



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 옥 경 교수지도
석사학위 청구논문

고등학생과 대학생의 일상적 창의성,
정서조절전략, 심리적 적응 간의 관계

2011

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
배 은 경

인 준 서

배은경의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 고등학생과 대학생의 일상적 창의성과 정서조절전략 및 심리적 적응에서 연령에 따른 발달적 차이가 있는지 살펴보고, 이들 변인들 간에 어떠한 관계가 있는지를 알아보려고 하였다. 또한 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 정서조절전략의 매개효과를 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 연구 대상자는 서울·수도권 소재의 고등학생과 대학생 총 574명이었으며, 측정도구로는 일상적 창의성척도(Everyday Creativity Scale), 정서조절전략척도(Emotion Regulation Strategy Questionnaire, ERSQ), 심리적 적응척도(자아존중감 척도 Global Self-Esteem Scale, 생활만족감 척도 Satisfaction with Life Scale, Beck의 불안척도 Beck Anxiety Inventory: BAI, 우울성향척도 the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)가 사용되었다. 수집된 자료는 SPSS 16.0 통계 프로그램을 이용하여 모두 신뢰도 분석을 하였고, 가설에 따라 빈도분석, 상관분석, 일원변량분석, 위계적 중다 회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인의 연령에 따른 차이를 본 결과, 일상적 창의성에서는 연령에 따른 차이가 나타나지 않았다. 그러나 일상적 창의성의 하위요인 중 대안적 해결력, 이타적 자아확신, 탐구적 몰입에서 연령에 따른 차이가 유의미하게 나타났다. 정서조절전략에서는 고등학생에 비하여 대학생이 적응적 정서조절전략을 더욱 사용하는 것으로 나타났으며 부적응적 정서조절전략은 유의미한 차이가 없었다.

둘째, 각 변인의 상관분석 결과, 일상적 창의성과 정서조절전략 중 적응적인 전략은 정적 상관이 나타났지만, 부적응적인 정서조절전략과는 유의미한

상관이 없었다. 일상적 창의성과 심리적 적응은 유의미한 정적 상관을 보였고, 적응적인 정서조절전략과 심리적 적응 역시 정적 상관이 나타났다.

셋째, 고등학생과 대학생의 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 정서조절전략의 매개효과를 살펴본 결과, 적응적 정서조절전략의 부분매개 효과를 확인하였다. 즉, 일상적 창의성은 심리적 적응에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 적응적 정서조절전략을 매개로하여 심리적 적응에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 일상적 창의성이 높고 안정적인수록 유발되는 정서를 조절할 때 적응적인 전략을 사용하며, 따라서 심리적 적응도 높아지는 것을 의미한다. 이처럼 고등학생과 대학생의 일상적 창의성과 적응적 정서조절전략은 심리적 적응에 결정적인 역할을 하는 것으로 볼 수 있다.

이러한 연구 결과를 볼 때, 고등학생과 대학생의 일상적 창의성과 정서조절전략이 연령에 따른 발달적 차이를 보이지만, 서로 밀접한 관계를 가지면서 고등학생과 대학생의 심리적 적응에 직접적인 영향을 미치는 중요한 변인이라는 것을 알 수 있다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점에 대하여 논의하였다.

목 차

논문개요

I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구 문제 및 가설 6

II. 이론적 배경

- 1. 청소년기의 발달적 특징
 - 1) 고등학생의 발달적 특징 7
 - 2) 대학생의 발달적 특징 8
- 2. 창의성
 - 1) 창의성의 개념 10
 - 2) 일상적 창의성 13
- 3. 심리적 적응
 - 1) 심리적 적응의 개념 16
 - 2) 일상적 창의성과 심리적 적응 18
- 4. 정서 및 정서조절전략
 - 1) 정서와 정서조절 20
 - 2) 정서조절전략의 유형 22
 - 3) 정서조절전략과 심리적 적응 24
- 5. 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응 간의 관계 27

III. 연구 방법

- 1. 연구대상 29

2. 연구모형	29
3. 측정도구	
1) 일상적 창의성	30
2) 정서조절전략	32
3) 심리적 적응	33
4. 통계처리 및 자료 분석	35
IV. 연구 결과	
1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성	36
2. 일상적 창의성과 정서조절전략의 연령에 따른 차이	38
3. 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응 간의 상관분석	42
4. 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 정서조절전략의 매개효과 검증	44
V. 논의 및 제언	
1. 결과 요약 및 논의	46
2. 연구의 의의 및 제한점	51

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목차

<표 1> 일상적 창의성 하위 요인별 개념적 정의와 조작적 정의	30
<표 2> 일상적 창의성의 7가지 하위요인의 신뢰도	31
<표 3> 정서조절전략의 하위요인별 신뢰도	33
<표 4> 전체 연구 대상자의 인구통계학적 특성	37
<표 5> 일상적 창의성의 7가지 하위요인에서 연령에 따른 차이	40
<표 6> 정서조절전략의 하위요인에 따른 연령 차	41
<표 7> 주요 변인들 간의 상관계수	43
<표 8> 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 적응적 정서조절전략의 매개효과	45

그림 목차

<그림1> 정서조절전략의 매개효과 모형	29
<그림2> 일상적 창의성과 심리적 적응 사이에서 적응적 정서조절전략의 매개효과 검증모형	45

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

지금까지 인간의 역사상 가장 중요하게 여겨져 왔던 능력이 지능이었다면 21세기에는 새로운 지식을 창출해내는 능력인 창의성이 가장 소중한 능력이 될 것이다(Dacey & Lennon, 2004). 현대 사회는 필요로 하는 모든 지식이나 정보를 일일이 다 제공하기보다, 이러한 지식과 정보를 습득하여 적용하고 새롭게 발전시켜서 변화에 적응하는 것이 중요하기 때문에 창의성이란 반드시 갖추어야 할 능력이다(정소윤, 2008). 이러한 이유로 급변하는 현대사회에 능동적으로 적응해 간다는 것은 곧 창의성의 결과로 생각해 볼 수 있다. 창의성을 새로운 환경에의 적응능력이라는 개념(Sternberg & Lubart, 1996)으로 확대 해석하면 창의성은 인간에게 새로운 장면에 적응하게 하고 새로운 것을 창출하게 하는 근원이 될 수 있을 것이다(정은이, 2002).

이와 관련하여 전경원(2000)은 ‘생활 속의 창의성 운동(Creativity Movement in Daily Lives)’을 전개하여 4E(Everybody, Everyday, Everything, Everywhere) 차원에서 창의성이 발휘되어야 한다고 주장하였다. 즉 21세기는 소수의 천재들만이 아닌 모든 사람(everybody)이, 전문적인 수준에서 뿐만 아니라 매일(everyday)의 일상생활 속에서, 사소한 일부터 전문적인 수준에 이르기까지의 모든 일(everything)에서, 직장뿐만 아니라 가정이든, 휴식 공간에서든, 작업공간에서든, 사이버 공간 등 다양한 장소(everywhere)에서 창의성을 발휘해야 하는 시대라고 볼 수 있다. 예를 들어, 음식을 만들거나 청소를 하는데 창의성이 필요한가라는 질문에 대다수의 사람들이 음식 만들기에는 필요하지만, 청소에는 그렇지 않다라고 답하는 경향이 있다. 음식은 새로운

재료와 방법 간의 결합이 요구되기 때문에 생활 속 창의성 활동의 경계선으로 볼 수 있지만, 청소에는 새로운 방법이 필요 하지 않기 때문에 창의성을 요하는 행동이라고 보지 않는 것이다. 그렇지만 생활 속에서 매우 하찮게 보이는 부분에까지도 효율적이고 새로운 방법으로 정신활동을 하는 것을 총칭하여 창의성이라고 한다면, 청소를 할 때 발휘되는 반짝이는 아이디어도 창의성 활동임에 틀림없다. 즉, 자신의 전문 분야에서만 새로운 아이디어를 내는 시대에서 요리를 하거나 집안 청소를 할 때 좀 더 새로운 방법으로 정리를 하거나, 자녀를 양육하고, 여가 시간을 즐길 때에도 창의성을 발휘하여 어떤 활동을 하든지 간에 항상 창의적인 생각과 이를 실천에 옮겨 행복한 삶을 각자 영위하도록 노력해야하는 시대로 접어들었다(전경원, 2000).

이러한 점에서 일상생활에서의 창의성의 중요성과 더불어 생각해보아야할 문제는 창의성과 심리적 적응의 관계이다(정은이, 2002). 창의성에 관한 연구의 필요성은 삶의 질 및 자아실현의 측면에서도 중요할 것이다. 생리적이고 심리적인 병리현상에 대한 연구를 통해 정상인의 건강을 유지하고 발전시킬 수 있는 통찰을 얻는 것과 마찬가지로 창의적 삶의 특징에 관한 정보를 통해 개인이 가지고 있는 능력의 범위를 다양화 시키거나 깊이를 심화시킬 수 있다면 삶의 질의 향상에 큰 기여를 할 수 있을 것이다(Csikszentmihalyi, 1996). 창의성과 적응과 관련하여 Maslow(1971)는 창의성의 특성과 자아실현적인 개인의 특성은 매우 밀접한 관련이 있으며, 궁극적으로 일치할 수 있음도 암시하고 있다. 또한 최근 창의성이 정서발달과 성격, 자아개념 및 긍정적 정신건강과도 관계가 있음을 제시하는 논문들이 발표되고 있다(Anthony, 1987; Barron, 1963; Cropley, 1990; Krystal, 1988; Maslow, 1963; Rogers, 1962; Yau, 1991; 이부선, 1997; 정소윤, 2008; 정은이, 2002; 정준성, 2008). 특히 일상생활에서 유용하고 적절한 사적인 산출물을 내는 사고와 활동으로 정의할 수 있는 일상적 창의성이 높은 사람은 개

인의 자아실현 의지와 심리·사회적 적응도가 높은 것으로 나타났다(정은이, 2002). 이처럼 일상적 창의성이 심리적 적응과 긍정적인 관련이 있다는 연구 결과들은 부적응으로 인해 많은 정신장애가 유발되고 있는 현대 사회에서 창의성의 연구가 얼마나 중요하고 필요한 것인지 확인시켜 준다고 할 수 있겠다.

따라서 누구든지 창의성을 계발할 수 있고, 모든 영역에서 창의성 발휘가 가능하다는 인식의 전환이 이루어져야하고 전문적인 영역뿐만 아니라 일상 생활에서의 창의성에 관심을 기울이는 것이 필요하다고 여겨진다.

그러나 창의적인 인성과 산물에 비하여 일상적 창의성에 대한 연구는 거의 이루어지지 않고 있으며, 아동과 성인을 대상으로 한 연구에 비해 청소년을 대상으로 한 연구는 더욱 찾아보기 어려운 실정이다. 또한 연령이 증가할수록 창의적인 과정이 질적으로 더 높은 수준으로 변화해감을 밝힌 연구(김정희, 2008)와 대학생들의 일상적 창의성 수준에 대해 살펴본 연구(정은이, 2002)는 있으나 청소년 중기와 후기를 비교하여 연령에 따라 일상적 창의성의 수준에 어떠한 차이가 있는지를 밝혀낸 연구는 이루어지지 않고 있다.

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 전환기로 다양한 변화를 겪게 되고, 이에 따른 스트레스로 인해 정신건강과 관련된 문제가 가장 많이 발달하는 시기이기도 하다(양미진, 이은경, 이희우, 2006). 김택호(2004)는 청소년의 정신건강을 유지시키는 중요한 심리내적 요인으로 창의성을 포함시키고 있는데, 정신건강과 심리적 적응의 개념이 혼용되고 있는바 청소년의 일상적 창의성을 연구하는 것은 청소년들의 심리적 적응도를 높이는 발판을 마련하고, 나아가 정신건강에 대한 이해를 높일 것으로 기대할 수 있을 것이다. 또한 발달단계상 청소년 후기에 해당되는 대학생들에게도 일상적 창의성이 중요한 적응 기제로 나타나고 있다. 한국의 대학생들은 고등학교를 졸업함과 동시에 갑작스럽게 해방과 자유가 허용되고, 가족과 친구들에게

국한되어있던 대인관계가 급속도로 확대된다. 이러한 급격한 변화 때문에 우리나라 대학생들은 대학에 들어오면서 심리·사회적 위기를 맞게 되는데 (오영희, 1993), 정은이(2002)는 대학생들의 일상적 창의성이 이러한 위기에 잘 대처할 수 있는 특성이 될 수 있음을 밝혔다. 그의 연구에서 일상적 창의성이 자아존중감과 생활만족도와 정적인 상관을 보였는데 이는 일상적 창의성이 높을수록 자신의 존재 가치를 높게 평가하고 현재 자신의 생활에 만족감도 높아 일상생활에서 경험하게 되는 위기에 대해 잘 적응할 수 있는 것으로 해석해 볼 수 있다.

한편 최근 심리적 적응과 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 정서(emotion)에 관한 연구가 중요시 되고 있다. 정서는 환경과의 상호작용에서 자기(self)에 대한 정보를 제공하며(Safran, 1996), 정서가 사람을 환경에 적절하게 적응시키는 적응적 통제체계(Greenberg, 2002)라는 관점이 등장하였다. 이는 정서를 적응적인 자원으로 파악하고 있음을 뜻한다(김소희, 2004). 이러한 정서경험에 대해 적절하게 반응하는 것은 개인의 건강한 심리적 적응과 대인관계에서의 성공과 연관이 있는데(윤석빈, 1999), 정서경험에 대한 적절한 반응이란 정서조절능력으로 해석할 수 있을 것이다. Gross(1999) 역시, 정서와 정서조절이 인간 기능과 건강에 대한 이해의 중심이라고 보았다. 특히 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인이라고 할 수 있다. Harter(1983)는 이러한 정서조절능력이 유아기에서부터 나타난다고 하였는데, 이 능력은 연령이 증가하여 인지능력이 발달하면서 함께 증가한다. 또한 또래 상호작용이 증가하게 되면서 자신의 정서를 더욱 명확하게 이해하고 조절하는 능력도 증가하게 된다(Gottmann & Mettetal, 1986). 사람들은 정서조절을 할 때 여러 가지 전략을 사용하게 되는데, 정서조절전략에는 크게 인지적인 전략과 행동적인 전략이 있다(Garnefski et al., 2001; Parkinson et al., 1996; Totterdell, 1999). 이러한 인지적이고 행동적인

전략들은 다시 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 범주화 될 수 있다 (Garnefski et al., 2001; Gross & John, 2003; 이지영, 권석만, 2007). 정서조절전략과 심리적 적응에 관한 많은 연구결과들에 따르면, 일반적으로 적응적인 전략을 사용하는 것이 심리적 적응과, 부적응적인 전략을 사용하는 것은 심리적 부적응이나 우울과 불안과 같은 정신병리와 관련이 깊다고 보고되고 있다(Garnefski et al, 2001; 김민아, 권경인, 2008; 이경희, 2009).

이상의 선행 연구를 통해 일상적 창의성과 정서조절전략이 심리적 적응과 관련 있는 변인임을 확인하였다. 그러나 이처럼 심리적 적응에 영향을 미치는 일상적 창의성과 정서조절전략의 직접적인 관련성에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 그렇지만 창의성이 긍정적인 정서와 정적인 상관성이 있고, 부정적인 정서와 부적인 상관성이 있다는 연구(정옥분 등, 2009)와 적응적인 정서조절전략을 사용하는 것이 긍정적인 정서를 강화, 유지할 수 있다는 연구(Garnefski et al., 2001)를 통해 일상적 창의성과 적응적인 정서조절전략 간의 관련성에 대해 예측해 볼 수 있다. 또한 일상적 창의성이 높은 사람이 스트레스로 유발된 부적인 정서반응을 조절하려는 인지적, 심리적, 행동적 노력을 하는 것으로 나타났는데(정은이, 2004), 이와 같은 선행 연구를 통해 일상적 창의성이 높은 사람이 정서를 조절할 때 적응적인 전략을 사용할 것이라고 가정해 볼 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계를 살펴보고, 일상적 창의성이 정서조절전략을 통해 심리적 적응에 미치는 영향력을 검증해보고자 한다. 또한 청소년 중기와 후기에 해당되는 고등학생과 대학생을 연구대상으로 정해 일상적 창의성과 정서조절전략에서 연령에 따른 발달적 차이가 있는지 확인할 것이다. 이를 통해 청소년기의 심리적 적응에 대해 발달상의 이해를 도모하고, 나아가 심리적 적응을 높이는데 기여하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 일상적 창의성과 정서조절전략에서 연령의 차이가 있을 것인가?

가설 1-1. 고등학생 집단보다 대학생 집단의 일상적 창의성이 높을 것이다.

가설 1-2. 고등학생 집단보다 대학생 집단이 적응적 정서조절전략을 더 사용할 것이다.

연구문제 2. 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응은 어떠한 관계가 있을 것인가?

가설 2-1. 일상적 창의성과 정서조절전략 중 적응적인 전략은 정적인 상관, 부적응적인 전략과는 부적의 상관이 있을 것이다.

가설 2-2. 일상적 창의성과 적응적인 정서조절전략, 심리적 적응은 정적인 상관이 있을 것이다.

연구문제 3. 일상적 창의성이 심리적 적응에 미치는 영향에서 정서조절전략이 매개요인이 될 수 있는가?

가설 3-1. 일상적 창의성은 정서조절전략을 매개로 심리적 적응에 영향을 미칠 것이다.

