

대학생의 자기분화와 부모의 감정불인정의 관계에서 부정적 자기개념과 경험회피의 매개효과

신 문 혜¹⁾

이 지 연²⁾

인천대학교 교육학과

본 연구는 대학생이 지각한 부모의 감정불인정과 대학생의 자기분화의 관계에서 부정적 자기개념과 경험회피의 매개효과를 검증하고자 하였다. 수도권 소재 대학생 304명의 자료를 수집하여 SPSS 23.0과 AMOS 20.0으로 분석하였다. 선행연구를 바탕으로 연구모형을 설정하여 모형의 적합도를 검증하였고, 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 감정불인정은 부정적인 자기개념과 경험회피와 정적상관을 나타내었고, 자기분화와는 부적상관을 나타내었다. 그리고 부정적 자기개념은 경험회피와 정적상관을 나타내었다. 둘째, 부모의 감정불인정은 직접적으로 대학생의 자기분화에 부적 영향을 주고, 부정적 자기개념과 경험회피 각 각의 매개를 통해서도 자기분화에 부적 영향을 주었다. 셋째, 부모의 감정불인정이 자기분화로 가는 경로에서 부정적 자기개념과 경험회피의 순차적 이중매개 효과가 있었다. 본 연구 결과는 부모의 감정불인정이 대학생의 자기분화 수준에 영향을 미친다는 것을 경험적으로 확인하고, 대학생 상담에 자기분화에 대한 개입이 필요하다는 것을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 자기분화, 감정불인정, 부정적 자기개념, 경험회피, 수용전념치료

1) 인천대학교 교육학과 상담심리전공, 박사과정

2) 교신저자 : 인천대학교 교육학과 상담심리전공, 교수 (E-mail: becoming@inu.ac.kr)

I. 서 론

대학생 시기는 부모와의 의존과 보호에서 벗어나 동등한 성인으로서의 관계 변화를 시작하면서 성인정체감을 형성해가는 심리적 발달의 시기(곽금주, 2010), 여러 인간관계 문제들을 예민하게 경험하면서 적극적인 노력을 통해 인간관계 문제에 대한 이해와 해결능력을 스스로 터득해 나가게 된다. 그러므로 부모의 간섭과 통제를 수용하는 의존적인 삶의 방식에 안주하는 것도 이 시기 대학생들에게는 문제가 될 수 있다(권석만, 2004). 그런데 우리나라의 대학생들은 입시위주의 교육으로 인하여 청소년시기에 이루어져야 할 발달과업이 유보되어 대학에 입학해서야 비로소 인간관계 갈등 등의 여러 문제 상황에 놓여 자기탐색을 시작하면서 외국과 달리 부모에게 의존하면서 심리적 독립의 과정을 경험한다(한정아, 심홍섭, 2005). 이에 대학생의 발달과제인 부모로부터의 심리적 독립과 대인관계의 능력에 영향을 미치는 요인으로 부모와의 정서적 융합에서 벗어나 자신을 분리 독립시키며 자기정체감 형성에도 관련되는 자기분화(Bowen, 1976)에 주목하였다. 대학생활에 있어 인간관계 및 정서적 적응의 어려움을 호소하는 대학생들이 늘어나고 있는데(권석만, 2004), 만약 자기분화 수준이 낮다면 이성보다는 감정에 바탕을 둔 의사결정을 하면서 정서조절의 어려움을 겪게 되고 이러한 정서조절의 부적응이 대인관계 문제로 이어질 가능성이 높다(Bowen, 1976). 즉, 자기분화는 자신의 감정을 이성으로 다스리며 의미 있는 타인과 정서적 관계를 훼손하지 않으면서 자신의 독립성

을 가질 수 있는 능력과(Bowen, 1978)관련된다. 이에 대학생의 발달과제인 부모로부터의 심리적 독립과 대인관계의 능력을 설명하는 데 자기분화가 중요한 변인이라고 보았다

자기분화(self-differentiation)는 Bowen(1976)이 체계화한 가족체계이론의 핵심개념으로 ‘한 개인이 어머니와의 정서적 융합에서 서서히 벗어나 자신의 자주성을 확립하는 과정’이며 한 개인이 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 능력으로, 정서적 성숙을 자기가 태어난 가정으로부터 개별화된 정도(Kear, 1978)로 설명한다. 또한 자기분화(Bowen, 1976)는 정신내적 측면과 대인관계적 측면으로 구성된다. 정신내적 측면은 지적 기능이 정서적 기능에서 얼마나 분화되어있는지를 의미하는데 높은 자기분화수준은 갈등상황에서도 합리적 사고가 가능하고 감정에 휘말리지 않기에 효율적이고 융통성 있게 대처할 수 있고, 대인관계 측면에서도 자신과 타인을 분리시키는 능력을 가지고 확고한 자아를 토대로 자신의 일관된 신념을 지니면서 적절한 거리를 유지하는 원만한 대인 관계를 갖는다. 반면 낮은 자아분화수준의 경우 두 에너지가 미분화되어 타인과 정서적으로 융해되기 쉬워 자신의 확고한 신념을 고수하지 못하고 이성적 사고가 아닌 감정에 바탕을 둔 의사결정을 하게 되면서 대인관계 어려움을 겪을 가능성이 높다(Bowen, 1976). 자기분화는 자주적으로 독립된 존재가 되고자하는 개별성과 관계 속에서 인정과 소속감을 성취하고자 하는 연합성이라는 두 개의 본능적인 힘의 균형이 잘 이루어지는 것이 이상적인 분화의 상태이다(Kerr & Bowen, 1988). 관련연구에서 자신을 만족스럽게 받아들이는 자기수

용과 높은 대인관계 능력, 적응적인 대학생활은 높은 자기분화수준과 관련되었다. 그리고 수용 받고 관심 받을 수 있는 존재임을 스스로 확신하지 못하는 낮은 자아존중감 및 낮은 자아탄력성, 심리적 부적응 등은 낮은 자기분화수준과 연관되었다(김경진, 2013; 박유하, 2001; 서루비, 2014; 우수희, 송근혜, 조규관, 2012; 이서정, 2013; 이은희, 2011), 또한 스트레스 상황에서 정서의 지배를 받으며 충동적인 감정 반응이나 회피방식을 취하면서 사회불안을 경험하고(한정아, 심홍섭, 2005; Ora, 2002), 낮은 학업성취도와 진로계획 및 결정 등을 어려워하는 것도 대학생들의 낮은 자기분화수준과 관련되었다(문선희, 2013; 하상희, 2012). 더욱이 대학생활에 있어 타인, 특히 이성과의 관계경험은 개인의 발달에 중요한 요소라고 볼 수 있는데, 친밀한 관계에 대한 두려움과 커플의 친밀감 그리고 연인과의 갈등에 대한 탄력성 등도 대학생의 낮은 자기분화수준으로 설명되었다(강은숙, 박정희, 2005; 이정훈, 양난미, 이명신, 2013; 전은희, 2017; 최연화, 2012).

더불어 어린 시절의 정서적 관계 경험 즉, 부모의 정서관련 양육행동은 자녀가 사회적, 정서적으로 건강하게 발달하는데 핵심적인 요소로 자녀가 대학생이 되고 성인기에 들어서도 적응과 정신건강(Besharat & Khajavi, 2013) 및 자녀의 정서사회화에 중요하게 작용하여 대인관계 대처방식에 영향을 준다(Bretherton, Ridgeway, & Cassidy, 1990). 이처럼 가족은 개인에게 중요한 심리적, 사회적 환경이기에 원가족에서의 관계경험은 일생을 두고 한 개인의 성장 발달과 대인관계 형성에 영향을 미치게

된다(한정아, 심홍섭, 2005). 따라서 대학생이 된 자녀의 심리적 독립과 대인관계를 이해하는데 정서적 관계경험인 부모의 정서관련 양육행동을 알아볼 필요가 있다. 부모의 정서관련 양육행동이란 일상생활에서 부모가 자녀에게 자신의 정서를 표현하고 자녀와 정서적 대화를 나누고 자녀의 정서에 대해 반응하는 태도(오지현, 2013)로, 긍정적인 정서보다 분노나 슬픔과 같은 자녀의 부정적 정서표현에 대한 부모의 반응은 필요한 조절의 대상으로서 정서학습의 기회를 제공하게 되므로 더욱 중요하다(Dunn & Brown, 1994; Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996). 특히 정서를 불인정하고 수용해주지 않았던 부모의 감정불인정(parental invalidation of emotion) 경험은 성인이 되어서도 자기감정에 대해 부모가 했던 것처럼 비수용적이고 부정적인 태도를 갖게 하고(임수연, 2015), 부정적 정서나 심리적 고통에 대한 감내력을 낮추면서 여러 가지 부적응문제를 가져온다(Linehan, 1993).

