

평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과와 인지적 유연성의 조절효과

강 선 아, 김 민 회*

한국상담대학원대학교

본 연구는 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계에 영향을 주는 변인들의 탐색을 목적으로 진행되었으며, 특히 두 변인의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과와 인지적 유연성의 조절효과를 검증하고자 하였다. 연구를 위해 만 18세~35세의 초기 성인기 397명을 대상으로 구조화된 자기 보고식 설문을 이용한 자료를 수집하였고, 분석을 위해 SPSS와 Process Macro를 활용하였다. 그 결과, 평가염려 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 상호작용 불안과 정적상관을 보였고, 인지적 유연성은 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 상호작용 불안과 부적상관을 보였다. 또한 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계를 부정적 평가에 대한 두려움이 부분 매개하고, 인지적 유연성이 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의로 인한 사회적 상호작용 불안으로 상담을 찾는 초기 성인기 내담자들의 성격적 특성과 인지적 특성 이해를 도움으로 사회적 상호작용 불안 감소에 효과적인 상담과 치료적 방안 마련에 기여할 것이다.

주요어: 평가염려 완벽주의, 사회적 상호작용 불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 유연성

† 교신저자(Corresponding Author) : 김민회, 한국상담대학원대학교 교수, 서울특별시 서초구 효령로366, E-mail : pseudo@kcgu.ac.kr

강선아, 한국상담대학원대학교 석사(제1저자)

■ 최초투고일 : 2023년 8월 1일 ■ 심사마감일 : 2023년 10월 4일 ■ 게재확정일 : 2023년 10월 15일

1. 서론

인간은 일상의 다양한 사회적 상황에서 타인과 상호작용을 하면서 때때로 불안을 경험하기도 한다. 하지만 이 불안이 과도하게 높거나 오래 지속되면 정서적 고통과 일상적인 사회적 상황에서의 부적응을 겪을 수 있으며, 더 나아가 사회불안장애로 발전할 수 있다(APA, 2013; Kessler, Chiu, Demler, & Walters, 2005). 사회불안의 부정적 영향은 일생에 걸쳐 지속되는 경향이 있으며(Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz, & Weissman, 1992), 사회적 관계 손상, 알콜 중독, 약물 중독, 우울 등의 정신장애, 자살 시도의 위험요인이 되기도 한다(Cogle, Keough, Riccardi, & Sachs-Ericsson, 2009; Kessler et al., 2005; Turner, Beidel, Dancu, & Keys, 1986).

사회불안에서도 둘 이상의 사람과 마주하는 사회적 상황에서 자신이 말을 잘 하지 못하는 것, 자신의 말이 타인을 지루하게 하거나 어리석게 보이는 것, 어떤 말과 반응을 해야 할지 모르는 것, 이로 인해 자신이 무시당하는 것에 대한 두려움으로 인한 불안을 사회적 상호작용 불안이라고 한다(Leary, 1983; Liebowitz, 1987; Mattick & Clarke, 1998). 사회적 상호작용 불안이 높은 사람들은 인간관계에 대한 불안으로 타인과의 상호작용을 회피하게 된다(김병직, 오경자, 2013). 최근에는 상호작용의 장이 온라인 교류로 확장되었는데, 젊은 세대일수록 온라인 상호작용을 더 편안하게 여긴다. 언어적 정보 제시와 수정을 위한 충분한 시간이 주어지며(Cassale, Tella, & Fioravanti, 2013), 자기 제시의 통제권이 있는(Ellison, Heino, & Gibbs, 2006) 온라인 상호작용에 비해 오프라인 상호작용에서는 시각적, 청각적 정보로 인한 신체적 반응이 쉽게 드러난다. 이러한 특성으로 인해 젊은 세대일수록 오프라인에서의 사회적

상호작용 불안을 더 많이 경험한다(Kashdan & Herbert, 2001).

초기 성인기는 여느 발달 단계보다도 사회적 상황에서의 성취와 만족이 중요시된다(Erikson, 1971; Neugarten & Datan, 1974). 이 시기는 삶에서 중요한 일들이 많이 발생하는 시기로, 환경 변화를 경험하면서 다양한 사회적 관계를 맺고, 관계 내에서 끊임없이 치열한 평가를 받게 된다. 이 시기에 경험하는 사회적 상호작용 불안은 개인의 직업이나 대인관계에서의 손상, 사회적 상황에 대한 회피, 위축, 자기 억제와 같은 부적응을 초래할 수 있다(Kessler et al., 2005; Sparrevoth & Rapee, 2009; Turner et al., 1986). 실제 2021년 보건복지부에서 시행한 정신질환실태 역학조사에서 사회공포증이라고 명명한 사회불안장애의 일년유병률이 3.1%로 나타났는데, 그중 18세~29세는 4.0%, 30세~39세는 3.6%로 다른 연령군에 비해 높게 나타났다. 또한 건강보험심사평가원에서 집계한 불안장애로 진료 받은 20세~35세 환자의 수는 2018년 109,062명에서 전년 대비 2019년 11.7%, 2020년 13.3%, 2021년 17.5%씩 해마다 증가하여 2021년에는 162,095명으로 확인되었다. 이러한 조사 결과는 초기 성인기의 성인들이 다양한 사회적 상황과 관계에서 현저히 많은 불안을 경험하고 있음을 보여준다.

사회적 상호작용 불안을 포함한 사회불안을 설명하는 다양한 이론적 접근 중 가장 영향력 있는 것은 인지이론이다. 인지이론에서는 의식적 사고가 개인의 정서적·도구적 행동을 중재하며(Ellis, 2002), 인지적 요인이 사회불안의 중요한 원인이 된다고 본다(Hirsch & Clark, 2004; Leary, Kowalski, & Campbell, 1988; Rapee & Heimberg, 1997). 사회불안에 대한 인지이론 관점의 연구들에서 사회불안을 경험하는 사람들은 지나치게 높은 성과 기준과 역기능적인 신념의 비합리적 자동적 사고

(Burns, 1980; Ellis, 2002), 자신에 대한 부정적 신념과 사회적 평가에 대한 조건적 신념, 사회적 수행에 대한 과도한 기준을 지니는 경향이 있다고 설명한다(Clark & Wells, 1995). 이는 완벽주의의 특징과 유사한데, 많은 연구에서 완벽주의는 사회불안과 관련된 인지를 특징으로 하는 개인의 특성으로 나타났다(김민선, 서영석, 2009).