II. 이론적 배경

1. 청소년기의 발달적 특징

1) 고등학생(청소년 중기)의 발달적 특징

일반적으로 청소년기는 사춘기에서 시작하여 다양한 성숙과정을 거쳐 사회 문화적으로 독립된 성인으로 인정되는 성인기 이전까지를 의미한다(하선근, 2008). 이 시기는 아동에서 성인으로 가는 과도기적 시기로 급격한 신체의 발달을 경험하게 되지만, 이러한 신체적 발달은 성적 성숙의 동반으로 아동기 때의 성장발달과 상당한 차이를 보인다. 그렇기 때문에 이 시기의 청소년들은 적지 않은 심리적·정신적 변화를 경험하게 된다. 급격한 신체적 발달과 더불어 인지적 발달도 정점을 이루게 되는데, 청소년들은 인지능력의 발달로 특정 주제에 대해 더 많은 지식을 갖게 되고, 주의집중 능력이 향상되며, 추상적 사고가 가능해진다. 또한 어떤 문제에 하나 이상의 답이 있을 수 있다는 것을 깨닫기 시작한다. 청소년들은 남들과 색다른 방법으로 문제를 해결하기를 원하지만 또래집단의 압력과 동조행동으로 인해 한편으로는 남들과 다름으로써 배척당하는 것을 두려워하기도 한다. 이러한 이유로 청소년들은 매우 창조적일 수 있지만 때로는 이 능력을 발휘하지 못하게 되기도 한다. 청소년들이 창의적이 되기 위해서는 남들과 다르게 사고함으로써 야기되는 불안감을 적절히 해결해야만 한다(Sternberg, 2000).

정서적인 면에서 살펴보면, 청소년들은 불안, 갈등, 고민 등으로 가득찬 격동의 시기를 경험하게 된다. 청소년기에는 다른 어느 발달단계보다 가장 많은 변화를 겪을 뿐만 아니라 성취해야 할 발달과제가 많아 여러 가지 적응상의 어려움에 직면하게 된다. 청소년들은 학령기 아동이나 성인들에 비해 기

분 좋음을 보고하는 경우가 더 적었는데(Larson et al., 2002; Larson & Lampman-Petratis, 1989), 이들이 경험하는 부정적인 기분은 부모와의 어려움, 학교에서의 훈련활동, 남자친구나 여자친구와의 결별과 같은 부정적인 삶의 사건들과 주로 연결되어 있다. 이러한 부정적 사건은 아동기부터 청소년기까지 계속 증가하는데, 아동에 비해 10대들이 부정적 사건에 대한 정서적 반응을 더 많이 보이는 듯하다(Larson & Ham, 1993). 또한 성인의 기분과 비교하여 청소년들의 기분은 덜 안정적이어서, 즐거워하다가 슬퍼하고, 그러나 다시 즐거워하는 변화를 종종 보인다. 이러한 청소년의 정서적 상태는 대부분 성숙과 더불어 안정이 이루어지면서 현실에 대한 적응이 적극적으로 이루어지지만, 정서적 불안정 상태가 계속되면 연쇄적인 정서적 혼란을 가져와 자아를 손상시키고 심리적·사회적인 적응을 해나가는데 상당한 어려움을 겪게 된다. 인성의 기본적 특질인 정서는 청소년의 정신건강, 대인관계, 사회적 적응 등과 밀접한 관계를 가짐으로써 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다(하선근, 2008).

청소년들이 건강한 성인으로 성장하기 위해서 이 시기에 수행해야 할 발달과업으로 가장 중요한 것은 자아정체감의 확립이다. 자아정체감을 올바르게 확립하게 되면 삶의 목표가 뚜렷해지고, 자신의 존재가치와 현실 속에서 자신의 위치와 역할을 명확하게 자각하기 때문에 자신감을 가지고 의욕적으로 한 사람의 독립적인 사회인으로 살아갈 수 있는 준비를 할 수 있게 된다(하선근, 2008). 이러한 통합된 정체감을 발달시키는 시발점은 자기 개념과 자존감의 변화이다. 긍정적인 자아개념과 높은 자아존중감을 갖는 것은 보다 활동적이고 친근한 사람이 되도록 할 뿐만 아니라, 새로운 활동과 도전을 시도할 수 있도록 자신감을 준다.

2) 대학생(청소년 후기)의 발달적 특징

이전과 비교해서 오늘날의 젊은이들은 결혼, 직업, 그리고 충분한 경제적 독립과 같은 성인기 지표에 천천히, 또 최종적인 결정을 하기 전까지 동요하면서 진입하게 된다. 실제로 성인 역할로의 이행이 연장된 결과, 10대 후반부터 20대 중반까지의 성인기 진입 단계(emerging adulthood)라 불리는 새로운 이행단계가 생겨났다. 이 시기 동안, 대부분의 사람들은 청소년기를 떠나지만 성인으로서의 책임을 지는 것에서는 어느 정도 거리를 두게 된다. 이들은 10대 시절보다 더 강하게 대안적 선택들을 탐색한다(Arnett, 2004, 2006).

이 시기의 인지 발달을 살펴보면, 아동기와 청소년 중기의 사고 구조를 넘어 질적으로 다른 새로운 방식의 사고를 하게 된다. 절대적 진리의 가능성을 포기하고 맥락에 상대적인 여러 개의 진리가 존재하는 것으로 생각하는 상대적 사고(relativistic thinking)를 넘어 상대적 사고 전념(commitment within relativistic thinking)으로 발달하게 된다. 즉, 서로 반대되는 두 관점 중에서 하나를 택하는 대신 반대되는 두 관점을 통합하는 조망을 공식화하려고 하는 것이다. 대학생들의 사고는 이러한 질적 변화와 더불어 점차 전문화되고 보다 높은 수준의 역량으로 나아가는데, 지식이 확장되면서 전문성을 갖추게 된다. 이러한 전문성은 문제해결뿐만 아니라 창의성에도 필요하다. 대학생들의 창의적인 성과는 독창적이라기보다는 사회적 요구와 심미적 요구에 부응하는 것이라는 점에서 아동의 창의적인 성과와 다르다. 성숙한 창의성은 독특한 인지적 능력, 즉 새롭고 문화적으로 의미있는 문제를 만들고 전에는 제기되지 않았던 중요한 문제에 대해 문제제기하는 능력을 필요로 한다. 이러한 창의성은 전문성에 기초하지만 다른 것도 요구하는데, 예를 들어 개혁적인 사고 스타일, 모호성을 허용하는 정도, 성공하겠다는 욕구, 그리고 실험해 보려는 의지와 실패 후에도 다시 시도하겠다는 의지가 요구된다(Sternberg & Lubart, 1996; Lubart, 2003).

Labouvie-Vief(2003)에 따르면, 이 시기의 사람들은 자신이 경험하는 정서

를 인지와 통합하는데 익숙해지고 그 과정에서 인지와 정서의 모순을 잘 이해하게 된다고 하였다. 또한 인지정서적 복잡성(cognitive-affective complexity), 즉 긍정적 느낌과 부정적 느낌을 이해하게 되고 이들을 하나의 복잡하고 체제화된 구조로 통합하는 능력을 가지게 됨을 발견하였다. 이러한 능력은 강한 정서를 조절하는데 도움이 되고 따라서 부정적 정보가 들어 있는 현실 세계의 딜레마를 합리적으로 이해하는 데에도 도움이 된다(Labouvie-Vief & Gonzalez, 2004).

정서적 측면과 사회적 측면을 살펴보면, 성인기 진입 단계 동안 정체감 발달이 핵심과제로 계속된다. 이 시기에는 정체감 발달이 크게 연장되는데, 대학교 1학년의 시기는 많은 학생들이 정체감 위기에 해당되지만, 이후 4학년 까지 정체감 획득은 계속해서 증가한다(Waterman, 1992; 김소라, 2009에서 재인용). 이들은 부모의 감독에서 벗어나지만 아직 성인의 역할을 하지 않으므로 가장 광범위한 활동을 하게 되고, 사회적으로 기대되는 것이 아주 적기 때문에 책임감 있는 성인으로 가는 길은 그 시기나 순서에 있어서 개인 간에 매우 다양하다(Côté, 2006). 성인기로 진입하는 젊은이들은 대인관계나 교육 및 직업분야에서 불확실성과 실망에 직면하게 되고, 때로는 자신의 인생향로를 바꾸게 되기도 한다. 그러나 대부분은 가족이나 지역사회 또는 사회적 맥락의 도움으로 이를 극복하게 된다(Laura, 2007).

2. 창의성

1) 창의성의 개념

창의성은 1950년 Guilford가 미국 심리학회의 회장 취임 연설에서 그 중요성을 역설한 이래로 심리학과 교육학에서 많은 연구가 진행되었다(전경원, 2000). 그러나 창의성이란 무엇인가에 관한 꾸준한 논의에도 불구하고 창의

성에 대한 정의는 창의성의 본질을 보는 시각이나 적용되는 분야, 영역, 연구자에 따라 각기 다르다. 이것의 원인으로 Davis(1986), Urban(1996)은 창의성이란 개념자체가 광범위하여 어렵고 복잡하며, 다면적인 성격을 띠고 있고, 인간의 가장 높은 수준의 수행과 성취이기 때문일 것이라고 하였다. 이렇듯 창의성에 대해 보편적으로 받아들일 수 있는 정의를 내리기는 쉽지 않다(최인수, 1998a). 따라서 창의성에 대한 개념을 파악하기 위해서는 지금까지 연구되어온 선행 연구들을 다음과 같은 접근방식으로 살펴볼 필요가 있다.

첫째, 인지적 접근 방법이다. 대표적으로 Taylor(1988)는 ‘창의성이란 특정한 목적을 가지고 모인 집단에 의해 지속적이고 유용하고 만족스러운 것으로 받아들여진 신기한 작품을 만들어 내는 과정’이라고 정의하였고, 창의성을 문제의 포괄적 인식, 문제에 대한 지각의 변형, 창의적 산물의 생산 등 3단계로 구분하였다. Boden(1992) 역시, 창의성이란 문제해결 과정이나 상위 인지과정에서 독창적으로 문제를 해결해나가는 과정이라고 보았다. Gardner(1993)에 따르면 창의적인 사람이란 어떤 문제에 직면하게 되었을 때 새롭고 독특한 방식으로 문제를 규정하여 해결하고, 자신이 속한 사회의 문화적 배경에서 수용되어 인정받는 사람이라고 정의하였다. 이렇듯, 인지적 접근에서의 창의성은 컴퓨터 처리 과정과 같이 어떠한 정보를 하나의 저장소에서 다른 저장소로 옮기는 내부적인 지적 활동으로 이해될 수 있다(정은이, 2002).

둘째, 성격특성 및 동기적 접근 방법이다. 창의적 인성으로도 불리는데, 이는 창의적 성취를 위해 필요한 성격 특성과 내적인 동기나 태도와 관련된 접근법이다. Sternberg와 Lubart(1996)는 창의적 성격 특성에 관한 연구에서 모호함에 대한 인내심, 끈기, 새로운 경험에 대한 개방성, 위험 감수에 대한 의지, 자신에 대한 확신과 믿음의 용기 등 다섯 가지를 제안하였다(정준성, 2008에서 재인용). Urban(1995)은 창의적인 사람들에게는 주제나 대상, 혹은 상황이나 산출물에 집중하는 능력, 지구력, 집착력, 열정 등과 같은 과제 집

착력과 집중력이 있는 것으로 보았다. 또한 창의적인 사람들은 실험을 즐기거나 위험감수에 대한 적극성 및 비동조성, 자유성, 유머, 개방성과 모호함에 대한 인내심과 같은 요소도 내재해 있다고 하였다. 또한 Amabile(1983)은 내적으로 동기화된 상태가 창의성에 도움이 된다고 밝혀 내재적 동기가 창의성을 가장 많이 설명할 수 있다고 하였다.

셋째, 심리측정적 접근 방법이다. 1950년대 후반에서 1960년대 초반까지 창의성에 대한 연구는 심리측정적 접근으로 이루어 졌으며, 이를 토대로 창의성은 측정 가능한 요인으로 인식되어 왔다(정준성, 2008). 창의성 연구의 대표적인 연구자라고 할 수 있는 Torrance(1977)는 창의성을 인지적 관점으로 봄과 동시에 측정 가능한 것으로 보았는데, 그에 따르면 창의성이란 곤란한 문제를 인식하고, 그것을 해결하기 위하여 아이디어를 내고, 가설을 세우고 검증하며, 그 결과를 전달하는 과정이라고 정의하였다. 즉 새롭고 기발한 것을 생각해내고, 행동하기 위해서는 남들보다 더 깊게 사고하고, 남들이 하지 않는 일에 도전하는 것, 그것이 바로 창의성이 이루어지는 방법이라고 하였다(정은이, 2002에서 재인용). 그의 이러한 생각들은 현재 창의성을 측정하는 도구의 이론적 근간을 이루고 있다. Guilford(1950, 1967)는 ‘지능 구조 모델(Structure of intellect model)’ 이론을 제시하면서 그 모델의 한 부분인 확산적 사고(문제에 대한 무제한적 반응을 찾는 자유분방한 사고로서 특정한 반응에 얽매이지 않는 독창적인 사고)가 창의적 사고의 기능일 것이라고 생각하여 창의성을 문제에 대한 민감성, 사고의 유창성, 사고의 융통성, 사고의 독창성, 정교성, 재구성력, 집요성으로 추출하였다.

마지막으로 통합적인 접근 방법이다. 지금까지 연구되어온 여러 요소들이 모두 복합적으로 영향력을 미친다는 통합적 접근(confluent approach)은 창의성을 가장 설득력 있게 설명할 수 있다(Sternberg & Lubart, 1999; 조연순, 2001에서 재인용). Csikszentmihalyi(1989)는 체계 모델(systems model)

을 창안하여, 창의성이란 개인이나 산물 안에서만 존재하는 것이 아니라 사회 환경 및 역사적 배경의 관점에서 고려되어야 한다고 주장하였다.

창의성의 개념에 대해 다양한 방법으로 연구가 이루어져 왔지만, 이러한 통합적인 접근 방식을 고려하여 정의내린 창의성에 대해 살펴보았을 때, 현재 가장 폭넓게 받아들여지고 있는 정의는 “새롭고(novel), 적절한(appropriate) 것을 생성해 낼 수 있는 개인의 능력”이다(Barron, 1988; Hennessey & Amabile, 1988; Jackson & Messick, 1967; McKinnon, 1962; Ochse, 1990; Perkins, 1988). 새로움이란 통상적이지 않고 기발하며 독창적인 것으로, 지금까지는 없었던 어떤 새로운 요소가 나타났는가를 의미하고, 적절함이란 새롭고 신기하다고 해서 무조건 창의적인 것이 아니라 그 새로움이 문제를 효율적으로 해결하는데 도움이 되며 유용하고 가치 있는 것이어야 함을 뜻한다(최인수, 1998a).

2) 일상적 창의성

기존의 창의성 연구의 관심은 사람들이 창의적 능력을 얼마나 가지고 있으며, 얼마나 잘 이용하는가와 같이 대부분 창의성의 수준(level)에 관한 것이었다. 이에 비해 창의성의 유형에 관한 연구는 창의성이 자연적인 현상이며 누구나 가지고 있지만 유형에 따른 능력이 다르다고 보고 있다. 즉 창의성은 각 개인들마다 다른 방식과 다른 수준으로 나타난다(강소연, 1995). 창의성의 정의와 마찬가지로 창의성의 유형 역시 학자들마다 각자의 입장에서 서로 다른 설명을 하고 있다. 창의성을 연구하는 학자들은 창의성을 크게 두가지 유형으로 분류하여 설명하는데 그 중 하나는 삶의 질적인 측면으로서의 개인적이고 일상적인 수준의 창의성이고, 또 다른 하나는 실용·기능적인 측면으로서 전문적으로 사회적 인정을 받는 수준의 창의성이다(정준성, 2008). 본 연구에서는 창의성의 유형 중 하나로 분류된 일상적 창의성에

대해 다루고자 한다.

Richard(1999)는 창의성을 일상적 창의성(everyday creativity)과 전문적 창의성(eminant creativity)으로 나누어 설명하였다. 일상적 창의성은 일이나 여가의 일상적인 활동에서 창의적인 사람이나 창의적 산물, 아이디어, 행동을 말하며 새롭고 특이한 면으로 특징지을 수 있다. 이것은 실질적으로 모든 사람에게 친숙한 일상생활에서의 독창성이라고 할 수 있다. 이러한 일상적 창의성은 전문적 창의성과 구별되어 특수한 능력이라기보다는 인지양식이나 적응성으로 보여 진다. 또한 일상적 창의성은 인생의 유연한 적응과 개인의 행복에 있어서 아주 중요한데, 즉 일상적인 문제에 직면했을 때 대처하는 것을 도와주고 육체적·심리적인 건강과 행복을 증진시켜주며 더 나아가서는 자아실현과 세상에 대해 공헌할 수 있도록 도와준다. 이에 비하여 전문적 창의성은 사회나 혹은 관계 조직에 의해 인정을 받는 창의적 사람이나 그들의 산물을 말한다. 이러한 전문적 창의성의 산물은 전통적으로 창의적이라고 여겨지는 영역 즉 예술이나 과학에서의 성과로 나타나며 사회적으로 인정(social recognition) 받는다. Richard가 유형화한 창의성과 비슷한 개념으로 Boden(1992)은 심리적(psychological) 창의성 또는 개인적 창의성과 역사적(historical) 창의성으로 구분하고 있다. 심리적 창의성이란 개인에게 있어 독창적이고 새로운 것이라면 사회적 평가나 그 아이디어가 기존에 존재하는가에 관계없이 창의적이라고 부를 수 있는 것이다. 반면 역사적 창의성이란 창의적이라고 인정받기 위해서는 아이디어나 발견들이 사회적인 평가를 거쳐서 타당성을 인정받고 그 결과로써 창의적 산물을 낳아야 한다.

