

# 부정적 평가에 대한 두려움이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향 -자기낙담과 자기격려의 매개효과-

## The effect of Fear of Negative Evaluation on Social Interaction Anxiety -Mediating Effects of Self-Encouragement and Self-Discouragement-

김현숙

전남대학교 생활환경복지학과

Hyun-Sug Kim(lifeis34@naver.com)

### 요약

본 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기낙담, 자기격려가 매개 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 광주, 전남에 소재한 3곳의 대학교에 재학 중인 학생 319명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 매개효과를 알아보기 위해 상관분석과 회귀분석을 실시했다. 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석을 실시한 결과 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간에 유의미한 정적 상관관계가 존재하였고 자기낙담은 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간에 정적상관계가 존재하였다. 그러나 자기격려는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간에 부적상관계가 존재하였다. 둘째, 회귀분석을 통해 매개 검증을 실시한 결과 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간의 관계에서 자기낙담은 완전매개효과를 보였고 자기격려는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간의 관계에서 부분매개효과를 보였다. 본 연구 결과는 부정적 평가에 대한 두려움으로 인한 사회적 상호작용 불안을 경험하는 대학생들에게 상담자의 조력이나 안내를 통해 변화가능성이 있는 자기격려를 신장시켜줌으로써 사회적 상호작용 불안을 지닌 내담자를 보다 효율적으로 치유할 수 있음을 시사한다.

■ 중심어 : | 부정적 평가에 대한 두려움 | 자기낙담 | 자기격려 | 사회적 상호작용 불안 |

### Abstract

This study aims to discover the mediating effect of Self-Encouragement and Self-Discouragement on the Relationships between Fear of Negative Evaluation and Social Interaction Anxiety. A questionnaire was conducted on 319 university students and the data was analyzed with Pearson's correlation and regression. As a result, there was a positive correlation between Fear of Negative Evaluation and Social Interaction Anxiety. Also, Fear of Negative Evaluation and Social Interaction Anxiety were positively correlated with Self-Discouragement and negatively correlated with Self-Encouragement. Next, multiple regression showed that Self-Discouragement has a perfect mediating effect and Self-Encouragement has a partial mediating effect on the Relationship between Fear of Negative Evaluation and Social Interaction Anxiety. These results imply that counselee with Social Interaction Anxiety can be treated effectively by promoting self-encouragement.

■ keyword : | Fear of Negative Evaluation | Self-Discouragement | Self-Encouragement | Social Interaction Anxiety |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

대학교 상담실을 찾는 대학생 또는 대학원생인 내담자 중에는 대인관계(친구, 이성, 가족, 선배, 교수등)의 어려움을 호소하는 경우가 많다[1]. 대부분, 부정적 평가에 대한 두려움 때문인데 이로 인해 사회적 상호작용을 불안해하거나, 평가 자체에 대한 두려움으로 타인의 눈치를 보게 되고 대인관계 스트레스로 인해 대인관계 자체를 회피하기도 한다.

선행연구들에 따르면 대학생의 22%가 사회불안을 경험하는 것으로 나타났는데, 중고등학교 시절과는 달리 낯선 사람들과의 만남이 잦고, 발표, 그룹 참여, 데이트 등 익숙하지 않은 사회적 상황에 지속적으로 노출되기 때문에 대학생들에게는 사회불안이 중요한 문제가 될 수 있다[2][3]. 우리나라의 대학생들 또한 중고등학교 시절 입시위주의 경쟁적인 교육풍토에서 제한된 대인관계를 경험했을 가능성이 높고, 타인의 기대 및 평가에 민감할 수밖에 없는 집단주의 문화에 노출되어 있기 때문에 그 영향으로 대학에서의 학습 수행 및 대인관계에서 사회불안을 경험할 가능성이 더욱 높을 것으로 예상된다[4]. 그리고 우리나라 대학생은 대학교에 들어와 비로소 사회생활을 경험하는 경우가 대부분이기 때문에 대인관계에서 혼란을 경험하고 사회적 상호작용에서 어려움을 경험하는 학생들이 많다[5].

사람들은 다른 사람에게 좋은 인상을 주고 싶은 강렬한 욕구를 가지고 있고, 그러한 욕구에 비해 스스로 자신을 저평가할 때 사회공포증을 경험한다. 즉, 사회공포증은 바람직한 인상을 만들려는 욕구와 그렇게 할 수 있는 자신의 능력에 대한 불안정감이라는 두 가지 요인의 함수관계라고 말할 수 있을 것이다[6]. 결국 부정적인 자기개념은 사회공포증의 핵심적인 역기능적 신념이라 할 수 있고, 사회공포증 치료의 궁극적인 전략 역시 다른 사람들의 평가나 인정에 지나치게 의존하지 않는 건강한 자기개념을 정립하는 일일 것이다. 부정적인 자기개념을 바꾸는 방법은 역기능적 신념의 타당성, 유용성, 현실성을 검토해 보는 방법과 행동실험법등이 있다. 하지만 누구나 현실적이고 타당한 결점이나 문제점이 있을 수 있다. 그렇기 때문에 부정적인 자기개념을

수정하고 건강한 자기개념을 정립하기 위해서는 앞에서 살펴본 방법에 덧붙여 새로운 대안이 필요하다. 그것이 바로 자신을 있는 그대로 인정하고 수용하는 것이다[6].

개인심리학을 개발한 Adler는 인간을 열등한 존재로 보았다. 불완전한 존재로서 인간은 누구나 어떤 측면에서 열등감을 느낀다. 왜냐하면 인간은 현재보다 나은 상태인 완전성을 실현하기 위해 노력하는 존재이기 때문이다. 그리고 사회적 존재로서 다른 사람과 비교하여 자신을 평가하기 때문이다. 더불어 우리 각자가 자기완성을 이루기 위해 자신이 느끼는 열등감을 극복해야 한다는 것을 강조하였다. 자기완성을 이루기 위한 필수요인으로 열등감을 봄으로써 열등감을 긍정적인 측면에서 보았다. 자신의 부족한 점을 스스로 인정하고 그것을 극복하려는 의지와 노력이 중요하다고 생각하였다[7][8].

