

# 대학생의 자기개념과 자기효능감이 정신적 웰빙에 미치는 영향 : 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과

조수민  
대구가톨릭대학교  
심리학과 학사과정

원성두†  
대구가톨릭대학교  
심리학과 교수

본 연구의 목적은 대학생의 자기 관련 인지적 변인과 정신적 웰빙 간의 관계를 종합적으로 확인하기 위한 것이다. 구체적으로, 자기개념 및 자기효능감이 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과를 탐색하고자 한다. 선행연구에 기초해 대학생의 자기개념과 자기효능감이 정신적 웰빙에 각각 영향을 미칠 때 사회적 지지와 회복탄력성이 유의미한 직렬매개효과를 가질 것이라는 연구모형을 설정하였다. 이를 위해 G 지역에 소재한 대학교 재학 중인 만 19세 이상의 대학생 162명을 대상으로 자료를 수집하였으며, 연구 참여에 동의하지 않은 응답과 불성실한 응답 2부를 제외하고 총 160부의 자료를 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기개념과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 유의미한 직렬매개효과가 확인되었다. 둘째, 자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 유의미한 직렬매개효과가 나타났다. 즉, 자신 및 타인과 환경에 관한 개인의 주관적 인식 및 평가인 개인내적 요인(자기개념, 자기효능감, 회복탄력성)과 대인관계 요인(사회적 지지)의 역동적인 과정이 대학생의 정신적 웰빙을 향상시킬 수 있을 것으로 보인다.

주요어: 자기개념, 자기효능감, 사회적 지지, 회복탄력성, 정신적 웰빙

---

\* 본 연구는 2022년 대구가톨릭대학교 학술연구비(과제번호: 20223004)에 의해 수행되었음.

† 교신저자 : 원성두, (38430) 대구가톨릭대학교 심리학과 교수, 경북 경산시 하양읍 하양로 13-13,  
E-mail : wonfuture@cu.ac.kr

만 19 ~ 35세에 해당하는 초기 성인기(Havighurst, 1972)는 개인의 정신건강에 가장 큰 영향을 미치는 인간의 발달단계 중에 속한다(Pasinringi et al., 2022). 특히 국내 대학 진학률이 72.5%의 높은 수준이기에 초기 성인기로 정의되는 18세에서 25세의 대다수가 대학생이다(김태련, 강민주, 2022; 한국교육개발원, 2020). 초기 성인기의 절반을 차지하는 대학생 시기는 후기 청소년기에서 성인기로 이행하는 과도기적 단계이며(Arnett, 2007), 지속적인 학업적 성취 및 대인관계 확장과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 하고, 이로 인해 발생하는 심리·환경적 변화는 심리적 부담감과 스트레스를 유발한다(한금선, 2005). 한편, 대학생 시기는 ‘자아정체감 확립이 결정적인 시기’로, 친밀한 대인관계를 맺는 것이 중요 발달과제이다(권석만, 1995, 최명희, 2007에서 재인용; 조수진, 2000; Megan, & Priscilla, 2013).

대학생은 처음 접하는 심리사회적 과제들을 성취해 가는 ‘첫 경험의 시기’(이나영, 유지영, 2019)를 겪는데, 새로운 학업유형, 가족과의 떨어짐, 경제적 독립, 진로결정 및 취업준비, 새로운 대인관계 등 다양한 형태의 ‘변화’라는 스트레스 요인에 노출되어 있다(Malkoc, & Yalcin, 2015; Steinhardt, & Dolbier, 2008). 대학생활 적응과 취업스트레스로 인한 스트레스를 경험하고(조보람, 이정민, 2019; 황매향, 조효진, 조운진, 방지원, 2013), 이러한 스트레스는 대학생의 주관적, 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다(이옥형, 2012). 전홍진, 배주미, 우종민(2013)의 연구에 따르면, 대학시기의 정서적 고통에 대해 적절히 대처하지 않을 경우, 심리적 독립 및

정체성 확립 등 인생의 중요한 발달과업을 성취하는 데 큰 지장을 초래할 수 있다. 따라서 대학생의 정신건강에 대한 고찰과 이를 향상시키기 위한 노력이 필요하다.

세계보건기구(WHO)는 정신건강을 “질병이 없거나 허약하지 않은 것뿐 아니라 신체·정신·사회적으로 완전히 안녕한 상태”라고 정의하였다(WHO, 2018). 정신건강을 이해하기 위해, 병리·의학적으로 질병의 유무에 기초하는 전통적인 관점과 달리, 긍정심리학적 관점은 정신건강을 ‘정신적 장애가 없음과 더불어 건강한 상태 즉, 정신적 웰빙을 경험하고 있는 상태’로 정의한다(이양선, 2020; Keyes, 2002).

정신적 웰빙이란 행복 연구 분야에서 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 통합하고 사회적 안녕감을 추가한 개념이다(임영진, 고영진, 신희천, 조용래, 2012). 신현숙(2021)의 연구에 따르면, 대학생 687명 중 73.5%가 정신병리 차원에서 낮은 수준이고 26.5%가 높은 수준으로 나타났으나, 정신적 웰빙의 높은 수준이 8%에 불과하고, 중간 수준이 66.1%, 낮은 수준이 25.9%로 밝혀졌다. 정신병리 수준이 낮음에도 긍정적 정서와 기능을 경험하지 못하는 대학생들의 수가 적지 않음을 의미한다. 따라서 정신적 웰빙에 영향을 미칠 수 있는 심리학적 변인에 대한 체계적인 탐색이 필요하므로 본 연구는 정신적 웰빙에 영향을 미치는 개인내적 변인과 대인관계 변인을 종합적으로 고려하기 위해 자기개념, 자기효능감, 사회적 지지, 회복탄력성 간의 관계를 모색하고자 한다.

자기개념(self-concept)은 개인이 스스로에 대해 전반적으로 갖는 주관적인 지각, 인지, 평가를 반영하는 종합적 견해와 태도

인 자기인지의 총체로 정의된다(김정규, 1999). Beck(1983)은 인간의 정서 문제의 근원적 원인이 자기개념의 문제에서 비롯될 수 있다고 주장하였다(김태련, 강민주, 2022). 긍정적 자기개념을 가진 사람은 주어진 상황을 긍정적으로 자각하고 어려운 과제에 대해 도전적이며 대인관계가 원만한 특징을 가진다(김은경, 2020). 한편, 개인 내외적 불안 요인을 수반한 채 새로운 관계를 형성해 가는 초기 성인기는 그들의 발달과업인 ‘친밀한 관계 형성’을 성취하기 위해 자기 자신을 어떻게 지각 및 평가하는지가 매우 중요한 역할을 한다(Erikson, 1963). 이에 상응하여, 다수의 선행연구들이 자기개념과 정신건강·정신적 웰빙 간의 관련성 및 인과성이 있음을 확인하였다(임윤희, 김종두, 2019; Morales et al., 2020; McConnell, 2011; Zhou, 2012).

자기개념의 변화 가능성에 대한 주장이 학자들마다 다르지만, Markus와 Nurius(1986)는 ‘가능한 자기(possible self)’를 미래의 자기개념에 포함시킴으로써 자기개념이 고정불변하지 않고 체계적이고 지속적인 상담·치료를 통해 변화 가능성을 시사하였다(김귀남, 김현주, 2011; 김영희, 2006; 서소희, 2010). 한편, 많은 선행연구들이 자기개념 명확성 혹은 신체적 자기개념에 초점을 두기도 하지만(손승민, 2013), 본 연구는 전반적으로 자기에 대한 자각 및 인지적 평가에 초점 맞춘 다면적 자기개념과 정신적 웰빙 간의 관계를 확인하고자 한다.

