creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000266600

2018년 2월
석사학위 논문

대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 선 후

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려의 매개효과

The Mediating Effects of Self-Encouragement on the Relationship between Evaluative Concerns Perfectionism and Social Anxiety in College Students

2018년 2월 23일

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 선 후

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려의 매개효과

지도교수 김 택 호

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2017년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 선 후

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김선후의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교 수 정 승 아 (인)

위 원 조선대학교 교 수 오 지 현 (인)

위 원 조선대학교 교 수 김 택 호 (인)

2017년 11월

조선대학교 대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

Ⅰ. 서론.....1
A. 연구의 필요성 및 목적.....1
B. 연구문제.....6

Ⅱ. 이론적 배경.....7
A. 사회불안.....7
1. 사회불안의 개념.....7
2. 사회불안의 유형.....9
B. 평가염려 완벽주의.....10
1. 완벽주의의 개념.....10
2. 완벽주의의 유형.....12
3. 평가염려 완벽주의.....13
4. 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계.....14
C. 자기격려.....16
1. 자기격려의 개념.....16
2. 사회불안과 자기격려의 관계.....18
3. 평가염려 완벽주의와 자기격려의 관계.....18
D. 평가염려 완벽주의, 사회불안 및 자기격려의 관계.....19

Ⅲ. 연구방법.....21
A. 연구 대상.....21

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 측정 도구.....22
1. 평가염려 완벽주의 척도.....22
2. 사회불안 척도.....23
3. 자기격려 척도.....24
C. 연구절차.....25
D. 분석 방법.....25

Ⅳ. 연구결과.....26

Ⅴ. 논의 및 제언.....35
A. 논의 및 결론.....35
B. 제언.....38

참고문헌.....39
부 록.....48

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목차

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성.....21
<표 2> 평가염려 완벽주의 척도의 문항구성 및 신뢰도.....23
<표 3> 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도.....24
<표 4> 자기격려 척도의 문항구성 및 신뢰도.....24
<표 5> 연구 대상자의 인구통계학적 특성.....26
<표 6> 주요 변인의 평균 및 표준편차.....27
<표 7> 주요 변인들과의 상관분석 결과.....28
<표 8> 측정모형의 적합도 지수.....29
<표 9> 측정모형 잠재변인 간 관계.....30
<표 10> 전체 집단의 구조모형의 경로계수.....32
<표 11> 전체 집단의 구조모형 직접효과, 간접효과, 총효과 및 유의성 검증.....34

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그림 목차

<그림 1> 연구 가설 모형.....6
<그림 2> 확인적 요인분석.....31
<그림 3> 최종모형(부분매개모형) 경로계수.....33

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Mediating Effects of Self-Encouragement on the Relationship between Evaluative Concerns Perfectionism and Social Anxiety in College Students

Kim Sun Hoo
Advisor : Prof. Kim Tack-Ho, Ph. D.
Dept of counseling psychology,
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study aimed to verify the mediated effect of Self-Encouragement on the Relationship in the effect of Evaluative Concerns Perfectionism on Social Anxiety in College Students . For this purpose, I carried out a survey targeting 345 men and women university students located in G, J, S city. I used questionnaires as a tool : Social Phobia Scale: SPS Scale, Social Interaction Anxiety Scale: SIAS Scale, The Multidimensional Perfectionism Scale, Self-Encouragement Scale. Collected data were analyzed by SPSS 23 and amos 23 The research findings were as follows:

First, frequency analysis was conducted to identify the demographic characteristics of the subjects, and each measure was calculated by the Crown′s alpha′s alpha factor to confirm the reliability of the measures used in the study.

Second, the statistical analysis was conducted to confirm that the data was likely to be checked and that the variables met the normal distribution assumption.

Third, a personalization correlation analysis was conducted to confirm the correlation between assessment anxiety, self-improvement and social unrest.

Fourth, a measure was taken to verify that the variables were employed in determining the potential variables of the variables, and identify the suitability and

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

factor load.

Fifth, the adequacy of the research model was verified compared to the competition model to verify the validity of the research model. Typical criteria for assessing conformity were the absolute conformance index, the GFI, the IFI, and the CFI, which were the appropriate criteria for the conformity assessment.

Sixth, we identified that the direct effects, indirect effects and gross effects of the final model were meaningful, and the indirect effects were used to verify that the indirect effects were meaningful.

In conclusion, limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

인간은 누구나 크고 작은 불안 속에서 세상을 살아간다. 앞으로 나에게 일어날 일에 대한 염려 또는 타인의 시선에 대한 불안을 느끼며 살아간다. 국민건강보험공단 보도자료(2013)에 따르면 불안장애로 진단받은 인원은 2008년 39만7950명에서 2013년에 30%가량 증가한 52만2051명으로 확인되었다. DSM-5(정신질환의 진단 및 통계 편람, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM)에서 불안장애는 범불안장애, 특정공포증, 광장공포증, 사회공포증, 공황장애, 분리불안장애, 선택적무언증 등 7가지로 구분된다. 위와 같은 크고 작은 많은 불안들이 우리의 삶 속에 들어와 있고, 또 실제로 많은 사람들이 불안으로 인해 고통 받고 있다. 이 중 사회공포증은 사회불안장애로도 불리는데, 사회불안은 사람들과 상호작용하는 사회적 상황에서 지속적으로 두려워하며 회피하는 것이다. 사회불안은 크게 일상적인 대화처럼 사회적 상호작용에서 나오는 '사회적 상호작용 불안'과 발표 장면이나 대중 연설과 같은 '수행불안' 두 가지로 구분할 수 있다(Brown et al., 1997; Blanco, Nissenson, & Leibowitz, 2001; Liebowitz, 1987). 사회불안장애 환자들의 50% 이상이 발표를 하는 상황이나 사회적 상호작용을 하는 상황 모두를 포함한 대부분의 사회적 상황에 두려움을 느낀다고 알려졌다(Mannuza, Schneier, Chapman, & Liebowitz, 1995).

학교생활에서 구성원으로서의 역할을 수행하며 학교라는 울타리 안에서 생활하였던 청소년기(임성택 외, 2010)와 달리 대학생 시기는 대인관계와 사회적 관계가 중·고등학교 시절에 비해 확대되는 시기이므로 개인의 적극적인 의사표현과 행동이 필요한 사회적 상황을 자주 마주한다(강석기 외, 2011). Strahan(2003)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 대학생의 22%가 사회불안을 경험한다고 하였다. 대학생들은 낯선 사람들과의 만남이 잦고, 발표, 그룹 참여, 데이트 등 익숙하지 않은 사회적 상황에 지속적으로 노출되기 때문에 대학생들에게는 사회불안이 중요한 문제가 될 수 있다(Shepherd, 2006). 사회불안이 높은 대학생들은 사회적 비관주의에 빠지기 쉬우며(Spence, Donovan, Brechman, 1999), 우울이나 약물남용과 같은 부적응적인 가능성이 더 높게 나타난다(Essau et al, 1999). 실제로 대학 내 학생상담센터 상당수의 내담자들의 대부분이 교

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

우관계, 이성관계 등 대인관계에서의 어려움을 호소하고 있다(최인선, 최한나, 2013). 타인을 만나 자신을 드러내야 하는 사회적 상호작용 상황 혹은 개인의 능력을 발휘해야 하는 수행상황에서 대학생들은 심리적인 불안과 두려움을 경험하게 되고 친구나 동료와 경쟁해야 하는 상황 속에서 압박감을 느낄 수밖에 없다. 사람들에게 좀 더 나은 평가를 받기 위해, 좀 더 인정을 받기 위해 스스로를 더 채찍질하고 뭐든 잘해야 한다는 어쩌면 '완벽' 해야 한다는 신념 속으로 걸어가고 있는지 모르겠다. 심리학자 Adler(1956)는 인간은 부적절한 신념과 열등감의 기본적 반응중의 하나인 '완벽'을 추구하려는 성향을 지닌다고 보았다. 완벽함을 추구함으로써 자신의 잘못과 결점을 최소화시키고 취업이나 원하는 결과물을 얻을 수 있다는 생각이 성취지향적인 현대사회를 살아가는 대학생들에게 반드시 지녀야하는 미덕이 되었는지도 모른다.

'불가능하거나 터무니없이 높은 기준을 추구하는 사람, 강박적으로 끊임없이 불가능한 목표를 지향하는 사람, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 업적에 기반 하여 측정하는 사람'이라는 뜻의 완벽주의(Burns, 1991)에 대한 연구는 임상가들이 상담 장면이나 심리치료적 장면에서 완벽주의의 부적응적인 특성에 관심을 가지면서부터 심리학분야에서 연구가 되어왔다(김윤희, 서수균, 2008). 초기 완벽주의는 부정적인 의미로만 나타났지만, 1990년대에 Frost 등(1990)과 Hewitt과 Flett(1991)에 의해 완벽주의를 긍정적 측면과 부정적 측면이 공존하는 다차원적인 구성 개념으로 바라보고자 하는 시도들이 이루어졌다. Frost 등(1990)은 완벽주의자들의 내적사고 유형에 따라 여섯 가지의 차원으로 개념화 하였는데, 이는 실수에 대한 염려, 수행의심, 부모기대, 부모의 기대와 비판, 개인기준, 조직화다. Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의 행동이 귀인되는 초점과 방향(관계적 측면)에 근거하여 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의 이렇게 세 가지로 분류하였다. Slaney 등(2001)은 완벽주의의 긍정적, 부정적 측면을 고려하여 격차, 높은 기준, 정돈의 3차원 완벽성 척도를 개발하였다. 위 세 가지의 완벽주의에 대한 분류개념화는 완벽주의와 심리적 부적응간의 관련성을 보고 그 관련성이 완벽주의의 정의에 따라 구분하였다.

Saboonchi와 Lundh(1997)는 FMPS와 HFMPS를 통합하고 그 후, 요인분석을 실시하였다. 그 결과 '실수에 대한 염려', '수행의심', '사회부과 완벽주의'가 하나의 요인으로 통합되었고, 연구자들은 이를 '평가염려 완벽주의'라고 명명하였으며, 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계가 유의미한 정적 상관에 관계에 있음을 밝혔다(김민선, 서영석, 2009). 평가염려 완벽주의란 개인 스스로가 자기 자신을 좀 더 엄격하게 감시하고

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자신의 수행에 대해 불만족스러워하며 자신의 실수에 대해서는 지나치게 습관적으로 염려하는 것을 말한다(김현희, 김창대, 2011). 이들은 항상 개인이 완벽한 수행을 함으로써 타인에게 인정을 받고자하지만 결국 본인 스스로가 자신의 수행에 대해 만족하지 못하고(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004), 부적응적인 행동을 하게 되고 결국 불안까지 경험하는 것으로 알려졌다(장애경, 이지연, 2011; Wu & Wei, 2008). 앞서 말한 것처럼 평가염려 완벽주의의 하위요인에는, '실수에 대한 염려', '수행의심', '사회부과 완벽주의'가 있다. 이 중 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람은 개인이 중요하다고 생각하는 타인에게 관심과 인정을 받고자 자신의 수행의 결과가 완벽해야한다고 생각하며 그로 인해 이룰 수 없는 높은 기준을 세우게 되고, 결국 불만족스러운 결과가 나오게 되어 불안을 겪게 된다고 하였다(Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004). 수행에 대한 의심과 실수에 대한 염려 또한 불안과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다(김나예, 2012; 김민선, 서영석, 2009, 이성원, 2015; 정승진, 2008, 조용래, 원호택, 1998). 선행연구들의 결과로 미루어 보아, 사회불안을 일으키는 변인 중에 평가염려 완벽주의는 중요한 변인으로 등장하고 있고, 특히나 사회불안을 겪는 대학생들을 대상으로 평가염려 완벽주의에 관한 연구는 계속적으로 진행되고 있다(김해선, 2016; 안해연, 2016; 김기남, 2017).

현대사회에서 많은 대학생들은 입시, 취업, 대인관계 등 다양한 장면에서 평가를 받으며 살아간다. 평가 상황에서 벗어나기 위한 많은 대학생들의 몸부림은 계속되고 있지만, 우리는 끊임없이 평가받고 있고, 또 누군가를 평가하고 있다. 대학입학과 동시에 '스펙', '좋은 대인관계' 등은 사회에서 요구하는 일정 수준에 도달하기 위해서 필수적인 요소들이다. 압박감과 경쟁사회에서 뒤처질 것이라는 두려움은 한 개인을 부적응적으로 좌절에 빠뜨리거나 우울해지게 할 수 있지만, 그러한 압박감과 두려움을 적응적으로 사용하는 개인은 목표를 달성하기 위한 촉매제 역할로 작용할 수 있다. 예로 '자기지향 완벽주의'의 경우, 부적응적 측면과 적응적 측면을 동시에 지니고 있다. 스스로에게 완벽주의적 기준을 제시하여 그것을 만족시키려 하는 '자기지향 완벽주의'의 경우, 삶의 만족, 주관적 행복, 긍정정서와 정적인 관련성을 보인다(신지은, 이동귀, 2010; 하정희, 장유진, 2011; 전명임, 이희경, 2011). 하지만 '자기지향 완벽주의'가 우울과 관련이 될 수도 있으며, 특히 성취나 성과 부분에 대해서는 대부분 일관되게 자기지향 완벽주의가 우울을 유발할 수 있다고 보았다(Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Hewitt, Flett, Ediger, Norton, & Flynn, 1998). 또한 인지적 반응양식이나, 자기효능감과 같은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

요인과 상호작용을 통해 적응적일 수도 있고 부적응적일 수도 있다는 주장 또한 제기된다(O′Connor & O′Connor, 2003; 최문선, 유제민, 현명호, 2005; 최정원, 이영호, 1998). 이러한 선행연구들을 통해 긍정적인 대처방식이나 성취를 이루기 위한 개인의 노력이 적응적인 특성과 관련될 수 있음을 나타낸다.

이처럼 완벽주의의 긍정적 측면과 부정적 측면에 대한 이해와 탐색은 완벽주의의 구조적인 특성을 이해하려는데 있어 중요한 역할을 한다(전명임, 2009). 또한 이러한 시도는 인간의 긍정적인 특성을 계발하고, 개인의 행복을 증진하려 하는 긍정심리학의 입장(Csilkszenmihalyi & Seligman, 2000; 이희경, 정현희, 2013)과 맥을 같이하여, 완벽주의와 건강하고 적응적인 심리적 특성들과의 관계를 밝히려는 시도들이 이루어지고 있다(Chang, 2006; 마여연, 2015 재인용). 또한 사회불안을 설명한 인지행동모델에서는 한 개인이 지니고 있는 역기능적인 신념 또는 자기심상이 사회적인 상황을 마주하고 있는 자신의 모습을 부정적으로 표상하게 함으로써 사회불안을 유발한다고 가정한다(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). 특히 자신의 잘못이나 결점을 인정하지 못하고, 스스로를 끊임없이 비난하는 자기 비난적 경향을 많이 보이거나 자아존중감 수준이 낮을수록 자기표상은 더욱 부정적으로 편향되게 되어 불안감을 더 심하게 느낄 수 있다. 이러한 부정적 자기표상을 줄여주거나 감소시킬 수만 있다면 성취지향적이고 경쟁적인 현대사회를 살아가는 대학생들에게 도움을 줄 수 있을 것이다.

