

긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향*

윤 서 원

이 회 경†

가톨릭대학교

본 연구는 긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 위해 349명의 대학생들을 대상으로 사전 설문을 하여 동질성 검정 이후 집단별 처치를 실시하였다. 실험집단은 긍정적 경험을 회상한 후 사후가정사고 처치를 하였고, 비교집단은 긍정적 경험을 회상한 후 사실적 사고 처치를 하였다. 통제집단은 중립적 경험에 대하여 의견을 기술하는 처치를 하였다. 측정도구로는 삶의 의미 척도와 주관적 안녕감 척도를 사용하였다. 사전 설문 후 집단 동질성을 검정하기 위하여 일원변량분석을 실시하였고, 집단별 처치 후 다변량 분산분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고 처치를 한 실험집단이 비교집단과 통제집단보다 유의하게 높은 삶의 의미 발견과 긍정 정서를 나타냈다. 둘째, 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고 처치를 한 실험집단이 통제집단보다 유의하게 높은 삶의 만족을 나타내었다. 끝으로 본 연구의 의의 및 제한점과 향후 연구방향을 기술하였다.

주요어 : 사후가정사고, 삶의 의미, 주관적 안녕감

* 본 연구는 2014년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음.

원고는 윤서원(2013)의 석사학위논문 ‘긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향(지도교수 이회경)’을 일부 수정한 것임.

† 교신저자 : 이회경, 가톨릭대학교 심리학과, (420-743) 경기도 부천시 원미구 지봉로 43

Tel: 02-2164-4296, E-mail : ahalee@catholic.ac.kr

오래 전부터 인류는 좋은 삶(good life)을 이루고자 하였고, 좋은 삶에 기여하는 요소들을 발견하기 위한 노력을 계속해 왔다. 최근, 삶의 의미는 좋은 삶을 구성하는 주된 요인 중 한 가지로 강조되고 있다(Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008; Shrira, Palgi, Ben-Ezra, & Shmotkin, 2011). 삶의 의미란 개인이 삶에서 안정성을 지속적으로 추구해 나가는 과정이며(Baumeister & Vohs, 2002) 자기 삶의 일치성과 목적을 발견하는 것이다(Bartista & Almond, 1973; King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006).

Frankl(1984)에 따르면 삶의 의미를 추구하는 것은 인간의 가장 본질적인 부분 중 하나이다. 인간에게 의미를 발견하고자 하는 의지(willing to meaning)는 인간의 생존과 치유에 핵심적인 요소이기에 고통을 경험하는 순간에도 삶의 의미가 존재한다면 그 고통을 감내할 힘이 부여된다(Wong, 2010). 개인이 삶의 의미를 발견하지 못하였을 경우 높은 우울과 불안이 나타날 수 있으며(Debats, Van Der Lubbe, & Wezeman, 1993) 삶의 의미가 높은 사람들은 높은 삶의 만족과 자아 존중감, 타인에 대한 긍정적인 태도를 나타내는 경향이 있다(Debats, Drosts, & Hansen, 1995; King & Napa, 1998; Zika & Chamberlain, 1987). 또한, 높은 삶의 의미는 스트레스 상황에서 완충 작용을 하는 것으로 나타났다(심미성, 2006; Mascaro & Rosen, 2006). 이처럼 많은 연구들이 삶 가운데 존재하는 의미가 인간의 적응과 좋은 삶에 기여한다는 것을 보여준다.

그런데 기존의 삶의 의미에 관한 연구들은 대부분 외상 혹은 역경과 같은 부정적인 경험으로부터 의미를 도출하는 것에 초점을 두고 있다. 이는 부정적인 경험이 개인의 기존 신

념을 깨트려 사람들이 의미를 생성하기 위해 노력을 기울이기 때문이다(Park, 2010). Draucker(1989)는 성폭력 피해자들이 자신의 경험을 이해하려고 노력하고 납득하였을 때 삶의 의미를 발견하였음을 제시하였고, 배우자, 자녀 등 가까운 사람들의 상실을 경험한 사람들이 긍정적 재해석과 종교적 대처를 통하여 삶의 의미를 발견하는 것으로 나타났다(Currier, Holland, & Neimeyer, 2006; Park, 2010). 반면, 긍정적인 경험은 대부분 개인의 기존 신념에 위배되지 않기 때문에 사람들이 당연하게 여기게 되는 경향이 있어 삶의 의미와 관련하여 간과되는 경향이 있었다(Heine, Proulx, & Vohs, 2006; Janoff-Bulman, 1992; King & Hicks, 2009).

그러나 긍정 정서와 삶의 의미의 관계를 연구한 King 등(2006)은 매일의 정서가 삶의 의미를 예측한다는 점을 밝혔다. 특히, 긍정 정서는 일상적인 경험들을 확장된 조망으로 바라볼 수 있게 함으로써 의미 발견의 증가에 기여한다(김경희, 이희경, 2013; King et al., 2006). 또한, 긍정적 경험을 회상해 보는 것은 사람들의 긍정 정서와 안녕감을 증진시키고 자신의 삶의 의미를 지각하게 한다(Burton & King, 2004; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 과거의 긍정적인 추억을 떠올리게 하고 그와 관련된 음악을 들려주는 처치를 실시하였을 때 그 경험에 등장하는 사람들과의 사회적 유대감 지각을 증진시켜 삶의 의미 발견이 향상된다는 연구 결과가 있었다(Routledge et al., 2011). Routledge 등(2011)은 긍정적 경험과 관련된 향수(nostalgia) 자체가 삶의 의미를 지각하게 하는 심리적 원천이라고 보았다. 이처럼 긍정 정서는 의미의 자연 서식지(natural habitat)와 같은 역할을 하기 때문에 긍정 정서를 유발하는 경험은 삶의 의미 발견의 원

천이 될 수 있다(King & Hicks, 2009). King과 Hicks(2009)는 Frankl의 말을 인용하여 의미는 새롭게 만들어지는 것 뿐 아니라 감지되는 것이라고 하였다. 즉, 삶의 경험들에 대한 의미가 반드시 새롭게 창출되어야 하는 것이 아니라 삶의 의미는 이미 존재하고 있으며, 다만 그 의미가 발견되기를 기다리고 있다는 것이다. 따라서 자신의 기존 신념에 위배되는 부정적 경험에 대해서는 의미를 창출하기 위한 시도를 하는 반면, 긍정적 경험에 대해서는 개인이 기존에 가지고 있던 의미 체계를 강화하는 전략을 사용하여 이미 존재하고는 있으나 발견되지 않았던 삶의 의미를 감지할 수 있다(King & Hicks, 2009).

