

사전반추와 차이감소기대가 사회불안에 미치는 영향[†]

임재원

대전대학교 일반대학원 심리학과

박준호[‡]

대전대학교 산업광고심리학과

본 연구는 사회적 상황에서 차이감소기대 수준에 따라서 사전반추가 사회불안에 미치는 영향이 달라진다는 이원상호작용 가설을 세웠으며 이를 실험을 통하여 검증하였다. 2(차이감소기대: 고/저) × 2(사전반추: 유/무)의 완전무선설계였으며 대학생 68명이 참가하였다. 사전반추를 시행한 집단은 첫 번째 발표를 앞두고 발표를 하는 동안 목소리가 떨리거나 긴장하는 상황을 떠올린 후 자신의 모습이 평가자들에게 어떻게 보일지 생각하였다. 반면에 사전반추를 시행하지 않은 집단은 사전반추의 지시문이 주어지지 않고 컴퓨터 과제만 실시하였다. 그 다음 자신이 선택한 목표 점수보다 실제 점수가 더 낮게 부정적 환류(feedback)를 제시받은 후 목표점수와 실제점수의 차이가 감소될 가능성을 높거나(차이감소기대 높은 집단) 낮게(차이감소기대 낮은 집단) 제시받았다. 이후 두 번째 발표를 앞두고 사회적 공포 척도를 측정하였다. 본 연구의 결과를 보면 사회불안에 사전반추와 차이감소기대의 이원상호작용이 유의하여 가설이 지지되었다. 구체적으로 보면 차이감소기대가 낮은 집단에서는 사전반추를 시행한 집단이 사전반추를 시행하지 않은 집단보다 사회불안이 유의하게 높았다. 반면에 차이감소기대가 높은 집단에서는 사전반추 시행한 집단과 사전반추를 시행하지 않은 집단의 차이는 유의하지 않았다. 이러한 이원상호작용의 가설은 부정적 평가의 두려움이 매개 역할을 하는 것으로 검증되었다. 이 결과를 토대로 본 연구의 시사점과 제한점 및 장래연구 방향을 논의하였다.

주요어: 사전반추, 차이감소기대, 사회불안, 부정적 평가의 두려움

[†] 이 논문은 제1저자의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박준호, (34520) 대전광역시 동구 대학로 62 (용운동) 대전대학교 산업광고심리학과, E-mail: jjoon92@dju.kr

사회불안장애(Social Anxiety Disorder: SAD)는 다른 사람들에게서 관찰될 수 있는 사회적 상황에서 현저한 공포나 두려움을 보이는 것으로서, 사회공포증(social phobia)이라고 부르기도 한다. 이러한 사회적 상황은 일상적인 상호작용 상황(예: 낯선 사람과의 대화), 다른 사람들 앞에서 수행하는 상황(예: 연설이나 발표)등이 있다(American Psychiatric Association, 2013). 우리는 살아가면서 새로운 사람들과 만나거나 자신의 능력을 평가받는 경우와 같은 수많은 사회적 상황에 놓이기 때문에 다른 공포증을 겪는 사람들에 비해 더 큰 고통을 받는다. 사회불안장애의 유병률은 7%로 현대사회에서 사람들이 흔히 겪는 심리적 문제 중 하나로서 사회불안의 관심이 커져왔다. 이에 발병 원인을 생물학적 요인, 유전적 요인, 인지적 요인, 행동적 요인 등으로 다양한 관점에서 연구가 진행되어 왔다.

그 중 대표적으로 사회불안장애(SAD)의 Clark와 Wells(1995)의 인지모형에 따르면, 사회불안을 보이는 사람들은 사회적 상황을 경험한 이후에 사후검토(postmortem) 동안에 사람들이 나를 어떻게 생각할 것인지 반복생각하게 된다. 이와 유사하게 사회적 상황을 경험하기 이전에도 사전검토(premortem)를 하여 과거의 실패, 그 상황 속에 있는 자신에 대한 부정적인 이미지, 거부에 대한 예상, 타인으로부터 부정적 평가에 대해서 반추하게 된다(김은정, 1999; Penney & Abbott, 2014). 즉, 사후검토는 사회적 상호작용이나 수행이 끝난 이후 시점에서 자신의 수행에 대해 부정적으로 반추하며, 사전검토는 사회적 상황을 앞둔 시점에서 부정적으로 반추하는 것이다.

이러한 사전검토는 사후검토와 마찬가지로 침투

적이고 사회불안에 영향을 미친다고 알려져 있으며 여러 학자들이 유사한 용어를 사용하여 연구해왔다. 사회적 사건을 경험하기 전에 반추한다는 의미로 반추의 시점에 초점을 둔 용어인 사전반추(pre-event rumination)가 있으며(Penney & Abbott, 2014), 사건의 시점보다는 미래에 발생할 일들을 미리 예측하는 데 초점을 맞춘 용어인 예기과정(anticipatory processing)이 자주 쓰이고 있다(Brown & Stopa, 2006; Hinrichsen & Clark, 2003; Vassilopoulos, 2004). 본 연구에서는 다양하게 사용되고 있는 용어를 종합하여 사회적 상황 이전에 발생하고, 미리 예측하여 생각한다는 의미를 모두 포함할 수 있는 사전반추(anticipatory rumination)라는 용어를 새롭게 사용하였으며 사전반추의 수준에 따라 사회불안에 미치는 영향이 어떻게 나타나는지 알아보려고 한다. 사전반추로 인해 사회불안을 보이는 사람들은 사회적인 상황을 회피하거나 사회적 상황이 닥쳤을 때 주의의 초점이 이미 자신에게로 향하여 실패를 예상하고 다른 사람들의 우호적이며 수용적인 태도를 주목하지 못하게 된다(Clark & Wells, 1995). Brozovich와 Heimberg(2008)는 사회적 상황을 경험하기 전과 후의 부정적인 반추는 사회불안을 영속적으로 유지시킨다고 하였다.

