

## 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비와 실패내성의 매개효과

김은혜<sup>1</sup> · 조한익<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>한양대학교 교육학과 박사과정, <sup>2</sup>한양대학교 교육학과 교수

본 연구는 대학생들의 역기능적 완벽주의와 불안의 관계에서 자기자비와 실패내성의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 341명을 대상으로 다차원적 완벽주의척도(FMPS), 한국판 자기자비 척도, 성인용 실패내성 척도, 상태-불안 척도로 설문을 실시하였으며, SPSS PROCESS macro를 통해 매개효과를 검증하였다. 분석 결과, 역기능적 완벽주의는 불안에 정적 상관, 자기자비와 실패내성에는 부적 상관을 보였으며, 자기자비는 불안과 부적 상관을, 실패내성은 불안과 부적 상관을 나타냈다. 이와 함께 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비와 실패내성의 매개효과가 통계적으로 유의하였다. 이에 따라 본 연구를 통해 역기능적 완벽주의 성향을 가진 대학생들에게 자기자비와 실패내성을 향상시키는 것은 불안을 낮추며 그로 인한 심리적 고통을 경감시키는데 도움이 되는 강력한 변인임을 알 수 있었다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 역기능적 완벽주의, 자기자비, 실패내성, 불안, 대학생

---

\* 교신저자(Corresponding Author): 조한익 / 한양대학교 교육학과(現 러닝사이언스학과) / 서울시 성동구 왕십리로 222 사범대학 511호 / Tel: 02-2220-1102 / E-mail: 1990434@hanyang.ac.kr

## 서론

누구나 인생을 살아가면서 때때로 불안을 느끼게 된다. 불안은 생활 속에서 흔히 경험하는 불쾌하고 고통스러운 감정으로, 위협하거나 위협적인 상황에서 우리 자신을 보호하기 위해 경계태세를 취하게 하는 적응적인 반응이다. 따라서 위협한 상황 속에서 적절한 불안을 느끼는 것은 매우 자연스럽고 정상적인 반응이지만, 불안이라는 경계 알람 장치가 지나치게 민감하거나 잘못되어 수시로 경계음을 낸다면 우리는 불필요한 경계태세를 취하게 되고, 과도한 긴장과 더불어 혼란스러운 상태에 빠지게 될 수도 있다. 특히 현대 사회는 경쟁사회로, 생존을 위해 매일 치열하게 살아가고 있는 현실이다. 이러한 경쟁 속에서 개인이 감당하기 어려운 상황에 직면하거나 미래 전망이 불확실할 경우, 걱정, 염려, 두려움이 발생하게 된다(권석만, 2012), 그중에서도 다양한 경쟁 상황과 취업난으로 인해 대학생들이 겪고 있는 심리적 어려움이 주목받고 있는데, 최근에 나타난 ‘대2병’, ‘사망년’(이재아, 2016) 등의 신조어는 대학생들이 겪고 있는 취업에 대한 스트레스와 불안감, 스펙에 대한 압박과 심리적인 고통을 잘 나타내 주며, 설상가상으로 코로나 19로 인해 수많은 대학생들이 취업절벽에 내몰린 상황(김태민, 2021)임을 볼 때, 현대 사회에서 증가하고 있는 대학생들의 불안을 다루는 상담이 필요함을 알 수 있다.

Freud(1957)는 불안을 자아기능의 하나로서 위협에 대하여 개인을 각성시키며 적절한 방식으로 반응할 수 있는 것이라 하였고, Adler(1964) 등의 신 Freud 학파는 불안을 오해, 갈등 등으로 잘못 형성된 대인관계와 파괴된 관계로부터 초래된 고립감, 적대심 등에 의해 발생된다고 보고, 그중에서도 특히 대인관계의 중요성을 강조하였다. 생물학적 입장에서는 불안을 부교감 신경계가 잘 제

어하지 못하여 계속되는 상태라 정의하였고, 인지적 입장에서 Beck(1967)은 불안의 원인을 불안에 느끼게 하는 개인의 사건이나 처한 상황에 대하여 왜곡된 지각을 하고 있으며 주관적 해석에 의한 것이라고 하였다. 이러한 불안을 Cattell, Sheier(1961)은 상태불안과 특성불안으로 구별하였고, 이후 Spielberger(1972)는 이 개념을 조직화하여 상태-특성 불안 이론을 이야기하였다. 상태불안은 특정 상황에서 위협이 지각될 때 경험하게 되는 긴장감과 걱정이 수반되는 일시적 정서 상태이며, 특성불안은 불안을 일으키는 경향에 대해 한 개인이 가지고 있는 개인적인 특성을 말한다. 이러한 불안은 인간에게 흔한 심리적 상태이나, 적절한 대처가 미비한 경우 과도한 불안이나 통제할 수 없는 병리적인 불안으로 이어질 수 있다. 이는 신체적, 직업적, 대인관계적 측면에서 다양한 문제를 발생시킬 수 있고(Kariuki-Nyuthe & Strein, 2015), 이로 인해 엄청난 사회경제적 비용을 초래할 수 있다. 이에 따라 불안에 영향을 주는 여러 변인들에 대한 연구가 진행되었다(남지수 외, 2017).

이러한 불안과 관련하여 국내외로 다양한 연구들이 진행된 요인으로는 완벽주의가 있다. 완벽주의란 완벽함을 극도로 추구하거나 또는 조금이라도 완벽에 미치지 못할 경우, 이를 수용할 수 없는 것으로 간주하는 성향으로, 상황이 요구하는 것 이상의 높은 기준을 자신 또는 타인에게 요구하는 성격적 특성을 말한다(Hamachek, 1978). 적절한 수준의 완벽주의는 긍정적 정서, 높은 자존감, 사회적응, 학업 성취 등에 있어서 유용한 측면이 있지만(Stoeber & Otto, 2007), 지나칠 경우 다양한 심리적 어려움과 사회적 부적응을 일으키는 원인이 될 수 있다. 이러한 완벽주의는 다차원적 개념으로 연구되었고(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991), 이를 통해 완벽주의가 수행에 도움을 주기