인간이 심리적 부적응이나 스트레스에 잘 대처하기 위해서는 타인의 지지 같은 외부의 개입도 중요하지만, 무엇보다 중요한 것은 심리적 자원으로 개인 스스로를 지지할 수 있는 힘과 자기 조절 능력이 필요하다(Belsky, 1984). 심리학자 Rogers(1980)는 인간에게는 문제 상황을 대처해 나가는데 유익한 자기치유(Self-healing)적인 능력이 잠재되어 있다고 하였다. 이러한 자기치유적 변인으로는 자기 위로, 자기 수용, 자존감, 자기 격려 등이 있다(김교헌, 권선중, 심미영, 2005; 김사라형선, 2005; 박선영, 2007). Adler는 타인의 평가에 민감하여 쉽게 좌절하고 우울해하고 자신의 행동에 대해 확신이 부족한 사람들에게 필요한 것이 ‘용기’라고 하였다(Masaster & Corsini, 1999). 용기(courage)라고 하는 것은 격려(encourage)라고 하는 의미와 밀접한 관련이 있다. Adler는 ‘격려’를 통해 개인의 인지적인 도식의 틀에 긍정적인 기대를 주입함으로써 개인이 사회적, 정서적인 문제에 더 긍정적이고 적응적으로 반응할 수 있게 하는 요인으로 작용한다고 보았다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). 또한 격려를 통해 개인 스스로가 책임감과 용기를 얻고 당면한 자신의 삶을 당당히 마주할 수 있게 할 뿐 아니라, 스스로를

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

긍정적인 존재로 바라보게 하여 자신의 결점이나 약점을 인정하게 한다(유리향, 2002). 또한 격려는 스스로가 가지고 있는 장점과 강점에 주의를 기울이게 함으로써 타인의 평가나 반응, 혹은 인정이 없어도 스스로 자신의 삶을 선택하고 결정하게 하는 힘을 갖게 한다. 실제로 초등학교 고학년을 대상으로 격려 집단프로그램을 실시하였는데 아동의 자아존중감을 증진하는 것에 격려가 유의한 효과를 주는 것으로 나타났다(정지운, 2008). 또 청소년을 대상으로 실시한 프로그램에서도 격려가 자존감과 내적 통제를 증대시키는데 유의한 효과를 가지고 있음이 밝혀졌다(김미란, 2006). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 자기격려를 많이 할수록 불안, 강박증, 적대감 및 신체화 증상 수준이 낮은 것으로 밝혀졌다(기채영, 2008). 자기격려를 많이 사용하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 불안과 스트레스 수준이 낮고 자기효능감이 높은 것으로 밝혀졌다(유미리, 2008; 노안영, 정민, 2007). 격려 훈련과정 프로그램을 성인을 대상으로 진행한 한 연구에서는 참가자들의 불안, 공포, 우울 등 심리적 부적응이 격려 훈련을 함으로써 감소되었고, 적극적인 문제 대처방식과 좀 더 효과적인 사회적 기술능력이 증가된 것으로 밝혀졌다(Bahlmann & Dinter, 2001). 이와 같은 결과는 자기격려가 평가염려 완벽주의로 인해 심리적 부적응을 겪는 사람에게 심리적 안녕감을 유지시켜 줄 수 있도록 하는 주요한 변인임을 시사한다.

결과를 중요시하고 경쟁에 찌들어있는 현대사회를 살아가는 대학생들이 매 순간 당면한 어려움에 자기 자신을 격려해줄 타인을 찾기란 현실적으로 어렵다. 실제로 타인의 지지는 일시적이며 항상 일관적이지 않다(강정곤, 2011). 만약 타인이 아닌 스스로가 자신을 격려하고 또 그 격려로 인해 자신을 컨트롤 할 수 있는 힘을 기른다면, 자신의 어려움을 스스로 해결할 수 있는 힘이 생길뿐더러 이차적으로 타인에 대한 신뢰와 협조 또한 증가할 수 있다.

그동안 국내외 논문에서 다차원적 완벽주의를 사회불안의 예측변수로 설정하여 매개변인의 효과성을 검증하는 연구는 존재하였지만, 현재를 살아가는 많은 대학생들에게 당면한 어려움인 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에 초점을 맞추고 자기격려의 매개역할을 본 연구는 존재하지 않았다. 이에 본 연구자는 타인의 평가에 민감하여서 사회불안으로 고통 받고 있는, 또 그로인해 상담실을 내방하고 있는 대학생들에게 자기격려가 어떠한 역할을 할 수 있을지 연구를 통해 밝혀냄으로써 실질적인 도움을 제공하고자 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 연구문제

본 연구는 평가염려 완벽주의와 사회불안과의 관계에서 자기격려의 매개효과를 검증하고자 한다. 본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 평가염려 완벽주의, 사회불안, 자기격려간의 관계는 어떠한가?

1-1. 평가염려 완벽주의와 사회불안은 정적상관이 있을 것이다.

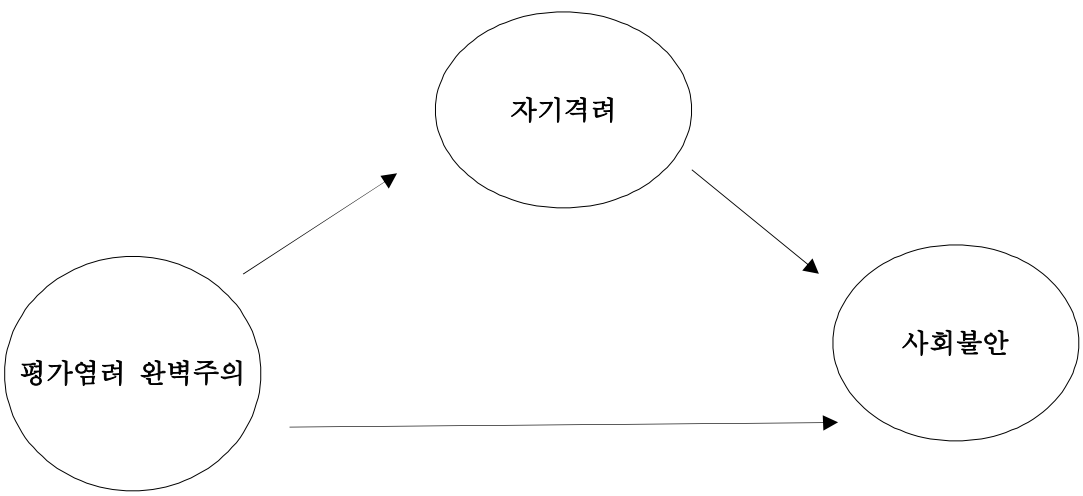
1-2. 평가염려 완벽주의와 자기격려는 부적상관이 있을 것이다.

1-3. 자기격려는 사회불안과 부적상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안과의 관계에서 자기격려는 어떠한 역할을 할 것인가?

2-1. 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려는 매개할 것이다.

대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안간의 관계에서 자기격려의 매개효과를 알아보기 위한 본 연구의 모형은 아래 <그림1>과 같다.



<그림1 연구 가설 모형>

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 사회불안

1. 사회불안의 개념

아리스토텔레스는 인간을 사회적 동물이라고 하였다. 즉, 인간, 한 개인은 사회 없이는 살 수 없다는 말이다. '사회'란 사전적 의미로 '같은 무리끼리 모여 이루는 집단'이라는 뜻이다. 인간은 혼자서는 살 수 없고 자신이 중요하게 인지하는 타인과 함께 어우러져 살아가는 존재이다. 과거 구석기시대부터 인간은 자연으로부터 오는 위험을 최소화하기위해 무리를 지어 생활하였다. 이로 미루어 볼 때, 인간에게 있어 사회란 결코 배제할 수 없는 중요한 개념이었다.

'사회불안'이란 한 개인이 사회적인 상황에서 불편함을 느끼고 회피행동이 증가하는 것으로 정의된다(Clark & Arkowitz, 1975). 또한 사회적인 수행이나 그 수행상황에 대한 지속적인 두려움으로 인해 불안을 느끼고 회피행동을 보이게 된다(APA, 1994). 선행연구에 따르면 사회불안은 이르면 13세부터 발병한다고 보았고, 사회적·직업적 기능의 손상을 유발할 뿐 아니라 우울장애를 비롯한 다른 심리적 부적응 요인을 유발한다(Stein, 1995). 사회불안의 평생 유병률이 서구권 국가(7~13%), 미국(12.1%)의 결과로 미루어볼 때, 전 세계적으로 흔한 정신장애임에 틀림없다(Kessler et al., 2005; Furmark, 2002). 국내의 사회불안 평생 유병률은 서구권 국가에 비해 현저하게 낮은 0.5%이다(보건복지부, 2015; Lee et al., 2007). 하지만, 특수하게 대학생을 대상으로 한 연구에서는 사회불안의 유병률이 다른 서구권 국가의 대학생들에 비해 더 높은 수준을 보고하고 있다(Heinrichs et al., 2006; Schreier et al., 2010). 사회불안 증상에 대한 심각도의 인식이 문화적 견해 차이로 인해 결과에 반영되고 있다(백소영, 2016). 즉, 사회적인 수줍음과 같은 행동에 대해 보다 수용적인 동아시아권의 집단주의 문화에서는 개인이 사회불안을 호소하고 있다 하더라도, 서구권에 비해 장애로 쉽게 진단하지 않는다는 것이다(Heinriches et al., 2006). DSM-5(정신장애 진단 및 통계 편람: American Psychiatric Association, 2013)에서는 사회불안을 '개인이 다른 사람들에 의해서 관찰되고 평가될 수 있는 한 가지 이상의 사회적 상황에 대해서 현저한 공포나 불안을 지니며, 이러한 사회적 상황에서 사람들로부터 부정적인 평가를 받을 수 있는 행동을 하

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

거나 불안증상을 나타내게 될 것을 두려워함'이라고 정의하였다. DSM-5에서 제시한 사회불안의 원인으로는 생물학적 요인, 유전적 요인, 부모의 양육태도 등이 있다. 또한 사회불안은 자아존중감, 자기개념, 자기애 등과 같은 긍정적 요인들과 일관되게 불일치함을 나타내고 있다(김정호, 1999; 문혜신, 2001).

우리나라에서는 1960년대부터 불안에 관한 연구가 시작되었다(김거정, 1961). 90년대에는 IMF(1998)등의 여파로 인해, 불안한 사회, 사회적 위험등과 같은 연구가 중심이 되었고(한덕웅, 1994), 2000년대 이르러서는 본격적으로 사회불안에 관한 연구가 시작되었다(박수애·이혜진·송관재·이재창, 2006). 최근 10년 사이 사회불안을 겪고 있는 사람들이 눈에 띄게 증가하였다. 국민건강보험공단 보도자료(2013)에 따르면 불안장애로 진단받은 인원은 2008년 39만7950명에서 2013년에 30%가량 증가한 52만2051명으로 확인되었다. 이처럼 사회불안은 여러 가지 사회적 이슈와 관련하여(저출산, 개인주의, 과도한 경쟁)우리사회에 만연해진 장애로 인식되고 있고, 그 수가 계속적으로 증가할 것으로 판단된다.

사회불안에 과도하게 노출되면 심한 불안을 경험하게 된다. 사회적 상황이나 수행상황이 되면 극심한 불안을 느끼게 되고 이러한 행동이 지속적으로 6개월 이상 이어지거나 일상생활에 지장을 주는 정도라면 사회불안장애로 진단될 수 있다. 하지만, 사회불안에 적절하게 노출된 사람은 사회적 상황이나 수행상황에 적절한 긴장감을 유지하게 됨으로써 긍정적인 기능을 하게 된다(김나예, 2012). 사회불안의 치료법으로 가장 많이 알려진 인지행동치료는 개인의 역기능적 신념을 수정하게 하는 인지적 재구성을 기반으로 하여 사회적으로 불안을 느끼는 상황에서 노출과 습관화를 통해 사회불안의 증상을 줄이는 치료법이며, 이는 경험적으로 지지된 치료로 알려져 있다(조용래, 2001; Barlow, 2014; Rapee & Heimberg, 1997).

대학생을 대상으로 한 연구에서 대학생의 22%가 사회불안을 경험한다고 밝힌 Strahan(2003)의 연구처럼 오늘날 많은 대학생들이 사회불안으로 고통 받고 있다. 실제로 대학 내 학생상담센터 상당수의 내담자들의 대부분이 교우관계, 이성관계 등 대인관계에서의 어려움을 호소하고 있다(최인선, 최한나, 2013). 대학생은 중·고등학교 시절에 비해 발표, 데이트, 낯선 사람과의 만남, 동아리 등 사회적 상호작용을 겪는 상황이 많이 벌어진다. 대학생의 사회불안을 일으키는 선행연구를 살펴보면, 개인의 완벽주의, 내현적 자기애 성향, 성인애착, 지각된 부모 양육태도 등과 관련된 연구들을 살펴볼 수 있다(이성원, 2015; 이지영, 2010; 김은정, 2016; 이아름; 2011). 또한 대학생의 사회불안

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

을 통해 나타나는 요인들에 관한 연구를 살펴보면 자기비난, 거절민감성, 우울증, SNS 중독 등과 관련된 연구들을 쉽게 찾아볼 수 있다(임민희, 2015; 이아름, 2011; 김나경; 2016). 이러한 연구동향을 미루어볼 때, 대학생이 겪는 사회불안에 대한 연구는 그 필요성을 절대 간과할 수 없다. 모든 문화권에서 공통적으로 사회불안 증상을 보이는 사람들에게 매력을 느끼지 않고 직업적으로 성공할 가능성이 그렇지 않은 사람에 비해 낮을 것으로 지각하는 등 부정적인 인식과 관련되어 있다(Rapee et al., 2011). 내·외적으로 겪는 어려움이 대학생의 삶에 지대한 영향을 주며, 이러한 어려움들이 해결되지 않은 채 살아간다면, 진로, 학업, 대인관계에 있어서 매우 위험적인 요소로 작용하게 될 것이며, 더 나아가 사회불안장애(Social Phobia)로 발전될 수 있어 많은 관심이 필요하다(최인선, 최한나, 2013).

2. 사회불안의 유형

사회불안은 사회불안장애 환자가 두려워하는 상황에 따라 두 가지 영역으로 나눌 수 있다. 개인에 따라 불편함을 느끼고 회피하는 사회적 상황이 매우 다양하며 이질적이기 때문이다(권정혜, 2013). 첫째, 일상적인 대화처럼 사회적 상호작용에서 나오는 '사회적 상호작용 불안'과 둘째, 발표 장면이나 대중 연설과 같은 '수행불안' 두 가지로 구분할 수 있다(Brown et al., 1997; Blanco, Nissenson, & Leibowitz, 2001; Liebowitz, 1987). 두 가지 종류에 따라서 매개 및 조절효과와 취약성 요인이 미치는 영향력에 차이가 있는 것으로 나타났다(이경은, 2011).