Bahlmann과 Dinter(2001)는 성인을 대상으로 격려 훈련과정을 실시한 결과 참가자들의 자기 가치감, 심리적 안녕감, 긍정적 정서가 증가하고 불안, 우울, 강박이 감소함을 발견했다[9]. 대학생대상 연구에서 정서적으로 자기격려를 많이 할수록 정신증, 적대감, 공포불안 및 신체화 증상 수준이 낮으며, 인지적으로 자기격려를 많이 할수록 불안, 적대감, 강박증 및 신체화 증상 수준이 낮았다고 한다[10]. 이와 같이 격려와 낙담은 사람들의 정신건강과 밀접한 관계가 있다. 그러나 개별화·개인주의화 된 현대사회에서 주위에 가족, 동료, 친구들과 같이 격려해 줄 사람들을 찾는 것이 어려울 때가 많다. 또한 주위 사람들이 격려를 해주어도 받아들이지 못하고 스스로를 인정할 수 없다면 소용없게 된다. 따라서 자기 스스로 격려할 힘을 기르고 낙담을 줄이는 것이 필요하다. 자기 스스로 낙담시키지 않고 격려할 때 자신의 가치를 통해 자신을 인정하고 타인과 비교하지 않으며 스스로 설 수 있게 된다[11].

개인심리학자들은 낙담한 내담자의 상담을 위해 내담자의 자기 패배적인 인지를 확인하고 도전하며 인지적 대안을 생성하고, 내담자의 강점과 자원을 활용하도록 도와주기 위해서 다양한 인지적, 행동적, 정서적 기법들을 사용했다[7]. 선행연구들에서[7][11] 격려와 낙담은 인지, 행동, 정서적 측면으로 나타나며 상담접근

또한 세 가지 주요한 접근을 통해 이루어진다고 했다.

따라서 본 연구자는 상담 장면에서 부정적 평가에 대한 두려움으로 인해 사회적 상호작용 불안 즉 대인관계 어려움을 경험하고 있는 내담자를 만났을 때 Adler 이론을 바탕으로 내담자의 자기낙담의 하위 요인인 인지, 행동, 정서 요인들을 꼼꼼히 살핀 후 내담자의 자기격려를 신장시켜줌으로써 스스로에게 확신과 자신감을 강화시켜 타인의 의견에 더욱 독립적이 되고 적절할 때 타인의 의견에 잘 동의하게 되며, 타인에게 과시할 필요를 덜 느끼고 더 자발적으로 책임감을 키워나갈 수 있도록 효과적인 상담 접근을 시도하고자 한다. 그리고 부정적 평가에 대한 두려움의 원인을 심한 열등감으로 인한 부정적 자아상으로 보았기 때문에 개인의 열등감을 파악하고 극복하고자 하는 노력을 내담자와 함께 해 나갈 것이다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 부정적 평가에 대한 두려움

부정적 평가에 대한 두려움은 사회적인 상황에서 다른 사람들이 자신을 부정적으로 평가할 것이란 생각에서 나타나는 두려움을 말한다[12][13]. 즉, 부정적 평가에 대한 두려움은 평가 상황에서 발생하고, 자신이 우습게 보이거나 부적절하고 부족하게 보여 거절당할 것을 두려워하는 것을 의미한다[14]. 부정적 평가에 대한 두려움은 수줍음과 관련이 있으며[15], 낮은 자기 존중감과 관계가 있다[16]. 자신에 대한 부정적인 정신적 표상은 타인의 부정적 평가를 과잉 평가하게 하고, 부정적 정신적 표상을 지지하는 불안증상이나 회피 행동을 유발하게 된다[17][18].

### 2.2 사회불안

사회불안은 실제 혹은 상상의 사회적 상황에서 타인의 평가 및 평가에 대한 예측으로부터 생기는 불안으로 정의된다[19]. 여기서 말하는 사회적 상황이란 대화를 시작하거나 지속하는 것, 작은 모임에 참석하는 것, 데이트하는 것, 상사에게 보고하는 것, 파티에 참석하는 것을 포함하는 공적인 활동 상황과 사회적 상호작용(대인관계)상황을 말한다. 또한 사회불안이라는 개념 속에는 사회적 상황이나 활동상황에서 느끼는 극심한 불안

과 두려운 상황을 피하려는 회피의 개념이 포함되어 있다[20]. Leary는 사회적 상황을 교호적(contingent) 상황과 비교호적(noncontingent) 상황으로 구분하였다. 교호적 상황에서는 데이트하는 두 사람의 경우처럼, 한사람의 반응은 다른 사람의 반응에 수반적이다. 비교호적 상황에서는 교과내용에 따라서 강의하는 강사의 예처럼, 개인의 행동은 미리 세운 계획에 의해서 우선적으로 이루어지며, 다른 사람의 반응은 단지 최소한의 영향을 줄 뿐이다[21].

### 2.3 사회적 상호작용 불안

사회적 상호작용 불안은 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에서 불안을 느끼는 유형을 말한다. 예를 들어, 낯선 사람들과 이야기하거나 여러 명의 친구들과 만나는 상황 혹은 이성과의 대화에서 불안을 경험하는 경우이다[21]. 사회적 상호작용 불안이 지속되는 정도와 불안의 수준이 과도하고 지나칠 경우에는 심리적 고통을 겪게 되고, 사회생활 및 대인관계의 장면을 통틀어서 심각한 문제를 나타나게 한다[22].

### 2.4 자기낙담, 자기격려

개인심리학적 상담에서는 내담자를 용기가 부족하게 되거나 용기를 상실한 사람 즉, 낙담한 사람이라고 보며 상담은 낙담한 사람을 용감하고 책임질 수 있는 사람으로 변화시키는 과정으로 본다. Adler는 이렇게 낙담한 사람을 변화시키는 과정에서 특히 필요한 것이 격려라고 말했다[23]. 자기낙담은 스스로의 용기를 꺾어 낙담시키는 것이다. 낙담은 확신을 꺾는 것이다[24]. 그리고 자기격려란 스스로에게 격려하여 용기를 주는 것이다. 자기격려는 스스로에게 확신과 자신감을 강화시켜 개인의 성장과 발달을 촉진한다[25]. 자기격려와 자기낙담은 서로 상반된 개념으로 연속선상의 개념으로 볼 수 있으나 선행연구들을 살펴보면 격려와 낙담을 따로 구별하여 연구를 진행하고 있다. 이러한 이유는 연구자들이 격려와 낙담을 두 차원의 개념으로 보고 있음을 의미한다[26]. Dinkmeyer와 Dreikurs(2000)는 낙담이 열등감과 상관성이 있고[27], Clemes와 Dean(1981)는 초등학교들을 대상으로 연구한 결과 격려는 높은 자아개념과 상관성이 있다고 주장하였다[28].

