



ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)
한국지역사회생활과학회지 35(4): 619~632, 2024
Korean J Community Living Sci 35(4): 619~632, 2024
<http://doi.org/10.7856/kjcls.2024.35.4.619>

어머니의 양육 불안과 부모 소진 간 관계 : 자기 자비의 매개효과와 사회적 지지의 조절된 매개효과

오 지 현[†] · 손 애 리¹⁾ · 김 진¹⁾
조선대학교 상담심리학과 부교수 · 조선대학교 상담심리학과 박사과정¹⁾

Relationship between Mother's Parenting Anxiety and Parental Burnout: The Mediating Effect of Self-Compassion and the Moderated Mediating Effect of Social Support

Ji Hyun, Oh[†] · Ae Ree, Son¹⁾ · Jin, Kim¹⁾

Associate Professor, Dept. of Counseling Psychology, Chosun University, Gwangju, Korea
Ph.D Student, Dept. of Counseling Psychology, Chosun University, Gwangju, Korea¹⁾

ABSTRACT

This study examined the moderated mediating effects of social support on the relationship of parenting anxiety, self-compassion, and parental burnout among mothers of children in infancy. The analysis was carried out according to the moderated mediation effect verification procedure, and models 4 and 14 of PROCESS Macro were used. The results showed that the relationship between a mother's parenting anxiety and parental burnout is partially mediated by self-compassion. Second, the social support had a moderated mediating effect in the process of mother's parenting anxiety affecting parental burnout through self-compassion. When the mother's social support levels is low and the level of self-compassion is low, parental burnout intensifies. but when When the mother's social support levels is high, even if the level of self-compassion is low, it does not lead to parental burnout.

Key words: parenting anxiety, parenting burnout, self-compassion, social support, moderated mediating effect

This study was supported by research fund from Chosun University, 2023.

Received: 15 October, 2024 Revised: 6 November, 2024 Accepted: 13 November, 2024

[†]**Corresponding Author:** Ji Hyun, Oh Tel: 82-62-230-7461 E-mail: ojh@chosun.ac.kr

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

여성의 사회적 진출과 더불어 가사와 양육에 대한 남성의 참여도가 높아지고, 일-가정 책임을 병행하는 부모들에게 과거에 비해 많은 역할과 책임이 요구되고 있다. 또한 부모 역할이 아이들의 발달을 좌우한다는 관점에 의해 사회적으로 부모 역할에 대한 기대가 증가하였다. 현대 사회에서 요구되는 수많은 역할 속에서 부모들은 스트레스와 소진을 경험한다. 부모 소진이란 양육이라는 특정 맥락에서 발생하는 스트레스에 만성적으로 노출되어 신체적, 심리적으로 탈진된 상태를 말한다(Hubert & Aujoulat 2018). 양육 과정에서 요구되는 부모로서의 역할과 이 과정에서 경험하는 양육 스트레스를 성공적으로 다루는 데 필요한 자원이 만성적으로 불균형을 이루어 발생하는 증후군(syndrome)으로 설명된다(Mikolajczak et al. 2018a). 부모 소진은 우울, 가족 갈등 및 이혼에 직접적인 영향을 미치고 역기능적인 양육과 폭력적 양육 행동을 유발하여 아동방임 및 학대를 초래할 수 있다(Mikolajczak et al. 2019). 또한 부모 소진은 아동의 삶에 대한 불만족, 정서적 외로움, 반사회적 행동을 유발하며 청소년에게도 적응에 부정적 영향을 미쳐 우울과 불안을 야기한다(Beiming et al. 2021). 이처럼 부모 소진은 부모 자신뿐만 아니라 자녀, 그리고 가족 전체를 위협하는 요인이라 할 수 있는데 최근 부모 소진이 점점 심화되고 있는 실정이다. 2020년 이후로는 전 세계적 감염병인 코로나19에 의해 많은 가정이 경제적 어려움을 겪으며 자녀 돌봄에 공백이 발생하였고 이동 통제는 학업 공백을 유발하였다(Syazwani et al. 2020). 코로나19가 종식된 이후에도 그 여파로 인해 부모들이 더 높은 소진을 겪고 있다. 따라서 부모 소진에 영향을 미치는 요인을 식별하고 이에 근거해 효과적인 교육 프로그램 개발이나 제도적 개선이

필요할 것이다.

부모 소진에 직접적인 영향을 미치는 요인에는 양육이 관련된 불안, 지나친 책임, 완벽주의, 부모 역할에서의 과부하 등이 있다(Mishina et al. 2012; Mikolajczak et al. 2018b). 이 중 양육 불안은 양육에 대한 자신감, 자녀의 기질 및 성향에 대한 이해, 미래에 대한 불안, 양육에 대한 타인의 평가, 경제적인 능력이나 양육책임감 등 좋은 부모가 되고자 하는 욕구에서 기인하는 불안을 의미한다. 양육 불안은 자녀를 양육하면서 겪는 어려움이나 문제 발생 시 해결에 대한 확신을 가지지 못하게 하여 적절한 부모 역할수행에 영향을 미친다(Johnston & Mash 1989). 아동마다 개개인의 특성과 환경이 모두 다르기 때문에 양육에는 명확한 정답이 없으며 어떤 상황이 벌어질지 예측하기 어려운 과정이다. 불안이 높은 사람들은 같은 상황에서도 위협성이나 위협을 더 크게 지각하고 높은 스트레스를 경험하는데(Kang & Hong 2012). 양육 불안이 높은 어머니는 지속해서 불안정한 정서와 높은 스트레스를 경험하고 이는 부모 소진으로 이어질 수 있다.

