

fer

Family and Environment Research

대학생의 자기비난이 사회불안에 미치는 영향: 자기용서의 조절효과를 중심으로

한세영 · 한아름 · 윤노을
이화여자대학교 아동학과

Effects of Self-Criticism on Social Anxiety among College Students: Focus on Moderating Effects of Self-Foriveness

Sae-Young Han · Ah-reum Han · No-eul Yun
Department of Child Development, Ewha Womans University, Seoul, Korea

Abstract

This study examined the moderating effect of self-forgiveness on the relationship between self-criticism and social anxiety among male and female college students. This study included 441 college students (211 male and 230 female students) with an average age of 22.2. Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis were conducted. As a result, the moderating effect of self-forgiveness on the relationship between self-criticism and social anxiety was significant for male students. A higher level of self-criticism tended to result in a higher level of social anxiety that was strengthened in the group of lower level of self-forgiveness versus a tendency for self-criticism to increase male social anxiety was weaker in the group with a higher level of self-forgiveness. However, the moderating effect of self-forgiveness was not significant in female students and only the main effect of self-criticism on social anxiety was significant.

The results provide a basis to understand the psychological processes of social anxiety in college students. The results suggest the necessity to intervene and strengthen self-forgiveness as a protective factor to alleviate the negative effects of self-blame on social anxiety in male college students.

Keywords

self-criticism, self-forgiveness, college student's social anxiety

서론

청소년기 후기에서 성인기 초기로 진입하는 대학생 시기가 되면 발달적 변화와 함께 이전에 경험해보지 못한 폭 넓은 대인관계, 이성관계, 대학생활 적응 등의 문제를 겪게 된다. 따라서 이 시기의 대학생들은 변화하는 사회적 관계를 경험하면서 또는 다양한 상황에서 주어진 과제를 수행하면서 사회적 불안을 경험할 가능성이 있는 시기이다. 사회적 불안 수준이 심한 경우 대학생 시기에 흔히 경험하게 되는 데이트, 발표, 토론 등에서도 어려움을 느끼게 된다[54]. 대학생을 대상으로 한 연구에서 대학생의 19~22%가 사회불안으로 인해 고통을 겪고 있는 것으로 보고되며[58], 심각한 경우 정신건강 문제 또는 장애로까지 이어질 수 있어 위험성이 더욱 크다. 미국의 대학교상담센터협의회가 전국 공립, 사립대 총 529곳의 상담센터를 대상으로 조사 및 발표한 보고에 따르면, 지난해 교내 상담센터에 상담을 의뢰한 이유 중 절반 이상인 50.6%가 '불안' 증세를 이유로 상담을 희망하였으며, 이는 2008년 36.7%에서 13.9% 상승하였고, 2008년 이후로 2016년까지 매 해마다 계속해서 증가하는 것으

Received: October 26, 2017
Revised: November 29, 2017
Accepted: December 2, 2017

Corresponding Author:

Sae-Young Han
Department of Child Development,
Ewha Womans University, 52,
Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul
03760, Korea
Tel: +82-2-3277-4380
Fax: +82-2-3277-2783
E-mail: evenhow@ewha.ac.kr

로 보고되고 있다[53]. 또한 국내에서 1,021명의 대학생을 대상으로 대학생의 정신건강(불안, 우울, 스트레스)에 대해 조사한 결과, 47.5%가 불안 성향을 보이는 것으로 나타났다[42].

사회불안(social anxiety)은 친숙하지 않고 잘 모르는 타인에게 노출되거나, 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 여러 사회적 상황에서 예상되는 결과로 나타나는 불안으로[52], 이는 수치스럽거나 당혹스러운 방식으로 행동할까 지속적으로 강한 두려움을 나타내는 개인의 인지적·정서적 반응으로 정의할 수 있다. 이러한 증상은 각 개인의 특성에 따라 가벼운 긴장감을 느끼는 상태에서부터 심각한 고통을 초래하는 병리적 상태에 이르기까지 다양한 형태로 나타난다[2]. 이러한 대학생의 불안은 사회적 상황에서 개인의 능력을 발휘할 수 있는 기회를 제한하고, 개인의 일반적인 활동, 학업 수행, 직업 기능, 대인관계 등과 같은 일상 생활영역에까지 지장을 주며, 개인의 심리·정서적 기능에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다[41, 62]. 따라서 대학생의 사회불안을 예측하는 심리적 요인에 대한 고찰의 필요성이 제기된다.

사회불안은 사회적 상황에서의 불안성향을 의미하며, 사회적 상황에서 자신이 어떻게 비춰질까에 대한 자신이 없는 상태에서 일어나므로 자아에 대한 긍정적인 평가 또는 반대로 역기능적이고 부정적인 평가로부터 영향을 받을 것을 예측할 수 있다. 이러한 예측은 사회불안과 자아존중감의 유의미한 부적 상관을 밝힌 선행연구결과를 근거로 한다[4, 10]. 본 연구는 개인의 자아에 대한 성찰에 포함되는 여러 가지 요소 중 자신에 대해 부정적으로 평가하는 성향인 자기비난과, 동시에 자신에 대한 분노를 내면적으로 해결하는 성향인 자기용서에 주목하고자 한다.

자기비난(self-criticism)은 자기 자신에 대한 부정적인 도식적 평가의 결과로 알려져 있으며[9], 본 연구에서는 자신에 대해 엄격한 기준에서 평가하는 성향으로 정의한다. 자기비난을 강하게 또는 자주 하는 성향의 사람들은 자신의 실수를 크게 탓하는 경향이 있으며 자신감이 부족하다. 이로 인해 수치심[29]이나 불만족감과 두려움[6]을 경험한다.

선행연구들에서 자기비난은 우울을 잘 예측하는 것으로 밝혀지기도 했지만[20, 65], 최근에는 사회불안과 밀접한 관련이 있음이 밝혀지고 있다[18, 46]. Cox 등[13]의 연구에서 사회불안 장애를 가진 사람들은 공황장애를 가진 사람보다 자기비난 수준이 높게 나타났으며, 우울증을 가진 사람들 만큼 높은 수준의 자기비난을 보였으며, 일반 청소년과 성인 집단을 대상으로 한 연구에서도 마찬가지로 자기비난이 불안을 잘 예측하는 것으로 나타났다[17].

최근 연구에서는 사회불안을 잘 설명하는 변인으로 알려진 사회부과적 완벽주의 변인 보다 자기비난이 사회불안을 더 잘 예측

하는 것으로 보고되었다[12]. 마찬가지로 Garnefski 등[19]의 연구에서 불안을 가장 잘 예측하는 주요한 변인이 자기비난으로 나타났으며, Dunkley 등[15]의 연구에 의하면 타인과 비교를 통한 자기비난과 내면화된 자기비난 모두가 불안과 관련이 있는 것으로 나타났다. Hong과 Woody [24]에 따르면, 자기비난과 사회불안은 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 즉, 자기비난이 증가할수록 사회불안이 높아지게 된다. 또한 청소년 및 대학생을 대상으로 한 자기비난과 사회불안 또는 대인불안간의 유의미한 관계를 밝힌 연구가 다수 존재한다[7, 25, 28, 31, 32, 39].

한편, 자기비난의 성향을 가진 개인이 자기비난의 부정적 효과로부터 회복될 수 있는 내면적 과정을 전혀 갖지 못하는가에 대한 의문이 제기될 수 있다. 이러한 의문은 개인의 자아가 다양한 스펙트럼으로 이루어져 있다는 점에 근거한다. 자기용서는 자아에 대한 접근에서 독특한 위치를 차지한다. 용서란 우선 잘못된 행위를 인정하는 것을 전제로 하며 스스로 인정한 그 잘못된 행동에 대해 내면적인 해결을 이루는 것을 의미한다. Wohl 등[63]은 자기용서를 자신의 잘못을 객관적으로 인식했을 때 자신을 향한 분노를 해소하고 자기처벌적인 태도를 자신에 대한 관대함이나 사랑과 같은 호의적인 태도로 바꾸는 과정으로 설명하였고, Hall과 Fincham [23]는 자기에 대한 부정적인 생각과 감정이 긍정적으로 변화하여 자신을 수용하는 과정으로 정의한 바 있다. 본 연구에서도 자기용서를 부정적인 부분을 포함한 자신에 대한 수용의 과정으로 정의하였다. 따라서 자기용서는 자신에게 긍정적인 부분만 있는 것으로 인식하는 자기애와 다르며, 자신의 잘못이나 부정적인 부분에 대한 객관적인 인식을 전제로 작용한다. 따라서 자기용서가 자기비난 성향을 지닌 개인의 회복을 도와주는 요소로 작용하는지 탐색하는 것은 의미 있을 것이다. 본 연구는 자기용서를 통해 자기회복이 이루어져 자기비난의 부정적 효과가 완화되는지 여부를 살펴보고자 한다.

국내외에서 용서에 관한 연구는 활발하게 이루어지고 있지만, 선행연구들은 타인에 대한 용서 즉, 대인 간 용서에 관한 연구가 다수를 이루고 있다. 타인용서의 실패는 분노, 타인비난, 공격성 등의 형태로 자신의 외부로 향하는 외부처벌적 태도로 나타날 수 있으나, 자기용서의 실패는 분노와 자기비난이 자신의 내부로 향하는 내부 처벌적 태도를 통해 높은 신경증, 우울, 불안 등으로 나타날 수 있다[27].

자기용서(self-forgiveness)는 개인의 정신건강에 미치는 부정적인 요소의 영향력을 감소시켜 개인의 정신건강을 유지하게 한다[48]. 선행연구를 살펴보면, 자기용서는 개인의 부정적인 심리특성들과 부적상관을 가지며, 자신을 잘 용서하는 사람은 불안

[3, 44, 60]과 우울[21, 30, 33, 63], 분노[57], 정신병리적인 특성인 건강염려증, 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증, 경조증 및 내향성과 같은 부적응적인 정신건강[26], 신경증[40], 그리고 적대감의 수준이 낮으며[47, 51], 자살사고가 감소되어[55]는 것으로 보고되었다. 즉, 자기용서를 많이 할수록 여러 가지 부적응적 정서를 적게 느끼게 된다. 반면, 자기용서는 주관적 안녕감[50], 적응적인 정신건강[43], 신체적 건강[61], 삶의 만족도[59]와는 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다.

자기비난과 자기용서는 한편으로는 반대되는 개념이나, 또 다른 한편으로는 자아에 대한 접근시 자기비난과 자기용서는 모두 자신의 부정적 부분에 대한 인정을 전제로 한다는 공통점이 있으므로, 한 개인의 내면에 공존 가능한 변수이다. 자신의 잘못 또는 부정적 부분을 전제로 엄격한 도덕적 기준 때문에 자아비난을 하더라도 자신의 현실과 회복될 수 있는 자신의 미래를 믿고 자신을 수용하고 용서하는 경우 불안에 미치는 효과가 경감될 수 있을 것을 예측할 수 있다. 자기용서 수준이 높은 사람은 자신의 잘못을 인식한 후에 자신에 대한 분노를 자신에 대한 연민과 관대함으로 전환할 수 있기 때문에 자신의 잘못된 행동에 대해 자기비난 수준이 높더라도 자기용서를 통해 불안 수준을 완화하는 것이라고 예

측할 수 있다. 이에 본 연구에서 사회불안에 대한 자기비난의 영향을 감소시킬 수 있는 보호 및 조절요인으로 자기용서의 영향을 살펴보고자 한다.

한편, 사회불안, 자기비난, 자기용서 변인의 성차에 대한 기존의 선행연구를 살펴보면, 먼저 사회불안의 경우에 대학생을 대상으로 한 연구에서 여자대학생이 남자대학생보다 불안이나 대인불안을 더욱 느끼는 것으로 나타났으며[36, 45, 56], 미국의 대학생을 대상으로 한 연구에 따르면, 여자대학생은 남자대학생보다 불안장애의 위험이 더욱 높은 것으로 나타났[16]. 자기비난의 경우, 성인을 대상으로 한 연구에 따르면, 성에 따른 차이가 존재하지 않는다는 연구결과들이 보고되었으며[49, 56], 반면 청소년을 대상으로 한 연구에서는, 여자 청소년이 남자 청소년 보다 더욱 자기비난의 수준이 높은 것으로 나타났[14]. 또한 대학생을 대상으로 한 연구에 따르면, 여자대학생이 남자대학생 보다 자기비난을 많이 하는 것으로 나타났으며, 자기비난이 사회불안에 미치는 영향에 대한 경로에서, 여자대학생의 경우 자기비난이 사회불안을 예측하지 못하였으나, 남자대학생의 경우에는 자기비난이 사회불안을 예측하는 것으로 보고되었다[34]. 자기용서의 경우, 대학생을 대상으로 한 연구들에 따르면, 자기용서에 대한 성차가 나타나지 않음을 보고한 연구결과[3, 22, 44, 50, 60]가 대부분이었으나, 여성이 남성보다 자기용서 수준이 더 높음을 나타낸 연구결과도 보고되었다[40]. 이처럼 사회불안, 자기비난, 자기용서 각각의 변인에 대해서는 성차가 보고되고 있으나 자기용서의 경우 다소 비일관된 결과들이 보고되고 있으며, 또한 세 변인의 관계에 대해서는 성에 따라 구분하여 분석된 연구가 부족하므로 이들 변인들의 관계를 성에 따라 구분해 탐색해 볼 필요가 있다.

따라서 본 연구를 통해 대학생의 사회불안에 대한 자기비난의 영향에서 자기용서의 조절효과를 검증하고, 이를 성에 따라 남녀 대학생으로 구분하여 분석하고자 한다. 이를 통해 자기비난이 사회불안에 영향을 미치는 과정에 대한 이해를 높이고, 자기용서 과정의 완충효과를 파악하여 대학생 사회불안의 중재를 위한 기초 정보를 제공할 수 있을 것이라 기대한다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생의 자기비난과 사회불안의 관계를 자기용서가 조절하는가?
- 연구문제 1-1. 남자대학생의 자기비난과 사회불안의 관계를 자기용서가 조절하는가?
- 연구문제 1-2. 여자대학생의 자기비난과 사회불안의 관계를 자기용서가 조절하는가?

Table 1. Demographic Characteristics of Participants (N=441)

Variables	N(%)	
Gender		
Male	211	47.8
Female	230	52.2
Grade		
Freshmen	68	15.4
Sophomore	108	24.5
Junior	128	29.0
Senior	137	31.1
Father's education level		
Middle school graduation or lower	26	5.9
High school graduation	162	36.7
Junior college graduation	29	6.6
University graduation	184	41.7
Graduate school	40	9.1
Mother's education level		
Middle school graduation or lower	24	5.4
High school graduation	220	49.9
Junior college graduation	28	6.3
University graduation	148	33.6
Graduate school	21	4.8

연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전국 대학생 441명(남학생 211명, 여학생 230명)으로, 평균 연령은 22.2세였다. 4학년이 137명(31.1%)으로 가장 많았으며 그 다음으로는 3학년 128명(29.0%), 2학년 108명(24.5%), 1학년 68명(15.4%)으로 나타났다. 부모의 교육수준의 경우, 아버지는 대졸 41.7%, 고졸 36.7% 어머니는 고졸 49.9%, 대졸 33.6% 순으로 나타났다(Table 1).

2. 측정도구

(1) 사회불안

사회불안을 측정하기 위해 Lagreca와 Lopez [37]가 개발한 청소년 사회불안척도(SAS-A)를 Yang 등[64]이 한국판으로 번안, 타당화한 한국판 청소년 사회불안척도(K-SAS-A)를 사용하였다. 이 척도는 부정적 평가에 대한 두려움, 새로운 상황에 대한 회피와 불안, 일반적 상황에 대한 회피와 불안 3개 하위요인으로 총 18문항으로 구성되어 있다. 부정적 평가에 대한 두려움에 포함되는 문항 내용은 '다른 사람들이 나를 싫어하고 있다고 걱정한다.' 등이며, 새로운 상황에 대한 회피와 불안에 포함되는 문항내용은 '나는 다른 사람 앞에서 내가 해보지 않았던 새로운 일을 해야할 때 걱정이 된다', 일반적 상황에 대한 회피와 불안에 포함되는 문항 내용은 '나는 아주 잘 아는 사람과만 이야기한다.' 등이다.

각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '많이 그렇다(4점)'으로 응답하며, 점수가 높을수록 사회불안이 높음을 의미한다. 사회불안은 하위요인별로 각 문항의 평균점수를 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 나타난 각 하위요인의 Cronbach's α 는 부정적 평가에 대한 두려움 .93 이며, 새로운 상황에 대한 회피와 불안은 .86, 일반적 상황에 대한 회피와 불안은 .83이며, 전체 문항의 Cronbach's α 는 .94 이었다.

(2) 자기비난

자기비난은 Blatt 등[5]이 개발하고, Cho [8]가 번안, 타당화한 우울경험질문지(Depressive Experience Questionnaire: DEQ)를 사용하여 측정하였다. DEQ는 의존성, 자기비난, 효능감 세 하위요인으로 구성되어 있으나, 그 중 자기비난 척도 22문항만을 본 연구에 사용하였다. 문항에는 '나는 자주 내 자신의 기준이나 이상에 맞추어 살지 못한다', '나는 자주 무력감을 느낀다' 등의 내용을 포함하고 있다.

각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'으로 응답하며, 점수가 높을수록 자기비난을 많이 하는 것을 의미한다. 자기비난은 각 문항의 평균점수를 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 나타난 자기비난 척도의 Cronbach's α 는 .93 이었다.

(3) 자기용서

자기용서는 Wohl 등[63]이 개발한 자기용서 상태척도(The State Self-Forgiveness Scale: SSFS)를 Bae [3]가 한국 상황에 적합하게 번안, 타당화한 한국판 자기-용서 상태척도(SSFS-K)를 사용하여 측정하였다. SSFS-K를 요인 분석한 결과, 자신에 대해 처벌적이고 파괴적인 상태를 측정하는 요인에 대해서는 '자기처벌적 상태'로 하였으며, 자기용서 과정 후 나타나는 자기긍정과 수용과 관련된 상태를 측정하는 요인을 '자기수용적 상태'라고 하였다.

본 연구에서는 자기용서를 측정하기 위해 '자기수용적 상태'를 측정하는 7문항만을 사용하였다. 이는 '자기처벌적 상태'요인은 '자기비난' 변인과 의미가 유사하다고 판단되었으며, '자기수용적 상태'는 자기용서 과정을 통해 이전에 자신에 대해 비난하던 태도에서 자신을 수용하고 긍정하는 상태로 변화됨을 보여줌으로써, '자기용서'를 보다 적절히 반영한다고 판단되었기 때문이다. 문항의 예로는 '나를 있는 그대로 받아들이고 싶어진다', '나에게 온정을 가지고 잘 대한다' 등과 같다.

각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '많이 그렇다(4점)'으로 응답하며, 점수가 높을수록 자기용서적인 태도를 많이 보이는 것을 의미한다. 자기용서는 하위요인별로 각 문항의 평균점수를 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 나타난 자기용서 척도의 Cronbach's α 는 .88 이었다.

3. 자료수집 및 분석

본 연구에 사용된 자료는 온라인리서치전문업체인 엠브레인을 통해 수집되었다. 조사는 2017년 6월 13일부터 16일까지 이루어졌으며 해당 업체의 패널 데이터베이스를 활용하여 온라인으로 설문지를 배부하였고, 이를 통해 441명의 대학생의 자료를 수집하였다.

수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램(SPSS Inc., Chicago, IL, USA)을 사용하여 빈도를 분석하고, 신뢰도를 산출하였으며, 각 변인의 성차가 있는지를 살펴보기 위해 *t*검증을 실시하였다. 남녀 학생 각 집단을 대상으로 Pearson 상관관계 분석 및 위계적 회귀분석을 실시하여 자기비난과 자기용서가 상호작용하여 사회불안에 미치는 영향을 살펴보았다. 자기비난과 자기용서의 상호작용효과가 유의미한 경우, Aiken과 West [1]의 제안에 따라 자

Table 2. Gender Differences in Study Variables

	Male (N=211)		Female (N=230)		t
	M	SD	M	SD	
1. Self-criticism	2.09	.56	2.26	.54	-3.21**
2. Self-forgiveness	2.71	.62	2.58	.64	2.18*
3. Total anxiety	1.98	.66	2.11	.64	-2.07*
4. FNE	1.86	.73	2.08	.73	-3.08**
5. SAD-N	2.31	.77	2.41	.76	-1.24
6. SAD-G	1.83	.69	1.86	.68	-.45

FNE=Fear of negative evaluation, SAD-N=Social avoidance and distress for new situations, SAD-G=Social avoidance and distress for general situations.
* $p < .05$, ** $p < .01$.

기비난과 자기용서의 중심화(centering) 평균을 중심으로 $\pm 1SD$ (상, 하)집단으로 나눈 후, 각 집단의 회귀식의 기울기에 대한 유의도를 검증하였다.

연구결과

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관

연구변인들 간의 성에 따른 차이를 살펴보기 위해 t 검증을 실시하였다. 그 결과 Table 2에서 보듯이, 자기비난에서는 유의한 성차가 나타나($t = -3.21, p < .01$), 여자대학생이 남자대학생보다 자기비난을 많이 하는 것으로 나타났다. 자기용서에서도 유의한 성차가 나타났는데($t = 2.18, p < .05$), 남자대학생이 여자대학생보다 자기 용서를 많이 하는 것으로 나타났다. 한편, 사회불안 총점 에서 성별에 따른 유의한 차이가 나타났으며($t = -2.07, p < .05$), 여자대학생이 남자대학생보다 사회불안을 더 많이 보였다. 사회 불안의 하위요인 중에는 부정적 평가에 대한 두려움에서만 성에 따른 유의한 차이가 나타나($t = -3.08, p < .01$), 여자대학생이 남

자대학생보다 부정적 평가에 대한 두려움을 더 많이 보였다.

남녀대학생들의 자기비난, 자기용서, 사회불안 간의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과는 Table 3과 같다. 남자대학생과 여자대학생 모두 자기비난은 자기용서와 유의한 부적상관을 보여(남학생 $r = -.45$, 여학생 $r = -.57, p < .001$), 자기 비난을 많이 할수록 자기용서를 적게 하는 것으로 나타났다. 한편, 남자대학생과 여자대학생 모두 자기비난은 사회불안 총점 및 하위요인과 유의한 정적상관을 보여(남학생 $r = .65 \sim .77$, 여학생 $r = .51 \sim .71, p < .001$), 자기비난을 많이 할수록 사회불안이 높은 것으로 나타났다. 이 외에도 성별에 관계없이 자기용서와 사회 불안 총점 및 하위요인 간에 유의한 부적상관을 보여(남학생 $r = -.31 \sim -.17$, 여학생 $r = -.39 \sim -.27, p < .05$), 자기용서를 할수록 사회불안이 낮은 것으로 나타났다.

2. 자기비난과 대학생의 사회불안의 관계에 대한 자기용서의 조절효과

남녀대학생의 자기비난이 사회불안에 미치는 주효과와 자기용서의 조절효과를 살펴보기 위해, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석에 앞서, 연구변인들의 정규성 가정이 충족되는지를 확인하

Table 3. Correlations among Study Variables by Gender

	1	2	3	4	5	6
1. Self-criticism	-	-.57***	.70***	.71***	.51***	.59***
2. Self-forgiveness	-.45***	-	-.39***	-.39***	-.27***	-.35***
3. Total anxiety	.75***	-.29***	-	.91***	.84***	.89***
4. FNE	.77***	-.29***	.93***	-	.58***	.70***
5. SAD-N	.57***	-.17*	.87***	.66***	-	.72***
6. SAD-G	.65***	-.31***	.92***	.78***	.78***	-

Upper of diagonal is males' correlation ($n = 211$), lower is females' correlation ($n = 230$).

FNE=Fear of negative evaluation, SAD-N=Social avoidance and distress for new situations, SAD-G=Social avoidance and distress for general situations.
* $p < .05$, *** $p < .001$.

Table 4. Hierarchical Regression Analysis on Males' Social Anxiety (N=211)

Variables	Total anxiety				FNE				SAD-N				SAD-G			
	Model 1		Model 2		Model 1		Model 2		Model 1		Model 2		Model 1		Model 2	
	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
SC(A)	.92	.77***	.91	.77***	1.05	.80***	1.04	.79***	.85	.62***	.84	.61***	.79	.64***	.78	.63***
SF(B)	.07	.06	.07	.06	.08	.07	.08	.07	.13	.11	.13	.11	-.03	-.02	-.03	-.02
(A)X(B)			-.17	-.10*			-.21	-.12**			-.10	-.05			-.18	-.11*
R ²	.56		.57		.59		.61		.33		.33		.42		.43	
F(df)	132.08*** (2,208)		91.58*** (3,207)		152.22*** (2,208)		106.80*** (3,207)		51.50*** (2,208)		34.60*** (3,207)		74.96*** (2,208)		52.02*** (3,207)	
ΔR ²					.01				.01				.00			
F					5.22*				7.07**				.87			

SC=Self-criticism, SF=Self-forgiveness, FNE=Fear of negative evaluation, SAD-N=Social avoidance and distress for new situations, SAD-G=Social avoidance and distress for general situations.

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

기 위해 왜도 및 첨도를 확인한 결과, 왜도의 절대값 3미만, 첨도의 절대값 10미만이라는 정규성 기준을 충족하였다[35](남학생: 왜도=-.14~.95, 첨도=-.72~.10, 여학생: 왜도=.05~.65, 첨도=-.83~- .26).

위계적 회귀분석 시, 1단계에서는 자기비난(A)과 자기용서(B)를 각각 투입하고, 2단계에서는 두 변인의 상호작용 항(A×B)을 투입하여 사회불안 전체와 하위요인에 유의한 영향을 미치는가를 성별에 따라 각각 살펴보았다. 두 변인의 상호작용 항은 다중공선성의 문제가 발생할 수 있어, 각 변인을 중심화한 후, 중심화한 변인을 곱하여 산출하였다. 분석결과, 독립변인들 간의 분산팽창요인(VIF)의 값이 1.00~1.27로 10미만으로 다중공선성에 문제가 없음이 확인되었으며, 자기비난과 사회불안의 관계에 대한 자기용서의 조절효과는 남자대학생의 경우에만 유의한 것으로 나타났다.

먼저, 남자대학생을 대상으로 자기비난과 자기용서가 사회불안 전체와 각 하위요인에 미치는 영향을 살펴본 결과, Table 4에서 보듯이 1단계에서 자기비난만이 사회불안 전체(β=.77, p<.001)와 각 하위요인인 부정적 평가에 대한 두려움(β=.80, p<.001), 새로운 상황에 대한 회피와 불안(β=.62, p<.001), 일반적인 상황에 대한 회피와 불안(β=.64, p<.001)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자기비난이 증가할수록 사회불안 전체와 각 하위요인의 수준이 증가하였다. 2단계에서 자기비난과 자기용서의 상호작용 항을 투입한 결과, 사회불안의 하위요인 중 새로운 상황에 대한 회피와 불안을 제외한 부정적 평가에 대한 두려움(β=-.12, p<.01)과 일반적 상황에 대한 회피/불안(β=-.11, p<.05), 그리고 사회불안 전체(β=-.10, p<.05)에 유의한 영향을 미쳤다. 즉 자기비난이 증가할수록 사회불안 전체, 부정적 평가에

Table 5. Hierarchical Regression Analysis on Females' Social Anxiety (N=230)

Variables	Total anxiety				FNE				SAD-N				SAD-G			
	Model 1		Model 2		Model 1		Model 2		Model 1		Model 2		Model 1		Model 2	
	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
SC(A)	.84	.71***	.84	.71***	.97	.73***	.97	.73***	.73	.52***	.73	.52***	.72	.58***	.72	.38***
SF(B)	.02	.02	.02	.02	.03	.02	.03	.02	.03	.03	.03	.03	-.01	-.01	-.01	-.01
(A)X(B)			-.00	-.00			.02	.01			-.02	-.01			-.03	-.02
R ²	.49		.49		.51		.51		.26		.26		.35		.35	
F(df)	110.75*** (2,227)		73.51*** (3,226)		117.68*** (2,227)		78.16*** (3,226)		39.15*** (2,227)		26.00*** (3,226)		59.86*** (2,227)		39.80*** (3,226)	
ΔR ²					.00				.00				.00			
F					.00				.07				.03			

SC=Self-criticism, SF=Self-forgiveness, FNE=Fear of negative evaluation, SAD-N=Social avoidance and distress for new situations, SAD-G=Social avoidance and distress for general situations.

***p<.001.

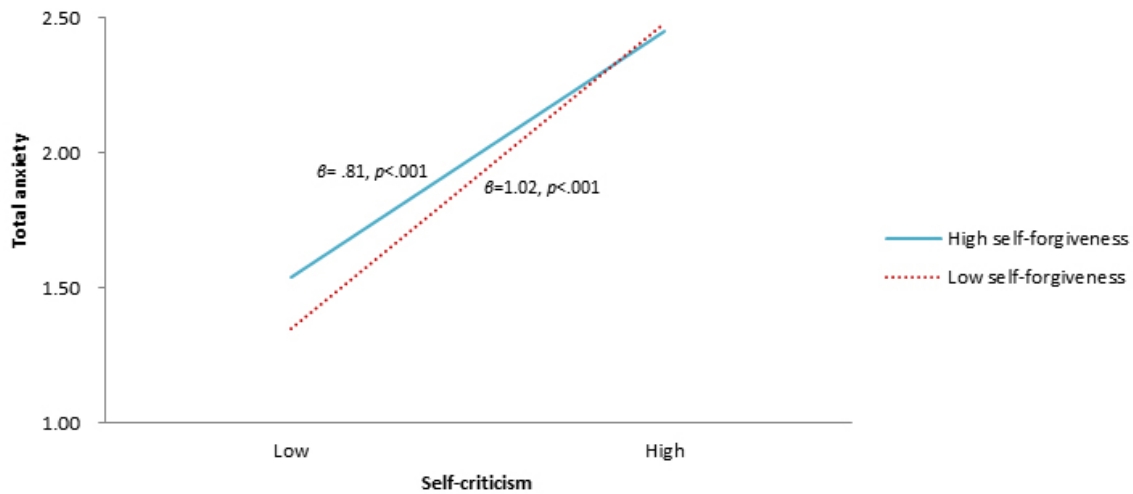


Figure 1. The interaction effects of self-criticism and self-forgiveness on males' total anxiety.

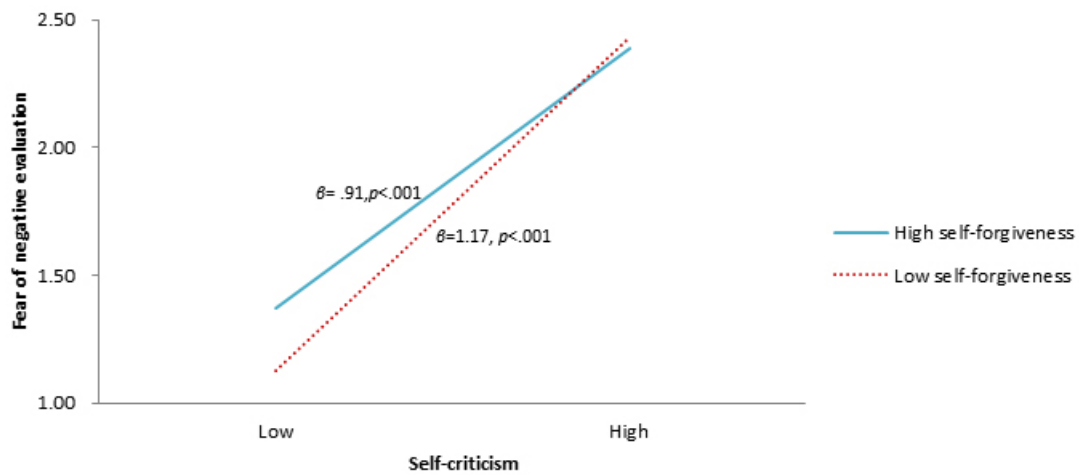


Figure 2. The interaction effects of self-criticism and self-forgiveness on males' fear of negative evaluation (FNE).

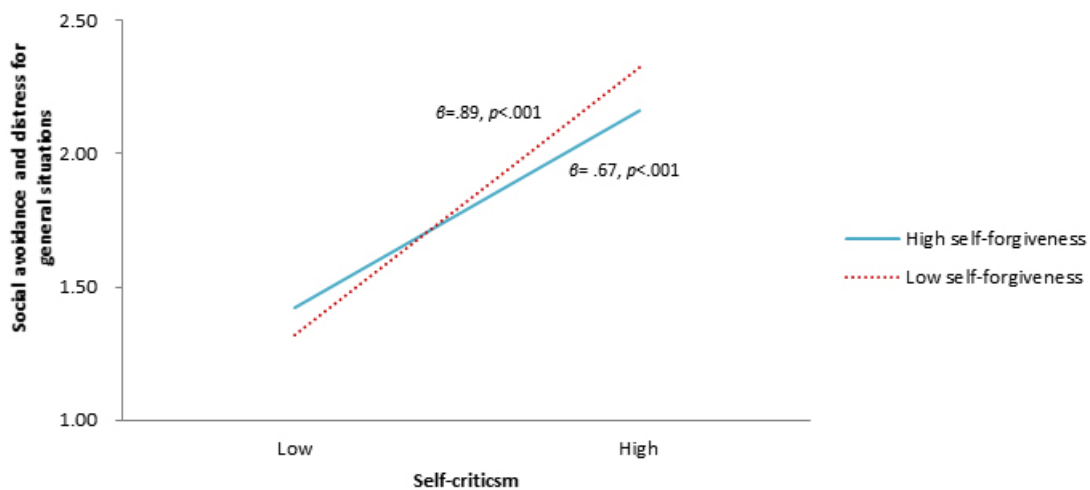


Figure 3. The interaction effects of self-criticism and self-forgiveness on males' social avoidance and distress for general situations (SAD-G).

대한 두려움, 일반적 상황에 대한 회피/불안의 수준이 높아졌으며, 이 증가률은 자기용서의 수준이 낮을 때 더 컸고, 자기용서의 수준이 높을 때는 더 낮았다.

이에 조절효과의 유의성을 사후검증한 결과를 좀 더 자세히 살펴보면 다음과 같다. 자기비난이 높을수록 사회불안 전체, 부정적 평가에 대한 두려움, 일반적 상황에 대한 회피와 불안이 높아지는 증가경향은 자기용서의 수준에 따라 달라지며, 자기용서의 수준이 높은 경우보다 낮은 경우에 그 증가경향이 커지는 것으로 나타났다. 즉 자기용서 수준이 높은 경우 자기비난이 사회불안 전체, 부정적 평가에 대한 두려움, 일반적 상황에 대한 회피와 불안에 미치는 효과가 다소 완화되며, 자기용서 수준이 낮은 경우 자기비난이 사회불안 전체, 부정적 평가에 대한 두려움, 일반적 상황에 대한 회피와 불안에 미치는 효과가 더 강하게 나타난 것이다 (Figures 1, Figure 2, Figure 3).

다음으로, 여자대학생을 대상으로 자기비난과 사회불안의 관계에 대한 자기용서의 조절효과를 살펴본 결과는 Table 5와 같다. 사회불안 전체($\beta=.71, p<.001$)와 하위요인인 부정적 평가에 대한 두려움($\beta=.73, p<.001$), 새로운 상황에 대한 회피와 불안($\beta=.52, p<.001$), 일반적 상황에 대한 회피와 불안($\beta=.38, p<.001$)에 대해 자기비난만이 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기용서의 조절효과는 유의하지 않았다.

논의 및 결론

본 연구는 대학생들의 자기비난과 사회불안의 관계를 자기용서가 조절하는지를 탐색하고자 하였다. 그 구체적인 결과와 논의할 점은 다음과 같다.

첫째, 성에 따른 각 변수의 차이를 살펴보면, 남자대학생과 여자대학생 간에는 자기비난과 자기용서, 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움에서 유의한 차이가 나타났다. 자기비난은 여자대학생이 더 높았으며 자기용서는 남자대학생이 더 높고, 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움은 여자대학생이 더 높게 나타나 전반적으로 여자대학생이 남자대학생에 비해 자신에 대한 평가가 부정적이며 사회적 두려움이 큰 것으로 나타났다. 이는 여학생이 남학생보다 불안수준이 높다고 보고한 Mahmoud 등[45]의 연구, 자기비난의 수준이 더 높다고 한 David 등[14]의 연구와는 일치하는 결과이며, 자기용서의 수준에는 성차가 없다고 보고한 Park [50]와 Walker와 Gorsuch [60]의 연구결과와는 일치하지 않는 결과이다. 자기용서의 수준이 선행연구와 달리 여자대학생이 더

낮게 나타난 결과를 포함하여 여자대학생의 사회불안과 자기비난의 수준이 더 높게 나타난 결과까지 종합해보면, David 등[14]의 선행연구에서는 여학생이 더 높은 죄책감을 겪는 것은 우울과 부정적 신체이미지를 남학생보다 더 많이 경험하는 것과 상관이 있는 것으로 추정된 바 있다. 죄책감을 느끼고 자신을 비난하는 것은 전반적으로 자신의 신체에 대한 부정적인 인식에서 출발하여 경험하는 우울과 부정적인 자기인식 때문이라는 것이다. 이는 특히 청소년기와 청년기에 일어날 개연성이 높은 현상으로 추정되며, 이는 신체상에 대한 기대가 남학생보다는 여학생을 대상으로 더 높게 나타나고 이에 따른 평가 잣대가 남학생보다 여학생에 대해 더 높게 작용하는 사회적 분위기와 연결된다고 볼 수 있다. 이러한 잣대의 불균형한 엄격함은 신체이미지를 넘어서 전반적인 평가에까지 이어져 남녀학생에게 그 평가의 잣대가 다르게 작용할 수도 있으며, 이로 인해 자기비난과 사회불안도 여학생에게서 더 높게 나타날 수 있음을 추정할 수 있다.

둘째, 자기비난과 사회불안의 관계에 대한 자기용서의 조절효과를 분석해본 결과, 남자대학생의 경우 자기용서의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 자기비난이 높을수록 사회불안이 증가하였으나, 자기용서의 수준이 낮은 경우에는 자기용서의 수준이 높은 경우에 비해 상대적으로 사회불안의 증가폭이 더 크게 나타났다. 즉, 자기비난을 많이 하는 남자대학생은 사회불안이 더 커지는데 자기용서수준이 높은 경우에는 이러한 사회불안의 증가를 다소나마 완화시킬 수 있는 반면, 자기용서수준이 낮은 경우에는 사회불안의 증가를 더 강화하는 것으로 이해할 수 있다. 자기비난은 자신에 대해 엄격한 잣대로 평가하여 부정적인 결과를 가져오는 과정으로 이를 통해 발생한 자신감결여는 다양한 대인관계에서 사회불안을 야기한 것으로 해석된다. 타인으로부터 부정적 평가를 받는 것에 대한 두려움, 일반적 상황에서조차도 회피하고자 하는 불안이 강해지는 것이다.

그러나 이러한 자기비난의 부정적 효과는 자신의 부정적인 측면을 수용하고 그러한 자신에 대한 분노를 버리고 자신에 대해 관대한 태도를 취하려는 노력, 즉 자기용서가 이루어지는 경우에는 다소 완화되는 것으로 나타났다. 자기비난이라는 자신에 대해 엄격하게 비판하는 태도와 자기용서라는 자신의 부정적 측면을 이해하고 수용하고 극복하려는 노력은 모두 부정적인 모습을 포함한 자기자신을 인정하여 이루어진 심리적 과정으로, 이러한 상호보완적인 자아에 대한 접근을 통해 사회적 관계에서 발생하는 불안을 감소시킬 수 있음을 나타낸 결과라고 할 수 있다. 이는 자기비난과 사회불안 또는 대인불안간의 유의미한 관계를 밝힌 다수의 선행연구[7, 25, 28, 31, 32, 39]와 자신을 잘 용서하는 사람

은 불안수준이 낮다고 보고한 선행연구결과[3, 44, 60] 모두와 종합하여 고려할 때 예상할 수 있는 결과였으며, 결과적으로 이들 선행연구와 일맥상통한 결과이다.

그러나 이러한 조절효과는 여자대학생 집단에서는 유의미하지 않은 것으로 나타났으며, 통계적인 차이는 검증되지 않았으나, 여자대학생 집단의 자기비난의 사회불안에 대한 주효과도 남자대학생 집단보다 다소 낮은 것으로 나타났다. 사회적 기준이 여자대학생에게 보다 엄격하게 적용되어 여자대학생이 자기비난과 사회불안을 더 크게 느끼는 것과 별개로 자기비난의 부정적 효과로부터 여자대학생이 남자대학생보다 덜 취약한 것으로 나타난 본 연구 결과는, 자기비난과 내면화 문제의 상관이 남학생에게서 더 높게 나타났다고 보고한 Leadbeater 등[38]의 연구결과 및 자기비난과 불안의 상관이 여학생 집단에서는 유의미하지 않고 남학생 집단에서만 유의미하다고 한 Kim [34]의 연구결과와 맥을 같이 한다. 여자대학생에 비해 남자대학생은 사회불안을 경험하는 정도에 있어 자아에 대한 부정적 태도의 영향으로부터 더 취약하며 또한 자아에 대한 긍정적인 태도로 인해 회복될 가능성이 높은 것이다. 여자대학생은 이러한 취약성도 회복성도 남자대학생보다 적은 것으로 나타났으며, 남자대학생에 비해 사회불안의 정도가 자아에 대한 태도로부터 비교적 독립적인 것으로 해석된다. 다만 이러한 성에 따라 살펴본 결과는 성차를 통계적으로 검증한 결과는 아니며, 후속연구에서는 성차에 대한 통계적인 검증도 필요할 것이다.

셋째, 이러한 조절효과의 의미와 더불어 또 한 가지 흥미로운 결과는, 사회불안에 대한 자기비난의 주효과 또한 사회불안 전체와 모든 하위요인에 걸쳐 여자대학생 집단보다 남자대학생 집단에서 더 강한 것으로 나타난 것이다. 이러한 결과는 자기비난이 남학생의 사회불안은 유의하게 예측하지만, 여학생의 사회불안은 예측하지 못한다고 보고한 Leadbeater 등[38]의 연구결과 및 Kim [34]의 연구결과와 종합하여 판단할 때, 남자대학생의 사회불안은 자기비난의 수준으로부터 여자대학생보다 더 민감하게 영향을 받지만, 자기용서의 발달이 이러한 취약성으로부터 보호요인으로 작용하는 것으로 해석된다. 반면 통계적인 차이는 검증되지 않았으나, 여자대학생의 경우 그 경향이 남자대학생의 그것과 다소 다르게 나타났다. 여자대학생의 경우 자기비난이 사회불안의 정도를 유의미하게 예측은 하지만 그 강도가 남자대학생보다 약함에도 불구하고, 자기용서가 그러한 부정적인 영향을 완화시킬 수 있는 보호요인으로 작용하지는 않는 것이다. 즉, 여자대학생의 경우 자기비난이 사회불안에 영향을 미치되, 일단 자기를 비난하는 마음을 가지게 되면 이로 인해 불안이 증가할 뿐 스스로를 용서하느냐 여부에 따라 불안이 완화되지 않는다는 것으로 해석

된다. 즉, 이는 남자대학생이 자기비난과 자기용서의 상호작용으로 말미암아 스스로를 책망하기도 하고 용서하기도 하면서 사회불안의 등락을 경험하는 반면 여자대학생은 자신에 대한 용서로 인해 사회불안이 감소하지 않는다는 것을 의미한다. 다만 이러한 성에 따라 살펴본 결과는 성차를 통계적으로 검증한 결과는 아니며, 후속연구에서는 성차에 대한 통계적인 검증도 필요할 것이다.

여자대학생의 사회불안에 대한 자기비난과 자기용서의 주효과를 살펴보면, 자기비난은 여자대학생의 사회불안을 유의하게 예측하였다. 자기비난의 정도가 높을수록 사회불안이 높아졌으며, 자기비난이 부정적 평가에 대한 두려움, 새로운 상황에 대한 회피/불안, 일반적 상황에 대한 회피/불안 순으로 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 자기용서는 여자대학생의 사회불안을 유의미하게 예측하지 못하였다. 자기용서와 사회불안은 상관분석 결과에서는 유의미한 부적관계를 보였으나, 회귀분석에서는 자기비난의 영향력에 비해 상대적으로 유의미한 영향력을 나타내지 못한 것으로 해석된다. 이러한 결과는 한편으로는 남자대학생과 여자대학생 모두 사회불안의 발생과정을 예측함에 있어 자기비난이라는 자아에 대한 부정적 접근에 의해 크게 설명되며, 자기용서라는 긍정적 접근에 의해서는 크게 설명되지 않음을 밝힌 결과이다. 즉, 남녀대학생 모두 사회불안을 감소시키기 위해서는 자기용서라는 보호요인을 증가시키는 것으로는 주요한 효과를 보기 어려우며 자기비난이라는 자아에 대한 부정적 접근을 감소시키도록 노력해야 한다는 중재프로그램의 방향에 대해 암시해주는 결과라고 해석할 수도 있을 것이다.

넷째, 본 연구결과 또 한 가지 주목할 만한 결과는 자기비난과 사회불안의 관계에 대한 자기용서의 유의한 조절효과 즉, 자기용서의 수준이 낮은 경우에 자기비난이 사회불안에 미치는 영향이 더 커지는 경향성은 특히 '일반적 상황에 대한 회피와 불안'이라는 하위변인에 대해서 두드러지는 것으로 나타났다. 또한 자기비난과 '새로운 상황에 대한 회피와 불안'에 대한 자기용서의 조절효과는 남자대학생의 경우에도 유의하지 않게 나타난 점도 특기할 만하다. 자기용서의 노력으로 자기비난의 부정적 효과를 완화시킬 수 있는 영역은 일반적이고 보편적인 평가와 상황에 대한 것으로, 새로운 상황에서 지각하는 불안까지는 완화시키지 못한 것이다. 새로운 상황에서 회피하고자 하는 사회적 불안은 자기용서를 넘어 자아에 대한 더 근본적인 중재가 필요함을 시사하는 대목이라고 볼 수 있다.

본 연구는 자기비난과 자기용서, 사회불안의 정도를 질문지로 측정하여 사회불안의 원인으로서의 자기비난과 자기용서의 역할을 정교하게 예측하지는 못했다는 제한점이 있다. 정확한 인과관계 규명을 위해서는 실험연구를 통해 접근할 필요가 있다. 또한 상

태로서의 자기비난과 자기용서가 아니라 특질 및 성향으로서의 자기비난과 자기용서를 측정하여 다양한 상황에서의 자기비난과 자기용서 및 사회불안의 관계를 파악하는 데는 한계가 있었으므로, 후속연구에서는 상태로서의 자기비난과 자기용서, 사회불안의 관계를 이해하기 위한 접근이 필요하다. 상태로서의 자기비난과 자기용서, 사회불안을 측정한다면 원래 개인이 가진 성향으로서가 아닌 상황과 조건에 따라 변화될 수 있는 자기비난과 자기용서 사회불안의 정도를 파악할 수 있으므로, 다양한 상황과 조건을 제시하고 각 상황과 조건하에서 지각하는 자기비난과 자기용서, 사회불안의 수준이 얼마나 달라지고, 또한 세 변인의 관계가 달라지는지를 살펴볼 수 있을 것이기 때문이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 자아에 대한 태도 중 부정적인 접근과 긍정적이고 수용적인 접근 모두를 측정하여 이러한 태도가 사회불안을 설명할 수 있는지를 살펴보았으며, 이를 통해 자신에 대한 수용과 용서가 자기비난이라는 부정적 접근의 효과를 완화시켜 사회불안의 감소를 도울 수 있음을 밝혔다는데 의미가 있다. 특히 이러한 자기용서의 효과에 성차가 있음을 밝혀 대학생의 사회적응을 위한 상담이나 중재현장에서 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

Declaration of Conflicting Interests

The authors declared that they had no conflicts of interest with respect to their authorship or the publication of this article.

Acknowledgments

The work was supported by the Ewha Womans University Research Grant of 2015.

References

1. Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oak, CA: Sage Publications.
2. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(5th ed). Seoul: Hakjisa.
3. Bae, S. H. (2010). *Validation of the Korean version of state self-forgiveness scale* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.
4. Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and

- depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085
5. Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389. http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.85.4.383
6. Blatt, S. J., Quinaln, D. M., & Chevron, E. (1990). Empirical investigations of a psychoanalytic theory of depression. In J. Masling (Eds.), *Empirical studies of psychoanalytic theories* (Vol. 3, pp.89-147). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
7. Cho, H. J., & Kim, J. M. (2011). The mediating effect of self representation and others representation in the relationship between attachment security and social anxiety in university students. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(1), 201-222.
8. Cho, J. I. (1996). *The characteristics of two depressive dimensions* (Unpublished master's thesis). Korea University, Seoul, Korea.
9. Choi, Y. Y., Cho, H. J., Kwon, J. H., & Lee, J. S. (2013). Relationship between depressive vulnerability and suicidal ideation: The mediating effects of entrapment and defeat. *Cognitive Behavior Therapy*, 13(3), 423-443.
10. Ciarma, J. L., & Mathew, J. M. (2017). Social anxiety and disordered eating: The influence of stress reactivity and self-esteem. *Eating Behaviors*, 26, 177-181. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.03.011
11. Clark, S., & Coker, S. (2009). Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 321-325. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.020
12. Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227-234.https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012
13. Cox, B. J., Rector, N. A., Bagby, R. M., Swinson, R. P., Levitt, A. J., & Joffe, R. T. (2000). Is self-criticism unique for depression? A comparison with social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 57(1), 223-228.https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00043-9
14. Bennett, D. S., Ambrosini, P. J., Kudes, D., Metz, C., & Rabinovich, H. (2005). Gender differences in adolescent depression? Do symptoms differ for boy and girls?. *Journal of Affective Disorder*, 89(1), 35-44. https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.05.020
15. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676.https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008
16. Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534
17. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events,

- cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
18. Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.12.009>
 19. Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
 20. Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 723-751. [http://dx.doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70260-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70260-4)
 21. Ha, N., Bae, S. M., & Hyun, M. H. (2011). The mediating effects of forgiveness on the relationship between shame and depression in survivors of sexual abuse. *The Korean Journal of Health Psychology*, 16(4), 725-736.
 22. Han, S. Y. (2015). Effects of adolescent self-conscious emotion, empathy, and forgiveness on prosocial behavior by gender and age. *Journal of Korean Management Association*, 33(5), 117-131. <http://dx.doi.org/10.7466/JKMA.2015.33.5.117>
 23. Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
 24. Hong, J. J., & Woody, S. R. (2007). Cultural mediators of self-reported social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1779-1789. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.01.011>
 25. Im, H. I. (2015). *The effect of narcissistic vulnerability on social anxiety and avoidance: The mediating effect of selfobject needs and self-criticism* (Unpublished master's thesis). Sogang University, Seoul, Korea.
 26. Jeong, G. C. (2016). Relationships among mental health, self-forgiveness, and psychological well-being in university students. *Journal of the Korea Contents Association*, 16(12), 360-372. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.12.360>
 27. Jeong, M. K. (2014). *The relationship between adult attachment anxiety and depression in early adulthood: The mediating effects of internalized shame and self-forgiveness* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.
 28. Jun, S. J. (2016). *The effect of socially prescribed perfectionism on anxiety and depression among seminary students: A mediated-moderation and moderated-mediation model of religiosity and self-criticism* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.
 29. Kang, M. C., Park, E. J., & Kim, E. H. (2016). The mediating effects of internalized shame and depression in the relationship between self-criticism and suicidal ideation. *The Journal of Korea Society for Wellness*, 11(4), 303-316. <https://doi.org/10.21097/ksw.2016.11.11.4.303>
 30. Kim, B. J., Lee, D. G., Kim, J. G., Kim, Y. S., & Hwang, J. E. (2013). Development and validation of the self-forgiveness scale. *Korean Journal of Counseling*, 14(2), 973-993.
 31. Kim, H. Y. (2016). *The influence of perceived parental psychological control on social anxiety of middle school students: Mediating effect of shame and self-criticism* (Unpublished master's thesis). Korea Counseling Graduate University, Seoul, Korea.
 32. Kim, J. M. (2009). The mediating effect of self-criticism and shame in the relation between maladaptive perfectionism and maladaptive emotion in university students. *Korean Journal of Youth Studies*, 16(10), 205-225.
 33. Kim, J. Y. (2010). *The relationship shame, guilt, and depression: The mediating role of self-forgiveness* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.
 34. Kim, S. E. (2010). *The relationship among evaluation concern perfectionism and social anxiety in boys and girls: Mediation effect of self-criticism* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.
 35. Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th Ed.). NY: The Guilford Press.
 36. Kong, M., Kang, Y. J. (2012). A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students: Focus on the college of Pyongtaek city. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 19(1), 1-22.
 37. La Greca, A.M. (1998). *Manual of the social anxiety scales for children and adolescents*. Miami, FL: Author.
 38. Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35(5), 1268-1282. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.35.5.1268>
 39. Lee, A. R. (2011). *The partial mediating effects of public self-consciousness and self-criticism on the relation between covert narcissism and social anxiety in university students* (Unpublished master's thesis). Kyungpook National University, Daegu, Korea.
 40. Lee, A. R., & Koo, J. S. (2009). The relationship between forgiveness and personality. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 23(3), 89-105.
 41. Lee, G. A., & Hong, H. Y. (2013). The mediating effects of fear of negative and positive evaluation on the relation between public self-consciousness and social anxiety in university students. *Korean Journal of Counseling*, 14(4), 2271-2290.
 42. Lee, S. H., Jeong, H. S., Lee, D. W., Park, K. H., Yun, Z. Y., & Park,

- J. J. (2009). Influence of anxiety, depression and stress on adjustment to college in freshmen of a university. *Korean Journal of Family Medicine*, 30(10), 796-804. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2009.30.10.796>
43. Lim, J. H. (2016). The relationships between class environments, emotional experience, and mental health among university dance students: A moderated mediation effect of self-forgiveness. *The Korean Journal of Arts Education*, 14(3), 183-199.
44. Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
45. Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
46. Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
47. Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
48. McConnell, J. M. (2015). A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology*, 37(3), 143-164. <https://doi.org/10.1080/01973533.2015.1016160>
49. Norton, G. R., Buhr, K., Cox, B. J., Norton, P. J., & Walker, J. R. (2000). The role of depressive versus anxiety-related cognitive factors in social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 309-314. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00099-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00099-9)
50. Park, J. H. (2012). A study to explore the relationship between forgiveness, personality and subjective well-being. *Korean Journal of Educational Psychology*, 26(4), 927-949.
51. Ross, S. R., Hertenstein, M. J., & Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: Further evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 158-167. <https://doi.org/10.1080/00223890701267985>
52. Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
53. Seo, H. S. (2017, March 30). College students in crisis. *NY JoongAng*. Retrieved July 10, 2017, from http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art_id=5130452.
54. Shepherd, R. M., & Edelmann, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949-958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.001>
55. Sim, H. S., & Kim, J. H. (2013). The relationship between shame and suicide ideation: The mediating effect of self-forgiveness. *CNU Journal of Educational Studies*, 34(1), 159-179. <https://doi.org/10.18612/cnujes.2013.34.1.159>
56. Sin, H. K., & Jang, J. Y. (2003). The relationship among personality characteristics, gender, job-seeking stress and mental health in college seniors. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(4), 815-827.
57. Stoa-Caraballo, R., Rye, M. S., Pan, W., Kirschman, K. J. B., Lutz-Zois, C., & Lyons, A. M. (2008). Negative affect and anger rumination as mediators between forgiveness and sleep quality. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(6), 478-488.
58. Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347-366. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00049-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-1)
59. Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
60. Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1137. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00185-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9)
61. Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803. <https://doi.org/10.1177/1359105308093863>
62. Wittchen, H. U., Kessler, R. C., Pfister, H., Höfler, M., & Lieb, R. (2000). Why do people with anxiety disorders become depressed? A prospective-longitudinal community study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(s406), 14-23. <https://doi.org/10.1111/j.0065-1591.2000.acp29-03.x>
63. Wohl, M. J., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 40(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1>
64. Yang, J. W., Yang, Y. R., & Oh, K. J. (2008). Psychometric properties of the Social Anxiety Scale for Adolescents (K-SAS-A) in Korea. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 27(4), 861-878.
65. Zuroff, D. C., Koestner, R., & Powers, T. A. (1994). Self-criticism at age 12: A longitudinal study of adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 367-385. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02357511>