

대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 무조건적 자기수용으로 조절된 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과*

장 지 은 하 정 희[†]

한양대학교 상담심리대학원
석사졸업 교수

본 연구는 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 살펴보고, 이 과정에서 무조건적 자기수용이 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 조절하는지를 검증하는 데에 목적이 있다. 이를 위해 전국 4년제 대학에 재학 및 휴학 중인 대학생 321명을 대상으로 완벽주의적 자기제시, 경험회피, 긍정적 평가에 대한 두려움, 무조건적 자기수용 척도를 사용하여 설문을 실시하였고, SPSS 28.0과 SPSS Macro Process v3.0을 활용하여 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과 유의성을 검증하였다. 분석 결과, 긍정적 평가에 대한 두려움은 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났고, 무조건적 자기수용 수준이 평균 이상일 경우에만 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 또한 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 무조건적 자기수용이 조절하는 조절된 매개효과가 확인되었다. 본 연구는 이러한 결과를 바탕으로 연구의 시사점과 제한점, 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 완벽주의적 자기제시, 경험회피, 긍정적 평가에 대한 두려움, 무조건적 자기수용

* 본 연구는 장지은(2022)의 한양대학교 석사학위논문 ‘대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계: 긍정적 평가에 대한 두려움과 무조건적 자기수용의 조절된 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자 : 하정희, 한양대학교 상담심리대학원, (04763) 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel: 02-2220-2613, E-mail: hajung366@hanyang.ac.kr

 Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

네덜란드 작가 반 데르 리우(van der Leeuw, 2017)는 ‘삶의 신비는 해결해야 할 문제가 아니라 경험해야 할 현실이다’ 라며 삶을 경험으로 마주하는 현실로 정의하였다. 인간은 삶속에서 다양한 경험을 하며 수없이 많은 좌절과 실패에 부딪힌다(송승아, 2019). 이렇게 원치 않는 사건들을 필연적으로 마주할 때 인간은 고통스러운 내적 경험을 하게 되고(Hayes, 2005; Linehan, 1993), 받아들이기 힘든 불쾌한 경험으로부터 자신을 보호하기 위해 회피와 같은 방어기제를 사용하게 된다(Freud, 1936). Linehan(1993)은 삶에서 예기치 않게 일어나는 고통을 없애는 것은 불가능하기에, 고통스러운 경험을 잘 다루는 능력이 필요함을 강조하였다.

경험회피(experiential avoidance)는 경험을 다루는 방식과 관련된 개념으로, 고통스러운 경험에 머물러 있기를 거부하며 자신에게 부정적으로 평가되는 신체 감각, 사고, 기억, 정서 등의 사적 경험을 억제하고 회피하려는 시도이다(Hayes et al., 1996). 사적 경험은 일상에서 겪는 생활 사건과 같이 개인에게 크고 작은 자극으로 느껴지기도 하는데, 이러한 자극을 처리하는 방식으로 개인은 타인에게 자극된 것을 이야기하기도, 원인을 생각해보기도, 혹은 사적 경험을 억제하거나 회피하기도 할 수 있다. 경험회피는 이러한 개인의 사적 경험을 지나치게 부정적으로 평가하는 것, 기꺼이 경험하기를 꺼려하는 것, 통제 또는 회피하기 위해 노력하는 것의 세 가지 요소로 정의될 수 있다(김환, 이훈진, 2007). 이처럼 경험을 회피하는 방식은 당장의 불안과 고통에서 벗어날 수 있을 것 같이 여겨지나 장기적으로는 부정적인 사고와 정서에 더욱 집중하게 되어 개인의 기능을 저하시키는 결과를 낳게 된다

(Hayes et al., 1996; Kashdan & Steger, 2006). 불편한 감정에 직면하는 것이 두려워 회피 전략을 사용하는 사람들은 자신의 내면과의 접촉이 어렵기 때문에 다양한 심리적 문제를 경험할 수 있다(Hayes et al., 2006; Perls et al., 1951). 특히 대학생 시기는 학업, 진로, 대인관계 문제 등 급격한 삶의 변화를 경험하며 여러 가지 스트레스 상황에 노출되고(이소진, 송미경, 2013), 이러한 심리적 위협으로부터 스스로를 보호하기 위해 경험회피 전략을 빈번히 사용할 가능성이 있다(이은정, 장유진, 2020). 실제로 대학생들의 높은 경험회피는 우울을 예측하며(강현주, 심은정, 2018), 사회불안(김혜선, 2016; 성채은, 김희경, 2021)과 대인관계문제(김지선, 이소연, 2018)를 강화시킨다. 이 중 대인관계의 어려움은 경험회피를 촉진시키는 요인으로도 작용하는데(정혜진, 2014), 대학생들이 대인관계에서 경험하는 외로움, 고독감, 슬픔, 우울, 절망감 등의 정서적 문제에(양민정, 2011) 적절히 대처하기 위해서는 먼저 자신의 내적 경험을 그대로 받아들이는 과정이 선행되어야 할 것이다. 특히, 타인으로부터 거부당하는 것에 대한 불안이 높고, 이를 예민하게 지각하는 사람들에게 경험회피가 높게 나타날 수 있는데(김아람 외, 2022), 모든 상황에서 자신을 완벽하게 제시하고자 하는 욕구가 강한 완벽주의적 자기제시자들은 자신을 향한 사람들의 반응을 예민하게 지각하며 자연스러운 정서표현을 억제하기 때문에(양은혜, 하정희, 2020), 진솔한 자신의 욕구를 있는 그대로 경험하는 것에 어려움을 느낄 수 있다(권보정, 2018). 피슬빛과 박기환(2019)의 연구에서는 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 회피적 대처전략이 높게 나타났고, 정미희(2020)의 연구에서는 타인으로부터 자신의 존

재 가치를 확인받고자 하는 성향 즉, 확인추구지향성이 높게 나타날 때 경험회피가 증가함을 확인하였다. Dykman(1998)은 이처럼 확인추구지향성의 사람들이 스스로의 발전과 성장이 이루어질 때 존재 가치를 느끼는 성장추구지향성의 사람들보다 스트레스 대처전략으로 포기나 회피를 더 쉽게 선택할 수 있다고 보았다. 이러한 결과들은 좋은 수행을 나타내고 싶지만 그 기준이 자신이 아닌 타인에게 있을 때 즉, 스스로의 성장보다 주변으로부터의 호감과 인정, 긍정적 평가 등 타인의 가치조건에 부합하는 것에 더욱 주의를 기울일 때 경험회피 전략을 쉽게 사용할 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 경험의 회피를 촉진시키는 변인 중 하나로 완벽주의의 대인관계적 측면을 설명한 완벽주의적 자기제시를 상정하여 그 관련성을 살펴보고자 하였다.

완벽주의적 자기제시(Perfectionistic self-presentation)는 다른 사람들에게 자신의 완벽한 모습만을 보이고 싶어하는 욕구를 의미한다(Hewitt et al., 2003). 이는 완벽함을 추구하기 위해 높은 수준의 수행을 스스로에게 요구한다는 점에서 완벽주의의 개념과 유사하나, 개인의 성격적 특성을 넘어 대인관계 측면에서 타인에게 완벽해 보이고자 하는 표현적 욕구를 강조한다는 점에서 완벽주의와 구별되는 개념으로 이해할 수 있다(하정희, 2011b). 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 자신의 완벽함을 보여주고자 하는 접근적 방식과 불완전함이 드러나는 상황을 피하고자 하는 수동적/회피적 방식을 선택하며 어떤 방식이든 자신의 취약한 내면을 보호하려는 특성을 지닌다(강서윤, 한유진, 2020; 김하정, 장재홍, 2019; Habke & Flynn, 2002). 이는 완벽주의

