

## 반복된 실패 상황에서 끈기(Grit), 낙관성, 정서 및 인지 반응 간의 관계\*

안 다 휘

이 회 승†

연세대학교

끈기(Grit)가 높은 사람들은 고난과 역경 속에서도 포기하지 않으며, 사회의 여러 방면에서 성취를 이뤄낸다. 낙관적인 사람들 또한 힘들거나 어려운 상황을 잘 극복해내는 것으로 알려져 있다. 본 연구에서는 그들이 어떻게 힘든 상황을 잘 이겨낼 수 있는지 알아보기 위해 실패 상황을 유발한 후, 이들이 보이는 정서 반응과 인지적 반응을 살펴보았다. 이를 위해 대학생들(N=110)을 대상으로 풀 수 없는 과제를 통해 반복적으로 실패를 경험하게 한 후, 끈기 및 낙관성 수준에 따라 실패 이후의 정서반응과 미래 성공에 대한 기대가 어떻게 달라지는지 살펴보았다. 중다회귀 분석 결과, 끈기는 실패 후 불안함을 유의하게 예측하였으나 낙관성은 모든 정서반응을 유의하게 예측하였다. 반면, 미래 성공에 대한 기대는 낙관성이 아닌 끈기에 의해서만 유의하게 예측되었으며, 끈기의 하위요인인 ‘노력의 꾸준함’이 높을수록 실패 이후에도 미래 성공에 대해 더 높은 기대를 갖는 것으로 나타났다. 그러나 끈기의 다른 하위요인인 ‘관심의 일관성’은 미래 성공에 대한 기대를 유의하게 예측하지 못하였다. 즉, 끈기가 높은 사람들은 실패 후에 일부 부정 정서를 느끼나, 실패로 인한 불안감은 덜 경험하며 자신의 수행능력에 대한 믿음을 잃지 않는 것으로 나타났다. 반면 낙관적인 사람들은 실패 후에 미래 수행에 대한 믿음을 유지하는 것은 아니었으나, 그렇지 않은 사람들에 비해 상대적으로 높은 긍정 정서 및 낮은 부정 정서를 경험하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 끈기와 낙관성이 실패 상황의 반응에 서로 다른 방식으로 영향을 미치는 것을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 끈기(Grit), 낙관성, 실패 경험, 실패 경험 후 정서반응, 미래 성공에 대한 기대

\* 본 논문은 2017 APA 125th Annual convention 포스터 세션에서 발표한 내용을 기반으로 작성되었음.

† 교신저자: 이회승, 연세대학교, 서울특별시 서대문구 연세로 50

Email: hslee00@yonsei.ac.kr

개인의 성취를 위한 노력이 언제나 성공적인 결과로 끝나는 것은 아니다. 열심히 노력했지만 뜻하지 않은 불운에 부딪혀 좌절스러운 결과를 맞게 될 때도 있고, 혹은 잘못된 방법으로 시간과 노력을 투자했을 때에도 실패를 직면하게 된다. 모두가 실패보다는 성공을 원하지만 실패는 우리의 의지와 상관없이 필연적으로 발생하며, 무엇인가를 이루기 위해서는 실패 경험에도 좌절하지 않고 목표 추구를 위해 지속적으로 노력해야만 한다. 성공과 성취에 있어 실패의 극복이 중요함은 여러 선행연구에 의해 뒷받침되고 있다(예; Ericsson, 2004; Rijavec & Brdar, 2002; Sitkin, 1992). 대표적으로 Ericsson(2004)은 모두가 인정하는 뛰어난 업적을 이루어낸 사람들, 예를 들어 세계적인 바이올린 연주자, 운동 선수들의 성취가 재능이나 단 기간의 노력으로 이루어진 것이 아니라 여러 좌절과 실패를 겪고 그것을 극복함으로써 이루어진 것임을 밝혔다. 그들은 원하는 성취를 이뤄내기 위해 본인들이 지금 잘 하고 있는 부분이 아니라 잘 하지 못하는 부분, 즉 실패와 좌절을 경험한 부분에 초점을 맞추었으며 해당 부분을 한 단계씩 극복하고 성장해 나가면서 세계 최고의 자리에 오를 수 있었다. Ericsson(2004)의 연구는 처음부터 모든 것을 잘 해내는 사람은 없으며, 수많은 실패와 좌절을 겪고 그것을 극복한 후에야 성취를 이루어낼 수 있음을 시사한다. 장기적 목표를 달성하기 위해서는 실패의 가능성을 미리 자각하고 그에 대비하는 것이 필요하며(Datu, Yuen, & Chen, 2016), 성취를 이루어내는 이들은 그 과정이 결코 쉽지 않고 힘들다는 것을 알고 있지만 그럼에도 불구하고 노력을 지속하는 것으로 나타났다(Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2011).

실패 경험과 그로 인한 좌절 등에 대처하는 것은 목표 달성에 있어 필수적인 부분이지만(Covington, 1987) 개인이 어떻게 대응하느냐에 따라 이는 성취에 도움이 될 수도 있고 반대로 이후의 도전을 단념시킬 수도 있다. 실패에 대

한 대응은 사람마다 다른 양상을 보이는데, 어떤 사람들은 실패를 잘 대처하고 극복하여 목표 성취를 향해 다시 도전을 지속해나가는 반면, 다른 사람들은 실패로 인한 깊은 좌절을 겪은 후 목표 추구를 포기하기도 한다. 지금까지 밝혀진 실패의 대응 방식에 영향을 미치는 개인차 변인들로는 목표 유형(Elliott & Dweck, 1988; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005), 귀인 방식(Weiner, 1985, 2004), 통제 소재(Finn & Rock, 1997; Rotter, 1990), 능력에 대한 신념(Dweck, 2006; Hochanadel & Finamore, 2015), 자기효능감(Ajzen, 2002; Bandura, 1994) 등이 있으며 이러한 요인들에 따라 개인이 실패를 바라보고 대처하는 방식이 달라지게 된다.

이처럼 많은 심리학자들이 오랜 기간 동안 실패의 대응 방식에 영향을 미치는 요인들을 연구해왔으나, 최근 그와 관련하여 새롭게 주목을 받고 있는 개인차 변인이 있다. 이는 “Grit”으로, 목표 성취를 위한 장기적인 노력과 열정(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)을 의미한다. “Grit”이 높은 사람들은 고난과 역경 속에서도 포기하지 않으며 다양한 분야에서 성공과 성취를 거두는 것으로 나타났다(예; 이수란, 손영우, 2013; Duckworth et al., 2007; Duckworth et al., 2011; Walker, Hines, & Brecknell, 2016). 국내 연구에서 “Grit”의 표기는 아직 합의를 이루지 못하였는데, 끈기(임효진, 황혜숙, 황매향, 2016)나 투지(이수란, 손영우, 2013)로 지칭되며 혹은 한글로 그릿(주영주, 김동심, 2016)이라 표기하기도 한다. “Grit”은 장기적인 노력과 열정이고, “끈기”는 쉽게 단념하지 아니하고 끈질기게 견디어 나가는 기운<sup>1)</sup>을 가리키는데 두 개념 모두 목표를 향해 포기하지 않고 버티어간다는 공통점이 있다. 따라서 본 연구에서는 임효진 등(2016)이 사용한 “끈기”로 “Grit”을 지칭하였다.

끈기가 높은 사람들은 힘들거나 어려운 상황

1) 국립국어원 표준국어대사전

속에서도 포기하지 않고 목표에 대한 노력을 지속하는 것으로 나타났다(Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014; Maddi, Matthews, Kelly, Villarreal, & White, 2012). 끈기는 간부사관후보생들이 간부가 되기 위해 반드시 통과해야 하는 혹독한 여름 훈련프로그램의 통과 여부(Maddi et al., 2012)와 직장에서의 근속율(Eskreis-Winkler et al., 2014)을 성실성과 강인성 등의 다른 개인차 변인들에 비해 가장 잘 예측하였다. 또한 게임에서 반복된 패배에 직면하였을 때 보통 사람들이 노력을 감소시키는 반면, 끈기가 높은 사람들은 오히려 노력을 증대시키는 것으로 나타났다(Lucas, Gratch, Cheng, & Marsella, 2015). 끈기가 높은 사람들은 어떠한 특징을 가지고 있기에, 다른 사람들에 비해 힘든 상황들을 잘 이기고 버틸 수 있는 것일까? 이에 대한 답은 그들이 실패나 좌절스러운 상황에서 어떻게 반응하고 대처하는지를 살펴봄으로써 알 수 있을 것으로 보인다. 그러나 끈기 관련 연구는 아직 초기 단계에 있으며 끈기 개념이 학술적으로는 비교적 최근에 제안된 개념이기에, 그들이 어떠한 방식으로 실패를 극복해낼 수 있는지에 대한 연구는 아직 제한적이다. 여러 선행 연구들에서는 보통 사람들이 힘든 상황 속에서 노력을 줄이는 데 반해 끈기가 높은 사람들은 포기하지 않고 노력을 지속한다고 보고하고 있으나(Duckworth et al., 2011; Lucas et al., 2015) 그들의 어떠한 특성이 그들을 실패 상황 속에서도 계속 도전하게 하는지에 대해서는 보고하지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 끈기가 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 실패 상황에서 구분되는 그들만의 반응 특징이 있는지 알아보고자 한다. 이를 통해 끈기가 높은 사람들이 어떻게 실패 상황 속에서도 도전을 지속해나가는지 파악할 수 있을 것이다.

끈기 외에도 실패 상황에서의 대응방식에 영향을 미치는 개인차 변인으로는 낙관성이 있다. 끈기가 비교적 최근에 제안된 개념이라면 낙관성은 오래 전부터 문제 상황의 대처방식에 영

향을 주는 개인차 변인으로서 제시되어 왔다(Scheier & Carver, 1985; Scheier & Carver, 1992). 실패나 힘든 상황을 극복하고 도전을 계속하기 위해서는 기본적으로 미래에 대한 낙관적인 믿음이 가정되어야 하며(Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010), 낙관적인 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 고난과 역경을 더 잘 대처하는 것으로 나타났다(Scheier & Carver, 1992; Solberg Nes & Segerstrom, 2006). 끈기가 높은 사람들과 낙관적인 사람들은 삶의 힘든 순간들을 잘 이겨낸다는 공통점이 있는데, 실제로 Duckworth, Quinn과 Seligman(2009)은 끈기와 낙관성의 정적 상관 관계를 보고하였다. 그러나 단순히 스트레스나 힘든 상황에 대한 대처를 넘어서서 성취 측면을 고려하게 되면 낙관성보다는 끈기가 더 높은 예측력을 보였다(Duckworth et al., 2009). 이를 통해 두 개념 간에 긴밀한 연관성이 존재하지만 끈기에 낙관성을 넘어 설명하는 무언가가 있다는 것을 예상할 수 있다. 본 연구에서는 끈기와 낙관성을 함께 측정하고 두 변인이 실패 상황의 반응에 미치는 영향이 어떻게 다른지 비교해볼 것이다.