최일호와 최인수(2001)는 창의적 산물의 생성에 필요한 지식의 양과 수준에 따라 창의성을 크게 상식적 창의성(common-sense creativity)과 전문적 창의성(professional creativity) 영역으로 구분하였다. 상식적 창의성 영역의 산물은 보통 사람들이 가지고 있는 일반적 세상지식이나 상식적 지식만으로

도 산물을 생성할 수 있지만, 전문적 창의성 영역의 창의적 산물을 산출하기 위해서는 일정기간 동안의 집중적인 해당 분야의 지식 학습이 필수적(Hayes, 1989)으로 요구 된다.

이와 달리 Mansfield와 Busse(1981)는 산출물의 수준에 따라 아마추어(amateur) 창의성과 전문가(auctor) 창의성으로 구분할 것을 제안하였다. 전문가 창의성은 해당 분야의 전문가 집단에서 창의적이라고 평가되는 산물을 대상으로 하고, 아마추어 창의성은 전문적 창의성 보다 더 일반적이고, 비전문적인 동료집단에 비하여 창의적인 것을 말한다.

전경원(2000)은 사적 창의성과 공적 창의성으로 유형을 구분하였는데, 사적 수준의 창의성이란 개인적인 수준에서 새롭고 독특한 문제해결을 말하며, 공적 수준의 창의성이란 자기 자신은 물론 타인에게까지 행복을 주는 것이라고 정의하였다. 이러한 사적 수준의 창의성과 공적 수준의 창의성은 경험과 지식, 성격, 시간, 노력의 정도에 따라 차이를 보인다고 하였다.

많은 학자들이 창의성의 유형을 서로 다른 용어로 분류하고 있지만, 위에서 언급한 심리적 창의성, 상식적 창의성, 아마추어 창의성, 사적 창의성은 모두 Richard의 일상적 창의성의 개념과 동일하게 생각될 수 있다. 이러한 창의성의 유형에 관한 선행연구를 바탕으로 정은이(2002) 역시 창의성을 전문적 창의성과 일상적 창의성으로 구분하였다. 전문적 창의성은 개인의 능력, 인성과 문화, 맥락의 상호 작용을 바탕으로 한 그들의 전문 영역에서 사회 문화적으로 인정받을 만한 새롭고 가치 있는 유용한 산출물을 만들어 내는 능력과 활동을 말하며, 일상적 창의성은 제반 사태나 문제를 새롭고 독특한 방법으로 해결해가며 개인의 자아실현과 적응능력을 신장시켜 주는 것으로, 일상 생활에 유용하고 적절한 사적인 산출물을 내는 사고와 활동을 일컫는다.

지금까지 창의성에 관한 연구들은 사회적으로 인정을 받을 수 있는 실용적이며 기능적인 전문적 창의성에 초점을 두어 특별한 능력이나 뛰어난 성취

와 산물을 중요하게 생각하였다(정준성, 2008). 그러나 일반인을 대상으로 하는 창의성에 대한 연구는 결과에 의한 사회적 창의성보다는 개인적이고 일상적인 창의성이 보다 타당하다고 여겨진다. 특히 고등학생과 대학생은 일상생활에서의 심리적 적응이 중요하다고 여겨지는바 일상적 창의성을 연구하는 것은 그 의의가 크다고 할 수 있겠다.

3. 심리적 적응

1) 심리적 적응의 개념

적응이란 개념은 일반인들의 관점에서도 매우 자명한 것으로 보인다. 자신에게 주어진 과제를 수행하거나 새로운 환경의 변화에 적절하게 맞추어 나가는 행동에 대하여 일반인들도 적응이라는 용어를 그대로 사용한다. 이처럼 개념상으로 자명한 것으로 보임에도 불구하고 심리적 적응은 정신건강을 비롯한 다른 용어들과 유사한 개념을 공유하고 있으며, 이로 인해 전문 연구자들조차 개념적 정의와 측정 방식에 대한 합의를 쉽게 도출하지 못하고 있다(Compton, Smith, Cornish & Qualls, 1996; 장훈, 2001에서 재인용).

심리적 적응은 건강과 객관적, 주관적 생활영역에 대한 만족도 및 적응상태를 나타내는 것으로, 최근 연구에서는 자아존중감, 우울, 불안, 디스트레스, 만족도 등의 측면에서 심리적 적응을 측정하는 경향이 있다. 이와 같이 심리적 적응은 개인의 삶의 양상을 총괄적으로 포함하는 개념으로써 긍정적이고 부정적인 측면을 동시에 가지고 있다(옥선화, 1989). 정은이(2002)는 심리학적 차원에서의 적응(adjustment)이란 개체의 요구와 환경과의 조화를 이루어 욕구를 만족시켜 가는 행동과정이며 욕구 좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 행동과정으로 정의내리고 있다. 한편 김동직(1999)은 심리적 적응이란 단순히 정신적 역기능이 없는 상태를 의미하는 소극적인 의미

라기보다는 자신과 타인에 대한 유능성에 대한 자각을 의미하는 것이고, 이러한 의미에서 심리적 적응은 임상적 문제를 안고 있는 사람들보다는 일반인을 대상으로 연구할 때 적절한 개념이라고 하였다. 또한 일반적으로 생각할 때 심리적으로 잘 적응한 사람이란 정신적으로 건강하며, 사회적 상황에서 효율적으로 기능할 뿐만 아니라, 자기에 대한 만족감이 높고, 긍정적인 자기 개념을 가지고 있는 사람이라고 하였다.

본 연구에서 사용하고자 하는 적응의 지표는 자아존중감, 생활만족감, 불안, 우울이고, 각각의 조작적 정의를 살펴보면 다음과 같다.

자아존중감이란 자신에 대한 긍정적이거나 부정적인 평가와 관련된 것으로서 자기에 대한 존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도라고 정의 내릴 수 있다(Rosenberg, 1965). Rosenberg(1965)의 연구에 의하면 낮은 자아존중감을 가진 청소년들이 우울, 불안, 그리고 낮은 성취수준을 보인 반면 높은 자아존중감을 갖는 청소년들은 자기표현에 대한 능력, 자기 확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적 기술, 실용적 지식의 특성을 보인다(윤정혜, 1992에서 재인용).

생활만족도는 주관적 안녕감의 인지적 측면에 대한 평가를 말하는데, 자신의 생활에 대한 개인의 전반적인 평가로 정의된다(Pavot, Diener, Colvin, & Sanvik, 1991). 이러한 생활만족도는 경제력이나 물리적 편안함, 사회적 지위 등과 같은 특정 영역에 한정된 것이 아니라 개인 자신이 자신의 삶에 대해 가지는 주관적 만족감을 의미한다(김동직, 1999).

불안은 인간이 가지고 있는 기본적인 정서로 어떠한 목적이나 대상이 명확하게 인식되지 않은 위협적인 상황이나 이를 적절히 대응해 나가지 못하는 데서 비롯되는 심리적 상태를 말한다. 불안이 개인의 생활에 있어 반드시 바람직하지 못한 결과만을 초래하는 것은 아니지만, 개인의 성취활동 및 결과에 영향을 미치게 된다는 점에서 개인의 심리적 적응과 관련하여 중요한

구인으로 여겨져 왔다(김혜진, 2006).

우울은 흔히 감기에 비유 될 정도로 많은 사람들이 일상생활에서 간혹 경험하게 되는 느낌이지만, 대표적인 증상은 슬픈 감정이다. 우울은 누구나 일생동안 여러번 경험하는 일반적인 현상이며 정신과 영역에서도 가장 흔한 증세의 하나이다. 우울은 그 정도에 있어 단순한 슬픔이나 우울한 기분에서부터 지속적인 상실감이나 무력감, 나아가서는 자살기도를 포함하는 정신병적 상태에 이르기까지 다양하며 인간의 정신건강이나 적응에 매우 중요한 지표로 간주되고 있다(박정미, 2004).

일상적 창의성이 일상생활에서의 적응능력을 반영하는 개념임을 고려하여 앞서 언급한 자아존중감, 생활만족감, 불안, 우울을 일상적 창의성과 관련지어 심리적 적응과 부적응의 지표로 사용하고자 한다.

2) 일상적 창의성과 심리적 적응

아동과 성인을 대상으로 창의성과 적응에 관한 기존 연구는 상반되는 결과를 보여주고 있다. 먼저 창의성이 높은 사람들과 적응에 관한 부정적인 결과를 살펴보면 다음과 같다.

인지적 측면에서 창의성이 높은 학생들보다는 지능이 높은 학생들이 교사들로부터 더 높은 평가를 받는 것으로 나타나고 있고(Torrance, 1959), 성격과 관련하여 창의적인 사람들 보다는 창의력이 없는 사람들이 오히려 성격이 좋고, 타인에 대한 관심을 보였으며, 의존, 신뢰, 그리고 전통적인 행동을 강조하는 것으로 나타났다(Mackinnon, 1962). 정신건강 측면에서의 부정적인 결과도 있었는데, 잘 알려진 창의적인 사람들이 보통 사람들에 비해 훨씬 더 많은 정서장애를 보인 것으로 나타났다(Andreasen, 1987). 국내의 청소년을 대상으로 한 연구에서도 인문계 고등학생의 경우, 창의성 점수가 낮게 나온 학생들이 높은 창의성 점수를 가진 학생들보다 제도교육에 충실하

고, 학교에 더 순응적으로 적응하고 있다고 밝히고 있다(조정하, 2000).

이와 상반되는 결과로 창의성과 긍정적인 적응에 관한 연구들도 관심의 대상이 되고 있다. 자기실현된 인간에 관한 연구를 한 Maslow(1963)는 자기 실현적인 인간이 새로운 생각과 방안을 이끌어내는 창의성이 강한 편임을 확인하였으며, 창의성의 개념과 건강하고 자기실현적이며 충분히 인간적인 개인의 개념이 점점 더 밀접해져가고 나아가 동일한 것으로 판명될 수 있음을 지적하였다. 창의적인 사람의 특질을 밝힌 연구(Dewirg, 1970)도 있었는데, 창의적인 사람들은 모든 경험에 대해 개방적이고 수용적이면서도 균형이나 사회적 압력으로부터 비교적 동요되지 않는 특성을 가진 것으로 나타났다. 즉 창의적인 사람은 강한 자아정체감, 자아수용감 및 독립심을 가지고 있는 것이다. 또한 창의성이 정신병리적인 측면에서 저항력을 발달시킨다고 볼 수 있는데, 이는 창의성이 정신병리로 발전하지 않을 수 있도록 완충 역할을 하는 자아존중감과 밀접한 관계가 있기 때문이다. Cropley(1990, 2001)는 창의성 출현에 필요한 요인으로 높은 자아존중감을 제안하였고, 이를 지지할 수 있는 국내 연구로 창의적인 아동이 창의적이지 않은 아동보다 더 높은 자아존중감을 가지는 것으로 나타났다(최진이, 1990). 아동의 창의성과 관련된 심리적 요인을 탐색한 연구에서 창의성 수준이 높은 아동은 우울감이 낮고, 자아존중감과 자기효능감이 높은 것으로 나타났으며(김원경, 우남희, 2002), 이러한 결과는 중학생을 대상으로 한 연구에서도 동일하게 나타나고 있다(조영옥, 1998). 이는 중학생들이 자기존중감을 형성함으로써 창의성을 신장시킬 수 있는 것으로 보인다. 일상적 창의성을 적응 능력으로 이해한 Runco & Richards(1997)에 따르면, 일상적 창의성은 변화하는 환경에 적응할 수 있도록 해주는 가시적인 적응성으로써 성장을 지속시키는 인간적인 힘이라고 할 수 있다. 국내 대학생들을 대상으로 창의성과 심리적 적응에 관한 연구에서도 일상적 창의성이 자아존중감과 생활만족감과는 정적인 상

관을, 대인불안과 고독감에서는 부적인 상관을 보여 일상적 창의성이 높은 사람이 심리적 적응도가 높은 것으로 확인되었다(정은이, 2002). 또한 일상적 창의성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 훨씬 스트레스를 덜 겪는 것으로 밝혀졌다(정은이, 2004). 유아의 동기 및 자아개념과 창의적 인성 간의 관계를 살펴본 연구(조현정, 2010)에서는 유아의 긍정적 자아개념과 창의적 인성 간의 밀접한 관련이 있음이 나타났는데, 이는 창의적 인성이 높은 아동이 긍정적인 자아개념을 가지고 있으며, 우울이 낮고, 적극적인 문제해결 태도를 가지고 있다는 기존 연구(Amabile, 1989, 1996; Cropley, 2001; 김영숙, 1997; 김원경, 우남희, 2002; 민혜영, 2003)와도 일치하고 있다.

이렇듯 창의성과 심리적 적응의 포괄적인 개념인 정신건강은 서로 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 선행연구를 통하여 창의성이 높은 사람들이 일반적으로 적응에 있어 더 긍정적인 결과를 보이는 것을 확인하였다. 그러나 창의성과 적응에 관한 연구들이 대부분 유아나 아동 또는 성인을 대상으로 이루어져왔기 때문에 고등학생과 대학생을 대상으로 일상적 창의성 수준에 차이가 있는지 비교하여 발달적 변화를 확인하고, 창의성 수준에 따라 심리적 적응에 차이가 있는지 파악하는 것은 의미 있는 연구라고 할 수 있겠다.

4. 정서와 정서조절 전략

1) 정서와 정서조절

20세기 초까지 정서(emotion)는 감정(affect), 느낌(feeling)과 동일한 것으로, 또는 혼용되어 왔다(김경희, 2004). 그러나 Fredrickson(2001)은 정서(emotion)와 감정(affect)을 구별하여 다른 관점으로 보았는데, 그의 관점에 따르면 ‘정서’란 선행사건에 대한 의미와 평가를 포함하는 반응양식으로 비교적 짧은 시간에 나타나는 것이라 할 수 있다. 이에 비해 ‘감정’은 보다 일

반적인 용어로서 의식적으로 접근 가능한 느낌을 말한다. 감정이 정서 안에서 일어나지만, 또한 많은 감정적 현상 내에서도 나타나기 때문에 정서는 감정과 차별된다고 하였다. Campos(1989) 역시 정서란 단순한 감정이 아니라 개인과 내적·외적 환경 간의 관계를 수립하고 유지하거나 중단하는 과정으로 생각하였다(Campos, Campos & Barrett, 1989). Lazarus(1991)는 정서란 신체적, 또는 생리적으로 유발된 변화에 대하여 개인이 내리는 해석의 결과물이라고 하였고, Davidson(1984)은 정서란 의식할 수 있는 사건에 대해 순간적으로 일어나는 생화학적인 내적 변화의 상태로, 표정의 변화를 동반하며 유기체의 행동을 방향 지우게 된다고 정의하였다. 이들이 정서를 인지적 해석의 결과물로, 생화학적인 상태로 정의한 것처럼 Lang(1988)은 정서의 경험적 구조에 대해 정서상태, 정서표현, 정서경험, 이렇게 최소한 세 개의 개별과정으로 나눌 수 있다고 하였다. 정서상태는 신체적 또는 생리적인 내적 변화를 의미하는 것이고, 정서표현이란 감정적 자극에 의해 얼굴이나 신체, 목소리, 활동성 등에 나타나는 관찰 가능한 변화를 말하며 정서경험은 정서상태와 정서표현을 지각하고 이를 인지적으로 평가·해석한 결과를 의미한다. 이들은 각각 정서의 신경적, 행동적, 인지적 측면을 의미한다고 정의하였다.

한편 정서의 인지적 요소에 초점을 맞춰온 정서인지이론가들은 정서를 경험하는 데에는 의식적인 자각이 필요함을 강조하였다(Frijda, 1988). 또한 생리학적인 변화만으로는 진정한 정서를 설명할 수 없으며, 정서를 경험하기 위해서는 이전에 이미 수많은 의식적인 정보처리의 과정들을 거쳐야 한다는 데 의견을 모았다(이수정, 2001).

정서가 생리적, 행동적, 인지적 과정을 통해 인간의 적응에 기능적인 역할을 한다는 것은 보편적으로 받아들여지고 있고, 현대의 정서이론들은 정서의 적응적 가치에 주목하고 있다(김소희, 2004). 그러나 정서가 항상 유용하

기만 한 것은 아니며, 정서는 조절될 필요가 있다(Barrett & Gross, 2001).

그 원인으로서는 외부로부터 오는 정서적 자극에 적절히 반응하는 것이 개인의 적응 및 대인관계에서의 성공과 직접적으로 연관되어 있기 때문이다. 정서를 조절하는 능력은 자신의 감정 상태를 인식할 뿐만 아니라 이를 조절할 줄 알고, 상대방의 사고와 감정 및 의도 등을 이해하고, 공감하여, 기초적인 수준에서 적절하게 대처할 수 있는 능력으로, 바람직한 인간관계를 형성하는데 필수적인 요인이다(Parker & Asher, 1987).