도 하지만, 수행에 대한 만족도를 감소시키는 것과 관련이 있음이 나타났다(Mor et al., 1995). 이에 따라서 완벽주의가 가지는 긍정적 측면과 부정적 측면을 구분하고자 하였고, 여러 연구자들에 의해 개인적 기준과 평가염려 완벽주의(Dunkley & Blanksein, 2000), 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의(Rice & Slaney, 2002), 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의(Rhéaume, Freeston, & Ladouceur, 1995) 등으로 구분하게 되었다. 그에 따라 완벽주의를 기능적 측면은 격려하고 권장할 특징이지만, 역기능적 측면은 다양한 어려움을 발생시킨다는 것이 밝혀졌다(이수민, 양난미, 2018). 특히, Frost 등(1990)이 다차원적 완벽주의 척도 통해 완벽주의를 개인적 기준 차원을 기능적 완벽주의, 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 차원을 역기능적 완벽주의라고 구분하였다. 이러한 역기능적 완벽주의는 ‘완벽하지 않으면 실패한 것과 같다.’, ‘뒤통지 완벽해야 한다.’와 같은 비합리적 인지패턴을 가지고 있어 스트레스 상황들을 계속 만들어 내며, 우울, 불안, 수치심과 같은 심리적 어려움을 발생시킨다(Hewitt & Flett, 2002). 또한 완벽주의자들의 호소문제가 대인관계에서의 어려움, 불안 등(Slaney & Ashby, 1996)이라는 것을 볼 때, 불안과 완벽주의를 함께 살펴볼 필요성을 알 수 있다. 역기능적 완벽주의 성향이 높을수록 과도한 자기비판적 성향이 지각된 스트레스 수준을 높여, 불안, 우울 등의 부적응적 정서와 낮은 자존감 등을 발생하는 점(Dunkley & Blankstein, 2000)을 볼 때, 본 연구에서는 좌절된 상황에서 자신을 돌보고 긍정적 자기감을 유지하게 해주는 자기자비와 실패 후에 유연하게 대처하는 실패내성을 매개변인으로 함께 고려하였다.

그동안 불안에 영향을 주는 요인으로 자존감(Self-esteem)을 이야기했다. 자존감은 스스로 가치 있다고 느끼는 정도를 말하며(Rosenberg, 1965) 낮

은 자존감은 기분 및 불안장애, 정서문제 등 여러 심리적 문제와 연관성이 있다고 보고되었다(박세란, 이훈진, 2013). 그러나 몇몇 심리학자들은 자존감 높은 사람들이 가지는 문제, 즉 비난에 대한 강한 정서적 반응, 위협에 대한 과민성(Baumeister et al., 1996), 실패를 외재화 하는 방어적 귀인을 사용하여 자기지식을 왜곡하는 경향을 지적했다(Sedikides & Gregg, 2008). 자존감의 개념적 한계도 지적이 되었는데, 타인의 평가 기준에 영향을 받아 평균보다 나아야 한다는 요구를 포함하고 있어 진정한 자기가치감을 반영하지 못하며(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 성취에 따른 실패/성공에 의해 불안정성이 나타날 수 있기에 Kernis(2005)는 자존감 수준과 안정성을 함께 고려해야 한다고 하였다.

이러한 자존감을 보완하는 개념으로 대두된 것이 자기자비다(박세란, 이훈진, 2013). Neff(2003a)는 자기자비란 스스로를 따듯하게 돌보고 내가 고통 속에 있음을 받아들이는 것이라고 하였다. 자기자비와 자존감은 부정적 사건에 대한 보호 및 회복을 한다는 점, 긍정적 자기평가와 강한 자기수용이라는 점에서 공통점이 있지만, 자존감은 수행의 성공과 실패에 따라 달라지는 반면, 자기자비는 부정적 결과도 허용한다. 이외에도 자기자비와 자존감에는 다음과 같은 차이점이 있다. 첫째, 자기자비는 스트레스 사건에서 자신을 보호하려는 것이고, 자존감은 자신이 다른 사람들로부터 존경받는다는 믿음과 연관이 있다. 둘째, 자기자비는 정서지능의 중요한 측면인 정서조절전략이라는 특징이 있어 부정적 결과도 긍정적인 자기 존중을 할 수 있도록 돕는다. 셋째, 높은 수준의 자기자비에는 높은 자기 존중감을 지닌 사람들의 특징인 자만, 자기에 자기 고양의 착각이 제외된다. 넷째, 자기자비는 자기와 타인의 수행평가나 이상적 기준의 일치에 따르지 않으며 자기개념을

보호 또는 강화하지 않고서도 자신에 대한 긍정 정서를 경험할 수 있다(김경의 외, 2008). 다섯째, 자존감은 성공경험이 중요한 반면, 자기자비는 삶이 자신의 계획대로 잘 진행되지 않고 결과물이 없더라도 긍정적인 자기감을 유지할 수 있게 한다(이성준 외, 2013). 마지막으로 자존감이 사회 비교에 의해 경쟁과 고립을 촉발하는 반면, 자기자비는 자신의 경험을 보편적 인간경험으로 받아들이고 타인과의 연결감이 생겨나도록 돕는다(Neff & Vonk, 2009). 종합적으로 자기자비는 자신의 부정적함을 인식했을 때에도 자신을 비판하기보다 한계를 수용하고 자신을 돌보는 온화한 태도를 보이는 것에서 큰 차이가 있다(이수민, 양남미, 2018). 이러한 자기자비는 긍정적인 심리적 기능과 개인적 자원을 증가시키는 변인이자(Neff, 2007) 정서조절에 영향을 미치는 요인으로 나타나고 있으며, 부정적인 생활사건 경험 시 적응적으로 반응하게 한다(Neff & Dehm, 2015). 또한 우울(조현주, 현명호, 2011), 불안(손재환, 2017) 등의 부정정서를 낮추며, 행복감(유애영, 2017)을 높인다고 하였다. 손재환(2017)의 연구에 의하면 우울에 있어서는 자존감과 자기자비가 서로 영향을 미치지만, 불안에 있어서는 자기자비가 더 중요한 역할을 하며, 박세란(2015)의 연구에서도 자기자비가 자존감과 독립적으로 심리적 건강에 영향을 미치는 구성개념으로써, 특히 우울, 경계선 성향, 삶의 만족도 및 심리적 안녕감에 영향을 미치며, 자기자비가 적응적 자기조절과정과 연관이 있음을 나타냈다. 이러한 연구들을 살펴봤을 때, 자기자비가 불안에 영향을 미치는 요인으로 볼 수 있다.

자기자비는 역기능적 완벽주의와 상관이 있다. 완벽주의와 심리적 불편감을 매개하는 핵심적인 인지과정으로서 자기비난이 주목을 받았다(Balt, 1995). 역기능적 완벽주의의 핵심 특성인 ‘수행에

근거한 자기평가’와 ‘실수를 실패로 과지각하는 것’으로 인해 부정적 자기 경험 시 자기가치까지 저평가하는 경향이 있는데, 완벽주의와 우울, 불안이 자기비난에 의해 부분적으로 설명된다는 결과가 이를 나타내고 있다(Dunkley et al., 2006). 이러한 자기비난과 대척되는 특성이 자기자비다. 윤수안(2017)은 자기자비는 역기능적 완벽주의의 ‘지나치게 높은 기준과 자신을 비교하는 것’과 ‘부정적인 자기비판’에 압도당하지 않게 하는 특징이 있다고 하였다. 역기능적 완벽주의자들이 실패 경험 시 발생하는 인지적 특성이 자기비난임을 고려했을 때(James, Verplanken, & Rimes, 2015) 자기자비가 역기능적 완벽주의에 영향을 받으면서 불안에 영향을 줄 수 있는 매개역할을 할 가능성을 예측할 수 있다.