사전반추가 사회불안에 미치는 영향에 대한 선행연구를 살펴보면 Hinrichsen과 Clark(2003)의 연구에서 사회불안이 높은 참가자들은 사회불안이 낮은 참가자들보다 사전반추가 더 높다는 것을 발견하였다. 또한 사회불안이 높은 참가자와 낮은 참가자 모두 발표 전에 사전반추를 했을 때 두 집단의 예기불안은 모두 지속적으로 증가했으며, 발표가 이루어지는 동안 불안이 최고치에 도

달했다. 한편, Brown과 Stopa(2006)의 연구에서 사회적 불안이 높거나 낮은 참가자들은 첫 번째 발표를 하기 전에 10분 동안 단어 찾기 게임을 하였고 발표준비를 하라는 지시가 따로 없는 상태에서 평가자들이 자신의 발표를 평가한다는 말을 들은 후 곧바로 발표를 하였다(사전반추를 시행하지 않은 조건). 이후 두 번째 발표에서는 첫 번째 발표와는 다르게 10분 동안 발표준비를 하라고 미리 지시한 후 자신의 발표가 평가 받을 것이라고 들었다(사전반추를 시행한 조건). 그 결과, 사회적으로 불안한 참여자들은 불안하지 않은 참여자들보다, 사전반추를 시행한 후 부정적인 자기 이미지를 생각하는 빈도가 더 높아지고, 예기 불안도 더 높다고 보았다. 이러한 결과들은 사전반추가 앞으로 다가올 사회적 상황에 대해 더 많은 불안을 일으킨다는 Clark와 Wells(1995)의 주장과 Hinrichsen과 Clark(2003)의 연구와 일치였다.

한편, 국내에서도 반추에 대한 연구로 반복생각(박준호, 2009; 박준호, 2012; 한덕웅, 박준호, 2003; 한덕웅 박준호, 김교현, 2004), 사후반추사고(임선형, 최혜라, 권석만, 2007)가 활발히 진행되었지만 사회불안의 원인으로 사전반추를 독립변인으로 측정하거나 조작한 연구는 아직까지 없었다. 또한 기존의 선행연구들은 사회불안이 높거나 낮은 집단을 분류하여 사전반추가 사회불안에 미치는 영향을 알아보았는데, 본 연구에서는 사회불안의 정도에 상관없이 일반인을 대상으로 조작하여 좀 더 인과적 관계를 설명할 수 있도록 하였다.

사전반추를 연구한 선행연구들은 사전반추가 사회불안을 일으키는 데 영향을 미친다고 보고하

였다. 하지만 일상적 경험이나 현상에 비추어 볼 때 사전반추가 사회불안에 항상 영향을 미치는 것이 아니며 차이감소기대에 따라 그 영향이 달라지는 경우가 나타난다. 예를 들어, 발표를 하기 전에 ‘사람들 앞에서 예전처럼 말을 더듬으면 어떻게 하지?’라는 생각을 반복해서 하게 되면 실제로 발표를 하는 상황에서 일반적으로 사회불안이 높을 것이다. 하지만 자신이 현재 말을 더듬는다 하더라도 꾸준히 언어치료를 받으면서 조만간 말을 유창하게 해서 사람들이 나를 유능한 학생으로 볼 것이라는 기대를 가지고 있다면 이전처럼 사회적 상황에서 불안이 높지 않을 것이다. 반면, 동일한 정도로 말을 더듬지만 앞으로 유창하게 말할 수 있을 것이라는 기대를 하지 못하는 사람은 사회불안이 더 높을 것이다.

따라서 사전반추가 사회불안에 미치는 영향은 항상 나타나는 것이 아니라 우리가 사회적 상황에서 자신이 설정한 목표와 현재 상태를 줄일 수 있는지에 대한 기대 수준에 따라 달라진다. 다시 말해서 자신이 설정한 목표와 현재 상태의 차이를 줄일 수 없다고 기대한다면 사회불안을 경험한다고 추론했다. 그러나 자신이 설정한 목표와 현재 상태의 차이를 줄일 수 있다고 기대한다면 낮은 사회불안을 경험하게 된다고 추론할 수 있다.

이러한 차이감소기대는 제어이론에 근거하여 설명할 수 있다. Carver와 Scheier의 제어이론(1990)에 의하면 사람들은 실제 상태와 자신의 목표 상태의 차이가 인식 되었을 때 차이를 경감시키려는 시도를 한다. 하지만 사람들이 목표를 달성하는 데 방해받게 되면 사람들은 자신의 목표 상태와 현재 상태의 차이를 줄일 수 있을지에

대한 기대를 평가한다. 즉, 차이를 줄이는 데 필요한 기술을 얼마나 지니고 있는지, 차이를 줄이는 데 얼마나 노력해야 하는지 등의 내적인 자질과 상황적인 요소들에 관한 정보를 수집한다. 특히 이 과정에서 중요하게 작용하는 것은 사람들이 이전에 자신이 목표로 한 상태와 현재 상태의 차이를 겪는 상황에서 어떠한 정서를 경험하게 되는가 이다. 이러한 평가과정 가운데 목표 상태와 현재 상태의 차이가 감소할지를 평가하게 되고, 만약 이 평가의 결과로 목표에 도달할 수 있다는 기대가 매우 낮게 지각되면 부정적인 감정을 느끼게 되며 목표를 달성하기 위한 행동을 멈추게 된다. 하지만 기대가 높아서 목표기준에 도달할 수 있다고 확신하게 되면 긍정적인 감정을 느끼게 되고 다시 차이를 줄일 수 있는 행동을 시도하면서 목표를 달성하기 위한 행동을 지속한다. 즉, 차이감소기대에 따라 긍정적 혹은 부정적인 정서가 경험된다고 할 수 있다.