#### 실패에 대한 반응과 성취

실패를 어떻게 바라보고, 대하느냐는 개인의 목표 성취와 도전에 큰 영향을 미친다(Carver et al., 2010). 무언가 성취하기 위해 노력하는 과정 속에서 개인은 수많은 실패에 직면하게 되며, 이 때 실패를 대처하는 방식은 개인이 실패를 어떻게 받아들이느냐에 따라 달라진다. 만약 누군가 실패를 경험하였지만 이를 더 배울 수 있는 기회로 생각하고 긍정적으로 받아들인다면 실패는 성장을 위한 발판이 될 수도 있다(Dweck, 2006). 하지만 실패로 인해 큰 좌절감을 느끼고, 목표를 향해 나아가는 것을 포기한다면 실패는 개인의 도전을 좌절시키는 장애물로 작용할 수도 있다(Elliott & Dweck, 1988). 개인이 실패를 어떻게 생각하는가는 실패 후 반응을 통해 살펴

볼 수 있으며, 이는 크게 정서적 반응과 인지적 반응으로 나누어 볼 수 있다.

우선 정서적 반응은 실패에 대한 개인의 주관적인 평가를 의미하며, 긍정 정서반응과 부정 정서반응으로 구분된다. 정서적 평가는 특정한 인지 상태나 행동을 야기하며(Frijda, 1987; Lench & Levine, 2008; Lerner & Keltner, 2001), 실패에 대한 대처방식 등 이후의 후속행동에 영향을 미친다(Loewenstein & Lerner, 2002). 긍정 정서는 목표와 성공을 추구하게 하는 접근 목표 지향성과 관련이 있으며(Elliot & Thrash, 2002; Lyubomirsky, 2001), 특정한 상황에서 같은 행동을 지속해도 괜찮다는 신호를 의미한다(Carver & Scheier, 1990). 이러한 맥락에서 보았을 때, 실패 후에도 상대적으로 더 높은 긍정 정서를 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 포기하지 않고 목표 추구를 계속할 것으로 예상해 볼 수 있다. 실제로 사람들은 긍정 정서를 느낄 때 목표를 위한 노력을 더 많이 투자하는 것으로 나타났다(Foo, Uy, & Baron, 2009) 이 또한 위의 주장을 뒷받침한다. 반면 부정 정서는 현재 상황에 무언가 문제가 있다는 신호로 여겨지며, 개인이 목표 추구를 위해 투자하고 있던 노력을 중지하게 한다(Loewenstein & Lerner, 2002). 그리고 실패는 일반적으로 깊은 좌절감을 수반하는데, 이 또한 개인의 도전을 단념시킬 수 있다(Rothbart, Ahadi, Hershey, & Fisher, 2001). 이러한 연구 결과들을 종합해보면, 실패 후 부정 정서보다는 긍정 정서를 느낄 때 개인은 목표 달성을 위한 도전을 계속하려 할 것으로 보인다.

실패에 대한 인지적 반응은 개인이 실패에 대해 어떻게 생각하고 있는지를 의미한다. 구체적으로 실패의 원인을 무엇으로 생각하고 있는지를 따져볼 수 있으며, 더 넓은 의미로는 미래의 성공 가능성을 어떻게 예상하고 있는지까지도 포함하고 있다. 위 두 판단 모두 개인의 후속 행동에 영향을 미친다는 점에서 중요하지만, 특히 후자의 경우 도전 지속 여부를 결정한다는 측면에서 중요하다(Bandura, 1994). 많은 사람들

이 실패 후 도전을 포기하는 이유는 다시 도전해도 성공할 수 없으리라 믿기 때문이며(Schunk, Hanson, & Cox, 1987), 실패를 경험하였을지라도 미래에 성공할 수 있으리라고 믿는 이들은 포기하지 않고 도전을 지속한다(Bandura, 1994). 성공에 대한 높은 기대는 상황을 변화시킬 수 있다는 힘이 본인에게 있다는 내적 통제소재와도 관련이 있으며(Forsyth & McMillan, 1981), 실패 상황에서도 개인이 목표 달성을 위한 노력을 계속하기 위해서는 미래 성공에 대한 높은 기대를 가지고 있음이 전제되어야 한다. 따라서 실패를 겪은 후에도 미래 성공에 대한 기대가 높다면 개인은 목표 달성을 위한 노력을 지속할 것으로 예상된다.

#### 실패를 이겨내는 개인적 특성

##### 끈기(Grit)

끈기는 장기적 목표를 달성하기 위한 열정과 인내로, 두 가지 하위요인인 노력의 꾸준함과 관심의 일관성으로 구성된다. ‘노력의 꾸준함(perseverance of effort)’은 역경에도 불구하고 노력을 계속하는 힘을 의미하며, ‘관심의 일관성(consistency of interest)’은 특정 분야에 대해 관심을 일관되게 유지하는 것을 의미한다(Duckworth et al., 2007).

끈기는 힘들고 오랜 시간의 노력을 필요로 하는 성취를 가장 잘 예측하는 것으로 나타났다. 대표적으로 대학생들의 학점(Duckworth et al., 2007; Strayhorn, 2014)과 고등학생의 성적(이수란, 손영우, 2013; Duckworth & Quinn, 2009) 등 학업적 성취를 여러 변인들 중 끈기가 가장 잘 예측하였으며, 끈기는 직장인들의 높은 업무 성과와도 관련이 있는 것으로 나타났다(Duckworth et al., 2009; Robertson-kraft & Duckworth, 2014; Suzuki, Tamesue, Asahi, & Ishikawa, 2015). 끈기가 높은 사람들은 본인들의 목표에 대해 높은 몰입과 헌신도를 보이는 것으로 밝혀졌는데, 높은 끈기를 지닌 초임 선생님

이나 판매사원들은 일을 중도에 그만둘 확률이 다른 사람들에 비해 낮았으며, 끈기가 높은 육군특수작전부대원들은 더 높은 특수 코스 완수율을 보였다(Eskreis-Winkler et al., 2014; Robertson-kraft & Duckworth, 2014).

끈기는 이처럼 다양한 성취 및 목표에 대한 헌신도를 예측하지만, 하위요인에 따라 결과변인에 대한 예측력이 달라지는 것으로 나타났다. 기존 연구에 의하면 노력의 꾸준함 요인이 관심의 일관성 요인에 비해 더 높은 성취 예측력을 보이는 것으로 알려져있다. 노력의 꾸준함은 대학생의 성적 평점(GPA)과 학교 적응도 등 학업과 비학업적 성취 모든 면에서 관심의 일관성에 비해 더 높은 예측력을 보였으며(Bowman, Hill, Denson, & Bronkema, 2015; Muenks, Wigfield, Yang, & O'Neal, 2017) 고등학생의 성적 평점 또한 더 잘 예측하였다(Duckworth & Quinn, 2009; Muenks et al., 2017). 또한 노력의 꾸준함은 학습이나 자기 통제의 모든 측면을 예측하였으나, 관심의 일관성은 그 중 일부 요소만 예측하였다(Muenks et al., 2017; Wolters & Hussain, 2014). 관심의 일관성이 노력의 꾸준함에 비해 유일하게 더 높은 예측력을 보인 것은 진로의 변경 정도인데(Bowman et al., 2015; Duckworth & Quinn, 2009) 그 마저도 Bowman 등(2015)의 연구에서는 인구통계학적 변인을 통제하자 효과가 사라졌다. 최근 실시된 메타분석 연구에 따르면 노력의 꾸준함만이 성실성을 통제한 후에도 학업적 성취를 예측하였으며(Credé, Michael, & Harms, 2016), 이를 종합해보았을 때 관심의 일관성보다는 노력의 꾸준함이 성취를 더 잘 예측하고 끈기 개념에 더 적합한 것으로 보인다.

끈기는 성실성이나 자기 관리와 같이 기존에 성취를 예측한다고 알려져 있는 변인들과 개념적 유사성을 공유한다(Duckworth & Gross, 2014; Duckworth et al., 2007). 하지만 해당 변인들보다 성취에 대해 더 높은 예측력을 보이는데(예; 이수란, 손영우, 2013; Eskreis-Winkler et al., 2014) 이는 끈기가 높은 사람들이 자신만의 장기적 목

표를 뚜렷하게 가지고 해당 목표에 초점을 맞추어 노력하며, 바로 이 점에서 다른 변인들과 차별성을 지니기 때문으로 예상된다. 예를 들어 성실성의 경우, 꾸준한 노력이라는 측면에서는 끈기와 비슷하나 끈기는 성실성에 비해 목표지향적이라는 점에서 차이가 있다. 성실성이 규칙을 지키고 자신을 어떤 기준에 맞게 관리하는 것이라면, 끈기는 확실한 본인만의 목표를 갖고 꾸준히 인내하며 노력한다는 점에서 성실성과 구분된다(Duckworth et al., 2007).

또한 끈기는 자기 관리와도 다른 양상을 보이는데, 둘 다 목표 달성에 기여한다는 측면에서는 공통적이지만 목적이 다르다. 자기관리는 하루 하루 스스로를 통제하는 것에 목적이 있는 반면, 끈기는 일상생활 자체의 통제보다는 장기간의 목표를 성취하는 것에 목적을 두고 있다(Duckworth & Gross, 2014). 끈기가 높고 장기목표를 이루고자 하는 이들은 하루의 자기관리가 실패했다라도 계획을 수정하며 궁극적인 목표에 도달하고자 하며(Duckworth & Gross, 2014) 이러한 점에서 자기관리와 끈기의 차이가 기인한다.

#### 끈기와 실패 후 반응

개인의 정서는 일반적으로 본인이 현재 상황을 어떻게 인식하고 있는지에 따라 결정되며(Lazarus, 1991), 실패 상황에서의 정서는 실패를 어떻게 인식하느냐에 의해 달라진다(Weiner, 1985). 만약 실패를 본인의 선천적 능력 부족으로 귀인하거나, 현재 경험한 실패가 극복 불가능한 것으로 인식한다면 사람들은 긍정 정서보다는 부정 정서를 더 많이 가질 것이다. 하지만 만약 실패를 노력을 더 투자해야 한다는 신호로 받아들인다면, 미래의 발판이 되는 의미 있는 경험으로 생각한다면 상대적으로 부정 정서의 영향을 덜 받을 것으로 추측할 수 있다.

