한국심리학회지: 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2020, Vol. 32, No. 4, 1837-1861

대학생의 사회부과 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로목표불일치와 자기자비의 조절된 매개효과검증*

박 기 산
연세대학교 심리학과 / 학생

이 기 학†
연세대학교 심리학과 / 교수

본 연구에서는 대학생을 대상으로 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 통해서 진로스트레스에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지를 조절된 매개효과를 통해 검증하였다. 이를 위해 대학생 409명(남자 152명, 여자 257명)을 대상으로 사회부과 완벽주의, 진로목표불일치, 진로스트레스, 자기자비를 측정하는 척도로 구성된 설문을 실시하였다. 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 25.0을 통해 기초통계 분석을 실시하였고, Mplus7.4를 사용하여 구조방정식을 이용한 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과를 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의와 진로스트레스 관계에서 진로목표불일치의 부분 매개효과가 발생됨이 검증되었다. 둘째, 진로목표불일치와 진로스트레스의 관계를 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 셋째, 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 매개하여 진로스트레스로 이어지는 경로에서 자기자비의 조절된 매개효과가 나타났다. 이러한 연구 결과는 사회부과 완벽주의가 커지면 진로목표불일치를 통해 진로스트레스가 커질 수 있으므로 자기자비를 높여주는 것이 진로스트레스를 줄이는 것에 효과적임을 의미한다. 이에 본 논문은 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 함의 및 후속연구를 위한 제언을 논하였다.

주요어 : 사회부과 완벽주의, 진로목표불일치, 진로스트레스, 자기자비

---

* 본 연구는 연세대학교 학술연구비의 지원으로 수행되었음.
† 교신저자 : 이기학, 연세대학교 심리학과, (03722) 서울시 서대문구 연세로 50
Tel : 02-2123-2445, E-mail : khlee2445@yonsei.ac.kr

www.kci.go.kr

진로발달이론에 따르면 대학생 시기는 미래의 직업을 선택하기 위해 필요한 교육과 훈련을 받는 시기인 동시에 자신에게 적합하다고 판단되는 직업을 선택하여 종사하는 기간이 공존하는 시기이며, 취업에 필요한 교육을 받으며 자신의 자아개념을 실천할 수 있는 직업을 최초로 선택하는 시기다(Super, 1953). 또한 대학생 시기는 부모로부터 심리적인 독립을 하여 사회진출을 위한 과업을 이행해야 하며(Osborn & Zunker, 2006), 진로를 계획하고 삶의 방향을 모색하는 것은 대학생들의 주요 발달과업 중 하나다(Koech et al., 2016). 이처럼 진로를 선택하는 것은 개인의 삶에 큰 영향을 미치는 복잡하고 다차원적인 과정이며 일생 동안 가장 중요한 결정 중 하나이다(Saeedi & Asghari, 2018). 그러나 집단주의 문화권에 속해 있는 한국은 전통적으로 대인관계의 조화를 중요시 여기며 개인의 기준보다는 사회의 기준을 바탕으로 자신의 가치를 평가하는 모습을 보인다(정용교, 백승대, 2011; 한유화, 정진경, 2007). 이는 진로영역에서도 동일한 특징을 보여주고 있다. 선행연구에 따르면 국내의 많은 대학생들이 자신의 기준이 아닌 타인의 기준을 충족시키는 것에 초점을 맞추고 있는 것으로 나타났다(우영지, 이기학, 2007; 정예지, 유계숙, 2015). 사회부과 완벽주의가 높은 사람들은 타인의 시선에 취약하며 불안(Nepon, Flett, Hewitt, & Molnar, 2011), 우울(Cha, 2016; Jahromi, Naziri, & Barzegar, 2012)과 같은 부정적인 정서들을 경험할 수 있다. 진로 영역에서의 사회부과 완벽주의는 진로결정자기효능감, 진로태도성숙, 진로미결정과 같은 진로변인들에도 부정적인 영향을 미친다(이현주, 2011; Muliasari, Sugiyo, & Sunawan, 2019; Park, Choi, Nam, & Lee, 2011). 또한 사회부과 완벽주의는 진로스트레스를 발생시키는 주요 요인이다(Park et al., 2011; 성민경, 2014). 타인의 기대 혹은 시선에 대해 지나치게 의식하는 동양 문화권의 특색과 한국의 대학생들의 가장 큰 관심사 중 하나가 진로인 점을 고려할 때(김은영, 2002; 이태영, 송미경, 2017; 조혜영, 2015), 한국의 대학생들에게 있어서 진로스트레스는 가장 큰 스트레스 개념 중 하나일 것이다. 이에 따라, 대학생들에게 놓인 환경을 고려할 때 진로를 모색하는 과정에서 생기는 스트레스를 대처하는 것은 매우 중요한 일이며 사회부과 완벽주의가 진로 영역에 미치는 영향을 알아보는 것은 의의가 있을 것이다.

이처럼 진로를 모색하는 과정에서 생기는 스트레스를 잘 대처하는 것은 매우 중요한 일이다(강민철, 이아라, 신미라, 2011). 진로스트레스란 졸업 후 고민하게 될 진학 및 취업과 관련된 문제들로 인하여 학교생활 적응에 필요한 신체, 심리적 평형상태가 무너지며 이로 인해 불안, 긴장감과 같은 심리적 부적응을 느끼는 상태로 정의된다(류미화, 2003). 또한 서유진(2007)은 대학생들이 본인의 진로를 탐색하고 알아보는 과정과 취업을 준비하는 과정에서 겪는 스트레스를 진로스트레스라고 정의하였다. 대학생들의 스트레스와 관련된 선행 연구들을 살펴보면, 대학생들이 겪는 진로 및 취업 스트레스, 생활스트레스가 대학생활 적응과 학업적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김성경, 2003; 김영상, 2003; 서유진, 2007). 대학생을 대상으로 많이 탐구되는 변인인 취업과 관련한 스트레스는 사회경제적 환경과의 관련성이 깊으며(정의석, 노안영, 2001), 취업을 준비하는 과정 속에서 대학생들은 다양한 어려움을 직면하게 되며 진로스트레스를 경험하는 것으로 보고되었다(이

www.kci.go.kr

현림, 2007). 이러한 진로스트레스는 진로 불투명성이 더욱 높아지는 사회적 환경 속에서 더욱 높아질 것이며, 대학생들의 취업과 진로에 직접적인 영향을 미칠 것으로 보인다(최보영 등, 2011).

진로스트레스의 원인이 되는 완벽주의는 수행과 관련하여 과도하게 높은 기준을 설정하며 자신에게 비판적인 모습을 보이는데(Hewitt & Flett, 1991; Flett & Hewitt, 2002), 이러한 특징은 대학생들의 행동에 부적응적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Dean, Range, & Goggin, 1996; Sherry, Hewitt, Besser, McGee, & Flett, 2004). Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 세 가지의 하위차원으로 구성하였다. 먼저, '자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism)'는 본인 스스로에게 높은 기준을 적용하고 자신의 수행을 엄격히 평가하며 실패를 받아들이지 못하는 경향성을 의미한다. '타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism)'는 중요한 타인에게 비현실적으로 높은 기준을 제시하며, 그 기준을 완벽하게 해내는 것을 기대하며 평가하는 경향성을 의미한다. 마지막으로 '사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)'는 중요한 타인이 자신에게 높은 기대를 요구하며, 그 기대를 충족시키지 못했을 때 자신은 거부당하고 비난 받을 것이라는 경향성을 나타낸다.

그 중, 본 연구에서는 사회부과 완벽주의를 집중적으로 탐구하고자 한다. 본 연구에서 주목하는 사회부과 완벽주의를 가진 사람들은 두 가지의 특성을 가지고 있다(Flett & Hewitt, 2002; 2013). 첫째, 타인들은 자신에 대해 매우 높은 기준과 기대를 가지고 있다고 생각한다. 둘째, 다른 사람들에게 사랑받고 인정받는 것은 본인의 높은 성취와 관련이 있다는 신념이다. 따라서 사회부과 완벽주의는 다른 사람들이 자신에게 비현실적인 기대와 목표치를 부과하며 이러한 요구가 충족될 때에만 다른 사람들이 만족할 것이라고 생각하게 만드는 특성이다. 이러한 특성으로 인해 사회부과 완벽주의 성향이 강한 사람은 다른 사람의 비현실적인 기대를 부응하며, 높은 기준을 이뤄내기 위해 압박감을 느끼고 스트레스를 유발할 수 있다(Tangney, 2002). 국내외 선행 연구에서도 사회부과 완벽주의적인 학생들은 높은 진로스트레스를 느끼는 것으로 나타났다(권재환, 김경희, 2016; Park et al., 2011).