또한, 긍정적 경험은 주관적 안녕감 증진을 예측할 수 있다(Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011). 주관적 안녕감은 개인이 자신이 선택한 기준에 기반하여 자신의 삶의 질을 만족도의 측면에서 긍정적으로 판단하는 정도라고 할 수 있다(Diener & Emmons, 1984; Shrira et al., 2011). Wilson(1967)은 외향적인 성향을 가진 사람들의 주관적 안녕감이 높다고 밝혔고, 친밀하고 만족스러운 사회적 접촉이 주관적 안녕감과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(한소영, 신희천, 2009; Anderson, 1977). 그리고 개인의 긍정적 경험이 부정적 경험과는 독립적으로 긍정적인 기분을 증가시키며 주관적 안녕감을 증가시킨다는 연구 결과가 있었다(Warr, Barter, & Brownbridge, 1983). Emmons와 McCullough(2003)은 감사 목록을 주기적으로 작성하거나 감사 편지를 작성한 집단의 참가자들이 감사 목록을 작성하지 않은 통제 집단의 참가자들과 비교하였을 때 더 높은 주관적 안녕감을 느낀다고 보고하였다. 그리고 Giannopoulos와 Vella-Brodrick(2011)의 연구에 따

르면 일주일간 참여자들이 하루 중 기쁘다고 느낀 사건들에 대하여 기록하는 형태의 긍정적 경험을 활용한 개입 집단이 통제 집단보다 유의하게 높은 주관적 안녕감을 나타냈다고 하였다. 이와 같은 선행 연구들은 주관적 안녕감을 증진시키는 방략으로서 긍정적 경험이 중요한 요인임을 보여주고 있다.

그런데 긍정적 경험과 연관된 기존의 연구들은 대부분 사람들에게 그 경험의 존재(presence)에 대하여 회상하게 하였다(e.g. “나는 우리 가족이 있어서 행복합니다.”). 즉, 기존의 연구들은 긍정적 경험을 이용한 처치를 실시할 때 그 경험의 부재보다는 그 경험의 존재를 직접적으로, 사실적으로 회상하게 하고 그 효과를 논의하는 것이 대부분이었다(김경미, 조진형, 2012; Emmons & McCullough, 2003). 그러나 긍정적 경험에 대하여 사실적이고 객관적으로 회상하고 글을 작성하는 것에 관한 연구들에서 상반된 결과들이 나타났다. Lyubomirsky, Sousa 및 Dickerhoof(2006)의 연구에 따르면 긍정적 경험에 대한 분석적인 형태의 글쓰기는 오히려 안녕감 증진을 방해한다고 나타났다. 이처럼 긍정적 경험에 대하여 직접적으로 회상해 보고 글쓰기를 실시하는 방략에서 상반된 연구 결과가 나타난다는 것은 어떻게 긍정적 경험을 처리(process)하고 제시(present)하는 것이 효과적인지를 고려해야 할 필요성을 시사한다.

긍정적 경험은 일반적으로 개인의 기존 신념과 일치하고 쉽게 납득이 가능하기 때문에 사람들은 그 경험에 짧은 시간 내에 익숙해지고 적응하는 경향이 있다(Arkes, Boehm, & Xu, 1991; Hasher, Goldstein, & Toppino, 1977). 그렇다면 사람들이 당연하게 여기는 긍정적인 경험에 대한 익숙함 혹은 적응 상태를 깨트리는

(unadapt) 좋은 방법은 무엇일까? 긍정적 경험의 부재(absence)를 생각해 보는 것이 하나의 방법이다. 사후가정사고란, 실제 일어난 사건에 대하여 반대로 “만약...했다면” 혹은 “만약...하지 않았다면, ...했을텐데”와 같이 어떤 사건을 경험한 후에 발생 가능성은 있었으나 일어나지 않은 가상의 대안적 사건들에 대하여 생각해 보는 것을 뜻한다(Epstude & Roese, 2008). 실제 경험보다 더 긍정적일 수도 있는 결과를 사고하는 상향적(upward) 사후가정사고 또는 실제 경험보다 더 부정적일 수도 있는 결과를 사고하는 하향적(downward) 사후가정사고를 통해 개인은 자신이 경험한 과거 사건들, 행동들, 상태에 대해 가상으로 대안적인 정신적 표상을 형성하게 된다. 또한, 사후가정사고는 과거의 경험에 대해 일어날 수도 있었을 새로운 상황을 추가해보는 것 뿐 아니라, 이미 발생한 상황을 정신적으로 취소해 보는 과정도 포함하고 있다(Epstude & Roese, 2008; Heintzelman, Christopher, Trent, & King, 2013; Summerville & Roese, 2008).

Gleicher 등(1990)의 연구와 Roese와 Hur(1997)의 연구는 부정적인 경험으로부터 발생한 부정적인 정서가 사후가정사고를 유발하게 된다고 밝혔다. 이는 유기체에게 부정적인 정서가 일어나면 위협이나 문제를 교정해야 한다는 인식이 생기기 때문이며, 미래에 대비하고자 90% 이상의 사람들이 부정적 경험에 대하여 상향적 사후가정사고를 나타낸다는 것이다(Roese & Hur, 1997). 그러나 여전히 개인의 기존 신념에 위배되지 않는 긍정적 경험과 하향적 사후가정사고의 가치는 상대적으로 간과되는 경향이 있었다. 그러나 어떤 경험에 대하여 하향적 사후가정사고를 할 경우, 행복, 안도와 같은 긍정적인 감정이 증가하고(Markman

& McMullen, 2003) 역경과 같은 스트레스 상황에서도 성장을 예측하므로(오은아, 박기환, 2011; 허태균, 2002) 하향적 사후가정사고의 기능 역시 살펴볼 필요가 있는 것으로 보인다.

