

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.1.479

JCCT 2023-1-58

## 고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향

### The Effects of Self-esteem and Self-compassion on Depression in High School Students

이종화\*, 염순교\*\*

Lee Jong Hwa\*, Yeoum Soon Gyo\*\*

**요약** 본 연구는 고등학생의 우울에 자아존중감과 자기자비가 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해, 편의 추출된 고등학교의 학생을 대상으로 자료를 수집하였다. 수집된 297명의 자료를 분석한 결과 자아존중감과 자기자비 모두 우울에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 자아존중감과 자기자비는 음의 영향력을 가지는 변수로 우울에 대한 설명력은 63%이었고, 자아존중감보다 자기자비가 우울에 더 큰 영향력을 가지는 것으로 나타났다. 따라서 고등학생들의 우울을 중재하기 위해 낮은 자아존중감을 높이고 자기자비 수준을 높일 수 있는 프로그램개발과 적용의 연구를 제언한다.

**주요어** : 자아존중감, 자기자비, 우울, 고등학생

**Abstract** This study attempted to examine the effect of self-esteem and self-compassion on depression in high school students. Data were collected by 297 high school students using a self-questionnaire. With SPSS 21.0, frequencies, percentages, mean, standard deviation, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression were used to analyze the data. As a result of the analysis, self-esteem and self-compassion were identified as variables that influence depression. Self-esteem and self-compassion had 63% of the explanatory power for depression, and self-compassion was identified as a variable that more affected depression than self-esteem. Therefore, research is proposed to develop and apply programs that can improve low self-esteem and increase self-compassion for depression intervention in high school students.

**Key words** : Self-esteem, Self-compassion, Depression, High School Students

#### 1. 서론

성인으로 성장하기 위한 준비기이며 과도기인 청소년기는 많은 변화를 경험하는 시기이다. 신체적, 정신적, 사회적으로 균형 있는 성장과 발달이 필요하나 청소년들은 급성장하는 신체적 발달에 비해 정신적이나 정서적인 발달은 미숙한 단계에 있기 때문에 심리적,

정서적인 어려움을 겪을 수 있다[1, 2]. 청소년들의 심리 및 정서적 어려움 중에 보편적으로 발생할 수 있는 것이 우울이다. 우울은 활기 없는 슬픔상태로, 인간의 삶 속에서 흔하게 경험되는 것이다. 가벼운 상태부터 심각한 상태에 이르기까지 다양한 정서반응을 동반하는 우울은[3, 4], 정신적 건강뿐만아니라 인간의 안녕과 직결되는 매우 중요하고 큰 영향력을 갖는 요소이다[5].

\*정회원, 군산간호대학교 부교수 (제1저자, 교신저자)

\*\*정회원, 서일대학교 부교수 (참여저자)

접수일: 2022년 12월 31일, 수정완료일: 2023년 1월 5일

게재확정일: 2023년 1월 9일

Received: December 31, 2022 / Revised: January 5, 2023

Accepted: January 9, 2023

\*Corresponding Author: 1108ljh@naver.com

Kunsan College of Nursing

2020년 질병관리청의 청소년건강행태 조사에 의하면 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느끼는 등 우울을 경험한 바 있다고 응답한 고등학생이 27.4%나 된다고 하는데[6], 이 시기 우울은 일반성인과 차이가 있어 약물남용, 공격적 행위, 이탈행동 등과도 밀접한 관련이 있으며[7], 발달기적으로 성숙하지 못하고 대처할 능력이 부족한 시기이기 때문에 자살의 위험이 성인보다 높게 나타난다[8, 9].

우울한 청소년들은 자신에 대한 가치감을 낮게 느끼며, 자기에 대한 부정적인 평가를 하게 되는데[10], 자신을 존중하고 스스로를 가치 있다고 생각하는 자기에 대한 긍정적인 평가는 자아존중감이다[11]. 자신에 대한 긍정적인 태도인 자아존중감은 자신의 능력과 가치에 대한 주관적인 평가로, 자아존중감이 높은 경우 자신뿐 아니라 타인을 존중하며 대인관계에서도 긍정적으로 작용한다고 알려져 있다[12, 13]. 대인관계와 의사소통에 영향을 주고, 타인과의 관계에 긍정적 작용을 하여 원만한 인간관계 형성에 원동력이 되며, 자기 확신을 갖게 할 수 있는 것이 자아존중감이다. 이러한 자아존중감이 저하된 경우 청소년들은 왜곡된 자아상을 갖게 되고, 학교생활에 적응하지 못하며, 자기 거부적인 행동을 유발할 수 있다. 낮은 자아존중감은 의심, 혼란, 우울 등의 부정적인 정서를 고조시킬 수 있다[14].