차이감소기대가 불안에 미치는 선행연구들을 보면, 강혜자(1998)의 실험연구에서 차이감소기대를 조작하여 목표점수와 실제 수행점수 간의 차이에 대해서 실패 환류(feedback)를 주었다. 그 후 차이감소기대 수준을 실험 조건별로 다르게 조작하였다. 그 결과, 차이감소기대가 낮은 조건이 높은 조건보다 초조관련 정서(불안)를 더 높게 경험하였다. 한편, 한덕웅과 엄광은(2002)의 연구에서 확실한 실패 환류 정보를 받은 조건으로 한정하여 컴퓨터 지각능력과제를 했을 때, 자기수행의 향상가능성이 부정적 자기정서에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 그 결과, 실패 환류 정보를 받았을 때 향상가능성이 높을 때 보다 낮을 때 부정적 자기정서를 더 높게 경험하는 추세를 보

였다. 이러한 결과는 실패를 경험했을 때 자기수행의 향상가능성이 낮다고 지각하면 장차 자신이 성공할 수 있다는 기대가 낮아서 부적 자기정서를 더 높게 지각한다고 말할 수 있다. 이유정(2003)의 연구에서도 일관된 결과가 나타났는데, 실패 환류 후에 차이감소기대와 자신의 실패에 대한 반복생각을 조작하여 이 변인들이 부적정서에 어떠한 영향을 미치는지 검증하였다. 그 결과, 차이감소기대가 낮은 조건이 높은 조건보다 낙담 관련 정서(우울)와 초조관련 정서(불안)가 더 높은 것으로 나타났다.

차이감소기대와 관련된 선행연구들의 결과를 종합해보면 차이감소기대는 불안이나 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 차이감소기대가 특정하게 사회적 상황에서 공포를 느끼는, 즉 사회불안에 영향을 미치는 연구는 검증되지 않았다. 그러므로 본 연구에서는 차이감소기대가 사회불안에 미치는 영향을 실험적 방법을 통해 검증하고자 한다.

그리고, 위에서 언급한 바와 같이 국외와 국내의 경우 사전반추와 차이감소기대가 상호작용하여 사회불안에 미치는 영향을 실험적으로 검증한 연구가 없었다. 이에 본 연구에서는 차이감소기대에 따라 사회불안에 미치는 영향이 달라질 것으로 보았다. 구체적으로 사회적 상황을 경험하기 전에 과거의 실패나 부정적인 자기이미지, 빈약한 수행 등을 반복생각하였을 때 자신이 보여주고 싶은 모습과 현재 모습 간의 차이를 줄일 수 없다고 기대하게 된다면 사회불안을 경험하게 될 것이고, 동일하게 부정적인 생각에 대해서 반복생각하였을 때 자신이 보여주고 싶은 모습과 현재 모습 간의 차이를 줄일 수 있다고 기대하게 된다

면 사회불안이 완화될 것이라고 가정하였다.

한편, 사전반추가 사회불안에 미치는 영향에 대한 심리적 기제는 아직 검증이 안 되었기 때문에 본 연구에서 추가적으로 검증해보고자 한다. 우선 공적 자의식을 고려해 볼 수 있다. Mansell과 Clark(1999)의 연구에서 사회불안이 높은 사람은 낮은 사람보다 공적인 자기 관련 단어를 더 많이 회상하였다. Brown과 Stopa(2006)의 연구에서도 사회불안이 높은 사람이 사회불안이 낮은 사람보다 사전반추 후 발표를 하였을 때 공적 자의식이 높아지는 것으로 나타났다. 이 결과를 통해서 사회적 상황 이전에 부정적인 자기 이미지나 거부에 대한 생각을 반복적으로 사전에 반추를 한다면 타인이 나를 어떻게 생각할지에 대해 공적 자의식이 높아지게 되어 사회불안에 영향을 미치게 될 것이라고 예측할 수 있다. 또 다른 기제로는 부정적 평가의 두려움이다. 부정적 평가의 두려움이 사회불안에 미치는 연구들에서, 부정적인 평가에 대한 두려움이 강할수록 사회불안이 높아지는 것으로 나타났다(김민선, 서영석, 2009; 박지연, 양난미, 2014). 이는 타인으로부터 부정적인 평가를 받는 것을 두려워하는 것은 타인으로부터 거절당할지 모른다는 것과 직접적인 관련이 있기 때문에 사회적 상황을 경험하기 이전에 타인으로부터 거절당할 수도 있다는 생각을 반복생각하게 되면 부정적 평가의 두려움이 높아지게 되어 사회불안이 높아질 것이라고 예측할 수 있다. 이러한 선행 연구들에 기반하여, 본 연구의 독립변인이 상호작용하여 사회불안에 미치는 과정에서 어떠한 변인들이 매개하는지 탐색적으로 검증하고자 하였다. 마지막으로 본 연구의 가설은 다음과 같다.

차이감소기대 수준이 낮으면, 사전반추 조건은 사전반추를 시행하지 않은 조건보다 사회불안이 더 높을 것이다. 반면에 차이감소기대 수준이 높으면, 사전반추조건 간에 사회불안수준에는 유의한 차이가 없을 것이다.

방 법

참여자

본 연구의 참가자는 대전시 소재 대학의 학생들이었다. 참가자들에게 연구 주제는 ‘대학생들의 직무능력에 관한 연구’라고 소개하였다. 참가자들은 4개의 조건 중 하나에 무선할당 되었으며 독립변인 조작이 되지 않은 3명의 자료를 제외하고 총 65명, 조건 당 15~18명의 자료가 분석에 사용되었다. 참가자들의 평균연령은 21.77세($SD=1.65$)였으며, 성별에 따른 집단간 분포의 차이를 분석한 결과 유의한 경향이 나타나서 $\chi^2(3, N = 65) = 6.50, p < .10$ 성별에 따른 종속변인에 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 그 결과 유의한 경향이 있는 것으로 나타나 $t(1, 63) = -1.74, p < .10$ 가설검증을 위한 이원공변량분석 시 성별을 공변인으로 투입하였다.

실험설계

2(차이감소기대: 고/저) × 2(사전반추: 유/무)로 2개의 독립변인이 모두 집단간 변인인 이원요인설계이다.