사회적 상호작용 불안(Social Interaction Anxiety)은 타인과 만나서 이야기를 하거나 상호작용 하는 상황에서 불안을 느끼는 것을 말한다. 예를 들면, 새로운 사람과의 만남이나, 관계를 지속하거나 이끌어가야 하는 상황, 또 이성과의 만남 등에서 불안을 느끼는 것이다. 사회적 상호작용불안은 주로 심혈계통에 의한 불안민감성, 우울, 내향적 성향, 과잉불안, 비합리적 신념 등과 같은 특징을 지닌다(김미연, 2011). 이들은 사회적 상황에서 타인에게 비추어지는 자신의 모습이 바보 같거나, 한심해보이거나, 어리숙하게 보일 것에 대한 두려움을 가지고 있으며 그러한 두려움을 회피행동을 통해 나타내게 된다. 또한 사회적 상호작용 불안은 수행불안에 비해 타인에게 인정·승인받고자 하는 욕구와 더 높은 관련이 있다(김세은, 2005). 또한 사회적 상호작용 불안을 느끼는 사람은 타인의 반응에 지속적으로 신경쓰고 염려하기 때문에 대인관계에서 비합리적 신념을 지니게 될 가능성이 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

수행불안(Performance anxiety)은 중요한 타인이 자신을 관찰 또는 평가하거나 혹은 그렇다고 믿거나 상상하는 상황에서 불안을 느끼는 것을 말한다. 예를 들면, 발표하는 상황, 면접 상황, 자신이 모르는 다수의 사람들이 있는 곳으로 가야만 하는 상황 등에 불안을 느끼는 것이다. 수행불안은 주로 공적 자의식과 사적 자의식, 특성 불안, 파국화, 완벽주의 같은 비합리적 신념에 영향을 받는다(김미연, 2011). 오늘날 많은 대학생들이 취업난에 시달리고 있다. 이에 더 나은 스펙과 경험을 갖기 위해 오늘도 많은 대학생들이 경쟁 속에서 살아가고 있다. 이러한 사회적 이슈와 맞물려 수행불안은 오늘날 대학생들의 큰 어려움 중에 하나로 자리 잡고 있다. 실제로 우리나라 대학생의 경우, 면접상황에서 54.9%가 불안을 느낀다고 보고되고 있다(김은정, 2000).

B. 평가염려 완벽주의

1. 완벽주의의 개념

사전적 의미로 '결함이 없이 완전한', '흠이 없는 구슬'이라는 뜻의 '완벽하다'라는 용어는 현대사회를 살아가는 우리들이 쉽게 접하고 쉽게 만날 수 있는 형용사이다. '이 식당의 맛은 완벽해', '우리 팀이 완벽하게 이겼어' 등 우리는 '완벽'이라는 말을 자주 사용하고, 또 완벽이라는 말에 쾌감을 느끼는듯하다. 인간은 누구나 완벽을 추구하고, 또 완벽해지려고 하지만 인간은 태어날 때부터 완벽하지 않은 존재로 태어났다. 최초로 완벽주의의 개념을 언급한 Freud(1917)는 항문기적 내적갈등이 잘 해결되지 못한 사람들의 경우, 자신의 행동과 사고를 끊임없이 통제하려는 초자아를 갖게 되고, 그 초자아가 너무나 가혹하게 작용할 경우 완벽주의에 덫에 빠져버린다고 하였다. Burns(1980)는 완벽주의를 '달성할 수 없는 높은 기준을 설정하여, 그 기준을 달성하기 위해 스스로를 강박적으로 옥죄고, 자신의 가치에 대한 판단을 전적으로 성취에 기반을 두어 판단하는 것'이라고 정의하였다(Burns, 1980; Frost et al., 1990; 김윤희, 서수균, 2008, 재인용). 또한 Burns(1980)는 완벽을 추구하고 사는 사람들이 정서적, 성격적 어려움 뿐 아니라 생산성도 떨어진다고 하였는데, 그 이유는 그들은 동기와 유능감에 대한 비현실적이고 비논리적인 왜곡된 사고를 지니고 있어 보상보다는 처벌적 경험을 더 많이 하게 된다고 보았다(한기연, 1992에서 재인용). Pacht(1984)는 '완벽'이라는 것은 현실적으로 불가능한데 사람들이 이 불가능한 것을 계속 추구하기 때문에 심리적으

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 부적응문제를 경험한다고 하였다. 이러한 완벽주의에 대한 연구동향은 이론적 접근과 함께 이어져왔다. 완벽주의에 관한 이론적 접근은 크게 정신역동이론, 인지이론, 학습이론으로 나눌 수 있다.

첫째, 정신역동이론은 인간의 '완벽하고자 하는 성향'의 강박증에 초점을 두었다. Freud는 완벽주의를 포함하는 모든 강박증적 행위를 개인이 적대적인 충동의 억압과 손상에 대한 위험을 감소시켜서 안전을 얻으려는 시도로 보는 '무의식적인 동기'라고 보았다(Mallinger, 1984). Sullivan은 대인관계장면에서 느끼는 불안정감과 불확실감을 다루기 위한 방법으로 완벽해지려는 태도가 있으며 이것은 사랑이 없는 가정환경에서 비롯되었다고 본다(Burns, 1980).

둘째, 인지적 접근은 한 개인이 완벽성을 추구하는 인지적 특성과 완벽을 추구하기 때문에 나오게 되는 부적응적 행동과 정서를 변화시키는 것에 초점을 둔다. 우울한 이들은 '나/타인은 당연히 그래야 한다', '나/타인이 ~하지 않으면 안 된다'와 같은 부정적 인지가 크며(Beck, 1976), 또한 인정 욕구, 자신에 대한 높은 기대 등의 비합리적 신념의 특성을 나타내고(Ellis, 1962) 이는 곧 자신의 행동이나 결과가 완벽했을 때만 자기에 대해 만족할만한 느낌을 가지게 되고, 실수/실패를 할 경우에는 자기 처벌적인 부정적 사고를 하게 된다(Burns, 1980).

셋째, 학습이론적 관점에서는 완벽주의란 어린 시절 부모와의 경험, 즉 상호작용을 통해 나온 학습된 행동이라고 본다(Pacht, 1984). 완벽주의 성향이 높은 부모는 완벽하고 요구가 많은 개인의 성취나 행동에도 가치를 두지 않지만 그들의 자녀들의 노력이나 성과에 대해서도 쉽게 인정하지 않고 보상해주지 않는다(Missildine, 1963). 이들의 자녀들은 부모가 늘 자신의 행동에 수용해주지 않고 인정해주지 않기 때문에 늘 자신의 행동에 대해서 만족감과 성취감을 느낄 수가 없고 부모의 기대는 너무 높기 때문에 절대 맞출 수 없다는 생각을 갖게 되며 자신에게 역시 높은 기대수준을 갖게 되어 쉽게 만족할 수 없는 사람이 된다는 것이다(Hollender, 1965). Burns(1980)는 완벽주의 성향이 높은 부모들은 자녀의 만족할만한 수행에 대해서는 사랑과 인정의 보상을, 실수나 실패에 대해선 불안과 실망으로 반응하기 때문에 이들의 자녀들이 부모의 태도를 처벌로 생각하게끔 한다는 것이다. 완벽주의 성향이 높은 부모는 자녀의 문제행동을 자신의 것으로 생각하며 부모의 자존감을 자녀의 성공으로 보상받으려는 경향이 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 완벽주의의 유형

완벽주의에 대한 초기연구는 대부분의 연구들이 완벽주의를 부적응적 기능을 가진 단일 차원의 개념으로 보았다. '완벽하다'라는 것이 실제로 불가능하기 때문이었다. 그래서 초기 완벽주의에 대한 연구는 낮은 자존감(Hollender, 1965; Burns, 1980), 우울(Dunkley et al., 2000), 자살사고(Adkins & Parker, 1996, Hamilton & Schweitzer, 2000)등과 같은 부적응적 심리적 요인뿐만 아니라 알코올 중독, 거식증, 성격장애(Pacht, 1984)와 같은 정신병리 형태의 연구도 보고되고 있다.

이러한 시대적 상황에서 완벽주의를 신경증적 완벽주의(Neurotic Perfectionism)와 적응적 완벽주의(Normal Perfectionism)으로 구분한 Hamacheck(1978)은 완벽주의의 긍정적 요소를 발견하고자 하는 연구의 첫 걸음이었다. 그러한 시도는 후속 연구자들로 하여금 완벽주의를 다차원적으로 이해하고자 하는 관심을 갖게 하였다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). 그 후 완벽주의에 대한 다차원적인 연구를 통해 완벽주의의 개념은 연구자들의 이론에 따라 부적응적, 신경증적, 수동적 또는 정상적, 능동적 요인, 적응적, 잠재적으로 긍정적 등으로 다양하게 명명되었다(Blackstein & Dunkley, 2002). Adler(1956)또한 개인 스스로 높은 기준을 설정하고 그것을 달성하려고 추구하는 그 자체는 병리적인 현상이 아니며, 오히려 개인이 자신의 삶에 적극적인 관점을 제시한다고 보았다.

Frost 등(1990)은 완벽주의자들의 공통적인 특징들을 조합하고, 그 각각의 성향이 본질에 접근할 수 있도록 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 개발하였다. 또한 Frost 등(1990)은 완벽주의를 개인이 높은 수행기준을 세우고 그 자신의 수행에 대해 과도하게 비판적으로 판단하는 경향성이라고 보았고 완벽주의자를 여섯 가지의 하위개념으로 설명하였다. 이는 실수에 대한 염려, 수행의심, 부모기대, 부모의 기대와 비판, 개인기준, 조직화로 구분하였으며 그 기준은 인지적, 행동적, 발달적 측면이다. 이 중, 개인기준과 조직화는 긍정요소로 구분된다.

Hewitt와 Flett(1991)은 완벽주의의 행동이 누구에게로 향하는지, 즉 완벽주의 행동이 누구에게 귀인이 되는지에 따라 완벽주의를 세 가지 차원으로 구분하였다(Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS). 첫째, 개인 스스로가 자기 자신에게 완벽에 대한 엄격한 기준을 두고 자신의 행동을 엄격하게 평가 및 판단하는 자기지향 완벽주의이다. 자기 자신에 대한 기대가 높고 실수나 잘못에 대해 쉽게 인정을 하지 못하지만(Hewitt & Flett, 1991) 그 자신에게 부여한 높은 기준이 경향성뿐 아니라 행

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

동에서 완벽함을 이루고자 하는 욕구까지 포함되어 있어 자기 자신을 좀 더 건설적으로 세워가려는 모습이 있다(Hewitt, Flett, Blankstein, & O'Brien, 1991; Hewitt & Flett, 1991). 둘째, 완벽함에 대한 기준을 타인에게 부여함으로써 타인에게 완벽할 것을 요구하고 또 타인을 엄격하게 판단하기도 하는 타인지향 완벽주의이다. 셋째, 사회부과 완벽주의다. 중요하다고 지각하는 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부여하고 또 이를 충족시킬 것이라고 생각하여 자신의 행동을 엄격하게 평가하는 것을 말한다(김성주, 2012). Hewitt와 Flett(1991)은 사회부과 완벽주의가 다른 차원의 완벽주의에 비해 일관되게 심리적 부적응 요소들과 연관된다고 보고, 정신병리와 관련 있다고 하였다.

2000년대 이후 Slaney 등(2001)은 완벽주의의 긍정측면과 부정측면을 포괄하는 중립적인 개념으로 완벽주의를 이해하고자 하였다. 자신이 세운 기준을 달성하기 위해 노력하고 그를 달성하였을 때 스스로가 만족감을 느끼고 더 나은 기준을 세워 달성하기 위해 발전한다는 긍정측면과 자신이 세운 기준과 실제 자신의 능력의 격차가 너무 큼을 인지하여 심리적 부적응을 겪는다는 부정측면으로 구분한다.

3. 평가염려 완벽주의

완벽주의는 많은 연구자들에 의해서 꾸준히 연구되어 왔고, 다양한 의견이 제시되고 있지만, 현재까지도 일치된 의견, 즉 통합된 의미가 나오고 있지 않다. 완벽주의를 병리적인 단일차원의 개념으로 본 연구(Burns, 1980), 완벽주의자들의 특징들, 인지, 행동, 특성 및 발달적 측면을 고려해서 FMPS(Multidimensional Perfectionism Scale)척도를 개발한 Frost 등(1990), 또한 완벽주의의 행동이 누구에게 귀인 되고 나타나는지에 따라 완벽주의를 구분한 Hewitt와 Flett(1991) 등 많은 연구자들에 의해 연구가 지속되고 있다.

Saboonchi와 Lundh(1997)는 연구자가 정의하고 구분하는 방식에 따라 나뉘는 완벽주의에 한계점을 느끼고 FMPS와 HFMPS를 통합, 요인분석을 실시하였다. 요인분석 결과, FMPS에서는 실수에 대한 염려, 수행의심, 그리고 HFMPS에서는 사회부과 완벽주의가 하나의 요인으로 통합됨을 밝혀냈고, 그리고 그 특성에 따라 이를 '평가염려 완벽주의'라고 명명하였다. 또한 완벽주의 개념에 대한 연구가 확장되고 지나치게 넓어짐에 따라 연구결과를 이해, 평가하기가 복잡해진것에 한계를 느낀 Dunkley와 Blackstein(2000)은 마찬가지로 FMPS와 HFMPS를 통합, 요인분석을 실시하였다. 이에

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

완벽주의의 부적응적 개념으로 평가염려 완벽주의, 적응적 개념으로 개인기준 완벽주의라고 명명하였다. 부적응적 개념인 평가염려 완벽주의에는 FMPS에서 나온 실수에 대한 염려, 수행의심이 포함되고 HFMPS에서는 사회부과 완벽주의를 포함시켰고, 적응적 개념인 개인기준 완벽주의에는 FMPS에서 나온 개인기준을, HFMPS에서는 자기지향 완벽주의를 하위요인으로 포함시켰다. 이러한 평가염려 완벽주의에 대한 개념이 나온 후, 많은 연구자들이 평가염려 완벽주의와 다양한 심리적 요인들의 관련성을 밝힐 연구를 실시하였다.

평가염려 완벽주의란 중요한 타인으로부터 압박감을 느끼는 경향이 있고, 또 중요한 타인으로부터 관심과 인정을 받으려는 욕구에 의해 더욱 완벽해지려고 하는 성향을 보인다(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004). 또한 평가염려 완벽주의는 자신의 행동에 대해 과도하게 비판적인 태도를 보이며, 성공적인 결과에도 쉽게 만족하지 못한다(김현희, 김창대, 2011). 이들은 자신이 실수나 실패를 한다면 타인이 자신을 더 이상 받아들이지 않거나 존중해주지 않을 것이라는 두려움을 지니고 있으며 부정적 정서를 훨씬 더 잘 경험하고, 자기가치감 또한 취약하다(박경, 2004). 특히, 평가염려 완벽주의자들은 일상에서 느껴지는 스트레스 상황에서 쉽게 불편을 경험하고(Dunkley & Blankstein, 2000), 과도한 자기비판으로 무가치감 또는 절망을 느낀다(Blatt, 1995).