이렇듯 인간의 적응에 중요한 기능인 정서조절에 대해 Gross(1998)는 개인이 어떤 정서를 가지게 되는지, 언제 가지게 되는지, 어떻게 그것을 경험하고 표현하는지에 영향을 주는 과정이라고 하였다. 또한 정서조절이 ‘대처(Coping)’의 하위범주로 분류될 수 있다고 제안하면서 자기 조절(self-regulation)을 강조하였다. 즉, 정서조절에 포함되는 과정들은 자율적이거나 통제적, 의식적 혹은 무의식적일 수 있으며 여러 다른 시점마다 다른 효과로 나타날 수 있다(Gross, 1999). 정서조절에 대한 통합적인 정의를 제시한 Thompson(1994)에 따르면, 정서조절이란 개인의 목표를 성취하기 위하여 정서적인 반응, 특히 강렬하면서도 일시적인 정서반응을 관찰하고, 평가하고, 수정하는 내적·외적 과정이라 할 수 있다.

2) 정서조절전략의 유형

최근 많은 연구자들이 정서조절에서의 실패가 심리적 부적응과 정신병리를 초래한다고 하였다(Cole, Michel, & Teti, 1994; Garber & Dodge, 1991; Kring & Werner, 2004; Silk, Steinberg, & Morris, 2003; 이지영, 2007에서 재인용). 이러한 연구결과들은 정서를 조절함에 있어서 전략이 필요하다는 것을 암시한다. 대부분의 사람들은 부정적 정서를 조절하기 위해 다양한 조절 전략을 사용하는데, 이러한 전략을 사용하는 능력은 인지능력이 발달함

에 따라 자신이 경험하는 정서를 더욱 명확하게 이해할 수 있게 되면서 증가하는 것으로 나타나고 있다(Gottmann & Mettetal, 1986).

일반적으로 사용하고 있는 정서조절전략을 살펴보면 몇가지 범주로 구분되는 것을 확인할 수 있다. Gross(1998)는 정서조절전략을 선행사건-초점적(antecedent-focused) 양식과 반응-초점적(response-focused) 양식으로 구분하였다. 그는 또한 인지적 재해석전략을 중요하게 다루었는데, 정서를 정보처리과정으로 생각하는 연구들을 통합하여 5단계 정서조절과정모델(emotion regulation process model)을 제시하기도 하였다. 이 모델에서 인지적재해석전략과 정서표현억제전략을 대표적인 정서조절전략으로 보았으며, 이것을 측정하기 위한 척도로 ERQ(Emotion Regulation Questionnaire)를 개발하였다. Parkinson 등(1996)은 사람들이 사용하는 200여 개의 정서조절전략들이 크게 인지적 대 행동적 차원과 회피/분산적 대 능동/수용적 차원에 따라 나누어질 것으로 제안하였으며, Parkinson과 Totterdell(1999)은 위계적 군집분석을 통해 이를 경험적으로 확인하였다. 그가 유쾌하지 않은 정서를 개선하기 위한 전략으로 분류한 것은 162가지나 되는데, 이를 통해 정서조절전략을 구분하는 명확한 기준을 제시하였고 이에 근거하여 포괄적이고 통합적이며 자세한 분류체계를 제안하였다. Garnefski 등(2001)은 인지 혹은 인지적 과정이 정서나 감정을 다루고 조절할 수 있도록 하고 정서에 압도되지 않도록 통제하는 것을 돕는다고 하면서 정서조절의 인지적인 측면을 강조하였다. 그들은 COPE(Carver et al., 1989), Coping Inventory for Stressful Situations(CISS; Endler & Parker, 1990, 1994; Parker & Endler, 1992)과 Ways of Coping Questionnaire(WCQ; Folkman & Lazarus, 1988)과 같은 기존의 대처전략 평가도구에서 인지적 차원을 가져와 다시 표현하거나, 비인지적 대처전략을 인지적 차원으로 변형하거나, 새로운 전략을 첨가하여 인지적 정서조절전략의 개념을 구성하였다. 민경환 등(2000)은 사람들이 일상생

활 속에서 주로 사용하는 대표적인 정서조절전략을 구분하여 세 가지 차원인 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식으로 구분하고 있다.

이지영과 권석만(2007)은 정서(emotion)와 과정(process)을 강조하면서 인지적이고 행동적인 전략에 정서적 경험과 표현에 초점을 맞추는 체험적 정서조절 전략을 추가하였는데, 이러한 접근이 기존에 인지적이거나 행동적인 접근으로 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다룰 수 있다고 하였다.

학자마다 정서조절 양식을 구분함에 있어서 약간의 차이가 있지만 사람들이 긍정적인 정서를 유지·강화시키고, 부정적인 정서를 감소시키기 위해 사용하는 전략은 정서의 어떠한 측면에 개입하느냐에 따라서 크게 인지적 전략과 행동적 전략으로 구분된다는 것에 여러 연구자들이 동의하고 있다 (Garnefski et al., 2001).

최근 일부 연구에서는 이러한 정서조절전략을 다시 적응적인 정서조절전략과 부적응적인 정서조절전략으로 구분하고자 하는 시도들이 나타나고 있다. Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절전략에서 긍정적 재초점화, 긍정적 재평가, 조망하기, 계획하기, 수용이 보다 적응적인 전략으로, 반추, 자기비난, 타인비난, 과묵화가 덜 적응적인 전략으로 보고되고 있고, Gross와 John(2003)의 연구에서 인지적 재평가가 적응적인 정서조절전략인 반면 표현적 억제 는 부적응적인 전략으로 나타났다. 이지영과 권석만(2009)의 연구에서 능동적으로 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기, 문제해결행동 취하기, 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기, 기분전환 활동하기 등은 적응적인 전략으로, 부정적으로 생각하기, 타인 비난하기, 폭식하기, 중독가능활동 하기 등은 부적응적인 정서조절전략으로 확인되었다.

3) 정서조절 전략과 심리적 적응

발달심리학에서는 정서조절을 아동 초기의 기본적 과업의 하나로 여겨 정

서조절이 사회적, 정서적, 인지적, 행동적 유능감에 직접적으로 영향을 준다고 보았다(Thompson, 1994). 아동 초기에 형성된 정서조절(emotion regulation) 능력은 성인이 되어서도 그 필요성이 줄어들지 않는데, 그것은 정서경험에 대한 적절한 반응이 개인의 적응과 대인관계에서의 성공과 연관되어 있기 때문이다(윤석빈, 1999). 건강한 적응이란 부정적 정서를 알아차리고, 견디고 조절하는 것이며(Frijda, 1986; Tomkins, 1963), 긍정적인 정서를 즐기는 것이라고 할 수 있다(Fredrickson, 1998). 즉 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인이다(Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson, 1991; 김민아, 2008에서 재인용).

그러나 이렇듯 적응에 중요한 정서를 조절하기 위해 사용하는 정서조절전략들이 모두 적응과 정신건강에 기여하지는 않는다. 일부 전략은 효과적으로 부정적인 정서를 감소시켜 적응적이지만, 몇몇 전략은 부정적 정서를 해소하지 못한 채 오히려 축적, 강화, 악화시킴으로써 정서장애를 포함한 다양한 정신병리로 발전하게 만들기도 한다(이지영, 권석만, 2006).

적응적인 전략과 부적응적인 전략을 심리적 적응과 관련지어 본 연구들을 살펴보면, Carver 등(1989)의 연구에서 긍정적 심리적 적응 지표인 자존감은 수용, 계획 다시생각하기, 긍정적 재평가와 같은 적응적인 인지적 정서조절 전략과 정적인 관련이 있는 것으로 나타났다. 이는 자존감이 높은 사람은 자신에게 일어난 상황을 받아들이고 그 일을 안고 살아가는 법을 배우려하거나 현재 시점에서 해야 할 일이 무엇인지를 생각하고 또 이 일을 통해 얻을 수 있는 교훈을 생각해 본다는 것이다. Nolen-Hoeksema(1991)는 우울이 심한 사람들이 주로 사용하는 정서조절전략으로 반추(rumination)와 주의분산(distraction)을 제안하였다. 이 연구 결과는 자신에게 일어난 부정적인 사건에 대해 반복적으로 생각하는 것과 일시적으로 다른 생각을 하는 것이 덜 적응적인 전략임을 확인할 수 있게 한다.

Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절전략을 9가지로 구분하고, 적응적인 전략과 덜 적응적인 전략으로 분류하였다. 그 결과 적응적인 전략을 많이 사용하는 사람일수록 불안과 우울을 거의 보고하지 않았으며, 덜 적응적인 전략을 사용하는 사람일수록 불안과 우울을 많이 보고하는 것으로 나타났다. 이후 연구에서 인지적 정서조절전략이 불안증상에 대해 청소년의 경우 32.7%, 성인의 경우 37.0%의 설명력을 갖는 것을 확인하였다(Garnefski et al., 2002). 우울과의 관련성에서는, 자기비난, 반추, 과묵화가 다른 전략에 비해서 높은 우울 점수와 강한 상관을 보였고, 긍정적 재평가가 낮은 우울 점수와 가장 높은 상관을 보였다. 이러한 결과는 우울에 대한 가장 적응적인 정서조절전략은 긍정적 재평가이며, 우울에 대한 덜 적응적인 정서조절전략은 반추, 자기비난, 과묵화임을 시사한다(Garnefski et al., 2004). 정서조절전략의 사용과 적응에 관한 국내 연구를 살펴보면, 위험요소에도 불구하고 좋은 적응을 보이는 적응유연한 청소년들이 취약한 청소년에 비해 적응적 정서조절 전략을 더 사용하는 것으로 나타났고, 이에 비해 역경에 취약한 청소년들은 유의미하게 높은 부적응적 정서조절전략을 사용하는 것으로 확인되고 있다(김민아, 권경인, 2008). 또한 학교생활 적응과 관련하여 정서표현을 억제하는 부적응적 전략보다 인지적 재해석전략인 적응적인 전략을 더 많이 사용하는 중·고등학생이 학교생활 전체 영역에서 적응을 잘하는 것으로 나타났다(이경희, 2009).

이들 정서조절 연구는 모두 정서조절이 개인의 적응과 정신건강에 주요한 변인이라는 것을 시사한다. 또한 적응적인 정서조절전략을 사용하는 것과 그렇지 않은 전략을 사용하는 것이 심리적인 적응과 부적응을 명확하게 구분하고 있음을 확인할 수 있다.

연령에 따른 정서조절전략의 차이를 살펴보면, Gottman과 Mettetal(1986)은 인지능력의 발달과 또래상호작용의 증가로 정서를 더 명확하게 이해하고

조절할 수 있게 된다고 하였고, Lazarus(1999)는 연령이 증가할수록 새로운 환경에 대해 반응하면서 더욱 적응적으로 정서를 조절하게 된다고 하였다. 이를 통해 고등학생에 비해 대학생이 정서조절을 더 잘할 것이며, 더욱 적응적인 정서조절전략을 사용할 것이라고 가정해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 정서조절전략과 심리적 적응의 관계를 살펴보고, 전략을 사용함에 있어 연령에 따른 차이가 있는지도 확인해보고자 한다.

5. 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응 간의 관계

이상의 선행연구에서 살펴본 결과, 창의성과 심리적 적응, 정서조절전략과 심리적 적응에 관련이 있다는 것을 확인하였지만, 창의성과 정서조절전략이 서로 어떠한 관련이 있는지에 대한 경험적 연구는 이루어지지 않고 있는 실정이다. 그러나 창의성이 긍정적인 정서와 정적 상관이 있고, 부정적인 정서와 부적 상관이 있음을 밝힌 연구(정옥분 등, 2009)를 통해 창의성과 정서 사이에 밀접한 관련이 있음을 확인할 수 있다. 또한 정서조절전략은 부정적 정서를 최소화시키고, 긍정적 정서를 강화시키는 개인의 행동양식으로 적응적인 정서조절전략을 사용할수록 긍정적 정서에 머무르게 된다는 연구(Garnefski et al., 2001)는 창의성과 긍정적 정서의 정적 관계와 연결되어 창의성이 높을수록 정서조절전략 중 더욱 적응적인 전략을 사용할 것이라는 가정할 수 있게 된다.

정은이(2002)는 일상적 창의성이 높은 사람이 심리·사회적 적응을 잘함을 밝혔고, 이후 연구에서 일상적 창의성이 높은 사람이 그렇지 않은 사람보다 스트레스에 대해 문제중심 대처뿐만 아니라 정서중심 대처전략을 더욱 사용하는 것을 확인하였다(정은이, 2004). 이는 스트레스 상황 속에서 일상적 창의성이 높은 사람들은 적극적으로 문제를 해결하려고 할 뿐만 아니라 스트

레스 자극으로 인해 유발된 부적절한 정서 반응을 조절하거나 관리하려는 인지적, 심리적, 행동적 노력들도 같이 하고 있는 것으로 해석해 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 일상적 창의성에서의 연령차가 있는지 확인하고, 일상적 창의성 수준에 따라 정서조절전략과 심리적 적응에 어떠한 차이가 있는지 살펴볼 것이다. 또한 심리적 적응에 중요한 요인이라고 할 수 있는 정서조절 전략이 이들의 관계를 설명할 수 있는지 검증하고자 한다.

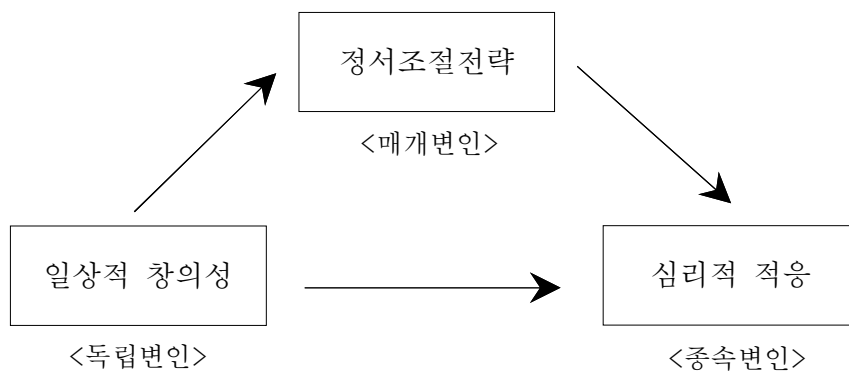
Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울과 수도권에 소재하는 고등학교와 대학에서 표집한 남녀 학생을 대상으로 하였다. 설문에는 총 620명이 참여하였고 회수된 설문지 595부 중 누락된 문항이나 불성실한 응답을 보인 설문 21부를 제외하고 총 574명의 자료가 분석에 사용되었다. 자료 수집은 자기보고식 설문지로 측정하였으며, 설문지 작성에 소요된 시간은 약 15분이었다.

2. 연구모형

본 연구에서는 청소년 후기와 성인 초기의 일상적 창의성을 독립변인으로, 심리적 적응을 종속변인으로 설정하고, 이들 간의 관계에서 정서조절전략이 매개효과를 갖는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 세 단계 접근 모델을 근거로 한 매개효과 검증 절차를 적용하고자 하였다. 본 연구에서 설정한 분석 모형을 제시하면 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 정서조절전략의 매개효과 모형

3. 측정 도구

1) 일상적 창의성(Everyday Creativity Scale)

일상적 창의성 척도(Everyday Creativity Scale)는 기존의 창의성 검사와 관련된 연구들과 일상적 창의성에 관한 암묵적 이론적 구조를 알아본 연구를 토대로 정은이(2002)가 개발한 것으로 총 36문항으로 구성되어 있다. 하위 요인으로는 독창적 유연성 8문항, 대안적 해결력 5문항, 모험적 자유추구 5문항, 이타적 자아확신 6문항, 관계적 개방성 6문항, 개성적 독립성 3문항, 탐구적 몰입 3문항 등이다. 각 요인별 개념적 정의와 조작적 정의는 <표 1>에 제시되어 있다.

<표 1> 일상적 창의성 하위 요인별 개념적 정의와 조작적 정의(정은이, 2002)

요인	개념적 정의	조작적 정의
1. 독창적 유연성	융통성 있는 사고를 바탕으로 일상 생활을 유지하는데 필요한 참신하고 독특한 아이디어를 생성하는 능력	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 주변에 있는 것들을 사용해 특별한 것을 만든다. ▪ 전혀 어울릴 것 같지 않은 것들을 결합해 뭔가를 만든다. ▪ 하나의 지식을 얻으면 응용하여 다른데 적용해 본다. ▪ 사물을 본래의 용도와 다르게 사용할 수 있는 방법을 찾아본다. ▪ 남들이 생각해 내지 못하는 기발하고 특이한 발상을 많이 한다.
2. 대안적 해결력	문제에 직면했을 때 여러 가지 실현 가능한 대안을 생각하고 적절히 해결하는 능력	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결하기 어려운 일에 닥쳤을 때 여러 가지 대안을 생각해 본다. ▪ 한가지 일을 여러 각도에서 생각해 보고 실행한다.
3. 모험적 자유추구	다양한 경험과 자유를 추구하려는 경향	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 틀에 얽매이지 않고 자유스럽게 사고한다. ▪ 자유로운 분위기를 좋아한다. ▪ 여러가지 다양한 경험을 해보려고 한다.
4. 이타적 자아확신	다른 사람을 이해하며 그들과 공존하는 범위	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 잠재력에 대한 믿음이 강하다. ▪ 주변 사람들에게 즐거움을 준다.

	내에서 자신의 잠재력을 확신하는 경향	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 세상에 꼭 필요한 사람이라고 생각한다.
5. 관계적 개방성	새로운 경험이나 생각을 기꺼이 수용하려는 경향	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 여러 명이 함께 하는 일이 있을 때 협조하려고 노력한다. ▪ 더 나은 아이디어라면 내 생각과 다르더라도 받아들인다. ▪ 나와 다른 가치관을 가진 사람들과도 잘 어울린다.
6. 개성적 독립성	다른 사람의 생각이나 평가에 개의치 않고 혼자서 일을 하려는 경향	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 남에게 얽매는 것이 싫다. ▪ 남들과 똑같은 방식과 행동을 싫어한다.
7. 탐구적 몰입	주변의 사물이나 현상에 대해 관심을 갖고 흥미 있는 일에 몰입하려는 경향	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 내가 좋아하는 일은 시간 가는 줄 모르고 한다. ▪ 흥미 있는 일은 다른 일을 제쳐두고라도 꼭 해내야 한다. ▪ 새로운 기능의 물건에 관심이 많다.