## 2.5 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안

부모의 양육방식에 대한 선행연구들을 살펴보면 부모들이 타인의 시선에 관심이 많고 자녀들이 사회적으로 적절하게 행동하지 못했을 때 수치심을 느끼도록 교육하게 되면, 그 자녀들은 사회공포증에 더 잘 걸릴 수 있다. 따라서 이런 방식으로 길러진 사람들은 늘 다른 사람들을 의식하게 되고, 다른 사람들이 자기를 조금이라도 좋지 않게 평가할 가능성이 있게 되면 불안해한다[6].

인지적 입장에서 사회불안을 다룬 연구들은 사회불안을 느끼는 이들이 대체로 다른 심리적 불편감을 경험하는 사람들보다 부정적인 평가에 대한 두려움이 더 높은 경향이 있고[18][29], 부정적인 평가에 대한 두려움의 정도가 사회불안의 심각도, 사회적 상황에 대한 회피와 강한 정적 상관을 갖는다고 보고하고 있다[30]. 한편, 사회불안 장애 환자들의 치료에 관한 연구에서도 부정적인 평가에 대한 두려움에 변화를 주는 것이 치료 결과에 대해 중요한 예언변인이 됨을 보고하였다[31].

## 2.6 부정적 평가에 대한 두려움과 자기격려, 자기낙담

성장에서 역동적 힘은 용기다. 개인이 먼저 자신의 능력을 믿지 않으면 누구도 능숙하게 될 수 없다. 우리 모두는 잘못을 두려워하는 것에 조건화되어 있다. 잘못의 부정적 평가는 격려의 여지를 거의 남기지 않는다[32]. 웹스터 사전은 격려를 용기와 희망, 새로운 정신을 갖게 함으로써 다른 사람에게 생기를 불어넣는 행동이라고 정의한다[33]. 격려의 핵심적인 개념은 용기다. 용기를 키워 나가는 데 가장 큰 장애물은 용기와 대조되는 정서인 두려움이다. 격려는 용기를 북돋아 주는 것이며, 낙담은 기를 꺾어 두려움을 갖게 하는 것이다[34].

## 2.7 자기격려, 자기낙담과 사회적 상호작용 불안

격려 받은 사람은 용기를 가지고 비록 위험하다고 하더라도 기꺼이 앞으로 나아간다. 그러나 기가 꺾인 낙담한 사람은 두려움 속에서 자신의 능력이 부족하다는 느낌을 키우며, 삶의 과제를 회피하고, 자기의 세계 속에 빠져 들어간다[34]. 언어적 강화는 오랫동안 교육 및

아동 양육의 과정에서 중요하게 인식되어 왔다. 많은 연구들에서 언어적 강화를 사용했을 때 기술이 향상되고, 사회적 상호작용이 증가하며 학업성취가 향상되었음이 증명되었다[35]. Carns와 Carns(1998)는 낙담된 아이들은 낮은 자아개념을 갖게 되고 낮은 자아개념은 불안, 두려움, 불신을 야기하게 되므로 심각한 문제라고 주장했다[36].

Dinkmeyer와 Eckstein(1996)은 사람들이 자기격려 됨에 따라 타인의 의견에 더욱 독립적이 되고, 적절할 때 타인의 의견에 잘 동의하게 되며, 타인에게 과시할 필요를 덜 느끼고 자존감이 높아지고 더 자발적으로 책임감을 가지게 된다고 하였다[24]. 자기격려와 관련된 연구에서 Bahlmann과 Dinter[9], Schoenaker[37]는 자기격려 훈련을 실시한 결과 자신감과 심리적 안정감이 증가했으며 문제에 더 행동적이고 긍정적인 접근을 하게 됐으며, 사회적 상황 속에서 느낀 불안이 감소했고 사회적 기술의 향상을 보였다고 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구가설 및 연구대상

위의 이론적 배경을 바탕으로 예측할 수 있는 각 변수들 간의 관련성이나 영향력에 대한 가설을 제시하면 다음과 같다.

가설1. 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 상호작용 불안, 자기낙담, 자기격려 간에는 정적 및 부적상관을 보일 것이다.

가설1-1. 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안은 정적 상관을 보일 것이다.

가설1-2. 부정적 평가에 대한 두려움과 자기낙담은 정적 상관을 보일 것이다.

가설1-3. 자기낙담과 사회적 상호작용 불안은 정적 상관을 보일 것이다.

가설1-4. 부정적 평가에 대한 두려움과 자기격려는 부적 상관을 보일 것이다.

가설1-5. 자기격려와 사회적 상호작용 불안은 부적 상관을 보일 것이다.

가설2. 자기낙담은 부정적 평가에 대한 두려움과 사

회적 상호작용 불안의 관계를 매개할 것이다. 가설3. 자기격려는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계를 매개할 것이다. 본 연구는 총 350명에게 설문지 실시하였고 그 중에서 누락된 문항이 있거나 불성실한 응답을 보인 경우를 제외한 후, 최종적으로 319부를 분석에 사용하였다. 설문지에 참여한 학생들의 평균연령은 23.94세 ( $SD=5.228$ )였으며, 전체 319명(100%)중 남자142명(44.5%), 여자177명(55.5%)의 분포를 보였다. 그리고 학년별 분포는 1학년52명(16.3%), 2학년76명(23.8%), 3학년46명(14.4%), 4학년81명(25.4%), 대학원생이상 64명(20.1%)이었다.

## 2. 측정도구

### 2.1 한국판-부정적 평가에 대한 두려움 척도 II

K-BFNE2(The Korean Version of Brief Fear of Negative Evaluation Scale 2)는 Carleton 등이 개발한 BFNE-2를 번안한 척도이다[38]. Carleton 등은 역채점 문항이 척도의 타당성을 떨어뜨리고, 수검자에게 혼란을 줄 수 있다는 문제를 제기하였다. 따라서 4개의 역채점 문항을 평서문 문항으로 바꾸어 12문항의 BFNE2를 개발하였다. BFNE2에서는 Leary[21]의 BFNE에서 역채점 문항인 2번, 4번, 7번, 10번 문항을 평서문 문항으로 바꾸었다. 그리고 문항의 내용을 살펴본 결과, 역채점 문항을 평서문 문항으로 바꾼 문항4와 평서문 문항인 문항8의 의미가 중복되는 것으로 나타나, 총점과 상관이 상대적으로 낮은 문항4를 제거하였다. 이에 따라, 문항4를 제외하고 11개의 문항을 사용하였다. Carleton 등에서 BFNE2의 신뢰도계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .95였다[38]. 홍영근, 문지혜, 조현재가 한국인을 대상으로 한 타당화 연구에서 보고된 신뢰도계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .95였다[39]. '문항은 전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'의 리커트 5점 척도이다. 본 연구에서 구해진 Cronbach  $\alpha$ 는 .92로 나타났다.

