

저자 (Authors) 신정원, 장효정, 현명호  
JeongWon Shin, HyoJoung Jang, MyoungHo Hyun

출처 (Source) [스트레스 23\(3\)](#), 2015.9, 109-118(10 pages)  
[THE KOREAN JOURNAL OF STRESS RESEARCH 23\(3\)](#), 2015.9, 109-118(10 pages)

발행처 (Publisher) [대한스트레스학회](#)  
The Korean Society of Stress Medicine

URL <http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06519888>

APA Style 신정원, 장효정, 현명호 (2015). 대학생의 성격강점에 따른 스트레스 대처와 정서조절 양식이 대학생 생활 적응에 미치는 영향. *스트레스*, 23(3), 109-118

이용정보 (Accessed) 중앙대학교  
165.\*\*\*.103.13  
2019/07/08 13:45 (KST)

---

## 저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

## Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

# 대학생의 성격강점에 따른 스트레스 대처와 정서조절 양식이 대학생활 적응에 미치는 영향

<sup>1</sup>중앙대학교 심리학과, <sup>2</sup>한양대학교 구리병원 정신건강의학과

신정원<sup>1</sup> · 장효정<sup>2</sup> · 현명호<sup>1</sup>

## Stress Coping and Emotional Regulation Mediate between Character Strengths and Adjustment

JeongWon Shin<sup>1</sup>, HyoJoung Jang<sup>2</sup>, MyoungHo Hyun<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Chung-Ang University Psychology, Seoul, <sup>2</sup>Hanyang University Guri Medical Center Psychiatric, Guri, Korea

The purposes of this study was to investigate how individuals' stress-coping strategies and emotion-regulation abilities mediate the relationship between character strengths and adjustment to college life. The character strength of interest was the virtue of temperance, which in this study was operationalized to include two constructs: self-regulation and prudence. A sample of 642 college students completed the Character Strength Test, Student Adjustment to College Questionnaire, Ways of Coping Checklist, and Emotion Regulation Checklist. We conducted multiple regression analyses on measures of self-regulation and prudence as independent variables, stress-coping strategies and emotional regulation as the mediation variables, and adjustment to college life as the dependent variable, examining whether stepwise regression models accounted for more variance than did linear ones. Our results suggest that emotional regulation and stress-coping strategies partially mediate the relationship between self-regulation and adjustment to college life. They also partially mediate the relationship between prudence and adjustment to college life. Despite these findings, our study is not without limitations. We discuss these in detail and provide directions for future research. (*Korean J Str Res* 2015;23:109~118)

**Key Words:** Character strengths, Self-regulation, Prudence, Stress-coping strategies, Emotion-regulation

## 서 론

책임저자: 현명호, 서울시 동작구 흑석로 84  
☎ 06974, 중앙대학교 심리학과  
Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

Received July 17, 2015, Revised August 5, 2015  
Accepted August 25, 2015

© This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

대학생활 동안의 긍정적 적응은 웰빙으로 이어지지만, 종종 준비 없는 독립과 자율성 부여는 부적응의 원인이 되기도 한다. 실제로 지금까지 적응과 관련된 많은 연구가 적응을 저하시키는 부정적 측면을 지적해왔다. 하지만 최근에는 긍정심리학을 중심으로 개인이 가진 긍정적인 자원을 밝히고 계발시키는 것이 적응 과정에 더욱 효과적이라는 연구 결과가 보고되고 있다. 긍정심리학에서는 진정

한 행복의 긍정 상태에 이르기 위해 최고의 심리적 기능을 발휘하여 긍정적인 정신건강을 달성하게 하는 ‘성장모형 (growth model)’을 제안하고 있으며(Kwon SM, 2008), 이 모델은 적응과 관련된 긍정적 자원을 밝히는데 이론적 모델이 되고 있다. 증상 제거보다는 개인의 대표 강점과 재능을 발굴하여 만족스럽고 충만한 삶을 가능하게 하는데 초점을 두는 성장모형은 대학생의 적응 향상에도 충분히 활용될 수 있을 것이다. Baker *et al.*(1984)은 대학생활에서의 적응이란 개인 내적인 적응 및 환경에 대한 적응을 모두 포함하는 개념으로, 학업, 사회적 관계, 교수 및 동료와의 소통, 신체적 건강, 삶의 방향, 인성, 자기 탐색 등을 결정한다고 하였다.

시간에 걸쳐 안정적으로 개인의 독특성을 설명하는 성격특성에 강점 요소가 많이 포함되어 있다면 긍정적 적응을 기대하기 쉬워진다. 연구자들에 의하면 사람은 누구나 대표적인 성격강점을 가지고 있으며, 이러한 강점을 발굴하면 사랑과 직업, 양육, 여가생활, 대인관계 등 폭넓은 일상에서 행복을 증진시킬 수 있다(Seligman, 2002; Peterson, 2010). 대표적인 성격강점을 얼마나 인식하고 잘 활용하는가에 따라 개인 삶의 만족 정도가 달라진다는 연구 결과도 있다(Seligman *et al.*, 2005). 또한 문제가 아닌 개인이 가지고 있는 강점 기능을 개발하여 문제 극복력을 향상시키는 것은 건강과 질 높은 삶을 가능하게 한다(Gang MH *et al.*, 2012). 따라서 성격강점의 활용은 성장모형을 잘 반영하는 것이라 할 수 있다.