사후가정사고를 할 때 실제로는 일어나지 않았던, 그러나 발생 가능성이 있었던 대안적인 상황이 보다 명확하게 지각되기 때문에 대비효과가 발생한다(Markman & McMullen, 2003; Roses, 1997). 이에 근거하여 허태균(2002)은 개인의 경험에 대해 상향식 사후가정사고를 하여 더 나은 대안적 사건이 뚜렷해지면, 실제 사건은 더 부정적으로 판단된다고 제시하였다. 반면, 하향적 사후가정사고를 할 경우 가능했던 더 좋지 못하였을 대안적 사건이 보다 뚜렷하게 지각되어 실제 경험이 더 긍정적으로 판단된다. 특히, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고는 자신이 가진 긍정적인 경험이 부재했을 수도 있었다는 사실을 자각하게 됨으로써 그 경험을 가진 것이 얼마나 행운인지 깨닫게 되어 해당 경험의 가치가 더 높게 지각된다(Teigen, 1997). 본 연구에서는 긍정적 경험에 대한 하향적 사후가정사고를 실시하여 개인에게 해당 긍정적 경험의 부재를 고려하게 함으로써 이미 익숙해진 경험에 대해 적응상태를 깨뜨려 보는 처치 방식을 사용하였다. 그리고 사후가정사고를 통해 과거에 일어난 사건에 대해 그밖에 일어날 수 있었던 상황에 대하여 생각해보고 다양한 대안적 결과를 떠올려 보는 과정은 실제 사건의 일치성을 더 발견하게 한다(Epstude & Roese, 2008; Kray, Galinsky, & Markman, 2009). 일치성이란 개인이 자신의 삶의 개별적인 개념, 자극, 혹은 사건들에 대한 연결고리를 발견하고 일치감을 확립하는 것과 연관되며(Einhorn & Hogarth, 1986; Kray,

Galinsky, & Wong, 2006; Markman, Lindberg, Kray, & Galinsky, 2007) 긍정적 경험에 대한 사후가정사고는 긍정 경험과 관련된 것에 주의를 기울이게 됨으로써 개인의 긍정적인 삶의 일치성과 연관된 삶의 의미 발견에도 기여할 것으로 여겨진다.

Koo, Algoe, Wilson와 Gilbert(2008)은 사후가정사고가 의미를 만들어내는데 미치는 영향에 대하여 실험을 통하여 밝힌 바 있다. 개인의 긍정적 경험에 대해 해당 경험의 부재를 고려하는 사후가정사고를 실시한 집단이 해당 경험을 객관적이고 사실적으로 회상한 비교 집단보다 높은 긍정 정서 상태를 보고하였다. 또한, Kray 등(2010)의 연구에서는 긍정적 경험에 대해 그 경험의 부재를 고려하는 형태의 사후가정사고 처치를 실시한 집단이 객관적 사고를 실시한 비교 집단보다 해당 경험에 대한 의미 발견을 더 많이 보고한 것으로 나타났다. Koo(2008)의 연구에서는 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시하였을 때 해당 긍정적 경험이 자신에게 일어난 것에 대해 놀랍고 감사하게 지각하여 긍정 정서를 증진시킨다고 밝혔으며, Kray 등(2010)은 긍정적 경험에 대한 사후가정사고를 통해 해당 경험을 한 것이 자신의 운명(fate)이라고 지각하게 되기 때문에 삶의 의미가 증가되는 것이라 보았다.

기존의 긍정적 경험에 대한 선행 연구들은 긍정적 경험의 부재보다 실제 사건을 고려하는 것이 대부분이었고, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 처치의 효과를 검증한 국내 연구는 부족한 실정이다. 최근 긍정심리학 분야의 연구와 더불어 긍정적 경험의 활용성에 대한 요청이 증대하고 있는 바, 본 연구에서는 사후가정사고를 통한 긍정적 경험의 활용

가능성을 확인하고자 하였다. 그리고 Koo 등(2008)과 Kray 등(2010)의 긍정적 경험에 대한 사후가정사고를 실시한 선행연구들에서 집단별 처치 후 “그 경험이 내게 의미가 있다고 생각합니까?”와 같은 두세 문항의 질문으로만 처치 후 차이를 측정하였기에 본 연구에서는 보다 타당화된 척도를 이용하여 삶의 의미 발견과 주관적 안녕감에 집단 간에 유의한 차이가 나타나는지 확인하고자 하였다. 타당화된 척도를 이용하는 것은 기존 연구의 측정 방식을 보완하여 긍정적 경험의 효과를 확인하고 더불어 어떻게 긍정적 경험을 활용하는 것이 효과적인지 확인하는데 기여할 것으로 여겨진다.

선행 연구들을 바탕으로 자신의 긍정적 경험을 정신적으로 삭제해 보는 사후가정사고가 긍정적 경험의 존재에 대하여 직접적이고 사실적으로 떠올려 보는 것과 비교하였을 때 개인의 삶의 의미와 주관적 안녕감을 증진시킬 것이라는 가설을 세워 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 삶의 의미 발견과 주관적 안녕감 증진에 기여할 수 있는지 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

연구가설 1: 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시한 실험집단이 비교집단보다 삶의 의미 발견이 높게 나타날 것이다.

연구가설 2: 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시한 실험집단이 비교집단보다 주관적 안녕감이 높게 나타날 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 수도권 소재 대학 재학 중인 남녀 대학생 382명을 대상으로 실시하였다. 연구 참여자들을 무작위로 실험집단, 비교집단, 통제집단에 배정하였고, 집단별 처치에 앞서 무작위로 분배된 세 집단의 참가자들을 대상으로 사전 설문을 진행하였고, 사전 설문 결과에 대한 일원변량분석을 실시하여 실험집단, 비교집단, 통제집단의 동질성 검증을 완료하였다. 그 중 설문에 성실하게 답하지 않은 33부의 설문지를 제외한 349부가 최종 분석에 사용되었다. 연구에 참여하고 최종 분석에 포함된 피험자의 인구 통계학적 특성은 다음과 같다. 실험집단은 129명(남자 27명, 여자 102명)으로 평균 연령은 22.85세이다. 비교집단은 117명(남자 36명, 여자 81명)이며, 평균 연령은 22.99세이다. 통제집단은 103명(남자 31명, 여자 72명)이 참여하였으며, 평균 연령은 22.13세로 나타났다.

측정도구

의미 발견(Presence of Meaning) 척도

삶의 의미의 발견 수준을 측정하기 위하여 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)이 개발하고 국내에서는 원두리, 김교현과 권선중(2005)이 타당화한 삶의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire: MLQ)의 하위 척도인 의미 발견 척도를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 '의미 발견'과 '의미 추구'라는 두 개별적인 하위 요인들로 구성되어 있으며, 각 하위 척도 당 5문항씩 총 10문항으로 구성되어 있다. 의미 발견 척도는 7점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다, 7점: 매우 그렇다)로 평정하게 되어 있다.