현재 만 3~5세 자녀를 둔 어머니가 포함될 것으로 예상되는 밀레니얼 세대(만 25~38세)는 불안, 열등감 등 부정적 정서를 경험하기 쉬운 환경에 놓여있다. 정보통신정책연구원(2021)에 따르면 우리나라 SNS 이용률은 지속해서 증가하고 있는데 그중에서도 밀레니얼 세대는 83.5%로 이용률이 가장 높은 것으로 나타났다. 하루 평균 이용 시간 또한 43분으로 긴 것으로 나타났다. 불안은 다른 사람들과 자신을 비교하며 자기에 대한 평가를 부정적으로 예상할 때 높아지는 경향이 있는데(Ha & Cho 2006), 부모 역할에 대한 양육 불안 역시 다른 부모와의 비교에서 비롯되는 경우가 많다(Shin 2019). SNS에서 타인의 일상을 자주 접

할수록 상향 비교는 더욱 빈번해지고 그로 인해 삶에 대한 만족도 감소, 열등감이나 불안감 같은 부정적인 정서를 경험하게 된다(Yang et al. 2014). 현대 사회의 핵가족화로 인해 부모들이 원가정 내에서 양육 지식을 습득할 수 있는 기회가 줄어들었고, 이에 따라 서적, 다양한 매체, SNS 등을 활용하여 양육에 관한 정보를 습득하고 있다(Jung et al. 2002; Park 2020). 매체의 발달은 부모들에게 많은 양의 양육 정보들을 제공한다는 이점이 있지만 넘쳐나는 정보들로 인해 혼란감을 야기하기도 한다. 이는 어머니로서 자녀 양육이라는 역할을 수행할 때 느끼는 불안인 양육 불안으로 전이되어 나타난다(Wi 2014; Son 2021).

그렇다면 어머니의 양육 불안은 왜, 어떻게 부모 소진에 영향을 주는 것일까? 선행연구를 종합해 볼 때(Neff et al. 2007; Germer 2009; Ladner 2009; Choi 2012), 양육 불안이 부모 소진으로 가는 경로에는 다양한 중재 변수가 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한, Mikolajczak et al.(2020)에 따르면, 양육 스트레스를 적절히 다룰 수 있는 자원이 부족한 상태가 지속되면 부모 소진을 경험하게 되므로, 이에 대한 적극적 개입이 필요하다고 보았다. 따라서 어머니의 양육 불안이 부모 소진으로 이어지는 경로를 설명할 수 있는 개인 내적 변인을 탐색할 필요성이 있다. 본 연구는 '자기 자비'에 주목하였다(Bishop et al. 2004).

자기 자비(self-compassion)란 건강한 형태의 자기 수용으로, 고통에 처했거나 부적절한 느낌을 경험할 때 자신을 비판하거나 회피하는 대신 자신의 한계를 받아들이고 자신을 돌보는 온화하고 친절한 태도로 정의된다(Neff 2003a; Neff 2003b). 자기 자비는 한 개인이 자신의 부적절함을 인식했을 때도 이를 자아 위협(ego-threat)으로 받아들이지 않도록 도와 자신에 대한 보호 및 회복 역할

을 한다(Kim et al. 2008; Park & Lee 2013). 이러한 자기 자비가 낮으면 부모 역할에 대한 부적절한 느낌이 지속되고, 회복되지 못하여 부모 소진으로 이어질 것으로 예상된다. Ladner(2009)는 자비를 키우는 것이 개인의 심리적 건강에 매우 큰 효과가 있음을 밝혔고(Lee 2019), 이는 자기 자비가 높을수록 자기 비난과 수치심이 낮아진다는 연구(Kim 2020)와 자기 자비는 양육 죄책감과 부적 상관성이 있다는 연구(Sirois et al. 2019; Kim & Yu 2023), 그리고 자기 자비가 개인의 정서적 건강과 높은 상관성이 있다는 연구 결과(Gilbert & Irons 2005; Neff & Beretvas 2012; Yarnell & Neff 2012; Lee & Kim 2017) 등과 맥을 같이 한다. 양육 불안은 자녀를 잘 양육하고자 하는 욕구에서 기인하므로, 불안이 높아질수록 자신이 자녀를 잘 양육하고 있다는 확신이 부족해지고 이는 자녀에 대한 죄책감으로 연결될 수 있다. 선행연구를 통해 양육 불안은 자녀에 대한 죄책감(Lee & Choi 2016; Um & Lee 2020)과 부모로서의 좌절감을 더 많이 경험하게 하며(Wi 2014; Lee & Choi 2016) 자녀 양육에 대한 완벽주의를 갖게 하는 것을 알 수 있다(Lee & Choi 2016). 이러한 양육의 독특성으로 인해 양육 불안이 높을수록 어머니의 양육 스트레스 및 우울에 영향을 미치게 되고(Seo & Kim 2013; Park 2019) 이는 어머니가 내적인 고통을 분리해 균형 잡힌 시각으로 받아들여야 하는 자기 자비의 힘을 약화할 것으로 예측할 수 있다.

양육자란 자녀의 탄생과 함께 시작되는 역할이며, 처음부터 완벽하게 수행할 수 있는 영역이 아니다(Lee 2019). 따라서 어머니로서 경험하는 양육 불안은 양육이라는 구체적인 맥락 속에 여러 가지 요인에 의해 불가피하게 지속되며(Lee & Choi 2016), 부모의 임무를 수행하는 일상생활에

서 매 순간 발생하게 된다(Crnic & Greenberg 1990; Skovholt 2001; Um & Lee 2020). 따라서 개인에게 부족한 자원이 보충됨으로써 이러한 경로를 완충해 줄 수 있는 환경적 변인을 탐색할 필요성이 있을 것으로 보인다.

이에 본 연구자는 스트레스를 느끼는 개인은 사회적 지지를 요청하고, 사회적 지지는 스트레스의 부정적인 영향을 감소 시킨다는 다수의 선행연구를 토대로(Jang 2001; Kim 2006; Park & Kang 2024), 개인 외적으로부터 얻을 수 있는 긍정 자원인 사회적 지지의 역할에 주목하였다. 사회적 지지(social-support)란 개인이 사회적 존재로 더욱 잘 기능할 수 있도록 돕는 친사회적 태도로, 특히 의미 있는 타인으로부터 지원받는 다양한 사회적 자원을 통칭한다(Nolten 1994). 사회적 지지는 개인을 스트레스로부터 완화 시켜 주는 등 개인의 정신건강과 관련이 밀접하기 때문에(Cohen & Willis 1985), 위기의 상황에서 적응을 촉진 시키는 완충 변인으로 기능함을 알 수 있다(Cobb 1976; Lee & Yang 2022). 더불어 사회적 지지는 개인이 스트레스 상황을 수용하고 평가하는 과정에서 이를 바라보는 방식에 영향을 주어 문제를 해결 가능한 관점으로 볼 수 있도록 돕는 것으로 나타났다(Lee & Yang 2022).

이러한 결과는 자기 자비와 관련이 있음을 확인할 수 있다. 즉, 어머니의 높은 양육 불안으로 인해 자기 자비 수준이 낮아져서 부모 역할에 대한 부적절한 느낌이 지속되는 경우, 사회적 지지 경험이 많아진다면 양육 스트레스 상황을 수용하며 어머니의 자기돌봄 능력을 향상할 수 있다. 따라서 부모 소진에 주는 영향이 약화할 것으로 추론해 볼 수 있겠다. 이는 지각된 남편의 협력이 높을수록 모의 양육 죄책감이 낮아진다는 연구 결과(Jung 2017; Kim & Yu 2023)와 배우자 지지가

어머니의 양육 불안을 경감시키는 변인으로 밝혀진 연구(Lee & Lee 2017; Kim 2019; Park 2020; Kim 2022), 남편의 정서적 지지를 많이 지각할수록 어머니의 삶의 질 및 양육 효능감이 증가한다는 연구(Chae 1999) 그리고 사회적 지원망인 부모, 친구, 이웃으로부터 더 많은 지지를 받는 어머니는 그들의 자녀에 보다 적극적으로 애정을 표시하고 민감하게 반응한다는 연구 결과(Wi 2013)가 뒷받침 해준다. 이렇듯 자기 자비와 사회적 지지와의 관련성을 탐구하는 연구는 다수 있으나, 대부분 청소년과 아동을 대상으로 진행되었고(Lee & Kim 2017; Park & Son 2023), 사회 불안 및 직장 내 어려움에 관한 연구(Lee & Yang 2022; Um & Park 2023)가 주를 이룬다. 부모와 관련한 변인으로는 양육 효능감 및 불안정 애착(Oh 2018; Hwang & Jung 2021; Son 2023)에 관한 연구가 있다. 따라서 어머니의 양육 불안과 부모 소진 간 관계를 설명하는 개인 내, 외적 변수가 포함된 통합적 모델 검증이 필요한 실정이다.

이에 본 연구는 어머니를 대상으로 자녀를 양육하는 과정 중 경험하는 양육 불안과 부모 소진의 관계에서 개인 내적 요인인 자기 자비의 매개효과와 개인 외적 요인인 사회적 지지가 매개 경로를 조절할 수 있는지 확인하고자 한다(Fig. 1). 본 연구 결과는 부모의 양육 불안과 부모 소진의 경로에서 개인 내적 측면과 개인 외적 측면에서의 효과적인 개입 방안 제시를 위한 시사점을 제공할 수 있을 것이다. 이에 따른 연구 문제를 제시하면 다음과 같다.

연구 문제1. 양육 불안은 자기 자비를 통해 부모 소진에 영향을 미치는 매개효과가 나타나는가?

연구 문제2. 양육 불안, 자기 자비와 부모 소진의 관계에서 사회적 지지의 조절된 매개효과가 나타나는가?

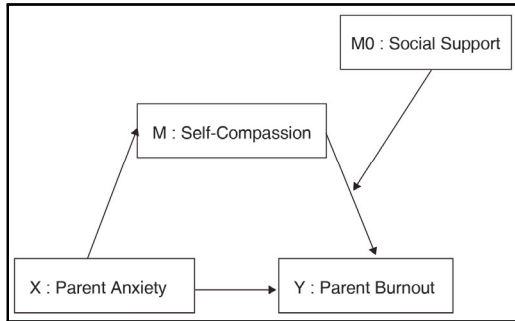


Fig. 1. Statistical Diagram.

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 만 3, 4, 5세 자녀를 둔 어머니 300명을 대상으로 하였다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 Table 1에 제시한 바와 같다.

Table 1. Demographic characteristics

		(N=300)
	Variables	N(%)
Age	25 - 29	7 (2.3)
	30 - 39	212 (70.7)
	40 - 49	81 (27.0)
Final education	Below high school graduation	3 (1.0)
	High school graduate	35 (11.7)
	College graduate	59 (19.7)
	University graduate	172 (57.3)
	Graduate school and above	31 (10.3)
Employment status	Full-time	132 (44.0)
	Part-time	43 (14.3)
	Unemployed	125 (41.7)
Age of child	3	112 (37.3)
	4	102 (34.0)
	5	86 (28.7)

2. 연구 도구

1) 양육 불안

양육 불안을 측정하기 위해 Oh & Kim(2021)

가 개발 및 타당화한 부모 양육 불안 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘능력 불안’ 10문항, ‘관계 불안’ 10문항, ‘보호 불안’ 8문항을 포함하는 총 28문항으로 구성되어 있다. 예시 문항으로는 “나는 아이에 관한 일을 결정할 때 겁이 난다.”, “나는 아이가 나를 좋아하지 않는 것 같아 불편할 때가 있다.”, “나는 아이를 두고 외출을 하면 조바심이 난다.” 등이 있다. 본 척도는 6점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높아질수록 부모가 높은 수준의 양육 불안을 느낀다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 내적 신뢰도는 0.940 이었으며 능력 불안 0.927, 관계 불안 0.878, 보호 불안 0.891로 나타났다.

2) 자기 자비

자기 자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발하고 Kim et al.(2008)이 타당화한 한국판 자기 자비 척도를 사용하였다. 예시 문항으로는 “나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.”, “나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.”, “나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.” 등이 있다. 본 척도는 자기 친절 10문항, 보편적 인간성 8문항, 마음 챙김 8문항을 포함하는 총 26문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높아질수록 자기 자비 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도는 0.888로 나타났으며, 자기 친절 0.805, 보편적 인간성 0.817, 마음챙김 0.833으로 나타났다.

3) 사회적 지지

사회적 지지를 측정하기 위해 Kim(2006)의 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘남편의 지지’ 13문

항, '주위 사람의 지지' 12문항을 포함하는 총 25 문항으로 구성되어 있다. 예시 문항으로는 "배우자는 자녀와 관련된 일들을 스스로 챙긴다.", "배우자는 나의 육아 방법을 존중해준다." 등이 있다. 본 척도는 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높아질수록 사회적 지지 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 내적 신뢰도는 0.946으로 나타났으며, 남편의 지지 0.941, 주위 사람의 지지 0.959로 나타났다.

4) 부모 소진

부모 소진을 측정하기 위해 Roskam et al. (2018)이 개발하고 Um & Lee(2020)가 변안 및 타당화한 부모 소진 척도를 사용하였다. 본 척도는 '탈진' 9문항, '자기 대조' 6문항, '포화' 5문항, '정서적 거리두기' 3문항을 포함하는 총 23문항으로 구성되어 있다. 예시 문항으로는 "나는 부모로서 정말 지쳐 있다는 느낌이 든다.", "나는 부모로서 나의 방향을 잃은 것 같다." 등이 있다. 본 척도는 7점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높아질수록 부모 소진 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체 내적 신뢰도는 0.968로 나타났으며, 탈진 0.951, 자기 대조 0.947, 포화 0.924, 정서적 거리두기 0.865로 나타났다.

3. 연구 절차

본 조사는 2023년에 실시하였으며 리서치 전문 업체를 통해 온라인 설문조사를 실시하였다. 만 3, 4, 5세 유아의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 설문을 진행하였다. 연구 참여 의사를 지닌 어머니들을 대상으로 연구에 대한 설명 및 비밀보장 등에 대한 내용을 제시하였고, 이에 동의한 어머니들이 연구에 참여하였다.

4. 자료 분석

본 연구는 SPSS 27(IBM Co., Armonk, NY) 과 SPSS Macro version 4.1(Hayes 2017)을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다. 기술통계와 상관분석을 실시하였고, 측정 도구들이 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다. 매개 모형과 조절된 매개 모형은 SPSS PROCESS Macro의 모델 4, 모델 14를 활용하여 유의성을 확인하였다. 간접효과의 유의성 확인을 위해 SPSS PROCESS Macro의 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 또한, 구체적인 상호작용 양상을 확인하기 위해 조절 변수의 조건 값에 따른 단순 회귀선의 유의성을 검증하였다.

III. 결과

1. 기술통계 및 변인 간 상관관계

각 변인의 평균과 표준편차 그리고 상관분석 결과는 Table 2에 제시한 바와 같다. 분석 결과, 어머니의 양육 불안은 부모 소진($r=0.71, p<0.001$)과 정적상관으로 유의미하게 나타났다. 또한, 어머니의 자기 자비($r=-0.53, p<0.001$)와 사회적지지($r=-0.32, p<0.001$)는 양육 불안과 부적 상관으

Table 2. Descriptive statistics and correlation among variables

	(N =300)			
	1	2	3	4
Parent anxiety	-			
2. Self-compassion	-0.53***	-		
3. Social support	-0.32***	0.35***	-	
4. Parent burnout	0.71***	-0.52***	-0.35***	-
<i>M</i>	81.95	79.95	85.03	63.41
<i>SD</i>	22.95	15.17	18.36	30.51

*** $p<0.001$

로 유의미하게 나타났다. 다음으로 어머니의 자기 자비($r=-0.52, p<0.001$)와 사회적 지지($r=-0.35, p<0.001$)는 부모 소진과 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 매개효과 분석

Table 3에 제시한 바와 같이 어머니의 양육 불안은 자기 자비를 예측하였고($\beta=-0.53, p<0.001$), 자기 자비는 부모 소진($\beta=-0.19, p<0.001$)에 영향을 미쳤다. 어머니의 양육 불안과 부모 소진의 직접 효과 또한 유의하게 나타났다($\beta=-0.60, p<0.001$). 다음으로 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 간접효과의 계수는 0.14이며 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값이 0을 포함하고 있지 않기 때문에 간접효과가 유의미함을 알 수 있다. 결과적으로 어머니의 양육 불안과 부모 소진의 관계를 자기 자비가 부분 매개하는 것으로 확인하였다.

Table 3. Mediation effects

	(N =300)			
	β	SE	t	p
Parent anxiety → Parent burnout (total effect)	0.71	0.05	17.59	0.00
Parent anxiety → parent burnout (direct effect)	0.60	0.06	13.04	0.00
Self-compassion → parent burnout	-0.19	0.09	-4.28	0.00
Parent anxiety → self-compassion	-0.53	0.03	-10.84	0.00
	Indirect effect	Boot SE	95% CI LLCI ULCI	
Parent anxiety → self-compassion → parent burnout	0.14	0.03	0.07	0.22

3. 조절된 매개효과 분석

Table 4에 제시한 바와 같이 어머니의 양육 불안은 자기 자비에 미치는 영향력이 유의미하였고($b=-0.35, p<0.001$), 자기 자비와 사회적 지지의 상호작용 항이 부모 소진에 미치는 영향력이 유의미하였다($b=0.01, p<0.01$). 조절된 매개지수 값(-0.003. [95% CI]= 0.006~0.0007)이 유의하게 나타나 조절된 매개효과를 확인하였다.

조절된 매개지수 값의 방향은 부적으로 나타났는데 이는 사회적 지지 수준이 높아질수록 간접효과가 약화하는 것을 의미한다. 이를 구체적으로 살펴보기 위해 조절 변수 수준에 따른 조건부 간접효과의 유의미성을 확인하였다. 그 결과는 Table 5와 Fig. 2에 제시하였다. Table 5에 제시한 바와 같이 사회적 지지가 평균보다 1 표준편차 이하일 때 간접효과가 유의할 뿐만 아니라 절댓값이 가장 높았다. 반면, 평균보다 1 표준편차 이상일 때부터 간접효과가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

종합하면, 어머니의 사회적 지지 수준이 낮을수록 양육 불안과 부모 소진의 관계에서 자기 자비의 영향력이 증가함을 의미한다. 다시 말해 높은 양육 불안으로 인해 낮은 자기 자비 수준을 보이는 어머니가 사회적 지지 또한 빈약하면 부모 소진이 더욱더 높아짐을 뜻한다. 반면, 사회적 지지 수준이 높은 경우는 부모 소진에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

요컨대 본 연구 결과는 어머니의 양육 불안이 부모 소진에 미치는 영향에서 자기 자비와 사회적 지지 수준의 조절된 매개효과가 유의함을 확인하였다. 이는 어머니의 양육 불안과 부모 소진 간 관계를 자기 자비가 매개하지만, 이는 사회적 지지 수준에 따라 차이가 나타남을 의미한다.

Table 4. Moderated mediation effects

(N =300)

Dependent variables: self-compassion					
Variable	b	SE	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
X: Parent anxiety	-0.3515***	0.0324	-10.8418	-0.4153	-0.2877
Dependent variables: parent burnout					
Variable	b	SE	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
X: Parent anxiety	0.7989***	0.0619	12.9106	0.6771	0.9206
Me: Self-compassion	-0.3119***	0.0951	-3.2806	-0.4991	-0.1248
Mo: Social support	-0.1444*	0.0707	-2.0439	-0.2835	-0.0054
Interaction (MeMo)	0.0102**	0.0037	2.7698	0.0029	0.0174
Index of moderated mediation					
Index	Index	Boot SE	95% CI		
			LLCI	ULCI	
Social support	-0.0036	0.0015	-0.0066	-0.0007	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Table 5. Validation of the significance of simple slopes

Variable	Effect	Boot SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
-1SD	-0.4986	0.1091	-0.7133	-0.2839
Mean	-0.3119	0.0951	-0.4991	-0.1248
+1SD	-0.1253	0.1236	-0.3685	0.1179

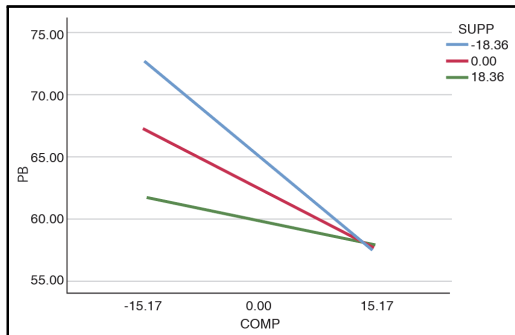


Fig. 2. Interaction effect.

IV. 고찰

본 연구는 현대 사회에서 점차 증가하고 있는 부모 소진에 초점을 두고, 부모 소진의 발생 및 유지에 기여하는 요인을 다각적으로 탐구하였다.

첫째, 어머니의 양육 불안과 부모 소진의 관계에서 자기 자비의 부분 매개효과를 확인하였다. 어머니의 양육 불안이 높을수록 자기 자비 수준이 낮아지고 이는 높은 부모 소진으로 이어진다. 이러한 결과는 양육 불안이 자녀에 대한 죄책감(Um & Lee 2020)과 부모로서의 좌절감(Wi 2014)을 경험하게 한다는 선행연구와 맥을 같이 한다. 부모 소진은 어머니의 정신건강뿐만 아니라 자녀와의 관계에 악영향을 미칠 수 있고 더 나아가 가정불화 등 다양한 문제를 초래할 수 있는 요소인 만큼 발생 원인 및 경로를 확인하여 적절한 개입 방안을 찾을 필요가 있다(Mikolaczak 2018a; Mikolaczak et al. 2019a). 양육 불안은 부모로서 자녀를 양육

하는 일상생활에서 매 순간 발생하게 된다(Crnic & Greenberg 1990; Skovholt 2001; Um & Lee 2020). 적절한 수준의 불안은 긍정적 역할을 수행하기도 하지만(Oh & Kim 2021), 과도한 수준의 불안은 일상생활 수행에 부정적인 영향을 미친다. 어머니가 양육 불안을 적절히 다루지 못하여 불안의 강도가 강해지고 점점 누적되면, 실제 양육 상황에서 분노 표출 등 부적절한 양육 행동을 유발한다(Chung 2019). 불안감에 사로잡혀 충동적으로 부정적 양육 행동을 자주 하게 되면 자신을 비난하고 자책하게 되어 자기 자비 수준이 낮아지고 이는 부모 소진으로 이어질 것으로 추측된다. 본 연구 결과는 부모 소진을 설명할 수 있는 중요한 변인인 어머니의 양육 불안과 자기 자비의 영향을 밝혀냈다는 데 의의가 있다. 양육 불안이 높은 어머니의 경우 자기 자비를 높이는 치료적 개입을 통해 양육 불안이 부모 소진으로 이어지는 영향력을 감소시키는 효과를 얻을 수 있으리라 여겨진다.

둘째, 어머니의 양육 불안이 자기 자비를 매개로 부모 소진에 영향을 미치는 과정에서 사회적 지지가 조절된 매개효과를 나타냄을 확인하였다. 구체적으로 어머니의 사회적 지지 수준이 낮은 경우에는 자기 자비 수준이 낮을 때 부모 소진이 더욱 심화하지만, 사회적 지지 수준이 높은 경우 자기 자비 수준이 낮더라도 부모 소진으로 이어지지 않는다. 이러한 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저, 높은 양육 불안으로 인해 자기 자비 수준이 낮더라도 충분한 사회적 지지가 있다면 낮은 자기 자비가 부모 소진에 미치는 영향력이 상쇄됨을 알 수 있다. 이 결과는 유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적 지지 수준이 부모 소진을 약화하는 것으로 나타난 Nam et al.(2023)의 연구, 사회적

지지가 부모의 정서 문제를 감소시키는 조절 효과를 가진다고 주장한 Im(2011)의 연구와 맥을 같이 한다. 이처럼 사회적 지지는 낮은 자기 자비가 부모 소진으로 이어지는 과정에서 증재 변인으로 치료적 개입뿐만 아니라 사회적 제도 구축에서 중요하게 고려할 필요가 있다. 부모 소진이 점차 심화하는 사회적 변화에는 핵가족화, 개인주의화되어가는 현대 사회 분위기가 관련이 있을 수 있다. SNS와 매체의 발달로 인해 '이상적인 양육'에 대한 정보를 접할 기회는 늘었지만 더불어 압박감이 증가하고 자신의 양육태도에 대해 높은 기준을 가지게 된다. Festinger의 사회비교이론(social comparison theory)을 고려해 볼 때, 자신보다 우월하거나 이상적이라고 생각되는 사람과 자신을 비교하는 상향 비교(upward comparison)로 인해 과거에 비해 자녀를 양육하는 어머니들이 불안감을 더욱 크게 느낄 수밖에 없을 것으로 생각된다. 그러나 핵가족화, 개인주의화로 인해 자신과 가장 유사한 대상을 비교하는 유사 비교(lateral comparison)의 기회는 줄어들어 현실적인 양육 경험과 정보의 공유, 정서적 지지는 부족해지고 부모 소진을 더욱 만연하게 느낄 수밖에 없다. 어머니들이 SNS와 매체가 아닌 일상에서 접하는 양육 정보에 더욱 관심을 기울이고 주변 사람들과 소통, 교류를 통해 정서적 지지를 얻을 수 있도록 제도적 차원에서 적극적인 교육 프로그램 개발과 지역 사회 커뮤니티 활성화 등 사회적 지지체계 마련이 필요할 것이다. 또한 부모 소진 완화를 위한 집단 상담 프로그램의 개발 및 보급을 통해 사회적 지지 관계를 형성하고 양육 과정에서 겪는 고충에 대한 공감과 격려, 경험의 나눔 등이 도움이 될 것으로 생각된다.

다음으로 사회적 지지 수준이 높으면 자기 자비가 낮더라도 부모 소진으로 이어지지 않았으나 사

회적 지지 수준이 평균이거나 낮은 경우에는 양육 불안이 자기 자비를 낮추고 그것이 부모 소진으로 연결됨을 알 수 있다. 이는 부모 소진의 예방과 회복을 위한 프로그램 개발에서 주목해야 할 결과이다. 사회적 지지 자원이 빈약한 어머니들을 위한 제도적 차원의 조력과 더불어, 일상적으로 발생하는 양육 불안을 적절히 다루기 위한 개인 내적 자원의 향상 또한 중요함을 의미한다. 불안의 개인차는 생물학적 요인과의 연관성이 있어, 특성 불안이 높을 사람들은 같은 상황에서도 더 강한 상태불안을 경험한다(Kang 2007; Kang & Hong 2012). 이처럼 개인이 지닌 정서강도는 안정적으로 유지되는 기질적 특성이기 때문에, 개입을 통해 변화시키기 어렵다는 한계를 지닌다(Larsen & Diener 1987). 반면 정서 조절 전략은 후천적으로 습득하고 훈련할 수 있는 요소이므로, 취약성을 지닌 개인이라 할지라도 정서 조절 훈련이 효과적으로 이루어진다면 문제를 완화할 수 있다(Lee & Ko 2024). McKay & Fanning(2000)에 따르면 자기 자비는 불변적인 성격 특성이 아니라 개인의 훈련을 통해 향상될 수 있는 기술이다. 이들은 이해하기와 수용하기, 용서하기를 통해 자기 자비를 높이는 것이 가능하다고 하였다. 양육 불안이 높은 어머니는 자신에게 자비로운 태도를 유지하기 어려울 수 있지만, 적절한 교육 및 훈련과 상담 개입을 통해 습득한 정서 조절 전략을 통해 자신에게 자비로운 태도를 높임으로써 부모 소진이 심화하는 것을 방지할 수 있을 것으로 생각된다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 만 3, 4, 5세 자녀를 둔 어머니를 대상으로 양육 불안, 자기 자비와 부모 소진의 관계에서 사회적 지지의 조절된 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 조절된 매개효과 검증

절차에 따라 분석하였고, SPSS PROCESS Macro의 모델 4와 14를 활용하였다. 연구 결과는 첫째, 어머니의 양육 불안과 부모 소진의 관계를 자기 자비가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 어머니의 높은 양육 불안이 자기 자비를 낮추고 이는 높은 부모 소진을 초래한다는 것을 의미한다. 둘째, 어머니의 양육 불안이 부모 소진에 미치는 영향에서 자기 자비와 사회적 지지 수준의 조절된 매개효과가 있음을 확인하였다. 이를 구체적으로 살펴보면, 어머니의 높은 양육 불안이 낮은 자기 자비로 연결되지만, 사회적 지지 수준이 높다면 부모의 소진으로 이어지지 않는다. 또한, 높은 양육 불안으로 인해 낮은 자기 자비 수준을 보이는 어머니가 사회적 지지 수준 또한 낮다면 부모 소진을 가중할 수 있다는 것을 예측할 수 있다.

이제까지 자기 자비와 사회적 지지와의 관계성을 살펴보는 연구는 다수 있으나, 그 대상이 주로 아동·청소년 및 대학생을 포함한 일반 성인으로 진행되었고, 부모를 대상으로 진행된 연구에서는 주로 부모의 양육 효능감 및 불안정 애착에 집중되었다. 본 연구 대상은 유아기 자녀를 둔 어머니로, 이는 SNS와 같은 매체의 발달로 인해 달라진 양육 문화를 잘 나타내는 밀레니얼 세대임을 의미한다. 다양한 매체를 통한 많은 양의 양육 정보 습득은 상향 비교를 초래하고, 이는 곧 어머니의 양육 불안 및 부모 소진으로 연결된다는 데 있어 시사성이 있다. 이와 더불어, 어머니의 양육 불안과 부모 소진의 경로에서 개인 내적 측면으로 자기 자비를, 개인 외적 측면으로 사회적 지지의 영향력을 검증하여 개인 내외적 변수를 함께 탐색하였다는 것에 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구는 부모 중 어머니만을 대상으로 진행되었다는 점에서 한계가 있다. 현대 사회

에서는 가사와 양육에 대한 아버지의 참여도가 높아지고 있고, 이에 따른 일-가정 책임을 병행하는 아버지의 수가 많아지고 있으므로 추후 연구에서는 아버지들이 지각하는 양육 불안과 부모 소진의 경로에서 자기 자비와 사회적 지지의 영향력을 살펴볼 필요가 있겠다. 이와 더불어 추후 연구에서는 연구 대상에 대한 보다 구체적인 인구학적 특성(조사 지역 및 자녀의 유아 교육 기관 이용 여부 등)이 제시될 필요가 있겠다. 다음으로 본 연구는 통계적 검증 및 분석으로 변인 간의 관련성과 영향력을 확인하는 데 중점을 두었으나, 추후에는 다양한 방법론을 적용하여 보다 깊이 있는 탐구가 이루어지도록 제안하는 바이다.

References

- Beeman DG(1993) Child abuse and its effects on affect and social cognition as mediated by social support. Dissertation, Iowa State University
- Beiming Y, Chen BB, Yang Q, Zhu Y(2021) Impacts of parental burnout on chinese youth's mental health: the role of parents' autonomy support and emotion regulation. *J Youth and Adolescence* 50(8), 1679-1692. doi:10. 1007/s10964-021-01450-y
- Bishop SB, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Speca M, Velting D, Devins G(2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol: Sci Pract* 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Chae SM, Kang HS, Lee HJ, Shin HS(1999) The effect of spousal support on parenting stress and quality of life of mothers of preschoolers. *Korean J Soc Maternal Child Health* 3(2), 187-195
- Chang CM(2001) The effect of stress on marital satisfaction- focusing on marital support and conflict resolution. Dissertation, Seoul Women's University
- Choi EM(2012) Self-compassion enhancement program for college students high on social comparison tendency. Master's thesis, Yonsei University
- Chung KS(2019) The effects of parenting competence and anxiety on anger of mothers with young children. *J Eco-Early Childhood Educ* 18(1), 179-206. doi:10.30761/ecoece.2019.18.1.179
- Cobb S(1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Med* 38(5), 300-314. doi:10.00006: 842-197609000
- Cohen S, Willis TA (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bulletin* 98(2), 310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Crnic KA, Greenberg MT(1990) Minor parenting stresses with young children. *Child Develop* 61(5), 1628-1637. doi:10.2307/1130770
- Eom MS, Lee YH(2020) A validation study on parental burnout assessment in South Korea. *Crisisonomy* 16(10), 119-133. doi:10.14251/crisisonomy.2020.16.10.119
- Germer CK(2009) The mindful path to selfcompassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: Guilford Press
- Gilbert P, Irons C(2005) Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert(Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psycho therapy*. London: Routledge
- Ha JH, Cho HI(2006) Positive and negative functions of perfectionism by irrational beliefs. *Korean J Counsel Psychotherapy* 18(4), 873-896
- Hubert S, Aujoulat I(2018) Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psy* 9, 1021. doi:10.3389/fpsyg.2018.01021
- Johnston C, Mash EJ(1989) A measure of parenting satisfaction and efficacy. *J Clin Child Psy* 18(2), 167-175. doi:10.1207/s15374424jccp1802_8
- Jung HS, Yu GS, Eo JG, Jeon HJ, Park JH(2002) *Parentology*. Seoul: Sinjeong
- Jung NR, Kim HS, Ahn SH(2017) Influence of husbands' cooperation and daycare satisfaction with parenting guilt in mothers with infant children. *J Korean Soc Home Manage* 35(4), 141-155
- Kang GH, Hong HY(2012) The mediating effects of self-encouragement on the relationship of between parent attachment and trait anxiety. *Korean J Youth Stud* 19(7), 51-77

- Kim GU, Lee GD, Jo YL, Choi SH, Lee UG(2008) The validation study of the Korean version of the self-compassion scale. *Korean J Health Psy* 13(4), 1023-1044. doi:10.17315/kjhp.2008.13.4.012
- Kim JD, Oh GY(2018) Effects of parenting stress on parental burnout-mothers of children in Home Day Care Centers. *Humanities Soc Sci* 21 9(3), 911-922. doi:10.22143/HSS21.9.3.67
- Kim JS, Yu SG(2023) The relationship between maternal insecure adult attachment and parenting guilt: the mediating effects of perceived husband's support and self-compassion. *Korean J Counsel Psychotherapy* 35(4), 1429-1453. doi:10.23844/kjcp.2023.11.35.4.1429
- Kim MR(2006) The relationship between stress and depression in married women: mediating and modulating effects of self-esteem and social support. Dissertation, Chonnam National University
- Kim SM(2019) The effect of social comparison on social media for mothers of infants and toddlers on parenting anxiety: moderating effects of spousal support and social support. Master's Thesis, Myongji University
- Kim SY(2022) A study of the relationship between parenting anxiety and the relationship with children, parenting stress, and spousal support. Master's Thesis, Chung-Ang University
- Kim YH(2020) The relationship between covert narcissism and depression: moderated mediating effect of mindfulness through depressive rumination. *Korean J Youth Stud* 27(12), 457-480. doi:10.21509/KJYS.2020.12.27.12.457
- Ladner L(2009) *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*. Zondervan.
- Lee HH, Kim YM(2017) The relationship between rejection sensitivity and depression: the mediating effects of self-compassion and social support. *Korean J Elementary Counsel* 16(1), 67-83
- Lee HM(2019) The mediating effect of self-compassion in the relationship between socially imposed perfectionism and parenting anxiety in mothers with early childhood children. Dissertation, Ajou University
- Lee KS, Seo SJ, Shin EJ(2000) Influence of attachment relationship with parents on rejection sensitivity and peer relation in school age children. *J Korean Acad Child Adolesc Psychiatry* 11(1), 51-59
- Lee MH, Yang HJ(2022) The effect of workplace bullying on social interaction anxiety among beginner office workers: focused on the moderating effects of self-compassion and social support. *J Welfare Counsel Educ* 11(1), 187-213
- Lee SA, Choi HJ(2016) Mother of multicultural families research on child rearing and parenting stress. *J Korea Open Assoc Early Childhood Educ* 21(2), 133-155
- Lee SA, Ko SL(2024) The effect of affect intensity and difficulty in emotional regulation on compulsive purchasing: the moderated mediating effect of impulsivity. *Korean J Health Psy* 29(2), 325-341. doi:10.17315/kjhp.2024.29.2.006
- Lee SM, Lee JW(2017) The development of a measuring instrument for parenting anxiety in mothers of children in early childhood stage. *J Early Childhood Educ* 37(4), 297-325. doi:10.18023/kjece.2017.37.4.012
- Lee SN(2016) Effects of acceptance and commitment therapy on parenting anxiety, psychological acceptance, and mindfulness in mothers of childhood children. *East-West Psychi* 19(1), 97-115
- Mikolajczak M, Brianda ME, Avalosse H, Roskam I(2018a) Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse Neglect* 80, 134-145. doi:10.1016/j.chiabu.2018.03.025
- Mikolajczak M, Gross J, Roskam I(2019) Parental burnout: what is it and why does it matter? *Clin Psychol Sci* 7(6), 1319-1329
- Mikolajczak M, Gross J, Stinglhamber F, Lindahl NA, Roskam I(2020) Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clin Psychol Sci* 8(4), 673-689. doi:10.1177/2167702620917447
- Mikolajczak M, Raes ME, Avalosse H, Roskam I (2018b) Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *J Child Family Stud* 27(2), 602-614. doi:10.1007/s10826-017-0892-4

- Mikolajczak M, Roskam I(2018) A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychol* 9, 886. doi:10.3389/fpsyg.2018.00886
- Mishina H, Takayama, JI, Aizawa S, Tsuchida N, Sugama S(2012) Maternal child rearing anxiety reflects child rearing burden and quality of life. *Pediatrics Intern* 54, 504-509. doi:10.1111/j.1442-200X.2012.03577.x
- Nam JH, Lee HY, Lee JG(2023) The influence of parenting efficacy and social support perceived by mothers of preschoolers on parental burnout. *J Learner-Centered Curriculum Instruc* 23(23), 443-454. doi:10.22251/jlcci.2023.23.23.443
- Neff KD(2003a) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff KD(2003b) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity* 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff KD, Beretvas N(2012) The role of self compassion in romantic relationships. *Self and Identity* 12(1), 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL(2007) An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Person* 41(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Nolten PW(1994) Conceptualization and measurement of social support: the development of the Student Social Support Scale. Dissertation, University of Wisconsin-Madison
- Oh YJ, Kim YH(2021) Development and validation of parental anxiety scale. *J Future Early Childhood Educ* 28(2), 27-57. doi:10.22155/JFECE.28.2.27.57
- Park CW, Kang JH(2024) The effect of SNS upward comparison on parenting efficacy of mothers with early childhood children: a moderated mediating effect of parenting anxiety and perceived spousal support. *J Cognitive Develop Intervention* 15(2), 91-113
- Park HY, Park DS, Lee EY, Lee SH(2019) A study of play perceptions of stress, parenting efficacy, and parenting behavior of parents of preschool-age Korean children. *J School Occupational Therapy* 8(1), 23-31
- Park JY(2020) The effects of mother and child characteristics on mother's parenting anxiety focusing on the mothers with 3~5 year-old child. Dissertation, Sangmyung University Graduate School
- Park SL, Lee HJ(2013) The relationships of self-esteem, self-compassion, psychological maladjustment and well-being. *Korean J Clin Psy* 32(1), 123-139. doi:10.15842/kjcp.2013.32.1.007
- Seo WK, Kim DY(2013) The effects of mothers' anxiety, parenting attitudes, and psychological well-being on parenting stress: focusing on the comparison of mothers of children with disabilities and normal children. *J Korean Psychol Assoc Develop* 26(1), 121-136
- Shin SH(2019) An analysis of the influential factors on mother's child-rearing anxiety before and after their children's entrance into elementary school. *J Korean Child Care Educ* 15(6), 21-40. doi:10.14698/jkccce.2019.15.02.021
- Sirois FM, Bogels S, Emerson LM(2019) Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *J Psychol Interdisciplinary Appl* 153(3), 327-341. doi:10.1080/00223980.2018.1523123
- Skovholt TM(2001) *The resilient practitioner*. MA: Allyn & Bacon
- Son GO, Kim MJ(2022) The effect of mothers' parenting anxiety and fathers' parenting participation on peer relationships of infants from multicultural families: the mediating effect of the mother-child relationship and infant's playfulness. *J Children's Literature Educ* 23(3), 249-272
- Syazwani AM, Iylia M, Hazhari I, Nurul IY(2020) Working parents and emotionally parental burnout during Malaysia movement control order(Mco). *European J Molecular Clin Med* 7(2), 4930-4953
- Um MS, Lee YH(2020) A validation study on parental burnout. *Crisisonomy* 16(10), 119-133. doi:10.14251/crisisonomy.2020.16.10.119
- Wi JH(2014) Development of parenting anxiety scale and its validation study. Dissertation, Sungshin Woman's University

Wi JH, Chae GM(2015) Development and validation of the parenting anxiety scale. Korean J Clin Psychol 34(4), 945-970. doi:10.15842/kjcp.2015.34.4.005

Yang HS, Kim JH, Seo MH(2014) Does facebook make us happy? : examining the relationship among college students' facebook use, upward social comparison and life satisfaction. Korean J Journalism Communication Stud 58(6), 215-244

Yarnell LM, Neff KD(2012) Self compassion, interpersonal conflict resolutions and well-being. Self Identity 12(2), 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545