

성격 강점이 청소년의 안녕감과 적응적 대처방식에 미치는 영향

원 두 리[†]

충북대학교 심리학과

본 연구에서는 성격 강점이 청소년의 안녕감과 적응적 대처방식에 미치는 영향을 중고생 267명을 대상으로 청소년용 강점척도(VIA-Youth)를 사용하여 알아보았다. 단계적 중다회귀분석을 통해 안녕감과 적응적 대처방식을 유의하게 설명하는 성격 강점들을 알아본 결과 활력, 감사, 희망, 및 사랑 등의 성격 강점은 삶의 만족을 유의하게 예측하였고, 활력, 희망, 사랑 및 정직 등은 정서적 안녕감을 유의하게 예측하였으며, 희망, 사랑, 감사, 학구열, 자기조절 및 용기 등은 심리적 안녕감을 유의하게 예측하였고, 마지막으로 희망, 용기, 학구열, 및 공정성 등은 적응적 대처양식을 유의하게 예측하였다. 또한 본 연구 결과와 국내외의 선행연구 결과들과의 유사점 및 차이점을 논의하였다. 본 연구에서는 한국 청소년들의 안녕감과 적응적 대처를 촉진하기 위해 중점적으로 함양해야 할 성격 강점을 확인하였다는데 의의가 있으며 본 연구결과와 관련된 시사점 및 제한점을 논의하였다.

주요어: 성격 강점, 청소년, 삶의 만족, 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 적응적 대처방식

[†] 교신저자(Corresponding author) : 원두리, (305-764) 충북 청주시 흥덕구 개신동 충북대학교 심리학과, Tel: 043-261-3626, E-mail: mkdoo@freechal.com

성격 강점은 사고, 정서 및 행동에 반영되어 있는 긍정적 특질을 의미한다(Park, Peterson, & Seligman, 2004a). Peterson과 Seligman(2004)은 최적의 인간발달에 기여하는 성격강점은 무엇인가에 초점을 두고 역사적 및 문화적으로 보편적인, 좋은 삶에 중요한 것으로 나타나는 긍정적인 특질들의 조합인 성격 강점을 조사하였다. 이들은 전통적 심리학에서 정신장애의 분류체계가 있듯이 긍정심리학적 관점에서는 안녕감에 기여하는 성격 강점이 있고 이에 대한 분류체계가 필요하다고 생각했다. 긍정심리학에서는 문제를 가진 사람의 고통을 치유하는 것만큼 건강한 사람들의 삶을 실현시키려는 일을 중요하게 여긴다(Seligman, 2002). 따라서 성격강점에 대한 분류체계를 구축하고 각각의 성격 강점을 계발하고 증진하는 구체적인 방법을 강구함으로써 좋은 삶의 영위와 최적의 기능의 발현이라는 긍정심리학의 목적을 달성할 수 있을 것이라고 하였다(임영진, 2010). 이러한 맥락에서 인간의 긍정적 특성에 대한 분류체계(Value in Action: VIA)가 개발되었다(Park, Peterson, & Seligman, 2004a). 이 강점분류체계는 지혜, 용기, 인간애, 정의, 절제, 및 초월이란 6개의 미덕으로 이루어져 있으며 이 미덕들을 규정하는 심리적 과정이나 기제인 24개 강점으로 구성되어 있다(Park & Peterson, 2008).

선행연구들에서는 이러한 성격 강점과 다양한 안녕감 측정치들과의 관련성을 살펴보았다. 안녕감 연구는 크게 쾌락주의적(hedonic) 관점과 자기실현적(eudaimonic) 관점으로 나누어 볼 수 있다(Ryan & Deci, 2001). 쾌락주의적 관점에서 안녕감은 주관적 안녕감(subjective well-being)으로 평가되어왔는데, 주관적 안녕감은 인지적 측면인

삶의 만족과 정서적 측면인 긍정적 정서가 있고 부정적 정서가 없는 상태로 구성된다. 한편 자기실현적인 관점의 안녕감은 자기실현과 성장에 초점을 두고 안녕감을 한 개인이 충분히 기능하는 정도로 규정하는데(Ryan & Deci, 2001) 이는 Ryff(1989, 1995)의 심리적 안녕감(psychological well-being)으로 측정된다. 심리적 안녕감은 긍정적인 심리적 기능을 나타내는 다음과 같은 6개의 주요 요인들로 구성되어있다. 첫째, 자기-수용(자신의 한계나 과거를 수용하고 자신에 대한 긍정적인 태도를 갖는 것) 둘째, 개인적 성장(자신의 잠재력과 재능을 지속적으로 찾을 수 있는 것), 셋째, 삶의 목적(자신의 경험에서 의미와 방향 감을 찾고 목표를 창출하여 추구하는 것), 넷째, 타인과의 긍정적 관계(온정적이고 신뢰로운 대인관계를 갖는 것), 다섯째, 환경통제력(개인의 욕구에 맞게 환경을 다루어가는 것), 여섯째, 자율성(자신의 신념에 따라 행동하는 것)이다.

성격강점에 관한 선행연구들은 이러한 안녕감 측정치들 중 주관적 안녕감의 인지적 측면인 삶의 만족과의 관련성을 주로 살펴보았다. 삶의 만족은 전반적인 삶에 대한 개인의 평가를 반영한다(Diener, 2000; Park, Peterson, & Seligman, 2004a에서 재인용). 성인 인터넷 표본을 사용한 연구에서 일관적으로 발견된 결과는 희망과 열정(활력)이 삶의 만족과 가장 상관이 높았고 다음으로 감사, 사랑, 호기심이 삶의 만족과 관련되었다(Park, Peterson, & Seligman, 2004a). 미국 청소년들의 삶의 만족과 연관된 성격강점은 희망, 사랑, 감사, 열정, 및 호기심이었고 중학생을 대상으로 한 중단연구에서도 학년 초의 사랑, 희망, 및 열정이 학년말의 증가된 삶의 만족과 관련됨(Park

& Peterson, 2006b)을 보여주었다.

또한 국내에서는 Peterson과 Seligman(2004)의 강점 분류체계(VIA)에 입각하여 권석만(2009)이 개발한 성격강점 검사를 사용하여 대학생을 대상으로 한 상관연구에서 낙관성(희망), 감사, 활력 및 사랑의 강점과 삶의 만족도의 상관이 상대적으로 높게 나타났으며(임영진, 2010), 성인을 대상으로 한 최은미(2009)의 연구에서는 희망-낙관성, 열정, 시민정신, 신중성의 순으로 삶의 만족도와 관련되었다.

