

완벽주의와 자기용서의 관계: 도덕정서와 보상행동의 매개 및 조절효과

The Relationship Between Perfectionism and Self-Forgiveness: The Mediating and Moderating Effects of Moral Emotions and Conciliatory Behavior

1차원고접수: 2026.01.09. 수정원고접수: 2026.05.26. 최종게재결정: 2026.06.21.

김선미¹ · 박종효²¹건국대학교 대학원 교육학과 교육심리전공, 박사과정²건국대학교 사범대학 교육학과, 교수Kim, Sunmi¹Park, Jonghyo¹¹Dept. of Education, Konkuk University

국문초록 본 연구의 목적은 완벽주의를 개인기준 완벽주의와 자기비판적 완벽주의로 구분하고 자기용서를 진정한 자기용서, 거짓 자기용서, 처벌적 자기용서로 세분화한 후 변인들 사이의 관련성을 탐색하는 것이다. 더 나아가 완벽주의와 자기용서의 관계에서 도덕정서(수치심과 죄책감)와 보상행동에 의해 이들의 관계가 어떻게 매개되고 조절되는지를 경험적으로 살펴보고자 했다. 이를 위해 20대 이상 성인 남녀 279명을 대상으로 상관분석을 실시하였으며 순차적 매개효과와 조절된 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 개인기준 완벽주의는 죄책감을 매개로 보상행동을 촉진하여 진정한 자기용서로 이어졌다. 따라서 진정한 자기용서는 단순히 부정적 감정을 줄이는 것이 아니라 자신의 잘못을 객관적으로 인정하는 죄책감과 이에 따른 책임있는 보상행동을 실천할 때 비로소 가능해진다는 것을 검증하였다. 반면 자기비판적 완벽주의는 거짓 자기용서나 처벌적 자기용서와 관련이 있었다. 특히 자기비판적 완벽주의자가 죄책감을 느끼고 보상행동을 할 때 거짓 자기용서로 이어질 가능성이 낮았다. 반면 자기비판적 완벽주의자가 수치심을 느낀다면 처벌적 자기용서로 이어질 가능성이 높았다. 다만 죄책감은 처벌적 자기용서로 이어지는 수치심의 부정적 영향을 완화시켜주는 조절효과가 나타났다. 본 연구는 완벽주의자들이 겪는 심리적 갈등과 이를 회복하는 자기용서의 심리적 기제를 탐색함으로써 인간의 도덕적 성숙 과정을 정교화했다는 데 의의가 있다.

주요어 완벽주의, 자기용서, 수치심, 죄책감, 보상행동

Abstract This study categorizes perfectionism into personal standards perfectionism and self-critical perfectionism, and subdivides self-forgiveness into genuine self-forgiveness, pseudo self-forgiveness, and self-punitiveness to examine the relationship between these variables. Furthermore, the study investigates how moral emotions (shame and guilt) and conciliatory behavior mediate and moderate the relationship between perfectionism and self-forgiveness. For this purpose, correlation analysis was conducted on 279 adults (20 years old and above), and both sequential and moderated mediation effects were verified. Results indicated that personal standards perfectionism promoted conciliatory behavior through guilt, leading to genuine self-forgiveness. These findings verify that genuine self-forgiveness is achieved not simply by reducing negative emotions, but by objectively acknowledging one's faults through guilt and practicing responsible conciliatory behavior. Conversely, self-critical perfectionism was associated with pseudo self-forgiveness or self-punitiveness. Specifically, when self-critical perfectionists experienced guilt and engaged in conciliatory behavior, the likelihood of pseudo self-forgiveness decreased. However, when they experienced shame, it led to a higher probability of self-punitiveness. Guilt moderated the detrimental effect of shame on self-punitiveness among self-critical perfectionists. This study contributes to refining the understanding of moral development by identifying the psychological mechanisms through which perfectionists achieve recovery through self-forgiveness amidst psychological conflict.

Keywords perfectionism, self-forgiveness, shame, guilt, conciliatory behavior**Corresponding to** 박종효(Park, Jonghyo)건국대학교 사범대학 교육학과, 교수(Dept. of Education, Konkuk University) **E-mail.** jonghyop@konkuk.ac.kr

Copyright © 2026 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람들은 살아가면서 수많은 실패를 경험하기도 하고 잘못을 저지르기도 한다. 이처럼 실패와 잘못은 누구에게나 불가피하게 찾아오는 경험이지만 이를 받아들이는 방식은 개인의 성향과 대처방식에 따라 크게 달라진다. 인간의 적응과 부적응을 설명하는 핵심 특성 중 하나인 완벽주의는 이러한 실패 상황에서 개인이 나타내는 정서적·행동적 반응을 결정짓는 중요한 요인이다.

완벽주의에 대한 초기 심리학적 논의에서는 완벽주의를 지나치게 높은 기준을 추구함으로써 자기비난을 일삼는 부적응적인 속성을 가진 단일한 성격특성으로 정의했다(Burns, 1980). 이후 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)는 완벽주의를 개인적 기준, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비판, 조직성의 여섯 차원으로 구성된 다차원적 개념으로 제시하면서 완벽주의의 적응적 기능에 대해서도 언급했다. 이는 완벽주의의 양면성을 체계화한 것으로 완벽주의가 심한지 아닌지와 같은 양적인 분석이 아닌 하위요인에 따른 차별적인 심리적 결과를 질적으로 보여줌으로써 완벽주의를 분리해서 이해해야 할 필요성이 있음을 제시했다. 이어 Hewitt와 Flett(1991)는 완벽주의를 자기지향, 타인지향, 사회부와 완벽주의로 체계화함으로써 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 재해석하였으며 이러한 완벽주의의 이중적 속성을 Dunkley, Zuroff와 Blankstein(2003)이 개인기준 완벽주의(personal standards perfectionism)와 자기비판적 완벽주의(self-critical perfectionism)로 나누어 그 기능을 보다 구체화했다. 이에 따라 최근에는 완벽주의가 우울, 불안, 자기비난, 수치심과 같은 부정적 정서뿐 아니라 자기자비, 자기용서, 정서조절을 거쳐 실패 후 회복력을 높이는 긍정적 심리 기제로 논의되고 있다(Flett & Hewitt, 2002; Stoeber, 2018).

