



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](#)



석사학위논문

운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과
심리적 웰빙의 관계에서
기본적 심리욕구만족의 매개효과 검증

제주대학교 대학원

체 육 학 과

이 진 호

2012년 2월

운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과
심리적 웰빙의 관계에서
기본적 심리욕구만족의 매개효과 검증

지도교수 양 명 환

이 진 호

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2011년 11월

이진호의 체육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____(인)

위 원 _____(인)

위 원 _____(인)

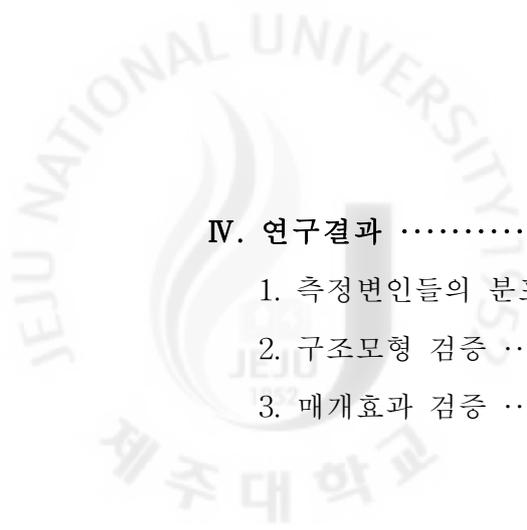
제주대학교 대학원

2011년 12월



목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 가설	6
4. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 자기결정이론의 개관	8
2. 자율성 지지	13
3. 동기 분위기	14
4. 기본적인 심리욕구만족	15
5. 심리적 웰빙	18
6. 선행연구 고찰	22
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 측정도구	27
3. 연구절차	29
4. 자료분석	29



IV. 연구결과31

1. 측정변인들의 분포특성과 측정모형분석31

2. 구조모형 검증34

3. 매개효과 검증36

V. 논 의38

VI. 결 론43

참고문헌45

Abstract57

부록 : 연구의 설문지58



표 목차

표 1. 전체 측정변인들의 기술통계치 및 분포특성	32
표 2. 잠재변인들 간의 상관계수	33
표 3. 사회적 환경 요인, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙 잠재변인들의 경로계수 추정치	35
표 4. 기본적 심리욕구만족의 간접효과 검증결과	37



그림 목차

그림 1. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계(김기형, 박중길, 2009)	23
그림 2. 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와 의 관계모형(정용각, 2009)	24
그림 3. 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 인과 모형(김덕진, 양명환, 2006)	25
그림 4. 사회적 환경 요인, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙간의 경로 모형	35



I. 서론

1. 연구의 필요성

코치들이 연습과 훈련을 조직하는 방식과 의사결정 유형, 그리고 자신의 선수들에게 제공하는 피드백의 양과 질은 중요한 동기적 함의를 내포하는 행동들이다(Horn, 2002). 코치가 선수들을 동기유발시키는데 중요한 역할을 한다는 일반적인 인식에도 불구하고 여러 가지 코치 행동들이 동기에 영향을 줄 수 있다는 과정을 구체적으로 검증한 연구들이 거의 없다는 것은 놀라운 일이다. 그러므로 스포츠상황에서는 선수 개인이 지각하는 코치나 지도자로부터 받는 사회적 환경 요인에 따라서 운동동기가 달라진다고 말할 수 있다. 자기결정이론의 하위이론인 인지평가이론에서는 사회적 환경들이 자율성과 유능성 욕구를 지지하거나 방해하는 정도에 따라서 내재적 동기가 증가되거나 감소될 수 있다고 주장한다(김덕진, 2010).

자기결정이론은 사회적 환경의 특성들이 개인이 경험하는 욕구만족수준과 그 결과로 발생하는 인지적, 행동적 그리고 정서적 반응에 중요한 영향을 미친다고 가정한다(Amorose, 2007; Deci & Ryan, 2000). 이론적이고 경험적인 관심을 받은 사회적 환경 중 첫 번째 차원은 바로 자율성 지지(autonomy support)의 개념이다. 자율성 지지는 지도자가 의사결정과정에서 다른 사람들을 기꺼이 참여시키고, 압력을 적게 주며, 선수들이 그들 자신의 관점을 견지할 수 있도록 하고, 선택의 기회를 제공할 때 자명해진다(Black & Deci, 2000). 장애자교육(Black & Deci, 2000), 체육(Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003) 그리고 스포츠(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008)에서의 연구결과들은 교사와 코치가 자율성을 지지하는 것으로 인지되었을 때 긍정적인 효과가 나타났다는 것을 입증하고 있다. 자율성 지지적인 환경에서 학생들과 선수들은 높은 수준의 욕구만족을 보고할 가능성이 크고, 자율적인 이유 때문에 참여에 더 적극적이 되며, 긍정적인 인지적, 정서적 그리고 행동적 결과를 더 많이 경험하게 된다. 코치에게 기대를 받는다거나, 선택의 기회가 제공된다든지, 긍정

적 피드백 정보를 받은 운동선수들은 운동에 대한 흥미와 뚜렷한 목표를 가진다. 즉, 코치로부터 긍정적으로 자율성을 지지받은 선수들은 심리적 욕구만족과 함께 운동 동기가 활성화되어 적극적으로 스포츠참여를 지속하려는 경향을 보인다. Standage 등(2003, 2006)은 자율성 지지가 자율성, 유능성, 관계성의 욕구만족에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 또한 김기형과 박중길(2009)은 대학 운동선수들이 지각하는 자율성 지지는 기본심리적 욕구 및 동기적 성향에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 이와 같이 자율성 지지는 코치나 동료, 부모들과 같이 주위의 타자들을 통해 선수들의 기분을 인정해주는 것뿐만 아니라 행동, 선택의 기회, 문제해결력, 의사결정의 기회 등 제공하는 것을 말한다. 선수들에 대한 심리적인 압박을 줄이고, 그들의 기분을 인정하고 지속적인 선택의 기회를 제공하는 사회적 환경 맥락에서 바라볼 필요가 있다.

성취목표이론으로부터 파생된 몇몇 연구들(Ames, 1992; Nicholls, 1989)은 또 다른 사회적 환경 요인으로서 지각된 동기분위기를 포함시킨다. 지각된 동기분위기(perceived motivational climate)는 개인들이 유능성 지향의 활동과 관련된 성취상황 내에서 두드러진 것으로 인지되는 목표구조를 말한다(Duda, 2001). 어떤 사람이 그 맥락에서 과제관여적인지 아니면 자아관여적인지 여부에 따라서 연루된다고 가정하는 두 차원의 분위기가 조성된다. 높은 과제관여 분위기에서는 수행과 관련된 진보가 자기 참조 기준에 의해서 판단되며, 선택, 협동 및 개인적 노력이 강조된다. 자아관여가 높은 것으로 기술되는 환경은 사회적 비교, 실수에 대한 처벌, 개인 내 경쟁구도 격려로 특징지을 수 있다(Ames, 1992; Newton, Duda, & Yin, 2000). 과제관여 분위기(task involving climate) 지각과 관련 있는 혜택은 체육수업을 하는 학생들이 자기 결정적인 동기에 의해서 참여하는 경우가 더 많아지고(Standage 등, 2003), 보다 긍정적인 정서 상태를 경험한다(Standage, Duda, & Pensgaard, 2005). 반대로 지각된 자아관여 분위기(perceived involving climate)는 만족스러운 스포츠 참여에 부정적인 영향을 미친다(Duda, 2001). 예를 들면, 수행과 관련된 불안과 걱정, 신체관심, 낮은 자존심은 모두 자아관여 환경지각과 상관이 있는 것으로 나타났다(Duda, 2001; Duda & Balaguer, 2007).

또한 선행연구는 과제관여 분위기가 높고 자아관여 분위기가 낮은 스포츠 분위기는 선수들의 기본적 심리욕구만족을 높이는 것과 일치한다는 결과를 지지하였다(Reinboth & Duda, 2006). 이러한 결과를 지지할만한 분명한 논리가 있다. 능력구축에 있어서 자기 참조적 기준을 강조하기 때문에 과제관여 분위기에서 유능성 지각은 도움이 된다. 이러한 기준은 자신의 능력에 대한 판단이 주로 규범적 비교(자아관여 분위기를 강조하는 경향이 있는)와 결속될 때보다 개인적으로 더 통제 가능한 것으로 간주할 수 있다. 따라서 과제관여적 분위기는 자율성 의식에 기여할 것이다(Duda, 2001). 자아관여 분위기는 참여자들 간의 개인 내 경쟁과 라이벌 의식을 조장한다(Newton 등, 2000). 그렇게 되면, 관계성 감정이 이러한 환경에 의해서 위협을 받게 된다(Reinboth & Duda, 2006). 반면, 과제관여 분위기는 종종 동료 학습과 협동을 강조한다. 이러한 상황에서 학생들은 보다 결속감을 느끼고 가치의식을 갖게 될 것으로 예상된다. 따라서 욕구만족은 동기분위기 지각의 변화가 특별한 맥락에 참여하는 사람들의 육체적, 심리적 건강상태의 차이와 일치한다는 심리적 메커니즘에 의하여 설명될 것이다(Quested & Duda, 2010).

한편, 자기결정이론내의 소 이론인 기본욕구이론(basic need theory)은 생득적인 심리욕구(유능성, 자율성, 관계성)를 충족시키는 것이 적절한 인간기능에 필수적이라고 전제한다. Deci와 Ryan (2000)은 이러한 욕구들을 심리적 성장, 통합 및 웰빙이 성장하기 위해서는 필수적인 고유한 심리적 자양분으로 간주하였다. 유능성 욕구가 만족되었을 때, 사람은 효능감을 느끼고 자신이 바라는 행동을 성공적으로 완수할 수 있다고 느낀다. 자율성은 자신이 의사결정의 주도자로서 간주될 때 충족되며 자신의 진정한 목표와 선택을 반영한 방식으로 처신할 수 있을 때 충족된다. 관계성 욕구는 다른 개인들의 이해를 받고 보살핌을 받으며 관계하고 있다는 느낌을 받는 것을 말한다(Quested & Duda, 2010).

스포츠분야에서 심리적 웰빙이란 개인의 심리적 건강상태를 의미하는 지표로서 생활만족과 심리적 건강상태를 의미하지만(남정훈, 2010; 전영자, 1991; Ryff, 1989), 본 연구에서는 심리적 웰빙이 긍정정서, 부정정서(PANAS: Watson, Clark & Tellegen, 1988) 그리고 주관적 활력(Ryan & Frederick, 1997)으로 측정될 수 있는

개념으로 조작적인 정의를 내린다.

체육학 분야에서 이루어진 연구들에 의하면 스포츠 활동 참가자들의 심리적 욕구 만족(양명환, 김덕진, 김정수, 2008; 정용각, 2008)과 심리적 웰빙(양명환, 김덕진, 2006; 양명환, 김소연, 김덕진, 2007) 변인에 자율성, 유능성, 관계성 욕구가 밀접하게 관여하고 있음을 보고하고 있다. 자기결정이론에 따르면, 인간은 세 가지 기본적인 보편적인 심리적 욕구인 자율성, 유능성 및 관계성의 욕구 충족을 매우 능동적으로 추구하는 존재라는 것을 가정한다(김덕진, 양명환, 2006). 이러한 세 가지의 기본적인 욕구가 충족될 때, 자기결정성 동기의 발달을 촉진하며 과제 수행뿐만 아니라 심리적 웰빙의 기초가 된다고 주장한다(양명환, 김덕진, 2006; Ryan & Deci, 2000; Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001).

Deci와 Ryan(2000)은 세 가지의 심리적 욕구가 충족될 때, 활력의 경험(Ryan & Frederick, 1997), 자아일치성(Sheldon & Elliot, 1999)이 향상될 뿐만 아니라 심리적 성장(예, 내재적 동기), 통합(문화적 관습의 내면화와 동화)과 웰빙(생활만족과 심리적 건강)에도 중요한 영향을 미친다고 주장하였다. 심리적 욕구는 다양한 심리적 웰빙 변인(예, 긍정적 정서, 부정적 정서, 주관적 활력, 자아존중감 등)에 기여하고(김덕진, 2010; Gagne, Ryan, & Bargmann, 2003; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003; Wilson & Rodgers, 2002) 선수들의 참여 동기에 주요한 영향을 미치며, 동기 유형은 결과변인인 정서(즐거움, 긍정적 정서, 만족), 인지 및 행동의 결과에 상이한 영향을 미친다. 남정훈 등(2010)이 여가 스포츠 활동 참가자들을 대상으로 심리욕구와 정서와의 관계를 연구한 결과에서는 유능성 욕구만족이 높은 참가자가 재미, 긍지, 성취, 정화의 운동정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 김석일(2010)은 긍정적 운동정서는 낙관성, 희망, 활력, 즐거움, 생활만족, 운동지속의도 등의 형성에 영향을 미치며, Fredrickson(2000)은 긍정적 정서가 인지 및 정서적 상태를 촉진한다고 보고하였다.

최근에 Quested와 Duda(2010)는 기본욕구이론(basic need theory)에 근거하여 직업무용수들이 지각하는 사회적 환경요인과 기본적 심리욕구만족 및 심리적 행복과 불행간의 인과관계를 검증하였다. 구조방정식모델링 분석결과, 지각된 과제관여 분

위기는 욕구만족을 정적으로 예측하였고, 지각된 자아관여 분위기는 유능성, 관계성과 부적의 상관이 있었으며, 자율성 지지 지각은 자율성, 관계성을 정적으로 예언하였다. 욕구만족은 긍정정서를 정적으로 예측하였으며, 유능성과 관계성 만족은 부정정서와 부적으로 상관이 있었다. 또한 가설로 설정된 기본적 심리욕구만족의 매개효과가 부분적으로 지지되었다고 보고하였다.

이러한 선행연구들의 결과를 요약하여 보면, 자율성 지지, 동기분위기 등의 사회적 환경이 기본적 심리욕구만족에 유의한 영향을 미치고, 기본적 심리욕구만족이 결과변인인 정서, 자아존중감 등에 유의한 영향을 미친다는 점을 이해할 수 있다. 그러나 중요한 것은 기본적 심리욕구만족들이 동기 분위기 지각과 심리적 웰빙 경험간의 관계를 매개한다는 전제가 엄격하게 검증되었다기보다는 다소 가정적인 자기결정이론의 일 가설로 남아 있다는 점이다(Gagne & Blanchard, 2007; Quested & Duda, 2010). 따라서 체계적이고 반복적인 연구를 통하여 기본적 심리욕구만족이 사회적 환경요인(자율성 지지, 과제관여 분위기, 자아관여 분위기)과 심리적 웰빙의 측정지표들(긍정정서, 부정정서, 주관적 활력)간의 관계를 유의하게 매개할 수 있는지 여부를 검증하는 것은 스포츠심리학 동기분야의 연구에서 매우 중요한 일이다.