### 2.2 자기낙담 척도

본 연구에서 자기낙담을 측정하기 위하여 노안영, 정민[25]에 의해 개발된 자기낙담 척도를 사용했다. 총

30문항으로 인지, 행동, 정서 영역 각각 10문항씩 구성되어 있다. '문항은 전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'의 리커트 5점 척도이며 자기낙담에서 최저 30점에서 최고 150점까지이며 점수가 높을수록 자기낙담이 높은 것을 나타낸다. 노안영, 정민[25]의 타당화 연구에서 신뢰도를 살펴보기 위해 대학생 347명을 대상으로 설문을 실시하여 구해진 Cronbach  $\alpha$ 는 자기낙담의 인지적 요인에 대해 .91, 행동적 요인에 대해 .90, 정서적 요인에 대해 .92를 나타냈다. 그리고 모든 요인에서 .84으로 나타났고 검사-재검사 신뢰도는 .80이상으로 높게 나타났다. 본 연구에서 구해진 Cronbach  $\alpha$ 는 인지적 자기낙담 .90 행동적 자기낙담 .86 정서적 자기낙담 .91, 모든 요인에서 .95로 나타났다.

### 2.3 자기격려 척도

본 연구에서 자기격려를 측정하기 위하여 노안영, 정민[25]에 의해 개발된 자기격려 척도를 사용했다. 총 30문항으로 인지, 행동, 정서 영역 각각 10문항씩 구성되어 있다. '문항은 전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'의 리커트 5점 척도이며 자기격려에서 최저 30점에서 최고 150점까지이며 점수가 높을수록 자기격려를 많이 사용함을 의미한다. 노안영, 정민[25]의 타당화 연구에서 신뢰도를 살펴보기 위해 대학생 347명을 대상으로 설문을 실시하여 구해진 Cronbach  $\alpha$ 는 자기격려의 인지적 요인에 대해 .85, 행동적 요인에 대해 .87, 정서적 요인에 대해 .87를 나타냈다. 그리고 모든 요인에서 .84를 나타냈고 검사-재검사 신뢰도는 .80이상으로 높게 나타났다. 본 연구에서 구해진 Cronbach  $\alpha$ 는 인지적 자기격려 .87, 행동적 자기격려 .86, 정서적 자기격려 .88, 모든 요인에서 .93로 나타났다.

### 2.4 사회적 상호작용 불안 척도

이론적 배경을 바탕으로 본 연구에서는 사회불안 척도로 사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)를 사용한다. 이 척도는 Mattick과 Clarke[40]가 대인간 상호작용과정에서 겪는 불안의 정도를 측정하기 위해 개발한 척도로서 총 19문항으로 구성되어 있다. 이 척도들의 각 문항들은 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서 개인의 인지적,

정서적, 행동적 반응이 자기진술형식으로 제시되어 있다. 본 연구에서는 김향숙[41]의 연구에서 변안되고 타당화 과정을 거친 척도를 사용하였다. '문항은 전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'의 리커트 5점 척도이다. 그리고 역채점 문항은 8번과 10번 2개이다. 김향숙의 연구에서 Cronbach  $\alpha$ 는 .88~.94로, 4주 간격의 검사 재검사 신뢰도는 .92였다. 본 연구에서 구해진 Cronbach  $\alpha$ 는 .91로 나타났다.

### 3. 연구절차와 분석방법

본 연구를 실시하기 위해 설문지의 배포와 회수는 광주, 전남에 소재한 3곳의 대학교에 재학 중인 대학생과 대학원생을 대상으로 이루어졌다. 부정적 평가에 대한 두려움, 자기낙담, 자기격려, 사회적 상호작용 불안 척도로 구성된 총 90문항의 설문지 응답에 소요되는 시간은 10~15분 내외였다.

본 연구에서는 자료 분석을 위해 SPSS 20.0을 사용해 타당도 검증, 신뢰도 검증, 기술통계량 산출 그리고 매개효과검증을 하였다. 연구절차 및 방법은 다음과 같다.

첫째, 각 측정도구의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach  $\alpha$  계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계량(평균, 표준편차, 최소값, 최대값)을 산출한다.

넷째, 주요 변인 간 상관을 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안간의 관계에서 자기낙담과 자기격려의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny[44]가 제시한 매개 검증 절차에 따라 단순회귀분석과 다중회귀분석을 실시하였다.

그리고 마지막으로 이러한 매개효과가 다른 통계 방법을 사용해도 똑같이 나타나는지 살펴보기 위해 Baron과 Kenny[42]가 추천한 Aroian의 오차 공식을 이용한 Sobel 공식을 적용하여 매개변수를 통해 독립변수가 종속변수에 미치는 간접효과를 계산한다. 간접효과가 유의하다면 매개효과가 있다고 볼 수 있다.

Aroian의 오차 공식을 이용한 Sobel 공식은 다음과 같다.

$$Z = \frac{a \times b}{\sqrt{b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2 + s_a^2 \times s_b^2}} \quad (1)$$

이 공식에서 a는 독립변수가 매개변수를 설명하는 비표준화 계수이고 b는 독립변수를 통제한 후 매개변수가 종속변수를 설명하는 비표준화 계수이다. 그리고  $s_a$ 는 a의 표준오차,  $s_b$ 는 b의 표준오차이다.

## III. 결 과

### 1. 요인분석을 통한 타당도분석

척도의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시한 결과 부정적 평가에 대한 두려움은 11문항 모두가 타당하였다. 그러나 사회적 상호작용 불안은 1번, 8번, 10번, 19번 문항이 타당하지 않아서 4개 문항을 분석에서 제외시켰고 자기낙담은 6번, 11번, 20번, 21번 문항이 타당하지 않아서 4개 문항을 분석에서 제외시켰다. 그리고 자기격려는 5번, 6번, 15번, 18번, 19번, 20번, 21번, 22번, 23번 문항이 타당하지 않아서 9문항을 제외시키고 난 후 통계분석을 실시하였다.