이러한 자기자비와 함께 대두되고 있는 변인이 실패내성으로, 실패에 대해서 개인이 대처하는 경향성이자 오랜 시간에 걸쳐 형성되는 비교적 안정적인 동기적 성향이다. Clifford(1984)의 건설적 실패이론에서 나온 것으로, 실패 후 무기력해지는지 아니면 건설적으로 대처하는지 예측할 수 있는 변인이자 실패에 대해 비교적 건설적인 태도로 반응하는 경향성이라고 할 수 있다. 특히 Kim과 Clifford(1988)는 실패 경험에 건설적인 태도로 반응하는 개인차가 실패내성(failure tolerance)에서 비롯되었다고 주장하면서, 이러한 실패내성은 실패 경험 이후의 감정적 반응, 실패 만회를 위한 계획 수립과 방안을 강구하는 경향성 및 실패 극복을 위해 취하는 행동적 측면, 실패 가능성에도 불구하고 어려운 과제를 선호하는 여부 등의 3가지 요소로 구성된다고 하였다. 실패내성은 내적 통제감, 자기효능감과 상관이 있고, 학업성취를 잘 예언한다고(김아영, 주지운, 1999) 보고되었다. Kim과 Clifford(1988)는 실패내성이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 실패에 대해 긍정적이고 건

설적인 태도로 임한다고 하면서, 실패내성은 실질적으로 실패 경험에 포함된 변인들과 관계가 있고, 이런 변인들을 잘 예측할 수 있다고 볼 수 있다.

완벽주의 성향이 높은 사람들은 비합리적이며, 지나치게 높은 기준을 설정하기 때문에 수행함에 있어서 만족감을 느끼기 어렵고, 이분법적인 사고가 지배적이기 때문에 실패 아니면 성공(All or Nothing)과 같은 인식으로 인해 사소한 결함도 완전한 실패로 느끼며 매우 고통스러워하는 경향이 있다(Burns, 1980). 이러한 완벽주의자들이 지닌 과도한 자기기준은 실패 경험의 강도와 빈도를 증가시키고 이 실패경험이 자기 비난이나 고통과 결합하는 경향이 있다(Kanfer & Hagerman, 1981). 특히 역기능적 완벽주의자들은 성취에 근거하여 자기 가치를 평가하기 때문에 실패에 더 민감하게 반응하고 그 결과 여러 인지적 특성이 나타나게 된다. 역기능적 완벽주의 성향의 사람들은 자신의 수행에 대해 성공과 실패에 대해서 이분법적 측면으로 접근하고(Hewitt et al., 1991), 실패 사건들에 대해서 안정적 전반적 귀인하여 일반화하는 경향이 있다(정명인 외, 2005). 이러한 역기능적 완벽주의는 여러 심리적 고통을 유발하는 특성을 지니고 있는데, 수행에 대한 높은 기준을 설정하고 그로 인해 실패 공포 경험을 하면서 심리적 고통의 발생과 유지에 기여하는 스트레스 취약성 성격특성임을 나타냈다. 극단적 완벽주의자들은 실제 수행 능력보다 훨씬 높은 수준의 목표를 세우거나(Phillips, Hollenbsck, & Ilgen, 1996), 어려운 과제를 완수했음에도 만족하지 못하는 모습 등(Flynn et al., 2001)으로 인해 개인의 심리 내적 과정에서 고통을 발생시키는 경향이 있고(Flett, Parnes, & Hewitt, 2001) 실패에 대한 두려움과 만성적 걱정, 불안 등의 스트레스 요인과의 관련성이 있다(Frost & Henderson, 1991). 또

한 역기능적 완벽주의자들은 실수도 실패로 과지각하며 전반적 자기 가치에 대한 결과로 받아들여 스스로를 실패자나 패배자로 느끼는 경향이 있다(김윤희 서수균, 2008). Ellis는 당위적 요구는 비현실적일 뿐만 아니라 필연적으로 좌절을 초래하여 부정적 감정과 행동을 유발함으로써 삶을 부적응적인 것으로 몰아가 고통스럽고 불행한 것으로 몰아가게 되는데, 이러한 절대적 신념이야말로 인간이 겪는 정서적 문제의 근원이라고 보았다(권석만, 2012). 따라서 실패에 대한 건설적인 사고를 사도록 돕는 실패 내성이 역기능적 완벽주의자들이 지니는 실패에 대한 과지각, 성공과 실패에 대한 이분법적 사고, 실패 사건들에 대한 일반화 경향성 등의 경직된 사고의 영향을 받으면서 불안에 영향을 줄 수 있는 매개역할을 할 가능성을 예측할 수 있다.

이와 같은 연구들을 토대로 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비와 실패내성이 중요한 역할을 할 것으로 가정하고 이를 검증해 보고자 한다. 자기자비가 정신건강에 도움을 준다는 연구들이 늘어나고 있으나, 역기능적 완벽주의 성향과 관련된 연구가 많지 않은 실정이다. 또한 초등학생 혹은 청소년을 대상으로 한 학습이나 예체능과 관련된 실패내성 연구는 이루어졌으나(김아영, 주지은, 1999; 이동숙, 2019) 정서적인 측면에서 접근한 연구가 부족하며, 대학생은 다양한 유형의 실패경험을 할 수 있는 발달시기로, 일반적인 실패내성을 고려한 연구를 살펴볼 수 있다는 점에서 기존의 연구와 차별성이 있다. 이와 더불어 자기자비와 실패내성의 두 매개변인을 통합적으로 살펴봄으로써 보다 다각적인 상담 접근 방법을 모색하고자 여러 변인들의 매개효과를 동시에 추정하는 병렬다중매개모형을 적용하여 알아보하고자 한다

본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과

같다. 첫째, 대학생의 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 나타나는가? 둘째, 대학생의 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 실패내성의 매개효과가 나타나는가? 셋째, 대학생의 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비와 실패내성의 병렬매개효과가 나타나는가?

## 방 법

### 자료수집

본 연구는 4년제 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 2020년 10월 16일부터 2020년 10월 31일까지 약 2주간 온라인 설문을 실시하였다. 설문을 시작하기 전에 설문 목적에 대해 간단히 안내하고 연구 참여에 동의한 설문지만을 분석에 사용하였다. 설문 응답은 약 5~10분 정도 소요되었으며, 참여에 대한 보상으로 2,000원 상당의 모바일 상품권이 지급되었다. 총 380명의 응답자가 설문을 완료하였고, 연구 목적에 따라 연구대상에 해당하지 않거나 불성실한 응답한 39명의 자료를 제외한 후 최종적으로 341명의 자료를 바탕으로 분석을 진행하였다.