부모의 감정불인정(parental invalidation of emotion)이란 자녀의 정서표현이나 정서와 관련된 대화를 무시하거나 처벌하면서 자녀의 정서를 있는 그대로 인정해주지 않는 부모의 태도를 말한다. 즉, 감정불인정은 ‘너의 경험(정서, 믿음, 행동)과 너의 분석 그리고 정서가 유발된 원인에 대한 너의 생각도 잘못되었고 너의 잘못된 내적 경험들은 이상한 너의 성격 탓이다’라고 하는 존재의 부정까지도 포함하면서(Linehan, 1993), 자녀의 생각, 판단, 감정에 대한 무시, 무효화, 과민반응, 과대평가 혹은 지나친 단순화, 통제적 행동과 돌봄의 결여 등의 모습으로 나타난다(임수연, 2015), 감정불

인정과 유사한 자녀의 정서에 대한 부모의 수용부족 및 부적절한 반응에 관한 연구들 즉, 부모의 부정적인 정서양육행동, 부모의 심리적 통제에 대한 연구들을 살펴보면, 부모의 심리적 통제는 평가에 대한 두려움과 정서에 대한 경험을 억제하는 정서적 단절을 심화시켰으며(김송아, 2008; 김유리, 2013), 정서표현에 대해서 이해 또는 수용과 지지를 받지 못하거나, 부모가 긍정적 정서표현보다 부정적 정서표현을 많이 사용하거나 자녀의 부정적 정서를 과소평가하는 반응들은 자녀의 소극적이고 회피적인 대처방식을 형성하는 것으로 나타났다(박서정, 2004; 홍소빈, 2011). 대학생의 경우에도 부모의 감정불인정 수준이 높을수록 자기감정에 대해 부모가 자신에게 했던 것처럼 비수용적이고 부정적인 태도를 지닌 채 정서는 비합리적이고 위험하다는 부정적인 신념을 가졌고 정서를 억제하였으며 대인관계 회피 및 감정조절 실패 등으로 자기인식과 표현을 어려워하였다(임수연, 2015). 다시 말해 자녀의 부정적인 정서표현에 대한 부모의 반응은 직접적으로 정서와 관련되어 성장한 자녀의 대인관계 및 사회적 발달에 영향을 주었고(허지은, 2015) 심리적 통제 등은 대학생이 된 자녀의 여러 심리적 적응에 위험을 미치는 요인이었다(신희수, 안명희, 2013). 그리고 감정불인정의 관련 변인들과 대학생의 자기분화를 살펴본 경험적 연구에서, 부모의 거부적이거나 과보호적인 양육태도는 낮은 자기분화와 관련되었고(김은정, 2016), 부모의 일치되지 않고 모순적이고 부정적인 의사소통방식은 대학생의 자기분화를 어렵게 하는 것으로 나타났다(김지원, 2011). 반면에 부모의 애정 있는 양

육방식은 정서적 반응과 정서적 단절을 감소시키고 대학생의 자기분화수준을 높였다(이명신, 이계민, 2013). 이처럼 자녀의 부정적 정서표현에 대한 부모의 반응은 다른 정서관련 양육행동보다도 자녀의 정서표현과 조절에 직접적인 영향을 주게 된다(박서정, 2004). 즉 자녀의 정서관련 능력, 정서사회화에 있어 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 반응은 가장 직접적인 영향을 미친다(Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998). 따라서 본 연구에서는 부모의 정서관련 양육행동 중, 정서사회화와 밀접한 부정적 정서표현에 대한 부모의 반응에 주목하여, 자녀의 정서표현이나 정서관련 대화를 무시 또는 처벌하면서 자녀의 정서를 있는 그대로 인정해주지 않는 부모의 수용부족 및 부적절한 반응 등을 감정불인정이라 개념화하여서 대학생이 지각하는 어린 시절 부모의 감정불인정과 대학생의 자기분화의 관계를 알아보고자 하였다.

그리고 인간의 사고기능은 감정과 정서적 과정의 영향에 민감하다. 따라서 누구로부터 거부를 당하게 되면 그 대상으로부터 철수하고 기분 나쁜 감정을 느끼면서 자신은 타인으로부터 받아들여지지 않을 사람이라는 주관적 사고에 빠지기 쉽다(김정택, 심혜숙, 1993). 자기분화(Bowen, 1976)의 대인관계측면은 자신과 타인을 분리시키는 능력을 설명하면서 자아분화수준이 낮을수록 다른 사람과 정서적으로 융해되어 이성적 사고가 아닌 감정에 바탕을 둔 의사결정하게 되어 대인관계에 어려움을 겪게 된다(Bowen, 1976, 1982)고 보았다. 그러므로 한 개인이 정서를 어떻게 경험하고 정서 경험 자체에 대해서 어떤 생각을 지니고 있는

지에 대한, 특히 정서에 대한 갖고 있는 부정적인 신념은 정서조절능력에 있어 근간이 되므로 중요하다(Manser, Cooper, & Trefusis, 2012). 이에 부모의 감정불인정이 정서자체에 대한 부정적인 태도 혹은 경직되고 왜곡된 신념을 형성하여(임수연, 2015) 자녀로 하여금 자기에 대한 부정적인 주관적 사고, 즉, 부정적인 자기개념을 갖게 하고 대학생이 된 자녀의 자기분화에도 영향을 미칠 것이라고 가정하였다.

자기개념(self-concept)은 한 개인이 자신에 대해서 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적인 견해와 태도이며(김정규, 2000), 자기 자신에 대한 주관적인 지각, 인식 및 평가를 반영하는 인지적인 개념으로 자기 모습이나 자기 자신에 대한 생각이나 견해를 나타낸다(권석만, 1996). 자기개념은 심리적 문제와 밀접한 관련이 있기에 만약 자기 자신에 대한 부정적인 관점을 지니고 자신을 가치 있는 존재로 인식하지 못한다면 자존감과 자기 가치감에 위협을 받으면서 정서적인 고통을 경험하게 된다(김정호, 1999). 이러한 부정적 자기개념(negative self-concept)은 부모와의 역기능적인 상호작용이나 정서학대 등에서 부모가 전달하는 언어적 메시지가 직접적으로 아동에게 내재화되기 때문이라고 설명된다(van Harmelen et al., 2010). 관련연구에서, 자녀의 마음을 알아주지 않는 무관심 또는 표현이나 대화가 없었던 부모의 반응은 성인이 된 자녀가 정서적인 면에서는 정서를 억압하고 대인관계에서는 자기표현을 하지 않고 타인을 거절하며 위축감 등의 부정적 자기개념을 갖게 하였다(이수림, 이문희, 2016). 또한 아동기의 정서적 학대 경험은 부정적인 자기개념을 형성하고 자신을

부정적으로 지각하게 하였다(이영웅, 2011), 심리적 건강에 영향을 주는 안정적인 자기개념 명확성 수준을 낮아지게 하였다(문상희, 서수균, 2015), 이렇듯 감정불인정과 유사한 부모의 심리적 통제 등은 자녀의 부정적인 자기개념을 형성하고 정서조절에 곤란을 가져오며, 자신에 대한 긍정적인 평가를 가지기 어렵게 하여 대인관계문제와 사회불안을 많이 경험하게 하였다(김정호, 1999; 변경란, 2015; 오은혜, 노상선, 조용래, 2009; 이영웅, 2011). Bowen은 한 개인이 정서와 감정 반응을 객관적인 사고기능으로 처리할 수 있는 능력을 자기분화로 보았다(김정규, 심혜숙, 1993). 그러므로 부정적인 자기개념을 대학생의 자기분화와 감정불인정과의 관계에서 알아보는 것은 대학생의 자기분화에 관한 중요한 접근이 될 수 있다.

한편 인지행동치료에서는 정서경험 자체에 대하여 개인이 어떤 생각을 지니고 있는 지에 대한 인지적인 접근과 함께 정서가 전달하는 정보를 명료화하고 적응적 행동을 동기화하도록 돕는 정서조절적 접근의 필요성이 강조되면서(양윤경, 김정규, 2013; 오은혜, 노상선, 조용래, 2009) 이에 관련한 연구들, 특히 수용/경험회피에 대한 연구가 진행되어 그 효과성이 입증되고 있다(권성일, 정현희, 2014; 김두현, 2015; 김미옥, 손정락, 2013; 노지윤, 강혜자, 손정락, 2016). 또한 자기분화(Bowen, 1976)의 정신내적 측면은 갈등상황에서도 합리적 사고가 가능하고 감정에 휘말리지 않는 효율적이고 융통성 있는 대처를 강조하며, 객관적 사고기능과 정서적 기능(정서와 감정)의 적절한 균형이 한 개인의 자기분화 수준과 관련된다고 보았다. 이에 본 연구에서는 사고기능에

대한 접근인 부정적인 자기개념과 함께 정서적 기능(정서와 감정)에 대한 접근으로 수용/경험회피가 대학생의 자기분화를 정서적 과정 안에서 설명하는 변인이 될 것으로 기대하였다.

경험 회피(experiential avoidance)는 원하지 않는 사적사건(private event), 생각 느낌 감각에 대해 과하게 부정적으로 평가하고, 사적 사건들을 기꺼이 경험하기를 꺼려하면서 통제하거나 회피하려는 것이다. 심리적 수용은 반대되는 개념으로 아무런 방어 없이 사적사건을 있는 그대로 온전히 경험하는 것이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 선행연구에서 경험회피는 대학생의 주관적 안녕감과 대인관계에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났고 사회불안 및 정서조절 곤란 문제에 경험회피를 다루는 것이 중요하다는 것이 확인되기도 하였다(이채리, 정남운, 2012; 허재홍, 2008, 2014). 이는 Hayes, Strosahl과 Wilson(1999)이 부정적인 사적 경험 그 자체보다 경험하지 않으려하는 경험회피가 더 많은 심리적 문제들을 일으킨다고 하면서 심리적 수용을 강조하였던 것을 확인한다. 반면에 경험회피의 반대 개념인 심리적 수용을 살펴보면, 대학생들의 걱정, 불안, 정서조절 곤란 및 경험회피에 관한 연구(노지윤, 강혜자, 손정락, 2016)와 스트레스 대처방식, 사회적 자기효능감에 대한 연구(김미옥, 손정란, 2013)등에서 수용전념집단(ACT)은 통제집단보다 치료 후 모든 영역에서 기능적인 부분이 향상되었고 치료 효과도 이후까지 유지가 되었다. 또한 부정적 정서 상태를 경험하기 쉬운 취약성이 인지적 재평가보다는 경험회피와 더 관련되는 것으로 확인되면서

ACT의 필요성이 강조되었다(예미숙, 오경자, 2012). 사회불안이 높은 대학생들의 경우에도 수용전념집단이 통제 집단보다 사회불안 감소와 심리적 안녕감의 증가 그리고 경험회피, 우울, 부정적 평가에 대한 두려움, 비합리적인 신념 등에 감소를 가져왔다(권성일, 정현희, 2014; 김두현, 2015). 이상의 연구결과는 경험회피보다는 심리적 수용이 대학생들의 심리적 안녕감이나 대인관계에 도움이 된다는 것(허재홍, 2014)을 보여준다. 부모의 감정불인정 관련변인에서, 경험회피는 부모의 심리적 통제와 대인관계, 수행불안을 매개하며 영향을 주는 것으로 나타났다(김소연, 2014). 어머니로부터 부정적 정서표현을 많이 받은 아동은 소극, 회피적 전략을 많이 사용하였고(박서정, 2004; 양유진, 2008), 부모로부터 이해 또는 수용과 지지를 받지 못하면 자신의 욕구를 표현하고 싶지만 억제하면서 자신의 정서표현에 대해 고민하고 후회를 하는 정서표현 양가성을 보였다(홍소빈, 2011). 그리고 부모의 양육태도를 거부적, 통제적으로 지각할수록 성인 초기의 자녀들은 경험회피, 고통혐오, 지연행동을 나타내었다(조영혜, 2017). 부모의 감정불인정은 개인의 정서조절을 곤란하게 하고 부정적 정서표현을 꺼리거나 감정을 표현할 줄 모르게 하면서(Marra, 2006) 자신의 정서를 과하게 부정적으로 평가하고 경험하기를 꺼려하면서 통제하거나 회피하는 경험회피를 형성하게 될 것이 예측된다.

그리고 부정적 자기개념과 경험회피의 관계에 대한 직접적인 선행 연구는 있지 않으나 자기개념이 명확하지 않을 경우에 외부로부터의 자극을 크게 지각하게 되어 사회적 상호

관계에서 회피하거나 철수 한다는 연구(손호진, 2016)와 더 나아가 외상 사건 이후에 형성된 부정적인 사고와 신념이 관련된 기억, 생각, 감정 등의 사적 경험과 단서들을 회피하는 행동을 유발한다(이소라, 2016)는 연구는 개인의 사적인 경험이 '더 이상 견딜 수 없다'는 생각과 융합되어지면, 불안의 경험자체가 실제로 '더 이상 견딜 수 없는 것'처럼 느껴지면서 개인은 그 사적인 경험을 회피하려는 시도를 하게 된다(Hayes & Smith, 2005)는 것을 보여준다. 따라서 유사한 맥락에서 자신에 대한 부정적 자기개념은 자신과 관련된 상황들에서 경험회피를 유발하게 될 것으로 추론된다.

종합하면, 어린 시절에 부모가 자신의 정서를 불인정했던 감정불인정은 성인이 되어서도 부모가 했던 것처럼 자신의 정서를 불인정하게 하면서 정서조절의 어려움을 형성하고(Linehan, 1993), 정서는 비합리적이고 위협하다는 부정적인 신념을 갖게 하면서 정서를 억제하게 한다(임수연, 2015). 이 과정에서 부정적인 자기개념과 정서적 접촉을 방해하는 경험회피를 증가시키고 대인관계 문제에 부적인 영향을 주면서(허재홍, 2008), 대학생의 건강한 자기분화를 어렵게 할 것이다.

지금까지의 선행 연구들은 대학생의 자기분화, 수치심과 자기개념, 정서조절 등으로 심리적 부적응, 사회적 불안, 대학생활 적응 등의 관계를 알아보는 경험적 연구들이 진행되어져 왔다. 그러나 어린 시절 부모의 정서수용 부족의 경험이 대학생의 자기분화에 이르는 정서적 발달과정에 관한 연구는 이루어지지 않았다. 따라서 본 연구는 부모의 감정불인정이

대학생의 자기분화에 미치는 정서적 과정에 인지적 접근인 부정적 자기개념과 정서적인 접근인 경험회피를 관련 매개변인으로 설정하여 알아보고, 또한 이 과정에서 대학생의 자기분화에 대한 ACT의 활용 가능성도 함께 살펴보고자 하였다. 이를 통해 대학생들의 건강한 자기탐색과 적응적인 대학생활 그리고 성인으로서의 역할 준비에 도움 되는 상담개입 방안들을 마련하고자 하였다.

본 연구에서는 감정불인정이 자기분화에 직접적인 영향을 미치고, 부정적인 자기개념과 경험회피 각 각을 통해 그리고 이 두 변인의 순차적 이중매개를 통해서도 간접적인 영향을 미친다고 가정한 부분매개모형, 그림 1을 연구모형으로 설정하였다. 이는 자녀의 정서적 경험에 대한 부모의 반응과 태도가 아동의 정서이해와 정서표현에 영향을 미칠 뿐만 아니라 장기적인 발달에도 영향을 미친다(Dunn, Brown, & Bearsall, 1991)는 연구와 부모의 감정불인정이 성인이 되어서 자기감정에 대해서 부모가 자신에게 했던 것처럼 비수용적이고 부정적인 태도를 보이며 정서는 비합리적이고 위협하다는 부정적인 신념을 갖게 한다(임수연, 2015)는 연구, 또한 자기분화가 잘 이루어지면 정서적 접촉이 가능해지고 개별성을 가지게 된다는 Bowen의 이론(김정택, 심혜숙, 1993)에 비추어, 정서적인 경험을 회피하게 하는 경험회피가 대학생들의 대인관계에 부적인 영향을 주어(허재홍, 2008), 결국 자기분화에 필요한 객관적 사고기능과 정서적 기능(정서와 감정)의 적절한 균형(Bowen, 1976)을 어렵게 하고, 타인과 친밀한 관계를 유지하면서도 자율성을 잃지 않고 진정한 자기의 모습으로 살

아갈 수 있도록 하는 정서적 균형 능력인 대학생의 자기분화(서루비, 2014)에 영향을 미치게 될 것으로 추론하여, 감정불인정이 대학생의 자기분화로 이어지는 경로에서 부정적 자기개념과 경험회피가 각 각 매개할 것이라고 가정하였다. 그리고 부모의 감정불인정으로 인한 부정적 신념의 형성에 있어 그 과정에 부모의 양육이 성인자녀의 정서조절 실패에 직접적으로 영향을 주기보다는 개인의 신념 및 성격특성이 자리를 잡고 영향을 있다(임수연, 2015)는 연구, 더 나아가 정서신념이 정서조절의 기본이 되며, 비수용적인 정서신념이 경험회피를 예측하게 하고 정서조절에 부정적 영향을 주게 된다(Manser et al., 2012)는 선행연구를 기반으로 부정적 자기개념이 경험회피에 선행하는 순차적 이중매개효과를 가정하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 감정불인정, 자기분화, 부정적 자기개념, 경험회피의 관계는 어떠한가?

<연구문제 2> 감정불인정과 자기분화의

관계를 부정적 자기개념과 경험회피가 각 각 매개 하는가?

<연구문제 3> 감정불인정과 자기분화의 관계를 부정적 자기개념과 경험회피가 순차적으로 이중매개 하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 수도권 소재 대학생 330명을 대상으로 설문을 실시하여 불성실한 응답 26부를 제외한 총 304명의 응답자료를 분석하였다. 대상자는 남자 153명(50.3%), 여자 151명(49.6%)으로 1학년 26명(8.6%), 2학년 59명(19.4%), 3학년 94명(30.9%), 4학년 125명(41.1%)이고, 전공은 인문사회계열 151명(49.7%), 자연과학계열 28명(9.2%), 공학계열 116명(38.2%), 예술계열 9명(3.0%)로 나타났다.

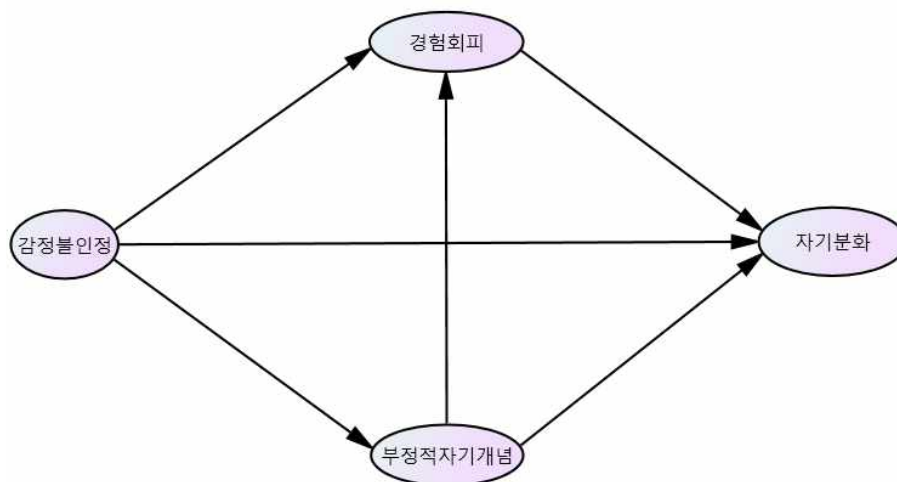


그림 1. 연구모형

2. 측정도구

자기분화

서루비(2014)가 개발한 대학생용 자기분화척도(self-differentiation scale)를 사용하였다. 본 척도는 자신의 생각과 감정을 분명히 알고 신념을 유지하며 당당히 자신을 드러낼 수 있는 상태를 의미하는 '자기주장' 13문항, 자신의 마음에 일어나는 여러 감정을 이성으로 적절하게 다루지 못하고 자동적이고 감정적으로 표현하는 경향을 의미하는 '정서조절' 10문항, 타인과의 친밀함을 원하면서 타인의 정서적 요구에 전적으로 동의하고 타인의 영향을 지나치게 받아 개성이 상실한 상태를 의미하는 '타인정서몰입' 6문항, 그리고 타인과의 관계에서 너무 밀착되어 자기를 상실할지도 모른다는 두려움으로 타인에게 정서적 거리를 두는 상태를 의미하는 '정서적 거리두기' 7문항, 총 36문항으로 자기분화를 설명하는 4개의 개념(하위요인)으로 구성되었다. 그리고 다수의 문항을 역채점하여 각 하위요인의 건강한 자기분화를 측정한다. 5점 Likert 척도이며 각 요인의 점수가 높을수록 정서적 균형능력인 자기분화의 수준이 높음을 의미한다. 서루비(2014)의 연구에서 Cronbach's α 는 자기주장 .86, 정서조절은 .82, 타인정서몰입은 .73, 정서적 거리두기는 .69, 자기분화 전체는 .86였고, 본 연구에서는 각 각 .86, .85, .71, .75 이고 자기분화 전체는 .88이다.

감정불인정

어린 시절 부정적 정서표현에 대한 부모의 수용부족과 부적절한 반응을 측정하기 위하여

오지현(2013)이 개발하고 타당화한 '초기청소년의 부정적 정서표현에 대한 어머니의 반응척도(Measuring Mother's Reaction to Adolescent's Negative Emotions) 36문항을 임수연(2015)이 대학생을 대상으로 수정하고 보완한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 부모의 정서관련 양육행동 중 정서사회화와 가장 밀접한 '정서표현에 대한 부모의 반응에 관한 질문지'로 감정불인정을 단일변인으로 하여 측정(회고형)하였다. 자녀의 부정적인 감정표현에 대해 부모가 감정을 공감하고 이해하며 수용하는 것에 관한 부정적 감정조절코칭을 역채점하여 '감정코칭부족' 16문항으로 사용하였고, 자녀가 표현한 부정적 감정에 대해 못마땅하게 여기며 비난하고 자녀의 문제와 고통을 가치 없는 것으로 여기는 '감정무시반응'은 10문항, 자녀의 부정적 감정표현에 대해 부모가 더 불편해하고 자녀를 유아처럼 취급하고 과잉보호하려는 '과민반응'은 10문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 부모의 감정불인정 정도가 높음을 의미한다. 임수연(2015)의 연구에서 Cronbach's α 는 모와 부의 정서표현 부적절 반응은 각 각 .92, .92였고, 본 연구에서 감정코칭부족은 .94, 감정무시는 .91, 과민반응은 .84이며 감정불인정 전체 Cronbach's α 는 .91이다.

부정적 자기개념

부정적인 자기개념을 측정하기 위해 홍세희와 조용래(2006)의 단축형 역기능적 신념검사(Short version of the Dysfunction Beliefs Test, SDBT) 중에서, 부정적인 사회적 자기개념(Negative Concept of Social Self, NCSS)에 해당하는 12문항을 사용하였다. 이는 사회불안 및

사회공포증과 관련된 역기능적 신념을 평가하기 위해 개발된 역기능적 신념검사(조용래, 원호택, 1997)를 문항반응이론을 통해 보완한 것이다. 각 문항은 평소 신념과 일치하는 정도와 동의하는 정도를 6점 Likert 척도로 측정한다. 점수가 높을수록 사회적 자기에 대한 부정적 개념이 높다는 것을 나타낸다. 오은혜 등(2009)에서 Cronbach's α 는 .96였고 본 연구에서는 .95이다.

경험회피

경험회피수준을 측정하기 위해 Bond 등(2011)이 개발한 수용행동 질문지(Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II)를 허재홍, 최명식과 진현정(2009)이 번안하고 타당화한 한국어판 수용-행동 질문지 II(K-AAQ-II)를 사용하였다. 이 척도는 번안과정에서 문화차이 등으로 2개 문항이 삭제되어 8문항으로 구성되어있다. 7점 Likert 척도로 점수가 높을수록 경험회피 경향이 크다는 것을 의미하고 점수가 낮을수록 심리적 유연성(수용)이 크다는 것을 의미한다. 허재홍 등(2009)의 연구에서 Cronbach's α 는 .85였고 본 연구에서는 .84이다.

3. 자료분석

본 연구의 자료분석을 위해 SPSS 23.0과 AMOS 20.0 통계 프로그램을 사용하였다. 각 척도의 Cronbach's α 계수를 산출하였고, 연구변인들 간의 관계성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였으며, 주요 변인의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출한 후 확인적 요인분석을 하여 측정모형의 타당성을 검증하였다. 그리

고 감정불인정이 자기분화에 미치는 과정에서 부정적 자기개념과 경험회피의 매개모형을 설정하고, 구조모형 검증을 실시하여 매개모형의 적합도 및 잠재변인 간 경로계수를 산출하였고, 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Shrout & Bolger, 2002)을 실시하였다. 구조모형검증은 구조방식의 2단계 접근법(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라 진행하였다. 그리고 적합도 χ^2 값 이외에 상대적 적합도 지수인 CFI(comparative fit index)와 TLI(Tucker-Lewis index), 절대적 적합도 지수인 RMSEA(root mean square error of approximation)를 확인하였다. CFI와 TLI는 .90이상 (Bentler, 1990), RMSEA는 .10이하(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996)를 적합한 모형으로 판단하였다. 모형검증에 앞서 Russell, Kahn, Spoth와 Altmaire(1998)의 제안에 따라 단일변인으로 설정된 감정불인정, 부정적 자기개념, 경험회피를 잠재변수별로 최대우도법을 이용하여 단일요인을 각각 3개의 문항꾸러미(item parcels)로 구성하였다. 추가적으로 구조방정식 모형분석(structural equation modeling, SEM)에서는 다중 매개효과 검증 시 개별간접효과에 대한 추정치를 제공하지 않는다. 따라서 감정불인정에서 자기분화로 가는 경로에서 개별매개효과의 유의성을 검증하기 위해 팬텀변인(phantom variable)을 설정하고 부트스트랩을 통해 변인들 간의 개별간접효과를 확인하였다(배병렬, 2011). 부트스트랩은 본 연구의 원자료($N = 304$)로부터 무선허당으로 만들어진 2000개의 표본에서 간접효과를 추정하여, 간접효과의 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않을 때, $\alpha = .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 판단(Shrout & Bolger, 2002)하였다.

표 1. 주요 변인간의 상관관계, 평균, 표준편차 및 왜도와 첨도

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
자기분화	1																
정서적 거리두기	.67**	1															
자기주장	.72**	.24**	1														
정서조절	.72**	.40**	.22**	1													
타인정서몰입	.69**	.39**	.40**	.36**	1												
감정불인정	-.44**	-.51**	-.16**	-.40**	-.18**	1											
감정불인정1	-.44**	-.48**	-.17**	-.40**	-.21**	.95**	1										
감정불인정2	-.43**	-.49**	-.18**	-.37**	-.19**	.92**	.82**	1									
감정불인정3	-.37**	-.46**	-.11*	-.36**	-.12*	.95**	.87**	.81**	1								
부정적자기개념	-.62**	-.46**	-.47**	-.44**	-.35**	.43**	.44**	.40**	.38**	1							
부정적자기개념1	-.54**	-.39**	-.45**	-.35**	-.26**	.41**	.40**	.39**	.36**	.90**	1						
부정적자기개념2	-.60**	-.42**	-.41**	-.47**	-.38**	.41**	.43**	.38**	.36**	.92**	.72**	1					
부정적자기개념3	-.59**	-.45**	-.45**	-.40**	-.32**	.38**	.38**	.35**	.34**	.95**	.81**	.84**	1				
경험회피	-.68**	-.51**	-.45**	-.53**	-.46**	.45**	.44**	.44**	.40**	.63**	.55**	.62**	.59**	1			
경험회피1	-.54**	-.48**	-.32**	-.37**	-.39**	.44**	.41**	.43**	.39**	.57**	.52**	.55**	.50**	.85**	1		
경험회피2	-.64**	-.46**	-.42**	-.50**	-.42**	.42**	.42**	.39**	.36**	.59**	.50**	.58**	.55**	.91**	.74**	1	
경험회피3	-.56**	-.37**	-.39**	-.47**	-.37**	.32**	.31**	.34**	.28**	.48**	.42**	.47**	.46**	.82**	.53**	.58**	1
평균	3.12	5.57	3.20	3.22	2.75	2.55	2.51	2.60	2.55	2.42	2.40	2.44	2.41	3.31	2.63	3.14	3.93
표준편차	.45	1.22	.59	.68	.63	.51	.57	.50	.54	1.07	1.10	1.21	1.17	1.07	1.33	1.26	1.14
왜도	.33	-.16	.70	.03	.03	-.01	.07	-.05	.01	.47	.52	.52	.54	.33	.49	.35	-.03
첨도	.56	-.07	.36	-.62	.05	-.34	-.33	-.33	-.18	-.68	-.57	-.68	-.58	-.36	-.67	-.60	-.27

* $p < .05$. ** $p < .01$.

III. 결과 및 해석

1. 각 변인별 기술통계 및 상관

측정변인들 간의 상관관계수 그리고 평균 및 표준편차, 왜도와 첨도는 표 1과 같다. 그리고 변인 간 상관이 클수록 다중공선성의 문제가 발생할 수 있으므로(Marsh, Martin, James, & Richard, 2004) 자기분화를 종속변수로 설정하여 나머지 변인들의 VIF지수를 확인하였다. 본 연구에서는 1.32~1.78까지 분포하여 다중공선성의 문제 $VIF > 10$ (송병호, 최규정, 2000)가 없다고 판단하였다. 주요 변인들 간의 관계를 살펴보면 자기분화는 감정불인정($r = -.44, p < .01$), 부정적 자기개념($r = -.62, p < .01$), 경험회피($r = -.68, p < .01$)와 부적상관을

나타내었고, 감정불인정은 부정적 자기개념($r = .43, p < .01$), 경험회피($r = .45, p < .01$)와 정적 상관을 나타내었다. 그리고 부정적 자기개념과 경험회피($r = .63, p < .01$)는 정적 상관을 나타내었다. 구체적으로는 자기분화의 하위요인인 정서적 거리두기($r = -.51, p < .01$)와 정서조절($r = -.40, p < .01$)이 감정불인정과 높은 부적 상관을 나타내었다. 각 변인들의 왜도와 첨도가 구조방정식모형을 적용하는데 필요한 정상분포조건(왜도 < 2 , 첨도 < 4)을(Hong, Malik, & Lee, 2003) 충족하는 것으로 나타났다.

2. 측정모형의 검증

본 연구에서는 대학생들의 자기분화, 감정

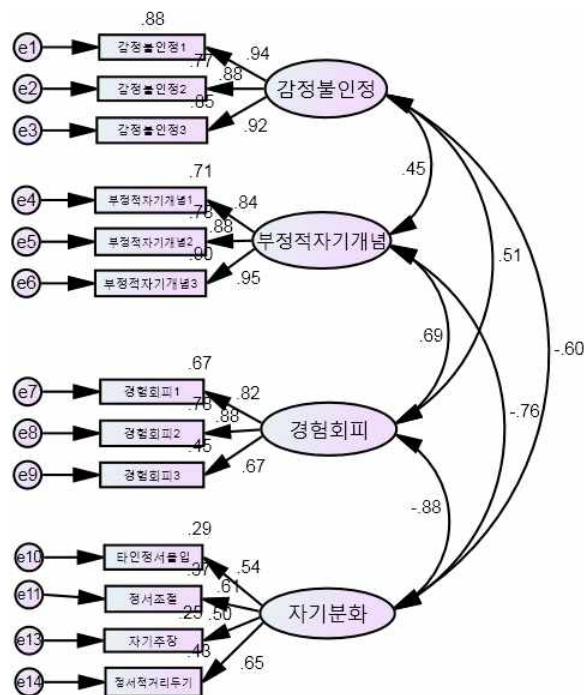


그림 2. 확인적 요인분석

불인정, 부정적 자기개념, 경험회피의 잠재변인을 13개의 측정변인들이 적절히 구인하는지를 살펴보기 위해 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였고 그림 2와 같다. 확인적 요인분석 결과 측정변수에 대한 잠재변수의 요인부하량은 자기분화는 .50~.65, 감정불인정은 .92~.94, 부정적 자기개념은 .84~.95, 경험회피는 .67~.88이었고 모두 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미하였고, $\chi^2(df = 59, N = 304) = 190.112, p < .001, CFI = .949, TLI = .933, RMSEA(90\% \text{ 신뢰구간}) = .081$ 로 모형검증이 가능한 적합도를 나타내었다.

3. 구조모형 검증

대학생이 지각한 부모의 감정불인정을 독립

변수로, 부정적 자기개념, 경험회피를 매개변수로, 자기분화를 종속변수로 하는 모형이 경험적 자료를 잘 반영하는지 알아보기 위해 모형의 적합도를 검증하였고 결과는 표 2와 같다. 연구 모형은 $\chi^2(df = 59, N = 304) = 190.112, p < .001, CFI = .949, TLI = .933, RMSEA = .081$ 의 적합도를 나타내었다.

4. 구조모형 분석

구조 모형을 검증하였고 표준화된 경로계수와 모수 추정 결과는 표 3, 그림 3과 같다. 감정불인정은 자기분화($\beta = -.17, p < .01$)에 부정적 영향을 미치고, 경험회피($\beta = .25, p < .001$), 부정적 자기개념($\beta = .45, p < .001$)에 정적영향을 주었다. 그리고 부정적 자기개념

표 2. 구조모형의 적합도 지수

적합도	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	190.112	59	.933	.949	.081(.072~.090)

표 3. 구조모형의 모수 추정 결과

($N = 304$)

경로			Estimate		표준오차	t
			비표준화 계수	표준화 계수		
감정불인정	→	자기분화	-.31	-.17	.11	-2.80**
감정불인정	→	부정적 자기개념	1.81	.45	.14	7.62***
감정불인정	→	경험회피	.61	.25	.14	4.42***
부정적 자기개념	→	경험회피	.60	.58	.06	9.50***
부정적 자기개념	→	자기분화	-.19	-.25	.06	-3.15**
경험회피	→	자기분화	-.45	-.62	.07	-6.55***

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

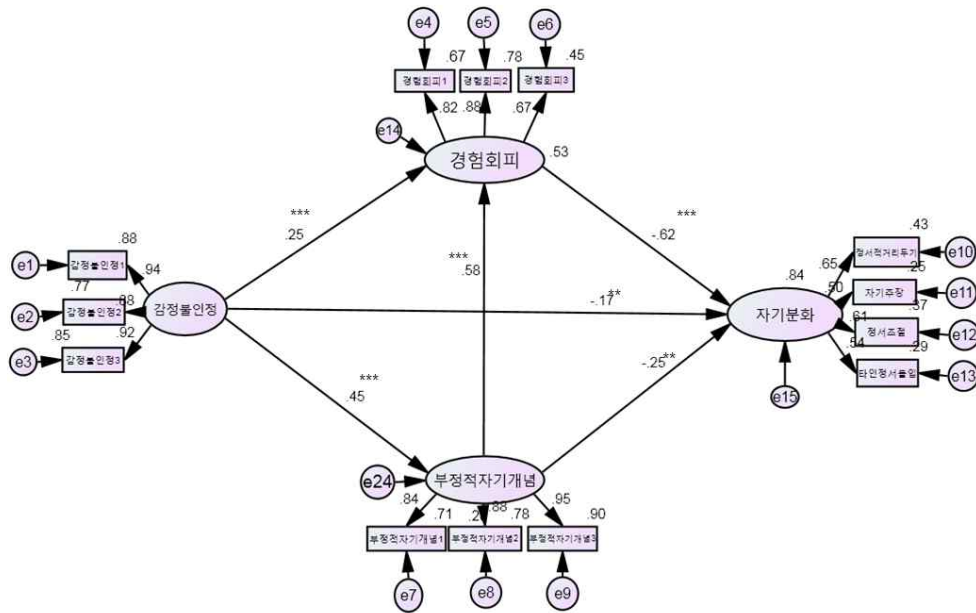


그림 3. 구조 모형

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

이 경험회피($\beta = .58, p < .001$)에 정적영향을, 자기분화($\beta = -.25, p < .01$)에 부적영향을 주었고, 경험회피가 자기분화에($\beta = -.62, p < .001$) 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

5. 매개효과 검증

최종 다중 매개모형의 개별 매개효과에 대

한 통계적 유의성을 검증할 실시하기 위해 팬텀변수를 사용(Chan, 2007)하는 bootstrap검증을 실시하였고, 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않을 때, $\alpha = .05$ 수준에서 간접효과가 유의하다고 판단하였다. 결과는 표 4와 같다. 감정불인정이 자기분화로 가는 경로에서 부정적 자기개념은 개별매개효과($B = -.20, p < .01$)를 나타냈었고, 경험회피도 개별매개효과($B =$

표 4. 부트스트래핑을 통한 간접효과 분석결과

(N = 304)

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		low	upper
감정불인정 → 부정적 자기개념 → 자기분화	-.20**	-.37	-.28
감정불인정 → 경험회피 → 자기분화	-.28***	-.50	-.14
감정불인정 → 부정적 자기개념 → 경험회피 → 자기분화	-.30***	-.13	-.03

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

$-.28, p < .001$)를 나타내며 유의하였다. 그리고 감정불인정이 자기분화로 가는 경로에서 부정적 자기개념과 경험회피의 순차적 이중매개효과($B = -.30, p < .001$)가 유의하고 개별매개효과가 가장 큰 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생이 지각한 부모의 감정불인정, 자기분화, 부정적 자기개념, 경험회피의 관계를 살펴보고, 감정불인정과 자기분화의 관계에서 부정적 자기개념과 경험회피의 매개효과를 검증함으로써 어린 시절 부모의 감정불인정이 대학생의 자기분화에 영향을 미치는 정서적 과정을 확인하였다. 본 연구의 연구결과는 다음과 같다.

첫 번째, 주요 변인들 간의 관계를 살펴보면 감정불인정은 부정적 자기개념, 경험회피와 정적 상관을 나타내었고, 자기분화와는 부적 상관을 나타내었다. 그리고 부정적 자기개념과 경험회피가 정적 상관을 나타내었다. 이는 감정불인정이 높을 때 부정적인 자기개념과 경험회피가 높아지고, 부정적 자기개념이 높을 때 경험회피도 높아진다는 것을 그리고 부모의 감정불인정, 부정적인 자기개념, 경험회피가 높을 때 대학생의 자기분화수준은 낮아질 수 있다는 것을 의미한다. 이 결과는 부모의 감정불인정이 높을수록 자기감정에 대해서 부모가 했던 것처럼 비수용적이고 부정적인 태도를 가지면서 부정적 자기개념과 경험회피를 형성하게 될 수 있음을 의미하는 것으로, 부모의 거부적이거나 과보호적인 양육태

도가 대학생의 낮은 자기분화에 관련되고(김은정, 2016), 부모의 일치되지 않는 모순적인 부정적인 의사소통이 대학생의 자기분화를 어렵게 한다는 연구(김지원, 2011)와 유사한 맥락을 보인다.

그리고 감정불인정이 자기분화의 하위요인인 정서적 거리두기와 정서조절에 높은 부적 상관을 나타내었다. 이는 감정불인정 경험이 여러 감정을 이성으로 적절하게 다루지 못하게 자동적으로 표현하게 되는 정서조절의 어려움과 타인과의 관계에서 너무 밀착될 경우 자기를 상실하게 될지도 모른다는 두려움으로 정서적 거리를 두게 하여 자기분화수준이 낮아질 가능성이 있다는 것을 의미한다. 또한 부정적인 감정을 잘 조절할 수 있다는 정서통제감이 자기분화와 관련된다는 것을 보여준다(한정아, 심홍섭, 2005). 이 결과는 자기분화의 하위요인인 정서적 단절이 대인관계 문제를 가장 잘 설명한다는 연구(우수희 등, 2012) 그리고 부모의 심리적 통제라는 심리적이고 정서적인 영향이 자녀의 정서적 경험에 부정적인 영향을 미치고 자녀는 이에 대한 대처로서 부모의 영향을 부인하고 억제하는 정서적 단절의 대처방식을 사용한다는 연구(김유리, 2013)와 비슷한 맥락에서 이해된다. 위 결과는 원가족과의 경험으로 인한 높은 정서적 단절수준이 대학생의 자기분화수준을 낮게 하면서 친밀한 관계에 대한 두려움을 높일 수 있다(최연화, 2012)는 것을 보여준다.

둘째, 감정불인정과 자기분화의 관계에서 부정적 자기개념이, 그리고 경험회피가 각각 매개효과를 보이며 부분매개를 나타내었다. 이는 감정불인정이 직접적으로 대학생의 자기

분화에 영향을 미치고, 감정불인정이 부정적 자기개념과 경험회피를 통해서도 대학생의 자기분화에 영향을 주게 된다는 것을 의미한다. 이 결과는 자녀의 감정에 대해 거부적이고 부적절한 반응을 보여주는 부모의 감정불인정이 성인이 된 자녀의 대학생생활 적응에 유의미한 영향을 주게 된다는 연구(임수연, 2015) 그리고 부모의 양육태도가 자기분화에 영향을 주었다는 연구(권소희, 이재림, 2014)와 유사한 결과로, 자녀의 정서적 경험에 대한 부모의 반응과 태도가 아동의 정서이해와 정서표현에 영향을 미칠 뿐만 아니라 장기적인 발달에도 영향을 준다(Dunn et al., 1991)는 것을 확인한다.

그리고 감정불인정과 더불어 부정적인 자기개념과 경험회피가 대학생의 자기분화에 영향을 주는 주요한 변인이라는 것이 확인되었다. 이는 부모의 감정불인정을 경험할수록 회피에 착이 심하고 정서에 대해 비합리적이고 위험하다고 생각하는 등의 부정적 신념을 보이며, 부모양육이 성인자녀의 정서조절실패에 직접적으로 영향을 주는 것이 아니라 그 과정에 개인의 신념 및 성격특성이 자리를 잡고 영향을 준다는 것을 보여준다(임수연, 2015). 이 결과는 불인정환경(invalidating environment)에서 자란 자녀가 이후에 자신의 정서에 대해서도 처벌적이고 불인정하는 태도를 갖게 되고 자신의 정서에 대해 잘못되었다고 생각하는 부정적 신념을 키운다는 이론(Linehan, 1993)을 확인하고, 부모의 심리적 통제로 인하여 형성된 부정적 자기개념이 사회불안의 구체적인 발달 경로에 주요한 영향을 미치고(변경란, 2015), 부정적인 사회적 자기개념이 대학생의 사회적

상호작용 불안에 기여하기에(오은혜 등, 2009), 대학생의 사회불안 완화를 위해서는 자기분화가 주요한 변인이라고 밝힌(김은정, 2016) 선행 연구들과 맥을 같이한다. 또한 경험회피가 실제와의 접촉을 방해하면서 필요한 정보와 기술의 습득을 어렵게 하여 오히려 고통이 심화되는 부적응적인 악순환을 가져오면서(Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001) 대학생의 자기분화에 영향을 미치고 있음이 확인되었다. 이는 부모의 심리적통제가 불안통제감과 경험회피를 매개하여 사회불안에 영향을 주기에(김소연, 2014) 대학생들의 사회불안 발생에 억제하고 있는 정서를 수용하면 개인의 정신건강이나 대인관계가 향상될 수 있으므로 경험회피를 다루는 것이 필요함을 시사한 연구(허재홍, 2008, 2014)와 맥을 같이 하는 결과이다. 다시 말해, 경험회피가 감정접촉을 회피하게 하고 정서조절을 어렵게 하기에 대학생의 자기분화수준에 영향을 미친다는 것을 보여준다.

셋째, 감정불인정이 자기분화로 가는 경로에서 부정적 자기개념의 개별매개효과, 경험회피의 개별매개효과 그리고 부정적 자기개념과 경험회피의 순차적 이중매개의 개별매개효과 순으로 개별매개효과가 높게 나타났다. 이는 감정불인정과 자기분화의 관계를 이해하는데 있어 부정적인 자기개념이나 경험회피만을 각각 개입하기보다는, 부정적인 자기개념과 이로 인해 발생하는 경험회피를 함께 다루는 상담개입이 대학생의 자기분화를 향상시키는 데 더 도움이 될 것이라는 것을 보여주는 결과이다. 이는 정서신념이 정서조절의 기본이 되며, 비수용적인 정서신념이 경험회피를 예

측하게 하면서 정서조절에 부정적 영향을 주게 된다(Manser et al., 2012)를 경험적으로 확인하면서, 인지와 정서가 연결되어 있어 어느 한쪽에서 변화가 일어나면 다른 쪽에서도 변화가 일어난다(Rehm, Kaslow, & Rabin, 1987)를 보여준다. 그리고 인지적 탈융합과 심리적 수용을 통해 비난적인 자기개념을 다루어 대학생의 대인관계 불안을 감소시키고 사회적 자기효능감과 자기변화에 대한 기대감 향상과 사회불안과 거절 민감성, 경험회피의 감소를 가져왔다고 보고한 연구들(김두현, 2015; 김미옥, 손정락, 2013)과 심리적 수용수준이 높을수록 긍정적이고 적극적인 인지, 정서적 조절 시도를 하면서 주의자각 수준이 높아진다는 것을 시사한 연구(이훈진, 2009)에 비춰 볼 때, 상위인지의 변화를 유도하여 대학생들의 심리적 문제들과 연관된 인지의 변화, 부정적 평가에 대한 두려움을 감소하게 하는 ACT는 인지변인과 정서변인 모두에 효과적(권성일, 정현희, 2014)일 수 있음이 예측된다.

한편 Bowen은 문제의 맥락을 바꾸어 주는 개인의 사고기능의 변화와 자신 안에서 불안이 미치는 영향력을 감지하고 일어날 수 있는 정서적 반동에 대한 각성을 넓히는 것이 자기분화수준을 높이는 방법이라고 하였다. 그리고 ACT(Hayes, 2004)는 정서와 인지를 함께 다루되 그 내용을 직접적으로 변화시키기보다는 변화의 맥락을 수용의 맥락으로 바꾸어 생각과 감정이 일어나는 과정을 있는 그대로 경험하게 하면서 ‘인지의 탈융합’과 ‘심리적 수용’을 변화 과정의 중요한 요인으로 본다. 따라서 인지의 관점 변화와 정서자각의 중요성을 주요한 상담과정의 요소로 보는 점에서 두 접

근이 유사하다. 다시 말해 인지적 탈융합으로 부정적인 자기관련 사고를 감소시키고(Masuda, Hayes, Sacket, & Twohig, 2004), 경험회피의 반대개념인 심리적 수용으로 정서적 접촉을 경험하도록 하면서 개인의 정서 능력을 키워나가는 수용전념치료(ACT)적 접근이 감정불인정과 자기분화의 관계에서 부정적인 자기개념이 경험회피에 영향을 주는 과정에 머물러 내담자의 자각을 돕는 개입이 대학생의 자기분화에 도움이 될 것이라는 것을 시사한다. 대학생의 경우에 부모교육 등을 통한 부모의 감정불인정에 관한 교육실시에는 한계가 있다. 그러므로 가정이라는 환경적 요인에 대한 개입보다는 대학생들의 심리내적 요인인 부정적 자기개념과 경험회피에 대한 개입이 더 효과적일 수 있다고 보여진다.

또한 Bowen의 가족치료적인 접근에서는, 상담과정에서 부모와의 관계에서 원했던 것을 상담자가 재현해주는 것은 내담자가 필요로 하는 자기분화를 근본적으로 줄 수는 없으며, 내담자가 부족하다고 느끼는 사랑과 관심을 상담자가 채워주는 것에 초점을 맞추는 것보다 내담자의 사고기능을 바꾸어 자아분화를 높여야 한다고 설명한다(김정택, 심혜숙, 1993). 그러므로 상담자 스스로도 자신의 자기분화수준을 점검하고 정서적 객관성을 지닐 수 있도록 노력하는 자세를 가지고 부모와의 정서적 융합관계가 상담 장면에서 반복되지 않도록 하면서 내담자가 가족으로부터 분리하여 자신의 사고를 객관화하고 자신의 다양한 감정들을 여러 관점에서 자각 할 수 있도록 돕고 건강한 정서사회화를 상담 장면에서 연습하고 일상에서도 경험할 수 있도록 이끌어야

하겠다.

이상의 본 연구결과들은 자기분화가 심리적 건강을 유지하고 성숙한 발달과 적응을 위한 결정적인 성격변인으로(Skowron & Friedlander, 1998), 특히 독립이라는 발달과제에 놓인 대학생의 심리적 독립과 대인관계 능력을 설명하는 중요한 변인이 될 수 있음을 확인하였다. 또한 대학생의 자기분화에 대한 개입에 부정적 자기개념과 경험회피를 다루는 것이 효과적이고 이 과정에서 ACT도 좋은 방안이 될 수 있음을 나타냈다. 무엇보다 자기분화 수준은 대학생의 원만한 대인관계(박영호, 2006; 최소영, 2007)와 대학생활적응과 관련되기에(서루비, 2014), 여러 적응의 어려움을 호소하는 대학생들을 상담할 경우 개인의 자기분화 수준을 확인하고 아직 분화가 이루어지지 않은 부분을 다루는 자기분화에 대한 개입의 필요성이 시사된다.

본 연구의 의의는 첫째, 자기분화가 대학생의 대학생활 적응에 미치는 영향과 변인들에 대해서 Bowen의 가족치료체계 이론에 비추어 확인하면서 대학생의 자기분화에 대한 개입의 필요성을 시사하였다. 둘째, 어린 시절 부모와의 부정적인 정서경험을 호소하면서 대학생활 적응의 어려움을 느끼는 대학생들을 이해하고 상담방향 설정에 도움 되는 자료를 마련하고자, 인지적인 접근인 부정적 자기개념과 정서적인 접근인 경험회피로써 부모의 감정불인정이 대학생의 자기분화에 미치는 정서적 과정을 확인하였다. 셋째, 인지행동 치료에서 제3의 물결로 대두되고 있는 수용전념치료(ACT)가 대학생의 자기 분화를 높이는 좋은 치료적 개입 방안이 될 수 있음을 시사하였다.

연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 대학생들을 대상으로 어린 시절의 부모에 대한 기억을 회고형의 자기보고식 설문지로 응답하도록 하였기에, 기억이 갖는 재구성적 특성으로 인한 기억왜곡이 있을 수 있다. 그러므로 더 면밀한 탐색을 위해서 인터뷰와 경험보고서를 사용하거나 가능하다면 종단적인 연구가 필요할 것으로 생각된다. 그리고 부모의 감정불인정을 하나의 설문지로 측정하면서 부모와 모, 각 각의 영향력을 확인하지 못하였다. 둘째, 연구 변인이외에 연구결과에 영향을 미칠 수 있는 제3의 변수(통제 변수)가 전혀 고려되지 않았다는 한계를 지닌다. 셋째, 본 연구결과를 바탕으로 후속연구에서는 대학생들을 위한 자기분화프로그램을 마련하고 실시하여 대학생활 적응에 유의한 효과에 있는지를 알아보는 연구들이 요구된다. 넷째, 더욱 구체적인 상담개입 방안들이 도출될 수 있도록 부모의 감정불인정과 자기분화에 미치는 변인으로 개인적 기질, 성격특성, 성별 등에 관한 추가적 연구들이 필요하겠다.

참고문헌

- 강은숙, 박정희 (2005). 자아분화와 사회불안이 남, 녀 대학생의 커플친밀감에 미치는 영향. 가족과 가족치료, 13(2), 149-169.
- 곽금주 (2010). 흔들리는 20대: 청년기 생애 설계 심리학. 서울: 서울대학교출판문화원.
- 권석만 (1996). 자기개념의 인지적 구조와 측정도구의 개발: 서울대학생 표집의 자기개념 특성. 학생연구, 31(1), 11-38.

- 권석만 (2004). *젊은이를 위한 인간관계의 심리학*. 서울: 학지사.
- 권성일, 정현희 (2014). 수용전념치료 프로그램이 사회불안수준이 높은 대학생의 우울, 부적응적 인지, 심리적 안녕감에 미치는 효과. *인지행동치료*, 14(2), 145-164.
- 권소희, 이재림 (2014). 아버지와 어머니의 양육태도와 대학생의 진로결정수준의 관계에서 자아분화의 매개효과. *한국가정관리학회지*, 32(5), 41-61.
- 김경진 (2013). 대학생의 자아분화와 대인관계 능력간의 관계: 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. *가천대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김두현 (2015). 수용전념치료가 사회공포증 경향이 있는 대학생의 사회불안, 거절민감성 및 경험회피에 미치는 효과. *전북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. *한국 심리학회지: 건강*, 18(2), 301-324.
- 김소연 (2014). 행동억제기질과 부모의 심리적통제가 청소년의 사회불안 증상에 미치는 영향: 불안통제감과 경험회피의 매개효과. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김송아 (2008). 아동이 지각한 부와 모의 심리통제가 아동의 사회불안에 미치는 영향. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김유리 (2013). 부모의 심리적통제가 자녀의 정서적 단절에 미치는 영향: 평가에 대한 두려움과 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *한국교원대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김은정 (2016). 대학생이 지각하는 부모 양육태도와 사회불안의 관계: 자기분화의 매개효과. *가천대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김정규 (2000). *성신자기개념검사 실시요강*. 서울: 가이던스.
- 김정택, 심혜숙 (1993). 자아분화 개념을 통한 Bowen의 정신역동적 가족치료의 특징. *가족과 가족치료*, 1(1), 31-45.
- 김정호 (1999). 대학생의 자기개념을 통해 본 사회불안과 우울의 비교. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김지원 (2011). 한국적 부모자녀관계와 대학생의 자아분화의 관계: 부모자녀 의사소통방식의 매개효과. *성신여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 노지윤, 강혜자, 손정락 (2016). 수용-전념(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정증상, 상태 및 특성불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서 조절 및 경험회피에 미치는 영향. *한국심리학회지 건강*, 21(4), 909-923.
- 문상희, 서수균 (2015). 부모의 정서적 학대와 공격성의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과와 사회적지지의 조절효과. *상담학연구*, 16(6), 485-504.
- 문선희 (2013). 대학생이 지각한 부모의 지배형 양육태도와 학업성취도의 구조적 관계. *한국가정관리학회지*, 31(6), 11-21.
- 박서정 (2004). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계. *성균관대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박영호 (2006). 한국적부모-자녀관계가 대인관계 능력에 미치는 영향: 부자유친성정, 애착, 우

- 리의식, 자아분화를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박유화 (2001). 대학생의 가족응집성 및 자아분화수준과 대학생활적응도의 관계 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 배병렬 (2011). AMOS 19.0 구조방정식 모델링: 원리와 실제. 서울: 청람.
- 변경란 (2015). 부모의 심리적 통제와 행동억제 기질이 사회불안에 미치는 영향: 부정적 자기개념과 타인인정추구의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 서루비 (2014). 대학생용 자기분화척도 개발 및 타당화. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 송병호, 최규정 (2000). 다중공선성에 관한 연구. 통계연구소 논문지, 2(1), 61-93.
- 신희수, 안명희 (2013). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 적응에 미치는 영향: 완벽주의와 인정욕구의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 621-641.
- 양유진 (2008). 부모양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향: 회피적 정서조절과 정서인식의 명확성을 매개로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 양윤경, 김정규 (2013). 수치심과 편집성향의 관계-자기개념의 매개효과. 인지행동치료, 13(1), 19-31.
- 예미숙, 오경자 (2012). 부정적 정서성과 우울 및 불안의 관계: 경험회피와 인지적 재평가의 매개효과 검증. 인지행동치료, 12(1), 77-95.
- 오은혜, 노상선, 조용래 (2009). 부정적인 사회적 자기 개념과 정서조절곤란이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 75-89.
- 오지현 (2013). 초기 청소년의 부정적 정서표현에 대한 어머니 반응척도 타당화. 인간발달연구, 20(2), 43-69.
- 우수희, 송근혜, 조규관 (2012). 대학생의 자기분화가 자아탄력성 및 대인관계에 미치는 영향. 한국교육문제연구, 30(4), 59-80.
- 이명신, 이계민 (2013). 부모의 양육방식과 자아분화가 대학생의 데이트폭력 가해와 피해에 미치는 영향. 사회과학연구, 52(2), 225-271.
- 이서정 (2013). 대학생의 자기분화와 대인관계, 대학생활적응과의 관계. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소라 (2016). 외상 후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과: 외상을 경험한 중학생을 대상으로. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수림, 이문희 (2016). 부모의 비정신화가 자녀와의 관계 및 자녀의 성격 형성에 미치는 영향. 사회과학연구, 42(1), 147-175.
- 이영웅 (2011). 정서적 학대경험, 부정적 자기개념, 수치심이 사회적 불안에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은희 (2011). 대학생의 자아분화수준과 심리적 부적응: 자기통제력과 문제해결방식의 역할. 청소년학연구, 18(12), 157-180.
- 이정훈, 양난미, 이명신 (2013). 대학생의 자기분화와 데이트 언어폭력의 관계: 문제음주의 매개효과. 상담학연구, 14(6), 3653-3672.
- 이채리, 정남운 (2012). 정서강도와 정서조절곤

- 란의 관계: 경험회피의 매개효과. 인간이해, 33(1), 139-158.
- 이훈진 (2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 1-23.
- 임수연 (2015). 대학생이 지각한 아버지와 어머니의 감정불인정과 감정표현불능: 정서신념과 회피애착의 매개효과. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 손효진 (2016). 성인의 내현적자기애와 사회불안의 관계에서 자기개념명확성과 경험회피의 매개효과. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 신희수, 안명희 (2013). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 적응에 미치는 영향: 완벽주의와 인정욕구의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 621-641.
- 전은희 (2017). 대학생 연인관계에서 자기분화가 연인관계 탄력성에 미치는 영향: APIM 분석을 적용하여. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영혜 (2017). 기질과 지각된 부모양육태도가 성인초기 경험회피에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기효능감 척도의 개발과 타당화에 관한 연구. 심리학의 연구문제, 4, 397-434.
- 최소영 (2007). 자아분화와 가족간 의사소통이 대인관계에 미치는 영향: 대학생들을 중심으로. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 최연화 (2012). 대학생의 자아분화, 성인애착, 관계중독과 친밀한 관계에 대한 두려움간의 관계. 상담학연구, 13(2), 689-704.
- 하상희 (2012). 남녀 대학생의 자기분화와 정신건강 및 진로미결정과의 관계. 한국가족관계학회지, 17(2), 177-195.
- 한정아, 심홍섭 (2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 965-981.
- 허재홍 (2008). 사회불안 발생과정에 자기효능감과 체험회피가 미치는 영향: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1173-1189.
- 허재홍 (2014). 정서억제가 주관적 안녕감과 대인관계에 미치는 영향: 경험회피의 중재효과. 상담학연구, 15(2), 595-608.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지Ⅱ 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.
- 허지은 (2015). 자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. 대전대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희, 조용래 (2006). 역기능적 신념검사 단축판의 구성. 한국심리학회지: 임상, 25(3), 865-880.
- 홍소빈 (2011). 부정적 정서에 대한 부모의 반응에 따른 자녀의 정서표현성, 정서표현억제 및 정서표현 양가성. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A

- review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Besharat, M. A., & Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 571-576.
- 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.
- Bowen, M. (1976). Theory and practice of psychotherapy. In P. J. Guerin (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42-90). New York: Gardner.
- Bowen, M. (1978). *On the differentiation of self: Family therapy in clinical practice*. NY: Aronson.
- Bowen, M. (1982). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bretherton, I., Ridgeway, D., & Cassidy, J. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationship. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years* (pp. 273-308). Chicago: The University of Chicago Press.
- Chan, W. (2007). Comparing indirect effects in SEM: A sequential model fitting method using covariance-equivalent specifications. *Structural Equation Modeling*, 14(2), 326-346.
- Dunn, J., & Brown, J. (1994). Affect expression in the family children's understanding of emotions and their interactions with others. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40(1), 120-137.
- Dunn, J., Brown, J. R., & Bearsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of other's emotions. *Developmental Psychology*, 27(3), 448-455.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 67(5), 2227-2247.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance* (pp. 1-29). New York: Guilford press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Scrosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your*

- mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement*, 63(4), 636-654.
- Kear, J. (1978). *Marital satisfaction and attraction as a function of differentiation of self* (Unpublished doctoral dissertation). California School of Professional Psychology, CA.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. NY: Norton.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149.
- Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(3), 235-246.
- Marra, T. (2006). 변증법적 행동치료: 개인 치료 현장에서 실제적이고 포괄적인 안내서. 신민섭, 박세란, 설순호, 황석현(역). 서울: 시그마 프레스. (원본 발간일, 2005)
- Marsh, H. W., Martin, D., James, P., & Richard, W. (2004). Why multicollinearity matters: A reexamination of relations between self-efficacy, self-concept, and achievement. *Journal of Educational psychology*, 96(3), 518-522.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behavior Research and Therapy*, 42(4), 477-485.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Rehm, L. P., Kaslow, N. J., & Rabin, A. S. (1987). Cognitive and behavioral targets in a self-control therapy program for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(1), 60-67.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of counselling psychology*, 45(1), 18-29.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental in counseling psychology. *Journal of counselling psychology*, 57(1), 1-10.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- van Harmelen, A. L., de Jong, P. J., Glashouwer,

K. A., Spinhoven, P., Penninx, B. W., & Elzinga, B. M. (2010). Child abuse and negative explicit and automatic self-associations: The cognitive scars of emotional maltreatment. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 486-494.

1 차원고접수 : 2018. 01. 09.

수정원고접수 : 2018. 02. 13.

최종게재결정 : 2018. 02. 22.

The Mediating Effects of Negative Self-Concept and Experiential Avoidance on the Relationship between College Students' Self-Differentiation and Parental Invalidation of Emotion

Shin, Moon-Hyea

Lee, Jee-Yon

Dept. of Education, Incheon National University

This study aimed to examine the mediating effects of negative self-concept and experiential avoidance on the relationship between perceived parental invalidation of emotion and self-differentiation of college students. For this purpose, the data were collected from 304 college students and were analyzed through SPSS 23.0 and Amos 20.0. The results were as follows: first, higher parental invalidation of emotion was positively associated with higher negative self-concept and experiential avoidance whereas higher parental invalidation of emotion showed negative association with self-differentiation. Second, parental invalidation of emotion had negative direct effect on self-differentiation, and each of negative self-concept and experiential avoidance partially mediated self-differentiation. Third, parental invalidation of emotion presented an effect on self-differentiation through the sequential double mediation of negative self-concept and experiential avoidance. This study empirically found parental invalidation of emotion would affect the degree of college students' self-differentiation and that it would be necessary to intervene with their self-differentiation. Finally, the implications and limitation of this study along with suggestions for future research were discussed.

Keywords: self-differentiation, parental invalidation of emotion, negative self-concept, experiential avoidance, ACT