실험절차

참가자에게 ‘본 연구는 대학생들의 직무능력에 대해 알아보기 위해 한 번의 컴퓨터 과제와 두 번의 발표수행을 통해 대학생들의 직무능력 정도를 판단하게 될 것이다.’라고 소개 하였다. 이어서 컴퓨터 과제와 첫 번째 발표가 끝나면 중간 점수가 나오게 되고, 두 번째 발표를 마친 뒤에는 최종점수가 나온다고 참가자에게 설명해주었다. 그 후, 컴퓨터가 있는 칸막이 책상에 앉도록 안내하였다. 참가자가 자리에 앉으면 컴퓨터 과제에 대한 작동방법을 설명하였고 컴퓨터 지시문에 잘 따라해 줄 것을 요청하였다.

참가자는 컴퓨터 과제를 시작하기 전에 직접 자신의 목표점수에 대해 선택하였으며 내용은 다음과 같이 제시되었다.

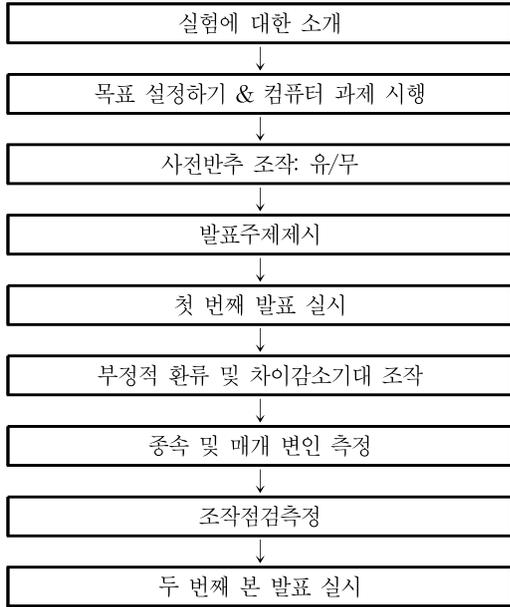
직무능력검사를 시작하기에 앞서 당신의 목표 점수를 정하고자 합니다.
참고로 과거에 직무능력 검사에 참가했던 대학생 773명의 자료 분석 결과, 500점 만점에 320점에서 480점 사이의 점수를 얻는 것으로 나타났으며, 평균적으로 377점부터 403점의 분포가 많았습니다. 이 분포를 토대로 아래에 제시된 340점, 400점, 460점 가운데 당신이 성취하고자 하는 점수를 선택해 주십시오.

[그림 1] 목표설정 지시문

참가자는 목표점수를 선택한 뒤 2문항의 연습 과제를 시행한 후 본 컴퓨터 과제를 실시하였다. 컴퓨터 과제가 끝나면 사전반추의 조건에 따라 사전반추를 시행한 조건은 사전반추 지시문이 주

어졌다. 반면에 사전반추를 시행하지 않은 조건의 경우 별다른 지시문 없이 컴퓨터 과제를 계속 진행하였다. 사전반추 시간은 3분이었으며, 3분이 지나면 컴퓨터 프로그램에서 종소리가 울리고 첫 번째 발표주제로 ‘자신의 장점과 단점에 대한 자기소개’가 주어졌다. 발표준비는 3분이며, 3분이 지났음을 알리는 종소리가 울리면 참가자는 칸막이가 있는 컴퓨터 책상으로 나와 캠코더가 준비되어 있는 책상에 앉아 1분 간 발표를 하였다. 실험자는 컴퓨터 과제와 첫 번째 발표를 평가하기 위해 5분이 지나면 다시 돌아오겠다고 말한 뒤 평가실로 이동하였다. 5분 후 실험자가 실험실로 다시 돌아와 컴퓨터가 있는 칸막이 책상에 설문지를 놓고 참가자에게 컴퓨터가 있는 책상으로 안내하였으며, 참가자는 자신이 선택한 목표 점수와 실제 점수에서 72점의 차이가 난다고 제시받았다. 그 다음 차이감소기대 수준에 따라 지시문이 주어졌다.

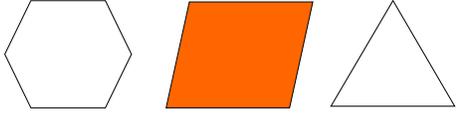
차이감소기대 제시 후 두 번째 발표 시작 전에 종속변인과 매개변인 그리고 조작점검 질문지를 실시하였다. 설문지가 끝나면 첫 번째 발표와 동일하게 두 번째 발표 또한 ‘동물실험 찬반논란에 대한 자기의견을 3분 동안 준비하도록 한 뒤 1분 동안 발표를 실시하였다. 두 번째 발표는 차이감소기대를 조작하기 위해 실시한 것으로 종속변인과 매개변인을 측정하지 않았다. 두 번째 발표가 끝나면 참가자에게 요구특성 질문지를 작성하도록 한 뒤 실험 목적을 설명해 주었다. 모든 참가자는 실제 연구목적에 파악하지 못하였다. 마지막으로 본 연구에 대한 비밀을 유지해줄 것을 부탁하였고 실험을 종료하였다.



[그림 2] 실험절차

실험과제

컴퓨터 과제는 제한시간 8초를 주고 숫자 혹은 그림으로 된 자극 밑에 보기가 나오면 가장 공통성이 없는 도형을 맞추거나 수열을 추리하는 방식으로 진행이 되었다.

<p style="text-align: center;">3개의 도형에서 가장 공통점이 없는 도형 1개를 최대한 빨리, 정확하게 선택하십시오.</p>	 <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> (1) (2) (3) </p>
<p style="text-align: center;">각 문제에 일정한 규칙이 있습니다. 규칙을 발견하여 최대한 빨리, 정확하게 선택하십시오.</p>	<p style="margin-bottom: 20px;">2 4 8 16 32 ?</p> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> (1) 40 (2) 48 (3) 64 </p>

[그림 3] 실험과제 지시문

독립변인 조작

사전반추 조작. ① 사전반추를 시행한 조건: 참가자는 컴퓨터 과제가 끝난 후 사전반추 지시문이 주어졌다. 사전반추 지시문은 다음과 같다.