또한 개인주의적인 서양 문화권에서는 자기개념을 독립적, 자율적으로 생각하며 타인과는 구별되는 존재로서 자기개념의 영향을 크게 받지 않는 것으로 보지만(Markus & Kunda, 1986), 관계중심적인 동양 문화권에서는 평가기준을 개인의 태도, 능력과 같은 특성들을 기준으로 평가하기보다는 타인과 맺는 관계 혹은 타인에게 부여받은 역할을 통해 자신의 능력을 평가하려는 경향성을 보이고 있다(Kanagawa, Cross, & Markus, 2001). 이처럼 집단주의적 문화권에 속한 개인은 부모의 기대를 이뤄내야 한다는 압박감을 느끼거나 타인의 시선을 중요시 여기는 것처럼 사회적인 영향을 많이 받는 것으로 나타났다(Kanagawa et al.,, 2001; Nilsson, Paul, Lupini, & Tatem, 1999). 개인이 느끼는 목표불일치는 타인의 사회적 피드백에 의해 영향을 받을 수 있다(Carver & Scheier, 1990). 완벽주의 성향이 우울, 불안, 진로스트레스에 미치는 경로에서 인지적 변인을 매개로 설명할 수 있다는 선행연구(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; 김민선, 서영석, 2009; 송영주, 손재환, 2018; 진소연, 2010)의 결과를 종합하였을 때 사회부과 완벽주의적 성향인 대학생들이 느끼는 진

www.kci.go.kr

로스트레스에서 개인의 인지적 변인인 진로목표불일치가 매개할 수 있음을 예상할 수 있다.

이러한 관점에서 진로목표불일치는 자신이 설정한 진로목표와 현재 수행하고 있는 진로목표 사이의 차이를 의미한다(Bandura, 2001; Creed & Hood, 2015). 사회부과 완벽주의를 가진 사람은 자신이 다른 사람들이 부과하는 완벽한 요구와 기대를 부응하기 위해 노력하며(Flett & Hewitt, 2002), 자신의 수행을 불만족스럽게 여기는 경향이 있다(Frost & Henderson, 1991). 목표의 경직성을 보이는 사회부과 완벽주의는 본인이 이뤄내야하는 목표와 현재의 상황의 괴리가 발생하며 불일치성을 야기한다(Flett & Hewitt, 2002; 하정희, 2013). 진로 목표는 환경적, 사회적 맥락 상황 속에서 개인에 의해 설정되며 수정되는 과정을 거치는데(유기은, 이기학, 2016), 진로와 직업을 준비하는 발달과제인 대학생 시기에서 사회부과 완벽주의가 높은 대학생들이 진로목표불일치를 경험하는 것을 알 수 있다(송영주, 손재환, 2018; 송현심, 홍혜영, 2010; Carver & Scheier, 1990). 하지만 대학생들이 겪고 있는 진로목표의 불일치는 중요하게 연구되어야 할 필요성이 있음에도 불구하고 최근까지 개인이 처해있는 진로발달 상황의 차이를 탐색하는 연구는 활발이 이루어지지 않고 있다(유기은, 이기학, 2016).

통제 이론(Control Theory)에 따르면 개인의 목표가 설정 되면 자신의 목표를 지속적으로 평가하며 목표를 달성하기 위하여 본인의 진행 상황을 의식적으로 점검하게 된다(Carver & Scheier, 1990). 개인은 목표달성을 위한 과정 중에 현재의 상황과 본인이 바라는 기준을 비교하며 불일치가 생겼을 때 그것을 줄여나가는 방식으로 자기조절을 진행해 나간다(Bandura, 2001). Higgins(1987)는 개인이 경험할 수 있는 부정적 정서를 자기 상태의 불일치에 관한 인지기제로 설명하기 위해 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)을 제시하였다. 자기불일치 이론은 자기표상을 자기의 영역(domains of the self)과 자기를 보는 관점(standpoints on the self)이라는 두 가지 인지적 차원에 따라 분류되고 있다. 실제적 자기는 실제로 개인이 소유하고 있다고 믿는 특성에 대한 표상이며, 이상적 자기는 희망, 열망, 소망과 같이 개인이 소유하기를 바라는 속성에 대한 표상이다. 마지막으로 당위적 자기는 본문, 의무, 책임과 같이 마땅히 해야한다고 믿는 속성에 대한 표상이다. 이 중, 실제 자기와 의무적 자기와의 불일치는 자신에게 중요한 타인이 부여한 책임과 의무를 다하지 못했다는 죄책감 혹은 처벌에 대한 두려움과 같은 불안정서를 경험할 수 있다(Higgins, 1989).

진로발달과정에 있는 대학생들은 자신의 진로를 달성하는 과정에서 많은 좌절을 직면하고 있으며, 필요한 목표와 과제를 달성하는 것에 큰 어려움을 겪고 있다(Creed, Wamelink, & Hu, 2015). 작은 목표불일치의 경우 실망감과 불만족과 같은 감정을 야기하지만(Higgins, 1987; Lord, Diefendorff, Schmidt, & Hall, 2010), 목표의 불일치가 심한 경우 심각한 정신건강 문제와 연관이 있다(Fejfar & Hoyle, 2000). 진로목표불일치는 삶의 만족에 영향을 미치며 실패의 감정, 불만족 등을 야기하고 목표의 불일치 차이가 클수록 심리적 고통과 괴로움의 정도는 심각해 진다(Fejfar & Hoyle, 2000; Williams, Donovan, & Dodge, 2000). 또한 대학생들의 경우 본인이 생각했던 진로가 이루어지지 않을 경우 직업만족도가 떨어지는 것을 알 수 있다(Ferguson, Hafen, & Lauresen, 2010).

www.kci.go.kr

이처럼 목표불일치는 다양한 부정적 결과를 야기함을 알 수 있다. Higgins(1987)는 불일치의 상태가 불안 또는 우울을 야기할 것이라고 주장하였고, 많은 선행연구들은 불일치와 불안, 우울의 관계를 탐색하였다(Fairbrother & Moretti, 1998; Levinson & Rodebaugh, 2013; Waters, Keefe, & Strauman, 2004). 하지만 불일치는 불안과 우울 정서와 같은 특정한 정서와의 관계뿐만 아니라 다양한 유형의 부정적 정서와도 상관이 있음이 밝혀졌으며(김지윤, 이동귀, 2012; 임일모, 조용래, 김학렬, 1995), 이는 불안, 우울 정서의 원인이 되는 스트레스와도 관련이 있는 것으로 나타났다(Dragano, He, Moebus, Jockel, & Eebel, 2008; 김정호, 김선주, 1998; 송영주, 손재환, 2018). 또한 대학생들이 스트레스를 가장 많이 느끼는 원인으로 장래문제(김영상, 2003)와 학업 및 진로문제(서유진, 2007)인 것을 고려할 때, 진로 목표의 불일치적인 상황에 놓이는 것은 진로를 탐색하고 있는 대학생들에게 진로스트레스를 야기할 수 있다(Creed et al., 2015). 이러한 선행연구들을 종합하면 진로목표불일치는 진로스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 보인다.

한편 이러한 진로 관련 부정적 정서를 완화시키는 데 도움이 되는 것으로 자기자비를 들 수 있다. 선행연구에 따르면, 개인이 원하는 진로와 현재 상태에 따른 진로간의 불일치를 경험하였을 때 부정적 정서를 경험하게 되는데 자기조절 전략 혹은 자기보호 전략은 이러한 부정적 정서를 감소시킬 수 있는 것으로 나타났다(Creed & Hughes, 2013). 자기자비(self-compassion)란 자기 자신을 향한 자비를 의미한다(Mijares, 2003; Neff, 2003a). 자기자비란 건강한 방식으로 자신을 수용하는 것이며 고통을 직면했을 때 본인을 가혹하게 비난하는 대신에 자신을 돌보는 온화한 태도 양식을 위하는 것이다(박세란, 2015). Neff(2003b)는 자기자비를 자신에게 주어진 고통을 피하거나 단절해내는 것이 아니라 고통에 열려있는 상태이며, 이러한 고통을 경감시키고 자신에게 친절함으로써 스스로를 치유하는 것이라고 정의하며 자기자비를 세 가지의 구성요소로 나누었다. 첫째, 자기친절(self-kindnes)은 고통과 실패를 겪을 때에도 혹독하게 자신을 비난하기보다는 자기에게 친절함을 보여주며 온화하게 이해하는 태도를 의미하는 것이다. 이는 자신의 부적절함을 엄격하게 판단하는 자기판단(self-judgment)과는 대비되는 개념이다. 자기친절은 개인의 생각과 감정, 행동을 포함한 전방위적 측면에 대하여 용서, 공감, 온화함, 인내심으로 감싸 안으며(Gilber, 2005), 자기친절이 높은 사람들은 실패나 고통에 부딪혀도 스스로에 대해 사랑받고 행복해질 가치가 있는 존재라고 확고히 믿는 경향이 있다(Neff, 2003a). 둘째, 마음챙김(mindfulness)은 고통스러운 생각과 감정들을 억제하거나 과장해서 경험하는 것이 아니라 자신의 감정 상태와 적절한 거리를 두어 비판단적으로 관찰하는 것으로써, 본인의 고통스러운 과정에 압도되는 과잉동일시(over-identification)와는 반대되는 개념이라 할 수 있다. 마음챙김을 통해 고통에 대해 알아차리고 선명하게 보는 것은 자기자비의 전제조건이라고도 할 수 있다(Neff, 2009). 셋째, 인간보편성(common humanity)은 부정적 경험을 겪을 때 혼자만 겪는 일이라는 생각에서 오는 외로움, 단절감, 고립감을 느끼는 대신 누구나 인생에서 겪을 수 있는 것임을 인식하여 인간 경험의 일부로 받아들이는 개념으로써, 실패나 좌절은 혼자만의 일이라고 생각하며 세상과 단절됐다는 느낌을 가지는 고

www.kci.go.kr

립(isolation)과는 반대되는 개념이다.