한편 강점 분류체계를 통해 어떤 성격 강점이 상대적으로 안녕감과 보다 더 관련되는지를 알아 볼 수 있는데 지금까지 많은 연구들이 감사, 친절, 이타성 등 하나의 요인과 안녕감과의 관계에 초점을 두었다면 강점 분류체계를 사용하여 다차원적인 긍정적 특성(성격 강점)들이 안녕감에 상대적으로 어떻게 기여하는지를 알아 볼 수 있다(Park & Peterson, 2008). Park, Peterson과 Seligman(2004b)은 중다회귀분석을 통해 24개의 강점이 동시에 삶의 만족을 예측하게 한 결과 사랑($\beta=.25$), 열정($\beta=.24$), 희망($\beta=.22$), 감사($\beta=.21$), 및 호기심($\beta=.17$)($p<.001$)이 삶의 만족을 유의하게 예측하였으며, 중학교 학생 250명에게서도 중다회귀분석 결과 같은 결과 나타내었다고 보고하였다.

본 연구에서는 주관적 안녕감의 인지적 측면인 삶의 만족 뿐아니라 주관적 안녕감의 정서적 측면인 정서적 안녕감 및 자기실현적 안녕감을 측정하는 심리적 안녕감 척도를 사용하여 성격강점이 각각의 안녕감 측정치에 어떻게 기여하는지 알아보았다. 임영진(2010)은 아직까지 성격강점과 행복에 대한 연구는 초보단계여서 전반적인 양상

을 스케치하는 수준에 그치고 있는 상태이며 대부분의 연구가 주관적 안녕에 제한되어 심리적 안녕을 비롯한 좋은 삶의 전반적인 측면에 대한 연구는 시도되지 않아왔다고 지적하였다.

국내에서는 문원정(2009)이 대학생을 대상으로 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 성격강점을 알아본 결과 영성, 사랑, 용서, 용감성, 열정, 및 지혜의 순으로 심리적 안녕감에 영향을 미치며 이는 전체 변량의 57%를 설명하였다고 보고하였다. 이용주(2010)는 중학교 3학년 학생을 대상으로 성인용 성격강점척도(VIA-IS: Virtue In Action-Inventory of Strengths)를 사용하여 단계적 회귀분석을 통해 낙관성(희망), 창의성, 호기심이 정적정서와 행복에 유의한 영향을 주고, 학구열, 끈기, 자기조절, 및 낙관성이 높을수록 학교적응을 더 잘한다는 결과를 보고하였다. 또한 김정주(2010)는 중2에서 고2의 청소년을 대상으로 성인용 강점척도(VIA-IS)의 6개 덕목을 사용하여 중다회귀분석을 한 결과 성격강점이 학교생활적응의 48%를 설명하였으며, 통계적으로 유의한 영향을 미치는 성격강점의 덕목은 초월성, 지혜와 지식, 인간애, 절제의 순이라고 보고하였다. 또한 국내에서 고등학생의 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는 성격강점을 알아본 박혜경(2010)의 연구에서는 열정, 사랑, 인내 등이 주관적 행복감을 유의하게 예측하였다.

이처럼 청소년을 대상으로한 국내 연구들에서는 청소년용 강점척도(VIA-Youth)를 사용한 연구가 드물고 성인용 성격강점 척도(VIA-IS)를 사용하거나 국내에서 개발한 척도를 사용하였다. 또한 종속변인으로 주관적 안녕감이나 행복, 학업성취와 학교생활 적응에 초점을 두어 성격강점이

청소년의 주관적 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 포괄한 연구가 드물다.

또한 성격강점에 관한 선행연구들에서는 다양한 문화와 연령 및 성별에 따른 성격 강점의 차이를 논하고 있다. 성격강점은 문화와 사회의 산이고 각 문화에서 소중하게 여기는 가치의 영향을 받기에 성격강점은 문화에 따라 달라질 수 있다(임영진, 2010). 비록 원저자들은 보편적인 덕성분류체계를 구성하려하였으나 각 문화에 따른 차이가 있을 수 있다. 성격강점이 전 세계적으로 보편적인 것인지 알아보기 위해 횡문화적 자료로 검증되어야 하며, 다른 문화에서 이러한 강점들과 관련된 변인이나 결과는 무엇인지에 관한 연구가 필요하다(Park & Peterson, 2006b)고 하였다.

가령 미국 성인의 경우 가장 빈번하게 보고한 강점은 개방성과 호기심이었고 스위스 성인의 경우 호기심이며 네덜란드 성인과 중국계 홍콩인의 경우는 사랑이었다(임영진, 2010). 영국의 성인의 경우 개방성과 공정함이 대표 강점이었고(Linley et al., 2007) 미국과 일본의 대학생을 대상으로 한 Shimai, Otake, Park, Peterson과 Seligman(2006)의 연구에서는 미국 대학생의 경우 친절함이 일본 대학생의 경우 감사가 가장 높은 순위를 나타내었다.

성차도 발견되었는데 미국의 경우 여성이 사회 지능, 친절, 및 사랑 같은 대인 관계적 성격강점이 더 높았다(Park, Peterson, & Seligman, 2004a). 청소년의 경우도 성인과 유사하게 여학생들이 심미안, 공정성, 친절성, 통찰(지혜)에서 약간 높았다(Park & Peterson, 2006b)고 보고하였다. 국내에서는 권석만, 김지영, 하승수(2010)가 개발한 청소년용 강점 척도를 사용한 안신영

(2010)의 연구에서 청소년에게서 가장 빈번히 보고되는 성격강점은 사랑, 희망, 감사, 및 유머 순이었고, 성별에 따라서는 남학생은 창의성, 호기심, 개방성, 공정성 등 인지적, 정의적 성격강점이 더 많고 여학생은 감상력과 친절성 등 대인 관계적, 초월적 성격강점을 더 많이 지니고 있었다고 보고하였다.

또한 성격강점을 충분히 이해하기 위해서는 발달적 조망이 필요하다. 각 발달단계는 서로 다른 성격강점이 있다. 미국의 경우 희망과 열정은 청소년들에게서 흔하지만 심미안, 정직성, 지도력, 개방성은 성인에게서 더 흔하다(Park & Peterson, 2006b). 이러한 결과는 인지적 및 사회적 성숙의 영향과 생의 주기에 따른 다른 발달적 요구를 반영한다. 따라서 우리나라 청소년들의 안녕감에 필요한 덕목은 성인과 다를 수 있으며 이를 확인해 보는 것이 필요하다.

