

# 자기 가치 확인이 특질불안과 사회적 수행 지각에 미치는 효과<sup>†</sup>

김 미 래

양 재 원<sup>‡</sup>

가톨릭대학교 심리학과 교수

자기 가치 확인은 위협 상황에서 스트레스를 줄이며, 방어적 반응을 억제하는 것으로 알려져 있다. 본 연구에서는 자기 가치 확인이 사회적 위협상황에서도 동일한 효과를 가져 특질불안이 사회적 수행 지각에 미치는 영향을 조절하는지 검증하고자 하였다. 80명의 대학생을 모집하여 특질불안을 측정하고 이 중 절반에게는 자기 가치 확인의 글쓰기, 나머지 절반에게는 가치 일반에 대한 글쓰기를 시켰다. 이후 참가자는 제시된 발표주제 중 하나를 선택하여 3분 발표를 수행하였고 이것이 촬영되었다. 발표 후 참가자는 자신의 발표수행을 자기보고식으로 평가하였고 2인의 평정자는 녹화된 영상을 통해 참가자의 발표수행을 평가하였다. 평가에는 수행에 대한 세부 평가와 전반적 평가가 포함되었으며, 주관적 평가와 객관적 평가의 차이를 산출하여 수행평가의 부정적 편향 정도를 측정하였다. 분석 결과, 특질불안이 주관적 수행평가와 부정적 평가편향에 미치는 영향에 자기 가치 확인의 조절효과가 확인되었다. 즉 자기 가치 확인을 한 경우에는 특질불안이 높더라도 자신의 수행에 대한 평정이 덜 저하되었고, 자신의 수행에 대한 부정적 평가편향이 나타나지 않았다. 이는 자기 가치 확인이 사회적 수행의 주관적 지각에 긍정적인 역할을 한다는 점을 시사한다. 끝으로 본 연구의 시사점과 제한점에 대해 논의하였다.

주요어: 특질불안, 자기 가치 확인, 사회적 수행 지각, 수행평가, 평가편향

<sup>†</sup> 본 연구는 교신저자의 지도 하에 작성한 제 1저자(2018)의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임. 이 논문의 일부 내용은 2018년 한국임상심리학회 봄학술대회에서 포스터 발표되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 양재원, (14662) 경기 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2164-5538, Email: jwyang@catholic.ac.kr

우리는 다양한 심리적 위협을 경험하며 살아간다. 어린아이에게는 양육자와 떨어져 있어야 하는 5분이, 흡연자에게는 금연을 권하는 공익광고가, 특정 정당 지지자에게는 다른 정당의 합리적 비판이 위협으로 경험된다. 명백히 부정적인 외상사건뿐 아니라 일상에서 흔히 경험하는 스트레스도 심리적·신체적 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있으며 심리장애의 발생과도 관련이 깊은 것으로 알려져 있다(이은희, 2004; 전경구, 김교현, 이준석, 2000). 그런데 위협에 대한 취약성과 탄력성은 사람마다 다르다(Almeida, 2005). 외상이라는 강력히 부정적인 경험조차도 자신과 대인관계를 풍요롭게 하는 데 기여하는 것처럼, 위협이 긍정적 변화의 발판으로 작용하기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이는 위협에 대한 반응에서 차이를 만들어내는 개인의 특성을 이해하고 이에 맞는 개입을 적용하는 것이 중요함을 보여준다.

특질불안은 위협에 대한 반응에서 개인차를 만드는 주요한 요인이다. 불안이란 위협에 의해 유발되는 정서로 위협한 상황에서 적응도를 높이는 기능을 하지만 과도할 경우 오히려 부적응을 유발한다(Marks & Nesse, 1994; McGaugh, 2003; Yerkes & Dodson, 1908). 불안은 그 순간에 존재하는 상태불안과 일반적으로 존재하는 특질불안으로 구분되며, 그 상황에서 유발되는 상태불안에는 특질불안이라는 개인의 소인이 반영된다(King, Heinrich, Stephenson, & Spielberger, 1976; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970; Sussman, Szekely, Hajcak, & Mohanty, 2016). 따라서 객관적 위협에 비해 과도한 불안은 부적응적인 개인적 특성으로서 높은 특질불안을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 특질불안은 현재 위협에

대한 대응을 어렵게 하며, 미래 위협에 대한 대비와도 부적 상관이 있는 것으로 알려져 있다(Edwards, Moore, Champion, & Edwards, 2015; Mishra & Suar, 2012; Ursache & Raver, 2014; Wilson, Wood, & Vine, 2009).

다양한 심리적 위협 중 사회적 평가는 높은 생리적 반응을 유발하는 요인이며(Dickerson & Kemeny, 2004), 이러한 위협이 포함된 대중발표(public speaking)는 일반인구의 상당수가 두려움을 느끼는 사건이다(Ruscio et al., 2008). 사회적 상황에서 불안은 인지적 증상과 관련성이 높지만(Clark & McManus, 2002; Hirsch & Clark, 2004; Voncken & Bögels, 2008), 불안이 실제 수행에 미치는 영향은 낮은 것으로 알려져 있다(Rapee & Lim, 1992; Voncken & Bögels, 2008). 즉 대중발표상황에서 불안이 높을수록 나타나는 주된 증상은 실제 수행의 저하가 아닌, 실제 수행에 비해 자신의 수행을 부정적으로 평가하는 편향이다. 이러한 인지적 편향은 훈련을 통해 변화가능하며 인지적 편향의 감소로 스트레스 상황에서 불안을 덜 경험하게 될 수 있으므로, 인지적 편향을 개입의 주된 초점으로 고려할 수 있다(Hayes, Hirsch, & Mathews, 2010; Notebaert, Clarke, Grafton, & MacLeod, 2015).

사회적 평가라는 위협이 많은 사람들에게 높은 스트레스를 유발하는 이유는, 스스로를 적절하다고 지각하려는 기본적인 동기가 사회적 평가에 의해 위협받기 때문일 수 있다(Cohen & Sherman, 2014; Dickerson & Kemeny, 2004). 중요한 것은 자기 고양(self-enhancement)이라는 자기 지각에서의 긍정적 편향이 우울에 대한 취약성과 관련되며, 자신에 대한 높거나 낮은 부정확

한 평가가 미래 수행과 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다는 점이다(Kim & Chiu, 2011; Kim, Chiu, & Zou, 2010). 즉 실제보다 자신을 높거나 낮게 평가하는 편향보다는 자신이 적절하다는 균형 잡힌 지각이 적응적인 자기 지각이며 보다 기본적인 동기인 것으로 보인다.

자기 가치 확인 이론에서는 자신이 도덕적·적응적으로 적합하다는 지각 즉 자기통합성에 대한 위협이 스트레스와 자기보호적인 방어적 정보처리반응을 유발하며, 이 때 자기 가치 확인이 위협으로부터 받는 영향을 완충한다고 가정한다(Cohen & Sherman, 2014; Sherman & Cohen, 2006; Steele, 1988). 자기 가치 확인이란 자기 개념 중 중요한 측면을 능동적으로 확인하는 것으로서, 가치나 개인적 특성에 대해 상상하기, 점수 매기기, 글쓰기 등 다양한 실험 조작이 사용되고 있다(McQueen & Klein, 2006). Sherman, Nelson과 Steele(2000)은 11개의 가치와 개인적 특성을 참가자 자신이 느끼는 중요도에 따라 순서화하도록 한 후, 실험집단은 1위 가치, 통제집단은 9위 가치에 대한 글쓰기를 시켰다. 이처럼 가치목록 순서화와 글쓰기로 이뤄진 조작이 가장 흔히 사용되며, 본 연구에서도 이 방법을 따랐다.