이처럼 자기자비는 세 가지 영역 및 여섯 가지 요인으로 구성되어지며, 국내의 선행연구들도 주로 6요인의 단일 구조에서의 탐색이 이루어지고 있다(김가희, 송원영, 2016; 박세란, 이훈진, 2015; 심은수, 이봉건, 2016). 하지만 자기자비는 긍정적요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)과 부정적 요인(자기판단, 고립, 마음챙김)으로 나뉘어지며, 자기자비는 자기자비(self-compassion)과 자기비판(self-criticism)이라는 두 가지의 다른 측면으로 구성되어 진다는 주장도 있다(Longe et al., 2010; Lopez et al., 2015; Potter, Yar, Francis, & Schuster, 2014). Lopez 등(2015)의 연구는 부정적 정서의 경우 자기자비의 부정적 개념과 강한 상관관계가 있는 반면, 자기자비의 긍정적 요인은 긍정적인 정서와의 상관관계가 강하게 나타났다. Longe 등(2010)의 연구에서도 자비자비를 측정한 결과 자기자비의 긍정요인과 부정요인은 서로 다른 뇌의 피질 영역을 식별하기 때문에 자기자비를 6가지 요인의 총 점수로 측정하는 것은 바람직하지 않다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 긍정적 자기자비(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)만을 조절변인으로 다룰 것이다.

그러나 아직까지 자기자비를 조절변인으로 두어 진로목표불일치와 진로스트레스 관계를 탐구하는 선행연구는 부족한 실정이지만, 다음과 같은 자기자비의 특성을 통해 자기자비가 대학생들이 진로를 모색하는 과정에서 느끼는 스트레스를 조절할 수 있는 변인임을 예측할 수 있다. Neff, Hsieh와 Dejitterat(2005)는 자기자비가 고통, 실패사건과 같은 부정적인 사건에 방어적으로 반응하거나 자기 자신을 비난하지 않고, 성장의 기회로 여김으로써 본인이 겪는 일에 흥미를 유지하며 참여를 지속하는 경향성을 가지고 있다고 한다. 또한 자기자비는 외부평가에 덜 의존적인 모습을 보이며 안정적인 자기 가치와 관련이 있고, 부정적인 사건에 보호 요인으로 작용하는데(박세란, 이훈진, 2015), 높은 수준의 자기자비를 가진 사람은 문제 상황을 직면했을 때 보다 탈중심적인 모습을 보이며 균형잡힌 시각으로 전체를 바라보고 상황에 필요한 행동을 적절히 취하려 노력을 한다(Neff, 2003b). 이와 같은 자기자비의 특성은 진로의 불안정성이 심화되는 진로영역에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 대학생들은 자신이 생각하는 진로목표와 실제 자신이 경험하고 있는 진로 위치 사이에서 지각한 불일치를 통제할 수 없다는 생각으로 인해 스트레스를 경험한다(유기은, 2016). 많은 대학생들은 자신이 통제할 수 없는 상황에 마주했을 때 부정적 정서를 경험하지만(권석만, 유성진, 정지현. 2001), 자기자비는 이러한 통제 불가능한 상황 속에서도 자신을 비난하지 않고 있는 그대로 받아들이며 자신에 대해 긍정적으로 생각할 수 있도록 돕는 변인이다(Neff, 2003b). 이처럼 심리적 건강과 높은 관련을 보이는 자기자비는 부정적 자극으로부터 오는 충격 혹은 다양한 스트레스를 야기하는 상황을 조절하는 역할을 하는 것으로 나타난다(Neff et al., 2005). 이상에서 살펴본 바와 같이 자기자비는 자신을 비난하지 않고, 균형잡힌 시각으로 자신을 바라보게 만들어 대학생들이 진로목표 불일치를 자각하더라도 진로스트레스를 낮추게 만들어 정서적으로 균형을 이루게 만들 수 있는 변인으로 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자기자비가 진로목표불일치와 스트레스의 관계를 조절할 것이라고 가정하였다.

www.kci.go.kr

본 연구는 대학생의 사회부과 완벽주의, 진로목표불일치, 진로스트레스, 자기자비와의 관계를 탐색하고자 한다. 구체적으로는 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 사회부과 완벽주의로 상정하고 진로목표불일치를 매개변인으로 두어 진로스트레스 발생 과정을 살펴보고자 하였다. 또한 자기자비를 조절변인으로 두어 진로목표불일치와 진로스트레스 사이의 조절 경로 과정를 살펴보며 진로스트레스를 감소시킬 수 있는 방안을 탐색하고자 한다. 이와 같은 접근은 사회부과 완벽주의를 가지고 있는 대학생들이 진로스트레스를 느끼는 과정에서 진로목표불일치가 매개하여 작용하는 것임을 확인할 수 있다. 또한 진로목표불일치로 인해 발생하는 진로스트레스에서 자기자비가 작용하였을 때 스트레스가 완화될 수 있음을 확인할 수 있다. 이는 아직까지는 진로영역에서 활발히 사용되지 않는 자기자비의 변인 특성들을 발견할 수 있고, 통합적인 맥락에서 한국의 대학생들이 느끼고 있는 진로스트레스의 경로 모형을 확인할 수 있을 것이다. 또한 자기자비는 대학생들이 느끼고 있는 진로 어려움 과정에서 생겨나는 어려움을 비판단적으로 자각하고 이해하는 과정을 통해 진로스트레스를 감소시킬 수 있는 방향성도 제공할 수 있을 것이다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 진로목표불일치는 사회부과 완벽주의와 진로스트레스간의 관계를 정적으로 매개할 것이다.

둘째, 진로목표불일치가 진로스트레스에 미치는 영향력을 자기자비가 조절할 것이다.

셋째, 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 매개로 하여 진로스트레스에 미치는 영향력은 자기자비에 의해 조절될 것이다.

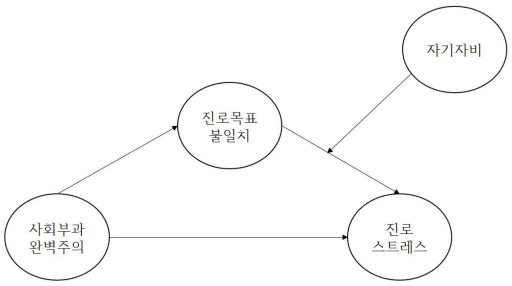

그림 1. 연구모형

방 법

연구 대상

본 연구는 서울 소재의 4년제 대학에 재학중인 대학생(남자 152명, 여자 257명)을 대상으로 진행되었다. 본 연구를 위해 학과연구심의위원회(DRC)으로부터 사전 승인(승인번호: 201902070201)을 받은 후 진행하였으며, 서울에 소재한 대학교의 심리학 관련 교과목을 수강 중인 대학생들을 대상으로 설문을 진행하였다. 연구 참여자의 평균 연령은 22세(SD=2.08)이다. 학년분포는 1학년 162명(39.6%), 2학년 103명(25.2%), 3학년 66명(16.1%), 4학년 이상 78명(19.1%)이다. 전공 분포는 인문・사회계열 160명(39.1%), 상경계열 64명(15.6%), 자연・공학 계열 97명(23.7%), 예체능계열 10명(2.4%) 기타 계열 78명(19.2%)으로 나타났다.

측정 도구

사회부과 완벽주의

사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)를

www.kci.go.kr

한기연(1993)이 번안하고 이미화(2001)가 수정・보완한 것을 사용하였다. 본 척도는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 척도는 총 45문항이고 7점 Likert척도(1점: 전혀 그렇지 않다. ~ 7점: 아주 그렇다.)로 평정된다. 각 하위차원의 점수가 높을수록 관련된 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 그 중 본 연구에서는 사회부과 완벽주의를 측정하는 15문항만을 사용하였다. 대표 문항으로는 “내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 쉽게 인정한다.”, “나의 주변 사람들은 내가 모든 일을 성공시키기를 기대한다.”가 있다. Hewitt 과 Flett(1991)의 연구에서 사회부과 완벽주의의 내적 합치도는 .87이었으며, 이미화(2001)의 연구에서는 .71이었다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s alpha)가 .78으로 나타났다.

진로목표불일치

진로목표불일치를 측정하기 위해 Creed와 Hood(2015)가 개발한 진로목표불일치(Career Goal Discrepancy)를 유기은(2016)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 4개의 하위요인을 포함하며 각 3문항씩 총 12개 문항으로 구성되어 있다. 각 하위요인은 달성불일치(예: 나의 계획은 내가 진정으로 원하는 진로를 가지는 데 도움이 되지 않는다.), 노력불일치(예: 열심히 노력하지만, 내가 진정으로 원하는 진로를 가질지 의심이 든다.), 기준불일치(예: 나는 내가 이상적인 진로에 진입하기 위한 기준을 충족할 수 있을지 의문이다.), 능력불일치(예: 나는 내가 원하는 직업을 가질 수 있는 능력이 있다고 생각했지만, 지금은 잘 모르겠다.)로 구성되어있다. 각 문항은 6점 Likert척도(1점: 전혀 그렇지 않다. ~ 6점: 매우 그렇다.)로 평정된다. 높은 점수일수록 본인의 진로목표와 현재 진행 상황 간의 불일치가 높으며 낮을수록 불일치가 낮음을 의미한다. 신뢰도의 경우 원 척도의 내적 합치도는 .95로 나타났으며, 유기은(2016)의 연구에서는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s alpha)가 .89으로 나타났다.