이밖에도 성격강점은 다양한 변인들과 관련되었다. 청소년의 희망, 열정, 및 지도력은 우울과 불안 같은 내현화 문제가 적은 것과 관련되었고, 인내, 진실성, 신중성 및 사랑은 공격성 같은 외현화 문제가 적은 것과 관련되었으며, 인내, 공정성, 사랑, 감사, 진실성, 희망, 및 통찰(지혜)은 청소년의 학년말 학점을 예측했다(Park & Peterson, 2006b). 이처럼 성격강점에 관한 연구들은 다양한 긍정적 측면과 성격 강점이 관련됨을 시사하고 있다.

청소년기는 신체적, 인지적 및 사회정서적인 면에서 변화를 경험하고 있는 발달적 이행기로 이러한 변화는 청소년들에게 다양한 스트레스를 제공하는데(한상철, 2001) 스트레스 자체는 피할 수 없는 것이기에 당면한 스트레스를 어떻게 다루는

지가 적응과 안녕감에 중요하다(문성원, 한종철, 1996). 정서적, 인지적, 및 행동적 측면에서의 적응적 대처를 측정하기 위해 제어이론에 기초를 둔 다차원 대처척도(서경현, 전검구, 2004)를 사용한 원두리(2010)의 연구에서는 청소년들의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 적응적 스트레스 방식은 정서적 진정(정서), 긍정적 해석(인지) 및 적극적 대처(행동)임을 확인하였다. 이러한 맥락에서 본 연구에서는 청소년의 적응적 대처방식에 어떤 성격강점이 상대적으로 영향을 미치는지도 알아보았다.

요약하면 본 연구에서는 청소년용 성격 강점 척도(VIA-Youth)를 사용하여 한국 청소년들의 주관적, 심리적 안녕감 및 적응적 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 성격 강점은 무엇인지 알아보았다. 성격 강점이 청소년의 주관적, 심리적 안녕감과 적응적 대처를 얼마나 예측할 수 있는지와 어떤 성격 강점이 상대적으로 주관적, 심리적 안녕감 및 적응적 대처와 더욱 관련되는지를 살펴보고 또한 성별 및 연령별 차이가 있는지 살펴보고 선행연구 결과들과 비교하여 논의하였다.

방 법

연구 참여자

연구 참여자들은 1개 중학교와 1개 고등학교 학생들로 전체 267명(남자 133명, 여자 134명)이었다. 평균 나이는 14.95세($SD=1.34$)로 12세에서 18세의 범위였으며 14세-16세가 74%였다.

측정 도구

청소년용 성격 강점 척도(VIA-Youth). 청소년용 성격 강점척도(VIA-Youth)는 본래 10-17세의 청소년용으로 개발되었으며 24개 성격강점 당 7-8문항씩 총 198문항으로 이루어져 있다. 청소년용 강점척도(VIA-Youth)는 연령에 적합한 문항들로 단순한 언어로 구성되었고 청소년들에게 익숙한 상황이나 장면으로 이루어져 있다. Park, & Pterson(2006b)의 연구에서 청소년용 강점척도(VIA-Youth)의 탐색적 요인분석 결과 절제(신중성, 자기조절, 진실성, 인내) 지적강점(학구열, 호기심, 창의성) 신학적 강점(희망, 종교성, 사랑, 열정) 및 타인지향(대인관계)강점(친절, 겸손)이란 4개의 하위요인이 나타났다. 선행연구에서는 좋은 신뢰도(Cronbach's $\alpha > .70$)와 검사-재검사 안정성 및 적절한 구성 타당도를 나타내었다. 본 연구에서는 시간과 경제적 문제 및 반응자의 짐을 덜어주고자 24개 강점 당 대표적인 문항 2개씩으로 이루어진 청소년용 성격 강점척도(Peterson & Seligman, 2004)를 문용린, 김인자, 원현주, 백수현, 안선영(2009)이 번안한 것을 연구자가 원문을 참조하여 다소 수정하여 사용하였다. 총 48문항으로 5점 척도로 “매우 나와 비슷하다”(=5) 혹은 “나와 전혀 비슷하지 않다”(=1)에 평정하도록 되어있다.

심리적 안녕감. Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 표준화 한 것으로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 6개의 하위요인으로 이루어져있다. 본 연구에서는 Ryff와 Keyes(1995)가 각 차원별로 추천했던 3개의

문항들은 뽑아 구성한 총 18문항을 7점 척도로 구성하여 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도 (Cronbach's alpha)는 .81이었다.

개정판 다차원적 대처척도. 스트레스나 어려운 상황에서 일반적으로 사용하는 대처방식을 측정하기 위해 개정판 다차원적 대처 척도(전점구, 김교현, 서경현, 이민규, 준비 중: 서경현, 전점구, 2004에서 재인용)를 사용하였다. 13개의 하위척도로 총 50문항으로 이루어 있다. 본 연구에서는 선행연구에서 적응적 대처로 나타난 하위척도인 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처를 사용하였으며 각 하위척도 당 4문항으로 7점 척도로 표시하게 하였다. 정서적 진정의 경우 대표적 문항은 “나는 마음을 진정시키려고 노력한다.”와 “나는 편안한 마음을 가지려고 노력한다.”이며, 긍정적 해석의 경우에는 “나는 문제 상황에서 가능하면 긍정적인 면을 보려한다.”와 “나는 현재 벌어지고 있는 상황에서 좋은 점을 보려고 노력한다.”이다. 적극적 대처의 경우에는 “나는 문제를 해결하기 위하여 적극적으로 행동한다.”와 “나는 문제 해결을 위하여 필요한 일을 하나씩 하나씩 해 나간다.”이다. 본 연구에서 각 하위척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처가 각각 .85, .89, 및 .75였으며 적응적 대처의 지표로 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처 점수를 합산하여 사용하였다.

삶의 만족도 척도. 삶에 대한 만족의 정도를 평가하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin (1985)이 개발한 자기보고식 검사로 본 연구에서는 박정현과 서은국(2005)이 번안한 삶의 만족도

척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 총 5개 문항으로 7점 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 대표적 문항은 “전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.”, “나는 나의 삶에 만족한다.”이다. 선행연구들에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .84-.89였으며, 본 연구에서는 .83이었다.

정적 및 부적 정서. 서은국, 성민선(2006)이 번안한 Kahneman 등(2004)의 일상 재구성 질문에 사용된 정적 및 부적 정서를 나타내는 형용사들로 본 연구에서는 평소애 이러한 정서를 얼마나 느끼는지를 표시하게 하였다. 정적 정서 5개(유능한/자신 있는, 행복한, 흥미로운/열중하는, 애정이 있는/우호적인, 편안한/이완된)와 부적 정서 5개(상황이 끝나기만을 기다린, 긴장한/스트레스를 받은, 우울한/울적한, 짜증나는/화가 나는, 피곤한)로 구성되어 있으며 본 연구에서는 7점 척도로 평정하게 하였다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 정적정서와 부적정서가 각각 .83과 .80이었다. 부적정서 점수를 역채점하여 정적정서 점수와 합산한 후 정서적 안녕감 측정치로 사용하였다.