선행연구들은 간단한 실험적 조작을 통해 자신에게 중요한 가치를 확인하도록 하는 것이 위협 상황에서 스트레스를 줄이며 방어적 정보처리 반응을 감소시킨다는 결과를 보여준 바 있다. 예를 들어, Pauketat, Moons, Chen, Mackie와 Sherman(2016)의 연구에서는 피험자에게 부정적 사건을 상상하게 하고 그 때 자신의 정서적 반응이 어떠할지 예측하도록 했을 때, 자기 가치를 확인한 집단이 부정적 사건에 대한 불쾌한 정서를 더 적게

예측하였다. 자기 가치 확인이 미래의 부정적 사건이 보다 다물만한 것이라는 인지적 평가를 하도록 하여 스트레스 유발사건으로부터 받는 심리적 영향을 감소시킨 것이다.

자기 가치 확인은 위협에 대한 생리적 반응도 감소시킨다(Creswell, Dutcher, Klein, Harris, & Levine, 2013; Creswell et al., 2005; Sherman, Bunyan, Creswell, & Jaremka, 2009). Sherman, Bunyan 등(2009)의 연구에서는 시험 14일 전과 시험 당일 아침의 교감신경계 활성화의 정도를 자기 가치 확인 조작 조건에 따라 비교하였다. 자기 가치 확인을 하지 않은 경우, 시험 14일 전과 비교했을 때 시험 당일 아침에 교감신경계가 보다 활성화되었지만 자기 가치 확인 집단에서는 차이가 나타나지 않았다. 이는 자기 가치 확인이 위협 상황에서 생리적인 스트레스 반응을 감소시켰음을 보여준다.

또한 자기 가치 확인은 위협적인 정보에 대한 방어적 정보처리를 감소시키고 적응적 행동을 증대시킨다(Correll, Spencer, & Zanna, 2004; Sherman et al., 2000). Sherman 등(2000)의 연구에서는 성적으로 활발한, 즉 여러 상대와 성관계를 하는 참가자들을 모집하여 후천성 면역 결핍 증(acquired immune deficiency syndrome: AIDS) 교육 비디오를 보도록 하였다. 그리고 자기 가치 확인을 조작한 후 자신의 인간 면역 결핍 바이러스(human immunodeficiency virus: HIV) 위험성을 평가하고 콘돔 구매 여부를 선택하도록 하였다. 그 결과, 자기 가치 확인을 하지 않은 집단보다 자기 가치 확인 집단이 자신의 HIV 위험성을 높게 평가하였고 콘돔을 구매하는 선택을 보다 많이 하였다. 자신에게 도움이 되는 정보일지라도

건강한 자기상을 위협하는 정보에 방어적으로 반응하는 것이 일반적이지만, 자기 가치 확인을 할 경우 이러한 방어적 반응이 완충되었다.

자기 가치 확인의 효과는 상황적 위협뿐 아니라 개인의 특성이 상황적 위협으로부터 받는 영향을 가중시키는 경우에도 적용된다. Creswell 등 (2013)의 연구에서는 지난 한 달 동안 만성적인 스트레스를 경험했다고 지각하는 참가자를 모집하여 자기 가치 확인 조작 후 평가 상황에서 시간 압박 하 문제해결 과제를 수행하도록 하였다. 그 결과, 만성적인 스트레스라는 개인적 특성이 급성 스트레스 상황에서의 수행을 저하시키는 경향을 자기 가치 확인이 완충하였다. 이 뿐 아니라 가난(Hall, Zhao, & Shafir, 2014), 여성(Martens, Johns, Greenberg, & Schimel, 2006), 소수인종(Brady et al., 2016; Sherman et al., 2013)이라는 자기 개념의 중요한 부분이 수행에 미치는 부정적 영향에 대한 자기 가치 확인의 완충효과도 확인되었다.

선행 연구의 결과들을 종합하면, 자기 가치 확인이 다양한 위협상황에서 나타나는 심리적·생리적 스트레스 반응을 억제하며 특히 위협에 취약한 개인의 특성이 상황적 위협에 대한 반응에 미치는 부정적 영향을 완충한다는 것을 확인할 수 있었다. 이는 특질불안이라는 개인적 특성이 사회적 평가의 위협으로부터 받는 영향을 가중시켜 부적응적인 인지적 편향을 나타내는 경향을 조절하는 개입으로서 자기 가치 확인의 활용가능성을 시사한다.

이에 본 연구에서는 사회적 평가의 위협이 포함된 대중발표상황에서 특질불안이 높을수록 나타나는 인지적 편향을 자기 가치 확인이 조절하

는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 참가자를 모집하여 사회적 평가의 상황에서 발표수행을 할 것임을 안내하고 특질불안을 측정하였다. 그 후 자기 가치 확인 집단과 일반 가치 확인 집단으로 무선할당 하여 가치목록 순서화와 글쓰기 과제로 자기 가치 확인을 조작하였다. 조작 후 촬영되는 상황에서 3분 동안 발표하도록 하였으며, 발표 후 참가자가 스스로의 발표수행을 주관적으로 평가한 것으로 주관적 수행 지각을 측정하였다. 촬영된 영상을 보며 평정자가 참가자의 발표를 객관적으로 평가한 것으로 객관적 수행 수준을 측정하였다. 그리고 참가자 자신의 평가와 평정자로부터 받은 평가의 차이를 산출하여 주관적 평가의 부정적 편향 정도를 측정하였다. 아직 자기 가치 확인의 기제는 명확히 밝혀지지 않았지만 (Sherman & Cohen, 2006), 자기 가치 확인은 자기통합성이 위협받는 상황으로부터 받는 영향을 완충한다는 점(Cohen & Sherman, 2014)에서 자기통합성이 가치 확인 효과의 기제로 작용할 것이라 가정하여 자기 가치 확인 조작 후 자기통합성 수준을 측정하였다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안과 주관적 수행평가, 부정적 평가편향의 유의한 상관성이 나타날 것이다. 둘째, 사회적 평가의 위협상황에서 일반 가치 확인 집단과 자기 가치 확인 집단은 주·객관적 수행평가와 부정적 평가편향에서 유의한 차이가 나타날 것이다. 셋째, 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안과 주관적 수행평가, 부정적 평가편향의 관계를 처치조건이 유의하게 조절할 것이다. 넷째, 자기 가치 확인 집단과 일반 가치 확인 집단은 자기통합성에서 유의한 차이가 나타날 것이다.

## 방 법

### 연구대상

수도권 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 학생 80명(남성 25명, 여성 55명)이 실험에 참여하였다. 실험참가자들의 평균 연령은 만 23.65세( $SD = 1.60$ )였다.