본 연구에서는 집단별 처치를 한 후 삶의 의미 발견에 집단 간 차이가 나타나는지를 살펴보고자 하였으므로 삶의 의미 척도의 하위 척도 중 의미 발견 척도 5문항을 사용하였다. Steger 등(2006)의 연구에서 의미 발견 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86으로 나타났고 원두리 등(2005)의 한국판 의미 발견 척도의 내적 합치도 계수는 .88로 나타났다. 본 연구에서 의미 발견 척도의 내적 합치도는 .86으로 나타났다.

주관적 안녕감 척도

정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS). 정적 정서와 부적 정서의 척도를 측정하기 위하여 Watson, Clark과 Tellegan(1988)이 제작한 정적 정서 및 부적 정서 척도를 국내에서 이유정(1994)이 번안하고 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. PANAS는 긍정적인 정서를 나타내는 형용사 10문항, 부정적인 정서를 나타내는 형용사 10문항, 총 20문항으로 이루어져 있으며 5점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하게 되어 있다. 이현희 등 (2003)의 연구에서 정적 정서 척도의 내적 합치도는 .84, 부적 정서의 내적 합치도는 .87로 나타났다. 본 연구에서는 정적 정서의 내적 합치도가 .87, 부적 정서의 내적 합치도가 .90으로 나타났다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS). 삶의 만족도의 정도를 평가하기 위하여 Diener, Emmons, Larson 및 Griffin(1985)이 개발하고 국내에서 류연지(1996)가 번안한 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 총 5문항으로 7점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇

지 않다, 7점: 매우 그렇다)로 평정하도록 구성되어 있다. Diener 등(1985)의 연구에서 내적 합치도는 .87로 나타났고, 본 연구에서도 내적 합치도가 .87로 나타났다.

연구절차

본 연구는 크게 처치 집단 분류하기 및 사전 동질성 검증, 처치 및 사후 설문을 진행하는 절차로 이루어져 있다.

집단 분류 및 사전 동질성 검증

처치 전 삶의 의미와 주관적 안녕감의 정도를 살펴보기 위하여 자기보고식 설문지를 실시하고 사후가정사고 처치 집단, 사실적 사고 집단, 통제집단에 배정된 참가자들이 통계적으로 동질적인 삶의 의미 수준과 주관적 안녕감에 대해 일원변량분석을 실시하여 집단 동질성을 확인하였다. 실험집단과 비교집단에 제시한 지시문은 기존의 긍정적 경험에 대한 사후가정사고와 관련된 연구들(Koo et al., 2008; Kray et al., 2010)을 바탕으로 개발하였다. 통제집단에 제시한 중립적 글쓰기 처치 지시문 또한 기존의 사후가정사고 관련 연구(Heintzelman et al., 2013)에서 통제집단에 속한 대상자들의 직접적인 경험이 아니라 미국의 현대 시사 문제를 제시한 것을 참조하여 국내 시사 문제를 활용한 지시문을 개발하였다.

집단별 처치

사전 설문 후 1주일 뒤 연구 참가자들은 외부의 소음이 차단된 장소에서 실험에 참가하였다. 참가자들에게 처치에 대한 안내를 하고 참여에 동의하는 참가자들을 대상으로 본 연구를 진행하였다. 각 처치 조건 집단에 배정

된 연구 참가자들은 집단별로 동일한 장소에 모여 처치 글쓰기 질문과 사후 설문 문항들이 포함된 설문지가 배포되었다. 연구자가 실험에 대한 구두의 설명을 간략히 하고, 처치 지시문을 앞에서 읽어 주었다. 처치 및 설문 소요된 시간은 약 20~25분이었다. 집단별 처치 지시문들은 다음과 같다.

사후가정사고 집단

사후가정사고 처치 집단의 참가자들이 읽게 된 지시문의 내용은 다음과 같다. “우리들은 살아가면서 기쁨과 행복을 느끼게 하는 소중한 경험들을 하게 됩니다. (1) 가장 가까운 친구와의 만남, (2) 연인과의 만남, (3) 내가 소유하고 있는 것들, (4) 즐거웠거나 뜻 깊었던 여행 경험, (5) 타인에게 도움 혹은 지지를 받은 감사한 경험, (6) 내가 성취한 것들, (7) 내가 받은 교육 혜택, (8) 좋은 건강 상태 - 이 중에서 자신이 가장 긍정적이고 감사하게 느끼는 한 가지 경험(혹은 한 사람)에 대하여 떠올려 보세요. 어떤 경험이나 기억이 떠오르셨나요? 그 경험(혹은 그 사람)과 관련된 좋은 기억을 아래에 구체적으로 기술해 주시길 바랍니다.”

집단원들은 지시문에 대한 내용을 작성하였고 연구자가 참가자 전원이 작성을 완료하였음을 확인한 후 두 번째 사후가정사고 처치 지시문을 제시하였다. 두 번째 지시문은 다음과 같다. “그런데 만약 당신에게 그 경험(혹은 그 사람)이 전혀 존재하지 않았더라면, 오늘날 당신의 삶은 어떠하였을까요? 당신을 행복하게 한 그 경험을 하지 못했더라면(혹은 그 사람을 만나지 못했더라면) 현재의 당신은 어떤 사람이었을 것 같은지, 인간관계는 어떠했을 것 같은지, 어떤 가치, 느낌을 가지고 살아갔고 있었을 것인지 생각해 보십시오. 그 경험

(혹은 그 사람)이 없었더라면 당신의 삶은 지금과 어떤 면에서 달라졌을 것인지 생각해 보고 아래의 칸에 자유롭게 작성해 보시길 바랍니다.”

사실적 사고 집단

사실적 사고 처치 집단의 참가자들이 읽게 된 지시문의 내용은 다음과 같다. “우리들은 살아가면서 기쁨과 행복을 느끼게 하는 소중한 경험들을 하게 됩니다. (1) 가장 가까운 친구와의 만남, (2) 연인과의 만남, (3) 내가 소유하고 있는 것들, (4) 즐거웠거나 뜻 깊었던 여행 경험, (5) 타인에게 도움 혹은 지지를 받은 감사한 경험, (6) 내가 성취한 것들, (7) 내가 받은 교육 혜택, (8) 좋은 건강 상태 - 이 중에서 자신이 가장 긍정적이고 감사하게 느끼는 한 가지 경험(혹은 한 사람)에 대하여 떠올려 보세요. 어떤 경험이나 기억이 떠오르셨나요? 그 경험(혹은 그 사람)과 관련된 좋은 기억을 아래에 구체적으로 기술해 주시길 바랍니다.”