절차

질문지를 학급단위로 수업시간에 실시하였다. 실시시간은 30분 내외였다.

자료분석

기술 통계치와 변인 간 상관을 알아보고 성격

강점이 안녕감과 적응적 대처를 얼마나 예측할 수 있는지와 어떤 성격 강점이 상대적으로 안녕감 및 적응적 대처와 더욱 관련되는지를 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 통계적 검증은 SPSS for Windows(version15.0)를 사용하였다.

결 과

관련 변인들에 대한 기술 통계치와 변인들 간 상관

표 1은 24개 성격 강점의 평균과 표준편차 및 안녕감 관련 변인들과의 상관을 나타낸다. 모든

표 1. 성격 강점과 안녕감관련 변인들의 평균(표준편차) 및 상관(N=267)

변인	전체평균(표준편차)	삶의 만족	정서적 안녕감	심리적 안녕감	적응적 대처	연령
창의성	6.49(1.67)	.23**	.29**	.44**	.36**	.03
호기심	6.85(1.56)	.34**	.31**	.44**	.35**	.14*
개방성	6.49(1.63)	.06	.09	.35**	.18**	.17**
학구열	7.16(1.72)	.21**	.22**	.49**	.44**	.32**
통찰(지혜)	6.86(1.58)	.26**	.33**	.41**	.41**	.05
용기	7.05(1.69)	.22**	.27**	.53**	.51**	.15*
인내	7.13(1.65)	.20**	.29**	.48**	.46**	.18**
정직	6.20(1.50)	.09	.27**	.26**	.25**	.10
활력	6.32(1.69)	.34**	.46**	.45**	.37**	.11
사랑	8.28(1.66)	.23**	.31**	.46**	.38**	.06
친절	7.30(1.60)	.02	.10	.24**	.33**	.03
사회성	6.59(1.59)	.19**	.33**	.46**	.30**	.03
시민의식	6.91(1.49)	.21**	.25**	.32**	.34**	.07
공정함	6.54(1.42)	.01	.14*	.19**	.31**	.08
지도력	6.50(1.62)	.21**	.24**	.39**	.27**	.08
용서	7.62(1.73)	.13*	.25**	.28**	.30**	.05
겸손	6.19(1.53)	-.16**	-.13*	-.20**	-.05	-.08
신중함	6.16(1.31)	-.03	.01	.07	.07	.03
자기조절	6.70(1.78)	.13*	.25**	.41**	.27**	.18**
심미안	8.15(1.74)	.07	.08	.30**	.30**	.22**
감사	7.25(1.72)	.29**	.28**	.44**	.32**	.19**
희망	7.18(1.86)	.31**	.43**	.58**	.59**	.16**
유머	6.76(2.17)	.02	.18**	.23**	.13*	-.10
영성	5.84(2.71)	.04	.06	.14*	.11	.10
삶의 만족	4.05(1.30)	1				.17**
정서적 안녕감	4.02(1.04)	.54**	1			.03
심리적 안녕감	4.86(.76)	.53**	.54**	1		.30**
적응적 대처	5.10(.99)	.34**	.35**	.60**	1	.20**

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

성격강점들은 중간점수인 5점 이상으로 나타나 본 연구에 참여한 청소년들은 모든 성격 강점들을 중간이상 갖고 있는 것으로 나타났다. 그중 가장 높은 점수를 보인 대표강점 5가지는 사랑($M=8.28, SD=1.66$), 심미안($M=8.15, SD=1.74$), 용서($M=7.62, SD=1.73$), 친절($M=7.30, SD=1.60$), 그리고 감사($M=7.25, SD=1.72$)였다. 주관적 안녕감의 인지적 측면인 삶의 만족, 정적정서와 부정정서를 역채점하여 합산한 정서적 안녕감, 심리적 안녕감 및 적응적 대처방식은 모두 중간점수인 4점 이상으로 나타나 안녕감 측정치들에서도 중간 이상을 나타내었다.

남학생과 여학생 간에 각 변인들에서 평균 차이가 있는지 알아보기 위해 각 종속변인들의 상관을 확인한 후 성별을 독립변인으로 하여 중다변량분석(MANOVA)을 실시하였다. 그 결과 전체적인 다변량 검증 결과는 유의하지 않았지만($F=1.32, n.s.$), 통찰(지혜), 겸손 및 삶의 만족에서 유의한 차이가 발견되었다. 남학생($M=7.08, SD=1.56$)이 여학생($M=6.63, SD=1.57$)보다 통찰점수가 유의하게 더 높았고, $F(1, 265)=7.86, p<.05$, 겸손점수에서도 남학생($M=6.40, SD=1.51$)이 여학생($M=5.98, SD=1.52$)보다 높았으며, $F(1, 265)=5.15, p<.05$, 안녕감 측정치들 가운데 삶의 만족에서 남학생($M=4.23, SD=1.06$)이 여학생($M=3.90, SD=1.01$)보다 유의하게 더 높았다, $F(1, 265)=5.29, p<.05$. 다른 변인들에서는 남녀 간 평균차이는 유의하지 않았다.

연령에 따른 차이를 보이는 성격 강점들이 있는지 알아보기 위해 성격 강점과 연령의 상관을 알아보았다. 그 결과 학구열, 심미안, 감사, 자기조절, 인내, 개방성, 희망, 용기 및 호기심이 연령과

유의한 상관을 나타내었다. 또한 심리적 안녕감, 적응적 대처 및 삶의 만족도 연령과 유의한 정적 상관을 나타내었다(표 1).

성격 강점들과 안녕감 측정치들과의 상관을 살펴보면 성격 강점들 중 겸손과 신중성을 제외한 성격 강점들은 안녕감 관련 측정치 및 적응적 대처 측정치와 대체로 유의한 정적 상관을 나타내었다. 또한 성격 강점들은 삶의 만족과 정서적 안녕감보다는 심리적 안녕감과 적응적 대처와 좀 더 높은 상관 양상을 나타내었다. 표 1에 변인들 간의 상관을 제시하였다.