### 측정도구

#### Frost 다차원적 완벽주의 척도

Frost등이 완벽주의 다차원적 측면을 반영하여 개발한 척도로(1990), 본 연구에서는 정승진(1999)이 번안 및 타당화 한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 35문항으로 실수에 대한 염려(9문항), 수행에 대한 의심(4문항), 개인적 기준(7문항), 조직화(6문항), 부모의 기대(5문항), 부모의 비판(4문항)

총 6개 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점으로 구성된 Likert 5점 척도로 평정된다. 본 척도는 완벽주의 관련 연구에서 많이 사용되는 측정도구지만 임상 장면에서 역기능적 완벽주의자들을 선별하는 데는 어려움이 있었다(Rice & Ashby, 2007). 이에 김현희와 김창대(2011)가 군집분석과 판별분석을 통하여 ‘실수에 대한 염려’ 하위요인과 ‘수행에 대한 의심’ 총합이 42점인 경우 심리적 부적응 지표가 유의하게 높게 나타나 역기능적 완벽주의자를 구분하는 것으로 확인하였고, 본 연구에서도 이를 토대로 두 하위척도만을 사용하였다. 이수민, 양난미(2018)의 연구에서도 ‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’ 두 하위요인을 사용하여 완벽주의의 부적응적 특성을 측정하였으며 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90으로, 하위요인 별로는 실수에 대한 염려 .88, 수행에 대한 의심은 .71으로 나타났다. 본 연구에서 역기능적 완벽주의의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81였으며, 하위요인인 실수에 대한 염려..53, 수행에 대한 의심은 .82로 나타났다.

#### 한국판 자기자비 척도

이 척도는 어려운 상황에서의 수용적 자세, 자기에 대한 온정적 태도를 측정하는 척도로 총 26 문항으로(Neff, 2003b), 자기친절, 자기판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 6개 하위요인을 포함하며 Likert 5점 방식으로 평정되어 있다. 자기판단, 고립, 과잉동일시 문항을 역채점하여 총점을 계산하며, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높다고 해석한다. 원척도에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였고, 하위척도 모두 .75 또는 그 이상이었다(Neff, 2003a). 본 연구에서 자기자비의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었으며, 하위요인인 자기친절 .69, 보편적 인간성 .60, 마음챙김 .66, 자기비판

.76, 고립 .72, 과잉동일시는 .70으로 나타났다.

### 성인용 실패내성 척도

김아영(2018)이 개발한 ‘성인용 실패내성 척도’로, 실패경험 후 감정 반응, 행동 반응, 과제난이도 선호 수준 총 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 하위요인 별로 4문항, 총 12개의 문항들로 구성되어 있는 Likert 6점 척도로 평정되어 있다. 최서경, 양수진(2020)의 연구에서 나타난 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .70였으며, 하위요인별 신뢰도는 감정 .75, 행동 .73, 과제난이도 선호는 .87로 나타났다. 본 연구에서 실패내성의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .63였으며, 하위요인인 감정 .75, 행동 .65, 과제난이도 선호는 .80으로 나타났다.

### 상태-특성 불안 척도

Spielberger(1970)가 개발하고 김정택(1978)이 번안 및 타당화를 한 상태-특성 불안척도로, STAI는 상태불안과 특성불안을 파악하기 위해서 제작된 척도다. 특정한 상황에서 긴장 및 불안에 대해 주관적으로 지각된 현재의 기분 상태를 측정하는 상태불안(State anxiety)과, 개인의 성향으로 비교적 지속적이고 일반적인 기분을 측정하는 특성불안(Trait anxiety)을 볼 수 있는데, 상태불안(20문항)과 특성불안(20문항)을 합쳐 총 40문항으로 구성되어 있으며, Likert 4점 척도로 평정되어 있다. 김정택(1978)의 연구에서 나타난 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .87로 나타났다. 본 연구에서 상태-특성 불안의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .94였으며, 하위요인인 상태불안은 .91, 특성불안은 .90으로 나타났다.

### 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0과 SPSS PROCESS macro 3.5 프로그램을 사용하여 분석을

실시했다. 연구대상의 인구통계학적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 연구에 사용된 도구들의 신뢰도 값을 산출하였고, 각 설문 문항의 하위구인들의 자료특성을 파악하기 위해 평균, 표준편차, 첨도 및 왜도, 상관계수를 확인한 후 상관분석을 실시하여 서로 간의 관련성을 확인하였다. 또한 대학생의 역기능적 완벽주의와 불안의 관계에서 자기자비와 실패내성의 병렬 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes(2013)가 개발한 PROCESS macro의 model 4를 활용하여 직접효과와 간접효과의 차이를 분석하였다. 대다수의 국내 논문에서는 매개효과를 측정하는데 Baron and Kenny(1986)와 Sobel(1982)이 제안한 방법을 대중적으로 사용하고 있으나, 이 방법은 다중매개와 이중매개와 같이 복잡한 매개효과를 검증하는데 한계를 갖고 있는 것으로 보고되고 있다(Preacher and Hayes, 2004; 2008; Hayes et al., 2010). 따라서 복수의 매개변수가 존재하는 모형에서 각각의 매개효과를 측정할 수 있는 PROCESS macro(Preacher, Hayes, 2008)를 사용하였다. PROCESS macro는 회귀분석을 활용하여 직접효과, 간접효과를 추가적인 과정 없이 한 번에 효과크기를 검증할 수 있는 분석방법으로, 표본크기에 비해 모형이 복잡한 경우 측정변수만으로 이를 분석할 수 있고, 여러 개의 매개 변수가 있는 모형 분석 시에도 용이하며, 매개효과 간의 차이를 검증할 수 있어 이를 이용한 연구가 세계적으로 증가하는 추세다(Hayes, 2017). 마지막으로 매개효과와 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes(2012)가 개발한 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

## 결 과

주요 변인의 기술통계 및 상관분석

본 연구에서 사용된 각 변인들의 주요 특성과 변인들 간 상관관계를 확인하기 위해 실시한 기술통계 분석과 상관분석 결과는 Table 1과 같다. Kline(2015)에 따르면 정규성 가정을 충족하기 위해서 왜도와 첨도의 절대값이 각각 3, 10보다 작아야 한다고 했는데, 본 연구의 변인들은 모두 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

매개효과 검증

본 연구는 역기능적 완벽주의와 불안의 관계에서 자기자비와 실패내성의 병렬 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS macro를 이용하여 분석하였다. 분석결과 역기능적 완벽주의는 자기자비에 유의미한 부정 영향을 미쳤으며( $\beta=-0.504, p<.001$ ), 자기자비도 불안에 유의미한 부정 영향을 주었다( $\beta=-0.469, p<.001$ ). 또한 역기능적 완벽주의는 실패내성에 유의미한 부정 영향을 주었으며( $\beta=-0.309, p<.001$ ), 실패내성도

불안에 유의미한 부정 영향을 주었다( $\beta=-0.089, p<.05$ ). 한편, 역기능적 완벽주의에서 불안 간 경로의 총 효과는  $\beta=.422(p<.001)$ 이었다가 매개변수인 자기자비와 실패내성이 투입되면서 역기능적 완벽주의에서 불안 간 경로의 총효과는 직접효과  $\beta=.159(p<.001)$ 로 감소하였다. 역기능적 완벽주의가 자기자비에 유의미한 영향을 미치고, 자기자비는 다시 불안에 유의미한 영향을 미치는 점, 역기능적 완벽주의가 실패내성에 유의미한 영향을 미치고 실패내성은 불안에 영향을 미치는 점, 그리고 역기능적 완벽주의와 불안 간 경로의 총 효과가 직접효과보다 큰 점은 매개효과가 있음을 의미한다. 그 결과는 Figure 1과 Table 2에 제시된 바와 같다.