성격강점 분류체계(VIA: Classification of Character Strength and Virtues)는 성격강점의 체계적인 연구와 평가를 위해 개발되었으며, 긍정심리학에서 인간이 가지는 긍정적 특질에 대해 일관적이며 신뢰로운 정보를 제공하기 위해 이용되고 있다(Peterson *et al.*, 2004). VIA 분류체계를 구성하는 항목들은 지혜, 인간애, 용기, 절제, 정의, 초월성과 같은 여섯 개의 핵심 덕목을 포함하며, 각 덕목은 3~5개의 하위 강점을 갖는다. 관련 연구가 많지는 않지만 현재 성격강점은 학생들의 교우관계, 학교적응, 행복감 등과 긍정적 관계를 갖는 것으로 보고되고 있다(Jung EH, 2013). 하지만 이러한 연구 대부분이 전체 성격강점을 아울러 적응과의 관련성을 살폈기 때문에 폭넓은 요소들을 포함하고 있는 성격강점의 각 덕목들이 적응과 세부적으로 어떤 관련성을 갖는지, 또한 어떤 덕목이 적응과 더 큰 관련성을 갖는지에 대해서는 구체적으로 충분히 밝혀진 바가 매우 적다. 따라서 성격강점의 하위 덕목에 초점을 맞춰 구체적인 정

보를 도출할 필요가 있겠다. 절제덕목은 우리가 너무 지나치지 않고 중용을 유지할 수 있도록 돕는 요소로, 개인이 원하는 욕구를 적절하고 합당한 방식으로 드러내게 하는 힘이며, 적응과 관련성이 높다. 절제덕목은 정서 및 행동 조절을 통해 학업과 사회적 관계에서 나타나는 요구에 적절히 부응하게 한다(Shoshani *et al.*, 2012). 이 덕목은 용서, 겸손, 자기통제, 신중성의 4개 하위 강점들을 포함하고 있는데, 이 중 특히 자기통제와 신중성이 적응과 관련된 것으로 확인되고 있다. 절제덕목에 포함되지만 용서와 겸손 강점은 대학생활 적응과의 관련성이 아직 충분히 보고되지 않고 있다.

자기통제 강점은 지향하는 목표에 도달하기 위해 자신의 생각이나 감정, 충동, 욕구, 행동을 조절하고 통제할 수 있는 능력으로 현실적인 목표달성에 도움이 되는 성격강점이다(Kwon SM, 2008). 자기통제를 잘하는 아동은 학업과 대인관계에서 성공적인 수행과 낮은 수준의 대인관계 갈등을 보이며(Mischel *et al.*, 1988; Tangney *et al.*, 2004), 개인의 적응 수준 역시 높고(Wolfe *et al.*, 1995), 더 높은 자기수용과 자긍심, 학업수행능력, 대인관계 적응 능력을 보여 심리적 적응력도 높다(Kwon SM, 2008).

또 다른 절제덕목의 하위 요소인 신중성 강점 역시 자기통제와 함께 적응에 긍정적 영향을 끼치는 것으로 확인되고 있다. 신중성 강점은 유연한 접근방식을 통해 여러 개의 다른 목표와 결과들이 잘 조화되도록 하는데, 이는 단순히 충동을 조절하는 능력이 아니라 매사에 침착하게 불필요한 위험과 실패를 회피하고, 추구하는 목표를 실현하도록 돕는 긍정적 성품이다(Kwon SM, 2008). 또한 우리가 조심스럽게 행동하도록 도와 단기적인 쾌락에 휘말리지 않고, 불필요한 위험을 초래하지 않도록 돕는다. 신중성 강점이 높은 사람은 어떤 결정을 할 때 주어진 정보를 충분히 검토하고 미래의 결과를 고려하는 습관을 지닌다(Lopez, 2011). 반면 신중성이 결여된 사람들은 충동성이 높고 사회적 적응에 실패하는 경향이 높다(Cooper *et al.*, 2003). 충동적 인지양식이 다양한 부적응 문제와 관련되는 것과는 달리 의사결정 시 심사숙고하고 신중함을 보이는 개인은 더 적응적인 것으로 확인되고 있다(Dawe *et al.*, 2004; Vigil-Colet *et al.*, 2005). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 높은 신중성 강점은 개인의 목표 성취, 직업 수행, 학업 성취와 정적인 상관을 갖는 것으로 밝혀졌다(Kwon SM, 2011).

하지만 이러한 성격강점 요인과 대학생활 적응간의 관계는 다른 부가적인 요인에 따라 달라질 수 있다. 특히 성

격강점 요인은 특질로 알려져 있기 때문에 단기간에 빠른 변화를 도모하는 것이 어렵다. 이 때 쉽게 변화 및 향상시킬 수 있으면서 두 관계를 매개할 수 있는 부가적 요인을 찾는다면 안정적으로 유지되는 특질로서의 성격강점이 가지는 단점을 보완해 적응이 더욱 향상되도록 도울 수 있다. 지금까지의 성격강점과 적응을 다룬 연구들은 약간의 불일치는 있으나 대부분 두 변인 간에 긍정적인 관계를 보고하고 있다. 다만 두 관계에 영향을 미치는 부가적 요인에 대한 연구는 매우 제한적이다. 다행히 적응 관련 연구들을 살펴볼 때 스트레스에 대한 대처와 정서조절이 성격강점 요인과 적응간의 관계에서 부가적인 효과를 이끌어 낼 수 있는 대표적인 변인이 될 수 있다. 정서조절과 스트레스 대처 전략은 모두 적응을 위한 중요한 조절 전략이지만, 스트레스 대처는 문제가 있는 상황과 시기에 민감히 반응하는 반면 정서조절은 상황에 그리 의존적이지 않다는 점에서 서로 다르다(Kashdan *et al.*, 2006).

스트레스로부터 받은 피해를 최소화하기 위한 개인적인 노력으로 고려되는 스트레스 대처는 적응과 관련된 주요 변인으로 많이 연구되고 있다(Lazarus, 1966). 스트레스 대처 방식은 개인의 심리적 및 신체적 안녕과 복지에 핵심적인 역할을 하며(Adlwin *et al.*, 1987; Caver *et al.*, 1989), 스트레스에 대한 성공적인 대처는 건강을 이끄는 반면, 대처의 실패는 심리적 부적응의 원인이 되고 있다(Moos *et al.*, 1984). 대학생 생활에서도 문제중심 대처와 같은 적극적 대처를 사용하는 개인이 심리적으로 더 적응적이다(Caver *et al.*, 1989). 부정적인 생활사건 자체는 변화시키기 어렵지만, 이러한 사건을 처리하는 개인의 대처 과정은 변화가 가능하다.