완벽주의는 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의로 구분된다(Blankstein & Dunkley, 2002). 특히 평가염려 완벽주의는 비현실적으로 높은 성취 기준을 설정하여 자신의 수행에 만족하지 못하고 타인의 부정적 평가를 받지 않는 것에 몰두하는 부적응적 측면으로 나타난다(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004). 또한 자신에게 지나치게 높고 엄격한 기준에 도달할 것을 요구하고(Hewitt & Flett, 1991), 이를 위해 강박적이고 경직된 행동을 한다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenberg, 1990). 실제 많은 선행 연구에서도 평가염려 완벽주의가 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Saboonchi & Lundh, 1997; Saboonchi, Lundh, & Ost, 1999). 이에 본 연구에서는 지나치게 높은 성과 기준과 역기능적 신념의 비합리적 자동적 사고라는 인지적 요인을 특징으로 하는 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 영향을 미칠 것이라 예측하였다.

한편, 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 직접적으로 영향을 줄 수도 있지만, 이 둘의 관계를 매개하거나 조절하는 다른 요인들이 존재할 수 있다. 본 연구에서는 사회불안의 인지모델에 근거하여 부정적 평가에 대한 두려움의 매개 효과와 인지적 유연성의 조절효과를 탐색하고자 하였다.

사회불안의 인지모델에 따르면, 사회불안을 경험하는 사람들은 사회적 상황에 늘 잠재적 위협

이 도사리며, 이 위협을 피하기 위해서는 특정 기준에 도달하는 완벽한 수행을 해야 한다고 생각하지만, 동시에 완벽한 수행은 불가능할 것이라 여기는 경향이 있다(Egan, Wade, & Shafran, 2011; Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia, & Faccenda, 1996). 또한 자신들의 불완전함이 타인의 거부라는 부정적 반응으로 이어질 것이라 생각하기에(Blankstein, Flett, Hewitt, & Eng, 1993; Habke & Flynn, 2002), 자신이 설정한 완벽한 기준과 실제 수행에서 불일치가 발생할 때 부정적 평가에 대한 두려움을 경험하게 된다(Clark & Wells, 1995). 부정적 평가에 대한 두려움은 자신이 타인으로부터 부정적인 평가를 받게 될 것에 대해 느끼는 두려움이다(Marks & Gelder, 1996). 부정적 평가에 대한 두려움을 경험하는 사람들은 수행에 대한 능력뿐 아니라 성격, 인상, 외모 등 다양한 평가를 받는 사회적 상호작용 상황에서(Watson & Friend, 1969) 자신의 결점이 드러나 창피함과 당혹감을 느낄 것에 대한 두려움(이정운, 최정훈, 1994), 비판적인 평가를 받을 것에 대한 두려움을 느낀다(Weeks, Heimberg, Fesco, Hart, & Turk, 2005).

즉, 평가염려 완벽주의 성향을 지닌 사람들은 자신의 불완전한 수행으로 인해 부정적 평가나 비판을 받을 것을 예상하고 두려움을 느낄 수 있다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Rapee & Heimberg, 1997). 선행 연구들에서도 평가염려 완벽주의가 평가에 의한 두려움을 매개하여 사회불안에 유의한 영향을 미치며(Laurenti, Bruch, & Haase, 2008; Nepon, Flett, Hewitt, & Molnar, 2011; Saboonchi & Lundh, 1997), 평가염려 완벽주의의 하위요인인 '실수에 대한 염려'와 '사회적으로 부과된 완벽주의'가 부정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 지표의 점수와 높은 상관성이 있음을 확인하였다(DiBartolo,

Dixon, Almodovar, & Frost, 2001; Flett, Hewitt, & De rosa, 1996). 이를 종합하여 볼 때, 사회적 상황에서 반드시 완벽에 도달해야 하고 타인에게 인정을 받아야만 한다는 평가염려 완벽주의 성향을 지닌 사람들의 역기능적이고 비합리적인 신념은 부정적 평가에 대한 두려움을 매개하여 사회적 상호작용 불안에 유의한 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

한편, 평가염려 완벽주의 성향을 지닌 사람들 모두가 반드시 같은 수준으로 사회적 상호작용에서 불안을 느끼지는 않는데, 이는 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계를 조절하는 변인이 있을 수 있음을 의미한다. 이에 본 연구에서는 평가염려완벽주의의 비합리적인 신념의 효과를 완화할 수 있는 인지적 변인으로서 인지적 유연성에 초점을 맞추었는데, 선행연구에서 인지적 유연성은 사회불안을 조절하는 중요한 인지적 변인으로 확인되었다(Kirca, Saruhan, Aydoğdu, & Avcu, 2023).

인지적 유연성은 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성, 생활 사건과 사람의 행동에 대해 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력, 어려운 상황에서 다양한 대안적인 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력이다(Dennis & Vander Wal, 2010). 인지적 유연성이 높은 사람은 상황에 적합한 자아개념을 활성화시킴으로써 다양한 대안을 선택하고 활용할 수 있으며(Martin & Rubin, 1995), 주어진 상황에서 효과적일 수 있는 적절한 인지적 전략을 세울 수 있고(Cañas, Antolí, Fajardo, & Salmerón, 2005), 익숙하지 않은 상황에서 자신의 심리적 틀을 바꾸어가며 다양한 대안을 탐색하고 가장 적절한 대안을 선택할 수 있다(Ionescu, 2012). 또한 문제 상황에서 경직된 사고로 인한 불안을 느끼기보다는 문제 해결을 위한 다양한 대안을 찾아낼 수 있으며(Carlson, Dikecligil,