각 문항은 ‘전혀 아니다 (1점)’에서 ‘매우 그렇다 (5점)까지의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 역채점 문항 3문항(13, 21, 27번)이 포함되어 있다. 점수가 높을수록 일상적 창의성 수준이 높음을 나타낸다.

본 연구에서 일상적 창의성의 전체 내적 일치도는 .87이고, 요인별 신뢰도는 .52 ~ .86으로 비교적 높은 신뢰도를 보인다. 하위요인별 신뢰도를 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 일상적 창의성의 7가지 하위요인의 신뢰도

	하위 요인	문항 번호	신뢰도
일상적 창의성 .87	1. 독창적 유연성	3, 16, 17, 18, 19, 30, 31, 32	.86
	2. 대안적 해결력	1, 2, 9, 10, 11	.60
	3. 모험적 자유추구	21, 22, 24, 25, 34	.56
	4. 이타적 자아확신	7, 8, 15, 23, 28, 29	.76
	5. 관계적 개방성	13, 14, 27, 33, 35, 36	.54
	6. 개성적 독립성	6, 12, 26	.63
	7. 탐구적 몰입	4, 5, 20	.52

2) 정서조절 전략(Emotion Regulation Strategy Questionnaire, ERSQ)

본 연구에서는 정서조절전략을 측정하기 위해 이지영(2008)이 개발한 정서조절방략 질문지를 사용하고자 한다. ERSQ는 ‘개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 동원하는 다양한 노력’으로서의 정서조절전략을, 정서의 어떠한 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 전략으로 구분하고 있다. 인지적 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 인지적 전략으로는 계획하기, 긍정적 재평가, 타인비난 등이 포함된다. 정서적 체험과 표현을 통해 정서적 변화를 초래하는 체험적 전략으로는 정서 자각하기, 다른 사람과 느낌 공유하기, 공감 받기, 즐거운 상상하기, 웃기, 소리 지르기 등이 있고 행동적 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 행동적 전략으로는 운동하기, 산책하기, 쇼핑하기, 도움청하기, 조언 구하기 등이 있다. 이 중 체험적 전략은 인지적 전략과 행동적 전략으로 각각 포함될 수 있기 때문에 본 연구에서는 인지적 전략과 행동적 전략에 해당되는 문항만을 사용하였다.

한편 이지영과 권석만(2009)의 연구에서 인지적 전략과 행동적 전략은 다시 적응적인 전략과 부적응적 전략으로 나눌 수 있다. 정서장애 집단과 비교하여 통제집단이 더 사용하는 것으로 나타난 적응적인 전략은 총 32개 문항으로 구성되어 있고, ‘능동적으로 생각하기’, ‘수동적으로 생각하기’, ‘인지적으로 수용하기’, ‘문제해결행동 취하기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’, ‘기분전환 활동하기’ 등의 7가지 하위요인으로 나뉜다. 정서장애 집단이 더 사용하는 것으로 나타난 부적응적인 전략은 총 19개 문항으로 구성되어 있고, ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘폭식하기’, ‘중독 가능 활동하기’ 등의 4개의 전략이 포함된다. 정서조절 전략의 각 요인은 3문항 ~ 8문항으로 구성되어 있다.

본 연구에서 정서조절전략 척도의 전체 내적 일치도는 .90였고, 적응적인 전략의 내적 합치도는 .92, 요인별 내적 합치도는 .68 ~ .83로 높은 신뢰도를

보인다. 부적응적 전략의 내적 합치도는 .86이고 요인별로는 .58 ~ .90으로 비교적 높은 신뢰도를 보인다. 하위요인별 신뢰도를 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 정서조절전략의 하위요인별 신뢰도

하위 요인	문항 번호	신뢰도
적응적 정서조절전략		.92
능동적 생각하기	1, 4, 9, 13, 25, 32, 38, 47	.83
수동적 생각하기	5, 7, 12, 16, 28, 45	.74
인지적 수용하기	3, 19, 37	.74
조언 및 도움구하기	2, 14, 34, 48	.78
문제해결 행동취하기	10, 22, 35, 42	.83
친밀한 사람만나기	17, 31, 49	.83
기분전환 활동하기	11, 27, 33, 44	.68
부적응적 정서조절전략		.86
부정적 생각하기	6, 18, 26, 30, 36, 41, 46, 50	.87
타인 비난하기	8, 20, 29, 39	.88
폭식하기	15, 24, 51	.90
중독가능 활동하기	21, 23, 40, 43	.58

3) 심리적 적응

심리적 적응을 측정하는 도구는 김동직(1999)의 연구에서 적응의 서로 다른 측면을 의미하는 긍정적 지표와 부정적 지표로 심리적 적응을 측정한 것을 받아들여 긍정적 지표로 자아 존중감과 생활 만족감 척도를 부정적 지표로는 불안과 우울성향 척도를 사용하였다.

① 자아존중감(Global Self-Esteem Scale)

자아존중감은 총 10문항으로 구성된 질문지로 Rosenberg(1965)가 개발하고 김동직(1999)이 번안하였다. 5문항은 긍정적인 내용으로 표현되고 있고, 5문항은 부정적인 내용으로 표현되고 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며 역채점 문항 5문항(3, 5, 8, 9, 10번)이다. 본 연구에서 척도의 내적 일치도는 .87이었다.

② 생활 만족감

Diener, Emons, Larsen & Griffin(1985)이 개발하고 김동직(1999)이 번안한 5문항의 'Satisfaction With Life Scale'을 사용하여 5점 척도로 평가하게 된다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .83이었다.

③ Beck 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)

Beck, Epstein, Brown 및 Steer(1988)가 불안증상을 측정하기 위해 개발한 21개 문항의 자기보고형 검사이다. 본 연구에서는 Kwon(1992)이 번안한 한국판 Beck불안척도를 사용하였고, 내적 일치도는 .91이었다.

④ 우울성향척도(the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)

기존에 우울 척도들은 주로 임상 우울증 환자들이 경험하는 정신 병리를 진단하기 위한 도구였기 때문에, 일반인들이 경험하는 우울을 정확하게 측정하는데 한계가 있었다. 본 연구에서 사용된 CES-D는 일반인과 청소년을 대상으로 우울 정도를 측정하기 위해 미국정신보건연구원(NIMH)에서 개발한 도구를 조맹제와 김계희(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 긍정적 의미가 내포된 문항은 역채점하였다(4, 8, 12, 16). 본 연구에서 척도의 내적 일치도는 .90이었다.

3. 통계처리 및 자료 분석

본 연구의 자료처리를 위한 통계 프로그램으로 SPSS Windows 16.0을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 백분율을 사용하였다.

둘째, 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

셋째, 일상적 창의성과 정서조절전략 및 심리적 적응의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률 상관분석 실시하였다.

넷째, 연령에 따른 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응의 차이를 알아보기 위해 일원변량 분석을 실시하였다.

다섯째, 일상적 창의성이 심리적 적응에 미치는 영향 사이에서 정서조절전략의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 실시하고, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-test를 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구는 고등학생과 대학생의 일상적 창의성, 정서조절전략 및 심리적 적응 간의 관계를 알아보려는 데에 그 목적이 있다. 이를 위하여 서울시와 경기도 소재의 고등학교와 대학교의 남·여 학생 620명을 대상으로 설문 조사를 실시하였고, 회수된 설문지 595부 중 누락된 문항이 있거나 불성실한 응답을 보인 설문 21부를 제외한 574명의 자료가 분석에 사용되었다.

연구 대상자는 연령과 성별에 있어 거의 차이가 없게 선발되었다. 고등학생은 총 286명으로 남학생이 145명, 여학생이 141명이었고, 대학생은 총 288명으로 남학생이 147명, 여학생이 141명이었다.

가족 수는 4명인 학생이 401명(69.9%)으로 가장 많았고, 부모의 학력은 아버지와 어머니 모두 전문대 및 4년제 대학 졸업이 각각 306명(53.3%), 260명(45.3%)으로 가장 많이 나타났다. 부모의 직업을 살펴보면, 아버지의 경우 자영업이 168명(29.3%)으로 가장 많았고, 어머니의 경우 무직(주부)이 216명(37.6%)으로 가장 많이 나타났다. 가정의 월 평균 수입에 대해서는 중 수준으로 응답한 학생이 311명(54.1%)으로 가장 많았다.

연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 4>에 제시되어 있다.

<표 4> 연구대상자의 인구통계학적 특성

특성	구분	명 수	빈도(%)	
연령 * 성별	고등학생	남	145	25.3
		여	141	24.6
	대학생	남	147	25.6
		여	141	24.6
가족 수	1~3명	130	22.6	
	4명	401	69.9	
	5~7명	43	7.5	
아버지 학력	초등학교이하~중학교 졸업	41	7.1	
	고등학교 졸업	154	26.8	
	전문대 졸업~대학교 졸업	306	53.3	
	대학원 이상	73	12.7	
어머니 학력	초등학교이하~중학교 졸업	40	7.0	
	고등학교 졸업	244	42.5	
	전문대 졸업~대학교 졸업	260	45.3	
	대학원 이상	30	5.2	
아버지 직업	무직	14	2.4	
	관리직	20	3.5	
	사무직	130	22.6	
	기술직	97	16.9	
	전문직	76	13.2	
	자영업	168	29.3	
	기타	69	12.0	
어머니 직업	무직	216	37.6	
	관리직	11	1.9	
	사무직	66	11.5	
	기술직	21	3.7	
	전문직	91	15.9	
	자영업	96	16.7	
	기타	73	12.7	
경제적 수준 (가정 월 평균 수입 정도)	상	15	2.6	
	중상	141	24.6	
	중	311	54.2	
	중하	92	16.0	
	하	15	2.6	

2. 일상적 창의성과 정서조절전략의 연령에 따른 차이

고등학생과 대학생의 일상적 창의성과 정서조절전략에서 연령에 따른 차이를 살펴보기 위하여 일원변량 분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 분석 결과를 <표 5>과 <표 6>에 제시하였다.

1) 일상적 창의성

고등학생과 대학생의 일상적 창의성의 경우, 연령($F(1, 572) = 1.806, p = .180$)에 따른 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다.¹⁾ 즉, 연령에 따라 일상적 창의성이 증가하지 않는 것으로 확인되었다. 그러나 일상적 창의성의 하위요인을 살펴본 결과, 대안적 해결력($F(1, 572) = 5.292, p < .05$), 이타적 자아확신($F(1, 572) = 13.301, p < .001$), 탐구적 몰입($F(1, 572) = 10.882, p < .01$)에서 연령에 따른 차이가 유의미하게 나타났다.

2) 정서조절전략

고등학생 집단에서보다 대학생 집단에서 유발되는 정서를 조절하기 위하여 전략을 사용하는 정도가 높게 나타났다($F(1, 572) = 22.571, p < .001$). 정서조절전략을 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 살펴본 결과, 고등학생 집단에 비하여 대학생 집단에서 적응적인 정서조절전략의 사용이 더 높게 나타나($F(1, 572) = 33.435, p < .001$), 연령이 증가함에 따라 전략사용에 있어 적응적인 전략을 사용하는 것이 증가함을 확인하였다. 그러나 부적응적인 정서조절전략에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다($F(1, 572) = 1.553, p = .213$).

1) ANCOVA를 실시하여 일상적 창의성에 영향을 미칠 것이라 여겨지는 경제적 수준(가정 월 평균 수입 정도)을 통제하고 살펴본 결과, 연령에 따른 일상적 창의성의 차이가 나타나지 않았다($F(1, 572) = 1.875, p = .171$). 따라서 one-way ANOVA 실시 결과만을 논의하기로 한다.

적응적인 전략과 부적응적인 전략의 하위요인에서의 연령에 따른 차이를 살펴보면 먼저 적응적인 정서조절전략 중 능동적으로 생각하기($F(1, 572) = 64.987, p < .001$), 수동적으로 생각하기($F(1, 572) = 5.588, p < .05$), 문제해결 행동 취하기($F(1, 572) = 34.393, p < .001$), 조언이나 도움 구하기($F(1, 572) = 39.439, p < .001$), 친밀한 사람 만나기($F(1, 572) = 6.943, p < .01$), 기분전환 활동하기($F(1, 572) = 11.418, p < .01$) 등 인지적으로 수용하기를 제외한 6가지 하위요인에서 고등학생 집단에 비하여 대학생 집단의 점수가 유의미하게 높았다.

부적응적인 정서조절전략에서 연령에 따른 유의미한 차이가 발견되지 않았지만 하위요인 중 부정적으로 생각하기($F(1, 572) = 13.592, p < .001$)와 타인 비난하기($F(1, 572) = 4.878, p < .05$)에서는 고등학생 집단이 대학생 집단보다 높은 점수를 보였고, 폭식하기($F(1, 572) = 20.035, p < .001$)와 중독 가능 활동하기($F(1, 572) = 8.049, p < .01$)에서는 대학생집단이 고등학생 집단에 비하여 높게 나타나 연령에 따른 유의미한 차이가 발견되었다.

<표 5> 일상적 창의성의 7가지 하위요인에서 연령에 따른 차이

(N= 574)

	고등학생	대학생	합계	df	F
	(n=286)	(n=288)	(n=574)		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
일상적 창의성	3.50 (.38)	3.54 (.43)	3.51 (.41)	1	1.806
독창적 유연성	2.99 (.64)	3.08 (.69)	3.03 (.66)	1	2.925
대안적 해결력	3.28 (.67)	3.40 (.64)	3.34 (.66)	1	5.292*
모험적 자유추구	3.69 (.54)	3.64 (.58)	3.66 (.56)	1	.930
이타적 자아확신	3.70 (.58)	3.88 (.63)	3.79 (.61)	1	13.301***
관계적 개방성	3.60 (.51)	3.59 (.50)	3.59 (.51)	1	.019
개성적 독립성	3.82 (.66)	3.80 (.68)	3.81 (.67)	1	.061
탐구적 몰입	3.96 (.59)	3.78 (.71)	3.87 (.66)	1	10.882**

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

<표 6> 정서조절전략의 하위요인에 따른 연령 차

(N= 574)

	고등학생 (n=286)	대학생 (n=288)	합계 (n=574)	df	F
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
정서조절전략	2.97 (.55)	3.20 (.61)	3.09 (.59)	1	22.571***
적응적 정서조절전략	3.41 (.69)	3.77 (.79)	3.59 (.76)	1	33.435***
능동적 생각하기	3.29 (.79)	3.87 (.91)	3.58 (.90)	1	64.987***
수동적 생각하기	3.31 (.93)	3.50 (1.00)	3.41 (.97)	1	5.588*
인지적 수용하기	3.62 (1.07)	3.73 (1.10)	3.67 (1.09)	1	.246
조언 및 도움구하기	3.23 (1.02)	3.80 (1.14)	3.52 (1.11)	1	39.439***
문제해결 행동취하기	3.12 (.94)	3.62 (1.08)	3.37 (1.04)	1	34.393***
친밀한 사람만나기	3.92 (1.25)	4.19 (1.22)	4.06 (1.24)	1	6.943**
기분전환 활동하기	3.36 (1.10)	3.67 (1.06)	3.52 (1.09)	1	11.418**
부적응적 정서조절전략	2.09 (.77)	2.18 (.90)	2.14 (.84)	1	1.553
부정적 생각하기	3.09 (1.00)	2.76 (1.13)	2.92 (1.08)	1	13.592***
타인 비난하기	2.26 (1.10)	2.06 (1.09)	2.16 (1.10)	1	4.878*
폭식하기	1.89 (1.65)	2.51 (1.67)	2.20 (1.6)	1	20.035***
중독가능 활동하기	1.13 (.92)	1.39 (1.25)	1.26 (1.10)	1	8.049**

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

3. 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응 간의 상관분석

일상적 창의성과, 정서조절전략, 심리적 적응이 어떠한 관계를 갖는지 알아보기 위하여 Pearson's 적률 상관분석을 실시하였다. 그 결과를 <표 7>에 제시하였다.

먼저 일상적 창의성과 정서조절전략의 관계를 살펴보았다. 정서조절전략은 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 각각의 상관을 보았다. 일상적 창의성과 적응적인 정서조절전략은 유의미한 정적 상관($r=.56, p < .01$)이 있는 것으로 나타났고, 부적응적인 정서조절전략과는 유의미한 상관이 없었다($r=-.02$). 일상적 창의성의 하위 요인을 살펴본 결과, 모든 하위요인이 적응적 정서조절전략과 정적인 상관이 있는 것으로 나타났고, 부적응적 정서조절전략과는 관계적 개방성만이 유의미한 부적 상관($r=.16, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다.

일상적 창의성과 심리적 적응은 유의미한 정적 상관($r=.49, p < .01$)이 있었고, 심리적 부적응과는 부적 상관($r=-.10, p < .05$)을 보였다. 일상적 창의성의 모든 하위요인이 심리적 적응과는 정적 상관이 나타났고, 심리적 부적응과는 모험적 자유추구($r=-.12, p < .01$), 이타적 자아확신($r=-.19, p < .01$), 관계적 개방성($r=-.17, p < .01$) 요인에서만 부적상관이 나타났다.

정서조절전략을 적응적/부적응적으로 나누어 심리적 적응과의 상관관계를 살펴본 결과, 적응적인 정서조절전략은 심리적 적응과 정적 상관($r=.46, p < .01$)을 보였고, 심리적 부적응과는 유의미한 상관이 나타나지 않았다($r=-.06$). 부적응적인 정서조절전략의 경우, 심리적 적응과는 부적 상관($r=-.26, p < .01$)이 있었고 심리적 부적응과는 높은 정적 상관($r=.52, p < .01$)이 나타났다.

<표 7> 주요 변인들 간의 상관계수

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	2	3	4	5
1	1											
1-1	.77**	1										
1-2	.67**	.55**	1									
1-3	.69**	.40**	.31**	1								
1-4	.73**	.38**	.36**	.47**	1							
1-5	.53**	.19**	.14**	.35**	.46**	1						
1-6	.51**	.27**	.29**	.39**	.31**	.08	1					
1-7	.57**	.34**	.25**	.36**	.32**	.27**	.35**	1				
2	.56**	.28**	.31**	.38**	.57**	.47**	.24**	.35**	1			
3	-.02	.07	.00	-.07	-.05	-.16**	.01	.06	.13**	1		
4	.49**	.26**	.25**	.33**	.62**	.35**	.18**	.17**	.46**	-.26**	1	
5	-.10*	.03	-.02	-.12**	-.19**	-.17**	-.02	.00	-.06	.52**	-.42**	1

1. 일상적 창의성 1-1. 독창적 유연성 1-2. 대안적 해결력 1-3. 모험적 자유추구 1-4. 이타적 자아확신 1-5. 관계적 개방성
 1-6. 개성적 독립성 1-7. 탐구적 몰입 2. 적응적 정서조절전략 3. 부적응적 정서조절전략 4. 심리적 적응 5. 심리적 부적응

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

4. 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 정서조절전략의 매개효과 검증

일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 정서조절전략이 매개역할을 하는지 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차를 적용하여 회귀분석을 실시하였다. 매개변인인 정서조절전략은 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 살펴보았다. 부적응적인 정서조절전략의 경우, 일상적 창의성이 부적응적 전략에 미치는 영향력이 유의하지 않아 매개효과를 확인할 수 없었다. 따라서 적응적인 정서조절전략의 매개역할만을 검증하고자 한다.

먼저 1단계에서 독립변인을 일상적 창의성으로 하고, 심리적 적응을 종속변인으로 하여 회귀시켰다. 2단계에서는 일상적 창의성을 독립변인으로 하고, 매개변인인 적응적 정서조절전략을 종속변인으로 하여 회귀시켰다. 마지막 3단계에서 일상적 창의성과 적응적 정서조절전략을 모두 독립변인으로 하고, 종속변인인 심리적 적응에 회귀시켰다. 모든 절차에서 표준화된 회귀계수(β)가 사용되었고, 그 결과를 <표 10>과 <그림 2>에서 제시하였다.

첫 번째 회귀식에서 일상적 창의성이 심리적 적응에 미치는 영향이 유의미하게 나타났고($\beta = .486, p < .001$), 두 번째 회귀식에서 일상적 창의성이 적응적 정서조절전략에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다($\beta = .569, p < .001$). 마지막 회귀식에서 매개변인으로 가정한 적응적 정서조절전략이 심리적 적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta = .458, p < .001$), 일상적 창의성이 심리적 적응에 미치는 영향력이 유의하면서 첫 번째 회귀식에서보다($\beta = .486, p < .001$) 세 번째 회귀식에서 유의하게 감소하였다($\beta = .268, p < .001$). 그러므로 일상적 창의성과 심리적 적응 사이에서 적응적인 정서조절전략이 부분적으로 매개하였다고 할 수 있다.

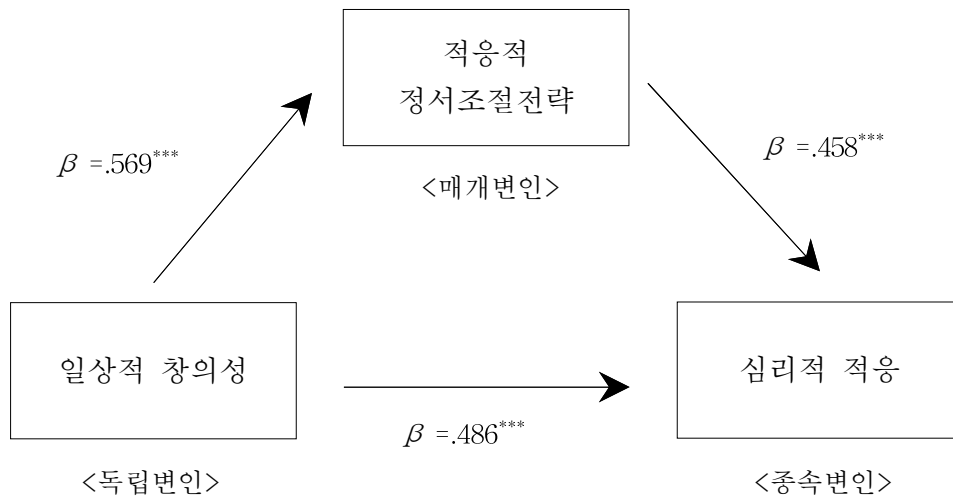
매개효과의 크기가 통계적으로 유의미한지 확인하기 위하여 sobel 검증을

실시한 결과, 매개모형에서의 Z값이 7.93으로 $p < .001$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. 이는 적응적 정서조절전략의 부분매개효과가 유의미하다는 것을 의미한다.

<표 8> 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 적응적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	β	R^2 ($adj-R^2$)	F
1 독립 → 종속	일상적 창의성 → 심리적 적응	.486***	.235	177.066***
2 독립 → 매개	일상적 창의성 → 적응적 전략	.569***	.323	273.885***
3 독립 → 종속	일상적 창의성 → 심리적 적응	.268***	.283	113.821***
매개 → 종속	적응적 전략 → 심리적 적응	.458***	.208	151.888***

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



<그림 2> 일상적 창의성과 심리적 적응 사이에서 적응적 정서조절전략의 매개효과 검증 모형

V. 논의 및 제언

1. 결과 요약 및 논의

본 연구의 목적은 고등학생과 대학생을 대상으로 첫째, 일상적 창의성과 정서조절전략에서의 연령차를 살펴봄으로써 발달적 변화를 확인하는데 있다. 둘째, 일상적 창의성과 정서조절전략, 그리고 심리적 적응 간의 관계를 파악하고 셋째, 일상적 창의성과 심리적 적응 사이에서 정서조절전략의 매개효과를 검증하고자 하였다.

본 연구의 결과와 그에 따른 논의는 다음과 같다.

1) 일상적 창의성, 정서조절전략에서의 연령에 따른 차이

첫째, 고등학생과 대학생의 일상적 창의성을 비교한 결과, 대학생 집단의 평균점수가 고등학생 집단에 비하여 높게 나타났지만, 그 차이가 유의미하지 않았다. 즉 연령이 증가할수록 일상적 창의성이 높아질 것이라는 가설이 지지되지 못하였다. 이는 10대에 비하여 20대에서 더 높은 창의성을 보인다는 Jaquish와 Ripple(1980)의 연구결과와 차이를 보인다. 우리나라의 경우, 고등학생은 학교 교육과정으로 인해 창의성의 발현이 어려울 것이라고 예상하였고, 그렇기 때문에 대학생이 상대적으로 자유로운 생활양식을 가짐으로 더욱 창의적일 것이라고 기대하였으나 연구 결과를 통해 고등학생과 대학생의 일상적 창의성에 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년 중기에 해당되는 고등학생이 가진 인지적 왜곡인 ‘개인적 우화(personal fable)’의 결과로 생각해 볼 수 있다. 10대는 다른 사람이 자기들을 예의주시

하고 또 자신들에 대해 많은 생각을 하고 있다고 확신하기 때문에, 자신의 중요성을 과장하여 생각하는 경향을 가지고 있다. 또한 10대들은 자기들이 특별하고 독특하다고 느끼기 시작한다(Laura, 2007). 이러한 특성들이 일상적 창의성을 측정하는 설문에서 개인의 독창성과 개성 등을 과대평가하게 만드는데 영향을 미쳤을 것이라 여겨진다. 그러나 일상적 창의성의 하위요인 중 대안적 해결력과 이타적 자아확신, 탐구적 몰입에서 연령에 따른 유의미한 차이가 나타났다. 대안적 해결력과 이타적 자아확신은 고등학생보다 대학생에게서 더 높게 나타났고, 탐구적 몰입은 대학생보다 고등학생에게서 더 높게 나타났다. 이는 고등학생보다 대학생들이 문제에 직면했을 때 여러 가지 실현 가능한 대안을 생각하고 적절히 해결하는 능력이 더 높으며, 다른 사람을 이해하고 그들과 공존하는 범위 내에서 자신의 잠재력을 확신하는 경향이 있음을 나타낸다. 그러나 주변의 사물이나 현상에 대해 관심을 갖고 흥미 있는 일에 몰입하려는 경향은 고등학생에게서 더 높다는 것을 의미한다. 대학생들은 자신이 생각하는 것을 행동으로 옮길 때에 행동의 범위가 제한적이지 않고, 고등학생 때보다 사회적 관계와 경험의 기회가 확장되면서 타인과의 관계 속에서 자신의 잠재력과 정체성을 확인해 볼 수 있는 기회가 많아지기 때문에 이러한 결과가 도출된 것으로 여겨진다. 또한 대학생에게서 탐구적 몰입이 더 낮게 나타난 것은 대학생이 새롭고 다양한 자극에 노출되는 경우가 더 많기 때문에 한 가지에 몰두하기 보다는 여러 가지 것을 경험하고자 하는 욕구가 반영되었을 것으로 생각해 볼 수 있을 것이다.

둘째, 정서조절전략 중 적응적인 전략에서 연령에 따른 차이가 나타났다. 고등학생 집단에 비하여 대학생 집단에서 유의미하게 높은 점수를 보였는데, 이는 대학생이 고등학생보다 적응적인 정서조절전략을 사용한다는 것을 의미한다. 그러나 부적응적인 정서조절전략에서는 그 차이가 유의미하지 않았다. 이러한 연구 결과는 연령이 증가할수록 새로운 스트레스 환경에 대해

반응하면서 더욱 적응적으로 정서를 조절하게 된다는 Lazarus(1999)의 견해와도 일치한다. 정서조절전략의 하위요인의 결과에 따르면 연령이 증가하면서 부정적인 정서를 감소시키기 위해 능동적인 생각(예. 처한 상황에서 배울게 있을 것이라 생각한다)과 수동적인 생각(예. 처한 상황이나 문제와 관련 없는 일을 생각한다)을 더 많이 하게 되며, 문제해결행동을 취하거나 기분을 전환 할 수 있는 활동을 하고, 다른 사람으로부터 조언과 도움을 구하거나 친밀한 사람을 만나는 등의 전략을 사용하는 것이 증가함을 의미한다. 그러나 폭식을 하거나 중독가능성이 있는 활동처럼 부적응적인 전략의 사용 또한 대학생에게서 보다 높게 나타났고, 부정적으로 생각하거나 타인을 비난하는 등의 전략은 고등학생에게서 더 높게 나타났다. 이를 통해 부적응적 전략 중 인지적인 전략을 사용하는 고등학생들과는 달리 대학생의 경우, 행동에 대한 규제를 받지 않기 때문에 부적응적 전략 중 행동적 전략의 사용이 높게 나타나는 결과를 얻은 것으로 생각해 볼 수 있을 것이다. 인지적으로 수용하기의 경우, 수용전략이 상황을 체념한다는 의미에서의 수용인지 아니면 상황을 받아들여 그것을 안고 살아가는 법을 생각한다는 의미에서의 수용인지가 명확하지 않았기 때문에 유의미한 결과를 도출하지 못한 것으로 여겨진다.

2) 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응 간의 관계

일상적 창의성과 정서조절전략 중 적응적인 전략, 심리적 적응 간의 상관관계가 있을 것이라는 가설이 지지되었다. 즉, 일상적 창의성과 적응적 정서조절전략, 심리적 적응은 모두 유의미한 정적상관이 있었다. 그러나 부적응적 정서조절전략과는 부적의 관계를 보였으나 유의미한 결과를 얻지 못하였다.

첫째, 일상적 창의성은 적응적인 정서조절전략과 높은 정적상관을 보였다. 이는 일상적 창의성이 높은 사람일수록 정서를 조절할 때, 적응적인 인지적

정서조절전략과 행동적 전략을 사용할 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 창의성이 긍정적 정서와 정적상관이 있다는 정옥분 등(2009)의 연구와 적응적인 전략을 사용할수록 긍정적인 정서를 강화시킬 수 있다는 연구(Garnefski et al., 2001)를 연결 짓는 결과라고 할 수 있다. 또한 일상적 창의성이 높은 사람이 부정적 정서를 처리하기 위하여 인지적, 심리적, 행동적인 노력을 한다는 정은이(2004)의 연구와 일치한다. 일상적 창의성과 정서조절전략의 관계에 대한 상관 연구의 결과는 이들의 관계를 직접적으로 설명해주는 연구가 거의 없는 실정에서 일상적 창의성이 적응적인 정서조절전략과 정적 상관이 있고, 부적응적인 전략과 부적의 경향성이 있다는 것을 밝힌 의미 있는 결과라고 할 수 있다.

둘째, 일상적 창의성과 심리적 적응은 정적 상관을 보였고, 심리적 부적응과는 유의미한 부적 상관이 나타났다. 이는 선행연구들의 결과와 일치한다(Amabile, 1989, 1996; Cropley, 2001; 김영숙, 1997; 김원경, 우남희, 2002; 민혜영, 2003; 정은이, 2002; 최진이, 1990). 특히 일상적 창의성의 하위요인 중 이타적 자아확신과 관계적 개방성이 심리적 적응과 정적으로, 부적응과는 부적으로 유의미한 상관이 나타났는데, 자신의 잠재력에 대한 믿음이 있고 자신과 다른 생각을 가진 사람들을 이해하려는 경향성이 심리적 적응 정도와 높은 상관이 있음을 의미한다.

셋째, 정서조절전략을 적응적/부적응적 전략으로 나누어 살펴보았을 때, 적응적 정서조절전략과 심리적 적응은 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 적응적인 정서조절전략과 긍정적 심리적 적응 지표와 정적 상관이 있다는 선행연구 결과와 일치한다(Carver, 1989). 또한 부적응적 전략의 경우 자아존중감과 생활만족감을 포함하는 심리적 적응과는 부적 상관이, 불안과 우울을 포함하는 심리적 부적응과는 정적 상관이 나타났는데, Garnefski 등(2001)의 연구에서 부적응적인 전략을 많이 사용할수록 불안과 우울을 많이

보고하는 것으로 나타났다는 결과와 일치한다. 이러한 결과를 통해 정서를 조절하기 위하여 사용하는 전략이 적응적이거나 부적응적인지에 따라 심리적으로 적응하거나 부적응할 수 있다는 것을 확인할 수 있다.

3) 일상적 창의성과 심리적 적응 간의 관계에서 정서조절전략의 매개효과

일상적 창의성과 심리적 적응 사이에서 정서조절전략의 매개효과를 살펴본 결과, 적응적 정서조절전략의 매개효과는 나타났지만, 부적응적 정서조절전략의 매개효과는 나타나지 않았다. 일상적 창의성이 부적응적 정서조절전략에 부적인 영향을 미칠 것이라는 경향성은 확인이 되었으나 그 영향력이 유의하지 않았기 때문에 매개효과를 검증할 수 없었다. 한편 적응적인 정서조절전략이 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 매개효과가 나타나 적응적 정서조절전략의 부분매개 역할을 확인하였다. 즉, 일상적 창의성은 심리적 적응에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 적응적 정서조절전략을 매개로 하여 심리적 적응에 간접적인 영향을 미친다는 것이다. 이는 일상적 창의성이 높을수록 자신의 정서를 조절하기 위하여 더욱 적응적인 전략을 사용할 것이고, 따라서 심리적 적응도 높아질 것이라고 볼 수 있다. 또한 일상적 창의성이 높은 경우 적응적 정서조절전략을 사용하는 것과 상관없이 심리적 적응에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 이것은 창의성이 자기실현과 정신건강에 영향을 미친다는 선행 연구들과 일치하는 결과이다.(Anthony, 1987; Dewirg, 1970; Maslow, 1963; Rogers, 1962; 정은이, 2002) 또한 적응적인 정서조절전략 역시 심리적 적응에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 적응적인 정서조절전략의 사용이 심리적 적응에 영향을 미치고 정신병리로 발전할 가능성에 대해 완충 역할을 한다는 기존 연구 결과들과 일치하고 있다(Garnefski et al., 2001; 2004; 김민아, 권경인, 2008; 이경희, 2009; 이지영, 권석만, 2006). 이러한 결과로 일상적 창의성은 정서조절전략

중 적응적인 전략을 사용하는데 영향을 미치고 이것이 심리적으로 적응성을 높일 수 있음을 확인할 수 있다. 결론적으로 일상적 창의성과 적응적 정서조절전략 모두 심리적 적응에 중요한 역할을 하는 것으로 생각해 볼 수 있다.

2. 연구의 의의 및 제한점

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 일상적 창의성의 경우, 특정 연령에서만 연구결과가 있는데 비하여 본 연구에서는 고등학생과 대학생 두 집단을 선정하여 일상적 창의성의 연령에 따른 발달적 변화를 살펴보았는데 의의가 있다.