본 연구는 매개효과의 적합성을 검증하기 위해 부트스트래핑 신뢰구간을 사용하였다. 즉 경로 분석에서 얻어진 경로 계수 값의 상한값과 하한값 사이에 '0'이 포함되지 않으면 간접효과가 유의함을 의미한다(Preacher & Hayes, 2004). 자기자비와 실패내성의 간접효과를 부트스트래핑을 활용하여 검증한 결과 모두 부트스트래핑의 상한값과 하한

Table 1  
Descriptive Statistics and Correlations among Study Variables (N=341)

	1	2	3	4
1. Dysfunctional Perfectionism	1			
2. Self-compassion	-.609**	1		
3. Failure-tolerance	-.331**	.474**	1	
4. Anxiety	.545**	-.675**	-.412**	1
M	3.08	3.09	3.55	2.28
SD	0.62	0.52	0.58	0.48
Skewness	-0.04	-0.22	-0.19	-0.14
Kurtosis	0.06	0.68	0.95	0.09

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

Figure 1  
Mediating effect of self-compassion and Failure-tolerance on the relationship between dysfunctional perfectionism and anxiety

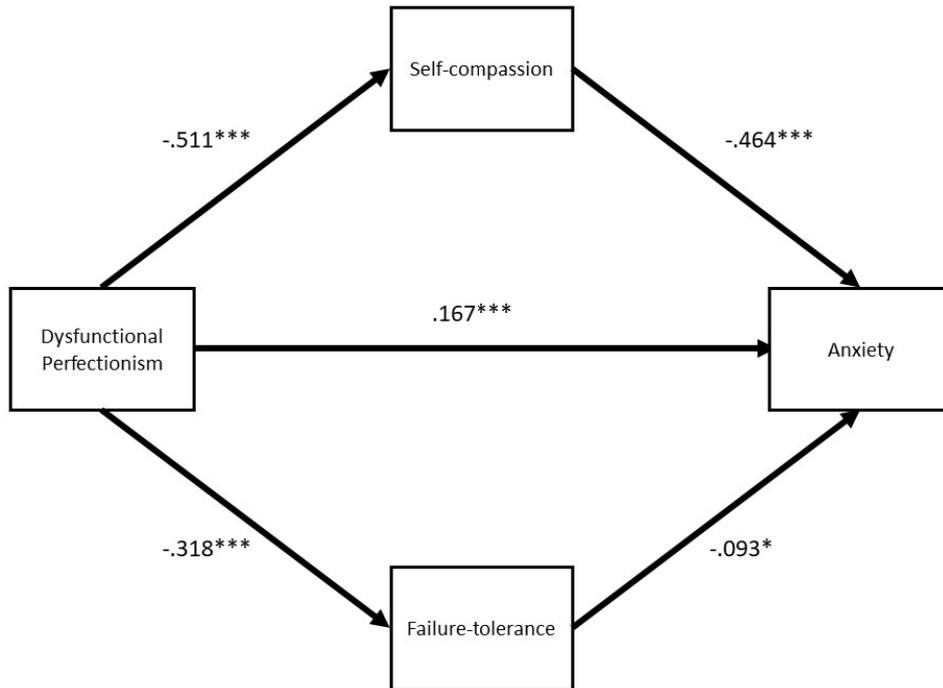


Table 2  
Mediating effect of self-compassion and Failure-tolerance on the relationship between dysfunctional perfectionism and anxiety

Mediating Variable Model							
Variable	$\beta$	se	$t$	$p$	LLCI	ULCI	
Dysfunctional Perfectionism→Self-compassion	-0.504	0.036	-14.131	***	0.000	-0.574	-0.434
Dysfunctional Perfectionism→Failure-tolerance	-0.309	0.048	-6.466	***	0.000	-0.403	-0.215
Dependent Variable Model							
Variable	$\beta$	se	$t$	$p$	LLCI	ULCI	
Dysfunctional Perfectionism→Anxiety	0.159	0.038	4.184	***	0.000	0.084	0.234
Self-compassion→Anxiety	-0.469	0.049	-9.524	***	0.000	-0.565	-0.372
Failure-tolerance→Anxiety	-0.089	0.037	-2.419	*	0.016	-0.161	-0.017

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

Table 3  
Analysis of Indirect Effects

	Effect	$\beta$ bootSE	$\beta$ bootLLCI	$\beta$ bootULCI
Total	0.264	0.031	0.205	0.327
Self-compassion	0.236	0.030	0.177	0.298
Failure-tolerance	0.027	0.015	0.001	0.059

\*LLCI=Lower bound within the 95% confidence interval of the boot indirect effect

\*\*ULCI=Upper bound within the 95% confidence interval of the boot indirect effect

값 사이에 0이 존재하지 않아 간접효과가 검증되었다.

### 논 의

본 연구는 역기능적 완벽주의로 인해 어려움을 겪는 대학생들에게 도움이 되는 개입 변인을 살펴보기 위해 역기능적 완벽주의와 불안의 관계에서 자기자비와 실패내성의 병렬 매개효과를 검증하였다. 주요 결과 및 세부 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과 역기능적 완벽주의, 자기자비, 실패내성, 불안 간 유의한 상관을 나타내었다. 먼저, 대학생의 역기능적 완벽주의는 불안과 정적 상관이 나타났으며, 이는 역기능적 완벽주의가 높을수록 불안도 높아진다는 선행연구 결과와 일치한다(Flatt & Hewitt, 2002). 또한 역기능적 완벽주의는 자기자비, 실패내성과 부적상관을 보였는데, 이는 역기능적 완벽주의가 높을수록 자기자비가 낮아지며(Dunkley et al., 2006), 실패내성 또한 낮아진다는 선행연구(Kanfer & Hagerman, 1981)를 지지한다. 이와 함께 자기자비는 불안과 부적 상관을 나타냈는데, 자기자비가 높을수록 불안이 낮아진다(손재환, 2017)는 연구결과를 지지한다. 마지막으로 실패내성도 불안과 부적상관을 보였는데, 이는 실패내성이 높을수록 불안이 낮아진다는 것을 의미한다. Eills는 절대적인 당위적인 사고들이 부정정서를 유발한다고 했는데(권석만, 2012), 역기능적 완벽주의의 이분법적 사고들이(Hewitt et al., 1991) 실패내성을 통해 완화되어 불안이 낮아지는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 유의미하게 나타났다. 이는 역기능적 완벽주의적 성향을 가진 대학생들에게 자기자비를 향상시킴으로써 불안을 완화하는데 도움이 되는 강력한 변인임을 알 수 있었다. 따라서 자기자비는 역기능적 완벽주의의 특징인 지나치게 높은 기준과 자신을 비교하는 것, 부정적인 자기비판에 압도당하는 것을 완화시켜주는 특징이 있다는 연구(윤수안, 2017)를 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 이는 자기자비가 타인의 평가에 집중하지 않고, 이상적인 기준에 맞추려고 하지 않으면서 동시에 자신에 대해 긍정적인 정서를 경험하게 함으로써 내담자들이 호소하는 불안을 완화시킬 수 있도록 도움을 주는 데에(김경의 외, 2008) 유용할 것임을 시사한다.