### 측정도구

**특질불안 척도.** 연구 참여자의 특질불안 수준을 측정하기 위해 상태-특질 불안 검사 YZ형(State Trait Anxiety Inventory-KYZ) 중 특질불안을 측정하는 문항을 사용하였다. 이 척도는 Spielberger 등(1970)이 개발하였고 한덕웅, 이장호, 전점구(1996)가 YZ형을 한국판으로 표준화한 것이다. 특질불안을 측정하는 20문항은 비교적 안정된 불안 경향의 개인차를 측정한다. 이 척도는 ‘전혀 아니다’(1점)에서 ‘거의 항상 그렇다’(4점)의 4점 리커트 척도로 자가 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach’s alpha)는 .94였다.

**우울척도.** 연구 참여자의 우울 수준을 측정하기 위해 역학연구 우울척도 개정판(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised)을 사용하였다. 이 척도는 Radloff(1977)가 개발하였고 Eaton, Smith, Ybarrar, Muntaner와 Tien(2004)이 개정하였으며, 이산 등(2016)이 한국판으로 번안하고 타당화하였다. 이 척도는 20문항으로 구성되었으며, 우울 증상을 얼마나 자주 느

렸는지를 지난 일주일을 기준으로 ‘1일 미만’(0점)에서부터 ‘5~7일’(3점), ‘2주간 거의 매일’(4점)의 5점 리커트 척도로 자가 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적합치도는 .95였다.

**자기통합성 척도.** 연구 참여자의 자기통합성 수준을 측정하기 위해 자기통합성 척도(self-integrity scale)를 사용하였다. 이 척도는 Sherman, Cohen 등(2009)이 사용하였고 이구현(2013)이 번안하였다. 자기통합성을 측정하는 8문항은 참가자들이 지각한 자기통합성을 측정하며, 점수가 높을수록 자신을 전반적으로 도덕적이고 적절하다고 느낀다는 것을 의미한다. ‘매우 동의하지 않는다’(1점)에서부터 ‘매우 동의한다’(7점)의 7점 리커트 척도로 자가 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적합치도는 .83이었다.

**수행평가목록.** 발표수행을 평가하기 위해 이해경과 권정혜(1998)가 구성한 수행평가목록을 사용하였다. 이 척도는 수행을 세부적으로 평가하는 15문항과 전반적으로 평가하는 1문항의 총 16문항으로 구성되었다. 세부적 평가는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 리커트 척도로 응답토록 되어있으며, 전반적 평가는 발표를 잘 했다고 생각하는 정도를 0에서 100까지의 점수로 평정하도록 되어있다.

이 척도를 사용하여 참가자는 자신의 세부적·전반적 수행을 주관적으로 평가하였다. 그리고 평정자 2명은 녹화된 영상을 보고 참가자의 세부적·전반적 수행을 객관적으로 평가하였다. 참가자(세부적 평가  $M = 42.52$ ,  $SD = 10.27$ ; 전반적 평가  $M = 54.30$ ,  $SD = 21.61$ ), 평정자 1(세부적

평가  $M = 60.86$ ,  $SD = 8.83$ ; 전반적 평가  $M = 79.39$ ,  $SD = 14.03$ ), 평정자 2(세부적 평가  $M = 48.06$ ,  $SD = 8.14$ ; 전반적 평가  $M = 57.25$ ,  $SD = 11.52$ )의 평균과 표준편차가 다양하기 때문에 산술적 계산을 위해 이들의 평가 점수를 각각 Z값으로 환산하였다. 객관적 평가 Z점수에서 주관적 평가 Z점수를 뺀 값으로 자신의 수행을 평가한 것이 실제 수행에 비해 부정적으로 편향된 정도를 측정하였으며, 이를 세부적·전반적 부정적 평가편향의 측정치로 사용하였다. 부정적 평가편향 측정치가 클수록 객관적 평가에 비해 주관적 평가가 더 낮음을 의미한다. 본 연구에서 참가자와 평정자 2명의 세부적 수행평가에 대한 내적합치도는 .86~.92 사이였고, 평정자간 일치도는 세부적 수행평가 .80, 전반적 수행평가 .75였다.

## 실험방법

### 자기 가치 확인 조작

자기 가치 확인 조작은 Sherman 등(2000)이 사용한 방법을 참고하여 구성하였다. 전형적인 자기 가치 확인 조작인 가치목록 순서화와 글쓰기를 사용되었다. Schwartz(1992)가 제시한 10개의 보편적 가치 중 4가지 유형에서 하나 이상씩 총 5개의 가치를 기반으로 가치목록(자기계발, 행복, 성취, 전통, 이타심)을 구성하였고, 모든 참가자가 가치목록을 자신이 느끼는 중요도에 따라 1위부터 5위까지 순서화하도록 하였다. 그리고 실험집단은 자신이 가장 중요하다고 느낀 1위 가치가 자신에게 왜 중요하며, 언제 중요했는지에 대한 자기 가치 확인 글쓰기를 하였다. 반면에 통제집단은 자신이 가장 중요하지 않다고 느낀 5위 가

치가 다른 대학생에게 왜 중요하며, 언제 중요할지에 대한 가치 일반 글쓰기를 하였다.

### 조작점검

Harris와 Napper(2005)가 사용한 방법을 참고하여 자기 가치 확인의 조작점검을 실시하였다. 두 명의 독립된 평정자는 처치 조건에 대한 정보 없이 참가자가 쓴 글을 읽고, ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘매우 그렇다’(7점)의 7점 리커트 척도로 주어진 문항에 응답하였다. 문항은 다음과 같다. “당신의 견해나 가치관은 배제하고 응답해 주십시오. 글쓴이는 이 글을 쓰면서 얼마나 자신의 가치를 확인하였을 것 같습니까?”, “글쓴이는 이 글에서 스스로에게 얼마나 긍정적입니까?”, “글쓴이에게 이 가치는 얼마나 중요한 것 같습니까?”. 본 연구에서 각 문항에 대한 평정자간 일치도는 각각 .85, .82, .81이었으며 그 평균값을 분석에 사용하였다.

### 실험절차

실험은 대학교 내 독립된 실험공간에서 실시되었다. 참가자는 실험조건과 통제조건에 무선택당되었으며 1명씩 개별로 참여하였다. 참가자가 연구실에 입실하면 ‘대학생의 가치관과 전달력’에 대한 연구이며 3분 발표가 포함되고 녹화된 영상을 통해 2명의 대학원생이 평정할 것임을 설명하였다. 우선 자기보고식 특질불안, 우울 척도를 실시하였다. 그리고 가치목록 순서화와 더불어, 무선택당된 절반(실험집단)에게 자기 가치 확인 글쓰기를 시켰고 나머지 절반(통제집단)에게는 가치 일반에 대한 글쓰기를 시켰다. 이어 자기보고식으로 자기통합성을 측정하였다. 이후 책상 위에 발표주

제가 적힌 다섯 개의 카드를 놓고 참가자가 주제 하나를 고르도록 하였다. 발표 주제는 발표불안과 관련된 선행연구(홍하나, 조용래, 2015)에 따라 총 다섯 가지(사형제도, 낙태, 나의 대학생활, 대학생 활에서의 이성관계, 청년실업)로 구성하였다. 2분 간 준비한 후 3분 발표를 수행하도록 하였고 이것을 캠코더로 촬영하였다. 발표 후 참가자는 자신의 발표수행을 주관적으로 평가하였다.