이러한 평가염려 완벽주의는 특히 대학생의 심리적 어려움과 관련이 있다. 대학생의 불안, 우울, 대인관계 문제, 학업 등이 평가염려 완벽주의로 인해 유발되는 어려움들이다(김현정, 손정락, 2007).

이에 본 연구에서는 타인이 자신에게 갖는 기대에 대해 비판적으로 생각하고, 자신의 수행을 엄격히 통제하며, 또 쉽게 만족하지 못하는 완벽주의를 '평가염려 완벽주의'라고 정의한다. 또 각 요인에 따른 특성을 고려하고 또한 그 특징으로 미루어보아, 대학생들의 심리적 어려움인 사회불안과의 관련성을 살펴보려 한다.

4. 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계

사회불안을 일으키는, 즉 사회불안의 선행요인을 찾는 연구를 살펴보면, 개인의 완벽주의, 내현적 자기애 성향, 성인애착, 지각된 부모 양육태도 등과 관련된 연구들을 살펴볼 수 있다(이성원, 2015; 이지영, 2010; 김은정, 2016; 이아름; 2011). 이 중 완벽주의에 대한 연구가 많이 진행되었는데, Heimberg(1988)는 완벽주의자가 가지고 있는 신

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

념이 사회공포증이 가지고 있는 핵심특성과 가장 관계가 깊다고 하였다. '완벽하다'라는 것은 현실적으로 불가능한 개념이고, 또한 Burns(1980)는 완벽주의를 '달성할 수 없는 높은 기준을 설정하여, 그 기준을 달성하기 위해 스스로를 강박적으로 옥죄고, 자신의 가치에 대한 판단을 전적으로 성취에 기반을 두어 판단하는 것'이라고 정의하였다. 이 때문에 많은 완벽주의자들이 자신이 세운 기준과 현실이 불일치함을 느끼고, 또한 자신의 수행결과나 행동에 대해 타인에게 지지나 인정을 받지 못할 것이라는 생각 때문에 사회불안을 느낀다고 하였다(Hewitt et al., 2003). 임상 및 비임상 집단을 대상으로 한 연구에서는 우울과 불안이 있는 사람들이 일관적으로 타인이 자신에게 완벽을 요구하고 있다고 생각하고 있는 것으로 나타났다. 이처럼 사회불안이 있는 사람들은 타인이 자신에게 완벽할 것을 기대하는 신념이 있다(Schlenker & Leary, 1992).

평가염려 완벽주의는 기존의 다른 종류의 완벽주의와 사회불안간의 관계에서 나타나는 한계점을 보완하고자 Saboonchi와 Lundh(1997)가 FMPS와 HFMPS를 통합한 후, 요인분석을 실시하여 나온 개념이다. HFMPS의 '자기지향 완벽주의'는 개인이 완벽주의를 조절하는 정도에 따라서 좀 더 자신을 건설적으로 세워가려는 모습이 있기 때문에(Hewitt, Flett, Blankstein, & O'Brien, 1991; Hewitt & Flett, 1991), 부정적 피드백에 대한 두려움, 사회적 자아존중감과 유의미한 상관이 없다고 하였다(Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996). '사회부과 완벽주의'는 중요한 타인이 자신에게 부여한 기대나 과제를 달성하지 못할 것에 대한 두려움과 생각 때문에 불안을 겪으며(Blankstein, Flett, Hewitt, & Eng, 1993), 이는 외로움, 부정적 피드백에 대한 두려운, 사회적 자아존중감과 유의미한 상관이 있다고 하였다(Flett et al., 1996). 이처럼 연구자마다 완벽주의를 바라보는 기준과 방식이 달라서 사회불안과의 관계가 일관되지 않음에 한계를 느낀 Saboonchi와 Lundh(1997)가 '평가염려 완벽주의'의 개념을 연구하였다.

평가염려 완벽주의의 하위요인인 '실수에 대한 염려', '수행의심'은 대인관계상황이 밑바탕이 되었을 때 나타나는 요인으로, 대인관계상황에서 실수를 해서는 안 된다는 비합리적 신념과 수행 장면에서 자신이 수행을 잘할 수 있을지 지나치게 염려하는 완벽주의의 생각은 사회불안을 지니는 사람들에게서 나타나는 특징과 일치한다(Juster et al., 1996). 또한 부모의 심리적 통제와 사회불안간의 관계에서 평가염려 완벽주의가 매개역할을 한다는 연구를 진행한 조인애(2015), 내현적 자기애 성향이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 평가염려 완벽주의가 매개역할을 한다는 연구를 진행한 박영주(2013) 등의 연구에서도 알 수 있듯이 사회불안과 평가염려 완벽주의간의 관계는 밀접하다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Clark & Wells(1995)의 인지적 모형에 의하면 사회불안을 호소하는 집단은 사회적 상황에서 그렇지 않은 사람보다 더 위험하고 심각하게 받아들이는 신념이나 가정들이 활성화되어 있고, 그러므로 불안반응이 자동적으로 활성화된다고 보았다. 불안반응과 그에 따른 대처전략은 불안의 또 다른 원천이 되어 사회불안을 유발하거나 악화시키는 악순환의 반복이 된다고 하였다(최은비, 2009). 완벽주의는 그 자체가 지니는 특성과 완벽주의성향을 가진 사람들에게서 나타나는 모습들이 사회불안의 특성과 밀접하기 때문에 그 연관이 꽤 깊을 것으로 보인다. 사회불안에 영향을 주는 다양한 인지적 요인 중, 완벽주의가 사회불안과의 관계성을 설명하는데 가장 중요한 변인으로 자리하고 있다(김민선, 서영석, 2009; 조용래, 원호택, 1997).

C. 자기격려

1. 자기격려의 개념

인간은 누구나 자신의 노력에 대한 결과나 행동에 대해 인정을 받고 싶은 욕구를 지닌다. 자신이 중요하게 생각하는 타인이든, 중요하게 생각하지 않는 타인이든, 누군가로부터 인정을 받음으로써 인간은 만족함을 느끼게 되고 자신을 더 성장하게 하는 원동력이 될 수 있다. 성과나 행동에 대한 관심은 칭찬과 격려를 비교하여 분석한 연구로부터 시작하게 되었다(이재원, 2010). 초등학생을 대상으로 교사의 칭찬과 격려반응이 아동에게 미치는 영향을 살펴본 강해련(2008)의 연구에서 가장 보편적으로 사용되고 있는 언어적 보상인 '칭찬'은 자신감이 생기고 동기 유발이 극대화된다는 장점이 있지만, 칭찬받은 당사에게만 긍정적인 영향이 미치고, 주변 아동들에게는 상대적으로 부정적인 영향을 주었다는 한계점을 발견하였다. 이에 반해 격려는 타인의 평가나 인정에 의존하지 않고 아동 개인에게 용기와 자아존중감을 갖게 할 것이라고 보았다. Dreikrus와 Soltz(1967)는 아동에게 격려가 지속적으로 주어질 경우 칭찬받는 아동보다 더 자존감을 향상시킨다는 사실을 발견하였다. 즉 격려라는 것은 자신의 결점을 받아들이고, 자신의 능력을 십분 발휘하여 열심을 내도록하게 하며, 간혹 노력에 대한 결과가 좋지 않을지라도 크게 절망하지 않고 다시 시도할 수 있는 용기를 얻게 한다(김춘경, 2006). 또한 격려는 다른 사람의 기분을 좋게 만들어주고, 더욱 효과적으로 기능할 수

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

있도록 도와주며, 자신의 문제를 효율적으로 해결할 수 있도록 도움을 준다(Bahlmann & Dinter, 2001).

이러한 격려의 기능적인 부분 때문에, 격려(encouragement)를 활용한 프로그램이 많은 연구자들에 의해 진행되어 왔다(강해련, 2008; 김경희, 2011; 정지운, 2008). 하지만 갈수록 개인주의 성향이 늘어나고, 친구나 동료들간의 경쟁이 극대화되는 현대사회에서, 타인으로부터 지속적인 격려를 받는 것이 어려운 실정이다. 삶을 살아가는 동안 예측할 수 없는 어려움과 난관에 봉착했을 때마다 나를 격려해줄 타인을 찾는다는 것은 현실적으로 어렵다. 하지만 타인이 아닌 개인 스스로가 자신을 격려할 수 있다면, 이는 앞서 말한 현실적인 어려움을 보완할뿐더러, 독립적으로 자신을 지지할 수 있는 힘을 기를 수 있다는 장점이 있다(이지연, 양난미, 2004).

자기격려란, 다른 사람이 아닌 자신 스스로를 격려하고 용기를 줌으로써 스스로에 대한 확신과 자신감을 강화시키게 하여 개인의 성장과 발달을 촉진시키는 역할을 한다. 또한 자기격려는 자신이 갖고 있는 강점과 가치에 초점화를 시킬 수 있도록 도와줌으로써 타인의 평가에 의존하지 않고, 개인 스스로가 용기를 갖게 하고, 세상을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 개인의 신념까지 변화하는 역할을 한다(김미란, 2006).

개인 스스로를 돕는 내적기제로는 자존감, 자아탄력성, 자기수용, 자기격려 등이 있다. 이러한 내적통제변인은 사회적, 정서적인 문제에 더 긍정적이고 적응적으로 반응할 수 있게 하는 요인으로 작용한다. 이 중 가장 직접적인 자기치유기제인 자기격려는 스스로를 인정하고 자존감을 높이며 자발적이고 책임감을 가지도록 돕는다는 면에서 가장 강력한 자기치유적 속성을 가지고 있다(Bahlmann & Diter, 2001; Dinkmeyer & Eckstein, 1996; Dinkmeyer & Losoncy, 1996).

자기격려에 관한 선행연구를 살펴보면 자기격려능력은 공포불안, 신체화, 우울, 강박증, 대인관계예민성, 적대감 등 부적응적인 신체,심리적 증상과 사회적인 상황에서의 불편감이 감소하였다. Manaster와 Corsini(1999)의 연구에서는 격려를 받지 못한 사람은 스트레스 수준이 많고 부적응적 행동을 할 가능성이 높은 반면, 격려를 많이 받는 사람은 그에 비해 스트레스 수준이 많이 낮고 적응적인 행동을 할 가능성이 더 높다고 하였다. 또한 성인들을 대상으로 하는 격려훈련프로그램을 효과를 입증한 Schoenaker(1991)의 연구에서는 프로그램 진행방향이 자기격려훈련 프로그램으로 시작해서 타인격려훈련 프로그램으로 구성되어 있다. 이를 보아, 타인을 격려하기 위해서 선행되어야 할 것이 자기격려임을 알 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 사회불안과 자기격려의 관계

자기격려 능력은 스스로를 격려하고 스스로에게 긍정적인 기대를 갖게 함으로써 용기를 얻는 것이다(노안영, 정민, 2007). 타인의 평가와 판단보다는 스스로가 자신을 받아들이고 인정함으로써 세상을 살아갈 용기를 얻는다는 것이다.

사회불안을 설명하는 대표적인 모델로 Clark와 Wells(1995)의 인지모델과 Rapee, Heimberg(1997)의 인지행동모델을 찾아볼 수 있다. 두 모델에서는 공통적으로 부적응적 심리적 문제의 발생 원인에 있어 인지의 역할을 강조하고 있다. 또한 인간은 외부에서 일어나는 현실 보다는 거기에 부여한 의미와 해석 때문에 어려움을 겪는다는 Beck(1991)의 연구에서도 알 수 있듯이, 사회불안을 야기하는 원인으로 인지적 왜곡을 꼽을 수 있다. 그래서 대표적인 사회불안을 감소하는 기법으로 인지행동치료가 있다.

개인 스스로가 자신에게 갖는 자기신념이 역기능적으로 작동되거나, 부정적인 형태로 나타날 경우, 사회불안은 상당히 심각해질 수 있다. 예를 들어, 자신에 대한 부정적인 태도를 가지며, 무가치감과 죄책감을 포함하는 자기비난은 사회불안을 야기하는 관련성 높은 변인으로 알려져 있다(Cox et al., 2000). 이처럼 자신에 대한 태도가 긍정적일수록 사회불안 수준은 낮을 것이라고 예측할 수 있다. 실제로 자아존중감(Self-esteem)은 사회불안과 유의미한 부적상관을 나타낸다(Iancu, Bodner, & Ben-Zion, 2014). 이러한 맥락에서 자기 자신에 대한 내적 힘이 강하고, 용기를 갖게 하는 자기격려 능력은 사회불안을 극복할 수 있는 힘을 지닐 수 있다. 실제로 김지연(2011)의 연구에서는 자기격려 능력으로 인해 특성불안이 낮아짐을 밝혀냈고, 자기격려와 대인불안이 유의미한 부적관계가 있음을 입증한 연구도 있다(문희경, 2013). 또한 불안에 자기격려가 미치는 영향력을 검증한 선행연구에서는 격려훈련과정을 통해 불안 수준이 감소되었음을 발견할 수 있다(Bahlmann & Dinter, 2001).

3. 평가염려 완벽주의와 자기격려

현실적으로 달성하기 어려운 '완벽'이라는 불가능한 것을 사람들은 추구하기 때문에 심리적으로 부적응문제를 경험하게 된다. 인지적으로 완벽주의에 접근한 이론을 살펴보면, 한 개인이 완벽성을 추구하는 인지적 특성과 그 완벽을 추구하기 때문에 나오게 되는 부적응적 행동이 정서를 변화시키는 것에 큰 역할을 한다. 자신의 행동이나 결과가 완벽했을 때만 자기에 대한 만족함을 느끼고, 또 실제로 그 결과가 목표에 도달했을지라도, 더욱 완벽을 추구하기 때문에 만족을 느끼지 못하는 경우도 있다. 지속적으로 엄격하게

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자신을 감시하고 자신의 수행에 있어 불만족스러워하며, 자신의 실수에 대해서 습관적으로 염려하는 것을 말하는 평가염려 완벽주의는 자신의 수행에 대한 확신이 부족하고, 실수할 것을 미리 염려함으로써 무엇인가 행동으로 옮기는 것에 어려움을 느낀다.