진로스트레스

대학생의 진로스트레스를 측정하기 위해 박희락(2009)에 의해 개발된 진로스트레스 척도(Career Stress Inventory: CSI)를 사용하였다. 본 척도는 진로모호성(예: 나는 미래에 무슨 일을 하고 싶은지 잘 몰라서 답답하다.), 취업압력(예: 취업 경쟁률이 너무 높다는 것이 걱정이다.), 정보부족(예: 원하는 직업을 가지는 데 어떠한 자격이 필요한지 잘 몰라서 답답하다.), 외부갈등(예: 부모님과 내가 원하는 직업이 서로 달라서 갈등을 겪는다.), 내부갈등(예: 하고 싶은 일이 너무 많아서 진로를 결정하기 힘들어 스트레스다.)의 5개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 25문항으로 이루어져있다. 점수가 높을수록 스트레스가 많음을 의미하며 5점 Likert척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 평정된다. 박희락(2009)의 연구에서 이 척도는 .91 내적 일치도를 나타냈다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s alpha)가 .92으로 나타났다.

자기자비

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 자기자비척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 김경의, 이금단, 조용해, 채숙희와 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기자비척도(K-SCS)

www.kci.go.kr

를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 자기친절(Self-kindness, 5문항) 대 자기-판단(Selfjudgement, 5문항), 보편적 인간성(Common humanity, 4문항) 대 고립(Isolation, 4문항), 그리고 마음챙김(Mindfulness, 4문항) 대 과잉-동일시(Over-identification, 4문항)의 6가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 26문항으로 구성되어 있다. 그 중 본 연구에서는 자기친절(예: 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑 하려고 애를 쓴다.), 보편적 인간성(예: 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.), 마음챙김(예: 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.)을 측정하는 문항만을 사용하였다. 본 척도는 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것을 의미하며, 5점 Likert척도(1점: 거의 아니다 ~ 5점: 거의 항상 그렇다)로 평정된다. 신뢰도의 경우 원 척도의 내적합치도는 .92로 나타났으며, 김경의 등(2008)의 연구에서는 .87로 나타났고, 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)가 .89으로 나타났다.

절차

수집된 자료는 SPSS 25.0과 Mplus 7.4를 사용하여 분석하였다. 먼저 SPSS 25.0을 사용하여 측정도구들의 신뢰도계수를 확인한 후, 각 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석을 실시하였다. 다음으로 본 연구가 설정한 모형을 검정하기 위해 Mplus 7.4를 이용하여 구조방정식 분석을 실시하였다. 구조방정식 분석은 측정모형분석을 한 뒤, 매개효과모형과 조절된 매개효과 모형 분석으로 이루어졌으며 다음과 같은 방법으로 진행되었다. 첫째, 측정변인의 경우 진로목표불일치, 진로스트레스, 자기자비는 하위요인을 문항묶음(item parceling)으로 하였으며, 하위요인이 없는 사회부과 완벽주의는 요인계수방식(factorial algorithm)으로 문항묶음을 구성하였다. 둘째, 측정모형과 매개모형의 적합도는 RMSEA(root mean square error of approximation), CFI(comparative fit index), TLI(Tucker-Lewis fit index), SRMR(standardized root mean square residual)를 통해 평가하였다. 일반적으로 CFI와 TLI는 증분적합지수로 일반적으로 .90 이상이면 양호, .80이상이면 보통으로 간주하며, RMSEA의 경우 .05이하는 좋은 적합도, .08이하는 적절한 적합도, .10이하는 보통 적합도, 1.0이상은 나쁜 적합도로 간주된다(Browne & Cudeck, 1992). SRMR은 .08 이하면 양호한 것으로 보며 .06이하면 우수한 수준으로 볼 수 있다(Hu & Bentler, 1999). 셋째, 구조방정식을 바탕으로 한 조절효과와 조절된 매개의 검증은 Sardeshmukh과 Vandenberg(2017)이 제안한 검증방법을 따른다. 먼저, 상호작용항을 제외한 기저모형의 모형적합도를 측정한 후, 기저모형과 상호모형의 AIC 차이를 비교하였다. 비교 모형 간의 AIC의 차이가 4이상이면 조절모형이 기저모형보다 우수한 것으로 간주하였다(Burnham & Anderson, 2002).

결 과

기술통계 및 상관

본 연구에서 측정된 변인들의 기술통계 및 상관관계를 표 1에 제시하였다. 측정변인들은 첨도와 왜도가 각 절대값 10과 3을 넘지 않아

www.kci.go.kr

표 1. 기술통계 및 상관분석 (N=409)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1																			
2	.80**																		
3	.79**	.43**																	
4	.81**	.45**	.50**																
5	.36**	.13**	.40**	.36**															
6	.27**	.13*	.29**	.24**	.71**														
7	.36**	.17**	.37**	.34**	.87**	.48**													
8	.33**	0.09	.38**	.33**	.91**	.51**	.76**												
9	.27**	0.06	.32**	.29**	.90**	.54**	.70**	.79**											
10	.46**	.33**	.40**	.36**	.47**	.38**	.35**	.42**	.44**										
11	.27**	.19**	.26**	.20**	.40**	.35**	.28**	.35**	.39**	.82**									
12	.32**	.25**	.24**	.27**	.33**	.20**	.26**	.33**	.31**	.73**	.51**								
13	.26**	.18**	.25**	.21**	.37**	.33**	.25**	.32**	.39**	.82**	.64**	.52**							
14	.51**	.39**	.42**	.42**	.33**	.28**	.28**	.32**	.26**	.66**	.38**	.31**	.36**						
15	.40**	.29**	.35**	.32**	.35**	.28**	.27**	.30**	.33**	.81**	.58**	.47**	.59**	.50**					
16	-.42**	-.19**	-.40**	-.44**	-.47**	-.27**	-.43**	-.45**	-.43**	-.44**	-.32**	-.39**	-.37**	-.26**	-.36**				
17	-.10*	0.06	-.15**	-.16**	-.23**	-.11*	-.23**	-.23**	-.20**	-.20**	-.17**	-.21**	-.20**	-0.05	-.14**	.62**			
18	-0.04	.10*	-.11*	-.12*	-.21**	-0.07	-.23**	-.19**	-.19**	-.11*	-.11*	-.12*	-0.07	-0.07	-0.05	.53**	.62**		
19	-0.07	0.08	-.12*	-.13**	-.26**	-.18**	-.21**	-.26**	-.22**	-.24**	-.19**	-.25**	-.20**	-.13**	-.17**	.54**	.67**	.61**	
M	3.77	4.31	3.47	3.51	3.08	3.15	2.99	2.95	3.21	2.92	2.97	3.29	3.16	2.32	2.88	3.12	2.64	3.01	2.96
SD	0.66	0.88	0.79	0.82	0.85	0.79	1.03	1.05	1.09	0.67	0.94	0.84	0.92	0.87	0.82	0.61	0.82	0.84	0.80
첨도	0.08	-0.04	0.30	-0.07	-0.01	0.25	-0.03	0.21	-0.18	-0.23	-0.09	-0.24	-0.26	0.32	-0.30	-0.16	0.26	0.06	0.12
왜도	-0.23	0.13	0.02	-0.31	-0.62	-0.31	-0.71	-0.31	-0.47	-0.29	-0.57	-0.32	-0.29	-0.72	-0.31	0.08	-0.49	-0.51	-0.37

주. *p<.05, **p<.01

1= 사회부과 완벽주의 2= 사회부과1 3= 사회부과2 4= 사회부과3 5= 진로목표불일치 6= 성취불일치 7= 노력불일치 8= 기준불일치 9= 능력불일치 10= 진로스트레스 11= 진로모호함 12= 취업압박 13= 정보부족 14= 외부갈등 15= 내부갈등 16= 자기자비 17= 자기친절 18= 보편적인간성 19= 마음챙김

www.kci.go.kr

야 구조방정식 모형의 정상분포조건을 만족할 수 있으며(Kline, 2015), 본 연구의 변인들은 정상분포의 조건을 충족하는 것으로 나타났다. 변인 간의 관련성을 살펴보면 진로스트레스는 사회부과 완벽주의(r=.46, p<.01), 진로목표불일치(r=.47 p<.01)와 유의한 정적상관을 보였다. 진로목표불일치는 사회부과 완벽주의(r=.36, p<.01)와 유의한 정적상관이 나타났다. 또한 자기자비의 경우 사회부과 완벽주의(r=-.42, p<.01), 진로목표불일치(r=-.47, p<.01), 진로스트레스(r=-.43, p<.01)와 모두 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

측정분석

본 연구에서는 각 측정변인들이 잠재변인인 사회부과 완벽주의, 진로목표불일치, 진로스트레스, 자기자비를 잘 측정하고 있는지를 확인하였다. 모형 적합도 지수는 표 2와 같다. 분석결과 χ^2(51, 409)=264.737(p<.05), CFI=.934, TLI=.917, RMSEA=.073 [90% CI = .063 - .082], SRMR=.059로 나타났다. 본 연구에서의 CFI, TLI의 값은 각각 .934와 .917로 양호한 것으로 나타났으며, RMSEA는 .073으로 양호, SRMR은 .059로 우수한 것으로 나타났다. 측정변인의 요인부하량은 표 3과 같다. 측정변인들의 요인부하량은 모두 .5 이상으로 나타났으며 사회부과 완벽주의는 .583 - .731, 진로목표불일치는 .586 - .918, 진로스트레스는 .553 - .775, 자기자비는 .748 - 821로 나타났으며, 통계적 유의성도 적합한 것으로 검증되었다. 분석자료의 측정변인의 검증 결과는 측정모형이 자료에 적합함을 보여준다고 할 수 있다.