요약하면, 본 연구는 자율성 지지, 동기분위기와 같은 사회적 환경 요인들이 긍정-부정 정서와 주관적 활력으로 측정되는 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하고, 기본적 심리욕구만족이 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계를 의미 있게 매개할 수 있는지 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 운동선수를 대상으로 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 알아보는 데 있다. 구체적으로 운동선수가 지각한 사회적 환경 요인이 기본적 심리욕구만족에 미치는 영향 및 기본적 심리욕구만족이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보고 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개 효과를 검증하는 것이다.

3. 연구의 가설

이상의 선행연구들을 근거로 하여 본 연구의 목적을 해결하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 운동선수들이 지각하는 사회적 환경 요인은 기본적 심리욕구만족에 유의한 직접영향을 미칠 것이다.

가설 2. 운동선수들이 지각하는 기본적 심리욕구만족은 심리적 웰빙 변인에 유의한 직접영향을 미칠 것이다.

가설 3. 운동선수들이 지각하는 사회적 환경 요인은 기본적 심리욕구만족을 경유하여 심리적 웰빙 변인에 유의한 간접영향을 미칠 것이다.

4. 용어의 정의

1) 사회적 환경 요인

스포츠 상황에서 선수들이 지각하는 자율성 지지와 동기분위기를 사회적 환경 요인이라고 조작적 정의하였다.

(1) 자율성 지지(autonomy support)

운동 상황에서 선수들에게 지각되는 자율성 지지를 사회적 환경 요인이라 정의하였다. 자율성 지지는 운동과 스포츠 상황에서 주요타자들(예, 부모, 교사, 코치, 친구 등)이 자신에게 관심을 보이거나, 선택의 기회를 제공하거나 자신의 운동 능력을 인정받고 신뢰받을 때 자율성을 지지받는다고 지각한다. 따라서 본 연구에서는 코치의 자율성 지지를 측정하여 개별 요인의 측정값을 자율성 지지로 정의하였다.

(2) 동기 분위기(motivational climate)

스포츠 현장에서는 상황에 요구에 따라 숙련(과제) 또는 경쟁(자아)을 강조하는 동기분위기를 수반한다. 코치나 부모가 상대방과의 경쟁, 승부결과 등에 강조한다면 경쟁(자아)분위기가 조성될 것이고, 운동과제의 향상과 숙련을 강조한다면 숙련(과제)분위기가 조성된다. 따라서 본 연구에서는 선수가 팀에서 지각하는 과제관여 분위기와 자아관여 분위기를 측정하여 개별 요인의 측정값을 동기분위기로 정의하였다.

2) 기본적 심리욕구만족(basic psychological need satisfaction)

자기결정이론에서는 인간이 목표를 추구하고 개인의 성장과 웰빙을 촉진시키기 위해서는 자양분으로써 자율성, 유능성, 관계성이라는 세 가지의 기본적인 심리적 욕구가 필수적이라고 제안한다. 따라서 본 연구에서는 자기결정이론에 근거하여 자율성, 유능성, 관계성 욕구의 3개 차원에서 구한 측정값을 심리적 욕구만족으로 정의하였다.

3) 심리적 웰빙(psychological well-being)

학자들마다 심리적 웰빙을 주관적 웰빙, 정서적 웰빙, 자기실현적 웰빙 등 다양하게 정의하고 있으나, 본 연구에서는 운동하는 동안의 감정을 긍정정서와 부정정서로 구분한 측정값과 주관적 활력의 측정값을 심리적 웰빙으로 조작적 정의 하였다.



Ⅱ. 이론적 배경

1. 자기결정이론의 개관

동기란 인간행동의 방향과 강도를 정해주는 심리적 요인이다(신명희, 1999). 즉 행동을 시작시키고 방향을 결정할 뿐 아니라 행동의 지속성을 강조하는 힘이다. 따라서 동기는 활력소의 기능과 조절자의 기능을 갖는다(김아영, 2003). 이러한 동기는 행동을 유발시키는 힘의 원천이 개인 내부에서 발생한다는 내재적 동기와 보상이나 처벌과 같은 외부에서 오는 자극 때문에 행동을 하는 외재적 동기로 구분하며 학자들에 따라 이 두 개념의 관계를 상보적, 또는 대립적인 관계로 보는 시각이 양분되어 왔다. 내재적 동기 분야에서 선구적인 역할을 해오고 있는 Deci와 Ryan(1985)은 내재적 동기와 외재적 동기의 경계가 분명하다는 기존의 전망에 의문을 제기하면서 자기결정성(self-determination)이라는 개념을 제시하였다. 즉, 자기결정이론(self-determination theory)은 내재적 동기와 외재적 동기의 관계가 단순히 대립적이고 경계가 구분되는 것이 아니라 자율성에 따라 연속선상에 위치하며 외재적 동기의 개입이 있더라도 자기결정성을 가질 수 있다는 것으로 활동에 대한 동기가 어느 정도 자기결정이 바람직한 동기적 성과를 가져오는 행동을 선택하는 데에 어떻게 영향을 주는지 밝혀준다(Standage, Duda & Ntoumanis, 2003).

자기결정이론은 네 가지의 소이론으로 구성되어 있는데, 먼저 인지평가이론(cognitive evaluation theory), 유기체통합이론(organismic integration theory), 인과성향이론(causality orientations theory), 기본욕구이론(basic needs theory)등 네 가지의 소이론으로 구성되어 있다. 이러한 이론은 연역적인 논리에 의해 구성된 이론체계는 아니지만, 상호간에는 정합성이 있다(박병기, 이종욱, 홍승표, 2005).

1) 인지평가이론

인지평가이론(cognitive evaluation theory: CET)은 내재적인 동기에 주요 관심을 갖고 내재적 동기를 촉진하거나 저해하는 환경에 초점을 맞추고 있다. 이 이론에 따르면 개인은 알맞은 사회 환경적 조건에 처해 있을 때 내재적인 동기가 촉진되고, 자율성, 유능성, 관계성의 기본 심리적 욕구가 만족될 때 내재적인 동기가 증진된다고 본다. 다시 말해 즉각적이고 맥락적인 사회 환경적 조건의 지지가 있어야 자율성이 충족될 수 있고, 자율성의 충족이 이루어진 상태에서만 유능감이 내재적 동기를 증진시킬 수 있다. 따라서 유능감을 경험하는 것뿐만 아니라, 자신의 행동을 자기결정된 것으로 경험하는 것이 중요함을 강조한다(Ryan & Deci, 2000).

또한 인지평가이론은 내재적 동기가 자기결정적이고 수행에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주고 있으나, 내재적인 동기가 유발되지 않는 일상생활에서의 다양한 동기에 대해서는 설명하고 있지 않다. 실제로 사람들의 행동이 완전히 내재적으로 동기화된 경우는 찾아보기 힘들다. 예컨대, 두 명의 학생이 수영을 할 때 한 학생은 부모, 코치님께 혼나는 것이 두려워서 하고, 다른 학생은 미래 자신의 건강에 도움이 되기 때문에 한다면 두 학생 모두 외재적인 동기에 의해 행동을 하지만 스스로 선택을 했다고 느끼는 정도와 그 과제를 내재화한 정도는 분명히 다르다고 할 수 있다.

2) 유기체통합이론

자기결정이론에서는 모든 생명체는 외부로부터 자양분을 공급받아야 하므로 의부 세계에 의존하는 존재라고 가정한다. 즉, 유기체통합이론(organismec integration theory: OIT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Connell, 1989)은 상이한 유형의 외재적 동기와 이러한 행동조절의 내면화와 통합을 촉진하거나 방해하는 맥락적 요인들을 다룬다. 인간에게는 물리적 자양분보다 심리적 자양분이 중요하고 사람은 사회적 규범, 가치, 문화를 받아들여 내면화해야 심리적으로 성장할 수 있다. 내면화는 문

화의 안정적인 전수에 중요한 역할을 한다. 내면화는 사회적 가치 혹은 사회적 규범이 자신의 것이 되도록 채택하는 과정이며 외적 조절이 내적 조절로 변화하는 과정이다(Koesnter, Losier, Vallerand, & Carducci, 1996). 어떤 일에 대한 사회적 가치가 더 깊이 내면화될수록 그 일에 대해 더 많은 자율성을 경험하고 그 일을 자기 일로 생각한다. 외재적 동기가 시작된 행동일지라도 그 일에 대한 가치를 더 깊이 내면화할수록 그 일은 자아개념에서 우러나온 일이 되고 그 일에 대한 동기는 내재적 동기와 성격이 유사해진다.

인간은 자연적 존재에서 사회적 존재로 이동하는데 이것은 사회가 바람직하다고 규정한 것을 받아들이고 자연적 욕구를 억압하는 과정이다(Mitchell & Black, 2000). 이 과정에 인간은 친사회적으로 성장할 수도 있고 반사회적으로 성장할 수도 있다. 사회화 결과는 이 두 극단의 연속선상에 있다. 연속선상의 어느 지점에 위치할지를 결정하는 것이 내면화 정도이다. 인간은 선천적으로 내재적 동기를 갖고 있지만 성장할수록 내재적 동기는 줄어들고 외재적 동기가 증가한다. 이것은 성장함에 따라 인간에게 내면화할 것이 점차 증가함을 의미한다.

인간에게는 자유의지가 있기 때문에 외재적 동기에 의한 활동일지라도 그 행동의 수행여부와 행동에 대한 선호도를 자율적으로 조절할 수 있다. 내면화가 깊이 진행되면 외부에서 들어온 것이 더 많은 자아들과 더 광범위하게 연결되어 행동에 더 큰 영향력을 행사한다(Reeve, 2005). 내재적 동기만큼이나 내면화는 행동의 동기 유발에 중요한 역할을 한다. 내면화는 외적 조절을 내재적 조절로 바꾸어주는 메커니즘이다. 따라서 부모, 교사, 코치와 같은 사회화 대행자들은 내재적 동기의 촉진과 함께 내면화의 촉진에도 관심을 기울여야 한다.

깊이 내면화된 행동은 보상이나 승인을 위한 도구가 아니고 행위 자체가 쾌락이 된다. 내면화된 것 중에는 완전히 자기의 일부가 되지 못하고 내면에 들어와 갈등을 일으키는 경우도 있고, 완전히 소화 흡수되어 자아가 성장하는 자양분이 될 수도 있다. 외부에서 들어간 것이 내부세계의 정서, 인지, 행동에 걸쳐 가지런히 연결되면 동일시 된 것이고 외부에서 들어간 것이 자아에 완전히 흡수되어 더 이상 외부에서 들어간 것이 아니라 내부의 것이 되었다면 통합된 것이다.

행동의 원인이 자신의 내부에 있다고 지각하면 행위자는 자율성이 많다는 느낌을 갖고 따라서 행동에 적극적, 긍정적으로 참여하는 경향이 있고 행동의 원인이 외부에 있다고 지각하면 행위자는 소극적, 수동적으로 행동하는 경향이 있다. 성장과정에 자율성을 길러주면 통합적 조절과 확인적 조절이 증가하고 자율성을 억압하면 외적 조절과 내압적 조절이 증가한다.

유기체 통합이론에서 행동원인의 소재지에 따라 동기를 일 그 자체가 놓아서 하는 내재적 동기, 그 밖의 다른 이유 때문에 하는 외재적 동기, 그리고 어떠한 동기도 없는 무동기로 분류한다. 자기결정이론에서의 동기 분류 체계에 대해 많은 연구자들이 지지하고 있다(Ryan & Connell, 1989; Vallerand & Bissonnette, 1992; Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal, & Vallieres, 1992).

3) 인과성향이론

인과성향이론(causality orientations theory: COT; Deci & Ryan, 1985)은 어떠한 특별한 상황에서 인간의 동기, 행동 및 경험은 유기체와 사회적 맥락의 상호작용에 의하여 형성되는 성격특성의 개인차를 다룬다. 즉, 사회적 세계에 대한 인간의 동기 성향에서의 비교적 안정적인 개인차들에 대한 설명을 제공하기 위하여 개발된 이론이다. 이러한 관점에서 Deci와 Ryan(1985)은 개인차를 측정하는 일반적 인과성향척도(General Casuality Orientation Scale: GCOS)를 개발하였는데, 이 척도는 많은 연구에서 예측변인으로 사용되고 있다.

인과성향접근은 행동과 경험 조절을 위해 포괄적으로 없어서는 안 될 성격 측면들을 지수화 할 의도를 갖고 있다. 이 이론은 자기결정성을 나타내는 정도가 다른 3가지 성향, 즉 자율적 인과성향, 통제적 인과성향 및 비개인적 인과성향을 명시하였으며, 사람들은 어느 정도 이러한 성향들을 모두 가지고 있다고 가정한다. 자율성향(autonomy orientation)은 흥미와 자기가 인정하는 가치들에 기초하여 행동을 조절하는 것과 관계있으며, 인간의 내재적 동기들과 잘 통합된 외재적 동기에 대한 일반적 경향성을 지수화 하는데 도움을 준다. 통제성향(controlled orientation)은 인

간이 어떻게 처신하여야 하는가에 대한 통제와 지령에 대한 적응과 관계있으며, 외적조절과 내압적 조절과 관련이 있다. 비개인적성향(impersonal orientation)은 비효능과 의도적으로 행동을 하지 않는 것의 지표들에 초점을 두고 있으며, 무동기와 의도적 행동결여와 관련이 있다.

4) 기본욕구이론

자기결정성이론의 기초를 형성하는 것은 기본욕구이론(basic needs theory: BNT)이다. 기본욕구이론은 인간의 기본욕구로서 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관계성(relatedness) 등을 다루는데, 이 기본욕구는 자기결정성이론의 큰 틀 속에서 중요한 역할을 수행해 왔다.

Deci와 Ryan(1985)는 경험적인 연구과정을 통해 내재적 동기의 다양성을 증명하였다. 이들은 개인의 심리적 욕구에 따라 내재적 동기는 사회적 환경에 의해 촉진되거나 저해될 수 있음을 확인하고, 사회적-맥락적 사건들이 행동하는 동안 개인에게 자율성, 유능감, 관계성을 경험하는 기회를 갖는 것이 삶의 만족도 혹은 웰빙과 효과적인 활동을 위해서 필요하며(Sheldon, Ryan & Reis, 1996; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000; 김주환, 김은주, 홍세희, 2006), 이것이야말로 인간의 가장 기본적인 심리적 욕구임을 제안하였다.