Adler는 이처럼 쉽게 좌절하고 우울해하고 자신의 행동에 대해 확신이 부족한 사람들에게 필요한 것이 '용기'라고 하였다(Masaster & Corsini, 1999). 용기(courage)라고 하는 것은 격려(encourage)라고 하는 의미와 밀접한 관련이 있다. Adler는 '격려'를 통해 개인의 인지적인 도식의 틀에 긍정적인 기대를 주입함으로써 개인이 사회적, 정서적인 문제에 더 긍정적이고 적응적으로 반응할 수 있게 하는 요인으로 작용한다고 보았다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). 또한 지나친 완벽성을 추구하는 신경증적 완벽주의를 극복하려면 불완전, 불완벽함을 받아들일 수 있는 용기가 필요하다고 보았다(Corsini & Wedding, 2005, 김지연, 2010 재인용). 이때 격려는 자신의 결점을 인정하고, 자신의 능력을 십분 발휘하여 열심을 내도록하게 하며, 간혹 노력에 대한 결과가 좋지 않을지라도 크게 절망하지 않고 다시 시도할 수 있는 용기를 얻게 한다(김춘경, 2006). 자기격려를 통해 어떤 행동을 해낼 수 있다는 신념, 즉 자기효능감이 높아질 것이며 이는 자기효능감과 평가염려 완벽주의의 관계성을 입증한 최문선(2003)의 연구와 맥락을 같이 한다. 실제로 자기격려 척도의 개발 및 타당화를 검증한 노안영과 정민(2007)의 연구에서 연구의 타당도를 살펴보기 위해 자기효능감을 선정하여 자기격려와의 관련성을 측정하였을 때, 자기효능감과 자기격려 간에 높은 정적 상관을 입증해내었다. 이를 미루어 보아, 평가염려 완벽주의와 자기격려간의 관계에서도 유사한 관계를 입증할 수 있을 것으로 보이며 이는 평가염려 완벽주의가 높은 사람은 자기격려 수준이 낮을 것으로 예측할 수 있다.

D. 평가염려 완벽주의 및 사회불안과 자기격려

완벽주의의 부적응적 특성은 불일치라고 불리는 자신의 기준과 수행 평가 사이의 부정적으로 인식되는 차이로 인한 어려움이다. 즉, 불일치란 부적응적 완벽주의자들이 지나치게 높은 기준을 설정하고 그것에 근거하여 지속적으로 자신이 부족하다는 사실을 발견하게 되고 수행에 대해서 부적절하게 자기를 비판하고 판단하게 한다. Mistler(2010)의 연구에서는 완벽주의자의 82%가 완벽주의 성향으로 인해 얻은 득보다 해가 많을 것이라고 인정하였으며, 그럼에도 불구하고 70%가 완벽주의 성향을 제거할 의사가 없다고 응답하였다. 이는 완벽주의자들의 치료적 변화동기를 일으키는 것이 쉽

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지 않음을 시사한다. 이처럼 성향으로 굳어진 부적응적 완벽주의를 완벽하게 제거하거나 없애기보단, 그 증상을 감소시킴으로써 좀 더 기능적으로 살아갈 수 있도록 도움을 주는 연구들이 최근 나타나고 있다. 완벽주의적인 특성으로 인해 심리적 부적응을 겪고 있는 사람들에겐 무엇보다 심리적인 자원으로 자기 스스로를 지지하고 조절하는 능력이 필요하다(Belsky, 1984). Rosers(1980)는 인간에겐 누구나 문제상황에서 대처해 나갈 수 있는 자기치유적 능력이 있다고 말한다. 이러한 자기치유적 변인으로는 자기효능감, 자기자비, 자기격려와 같은 변인들이 있다. Bahlmann과 Dinter(2001)는 성인을 대상으로 격려 훈련 프로그램을 실시하였는데, 그 결과 참가자들의 자기가치감, 심리적 안녕감, 긍정적 정서가 증가하였고, 우울, 불안 강박증 등이 감소하였음을 발견할 수 있었다. 이와 같은 연구는 자기 효능감(이소연, 2014), 자기인정 추구(한민희, 2010), 자기자비(김송연, 2017) 등과 같은 자기 치유적 변인이 심리적 부적응을 감소시켜준다는 선행연구에서 위와 같은 맥락을 확인할 수 있다.

본 연구에서는 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려의 매개효과를 밝히려고 한다. 개인주의 성향이 강해지고, 친구나 동료들 간의 경쟁사회에 반강제적으로 내몰려진 현대사회를 살아가는 대학생들 중 사회불안으로 고통 받고 어려움을 호소하고 있는 사람이 대다수이다. 완벽이라는 강박성향 때문에 심리적 불안과 어려움을 겪고 또 그로인해 대학생활 부적응, 대인관계 어려움, 스트레스, 사회불안 등에 노출되어 있는 대학생들에게 도움을 주기 위한 연구는 어쩌면 필수적일지도 모른다. 타인의 평가에 민감해져있고 또 그로인해 좌절경험과 두려움으로 시도조차 못해보는 대학생들에게 자기격려란 자신의 결점을 인정하고, 자신의 능력을 더욱 발휘하여 열심을 내도록하게 하며, 간혹 노력에 대한 결과가 좋지 않을지라도 크게 절망하지 않고 다시 시도할 수 있는 용기를 얻게 할 수 있다는 점(김춘경, 2006)에서 자기격려는 평가염려 완벽주의 성향으로 인해 사회불안을 겪고 있는 대학생들의 불안 수준을 줄여주는 중요한 변인임을 예측 할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구는 G, J, S지역의 대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 실시하였다. 남·여 400명을 대상으로 설문지를 배부하였으며, 이 중 무성의하게 응답한 설문지 55부를 제외하고 남학생 136명(39.4%), 여학생209명(60.6%), 총 345명의 자료를 분석하였다.

본 연구 대상자의 일반적인 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성 (N = 345)

요인	구분	N(%)
성별	남	136(39.4)
	여	209(60.6)
학년	1학년	102(29.6)
	2학년	73(21.2)
	3학년	60(17.4)
	4학년	110(31.9)

※ 결측치에 의하여 요인간 빈도에 차이가 있음.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 측정도구

1. 평가염려 완벽주의 척도

본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 측정하기 위하여 Saboonachi와 Lundh(1997)가 요인분석을 실시한 후 통합하여 개발한 '평가염려 완벽주의' 척도를 사용하였다. 평가염려 완벽주의의 하위요인으로는 '실수에 대한 염려', '수행의심', '사회부과 완벽주의'가 포함되는데, 두금주(2002), 김성주(2012)의 연구에서도 동일한 척도를 사용하였다.

먼저, 국내에서 정승진(1999)이 번안한 FMPS(The Multidimensional Perfectionism Scale; F-MPS; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990)척도에서는 실수에 대한 염려(9문항), 수행의심(4문항) 척도를 사용하였다. 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'로 평정한다. '내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다', '내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다'와 같이 개인의 실수에 대한 염려와 수행의심에 관련된 문항들로 이루어져있다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 강하다. 대학생을 대상으로 한 Wu와 Wei(2008)의 연구의 신뢰도 계수는 실수에 대한 염려 .76, 수행의심 .89로 나타났고, 본 연구에서는 .841과 .729로 나타났다.

또, 사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 한기연(1993)이 번안하고 이미화(2001)가 수정보완한 HFMPS(The Multidemensional Perfectionism Scale; HFMPS; Hewitt, Flett, 1991) 척도(15문항)를 사용하였다. Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며, 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'로 표기되고 부정문항은 역채점 하였다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 강하다. '내가 일을 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다', '사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다' 와 같이 사회적으로 부과된 완벽주의를 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있다. Hewitt와 Flett(1991)의 연구에서 Cronbach's a는 .77로 나타났으며, 본 연구에서는 .774로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 2> 평가염려 완벽주의 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수 (N = 345)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
실수에 대한 염려	1,2,3,4,6,7,8,9,13	9	.841
수행에 대한 의심	5,10,11,12	4	.726
사회부과 완벽주의	14,15*,16,17,18,19*,20,21*,22,23,24,25*,26, 27,28*	15	.774
	총점	28	.884

*은 역채점한 문항

2. 사회불안 척도

본 연구에서는 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 척도는 사회적 상호작용 불안(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)과 수행불안(Social Phobia Scale: SPS) 척도로 구분하였다. 국내에서 사회불안을 연구한 이성원(2015), 김해선(2016) 등의 연구에서도 사회불안척도를 구분하여 사용하였다.

사회적 상호작용 불안(SIAS)척도는 총 19문항으로 이루어져 있으며 개인이 일반적인 상황에서 느끼는 불안과 사회적 상호작용 관계에서 느끼는 불안의 정도를 측정한다. 5점 Likert식 척도로 표기되며, '전혀 그렇지 않다'(1점)에서, '매우 그렇다'(5점)으로 채점이 가능하다. 부정문항은 역채점하였고, 점수가 높을수록 사회적 상호작용 상황에서 불안을 더 경험한다고 볼 수 있다. 사회불안 척도를 번안하여 타당화한 김향숙(2001)의 연구에서는 Cronbach's a는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 .932로 나타났다.

수행불안(SPS)척도는 총 20문항으로 이루어져 있으며, 평가상황이나, 발표상황 등 타인이 자신을 관찰한다고 인지되는 상황에서 겪는 불안을 측정한다. 5점 Likert식 척도로 표기되며, '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)으로 채점이 가능하다. 점수가 높을수록 수행상황에서 더 많은 불안을 경험하는 것으로 볼 수 있다. 사회불안 척도를 번안하여 타당화한 김향숙(2001)의 연구에서는 Cronbach's a는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 .932로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 3> 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수 (*N* = 345)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
사회적 상호작용 불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10*, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	19	.932
수행 불안	1 - 20	20	.932
	총점	39	.957

3. 자기격려 척도

본 연구에서는 자기격려를 측정하기 위해 노안영과 정민(2007)이 개발하고 타당화 검증을 한 자기격려 척도를 이용하였다. 이 척도는 자기격려를 인지, 행동, 정서, 세 항목으로 구분한 30문항으로 구성되어 있다. 인지, 행동, 정서 영역이 각각 10문항씩으로 이루어져 있으며 문항은 5점 Likert식 척도로 표기되며 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)으로 채점이 가능하다. 최저 30에서 최고 150까지이며 점수가 높을수록 수검자의 자기격려를 더 잘 사용하고 있다고 해석할 수 있다. 노안영과 정민(2007)의 연구에서는 자기격려 하위요인의 Cronbach′ a는 인지적 자기격려 .85, 행동적 자기격려 .87, 정서적 자기격려 .87로 구성되었고 모든 요인에서는 .84를 나타냈고, 본 연구에서는 인지적 자기격려 .899, 행동적 자기격려 .868, 정서적 자기격려 .900로 나타났다.

<표 4> 자기격려 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수 (*N* = 345)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
인지적 자기격려	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10	.899
행동적 자기격려	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	10	.868
정서적 자기격려	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	10	.900
	총점	30	.948

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 연구절차

2017년 8월부터 10월까지 약 2개월 동안 G, J, S지역 대학교에 재학 중인 1, 2, 3, 4학년 남, 여 학생 400명을 대상으로 설문을 실시하였고, 누락된 55부의 데이터를 제외한 총 345부의 데이터를 분석에 사용하였다.

설문지는 인적사항, 평가염려 완벽주의, 사회불안, 자기격려의 척도로 구성되었다. 학생들의 동의를 구한 뒤 연구의 목적 및 설문응답 방법에 대해 설명한 후 설문을 실시하였다. 설문시간은 15분 정도 소요되었다.

D. 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23.0을 이용하여 기술통계 분석과 신뢰도 검증을 실시하였고, AMOS 23.0을 이용하여 관련 변인들 간의 이론적 모형을 검증하기 위해서 구조방정식 모형을 분석하였고, 과정은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 연구에 사용한 척도들의 신뢰도를 확인하기 위해 각 척도별로 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 자료의 경향성을 확인하고 변인들이 정상분포 가정을 충족시키는지 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

셋째, 평가염려 완벽주의, 자기격려, 사회불안 간의 상관관계를 확인하기 위해 pearson 상관분석을 실시하였다.

넷째, 측정 변수들이 잠재 변인을 잘 구인하고 있는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA)를 실시하였고, 적합도와 요인부하량을 확인하였다.

다섯째, 본 연구의 연구 모형 타당성을 확인해보기 위해 연구모형을 경쟁모형과 비교하여 적합도 검증을 하였다. 적합도를 평가하는 일반적인 기준치로는 절대적합지수인 χ^2, GFI와 증분적합지수인 TLI, CFI, IFI를 사용하였다.

여섯째, 최종모형의 직접효과, 간접효과 및 총효과가 유의미하다는 것을 확인한 후, 매개효과 검증을 위해 Bootstraping 기법을 활용하여 간접효과가 유의미하다는 것을 확인하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과

A. 기술 통계

1. 인구통계학적 특성

<표 5> 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N = 345)

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	136	39.4%
	여	209	60.6%
연령	18세~20세	145	42
	21세~23세	108	31.3
	24세~26세	82	23.8
	27세~30세	10	2.9
학년	1학년	102	29.6
	2학년	73	21.2
	3학년	60	17.4
	4학년	110	31.9
전공계열	인문사회계열	134	38.8
	자연과학계열	11	3.2
	공학계열	27	7.8
	예체능계열	60	17.4
	보건계열	71	20.6
	기타	42	12.2

본 연구에 참여한 피험자들의 인구 통계학적 특성은 <표 5>와 같다. 성별에 따른 연구 대상자의 수는 남자 136명(39.4%), 여자 209명(60.6%)이었다. 연령은 18세~20세가 145명(42%)로 가장 많았으며, 21세~23세(31.3%), 24~26세(23.8%), 27세~30세(2.9%) 순이었다.

학년은 대학교 4학년이 110명(31.9%)으로 가장 많았고, 1학년이 102명(29.6%), 2학년 73명(21.2%), 3학년 60명(17.4%) 순이었다. 전공계열은 인문사회계열이 134명(38.8%)로 가장 많았으며, 보건계열 71명(20.6%), 예체능계열 60명(17.4%), 공학계열 27명(7.8%), 자연과학계열 11명(3.2%), 기타 42명(12.2%) 이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 주요변인의 기술통계 분석

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기 위한 기초자료로서 평가염려 완벽주의(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과 완벽주의), 사회불안(사회적 상호작용 불안, 수행불안), 자기격려의 기술 통계치는 <표 6>과 같다. 분석결과, 연구변인들의 왜도값은 -.118에서 .31, 첨도값은 -.57에서 .12사이로 나타나 West, Finch와 Curran(1995)이 제시한 정규분포의 기준(첨도<7, 왜도<2)을 충족시키는 것으로 나타났다.