매개효과모형 분석

본 연구는 매개효과모형에 대한 분석을 실시하였다. 연구모형인 조절된 매개효과 모형을 검증하기에 앞서 매개효과가 유의한지를 살펴보았다. 표 4의 결과와 같이, 연구모형 적합도는 CFI=.933, TLI=.914, RMSEA=.083, SRMR=.06으로 나왔다. CFI, TLI는 양호한 적합도를 SRMR은 우수한 적합도 지수를 보여주고 있으며, RMSEA는 보통의 적합도를 보여주고 있다. 표 5는 매개모형에 대한 경로계수 추정치와 검증결과가 제시되어있다. 사회부과 완벽주의에서 진로목표불일치(β=.432, p<.001), 진로목표불일치에서 진로스트레스(β=.506, p<.001)으로 가는 경로계수의 방향은 모두 유의한 것으로 나타났다. 사회부과 완벽주의와 진로스트레스의 간접 효과를 검증하기 위해, 부트스트랩(bootstrap)방식을 사용하였다. 부트스트랩 절차에 따라 10000개의 표본을 원자료(N=409)로부터 생성하여 신뢰구간 95%에서 간접효과 유의도를 검증하였다.

검증 결과, 간접효과 표준화 추정치의 95% 신뢰구간은 0을 포함하지 않기 때문에 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

표 2. 모형에 대한 적합도 지수 (N=409)

	χ^2	RMSEA (90% CI)	CFI	TLI	SRMR
모형계수	264.737 (df=51, p<.05)	.073 (.063 - .082)	.934	.917	.059

www.kci.go.kr

표 3. 측정변인의 요인부하량

	표준화계수(B)	비표준화계수(β)	표준오차	C.R.
사회부과 완벽주의->완벽1	.583	1.000	0.043	13.514***
사회부과 완벽주의->완벽2	.731	1.114	0.039	18.911***
사회부과 완벽주의->완벽3	.711	1.135	0.039	18.149***
진로목표불일치->성취불일치	.586	1.000	0.035	16.642***
진로목표불일치->노력불일치	.815	1.817	0.020	41.482***
진로목표불일치->기준불일치	.918	2.091	0.013	68.348***
진로목표불일치->능력불일치	.851	2.011	0.017	48.968***
진로스트레스->진로모호함	.773	1.000	0.026	29.875***
진로스트레스-취업압박	.646	0.747	0.034	19.246***
진로스트레스->정보부족	.775	0.988	0.026	30.103***
진로스트레스->외부갈등	.553	0.666	0.039	14.021***
진로스트레스->내부갈등	.765	0.861	0.026	28.896***
자기자비->자기친절	.815	1.000	0.026	31.394***
자기자비->보편적 인간성	.748	0.939	0.028	26.305***
자기자비->마음챙김	.821	0.979	0.026	31.678***

주. ***p<.001

표 4. 연구모형의 적합도 비교

	χ^2	RMSEA	RMSEA 90% 신뢰구간	CFI	TLI	SRMR
연구모형	196.427(df=39)	.083	(.071 - .096)	.933	.914	.060

표 5. 매개모형에 대한 경로계수 추정치 및 검증통계량

직접효과	표준화 계수(B)	비표준화 계수(β)	표준오차	C.R.	
사회부과완벽주의->진로목표불일치	.432	.479	.082	5.263***	
진로목표불일치->진로스트레스	.506	.323	.114	4.421***	
사회부과완벽주의 -> 진로스트레스	.540	.383	.113	4.790***	
간접효과	표준화 계수(B)	비표준화 계수(β)	표준오차	C.R.	부트스트랩 95% 신뢰구간
사회부과완벽주의->진로목표불일치 ->진로스트레스	.218	.155	.063	3.475***	(.119 - .371)

주. ***p<.001

www.kci.go.kr

조절된 매개모형 분석

구조방정식의 조절효과, 조절된 매개효과 검증은 Sardeshmukh과 Vandenberg(2017)이 제안한 검증방법을 이용하였다. 먼저, 상호작용항을 제외한 기저모형의 모형적합도를 측정한 후, 기저모형과 상호모형의 AIC 차이를 비교하였다. 비교 모형간의 AIC의 차이가 4이상이면 조절모형이 기저모형보다 우수한 것이며 이는 조절효과, 조절된 매개효과의 상호작용효과를 검증할 수 있는 것으로 간주된다(Burnham & Anderson, 2002). 먼저 조절효과의 검증을 실시하였다. 표 6의 결과와 같이 조절된 매개 모형의 기저모형 AIC값은 10683.014이다. 표 7을 보면 조절된 매개 모형의 AIC값은 10676.606인 것을 알 수 있다. 따라서, $\triangle AIC = 6.408$ 이므로 상호항이 도입된 조절모형이 기저모형보다 더 양호한 것으로 확인되었다. 다음으로 조절효과의 경로다. 진로목표불일치가 진로스트레스에 미치는 영향이 자기자비에 따라 유의미하게 달라지는 것이 확인되었다(β=-.336, p<.05).

앞서 검증된 매개모형과 조절모형 분석에 이어 조절된 매개모형에 대한 분석을 실시하였다. 표 8의 결과와 같이 조절된 매개 모형의 기저모형 AIC값은 13405.428이다. 또한 표 9를 보면, 조절된 매개 모형의 AIC값은 13389.574인 것을 알 수 있다. $\triangle AIC = 15.854$ 이므로 조절된 매개 모형의 검증을 실시하였다. 먼저 사회부과 완벽주의는 진로목표불일치에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다(β=.469, p<.001). 또한 진로목표불일치와 자기자비의 상호작용이 진로스트레스에 미치는 영향력은 유의한 것으로 나타났다(β=-.287, p<.05). 이를 통해 자기자비의 수준이 높은 대학생의 경우 낮은 대학생에 비해 진로목표불일치가 진로스트레스에 미치는 영향력의 크기가 더 작음을 알 수 있다.

표 6. 조절효과의 기저모형 검증

	χ^2	RMSEA	RMSEA 90% 신뢰구간	CFI	TLI	SRMR	AIC
모형계수	123.773	.059	(.046 - .072)	.968	.959	.040	10683.014

표 7. 조절효과의 경로계수 추정치 및 검증통계량

	종속변수: 진로스트레스			
	비표준화계수(β)		C.R.	AIC
	B	SE		
진로목표불일치	.746	.098	7.575***	
자기자비	-.113	.064	-1.760	10676.606
진로목표불일치x자기자비	-.336	.141	-2.392*	

주. *p<.05, ***p<.001

www.kci.go.kr

표 8. 조절된 매개 효과의 기저모형 검증

	χ^2	RMSEA	RMSEA 90% 신뢰구간	CFI	TLI	SRMR	AIC
모형계수	286.403	.076	(.067 - .086)	.926	.909	.072	13405.428

표 9. 조절된 매개 효과의 경로계수 추정치 및 검증통계량

	종속변수: 진로스트레스			
	비표준화계수(β)		C.R.	AIC
	B	SE		
사회부과완벽주의	.543	.116	4.676***	13389.547
진로목표불일치	.461	.113	4.074***	
자기	-.095	.062	-1.538	
진목x자기자비	-.287	.140	-2.045*	
	종속변수: 진로목표불일치			
	비표준화계수(β)		C.R.	
	B	SE		
사회부과완벽주의	.469	.090	5.207***	

주. $^{*}p<.05$, $^{***}p<.001$

논 의

본 연구는 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 통해 진로스트레스에 영향을 미치는 매개효과를 자기자비가 조절하는지를 검증하기 위한 것이다. 이를 위해 조절된 매개효과 분석이 이루어졌다. 대학생들을 대상으로 자료를 수집하였고 자기불일치 이론을 토대로 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치에 정적인 영향을 미치며 진로스트레스를 높일것이라는 가설을 검증하기 위해 구조모형을 통하여 모형 적합도와 변인간의 직·간접적인 영향력과 조절효과를 확인하였다. 세부적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 부분매개효과가 확인되었다. 이는 사회부과 완벽주의가 진로스트레스에 직접적인 영향을 줄 수도 있지만, 진로목표불일치를 매개로 하여 진로스트레스에 영향을 미치는 것을 의미한다. 이처럼 사회부과 완벽주의 성향이 높은 대학생일수록 자신이 목표로 하고 있는 진로 목표와 현재 본인의 진로 상황간의 차이를 크게 인지할 것이며, 이는 높은 진로스트레스를 야기할 수 있음이 밝혀졌다. 본 연구의 변인 간 경로모델은 기존의 사회부과 완벽주의와 진로스트레

www.kci.go.kr

스(권재환, 김경희, 2016; Park et al., 2011)의 관계를 검증한 선행연구를 통해서도 알 수 있다. 그러나 기존의 사회부과 완벽주의와 진로스트레스의 국내 선행연구들은 두 변인의 직접적인 관계에 집중하였다. 본 연구에서는 한국의 대학생들이 가지고 있는 사회부과 완벽주의적인 특성에 주목하였고, 진로를 선택하는 과정에서 느끼는 진로스트레스의 매커니즘에 구체적으로 집중하였다. 즉, 자신에게 중요하다고 생각되는 타인의 기준을 맞추기 위해 노력하는 욕구가 높을수록, 자신이 되고 싶은 진로 상황과 타인의 기준에 맞춰야 하는 진로의 상황의 불일치적인 모습을 직면하게 되고, 이는 우울과 불안의 원인이 될 수 있는 진로스트레스를 더욱 증가시키게 되는 것을 의미하였다. 이는 대학생들이 현재 놓여진 상황에 비추어 볼 때 사회부과 완벽주의 성향을 가진 대학생들은 진로목표불일치를 매개로 하여 진로스트레스에 가장 크게 영향을 주는 것을 의미하였다. 해당 연구결과는 진로불일치적인 상황에 놓일 경우 높은 진로스트레스를 일으킨다는 선행연구들과도 일치하였다(Creed, Hood, & Hu, 2017). 따라서 진로목표불일치의 특성이 한국의 대학생들의 심리적 적응, 부적응을 설명하는 경로에서 중요한 설명변수의 역할을 하는 것을 의미하며, 이는 자기불일치 이론을 확장 적용하였다는 데 그 의의가 있다.