이와 같은 맥락에서 선행 연구들을 살펴보면, 끈기가 높은 사람들은 실패 경험을 덜 부정적으로 받아들일 것으로 보인다. Culin, Tsukayama와 Duckworth(2014)는 끈기와 행복추구경향성의 관

계를 연구하였는데 끈기는 기쁨(pleasure) 추구와는 부적인 상관을 보였고, 의미(meaning)와 열의(engagement) 추구와는 정적인 상관을 보였다. 즉, 끈기가 높은 사람들은 삶에서 중요한 가치로 순간의 기쁨보다는 그 일이나 경험이 가지는 의미를 더 높이 평가하는 것으로 보인다. 따라서, 만약 끈기가 높은 사람들이 실패를 비록 고통스럽지만 그들의 성취에 도움이 되는 ‘의미있는 경험’으로 생각하는 것이라면, 그들은 실패에 따르는 부정 정서를 덜 경험할 것으로 예상할 수 있다.

Lucas 등(2015)의 연구 또한 끈기와 실패 후 긍정 정서의 관련 가능성을 시사하였다. 그들은 참가자들에게 게임에서 반복된 패배를 겪게한 후 정서를 측정하였다. 그 결과, 끈기는 반복된 패배 후에도 긍정 정서를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 하지만 Lucas 등(2015)의 연구에서는 정서를 참가자가 게임 승패에 대해 본인 느끼는 통제력 정도, 승리에 대한 자신감을 모두 포함한 정서반응으로 조작적 정의를 내렸기 때문에 순수한 정서반응만을 가리킨다고 보기 어렵다. 또한 실험에서 참가자들이 참여한 게임이 표면적으로는 상대방과 경쟁하는 형식이었기 때문에 참가자들이 패배를 실패로 느끼기보다는 상대방의 뛰어난 실력이나 대진운 탓으로 돌렸을 가능성이 존재하며 이는 연구에서 오염변인으로 작용하였을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 끈기와 실패 후 긍정 정서의 관련성을 명확히 검증하고자 하며 이를 위해 정서반응을 다른 변인들과 구분하여 측정하였다. 또한 참가자들의 실패를 유도하기 위해 개인이 스스로 해결해야 하는 과제를 사용하여 과제 실패의 원인을 운이나 상대방으로 귀인하는 것을 방지하였다.

**가설 1.** 끈기 수준에 따라 실패 후 정서반응은 달라질 것이다. 즉, 끈기가 높은 사람들은 실패 후에도 그렇지 않은 사람들에 비해 더 높은 긍정 정서 및 낮은 부정 정서를 나타낼 것이다.

사람들은 일반적으로 본인들이 자신 있어 하고, 할 수 있다고 믿는 행동들을 더 많이 하려는 경향이 있으며, 잘해낼 자신이 없거나 감당할 수 없다고 느끼는 일에 대해서는 하지 않으려고 한다(Pajares & Schunk, 2001). 이처럼 사람들이 본인의 능력을 어떻게 인지하고 평가하고 있는지는 선택과 행동에 큰 영향을 미친다. 이러한 맥락에서 볼 때, 끈기가 높은 사람들이 실패에도 불구하고 노력을 지속할 수 있는 이유는 본인 능력에 대한 자신감 또는 미래 수행에 대한 기대가 높기 때문일 수 있다.

실제로 몇몇 선행 연구들은 끈기가 수행에 대한 믿음인 자기 효능감(Bandura, 1994)과 관련이 있음을 보고하였다. 끈기의 하위요인 중 노력의 꾸준함은 자기효능감과 정적인 상관이 있었으며(Jordan, Gabriel, Teasley, & Walker, 2015), 국내에서도 임효진 등(2016)은 끈기가 초등학교의 학업적 자기효능감과 관련이 있다고 보고하였다. 자기 효능감은 고난과 역경을 대처하는 방식에 큰 영향을 미치는데(Schunk et al., 1987), 끈기와 자기 효능감간의 정적인 관계는 끈기가 높은 사람들이 본인의 미래 성취에 대해 보다 긍정적으로 예측할 수 있음을 암시한다. 이에 본 연구는 끈기가 높은 사람들이 실패 상황에서도 미래 성공에 대한 기대를 높게 가질 것으로 가정하였다.

**가설 2.** 끈기 수준에 따라 실패 후 미래 성공에 대한 기대가 달라질 것이다. 구체적으로 끈기가 높은 사람들은 실패를 경험한 후에도 그렇지 않은 사람들에 비해 성공에 대한 기대를 더 높게 가질 것이다.

### 낙관성

낙관성이란 미래에 좋은 일이 많이 일어나고 나쁜 일은 적게 일어날 것이라는 일반적인 기대로, 특정한 시간이나 상황에 제한되지 않는 일관적인 기질이다(Scheier & Carver, 1992). 낙관성은 삶의 여러 긍정적인 측면들과 관련이 있는

데, 낙관적인 사람은 더 높은 주관적 안녕감(Carver et al., 2010), 신체적 건강(Tindale et al., 2009) 및 삶의 만족도(Hayes & Weathington, 2007)를 보고하는 것으로 나타났다. 그 외에도, 낙관성은 더 높은 수입, 교육적 성취(Segerstrom, 2007; Solberg Nes, Evans, & Segerstrom, 2009) 및 동기와 끈기(Carver et al., 2010; Peterson, 2000; Weber, Vollmann, & Renner, 2007)를 예측하는 것으로 나타났다.

위에서 언급된 것처럼 낙관성은 삶의 다양한 영역에 영향을 미치는데, 그 이유는 낙관성이 개인의 사고와 행동을 결정하는데 있어 주요한 역할을 하기 때문이다. 사람들은 미래 상황에 대해 각기 다른 생각과 기대를 가지고 있으며, 본인 행동의 결과를 어떻게 예측하느냐에 따라 그들이 취하는 행동은 달라진다(Scheier & Carver, 1992). 만약 미래를 긍정적으로 생각하고, 특정 목표를 달성가능한 것으로 생각한다면 사람들은 적극적인 행동을 취하며 열심히 노력할 것이다. 그러나 목표를 달성하기 어렵거나 불가능한 것으로 인식한다면 그들은 노력을 감소시키거나 목표 추구를 포기할 것이다. 낙관성은 개인이 고난과 역경에 직면하였을 때의 대응방식에 큰 영향을 미치며(Carver et al., 2010), 낙관주의자들은 힘들거나 어려운 상황 속에서도 긍정적인 결과를 예측한다(Scheier & Carver, 1992). 구체적으로 낙관적인 사람들은 본인이 처한 문제 상황에 대해 문제 중심적이고 적극적인 대처 방식을 사용하는 반면, 비관적인 사람들은 해당 사안들에 대해 회피적인 태도를 보이며 결과에 대한 확신이 없기 때문에 소극적이고 주저하는 모습을 보인다(Aspinwall & Brunhart 1996; Scheier, Carver, & Bridges, 2001). 문제 상황에서 부정적인 정보를 받아들이는 방식에 있어서도 낙관주의자들은 비관주의자들과 차이를 보이는데, 그들은 잠재적 문제 상황이나 스트레스를 유발하는 요인에 대해 보다 적응적이고 유연한 정보처리를 하는 것으로 나타났다(Aspinwall & Brunhart, 1996). 또한 낙관적인 사람들은 부정적인 상황을 해결할 수

있는 유용한 정보에 대해서도 더 높은 관심을 보고하였다(Aspinwall, Richter, & Hoffman, 2001). 즉, 낙관성은 문제를 회피하기보다는 미래를 긍정적으로 바라보고 문제 상황을 적극적으로 해결하려는 기질로, 실패의 대응방식에 중요한 영향을 미치는 개인적 특성으로 볼 수 있다.

### 낙관성과 실패 후 반응

여러 선행연구에서 낙관성은 긍정 정서와는 정적 상관 관계를, 부정 정서와는 부적 상관 관계를 가지는 것으로 보고되고 있다(예; 이희경, 2008; Chang, Sanna, & Yang, 2003; Karademas, 2007). 낙관주의자들은 미래에 본인이 원하는 결과가 나올 것임을 예상하기 때문에 현재 상태에 만족하며, 상대적으로 긍정 정서를 경험한다(Scheier & Carver, 1985). 반면, 비관주의자들은 미래에 부정적인 결과를 예측하고 이는 화, 불안, 슬픔과 같은 부정정서에의 경향성으로 이어질 수 있다(Scheier et al., 2001). 이희경(2008)은 낙관성과 긍정 정서 사이의 매개변인을 밝혔는데, 낙관적인 사람들은 문제 해결에 대한 자신감과 상황에 대한 높은 통제감을 갖고 있는 것으로 나타났다. 즉, 낙관성이 높은 사람일수록 문제해결에 대한 자신감이나 통제감이 높고, 이것이 더 높은 긍정 정서와 연결되는 것으로 보인다.

낙관적인 사람들은 심지어 고난과 역경에 처했을 때에도 다른 사람들에 비해 더 낮은 부정 정서를 경험하는 것으로 나타났다. 낙관성은 힘들거나 어려운 상황 속의 낮은 심리적 고통을 예측하는데, 특히 상당한 스트레스에 노출되는 중증 질환 환자들을 대상으로 많은 연구가 이루어져 왔다(예; Allison, Guichard, & Gilain, 2000; Carver et al., 1993; Shnek, Irvine, Stewart, & Abbey, 2001). 예를 들어 Carver 등(1993)은 낙관적인 유방암 환자들이 그렇지 않은 환자들에 비해 더 낮은 부정 정서를 경험한다고 보고하였다. Carver 등(1993)은 유방암 환자들을 대상으로 총 5회(수술 전날, 수술 직후, 수술 3개월 후, 수술 6개월 후, 수술 12개월 후) 낙관성과 심리적 고

통(우울, 불안, 화 등)을 측정하였다. 그 결과, 초기에 측정된 낙관성은 모든 시기에서 더 낮은 심리적 고통을 예측하는 것으로 나타났으며 이는 초기의 심리적 고통과 다른 의학적 변인들을 통제된 후에도 같은 결과를 보였다. 이 외의 질병에서도 낙관적인 환자들은 그렇지 않은 환자들에 비해 투병 중에 더 낮은 부정 정서를 보고하는 것으로 나타났다(Allison et al., 2000; Shnek et al., 2001).