우울과 같은 부정적 정서문제와 관계있는 것 중 자기자비가 있는데, 자기자비는 우울 등과는 부적상관을 가지며, 행복이나 삶의 만족감과 같은 긍정적 정서와는 정적 상관관계를 나타내고 있다[15, 16]. 자기자비는 건강한 자기수용으로, 고통스럽고 자신의 부적절함을 알았을 때 자신의 한계를 수용하고 자신을 비판하는 대신 자신을 돌보는 온화한 태도이다[13]. 자신에게 자비로운 마음을 갖는 자기자비는 심리적 안녕감을 증진시키고 정서적 고통이나 긴장된 상태를 느슨하게 할 수 있는 것으로 부정적 정서 예방과 관련이 있으며, 자기자비가 높은 개인은 무능감이나 모욕감을 덜 느끼고, 긍정적으로 자기평가를 하는 것으로 나타났다[17, 18].

청소년기의 우울은 지속적인 관심과 접근이 필요한데[5], 청소년의 건강을 위해 지역사회 및 교육현장에서 청소년 우울증재방안을 마련하고 적극적으로 적용할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 우울이라는 부정적인 정서와 관련이 있는 자아존중감과 자기자비를 변수로 하여 우울에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 청소년

시기를 보내고 있는 학생 중 중학생보다 더 많은 우울을 경험하는 고등학생[6]을 대상으로 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향을 규명하여 그들의 우울 증재 프로그램 개발의 기초자료로 제공하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향을 알아보는 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상, 윤리적 고려 및 자료 수집

본 연구는 편의 추출된 고등학교의 학생을 대상으로 자료를 수집하였다. 자료 수집을 위해 교사의 동의를 받고 학생들에게 연구 목적 등 연구에 대한 사항과 공익성, 비밀보장, 연구에 참여하지 않을 권리와 연구 참여 중 중단할 수 있는 권리를 알려주었다. 보호자의 동의를 받고 연구에 참여한 학생들에게 동의서를 받은 후 설문지를 이용하여 317명의 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 누락된 항목 없이 응답한 고등학생 297명의 설문자료를 분석에 사용하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 자아존중감

Rosenberg[11]가 개발하고, Jeon [19]이 번안한 도구를 사용하여 측정하였다. 10문항, 리커트 5점 척도로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 0.76이었다.

#### 2) 자기자비

Neff[20]가 개발하고, Kim 등[21]이 번안 및 타당화한 도구를 사용하여 측정하였다. 26문항, 리커트 5점 척도로 점수가 높을수록 자기자비 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 0.79이었다.

#### 3) 우울

Beck 등[22]이 개발하고 국내에서 신뢰도와 타당도가 평가된[23] 도구를 사용하였다. 21문항, 리커트 5점 척도로 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도 Cronbach's Alpha는 0.72이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 주요 변수들의 정도는 측정수준에 따라 평균, 표준편차, 빈도, 백분율 등의 기술통계로 분석하였다. 변수들의 정규성 검증 후 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였으며, scheffe test로 사후분석을 실시하였다. 변수들의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였고, 고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향은 Stepwise Multiple Regression으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 사항과 우울 및 불안

연구대상자 297명은 남학생 47.8%(142명), 여학생 52.2%(155명)이었고, 고등학교 1학년 65.7%(195명), 2학년 34.3%(102명)이었다. 성적을 묻는 질문에 46.5%인 138명이 보통이라고 응답하였고, 가정의 경제정도를 묻는 질문에 63.8%(188명)가 보통이라고 응답하였다(표 1). 일반적 사항에 따른 우울의 차이는, 여자 고등학생이 남자고등학생보다 우울( $t=-3.18, p=.002$ )과 불안정도가 높았고( $t=-2.66, p=.008$ ), 본인의 성적을 “잘하는 편”이라고 응답한 학생보다 “보통”이나 “못하는 편”이라고 응답한 학생의 우울( $F=5.05, p=.007$ )이 높았다. 가정이 “잘사는 편”이라고 응답한 학생보다 “보통”이나 “못사는 편”이라고 응답한 학생의 우울정도( $F=6.23, p=.002$ )가 높게 나타났다(표 1).