최근 기본욕구의 관점에서 수행된 연구들(La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000; Deci, Ryan, Gagne, Leone, Usunov, Kornazheva, 2001; Levesque, Zuehlke, Stanek & Ryan, 2004)은 기본욕구를 당연한 것으로 받아들인 상태에서 심리적 웰빙과의 관계를 다룬 것들로, 이 세 가지 기본욕구는 보편적이고 획득되는 동기라기 보다는 타고난 필수조건이며, 이 기본적 욕구를 통하여 개인의 건설적인 사회성 발달과 개인 내적인 심리적 웰빙과 같이 성장하고 통합하는 자연적 성향을 촉진할 수 있다는 것이 확인되었다(Ryan & Deci, 2000).

2. 자율성 지지

자기결정이론에 따르면, 사회적 맥락과 개인차 모두 개인의 내재적 동기, 수행과 적응력에 영향을 미친다고 제안한다. 그 동안 수행자들의 내재적 동기를 결정짓는 변인을 탐색해온 연구는 크게 수행자의 개인차 변인과 사회적 환경 요소의 효과를 검증한 연구로 분류될 수 있다. 예를 들어, 체육수업에서 지각된 유능감, 성취목표 성향 및 지각된 유용성은 학생들의 내재적 동기에 영향을 미치는 개인차 변인이며 (Guay, Boggiano, & Vallerand, 2001), 반면에 교수행동과 수업내용, 지도자의 리더십, 동기분위기 지각 및 신체 활동에 대한 주요 타자들(교사, 코치, 부모, 동료 등)의 환경 및 외적사건, 대인관계는 사회적 환경 요소로 자율성 지지(autonomy support)이다.

특히 자율성 지지는 자기결정이론의 핵심 요소인 기본적 심리욕구만족인 자율성, 유능성 및 관계성을 만족시켜 자기결정성을 촉진시킨다. Ryan과 Deci(2000)에 의하면 자율적 지지를 받을 것으로 지각하는 맥락(예: 선택과 이해를 촉진시키는 맥락)은 자기결정적인 동기를 촉진시키지만, 반대로 자신의 행동이 강압에 의존하거나 통제되는 맥락(예: 선택권을 제한하거나 강요적인 상황)에서는 자율적인 형태의 동기 및 학습과 안녕감을 손상시킨다. 그 동안 학교체육 및 스포츠 영역에서 수행된 많은 연구들에서 자율성 지지 맥락이 수행자의 내재적 동기 및 자율적 동기(Deci, Schwartz, Sheinman, & Ryan, 1981; Grolnick & Ryan, 1989; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005; Ntoumanis, 2005) 뿐만 아니라 신체활동에 대한 태도와 행동(Vierling, Standage, & Treasure, 2007), 만족(Deci, Connell, & Ryan, 1989)을 향상시킨다는 것을 보여주었다. 예를 들면, 교사로부터의 욕구 지지환경을 경험한다고 지각하는 학생들은 욕구만족 수준이 더 높으며, 욕구 만족은 내재적 동기를 예측하고 차례로 적응적인 체육관련 결과(집중력 향상, 긍정정서, 도전의식)들과 상관이 있었다(Standage, Duda & Ntoumanis, 2005).

또한 Edmunds, Ntoumanis 및 Duda(2008)는 자기결정이론에 근거한 처치집단과 그렇지 못한 통제집단을 나누어 각각의 수업방식이 운동수업 참여자들의 심리적 욕

구만족과 동기조절, 운동행동 및 행동의도와 정서에 미치는 효과를 검증하였는데, 그 결과 자율성에 입각한 동기수업전략이 학생들의 욕구만족과 긍정적인 적응행동에 기여한다고 보고하였다. Cox와 Williams(2008)는 사회적-맥락적 요소들과 동기간의 관계에서 심리적 욕구만족의 중재역할을 검증한 결과, 유능성, 자율성 및 관계성은 인지된 교사의 지지와 자기결정성 동기간의 관계를 부분적으로 매개하였고, 숙달분위기는 자기결정성 동기와 직접적인 상관성이 있음을 보고하였다. 따라서 인간의 성장과 발달에 필수적 밑거름인 자율성, 유능성 그리고 관계성의 심리적 욕구를 만족시켜줄 수 있는 자율적인 환경을 조성해 주는 것이 내재적 동기와 내면화를 촉진시키고 더 나아가 긍정적인 심리적 결과를 기대해 볼 수 있을 것이다.

3. 동기 분위기

목표성향은 동기분위기(motivational climate)라는 학습 환경의 구조와 요구에 영향을 받아 상이한 목표를 일으킨다(Ames & Archer, 1998). Ames(1992)에 의하면 동기분위기는 상황적으로 일어난 심리적 환경으로서 행동의 목표 방향을 결정한다.

Ames(1984)는 학생들이 동기적 과정의 범주에서 서로 다르게 반응한다고 제시하였다. 즉 학생들은 자신의 수업 분위기가 숙련 지향적인지 아니면 수행 지향적인지의 상대적 우위지각에 기초를 두고 반응한다는 것이다. 이러한 수업 분위기를 숙련 목표 지향적으로 지각한 학생들은 보다 효과적인 학습전략을 사용하며, 도전적 과제를 선택하고 수업에 대한 긍정적 태도를 보이며, 개인의 노력이 성공을 유도할 것이라는 신념이 강하다. 그리고 자아목표 지향성이 강한 학생의 경우 자신의 능력보다 경쟁에 두는 경향이 있으며, 이들은 자신의 능력을 부정적으로 평가하고 실패를 능력부족으로 귀인 시키는 경향이 강하다는 것이다.

이와 같은 연구결과들은 수업의 목표성향이 과제목표(숙련목표)를 강조하거나 학생들에 의해 채택될 때 적응적 동기가 유지되거나 촉진됨을 시사한다. Ames(1992)는 동기분위기(motivational climate)라는 용어를 사용하여 상황적 목표구조를 개념화하고, 숙련과 향상을 조성하는 숙련분위기와(과제지향적)와 승리와 경쟁을 조성하

는 수행분위기(자기지향적)를 제시하였다.

숙련분위기지각은 과제에 대한 긍정적 태도와 만족 높은 능력 지각과 내적동기, 도덕적 과제 선택, 학습과정과 노력에 높은 가치 부여와 관련이 있다(Morgan & Carpenter, 2002). 수행분위기지각은 지루함, 재미 부족, 활동에 대한 부정적 태도와 같은 부적응적 인지-정서적 반응과 관계가 있다(Ntoumanis, 2002; Spray, 2002). 가령, 스포츠 현장은 상황의 요구에 따라 숙련 또는 경쟁을 강조하는 동기분위기를 수반한다. 지도자나 부모들이 대인적 경쟁, 규준적 피드백, 공적인 평가를 강조한다면 경쟁분위기(competitive climate)가 조성되고, 과제의 향상과 숙련을 강조한다면 숙련분위기(mastery climate)가 조성된다.

성취목표이론에 따르면, 동기 분위기를 숙련적(과제목표)으로 지각하는 개인들은 일반적으로 경쟁적(자아목표)으로 지각하는 개인들보다 더욱 적응적 행동을 보인다고 예상한다(유진, 허정훈, 2001). 성취상황에서 과제와 자아목표는 개인의 성격뿐만 아니라 개인을 둘러싼 상황적 요인에 의해서도 결정된다. 성취상황에서 조성된 동기분위기가 개인의 성취목표 발달과 성취행동에 영향을 미친다는 것이다(Walling, Duda, & Chi, 1993).

이와 관련한 일련의 연구들은 숙련분위기에 있는 청소년들이 경쟁분위기에 있는 청소년들보다 신체활동에 더욱 즐겁게 참여하고 부정적 정서(불안)가 낮고, 수행이 높게 증가하여 주어진 과제를 오래 지속한다는 사실을 증명하였다(유진, 박성준, 1995; Rudisill, 1990; Weitzer, 1989). 스포츠 상황에서 시행된 선행연구들은 숙련지향적 분위기가 수행지향적 분위기보다 더욱 적응적 성취행동과 연관되어 있다는 결과들을 규명하여 상황적 성취목표 이론을 증명하였다(Treasure, 2001).

4. 기본적 심리욕구만족

앞서 기본적 욕구이론에서 언급했듯이 자기결정이론은 인간이 기본적으로 갖고 있는 심리적 욕구(psychological needs)인 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)이 인간의 성숙과 성장을 위한 기본이라고 가정하고(Deci &

Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), 자기결정동기를 결정하는 선행조건 또는 심리적 매개변인으로 전제하고 있다. 또한 심리적 욕구만족은 개인의 심리적, 신체적 건강과 웰빙 및 자아실현을 경험하는데 중요한 예측 변인으로 알려져 있다.(Deci & Ryan, 2000).

1) 자율성

인간은 누구나 자기 결정적일 때 행동을 자유롭게 느끼고, 내재적으로 지각된 인과의 소재로 나타나며, 현상학적으로는 놀이, 여가 및 정적 정서를 갖는다. 예를 들면 특정 활동에 참가하면서 흥미가 있고 선호하는 활동에 자기 의사결정에 따라 행동하면 자기결정적이다. 반면에 어떤 압력이나 외부의 힘에 의해 행동하게 되면 그것은 통제적이다.

즉, 자율성(autonomy)은 사람들이 행동 참여의 선택, 개시 및 종료하는 것에 대한 선택 의식과 의지를 경험하는 것으로 자신의 행동에 대한 주도권을 가지고 있다는 감정을 말하며(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000; Baard, Deci, & Ryan, 2004), 행동의 자기결정성 수준이 높을수록 수행과 성취에 노력을 기울이며, 높은 수준의 지각된 유능감, 자기 가치감 및 자기 존중감을 경험한다(Deci & Ryan, 1985). 자기결정이론에서 자율성은 외부의 영향력에 의존하지 않는 것인 독립성(independence)과 혼동되지만, 이 이론의 관점에서 자율성은 의존성(dependence)과 정반대의 개념은 아니다(Deci & Ryan, 2002). 자기결정이론의 관점에서 자율성은 다른 사람으로부터 요구받거나 강요된 행동과 가치도 자율적으로 행할 수 있음을 강조한다. 즉, 다른 사람의 지시와 의견에 따른다고 해서 자율성을 경험할 수 없는 것은 아니다(Ryan, 1993; Ryan & Lynch, 1989).

2) 유능성

유능성(competence)은 자기효능감(self-efficacy)과 유사한 개념으로 자신의 능력

에 대해 숙달감을 느끼거나 자신이 바라던 목표나 결과에 대해 효과적으로 수행하고 달성할 수 있다는 감정을 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). 또한 환경과의 상호작용에서 효과적인 욕구를 위해 자신의 능력과 기술을 연습하려는 과정에서 적정수준의 도전을 추구하고 숙달하려는 동기의 원천이라 할 수 있다(Deci & Ryan, 1985).

Vallerand와 Reid(1984)는 유능성 욕구를 충족시키는 긍정적 피드백이 내재적 동기를 증진시키고 내재적 동기에 미치는 피드백의 효과를 유능성의 지각이 매개하는 것을 밝혀냈다. Grolnick, Ryan과 Deci(1991)는 학습에 대한 학생의 자율적 동기와 교사가 지각한 학생의 유능성은 정적인 상관을 보였고, 지각된 유능성이 학교에서의 긍정적 태도와 수행을 예측했다. 결국 유능성은 기술과 능력을 획득하는 것이라기보다 행동을 통해 자신감과 효율성을 느끼는 것이다(Deci & Ryan, 2002). 또한 유능성에 대한 지지는 동기의 내면화를 촉진하고 외적으로 동기화된 행동의 자기조절을 촉진하는데 기여한다. 다시 말해서, 목표 수행에서 유능성을 느끼지 못하면 행동의 조절을 내면화시킬 수 없다는 것이다(Ryan & Deci, 2000).

3) 관계성

관계성(relatedness)은 사회적 환경과의 상호작용 속에서 타인들의 배려와 관심 또는 상호간 신뢰를 통해 확립되는 감정으로 소속감이나 유대감과 유사한 개념이다(양명환, 김덕진, 2006; Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). 인간은 누구나 자신을 걱정하고 배려해주는 사람들에게 친밀감을 느끼게 되며 이를 통해 자신과 타인간의 사회적 교감을 형성하게 된다. 비록 앞서 제시한 자율성과 유능성 지지가 내재적 동기의 가변성을 유발하는데 매우 특출한 효과를 나타내지만, 이 두 가지의 욕구 지각에 영향을 미치는 사회적 맥락의 측면들이 내재적 동기에 영향을 미치게 된다는 것을 밝혀냈다. 결국 내재적 동기를 유지하는데 관계성에 대한 욕구의 만족이 필요함을 강조하였다(Ryan & Deci, 2002).

이 관계성은 연구초기에 애착이론으로 설명되었다. 유아가 부모에게 안전하게 애

착되어 있을 때 내재적 동기는 탐색행동으로 쉽게 관찰할 수 있다. 실제로 엄마와 유아들을 대상으로 한 연구들은 안전과 엄마의 자율성 지지가 유아의 보다 많은 탐색행동을 예언할 수 있다는 것을 보여주었다(Frodi, Bridges, & Grolnick, 1985). 또한 안전의식과 관계의식의 특성을 나타내는 맥락에서 내재적 동기는 더욱 충만할 가능성이 높다. 예를 들어, Anderson, Manoogian 그리고 Reznick(1976)은 아이들이 그들의 행동에 개의치 않고 행동개시에 반응을 하지 않는 성인들 앞에서 재미있는 과제를 할 때는 매우 낮은 수준의 내재적 동기를 보였다는 것을 발견하였다. 또 Ryan과 Grolnick(1986)은 자신의 교사를 차갑고 돌봐주지 않는 것으로 경험한 학생들은 낮은 내재적 동기를 보여주었다는 것을 관찰하였다. 물론 내재적으로 동기유발된 많은 행동들은 고립된 상황에서 행복하게 수행되었다. 그러나 이러한 과정은 연구에서 사용된 과제가 다른 사람들과의 관계를 통해 수행되는 과제가 아닌 혼자 수행하는 과제에 대한 내재적 동기에 관한 연구를 많이 수행했기 때문이다. 이에 대해 Ryan과 Deci(2002)는 관계성 만족은 대인간 활동에서 내재적 동기를 유지하는데 중요하며, 자율성이나 유능성에 비해 내재적 동기의 증진에 더 주변적 역할을 한다고 주장한다.