안녕감 관련 변인들 및 적응적 대처방식에 대한 성격강점의 중다회귀분석 결과

먼저 선행 연구들에서 종속변인으로 빈번히 사용되었던 삶의 만족을 예측하는 중다회귀분석을 실시하였다. 분산확대인자(VIF)와 공차한계값을 확인하여 변인들간의 다중공선성 문제는 없다고 확인하였다. 한국 청소년들의 삶의 만족을 유의하게 예측하는 성격 강점이 무엇인지 알아보기 위해 단계적(stepwise) 중다회귀분석을 실시한 결과 활력($\beta=.27$), 감사($\beta=.21$), 희망($\beta=.16$), 사랑($\beta=.14$), 친절($\beta=-.14$), 겸손($\beta=-.14$), 신중성($\beta=-.12$), 및 유머($\beta=-.12$)로 이루어진 8개 성격강점들이 삶의 만족 변량의 26%를 유의하게 설명하였다($F=11.11, p<.001$). 결과를 표 2에 제시하였다.

다음으로 성격 강점들이 청소년의 정서적 안녕감을 예측하는 중다회귀분석을 실시하였다. 정서적 안녕감 점수는 정적정서와 부정정서를 역채점하여 합산하여 사용하였다. 정서적 안녕감을 유의하게 예측하는 변인만을 회귀식에 투입하는 단계

적 회귀분석을 실시한 결과, 활력($\beta=.33$), 희망($\beta=.23$), 사랑($\beta=.15$), 정직($\beta=.15$), 겸손($\beta=-.15$), 및 개방성($\beta=-.11$)이란 6개 강점들이 정서적 안녕감 변량의 35%를 유의하게 설명하였다($F=23.18$, $p<.001$). 결과를 표 3에 제시하였다.

어떤 성격 강점들이 삶의 만족과 정서적 안녕

감으로 이루어진 청소년의 주관적 안녕감을 유의하게 예측하는지 알아보기 위해 단계적 중다회귀 분석을 실시한 결과, 활력($\beta=.35$), 희망($\beta=.22$), 감사($\beta=.21$), 사랑($\beta=.16$), 친절($\beta=-.14$), 겸손($\beta=-.14$), 개방성($\beta=-.11$), 및 신중성($\beta=-.10$)의 8개 성격강점이 주관적 안녕감 변량의 38%를 유의하

표 2. 삶의 만족에 대한 성격 강점의 중다회귀분석

변인	B	Std. Error	β	t	R ²	F
활력	.21	.05	.27	4.52**	.26	11.11**
감사	.16	.04	.21	3.54**		
희망	.11	.05	.16	2.49*		
사랑	.11	.05	.14	2.39*		
친절	-.12	.05	-.14	-2.46*		
겸손	-.12	.05	-.14	-2.49*		
신중	-.12	.06	-.12	-2.24*		
유머	-.07	.03	-.12	-2.04*		

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

표 3. 정서적 안녕감에 대한 성격 강점의 중다회귀분석

변인	B	Std. Error	β	t	R ²	F
활력	.20	.03	.33	6.00**	.35	23.18**
희망	.13	.03	.23	3.92**		
사랑	.09	.03	.15	2.80**		
정직	.10	.04	.15	2.73**		
겸손	-.10	.04	-.15	-2.74**		
개방성	-.07	.03	-.11	-1.97*		

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

표 4. 주관적 안녕감에 대한 성격 강점의 중다회귀분석

변인	B	Std. Error	β	t	R ²	F
활력	.43	.07	.35	6.48**	.38	19.46**
희망	.25	.07	.22	3.76**		
감사	.25	.06	.21	3.85**		
사랑	.20	.07	.16	3.10**		
친절	-.18	.07	-.14	-2.61**		
겸손	-.19	.07	-.14	-2.74**		
개방성	-.14	.07	-.11	-2.10*		
신중성	-.16	.08	-.10	-2.08*		

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

게 설명하였다($F=19.46, p<.001$). 결과를 표 4에 제시하였다.

어떤 성격 강점들이 청소년의 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는지 알아보기 위해 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과, 희망($\beta=.24$), 사랑($\beta=.18$), 감사($\beta=.16$), 학구열($\beta=.15$), 자기조절($\beta=.14$), 용기($\beta=.13$), 창의력($\beta=.11$), 활력($\beta=.10$) 및 겸손($\beta=-.13$)의 9개 성격강점이 심리적 안녕감 변량의 62%를 유의하게 설명하였다($F=45.12, p<.001$). 결과를 표 5에 제시하였다.

마지막으로 어떤 성격 강점들이 청소년의 적응적 대처양식을 유의하게 예측하는지 알아보기 위

해 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과, 희망($\beta=.40$), 용기($\beta=.21$), 학구열($\beta=.21$), 공정성($\beta=.11$), 사랑($\beta=.10$), 심미안($\beta=.10$), 및 개방성($\beta=-.13$)의 7개 성격강점이 청소년의 적응적 대처 변량의 51%를 유의하게 설명하였다($F=39.06, p<.001$). 결과를 표 6에 제시하였다.

논 의

본 연구에서는 한국 청소년들의 안녕감과 적응적 대처방식에 영향을 미치는 성격 강점을 확인하고 국내외의 선행연구 결과와 비교하여 차이점

표 5. 심리적 안녕감에 대한 성격 강점의 중다회귀분석

변인	B	Std. Error	β	t	R^2	F
희망	.10	.02	.24	4.94**	.62	45.12**
사랑	.08	.02	.18	4.17**		
감사	.07	.02	.16	3.83**		
학구열	.07	.02	.15	3.22**		
자기조절	.06	.02	.14	3.13**		
용기	.06	.02	.13	2.61**		
창의력	.05	.02	.11	2.49*		
활력	.05	.02	.10	2.22*		
겸손	-.07	.02	-.13	-3.15**		

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

표 6. 적응적 대처양식에 대한 성격 강점의 중다회귀분석

변인	B	Std. Error	β	t	R^2	F
희망	.22	.03	.40	8.09**	.51	39.06**
용기	.12	.03	.21	3.77**		
학구열	.12	.03	.21	4.21**		
공정성	.08	.03	.11	2.43*		
사랑	.06	.03	.10	2.05*		
심미안	.06	.03	.10	2.19*		
개방성	-.08	.03	-.13	-2.75**		

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

과 유사점을 논의하고자 하였다.

본 연구결과 한국 청소년들이 가장 높은 점수를 보인 대표강점 5가지는 사랑, 심미안, 용서, 친절, 그리고 감사였다. 권석만 등(2010)의 강점척도를 사용한 안신영(2010)의 연구에서는 국내 청소년에게서 가장 빈번히 보고되는 성격 강점은 사랑, 희망, 감사 그리고 유머였다. 청소년 강점척도(VIA-Youth)의 전 문항을 사용한 Park과 Peterson(2006b)의 연구에서는 유머, 감사, 시민정신, 창의성, 사랑이 가장 높은 점수를 나타내었다. 즉, 청소년들은 공통적으로 사랑과 감사에서 높은 점수를 나타내었다.

성격 강점의 성별에 따른 차이가 있는지 살펴본 결과 본 연구에서는 남학생이 여학생보다 통찰과 겸손에서 유의하게 더 높았다. 미국 청소년의 경우 여학생들이 심미안, 공정성, 친절성, 통찰에서 약간 높았다(Park & Peterson, 2006b)고 하였는데 본 연구에서는 이러한 차이는 발견되지 않았다. 국내에서는 안신영(2010)의 연구에서 남학생은 창의성, 호기심, 개방성, 공정성 등 인지적, 정의적 성격강점이 더 많고 여학생은 감상력과 친절성 등 대인 관계적, 초월적 성격강점을 더 많이 지니고 있었다고 보고하였는데 본 연구에서는 이러한 차이는 발견되지 않았다.

안녕감 측정치들 가운데 삶의 만족에서 남학생이 여학생보다 유의하게 더 높았는데 이는 청소년의 주관적 안녕감에 대한 선행연구(원두리, 2010)에서의 결과와 유사하며 우울증의 유병률이 남성에 비해 여성이 높고(김은정, 오경자, 하은혜, 1999), 우울 뿐 아니라 주부들의 정신건강수준이나 심리적 행복도도 기혼남성에 비해 낮다(권경희, 1985)는 결과들과 맥을 같이한다.

연령에 따라 차이를 보이는 성격 강점들이 있는지 알아보기 위해 성격 강점들과 연령과의 상관을 살펴본 결과 학구열, 심미안, 감사, 자기조절, 인내, 개방성, 희망, 용기 및 호기심이 연령과 유의한 상관을 나타내었는데, 이는 Park과 Peterson(2006b)의 연구에서 청소년(10세-13세)에 비해 성인들이 심미안이나 개방성이 상대적으로 더 빈번하다는 결과와 유사하다. 즉, 심미안이나 개방성 등은 성숙을 요하는 성격 강점으로 보인다. 또한 자기조절이나 인내도 연령과 함께 증가하는 성격 강점으로 보인다. 감사의 경우도 7세 이하에서는 자주 발견되지 않는 심리사회적 발달이 필요한 강점으로 보고된 바 있다(Park & Peterson, 2006a).

심리적 안녕감, 적응적 대처 및 삶의 만족도 연령과 유의한 상관을 나타내었는데 정서적 안녕감 점수는 연령과 상관이 없었다. 즉, 정적정서와 부정적정서로 이루어진 정서적 안녕감은 연령과 상관 없이 경험할 수 있으나, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 및 개인적 성장으로 구성된 자기실현적 의미의 심리적 안녕감은 성숙과 함께 증가할 수 있으며 스트레스에 대한 적응적 대처방식도 성숙과 함께 증가할 수 있다는 것을 나타낸다. 그런데 본 연구의 참여자들의 연령범위가 12세에서 18세였다는 점을 해석에 고려하여야 한다.

성격 강점들과 안녕감 측정치들과는 대체로 유의한 정적상관을 나타내었으나 성격 강점 중 겸손과 신중성은 청소년들의 안녕감과 유의한 정적상관을 나타내지 않았다. 성인을 대상으로 성격 강점과 삶의 만족의 상관을 조사한 Park, Peterson과 Seligman(2004a)의 연구에서도 겸손

과 삶의 만족의 상관이 .02에서 .07정도로 매우 낮았다. 그들은 이러한 결과가 미국의 개인주의적 문화의 산물로 보았지만 같은 결과가 일본에서도 발견되었다고 보고하였다(Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2003; Park, Peterson, & Seligman, 2004a에서 재인용). 본 연구에서는 겸손은 안녕감 측정치들과 부적상관을 나타내었다. 이러한 결과는 미국과 일본의 대학생을 대상으로 성격강점과 행복의 상관을 살펴 본 Shimai 등(2006)의 연구와도 유사하다. Shimai 등(2006)의 연구에서도 미국과 일본 모두에서 겸손한 대학생이 덜 행복하다고 보고하였다. 이 밖에도 미국과 일본의 대학생들 모두 진실성, 공정성 등이 행복과 작지만 유의한 부적상관을 나타내었다. ‘겸손’을 측정하는 문항은 “나는 나 자신에 대해 얘기하는 것보다 다른 친구들이 그들 자신에 대해 얘기를 하도록 하는 것을 더 좋아한다.”와 “나는 다른 사람들보다 내가 더 영리하다고 생각한다(역채점)”이다. 선행연구들에서도 겸손과 안녕감 측정치들과의 정적 상관을 보이지 않는 것이 논의의 대상이 되고 있지만 확실한 결론을 내리지 못하고 있다(Harvey & Pauwels, 2004; Park, Peterson, & Seligman, 2004b).

본 연구에서 성격 강점들은 삶의 만족과 정서적 안녕감보다는 심리적 안녕감과 적응적 대처와 대체로 좀 더 높은 상관 양상을 나타내었다. 이는 성격 강점들이 쾌락주의적 안녕감(주관적 안녕감)보다는 자기실현적 안녕감과 더욱 관련됨을 시사한다. 임영진(2010)은 성격강점과 행복에 대한 연구가 주관적 안녕에 제한되어 이루어질 때 주관적 안녕과 관련 없는 성격강점에 대한 연구가 소홀하게 될 것을 우려하였는데 특히 주관적 안녕

은 서구 문화권의 가치관이 반영된 행복 개념으로 서구문화에서는 주관적으로 자신이 만족하는지의 여부가 중요한 가치를 지니지만 우리나라를 비롯한 동양 문화에서 삶의 만족도는 그렇게 중요시 되지 않는다(Park & Huemner, 2005; 임영진, 2010에서 재인용)고 하였다. 이런 의미에서 본 연구에서는 청소년의 주관적 안녕감뿐 아니라 심리적 안녕감 및 적응적 대처방식에 영향을 미치는 성격강점을 확인해 보고자하였다.

한국 청소년들의 삶의 만족을 유의하게 예측하는 성격 강점이 무엇인지 알아보기 위해 단계적(stepwise) 중다회귀분석을 실시한 결과 삶의 만족을 유의하게 예측한 성격 강점은 활력, 감사, 희망, 및 사랑 등 이었다. 이는 동일한 척도를 사용한 Park과 Peterson(2006b)의 연구에서 청소년들의 삶의 만족과 희망, 사랑, 감사 및 열정(활력)이 상관이 높았고, 학년 초의 사랑, 희망, 열정이 학년말의 증가된 삶의 만족을 예측했다는 결과와 유사하다. 또한 Park, Peterson과 Seligman(2004a)의 성인대상의 연구에서도 사랑, 열정, 희망, 및 감사 등이 삶의 만족을 유의하게 예측했으며 그 중 열정이 삶의 만족과 가장 강한 연합을 보였다는 결과와도 유사하며, 국내에서 대학생을 대상으로 한 상관연구(임영진, 2010)에서 낙관성(희망), 감사, 활력 및 사랑의 강점과 삶의 만족도의 상관이 상대적으로 높게 나타났다는 결과와도 일맥상통한다. 즉, 공통적으로 삶의 만족을 유의하게 예측하는 성격 강점은 희망, 사랑, 활력(열정) 및 감사였다.

청소년의 정서적 안녕감을 유의하게 예측한 변인은 활력, 희망, 사랑, 및 정직 등이었고 삶의 만족과 정서적 안녕감을 합산한 주관적 안녕감을

유의하게 예측한 성격 강점은 활력, 희망, 감사, 및 사랑 등으로 삶의 만족을 예측하는 성격 강점과 일치하였다. 즉, 청소년의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 성격강점은 활력, 희망, 감사 및 사랑이었다. 이는 청소년의 주관적 안녕감을 증진시키기 위해서는 희망, 사랑, 활력 및 감사라는 성격강점을 키워나가야 함을 시사한다.

쾌락주의적인 의미의 안녕감 측정치인 주관적 안녕감과 달리 자기실현적 의미의 안녕감 측정치인 심리적 안녕감을 유의하게 예측한 청소년의 성격 강점들은 희망, 사랑, 감사, 학구열, 자기조절, 용기, 창의력, 및 활력 등이었는데 이러한 성격 강점들이 심리적 안녕감 변량의 62%를 설명하였다. 국내에서 대학생들을 대상으로 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 성격강점을 알아본 문원정(2009)의 연구에서는 영성, 사랑, 용서, 용감성, 열정, 및 지혜 등이 심리적 안녕감 변량의 57%를 설명하였다고 보고하였는데 본 연구 결과와는 사랑만이 중복되었다. 본 연구에서는 청소년들의 주관적 안녕감뿐 아니라 심리적 안녕감에도 희망 사랑, 및 감사 등이 중요한 성격 강점으로 확인되었다.

청소년 시기가 인생의 과도기에서 다양한 스트레스를 경험하는 시기이기에 적응적 대처가 청소년의 안녕감에도 중요한 역할을 할 것이라고 생각하여 적응적 대처에 영향을 미치는 청소년의 성격 강점을 알아보았다. 청소년의 스트레스에 대한 적응적 대처양식을 유의하게 예측한 성격 강점은 희망, 용기, 학구열, 및 공정성 등이었는데, 스트레스에 직면하여 정서를 조절하고, 긍정적으로 해석하며, 문제해결을 위해 적극적으로 대처하기 위해서는 희망과 용기가 가장 중요한 성격 강

점으로 나타났다. 또한 국내 청소년들은 학업 스트레스가 큰 비중을 차지할 것이므로 학구열이란 성격 강점이 적응적 대처에 영향을 준 것으로 생각된다.

본 연구 결과 청소년들의 주관적 및 심리적 안녕감과 스트레스에 대한 적응적 대처양식에 공통적으로 영향을 미치는 성격 강점은 희망과 사랑이었다. 이는 사관생도의 행복감은 낙관성과 사랑이 38%를 설명하였는데 이중 낙관성이 34%를 설명하였다(김광은 등, 2010)는 연구결과와도 일맥상통한다. 이는 청소년들의 안녕감과 행복한 삶을 위해서는 희망이란 성격 강점을 키워나가는 것이 중요함을 시사한다.

그런데 본 연구에서 친절, 겸손, 신중, 유머는 삶의 만족에 유의한 부적 영향을 주었다. 이는 박혜경(2010)의 연구에서도 친절과 신중함이 주관적 행복에 부적영향을 주었다는 결과와 유사하다. 대학생들을 대상으로 한 최은미의 연구(2010)에서도 삶의 만족에 겸손과 유머가 유의하지 않지만 부적 영향을 미쳤다. 김광은, 윤유경, 권석만, 하승수(2010)의 사관생도를 대상으로 한 연구에서도 대인관계 및 심리적 적응에 친절성이나 개방성이 부적 영향을 미쳤고, 학업적응에는 유머감각이 부적영향을 미쳤다. 이들 연구에서는 이에 대한 논의가 충분히 되어있지 않았고 단지 쉽게 설명하기 어려운 결과라고 밝히고 있다. 본 연구에서도 겸손과 개방성은 정서적 안녕감에 부적 영향을, 겸손은 심리적 안녕감에 작지만 유의한 부적 영향을, 개방성은 적응적 대처양식에 작지만 유의한 부적영향을 주었다. 이는 모든 성격강점이 언제나 긍정적 영향을 미치는 것은 아니며 특정 성격강점은 맥락에 따라 다양한 영향을 미칠 수도 있다

는 것을 의미한다. Steen, Kachorek와 Peterson (2003)은 고등학생들에게 성격 강점에 대해 토론을 하게 했을 때 학생들은 모든 성격 특성을 보편적으로 좋은 것으로 보지 않았으며 특정한 경우에만 혹은 어떤 경우에도 그다지 많은 가치를 두지 않는 특성도 있다는 것을 발견했는데 특히 신중함의 경우가 그랬다. 또한 여기에 문화와 연령 요인이 관련되었을 수도 있다. 본 연구결과만으로는 이에 대해 논의하는데 한계가 있으며 앞으로 성격강점에 대한 연구가 축적됨에 따라 명확해지리라고 생각한다.

아리스토텔레스에 따르면 미덕은 가르쳐질 수 있고 연습으로 획득될 수 있으며, 아퀴나스는 미덕은 좋은 것을 선택해서 지속적으로 그에 따라 행동함으로써 발달시킬 수 있는 습관이라고 하였다(Park & Peterson, 2008). 미국 고등학생들도 성격 강점은 타고난 것이라기보다는 경험을 통해 발달하고 획득되는 것으로 보는 경향이 있었고 특히 성격강점을 촉진하는데 또래의 영향이 중요하다고 하였다(Steen, Kachorek, & Peterson, 2003). 즉, 성격강점은 좋은 양육, 교육, 및 사회화에 의해 길러질 수 있다는 것이다. 따라서 학교나 청소년 프로그램들은 청소년들의 안녕감에 중요한 것으로 드러난 희망, 사랑, 감사, 및 활력 등을 증진하는데 초점을 두어야 함을 시사한다. 이러한 성격강점은 지혜, 용기, 인간애, 정의, 절제, 및 초월이란 6개의 미덕 중 용기, 인간애 및 초월의 미덕에 해당한다. 이는 지혜, 정의 및 절제에 비해 지적이라기보다 정서적인 색채가 강하다.