Greenberg, & Mujica-Parodi, 2012), 스트레스를 효과적으로 해소하고 건강한 대인관계를 형성할 수 있다(Leary, 1957). 반면, 인지적 유연성이 낮은 사람은 부정적 자동적 사고, 이분법적이고 경직된 사고로 문제 상황이나 끊임없이 변화하는 사회적 상황에 적응적으로 대처하지 못하고 절망감, 무력감, 우울을 경험하게 될 수 있다(Fiske, Wetherell, & Gatz, 2009; Wenzel, Brown, & Beck, 2009; Young, Weinberger, Beck, & Barlow, 2001). 다수의 선행연구에서 인지적 유연성은 사회불안에 부정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다(Arlt, Yiu, Eneva, Taylor, Heimberg, & Chen, 2016; Sepahvand, 2020), 이는 제한된 영역에 주의를 기울이는 낮은 인지적 유연성의 특징이 사건을 잘못 해석하게 해 사회적 상황에서 자신이 유능하지 않다고 느끼게 만들 수 있음을 의미한다(Kirca et al., 2023). 일부 연구에서는 인지적 유연성과 사회불안 간 유의미한 관련성이 없다고 보고되기도 했는데(Liang, 2018), 이것은 인지적 유연성이 다른 요인들과 상호작용하여 사회적 상호작용 불안에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 사회불안에 대한 인지적 유연성의 조절효과를 검증한 연구는 없지만, 선행된 다수의 연구에서 인지적 유연성이 행동 문제를 완화하는 것으로 나타났는데(Patwardhan, Nelson, McClelland, & Mason, 2021; Sagar, 2021), 스트레스 사건(Brewster, Moradi, DeBlaere, & Velez, 2013), 트라우마(Fu & Chow, 2017)와 같은 부정적 특성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 완화하는 조절변인으로 확인되었다. 다양한 방식으로 외부 환경을 인식하거나 반응하기 위해 인지를 자유롭게 전환하는 능력인 인지적 유연성의 특성파(Al-Jabari & Rawya, 2012; Fresco, Rytwinski, & Craighead, 2007), 인지적 유연성이 조절효과를 보여주는 선행연구들을 고려할 때, 평가염려 완벽주의 수준이 같다

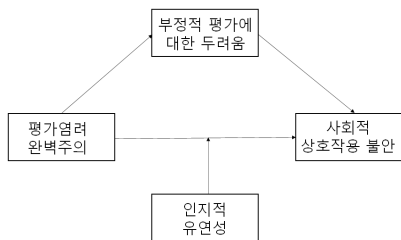
고 하더라도 인지적 유연성이 높은 사람은 자신이 처한 사회적 상황에서 효과적인 방식으로 인지를 조절할 수 있고, 상황에 적절한 대안을 선택하여 대처함으로써 사회적 상호작용 불안을 덜 경험할 수 있다. 따라서 인지적 유연성은 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 완화하는 조절변인의 역할을 할 것으로 예측할 수 있다.

2. 방법

1) 연구 문제 및 모형

진술한 사회불안의 인지모델과 선행연구 결과에 근거하여, 본 연구는 다음과 같은 연구 문제와 연구 모형을 설정하였다.

- 연구 문제 1. 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 상호작용 불안, 인지적 유연성의 관계는 어떠한가?
- 연구 문제 2. 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계를 부정적 평가에 대한 두려움이 매개하는가?
- 연구 문제 3. 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계를 인지적 유연성이 조절하는가?



<그림 1> 연구 모형

2) 연구 대상 및 절차

본 연구는 만 18세~35세의 초기 성인기 남녀 400명을 대상으로 2021년 9월 23일부터 2021년 10월 4일까지 자기 보고식 온라인 설문을 진행하였다. 설문 진행 전 연구대상자가 연구에 대한 설명을 읽고 연구 참여 동의 여부를 선택할 수 있도록 하였다. 설문 소요 시간은 평균 15분 이내였으며, 설문이 회수된 후 소정의 모바일 상품권을 제공하였다. 결측치를 제외한 총 397명의 자료를 본 연구의 통계분석에 이용하였다.

3) 측정 도구

(1) 사회적 상호작용 불안

Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안하여 타당화한 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 사용하였다. 총 19문항이며, 문항의 예는 ‘나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.’, ‘다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.’, ‘나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.’ 등이다. 본 연구에의 내적합치도는 .94로 나타났다.

(2) 평가염려 완벽주의

Frost와 동료들(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)와 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)를 Saboonachi와 Lundh(1997)가 통합하여 요인분석을 실시한 후 부적응적 특질을 설명하는 하위요인을 밝혀냈다. 이후 Blankstein과 Dunkley(2000)는 각 하위요인의 특성에 따라 부적응적 특질의 정도를 설명하는 ‘실수에 대한 염려’, ‘수행에 대한 의심’, ‘사회부과 완벽주의’를 평

가염려 완벽주의라고 명명하였고, 후속 연구들도 이 개념을 적용하여 평가염려 완벽주의를 측정하고 있다. 본 연구에서도 FMPS의 ‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’, HMPS의 ‘사회부과 완벽주의’ 29문항을 사용하여 평가염려 완벽주의를 측정하였다. 문항의 예는 ‘만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.’, ‘나에 대한 다른 사람의 기대를 만족시키는 것이 어렵다.’ 등이다. 본 연구에서 전체 내적합치도는 .89로 나타났다.

(3) 부정적 평가에 대한 두려움

Watson과 Friend(1969)가 30문항으로 개발하고, Leary(1983)가 전체 척도점수와 비교하여 .50 이상 상관이 있는 문항을 뽑아 단축형으로 제작한 것을 이정운과 최정훈(1997)이 타당화한 한국판 부정적 평가에 대한 두려움 척도(K-FNE)를 사용하였다. 총 12문항이며, 문항의 예는 ‘사람들이 나를 어떻게 생각하는가가 중요하지 않다는 것을 알면서도 걱정된다.’, ‘사람들이 나의 단점을 알아 차릴까봐 자주 걱정된다.’ 등이다. 본 연구에서의 내적합치도는 .88로 나타났다.

(4) 인지적 유연성

Dennis와 Valder Wal(2010)이 개발하고 허심양(2011)이 번안, 타당화한 인지적 유연성 척도(CFI)를 사용하였다. 총 19문항이며, 문항의 예는 ‘나는 상황 파악을 잘한다.’, ‘나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다.’ 등이다. 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .87로 나타났다.