적 자기제시의 세 가지 하위차원으로 이해할 수 있는데, 첫째, 자신의 완벽함을 의도적으로 드러내고자 노력하는 ‘완벽주의적 자기노력(Perfectionistic Self Promotion, PSP)’, 둘째, 사람들 앞에서 자신의 불완전함이 드러날 수 있는 행동을 피하려 하는 ‘불완전함 은폐노력-행동적(Nondisplay of Imperfection, NDP)’, 셋째, 자신의 불완전한 모습을 공적인 상황에서 언어로 드러내지 않으려는 ‘불완전함 은폐노력-언어적(Nondisclosure of Imperfection, NDC)’으로 분류된다(하정희, 2011b; Hewitt et al., 2003). 이 중 ‘불완전함 은폐-행동적’ 특성은 ‘억제’, ‘철수’, ‘취소’, ‘반동형성’과 같은 방어기제와 관련되며, ‘불완전함 은폐-언어적’ 특성은 ‘체념’, ‘격리’와 같은 회피적 방어기제와 관련된다(하정희, 2011a). 이는 완벽주의적 자기제시 특성을 지닌 사람들이 타인에게 완벽한 모습을 보이지 못하는 상황에서 느낄 수 있는 부정정서에 대처하기 위해 자신의 사적 경험을 회피하는 전략을 사용할 수 있음을 보여준다. 알코올중독 회복자를 대상으로 한 이민과 이문희(2022)의 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 경험회피와의 유의한 정적 상관을 확인해볼 수 있었으며, 김해선(2016)의 연구에서는 타인으로부터 인정받기 위해 완벽해지고자 하는 평가염려 완벽주의 성향의 대학생들이 경험회피 전략을 빈번히 사용하고, 이로 인해 사회불안을 경험할 수 있음을 검증하였다. 또한 이도경과 서수균(2022)의 연구에서는 평가염려 완벽주의 성향이 높은 대학생들이 실패공포와 같은 부정정서를 느끼지 않기 위해 인지적 회피를 시도할 수 있음을 논의하였다. 완벽한 수행을 향한 노력이 타인에 의해 동기화된다는 점에서(조민해, 최아론, 2021) 평가염려 완벽주의와 완벽주의적 자기제시 개념의 유사성을 고려해

보았을 때, 완벽주의적 자기제시 특성을 지닌 대학생들 또한 사회적 상황에서의 긴장과 불안을 조절하기 위해 자신에게 위협적으로 느껴지는 정서, 생각, 신체감각 등의 내적 경험을 회피하는 방식을 선택할 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

한편, 완벽주의적 자기제시자들은 타인으로부터 자신의 존재를 인정받고 좋은 평가를 받고 싶어하는 욕구가 강하지만 이에 비해 자신의 능력이 부족하다고 느껴지면 오히려 긍정적인 평가가 주어졌을 때에도 이를 불편하게 여길 수 있다(조민해, 최아론, 2021). 즉, 타인으로부터 좋은 평가를 받는 상황을 목표로 하면서도 막상 그 상황이 오면 지속적으로 타인의 기대를 만족시켜야 할 것 같은 불안과 걱정, 두려움을 경험하게 되는 것이다(Weeks et al., 2008). 긍정적 평가에 대한 두려움은 자신이 긍정적으로 평가되는 상황을 불편하게 생각하는 것으로(김연희, 김정남, 2020) 크게 두 가지 원인으로 설명될 수 있다. 첫째, 좋은 평가를 받고 사회적 지위가 상승되었을 때 그렇지 못한 사람으로부터 사회적 보복을 받게 될 것이라고 여기는 경우, 둘째, 타인의 긍정적인 평가와 기대에 지속적으로 부응하지 못한다면 결국에는 부정적인 평가를 받게 될 것이라고 예측하는 경우이다(Wallace & Alden, 1995, 1997; Weeks & Howell, 2014). 즉, 좋은 평가를 받는 상황에서 그들의 기대수준이 점점 높아질 것을 예상하고, 자신의 능력이 이에 도달하지 못했을 때 결국 그들에게 실망을 줄 것이라 여기며 긍정 경험의 가치를 축소시키는 것이다(곽새롬 외, 2020; 조민해, 최아론, 2021). 이처럼 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람들은 긍정정서보다 부정정서를 더 자주 경험하게 되고, 자신이 평가되는 상황과 이로

인해 발생하는 불쾌한 내적 경험을 마주하지 않으려 할 수 있다(Weeks et al., 2010). 타인으로부터 자신이 평가된다고 여겨질 때 나타나는 불편한 신체반응, 생각, 정서 등을 경험하지 않으려는 시도는 사회적 상황에서의 불안을 증가시키며, 동시에 개인의 성장기회를 빼앗게 되는 결과를 초래한다(성채은, 김희경, 2021). 그동안 대학생의 평가에 대한 두려움과 관련된 연구는 긍정적, 부정적 평가를 함께 살펴보거나 주로 부정적 평가에 초점이 맞추어 진행되어 왔다(김정은, 손정락, 2012; 박소원, 이아라, 2019; 성채은, 김희경, 2021; 유순화, 2020; 정은옥, 최해연, 2020). 전영주와 박기환(2011)의 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 부정적 평가에 대한 두려움의 영향력을 통제하고도 대학생의 사회불안을 예측하는 중요한 요인으로 보고되었고, 김향훈과 김정민(2019)의 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움과 완벽주의적 자기제시 성향이 함께 나타날 때, 실패 상황의 원인을 외부로 돌리며 문제를 직면하지 않으려는 특성이 나타날 수 있음을 확인하였다. 따라서 타인에게 항상 좋은 모습만을 보여주고 싶어하는 완벽주의적 자기제시자들은 자신이 목표로 했던 긍정적 평가 상황을 경험하게 되더라도 이를 불편하게 여길 수 있기에, 이들이 느낄 수 있는 평가에 대한 두려움의 양상을 좀 더 다양한 각도에서 살펴볼 필요성이 제기된다. 또한 긍정적 평가 상황에서 오히려 이보다 더 잘해야 할 것만 같은 부담과 걱정, 이 다음 평가 상황에 대한 두려움을 미리 경험하게 된다면 이에 따라오는 부정적인 생각이나 정서, 신체감각 등을 피하려는 시도 또한 증가할 수 있을 것으로 예상된다.

본 연구는 완벽주의적 자기제시와 긍정적

평가에 대한 두려움, 경험회피의 관계에서 치료적 변인으로서 무조건적 자기수용의 역할을 살펴보고자 한다. 개인이 환경 속에서 자신의 문제를 어떻게 보고 있고, 어떤 방식으로 처리하는지를 아는 것은 매우 중요하며, 상담 분야에서는 이와 관련된 심리적 기제로 무조건적 자기수용이 주목을 받아왔다(이도운, 이수립, 2022). 무조건적 자기수용은 다른 사람으로부터의 평가나 기대와 상관없이 자신의 모습을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것을 의미하는데(Ellis, 1977), Rogers(1959)는 상담 장면에서 내담자가 경험하는 무조건적 자기수용이 깊은 내면과의 접촉을 촉진시키며 치료적 변화를 일으킬 수 있다고 보았다. 무조건적 자기수용이 높은 사람들은 타인의 평가를 왜곡 없이 있는 그대로 받아들일 수 있으며(MacInnes, 2006), 자신이 평가 상황에서 두려움을 느낀다는 것을 잘 인식하고, 이상적 자기와 현실적 자기의 차이를 솔직하게 인정할 수 있다(정은옥, 최해연, 2020). 대학생의 평가에 대한 두려움과 무조건적 자기수용 간의 관계를 살펴본 유순화(2020)의 연구에서는 긍정적 및 부정적 평가에 대한 두려움을 낮추기 위해 무조건적 자기수용의 개입이 유용할 수 있음을 입증하였다. 따라서 타인에게 자신의 결점을 드러내고 싶지 않아하는 사람들이 자신이 좋게 보여지거나 나쁘게 보여지는 등의 어떠한 조건 없이 스스로를 있는 그대로 수용하려는 태도는 긍정적 평가 상황에서 느낄 수 있는 긴장과 두려움을 완화시킬 수 있을 것으로 예상된다.