<표 6> 주요 변인의 평균 및 표준편차 (N = 345)

변인	평균	표준편차	최대값	최소값	왜도	첨도
평가염려 완벽주의	78.24	14.54	117	34	-.118	-.159
실수에 대한 염려	25.55	6.48	45	9	-.024	-.225
수행에 대한 의심	11.83	3.28	20	4	-.108	-.304
사회부과 완벽주의	40.86	7.49	65	20	.030	.125
사회불안	98.63	28.38	169	40	.090	-.578
사회적상호작용불안	52.53	15.26	93	19	-.016	-.404
수행 불안	46.10	15.49	92	20	.318	-.549
자기격려	109.87	17.97	150	59	-.110	-.292
인지적 자기격려	37.91	6.74	50	18	.026	.109
행동적 자기격려	35.37	6.40	50	12	-.102	-.380
정서적 자기격려	36.59	7.00	50	18	.059	-.155

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 측정변인 및 요인들간의 상관관계

본 연구에서 평가염려 완벽주의, 자기격려, 사회불안의 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 주요 변인들과의 상관분석 결과 (N = 345)

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	3	3-1	3-2	3-3
1. 평가염려 완벽주의											
1-1. 실수에대한염려	.871**										
1-2. 수행에대한의심	.700**	.539**									
1-3. 사회부과완벽주의	.881**	.589**	.455**								
2. 사회불안	.552**	.490**	.515**	.423**							
2-1. 사회적상호작용불안	.520**	.482**	.528**	.360**	.922**						
2-2. 수행불안	.500**	.422**	.423**	.419**	.924**	.704**					
3. 자기격려	-.378**	-.394**	-.292**	-.265**	-.481**	-.512**	-.378**				
3-1. 인지적자기격려	-.365**	-.383**	-.254**	-.266**	-.378**	-.391**	-.307**	.923**			
3-2. 행동적자기격려	-.277**	-.290**	-.277**	-.166**	-.546**	-.618**	-.392**	.833**	.636**		
3-3. 정서적자기격려	-.365**	-.377**	-.252**	-.272**	-.372**	-.371**	-.316**	.916**	.823**	.610**	

*** $p < .01$

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

주요 변인들과 주요 변인들의 하위요인들 간의 상관관계의 결과, 평가염려 완벽주의와 종속변인인 사회불안은 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다(r=.552, p<.01). 평가염려 완벽주의와 매개변인인 자기격려 역시 유의미한 부적 상관을 나타냈으며(r=-.378, p<.01), 평가염려 완벽주의의 하위요인들 역시 사회불안과 유의미한 상관관계를 보였다. 또한 평가염려 완벽주의의 하위요인인 수행에 대한 의심과 사회불안의 하위요인인 사회적 상호작용 불안과의 상관정도가 유의미하게 높았다(r=529, p<.01). 평가염려 완벽주의 하위요인과 자기격려 하위요인간의 관계에서도 유의미한 부적상관(r=-383~-.166, p<.01)을 나타냈으며 사회불안 하위요인의 경우도 자기격려 하위요인간의 관계에서도 유의미한 부적상관(r=-.618~-.307, p<.01)을 나타냈다.

4. 측정모형 검증

연구모형을 분석하기 전 잠재변인이 타당하게 측정되었는지를 확인하기 위해 측정모형을 검증하였고 그 결과는 다음 <표 8>과 같다. 첫 번째로 측정모형의 적합도를 확인하였다. 모형의 적합지수(X^{2},, TLI, CFI, GFI, IFI, RMSEA)검증을 통해 모형의 적합도를 평가하였고, 그 기준은 다음과 같다. TLI, CFI, GFI, IFI는 그 값이 1에 가까울수록 좋은 적합도를 의미하는데 .9이상이면 좋은 적합도라고 해석할 수 있다. RMSEA는 .05이하면 아주 좋은 모형, .08이하면 괜찮은 모형, .10이하면 보통, .10이상이면 나쁜 적합도로 해석된다. 본 연구에서는 적합도를 평가하는 일반적인 기준치로는 절대적합지수인 χ^2, GFI와 증분적합지수인 TLI, CFI, IFI 를 사용하였다.

<표 8> 측정모형의 적합도 지수

	X^2	df	p	GFI	TLI	IFI	CFI
측정모형	153.738	17	.000	.902	.844	.906	.905

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 8>과 <표 9>에서는 본 연구의 측정변수들이 잠재변수를 적절하게 측정하였는지를 검증하기 위해 측정모형 검증을 실시하였다. 측정모형의 확인적 요인분석 결과 모든 측정모형에서 X^2(df=17, N=345)=153.738, GFI=.902, TLI=.844, IFI=.906, CFI=.905로 나타났다. GFI, CFI, IFI는 .90이상으로 좋은 적합도를 보였으며(홍세희, 2000), TLI는 .844로 좋은 적합도를 나타내는 .90이상 값에서는 조금 모자라지만, CFI(Comparative Fit Index)와 비슷한 개념의 적합도로서, CFI와 비슷한 수치를 제공한다(우종필, 2012).

<표 9> 측정모형 잠재변인 간 관계 (N = 345)

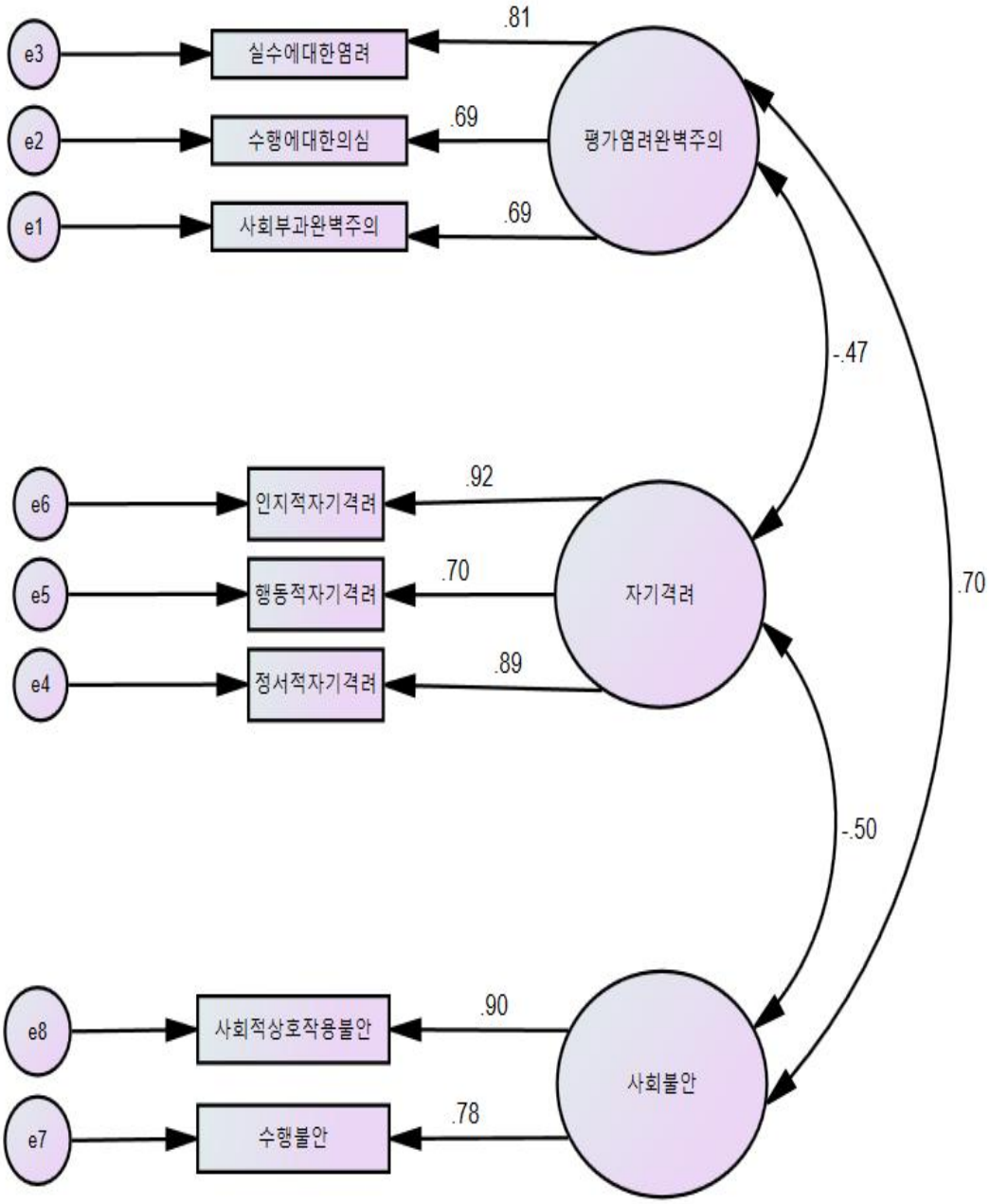
잠재변수	측정변수	B	β	S.E	t
평가염려 완벽주의	→ 실수에 대한 염려	1.021	.811***	.088	Fix
	→ 수행에 대한 의심	.439	.690***	.041	10.654***
	→ 사회부과 완벽주의	1.000	.687***	Fix	11.622***
자기격려	→ 인지적 자기격려	.989	.916***	.048	20.812***
	→ 행동적 자기격려	.721	.703***	.048	15.135***
	→ 정서적 자기격려	1.000	.891***	Fix	Fix
사회불안	→ 사회적 상호작용 불안	1.130	.899***	.085	13.349***
	→ 수행불안	1.000	.783***	Fix	Fix

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

<표 9>에서 제시한 바와 같이 측정변인들의 요인부하량은 .69에서 .91사이로 모두 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 좀 더 자세하게는 요인부하량은 최소 .50이상이 되어야 하고, .70이상이면 바람직하다고 할 수 있다(Kim, 2007). 따라서 본 연구에서 측정변수로 잠재변인을 측정한 것은 타당함을 알 수 있다. 또한 확인적 요인분석을 실시한 결과 <그림 2>에 제시한 것처럼 모든 값이 .50 이상으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 2. 확인적 요인분석>

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려의 매개효과

1) 최종모형 잠재변인 간 관계

본 연구에서 설정한 각 변인들의 구조적 관계를 확인하기 위해 구조모형 검증을 실시하였다. 본 연구에서는 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 자기격려의 매개효과를 구조방정식 모형으로 분석하였다. 구조모형 검증은 표준화된 계수(β)를 통하여 모형의 효과성을 검증하고, t값(C.R)을 통해 매개모형의 모수에 대한 추정치를 분석하여 모형을 검증할 수 있다. 표준화된 계수로 모형의 효과성을 검증한 결과, 우선 평가염려 완벽주의가 자기격려(β=-.471, P<.001), 자기격려가 사회불안(β=-.226, P<.001)로 가는 경로계수는 부적으로 유의하였고, 평가염려 완벽주의가 사회불안(β=.591, P<.001)로 가는 경로계수는 정적으로 유의하였다.

본 연구의 분석 결과를 정리하면, 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 사회불안 수준은 높고, 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 자기격려 수준은 낮으며, 자기격려 수준이 높을수록, 사회불안 수준은 낮은 것으로 볼 수 있다. 전체 구조모형과 경로계수는 <표 10>과 <그림 3>과 같다.

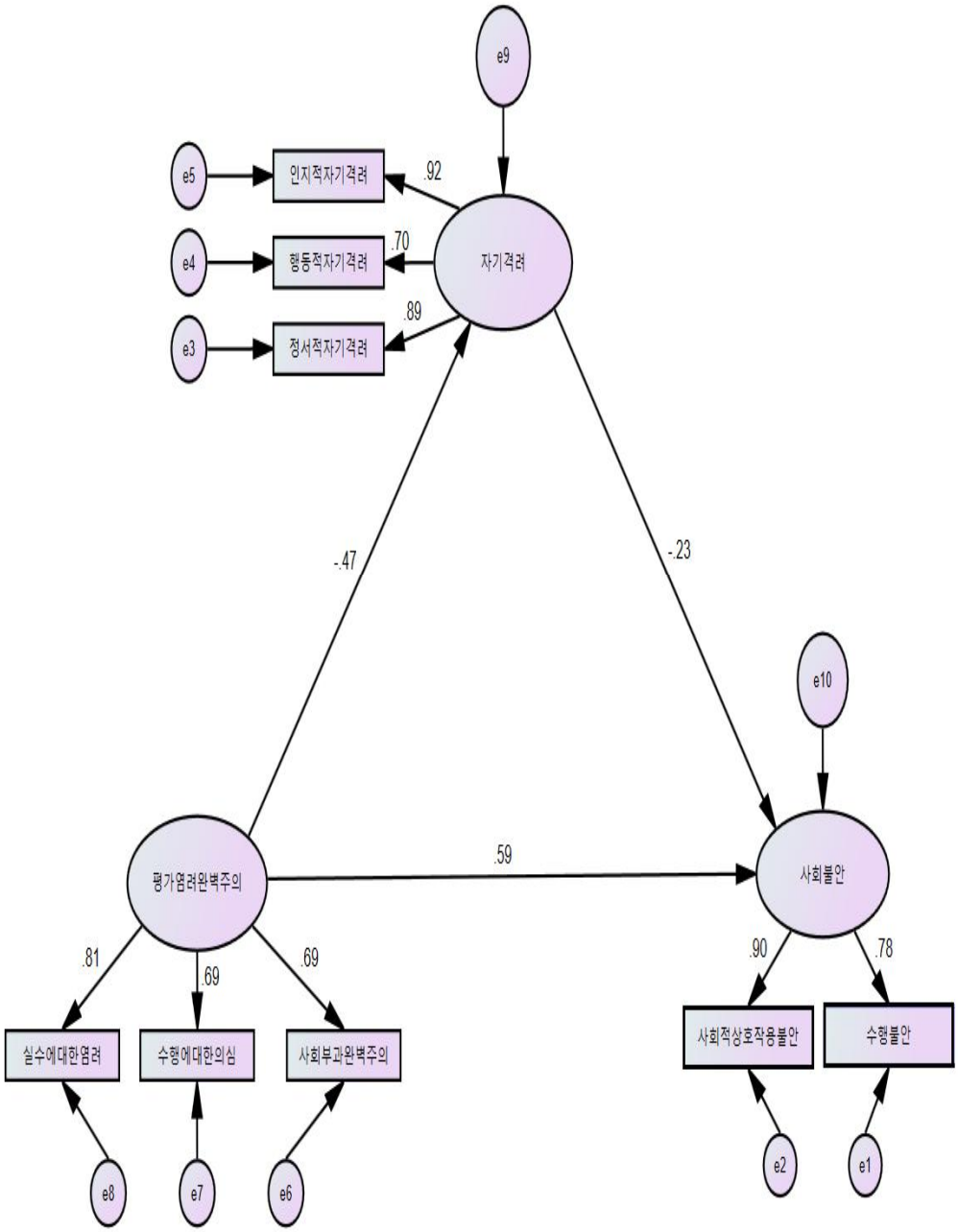
<표 10> 전체 집단의 구조모형의 경로계수 (N = 345)

경로	B	β	SE	t
평가염려 완벽주의 → 자기격려	-.571	-.471	.081	-7.061***
평가염려 완벽주의 → 사회불안	1.393	.591	.186	7.497***
자기격려 → 사회불안	-.439	-.226	.117	-3.767***

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 3. 최종모형(부분매개모형) 경로계수>

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 구조모형 매개효과 검증

평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 자기격려가 매개하는 모형에서 매개변인의 간접효과를 검증하기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 Bootstrap 방법을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법이다. 본 연구에서는 1000개의 표본을 원자료(N=345)로부터 생성하여 사용하였고, 95%의 신뢰구간 내에서 검증결과는 아래 <표 11>과 같다.