### 2. 주요 변인들의 기술 통계치

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기 위해 연구의 기초자료로써 부정적 평가에 대한 두려움, 자기낙담, 자기격려 그리고 사회적 상호작용 불안의 최저치와 최고치, 평균 및 표준편차를 산출하였다. 그 결과는 [표 1]과 같다.

표 1. 측정변인의 점수 범위와 평균 및 표준편차 (N=319)

측정변인	하위변인	가능한 점수범위	점수범위	평균	표준편차
변인1	총점	11-55	10-55	35.71	7.96
	인지	9-45	9-38	17.67	6.13
	행동	7-35	7-34	15.81	4.80
변인2	정서	9-45	9-41	22.24	7.06
	총점	25-125	25-106	55.72	15.90
변인3	인지	8-40	16-40	29.93	4.92

행동	6-30	6-30	20.83	4.11	
정서	7-35	8-35	25.56	4.96	
총점	30-150	45-105	76.33	11.87	
변인4	총점	15-75	15-69	33.53	9.40

변인1: 부정적 평가에 대한 두려움, 변인2: 자기낙담, 변인3: 자기격려, 변인4: 사회적 상호작용 불안

### 3. 주요 변인들 간 상관관계 및 다중공선성

독립변수인 부정적 평가에 대한 두려움과 매개변수인 자기낙담과 자기격려 그리고 종속변수인 사회적 상호작용 불안을 살펴보기 위해 Pearson의 상관관계수를 산출하였다. 그 결과는 [표 2]와 같다. 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안( $r = .46, p < .01$ )은 정적상관을 보였다. 부정적 평가에 대한 두려움과 자기낙담( $r = .55, p < .01$ )은 정적상관을 보였다. 그리고 자기낙담과 사회적 상호작용 불안( $r = .79, p < .01$ )은 정적상관을 보였다. 그리고 부정적 평가에 대한 두려움과 자기격려( $r = -.16, p < .01$ )은 부적상관을 보였다. 또한 자기격려와 사회적 상호작용 불안( $r = -.54, p < .01$ )은 부적상관을 보였다. 또한 다중회귀분석을 실시한 결과 분산팽창지수(VIF)는 1-1.44, 공차는 .69-1로 나타나 본 자료의 다중공선성은 없는 것으로 확인되었다.

### 4. 매개효과 검증

#### 4.1 자기낙담의 매개효과

부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안을 살펴보기 위해 자기낙담의 매개효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. [표 3]은 자기낙담 매개효과 검

증을 위한 첫 번째 회귀분석 결과를 보여준다. 부정적 평가에 대한 두려움이 증가함에 따라 자기낙담도 늘어난다는 것을 확인하였다( $\beta = .55, p < .001$ ). [표 4]은 자기낙담 매개효과 검증을 위한 두 번째 회귀분석 결과를 보여준다. 두 번째 회귀분석의 첫 번째 단계를 보면, 부정적 평가에 대한 두려움이 사회적 불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다( $\beta = .46, p < .001$ ). 마지막으로, 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 관계가 자기낙담의 추가로 인해 변하는지 확인하였다. 두 번째 단계를 보면, 자기낙담이 사회적 불안을 유의하게 설명( $\beta = .79, p < .001$ ) 하는데 반해, 부정적 평가에 대한 두려움은 사회적 상호작용 불안을 더 이상 유의하게 설명하게 설명하지 않았다( $\beta = .03, ns$ ). 따라서 자기낙담은 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 완전 매개하였다. [그림 1]은 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안을 관계에서 자기낙담의 매개효과 모형을 보여준다. 이러한 매개효과가 다른 통계 방법을 사용해도 똑같이 나타나는지 살펴보기 위해 Aroian의 오차 공식을 이용한 Sobel 공식을 적용코자 한다. Aroian의 오차 공식을 이용한 Sobel 공식 (1)을 적용하여 자기낙담을 통해 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안에 미치는 간접효과를 계산한 결과, 간접 효과가 유의하였다( $z = 11.62, p < .05$ ). 그러므로 자기낙담은 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안을 관계에서 유의한 매개변수임을 알 수 있다.

표 2. 주요 변인들 간의 상관

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
부정적 평가에 대한 두려움	1									
자기낙담	.55**									
인지적 자기낙담	.39**	.89**								
행동적 자기낙담	.36**	.86**	.70**							
정서적 자기낙담	.66**	.89**	.66**	.65**						
자기격려	-.16**	-.62**	-.61**	-.59**	-.47**					
인지적 자기격려	-.18**	-.62**	-.63**	-.55**	-.48**	.89**				
행동적 자기격려	-.08	-.42**	-.37**	-.49**	-.30**	.75**	.52**			
정서적 자기격려	-.15**	-.55**	-.55**	-.49**	-.42**	.91**	.75**	.50**		
사회적상호작용불안	.46**	.79**	.64**	.74**	.72**	-.54**	-.50**	-.49**	-.42**	1

\*p < .05 \*\*p < .01

표 3. 자기낙담 매개효과 검증을 위한 첫 번째 회귀분석 결과표

독립변수	매개변수	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
변인1	변인2	.49	.04	.55	11.83***	.31	139.91***

변인1: 부정적 평가에 대한 두려움, 변인2: 자기낙담  
\*\*\*p < .001, \*\*p < .01

표 4. 자기낙담 매개효과 검증을 위한 두 번째 회귀분석 결과표

독립변수	중속변수	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
변인1	변인3	.40	.04	.46	9.20***	.21	84.53***
변인1	변인3	.04	.05	.03	.76		
변인2	변인3	.46	.02	.77	18.65***	.62	262.41***