실험 종료 후, 실험에 대한 사후설명(debriefing)을 하였다. 참가자에게 평정자 2명의 사진을 보여주며 개인적으로 이는 관계인지의 여부를 확인하였다. 총 12명(실험집단 6명, 통제집단 6명)이 평정자와 친분이 있었다. 사적으로 친분이 있을 경우 객관적 평정에 영향을 줄 수 있을 것이라 여겨, 해당 참가자 수행에 대해서 친분이 있는 평정자는 평가를 실시하지 않았다. 실험 시간은 30분 정도였으며, 실험이 종료된 후에는 실험 참여에 대한 보상을 제공하였다. 이후에 2인의 평정자는 참가자들의 발표가 녹화된 영상을 보고 독립적으로 참가자의 발표수행을 평가하였다. 또 다른 2인의 평정자는 참가자들이 쓴 글을 보고 독립적으로 참가자의 글쓰기를 평가하였다. 평정자들은 모두 심리학과 대학원생이었다. 이 모든 절차는 연구자 소속기관의 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board)의 승인을 얻은 후 실행되었다.

## 자료 분석

실험집단과 통제집단의 처치 전 동등성을 확인하고자 인구통계학적 변인, 특질불안, 우울에 대한  $\chi^2$  검증 및 독립표본  $t$  검증을 실시하였

다. 다음으로 조작점검을 위해 글쓰기 평정 문항에 대한 독립표본  $t$  검증을 실시하였다. 마지막으로 Hayes(2017)가 제안한 PROCESS macro for SPSS v3.0을 활용하여 특질불안과 사회적 수행의 관계에서 자기 가치 확인의 조절효과를 검증하였다. 이 모든 분석은 SPSS 22.0을 이용하였다.

## 결과

### 처치 전 동등성 검증

처치 전 실험집단과 통제집단의 동등성을 검증하기 위해, 성별, 연령, 특질불안, 우울에 대한 독립표본  $t$  검증을 실시하였다(표 1). 그 결과, 처치 전 실험집단과 통제집단은 성별, 연령, 특질불안, 우울에서 유의한 차이가 없었다, 성별  $\chi^2(1) = .52, ns$ ; 연령  $t(78) = -.17, ns$ ; 특질불안  $t(78) = 1.04, ns$ ; 우울  $t(78) = 1.13, ns$ .

표 1. 인구통계학적 정보 및 증상 측정치에 대한 평균과 표준편차

	실험집단 <i>M (SD)</i>	통제집단 <i>M (SD)</i>
참여자 (% 여성)	40 (72.5%)	40 (65.0%)
연령	23.62 (1.55)	23.68 (1.67)
특질불안	49.90 (12.05)	47.28 (10.41)
우울	16.78 (13.87)	13.30 (13.60)

### 조작점검

조작점검을 위해 글쓰기 평정 문항에 대한 독립표본  $t$  검증을 실시하였다. 그 결과, 평정자들은

통제집단에 비해 실험집단이 보다 유의하게 글쓰기를 하면서 자신의 가치를 확인하였고,  $t(64.51) = 7.37, p < .001$ , 중요한 가치에 대해 글쓰기 하였으며,  $t(61.41) = 9.21, p < .001$ , 글 속에서 스스로를 긍정적으로 보았다고 평가하였다,  $t(50.56) = 3.96, p < .001$ . 즉 실험집단은 통제집단에 비해 자신의 중요한 가치를 확인하였으며 스스로를 긍정적으로 보게 되었다고 평가되었다.

또한 처치 후 발표주제를 선택하도록 했을 때, 자기 가치 확인을 한 집단(40명 중 29명)은 일반 가치 확인을 한 집단(40명 중 17명)에 비해 명시적으로 “나”와 관련된 주제(나의 대학생활)를 그렇지 않은 주제(사형제도, 낙태, 대학생활에서의 이성관계, 청년실업)보다 유의하게 더 선택하는 경향을 보였다,  $\chi^2(1) = 7.37, p < .01$ . 이는 공통적으로 ‘가치’에 대해 글쓰기를 하였지만 자기 가치 확인 조건이 보다 ‘자신’의 가치를 확인하도록 하였음을 시사한다.

### 집단별 수행평가와 자기통합성

처치조건에 따라 사회적 수행 지각, 객관적 수행, 자기통합성에 차이가 있는지 검증하기 위해 독립표본  $t$  검증을 실시하였다(표 2). 객관적 수행의 세부적 평가에서 처치조건에 따른 유의한 차이가 나타났다,  $t(75) = 2.01, p < .05$ . 즉 객관적 평정자들은 일반 가치 확인을 한 집단보다 자기 가치 확인을 한 집단에게 수행에 대한 세부적인 평가 점수를 더 높게 주었다. 그 외 다른 측정치에서는 통계적으로 유의한 집단 간 차이가 없었다.

표 2. 처치조건에 따른 수행평가와 자기통합성의 평균과 표준편차

변인		실험집단 <i>M(SD)</i>	통제집단 <i>M(SD)</i>	<i>t</i>
주관적 수행 평가	세부적	0.06 (.89)	-0.06 (1.11)	.55
	전반적	0.08 (.89)	-0.08 (1.11)	.75
객관적 수행 평가	세부적	0.19 (.87)	-0.21 (.91)	2.01*
	전반적	0.17 (.75)	-0.16 (.98)	1.69
부정적 평가 편향	세부적	0.18 (.87)	-0.16 (1.01)	1.57
	전반적	0.09 (.87)	-0.03 (1.04)	.56
자기통합성		38.08 (5.25)	37.90 (6.49)	.13

\*  $p < .05$ .

### 사회적 수행 지각에 대한 특질불안의 영향에서 자기 가치 확인의 효과

특질불안이 사회적 수행 지각에 미치는 영향에서 자기 가치 확인의 조절효과를 PROCESS Model 1로 분석하였고(Hayes, 2017), 그 결과는 표 3에 제시하였다.

표 3과 그림 1에 제시한 바와 같이, 특질불안이 높을수록 자신의 수행을 세부적으로 평가할 때 유의하게 낮은 점수를 주었고, 이 경향에 대한 자기 가치 확인의 조절효과는 유의한 수준에 가까웠다,  $B = -.06, t = -4.53, p < .001, B = .03, t = 1.82, p = .07$ . 특질불안이 높을수록 자신의 수행을 전반적으로 평가할 때 유의하게 낮은 점수를 주었고, 이 경향에 대한 자기 가치 확인의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다,  $B = -.05, t = -3.60, p < .001, B = .04, t = 2.25, p < .05$ .

또한 표 3과 그림 2에서 나타내는 바와 같이, 특질불안이 높을수록 타인으로부터 받은 세부적 평가에 비해 자신의 세부적 평가를 낮게 주는 정도가 증가하며, 이 경향에서 자기 가치 확인의 조절효과가 유의하였다,  $B = .04, t = 3.00, p < .001, B = -.04, t = -2.15, p < .05$ . 특질불안이 높을수록 타인으로부터 받은 전반적 평가에 비해 자신의 전반적 평가를 낮게 주는 정도가 증가하며, 이 경향에서 자기 가치 확인의 조절효과가 유의하였다,  $B = .04, t = 2.82, p < .01, B = -.05, t = -2.85, p < .01$ .