개인기준 완벽주의는 자기 자신을 위해 높은 기준과

목표를 설정하고 추구하는 적응적인 특성이다. 즉, 개인기준 완벽주의는 내적 동기에 의해 높은 기준을 세우고 자기 주도적 목표를 설정함에 따라 실패에 대한 두려움보다는 성취 자체를 추구하는 긍정적인 특성이다(Dunkley et al., 2003). 특히 개인기준 완벽주의는 자기자비를 통해 실패 후 회복력과 자기수용을 강화할 수 있으며(Neff & Germer, 2013) 반추를 줄이고 자기수용을 높여 자기용서로 이어질 수 있다(Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight, & Peatee, 2014). 따라서 개인기준 완벽주의는 실패 상황에서도 자기비난이나 수치심으로 이어지기보다는 개선과 성장을 위한 자기성찰과 자기수용을 통해 진정한 자기용서로 전환될 가능성이 있다. 반면, 자기비판적 완벽주의는 기준에 미치지 못했을 때 스스로를 용납하지 못하고 가혹하게 공격하는 가혹한 자기 평가, 성공적인 수행에서도 만족하지 못하고 더 잘했어야 한다고 자신을 탓하거나 부족한 점을 찾아내는 경향, 타인의 비판과 기대에 대한 만성적인 염려를 포함하는 부적응적인 특성이다(Dunkley et al., 2003). 이때 자기비판적 완벽주의는 실제적 변화없이 감정적 불편함을 덮기 위해 일종의 회피적 반응으로 거짓 자기용서로 이어질 수 있으며 지속적인 자기비난으로 인해 처벌적 자기용서로도 나타날 수 있다(Woodyatt & Wenzel, 2013). 즉, 자기비판적 완벽주의는 실패를 자기 자신의 결함으로 인지함으로써 진정한 책임 수용과 그에 따른 행동적 변화가 아닌 수치심을 강화하고 죄책감의 건설적 기능을 왜곡함으로써 불편한 감정을 회피하거나 자기처벌로 대응하는 거짓 자기용서나 처벌적 자기용서라는 부적응적 심리적 결과를 초래할 가능성이 있다.

이처럼 두 가지 완벽주의가 서로 다른 심리적 결과를 초래하는 과정에서 실패 직후 나타나는 개인의 대처를 설명하는 심리적 기제로 자기용서(self-forgiveness)가 있다. 자기용서에 대한 최초의 심리학적 정의는 Enright(1996)가 언급한 용서의 삼각형(forgiveness triad)에서 비롯되었다. 그에 따르면 용서의 삼각형이란 용서의 세 가지 측면을 일컫는 것으로 용서하기, 용서받기, 자기용서를 의미한다. 자기용서란 자신이 인정한

표 1. 진정한 자기용서, 거짓 자기용서, 처벌적 자기용서의 특징

구분	진정한 자기용서	거짓 자기용서	처벌적 자기용서
잘못에 대한 정서반응	죄책감 경험	죄책감과 수치심 회피	죄책감과 수치심 경험
잘못에 대한 행동	보상행동, 책임지기	보상행동 축소, 책임회피	자기비난, 자기처벌
관계 회복	긍정적 영향	부정적 영향	부정적 영향

객관적 잘못에 직면하여 자기 분노를 기꺼이 포기하는 동시에 자신을 향한 연민, 관대함, 사랑을 키우는 것이다(Enright, 1996). 이후 Hall과 Fincham(2005, 2008)을 비롯하여 Tangney, Boone와 Dearing(2005)을 중심으로 자기용서에 대한 체계적인 개관이 시작되었다. 더 나아가 Woodyatt와 Wenzel(2013)은 자기용서처럼 보이지만 진정한 자기용서(genuine self-forgiveness)가 아닌 거짓 자기용서(pseudo self-forgiveness)와 처벌적 자기용서(self-punitiveness)의 개념을 구분함에 따라 자기용서의 개념을 보다 정교화하였다. 세 가지 유형은 잘못에 대한 정서적 반응과 자기조절 방식에서 명확한 차이를 보이며 심리적 회복에 상이한 영향을 미친다. 세 가지 자기용서의 특징은 표 1과 같다.

진정한 자기용서는 자신의 잘못을 명확히 인지하고 책임을 수용하며 실패를 인정하면서도 자비로운 태도로 자신을 받아들이는 회복적 심리과정이다(Hall & Fincham, 2005; Woodyatt & Wenzel, 2013). 이는 우울과 불안을 낮추고 대인관계를 개선하는 긍정적인 기제로 작용한다(박종효, 김수경, 2017). 반면, 거짓 자기용서는 잘못을 저지른 사람이 자신의 책임을 회피하고 잘못을 경시하는 태도이다(Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012; Woodyatt & Wenzel, 2013). 이들은 긍정적인 자아존중감 회복이나 부정적 정서 감소에만 초점을 맞추는 쾌락적 접근법을 취하기 때문에 실제적인 책임 수용과 행동 수정 없이 용서를 선언해 버리는 도덕적 이탈이나 회피적 반응을 보인다(Wenzel et al., 2012; Woodyatt, Wenzel, & Ferber, 2017a). 마지막으로 처벌적 자기용서는 잘못을 저지른 사람이 실의에 빠져 끊임없이 자기를 비난하고 스스로 처벌받아 마땅하다고 여기는 상태이다(Woodyatt & Wenzel, 2013). 잘못을 인정한다는 점에서 거짓 자기용서와 다르지만 어떠한 건설적인 행동 변화나 해결하려는 노력 없이 비

생산적이고 자기파괴적인 처벌성에 머물러 있기 때문에 진정한 자기용서에 이르지 못하고 관계 회복을 방해한다(김수경, 2019; Woodyatt & Wenzel, 2013).

한편, 실패나 잘못을 마주했을 때 느끼는 도덕정서인 수치심(shame)과 죄책감(guilt)은 완벽주의 성향에 따라 각각 다른 자기용서의 과정을 경험하도록 한다(Chang, Jain, & Reimann, 2021; Fedewa, Burns, & Gomez, 2005; Stoeber, Harris, & Moon, 2007). 수치심과 죄책감은 중요한 개인적, 사회적, 도덕적 기준을 어겼을 때 발생하는 도덕정서로 종종 혼용되기도 하지만 실상 이 두 감정이 도덕적 혹은 대인관계적 행동에 매우 다른 영향을 미친다는 점에서 별개의 감정이다(Tangney & Dearing, 2003).