5. 심리적 웰빙

인간은 21세기에 들어오면서 인간 내부에 있는 긍정적인 자질을 평가하고 더 나은 삶을 살아가기 위해 긍정적 심리학(Positive Psychology)이 많은 학자들에 의해 연구되기 시작하였다. 이러한 삶의 질(quality of life) 또는 안녕(well-being)이 인간의 심리적, 정서적, 사회적 건강을 의미한다는 점에서 주관적 안녕(subjective well-being)과 심리적 안녕(psychological well-being)으로 긍정적 심리학 분야에서 활발하게 연구가 진행되고 있다.

Andrews & Robinson(1991)에 의하면 심리적 안녕은 “인생 전반 혹은 인생 전체에 대한 행복이나 만족정도”를 의미한다고 하였으며, 박종흠과 신남철(2002)은 근래의 건강 및 심리적 건강에 관한 많은 연구에서 사용되는 ‘안녕(well-being)’이란 용

어는 총체적 감정으로서 개인의 지각된 주관적인 행복감이라는 용어라고 하였다. 또한 행동심리학자인 Diener(1994)는 행복은 주관적이고 긍정적이며 전형적으로 개인 생활의 모든 영역에 대한 전반적인 만족정도라고 하였다.

Fordyce(1988)는 안녕감, 행복감(happiness), 삶의 만족도(self-satisfaction), 그리고 사기(morale)를 상호 관련되는 개념들로 간주하였고, Veit와 Ware(1983)는 개인의 행복과 관련된 물음으로 안녕감을 측정하는 것이 타당하고 신뢰성이 있다고 함으로써 행복과 안녕감이 서로 관련된 개념임을 제시하였다(이혜은, 2005). 양옥경(1994)은 주관적 복지와 안녕, 그리고 삶의 만족을 동일한 개념으로 보았다.

이와 같이 심리적 웰빙과 관련된 용어는 많은 학자들 사이에서 심리적 행복감, 주관적 안녕감 등 다양하게 사용되고 있지만 그들의 정의는 ‘개인 생활의 전반적인 영역에 대한 만족’이라는 의미로 인간이 생활하는데 있어 심리에 작용하는 인지된 삶의 질의 정도라는 공통점을 갖는다.

이처럼 웰빙(well-being)은 학자마다 다양하게 정의되고 있으며 최적의 경험과 효과적으로 기능하는 것과 관련된 복잡한 구인이다. 자기결정이론에서는 웰빙을 두 가지의 상이한 접근 방식으로 정의하고 있다. 즉, 즐거움 추구하고 고통의 회피로 정의하는 쾌락적 웰빙(hedonic well-being)과 인간의 최적의 기능수행과 진정한 잠재력을 발휘하는 것으로 정의하는 자아실현적 웰빙(eudaimonic well-being)에 초점을 두고 있다. 먼저, 쾌락적 웰빙은 주관적 웰빙(subjective well-being)으로 간주되며, 행복(happiness)과 유사한 개념으로 설명한다. 이 개념의 측정은 긍정적 정서, 부정적 정서, 생활만족을 포함하며 이 세 가지 성분의 합으로 측정될 수 있다고 제안하였다. 반면에 자아실현적 접근은 웰빙이 단지 행복(happiness)만을 의미하지 않는다고 가정한다. 실제로 행복을 유발하지 않는 활동에서도 개인의 성장이나 발달, 또는 자아실현에 이를 수 있다는 것이다. 이 개념의 측정은 Ryff와 Keyes(1995)의 자율성, 개인의 성장, 자기 수용, 삶의 목적, 숙련과 긍정적 관계성의 6차원으로 구성된 심리적 웰빙 척도로 측정될 수 있다고 제안하였다(Spangler & Palrecha, 2004).

자기결정이론에 따르면, 이러한 웰빙의 개념들은 인간의 목표와 추구 과정에 있어서 총체적 건강에 필수적인 자양분인 세 가지의 심리적 욕구와 밀접한 관계가 있음

을 가정하고 있다. Deci와 Ryan(2000)에 따르면 심리적 욕구가 충족될 때, 자기 조절이 선택적, 자율적이 되어 행동의 질과 심리적 웰빙이 향상되며, 이러한 욕구의 충족은 인간 행동의 기초가 되는 수많은 의미와 목적들을 묘사하는 인간 생활의 기본적이고 본질적인 목표로써 간주하고 있다. 즉, 개인들이 사회 환경 속에서 자율성을 느끼고, 효과적으로 작용하고, 타인들과 의미 있는 관계를 형성할 때, 심리적 성장(예, 내재적 동기의 실현), 통합(예, 문화를 통화하고 내면화) 및 웰빙(예, 삶의 만족과 심리적 건강)에 긍정적인 영향을 미친다는 것이다(Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000b). 따라서 심리적 욕구를 만족시키는 내재적 목표 달성이 웰빙에 긍정적인 영향을 미치고 욕구를 방해하는 사회적 맥락은 웰빙에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 예측할 수 있다.

1) 긍정-부정 정서

좋은 삶, 바람직한 삶(good life)의 구성요소가 무엇인가 하는 것은 심리학 분야에서 꾸준히 관심을 가져온 주제이며 그 속에서 주로 거론되어 온 것이 한 가지는 ‘행복’이고 다른 한 가지는 ‘삶의 의미’이다(Ryan & Deci, 2001). 주관적 안녕감으로 대표되는 행복은 다시 긍정적인 정서를 많이 느끼고 부정적인 정서를 적게 느끼며 삶에 대해 만족감을 가지고 있는 상태로 정의될 수 있다.

정서는 일반적으로 긍정정서와 부정정서로 나뉜다. 또한 정서에 관한 선행 연구들은 긍정정서가 개인의 적응과 안녕감에 긍정적 영향을 주며 부정정서는 그 반대 작용을 한다는 결과를 보여준다.

Fredrickson(1998)은 “확장-설립 이론”(Broaden-and-build)을 통해 긍정정서가 주는 효과에 대해 광범위 하게 밝혔다. 그는 긍정정서가 정보를 받아들일 때 유연성 있고 창의적, 통합적 및 효율적인 사고 형식을 유도하고 뇌의 도파민을 증가시킴으로써 개인의 사고와 행동 목록을 확장시키고 심리적 자원을 증강시킨다고 하였다. 또한 긍정정서는 스트레스 상황에서 적응적으로 대처하는데도 도움이 되며(Folkman & Moskowitz, 2000) 행복감, 만족감 등 인간의 삶의 질을 높이는데 밀접

한 관련이 있다(Seligman, 2000).

반면, 부정정서는 자동적인 사고를 고조시킴으로써 시야를 좁게 만들며 이를 바탕으로 공격, 도피 등과 같은 구체적인 행동을 하도록 한다(Fredrickson, 1998)고 알려져 있다. 또한 자기 보고된 스트레스, 건강에 대한 호소, 주관적인 고통과도 관련이 있고(Watson & Pennebaker, 1989) 높은 자살사고를 일으키며, 우울장애, 불안장애 등의 진단기준으로도 활용된다. 그러므로 부정정서를 많이 경험할수록 부적응적인 양상을 보일 가능성이 크다.

대개 긍정정서와 부정정서는 부적 상관을 보이지만 두 정서는 동일 차원의 양극이 아니며 서로 독립적 요인으로 알려져 있다(Egloff, 1998; Watson & Tellegen, 1985). 따라서 두 정서는 각기 다른 변인들과 상관관계를 보이기도 하고 하나의 사건 혹은 경험 등에 두 정서를 동시에 느낄 수 있다. Larson 외(2001)은 실제로 자극에 대한 긍정적 반응과 부정적 반응은 서로 차별화되어 있다는 것을 밝힘으로써 어떤 스트레스 사건에 대해 두 감정 모두가 활성화 될 수 있다고 보았다. 그러므로 본 연구에서도 두 정서가 기본적 심리욕구만족에 미치는 영향이 다를 수 있을 것으로 보고 연구하고자 한다.

2) 주관적 활력

인간은 활력(vitality)을 경험함에 있어서 신체적 영향(예, 질병이나 피곤한 상태)뿐만 아니라 심리적 요인들(사랑한다든가, 임무를 맡았다든가 유능하다는 것과 같은)에 따라서 매우 가변적이다. 이 개념의 현상학적 중심성과 신체적, 심리적 환경과 함께 공변하기 때문에 주관적으로 느끼는 생동감과 활력은 인간의 웰빙(well-being)상태를 묘사하는 중요한 지표라고 말할 수 있다(Ryan & Fredrick, 1997).

활력(vitality)은 활기차고 적극적으로 살아가는 동시에 생동감과 행동력을 지니고 삶과 일을 대하는 태도로서, 긍정심리학에서 강조하는 행복한 삶을 위한 인간의 강점(strengths)중 하나이다(Peterson & Seligman, 2004). 활력은 목표를 향한 강한

동기유발과 성취를 촉진하는 요소로서 신체적으로 건강한 상태에서 나타날 수도 있지만, 자기통합이 잘 이루어진 상태에서 인생의 분명한 목적과 방향을 가질 때 경험한다(권오정, 윤영길, 이예순, 2010).

Sonstroem(1984)은 신체활동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감을 증진시키고 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등을 감소시킨다고 보고하였다. 또한 운동참여자들의 유산소 운동은 긴장과 스트레스를 감소시켜줄 뿐만 아니라 불안과 우울증 감소는 물론 활력을 증가시킨다고 주장하였다(Bahrke & Morgan, 1978; Berger, 1984; Dishman, 1985).

Ryan과 Frederick(1997)은 주관적 활력은 진정한 자기발견과 자기에 대한 표현과 발달로서 정의되는 자기실현에 있어서의 개인차와 밀접한 관련이 있다고 가정하였다. 이는 자기실현 경험이 높은 사람들은 자신의 활동들을 자율적이고 개인적으로 표현하며, 주도성의 감정과 활동의 내적원인이 결국 높은 수준의 주관적 활력과 상관이 있을 것으로 예측하였다. 또한 웰빙(well-being)의 역동적 지표로서 주관적 활력의 역할을 조사하였는데, 주관적 활력은 유기체적 웰빙을 반영하는 것으로 가정하고 자아가 활용할 수 있는 에너지에 영향을 미치는 심리적, 육체적 요인들이 공변할 것이라고 가정하였다. 연구결과, 주관적 활력과 심리적 웰빙의 지표들간에는 상관관계가 있다는 것을 밝혔으며, 주관적 활력은 자기동기와 상관이 있으며, 비만 처치를 받는 환자들의 체중감소 유지에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 만성질환을 갖고 있는 환자들은 낮은 수준의 활력을 보인다고 하였다.

따라서 인간의 활기와 생동감을 표현하고, 보편적인 에너지를 갖는 주관적 활력이 사회적 환경 요인과의 관계에서 상관이 있을 것으로 보고 연구하고자 한다.

6. 선행연구고찰

청소년의 스포츠 활동 참가는 불안과 긴장을 건전하게 해소하고 잠재능력을 개발할 수 있으며 건강 및 체력증진은 물론 심리적, 정서적 안정에 도움을 주며 긍정적인 인간관계를 유지하고 자아실현을 하는데 크게 기여할 수 있다(정영린, 1996; 한

태룡, 1998). 이렇듯 미래 스포츠의 주역인 청소년 선수들을 대상으로 스포츠 참여 동기에 대해 이해하고 자기 발전과 삶의 질 향상에 스포츠가 기여할 수 있는 토대를 마련해 주는 것이 연구자의 자세가 아닌가 싶다.

많은 선행연구(Conroy & Coatsworth, 2007; Mageau & Vallerand, 2003; Ommudsen & Kvalo, 2007; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004)에서는 선수와 학생들이 코치와 체육교사에게 자율성을 지지하는 행동을 지각할 때 과제에 대해 높은 수준의 자율성과 지속성, 헌신, 즐거움과 안녕감을 보인다고 보고하였다.

박중길(2009)은 429명의 대학 운동부를 대상으로 지각된 코치-선수관계, 기본 욕구만족 및 신체적, 심리적 안녕감 간의 관계를 검증한 연구에서 코치와의 관계를 긍정적으로 지각한 선수일수록 기본욕구만족이 크고 긍정적인 신체적 안녕감과 자아수용, 삶의 목적과 개인적 성장 동기가 높다고 보고하였다.

김기형과 박중길(2009)은 Amorose와 Anderson-Butcher(2007)의 가설적 모형에 근거하여 대학 운동선수들이 지각하는 자율성 지지와 기본 심리적 욕구 및 동기적 성향 간의 구조적 관계를 검증한 연구에서 코치로부터 지각한 자율성 지지는 관계성, 자율성, 유능성을 유의하게 예측한다고 보고하였다. 또한, 지각된 자율성 지지는 세 가지의 기본욕구의 매개 효과를 통해 동기적 성향에 영향을 직접 효과뿐만 아니라 간접 효과도 있는 것으로 나타났다.

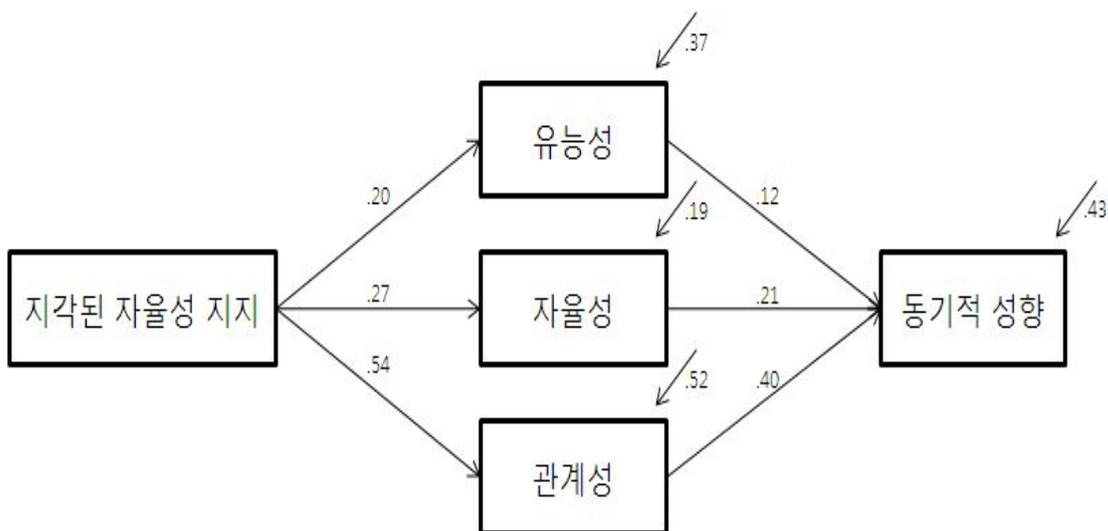


그림 1. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계(김기형, 박중길, 2009)

양명환과 김덕진(2010)은 전지훈련에 참가한 운동선수 184명을 대상으로 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계에서 심리적 욕구만족의 매개효과를 검증한 연구에서 통제적 유형의 코칭행동보다 민주적이고 자율성을 지지하는 코칭행동이 심리적 욕구만족을 통해 운동선수들의 자율적 동기를 향상시킨다고 보고하였다.