자기효능감(self-efficacy)은 능력에 대한 객관적 평가가 아닌, 주관적 판단에 기반을 두는 자기 관련 인지 변인으로서

(Bandura, 1977) 원하는 결과를 얻기 위해 필요한 행동과정을 성공적으로 수행할 수 있는 능력이 자신에게 있다는 개인적 신념을 의미한다(Siddiqui, 2015). 많은 형태의 심리치료들이 자기효능감에 대한 기대를 생성하거나 강화시키는 데 초점을 맞추고 있고(Bandura, 1986, 배정숙, 1998에서 재인용), 다수의 선행연구에서 자기효능감이 웰빙에 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 구체적으로, 대학생의 자기효능감은 정서적 웰빙을 예측하는 변인으로 드러났다(Rendon et al., 2020). 특히 Bandura(1994)에 따르면, 자기효능감이 높은 사람은 어려운 과제를 피해야 할 위협이 아닌, 배워야 할 도전으로 간주하고 접근하며, 실패를 직면하는 데 들이는 노력을 강화 및 지속하고, 실패 후 자기효능감을 빠르게 회복시킨다. 이로써 자기효능감은 개인의 성취감을 향상시키고 스트레스 및 우울에 대한 취약성을 감소시킴으로써 개인의 정신건강에 긍정적 영향을 미친다. 또한, 대학생의 자기효능감은 생활스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났고(강혜자, 2020), 좌절 상황에서도 실패에 맞서 자신감을 유지시키는 것으로 밝혀졌다(Bandura, & Locke, 2003). 한편, 갑작스러운 환경 변화에 노출된 대학생들은 성공적 적응 경험 혹은 좌절 경험을 하게 되고, 이는 개인의 자기효능감에 영향을 미친다(이은형, 이근매, 문중수, 2013). 자기효능감은 개인이 행동을 해낼 수 있다는 기대감을 형성시키고, 이를 통해 생각과 행동 및 동기가 변화하거나 결정되며, 결국 변화된 행동은 삶의 질을 향상시킨다(최명희, 2007; Bandura, 1986). 자기효능감은 대부분 상황 특정적

으로 연구되고 있지만(예: 단주자기효능감, 섭식자기효능감 등), 본 연구는 보편적 목표를 성취할 수 있는 개인의 능력에 대한 믿음 수준을 파악하고자 일반적 자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계를 파악하고자 한다.

조수진, 박혜경(2023)의 연구에 따르면, 자기개념과 자기효능감은 정적 상관을 나타내고, 자기개념이 긍정적일수록 개인의 능력에 대한 판단도 향상될 수 있다. 그러나 자기효능감은 개인의 능력에 대한 스스로의 평가를 의미하는 반면, 자기개념은 보다 더 보편적으로 자신에 대한 인지·정서적 평가를 모두 포함한다는 점에서 두 개념이 구분된다(Bong, & Clark, 1999). 자기효능감에 대한 다수의 선행연구가 학업적, 진로결정 자기효능감에 초점을 맞추었다(이재경, 조혜정, 박은아, 2021; Zajacova, & Espenshade, 2005).

사회적 지지(social support)는 가족과 친구, 인생에서 의미 있는 타인(애인이나 선생님 등)으로부터 받는 다양한 형태의 지지에 대한 개인의 믿음을 의미하며(Pasinringi et al., 2022), 개인외적 요인에 대한 자각 및 평가이다. House(1983)는 사회적 지지를 지각된 사회적 지지와 객관적 사회적 지지로 구분하였다. 지각된 사회적 지지는 개인이 원할 때 사회적 관계로부터 도움 및 긍정적 자원을 얻을 수 있다는 개인의 믿음을 의미하는 반면, 객관적 사회적 지지는 실제 사회관계로부터 받는 지지의 정도 및 관계망에 대한 평가를 의미한다(이태화, 2019, 재인용). 많은 선행 연구들에서 지각된 사회적 지지가 객관적 사회적 지지보다 정신건강에 중요한 예측요인이라는 것이 확인되었다(손승민,

2013; Schaefer et al., 1981).

Turner(1981)은 사회적 지지가 정신적 웰빙의 예측요인임을 주장하였으며, 이를 지지하는 다수의 선행연구가 존재한다(김나미, 김신섭, 2013; 정지나, 2020; Malkoc, & Yalcin, 2015). 사회적 지지는 자기개념(손승민, 2013; 안서진, 2006)과 자기효능감(손덕순, 문영희, 2011)과 높은 관련성이 있다. 나아가, 초기 성인기에 발생하는 정신건강 문제들로부터 개인을 보호하고(Scardera et al., 2020), 발달과업에 직면하는 대학생들의 정신건강을 향상시킨다(Pasinringi et al., 2022).

회복탄력성(resilience)은 삶에서 경험하는 스트레스와 역경을 잘 극복하고 적응하며, 나아가 새로운 상황에 도전할 수 있도록 돕는 능력을 의미한다(Connor, & Davidson, 2003). 신우열, 김민규, 김주환(2009)의 연구에 따르면, 회복탄력성에 대해 어려움 및 변화의 상태에서 적응적 상태로 되돌아옴을 의미하는 ‘회복’과, 정신적 저항력의 향상 및 성장을 의미하는 ‘탄력성’이 합쳐진 개념이다. 이는 특수한 역경뿐 아니라, 일상생활 속에서 경험하는 다양한 역경, 삶의 변화, 스트레스 등을 극복하고 정상적으로 성장 및 발달을 지속시키는 개인내적 능력이다(신우열 등, 2009).

많은 연구에서 회복탄력성이 정신적 웰빙을 향상시킨다는 것으로 나타났다(김나미, 김신섭, 2013; Malkoc, & Yalcin, 2015). 예를 들어, 회복탄력성은 대학생들 학업적 측면의 실패로부터 회복시키고(Moke et al., 2018), 대학생활 적응에 긍정적 영향을 미친다(윤숙자, 2022; 조보람, 이정민, 2019). 다수의 선행연구들이 회복탄력성에 대한 자기개념(Lau et al.,

2020)과 자기효능감(Lightsey, 2006)의 관련성 및 영향력을 지지하였다. 특히 사회적 지지가 회복탄력성의 가장 큰 예측요인이라는 것이 확인되었다(손덕순, 문영희, 2011; 정지나, 2020; Robert, 2018). 예를 들어, 정신적 웰빙을 주장한 Keyes(2005)는 회복탄력성, 사회적 지지와 정신적 웰빙 간의 관계를 강조하였다. 또한 회복탄력성 및 사회적 지지는 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(이옥형, 2012; Gardner, & Parkinson, 2011). 나아가, 대학생의 사회적 지지가 증가할수록 회복탄력성이 증가하여, 개인의 주관적 웰빙이 향상된다고 밝힌 선행연구(Yildirim, Tanriverdi, 2021), 감성지능이 증가함에 따라 사회적 지지와 회복탄력성이 순차적으로 증가하고, 이러한 이중매개효과가 개인의 웰빙에 긍정적 영향을 미친다고 밝힌 선행연구(Shuo et al., 2022)가 존재한다. 하지만 성인 초기의 정신적 웰빙을 개인내적 변인과 개인외적 변인 모두를 고려해 종합적으로 분석한 연구는 아직은 부족한 상태이다.

따라서 본 연구는 자기 관련 인지적 변인(자기개념, 자기효능감)과 매개변인들(사회적 지지 및 회복탄력성)이 정신적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하고자 한다. 선행변인이 여러 개인 매개모형에서 선행변인을 동시에 투입하는 방법과 개별적으로 투입하는 방법이 모두 합당하다는 Hayes(2013)의 연구를 기반으로, 자기개념과 자기효능감을 개별적으로 투입하여 사회적 지지 및 회복탄력성과 정신적 웰빙 간의 관계에서 자기개념과 자기효능감이 각각 어떠한 영향을 미치는지를 확인하고

자 한다. 또한, 대학생의 성별(Siddiqui, S, 2015)과 전공만족도(정지나, 2020)가 정신적 웰빙에 영향을 미친다는 일부 선행연구의 결과를 고려하여, 이들을 통제변인으로 설정하고, 주요 변인들에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기개념과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지의 유의미한 매개효과가 있을 것이다.

가설 2. 자기개념과 정신적 웰빙 간의 관계에서 회복탄력성의 유의미한 매개효과가 있을 것이다.

가설 3. 자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지의 유의미한 매개효과가 있을 것이다.

가설 4. 자기효능감과 정신적 웰빙의 간의 관계에서 회복탄력성의 유의미한 매개효과가 있을 것이다.

가설 5. 자기개념과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 유의미한 직렬매개효과가 있을 것이다.