둘째, 연구 결과 진로목표불일치와 진로스트레스의 관계에서 자기자비의 조절효과가 확인되었음을 검증하였고, 이는 자기자비의 수준에 따라 진로목표불일치가 진로스트레스에 미치는 영향을 완화시킬 수 있음을 의미하였다. 즉, 자기자비는 진로목표불일치가 진로스트레스에 미치는 부정적 영향을 감소시킬 수 있는 완충적 역할임을 의미한다. 자기자비는 자신을 비난하기보다는 본인을 이해하고 무조건적 긍정적 수용을 일으키게 만드는 긍정적인 요인이며, 이는 사회불안, 우울, 공격성과 같은 부정적 정서를 조절할 수 있고, 최근 임상영역에서도 자기자비의 긍정적인 영향력을 주목하고 있다(박문정, 강지현, 2017; 박선영, 김경미, 2013; 심은수, 이봉건, 2016). 본 연구에서는 특히, 자기자비가 높은 집단은 진로목표불일치가 진로스트레스로 가는 경로를 완화한다고 밝혀졌다. 진로목표불일치가 낮은 집단과 비교할 때, 진로목표불일치가 높은 집단에서는 자기자비의 수준이 높아질수록 본인의 진로목표불일치를 경험하는 사람들이 느끼는 진로스트레스가 더 많이 감소하는 것으로 나타났다. 즉, 자기자비가 본인이 원하는 진로와 현재의 진로 사이의 괴리감을 나타내는 진로목표불치와 진로와 관련한 스트레스의 관계를 조절하여 진로목표간의 불일치가 커질수록 자기자비가 진로스트레스에 미치는 영향이 더 커짐을 확인할 수 있었다. 이처럼 진로의 부정적인 인지가 부정적 정서로 이어지는 과정을 자기자비가 완화시키는 것을 확인하였으며 이후 진로 연구 및 상담 분야에서 자기자비의 효용성을 확인할 수 있음을 시사한다.

셋째, 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 매개로 하여 진로스트레스에 영향을 미치는 매개효과는 자기자비에 의해 조절되는 것으로 검증하여, 조절된 매개효과를 확인하였다. 즉, 사회부과 완벽주의가 높은 대학생은 진로목표불일치를 더 많이 인지하게 되며 이는 높은 스트레스를 야기하지만 자기자비가 높을수록 진로목표불일치가 진로스트레스에 미치는 영향을 완화시키며 이는 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 매개로 하여 진로스트레스에 미치는 간접효과의 크기를 줄여주

www.kci.go.kr

는 것을 확인할 수 있었다. 이것은 대학생들이 사회부과 완벽주의에 의해 자신의 진로목표의 불일치를 경험하더라도 자기자비적인 역량을 강화함으로써, 진로스트레스로 이어질 수 있는 심리적 부적응 문제를 완화시킬 수 있음을 시사한다. 구체적으로는 타인의 시선을 많이 신경쓰는 사회부과 성향이 높은 대학생들은 자신의 현재 진로와 목표로 하는 진로 간의 불일치로 부정적 정서에 몰입하기 보다는, 친절하고 자비로운 마음으로 자신을 대하며 보편적 인간성으로 스스로를 바라보는 것이 진로스트레스를 낮추는데 도움이 될 것이다. 이는 자기자비가 정서적 위협이 될 상황에 놓여있을 때 부정적 정서를 완화 시킬 수 있는 변인이라고 말을 하는 선행연구(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)와 맥을 같이한다.

이러한 결과를 바탕으로 이 연구가 가지는 의의와 추후 연구를 위한 시사점은 아래와 같다. 첫째, 자기불일치 이론과 국내 대학생들의 특징들을 고려하여서 한국의 특색에 맞는 진로 영역의 과정을 밝혀내는 것에 의의가 있다. 최근 진로의 불안정성에 급격히 증가하는 사회 속에서 많은 대학생들은 본인의 진로 상황에 대한 스트레스를 경험하고 있다. 그러나 많은 수의 학생들은 자신이 경험하고 있는 진로 관련 스트레스를 건강하게 해결하지 못한 채 진로 탐색 혹은 결정 상황에 놓이게 된다. 본 연구에서는 자기불일치 이론을 바탕으로 하여, 본인이 지각하고 있는 진로와 중요한 타인이 지각하는 진로로 인해 발생하는 불일치적인 발생 과정을 살펴보았고, 사회부과 완벽주의에 의해 야기되는 진로목표불일치가 지속되면 진로스트레스를 야기할 수 있음을 알 수 있다. 이는 자기불일치와 관련된 선행연구들이 불안과 스트레스를 종속변인으로 두어 탐색을 진행하였지만 한국적인 상황을 고려하지 못한 한계점을 지니고 있다(박원희, 2019; 한동헌, 조영아, 2017; 허재홍, 조용래, 2005). 본 연구에서는 집단주의와 타인의 기준을 중요시 하는 한국 문화권에서 공부를 하는 학생들의 특징과 변인간의 관계를 고려하였다. 자기불일치 이론을 바탕으로 사회부과 완벽주의와 진로스트레스의 발생 과정 중 진로목표불일치를 상정함으로써 이론적인 바탕을 확인하였고, 구조모형을 통해 불일치 과정의 발생경로를 실증적으로 밝혀낼 수 있었다는 점에 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 진로목표불일치를 통하여 진로스트레스에 영향을 미치는 경로를 확인함으로써 Higgns (1987)의 자기불일치 이론을 유의하게 검증함과 동시에 확장 시킨다는 것에 의의가 있다. 자기불일치 이론은 여러 선행연구들을 통해 이론의 검증이 되어왔다(Beadle, Ownsworth, Fleming, & Shum, 2018; Farzanfar, Sedaghat, & Zarghami, 2020; Yang, Lau, Wang, Ma, & Lau, 2018). 또한 많은 연구들을 통해서 자기불일치는 부정적 정서를 야기 시킨다는 사실이 밝혀졌었다(Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007; Liss, Schiffrin, & Rizzo, 2013; Radhakrishnan & Chan, 1997). 국내연구를 통해서도 자기불일치는 부정적인 정서를 야기할 수 있음이 밝혀졌다(강석, 이지연, 2013; 이영호, 최정원, 1998; 허재홍, 조용래, 2005). 이 연구에서는 더 나아가, 자기불일치적인 상황에 놓일 때 부정적인 정서를 야기시키는 것을 확인함과 동시에 자기불일치를 단순히 자기의 이미지에 국한 시키는 것 뿐만 아니라 이를 진로영역에서도 대입함으로써 진로목표불일치가 만들어내는 중요한 역할에 대해서 다시 확인할 수 있었다.

www.kci.go.kr

현대는 다양한 기준으로 진로의 목표를 세울 수 있으며, 자신의 목표 간의 불일치를 경험할 때 부정적 정서를 느낄 가능성이 크다. 그러나 아직까지 진로목표불일치와 관련한 선행연구들의 부족으로 진로상담 영역에 진로목표불일치 변인을 탐색할 수 있는 기회가 부족하였다. 따라서 진로간의 불일치를 직면하고 이를 어떻게 다룰 수 있을지 고민할 때 대학생들의 진로스트레스를 적응적으로 다뤄볼 수 있다고 여겨진다. 이에 본 연구는 이러한 기존 연구의 결과를 지지함과 동시에, 기존의 자기불일치 이론을 진로영역으로 확장시켰다. 이를 통해 대학생의 진로영역에 있어 진로불일치가 중요한 변인임을 다시 확인할 기회가 되었다.

셋째, 진로목표불일치의 매개효과는 대학생이 가지고 있는 진로목표와 현재 자신의 진로진행 상황을 탐색해야 하는 중요성을 보여준다. 사회부과 완벽주의 성향이 높은 대학생이 대학 상담센터에 왔을 때, 진로와 관련된 호소 문제에 있어서 내담자가 목표로 하는 진로와 현재 자신이 생각하고 있는 진로의 수준 차이를 먼저 다뤄볼 필요가 있다. 또한 진로목표불일치는 인지적 변인이므로 비교적 변화 가능한 변인에 속할 수 있다(Hallam & Petosa, 2004; Joormann, 2010). 이에 따라 내담자의 진로목표불일치를 검사한 뒤, 내담자가 처한 상황 혹은 성향을 이해하는 것이 매우 중요할 것으로 보인다. 완벽주의적인 성향을 가진 대학생에 있어서 인지적 개입의 효과성을 확인한 선행연구의 결과를 비추어 보았을 때(김현정, 손정락, 2007; 정승진, 연문희, 2000), 사회부과 완벽주의 성향으로 인해 야기되는 진로관련 인지적 왜곡을 진로목표불일치를 중심으로 개입이 가능할 것이다. 비합리적이고 통제할 수 없다고 생각하는 인지체계를 탐색한다면, 진로 선택에 생기는 스트레스를 건강한 수준으로 이끌어낼 수 있는 작업이 가능하다. 이러한 과정을 통해서 사회부과 완벽주의 성향으로 인해 부정적 정서를 체험하는 대학생들에게 진로목표불일치를 통제할 수 있는 힘을 기를 수 있는 것에 초점을 맞춘 개입이 가능하다.