수치심은 특정 행동이 아니라 자아 전체(the entire self)를 평가의 대상으로 삼아 자신의 잘못을 자기 결함으로 인식한다(Leach, 2017). 즉, 수치심이라는 감정은 ‘나는 나쁜 사람이다’라는 자신을 비하하는 감각에 초점을 맞추으로써 위축되는 느낌, 자신이 작아지는 느낌, 그리고 무가치함과 무력감을 동반한다(Tangney & Dearing, 2003). 이와 같이 수치심은 건설적인 행동 변화를 유발하지 않는 대신 자기방어적인 태도로 수치스러운 감정을 숨기거나 그로부터 도망치려 하고 책임을 부인하며 심지어 문제의 원인을 다른 사람에게 돌리면서 외부로 비난을 전가한다(Ferguson, Stegge, Miller, & Olsen, 1999; Tangney et al., 2005). 따라서 수치심은 자기중심적 고통에 함몰되게 하여 건강한 자기용서를 억제하고 파괴적인 반응으로 이어지게 만든다(박종효, 김수경, 2017; Hall & Fincham, 2008). 반면 죄책감은 ‘나는 나쁜 사람이다’라기 보다는 ‘내가 나쁜 행동을 했다’는 감각, 즉 특정 행동에 초점을 맞추으로써 자신의 잘못에 대해 책임을 수용하고 피해자의 안녕을 걱정한다(Ferguson et al., 1999). 더 나아가 자신이 저지

른 나쁜 행동에 대한 긴장감, 후회, 그리고 미안함의 감정으로 인해 고백, 사과 또는 피해 복구 등과 같이 피해를 바로잡는 행동을 한다(Tangney et al., 2005). 이처럼 죄책감은 타인을 상처받은 존재로 심상화함으로써 자신의 잘못에 대해 회피하기보다는 복구하려는 노력을 보인다(Lewis, 1987). 따라서 죄책감은 실패에 대응하는 건강한 불쾌감이자 책임을 받아들이는 진정한 자기용서의 필수적인 선행 요소로 여겨진다(Hall & Fincham, 2005).

이러한 도덕정서의 차이는 완벽주의 유형에 따라 다르게 나타난다(Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). 개인기준 완벽주의는 높은 기준을 지향하지만 실패를 자아가 훼손된 것으로 보지 않고 개선이 필요한 행동의 결과로 받아들임으로써 죄책감을 통해 성찰하고 보상행동으로 나아간다(Stoeber & Otto, 2006; Tangney & Dearing, 2003). 보상행동은 자신의 잘못으로 인해 발생한 피해를 복구하고 훼손된 관계나 자신의 도덕적 상태를 회복하기 위해 취하는 구체적이고 건설적인 행동이다(김수경, 박종효, 2019). 즉, 잘못을 저지렀을 때 죄책감과 같은 부정적인 감정을 붙들고 있어야 도덕적이라고 느끼는 사람들은 스스로를 용서하지 못하는 경향이 있는데(Woodyatt, et al., 2025) 이때 보상행동이 사람들에게 부정적인 감정을 놓아줄 수 있는 자격을 부여함으로써 자기용서를 가능하게 해 준다(Carpenter, Carlisle, & Tsang, 2014). 반면, 자기비판적 완벽주의는 높은 자기평가적 성향으로 인해 자신을 있는 그대로 받아들이지 못하고 실패를 자기의 결함으로 내면화하여 수치심을 강하게 느낀다(Flett & Hewitt, 2002). 수치심은 보상행동과 유의한 관련이 없기 때문에(Hall & Fincham, 2008) 자기비판적 완벽주의자들은 잘못에 대면하기보다 감정적 불편함을 덮으려는 거짓 자기용서나 자신을 가혹하게 공격하는 처벌적 자기용서로 이어지게 된다(박종효, 김수경, 2017; Woodyatt, Wenzel, & Griffin, 2017b). 또한 완벽한 기준에서 실패했을 때 수치심과 죄책감을 동시에 느껴 보상행동 없이 자책과 자기처벌을 한다(Ashby, Rice, & Martin, 2006; Fedewa et al., 2005; Sorotzkin, 1998;

Woodyatt & Wenzel, 2013). 따라서 죄책감과 보상행동은 진정한 자기용서의 선행 요인인 반면 수치심과 보상행동의 결여는 거짓 자기용서와 처벌적 자기용서를 예측하는 핵심 변인이라 할 수 있다(박종효, 김수경, 2017).

이를 바탕으로 본 연구에서는 완벽주의를 개인기준 완벽주의와 자기비판적 완벽주의로 구분하고 이들이 자기용서의 세 가지 유형과 어떤 관련을 가지고 있는지 검토하고자 한다. 또한 완벽주의와 자기용서의 관계를 수치심, 죄책감, 보상행동의 매개 또는 조절효과로 살펴봄으로써 완벽주의가 적응적 또는 부적응적으로 발현되는 과정에 대해 보다 정교한 이해를 제공하고 완벽주의자들이 건설적 변화와 자기수용의 방향으로 나아갈 수 있도록 하는 심리적 메커니즘을 규명하는데 그 목적이 있다.

2. 연구문제

본 연구에서는 연구 목적에 따라 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 개인기준 완벽주의, 자기비판적 완벽주의는 진정한 자기용서, 거짓 자기용서, 처벌적 자기용서와 통계적으로 유의한 관련을 보이는가?