표 1. 일반적 사항과 우울  
 Table 1. General characteristics and depression (N=297)

| Variables       |                       | n (%)      | Depression   |                       |
|-----------------|-----------------------|------------|--------------|-----------------------|
|                 |                       |            | Mean (SD)    | t or F (p)            |
| Gender          | Male                  | 142 (47.8) | 2.07 (±0.68) | -3.18 (.002)          |
|                 | Female                | 155 (52.2) | 2.35 (±0.85) |                       |
| Grade           | 1st                   | 195 (65.7) | 2.21 (±0.76) | -0.23 (.821)          |
|                 | 2nd                   | 102 (34.3) | 2.23 (±0.83) |                       |
| School record   | High <sup>a</sup>     | 65 (21.9)  | 1.96 (±0.61) | 5.05 (.007)<br>a<b,c* |
|                 | Moderate <sup>b</sup> | 138 (46.5) | 2.24 (±0.77) |                       |
|                 | Low <sup>c</sup>      | 94 (31.6)  | 2.35 (±0.87) |                       |
| Economic status | High <sup>a</sup>     | 54 (18.2)  | 1.94 (±0.63) | 6.23 (.002)<br>a<b,c* |
|                 | Moderate <sup>b</sup> | 188 (63.8) | 2.23 (±0.75) |                       |
|                 | Low <sup>c</sup>      | 55 (18.5)  | 2.46 (±0.92) |                       |

\*Scheffe test ; SD=Standard deviation

2. 자아존중감, 자기자비, 우울의 정도 및 관계

주요 변수들은 정규분포를 만족하였으며(|왜도|<1, |첨도|<1), 변수들의 정도는 자아존중감 3.47±0.57, 자기자비 3.48±0.74, 우울 2.22±0.78이었다(표 2). 자아존중감과 자기자비( $r=.59, p<.001$ )는 정적 상관관계가 있었고, 자아존중감과 우울( $r=-.61, p<.001$ ), 자기자비와 우울( $r=-.77, p<.001$ )은 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(표 3).

표 2. 변수들의 정도, 왜도 및 첨도  
 Table 2. Descriptive summary (N=297)

| Variables       | Max  | Min  | Mean(±SD)    | Skewness | Kurtosis |
|-----------------|------|------|--------------|----------|----------|
| Self-esteem     | 1.40 | 4.80 | 3.47 (±0.57) | -0.38    | 0.98     |
| Self-compassion | 1.50 | 4.90 | 3.48 (±0.74) | -0.22    | -0.43    |
| Depression      | 1.00 | 4.94 | 2.22 (±0.78) | 0.61     | -0.25    |

SD=Standard deviation

표 3. 변수들의 상관관계  
 Table 3. Pearson correlation coefficients between variables (N=297)

| Variables          | r (p)                |                      |    |
|--------------------|----------------------|----------------------|----|
|                    | 1)                   | 2)                   | 3) |
| 1) Self-esteem     | 1                    |                      |    |
| 2) Self-compassion | .59<br>( $p<.001$ )  | 1                    |    |
| 3) Depression      | -.61<br>( $p<.001$ ) | -.77<br>( $p<.001$ ) | 1  |

3. 고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향

고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위해 Stepwise Multiple Regression을 실시하였다(표 3). 회귀분석의 가정을 검증한 결과 충족하는 것으로 나타났다. 먼저 Durbin-Watson은 1.89로 자기상관은 없었으며, 공차한계(Tolerance=0.65)는 0.1 이상 이었고, 분산팽창지수(VIF=1.54)는 10미만으로 다중공선성은 없었다. 영향력 분석을 Cook's distance 통계량을 이용하여 분석한 결과 1.0 이상인 개체는 없었고, 잔차 분석결과 선형성이 확인되었으며, 산점도는 잔차의 분포가 0을 중심으로 고르게 퍼져 있어 오차항의 정규성과 등분산성이 확인되었다. 회귀모형을 분석한 결과 회귀모형( $F=255.37, p<.001$ )은 유의한 것으로 나타났다. 고등학생의 우울에 영향을 미치는 요인으로 자기자비( $\beta=-0.63, p<.001$ )과 자아존중감( $\beta=-0.24, p<.001$ )이

