

일 지역 대학생의 자기효능감, 자아 탄력성, 스트레스 대처에 관한 연구

정윤경^{1*}

¹경남거창도립대학교 간호학과

Self-Efficacy, Ego-Resilience, and Stress-Coping

Strategies among University Students in a Local Region

Yun-Kyung Jung^{1#}

¹Department of Nursing, University of Gyeongnam Geochang

본 연구는 일 지역 대학생을 대상으로 자기효능감, 자아탄력성 및 스트레스 대처 간의 관계를

요약

파악하고, 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 수행된 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 2024년 12월 3일부터 12월 10일까지 S시 소재 대학교에 재학 중인 학생 176명을 대상으로 구조화된 자가보고식 설문지를 사용하여 이루어졌다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 기술통계, 상관분석 및 다중회귀분석으로 분석하였다. 연구 결과, 대학생의 자기효능감은 평균 3.19점, 자아탄력성은 2.67점, 스트레스 대처는 2.50점으로 나타났다. 상관관계 분석에서 자기효능감은 자아탄력성과 스트레스 대처 모두와 유의한 정적 상관을 보였으나, 자아탄력성과 스트레스 대처 간에는 유의한 관계가 나타나지 않았다. 다중회귀분석 결과, 스트레스 대처에 영향을 미치는 유의한 요인은 자기효능감으로 확인되었으며($\beta=.372, p<.001$), 자아탄력성 및 일반적 특성 요인들은 유의하지 않았다. 본 연구는 대학생의 스트레스 관리 프로그램 개발 시 자기효능감 향상을 위한 전략적 접근의 중요성을 제시한다.

Abstract

This study aimed to examine the relationships among self-efficacy, ego-resilience, and stress coping in university students residing in a local region, and to identify factors influencing stress coping. A descriptive cross-sectional survey was conducted with 176 students enrolled at a university located in City S from December 3 to December 10, 2024. Data were collected using a structured self-report questionnaire and analyzed using SPSS version 20.0, including descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression analysis. The results indicated that the mean scores for self-efficacy, ego-resilience, and stress coping were 3.19, 2.67, and 2.50, respectively. Self-efficacy showed significant positive correlations with both ego-resilience and stress coping, whereas ego-resilience was not significantly correlated with stress coping. Multiple regression analysis revealed that self-efficacy was the only significant predictor of stress coping ($\beta = .372, p < .001$), while ego-resilience and general characteristics were not significant. These findings suggest that strategies to enhance self-efficacy should be prioritized when developing stress management and psychological support programs for university students.

Key Words

University students, Self-efficacy, Ego-resilience, Stress coping, Psychological adjustment, Mental health

*Corresponding Author : Yun-Kyung Jung(Gyeongnam Geochang Univ)

Tel: +82-551-254-2863 email: yunkjung@gc.ac.kr

Received November 3, 2025 Revised November 15, 2025, Accepted November 24, 2025

1. 서론

1.1 연구의 필요성

오늘날 대학생은 학업 부담, 대인관계 적응, 진로 불안 등 다양한 스트레스 요인에 직면해 있으며, 이러한 스트레스 상황에서 어떻게 대처하느냐가 학업 성취뿐 아니라 신체적·정신적 건강을 좌우한다고 다수의 연구가 지적한다[1]. 특히 스트레스 대처 방법이 단순히 상황 반응이 아니라 개인의 내적 자원과 밀접하게 연결되는 경향이 있다[1]. 이러한 맥락에서 개인이 스트레스 상황에서 활용할 수 있는 자원으로서의 자기효능감(self-efficacy)과 자아탄력성(ego-resilience)이 주목받고 있다.

자기효능감은 개인이 주어진 과제를 수행할 수 있다는 믿음으로 정의되며[2], 스트레스 상황에서는 문제를 회피하기보다는 적극적으로 나아가는 대처 전략을 선택하게 한다. 실제로 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감이 높을수록 스트레스에 대한 인지적·행동적 대처가 효과적으로 나타났다는 보고가 있다[1]. 따라서 자기효능감이 스트레스 대처 과정에서 핵심적 변수로 작용한다는 가설이 제시되어 왔다.