투병이라는 특수한 상황을 제외한 보다 일반적인 스트레스 상황 속에서도 낙관적인 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 전반적으로 낮은 우울감을 느끼는 것으로 나타났다(Banerjee, 2012). 이는 스트레스를 많이 받는 직업군인 간병인들의 경우에도 비슷한 양상을 보였다(Scheier & Carver, 1992). 대학에 입학하는 것 또한 새로운 환경에 적응해야 하고 인생의 여러 측면이 변화한다는 점에서 스트레스를 유발하는 상황으로 볼 수 있는데, 대학 신입생들의 입학 전 낙관성은 학기가 끝난 후의 낮은 부정 정서를 예측하는 것으로 나타났다(Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette, Scheier, & Carver, 2002; Morton, Mergler, & Boman, 2014). 이를 종합해보면, 낙관적인 사람들은 힘들거나 어려운 상황 속에서도 더 낮은 심리적 고통을 경험하는 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 낙관성이 실패 후에도 상대적으로 더 낮은 부정 정서 및 더 높은 긍정 정서와 관련이 있을 것으로 가정하였다.

**가설 3.** 낙관성에 따라 실패 후 정서반응은 달라질 것이다. 즉, 낙관적인 사람들은 실패 후에도 그렇지 않은 사람들에 비해 더 높은 긍정 정서 및 낮은 부정 정서를 나타낼 것이다.

낙관성은 기본적으로 미래에 대한 긍정적인 기대에 기반하고 있으며, 특정한 맥락에서 존재하는 것이 아니라 개인의 삶에 관련한 전반적인 자신감 혹은 의심으로 볼 수 있다(Scheier & Carver, 1992). 낙관적인 개인은 목표 추구에 있

어 높은 성공에 대한 기대를 갖는 것으로 나타났으며, 하는 일이 잘 안되거나 큰 진전이 없을 때에도 자신감이 있고 노력을 지속한다(Carver & Scheier, 2001). 반면, 비관주의자들은 미래에 대해 의심을 가지고 도피하려고 하거나 도전을 포기한다(Litt, Tennen, Affleck, & Klock, 1992). 즉, 낙관적인 사람들은 힘들거나 어려운 상황 속에서도 상대적으로 좋은 일이 일어날 것으로 예상하며, 이에 본 연구에서는 낙관성은 실패 상황 속에서도 더 높은 미래 성공에 대한 기대와 관련이 있을 것으로 가정하였다.

**가설 4.** 낙관성 수준에 따라 실패 후 미래 성공에 대한 기대가 달라질 것이다. 구체적으로 낙관성이 높은 사람들은 실패를 경험한 후에도 그렇지 않은 사람들에 비해 성공에 대한 기대를 더 높게 가질 것이다.

#### 끈기와 낙관성

무언가 끈기를 갖고 해내기 위해서는 현재의 노력을 투자했을 때 미래에 잘 될 것이라는 낙관적인 믿음이 전제되어야 한다. 실제로 끈기는 본인의 능력이 고정되어있지 않고 증가할 수 있다고 믿는 낙관적인 성장 신념과 정적 상관을 보이며(Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013), 좋은 일들은 삶의 전반적인 일로, 나쁜 일들은 부분적이고 일시적인 것으로 생각하는 낙관적 귀인 과도 관련이 있다(Duckworth et al., 2009). 그러나 성취 측면을 고려하게 되면 낙관성보다는 끈기가 더 높은 예측력을 나타낸다. Duckworth et al.(2009)은 끈기와 낙관적 귀인이 정적인 상관관계가 있다는 것과, 끈기와 낙관적 귀인 모두 성취를 예측한다는 것을 밝혀냈다. 하지만 끈기와 낙관적 귀인이 성취를 예측하기 위한 모형에 한꺼번에 투입되자 낙관적 귀인의 설명 효과는 사라졌다. 따라서 끈기와 낙관성은 모두 성취에 정적인 영향이 있으나, 끈기는 낙관성이 설명하지 못하는 어떤 부분을 설명하는 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 위에서 제시된 연구



가설 외에도, 끈기와 낙관성이 실패 후 반응을 예측하는 데 있어 크기나 방향에서 차이가 있는지 비교해 볼 것이다.

### 연구 목적

본 연구에서는 끈기 혹은 낙관성이 높은 사람들이 실패를 경험한 후 보이는 정서적 및 인지적 반응이 그렇지 않은 사람들에 비해 다른지 알아보려고 한다. 이를 위해 실험적으로 실패 상황을 유발한 후, 이 때 정서반응과 미래 성공에 대한 기대가 끈기와 낙관성에 의해 어떻게 예측되는지 살펴볼 것이다. 그리고 끈기와 낙관성 중 어떤 변인이 위에서 제시된 준거변인들에 더 큰 영향을 미치는지 살펴볼 것이다.

목표 달성을 위해 실패의 극복은 필수적이며, 본 연구에서는 높은 끈기 혹은 낙관성을 지닌 사람들의 실패에 대한 반응을 살펴봄으로써 그들이 어떻게 실패를 극복해내고 도전을 지속하는지에 대한 단서를 얻을 수 있을 것으로 예상된다. 선행연구에 따르면 낙관성과 끈기 모두 실패 상황에서의 정서반응을 비슷하게 예측하지만 본 연구에서는 끈기와 낙관성을 직접 비교하여 낙관성과는 차별화 된 끈기만의 특성을 확인할 수 있을 것이다. 또한 끈기의 하위요인을 구분하여 분석함으로써 끈기의 특성을 이해하고 각각의 하위요인이 실패 상황에서의 정서 및 인지 반응에 기여하는 바를 살피고자 한다.

본 연구에서는 실패 상황을 유발하기 위해 풀 수 없는 아나그램(anagram) 과제를 사용하였다. 아나그램이란, 알파벳이 뒤섞여 제시되었을 때 알파벳들을 재조합하여 단어를 만들어내는 과제로, 예를 들어 “D O R B A”라는 문자 배열은 “BOARD”로 만들 수 있다. 아나그램 과제는 참가자들이 모두 동일한 실패 상황을 겪도록 해야 할 때 조작이 용이하여 실패와 관련된 여러 선행연구에서 사용되어 왔다(예; 박승진, 최혜라, 이훈진, 2011; 신지은, 이동귀, 2010; Lench & Levine, 2008; Smith, Kass, Rotunda, & Schneider,

2006). 풀 수 없는 아나그램 문제를 통해 반복되는 실패를 경험한 참가자들의 정서반응과 미래 성공에 대한 기대를 측정하고, 이것이 참가자들의 끈기와 낙관성 수준에 따라 어떻게 달라지는지 알아보려고 하였다.

## 방 법

### 연구 대상

온라인 및 오프라인 홍보를 통해 참가자를 모집하였으며, 4년제 대학의 학부생 110명을 대상으로 연구를 실시하였다. 연구 참여자의 평균 연령은 22.41세( $SD=2.04$ )였으며 남자가 49명(44.5%), 여자는 61명(55.5%)이었다.

### 방법 및 절차

참가자들이 실험실에 도착하면, 연구 설명문을 읽어보고 연구참가동의서를 작성하게 하였다. 모든 과제는 컴퓨터로 진행되었으며 참가자들이 연구에 몰입하고 아나그램이 풀 수 없는 문제임을 숨기기 위해 커버스토리를 통해 과제를 언어 지능 측정 도구로 가장하였다(Aspinwall & Richter, 1999). 연구는 다음과 같은 순서로 진행되었다. 우선 끈기 및 낙관성에 대한 설문 실시한 후, 3개의 풀 수 없는 문제로 구성된 아나그램 과제를 하나씩 제시하였다. 아나그램은 문자의 개수가 너무 적으면 쉽게 참가자들이 풀리지 않음을 의심할 수 있으며, 문자의 개수가 너무 많으면 문제를 시도해보기도 전에 포기할 가능성이 있기 때문에 7개의 알파벳으로 구성된 아나그램 문제를 제시하였다. 또한 각 문제마다 1분의 제한시간을 두어 참가자들이 모두 비슷한 정도의 실패 경험을 하도록 통제하였다. 아나그램 과제는 Martner, Montes와 Weatherly(2012)의 연구와 Calef et al.(1992)에서 사용한 과제를 참고하였으며 예시로 “OLWGFNA”, “AESIDUD”과 같

은 문제를 사용하였다. 문제는 한 화면에 하나씩 제시되었으며, 참가자들은 문제 아래의 정답란에 키보드로 정답을 입력하도록 지시받았다. 정해진 제한 시간 1분이 지나면 페이지는 바로 다음 화면으로 전환되었으며, 피드백은 따로 제공되지 않았다. 각각의 문제를 푼 직후 참가자들은 현재 느끼는 정서 상태와 미래 성공에 대한 기대에 대해 응답하였다. 그 후에는 다시 다음 아나그램 문제가 제시되었다. 참가자는 같은 방식으로 총 세 개의 아나그램을 풀고, 풀 때마다 당시의 정서 상태와 미래 성공에 대한 기대에 대해 응답하였다. 마지막 페이지에서 성별과 나이를 입력하면 실험은 종료되었다. 참가자들은 연구참여에 대한 보상으로 5000원 상당의 문화상품권을 받았으며 사후 설명서가 제공되었다.

#### 측정 도구

##### 끈기(Grit)

끈기는 Duckworth 등(2007)이 개발한 Original Grit Scale(Grit-O)을 이수란과 손영우(2013)가 번안한 척도를 사용하였다. 끈기 척도는 두 개의 하위요인인 관심의 일관성(Consistency of Interests)과 노력의 꾸준함(Perseverance of Effort)을 측정하는 문항들로 이루어져 있으며, 각각 6개의 문항이 포함되어 있다. 관심의 일관성을 측정하는 문항의 예시로는 ‘나는 종종 목표를 세우지만, 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다’ 등이 있으며, 노력의 꾸준함을 측정하는 문항으로는 ‘좌절은 나의 의욕을 꺾지 못한다’ 등이 있다. 6개의 역채점 문항은 역산처리하며, 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 답하게 되어 있다. 점수가 높을수록 장기적 목표를 위한 열정과 투지를 가지고 있다고 볼 수 있다. Grit-O 척도는 총 12개 문항으로 되어 있으며 참가자들은 12개 문항을 모두 작성하였다. 그러나 12개 문항 중 4개 문항을 제외하는 것이 척도의 타당도를 높이고, 끈기 개념을 나타내기에 더

적합하다는 Duckworth와 Quinn(2009)의 제안에 따라 해당 문항들은 분석에서 제외하였다. 4개 문항은 각 하위요인에서 2개 문항씩 제외되어 최종적으로는 관심의 일관성 4문항, 노력의 꾸준함 4문항을 합하여 총 8문항이 최종 분석에 사용되었다. 손영우와 이수란(2013)의 연구에서 척도 전체의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .79로 나타났으며 본 연구에서는 .78으로 나타났다. 각 하위요인별로는 관심의 일관성 요인이 .73, 꾸준한 노력 요인은 .71으로 나타났다.

##### 낙관성(Optimism)

낙관성을 측정하기 위해 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개정한 삶의 정향 평가지(A reevaluation of Life Orientation Test; LOT-R)를 김세희(2003)가 번안한 척도를 사용하였다. LOT-R은 6개의 낙관성 측정 문항과 실험참여자 자신이 낙관성 측정 문항임을 알지 못하게 하는 4개의 문항으로 구성되어 있다. 낙관성 측정 6문항은 3개의 긍정적인 문항과 3개의 부정적인 문항으로 구성되어 있으며, 예시로는 ‘불안한 상황에서 오는 보통 최선의 결과가 나타날 것이라고 기대한다(긍정)’, ‘내게 나쁜 일이 일어날 것 같을 때는 나쁜 일이 일어난다(부정)’ 등이 있다. 낙관성 측정 문항임을 알지 못하게 하는 문항으로는 ‘나에게 있어 긴장을 푸는 것은 쉽다’ 등이 있다. 부정적인 문항은 역채점하며, 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 답하게 되어 있다. 점수가 높을수록 더 낙관적인 성향을 가지고 있다고 볼 수 있다. 기존 연구에서 척도 전체의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 Scheier 등(1994)에서 .78, 권혜경과 이희경(2004)에서 .64로 나타났다. 본 연구의 내적 일치도는 .70으로 나타났다.

##### 정서

정서는 긍정 정서와 부정 정서를 합하여 총 5가지를 측정하였으며, 실패 상황과 정서에 관한 Lench와 Levine(2008)의 연구에서 사용한 항목들

과 동일한 항목들을 사용하였다. 행복함, 슬픔, 화남, 불안함, 차분함을 측정하였으며, 각 정서는 2개의 형용사로 제시되었다. 행복함에는 ‘기쁜/행복한’, 슬픔에는 ‘슬픈/낙심한’, 화남에는 ‘화난/좌절한’, 불안함에는 ‘불안한/걱정되는’, 차분함에는 ‘차분한/안도한’ 형용사를 사용하였다. 각각의 정서 형용사에 대해 현재 상태와 가장 가까운 값을 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 해당 정서를 많이 느끼는 것이라 할 수 있다. 내적 일치도는 행복함, 슬픔, 화남, 불안함, 차분함 순으로 .94, .92, .93, .92, .91로 나타났다.

#### 미래 성공에 대한 기대

실패를 경험한 후 참가자들이 본인의 미래 수행 정도를 어떻게 예측하는지 알아보기 위해 다음 질문을 사용하였다. “문제를 해결하지 못했을 경우, 만약 다시 도전한다면 문제를 맞힐 수 있는 확률을 몇 퍼센트 정도로 예상합니까?”. 답은 0에서 100사이의 숫자로 응답하게 하였으며, 참가자들이 아나그램을 풀 수 없는 과제로 의심하는 것을 막기 위해 “문제를 해결하신 분은 100으로 적어주십시오.”를 질문에 추가하여 사용하였다. 숫자가 높을수록 실패 상황에서도 본인의 미래 수행에 대해 더 긍정적인 예측을 하며, 성공에 대한 기대가 높다고 볼 수 있다.

#### 자료 분석 및 방법

모든 통계분석은 IBM SPSS 23.0을 사용하였다. 우선, 각 변인들 간의 기술 통계 및 상관 분석을 실시하였다. 그 후, 끈기 및 낙관성의 수준에 따라 실패 이후 정서반응과 미래 성공에 대한 기대가 어떻게 달라지는지 알아보려고 중다 회귀분석을 실시하였다. 회귀 분석 시에는 끈기는 나이와 정적 상관성이 있다는 연구(Duckworth et al., 2007)와, 성별은 주관적 정서에 영향을 미칠 수 있다는 기존 연구 결과(Levenson, Cartensen, & Gottman, 1994)에 따라 나이와 성별을 통제하

였다.

통계 분석시 끈기는 총점수를 사용하기도 하지만(예; 이수란, 손영우, 2013; Duckworth et al., 2007) 최근 들어서는 노력의 꾸준함 요인이 관심의 일관성에 비해 더 높은 예측력을 보인다는 보고에 따라(Credé et al., 2016) 끈기를 하위요인별로 구별하여 분석에 반영하기도 한다(예; 유영란, 유지원, 박현경, 2015; 임효진 등, 2016; Bowman et al., 2015; Wolters & Hussain, 2014). Muenks 등(2017)은 끈기가 연구대상에 따라 단일 요인보다는 서로 관련이 있으나 구분되는 2요인 혹은 2중 요인으로 보는 것이 더 적합할 수 있음을 제안하였으며, 임효진(2017) 또한 하위요인을 서로 구분하여 보는 것이 더 적절함을 암시하였다. 따라서 본 연구에서는 끈기를 단일요인으로 한 분석과 하위 2개 요인으로 구분한 분석을 모두 실시하였다.

## 결 과

#### 기술통계 및 상관

본 연구에서 측정된 변인들의 평균값과 표준편차, 그리고 변인들 간의 상관관계를 표 1에 제시하였다. 끈기와 낙관성은 정적인 상관을 나타냈으며 끈기의 하위요인 중 노력의 꾸준함은 나이 및 미래 성공 기대와 정적 상관을, 관심의 일관성은 낙관성과 정적인 상관을 보였다. 두 번째 실패 직후의 응답을 기준으로 하였을 때 끈기는 미래 성공 기대, 행복함 및 차분함과는 정적 상관을 불안함 및 화남과는 부적상관을 보였으며 낙관성은 모든 정서와 상관을 보였다.

#### 실패 후 정서반응

끈기 및 낙관성에 따라 실패 후 정서반응이 달라지는지 검증하기 위해 인구통계학적 변인을 통제 후 끈기와 낙관성을 예측변인, 실패 후

표 1. 측정 변인들의 평균, 표준편차, 상관계수

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
M	22.41	11.54	13.42	24.96	20.95	43.52 (32.57, 29.61)	3.70 (3.33, 3.24)	2.93 (3.05, 3.23)	2.89 (3.03, 3.04)	2.90 (2.95, 3.13)	3.68 (3.36, 3.33)
SD	2.04	2.81	2.69	4.68	3.40	24.63 (26.82, 30.22)	1.51 (1.60, 1.59)	1.67 (1.58, 1.73)	1.69 (1.75, 1.79)	1.79 (1.79, 1.77)	1.60 (1.65, 1.72)
1. 나이	-										
2. 관심의 일관성	.07 (.06, .06)	-									
3. 노력의 꾸준함	.22* (.17, .17)	.45** (.27*, .23*)	-								
4. 끈기	.17 (.13, .17)	.86** (.07, -.01)	.84** (.27*, .23*)	-							
5. 낙관성	-.01 (.06, .06)	.23* (.21*, .15)	.18 (.15, .19)	.24* (.21*, .20*)	-						
6. 미래 성공 기대	.22* (.13, .17)	-.09 (.07, -.01)	.18 (.27*, .23*)	.05 (.21*, .12)	-.04 (.11, .09)						
7. 행복함	-.01 (.06, .06)	.10 (.21*, .15)	.12 (.15, .19)	.13 (.21*, .20*)	.41** (.42**, .37**)	.15 (.27**, .26*)					
8. 슬픔	-.03 (-.01, -.02)	-.15 (-.10, -.10)	-.17 (-.20*, -.19)	-.19 (-.18, -.17)	-.24* (-.25*, -.28**)	.04 (-.03, -.12)	-.38** (-.36**, -.43**)				
9. 불안함	.02 (.01, .07)	-.15 (-.32*, -.23*)	-.09 (-.21*, -.18)	-.14 (-.32*, -.24*)	-.38** (-.29*, -.28**)	.05 (-.05, -.05)	-.39** (-.34*, -.28**)	.60** (.69**, .55**)			
10. 화남	.00 (.13, .12)	-.10 (-.15, -.15)	-.22* (-.23*, -.20*)	-.19 (-.22*, -.21*)	-.40** (-.35**, -.40**)	-.10 (-.04, -.03)	-.34** (-.28**, -.35**)	.57** (.69**, .72**)	.51** (.64**, .60**)		
11. 차분함	.22* (.20*, .21*)	.12 (.23, .13)	.20* (.21*, .17)	.19* (.26**, .18)	.31** (.22*, .25*)	.19* (.14, .18)	.59** (.57**, .55**)	-.35** (-.35**, -.35**)	-.38** (-.43**, -.30**)	-.45** (-.31**, -.34**)	-

주. 변인 6-11에서 괄호 바깥의 값은 첫 번째 실패 직후의 값, 괄호 안의 값들은 왼쪽부터 순서대로 두 번째 실패 직후, 세 번째 실패 직후, 네 번째 실패 직후의 값을 가리킨다.

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

경험한 정서를 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다(표 2). 단 이 때, 실패 후 경험한 정서는 1-3차 시도 후의 값을 평균내어 사용하였다<sup>2)</sup>. 그 결과, 끈기는 불안함을 부적으로 예측하였으나 낙관성은 실패 후 모든 정서반응들을 유의하게 예측하였다. 따라서, 끈기가 높은 사람들이 실패 후에 그렇지 않은 사람들에 비해 더 긍정적인 정서반응을 보일 것이라는 가설 1은 일부만 지지되었다. 실패 후의 정서반응은 끈기보다 낙관성에 의해 더 잘 예측되었으며, 낙관성에 따라 실패 후 정서반응이 달라질 것이라는 가설 3은 완전히 지지되었다. 이어서, 끈기의 하위요인(관심의 일관성, 노력의 꾸준함)과 낙관성을 예측변인으로 하고 실패 후 경험한 정서를 준거변인으로 하여 동일한 회귀분석을 실시하였다. 그러나 끈기의 각 하위요인이 실패 후 정서반응에 미치는 효과는 유의하지 않았다.