연구문제 2. 개인주의 완벽주의와 진정한 자기용서 간의 관련성은 죄책감과 보상행동의 순차적 매개를 통해 이루어지는가? (적응적 경로)

연구문제 3. 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서 간의 관련성은 죄책감과 보상행동의 매개과정을 통해 약화될 것인가? (부적응적 경로)

연구문제 4. 자기비판적 완벽주의와 처벌적 자기용서 간의 관련성은 수치심과 보상행동에 의해 매개되며, 죄책감이 매개효과를 조절할 것인가? (부적응적 경로)

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 20대 이상 성인 남녀 300명을 대상으로 온라인 설문조사로 진행되었다. 연구대상의 특성은 표 2에 제시했다. 전체 279명의 응답자 중 여성이 218명(78.1%)으로 남성(21.9%)에 비해 높은 비율을 차지하였다. 연령대별로는 30대(33.0%)와 40대(25.8%)가 전체의 절반 이상을 구성하여 주축을 이루었으며, 종교 유무는 무교가 57.7%로 유교(42.3%)보다 다소 높게 나타났다. 학력 수준의 경우 대졸(44.1%)이 가장 높은 비중을 보였고, 뒤를 이어 석사졸업(28.3%), 박사졸업(24.4%), 고졸 이하(3.2%) 순으로 조사되어 대졸 이상의 고학력자가 전체 연구 대상의 다수를 차지했다.

표 2. 연구대상의 특성 (N = 279)

		응답수(명)	백분위(%)
성별	남	61	21.9
	여	218	78.1
종교	유	118	42.3
	무	161	57.7
학력	고졸이하	9	3.2
	대졸	123	44.1
	석사졸업	79	28.3
	박사졸업	68	24.4
연령	20대	53	19
	30대	92	33
	40대	72	25.8
	50대	51	18.3
	60대 이상	11	3.9
전체		279	100

2. 측정도구

1) 완벽주의

Dunkley 등의 연구(2003)에 따라 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale), HMPS(Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale), DEQ(Depressive Experiences Questionnaire)의 세 가지 척도를 사용하여 완벽주의를 두 가지 유형으로 구분했다. 이때, FMPS 척

도는 Forst 등(1990)이 개발하고 정승진과 연문희(2000)가 번안한 5점 리커트 척도를, HMPS 척도는 Hewitt와 Flett(1991)가 개발하고 한기연(1993)이 번안하여 타당화한 7점 리커트 척도를, DEQ 척도는 Blatt, D'Afflitti와 Quinhan(1976)이 개발하고 조재임(1996)이 번안 및 타당화한 7점 리커트 척도를 사용하였다.

첫 번째 유형인 개인기준 완벽주의는 ‘내가 하는 모든 일을 완벽하게 잘 해낸다는 것은 나에게 중요하다.’, ‘나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다.’ 등과 같은 문항으로 구성되어 있다. 이는 FMPS의 개인적 기준(7문항)과 HMPS의 자기지향 완벽주의(15문항)를 통합하여 총 22문항을 사용하였으며 신뢰도 계수는 각각 .83, .91이다. 점수가 높을수록 자기 자신에게 높은 기준을 설정하고 추구하는 완벽주의 성향이 강하다는 것을 의미한다. 두 번째 유형인 자기비판적 완벽주의는 ‘만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.’, ‘무슨 일을 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.’, ‘내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.’, ‘나의 기대에 맞추어 살지 못하면 나 자신이 무가치하게 느껴진다.’ 등과 같은 문항으로 구성되어 있다. 이는 FMPS의 실수에 대한 염려(9문항), 수행에 대한 의심(4문항)과 HMPS의 사회부과 완벽주의(15문항) 그리고 DEQ의 자기비난(22문항)을 통합하여 총 50문항을 사용하였으며 신뢰도 계수는 각각 .90, .61, .87, .91이다. 점수가 높을수록 자신의 기준에 맞추지 못했을 때 자신을 가혹하게 비난하는 완벽주의 성향이 강하다는 것을 의미한다.

2) 자기용서

Woodyatt와 Wenzel(2013)이 개발하고 박종효와 김수경(2017)이 번안한 7점 리커트 척도로 총 20문항을 사용하였다. 이때 진정한 자기용서는 ‘나는 나의 잘못을 통해 배우려고 노력하는 중이다’ 등과 같은 7문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수는 .79이다. 점수가 높을수록 자신의 잘못을 인정하고 자신의 책임을 수용하

며 자비로운 태도로 자신을 받아들이는 진정한 자기용서가 강하다는 것을 의미한다. 거짓 자기용서는 ‘나는 그 일에 대해 비난 받아야 할 다른 사람이 있다고 생각한다’ 등과 같은 6문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수는 .69이다. 점수가 높을수록 잘못에 대한 책임을 회피하고 경시하는 태도로 거짓 자기용서가 강하다는 것을 의미한다. 처벌적 자기용서는 ‘나는 내가 한 일로 인해 고통 받는 것이 당연하다’ 등과 같은 7문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수는 .77이다. 점수가 높을수록 잘못에 대해 자신을 비난하고 스스로를 처벌하고 싶어하는 태도로 처벌적 자기용서가 강하다는 것을 의미한다.

3) 수치심과 죄책감

Harder와 Zalma(1990)의 개인느낌질문지(Personal Feelings Questionnaire-2; PFQ-2)를 심종은과 이영호(2000)가 번안한 5점 리커트 척도로 총 16문항으로 구성되어 있다. 수치심은 ‘그 사건을 떠올리면 다른 사람의 웃음거리가 된 것 같은 기분이다’ 등과 같은 10문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수는 .92이다. 점수가 높을수록 자신을 비난하는 수치심이 강하다는 것을 의미한다. 죄책감은 ‘그 사건을 떠올리면 내가 한 것에 대한 비난을 받아 마땅하다고 느낀다’ 등과 같은 6문항으로 신뢰도 계수는 .91이다. 점수가 높을수록 자신의 잘못된 행동에 대해 반성하는 죄책감이 강하다는 것을 의미한다.

4) 보상행동

McCullough, Worthington와 Rachal(1997)이 개발하고 McConnell(2009)이 수정·보완한 보상행동척도(Conciliatory Behaviors Scale; CBS)를 박종효와 김수경(2017)이 번안한 7점 리커트 척도이다. 이는 ‘나는 내가 한 일에 대하여 바로 잡거나 보상하려고 노력했다’ 등과 같은 문항으로 총 5문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수는 .87이다. 점수가 높을수록 자신의 잘못으로 인한 피해를 복구하려는 노력을 많이 한다는 것을 의미한다.