4) 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 23.0과 Process Macro를 활용하여 분석하였다. 첫째, 연구에 사용한 측

정 도구들의 신뢰도 검증을 위해 각 척도들의 내적합치도 계수를 산출하였다. 둘째, 연구대상자들의 인구통계학적 정보와 변인들의 특성 확인을 위해 빈도분석과 기술 통계분석, 상관분석을 실시하였다. 셋째, 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 부정적 평가에 대한 두려움이 매개하는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 회귀분석을 통한 매개효과 검증을 실시하였고, 매개효과의 유의성 검증을 위해 Process Macro의 Bootstrapping 기법을 실시하였다. 넷째, 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 인지적 유연성이 조절하는지 확인하기 위해 Aiken, West와 Reno(1991)의 위계적 회귀분석을 통한 조절효과 검증을 실시하였다. 다섯째, 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과와 인지적 유연성의 조절효과를 확인하기 위해 Hayes와 Scharkow(2013)의 Process Macro를 통한 최종 모형 검증을 실시하였다.

3. 결 과

1) 인구통계학적 특성

본 연구의 참여자는 남성 200명(50.4%), 여성 197명(49.6%)로 나타났다. 연령대는 10대 22명(5.5%), 20대 233명(58.7%), 30대 142명(35.8%)이었으며, 평균연령은 27.2세($SD=4.83$)로 나타났다. 직업별로는 직장인이 188명(47.4%)로 가장 많았으며, 대학생 133명(33.5%), 취업준비생 39명(9.8%), 기타 22명(5.5%), 대학원생 15명(3.8%) 순으로 나타났다.

2) 기술통계와 상관분석

연구 변인들의 기술통계와 상관은 <표 1>에 제시된 바와 같다. 연구 변인들의 왜도값의 범위는 .07에서 .24, 첨도값의 범위는 -.50에서 .22로 나타나 Curran, West와 Finch (1996)이 제시한 정규분포의 기준(절대값 기준 왜도 2 이하, 첨도 7 이하)을 만족시키는 것으로 확인되었다. 나타났다. 연구 변인들의 상관계수를 살펴보면 평가염려 완벽주의는 사회적 상호작용 불안($r=.45, p<.001$), 부정적 평가의 두려움($r=.63, p<.001$)과 각각 유의미한 정적상관, 인지적 유연성과 유의미한 부적상관을 보였다($r=-.15, p<.01$). 사회적 상호작용 불안은 부정적 평가에 대한 두려움과 유의미한 정적상관($r=.49, p<.001$), 인지적 유연성과 유의미한 부적상관($r=-.39, p<.001$)을 보였다. 부정적 평가에 대한 두려움과 인지적 유연성은 유의

미한 부적상관($r=-.15, p<.01$)을 보였다.

3) 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과

평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀 분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

1단계 분석에서 평가염려 완벽주의가 부정적 평가에 대한 두려움을 유의하게 예측하였다($\beta=.63, p<.001$). 2단계 분석에서는 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안을 유의하게 예측하였다($\beta=.45, p<.001$). 3단계의 분석에서 평가염려 완벽주의($\beta=.24, p<.001$)와 부정적 평가에 대한 두려움($\beta=.34, p<.001$)이 각각 사회적 상호작용 불안을 유의하게 예측하였고, 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향이 2단계에 비

<표 1> 주요 변인들의 평균과 표준편차, 상관관계

	1	2	3	4
1. 사회적 상호작용 불안	-			
2. 평가염려 완벽주의	.45***	-		
3. 부정적 평가에 대한 두려움	.50***	.63***	-	
4. 인지적 유연성	-.40***	-.15**	-.15**	-
평균	2.69	2.97	3.14	3.48
표준편차	.80	.513	.71	.51
왜도	.24	.07	.11	.24
첨도	-.50	-.39	.22	.15

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

<표 2> 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과

	경로	β	$t(p)$	ΔR^2
1단계	평가염려 완벽주의 → 부정적 평가에 대한 두려움	.63	16.28***	.40***
2단계	평가염려 완벽주의 → 사회적 상호작용 불안	.45	10.03***	.20***
3단계	부정적 평가에 대한 두려움 → 사회적 상호작용 불안	.34	6.02***	.27***
	평가염려 완벽주의 → 사회적 상호작용 불안	.24	4.30***	

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

해 감소하였다.

부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Process Macro의 Model 4를 활용하여 Bootstrapping을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. 5,000개의 표본을 재추출하였고, 분석 결과 매개효과 계수의 95% 신뢰구간 하한-상한값이 .27과 .56으로 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않아 부정적 평가에 대한 두려움을 거치는 매개효과가 유의한 것으로 판단하였다(Preacher & Hayes, 2004).

다음으로 간접효과, 직접효과, 총효과를 살펴본 결과는 <표 4>와 같다. 평가염려 완벽주의에서 사회적 상호작용 불안으로 향하는 총 효과는 .70, 직접효과는 .37, 간접효과는 .33로 나타났다. 95% 신뢰구간 하한-상한값은 각각 .56과 .84, .20과 .54, .21과 .45로 나타나 모두 유의미한 것으로 판단하였다.

4) 인지적 유연성의 조절효과

평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의

관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 검증하기 위해 Aiken, West와 Reno(1991)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다. 분석 전 다중공선성의 문제를 최소화하기 위해 독립변인인 평가염려 완벽주의와 조절변인인 인지적 유연성을 평균중심화하였고, 모든 변인이 공차한계 0.1 이상, VIF 10 미만이었으며, Durbin-Watson값 1.92로 회귀분석을 실시하는데 적합한 것으로 나타났다.