셋째, 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 실패내성의 매개효과가 유의미하게 나타났다. 이는 역기능적 완벽주의적 성향을 지닌 대학생들로 하여금 실패내성을 향상시킴으로써 불안을 완화할 수 있는 변인임을 확인하였다. 이는

실패내성이 실패 경험으로 인한 부정적인 감정에 과도하게 몰입하지 않게 한다는 연구(김중운, 김유진, 2009)를 지지하는 결과임을 알 수 있다. 이는 역기능적 완벽주의자들이 지닌 경직된 사고와 지나치게 높은 기준이 있더라도 실패 경험에 건설적인 태도로 반응하도록 하여(Clifford, 1988) 좌절, 우울, 불안에 머무르지 않도록 돕는 변인으로 상담 현장에서 적용 가능한 접근법을 나타낸다. 대학생은 기존의 중·고등학교에서와는 다른 새로운 사회적 상황과 발달 과업이 주어지고, 그에 따른 다양한 실패를 경험할 수 있는 환경에 노출되어있다. 그에 따라 예기치 못하거나 처음 겪어보는 실패 상황에 놓일 수 있고, 이로 인한 다양한 스트레스와 불안이 야기될 수 있기에, 상담 장면에서 대학생들의 실패내성을 다루는 것이 필요하다. 특히 성인 초기로의 적응과 성공적인 사회진출을 준비하는 대학생들에게 실패내성이 요구되는데(최서경, 양수진, 2020), 이를 상담을 통해 높임으로써 적응적인 대학생활과 사회진출에 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자기자비와 실패내성의 병렬 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 역기능적 완벽주의적인 성향을 지닌 대학생들에게 자기자비와 실패내성을 향상시킴으로써 불안을 낮출 수 있다는 것을 나타냈다. 이러한 결과는 정서조절에 영향을 미치는 자기자비(손재환, 2017; 조현주, 현명호, 2011)의 특성으로 인해 완벽주의가 불안에 미치는 영향(Slaney & Ashby, 1996)을 완화 시켜주는 것으로 보인다. 이와 함께 역기능적 완벽주의자들이 성취에 근거한 자기 가치 평가로 인해 실패에 더 민감하고, 실패에 대한 이분법적 사고(Hewitt et al., 1991)를 가지고 있으며, 실패 사건들에 대해서 안정적·전반적 귀인하여 일반화하는 경향(정명인 외, 2005)들이 실패에 대해 건설적으로 반응하는

실패내성의 특성으로 인해(Kim & Clifford, 1988) 불안을 낮추는 것으로 볼 수 있다. 따라서 역기능적 완벽주의로 인해 당위적 사고, 이분법적 사고 경향성을 지니고 있는 대학생 내담자들에게 원하지 않는 결과가 나타나더라도, 회피하기보다 그 상황을 수용하고 긍정적 자아상을 가지게 해주며(이성준 외, 2013), 자신에 대해 따뜻하게 바라보고 부정적인 결과에서도 자기존중감을 할 수 있도록 하며(이수민, 2016), 다양한 실패 상황에서도 부정적인 감정에 몰입되기보다 적용할 수 있도록 도움을 주는 긍정적 개입 방법을 모색할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 실패내성을 살펴본 것에 그 의의가 있다. 기존의 실패내성 연구들은 대부분 초등학생, 청소년을 대상으로 한 연구들로(이동숙, 2019; 성창훈, 박상혁, 2012), 성인을 대상으로 실시한 실패내성 연구는 미비한 실정이었다. 하지만 실패는 인생의 초반기 뿐만 아니라, 인간의 삶 전체에 지속적으로 나타난다. 따라서 전반적인 실패내성을 살펴볼 필요성이 대두되었다. 이에 본 연구에서 아동·청소년기보다 다양한 종류의 실패경험에 적용할 수 있는 성인으로써 대학생의 실패내성을 살펴본 것에 그 의의가 있다. 이를 통해 특정 발달시기에 국한한 것이 아닌 대학생 및 성인 상담에서도 실패내성을 다룸으로써 상담 효과를 높일 수 있는 방향성을 제시하였다.

둘째, 실패내성을 상담장면에서 다룰 수 있는 요인으로 살펴본 것에 그 의의가 있다. 특히 기존의 실패내성 연구들은 대부분 학업적 성취나 효과에 대한 연구(박상희, 2009)와 예체능 계열에서 살펴본 연구(이동숙, 2019; 성창훈, 박상혁, 2012)로, 그동안 상담에서 다룰 수 있는 요인으로서 실패내성을 다룬 연구들이 미비하였다. 본 연구를 통하여 실패내성이 수업 장면에서의 학습 효과를

높일 뿐만 아니라 상담 장면에서 불안을 호소하는 내담자에게 상담 효과성을 높이는 요인으로서 영향을 주고 있음을 밝혔다.

셋째, 자기자비와 실패내성을 함께 살펴본 것에 그 의의가 있다. 기존의 완벽주의, 불안 등과 관련된 연구는 자존감을 중심으로 살펴보았으나, 최근 들어 자존감의 자기애적 성향, 자기중심성, 타인 평가절하 경향성, 방어적 행동 등의 문제점이 나타났다(Gilovich, Keltner, & Nisbett, 2006; Kernis, 2003; Tesser, 1999). 이에 본 연구에서는 그 대안으로서 자기자비와 실패내성을 함께 살펴보았다. 역기능적 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 두 변인을 영향을 함께 탐색한 기존의 연구가 충분하지 않은 상황 가운데, 해당 변인들을 살펴봄으로써 추후 연구에 대한 기초자료를 제공했다는 점에 그 의의가 있다. 이에 따라 본 연구를 통해 역기능적 완벽주의 성향을 가진 대학생들에게 자기자비와 실패내성을 향상시키는 것은 불안의 영향을 경감시키는 데에 도움이 되는 변인임을 알 수 있었다. 이를 통해 자신을 비난하기보다 온유하고 친절하며, 고통과 실패는 누구나 겪는 일임을 느끼고, 고통스러운 생각과 감정에 함몰되지 않도록 도우며(Neff, 2003a), 실패를 경험했을 때에 이를 건설적으로 다룰 수 있는 상담을 제공함으로써 불안에 함몰되지 않고, 실패로 인한 학습된 무기력을 경험하는 대신 실패를 만회하기 위한 다양한 방안을 모색하며, 성장을 위한 활동(Kim & Clifford, 1988)을 할 수 있도록 도울 수 있을 것으로 보인다. 또한 역기능적 완벽주의 성향이 높은 대학생들을 다루는 상담 장면에서 부정적인 자기 이해를 긍정적 관점으로 변화시키는 자기자비와 더불어 현실적으로 경험하는 실패에 대해서 유연한 태도를 취하도록 돕는 실패내성을 함께 다루는 상담의 통합적 개입방법을 모색하는데 도움이 될 것으로 보인다. 특히, 다양한 종류의