둘째, 일상적 창의성과 긍정적인 정서, 또는 부정적인 정서와의 관련성을 살펴본 연구는 있으나 일상적 창의성과 정서조절전략이 어떠한 관계에 있는가를 밝히는 연구가 미흡한 실정에서, 본 연구는 일상적 창의성과 적응적인 정서조절전략이 정적인 상관관계에 있으며, 일상적 창의성이 높을수록 적응적인 전략을 더욱 사용할 것이라는 점을 확인하였다는데 의의가 있다.

셋째, 기존 연구들에서는 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계와 정서조절전략과 심리적 적응의 관계를 단편적으로 살펴보거나 이들 변인 간의 영향력만을 살펴보았으나, 본 연구에서는 매개 검증을 통하여 일상적 창의성과 심리적 적응의 관계에서 적응적 정서조절전략의 매개효과를 확인하였다는데 의의가 있다.

결론적으로 본 연구는 고등학생과 대학생의 일상적 창의성과 정서조절전략의 발달상의 이해를 도모하고, 일상적 창의성과 적응적 정서조절전략이 심리적 적응에 중요한 예언 변인이 된다는 것을 확인함으로써 심리적 적응을 높일 수 있는 방법을 모색하는데 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 사용된 모든 척도가 연구 대상의 주관적인 판단에 의존하는 자기보고식 평가라는 점이다. 따라서 사회적 바람직성이나 불성실한 태도 등이 연구 결과에 영향을 미쳤을 것이다. 특히 일상적 창의성의 경우, 창의적인 산출물에 대한 평가가 아니라 한계가 있고, 사회문화적으로 개성이 부각되고 있기 때문에 자신이 개성이 있다고 평가하려는 편향이 반영될 수 있다. 또한 선행연구에서는 일상적 창의성의 척도가 대학생들을 대상으로 실시된 연구였기 때문에 고등학생에게 보다 적합한 척도가 개발될 필요가 있다. 불안 척도의 경우, 그 항목이 임상적인 증상을 측정하는 질문이었다는 한계가 있다. 연구 대상이 임상 집단이 아니었기 때문에 사용한 불안 척도가 일반인이 느낄 수 있는 불안을 제대로 측정하였는지 확신할 수 없다.

둘째, 본 연구의 대상은 서울과 수도권에 있는 몇 개의 학교를 대상으로 한 연구이기 때문에 연구결과를 전체에 일반화하는 것에는 한계가 있다. 특히, 고등학생은 인문계로 한정되어 있기 때문에 이 후 연구에서 더 다양한 계열을 포함할 필요할 것이다. 또한 여러 연령 집단을 사용하여 발달적 변화를 살펴보는 것이 필요하겠다.

셋째, 본 연구에서는 심리적 적응과 부적응으로 척도를 구분하여 적응의 지표로는 자아존중감과 생활만족감을, 부적응의 지표로는 불안과 우울성향을 포함시켰다. 연구자가 적응적인 것에 관심을 두고 있었기 때문에 적응의 지표만을 활용하여 심리적 적응도를 산출하였다. 그러나 부적응지표로 모아진 불안과 우울성향에 대한 자료를 역채점하여 심리적 적응도에 포함시킨다면 심리적 적응을 더 잘 설명할 수 있을 것이다. 이 후 연구에서는 심리적 적응에 해당되는 다양한 요인을 탐색하여 일상적 창의성과 정서조절전략과의 관계를 살펴보는 것이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 강소연(1995). 창의성의 유형화와 그 적용 가능성에 관한 연구. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김경희(2004). 정서심리학. 박영사.
- 김동직(1999). 문화적 맥락에서 본 개별성-관계성과 심리적 적응의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김명철(2007). 창의성 측정 도구 고찰. 교육연구, 26, 43-75.
- 김민아, 권경인(2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서 조절 전략에 관한 연구. 청소년상담연구, 16(1), 15-32.
- 김소라(2009). 고등학생 대학생 자녀가 지각한 부부갈등 및 부모애착과 자기 효능감 및 또래애착과의 관계.
- 김소희(2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김영숙(1997). 유아의 자아존중감에 영향을 주는 가정환경의 제 변인. 동국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김원경, 우남희(2002). 아동의 창의성에 대한 심리적 관련 변인 연구. 아동학회지, 23(2), 1-16.
- 김유리(2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향 : 인지적 정서조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김은희(2010). 자존감, 인지적 정서조절전략과 공격성 간의 관계 :-교도소 수용자를 대상으로. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김정희(2008). 창의성과 발달: 나이가 들면 창의성이 감소하는가?. 영재와 영재교육, 7(1), 133-145.
- 김택호(2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.

- 김혜원(2010). 창의성 및 지능과 학업성취의 관계. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김혜진(2006). 아동의 완벽주의 성향이 우울과 불안에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원. 박사학위 논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 14(2), 1~16.
- 민혜영(2003). 유아의 확산적 사고 및 정서적 기질과 사회성 발달과의 관계 연구. 미래유아교육학회지, 10(2), 261-279.
- 박숙희(2003). 대학생의 정신건강과 창의성의 관계. 교육심리연구, 17(4), 1-16.
- 박정미(2004). 청소년이 지각한 부모 의사소통 유형 및 부모-자녀간 의사소통과 심리적 적응의 관계 : 전북지역 고등학생을 중심으로. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박정희(2009). 아동기 행동억제와 사회불안의 관계: 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 배은영(2008). 우울-공격성향 청소년의 인지적 정서조절전략의 특징-성과 연령변인을 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 서동효(2001). 집단에 대한 애착 및 문화적 자기관과 심리적 적응의 관계 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 성은현(2005). 자아존중감, 일반적 자기효능감과 창의적 인성의 관계. 아동학회지, 26(1), 217-228.
- 성은현, 한순미, 하주현, 이정규, 류형선, 한윤영, 박병기(2008). 한국심리학회지: 사회문제, 14(1), 367-390.
- 송인섭, 김혜숙(1999). 창의성 개념정립을 위한 탐색적 연구 -암시적 창의성 이론을 중심으로-. 교육심리연구, 13(3), 93-117.
- 문수재, 이민준, 윤관수, 신승철, 이호영, 김만권, 이명선, 유계준, 김진학(1991).

- 한국에서의 the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)의 사용 (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale(CES-D) : Its Use in Korea). 신경정신의학, 30(4),
- 양미진, 이은경, 이희우(2006). 청소년의 심리내적 요인과 환경적 요인이 정신건강에 미치는 영향. 청소년상담연구, 14(1), 63-76.
- 오영희(1993). 계시장 발표 : 대학생들의 적응에 관한 연구. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 513-530.
- 옥선화(1989). 현대 한국인의 가족주의 가치에 대한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 윤석빈(1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤정혜(1992). 자아존중감.성역할 정체감.진로의식성숙과의 관계 연구. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 이경희(2009). 중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응. 한국가정교육학회지, 21(2), 159-169.
- 이부선(1997). 만 5, 6세 아동의 창의성과 사회적 적응과의 관계 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이수정(2001). 정서의 이론적 접근에 입각한 정서관리 방략. 한국심리학회지 : 일반, 20(1), 67-90.
- 이지영(2008). 정서조절방략과 정서장애의 관계 및 체험적 정서조절방략의 효과. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만(2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지 : 임상, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만(2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임

상, 28(1), 245-261.

장훈(2001). 몰입경험(flow)과 심리적 적응지표의 관계에 관한 연구 :인터넷 활동 중심으로. 고려대학교 석사학위 논문.

전경원(2000). 동·서양의 하모니를 위한 창의학. 서울: 학문사.

정미현(2008). 부적응 도식과 우울간의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 논문.

정소운(2008). 유아의 창의성과 자아개념의 관계. 광주대학교 산업대학원 석사학위 논문.

정미현(2008). 부적응 도식과 우울간의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 논문.

정옥분(2005). 청년심리학. 학지사.

정옥분, 한성열, 이숙자, 이종호, 임정하, 정순화, 김경은(2009). 대학생의 정서 및 자기조절능력과 창의성 간의 관계. 16(2), 171-190.

정은이(2002). 일상적 창의성과 개별성-관계성 및 심리·사회적 적응의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.

정은이(2004). 일상적 창의성과 대학생의 스트레스 및 스트레스 대처 양식과의 관계. 교육학연구, 42(4), 379-399.

정은이(2007). 대학생의 일상적 창의성 및 생활 스트레스가 진로미결정에 미치는 영향. 교육방법연구, 19(2), 143-162.

정은이(2008). 일상적 창의성과 사랑유형 및 상호이해, 관계만족의 관계. 교육문제연구, 제 32집, 95-117.

정준성(2008). 아동의 창의성과 적응유연성 및 안녕감의 관계. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.

정지영(2009). 중학생 우울과 지각된 부모양육태도, 인지적 정서조절전략, 행동억제 기질 간의 관계 : 성차를 중심으로. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- 조맹제, 김계희(1993). 주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)진단적 타당성 연구. *신경정신의학*, 32(3), 381-399.
- 조연순(2001). 교과를 통한 창의적 문제해결력 교육방법모색: 문제중심학습. *한국교육개발원*, 28(2). 205-227.
- 조영옥(1998). 중학생의 자기존중감과 창의성과의 관계. *우석대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 조정하(2000). 창의성이 높은 학생의 학교 적응에 관한 연구. *전남대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 조현영(2010). 청소년(중학생, 고등학생)의 부모애착과 대인불안 간의 관계: 또래애착의 매개효과. *성신여자대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 조현정(2010). 유아의 동기 및 자아개념과 창의적 인성간의 관계. *경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 지선근(1998). 부모의 지지 및 지각된 집으로부터의 거리와 대학생의 심리적 적응의 관계. *연세대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 지경진(2004). 실험자 변수에 따른 유아의 정서 표현 및 정서 조절 전략. *서울대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 최인수(1998a). 창의성을 이해하기 위한 여섯가지 질문. *한국심리학회지: 일반*. 17(1), 25-47.
- 최인수(1998b). 창의적 성취와 관련된 제 요인들 : 창의성 연구의 최근 모델인 체계모델(Systems Model)을 중심으로. *미래유아교육학회지*, 5(2), 133-166.
- 최인실(2004). 청소년이 지각한 가족갈등과 심리적 적응 및 진로태도 성숙도에 관한 연구. *전북대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 최일호, 최인수(2001). 새로운 생각은 어떻게 가능한가 : 전문분야 창의성에 대한 학습과정 모형 접근. *한국심리학회지: 일반*. 20(2), 409-428.

최진이(1990). 창의성에 영향을 미치는 지능, 성 및 인성적 특성 : 높은 IQ 아동과 보통 IQ 아동의 비교. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

하선근(2008). 중학생의 인터넷 중독과 대인불안 및 정서조절양식과의 관계. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.

허지인(2003). 알콜 중독자 자녀(COA)의 일상생활 스트레스와 심리적 적응에 관한 연구 -스트레스 대처양식의 매개효과를 중심으로-. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.

Amabile, T. M. (1983). *The social psychology of creativity*. New York: Springer Verlag.

Amabile, T. M. (1989). Growing up Creative: Nurturing a Lifetime of Creativity. 전경원 역 (2002). 《창의성과 동기유발》 서울: 창지사.

Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social Psychology of creativity*. Colorado: Westview Press.

Andreasen, N. C. (1987). Creativity and mental illness: prevalence rates in writers and their first degree relatives, *American Journal of Psychiatry*, 122, 1288-1292.

Anthony, E. J. (1987). *Risk, vulnerability and resilience: An overview*. In E. J. Anthony & B. J. Cohen (Eds.), *The invulnerable child*(pp.3-48). New York: Guilford.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp.3-19).

Washington, DC: American Psychological Association.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, Statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1137-1182.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional Intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.). *Emotions* (pp.251-285). New York: The Guilford Press.
- Barron, F. (1963). *Creativity and Personal Freedom*. N.Y. : Van Nostrand co.
- Barron, F. (1988). Putting creativity to work. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Nature of Creativity* (pp.70-98). Cambridge: MA: Cambridge University Press.
- Barron, F., & Harrington, D. M. (1981). Creativity, intelligence, and personality. *Annual Review of Psychology*, 32. 439-476.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consultin and Clinical Psychology*, 56, 893-897
- Boden, M. (1992). *The creative mind*. New York: Basic Books.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 4-402.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and

emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp.73-100). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240).

Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 406-413.

Côté, J. E. (2006). Emerging adulthood as an institutional moratorium. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp.85-116). Washington, DC: American Psychological Association.

Cropley, A. J., (1990). Creativity and Mental Health In Everyday Life. *Creativity Research Journal*, 3(3), pp. 167-178.

Cropley, A. J., (2001). Creativity in education & Learning. 이경화, 최병연 역 (2004). 《창의성 계발과 교육》 서울: 학지사

Csikszentmihalyi, M. (1989). *Society, culture, and person: a systems view of creativity*. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity: Contemporary Psychologist Perspectives*. Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.

Dacey, J. S., & Lennon, K. H. (2004). *Understanding creativity*. CA: Jossey-Bass.

Davidson, R. J. (1984). Affect, cognition and hemispheric specialization. In

- C. E. Izard, J. Kagan & R. Zajonc (Eds.), *Emotion, cognition and behavior* (pp.320-365). New York: Cambridge University Press.
- Davis, G. A. (1986). *Creative is forever*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.
- Dewing, E. (1970). The reliability and validity of selected tests of creative thinking in a sample of seventh-grade West Australian children. *The British journal of educational psychology*, 40(1), 35-42.
- Diener, E., Emons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale: A measure of global life satisfaction. *Journal of personality Assessment*, 49, 71-75.
- Endler, N. S., & Parker, J. K. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Endler, N. S., & Parker, J. K. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual of the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotion? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.

- Garber, J. & Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Gardner, H. (1993). *Creating minds: An anatomy of Creativity seen through the lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham and Gandhi*. New York: Basic Books.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinrove, P. (2001). Negative life event, cognitive emotion regulation and emotional problems, *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommerl, T., Kraaijl, V., Teerds, J., Legersteel, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., T. van den Kommer, & Teerds, J. (2004). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and female. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 14, 205-208.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. New York : McGraw-Hill.
- Gottmann, J., & Mettetal, G. (1986). Speculation about and affective development: Friendship and acquaintanceship through

- adolescence. In J. M. Gottan & J. G. Parker (Eds.), *Conversations of friends: Speculations on affective development* (pp.192-237). Cambridge: Cambridge University Press.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating and emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362
- Harter, S. (1983). Children's understanding of multiple emotion: a cognitive between social and cognitive development (pp.147-194). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hayes, J. R. (1989). Cognitive Processes in creativity. In J. A. Glover, R. R. Ronning, C. R. Reynolds (Eds.), *Handbook of creativity* (pp.135-146). New York: Plenum
- Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (1988). The role of environment in creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp.11-38). Cambridge: MA: Cambridge University Press.
- Jackson, P. W., & Messick, S. (1967). The person, the product, and the response: Conceptual problems in the assessment of creativity. In J. Kagan (Ed.), *Creativity and Learning* (pp.1-19). Boston:

Houghton Mifflin.

- Jaquish G., & Ripple, R. E. (1980). Cognitive creative abilities across the adult life span. *Human Development*, 24, 110-119
- Kalat, J. M., & Shiota, M. N. (2007). Emotion. 1st Edition. 민경환, 이옥경, 김지현, 김민희, 김수안 역 (2007). 《정서심리학》. 시그마프레스.
- 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.
- Krystal, H. (1988). On some roots of creativity. *Psychiatric clinics of North America*, 11, 475-491.
- Kwon, S-M. (1992). Differential Roles of Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts in Depression: An Integrated Cognitive Model of Depression. Ph. D. Thesis submitted to the University of Queensland, Australia.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 201-206.
- Labouvie-Vief, G., & Gonzalez, (2004). Dynamic integration: Affect optimization and differentiation in development. In D. Y. Dai & R. J. Sternberg (Eds.), *Motivation, emotion, and cognition: integrative perspectives on intellectual functioning and development*. (pp.237-272). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lang, P. J. (1988). What are the data of emotion? In V. Hamilton, G. Bower, & N. Frijda (Eds.), *Cognitive science perspectives on emotion and motivation* (pp.173-194). Amsterdam: Martinus Nijhoff.
- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and "storm and stress" in early

- adolescence. The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, 29, 130-140.
- Larson, R., & Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60, 1250-1260.
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73, 1151-1165.
- Laura, E. Berk ; (2007). *Development Through the Lifespan*. 이옥경, 박영신, 이현진, 김혜리, 정윤정, 김민희 역 (2009). 《생애발달 II: 청소년기에서 후기 성인기까지》. 시그마프레스.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75
- Lubart, T. I. (2003). In search of creative intelligence. In R. J. Sternberg, J. Lautrey, T. I. Lubart (Eds.), *Models of intelligence: International perspectives* (pp.279-292). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mansfield, R. S., & Busse, T. V. (1981). *The Psychology of Creativity and Discovery-Scientists and Their Work*. Chicago: Nelson-Hall.
- Maslow, A. H. (1963). The Creative attitude. *The Structurist*, 3, 4-10.
- Maslow, A. H. (1971). *The Father Reaches of Human Nature*. In 정은이 (2002).