당신은 첫 번째 발표를 앞두고 있습니다.

첫 번째 발표에서 목소리가 떨리거나 긴장되는 모습을 구체적으로 떠올려 보시고 그러한 자신의 모습이 평가자들에게 어떻게 보일지에 대해 3분 동안 **눈을 감고 머리 속으로** 생각하세요.

※ 3분 후 종료를 알리는 ‘알림’소리가 나면 화면에 나오는 지시에 따르면 됩니다.

[그림 4] 사전반추 지시문

② 사전반추를 시행하지 않은 조건. 참가자들은 사전반추 지시문이 주어지지 않고 사전반추를 시행한 조건과 동일하게 3분 동안 컴퓨터 과제를 진행하였다.

차이감소기대 조작. 첫 번째 발표 이후에 모든 참가자들은 부정적인 환류를 제시받았으며, 이후에 자신이 선택한 목표 점수와 실제 점수 간의 차이를 줄일 가능성에 대한 확률을 제시하였다.

① 차이감소기대가 높은 조건. 참가자는 자신이 선택한 목표 점수와 실제 점수 간의 차이가 72점

이라고 들었다. 그 후 자신이 선택한 목표 점수에 도달할 확률이 80%라고 제시받았다.

② 차이감소기대가 낮은 조건. 참가자는 자신이 선택한 목표 점수와 실제 점수 간의 차이가 72점이라고 들었다. 그 후 자신이 선택한 목표 점수에 도달할 확률이 20%라고 제시받았다.

조작점검 측정

사전반추에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 실험 후 질문지에 ‘컴퓨터 과제가 끝나고 첫 번째 발표주제를 받기 전에 목소리가 떨리거나 긴장되는 모습에 대해서 떠올랐습니까?’ (1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)에 대한 질문을 실시하였다.

차이감소기대에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, ‘첫 번째 발표 결과를 통해서 당신의 두 번째 결과를 예측한 화면을 보았습니다. 두 번째 발표를 할 때 당신의 목표점수와 실제점수 간의 차이를 줄일 가능성이 어느 정도라고 생각하였습니까?’ (1점=매우 낮다고 생각함, 7점=매우 높다고 생각함)에 대한 질문을 실시하였다.

측정도구

사회적 공포척도. 사회불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 제작하고 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 사회적 공포 척도를 본 연구의 발표상황에 맞게 수정을 하였다. 문항은 5점 척도 0(전혀 그렇지 않다)에서 4(매우 그렇다)로 총 14문항으로 이루어져 있다. 총점수가 높을수록

발표상황에서의 불안이 높음을 의미한다. 본 연구의 내적합치도는 .90이었다.

공적 자의식. 공적 자의식을 측정하기 위해 Fenigstein, Scheier과 Buss(1975)가 개발한 자기의식척도(self-consciousness scale: SCS)를 Govern과 Marsch(2001)가 상황에 의해 변화할 수 있는 상태로서의 공적 자의식을 측정하기 위해 수정한 것으로 최차현(2015)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 3가지 하위요소(주변상황에 대한 인식, 사적 자의식, 공적 자의식)로 구성되어있으며, 이 하위요소 가운데 공적 자의식 문항을 본 연구의 상황에 맞게 수정하여 사용하였다. 문항은 5점 척도 1(전혀 그렇지 않다)에서 5(매우 그렇다)로 총 5문항이다. 총점수가 높을수록 공적 자의식이 높음을 의미한다. 본 연구의 내적합치도는 .87이었다.

부정적 평가에 대한 두려움. 부정적 평가에 대한 두려움을 측정하기 위해 Leary(1983)가 Watson과 Friend(1969)이 30문항으로 개발한 척도를 12문항으로 뽑아서 단축형으로 제작한 것으로서 이정윤과 최정훈(1997)이 번안하고 타당화한 것이다. 총점수가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 많음을 나타낸다. 문항은 5점 척도 1(전혀 그렇지 않다)에서 5(매우 그렇다)로 총 12문항이다. 12문항이며 본 연구의 내적합치도는 .89였다.

자료 분석

사전반추와 사회불안의 관계에서 차이감소기

대의 조절효과를 검증하기 위해 성별을 공변인으로 하여 이원공변량분석을 실시하였다. 그리고 사전반추와 차이감소기대의 상호작용효과가 사회불안에 미치는 영향에서 공적 자의식과 부정적 평가의 두려움의 매개효과를 분석하였다. 이를 분석하기 위해 SPSS 21과 SPSS Macro를 사용하였다.

결 과

독립변인 조작효과

사전반추의 조작효과. 사전반추에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 2(사전반추: 유/무) × 2(차이감소기대: 고/저)로 이원공변량분석한 결과 사전반추의 주효과만 유의하였다, $F(1, 61) = 32.952, p < .001$. 구체적으로 사전반추를 시행한 집단($M=4.94$)이 사전반추를 시행하지 않은 집단($M=3.12$)보다 더 사회적 상황에 들어가기 전에 그 상황 속에 있는 자신에 대한 부정적 이미지를 떠올렸다.

차이감소기대의 조작효과. 차이감소기대의 조작효과를 알아보기 위하여, 2(사전반추: 유/무) × 2(차이감소기대: 고/저)로 이원공변량분석을 실시한 결과, 차이감소기대의 주효과만 유의하였다, $F(1, 66)=70.547, p < .001$. 구체적으로 차이감소기대 높은 집단($M=4.97$)이 차이감소기대 낮은 집단($M=2.60$)보다 차이감소기대가 높았다.

사전반추와 차이감소기대가 사회불안에 미치는 영향

사회적 공포를 종속측정치로 하고 2(사전반추: 유/무) × 2(차이감소기대: 고/저)의 이원공변량분석을 실시하였다. 각 조건별 사회불안의 평균치와 표준편차를 표 1에 제시하였으며, 이원공변량분석 결과는 표 2에 제시하였다. 먼저, 각 독립변인의 효과를 살펴보면 사전반추의 주효과는 유의한 경향

을 보였으며 $F(1, 60)=3.61, p<.10$, 차이감소기대는 유의하지 않았다. 다음으로 이원상호작용효과는 유의하였다, $F(1, 60)=4.42, p<.05$.

이원상호작용효과를 자세히 알아보기 위해서 단순주효과를 분석하였으며 그 결과는 표3에 제시되었다. 구체적으로 보면 차이감소기대가 낮은 집단인 경우 사전반추를 시행한 집단($M=2.50$)이 사전반추를 시행하지 않은 집단($M=1.82$)보다 사회불안이 더 높았다, $F(1, 60)=7.41, p<.05$. 반면에

표 1. 사전반추와 차이감소기대의 각 조건별 사회불안의 평균 및 표준편차

		차이감소기대				전체	
		저		고		평균	표준편차
		평균	표준편차	평균	표준편차		
사전반추	무	1.82	.74	1.84	.74	1.83	.73
	유	2.50	.57	1.86	.61	2.16	.67
	전체	2.16	.73	1.85	.67	1.99	.71

표 2. 사전반추와 차이감소기대에 따른 사회불안의 이원공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F값	η^2
성별	.894	1	.894	1.989	.032
사전반추(A)	1.623	1	1.623	3.614	.057
차이감소기대(B)	.943	1	.943	2.100	.034
A×B	1.985	1	1.985	4.420*	.069
오차	26.948	60	.449		
전체	291.934	65			

R제곱 = .178 (수정된 R 제곱 = .123)

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

표 3. 차이감소기대에 따른 사전반추의 단순주효과(사회불안)

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F값
사전반추 at 차이감소기대(저)	3.38	1	3.38	7.41*
사전반추 at 차이감소기대(고)	.01	1	.01	.01

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

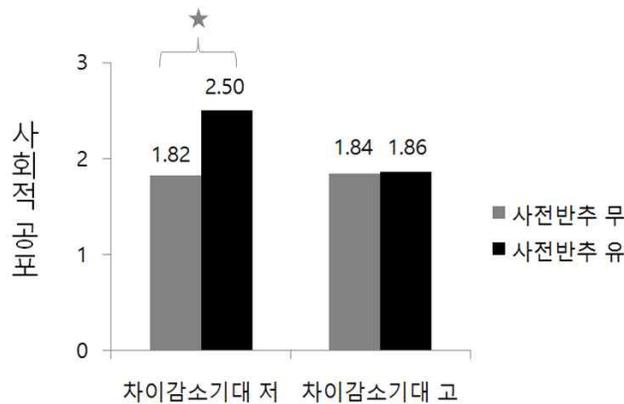


그림 5. 사전반추와 차이감소기대에 따른 사회적 공포

차이감소기대가 높은 집단인 경우 사전반추를 시행한 집단($M=1.86$)과 시행하지 않은 집단($M=1.84$) 사이에 유의한 차이는 없었다. 따라서 본 연구의 가설이 지지되었다.

사전반추와 차이감소기대가 사회불안에 미치는 영향에서 부정적 평가의 두려움의 매개효과

사전반추와 차이감소기대의 이원상호작용효과가 사회불안에 미치는 영향이 유의하게 나타났는데, 어떠한 기제가 작동했는지 알아보기 위해서 공적 자의식과 부정적 평가의 두려움에 대해 매개분석을 실시하였다. 이를 위해 Preacher, Rucker, Hayes(2007)가 제시한 매개된 조절효과 분석방법에 따라 SPSS Macro를 이용하여 분석하였다(정선호, 서동기, 2016). 먼저 공적 자의식의 경우 단계 1에서 사전반추와 차이감소기대의 상호작용효과가 사회불안에 유의한 영향을 미쳤으나 단계 2에서 사전반추와 차이감소기대의 상호작용효과가 공적 자의식에 미치는 영향이 유의하

지 않아 매개된 조절효과는 없는 것으로 나타났다($t = -.86, ns$).

다음으로 부정적 평가의 두려움에 대한 분석결과를 보면(표 4), 단계 1에서 사전반추와 차이감소기대의 상호작용효과가 사회불안에 미치는 영향이 유의하였으며($t = -2.10, p < .05$), 단계 2에서 사전반추와 차이감소기대의 상호작용효과가 부정적 평가의 두려움에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($t = -2.04, p < .05$). 추가적으로, 조절변수의 수준에 따른 독립변수와 매개변수의 관계를 확인하기 위해 단순기울기의 통계적 유의성을 검증하였는데, 차이감소기대가 낮은 집단에서만 유의하였고($t = 2.99, p < .05$), 차이감소기대가 높은 집단에서는 유의하지 않았다($t = .21, ns$). 그리고 단계 3에서 사회불안에 대한 부정적 평가의 두려움의 주효과만 유의하였으며($t = 5.78, p < .001$) 사전반추와 차이감소기대의 상호작용효과(직접조절효과)는 단계 1의 결과와 다르게 더 이상 유의미하지 않았다($t = -1.05, ns$). 즉, 매개변수를 통제한 후에 독립변수와 조절변수의 상호작용효

과는 더 이상 종속변수에 유의한 영향을 미치지 못하였으며 이는 최종적으로 완전 매개된 조절효과 모형이 도출되었음을 의미한다.

추가적으로 조절변수의 수준에 따라 부정적 평가의 두려움이 사전반추와 사회불안의 관계를 어떻게 서로 다른 방식으로 매개하는지 살펴본 결과(표 5), 차이감소기대가 낮은 집단의 경우 부정적 평가의 두려움을 통한 간접 효과가 매개하지만(간접효과 = .22, SE = .08, 95% CI = .07 - .42) 차이감소기대가 높은 집단에서는 유의하지 않아 매개과정이 발생하지 않음을 알 수 있었다(간접효과 = .01, SE = .07, 95% CI = -.12 - .17).