한편, 완벽주의 성향이 강한 사람들에게 무조건적 자기수용을 높이는 개입이 효과를 얻기 위해서는 먼저 개인의 부적응적 성향을 파악하고 해결하려는 노력이 선행되어야 한다는

연구결과를 확인해 볼 수 있었다(이현미, 하정희, 2015). 또한 완벽주의적 자기제시자들에게 수용의 개입을 적용할 때 먼저 이들이 자신의 부정적인 측면에 몰입하는 수준을 감소시킨 후에 적용하는 것이 사회적 상황에서의 불안을 낮추는 데에 효과적일 수 있다는 연구결과를 찾아볼 수 있었다(노예린, 2022). 이러한 결과들은 완벽주의적 자기제시 성향이 강한 사람들에게 무조건적 자기수용이 스스로를 조건 없이 수용하고, 타인도 자신을 있는 그대로 받아들인다고 지각하게 함으로써(최미은, 남숙경, 2019) 사회적 상황에서 겪는 심리적 문제를 완화시켜주는 역할을 하지만, 개인이 성격적으로 얼마나 건강한지에 대한 수준을 고려하며 적용했을 때 그 효과가 더욱 분명해질 수 있다는 것을 의미한다(이현미, 하정희, 2015). 한편, 사회부과 완벽주의자들에게 있어 무조건적 자기수용은 자신의 행동을 덜 거부적으로 느낄 수 있도록 자신을 방어하고 보호하기 위한 기제로 사용될 수 있다는 연구 결과(이현미, 하정희, 2015)를 찾아볼 수 있었는데, 타인이 설정한 기준에 도달하기 위해 애쓰며 다른 사람으로부터 인정받기 위해 완벽해지려 한다는 점에서 사회부과적 완벽주의와 완벽주의적 자기제시 간의 밀접한 관련성을 고려했을 때(홍은실, 하정희, 2021), 완벽주의적 자기제시가 높은 사람들에게도 무조건적 자기수용이 자신을 방어 또는 보호하는 역할로 해석되고 받아들여질 수 있음을 예측해볼 수 있다. 따라서 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용의 역할을 살펴볼 때, 완벽주의적 자기제시가 높은 사람들에게 자기수용이 어떤 의미로 해석되고 받아들여지는지에 대해서도 살펴볼 필요성이 제기된다.

종합해보면, 본 연구에서는 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피와의 관계에서 완벽주의적 자기제시 성향이 클수록 타인으로부터 받는 긍정적 평가에 대한 두려움이 증가하게 되고, 그 결과가 경험회피로도 이어질 수 있음을 가정하였다. 또한 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용이 조절효과를 지닐 것을 예측하였고, 그 효과성의 정도를 살펴보며 완벽주의적 자기제시자들에게 무조건적 자기수용의 개입이 어떤 양상으로 적용되는지를 살펴보고자 하였다. 따라서 각 변인 간의 관련성을 구체적으로 살펴보며 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피와의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 확인하고, 무조건적 자기수용의 수준에 따라 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과가 달라지는지를 확인하고자 한다. 타인의 눈에 비친 자신의 모습을 과도하게 의식하여 회피적 대처방식을 선택하는 데에 익숙한 대학생 내담자들은 상담 장면에서도 자신의 정서를 인식하고 온전히 개방하는 것에 어려움을 느낄 수 있으며, 이는 자기 자신과의 접촉 및 상담의 효과에도 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있다. 본 연구는 사회적으로 완벽한 모습만을 제시하고 싶어 하지만 막상 긍정적 평가를 받게 되면 두려움을 경험하는 이들의 역설적 현상을 이해해보고, 이로 인해 회피적 대처방식을 보이는 대학생 상담에 효과적인 개입방법 및 시사점을 제공할 수 있을 것으로 예상된다. 본 연

구의 연구모형은 그림 1에 제시하였으며, 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계를 긍정적 평가에 대한 두려움이 매개하는가?

연구문제 2. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계를 무조건적 자기수용이 조절하는가?

연구문제 3. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과는 무조건적 자기수용 수준에 따라 달라지는가?

방 법

참가자 및 연구절차

본 연구의 자료수집을 위해 전국 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 321명에게 온라인 설문조사를 실시하였다. 온라인 리서치 기관에 의뢰하여 총 393명의 자료를 수집하였고, 설문 참여자들에게는 패널 홈페이지에서 현금으로 교환할 수 있는 분당 적립금이 지급되었다. 수집된 자료 중 불성실하게 응답하거나 설문 도중 응답을 중단한 38명의 자료, 대상 선정에서 탈락된 34명의 자료를 제외하고 총 321명의 자료가 통계 분석에 사용되었다. 성별 분포는 남학생이 162명(50.5%), 여학생이

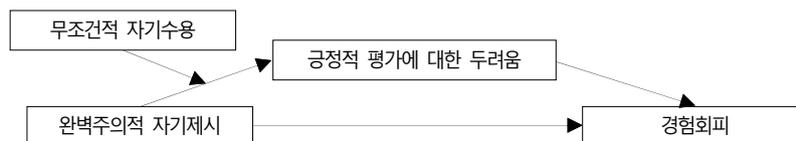


그림 1. 연구모형

159명(49.5%)이었고, 연령은 만 나이 기준으로 19-20세 78명(24.3%), 21-22세 144명(44.8%), 23-24세 71명(22.2%), 25-26세 19명(5.9%), 27-29세 9명(2.8%)으로 나타났다. 학년은 1학년 57명(17.8%), 2학년 88명(27.4%), 3학년 79명(24.6%), 4학년 이상 74명(23.1%), 휴학생 23명(7.2%)의 분포를 보였다.

측정 도구

완벽주의적 자기제시 척도

대학생의 완벽주의적 자기제시를 측정하기 위해 Hewitt 등(2003)이 개발하고 하정희(2011b)가 재구성 및 타당화한 완벽주의적 자기제시 척도를 사용하였다. 총 19문항으로 구성되어 있으며, 각 하위유형 별 문항은 ‘완벽주의적 자기 노력(PSP)’ 8문항(예: 나는 늘 완벽한 모습을 보이려고 노력한다), ‘불완전함 은폐노력-행동적(NDP)’ 5문항(예: 다른 사람들 앞에서 웃음거리가 된다면 끄적할 것이다), ‘불완전함 은폐노력-언어적(NDC)’ 6문항(예: 내가 얼마나 열심히 일하는지 다른 사람들에게 말하지 않는다)으로 총 7점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 하정희(2011b)의 연구에서 전체 문항 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85였으며, 각 하위요인 별로는 ‘완벽주의적 자기노력’ .88, ‘불완전함 은폐노력-행동적’ .75, ‘불완전함 은폐노력-언어적’ .75로 나타났다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88이며, ‘완벽주의적 자기노력’ .88, ‘불완전함 은폐노력-행동적’ .76, ‘불완전함 은폐노력-언어적’ .79로 나타났다.

수용-행동 질문지Ⅱ

경험회피 수준을 측정하기 위해 Bond 등(2011)이 개발한 수용-행동 질문지-Ⅱ(AAQ-Ⅱ) 척도를 사용하였다. 이 척도는 단일요인으로 구성되어 있으며, 기존의 9문항이었던 AAQ 척도를 10문항으로 개정한 질문지이다. 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT)의 핵심 개념인 ‘심리적 유연성’과 ‘경험회피’를 평정하며 응답지는 7점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 문항 내용으로는 ‘나는 내 감정을 느끼는 것이 두렵다.’ 등이 있으며 역채점 문항(1번, 6번, 10번)을 포함한다. 국내에서는 허재홍 외(2009)가 신뢰도 및 타당도를 검증하였고, 낮은 문화적 타당도로 인해 1번과 10번 문항을 제외하고 사용할 것을 제안하여, 본 연구에서도 총 8문항을 분석에 사용하였다. 허재홍 외(2009)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85였고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90으로 나타났다.