실패를 경험할 수 있는 대학생 발달시기의 특성상, 긍정적인 자기존중을 하도록 돕는 자기자비와 실패내성을 함께 높이는 것이 중요함을 볼 수 있었다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 모든 변인은 자기 보고식 설문지에 의한 것으로 연구대상자들의 반응태도에 의해 왜곡될 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 이러한 설문평가와 함께 면접, 자기자비와 실패내성 프로그램 실시하여 그 효과성을 검증하는 실험연구 등을 통해 결과의 타당성을 높이도록 해야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 4년제 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 하였기에 모든 성인에게 일반화시키는 데에는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 대학생뿐 아니라 대학원생, 직장인, 노인집단 등 다양한 성인집단을 포함한 대상을 표집하여 연구대상의 대표성과 일반화 가능성을 높이는 연구들이 필요하다.

셋째, 자기자비와 실패내성을 높일 수 있는 상담 기법 및 프로그램 개발 연구가 필요하다. 본 연구에서는 역기능적 완벽주의 성향으로 인해 불안이 높은 내담자에게 자기자비와 실패내성을 높이는 상담의 필요성을 밝혔다. 따라서 후속연구에서는 본 연구의 결과를 상담장면에서 적용할 수 있는 상담 기법과 이를 활용한 구체적인 프로그램에 대한 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 권석만 (2012). *현대 심리치료와 상담 이론*. 서울: 학지사.
- [Kwon, S. M. (2012). *Contemporary theories of psychotherapy and counseling*. Seoul: Hakjisa.]

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생 을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- [Kim, K. E., Lee, K. D., Cho, Y. L., Che, S. H., & Lee, W. K. (2008). The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale. *The Korean Journal of Health Psychology*, 13(4), 1023-1044.]
- 김이영 (2018). 실패는 나의 힘. 서울: 초이스북.
- [Kim, A. Y. (2018). *Failure is my power*. Seoul: Choice book.]
- 김이영, 주지은 (1999). 학습된 무기력, 실패내성과 학업성취간의 관계. *교육과학연구*, 29, 157-176.
- [Kim, A. Y., & Joo, J. E. (1999). Relationships among learned helplessness, failure tolerance, and academic achievement. *Journal of Educational Studies*, 29, 157-176.]
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- [Kim, Y. H., & Seo, S. G. (2008). A Review of Perfectionism: Assessment and Treatment. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(3), 581-613.]
- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계. 석사 학위논문, 고려대학교.
- [Kim, J. T. (1978). *The Relationship between trait anxiety and sociality of master's thesis* (Unpublished master's thesis). Korea University, Seoul, Korea.]
- 김종운, 김유진 (2009). 아동, 청소년상담: 지각된 부모의 양육태도와 초등학생의 학구적 실패 내성 간의 관계. *상담학연구*, 10(1), 455-468.
- [Kim, J. U., & Kim Y. J. (2009). Relationship between Perceived Parenting Attitudes and Elementary School Students' Academic Failure-Tolerance. *Korean Journal of Counseling*, 10(1), 455-468.]
- 김태민 (2021. 01. 20). 코로나 취업절벽 내몰린 20대... '잃어버린 세대 우려'. YTN. [https://www.ytn.co.kr/\\_ln/0102\\_202101200512504346](https://www.ytn.co.kr/_ln/0102_202101200512504346) 에서 검색.
- [Kim, T. M. (2021. 01. 20). 20s with job barriers for COVID-19... "worrying lost generations". YTN. [https://www.ytn.co.kr/\\_ln/0102\\_202101200512504346](https://www.ytn.co.kr/_ln/0102_202101200512504346).]
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구: 평가염려 · 개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구*, 12(1), 373-391.
- [Kim, H. H., & Kim, C. D. (2011). The Classification between Evaluative Concerns Perfectionists and Personal Standards Perfectionists. *Korean Journal of Counseling*, 12(1), 373-391.]
- 남지수, 김은경, 김춘길, 정승교, 박용천 (2017). 완벽주의 성향이 불안 수준에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 22(4), 623-641.
- [Nam, J. S., Kim, E. K., Kim, C. G., Chung, S. K., & Park, Y. C. (2017). The Effects of Perfectionism on Anxiety: Interpretation bias for Ambiguity and Cognitive avoidance as Mediators. *Korean Journal of Woman Psychology*, 22(4), 623-641.]
- 박상희 (2009). 초등학생의 자아탄력성, 실패내성, 학교적응 관계 연구. *초등교육학연구*, 16(2), 59-81.
- [Park, S. H. (2009). A Study on the Relationship Among Ego Resilience, Failure Tolerance and School Adjustment of Elementary School Children. *The Journal of Elementary Education Studies*, 16(2),

- 59-81.]
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에서 미치는 영향. 박사학위논문, 서울대학교.
- [Park, S. L. (2015). *The effect of self-compassion on self-compassion: the effectiveness of the self-compassion enhancement program of doctoral dissertation* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul University, Seoul, Korea.]
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- [Park, S. L., & Lee, H. J. (2013). The Relationships of Self-esteem, Self-compassion, Psychological Maladjustment, and Well-Being. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 123-139.]
- 성창훈, 박상혁 (2012). 스포츠 실패내성의 구조 및 정신력과의 다차원적 관계. 한국스포츠심리학회지, 23(4), 87-101.
- [Seong, C. H., & Park, S. H. (2012). The Multidimensional Relationship Between Structure of Sport Failure Tolerance and Mental Strength. *Korean Journal of Sport Psychology*, 23(4), 87-101.]
- 손재환 (2017). 대학생의 자존감이 우울과 불안에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 청소년상담연구, 25(2), 299-317.
- [Son, J. H. (2017). The Effects of Self-esteem on the Depression and the Anxiety among College Students - Analysis of the Mediating Effect of Self-compassion. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 25(1), 299-317.]
- 유애영 (2017). 사회적 배제 경험 후 자기자비 개입이 행복감과 우울감에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울대학교.
- [You, A. Y. (2017). *The Effects of Self-Compassion Intervention on Happiness and Depression after Social Exclusion of master's thesis* (Unpublished master's thesis). Seoul University, Seoul, Korea.]
- 윤수안 (2017). 자기애와 완벽주의와의 관계; 자기자비의 매개효과를 중심으로. 석사학위논문, 한신대학교.
- [Yoon, S. A. (2017). *The Relationship between Narcissism and Perfectionism Focusing on Mediating Effect of Self-Compassion of master's thesis* (Unpublished master's thesis). HanShin University, Gyeonggi, Korea.]
- 이동숙 (2019). 무용 실패내성이 무용 몰입에 미치는 영향. 무용예술학연구, 73(1), 37-49.
- [Lee, D. S. (2019). The Effects of Dance Failure Tolerance on Dance Flow. *The Korean Journal of Dance Studies (KRSDS)*, 73(1), 37-49.]
- 이성준, 유연재, 김완석 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 219-238.
- [Lee, S. J., You, Y. J., & Kim, W. S. (2013). The Mediation Effect of Acceptance on the Relationships between Self-Compassion and Psychological Well-Being. *The Korean Journal of Health Psychology*, 18(1), 219-238.]
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. 상담학연구, 17(5), 85-108.
- [Lee, S. M., & Yang, N. M. (2016). Define the concept and review of self-compassion in counseling. *Korean Journal of Counseling*, 17(5), 85-108.]
- 이수민, 양난미 (2018). 자기자비가 부적응적 완벽주의와 삶의 만족, 우울간의 관계에 미치는 영향. 청소년상담연구, 26(1), 343-363.
- [Lee, S. M., & Yang, N. M. (2018). The Effect of Self Compassion on the Relationships between