대학생활 적응에 영향을 미치는 또 다른 보호요인으로 정서조절이 있다. 정서조절은 긍정적, 부정적 정서를 증가 혹은 감소시키고자 하는 개인의 노력으로(Wei, 2008), 정서 자극 상황에서 유연하게 반응하여 정서를 균형 있게 조절하는 능력을 말한다. 자칫 소극적 대처인 정서중심 대처와 유사해보일 수 있지만, 정서조절은 단지 스트레스에 의한 부정적 정서 상태를 해소하는 데만 초점을 두는 소극적 대처가 아닌, 긍정 및 부정 정서를 조절하여 상황에 유연하게 반응하는 적극적 인지 조절을 반영한다. 정서조절 능력은 자존감과 더불어 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 주요 요인 중의 하나로 고려되고 있으며(Moon H *et al.*, 2011), 정서를 적절히 조절하는 능력은 적응과 정신건강에 좋은 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Moon YJ *et al.*, 2008). 정서조절 실패는 극단적인 부적응으로 이어지기도

하는데, 정서조절 문제가 극심할 경우 인지적 기능이 손상될 수 있으며, 또한 사회적, 직업적 기능까지 저하되면서 심리적 부적응과 정신병이 초래될 수 있다(Garber *et al.*, 1991; Kring *et al.*, 2004). 이러한 결과를 고려해볼 때 정서조절을 능동적, 적극적으로 하는 대학생들은 그렇지 않은 경우보다 대학생활에 더 잘 적응할 수 있을 것으로 생각된다.

Lazarus & Folkman(1985)에 의하면 스트레스 대처는 성격 특성과 관련을 갖는다. 성격강점은 스트레스 상황에서 적응 기능과 긍정적 대처를 촉진시키는 변인으로 알려져 있다(McCullough *et al.*, 2002). 성격강점은 학교생활 적응뿐만 아니라 대처와도 관련을 가지며(Na HJ, 2009). 성격강점 수준이 높을수록 다양한 스트레스 대처를 활용하며 학교 만족도도 높은 것으로 확인되었다(Shin HJ, 2012). 자기통제 능력이 높은 아동은 스트레스를 받는 상황에서 긍정적이고 적극적이며 효과적인 대처행동을 보였으며(Mischel *et al.*, 1988), 우울 회복 연구에서도 더 많은 성격강점이 긍정 대처에 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Zhou *et al.*, 2013). 마찬가지로 신중성 강점을 가진 경우 조심스럽고 자기보호적인 성향을 가지기 때문에 위협적인 행동을 피하고 스트레스에 잘 대처한다(Friedman, *et al.*, 1995). 이러한 연구 결과들을 고려해볼 때 성격강점은 적극적이며 긍정적 대처에 효과를 가지는 것을 알 수 있다. 이에 반해 스트레스에 대한 대처가 성격강점 증가에 영향을 미친다는 연구 결과는 미미하다.

정서조절 역시 성격강점과 관련되어 있다. 관련 연구가 소수이나, 자기통제 능력이 우수한 개인은 그렇지 못한 사람에 비해 자신의 분노를 더 잘 조절하고, 뛰어난 공감을 보이며, 높은 자기수용과 자존감을 가지고, 우울이나 불안, 적대적 분노 등의 병리 문제는 덜 보이는 것으로 나타났다(Tangeny *et al.*, 2004). 또한 자기통제 능력이 부족할수록 부정 정서를 통제하지 못해 더 심한 폭식을 보였다(Cho HJ *et al.*, 2011). 마찬가지로, 신중성과 유사한 개념으로 고려되는 성실성이 높은 개인은 부정적 정서경험을 반영하는 신경증 경향이 낮은 것으로 나타났다. 자기통제와 함께 신중성 역시 정서정 안정성과 긍정적 관계에 있음이 확인된다(John *et al.*, 1999). 반면 스트레스 대처와 마찬가지로 정서조절이 성격강점에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과는 찾아보기 어렵다.

성격강점으로서 절제덕목의 하위 강점인 자기통제와 신중성은 대학생활 적응을 돕는 변인으로 고려된다. 그러나

성격강점과 적응에 대한 연구는 현재까지 관계에 대한 전반적인 양상을 살펴보는 연구가 대부분이며, 성격강점요인만으로 적응에 대한 효과를 설명하기에는 충분하지 못한 점도 있다. 따라서 이제는 기존의 연구 결과에 더해 성격강점과 적응 간의 관계를 조절하는 추가적인 변인에 대한 설명을 통해 더 정교한 이해가 필요한 때이다.

절제 덕목에 속하는 자기통제와 신중성 성격강점은 적극적인 스트레스 대처와 정서조절 각각에 대해 유의한 영향을 가지며, 나아가 적응을 예측하는 변인으로 확인되고 있다. 또한 스트레스 대처와 정서조절은 개인 및 대학생의 적응과 관련되는 것으로 보고되고 있다. 성격강점은 특질 변인으로 단기간 내에 혹은 쉽게 변화시키는 것이 어렵다. 하지만 성격강점 요인과 적응을 연결하는 과정에서 우리가 보다 용이하게 조절하고 변화시킬 수 있는 추가적인 변인의 역할을 밝혀낸다면 비록 성격적 요소를 변화시키는 어렵더라도 쉽고 빠르게 적응의 향상을 도출하는 방법을 찾을 수 있을 것이다.