자아탄력성은 역경이나 변화 상황에서 회복하거나 새로운 적응 경로를 모색하는 능력으로, 대학생이 겪는 스트레스·적응문제 맥락에서 보호요인(protective factor)으로 기능한다[3]. 국내 연구에서도 자아탄력성과 스트레스 대처 간에 유의미한 정적 관계가 확인된 바 있어, 자아탄력성이 스트레스 대처 능력을 향상시킬 수 있다는 가능성이 제시되었다[3]. 그러나 이러한 연구들이 자기효능감과 함께 통합적으로 분석된 경우는 상대적으로 제한적이다.

또한 많은 연구가 자기효능감 또는 자아탄력성 각각이 스트레스 대처에 미치는 영향을 밝히는 데 집중한 반면, 두 변수와 스트레스 대처 간의 상관관계 및 인과 관계를 통합적으로 탐색한 연구는 미비하다. 또한 선행연구결과에서 온라인 교육 맥락에서 자기효능감과 탄력성이 학습동기에 유의미한 영향을 미친다는 사실을 밝혔지만 전통적 대학생활에서 스트레스 대처를 함께 분석하지는 않았다[4]. 따라서 자기효능

감·자아탄력성·스트레스 대처 세 변수를 동시에 다룬 연구의 필요성이 제기된다.

마지막으로, 지역 대학생이라는 맥락은 각각의 문화적·사회경제적 배경이 스트레스 대처 방식에 영향을 미칠 수 있다는 점에서 의미 있다. 대학생이 속한 지역 및 환경이 다르다면 자기효능감과 자아탄력성, 대처 방식에도 차이가 있을 수 있다. 따라서 본 연구는 일 지역 대학생을 표본으로 삼아 자기효능감, 자아탄력성과 스트레스 대처 간의 상관 및 영향관계를 규명함으로써 지역 기반 맞춤형 교육 및 프로그램 개발을 위한 실증자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구는 일 지역 대학생을 대상으로 자기효능감, 자아탄력성 및 스트레스 대처 수준을 파악하고, 이들 변수 간의 관계를 규명하며, 나아가 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 분석하는 데 목적이 있다. 이를 통해 대학생의 심리적 건강 증진과 효과적인 스트레스 관리 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 분석한다.

둘째, 연구 대상자의 자기효능감, 자아탄력성과 스트레스 대처 정도를 파악한다.

셋째, 연구 대상자의 자기효능감, 자아탄력성과 스트레스 대처 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 연구 대상자의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 일 지역 대학생의 자기효능감, 자아탄력성 및 스트레스 대처 간의 관계를 파악하기 위해 수행된 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구는 2024년 12월 3일부터 12월 10일까지 S시에 소재한 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 편의표집하여 자료를 수집하였다. 자기보고식 설문지를 사용하였으며, 연구의 목적을 설명한 후 자발적으로 참여에 동의한 학생 176명의 응답을 최종 분석에 포함하였다.

표본 수는 G*Power 3.0 프로그램을 사용하여 유의수준 .05, 효과크기 .25, 검정력 .80을 기준으로 산출한 결과 최소 120명이 필요한 것으로 확인되었다. 이를 고려하여 탈락률을 반영해 총 180명을 대상으로 설문을 배포하였으며, 이 중 176부가 완전하게 응답되어 최종 분석에 사용되었다.

2.4 윤리적 고려

본 연구는 자료 수집에 앞서 참여 학생들에게 연구의 취지와 절차, 참여 시 기대되는 이점과 불이익, 그리고 연구 참여는 언제든지 본인의 의사에 따라 중단할 수 있음을 충분히 설명하였다. 이후 연구 참여에 동의한 학생에게만 설문지를 제공하였다. 응답 내용은 개인 식별이 불가능하도록 처리하였으며, 수집된 자료는 암호화하여 연구자만 접근할 수 있도록 하였다. 모든 자료는 연구 종료 후 폐기할 계획임을 안내하였으며, 설문은 참여자가 직접 작성하는 방식으로 이루어졌다.

2.4 연구도구

2.4.1 자기효능감

자기효능감은 Kimg&Cha[5]이 개발하고 이후 Kim[6]이 보완한 일반적 자기효능감 척도를 활용하여 측정하였다. 이 척도는 개인이 과제를 수행할 수 있다는 믿음을 평가하는 것으로, 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호의 세 영역으로 구성되어 있으며 총 24문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1점 '전혀 그렇지 않다' ~ 5점 '매우 그렇다')로 응답하게 되어 있으며, 점수는 최소 24점에서 최대

120점까지 산출된다. 점수가 높을수록 전반적인 자기효능감 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .901이었다.

2.3.2 자아탄력성

자아탄력성은 Klohnen[7]이 개발한 29문항의 자기보고형 척도를 Park[8]이 번역한 도구를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 개인이 스트레스 상황에서 유연하게 적응하고 회복하는 능력을 평가하기 위한 것으로, 자신감, 대인관계 효율성, 낙관성, 분노 조절 등 네 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 '전혀 아니다' ~ 5점 '매우 그렇다')로 응답하며, 29개 문항 중 4개는 긍정문, 25개는 부정문으로 이루어져 있다. 부정문 문항은 역산 처리한 후 총점을 산출하며, 가능한 점수 범위는 25점에서 145점까지이다. 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .870으로 신뢰할 만한 수준이었다.

2.3.3 스트레스 대처

스트레스 대처 방식은 Lazarus&Folkman[9]이 개발한 Way of Coping Checklist를 기반으로, Son[10]이 국내 연구에 맞게 수정·보완한 도구를 사용하여 평가하였다. 이 척도는 개인이 스트레스 상황에서 활용하는 대처 전략을 파악하기 위해 구성된 것으로, 적극적 대처와 소극적 대처의 두 하위영역으로 이루어져 있다. 총 30문항으로 구성되며, 각 문항은 0점('사용하지 않음')에서 3점('아주 많이 사용')까지의 4점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있다. 하위 영역별로 적극적 대처 15문항, 소극적 대처 15문항으로 이루어져 있으며, 총점은 0점에서 90점까지 산출된다. 점수가 높을수록 해당 대처 전략을 더 자주 사용하는 것을 의미한다. 본 연구에서 본 도구의 신뢰도 (Cronbach's α)는 .820으로 확인되었다.

2.5 자료분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 분석하였

다. 먼저 대상자의 일반적 특성 및 주요 변수의 분포를 파악하기 위해 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 자기효능감, 자아탄력성, 스트레스 대처 전략의 차이를 확인하기 위해 일반적 특성에 따른 평균 비교를 실시하였으며, 두 집단 간 차이는 독립표본 t-test로, 세 집단 이상의 차이는 일원분산분석(ANOVA)으로 검증하였다. ANOVA에서 유의미한 차이가 나타난 경우 사후검정으로 Scheffé 검정을 적용하여 집단 간 구체적인 차이를 확인하였다.

또한 주요 변수들 간의 상관관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였으며, 이를 통해 자기효능감, 자아탄력성 및 스트레스 대처 간의 직선적 관계의 방향성과 정도를 분석하였다. 마지막으로 대학생의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 다중회귀분석을 수행하였으며, 이 과정에서 다중공선성 여부를 확인하기 위해 공차(tolerance), 분산팽창지수(VIF) 등의 진단지표를 검토하였다. 모든 통계분석의 유의수준은 .05로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

본 연구의 대상자는 총 176명이었으며, 일반적 특성은 Table 1과 같다.

성별은 남학생 76명(43.2%), 여학생 100명(56.8%)으로 여학생의 비율이 더 높았다.

학년 분포는 1학년 51명(29.0%), 3학년 49명(27.8%), 4학년 40명(22.7%), 2학년 36명(20.5%) 순으로, 저학년과 고학년이 고르게 포함되었다. 전공 계열은 보건의료계열이 59명(33.5%)으로 가장 많았으며, 자연·이공계열 41명(23.3%), 인문·사회계열 39명(22.2%), 기타(예·체능 등) 계열이 37명(21.0%)으로 나타났다. 성적은 3.0 - 3.9 구간이 125명(71.0%)으로 대다수를 차지하였고, 4.0 이상은 39명(22.2%), 2.9 이하가 11명(6.3%)이었다. 경제적 수준은 '중'이라고 응답한 학생이 138명(78.4%)으로 가장 많았으며, '하'가 23명(13.1%), '상'이 13명(7.5%)으로 나타났다. 종교 유무에서는 무교가

112명(63.6%)으로 가장 높았고, 기독교 23명(13.1%), 불교 28명(15.9%), 천주교 13명(7.4%) 순으로 조사되었다.

Table 1. General Characteristics of Participants (n=176)

Category		n(%)
Gender	Male	76(43.2%)
	Female	100(56.8%)
Grade level	1st year	51(29.0%)
	2nd year	36(20.5%)
	3rd year	49(27.8%)
	4th year	40(22.7%)
Major	Humanities & Social Sciences	39(22.2%)
	Natural Sciences & Engineering	41(23.3%)
	Health & Medical Sciences	59(33.5%)
	Others (Arts, Physical Education, etc.)	37(21.0%)
Academic Standing	4.0 or above	39(22.2%)
	3.0 - 3.9	125(71.0%)
	2.9 or below	11(6.3%)
Economic Status	High	13(7.5%)
	Middle	138(78.4%)
	Low	23(13.1%)
Religion	Christian	23(13.1%)
	Buddhist	28(15.9%)
	Catholic	13(7.4%)
	Other religions	-
	None	112(63.6%)

3.2 대상자의 자기효능감, 자아탄력성, 스트레스 대처 정도

대상자의 자기효능감, 자아탄력성 및 스트레스 대처 수준에 대한 기술통계 결과는 Table 2와 같다. 자기효능감의 평균은 3.19점(SD=0.46)으로 나타났으며, 최소 1.92점

에서 최대 4.58점의 분포를 보였다. 자아탄력성의 평균은 2.67점(SD=0.55)으로 확인되었고, 점수 범위는 1.21점에서 4.28점 사이였다. 스트레스 대처의 평균은 2.50점(SD=0.38)으로 나타났으며, 최소 1.00점에서 최대 3.40점으로 나타났다.

Table 2. Levels of Self-Efficacy, Ego-Resilience, and Stress Coping Among Participants

Variable	Mean	SD	Min	Max
Self-Efficacy	3.19	0.46	1.92	4.58
Ego-Resilience	2.67	0.55	1.21	4.28
Stress Coping	2.50	0.38	1.00	3.40

3.3 대상자의 자기효능감, 자아탄력성, 스트레스대처 간의 상관관계

대상자의 자기효능감, 자아탄력성, 스트레스 대처 간의 상관관계 분석 결과는 Table 3에 제시하였다. 자기효능감은 자아탄력성과 유의한 정적 상관관계를 보였으며($r=.588, p<.001$), 이는 자기효능감이 높을수록 자아탄력성 또한 높게 나타나는 경향을 의미한다. 또한 자기효능감은 스트레스 대처와도 유의한 정적 상관을 보였다($r=.241, p<.001$). 반면 자아탄력성과 스트레스 대처 간에는 통계적으로 유의한 상관관계가 나타나지 않았다($r=.016, p>.05$).

Table 3. Correlations Among Self-Efficacy, Ego-Resilience, and Stress Coping

변수	Self-Efficacy	Ego-Resilience	Stress Coping
	r(p)	r(p)	r(p)
Self-Efficacy	1	.588**	.241**
Ego-Resilience	.588**	1	.016
Stress Coping	.241**	.016	1

**; <.001

3.4 대상자의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인

대상자의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 자기효능감, 자아탄력성, 성별, 학년, 전공, 성적, 경제수준, 종교를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 Table 4와 같다.

회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F=2.569$, $p<.001$), 설명력은 11.4%로 나타났다($R^2=.114$, $Adj. R^2=.070$). Durbin - Watson 값은 1.923으로 자기상관의 문제가 없는 것으로 확인되었다. 스트레스 대처에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 자기효능감으로, 유의한 정적 영향이 나타났다($B=.304$, $\beta=.372$, $t=3.944$, $p<.001$). 즉, 자기효능감이 높을수록 스트레스 대처 수준도 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 반면 자아탄력성은 스트레스 대처에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다($B=.101$, $\beta=.148$, $t=1.510$, $p=.133$). 일반적 특성 중 성별, 학년, 전공, 성적, 경제수준, 종교는 모두 스트레스 대처에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($p>.05$). 또한 다중공선성 검토 결과, VIF 값이 1.06 - 1.72 범위로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다.

Table 4. Factors Influencing Stress Coping Among Participants

Variable	B	S.E	β	t	p	VIF
Intercept	1.082	.424	-	2.550	.012	
Self-Efficacy	.304	.052	.372	3.944	<.001	1594
Ego-Resilience	.101	.067	.148	1.510	.133	1.718
Gender	-.019	.064	-.025	-.297	.767	1.258
Grade Level	.021	.026	.064	.826	.410	1.079
Major	-.024	.027	-.069	-.894	.373	1.061
Academic Performance	.056	.060	.076	.942	.347	1.172
Economic Status	.083	.065	.101	1.277	.203	1.112
Religion	-.020	.018	-.086	-1.115	.266	1.066

F=2.569, p<.001, R²= .114, Adj. R² = .070, Durbin-Watson 1.923

4. 논의

본 연구는 일 지역 대학생을 대상으로 자기효능감, 자아탄력성 및 스트레스 대처 간의 관계를 탐색하였다. 분석 결과 자기효능감이 스트레스 대처에 유의한 영향을 미쳤으며, 자아탄력성은 유의한 독립적 영향을 보이지 않았다. 또한 자기효능감과 자아탄력성은 유의한 정적 상관관계를 나타냈지만, 자아탄력성과 스트레스 대처 간의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 다음과 같은 관점에서 논의할 수 있다.

첫째, 학생들이 자신의 과제나 문제를 해결할 수 있다는 신념, 즉 자기효능감이 스트레스 상황에서 보다 주도적으로 대처하는 동력이 된다는 본 연구의 결과는 Bandura의 자기효능감 이론과 일치한다[2]. 자기효능감이 높을수록 문제 중심적 대

처 전략을 더 많이 사용했다는 기존 연구와 또 다른 연구에서도 자기효능감이 스트레스 대처 수준을 설명하는 주요 요인으로 보고되었다[1]. 본 연구 결과는 대학생 대상 스트레스 관리 프로그램 설계 시 자기효능감 강화가 중요함을 시사한다.

둘째, 자아탄력성은 본 연구에서 스트레스 대처에 유의미한 독립적 영향을 보이지 않았지만, 자기효능감과 강한 상관관계를 고려할 때 자아탄력성이 자기효능감에 영향을 미치거나 매개 역할을 할 가능성이 있다. 즉 자아탄력성이 높은 학생은 변화나 역경 상황에서도 자신감을 유지하고, 이러한 자신감이 자기효능감 향상으로 이어져 결국 스트레스 대처가 개선될 수 있다. 실제로 자아탄력성이 스트레스와 대처 간 경로에서 보호적 역할을 한다는 선행연구가 보고되고 있다[11]. 따라서 향후 연구에서는 자아탄력성의 매개 또는 조절 효과를 분석할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 나타난 상관분석 결과, 자기효능감과 스트레스 대처 간에는 유의한 정적 관계가 존재하였으나($r=.241, p<.001$) 그 크기는 중간 이하 수준이었다. 이는 스트레스 대처가 단순히 개인의 심리 자원만으로 설명될 수 없는 다면적 현상임을 의미한다. 여러 선행연구에서 사회적 지지, 환경적 자원, 대처 전략의 유연성 등이 스트레스 대처에 중요한 요인으로 작용함을 보고하였다[11-12]. 따라서 본 연구의 결과는 자기효능감 강화 외에도 다양한 심리·사회적 요인을 포함한 통합적 접근이 필요함을 시사한다.

넷째, 본 연구가 지역 대학생을 대상으로 했다는 점은 연구의 실천적 함의를 갖는다. 지역·문화적 차이가 대학생의 심리 자원과 대처 방식에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구가 존재하며[13], 지역 대학생을 대상으로 한 본 연구 결과는 지역 기반의 스트레스 관리 프로그램 개발에 중요한 기초자료로 활용될 수 있다.

마지막으로 본 연구의 결과를 토대로 몇 가지 실천적 시사점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 대학 차원의 자기효능감 및 자아탄력성 강화 프로그램 도입이 필요하다. 둘째, 스트레스 상황에서 사용할 수 있는 실습형 대처 훈련(예: 역할극, 시나리오 기반 워크숍)을 제공하여 실제 행동 능력을 강화해야 한다. 셋째, 지역 대학의 특성을

반영한 심리지원 체계 및 자원 접근성을 확대해야 한다. 이러한 접근은 대학생의 심리적 안정뿐 아니라 학업 및 진로 역량 강화에도 도움이 될 것이다.

본 연구는 몇 가지 제한점을 가진다. 첫째, 연구 대상이 일 지역 대학에 국한되어 있어 결과의 일반화에는 신중한 접근이 필요하다. 둘째, 단면적 연구 설계로 인해 인과관계 해석에는 한계가 있다. 셋째, 자기보고식 설문 자료의 특성상 사회적 바람직성 편향이 개입될 가능성이 있다. 넷째, 본 연구에서 사용한 도구는 신뢰도는 확보되었으나 타당도 검증이 충분하지 않아 향후 반복 연구가 요구된다.

References

- [1] Freire, C., Ferradás, M. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping flexibility and self-efficacy as predictors of stress in university students. *Frontiers in Psychology*, Vol. 11, Article 841.
DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00841
- [2] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- [3] Park, S. M., & Lee, J. H. (2011). Ego-resilience and stress coping among Korean college students. *Korean Journal of Psychology*, Vol. 30, No. 2, pp. 155 - 173.
DOI: 10.11111/jkana.2011.17.3.267
- [4] Abdolrezapour, P., Hejazi, E., & Cho, J. (2023). The role of self-efficacy and resilience in student academic motivation during online learning. *International Journal of Psychology*, Vol. 58, No. 3, pp. 311 - 323.
DOI: 10.1002/ijop.12983
- [5] Kim, A. Y., & Cha, J. E. (1996). Development of the Korean general self-efficacy scale. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 10, No. 1, pp. 1 - 17.
- [6] Kim, A. Y. (1997). Revision of the general self-efficacy scale. *Korean Journal of Educational Research*, Vol. 35, No. 2, pp. 27 - 45.
- [7] Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 5, pp. 1067 - 1079.

DOI: 10.1037/0022-3514.70.5.1067

- [8] Park, H. J. (1997). A study on the validity of the Korean Ego-Resilience Scale (Master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
- [9] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1985). If it changes it must be a process: A study of coping in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, No. 1, pp. 150 - 170.
DOI: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- [10] Son, M. J., et al. (1999). Modification of the Korean stress coping scale: A validation study. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 11, No. 2, pp. 23 - 40.
- [11] Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience as a mediator between stress and life satisfaction in university students. *Journal of American College Health*, Vol. 69, No. 2, pp. 1 - 8.
DOI: 10.1080/07448481.2019.1683654
- [12] Nazir, A., Guo, Q., & Shi, Y. (2022). Stress, coping strategies, and psychological well-being among international students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19, Article 9873.
DOI: 10.3390/ijerph19169873
- [13] Yoon, S. H., Kim, J. Y., & Lee, H. M. (2023). Regional differences in stress, resilience, and coping among Korean university students. *Korean Journal of Mental Health*, Vol. 42, No. 1, pp. 55 - 67.
DOI: 10.15724/kjmh.2023.42.1.55