

간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향

박진아¹ · 이은경²

¹ 호원대학교 간호학과 전임강사, ² 청암대학교 간호과 조교수

Influence of Ego-resilience and Stress Coping Styles on College Adaptation in Nursing Students

Park, Jin Ah¹ · Lee, Eun Kyung²

¹ Full-time Lecturer, Department of Nursing, Howon University

² Assistant Professor, Department of Nursing, Cheongam College

주요어

간호학생, 탄력성, 스트레스, 적응

Key words

Nursing student, Resilience, Stress, Adaptation

Correspondence

Lee Eun Kyung
Department of Nursing,
Cheongam College
224-9, Deokwol-Dong,
Suncheon-si, Jeonnam 540-743,
Korea
Tel: 82-61-740-7225
Fax: 82-61-740-7228
E-mail: true2634@hanmail.net

투 고 일: 2011년 3월 25일
수 정 일: 2011년 8월 25일
심사완료일: 2011년 8월 25일

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. **Method:** The sample for this study consisted of 1st and 2nd year students from 3 colleges of nursing, one each, in Jeolla, Chungcheong, and Gyeongsang Provinces. The data were collected from November 5 to 22, 2010. The data were analyzed using t-test, ANOVA, Pearson correlation and multiple regression with SPSS 18.0. **Results:** A positive correlation was found for college adaptation with stress coping styles and ego-resilience. The strongest predictor of college adaptation was an optimistic attitude. In addition optimistic attitude, satisfaction with nursing as a major, confidence, academic scores, age, emotional control, and gender accounted for 63.3% of variance in college adaptation. **Conclusions:** The results of this study suggest that development of stress coping and ego-resilience in nursing students is important to college adaptation. Further research in improving ego-resilience and stress coping is warranted.

서 론

1. 연구의 필요성

대학생활은 틀에 짜인 이전의 공교육과는 달리 본인이 선택한 학교와 학과에서 자신의 미래를 준비하여 성인으로 성장하는 기간이다. 이러한 과정에서 개인들은 자유를 만끽하지만 그에 따

른 책임감과 부담감으로 인해 이전과는 다른 차원의 적응과정을 경험하게 된다. 대학생은 전공에 대한 학업적 스트레스와 각기 다른 환경에서 성장한 동료들과의 새로운 대인관계, 취업 등 여러 가지 스트레스 상황에 노출되는데(Park & Jang, 2010) 그러한 환경 속에서 형성되는 사회적 성숙과 적응은 현재의 발달 뿐 아니라 이후 생활에 까지 영향을 미치기 때문에 대학생활적응은 건강한 사회인으로 성장하는데 첫걸음이 될 수 있다. 더욱이 우

리나라에서는 약 90%가 고등학교에서 대학으로 진학하기 때문에 대학생활적응은 개인적인 차원이 아닌 사회적인 차원에서 관심을 갖아야 하는 영역이라고 할 수 있다(Lee, 2009). 특히 간호대학생들은 간호학 전공에 대한 전문적 지식 습득 외에도 병원이라는 낯선 상황에 대한 또 다른 스트레스를 경험해야 하므로 타과 학생들에 비해 국가고시와 임상실습에서 오는 높은 스트레스를 받고 있다(Park & Jang, 2010).

이러한 적응과 관련하여 최근 대두되고 있는 개념이 자아탄력성이다. 자아탄력성은 변화하는 상황적 요구나 스트레스 상황에서 유연하게 반응하는 성향을 뜻하며 좁은 의미로는 개인의 감정적 차원의 조절과 상황 및 환경적 수반성을 변화시키는 적응자원으로 볼 수 있으며 넓은 의미로는 내적, 외적 스트레스에 유연하고 융통성 있게 적응하는 일반적 능력으로 스트레스나 역경을 잘 극복할 수 있게 하는 것을 의미한다(Block & Block, 1980). 따라서 자아가 탄력적인 사람은 상황에 따라 달라지는 긴장, 인내의 수준을 조절하는 능력이 있어 낯선 상황에서 변화하는 상황적 요구들에 유연하게 반응하여 성공적인 적응이 가능해 진다(Park, 1996). 그러므로 학교생활에 대한 높은 스트레스를 받고 있는 간호대학생에게 있어서 자아탄력성은 학교생활에 대한 적응을 측정함에 있어서 분리할 수 없는 개념이다.

스트레스 대처방식은 개인이 스트레스를 유발하는 사건 속에서 자신이 받을 피해를 최소화하기 위해 보이는 대응행동으로 (Billings & Moos, 1984) 스트레스가 높은 생활사건으로부터 개인을 보호할 수도 있고, 정신건강 문제에 직면한 개인의 취약성을 강화시킬 수도 있다(Ha & Cho, 2006). 비효율적인 대처방법은 정신적 불건강 및 다양한 질병의 원인으로 작용하여(Wong, Leung, & So, 2001) 도피적, 악순환적 대처행동은 만성적 스트레스를 유발하고 우울을 증가시키므로(Munakata, 1996) 효율적인 대처방법을 통한 스트레스 관리가 중요하다. 따라서 간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식에 대한 연구는 효율적인 스트레스 중재와 대학생활적응을 위한 의미 있는 자료를 제공할 것이다.

자아탄력성과 스트레스 대처방식, 대학생활 적응에 대한 선행 연구를 살펴보면 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식(Park & Hyun, 2007), 자아탄력성과 스트레스 대처 및 우울(Park, 1996), 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계(Lee, Jung, Lee, & Lee, 2006), 스트레스 대처방식과 대학생활 적응과의 관계(Ha & Cho, 2006)등으로 세 개념 중 두 개의 개념간의 관계를 파악한 연구가 대부분이었고, 이들 세 개념간의 관계를 파악한 연구는 없었다. 그러므로 타 대학생들에 비해 간호대학생들이 받는 높은 스트레스를 고려해 볼 때 간호대학생들의 대학생활적응을 위해 스트레스 대처방식과 함께

개인적인 적응의 자원인 자아탄력성을 함께 측정하여 대학생활 적응에 대한 다차원적인 이해를 돕는 것이 의미 있다고 생각된다.

이에 본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식과 대학생활적응과의 관계를 파악하고, 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 대학생활 적응에 대한 다차원적인 이해를 돕고, 대학생활적응을 위한 교육프로그램 개발에 기초가 되는 자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구 목적

- 1) 대상자의 자아탄력성, 스트레스 대처 방식, 대학생활 적응을 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 스트레스 대처방식, 대학생활 적응을 파악한다.
- 3) 대상자의 자아탄력성, 스트레스 대처방식, 대학생활 적응과의 관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

3. 용어 정의

1) 스트레스 대처 방식

스트레스 대처 방식이란 스트레스 요인으로부터의 피해를 최소화하고자 스트레스에서 벗어나기 위해 무엇인가 하는 행위 또는 위기에 대항하는 능동적인 과정을 의미한다(Folkman & Lazarus, 1985). 본 연구에서는 Folkman과 Lazarus(1985)의 도구를 Kim(1987)이 요인 분석을 통해 수정한 도구를 사용해 나타난 스트레스 대처 방식을 말한다.

2) 자아탄력성

자아탄력성이란 환경이 요구하는 특성의 기능으로서 자아를 과소 통제하거나 과대 통제하는 방향으로 조절하는 개인의 역동적인 능력이라고 할 수 있다(Block & Block, 1980). 본 연구에서는 Klohnen(1996)의 자기보고식 자아탄력성 척도를 Park(1996)이 번안한 도구로 측정된 점수로, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다.

3) 대학생활 적응

대학생활 적응이란 대학 내에서 학업과 관련된 생활과 대인관계나 과외 활동 등의 사회생활에 적응하고 심리적 스트레스에 대해 적절히 대처하며 자신이 다니는 대학이나 학생에 대한 전반적인 애착이나 호감, 유대감을 갖는 것을 의미한다(Baker & Siryk, 1984). 본 연구에서는 Baker와 Siryk(1984)가 개발한 대학

생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire; SACQ)를 Hyun(1992)이 번안하고 Cho(2005)가 수정한 도구로 측정된 점수로, 점수가 높을수록 대학생활 적응 정도가 높음을 의미한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 스트레스 대처방식과 자아탄력성, 대학생활 적응과의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구 대상자 선정 및 자료 수집 방법

본 연구는 전라도, 충청도와 경상도에 소재한 3개 대학 간호학과 1, 2학년 580명의 학생들을 대상으로 각 개인이 인터넷을 통해 한국사회과학 데이터 센터에 접속하도록 하여 자료를 수집하였다. 자아탄력성이 학년 증가에 따라 함께 증가하므로(Choi, 2009) 대학생활 적응에 미치는 자아탄력성의 영향을 통제하기 위해 1학년과 2학년만을 대상으로 Faul, Erdfelder, Lang과 Buchner(2007)에 의해 개발된 G*Power 3.0 프로그램을 이용하여 회귀분석에 필요한 적정수의 표본크기를 계산하였다. 효과 크기 $f^2=.02$, 유의수준(α)=.05, 검정력($1-\beta$)=.90과 15개의 투입 독립변수를 고려하여 산출한 결과 총 528명이 필요한 것으로 나타나 탈락율을 고려하여 580명을 연구 대상으로 하였다.

먼저 각 간호대학의 교수에게 연구목적과 진행절차, 연구에 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 참여를 거부할 수 있음과 수집된 자료가 익명으로 처리되며 연구목적외로만 이용될 것임을 구두로 설명하고 연구 진행을 허락받았다. 이후 간호학과 교수들을 통해 연구 참여를 희망하는 학생들에게 소정의 선물을 제공하고 인터넷 접속 사이트를 알려주어 학생들이 직접 설문에 참여하도록 하였다. 자료 수집기간은 2010년 11월5일부터 11월 22일까지였으며 총 554명의 대상자가 설문에 참여하였다.

3. 연구 도구

1) 스트레스 대처방식 측정도구

스트레스 대처방식은 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 69문항의 대처방식 척도를 토대로 Kim(1987)이 110명의 대학생에게 3회에 걸친 요인 분석 과정을 통해 만든 62문항으로 구성된 도구로 측정하였다. 본 도구는 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처, 정서 중심적 대처와 소망적 사고 대처의 4개 하위 요인으

로 구성되었으며 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처는 적극적 대처로, 정서 중심적 대처와 소망적 사고 대처는 소극적 대처로 구분하였다. 각 문항은 '사용하지 않음' 1점에서 '아주 많이 사용' 4점 척도로 구성되었으며 네 가지 구성요소 모두 점수가 높을수록 각 대처방식을 빈번하게 사용하고 있음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .82-.95$ 였으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

2) 자아탄력성 측정도구

자아탄력성은 Klohnen(1996)의 자기보고식 자아탄력성 척도를 Park(1996)이 번안한 도구로 측정하였다. 본 도구는 자신감, 대인관계 효능감, 낙관적 태도, 감정통제의 4개 하위 요인으로 이루어져있으며 긍정적 진술문 4문항과 부정적 진술문 25문항의 도구로 '전혀 아니다' 1점에서 '항상 그렇다'까지의 4점 척도로 이루어졌으며 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Park(1997)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

3) 대학생활 적응 측정도구

대학생활 적응은 Baker와 Siryk(1984)의 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire; SACQ)를 Hyun(1992)이 번안한 것을 Cho(2005)가 수정한 도구로 측정하였다. 원 도구는 총 67문항의 4개 하위 요인으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 Cho(2005)가 어느 요인에도 속하지 않는 2개 문항과 사회적응 요인 중 기숙사 또는 하숙 생활을 하는 학생들에게만 해당하는 2개 문항을 제외하고 63문항으로 구성된 도구를 이용하였다. 4개 하위요인은 학업적응 요인 24문항, 사회적응 요인 18문항, 개인-정서적응 요인 15문항, 대학환경적응 요인 10문항으로 구성되었으며 63문항 중 4개 문항은 사회적응과 대학환경적응 요인 모두에 중복으로 포함되었다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 9점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 학교적응 수준이 높음을 의미한다. Hyun(1992)이 번안한 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .92$ 였으며 Cho(2005)의 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α 학업적응 .86, 사회적응 .87, 개인-정서적응 .82, 대학환경적응 .79, 전체 .93이었으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였다.

대상자의 스트레스 대처방식, 자아탄력성, 대학생활 적응 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식, 자아탄력성, 대학생활적응은 t-test, ANOVA, 사후검정은 sheffe's test로 분석하였다.

대상자의 스트레스 대처방식, 자아탄력성, 대학생활적응과의 관계는 pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

대상자의 대학생활 적응에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 multiple regression을 이용하여 분석하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

총 554명 중 여학생이 90.1%로 가장 많았으며 연령별로는 20세 이하가 59.2%, 21-25세가 36.6%를 차지하였다. 1학년이 66.8%, 2학년이 33.2%였고 45.5%가 동아리 활동을 하는 것으로 나타났다. 58.3%가 가족과 함께 살고 있었으며 21.3%는 기숙사에 거주하였고 혼자 산다고 응답한 대상자는 11.9%였으며 경제상태는 중간정도라는 응답이 53.4%로 가장 많았다. 간호학과 지원동기를 살펴보면 취업 때문이라는 응답이 46.8%로 가장 많았으며 주변의 권유(23.6%), 적성(13.4%), 간호사에 대한 좋은 이미지(11.9%) 등의 순으로 나타났다.

<Table 1> General characteristics of participants (N=554)

Variables	Categories	n	%
Gender	Female	499	90.1
	Male	55	9.9
Age	19-20	328	59.2
	21-25	203	36.6
	26-30	23	4.2
Year	1st	370	66.8
	2nd	184	33.2
Club member	Yes	252	45.5
	No	302	54.5
Living arrangements	with family	323	58.3
	alone	66	11.9
	with a friend	47	8.5
	in the dormitory	118	21.3
Economic status	Low	204	36.8
	Middle	296	53.4
	Upper	54	9.9
Motivation for admission	Employment guarantee	259	46.8
	Aptitude	74	13.4
	Overseas employment	16	2.9
	High school record	8	1.4
	Nurse's good image	66	11.9
	Recommendation of others	131	23.6

2. 스트레스 대처방식, 자아탄력성과 대학생활적응

대상자의 스트레스 대처방식, 자아탄력성과 대학생활적응은 <Table 2>와 같다.

스트레스 대처방식의 하위 요인의 점수는 소망적 사고 대처(4

<Table 2> Degree of stress coping styles, ego-resilience, and SACQ scores (N=554)

Variable	Subgroups	Min	Max	M	SD
Stress coping styles	Problem-focused coping	1.19	4.00	2.68	0.44
	Seeking social support	1.00	4.00	2.72	0.52
	Emotional-focused coping	1.52	4.00	2.49	0.35
	Wishful thinking	1.42	4.00	2.86	0.45
	Active coping	1.15	4.00	2.69	0.41
	Passive coping	1.63	4.00	2.62	0.33
	Total	1.48	4.00	2.65	0.33
Ego-resilience	Efficacy of interpersonal relationships	1.00	4.00	2.60	0.60
	Confidence	1.22	4.00	2.68	0.49
	Emotional control	1.00	4.00	2.60	0.80
	Optimistic attitude	1.00	4.00	2.88	0.52
	Total	1.14	3.97	2.72	0.45
SACQ	Academic Adjustment	1.75	8.50	4.99	0.91
	Social adjustment	2.22	8.67	5.52	1.08
	Personal-emotional adjustment	1.53	7.80	4.63	0.99
	Attachment	1.00	9.00	5.97	1.27
	Total	1.92	7.70	5.16	0.80

SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire

점 만점)가 2.86(±0.45)점으로 가장 높은 반면 정서중심적 대처(4점 만점)가 2.49(±0.35)점으로 가장 낮은 것으로 나타났다. 적극적 대처방식(4점 만점)과 소극적 대처방식(4점 만점)은 각각 2.69(±0.41)점과 2.62(±0.45)점으로 비슷하였으나 적극적 대처방식이 다소 높은 것으로 나타났다.

자아탄력성 점수(4점 만점)는 2.72(±0.45)점으로 나타났으며 하위 요인별로 살펴보면 낙관적 태도 점수가 2.88(±0.52)점으로 가장 높았으며 자신감, 대인관계 효능감과 감정조절의 순으로 나타났다.

대학생활 적응 점수(9점 만점)는 5.16(±0.80)점으로 나타났으며 하위 요인별로는 개인-정서적응이 4.63(±0.99)점으로 가장 낮았고 대학환경적응이 5.97(±1.27)점으로 가장 높아 대학환경 적응을 가장 잘하는 반면 개인-정서적응을 잘하지 못하는 것으로 조사되었다.

3. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식, 자아탄력성, 대학생활 적응

일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식은 <Table 3>과 같다. 문제중심적 대처는 남성이 2.84(±0.45)점으로 여성의 2.67(±0.52)점에 비해 유의하게 점수가 높은 것으로 나타났으며(t=2.89, p=.004) 경제 상태에 따라서도 유의한 차이가 있어(F=5.16, p=.006) 사후검정을 시행한 결과 경제상태가 좋은 군이 좋지 못

한 군에 비해 유의하게 문제중심적 대처 점수가 높은 것으로 나타났다. 사회적지지 추구 대처는 동거 가족의 유형에 따라 유의한 차이가 있었으나(F=3.54, p=.015) 사후검정 결과 각 군별로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 정서중심적 대처와 소망적 사고 대처에는 유의한 차이가 없었다.

일반적 특성에 따른 자아탄력성은 <Table 4>와 같다. 남성의 자아탄력성이 2.89(±0.46)점으로 여성의 2.70(±0.44)점에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났으며(t=2.93, p=.004) 경제 상태와 (F=3.60, p=.028) 간호학과 입학동기(F=5.65, p<.001)에 따라서도 유의한 차이가 있었으나 사후검정 결과 각 군별로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 자아탄력성의 하위요인 중 대인관계 효능감은 남성이 2.82(±0.58)점으로 여성의 2.57(±0.60)점에 비해 유의하게 높았으며(t=2.91, p=.004) 경제 상태에 따라서도 차이가 있어(F=4.29, p=.014) 사후검정 결과 경제상태가 좋은 군이 2.75(±0.65)점으로 좋지 못한 군의 2.51(±0.58)점에 비해 유의하게 점수가 높은 것으로 나타났다. 자신감은 남성이 2.85(±0.50)점으로 2.67(±0.48)점의 여성에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났으며(t=2.70, p=.007) 간호학과 입학동기에 따라서도 유의한 차이가 있었으나(F=3.60, p=.003) 사후검정 결과 각 군별로 차이는 없었다. 감정조절은 간호학과 입학동기에 따라 유의한 차이가 있었으나(F=2.57, p=.026) 사후검정 결과 각 군별 차이는 없었다. 낙관적 태도는 남성이 3.02(±0.53)점으로 여성의 2.86(±0.51)점 보다 유의하게 높은 것으로 나타났다(t=2.15,

<Table 3> Stress coping styles according to general characteristics

(N=554)

Variables	Categories	Total		Problem-solving coping		Seeking social support		Emotional-focused coping		Wishful thinking	
		Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)
Gender	Female	2.64(0.32)	-1.98	2.67(0.43)	2.89	2.71(0.52)	1.59	2.49(0.35)	0.22	2.85(0.44)	1.29
	Male	2.73(0.34)	(.048)	2.84(0.45)	(.004)	2.82(0.53)	(.111)	2.50(0.36)	(.830)	2.93(0.46)	(.197)
Year	1st	2.64(0.34)	-1.03	2.66(0.46)	1.37	2.70(0.53)	0.83	2.49(0.35)	0.47	2.85(0.45)	0.35
	2nd	2.67(0.30)	(.304)	2.72(0.40)	(.172)	2.74(0.51)	(.408)	2.50(0.36)	(.640)	2.86(0.43)	(.730)
Club member	Yes	2.66(0.33)	0.47	2.70(0.43)	0.74	2.73(0.50)	0.49	2.51(0.36)	1.01	2.83(0.43)	1.30
	No	2.64(0.33)	(.638)	2.67(0.45)	(.462)	2.71(0.54)	(.623)	2.48(0.35)	(.315)	2.88(0.46)	(.194)
Living arrangements	with family	2.62(0.34)	2.09	2.64(0.45)	2.36	2.67(0.54)	3.54	2.49(0.35)	0.19	2.82(0.47)	2.28
	alone	2.67(0.30)	(.101)	2.71(0.43)	(.071)	2.74(0.45)	(.015)	2.50(0.36)	(.905)	2.91(0.41)	(.078)
	with a friend in the dormitory	2.66(0.35)		2.72(0.52)		2.65(0.52)		2.52(0.41)		2.80(0.43)	
Economic status	Low ^a	2.64(0.33)	2.28	2.66(0.44)	5.16	2.51(0.36)	0.49	2.51(0.36)	0.42	2.84(0.45)	2.15
	Middle ^b	2.64(0.32)	(.104)	2.67(0.43)	(.006)	2.48(0.34)	(.611)	2.48(0.34)	(.659)	2.85(0.44)	(.118)
Scheffe				a<c							
Motivation for admission	Recruit	2.63(0.32)	2.67	2.64(0.41)	5.26	2.69(0.51)	1.35	2.49(0.36)	0.72	2.85(0.44)	1.59
	Aptitude	2.73(0.35)	(.021)	2.88(0.48)	(<.001)	2.81(0.57)	(.242)	2.48(0.36)	(.606)	2.92(0.46)	(.160)
	Overseas employment	2.76(0.29)		2.82(0.47)		2.66(0.67)		2.63(0.33)		2.98(0.35)	
	High school record	2.81(0.26)		2.90(0.38)		2.85(0.61)		2.61(0.30)		3.03(0.35)	
	Nurse's good image	2.68(0.34)		2.73(0.45)		2.81(0.52)		2.50(0.36)		2.88(0.50)	
	Recommendation of others	2.60(0.31)		2.61(0.43)		2.68(0.50)		2.48(0.34)		2.78(0.43)	

〈Table 4〉 Ego-resilience according to general characteristics

(N=554)

Variables	Categories	Total		Efficacy of interpersonal relationship		Confidence		Emotional control		Optimistic attitude	
		Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)
Gender	Female	2.70(0.44)	2.93	2.57(0.60)	2.91	2.67(0.48)	2.70	2.59(0.80)	0.70	2.86(0.51)	2.15
	Male	2.89(0.46)	(.004)	2.82(0.58)	(.004)	2.85(0.50)	(.007)	2.67(0.79)	(.484)	3.02(0.53)	(.032)
Year	1st	2.72(0.46)	0.38	2.58(0.62)	1.09	2.68(0.49)	0.22	2.63(0.89)	1.03	2.88(0.53)	0.07
	2nd	2.73(0.42)	(.704)	2.64(0.56)	(.274)	2.69(0.48)	(.825)	2.55(0.79)	(.304)	2.88(0.49)	(.946)
Club member	Yes	2.76(0.43)	1.97	2.64(0.62)	1.57	2.73(0.47)	1.80	2.63(0.77)	0.75	2.92(0.49)	1.74
	No	2.69(0.46)	(.049)	2.65(0.58)	(.117)	2.65(0.50)	(.072)	2.58(0.82)	(.453)	2.85(0.54)	(.082)
Living arrangements	with family	2.73(0.45)	0.46	2.59(0.61)	0.25	2.69(0.48)	0.13	2.65(0.78)	1.09	2.89(0.52)	1.04
	alone	2.67(0.39)	(.710)	2.57(0.50)	(.864)	2.67(0.43)	(.942)	2.50(0.72)	(.354)	2.78(0.48)	(.375)
	with a friend in the dormitory	2.71(0.46)		2.61(0.57)		2.65(0.50)		2.55(0.88)		2.87(0.54)	
Economic status	Low ^a	2.66(0.44)	3.60	2.51(0.58)	4.29	2.64(0.48)	1.71	2.59(0.79)	0.07	2.81(0.51)	3.32
	Middle ^b	2.75(0.43)	(.028)	2.63(0.60)	(.014)	2.70(0.46)	(.181)	2.60(0.79)	(.932)	2.92(0.50)	(.037)
	Upper ^c	2.80(0.57)		2.75(0.65)		2.76(0.63)		2.64(0.88)		2.92(0.61)	
	Scheffe			a(c)							
Motivation for admission	Recruit	2.67(0.46)	5.65	2.55(0.61)	2.33	2.65(0.51)	3.60	2.55(0.80)	2.57	2.82(0.50)	8.14
	Aptitude	2.95(0.41)	($<.001$)	2.76(0.59)	(.041)	2.90(0.45)	(.003)	2.87(0.76)	(.026)	3.18(0.50)	($<.001$)
	Overseas employment	2.72(0.39)		2.56(0.56)		2.65(0.37)		2.78(1.00)		2.91(0.56)	
	High school record	2.76(0.37)		3.00(0.69)		2.74(0.59)		2.31(0.92)		2.69(0.49)	
	Nurse's good image	2.79(0.44)		2.63(0.59)		2.71(0.48)		2.64(0.77)		3.01(0.46)	
	Recommendation of others	2.65(0.43)		2.57(0.59)		2.63(0.45)		2.53(0.77)		2.77(0.51)	
	Scheffe									d(b)	

$p=.032$). 경제상태에 따라 낙관적 태도 점수에 유의한 차이가 있었으나($F=3.32$, $p=.037$) 사후검정 결과 각 군별 차이는 없는 것으로 나타났다. 간호학과 입학동기에 따라 유의한 차이가 있었으며($F=8.14$, $p<.001$) 사후검정 결과 적성이라고 응답한 군의 낙관적 태도 점수가 고등학교 성적이라고 응답한 군에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 대학생 적응 정도는 〈Table 5〉와 같다. 남성이 $5.49(\pm 0.88)$ 점으로 여성에 비해 대학생 적응 점수가 유의하게 높았으며($t=3.29$, $p=.001$) 동아리 활동을 하는 군이 $5.25(\pm 0.73)$ 점으로 하지 않는 군의 $5.08(\pm 0.78)$ 점보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=.09$, $p=.012$). 경제 상태와($F=3.65$, $p=.027$) 간호학과 입학 동기($F=8.23$, $p<.001$)도 대학생 적응 점수와 유의한 차이가 있었으나 사후검정 결과 차이는 없는 것으로 나타났다. 학교생활적응의 하위요인과 일반적 특성과의 관계를 살펴보면 학업적응은 남성이 $5.36(\pm 0.88)$ 점으로 $4.95(\pm 0.91)$ 점인 여성보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며($t=3.18$, $p=.002$) 간호학과 입학동기에 따라서는 유의한 차이가 있었으나($F=7.58$, $p<.001$) 사후검정 결과 유의한 차이는 없었다. 사회적응은 남성이 $5.93(\pm 1.21)$ 점으로 여성의 $5.47(\pm 1.06)$ 점보다 유의하게 높았으며($t=3.04$, $p=.003$) 동아리 활동을 하는 군의 사회적응 점수가 $5.81(\pm 0.99)$ 점으로 하지 않는 군의 $5.28(\pm 1.10)$

점에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=5.89$, $p<.001$). 간호학과 입학동기에 따라서도 사회적응 점수가 유의한 차이가 있었으나($F=5.11$, $p<.001$) 사후검정 결과 차이는 없었다. 개인-정서적응은 경제상태($F=7.61$, $p=.001$)와 간호학과 입학동기($F=2.61$, $p=.024$)에 따라 유의한 차이가 있었으며 사후검정 결과 경제상태가 좋은 군이 $4.83(\pm 1.09)$ 점으로 좋지 못한 군의 $4.42(\pm 0.97)$ 점보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 대학환경적응은 간호학과 입학동기에 따라 차이가 있었으며($F=8.13$, $p<.001$) 사후검정 결과 적성 때문이라고 응답한 군이 $6.62(\pm 1.54)$ 점으로 고등학교 성적 때문이라고 응답한 군의 $5.35(\pm 1.44)$ 점보다 유의하게 높은 것으로 나타났다.

4. 대학생 적응에 영향을 미치는 요인

대상자의 대학생 적응은 스트레스 대처방식($r=.178$, $p<.001$) 및 자아탄력성($r=.713$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(〈Table 6〉). 대학생 적응과 관련된 요인의 영향력확인을 위해 회귀모형으로 분석한 결과 대학생 적응에는 자아탄력성의 하위 영역 중 하나인 낙관적 태도가 가장 영향력이 있는 것으로 나타났으며($\beta=.406$, $t=10.300$), 낙관적 태도, 연령, 성별, 전공만족, 학업성취도, 자신감, 감정조절의 영향력이

〈Table 5〉 SACQ according to general characteristics

(N=554)

Variables	Categories	Total		Academic adjustment		Social adjustment		Personal-emotional adjustment		Attachment	
		Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)	Mean(SD)	t/F(p)
Gender	Female	5.12(0.78)	3.29	4.95(0.91)	3.18	5.47(1.06)	3.00	4.60(0.97)	1.84	5.94(1.27)	1.88
	Male	5.49(0.88)	(.001)	5.36(0.88)	(.002)	5.93(1.21)	(.003)	4.86(1.13)	(.067)	6.27(1.30)	(.061)
Year	1st	5.15(0.81)	0.09	5.01(0.92)	0.78	5.51(1.07)	0.40	4.62(1.02)	0.40	5.94(1.28)	0.77
	2nd	5.16(0.78)	(.930)	4.95(0.89)	(.436)	5.54(1.10)	(.691)	4.65(0.93)	(.698)	6.03(1.26)	(.444)
Club member	Yes	5.25(0.73)	2.53	5.02(0.87)	0.52	5.81(0.99)	5.89	4.66(0.97)	0.68	5.95(1.21)	0.35
	No	5.08(0.84)	(.012)	4.98(0.94)	(.607)	5.28(1.10)	(.001)	4.60(1.01)	(.498)	5.99(1.33)	(.729)
Living arrangements	with family	5.15(0.81)	0.51	4.96(0.92)	0.94	5.53(1.10)	0.13	4.65(0.98)	0.67	5.97(1.30)	0.30
	alone	5.06(0.73)	(.673)	4.94(0.79)	(.423)	5.44(1.09)	(.944)	4.47(0.86)	(.569)	5.84(1.30)	(.825)
	with friend	5.19(0.95)		5.04(1.11)		5.52(1.08)		4.67(1.09)		6.06(1.42)	
	at dormitory	5.21(0.75)		5.11(0.84)		5.52(1.03)		4.66(1.05)		5.99(1.14)	
Economic status	Low ^a	5.04(0.79)	3.65	4.93(0.88)	0.91	5.38(1.06)	2.88	4.42(0.97)	7.61	5.90(1.30)	0.82
	Middle ^b	5.22(0.79)	(.027)	5.02(0.89)	(.403)	5.60(1.08)	(.057)	4.74(0.96)	(.001)	6.03(1.19)	(.439)
	Upper ^c	5.23(0.85)		5.09(1.10)		5.62(1.13)		4.83(1.09)		5.87(1.27)	
	Scheffe							a<c			
Motivation for admission	Recruit	5.11(0.72)	8.23	4.96(0.86)	7.58	5.43(1.04)	5.11	4.60(0.89)	2.61	5.94(1.17)	8.13
	Aptitude	5.59(0.95)	(.001)	5.43(1.00)	(.001)	5.99(1.08)	(.001)	4.96(1.16)	(.024)	6.62(1.54)	(.001)
	Overseas employment	5.02(0.81)		4.99(0.73)		5.32(1.33)		4.38(1.03)		5.81(1.15)	
	High school record	5.14(1.11)		5.12(1.30)		5.99(0.85)		4.14(1.67)		5.35(1.44)	
	Nurse's good image	5.33(0.76)		5.20(0.82)		5.72(1.03)		4.68(0.98)		6.27(1.15)	
	Recommendation of others	4.92(0.74)		4.69(0.87)		5.32(1.09)		4.53(1.00)		5.57(1.20)	
		Scheffe								d<b	

SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire

63.3%로 나타났다(F=107.093, p<.001)〈Table 7〉.

논 의

〈Table 6〉 Correlations of stress coping, ego-resilience and SACQ (N=554)

	SACQ r(p)	Stress coping styles r(p)
Stress coping styles	.18 (.001)	
Ego-resilience	.71 (.001)	.19 (.001)

SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire

본 연구는 간호대학생의 스트레스 대처방식과 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 대학생활 적응에 대한 다차원적인 이해를 돕고, 대학생활적응을 위한 교육프로그램 개발에 기초가 되는 자료를 제공하고자 시도되었다.

대상자의 대학생활적응은 9점 만점에 5.16점으로 여대생을 대상으로 한 Sung(2008)의 5.43점과 대학생을 대상으로 한 Cho(2000)의 5.34점에 비해 비교적 낮은 정도의 점수를 나타냈다.

〈Table 7〉 Influencing factors to SACQ

(N=554)

Variables	B	SE	β	t	p	R ²	adj R ²	F(p)
Constant	3.47	.65		5.36	<.001	.639	.633	107.09
Optimistic attitude	.63	.06	.41	10.30	<.001			(.001)
Major satisfaction	.08	.01	.23	7.28	<.001			
Confidence	.27	.07	.16	3.81	<.001			
Academic score	.09	.02	.12	4.27	<.001			
Age	-.04	.01	-.10	-3.52	<.001			
Emotional control	.09	.03	.09	3.23	.001			
Gender	.16	.07	.06	2.29	.022			
Efficacy of interpersonal relationship	.09	.05	.07	1.94	.052			
Stress coping styles	.06	.07	.03	.91	.362			

SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire

이는 조사대상자들의 46.8%가 자신의 적성을 고려하기 보다는 취업 때문에 간호학과를 선택했으므로 학과 수업이 적성에 맞지 않아 대학생활 적응에 어려움이 있었을 것으로 생각되며, 가족과 함께 생활하지 않는 대상자가 40%정도를 차지하여 이들이 대학교에 입학하면서 스스로 의, 식, 주를 해결하면서 생활해야 하기 때문에 환경적인 문제로 대학생활적응을 하기에 어려움이 있었을 것으로 사료된다. 그러므로 학생들의 진로 결정 시 적성을 고려해야 함이 중요함을 다시 한 번 시사하고 있으며, 가족과 함께 생활하지 않는 학생들이 대학생활 적응을 성공적으로 하기 위해서 학교 및 학교 주변시설 이용에 대한 적극적인 홍보와, 기숙사에서 생활하는 학생들에 대해 환경이 바뀌는 것에 대한 스트레스를 감소시키기 위한 학교 차원에서의 지지 프로그램의 적용이 요구된다. 또한 대학생활 적응문제와 관련된 선행연구에서 대학생활 적응은 성격변인, 자아존중감, 자기효능감, 대인관계, 부모의 양육태도, 애착유형, 또래와의 관계, 사회적지지 등 여러 가지 내·외적 요인에 의해 영향을 받는 것으로 알려져 있으며(Aspinwall & Taylor, 1992), 본 대상자의 결과에 영향을 미치는 요인에 대한 지속적 연구가 필요하다.

대상자의 자아탄력성은 4점 만점에 2.72점으로 대학생을 대상으로 한 Kim(2010)의 연구에서 2.78점, 중학생을 대상으로 한 Kim과 Park(2008)의 연구에서 2.78점으로 비슷한 정도의 점수를 나타냈다. 자아탄력성과 같은 자아개념은 동기를 결정하여 인간의 행동방향을 결정짓는 궁극적인 힘을 제공하는 중요한 요인으로 모든 학습의 근원이 되며(Park, 2009), 또한 자아탄력성은 긍정적 적응 결과보다는 발달과정에서 변화되고 습득되어지는 역동적 과정(Luthar & Cicchetti, 2000)임을 볼 때 간호대학생이 임상실습 시, 나아가 간호사로서 업무를 시작할 때 변화하는 환경에 유연하게 적응하고, 높은 스트레스를 극복하며 업무를 수행하기 위해서는 자아탄력성의 능력이 필수적이다.

이에 대학생의 자아탄력성을 발달, 증진 시키는 프로그램의 개발을 제안하는 바이다.

대상자의 스트레스 대처방식은 4점 만점에 평균 2.65점으로 비슷한 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 시행한 Park과 Jang(2010)의 연구에서 2.42점, 대학생을 대상으로 한 Kim, Lee, Kwon과 Kim(2007)의 연구에서 2.31점으로 비교적 높은 정도의 점수를 나타냈다. 간호대학생을 대상으로 한 Park과 Jang(2010)의 연구결과, 간호대학생들이 스트레스 상황을 회피하지 않고 문제를 직시하고 해결하려는 노력을 하거나 사회적 지지를 찾는 것과 같은 적극적인 대처행위를 하고 있음을 시사한다고 볼 때, 본 연구의 결과는 선행연구와 일치한다. 이는 대상자들의 스트레스 대처방식이 적절하게 이루어진다고 볼 수 있으나 스트레스 대처방식이 적절히 이루어짐에도 불구하고 대학생활 적응에 대

한 결과는 타 연구의 결과보다 비교적 낮은 정도의 결과를 나타냈으므로 효율적인 학생지도를 위하여 입학초기부터 스트레스에 대한 평가 및 관리가 필요함을 시사한다. 또한 학생들이 스트레스에 대처하기 위해 어떤 방법들을 사용하고 있는지 파악하여 긍정적 대처에 해당하는 방법들을 공유할 수 있도록 제도적인 뒷받침이 필요하며, 멘토, 멘티 제도를 활성화하여, 스트레스 상황 시 경청 해 주고 올바른 해결책을 제시해 줄 수 있는 멘토를 양성하고 학생들로 하여금 올바른 스트레스 대처를 할 수 있도록 인도해 주어야 할 것이다. 아울러 선, 후배 간의 유대감을 높이기 위한 동아리 활동 격려, 학회 활동 등을 통해 선배 간호대학생들이 후배 간호대학생들에게 임상실습 및 학과 공부 등에 대한 조언을 해 주도록 제도적인 뒷받침을 해야 할 것이다.

연구결과 대상자의 자아 탄력성과 스트레스 대처방식은 통계적으로 유의한 양의 상관관계로 나타났으며, 대학생을 대상으로 한 Lee 등(2006)의 연구결과와 같이 자아가 탄력적인 사람들은 상황에 대한 긍정적 재평가를 보다 적극적인 방법으로 대처하는 경향이 있다는 선행 연구들과 일치한다(Park, 1996). 청소년을 대상으로 한 Park과 Hyun(2007)의 연구에서도 자아가 탄력적인 청소년들은 스트레스 상황에서 적극적으로 대처한다는 결과를 나타냈으며, 정신 병리를 차단하는 요인으로서 탄력성에 대한 Jang(2001)의 연구에서 자아탄력적인 개인들은 높은 자신감과 자아존중감을 지니고 있고, 정서적으로 안정되어 있으며, 스트레스 상황에서 잘 적응한다는 고찰과 일맥상통한다고 할 수 있다. 이상의 연구결과들을 종합해 볼 때 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스나 외부환경에 적응을 잘 하고 긍정적이고, 적극적으로 대처하며, 우울이나 불안 등에 덜 취약하다는 점으로 요약될 수 있다. 자아탄력성이 높은 청소년이 스트레스 상황에서 잘 적응한다는 결과는 스트레스가 많은 현대의 청소년들에게 자아탄력성의 증진이 필수적임을 의미한다.

간호대학생들에게 자아탄력성을 높여 스트레스에 잘 대처하도록 하기 위해서 교수자는 수업 시 긍정적인 피드백을 주고, 학생들이 자신의 생각을 자유롭게 발표할 수 있는 환경을 만들어 주어야 할 것이다. 또한 수업시간 외에도 학생들과의 빈번한 만남을 통해 고민을 상담해주고, 긍정적인 격려를 해 줄 필요가 있다.

대상자의 자아탄력성과 대학생활적응은 통계적으로 유의한 양의 상관관계로 나타났으며, 이는 청소년을 대상으로 한 Park과 Hyun(2007)의 연구에서 자아탄력성과 대학생활적응이 통계적으로 유의한 정적 상관관계로 밝혀진 선행연구의 결과를 지지한다. 자아탄력성이 높은 청소년들이 긍정적인 감정을 더 많이 경험하거나 자기 확신을 가지며 친구들에게 인기가 많고 깊은 유대관계를 가지며, 대학생활을 즐기고 타인에게 긍정적인 정서를

이끌어 낸다는 선행연구(Garmezy, 1983)와도 일치하고 있다. 자아탄력성이 높은 사람은 스트레스에 적극적으로 대처할 수 있다는 선행연구 결과와 같이 적성을 고려하지 않는 전공을 택하였거나 환경이 바뀌어 스트레스가 높아질 지라도 성공적인 대학생활 적응을 위해서는 이러한 스트레스에 적극적으로 대처할 수 있는 자아탄력성이 필수적인 요소임을 알 수 있다.

대상자의 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 시행한 결과 대학생활 적응에 자아탄력성의 하위영역인 낙관적 태도가 가장 영향력이 있는 것으로 나타났으며($\beta=.406$, $t=10.300$), 그 외 연령, 성별, 전공만족, 학업성취도, 자신감, 감정조절의 영향력이 63.3%로 나타났다. 인생에서 낙관적인 신념을 가진 사람들은 동기, 내구력, 수행수준이 더 높은 것으로 밝혀진 점(Taylor & Brown, 1988), 역경에 대한 대처행동의 측면에서 낙관적인 성향의 사람은 이를 가볍게 여기고 다시 회복 가능한 것으로 생각하여 긍정적인 자세로 해결을 위한 행동들을 해나가게 됨(Seligman, 1991)을 볼 때 간호대학생들의 낙관적인 태도를 격려하고, 성공적인 대학생활적응을 위하여 자아탄력성을 증진시키고, 스트레스를 파악하고 효과적으로 스트레스를 대처할 수 있도록 도움을 주는 제도적 접근이 요구된다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식과 대학생활적응과의 관계를 파악하고, 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 대학생활 적응에 대한 다차원적인 이해를 돕고, 대학생활적응을 위한 교육프로그램 개발에 기초가 되는 자료를 제공하고자 시도되었다. 조사대상자는 전라도, 충청도, 경상도에 재학 중인 간호학과 1, 2학년 학생 554명이었으며 수집된 자료는 SPSS 18.0 program을 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, ANOVA, Sheffe's test, pearson correlation coefficient, multiple regression을 시행하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 스트레스 대처방식은 4점 만점에 평균 2.65점이었고, 자아탄력성은 4점 만점에 평균 2.72점, 대학생활적응은 9점 만점에 5.16점이었다.
2. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식은 문제 중심적 대처에서 경제상태에서 유의한 차이를 나타내었다. 자아탄력성은 성별, 동아리 활동, 간호학과 지원동기에서 유의한 차이를 나타내었다. 대학생활적응은 성별, 동아리 활동, 경제상태, 간호학과 지원동기에서 유의한 차이를 나타내었다.

3. 대상자의 대학생활적응은 스트레스 대처방식($r=.18$, $p<.001$) 및 자아탄력성($r=.71$, $p<.001$)과 유의한 순상관계가 있는 것으로 나타났으며, 대학생활 적응에 낙관적 태도가 가장 영향력이 있는 것으로 나타났으며($\beta=.41$, $t=10.300$), 그 외 연령, 성별, 전공만족, 학업성취도, 자신감, 감정조절의 영향력이 63.3%로 나타났다($F=107.09$, $p<.001$).

이상의 연구결과 간호대학생의 대학생활적응은 스트레스 대처방식, 자아탄력성과 순상관계가 있는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 대학생활적응을 향상시키기 위해 스트레스 대처방식과 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 중재 프로그램 개발 및 효과에 대한 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 간호대학생의 대학생활적응을 향상시킬 수 있도록 멘토, 멘티 제도, 동아리 활동, 학회활동 참여 등을 격려하는 제도적 접근이 필요하다.

둘째, 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 내, 외적 변인에 대한 연구가 필요하다.

셋째, 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발 및 연구가 필요하다.

REFERENCE

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Individual differences, coping and psychological adjustment: A longitudinal study of college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counselling Psychology*, 31, 179-189.
- Billings, A. C., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Block, J., & Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins, *Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cho, H. J. (2005). *A study of the impact of parental attachment and separation-individuation on college student adjustment*. Unpublished master's thesis, Yonsei University of Korea, Seoul.
- Cho, S. J. (2000). *The relationship between attachment to parents and adjustment to college*. Unpublished master's thesis, Dong-A University of Korea, Pusan.
- Choi, J. (2009). *Effects of emotional intelligence and ego-resilience on adjustment to college life*. Unpublished master's thesis, Yonsei University of Korea, Seoul.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for

- the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 150-170.
- Garmezy, N. (1983). Stressor in childhood. In N. Garmezy & M. Rutter(Eds.). *Stress, coping and development in children*(pp. 43-84). New York: McGraw-Hill.
- Ha, J. H., & Jo, H. I. (2006). The relationship among perfectionism, stress, the ways of stress coping, self-efficacy, college adjustment. *The Korea Journal of Counseling*, 7(2), 595-611.
- Hyun, J. W. (1992). *The effect of perfectionism and evaluative threat on the performance of task*. Unpublished master's thesis, Yeonsei University of Korea, Seoul.
- Jang, H. S. (2001). Resilience as a factor interrupting psychological disorders. *Korean Journal of psychology: Development*, 14(1), 105-119.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Kim, A. R. (2010). *The relationship of self-resilience, hardiness and stress coping style*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Korea, Daegu.
- Kim, J. H. (1987). *Relations of perceived stress, cognitive set and coping behaviors to depression: a focus on freshman's stress experiences*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University of Korea, Seoul.
- Kim, M. Y., & Park, W. J. (2008). Ego-resilience, stress coping styles and disposition to delinquency in middle school students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 14(4), 415-422.
- Kim, N. S., Lee, K. E., Kwon, M. K., & Kim, H. W. (2007). Ways of coping and health-related hardiness in university students. *Journal of Korean Academy of Fundamental Nursing*, 14(2), 237-247.
- Lee, H. N., Jeong, H. J., Lee, K. H., & Lee, H. J. (2006). The relationship among stress perception, stress coping, ego-resilience and happiness of university students. *The Korea Journal of Counseling*, 7(3), 701-713.
- Lee, S. J. (2009). The effect of sense of social connectedness and autonomy on college adjustment and subjective well-being among University students: Testing a mediation effect of interpersonal problems. *The Korean Journal of School Psychology*, 6(2), 229-248.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Munakata, T. (1996). *Behavioral science in health and illness*. Tokyo: Meijikarufurendosha.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1), 14-23.
- Park, H. J. (1996). *Perceived stress, coping process and depression to ego-resilience*. Unpublished master's thesis, Korea University of Korea, Seoul.
- Park, Y. S., & Hyun, E. M. (2007). Ego-resilience and stress coping styles of adolescents. *Korean Home Management Association*, 25(6), 83-94.
- Park, W. J. (2009). The influence of ego-resilience on critical thinking dispositions, learning styles, and academic adjustment in nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(3), 240-250.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Sung, M. H. (2008). The relationships between peer attachment, self-esteem and adjustment to college life in female college students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 22(1), 84-96.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Wong, D. F. K., Leung, S. S. K., & So, C. K. (2001). Differential impacts of coping strategies on then mental health of chinese nurses in hospitals in Hong Kong. *International Journal of Nursing Practice*, 7(3), 188-198.