이러한 관점을 바탕으로 본 연구에서는 성격적 강점과 적응 간의 관계에서 추가적인 설명을 제공할 수 있는 변인으로 스트레스 대처와 정서조절을 제언하였다. 자기통제와 신중성 성격강점이 대학생활 적응에 영향을 미치며, 또한 스트레스 대처와 정서조절이 적응과 관련을 가지기 때문에, 성격강점 요인에서 대학생활 적응에 이르는 경로 중 스트레스 대처와 정서조절이 두 관계에 부가적인 효과를 가질 것으로 기대한다.

본 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같으며, Fig. 1에 가설적 모형을 제시하였다.

가설 1. 스트레스 대처는 성격강점이 대학생활 적응에 미치는 영향을 매개할 것이다.

가설 1-1. 스트레스 대처는 자기통제 강점이 대학생활 적응에 미치는 영향을 매개할 것이다.

가설 1-2. 스트레스 대처는 신중성 강점이 대학생활 적응에 미치는 영향을 매개할 것이다.

가설 2. 정서조절은 성격강점이 대학생활 적응에 미치는 영향을 매개할 것이다.

가설 2-1. 정서조절은 자기통제 강점이 대학생활 적응에 미치는 영향을 매개할 것이다.

가설 2-2. 정서조절은 신중성 강점이 대학생활 적응에 미치는 영향을 매개할 것이다.

## 재료 및 방법

### 1. 연구대상 선택 및 선택 기준

본 연구는 서울, 경기 및 강원 소재 대학에서 심리학 전공 혹은 교양과목 수업을 듣는 남녀 학생 676명을 대상으로 2013년 5월 한 달 동안 진행되었다. 총 676부의 설문지를 실시, 수거하여 불성실한 자료 34부를 제외한 642부를 최종 분석에 사용하였다. 남자 215명(34%), 여자 426명(66%)이었으며, 참가자의 평균 연령은 만 20.71세(SD=2.90)였다. 응답자 학년분포는 1학년(57.9%), 2학년(22.8%), 3학년(9.1%), 4학년(8.8%), 무응답(1.6%)순 이었다.

### 2. 연구 도구

1) 자기보고형 성격적 강점 척도(CST: Character Strength Test): Peterson *et al.*(2004)이 개발한 성격강점과 덕목에 대한 VIA 분류체계에 근거하여 Kwon SM(2009)이 개발한 자기 보고형 성격적 강점 척도를 사용하였다(CST: Character Strength Test). 본 연구에서는 250문항의 성격강점을 나타내는 문항 중 절제덕목의 자기통제와 신중성을 측정하는 20문항을 발췌, 이용하였다. 자기통제와 신중성은 동일한 상위 요인인 절제덕목 내에 해당하기 때문에 서로 간에 높은 상관을 갖는다. 하지만 자기통제는 목표에 도달하기 위해 다양한 심리적 측면들을 얼마나 잘 통제할 수 있는가와 관련되는 반면, 신중성은 장기적으로 바람직한 결과를 위해 유연하고 침착하게 위험을 피하고 조심스럽게 정보를 살피는 것과 관련된다는 점에서 차이를 갖는다. 본 질문지



Fig. 1. 자기통제 및 신중성 강점과 대학생활 적응 과정에서 스트레스 대처 및 정서조절의 매개모형.

는 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 각 성격강점을 많이 가지고 있는 것이다. 본 연구의 Cronbach  $\alpha$ 는 .85였다.

**2) 대학생활 적응 척도(SACQ: Student Adjustment to college Questionnaire):** Baker *et al.*(1984)가 제작하고, Hyun JW(1992)이 번안한 대학생활 적응 척도(SACQ)를 사용하였다. 총 67문항 중 학업적 적응과 개인-정서적 적응을 측정하는 39문항을 사용하였다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 대학생활적응이 긍정적인 것이다. 본 연구의 Cronbach  $\alpha$ 는 .89였다.

**3) 스트레스 대처방식(Ways of coping checklist):** Lazarus *et al.*(1985)이 개발한 스트레스 대처방식 척도를 바탕으로 박주영이(1995) 발췌해 구성한 24문항의 척도를 사용하였다. 본 척도는 적극적 대처로서 문제중심 대처와 사회적지지 대처, 소극적 대처로서 정서중심 대처와 소망적 사고의 총 4개 요인을 포함하고 있다. 각 문항은 Likert 4점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 스트레스 대처양식이 적극적이며 긍정적이다. 본 연구에서는 스트레스 대처방식을 세부적으로 구분해 사용하지 않고 긍정적 영향을 가지는 적극적이며 능동적 스트레스 대처 정도를 확인하는 것이 목적이므로 전체 점수를 사용하였다. 본 연구의 Cronbach  $\alpha$ 는 .65였다.

**4) 정서조절 양식:** Lim JO *et al.*(2003)이 수정한 정서조절 양식 체크리스트를 사용하였다. 본 척도는 총 25문항의 자기보고형 척도로, 정서조절에서의 능동적 양상, 지지 추구적 양식, 회피-분산적 양식의 3개 하위 요인을 포함하고 있다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 능동적으로 정서조절을 하는 것이다. 본 연구의 Cronbach  $\alpha$ 는 .74였다.

### 3. 분석방법

본 자료의 분석은 SPSS 20.0판(SPSS Inc., 2012)을 사용하였다. 기초적 자료를 위한 기술통계를 실시한 후, 각 척도

의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach  $\alpha$ 를 이용한 신뢰도 검사를 진행하였다. 연구 모형을 검증하기 위해 각 변인간의 상관관계를 확인하였고, 매개효과를 살펴보기 위해 Baron *et al.*(1986)의 회귀분석조합을 이용한 매개변인 분석방법을 사용하였다.

## 결 과

### 1. 각 변인의 평균, 표준편차, 변인 간 상관관계

각 변인간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과를 Table 1에 제시하였다. 성격강점과 스트레스 대처, 정서조절, 대학생활 적응 간에 유의한 정적 상관이 확인되었다. 전체적으로 대학생들은 중간 정도의 적응 수준을 유지하며, 성격강점으로서 자기통제와 신중성을 중간 정도 갖추고 있는 것으로 나타났다.