3. 연구절차

본 연구는 2025년 8월 1일부터 8월 30일까지 약 4주간 온라인 커뮤니티를 활용하여 설문조사를 실시하였다. 전국 20세 이상 성인 남녀를 대상으로 편의표집 방법을 사용하였으며 설문 링크(URL)를 배포하는 방식으로 데이터를 수집하였다. 연구의 윤리적 측면을 고려하여 설문 시작 전 첫 페이지에 연구 목적, 참여의 자발성, 중단할 수 있는 권리, 그리고 ‘통계법 제33조(비밀보호)’에 관한 고지 사항을 충분히 설명하고 이에 동의한 경우에만 설문을 진행하도록 했다. 특히 데이터의 신뢰도를 높이기 위해 최소 응답 소요 시간인 3분 미만자, 특정 문항에 동일한 번호로 반복 응답한 자를 불성실 응답자로 간주하는 스크리닝 절차를 거쳤으며 설문 완료 후에는 소정의 답례품을 제공하여 성실한 응답을 유도하였다. 그 결과, 회수된 설문지 300부 중 극단치 및 일관성이 없는 불성실한 응답으로 자료 분석이 불가능하다고 판단된 21부를 제외하고 최종 279부를 분석에 활용했다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS를 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석했다. 우선, 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기초통계분석, 빈도분석을 실시하였다. 이후 각 변인 간 관계를 살펴보기 위해 다음과 같은 방법으로 분석을 진행했다.

첫째, 본 연구의 주요 측정 변인인 완벽주의와 자기용서의 하위 유형, 수치심, 죄책감, 보상행동 간의 상호관련성을 검토하였다. 각 변인 간 상관관계의 방향성과 강도를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다.

둘째, 완벽주의 성향과 자기용서와의 관계에서 죄책감과 보상행동의 순차적 매개효과를 검토하고자 하였다. 이를 위해 SPSS PROCESS macro model 6을 사용하여 각 매개경로와 간접효과의 통계적 유의성을 검증했다.

셋째, 자기비판적 완벽주의 성향과 처벌적 자기용서

와의 관계에서 수치심과 죄책감의 상호작용을 알아보기 위해 SPSS PROCESS macro model 14를 사용하여 조건부 간접효과인 죄책감의 조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검증했다. 이때, 검증된 조절효과를 세분화하여 분석하기 위해서 수치심과 죄책감의 상호작용효과를 그래프로 나타냈다.

III. 결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

연구 변인의 일반적 경향 및 정규분포성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하여 표 3에 제시하였다. 이때 왜도의 절댓값은 0.09에서 0.93 사이에 분포하고 있으며, 첨도의 절댓값은 0.09에서 0.84 사이에 분포했다. 이는 정규성 분포의 수용 기준인 왜도 절댓값 3 미만, 첨도 절댓값 10 미만(Kline, 2023)을 충분히 충족하는 수치로 본 연구에 투입된 데이터는 정규

성 가정을 만족하는 것으로 확인되었다. 또한 측정변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 표 4에 제시하였다. 예상한 바와 같이 개인기준 완벽주의는 진정한 자기용서와 정적 상관을 나타냈다. 한편 자기비판적 완벽주의는 진정한 자기용서와는 상관관계가 없는 반면 처벌적 자기용서와 거짓 자기용서와는 정적 상관을 나타냈다. 개인기준 완벽주의는 수치심, 죄책감, 보상행동과 정적 상관, 자기비판 완벽주의는 수치심, 죄책감과 정적 상관을 나타냈다.

2. 개인기준 완벽주의와 진정한 자기용서 간 죄책감과 보상행동의 순차적 매개효과

표 5와 그림 1에 제시된 것처럼 개인기준 완벽주의와 진정한 자기용서의 관계에서 죄책감과 보상행동의 순차적 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 반면 직접효과는 하한값(-.011)과 상한값(.048) 사이의 값이 0을 포함함에 따라 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이에 따라 개인기준 완벽주의와 진정한 자기용서의 관계에

표 3. 주요 변인의 기술통계

(N = 279)

	최소치	최대치	평균	표준편차	왜도	첨도
개인기준 완벽주의	1.59	6.18	4.22	0.98	-.09	-.40
자기비판 완벽주의	1.54	5.88	3.59	0.80	-.09	-.28
진정한 자기용서	2.43	7.00	5.38	0.86	-.37	-.10
처벌적 자기용서	1.17	7.83	3.66	1.27	.52	.38
거짓 자기용서	0.86	6.00	3.07	0.89	.12	.09
수치심	1.00	5.00	2.65	1.00	.52	-.70
죄책감	1.00	5.00	2.87	1.04	.38	-.84
보상행동	1.00	7.00	5.05	1.29	-.93	.80

표 4. 주요 변인의 상관관계수

(N = 279)

			1	2	3	4	5	6	7	8
완벽주의	개인기준	1	1							
	자기비판	2	.59**	1						
자기용서	진정한	3	.24**	.03	1					
	처벌적	4	.22**	.46**	.09	1				
	거짓	5	.06	.22**	-.25**	.03	1			
도덕정서	수치심	6	.29**	.38**	.31**	.50**	-.06	1		
	죄책감	7	.31**	.31**	.39**	.50**	-.27**	.83**	1	
	보상행동	8	.27**	.07	.51**	.10	-.28**	.25**	.39**	1

** $p < .01$.

표 5. 개인기준 완벽주의와 진정한 자기용서의 관계에서 죄책감과 보상행동

(N = 279)

경로	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 효과	.068	.016	.036	.100
직접효과	.019	.015	-.011	.048
간접효과	.049	.010	.030	.069
개인기준 완벽주의 → 죄책감 → 진정한 자기용서	.018	.006	.008	.031
개인기준 완벽주의 → 보상행동 → 진정한 자기용서	.019	.007	.005	.033
개인기준 완벽주의 → 죄책감 → 보상행동 → 진정한 자기용서	.012	.004	.006	.020

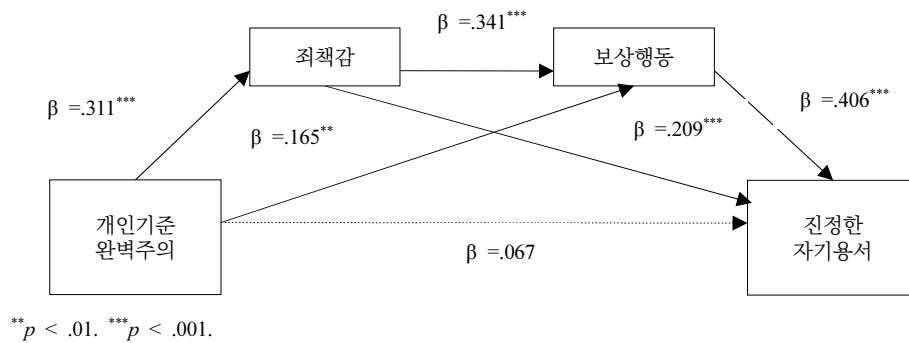


그림 1. 죄책감과 보상행동의 순차적 완전 매개효과

서 죄책감과 보상행동의 매개효과는 완전 매개효과로 개인기준 완벽주의자들은 죄책감과 보상행동이 있을 때에만 비로소 진정한 자기용서가 가능하다는 것을 알 수 있다. 이때, 죄책감과 보상행동이 개인기준 완벽주의와 진정한 자기용서의 관계를 55.1% 설명해 준다.