안도희 등(2008)은 타인의 자율성 지지와 학생들의 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 상호 관련성 및 심리적 안녕감 간의 관계를 규명한 연구에서 부모와 친구의 자율성 지지는 기본적 욕구의 모든 하위요인들을 거쳐 심리적 안녕감에 정적으로 간접적인 영향을 주며, 교사의 자율성 지지는 기본적 욕구의 자율성 요인을 거쳐 심리적 안녕감에 정적으로 간접적인 영향을 주는 것으로 보고 하였다.

손재현(2010)은 직업무용수의 자율성 지지와 기본 심리욕구의 관계를 분석한 연구에서 직업무용수들의 자율성 지지는 기본 심리욕의 자율성, 유능성, 관계성 욕구에 모두 직접적인 영향을 미친다고 보고하였다.

정용각(2009)은 달리기 및 걷기, 수영, 피트니스(보디빌딩, 에어로빅 등)에 참가자를 대상으로 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와의 관계를 규명한 결과 기본적 심리욕구만족은 긍정적 정서에 자율성, 관계성, 유능성 순으로 영향을 미치고, 부정적 정서에는 자율성 욕구만족만 부적 영향을 미쳤다고 보고하였다.

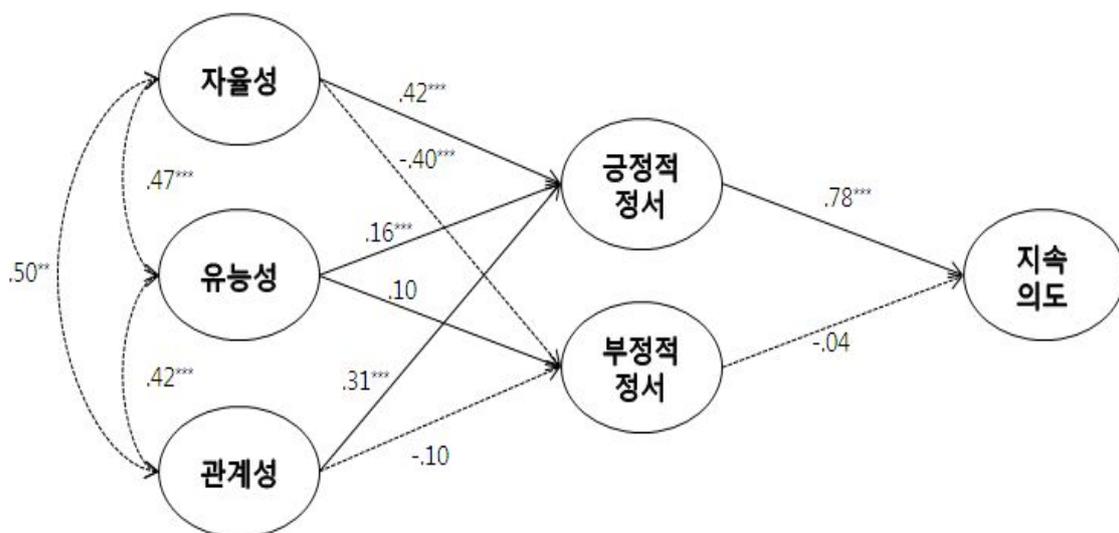


그림 2. 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와의 관계모형(정용각, 2009)

유진과 박성준(1995)은 테니스 수업을 받는 대학생들을 대상으로 스포츠 성취목표 지향성 이론을 검증한 결과 숙련(과제)분위기에 있는 청소년들이 경쟁(자아)분위기에 있는 청소년들보다 신체활동에 더욱 즐겁게 참여하고, 부정적 정서(불안)가 낮고, 수행이 높게 증가하며, 주어진 과제를 오래 지속한다는 사실을 증명하였다.

남정훈 등(2010)은 태권도 동호인들의 심리욕구, 심리적 안녕감, 긍정적 태도의 관계를 규명하였는데 기본적 심리욕구만족 중 자율성과 유능성은 심리적 안녕감의 자아수용에 통계적으로 유의한 정적영향을 미치며, 관계성은 긍정적 대인관계에는 통계적으로 유의한 정적영향을, 환경에 대한 통제에는 부적영향을 미친다고 보고하였다.

김덕진과 양명환(2006)은 교양체육 수업에 참여하는 대학생들을 대상으로 기본 심리적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 관계를 규명한 결과 기본적 욕구들은 동기와 심리적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 예측변인임을 확인하였고, 내재적 동기, 확인적 조절 동기와 같은 자기결정성이 높은 동기들은 기본적 욕구와 심리적 웰빙간에 관계를 매개하는 핵심변인임을 규명하였다.

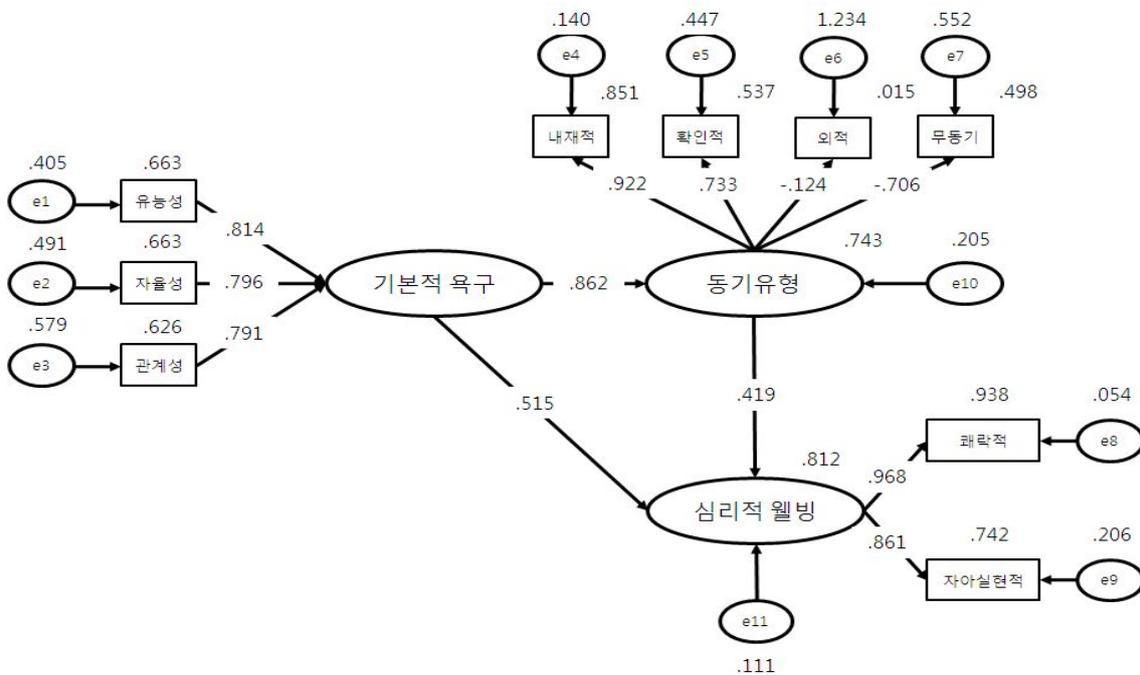


그림 3. 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 인과 모형(김덕진, 양명환, 2006)

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1958

김덕진(2010)은 생활체육에 참여하고 있는 성인들을 대상으로 심리적 욕구만족이 심리적 웰빙과 자기결정성 동기에 미치는 영향을 검증한 결과, 심리적 욕구만족은 주관적 웰빙에 유의한 정의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 자율성 지지는 심리적 욕구만족을 경유하여 동기에 정의 간접영향, 그리고 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기를 경유하여 주관적 웰빙과 자아존중감에 유의한 정의 간접 영향을 미친다고 보고하였다.

김민현과 김광래(1998)은 체육학과 학생 12명을 대상으로 훈련 강도에 따라 선수들의 정서 상태에 어떠한 변화 있는지를 규명한 결과, 훈련량에 따라 정서상태의 요인들에 변화를 주는 것으로 나타났다. 학생들의 훈련량이 증가할수록 부정적인 요인(우울, 피로, 화남, 혼란, 긴장)이 증가하고, 훈련량이 감소할수록 긍정적인 요인(활력)이 증가하는 것으로 보고하였다.

이상의 결과들을 종합해보면, 지각된 사회적 환경 요인들은 인간의 성장과 발달에 밑거름이 되는 세 가지의 기본적 욕구를 충족시켜주며, 심리적 웰빙에도 영향을 미침으로써 지도자들의 훈련프로그램의 질을 향상시키는데 기여할 수 있다는 점을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서는 선행연구들을 바탕으로 기본적 심리욕구만족이 사회적 맥락내에서 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계를 검증하고자 하였다.



Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자들은 광주광역시와 제주특별자치도에 소재한 중·고등학교와 대학교 운동선수 300명이었으며 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하여 표집하였다. 질문지는 총 295부가 회수 되었으며, 불성실하게 응답했다고 판단되거나, 무기입 된 자료를 제외한 292명의 자료만을 유효표본으로 선정하여 최종 분석에 활용하였다.

2. 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수의 인구사회학적 특성에 관한 항목 4문항, 자율성 지지 15문항, 동기분위기 27문항, 심리적 욕구만족 15문항, 긍정-부정정서 20문항, 주관적 활력 7문항으로 총 88문항으로 구성하였다.

1) 자율성 지지

자율성 지지 척도는 Williams, Grow, Freedman, Ryan 및 Deci(1996)가 건강관리 분위기질문지(Health Care Climate Questionnaire, HCCQ)의 문항을 스포츠상황에 맞게 수정한 스포츠분위기질문지(The Sport Climate Questionnaire, SCQ)를 사용하였다. 스포츠분위기질문지를 번안하여 신뢰도 검증을 거쳐 사용하였으며, 문항 13번은 역문항으로서 15문항의 평균값을 내기 전에 역산하였다. 7점 리커트 척도를 사용하였으며, 평균점수가 높을수록 자율적지지 지각수준이 높은 것을 의미한다.

2) 동기 분위기

동기분위기는 Newton, Duda 및 Yin(2000)이 스포츠상황에서 지각된 동기분위기라는 심리특성을 조사한 연구를 통해 개발한 설문지(Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2, PMCSQ-2)를 사용하였다. 총 27문항으로 구성하였으며, 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다.

3) 기본적 심리욕구만족

기본적 심리욕구만족은 김덕진(2010)이 개발한 3요인 15문항의 심리적 욕구만족 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 원척도는 7점 리커트 척도를 사용하였으나, 본 연구에서는 5점 리커트 척도를 사용하였다. 선행연구(양명환, 김덕진, 2010)에서 신뢰도 계수는 자율성 .86, 유능성 .79, 관계성 .84로 양호한 수준으로 나타났다.

4) 심리적 웰빙

긍정정서, 부정정서, 주관적 활력을 심리적 웰빙의 측정지표로 조작적인 정의를 하였다.

긍정정서와 부정정서는 Watson 등의 긍정정서와 부정정서 척도(PANAS: Watson, Clark & Tellegen, 1988)를 번안하여 사용하였다. 5점 리커트 척도 20문항으로 되어 있으며, 각 차원에 10문항씩 배당하였다. 선행연구(양명환, 2004)에서 신뢰도계수는 긍정정서 .76, 부정정서 .83으로 양호하게 나타났다. 본 연구에서도 .84, .82로 높게 나타났다.

주관적 활력은 Ryan과 Frederick(1997)이 개발한 주관적 활력 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 7문항의 활력척도에 대해서 개인의 현 시점에서의 일치도를 측정하며, 7점 리커트 척도를 사용하였다. 선행연구(Reinboth,

Duda, & Ntoumanis, 2004)에서 신뢰도 계수는 .85로 양호하게 나타났다.

3. 연구절차

자료 수집을 위하여 사전에 광주광역시는 연구자가 고등학교 체육담당교사에게 연구의 취지를 설명하고 협조를 구하여 우편으로 설문지를 받았다. 제주특별자치도에 소재한 중·고등학교 및 대학교 운동부의 경우 지도자와 전화 통화 또는 면담을 하여 연구의 취지를 설명하여 협조를 구하였다. 조사를 허락한 학교를 대상으로 경기장과 훈련장을 연구자와 연구보조원이 직접 방문하여 선수들에게 연구의 취지와 응답요령을 간략히 설명한 후, 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁하였다. 운동선수들이 질문지에 응답하는 시간 동안 코치에게 자리를 피해줄 것을 부탁하였으며, 질문에 응답을 완료하면 바로 회수하였다.

참여자들은 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 300부였다.

4. 자료분석

동기 분위기, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙 변인들 간의 구조적인 관계를 확인하기 위하여 SPSS 12.0을 이용하여 기술통계분석, 상관분석, 측정도구의 신뢰도 분석 및 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 다음은 AMOS(5.0버전)의 최대우도 추정법을 이용하여 구조방정식모형분석을 실시하였다. 분석은 두 단계로 이루어졌다. 첫 번째 단계는 각 측정도구의 요인구조를 확인하는 전반적인 측정모형에 대한 분석과 문항을 집단화하는 작업을 하였다. 일단 측정모형의 적합도가 수용 가능한 것으로 밝혀지면, 자료들이 가설적 모형에 어느 정도 적합한지를 검증하는 구조모형분석을 실시하였다. 가설모형이 실제 자료와 부합되는 정도를 알아보기 위하여

몇 가지의 적합도 지수들을 사용하였다. 기본적으로 χ^2 검증을 할 수 있지만 χ^2 값의 적합도가 표본의 크기에 심하게 영향을 받기 때문에 자료의 적합도를 검증하기 위하여 $\chi^2/df(Q)$, RMSEA(Root Mean Square of Approximation), TLI(Tucker-Lewis Index) 그리고 CFI (Comparative Fit Index)를 이용하여 적합도를 평가하였다. 본 연구에서는 적합도 지수들에 대한 절대적인 기준은 없으나 TLI와 CFI 상대지수들의 값은 .90이상은 되어야 바람직하다는 일반적인 기준(Maruyama, 1998)과 χ^2/df 는 3 이하(Kline, 1998), RMSEA는 .08이하까지 수용가능하다는 기준에서 모형의 전반적인 적합도를 검증하였다(Hu & Bentler, 1999).