넷째, 본 연구 결과는 진로를 고민하는 대학생들의 진로교육, 진로상담 영역에 활용이 가능할 것이다. 한국직업능력개발원(2017)에 따르면 한국의 4년제 대학생의 60%가 '졸업 후 진로'를 대학생활의 큰 고민으로 인식하고 있다. 한국의 대학생들은 졸업 이후의 미래에 대한 고민을 겪으며, 경쟁 중심의 사회에서 살아남기 위한 삶을 살아가고 있다(조선령, 2014). 이처럼 한국의 많은 대학생들은 진로의 고민을 끌어안고 삶을 이어나간다(양난미, 2006). 이는 진로 상담 및 교육 분야에서 긍정적인 변인의 필요성을 시사한다. 본 연구에서는 사회부과 완벽주의를 느끼는 대학생들은 자신의 진로 목표에 불일치를 느끼며 이는 진로스트레스를 유발하게 되지만 자기자비를 통해 진로스트레스를 비교적 적게 느끼는 것이 증명되었다. 현재 자기자비는 임상 영역에서 활발히 연구가 진행되고 있지만(노상선, 조용래, 2013; 백소영, 하현주, 권석만, 2018; 차지연, 김정규, 2018), 진로영역에서의 연구는 상대적으로 드문 편이다. 따라서 자신의 마음을 수용적으로 받아들일 수 있는 자기자비의 긍정적인 면에 초점을 맞춘다면 이는 대학생의 진로스트레스를 낮추는 데 도움이 될 것이다.

본 연구에서 제시하는 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 대부분의 연구 참여자들의 구성이 인문사회, 상경계열

www.kci.go.kr

로 구성되어 있다는 점과 상대적으로 고학년에 비해 진로스트레스를 심각하게 경험하지 않을 수 있는 1, 2학년으로 구성되어 있는 점을 고려했을 때, 본 연구결과를 우리나라 전체 대학생으로 일반화시키기에는 무리가 있는 것으로 보인다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 전공 및 학년을 참여자들로 구성시켜 연구의 외적 타당도를 높일 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 자가보고식 설문지를 통하여 연구를 진행하였기 때문에 참가자가 본인을 생각하는 것과 실제로 행동하는 것의 차이가 있을 가능성이 있다. 사회부과 완벽주의는 타인의 기대감을 맞추기 위한 변인이다. 완벽주의가 낮더라도 부모 혹은 중요한 타인에 대한 시선을 많이 신경 쓰는 사람이 생각하는 반대로 반응하였을 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 실질적인 행동의 수준을 측정할 수 있는 방식이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 변인들의 측정을 단순히 설문에만 의존하여 측정하였는데 시간적 차이를 두어 변인 들 간의 관계가 시간에 따라 어떻게 달라지며, 보호 요인의 작용을 파악하기 위한 종단연구가 필요할 것이다. 넷째, 각 사회부과 완벽주의, 진로목표불일치의 경우 각 평균 값이 보통수준인 것으로 나타나 연구의 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 각 변인들의 평균값이 높은 집단을 대상으로 진행하는 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

강민철, 이아라, 신미라 (2011). 진로스트레스, 회피대처방식, 자아존중감의 관계: 사회적으로 부과된 완벽주의의 조절효과를 중심으로. 상담학연구, 12(5), 1663-1682.

강 석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과. 중등교육연구, 61(4), 811-839.

김가희, 송원영 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 861-875.

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 13, 1023-1044.

김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.

김성경 (2003). 대학 신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.

김영상 (2003). 대학생 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구. 대구대학교대학원 석사학위논문.

김은영 (2002). 한국 대학생 진로탐색장애검사(KCBI)의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 219-240.

김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 아름다운세상.

김지윤, 이동귀 (2012). 여고생의 가족관계 및 가정경제수준에 대한 자기불일치가 행복에 미치는 영향: 자기수용의 조절 역할. 상담학연구, 13(3), 1443-1460.

김현정, 손정락 (2007). 인지행동치료가 평가염려 완벽주의적인 대학생의 불안과 우울에 미치는 효과. Korean Journal of

www.kci.go.kr

Clinical Psychology, 26(4), 805-826.

권석만, 유성진, 정지현 (2001). 걱정이 많은 사람의 인지적 특성: 위협평가와 위협대처에서의 인지적 편향과 파국적 사고경향. Korean Journal of Clinical Psychology, 20(3), 467-487.

권재환, 김경희 (2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업, 진로스트레스의 매개효과. 직업교육연구, 35(3), 1-27.

노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 32(1), 97-121.

류미화 (2003). 고등학생이 지각한 가정환경과 진로결정 스트레스와의 관계. 동아대학교 대학원 석사학위 논문.

박문정, 강지현 (2017). 청소년이 지각한 부모의 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. 상담학연구, 18(4), 167-190.

박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. 상담학연구, 14(6), 3691-3707.

박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

박세란, 이훈진 (2015). 부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과의 비교. Korean Journal of Clinical Psychology, 34(4), 877-907.

박원희 (2019). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기불일치의 매개효과. 대구대학교 일반대학원 석사학위논문.

박희락 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의를통한 진로태도성숙의 예측. 고려대학교대학원 석사학위논문.

백소영, 하현주, 권석만 (2018). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향: 사회불안수용의 매개효과 및 자기자비 처치효과 탐색. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(3), 337-357.

서유진 (2007). 진로장애와 낙관성이 대학생의 진로결정수준, 진로준비행동, 진로스트레스에 미치는 영향. 가톨릭대학교대학원 석사학위논문.

성민경 (2014). 예술고등학교 무용전공자의 다차원적 완벽주의 성향이 스트레스와 수행불안에 미치는 영향. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.

송영주, 손재환 (2018). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 진로스트레스: 진로목표불일치의 매개효과 검증. 청소년상담연구지, 26(2), 269-289.

송현심, 홍혜영 (2010). 대학상담: 사회적 지지, 진로결정 자율성이 진로준비행동에 미치는 영향: 진로결정 자기효능감의 매개효과. 상담학연구, 11(3), 1325-1350.

심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 스트레스硏究, 24(2), 65-74.

양난미 (2006). 사회인지 진로 모형에 기초한 대학생의 진로선택 모형. 상담학연구, 7(3), 835-847.

우영지, 이기학 (2007). 지각된 부모의 양육태도와 대학생의 진로태도성숙과의 관계: 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기제시 동기를 매개로. 한국심리학회지: 상담 및

www.kci.go.kr

심리치료, 19(4), 1023-1039.
유기은 (2016). 사회비교경향성이 진로불안에 미치는 영향: 진로목표불일치와 자기격려의 조절된 매개효과 검증. 연세대학교대학원 석사학위논문.
유기은, 이기학 (2016). 대학생의 사회비교경향성이 진로불안에 미치는 영향: 진로목표 불일치와 자기격려의 조절된 매개효과 검증. 한국심리학회지: 학교, 13(3), 407-429.
이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
이영호, 최정원 (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology, 17(1), 69-87.
이태영, 송미경 (2017). 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계: 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 22(2), 397-416.
이현림 (2007). 진로상담. 서울: 양서원.
이현주 (2011). 고등학생의 완벽주의 성향과 진로미결정의 관계에서 자아핸디캡전략의 매개효과. 진로교육연구, 24(3), 21-39.
임일모, 조용래, 김학렬 (1995). 자기 불일치와 심리적 불편감의 관계-자기 불일치 이론의 경험적 검증. 신경정신의학, 34(5), 1416-1431.
정승진, 연문희 (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 147-167.
정용교, 백승대 (2011). 경쟁교육의 실태와 문제점 및 대안: 현장 사회과교육을 중심으로. 사회과교육연구, 18(2), 91-106.
정의석, 노안영 (2001). 대학생의 취업스트레스와 우울증 자아존중감 및 신체건강과의 관계연구. 학생생활연구: 전남대학교카운슬링센터, 33, 85-101.
정예지, 유계숙 (2015). 부모의 자녀 진로 기대에 대한 대학생의 지각이 진로결정 어려움에 미치는 영향. 가족과 문화, 27(3), 39-66.
조선령 (2014). 대학생들의 교양체육수업 재미요인이 스포츠태도 및 운동지속에 미치는 영향. 한국사회체육학회, 58(1), 495-507.
조혜영 (2015). 대학생들의 진로 및 취업 준비 과정에서 영어 능력 중요성에 대한 인식. 취업진로연구, 5(4), 29-56.
진소연 (2010). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계: 자기개념의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
차지연, 김정규 (2018). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(3), 377-394.
최보영, 김보람, 김아름, 장선희, 정선화, 이상민 (2011). 우연의 영향력에 대한 지각의 차이가 진로스트레스, 진로미결정 및 진로결정자기효능감에 미치는 영향. 상담학연구, 12(5), 1873-1891.
하정희 (2013). 완벽주의 성격과 다문화가정에 대한 태도와의 관계-자기불일치, 편견, 외적동기를 중심으로. 상담학연구, 14(6), 3557-3574.
한국직업능력개발원 (2017). 대학 진로교육 현황조사. 교육부, 한국직업능력개발원.
한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

www.kci.go.kr

한동헌, 조영아 (2017). 대학생의 자기불일치가 사회불안에 미치는 영향: 타인인정욕구와 자존감 안정성의 매개효과. 재활심리연구, 24(3), 473-491.