실패 후 미래 성공에 대한 기대

끈기 및 낙관성에 따라 실패 후 미래 성공에 대한 기대가 달라지는지 검증하기 위해 인구통계학적 변인을 통제한 후 끈기와 낙관성을 예측변인, 실패 후 미래 성공에 대한 기대를 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 정서반응과 마찬가지로 실패 후 미래 성공에 대한 기대는 1-3차 시도 후의 값에 대한 평균값을 사용하였다. 그러나 끈기와 낙관성을 예측변인으로 하여 회귀모형에 투입하였을 때 모형은 유의하지 않았으며, 각 예측 변인들이 준거변인에 미치는 효과 또한 존재하지 않았다. 이어서, 끈기의 하위요인(관심의 일관성, 노력의 꾸준함) 및 낙관성을 예측변인으로 하고 실패 후 미래 성공에 대한 기대를 준거변인으로 하여 동일한 회귀분석을 실시하였다(표 3). 그 결과, 끈기의 하위요인 중 노력의 꾸준함은 실패 후의 미래 성공

표 2. 실패 후 정서반응에 대한 중다회귀분석 결과

단계	행복함	슬픔	불안함	화남	차분함
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
1 단계					
끈기	.10	-.14	-.18 <sup>†</sup>	-.12	.15
낙관성	.37 <sup>**</sup>	-.21 <sup>*</sup>	-.27 <sup>**</sup>	-.37 <sup>**</sup>	.25 <sup>**</sup>
$R^2$	.163 <sup>**</sup>	.077 <sup>*</sup>	.129 <sup>**</sup>	.176 <sup>**</sup>	.104 <sup>**</sup>
2 단계					
끈기	.10	-.14	-.20 <sup>*</sup>	-.14	.11
낙관성	.37 <sup>**</sup>	-.21 <sup>*</sup>	-.27 <sup>**</sup>	-.37 <sup>**</sup>	.27 <sup>**</sup>
나이	.00	.07	.15	.15	.14
성별	.01	.15	.15	.12	.14
$R^2$	.166 <sup>**</sup>	.095 <sup>*</sup>	.155 <sup>**</sup>	.197 <sup>**</sup>	.158 <sup>**</sup>
$\Delta R^2$	.003	.018	.026	.021	.054

†  $p < .1$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

2) 본 연구에서는 평균값 외에도 각 실패 후 반응(1차, 2차, 3차 실패 후)에 대해서도 분석을 실시하였다. 그러나 해당 결과는 1-3차 시도의 평균값 분석과 같은 양상을 나타냈으며, 본문에는 평균값에 대한 분석 결과만을 반영하였다.

표 3. 미래 성공 기대에 대한 중다회귀분석 결과

단계	미래 성공 기대	
	$\beta$	
1		
관심의 일관성	-.17	
노력의 꾸준함	.35**	
낙관성	.05	
$R^2$		.103**
2		
관심의 일관성	-.16	
노력의 꾸준함	.31**	
낙관성	.06	
나이	.10	
성별	-.12	
$R^2$		.137**
$\Delta R^2$		.034

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

기대를 유의하게 예측하였으나, 관심의 일관성과 낙관성은 유의하게 예측하지 못하였다.

따라서 끈기 수준에 따라 실패 후 미래 성공에 대한 기대가 달라질 것이라는 가설 2는 부분적으로 지지되었다. 이는 노력의 꾸준함이 높은 사람들일수록 자신의 미래 수행을 더 긍정적으로 바라보는 것을 의미한다. 반면 낙관성 수준에 따라 실패 후 미래 성공에 대한 기대가 달라질 것이라는 가설 4는 지지되지 않았다.

### 논 의

끈기나 낙관성이 높은 사람들은 다른 사람들에 비해 고난과 역경을 잘 이겨내고 대처하는 것으로 알려져 있으며, 본 연구에서는 그들이 어떻게 힘든 상황을 잘 이겨낼 수 있는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 반복적 실패를 경험

하는 상황을 유발하고, 끈기와 낙관성 수준에 따라 실패 후 보이는 정서반응과 미래 성공에 대한 기대가 어떻게 달라지는지 알아보았다.

#### 끈기 및 낙관성과 실패 후 정서의 관계

우선 낙관성이 실패 후 정서반응에 미치는 영향을 살펴보았을 때, 낙관성은 실패 후 모든 정서반응을 예측하였다. 낙관성은 행복함, 차분함과 같은 긍정 정서와 부정 정서인 슬픔, 화남, 불안함을 모두 유의하게 예측하였는데, 이는 낙관적인 사람들이 실패 후에도 상대적으로 긍정적인 정서는 많이 느끼고 부정적인 정서는 적게 느끼는 것을 의미한다. 이러한 결과는 낙관성이 힘들거나 어려운 상황 속에서 낮은 심리적인 고통을 예측한다는 기존 연구결과와도 일치한다 (Carver & Gaines, 1987; Fitzgerald, Tennen, Affleck, & Pransky, 1993). 실패 후에도 낙관성이 높은 사람들이 그들의 정서를 더 긍정적으로 유지할 수 있었던 이유는 낙관주의자들이 상대적으로 부정적인 정보를 더 무시하는 성향을 갖고 있다는 연구결과와 관련지을 수 있다(Metcalf, 1998). 즉, 낙관적인 사람들은 과제에 실패하였음에도 불구하고 이를 부인하거나 덜 받아들이려고 함으로써 정서적 충격을 완화한 것으로 추측된다. 낙관주의자들은 상대적으로 삶의 부정적인 측면을 덜 보고하는 것으로 나타났는데(Scheier & Carver, 1992) 같은 사건이라 할지라도 낙관주의자들에게는 정서적 충격이 덜할 수 있으며, 이러한 기질적 성향이 실패로부터 오는 부정 정서의 영향을 완화시켰을 것으로 예상된다.

다음으로 끈기가 실패 후 정서반응에 미치는 영향을 살펴보았을 때, 끈기는 실패 후 불안함을 유의하게 예측하였다. 끈기가 높은 사람들은 실패를 경험한 후에도 그렇지 않은 사람들에 비해 상대적으로 낮은 불안함을 느꼈으며 이는 그들이 실패를 두려움의 대상으로 보지 않는 것으로 해석할 수 있다. Adler(2013)는 힘든 상황에 도전하여 성공을 이루어내는 사람과, 도전을 두

려워하고 쉽게 좌절하는 사람의 가장 큰 차이가 용기에 있다고 보았는데, 끈기가 높은 사람들이 실패 후 더 낮은 불안함을 보고한다는 본 연구 결과에 비추어 보았을 때, 그들은 실패 상황에서도 더 높은 용기를 가지고 있는 것으로 보인다. 이는 끈기를 불확실한 상황 속에서도 앞으로 나아가는 일종의 용기로 본 관점(Duckworth & Quinn, 2009)과도 일치한다.

끈기가 높은 사람들은 실패 후 낮은 불안함을 경험하였지만 행복함, 슬픔 및 화남과 같은 전반적인 정서에 있어서는 다른 사람들과 큰 차이가 없었다. 이러한 결과는 이슬비, 배은희, 손영우 및 이수란(2016)의 연구결과와도 일치하는 것으로 볼 수 있다. 이슬비 등(2016)은 대학생들에게 직무역량평가에 대한 부정적 피드백을 제공한 후, 피드백을 받은 직후의 정서상태와 일주일 뒤 당시를 회상한 정서상태를 응답하게 하였다. 그 결과, 끈기는 부정적 피드백을 받은 직후의 정서는 유의하게 예측하지 못하였으며, 일주일 뒤 당시를 회상한 정서상태만을 유의하게 예측하였다. 즉, 부정적 피드백 직후의 정서는 끈기 수준에 따라 달라지지 않았으며 끈기가 높은 사람들도 부정적 피드백을 받은 직후에는 다른 사람들과 비슷하게 부정 정서를 경험하였다. 이를 통해 보았을 때, 끈기가 높은 사람이라고 해서 실패 직후에도 더 높은 긍정 정서나, 낮은 부정 정서를 경험하는 것은 아님을 확인할 수 있었다.

그러나 본 연구 결과는 끈기가 게임 패배 후의 긍정 정서를 예측한다는 선행 연구와는 일치하지 않는다(Lucas et al., 2015). 두 연구가 상반된 결과를 보이는 이유로는 다음 가능성들을 생각해볼 수 있다. 우선 Lucas 등(2015)의 연구에서는 순수한 정서반응 외에도 과제에 대한 자신감과 통제소재를 정서변인으로 포함시킨 반면, 본 연구에서는 다른 인지적 반응들은 정서 변인에 포함시키지 않았다. 따라서 두 연구결과가 서로 일치하지 않는 이유는 본 연구에서 정서 변인들을 다른 변인들과 명확히 구분시켰기 때문일 수

있으며, 그럴 경우 Lucas 등(2015)에서 나타난 끈기와 긍정 정서의 정적 상관관계는 정서반응보다는 자신감과 통제소재에 기인했을 수 있다. 또한 Lucas 등(2015)의 연구에서는 경기 패배 경험을 실패 경험으로 정의내렸으나, 경기에 참여하는 상대방이 존재했기 때문에 참여자들이 패배를 실패로 여기기보다는 대진은 탓으로 돌렸을 수도 있다. 이처럼 두 연구결과가 상반되는 이유에는 여러 가지 가능성들이 존재하지만 아직 끈기와 실패 후 정서반응 간의 관계를 특정하게 단정짓기는 어려우며, 다른 실패 상황 속에서도 본 결과가 반복검증되는지 확인하는 후속연구가 필요하다.

#### 끈기 및 낙관성과 미래 성공 기대의 관계

끈기와 낙관성이 실패 상황에서 미래 성공에 대한 기대를 어떻게 예측하는지 살펴보았을 때, 끈기는 미래 성공에 대한 기대를 예측하였으나 낙관성은 예측하지 못하였다. 구체적으로 끈기의 하위요인 중 노력의 꾸준함이 실패 후 미래 성공에 대한 기대를 예측하였다. 즉, 노력의 꾸준함이 높은 사람들은 실패를 경험하였음에도 불구하고, 만약 미래에 같은 과제를 풀 수 있는 기회가 다시 주어졌을 때 본인이 과제에서 성공할 수 있는 가능성을 더 높게 예상하였다.

미래 성공에 대한 기대는 기본적으로 자기효능감에 기초하며, 따라서 본 연구 결과는 끈기와 자기효능감의 정적 상관관계를 보고한 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다. 끈기와 자기효능감(유영란 등, 2015; 임효진 등, 2016; Jordan et al., 2015), 내적 통제 소재(이정림, 권대훈, 2016) 사이에 높은 상관이 있음을 고려해 볼 때, 끈기가 높은 사람들은 실패 상황에서도 본인에게 통제가 있으므로 앞으로 상황을 바꿀 수 있다고 생각하며, “나는 해낼 수 있다”라는 마음이 짐으로 포기하지 않고 노력을 계속하는 것으로 보인다.

본 연구에서는 끈기의 두 하위요인 중 오직

노력의 꾸준함만이 미래 성공에 대한 기대를 정적으로 예측하였으며, 관심의 일관성은 예측하지 못하였다. 끈기와 미래 성공에 대한 기대를 직접 살펴본 연구는 아직 없기 때문에 미래 성공 기대와 관련이 깊은 개념인 자기효능감 관련 연구를 살펴보면, 연구별로 관심의 일관성 요인의 예측력에 대해 서로 다르게 보고하고 있다. Jordan 등(2015)에서는 관심의 일관성이 자기효능감을 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났으나, 유영란 등(2015)은 관심의 일관성 또한 자기효능감을 유의하게 예측한다고 보고하였다. 그러나 유영란 등(2015)의 연구에서도 노력의 꾸준함이 관심의 일관성보다 자기효능감을 더 잘 예측하였으며, 이를 고려하였을 때 자기효능감(혹은 미래 성공에 대한 기대)은 끈기의 하위요인 중 관심의 일관성보다는 노력의 꾸준함에 의해 잘 설명되는 것으로 추측된다. 자기효능감 외에도 여러 선행연구에서 관심의 일관성보다는 노력의 꾸준함이 전반적으로 더 높은 성취 예측력을 보인다는 측면에서(예; Bowman et al., 2015; Muenks et al., 2017), 끈기에서 관심의 일관성이 어떠한 역할을 하는지에 대한 추가적인 후속연구도 필요해 보인다.

반면, 낙관성은 미래 성공에 대한 기대를 유의하게 예측하지 못하였다. 낙관성이 미래를 긍정적으로 바라보는 일반적인 기대임을 생각하면, 낙관성이 미래 성공 기대를 예측하지 못하였다는 점은 잘 이해되지 않는 결과이다. 그러나 제도전시 문제를 맞힐 확률을 예상하는 행동이 단순한 낙관적 기대보다는 본인 능력에 대한 믿음과 더 관련이 있음을 고려할 필요가 있다 (Chemers, Hu, & Garcia, 2001). 낙관성은 ‘단순히 모든 일이 잘될 것이다’라고 믿는 전반적인 긍정적 기대이지만(Carver et al., 2010), 미래의 수행을 예측할 때에는 그보다 자신의 능력을 어떻게 평가하고 기대하느냐가 더 중요하기 때문에 (Pajares & Schunk, 2001) 본 연구와 같은 결과가 나온 것으로 추측된다. 따라서 끈기는 단순한 낙관성을 넘어서서, 본인의 능력에 대한 보다

확고한 믿음을 바탕으로 하고 있는 것임을 알 수 있다.

#### 한계점 및 의의

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫 번째로, 아나그램 과제 실패에 대응하는 방식이 실제 실패에서의 대응방식을 얼마나 잘 보여줄 수 있는가이다. 즉, 실험에서 참가자들이 아나그램 과제 실패에 대해 보인 반응과 실제 그들이 평소에 경험하는 실패에 직면했을 때 보이는 행동이 다를 수 있다는 의견이 제기될 수 있다. 하지만 끈기는 기질적 특성으로 정의되었기 때문에 (Duckworth et al., 2007) 비록 아나그램 과제에서의 실패가 실제 그들이 경험하는 실패와 다를지라도, 그들이 평소에 실패에 대해 대응하고 대처하는 방식이 반영되었을 것으로 예상된다.

두 번째 한계점은 아나그램 과제의 특수성이다. 모국어가 영어가 아닌 국내 참가자들의 특성상 영어 과목을 싫어하거나 두려움이 큰 참가자가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 오염변인의 가능성을 방지하고 보다 정교하게 실패 경험을 제공하는 것이 필요하다. 한 가지 방법으로 동일한 목표를 가진 집단에 대해 실험을 실시하고 해당 목표에 대한 실패 경험을 제공하는 방법이 있을 수 있다.

세 번째, 본 연구는 끈기 혹은 낙관성이 높은 사람들이 실패에 대한 반응에서 차이가 있음을 밝혔으나, 정서반응과 미래 성공에 대한 기대가 성취에 미치는 직접적인 영향을 본 것은 아니다. 따라서 해당 준거변인들이 성취에 구체적으로 미치는 영향에 대해서는 아직 단정적으로 결론지을 수 없다. 후속 연구에서 참가자들에게 실패를 경험하게 한 후 해당 과제에 대해 과제 제도전 여부를 응답하게 한다면 실패에 대한 반응이 성취에 미치는 영향을 보다 직접적으로 검증할 수 있을 것이다.

네 번째, 본 연구는 준거변인에 대하여 분석을 실시할 때 사전 준거변인을 고려하지 않았



다. 끈기나 낙관성은 개인의 기본 정서와 미래 성공에 대한 기대와 관련이 있을 것으로 예상되는데, 실패를 경험하기 전 정서 및 미래 성공에 대한 기대를 통제하였다면 보다 엄격하게 각 예측변인들이 실패 후에도 준거변인을 예측함을 제시할 수 있었을 것이다. 따라서 해당 부분을 고려한 후속 연구가 필요하다.

위와 같은 한계점들에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 점에서 의의가 있다. 첫 번째, 끈기가 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 실패 상황에서 보이는 정서적 및 인지적 반응이 어떻게 다른지 살펴보았다. 본 연구의 결과는 그들이 어떻게 역경에도 불구하고 포기하지 않고 도전을 지속할 수 있는지에 대한 단서를 제공한다. 끈기가 높은 사람들은 실패 후 반응에서 크게 두 가지 측면에서 차이를 보였다. 우선 끈기는 실패 후 낮은 불안감과 관련이 있었다. 이는 끈기가 높은 사람들이 실패에 대한 두려움이 낮음을 시사하며, 힘든 상황에서도 나아갈 수 있는 힘인 용기를 가지고 있음을 암시한다. Peterson과 Seligman(2004)은 용기를 내적 외적 난관에 직면해도 목표를 성취하려는 의지와 관련된 정서적 강점으로 정의하였고, 하위 기제로 의지와 위협, 도전, 난관, 고통으로부터 위축되지 않고 이를 극복하려는 능력인 용감성과 끈기를 제시하였다(권석만, 2009). 끈기가 용기의 하위 기제임을 고려하였을 때, 끈기가 높은 사람들은 기본적으로 용기를 지니고 있는 것으로 보이며 이를 바탕으로 좌절을 헤쳐나가는 것으로 생각해볼 수 있다.

불안함을 제외한 전반적인 긍정/부정 정서상태는 끈기에 따라 달라지지 않았다. 따라서 끈기가 높은 사람들 또한 실패 직후에는 보통 사람들과 마찬가지로 실패로 인한 부정적 정서를 어느정도 경험하는 것으로 보인다. 그러나 끈기가 높은 사람들은 같은 부정적인 경험을 회상하더라도 일정 시간이 지난 후에는 끈기가 낮은 사람들에 비해 상대적으로 부정적인 정서는 줄이고, 긍정적인 정서는 더 늘려 회상하는 경향

이 있었다(이슬비 등, 2016). 끈기가 높은 사람들도 실패로 인해서 어느 정도의 부정적인 정서를 경험하지만, 그럼에도 그들이 성취를 이루어낼 수 있는 이유는 실패 이후의 태도가 다르기 때문으로 보인다. 본 연구 결과에 따르면 끈기가 높은 사람들은 실패에도 불구하고 미래에 자신이 성취할 수 있으리라는 미래의 성공 가능성이 더 높게 예측하였다. 이는 끈기가 높은 사람들이 일수록 실패 상황에서도 자신의 성취에 대한 믿음을 잃지 않고 유지하며, 바로 그러한 태도가 그들이 도전을 지속하게 하는 것으로 예상된다.

이는 목표 달성을 위해 노력하는 다수의 사람들에게 시사하는 바가 있다. 보통 사람들은 무언가를 성공하며 성취해내는 사람들이 재능을 타고났으며, 그러한 재능 덕분에 쉽게 성취를 이뤄냈을 것이라고 생각한다. 이러한 생각은 성공하는 사람들이 애초에 고난과 역경을 경험하지 않았거나, 실패 경험 없이 한 번에 성공했을 것 같다는 착각을 하게 한다. 그러나 전문가가 되기 위해서는 수많은 실패와 경험이 필요하며 그들의 성취는 타고난 것이 아니라 수많은 노력 끝에 얻어낸 것을 여러 선행연구들이 보여주고 있다(예; Ericsson, 2004; Helsen, Starkes, & Hodges, 1998). 동일한 맥락에서, 본 연구는 끈기가 높은 사람들 또한 실패 상황에서 비슷하게 부정적 정서를 느끼지만 그럼에도 불구하고 미래 성공에 대한 기대를 버리지 않는다는 것을 보여준다. 즉, 끈기가 높고 무언가를 성취해내는 사람들이 실패에도 전혀 타격을 받지 않는 강인한 사람들이라기보다는, 비슷하게 힘들음을 경험하지만 그럼에도 본인 능력에 대한 믿음과 용기를 가지고 실패 이후에도 지속적인 도전을 하는 것으로 볼 수 있다.

두 번째, 본 연구는 끈기와 낙관성을 비교하였다는 점에서도 의의가 있다. 끈기와 낙관성은 정적 상관을 가지고 있으며(Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013; Duckworth et al., 2009) 낙관성 또한 끈기만큼은 아니지만 환자들의 회복력(Scheier & Carver, 1992), 학업적 성취(El-Anzi,

2005; Kao & Tienda, 1995), 기업가들의 성공 (Crane & Crane, 2007) 등의 성취를 예측한다는 측면에서 끈기와 공통점을 지닌다. 그러나 낙관성을 넘어서는 끈기의 성취 예측력(Duckworth et al., 2009)이 어디에서 기인하는 지 알 수 없었는데 본 연구는 끈기와 낙관성이 실패 상황에서의 반응 방식에 차이가 있음을 밝혔다. 낙관성과 끈기를 비교하였을 때 낙관성은 미래 성공에 대한 기대를 예측하지 못하였으나 끈기는 예측하였으며, 이는 끈기가 단순한 낙관적 기대 이상의 더 강력한 힘을 가지고 있음을 의미한다. 반면 정서 측면에서는 낙관성이 끈기에 비해 더 높은 예측력을 보였으며, 이는 낙관적인 사람들은 실패 상황에서도 상대적으로 더 높은 긍정 정서와 낮은 부정 정서를 경험함을 의미한다.

세 번째, 본 연구결과는 끈기를 향상시키기 위한 개입 프로그램 개발 등에 실질적인 도움이 될 수 있다는 점에서 의의가 있다. 처음에 끈기가 Duckworth 등(2007)에 의해 제안되었을 때에는 끈기의 타고난 기질적 측면이 강조되었으나 최근 Duckworth는 그녀의 책에서 끈기가 향상될 수 있음을 시사하였다(Duckworth, 2016). Alan, Boneva와 Ertac(2015)의 연구 또한 아이들을 대상으로 개입 프로그램을 실시하였을 때 아이들의 실패 후 포기 행동을 줄일 수 있음을 보였다. 중재 프로그램을 받은 아이들은 프로그램이 종료된 후 힘들고 어렵지만 더 높은 보상이 주어지는 과제를 선택하였으며, 실패 후에도 낮은 과제 포기 비율을 보였다. 이는 실제 학업적 성취의 향상으로도 이어졌다. 본 연구는 이와 같은 끈기 향상 개입 프로그램 개발시 실패의 대응방식에 대한 시사점을 줄 수 있다. 우선 실패 후 어느 정도의 부정 정서를 경험하는 것은 자연스러운 일임을 제시할 수 있다. 끈기가 높고 성취하는 사람들이라고 해서 고난과 역경에 전혀 좌절하지 않는 것은 아니며, 실패 후에 부정 정서를 겪는다고 해서 자책할 필요가 없음을 알릴 수 있다. 도전하는 과정에서 실패는 피할 수 없으며, 대신 그들을 슬기롭게 극복하기 위해서

는 그러한 상황 속에서도 본인의 성취에 대한 믿음과 도전에 대한 용기가 중요함을 제시할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 권석만 (2009). 서울대학교 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격적 강점검사의 개발. 서울대학교 기초교육원 연구보고서.
- 권혜경, 이희경 (2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교생활만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(4), 723-741.
- 김세희 (2003). 현실적 낙관주의자와 비현실적 낙관주의자의 심리적 특성. 석사학위 청구논문, 가톨릭대학교.
- 박승진, 최혜라, 이훈진 (2011). 성취 지향적, 관계 지향적 우울성향자의 암묵적, 명시적 자존감, 한국 심리학회지: 임상, 30(1), 305-323.
- 신지은, 이동귀 (2010). 학업우수 청소년의 자기 지향적 완벽주의와 실패 후 정서. 한국심리학회지: 일반, 29(4), 911-933.
- 유영란, 유지원, 박현경 (2015). 고등학생의 그릿(Grit)과 객관적 추론, 자기조절학습효능감 간의 관계 규명. 청소년학연구, 22(10), 367-385.
- 이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가? - 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). 한국심리학회지: 사회 및 성격, 10(3), 349-366.
- 이슬비, 배은희, 손영우, 이수란 (2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지 (Grit). 한국심리학회지: 사회 및 성격, 30(3), 25-45.
- 이정림, 권대훈 (2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. 청소년학연구, 23(11), 245-264.
- 이희경 (2008). 낙관성/비관성, 문제해결평가 및 정적/부적 감정 간의 관계 검증. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 603-623.

- 임효진, 하혜숙, 황매향 (2016). 자기효능감, 성취 목표, 학업적 자기조절의 구조적 관계. *교육 과학연구*, 47(3), 43-65.
- Adler, A. (2013). *The practice and theory of individual psychology* (Vol. 133). England: Routledge.
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683.
- Alan, Sule, Boneva, Teodora, & Ertac, Seda, Ever failed, try again, succeed better: Results from a randomized educational intervention on grit (March 9, 2016). *HCEO Working Paper*. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2761390> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.276139>
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(10), 993-1003.
- Aspinwall, L. G., & Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23(3), 221-245.
- Aspinwall, L. G., Richter, L., & Hoffman, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E. C. Chang (Ed), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington, DC: American Psychological Association.
- Allison, P. J., Guichard, C., & Gilain, L. (2000). A prospective investigation of dispositional optimism as a predictor of health-related quality of life in head and neck cancer patients. *Quality of Life Research*, 9, 951-960.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York, NY: Academic Press.
- Banerjee, P. (2012). Relationship between perceived psychological stress and depression: Testing moderating effect of dispositional optimism. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 27(1), 32-46.
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course? Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639-645.
- Calef, R. S., Choban, M. C., Calef, R. A., Brand, R. L., Rogers III, M. J., & Geller, E. S. (1992). Effects of unsolvable anagrams on retention. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 30(2), 164-166.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449-462.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375-390.
- 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.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1195-1208.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.
- Covington, M. V. (1987). Achievement motivation, self-attributions and exceptionality. In J. D. Day & J. G. Borkowski (Eds.), *Intelligence and exceptionality: New directions for theory, assessment and instructional practices* (pp. 173-213). Norwood, NJ: Ablex.
- Crane, F. G., & Crane, E. C. (2007). Dispositional optimism and entrepreneurial success. *The Psychologist-Manager Journal*, 10(1), 13-25.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2016, June 16). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Culin, K. R., Von, Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9760, 1-7.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2016). Grit and determination: A review of literature with implications for theory and research. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1-9.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). True grit. *The Observer*, 26(4), 1-3.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset*. New York, NY: Random House.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 95-104.
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-818.
- Ericsson, K. A. (2004). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance in medicine and related domains. *Academic Medicine*, 79(10), S70-S81.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-12.
- Finn, J. D., & Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *The Journal of Applied Psychology*, 82(2), 221-234.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., & Pransky, G. S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronaryartery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(1), 25-43.
- Foo, M. D., Uy, M. A., & Baron, R. A. (2009). How do feelings influence effort? An empirical study of entrepreneurs' affect and venture effort. *Journal of Applied Psychology*, 94(4), 1086-1094.
- Forsyth, D. R., & Mcmillan, J. H. (1981). Attributions, affect, and expectations: A test of Weiner's three-dimensional model. *Journal of Educational Psychology*, 73(3), 393-403.
- Frijda, N. H. (1987). Emotion, cognitive structure, and action tendency. *Cognition and Emotion*, 1(2), 115-143.
- Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of psychology*, 141(6), 565-579.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 12-34.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257-269.
- Hochanadel, A., & Finamore, D. (2015). In education and how grit helps. *Journal of International Education Research*, 11(1), 47-50.
- Jordan, M. H., Gabriel, T. J., Teasley, R., Walker, W. J., & Schraeder, M. (2015). An integrative approach to identifying factors related to long-term career commitments: A military example. *Career Development International*, 20(2), 163-178.
- Kao, G., & Tienda, M. (1995). Optimism and achievement: The educational performance of immigrant youth. *Social Science Quarterly*, 1-19.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367.
- Lench, H. C., & Levine, L. J. (2008). Goals and responses to failure: Knowing when to hold them and when to fold them. *Motivation and Emotion*, 32(2), 127-140.
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146-159.
- Levenson, R. W., Cartensen, L. L., & Gottman, J. M. (1994). The influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 56-58.
- Litt, M. D., Tennen, H., Affleck, G., & Klock, S. (1992). Coping and cognitive factors in adaptation to in vitro fertilization failure. *Journal*

- of *Behavioral Medicine*, 15(2), 171-187.
- Loewenstein, G., Lerner J. S. (2002). The role of affect in decision making. In R. Davidson, Scherer K., Goldsmith H (Eds.), *Handbook of affective science* (pp. 619-642). New York, NY: Oxford University Press.
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., & Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59, 15-22.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28.
- Martner, S. G., Montes, K. S., & Weatherly, J. N. (2012). Using unsolvable anagrams to induce escape: Will it increase gambling behavior? *Analysis of Gambling Behavior*, 6(1), 46-53.
- Metcalf, J. (1998). Cognitive optimism: Self-deception or memory-based processing heuristics? *Personality and Social Psychology Review*, 2(2), 100-110.
- Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24(1), 90-108.
- Pajares, F., & Schunk, D. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. In R. J. Riding, & S. G. Rayner (Eds.), *Perception* (pp. 239-266). London: Ablex Publishing.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strength and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Raghunathan, R., & Pham, M. T. (1999). All negative moods are not equal: Motivational influences of anxiety and sadness on decision making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 79(1), 56-77.
- Rijavec, M., & Brdar, I. (2002). Coping with school failure and self-regulated learning. *European Journal of Psychology of Education*, 17(2), 177-194.
- Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. L. (2014). True grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers. *Teachers College Record*, 116(3), 1-24.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., & Fisher, P. (2001). Investigations of temperament at three to seven years: The children's behavior questionnaire. *Child Development*, 72(5), 1394-1408.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 489-493.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the life

- orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schunk, D. H., Hanson, A. R., & Cox, P. D. (1987). Peer-model attributes and children's achievement behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 79(1), 54-61.
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 772-786.
- Shnek, Z. M., Irvine, J., Stewart, D., & Abbey, S. (2001). Psychological factors and depressive symptoms in ischemic heart disease. *Health Psychology*, 20, 141-145.
- Sitkin, S. B. (1992). Learning through failure: The strategy of small losses. *Research in Organizational Behavior*, 14, 231-266.
- Smith, S. A., Kass, S. J., Rotunda, R. J., & Schneider, S. K. (2006). If at first you don't succeed: Effects of failure on general and task-specific self-efficacy and performance. *North American Journal of Psychology*, 8(1), 171-182.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Solberg Nes, L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(8), 1887-1912.
- Strayhorn, T. (2014). What role does grit play in the academic success of black male collegians at predominantly white institutions. *Journal of African American Studies*, 18(1), 1-10.
- Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K., & Ishikawa, Y. (2015). Grit and work engagement: A cross-sectional study. *PLoS one*, 10(9), e0137501.
- Tindale, H. A., Chang, Y., Kuller, L. H., Manson, J. E., Robinson, J. G., Rosal, M. C., et al. (2009). Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the women's health initiative. *Circulation*, 120, 656-662.
- Walker, A., Hines, J., & Brecknell, J. (2016). Survival of the grittiest? Consultant surgeons are significantly grittier than their junior trainees. *Journal of Surgical Education*, 73(4), 730-734.
- Weber, H., Vollmann, M., & Renner, B. (2007). The spirited, the observant, and the disheartened: Social concepts of optimism, realism, and pessimism. *Journal of Personality*, 75(1), 169-197.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Weiner, B. (2004). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational Psychology Review*, 12(1), 1-14.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311.

1 차원고접수 : 2017. 03. 11.

수정원고접수 : 2017. 08. 29.

최종게재결정 : 2017. 10. 30.

## **The Relationship among Grit, Optimism and Affective-Cognitive Responses in the Repeated Failure Situation**

**Dahwi Ahn**

**Hee Seung Lee**

Yonsei University

Gritty people persist in spite of obstacles and do not easily give up. Optimistic people are also known to cope well when encountered with difficult or stressful situations. This study investigated how those people can persist despite setbacks by examining their responses to failure. Korean undergraduate students ( $N = 110$ ) participated in this study. After making participants experience repeated failures, we examined the relationship among grit, optimism and their responses after failure including affective state and future performance expectation. Multiple regression analyses revealed that grit predicted anxiety negatively, and optimism significantly predicted overall affective states. In contrast, future performance expectation was significantly predicted only by grit, but not by optimism. Specifically, those with high perseverance of effort showed high future performance expectation despite of failures. The other sub-factor of grit, consistency of interest did not predict future performance expectation. It seems that even though people with high perseverance experience some negative emotion in the face of failure, they hold more positive expectation for their future performance and are less afraid of failure. Optimistic people did not hold positive beliefs for their future performance after failures, but they appeared to experience relatively higher positive affect and lower negative affect after failure. The results suggest that grit and optimism predict the responses to failure in different ways.

*Key words : Grit, Optimism, Failure experience, Affective state after failures, Future performance expectation.*