diagnostica - Gottingen* -, 57(2), 56-67.
- Nicol, C. C. (2005). *Self-determined motivation for solitude and relationship: scale development and validation*. Unpublished master's thesis. University of Southern Illinois, Carbondale.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and*

- classification. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent child*. Princeton: Princeton University Press.
- Russel, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Journal of Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research in hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Waskowic, T., & Cramer, K. M. (1999). Relation between Preference for Solitude Scale and social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045-1050.
- Watson, D., & Friend, R. (1969) Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Winnicott, D. w. (1958). The capacity to be alone, In *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press, Inc.
- Van Petegem, S., Beyers, W., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2012). On the Association Between Adolescent Autonomy and Psychosocial Functioning: Examining Decisional Independence From a Self-Determination Theory Perspective. *Developmental Psychology*, 48(1), 76-88.

원고접수일 : 2012. 8. 28.

1차 수정 원고접수일 : 2012. 10. 09.

제재결정일 : 2012. 10. 22.

The Relationships among Self-determined Solitude, Personality and Psychological Health

Ahyoung Lim

Jundeuk Lee

Hoon-Jin Lee

Department of Psychiatry
Asan Medical Center

Department of Psychology
Seoul National University

Solitude, defined as the absence of social interaction, has both positive and negative sides. However, most previous studies have focused on its negative sides such as loneliness and social anxiety. The aim of the current study was to focus on the positive side of solitude and to examine the role of self-determination factor, which is hypothesized to lead positive experiences during solitude. In study 1, the Self-determined Motivation Scale for Solitude and Relationship(SMS) was adapted and validated. And the relationships among SMS, psychological health, and virtues such as creativity, openness, and self-control were then investigated using data from 347 undergraduate students. With proper reliability, SMS was found to be composed of four factors: Self-Determined Solitude(SDS), Not Self-Determined Solitude(NSDS), Self-Determined Relationship(SDR) and Not Self-Determined Relationship (NSDR). SDS showed a positive relationship with the preference of solitude, and productivity in solitude. In addition, SDS showed a positive correlation with positive characteristics, including life satisfaction, creativity, openness, and self-control. However, NSDS showed a positive relationship with psychological distress including loneliness, depression, and social avoidance. In study 2, the relationships among SMS, temperament and personality, and attachment were investigated, based on data from 189 undergraduate students. According to the results, both SDS and NSDS were linked to high introversion, and low reward dependence (social sensitivity), however, only NSDS was related to high harm avoidance, low self-directedness, and low cooperativeness. In addition, NSDS showed an association with avoidant and anxious attachment styles. The findings of the current study suggest the positive aspects of self-determined solitude. Results of this study also demonstrated the differences between self-determined solitude motivation and not self-determined solitude motivation in temperament, personality, and attachment. Finally, the implications and limitations of this study, as well as suggestions for future studies were discussed.

Key words : solitude, self-determined motivation, psychological adaption, temperament, personality, attachment