

대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개효과

The Effect of Self-Determined Solitude Motivation on Interpersonal Relationship Competence of University Students: The Dual Mediating Effect of Self-esteem and Psychological Well-being

장혜지 · 한유진*

명지대학교 아동학과 석사 · 명지대학교 아동학과 교수*

Jang, Hyeji · Han, Youjin*

Department of Child Development and Education, Myongji University

Abstract

The purpose of this study was to verify the dual mediating effect of self-esteem and psychological well-being in the correlation between self-determined solitude motivation and interpersonal relationship competence of college students. This survey collected completed questionnaires from 405 college students. The data was analyzed using SPSS Win 21.0, and SPSS Macro. The results of this study are as follow: First, as a result of examining the relative influence, it was found that the psychological well-being which was especially higher impacted on interpersonal relationship competence. Second, self-esteem and psychological well-being had a partial mediation effect in the correlation between self-determined solitude motivation and interpersonal relationship competence of college students. Third, self-esteem and psychological well-being had dual mediation effect in the correlation between self-determined solitude motivation and interpersonal relationship competence of college students.

Keywords: University students, Self-determined solitude motivation, Interpersonal relationship competence, Self-esteem, Psychological well-being

I. 서론

대학생은 Erickson(1968)의 심리사회적 발달단계 중 후기 청소년기와 초기 청년기 사이에 해당하는데, 이 시기에는 개인의 정체감 확립 및 성장을 위해 노력해야 하며 이와 더불어 바람직한 대인관계를 형성하고 유지

해야하는 과업을 달성해야 한다(홍계옥, 2013). 발달 과업과 맞물려, 대학생활은 그들에게 가족이나 또래 중심의 제한적 관계에서 벗어나 동기, 선·후배, 교수 등 다양한 사람들을 만나게 하여 이전보다 폭넓은 사회적 관계망을 형성하도록 하고 보다 다양하고 확장된 대인관계를 경험하게 한다(박선하, 2017). 이에 따라 대다수의 대학생들은 낯선 환경에서 원만한 대인관계를 형성하고

본 논문은 제 1 저자의 석사학위논문 일부 수정, 보완한 것임.

* Corresponding author: Han, Youjin

Tel: +82-2-300-0604, Fax: +82-2-300-0654

E-mail: yjhan@mju.ac.kr

© 2020, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

자 애를 쓰고 있지만 실제적으로 많은 학생들이 관계 장면에서 적절한 대처를 하지 못하여 여러 심리-정서적 어려움을 겪고 있는 상황이다(김향선, 이영순, 2011; 이기학 외, 2006; 정은이, 2011). 여성가족부 통계청(2016)에서 발표한 ‘청소년상담 지원 현황’ 통계자료에 따르면 대학생들의 25.4%가 대인관계의 문제로 상담 신청을 했다고 하였고, 서울대학교 대학생활문화원(2015)에서는 대학 신입생 중 47%가 대학생활에서 가장 중요하게 생각하는 일과 관련된 질문에 ‘폭넓고 친밀한 대인관계’라고 응답하였다고 보고했다. 이처럼 대학생들에게 대인관계는 주 관심 영역인데 반해, 바람직한 대인관계를 형성하고 유지하는 과정은 그들에게 어려운 과제인 것으로 파악된다.

대인관계능력이란 다른 사람과 효과적으로 관계를 형성하고, 갈등상황에서 문제를 효율적으로 해결하면서 계속적으로 관계를 유지할 수 있는 능력으로(김종운, 정준희, 2019; Spitzberg & Cupach, 1989), 적절하고 친밀한 대인관계 경험은 자신의 건전하고 바람직한 인격발달에 긍정적 영향을 주지만 반면, 불만족스럽고 부적절한 대인관계 경험은 개인의 정서적 질환의 발생 근원이 되며, 좌절감, 두려움, 불안, 우울 등을 야기하고 자신에 대해 열등감을 느끼게 한다(권성혜, 2006). 따라서 대학생들이 만족스러운 대인관계능력을 갖추는 것은 그들의 전반적인 대학생활 적응에 도움이 되며 더 나아가 건강한 사회인으로 성장하게 하는 요인이 될 수 있으므로 이들의 대인관계능력을 향상시키기 위한 방법을 모색하는 것은 중요하다고 볼 수 있다.

과거부터 심리학에서는 고독경험이 사회적 고립감과 관련이 있다고 보아 외로움, 사회불안, 관계에서의 결핍감 및 단절감을 유발한다고 하였다(Burke, 1991; Cacioppo et al., 2006). 하지만 일부 연구에서는 고독의 경험은 개인의 자기발전과 창의성 향상, 마음의 안정감을 도모할 뿐만 아니라 내적 경험에 대한 집중과 통합을 이끌어 대인관계에 지친 사람들에게 자기회복의 기회가 된다고 봄에 따라 고독에 대한 개념을 긍정적으로 재조명하였다(김주연, 2014; Larson et al., 1982). 이에 Nicol(2005)은 긍정적 고독 경험에 영향을 미치는 주요 요인으로 자기결정적 동기(self-determined motivation)의 중요성을 제안하며, 그 이론적 틀로서 자기결정성 이론(self-determination theory)을 도입하였다(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). 자기결정성은 자기행동의 원천이 자기에게 존재하는 것을 의미하는데(김아영, 2002), 개인은 자기결정의 수

준이 높아질수록 내적 만족을 위해 행동하며, 따라서 자신의 행동을 통해 기본적 욕구가 충족될 가능성이 높아진다고 본다. 즉 고독을 자기결정이론의 맥락에서 살펴보면 어떤 사람이 고독을 긍정적으로 경험하는지 혹은 부정적으로 경험하는지는 고독 추구 동기가 얼마나 자기결정적 인지에 따라 달라진다고 본다(김아영 외, 2012).

Nicol(2005)은 개인의 자기결정적 고독동기가 특히 대인관계 장면에서 긍정적인 역할을 하고 있음을 발견하였는데, 선행연구들에 따르면 고독을 즐기는 사람은 타인을 다정하게 대할 수 있으며(Burger, 1995), 가장 가까운 친구와의 관계가 원활하다고 하였고(Maslow, 1970), 혼자 있는 시간은 다른 사람과의 유대감, 일체감, 소속감을 경험할 수 있게 도움을 준다고 하였다(Long & Averill, 2003; Long, 2000). 또한 문희운, 양남미(2019)의 연구에서는 자기결정적 고독동기 수준이 높은 집단일수록 불안정한 애착유형과 외로움 수준이 평균보다 낮았는데 이는 자기결정적 고독동기가 높은 사람일수록 혼자 있는 시간을 외롭게 지각하기 보다는 타인과 심리적으로 연결되어 있다고 느껴 다른 사람과 더 친밀한 관계를 맺을 수 있기 때문이라 하였다. 즉 자기결정적 고독동기가 높은 사람은 다른 사람들과 보내는 시간 역시도 즐길 수 있으며, 대인관계에서 고독을 통해 얻을 수 있는 이득을 지각하여 이를 얻기 위해서 적극적으로 고독을 추구한다고 볼 수 있다.