그림 1, 2에 제시한 바와 같이, 자기 가치 확인의 조절효과를 구체적으로 보면 다음과 같다. 일반 가치 확인을 한 집단은 특질불안이 높을수록 자신의 수행에 대해 세부적·전반적으로 평가할 때 유의하게 낮은 점수를 주었다,  $B = -.06, t = -4.53, p < .001, B = -.05, t = -3.60, p < .001$ . 자기 가치 확인을 한 집단도 특질불안이 높을수록 자신의 수행을 세부적으로 평가할 때 유의하게 낮은 점수를 주었지만,  $B = -.03, t = -2.53, p < .05$ , 자신의 수행을 전반적으로 평가할 때는 낮은 점수를 주지 않았다,  $B = -.01, t = -.72, ns$ .

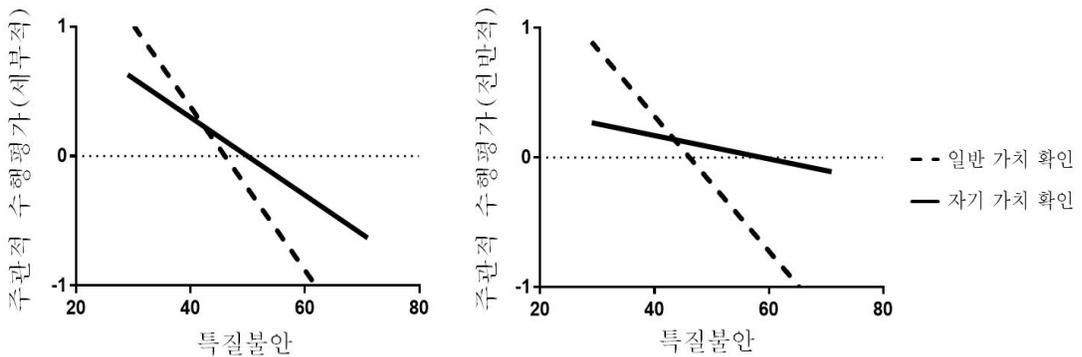


그림 1. 특질불안이 전반적인 주관적 수행평가에 미치는 영향에서 처치조건의 조절효과

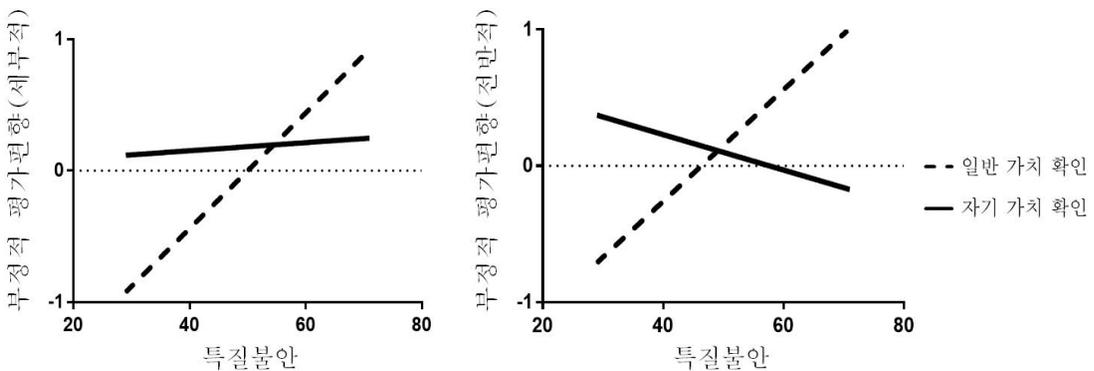


그림 2. 특질불안이 부정적 평가편향에 미치는 영향에서 처치조건의 조절효과

표 3. 특질불안과 사회적 수행의 관계에서 자기 가치 확인의 조절효과

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
특질불안 → 주관적 수행평가 (세부적)					
(상수)	2.91	.67	4.34***		
특질불안	-.06	.01	-4.53***	.27	9.11***
처치조건	-1.38	.90	-1.53		
특질불안 × 처치조건	.03	.02	1.82*		
특질불안 → 주관적 수행평가 (전반적)					
(상수)	2.37	.70	3.40***		
특질불안	-.05	.01	-3.60***	.16	4.71***
처치조건	-1.83	.95	-1.94		
특질불안 × 처치조건	.04	.02	2.25*		
특질불안 → 객관적 수행평가 (세부적)					
(상수)	.56	.65	.87		
특질불안	-.02	.01	-1.23	.15	4.33**
처치조건	1.14	.87	1.31		
특질불안 × 처치조건	-.01	.02	-.78		
특질불안 → 객관적 수행평가 (전반적)					
(상수)	.48	.65	.74		
특질불안	-.01	.01	-1.01	.10	2.60
처치조건	.80	.87	.92		
특질불안 × 처치조건	-.01	.02	-.49		
특질불안 → 부정적 평가편향 (세부적)					
(상수)	-2.22	.70	-3.16***		
특질불안	.04	.01	3.00***	.14	3.92**
처치조건	2.25	.93	2.41*		
특질불안 × 처치조건	-.04	.02	-2.15*		
특질불안 → 부정적 평가편향 (전반적)					
(상수)	-1.95	.69	-2.80**		
특질불안	.04	.01	2.82**	.11	3.15*
처치조건	2.69	.93	2.88**		
특질불안 × 처치조건	-.05	.02	-2.85**		

\*  $p < .07$ . \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

또한 일반 가치 확인 집단은 특질불안이 높을수록 타인으로부터 받은 평가에 비해 자신의 수

행을 낮게 평가하는 정도가 증가하며, 이러한 현상은 세부적·전반적 평가 모두에서 나타났다,  $B = .04$ ,  $t = 3.00$ ,  $p < .001$ ,  $B = .04$ ,  $t = 2.82$ ,  $p < .01$ . 반면 자기 가치 확인을 한 집단은 특질불안이 높더라도 세부적·전반적 수행평가 편향이 증가하지 않았다,  $B = .00$ ,  $t = .25$ ,  $ns$ ,  $B = -.01$ ,  $t = -1.08$ ,  $ns$ .

종합하면, 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안이 높을수록 자신의 수행을 낮게 평가하고, 자신의 수행에 대한 주관적 평가는 객관적 평가에 비해 부정적으로 편향되어 있는 것으로 나타났다. 자기 가치 확인을 할 경우, 특질불안이 높을수록 자신의 수행을 세부적으로 평가할 때 낮은 점수를 주는 경향은 유지되었지만 전반적으로 평가할 때 낮은 점수를 주는 경향은 사라졌으며, 자신의 수행을 부정적으로 왜곡하는 편향은 세부적·전반적 평가 모두에서 사라졌다. 특질불안은 타인으로부터 받는 평가와 유의한 상관성이 없는 것으로 나타났다.

### 자기 가치 확인 효과의 기제

PROCESS(model 1)를 활용하여 특질불안이 자기통합성에 미치는 영향에서 자기 가치 확인의 조절효과를 분석하였다(Hayes, 2017). 특질불안이 높을수록 자기통합성이 유의하게 낮았지만,  $B = -.44$ ,  $t = -7.15$ ,  $p < .001$ , 처치조건이 이 관계를 조절하지 않는 것으로 나타났다,  $B = .09$ ,  $t = 1.15$ ,  $ns$ . 자기통합성은 자기 가치 확인에 따라 변화하지 않았으므로 처치효과 기제라고 보기 어려운 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안이 높을수록 나타나는 인지적 편향에 대한 자기 가치 확인의 효과를 알아보기 위한 것이었다. 자기 가치 확인의 효과를 검증해온 기존의 연구들은 주로 상황적 위협에 대한 스트레스와 방어적 정보처리반응을 억제하는 자기 가치 확인의 효과에 주목해왔다. 그러나 상황적 위협에 대한 개인의 반응이 다양하다는 점에서 위협에 대한 반응에서의 개인차를 결정짓는 개인의 소인을 고려할 필요성이 있다. 이에 본 연구에서는 사회적 평가의 위협상황에서 주관적 경험에 부정적 영향을 미칠 것이라 예상되는 특질불안에도 자기 가치 확인이 긍정적인 역할을 하는지 살펴보았다.