논 의

본 연구에서는 자신의 보여주고 싶은 모습과 현재 모습 간의 차이감소를 어떻게 기대하느냐에

따라서 사전반추가 사회불안에 미치는 영향이 달라지는지 알아보는 데 목적이 있다. 이 목적에 따라서 사전반추와 차이감소기대를 조작하여 이 두 변인이 상호작용하면 사회불안에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 구체적으로 차이감소기대가 낮은 집단인 경우 사전반추를 시행한 집단이 시행하지 않은 집단보다 사회불안이 더 높지만 차이감소기대가 높으면 사전반추를 시행한 집단과 시행하지 않은 집단 간의 차이가 나타나지 않는지를 알아보았다. 그 결과, 두 독립변인 간의 이원 상호작용효과는 유의하게 나타나 상호작용 가설이 지지되었다. 구체적으로 보면 차이감소기대가 낮은 집단에서 사전반추를 시행한 집단(M=2.50)이 사전반추를 시행하지 않은 집단(M=1.82)보다 더 높은 사회불안을 보였으나, 차이감소기대가 높은 집단에서는 사전반추 여부에 따른 사회불안의 차이가 없어 상호작용 가설을 지지하는 결과라고

표 4. 차이감소기대의 매개된 조절효과 검증

	단계 1 (종속변수: 사회불안)		단계 2 (종속변수: 부정적 평가의 두려움)		단계 3 (종속변수: 사회불안)	
	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>t</i>
독립변수 (A: 사전반추)	.16	1.90	.18	2.32*	.04	.59
조절변수 (B: 차이감소기대)	-.12	-1.45	-.08	-1.04	-.07	-1.02
상호작용항 (A×B)	-.17	-2.10*	-.16	-2.04*	-.07	-1.05
매개변수 (C: 부정적 평가의 두려움)					.63	5.78*

*p<.05.

표 5. 차이감소기대에 따른 조건부 간접효과

	조건부 간접효과	Boot SE	LL 95% CI	UL 95% CI
차이감소기대 저	.22	.08	.07	.42
차이감소기대 고	.01	.07	-.12	.17

할 수 있다. 즉 Carver와 Scheier(1990)가 제안한 차이감소기대가 사건반추와 사회불안 간의 관계를 조절하는 변인으로 검증되었다. 지금까지 사건반추의 선행연구들을 보면 사회적 상황에 임하기 전에 일어날지도 모른다고 부정적인 생각을 하게 되면 사회불안이 발생한다고 하였지만 본 연구결과에서는 사건반추를 하더라도 자신이 보여주고 싶은 모습과 현재 모습의 차이를 줄일 수 있는지에 대한 기대에 따라 사회불안이 달라짐을 검증했다. 즉, 사건반추효과는 차이감소기대가 낮은 조건에서 사회불안이 높아진다는 것을 알 수 있다. 또한 차이감소기대가 사회불안에 직접적인 영향을 미치지 않지만 차이감소기대가 낮은 조건은 사건반추가 사회불안에 미치는 영향을 증폭시키는 위험요인으로 작용할 수 있는 결과라고 해석할 수 있다. 이는 Clark와 Wells(1995)가 제안한 사회불안의 인지모형과 Carver와 Scheier(1990)의 제어이론을 결합하여 봤을 때 사회적으로 불안한 사람들은 사회적 상황을 경험하기 이전에 과거의 실패에 대한 기억, 부정적 평가에 대한 이미지, 빈약한 수행, 거부에 대한 예상 등을 부정적으로 반추하면서 동시에 다른 사람들에게 보여주고 싶은 욕구가 높기 때문에 사회적 상황에서 자신의 현재 상태와 바라는 상태의 차이를 극복할 수 없다고 기대하게 되어 사회적 상황에서 불안이 높아지게 된다고 할 수 있다.

기존에는 사회불안의 원인으로 관찰자 관점(김남재, 2005; 최성운, 최훈석, 2014), 부모양육(서경현, 신현진, 양승애, 2013; 조양신, 손술, 서경현, 2013), 자기 불일치(정승아, 오경자, 2005), 사후반추사고(임선영 외, 2007), 게임중독(강연달, 이은희, 2010) 등을 연구하였는데 이러한 변인들과 같이

사회불안의 원인으로 사건반추와 차이감소기대를 고려해 볼 필요가 있다.

추가적으로 어떤 기제를 통하여 사회불안이 나타났는지 알아보기 위해 공적 자의식과 부정적 평가의 두려움을 측정하여 매개효과가 나타나는지 분석한 결과, 부정적 평가의 두려움이 매개 역할을 하는 것으로 검증되었다. 구체적으로 보면 자신의 현재 모습과 바라는 모습의 차이를 줄이지 못한다고 기대하는 경우, 사회적 상황을 앞두고 부정적 생각을 반복하면 다른 사람들에게 부정적 평가를 받을 수 있다는 두려움을 느끼게 되어 사회불안으로 이어지게 된다. 반면, 자신의 현재 모습과 바라는 모습의 차이를 줄일 수 있다고 기대하는 경우 사회적 상황 이전에 부정적 생각을 반복하더라도 이를 극복할 수 있다고 생각하여 부정적 평가를 받는 것에 대해 두려워하지 않아 사회불안을 느끼지 않게 된다고 할 수 있다.

본 연구의 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 사회불안의 인지모형에서 주로 다루던 사후반추 개념 이외에 사건반추가 사회불안에 영향을 미치는 현상을 실험적으로 검증하여 사회불안의 원인이 되는 범위를 넓혔다고 할 수 있다. 그리고, 차이감소기대를 실험적으로 조작하여 사회불안에 미치는 영향을 알아보았으며 사건반추가 사회불안에 항상 부정적 효과를 미치는 것이 아니라 차이감소기대가 조절변수 역할을 한다는 것을 검증하였다. 둘째, 사건반추가 사회불안에 미치는 영향을 연구한 선행연구들은 사회불안이 높거나 낮은 집단을 분류하여 사건반추가 사회불안에 미치는 영향을 알아보았는데, 본 연구에서는 사회불안의 정도에 상관없이 일반인을 대상으로 조작하여 인과적 설명에 더욱 접근한 것으