가설 6. 자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 유의미한 직렬매개효과가 있을 것이다.

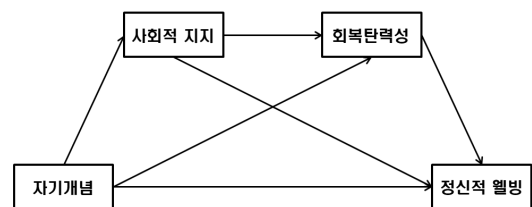


그림 1. 연구모형 1

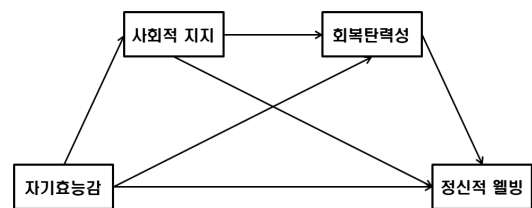


그림 2. 연구모형 2

## 방법

### 연구대상

본 연구는 G 지역에 소재한 4년제 대학교 1곳에 재학 중인 만 19세 이상의 대학생들을 대상으로 진행되었다. 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후(승인번호: XXXXX-2023-0005) 자발적 참여 의사를 밝힌 학생들을 대상으로 연구의 내용 및 윤리원칙을 상세히 설명하고 질의응답을 하였다.

인터넷을 통해 온라인으로 모집된 표본들이 오프라인을 통해 수집되는 표본만큼 다양하고 광범위한 특징을 반영할 수 있으므로(Gosling et al., 2004), 자기보고 형식으로 구조화된 온라인 설문지를 배부하여 자료를 수집하였다.

수집된 162부 중 연구 참여에 동의하지 않은 응답자와 불성실한 응답자 2부를 제외하여 총 160부가 분석되었다. 이는 G\*Power 3.1 프로그램을 이용하여 효과 크기 0.15, 유의수준 .05, 검정력 95%로 산출한 최소 표본 수 129명을 충족하였다.

### 연구 도구

**자기개념.** 자기개념을 측정하기 위해 이훈진(1997)이 제작한 자기개념 척도(Self-Concept Scale: SCS)를 사용하였다. 본 척도는 자기개념에 대하여 신체, 도덕, 성격, 가정, 사회, 능력의 6가지 영역을 측정한다. 즉, 자신의 외모와 건강, 도덕성, 성격, 가족과의 관계, 타인과의 관계, 그리고 자신의 능력에 대한 스스로의 자각 및 평가 정도를 측정한다. 소척도별로 각각 5

문항씩 총 30문항으로 구성되고 5점 Likert 척도로 0점 '전혀 그렇지 않다'에서 4점 '항상 그렇다'의 범위를 가지며 총점이 높을수록 긍정적 자기개념을 가진 것으로 해석한다. 김은경(2020)의 연구에서 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.93$ 으로 나타났다며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.93$ 으로 나타났다.

**자기효능감.** 자기효능감을 측정하기 위해 Sherer 등(1982)에 의해 개발된 일반적 자기효능척도(General self-efficacy: GSE)를 기초로 하여 서연옥(1994)이 번역하고 수정하여 최명희(2007)가 사용한 척도를 사용하였다. 총 17문항으로 구성되며, 하위개념인 자신감에 대한 9문항과 자기조절 효능감에 대한 8문항으로 이루어진다. 부정적 문항을 이용한 기존의 척도를 수정하여 모든 문항을 긍정적 문항으로 통일하고 '전혀 안 그렇다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 5점 Likert 척도로 구성하였다. 점수 범위는 최저 17점에서 최고 85점으로, 점수가 높을수록 자기효능감 정도가 높다고 해석할 수 있다. 최명희(2007)의 연구에서 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.90$ 으로 나타났고 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.91$ 이다.

**사회적 지지.** 지각된 사회적 지지를 측정하기 위해 다차원적 사회적 지지 척도(Multidimensional Scale of Perceived Social Support: MSPSS)(Zimet et al., 1988)을 신준섭, 이영분(1999)이 번안한 척도를 사용하였다. MSPSS는 가족, 친구, 의미 있는 타인별로 4문항씩 구성되어 총 12개의 문항으로 구성되어 있다. 5점

Likert 척도로 총 항목을 합한 평균값이 사회적 지지로 측정되며 높은 점수는 높은 지각된 사회적 지지를 의미한다. 이태화(2019)의 연구에서 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.92$ 로 나타났고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.93$ 이다.

**회복탄력성.** 회복탄력성을 측정하기 위해 Conner & Davidson(2003)이 개발한 Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)을 백현숙(2010)이 번안 및 타당화한 한국형 코너-데이비슨 리질리언스 척도(K-CD-RISC)를 윤정희(2016)가 사용한 척도를 사용하였다. 총 25문항으로 구성되며 강인함, 인내력, 낙관성, 지지, 영성의 5개 하위요인으로 이루어진다. 5점 Likert척도(0-4점)로, 점수는 0점에서 100점까지이며 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 윤정희(2016)의 연구에서 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.912$ 로 나타났으며 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.92$ 로 나타났다.

**정신적 웰빙.** 정신적 웰빙을 측정하기 위해 Keyes 등(2008)이 개발한 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form: MHC-SF)를 임영진 등(2012)이 국내에서 타당화하고 이양선(2020)이 사용한 척도를 사용하였다. 총 14개의 문항으로 구성되어 있으며 3개의 하위요인 즉, 정서적 웰빙(3개 문항, 1-3번 문항), 사회적 웰빙(5개 문항, 4-9번 문항), 그리고 심리적 웰빙(6개 문항, 10-14번 문항)을 측정한다. 0점 '전혀 없음'에서 5점 '매일'까지의 Likert 6점 척도로 평정하게 되어있으며, 점수가 높을수록

정신적 웰빙 수준이 높음을 의미한다. 이양선(2020)의 연구에서 척도의 전체 값 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.95$ 로 나타났고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.93$ 이다.

#### 자료 분석

수집된 자료는 SPSS statistics 29.0 프로그램을 통해 분석되었다. 본 연구는 측정 도구에 대한 신뢰도 분석과 인구통계학적 특성에 대한 빈도분석을 실시하였고, 인구통계학적 변인에 따른 주요 변수의 차이를 파악하고자 t-test와 ANOVA를 실시하였다. 변인들 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고, 자기개념과 자기효능감이 정신적 웰빙에 미치는 영향과 사회적 지지 및 회복탄력성의 매개효과를 규명하기 위하여 Process 4.3 Macro의 Model 4와 Model 6을 실시하였다.

#### 결과

##### 연구대상자의 인구통계학적 변인

인구통계학적 변인에 대한 빈도는 표 1과 같다. 연구대상자의 성별은 여성 107명(67%)으로 많았고 남성은 53명(33%)으로 나타났다. 전공만족도는 '다소 만족' 64명(40%), '매우 만족' 58명(36%), '보통' 28명(18%), '다소 불만족' 8명(5%), '매우 불만족' 2명(1%) 순으로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 변인 (N=160)

구분		빈도(명)	비율(%)
성별	남성	53	33%
	여성	107	67%
전공 만족도	매우 불만족	2	1%
	다소 불만족	8	5%
	보통	28	18%
	다소 만족	64	40%
	매우 만족	58	36%

인구통계학적 변인에 따른 변인들의 차이

성별에 따른 변인들의 차이를 분석하였을 때, 자기개념과 사회적 지지, 정신적 웰빙은 성별에 따라서 유의미한 차이가 없었다. 반면, 자기효능감( $t=2.68, p<.01$ )과 회복탄력성( $t=2.25, p<.05$ )은 성별에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 남성이 여성보다 자신의 자기효능감과 회복탄력성을 더 높게 지각 및 평가한 것으로 나타났다. 한편, 전공만족도를 통제변인으로 사용할지 여부를 판단하기 위해 분산 분석을 실시하였다. 그 결과, 등분산 가정은 충족되었으며( $p=0.25$ ), 전공만족도에 따른 변인들의 유의미한 차이는 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 성별과 전공만족도에 따라 종속

변인인 대학생의 정신적 웰빙에 유의미한 차이가 존재하지 않다는 본 결과와 연구 분석자료 수를 고려하여, 해당변인들을 통제변인으로 설정하지 않는다.