변인1: 부정적 평가에 대한 두려움, 변인2: 자기낙담, 변인3: 사회적 상호작용 불안  
\*\*\*p < .001, \*\*p < .01

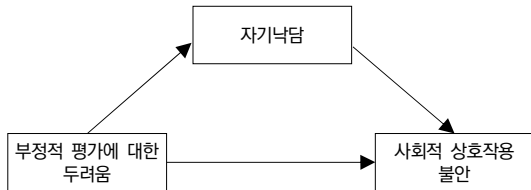


그림 1. 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기낙담의 매개효과 모형

주. 숫자는 표준화계수이고, 매개변수 통제 전 표준화계수는 ( )안에 제시

#### 4.2 자기격려의 매개효과

부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간의 관계에서 자기격려의 매개효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. [표 5]은 자기격려 매개효과 검증을 위한 첫 번째 회귀분석 결과를 보여준다. 부정적 평가에 대한 두려움이 증가함에 따라 자기격려는 감소한다는 것을 확인하였다( $\beta = -.16, p < .01$ ). [표 6]은 자기격려 매개효과 검증을 위한 두 번째 회귀분석 결과를 보여준다. 두 번째 회귀분석의 첫 번째 단계를 보면, 부정적 평가에 대한 두려움이 사회적 상호작용 불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다( $\beta = .46, p < .001$ ). 마지막으로, 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 관계가 자기격려의 추가로 인해 변하는 지 확인하였다. 두 번째 단계를 보면, 자기격려가 사회적 상호작용 불안을 유의하게 설명( $\beta = -.54, p < .001$ )하는데 반해, 부정적 평가에 대한 두려움은 사회적 상호작용 불안을 설명하는 양이 줄어들었으나 여전히 유의함을 확인하였다( $\beta = .38, p < .001$ ). 따라서 자기격려도 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 부분 매개하였다. [그림 2]는 부정적 평가에

대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기격려의 매개효과 모형을 보여준다.

표 5. 자기격려 매개효과 검증을 위한 첫 번째 회귀분석 결과표

독립변수	매개변수	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
변인1	변인3	-.12	.04	-.16	-2.86***	.03	8.18***

변인1: 부정적 평가에 대한 두려움, 변인3: 자기격려

표 6. 자기격려 매개효과 검증을 위한 두 번째 회귀분석 결과표

독립변수	중속변수	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
변인1	변인4	.40	.04	.46	9.20***	.21	84.53***
변인1	변인4	.33	.04	.38	8.93***		
변인3	변인4	-.53	.05	-.48	-11.14***	.43	120.77***

변인1: 부정적 평가에 대한 두려움, 변인3: 자기격려, 변인4: 사회적 상호작용 불안  
\*\*\*p < .001, \*\*p < .01

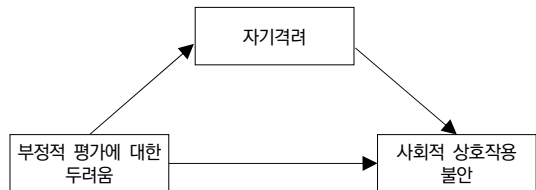


그림 2. 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기격려의 매개효과 모형

주. 숫자는 표준화계수이고, 매개변수 통제 전 표준화계수는 ( )안에 제시

이러한 매개효과가 다른 통계 방법을 사용해도 똑같이 나타나는지 살펴보기 위해 Aroian의 오차 공식을 이용한 Sobel 공식을 적용코자 한다. Aroian의 오차 공식을 이용한 Sobel 공식 (1)을 적용하여 자기격려를 통해 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안에 미치는 간접효과를 계산한 결과, 간접 효과가 유의하였다( $z = 3.74, p < .05$ ). 그러므로 자기격려는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 유의한 매개변인임을 알 수 있다.

## IV. 논의

### 1. 종합적 논의와 연구의 시사점

본 연구는 개인심리학을 개발한 Adler 이론에 근거하여 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기낙담과 자기격려의 매개효과를 밝히는데 있다. 연구에서 도출된 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.



첫째, 각 주요 변수들 간의 관련성과 예측방향성을 상관분석을 통해 파악해 본 결과 부정적 평가에 대한 두려움은 사회적 상호작용 불안을 정적방향으로 예측하였다. 이는 선행 연구들에서 일관되게 보여준 두 변수 간의 관련성과 일치하는 부분이다[4][18]. 이는 사회 불안의 기저에 타인들부터 부정적인 평가를 받을지도 모른다는 두려움이 작용한다는 Leary와 Kowalski의 견해와도 일치한다[43]. 그리고 부정적 평가에 대한 두려움과 매개변수들인 자기낙담과 자기격려간의 예측방향성을 보면, 부정적 평가에 대한 두려움과 자기낙담은 정적방향으로 예측하였는데 이는 부정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 자기낙담을 많이 할 가능성을 보여준다. 또한 부정적 평가에 대한 두려움은 자기격려를 부적방향으로 예측하였는데 이는 부정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 자기격려를 적게 할 수 있음을 보여준다. 선행연구에서 밝힌 개인이 먼저 자신의 능력을 믿지 않으면 누구도 능숙하게 될 수 없다. 우리 모두는 잘못을 두려워하는 것에 조건화되어 있다. 잘못된 부정적 평가는 격려의 여지를 거의 남기지 않는다[32]. 그리고 격려의 핵심적인 개념은 용기다. 용기를 키워 나가는 데 가장 큰 장애물은 용기와 대조되는 정서인 두려움이다[34]. 이를 설명하고 지지하는 결과이다. 마지막으로 각각의 매개변수들과 사회적 상호작용 불안간의 예측방향성은 자기낙담은 사회적 상호작용 불안과 정적방향으로 예측하였고 자기격려는 사회적 상호작용 불안을 부적방향으로 예측하였다. 성인을 대상으로 격려 훈련과정은 실시한 결과 참가자들의 자기 가치감, 심리적 안녕감, 긍정적 정서가 증가하고 불안, 우울, 강박이 감소함을 발견했다. Bahlmann과 Dinter를 지지하는 결과이다[9].

추가적으로 요인별 상관분석을 실시한 결과 자기낙담은 인지, 행동, 정서요인 중 정서적 자기낙담이 부정적 평가에 대한 두려움과 가장 높은 정적상관을 보였다. 그리고 행동적 자기낙담이 사회적 상호작용 불안과 가장 높은 정적상관을 보였다. 그리고 자기격려는 인지, 행동, 정서요인 중 인지적 자기격려가 부정적 평가에 대한 두려움과 가장 높은 부적상관을 보였다. 사회적 상호작용 불안은 행동적 자기격려와 가장 높은 부적상관을 보였다. 선행연구들에서 격려와 낙담은 인지, 행

동, 정서적 측면으로 나타나며 상담접근 또한 세 가지 주요한 접근을 통해 이루어진다고 했다[7][11]. 이를 설명하고 지지하는 결과이다. 상담 장면에서 만나는 내담자가 인지적 자기낙담을 많이 하는지, 정서적 자기낙담을 많이 하는지, 혹은 행동적 자기격려를 잘하는지를 파악하여 취약한 부분을 강화하고 강점은 잘 활용할 필요가 있다. 그리고 본 연구에서 자기낙담과 자기격려를 둘 다 많이 사용하는 데이터는 12%를 차지하였고, 자기낙담과 자기격려를 둘 다 적게 사용하는 데이터는 14%를 차지하였다. 이는 자기격려와 자기낙담이 같은 차원의 연속선상의 정의라기보다는 다른 차원의 내용을 함축하고 있음을 시사해 주는 결과이기도 하다.