1단계 모형의 설명량은 $\Delta R^2=.20$ 로 통계적으로 유의하였고($F=100.62, p<.001$), 평가염려 완벽주의의 주효과가 정적으로 유의하게 나타났다($\beta=.45, t=10.03, p<.001$). 2단계 모형의 설명 증가는 $\Delta R^2=.31$ 로 통계적으로 유의하였고($F=86.10, p<.001$), 인지적 유연성이 부적으로 유의하게 나타났다($\beta=-.26, t=-7.78, p<.001$). 3단계 모형의 설명 증가는 $\Delta R^2=.31$ 로 통계적으로 유의하였고($F=60.78, p<.001$), 평가염려 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다($\beta=-.09, t=-2.13, p<.001$).

평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관

<표 3> 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과

경로	Effect	SE	95% CI	
			LL	UL
평가염려 완벽주의 → 부정적 평가에 대한 두려움 → 사회적 상호작용 불안	.41	.07	.27	.56

<표 4> 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과

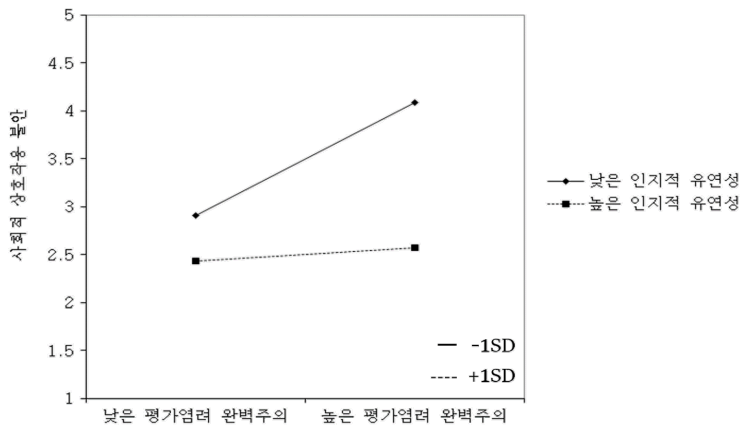
경로	Effect	SE	95% CI	
			LL	UL
간접효과 (평가염려 완벽주의 → 부정적 평가에 대한 두려움 → 사회적 상호작용 불안)	.33	.06	.21	.45
직접효과 (평가염려 완벽주의 → 부정적 평가에 대한 두려움)	.37	.09	.20	.54
총 효과 (평가염려 완벽주의 → 사회적 상호작용 불안)	.70	.07	.56	.84

<표 5> 인지적 유연성의 조절효과

		B	SE	β	t(p)	VIF	R ²	ΔR^2	F(p)
1단계	평가염려 완벽주의	.36	.036	.45	10.03 ***	1.00	.20	.20	100.68 ***
2단계	평가염려 완벽주의	.32	.034	.40	9.48 ***	1.02	.31	.31	88.10 ***
	인지적 유연성	-.26	.034	-.33	-7.78 ***	1.02			
3단계	평가염려 완벽주의	.32	.034	.40	9.60 ***	1.02	.32	.31	60.78 ***
	인지적 유연성	-.27	.034	-.34	-8.01 ***	1.04			
	평가염려 완벽주의 x 인지적 유연성	-.08	.030	-.09	-2.13 ***	1.02			

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

종속변수: 사회적 상호작용 불안

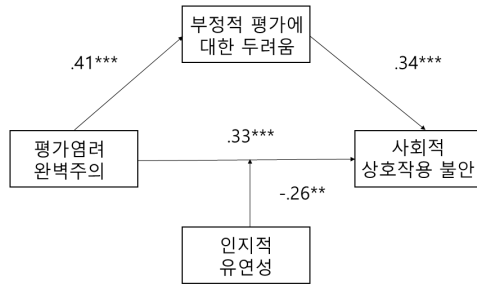


<그림 2> 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 인지적 유연성의 조절

계에서 인지적 유연성의 효과 양상을 시각적으로 확인하기 위해 <그림 2>에 그래프로 제시하였다. 그래프는 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안 간 기울기가 인지적 유연성이 높은 집단(+1SD)에서 크고, 인지적 유연성이 낮은 집단(-1SD)에서는 작은 형태를 보인다. 이는 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 인지적 유연성이 유의미한 조절변인임을 의미한다.

5) 최종 모형 검증

평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계를 부정적 평가에 대한 두려움이 매개하고 인지적 유연성이 조절한다는 연구모형을 검증하기 위해 Hayes와 Scharkow(2013)이 제안한 Process Macro를 통한 Model 5를 활용하였다. 결과는 <표 6>에 제시한 바와 같다.



<그림 3> 최종 모형 경로 표준화 계수

<표 6> 최종 모형 검증

	coeff	se	t	p	95% CI	
					LL	UL
상수	1.60	.19	8.67	.00	1.24	1.97
평가염려완벽주의	.33	.08	4.10	.00	.17	.50
부정적 평가에 대한 두려움	.34	.06	5.93	.00	.23	.46
인지적 유연성	-.50	.06	-7.9	.00	-.62	-.37
평가염려 완벽주의 x 인지적 유연성	-.26	.11	-2.38	.08	-.47	-.05

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

중속변수: 사회적 상호작용 불안

4. 논 의

본 연구는 사회불안의 인지모델에 근거하여 초기 성인기 남녀의 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 확인하고, 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과와 인지적 유연성의 조절효과를 확인하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 이에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간의 상관을 측정한 결과, 평가염려 완벽주의와 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 상호작용 불안은 유의미한 정적상관, 인지적 유연성은 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 상호작용 불안과 유의미한 부적상관이 있었다. 이는 사회불안의 인지모델의 가정과 일치하고, 지나치게 높은 성과 기준과 역기능적 신념의 자동적 사고라는 인지적 특징을 내포한 평

가염려 완벽주의가 부정적 평가에 대한 두려움, 사회불안과 관련이 있음을 재확인한 것이다(김형정, 손정락, 2007; 현진원, 1992; Hirsch & Clark, 2004).

둘째, 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 부분 매개효과가 유의하였다. 이는 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 직접 영향을 미치기도 하지만, 평가염려 완벽주의의 역기능적 신념이 타인으로부터 받게 될 부정적 평가나 비판을 예상하게 하고 두려움을 유발시켜 사회적 상호작용 불안에 영향을 미칠 수 있다는 의미이다(Weeks et al., 2005). 평가염려 완벽주의와 관련된 부정적 평가에 대한 두려움의 특성이 정신 병리 발달에 중요한 역할을 하며, 사회적 상호작용 불안의 핵심적인 인지 메커니즘으로 작용한다는 것을 재

확인함으로써(Clark & Wells, 1995; Weeks et al., 2005). 사회불안의 인지모델을 지지하였다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과가 유의하였다. 평가염려 완벽주의는 평가 상황에서 스트레스를 높이는데(Crocker, Gaudreau, Mosewich, & Kljajic, 2014), 스트레스를 관리하고 대처할 수 있는지 여부를 결정하는 핵심 요소인 인지적 유연성(Koesten, Schrodt, & Ford, 2009)이 높으면 사회적 상호작용 불안이 완화될 수 있다. 인지적 유연성은 개인이 자신의 정신 패턴을 변화시키고 새로운 환경 변수에 적응할 수 있는 능력으로(Dennis & Vander Wal, 2010), 인지적 유연성이 높은 사람은 좋은 문제 해결 기술, 높은 사회적 유능감을 가지며, 자기 조절 수준이 높고 의사소통에 대한 거부감이 낮다(Bilgin, 2009; Martin & Rubin, 1995). 따라서 본 연구 결과에서 확인하였듯이 평가염려 완벽주의가 높더라도 인지적 유연성이 높다면 사회적 상호작용 상황에서 스트레스를 줄일 다양하고 적절한 대안을 탐색하고 선택할 수 있으며(Cañas et al., 2005; Ionescu, 2012), 부정적 정서를 완화함으로써 사회적 상황에서의 건강 행동 수행을 할 수 있음을 의미한다(Leary, 1957; Martin & Rubin, 1995).

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 사회적 상호작용 불안을 사회불안의 인지모델의 틀 안에서 설명하였다는 점에서 이론적 시사점을 가진다. 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 확인함으로써 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안으로 이어지는 심층 기제를 확인하였다. 또한 그동안 사회불안에서 많이 연구되지 않았던 인지적 유연성이 사회적 상호작용 불안을 완화하는 인지적 자원이 될 수 있음을 확인함으로써 사회불안의 인지모델을 확장하였다.

둘째, 평가염려 완벽주의 성향의 내담자들이 가

지는 성격적, 인지적 특성이 어떤 경로를 거쳐 사회적 상호작용 불안을 유발하는지에 대한 이해를 높이는데 기여하였다. 특히 평가염려 완벽주의 성향이 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 크고, 부정적 평가에 대한 두려움이 클수록 사회적 상호작용 불안이 높아지는 구조에서 효과적인 상담과 치료적 개입을 위해 평가에 대한 두려움을 다루어줄 필요가 있다는 근거를 제시하였다. 평가에 대한 두려움을 다루는 방법에는 비합리적인 완벽주의 사고의 수정을 돕는 인지 전략(김성주, 이영순, 2013), 두려움의 발생 기제를 파악을 돕는 게슈탈트 이론의 빈 의자 기법, 두려움 유발 자극에 대한 체계적 둔감화 기법, 두려움의 자각과 수용을 돕는 정서 중심 치료 기법(김민선, 서영석, 2009) 등이 있다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안에서 인지적 유연성의 의미한 조절효과를 확인함으로써 인지적 유연성이 사회적 상호작용 불안을 경험하는 내담자들의 보호요인이 될 수 있음을 예측케 했다. 실제 인지적 유연성은 심리적 건강을 증진하는 요인으로 보고되고 있으며(정승희, 2018), 인지적 유연성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 심리적 소진이나 스트레스, 우울 등을 덜 경험하고(김완일, 2008; 허심양, 2011), 역경 상황에서 더 긍정적인 정신건강을 유지하며(이해리, 2009), 대인관계 유능성과 조직적응력 등에서 긍정적인 사회적 관계를 맺는 것을 확인하였다(여미정, 김완일, 2020; 조영복, 이나영, 2013). 인지적 유연성이 후천적으로 변화 가능하다는 점을 고려했을 때(Dennis & Vander Wal, 2010) 인지 행동 치료에서 효과적인 치료적 요인으로 활용될 수 있을 것이다(Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2014). 실제 인지 치료 모델에서도 개인의 경직된 신념과 자신, 세계 및 미래에 대한 생각을 보다 현실적이고 기능적인 생각으로 대처함으로써 인지적 유연

성을 제공하는 것을 목표로 하고 있다(Young et al., 2001).

넷째, 초기 성인기의 사회적 상호작용 불안에 대한 이해를 도왔다. 앞서 언급하였듯 초기 성인기는 환경의 변화에 따라 다양한 사회적 관계를 맺고, 관계 내에서 끊임없이 치열한 평가를 받으며 사회적 상호작용 불안을 경험할 수 있는 가능성이 크다. 이 시기에 경험하는 사회적 상호작용 불안은 개인의 직업이나 대인관계에서의 손상, 사회적 상황에 대한 회피, 위축, 자기 억제와 같은 부적응을 초래할 뿐 아니라(Kessler et al., 2005; Sparrevohn & Rapee, 2009; Turner et al., 1986), 다른 질환을 동반하는 등 만성화될 가능성이 높다(Blanco, Rubio, Wall, Wang, Jiu, & Kendler, 2004). 본 연구는 이러한 초기성인기 내담자들이 경험하는 사회적 상호작용 불안에 대한 이해를 돕고 효과적인 상담 개입 마련을 위한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

하지만 이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 점에서 한계를 가진다.