IV. 연구결과

1. 측정변인들의 분포특성과 측정모형분석

분석의 첫 번째 단계로 측정변인들의 기술통계치와 분포특성을 살펴보았다. <표 1>에서 보는 바와 같이 측정변인들에 대한 전반적인 특성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 살펴본 결과, 평균값은 2.42에서 4.61, 표준편차는 .83에서 1.64의 범위에 있으며, 왜도(-.01~.35)와 첨도(-.08~.42)가 절대값 2 이상을 넘지 않게 나타나 점수의 분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

그러나 다변량정규성을 분석한 결과 Mardia's 계수가 112.437로 나타나 다변량정규성의 가정이 충족되지 않는 것으로 나타났다. 측정모형의 자료들이 다변량정규성을 충족시키지 못하였기 때문에 이후의 모든 분석에서는 부트스트래핑 기법(bootstrapping technique)을 이용하였다.

한편, 본 연구에서 사용한 사회적 환경 요인, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙을 측정하는 요인들의 측정변인이 5~15개씩으로 비교적 많은 편임으로 측정오차의 문제가 발생할 수 있는 점을 보완하고 모수 추정치의 안정성을 높이고 변인과 표본크기의 비율을 개선하기 위하여 측정변인을 적정한 수로 줄이는 문항 집단화(item parceling) 작업을 실시하였다. 본 연구에서는 확인적 요인분석에서 요인적재치가 낮은 문항들을 선별하여, 문항 집단화 작업에 포함시키지 않는 방법을 사용하였다. 모든 잠재변인을 측정하는 측정변인의 수를 3문항으로 설정하여 여기에 맞도록 문항을 집단화시켰다. 동기분위기 차원은 고차요인(higher-order factor)에 근거하여 두 요인으로 확정하였다. 본 연구에서는 동기 분위기내에서 파생될 수 있는 이차요인(second-order factor)에 대한 구조는 무시하였다.

이러한 과정을 거쳐서 만들어진 측정변인들이 잠재변인들을 얼마나 잘 측정하고 있는지 알아보기 위하여 27개의 측정변인을 모두 투입하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 χ^2 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감

표 1. 전체 측정변인들의 기술통계치 및 분포특성

측정변인	M	SD	왜도	첨도
자율성 지지				
a1. 나는 코치가 나에게 선택의 자유를 준다고 생각한다.	4.53	1.61	-.113	-.266
a12. 나의 코치는 나를 한 인간으로서 보살펴 준다고 생각한다.	4.58	1.50	-.239	-.226
a15. 나는 내 감정을 코치와 공유할 수 있다고 생각한다.	4.28	1.62	-.183	-.188
과제관여 분위기				
ma25. 우리 팀 선수들은 실제로 한 팀으로서 함께 노력한다.	3.51	.89	-.139	.213
ma26. 우리 팀의 모든 선수들은 중요한 팀 구성원이라고 느낀다.	3.53	.87	-.048	.021
ma27. 우리 팀 선수들은 잘하고 탁월할 수 있도록 서로 도와준다.	3.60	.85	.035	-.028
자아관여 분위기				
ma21. 우리 팀에서는 최고 수준의 선수들만이 코치의 주목을 받는다.	2.68	1.01	.164	-.238
ma15. 우리 팀에서는 스타선수들만이 칭찬을 받는다.	2.44	.95	.214	-.461
ma23. 우리 팀 코치는 다른 선수들보다 특정선수를 더 좋아한다.	2.63	.91	.006	-.150
자율성				
b2. 내가 하고싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	3.03	1.04	-.032	-.599
b3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	3.02	.93	-.054	-.279
b4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	3.01	.92	-.014	-.191
유능성				
b10. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	3.20	.93	-.045	.012
b7. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	2.94	.97	-.079	-.077
b6. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	3.09	.93	-.041	.421
관계성				
b11. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	3.87	.83	-.122	-.851
b12. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	3.78	.83	-.179	-.261
b15. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	3.77	.87	-.191	-.413
긍정정서				
e9. 열정적이다.	3.08	1.00	.063	-.257
e10. 자랑스럽다.	3.16	1.00	.067	-.203
e12. 방심하지 않는다.	2.84	.86	-.164	.207
부정정서				
e7. 겁난다.	2.51	1.08	.205	-.770
e20. 두렵다.	2.47	1.11	.269	-.695
e11. 안절부절 못하다.	2.42	.98	.352	-.392
주관적 활력				
v4. 나는 에너지와 활기가 넘친다고 생각한다.	4.61	1.53	-.067	-.241
v5. 나는 항상 기쁜 마음으로 내일을 기다린다.	4.12	1.64	.078	-.264
v1. 나는 충만하고 생기가 넘친다.	4.35	1.55	.049	-.199

하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 TLI와 CFI, 그리고 RMSEA 등 여러 적합도 지수를 고려하여 측정모형의 적합도를 검정한 결과 양호하게 나타났다($\chi^2 = 467.638$, $df=288$, $p=.000$, $Q=1.624$, $TLI=.943$, $CFI=.953$, $RMSEA=.046$). 모든 문항의 비표준화 추정치가 통계적으로 유의한 것으로 나타나고 있으며, 표준오차(.065~.211)와 각 문항의 표준화 추정치(.53~.94)도 매우 안정적인 값이 나타남으로써 측정모형의 전반적인 적합도 지수와 경로 추정치를 고려할 때 측정모형은 수용할 수 있는 모형임을 확인하였다.

<표 2>는 사회적 환경 요인과 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙 요인간의 상관계수를 산출한 결과로서 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성과 관계성은 자율성 지지와 과제관여 분위기에 유의한 정(+)의 상관을 보였고, 자아관여 분위기와는 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 주관적 활력과 긍정정서와는 유의한 정(+)의 상관이 있으며, 부정정서와는 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 유능성은 자율성 지지와 과제관여 분위기와는 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자아관여 분위기와는 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 주관적 활력과 긍정정서에는 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났으며, 부정정서에는 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 보면 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족에 영향을 미치고 있음을 예측할 수 있다.

표 2. 잠재변인들 간의 상관계수(N=292)

잠재변인	A	B	C	D	E	F	G	H	I
주관적 활력(A)	1.000								
부정정서(B)	-.406**	1.000							
긍정정서(C)	.552*	-.061	1.000						
관계성(D)	.434**	-.285**	.388**	1.000					
유능성(E)	.426*	-.250**	.536*	.346**	1.000				
자율성(F)	.497**	-.309**	.487*	.420*	.485**	1.000			
자아관여 분위기(G)	-.200**	.392*	-.183**	-.156*	.078	-.244*	1.000		
과제관여 분위기(H)	.439*	-.142*	.399*	.443*	.224*	.437*	-.343**	1.000	
자율성 지지(I)	.594*	-.239**	.516*	.313*	.343*	.566*	-.423*	.520**	1.000

*p<.05 **p<.01

2. 구조모형 검증

<표 3>은 사회적 환경 요인과, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙 변인들 구조모형을 검증한 결과이다. 구조모형은 기본적 심리욕구이론의 가정에 근거하여 제약모형으로 설정하였다. 구조모형은 수집된 자료에 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=568.860$, $df=299$, $p<.000$, $Q=1.902$, $TLI=.918$, $CFI=.930$, $RMSEA=.056$). 유의한 경로계수들은 <그림 4>의 실선으로 표시하였다.

<표 3>과 <그림 4>의 결과를 살펴보면, 사회적 환경 요인의 하위요인인 자율성 지지는 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성($\beta=.503$)과 유능성($\beta=.411$)에는 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 관계성($\beta=.136$)에는 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 과제관여 분위기는 자율성($\beta=.196$)과 관계성($\beta=.387$)에는 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유능성($\beta=.118$)에는 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 자아관여 분위기는 자율성($\beta=.003$)과 관계성($\beta=.019$)에는 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았으며, 유능성($\beta=.284$)에는 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한편, 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성은 긍정정서($\beta=.292$)와 주관적 활력에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 부정정서($\beta=-.238$)에는 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 유능성은 긍정정서($\beta=.370$)와 주관적 활력($\beta=.162$)에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부정정서($\beta=-.027$)에는 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 관계성은 긍정정서($\beta=.153$)와 주관적 활력($\beta=.243$)에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부정정서($\beta=-.177$)에는 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 3. 사회적 환경 요인, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙 잠재변인들의 경로계수 추정치

경로	비표준화 추정치	표준오차	t	p	표준화 추정치
자율성 ← 자율성 지지	.301	.051	5.875	.000	.503
유능성 ← 자율성 지지	.270	.057	4.713	.000	.411
관계성 ← 자율성 지지	.079	.047	1.667	.095	.136
자율성 ← 과제관여 분위기	.217	.079	2.747	.006	.196
유능성 ← 과제관여 분위기	.144	.094	1.536	.124	.118
관계성 ← 과제관여 분위기	.417	.084	4.953	.000	.387
자율성 ← 자아관여 분위기	.003	.073	.047	.962	.003
유능성 ← 자아관여 분위기	.321	.090	3.555	.000	.284
관계성 ← 자아관여 분위기	.019	.075	.252	.801	.019
긍정정서 ← 자율성	.324	.087	3.745	.000	.292
부정정서 ← 자율성	-.276	.099	-2.775	.006	-.238
주관적 활력 ← 자율성	.657	.138	4.751	.000	.373
긍정정서 ← 유능성	.375	.076	4.948	.000	.370
부정정서 ← 유능성	.029	.084	-.342	.732	-.027
주관적 활력 ← 유능성	.260	.113	2.295	.022	.162
긍정정서 ← 관계성	.175	.079	2.229	.026	.153
부정정서 ← 관계성	.212	.092	-2.305	.021	-.177
주관적 활력 ← 관계성	.442	.124	3.555	.000	.243

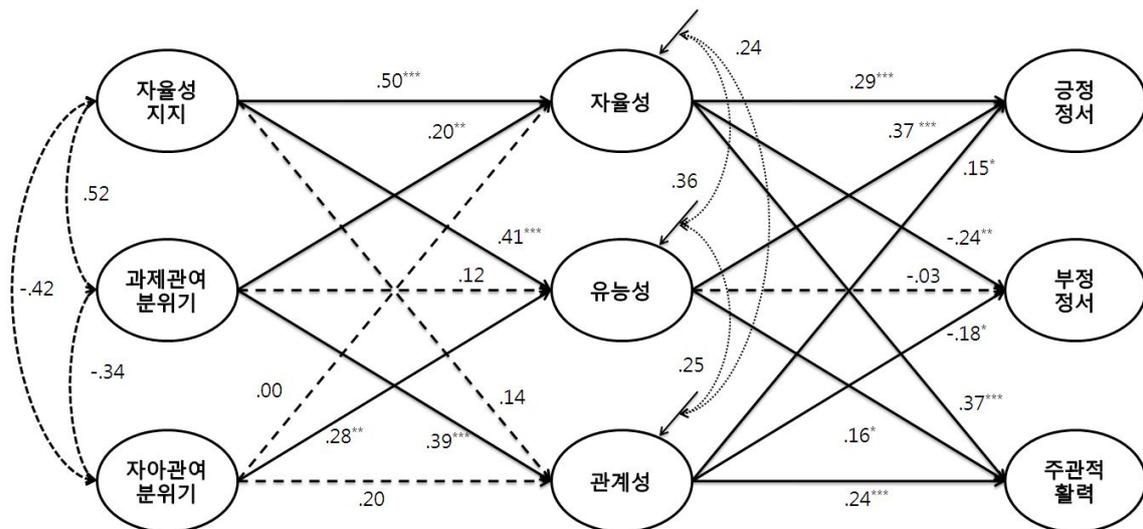


그림 4. 사회적 환경 요인, 기본적 심리욕구만족 및 심리적 웰빙간의 경로 모형

3. 매개효과 검증

Holmbeck(1997)에 따르면, 매개효과를 검증하기 위해서는 제약모형에서 독립변인과 매개변인 그리고 매개변인과 종속변인간의 경로가 유의하였을 때 의미가 있다고 하였다. <그림 4>의 실선으로 이루어진 결과들은 이러한 조건을 만족시키고 있다. 중요한 것은 독립변인들(자율성 지지, 과제관여 분위기, 자아관여 분위기)과 종속변인들간의 경로가 유의한 경우에만 매개변인의 효과가 완전하게 된다(Holmbeck, 1997). 이 가정이 충족되는지 여부를 알아보기 위하여 독립변인과 종속변인간의 직접효과 모형을 검증한 결과, 적합도 수준은 수용 가능한 것으로 나타났다($\chi^2=228.315$, $df=123$, $p<.000$, $Q=1.856$, $TLI=.945$, $CFI=.956$, $RMSEA=.054$). <표 4>에 직접효과 경로계수들이 제시되어 있는데, 자율성 지지 변인과 부정정서, 과제관여 분위기와 부정정서, 자아관여 분위기와 긍정정서 및 주관적 활력 변인 간에는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 따라서 독립변인이 종속변인을 유의하게 예측하지 못하기 때문에 매개변인이 이 변인들의 관련성을 설명한다고 말할 수 없다. 따라서 <표 4>에서 독립변인과 종속변인간의 관계가 유의하지 않으면서도 간접효과가 유의한 것으로 나타난 경우에는, 매개 그 자체를 검증하기 위해서 필요한 조건이 위배되었기 때문에 간접효과의 통계적 유의성은 의미가 없는 것으로 해석한다. <표 4>의 오른쪽 부분은 모든 독립변인과 종속변인의 쌍에 대하여 유능성, 자율성 및 관계성 각각의 매개변인들을 경유한 간접효과를 보여주고 있다. 각각의 기본적인 심리욕구만족을 경유한 간접효과의 크기는 차이가 있는 것으로 나타났다. <표 4>의 간접효과를 살펴보면, 자율성 지지는 자율성 욕구를 경유하여 긍정정서와 주관적 활력에 유의한 영향을 미치고 있는 것을 알 수 있다. 그리고 과제관여 분위기는 자율성과 유능성을 경유하여 긍정정서와 주관적 활력에 유의한 간접효과를 나타내고 있다. 또한 자아관여 분위기는 자율성을 경유하여 부정정서에만 유의한 간접효과를 미치고 있는 것을 알 수 있다.