한국판 긍정적 평가에 대한 두려움 척도

긍정적 평가에 대한 두려움 수준을 측정하기 위해 Weeks 등(2008)이 개발한 척도를 박서정 등(2010)이 타당화하고 수정한 한국판 긍정적 평가에 대한 두려움 척도(K-FPES)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항의 단일요인으로 이루어져 있으며 10점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 9점: 매우 그렇다)로 측정된다. 본 연구에서는 다른 척도와 시작점을 맞추어 (1점: 전혀 그렇지 않다, 10점: 매우 그렇다) 설문을 진행하였다. 문항의 예시로는 ‘내가 관심 있어 하는 사람으로부터 칭찬을 받으면 불안해진다.’, ‘다른 사람이 나를 칭찬할 때 대개 불편함을 느낀다.’ 등이 있다. 박서정 등(2010)

의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85로 나타났으며, 본 연구의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

무조건적 자기수용 척도

무조건적 자기수용 수준을 측정하기 위해 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 무조건적 자기수용 척도를 김사라형선(2005)이 변안한 20문항을 사용하였다. 본 연구에서는 서은경(2011)이 문항 간 역상관이 나타나거나 공통분이 .30 이하로 낮게 나오는 문항, 문항과 총점 간 상관이 .20 이하로 떨어지는 8문항을 제외하고 사용한 12문항을 측정에 활용하였다. 각 문항은 7점 Likert식 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)에 응답하도록 되어있으며, 총점이 높을수록 무조건적 자기수용 수준이 높다는 것을 의미한다. 문항의 예시로는 '어떤 중요한 목표를 이루지 못해도 나는 가치 있는 사람이다.', '내가 비록 큰 실수를 해서 실망하더라도 나 자체에 대한 생각에는 변함이 없다.' 등이 있다. 서은경(2011)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85로 나타났으며, 본 연구에서 측정한 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .80으로 나타났다.

분석 방법

본 연구에서는 각 변인 간의 관계를 알아보기 위해 SPSS 28.0과 SPSS Macro Process v3.0 프로그램을 사용하였다. 먼저 기술통계분석을 실시하여 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하였고, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 또한 Pearson의 상관분석을 실시하여 각 변인들 간 관련성을 확인하였다. 이후 완벽주의

적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 다중회귀분석을 사용하였고, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방식을 실시하였다. 다음으로 완벽주의적 자기제시와 무조건적 자기수용의 상호작용 효과와 무조건적 자기수용의 조절효과 및 단순 기울기 확인을 통해 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 경험회피에 미치는 영향에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 조절된 매개효과를 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에서는 변인들의 경향성과 정규성 충족여부, 변인 간 관련성을 확인하기 위해 기술통계 및 상관분석을 실시하였고, 그 결과를 표 1에 제시하였다.

분석결과, Kline(2011)이 제시한 바에 따라 왜도의 절대값이 3미만, 첨도의 절대값이 8미만으로 나타나 정규성 가정을 위배하지 않은 것으로 나타났다. 주요 변인들의 상관관계를 살펴보면 완벽주의적 자기제시는 경험회피($r=.351, p<.001$), 긍정적 평가에 대한 두려움($r=.262, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 무조건적 자기수용($r=-.264, p<.001$)과는 유의한 부적 상관을 나타내었다. 경험회피는 긍정적 평가에 대한 두려움($r=.477, p<.001$)과 정적 상관이 유의했고, 무조건적 자기수용($r=-.572, p<.001$)과는 부적 상관이 유의했다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 무조건적 자기

표 1. 변인들의 기술통계 및 상관분석

	1	2	3	4
1. 완벽주의적 자기제시	1			
2. 경험회피	.351***	1		
3. 긍정적 평가에 대한 두려움	.262***	.477***	1	
4. 무조건적 자기수용	-.264***	-.572***	-.342***	1
최소값	2.68	1.00	1.00	1.75
최대값	6.79	7.00	8.50	6.00
평균(M)	4.80	3.73	4.38	4.19
표준편차(SD)	.71	1.14	1.61	.76
왜도(Skewness)	-.04	.17	.34	-.36
첨도(Kurtosis)	.18	-.12	-.46	.64

주. *** $p < .001$

수용($r = -.342, p < .001$)과 유의한 부적 상관을 보여주었다.

매개효과 분석

완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가

제시한 위계적 회귀분석을 시행하였고, 그 결과는 표 2와 같다. 먼저 1단계에서 독립변인인 완벽주의적 자기제시가 종속변인인 경험회피에 미치는 영향은 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta = .351, t = 6.699, p < .001$). 이는 완벽주의적 자기제시가 높을수록 경험회피 수준이 증가함을 의미한다. 2단계에서는 독립변인인 완벽주의적 자기제시가 매개변인인 긍정적 평

표 2. 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증

단계	독립변인	종속변인	B	S.E.	β	t	R ²	F
1	완벽주의적 자기제시	경험회피	.563	.084	.351	6.699***	.123	44.875***
2	완벽주의적 자기제시	긍정적 평가에 대한 두려움	.594	.122	.262	4.858***	.069	23.604***
3	완벽주의적 자기제시	경험회피	.389	.079	.243	4.929***	.283	62.628***
	긍정적 평가에 대한 두려움		.293	.035	.414	8.402***		

주. *** $p < .001$

가에 대한 두려움을 유의하게 예측하였다($\beta = .262, t = 4.858, p < .001$). 이는 완벽주의적 자기제시가 클수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 증가한다는 것을 의미한다. 마지막으로 3단계에서 긍정적 평가에 대한 두려움은 완벽주의적 자기제시를 통제하였을 때 경험회피에 유의한 영향을 나타내었고($\beta = .414, t = 8.402, p < .001$), 이를 통해 긍정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 경험회피 수준 또한 증가함을 확인할 수 있었다. 한편 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향력은 긍정적 평가에 대한 두려움을 고려한 상태에서도 여전히 유의하게 나타났으나($\beta = .243, t = 4.929, p < .001$), 긍정적 평가에 대한 두려움의 영향력을 고려하지 않은 1단계($\beta = .351, t = 6.699, p < .001$)보다 그 값이 작아졌기에, 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향력에 긍정적 평가에 대한 두려움이 부분 매개하고 있음을 알 수 있다.

이어서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과가 통계적으로 유의한 것인지를 검증하고자 Hayes(2013)의 SPSS Macro Process를 통해 부트스트래핑(Bootstrapping) 검증을 실시하였고, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 분석 결과, 95% 신뢰구간 내 하한값이 .099, 상한값이 .267로 하한값과 상한값 범위에 0을 포함하고 있지 않아 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이는 완벽

주의적 자기제시가 경험회피에 직접적으로 영향을 미치기도 하며, 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 간접적으로도 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다.

조절효과 분석

완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 4에 제시하였다. 분석에 앞서 다중공선성의 문제를 최소화하기 위해 독립변인과 조절변인을 평균중심화 하였고, 1단계에서는 독립변인인 완벽주의적 자기제시와 조절변인인 무조건적 자기수용을, 2단계에서는 완벽주의적 자기제시와 무조건적 자기수용의 상호작용 항을 생성하여 회귀식에 투입하였다. 상호작용 항을 투입한 결과는 통계적으로 유의하였고($\beta = .195, t = 3.821, p < .001$), R^2 변화량도 유의하게 나타났($\Delta R^2 = .037, p < .001$). 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계가 무조건적 자기수용 수준에 따라 조절됨을 의미한다.

이어서 상호작용 효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 무조건적 자기수용 수준을 평균과 $\pm 1SD$ 값으로 나누어 단순회귀성의 유의성을 검증하였고(Aiken et al., 1991), 그 결과를

표 3. 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 부트스트래핑 결과

변인	Effect	S.E.	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
긍정적 평가에 대한 두려움	.174	.043	.099	.267

주. 부트스트래핑 표본수는 5,000번

표 4. 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용의 조절효과 검증

	종속변인 : 긍정적 평가에 대한 두려움						
	비표준화계수		β	t	R^2	ΔR^2	F
	B	$S.E.$					
(상수)	4.379	.083		52.576***			
완벽주의적 자기제시(A)	.419	.121	.185	3.450***	.149		27.823***
무조건적 자기수용(B)	-.622	.114	-.293	-5.468***			
(상수)	4.444	.083		53.316***			
완벽주의적 자기제시(A)	.379	.119	.167	3.176**	.186	.037	24.209***
무조건적 자기수용(B)	-.670	.112	-.316	-5.978***			
(A) X (B)	.462	.121	.195	3.821***			

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 5. 무조건적 자기수용의 조건값에 따른 조절효과 부트스트래핑 검증

	조건값	비표준화계수		t	p	95% 신뢰구간	
		B	$S.E.$			LLCI	ULCI
		무조건적 자기수용	-1 SD			.027	.157
	M	.379	.119	3.176**	.002	.144	.614
	+1 SD	.730	.144	5.067***	.000	.447	1.014

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$, 부트스트래핑 표본수는 5,000번

표 5에 제시하였다. 분석 결과, 무조건적 자기수용 수준이 평균을 나타내거나($B = .379$, $t = 3.176$, $p < .01$) 높을 경우에는($B = .730$, $t = 5.067$, $p < .001$) 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계가 유의한 것으로 나타났으나, 무조건적 자기수용 수준이 낮은 집단에서는 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계가 유의하게 나타나지 않았다($B = .027$, $t = .174$, $p > .05$). 이러한 결과는 무조건적 자기수용 수준이 평균 이상일 경우에만 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계가 달라질 수 있음을

의미한다.

마지막으로, 완벽주의적 자기제시와 무조건적 자기수용의 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위해 조절효과의 회귀식을 유도하여(Howell, 2002) 그래프로 나타내었고, 이를 그림 2에 제시하였다. 그래프를 살펴보면 무조건적 자기수용의 수준이 평균이상으로 커짐에 따라, 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에 대한 기울기가 더 큰 폭으로 상승하는 것을 발견할 수 있다. 이와 같은 결과는 무조건적 자기수용을 많이 할수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 작아지긴 하

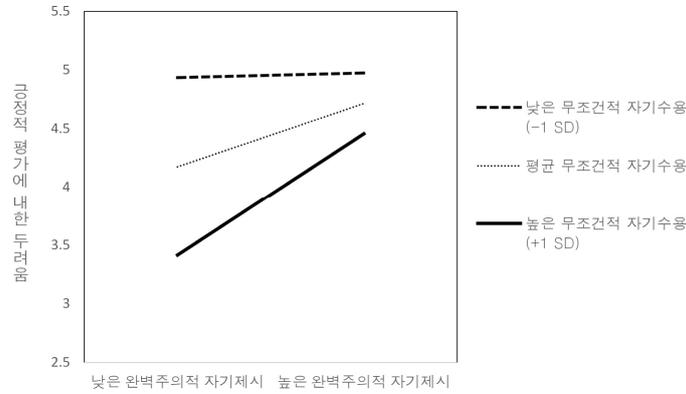


그림 2. 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용의 조절효과

지만, 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 경우에는 무조건적 자기수용의 수준이 커질수록 긍정적 평가에 대한 두려움을 크게 경험한다는 것을 의미한다.

조절된 매개효과 분석

조절된 매개효과를 검증하기에 앞서 긍정적

평가에 대한 두려움의 매개효과와 무조건적 자기수용의 조절효과가 유의함이 확인되었다. 따라서 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 경험회피에 이르는 과정에서 무조건적 자기수용이 조절된 매개효과를 나타내는지 검증하였다. 분석은 SPSS Macro Process(Model 7) 활용하였고, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 분석 결과, 완벽주의적 자기제시

표 6. 무조건적 자기수용의 조절된 매개효과 검증

종속변인 : 긍정적 평가에 대한 두려움					
	B	S.E.	t	LLCI	ULCI
(상수)	4.444	.083	53.316***	4.280	4.609
완벽주의적 자기제시(A)	.379	.119	3.176**	.144	.614
무조건적 자기수용(B)	-.670	.112	-5.978***	-.891	-.450
(A) X (B)	.462	.121	3.821***	.224	.701
종속변인 : 경험회피					
	B	SE	t	LLCI	ULCI
(상수)	2.447	.162	15.095***	2.128	2.766
완벽주의적 자기제시	.389	.079	4.929***	.234	.544
긍정적 평가에 대한 두려움	.293	.035	8.402***	.225	.362

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 7. 조절된 매개효과의 유의성 검증 결과

매개변인	무조건적 자기수용	간접효과		95% 신뢰구간	
		B	S.E.	LLCI	ULCI
긍정적 평가에 대한 두려움	M-1SD	.008	.053	-.087	.121
	M	.111	.039	.040	.194
	M+1SD	.214	.044	.134	.304
Index of moderated mediation		.136	.038	.058	.207

주. 부트스트래핑 표본수는 5,000번

는 긍정적 평가에 대한 두려움에 유의한 정적 영향을 보여주었고($B=.379, t=3.176, p<.01$), 긍정적 평가에 대한 두려움은 경험회피와 유의한 정적 상관을 나타내었다($B=.293, t=8.402, p<.001$). 또한 완벽주의적 자기제시와 무조건적 자기수용의 상호작용 효과가 긍정적 평가에 대한 두려움에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다($B=.462, t=3.821, p<.001$). 다음으로 무조건적 자기수용의 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한 것인지를 검증하기 위해 부스트래핑 방식을 사용하여 평균과 $\pm 1SD$ 값에 따른 간접효과를 확인하였고, 그 결과를 표 7에 제시하였다. 조절된 매개지수(Index)는 .136이고 95% 신뢰구간의 LLCI(.058)와 ULCI(.207) 사이에 '0'을 포함하지 않아 자기수용의 조절된 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 이 때, 무조건적 자기수용이 평균이거나 $+1SD$ 만큼 높은 수준에서는 95% 신뢰구간 내 하한값과 상한값 범위에 0이 포함되지 않아 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 거쳐 경험회피로 가는 간접효과가 유의하였으나, 무조건적 자기수용이 $-1SD$ 만큼 낮은 집단에서는 유의하지 않았다. 이는 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 경험회피에 미치는 매개

효과가 무조건적 자기수용 수준이 증가함에 따라 강화되며, 자기수용이 낮은 집단에서는 유의한 조절효과를 나타내지 않음을 의미한다.

논 의

본 연구는 전국 4년제 대학에 재학 및 휴학 중인 대학생 321명을 대상으로 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 경험회피에 이르는 경로를 살펴보았다. 이 경로에서 긍정적 평가에 대한 두려움이 무조건적 자기수용에 의해 조절되는지를 확인하였고, 더 나아가 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과가 무조건적 자기수용 수준에 따라 달라지는지를 검증하였다. 본 연구의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시, 경험회피, 긍정적 평가에 대한 두려움, 무조건적 자기수용의 상관을 살펴본 결과, 주요 변인들 간에 모두 유의한 상관관계가 나타났다. 먼저 완벽주의적 자기제시는 경험회피와 유의한 정적 상관을 보여주었다. 이는 완벽주의적 자기제시 특성을 지닌 사람들이 자신의 결점을 감추고,