### 2. 스트레스 대처의 매개효과

가설 1을 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. Table 2에 제시된 바와 같이, 먼저 자기통제 강점을 독립변인, 스트레스 대처를 종속변인으로 투입하여 회귀분석 하였다. 그 결과 자기통제 강점이 스트레스 대처에 대해 유의한 효과를 가졌다( $\beta = .193, p < .001$ ). 다음으로 자기통제를 독립변인, 대학생활 적응을 종속변인으로 투입한 후 회귀분석 한 결과 자기통제가 대학생활 적응을 유의하게 예

Table 1. 주요 변인간의 상관관계.

변인	1	2	3	4	5	Mean	SD
1. 자기통제강점	—	.761**	.193**	.223**	.175**	22.93	4.75
2. 신중성강점		—	.224**	.188**	.343**	22.80	5.04
3. 스트레스대처			—	.670**	.290**	60.09	6.74
4. 정서조절				—	.157**	79.57	11.23
5. 대학생활적응					—	117.14	19.50

\*\*p<.01.

Table 2. 자기통제, 스트레스 대처, 대학적응 매개.

단계		F	t	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β
1단계	자기통제 → 스트레스대처	25.09***	5.01***	.037	.036	.276	.193***
2단계	자기통제 → 대학적응	20.25***	4.50***	.031	.029	.725	.175***
3단계	자기통제 → 대학적응 스트레스대처	33.44***	3.02*** 6.92***	.097	.094	.489 .777	.117** .268***

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

Table 3. 신중성, 스트레스 대처, 대학적응 매개.

단계	F	t	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β
1단계 신중성 → 스트레스대처	34.19***	5.85***	.050	.049	.300	.224***
2단계 신중성 → 대학적응	85.46***	9.25***	.118	.116	1.329	.343***
3단계 신중성 스트레스대처 → 대학적응	59.38***	7.53*** 6.09***	.161	.158	1.105 .664	.283*** .229***

\*\*\*p < .001.

Table 4. 자기통제, 정서조절, 대학적응 매개.

단계	F	t	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β
1단계 자기통제 → 정서조절	35.01***	5.92***	.050	.049	.527	.223***
2단계 자기통제 → 대학적응	20.25***	4.50***	.031	.029	.725	.175***
3단계 자기통제 정서조절 → 대학적응	15.47***	3.81*** 3.22***	.046	.043	.621 .221	.150*** .127**

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

측하였다(β = .175, p < .001). 마지막으로 자기통제 강점을 독립, 스트레스 대처를 매개, 대학생 생활 적응을 종속변인으로 투입한 결과 대학생활 적응에 대해 자기통제 강점(β = .117, p < .01)과 스트레스 대처(β = .268, p < .001)가 각각 유의하였다. 3가지 조건을 충족시킨 뒤에 두 번째 단계에서보다 세 번째 단계에서 대학생 생활 적응에 대한 자기통제 강점의 영향력이 감소하였다(β = .175 > β = .117), Sobel Test를 실시한 결과, 스트레스 대처의 매개효과가 유의하였다(z = 4.07, p < .001). 자기통제 강점과 대학적응간의 관계에서 스트레스 대처의 부분매개효과가 확인되었으며, 스트레스 대처는 자기통제 성격강점이 대학생 생활 적응에 미치는 영향에서 관계를 매개할 것이라는 가설 1-1이 지지되었다.

다음으로 Table 3과 같이 신중성 강점을 독립변인으로 하여 동일한 절차를 거쳐 회귀분석 한 결과 신중성이 스트레스 대처에 대해 유의한 효과를 가졌다(β = .224, p < .001). 다음으로 신중성을 독립변인, 대학생 생활 적응을 종속변인으로 투입한 후 회귀분석 한 결과 신중성이 대학생 생활 적응을 통계적으로 유의하게 예측하였다(β = .343, p < .001). 마지막으로 신중성 강점을 독립변인, 스트레스 대처를 매개변인, 대학생 생활 적응을 종속변인으로 투입한 결과 대학생 생활 적응에 대해 신중성 강점(β = .283, p < .001)과 스트레스 대처(β = .229, p < .001)가 각각 유의한 것으로 나타났다. 3가지 조건을 충족시킨 뒤에 두 번째 단계에서보다 세 번째 단계에서 대학생 생활 적응에 대한 신중성 강점의 영향력이 감소하였다(β = .343 > β = .283). Sobel Test 결과 스

트레스 대처의 매개효과가 통계적으로 유의하였다(z = 4.23, p < .001). 신중성 강점과 대학적응의 관계에서 스트레스 대처의 부분매개 효과가 확인되었다. 스트레스 대처는 신중성 성격강점과 대학생 생활 적응과의 관계를 매개할 것이라는 가설 1-2가 지지되었다.

### 3. 정서조절의 매개효과

Table 4에 제시한 바와 같이, 자기통제 강점을 독립변인, 정서조절을 종속변인으로 투입한 후 회귀분석 한 결과 자기통제가 정서조절을 유의하게 설명하였다(β = .224, p < .001). 다음으로 자기통제를 독립변인, 대학생 생활 적응을 종속변인으로 투입한 후 회귀분석 한 결과 자기통제가 대학생 생활 적응을 유의하게 예측하였다(β = .175, p < .001). 마지막으로 자기통제 강점을 독립, 정서조절을 매개, 대학생 생활 적응을 종속변인으로 투입한 결과 대학생 생활 적응에 대해 자기통제 강점(β = .150, p < .001)과 정서조절(β = .127, p < .01)이 각각 유의하였다. 3가지 조건을 충족시킨 뒤에 두 번째 단계에서보다 세 번째 단계에서 대학생 생활 적응에 대한 자기통제 강점의 영향력이 감소하였다(β = .175 > β = .150). Sobel Test 결과 정서조절의 매개효과는 유의하였다(z = 2.85, p < .01). 자기통제 강점과 대학적응의 관계에서 정서조절의 부분매개효과를 확인하였으며, 정서조절은 자기통제 성격강점과 대학생 생활 적응과의 관계를 매개할 것이라는 가설 2-1이 지지되었다.