<표 11> 전체 집단의 구조모형 직접효과, 간접효과, 총효과 및 유의성 검증

경로	직접효과	간접효과	총효과
평가염려 완벽주의 → 자기격려	-.471	.000	-.471
자기격려 → 사회불안	-.226	.000	-.226
평가염려 완벽주의 → 사회불안 자기격려	.591	.106**	.698

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

<표 11>에 나온 결과를 요약하자면, 평가염려 완벽주의가 자기격려를 매개하여 사회불안으로 가는 경로에서 (.106, p<0.01) 간접효과의 유의성이 검증되었다. 이는 평가염려 완벽주의와 사회불안의 직접적인 관계에서 자기격려의 매개관계가 포함되었을 때, 사회불안의 영향력이 달라지는 매개효과가 있음을 의미한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논의

A. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 사회불안 문제를 완화하기 위하여 평가염려 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향을 살펴보고, 그 과정에서 자기격려의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 G, J, S지역 대학교에 재학 중인 345명을 대상으로 평가염려 완벽주의, 사회불안, 자기격려에 대한 설문지를 활용한 조사연구를 실시하였다. 수집된 자료를 통해 각 변인들의 관계를 알아보기 위해 구조방정식 검정을 활용한 매개모형검증을 실시하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 토대로 주요 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의, 자기격려, 사회불안간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인 간에 통계적으로 유의미한 상관을 나타내어 첫 번째 가설이 지지되었다. 평가염려 완벽주의와 사회불안은 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 대학생의 부적응적 평가염려 완벽주의적 성향을 지닌 대학생이 과업이나 대인관계 상황에서 실수할 것에 대한 두려움과, 자신이 과업을 잘 해낼 것에 대한 수행의심을 지니고 있어, 이러한 신념이 사회불안을 유발하게 될 것이라는 여러 선행연구의 결과와 일치하고(김민선, 서영석 2009; 김현정, 손정락 2007; 이성원, 2015; 김해선, 2016), 완벽주의와 사회불안의 상관관계를 연구하여 보고한 Dunkley(2002), Saboonchi & Lundh(1997)의 선행연구결과도 지지한다. 평가염려 완벽주의 수준이 높은 사람들은 모든 것에 '완벽' 하기를 원하고, 부정적인 평가는 피하고 긍정적인 평가만을 원하는 특성을 지니는데, 실제로 현대사회를 살아가는 대학생들이 항상 긍정적인 지지를 받고 모든 과업을 완벽하게 수행하기란 불가능에 가깝다. 하지만 평가염려 완벽주의자들의 이러한 비합리적 신념이 그들로 하여금, 끊임없이 부적응적 감정에 휩싸이게 되고 우울과 불안을 겪게 된다. Clark & Wells(1995)의 사회공포증 인지모형에 의하면, 사회불안 수준이 높은 사람은 과거 불쾌한 경험, 즉 '완벽'이라는 것에 대해 지지받지 못하고 부정적인 평가를 경험을 통해 사회적인 상황에 역기능적 신념을 지니게 된다고 하였다. 이러한 신념이 완벽주의자들이 가지고 있는 특성을 강화시키며 결국 사회불안을 일으키게 된다는 Antony(1998)와 Shafran 등(2001) 의 선행연구의 결과들이 본 연구의 첫 번째 가설을 지지한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

또 평가염려 완벽주의와 자기격려 사이에서 유의미한 부적 상관관계를 확인할 수 있다. 현실적으로 달성하기 어려운 '완벽'이라는 불가능을 추구하는 사람들은 심리적으로 부적응문제를 경험하게 되고, 자신의 행동이나 결과가 완벽했을 때에만 만족을 느끼고, 또 실제로 그 결과가 목표에 도달했을지라도 더욱 완벽을 추구하기 때문에 만족을 느끼지 못한다. 이는 스스로 자신의 문제를 극복할 수 있는 자기치유적 변인들(자기 격려, 자기 수용, 자기 위로, 자기 강화)이 지닌 속성(문제 상황에서 스스로 어려운 상황을 극복할 수 있는 내재된 심리적 에너지를 발현하는 것)과 반대되는 모습이다. 이 중 자기격려는 자신의 결점을 인정하고, 자신의 능력을 십분 발휘하여 열심을 내도록하게 하며, 간혹 노력에 대한 결과가 좋지 않을지라도 크게 절망하지 않고 다시 시도할 수 있는 용기를 얻게 한다(김춘경, 2006). 자기격려를 통해 어떤 행동을 해낼 수 있다는 신념, 즉 자기효능감이 높아질 것이며 이는 자기효능감과 평가염려 완벽주의의 관계성을 입증한 최문선(2003)의 선행연구와 맥을 같이 한다. 이는 평가염려 완벽주의 수준이 높은 사람은 자기격려의 수준이 낮을 것이며, 평가염려 완벽주의 수준이 낮은 사람은 자기격려의 수준이 높을 것이라는 본 연구의 첫 번째 가설을 지지한다.

또 자기격려와 사회불안 사이에서도 역시 유의미한 부적 상관관계를 확인할 수 있었다. 사회적인 수행이나 그 수행상황에 대한 지속적인 두려움으로 인해 불안을 느끼고 회피행동을 보이게 된다(APA, 1994)는 사회불안은 타인에 의해 평가받거나 관찰될 수 있는 상황에서 불안을 느끼게 되고 그러한 불안이 자기 스스로를 좀 더 격려할 수 없고 수용할 수 없게 만든다. 이는 사회불안은 자아존중감, 자기개념, 자기애 등과 같은 긍정적 요인들과 일관되게 불일치함을 나타낸다는 선행연구와 그 맥을 같이 한다(김정호, 1999; 문혜신, 2001). 또한 자신에 대한 태도가 긍정적일수록 사회불안 수준은 낮을 것이라고 예측할 수 있는데, 실제로 자아존중감(Self-esteem)은 사회불안과 유의미한 부적상관을 나타낸다(Iancu, Bodner, & Ben-Zion, 2014). 이러한 맥락에서 자기 자신에 대한 내적 힘이 강하고, 용기를 갖게 하는 자기격려 능력은 사회불안을 극복할 수 있는 힘을 지닐 수 있다. 실제로 김지연(2011)의 연구에서는 자기격려 능력으로 인해 특성불안이 낮아짐을 밝혀냈고, 자기격려와 대인불안이 유의미한 부적관계가 있음을 입증한 연구도 있다(문희경, 2013). 또한 불안에 자기격려가 미치는 영향력을 검증한 선행연구에서는 격려훈련과정을 통해 불안수준이 감소되었음을 발견할 수 있다(Bahlmann & Dinter, 2001). 이러한 선행연구의 결과들이 본 연구의 첫 번째 가설을 뒷받침한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

둘째, 본 연구에서는 매개변인으로 자기격려를 선정하였는데 평가염려 완벽주의와 사회불안 사이에서 부분 매개하는 것으로 나타나 두 번째 연구문제에서 상정한 가설이 지지되었다.

구체적으로 살펴보면, 자기격려는 평가염려 완벽주의가 사회불안에 영향을 미치는데 있어 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의 수준이 높을 경우에 자기격려의 수준은 낮아지고, 자기자비 수준이 낮아지면서 사회불안의 수준은 높아진다는 것을 의미한다. 자신에 대해 기대치가 높고 과업이나 대인관계에서 높은 완벽성을 추구하는 대학생들이 자신의 실수나 결점에 대해 비판적이며 자신을 쉽게 인정할 수 없다는 것이다(Mehr & Adams, 2016). 또한 평가염려 완벽주의 수준이 높은 사람들은 스트레스, 우울, 불안, 무망감 같은 대학생의 다양한 심리적인 문제와 밀접한 관계가 있다(김현정, 손정락, 2006a; Chang, 2000). 끊임없는 경쟁체제와 피말리는 취업전쟁에 뛰어든 대학생들은 주위의 기대를 충족시키지 못하거나, 자신의 과업과 결과, 행동에 대해 타인으로부터 거절당한 경험들이 쌓이기 시작하여 평가에 대한 두려움이 생기게 되고, 이는 대학생의 사회불안을 야기하는 주요한 원인이 된다. 결과가 아닌 행동 자체에 초점을 두고 개인의 행동에 대해 스스로 만족감을 느낄 수 있도록 언어적인 강화를 해주는 '격려'는 자신에 대한 긍정적인 인식을 심어줄 뿐 아니라, 과업이나 수행상황에 충분히 해낼 수 있다는 용기를 심어주는 역할을 하게 된다. 이는 '자기격려'를 자신의 인지적인 도식의 틀 속에 긍정적인 기대를 주입하는 것으로 인하여 정서, 인지, 행동에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구 결과를 지지한다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996).

이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 상담실을 내방하는 내담자 중, 사회불안으로 인해 고통 받고 있는 사람이 많다는 것을 고려하였을 때, 대학생의 사회불안을 완화시켜줄 수 있는 변인(자기격려)를 알아봄으로써 상담에 대한 경험적 자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 입시, 취업, 대인관계 등 끊임없는 경쟁사회 속에서 살아가고 있는 현대의 대학생들은 평가 상황에서 벗어나기 위해 몸부림하고 있지만, 우리는 끊임없이 평가받고 있고 또 누군가를 평가하고 있다. 평가염려 완벽주의 수준이 높은 대학생들은 자신이 부족하다는 느낌에 끊임없이 시달려 만족스러운 결과가 나왔음에도 불구하고, 자신의 결과에 대해 완벽함을 느끼지 못하고 끊임없이 '완벽'함을 추구하게 된다. 자기격려는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

결과가 아닌 행동 자체에 초점을 두고 개인의 행동에 대해 스스로 만족감을 느끼게 해주는 역할을 한다. 인지적, 행동적, 정서적으로 자신을 격려함으로써 자기효능감이 높아지고(최문선, 2003), 정서, 인지, 행동에 긍정적인 영향을 미친다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). 이러한 자기격려 능력은 평가염려 완벽주의로 인해 두려움에 빠져 새로운 행동이나 과업을 시도할 '용기'를 얻지 못해 사회불안을 겪고 있는 대학생들에게 보다 적응적인 방법으로 사회적인 상황에서 대처할 수 있는 능력을 기르게 하여 더욱 스스로 적응적인 대학생활을 할 수 있도록 돕는다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 측정도구가 자기보고형식의 검사였기 때문에 설문을 함에 있어 개인의 특성과 환경적 상황으로 인한 방어와 사회적으로 바람직하다고 생각되어지는 응답에 의도적으로 응답했을 가능성이 있다. 이에, 자신이 보는 관점과 타인이 보는 관점이 다를 수 있으므로 후속연구에서는 자기 보고식 이외에 객관성 있는 측정 방법을 병행하여 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 일반 대학생을 대상으로 설문을 진행하였다. 설문을 실시할 때 사회불안으로 어려움을 겪고 있는지의 여부를 확인하지 않고 설문을 진행하였기 때문에 사회불안의 문제를 보이는 임상집단과는 다른 결과를 도출했을 수도 있다. 추후 연구에서는 임상집단과 비임상집단을 구분하여 진행할 필요가 있다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 사회불안 사이에 다양한 매개변인이 존재할 수 있다. 하지만, 자기격려만을 연구하여 후속 연구에서는 좀 더 다양한 매개변인을 고려할 필요가 있다. 평가염려 완벽주의의 특성으로 인해 사회불안을 겪고 있는 대학생 내담자들을 위해 사회불안 수준을 낮출 수 있는 좀 더 많은 적응적인 변인과 사회불안을 더욱 유발하는 매개변인을 탐색할 필요가 있겠다,

넷째, 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계를 살핀 선행연구들은 많이 있지만, 실제적으로 평가염려 완벽주의로 인해 고통 받고 있는 내담자들을 위한 프로그램은 전무한 실정이다. 본 연구를 통해 자기격려가 평가염려 완벽주의와 사회불안간의 관계를 부분 매개한다는 사실이 입증되었다. 이로써 후속연구에서는 자기격려를 활용한 프로그램 개발을 통해 실질적으로 효과성을 입증하고 검증할 필요가 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참고문헌

강석기, 고수현, 한상훈 (2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기애, 부정적 정서와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. **교육연구논총, 32(2), 1-27.**

강정곤 (2011). **여고생이 지각한 진로장벽과 진로준비행동 간의 관계 : 자기격려의 매개효과**. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

강지연 (2017). **초등교사의 완벽주의 성향과 자기격려의 수준에 따른 주관적 안녕감의 차이**. 충북대학교 교육석사학위논문.

강진화, 이정애, 오강섭, 임세원 (2013). 한국판 Liebowitz 사회불안 척도: 임상가 평정(Liebowitz Social Anxiety Sclae: Clinician Administered)의 타당도 연구. **한국심리학회지: 임상, 32(2), 291-312.**

강해련 (2008). **교사의 격려반응이 아동의 학교생활적응에 미치는 영향.** 광주교육대학교 교육대학원 아동상담심리전공 석사학위논문.

권석만 (2013). **현대 이상심리학-2판**. 서울: 학지사

김교헌, 권선중, 심미영 (2005). 초등학생의 시험 스트레스와 신체화 증상. 자아탄력성의 중재효과. **한국심리학회지: 건강, 10(1), 113-126.**

김기남 (2016). **대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 내현적자기애의 매개효과**. 제주대학교 석사학위논문.

김나예 (2012). **완벽주의와 내현적 자기애가 부정적 평가 두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.

김명희 (2016). **일반계 여고생이 지각한 진로장벽, 자기격려, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향.** 대구대학교 대학원 석사학위논문.

김미란 (2006). **아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과분석.** 목포대학교 박사학위논문.

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

김사라형선 (2005). **어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과.** 한양대학교 대학원 박사학위 논문.

김선은 (2010). **남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기비난의**

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.

김성주 (2012). **대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과**. 전북대학교 석사학위 논문.

김소정, 윤혜영, 권정혜 (2013). 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 한국판 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. **인지행동치료, 13(3), 511-535.**

김송연 (2017). **대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개효과.** 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

김유경 (2015). **대학생의 자기불일치, 자기통제 및 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향.** 명지대학교 석사학위논문.

김지연 (2010). **대학생의 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자기격려의 중재효과.**

김춘경 (2006). **아들러 아동상담 이론과 실재.** 서울 : 학지사.

김해선 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과. **청소년학연구, 23(9), 107-126.**

김향숙 (2001). **사회공포증 하위유형의 기억편향.** 서울대학교 석사학위논문.

김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. **한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.**

나하영, 신태섭 (2016). 대학생의 내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계: 내면화된 수치심과 자기제시 동기-기대 차이의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 28(3), 695-717.**

노안영·정민 (2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담, 19. 675-691.**

마여연 (2015). **대학생의 완벽주의 성향과 주관적 안녕감의 관계: 자기효능감과 사회적지지 매개효과를 중심으로.** 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

문경 (1998). **완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향.** 가톨릭대학교 석사학위 논문.

문희경 (2013). **고등학생의 거부민감성과 대인불안과의 관계에서 자기격려의 조절효과.** 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

박선영 (2007). **아동이 지각한 부부갈등과 자기위로능력 및 행동문제와의 관계**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박소영 (2005). **완벽주의가 대인불안에 미치는 영향: 자기제시동기와 자기제시기대를 중심으로.** 카톨릭대학교 석사학위 논문.