자신이 관찰되거나 평가받는 위협적인 상황으로부터 스스로를 보호하기 위해 회피적 대처 방식을 취할 수 있다는 선행연구(강서윤, 한유진, 2020; 홍은실, 하정희, 2021; Habke & Flynn, 2002; Santanello & Gradner, 2007)와 맥을 같이 한다. 또한 완벽주의적 자기제시는 긍정적 평가에 대한 두려움과도 유의한 정적 관련성을 보여주었는데, 이러한 결과는 완벽한 모습만을 보이고 싶어하는 사람들이 타인으로부터 받는 긍정 평가의 가치를 축소시켜 받아들일 수 있다는 연구와 같이 해석되며(조민혜, 최아론, 2021), 완벽주의적 자기제시자들이 긍정적으로 평가되는 상황에서 점점 더 높아질 상대의 기대수준을 만족시켜야 한다는 부담으로 인해 긍정적 평가를 부정적으로 해석하게 된다는 연구와도 일치한다(김향훈, 김정민, 2019; 한가희, 김정민, 2017). 즉, 가치 평가의 기준을 외부에 두고 타인으로부터의 강한 인정을 열망할수록 자신이 긍정적으로 평가되는 상황에서 더 잘해야 할 것 같은 부담과 긴장, 두려움이 증가하게 되는 것이다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 경험회피와도 유의한 정적 상관을 보여주었는데, 이는 긍정적 평가 상황에서 타인에게 지속적으로 좋은 수행을 보여줘야 한다는 불안과(Wallace & Alden, 1997) 자신이 유능하게 보여짐에 따라 발생할 수 있는 사회적 경쟁의 두려움(Gilbert, 2001) 경험회피를 일으킬 수 있다는 연구와 맥을 같이한다(성채은, 김희경, 2021). 따라서 사회적 상황에서 좋은 피드백을 받았을 때 스스로 효능감을 느끼기보다 긍정적으로 평가되는 자신이 어떻게 비추어질지에 더욱 집중하는 대학생들은 자신의 내적 경험을 회피하는 방식으로 불안, 두려움과 같은 부정정서에 대처하게 됨을 알 수 있다. 한편, 무조건적 자기수용은 완벽주의

적 자기제시와 경험회피, 긍정적 평가에 대한 두려움과 부적 상관을 보였다. 이는 완벽주의적 자기제시 특성이 강할수록 무조건적 자기수용이 낮게 나타난다는 연구(이도윤, 이수림, 2022)와 대학생의 무조건적 자기수용 수준이 높을수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 감소한다는 연구(유순화, 2020)와 일치하는 결과이다. 또한 수용전념치료(ACT)의 효과성을 입증하며 무조건적 자기수용이 대학생들의 경험회피를 유의하게 감소시킨다는 김정은, 손정락(2012)의 연구는 무조건적 자기수용과 경험회피 간의 높은 부적 상관을 확인한 본 연구의 결과를 지지한다.

둘째, 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 부분 매개효과를 확인하였다. 이는 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 직접적인 영향을 미치지 않지만, 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미하며, 완벽주의적 자기제시 특성이 강한 사람들이 부정적 평가 뿐만 아니라 긍정적 평가를 받는 상황에서도 점점 높아지는 타인의 기대수준을 충족할 수 있을까 염려하여(조민혜, 최아론, 2021; Weeks et al., 2008) 자신의 불쾌한 내적 경험을 회피하려 한다는 연구결과(성채은, 김희경, 2021; Weeks et al., 2010)와도 일치한다. 본 연구는 이러한 선행연구 결과를 지지하며 자신의 경험을 자연스럽게 받아들이기보다 통제하고 회피하려는 대학생들에게 완벽주의적 자기제시 성향과 긍정적 평가에 대한 두려움이 함께 예측될 수 있음을 확인하였다.

셋째, 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용의 조절효과를 검증하였다. 즉, 완벽주의적

자기제시와 무조건적 자기수용의 상호작용을 통해 긍정적 평가에 대한 두려움의 정도가 달라질 수 있는 것이다. 구체적으로는 무조건적 자기수용을 많이 할수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 낮아지긴 하지만, 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 경우에는 무조건적 자기수용 수준이 커질수록 긍정적 평가에 대한 두려움 또한 크게 나타날 수 있는 것이다. 무조건적 자기수용이 긍정적 평가에 대한 두려움을 감소시켜줄 수 있음은 선행연구를 통해 밝혀진 바 있다(배경현, 2023; 유순화, 2020). 본 연구는 이러한 결과에서 한 걸음 더 나아가, 무조건적 자기수용을 적용한 결과가 개인의 완벽주의적 성격 특성에 따라 다르게 나타날 수 있음을 밝혔다. 무조건적 자기수용 수준이 높더라도, 완벽주의적 자기제시 성향이 강하게 나타나는 개인은 긍정적 평가에 대한 두려움을 크게 경험할 수 있다는 본 연구의 결과는, 완벽주의 특성이 강한 사람들에게 있어 무조건적 자기수용이 자신의 부족한 모습을 그 자체로 받아들인다는 개념이라기보다, 타인에게 바람직한 모습으로 왜곡되게 지각한 상태를 의심 없이 수용하는 의미로 적용된다는 선행연구(이현미, 하정희, 2015)와도 맥락을 같이 한다. 완벽주의적 자기제시 성향을 지닌 사람들은 사회적으로 인정받는 바람직한 자아를 형성하기 위해 자신의 긍정적인 측면을 과장되게 지각하며 불안정한 자아를 안정되게 인식할 수 있다(Leary & Kowalski, 1990; Sherry et al., 2007; 하정희, 2010에서 재인용). 따라서 이 연구를 통해 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들에게 있어 무조건적 자기수용은 자신을 있는 그대로의 모습으로 수용한다는 의미보다, 자신의 행동을 방어하거나 보호하기 위한 기제로서 사용될 가능성을 제기할 수

있다.

마지막으로, 무조건적 자기수용은 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 매개로 경험회피에 이르는 경로에서 조절된 매개효과를 나타내었다. 즉, 무조건적 자기수용이 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계를 강화하여 경험회피 수준에 영향을 미치는 것이다. 이러한 결과는 무조건적 자기수용 수준에 따라 다른 양상을 나타내었는데, 무조건적 자기수용 수준이 평균이거나 높은 경우에만 그 효과가 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 완벽주의적 자기제시가 낮을 경우 무조건적 자기수용을 높이는 개입이 긍정적 평가에 대한 두려움을 감소시키는 데 영향력을 나타낼 수 있지만 완벽주의적 자기제시가 높은 경우에는 무조건적 자기수용을 높더라도 긍정적 평가에 대한 두려움에 대한 자기수용의 개입이 큰 효과를 나타내기 어렵다는 것을 확인할 수 있었다. 완벽주의적 자기제시와 도움추구태도 간의 관계를 각 하위차원 별로 살펴본 하정희(2011a)의 연구에서는 완벽함을 공격적으로 드러내고자 하는 욕구가 강할 때의 높은 자아존중감은 타인에게 자신의 부족함을 드러내는 행동을 억제시킨다는 결과를 확인할 수 있었다. 자기존중감과 무조건적 자기수용의 높은 관련성을 고려해보았을 때(안범희, 엄운재, 2015), 완벽주의적 자기제시가 높고 스스로를 보호하려는 태도가 높을수록 타인에게 자신의 결점이 드러나는 상황이 더욱 불편하게 여겨질 수 있음을 예측할 수 있다. 본 연구결과와 종합해보면, 완벽주의적 자기제시가 높은 대학생들은 사회적 바람직성과 과도한 타인의식으로 인해 자기인식 및 자기개방이

어려울 수 있으며, 이 때 무조건적 자기수용을 높이는 방안은 이들이 긍정적 평가 상황에서 느낄 수 있는 두려움과 이로 인한 경험회피 대처방식을 감소시키는 데에 큰 영향력을 나타내지 못한다는 것이다. 따라서 완벽주의적 자기제시 성향의 대학생들이 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 경험회피로 이어지는 과정에서 무조건적 자기수용의 조절 효과를 나타내기 위해서는 먼저 완벽주의적 자기제시 수준을 함께 살펴봄에 이들이 자기수용을 어떤 방식으로 하고 있는지를 구체적으로 파악해 보는 과정이 우선시 되어야 할 것이다. 이는 완벽주의적 자기제시자들에게 수용의 개입을 적용할 때 먼저 완벽주의적 자기제시자들이 자신의 부정적인 측면에 과도하게 몰입하는 수준을 감소시킨 이후에 수용적 태도를 지니게 하는 것이 사회불안 감소에 효과적인 수 있다는 연구결과와 맥을 같이하며(노예린, 2022), 완벽주의 특성이 강한 사람들에게 무조건적 자기수용을 그 자체로 강조하기보다 이를 받아들이는 개인의 부적응적 성향을 우선적으로 파악하고 해결하려는 노력을 선행할 때 무조건적 자기수용의 긍정적 효과가 더욱 분명해질 것이라는 이현미와 하정희(2015)의 연구를 뒷받침하는 결과이다.