최근 대학생들은 실제 대인관계 보다는 심리적 부담이 적고 직접적인 접촉을 요구하지 않는 SNS를 통하여 인맥을 형성하고 있다. 대학생들의 SNS 사용 실태와 관련된 연구들에 따르면 SNS 상에서의 간접적인 대인관계경험은 피상적인 것에 불과하며 개인의 외로움 수준을 증폭시켜 대인관계 장면에서 부정적인 영향을 줄 수 있음을 지적하였다(전혜성, 홍구표, 2017; 홍구표, 전혜성, 2017). 하지만 일부 연구에서는 혼자 있는 상태에서 SNS를 사용함에 있어서 자기결정성을 기반으로 타인과의 관계유지와 같은 분명한 목적으로 SNS를 사용한다면 이는 실제 대인관계에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 밝혀냈다(강주는 외, 2019; 김진욱, 2018; 박종순, 이종만, 2016; 정춘화, 2018). 즉, 최근 대학생들의 SNS 사용실태와 혼자 있고자 하는 동기를 연관 지어 살펴본다면, SNS를 활용한 간접적인 인맥형성방법이 단지 다른 사람들과 함께 있는 것이 불편하고 사회적 상황을 회피하기 위해 어쩔 수 없이 선택한 것이 아닌 자기결정적 고독동기를 적극적으로 추구하고자 한 결과라면 실제적으로 자기결정적 고독동기

는 대학생들의 대인관계장면에서 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

따라서 이와 같은 선행연구들을 종합해봤을 때, 잠시 관계를 단절하고 자발적으로 혼자 있고자 하는 욕구는 앞으로 대학생들이 대인관계를 형성하고 재정비하는데 긍정적인 영향을 미친다고 예상되며, 특히 대학생들을 포함하는 청년기는 대인관계 속에서 외로움을 강도 높게 인식하는 시기(김지연 외, 2011; Rubenstein & Shaver, 1982)인 만큼 그들이 홀로 있는 시간을 어떻게 지각하는가는 현재 뿐만 아니라 앞으로의 현대사회를 적응해 나가기에 있어서 중요한 문제가 될 수 있기 때문에 본 연구를 통해 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 더 나아가 대인관계능력은 자기결정적 고독동기와 같은 개인적 특성의 일방적인 작용이 아닌 개인내적변인들의 관계 속에서 발생하는 복합적인 상호작용의 결과(주지영, 이동귀, 2012)이므로 자기결정적 고독 동기와 함께 다른 개인내적변인들이 어떤 과정을 통해 대인관계능력에 영향을 주는지 파악하는 것이 필요하다고 생각되어 본 연구에서는 다양한 문헌고찰을 통하여 자기결정적 고독동기와 대인관계능력 간의 내적과정에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 자아존중감과 심리적 안녕감을 설정하여 보고자 하였다.

먼저 자아존중감이란 내적기준에 의해 자신의 능력 및 가치를 판단하는 자아개념의 일부로 스스로를 긍정적 혹은 부정적으로 지각하는 것을 의미한다(Rosenberg, 1965). Rosenberg(1965)는 높은 자아존중감을 가진 사람은 자신감, 인내력, 대인관계능력이 탁월하다고 하였으며, Murray et al.(2006)는 긍정적인 자아존중감은 부정적인 관계 장면에서도 스스로에게 도움이 되는 해석을 하게 하여 원만한 대인관계를 형성하는데 도움이 된다고 하였다. 반면 Branden(1998)는 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 가치 없게 지각함에 따라 상대방에게 자신의 의견을 애매하고 불분명하게 표현하여 파괴적인 관계를 맺을 가능성이 높다고 하였다. 특히 대학생들이 원만한 대인관계를 형성하는데 있어서 자아존중감이 중요한 요인이 될 수 있는데, 이지영(2016)은 자아존중감은 청소년기를 거쳐 청년기 동안 계속해서 발달하는 내적요인이기 때문에 타인과 관계를 맺으며 독립된 건강한 성인으로 자리매김하는 시기인 대학생에게 긍정적인 자아존중감을 확립하는 것은 중요하다고 하였다. 최근 대학생들을 대상으로 두 변인간의 관계를 살펴본 국내 연구들에 따르면 대학생들의 자아존중감과 대인관계능력은 서로 정적 상관관계가 있으며(최

정은, 김금중, 2019), 대학생들의 대인관계능력을 향상시키기 위해서는 높은 자아존중감 형성이 중요한 요인이 될 수 있음을 제언하였다(김정호 외, 2016; 이어진, 최수미, 2015).

이와 같이 대학생의 대인관계능력은 자기결정적 고독동기와 자아존중감을 통해 설명될 수 있다. 그러나 여기서 고려해야 할 점은 자기결정적 고독동기와 자아존중감 간의 관련성이다. 기존 선행연구들에 의하면 높은 자기결정성은 긍정적 자아존중감과 정적 상관관계가 있으며, 낮은 자기결정성은 부정적 자아존중감과 상관관계가 있다고 하였다(송경애, 2006; 안소정, 2009; Allen et al., 1994). 현재까지 자기결정적 고독동기와 자아존중감 간의 직접적인 상관관계를 밝힌 연구는 없으나 앞서 제시한 두 변인간의 관련성을 고려한다면 자기결정성 이론에 근거하고 있는 자기결정적 고독동기 역시 자아존중감에 유의미한 영향을 미칠 것으로 예상된다.

심리적 안녕감은 현재와 미래의 원만한 대인관계능력을 예측할 수 있는 도구로 사용된다(나기쁨, 김현주, 2018). 심리적 안녕감은 개인이 사회의 한 구성원 중 한명으로서 얼마나 적절하고 효과적으로 기능하고 있는가에 대한 현재 시점에서의 평가를 의미한다(김명소, 김혜원, 2000). 현재 우리나라 대학생들의 심리적 안녕감 상태를 살펴 본 연구에 따르면, 한국 대학생은 다른 연령집단보다 안녕감 수준이 낮으며, 미국 대학생들과 비교했을 때도 안녕감 수준이 현저하게 낮다고 한다(차경호, 2004). 일부 연구에서는 대학생이라는 시기는 이전과는 다른 과업을 달성해야 하고, 사회적 상호작용의 패턴을 새롭게 수정하고 확대된 대인관계를 경험하도록 압력을 받아 낮은 심리적 안녕감을 보인다고 하여(권석만, 1997; 김경희, 2014) 대인관계 안에서의 부적절한 경험은 그들의 안녕감을 위협하는 원인이 될 수 있음을 지적하였다. 선행연구에 의하면 높은 심리적 안녕감은 바람직한 대인관계와 유의미한 관계가 있으며(박재석, 2008), 반대로 낮은 심리적 안녕감은 대인관계문제를 증가시키는 주요 요인임을 밝혀냈다(나기쁨, 김현주, 2018).

한편, 심리적 안녕감은 자기결정적 고독동기와도 관련성이 높는데, Waskowic & Cramer(1999)는 긍정적 고독경험이 혼자 있음으로 인해 생길 수 있는 사회불안과 심리적 안녕감(Well-being)을 구분하는 중요한 요소라 하였고, 임아영 외(2012)는 자기결정성이 높을수록 기본욕구가 충족되어 삶의 만족감이 높으며 사회적 기능 또한 우수하다고 하였다. 이와 관련해서 Larson & Lee(1996)는

긍정적 고독경험은 사회적 지지와 비슷하게 개인의 스트레스를 감소시켜 삶의 만족도를 높여 준다고 하였으며, 최현영, 이동혁(2016)은 자기결정적 고독동기가 높은 집단이 낮은 집단보다 외로움, 우울감과 같은 부정적 정서를 덜 느낀다고 하였다. 이는 자발적으로 고독을 선택하고 혼자 있는 상황에서 긍정적인 정서를 느낄수록 삶의 만족감이나 심리적 안녕감이 함께 높아질 수 있음을 의미한다. 즉 대인관계능력은 개인의 심리적 안녕감에 영향을 받는다는 것을 알 수 있으며, 또한 앞서 제기된 학자들의 견해와 선행연구들을 토대로 예상해보면, 대학생의 자기결정적 고독동기와 대인관계능력 사이에 심리적 안녕감이 매개역할을 한다고 가정해 볼 수 있다.

위의 내용을 종합해보면, 대학생의 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대인관계능력에 영향을 미치며, 더 나아가 자아존중감이 높은 사람은 정서가 안정되어있어 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다는 선행연구(배은숙, 김미정, 2015; 신주영, 2015; 임주원, 2019; Dogan et al., 2013)들을 고려해보았을 때, 자아존중감과 심리적 안녕감 역시 서로 관련성이 있다고 보여진다. 따라서 자발적으로 혼자 있는 시간을 갖고자 하는 동기는 긍정적인 자아존중감형성에 영향을 미치고 이는 다시 전반적인 삶의 만족도 및 안녕감에 영향을 미쳐 대인관계능력이 향상 및 유지되는 것으로 예측할 수 있다. 하지만 기존 연구들에서는 자기결정적 고독동기와 대인관계능력 간의 단편적인 관계성만을 밝히고 있으며, 대학생의 자기결정적 고독동기가 어떠한 경로로 대인관계능력에 영향을 미치는지에 관한 연구를 밝혀낸 연구는 찾기 어려운 상황이다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 자기결정적

고독 동기가 대인관계능력에 미치는 영향을 확인하고 이 과정에서 자아존중감과 심리적 안녕감이 순차적으로 매개할 것이라고 예상해 이를 검증하려 한다. 본 연구에서 제시하는 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생의 대인관계능력에 미치는 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감의 상대적 영향력은 어떠한가?
 연구문제 2. 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감과 심리적 안녕감의 개별매개효과는 각각 어떠한가?
 연구문제 3. 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상자

본 연구는 현재 대학교에 재학 중인 남·여 대학생 450명을 대상으로 실시되었다. 자료 수집은 예비조사를 포함하여 2019년 8월 26일부터 2019년 9월 30일까지 이루어졌으며 오프라인과 온라인을 통해 이루어졌다. 오프라인으로는 해당 대상에게 직접 방문하여 연구목적과 취지에 대해 설명하고 동의 여부를 확인한 후 설문지를 배부하여 회수하였고, 온라인 설문지는 대학생이 활동하는 포털 게시판(카페, SNS)에 설문안내 및 링크를 탑재하여 자발적으로 참여하도록 하였으며 설문 대상자의 개인번호 확인

〈표 1〉 연구대상자 대학생 특성

(N=405)

변수	구분	빈도(%)
성별	남	188(43.0)
	여	249(57.0)
학년	1	64(15.8)
	2	113(27.9)
	3	124(30.6)
	4	104(24.7)
전공	인문학	60(14.8)
	사회과학	231(57.0)
	공학	56(13.8)
	예체능	28(6.9)
	기타	30(7.4)

을 통해 중복응답을 방지하였다. 오프라인으로는 총 300부를 배포 및 회수하였으며 온라인으로는 총 150부를 모집하였다. 이 중 답이 누락되었거나 무작위로 응답한 질문지 45부를 제외하고 총 405부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

연구대상자는 남학생 188명(43.0%), 여학생 249명(57.0%)으로 나타났으며, 대상자들의 학년은 1학년 64명(15.8%), 2학년 113명(27.9%), 3학년 124명(30.6%), 4학년 이상은 104명(24.7%)이었다. 또한 전공은 인문학 60명(14.8%), 사회과학 231명(57.0%), 공학 56명(13.8%), 예체능 28명(6.9%), 기타 30명(7.4%)으로 나타났다<표 1>.

2. 측정도구

1) 자기결정적 고독동기

본 연구에서는 Nicol(2005)의 자기결정적 고독동기 척도(MSS)를 번안한 것을 사용하였다. 본 척도(MMS)는 2가지 하위 차원인 자기결정적 고독 동기 척도(SDS)와 비자기결정적 고독동기 척도(NSDS)로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 자기결정적 고독동기 척도(SDS)만을 사용하였다. SDS는 총 29문항으로 이루어져있고 4점 Likert 척도로 평정되며 총점이 높을수록 자기 결정적 동기가 높음을 의미한다. 본 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

2) 자아존중감

본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(SES)를 번안한 것을 사용하였다. 본 척도(SES)는 2가지 하위 차원인 '긍정자아'와 '부정자아'로 구성되어 있다. SES는 총 10문항으로 이루어져있고 5점 Likert 척도로 평정되며 총점이 높을수록 자아존중감 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

3) 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도(PWBS)를 번안한 것을 사용하였다. 본 척도(PWBS)는 6가지 하위 차원인 '긍정적 대인관계', '자율성', '환경에 대한 통제', '개인적 성장', '자아수용', '삶의 목적'으로 구성되어있다. PWBS는 총 46문항으로 구성되어있으며 5점 Likert 척도로 평정되고 총점이 높을수록 심리적 안녕

감 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

4) 대인관계능력

본 연구에서는 Buhrmester et al.(1988)의 대인관계능력 척도(ICQ)를 번안한 것을 사용하였다. 본 척도(ICQ)는 5가지 하위 차원인 '자기 노출', '처음 관계 맺기', '정서적지지 및 조언', '대인갈등다루기', '타인에 대한 불쾌감 주장'으로 구성되어 있다. ICQ는 총 40문항으로 이루어져있으며 5점 Likert 척도로 평정되어 총점이 높을수록 대인관계능력이 높다는 것을 뜻한다. 본 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다

3. 연구방법 및 절차

본 연구에 수집된 자료들은 SPSS Win 21.0 통계 프로그램과 SPSS Macro를 통해 분석 되었다. 먼저 SPSS Win 21.0을 통해 본 연구에 사용된 자료들의 내적 합치도를 알아보았고, 이후 주요 변인들의 기술통계치를 살펴본 후 각 변인들 간의 상관관계를 분석하였다. 또한 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대학생의 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 이후 SPSS Macro를 통해 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에서 자아존중감과 심리적 안녕감의 개별 및 이중매개효과를 확인하였고 매개효과의 검정을 위해 부트스트래핑 방법을 실시하였다. 본 연구에서 표본은 총 5000번 추출하여 분석되도록 하였으며, 95% 신뢰구간을 적용하여 최종 분석하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 대학생의 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력

대학생의 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력을 살펴보기 전 먼저 Pearson의 상관관계분석을 실시하여 각 변인들 간의 상관관계를 알아보았다. 분석결과, 대인관계능력 및 하위요인들은 자기결정적 고독동기($.14 \leq r \leq .30$), 자아존중감($.28 \leq r \leq .61$), 심리적 안녕감($.34 \leq r \leq .83$)과 모두

유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다<표 2>.

이후 대학생의 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 대인관계능력을 종속변수로, 상관관계분석에서 대인관계능력과 정적 상관을 보인 변인들을 독립변수로 하여 단계적(Stepwise) 중다회귀분석을 실시하였다. 분석 결과의 다중 공선성 여부를 확인하기 위해 분산팽창요인(VIF)을 산출한 결과, 공차한계는 .30-.88, 분산팽창요인(VIF)은 1.13-3.18로 값이 10이 넘지 않아 각 변인들 간 다중공선성의 문제가 없음이 파악되었다. 또한 잔차 간 상관성을 알아보기 위해 Durbin-Waston의 값을 살펴본 결과, 값이 1.99로 2에 근접하여 잔차항 간의 상관성이 없음을 확인하였다.

대학생의 자기결정적 고독동기와 자아존중감 및 심리적 안녕감이 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력을 살펴보면 대인관계능력에 대해 심리적 안녕감($\beta = .46, p <$

.001), 자아존중감($\beta = .21, p < .01$), 자기결정적 고독동기($\beta = .08, p < .05$) 순서로 유의한 영향력을 미쳤고, 구체적으로 살펴보면 대인관계능력에 대해 심리적 안녕감이 전체 변량의 43%를 설명했고($F = 307.61, p < .001$), 추가적으로 자아존중감이 1%, 자기결정적 고독동기가 1%의 설명력을 추가해 대인관계능력에 대한 전체 설명력이 45%로 확인되었다($F = 110.56, p < .001$)<표 3>.

2. 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감과 심리적 안녕감의 개별매개효과

대학생의 자기결정적 고독동기가 자아존중감과 심리적 안녕감을 매개로 대인관계능력에 미치는 영향을 확인하기 위해 본 연구에서는 SPSS Macro Model 중Number 4로 분석을 실시하였다.

<표 2> 대학생의 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감, 대인관계능력의 상관관계

(N=405)

변인	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	3	4
1. 대인관계능력	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1-1 처음 관계 맺기	.78***	1	-	-	-	-	-	-	-
1-2. 타인에 대한 불쾌감 주장	.68***	.52***	1	-	-	-	-	-	-
1-3. 자기노출	.74***	.54***	.35***	1	-	-	-	-	-
1-4. 정서적지지 및 조언	.72***	.34***	.24***	.44***	1	-	-	-	-
1-5. 대인갈등다루기	.59***	.22***	.13**	.29***	.59***	1	-	-	-
2. 자기결정적 고독동기	.30***	.24***	.26***	.21***	.19***	.14**	1	-	-
3. 자아존중감	.61***	.55***	.41***	.47***	.33***	.36***	.28***	1	-
4. 심리적 안녕감	.66***	.56***	.49***	.46***	.38***	.40***	.34***	.83***	1

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

<표 3> 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대학생의 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력

(N=405)

종속변수	독립변수	B	β	R^2	ΔR^2	F
대인관계능력	1 심리적 안녕감	.30	.46***	.43	-	307.61***
	2 자아존중감	.46	.21**	.45	.01	162.09***
	3 자기결정적 고독동기	.01	.08*	.45	.01	110.56***

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

1) 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감의 매개효과

대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 분석한 결과는 다음과 같다<표 4, 5>. 먼저 <표 4>를 자세히 살펴보면, 자기결정적 고독동기가 자아존중감($B = .15, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤고, 자아존중감 또한 대인관계능력($B = 1.27, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향력을 매개변인을 고려했을 때 감소($B = .35, p < .001 \rightarrow \beta = .16, p < .001$)했으며 통계적으로 유의미한 것으로 나타나 부분 매개 모형이 확인되었다. 이러한 매개효과가 통계적으로 유의미한지 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법으로 간접효과를 검증한 결과, 95% 신뢰구간에서 경로계수의 하한 값과 상한 값이 .12~.26로 0을 포함하지 않고 있어 영가설이 기각되었으므로 매개효과가 유의함을 알 수 있다<표 5>.

2) 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과

대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에서 심리적 안녕감의 매개효과를 분석한 결과는

다음과 같다<표 6, 7>. 먼저 <표 6>의 경로별 회귀계수를 살펴보면, 자기결정적 고독동기는 심리적 안녕감($B = .61, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤고, 심리적 안녕감 또한 대인관계능력($B = .41, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향력은 매개변인을 고려했을 때 감소($B = .35, p < .001 \rightarrow B = .10, p < .01$)했으며 통계적으로도 유의미한 것으로 나타나 부분매개 모형이 지지되었음을 알 수 있다. 이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 통해 검증한 결과, 95% 신뢰구간에서 경로계수의 값이 .18~.33으로 0을 포함하지 않고 있어 영가설이 기각되었으므로 매개효과가 유의하다고 볼 수 있다<표 7>.

3. 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개효과

대학생의 자기결정적 고독동기가 자아존중감과 심리적 안녕감을 이중매개로 대인관계능력에 순차적으로 미치는 영향을 확인하기 위해 복수의 매개변수가 존재하는 모형에서 이중매개효과를 검증하기 위한 방법인 SPSS Macro Model 중 Number 6을 이용하여 분석을 실시하였다.

<표 4> 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감의 매개효과 (N=405)

경로	Effect	S.E	LLCI	ULCI	R ² (F)
자기결정적 고독동기 → 자아존중감	.15***	.03	.10	.20	.08 (34.91***)
자아존중감 → 대인관계능력	1.27***	.09	1.09	1.45	.39 (128.22***)
자기결정적 고독동기 → 대인관계능력	.16***	.05	.07	.26	.09 (39.38***)

*** $p < .001$

<표 5> 자아존중감 매개효과 부트스트래핑 결과 (N=405)

경로	Effect	S.E	Boot LLCL	Boot ULCL
자기결정적 고독동기 → 자아존중감 → 대인관계능력	.19	.04	.12	.26

먼저, <표 8>를 자세하게 살펴보면, 자기결정적 고독동기는 첫 번째 매개변인인 자아존중감($B = .15, p < .001$)과, 두 번째 매개변인인 심리적 안녕감($B = .21, p < .001$)에 유의미한 정적 영향을 미쳤고 자아존중감은 심리적 안녕감($B = 2.70, p < .001$)과 대인관계능력($B = .46, p < .01$)에 유의한 영향을 미쳤으며, 심리적 안녕감 역시 대인관계능력($B = .30, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향력은 매개변인들의 경로별 회귀계수를 고려했을 때 감소($B = .35, p < .001 \rightarrow B = .10, p < .05$) 했으며 통계적으로도 유의미한 것으로 나타나 부분 이중매개모형

이 지지되었다. 이러한 부분 이중매개효과가 통계적으로 유의한지 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 통해 간접효과를 살펴본 결과, 95% 신뢰구간에서 경로계수의 값이 .07~1.8로 0을 포함하지 않고 있어 이중매개효과가 유의하다고 볼 수 있다. 또한 대학생의 자기결정적 고독동기와 대인관계능력과의 관계에서 첫 번째 매개변인인 자아존중감과 두 번째 매개변인인 심리적 안녕감의 개별매개효과 역시 신뢰구간의 값이 .02~.13과 .03~.10으로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의함이 밝혀졌다<표 9>. 이와 같은 결과를 도식화한 최종 모형은 <그림 1>과 같다.

<표 6> 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과 (N=405)

경로	Effect	S.E	LLCI	ULCI	R ² (F)
자기결정적 고독동기 → 심리적 안녕감	.61***	.08	.45	.78	.12 (52.67***)
심리적 안녕감 → 대인관계능력	.41***	.03	.36	.46	.44 (157.41***)
자기결정적 고독동기 → 대인관계능력	.10**	.05	.01	.19	
자기결정적 고독동기 → 대인관계능력	.35***	.06	.24	.46	.09 (39.38***)

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

<표 7> 심리적 안녕감 매개효과 부트스트래핑 결과 (N=405)

경로	Effect	S.E	Boot LLCL	Boot ULCL
자기결정적 고독동기 → 심리적 안녕감 → 대인관계능력	.25	.04	.18	.33

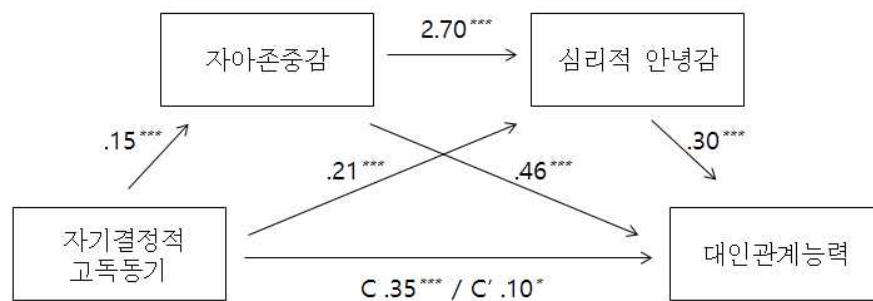
<표 8> 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개효과 (N=405)

경로	Effect	S.E	LLCI	ULCI	R ² (F)
자기결정적 고독동기 → 자아존중감	.15***	.03	.10	.20	.08 (34.91***)
자기결정적 고독동기 → 심리적 안녕감 자아존중감 → 심리적 안녕감	.21*** 2.70***	.05 .10	.11 2.51	.31 2.90	.70 (463.34***)
자아존중감 → 대인관계능력 심리적 안녕감 → 대인관계능력	.46** .30***	.15 .04	.17 .21	.75 .39	.45 (110.56***)
자기결정적 고독동기 → 대인관계능력	.10*	.05	.01	.19	
자기결정적 고독동기 → 대인관계능력	.35***	.06	.24	.46	.09 (39.38***)

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

〈표 9〉 자아존중감과 심리적 안녕감 이중매개효과 부트스트래핑 결과 (N=405)

경로	Effect	S.E	Boot LLCL	Boot ULCI
총 간접효과	.25	.04	.18	.33
자기결정적 고독동기 → 자아존중감 → 대인관계능력	.07	.03	.02	.13
자기결정적 고독동기 → 심리적 안녕감 → 대인관계능력	.06	.02	.03	.10
자기결정적 고독동기 → 자아존중감 → 심리적 안녕감 → 대인관계능력	.12	.03	.07	.18



〈그림 1〉 이중매개 최종모형

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 자기결정적 고독동기, 자아존중감, 심리적 안녕감이 대인관계능력에 미치는 상대적 영향력을 알아보았고, 더 나아가 대학생의 자기결정적 고독동기와 대인관계능력 간의 관계에서 자아존중감과 심리적 안녕감의 개별 및 이중매개효과가 있음을 밝혀내었다. 본 연구의 주요 결과들을 토대로 논의하면 다음과 같이 정리할 수 있다.

첫째, 대학생의 대인관계능력을 가장 높게 설명하는 변인은 심리적 안녕감으로 나타났다. 이는 개인의 삶의 만족감과 행복감 정도를 측정하는 심리적 안녕감이 대인관계능력을 가장 잘 예측하는 것을 의미한다. 이러한 결과는 개인의 정서억제, 정서표현 갈등, 사회불안, 스트레스

와 함께 대인관계 문제에 영향을 주는 요인으로 개인의 낮은 안녕감 수준임을 지적하여 심리적 안녕감과 대인관계능력 간의 관계를 밝힌 연구(박진성, 신현정, 2018; 배민영, 신현숙, 2015)와 일맥상통하며, 또한 중단연구를 통해 심리적 안녕감과 대인관계능력 간의 관계를 분석한 결과, 심리적 안녕감이 대인관계능력에 유의미한 영향을 미친다는 연구와도 일치한다(김민규 외, 2011). 즉 대학생은 이전과 달리 보다 폭넓고 다양한 관계를 맺는 시기인 만큼, 이 시기의 대인관계는 개인의 삶의 행복 지표가 될 수 있는 중요한 요인이라 할 수 있다(나기쁨, 김현주, 2018). 이에 건강한 심리적 안녕감을 유지하여 대인관계능력이 향상될 수 있도록 심리적 안녕감을 유지 및 향상시킬 수 있는 방안을 보다 구체적으로 탐색할 필요가 있다고 보여진다.

둘째, 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력

에 미치는 영향에 대해 자아존중감이 부분매개효과를 갖는 것으로 확인되었다. 이는 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 혼자 있는 시간이 개인의 높은 자아존중감 형성에 영향을 미쳐 대인관계능력에도 간접적으로 유의미한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉 자발적으로 혼자 있고자 하는 동기가 긍정적으로 작동할 때, 자아존중감이 변화되고 강화됨으로써 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하게 되어 대인관계능력이 향상될 수 있음을 의미한다. 이는 선행연구와도 일치하는 결과로, 자기결정적 고독동기가 대인관계문제를 예방해주고 대인관계유능성에 도움을 준다는 연구(김지훈, 장유진, 2019; 유소희, 2020), 자기결정적 고독동기를 가진 집단과 달리 은둔형 외톨이 집단은 대인관계 능력과 부적인 상관관계를 보인다는 연구(강주은 외, 2019)와 일맥상통한다. 또한 자기결정적 성향이 높을수록 내재적 동기가 유발 되어 긍정적인 자아존중감 형성에 유의미한 영향을 미친다는 연구(Deci & Ryan, 1985; Paradise, et al., 2000)와, 높은 자아존중감은 나를 가치 있게 지각하도록 도와 대인관계능력 또한 향상될 수 있다는 연구(박연경, 2019; 이어진, 최수미, 2015)와도 그 맥을 같이 하고 있다. 대인관계능력은 훈련을 통해 향상될 수 있다는 점(주지선, 2005)에서 자신에 대해 긍정적으로 평가할 수 있도록 전환시키는 노력은 대인관계형성능력 향상에 중요한 개입 방안이 될 수 있다(이어진, 최수미, 2015). 따라서 대인관계에 어려움을 겪는 대학생을 위해 자기결정적 고독동기를 활용한 자아존중감 향상 프로그램을 개발하여, 홀로 있는 시간 동안 자신에 대해 보다 깊은 이해와 통찰이 일어나게 하여 그들의 대인관계능력이 향상 될 수 있도록 도움을 제공할 필요성이 있을 것이다.

셋째, 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대해 심리적 안녕감은 부분매개효과를 갖는 것으로 확인되었다. 이는 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 혼자 있는 시간이 개인의 안녕감과 행복감에 영향을 미쳐 대인관계능력에도 간접적으로 유의미한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 본 연구 결과는 자기결정적 고독동기가 고독으로 인해 생길 수 있는 사회불안감과 심리적 안녕감을 구분해주는 중요한 요소임을 밝힌 연구(Waskowic & Cramer, 1999)와 일치하며, 자기결정적 고독동기가 높은 집단이 낮은 집단보다 삶의 만족도와 안녕감이 더 높았다는 연구(임아영 외, 2012)와도 일맥상통하고 있다. 또한 본 연구는 심리적 안녕감이 높을수록 대인관계능력이 향

상될 수 있음을 밝혔는데, 이는 개인의 객관적 특성이나 성격, 심리적 안녕감과 같은 개인내적 성향이 대인관계에 영향을 미친다는 연구(장성화 외, 2016; 김태희, 김갑숙, 2014)와 일맥상통하며 청소년의 심리적 안녕감 수준이 대인관계를 주요 요소로 하는 학교 적응에 높은 영향력을 미친다는 연구와도 그 맥을 같이하고 있다(소선숙 외, 2017). 이러한 결과들을 통해 혼자 있는 시간을 긍정적으로 인식하는 사람은 기본 욕구가 충족되어 삶의 만족도 및 심리적 안녕감이 높으며 대인관계도 우수한 경향이 있음을 알 수 있다. 대학생 시기에 심리적 안녕감은 특히 대인관계에 영향을 미치고, 긍정적인 발달 지표로 작용하기 때문에(차경호, 2004), 낮은 심리적 안녕감은 이후 대인관계문제를 유발할 가능성이 있다. 따라서 타인과의 갈등, 대인관계 기피, 불안과 같은 어려움을 호소하여 도움을 받고자 대학 내 상담 센터를 방문하는 학생들의 대인관계 능력 향상을 위해 우선적으로 그들의 안녕감을 검토하고 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 프로그램이 필요하다 고 보여진다.

넷째, 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 대해 자아존중감과 심리적 안녕감이 부분 매개효과가 있음이 밝혀졌다. 이는 자기결정적 고독동기가 대인관계능력을 향상시키는 직접적인 원인이 되기도 하지만, 높은 자아존중감과 심리적 안녕감을 통해 대인관계능력이 향상될 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 자기결정적 고독동기가 자아존중감과 심리적 안녕감과 같은 개인의 심리적 건강과 관련된 변인과 유의미한 상관관계가 있음을 밝힌 연구 결과와 일맥상통하며(임아영 외, 2012), 자기결정적 고독동기와 심리적 웰빙의 하위요인인 대인관계와의 관계에서 삶의 만족감이 매개하고 있음을 밝힌 연구와도 그 맥을 같이하고 있다(김연옥, 2019). 즉 자아존중감이 높은 사람들은 자기 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 가치 있는 존재로 생각하여 혼자 있는 시간을 외롭고 부정적으로 지각하기 보다는 자기발전의 기회로 여기게 된다. 그 결과, 이는 전반적인 삶의 만족도에 까지 긍정적인 영향을 미치게 되고 따라서 혼자만의 시간을 보내고자 하는 욕구는 대인관계를 재정비하고 다시 타인과 상호작용할 수 있는 힘을 향상시킬 수 있도록 도움을 주는 요인으로 이해할 수 있다. 그러므로 이는 혼자 있는 시간을 갖고자 하는 대학생들의 자아존중감과 심리적 안녕감 수준을 높여 대인관계에서 고독 동기가 긍정적으로 발휘될 수 있도록 해야 함을 시사하며, 또한 상담 장면에서, 홀로 있는 시간을 부정적으로 느껴 대인관계에 어

려움을 경험하는 대학생을 대상으로 상담 및 치료프로그램을 실시 할 때, 개인의 자아존중감과 심리적 안녕감 수준을 우선적으로 파악하고 다루어줄 필요성이 있다고 보여진다. 따라서 1인 가구가 늘어나면서 고독의 시간이 불가피한 대학생들이 관계 장면에서 자아존중감과 심리적 안녕감이 함께 향상시킬 수 있도록 상담하는 것은 원활한 대인관계를 형성할 수 있도록 하는 기반이 될 것으로 사료된다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 대인관계능력에 영향을 미치는 다양한 환경적, 사회적, 개인적 요인에 대한 연구가 이루어지고 있는 가운데, 본 연구는 대학생의 대인관계능력을 향상시키기 위한 요인으로 현대 사회의 특징인 자기결정적 고독동기와 관련지어 살펴보았다. 최근 대학생의 자발적 아웃사이드, 혼밥, 혼술, 혼영 등 스스로 혼자 있는 시간을 선택하는 사람들이 늘어나고 있는 경향에 반해 혼자 있는 시간을 즐기는 사람들에 대한 정신건강 및 적응적인 기능양상에 대한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 그들이 좀 더 행복하고 만족스러우며 적응적인 삶을 영위할 수 있도록 자기결정적 고독동기와 대인관계능력 간의 긍정적인 효과를 밝혔다는 점에서 그 의의가 있다.

둘째, 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에서 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개 경로를 확인하였다. 이전에도 자기결정적 고독동기와 대인관계능력 간의 관계를 규명한 연구는 있으나 이는 단편적인 변인들 간의 상관관계를 밝히는데 그쳤다. 하지만 본 연구에서는 자아존중감과 심리적 안녕감과 같은 대학생들의 발달특성과 관련된 변인들을 바탕으로 두 변인 간의 심층적인 이해를 도모하였다는 점에서 그 의의가 있다.

마지막으로, 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같이 정리할 수 있다. 첫째, 본 연구는 현재 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로만 진행되었기 때문에, 본 연구결과를 모든 대상으로 일반화하여 해석하는 데에는 무리가 있다. 고독의 경우 연령에 따라 혼자 있는 경험을 다르게 지각하는데, 10대 초반보다는 10대 후반의 청소년들이 혼자 있는 시간을 더 긍정적으로 지각하고 있는 것으로 나타났으며(Freeman et al., 1986), 나이가 들수록 혼자 있는 시간이 늘어나고, 익숙해짐에 따라 고독 역시 긍정적으로 느끼는 경향성이 증가한다고 한다(Larson, 1990; Marcoen & Goossens, 1993). 따라서 본 연구에서 확인할 수 있었던 자기결정적 고독동기가 대인

관계능력에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 연령이 증가하고 성숙해 지면서 그 영향이 더욱 커질 것으로 예상해 볼 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 대상들을 연구대상자로 설정하여 본 연구결과가 연령별로 일관성을 띄고 있는지 확인해 볼 필요가 있다고 보여진다.

둘째, 본 연구에서는 각 변인들 간의 경로를 탐색하기 위해 자기보고식 척도를 사용하였는데 이 방법은 솔직하게 응답하지 않은 질문지들을 회수할 가능성이 있다. 특히 본 척도는 개인의 내면적인 요인에 대해 질문하였기 때문에 응답자가 방어적인 태도를 보여 솔직하게 응답하지 않았거나, 자신에 대해 통찰력이 부족하여 적절하게 응답하지 않았을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고식 질문지 뿐 아니라 질적인 연구 방법을 추가하여 진행된다면 더욱 의미 있고 폭넓은 정보를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향에 있어 매개변수로 자아존중감과 심리적 안녕감만을 살펴본 한계점이 있다. 대학생을 대상으로 자기결정적 고독동기와 대인관계능력의 관계에서 자아존중감과 심리적 안녕감의 영향을 동시에 살펴본 연구라는 점에선 의의가 있지만 대학생의 대인관계능력에 영향을 미치는 중요한 변인들이 더 많을 것으로 사료되어 이에 후속 연구에서는 다양한 변인들에 대해 탐구하여 혼자 있는 시간을 즐기는 대학생의 대인관계능력이 향상될 수 있는 기초 자료를 마련할 필요가 있다고 보여진다.

주제어: 대학생, 자기결정적 고독동기, 대인관계능력, 자아존중감, 심리적 안녕감

REFERENCES

- 강주은, 김수지, 김예지, 김혜선, 노서진, 송사라, 양소영, 연희재, 이유정, 임연경, 홍윤지, 박효정, 길민지 (2019). 집순이·집돌이와 자아존중감, 대인관계능력, 외로움 간의 상관관계. *이화간호학회지*, 53, 109-122.
- 권석만(1997). *인간관계 심리학(젊은이를 위한)*. 서울: 학지사.
- 권성혜(2006). 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 대인관계향상에 미치는 영향. 대구한의대학교 석사