자기개념, 자기효능감, 사회적 지지, 회복탄력성, 정신적 웰빙 간의 상관관계

변인 간의 상관관계는 표 3과 같다. 연구대상자의 자기개념과 자기효능감, 사회적 지지, 회복탄력성, 정신적 웰빙 간에 모두 유의미한 상관관계가 나타났다. 대상자의 자기개념은 자기효능감( $r=.63, p<.001$ ), 사회적 지지( $r=.64, p<.001$ ), 회복탄력성( $r=.69, p<.001$ ), 정신적 웰빙( $r=.74, p<.001$ )과 정적 상관관계를 보였다. 자기효능감은 사회적 지지( $r=.45, p<.001$ ), 회복탄력성( $r=.85, p<.001$ ), 정신적 웰빙( $r=.56, p<.001$ )과 정적 상관관계를 보였다. 사회적 지지는 회복탄력성( $r=.55, p<.001$ ), 정신적 웰빙( $r=.58, p<.001$ )과 정적 상관관계가 있었고, 회복탄력성은 정신적 웰빙( $r=.64, p<.001$ )과 정적 상관관계를 가졌다.

표 2. 성별에 따른 변인들의 차이

	성별	N	평균(M)	표준편차(SD)	p	등분산검사 p
자기개념	남성	53	80.21	19.64	0.58	0.26
	여성	107	78.56	16.55		
자기효능감	남성	53	61.21	11.33	0.01	0.46
	여성	107	56.25	10.83		
사회적 지지	남성	53	3.83	0.83	0.7	0.85
	여성	107	3.89	0.83		
회복탄력성	남성	53	68.06	16.56	0.03	0.2
	여성	107	62.28	14.57		
정신적 웰빙	남성	53	32.91	14.58	0.73	0.65
	여성	107	32.08	13.77		



표 3. 변인 간 상관관계 및 기술통계 결과 분석 (N=160)

구분	자기 개념	자기 효능감	사회적 지지	회복 탄력성	정신적 웰빙
자기 개념	1				
자기 효능감	.63***	1			
사회적 지지	.64***	.45***	1		
회복 탄력성	.69***	.85***	.55***	1	
정신적 웰빙	.74***	.56***	.58***	.64***	1
최솟값	31	26	1	21	0
최댓값	120	84	5	99	66
평균	79.11	57.89	3.87	64.19	32.36
표준 편차	17.59	11.21	.83	15.45	14
왜도	-.28	.02	-.88	-.07	.2
첨도	-.08	-.21	.75	-.21	-.65

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

자기개념과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과

사회적 지지와 회복탄력성이 이중매개변인으로서 성립하기 위해서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향과 독립변인이 매개변인에 미치는 영향이 통계적으로 유의해야 하며, 매개변인을 추가하였을 때 독립변인의 영향 즉, 직접효과의 값이 매개변인을 고려하지 않았을 때 독립변인의 영향인 총효과의 값보다 감소해야 한다(Hayes, 2013; 이승미, 최보영, 2024, 재인용). 이를 분석하기 위해 SPSS Process macro의 4번과 6번 모델을 적용하였고 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(샘플 10,000개, 신뢰구간 95%)을 실시하였다.

첫째, 자기개념과 정신적 웰빙의 관계에서

사회적 지지의 단순매개효과를 파악하기 위해 Process macro의 4번 모델을 이용할 결과가 다음과 같다(표 4). 자기개념이 사회적 지지에 미치는 영향( $B=.03$ ,  $p < .001$ )이 유의미하였고, 사회적 지지가 정신적 웰빙에 유의미한 영향( $B=3.095$ ,  $p < .01$ )을 미쳤다. 그러나 부트스트래핑 실행 결과, 사회적 지지의 매개 효과가 유의하지 않았다(Effect=.093, LLCI=-.008, ULCI=.177).

둘째, 자기개념과 정신적 웰빙의 관계에서 회복탄력성의 단순매개효과를 파악하기 위해 Process macro의 4번 모델을 이용하였고 결과는 표 4에 제시하였다. 자기개념이 회복탄력성에 유의미한 영향( $B=.61$ ,  $p < .001$ )을 미쳤고, 회복탄력성이 정신적 웰빙에 유의미한 영향( $B=.216$ ,  $p < .01$ )을 미쳤다. 부트스트래핑 실행 결과, 회복탄력성의 매개효과가 유의했고(Effect=.132, LLCI=.03, ULCI=.254), 자기개념이 정신적 웰빙에 미치는 직접효과( $B=.494$ ,  $p < .001$ )가 총 효과( $B=.588$ ,  $p < .001$ )보다 작기에 부분매개효과를 가진다.

셋째, 자기개념과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과를 파악하기 위해 Process macro의 6번 모델을 적용한 결과가 다음과 같다(표 6). 자기개념이 사회적 지지에 정적 영향( $.03$ ,  $p < .001$ )을 미쳤고, 사회적 지지가 회복탄력성에 정적 영향( $3.436$ ,  $p < .05$ )을 미쳤으며, 회복탄력성이 정신적 웰빙에 정적 영향( $.188$ ,  $p < .01$ )을 미쳤다. 자기개념과 정신적 웰빙의 총 효과는  $.588$ ( $p < .001$ )이었으며, 사회적 지지와 회복탄력성을 투입하였을 때 자기개념의 직접효과( $.399$ ,  $p < .001$ )가 감소하였다. 그러나 사회적 지지의 매개

표 4. 자기개념에 대한 단순매개효과 분석결과

매개 변인	모델	B	S.E.	t	95% 신뢰구간		F	R <sup>2</sup>
					하한값	상한값		
사회적 지지	자기개념 → 사회적 지지	.030	.003	10.514***	.025	.036	110.535***	.412***
	자기개념 → 정신적 웰빙	.588	.043	13.746***	.503	.672	188.965***	.545***
	자기개념 → 정신적 웰빙	.494	.055	9.038***	.386	.602	101.665***	.564***
	사회적 지지	3.095	1.163	2.662**	.799	5.392		
회복탄력성	자기개념 → 회복탄력성	.610	.050	12.144***	.511	.710	147.465***	.483***
	자기개념 → 정신적 웰빙	.456	.058	7.904***	.342	.570	105.756***	.574***
	회복탄력성	.216	.066	3.288**	.086	.346		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 5. 자기효능감에 대한 단순매개효과 분석결과

매개 변인	모델	B	S.E.	t	95% 신뢰구간		F	R <sup>2</sup>
					하한값	상한값		
사회적 지지	자기효능감 → 사회적 지지	.033	.005	6.248***	.022	.022	39.033***	.198***
	자기효능감 → 정신적 웰빙	.700	.082	8.498***	.537	.862	72.218***	.314***
	자기효능감 → 정신적 웰빙	.470	.083	5.693***	.307	.633	64.473***	.451***
	사회적 지지	7.005	1.118	6.265***	4.796	9.214		
회복탄력성	자기효능감 → 회복탄력성	1.170	.058	20.158***	1.055	1.284	406.35***	.720***
	자기효능감 → 정신적 웰빙	.091	.145	.628	-.196	.378	53.638***	.406***
	회복탄력성	.520	.105	4.937***	.312	.728		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 6. 다중매개효과 분석결과

독립 변인	모델	B	S.E.	t	95% 신뢰구간		F	R <sup>2</sup>
					하한값	상한값		
자기개념	자기개념 → 회복탄력성	.507	.064	7.861***	.379	.634	79.342***	.503***
	사회적 지지	3.436	1.371	2.507*	.729	6.144		
	자기개념	.399	.063	6.315***	.274	.523		
	사회적 지지 → 정신적 웰빙	2.448	1.160	2.110*	.157	4.739	73.539***	.586***
	회복탄력성	.188	.066	2.845**	.058	.319		
	총 효과	.588	.043	13.746***	.503	.672	188.965***	.545***
자기효능감	자기효능감 → 회복탄력성	1.035	.060	17.151***	.916	1.154	246.966***	.759***
	사회적 지지	4.108	.818	5.024***	2.493	2.493		
	자기효능감	.129	.136	.944	-.140	.398		
	사회적 지지 → 정신적 웰빙	5.651	1.173	4.818***	3.334	7.967	48.553***	.483***
	회복탄력성	.330	.106	3.103**	.120	.540		
	총 효과	.700	.082	8.498***	.537	.862	72.218***	.314***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

효과가 유의하지 않다는 점에서 사회적 지지와 회복탄력성의 완전 이중매개효과를 확인할 수 있다.