표 4. 고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향

Table 4. Effects of self-esteem and self-compassion on high school student's depression

(N=297)

| Variables   | B     | S.E  | $\beta$ | t      | p     | Adj. R <sup>2</sup> | F(p)              |
|---|-------|------|---------|--------|-------|---------------------|-------------------|
| Constant  | 5.68  | 0.17 |         | 32.60  | <.001 | .63                 | 255.37<br>(<.001) |
| Self-compassion   | -0.67 | 0.05 | -0.63   | -14.47 | <.001 |                     |                   |
| Self-esteem   | -0.32 | 0.06 | -0.24   | - 5.39 | <.001 |                     |                   |
| Tolerance=0.65, Variance Inflation Factor(VIF)=1.54, Durbin-Watson=1.89 |       |      |         |        |       |                     |                   |

음의 영향력을 가지는 변수로 확인되었고, 이 변인들의 우울에 대한 설명력은 63%로 나타났다(표 4).

#### IV. 논 의

본 연구는 고등학생을 대상으로 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향을 파악하여 고등학생들의 우울에 도움이 되는 프로그램 개발의 기초자료로 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 남자고등학생 보다 여자고등학생의 우울이 더 높았는데, 고등학생을 대상으로 한 Yeoum 과 Lee[5]의 연구에서도 본 연구에서와 같이 여자고등학생이 남자고등학생보다 우울 정도가 높았고, 도시지역고등학생을 대상으로 한 연구[24]나 특성화고등학생들을 대상으로 한 연구[25] 그리고 청소년 건강행태 조사[6]에서도 모두 여자고등학생의 우울이 남자고등학생보다 높게 나타났다. 이 결과들은 청소년 대상 우울 중재 시 남학생보다 여학생에게 좀 더 많은 관심과 우울예방 교육 등 적극적 중재가 필요함을 나타내는 것으로 생각되며, 여학생들에게 적합한 예방적 중재 프로그램을 마련하여 초등학생부터 제공하면서 프로그램 효과를 검증하는 종단적 연구를 하는 제언한다.

본 연구의 대상자인 고등학생들은 학교성적과 가정의 경제수준에 따른 우울의 차이는 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 성적에 대해 '잘하는 편'이라고 응답한 연구대상자보다 '보통'이나 '못하는 편'이라고 응답한 학생의 우울 정도가 높았고, 가정의 경제수준은 '잘사는 편'이라고 응답한 고등학생보다 '보통'이나 '못사는 편'이라고 응답한 대상자의 우울 정도가 높은 것으로 나타났다. 도시지역고등학생을 대상으로 한 Kwag 등[24]의 연구에서는 성적이 낮을수록 우울 정도가 높았고 가정의 소득수준이 적을수록 우울 정도가 높은 것으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 보여주고 있다.

그러나 Jung[25]의 연구에서는 가족의 월평균수입이나 학교성적에 따른 우울의 차이는 없었다. Jung[25]의 연구가 특성화고등학교 학생을 대상으로 한 연구라 일반고등학생을 대상으로 한 연구와 차이가 있는 것일 수도 있다고 생각되며, 우울과 학교성적 및 가정의 경제수준에 따른 반복 연구를 통해 확인할 것을 제언한다.

자아존중감, 자기자비, 우울간의 상관관계를 살펴본 결과 자아존중감과 자기자비는 .59의 정적 상관관계가 있었는데, Son[26]의 연구에서도 자아존중감과 자기자비가 .62의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자아존중감과 우울은 본 연구에서 -.61의 부적상관관계가 있었는데 Jung[25]의 연구에서도 -.63의 부적상관관계가 있었고, 본 연구에서 자기자비와 우울은 -.77의 부적상관관계, Oh와 Choi[27]은 -.73의 부적상관관계가 있다고 하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 본 연구에서 자아존중감과 자기자비가 모두 고등학생의 우울에 영향을 미치는 요인으로 확인되었는데, Son[26]의 연구에서도 자아존중감과 자기자비가 우울에 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하고 있다. Son[26]의 연구에서는 자아존중감과 자기자비가 비슷하게 우울에 영향을 주는 결과를 볼 수 있었는데, 본 연구에서는 자아존중감보다 자기자비가 더 많은 영향을 주는 변수로 확인되었다.