연구 결과를 종합해 보면 다음과 같다. 우선 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안이 주관적 경험과 객관적 행동에 미치는 영향을 조사하였다. 그 결과, 특질불안은 사회적 수행 지각에 영향을 미치지 않지만 객관적인 수행에는 영향을 미치지 않았다. 즉 특질불안이 증가함에 따라 자신의 수행을 낮게 평가하고 부정적 평가편향도 증가했지만 객관적인 수행 저하가 나타나진 않았다. 이는 첫 번째 가설을 지지하는 것이다. 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안이 높을수록 나타나는 주요한 현상은 실제 수행의 저하가 아니라 주관적인 수행 지각에서의 부정적 왜곡인 것으로 나타났다.

다음으로 사회적 평가의 위협상황에서의 자기 가치 확인이 주관적 경험과 객관적 행동에 미치는 효과를 조사하였다. 그 결과, 평정자가 세부적으로 평가하였을 때 자기 가치 확인 집단의 점수가 일반 가치 확인 집단 점수보다 유의하게 높았

다. 이는 자기 가치 확인이 위협상황에서의 수행을 향상시킨다는 선행연구들의 결과와 일치하는 것이며(Cohen, Garcia, Apfel, & Master, 2006; Creswell et al., 2013; Sherman et al., 2013), 본 연구의 두 번째 가설을 일부 지지하는 결과이다. 반면 평정자들의 전반적 평가에서는 가치 확인 조건에 따라 유의한 차이가 나타나지 않았다. 세부적 평가와 전반적 평가에서의 차이는 선행연구(Rapee & Hayman, 1996)에서도 나타났으며, 이는 세부적 수행평가가 구체적인 수행에 대한 평가를 할 수 있도록 조직화되어 있는데 반해 전반적인 수행평가는 평가항목이 구체화되어있지 않아 수행 외의 요소에 의해 점수가 영향 받을 수 있기 때문일 수 있다. 반면 자기 가치 확인은 일반적으로 사회적 평가의 위협상황에서의 주관적 경험, 즉 주관적 평가 및 부정적 평가편향에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 두 번째 가설과 불일치하는 것이지만, 자기 가치 확인이 자기 고양을 유발하지 않는 것과 관련된 것일 수 있다. 즉 위협상황에서의 주관적 수행 지각에 왜곡을 유발하는 개인의 특성을 고려하지 않았기 때문에 자기 가치 확인의 효과가 나타나지 않는 것으로 해석된다. 선행연구에서도 위협에 취약한 개인에게만 자기 가치 확인이 특정적인 효과를 나타낸다고 보고된 바 있다(Martens et al., 2006; Sherman et al., 2013). 일반적으로 자기 가치 확인은 사회적 평가의 위협상황에서 주관적 경험에는 영향을 미치지 않으며, 수행 외 요소를 배제한 객관적 행동 자체를 향상시키는 것으로 보인다.

세 번째로 사회적 평가의 위협상황에서 특질불안이 사회적 수행 지각에 미치는 영향에서 자기 가치 확인의 효과를 검증하였다. 그 결과, 자기 가

치 확인을 하지 않았던 경우, 즉 가치 일반에 대해 글쓰기를 했을 때에는 특질불안이 높을수록 사회적 수행에 대한 주관적 평가가 낮았다. 그리고 실제 자신의 수행보다 주관적으로 자신의 수행을 평가절하 하는 정도인 부정적 평가편향이 증가하였다. 반면 자기 가치 확인을 한 경우, 특질불안이 주관적 수행에 대한 전반적 평가에 미치는 영향과 부정적 평가편향을 증가시키는 경향이 사라졌다. 즉 자신에게 중요한 가치를 확인한 경우 특질불안이 높더라도 자신을 전반적으로 평가할 때 낮은 점수를 주지 않게 되었고 자신의 수행에 대한 세부적·전반적 평가를 부정적으로 왜곡하는 경향도 사라졌다. 세 번째 가설과 달리 자기 가치 확인을 하여도 특질불안과 세부적인 주관적 수행평가의 부적 관계는 여전하였다. 세부적 평가는 평가항목이 구체적으로 조직화되어 있어 객관적 수행에 변화가 없을 경우 유의한 처치효과가 나타나기 어렵지만, 전반적 평가는 수행 외 변화요소가 반영될 수 있기 때문에 이러한 차이가 나타난 것일 수 있다. 중요한 것은 자기 가치 확인 집단에서 특질불안과 부정적 평가편향의 부적 관계는 세부적·전반적 평가 모두에서 사라졌다는 점이다. 즉 특질불안이 증가함에 따라 자신의 수행을 평가할 때 부정적으로 왜곡하는 정도가 심해지는 현상이 자기 가치 확인을 할 경우 사라진 것이다. 불안이 높은 사람들이 자기 수행을 부정적으로 왜곡하여 지각하는 경향이 세부적 평가보다 전반적 평가에서 두드러졌다는 선행연구를 고려하면(Cody & Teachman, 2011; Rapee & Lim, 1992), 특질불안과 전반적인 주관적 평가 및 부정적 평가편향의 관계에서 나타난 자기 가치 확인의 효과는 특히 의미 있는 결과이다.

마지막으로 자기통합성이 자기 가치 확인의 기제로 작용하는지 조사하였다. 그 결과, 자기 가치 확인이 자기통합성을 변화시키거나 특질불안과 자기통합성의 관계를 조절하지 않아, 자기통합성을 자기 가치 확인의 기제로 보기 어려운 것으로 나타났다. 이는 자기 가치 확인이 자기통합성을 변화시킨다는 선행연구의 결과와 상반된 것이지만(Sherman, Cohen et al., 2009), 자기 가치 확인의 기제가 단일 요인으로 설명하기 어렵다는 주장과 일치하는 것이다(Sherman & Cohen, 2006).

본 연구에서 자기 가치 확인의 기제를 확인하지 못했지만, 자신의 중요한 가치를 확인하는 행동이 어떻게 특질불안이 높을수록 사회적 평가의 위협상황에서 나타내는 증상을 완화시켰는지를 설명할 수 있는 몇 가지 가능한 설명들을 제시하고자 한다. 첫째, 자기 가치 확인은 자기초점적 주의(self-focused attention)를 변화시켰을 수 있다. 자기초점적 주의란 자신의 생각, 느낌, 행동이나 외모 등에 초점이 맞추어지는 주의로(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975), 단일한 요인이라기보다는 다양한 측면을 가진 것으로 받아들여지고 있다(이지영, 권석만, 2005; Duval & Wicklund, 1972). 자기 가치 확인은 사회적 평가의 위협상황에서 '위협에 처한 나' 대신 '중요한 가치와 연결된 나'에 초점적 주의를 이동시키는, 적응적인 자기초점적 주의를 활성화하는 개입일 수 있다. Rapee와 Lim(1992)의 연구에서 대중발표상황에서 불안한 사람들은 불안하지 않은 사람에 비해 공격 자의식이 높았고 사적 자의식에서는 차이가 없어, 사회적 평가의 위협상황에서 불안은 자기의 전체적인 측면에 대한 주의가 아니라 일부 측면에 대한

주의의 활성화와 관련된다는 것이 시사된 바 있다. Cascio 등(2015)의 연구에서는 자기 가치 확인이 보상 및 가치, 자기와 관련된 뇌신경회로를 활성화하여, 자기 가치 확인이 자기를 활성화하면서도 보상적인 기능을 할 수 있음이 지지되었다. 즉 자기 가치 확인은 부적응적인 기능을 하는 자기의 특정 측면 대신 보다 적응적인 기능을 하는 자기의 측면을 활성화한 것일 수 있다.