모든 사람들은 나름대로 강점이 있다. 강점 척도를 통해 자신의 대표강점을 인식하고 이를 지속적으로 일상에서 사용함으로써 안녕감을 증진

시킬 수 있다. Seligman, Steen, Park과 Peterson (2005)은 대표강점 5가지를 일주일 동안 매일 새로운 방식으로 사용했던 사람들은 비교집단에 비해 더 행복해지고 덜 우울해 졌다고 보고하였다. 즉, 자신의 강점을 찾아 실현하는 과정에서 진정한 행복을 느낄 수 있다고 하였다.

또한 Park과 Peterson(2008)은 상담 장면에서 내담자의 문제나 약점에 주의를 두기보다 그들의 성격강점을 인식하고 사용하도록 도움으로써 학생들이 “자기”를 발견하고 자신에 대해 좀 더 긍정적으로 생각하게하며 라포 형성과 동기를 증가시킬 수 있다고 하였다. 따라서 자아가 형성되어 가는 과정에 있는 청소년 상담에서 성격 강점 중심의 상담이 유용할 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 전국단위의 표본을 사용하지 못하고 연구 참여자들이 지방의 인문계 중고등학교 학생들에 국한되어 결과의 일반화에 주의해야 한다. 둘째, 본 연구에서 사용한 청소년용 강점척도(VIA-Youth)는 각 성격 강점 당 두 문항으로 이루어진 간편형을 사용하였다. 전체 문항을 사용한 연구와 직접비교하기 어렵다는 문제점이 있으나 아직, 국내에서 전 문항을 타당한 연구는 없으며 권석만 등(2010)이 개발한 청소년용 강점 척도가 있다. 셋째, 본 연구에서 사용한 연구방법은 조사연구로써 변인간의 인과관계를 직접 검증하지 못하고 추론에 의존했다는 점이다. 따라서 결과의 해석과 일반화에 주의해야 한다.

참 고 문 헌

- 권경희 (1985). 한국도시주부의 심리적 디스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

- 권석만 (2009). 서울대 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격 강점 검사의 개발. 연구보고서.
- 권석만, 김지영, 하승수 (2010). 성격 강점 검사. 청소년용. 서울: 학지사 심리검사 연구소.
- 김광은, 윤유경, 권석만, 하승수 (2010). 긍정심리학적 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 233-248.
- 김은정, 오경자, 하은혜 (1999). 기혼여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처과정을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 4(1), 1-14.
- 김정주 (2010). 청소년의 성격적 강점과 학교생활 적응도 간의 관계. 충북대학교 석사학위 청구논문.
- 문성원, 한종철 (1996). 스트레스에 대한 인지적 평가와 지각된 사회적 지지가 청소년의 대처행동에 미치는 영향. 소아청소년정신의학, 7(2), 233-246.
- 문원정 (2009). 대학생의 성격적 강점이 학업성취도와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 박정현, 서은국 (2005). 사람의 내-외적인 모습에 두는 상대적 비중과 행복과의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19, 19-31.
- 박혜경 (2010). 일반계 고등학교의 성격적 강점이 학업 성취와 주관적 행복에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 서경현, 전경구 (2004). 영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 333-350.
- 서은국, 성민선 (2006). 일상재구성법(DRM)으로 살펴본 대인관계별 정서경험의 형태. 2006년 한국심리학회 연차학술대회 논문집, pp. 74-75. 8월 18일. 서울대학교 멀티미디어 강의동.
- 안신영 (2010). 성격강점에 대한 청소년의 자기인식연구. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 원두리 (2010). 인지적 및 정서적 마음챙김이 청소년의 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 427-443.
- 이용주 (2010). 청소년의 성격적 강점과 학교적응과의 관계. 영남대학교 석사학위 청구논문.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 최은미 (2009). 성격적 강점이 성인의 삶의 만족도와 주관적 행복감에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한상철 (2001). 사회적 지원과 스트레스 대처전략이 청소년의 우울 및 가출충동에 미치는 영향. 심리학회지: 사회문제, 7(1), 1-21.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (2004). Modesty, humility, character strengths, and positive psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 620-623.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43, 341-351.
- Park, N. (2009). Building strengths of character: Keys to Positive Youth Development. *Reclaiming children and youth*, 18(2), 42-47.
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Character strength and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of happiness studies*, 7, 323-341.
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for

- youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-910.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004a). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004b). Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 628-634.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. NY: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2009). 긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류 [Character strengths and virtues: A handbook and classification]. (문용린, 김인자, 원현주, 배수현, 안선영 역). 서울: 한국심리상담연구소. (원전은 2004년에 출판).
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology*, 69, 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shimai, S. K., Otake, N., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Steen, T. A., Kachorek, L. V., & Peterson, C. (2003). Character strengths among youth. *Journal of youth and adolescence*, 32(1), 5-16.

원고접수일: 2010년 11월 23일

수정논문접수일: 2011년 2월 10일

게재결정일: 2011년 3월 7일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2011. Vol. 16, No. 1, 151 - 167

The Effects of Character Strengths on Well-being and Adaptive Coping Style of Adolescents

Doori Won

Dept. of Psychology, Chungbuk National University

The purpose of this study is to examine the effects of character strengths on the well-being and adaptive coping style among 267 Korean adolescents using the Values in Action Inventory for Youth(VIA-Youth). It is found that the character strengths of vitality, gratitude, hope, and love predicted life satisfaction, the character strengths of vitality, hope, love, and integrity predicted emotional well-being, the character strengths of hope, love, gratitude, love of learning, self-regulation, and bravery predicted psychological well-being, and the character strengths of hope, bravery, love of learning, and fairness predicted adaptive coping style significantly. We discussed similarities and differences between the results of precedent studies and this study. In this study, the character strengths that Korean adolescents need to build for enhancing well-being and the adaptive coping were specified and confirmed. The implications and limitations of this study were discussed.

Keywords: character strengths, adolescents, life satisfaction, emotional well-being, psychological well-being, adaptive coping style