박수애, 송관재. (2005). 사회적 불안이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 11(2), 1-29.**

박아청 (1998). 과보호의 발달심리학적 의미에 대한 일고찰. **인간발달연구, 5(1), 53-72.**

박지연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. **한국심리학회지: 일반, 26(2), 363-388.**

박현미 (2011). **대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향**. 부산대학교 석사학위논문.

박효정 (2015). **부모의 심리적 통제와 남녀 중학생의 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.

배병렬 (2011). **Amos 17.0 구조방정식모델링(원리와 실제).** 서울: 청람.

백소영, (2015). **자기자비가 사회불안에 미치는 영향**. 서울대학교 석사학위논문.

서영석. (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.**

소경희 (2017). **청소년의 완벽주의와 사회불안에서 자기격려의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.

신혜린, 이기학. (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. **한국심리학회지: 일반, 27(1), 139-159.**

안해연 (2016). **대학생의 평가염려 완벽주의가 수행불안에 미치는 영향: 자기제시동기와 자시제시기대의 매개효과**. 명지대학교 석사학위논문.

우종필 (2016). **우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해**. 서울: 한나래아카데미.

유리향 (2002). **초등학생의 바람직한 생활양식 형성을 위한 Adler 집단상담 프로그램의 효과.** 광주교육대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

유미리 (2008). **실패상황에서 스트레스 대처방식과 자기격려수준에 따른 불안의 변화.** 전남대학교 대학원 석사학위논문.

유상미 (2008). **지각된 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계: 사회적 문제해결능력과 애착유형의 조절효과 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.

이명숙, (2015). **완벽주의와 대학생들의 행복의 관계에서 사회비교의 조절효과**. 경상대학교 박사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이소연 (2014). **평가염려 완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 영향 : 사회적 자기효능감과 부정적 평가 두려움의 매개효과.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

이아람, 이정윤 (2015). 대학생의 완벽주의 특성에 따른 군집유형. **상담학연구, 16(3), 215-231.**

이유진 (2012). **청소년의 부적응적 완벽주의가 사회불안의 관계에서 수치심의 매개효과.** 숙명여자대학교 석사학위논문.

이재연 (2014). **대학생의 완벽주의와 취업 스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감의 조절효과.** 건국대학교 석사학위논문.

이재원 (2010). **초등학생의 연령과 성별에 따른 칭찬.격려 선호도 차이 연구.** 부산대학교 석사학위논문.

이준석 (2016). **수용전념치료가 사회불안 대학생의 사회불안 증상과 삶의 질에 미치는 효과: 사회불안 수용의 매개효과.** 아주대학교 석사학위논문.

이지연, 양난미 (2007). 초등학생 자기위로 능력 척도개발. **상담학연구, 8(3), 1169-1183.**

이희경, 정현희 (2013). 상담자의 완벽성향과 주관적 안녕감, 우울의 관계: 자기개념 명확성의 매개효과. **상담학연구, 14(5), 3023-3040.**

임소영 (2014). **평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고통제방략의 조절된 매개효과.** 광운대학교 석사학위논문.

임채은 (2011). **초등교사의 완벽주의 성향과 심리적 소진과의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 매개효과.** 고려대학교 석사학위논문.

정미정, 정현희 (2002). 자의식,자기개념,비합리적 신념이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. **한국심리학회지:상담 및 심리치료,14(1),39-53.**

정승아 (2004). **자기불일치가 사회불안에 영향을 미치는 지게: 자의식의 매개효과가 자기제시동기의 중재효과.** 연세대학교 석사학위 논문.

정승진 (2008). **완벽주의로 고통받는 이들을 위한 집단상담 프로그램.** 서울: 학지사.

정은영 (2008). **청소년이 지각한 어머니의 과보호 척도 개발.** 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

정인철 (2012). **평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기격려, 자기낙담, 사회적 유대감의 매개효과.** 전남대학교 심리학과 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

정지운 (2008). **격려집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과.** 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

정해인, 오인수 (2016). 청소년의 부모화 및 과보호 경험이 대인관계 문제에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개효과. **청소년상담연구, 24(2), 259-277.**

정현희 (2002). **완벽주의 수준에 따른 여대생의 우울, 불안, 자의식, 지연 특성의 차이.** 계명대학교 석사학위논문.

정희진 (2014). **여대생의 사회불안, 분노억제와 우울 및 폭식행동의 관계.** 이화여자대학교 석사학위논문.

조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기 효능감 척도의 개발과 타당화에 관한 연구. **심리학의 연구문제, 4, 397-434.**

최대성, (2013). **완벽주의 성향, 자기가치 수반성과 자기평가 간 불일치가 우울에 미치는 영향.** 충북대학교 석사학위논문.

최문선 (2003). **완벽주의와 우울간의 관계에서 자기효능감과 대처의 효과.** 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과, **상담학연구, 14(5), 2815-2831.**

한기연 (1993). **다차원적 완벽성-개념, 측정 및 부적응과의 관련성.** 고려대학교 박사학위 논문.

한민희 (2010). **여대생의 평가염려 완벽주의와 학업몰입의 관계에서 타인 및 자기인정 추구의 매개효과 검증.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

한정숙 (2014). **완벽주의와 사회불안의 관계:자의식과 정서표현갈등의 매개효과.** 덕성여자대학교 석사학위논문.

홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상, 19, 161-177**

Adler. A. (1956). The Individual Psychology of Alfred Adler. Eds, H, L. Anbacher & R. R. Anshacher. New York: Basic book.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). 서울: 학지사

Bahlmann, R., & Dinter, L. (2001). Encouraging self-encouragement: an effect study of the encouraging-training Schoenaker-concept. The Journal of Individual

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Psychology, 57(3), 273-288.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. J ournal of Social and P ersonal relationships, 7(2), 147-178.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles amongyoung adults: a test of a four-category model. J ournal ofpersonality and social psychology, 61(2), 226

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: a process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.

Blackstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology, 27*(1),29-61.

Blankstein, Kirk R.; Dunkley, David M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling. In G. L. Flett & P. L. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-316). Washington, DC: American Psychological Association.

Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist,* 50, 1003-1020.

Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51

Chang. E. C. (2006). Perfectionism and Dimensions of Psychological Well-being in a College Student Sample: *A Test of a Stress-Mediation Model. Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.

Clark. D. M. & Wells. A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz. D. A. Hope, & F. R. Schneier, *Social Phobia. Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York; Guilfor

Dinkmeyer, D. & Eckstein, D.(1996). Leadership by encouragement . Delray Beach, FL: St. Lucie Press.

Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (1996). The skill of Encouragement. New York: St.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Luice Press.

Dreikurs, R. (1967). Psychodynamics: Psychotherapy and counseling, Chicago, IL: Alfred Adler Institute.

Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz,M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxietydisorder: the relationship among adult attachment styles, socialanxiety, and depression. Emotion, 1(4), 365.

Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt. P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: *A comparison of self-reports versus informant ratings. Journal of Personality*, 73(5), 1355-1396.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L.(2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*. 24(1), 4-18.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment, and Social Skills, *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resource fullness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68.

Frost, R. O., & Dibartolo, P. M. (2002). Perfectionism, Anciety, and Obsessive Compulsive Disorder. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp.341-371). Washington, DC:American Psychological Association.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. Child development, 71(3), 690-694.

Heimberg, R. G., Hope, D. A., Rapee, R. M., & Brunch, M. A. (1988). The Validity of the Social Avoidance and Distress Scale and the Fear of Negarive

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Evaluation Scale with Social Phobia Patients. *Behavior Research and Therapy*, 26, 407-410.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psycholohy*, 60, 456-470.

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

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psycholohy*, 60, 456-470.

Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *personality and individual Differences, 21(3), 403-410*

Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues and speculation. In C. Neruinger & J. L. Michael(Eds.), *Behavior Modification in Clinical Psychology*. NY: Appleton Century-Crofts.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). Social anxiety. GuilfordPress

Lundh, L, G. & Ost, L, G. (1996). Stroop Interference, Self-Focus and Perfectionism in Social Phobia. *Personality and Individual Differences*, 20, 725-731.

Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1999). Individual psychology: theory and practice. USA: Adler School of Professional Psychology.

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: *A structural equations analysis. Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.

Saboonchi, F., & Lundh, L. G.(1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Difference*, 22(6), 921-928.

Schoenaker, T. (1991). Mut tut gut: Ich weibich bin okay: Das encouraging - training. Stuttgart: Horizonte Verlag GmbH.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., &Abraham, W. T. (2004). *Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator between Adult Attachment and Depressive Mood. Journal of Counseling Psychology*, 51,201-212.

Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and Negative Mood: The Mediating Roles of Validation from Others Versus Self. Journal of Counseling Psychology, 55, 276-288.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

부록

<부록 1> 평가염려완벽주의 척도

◎ 아래의 문항들을 읽고 자신과 가장 가까운 곳에 체크해주세요.
한 문항도 빠짐없이 체크해 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 해당 되지 않는다	별로 해당 되지 않는다	어느 쪽도 아니다	조금 해당 된다	매우 많이 해당 된다
1	만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.	1	2	3	4	5
2	만일 내가 실수를 했을 때 속상해하는 것은 당연한 일이다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람이 나보다 더 잘하는 것을 볼 때 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
4	부분적으로 실패하는 경우도 나에게는 완전히 실패한 것과 다름없다.	1	2	3	4	5
5	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	1	2	3	4	5
7	내가 실수를 하면 나에 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.	1	2	3	4	5
8	남들만큼 잘하지 못하면 나는 뒤떨어진 사람이 될 것이다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

9	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다,	1	2	3	4	5
10	일상생활의 간단한 일도 잘 마무리 되지 않은 것 같은 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
11	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
12	무슨 일이든지 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
13	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
14	다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5
15	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 쉽게 인정한다.	1	2	3	4	5
16	내가 일을 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5
17	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 바라볼 것이다.	1	2	3	4	5
18	내 주변 사람들은 내가 모든 일을 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
19	내가 모든 일을 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
20	일을 성공시킨다는 것은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야 한다는 뜻이다.	1	2	3	4	5
21	내가 어떤 일에서 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
22	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
23	내가 실수했을 때, 사람들은 비록 드러내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

24	우리 가족은 내가 완벽하기를 바란다.	1	2	3	4	5
25	부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
26	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5
27	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 기대한다.	1	2	3	4	5
28	내가 실수를 할 경우에도 주변 사람들은 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5

<부록 2> 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)

◎ 아래의 문항들은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 감정과 행동에 대한 것입니다. 문항을 읽고 자신과 가장 가까운 곳에 체크해주세요.

	문 항	전혀 해당 되지 않는다	별로 해당 되지 않는다	어느 쪽도 아니다	조금 해당 된다	매우 많이 해당 된다
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	1	2	3	4	5
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	1	2	3	4	5
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
10	이야깃거리를 쉽게 생각해 낸다.	1	2	3	4	5
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
13	매력인 이성과 이야기 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	1	2	3	4	5
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	1	2	3	4	5
17	여러 사람들과 어울려 이야기 할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	1	2	3	4	5
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할 지 망설인다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 3> 수행불안 척도 (SPS)

◎ 아래의 문항들은 평소 일상생활에서 경험할 수 있는 감정과 행동에 대한 것입니다. 문항을 읽고 자신과 가장 가까운 곳에 체크해주세요.

	문 항	전혀 해당되지 않는다	별로 해당되지 않는다	어느 쪽도 아니다	조금 해당된다	매우 많이 해당된다
1	다른 사람 앞에서 글을 써야 할 때 불안해진다.	1	2	3	4	5
2	공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
3	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	1	2	3	4	5
4	길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람들이 이미 앉아 있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
8	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주 앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	1	2	3	4	5
10	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

11	식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
13	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
14	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정한다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
16	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	1	2	3	4	5
17	줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 띌 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 4> 자기격려 척도

◎ 아래의 문항을 읽고 여러분 자신의 행동이나 생각 또는 느낌을 가장 잘 나타내주는 곳에 체크해주세요.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 성공 할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	일을 시작할 때 두렵기는 하지만 잘 해내리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	실수했을 때 '나도 때때로 실수할 수 있어'라고 생각하며 실수를 인정한다.	1	2	3	4	5
4	나는 어떤 문제가 생기든지 적극적이고 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
5	새로운 일을 시작할 때 '실패할 수도 있지만 도전하지 않는 것 보다 나아'라고 격려한다.	1	2	3	4	5
6	나는 이 세상에서 없어서는 안 되는 꼭 필요한 존재라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	힘든 상황에 처했을 때 '해결책은 있어'라고 생각하며 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	일을 성공했을 때 '잘 했어, 역시 해낼 줄 알았어' 라고 생각한다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

9	일을 실패했을 때 '이 일은 실패했지만 다른 일은 성공할 수 있어'라고 스스로 위로한다.	1	2	3	4	5
10	나는 포기하고 싶을 때 '조금만 더 하면 잘 할 수 있어'라고 생각하며 참는다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람들과 함께 해야 하는 일에 적극적으로 참여한다.	1	2	3	4	5
12	나는 모임에서 새로운 사람들과 어울리기 위해 먼저 다가선다.	1	2	3	4	5
13	나는 새로운 변화에 적응하기 위해 적극적으로 행동한다.	1	2	3	4	5
14	사람들 앞에서 나의 의견을 이야기하곤 한다.	1	2	3	4	5
15	나는 부당하다고 생각되는 일에 적절하게 대응한다.	1	2	3	4	5
16	나는 유머감각과 재치로 주위사람들을 웃게 하곤 한다.	1	2	3	4	5
17	나는 사람들 앞에서 당당하게 행동하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	질문에 대해 맞는지 확신이 없더라도 대답을 하곤 한다.	1	2	3	4	5
19	나는 어려움이 있을 때 적극적으로 해결하고자 한다.	1	2	3	4	5
20	새로운 일에 도전하는 것이 주저되기는 하지만 그래도 도전한다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

21	힘들 때 나는 어떤 일이든 해낼 수 있다고 생각하며 자신감을 얻는다.	1	2	3	4	5
22	일을 실패했을 때 좌절되기도 하지만 기분을 전환하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	일을 맡을 때 자신감을 가지고 일을 시작할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
24	일을 실패했을 때 일은 실패했지만 그래도 나는 가치 있는 존재라고 느낀다.	1	2	3	4	5
25	실패에 대한 두려움이 느껴질 때 '한발 한발 천천히 나아가면 해 낼 수 있어'라고 용기를 북돋운다.	1	2	3	4	5
26	오늘 하루가 엉망이 되어 마음이 심란할 때 '내일은 잘 될 거야' 라며 위로한다.	1	2	3	4	5
27	힘들 때 나의 미래를 생각하며 행복감을 느끼곤 한다.	1	2	3	4	5
28	외로울 때 소중한 사람들을 생각하며 따뜻함을 느낀다.	1	2	3	4	5
29	나에게는 단점도 있지만 그런 내 자신도 소중하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
30	잘하지 못할 때도 있지만 열심히 노력하고 있는 내 모습을 보며 뿌듯함을 느낀다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun