

대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계: 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과

The Relationship Between Perfectionistic Self-Presentation and SNS Addiction Proneness of University Students: The Moderated Mediating Effect of Experiential Avoidance Through Social Anxiety

강서윤 · 한유진*

명지대학교 아동학과 석사 · 명지대학교 아동학과 교수*

Kang, Seoyoon · Han, Youjin*

Department of Child Development and Education, Myongji University

Abstract

This study intended to determine the moderated mediating effect of experiential avoidance through social anxiety in the relationship between perfectionistic self-presentation and SNS addiction proneness. To this end, this study surveyed 408 university students with a self-report questionnaire, and the results were analyzed using SPSS Macro. The results were as follows: First, there was a positive relationship between perfectionistic self-presentation and SNS addiction proneness. Second, there was a partial mediating effect of experiential avoidance in the relationship between perfectionistic self-presentation and SNS addiction proneness. Third, there was a moderating effect of social anxiety in the relationship between perfectionistic self-presentation and experiential avoidance. Fourth, there was a moderated mediating effect of experiential avoidance through social anxiety in the relationship between perfectionistic self-presentation and SNS addiction proneness. This study is meaningful in that it can be used to develop improved measures for preventing SNS addiction proneness.

Keywords: Perfectionistic Self-Presentation, SNS Addiction Proneness, Experiential Avoidance, Social Anxiety

I. 서론

사회 관계망 서비스인 SNS(Social Network Service)는 다른 매체보다 빠르고 광범위한 영향력을 갖고 있으며 현대인의 일상생활에 밀접한 영향을 미치고 있는데, 이는 실시간으로 다양한 정보의 공유가 가능하고 온라인과 오프라인을 아우르는 폭넓은 인간관계를 형성할 수 있기 때문이다(이희복 외, 2014). SNS의 이용률을

살펴보면 대학생의 이용률이 94.3%이며 고등학생이 87.1%, 중학생이 79.8%로 나타남에 따라 대학생의 SNS 이용이 가장 높은 것으로 밝혀졌다(한국정보화진흥원, 2017). 이는 성인 진입기에 해당하는 대학생이 고등학생보다 확대된 대인관계와 사회적 상황에 놓여있으므로 SNS를 이용하여 타인과 관계를 맺는 것은 자연스러운 현상이라고 할 수 있다. 또한 Erikson (1963)은 성인 진입기에 타인과 친밀감을 형성하여 신뢰를 쌓는 것을 하나의 발달과업으로 보았으며 심리적 부적응을

본 연구는 강서윤의 2020년도 석사학위 논문을 보완하고 수정함.

* Corresponding author: Han, Youjin

Tel: +82-02-300-0604, Fax: +82-02-300-0654

E-mail: yjhan@mju.ac.kr

© 2020, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

방지할 수 있다고 하였다. 이처럼 대학생 시기에 타인과의 관계를 쌓는 것은 중요한 일이라고 할 수 있다.

한편, 대학생들이 타인과 소통을 목적으로 SNS를 이용하는 경향이 있지만 실제로 만나지 않는 인맥이 많고 SNS의 특성인 선택적 관계 맺기로 인해 피상적인 인간관계를 형성하게 된다(김은미 외, 2012). 게다가 SNS의 과도한 사용으로 가족 간의 대화가 줄어들어 등 현실에서 타인과 소통이 단절되는 문제가 나타나며 SNS 중독경향성이 높은 사람은 대인관계에 대한 만족감이 적은 것으로 밝혀졌다(오윤경, 2012). 또한 SNS의 과도한 사용으로 급단 및 내성 증상이 나타나고 불안, 우울 등 정서적 문제로 인해 삶의 질이 떨어지고 시력과 수면의 질이 낮아지거나 학업에 지장이 있으며 하루 2시간 이상의 사용은 높은 자살사고와 스트레스와 연관이 깊다고 하였다(Hawi & Samaha, 2017; Kirschner & Karpinski, 2010).

따라서 과도한 SNS 사용으로 나타날 수 있는 정서적, 신체적 문제를 예방하기 위해 SNS 중독에 이르는 요인을 밝혀내는 것이 중요하며 가장 이용률이 높은 대학생을 대상으로 연구할 필요성이 있다. 그러나 SNS 중독은 최근에 떠오르는 문제이기 때문에 관련된 연구가 부족한 실정이다(박승혜, 2019). 그러므로 본 연구에서는 대학생의 SNS 중독의 예방과 완화를 위해 개인의 심리내적인 요인과 SNS 중독과의 관계를 밝혀내어 심리치료 개입의 토대를 만들어내고자 한다. 게다가 SNS 중독과 관련되어 주로 내현적 자기애, 외로움, 불안 등과 같이 개인의 정서나 정적인 측면에 한하여 연구된 한계가 있으며 무엇보다 대인관계적 측면에서 SNS 중독을 이해할 필요성이 제기되었다(Wachtel, 1994). 이는 SNS가 일종의 사회적 공간이며 사회적 관계를 맺기 위한 목적이 크기 때문이다(이희복 외, 2014).

그러므로 본 연구에서 기존 연구의 한계점을 보완하여 SNS 중독을 이해하기 위해 완벽주의적 자기제시에 주목하였다. 완벽주의적 자기제시는 타인에게 결점 없는 모습을 보이려는 것을 의미하며 대인관계적 측면에 해당한다(Hewitt et al., 2003). 완벽주의적 자기제시자들은 타인에게 완벽한 모습을 보여주어야 하므로 이상적 자기(the ideal self)를 선택적으로 보여줄 수 있는 SNS에 몰두하게 된다(Casale & Fioravanti, 2015). 이는 SNS의 특성 상 사용자가 원하는 게시물과 프로필 등을 올릴 수 있으므로 자신이 원하는 모습을 선택적으로 드러낼 수 있기 때문이다. 게다가 개인은 SNS에서 피드백을 받을 수 있는 댓글과 ‘좋아요’를 표시할 수 있는 기능을 통해 사람들의 관심

과 찬사를 받을 수 있다. 이러한 기능을 통해 완벽주의적 자기제시자들이 타인에게 완벽한 모습을 보여줌으로써 관심을 받을 수 있고 높은 기준에 맞는 이상적 자기(the ideal self)를 실현할 수 된다(박승혜, 2019). 즉, 타인에게 완벽한 모습을 보이고자 하는 완벽주의적 자기제시자들은 높은 기준에 맞는 이상적 자기를 갖고 있으며, 이러한 욕구를 채우고자 SNS를 이용하는 것이다. 또한 Skinner (1953)는 학습이론(Learning Theory)에서 행동과 보상이 결합하면 행동의 강화가 이루어진다고 하였다. 완벽주의적 자기제시자들이 타인에게 완벽한 모습을 보여주고, 그에 따른 피드백을 받게 되면서 자신이 인정받고자 하는 욕구가 충족되어 SNS의 사용이 강화된다. 이와 같은 과정을 겪으며 SNS의 사용이 늘어나고 결국 중독에 이르게 된다.

SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인 중에는 완벽주의적 자기제시 외에 경험회피가 있으며 경험회피란 ‘정서, 심상, 행동 경향성 등과 같은 사적 경험들을 통제하거나 회피하려는 과정’을 의미한다(Hayes et al., 1996). SNS 중독경향성은 일종의 행동중독으로 볼 수 있다(정소영, 김중남, 2014). 중독증후군 모델에 따르면 행동중독에 대한 핵심기저는 동일하며(Shaffer et al., 2004) 중독 장애를 발달시키고 유지하는 요인에는 경험회피가 핵심 기제임을 밝혀냈다(Forsyth et al., 2003; Kashdan, 2002). 부정적 정서를 해소하기 위해 SNS와 같은 매체로 정서적 회피를 시도하지만 근본적으로 정서해소가 되지 않으며 결국 해소되지 않은 부정적 정서에서 벗어나기 위해 중독에 빠져 든다는 것이다. Capuzzi와 Stauffer(2014)는 경험을 수용하지 않고 회피할수록 SNS에 중독될 가능성이 크다고 하였다. 이러한 사실은 행동중독에 속하는 인터넷 중독에 관한 선행연구에서도 확인할 수 있는데 Wall et al.(2010)은 정서적 회피가 많을수록 인터넷 중독 수준이 높다고 하였다.

SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 알려진 완벽주의적 자기제시와 경험회피 간 관련성에 대해서도 몇몇 연구가 이루어졌다. Santanello와 Gradner (2007)는 부적응적 완벽주의자들이 타인에게 자신의 완벽하지 못한 모습이나 결점을 보이지 않기 위해 부정적으로 평가될 만한 상황을 회피한다고 하였으며, Habke와 Flynn(2002)은 부적응적 완벽주의 성향이 높은 사람들이 자신의 취약한 면을 보호하기 위해 회피와 같은 대처양식을 빈번하게 사용한다고 하였다. 완벽주의적 자기제시자들은 타인에게 부정적인 평가를 받는 것을 두려워하고 낮은 자존감을 지니

고 있기 때문에(Hewitt et al., 2003) 취약한 자신을 감추기 위해 타인에게 완벽한 모습만을 보이고자 하며 비난을 받을 수 있는 상황이나 부정적인 정서에서 회피한다. 즉, 이들은 완벽하지 못한 모습이 드러나면 타인에게 거절당할 수 있다는 믿음으로 인해 부정적으로 평가받거나 불편한 상황에 대한 경험을 회피하여 취약한 내면을 보호하는 것으로 볼 수 있다.

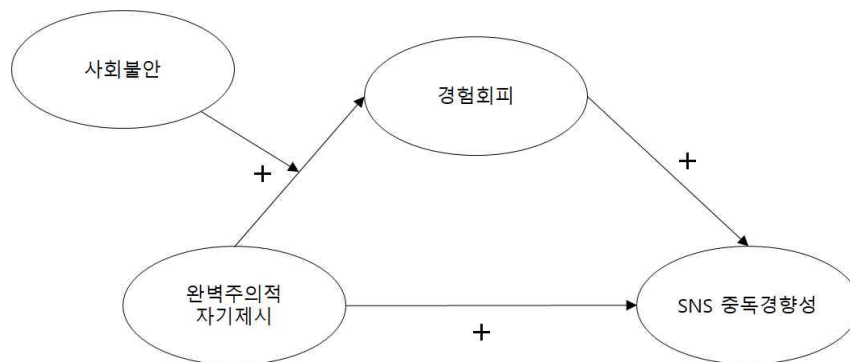
한편, 자기제시 이론에 따르면 타인에게 자신이 원하는 인상을 주려고 할수록 사회불안이 증가한다고 하였다(Schlenker & Leary, 1982). DSM-5의 진단기준(American Psychiatric Association, 2013)에 의하면 사회불안은 ‘타인이나 사회적 상황에 노출되었을 때 느끼는 극심한 불안 및 두려움’을 의미한다. 완벽주의적 자기제시자들은 자신이 원하는 인상을 타인에게 주고자하는 의도가 있기 때문에 높은 자기제시 동기가 있으며 원하는 인상을 주지 못하는 상황에서 사회불안을 경험한다. 즉, 완벽주의적 자기제시자들은 실제보다 자신을 이상화하여 완벽한 모습을 보여주려는 의도를 갖고 있기 때문에 자신의 완벽한 모습을 보여줄 수 없는 상황에서 높은 사회불안을 경험하는 것이다. Hewitt et al.(2003)는 완벽주의적 자기제시와 불안 민감성은 높은 관련이 있으며 불안민감성이 높은 사람들은 타인에게 초조한 모습을 들키는 것에 대해 높은 두려움이 있다고 하였다. 또한 Mackinnon et al.(2014)의 연구에서 사회부과적 완벽주의와 우울과 같은 변인을 통제를 했음에도 완벽주의적 자기제시가 사회불안을 예측하는 변인이라고 하였다. 특히 완벽주의적 자기제시 성향은 지속적인 특성이므로 장기간 사회불안을 겪는 사람들을 이해하기 위한 중요한 요인이라고 강조하였다.

또한 사회불안이 높은 사람들은 타인으로부터 거부당하거나 지위를 박탈당하는 것을 두려워하여 자신의 결점을 숨기고 경계하는 특성이 있으며(Hamacheck, 1978), 스스로

를 많이 드러내야 하는 사회적 상황에서 회피 지향적인 대처방식을 사용하는 경향이 있다(Kashdan, 2002). 박승혜(2019)는 자기 보고식 척도로 대학생의 사회불안과 사회적 상황에 대한 접근-회피 갈등을 측정한 결과, 사회불안이 높을수록 사회적 상호작용 상황에 대한 접근-회피 갈등이 높게 나타난다고 하였다. Buckner et al.(2014)은 사회불안이 높은 사람들은 대처행동 중에서도 회피행동을 주로 하고 이러한 경험회피가 대마초와 같은 물질중독을 높인다고 하였으며 Davila와 Beck(2002)은 사회불안과 경험회피의 관련성을 입증하였다. 이는 사회불안이 높은 사람들은 사회적 상황에서 회피하고자 하는 욕구가 있으며 사회불안이 높을수록 회피방식이 높아짐을 알 수 있다. 즉, 사회불안이 높은 사람은 사회적 상황에서 자신을 노출하여 타인과 교류를 어려워하기 때문에 회피 지향적인 대처방식이 나타나는 것이다.

위의 결과를 토대로 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계를 경험회피가 매개하고 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계를 사회불안이 조절하여 SNS 중독경향성이 달라지는 것으로 가정하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계는 어떠한가?
- 연구문제 2. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과가 나타나는가?
- 연구문제 3. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 사회불안의 조절효과가 나타나는가?
- 연구문제 4. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과가 나타나는가?



[그림 1] 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전국 소재의 대학교 재학생인 450명을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 대학생 450명이 설문을 완료하였으며 SNS를 사용하지 않는다고 응답하거나 회수되지 않은 설문지 42부를 제외한 408부의 설문지를 자료 분석에 사용하였다.

연구 참여자의 인구학적 특성을 알아보기 위하여 빈도 분석을 하였고 연구 참여자의 사회 인구학적 특성은 다음과 같이 나타났다. 먼저 연구 참여자의 성별은 전체 응답자 중 여학생이 214명(52.5%), 남학생이 194명(47.5%)으로 여학생이 더 많았다. 연령을 살펴보면 18~19살이 108명(26.5%), 20~21살이 150명(36.8%), 22~23살이 69명(16.9%), 24~25살이 43명(10.5%), 26살 이상 38명(9.3%)이며 평균 연령은 만 21.8세($SD=2.06$)로 나타났다. 학년은 2학년이 118명(28.9%)으로 가장 많았고, 1학년이 117명(28.7%), 3학년이 98명(24.0%), 4학년이 75명(18.4%) 순으로 나타났다.

2. 연구절차

본 연구에 앞서 2019년 8월 26일부터 30일까지 서울 지역의 M대학교 재학생 50명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사를 통해 문항의 오류를 확인하였고 이를 수정하여 본 조사를 진행하였다.

본 연구는 2019년 9월 1일부터 9월 30일까지 전국 소재의 대학교 재학생 450명을 대상으로 오프라인 설문조사(300부)와 온라인 설문조사(150부)를 진행하였다. 오프라인 설문조사는 시작하기 전에 연구 참여자들에게 연구의 목적을 간단히 설명하고 동의를 받은 후에 실시하였다. 온라인 설문도 마찬가지로 설문지에 연구에 대한 간단한 설명을 기입하였고 연구 참여에 동의한 대학생들만이 설문 조사에 참여할 수 있었다. 오프라인(300부)과 온라인 설문조사(150부)를 합쳐 총 450부의 설문지가 회수되었고 이 중에서 SNS를 사용하지 않는다고 응답하거나 회수되지 않은 설문지 42부를 제외한 408부의 설문지를 연구 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 완벽주의적 자기제시

Hewitt et al.(2003)의 완벽주의적 자기제시 척도(Perfectionistic Self Presentation Scale)를 하정희(2011)가 우리나라 정서에 맞게끔 문항을 더하고 타당화하여 만든 완벽주의적 자기제시 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 19문항이며 하위척도는 ‘완벽주의적 자기노력’의 8문항, ‘불완전함 행동적 은폐노력’의 5문항, ‘불완전함 언어적 은폐노력’의 6문항으로 구성되었다. 문항은 7점 척도로 구성되어 있으며 10번 문항은 역채점 문항이다. 총점이 높을수록 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 것을 나타낸다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .93이며, 각 하위척도인 ‘완벽주의적 자기노력’은 .90, ‘불완전함 행동적 은폐노력’은 .85, ‘불완전함 언어적 은폐노력’은 .83으로 나타났다.

2) 경험회피

Hayes와 Strosahl(2004)의 수용-행동 질문지(Acceptance and Action Questionnaire-16)를 번안한 문현미(2006)의 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 16문항이며 하위척도는 ‘기꺼이 경험하기’의 7문항과 ‘행동 요인’의 9문항으로 구성되었다. 전체 문항은 7점 척도로 구성되었으며 1번, 4번, 5번, 7번, 10번, 12번, 13번, 16번 문항은 역채점 문항이다. 총점이 높을수록 심리적 수용이 낮고 경험회피가 높은 것을 의미하며 반대로 점수가 낮을수록 심리적 수용이 높고 경험회피가 낮은 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .93이며, 각 하위척도인 ‘기꺼이 경험하기’는 .88, ‘행동요인’은 .88로 나타났다.

3) SNS 중독경향성

Andreassen et al.(2012)이 개발한 Bergen 페이스북 중독 척도(Bergen Facebook Addiction Scale)와 한국정보화진흥원(2011)의 성인 인터넷 중독 자가진단 간략형 척도를 토대로 정소영, 김종남(2014)이 개발하고 타당화한 대학생용 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 이 척도는 SNS 사용으로 인해 역기능적 결과가 나타남에도 불구하고 SNS를 계속 사용하고 스스로 조절할 수 없는 중독의 상태를 측정한다. 총 24문항이며 하위척도는 ‘조절실패과 일상생활 장애’의 7문항, ‘몰입과 내성’의 7문항, ‘부정정서의 회피’의 5문항, ‘가상세계지향성과 금단’의 5문항으로 구성되었다. 전체 문항은 4점 척도로 구성되었으며 9번 문항은 역채점에 해당한다. 총점이 높을수록 SNS에 중독되는 경향이 강한 것을 의미한다. 본 연구에서 전체

신뢰도 계수는 .96이며, 각 하위척도인 ‘조절실패와 일상 생활 장애’는 .91, ‘몰입 및 내성’은 .88, ‘부정정서의 회피’는 .87, ‘가상세계지향성 및 급단’은 .86으로 나타났다.

4) 사회불안

Mattick과 Clarke(1998)이 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale)를 김향숙(2001)이 수정하고 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 개인이 사회적 상호작용에서 겪는 불안의 정도를 측정하며 사회적 관계를 맺는 상황에서 나타나는 정서나 인지 등을 묻는 질문 형식으로 구성되었다. 총 19문항이며 사회불안에 관한 단일척도로 구성되었다. 전체 문항은 5점 척도로 구성되었으며 8번, 10번 문항은 역채점 문항이다. 총점이 높을수록 대인 간 상호작용 과정에서 개인이 높은 불안을 경험하는 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .96으로 나타났다.

4. 자료분석

본 연구는 수집된 자료를 다음과 같은 통계 분석방법을 사용하였다. 먼저 SPSS 22.0을 사용하여 수집된 연구 참가자들의 인구통계학적 특성을 분석하였고, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도 값을 산출하였다. 다음으로 변인들의 기술통계와 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 조절된 매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 3단계 방식을 참고하였다. 1단계는 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성 간에 경험회피의 매개효과를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 사용하였다. 2단계는 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 사회불안의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 사용하여 상호작용 효과를 확인하였다. 3단계는 완벽주의

적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과는 SPSS Macro 프로그램인 PROCESS(Hayes, 2013)를 활용하여 검증하였다. 각 단계의 통계적 유의성은 Sobel-test의 방식보다 통계적 검증력이 높은 부트스트래핑(Bootstrapping)방식으로 확인하였다(Preacher et al., 2007).

III. 연구결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

연구문제를 본격적으로 검증하기에 앞서 변인들의 기술통계 및 상관관계를 확인하였다. 변인들의 평균, 표준편차 그리고 상관분석을 <표 1>에 제시하였다. 완벽주의적 자기제시는 평균 80.27점($SD=17.00$)으로 나타났다. 경험회피의 평균은 67.29점($SD=15.82$)으로 나타났고, SNS 중독경향성의 평균은 52.69점($SD=14.94$)으로 나타났다. 사회불안의 평균은 27.49점($SD=16.31$)으로 나타났다. 주요 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 모든 변인들 간의 유의미한 상관관계를 보였다. 완벽주의적 자기제시는 경험회피($r=.47, p<.001$), SNS 중독경향성($r=.42, p<.001$), 사회불안($r=.44, p<.001$)과 상당히 높은 정적 상관관계를 보였다. 또한 경험회피는 SNS 중독경향성($r=.64, p<.001$), 사회불안($r=.60, p<.001$)과 상당히 높은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 SNS 중독경향성은 사회불안($r=.56, p<.001$)과 상당히 높은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증

<표 1> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

(N=408)

구분	1	2	3	4	M(SD)
1. 완벽주의적 자기제시	1	-	-	-	80.27(17.00)
2. 경험회피	.47***	1	-	-	67.29(15.82)
3. SNS 중독경향성	.42***	.64***	1	-	52.69(14.94)
4. 사회불안	.44***	.60***	.56***	1	27.49(16.31)

*** $p<.001$

Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 분석단계에 경험회피의 매개효과를 검증하였으며 그 결과를 <표 2>에 제시하였다.

먼저 1단계에서 독립변수인 완벽주의적 자기제시가 매개변수인 경험회피에 미치는 영향력이 통계적으로 유의미하며($\beta=.46, t=10.63, p<.001$), 설명력은 24%로 나타났다($F=115.96, p<.001$). 2단계에서 독립변수인 완벽주의적 자기제시가 종속변수인 SNS 중독경향성에 미치는 전체효과가 통계적으로 유의미하며($\beta=.41, t=9.00, p<.001$), 설명력은 19%로 나타났다($F=85.12, p<.001$). 3단계에서 독립변수인 완벽주의적 자기제시가 종속변수인 SNS 중독경향성에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의미하게 나타났다($\beta=.14, t=3.37, p<.01$). 매개변수인 경험회피가 종속변수인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력을 통제하고 완벽주의적 자기제시의 효과를 확인한 결과 통계적으로 유의미하며($\beta=.56, t=13.08, p<.001$), 설명력은 43%로 나타났다($F=146.53, p<.001$).

독립변수인 완벽주의적 자기제시가 종속변수인 SNS 중독경향성에 미치는 직접효과는 .14($p<.01$)로, 매개변수의 효과를 고려했을 때에 전체효과인 .41($p<.001$)에 비해 감소하였다. 그러나 독립변수인 완벽주의적 자기제시가 종속변수인 SNS 중독경향성에 미치는 직접효과와 매개변수의 효과를 고려한 전체효과가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 매개변수인 경험회피가 완벽주의적 자기

제시와 SNS 중독경향성 간에 영향을 부분적으로 매개함을 의미한다.

본 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성 간에 매개효과의 크기가 통계적으로 유의미한지 부트스트래핑(Bootstrapping)을 이용하여 확인하였다. 부트스트래핑(Bootstrapping)은 가상의 무선 표본을 대규모로 추출해 각각의 매개 효과를 확인하며 Sobel 검증방법에 비해 정확한 추론이 가능하며 검정력도 높게 나타난다(Preacher et al., 2007). 본 연구에서는 통계적 유의성을 알아보기 위해 부트스트래핑으로 표본의 수 5000개를 재추출하였으며, 그 결과는 <표 3>에 제시하였다.

구체적인 결과를 살펴보면, 95% 신뢰구간에서 LLCL과 ULCL 사이에 0이 없으며 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있으므로 경험회피의 매개효과가 유의미하였다. 따라서 완벽주의적 자기제시가 경험회피를 높이고 다시 SNS 중독경향성의 증가에 영향을 미치는 간접경로의 통계적 유의성이 확인되었다.

3. 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 사회불안의 조절효과 검증

완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 사회불안의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하

<표 2> 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과 (N=408)

단계	경로	비표준화 계수		β	t	R^2	F
		B	SE				
1	완벽주의적 자기제시 → 경험회피 (a)	.43	.04	.46	10.63***	.24	115.96***
2	완벽주의적 자기제시 → SNS중독경향성 (c)	.36	.04	.41	9.00***	.19	85.12***
3	완벽주의적 자기제시 → SNS중독경향성 (c')	.13	.04	.14	3.37**	.43	146.53***
	경험회피 → SNS중독경향성 (b)	.54	.04	.56	13.08***		

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

<표 3> 부트스트래핑의 매개효과 재검증

변수	Effect	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCL	ULCL
경험회피	.2376	.0273	.1886	.2967

였다(Aiken & West, 1991). 다중공선성의 문제를 최소화하고자 평균중심화한 독립변수와 조절변수를 사용하였으며 검증 결과를 <표 4>에 제시하였다.

구체적으로 살펴보면 완벽주의적 자기제시($\beta=.22, t=4.90, p<.001$)와 사회불안($\beta=.50, t=11.65, p<.001$)은 경험회피에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 상호작용항($\beta=.17, t=3.11, p<.01$)의 추가로 경험회피에 대한 설명력은 2% 증가한, 총 44%로 나타났다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 미치는 영향이 사회불안의 수준에 따라 달라지는 것을 알 수 있다. 즉, 사회불안이 높은 집단에서 완벽주의적 자기제시가 높을수록 경험회피가 더 높아지며 반대로 사회불안이 낮은 집단에서 완벽주의적 자기제시가 있더라도 경험회피가 덜 높아지는 것을 의미한다([그림

2]).

한편, 조절변수의 특정한 값(-1SD, Mean, +1SD)에서 통계적 유의성을 검증하였다(Aiken & West, 1991). 본 연구에서는 SPSS Macro를 사용하여 조절변수의 조건 값에 따른 단순회귀선의 유의성을 검증하였고, 검증 결과를 <표 5>에 제시하였다. 사회불안 수준이 평균일 때나 1SD 낮거나 높을 때 모두 신뢰구간에 '0'을 포함하지 않기 때문에 사회불안의 조절효과가 통계적으로 유의하였다.

4. 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과 검증

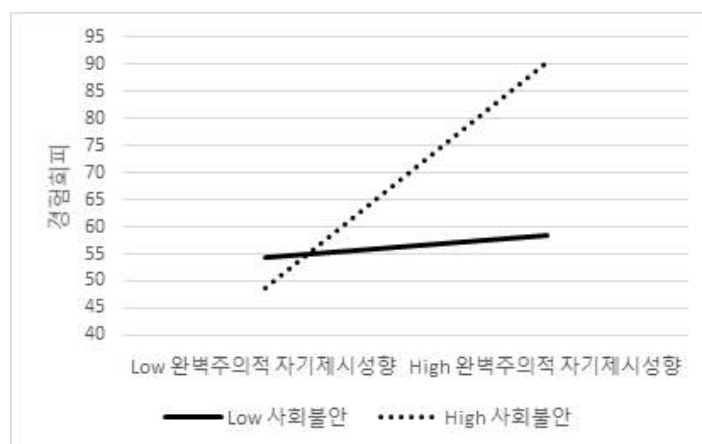
매개효과와 조절효과가 충족된 모형을 확장하여 완벽

<표 4> 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 사회불안의 조절효과

(N=408)

종속 변인	단계	독립변인	비표준화 계수		β	t	R^2	F
			B	SE				
경험 회피	1	완벽주의적 자기제시(A)	.44	.04	.47	10.77***	.22	115.96***
	2	완벽주의적 자기제시(A)	.23	.04	.25	5.98***	.42	142.32***
		사회불안(B)	.46	.04	.48	11.39***		
	3	완벽주의적 자기제시(A)	.20	.04	.22	4.90***	.44	96.95***
		사회불안(B)	.48	.04	.50	11.65***		
		(A X B)	.10	.04	.17	3.11**		

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



[그림 2] 조절모형

주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 Preacher et al.(2007)의 SPSS Macro model 7을 이용하였다. 그 결과는 <표 6>에 제시하였다.

분석결과를 살펴보면, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 상호작용이 경험회피에 미치는 영향이 유의하였다($\beta=.17, t=3.11, p<.01$). 또한 경험회피가 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 유의하였다($\beta=.57, t=13.08, p<.001$). 이는 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성 간에 경험회피의 매개효과는 사회불안에 의해 조절되고 있음을 의미한다. 즉, 사회불안이 높은 집단일수록 조절된

매개효과가 증가하여 경험회피와 SNS 중독경향성이 높아지는데, 이는 높은 사회불안의 수준에 따라 강화되는 것을 뜻한다.

조절된 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)방식을 사용하였으며, 그 검증 결과를 <표 7>에 제시하였다. 분석결과를 살펴보면, 조절변수인 사회불안의 LLCL과 ULCL 사이에 0이 포함되지 않으므로 조절된 매개효과의 유의성이 검증되었으며, 사회불안이 평균일 때나 1SD 낮거나 높을 때 모두 유의미하였다.

<표 5> 부트스트래핑의 조절효과 재검증

변수		B	Boot SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCL	ULCL
사회 불안	-1SD	.29	.05	6.28***	.38	.20
	Mean	.21	.04	5.04***	.29	.13
	+1SD	.18	.03	3.89***	.12	.05

*** $p<.001$

<표 6> 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과 검증

(N=408)

구분	중속변수 : 경험회피					
	비표준화 계수		β	t	LLCI	ULCI
	B	SE				
완벽주의적 자기제시	.20	.04	.22	4.90***	.28	.12
사회불안	.48	.04	.50	11.65***	.57	.40
완벽주의적 자기제시 X 사회불안	.10	.04	.17	3.11**	.03	.19
구분	중속변수 : SNS 중독경향성					
	비표준화 계수		β	t	LLCI	ULCI
	B	SE				
완벽주의적 자기제시	.13	.04	.15	3.37***	.05	.20
경험회피	.54	.04	.57	13.08***	.62	.45

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

(표 7) 사회불안에 따른 조절된 매개효과 검증

사회불안	조절변수의 특정 값에서의 조절된 매개 효과			
	B	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCL	ULCL
-1SD	.30	.05	.39	.20
Mean	.22	.04	.30	.14
+1SD	.17	.03	.11	.06

IV. 논의 및 결론

본 연구는 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계를 살펴보았으며, 대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과가 있음을 밝혀냈다. 본 연구의 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 정적 상관관계가 나타났다. 즉, 완벽주의적 자기제시가 높을수록 SNS에 몰입하는 경향이 높음을 나타낸다. 이는 완벽주의적 자기제시자는 타인에게 긍정적 인상을 주고 자신의 가치를 인정받고자 하는 욕구(Hewitt et al., 2003)가 있으며, 이러한 욕구는 자신의 의도대로 원하는 모습을 표현할 수 있는 SNS에서 충족되면서 SNS에 몰입하는 경향이 커진다는 맥락으로 설명될 수 있다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시자들이 타인에게 약점을 보이는 것을 꺼려하기 때문에 SNS의 이용 빈도가 높고 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 정적 상관관계를 밝힌 연구와 일치한다(Casale & Fioravanti, 2015). 또한 자신의 완벽하지 못한 모습을 은폐할수록 SNS를 사용하는 빈도가 높아진다는 연구(Doğan & Çolak, 2016)와 SNS에서는 완벽한 모습을 보여주기가 수월하기 때문에 타인에게 완벽한 모습을 드러내고 싶은 욕구가 높을수록 SNS 중독으로 이어진다는 연구(임숙영, 임영진, 2017)와도 일맥상통한다. 그러므로 대인관계 내에서 자신의 완벽하지 못한 모습을 은폐하지 않고 적절히 드러낼 수 있도록 하여 대학생들의 SNS 중독경향성을 낮추는 방안을 모색할 필요가 있다.

둘째, 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 부분 매개효과가 나타났다. 이는 완벽주의적 자기제시자들이 결점이 드러나는 상황이나 그로 인

해 발생하는 불편한 감정을 피하기 위해 SNS 사용에 몰입하는 것을 의미한다. 완벽주의적 자기제시자들은 타인에게 완벽한 모습만을 보이고자 노력하며 부정적인 피드백을 받는 것을 두려워하기 때문에(Hewitt et al., 2003) 평가를 받거나 결점이 드러날 것 같은 상황을 회피한다. 이들은 완벽한 자신의 모습을 의도적으로 드러내거나 부정적인 정서에서 벗어나기 위해 SNS라는 가상의 세계에 몰두하는 것으로 이해될 수 있다. 즉, 타인에게 완벽한 모습을 보이고자 노력하는 완벽주의적 자기제시자들은 결점이 드러나는 상황을 회피하여 높은 경험회피가 나타나며, 그 과정에서 SNS에 몰두하여 부정적 정서를 해소하고 현실에서 벗어나고자 하므로 중독의 위험성이 높아지는 것이다. 이와 같은 결과는 부적응적 완벽주의자들이 타인에게 자신의 완벽하지 못한 모습이나 결점을 보이지 않기 위해 부정적으로 평가될 만한 상황을 회피한다는 연구(Santanello & Gradner, 2007)와 부적응적 완벽주의 성향이 높은 사람들이 회피와 같은 대처양식을 주로 사용하는 것으로 밝혀진 연구(Habke & Flynn, 2002)를 지지한다. 또한 경험을 수용하지 않고 회피할수록 SNS에 중독될 가능성이 높다고 보고된 연구(Capuzzi & Stauffer, 2014)와 경험회피가 SNS 중독경향성과 정적 상관관계가 있으며 경험회피가 많을수록 SNS 중독경향성이 높아진다는 연구(성요안나, 현명호, 2016)와 일치한다. 따라서 대학생의 완벽한 모습을 보이고자 하는 동기와 의도에 대한 개입이 필요할 뿐만 아니라 부정적인 피드백을 받을 수 있는 상황을 회피하지 않도록 하는 것이 필요함을 알 수 있다. 이를 위해 스스로를 탐색하며 수용하고 취약한 내면을 살펴보는 프로그램을 통해 회피하는 대처방식을 개선하여(Thompson & Waltz, 2008) 대학생들의 SNS 중독경향성을 예방할 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 완벽주의적 자기제시와 경험회피의 관계에서 사

회불안의 조절효과가 나타났다. 즉, 완벽주의적 자기제시와 사회불안이 상호작용을 하여 경험회피의 수준을 조절하는 것이다. 이는 완벽주의적 자기제시의 수준이 단독으로 경험회피를 결정하기보다 사회불안의 정도에 따라 경험회피가 나타나는 것을 의미한다. 구체적으로 사회불안이 높은 집단은 완벽주의적 자기제시가 높을수록 경험회피가 더 높아지고 사회불안이 낮은 집단에서는 완벽주의적 자기제시가 높더라도 경험회피가 덜 높아졌다. 즉, 완벽주의적 자기제시가 경험회피에 중요한 역할을 하지만 사회불안에 따라 달라지는 것을 의미한다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시와 불안 민감성의 높은 관련성을 보고한 연구(Flett & Hewitt, 2004)와 완벽주의적 자기제시가 사회불안을 예측하는 변인이라고 밝힌 연구(Mackinnon et al., 2014)와도 일맥상통한다. 또한 경험회피가 높은 사람은 대처양식으로 회피 반응이 많으며 물질중독이 높아진다는 연구(Buckner et al., 2014)와 사회불안이 높은 사람은 결점이 숨기고자 높은 회피와 경계가 나타난다고 밝힌 연구를 지지한다(Hamacheck, 1978). 즉, 완벽주의적 자기제시자들이 타인에게 완벽한 모습을 드러내고자 하며 부정적으로 평가받는 것을 두려워하여 높은 사회불안을 경험하고 내적 경험이나 불편한 상황에서 벗어나기 위해 경험회피를 하는 것을 의미한다. 완벽주의적 자기제시자들은 긍정적인 평가를 받기 위해 완벽한 모습을 보여주고자 노력하지만(Hewitt et al., 2003) 자신의 완벽한 모습을 보여줄 수 없는 사회적 상황에서는 불안을 느끼게 되고 정서적인 회피를 한다. 사회불안의 수준이 낮으면 완벽주의적 자기제시가 높더라도 경험회피의 수준이 덜 높아지기 때문에 결국 사회불안을 낮추는 개입이 필요함을 알 수 있다.

마지막으로, 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과가 나타났다. 이를 통해 사회불안이 높을수록 완벽주의적 자기제시가 경험회피를 거쳐 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 높아짐을 확인하였다. 즉, 완벽주의적 자기제시가 높을수록 경험회피가 증가하여 SNS 중독경향성도 높아지는데, 그 수준을 높은 사회불안이 조절하는 것이다. 반면에 완벽주의적 자기제시가 높더라도 사회불안 낮으면 경험회피와 SNS 중독경향성이 낮아지는 것을 의미한다. 이러한 결과는 사회불안이 높은 사람은 면대면 상호작용에서 불편한 자극을 느끼기 때문에 SNS에서 맺는 대인관계를 편안하게 여기며 빠져들게 된다는 연구(Yen et al., 2012)와 사회불안이 높을수록 회피 방식이 높아진다는 연

구(박승혜, 2019)를 지지한다. 즉, 완벽주의적 자기제시자들이 타인에게 완벽한 모습만을 보이고자 할지라도 사회불안이 낮으면 불편한 자극을 회피하려는 경향이 감소하여 면대면 상호작용을 덜 회피하고 SNS 중독경향성이 낮아지는 것을 의미한다. 따라서 완벽주의적 자기제시가 경험회피를 높이고 SNS 중독경향성을 증가시키는 경로가 높은 사회불안 수준에 의해 조절되는 결과를 비추어 볼 때 완벽주의적 자기제시를 지닌 대학생의 SNS 중독경향성에 대한 예방책으로 사회불안의 개입이 필요하다. 사회불안의 핵심적 특징은 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이며 이는 낮은 자존감에서 나타난다(Harb et al., 2002). 그러므로 타인에게 완벽하게 보이고자 하는 강박적인 생각과 태도를 줄이며 내면의 통찰을 유도하여 취약한 자존감을 회복시키는 것이 효과적인 방안을 시사한다.

앞서 논의된 결과를 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 최근에 떠오르고 있는 SNS 중독경향성에 관하여 개인의 심리적인 기제에 관한 이해를 높였는데 의의가 있다. SNS 중독경향성을 다룬 선행연구를 살펴보면 주로 내현적자기애나 외로움 등에 집중되었다. SNS는 일종의 사회적 공간이며 사회적 관계를 맺기 위한 목적이 크므로(이희복 외, 2014) 대인관계의 맥락에서 이해될 필요성이 있다(Wachtel, 1994). 따라서 본 연구는 기존연구의 한계점을 보완하여 SNS 중독경향성과 대인관계에서 나타나는 표현적 욕구인 완벽주의적 자기제시에 주목을 하였으며, 이 두 변인간의 정적인 관련이 있음을 밝혀냈다. 그러므로 본 연구는 SNS 중독경향성을 예방하기 위한 방안을 마련하는데 활용할 수 있다는 점에 의의가 있다.

둘째, 본 대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안을 통한 경험회피의 조절된 매개효과가 나타나는 새로운 모형을 밝혀냈다. 이는 완벽주의적 자기제시가 높더라도 사회불안을 줄이면 경험회피와 SNS 중독경향성이 줄어드는 효과가 나타나는 것을 의미하며, 결국 SNS 중독경향성을 줄이기 위해서는 사회불안에 대한 개입이 중요함을 시사한다. 따라서 본 연구에서 SNS 중독경향성을 예방하기 위해서는 사회불안을 줄이는 것이 핵심적인 기제이며 추후 심리치료적 접근에서 유용하게 쓰일 기초자료를 제시하였다. 사회불안이 나타나는 핵심 근원은 낮은 자존감(Harb et al., 2002)이다. 그러므로 심리상담 프로그램을 통해 개인의 자존감 향상을 높이는데 주력하여 사회불안을 낮추고 SNS 중독경향성도

예방할 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같이 제시한다.

첫째, 본 연구는 자기 보고식 설문지를 이용하여 조사하였기에 왜곡된 결과가 자료에 반영될 수 있다. 주로 완벽주의적 자기제시, 경험회피, 사회불안, SNS 중독경향성과 같은 척도들은 부정적인 내용도 함께 포함되어 있어서 연구 대상자들이 다소 방어적인 태도로 설문에 임하여 솔직하게 답변하지 않았을 가능성이 있다. 그러므로 추후 연구에서는 질적 연구를 통해 심층 면접을 하여 연구결과의 인과관계를 다시 검증할 필요가 있다.

둘째, SNS 사용빈도가 높은 대학생들을 대상으로 조사를 진행하였는데, 최근에는 청소년들의 SNS 이용빈도가 늘고 있으므로 중고등학생을 대상으로 연구를 할 필요성을 제시한다. 특히 청소년의 시기에는 타인과의 관계 역동에 따라 개인의 정서적 안녕감이 큰 영향을 받기 때문에(채경선, 정윤주, 2015) 청소년의 완벽주의적 자기제시, 경험회피, SNS 중독경향성, 사회불안에 관한 연구를 하여 SNS 중독경향성이 있는 청소년들에 대한 이해를 심화시킬 수 있다.

셋째, 일반 대학생을 대상으로 SNS 중독경향성에 대하여 그 관계성을 알아보았기 때문에 이러한 연구결과가 과도한 SNS 사용으로 인해 DSM-5의 행동중독으로 진단을 받은 임상 집단에서도 적용이 되는지를 후속 연구를 통해 검증될 필요가 있다.

주제어 : 완벽주의적 자기제시, SNS 중독경향성, 경험회피, 사회불안

REFERENCES

- 김은미, 심미선, 김반야, 오하영(2012). 미디어화 관점에서 본 스마트미디어 이용과 일상경험의 변화. *韓國言論學報*, 56(4), 133-159
- 김향숙(2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 문현미(2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 박승혜(2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계: 대인

관계 지향성의 조절된 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 성요안나, 현명호(2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과: 페이스북을 중심으로. *스트레스研究*, 24(4), 257-263
- 오윤경(2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원 석사학위논문.
- 이희복, 김대환, 최지윤, 신명희(2014). 청소년의 SNS 이용특성과 SNS 중독경향성 연구. *GRI 연구논총*, 16(1), 365-391.
- 임숙영, 임영진(2017). 내현적 자기애와 대학생의 SNS 중독의 관계: 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *인간이해*, 38(2), 131-145.
- 정소영, 김종남(2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국건 강심리학회지*, 19(1), 147-166.
- 채경선, 정윤주(2015). 청소년의 소셜 네트워크 서비스 이용동기와 또래관계 기술과의 관계 연구. *문화교류연구*, 4(1), 31-51.
- 하정희(2011). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도 (PSPS-K)의 개발과 타당화. *상담학연구*, 12(4), 1121-1140.
- 한국정보화진흥원(2011). *소셜 미디어 부작용 유형 분석 및 대응방향*. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원(2017). *스마트폰 과의존 실태조사*. 서울: 한국정보화진흥원
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. London: Sage.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder*. Washington, DC: APA.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-

- mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1189.
- Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G., & Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 568-581.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2014). *Foundations of addictions counseling*. New Jersey: Pearson Education
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic internet use for socially anxious people. *Addictive Behaviors Reports*, 21(1), 34-39.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
- Doğan, U., & Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Students: A Model Testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 27-49.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: WW Norton & Company.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 28(5), 851-870.
- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). *International Aspects of Trait Perfectionism*. Washington, DC: APA
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2002). The psychometric properties of the Interpersonal Sensitivity Measure in social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 961-979.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer Science+Business Media.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. D. (1996). Experiential avoidance and behavior 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., ... & 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.
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 789-810.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*,

- 56(3), 143-148.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(4), 641-669.
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., ... & Stanton, M. V. (2004). Toward A syndrome model of addiction: Multiple manifestations, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(3), 367-374.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Simon and Schuster.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Wachtel, P. L. (1994). Cyclical processes in personality and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 51-54.
- Wall, G. K., Pearce, E., & McGuire, J. (2010). Are internet offenders emotionally avoidant?. *Psychology, Crime & Law*, 99(1), 1-21.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., ... & Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 7-12.

Received 26 August 2020;

1st Revised 16 October 2020;

Accepted 19 October 2020