로 볼 수 있다. 셋째, 본 연구는 다음과 같은 치료적 함의를 지닌다. 사회불안에 대한 인지적 기반 개입은 부정적 반추의 감소에 도움이 된다고 하였다(Abbott & Rapee, 2004). 이러한 인지적 기반 개입과 함께 자신이 바라는 모습과 현재모습 간의 차이감소기대를 높여줄 수 있는 동기를 강화시켜준다면 이들의 사회불안을 개선하는 데 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점과 장래 연구의 과제를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 발표상황을 조작하는 데 있어 컴퓨터로 평가자가 녹화된 영상을 보게 될 것이라고 하였는데, 이는 실제 발표상황과 달라 장래 연구에서는 타인에게 관찰되거나 평가를 받을 수 있는 사회적 상황과 유사하게 청중을 두어 실험의 생태적 타당성을 높일 필요성이 있다. 둘째, 사전반추가 낮은 조건은 조작이 가해지지 않았기 때문에 사전반추가 양적이 아니라 질적으로 다른 조건이라고 할 수 있기 때문에 앞으로는 사전반추를 양적으로 조작하여 사전반추의 높은 조건과 낮은 조건에서 차이감소기대의 기능이 다르게 나타나는지 검증할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 참여한 대상이 대학생들로만 한정되었기 때문에 일반화하는데 제한이 따르기 때문에 대학생 이외에 다양한 연령층과 지역을 대상으로 일반화 가능성을 알아볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

강연달, 이은희 (2010). 열정이 게임중독에 미치는 영향과 게임중독과 대인관계, 사회불안과의 관계에서 적대감과 사회적 기술의 매개역할. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 529-548.

- 강혜자 (1998). 자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향. 성균관대학교 박사학위논문.
- 김남재 (2005). 관찰자 관점과 자기제시 동기가 사회불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 341-358.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.
- 김은정 (1999). 사회공포증 집단의 사회적 자기처리 및 안전행동. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박수연 (2004). 실패 환류 조건에서 귀인, 차이감소기대 및 주의 초점이 우울에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 청구논문.
- 박준호 (2009). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 125-145.
- 박준호 (2012). 생각억제와 자기노출이 부정정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 271-286.
- 박지연, 양난미 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 363-386.
- 서경현, 신현진, 양승애 (2013). 거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계: 냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 837-851.
- 이유정 (2002). 주의초점, 차이감소기대 및 반복생각 빈도가 부정정서에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 논문.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNF)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 16, 251-264.
- 임선영, 최해라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 39-56.

- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절 효과와 조절된 매개효과 검증 방법. *한국심리학회지: 일반*, 35(1), 257-282.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기 불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제: 자의식의 매개효과와 자기제시 동기의 중재효과. *한국심리학회지: 임상*, 24(4), 887-901.
- 조양선, 손술, 서경현 (2013). 대학생이 지각한 부모의 양육방식과 사회불안 간의 관계에서 부모화의 매개 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 203-217.
- 최성은, 최훈석 (2014). 사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 283-301.
- 최차현 (2015). 목표유형과 공적 자의식이 행동적 자기손상화, 부정적 평가에 대한 두려움, 학업수행에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 147-168.
- 한덕웅, 박준호, 김교현(2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 9(1), 99-130.
- 한덕웅, 엄광은 (2002). 사회비교에서 실패와 향상가능성에 따른 부적 자기정서의 경험. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 16(2), 75-87.
- Abott, M., & Rapee, R. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(Fifth Edition: DSM-5)*. Washington, DC: Author.
- Brown, M., & Stopa, L. (2006). Dose anticipation help of hinder performance in a subsequent speech? *Behaviour and Cognitive Psychotherapy*, 35, 133-147.
- Brozovich, F., & Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28, 891-903.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135.
- Clark, D., & Wells, A. (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press.
- Erika S. Penney., & Maree J. Abbott. (2014). Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder-A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *School of Psychology*, 3(2) 79-101.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522.
- Govern, J. M., & Marsch, L. A. (2001). Development and validation of the situational self-awareness scale. *Consciousness and cognition*, 10(3), 366-378.
- Hinrichsen, H., & Clark, D. M. (2003). Anticipatory processing in social anxiety: two pilot studies. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 205-218.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
- Mansell, W., & Clark, D. M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 419 - 434.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measure of social Phobia and Scrutiny and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007).

Assessing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, *42*, 185-227.

Vassilopoulos, S. (2004). Anticipatory processing in social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *32*, 285-293.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *33*, 448-457.

원고접수일: 2016년 7월 19일

논문심사일: 2016년 7월 23일

게재결정일: 2016년 8월 8일

Effects of Anticipatory Rumination and Expectancy of Discrepancy Reduction on Social Anxiety

Jea-Won Lim

Dept. of Psychology,
The General Graduate School
of Daejeon University

Joon-Ho Park

Dept. of Industrial and
Advertising Psychology,
Daejeon University

The purpose of the present study was to investigate the effect of anticipatory rumination on social anxiety according to the level of expectancy of discrepancy reduction. The main hypothesis of this study was as follows: The effect of anticipatory rumination on social anxiety would be significant with low level of expectancy of discrepancy reduction. Such effect would be in, significant with high level of expectancy of discrepancy reduction. This study had a 2 (expectancy of discrepancy reduction: high/low) \times 2 (anticipatory rumination: yes/no) completely randomized design. A total of, 68 undergraduates participated in the experiment. Results of the study revealed that the effect of the interaction between anticipatory rumination and expectancy of discrepancy reduction on social anxiety was significant. Therefore, the main hypothesis was supported. Specifically, significantly higher social anxiety was found in the group with low level of expectancy of discrepancy reduction when, anticipatory rumination was carried out. On the other hands, in the group with high level of expectancy of discrepancy reduction, no significant difference in social anxiety was found between the group with anticipatory rumination and the group without. Our results also verified that fear of negative evaluation played a mediating role in social anxiety. The implications and limitations of the present study and future research directions are also discussed.

Keywords: anticipatory rumination, expectancy of discrepancy reduction, social anxiety, fear of negative evaluation