- 학위논문.
- 김경희(2014). 대학생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용과 전념행동의 조절효과 분석. 전남대학교 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원(2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감의 관계분석. *한국심리학회지 : 여성* 5(1), 27-41.
- 김민규, 신인영, 강미리, 김주환(2011). 자기회귀교차지연모형을 통한 대인관계와 주관적 안녕감의 인과관계 검증. *한국 HCI 학회 학술대회 자료집*(p.1143-1145), 강원도, 한국.
- 김아영(2002). 자기결정성이론에 따른 학습동기유형분류체의 타당성. *교육심리연구*, 16(4), 169-187.
- 김연옥(2019). 성인의 자기결정적 고독동기와 심리적 웰빙 간의 관계 : 반추-반성적 사고와 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김정호, 강기노, 나수양(2016). 간호대학생의 자아존중감이 긍정, 부정감정을 통해 대인관계에 미치는 영향. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 6(7), 199-208.
- 김중운, 정준희(2019). 공과대학생의 내면화된 수치심과 대인관계능력의 관계에서 공감능력과 유머감각의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(6), 871-896.
- 김주연(2014). 혼자서 하는 여가: 고독이 주는 혜택. 건국대학교 석사학위논문.
- 김지연, 신민섭, 이영호(2011). 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로. *청소년문화포럼*, 27(1), 40-60.
- 김지훈, 장유진(2019). 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계: 자기결정적 고독동기로 조절된 정신화의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(3), 1.
- 김진욱(2018). SNS이용동기와 대인관계영향, *한국지방행정학회*, 15(1), 147-166.
- 김태희, 김갑숙(2014). 대학생의 심리적 안녕감과 이야기 그림검사 반응 특성 연구. *예술심리치료연구*, 10(2), 25-43.
- 김향선, 이영순(2011). 대학생의 거부민감성과 자기격려가 대인관계 유능성에 미치는 영향. *재활심리연구*, 18(3), 375-392.
- 나기쁨, 김현주(2018). 고등학생의 심리적 안녕감이 대인관계문제에 미치는 영향 : 자아고갈의 조절효과. *청소년복지연구*, 20(4), 1-24.
- 문희운, 양난미(2019). 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 수준에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단 간 차이. *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 31(1), 129-154.
- 박선하(2017). 대학생의 대인관계능력 향상을 위한 해결중심 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 박연경(2019). 예비간호사의 의사소통능력, 비합리적 신념, 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 9(3), 425-437.
- 박재석(2008). 대학생의 사회적 관심과 대인관계성향 간의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 박중순, 이종만(2016). 대학생들의 SNS 이용 동기, 대인관계지향성이 중독경향성에 미치는 영향. *디지털산업정보학회*, 12(4), 145-161.
- 박진성, 신현정(2018). 예비 유아교사의 대인관계능력이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *아시아문화학술원* 9(6), 145-159.
- 배민영, 신현숙(2015). 친구관계 질이 사회불안 및 주관적 안녕감에 미치는 영향: 자기노출의 조절효과. *아동교육*, 24(3), 177-197.
- 배은숙, 김미정(2015). 청소년의 스트레스, 우울, 자아존중감 및 사이버 괴롭힘이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *대한보건협회*, 41(4), 37-49.
- 서울대학교 대학생활문화원(2015). 2015학년도 신입생 특성조사 주요결과. 서울: 서울대학교.
- 소선숙, 김동욱, 최은정(2017). 청소년의 심리적 안녕감과 학교적응의 통합모형 신경망분석. *청소년학연구*, 24(8), 357-382.
- 송경애(2006). 자아존중감 및 자기결정성 동기가 자기 주도적 학습에 미치는 영향. *한국유아교육·보육행정연구*, 10(3), 177-202.
- 신주영(2015). 대학생의 용서수준, 자아존중감, 인지정서 조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *명지대학교 아동가족심리치료센터*, 13, 55-69.
- 안소정(2009). 자기결정성 학습동기와 자아존중감, 대처행동과의 관계. 성균관대학교 석사학위논문.
- 여성가족부 통계청(2016). 2016년 전국 청소년 위기 실태조사. 대전: 통계청.
- 유소희(2020). 고독과 외로움이 대인관계유능성에 미치는 영향 : 초기 부적응 도식의 매개 효과를 중심으로. 대구대학교 석사학위논문.

- 이기학, 조영아, 송소원(2006). 2005학년도 재학생 실태조사. *연세상담연구*, 22, 45-76.
- 이어진, 최수미(2015). 대학생의 자기수용이 대인관계능력에 미치는 영향 : 자아존중감과 의사소통능력의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 209-224.
- 이지영(2016). 긍정심리 집단상담프로그램이 대학생의 자아존중감 향상 및 대인관계증진에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 임아영, 이준득, 이훈진(2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. *한국심리학회지*, 31(4), 993-102.
- 임주원(2019). 아동의 자아존중감과 자아탄력성이 안녕감에 미치는 영향. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9(2), 67-75.
- 장성화, 최은희, 이주영(2016). 초등학교의 심리적 안녕감이 학교생활적응과 일상생활스트레스에 미치는 영향 : 자아탄력성의 매개효과. *아동교육*, 25(2), 353-364.
- 전혜성, 홍구표(2017). 대학생의 SNS이용특성과 대인관계 문제 간의 관계. *한국컴퓨터개입학회*, 30(1), 41-47.
- 정은이(2011). 개별성-관계성 및 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국교육학연구*, 17(2), 97-120.
- 정춘화(2018). 고등학교의 SNS이용동기, 대인관계능력, 자아존중감이 SNS 중독경향에 미치는 영향. *학습자중심교과교육학회*, 18(1), 637-655.
- 주지선(2005). 의사소통 훈련 프로그램이 학생의 의사소통과 인간관계에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 주지영, 이동귀(2012). 초등학교의 내현적 자기에 성향이 대인관계문제에 미치는 영향. *상담학연구*, 13(6), 2657-2679.
- 차경호(2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *청소년학연구*, 11(3), 321-337.
- 최정은, 김금중(2019). 간호대학생의 대인관계능력, 자아존중감, 스마트폰 과다사용과의 관계. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9(7), 397-408.
- 최현영, 이동혁(2016). '홀로 있음'에서 고독과 외로움 간의 차이 탐색. *청소년학연구*, 23(12), 77-103.
- 홍계옥(2013). 경주소재 대학생이 지각한 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향. *경주 연구*, 22(1), 81-100.
- 홍구표, 전혜성(2017). 대학생의 SNS중독경향성과 대인관계문제 간의 관계 : 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *한국보건사회연구원*, 37(1), 34-67.
- Allen, J. P., Hause, S. T., Bell, K. L., & O' Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65, 179-194.
- Branden, N. (1998). *Self-esteem at Work: How Confident People Make Powerful companies*. 고빛샘 Translated (2009). 서울: 비전과리더십.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Exploration on the meaning of psychological Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- 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. El, 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- 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.
- Dogan. T., Totan. T., & Sapmaz. F. (2013). the role of self-esteem, psychological well being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: a path model. *European Scientific Journal (ESJ)*, 9(20), 1857-7881.
- Erickson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. NY: Norton.
- Freeman, M., Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1986). Adolescence and its recollection: Toward an

- interpretive model of development. *Merrill-Palmer Quarterly*, 167-185.
- Harter, S., Waters, P., and Whitesell, N. R. (1998). Relational self worth: Differences in perceived worth as a person across international context among adolescent. *Child Development*, 69, 756-766.
- 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.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136, 5-12.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Craef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research, and therapy*. NY: Wiley-Interscience.
- Long, C. R. (2000). A comparison of positive and negative episodes of solitude. Unpublished master's thesis, University of Massachusetts, Amherst.
- 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. Rondriguez-Tome(Eds.), *Adolescence and its social worlds*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 197-227.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). NY: Harper & Row.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L.(2006). Optimizing assurance. The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641.
- Nicol, C. (2005). *Self determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation*. University of Southern Illinois, Ph.D. diss.
- Paradise, A. W., Michale H., & Kernis, S. (2002). Self-esteem and Psychological Well-being of Fragile Self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 345-361.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). *In search of intimacy*. NY: Delacorte Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Journal of Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. NY: Springer-Verlag.
- Waskowic, T., & Cramer, K. M. (1999). Relation between Preference for Solitude Social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045-1050.

Received 01 March 2020;

1st Received 24 March 2020;

Accepted 03 April 2020