집단원들은 지시문에 대한 내용을 작성하였고 연구자가 참가자 전원이 작성을 완료하였음을 확인한 후 두 번째 사실적 사고 처치 지시문을 제시하였다. 두 번째 지시문은 다음과 같다. “(1) 언제, (2) 어디서, (3) 어떤 계기로 그 경험을 하게 (혹은 그 사람을 만나게) 되었는지 객관적이고 사실적으로 서술해 보십시오. 또한, 현재 당신이 그 경험(혹은 그 사람)에 대하여 어떻게 생각하는지 아래의 칸에 의견을 작성해 보시길 바랍니다.”

통제 조건 집단

통제집단에 배정된 참가자들에게 제시된 지시문의 내용은 다음과 같다. “최근 경산에서 학교 폭력 피해자인 고교생이 자살을 하는 사

건이 있었습니다. 이렇듯 학교 폭력은 점점 사회적으로 심각한 문제가 되고 있습니다. 이에 대해 경산 교육청은 학교 폭력 근절을 위해 토론회를 개최하였고 앞으로도 학교와 교육기관, 경찰, 지역사회가 동참하여 고민하는 자리를 만들고자 한다고 합니다. 사회의 일원으로써, 이러한 학교 폭력을 예방 혹은 감소시킬 수 있는 당신이 생각하는 방안에 대하여 아래의 칸에 작성해 보시길 바랍니다.”

위의 세 집단의 참가자들은 집단별로 제시된 지시문의 답변을 모두 작성한 후, 삶의 의미 발견 척도와 주관적 안녕감 척도에 응답하였다.

자료분석

본 연구를 수행하기 위하여 자료는 다음과 같은 분석 과정을 거쳤다. 분석을 위한 통계 프로그램은 PASW Statistics 18을 사용하였다. 첫째, 실험집단, 비교집단, 통제집단에게 삶의 의미 척도와 주관적 안녕감 척도를 이용한 사전 설문을 진행한 뒤 일원변량분석을 실시하여 세 집단이 통계적으로 유의하게 동질적임을 확인하였다. 둘째, 집단별 기술 통계치와 각 변인들 간의 관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 셋째, 본 연구의 독립변인인 실험집단, 비교집단, 통제집단에게 집단별로 상이한 처치를 실시한 후, 종속변인인 삶의 의미 발견과 주관적 안녕감에 집단 간에 유의한 차이가 나타나는지 살펴보고자 다변량 분산분석(multivariate analysis of variance)을 사용하였다.

결 과

주요 변인들의 상관

본 연구에서 집단별 처치 후 삶의 의미 발견과 주관적 안녕감에 대한 처치 효과를 알아보기 위하여 집단별 처치 방법(사후가정사고, 사실적 사고, 통제)을 독립변인으로, 처치 후 삶의 의미 발견과 주관적 안녕감(정적 정서, 부적 정서, 삶의 만족)을 종속변인으로 놓았다. 변인들의 상관분석 결과는 표 1과 같다. 표 1에서 제시된 것과 같이 대체적으로 변인들 간 유의한 상관이 존재하는 것으로 나타났다. 정적 정서는 의미 발견($r=.534$)과 $p<.01$ 수준에서 유의한 정적 상관을 나타내었고 부적 정서는 의미 발견($r=-.244$)과 $p<.01$ 수준에서 유의한 부적 상관을 보였다. 삶의 만족은 의미 발견($r=.626$) 및 정적 정서($r=.504$)와 모두 $p<.01$

수준에서 유의한 정적 상관을 나타내었다. 또한, 삶의 만족은 부적 정서($r=-.278$)와 $p<.01$ 수준에서 유의한 부적 상관을 보였다.

사후가정사고가 삶의 의미에 미치는 영향

긍정적 경험에 대한 사후가정사고 및 사실적 사고 처치를 실시한 실험집단과 비교집단에 처치 후 의미 발견 수준을 측정하였다. 집단별 삶의 의미 발견에 대한 기술통계 및 다변량 분산분석 결과는 표 2와 3에 제시된 바와 같다.

실험집단인 사후가정사고 집단의 삶의 의미 발견 평균은 5.00으로 사실적 사고 집단($M=4.64$)과 통제집단($M=4.44$)과 비교하여 유의하게 높은 의미 발견의 차이를 나타내었다.

표 1. 주요 변인들의 상관

	1	2	3	4
1. 의미발견	-			
2. 정적정서	.534**	-		
3. 부적정서	-.244**	-.100	-	
4. 삶의만족	.626**	.504**	-.278**	-
<i>M</i>	4.71	29.03	25.34	20.21
<i>SD</i>	1.11	7.26	8.67	5.98

** $p < .01$

표 2. 처치조건에 따른 삶의 의미 발견의 평균 및 표준편차

변인	처치집단	N	사전검사		사후검사	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
의미발견	실험집단	129	4.61	1.23	5.00	1.08
	비교집단	117	4.62	1.17	4.64	1.11
	통제집단	103	4.60	1.18	4.44	1.06

표 3. 처치조건에 따른 삶의 의미 발견의 다변량 분산분석 결과

독립변인	종속변인	다변량 F	(I) 처치방법	(J) 처치방법	평균차 (I-J)	유의확률
처치방법	의미발견	7.864**	사후가정사고	사실적사고	0.36*	.037
				통제		0.55**

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

다변량 분산분석 결과, 사후가정사고 집단과 사실적 사고 집단의 의미 발견 차이는 $p < .05$ 에서 통계적으로 유의하게 나타났고, 통제 집단과는 $p < .01$ 에서 유의하게 나타났다. 이는 연구 가설과 일치하게 긍정적 경험에 대해 사후가정사고를 하는 것이 긍정적 경험에 대하여 사실적 사고를 하거나 중립적 경험에 대하여 기술하는 것과 비교하였을 때 유의하게 높은 삶의 의미 발견을 유발한다는 점을 나타낸다.