한유화, 정진경 (2007). 2 요인 자아존중감 척도: 개인주의적 및 집단주의적 요인. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(4), 117-131.

허재홍, 조용래 (2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. 인지행동치료, 5(2), 85-100.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 1-26.

Beadle, E. J., Ownsworth, T., Fleming, J., & Shum, D. H. (2018). *Personality characteristics and cognitive appraisals associated with self-discrepancy after severe traumatic brain injury*. Neuropsychological rehabilitation.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research, 21*(2), 230-258.

Burnham, K. P., & Anderson, D. R. (2002). *Model selection and multimodel inference: a practical information-theoretic approach*. The University of Chicago Press New York.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*(1), 19-35.

Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences, 88*, 148-159.

Creed, P. A., & Hood, M. (2015). The development and initial validation of a scale to assess career goal discrepancies. *Journal of Career Assessment, 23*(2), 308-317.

Creed, P. A., & Hughes, T. (2013). Career development strategies as moderators between career compromise and career outcomes in emerging adults. *Journal of Career Development, 40*(2), 146-163.

Creed, P. A., Hood, M., & Hu, S. (2017). Personal orientation as an antecedent to career stress and employability confidence: The intervening roles of career goal-performance discrepancy and career goal importance. *Journal of Vocational Behavior, 99*, 79-92.

Creed, P. A., Wamelink, T., & Hu, S. (2015). Antecedents and consequences to perceived career goal-progress discrepancies. *Journal of Vocational Behavior, 87*, 43-53.

Dean, P. J., Range, L. M., & Goggin, W. C. (1996). The escape theory of suicide in college students: Testing a model that includes perfectionism. *Suicide and Life Threatening Behavior, 26*(2), 181-186.

Dragano, N., He, Y., Moebus, S., Jockel, K-H., & Eebel, R. (2008). Two models of job stress and depressive symptoms. *Society of Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 43*, 72-78.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437-453.

Fairbrother, N., & Moretti, M. (1998). Sociotropy,

www.kci.go.kr

autonomy, and self-discrepancy: Status in depressed, remitted depressed, and control participants. *Cognitive Therapy and Research, 22*(3), 279-297.

Farzanfar, A., Sedaghat, M., & Zarghami, E. (2020). The effectiveness of self-compassion training on self-discrepancy, loneliness, and post-divorce adjustment among women. *International Journal of Body, Mind and Culture, 7*(1), 27-37.

Fejfar, M. C., & Hoyle, R. H. (2000). Effect of private self-awareness on negative affect and self-referent attribution: A Quantitative Review. *Personality and Social Psychology Review, 4*, 132-142.

Ferguson, G. M., Hafen, C. A., & Laursen, B. (2010). Adolescent psychological and academic adjustment as a function of discrepancies between actual and ideal self perceptions. *Journal of Youth and Adolescence, 39*, 1485-1497.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). Disguised distress in children and adolescents "flying under the radar" why psychological problems are underestimated and how schools must respond. *Canadian Journal of School Psychology, 28*(1), 12-27.

Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(4), 323-335.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.

Hallam, J. S., & Petosa, R. (2004). The long-term impact of a four-session work-site intervention on selected social cognitive theory variables linked to adult exercise adherence. *Health Education & Behavior, 31*(1), 88-100.

Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 86-92.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319-340.

Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer. *Advances in Experimental Social Psychology, 22*, 93-136.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.

Jahromi, F. G., Naziri, G., & Barzegar, M. (2012). The relationship between socially prescribed perfectionism and depression: The mediating role of maladaptive cognitive schemas. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 32*, 141-147.

Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science, 19*(3), 161-166.

www.kci.go.kr

Kanagawa, C., Cross, S. E., & Markus, H. R. (2001). "Who am I?" The cultural psychology of the conceptual self. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(1), 90-103.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

Koech, J., Bitok, J., Rutto, D., Koech, S., Okoth, J. O., Korir, B., & Ngala, H. (2016). Factors influencing career choices among undergraduate students in public universities in Kenya: A case study of university of Eldoret. *International Journal of Contemporary Applied Sciences, 3*(2), 50-63.

Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2013). Anxiety, self-discrepancy, and regulatory focus theory: Acculturation matters. *Anxiety, Stress & Coping, 26*(2), 171-186.

Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies, 22*(8), 1112-1119.

Nilsson, J. E., Paul, B. D., Lupini, L. N., & Tatem, B. (1999). Cultural differences in perfectionism: A comparison of African American and White college students. *Journal of College Student Development, 40*(2), 141-150.

Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage, 49*(2), 1849-1856.

Lopez, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PloS One, 10*(7), 1-12.

Lord, R. G., Diefendorff, J. M., Schmidt, A. M., & Hall, R. J. (2010). Self-regulation at work. *Annual Review of Psychology, 61*, 543-568.

Markus, H. & Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(4), 858-866.

Mijares, S. G. (2003). *Modern psychology and ancient wisdom: Psychological healing practices from the world's religious traditions*. Binghamton, NY: Haworth Integrative Healing Press.

Muliasari, M., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2019). Mediating Effect of Career Decision Self-Efficacy on the Relation of Perfectionism to Career Indecision. *Journal Bimbingan Konseling*, 92-99.

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. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214.

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S.

www.kci.go.kr

(2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.

Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(4), 297-308.

Osborn, D. S., & Zunker, V. G. (2006). *Using assessment results for career development*. Belmont, CA: Thomson Higher Education.

Park, H., Choi, B. Y., Nam, S. K., & Lee, S. M. (2011). The role of career stress in the relationship between maladaptive perfectionism and career attitude maturity in South Korean undergraduates. *Journal of Employment Counseling, 48*(1), 27-36.

Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14*(1), 33-43.

Radhakrishnan, P., & Chan, D. K. S. (1997). Cultural differences in the relation between self discrepancy and life satisfaction. *International Journal of Psychology, 32*(6), 387-398.

Saeedi T. S., & Asghari, F. (2018). Motives for choosing medicine as a university major: A Cross-Sectional Study. *Future of Medical Education Journal, 8*(1), 17-21.

Sardeshmukh, S. R., & Vandenberg, R. J. (2017). Integrating moderation and mediation: A structural equation modeling approach. *Organizational Research Methods, 20*(4), 721-745.

Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Besser, A., McGee, B. J., & Flett, G. L. (2004). Self oriented and socially prescribed perfectionism in the eating disorder inventory perfectionism subscale. *International Journal of Eating Disorders, 35*(1), 69-79.

Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist, 8*(5), 185-190.

Tangney, J. P. (2002). *Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.)*, Perfectionism: Theory, research, and treatment, 199-215.

Waters, S. J., Keefe, F. J., & Strauman, T. J. (2004). Self-discrepancy in chronic low back pain: relation to pain, depression, and psychological distress. *Journal of Pain and Symptom Management, 27*(3), 251-259.

Williams, K. J., Donovan, J. J., & Dodge, T. L. (2000). Self-regulation of performance: Goal establishment and goal revision processes in athletes. *Human Performance, 13*(2), 159-180.

Yang, X., Lau, J. T., Wang, Z., Ma, Y. L., & Lau, M. C. (2018). The mediation roles of discrepancy stress and self-esteem between masculine role discrepancy and mental health problems. *Journal of Affective Disorders, 235*, 513-520.

원 고 접 수 일 : 2020. 05. 25
수정원고접수일 : 2020. 07. 21
게 재 결 정 일 : 2020. 08. 31

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2020, Vol. 32, No. 4, 1837-1861

The Relation between Socially-Prescribed Perfectionism and Career Stress: Moderated Mediation Effect of Career Goal Discrepancy and Self-Compassion

Ki-San Park **Ki-Hak Lee**

Department of Psychology, Yonsei University

student professor

The Relationship between Socially-Prescribed Perfectionism and Career Stress: The Moderated Mediation Effect of Career Goal Discrepancy and Self-Compassion. This study examined the mediation effect of career goal discrepancy and the moderated mediation effect of self-compassion on the relationship between socially prescribed perfectionism and career stress. A sample of 409 undergraduates (male=152, female=257) responded to questionnaires on socially prescribed perfectionism, career stress, career goal discrepancy, and self-compassion. Descriptive statistics and the results of structural equation modeling were analyzed. A partial mediation effect of career goal discrepancy on the relationship of socially prescribed perfectionism and career stress was verified. Additionally, self-compassion moderated the relationship between career goal discrepancy and career stress. Lastly, the moderated mediation effect of self-compassion on the relationship between socially prescribed perfectionism and career stress through career goal discrepancy was confirmed as statistically significant. Based on these findings, implications and suggestion for further research are discussed.

Key words : Socially-prescribed Perfectionism, Career Goal Discrepancy, Career Stress, self-compassion

www.kci.go.kr