첫째, 본 연구는 초기 성인기의 사회적 상호작용불안의 이해를 목표로 한 것이지만, 후속 연구에서는 일반화 가능성을 높이기 위해 성인기 전체를 대상으로 연구를 수행할 필요가 있다. 본 연구의 참여자는 직장인, 대학생, 취업준비생이 대부분이었다. 하지만 성인기 전체를 대상으로 할 때는 수행하는 사회적 역할에 따른 차이가 발생할 수 있음을 고려하여 다양한 직업군을 표집할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 사회불안을 설명하는 인지모델을 근거로 평가염려 완벽주의가 부정적 평가에 대한 두려움을 매개하여 사회적 상호작용 불안에 이를 것이라고 가정하였다. 인지모델에 따르면 자신이 설정한 완벽한 기준과 실제 수행에서 불일치가 발생할 때 부정적 평가에 대한 두려움을 경

험하게 되고, 이것이 다시 평가를 받는 사회적 상호작용 상황에서 자신의 결점이 드러나 창피함과 당혹감을 느낄까봐 사회적 상호작용불안을 경험하게 된다. 하지만 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안의 선후관계에 대한 다른 가정이 있을 수 있다. 부정적 평가에 대한 두려움은 사회적 상호작용에 대한 불안과 불편을 유발함으로써 사회적 행동을 차단하게 만드는데, 이는 비현실적인 두려움을 알아차릴 수 있는 능력의 상실이거나 실제 타인으로부터 부정적 피드백을 받게 만드는 등 악순환으로 이어진다(Adams, Willems, & Bridges, 2011; Kashdan, 2004; Wells, Clark, Salkovskis, Ludgate, Hackmann, & Gelder, 1995). 따라서 후속 연구에서는 자기회귀교차지연분석을 통해 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 상호작용 불안이 서로에게 미치는 영향력의 크기를 비교해볼 필요가 있다.

셋째, 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 완화할 수 있는 다른 인지적 요인들에 대한 연구 확장이 필요하다. 예를 들어, 자기초점적주의 또한 사회불안에 영향을 미치는 주요 인지적 변인 중 하나이다(심은수, 이봉건, 2016; 원영주, 조성호, 2013). 사회불안을 경험하는 사람들은 자기 자신에게만 초점을 두고 주변 환경에는 관심을 덜 기울이는 경향이 있는데, 이러한 경직성으로 인해 상황을 객관적으로 판단하고 처리하는 데 어려움을 보이며, 자신의 생각과 느낌에 대한 조절 능력을 잃게 돼 불안이 높아진다는 것이다(이지영, 권석만, 2005; Clark & Wells, 1995; Garcia, Michaud, Dadar, Zeighami, Neseliler, Collins, Evans, & Dagher, 2019; Higa & Daleiden, 2008; Hirsch & Clark, 2004). 하지만 자기초점적주의와 사회불안 간 유의미한 상관이 나타나지 않는 연구들도 존재한다(Bögels, Alberts, & de Jong, 1996; Hope & Heimberg, 1988).

특히 사회불안이 높은 사람들과 사회불안이 낮은 사람들이 보이는 자기초점적주의의 특성이 다르다는 연구결과가 있는데, 사회불안이 높은 사람들은 방어적 자기초점적주의 성향을, 사회불안이 낮은 사람들은 비방어적 자기초점적주의 성향을 나타낸다는 것이다(이지영, 권석만, 2000). 따라서 후속 연구에서는 평가염려 완벽주의와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 방어적, 비방어적 자기초점적주의의 영향을 확인한다면 사회불안에 대한 인지모델을 정교화하는데 기여할 것이다.

참 고 문 헌

- 김민선 · 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개 효과 검증. <한국심리학회지: 일반>, 28(3), 525-545.
- 김병직 · 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불연에 대한 정서 조절의 차별적 경로. <한국심리학회지: 상담 및 심리치료>, 25(3), 519-548.
- 김성주 · 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. <상담학연구>, 14(3), 1919-1938.
- 김원일 (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. <한국심리학회지: 상담 및 심리치료>, 20(3), 715-734.
- 김현정 · 손정락 (2007). 인지행동치료가 평가염려 완벽주의적인 대학생의 불안과 우울에 미치는 효과. <Korean Journal of Clinical Psychology>, 26(4), 805-826.
- 보건복지부 (2021). 2021년 정신건강실태조사 보고서.
- 손운실 · 김정섭 (2017). 대학생의 대학생활 스트레스와 소진의 관계: 인지적 유연성의 조절효과. <사고개발>13(4), 67-88.
- 심은수 · 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. <스트레스 研究>, 24(2)65-74.
- 여미정 · 김원일 (2020). 대학생의 정서인식명확성과 대인관계 유능성의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. <청소년학연구>, 27(6), 215-234.
- 원영주 · 조성호 (2013). 자기초점적 주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 탈중심화의 매개효과. <인간이해>, 34(2), 173-191.
- 이지영 · 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. <한국심리학회지: 임상>24(2), 451-465.
- 이지영 · 권석만 (2009). 사회불안과 자기초점적 주의 성향의 관계. <인지행동치료>, 9(1), 39-55.
- 이혜리 (2009). 대학생의 학업 및 심리적 적응에 관한 추적연구: 유연성요인과 위험요인을 중심으로. <한국청년연구>, 20(3), 115-139.
- 정승희 (2018). 평가염려 완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 자기자비와 인지적 유연성의 매개 효과. 가톨릭대학 상담심리대학원 국내석사학위논문.
- 조영복 · 이나영 (2013). 인지적유연성, 목표지향성, 자기개념명확성이 조직적응에 미치는 영향에 관한 연구: 회합

- 력성을 중심으로. <경영과 정보연구>, 32(3), 221-245.
- 한국지능정보사회진흥원 (2023). 2022 인터넷이용실태조사.
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. 서울대학교 대학원 국내석사학위논문.
- 현진원 · 최정훈 (1992). '완벽주의' 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 국내석사학위논문.
- Adams Jr, T. G. Willems, J. L., & Bridges, A. J. (2011). Contamination aversion and repeated exposure to disgusting stimuli. *Anxiety, stress, and coping*, 24, 157-165.
- Al-Jabari, B. A., & Rawya, M. (2012). Relationships Among Self-esteem, Psychological and Cognitive Flexibility, and Psychological Symptomatology. *University of North Texas*.
- Arlt, J. M., Yiu, A., Eneva, K. T., Taylor Dryman, M., Heimberg, R. G., & Chen, E. Y. (2016). Contributions of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eating behaviors*, 21, 30-32.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 37(3), 343-354.
- Blanco C., Rubio J., Wall M., Wang S., Jiu C. J., & Kendler K. S. (2014). Risk factors for anxiety disorders: common and specific effects in a national sample. *Depress Anxiety*, 31(9), 756-764.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 285-315.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 323-328.
- Bögels, S. M., Alberts, M., & de Jong, P. J. (1996). Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing. *Personality and Individual Differences*, 21(4), 573-581.
- Brewster, M. E., Moradi, B., DeBlare, C., Velez, B. L. (2013). Navigating the borderlands: The roles of minority stressors, bicultural self-efficacy, and cognitive flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 543-556.
- Burns, D. D. (1980) The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Cañas, J. J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 6, 95-108.
- Carlson, J. M., Dikecligil, G. N., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait appraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 609-613.
- Casale, S., Tella, L., & Fioravanti, G. (2013). Preference for online social interactions among young people: Direct and indirect effects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 524-529.