자아존중감과 자기자비는 정적상관관계가 있고[15, 26] 유사해 보이지만 자아존중감은 자부심, 자신을 얼마나 좋아하는가를 나타내는 것이다[11,12]. 박세란과 이훈진[15]은 낮은 자아존중감은 우울과 연관성이 강하지만 높은 자아존중감을 가지려는 노력 또한 문제가 될 수 있다고 하였다. 지나치게 높은 자아존중감에 대한 욕구는 본인의 단점을 회피하고 숨기며 자신을 정확하게 인지할 수 없게 만들 수 있다[27]. 자아존중감은 주관적인 자기평가인데 자기자비는 타인에게 자비를 베푸는 것과 같이 자기 스스로에게 자비를 느끼고 베푸는

것으로 자기 스스로를 좋게 느끼기 위해 타인보다 더 낫다고 생각할 필요가 없는 것이다[28, 29]. 자아존중감은 외적인 상황이 변하면 쉽게 변할 수 있으나 자기자비는 외적인 상황이 변해도 항상 유지되는 특성이 있어, 부정적인 문제가 발생했을 때 더 큰 정서적인 회복력을 가져올 수 있다[13, 30]. 자기자비 수준이 높은 경우 자신에 대한 긍정적인 생각을 하여 좋지 않은 상황이거나 어려운 상황에서도 본인이 무능하다거나 모욕을 받는다는 감정을 덜 느낀다고 한다[31, 32]. 우울을 예방하거나 우울이 발생했을 때 우울에서 벗어나기 위해 자아존중감보다 더 중요한 것이 자기자비라 할 수 있다.

따라서 고등학생들이 많이 경험할 수 있는 우울을 예방하고 우울 발생 시 정서적 건강을 회복하기 위한 중재프로그램 개발 시 낮은 자아존중감을 높일 수 있는 프로그램과 자기자비를 높일 수 있는 프로그램을 개발하고 적용하는 연구가 필요하겠다.

본 연구는 편의 표집된 고등학생을 대상으로 하였으므로 일반화하는 것에는 한계가 있다. 또한 고등학생들의 우울에 영향을 주는 요인으로 자아존중감과 자기자비만을 한정하여 연구를 진행하여 고등학생들의 우울에 영향을 미치는 다양한 요인을 탐색하지 못하였다. 그러므로 추후 연구에서는 표본의 대표성을 확보하고 우울의 다양한 영향요인을 분석할 필요가 있겠다.

## V. 결 론

고등학생의 자아존중감과 자기자비가 우울에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도된 본 연구에서 자아존중감과 자기자비 모두 고등학생들의 우울에 영향을 주는 요인으로 확인되는데, 자아존중감보다 자기자비가 우울에 더 큰 영향력을 주고 있는 것을 알 수 있었다. 따라서 고등학생들의 우울을 중재하기 위해 낮은 자아존중감을 높여 주고, 자기자비를 강화 시킬 수 있는 중재 프로그램 개발과 적용의 연구를 제언한다.

## References

- [1] O. B. Jung, "Psychology of adolescence". Seoul : Hakjisa. 2015.
- [2] T. S. Kim, C. Y. Kang, "Depression and aggression of high school students." *Journal of Psychotherapy*, Vol. 8, No. 1, 85-100, 2008.
- [3] S. K. Kang, "The effects of academic and friendship stress on high-school students' depression: mediating and moderating effects of self-esteem." *Korean Journal of Social Welfare Education*, Vol. 58, 31-55, 2022.<http://dx.doi.org/10.31409/KJSWE.2022.58.3>
- [4] E. J. Cho, E. H. Lee, "The relationship between parental psychological control and adolescents' depression and anxiety : The mediating role of irrational beliefs." *Studies on Korean Youth* Vol. 24, No. 1, 35-70. 2013.
- [5] S. G. Yeoum, J. H. Lee, "Gender Role Identity and Depression in High School Students." *Korean Public Health Research* Vol. 40, No. 1, 89-98. 2014.
- [6] E. K. Jeong, "Statistics of the 16th (2020) Youth Health Behavior Survey." Korea Centers for Disease Control and Prevention; 2021. <http://www.kdca.go.kr/yhs/>
- [7] M. S. Kim, "The prevalence of depression of middle school students in a city, and the effect of depression on the school adjustment." *The Korean Journal of Counseling*, Vol. 9, No. 9, 645-658. 2008.
- [8] E. O. Park, S. Y. Sohn, "The relating factors on depression among adolescents in South Korea." *Journal of Korean Society of School Health*, Vol. 24, No. 1, 85-95. 2009.
- [9] S. H. Choi, "Effect of perceived stress and anxiety, depression on suicide ideation of junior nursing students." *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 8, No. 2, 15-22, 2022. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.2.15>
- [10] E. G. Lee, & S. Y. Park, "The structural relationships between parent's psychological control, adolescents' depressive experiences, depression, and self-esteem and the importance of self-identity status." *The Korean Journal of the Human Development*, Vol. 18, No. 4, 101-123. 2011. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.3.353>
- [11] M. Rosenberg, "Society and adolescent self-image." Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
- [12] E. J. Kim, J. S. Kim, "Self-esteem and human rights awareness of high school students." *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 7, No. 4, 51-57. 2021. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.4.51>
- [13] K. D. Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being." *Social and Personality Psychology Compass*, Vol. 5, No. 1, 1-12. 2011.