마지막으로 Table 5와 같이, 신중성 강점을 독립변인으로

Table 5. 신중성, 정서조절, 대학적응 매개.

단계			F	t	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β
1단계	신중성	→ 정서조절	24.35***	4.94***	.035	0.34	.418	.188***
2단계	신중성	→ 대학적응	85.46***	9.25***	.118	.116	1.329	.343***
3단계	신중성 정서조절	→ 대학적응	46.68***	8.68*** 2.66***	.127	.125	1.262 .173	.326*** .100**

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

하여 동일한 절차를 거쳐 회귀분석 한 결과 신중성이 정서 조절에 대해 유의한 효과를 가졌다( $\beta = .188, p < .001$ ). 다음으로 신중성을 독립변인, 대학생활 적응을 종속변인으로 투입한 후 회귀분석 한 결과 신중성이 대학생활 적응을 유의하게 예측하였다( $\beta = .343, p < .001$ ). 마지막으로 신중성 강점을 독립, 정서조절을 매개, 대학생활 적응을 종속변인으로 투입한 결과 대학생활 적응에 대해 신중성 강점( $\beta = .326, p < .01$ )과 정서조절( $\beta = .100, p < .001$ )이 각각 유의한 효과를 가졌다. 3가지 조건을 충족시킨 뒤에 두 번째 단계에서보다 세 번째 단계에서 대학생활 적응에 대한 신중성 강점의 영향력이 감소하였다( $\beta = .343 > \beta = .326$ ). Sobel Test 결과, 정서조절의 매개효과가 유의하였다( $z = 2.34, p < .05$ ). 신중성 강점과 대학적응의 관계에서 정서조절이 부분 매개효과를 가지는 것으로 확인되었으며, 정서조절이 신중성 성격강점과 대학생활 적응과의 관계를 매개할 것이라는 가설 2-2가 지지되었다.

## 고 찰

본 연구는 대학생들을 대상으로 자기통제 성격강점과 대학생활 적응, 신중성 성격강점과 대학생활 적응과의 관계에서 스트레스 대처와 정서조절이 갖는 매개효과를 각각 살펴보기 위해 구성되었다. 본 연구의 결과를 바탕으로 한 논의점은 다음과 같다.

첫째, 자기통제 성격강점과 대학생활 적응, 그리고 신중성 성격강점과 대학생활 적응간의 관계에서 스트레스 대처가 부분 매개효과를 가지는 것으로 확인되어, 가설 1이 모두 지지되었다. 성격강점은 대학생활 적응에 직접적인 효과를 가지며, 또한 스트레스 대처 방식을 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 보여주는 결과이다. 성격강점을 바탕으로 자신의 행동과 충동을 잘 통제하고 침착한 태도로 계획적이며 책임감을 가지며 체계적으로 행동하는 대학생일수록 학교생활에 대한 적응력은 높다. 하지만 여기에 만족하

지 않고 스트레스에 대한 효율적인 대처기능을 추가로 향상시킨다면 적응의 변화를 더 크게 높일 수 있을 것이다. 이러한 결과는 성격강점이 높을수록 학교 적응을 더 잘하며(Wolfe *et al.*, 1995; Kwon SM, 2008), 스트레스나 문제 상황에서 보여주는 적극적 대처가 대학생들의 적응력을 증가시키며, 긍정적인 성격이 적극적이며 효율적인 대처전략과 관련된다(Mischel *et al.*, 1988)는 기존 연구 결과들에 대해 통합된 하나의 관계를 제시하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 자기통제 성격강점과 대학생활 적응, 그리고 신중성 성격강점과 대학생활 적응간의 관계에서 정서조절이 미치는 영향을 각각 살펴본 결과, 부분 매개효과가 확인되어 가설 2 역시 모두 지지되었다. 가설 1에서와 마찬가지로 성격강점은 대학생활 적응에 직접적인 효과를 갖지만, 정서조절 양식을 통해 간접적으로도 적응에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉, 자기통제를 잘 할 수 있으며, 침착한 태도로 계획적이고 책임감 있으며 체계적으로 행동하는 경우 대학생활에서 긍정적 적응을 보이게 되며, 나아가 여기에 효과적인 정서조절 능력까지 갖추는 경우 더 향상된 대학생활 적응으로 이어진다는 것을 확인할 수 있다. 본 연구 결과는 문제 상황에서 유연하고 균형 있는 정서조절 기능을 갖는 것이 개인의 심리적 안녕감 및 적응에 영향을 미치며(Lim JO *et al.*, 2003; Shin JY *et al.*, 2005), 긍정적인 성격요인이 효율적인 정서조절 능력과 관련된다(Tangney *et al.*, 2004)는 선행 연구의 결과들을 성격강점과 적응적인 대학생활이라는 틀에서 하나로 묶어 통합적인 설명을 제공하는 결과라 할 수 있다.