- 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, R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 69-93.
- Cogle, J. R., Keough, M. E., Riccardi, C. J., & Sachs-Ericsson, N. (2009). Anxiety disorders and suicidality in the National Comorbidity Survey-Replication. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 825-829.
- Crocker, P. R. E., Gaudreau, P., Mosewich, A. D., & Kljajic, K. (2014). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 x 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 325-348.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- DiBartolo, P. M., Dixon, A., Almodovar, S., & Frost, R. O. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? *Behavior Therapy*, 32, 167-218.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 217-229.
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing Impressions Online: Self-Presentation Processes in the Online Dating Environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 415-441.
- Erikson, E. H. (1971). Autonomy vs. shame and doubt. In H. Morris (Ed.), *Guilt and shame*, 155-158.
- Fiske, A. E., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 363-389.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimension of perfectionism, psycho social adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595-608.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- García-García, I., Michaud, A., Dadar, M., Zeighami, Y., Neseliler, S., Collins, D. L., Evans, A. C., & Dagher, A. (2019). Neuroanatomical differences in obesity: meta-analytic findings and their validation in an independent dataset. *International Journal of Obesity*, 43(5), 943-951.

- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 151-180.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: update and extension. In S. G. Hofman and P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*, 395-422.
- 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 Psychology*, 60(3), 456-470.
- Higa, C. K., & Daleiden, E. L. (2008). Social anxiety and cognitive biases in non-referred children: The interaction of self-focused attention and threat interpretation biases. *Journal of Anxiety disorders*, 22(3), 441-452.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information - processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 799-825.
- Hope, D. A., & Heimberg, R. G. (1988). Public and private self-consciousness and social phobia. *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 626-639
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.
- 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.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232.
- Kashdan, T. B., & Herbert, J. D. (2001). Social Anxiety Disorder in Childhood and Adolescence: Current Status and Future Directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 37-61.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005) Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617-709.
- Kırca, B., Saruhan, V., Aydoğdu, B. N., & Avcu, A. (2023). Mediation effect of cognitive flexibility between fear of negative evaluation and interaction anxiety. *Current Psychology*, 44, 1-10.
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Commun*, 24(1), 82-94.
- Laurenti, H. J., Bruch, M. A., & Haase, R. F. (2008). Social anxiety and socially prescribed perfectionism: Unique interactive and relationships with maladaptive appraisal of interpersonal situations. *Personality*

- and *Individual Differences*, 45(1), 55-61.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22(3), 308-321.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald Press.
- Liang, L. P. (2018). Effects of various traditional health sports on psychological and immune functions of middleaged and elderly people. *Chin. J. Gerontol*, 38, 418-420.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Marks, I. M., & Gelder, M. (1996). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123, 218-221.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4), 297-308.
- Neugarten, B. L., & Danan, N. (1974). The middle years. In S. Arieti (Ed.), *The Foundations of psychiatry*, 1, 592-608.
- Patwardhan, I., Nelson, T. D., McClelland, M. M., & Mason W. A. (2021). Childhood cognitive flexibility and externalizing and internalizing behavior problems: examination of prospective bidirectional associations. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(4), 413-427.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, Self-Consciousness, and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Saboonchi, F., Lundh, L. G., & Ost, L. G. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 799-808.
- Sagar M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282-288.
- Sepahvand, T. (2020). Cognitive Flexibility of Smokers in the Context of Social Anxiety. *Avicenna*

- J Neuro Psycho Physiology*, 7(2), 93-99.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(4), 389-394.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Tuck, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical Validation and Psychometric Evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in Patients With Social Anxiety Disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179-190.
- 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(2), 201-212.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995) Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Wenzel, A., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2009). Cognitive therapy for suicidal patients: Scientific and clinical applications. American Psychological Association.
- Widiger, T. A. (2005). Social Anxiety, Social Phobia, and Avoidant Personality. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 219-240.
- Young, J. E., Weinberger, A. D., Beck, A. T., & Barlow, D. H. (2001). *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual*.

The Impact of Concerns Perfectionism on Social Interaction Anxiety: Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and Moderating Effect of Cognitive Flexibility

Seon Ah Kang, Min Hee Kim

Korean Counseling Graduate University

This study was to find the variables that affect the relationship between concerns perfectionism and social interaction anxiety. Particularly, the study was intended to verify mediating effect of fear of negative evaluation as well as moderating effect of cognitive flexibility in the relationship between concerns perfectionism and social interaction anxiety. For this study, data were collected from 397 early adults aged from 18~35 years old by using structured self-report questionnaire. SPSS and Process Macro were used for statistical analysis. As a result, concerns perfectionism showed positive correlation with fear of negative evaluation and social interaction anxiety. Meanwhile, cognitive flexibility showed negative correlation with concerns perfectionism, fear of negative evaluation and social interaction anxiety. In the path of concerns perfectionism and social interaction anxiety, it was found that fear of negative evaluation showed partial mediating effect while cognitive flexibility showed moderating effect. Based on the result, it is able to understand the personality and cognitive traits of early adult clients who visit for counseling due to social interaction anxiety, caused by concerns perfectionism. In addition, it is possible to contribute to prepare effective counseling method as well as therapeutic measures in order to reduce their social interaction anxiety.

Keywords: Concerns Perfectionism, Social Interaction Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Cognitive Flexibility