사후가정사고가 주관적 안녕감에 미치는 영향

긍정적 경험에 대한 집단별 처치 후 주관적

안녕감의 다변량 분산분석 결과는 표 4와 5에 제시하였다. 표 4에 제시된 바와 같이 사후가정사고 처치를 한 집단이 가장 높은 정적 정서($M=30.71$)와 삶의 만족($M=21.50$) 평균을 보였다. 사후가정사고 집단은 사실적 사고 및 통제집단보다 $p < .05$ 수준에서 유의하게 높은 정적 정서를 보였다. 그리고 사후가정사고 집단과 사실적 사고 집단 모두 통제집단보다 $p < .001$ 수준에서 유의하게 높은 삶의 만족 수준을 보고하였다.

이 결과는 연구 가설에서 제시한대로 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시하였을 때 사실적 사고를 하거나 중립적 경험에 대해

표 4. 처치조건에 따른 주관적 안녕감의 평균 및 표준편차

변인	처치집단	N	사전검사		사후검사	
			M	SD	M	SD
정적정서	실험집단	129	29.26	7.30	30.71	6.71
	비교집단	117	28.68	7.84	28.07	7.78
	통제집단	103	29.51	7.22	28.03	6.99
부적정서	실험집단	129	24.30	8.38	24.64	8.99
	비교집단	117	26.02	8.99	25.29	9.37
	통제집단	103	26.24	7.16	26.28	7.32
삶의만족	실험집단	129	19.94	6.14	21.50	6.15
	비교집단	117	19.60	5.83	20.65	5.65
	통제집단	103	19.12	5.68	18.09	5.59

표 5. 처치조건에 따른 주관적 안녕감의 다변량 분산분석 결과

독립변인	종속변인	단변량 F	(I) 처치방법	(J) 처치방법	평균차 (I-J)	유의확률
처치방법	정적정서	5.59**	사후가정사고	사실적사고	2.64*	.016
				통제	2.68*	.019
	부적정서	1.04	사후가정사고	사실적사고	-.65	.840
				통제	-1.65	.358
	삶의만족	10.32**	사후가정사고	사실적사고	.85	.524
				통제	3.41***	.000

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

여 기술하였을 때보다 높은 정적 정서를 나타내고 삶의 만족을 보고한다는 것을 의미한다. 그러나 부적 정서에서는 유의한 집단간 차이가 나타나지 않았다. 이는 반드시 정적 정서의 증가가 부적 정서의 감소를 유발하지 않는다는 선행 연구의 결과와도 일치하며, 반드시 부정적 정서를 제거 해야지만 긍정적 정서나 삶의 만족이 증가하는 것이 아니라는 것을 시사한다(King & Hicks, 2009). 따라서 긍정적 경험에 대한 사후가정사고를 통해 긍정적인 정서를 유발하고 삶의 만족 수준이 증진됨으로써 주관적 안녕감을 유의하게 높이는데 기여하는 것으로 보인다.

논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구의 주요 결과 및 논의점은 다음과 같다.

첫째, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 처

치를 실시한 집단이 사실적 사고 처치를 실시한 집단보다 더 높은 삶의 의미를 나타낼 것이라는 첫 번째 가설이 지지되었다. 처치 후, 사후가정사고 집단이 사실적 사고 집단과 비교하였을 때 의미 발견에서 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 Kray 등(2010)의 연구 결과와도 일치한다. 이는 긍정적 경험에 대해 그 경험의 부재를 고려하는 사후가정사고를 실시하는 것이 긍정적 경험에 대해 단순히 객관적이고 사실적으로 사고해 보는 것보다 그 경험과 삶에 대한 의미 지각을 증진시킨다는 것을 나타낸다. 또한, 본 연구의 결과는 사후가정사고를 통해 긍정적 경험을 일시적으로 깨트려 보는(unadapt) 전략이 삶의 의미 발견에 있어 효과적이라는 점을 시사한다. 이미 개인에게 존재하고 있었지만 감지하지 못했던 의미를 자신이 가진 긍정적 경험이 발생하지 않았을 가능성을 대안적인 상황을 상상해보는 처치 방식을 통하여 해당 경험의 중요성과 가치를 인식하게 되며, 그 경험을 의미 있게 지각하는 것으로 여겨진다.

둘째, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 처치를 실시한 집단이 사실적 사고 처치를 실시

한 집단보다 높은 주관적 안녕감을 나타낼 것이라는 가설에 대해서는 정적 정서와 부적 정서에서 상이한 결과가 나타났다. 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 처치를 실시한 집단이 사실적 사고 처치 집단보다 높은 정적 정서를 나타낼 것이라는 본 연구의 가설이 지지되었다. 이는 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시한 집단이 사실적 사고를 실시한 집단보다 처치 후 유의하게 높은 긍정 정서를 보고 하였다는 Koo 등(2008)의 연구 결과와도 일치하다. 또한, 허태균(2002)과 Markman, Garanski, Sherman와 McMullen(1993), McMullen(1997) 등의 연구가 제시하는 것처럼 긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 긍정적 경험으로부터 기쁨, 안도와 같은 긍정적인 정서를 유발하는 것에 기여하며 동일한 경험을 사실적으로 회상하고 생각해 보는 것과 비교하였을 때 더 높은 긍정적인 감정을 유발하는 심리적, 정서적 기능을 한다는 점을 지지한다. 그러나 부적 정서에서는 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 긍정적 경험이 부정적 경험과는 독립적으로 긍정적인 기분을 증가시키며 주관적 안녕감을 증가시킨다는 Warr 등(1983)의 연구 결과와 개인 내적으로 정적 정서와 부적 정서는 비교적 독립적인 상관을 나타낸다는 Bradburn(1969)의 연구 결과와도 맥을 같이 한다. 이는 반드시 개인 내적으로 부정적인 정서를 감소시켜야지만 긍정적인 정서가 증가하는 것이 아니라는 점 또한 시사한다고 볼 수 있다. 부정적인 경험이 존재하고 부적 정서가 존재할 때에도 긍정적 경험에 대해 회상해 보고 그러한 경험이 없었을 수도 있었을 가능성을 생각해보며 긍정적 경험에 가치를 강화하고 긍정 정서를 높이는 것이 주관적 안녕감을 증진시키는 것에 긍정

적인 영향을 미칠 것으로 여겨진다.