- Maladaptive Perfectionism, Life Satisfaction, and Depression. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 26(1), 343-363.]
- 이재아 (2016. 09. 29). ‘취업시장 신조어는?’ “오스트랄로 스펙쿠스 · 호모 인턴스”. 서울경제. <http://www.sedaily.com/NewsView/1L1LT155YH>. 에서 검색.
- [Lee, J. A. (2016. 09. 29). ‘Noew words in Job market?...’ “australoSPECCus, Homo-inters”. sedaily. <http://www.sedaily.com/NewsView/1L1LT155YH>.]
- 정명인, 오수성, 신현균 (2005). 기능적, 역기능적 완벽주의자의 성공 및 실패 사건 경험에 대한 귀인. *한국심리학회지: 임상*, 24(3), 709-719.
- [Jung, M. I., Oh, S. S., & Shin, H. G. (2005). The attribution of success/failure experience in functional and dysfunctional perfectionists. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(3), 709-719.]
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- [Cho, H. J., & Hyun, M. H. (2011). The effects of perceived stress and self compassion on the relationship between self criticism and depression. *The Korean Journal of Health Psychology*, 16(1), 49-62.]
- 최서경, 양수진 (2020). 대학생의 자기자비와 실패내성의 관계에서 긍정적 재평가와 경험회피의 매개효과. *청소년학연구*, 27(6), 23-46.
- [Choi, S. G., & Yang, S. J. (2020). The Mediating Effects of Positive-reappraisal and Experiential-avoidance in the Relationship between Self-compassion and Failure-tolerance. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 27(6), 23-46.]
- Adler, A. (1964). *Social interests: A challenge to mankind*. New York: Capricorn.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Beck, A. T. (1967). Thinking and Depression: 1, I diosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist’s script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-51.
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: Ronald press.
- Clifford, M. M. (1984). Thought on a theory of constructive failure. *Educational Psychology*, 19(2), 108-120.
- Clifford, M. M., & Kim, A. (1988). Goal Source, goal difficulty, and individual difference variables as predictors of response to failure. *British Journal of Educational Psychology*, 58(1), 28-43.
- Dunkley, D. M., & Balnkstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassle, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63-84.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L., (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. In G. L. Flett &

- P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-13). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(5), 147-160.
- Flett, G. L., Parnes, J., & Hewitt, P. L. (2001). *Perfectionism and perceived pressure*. Manuscript in preparation.
- Flynn, C. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Weinberg, J. (2001). *Perfectionism, achievement stress, and physiological reactivity*. Manuscript submitted for publication.
- Freud, S. (1957). *On narcissism: An introduction 1914 standard edition 14*, 67-102. London.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gilovich, T., Keltner, D., & Nisbett, R. E. (2006). *Social psychology(1st ed.)*. New York: W.W. Norton.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, Guilford Publications.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Publications.
- Hayes, A. F., Preacher, K. J., & Myers, T. A. (2011). Mediation and the Estimation of Indirect Effects in Political Communication Research. In E. P., & R. Lance Holbert (Eds), *Sourcebook for Political Communication Research: Methods, Measures, and Analytical Techniques*(pp. 434-465). New York: Routledge.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism; Theory, research, and treatment (pp.285-315)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting*

- and Clinical Psychology*, 3(3), 464-468.
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Kariuki-Nyuthe, C., & Stein, D. J. (2015). *Anxiety and related disorders and physical illness. In Comorbidity of Mental and Physical Disorders* (Vol. 179, pp. 81-87). Karger Publishers.
- Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83-89.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring Self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford Press.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional performers. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). NY: Springer.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Phillips, J. M., Hollenbeck, J. R., & Ilgen, D. R. (1996). Prevalence and prediction of positive discrepancy creation: Examining a discrepancy between two self-regulation theories. *Journal of Applied Psychology*, 81(5), 498-511.
- Preacher, J. Kristopher, & Hayes, F. Andrew (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Rh eaume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). *Functional and dysfunctional perfectionism; construct validity of new instrument*. Paper presented at the World Congress of Behavioral Cognitive Therapy, Copenhagen, Denmark.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35-48.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives Psychological Science*, 3(2), 102-116.

- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development, 74*(4), 393-398.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: State-Trait process*. Washington, DC: Hemisphere.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologist Press. California: Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2007). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(7), 295-319.
- Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In R. F. Baumeister (Ed.), *The self in social psychology*. New York: Psychological Press.
- 원고 접수일 : 2021. 02. 17.  
수정원고 접수일 : 2021. 05. 31.  
게재 결정일 : 2021. 06. 01.

## Mediation Effect of Self-compassion and Failure-tolerance on the Relationship Between Dysfunctional Perfectionism and Anxiety

Eunhye Kim<sup>1</sup> · Hanik Jo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doctoral Student, Department of Education, Hanyang University, Seoul, Korea

<sup>2</sup>Professor, Department of Education, Hanyang University, Seoul, Korea

The purpose of this study was to examine mediation effect of self-compassion and Failure-tolerance on the relationship between dysfunctional perfectionism and anxiety in college students. The data was collected from 341 undergraduate students, using various measurement including First multidimensional perfectionism scale(FMPS), Korean version Self-compassion scale(K-SCS), Failure-tolerance scale and State-Trait Anxiety Inventory scale(STAI). In order to analyze the data, SPSS PROCESS macro program was used to confirm correlations between variables and the mediating effects. The results of the research are as follows; first, dysfunctional perfectionism showed a positive correlation with anxiety whereas negative correlation with self-compassion and failure-tolerance. Self-compassion showed a negative correlation with anxiety. Also failure-tolerance showed a negative correlation with anxiety. Second, Self-compassion and Failure-tolerance were significant as mediators in the relationship between dysfunctional perfectionism and anxiety. Therefore, this study found that improving self-compassion and failure-tolerance of college students with dysfunctional perfectionism tendencies could be a effective variable that helps to reduce anxiety and relieve psychological pain. Based on the results of the study, we discussed implications and limitations of this study as well as suggestions for future research.

*Key words* : *Dysfunctional Perfectionism, Self-compassion, Failure-tolerance, Anxiety, University Students*