- [14]S. M. Valente, "Assessing patients for suicide risk." *Nursing*, Vol. 40, No. 5, 36-40. 2010.
- [15]S. R. Park, H. J. Lee, "The relationships of self-esteem, self-compassion, psychological maladjustment, and Well-being." *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 32, No. 1, 123-139. 2013.
- [16]A. MacBeth, A. Gumley, "Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology." *Clinical Psychology Review*, Vol. 32, No. 6, 545-552. 2012.
- [17]M. R. Leary, E. B. Tate, C. E. Adams, B. A. Allen, & J. Hancock, "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 5, 887-904. 2007.
- [18]Y. G. Cho, S. S. Noh, "The effects of self-compassion versus distraction treatments and trait self-compassion on emotional reactions to unpleasant self-relevant events." *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 30, No. 3, 707-726. 2011
- [19]B. J. Jeon, "Self-esteem: A test of its measurability." *Yonsei Nonchong*, Vol. 11, 107-129, 1974.
- [20]K. D. Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion." *Self and Identity*, Vol. 2, No. 3, 223-250. 2003.
- [21]K. E. Kim, G. D. Yi, Y. R. Cho, S. H. Chai, and W. K. Lee, "The validation study of the Korean version of the self - compassion scale." *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 13, No. 4, 1023-1044, 2008.
- [22]H. M. Han, T. H. Yeom, Y. W. Sin, G. H. Kim, D. J. Yun, G. I. Jeung, "Standardization study of Beck depression inventory in Korea", *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 25, No. 3. 487-502, 1986.
- [23]A. T. Beck, N. Epstein, G. Brown, R. A. Steer, "An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, No. 6, 893-897. 1988.
- [24]E. J. Kwag, I. S. Song, Y. J. Jeong, Y. C. Cho, "A study on the depression and anxiety of high school students in an urban area." *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol.20, No.2. 63-79. 2003.
- [25]C. H. Jung, "The effect of depression and self-esteem on suicidal ideation in characterization high school students." *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 19, No. 15, 1083-1100, 2019. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.15.1083>
- [26]J. H. Son, "The effects of self-esteem on the depression and the anxiety among college students - analysis of the mediating effect of self-compassion." *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol. 25, No. 2, 299-317. 2017.
- [27]H. J. Oh, H. C. Choi, "The short-term longitudinal reciprocal relationships among irrational beliefs, self-compassion and depression." *Korean Journal of Counseling*, Vol. 19, No. 1, 23-39. 2018.
- [28]M. H. Kernis, "Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning." *Journal of Personality*, Vol. 73, 1-37. 2005.
- [29]K. D. Neff, R. Vonk, "Self - compassion versus global self -esteem: Two different ways of relating to oneself." *Journal of Personality*, Vol. 77, No. 1, 23-50. 2009.
- [30]K. D. Neff, "Self-compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself." *Self and Identity*, Vol. 2, 85-101. 2003.
- [31]K. D. Neff, Y. P. Hsieh, K. Dejitterat, "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure." *Self and Identity*, Vol. 4, 263-287. 2005.
- [32]M. R. Leary, E. B. Tate, C. E. Adams, B. A. Allen, J. Hancock, "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 5, 887-904. 2007.