셋째, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 처치를 실시한 집단과 사실적 사고 처치를 실시한 집단 모두 통제집단보다 유의하게 높은 삶의 만족을 보고하였다. 즉, 삶의 만족 수준에 있어서는 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고 및 사실적 사고를 한 집단들이 중립적 경험에 대하여 기술하는 처치를 실시했던 통제 집단보다 모두 유의하게 높은 삶의 만족을 나타내었다. 본 연구의 결과는 긍정적 경험에 대하여 사실적이고 분석적으로 회고하는 것은 주관적 안녕감 증진에 유의한 영향을 미치지 않는다는 Lyubomirsky 등(2006)의 연구 결과와는 상반되지만 긍정적 경험에 대하여 사실적으로 사고하는 것 또한 안녕감을 증진시키는 것에 기여한다는 Burton과 King(2004)의 연구 결과와는 유사하다.

사후가정사고 처치를 실시한 집단이 사실적 사고 처치를 실시한 집단보다 유의하게 높은 삶의 만족을 나타낼 것이라는 본 연구의 가설이 지지되지는 않았으나 본 연구의 결과는 개인이 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고 혹은 사실적 사고를 실시해보는 것이 개인의 긍정적 경험에 대하여 떠올려 보지 않는 것과 비교하였을 때 높은 삶의 만족감을 유발한다는 점을 시사한다. 이는 본인의 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시한 집단이 긍정적 경험을 회상하지 않은 집단보다 유의하게 높은 주관적 안녕감을 보고하였다는 Heintzelman 등(2013)의 연구 결과와 맥을 같이 한다.

본 연구 결과의 의의 및 상담에서의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 삶의 의미 발견과 주관적 안녕감 증진에 있어 긍정적 경험의 효과를 경험적으로 확인하였다는 점이다. 부정적인

경험에서 뿐 아니라 긍정적인 경험에서도 삶의 의미를 도출하는 전략을 발견하고 사용하는 것은 보다 다양한 의미의 원천을 이용하여 삶의 의미를 강화하는 것이라고 할 수 있다. 그리고 주관적 안녕감은 삶의 의미와 개별적인 요인이면서도 서로의 증진에 긍정적으로 기여하여 밀접한 연관성을 갖고 있다. 주관적 안녕감은 인지적 기능과 행동패턴을 확장하여 삶의 의미 발견을 촉진하고(Fredrickson, 2001; King et al., 2006) 삶의 의미 발견은 개인이 삶의 방향과 더불어 목적을 갖게 하여 주관적 안녕감을 증진시키는 것에 기여한다(Steger, 2009). 개인이 다양한 의미의 원천을 가지고 있다는 것은 삶의 의미를 발견할 가능성이 높아질 것이라는 것을 시사하며, 이는 스트레스, 우울, 불안의 감소와 안녕감 증진에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고의 효과를 확인하였다는 점이다. 기존에 주로 부정적 경험에 대한 사후가정사고의 효과를 확인한 연구들은 많았으나 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고의 효과를 확인한 연구는 불충분하였다. 본 연구는 개개인의 긍정적인 경험을 정신적으로 삭제해 보는 과정을 통하여 삶의 의미를 발견하고 주관적 안녕감 증가에 기여하는 사후가정사고의 효과를 살펴보았다. 이는 긍정적 경험의 가치와 활용 가능성과 더불어 긍정적 경험을 활용할 때 어떻게 접근하는 것이 효율적인가를 시사한다.

셋째, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 개입의 효과를 통해 상담 혹은 임상 장면에서 긍정 심리학적 개입의 적용 가능성을 확인하였다고 할 수 있다. 우리가 느끼는 즐거움은 지금-여기에서의 감각보다 기억의 형태로 경

험되는 경우가 더 흔하다(Rozin, 1999). 새로운 긍정적 경험을 만드는 것이 아니라 기존의 내담자의 삶에 있었던 긍정적 경험을 상기하고 삭제해보는 사후가정사고 개입이 내담자의 긍정 정서를 증진시키는데 기여하고, 이렇게 긍정적 경험의 가치나 의미를 재인식시키는 것은 내담자가 자신의 문제를 해결해나가는 중요한 탄력성에 기여할 것으로 보인다. 긍정적 경험에 대한 사후가정사고 개입 처치가 정적 정서와 삶의 만족의 증진에도 기여하는 한다는 것은 일상생활이나 상담 장면에서 내담자의 긍정적 경험에 초점을 두는 것의 이점을 경험적으로 규명하였다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 동일한 연구 참여자들을 대상으로 사후가정사고의 효과를 검증하는 반복검증을 실시하였으나 사후가정사고가 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향을 보다 더 입증하는 것이 필요할 것이다. 또한, 사후가정사고 처치 집단에 할당된 참여자들의 삶의 의미 발견과 정적 정서의 증가가 얼마나 지속되었는지 추후 연구에서 다루어져야 할 것이다. 둘째, 긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 무엇을 유발하여 삶의 의미와 주관적 안녕감에 이르게 하는지 그 심리적 기제를 경험적으로 밝히지 못했다는 점이다. Kray 등(2010)의 연구에서는 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시한 것이 해당 경험을 한 것이 자신의 운명(fate)이라고 지각하게 되기 때문에 삶의 의미가 증가된다고 보았으나, Heintzelman 등(2013)의 연구에서는 사후가정사고가 개인의 경험을 운명적으로 지각하여 주관적 안녕감이 증가되는 것으로 보이지 않는다는 상반된 결과가 나타났다. 또한,

McMullen(1997)과 Markman 등(1993)의 연구에서는 어떤 경험에 대해 하향적 사후가정사고를 실시하였을 경우, 슬픔, 후회, 분노 등의 부정적인 감정들을 완화시키고 기쁨, 만족, 또는 안도 등의 긍정적인 감정들을 증대시킨다고 밝혔다. 긍정적 경험의 부재를 고려하는 사후가정사고는 일종의 하향적 사후가정고가 부정 정서를 완화시키고 긍정 정서를 증진시키는 역할을 하는 것으로 볼 수 있을 것이다. 긍정적 경험에 대하여 사후가정사고를 실시하였을 때 그 경험을 사실적으로 떠올려 보았을 때와 비교하여 더 높게 활성화되는 기제나 정서적, 인지적 상태에 대하여 추후 연구에서 다루어야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서 사용된 통제집단의 지시문은 선행연구에서 연구참가자의 직접적인 경험을 기술하지 않게 하고 그 시기에 대두되는 시사 문제에 대하여 작성하게 하는 것을 참고하여 개발하였다. Heintzelman 등(2013)의 연구에 따르면 자신의 경험이 아닌 외부적인 사건에 대해 생각해 보는 것은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 않는다고 하였다. 그러나 본 연구에서 통제집단의 처치를 위하여 제시한 지시문이 학교폭력에 관한 주제이므로 일부 참가자들에게 부정적인 감정을 불러일으킬 수 있음을 충분히 고려하지 못하였으므로 추후 연구에서는 최대한 많은 참가자들이 객관적인 시각으로 바라볼 수 있도록 보다 중립적인 소재의 지시문을 제시할 필요가 있을 것이다. 넷째, 본 연구는 대학생들만을 대상으로 이루어진 연구이므로 연구 결과를 일반화하기 위하여 추후 연구에서는 연령에 따라 경험의 폭이 상이할 수 있다는 점을 고려하여 다양한 연령의 개인들을 대상으로 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 김경미, 조진형 (2012). 보육교사 교육생의 감사편지 쓰기 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(4), 807-825.
- 김경희, 이희경 (2013). 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 107-124.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충 자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 오은아, 박기환 (2011). 사후가정사고와 사고통제방략이 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 577-593.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 한소영, 신희천 (2009). 대학생이 지각한 부모-자녀 관계에서의 기본 심리적 욕구 만족감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(2), 439-464.
- 허태균 (2002). 사후가정사고의 심리적 기능과 응용적 가치. 한국심리학회지: 사회문제, 8(2), 171-190.

- Anderson, M. R. (1977). A study of the relationship between life satisfaction and self-concept, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction (Doctoral dissertation, Michigan State University, 1977). *Dissertation Abstracts International*, 38, 2638-9A. (University Microfilms No. 77-25, 214)
- Arkes, H. R., Boehm, L. E., & Xu, G. (1991). Determinants of judged validity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 27, 576-605.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- 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). Oxford: Oxford University Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Currier, J., Holland, J., & Neimeyer, R. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30, 403-428.
- Debats, D. L., Van Der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): a measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-374.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Draucker, C. B. (1989). Cognitive adaptation of female incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 668-670.
- Einhorn, H. J., & Hogarth, R. M. (1986). Judging probable cause. *Psychological Bulletin*, 99, 3-19.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Epstude, K., & Roese, N. J. (2008). The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning* (3rd ed.). New York: First Washington Square Press. (Original Work published 1963)
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and

- orientations to happiness on subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105.
- Gleicher, F., Kost, K. A., Baker, S. M., Strathman, A. J., Richman, S. A., & Sherman, S. J. (1990). The role of counterfactual thinking in judgments of affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 284-295.
- Hasher, L., Goldstein, D., & Toppino, T. (1977). Frequency and the conference of referential validity. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 16, 107-112.
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). Meaning maintenance model: On the coherence of human motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110.
- Heintzelman, S. J., Christopher, J., Trent, J., & King, L. A. (2013). Counterfactual thinking about one's birth enhances well-being judgements. *Journal of Positive Psychology*, 8(1), 44-49.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*, New York: The Free Press.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
- King, L. A. & Hicks, J. A. (2009). The detection and construction of meaning in life events. *Journal of Positive Psychology*, 4, 317-330.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- King, L. A., & Napa, C., K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Koo, M., Algoe, S., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1217-1224.
- Kray, L. J., Galinsky, A. D., & Markman, K. D. (2009). Counterfactual structure and learning from experience in negotiations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 979-982.
- Kray, L. J., Galinsky, A. D., & Wong, E. (2006). Thinking inside the box: The relational processing style elicited by counterfactual mind-sets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1217-1224.
- Kray, L. J., George, L., Liljenquist, K. A., Galinsky, A., Telock, P., & Roese, N. (2010). From What might have been to what must have been: Counterfactual thinking creates meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 106-118.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 692-708.
- Markman, K. D., Garanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 87-109.

- Markman, K. D., Lindberg, M. J., Kray, L. J., & Galinsky, A. D. (2007). Implications of counterfactual structure for creative generation and analytical problem solving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 312-324.
- Markman, K. D., & McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 244-267.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168-190.
- McMullen, M. N. (1997). Affective contrast and assimilation in counterfactual thinking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 77-100.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.
- Roses, N. J., & Hur, T. (1997). Affective determinants of counterfactual thinking. *Social Cognition*, 15, 274-290.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Juhl, J., Vingerhoets, A., & Schlotz, W. (2011). The Past Makes the Present Meaningful: Nostalgia as Existential Resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 638-652.
- Rozin, P. (1999). Preadaptation and the puzzles and properties of pleasure, In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.109-133). New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shrira, A., Palgi, Y., Ben-Ezra, M., & Shmotkin, D. (2011). How subjective well-being and meaning in life interact in the hostile world? *Journal of Positive Psychology*, 6, 273-285.
- 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., 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. (2009). Meaning in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp.679-687). Oxford: Oxford University Press.
- Summerville, A., & Roses, N. J. (2008). Dare to compare: Fact-based versus simulation-based comparison in daily life. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 664-671.
- Teigen, K. H., (1997). Luck, envy, and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 235-248.
- Warr, P., Barter, J., & Brownbridge, G. (1983). On the independence of negative and positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: an integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychology*, 40, 85-93.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 155-162.

원 고 접 수 일 : 2013. 10. 29

수정원고접수일 : 2014. 05. 18

게 재 결 정 일 : 2014. 08. 20

The Effect of Counterfactual Thinking about Positive Experiences on Meaning in Life and Subjective Well-being

Seowon Yoon

Hee-Kyung Lee

The Catholic University of Korea

This study examined effect of counterfactual thinking about positive experiences on meaning in life and subjective well-being. For this purpose, 349 college students were assigned into three groups. The experimental group performed counterfactual thinking whereas the comparing group performed factual thinking after reflecting on positive experiences. The control group reported their opinions on an event with neutral valence. To examine effect of these distinct interventions, the three groups responded to presence of meaning and subjective well-being scales. The results of this study were as follows. The counterfactual thinking group presented significantly greater presence of meaning in life and positive affect than the factual thinking and control groups. Additionally, the counterfactual thinking group presented significantly greater satisfaction in life than the control group. Finally, implications and limitations of this study are discussed with suggestions for future research.

Key words : counterfactual thinking, meaning in life, subjective well-being