자기통제와 신중성 강점을 포함하는 절제덕목은 개인이 원하는 것이나 필요로 하는 것이 무엇인지 알고, 이를 상황에 맞게 합리적인 방식으로 표현하는 성격강점 요소이다. 스트레스 상황에서 궁극적으로 사람들이 원하는 것은 문제 해결과 적응인데, 여기서 절제덕목이 높은 사람은 자신이 원하는 것이 무엇인지 잘 알기 때문에 불필요한 혼란 없이 적응이라는 목표를 향해 곧장 나아갈 수 있을 것이다. 이

과정에서 자기통제 강점은 개인이 자신의 욕구나 필요를 추구하는 것이 지금 합리적인가를 스스로 점검해보도록 하는 행동에 대한 통제 능력이라 할 수 있다. 또한 사려나 조심성으로 불리기도 하는 신중성 강점은 개인이 행동하기 전에 중요한 여러 사항을 인지적으로 찬찬히 살펴보도록 돕는다. 따라서 일단의 자기 점검에 의해 행동을 통제하고 침착하게 심사숙고하여 신중을 다하는 진지함을 가지는 것은 충동적 의사결정을 제한하면서 현 문제 상황에서 가장 합리적이고 효과적인 대처 전략을 찾게 한다. 또한 장기적인 관점에서 자신에게 최선이 될 수 있는 방법을 찾을 수 있도록 유연하고 균형감 있게 정서를 조절하도록 돕는다. 이와 같이 자기통제와 신중성 강점은 직접적으로, 또한 스트레스 대처와 정서조절을 거쳐 간접적으로 건강한 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상과 같은 결과를 토대로 살펴본 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 자기통제와 신중성 강점이 대학생활 적응을 유의하게 예측할 수 있다는 점을 고려할 때 이러한 강점을 발견하고 계발하도록 돕는 것은 적응적인 대학생활에 도움이 될 것으로 예상된다. 자기통제와 신중성은 성격 특성으로써 짧은 시간 내에 변화시키는 것이 쉽지는 않지만, 부모나 교사의 이해를 바탕으로 유아동기부터 성격강점 발달을 북돋는 양육과 교육을 실시하는 것이 중요하다는 점을 보여준다. 최근의 연구결과에 의하면 성격강점 집단프로그램을 통해 고등학생의 주관적 안녕감을 증진시키는 것이 가능하였다(Lee MH *et al.*, 2013). 또한 어느 정도 결정적이라 할지라도 장기적인 관점에서 긍정적인 성격강점 요인을 찾아 확장시키는 노력은 긍정심리학에서 제시하고 있는 성장모형에도 부합되는 것이라 하겠다.

둘째, 자기통제와 신중성 성격강점이 대학생활 적응에서 중요한 직접적인 효과를 갖더라도 현재 이러한 강점을 충분히 갖추지 못했을 경우 단기간 내에 바람직한 변화를 이루는 것은 쉽지 않다. 하지만 성격강점과 적응 간의 관계에서 보호요인으로 작용하는 스트레스 대처와 정서조절의 간접적인 효과를 통해 이러한 제한점을 극복할 수 있다는 점을 확인하였다. 수동적이거나 비효율적, 회피적인 대처가 아닌 적극적이고 능동적인 문제중심 대처 기능을 갖추으로써 대학생활의 적응 정도를 더 향상시킬 수 있다. 또한 긍정적 및 부정적 정서를 상황에 맞게 조절하여 표현하는 능력을 증진시켜 전반적인 적응 수준의 향상을 꾀할 수 있다는 점도 확인하였다. 장기간에 걸쳐 안정적으로 발현되는 성격강점 요인에 비해 보다 쉽게 변화시킬 수 있는

대처와 정서조절 기능을 변화시킴으로써 성격강점이 대학 적응에 영향을 미치는 과정을 효과적으로 매개할 수 있다는 점은 매우 고무적이다. 따라서 장기적인 관점에서 자기통제와 신중성을 높게 발달시키는 한편, 단기적으로는 스트레스 대처와 정서조절 기능을 개선함으로써 적응 향상에 더 큰 효과를 기대하는 것이 가능해졌다. 대처와 정서조절에 초점을 둔 치료 개입은 대학생뿐만 아니라 전 연령에 걸쳐 긍정적인 적응 효과를 가져 올 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점 및 이후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 본 연구에서는 대학생활 적응과 관련해 절제덕목 내의 자기통제와 신중성 강점의 효과만을 확인하였다. 적응과 관련해 하위 성격강점들이 각각 어떤 효과를 갖는지 개별적으로 확인하는 것은 구체적인 개입 등을 결정하고 또 다른 보호요인과의 세부적인 관련성을 파악하는데 중요하다. 하지만 선행 연구 및 본 연구를 통해 확인된 적응 관련 성격강점 요소는 일부에 국한되어 있으므로 절제덕목 이외의 다른 성격강점이 적응에 미치는 추가적인 과정도 확인할 필요가 있겠다. 또한 이러한 성격강점 요소들을 아울러 통합적인 관점에서 적응을 설명하려는 시도도 필요할 것으로 고려된다.

셋째, 본 연구에서는 대학생활 적응을 평가하기 위해 학업적 적응과 개인의 정서적 적응만을 고려하였다. 본 연구에서는 학업의 결과가 미래 진로로까지 연결될 수 있다는 점에서 학업적 적응을 우선으로 고려하였으며, 또한 정서적 적응 실패는 우울증과 같은 만성화된 질환의 원인이 될 수 있다는 점에서 심리-정서적 측면의 적응에 관심을 두었다. 하지만 사회적 측면과 관련해 대인관계 갈등이나 경제적 문제 등도 대학생활 적응을 좌우하는 요소이다. 후속 연구에서는 보다 광범위한 대학생활 적응에 초점을 두어 본 연구에서 확인된 변인들의 효과가 반복되는가를 확인할 필요가 있겠다.

넷째, 적응은 과도기적 특성을 갖는 대학시기뿐만 아니라 전체 발달 과정에 걸쳐 중요하다. 현재 특정 발달 시기에 초점을 둔 적응 관련 연구들이 보고되고는 있으나, 종단적인 관점에서 전 발달 과정을 아울러 적응 관련 변인 효과에 대한 검증이 필요할 것이다. 특히 성격강점 요소들이 전 발달 단계에 걸쳐 안정적으로 적응에 영향을 갖는지 확인하고, 스트레스 대처 및 정서조절의 효과와 연령 간의 구체적 관계를 검증할 필요가 있겠다.