표 4. 기본적 심리욕구만족의 간접효과 검증결과

독립변인	기준변인	직접효과	간접효과		
			자율성	유능성	관계성
자율성 지지	긍정정서	.493*	.159*	.030	.050
	부정정서	-.150	-.114*	-.033*	-.007
	주관적 활력	.563*	.200*	.048	.025
과제관여 분위기	긍정정서	.176*	.096*	.063*	.006
	부정정서	.053	-.072*	-.064*	-.001
	주관적 활력	.173*	.121*	.098*	.003
자아관여 분위기	긍정정서	.094	-.083*	-.023*	.069*
	부정정서	.340*	.078*	.028	-.006
	주관적 활력	.080	-.106*	-.037*	.031*

*은 간접효과가 통계적으로 유의한 것임($Z < 1.96$)

V. 논 의

본 연구의 목적은 운동선수들이 지각한 사회적 환경 요인들이 심리적 웰빙에 미치는 영향에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 검증하는 것이다.

구조방정식 모형을 사용하여 운동선수들이 지각하는 사회적 환경 요인이 기본적 심리욕구만족에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 자율성 지지는 자율성과 유능성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 이는 코치에게 자율성을 지지받겠다고 지각한 선수들은 각각의 기본욕구와 정적인 영향을 미친다고 보고한 김기형과 박중길(2009)의 연구결과들과 부분적으로 일치하고 있다. 하지만 자율성 지지가 기본욕구에 미치는 직접효과에서 서구 문화권 선수들과 비교하여, 국내 선수들은 관계성, 자율성, 유능성 순으로 영향을 미친다고 보고한 결과와는 다소 차이가 있다. 선수들이 코치에게 자율성을 지지받는다든 것은 훈련 프로그램이 권위적이지 않고 연습 중에 선수들이 자신의 의견을 자유롭게 표현할 수 있다는 것이며, 이러한 긍정적 지지는 선수들의 자율성과 유능성이 증가됨을 말한다. 하지만 본 연구에서는 연구대상자들이 개인종목(96.6%)의 선수들이었다는 점에서 팀원들 간의 신뢰나 소속감, 협동학습을 강조하는 관계성에는 유의한 영향을 나타내지 못했다고 해석할 수 있을 것이다.

과제관여 분위기는 자율성과 관계성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 자아관여 분위기는 유능성에만 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 본인 스스로의 기준에 따라 기술 숙련을 목표로 개인적인 향상, 최선의 노력 등 과제관여 분위기로 느낄 때 선수들은 자율성을 느끼며, 팀 동료들과 협동훈련 등을 통해 관계성이 증가한 것이라 할 수 있다. 반면에 경쟁과 승리를 강조하는 자아관여 분위기는 엘리트 선수들에게는 오히려 심리강화제가 될 수 있다. 타인과 시합하여 승리를 목표로 두는 운동선수들에게는 경쟁지향적인 코치를 따르게 되고, 팀 동료들과도 비교하여 자신이 우위에 있어야 하기 때문에 자율성과 관계성 보다는 유능성에 영향을 미친 것이라고 볼 수 있다. 하지만 자아관여 분위기에서는 패배하였을 경우 유능성에 큰 타격을

입을 수 있다. 따라서 지도자는 과제지향적인 분위기를 선수에게 제공할 필요가 있다. 과제관여 분위기에서는 실패하였을 경우 좌절보다는 이를 극복하기 위해 지속적으로 노력하며, 협동하고 도전적 과제를 선택하는 등 매우 긍정적인 행동특성을 보이기 때문이다.

Blanchard와 Vallerand(1996)는 농구선수들이 코치들로부터 자율성을 지지받고 있다고 지각할수록 더 자율적인 분위기를 느꼈고, Standage 등(2006)은 교사들에 의해 나타난 자율성 지지에 대한 중학생들의 지각은 유능성과 자율성, 관계성을 정적으로 예측한다고 하였다. 또한 양명환과 김덕진 및 김정수(2008)는 보다 자율적인 분위기에서 운동수행을 할 때, 참여 전보다 참여 후에 심리적 욕구만족이 향상되었음을 보고하였으며, 조홍식(2011)은 체육교사의 자율성 지지는 학생들의 기본적 심리 욕구만족(관계성, 유능성)에 정적인 영향을 미쳤다는 연구 결과들에서 입증되고 있다. 이러한 연구결과는 사회적 환경요소로 여겨지는 자율성 지지 환경이 선수들의 기본적 심리욕구만족인 자율성, 유능성, 관계성과 긍정적인 상관성이 있으며, 이들 세 변인은 자기결정동기를 예측하는 주요 역할을 한다고 말할 수 있다.

기본적 심리욕구만족이 심리적 웰빙에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성과 관계성은 긍정정서와 주관적 활력에는 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으나 부정정서에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 그리고 유능성도 긍정정서와 주관적 활력에는 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 부정정서에는 부(-)의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 즉, 기본적 심리욕구만족이 높은 운동선수들이 심리적 웰빙 요인 중 긍정정서와 주관적 활력에 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다. 이는 댄스스포츠 동호인들(남정훈, 2010)과 마라톤 참가자(양명환, 김덕진, 2006)의 연구결과와 맥락을 같이하고 있다. 남정훈(2010)은 댄스스포츠 동호인들의 기본적 심리욕구만족은 긍정적 태도에 유의한 정적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 양명환과 김덕진(2006)의 연구에서는 자율성, 유능성, 관계성의 기본적 심리욕구만족은 인지-정서적 상태의 쾌락적 즐거움, 유능감, 자아실현 및 몰입감 등에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 기본적 심리욕구만족이 긍정정서 및 주관적 활력에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타난

결과는 정용각(2009)의 연구를 지지하는 결과이다. 자율성, 유능성 및 관계성 욕구가 긍정적 정서와 정적 상관을 나타내는 결과로 볼 때 선수들이 운동 상황에서 기본적인 심리욕구가 만족이 되었을 때 심리적 웰빙 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다.

본 연구에서 기본적인 심리욕구만족 중 자율성과 유능성이 심리적 웰빙에 가장 높은 영향을 미쳤는데, 이는 운동의 선택을 선수 스스로가 좋아서 선택한 것으로 운동 중에 자율성을 느꼈고, 자신이 능력에 맞추어 결정한 운동난이도는 유능성을 증가시켰다고 볼 수 있다. 즉, 스스로 훈련하고 노력한 후의 결과물은 기본적인 심리욕구 만족도를 높이고 이를 통해 웰빙 수준도 증가하였다고 볼 수 있다.

한편, 운동선수들이 지각하는 사회적 환경 요인이 심리적 웰빙에 미치는 간접 영향을 살펴본 결과, 자율성 지지는 자율성 심리욕구를 경유하여 긍정정서와 주관적 활력에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타났으며, 부정정서에는 유의한 부(-)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 코치에게 관심을 받고, 선택의 기회를 제공받으며, 신뢰를 받은 선수들은 자신감을 갖고 운동에 적극적으로 임하게 되어 운동에 대한 흥미와 즐거움을 통해 정적인 긍정정서와 주관적 활력이 생성되었다고 볼 수 있다. 안도희 등(2008)은 교사의 자율성 지지는 기본적인 심리욕구만족의 하위요인인 자율성 증진은 물론 심리적 안녕감 증진에도 영향을 준다고 보고하고 있으며, 김기형과 박중길(2009)은 대학 운동선수를 대상으로 한 연구에서 심리적 욕구만족 구인들은 지각된 자율성 지지와 동기성향 간에 매개변인임을 입증하였다. 결국 자율성을 지지 받는 운동 환경이 기본적인 심리욕구만족을 촉진시키며, 자기결정성 동기를 유발하여 심리적 웰빙에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

또한 과제관여 분위기는 자율성과 유능성을 경유하여 긍정정서와 주관적 활력에 유의한 간접효과를 나타내고 있다. 부정정서에는 유의한 부(-)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 간접효과가 유발되는 이유는 과제관여적인 운동 분위기 속에서 운동하는 선수들은 더욱 즐거운 마음으로 운동에 참여하고 부정적인 정서가 낮아져 긍정정서 및 주관적 활력에 정적인 영향을 미쳤다는 것을 알 수 있다.

반면, 자아관여 분위기는 자율성을 경유하여 부정정서에만 유의한 정(+의) 간접효과를 미치고 있는 것을 알 수 있다. 이러한 간접효과가 유발되는 이유는 연구대상자가 일반 운동참가자가 아닌 엘리트 운동선수들이었다는 점에서 분석할 필요가 있다. 대부분의 개인종목의 선수들은 시합에서 다른 선수들과의 경쟁에서 승리하는 것을 무엇보다 중요하게 여길 것이다. 따라서 승리를 갈망하는 엘리트 선수들에게 자아관여 분위기는 오히려 최적의 운동 상황으로 받아들여지게 되고, 그만큼 자율적이고, 열정적으로 운동에 참여함으로써 재미나, 성취, 긍지 등이 높아져 부정정서를 낮추어주는 간접효과를 유발시켰다고 해석할 수 있다.

유진과 박성준(1995)은 숙련분위기에 있는 청소년들이 경쟁분위기에 있는 청소년들보다 신체활동에 더욱 즐겁게 참여하고, 부정적 정서가 낮고, 수행이 높게 증가하며, 주어진 과제를 지속한다는 사실을 증명하였다. Reinboth와 Duda(2006)는 기본적인 심리욕구만족이 선수들의 신체적, 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝히고 있으며, 팀 스포츠에서의 과제관여 분위기의 증가는 자율성, 유능성, 관계성 욕구만족에 정적으로 영향을 미치며, 자율성, 관계성 욕구만족의 변화는 주관적 활력 변화의 중요한 예측변인으로 나타났다. 즉, 스포츠 상황에서 지각된 사회적 환경요인들이 기본적인 심리욕구만족을 만족시켜주고, 이를 통해 심리적, 정서적, 사회적 건강을 의미하는 심리적 웰빙을 촉진시킬 수 있음을 시사하고 있다.

또한 본 연구의 자율성, 유능성 및 관계성의 기본적인 심리욕구만족들은 사회적 환경변인과 심리적 웰빙변인 간의 관계를 부분적으로 매개한다는 Quested와 Duda(2010)의 연구결과를 재현하고 있다.

본 연구는 운동선수들이 지각한 사회적 환경 요인이 기본적인 심리욕구만족에 중요한 선행변인 역할을 하고 있음을 확인하였고, 기본적인 심리욕구만족이 심리적 웰빙에 중요한 예측변인임을 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 운동선수들이 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙 간에 기본적인 심리욕구만족이 중요한 매개역할을 한다는 의미 있는 결과를 도출하였다. 이러한 결과는 운동선수들에게 스포츠 상황에서 심리적 웰빙 수준을 높이기 위해서는 기본적인 심리욕구만족의 충족과 사회적 환경 요인이 중요하다는 점을 시사하는 것이다.

JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1959

추후 연구에서는 다양한 사회적 환경 요인들과 운동 동기 및 웰빙, 운동지속의도 간의 관계에 대해 많은 연구들이 진행되어야 할 것으로 사료된다. 또한 본 연구는 개인종목의 운동선수들로만 연구되었다는 한계가 있어, 단체종목도 포함하여 보다 다양한 운동종목의 선수들을 대상으로 연구할 필요가 있다. 또한 운동선수들보다는 일반 생활체육 참가자나, 학교체육을 경험하는 학생들에게도 이러한 인과관계가 지지되는지 확인할 필요가 있으며, 남녀의 비교나 운동종목간의 차이도 검증해 볼 필요가 있을 것이다.



VI. 결 론

본 연구의 목적은 운동선수들이 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 규명하는 것이며, 이를 위하여 제주특별자치도와 광주광역시에 소재한 중·고등학교 및 대학교 운동선수 292명을 대상으로 사회적 환경 요인이 기본적 심리욕구만족에 미치는 영향 및 기본적 심리욕구만족이 심리적 웰빙에 미치는 영향과 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개 효과를 검증하고자 하였다.

첫째, 사회적 환경 요인 중 자율성 지지는 자율성과 유능성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 관계성에는 유의한 영향을 미치지 못하였다. 과제관여 분위기는 자율성과 관계성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤지만, 유능성에는 유의한 영향을 미치지 못하였다. 자아관여 분위기는 유능성에만 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 자율성과 관계성에는 유의한 영향을 미치지 못하였다.

둘째, 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성과 관계성은 긍정정서와 주관적 활력에는 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 부정정서에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 유능성은 긍정정서와 주관적 활력에는 유의한 정(+)의 영향을 미쳤지만 부정정서에는 유의한 영향을 미치지 못하였다.

셋째, 사회적 환경 요인이 기본적 심리욕구만족을 경유하여 심리적 웰빙에 미치는 간접효과를 분석한 결과, 자율성 지지는 자율성을 경유하여 긍정정서와 주관적 활력에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타났으며, 과제관여 분위기는 자율성과 유능성을 통하여 주관적 활력에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타났다. 또한 자아관여 분위기는 자율성을 경유하여 부정정서에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 볼 때 운동선수들이 운동 상황에서 기본적 심리욕구만족이 중요하다는 것을 알 수 있다. 심리욕구만족은 선수들의 운동결과와 지속에 영향을 미치는 심리적 웰빙 수준을 증가시키는 중요한 심리적 매개변인이기 때문에 운동지도자들



은 이러한 심리육구만족을 지지하고 향상시킬 수 있는 프로그램 및 지도 방법을 모색하여야 할 것이다.



【참고문헌】

- 권오정, 윤영길, 이예순(2010). 긍정심리학 관점에서 본 무용수의 심리체험 개념구조. 한국스포츠심리학회지, 21(2), 1-14.
- 김기형, 박중길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 20(3), 33-48.
- 김덕진(2010). 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. 미간행 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 17(1), 25-45.
- 김민현, 김광래(1998). 과부하 훈련 프로그램에 따른 정서상태의 변화. 한국체육학회지, 37(3), 105-113.
- 김석일(2010). 필라테스 매트워 프로그램 참여자의 운동정서와 낙관성 및 희망의 관계. 한국스포츠심리학회지, 21(2), 63-76.
- 김아영(2003). 교실에서의 동기. 교육심리연구, 17(1), 5-36.
- 김주환, 김은주, 홍세희(2006). 한국 남녀 중학생 집단에서 자기결정성이 학업성취도에 주는 영향. 교육심리연구, 20(1), 243-264.
- 남정훈(2010). 운동영역에서의 심리욕구, 정서 및 긍정적 태도의 관계. 한국체육학회지, 49(5), 109-123.
- 남정훈, 오지훈, 형구암(2010). 태권도 동호인의 심리욕구, 심리적 안녕감, 긍정적 태도의 관계. 한국체육학회지, 49(6), 257-270.
- 박병기, 이종욱, 홍승표(2005). 자기결정성이론이 제안한 학습동기 분류형태의 재구성. 교육심리연구, 19(3), 699-717.
- 박종흡, 신남철(2002). 교사들이 심리적안녕감과 직무만족간의 관계. 창원대학교 인문과학연구소 인문논총, 9, 91-111.