둘째, 자기 가치 확인이 집행기능(executive functions)을 향상시켰을 수 있다. 집행기능이란 목표를 설정하고, 목표를 성취하기 위해 계획하고, 그 계획을 효과적으로 수행하기 위해 필요한 능력이다(Lezak, 1982). 자기 가치 확인이 학업성취(Brady et al., 2016; Cohen et al., 2006; Sherman et al., 2013), 건강(Epton, Harris, Kane, van Koningsbruggen, & Sheeran, 2015; Falk et al., 2015; Harris & Napper, 2005; Sherman et al., 2000), 대인관계 갈등(Schumann, 2014) 등 다양한 영역에 효과를 나타냈으며, 특히 집행기능과 관련된 과제의 수행을 향상시킨 연구들(Hall et al., 2014; Harris, Harris, & Miles, 2017)을 고려했을 때, 자기 가치 확인이 광범위한 수행에 바탕이 되는 집행기능에 영향을 주었을 가능성이 있다.

여기서 자기 가치 확인의 기제로서 고려해 볼 수 있는 것들을 제시하였지만 이를 본 연구에서 검증하지 못했으므로, 본 연구는 여전히 자기 가치 확인 효과의 기제를 확인하지 못했다는 한계를 갖는다. 그러나 아직 자기 가치 확인 효과의 기제는 밝혀지지 않았고 다만 단일 요인이 아닌 여러 요인이 기제로서 작용할 것이라고 추측될 뿐이라는 점(Sherman & Cohen, 2006)에서 이러

한 한계는 자기 가치 확인의 효과를 연구해온 선행연구들과 공유하는 한계일 것이다. 자기 가치 확인의 기제로서 긍정적인 기분, 자존감 등에 대한 연구가 이뤄지고 있지만, 자기 가치 확인이 긍정적인 기분을 증가시켰다는 연구(Schmeichel & Vohs, 2009)와 긍정적인 기분을 변화시키지 않았다는 연구(Cohen, Aronson, & Steele, 2000; Sherman et al., 2000), 자존감에 영향을 주었다는 연구(Van Dijk, van Koningsbruggen, Ouwerkerk, & Wesseling, 2011)와 그렇지 않았다는 연구(Schmeichel & Martens, 2005)가 혼재되어 있다. 또한 본 연구의 결과는 자기 가치 확인이 자기통합성을 변화시켰다는 연구(Sherman, Cohen et al., 2009)와 상반된 것이다. 이렇게 상반된 연구결과들이 나타나는 이유는, 자기 가치 확인이 적용된 개인적 특성과 상황적 특성을 고려하지 않았기 때문일 수 있다. 개인의 특정 한 측면에 의해 위협으로부터 받는 영향이 가중될 수 있는 특정 상황에서 자기 가치 확인의 효과가 나타난다는 점을 고려하면(Brady et al., 2016; Creswell et al., 2013; Hall et al., 2014; Martens et al., 2006; Sherman et al., 2013), 서로 다른 개인적 특성과 상황에 적용된 자기 가치 확인의 기제가 동일하지 않을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 사회적 평가의 위협, 특질불안, 사회적 수행 지각이라는 개인과 상황의 특성을 고려하여 자기 가치 확인의 기제를 확인하는 연구가 필요 하겠다.

또 다른 한계는 사전에 사회적 수행 및 지각을 측정하지 않아, 처치 전 실험집단과 통제집단의 사회적 수행 및 지각이 동질 하였는지 확인하지 못하였다는 점이다. 추후 연구에서는 사전, 사후에

동일한 측정도구를 사용함으로써 보다 정교한 사전 동질성 확보가 필요한 것으로 보인다.

여러 한계점에도 불구하고, 본 연구는 특질불안이 높은 사람들이 사회적 평가의 위협상황에서 적용할 수 있는 심리적 개입으로서 자기 가치 확인 개입의 효과를 확인하였다는 의의가 있다. 현재 사회적 평가의 위협상황 직전에 불안증상을 감소시키기 위해 사용되는 대표적인 방법은 약물 처치이다. 약물은 단시간에 생리적인 불안증상을 감소시켜주는 효율적인 방법이지만, 위협적인 상황에 적절히 대처한 것을 자신의 노력이 아닌 약물에 귀인하기 쉽다는 문제가 있다. 반면 심리치료는 장기적인 시간이 요구되기 때문에 위협상황 직전에 단기적으로 효과를 발휘하기 위한 방법으로는 대안이 되기 어렵다. 본 연구는 위협상황 직전에 특질불안이 높은 사람들이 단기적으로 적용하여 효과를 발휘할 수 있는 심리적 개입으로서 자기 가치 확인의 활용 가능성을 확인하였는데 의의가 있다.

## 참 고 문 헌

- 이구현 (2013). 개인의 자기-해석과 가치 확인이 자기 평가에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이건설, 이은, . . . 최원정 (2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판 (K-CESD-R)의 표준화 연구. *정신신체의학*, 24(1), 83-93.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-48.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 451-464.
- 이혜경, 권정혜 (1998). 사회공포증에서 나타나는 인지적 특성이 수행불안에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 143-156.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-335.
- 한덕웅, 이장호, 전경구 (1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 1(1), 1-14.
- 홍하나, 조용래 (2015). 부정적인 자기 속성에 대한 염려가 발표불안반응에 미치는 효과: 발표관련 부정적인 자동적 사고의 매개효과. *인지행동치료*, 15(3), 449-476.
- Almeida, D. M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64-68.
- Brady, S. T., Reeves, S. L., Garcia, J., Purdie-Vaughns, V., Cook, J. E., Taborsky-Barba, S., . . . Cohen, G. L. (2016). The psychology of the affirmed learner: Spontaneous self-affirmation in the face of stress. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 353-373.
- Cascio, C. N., O'donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2015). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621-629.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51(1), 92-100.
- Cody, M. W., & Teachman, B. A. (2011). Global and local evaluations of public speaking performance in social anxiety. *Behavior Therapy*, 42(4), 601-611.

- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-371.
- Cohen, G. L., Aronson, J., & Steele, C. M. (2000). When beliefs yield to evidence: Reducing biased evaluation by affirming the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1151-1164.
- Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *Science*, 313(5791), 1307-1310.
- Correll, J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2004). An affirmed self and an open mind: Self-affirmation and sensitivity to argument strength. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(3), 350-356.
- Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2013). Self-affirmation improves problem-solving under stress. *PLoS One*, 8(5), e62593.
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846-851.
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355-391.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Oxford, England: Academic Press.
- Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C., & Tien, A. (2004). Center for epidemiologic studies depression scale: Review and revision (CESD and CESD-R). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults* (pp. 363-377). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Edwards, M. S., Moore, P., Champion, J. C., & Edwards, E. J. (2015). Effects of trait anxiety and situational stress on attentional shifting are buffered by working memory capacity. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(1), 1-16.
- Epton, T., Harris, P. R., Kane, R., van Koningsbruggen, G. M., & Sheeran, P. (2015). The impact of self-affirmation on health-behavior change: A meta-analysis. *Health Psychology*, 34(3), 187-196.
- Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Tinney, F., Kang, Y., Lieberman, M. D., . . . Strecher, V. J. (2015). Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(7), 1977-1982.
- 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), 522-527.
- Hall, C. C., Zhao, J., & Shafir, E. (2014). Self-affirmation among the poor: Cognitive and behavioral implications. *Psychological Science*, 25(2), 619-625.
- Harris, P. R., & Napper, L. (2005). Self-affirmation and the biased processing of threatening health-risk information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1250-1263.
- Harris, P. S., Harris, P. R., & Miles, E. (2017). Self-affirmation improves performance on tasks related to executive functioning. *Journal of Experimental Social Psychology*, 70, 281-285.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.

- Hayes, S., Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2010). Facilitating a benign attentional bias reduces negative thought intrusions. *Journal of Abnormal Psychology, 119*(1), 235-240.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information-processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review, 28*(7), 799-825.
- Kim, Y. H., & Chiu, C. Y. (2011). Emotional costs of inaccurate self-assessments: Both self-effacement and self-enhancement can lead to dejection. *Emotion, 11*(5), 1096-1104.
- Kim, Y. H., Chiu, C. Y., & Zou, Z. (2010). Know thyself: Misperceptions of actual performance undermine achievement motivation, future performance, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(3), 395-409.
- King, F., Heinrich, D. L., Stephenson, R. S., & Spielberger, C. D. (1976). An investigation of the causal influence of trait and state anxiety on academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 68*(3), 330-334.
- Lezak, M. D. (1982). The problem of assessing executive functions. *International Journal of Psychology, 17*(1-4), 281-297.
- Marks, I. M., & Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology, 15*(5-6), 247-261.
- Martens, A., Johns, M., Greenberg, J., & Schimel, J. (2006). Combating stereotype threat: The effect of self-affirmation on women's intellectual performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*(2), 236-243.
- McGaugh, J. L. (2003). *Memory and emotion: The making of lasting memories*. New York, NY: Columbia University Press.
- McQueen, A., & Klein, W. M. (2006). Experimental manipulations of self-affirmation: A systematic review. *Self and Identity, 5*(4), 289-354.
- Mishra, S., & Suar, D. (2012). Effects of anxiety, disaster education, and resources on disaster preparedness behavior. *Journal of Applied Social Psychology, 42*(5), 1069-1087.
- Notebaert, L., Clarke, P. J., Grafton, B., & MacLeod, C. (2015). Validation of a novel attentional bias modification task: The future may be in the cards. *Behaviour Research and Therapy, 65*, 93-100.
- Pauketat, J. V., Moons, W. G., Chen, J. M., Mackie, D. M., & Sherman, D. K. (2016). Self-affirmation and affective forecasting: Affirmation reduces the anticipated impact of negative events. *Motivation and Emotion, 40*(5), 750-759.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Rapee, R. M., & Hayman, K. (1996). The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects. *Behaviour Research and Therapy, 34*(4), 315-322.
- Rapee, R. M., & Lim, L. (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(4), 728-731.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine, 38*(1), 15-28.
- Schmeichel, B. J., & Martens, A. (2005). Self-affirmation and mortality salience: Affirming values reduces worldview defense and death-thought accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(5), 658-667.

- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 770-782.
- Schumann, K. (2014). An affirmed self and a better apology: The effect of self-affirmation on transgressors' responses to victims. *Journal of Experimental Social Psychology, 54*, 89-96.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). San Diego, CA: Academic Press.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self defense: Self affirmation theory. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 38, pp. 183-242). San Diego, CA: Academic Press.
- Sherman, D. A. K., Nelson, L. D., & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1046-1058.
- Sherman, D. K., Bunyan, D. P., Creswell, J. D., & Jaremka, L. M. (2009). Psychological vulnerability and stress: The effects of self-affirmation on sympathetic nervous system responses to naturalistic stressors. *Health Psychology, 28*(5), 554-562.
- Sherman, D. K., Cohen, G. L., Nelson, L. D., Nussbaum, A. D., Bunyan, D. P., & Garcia, J. (2009). Affirmed yet unaware: Exploring the role of awareness in the process of self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(5), 745-764.
- Sherman, D. K., Hartson, K. A., Binning, K. R., Purdie-Vaughns, V., Garcia, J., Taborsky-Barba, S., . . . Cohen, G. L. (2013). Deflecting the trajectory and changing the narrative: How self-affirmation affects academic performance and motivation under identity threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(4), 591-618.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 261-302). San Diego, CA: Academic Press.
- Sussman, T. J., Szekely, A., Hajcak, G., & Mohanty, A. (2016). It's all in the anticipation: How perception of threat is enhanced in anxiety. *Emotion, 16*(3), 320-327.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Ursache, A., & Raver, C. C. (2014). Trait and state anxiety: Relations to executive functioning in an at-risk sample. *Cognition & Emotion, 28*(5), 845-855.
- Van Dijk, W. W., van Koningsbruggen, G. M., Ouwerkerk, J. W., & Wesseling, Y. M. (2011). Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude. *Emotion, 11*(6), 1445-1449.
- Voncken, M. J., & Bögels, S. M. (2008). Social performance deficits in social anxiety disorder: Reality during conversation and biased perception during speech. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(8), 1384-1392.
- Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, attentional control, and performance

impairment in penalty kicks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 761-775.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology*, 18(5), 459-482.

원고접수일: 2018년 5월 3일

논문심사일: 2018년 5월 25일

게재결정일: 2018년 10월 11일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2018. Vol. 23, No. 4, 883-901

---

# Effects of Self-Affirmation on Trait Anxiety and Social Performance Perception

Mi Rae Kim

Jae-Won Yang

Department of Psychology,  
The Catholic University of Korea

Self-affirmation buffers distress and defensive responses in various threatening situations. The objective of this study was to examine whether or not self-affirmation would have the same effect on the relationship between trait anxiety and social performance perception in a social threatening situation. Eighty college students completed a trait anxiety scale and participated in the experiment. In the experiment, half of the participants were asked to write about self-affirmation, and the others wrote about a general value. They were then requested to make a 3 minute presentation, which was recorded. After the presentation, each participant evaluated his/her own performance and other two raters assessed it independently. The assessment included the detailed ratings of performance and the evaluation of overall impression. A negative bias score was calculated by subtracting the subjective assessment score from the objective score. Results revealed that self-affirmation have a moderating effect on the relationship between the trait anxiety and subjective evaluation, as well as the trait anxiety and evaluation bias. This therefore suggests that self-affirmation does have positive effect on social performance on subjective perception. Finally, the implications and limitations of the study and suggestion were discussed.

*Keywords:* trait anxiety, self-affirmation, social performance perception, performance evaluation, evaluation bias