둘째, 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기낙담의 매개효과를 분석한 결과 자기낙담은 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 완전 매개 하였다. 이는 가설2를 지지하는 결과이다. 부정적 평가에 대한 두려움이 커지면 자신을 있는 그대로 인정하고 수용하지 못하고 자신을 비난하여 스스로 낙담시키게 되고 결국 자신감을 잃고 사회적 상호작용 불안을 경험하게 된다. 이는 자기낙담이 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계를 설명하는 변인으로써 매우 중요함을 시사한다. 기존의 다른 연구들을 살펴보면 부정적 평가에 대한 두려움을 사회불안의 인지적 측면으로 보고 연구를 하였다[4, 18, 44]. 그러나 본 연구자는 상담 장면에서 만난 내담자들을 통해 얻는 경험을 바탕으로 부정적 평가에 대한 두려움에는 인지적 측면과 정서적 측면이 동시에 작용한다고 보았고 특히, 두려움이라는 부정적인 정서를 다루는 데 있어 정서적인 접근이 선행되어야 한다고 보았다. 부정적인 정서를 다루지 않고 인지만을 변화시킨다면 문제의 근본적인 치료가 불가능하다고 본 것이다. 사고와 정서는 언제나 공존해서 수반된다. 사고는 방향을 제공하고 정서는 운동의 힘을 제공한다[32]. 이 연구결과로서 알 수 있는 것은 용기를 키워 나가는 데 가장 큰 장애물은 용기와 대조되는 정서인 두려움이다[34]. 부정적 평가에 대한 두려움은 스스로를 낙담 시킨다는 사실을 알게 되었고 자기낙담을 통해서 사회적 상호작용에서의 불안은 생겨난다는 것을 밝혔다는데 의의가 있다.

셋째, 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기격려의 매개효과를 분석한 결과 자기격려는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 부분 매개 하였다. 이는 가설3을 지지하는 결과이다. Rogers는 인간에게 문제 상황에 대처해 나가는데 유익한 자기치유(self-healing)적인 잠재능력이 있다고 하였다[45]. 이러한 자기치유에 기여하는 변인으로는 자아존중감, 자기통제, 자기위로, 자기수용, 자아탄력성, 자기격려등이 있는 것으로 나타났다[10][46]. Adler는 심리적 부적응은 기가 꺾여 낙담함으로써 나타난다고 하였다[8]. 심리적 부적응의 정도가 심각할수록 낙담의 정도가 크게 나타나는 것이므로, 격려가 주어지지 않는다면 어떠한 노력도 도움이 되지 않는다. 따라서 사회적 상호작용 불안으로 인한 대인관계 어려움을 호소하는 내담자들에게 자기격려가 도움이 될 것으로 본다. 선행연구들을 통해 살펴보면 사회불안을 호소하는 내담자는 수행 및 대인관계에 대한 이상적인 기준과 평가에 대한 두려움, 그리고 사회불안의 다양한 측면들을 상담자와의 관계에서도 드러낼 가능성이 높다. 이때, 상담자는 지지적이고 수용적인 치료적 관계를 수립함으로써 내담자는 안전한 상담관계에서 자신이 생각했던 것과는 달리 실수가 용인되고 부정적 평가가 아닌 긍정과 수용의 피드백을 제공받음으로써 지금까지 지녀온 완벽주의적 사고와 그로인한 두려움 및 사회불안이 부적절함을 깨닫게 된다[4]. 인지 초점단계에서는 내담자로 하여금 자기 패배적인 부정적 정서에 대한 새로운 관점을 획득하도록 조력하는 것이다. 이 단계에서 내담자는 책임감과 자신감을 발달시킨다. 행동 초점단계에서는 두 번째 인지 단계에서 형성한 새로운 지각적 태도를 바탕으로 실제적 행동에 초점을 맞추어 문제해결을 위한 실행을 하도록 하는 과정이다. 그리고 마지막 전체 초점단계에서는 내담자가 자기격려를 하게 하는 것이다. 격려치료의 궁극적 목표는 내담자가 책임감과 자신감을 갖도록 조력하는 것이다 [34]. 상담실을 찾는 모든 내담자들이 격려치료를 통해 열등감을 극복하고 책임감과 자신감을 갖길 바란다.

## 2. 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언

본 연구가 부정적 평가에 대한 두려움에서 사회적 상

호작용 불안으로 이어지는 과정에서 자기낙담과 자기격려 역할에 대한 이해를 확장시켰다는 데 의의가 있지만 다음과 같은 제한점 및 추가적인 연구의 필요성을 가지고 있다.

첫째, 본 연구의 대상은 일부지역에 국한되어 있고, 대학생과 몇몇 대학원생으로 한정지어져 있기 때문에 다른 지역이나 문화가 다른 지역에 이 결과를 일반화시키는 것은 무리가 있을 수 있다.

둘째, 모든 변인들에 관한 자료를 자기보고식 지필검사를 통해 수집하였기 때문에, 측정변인 간 상호상관이 과장되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 후속연구에서는 행동관찰, 면접 등 다양한 방법으로 자료를 수집할 필요가 있다.

셋째, 매개변수로 자기낙담, 자기격려를 각기 따로 측정하였기 때문에 부정적 평가에 대한 두려움이 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치는 과정에 있어서 서로의 영향력 등은 고려하지 않았다. 우리의 일상에서는 모든 변수들이 복합적으로 작동하기 때문에 두 변수들이 함께 작용했을 경우 어떤 식으로 작동하는 지에 대해서는 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

\* 본 연구는 2013년도 석사학위논문을 수정보완한 논문임

## 참고 문헌

- [1] 김정옥, 권석만, 정남윤, “한국판 대인관계 문제척도(K-IIP)의 개발: 요인 구조 및 심리측정적 특성,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제12권, 제1호, pp.153-175, 2000.
- [2] E. Y. Strahan, “The effects of social anxiety and social skills on academic performance,” Personality and Individual Differences, Vol.34, pp.347-366, 2003.
- [3] R. M. Sherpherd, “Volitional strategies and social anxiety among college students,” College Quarterly, Vol.9, No.4, pp.10-26, 2006.
- [4] 김민선, 서영석, “평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증,” 한국심리학회지: 일반, 제28권, 제3호,