3. 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서 간 죄책감과 보상행동의 순차적 매개효과

표 6과 그림 2에 제시된 것처럼 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서의 관계에서 죄책감과 보상행동의

순차적 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 다만, 부정 상관으로 나타남에 따라 자기비판적 완벽주의자들은 죄책감과 보상행동을 순차적으로 경험할 때 거짓 자기용서를 할 가능성이 줄어든다는 것을 알 수 있다. 이때, 죄책감과 보상행동이 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서의 관계를 20.6% 설명해 준다. 반면, 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서의 관계에서 보상행동의 매개효과를 살펴보는 과정에서 하한값(-.001)과 상한값(.005) 사이의 값이 0을 포함함에 따라 보상행동의 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 6. 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서의 관계에서 죄책감과 보상행동

(N = 279)

경로	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 효과	.035	.009	.017	.053
직접효과	.052	.009	.034	.069
간접효과	-.017	.005	-.027	-.007
자기비판적 완벽주의 → 죄책감 → 거짓 자기용서	-.015	.004	-.024	-.007
자기비판적 완벽주의 → 보상행동 → 거짓 자기용서	.002	.002	-.001	.005
자기비판적 완벽주의 → 죄책감 → 보상행동 → 거짓 자기용서	-.004	.002	-.008	-.001

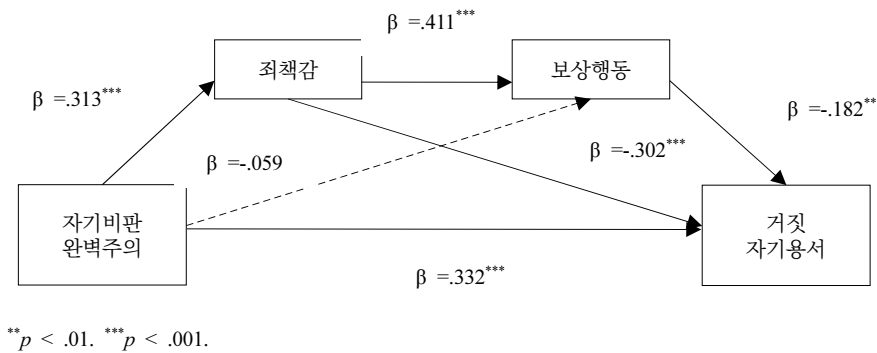


그림 2. 죄책감과 보상행동의 순차적 매개효과

4. 자기비판적 완벽주의, 수치심, 처벌적 자기용서 간 죄책감의 조절된 매개효과

표 7과 그림 3에 제시된 것처럼 자기비판적 완벽주의와 처벌적 자기용서의 관계에서 수치심의 매개효과가 유효했다. 또한 그 관계에서 수치심이 매개할 때 죄책감이 조절된 매개효과를 갖는 것으로 나타났으며 조

절된 매개지수는 -.002였다. 이때 조절된 매개지수가 음의 값을 가지므로 자기비판적 완벽주의가 수치심을 매개로 하여 처벌적 자기용서에 영향을 미칠 때 죄책감이 그 관련성을 약화시킴을 알 수 있다. 또한 표 8과 그림 4에 제시된 것처럼 자기비판적 완벽주의와 처벌적 자기용서의 관계에서 수치심의 매개효과는 죄책감이 높은 경우 유효하지 않았다.

표 7. 죄책감의 조절된 매개효과

(N = 279)

변수	β	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
매개변수 모형(종속변인 : 수치심)					
(상수)	9.220	2.555	3.608***	4.190	14.251
자기비판적 완벽주의	.096	.014	6.921***	.069	.123
종속변수 모형(종속변인 : 처벌적 자기용서)					
(상수)	-7.573	3.285	-2.305*	-14.040	-1.106
자기비판적 완벽주의	.060	.010	6.141***	.041	.079
수치심	.525	.133	3.940***	.263	.788
죄책감	.889	.187	4.763***	.522	1.257
수치심 × 죄책감	-.021	.006	-3.545***	-.032	-.009

* $p < .05$. *** $p < .001$.

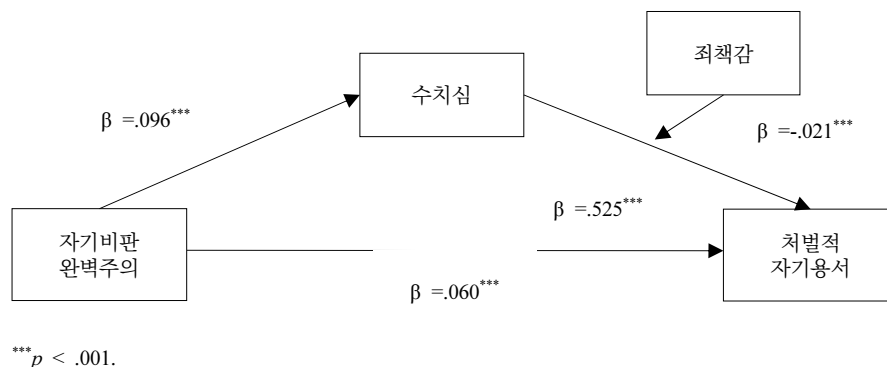


그림 3. 죄책감의 조절된 매개효과

표 8. 죄책감의 조건부효과

변인	조건부 간섭효과	Effect	SE	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
죄책감	-1SD	.298	.084	.132	.464
	Mean	.169	.069	.034	.303
	+1SD	.039	.070	-.099	.178