- McKinnon, D. W. (1962). The nature and nurture of creative talent. *American Psychologist*, 17, 484-495.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Ochse, R. (1990). *Before the gates of excellence: The determinants of creative genius*. New York: Cambridge University Press.
- Parker, J. C., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, 102, 357-389.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.
- Parkinson, B., Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods : The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Pavot, W., E. Diener, C. R. Colvin, & E. Sanckvik. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), pp. 149-161.
- Perkins, D. (1988). Creativity and the quest for mechanism. In R. J. Sternberg and E. E. Smith (Eds.), *The psychology of human thought* (pp. 309-336). New York: Cambridge University Press.
- Philip Rice, F., & Gale Dolgin, K ; (2008). *The Adolescent : Development, Relationships, and Culture*. 12th. 정영숙, 신민섭, 이승연 역 (2009).

《 청소년심리학 》 . 시그마프레스.

- Richards, R. (1999). *Everyday Creativity*. Encyclopedia of Creativity. Volume 1. Academic Press.
- Rogers, C. R. (1962). *Toward a theory of creativity*. In S. J, NY; Scriboner's.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale(Version 3):Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personlity Assessment*, 66, 20-40.
- Runco, M., & Richards, R. (Eds.). (1997). *Eminent creativity, everyday creativity, and health*. Greenwich, CT:Ablex.
- Safran, J. D. (1996). Emotion in cognitive-behavioral theory and treatment. In P. M. Salkovskis(Ed.), Trends in cognitive and behavioral therapies(pp121-132). New York: Wiley.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: Aconceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-668.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Sternberg, R. J. & Lubart, T. I. (1996). Investing in Creativity. *American Psychologist*, July.
- Sternberg, R. J. & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity : Prospects and paradigms. In R. J. Sternberg(Ed.), *Handbook of creativity*(pp.3-15). Cambridge : Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2000). Identifying and developing creative giftedness.

Roeper Review, 23, 60-72.

- Taylor, C. W. (1988). *Various approaches to and definitions of creativity*. In R. J. Sternberg(Ed.), *The nature of creativity*(pp.429-440). Cambridge: Cambridge University.
- Taylor, D. J. (1994). *Loneliness: an investigation of social isolation*. *Illinois Institute of Technology*.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tomkins, S. (1963). *Affect, imagery, and consciousness: The negative affects*. New York: Springer.
- Torrance, E. P. (1959). *Explorations in creative thinking in the early school years. VIII: IQ and creativity in school achievement*. Minneapolis: Bureau of Educational Research. University of Minnesota.
- Torrance, E. P. (1977). *Creativity in the classroom: What research says to the teacher*. Washington D. C: National Education Association.
- Urban, K. K. (1995). Creativity-A component approach model. *A paper presented at the 11th World Conference on the Education for the Gifted and Talented. Hong Kong: July 31-August 4*.
- Urban, K. K. (1996). Encouraging and Nurturing Creativity in School and Workplace. *Optimizing excellence in human resource development*, ed. U Munander and C Semiawan, pp. 78-97, University of Indonesia Press, Jakarta.
- Waterman, A. S. (1992). "Identity as an Aspect of Optimal Psychological

Functioning." In G. R. Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent Identity Formation* (pp.50-72). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Yau, C. (1991). An Essential Interrelationship, Health Self-Esteem and Productive Creativity. *Journal of Creative Behavior*. 25, 154-161.

ABSTRACT

The Relationship among Everyday Creativity, Emotion Regulation Strategies, and Psychological Adjustment of high school students and college students.

Bae, Eun Kyoung
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study investigate whether everyday creativity and emotion regulation strategies, psychological adjustment between high school students and college students have the developmental differences as age, and examine whether have the relations to each variable. In additions, this study examine mediating effects of emotion regulation strategies between everyday creativity and psychological adjustment. The subjects for this study were 574 students in high school and college in Seoul and the capital region. The instrument include : (a) Everyday Creativity Scale, (b) Emotion Regulation Strategy Questionnaire; ERSQ (c) Psychological Adjustment Scale; Global Self-Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale, Beck Anxiety Inventory; BAI, the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D. The collected data

were analyzed the reliability and the frequency analysis, and the correlation analysis, one-way ANOVA, multiple regression analysis as hypothesis were used by SPSS 16.0 statistical program.

The results were as follows.

First, As a result of differences as age, no differences were found in everyday creativity. However there were significant developmental differences in emotion regulation strategies. It is shown that college students indicated higher level more than highschool students in adaptive emotion regulation strategies.

Second, As a result of correlation among All variables, everyday creativity had significant positive-correlation with adaptive emotion regulation strategies and psychological adjustment. In additions, there were high positive-correlation between adaptive emotion regulation strategies and psychological adjustment.

Third, As a result shown mediation effect of emotion regulation strategies on the relationship between everyday creativity and psychological adjustment, it is shown that there were significant a partial mediation effect of adaptive emotion regulation strategies. Namely, everyday creativity had not only a direct effect on psychological adjustment but also indirect effect on psychological adjustment mediation by the medium of adaptive strategies. It shown that the higher everyday creativity, the higher adaptive strategies, after all psychological adjustment may higher also. Thus both everyday creativity and adaptive emotion regulation strategies have shown that they have a crucial role in

psychological adjustment.

The results indicated that high school students and college students's everyday creativity and emotion regulation strategies have the developmental differences as age, but there is an important variable which had a direct effect on psychological adjustment of high school students and college students having close correlation one another.

Finally, the implications and limitations of this study were discussed.

부 록

부록 1. 일상적 창의성 질문지

부록 2. 정서조절전략 질문지

부록 3. 심리적 적응 질문지

3-1. 자아존중감 척도

3-2. 생활만족감 척도

3-3. 불안 척도

3-4. 우울 척도

<부 록 1> 일상적 창의성 질문지

번호	문항 내용	전혀 아니다	아닌 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 한가지 일을 여러 가지 각도에서 생각해 보고 실행한다.	1	2	3	4	5
2	TV 토론 프로그램을 볼 때 그와 관련된 여러 가지 생각이 떠오른다.	1	2	3	4	5
3	일상생활에서 흔히 볼 수 있는 것들을 사용해 특별한 것을 만든다.	1	2	3	4	5
4	처음 보는 새로운 기능과 디자인의 제품을 보면 사고 싶어진다.	1	2	3	4	5
5	내가 좋아하는 일은 시간 가는 줄 모르고 한다.	1	2	3	4	5
6	나는 남에게 얽매이는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
7	나는 가까운 주변 사람들에게 즐거움을 줄 때가 있다.	1	2	3	4	5
8	언젠가는 내가 하고 싶은 일을 할 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
9	해결하기 어려운 일에 닥쳤을 때 여러 가지 대안을 생각해 본다.	1	2	3	4	5
10	사소한 것이라도 나만의 방법으로 참신하게 변화 시킨다.	1	2	3	4	5
11	나는 남들이 당연하다고 생각하는 것에 의문을 갖는다.	1	2	3	4	5
12	나는 간섭이나 구속 받는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람들이 나에게 대해 알게 되는 것이 싫다.	1	2	3	4	5
14	친구들은 나에게 도움을 청할 때가 있다.	1	2	3	4	5
15	나 자신의 잠재력에 대한 믿음이 강한 편이다.	1	2	3	4	5
16	나는 하나의 지식을 얻으면 응용하여 다른 데 적용해 보곤 한다.	1	2	3	4	5
17	나는 똑같은 재료를 가지고도 여러 가지 다양한 형식으로 표현하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	나는 전혀 어울릴 것 같지 않은 것들을 결합해 뭔가를 만들곤 한다.	1	2	3	4	5

19	직접 무언가 일상생활에 도움이 되는 것들을 만들어 보는 걸 좋아한다.	1	2	3	4	5
20	흥미 있는 일은 다른 일을 제쳐두고라도 꼭 해내고야 만다.	1	2	3	4	5
21	나는 자유롭게 여행을 하거나 혼자만의 시간을 갖는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5
22	나는 여러 가지 다양한 경험을 해보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나로 인해 다른 사람들이 행복하게 되는 것을 삶의 큰 기쁨으로 여긴다.	1	2	3	4	5
24	나는 틀에 얽매이지 않고 자유스럽게 사고한다.	1	2	3	4	5
25	나는 살면서 새로운 시도를 많이 한다.	1	2	3	4	5
26	나는 남들과 똑같은 방식과 행동을 싫어한다.	1	2	3	4	5
27	나와 다른 생각과 가치관을 가진 사람들과는 잘 어울리지 못한다.	1	2	3	4	5
28	나는 이 세상에서 꼭 필요한 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 매사를 긍정적으로 생각하고 받아들이려고 노력한다.	1	2	3	4	5
30	나는 사물을 본래의 용도와 다르게 사용할 수 있는 방법을 찾아 보곤 한다.	1	2	3	4	5
31	나는 하나의 사건이나 사물을 보고 여러 가지 상상을 한다.	1	2	3	4	5
32	나는 남들이 생각해 내지 못하는 기발하고 특이한 발상을 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
33	내가 좋아하는 행사나 모임이 있으며 적극적으로 참여한다.	1	2	3	4	5
34	나는 자유로운 분위기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
35	더 나은 생각과 아이디어라면 내 생각과 다르더라도 받아들인다.	1	2	3	4	5
36	여러 사람이 함께 하는 일이 있을 때 사람들과 어울리고 협조하려고 노력한다.	1	2	3	4	5

<부 록 2> 정서조절전략 질문지

번호	문항	거의 그렇지 않다 가끔 그렇다 때때로 그렇다 자주 그렇다 거의 항상					
		1	2	3	4	5	6
1	처한 상황이나 문제를 합리적으로 생각하려 노력한다.	1	2	3	4	5	6
2	문제해결을 위해 도움을 줄 수 있는 사람에게 구체적인 도움을 부탁한다.	1	2	3	4	5	6
3	일어나버린 상황에 대해 어쩔 수 없음을 받아들인다.	1	2	3	4	5	6
4	왜 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
5	스스로에게 괜찮다고 말한다.	1	2	3	4	5	6
6	처한 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6
7	부정적인 것은 잊어버리려 노력한다.	1	2	3	4	5	6
8	그 일의 원인이 기본적으로 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
9	이 일을 달리 해석해볼 수 없는지 생각해본다.	1	2	3	4	5	6
10	처한 상황이나 문제를 개선하거나 해결하기 위한 구체적인 일을 실행에 옮긴다.	1	2	3	4	5	6
11	불쾌한 기분에서 벗어날 수 있도록 즐거운 장소에 간다.	1	2	3	4	5	6
12	처한 상황이나 문제와 관련없는 다른 일을 생각한다.	1	2	3	4	5	6
13	지금 하고 있는 행동이나 생각이 나에게 얼마나 도움이 될 것인지 생각해본다.	1	2	3	4	5	6
14	처한 상황이나 문제에 대해 무언가 구체적인 일을 할 수 있는 사람과 이야기한다.	1	2	3	4	5	6
15	폭식을 한다.	1	2	3	4	5	6
16	나쁜 상황은 금방 지나갈 거라고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5	6
17	평소 좋아하는 사람을 만나 시간을 보낸다.	1	2	3	4	5	6

18	앞으로 일어날 일에 대해 자꾸만 안 좋은 쪽으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6
19	일은 이미 일어났고 어떻게든 달라질 수 없음을 받아들여야 한다.	1	2	3	4	5	6
20	그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
21	담배를 피운다.	1	2	3	4	5	6
22	처한 상황이나 문제를 보다 나은 방향으로 해결할 수 있도록 차근차근 행동을 취한다.	1	2	3	4	5	6
23	성적 행위(자위나 성관계 등)를 한다.	1	2	3	4	5	6
24	음식을 마구 먹어댄다.	1	2	3	4	5	6
25	상황이 왜 잘 진행되지 않았는지 평가한다.	1	2	3	4	5	6
26	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지 계속 생각한다.	1	2	3	4	5	6
27	기분을 전환하기 위해 산책이나 드라이브를 한다.	1	2	3	4	5	6
28	자신에게 위안이 되는 말을 되뇌인다.	1	2	3	4	5	6
29	처한 상황이나 문제가 다른 사람의 탓이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
30	안좋은 일이 일어나게 될지 모른다고 계속해서 걱정한다.	1	2	3	4	5	6
31	편한 친구나 가족을 만난다.	1	2	3	4	5	6
32	처한 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5	6
33	과거에 기분을 좋게 해주었던 활동을 한다.	1	2	3	4	5	6
34	어떻게 하는 것이 좋을지 선배나 권위자에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5	6

35	처한 상황이나 문제를 잘 처리할 수 있는 방법을 취한다.	1	2	3	4	5	6
36	상황이 다르게 전개되었더라면 하는 생각을 반복적으로 한다.	1	2	3	4	5	6
37	이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다.	1	2	3	4	5	6
38	처한 상황을 변화시킬 수 있는 방법에 대해 생각해 본다.	1	2	3	4	5	6
39	그 일에 대해 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
40	취할 때까지 술을 마신다.	1	2	3	4	5	6
41	불쾌한 감정을 유발했던 대상이나 상황을 반복해서 생각한다.	1	2	3	4	5	6
42	문제를 해결하기 위해 구체적인 행동을 취한다.	1	2	3	4	5	6
43	컴퓨터 게임을 한다.	1	2	3	4	5	6
44	친구와 함께 즐겁고 유쾌한 활동을 한다.	1	2	3	4	5	6
45	그 일에 대해 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5	6
46	처한 상황이나 문제와 관련해 내가 실수하거나 잘못된 점들을 계속해서 떠올린다.	1	2	3	4	5	6
47	앞으로 어떻게 할지 행동에 대한 계획을 세운다.	1	2	3	4	5	6
48	처한 상황이나 문제에 대해 무엇을 할지 다른 사람에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5	6
49	친밀한 사람과 함께 시간을 보낸다.	1	2	3	4	5	6
50	내게 어떤 문제가 있을 거라는 생각을 반복한다.	1	2	3	4	5	6
51	필요 이상으로 많이 먹는다.	1	2	3	4	5	6

<부 록 3> 심리적 적응 질문지

3-1. 자아 존중감 질문지

번호	문항내용	전혀 그렇게 느끼지 않는다	그렇게 느끼지 않는다	가끔 그렇게 느낀다	항상 그렇게 느낀다
1	나는 적어도 남들만큼은 가치 있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4
2	나에게는 좋은 점이 많다고 느낀다.	1	2	3	4
3	전반적으로 나는 실패자라는 느낌이 든다.	1	2	3	4
4	나는 남들만큼은 일을 해낼 수 있다.	1	2	3	4
5	나에게는 자랑거리가 많지 않다는 느낌이 든다.	1	2	3	4
6	나는 나 자신을 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4
7	나는 대체로 나를 만족스럽게 생각한다.	1	2	3	4
8	나는 자신을 소중하게 생각하는 면이 부족한 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 정말로 쓸모 없는 사람이라고 느낄 때가 더러 있다.	1	2	3	4
10	가끔 나에게는 좋은 점이라곤 전혀 없다는 생각이 든다.	1	2	3	4

3-2. 생활만족감 질문지

번호	문항내용	전혀 아니다	아닌 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 내 생활에 만족한다.	1	2	3	4	5
2	나는 다시 태어난다고 해도 지금까지의 내 생활 방식을 바꾸지 않겠다.	1	2	3	4	5
3	내 생활은 내가 이상적으로 생각하는 수준과 대체로 비슷하다.	1	2	3	4	5
4	나는 지금까지 내가 원했던 중요한 일들을 이루었다.	1	2	3	4	5
5	나의 생활 여건은 아주 좋다.	1	2	3	4	5

3-3. 불안 질문지

번호	문항 내용	전혀 느끼지 않았다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
1	가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다.	1	2	3	4
2	흥분된 느낌을 받는다.	1	2	3	4
3	가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	1	2	3	4
4	편안하게 쉴 수 가 없다.	1	2	3	4
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
6	어지러움(현기증)을 느낀다.	1	2	3	4
7	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	1	2	3	4
8	침착하지 못하다.	1	2	3	4
9	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	1	2	3	4
10	신경이 과민 되어 있다.	1	2	3	4
11	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	1	2	3	4
12	자주 손이 떨린다.	1	2	3	4
13	안절부절 못해 한다.	1	2	3	4
14	미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
15	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	1	2	3	4
16	죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
17	불안한 상태에 있다.	1	2	3	4
18	자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다.	1	2	3	4
19	가끔씩 기절할 것 같다.	1	2	3	4
20	자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	1	2	3	4
21	땀을 많이 흘린다. (더위로 인한 경우 제외)	1	2	3	4

3-4. 우울 질문지

번호	문항 내용	극히 드물었다 (일주일 동안 1일 이하)	가끔 있었다 (일주일 동안 1-2일간)	종종 있었다 (일주일 동안 3-4일간)	대부분 그랬다 (일주일 동안 5일 이상)
1	평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮고 괴롭게 느껴졌다.	1	2	3	4
2	먹고 싶지 않고 식욕이 없었다.	1	2	3	4
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	1	2	3	4
5	비교적 잘 지냈다.	1	2	3	4
6	상당히 우울했다.	1	2	3	4
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	1	2	3	4
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	1	2	3	4
10	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	1	2	3	4
11	잠을 설쳤다(잠을 이루지 못했다).	1	2	3	4
12	두려움을 느꼈다.	1	2	3	4
13	평소에 비해 말 수가 적었다.	1	2	3	4
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	1	2	3	4
15	큰 불만 없이 생활했다.	1	2	3	4
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	1	2	3	4
17	갑자기 울음이 나왔다.	1	2	3	4
18	마음이 슬퍼졌다.	1	2	3	4
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	1	2	3	4
20	도무지 뭘 해나갈 엄두가 나지 않았다.	1	2	3	4