- pp.525-545, 2009.
- [5] 김미연, *사회적 상호작용 불안 감소를 위한 계수탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과*, 성신여자대학교, 석사학위논문, 2011.
- [6] 김은정, *사회공포증*, 학지사, 2000.
- [7] H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher, *The individual psychology of Alfred Adler*, Harper & Row, 1964.
- [8] A. Adler, *Study of organ inferiority and its psychological compensation (S. E. Jelliffe, Trans.)*, New York: Nervous and Mental Diseases Co. (Original work published 1907), 1917.
- [9] R. Bahlmann and L. Dinter, "Encouraging self-encouragement: an effect study of the encouraging-training Schoenaker-concept," *The Journal of Individual Psychology*, Vol.57, No.3, pp.273-288, 2001.
- [10] 기채영, "대학생의 자기위로, 자기격려, 자기수용과 정신건강과의 관계," *한국놀이치료학회지*, 제11권, 제4호, pp.65-76, 2008.
- [11] D. Dinkmeyer and L. Losoncy, *The skills of Encouragement*, St. Luce Press, 1996.
- [12] D. M. Clark and A. Wells, *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, The Guilford Press, 1995.
- [13] R. M. Rapee and R. G. Heimberg, "A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia," *Behavior Research and Therapy*, Vol.35, No.8, pp.741-756, 1997.
- [14] 기인숙, *청소년의 완벽주의 성향과 부정적 평가에 대한 두려움이 외모에 대한 관심에 미치는 영향*, 명지대학교, 석사학위논문, 2009.
- [15] R. S. Miller, "On the nature of embarrassment: shyness, social evaluation, and social skill," *Journal of Personality*, Vol.63, pp.315-339, 1995.
- [16] N. L. Kocovski and N. S. Endler, "Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation," *European Journal of Personality*, Vol.14, pp.347-358, 2000.
- [17] R. M. Rapee and M. J. Abbott, "Modelling relationships between cognitive variables during and following public speaking in participants with social phobia," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.45, pp.2977-2989, 2007.
- [18] 김순희, *부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2009.
- [19] B. R. Schlenker and M. R. Leary, "Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model," *Psychological Bulletin*, Vol.92, pp.641-669, 1982.
- [20] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders (4th Ed.)*, Washington, DC: Author, 1994.
- [21] M. R. Leary, "A brief version of Negative Evaluation Scale," *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.9, pp.371-375, 1983.
- [22] 송은영, 하은혜, "청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향," *한국인지행동치료학회지*, 제8권, 제1호, pp.41-56, 2008.
- [23] G. J. Masaster and R. J. Corsini, *Individual psychology: theory and practice*, Adler School of Professional Psychology, 1999.
- [24] D. Dinkmeyer and D. Eckstein, *Leadership by encouragement*, New York: St. Luce Press, 1996.
- [25] 노안영, 정민, "자기 격려-낙담 척도 개발 및 타당화," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제19호, 제3호, pp.675-692, 2007.
- [26] M. A. Lingg and B. Wilborn, "Adolescent discouragement: Development of an assessment instrument," *The Journal of Individual Psychology*, Vol.48, pp.65-75, 1992
- [27] D. Dinkmeyer and R. Dreikurs, *Encouraging children to learn*, Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall, 1963.
- [28] H. Clemens and R. Dean, *Self-esteem, the key to your child's well-being*, New York: Putnam, 1981.
- [29] R. G. Heimberg, D. A. Hope, R. M. Rapee, and M. A. Bruch, "The validity of the social avoidance and distress scale and the fear of negative evaluation scale with social phobic patients," *Behaviour Research and Therapy*,

- Vol.26, pp.407-410, 1988.
- [30] C. S. Caver and M. F. Scheiere, "Control theory : A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology," *Psychological Bulletin*, Vol.92, pp.111-135, 1982.
- [31] C. Pozo, C. Carver, A. R. Wellens, and M. Scheier, "Social anxiety and social perception: Construing others' reaction to the self," *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.17, pp.355-362, 1991.
- [32] R. Dreikurs, *Social equality: The challenge of today*, Adler School of Professional Psychology, 1971.
- [33] Merriam-Webster, "encouragement," <http://www.merriam-webster.com>, 2020.
- [34] 노안영, *격려치료 워크샵 Workbook*, 2013.
- [35] 기채영, *아동의 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 자기격려의 매개효과*, 전남대학교, 박사학위논문, 2009.
- [36] R. M. Carns and W. A. Carns, "A review of the professional literature concerning the consistency of the definition and application of adlerian encouragement," *The Journal of Individual Psychology*, Vol.54, pp.72-89, 1998.
- [37] T. Schoenaker, *Mut tut gut: Ich weibich bin okay: Das encouraging-training*, Horizonte Verlag GmbH, 1991.
- [38] R. N. Carleton, D. McCreary, P. J. Norton, and G. J. G. Asmundson, *The Brief Fear of Negative Evaluation Scale*, *Depression & Anxiety*, 2006.
- [39] 홍영근, 문지혜, 조현재, "한국판-부정적 평가에 대한 두려움 척도II 타당화 연구," *한국심리학회지: 일반*, 제30권, 제1호, pp.117-134, 2011.
- [40] R. P. Mattick and J. C. Clarke, "Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety," *Behavior Research and Therapy*, Vol.36, pp.455-470, 1998.
- [41] 김향숙, *사회공포증 하위 유형의 기억 편향*, 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 2001.
- [42] R. M. Baron and D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, pp.1173-1182, 1986.
- [43] M. R. Leary and R. M. Kowalski, *Social anxiety*, The Guilford Press, 1995.
- [44] 이기은, 조유진, "성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향\_사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로," *인간발달연구*, 제16권, 제2호, pp.191-204, 2009.
- [45] C. Rogers, *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
- [46] 김사라형선, *어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 증재효과*, 한양대학교 대학원, 박사학위논문, 2005.

#### 저 자 소 개

김 현 숙(Hyun-Sug Kim)

정희원



- 1990년 2월 : 전남대학교 수학과 (수학학사)
- 2013년 8월 : 전남대학교 심리학과 (심리학석사)
- 2019년 9월 ~ 현재 : 전남대학교 생활환경복지학과 박사과정

〈관심분야〉 : 심리학, 청소년상담, 가족상담