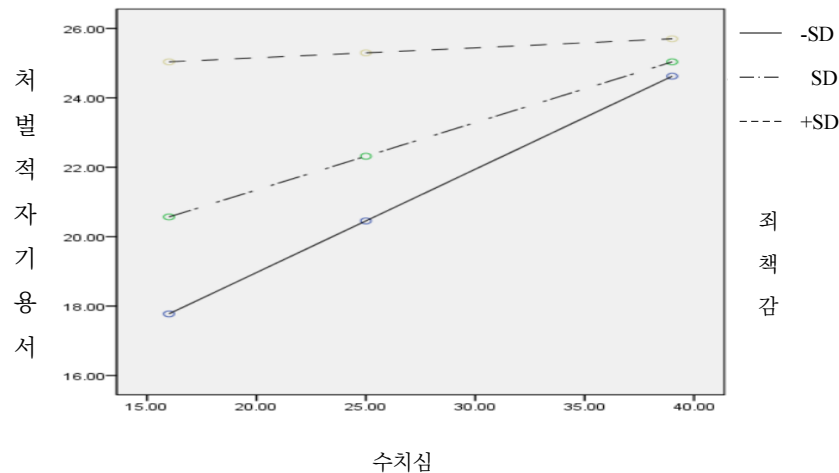


그림 4. 죄책감의 조건부효과

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 성인남녀를 대상으로 완벽주의와 자기용서의 관계를 수치심, 죄책감, 보상행동의 관점에서 살펴보고자 하였다. 본 연구 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 개인기준 완벽주의와 진정한 자기용서 관계에서 죄책감과 보상행동은 순차적 완전 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 따라서 개인기준 완벽주의자가 진정한 자기용서로 나아가기 위해서는 죄책감과 보상행동이 수반되어야 함을 확인하였다. 이는 개인기준 완벽주의의 적응적 특성이 죄책감과 보상행동을 통해 적응적이고 건설적인 기능을 하는 진정한 자기용서로 전환될 수 있음을 입증하는 결과(Hall & Fincham, 2005)이며 죄책감은 단순히 부정적 정서가 아니라 도덕적 책임 인식과 보상행동을 유발하는 건설적 정서로 기능함을 보여준다(Sachdeva, Iliev, & Medin, 2009). 따라서 개인기준 완벽주의자들을 대상으로 하는 상담이나 교육에 있어서는 이들이 실패 후 죄책감을 느낄 때 죄책

감을 버려야 할 부정적인 요소가 아니라 개선의 신호로 재구성하고 구체적인 보상행동 계획을 수립하도록 도울 필요가 있다.

둘째, 자기비판적 완벽주의와 거짓 자기용서 관계에서 죄책감과 보상행동이 순차적으로 매개할 때 그 효과는 부적으로 나타남을 확인할 수 있었다. 이는 자기비판적 완벽주의자들이 죄책감을 느끼고 자신의 잘못된 행동에 책임을 지는 보상행동을 한다면 책임을 회피하려는 거짓 자기용서가 감소한다는 의미로 오히려 자기비판적 완벽주의자들에게 있어서 죄책감이 건설적인 자기 관리 능력을 부여해 줄 수 있음을 추론할 수 있다. 이는 책임 인정을 바탕으로 한 죄책감이 보상행동으로 나아감에 따라 진정한 자기용서로 이어질 수 있다는 Hall과 Fincham(2005)의 선행연구를 증명해 주는 결과이다. 특히 죄책감의 단독 매개효과는 유의하였으나 보상행동의 매개효과는 유의하지 않은 것은 거짓 자기용서가 책임 인식 자체를 회피하는 심리적 방어기제이기 때문이라고 할 수 있다(Woodyatt & Wenzel, 2013). 따라서 자기비판적 완벽주의자들을 대상으로 한 상담

이나 교육에 있어서는 죄책감의 건강한 수용과 행동적 책임 이행을 강조하는 접근이 필요하다고 할 수 있다.

셋째, 자기비판적 완벽주의와 처벌적 자기용서의 관계에서 수치심이 매개하는 것으로 나타났다. 또한 수치심의 매개효과가 죄책감 수준에 따라 다르게 나타났다. 즉, 자기비판적 완벽주의가 수치심을 매개로 처벌적 자기용서로 이어지는 과정에서 죄책감은 그 관계를 약화시키는 완충제 역할을 한다. 따라서 처벌적 자기용서를 줄이기 위해서는 자신에 대한 수치심은 줄이고 책임을 인정하도록 하는 죄책감을 강화해야 함을 확인하였다. 이는 자신을 향한 수치심 대신 자신의 구체적인 잘못을 직시하는 죄책감을 건강하게 수용할 때에만 비로소 도덕적 정체성이 회복되고 진정한 자기용서로 나아갈 수 있다는 선행연구와 일치하는 결과이며(Tangney et al., 2005; Woodyatt & Wenzel, 2013) 자기 자신을 비난하는 수치심과 구체적인 행동을 비난하는 죄책감의 기능적 차이가 자기용서의 질을 결정한다는 것을 보여준다(Tangney et al., 2005). 따라서 자기비판적 완벽주의자들을 대상으로 한 상담이나 교육에 있어서는 수치심을 죄책감으로 전환하도록 할 필요가 있으며 특히 ‘나는 나쁜 사람이다’라는 인식에서 ‘내가 한 행동이 문제였다’로 사고를 전화하는 인지적 재구성과 이를 행동을 통해 만회할 수 있도록 행동을 중심으로 한 죄책감 유도가 처벌적 자기용서를 방지하는데 효과적일 수 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구에서는 몇 가지 제한점들이 존재한다. 첫째, 본 연구는 편의표집에 의한 성인을 대상으로 진행된 연구로 추후 안정적인 통계 분석을 위해서는 더 많은 표집을 확보함과 동시에 연구 대상을 보다 다양화하고 대표성있는 표집으로 구성함으로써 본 연구결과가 일반화될 수 있는지 검토할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용한 척도는 기존 선행연구를 바탕으로 적용하였으나 표집집단의 특성에 따라 문항 해석과 응답 경향이 달라질 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 집단을 대상으로 측정도구의 타당화 및 표준화를 실시하여 반복적으로 검토할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 각 변인 간 인과성을 가정하기 어려운 횡단자료의 상관분석에 기반하고 있으므로 추후 종단연구나 실험연구를 통해 경험적으로 검증하거나 구조방정식이나 경로분석을 통해 각 변인간의 관계를 좀 더 엄격하게 검증할 필요가 있다.

위에서 제시한 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 자기비난을 일삼는 완벽주의자에게 진정한 자기용서가 필요하며 이때 진정한 자기용서란 단순히 자기비난을 멈추는 소극적인 상태가 아니라 오히려 자기 잘못에 죄책감을 가지고 잘못을 직면하고 바로잡기 위해 책임지는 보상행동을 실천하는 능동적이고 건설적인 심리 과정임을 확인했다는 데 그 의의가 있다. 즉, 진정한 자기용서란 내면의 화해뿐만 아니라 타인과의 화해로 확장되어야 한다. 따라서 잘못을 직면한 후 자기비난에 머무는 대신 상대방에 대한 진심 어린 사과나 실질적인 보상을 실천하는 것과 같은 외적 피드백을 주고 받는 과정이 필요하며 이를 통해 대인관계의 회복을 도울 수 있다(김수경, 박종효, 2020; Woodyatt et al., 2017b; Worthington & Wade, 2020).

둘째, 완벽주의자들이 겪는 심리적 갈등과 이를 회복하는 자기용서라는 심리적 기제를 탐색함으로써 심리적 경로와 인간의 도덕적 성숙 과정을 보다 정교화했다는 데 의의가 있다. 완벽주의자들은 완벽하지 않으면 부도덕하다는 도덕적 결벽에 간혀 자기비난을 일삼기 쉽다. 하지만 진정한 자기용서를 통해 잘못을 저질렀던 과거의 나와 책임을 다하는 현재의 나를 통합함으로써 오히려 지속적으로 수정하고 발전하는 사람으로서 도덕적 성숙을 이룰 수 있다. 이처럼 인간은 도덕적 성숙을 바탕으로 도덕적 자아를 형성할 수 있으며 이는 도덕적 실천을 높이고 도덕적 정체성을 확립함으로써 지속적인 인간의 발달을 가능하게 한다(이인재, 2025).

셋째, 진정한 자기용서에 이르기 위해서는 수치심보다는 죄책감, 그리고 책임 인정과 보상행동이 중요함을 보여준다. 따라서 본 연구는 추후 부정응적인 완벽주의 성향을 가진 개인의 건강한 자아 발달과 도덕적 성숙

을 돕기 위해서 진정한 자기용서의 개입이 필요함을 제시하기 위한 기초자료로 활용될 수 있다.

참고문헌

- 김수경 (2019). 진정한 자기용서와 자기회복 및 대인관계회복. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수경, 박종호 (2019). 진정한 자기용서의 선행요인과 결과 요인으로서 자아회복의 구조적 관계분석. *인간발달연구*, 26(1), 1-25. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2018.26.1.1>
- 김수경, 박종호 (2020). 대학생의 가해 관련 심리·행동적 특성과 대인관계회복간의 관계: 진정한 자기용서의 매개효과 탐색 연구. *인간발달연구*, 27(1), 61-84. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.1.61>
- 박종호, 김수경 (2017). 진정한 자기용서에 대한 탐색: 거짓 자기용서와 처벌적 자기용서와의 차별성. *교육심리연구*, 31(4), 589-613. <https://doi.org/10.17286/KJEP.2017.31.4.01>
- 심종은, 이영호 (2000). 수치심 경향성, 죄책감 경향성 및 사건귀인이 우울증상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 485-499.
- 이인재 (2025). 도덕적 정체성에 관한 관점의 변화와 쟁점 연구. *도덕윤리교육*, 86, 211-237. <https://doi.org/10.18338/kojmee.2025..86.211>
- 정승진, 연문희 (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(2), 147-167.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148-156. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00390.x>
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Depressive experiences questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*. <https://doi.org/10.1037/t02165-000>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Carpenter, T. P., Carlisle, R. D., & Tsang, J. A. (2014). Tipping the scales: Conciliatory behavior and the morality of self-forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 9(5), 389-401. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.910823>
- Chang, S. S. E., Jain, S. P., & Reimann, M. (2021). The role of standards and discrepancy perfectionism in maladaptive consumption. *Journal of the Association for Consumer Research*, 6(3), 402-413. <https://doi.org/10.1086/714384>
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: The mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111. <https://doi.org/10.65030/idr.12010>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.1.234>
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.1996.tb00844.x>
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.026>
- Ferguson, T. J., Stegge, H., Miller, E. R., & Olsen, M. E. (1999). Guilt, shame, and symptoms in children. *Developmental Psychology*, 35(2), 347.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Washington, D.C.: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 729-745. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674108>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfection-

- ism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Leach, C. W. (2017). Understanding shame and guilt. In L. Woodyatt, E. Worthington Jr., M. Wenzel & B. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 17-28). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_2
- Lewis, H. B. (1987). Resistance: A misnomer for shame and guilt. In D. S. Milman & G. D. Goldman (Eds.), *Techniques of working with resistance* (pp. 209-226). New York: Jason Aronson.
- McConnell, J. M. (2009). *Confirming a model of self-forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation, Ball State University.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Sachdeva, S., Iliev, R., & Medin, D. L. (2009). Sinning saints and saintly sinners: The paradox of moral self-regulation. *Psychological Science*, 20(4), 523-528.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02326.x>
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(1), 87-95.
<https://doi.org/10.1037/h0087792>
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333-352). London: Routledge.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York: Routledge.
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42(5), 617-627.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.1873>
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>
- Woodyatt, L., de Vel-Palumbo, M., Barron, A., Harous, C., Wenzel, M., & de Silva, S. (2025). What makes self-forgiveness so difficult (for some)? Understanding the lived experience of those stuck in self-condemnation. *Self and Identity*, 24(6), 1-20.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2025.2513878>
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017a). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515-536. <https://doi.org/10.1111/bjso.12194>
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (Eds.). (2017b). *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 2-28). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (Eds.). (2020). *Handbook of forgiveness* (2nd ed.). New York: Routledge.