자기효능감과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과

자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과 및 유의성을 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기효능감과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지의 단순매개효과를 파악하기 위해 Process macro의 4번 모델을 이용하였으며 분석결과는 표 5에 제시하였다. 자기효능감이 사회적 지지에 미치는 영향(.033,  $p < .001$ )이 유의미하였고, 사회적 지지가 정신적 웰빙에 미치는 영향(7.005,  $p < .001$ )이 유의하였다. 부트스트래핑 결과, 사회적 지지의 매개효과는 유의했다(Effect=.230, LLCI=.138, ULCI=.333). 자기효능감이 정신적 웰빙에 미치는 직접효과(B=.470,  $p < .001$ )가 총 효과(B=.700,  $p < .001$ )보다 작기에 부분 매개효과를 가진다.

둘째, 자기효능감과 정신적 웰빙의 관계에서 회복탄력성의 단순매개효과를 파악하기 위해 Process macro의 4번 모델을 이용할 결과가 다음과 같다(표 5). 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향(1.17,  $p < .001$ )이 유의미하였고, 회복탄력성이 정신적 웰빙에(.520,  $p < .001$ ) 미치는 영향이 유의하였다. 부트스트래핑 결과, 회복탄력

성의 매개효과는 유의했다(Effect= .609, LLCI=.357, ULCI=.835). 자기효능감이 정신적 웰빙에 미치는 직접효과(B=.91,  $p > .05$ )가 유의미하지 않기에 완전 매개효과를 가진다.

셋째, 자기효능감과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과를 파악하기 위해 Process macro의 6번 모델을 적용하였으며 결과는 표 6에 제시하였다. 자기효능감이 사회적 지지에 정적 영향(B=.033,  $p < .001$ )을 미쳤고, 사회적 지지가 회복탄력성(B=3.436,  $p < .05$ )에 정적 영향을 미쳤으며, 회복탄력성이 정신적 웰빙에 정적 영향(B=.188,  $p < .01$ )을 미쳤다. 자기효능감과 정신적 웰빙의 총 효과(B)는 .700 ( $p < .001$ )이었으며, 사회적 지지와 회복탄력성을 투입하였을 때 자기효능감의 직접효과(B=.129,  $p > .05$ )가 유의미하지 않기에 사회적 지지와 회복탄력성의 완전 이중매개효과를 확인하였다.

#### 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과 유의성 검증

이중매개효과의 통계적 유의성을 검증하

표 7. 이중매개효과 분석결과

모델	간접효과	BootSE	Boot LLCI	Boot ULCI
자기개념→ 사회적 지지→ 정신적 웰빙	.074	.047	-.028	.153
자기개념→ 회복탄력성→ 정신적 웰빙	.095	.047	.016	.196
자기효능감→ 사회적 지지→ 정신적 웰빙	.186	.050	.094	.289
자기효능감→ 회복탄력성→ 정신적 웰빙	.341	.119	.096	.563
자기개념→ 사회적 지지→ 회복탄력성→ 정신적 웰빙	.020	.013	.000	.052
자기효능감→ 사회적 지지→ 회복탄력성→ 정신적 웰빙	.044	.023	.009	.098

기 위해 부트스트래핑을 실행하였으며, 이는 각 매개변인이 개별적으로 독립변인으로 부터 통계적으로 유의미한 영향을 받고, 종속변인에 영향을 미치는가에 관한 판별에서 그치지 않고, 각 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 실행되었다. 결과는 표 7과 같다. 자기개념과 정신적 웰빙 관계에서 사회적 지지의 매개효과가 유의미하지 않았으나 회복탄력성의 매개효과는 유의했고, 자기개념과 정신적 웰빙 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 자기개념과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성은 이중매개효과가 있음이 나타났다.

자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과가 각각 유의하였으며, 자기효능감과 정신적 웰빙의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성은 이중매개효과를 나타내었다.

## 논의

본 연구의 목적은 성인 초기에 해당하는 대학생의 자기개념 및 자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과를 살펴보는 것이었다. 개인이 주관적으로 평가하는 개인내적 요인 및 개인외적 요인 간의 통합적인 관계를 이해하고 그 역동적인 과정을 적용하여, 대학생의 정신적 웰빙을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 연구결과는 다음과 같이 요약된다.

첫째, 자기개념과 자기효능감, 사회적지지,

회복탄력성, 정신적 웰빙 간의 유의미한 상관관계가 밝혀졌으며 이는 다수의 선행연구결과와 일치한다(조수진, 박혜경, 2023; Keyes et al., 2008; Ryan, & Deci, 2001).

둘째, 자기개념과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과가 확인되었고, 자기효능감과 정신적 웰빙 간의 관계에서 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과가 나타났다.

본 연구는 대학생의 자기개념과 자기효능감, 사회적 지지, 회복탄력성 간의 관계가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 밝혀냈다. 변화 가능한 각 변인들 간의 역동적인 상호작용을 통하여 대학생의 정신적 웰빙을 향상시킬 수 있는 실질적 해결방안을 모색하고자 하였다. 또한, 사회적 지지와 회복탄력성의 이중매개효과를 검증함으로써 정신적 웰빙이 자기개념 및 자기효능감과 사회적 지지, 회복탄력성의 영향을 모두 받음을 파악하였다. 또한 자기개념 및 자기효능감으로부터 사회적 지지와 회복탄력성의 순차적 영향이 존재함을 확인하였다. 이에 따라, 대학생의 정신적 웰빙을 향상시키기 위하여 자기(self)에 관한 변인과 사회적 관계에 관한 변인에 순차적으로 접근하였을 때 보다 효과적일 수 있다. 즉, 개인적 변인인 자기개념과 자기효능감이 사회적 변인의 사회적 지지에 영향을 미치고 이에 따라 개인적 변인인 회복탄력성에 영향을 미침으로써 정신적 웰빙에 영향을 끼친다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 자기개념과 자기효능감, 사회적 지지, 회복탄력성이 대학생의 정신적 웰빙의 매개변인이 될 수 있음을 검증하였다. 둘째, 사회적 지지와 회복탄력성 간의 이중매개효과

를 확인함으로써 각 독립변인 및 매개변인의 개별적인 영향 뿐 아니라 그들의 순차적인 과정을 함께 고려하는 학교 상담 및 프로그램 개발을 지지하는 자료를 도출하였다.

대학생들이 상대적으로 쉽게 참여할 수 있는 학교 상담 장면에서의 정신건강 증진 상담 프로그램 개발에 있어서, 자기개념과 자기효능감에 초점을 맞추고 그에 따른 사회적 지지 및 회복탄력성의 이중매개효과를 기대할 수 있다. 표현예술치료(Expressive Arts Therapy)는 대학생의 자기효능감과 부모·친구로부터 얻는 사회적 지지를 향상시키고 그에 따라 회복탄력성을 증진시키는 것으로 밝혀졌다(Li, Y, Peng, J, 2022). 청소년의 자기개념을 향상시키는(Huang et al., 2021; Adler, J. H, 2015) 예술 및 미술치료는 대학생의 자기효능감에 긍정적 영향을 미친다(이현정, 김지은, 2020; 임정훈, 2021; 주연순, 황은일, 2024). 대학생의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 모래놀이치료(Li et al., 2022; Lee & Yoon, 2012)는 대학생의 자기개념(Xi et al., 2023; 김귀남, 김현주, 2011)과 회복탄력성(Wang et al., 2017)에 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 한편, 인지행동치료(CBT)는 대학생의 자기개념(신주영, 2018), 긍정적인 자기관(Thurston et al., 2017), 자기효능감(신은정, 김정민, 2024; Sahranavard et al., 2019)뿐만 아니라 대학생의 사회적 지지(Gunawan et al., 2020)와 회복탄력성(Liza et al., 2023; Sheykhgafshe et al., 2024)에 긍정적인 영향을 미침으로써 본 연구의 정신적 웰빙의 매개변인들을 향상시킬 수 있는 심리치료 접근법 중 하나

이다. 또한, 합리정서행동치료(REBT)는 대학생의 자기개념(김은경, 2020; Maxwell et al., 2020)과 자기효능감(이경현, 김명아, 2018; Sadr Nafisi et al., 2022), 그리고 회복탄력성(Noormohamadi et al., 2022)을 향상시키는 심리치료로 밝혀졌다. 이 밖에도, 자기개념(김민정, 김정규, 2006) 및 긍정적인 자기인식(Palombi, 2018)과 자기효능감(Mokri et al., 2022; Saadati et al., 2013)을 향상시키는 계슈탈트 집단상담을 대학생 집단에 적용할 수 있다. 이와 같이 개인 내적 자원 및 외적 자원에 영향을 미칠 수 있는 다양한 심리치료 혹은 접근법을 적용하여 대학생의 정신건강을 향상시킬 수 있는 학교 상담 및 프로그램 개발을 지지한다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단연구로 진행되었다. 대학생의 다차원적인 심리적 웰빙과, 관련 개념들 간의 관계는 종단적 설계를 통해 보다 더 명확하게 조사될 것이다(Malkoc, & Yalcin, 2015). 둘째, 참여자들이 한 대학교에서 모집되었다. 따라서 국내의 모든 대학생들을 대상으로 결과를 적용하기에는 한계가 있다. 결과에 대한 일반화 가능성을 높이기 위해 다른 대학교의 학생들로부터 자료를 수집하는 것이 중요하다(전혜성, 홍구표, 2017; Malkoc, & Yalcin, 2015). 셋째, 연구대상자의 성별에 관해, 여성(107명, 67%)이 남성(53명, 33%)보다 눈에 띄게 많다. 보편적인 대학생에게 본 연구의 결과를 적용하기 위해서, 대상자의 성별을 한쪽으로 치우치지 않도록 자료를 수집해야 할 것이다. 넷째, 통계적으로 요구되는 최소 표본 수를 충족시켰으나, 상대

적으로 작은 표본 수로 인하여 연구의 결과를 일반화시키는 데 한계가 발생한다. 따라서 더 많은 참여자들을 대상으로 진행함으로써 연구의 일반화 가능성을 높일 필요성이 있다. 마지막으로, 본 연구는 '코로나19(COVID-19) 확산'으로 인한 환경적 제한을 고려하지 않았다. 학생들이 새로운 환경을 맞이하고, 사회적 네트워크를 생성하도록 격려하는 대학 환경(Alsubaie et al., 2019)이 코로나19 시기를 거치며 다른 양상을 보이게 되었다. 다양한 측면에서 서로 다른 대학생활을 경험한 학생들이 겪는 정신건강의 예측요인들도 상이할 것이다. 실제, 코로나19 상황으로 인해 대학생의 지각된 사회적 지지의 수준 및 양상이 변화했다는 선행연구가 존재하다(오혜정, 손병덕, 2021).

위와 같은 연구의 한계점에도 불구하고, 본 연구 결과는 성인 초기의 정신적 웰빙을 향상시키기 위해서는 자기에 대한 긍정적인 평가를 개선함과 동시에 사회적 지지를 확대하고 개인의 성장잠재력을 촉진할 필요성이 있음을 지지한다.

### 참고문헌

강혜자 (2020). 대학생의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 관계. *Journal of Digital Convergence*, 18(4), 461-467  
<http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2020.18.4.461>  
권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. *서울대학교 학생연구*, 30(1), 38-63.

김귀남, 김현주 (2011). 사례연구: 자기탐색을 위한 모래상자놀이가 대학원생의 자기개념에 미치는 영향. *놀이치료연구*, 15(1), 93-107.

<https://www.riss.kr/link?id=A103938089>

김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. *한국상담학회지*, 14(2), 1125-114

<http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.2.201304.1125>

김민정, 김정규 (2006). 계슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향: 여자 가출청소년을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 25(2), 41-57.

<https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE11098268>

김영희 (2006). 인지행동 집단상담이 대인불안이 높은 대학생들의 대인불안과 자기개념에 미치는 효과. *경북대학교 대학원 국내석사학위논문*. <https://www.riss.kr/link?id=T10845427>

김은경 (2020). REBT 집단상담 프로그램이 대학생의 불안과 자기개념에 미치는 효과. *동명대학교 대학원 석사학위논문*. <https://www.riss.kr/link?id=T15672273>

김정규 (1999). *성신자기개념검사*. 서울: 한국가이던스.

김태련, 강민주 (2022). 성인진입기 대학생의 SNS 중독경향성이 우울에 미치는 영향: 회복탄력성에 의해 조절된 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지의 매개효과. *한국청소년연구*, 33(4), 33-57.

- <http://dx.doi.org/10.14816/sky.2022.33.4.33>
- 배정숙 (1998). 자아개념 및 자기효능감과 학업성적간의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 국내석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T7110472>
- 백현숙 (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson Resilience Scale (K-CD-RISC):한국형 Connor-Davidson 자아탄력성 척도의 신뢰도 및 타당도 연구, 을지대학교 석사학위논문  
<https://www.riss.kr/link?id=T11976844>
- 서소희 (2010). SMART 기법을 적용한 미술치료가 ADHD 중학생의 우울과 자아개념에 미치는 영향에 관한 사례연구. 미술치료연구, 17(4), 915-936.  
<http://www.korean-arttherapy.or.kr>
- 서연옥 (2001). 남녀 대학생의 건강행위와의 관련요인 비교연구. 學生生活研究, 8, 63-82.  
<https://www.riss.kr/link?id=A341014>
- 손덕순, 문영희 (2011). 사회복지전공 대학생의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인. 한국사회복지교육, 16, 48-69.  
<https://scholar.kyobobook.co.kr/article/detail/4050025327828>
- 손승민 (2013). 초기 성인기의 자아개념과 회복탄력성이 고독감에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T13244073>
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 한국청소년 연구, 20(4), 131-150.  
<https://www.nypi.re.kr/repository/handle/2022.oak/1843>
- 신은정, 김정민 (2024). 인지행동치료 기반 인성교육 프로그램 개발 및 효과. 학습자 중심교과교육연구, 24(10), 1-24.  
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.10.1>
- 신주영 (2018). 성인 ADHD 대학생을 위한 인지행동치료(CBT)와 마음챙김기반 스트레스 감소 개입(MBSR)의 효과 비교. 명지대학교 박사학위논문.  
<http://www-riss-kr.libproxy.cu.ac.kr/link?id=T14921619>
- 신준섭, 이영분 (1999). 사회적 지지가 실직자의 심리사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구. 한국사회복지학, 37, 241-269.  
<https://domestic.thinkonweb.com/society/kasw/homepage/custom/dbpia>
- 신현숙 (2021). 대학생의 정신건강 유형별 진로 불확실성 조절전략의 차이. 인문사회 21, 12(3), 2565-2580.  
<https://www.riss.kr/link?id=A107782296>
- 신현희, 장수현 (2022). 간호대학생의 긍정심리자본, 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향. 한국융합학회논문지, 13(2), 321-329.  
<http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.02.321>
- 안서진 (2006). 사회적 지지와 자기개념이 알코올 의존자의 외로움에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T10340902>
- 오혜정, 손병덕 (2021). 코로나 19 스트레스와 대학생활 적응: 자아탄력성과 사회적 지지의 다중매개효과. 청소년학연구, 28(11), 477-502.

- <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2021.11.28.11.477>
- 윤숙자 (2022). 인문사회계열 대학생의 자기효능감, 대인관계능력, 스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향. *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, 8(4), 205-212. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.4.205>
- 윤정희 (2016). 공공의료기관 간호사의 리질리언스에 관한 연구. *경희대학교 공공대학원 석사학위논문*.  
<https://www.riss.kr/link?id=T14172044>
- 이경현, 김명아 (2018). 인지정서행동집단 상담 프로그램이 간호대학 신입생의 자기효능감과 대학생활적응에 미치는 영향. *한국간호교육학회지*, 24(4), 443-452. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.4.443>
- 이나영, 유지영 (2019). 발달단계별 죽음준비교육 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *교육학연구*, 57(3), 119-145. <http://dx.doi.org/10.30916/KERA.57.3.119>
- 이승미, 최보영 (2024). 초등학교 교사의 교권 인식이 심리적 소진에 미치는 영향: 사회적 지지와 긍정심리자본의 순차적 이중매개효과. *특수교육연구*, 31(1), 208-233.  
<https://www.riss.kr/link?id=T16936115>
- 이양선 (2021). 성격강점 과소, 과다, 적정 활용이 긍정심리적 정신건강에 미치는 영향. *호서대학교 박사학위논문*.  
<https://www.riss.kr/link?id=T15829502>
- 이은형, 이근매, 문중수 (2013). 대학생의 자기효능감 향상을 위한 콜라주 집단미술치료 사례연구. *임상미술심리연구*, 3(1), 79-102.  
<https://www.riss.kr/link?id=A103480865>
- 이재경, 조혜정, 박은아 (2021). 대학생의 정신건강과 SNS 중독경향 관계: 진로결정 자기효능감의 매개효과. *인문사회* 21, 12(4), 429-442.  
<https://www.riss.kr/link?id=A107845880>
- 이태화 (2019). 유머스타일과 자아존중감 및 사회적 지지의 관계 : 자기회귀교차지연모형 분석. *부산대학교 대학원 석사학위논문*.  
<https://www.riss.kr/link?id=T15368249>
- 이현정, 김지은 (2020). 긍정심리학 기반 집단미술치료가 미술치료 전공대학생의 자기효능감 및 주관적 행복감에 미치는 효과. *미술치료연구*, 27(3), 493 - 512. <http://dx.doi.org/10.35594/kata.2020.27.3.006>
- 이훈진 (1997). 편집증과 자기개념 및 귀인양식. *서울대학교 대학원 박사학위논문*. <https://www.riss.kr/link?id=T657106>
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도 (MHC-SF) 의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/serieArticleSearch/ciSereArtiView.kci?serieArticleSearchBean.artiId=ART001669258>
- 임윤희, 김종두 (2019). 자아개념이 정신건강에 이르는 영향 -마음챙김다요인과 마음챙김자기효능감의 경로모형-. *인문사회* 21, 10(1), 977-990.  
<http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.10.1.68>



- 임정훈 (2021). 긍정심리학에 기반한 집단 미술치료가 외국인 유학생의 학습동기와 자기효능감 향상에 미치는 효과. 제주대학교 사회교육대학원 박사학위논문.  
<https://dcoll.jejunu.ac.kr/common/org/View/000000010153>
- 전혜성, & 홍구표 (2017). 대학생의 SNS 이용특성과 대인관계문제 간의 관계. 한국컴퓨터게임학회논문지, 30(1), 41-47.  
<http://dx.doi.org/10.22819/kscg.2017.30.1.005>
- 전홍진, 배주미, 우종민 (2013). 청소년 자살 관련 현황 및 위험요인. 대한의사협회지, 56(2), 93-99.  
<https://www.riss.kr/link?id=A104794114>
- 정지나 (2020). 대학생의 취업스트레스, 진로결정 자기효능감 및 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향. Journal of Digital Convergence, 18(2).  
<https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.2.489>
- 정지나 (2020). 보건계열 대학생의 사회적 지지, 정신건강이 회복탄력성에 미치는 영향. Journal of Digital Convergence, 18(9). 403-411.  
<http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2020.18.9.403>
- 조보람, 이정민 (2019). 대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향. Journal of Digital Convergence, 17(4). 1-11.  
<http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2019.17.4.001>
- 조수진, 박혜경 (2023). 한국 대학생들의 자기효능감에 대한 시교차적 메타분석, 1999-2022. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 29(3), 361-404.  
<http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2023.8.29.3.361>
- 조수진 (2000). 대학생의 부모에 대한 애착도와 대학생활 적응과의 관계. 동아대학교 석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T8424482>
- 주연순, 황은일 (2024). 집단미술치료를 활용한 긍정심리교육이 대학생의 자기효능감 및 대인관계능력에 미치는 효과. 임상미술심리연구, 14(1), 197-218.  
<https://www.earticle.net/Article/A449718>
- 최명희 (2007). 대학생의 에니어그램 성격 유형별 스트레스, 신체증상 및 자기효능감. 관동대학교 대학원. 석사학위논문.  
<https://www.riss.kr/link?id=T16317597>
- 한국교육개발원 (<https://www.kedi.re.kr>) 「교육기본통계조사」
- 한금선. (2005). 대학생의 자기효능감, 건강 증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계. Journal of Korean Academy of Nursing, 35(3), 585-592.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001103472>
- 황매향, 조효진, 조윤진, 방지원 (2013). 대학생의 일의 의미와 진로 결정과정에서의 경험에 대한 질적연구. 학생심리학회지; 일반, 32(3), 675-699.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001803695>
- Adler, J. H. (2015). *Facets of identity: increasing self-concept and decreasing anxiety in adolescent girls*

- through art therapy. In ProQuest. <https://www.proquest.com/openview/dd67626283312dd82fdbe173fd0ea090/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International journal of adolescence and youth, 24*(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives, 1*(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 2*, 23–28 [https://books.google.co.kr/books?hl=ko&lr=&id=PdY9o3l5vpYC&oi=fnd&pg=PA94&dq=Bandura,+A.+\(1986\).+Social+foundations+of+thought+and+action.+Englewood+Cliffs,+NJ,+2,+23-28&ots=uHdUsR0p8S&sig=5ytydhqxGITwFYjeA33PadCcUF0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.kr/books?hl=ko&lr=&id=PdY9o3l5vpYC&oi=fnd&pg=PA94&dq=Bandura,+A.+(1986).+Social+foundations+of+thought+and+action.+Englewood+Cliffs,+NJ,+2,+23-28&ots=uHdUsR0p8S&sig=5ytydhqxGITwFYjeA33PadCcUF0#v=onepage&q&f=false)
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp.71–81). New York: Academic Press.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of applied psychology, 88*(1), 87–99. <https://psycnet.apa.org/buy/2003-04931-010>
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. *Psychology, 4*(6), 265–284.
- Bong, M., & Clark, R. E. (1999). Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. *Educational psychologist, 34*(3), 139–153. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403\\_1](https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_1)
- Cobo-Rendon, R., Perez-Villalobos, M. V., Paez-Rovira, D., & Gracia-Leiva, M. (2020). A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. *Scandinavian journal of psychology, 61*(4), 518–526. <https://doi.org/10.1111/sjop.12618>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed). NY: Norton
- Gardner, D. H., & Parkinson, T. J. (2011). Optimism, self-esteem, and social support as mediators of the relationships among workload, stress, and well-being in veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 38(1), 60–66.  
<https://doi.org/10.3138/jvme.38.1.60>
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about internet questionnaires. *American psychologist*, 59(2), 93.  
<https://psycnet.apa.org/buy/2004-11287-002>
- Gunawan, K. W., & Menaldi, A. (2020). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Academic Worry Among Undergraduate College Students. In Atlantis Press, *International Conference on Intervention and Applied Psychology and Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research* (pp. 116–131).  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.010>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education*, David MacKay Company. Inc., New York, NY.
- Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach, *New York: Guilford Press*. 1(6), 12–20.  
[https://toc.library.ethz.ch/objects/pdf\\_ead50/5/E50\\_011157609\\_TB-Inhalt\\_006419631.pdf](https://toc.library.ethz.ch/objects/pdf_ead50/5/E50_011157609_TB-Inhalt_006419631.pdf)
- House, J. S. (1983). *Work stress and social support*. Addison-Wesley series on occupational stress.
- Huang, C. Y., Su, H., Cheng, S. M., & Tan, C. S. (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New directions for child and adolescent development*, 2021(179), 75–92.  
<https://doi.org/10.1002/cad.20435>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43, 207–222.  
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539.  
<https://psycnet.apa.org/buy/2005-06517-016>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical psychology & psychotherapy*, 15(3), 181–192.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.572>

- Lau, P. L., Wilkins-Yel, K. G., & Wong, Y. J. (2020). Examining the indirect effects of self-concept on work readiness through resilience and career calling. *Journal of Career Development, 47*(5), 551-564. <https://doi.org/10.1177/0894845319847288>
- Lee, S. H., & Yoon, H. Y. (2012). A study on the effects of sandplay therapy on the psychological well-being of undergraduates. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy, 3*(2), 1-30. <https://doi.org/10.12964/jsst.120011>
- Li, G., & Wu, X. (2022). [Retracted] Effect of Sandplay Therapy on the Mental Health Level of College Students. *Computational and Mathematical Methods in Medicine, 2022*(1), 3716849. <https://doi.org/10.1155/2022/3716849>
- Li, Y., & Peng, J. (2022). Evaluation of expressive arts therapy on the resilience of university students in Covid-19: a network analysis approach. *International journal of environmental research and public health, 19*(13), 7658. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137658>
- Maxwell, E. D., Asodike, V., & Kennedy, M. G. (2020). Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy on Self Concept of Physically Challenged Undergraduate Students in Rivers State. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development, 8*(3), 6-13.
- Lightsey Jr, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The counseling psychologist, 34*(1), 96-107. <https://doi.org/10.1177/0011000005282369>
- Liza, L. O., Rusandi, M. A., Situmorang, D. D. B., & Ifdil, I. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling Using Problem Solving Techniques to Improve the Resilience of First-Year Students at University. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 8*(2). <https://doi.org/10.23916/0020230841620>
- Malkoc, A., & Yalcin. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(43), 35-43. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist, 41*(9), 954. <https://psycnet.apa.org/buy/1987-01154-001>
- Maxwell, E. D., Asodike, V., & Kennedy, M. G. (2020). Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy on Self Concept of Physically Challenged Undergraduate Students in Rivers State. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development, 8*(3), 6-13.
- McConnell, A. R., & Strain, L. M.

- (2011). The self. In C. Sedikides & S. Spencer(Eds.) *Content and structure of the self-concept*(pp. 51-73). Psychology Press.  
<https://psycnet.apa.org/record/2007-02340-003>
- Moke, K., Chang, C., Prihadi, K., & Goh, C. L. (2018). Mediation effect of resilience on the relationship between self-efficacy and competitiveness among university students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 7(4),279-284.  
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1198687>
- Mokri Vala, M., Farahbakhsh, K., Salimi Bajestani, H., & Younesi Boroujeni, J. (2022). Comparing the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy with an integrated package of gestalt therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on the self-efficacy of women with breast cancer. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 8(1), 51-58.  
<https://doi.org/10.32598/JCCNC.8.1.408.1>
- Noormohamadi, S. M., Arefi, M., Afshaini, K., & Kakabaraee, K. (2022). The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), 20190099.  
<https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0099>
- Palombi, M. (2018). From Gestalt therapy to family systems: How theoretical frameworks inform clinical applications. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 39(4), 514-527.  
<https://doi.org/10.1002/anzf.1334>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12-23.  
<https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Robert, A., & Scoloveno, L. (2018) Resilience and Self-Efficacy: *An Integrated Review of the Literature*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saadati, H., & Lashani, L. (2013). Effectiveness of gestalt therapy on self-efficacy of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1171-1174.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.721>
- Sadr Nafisi, P., Eftekhari Saadi, Z., & Heidari, A. (2022). Comparison of the effectiveness of compassion-focused and rational-emotional behavior therapy on weight self-efficacy and self-criticism. *Preventive Counseling*, 3(3), 54-66.  
<https://doi.org/10.22098/jpc.2022.10893.1114>
- Sahranavard, S.,Esmaeili, A., Salehiniya,

- H., & Behdani, S. (2019). The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety, hardiness and self-efficacy in female medical students. *Journal of education and health promotion, 8*(1), 49. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_327\\_18](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_327_18)
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., ... & Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA network open, 3*(12), 1-12. <https://dx.doi.org/10.1001%2Fjamanetworkopen.2020.27491>
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine, 4*(4), 381-406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *psychological Reports, 51*. 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.1.63>
- Sheykhangafshe, F. B., Nouri, E., Niri, V. S., Choubtashani, M., & Farahani, H. (2024). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy on Mental Health, Self-esteem and Emotion Regulation of Medical Students with Imposter Syndrome. *Educational Research in Medical Sciences, 13*(1). <https://doi.org/10.5812/ermsj-147868>
- Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., & Jie, H. (2022). The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: the chain mediating effect of social support and psychological resilience. *Frontiers in psychology, 13*, 865025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865025>
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology, 2*(3), 5-16.
- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research, 4*(1), 37-49.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health, 56*(4), 445-453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.4.445-454>
- Thurston, M. D., Goldin, P., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2017). Self-views in social anxiety disorder: The impact of CBT versus MBSR. *Journal of anxiety disorders, 47*, 83-90. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.01.001>
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological

- well-being. *Journal of Health and Social behavior*, 22, 357-367.  
<https://doi.org/10.2307/2136677>
- Wang, D., Nan, J. K., & Zhang, R. (2017). Structured group sandplay to improve the resilience of college students: *A pilot study. The arts in psychotherapy*, 55, 186-194.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.04.006>
- World Health Organization(WHO)  
<https://www.who.int/>
- Wu, W. W., Chang, J. T., Tsai, S. Y., & Liang, S. Y. (2018). Assessing self-concept as a mediator between anger and resilience in adolescents with cancer in Taiwan. *Cancer nursing*, 41(3), 210-217.  
<https://doi.org/10.1097/NCC.000000000000000512>
- Xi, C. H. E. N., Bingbing, X. I. A. N. G., Xinglu, H. U. A. N. G., & Fang, L. I. U. (2023). On the Effect of Group Sandplay Therapy on Enhancing Positive Self-Concept of College Students. *The journal of xinyang normal university (philosophy and social science edition)*, 43(6), 61-68.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1003-0964.2023.06.011>
- Yildirim, M., & Tanriverdi, F. C. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.  
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46, 677-706.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Zhou, T., Wu, D., & Lin, L. (2012). On the intermediary function of coping styles: Between self-concept and subjective well being of adolescents of Han, Qiang and Yi nationalities. *Psychology*, 3(02), 136.  
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.32021>
- Zimet, G. D., et al. (1988). "The multidimensional scale of perceived social support." *Journal of personality assessment* 52(1): 30-41.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

원고접수일: 2024년 09월 23일

1차 논문심사일: 2024년 09월 24일

2차 논문심사일: 2024년 10월 28일

게재결정일: 2024년 11월 17일

# The Impact of Self-concept and Self-efficacy on Well-being among College Students : The Dual Mediating Effects of Social support and Resilience

Soo-Min Cho                      Sung-Doo Won†  
Daegu Catholic University      Daegu Catholic University  
Bachelor's degree                  Professor

The purpose of this study is to comprehensively confirm the relationship between self-related cognitive variables and mental well-being of college students. Specifically, the purpose is to examine the mediating effects of social support and resilience in the relationship between self-concept, self-efficacy and mental well-being. Based on previous studies, a research model was established that social support and resilience would have a significant serial mediating effects when college students' self-concept and self-efficacy affect mental well-being, respectively. The data was collected from 162 university students over the age of 19 at university located in G area, with 160 valid responses analyzed after excluding two incomplete or unfaithful responses. The findings are as follows: First, a significant serial mediating effect of social support and resilience was confirmed in the relationship between self-concept and mental well-being. Second, a significant serial mediating effect of social support and resilience was confirmed in the relationship between self-efficacy and mental well-being. These results suggest that the dynamic process of intrapersonal factors (self-concept, self-efficacy, resilience) and interpersonal factors (social support) related to one's subjective awareness and evaluation of others and the environment can improve the mental well-being of college students.

*Key words: Self-concept, Self-efficacy, Social support, Resilience, Mental well-being.*

---

\* This work was supported by Daegu Catholic University(20223004)

† Corresponding author : Sung-Doo Won, PhD, Professor, Department of Psychology, Daegu Catholic University, (38430) 13-13 Hayang-ro, Hayang-eup, Gyeongsan-si, Gyeongsangbuk-do, Republic of Korea, E-mail : wonfuture@cu.ac.kr