본 연구의 결과는 대학생 상담에 있어 다음과 같은 의의 및 시사점을 제공한다. 첫째, 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 역할을 확인하며, 대학생들이 자신의 내적 경험을 회피하게 되는 경로를 검증하였다. 그동안 대학생의 경험회피가 어떠한 심리적 부적응을 일으키는지를 살펴본 연구는 많이 진행되어 왔으나, 경험회피를 직간접적으로 유발 또는 유지시키는 변인에 대한 연구는 비교적 미비하였다(고예주,

2019). 본 연구에서는 회피적 대처방식을 선택하며 자신의 경험을 온전히 수용하지 못하는 대학생들에게 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 특성을 함께 고려함으로써 대학생의 경험회피에 대한 이해와 예측을 확장하였다. 자신의 불안전함을 감추기 위해 회피적 대처방식을 사용하는데 익숙한 대학생 내담자는 상담 장면에서도 자신이 경험하는 사고와 정서를 차단하며 내면의 역동을 온전히 드러내는 데에 어려움을 느낄 가능성이 있다. 따라서 이들의 회피적 대처방식이 어떠한 상황에서 더욱 활성화되는지를 파악하고 개입 지점을 찾는 것이 중요하게 여겨질 수 있다. 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시 성향의 대학생들이 회피적 대처방식을 선택하게 되는 경로를 검증하며 이들에게 긍정적 평가에 대한 두려움의 정도를 고려한 상담 개입이 경험회피를 감소시키는 데 효과적일 수 있음을 확인하였다(성채은, 김희경, 2021).

둘째, 다양한 평가 상황에서 대학생들이 느낄 수 있는 두려움에 대한 이해를 확장하였다. 그동안 대학생의 평가에 대한 두려움과 관련된 연구는 부정적 평가 상황에 좀 더 초점이 맞추어져 진행되어왔다. 한편, 최근 연구를 통해 평가에 대한 두려움의 내용적 측면에 따라 예측되는 심리적 경로 또한 다양해질 수 있음이 확인되었다(성채은, 김희경, 2021; 유순화, 2020). 흔히 일상의 긍정적 경험들은 개인에게 긍정적인 자기 표상을 높여줄 것으로 여겨지며(전영주, 박기환, 2011), 특히 자신의 좋은 모습만을 제시하려는 완벽주의적 자기제시자들에게 있어 타인의 긍정적인 피드백은 만족스러운 정서를 불러일으킬 것으로 예상될 수 있다. 한편, 본 연구에서는 자신이 좋게 보여지는 상황에서도 오히려 더 잘해야 할 것만

같은 부담을 느끼고, 자신의 기대수준이 계속 높아질 것이라는 생각에 스스로를 끊임없이 평가, 비판하며 부정적인 자기개념을 형성하게 되는(김연희, 김정남, 2020) 대학생들의 심리적 경로를 살펴봄에 이들이 다양한 평가 상황에서 경험할 수 있는 두려움에 대한 이해를 확장하였다.

셋째, 완벽주의적 자기제시가 긍정적 평가에 대한 두려움을 통해 경험회피로 이어지는 경로에서 무조건적 자기수용의 조절효과를 확인하여 상담 장면에서의 시사점을 제공하였다. 기존의 무조건적 자기수용은 긍정적인 치료적 변인으로 주목되며(Chamberlain & Haaga, 2001; Macinnes, 2006) 대학생의 평가에 대한 두려움을 감소시키는 효과적인 개입방법으로 제시되었다(유순화, 2020). 한편, 본 연구에서는 무조건적 자기수용의 적응적 측면이 개인이 지니고 있는 완벽주의적 자기제시 특성 정도에 따라 그 효과성이 달라질 수 있으며, 특히 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용을 그 자체로만 강조하기에는 한계가 있음을 확인하였다. 완벽주의 특성이 강한 사람들에 무조건적 자기수용은 자신의 부정적인 측면을 덜 거부적으로 느낄 수 있도록 스스로를 방어 또는 보호하기 위한 기제로도 사용될 수 있기에(이현미, 하정희, 2015), 상담 과정에서 완벽주의적 자기제시 특성이 강한 대학생들이 자기수용을 어떤 의미로 받아들이고 어떤 방식으로 자신에게 적용하고 있는지를 면밀히 살펴보는 것 또한 매우 중요할 수 있다. 본 연구에서는 내담자의 완벽주의적 자기제시 수준을 먼저 파악하고 이를 낮추는 개입이 선행되어야 무조건적 자기수용의 치료적 효과가 더 분명해질 수 있음을 검증하며(노예린, 2022), 완벽주의적

자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 무조건적 자기수용이 어떻게 적용되어야 더욱 효과적일 수 있는지를 검증하였다는 데에 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 리서치 기관에서 접근성이 확보된 대상 중 자발적으로 설문에 응한 4년제 대학생을 표본으로 하였다. 따라서 각 변인 측정에 있어 집단 특수성이 반영되었을 가능성이 있기에 본 연구의 결과를 대학생 전체 연구결과로 일반화하기에는 한계가 존재한다. 추후 연구에서는 연구대상 및 표집 방법, 표본 수 등을 다양하게 모집하여 연구의 일반화 가능성을 높일 필요성이 있다. 둘째, 본 연구는 대학생을 대상으로 자기보고식 설문지를 사용하여 자료수집이 이루어졌기 때문에 설문 과정에서 사회적 바람직성이 반영되거나 자신의 정보를 왜곡하여 응답했을 가능성이 존재한다. 특히 보여지는 모습에서 완벽함을 추구하는 완벽주의적 자기제시 변인의 특성을 고려하였을 때 개인의 실제 특성이 설문에 진솔하게 반영되지 않았을 수 있다. 따라서 완벽주의적 자기제시자들에게 자기수용이 적용되는 과정을 직접 관찰함으로써 두 변인의 상호작용을 보다 구체적으로 탐색해 볼 필요가 있다. 추후 연구에서는 질적 사례연구를 통해 연구참여자의 언어적, 비언어적 특성을 살펴보고 이들의 내적 경험을 분석함으로써 연구의 타당성을 높일 필요가 있을 것으로 보인다. 셋째, 연구의 자료는 횡단적으로 수집되었기 때문에, 본 연구에서 나타난 결과를 인과관계로 해석하기에는 한계가 있다. 따라서 종단적 설계를 통해 모형의 인과관계를 분명하게 파악하며 연구의 한계점을 보완할 필요성이 제기된다.

마지막으로, 완벽주의적 자기제시와 긍정적 평가에 대한 두려움, 경험회피의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움의 보호요인으로서 제 3의 변인을 찾는 후속 연구가 이어질 필요성이 제기된다. 본 연구에서는 무조건적 자기수용의 조절 효과와 조절된 매개효과를 검증하였으나 완벽주의적 자기제시자들의 긍정적 평가에 대한 두려움과 그로 인한 경험회피를 감소시키는 역할로서 무조건적 자기수용을 적용하기에는 한계가 있음을 밝혔다. 후속 연구에서는 완벽주의적 자기제시가 높은 대학생들이 자신의 높은 자의식을 인정하며 보다 적응적인 방향으로 나아갈 수 있도록 돕는 개입방안의 마련이 필요할 것으로 여겨진다.

참고문헌

- 김서윤, 한유진 (2020). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계: 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과. *한국생활과학회지*, 29(6), 875-887.
- 강현주, 심은정 (2018). 긍정적 재초점 및 긍정적 재평가와 대학생 우울의 관계에서 경험적 회피의 매개효과: 횡단 및 종단 분석. *청소년학연구*, 25(4), 125-145.
- 고예주 (2019). 국내 경험회피 연구동향: 주요 상담 및 심리학 관련 학술지를 중심으로. *상담교육연구*, 2(1), 1-14.
- 곽새롬, 원성두, 김은정 (2020). 긍정적 및 부정적 평가에 대한 두려움이 대학생의 사회불안증상에 미치는 영향: 사회적 사건의 긍정결과 가치절하와 부정결과 과국화의 매개효과. *발달지원연구*, 9(1), 1-17.
- 권보정 (2018). 대학생의 대인관계유능성과 대인관계문제의 관계에서 정서인식명확성의 조절효과. *아주대학교대학원 석사학위논문*.
- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과. *한양대학교 박사학위논문*.
- 김아람, 양도연, 천성문 (2022). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과. *인문사회과학연구*, 23(2), 745-769.
- 김연희, 김정남 (2020). 대학생의 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계: 내면화된 수치심, 부정적 자기개념의 조절효과. *청소년상담연구*, 28(1), 199-220.
- 김정은, 손정탁 (2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험회피 및 자기효능감에 미치는 효과. *한국심리학회*, 31(3), 749-771.
- 김지선, 이소연 (2018). 대학생의 내현적자기애와 우울증상의 관계에서 경험회피와 대인관계문제의 매개효과 검증. *청소년상담연구*, 26(2), 365-383.
- 김하정, 장재홍 (2019). 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 전문적 도움추구태도에 미치는 영향: 자기은폐의 매개효과. *서강대학교 학생생활상담연구소: 인간이해*, 40(1), 85-103.
- 김해선 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과. *청소년학연구*, 23(9), 107-126.
- 김향훈, 김정민 (2019). 대학생의 부정적·긍정적 평가에 대한 두려움이 자기구실 만듦에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시

- 의 매개효과. *정서·행동장애연구*, 35(3), 247-266.
- 김환, 이훈진 (2007). 경험적 회피(Experiential Avoidance)와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 225-243.
- 노예린 (2022). 완벽주의적 자기제시가 부적응적 자기초점적 주의를 통해 사회불안에 미치는 영향: 수용의 조절된 매개효과. *대구가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 박서정, 이정애, 오강섭 (2010). 한국판 긍정적 평가에 대한 두려움 척도(K-FPES) 타당화. *한국심리학회지*, 29(1), 205-221.
- 박소원, 이아라 (2019). 부정적 평가에 대한 두려움 및 사후반추사고가 대학생의 발표불안에 미치는 영향: 경험회피의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 20(2), 45-65.
- 배경현 (2023). 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과와 무조건적 자기수용의 조절된 매개효과. *대구가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 서은경 (2011). 슈퍼바이지의 완벽주의와 개인 슈퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과. *이화여자대학교 박사학위논문*.
- 성채은, 김희경 (2021). 대학생의 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 경험회피가 사회불안에 미치는 영향: 자기효능감의 조절된 매개효과. *청소년학연구*, 28(8), 201-221.
- 송승아 (2019). 생애 초기 애착외상과 경험회피의 관계: 부정정서강도와 고통감내력의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 안범희, 엄윤재 (2015). 자아정체감 지위에 따른 무조건적 자기수용, 자기존중감, 자기효능감의 차이 분석. *공공사회연구*, 5(2), 96-124.
- 양민정 (2011). 대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향. *동아대학교 대학원 석사학위논문*.
- 양은혜, 하정희 (2020). 대학생들의 정서 억제 성향과 대인관계 문제의 관계에서 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *청소년학연구*, 27(5), 379-403.
- 유순화 (2020). 대학생의 무조건적 자기수용과 평가에 대한 두려움 간의 관계. *교육종합연구*, 18(4), 101-120.
- 이도경, 서수균 (2022). 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 실패공포와 인지적 회피의 순차적 매개효과. *청소년상담연구*, 30(2), 151-171.
- 이도윤, 이수림 (2022). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향에서 무조건적 자기수용의 매개효과. *청소년상담연구*, 30(1), 229-247.
- 이민, 이문희 (2022). 알코올중독 회복자의 완벽주의적 자기제시가 사회문제해결능력에 미치는 영향에서 자기비난과 경험회피의 이중매개효과. *상담학연구*, 23(1), 139-166.
- 이소진, 송미경 (2013). 대학생의 긍정적 착각, 방어기제 및 스트레스 대처방식의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 32(1), 177-194.
- 이은정, 장유진 (2020). 대학생의 내면화된 수치심이 경험회피에 미치는 영향: 정신화와 고통감내력의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(13), 477-501.
- 이현미, 하정희 (2015). 완벽주의 성격과 다문화태도와의 관계에서 무조건적 자기수용의 조절효과. *한국산학기술학회논문지*,

- 16(9), 5875-5887.
- 전영주, 박기환 (2011). 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계: 긍정적인 사회적 상황에 대한 해석편향의 매개효과. *인지행동치료*, 11(2), 59-73.
- 정미희 (2020). 대학생의 우유부단과 경험회피의 관계에서 목표추구지향성의 매개효과. *한국심리치료학회지*, 12(1), 39-57.
- 정은옥, 최해연 (2020). 자기 불일치와 부정적 평가에 대한 두려움에서 무조건적 자기 수용의 조절효과. *한국심리치료학회지*, 12(1), 123-138.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현 양가성의 매개효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조민해, 최아론 (2021). 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 부정적 해석의 순차적 매개효과. *상담학연구*, 22(5), 249-273.
- 최미은, 남숙경 (2019). 청소년의 완벽주의적 자기제시와 또래관계의 질에서 자기수용의 매개 및 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 16(2), 111-128.
- 피슬빛, 박기환 (2019). 대학생의 부적응적 완벽주의와 정서조절 곤란이 강박증상에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(2), 377-395.
- 하정희 (2010). 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도와의 관계. *자아존중감의 조절효과*. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 265-280.
- 하정희 (2011a). 대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 921-941.
- 하정희 (2011b). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K) 타당화. *상담학연구*, 12(4), 1211-1230.
- 한가희, 김정민 (2017). 대학생의 부정적/긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 매개효과를 중심으로. *인지행동치료*, 17(2), 161-179.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- 홍은실, 하정희 (2021). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회적 문제해결력의 관계: 완벽주의적 자기제시와 회피중심 대처방식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(3), 1109-1132.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility

- and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 19(3), 177-189.
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 74(1), 139-158.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of Rational Emotive Therapy* (pp. 99-112). NY: Springer.
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1-28.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723-751.
- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). *International Aspects of Trait Perfectionism*, (pp. 151-180) Washington, DC: APA.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Howell, D. C. (2002). *Statistical methods for psychology* (5th ed.). Belmont, CA: Duxbury Press.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In M. Williams (Ed.). *Handbook of methodological innovation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.

- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. New York, NY: McGraw Hill.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332.
- Van Der Leeuw, J. J. (2017). *The conquest of illusion*. Pickle Partners Publishing.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19(6), 613-631.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: The price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 416-424.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44-55.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386-400.
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2014). Fear of positive evaluation: The neglected fear domain in social anxiety. In J. W. Weeks (Ed.), *The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder* (pp. 433-453). Malden, MA: Wiley Blackwell.
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68-94.

원 고 접 수 일 : 2024. 01. 26

수정원고접수일 : 2024. 03. 18

게재결정일 : 2024. 04. 01

**The Mediating Effect of Fear of Positive Evaluation
Controlled by Unconditional Self-Acceptance
in the Relationship Between Perfectionist Self-Presentation
and Experiential Avoidance Among College Students**

Ji Eun Jang

Hanyang University / Graduate Student

Jung Hee Ha

Hanyang University / Professor

This study is aimed to examine the mediating effect of fear of positive evaluation on the relationship between perfectionist self-presentation and experiential avoidance among college students. Additionally, it sought to verify whether unconditional self-acceptance moderates this mediating effect. Data from 321 college students nationwide were analyzed using SPSS 28.0 and SPSS Macro Process v3.0. The results indicated that fear of positive evaluation partially mediated the relationship between perfectionist self-presentation and experiential avoidance. Moreover, a moderated mediation effect was found, such that the role of fear of positive evaluation was significant only when the level of unconditional self-acceptance was above average. Based on these findings, the implications and limitations of the study are discussed, along with suggestions for future research.

Key words : Perfectionist Self-Presentation, Experiential Avoidance, Fear of Positive Evaluation, Unconditional Self-Acceptance