마지막으로, 본 연구 결과는 적응과 관련된 주요 변인간의 관계만을 밝혔을 뿐, 실제 이러한 결과를 바탕으로 대학

생의 적응 향상을 증진시킬 수 있는 실제적 제안을 하지는 못하였다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 주요 성격강점을 발굴, 강화하는 한편, 대처와 정서조절 능력을 향상시킬 수 있는 구체적이며 실질적인 프로그램 개발이 필요할 것이다.

## References

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987) Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Allport, G. W. (1961) Pattern of growth in personality, N.Y: Holt Rinehart and Winston.
- Baker, R. W., & Siryk. B. (1984) Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986) The moderator—mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintrau, J. K. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cho HJ. & Kwon SM (2011). Influence of Self-Control and Affect on Binge Eating Behavior. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 30(4), 963-983.
- Cooper, M. L., Wood, P. K., Orcutt, H. K., & Albino, A. (2003). Personality and the predisposition to engage in risky or problem behaviors during adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 390.
- Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004) The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343-351.
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Martin, L. R., et al. (1995) Childhood conscientiousness and longevity: health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 696.
- Gang MH., Kwon JS. & Oh KG. (2012) Influencing Factors of Resilience of Adolescents according to Stress. *Korean Journal of Stress Research*. 20(3), 187-198.
- Garber, J., & Dodge, K. (1991) The development of emotion regulation and dysregulation. New York: Cambridge University Press.
- Ha JH. & Jo HI. (2006) The Relationships among Perfectionism Stress, the Ways of Stress Coping, Self-Efficacy, College Adjustment. *The Korea Journal of Counseling*, 7(2), 595-611.
- Hyun JW (1992). The Effect of Perfectionism and Evaluative Threat on the Performance of Task. Yonsei University.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999) The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. Handbook of personality: *Theory and Research*, 2, 102-138.
- Jung EH (2013). The impacts of personality strengths of the youth on their school adaptation.: The mediating effects of peer relationships. Dankook University.
- Kashdan T. B., Barrios V., Forsyth J. P. & Steger M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*. 44, 1301-1320
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004) Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman(Ed.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kwon SM (2008). *Positive Psychology: Discovering Human Strengths(Vol.1)*. Seoul: Hakjisa Publisher.
- Kwon SM (2011). *Positive Human Qualities*. Seoul: Hakjisa Publisher.
- Lazarus, R. S. (1966) *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (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*, 48, 150-170.
- Lee MH & Lee YS (2013). The Effects of Happiness Enhancement Program Based on Character Strength on Subjective Well-being, Resilience, and Interpersonal Relation among High School students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 25(4), 813-831.
- Lim JO, Chang SS (2003) A Study on Relationships Among the Emotional Clarity, Emotion Regulation Style, and Psychological Well-Being. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 15(2), 259-275.
- Lopez, S. J. (2011). *Positive Psychology: Discovering Human Strengths(Vol.1)*. Seoul: Hakjisa Publisher.
- McCullough, M. E, Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687.
- Moon H, Chung MJ, & Kim JY (2011) Mediating Effect of Emotion Regulation in the Relationship between Self-Esteem and Mental Health of Nursing Student. *Korean Journal of Stress Research*. 19(3). 253-260.
- Moon YJ & Jwa HS (2008) The effect of academic stress on psychological health in adolescents -moderating effect of emotional regulation. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 38: 353-370.
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1984). Coping, stress & social resource among adult with unipolar depression. *Journal of Social Psychology*, 46(4).

- Na HJ (2009). The Effects of Hope and Role of Stress Coping on School Adaptation in At-Risk Adolescence. Catholic University.
- Park JY (1995). A study on the Relationship among Character Type A & B, Ego-identity and Stress Coping. Sookmyung Women's University.
- Peterson, C. (2010). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds), *Handbook of positive psychology*(pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shin HJ (2012) The Relationships Among Character Strengths of Students from the Countryside, Their Ways of Coping with Stress, and Their Satisfaction with School Life. Chungbuk National University.
- Shin JY, Lee YA, & Lee KH. (2005) The Effects of Life Meaning and Emotional Regulation Strategies on Psychological Well-being of Korea Adolescents. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 17(4), 1035-1057.
- Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment—Parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 315-326.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Vigil-Colet, A., & Morales-Vives, F. (2005). How impulsivity is related to intelligence and academic achievement. *The Spanish Journal of Psychology*, 8(2), 199-204.
- Wei Y (2008). Cognitive emotional regulation and mental health in college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 16, 68-70.
- Wolfe, R. N., & Johnson, S. D. (1995). Personality as a predictor of college performance. *Educational and Psychological Measurement*, 55(2), 177-185.
- Zhou, Y., Siu A FY., & Liu XP. (2013). What does not kill me makes me stronger: The relationship between depressive history, character strengths, and coping strategies. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(6), 1249-1254.

**= 국문초록 =**

본 연구의 목적은 성격강점으로서 절제덕목의 하위 요소인 자기통제와 신중성 강점이 각각 대학생활 적응에 영향을 미치는 과정에서 스트레스 대처 및 정서조절이 갖는 효과를 확인하는데 있다. 총 642명의 대학생을 대상으로 자기보고형 성격강점 척도(CST), 대학생활 적응척도(SACQ), 스트레스 대처방식 척도, 정서조절 양식 체크리스트를 실시하였다. 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 자기통제 성격강점이 적응에 영향을 미치는 과정에 스트레스 대처 및 정서조절이 각각 매개효과를 보이는 것으로 확인되었다. 또한 신중성 성격강점이 적응에 영향을 미치는 과정에서도 스트레스 대처 및 정서조절이 각각 매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점을 논의하였으며, 후속연구와 제한점에 대해 제언하였다.

**중심단어:** 성격강점, 자기통제, 신중성, 스트레스 대처, 정서조절