- 박중길(2009). 지각된 코치-선수 관계, 욕구만족, 신체적 및 심리적 안녕감: 개인내 분석. 한국스포츠심리학회지, 20(4), 177-191.
- 신명희(1999). 교육심리학의 이해. 서울: 학지사
- 손재현(2010). 직업 무용수의 지각된 자율성 지지와 기본 심리욕구 및 몰입행동간의 구조적 관계. 한국체육학회지, 49(6), 525-536.
- 안도희, 박귀화, 정재우(2008). 자율성지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계. 청소년학연구, 15(5), 315-338.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기척도 개발과 타당도 검증. 한국체육교육학회지, 9(2), 107-132.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. 한국체육학회지, 45(4), 251-262.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 21(3), 217-231.
- 양명환, 김덕진, 김정수(2008). 대학생의 스포츠 동아리와 교양체육 활동이 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙 변인에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 19(4), 87-104.
- 양명환, 김소연, 김덕진(2007) 대학생의 운동 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 31(1), 51-71.
- 양옥경(1994). 삶의 만족 측정을 위한 척도 개발. 한국사회복지학회지, 24, 157-198.
- 유진, 박성준(1995). 스포츠 성취목표 지향성 이론의 현장 실험적 검증. 한국체육학회지, 33(3), 14-28.
- 유진, 허정훈(2001). 체육 성취목표지향성과 동기분위기지각이 내적동기와 운동수행에 미치는 효과, 한국스포츠심리학회지, 12(1), 109-123.
- 이혜은(2005). 중학생의 주말체육 참여동기가 심리적 안정감에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전영자(1991). 전문직 취업주부의 스트레스와 대처방안 및 심리적복지에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9(2), 323-343.

- 정용각(2008). 여가운동 참가자의 스포츠참여행동 모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 19(2), 195-214.
- 정용각(2009). 운동영역에서의 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와 의 관계모형 검증. 한국사회체육학회지, 38, 1325-1337.
- 조흥식(2011). 체육교사의 자율성 지지와 학생들의 기본적 심리욕구 및 도움요청 행동과의 관계, 한국스포츠교육학회지, 18(1), 17-32.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Ames, C. (1984). *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: Sanders.
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In J. Meece & D. Schunk (Eds.), *Students' perceptions in the classroom: Causes and consequences* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ames, C., & Archer, J. (1998). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivational processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
- Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 209-227). Leeds: Human Kinetics.
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determined theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Anderson, R. A., Manoogian, S., Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In

- K. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of Personality and social psychological attitudes*, 61-114.
- Baard, P. P., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Bahrke, M. S., & Morgan, W. P. (1978). Anxiety reduction in following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 323-333.
- Baumeister, R., & Leary M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Berger, B. G. (1984). Running away from anxiety and depression. Female as well as male rase. In Sachs M. & Buffone G. (Ed), *Running as therapy: In Integrated Approach*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84(6), 740-756.
- Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (1996). *Perceptions of competence, autonomy, and relatedness as psychological mediators of the social factors-contextual motivation relationship*. Unpublished manuscript, University of Quebec at Montreal, Canada.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing Autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Cox, A., & Williams. L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30, 222-239.

- Deci, E. L., & Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in Human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuit : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Scwartz, A. L., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adult's orientations toward control versus autonomy in children. Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Education Psychology*, 70, 642-650.
- Diener, E. (1994). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 105, 542-575.
- Dishman, R. K. (1985). Physical activity and psychology in exercise and sport. *Medical Clinics of North America*, 19, 123-143.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Leeds: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). The coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavalee (Eds.), *Social psychology of sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388.
- Egloff, B. (1998). The independence of positive and negative affect depends on the affect measure. *Personality and Individual Differences*, 25, 1101-1109.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment* 3. 221-231.
- Frodi, A., Bridges, L., & Grolnick, W. S. (1985). Correlates of mastery-related behavior: A short-term longitudinal study of infants in their second year. *Child Development*, 56, 1291-1298.
- Fodyce, W. E. (1988). Power strategies in intimate relationships. *Psychologist*, 43, 276-283.
- Gagne, M., & Blanchard, C. (2007). Self-determination theory and well-being in athletes. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 243-254). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gagne, M. Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 375-390.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M., Deci, E. L. (1991). Inner resources for school achievement: motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508-517.
- Guay, F., Boggiano, A. K., & Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 643-650.

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 287-301.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 599-610.
- Horn, T.S.(2002). Coaching effectiveness in sport domain. In T.S., Horn(Ed.), *Advances in sport psychology*(pp.309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55.
- Kline, R.B.(1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press
- Koesnter, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1025-1036.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68-84.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athletes relationship: A

motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.

Mitchell, S. A., & Black, M. (2000). 프로이트 이후 [Freud and a history of modern psychoanalytic thought]. (이재훈, 이해리 역). 서울: 한국심리치료연구소 (원전은 1995년에 출판)

Morgan, K., & Carpenter, P. (2002). Effect of manipulating the motivational climate in physical education lessons. *European Physical Education Review*, 8(30), 207-229.

Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. N. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275-290.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. London: Harvard University Press.

Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-454.

Ommundsen, Y., & Kvalo, S. E. (2007). Autonomy-mastery, supportive or performance focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51(4), 385-413.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. NY: Oxford University Press.

Quested E., & Duda, J.L.(2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of basic need theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 39-60.

Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. New York: Wiley.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal

perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 269–286.

Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the Psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297–313.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.

Rudisill, M. E. (1990). Factors influencing intrinsic motivation towards physical activity. *Health Behavior*, 16(5), 19–24. Sallis, J. F., Haskell, W. L., Fortmann, S., Vranizan, K. M.,

Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Development perspectives on motivation (vol 40, pp. 1–56). Lincoln NE: University of Nebraska Press.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational psychology*, 25, 54–67.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78

Ryan, R. M. & Frederick, C. M. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.

Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom:

Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.

Seligman, M. E. P. (2000). Positive Psychology. *Laws of life Symposia Series*, 2, 415-430.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and psychological well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kaser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? : Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.

Sonstroem, R. J., (1984). Exercise and Self-Esteem. In R.J. Terjung(Ed), *Exercise and Sport Science Review*, 12, 123-155.

Spangler, W. D., & Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences*, 37, 1193-1203.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs and tenets from self-determination and goal perspective theories to predict leisure-time

- exercise intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97–110.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100–110.
- Standage, M., Duda, J. L., & Pensgaard, A. M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: A self-determination approach. *Motivation and Emotion*, 29(1), 41–68.
- Treasure, D. C. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. Understanding the dynamics of motivation in physical activity. In G. C. Roberts (Ed), *Advances motivation in sport and exercise* (pp. 79–100). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599–620.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic extrinsic, and amotivation education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003–1017.
- Vierling, K. K., Standage, M., & Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an 'at-risk' minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795–817.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the Causal effects of perceived

- competence on intrinsic motivation: A test cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Veit, C., & Ware, J. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predictive validity. *Journal of sport & Exercise psychology*, 15, 172-183.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health Complaints, Stress, and Distress: Exploring the Central Role of Negative Affectivity. *Psychological Review*, 96, 234-354.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem, in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, &, 30-43.

<Abstract>

The Mediating Effect of Basic Psychological Need in The Relationship Between Perceived Social-Environmental Factors and Psychological Well-Being Among Athletes

lee, Jin Ho

Major in Physical, Graduate School

Jeju National University

Supervised by professor, Yang, Myung Hwan

In this study, we examined the relation among social-environmental factors, basic need, and indices of athletes' psychological well-being and tested mediating role of basic needs. Middle and high school athletes(n=292) of Jeju Special Self-governing Province and Gwangju metropolitan city completed questionnaires assessing the aforementioned variables. Structural equation modeling indicated that autonomy support had significant positive effect on autonomy and competence, and task-involving climate had significant positive effect on autonomy and relatedness, and ego-involving climate had significant positive effect only on competence. Autonomy and relatedness had significant positive effect on positive affect and subjective vitality, and had significant negative effect on negative affect, and competence had significant positive effect on positive affect and subjective vitality. Further autonomy support had indirect positive effect on positive affect and subjective vitality through autonomy. Task-involving climate had indirect positive effect on positive affect and subjective vitality through autonomy and competence. Ego-involving climate had indirect positive effect on negative affect by way of autonomy. Implications for practice and future research are discussed.

key words :autonomy support, task-involving climate, ego-involving climate, basic psychological need, psychological well-being,

II. 다음 문항들은 인간의 기본적인 심리적 욕구와 관련된 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 시고 스포츠 활동을 하는 동안 귀하께서 경험하는 것과 가장 일치하는 번호에 “✓” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤
5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향이 일치한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤
10. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
12. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤

III. 다음 질문들은 여러 가지 감정과 정서를 묘사하는 단어들로 이루어져 있습니다. 각 문항을 읽고 “지금 이 순간”에 느끼는 감정의 정도를 응답척도에서 하나만 골라서 “✓” 표하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 흥겹다.	①	②	③	④	⑤
2. 괴롭다.	①	②	③	④	⑤
3. 흥분된다.	①	②	③	④	⑤
4. 혼란스럽다.	①	②	③	④	⑤
5. 힘이 솟는다.	①	②	③	④	⑤
6. 죄책감이 든다.	①	②	③	④	⑤
7. 겁난다.	①	②	③	④	⑤
8. 적대감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 열정적이다.	①	②	③	④	⑤
10. 자랑스럽다.	①	②	③	④	⑤
11. 안절부절못하다.	①	②	③	④	⑤
12. 방심하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13. 부끄럽다.	①	②	③	④	⑤
14. 흥분된다.	①	②	③	④	⑤
15. 신경질이 난다.	①	②	③	④	⑤
16. 결단력이 있다.	①	②	③	④	⑤
17. 주의깊다.	①	②	③	④	⑤
18. 과민하다.	①	②	③	④	⑤
19. 의욕적이다.	①	②	③	④	⑤
20. 두렵다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음 문항들은 귀하의 팀에서 경기한 것에 대하여 어떻게 느끼고 있는지를 묻는 문항입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하의 팀의 전형적인 분위기라고 느끼는 정도를 응답척도에서 하나만 골라서 “✓” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 우리 팀 코치는 선수들이 새로운 기술들을 시험해 보길 원한다.	①	②	③	④	⑤
2. 우리 팀 코치는 선수들이 실수 할 때 거의 미쳐버린다.	①	②	③	④	⑤
3. 우리 팀 코치는 스타선수에게 모든 신경을 쏟는다.	①	②	③	④	⑤
4. 우리 팀의 개별 선수들은 나름대로 중요하게 팀에 기여한다.	①	②	③	④	⑤
5. 우리 팀 코치는 우리 모두가 팀 성공에 중요한 존재라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6. 우리 팀 코치는 스타 선수들만이 팀 성공에 도움을 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7. 우리 팀 선수들은 최선의 노력을 하였을 때 만족하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8. 우리 팀 선수들은 실수 때문에 게임에서 교체된다.	①	②	③	④	⑤
9. 우리 팀 선수들은 기술수준에 관계없이 팀에서 중요한 역할을 맡고 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 우리 팀 선수들은 서로 기술 익히는 것을 도와준다.	①	②	③	④	⑤
11. 우리 팀은 선수들이 동료선수들보다 잘하기를 권장한다.	①	②	③	④	⑤
12. 우리 팀 코치는 그 자신이 좋아하는 인기선수를 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 우리 팀 코치는 실수한 것 때문에 선수들에게 소리를 지른다.	①	②	③	④	⑤
14. 우리 팀 선수들은 자신들의 기량이 향상되었을 때 성공적이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15. 우리 팀에서는 스타선수들만이 칭찬을 받는다.	①	②	③	④	⑤
16. 우리 팀 선수들은 실수를 하였을 때 벌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
17. 우리 팀에서 모든 선수들은 중요한 역할을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
18. 우리 팀 코치는 선수들에게 서로 도와주도록 격려한다.	①	②	③	④	⑤

19. 우리 팀 선수들은 시합에서 팀 동료보다 잘했을 때 정신적으로 흥분한다.	①	②	③	④	⑤
20. 우리 팀 코치는 항상 최선을 다하는 것의 중요성을 강조한다.	①	②	③	④	⑤
21. 우리 팀에서는 최고 수준의 선수들만이 코치의 주목을 받는다.	①	②	③	④	⑤
22. 우리 팀에서 선수들은 실수하는 것을 두려워한다.	①	②	③	④	⑤
23. 우리 팀 코치는 다른 선수들보다 특정선수들을 더 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
24. 우리 팀의 목표는 매 시합이나 연습에서 잘하는 것이다.	①	②	③	④	⑤
25. 우리 팀 선수들은 실제로 한 팀으로서 함께 노력한다.	①	②	③	④	⑤
26. 우리 팀의 모든 선수들은 중요한 팀 구성원이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
27. 우리 팀 선수들은 잘하고 탁월할 수 있도록 서로 도와준다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 귀하가 현재 참여하고 있는 운동종목의 코치 선생님의 자율성지지 분위기와 관계된 질문들입니다. 코치선생님이 선수들을 대하는 스타일은 다양하다고 볼 수 있습니다. 귀하가 코치선생님에 대하여 어떻게 느끼고 있는지, 자신의 견해를 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “√” 표 하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 코치가 나에게 선택의 자유를 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 코치가 나를 이해하여 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 운동연습을 하고 있는 동안 코치와 허심탄회하게 의견교환을 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 코치는 내가 경기를 잘 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 코치가 나를 인정해준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나의 코치는 내가 시합에 참여하는 목적과 해야 할 것을 완전히 이해하고 있다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 코치는 나에게 여러 가지 질문을 하도록 독려한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦



8. 나는 코치를 매우 신뢰한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 코치는 내가 가지고 있는 문제들을 충분히 세심하게 풀어준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 코치는 내가 어떤 일을 하고 싶은지를 귀담아 듣는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 코치는 선수들의 감정을 매우 잘 다루는 분이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나의 코치는 나를 한 인간으로서 보살펴 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 코치가 내게 말하는 방식에 대하여 썩 좋다고 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 코치는 새로운 기술(연습)을 시키기 전에 내가 그것을 얼마나 알고 있는지 이해하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 나는 내 감정을 코치와 공유할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

VI. 귀하는 현 시점의 생활에 비추어 보았을 때 다음의 내용들이 어느 정도 일치한다고 생각하십니까? 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “✓” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 충만하고 생기가 넘친다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나의 생활은 매우 의기소침하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 정말로 살아있다는 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 에너지와 활기가 넘친다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 항상 기쁜 마음으로 내일을 기다린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 거의 항상 방심하지 않고 정신을 차리고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 정력적으로 생활한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -