

박사학위논문

스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과
자기결정이론의 모형 검증



제주대학교 대학원

체육학과

김 덕 진

2010년 2월

스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증

指導教授 梁 明 煥

金 德 珍

이 論文을 體育學 博士學位 論文으로 提出함

2009年 10月

金德珍의 體育學 博士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____

委 員 _____

委 員 _____

委 員 _____

委 員 _____

濟州大學校 大學院

2009年 12月

<제 목 차 례>

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 문제의 제기	1
2. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 자기결정이론의 개관	8
2. 자율성지지	18
3. 심리적 욕구	20
4. 동기	24
5. 심리적 웰빙	28
6. 선행연구 고찰	32
III. 연구 1: 심리적 욕구만족의 구인탐색 및 척도 개발	42
1. 문제 제기	42
1) 연구목적	42
2) 연구문제	42
2. 연구 방법	43
1) 연구대상	43
2) 측정도구	43
3) 연구절차	44
4) 자료분석	48
3. 연구 결과	49
1) 예비 조사	49
2) 개방형 설문조사	50
3) 사전 조사	51
4. 논의	55

IV. 연구 2: 심리적 욕구만족 척도의 타당화	58
1. 문제 제기	58
1) 연구목적	58
2) 연구모형	58
3) 연구문제	59
2. 연구 방법	60
1) 연구대상	60
2) 측정도구	60
3) 연구절차	63
4) 자료분석	63
3. 연구 결과	65
1) 확인적 요인분석	65
2) 준거 타당도	67
3) 검사-재검사 신뢰도	69
4. 논의	70
V. 연구 3: 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 관계	73
1. 문제 제기	73
1) 연구목적	73
2) 연구모형	74
3) 연구가설	75
2. 연구 방법	76
1) 연구대상	76
2) 측정도구	76
3) 연구절차	78
4) 자료분석	78
3. 연구 결과	80
1) 심리적 욕구만족척도의 다중집단 확인적 요인분석	80
2) 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계	85
4. 논의	91

VI. 연구 4: 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 관계	95
1. 문제 제기	95
1) 연구목적	95
2) 연구모형	96
3) 연구가설	97
2. 연구 방법	98
1) 연구대상	98
2) 측정도구	98
3) 연구절차	100
4) 자료분석	101
3. 연구 결과	102
1) 측정변인들의 기술통계치와 분포특성	102
2) 잠재변인간 상관관계	103
3) 구조모형 검증	103
4. 논의	107
VII. 종합논의	109
VIII. 결론	113
참고문헌	115
부록	131
감사의 글	

<표 차례>

표 1. 국내외에서 사용된 심리적 욕구만족의 측정도구	33
표 2. 연구 1의 단계별 참여자	43
표 3. 심리적 욕구만족 척도의 하위요인별 예비문항	45
표 4. 심리적 욕구만족 척도의 하위요인별 최종문항	47
표 5. 귀납적 내용분석 결과	50
표 6. 최종 질문지의 기술 통계치와 문항-전체 상관계수(n=194)	51
표 7. 최종 질문지의 문항-전체 상관계수와 문항제거시 신뢰도 계수	52
표 8. 심리적 욕구만족 최종 질문에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	53
표 9. 심리적 욕구만족 척도의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	61
표 10. 심리적 욕구만족 척도의 적합도 지수(n=218)	65
표 11. 측정모형에 대한 경로 추정치 결과	65
표 12. 심리적 욕구만족과 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도간의 상관관계	67
표 13. 심리적 욕구만족이 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도에 미치는 영향	68
표 14. 심리적 욕구만족 척도의 검사-재검사 신뢰도 검증 결과(n=40)	69
표 15. 측정모형의 적합도 지수	77
표 16. 운동유형별 측정변인의 상관행렬과 기술통계치	80
표 17. 운동유형에 따른 확인적 요인분석의 적합도 지수	81
표 18. 심리적 욕구만족척도의 동일성 검증 결과	82
표 19. 동일성 검정에 대한 카이제곱 차이 검증 결과	83
표 20. 효과크기와 통합표준편차 공식	84
표 21. 운동유형별 심리적 욕구만족 척도의 잠재평균 비교	84
표 22. 전체 측정변인들의 기술통계치, 분포특성과 표준화 요인적재치 및 표준오차	86
표 23. 전체 측정변인의 적합도 지수	86
표 24. 잠재변인들 간의 상관계수(n=347)	87
표 25. 구조모형의 적합도 지수	87
표 26. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기 잠재변인들의 경로계수 추정치	88
표 27. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과효과	90

표 28. 측정모형의 적합도 지수	100
표 29. 전체 측정변인들의 기술통계치, 분포특성과 표준화 추정치 및 표준오차	102
표 30. 전체 측정변인의 적합도 지수	102
표 31. 잠재변인들 간의 상관계수(n=280)	103
표 32. 구조모형의 적합도 지수	104
표 33. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기 잠재변인들의 경로계수 추정치	104
표 34. 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 인과효과	106



<그림 차례>

그림 1. 자기결정이론에서 제안하는 통합 모형	2
그림 2. 인지평가이론의 가설적 모형	9
그림 3. 조절양식, 인과소재 관련 조절과정을 나타내는 자기결정 연속체	26
그림 4. 숙달 지향, 욕구만족 및 자기결정성 동기간의 관계에서 기초 모형과 대안 모형 ..	36
그림 5. 교사 지지, 욕구만족 및 자기결정성 동기간의 관계에서 기초 모형과 대안 모형 ..	36
그림 6. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계	37
그림 7. 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 인과 모형	38
그림 8. 욕구지지, 욕구만족, 동기 및 결과변인간의 관계	39
그림 9. 인지된 피드백, 유능성 만족, 동기 및 결과변인간의 관계	40
그림 10. 연구 2의 모형	58
그림 11. 심리적 욕구만족 측정모형의 경로도형	66
그림 12. 연구 3의 모형	74
그림 13. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 경로도형	89
그림 14. 연구 4의 제안모형(완전매개모형)	96
그림 15. 연구 4의 대안모형(부분매개모형)	97
그림 16. 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙변인간의 경로도형	105

ABSTRACT

Development of Basic Psychological Need Satisfaction for Exercise Scale and Testing of Models within Self-Determination Theory

Deok-Jin, Kim

*Department of Physical Education, Graduate School,
Jeju National University, Korea*

Directed by Prof, Myung-Hwan, Yang, Ph, D.

Self-determination theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2002) proposes that psychological need satisfaction is a critical mediator as well as a predictor of an individual's motivation and psychological well-being. Through sequential four studies, this research developed Basic Psychological Need Satisfaction for Exercise Scale (BPNSEES), and tested on the hypothesized models that proposed in self-determination theory.

The purpose of the study 1 and 2 were to develop and validate a BPNSES. The BPNSES is designed to assess the constructs of autonomy need, competence need, and relatedness need in exercise and sport contexts. In a sample of University students, exploratory (n=194, Study 1) and confirmatory (n=218, Study 2) analyses supported a 15-item solution consisting of 3 factors. Overall, results show that the BPNSES is composed of three internally consistent factors. The construct validity of the scale is also supported by correlations with other constructs as postulated by self-determination theory. Evidence for external validity, internal consistency, temporal stability and exercise style invariance of the BPNSES was found. In sum, the BPNSES

represents a brief and versatile self-report measure of autonomy, competence and relatedness need.

Additionally, the study 3 examined the effects of autonomy support on psychological need satisfaction, and motivation, which was based on the framework of self-determination theory (Deci & Ryan, 1985, 2002). In a sample of 347 participants (male: n=219, female: n=128) from recreational sport club in university, structural equation modeling (SEM) results supported the hypothesized model in that perceived autonomy support fosters more autonomy, competence, relatedness of psychological need satisfaction. These psychological need satisfaction in turn, enhanced more self-determined forms of behavioral regulations (intrinsic and identified motivation) and decreased more amotivation.

The study 4 tested a model of the assumed sequential relationships among perceived autonomy support, psychological need satisfaction, self-determined motivation, and psychological well-being, which was based on the hypothesized model by Vallerand (1997). The hypothesized mediational roles of psychological need satisfaction and self-determined motivation were also studied. In a sample of 281 participants (male: n=178, female: n=102) from recreational sport, structural equation modeling (SEM) results offered support for the proposed model. Total mediation was supported in the case of the psychological need satisfaction in the relationship between autonomy support and self-determined motivation, and partial mediation for self-determined motivation in the links between psychological need satisfaction and psychological well-being (subjective well-being and state self-esteem).

These findings suggest that psychological need satisfaction in exercise and sport contexts contributes to self-determination motivation and psychological well-being. Moreover, social contexts that support an individual's autonomy may be salient for fostering psychological need satisfaction.

Key words: basic psychological need satisfaction, autonomy support, motivation, psychological well-being, self-determination theory

1. 서론

1. 문제의 제기

인간은 선천적으로 호기심이 많고 도전과 모험을 추구하는 능동적인 유기체라 할 수 있다. 그래서 사람들은 탐색을 즐겨하고, 개인의 성장과 발달, 그리고 삶의 질의 향상을 위해 다양한 활동에 참여한다. 특히, 경제성장과 더불어 여가시간의 증대로 많은 사람들이 스포츠 활동에 참여하고 있으며, 이러한 스포츠 활동이 신체적, 정신적, 사회적 혜택을 제공하는 중요한 활동으로 인식하면서 삶의 질을 향상시키는 수단으로써 크게 각광받고 있다.

무엇보다 스포츠 활동은 내적인 흥미와 즐거움을 제공하는 대표적 활동이라 할 수 있다. 현대사회에서 스포츠에 대한 관심이 폭발적으로 증가한 것은 개인소득과 여가시간의 증가와도 밀접한 관계가 있지만, 학교나 직장생활에서 충족되지 못하는 심리적 만족을 추구하려는 자연스런 욕구가 작용했기 때문일 것이다. 학교나 직장생활에서 사람들은 특수한 조직구조로 인해 스스로의 의사결정권을 발휘할 기회를 갖기 힘들다. 이러한 이유로 인해 많은 사람들은 일상생활에서 탈피하여 자기결정성(또는 자율성)을 느끼고, 자신을 표현할 수 있는 스포츠와 같은 여가활동을 추구하게 된다. 특히 스포츠 활동은 참가여부를 자신이 결정하며, 자신의 능력을 발휘할 수 있는 좋은 기회를 제공한다는 특징을 갖고 있다(김병준, 2005). 이러한 맥락에서 사람들이 왜 스포츠 활동에 참여하고, 무엇을 추구하기 위해 스포츠 활동에 참여하는지에 대한 과제는 많은 학자들로 하여금 관심의 대상이 되고 있다. 최근에 이러한 인간의 스포츠 행동을 포괄적으로 이해하기 위해 많은 학자들에게 주목받고 있는 이론 중 하나가 자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)이다.

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)은 다양한 이론과 연구결과들을 통합하면서 기본적인 심리적 욕구부터 동기 발달과정을 설명하고 있으며, 특정 맥락과 상황에서 웰빙을 이해하기 위한 통합적인 이론으로써 효용성이 입증된 유기체적, 변증법적 메타이론이다(김덕진, 양명환, 2006; Deci & Ryan, 2002). 이 이론에 따르면, 인간은 자율성, 유능성 및 관계성의 보편적인 심리적 욕구를 추구하는 능동적인 유기체로 가정하고 있으며(양명환, 김덕진, 2006; Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov, & Kornazheva, 2001), 이러한 세 가지의 심리적 욕구만족이 경험되고 만족되는 정도에 따라 동기의 유형과 심리적 웰빙 수준이 결정된다고 하였다.

자율성 욕구(autonomy need)는 사람들이 행동 참여의 선택, 개시 및 종료하는 것에 대한

선택 의식과 의지를 경험하는 것으로 자신의 행동을 결정하는 것이 환경적 사건보다는 자신의 행동에 대한 주도권을 가지고 있다는 감정을 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). 유능성 욕구(competence need)는 자기효능감(self-efficacy)과 유사한 개념으로 자신의 능력에 대해 숙달감을 느끼거나 자신이 추구하고 있는 목표나 결과를 효과적으로 수행하고 달성할 수 있다는 감정을 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). 관계성 욕구(relatedness need)는 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). 자기결정이론에 따르면, 이러한 세 가지의 심리적 욕구는 인지적 과정을 통해 동기를 결정하는 선행 조건 또는 사회적 환경 내에서 심리적 매개 변인으로 전제하고 있으며, 심리적 성장과 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다<그림 1 참조>.

또한, 자기결정이론에서 파생된 이론적 예언들은 운동과 스포츠 맥락에서 주요타자들에 의해 생성된 사회적 환경이 어떻게 동기를 지지하고 방해할 수 있는지를 잘 설명해준다(김덕진, 양명환, 2006). 지금까지 자기결정이론에 근거하여 광범위하게 연구되고 있는 하나의 사회적 맥락은 자율성 지지(autonomy support)이다. 이러한 자율성지지는 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정적 동기뿐만 아니라 심리적 성장과 웰빙을 촉진한다고 제안한다. 일부 연구자들은 심리적 욕구가 지지받는 환경에서 내재적 동기를 유발하고, 조절의 내면화와 통합을 촉진한다는 것을 경험적으로 입증하였으며(Deci, Eghrari, Patrick & Leone, 1994; Williams &

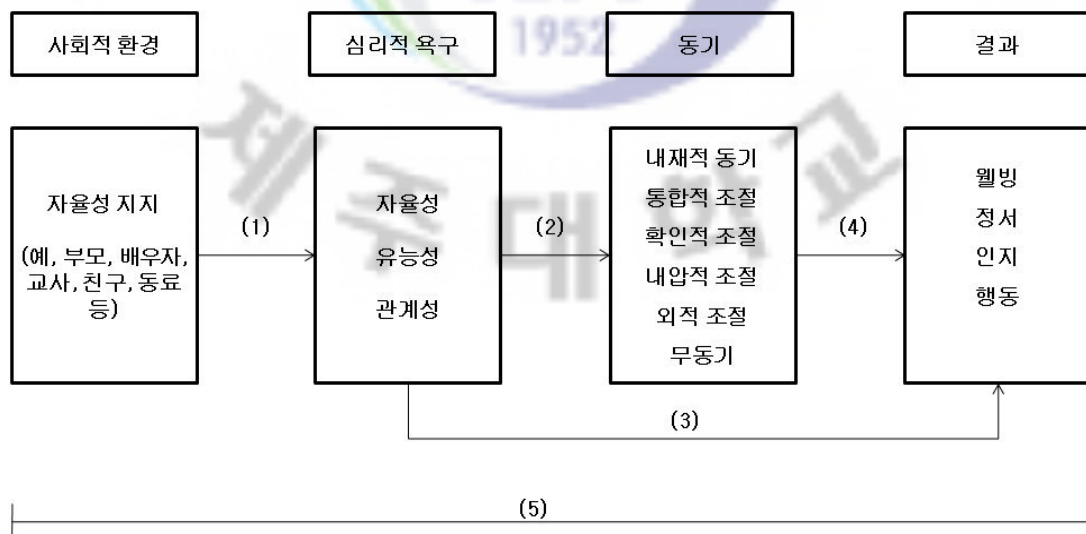


그림 1. 자기결정이론에서 제안하는 통합 모형(Standage, Gillison, & Treasure, 2007 인용)

Deci, 1996), 다양한 심리적 웰빙 변인(예, 긍정적 정서, 부정적 정서, 주관적 활력, 자아존중감 등)에도 기여한다는 사실을 밝혀냈다(Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003; Wilson & Rodgers, 2002).

운동과 스포츠 맥락에서도 여러 연구자들(Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005; Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003)은 자율성 지지 환경이 자기결정적 형태의 동기와 긍정적 상관성이 있음을 입증하였다. Hagger 등(2003)은 체육수업에서 자율성 지지의 지각이 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기와 정적인 상관성이 있는 것으로 나타났으며, 영국, 그리스와 폴란드의 표본을 대상으로 한 Hagger 등(2005)의 연구결과에서도 이러한 관계가 지지되었다. 또한, Standage 등(2003, 2006)은 자율성 지지가 자율성, 유능성, 관계성의 욕구만족에 직접적 영향뿐만 아니라 심리적 욕구 만족을 경유하여 자기결정성 동기에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같이, 자율성 지지는 심리적 욕구 만족과 자기결정적 동기의 긍정적인 예측변인이 될 수 있다는 점을 시사하고 있다. 뿐만 아니라 심리적 욕구 만족은 자율성 지지와 정서적, 인지적, 행동적 결과를 매개함으로써 간접 효과도 있는 것으로 입증되었다(Standage 등 2003; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005; Standage 등 2006). 예를 들면, Standage 등(2005)은 심리적 욕구 만족이 주의집중, 긍정적 정서에 정(+)^의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났고, 불행 수준에 부(-)^의 간접 효과가 있는 것으로 보고하였다.

요약하면, 자기결정이론에서 제안하는 세 가지의 기본적 욕구는 생애에 걸쳐 심리적 성장 기능으로 간주할 수 있는 내재적 동기와 심리적 통합 및 사회적 응집에 필수적인 측면으로 간주되는 내면화 영역에서 의미 있는 개념적 틀을 제공하고 있다. 뿐만 아니라 인간의 성장과 발달에 필수적인 자양분으로 욕구를 정의하면서 실제로 심리적 욕구가 웰빙과 상관성이 있으며, 욕구가 좌절될 때는 웰빙의 감소와 불행을 초래한다는 것이다. 이와 같이 심리적 욕구만족이 내재적 동기를 촉진시키고 외재적 동기의 내면화를 촉진시키며, 심리적 웰빙의 중요한 예측변인으로 작용한다는 증거들이 많은 선행연구들에 의해 제시되고 있다. 따라서 심리적 욕구의 개념을 이해하는 것은 욕구 만족을 지지하는 사회적 맥락뿐만 아니라 동기 과정과 동기 결과와 관련된 광범위한 연구를 설계함에 있어서 유용한 틀이 될 것이다.

그러나 아직까지 국내의 운동과 스포츠 영역에서 사회적 환경→심리적 욕구 만족→동기→결과 변인간의 인과관계를 규명하려는 시도는 미진한 실정이다. 또한, 일부 연구자들(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 김덕진, 2006; 정용각, 2008)에 의해 동기와 동기 결과변인(예, 심리적 웰

빙, 행동의도 등)에 영향을 미치는 선행 요인으로 심리적 욕구만족을 다루고 있으나 제한적인 정보만을 제공하고 있으며, 자율성을 지지하는 사회적 맥락 내에서 심리적 욕구만족의 효과를 살펴본 연구는 전무한 실정이다. 이러한 맥락에서 심리적 욕구만족이 자율성 지지와 동기 및 동기 결과간의 관계를 규명하는 것은 의미 있다고 사료되며, 이러한 관계모형을 검증하기에 앞서 심리적 욕구만족 정도를 적절하게 측정할 수 있는 척도를 개발하는 것도 의미 있는 연구라 생각된다.

지금까지 심리적 욕구만족의 측정은 주로 Deci & Ryan(2001)이 직업 상황에서 적용할 수 있도록 개발된 21문항의 기본적 욕구척도(Basic Psychological Need Scale; BPNS)를 사용하고 있었으며, 체육수업과 스포츠 영역에서도 일부 연구자들(Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006; Ntoumanis, 2005)은 문항 수정 후 상황만 달리하여 사용하고 있었다. 뿐만 아니라 많은 연구자들(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Ntoumanis, 2001; Reinboth, & Duda, 2006; Standage 등, 2003; Standage & Gillson, 2007)은 심리적 욕구와 의미가 유사한 구인이나 문항을 발췌해서 문항에 대한 타당도 검증도 없이 심리적 욕구를 측정하는 점에서 다소 논쟁의 소지가 있다. 예를 들면, 자율성 욕구는 Blais, Vallerand 및 Lachance(1990)와 Ntoumanis(2001)가 사용했던 5문항의 자율성 욕구를 측정하는 문항을 사용하여 측정하였고, 유능성은 McAuley, Duncan과 Tammem(1989)의 내재적 동기 검사지에서 지각된 유능감 하위척도를, 관계성은 Richer와 Vallerand(1998)의 관계성 욕구 척도에서 일부 문항을 발췌하여 측정하고 있었다.

또한, 일부 연구자들(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; 양명환, 김덕진, 2006; Wilson, Rodgers, & Fraser, 2002a, 2002b)은 Sheldon과 Elliot(1999)의 자기일치 모델에서 채택한 단일 문항으로 된 측정도구를 사용하여 심리적 욕구만족을 측정하고 있었으며, 이 단일문항의 척도는 심리적 욕구의 만족을 간편하게 측정할 수 있는 장점이 있으나 반면에 자기결정이론에서 제안하는 심리적 욕구의 다양한 개념을 섬세하게 측정할 수 없다는 한계가 있다. 한편, Wilson, Rodgers, Blanchard 및 Gessell(2003)은 Reeve와 Sickenius(1994)가 개발한 14문항의 활동감정 척도(Activity Feeling Scale: AFS)를 사용하여 심리적 욕구만족을 측정하기도 하였다. 이와 같이 체육수업과 스포츠 맥락에서 수행된 연구들은 척도에 대한 타당화와 신뢰도 검증 절차 없이 그대로 사용하고 있었으며, 활동 감정 척도(AFS)의 경우는 문항 내용들이 체육수업과 스포츠 맥락에서 심리적 욕구만족을 측정하기에 다소 타당성이 결여된 척도라는 점을 문제점으로 지적하였다.

최근에 스포츠 영역에서 자기결정이론에 대한 연구가 활발히 진행되면서 외국의 몇몇 연구자들(Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Wilson, Rogers, Rodgers, & Wild, 2006)에 의해 다차원적인 심리적 욕구에 대한 분류와 척도 개발 및 타당화 작업이 이루어졌다. Vlachopoulos와 Michailidou(2006)은 그리스의 성인남녀 운동 참여자들을 대상으로 12문항의 심리적 욕구만족 척도를 개발하였고, 판별타당도와 예언타당도를 입증하였으며, 시간 차이에 따른 척도의 안정성도 검증하였다. 그리고 Wilson 등(2006)은 캐나다 서부지역의 대학생들을 대상으로 운동-특정 맥락에서 사용할 수 있는 18문항의 척도를 개발하였고, 성별에 관계없이 동일하게 사용할 수 있도록 개발하였다. 그러나 우리나라의 스포츠 상황에서 적용하기에는 Vlachopoulos와 Michailidou(2006)의 12문항의 척도가 Wilson 등(2006)의 척도보다 문항내용이 간단하면서도 우리나라의 스포츠 정서와 맞는 척도라 판단된다.

최근 국내에서도 정용각(2006), 박중길과 김기형(2008)은 외국의 선행연구에서 사용했던 심리적 욕구만족 구인들과 Wilson 등(2006)과 Vlachopoulos와 Michailidou(2006)의 운동과 스포츠 맥락에서 개발된 심리적 욕구만족 척도를 바탕으로 척도를 개발하였다. 그러나 정용각(2006)의 개발한 18문항의 척도는 일부 연구자들(이동석, 2007; 이준희, 2007; 정은이, 2007)에 의해 사용되면서 척도의 요인구조와 문항내용은 확인되고 있지만, 아직까지 원 척도의 타당도와 신뢰도에 대한 명확한 증거들이 확인되지 않고 있다. 또한, 박중길과 김기형(2008)이 개발한 12문항의 척도는 운동선수라는 특정맥락에서 개발되었다는 점에서 다소 한계가 있다.

따라서 본 연구에서는 체육수업에 참여하는 대학생뿐만 아니라 스포츠 동아리와 생활체육에 참여하는 대학생과 성인들을 대상으로 하여 4편의 순차적인 연구를 통해 다양한 스포츠 맥락에서 적용할 수 있는 심리적 욕구만족 척도를 개발하고 타당화 검증을 하고자 하였다. 또한, 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족 척도가 자기결정이론에서 제안하는 관련변인들을 어느 정도 설명할 수 있는지 알아보기 위해 이론적 관계모형을 설정하여 검증하고자 하였다. 구체적으로 연구 1에서는 외국의 선행연구를 고찰하여 심리적 욕구에 대한 구인 탐색과 질문지를 번역하여 연구를 스포츠 상황에서 적용가능한 심리적 욕구만족척도를 개발하고자 하였다. 두 번째, 연구 2에서는 연구 1에서 개발된 심리적 욕구만족 척도의 측정모형을 확정하고, 준거관련 변인들간의 관계분석을 통해 타당화를 검증하고자 하였다. 세 번째, 연구 3에서는 자기결정이론에서 제안하는 경험적 연구모형을 설정하여 자율성 지지 → 심리적 욕구만족 → 동기간의 인과관계를 검증하고자 하였다. 마지막으로 연구 4에서는 연구 3의 모형을 보다 확장하는 차원에서 Vallerand(1997)가 제안한 사회적 맥락(자율성지지) → 심리적 욕구만족 → 동기

→ 동기 결과변인(심리적 웰빙)간의 인과관계를 규명함으로써 자기결정이론에서 제안하는 통합적 모형을 검증하고자 하였다.

2. 용어의 정의

1) 자율성 지지(autonomy support)

자율성 지지는 자기결정이론에서 심리적 욕구와 동기 및 웰빙을 촉진시키는 중요한 사회적 맥락 중 하나이다. 이러한 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 연구 3에서는 부모와 친구의 자율성 지지를 측정하여 개별 요인의 측정값을 자율성 지지로 정의하였으며, 연구 4에서는 가족과 동료의 자율성 지지를 측정하여 개별 요인의 측정값을 자율성 지지로 정의하였다.

2) 심리적 욕구만족(psychological need satisfaction)

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

3) 동기(motivation)

동기는 일반적으로 행동을 촉발시키고 유지 및 지속시키는 내적인 원동력으로 간주하며, 자기결정이론에서는 자기결정 연속체를 따라 6개의 상이한 동기 유형(내재적 동기, 통합적 조절, 확인적 조절, 내압적 조절, 외적 조절, 무동기)이 존재한다고 가정한다. 그러나 최근 스포츠 영역의 연구를 살펴보면, 학자들마다 다소 차이는 있지만, 통합적 조절과 내압적 조절은 내면화되는 자아를 포착하지 못하는 특성 때문에 배제되는 경우를 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서

는 자기결정이론에서 제안하는 6개의 동기유형에서 통합적 조절과 내압적 조절을 제외한 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절, 무동기의 4가지 유형의 측정값을 사용하여 동기로 정의하였다.

4) 심리적 웰빙(psychological well-being)

심리적 웰빙은 학자들마다 주관적 웰빙, 심리적 웰빙, 삶의 질 등 다양하게 정의되고 있으나, 본 연구에서는 주관적 웰빙, 상태자이존중감 질문지를 사용하여 측정하였으며, 주관적 웰빙과 상태자이존중감의 측정값을 심리적 웰빙으로 정의하였다.



II. 이론적 배경

1. 자기결정이론의 개관

행동을 유발시키는 힘의 근원이 개인 내부에서 발생한다는 내재적 동기와 외부에서 오는 자극 때문에 행동을 하게 된다는 외재적 동기의 관계는 학자들에 따라 상보적인 관계 또는 대립적인 관계로 보는 시각이 양분되어 왔다.

초기의 동기 이론가들은 내재적 동기(intrinsic motivation)와 외재적 동기(extrinsic motivation)가 부가적이라 가정하였다. 즉, 외적 보상이 많을수록 활동에 대한 개인의 전체적 동기는 증가하고 적을수록 동기는 감소한다는 것이다. 그러나 많은 실험실 연구 결과들과 경험적 증거들은 이러한 가정에 회의를 표명하였다(유진, 1997). 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.

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)은 개인의 행동조절(behavioral regulation) 유형을 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도로 구분을 하면서 각각의 특정 현상과 관련 있는 4가지의 하위 이론(sub theory), 즉 인지평가이론(cognitive evaluation theory; CET), 유기체통합이론(organismic integration theory; OIT), 인과성향이론(causality orientations theory; COI), 기본욕구이론(basic needs theory; BNT)의 통합을 시도하면서 지난 30여년간 서서히 발전되어 왔다.

1) 인지평가이론(cognitive evaluation theory)

내재적으로 동기화된 행동들은 본질적으로 행동 그 자체의 고유한 만족과 즐거움을 위해 이루어지는 자극을 일컫는다. 내재적 동기는 자기결정적 활동의 원형을 나타낸다. 즉, 내재적으로 동기화 되었을 때, 사람들은 자유롭게 활동에 참여하고 즐거움과 흥미로운 경험에 의해 그 활동을 유지하고 지속하게 된다(Ryan & Deci, 2007). 그러나 활동에 대한 참여와 수행이 돈, 트로피, 등급 등의 외적인 보상에 의해 조절되어 활동 참여와 수행이 저하된다면 외적으로 동기화되었다고 볼 수 있다.

Deci(1975)는 귀인론을 바탕으로 내재적 동기에 대한 외적 요인의 효과를 보다 구체적으로

설명하기 위해 인지평가이론(cognitive evaluation theory; CET)을 주장하였다. 이 이론은 내재적 동기의 가변성을 설명할 수 있는 요인들을 구체화시키는 목적을 갖고 있으며, 특히 내재적 동기의 감소와 증가에 더욱 초점을 두고 있다. 인지평가이론은 자율성과 유능성의 경험이 내재적 동기를 유지하고 강화시키는데 필수 조건이라고 제안한다(Ryan & Deci, 2007). 인지평가이론에 따르면, 개인들은 자신의 행동을 외적 동인에 의해 유도된 것으로 지각할 때, 인과 소재 지각이 내적인 것에서 외적인 것으로 변화한다고 가정한다(Deci, 1975). 인과성 소재(locus of causality)의 개념은 행동을 시작하고 조절하는 개인적 경험을 말한다(deCharms, 1968; Heider, 1958, Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2002 인용). 개인들은 내적으로 인과소재를 경험하였을 때, 그들은 자신의 행동을 자기결정적이고 의지적인 것으로 지각한다. 반면에 인과 소재를 외적인 것으로 지각하면, 외적 요인이 행동을 주도한다는 귀인을 하게 된다. 따라서 인과소재의 지각이 내적에서 외적으로 변화할 때, 사람들은 더 이상 활동 자체를 위해 참여하지 않고 오히려, 어떤 외적인 이유 때문에 참여하게 된다. 이러한 변화는 활동에 대한 자율성 의식을 저해함으로써 결국 자기결정성 유형의 조절(예, 내재적 동기와 확인적 조절 등)을 감소시키고, 비자기결정 유형의 조절(예, 내압적 조절, 외적 조절 및 무동기)을 증가시킨다. 반면에 인과소재를 내적으로 지각하도록 촉진하는 사건들은 자율성을 높여주고 그로 인해 자기결정성 행동도 증가하게 된다(Pelletier 등, 2002, Ryan & Deci, 2007). 이러한 현상을 통제적 양상(controlling aspect)이라 부른다.

외적 보상이 내재적 동기에 미치는 또 하나의 관점은 개인의 유능성에 대한 인지적 평가 또는 지각에 의해 이루어진다. 외적 보상이 수행에 대한 조건으로 주어졌을 때, 그 보상이 긍정적으로 유능성에 대한 정보적 자원의 역할을 한다면, 내재적 동기는 증가할 것이다. 그러나 동일한 조건하에서도 외적 보상이 무능함에 대한 정보적 역할을 한다면 내재적 동기는 감소할 것이다. 이것은 운동 수행 중 최우수 선수에게 보상이 주어질 때, 이 보상이 유능성 정보의 역

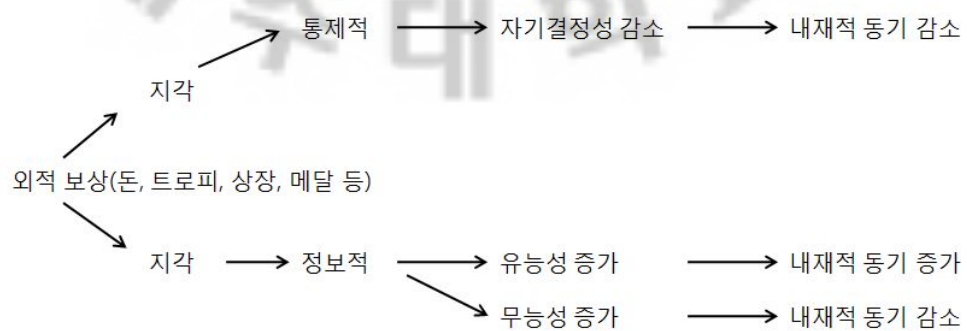


그림 2. 인지평가이론의 가설적 모형(유진, 1997)

할을 해서 내재적 동기가 증가하지만 수행 중인 선수에게 부여된 부정적 보상(예, 꾸중, 처벌 등)은 무능성과 관련되어 미래 수행에 참여하려는 내재적 동기가 감소된다는 것이다. 이러한 현상을 정보적 양상(informational aspect)이라고 부른다(유진, 1997).

특히, 유능성을 촉진하는 사회적-맥락적 사건들(예, 피드백, 의사소통, 보상)은 활동 참여와 수행에 대한 내재적 동기를 증가시킨다. 그로 인해 과제 도전, 피드백 촉진 등은 모두 내재적 동기를 증가시키는 것으로 나타났다. 예를 들어, 초기의 현장 연구들은 긍정적인 수행 피드백이 내재적 동기를 증가시키는 반면(Deci, 1971; Harackiewicz, 1979), 부정적인 수행 피드백은 내재적 동기를 감소시킨다(Deci & Cascio, 1972)고 주장하였다(Ryan & Deci, 2002 인용).

인지평가이론은 더욱 체계화되었고, 일부 연구자들(Fisher, 1978; Ryan, 1982)은 유능성이 자율성을 수반하지 않거나 귀인이론의 관점에서 내적인 인과소재 지각이 수반되지 않는다면 내재적 동기를 향상시킬 수 없다는 점을 입증하였다. 그리고 Vallerand와 Reid(1984)의 연구는 이러한 효과들이 지각된 유능성에 따라 매개된다는 것을 입증하였으며, 다른 연구자들은 지각된 유능성이 내재적 동기를 향상시키려면 자율성을 수반하여야만 한다는 가설을 여전히 지지하고 있다(Ryan, 1982). 따라서 사람들이 유능성 또는 효능감을 경험하고, 그러한 행동이 내재적 동기에 의해 이루어졌다는 사실을 입증하기 위해서는 자신의 행동이 자기결정적이라는 것을 경험할 수 있어야만 한다. 이것은 자율성과 유능성에 대한 맥락적인 지지를 필요로 한다는 것이다(Ryan & Deci, 2000a).

사실 내재적 동기 연구에서 환경적 사건들의 효과에 대한 대부분의 연구들은 유능성보다 자율성 대 통제성의 문제에 초점을 두었다. 외적 보상이 내재적 동기를 감소시킬 수 있다는 것이 반복적으로 입증되기 시작하면서 이러한 문제는 상당히 논쟁이 되어 왔다. 최근의 메타분석(Deci, Koestner, & Ryan, 1999)은 실질적으로 과제수행의 유관성을 제공하는 모든 유형의 보상은 내재적 동기를 감소시킨다는 것을 확증하였다. 또한, 보상뿐만 아니라 위협, 마감기한, 지시, 억압적 평가, 부과된 목표 및 경쟁 압력 등도 내재적 동기를 감소시킨다고 주장하였다(Ryan & Deci, 2000a, 2002). Deci(1975)는 이러한 문제들을 보다 더 외적인 인과소재 지각을 촉진하는 보상의 관점에서 해석하였다. 즉, 모든 유형의 외적인 조건들은 인과소재를 외적으로 지각하도록 유도하기 때문에 내재적 동기를 감소시키는 반면, 선택, 인정, 자기방향성에 대한 기회는 자율성을 유도하기 때문에 내재적 동기를 증가시킨다는 것이다.

Fortier, Vallerand, Brière 및 Provencher(1995)는 스포츠와 운동맥락에서 인지평가이론의 전제들을 검증하였다. 그들의 연구에서 동기유형에 대하여 경쟁적 선수들과 위락적 경기참여

자들간을 비교하였다. 그 결과 경쟁적 선수들은 위락적 참여자들보다 낮은 수준의 내재적 동기, 높은 수준의 확인적 조절 및 무동기를 보이는 것으로 나타났다. Fortier 등(1995)은 경쟁 환경이 내재적 동기에 해로운 효과를 미칠 수 있다는 인지평가이론의 가설들을 지지하는 것으로 해석하였다. 경쟁적인 선수들은 승패의 결과에 집중하기 때문에 개인적으로 통제된 환경을 조장하고, 인과성 소재를 외적으로 지각하도록 촉진한다. 이러한 해석과 일치하는 결과들은 초보테니스 선수들을 대상으로 한 Kavussanu와 Robert(1996)의 연구에서 발견된다.

내재적 동기에서 자율성 대 통제성의 문제에 초점을 두면서 많은 현장 연구들은 자율성을 지지하는 교사들이 통제적 교사에 비해 학생들에게 더 많은 내재적 동기를 유발시키고, 호기심과 도전욕망을 촉발한다는 사실을 보여준다(Deci, Nezek, & Sheinman, 1981; Flink, Boggiano, & Barrett, 1990; Ryan & Grolnick, 1986). 반면에 통제적인 접근을 받은 학생들은 창조적인 학습을 요구할 때 주도성을 상실할 뿐만 아니라 학습 효율성도 저하되는 것으로 나타났다(Amabile, 1996; Grolnick & Ryan, 1987; Utman, 1997). 이러한 사실들은 신체활동과 건강 맥락(Black & Weiss, 1992; Gouds, Fox, Biddle, & Underwood, 1995)에서도 확인되고 있다.

요약하면, 인지평가이론의 개념적 틀은 사회적 환경들이 자율성과 유능성 욕구를 지지하거나 방해하느냐에 따라 내재적 동기가 증가되거나 감소될 수 있다는 점을 시사하고 있다. 자율성과 유능성 만족과 내재적 동기간의 강한 인과관계는 명확히 입증되었고, 최근에 관계성 욕구만족도 내재적 동기를 증가시키는데 중요한 역할을 한다고 제안한다. 그러나 내재적 동기가 개인의 내적 흥미를 유발하는 활동, 즉 개인에게 호기심이 가득하고 도전적이고 미학적인 가치가 있는 매력적인 활동들에서만 일어날 수 있다는 것이다. 만약 매력적인 활동이 아니라면 인지평가이론을 적용하기가 어려워진다. 그 이유는 고유한 흥미를 경험하지 않는 활동에 대한 동기를 이해하기 위해서는 외재적 동기의 특성과 역동성에 대해 보다 심도 있는 고찰이 필요하기 때문이다(Ryan & Deci, 2000a).

2) 유기체통합이론(causality orientations theory)

앞서 기술한 바와 같이 인지평가이론(CET)은 내재적으로 동기화된 행동들에 대해 사회적-맥락적 변인들의 효과에 초점을 두었다. 유기체통합이론(OIT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Connell, 1989)은 상이한 유형의 외재적 동기와 이러한 행동조절의 내면화와 통합을 촉진하거나 방해하는 맥락적 요인들을 다룬다. 이 이론에서는 자기결정성이나 자율성은 내재적 동기의

중요한 요인이기는 하지만 내재적 동기만이 자기결정적 동기의 유일한 유형이 아니며, 실제로 사람들의 행동이 전적으로 내재적으로 동기 유발되어 있는 경우는 드물다고 지적한다. 이것은 개인으로 하여금 내재적으로 흥미가 없는 과제들을 완수할 책임을 요구하는 사회적 욕구와 역할 때문에 내재적으로 동기화될 수 있는 자유가 점점 줄어들어 가는 시점인 초기 아동기 이후의 사례에서 입증되고 있다(Ryan & Deci, 2000a).

외재적 동기(extrinsic motivation)는 활동이 어떤 별개의 목적을 달성하기 위해 행해질 때 언제든지 관련되는 구인이다. 따라서 외재적 동기는 도구적 가치보다는 단순히 활동 그 자체의 즐거움을 위해 활동을 하는 것으로 규정되는 내재적 동기와는 대비된다. 그러나 외재적으로 동기화된 행동을 항상 비 자율적 유형의 동기로 간주하는 몇몇 전망과는 달리 자기결정 이론에서는 외재적 동기가 자율성 정도에 있어 상당히 가변적일 수 있다고 주장한다(Ryan & Deci, 2000a). 예를 들면, 운동선수가 코치의 꾸중이나 처벌이 두려워서 훈련을 한다면 외재적으로 동기화된 것이다. 이것은 처벌 회피라는 어떠한 목적을 달성하기 위해 훈련하는 것이기 때문이다. 또한, 운동선수가 대학진학이나 직업 선택(예, 프로선수)을 할 때 운동이 가치가 있을 것이라고 생각하는 선수도 외재적으로 동기유발되었다고 할 수 있다. 이것은 운동 그 자체가 흥미가 있고 즐겁기 때문에 참여하는 것이 아니라 자기 자신의 미래를 위한 도구적 가치 때문에 운동을 하는 것이기 때문에 외재적으로 동기화되었다고 볼 수 있다. 그러나 두 가지 예가 모두 의도적인 도구성을 포함하고 있지만 상대적인 자율성 측면에서 보면 차이가 있다.

학교생활, 운동선수, 건강관련 행동들이 내적인 흥미가 수반되지 않는 활동임을 고려한다면, 중요한 것은 이러한 활동에 가치를 의미 있게 부여하고, 자기를 조절하는 방식, 그리고 외적인 압력이 없이 스스로 활동을 수행해 나가는 데 초점을 맞출 수 있다. 이러한 문제는 자기결정 이론 내에서 가치의 내면화와 통합 그리고 행동조절을 어떻게 조성하는가 하는 관점에서 설명한다(Ryan & Deci, 2000a).

이와 같이 유기체 통합이론은 내면화 과정과 통합을 중요시한다. 내면화(internalization)는 가치를 수용하거나 조절하는 과정이고, 통합(integration)은 조절을 자기 자신 속으로 보다 더 완전하게 전환하는 과정을 말하며, 이 상태에서의 행동은 자기의식으로부터 방출되게 된다. 과정은 사회적 가치와 조절이 전 생애에 걸쳐서 지속적으로 내면화되는 것이므로 발달적으로 중요하다. 유기체 통합이론에 따르면, 외재적 동기유형들의 근간을 이루는 연속체가 발달 연속체 그 자체라고 제안하지는 않는다. 개인이 특별한 조절에 대하여 각 내면화 단계에 따라서 발달되는 것은 아니다. 실제로 사람은 이전 경험과 상황적 요인들에 의존하여 이 연속체의 어

떠난 지점에서 새로운 행동조절을 처음으로 받아들일 수 있다(Ryan, 1995). 어떤 행동들은 내압적인 것에서부터 시작될 수도 있고, 다른 것들은 확인적 조절에서 시작될 수도 있다. 사람은 원래 외적조절(예, 보상) 때문에 활동에 노출될 수 있으며, 보상이 너무 통제적인 것으로 지각되지 않는다면 이러한 노출은 사람들로 하여금 활동이 갖고 있는 내재적으로 흥미 있는 특성들을 경험할 수 있도록 해주며, 결국 지향성 변화를 유도한다. 아니면 활동의 가치를 확인한 사람은 통제적 교사 밑에서 가치 의식을 상실할 수도 있고 외적 조절 양식으로 “후퇴”할 수도 있다. 그러나 발달적 문제들은 두 가지 방향에서는 분명하다. 첫째, 자아로 동화될 수 있는 행동유형과 가치는 인지적 역량과 자아역량 성장과 함께 증가한다. 둘째, 사람들의 일반적인 조절유형은 대체로 시간이 지남에 따라서 매우 내적으로 되는 경향이 있으며, 이것은 자율성과 자기조절에 대한 일반적인 유기체 성향과 일치한다(Ryan & Deci, 2000a). Grolnick과 Ryan(1987)은 보다 자율적으로 교과서를 읽는 학생들은 통제된 학생들보다 교재에 대한 개념 이해도가 더 높게 나타났다고 보고하였다.

또한, Ryan과 Connell(1989)은 이러한 상이한 유형의 동기가 실제로 상대적 자율성 연속체를 따라 존재한다는 공식을 검증하였다. 그들은 초등학교 어린이들의 성취행동을 조사하였는데, 이러한 행동에 참여하는 외적, 내압적, 확인적, 내재적 이유들을 평가하였다. 그들은 4가지 유형의 조절이 유사-단순 형태(서열화 된 상관)에 따라서 상호상관이 있다는 것을 알아내었다. 따라서 자율성의 기초적인 연속체에 대한 증거를 제공하였다. 태도와 적응의 차이 또한 상이한 유형의 외재적 동기들과 상관이 있었다. 예를 들어, 학생들이 외적으로 조절되면 될수록 학생들은 흥미, 가치 노력을 적게 하는 것으로 나타났고, 부정적인 결과에 대해서는 교사와 같은 타인들을 비난하는 성향이 더 많아지는 것으로 나타났다. 내압적 조절은 노력과 정적인 상관이 있지만 불안과는 높은 관련이 있고 실패에 대한 대처행동과는 낮은 상관을 보였다. 확인적 조절은 학교생활의 즐거움과 높은 상관이 있고, 긍정적인 대처유형과 관련이 있었다. 그리고 내재적 동기는 흥미, 즐거움, 유능감, 긍정적인 대처행동과 상관이 있는 것으로 나타났다(Ryan & Deci, 2000a).

후속적인 연구들이 외재적 동기 유형들에 대한 이러한 결과들을 확장하였고, 자율적인 외재적 동기가 높을수록 높은 참여수준(양명환, 2006; Miserandino, 1996), 수행의 개선과 적응(Connell & Wellborn, 1990), 중단을 감소(Vallerand & Bissonnette, 1992; Vallerand, Firtier, Daoust, & Blais, 1995), 학습의 질 향상(김주환, 김은주, 홍세희, 2006; Benware & Deci, 1984; Grolnick & Ryan, 1987; Grolnick, Ryan, & Deci, 1991), 심리적 웰빙의 향상(김덕진, 양명환,

2006; 양명환, 김소연, 김덕진, 2007; Sheldon & Kasser, 1995)과 더 상관이 있는 것으로 나타났다. 건강관리 영역에서는 높은 내면화가 만성질환을 가진 환자들의 높은 치료집착과 상관이 있었으며(Williams, Rodin, Ryan, Grolnick, & Deci, 1998), 병적으로 비만인 환자들의 체중감량에 대한 장기적인 지속개선과도 상관이 있었다(Williams 등, 1996). 그리고 당뇨병 환자들의 혈당조절 개선과 상관이 있었으며(Williams, Freedman, & Deci, 1998), 중독-치치 프로그램 참여와 몰입의 향상과도 정적인 상관(Ryan, Plant & O'Malley, 1995)을 보였다.

자기결정이론은 내재적 동기의 중요성을 강조하면서도 가치와 조절의 내면화와 통합도 매우 중요하다고 가정한다. 개인적 경험의 내면화와 행동적 결과의 중요성이 주어지면 외재적 동기 행동들에 대하여 자율적 조절을 진작시키는 방법이 중요한 이슈가 된다. 그러나 내면화는 내재적 동기와 같은 다른 자연적 과정과 같이 효과적으로 작용할 수 있는 자양분을 필요로 한다. 다시 말해서 내면화는 자동적으로 이루어지는 것이 아니라 행동에 참여할 때 지지되었던 기본적인 심리적 욕구들의 만족 정도에 크게 의존한다(Deci & Ryan, 2000). Sheldon과 Elliot(1999)는 개인의 욕구가 활동과 조화와 융합이 된 상태를 자기일치(self-concordance)라고 명명하면서, 타인들로부터 과도한 압력에서 벗어나 새로운 경험을 필요로 한다고 하였다. 그들은 자율성, 유능성, 관계성 욕구에 대한 지지는 개인으로 하여금 능동적으로 가치와 조절을 자기 자신 속으로 내면화시킬 수 있도록 해주며, 더 자기결정적이 되도록 해준다고 주장한다. 따라서 자신의 가치와 행동이 사회적 환경에 의해 수용되고, 사회적 환경 속에서 효과적으로 작용할 수 있게 되면, 이러한 내면화 과정은 더욱 촉진될 것이다. 일부 연구자들에 의해 현장 연구와 실험실 연구에서 심리적 욕구의 지지가 내재적 동기를 유발하고, 내면화와 통합을 촉진한다는 것을 경험적으로 입증하였다(Deci 등 1994; Grolnick & Ryan, 1987; Ryan, Stiller, & Lynch, 1994; Williams & Deci, 1996).

외재적으로 동기 유발된 행동들은 대개 재미있는 것이 아니기 때문에 최초에 이러한 행동을 시작하는 주된 이유는 행동들이 그들이 애착을 느끼거나 관계하기 원하는 주요타자들에 의해서 독려되고, 만들어지거나 가치 있는 것으로 평가되기 때문이다. 이것은 타인과의 소속감과 연관성을 느끼고자 하는 욕구인 관계성이 내면화에서 있어서는 매우 중요하다는 것을 시사하는 것이다. 따라서 내면화는 관계성의 욕구가 충분히 지지될 때 더욱 촉진될 가능성이 더 높아진다고 제안한다. 예를 들어, Ryan 등(1994)은 긍정적인 수업관련 행동들에 대하여 내면화된 조절을 완전하게 보여주는 학생들은 부모와 교사들에 의해서 안전하게 관계하고 있고 관리되고 있다고 느끼는 학생들이었다는 것을 보여 주었다. 또한, 자신의 교사가 자신에게

관심과 배려를 하고 있다고 느끼는 학생들이 내재적 동기 수준이 더 높다는 것을 밝혀냈다. 반대로 이러한 욕구 만족이 방해를 받는 조건에서는 사람들이 내압적 조절을 할 가능성이 높고(Deci 등, 1994), 무동기화될 가능성이 높다는 것을 입증하였다. Grolnick과 Ryan(1989)은 부모와의 인터뷰를 통해 부모로부터 자율성과 관계성 욕구를 지지받는 아동들이 학교 관련 가치들을 더 많이 내면화하는 것을 밝혀냈다. Strahan(1995)은 자율적 지지를 많이 하는 부모들은 자녀들에게 내압적 조절보다는 반대로 보다 확인적(identification) 조절을 증가시킨다는 것을 알아내었다. 종단적 설계를 이용하여 Williams와 Deci(1996)는 보다 자율적인 지지를 주는 교수 밑에서 수업을 받는 의과대학생들이 생물심리사회적 가치들과 관습을 더 많이 내면화한다는 것을 입증하였다.

외재적 동기 활동들의 상대적 내면화는 또한 지각된 유능감에 의해서 조절된다. 사람들은 자신들이 그러한 활동에 대하여 효능을 갖고 있을 때 사회적 집단의 가치와 연관된 활동들을 채택할 가능성이 높아진다. 유기체 통합이론은 유능성에 대한 지지가 내면화를 촉진할 것이라고 제안하였다. 예를 들어, 아이들이 발달적으로 행동을 숙달하거나 행동해야 할 합리적 근거를 이해하기 전에 행동을 하도록 유도된 아이들은 조절을 일부밖에 내면화시키지 못할 것이고, 여전히 외재적으로 조절되거나 내압적인 조절을 할 것이라고 예측할 수 있다. Grolnick, Ryan과 Deci(1991)은 아동들의 학습에 대한 지각된 유능감은 자율적 동기와 정적인 상관성이 있음을 보고하였다. 이와 같이 많은 연구들에서 내재적 동기와 확인적 조절 같은 자기결정적 동기를 촉진시키고, 조절의 내면화와 통합을 위해서는 심리적 욕구의 만족과 심리적 욕구를 지지하는 사회적 환경의 중요성을 강조하고 있다.

3) 인과성향이론(Casuality Orientation Theory)

다양한 소이론들을 갖고 있는 자기결정이론은 사회적 맥락들이 특정한 상황에서의 동기, 행동 및 경험에 미치는 영향과 시간에 따른 인성발달에 미치는 영향 모두에 관심을 갖고 있다. 인지평가이론(CET)이 특정한 사회적 맥락이 동기, 행동 및 경험에 미치는 영향에 주로 관심을 갖는 반면에 유기체 통합이론(OIT)은 내면화와 일치하는 외재적 동기의 내면화에 미치는 영향과 사회적 맥락의 영향에 관심을 두고 있다. 이와 같이 자기결정이론에서는 특정 상황에서 사람들의 동기, 행동 및 경험이 사회적 맥락의 매개 역할과 사회적 맥락의 상호작용의 기능으로써 시간에 걸쳐 발달되는 내적 자원의 중요성을 강조한다(Ryan & Deci, 2002).

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

인과성향척도는 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 비 개인적 인과성향으로 규정하고 있으며, 사람들은 모두 이러한 성향들을 어느 정도 가지고 있다고 가정한다. 자율적 성향(autonomy orientation)은 흥미와 자기가 인정하는 가치들에 기초하여 행동을 조절하는 것과 관계있으며, 인간의 내재적 동기들과 잘 통합된 외재적 동기에 대한 일반적 경향성을 지수화하는데 도움을 준다. 통제적 성향(controlled orientation)은 인간이 어떻게 처신하여야 하는가에 대한 통제와 지시에 대한 적응과 관계있으며, 외적조절과 내압적 조절과 관련이 있다. 비개인적 성향(impersonal orientation)은 비 효능과 의도적으로 행동을 하지 않는 것의 지표들에 초점을 두고 있으며, 무동기와 의도적 행동결여와 관련이 있다(Ryan & Deci, 2002).

개인들은 각각의 일반적 성향의 세기를 반영하는 3개의 성향에 대한 점수를 얻게 된다. Deci와 Ryan(1985)에 의한 초기 연구에서 자율성 성향은 자아실현, 자아 존중감, 자아발달 및 기타 행복지표들과 정적인 상관이 있는 것을 알아냈다. 통제적 성향은 행복과 정적으로 상관이 있는 것이 아니라 초점이 외부로 향하고 압력을 받는 경향을 지적하는 대중 앞에서의 자기 의식과 A형 관상동맥질환에 걸릴 가능성이 높은 행동패턴과 정적인 상관이 있었다. 비개인적 성향은 자기비하, 낮은 자아 존중감 및 우울과 관련이 있었다(Deci & Ryan, 2002).

Koestner, Bernieri 및 Zukerman(1992)은 자율성향 및 통제성향과 성격통합간의 관계를 조사하였는데, 통제에 비하여 자율성이 통합과 더 높은 상관관계가 있을 것으로 가설을 설정하였다. 그들은 두 개의 집단, 즉 두 성향의 표준점수를 비교하여 한 집단은 자율적인 성향이 높은 집단이고 두 번째 집단은 통제적인 성향이 높은 집단을 만들었다. 그 다음 연구자들은 두 집단내의 행동, 특성 및 태도간의 일관성을 조사하였다. 연구결과 자율성 지향 개인들은 행동 및 자기 보고한 특성 또는 태도들에서 강한 정적인 상관을 보였으며, 반면 통제 지향의 개인들은 이러한 다양한 성격특성들과 약한 상관을 보이는 것으로 나타났다. 심지어는 부적인 상

관을 보이기도 하였다. 따라서 연구 결과들은 통제 지향적 개인들보다 자율 지향적 개인들의 성격, 의식 및 행동들의 일치도가 높다는 것을 보여줌으로써 자율성과 통합의 개념들 간의 경험적 연계를 이끌어내었다(Deci & Ryan, 2002 인용).

4) 기본욕구이론(Basic Need Theory)

마지막으로, 기본욕구이론(BNT; Ryan & Deci, 2002)은 경험적으로 조명되는 현상의 다양성을 통합하기 위해 그 자체가 본질적이라는 세 가지의 기본적 욕구를 가정한다. 이 이론에 따르면, 이러한 욕구들은 학습되는 것이라기보다는 선천적인 유기체의 필수 자양분으로 정의하고 있으며, 심리적 건강과 행복 및 만족 등과 같은 긍정적인 심리적 결과들과 상관이 있을 것이라고 가정한다. 이 하위이론(sub theory)에 대한 개념화는 비교적 최근에야 이루어졌으며, 개념의 의미를 보다 명료하게 정의하면서 심리적 건강과 웰빙간의 역동적인 관계를 상세하게 구축하여 놓았다(Deci & Ryan, 2002).

하나의 욕구로서 자질을 갖기 위해 동기의 힘은 웰빙과 직접적인 관련성을 가지고 있어야만 한다고 전제한다. 욕구가 충족되었을 때 행복을 촉진하지만 방해받을 때는 부정적인 결과를 유도한다. 물론 욕구가 충족되는 수단들은 성, 연령, 인종 및 문화에 따라서 달라질 수 있다. 따라서 극단적인 경우에 동일한 행동이 한 집단에게는 욕구를 충족시켜주지만 다른 집단에게는 욕구를 방해할 수도 있다. 그러나 심리적 욕구만족이 건강을 촉진시킨다는 기본 과정들은 모든 연령집단에 걸쳐 동일한 것으로 이론화하였다.

두 편의 연구들(Sheldon, Ryan, & Reis, 1996; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000)에서 욕구만족의 가변성과 행복을 관련시키기 위하여 다차원 모델링을 사용하였다. 대인간 수준(즉, 개인차)과 개인내 수준(즉, 일상의 변화)에서 기본적 욕구만족 측정치들은 정적 정서, 활력과 상관이 있었고, 부적 정서와 종합적 증상과는 역의 상관을 보인다는 점을 입증하였다. 이 연구들은 각 기본적 욕구의 일반적 만족이 행복에 기여하고 각 기본적 욕구의 일상적 만족은 시간에 따른 일상적 행복의 변화를 설명할 수 있다는 것을 확증하였다(Deci & Ryan, 2002).

또 다른 대인 간 연구들에서 Kasser와 Ryan(1999)은 요양원 거주자들의 일상생활에서의 자율성과 관계성 욕구만족은 그들의 행복과 인지된 건강과 정적인 상관이 있다는 것을 알아냈다. 두 편의 연구들(Baard, Deci, & Ryan, 2004; Ilardi, Leone, Kasser & Ryan, 1993)은 근로자들의 근로현장에서 기본적 욕구만족이 자아존중감, 일반적 건강, 생명력과 상관이 있었으며,

불안과 신체화 변인과는 역 상관이라는 것을 발견하였다. 따라서 영양원과 근로현장과 같은 특정한 상황 내에서의 증거들은 자율성, 유능성 및 관계성 욕구만족이 심리적 건강을 예언할 수 있을 것이라는 가설을 지지하였다.

전반적으로, 자기결정이론 연구 내에서 기본욕구이론에 대한 지지가 두드러지지 않는 않지만 최근 이러한 틀을 사용한 연구들이 운동과 스포츠 영역에서 시작되고 있다. Gagné, Ryan 및 Bargmann(2003)은 체조 선수들의 동기와 웰빙을 조사하였다. 분석 결과, 보다 자율적 형태의 동기를 가진 선수들은 스포츠를 더 긍정적으로 경험하고 높은 웰빙 수준을 보였다. 또한, 관계성, 유능성 및 자율성의 지지를 경험한 선수들은 더 긍정적인 정서, 활력, 높은 상태 자아존중감과 낮은 부정적 정서를 나타냈다. Kowal과 Fortier(2000)도 스포츠 맥락에서 욕구만족은 몰입 경험과 관련이 있었으며, 세 가지의 욕구만족은 상황적 동기와 몰입에 독립적으로 기여한다는 것을 알아냈다. 이와 같이, 자기결정이론의 하위 이론들은 연역적인 논리에 의해서 구성된 이론체계는 아니지만, 상호 정합(conformity)하면서 모든 형태의 유기체와 범종법적인 가설, 그리고 기본적인 심리적 욕구의 개념을 모두 포함하고 있는 메타이론이다. 특히 자기결정이론은 기본 심리적 욕구와 내재적 동기를 지지하거나 방해하는 환경적 유관성(environmental contingency)에 대해 개관하고 있으며, 내재적으로 동기 유발되지 않은 행동들이 어떻게 내면화되는지의 과정들을 잘 설명하고 있다(김덕진, 양명환, 2006). 뿐만 아니라 여러 선행 연구결과와 타 이론과의 접목을 시도하면서 심리적 욕구와 내재적 동기가 인지적, 정서적, 행동적 결과들에 어떠한 기여를 하는지 그 영향력을 검증하는데 초점을 두고 있다. 이러한 자기결정이론의 개념적 틀은 운동과 스포츠 맥락에서 인간의 스포츠 행동 모형을 검증하는데 유용하게 사용될 수 있는 이론으로 최근 많은 학자들에게 각광받고 있다.

2. 자율성지지

자기결정이론에 따르면, 사람들은 세 가지의 기본 심리적 욕구를 삶의 목표로 명확하게 인식하지 못할 수도 있지만 이러한 욕구 만족을 지속적으로 추구하려는 경향이 있으며, 욕구 충족을 제공하는 상황이나 조건에서 사람들은 긍정적인 심리적 결과를 기대할 수 있다고 제안한다. 자기결정이론에서는 사회적 환경 요인들을 환경, 외적 사건, 사회적 맥락 및 대인관계 등으로 분류하고 있으며, 이러한 사회적 환경들은 사람들의 심리적 욕구 만족, 그들의 동기, 수행 및 적응에 영향을 미친다.

지금까지 자기결정이론에 근거하여 광범위하게 연구된 하나의 사회적 맥락은 자율성 지지이다(Deci & Ryan, 1987). 개인의 행동에 가장 일관되게 영향을 미치는 요소는 자신의 행동이 주요 타자들에게서 자율성을 보장받는다고 지각하는 개인의 해석이다(Reeve, 2002). 자율성 지지 맥락은 부모, 교사 등의 주요 타자들이 타인들의 시각에서 수용할 수 있는 합당하고 의미 있는 정보를 제공하고, 외적인 압력이나 요구 등 통제를 최소화하여 선택의 기회를 제공함으로써 의사결정 과정을 유도하는 것으로 설명하고 있다(Black & Deci, 2000; Magear & Vallerand, 2003). 이러한 자율성 지지 맥락은 자신의 목표를 설정하고, 행동의 방향을 결정하며, 자신의 흥미와 가치를 추구하는데 많은 도움을 준다.

Reeve(2002)에 따르면, 자율성 지지는 구조(structure), 대인간 관여(interpersonal involvement)와 함께 다루었다. 즉, 구조(structure)는 운동 강사들이 운동 참여자들에게 분명한 기대 의식, 최적의 도전과 실시간으로 정보적 피드백을 제공하는 것이다(Reeve, 2002). 대인간 관여(interpersonal involvement)는 운동 강사들이 시간, 에너지, 즐거움, 정서와 같은 심리적 자원들을 운동 참여자들에게 제공하는 것을 말한다(Reeve, 2002). 이와 같이, 운동 맥락에서 자율성 지지의 조건이 되기 위해서는 운동 강사들이 운동 참여자들의 감정을 이해하고, 다양한 운동관련 정보를 제공하며, 선택의 기회를 제공해야 한다. 이러한 조건에서 압력, 요구 및 보상이 최소화 된다. 이러한 전망들은 자기결정이론과 일치하는 것이며, 다른 영역의 실험적 연구들과도 일치하는 것이다(Deci & Ryan, 1985; Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994).

자기결정이론에서는 자율적 지지를 받을 것으로 지각하는 맥락에서 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자율적 조절의 발달을 촉진하며, 반대로 자신의 행동이 강압에 의존하거나 통제되는 맥락에서는 자율적 조절의 발달을 저해하며, 내압적 조절이나 외적 조절의 의존도를 증가시킨다(Deci & Ryan, 1985; Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000a)고 주장한다. 예를 들면, 부모에 대한 자율적 지지를 받는다고 생각하는 학생들은 학업에 대한 자기조절을 더 내면화하는 것으로 나타났으며(Grolnick & Ryan, 1989; Grolnick, Ryan, & Deci, 1991), 부가적인 연구들은 자기결정이론에서 제안하는 내면화가 교육 영역뿐만 아니라 종교(Ryan, Rigby, & King, 1993; Strahan, 1995), 건강관련 행동(Williams 등, 1996; Williams, Gagné, Ryan, & Deci, 2000; Williams, Freedman, & Deci, 1998; Williams, Rodin, Ryan, Grolnick, & Deci, 1998) 영역에서의 적용가능성을 보여주었다. Williams 등(1996)은 6개월간 저 칼로리 프로그램을 통한 의학적인 관리를 받고 있는 비만 환자들 중 병원관계자들의 자율성 지지를 경험한 환자들이 더 자율적 이유 때문에 치료 프로그램에 참여한 것으로 보고하였다. 또 다른 연구(Williams 등, 1998)

는 환자들이 장기 약물 치료를 받을 때 보다 자율적이라고 느낄수록 지속율이 높은 것으로 조사되었다. 출석율이 좋아지고 추적 검사를 통해서 체중감량이 개선되었음을 보고하였다.

이와 같이, 많은 연구들에서 자율성 지지 맥락이 다양한 영역에서 자기동기(Deci, Schwartz, Sheinman, & Ryan, 1981; Grolnick & Ryan, 1987)와 내면화(Grolnick & Ryan, 1989; Grolnick, Ryan, & Deci, 1991; Williams & Deci, 1996), 만족(Deci, Connell, & Ryan, 1989), 수행(Benware & Deci, 1984; Koestner, Ryan, Bernieri, & Holt, 1984) 및 웰빙(Deci 등, 2001; Gagné 등, 2003)을 증진시킨다는 것을 보여주었다. 따라서 자율적인 환경을 조성해주는 사회적 맥락에서 내재적 동기와 내면화를 촉진시키고, 긍정적인 심리적 결과를 기대할 수 있음을 예측할 수 있다.

그럼에도 불구하고 운동과 스포츠 맥락에서 자율성 지지의 맥락이 심리적 욕구, 운동 조절 및 동기적 결과간의 구체적인 관계는 명확히 규명하지 못하였다. 최근 들어 일부 연구자들에 의해 자율성 지지 맥락과 심리적 욕구만족 및 동기 성향간의 인과관계를 검증하고자 하였다. Amorose와 Anderson-Butcher(2007)은 코치에게서 자율성을 지지받는다고 지각하는 운동선수들은 자율성, 유능성 관계성 욕구와 정적으로 관련이 있었으며, 동기적 성향에도 유의한 간접 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 국내의 김기형과 박종길(2008)에 의해서 지지되고 있다. 뿐만 아니라 체육수업 상황에서 교사의 자율성 지지와 심리적 욕구만족 및 동기 성향간의 관계에서도 지지되고 있다. 그러나 이러한 연구들은 동기 성향을 상대적 자율성 지수로 전환하여 측정함으로써 주요 타자의 자율성 지지맥락이 상이한 동기 유형에 미치는 효과나 조절의 내면화에 관한 정보를 제공해주지 못하고 있다. 아직 사회적 맥락이 상이한 동기 유형에 미치는 효과가 명확히 밝혀지지 않은 상황에서 동기를 자율성 지수를 변환하여 이들 관계를 살펴보는 것은 다소 무리가 있다고 생각된다. 따라서 먼저, 자율성 지지맥락이 상이한 동기 유형에 미치는 효과를 먼저 규명하는 것이 타당하다고 사료된다.

3. 심리적 욕구

1) 심리적 욕구의 개념

욕구의 개념은 동기연구를 보다 정형화하기 위해 실험심리학에서 널리 채택된 적이 있으며, 상이한 방식으로 욕구의 개념을 연구하였다. 먼저 Hull(1934)은 추동(drive) 상태를 유발하고

유기체가 건강하게 존속하려면 선천적인 심리적 욕구가 만족되어야 한다고 상술한다. 실제로 내재적 동기의 인식에 근원을 제공하고 궁극적으로 심리적 욕구에 대한 설명을 유도한 것은 부분적으로 추동이론의 시도라 할 수 있다(Deci & Ryan, 2000 인용). 욕구에 초점을 둔 두 번째 전통은 Murray(1938)의 연구에서 유래된다. 그는 생리적 수준보다는 심리적 수준에서 욕구를 언급하였으며, 이러한 욕구는 주로 선천적이라기보다는 학습되어지는 것으로 간주하였다. Murray(1938)의 전통에서 실험연구들은 욕구세기의 개인차, 특히 성취, 권위, 친화 욕구에서 세기의 개인차에 초점을 두었다. 이러한 개인차들은 내재적 평가방법과 외재적 평가방법의 초점이고, 정의적 행동적 결과를 예측하기 위한 토대가 되었다(Deci & Ryan, 2000 인용).

Piaget(1971)는 사람들이 자신의 역량, 가치과정 및 사회적 연결에 비추어 심리적 분화와 통합을 증대시키기 위해 행동하고자 하는 것은 인간 본성의 타고난 특성이라고 제안한다. 이러한 타고난 통합경향이 지속되고 긍정적인 결과가 유도되도록 하기 위해서는 욕구만족의 자양분을 필요로 하지만 욕구만족이 반드시 이러한 행동의 목표는 아니다. 예를 들면, 놀이는 아이에게 적응행동이지만 아이들이 유능감을 느끼기 위해 놀이를 하지는 않을 것이다. 이와 유사하게 호기심에 기반을 둔 탐색, 자연의 감각적 경험에 대한 개방성, 사회적 환경에서 가치로의 동화 등 이러한 것들이 모두 기본적 욕구만족의 자양분을 필요로 하지만 이러한 활동들이 반드시 기본적 욕구들을 만족시키기 위해 의도적으로 계획된 것은 아니다(Deci & Ryan, 2000 인용).

그러나 자기결정이론에서는 욕구의 의미를 설명하기 위해 욕구에 기초가 되는 이론적 개념 뿐만 아니라 유기체적-변증법적 메타이론을 고려하였다. Hull의 전통에서와 같이 자기결정이론에서는 욕구를 습득되는 것이 아니라 선천적인 유기체의 필수조건으로 정의하였다. 자기결정이론은 인간 행동을 설명함에 있어 세 가지의 주요한 심리적 욕구(자율성, 유능성, 관계성)에 의해 동기화되는 가정을 기본 전제로 하고 있다(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a). 더 나아가 Deci와 Ryan(2000)은 세 가지의 심리적 욕구가 충족될 때, 활력의 경험(Ryan & Frederick, 1997), 자기일치성(Sheldon & Elliot, 1999)뿐만 아니라 심리적 성장(예, 내재적 동기), 통합(문화적 관습의 내면화와 동화)과 웰빙(생활만족과 심리적 건강)에 필수적인 자양분으로 정의하고 있다. 이와 같이 자기결정이론은 목표추구와 달성에 있어 중요한 이슈는 사람들이 가치 있는 결과를 추구하고 달성할 때, 기본 심리적 욕구가 만족되는 정도에 초점을 둔다.

자기결정이론에 따르면, 이러한 세 가지의 욕구들은 개인마다 차이가 있을 수 있고, 상이한 문화에서 상이하게 표출되는 다양한 행동에 참여하는 동안 충족될 수 있지만, 어떤 경우에는 문화에 관계없이 모든 개인의 건강과 발달과 웰빙에 필수적이라고 주장한다.

2) 자율성

사람들은 어떤 일을 할 때 자신이 스스로 선택하거나 의사결정을 하고 싶어한다. 즉, 다양한 활동을 하면서 그것을 시작하고, 계속할 지 아니면 그만둘 지를 다른 사람에 의해서가 아니라 자기 스스로 선택하고 결정하기를 원한다. 특정 활동에 참가하면서 흥미가 있고 선호하는 활동에 자기 의사결정에 따라 행동하면 자기결정적이다. 반면에 어떤 압력이나 외부의 힘에 의해 행동하게 되면 통제적이라 할 수 있다.

자율성(autonomy)은 사람들이 행동 참여의 선택, 개시 및 종료하는 것에 대한 선택 의식과 의지를 경험하는 것으로 자신의 행동에 대한 주도권을 가지고 있다는 감정을 말한다(양명환, 김덕진; 2006; Deci & Ryan, 2000; Baard, Deci, & Ryan, 2004). 사람들은 타인의 압력이나 사회적 제재에 의해서 행동하기 보다는 스스로 자신의 행동을 선택하고 결정하려는 능동적 존재이다. 행동이 자기결정성일 때, 사람들은 규칙적으로 활동에 참여하게 될 것이며, 오랜 시간 동안 지속할 것으로 예측할 수 있다. 따라서 행동의 시작과 조절에서 선택의 경험과 자율성을 지지하는 것은 매우 중요하다.

자율성은 1980년 Deci가 자기결정성(self-determination)이라는 용어를 제안하면서 통제된 의도와 구분하여 논의되기 시작하였다. 그러면서 자율성이 보장될 때 비로소 유능감이 제대로 발휘될 수 있다고 가정하면서, 자율성을 세 가지의 심리적 욕구 중에서 가장 핵심적인 요소로 간주하였다(Ryan, 1982, Ryan & Deci, 2000a). 그러나 자율성의 개념은 종종 내적인 통제소재, 독립성 또는 개인주의의 개념과 동일한 것으로 부정확하게 사용되고 있었다(Deci & Ryan, 2000). 자기결정이론에서 자율성은 외부의 영향력에 의존하지 않는 것인 독립성(independence)과 혼동되지만, 이 이론의 관점에서 자율성은 의존성(dependence)과 정반대의 개념이 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).

3) 유능성

유능성(competence)은 자기효능감(self-efficacy)과 유사한 개념으로 자신의 능력에 대해 숙달감을 느끼거나 자신이 바라던 목표나 결과에 대해 효과적으로 수행하고 달성할 수 있다는

감정을 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). 즉, 개인이 유능하다고 느낄수록 유능성 욕구는 하나의 환경과 효율적으로 상호작용하기 시작한다. 학교, 직장, 그리고 운동과 스포츠 등과 같은 다양한 생활 영역에서 효과적으로 상호작용하려는 욕망을 갖고 있으며, 자신의 기술을 발달시키고, 능력, 재능 및 잠재력을 향상시키고 싶어한다. 이러한 유능성 욕구는 자신의 능력이나 기술을 발휘할 수 있도록 최적의 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 등(1991)은 학습에 대한 학생의 자율적 동기와 교사가 지각한 학생의 유능성은 정적인 상관관계를 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 없다(Ryan & Deci, 2000)는 것이다.

4) 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). 사람들은 자신을 걱정하고 배려해주는 사람들에게 친밀감을 느끼게 되며, 이를 통해 자신과 타인간의 사회적 교감을 형성하게 된다. 요약해보면, 사람들은 외적인 압력 없이 자유롭게 활동을 선택하고 참여할 때 그들은 자율성 욕구를 충족할 것이며, 도전적인 활동을 할 때 개인의 효능감과 유능성이 촉진될 것이다. 또한 인간의 삶 자체가 타인 또는 사회와의 상호작용을 통해 이루어지기 때문에 관계성 욕구가 충족될 것이다. Ryan과 Deci(2002)는 관계성에 대한 욕구가 통합적으로 내재적 동기와 관련이 있음을 이론화하고, 자율성과 유능성의 지각에 영향을 미치는 사회적 맥락의 측면들이 내재적 동기에 영향을 미치게 된다는 것을 밝혀냈다. 결국 내재적 동기를 유지하는데 관계성에 대한 욕구의 만족이 필요함을 강조하였다.

연구 초기에 관계성은 애착이론으로 설명되었다. 유아기에 안정애착의 경우 안정적이고 주

된 양육자의 자율성 지지 정도가 아동의 더 높은 탐색 활동과 관련이 있으며, 유아가 관계성 욕구에서 만족 경험을 하는 경우 더 내재적으로 동기화된 탐색활동을 하는 것으로 나타났다. 반대로 아동을 무시하는 어른이나 차갑고 냉대하게 학생을 대하는 교사들인 경우 낮은 내재적 동기 수준을 보인다고 하였다(Anderson, Manoogian, & Reznick, 1976).

실제로 자율성과 유능성이 내재적 동기와 밀접하게 연관되어 있다는 증거가 좀 더 풍부하고 많은 활동들이 그것을 하는 동안 다른 사람들과 관계를 맺지 않고도 높은 내재적 동기를 유지한다는 것을 입증하였다. 그러나 이러한 과정은 연구에서 사용된 과제가 다른 사람들과의 관계를 통해 수행되는 과제가 아닌 혼자 수행하는 과제에 대한 내재적 동기에 관한 연구를 많이 수행했기 때문이다. 따라서 관계성 만족은 대인간 활동에서 내재적 동기를 유지하는데 중요하며, 자율성이나 유능성에 비해 내재적 동기의 증진에 더 주변적 역할을 한다고 주장한다(Ryan & Deci, 2002).

관계성 욕구는 내면화를 증진하는데 중추적인 역할을 한다. 이는 다른 사람에 의해 외재적으로 동기화된 행동은 그 자체만으로 흥미를 느끼지 못하기 때문에 개인은 쉽게 행동하려고 하지 않는다. 그러나 자신에게 의미 있는 사람일 경우 행동은 촉발될 수 있다. Ryan 등(1994)은 부모, 교사와 안정적으로 연결된 아동이 긍정적인 학교 관련 행동을 더 내면화하는 것으로 나타났고, 관계성이 내면화를 증진시키는데 핵심적인 역할을 할 수 있음을 제안하였다.

4. 동기

자기결정이론은 이러한 인간의 기본적인 심리적 욕구를 충족시켜 주면서 사람들의 다양한 동기 유형에 대한 설명을 제공한다. Deci와 Ryan(1985, 2002)은 동기를 세 가지의 상이한 동기 유형(내재적 동기, 외재적 동기, 무동기)이 인간의 행동을 촉발시키는데 영향을 미칠 수 있음을 제안하며, 기존의 내재적 동기와 외재적 동기의 경계가 분명하다는 이분법적 사고에 좋은 대안을 제공하였다.

1) 내재적 동기

일반적으로 내재적 동기(intrinsic motivation)는 어떤 별개의 결과보다는 활동의 고유한 즐거움이나 만족 때문에 참여하는 것을 말한다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 사람들이 내재적으로 동기 유발되었을 때는 어떠한 외적 보상이 없더라도 활동 자체의 즐거움 때문에 자발적으

로 참여하게 된다. 예를 들면, 학생들이 학교 생활이 즐겁기 때문에 숙제를 하고 새로운 것을 배우는 것이 흥미있다는 것을 밝혀냈으며, 이러한 만족은 내재적으로 동기화된 행동이라고 말한다.

내재적 동기와 외재적 동기간의 유용한 구분은 이러한 두 가지의 동기 유형에서 개인들이 얻고자 하는 보상의 유형과 관련이 있다. 내재적으로 동기유발되었을 때 사람들은 참여로부터 경험적인 보상(예, 기쁨과 즐거움)을 추구하려고 노력할 것이다. 반면에 외재적으로 동기유발되었을 때 사람들은 참여로부터 사회적, 물질적 보상을 획득하고자 한다(Deci & Ryan, 1985; Harter, 1978). 스포츠와 신체활동의 영역에서 타인으로부터의 인정(예, 명성, 인기 등)이 매우 중요하게 나타날 것이다. 그러한 보상이 주어질 것인지 여부에 대한 개인의 지각은 특정 활동에서 미래의 참여를 결정하는데 매우 중요한 역할을 할 것이다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

또한, 내재적 동기와 외재적 동기는 현상학적 관점에서도 구별할 수 있다. 내재적으로 동기화되면 개인들은 즐거운 정서를 경험하게 되고 자유롭고 이완된 감정을 갖게 된다. 그들은 긴장이나 압력을 적게 느낄 것이고 과제에 더욱 집중할 것이다. 반대로 외재적으로 동기화되면 긴장과 압력을 느끼게 될 것이다. 예를 들어 사회적 승인은 타인에게 의존하게 되고 그로 인해 자신의 인과소재가 외부에 있게 된다. 그래서 사람들은 외부적으로 동기화되었을 때 경험할 수 있는 압력을 이해할 수 있게 된다(Vallerand & Fortier, 1998).

2) 외재적 동기

내재적 동기와는 대조적으로 외재적 동기(extrinsic motivation)는 활동 그 자체에 의미를 두기 보다는 외적인 보상을 획득하거나 부정적인 결과를 회피하기 위하여 활동에 참여하는 것을 말한다(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; Deci & Ryan, 2002; Vallerand & Fortier, 1998). 선택의 결여, 즉 자기결정성이 결여된 행동들은 외재적으로 동기화된 행동들이다. 이와 같이, 자기결정이론은 외재적으로 동기화된 행동들이 자기결정성과 선택을 포함한다는 외재적 동기의 좀더 복합적 유형론을 주장하였다. Deci와 Ryan(1985, 2002)은 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라 상이한 4가지 유형의 외재적 동기가 존재한다고 제안하였다(그림 3 참조).

먼저, 외적 조절(external regulation)은 일반적으로 문헌에서 보고되고 있는 외재적 동기를 말한다(Vallerand & Fortier, 1998). 구체적으로 외적으로 조절되었을 때 사람들은 외적인 보상을 얻기 위해서나, 처벌 또는 제재 등의 회피하기 위한 활동을 할 때 일어난다. 외적 조절은

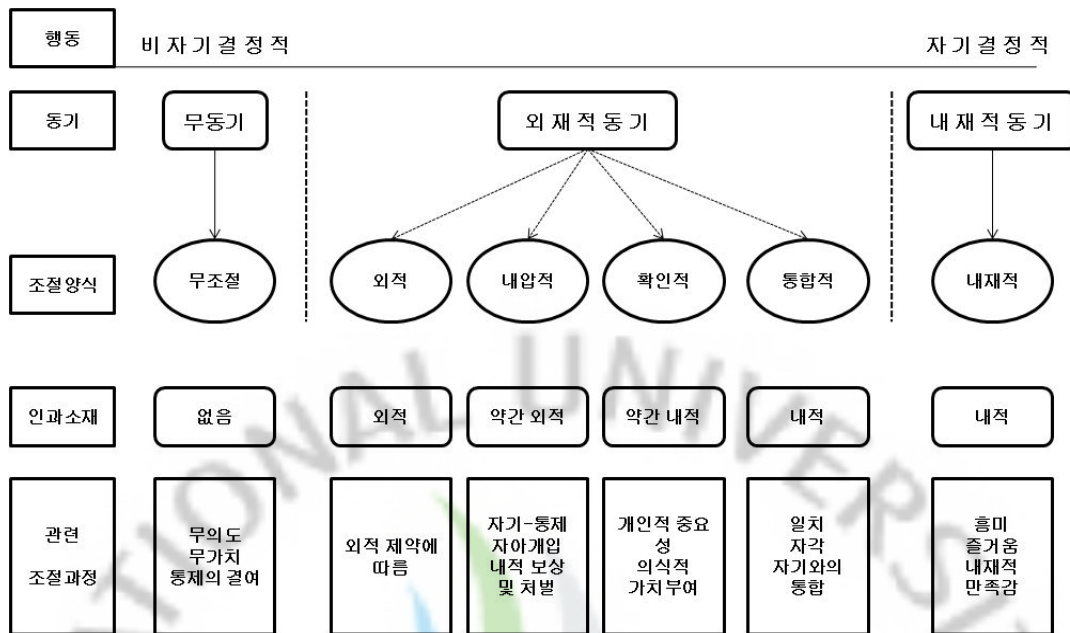


그림 3. 조절양식, 인과소재 관련 조절과정을 나타내는 자기결정 연속체(Ryan & Deci, 2000)

외재적 동기의 가장 적은 자기결정성 유형이기 때문에 자기결정 연속체의 말단에 위치하게 된다. 예를 들어 "나는 오늘 저녁 연습을 해야만 하는데, 만약 연습을 하지 않는다면 코치가 나를 야단칠 것이기 때문이다"라고 말하는 풋볼 선수를 볼 수 있다. 이 경우에 풋볼 선수는 처벌을 피하기 위해 연습을 하는 것이기 때문에 외적으로 조절된 것이라 할 수 있다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

내압적 조절(introjected regulation)은 어떠한 행동에 참여하도록 자신 스스로에게 부과한 압력이나 죄책감을 느끼고, 또한 자기 강화에 의해서 나타나는 비교적 통제적 형태의 동기이며(Ryan & Deci, 2000a), 자신의 행동에 대한 이유들을 내면화시키는 첫 단계라 할 수 있다. 개인들은 그들의 환경으로부터 자극을 받고 그러한 자극들을 자신의 내부로 가져온다. 이러한 유형의 동기와 함께 개인들은 그들의 행동을 내면화하기 시작한다. 이러한 내면화는 과거의 외적 유관성(contingency)의 제한을 받기 때문에 자기결정적인 것으로 간주하지 않는다. 개인들은 여전히 외적 압력을 회피하기 위하여 의무적으로 행동한다. 예를 들어 연습을 하지 않으면 죄의식과 불안한 감정을 느끼기 때문에 연습을 하는 테니스 선수는 내압적 조절을 나타내는 것이다. 따라서 동기는 내적이지만 자기결정적인 것은 아니다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

확인적 조절(identified regulation)은 사람들이 자신의 행동이 가치 있고 중요한 것으로 지각할 때 일어난다. 활동에 참여하고 수행하는 이유가 가치 있다고 지각하는 것과 같이 내면화되었을 때, 선택의 자기방향과 더불어 활동을 수행할 것이며, 그러한 행동을 확인을 통해 조절된다

고 말할 수 있다. 따라서 활동 자체가 흥미 있거나 즐겁지 않더라도 활동이 중요하다고 지각하기 때문에 자발적으로 수행하게 될 것이다(Ryan & Deci, 2000a; 2007; Vallerand & Fortier, 1998). 예를 들면, 배구선수가 “나는 점핑 능력을 높이는 것이 중요하며, 선수가 그러한 활동이 재미없는 것을 알지만 점핑 능력을 향상시키기 위해 웨이트트레이닝을 하기로 마음먹는다.” 이 경우에 배구 선수는 이 활동이 내재적으로 동기유발되지는 않았지만 웨이트트레이닝에 참여하기 위해 자유롭게 선택했을 것이다. 따라서 그들은 외적, 내압적 조절로부터 동기화된 사람들보다 압력과 긴장을 덜 느낄 것이다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

통합적 조절(integrated regulation)은 행동의 중요성을 확인하였을 뿐만 아니라 확인적 조절을 완전히 자기자신 속으로 동화시키거나 자신의 다른 가치와 욕구들과 통합시키기 때문이다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 통합적 조절에서는 그들의 행동에서 자율성의 만족을 더 경험할 수 있기 때문에 외재적 동기 중 가장 자기결정적 조절 형태이다. 예를 들면, 통합적 조절의 경우 “선수는 내일 시험공부를 하기 위해 연습이 끝난 뒤에 맥주를 먹으러 가지 않기로 결심한다.”(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

이러한 외재적 동기들은 교육, 노동, 레저 대인관계 및 스포츠와 같은 다양한 맥락에서 개별적으로 평가할 수 있는 가능성이 입증되고 있다. 아울러 내재적 동기와 마찬가지로 상이한 유형의 외재적 동기들은 동기 결과에 상이한 영향을 미치는 것이 입증되고 있다. 예를 들면, 외적 조절과 내압적 조절은 불안, 주의력 부족, 부정적 기분과 같은 부정적 결과들과 상관이 있으며, 반면에 확인적 조절과 통합적 조절은 인지적, 정의적, 행동적 결과와 긍정적으로 상관이 있는 것으로 나타났다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

3) 무동기

무동기(amotivation)는 사람들이 주어진 행동에 참여할 어떠한 의도도 없는 상태를 말한다(Deci & Ryan, 1985, 2002; Markland & Tobin, 2004; Vallerand, 1997). 즉, 자신의 행동과 행동의 결과간의 관계를 지각하지 못하는 상태를 말하며, 학습 무력감과 유사한 개념이다(Deci & Ryan, 2002, Ryan & Deci, 2000a; Vallerand & Fortier, 1998). 자기결정이론에 따르면, 무동기화된 사람들은 자신의 노력해도 원하는 결과를 이끌어내지 못하거나, 심리적 욕구를 느끼지 못하거나 자신과는 상관이 없는 것으로 지각할 수 있다. 또한 그들의 행동이 그들 자신의 외부 자극에 원인이 있다고 지각하며, 그러한 활동에 의문을 갖기 시작한다. 따라서 무동기는 활

동 선택이나 지속에 대한 가능성을 매우 위태롭게 하며(Ingledeew, Markland, & Sheppard, 2004), 중도에 탈락할 가능성이 높다.

자기결정이론에서는 사람들의 활동 참여에 대한 상이한 동기 유형이 존재하며, 이러한 동기 유형들은 심리적 욕구만족에 근거하여 설명하고 있다. 다시 말해서 동기는 자기결정 연속체를 따라 서열화할 수 있으며, 자율성(autonomy)이나 자기결정(self-determination) 수준에 따라 동기가 달라질 수 있다고 가정한다(Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000a; Vallerand & Fortier, 1998). 즉, 개인들이 활동에 참여함에 있어 자율성 정도에 따라 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 어떠한 행동에 참여할 의지가 없거나 목적의식이 결여되어 있는 무동기로 이동한다는 것이다. 이처럼, 자신들의 행동에 대한 자율성이 얼마나 보장되는지에 따라 동기 수준이 결정된다는 것이 자기결정이론의 기본적 입장이라 할 수 있다(양명환, 2004; 양명환, 김덕진, 2006). Ryan과 Connell(1989)은 독특한 특성을 지닌 상이한 유형의 동기들이 상대적 자율성 연속체를 따라서 존재한다는 가정을 검증하였으며, 이들 동기 구조는 단 순서열 상관 패턴을 보인다는 것을 밝혀냈다. 이러한 연구결과는 Vallerand(1997)의 연구에서도 확인되고 있다. 구체적으로 말해서 연속체 위에서 인접한 조절유형과는 정적인 상관을 보이고 서로 멀리 떨어져 있는 동기들 간에는 부적의 상관이 있다는 것이다.

중요한 것은 동기의 영향을 미치는 심리적 욕구의 만족 정도에 따라 낮은 수준의 동기부터 더 높은 수준의 동기까지 향상시킬 수 있다는 것이다. 자기결정이론에서는 이러한 과정을 내면화 과정으로 언급하며, 개인들은 자신의 행동이 외적 동인에 의해 유도되었다고 지각할 때, 인과성 소재 지각이 내적인 것에서 외적인 것으로 변화하는 것으로 설명하고 있다. 사람들은 내적 인과성 소재를 경험하였을 때, 자신의 행동을 자기결정적이고 의지적인 것으로 지각하게 되며, 반면에 인과성 소재를 외적인 것으로 지각하면, 어떠한 외적 요인에 의해 행동이 일어났다고 지각한다(Pelletier 등, 2001). 따라서 원인의 소재 지각이 내적인 것에 외적인 것으로 변화할 때 사람들은 더 이상 활동에 즐거움이나 흥미를 느끼지 못하게 되며, 결국 외적인 이유 때문에 활동에 참여하게 된다.

5. 심리적 웰빙

사회적으로 웰빙(well-being) 문화의 급속한 확산은 건강상의 혜택은 물론 삶의 질 향상 차원에서 스포츠 활동의 저변 확대에도 기여하고 있다. 많은 연구 문헌들은 총체적 웰빙의 관점

에서 성인의 신체적 건강과 밀접한 관련이 있음을 주장한다. 이러한 맥락에서 스포츠 학자들
에게 공통된 관심사는 신체활동 참여와 웰빙간의 관계일 것이다.

신체활동과 정신 건강간의 긍정적인 관계에 관해서 많은 이론적 가설들이 발전해왔다. 어떤
이론들은 심리사회학적으로 접근한 반면 또 다른 이론들은 훨씬 생리학적으로 접근하였다. 먼
저 심리사회학적 측면에서의 이론들 중 가장 대중적인 이론들은 인지 행동적, 사회적 상호작
용, 기분전환이론이 있다. 인지-행동적 가설은 신체활동은 긍정적인 인지와 정서를 생성한다
고 주장한다. 따라서 우울, 불안과 같은 부정적인 기분 상태와는 반대의 기분 상태를 유발한다
는 것이다. 사회적 상호작용 도식은 신체활동에 동반되는 사회적 상호작용은 즐거움을 자아내
고 긍정적인 정신건강을 유발한다고 주장한다. 기분전환의 견해는 참여자들이 부정적인 사고
와 감정을 전환시킬 수 있는 일종의 진정제 또는 도피처로써 신체활동을 보는 것이다. 이러한
생리적 표제아래 분류될 수 있는 설명들은 심혈관계 가설, 아민가설 및 엔도르핀 가설 등이
있다(Leonard II, 1998).

이와 같이 웰빙과 관련해서 운동의 혜택은 비교적 잘 입증되고 있다. 왜 운동이 심리적 웰
빙을 높여주는가에 대한 이유는 운동을 통한 성공경험, 활발한 신체활동 참여시에 수반되는
인지적-정서적 상태 또는 의식의 변화, 단·장기적인 신체활동 참여의 결과로 나타나는 생리
적, 생화학적 변화들간의 복잡한 상호작용에 기인한다고 지적하고 있다(양명환, 1999). 특히,
활발한 신체활동은 긴장이완, 우울증 감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 통제력, 그리고 자
아 실현감 등의 향상을 야기함으로써 심리적 웰빙에 기여한다(양명환, 2000).

한편, 웰빙(well-being)은 학자마다 다양하게 정의되고 있으며 최적의 경험과 효과적으로 기
능하는 것과 관련된 복잡한 구인이다. 자기결정이론에서는 웰빙을 두 가지의 상이한 접근 방
식으로 정의하고 있다. 즉, 즐거움 추구하고 고통의 회피로 정의하는 쾌락적 웰빙(hedonic
well-being)과 인간의 최적의 기능 수행과 진정한 잠재력을 발휘하는 것으로 정의하는 자아실
현적 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 개념
의 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 자
아실현에 이를 수 있다는 것이다. 이 개념의 측정은 Ryff와 Keyes(1995)의 자율성, 개인의 성
장, 자기 수용, 삶의 목적, 숙련과 긍정적 관계성의 6차원으로 구성된 심리적 웰빙 척도로 측

정될 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 있음을 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 기본적인 목표로서 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.

많은 선행연구(Baard 등, 2004; Deci 등, 2001; Gagné 등, 2003; Kasser & Ryan, 1999; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000)에서 자율성, 유능성 및 관계성 욕구 만족이 웰빙 지수들과 직접적인 연쇄관계가 있음을 입증하였다. 최근의 노동자들을 대상으로 한 연구는 자율성, 유능성 및 관계성의 욕구 만족이 불안과 신체화와는 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자이존중감과 생동감, 일반적 건강과는 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Baard 등, 2004). 또한, 일지 연구방법을 사용하여 욕구 만족과 웰빙간의 관계를 검증한 일련의 두 편의 연구(Sheldon 등, 1996; Reis 등, 2000)는 2주에 걸쳐 측정된 개인차 수준에서 지각된 자율성과 유능성에 대한 측정치들은 긍정적 정서, 생동감과 정적인 상관이 있었고, 부정적 정서와 종합적 신체증상과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자율성과 유능성에 대한 일상의 변화는 일상의 웰빙의 변화를 예측하였다. 이어서 수행된 Reis 등(2000)의 연구는 Sheldon 등(1996)의 연구결과를 지지하였으며, 관계성 욕구 만족을 포함한 각각의 욕구 만족 변인은 각각의 일상의 웰빙 지수에도 독립적인 기여를 한다는 것을 확인하였다. Kasser와 Ryan(1999)은 보육원에 거주하는 아동들의 웰빙과 지각된 건강과 정적인 상관이 있음을 밝혀냈다. 따라서 인간의 행복을 느끼고 잘 살기 위해서는 기본적인 심리적 욕구인 자율성, 유능성 및 관계성 욕구의 만족을 충족시켜주고, 그러한 환경을 조성해주어야 한다는 것을 시사하고 있다.

스포츠 영역에서도 일부 연구자들에 의해 기본적 욕구와 웰빙, 동기와 웰빙간의 관계에 초

점을 둔 연구들이 이루어졌다. Reinboth, Duda와 Ntoumanis(2004), Reinboth와 Duda(2006)는 일련의 연구를 통해 기본적인 심리적 욕구가 어린 선수들의 신체적, 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌고, 특히 팀 스포츠에서의 심리적, 신체적 웰빙을 위해 지각된 유능성의 중요성을 강조하였다. 또한, 유능성, 자율성 및 관계성 욕구 중 어느 하나의 욕구만으로는 자아실현적 웰빙을 유도할 수 없다고 주장하였다. Véronneau, Koestner와 Abela(2005)도 세 가지의 기본적인 심리적 욕구가 긍정적 정서와 정적인 상관을 보였으며, 특히 유능성 욕구 만족은 현재의 부정적 정서와 우울증뿐만 아니라 6주 후의 부정적 정서와 우울증을 유의하게 예측하는 변인으로 나타났고, 관계성 욕구 만족도 현재와 미래의 긍정적 정서수준을 유의하게 예측하는 변인으로 보고함으로써, Reinboth 등(2004)의 연구와 마찬가지로 유능성의 중요성을 지적하였다.

Frederick과 Ryan(1993)은 내재적 이유 때문에 운동을 하게 되는 경우에는 활력감, 자신감 및 활동에 대한 만족감을 더 크게 느낄 가능성이 큰 반면에 외재적 이유들은 웰빙 요인들과 큰 상관이 없음을 보고하였다. Maly와 Day(2001)는 운동 동기의 자기결정 모델을 사용하여 동기와 심리적 웰빙간의 관계를 살펴본 결과, 운동을 시작한 지 6개월 미만의 대학생들은 외재적 동기가 높고 심리적 웰빙과 미약한 정적인 관계를 보인 반면에, 6개월 이상 운동한 대학생들은 내재적 동기가 높고, 심리적 웰빙에도 유의한 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 즉, 장기간 규칙적으로 운동을 하게 되면 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있음을 시사하고 있다.

Wilson과 Rodgers(2002)는 대학의 레크리에이션 수업을 수강하는 대학생들을 대상으로 자율적인 운동 동기들이 신체적 자아존중감을 향상시키는데 중요한 역할을 한다고 주장하였다. 이는 활동이 자아의 다른 측면들과 일치하는 것으로 지각할 때, 활동 참여에 대한 결정이 이루어지며 내재적으로 동기 유발된 활동들은 본질적으로 신체적, 심리적 욕구를 만족시키는 활동이라 할 수 있다.

국내에서도 양명환(2004)은 기본적 욕구, 동기와 심리적 웰빙간에는 유의한 정적인 상관이 있음을 보고하였다. 특히 김덕진과 양명환(2006)은 웰빙을 자기결정이론에서 제안하는 쾌락적 관점과 자아실현적 관점으로 접근하여 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 및 심리적 웰빙간의 관계를 규명하였다. 그 결과, 유능성, 자율성, 관계성의 기본적 욕구는 동기와 심리적 웰빙에 중요한 예측변인임을 확인하였고, 심리적 웰빙에는 내재적 동기와 확인적 동기와 같은 자기결정성 동기가 중요한 중재역할을 한다는 것을 밝혀냈다. 이러한 결과는 세 가지 욕구의 상대적 중요성이 활동의 본질뿐만 아니라 상황에 따라 달리 결정될 수 있으며, 이러한 욕구들

은 자기결정성 동기 유형과 상호작용을 통해 심리적 웰빙을 향상시키는데 필수적이라는 것이다. 또한, 양명환과 김덕진(2006)은 마라톤대회 참가자들을 대상으로 체육수업과는 다른 상황에서 이들 변인간의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 기본적 욕구는 동기 유형에 따라 상이한 효과를 유발하며, 기본적 욕구 충족이 선행되어야만 동기를 경유하여 심리적 웰빙과 행동의도와 같은 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다.

이러한 연구결과를 종합해보면, 기본적인 욕구 만족과 자기결정성 동기가 심리적 웰빙에 긍정적으로 영향을 미친다는 사실이 경험적으로 입증되고 있으나, 아직까지 웰빙의 상이한 두 관점(쾌락적, 자아실현적)을 적용한 연구들은 미흡한 편이다. 특히 스포츠 활동은 즐거움, 흥미 및 몰입 경험 등을 수반하고, 생동감이나 자아실현 욕구를 충족시킬 수 있다는 점에서 웰빙의 쾌락적 관점뿐만 아니라 자아실현 관점을 모두 포함하는 영역이라 할 수 있다. 따라서 웰빙의 상이한 접근법을 사용하여 보다 심도 있는 웰빙 연구들이 진행되어야 할 것으로 사료된다(김덕진, 양명환, 2006, 2007).

요약해보면, 자기결정이론에서는 인간은 자율성, 유능성, 관계성이라는 세 가지의 심리적 욕구 만족을 추구하는 능동적 존재이며, 이러한 심리적 욕구를 충족시키거나 지지하는 사회적 환경 속에서 내재적 동기의 증진과 유지, 그리고 외재적 동기의 내면화가 촉진된다고 하였다. 또한, 이러한 심리적 욕구가 충족되거나 지지되는 상황에서는 심리적 웰빙을 비롯하여 다양한 인지적, 정서적, 행동적 결과들을 유발한다는 것을 제안하고 있다.

6. 선행연구 고찰

1) 심리적 욕구만족의 측정

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)에서는 심리적 욕구만족이 내재적 동기를 유지하고, 외재적 동기를 내면화할 뿐만 아니라 심리적 웰빙에 향상시키기 위한 필수적인 자양분으로 정의하고 있다. 이처럼 심리적 욕구만족이 매우 중요한 개념임에도 불구하고 지금까지 심리적 욕구만족을 체계적으로 측정하려는 노력은 상대적으로 미흡하였다.

<표 1>은 체육수업과 운동영역에서 사용되었던 심리적 욕구만족 측정도구를 제시하였다. 먼저 선행 연구들을 살펴보면, 대부분 다른 연구에서 의미가 유사한 요인이나 문항을 사용해서 심리적 욕구만족을 측정하고 있었다(Adie 등, 2008; Ntoumanis, 2001; Kowal & Fortier,

표 1. 국내외에서 사용된 심리적 욕구만족의 측정도구

연구자	측정도구
Edmunds, Ntoumanis, & Duda(2006a, b)	Deci 등(2001)의 직업에서의 기본 욕구만족 척도를 운동 맥락에 맞도록 수정하여 측정
Edmunds, Ntoumanis, & Duda(2007a)	Tobin(2003)에 의해 개발된 9문항의 도구
Hagger, Chatzisarantis, & Harris(2006)	Sheldon 등(2001)이 사용했던 심리적 욕구를 전반적으로 측정하는 도구
Kowal & Fortier(1999)	유능성: Harter(1982)의 아동용 지각된 유능성 척도의 수정 버전 자율성: Blais & Vallerand(1992)의 삶의 맥락에서 자율성 지각척도 관계성: Richer & Vallerand(1998)의 지각된 관계성 척도
Kowal & Fortier(2000)	유능성: Fortier, Vallerand, & Guay(1995)의 유능성 척도의 수정 버전 자율성: Blais & Vallerand(1992)의 삶의 맥락에서 자율성 지각척도 관계성: Richer & Vallerand(1998)의 지각된 관계성 척도
Levy & Cardinal(2004)	유능성: Fox(1990)의 신체적 자기지각프로파일에서 스포츠유능감척도의 수정 버전 자율성: Markland & Hardy(1997)의 운동 인과성 소재 척도 관계성: Sallis 등(1987)의 운동 사회적지지 질문지를 수정하여 측정
Li(1999)	유능성: Fox(1990)의 신체적 자기지각 프로파일에서 스포츠 유능감 척도 자율성: McCreedy & Long(1985)의 운동 객관적 통제소재 척도의 수정 버전 관계성: Harter(1985)의 아동용 사회적지지 척도의 수정 버전
Markland(1999)	유능성: McAuley 등(1989)의 IMI-PC 자율성: Markland & Hardy(1997)의 운동 인과성 소재 척도
Markland & Hardy(1997)	유능성: McAuley 등(1989)의 IMI-PC 자율성: Markland & Hardy(1997)의 운동 인과성 소재 척도
Thorgersen-Ntoumanis, & Ntoumanis(2007)	전반적 측정도구로써 삶의 기본적 욕구만족 척도
Wilson, Rodgers, & Fraser (2002a, b) Wilson, Longley, Muon, Rodgers, & Murray(2006) Wilson, Fodgers, Loitz, & Scime(2006) 김덕진, 양명환(2006) 양명환(2004), 양명환, 김덕진(2006)	단일 문항으로 구성된 전체 3문항 척도
Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell(2003)	Reeve & Sickenius(1994)의 활동 감정 척도
Wilson, Rodgers, & Wild (2006)	18문항의 운동 심리적 욕구척도 개발
Wilson, Mack, Muon, & LeBlane(2007)	Wilson 등(2006)이 개발한 18문항의 PNSE 척도
Vlachopoulos(2007)	Vlachopoulos & Michailidou(2006)이 개발한 12문항의 BPNES 척도
Vlachopoulos & Michailidou (2006)	12문항의 운동 기본 심리적 욕구척도 개발
박종길, 김기형(2008)	운동선수 맥락에서 12문항의 기본 심리적 욕구 척도 개발
정용각(2006)	여가스포츠 맥락에서 18문항의 기본 심리적 욕구 척도 개발

* 출처: Wilson, Mack, Gunnell, Oster, & Gregson(2008)에서 참고하여 재구성함.

1999, 2000; Reinboth, & Duda, 2006; Standage 등, 2003; Standage & Gillson, 2007). 예를 들면, 자율성 욕구는 Blais 등(1990)과 Ntoumains(2001)가 사용했던 5문항의 자율성 욕구와 Markland와 Hardy(1997)의 인과성 소재 척도를 사용하여 측정하였고, 유능성은 McAuley, Duncan과 Tammen(1989)의 내재적 동기 검사지에서 지각된 유능감 하위척도를, 관계성은 Richer와 Vallerand(1998)의 관계성 욕구 척도에서 일부 문항을 발췌하여 측정하고 있었다. 이러한 척도들은 Kowal과 Fortier(1999, 2000)의 연구에서 낮은 신뢰도 값을 보여 운동 영역에서 기본 심리적 욕구만족을 측정하기에 다소 문제가 있는 것으로 나타났다. 또한, Levy와 Cardinal(2004), 그리고 Li(1999)는 유능성은 Fox(1990)의 신체 자기지각 프로파일의 하위요인 중 스포츠 유능감 요인을 사용하여 측정하였고, 자율성은 인과성 소재 척도를 사용하여 측정하였다. 관계성은 사회적지지 척도를 수정하여 측정하고 있었다. 이러한 연구들은 자기결정이론에서 설명되는 기본 심리적 욕구와 일치하지 않는 구인들을 사용하여 측정한다는 문제점이 제기되었다(Wilson 등, 2006).

몇몇 연구들(Edmunds 등, 2006a; Ntoumanis, 2005)은 Deci와 Ryan(2001)과 Deci 등(2001)이 개발한 21문항의 기본 심리적 욕구척도(Basic Psychological Need Scale; BPNS)를 체육과 스포츠 상황에 맞게 수정하여 사용하기도 하였다. 또한, 일부 연구자들(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; 양명환, 김덕진, 2006; Wilson 등, 2002a, 2002b)은 Sheldon과 Elliot(1999)의 자기 일치 모델에서 채택한 단일 문항으로 된 측정도구를 사용하여 심리적 욕구만족을 측정하고 있었다. 그러나 단일문항의 척도는 심리적 욕구만족을 간편하게 측정할 수 있는 장점은 있으나, 다양하고 복잡한 심리적 욕구만족을 측정하기에 한계가 있다. 그리고 Wilson, Rodgers, Blanchard 및 Gessell(2003)은 Reeve와 Sickenius(1994)가 개발한 14문항의 활동 감정 척도(Activity Feeling Scale: AFS)를 사용하여 심리적 욕구만족을 측정하기도 하였다. 하지만 활동 감정 척도(AFS)의 경우는 운동 맥락에서 심리적 욕구만족을 측정하기에 문항내용이 타당성이 결여되었다고 지적되고 있다(Wilson & Rodgers, 2007).

최근에 스포츠 영역에서 자기결정이론에 대한 연구가 활발히 진행되면서 외국의 일부 연구자들(Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Wilson, 등, 2006)에 의해 심리적 욕구 만족에 대한 분류와 척도 개발 및 타당화 작업이 이루어졌다. Vlachopoulos와 Michailidou(2006)은 그리스의 성인남녀 운동 참여자들을 대상으로 12문항의 심리적 욕구만족 척도를 개발하였고, 판별타당도와 예언타당도를 입증하였으며, 시간 차이에 따른 척도의 안정성도 검증하였다. Wilson 등(2006)은 캐나다 서부지역의 대학생들을 대상으로 운동-특정 맥락에서 사용할 수 있는 18문

항의 척도를 개발하였고, 성별에 관계없이 동일하게 사용할 수 있도록 개발되었다. 이들 척도들은 척도의 신뢰도 값이 높을 뿐만 아니라 외적 타당도와 구조 타당도를 입증함으로써 운동 영역에서 기본 심리적 욕구만족을 적절히 측정할 수 있는 도구라 사료된다. 그러나 Wilson 등(2006)이 개발한 18문항의 기본 심리적 욕구만족 척도보다는 오히려 Vlachopoulos와 Michailidou(2006)가 개발한 12문항의 척도가 간편하면서도 문항 내용들이 우리나라의 정서와 보다 적합한 문항들이 많아 국내에서 사용하기에 적합할 것으로 사료된다.

최근 국내에서도 Wilson 등(2006)과 Vlachopoulos와 Michailidou(2006)의 척도와 다른 선행 연구들을 바탕으로 정용각(2006), 박중길과 김기형(2008)에 의해 여가스포츠 상황과 운동선수 맥락에서 적용할 수 있는 척도가 개발되었다. 정용각(2006)의 심리적 욕구 척도는 긍정 문항과 부정문항의 혼용된 18문항의 척도이며, 박중길과 김기형(2008)의 척도는 운동선수에게 적용할 수 있도록 개발된 것으로 긍정문항의 12문항으로 구성되어 있다.

2) 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기와의 관계

Cox와 Williams(2008)는 미국 중서부에 있는 5, 6학년 학생들(남학생 225명, 여학생 289명)을 대상으로 사회 맥락요인들과 동기간의 관계에서 지각된 유능성, 자율성 및 관계성의 중재 역할을 검증하고자 하였다. 분석 결과, 지각된 유능성, 자율성 및 관계성은 지각된 교사의 자율성 지지와 자기결정성 동기간의 관계에서 부분적으로 매개하였고, 숙달 분위기는 자기결정성 동기에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Cox와 Williams(2008)의 연구결과들은 학생들이 체육수업의 동기를 높이기 위해서 지각된 교사의 지지, 숙달분위기 및 관계성 욕구 충족의 중요성을 강조하였다. 그들은 특히 과제숙달과 개인적 성취에 대한 보상을 부여하고 개인으로서 가치를 인정받고 교사의 지원을 얻는다는 감정을 느낄 수 있도록 수업분위기를 조성해 주는 것이 학생들의 유능성, 자율성 및 관계성 욕구와 자기결정적 동기를 발달을 촉진하는 매우 중요한 결정요인이 된다는 것을 강조하였다(그림 4, 5 참조).

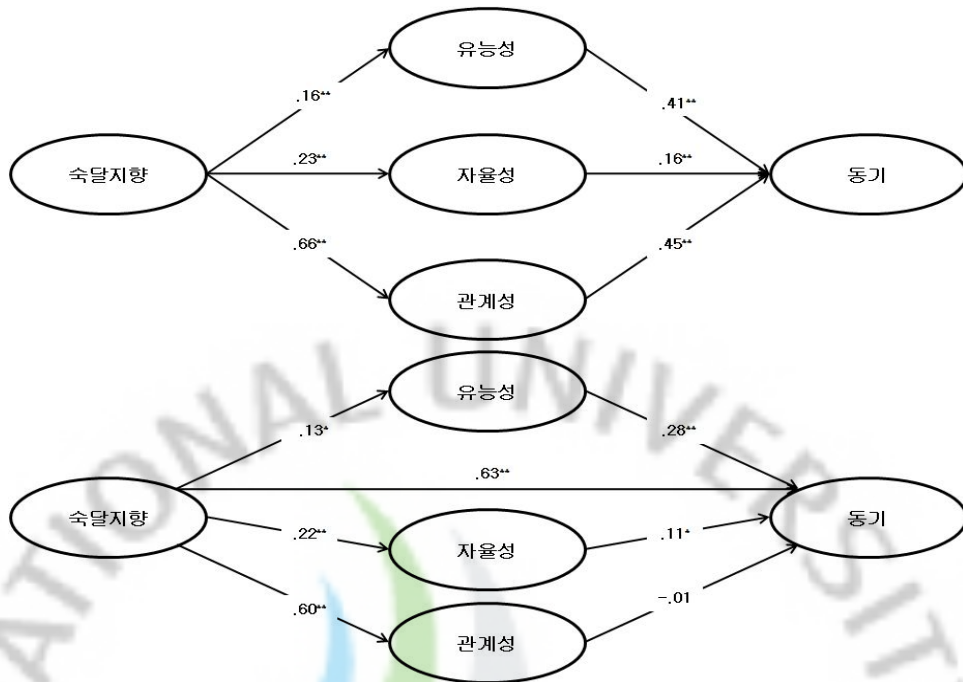


그림 4. 숙달 지향, 욕구만족 및 자기결정성 동기간의 관계에서 기초 모형과 대안 모형 (Cox & Williams, 2008)

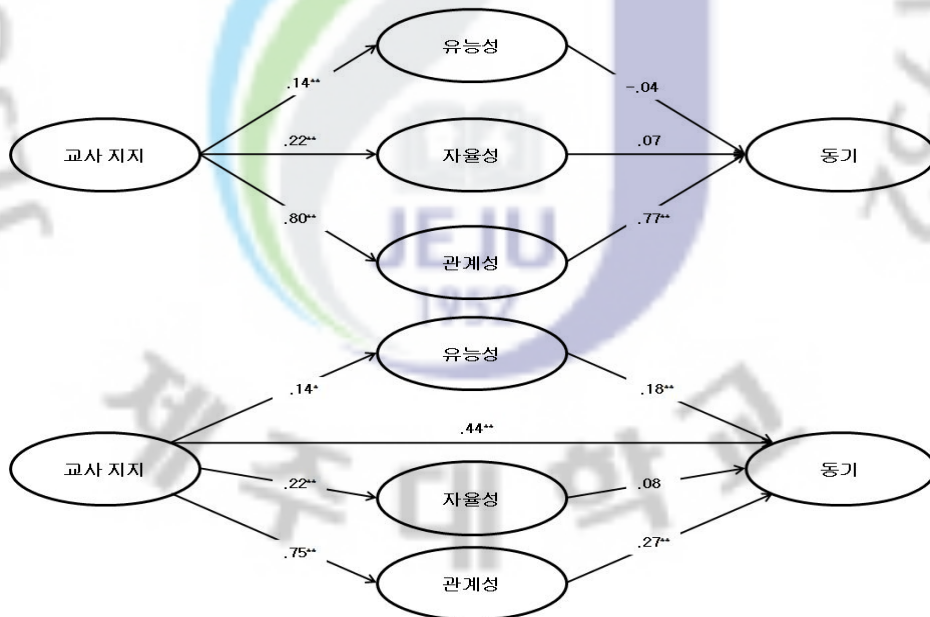


그림 5. 교사 지지, 욕구만족 및 자기결정성 동기간의 관계에서 기초 모형과 대안 모형 (Cox & Williams, 2008)

Amorse와 Anderson-Butcher(2007)은 고등학교와 대학 운동선수 581명을 대상으로 공변량 구조분석을 사용하여 심리적 욕구만족의 매개역할을 검증하고자 하였다. 지각된 코치의 자율

성 지지는 선수들의 지각된 유능성, 자율성 및 관계성 욕구를 유의하게 예측하였으며, 세 가지의 심리적 욕구들은 동기적 성향을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 좀더 구체적으로 살펴보면, 지각된 코치의 자율성 지지는 자율성에 가장 강한 정(+)의 영향을 미치고 있었으며, 다음으로 관계성에 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 심리적 욕구 구인 중 자율성이 동기 성향에 가장 강한 예측 변인이었으며, 이어서 유능성이 동기 성향에 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한, 국내에서 김기형과 박종길(2009)은 Amorose와 Anderson-Butcher(2007)의 가설적 모형에 근거하여 대학 운동선수들이 지각하는 자율성 지지와 기본 심리적 욕구 및 동기적 성향 간의 구조적 관계를 검증하였다. 수도권에 소재한 대학 남자 운동선수 315명을 대상으로 지각된 자율성지지, 기본 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 인과관계를 살펴본 결과, 지각된 자율성 지지는 운동선수들의 관계성, 자율성 및 유능성을 유의하게 예측하였으며, 기본적인 욕구의 하위요인들은 선수들의 동기적 성향을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 또한, 지각된 자율성 지지는 세 가지의 기본 욕구의 매개 효과를 통해 동기적 성향에 영향을 직접 효과뿐만 아니라 간접 효과도 있는 것으로 나타났다(그림 6 참조).

요약해보면, 김기형과 박종길(2009)의 연구는 Amorose와 Anderson-Butcher(2007)의 모형에 근거하여 동일하게 운동선수를 대상으로 수행되었지만, Cox와 Williams(2008)의 체육수업에서의 연구결과와 유사하다. 따라서 체육수업뿐만 아니라 운동선수 및 생활체육과 같이 다양한 스포츠 맥락에서 이러한 연구모형들이 추가적인 논의가 이루어져야 될 것으로 사료된다.

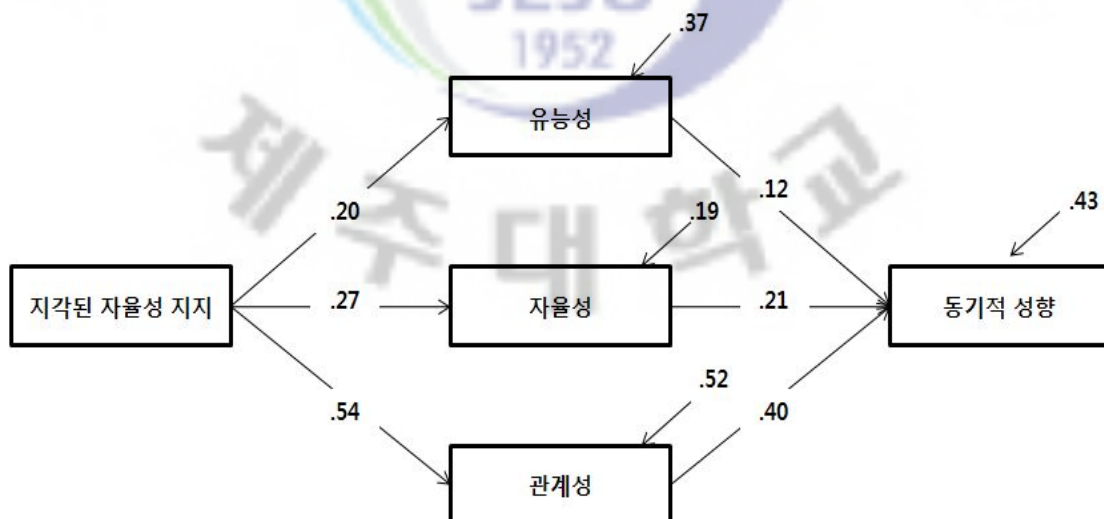


그림 6. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계(김기형, 박종길, 2009)

2) 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙과의 관계

지금까지 기본적 욕구만족과 동기 및 동기결과간의 인과관계를 규명하려는 시도가 이루어져 왔다. 김덕진과 양명환(2006)은 교양체육 수업에 참여하는 대학생(남학생 179명, 여학생 66명)을 대상으로 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙 간의 관계를 규명하고자 하였다. 공변량구조분석을 통하여 기본적 욕구들은 동기와 심리적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 예측변인임을 확인하였고, 내재적 동기, 확인적 조절 동기와 같은 자기결정성이 높은 동기들은 기본적 욕구와 심리적 웰빙 간의 관계를 매개하는 핵심변인임을 규명하였다. 결국 이러한 결과는 욕구만족의 변화가 동기의 발달과정뿐만 아니라 심리적 웰빙의 긍정적 변화를 예측할 수 있다는 단서를 제공한 것으로 평가된다(그림 7 참조).

또한 몇몇 연구자들에 의해 자기결정이론에서 제안하는 통합모형인 사회적 맥락→기본적 욕구충족→동기유형→동기 결과간의 인과관계를 규명하려는 노력이 있었다. Standage 등(2005)는 영국의 중부와 남부 교육구에 소재한 4개의 중학교에 있는 950명의 중학생(남학생 443명, 여학생 490명, 성 미보고 17명)을 대상으로 체육수업에서 자기결정이론을 검증하고자 하였다. 구체적으로 그들은 욕구-지지 분위기의 영향을 검증함으로써 자기결정이론에서 제안하는 모형에 대한 보다 심도 있는 증거를 제공하고, 동기와의 관계가 성을 초월하여 불변적이라는 Deci와 Ryan(2000)의 주장을 검증하고자 하였다.

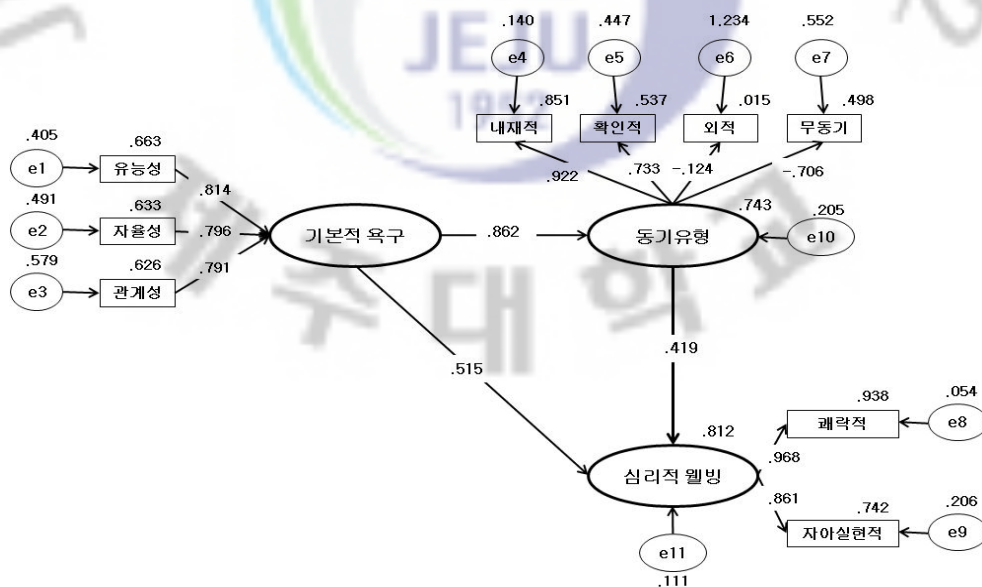


그림 7. 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 인과 모형(김덕진, 양명환, 2006)

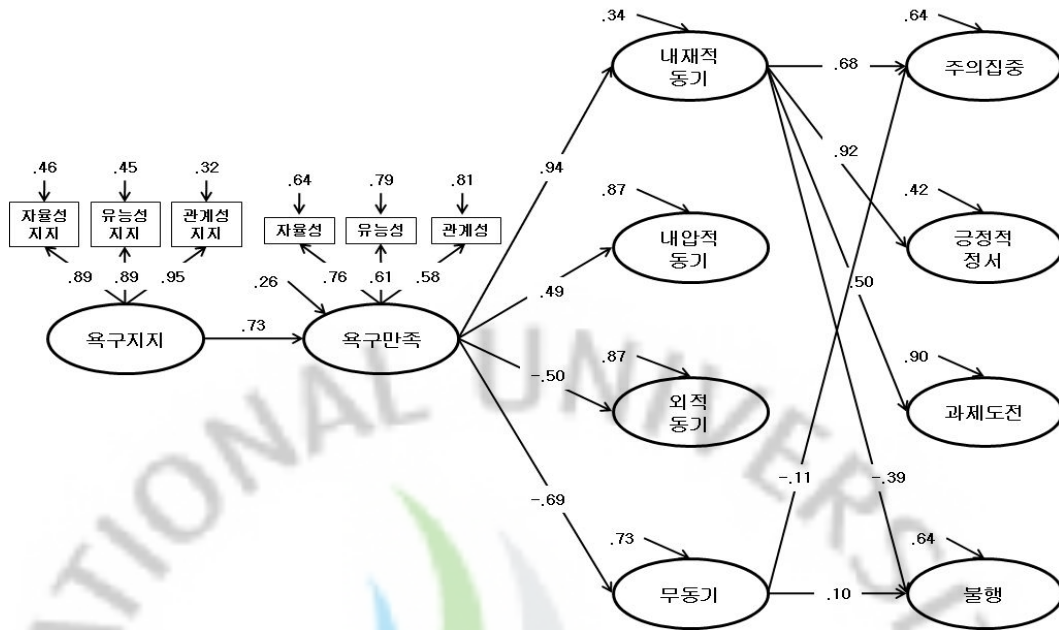


그림 8. 욕구지지, 욕구만족, 동기 및 결과변인간의 관계(Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005)

<그림 8>에서 보는 바와 같이, 욕구 지지의 환경을 경험한다고 지각하는 학생들은 심리적 욕구만족 수준이 더 높게 나타났으며, 심리적 욕구만족은 내재적 동기를 예측하고 이어서 체육 적응관련 결과들(집중력 향상, 긍정정서, 도전의식)에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 욕구만족은 무동기를 부적적으로 예언하고 차례로 불행한 감정을 정적으로 예언하는 것으로 나타났으며, 연구모형이 남녀 학생들에게 불변적으로 적용됨을 보여주었다.

Edmunds 등(2008)은 자기결정이론에 입각하여 자율성지지, 구조 및 대인간 관여전략들을 활용하는 수업방식이 운동수업 참여자들의 심리적 욕구만족, 동기조절, 운동행동, 행동의도와 정서에 미치는 효과를 조사하였다. 10주 운동프로그램에 등록한 운동수업 참여자들(여대생과 직원)은 자기결정이론에 근거한 처치집단(실험조건 25명)과 전형적인 수업방식(통제집단=31명)에 배치하였다. 통제집단에서는 자율성 지지와 행동의도가 유의하게 감소하는 것으로 나타났다, 아울러 그들은 유능성과 흡수조절의 유의한 증가를 보고하였다. 통제조건과 비교하여 자기결정성 처치집단은 구조와 대인간 관여에서 유의한 선형적인 증가를 보고하였으며, 관계성, 유능성 욕구만족과 정적 정서의 증가가 나타났다. 출석율도 자기결정성 집단에서 더 높게 나타났다. 자기결정이론에 기초한 사회-맥락특성들과 심리적 욕구들은 자율적 조절을 예측하였고, 이러한 모든 변인들은 적응을 돕는 결과를 집합적으로 예측하였다. 이 연구는 자율성에 입각한 동기수업전략이 학생들의 욕구만족과 긍정적인 적응행동에 기여한다는 점을 보여주고 있다.

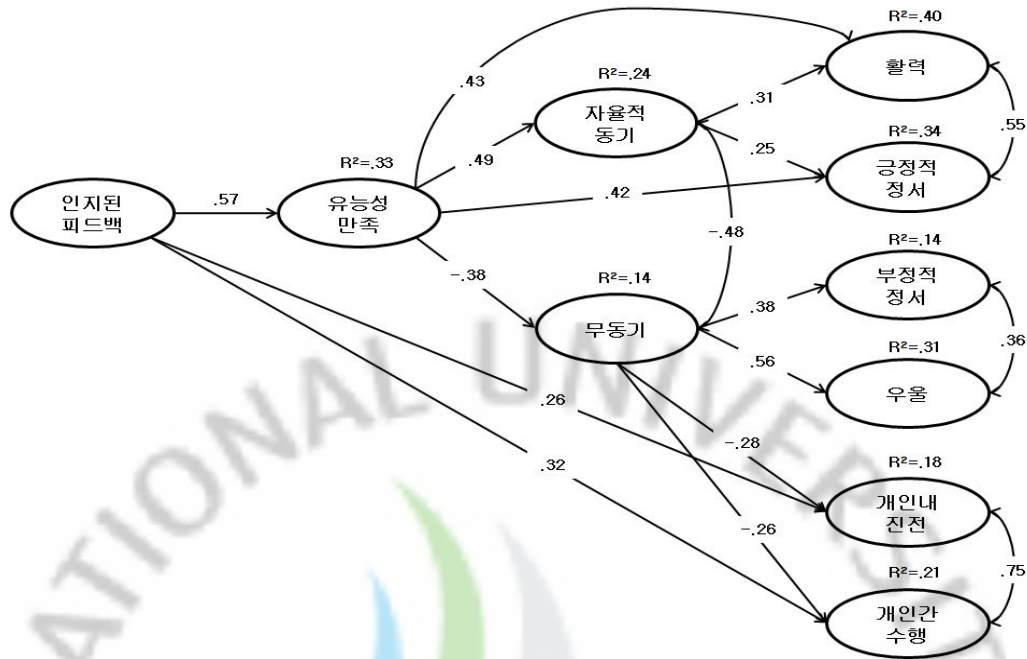


그림 9. 인지된 피드백, 유능성 만족, 동기 및 결과변인간의 관계 (Mouratidis, Vansteenkiste, Lens & Sideridis, 2008)

보다 최근에 Mouratidis, Vansteenkiste, Lens 및 Sideridis(2008)도 자기결정이론에 입각하여 체육과제에 참여하고 있는 중학교 학생들을 대상으로 한 실험연구와 스포츠 기술이 뛰어난 학생들을 대상으로 한 상관연구를 설계하고 긍정적 유능성 피드백이 참여자의 웰빙, 수행 및 참여의도에 미치는 동기의 역할을 검증하였다. 첫 번째 연구결과 긍정적 피드백은 자율성 동기를 매개로 하여 유능성 만족을 긍정적으로 예측하였으며, 차례로 높은 수준의 활력과 참여의도를 예측하였으나, 수행에 대한 효과는 유의하지 못한 것으로 보고하였다. 연구 2에서는 자율적 동기가 유능성 만족과 웰빙 간의 관계를 매개하는 반면, 무동기는 유능성 만족과 불행 그리고 평가된 수행간의 부적인 상관을 매개하였다는 것을 보여주었다. 이 결과는 긍정적 피드백과 웰빙 및 행동의도간의 관계에서는 자기결정성 동기의 역할이 매우 중요하다는 점을 밝히고 있다(그림 9 참조).

Hollembek와 Amorose(2005)는 대학교 선수들을 대상으로 지각된 유능성, 자율성 및 관계성이 인지된 코칭 행동과 선수들의 내재적 동기간의 관계를 매개하는지 여부를 검증하였다. 남녀 대학선수 280명을 대상으로 지각된 코칭 행동(훈련과 지도, 긍정적 피드백, 사회적 지지, 전체적 행동과 민주적 행동)을 평가하는 질문지와 유능성, 자율성 및 관계성, 그리고 내재적 동기를 평가하는 질문지에 응답하도록 하여 얻은 자료를 구조방정식모형으로 분석한 결과 기

본적 욕구들의 매개효과가 입증되었다. 즉, 사회적 지지를 제외하고 모든 코칭 행동들은 지각된 유능성, 자율성 및 관계성을 유의하게 예측하였으며, 이어서 내재적 동기를 예측하였다. 지각된 전제행동과 민주행동만이 내재적 동기에 유의한 간접효과를 유발하였다. 이 연구는 코칭 행동에서 욕구와 동기간의 관계를 분석한 결과로서 체육수업상황에서 이루어진 것은 아니지만 체육수업상황에 응용할 수 있는 충분한 가치가 있는 연구라 평가된다. 이상의 결과들을 종합해보면, 인간의 성장과 발달에 필수적인 자양분인 자율성, 유능성 그리고 관계성의 심리적 욕구 만족이 교사의 자기 결정성 동기를 증가시키고, 차례로 체육교사들의 적응에 도움을 주는 동기전략들에게 긍정적인 영향을 미침으로써 수업의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있다는 점을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서는 이러한 선행연구들을 토대로 인간의 성장과 발달에 필수적인 자양분으로 정의하고 있는 심리적 욕구가 사회적 맥락내에서 동기와 심리적 웰빙에 미치는 영향을 순차적으로 검증하고자 하였다.

III. 연구 1: 심리적 욕구만족의 구인탐색 및 척도 개발

1. 문제 제기

1) 연구목적

연구 1의 목적은 우리나라의 문화와 실정을 잘 반영하고 자기결정이론에서 제안하는 기본적인 심리적 욕구의 개념에 부합되는 한국형 심리적 욕구의 문항수집과 척도 개발에 있다. 이를 위해 연구 1은 3단계의 과정으로 이루어졌다. 첫째는 자기결정이론에서 제안하는 심리적 욕구 구인의 부합되는 문항들을 수집하기 위한 과정으로 선행문헌과 질문지를 고찰하여 심리적 욕구 구인들을 탐색하였다. 둘째, 우리나라 스포츠 상황에서 나타날 수 있는 심리적 욕구의 속성을 보다 잘 반영하고, 선행 연구에서 발견하지 못한 개념이 있는지를 검토하기 위하여 개방형 척도를 사용하여 자유기술응답을 얻고자 하였다. 마지막으로 첫 번째와 두 번째 단계를 통해 얻은 결과를 바탕으로 최종 질문지를 제작하여 어떠한 요인구조가 나타나는지를 확인하고자 하였다.

2) 연구문제

연구 1의 목적을 해결하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 개방형 질문을 통해 수집된 자료는 문화적 특성을 반영한 문항들이 출현하는가?

둘째, 심리적 욕구만족 척도의 요인구조는 자기결정이론에서 제안하는 요인구조와 일치하는가?

셋째, 심리적 욕구만족 척도의 신뢰도는 양호하게 나타나는가?

2. 연구 방법

1) 연구대상

연구 1은 우리나라 스포츠 상황에서 적용할 수 있는 심리적 욕구만족 척도를 개발하는 단계로 연구대상은 제주특별자치도에 소재한 1곳의 대학에서 체육수업을 수강하고 있는 대학생들이 참여하였다. <표 2>에서 보는 바와 같이, 예비조사에는 91명(남학생 74명, 여학생 17명)의 대학생이 참여하였으며, 개방형 조사에는 48명(남학생, 30명, 여학생 18명), 사전 조사에는 194명의 대학생(남학생 127명, 여학생 64명)이 참여하였다.

표 2. 연구 1의 단계별 참여자

	1단계 (예비조사)	2단계 (개방형 조사)	3단계 (사전 조사)
남학생	74명(81.3%)	30명(62.5%)	127명(66.5%)
여학생	17명(18.7%)	18명(37.5%)	64명(33.5%)
합계	91명(100.0%)	48명(100.0%)	194명(100.0%)

2) 측정도구

연구 1에서 사용된 측정도구는 개방형 질문지와 폐쇄형 질문지를 사용하였다. 개방형 질문지는 국내의 스포츠 상황에서 새롭고 독특한 문항이 있거나 선행연구에서 반영하지 못한 개념들이 있는지를 확인하기 위하여 사용되었으며, 폐쇄형 질문지는 예비조사와 사전 조사에서 구조화된 질문지를 제작하는데 사용되었다.

(1) 개방형 질문지

대학생들의 세 가지의 심리적 욕구에 대해 보다 심층적으로 알아보기 위해 자유기술응답방식의 개방형 질문지가 사용되었다. 개방형 질문지는 국내외에서 많은 연구자들에 의해 사용되고 있는 사회과학 조사방법 중 하나이다. 질문지는 자율성, 유능성, 관계성에 대한 설명과 함께 3개의 문항으로 구성되었다. 구체적으로 자율성은 “여러분은 스포츠 활동에서 어떤 경우에

자율성을 경험하거나 자율적이라고 생각하십니까?”, 유능성 “여러분은 스포츠 활동에서 어떤 경우에 능력이 있거나 유능하다고 생각하십니까?”, 관계성 “여러분은 스포츠 활동에서 어떤 경우에 다른 사람들과 친하거나 관계를 맺고 있다고 생각하십니까?”의 질문을 하였으며, 각각 1개씩 직접 기재하도록 요구하였다.

(2) 심리적 욕구만족척도

심리적 욕구만족척도는 Deci와 Ryan(2001)이 제작한 질문지와 최근에 스포츠 상황에서 개발된 Vlachopoulos와 Michailidou(2006), Wilson 등(2006)의 질문지를 참고하여 제작하였다.

먼저, 예비 질문지는 Deci와 Ryan(2001)이 제작한 21문항의 척도를 번역하여 측정하였다. 이 척도는 경영학과 교육학 분야에서 주로 사용되어 왔으며, 스포츠 상황에서 적용가능성을 탐색하고자 하였다. 또한, 문항 구성은 긍정문항과 부정문항이 혼용되어 있으며, 응답형태는 7점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있다.

최종 질문지의 제작은 예비 조사의 결과와 최근 스포츠 영역에서 개발된 Vlachopoulos와 Michailidou(2006)과 Wilson(2006)의 질문지 번역하여 참고하였으며, 개방형 조사의 내용분석 결과를 대부분 수용하여 최종 질문지를 제작하였다.

응답형태는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점) ~ ‘매우 그렇다’(7점)의 7점 리커트 척도를 사용하였으며, 평균점수가 높을수록 심리적 욕구만족 정도가 높다는 것을 의미한다.

3) 연구절차

1단계는 예비 조사의 차원에서 경영학과 교육학에서 주로 사용되는 Deci와 Ryan(2001)의 21문항의 질문지를 번역하였다. 번역된 질문지는 소집단 회의에서 문항 내용에 대한 평가와 타당성 여부를 검토하여 예비 질문지를 작성하였다. 예비 조사는 2008학년도 제 2학기에 제주 특별자치도 소재 1곳의 대학교에서 체육수업을 수강하고 있는 대학생들을 대상으로 하였다. 자료 수집은 해당 교수에게 사전 협조를 구한 후 이루어졌으며, 본 연구자가 해당 수업이 행해지는 장소를 직접 방문하여 자료를 수집하였다. 질문지에 응답하기에 앞서 학생들에게 연구의 목적과 심리적 욕구에 대한 개념을 간략하게 설명하였으며, 평소 자신의 행동이나 생각, 느낌에 따라 질문 내용에 자기평가기입법(Self-administration method)으로 응답을 하도록 하였다. 응답이 완료된 질문지는 즉시 회수하였으며, 질문지를 걸린 시간은 대략 10분 정도 소요되었다.

2단계는 개방형 설문조사이다. 국내의 스포츠 상황에서 독특한 문항이 출현하는지 알아보기 위하여 자유기술응답방식의 개방형 조사를 하였다. 자료 수집은 1단계와 동일하다.

3단계는 사전 조사 차원에서 1단계와 2단계의 결과를 토대로 전문가 집단을 구성하여 최종 질문지를 제작하였다. 자료 수집은 1단계와 동일한 형태로 진행되었다.

(1) 번역절차 및 예비문항 제작

먼저, 예비 문항의 구성을 위해 자기결정이론의 선행연구와 질문지들이 구축되어 있는 홈페이지(<http://www.psych.rochester.edu.SDI>)에서 Deci와 Ryan(2001)이 제작한 21문항의 심리적 욕구만족질문지를 한국어로 번역하였다.

심리적 욕구만족척도에 대한 번역 절차는 본 연구자를 포함한 2인의 이중언어 사용자가 참여하였으며, 이중언어 사용자는 해외에서 1년 이상 연수 경험이 있고 영어영문학을 전공한 자로 석사 1인과 박사 1인을 선정하였다. 번역본은 본 연구자와의 번역본과 상호 비교·검토 하였으며, 번역된 문항들은 일부 문항이 다소 차이는 있으나 대부분 동일한 의미를 내포하는 것으로 나타났다. 또한 대학생들의 이해 여부를 판단하기 위해 스포츠심리학 전공의 박사 2인,

표 3. 심리적 욕구만족척도의 하위요인별 예비문항

요인명	문항내용
자율성	1. 지금 하고 있는 운동은 나의 관심과 가치가 있기 때문에 선택하였다.
	4. 나는 운동할 때, 나의 의견이나 생각을 자유롭게 표현한다.
	7. 나는 운동할 때, 요구사항이 있어도 자유롭게 이야기 하지 못한다.(R)
	10. 나는 운동할 때, 내 스스로 결정할 기회가 많지 않다.(R)
	13. 나의 생각이나 감정을 존중해준다.
	16. 나는 운동할 때, 압력을 받을 때가 있다.(R)
유능성	19. 내가 지시 받은 것은 꼭 해야 한다.(R)
	2. 운동을 잘 할 수 있는 능력이 있다고 생각한다.
	5. 내가 추구하는 목표에 상당한 진전이 있다고 생각한다.
	8. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 이야기 한다.
	11. 운동에 대한 자질이 부족하다고 자주 느낀다.(R)
	14. 나의 능력을 보여줄 기회가 많지 않다.(R)
관계성	17. 나는 운동할 때, 능력이 부족함을 느낀다.(R)
	20. 나는 운동할 때 대부분 성취감을 느낀다.
	3. 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.
	6. 함께 운동하는 사람들은 나를 별로 좋아하지 않는다.(R)
	9. 운동하는 사람들과 자주 대화를 한다.
	12. 함께 운동하는 사람들과 친구가 될 수 있다.
15. 함께 운동하는 사람들은 나를 잘 배려해준다.	
18. 운동하는 시간 외에는 동료들과 잘 어울리지 않는다.(R)	
21. 함께 운동하는 사람들은 나에게 매우 친절하다.	

* (R) 표시는 역점수를 의미함.

석사 3인 및 대학생 2인의 소집단 회의를 통해 문항내용의 타당성과 적합성을 평가하였으며, 주로 대학생에게 질문하여 문항의 이해 여부를 파악하는데 중점을 두었다. 문항 선정은 스포츠 상황에 적용할 수 있는 문장들로 수정하였으며, 원 척도와 동일하게 21문항으로 구성된 예비 질문지를 제작하였다. 예비문항들은 선행연구와 마찬가지로 긍정문과 부정문으로 구성되어 있으며, 문항 내용이 자기 자신의 생각과 어느 정도 일치하는지를 표시하도록 제시되었다. 구체적인 내용은 <표 3>과 같다.

(2) 예비 조사

선정된 예비문항들은 스포츠 상황에서 적용가능하고, 상이한 문화권에서 나타나는 문화적 차이로 인한 문제가 있는지를 검토하기 위해 문항분석과 신뢰도 검정 및 탐색적 요인분석을 실시하였다.

(3) 개방형 설문 조사

대학생들의 스포츠 활동에서 지각하는 심리적 욕구에 대한 추가적인 정보가 있는지를 알아보기 위해 개방형 질문지를 사용하여 조사하였다. 개방형 질문지는 유사한 의미를 포함하는 단어나 문장을 하나의 공통요인으로 분류하는 귀납적 내용분석에 의해 분석되었다. 귀납적 방식에 의해 분류되는 범주와 자료들은 자료를 간결하게 축약해서 해석할 수 있다는 점에서 교육학과 심리학 영역 등 사회과학 연구에서 빈번하게 사용되고 있는 연구방법이다.

주제를 범주화함에 있어 자료의 내적 타당도를 제고하기 위해 다른 선행연구의 분류방식을 참고하였으며, 소집단 회의를 통해 하위주체를 분류하였고, 애매한 문항은 의견 일치를 보일 때까지 논의하는 다각적 검증(triangulation)을 실시하였다. 특히, 문항의 내용은 개방형 설문의 원 자료를 손상시키지 않는 범위에서 문항의 명료도와 이해의 용이성 등을 고려하여 분류하였다.

(4) 사전 조사

최종 질문지의 제작은 먼저 예비 질문지의 탐색적 요인분석과 신뢰도 검정 결과를 검토하였다. 다음으로 개방형 질문지의 내용분석 결과와 최근에 자기결정이론을 근거로 운동과 스포츠 맥락에서 개발된 Vlachopoulos와 Michailidou(2006), Wilson 등(2006)의 질문지를 참고하여 최종 문항을 선정하였다. 특히, 개방형 질문지를 통해 얻은 문항들을 대부분 포함하고자 하

였으며, 선행연구의 질문지에서 의미가 중복되는 문항과 스포츠 상황에서 적용가능한 문항들을 선별하였다.

최종 문항의 선정은 자기결정이론에 대한 정보와 식견이 높은 스포츠심리학 전공의 교수 1명과 본 연구자, 그리고 석사과정에 재학 중인 3명의 전문가 회의를 구성하여 수차례의 문항 검토와 수정과정을 거쳐 최종 질문지를 작성하였다. 예비 문항과 비교했을 때 문항이 보다 간결하면서도 이해가 쉽도록 수정하였으며, 부정문항들은 긍정문항으로 변경하여 최종판을 완성하였다. 또한 심리적 욕구의 개념에 대한 부차적인 설명과 함께 각 구인들을 측정하는 개별적인 척도로 구성되었다.

<표 4>는 심리적 욕구만족척도의 하위요인별 최종적으로 선정된 문항들을 제시한 결과이다. <표 4>에서 보는 바와 같이, 원 척도의 문항과 한국의 대학생들이 지각하고 있는 심리적 욕구를 적절히 반영하였다. 자율성은 원 척도(Deci & Ryan, 2001)의 6문항과 자체 개발한 1문항을 포함하여 총 7문항으로 구성되었으며, 스포츠 영역에서 개발된 심리적 욕구만족 질문지에서 의미가 상통하는 Vlachopoulos와 Michailidou(2006), Wilson 등(2006)의 질문지에서 3문항, 그리고 개방형 질문지의 2문항은 의미가 서로 중복되는 문항들이다. 유능성은 원 척도에서 3문항, Vlachopoulos와 Michailidou(2006), Wilson 등(2006)의 질문지에서 4문항을 포함하여 총 7문항으로 구성하였으며, 개방형 질문지의 4문항은 자기결정이론에서 제안하는 심리적

표 4. 심리적 욕구만족척도의 하위요인별 최종 문항

요인명	문항내용	선행연구
자율성	a1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	Deci 등(2001), Wilson 등(2006), 개방형
	a2. 나는 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	Deci 등(2001), 개방형
	a3. 나는 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	Deci 등(2001), 개방형
	a4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	Deci 등(2001), Vlachopoulos 등(2006)
	a5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	Deci 등(2001), Vlachopoulos 등(2006)
	a6. 나는 스포츠 활동에 적극적으로 참여한다.	자체 개발
	a7. 현재 하고 있는 운동은 내 스스로 선택한 것이다.	Deci 등(2001)
유능성	c1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	Deci 등(2001)
	c2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 이야기 한다.	Deci 등(2001), 개방형
	c3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	Wilson 등(2006), Vlachopoulos 등(2006), 개방형
	c4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	Vlachopoulos 등(2006)
	c5. 나는 운동을 하는 동안 운동 능력이 있음을 느낀다.	Deci 등(2001)
	c6. 나는 운동 기능이 많이 향상되었음을 느낀다.	Vlachopoulos 등(2006), 개방형
	c7. 나는 운동 기술을 매우 효과적으로 발휘할 수 있다.	Vlachopoulos 등(2006), 개방형
관계성	r1. 함께 운동하는 사람들은 나를 잘 배려해준다.	Deci 등(2001), 개방형
	r2. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	Deci 등(2001), Wilson 등(2006)
	r3. 함께 운동하는 사람들은 나를 친근감 있게 대해준다.	Vlachopoulos 등(2006)
	r4. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	자체 개발
	r5. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	Deci 등(2001)
	r6. 나는 함께 운동하는 사람들과 마음이 통한다고 느낀다.	Wilson 등(2006), 개방형
	r7. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	Deci 등(2001)

육구의 개념과 대부분 의미가 상통하는 것으로 나타났다. 관계성은 원 척도에서 4문항, 선행 연구의 질문지(Vlachopoulos와 Michailidou, 2006; Wilson 등, 2006)에서 2문항이 포함되었으며, 자체개발한 1문항을 포함하여 총 7문항으로 구성하였다. 개방형 질문지의 2문항은 자기결정이론에서 제안하는 심리적 육구의 개념과 의미가 상통하는 것으로 나타났다. 최종 선정된 21문항의 심리적 육구만족 척도의 최종판은 예비 조사와 동일한 방식으로 문항분석, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 통해 타당도와 신뢰도를 제고하였다.

4) 자료분석

수집된 폐쇄형 자료는 SPSS 15.0 통계프로그램을 사용하여 분석하였으며, 개방형 자료는 excel 2007 버전에 전사하여 내용분석을 하였다. 구체적인 자료 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 심리적 육구만족 척도의 문항 분석을 위해 기술통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출하였다.

둘째, 심리적 육구만족 척도의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다.

셋째, 각 요인에 대한 내적 일관성을 알아보기 위하여 하위 요인의 문항-전체 상관 계수와 Cronbach의 α 값을 산출하였다.

넷째, 국내의 스포츠 상황에서 추가로 심리적 육구만족에 대한 독특한 문항이 출현하는 지를 알아보기 위해 개방형 질문지를 사용하여 귀납적 내용분석을 실시하였다.

3. 연구 결과

1) 예비 조사

(1) 문항 분석

예비 질문지에 대한 포함된 문항들이 국내의 스포츠 상황에서 얼마나 잘 기능하는지를 살펴보기 위해 문항 분석, 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 하였다. 먼저, 기술통계치를 통해 문항분석에서 평균과 표준편차, 왜도, 첨도, 문항 제거시 알파 값의 증가, 그리고 문항-척도 상관계수를 종합적으로 평가하여 탈락될 문항을 선정하였다. 구체적으로 평균이 2.50 이하이거나 6.00 이상이며 표준편차가 1이하이거나 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)의 절대값이 2 이상인 문항 그리고 문항-전체 상관계수가 .30 이하인 문항을 탈락의 기준으로 삼았다.

문항 분석 결과, 평균값은 심리적 욕구만족의 12번째 문항(관계성)을 제외하고 4.07 ~ 5.99로 양호하게 나타났으며, 표준편차도 양호하게 나타났다. 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 왜도와 첨도가 절대값 2 이상인 문항은 없는 것으로 나타났다.

(2) 탐색적 요인분석

1문항이 탈락된 20문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석을 통한 문항 선별은 공통분(communality), 요인적재치, 여러 요인에 중복 여부를 기준으로 적용하였다. 공통분인 경우 1에 가까우면 다중공선성(multicollinearity)을 의심할 수 있으며, 지나치게 낮으면 변인들간 선형 조합이 약하다는 것을 의미한다. 따라서 공통분이 지나치게 높거나 .40 이하로 낮은 경우, 요인의 적재치가 .50 이상이며, 다른 문항들과의 중복여부를 고려하여 요인분석을 반복적으로 수행하는 방식으로 진행되었다.

먼저 예비조사의 요인분석에서는 척도별 요인 수를 지정하지 않고, 최대우도추출법(maximum likelihood extraction method: ML)을 사용하여 분석하였다. 회전방식은 사각회전 방식인 프로맥스 회전(promax rotation) 방법을 사용하였으며, Kappa는 4로 고정하여 분석하였다. 20문항에 대한 탐색적 요인분석 결과, 공통분이 1에 가까운 .30 이하인 2문항을 제거하여 수차례 요인분석을 실시하였다. 고유치가 1.0 이상인 요인은 3개로 나타났으며, 전체 변량의 43.94%를 설명하였다. 고유치가 높았던 요인들을 중심으로 살펴보면, 제 1요인(유능성)은 6문항으로 26.69%, 제 2요인(관계성)은 4문항으로 설명력은 9.50%, 제 3요인(자율성)은 4문항으로 7.75%를 설명하고 있었다. 그러나 유능성 요인 중 2번과 8번 문항은 관계성 요인과 중복되

는 것으로 나타났고, 관계성 요인에서 1번 문항은 자율성 요인이 관계성에 포함되는 것으로 나타났다. 또한 자율성 요인 4문항 중 4번, 13번, 16번 문항이 유능성과 상당히 중복되는 것으로 나타났다.

(3) 신뢰도 분석

다음으로 하위 영역별로 신뢰도 분석을 통해 문항-전체 상관계수와 신뢰도 계수를 살펴본다. 그 결과, 유능성 요인의 경우 문항-전체 상관계수가 .40 ~ .64의 범위에 분포하였고, 신뢰도 계수도 .80으로 양호하게 나타났다. 관계성 요인은 문항-전체 상관계수가 .38 ~ .58 사이에 분포하였고, 신뢰도 계수는 .71로 나타났다. 자율성 요인은 문항-전체 상관계수가 .32 ~ .40 범위에 있어 낮은 상관계수를 보였고, 신뢰도 계수는 .57로 낮게 나타났다.

2) 개방형 설문조사

<표 5>는 개방형 설문조사에서 수집된 자료를 귀납적 방식을 사용하여 내용 분석한 결과이다. 귀납적 내용분석 결과, 대체로 자기결정이론에서 제안하는 심리적 욕구만족의 개념과 크게 벗어나지 않고 동일한 의미를 내포하고 있음을 나타내고 있다. 자율성은 대체로 자율성의 개념을 잘 나타내주고 있는 것으로 판단되며, “강압적이지 않을 때”, “나의 의견이 무시되지 않을 때”는 예비 질문지의 4번 문항(“나의 의견이나 생각을 자유롭게 표현한다.”)과 16번 문항

표 5. 귀납적 내용분석 결과

하위요인	응답내용	사례수
자율성	내가 하고 싶은 운동을 할 때	18
	강압적이지 않을 때	11
	남의 간섭 없이 자율적으로 운동할 때	8
	개인운동을 할 때	7
	나의 의견이 무시되지 않을 때	2
유능성	재미있게 수업할 때	1
	내가 남들보다 잘 할 때(실력이 뛰어날 때)	20
	내가 연습한 기술이 실전에서 통했을 때	10
	운동실력이 향상되었을 때	7
관계성	남들이 어렵다고 하는 것을 내가 해냈을 때	5
	열심히 최선을 다해 운동할 때	4
	관심을 가지고 격려해줄 때	11
자율성	잘 한다고 칭찬해줄 때	10
	운동을 할 때 서로 마음이 맞을 때	8
	경기에서 이겼을 때	7
	나로 인해 편안하고 즐거워 할 때	5
	나로 인해 편안하고 즐거워 할 때	5

(“나는 운동할 때, 압력을 받을 때가 있다.”)과 유사한 의미를 내포하고 있다. 또한 “내가 하고 싶은 운동을 할 때”와 “남의 간섭없이 자율적으로 운동할 때”와 같은 문항은 국내에서 나타날 수 있는 독특한 문항이라 할 수 있다. 유능성은 “내가 남들보다 잘 할 때”, “남들이 어렵다고 하는 것을 내가 해냈을 때”와 같이 자신의 능력에 대한 직접적 평가보다는 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하고 있었다. 관계성은 “자신에게 관심을 가져주거나, 격려해줄 때”, 그리고 “운동할 때 서로 마음이 맞을 때”, “나로 인해 편안하고 즐거워 할 때” 등과 같이 남에게 관심을 받고 배려 받고 싶은 감정뿐만 아니라 자신으로 인해 타인이 편안하고 즐거워하는 감정들도 포함되어 있다. 그러나 관계성 요인의 응답내용 중 “잘 한다고 칭찬할 때”, “경기에서 이겼을 때”와 같은 응답들은 유능감과 서로 공유할 수 있는 문항으로 나타났다.

3) 사전 조사

본 조사에서는 예비조사와 개방형 조사를 통해 얻은 결과를 토대로 21문항의 최종 문항을

표 6. 최종 질문지의 기술 통계치와 문항-전체 상관계수(n=194)

문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
자율성				
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	5.66	1.38	-0.881	-0.099
2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	5.99	1.24	-1.300	1.221
3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	5.86	1.23	-1.087	1.101
4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	5.77	1.18	-0.695	-0.274
5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	6.02	1.14	-1.121	0.717
6. 나는 스포츠 활동에 적극적으로 참여한다.	5.73	1.23	-0.605	-0.478
7. 현재 하고 있는 운동은 내 스스로 선택한 것이다.	6.32	.99	-1.589	2.353
유능성				
1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	5.04	1.62	-0.735	0.065
2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	4.88	1.61	-0.537	-0.263
3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	4.80	1.68	-0.490	-0.472
4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	5.19	1.63	-0.746	-0.155
5. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	5.53	1.27	-0.644	-0.432
6. 운동 능력이 많이 향상되었음을 느낀다.	5.20	1.47	-0.711	-0.183
7. 나는 운동 기술을 매우 효과적으로 발휘할 수 있다.	5.79	1.06	-0.723	-0.046
관계성				
1. 함께 운동하는 사람들은 나를 잘 배려해준다.	5.79	1.07	-0.429	-0.947
2. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	5.93	1.08	-0.718	-0.457
3. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	5.93	1.04	-0.809	0.215
4. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	5.98	1.03	-0.778	-0.303
5. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	5.95	1.10	-0.670	-0.731
6. 나는 함께 운동하는 사람들과 마음이 통한다고 느낀다.	5.81	1.11	-0.556	-0.786
7. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	5.90	1.14	-0.793	-0.343

선정하여 예비조사와 비교했을 때 얼마나 효과적으로 기능하는지를 알아보고, 이를 바탕으로 문항 분석, 탐색적 요인분석과 신뢰도 검정을 통해 요인구조를 확인하고자 하였다.

(1) 문항 분석

문항 분석은 예비 조사에서 제시한 동일한 문항 선별 기준을 정하여 분석하였다. 또한, 최종 질문지에서는 보다 간편하고 유용하게 사용할 수 있고, 대학생은 물론 일반인들에게도 적용할 수 있는 척도를 개발하고자 했기 때문에 문항 선별 기준을 예비 조사에서 보다 엄격히 적용하였다. 따라서 예비조사와는 달리 문항 분석 다음 과정으로 신뢰도 분석을 통해 문항-전체 상관계수가 크게 다른 문항과 문항 제거시에 신뢰도가 향상되는 문항들을 제거하는 과정을 거쳤다.

<표 6>은 최종 질문지의 기술 통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출한 결과이다. <표

표 7. 최종 질문지의 문항-전체 상관계수와 문항제거시 신뢰도 계수

문항	문항-전체 상관계수			문항제거시 신뢰도계수			Cronbach's Alpha
	전체	남	여	전체	남	여	
자율성							
auto_1	.755	.752	.725	.911	.917	.888	.922
auto_2	.823	.827	.801	.903	.909	.877	
auto_3	.789	.795	.748	.906	.912	.884	
auto_4	.797	.798	.773	.905	.919	.881	
auto_5	.746	.720	.776	.911	.910	.881	
auto_6	.722	.725	.681	.913	.915	.891	
유능성							
com_1	.908	.896	.918	.946	.946	.940	.957
com_2	.858	.843	.891	.950	.951	.942	
com_3	.857	.863	.832	.950	.949	.947	
com_4	.878	.884	.861	.948	.947	.945	
com_5	.896	.907	.872	.947	.945	.944	
com_6	.720	.713	.702	.960	.960	.957	
com_7	.848	.851	.825	.951	.950	.948	
관계성							
related_1	.842	.871	.786	.967	.963	.974	.965
related_2	.916	.911	.927	.961	.960	.964	
related_3	.910	.902	.926	.962	.960	.964	
related_4	.887	.864	.936	.963	.963	.963	
related_5	.887	.884	.893	.963	.962	.966	
related_6	.865	.847	.901	.965	.964	.966	
related_7	.897	.899	.898	.963	.961	.966	

6>에서 보는 바와 같이, 평균과 표준 편차는 자율성 7번 문항이 6.32의 극단적인 평균값을 보이고 있고, 표준편차도 1 이하로 나타나 탈락되었다. 나머지 문항들은 4.80 ~ 6.02의 범위에 분포하고 있으며, 왜도와 첨도 값도 절대값 2 이상 넘지 않는 것으로 나타났다.

<표 7>은 최종 질문지의 문항-전체 상관계수와 문항제거시 신뢰도 계수를 산출한 결과이다. 분석 결과, 문항-전체 상관계수가 .30 이하인 문항은 없는 것으로 나타났다. 그러나 보다 엄격한 기준을 적용하고자 성별에 따른 신뢰도 분석을 하였으며, 집단별로 문항-전체 상관계수와 문항 제거시 신뢰도 계수가 크게 차이가 있는 문항들을 선별하였다. 그 결과, 자율성 7번 문항, 유능성 6번 문항, 관계성 1번 문항과 6번 문항을 제거하여 1차 적으로 21문항 중 16문항이 선별되었다.

다음은 5문항이 탈락된 16문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석을 통한 문항 선별은 공통분(communality), 요인적재치, 여러 요인에 중복 여부를 기준으로 적용하였다. 공통분인 경우 1에 가까우면 다중공선성(multicollinearity)을 의심할 수 있으며, 지나치게 낮으면 변인들간 선형 조합이 약하다는 것을 의미한다. 따라서 공통분이 지나치게 높거나 .40 이하로 낮은 경우, 요인의 적재치가 .50 이상이며, 다른 문항들과의 중복여부를 고려하여 요인분석을 반복적으로 수행하는 방식으로 진행되었다. 탐색적 요인분석에 앞서, KMO의 표본 적합성 지수를 살펴본 결과 적합도 지수는 .915로 나타나 문항간 상관이 좋은 것으로 판단되며, Bartlett의 구형성 검

표 8. 심리적 욕구만족 최종 질문지에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			공통분
		1	2	3	
관계성	r2. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	.949			.902
	r3. 함께 운동하는 사람들은 나를 친근감 있게 대해준다.	.947			.901
	r4. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.920			.850
	r7. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	.895			.803
	r5. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	.870			.765
유능성	c1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.		.936		.877
	c4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.		.908		.825
	c5. 나는 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.		.907		.823
	c3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.		.890		.795
	c2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.		.884		.783
자율성	a2. 나는 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.			.900	.816
	a3. 나는 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.			.837	.702
	a4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.			.835	.702
	a1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.			.816	.666
	a5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.			.716	.519
Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정=.915		고유치	7.323	2.762	1.644
Bartlett의 구형검정=2969.997		공통분산 %	48.821	18.411	10.963
df=105, p=.001		누적분산 %	48.821	67.232	78.195
		Cronbach's Alpha	.914	.959	.970

중 결과는 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다($X^2=2969.997$, $p=.001$).

본 조사에서도 예비 조사와 동일하게 최대우도추출법(ML)과 프로맥스 회전 방법을 사용하여 탐색적 요인분석을 하였다. 수차례 요인분석을 실시한 결과, 공통분이 .40 이하인 유능성 7번 문항을 제거한 후 고유치가 1.0 이상인 15문항 3개 요인을 추출하였다. 추출된 3개 요인은 전체 변량의 78.20%를 설명하였다. 고유치가 높았던 요인들을 중심으로 살펴보면, 제 1요인(관계성)의 설명력은 48.82%, 제 2요인(유능성)의 설명력은 18.41%, 제 3요인(자율성)은 10.96%를 설명하고 있었다. 또한 요인간 상관계수행렬을 점검한 결과, .342 ~ .532로 나타나 다른 요인간에 관계가 있음을 확인하였다. 이와 같이 최종 질문지에 대한 각 하위 요인별 탐색적 요인분석 결과는 <표 8>과 같다.

한편, 확정된 15문항 3개 요인에 대한 신뢰도를 분석한 결과, 관계성 요인이 Cronbach α 값이 .914, 유능성 요인이 .959, 관계성 요인이 .970으로 매우 높게 나타났다.

4. 논의

연구 1의 목적은 자기결정이론에 근거하여 스포츠 상황에서 적용가능한 심리적 욕구만족 척도를 개발하기 위한 사전단계로 예비 조사와 개방형 조사 및 사전 조사를 통해 심리적 욕구의 구인탐색과 척도를 제작하고자 하였다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위해 3단계의 과정을 통해 21문항의 최종 질문지를 제작하였으며, 문항 분석, 신뢰도 분석 및 탐색적 요인분석을 실시하였다. 또한, 대학생들은 물론 일반인들에게 다양한 스포츠 맥락에서 적용할 수 있는 척도를 개발하기 위해 엄격한 기준을 정하여 문항을 선별하였다.

먼저, 예비 조사 차원에서 Deci와 Ryan(2001)이 일반적 상황에서 측정하도록 제작된 21문항의 심리적 욕구만족 질문지를 번안하여 예비 질문지를 제작하였다. 예비 조사는 91명의 대학생을 대상으로 수행되었으며, 문항분석, 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검정을 하였다. 그 결과, 1문항이 탈락하여 20문항이 탐색적 요인 분석에 활용되었다. 최대우도추출법과 프로맥스 회전방식을 사용하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 고유치가 1.0 이상인 요인은 3개로 나타났으며, 전체 변량의 43.94%를 설명하였다. 그러나 자율성 요인의 적재치가 낮고 유능성 요인과의 중복되는 문제점을 도출하였으며, 전체 설명력이 43.94%로 낮게 나타나 문항의 변별력과 요인 구조에 대한 검토의 필요성이 제기되었다. 또한 신뢰도 분석 결과도 유능성과 관계성 요인은 다소 안정적으로 나타났으나, 자율성 요인은 .57로 나타나 다른 요인에 비해 상대적으로 낮게 나타났다.

이러한 결과는 첫째, 예비 질문지의 문항들이 대학생들이 자율성과 유능성 및 관계성을 서로 변별하기 어려운 경향이 있을 수도 있다. 실제로 이명희(2008)는 국내 청소년(중, 고등학생)들을 대상으로 심리적 욕구만족 척도를 개발하면서 자율성으로 제작된 일부 문항들이 유능감과 매우 높은 상관을 보이는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 유사했으며, 다음으로 문항에 대한 이해 여부를 확인하기 위해 일대일 면접을 실시한 결과 학생들은 대체적으로 자율적인 것이 유능한 것으로 평가하지는 않았으나, 유능하다면 자율적일 수 있다는 점을 강조하였다. 두 번째는 예비 질문지를 제작함에 있어 원 척도와 동일한 방식으로 긍정문항과 부정문항을 혼용해서 사용한 영향이 있을 수 있다.

여러 사회조사방법론에서 설문지 작성 절차로 긍정문항과 부정문항을 적절히 배분하여 사용하는 것이 요인의 변별력을 높일 수 있음을 제안하고 있지만, 일각에서는 이중부정문이나 부정문항의 사용을 삼가는 것이 바람직하다는 주장도 있다(황용철 2002). 황용철(2002)은 긍

정 문항과 부정 문항을 사용한 질문지와 긍정 문항만을 사용한 질문지를 5점 척도로 응답한 결과, 두 질문지의 응답간에 상당한 차이가 있음을 제시하였다. 또한, 최현혁(2008)은 이명희(2008)의 청소년들을 대상으로 개발된 18문항의 심리적 욕구만족척도를 사용하여 고등학교 체육수업 상황에서 적용하고자 하였다. 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 자율성 요인의 경우 부정문항만이 같은 요인으로 분류되었고 긍정문항 2문항은 제거되었다. 관계성 요인에서는 긍정문항 5문항 중 4문항이 같은 요인으로 분류되었고, 부정문항 1문항과 긍정문항 1문항이 제외된 것으로 나타났다. 그러나 모두 긍정문항을 사용한 유능감 요인에서는 6개 문항 모두 같은 요인으로 분류되었다. 덴스스포츠 참가자들을 대상으로 한 정은이(2007)의 연구에서도 정용각(2006)의 18문항의 척도를 탐색적 요인분석을 실시한 결과 부정문항(자율성 2문항, 유능성 2문항, 관계성 1문항)은 모두 제거된 것으로 나타났다. 박중길과 김기형(2008)의 연구에서도 심리적 욕구만족 척도를 개발하면서 2개의 부정문항 모두 채택되지 못하였다.

개방형 설문조사는 우리나라 스포츠 상황에서 나타날 수 있는 심리적 욕구의 속성을 보다 잘 반영하고, 선행 연구에서 발견하지 못한 개념이 있는지를 검토하기 위해 수행되었다. 수집된 자료를 귀납적 내용분석을 실시한 결과 Deci와 Ryan(2001)의 21문항의 문항 내용과 운동과 스포츠 맥락에서 개발된 Vlachopoulos와 Michailidou(2006), Wilson 등(2006)의 질문지와 유사한 문항들이 출현하였다. 특히, 자율성 영역에서 “내가 하고 싶은 운동을 할 때”, “남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 때” 등과 같은 응답과 유능성 영역에서 “실전에서 나의 기술이 통했을 때”, “최선을 다해 열심히 했을 때”, 관계성 영역에서 “경기에서 이겼을 때”, “나로 인해 마음이 편해지거나 즐거워할 때”, “남에게 관심을 받고 격려받고 싶다”와 같은 문항들은 국내에서만 나타날 수 있는 특징을 반영한 응답이라 사료된다. 그러나 본 연구에서 유능성과 관계성 문항들이 매우 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다. 예를 들면, 관계성 요인에서 분류된 “잘한다고 칭찬해줄 때”, “경기에서 이겼을 때”와 같은 문항들은 유능감 요인으로 분류해도 타당하다고 사료되며, 이는 주요타자가 자신을 인정해줄 때 관계성을 지각하는 것으로 해석할 수 있다. 이명희(2008)의 연구에서는 자신이 유능하다고 지각하면 자율적일 수 있다는 평가를 하였으나, 스포츠 상황에서는 자신이 유능하다고 지각한다면 주변인들과 좋은 관계를 형성할 수 있다는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 연구결과들은 유능성이 자율성보다는 관계성과 더 높은 정적 상관이 있다는 박중길과 김기형(2008)의 연구결과와 일치하고 있다.

마지막으로 사전 조사에서는 예비 조사의 통계 결과와 개방형 조사의 귀납적 내용분석 결과, 그리고 최근에 스포츠 상황에서 개발된 선행연구의 질문지(Vlachopoulos와 Michailidou,

2006; Wilson 등, 2006)를 바탕으로 21문항의 최종 질문지를 제작하였다. 또한, 질문지를 제작함에 있어 문항 구성은 부정문을 삼가고 긍정문을 사용하여 문항을 구성하였으며, 심리적 욕구만족의 하위요인의 개념에 대한 설명문을 제공하고 각 7문항씩의 개별적인 척도로 제작되었다. 사전 조사의 문항 분석은 예비 조사에서 제시한 동일한 문항 선별 기준을 정하여 분석하였다. 또한, 최종 질문지는 보다 간편하고 유용하게 사용될 수 있고, 대학생은 물론 성인들에게도 적용할 수 있는 척도를 개발하고자 했기 때문에 문항 선별 기준을 예비 조사에서 보다 엄격히 적용하였다. 그래서 예비조사와는 달리 문항 분석 다음 과정으로 신뢰도 분석을 통해 문항-전체 상관계수가 크게 다른 문항과 문항 제거시에 신뢰도가 향상되는 문항들을 제거하는 과정을 거쳤다. 문항 분석 결과 극단적인 평균값을 보이는 1문항이 탈락하였고, 신뢰도 분석 결과, 남학생과 여학생의 문항-전체 상관계수와 문항 제거시 신뢰도가 향상되는 문항을 고려하여 4문항을 제거하였다. 이러한 절차를 거쳐 총 16문항을 선별하여 탐색적 요인분석에 투입되었다. 수차례의 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 최종 15문항의 3개 요인구조를 확인하였다. 공통분과 요인적재치도 모두 양호한 것으로 나타났으며, 자율성, 유능성, 관계성 세 요인간의 상관도 적절한 수준으로 나타났다. 확정된 15문항 3개 요인에 대한 신뢰도를 분석한 결과 .91~.97로 높게 나타나 신뢰할만한 척도로 판단된다. 그러나 척도를 개발함에 있어 요인구조를 탐색하는데 그칠 것이 아니라 이러한 요인들의 측정모형이 적합한지, 또한 이론적으로 관련된 준거 변수들간의 관계를 살펴봄으로써 타당도를 검증하는 절차가 필요하다.

따라서 연구 2에서는 연구 1의 최종 확정된 15문항의 3요인 구조가 반복적으로 동일하게 나타나는지를 살펴보고, 자기결정이론에서 제안하는 준거 관련 변수들간의 관계를 살펴봄으로써 심리적 욕구만족 척도의 타당도를 입증할 필요가 있다. 아울러 시간 차에 따른 측정도구의 안정성을 살펴봄으로써 보다 신뢰롭고 타당한 척도를 개발할 수 있을 것이다.

IV. 연구 2: 심리적 욕구만족 척도의 타당화

1. 문제 제기

1) 연구목적

연구 2는 연구 1에서 최종 선정된 15문항의 심리적 욕구만족 척도가 동일한 대학생 집단을 대상으로 동일한 상황에서 적용하였을 때, 요인구조가 동일하게 나타나는지를 반복적으로 확인하고 측정모형에 대한 적합성 여부를 확인하는 것이다. 자기결정이론에 따르면, 세 가지의 기본적인 심리적 욕구들은 다양한 정서적, 인지적, 행동적 결과변인들과 밀접한 관계가 있다는 증거들이 제시되고 있다.

따라서 심리적 욕구만족과 관련이 있는 준거 변수들간의 관계를 규명함으로써 타당도를 입증하고 시간에 따른 안정성을 살펴보기 위해 검사-재검사 신뢰도 분석 결과들을 제시하고자 한다.

2) 연구모형

연구 2의 측정모형은 <그림 9>와 같이 설정하였다.

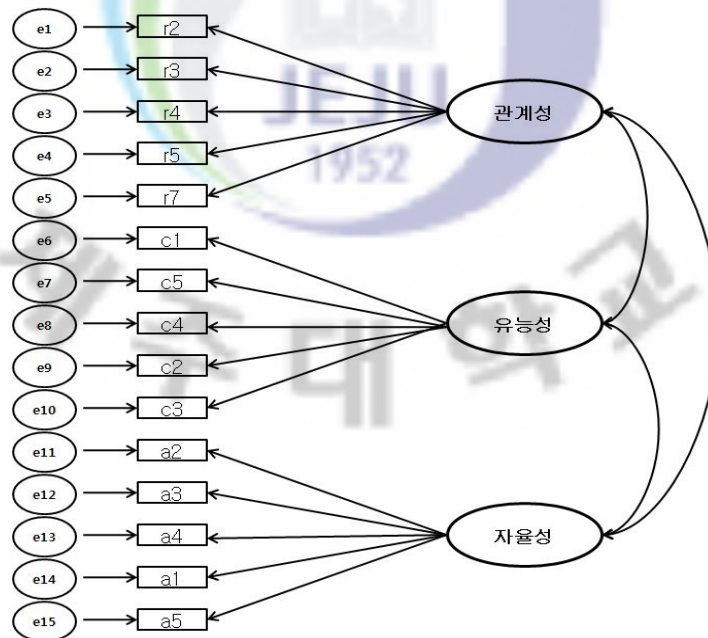


그림 10. 연구 2의 모형

3) 연구문제

연구 2의 목적을 해결하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 심리적 욕구만족척도의 요인구조는 동일하게 나타나는가?

둘째, 심리적 욕구만족척도의 신뢰도는 어떠한가?

셋째, 심리적 욕구만족 척도의 적합도는 어떠한가?

넷째, 심리적 욕구만족척도의 준거관련 타당도는 어떠한가?

다섯째, 심리적 욕구만족척도의 검사-재검사 신뢰도는 어떠한가?



2. 연구 방법

1) 연구대상

연구 2의 대상은 제주특별자치도에 소재한 1곳의 대학교에서 2009학년도 1학기에 개설된 체육 수업을 수강하는 218명의 대학생을 대상으로 하였다. 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 사용하였다.

참여자들의 일반적 특성을 살펴보면, 성별은 남학생이 150명(68.8%)이었고, 여학생이 68명(31.2%)으로 나타났다. 학년별로는 1학년이 50명(22.9%), 2학년이 51명(23.4%), 3학년 52명(23.9%), 4학년 64명(29.4%)이었으며, 무응답 학생은 1명(0.5%)으로 나타났다. 종목은 헬스, 수영, 해양스포츠 등의 개인운동이 66명(30.3%)로 나타났으며, 탁구, 배드민턴 등의 대인운동이 103명(47.2%), 축구, 농구 등의 단체운동이 49명(22.5%)으로 나타났다.

또한 검사-재검사 표본은 별도로 40명의 대학생들이 참여하였으며, 남학생이 30명(75.0%), 여학생이 10명(25.0%)이 참여하였다.

2) 측정도구

연구 2의 질문지는 연구 1에서 개발된 심리적 욕구만족 척도 15문항과 인구사회학적 배경 변인 3문항, 준거관련 타당도를 검증할 목적으로 내재적 동기 7문항, 몰입경험, 4문항, 운동태도 7문항, 행동의도 4문항을 포함하여 구성하였다. 자기결정이론에 따르면, 심리적 욕구만족은 정서적, 인지적, 행동적 결과에 영향을 미치는 것으로 입증되고 있기 때문에 심리적 욕구만족 구인과 관련이 있는 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도, 행동의도 4개의 변인들을 사용하여 준거관련 타당도를 검증하고자 하였다. 구체적으로 내재적 동기는 정서적 요인으로 분류하였고, 몰입경험과 운동태도는 인지적 요인, 행동의도는 행동적 요인으로 분류할 수 있다. 측정도구의 응답 형태는 인구통계학적 변인(5점 리커트 척도)을 제외하면, 모두 '전혀 그렇지 않다'(1점) ~ 매우 그렇다(7점)의 7점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있다.

(1) 심리적 욕구만족

심리적 욕구만족 척도는 연구 1에서 추출된 3개요인 15문항을 사용하여 측정하였다. 반복적

으로 탐색적 요인분석을 실시하여 연구 1과 동일한 요인구조가 나타나는지를 확인하였으며, 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합성을 평가하였다. <표 9>에서 보는 바와 같이 최대 우도 추출법(ML)과 사각회전 방식인 프로맥스 회전방법을 사용하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 연구 1과 마찬가지로 3개요인 15문항이 추출되었으며, 추출된 3개 요인은 전체 변량의 82.09%를 설명하는 것으로 나타났다. 공통분과 요인적재치도 모두 기준치 이상의 값을 보여 15문항 3개 요인을 최종 확정하였다. 각 하위요인별로 신뢰도 분석을 실시한 결과, 자율성이 Cronbach's $\alpha=.907$, 유능성이 Cronbach's $\alpha=.954$, 관계성이 Cronbach's $\alpha=.965$ 로 매우 높게 나타났다. 심리적 욕구만족척도는 각 하위요인별로 평균값을 사용하여 각각 관계성, 유능성, 자율성 욕구로 정의하였으며, 평균점수가 높을수록 욕구만족이 높다는 것을 의미한다.

표 9. 심리적 욕구만족척도의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			공통분
		1	2	3	
관계성	r2. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	.959			.902
	r3. 함께 운동하는 사람들은 나를 친근감 있게 대해준다.	.959			.901
	r4. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.936			.850
	r7. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	.923			.803
	r5. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	.904			.765
유능성	c1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.		.937		.877
	c4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.		.929		.825
	c5. 나는 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.		.915		.823
	c3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.		.912		.795
	c2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.		.905		.783
자율성	a2. 나는 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.			.907	.816
	a3. 나는 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.			.880	.702
	a4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.			.848	.702
	a1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.			.842	.666
	a5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.			.793	.519
Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정=.913		고유치	7.794	2.775	1.745
Bartlett의 구형검정=3396.120		공통분산 %	51.960	18.503	11.631
df=105, p=.001		누적분산 %	51.960	70.463	82.094
		Cronbach's Alpha	.907	.954	.965

(2) 내재적 동기

내재적 동기는 선행연구(Ryan, 1982; McAuley, Wraith, & Duncan, 1991)의 내재적 동기 검사지를 참고하여 흥미/즐거움 요인만을 번안하여 사용하였다. 이 척도는 긍정문항 5문항(예, “나는 스포츠 활동을 매우 즐긴다.”)과 부정문항 2문항(예, “나는 스포츠 활동이 매우 지루하다.”)의 전체 7문항으로 구성되어 있다.

내재적 동기의 요인구조를 살펴보기 위해 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 1요인 4문항이 추출되었으며, 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.946$ 으로 매우 높게 나타났다. 이 척도는 4문항의 평균값을 내재적 동기로 정의하였으며, 평균 점수가 높을수록 내재적 동기가 높다는 것을 의미한다.

(3) 몰입경험

몰입경험은 Csikszentmihalyi(1975)가 개발한 질문지를 이종길(1992)이 번안하여 사용한 4문항의 몰입경험(예, “운동을 하는 동안 나의 생각과 행동이 일치하는 것을 느낀다.”) 측정문항을 사용하였다.

몰입경험 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 최종적으로 1개요인 4문항이 추출되었으며, 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.845$ 로 양호하게 나타났다. 이 척도는 4문항의 평균값을 운동 몰입으로 정의하였으며, 평균점수가 높을수록 운동 몰입이 높다고 할 수 있다.

(4) 운동태도

운동태도는 양명환(2000)이 번안하여 사용했던 10문항의 측정 문항을 참고로 본 연구의 대상과 목적에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 이 과정에서 7문항으로 축소하여 재구성하였으며, 탐색적 요인분석 결과 1개요인 6문항이 추출되었고, 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha=.925$ 로 높게 나타났다. 이 척도는 6문항의 평균값을 운동태도로 정의하였으며, 평균 점수가 높을수록 운동태도가 높다는 것을 의미한다.

(5) 행동의도

행동의도는 양명환(2004)이 레저스포츠 활동 참여에서 사용한 질문지를 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정·보완하여 측정하였다. 설문내용은 구체적으로 참여의도(“나는 이 활동에 계속 참여할 의사가 있다.”), 구전의도(“주변 사람들에게 이 활동의 장점을 이야기 하겠다.”), 추천의도(“주변 사람들에게 함께 운동하자고 권유하겠다.”), 지속의도(“앞으로 이 활동에 규칙

적으로 참여하겠다.”) 4문항으로 구성되어 있다. 탐색적 요인분석 결과, 1개요인 4개의 문항이 추출되었으며, 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha=.945$ 로 매우 높게 나타났다. 이 척도는 4개 문항의 평균값을 행동의도라 정의하였으며, 평균점수가 높을수록 행동의도가 높다는 것을 의미한다.

3) 연구절차

자료 수집은 2009년도 5월 ~ 7월 초에 걸쳐 이루어졌으며, 해당 대학의 체육수업을 담당하고 있는 교수의 협조로 이루어졌다. 응답자들은 수업이 종료되는 시점이 5월 말과 6월 초, 그리고 계절학기 수업은 6월 말과 7월 초 사이에 이루어졌다. 응답자들은 고지에 의한 연구에 동의를 하였으며, 자기기입 방식으로 질문지에 응답하도록 하였다. 완성된 질문지는 바로 회수하였다. 배부된 질문지는 총 250부였으나 50% 이상 응답하지 않은 자료와 응답 고정화 현상을 보이는 자료를 제거하였다. 또한, 통계처리하기 전에 일변량 이상점, 다변량 이상점을 점검하였으며, Z 점수가 절대값 3 이상인 경우와 마하라노비스 거리통계량(Mahalanobis distance)에 의해 나타난 다변량 극단 값을 제거하는 작업을 하였다. 이러한 절차를 거쳐 최종적으로 218부의 자료가 분석에 사용되었다.

4) 자료분석

최종적으로 선정된 자료들은 SPSS 15.0과 Amos 7.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 통계 처리하였다.

첫째, Amos에서는 결측자료가 있을 경우, 모든 분석에서 장애요인으로 작용하기 때문에 결측치에 대한 처리가 선행되었다. SPSS에서는 결측값을 처리함에 있어 제거법 대신 기대-최대화(expectation-maximization: EM) 방법을 사용하였다. EM은 결측자료의 분포의 모양을 가정하고, 그 분포 하에서의 결측치에 대한 우도값을 추정하는 접근법이다(배병렬, 2009).

둘째, 각 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 최대우도추출법(maximum likelihood extraction method: ML)과 사각회전 방식인 프로맥스 회전(promax rotation)을 사용하여 고유치가 1이상, 요인적재치가 .50이상, 그리고 공통분(communality)이 .40이상인 문항을 선별하여 요인을 추출하였다.

셋째, 내적 일관성을 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach의 Alpha 값

을 산출하였다.

넷째, 선행된 탐색적 요인분석의 결과를 토대로 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 최대우도추정법(maximum likelihood estimation: ML)으로 검증하였다. 이 과정에서 모델의 적합성 판단기준은 학자들마다 상이한 기준을 적용하고 있으나, 일반적으로 추천되는 카이제곱(χ^2), 터커-루이스 지수(Turker-Lewis index: TLI), 비교적합지수(comparative fit index: CFI), 근사원소평균자승오차(root mean square error of approximation: RMSEA) 값을 고려하여 판단하였다.

다섯째, 확인적 요인분석을 통해 구인타당도(construct validity)가 확인된 요인들은 외적 변수들과의 관계를 살펴봄으로써 준거관련 타당도(공인타당도, 예언타당도)를 살펴보았다. 이러한 타당도의 검증은 상관분석과 다중회귀분석을 통해 이루어졌다.

여섯째, 시간 차이에 따른 측정도구의 안정성을 검증하기 위해 4주간의 간격을 두고 2차에 걸쳐 검사-재검사(test-retest) 신뢰도를 분석하였다.



3. 연구 결과

1) 확인적 요인분석

탐색적 요인분석에서 추출된 요인간의 기존 관계를 확인하고 이 척도의 가설적 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 15개의 측정변수가 3개의 잠재 요인에 부하하고 잔차들간에는 모두 상관이 없는 모형을 설정하였다. 확인적 요인분석은 X2 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 RMSEA, TLI와 CFI 등의 적합도 지수를 고려하여 모형의 적합도를 검정하였다.

표 10. 심리적 욕구만족척도의 적합도 지수(n=218)

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
적합 기준				.90이상	.90이상	.80이하
3요인 연구모형	171.991(87)	.000	1.977	.970	.975	.067(.052~.082)

<표 10>은 심리적 욕구만족 3요인의 이론적 모형에 대한 적합도 지수를 산출한 결과이다. <표 10>에서 보는 바와 같이 측정모형에 대한 확인적 요인분석 결과, 가설화된 3요인 모형의

표 11. 측정모형에 대한 경로 추정치 결과

모형	비표준화 추정치	S.E	C.R	p	표준화 추정치	SMC
r7 ← 관계성	1.000			.000	.865	.923
r5 ← 관계성	.970	.052	18.781	.000	.891	.921
r4 ← 관계성	.999	.049	20.281	.000	.923	.851
r3 ← 관계성	1.030	.046	22.253	.000	.960	.794
r2 ← 관계성	1.056	.047	22.308	.000	.961	.749
c3 ← 유능성	1.000			.000	.875	.863
c2 ← 유능성	.983	.052	18.781	.000	.887	.835
c4 ← 유능성	.987	.052	18.904	.000	.890	.792
c5 ← 유능성	1.055	.053	20.041	.000	.914	.787
c1 ← 유능성	1.036	.050	20.811	.000	.929	.765
a5 ← 자율성	1.000			.000	.744	.779
a1 ← 자율성	1.230	.103	11.930	.000	.800	.730
a4 ← 자율성	1.146	.097	11.860	.000	.796	.634
a3 ← 자율성	1.215	.095	12.811	.000	.855	.641
a2 ← 자율성	1.238	.093	13.248	.000	.882	.554

적합도는 모두 기준치 이상의 값을 보이고 있어 측정모형의 적합도는 양호한 것으로 평가할 수 있다($X^2=171.991$, $df=87$, $p=.001$, $Q=1.977$, $TLI=.970$, $CFI=.975$, $RMSEA=.067$).

측정모형에 대한 경로추정치는 <표 11>에 제시하였으며, 표준화 추정치는 <그림 11>에 제시되어 있다.

<표 11>에서 보는 바와 같이 3요인 모형에 대한 모든 문항의 비표준화 추정치가 통계적으로 유의한 것으로 나타나고 있으며, 모든 요인의 적재치들(C.R)은 1.96Z 값보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 여기서 요인 적재치(C.R) 값이 1.96Z 값보다 높게 나타날 경우 통계적으로 유의한 것으로 해석할 수 있으며(이순목, 2000), 이것은 표준화추정치가 0이 아니기 때문에 각 요인간에는 상관관계가 존재한다는 것을 의미한다(노형진, 2008). 또한, 표준오차(S.E)도 최소 .046 (관계성 → r3)에서 최대 .103(자율성 → a1)까지의 범위에 있어 한계치 ± 2.5 이상의 경로는 발견되지 않았으며, 각 문항의 표준화 추정치도 .74에서 .96까지 매우 안정적인 값을 보여주고 있다. 따라서 측정모형의 전반적인 적합도 지수와 경로 추정치를 고려할 때, 3요인의 측정모형은 수용할 수 있는 모형임을 확인하였다.

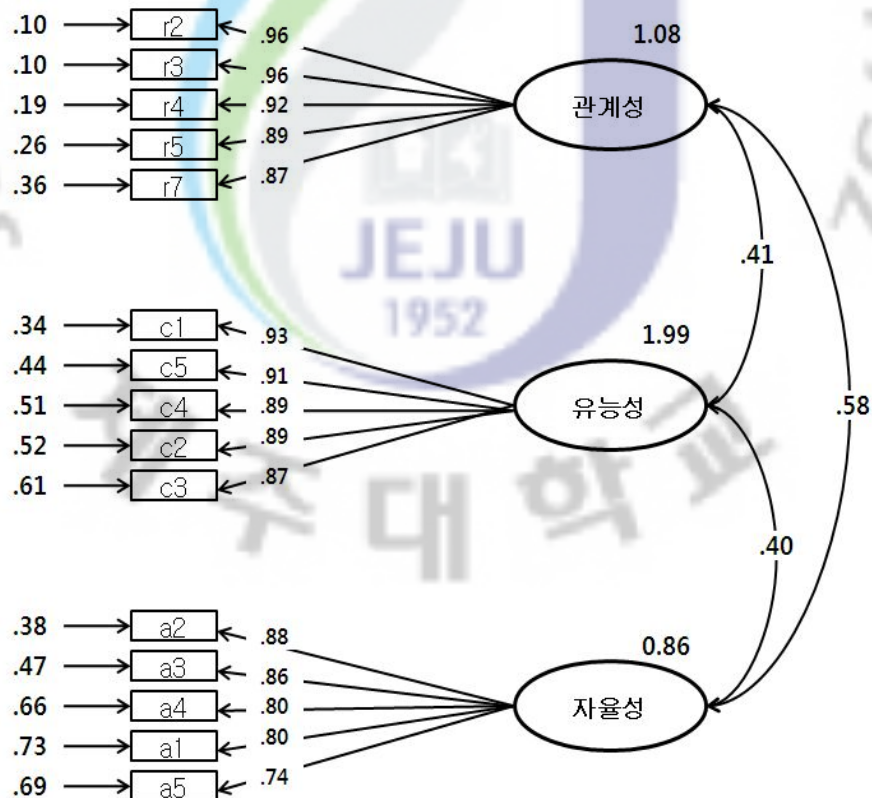


그림 11. 심리적 욕구만족 측정모형의 경로도형

2) 준거 타당도

심리적 욕구와 외적 변인들간의 관련성을 알아보기 위하여 준거변인으로 내재적 동기, 몰입 경험, 운동태도 및 행동의도 척도를 사용하였다. 이는 심리적 욕구와 관련이 있는 외적 변인과의 관계를 살펴봄으로써 준거관련 타당도를 입증하기 위한 방법이다. 먼저, 심리적 욕구의 하위요인들과 외적 변인들간의 상관관계를 살펴봄으로써 공인타당도를 입증하고자 하였으며, 다중회귀분석을 실시하여 심리적 욕구만족의 구인들이 각 외적 변인들을 어느 정도 예측하는지를 살펴봄으로써 예언타당도를 입증하고자 하였다.

표 12. 심리적 욕구만족과 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도간의 상관관계

변인	자율성	유능성	관계성	내재적동기	몰입경험	운동태도	행동의도	M±SD
자율성	1.000							5.79±1.14
유능성	.383**	1.000						5.01±1.46
관계성	.573**	.389**	1.000					5.84±1.05
내재적 동기	.593**	.599**	.536**	1.000				5.97±1.09
몰입경험	.539**	.555**	.541**	.628**	1.000			5.43±1.09
운동태도	.674**	.445**	.696**	.712**	.607**	1.000		6.05±0.98
행동의도	.671**	.435**	.635**	.728**	.611**	.806**	1.000	5.95±1.11

** $p < .01$

<표 12>는 심리적 욕구의 하위요인들과 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도간의 상관관계를 분석한 결과이다. <표 12>에서 보는 바와 같이, 심리적 욕구만족의 하위요인인 자율성은 4개의 준거변인인 내재적 동기($r=.593$), 몰입경험($r=.539$), 운동태도($r=.674$), 행동의도($r=.671$)와 높은 정(+)의 상관을 보임으로써 모두 이론적 근거와 일치하는 것으로 나타나 타당한 척도임을 확인하였다. 유능성은 내재적 동기($r=.599$), 몰입경험($r=.555$), 운동태도($r=.445$), 행동의도($r=.435$)와 높은 정(+)의 상관을 보임으로써 모두 이론적 근거와 일치하는 것으로 나타났다. 관계성은 내재적 동기($r=.536$), 몰입경험($r=.541$), 운동태도($r=.696$), 행동의도($r=.635$)와 높은 상관을 보임으로써 본 연구의 자율성, 유능성, 관계성 모두 이론적 근거와 일치하는 것으로 나타나 타당한 척도임을 확인하였다. 따라서 심리적 욕구만족 척도의 공인 타당도가 입증되었다.

<표 13>은 상관관계에 근거하여 심리적 욕구만족 구인들이 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도를 어느 정도 예측할 수 있는지를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 먼저, 다중공선성(multicollinearity)의 존재여부를 확인하기 위하여 분산확대지수(variance inflation factor: VIF)와 상태지수(condition number: CN)를 점검하였다. 그 결과,

VIF는 10보다 현저히 낮으며, 최대의 상태지수를 갖는 고유벡터가 90% 이상 설명하는 변수가 하나밖에 없어 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

<표 13>에서 보는 바와 같이 자율성, 유능성, 관계성을 독립변인으로 하고 내재적 동기를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 내재적 동기에 대한 회귀모형의 전체 설명력은 53.7%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F(3, 214)=82.658, p=.001, \text{Durbin-Watson}=1.972$). 내재적 동기에 영향을 미치는 상대적 중요도를 살펴보면, 유능성 ($\text{Beta}=.398$)이 내재적 동기에 가장 강한 영향을 미치고 있으며, 다음으로 자율성($\text{Beta}=.331$), 관계성($\text{Beta}=.191$)의 순으로 나타났다.

몰입경험을 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형의 전체 설명력은 47.4%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F(3, 214)=64.370, p=.001, \text{Durbin-Watson}=2.034$). 몰입경험에 영향을 미치는 상대적 중요도를 살펴보면, 유능성

표 13. 심리적 욕구만족이 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도에 미치는 영향

종속변인	독립변인	비표준화 회귀계수		표준화 회귀계수	t	p	공차한계	VIF
		B	S.E	(Beta)				
내재적 동기	상수	1.506	.312		4.822	.000		
	자율성	.316	.056	.331	5.698	.000	.641	1.559
	유능성	.295	.038	.398	7.692	.000	.810	1.234
	관계성	.198	.060	.191	3.284	.001	.638	1.567
$R=.733, R^2=.537, \text{Adj } R^2=.530, F(3, 214)=82.658, p=.001, \text{Durbin-Watson}=1.972$								
몰입경험	상수	1.141	.333		3.427	.001		
	자율성	.244	.059	.255	4.124	.000	.641	1.559
	유능성	.266	.041	.358	6.509	.000	.810	1.234
	관계성	.264	.064	.255	4.109	.000	.638	1.567
$R=.689, R^2=.474, \text{Adj } R^2=.467, F(3, 214)=64.370, p=.001, \text{Durbin-Watson}=2.034$								
운동태도	상수	1.384	.258		5.358	.000		
	자율성	.326	.046	.377	7.096	.000	.641	1.559
	유능성	.089	.032	.133	2.816	.005	.810	1.234
	관계성	.400	.050	.428	8.025	.000	.638	1.567
$R=.782, R^2=.612, \text{Adj } R^2=.606, F(3, 214)=112.293, p=.001, \text{Durbin-Watson}=2.013$								
행동의도	상수	1.074	.243		4.421	.000		
	자율성	.424	.044	.421	9.634	.000	.641	1.559
	유능성	.087	.028	.127	3.152	.002	.810	1.234
	관계성	.347	.043	.349	8.111	.000	.638	1.567
$R=.748, R^2=.560, \text{Adj } R^2=.554, F(3, 214)=90.782, p=.001, \text{Durbin-Watson}=1.812$								

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

(Beta=.358)이 가장 강한 영향을 미치고 있으며, 다음으로 자율성(Beta=.255)과 관계성(Beta=.255)이 유사한 영향력을 미치고 있다.

운동태도를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형의 전체 설명력은 61.2%로 높게 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다[F(3, 214)=112.293, p =.001, Durbin-Watson=2.008]. 회귀모형에 대한 상대적 중요도를 살펴보면, 관계성(Beta=.428)이 운동태도에 가장 강한 영향을 미치고 있으며, 이어서 자율성(Beta=.377), 유능성(Beta=.133) 순으로 나타났다.

행동의도를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형의 전체 설명력은 56.0%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다[F(3, 214)=90.782, p =.001, Durbin-Watson=2.008]. 상대적 중요도를 살펴보면, 자율성(Beta=.421)이 행동의도에 가장 강한 영향을 미치고 있으며, 다음으로 관계성(Beta=.349), 유능성(Beta=.127) 순으로 나타났다.

이와 같이 자율성, 유능성, 관계성 욕구가 4개의 준거변인들(내재적 동기, 몰입경험, 운동태도, 및 행동의도)을 적절히 예측하고 있는 것으로 나타나 심리적 욕구만족척도의 예언타당도가 입증되었다. 따라서 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족척도가 자기결정이론에 근거한 경험적 자료들과 잘 부합되는 것으로 나타났으며, 자기결정이론의 심리적 욕구만족 구인들이 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도와 같은 결과변인간의 인과관계를 규명함에 있어 유용한 도구가 될 수 있음을 확인하였다.

3) 검사-재검사 신뢰도

<표 14>는 대학생 40명을 대상으로 4주 간격으로 2차에 걸쳐 검사-재검사 신뢰도를 분석한 결과이다.

<표 14>에서 보는 바와 같이 검사-재검사신뢰도를 분석한 결과 검사표본과 재검사 표본의 평균과 표준편차가 거의 유사하며, 검사 표본과 재검사 표본간의 심리적 욕구만족척도 하위요인간 상관계수도 매우 높게 나타나 심리적 욕구만족척도의 시간에 따른 안정성을 확인하였다. 따라서 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족척도의 검사-재검사 신뢰도는 입증되었다.

표 14. 심리적 욕구만족척도의 검사-재검사 신뢰도 검증 결과(n=40)

요인	검사신뢰도		재검사신뢰도		r	p
	M	SD	M	SD		
자율성	5.36	1.09	5.63	1.09	.802	.000
유능성	4.98	1.06	4.87	1.11	.842	.000
관계성	5.42	1.05	5.42	1.07	.909	.000

4. 논의

국내 체육학 분야에서 사용되고 있는 측정도구들은 특정 이론에 근거하여 제작된 검사지들도 있지만, 타 영역에서 사용했던 질문지를 수정해서 사용하거나 외국의 질문지를 번역해서 타당도에 대한 검증을 거치지 않고 사용하는 경우가 있다(박중길, 2009). 따라서 연구 2의 목적은 연구 1에서 개발된 심리적 욕구만족척도의 요인구조를 반복적으로 확인하고 측정모형에 대한 타당도를 검증하는데 있다. 구체적으로 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합성을 평가하였으며, 척도의 준거타당도를 확보하기 위해 4개의 외적 변수들간의 관계를 살펴보았다. 아울러 시간에 따른 안정성을 검증하고자 검사-재검사 신뢰도 검증을 하였다.

연구 2의 첫 번째 목적은 연구 1에서 확인된 3 요인구조가 동일하게 나타나는지를 확인하기 위해 반복적으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 연구 1에서 확인된 3 요인구조는 본 조사에서 지지되었으며, 다음 단계로 심리적 욕구만족 측정모형의 적합도를 알아보기 위해 최대우도법(ML)을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 3 요인 15문항의 측정모형에 대한 적합도는 전반적으로 양호한 것으로 나타났다. 또한, 잠재변수별로 요인간 상관을 살펴보면, 자율성과 유능성이 .40, 유능성과 관계성이 .41, 자율성과 관계성이 .58로 나타났다. 이러한 결과는 연구 1의 결과뿐만 아니라 Reinboth 등(2004)이 청소년 선수들을 대상으로 한 연구에서 자율성은 유능성보다 관계성과 더 높은 정적인 상관이 있으며, 유능성은 자율성보다 관계성과 더 높은 정적인 상관이 있다는 결과와 일치하는 것이며, 이러한 상관관계는 국내의 김기형과 박중길(2009)의 연구에서도 지지되고 있다. 따라서 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족척도가 자기결정이론에서 제안하는 기본적인 심리적 욕구의 개념들을 응집력 있게 포착하고 있음을 시사하고 있다.

두 번째의 목적은 개발된 심리적 욕구만족척도 하위요인들과 선정된 4개의 외적변수(내재적 동기, 몰입경험, 운동태도, 행동의도)간의 상관관계와 회귀분석을 실시하여 준거관련 타당도를 검증하고자 하였다. 심리적 욕구만족의 하위요인들과 4개의 외적변인들과 상관관계를 분석한 결과 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구만족 요인들은 내재적 동기, 몰입경험, 운동태도 및 행동의도와 매우 높은 정적인 상관을 보이는 것으로 나타나 공인 타당도가 입증되었다. 이어서 심리적 욕구만족척도의 하위요인들이 4개의 외적변인들을 어느 정도 예측하는지를 알아보기 위해 다중회귀 분석을 실시하였으며, 그 결과 자율성 유능성, 관계성 요인 모두 4개의 외적변인들을 유의하게 예측하는 것으로 나타나 예언 타당도 역시 입증되었다. 이러한 결과는 국내의 청소년들(중학생 597명, 고등학생 458명)을 대상으로 수행된 이명희(2008)의 연

구결과와 일치하고 있다. 이명희(2008)는 학업적 자기조절 척도를 사용하여 심리적 욕구만족 척도와 상관을 살펴본 결과, 내재적 동기, 확인적 조절과 정(+)의 상관을 보였고, 외적 조절과 무동기와는 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 특히, 심리적 욕구만족이 내재적 동기와 가장 강한 상관을 보임으로써 본 연구의 결과와 일치하고 있음을 확인할 수 있었다. 또한 김덕진과 양명환(2006)은 기본적인 심리적 욕구가 내재적 동기와 심리적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 예측변인으로 확인되었으며, 양명환과 김덕진(2006)은 심리적 욕구가 내재적 동기와 심리적 웰빙뿐만 아니라 행동의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

또한, 4주간의 간격을 두고 2차에 걸쳐 40명의 대학생을 대상으로 검사-재검사 신뢰도를 검정한 결과도 양호한 수준으로 나타나 시간에 따른 심리적 욕구만족 척도의 안정성도 입증되었다. 이러한 결과는 본 연구에서 개발된 3 요인 15문항의 심리적 욕구만족 척도가 국내의 스포츠 상황에서 안정적으로 유용하게 사용될 수 있는 도구임을 시사하고 있다.

요약해 보면, 본 연구에서 다양한 분석기법을 사용하여 개발된 심리적 욕구만족척도는 국내의 스포츠 상황에서 충분히 적용가능한 척도임을 확인하였으며, 4개의 외적 변수들간의 관계를 살펴봄으로써 준거관련 타당도(공인타당도와 예언타당도)를 입증하였다. 또한, 4주간의 간격을 두고 실시한 검사-재검사 신뢰도 분석도 양호하게 나타나 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족 척도가 신뢰롭고 타당한 척도임을 시사하고 있다.

그러나 일반적으로 척도를 개발함에 있어 연구자가 설정한 모형이 표본자료에 잘 부합되는 경우라 할지라도 연구자가 불변의 진모형을 찾아냈다고 보다는 특정표본에서 주어진 상황을 잘 요약해주는 모형을 얻은 것에 불과하다고 볼 수 있다. 중요한 것은 현재의 측정모형이 어느 정도 정밀하고 확신할 수 있는가의 문제, 즉 모형이 특정표본뿐만 아니라 다른 표본이나 상황에서도 잘 들어맞는지의 여부가 매우 중요하다. 이것을 교차타당도(cross validation)라 한다. 따라서 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족 척도가 다른 표본과 상황에서도 적용가능한지를 검토하는 절차가 필요하다.

한편, 자기결정이론에서는 심리적 욕구를 충족시키거나 만족시킬 수 있는 중요한 사회적 환경요인 중 하나가 자율성 지지라고 가정한다. 개인의 자율성을 지지하는 사회적 맥락은 내재적 동기와 자기결정성 동기를 촉진하는 반면, 자율성을 방해하는 맥락(예, 통제적)은 자기결정성 동기를 감소시킨다(Hagger 등, 2003, 2005). 일례로 코치나 교사 등의 주요타자들로부터 받는 자율성 지지는 심리적 욕구만족의 중요한 예측변인이며(Blanchard & Vallerand, 1996; Mageau & Vallerand, 2003), 뿐만 아니라 스포츠 현장에서 코치나 교사에 의해 행해지는 대인

간 행동들은 선수나 학생들의 동기에 영향을 미치는 주요한 요인으로 확인되고 있다(김덕진, 양명환, 2009; 류민정, 표내숙, 2006; 성창훈, 1999; 엄성호, 김병준, 2003, Horn, 2002; Maegue & Vallerand, 2003).

따라서 연구 3에서는 연구 2에서 타당도와 신뢰도가 검증된 심리적 욕구만족 척도가 상이한 표본과 상황에서 동일하게 적용할 수 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 또한, 연구 2에서 검증된 심리적 욕구만족 구인들이 자기결정이론에서 제안하는 자율성 지지와 동기간의 관계에서 심리적 욕구만족의 매개역할에 대해 검증하는 것도 의미 있다고 사료된다. 이를 통해 심리적 욕구만족 척도의 구인타당도뿐만 아니라 교차타당도를 확보할 수 있을 것이다.



V. 연구 3: 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 관계

1. 문제 제기

1) 연구목적

연구 3의 첫 번째 목적은 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족 척도가 연구 1과 2와 같은 동일한 대학생 집단을 대상으로 하여 유사한 스포츠 상황에서도 동일하게 사용할 수 있는지를 검증하는 것이다. 박중길(2009)은 성과 학교급별에 따른 교차타당화 검증을 하여 남녀 중고등학교의 체육수업 상황에서 심리적 욕구만족을 동일하게 측정할 수 있음을 제시하였다. 그러나 운동과 스포츠 맥락의 특성상 다양한 스포츠 종목이 존재하며, 좀더 포괄적으로 정의하면 개인, 대인, 단체 종목으로 구분할 수 있다. 그러므로 심리적 욕구만족 척도가 다양한 스포츠 상황에서 동일하게 적용할 수 있는지를 검증하는 것도 스포츠의 특성을 반영한 의미 있는 연구라 사료된다.

두 번째의 목적은 자기결정이론에서 제안하는 사회적 맥락과 동기간의 관계에서 심리적 욕구만족의 중재 역할을 검증하는 것이다. 지금까지 운동과 스포츠 영역에서 자기결정이론의 가설을 검증하기 위한 많은 연구들이 운동행동의 자율적 조절에 영향을 미치는 사회적 조건에 초점을 두었다. 예를 들면, Wilson과 Rodgers(2004)는 지각된 친구의 자율성 지지는 내재적 동기와 확인적 조절과 정적으로 상관이 있음을 보고하였다. 그러나 최근 자기결정이론에 근거한 운동과 스포츠 맥락에서의 연구들은 자율성 지지와 상이한 동기 유형간의 관계에서 세 가지의 심리적 욕구만족에 의해 중재된다고 제안하였다(Cox & Williams, 2008; Standage, 등, 2003, 2006). 이러한 연구들은 주로 체육수업(Standage 등, 2003, 2006; Trouilloud, Sarrazin, Bressoux, & Bois, 2006)과 운동선수(Blanchard & Vallerand, 1996; Mageau & Vallerand, 2003) 맥락에서 교사 또는 코치의 자율성 지지에 초점을 두었다. 예를 들면, 체육수업 현장에서 Cox와 Williams(2008)는 미국의 청소년(남학생 225명, 여학생 289명)들을 대상으로 사회 맥락적 요인들과 동기간의 관계에서 지각된 자율성, 유능성 및 관계성의 중재역할을 검증하고자 하였다. 특히, 교사에 의해 자율성을 지지받고 있다고 지각하는 학생들은 자율성, 유능성 및 관계성 욕구와 자기결정적 동기를 발달시키고 촉진하는데 매우 중요한 결정요인이라는 점을 강조하였다.

2) 연구모형과 변인간의 관계

위에서 언급하였듯이, 운동과 스포츠 영역의 선행연구에서 심리적 욕구만족과 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기를 촉진하는 사회적 맥락은 주로 교사 또는 코치의 자율성 지지에 초점을 두었다. 그러나 이명희(2008)는 한국의 학생들이 학교교육이 시작과 더불어 스스로의 결정에 의해서보다는 부모나 교사, 친구의 영향을 많이 받고 그들과의 관계에서 만족을 느끼는 것이 무엇보다 중요하다고 주장하였다.



그림 12. 연구 3의 모형

특히, 중·고등학교보다는 보다 자유로운 환경에서 수업을 받을 수 있는 특성상 교수보다는 부모와 친구가 대학생의 행동에 영향을 미칠 수 있는 주요타자라 할 수 있다. 자기결정이론에 따르면 부모, 교사, 코치, 친구 등의 주요타자의 자율성 지지는 심리적 욕구만족에 정(+)의 영향을 미치며, 심리적 욕구만족은 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 정(+)의 영향을 미치고 외적 조절과 무동기에 부(-)의 영향을 미친다는 것이 많은 선행연구들에 의해 입증되었다.

따라서 연구 3에서는 부모와 친구의 자율성 지지가 심리적 욕구만족과 상이한 동기 유형에 어떠한 영향을 미치는 지를 규명하고자 하였으며, 이러한 관계가 교사와 코치를 대상으로 한 선행연구와 일치하는지를 알아보기 위하여 <그림 12>와 같은 연구모형을 설정하였다.

3) 연구가설

첫째, 심리적 욕구만족척도는 운동유형(개인, 대인, 단체운동)에 따라 동일하게 측정할 수 있을 것이다.

둘째, 운동 유형에 따른 심리적 욕구만족 구인의 잠재평균은 차이가 있을 것이다.

셋째, 자율성, 유능성, 관계성은 부모와 친구의 자율성지지, 내재적 동기, 확인적 조절과 정(+)의 상관을 보일 것이며, 외적 조절과 무동기와는 부(-)의 상관을 보일 것이다.

넷째, 부모와 친구의 자율성 지지는 자율성, 유능성, 관계성에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.

다섯째, 자율성, 유능성, 관계성은 내재적 동기와 확인적 조절에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이고, 외적 조절과 무동기에 부(-)의 직접영향을 미칠 것이다.

여섯째, 부모와 친구의 자율성 지지는 세 가지의 심리적 욕구만족을 경유하여 동기에 상이한 간접 영향을 미칠 것이다.

2. 연구 방법

1) 연구대상

연구 3의 대상은 서울, 충북, 제주지역의 4곳의 대학교에서 스포츠 동아리 활동에 참여하고 있는 347명을 대상으로 하였다. 표집방법은 조사대상의 여건을 감안하여 다단계 유층 집락 표집방법(multistage stratified cluster random sampling)을 사용하였다. 참여자들의 일반적 특성을 살펴보면, 성별은 남학생이 219명(63.1%)이었고, 여학생이 128명(36.9%)이었다. 학년별로는 1학년이 139명(40.1%), 2학년이 90명(25.9%), 3학년이 74명(21.3%), 4학년이 41명(11.8%)이었으며, 무응답 학생이 3명(0.9%)으로 나타났다. 종목별로는 개인운동이 85명(24.5%)으로 나타났고, 대인운동이 157명(45.2%), 단체운동 100명(28.8%)으로 나타났으며, 무응답 학생은 5명(1.4%)으로 나타났다.

2) 측정도구

자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기 척도는 탐색적 요인분석을 통해 요인구조를 추출하였고, 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합도를 평가하였다(표 15 참조). 확인적 요인분석은 X^2 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 RMSEA, TLI 및 CFI 등의 적합도 지수를 고려하여 측정모형의 적합도를 검정하였다.

(1) 자율성지지

자율성지지는 Stiller와 Ryan(1992)이 제작한 척도를 김영미(2000)가 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 질문지 구성은 부모와 교사의 자율성 지지를 묻는 각 3문항씩 총 6문항으로 구성되어 있다. 원 척도는 5점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있지만, 본 연구에서는 7점 리커트 척도로 변환하여 측정하였다. 또한, 교사의 자율성지지를 친구의 자율성 지지를 묻는 문항으로 수정하여 측정하였다.

자율성지지 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과 2개요인 6문항이 추출되었다. 신뢰도를 검정한 결과, 부모의 자율성지지는 Cronbach's α 값이 .939로 매우 높게 나타났으며, 친구의 자율성지지 역시 .916으로 높게 나타났다.

확인적 요인분석을 실시한 결과, RMSEA의 값이 .090로 기준치에 다소 모자라지만, 부차적인 적합도 지수는 모두 양호한 수준으로 나타났기 때문에 자율성지지의 측정모형은 수용할만한 것으로 판단된다($X^2=30.944$, $df=8$, $p=.001$, $Q=3.868$, $TLI=.978$, $CFI=.988$, $RMSEA=.090$).

(2) 심리적 욕구만족

심리적 욕구만족 척도는 연구 2에서 개발된 척도를 사용하였다. 탐색적 요인분석 결과 연구 1과 2와 동일하게 3요인 15문항이 추출되었으며, 신뢰도 검정 결과도 자율성은 Cronbach's α 값이 .879로 양호하게 나타났으며, 유능성 .934, 관계성이 .939로 높게 나타났다. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다($X^2=230.025$, $df=87$, $p=.001$, $Q=2.644$, $TLI=.958$, $CFI=.965$, $RMSEA=.069$).

(3) 동기

동기 척도는 양명환(2004)에 의해서 개발된 13문항의 레저스포츠동기 척도를 사용하였다. 이 측정도구는 특정한 레저스포츠에 초점을 두고 개발한 것이 아니라 다양한 스포츠 상황에 적용할 수 있도록 맥락적이면서도 상황적 특성을 반영하도록 제작되었으며, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 구인 타당도가 입증되었다. 또한, 자기결정이론에서 제안하는 단순 상관 패턴을 지지하였으며, 질문지의 구성은 내재적 동기 3문항, 확인적 조절 3문항, 외적 조절 3문항, 무동기 4문항으로 구성된 4개 요인 총 13문항의 척도이다.

동기 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 4개요인 12문항이 출현하였으며, 신뢰도를 분석한 결과 내재적 동기는 Cronbach' α 값이 .826으로 양호하게 나타났으며, 확인적 조절이 .747, 외적 조절 .751, 무동기가 .835로 나타났다.

표 15. 측정모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
자율성지지(6문항)	30.944(8)	.000	3.868	.978	.988	.090(.058~.125)
심리적욕구만족(15문항)	230.025(87)	.000	2.644	.958	.965	.069(.058~.080)
동기(12문항)	122.849(48)	.000	2.559	.941	.957	.067(.052~.081)

다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 측정모형의 적합도 지수들은 양호한 수준으로 나타났다($X^2=122.849$, $df=48$, $p=.001$, $Q=2.559$, $TLI=.941$, $CFI=.957$, $RMSEA=.067$).

3) 연구절차

자료 수집을 위하여 사전에 해당 지역에 소재한 대학의 교수와 전화 통화 또는 면담을 통해 연구의 취지를 설명하여 협조를 구하였다. 설문지 배포와 회수는 제주소재 대학인 경우 본 연구자가 직접 해당 학교를 방문하여 질문지를 배포하고 회수하였으며, 타 시도에 소재한 대학은 우편으로 송부한 후 조사가 완료된 후에 다시 우편으로 회수하였다. 조사는 2009년 1학기 종료 시점인 5월 말에서 6월 초 사이에 진행되었다.

참여자들은 자기평가기입방식으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 400부였으나 50% 이상 응답하지 않은 자료와 응답 고정화 현상을 보이는 자료를 제외하여 최종적으로 347부가 자료 분석에 사용되었다.

4) 자료분석

최종적으로 선정된 자료들은 SPSS 15.0과 Amos 7.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 통계 처리하였다.

첫째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 연구 1과 2의 방식과 동일한 방식을 사용하였다.

둘째, 내적 일관성을 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach의 Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 선행된 탐색적 요인분석의 결과를 토대로 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 최대우도추정법(maximum likelihood estimation: ML)으로 검증하였다.

넷째, 심리적 욕구만족 척도가 다양한 운동유형(개인, 대인, 단체 운동)에서 동일하게 사용될 수 있는지를 알아보기 위해 다중집단 확인적 요인분석을 실시하였다. 먼저, 집단간 문항에 대한 기술통계치와 상관계수를 산출하여 비교하였으며, 척도의 동일성 검증은 형태동일성, 측정동일성, 절편동일성과 요인분산동일성을 검증하였다.

다섯째, 운동유형에 따른 심리적 욕구만족 척도의 잠재평균을 알아보기 위하여 한 집단을 참조집단으로 설정하고 다른 집단과의 상대적 잠재평균을 산출하였으며, 효과크기(d)를 적용하여 해석하였다.

여섯째, 자율성지지와 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관계 분석과 공변량 구조분석(SEM; Structural Equation Model)을 실시하였다.

일곱째, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.



2. 연구 결과

1) 심리적 욕구만족척도의 다중집단 확인적 요인분석

(1) 운동유형별 측정변인의 상관행렬과 기술통계치

표 16. 운동유형별 측정변인의 상관행렬과 기술통계치

	a1	a2	a3	a4	a5	c1	c2	c3	c4	c5	r1	r2	r3	r4	r5
개인운동 (n=85)															
a1	1														
a2	.527**	1													
a3	.529**	.705**	1												
a4	.548**	.575*	.661**	1											
a5	.625**	.619*	.631**	.564**	1										
c1	.268*	.211*	.306**	.282**	.323**	1									
c2	.248*	.109	.379**	.302**	.274*	.845**	1								
c3	.252*	.090	.290**	.333**	.284**	.650**	.730**	1							
c4	.213*	.1200	.252*	.258*	.280**	.795**	.778**	.717**	1						
c5	.160	.049	.202	.232*	.245*	.806**	.792**	.708**	.888**	1					
r1	.218*	.128	.346**	.316**	.359**	.478**	.617**	.568**	.551**	.580**	1				
r2	.232*	.179	.381**	.319**	.388**	.473**	.589**	.519**	.521**	.530**	.947**	1			
r3	.122	.157	.369**	.279**	.355**	.488**	.578**	.458**	.458**	.485**	.885**	.887**	1		
r4	.095	.118	.234*	.237*	.318**	.403**	.491**	.458**	.458**	.491**	.860**	.814**	.819**	1	
r5	.185	.178	.395**	.366**	.367**	.451**	.586**	.516**	.516**	.484**	.878**	.846**	.863**	.872**	1
M	5.14	5.51	5.27	5.32	5.09	4.28	4.07	4.56	4.42	4.29	5.66	5.66	5.72	5.51	5.48
SD	1.41	1.46	1.28	1.41	1.46	1.66	1.71	1.42	1.82	1.71	1.13	1.17	1.20	1.33	1.20
대인운동 (n=157)															
a1	1														
a2	.586**	1													
a3	.601**	.627**	1												
a4	.604**	.462**	.600**	1											
a5	.497**	.470**	.566**	.512**	1										
c1	.237**	.231**	.274**	.237**	.223**	1									
c2	.285**	.304**	.352**	.321**	.267**	.770**	1								
c3	.387**	.305**	.412**	.430**	.344**	.582**	.655**	1							
c4	.375**	.289**	.370**	.433**	.293**	.658**	.731**	.665**	1						
c5	.352**	.258**	.388**	.359**	.257**	.688**	.684**	.594**	.778**	1					
r1	.266**	.158*	.217**	.338**	.357**	.223**	.185*	.284**	.329**	.403**	1				
r2	.330**	.231**	.314**	.332**	.303**	.222**	.194*	.293**	.355**	.455**	.856**	1			
r3	.308**	.186*	.275**	.351**	.324**	.263**	.239**	.351**	.376**	.428**	.783**	.835**	1		
r4	.262**	.159*	.250**	.388**	.396**	.222**	.216**	.291**	.395**	.412**	.710**	.741**	.699**	1	
r5	.163*	.136	.216**	.301**	.282**	.272**	.233**	.298**	.285**	.325**	.702**	.685**	.651**	.663**	1
M	5.65	5.89	5.63	5.66	5.44	4.91	4.91	4.95	5.30	5.21	5.83	5.85	5.87	5.72	5.55
SD	1.23	1.23	1.25	1.21	1.44	1.37	1.50	1.15	1.47	1.45	1.19	1.12	1.14	1.19	1.17
단체운동 (n=100)															
a1	1														
a2	.722**	1													
a3	.481**	.537**	1												
a4	.547**	.617**	.430**	1											
a5	.566**	.549**	.633**	.470**	1										
c1	.311**	.198*	.155	.287**	.281**	1									
c2	.386**	.288**	.232*	.193	.322**	.836**	1								
c3	.329**	.260**	.364**	.301**	.419**	.758**	.759**	1							
c4	.344**	.223**	.205*	.100	.330**	.721**	.776**	.659**	1						
c5	.276**	.187	.120	.226*	.275**	.750**	.749**	.741**	.827**	1					
r1	.516**	.584**	.361**	.354**	.362**	.191	.332**	.279**	.261**	.298**	1				
r2	.485**	.451**	.305**	.253*	.419**	.230*	.373**	.343**	.284**	.305**	.825**	1			
r3	.406**	.380**	.243*	.195	.281**	.287**	.403**	.355**	.271**	.331**	.813**	.875**	1		
r4	.260**	.223*	.297**	.229*	.194	.325**	.319**	.299**	.232*	.272**	.589**	.647**	.696**	1	
r5	.183	.207*	.187	.204*	.165	.282**	.365**	.433**	.288**	.365**	.474**	.586**	.596**	.621**	1
M	5.84	6.11	5.55	5.92	5.66	5.19	5.03	5.04	5.46	5.36	6.01	5.98	6.03	5.90	5.87
SD	1.38	1.20	1.51	1.28	1.39	1.28	1.40	1.29	1.40	1.35	1.07	1.15	1.06	1.14	1.08

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

운동유형에 따른 심리적 욕구만족 척도의 다중집단 확인적 요인분석을 위해 먼저 집단간 상관행렬을 산출하였다. <표 16>에서 운동 유형에 따른 심리적 욕구만족 문항의 상관행렬과 기술 통계치를 산출한 결과를 보면, 개인운동은 평균이 4.07 ~ 5.72의 범위에 있고, 표준편차가 1.13 ~ 1.82의 범위에 있으며, 대인운동은 평균이 4.91 ~ 5.89의 범위에 있고, 표준편차가 1.12 ~ 1.50의 범위에 있었다. 그리고 단체운동은 평균이 5.03 ~ 6.11의 범위에 있고, 표준편차가 1.06 ~ 1.51의 범위에 있었다. 대인운동과 단체운동은 평균과 표준편차가 두 집단의 유사한 패턴을 보였으나, 개인운동 집단은 다소 낮게 나타났다. 또한 상관행렬도 자율성 2번과 3번 문항이 집단간에 다소 차이가 있기는 하지만, 대부분의 문항간 상관은 비슷한 패턴을 보이는 것으로 나타났다.

표 17. 운동유형에 따른 확인적 요인분석의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	SRMR	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
개인운동	130.422(85)	.000	1.534	.060	.956	.965	.080(.051 ~ .106)
대인운동	143.434(85)	.000	1.687	.063	.956	.964	.066(.047 ~ .085)
단체운동	186.318(85)	.000	2.192	.065	.894	.914	.110(.088 ~ .131)

<표 17>은 운동유형에 따른 확인적 요인분석의 적합도 지수를 나타낸 것이다. 먼저 전체 집단에 대한 확인적 요인분석 결과, 적합도 지수는 양호하게 나타났으나, 관계성 요인에서 5번과 7번 문항, 그리고 유능성 요인에서 4번과 5번 문항이 수정지수가 크게 나타났다. Amos에서 모델 수정을 위해 이용되는 진단 지표로는 잔차통계량(residual statistic), 수정지수(modification index: MI) 및 모수변화(parameter change: Par Change) 등이 있다. 이 가운데 수정 지수에 의한 모델 수정이 가장 많이 이루어진다(배병렬, 2009). 따라서 연구 3에서는 관계성 5번과 7번 문항, 그리고 유능성 요인에서 4번과 5번 문항의 측정오차 상관을 허용하여 다시 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과, 전체 집단의 적합도 지수는 상당히 개선된 것으로 나타났다(TLI=.958 → .976, CFI=.965 → .981, RMSEA=.069 → .052).

다음으로 측정오차 상관을 허용한 상태로 운동유형에 따른 확인적 요인분석 실시하였다. 그 결과 개인운동 집단이 적합도 지수가 가장 우수한 것으로 나타났으며($X^2=130.422$, $df=85$, $p=.001$, $Q=1.534$, $TLI=.956$, $CFI=.965$, $RMSEA=.080$), 다음으로 대인운동 집단의 적합도 지수가 우수하게 나타났다($X^2=143.434$, $df=85$, $p=.001$, $Q=1.687$, $TLI=.956$, $CFI=.964$, $RMSEA=.066$). 그

러나 단체운동은 CFI만 기준치에 부합했으며, 다른 적합도 지수들은 기준치에 미치지 못하는 것으로 나타났다($X^2=186.318$, $df=85$, $p=.001$, $Q=2.192$, $TLI=.894$, $CFI=.914$, $RMSEA=.110$).

(2) 척도의 동일성 검증

운동유형(개인, 대인, 단체)에 따라 심리적 욕구만족척도가 얼마나 동일하게 나타나는지를 확인하기 위해 척도의 동일성 검증을 실시하였다. 이를 기초로 하여 집단간 잠재변인의 평균 차이를 분석하였다. 심리적 욕구만족 척도의 동일성 검증을 위해 이용된 다중집단 확인적 요인분석 결과는 <표 18>과 <표 19>에 제시하였다.

표 18. 심리적 욕구만족 척도의 동일성 검증 결과

모형	X^2	df	p	TLI	RMSEA(90%CI)
모형 1: 형태 동일성(기저모형)	460.453	255	.000	.938	.049(.042~.056)
모형 2: 측정 동일성	487.359	279	.000	.943	.047(.040~.054)
모형 3: 측정 및 완전절편 동일성	508.258	303	.000	.949	.045(.038~.051)
모형 4: 측정, 완전절편 및 요인분산 동일성	515.636	309	.000	.949	.044(.038~.051)

가. 형태동일성(configural invariance)

운동유형(개인, 대인, 단체종목)에 따른 형태동일성을 검증하기 위해 어떠한 제약도 가하지 않은 기초모형에 대한 다중집단 분석을 통해 형태동일성을 검증하였다. 이 경우 기초모형의 적합도 지수가 양호하게 나타나면, 형태동일성이 검증되었다고 판단할 수 있다. <표 19>에서 보는 바와 같이, 적합도 지수들이 양호하게 나타나 형태동일성이 확인되었다($X^2=460.453$, $df=255$, $p=.001$, $TLI=.938$, $RMSEA=.049$).

나. 측정동일성(metric invariance)

형태동일성이 성립되었기 때문에 세 집단(개인, 대인, 단체)의 요인계수가 같다고 가정했을 경우, 모형의 적합도가 나빠지는가의 여부를 판단하는 측정동일성을 검증하였다. 측정동일성을 검증하고자 요인계수에 동일화 제약을 가했다. 이어서 개인, 대인, 단체 운동의 요인계수가 동일하다는 제약을 가한 모형과 아무런 제약을 가하지 않은 기초모형과 비교하여 두 모형이 유의한 차이가 있는지를 확인하기 위해 X^2 차이검증을 실시하였다.

표 19. 동일성 검정에 대한 카이제곱 차이 검증 결과

모형	X^2	df	p	결정여부
측정 동일성 검증: 모형 1 vs 모형 2	26.906	24	.309	채택
절편 동일성 검증: 모형 2 vs 모형 3	20.889	26	.645	채택
요인 분산동일성 검증: 모형 3 vs 모형 4	7.428	6	.283	채택

<표 19>에서 보는 바와 같이, X^2 차이가 26.91이고, 자유도(df)의 차이가 24로 두 모형의 차이가 $\alpha=.05$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나($p=.309$), 대립가설을 기각하고 종목유형간 요인계수가 동일하다는 영가설을 채택하였다. 그러나 X^2 검증은 앞서 확인적 요인 분석에서도 언급했듯이, 사례 수에 민감한 문제로 인하여 절대적으로 의존해서는 안 되기 때문에 사례 수에 영향을 덜 받는 TLI와 RMSEA를 함께 고려하는 것이 타당하다. 그러나 CFI는 다중집단 분석에서 모형의 간명성을 반영하지 못해 유용하지 않으므로 고려하지 않았다. 따라서 TLI와 RMSEA를 살펴본 결과, 모형 1보다 모형 2에서 적합도 지수(TLI=.938 → .943, RMSEA=.049 → .047)가 더 좋아졌기 때문에 측정동일성이 확인되었다고 할 수 있다. 이는 심리적 욕구만족척도가 운동유형과 상관없이 동등하게 작용하고 있음을 보여주는 것으로 공통 척도로 활용할 수 있다는 것이다. 또한, 측정동일성이 확인되었기 때문에 절편동일성 검증절차가 가능하다.

다. 절편동일성(scalar invariance)

측정 동일성이 성립되었기 때문에 다음 단계로 절편 동일성을 검증하였다. 절편 동일성은 측정모형과 세 집단(개인, 대인, 단체) 간에 요인계수와 절편까지 동일하게 제약을 가한 모형간에 X^2 차이 검증을 실시하여 통계적으로 유의한 차이가 없다면 절편 동일성이 성립되었다고 볼 수 있다. 즉, 세 집단간 요인계수가 모두 같다는 모형 2와 각 측정변수의 절편까지 동일하다는 제약을 가한 모형 3을 비교하여 모형의 적합도가 나빠지는가의 여부를 확인하는 것이다.

모형 3과 모형 2를 비교하기 위해 X^2 차이검증을 실시하였다. <표 19>에서 보는 바와 같이 X^2 차이가 20.89이고, 자유도(df)의 차이가 26로 두 모형의 차이가 $\alpha=.05$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나($p=.645$), 대립가설을 기각하고 운동유형간 절편이 동일하다는 영가설을 채택하였다. 또한, 모형 2보다 모형 3에서 적합도 지수(TLI=.943 → .949, RMSEA=.047 → .045)가 더 좋아졌기 때문에 절편 동일성이 확인되었다. 이는 운동유형별 평균차이는 잠재 특성에 대한 세 집단간 실제 차이를 반영하고 있음을 의미한다. 따라서 개인,

대인, 단체운동의 세 집단간 절편동일성이 검증되었기 때문에 다음단계인 잠재평균 분석을 수행할 수 있다.

(3) 잠재평균 분석(LMA: latent mean analysis)

심리적 욕구만족척도의 요인 수, 요인계수, 각 측정변수들의 절편까지도 동일하다는 것이 밝혀졌기 때문에 이를 바탕으로 심리적 욕구만족의 각 요인별 잠재평균이 운동유형에 따라 차이가 있는지를 검증할 수 있게 되었다. 잠재평균 분석은 선행된 형태동일성, 측정동일성, 절편 동일성의 가설이 충족되었을 때 실시할 수 있는 분석이다. 잠재평균 분석에서는 상수 1을 각 요인에 대한 독립변수로 사용하는데 여기서 추정되는 회귀계수가 요인의 평균, 즉 잠재평균이 된다. 잠재평균 분석에서는 요인의 평균을 직접 추정하는 것이 불가능하지만, 집단 중 한 집단의 잠재평균을 0으로 고정하여 구인의 평균차이를 검증할 수 있다(배병렬, 2009; 홍세희, 황매향, 이은설, 2005).

본 연구에서는 대인운동 유형의 잠재변인 평균을 0으로 고정하고 개인과 단체운동 유형 집단의 평균값을 상대적으로 추정하여 통계적으로 유의한지를 검증하였다. 또한, Cohen의 효과 크기를 산출하여 제시하였다. 효과크기(*d*)는 운동유형에 따라 통합표준편차(pooled standard deviation)에 의하여 두 집단의 평균들을 나눈 값을 의미하며(표 20 참조), 효과크기가 $d < .20$ 이면 작은 수준, $d < .50$ 이면 중간 수준, $d < .80$ 이면 큰 수준으로 해석하였다.

표 20. 효과크기와 통합표준편차 공식

효과 크기	$ES = \frac{M_1 - M_2}{SD_{pooled}}$	$SD_{pooled} = \sqrt{\frac{s_1^2(n_1 - 1) + s_2^2(n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2}}$ 통합 표준 편차 s_1^2 : 집단 1의 변량 s_2^2 : 집단 2의 변량 n_1 : 집단 1의 사례수 n_2 : 집단 2의 사례수
	M_1 : 집단 1의 평균 M_2 : 집단 2의 평균 SD_{pooled} : 통합표준편차	

표 21. 운동유형별 심리적 욕구만족 척도의 잠재평균 비교

잠재변인	개인	대인	단체	효과크기(<i>d</i>)
자율성	-.390**	.000	.184	.36(.18)
유능성	-.806***	.000	.182	.59(.15)
관계성	-.153	.000	.139	.14(.14)

p<.01, *p<.001

주: 효과크기의 ()의 값은 대인과 단체집단간의 통계치임.

<표 21>은 잠재평균 추정값과 효과크기(d)를 산출한 결과이다. 먼저, 심리적 욕구만족에서 개인운동과 대인운동 집단의 평균값의 차이를 살펴본 결과, 개인 집단은 대인집단에 비해 낮은 잠재평균을 나타냈으며, 단체 집단은 대인집단에 비해 높은 잠재평균을 나타냈다. 그러나 3개요인 중에 자율성 요인과 유능성 요인에서 개인운동 집단과 대인운동 집단간에 통계적으로 유의한 잠재평균의 차이를 나타냈다. 구체적으로 자율성 요인은 개인운동 집단의 평균이 -.390으로 대인운동 집단보다 낮게 나타났으며($p=.009$), 유능성 요인은 개인운동 집단이 -.806으로 대인운동 집단보다 낮게 나타냈다($p=.001$). 또한, Cohen의 효과크기를 산출한 결과, 자율성과 유능성 요인에서 $d < .20$ 이상으로 나타나 작지 않은 수준의 차이를 보여주고 있다.

한편, 대인과 단체운동 집단에서는 통계적으로 유의한 잠재평균의 차이가 없었으며, 효과크기도 낮게 나타나 그 차이가 크지 않을 것임을 시사하고 있다.

2) 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계

(1) 전체 측정변인들의 기술통계치와 분포 특성

구조모형을 검증하기에 앞서 첫 번째 단계로 전체 측정변인들의 기술통계치와 분포특성을 살펴보았다.

<표 22>에서 보는 바와 같이 측정변인들에 대한 전반적인 특성을 알아보기 위해 평균(M), 표준편차(SD), 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 통해서 정규성을 검토하였다. 평균값은 최저 1.77에서 최고 6.05까지의 점수 분포를 보였으며, 표준편차는 1.06에서 1.73 사이에 분포하는 것으로 나타났다. 자율성지지, 심리적 욕구와 내재적 동기와 확인적 조절은 평균점수가 대부분 높게 나타났으며, 외적 조절과 무동기는 상대적으로 낮은 평균점수를 보였다. 각 변인의 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 무동기 요인에서 m12 문항을 제외한 모든 요인들은 왜도와 첨도값이 절대값 2 이상을 넘지 않음으로써 측정변인들의 점수 분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다. 또한, 측정변인들의 표준화 회귀계수도 최소 .688에서 최고 .977의 범위에 있어 안정된 값을 보이고 있는 것을 나타냈다.

또한, <표 23>은 전체 33개의 측정변인을 모두 투입하여 확인적 요인분석을 실시한 결과이다. 분석 결과, 전체 측정변인들의 적합도는 전반적으로 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=790.582$, $df=456$, $p=001$, $TLI=.954$, $CFI=.960$, $RMSEA=.046$). 뿐만 아니라 각 측정변인들의 표준화 추정치(λ)도 모두 높게 나타나고 있어 구조모형을 검증하는데 적합한 것으로 판단하였다.

표 22. 전체 측정변인들의 기술통계치, 분포특성과 표준화 요인적재치 및 표준오차

측정변인	M	SD	skewness	kurtosis	λ	S.E.
부모의 지지 (Cronbach's $\alpha=.939$)						
s1. 부모님은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	5.92	1.28	-1.175	1.087	.884	.036
s2. 부모님은 나를 이해해주고 인정해준다.	5.94	1.20	-1.148	1.314	.977	.007
s3. 부모님은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	5.94	1.21	-1.236	1.574	.890	.031
친구의 지지 (Cronbach's $\alpha=.916$)						
s4. 친구들은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	5.82	1.12	-.933	.862	.890	.026
s5. 친구들은 나를 이해해주고 인정해준다.	5.87	1.06	-.811	.460	.951	.010
s6. 친구들은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	5.85	1.11	-1.020	1.274	.890	.038
자유성 (Cronbach's $\alpha=.879$)						
a1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	5.56	1.37	-.716	.057	.772	.074
a2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	5.87	1.30	-1.220	1.184	.759	.071
a3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	5.53	1.34	-.717	.067	.754	.077
a4. 운동을 하면서 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많이 있다.	5.64	1.30	-.786	.165	.740	.076
a5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	5.41	1.45	-.554	-.539	.757	.089
유능성 (Cronbach's $\alpha=.934$)						
c1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	4.77	1.50	-.507	-.009	.834	.064
c2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 이야기한다.	4.67	1.63	-.456	-.404	.871	.059
c3. 나는 어려운 운동기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	4.84	1.31	-.205	-.234	.795	.059
c4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	5.05	1.66	-.701	-.117	.879	.057
c5. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	4.96	1.60	-.592	-.186	.873	.056
관계성 (Cronbach's $\alpha=.939$)						
r1. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	5.84	1.14	-.710	-.255	.808	.050
r2. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감있게 대해준다.	5.84	1.14	-.717	-.235	.917	.021
r3. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	5.87	1.14	-.813	-.025	.948	.013
r4. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	5.71	1.22	-.848	.325	.903	.024
r5. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	5.63	1.15	-.481	-.453	.794	.055
내재적 동기 (Cronbach's $\alpha=.826$)						
m1. 운동이 즐겁기 때문에	6.05	1.12	-1.227	1.431	.819	.031
m2. 운동이 재미있기 때문에	5.97	1.15	-.995	.319	.871	.080
m3. 운동에 몰두하는 즐거움 때문에	5.64	1.25	-.737	-.010	.688	.101
확인적 조절 (Cronbach's $\alpha=.747$)						
m4. 운동은 나에게 중요하기 때문에	5.44	1.33	-.892	.724	.653	.088
m5. 필요한 운동기능을 습득할 수 있기 때문에	5.18	1.37	-.516	-.037	.692	.107
m6. 나에게 유익하기 때문에	5.72	1.23	-.892	.724	.796	.093
외적 조절 (Cronbach's $\alpha=.751$)						
m7. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	3.71	1.61	.024	-.458	.714	.144
m8. 나의 이미지 개선에 도움이 되기 때문에	4.17	1.73	-.137	-.588	.680	.163
m9. 주변 사람으로부터 인정을 받고 싶기 때문에	4.05	1.71	-.091	-.598	.732	.169
무동기 (Cronbach's $\alpha=.835$)						
m10. 나는 운동에 참여하는 목적을 잘 모르겠다.	2.14	1.37	1.170	.662	.753	.078
m11. 운동이 나에게 어떤 가치가 있는지 잘 모르겠다.	2.06	1.36	1.206	.773	.814	.071
m12. 내가 왜 이 운동을 하고 있는지 잘 모르겠다.	1.77	1.23	1.818	2.916	.816	.060

표 23. 전체 측정변인의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
연구모형	790.582(456)	.000	1.734	.954	.960	.046(.041~.051)

(2) 잠재변인간 상관관계

구조모형을 검증하기 전에 잠재변인간의 상관계수를 살펴보았다. <표 24>는 자율성지지와 심리적 욕구만족 및 운동동기 요인간 상관계수를 산출한 결과이다.

표 24. 잠재변인들 간의 상관계수(n=347)

잠재변인	A	B	C	D	E	F	G	H	I
부모의 지지(A)	1.000								
친구의 지지(B)	.513**	1.000							
자율성(C)	.315**	.381**	1.000						
유능성(D)	.153**	.310**	.384**	1.000					
관계성(E)	.406**	.539**	.408**	.436**	1.000				
내재적 동기(F)	.289**	.423**	.570**	.507**	.535**	1.000			
확인적 조절(G)	.347**	.455**	.422**	.407**	.433**	.611**	1.000		
외적 조절(H)	.066	.090	.140**	.316**	.199**	.256**	.385**	1.000	
무동기(I)	-.286**	-.289**	-.403**	-.276**	-.391**	-.530**	-.482**	-.035	1.000

**p<.01

<표 24>에서 보는 바와 같이, 자율성, 유능성 관계성은 부모의 자율성 지지와 친구의 자율성 지지, 내재적 동기 확인적 조절과 유의한 정(+)의 상관을 보였고, 무동기와는 부(-)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 동기유형 간에도 내재적 동기와 확인적 조절은 강한 정(+)의 상관이 있는 반면에 무동기와는 부(-)의 상관을 보임으로써 자기결정이론에서 제안하는 단순 계열상관패턴을 보이고 있다. 이러한 결과는 자율성, 유능성, 관계성은 “부모와 친구의 자율성 지지, 내재적 동기, 확인적 조절과 정(+)의 상관이 보이고, 외적 조절과 무동기와 부(-)의 상관을 보일 것이다.”라는 가설 2를 부분적으로 채택하는 것이다.

(3) 구조모형 검증

자율성지지와 심리적 욕구 및 동기간의 인과관계를 검증하기 위해 이론적 모형을 설정하고 경험적 자료에 대한 공분산구조분석을 실시하였다. χ^2 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 RMSEA, TLI와 CFI 등의 적합도 지수를 고려하여 구조모형의 적합도를 검정하였다. 연구 3에서 제시한 구조모형에 대한 분석결과는 <표 25>와 같다.

표 25. 구조모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
연구모형	861.835(463)	.000	1.861	.946	.952	.050(.045~.055)

<표 25>에서 보는 바와 같이, 구조모형에 대한 적합도 지수들은 카이제곱 값을 제외한 TLI, CFI 및 RMSEA 값이 모두 양호하게 나타났다($X^2=861.835$ $df=463$, $p=.001$, TLI=.946, CFI=.952, RMSEA=.050).

<표 26>은 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기 변인들간에 각 경로별 비표준화 추정치, 표준오차, C.R, 그리고 표준화 추정치를 나타낸 것이다. 변인간의 모수치 추정결과인 <표 26> 과 <그림 13>의 결과에 근거하여 가설을 검증한 결과, 자율성지지의 하위요인인 부모의 자율성 지지는 자율성($\beta=.150$)과 관계성 ($\beta=.176$)에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 친구의 자율성 지지는 자율성($\beta=.365$), 유능성($\beta=.369$), 관계성($\beta=.471$)에 모두 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 즉, 대학생의 경우 부모의 자율성지지 보다 친구의 자율성 지지가 심리적 욕구만족에 더 강한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 “부모와 친구의 자율성 지지가 자율성, 유능성, 관계성에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 3이 채택되었다.

표 26. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기 잠재변인들의 경로계수 추정치

경로	비표준화 추정치	표준오차	C.R	P	표준화 추정치
자율성 ← 부모의지지	.145	.062	2.327	.024	.150
유능성 ← 부모의지지	.022	.072	.299	.765	.019
관계성 ← 부모의지지	.170	.055	3.119	.002	.176
자율성 ← 친구의지지	.415	.077	5.380	.000	.365
유능성 ← 친구의지지	.487	.089	5.441	.000	.369
관계성 ← 친구의지지	.535	.068	7.843	.000	.471
내재적동기 ← 자율성	.363	.052	7.014	.000	.412
확인적조절 ← 자율성	.273	.061	4.493	.003	.324
외적조절 ← 자율성	-.064	.083	-.772	.440	-.059
무동기 ← 자율성	-.309	.070	-4.421	.000	-.316
내재적동기 ← 유능성	.217	.042	5.150	.000	.286
확인적조절 ← 유능성	.127	.050	2.551	.000	.175
외적조절 ← 유능성	.351	.075	4.682	.000	.376
무동기 ← 유능성	-.064	.058	-1.108	.268	-.076
내재적동기 ← 관계성	.241	.047	5.136	.000	.273
확인적조절 ← 관계성	.238	.057	4.155	.000	.281
외적조절 ← 관계성	.092	.080	1.156	.248	.085
무동기 ← 관계성	-.226	.066	-3.444	.000	-.230

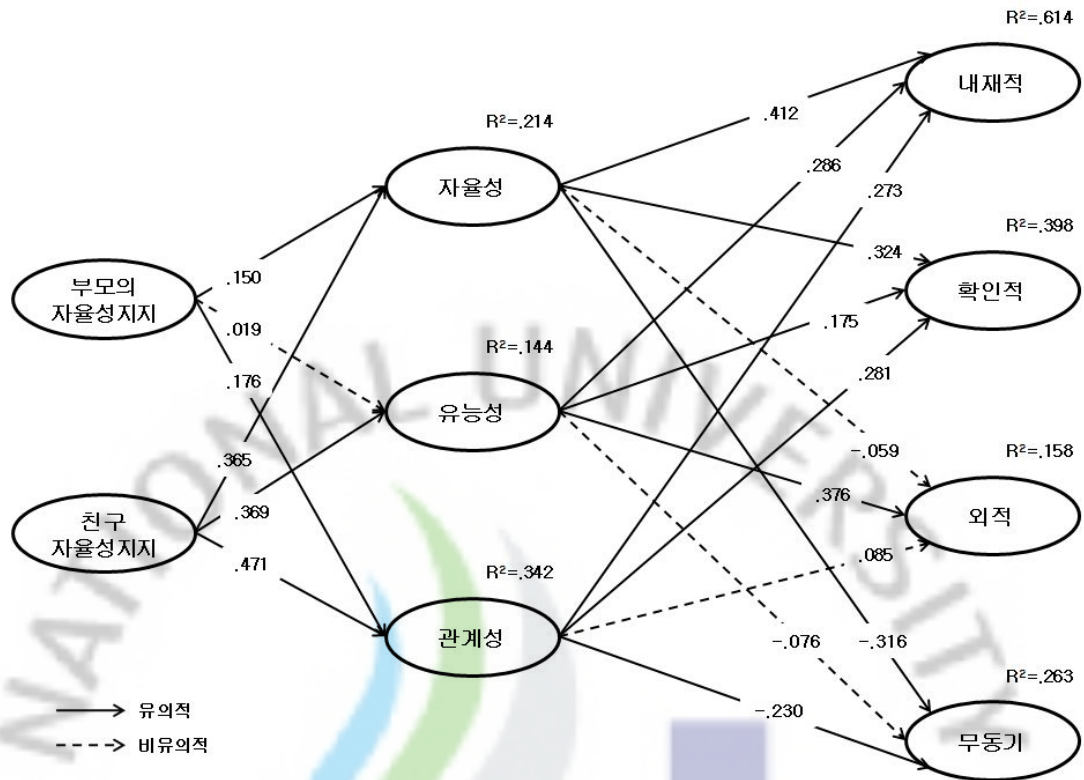


그림 13. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 경로모형

또한, 심리적 욕구만족의 하위요인인 자율성은 내재적 동기($\beta = .412$)와 확인적 조절($\beta = .324$)에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치고 있었으며, 무동기($\beta = -.316$)에는 부(-)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 유능성은 내재적 동기($\beta = .286$)와 확인적 조절($\beta = .175$) 및 외적 조절($\beta = .376$)에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치고 있었으며, 무동기($\beta = -.076$)에는 부(-)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의하지 않았다. 관계성은 내재적 동기($\beta = .273$)와 확인적 조절($\beta = .281$)에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기($\beta = -.230$)에는 부(-)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 요약하면, 심리적 욕구만족의 모든 하위요인은 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 정(+)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 무동기에는 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 유능성은 외적 조절에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타나 유능하다고 지각하는 학생들은 외적인 동기에도 긍정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 “자율성, 유능성, 관계성은 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이고, 외적 조절과 무동기에 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 4를 부분적으로 채택하는 것이다.

표 27. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과효과

경로	부모의 지지			친구의 지지			자율성			유능성			관계성		
	직접 효과	간접 효과	총 효과	직접 효과	간접 효과	총 효과	직접 효과	간접 효과	총 효과	직접 효과	간접 효과	총 효과	직접 효과	간접 효과	총 효과
자율성	.150	-	.150	.365	-	.365	-	-	-	-	-	-	-	-	-
유능성	.019	-	.019	.369	-	.369	-	-	-	-	-	-	-	-	-
관계성	.176	-	.176	.471	-	.471	-	-	-	-	-	-	-	-	-
내재적 동기	-	.115**	.115	-	.384**	.384	.412	-	.412	.286	-	.286	.273	-	.273
확인적 조절	-	.102**	.102	-	.315**	.315	.324	-	.324	.175	-	.175	.281	-	.281
외적 조절	-	.013	.013	-	.157**	.157	-.059	-	-.059	.376	-	.376	.085	-	.085
무동기	-	-.089**	-.089	-	-.251**	-.251	-.316	-	-.316	-.076	-	-.076	-.230	-	-.230

** $p < .01$

<표 27>은 자율성 지지가 심리적 욕구만족을 경유하여 동기에 미치는 간접효과를 분석한 결과이다. <표 27>에서 보는 바와 같이 부모의 자율성지지는 심리적 욕구만족을 경유하여 내재적 동기($\beta=.115, p=.007$)와 확인적 조절($\beta=.102, p=.007$)에 유의한 정(+)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기에 부(-)의 유의한 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.089, p=.006$). 또한, 친구의 자율성지지도 내재적 동기($\beta=.384, p=.006$), 확인적 조절($\beta=.315, p=.003$) 및 외적 조절($\beta=.157, p=.003$)에 유의한 정(+)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기에는 부(-)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.251, p=.002$). 즉, 자율성지지는 심리적 욕구가 충족되었을 때, 내재적 동기와 확인적 조절 및 외적 조절에 긍정적인 영향을 역할을 하며, 무동기에는 부정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 특히, 대학생인 경우 부모의 자율성지지보다는 친구의 자율성 지지가 심리적 욕구만족을 경유하여 동기에 미치는 간접 영향이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 “부모와 친구의 자율성 지지는 자율성, 유능성, 관계성을 경유하여 동기에 간접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 5를 부분적으로 채택하는 것이다.

4. 논의

연구 3의 첫 번째 목적은 연구 2에서 개발된 심리적 욕구만족 측정모형을 다중집단 확인적 요인분석을 통해 다양한 운동 유형에 적용할 수 있는지를 검증하는 것이며, 두 번째로 자율성 지지와 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계를 규명함으로써 자기결정이론에서 제안하는 연구모형을 검증하고자 하였다.

먼저, 연구 2에서 입증된 심리적 욕구만족 척도가 운동유형(개인, 대인, 단체)에 상관없이 공통으로 사용될 수 있는 척도인지를 알아보기 위해 다중집단 확인적 요인분석을 실시하였다. 박중길(2009)은 중·고등학생 1,033명(중학생 525명, 고등학생 508명)을 대상으로 성별과 학교 급간에 따른 교차 타당화 검증을 한 결과, 기본 심리적 욕구만족 척도가 중고등학교 체육수업 상황에서 남녀 중고등학생에게 동일하게 사용될 수 있음을 보고하였다. 그러나 본 연구에서는 다양한 스포츠 상황에서 적용할 수 있는지를 알아보기 위해 운동유형별로 동일하게 사용될 수 있는지를 검증하고자 하였다. 척도의 동일성 검증은 내재적 모형들에 대한 위계적 분석 절차를 통해 이루어졌으며, 그 결과 형태동일성, 측정동일성, 절편동일성의 세 가지 가정이 모두 성립되어 개인, 대인, 단체 운동 모두에 동일하게 적용할 수 있는 척도임을 확인하였다. 다음으로 자율성, 유능성, 관계성 욕구만족이 운동 유형별로 차이가 있는지를 알아보기 위하여 잠재평균분석을 실시한 결과, 개인과 대인 운동간에 유의한 잠재평균의 차이가 있었으며, 관계성은 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한, 대인과 단체운동간에는 심리적 욕구만족의 차이가 존재하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 운동유형별로 심리적 욕구만족의 수준이 동일하지 않은 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 개인운동보다는 대인운동과 단체운동처럼 함께 운동하는 사람들과의 관계 속에서 심리적 욕구만족이 더 높은 수준을 보인다는 것을 시사하고 있다.

두 번째의 목적은 자율성지지와 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계를 검증하는 것이었다. 인과관계를 분석하기에 앞서 상관관계를 살펴본 결과, 심리적 욕구만족은 자율성지지와 정(+)의 상관을 보였고, 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기와의 정(+)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 반면에 자율성, 유능성 관계성은 무동기와 부(-)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구에서 심리적 욕구 구인들은 외적 조절과 부(-)의 상관이 있을 것으로 가정하였지만, 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. Wilson 등(2002a)은 심리적 욕구만족 구인들은 동기 유형간에 유의한 상관관계가 존재한다고 보고하였고, 심리적 욕구가 동기

에 상이한 영향을 미친다고 주장하였다. 따라서 자율성지지와 심리적 욕구만족 구인들은 동기에 영향을 미치는 중요한 결정요인임을 예측할 수 있다.

다음으로 자율성지지와 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계를 알아보고자 공변량구조분석을 실시하였다. 먼저, 부모와 친구의 자율성 지지가 심리적 욕구만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 부모의 자율성 지지는 자율성과 유능성에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 친구의 자율성 지지는 자율성, 유능성, 관계성 모두 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모, 교사, 코치, 친구 등의 주요타자들의 자율성 지지가 심리적 욕구만족에 영향을 미친다는 여러 선행연구의 결과(김기형, 박중길, 2009; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gangé, 2003; Mageau & Vallerand, 2003; Lavigne, Vallerand, & Miquelon, 2007; Ntoumanis, 2005; Standage 등, 2005; Standage & Gillison, 2007; Vierling, Standage, & Treasure, 2007)와 일치하고 있다. 특히, 본 연구에서는 친구의 자율성 지지가 부모의 자율성 지지보다 심리적 욕구만족에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 청소년들을 대상으로 한 연구에서 부모와 교사보다는 친구의 자율성 지지가 심리적 욕구만족에 더 큰 영향을 미친다(안도희 등, 2008; Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006; Furman & Buhrmester, 1992; Helsen, Vollegergh, & Meeus, 2000)는 결과를 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 안도희 등(2008)은 중학생 442명을 대상으로 한 연구에서 부모보다는 친구의 자율성 지지가 심리적 욕구만족에 더 강한 영향력을 발휘하고, 그 중에서도 관계성 욕구에 보다 강한 영향을 미친다고 하였으며, 대학생을 대상으로 한 Deci 등(2006)의 연구에서도 유사한 결과가 보고되고 있다. 이명희(2008), 김아영과 이명희(2008)는 한국의 학생들은 학교 교육이 시작과 더불어 자기 스스로 결정하기보다는 교사, 부모, 친구의 영향을 많이 받는다고 하였다. 본 연구의 결과는 대학생들이 입시위주의 교육 현실에서 탈피하여 자유감과 해방감을 만끽하려는 욕구가 강하고, 중·고등학생보다는 부모로부터 독립하려는 성향이 강한 우리나라의 독특한 교육 상황을 반영한 것으로 사료된다.

심리적 욕구만족 구인들은 모두 내재적 동기와 확인적 조절에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 자율성과 관계성은 외적 조절에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나 유능성은 외적 조절에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 김덕진, 2006; Ntoumanis, 2001; Standage 등, 2005)에서 심리적 욕구만족이 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기와 강한 정(+)의 인과관계가 있다는 결과를 지지하는 것이다. 김

덕진과 양명환(2006), 양명환과 김덕진(2006)은 대학생 245명과 마라톤대회 참가자 197명을 대상으로 한 연구에서 심리적 욕구만족이 내재적 동기와 확인적 조절에 정(+)¹의 영향을 미치고 무동기에 부(-)²의 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

또한 부모와 친구의 자율성 지지는 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 유의한 정(+)¹의 간접 영향과 무동기에 부(-)²의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구와 유사하게 일부 연구자(김기형, 박종길, 2009, Cox & Williams, 2008)들은 체육과 스포츠 상황에서 상대적 자기결정지수(Self-determination index: SDI)를 사용하여 자율성 지지와 심리적 욕구만족간의 관계를 검증하고자 하였다. Cox와 Williams(2008)는 교사들의 자율성 지지는 학생들의 자율성, 유능성, 관계성에 정(+)¹의 영향을 미치고 이어서 동기에 정(+)¹의 영향을 미친다고 보고하였다. 중요한 것은 교사들의 자율성 지지는 심리적 욕구만족 구인 중 관계성과 가장 강한 상관을 보였고, 관계성은 동기에도 강한 예측변인으로 나타났다는 것이다. 이는 국내에서 운동선수들을 대상으로 한 김기형과 박종길(2009)의 연구에서도 일치하는 것으로 나타났다. 중요한 것은 교사와 코치의 자율성 지지와 동일하게 부모와 친구의 자율성 지지도 심리적 욕구만족을 촉진시키고 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 영향을 미치는 중요한 변임임을 확인하였다. 또한, 심리적 욕구만족 구인들도 자기결정성 동기를 촉진시키는 데 중요한 결정요인임을 입증함으로써 자기결정성 동기를 촉진시키기 위해서는 심리적 욕구만족 뿐만 아니라 심리적 욕구가 충족될 수 있는 사회적 맥락의 중요함을 시사하고 있다.

연구 3의 결과를 요약해보면, 연구 2에서 개발된 심리적 욕구만족척도는 다양한 운동유형(개인, 대인, 단체)에서 동일하게 사용될 수 있는 척도임을 입증하였다. 또한, 개발된 심리적 욕구만족척도를 사용하여 자율성 지지와 동기간의 인과관계를 살펴본 결과, 부모와 친구의 자율성 지지는 심리적 욕구만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 심리적 욕구만족의 하위요인들은 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 정(+)¹의 영향을 미치며, 무동기에 부(-)²의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 세 가지의 심리적 욕구만족이 내재적 동기를 유지하고, 외재적 동기를 내면화하는 선행조건 또는 사회적 맥락에서 동기를 매개하는 중요한 요인이며, 심리적 욕구만족을 촉진하는 사회적 맥락들이 보다 자기결정성 동기를 발달시키는데 영향을 준다는 자기결정이론의 기본 가정과 이론적 모형을 지지하는 것이다.

자기결정이론에서는 사회적 환경에서 세 가지의 심리적 욕구가 만족된 사람들은 최적의 기능과 잠재력을 발휘할 수 있다고 가정한다. 이 세 가지의 욕구가 만족이 되면, 개인의 성장과

발달 및 웰빙에 긍정적인 영향을 미치며, 반대로 심리적 욕구가 방해받게 되면 개인의 성격과 인지 구조에 악영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(Deci & Ryan, 2000). 특히 운동과 스포츠 맥락에서는 함께 운동하면서 땀을 흘리고, 전술이 잘 들어맞기 위해서는 무엇보다 팀 동료들 뿐만 아니라 지도자들과 의사소통이 잘 되어야 하기 때문에 심리적 욕구가 충족되고 지지되는 것이 무엇보다 중요하다. 따라서 주요한 사회적 맥락인 친밀한 관계 내에서의 욕구 만족은 자기결정성 동기뿐만 아니라 심리적 웰빙에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다. 지금까지 심리적 욕구와 동기 및 동기 결과, 사회적 맥락과 심리적 욕구 및 동기간의 인과관계는 선행연구들에 의해 확인되고 있지만, 아직까지 Vallerand(1997)가 제안한 사회적 환경→심리적 욕구만족→동기→동기결과(행동, 인지, 정서, 웰빙 등)간의 통합 모형을 규명하려는 연구는 상대적으로 미흡한 실정이다. 그러므로 연구 4에서는 자율성을 지지받는 환경 속에서 심리적 욕구만족이 동기와 동기결과 변인에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하고자 한다.



VI. 연구 4: 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 관계

1. 문제 제기

1) 연구목적

자기결정이론에 따르면 교육, 직업, 스포츠 등 모든 삶의 영역에서 자율성, 유능성 및 관계성의 심리적 욕구가 충족되거나 만족되었을 때 삶의 만족이나 웰빙을 향상시키는데 필수적이라고 주장한다. 이러한 심리적 욕구들은 인간의 성장과 발달에 근원이 되는 필수적인 자양분으로 정의하고 있으며 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구들이 충족되거나 만족될 때 심리적 성장과 발달 및 건강, 그리고 웰빙을 향상시킬 수 있다고 주장한다(Deci & Ryan, 2000). 결국, 세 가지의 심리적 욕구들이 만족될 때 행동 조절은 선택적, 자의적, 그리고 자율적이 되어서 심리적 웰빙을 증진시킬 수 있다는 것이다. 다시 말해서, 기본적 욕구를 만족시키는 내재적 목표 달성이 웰빙에 긍정적인 영향을 미치고, 욕구를 방해하는 사회적 맥락은 웰빙에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 것이다(Ryan & Deci, 2000, 2001). Vallerand(1997)는 이러한 자기결정이론의 개념적 틀을 사용하여 스포츠 맥락에서 사회적 요인 → 심리적 욕구만족 → 동기 → 결과변인(웰빙, 정서, 행동, 인지 등)간의 경험적 관계모형을 제안하였다. 일부 연구자들은 심리적 욕구의 지지가 내재적 동기를 유발하고, 외재적 동기의 내면화와 통합을 촉진한다는 것을 경험적으로 입증하였으며(Deci 등, 1994; Williams & Deci, 1996; Wilson & Rodgers, 2004), 심리적 웰빙 변인(예, 긍정적 정서, 부정적 정서, 주관적 활력, 자아존중감 등)에도 기여한다는 사실을 밝혀냈다(Gagné 등, 2003; Standage 등, 2003; Standage & Gillison, 2007; Wilson & Rodgers, 2004).

따라서 연구 4의 목적은 Vallerand(1997)가 제안한 관계모형을 근거로 하여 국내의 스포츠 상황에서 자율성지지, 심리적 욕구만족, 자기결정성 동기 및 심리적 웰빙 변인간의 인과관계를 검증하는 것이다.

2) 연구모형 및 변인간의 관계

지금까지 국내에서도 몇몇 연구자들(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 김덕진, 2006, 이준희, 2007; 정용각, 2008; 정은이, 2007)에 의해 심리적 욕구만족이 동기와 동기 결과변인 간의 인과 관계를 규명하려는 시도가 이루어졌다. 그러나 심리적 욕구만족을 촉진시키는 사회적 맥락내에서 동기와 심리적 웰빙간의 인과관계를 검증한 연구는 상대적으로 미흡한 실정이다. 체육 수업 맥락에서 Wilson과 Rodgers(2002)는 대학의 레크리에이션 수업을 수강하는 대학생들을 대상으로 자율적인 운동 동기들이 신체적 자아존중감을 향상시키는데 중요한 역할을 한다고 주장하였으며, 이와 유사하게 Hein과 Hagger(2007)도 자율적 동기가 총체적 자아존중감에 긍정적인 직접 효과가 있음을 보고하였다. 또한, Standage와 Gillison(2007)은 영국 남부지방의 중학생 300명을 대상으로 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기, 일반적 자아존중감 및 건강관련 삶의 질간의 인과관계를 규명하고자 세 가지의 경쟁모형을 설정하여 분석하였다. 공변량구조 분석을 사용하여 분석한 결과, 세 가지 모형 모두 체육 교사의 자율성 지지는 자율성, 유능성 및 관계성을 정적으로 예측하였고, 세 가지의 심리적 욕구만족은 체육수업에 대한 자율적 동기를 정적으로 예측하였다. 유능성과 관계성은 각각 일반적 자아존중감과 건강관련 삶의 질을 정적으로 예측하였다.

따라서 본 연구에서는 <그림 14>와 <그림 15>와 같은 경쟁모형을 설정하여 자율성지지가 심리적 욕구만족→자기결정성 동기→심리적 웰빙 변인(주관적 웰빙과 자아존중감)에 미치는 영향을 규명하고자 하였다.

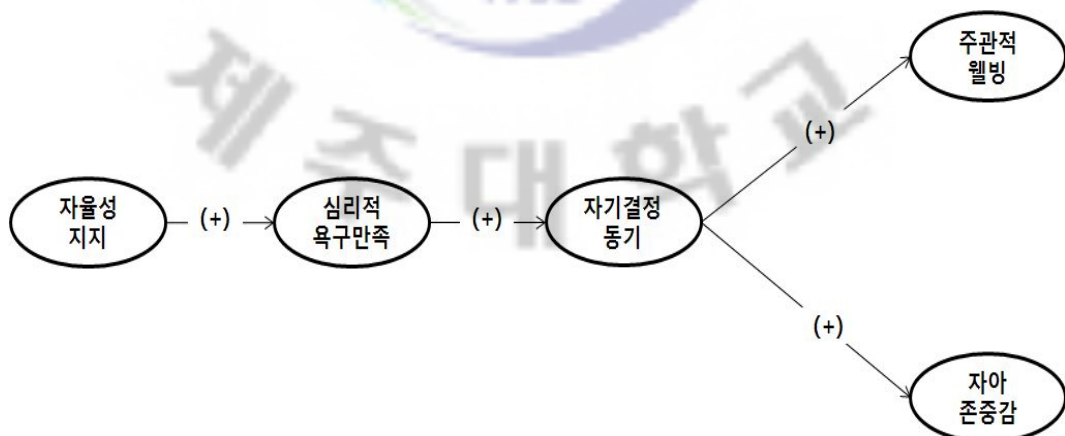


그림 14. 연구 4의 제안모형(완전매개모형)

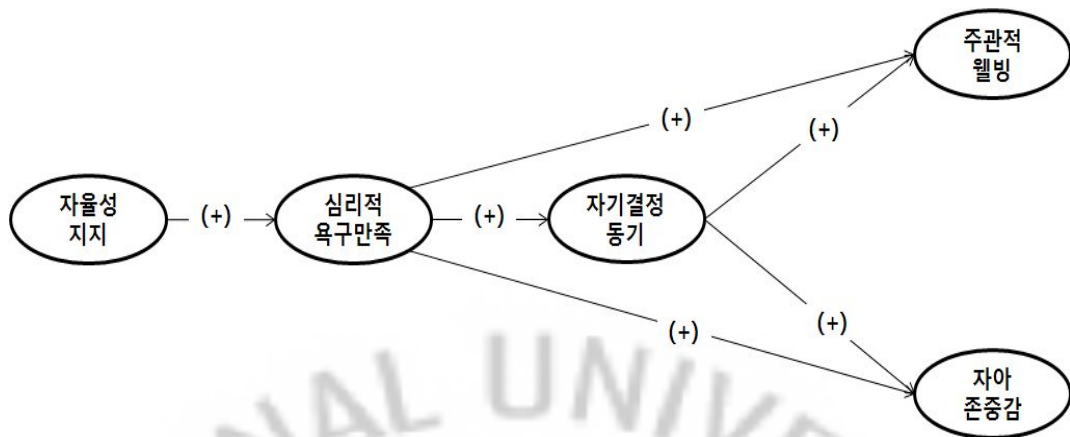


그림 15. 연구 4의 대안모형(부분매개모형)

3) 연구가설

첫째, 자율성 지지는 심리적 욕구만족에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.

둘째, 심리적 욕구만족은 자기결정성 동기에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.

셋째, 심리적 욕구만족은 주관적 웰빙과 자아존중감에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.

넷째, 자기결정성 동기는 주관적 웰빙과 자아존중감에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.

다섯째, 자율성 지지는 심리적 욕구만족을 경유하여 자기결정성 동기에 정(+)의 간접 영향을 미칠 것이다.

여섯째, 자율성 지지는 자기결정성 동기와 심리적 욕구만족을 경유하여 주관적 웰빙, 자기결정성 동기에 정(+)의 간접 영향을 미칠 것이다.

일곱째, 심리적 욕구만족은 자기결정성 동기를 경유하여 주관적 웰빙, 자아존중감에 정(+)의 간접 영향을 미칠 것이다.

2. 연구 방법

1) 연구대상

연구 4의 대상은 제주특별자치도에서 생활체육 종목에 참가하고 있는 성인 남녀 280명을 대상으로 하였다. 표집방법은 확률적인 방법을 사용하는 것이 바람직하지만, 이론적 모형의 검증에 초점을 두었기 때문에 비확률적 표집방식 중 하나인 유목적 표집(purposive sampling) 방법을 사용하였다. 참여자들의 일반적 특성을 살펴보면, 성별은 남성이 178명(63.6%)이었고, 여성이 102명(36.4%)이었고 연령은 평균 41.8세(표준편차=10.7세)로 나타났다. 운동유형은 개인운동이 118명(42.1%)으로 가장 높게 나타났으며, 대인운동이 68명(24.3%), 단체운동 94명(33.6%)으로 나타났다.

2) 측정도구

자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 척도는 연구 3에서 사용된 문항을 동일하게 사용하여 측정하였으며, 주관적 웰빙과 상태자아존중감 척도는 탐색적 요인분석을 통해 요인을 추출하였고, 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합도를 평가하였다(표 28 참조).

또한 인구통계학적 변인으로 성, 연령, 종목, 운동빈도, 평균 운동시간 5개 문항을 추가로 질문하였다. 한편, 운동종목은 헬스, 수영, 에어로빅 등은 개인운동, 테니스, 배드민턴은 대인운동, 축구와 농구는 단체운동으로 분류하였다.

(1) 자율성지지

자율성지지는 연구 3에서 사용했던 김영미(2000)가 제작한 6문항의 자율성지지 척도를 동일하게 사용하였다. 질문지의 구성은 연구 3에서 부모와 친구의 자율성 지지를 측정하였으나, 연구 4에서는 성인을 대상으로 했기 때문에 가족과 동료의 자율성 지지를 묻는 문항으로 수정하여 측정하였다. 2개요인 6문항에 대한 신뢰도를 검정한 결과, 가족의 자율성지지는 Cronbach's α 값이 .911로 높게 나타났으며, 동료의 자율성지지도 .929로 높게 나타났다.

자율성지지 척도에 대한 확인적 요인분석 결과, 2요인의 측정모형은 적합도 지수들이 연구 3에서보다 개선되었음을 보여주고 있다($X^2=96.778$, $df=48$, $p=.014$, $Q=2.401$, $TLI=.985$, $CFI=.992$, $RMSEA=.071$).

(2) 심리적 욕구만족

연구 2에서 개발된 15문항의 척도를 사용하였다. 그러나 연구 1, 2와 3의 척도와 다른 점은 자율성, 유능성, 관계성 각각의 개별적으로 구성된 척도가 아닌 심리적 욕구만족의 각 문항들을 적절히 조합하여 하나의 질문지로 제작하여 사용하였다(부록 참조). 3개요인 15문항에 대한 신뢰도를 검정한 결과, 자율성은 Cronbach's α 값이 .828, 유능성 .877, 관계성이 .855로 양호하게 나타났으며, 전체 신뢰도 계수는 .916으로 높게 나타났다.

확인적 요인분석 결과, 연구 2와 비교했을 때 적합도 지표들이 낮은 값을 보이고 있으나, 전체적으로 측정모형의 적합도는 양호한 것으로 나타났다($X^2=224.162$, $df=87$, $p=.001$, $Q=2.701$, $TLI=.918$, $CFI=.935$, $RMSEA=.078$).

(3) 자기결정성 동기

자기결정성 동기는 연구 3의 요인분석 결과를 토대로 12문항의 동기 척도에서 내재적 동기 3문항과 확인적 조절 3문항을 사용하여 측정하였다. 신뢰도를 분석한 결과, 내재적 동기는 Cronbach' α 값이 .770, 확인적 조절 .626로 나타났다.

측정모형의 적합도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과, 측정모형의 적합도 지표는 매우 양호하게 나타났다($X^2=15.743$, $df=8$, $p=.046$, $Q=1.968$, $TLI=.972$, $CFI=.985$, $RMSEA=.059$).

자기결정성 이론에서는 내재적 동기와 잘 내면화된 외재적 동기인 확인적 조절을 자기결정성 또는 자율적 동기로 정의하고 있다. 따라서 연구 4에서는 내재적 동기와 확인적 조절의 측정값을 자기결정성 동기로 정의하였으며, 점수가 높을수록 자기결정성 동기가 높다는 것을 의미한다.

(4) 심리적 웰빙

심리적 웰빙은 두 종류의 척도를 사용하여 측정하였다. 먼저, 주관적 웰빙은 한덕웅과 표승연(2002)이 개발한 질문지로 현재 자신의 삶에 대해 만족하는 수준과 정서를 측정한다. 질문지의 구성은 주관적 인지 7문항, 주관적 정서 10문항 총 17문항으로 구성되어 있다. 응답은 7점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있다. 주관적 웰빙 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과 1문항을 제거하여 2개요인 16문항이 추출되었으며, 생활만족과 정서로 명명하였다. 신뢰도를 분석한 결과, 생활만족 요인은 Cronbach' α 값이 .936, 정서는 .931로 매우 높게 나타났으며, 이는

선행연구(원두리, 2007)에서 신뢰도 계수가 각각 .91과 .96으로 나타난 결과와 유사하다.

측정모형의 적합한지를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과, 모든 적합도 지수들은 양호하게 나타났다($X^2=211.565$, $df=93$, $p=.001$, $Q=2.275$, $TLI=.959$, $CFI=.968$, $RMSEA=.068$).

자아존중감 척도는 Heatherton과 Polivy(1991)의 상태 자아존중감(State Self-Esteem Scale; SEES)척도를 양명환, 김기윤, 김덕진과 김학재(2008)가 번안하여 사용했던 척도를 사용하였다. 이 척도는 전체 20문항으로 구성되어 있으며, 수행, 사회적 평가, 외모 자아존중감 3개의 요인 구조로 되어 있다. 양명환 등(2008)은 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 3요인 12문항을 추출하였으며, 사회적, 신체적, 학업적 요인으로 명명하였다. 다음으로 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합도를 평가하여 구인타당도를 입증하였다. 신뢰도 계수도 .78에서 .86까지 양호한 값을 보여 신뢰할 수 있는 척도임을 제시하였다.

본 연구에서는 12문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 3요인 11문항이 추출되었으며, 사회적, 학업적, 신체적 자아존중감으로 명명하였다. 신뢰도 분석을 한 결과 사회적 자아존중감이 Cronbach' α 값이 .776, 학업적 자아존중감 .765, 신체적 자아존중감이 .802로 나타나 측정도구의 신뢰도는 양호한 수준으로 나타났다. 또한 측정모형의 적합도를 살펴본 결과, 모든 적합도 지수들은 양호한 수준으로 나타났다($X^2=79.070$, $df=30$, $p=.001$, $Q=2.636$, $TLI=.919$, $CFI=.946$, $RMSEA=.077$).

표 28. 측정모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
자율성지지(6문항)	19.208(8)	.014	2.401	.985	.992	.071(.030~.112)
심리적 욕구만족(15문항)	224.162(83)	.000	2.701	.918	.935	.078(.066~.090)
자기결정성동기(6문항)	15.743(8)	.046	1.968	.972	.985	.059(.007~.102)
주관적 웰빙(16문항)	211.565(93)	.000	2.275	.959	.968	.068(.056~.080)
상태 자아존중감(11문항)	79.070(30)	.000	2.636	.919	.946	.077(.056~.097)

3) 연구절차

자료 수집은 2차에 걸쳐 이루어졌다. 1차 자료 수집은 본 연구자와 조사방법과 자세에 대한 사전 교육을 받은 연구보조원들이 생활체육 활동이 행해지는 장소를 직접 방문하여 수집하였으며, 2차 자료 수집은 제주시생활체육회에 소속된 생활체육지도자들의 협조를 얻어 수집하였다.

설문지 배포와 회수는 1차 수집인 경우 본 연구자와 연구보조원들이 현장을 직접 방문하여 연구의 취지를 설명 후 설문에 응해줄 것을 정중히 요청하여 진행되었으며, 응답이 완료된 질문지는 즉시 회수하였다. 2차 수집은 생활체육지도자들의 협조 하에 조사가 진행되었으며, 일정 기간 후 생활체육회 사무실에서 질문지를 회수하였다.

참여자들은 자기평가기입방식으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 25분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 300부였으나 50% 이상 응답하지 않은 자료와 응답 고정화 현상을 보이는 자료를 제외하여 최종적으로 280부의 자료 분석에 사용되었다.

4) 자료분석

최종적으로 선정된 자료들은 SPSS 15.0과 Amos 7.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 통계 처리하였다.

첫째, 주관적 웰빙과 상태자아존중감 척도의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 최대우도추출법(maximum likelihood extraction method: ML)과 사각회전 방식인 프로맥스 회전(promax rotation)을 사용하여 고유치가 1이상, 요인적재치가 .50이상, 그리고 공통분(communality)이 .40이상인 문항을 선별하여 요인을 추출하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach의 Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 선행된 탐색적 요인분석의 결과를 토대로 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 최대우도추정법(maximum likelihood estimation: ML)으로 검증하였다. 이 과정에서 모델의 적합성 판단기준은 연구 3에서와 같이 카이제곱(χ^2), 터커-루이스 지수(TLI), 비교적합지수(CFI), 근사원소평균지승오차(RMSEA) 값을 고려하였다. 또한, 모델의 수정은 수정지수(modification index: MI)와 모수변화(parameter change: PC)를 적용하여 각 측정변인 중에서 변수간의 영향력을 의미하는 회귀가중치가 지나치게 큰 변인을 삭제하거나 조정하면서 적합도 지수 값의 적절성을 판단하였다.

넷째, 자율성지지와 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 인과관계를 알아보기 위하여 공변량 구조분석(SEM; Structural Equation Model)을 실시하였다.

다섯째, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

3. 연구 결과

1) 측정변인들의 기술통계치와 분포특성

구조모형을 검증하기에 앞서 첫 번째 단계로 전체 측정변인들의 기술통계치와 분포특성을 살펴보았다.

표 29. 전체 측정변인들의 기술통계치, 분포특성과 표준화 추정치 및 표준오차

측정변인		M	SD	skewness	kurtosis	λ	S.E.
자율성 지지	가족의지지	5.84	.97	-0.718	0.412	.691	.062
	동료의지지	5.62	.94	-0.336	-0.583	.939	.091
심리적 욕구만족	자율성	5.59	.84	-0.252	-0.469	.846	.031
	유능성	4.95	1.08	-0.449	0.087	.713	.061
	관계성	5.72	.81	-0.399	-0.372	.788	.030
자기결정 동기	내재적동기	5.71	.97	-0.427	-0.630	.889	.051
	확인적조절	5.48	.99	-0.229	-0.359	.768	.052
주관적 웰빙	생활만족	5.46	.92	-0.297	-0.134	.746	.049
	정서	5.62	.90	-0.233	-0.484	.885	.052
자아존중감	사회적	4.51	1.21	-0.074	0.249	1.004	.168
	신체적	4.71	1.25	-0.351	0.119	.889	.134

<표 29>에서 보는 바와 같이 측정변수들에 대한 전반적인 특성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 통해서 정규성을 검토하였다. 평균값은 최저 2.40에서 최고 5.84까지의 점수 분포를 보였으며, 표준편차는 .81에서 1.44 사이에 분포하는 것으로 나타났다. 자율성지지, 심리적 욕구만족과 내재적 동기와 확인적 조절, 그리고 주관적 웰빙과 자아존중감의 하위요인들의 평균 점수는 대부분 높은 값을 보였으며, 동기요인 중 외적 조절과 무동기는 상대적으로 낮은 평균점수를 보였다. 각 변인의 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 왜도와 첨도 값이 각각 절대값 2 이상을 넘지 않으므로 측정변인들의 점수 분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다. 뿐만 아니라 각 측정변인들의 표준화 추정치는 모두 높게 나타나고 있어 구조모형을 검증하는데 적합한 것으로 판단하였다.

표 30. 전체 측정변인의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
연구모형	69.054(34)	.000	2.031	.965	.978	.061(.040~.081)

또한, <표 30>은 전체 11개의 측정변수를 모두 투입하여 확인적 요인분석을 실시한 결과이다. 원래 12개의 측정변인을 분석해야 하지만, 자아존중감 요인 중 학업적 자아존중감 요인이 수정지수(MI)와 변인간의 영향력을 의미하는 회귀가중치가 지나치게 높아 제거하여 분석하였다. 학업적 자아존중감 요인을 제외하여 분석한 결과, 전체 모형의 적합도 지수는 매우 개선된 것으로 나타났다($\chi^2=69.054$, $df=34$, $p=0.001$, $TLI=.965$, $CFA=.978$, $RMSEA=.061$).

2) 잠재변인간 상관관계

구조모형을 검증하기 앞서 두 번째 단계로 잠재변인간의 상관계수를 살펴보았다. <표 31>은 자율성지지와 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙 변인간의 상관계수를 산출한 결과이다.

표 31. 잠재변인들 간의 상관계수(n=280)

잠재변인	자율성지지	심리적욕구만족	자기결정성동기	주관적웰빙	자아존중감
자율성지지	1.000				
심리적욕구만족	.529**	1.000			
자기결정성동기	.471**	.687**	1.000		
주관적웰빙	.444**	.624**	.680**	1.000	
자아존중감	.303**	.277**	.315**	.374**	1.000

** $p<.01$

<표 31>에서 보는 바와 같이, 심리적 욕구만족은 자율성지지($r=.529$)와 자기결정성 동기($r=.687$), 주관적 웰빙($r=.624$) 및 자아존중감($r=.277$)과 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 특히 심리적 욕구만족은 자기결정성 동기와 가장 강한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자율성 지지와 주관적 웰빙과도 높은 상관이 있는 것으로 나타났으나 상대적으로 자아존중감과는 약한 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자율성지지와 심리적 욕구만족이 자기결정성 동기와 주관적 웰빙을 촉진하는 중요한 결정요인이 될 수 있음을 예측할 수 있다.

3) 구조모형 검증

자율성지지와 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 인과관계를 검증하기 위해 자기결

정이론에 근거한 이론적 모형을 설정하고 경험적 자료에 대한 공분산구조분석을 실시하였다. χ^2 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 RMSEA, TLI와 CFI 등의 적합도 지수를 고려하여 구조모형의 적합도를 검정하였다. 연구 4에서 제시한 제안모형과 대안모형에 대한 분석결과는 <표 32>와 같다.

표 32. 구조모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
제안모형(완전매개모형)	90.631(39)	.000	2.324	.955	.968	.069(.050~.088)
대안모형(부분매개모형)	80.044(37)	.000	2.163	.961	.974	.065(.045~.084)
χ^2 차이 검증	10.587(2)	.005				

<표 32>에서 보는 바와 같이 제안모형과 대안모형 모두 비교적 적합도가 높게 나타났다. 그러나 이 두 모형에 대한 χ^2 차이 검증을 실시한 결과 통계적으로 유의하게 나타났고 ($\chi^2=10.587$, $df=2$, $p=.005$), 모든 적합도 지수들이 제안모형보다 부분매개모형인 대안모형이 더 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=80.044$, $df=37$, $p=.001$, $TLI=.961$, $CFI=.974$, $RMSEA=.065$). 따라서 본 연구에서는 부분매개모형인 대안모형을 채택하였다. 이러한 모형을 토대로 각 변인들의 모수를 추정해보고 심리적 욕구만족이 자기결정성 동기를 경유하여 심리적 웰빙(주관적 웰빙, 자아존중감)에 미치는 직·간접 효과를 살펴보았다.

<표 33>은 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙 변인들간에 각 경로별 비표준화 추정치, 표준오차, CR, 그리고 표준화 추정치를 나타낸 것이다.

표 33. 자율성지지, 심리적 욕구만족 및 동기 잠재변인들의 경로계수 추정치

경로	비표준화 추정치	표준오차	CR	p	표준화 추정치
심리적욕구만족 ← 자율성지지	.582	.076	7.642	.000	.554
자기결정성동기 ← 심리적욕구만족	.867	.082	10.610	.000	.703
주관적웰빙 ← 심리적욕구만족	.302	.094	3.231	.001	.311
자아존중감 ← 심리적욕구만족	.275	.173	1.592	.111	.160
주관적웰빙 ← 자기결정성동기	.369	.081	4.563	.000	.469
자아존중감 ← 자기결정성동기	.283	.141	2.009	.045	.203

<표 33>과 <그림 16>의 결과에 근거하여 가설을 검증한 결과, 자율성지지는 심리적 욕구만족에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.554, p=.001$). 즉, 자율성지지를 받는다고 지각하는 스포츠 참가자들은 심리적 욕구만족이 높다는 것을 알 수 있다. 따라서 연구가설 1은 채택되었다.

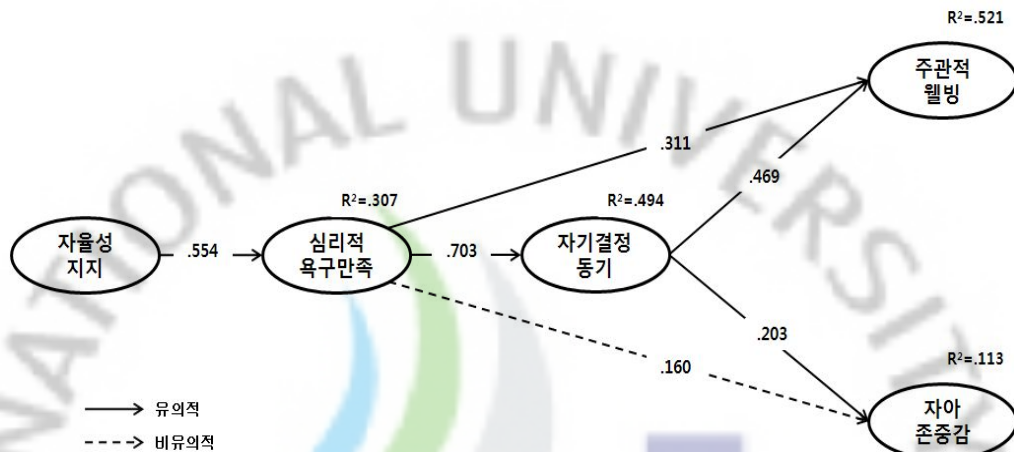


그림 16. 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙변인간의 경로도형

심리적 욕구만족은 자기결정성 동기에 유의한 정(+)의 직접영향을 미치고 있으며($\beta=.703, p=.001$), 주관적 웰빙에도 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다($\beta=.311, p=.001$). 그러나 자아존중감에는 정(+)의 직접 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의하지 않았다($\beta=.160, p=.111$). 즉, 심리적 욕구가 만족되면, 자기결정성 동기가 높고, 주관적 웰빙도 높게 지각한다는 것을 의미한다. 따라서 연구가설 2는 채택되었으며, 연구가설 3은 부분적으로 채택되었다.

자기결정성 동기는 주관적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=.450, p=.001$), 자아존중감에도 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.209, p=.035$). 즉, 스포츠 참가자들은 자기결정성 동기가 주관적 웰빙과 자아존중감 향상에 긍정적인 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 따라서 연구가설 4는 채택되었다.

<표 34>는 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 인과관계를 구체적으로 알아보기 위하여 인과효과를 분해한 결과이다.

표 34. 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 인과효과

잠재변인	자율성지지			심리적 욕구만족			자기결정성 동기		
	직접 효과	간접 효과	총 효과	직접 효과	간접 효과	총 효과	직접 효과	간접 효과	총 효과
심리적욕구만족	.554	-	.554	-	-	-	-	-	-
자기결정성동기	-	.390*	.390	.703	-	.701	-	-	-
주관적웰빙	-	.355*	.355	.311	.330**	.641	.469	-	.469
자아존중감	-	.168**	.168	.160	.143	.303	.203	-	.203

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

<표 34>에서 보는 바와 같이, 자율성 지지는 심리적 욕구만족을 경유하여 자기결정성 동기에 유의한 정(+)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = .390, p = .019$), 자율성 지지는 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기를 경유하여 주관적 웰빙($\beta = .355, p = .030$)과 자아존중감($\beta = .168, p = .010$)에도 유의한 정(+)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 연구가설 5와 6이 채택되었다.

심리적 욕구만족은 자기결정성 동기를 경유하여 주관적 웰빙에 정(+)의 유의한 간접 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = .330, p = .004$), 자아존중감에는 정(+)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났지만 통계적으로 유의하지 않았다($\beta = .143, p = .135$). 따라서 연구가설 7은 부분적으로 채택되었다.

4. 논의

연구 4의 주된 목적은 자기결정이론에 근거하여 Vallerand(1997)가 제안한 자율성 지지 → 심리적 욕구만족 → 동기 → 심리적 웰빙 변인간의 관계모형을 검증하고자 하였다. 구체적으로 본 연구에서는 생활체육에 참가하고 있는 성인남녀 280명을 대상으로 심리적 욕구만족이 선행변인인 자율성 지지의 환경에서 동기와 심리적 웰빙에 미치는 매개 역할에 대해 검증하고자 하였다.

본 연구의 결과, 자율성 지지는 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 욕구만족도 자기결정성 동기에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자율성 지지가 심리적 욕구만족뿐만 아니라 내재적 조절과 확인적 조절에 정(+)의 영향을 미치며, 심리적 욕구만족도 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 정(+)의 영향을 미친다는 연구 3의 결과를 지지하고 있다.

다음으로 심리적 욕구만족이 심리적 웰빙과 자기결정성 동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 살펴본 결과, 심리적 욕구만족은 주관적 웰빙에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의하지는 않지만 자아존중감에도 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 자기결정성 동기는 주관적 웰빙과 자아존중감 모두에 정(+)의 유의한 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 자율성 지지는 심리적 욕구만족을 경유하여, 동기에 정(+)의 간접영향, 그리고 심리적 욕구만족과 자기결정성동기를 경유하여 주관적 웰빙과 자아존중감에 유의한 정(+)의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 심리적 욕구만족은 동기를 경유하여 주관적 웰빙에 의미 있는 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 욕구만족이 자기결정성 동기뿐만 아니라 생활만족, 주관적 웰빙 및 심리적 웰빙 등 정신건강과 밀접한 관련이 있다는 최근의 선행연구의 결과들을 지지하고 있다(김덕진, 양명환, 2006, 2009; 김아영, 이명희, 2008; 안도희 등, 2008; 양명환, 김덕진, 2006; Barrd 등, 2004; Blanchard, Amiot, & Perreault, & Vallerand, 2009; Davision, Werder, Trost, Baker, & Birch 2007; La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000; Niemiec, Lynch, Vanstreenkiste, Bernstein, Deci & Ryan, 2006; Reinboth & Duda, 2006). 그리고 주요타자의 자율성지지와 심리적 욕구만족이 심리적 웰빙을 예측하는 중요한 변수라는 것이 체육수업이나 스포츠 등의 특정 장면뿐만 아니라 다양한 영역에서 보편적으로 제시되고 있으며, 심리적 욕구만족이 주요타자의 자율성지지와 동기 및 심리적 웰빙간의 관계에서 주요한 매개 변인임을 입증하였다.

본 연구의 결과를 요약해보면, 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기는 주관적 웰빙과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치며, 주관적 웰빙과 자아존중감과 같은 심리적 웰빙 요인들은 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기의 발달을 촉진시키는 자율성 지지의 환경에서 더욱 향상될 수 있다. 즉, 자율성을 지지받는 환경에서 심리적 욕구가 만족되고, 자기결정성 동기가 촉진되며, 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기는 자율성 지지와 심리적 웰빙 변인을 향상시킬 수 있다는 점을 입증하였다. Standage 등(2005)은 950명의 영국 중학생들을 대상으로 하여 체육수업 상황에서 욕구 지지, 욕구만족, 동기와 결과변인(긍정적 정서, 과제도전, 집중 및 불행)간의 관계를 분석하였다. 그들은 교사가 학생들의 심리적 욕구를 지지하는 환경에서 심리적 욕구만족 수준이 더 높고 욕구만족은 내재적 동기를 예측하고 체육수업과 관련된 긍정적인 결과(집중력, 긍정적 정서, 과제 도전)에 정적인 영향을 미친다고 하였다. Standage와 Gillison(2007)도 교사의 자율성 지지는 심리적 욕구만족 뿐만 아니라 자율적 동기에 긍정적인 영향을 미치며, 이어서 자아존중감과 건강관련 삶의 질에 정적인 영향을 미친다는 결과를 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 또한, Mouratidis 등(2008)의 연구에서도 체육과제에 참여하고 있는 중학생에게 교사의 긍정적 피드백은 유능성 욕구 만족을 긍정적으로 예측하였으며, 활력과 긍정적 정서와 같은 심리적 웰빙에 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 자율적인 동기와 긍정적인 심리적 결과를 촉진시키기 위해서 기본 심리적 욕구의 충족이 선행되어야 하며, 심리적 욕구가 만족되거나 지지되는 환경에서 더욱 큰 효과를 발휘할 수 있다는 Vallerand(1997)의 통합 모형을 지지하는 것이다.

이러한 관계모형들은 주로 체육수업이나 스포츠 맥락에서 주로 다루어져 왔으며, 주로 교사나 코치 등의 자율성 지지와 자율적 코칭행동 방식의 중요성을 강조하고 있다. 그러나 본 연구의 대상이 연구 1, 2 3과는 달리 성인임에도 불구하고 유사한 결과를 도출했다는 것은 체육수업뿐만 아니라 다양한 연령대에서 심리적 욕구만족뿐만 아니라 심리적 욕구만족을 지지하는 사회적 맥락이 스포츠 참여자들의 동기와 심리적 웰빙을 촉진시키는데 매우 중요한 역할을 하고 있음을 시사하고 있다.

따라서 추후 연구에서는 다양한 운동 상황에서 다양한 계층을 대상으로 자기결정이론의 통합 모형에 대한 추가적인 검증 작업이 필요하며, 비교문화적인 관점에서 문화적 차이는 없는지 재차 검증하는 절차가 필요하다.

VII. 종합논의

자기결정성 이론의 핵심 속에는 "인간은 세 가지의 기본적인 심리적 욕구인 자율성, 유능성, 및 관계성의 욕구 충족을 매우 능동적으로 추구하는 존재"라는 가정을 갖고 있다. 이러한 심리적 욕구들은 욕구 충족을 유도할 가능성이 높은 목표 지향적 행동을 추구하는 개인들의 방향과 지속성을 결정한다. 또한 자기결정이론은 내재적 동기를 지지하거나 방해하는 환경적 유관성(environmental contingencies)에 대하여 개관하고 있으며, 내재적으로 동기 유발 되지 않은 행동이 어떻게 내면화될 수 있으며, 심리적 욕구를 만족시키는 개인의 행동저장고 속으로 어떻게 통합할 수 있는지를 설명해준다(김덕진, 양명환, 2006). 자기결정에서 제안하는 이론적 가설들은 운동과 스포츠 영역에서 주요타자들에 의해 생성되는 동기 환경이 어떻게 자기결정성 동기를 촉진하고 외재적 동기를 내면화하며, 다양한 동기 결과(예, 인지적, 정서적, 행동적)를 연구하는데 응용되어 왔다.

이에 본 연구는 자기결정이론에 근거하여 Vallerand(1997)가 제안한 사회적 맥락(자율성지지) → 심리적 욕구만족 → 동기 → 동기결과(심리적 웰빙)의 통합모형을 검증하고자 하였다. 이에 앞서 동기와 심리적 웰빙에 주요한 예측변인으로 확인되고 있는 심리적 욕구만족을 국내의 스포츠 상황에서 적용할 수 있는 신뢰롭고 타당한 척도를 개발하고자 하였으며, 다음 단계로 2편의 연구를 통해 Vallerand(1997)의 통합모형을 순차적으로 검증하였다.

먼저, 두 편의 연구(연구 1과 2)는 심리적 욕구만족 척도의 개발과 타당화 과정으로 본 연구에서 확인된 3요인 구조는 자기결정이론에서 제안하는 요인구조와 동일하게 나타남으로써 자율성, 유능성, 관계성의 개념을 적절하게 포착하고 있는 것으로 나타났다. 특히, 자기결정이론에서 제안하는 준거관련 변인들간의 상관관계가 매우 높게 나타남으로써 구인타당도 뿐만 아니라 준거 타당도를 확보하였다. 즉, 세 가지의 심리적 욕구만족은 내재적 동기와 인지적, 정서적, 행동적 결과에 긍정적인 결과를 유도할 것이라는 점을 입증하였다. 또한, 내적 일치도와 시간 차이에 따른 안정성에 의해 척도의 신뢰도를 확보하였다. 연구 1과 2를 통해서 개발된 심리적 욕구만족 척도는 국내의 스포츠 상황에서 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구만족을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 도구라 사료된다. 그러나 심리적 욕구만족척도를 개발함에 있어 개방형 설문조사를 실시하였으나, 사례 수가 다소 적은 한계가 있다.

연구 3에서는 연구 1과 2를 통해 개발된 심리적 욕구만족 척도가 동일한 대학생 집단을 대상으로 했을 때, 동일한 요인구조가 나타나는지를 반복적으로 확인하고, 다양한 운동유형(개

인, 대인, 단체)에 적용할 수 있는지를 검증하고자 하였다. 또한 자율성 지지와 심리적 욕구만족 및 동기간의 인과관계를 규명함으로써 자기결정이론에서 제안하는 관계모형을 검증하고자 하였다. 먼저, 연구 2에서 개발된 심리적 욕구만족척도는 다양한 운동유형(개인, 대인, 단체)에서 유용하게 사용될 수 있는 척도임을 입증하였다. 다음으로 자율성, 유능성, 관계성 욕구만족이 운동 유형별로 차이가 있는지를 알아보기 위하여 잠재평균분석을 실시한 결과, 개인운동과 대인 운동 및 단체운동간에 유의한 잠재평균의 차이가 있었으며, 관계성은 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 운동유형별로 심리적 욕구만족의 수준이 동일하지 않은 것으로 해석할 수 있으며, 이러한 결과는 개인운동보다는 대인운동과 단체운동처럼 함께 운동하는 사람들과의 관계 속에서 심리적 욕구만족이 더 높은 수준을 보인다는 것을 시사하고 있다.

이어서 심리적 욕구가 지지받는 사회적 맥락내에서 심리적 욕구와 동기간의 인과관계를 살펴본 결과, 부모와 친구의 자율성 지지는 심리적 욕구만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 심리적 욕구만족의 하위요인들은 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 정(+)의 영향을 미치며, 무동기에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 자기결정이론에 근거한 국내외의 선행 연구결과(김기형, 박중길, 2009; 김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 김덕진, 2006; Cox & Williams, 2008; Hollebeak & Amorose, 2005; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Gury, 2002; Ntoumanis, 2001; Standage 등, 2003, 2005)를 뒷받침 해주고 있다. 이와 같이 스포츠 상황에서 세 가지의 심리적 욕구만족은 자율성을 지지받는 상황에서 더욱 촉진될 것이며, 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기를 증가시키고, 외적조절과 무동기와 같은 비자기결정성 유형의 동기는 감소시킨다는 사실을 실증적으로 입증하고 있다. 그러나 아직까지 자율성 지지와 상이한 동기유형간의 관계에서 심리적 욕구만족이 중재 역할에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이라 본 연구의 결과는 의미가 있다고 사료된다. 특히, 우리나라의 독특한 교육적 상황(예, 입시 위주와 부모의 교육열 등)을 고려했을 때, 대학생을 대상으로 부모와 친구의 자율성 지지와 심리적 욕구만족 및 상이한 동기유형간의 인과관계를 검증하는 것은 비교문화적 차원에서도 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

마지막으로 연구 4는 자기결정이론에 근거하여 Vallerand(1997)가 제안한 사회적 환경(자율성 지지) → 심리적 욕구만족 → 동기 → 결과변인(심리적 웰빙)간의 관계모형을 검증하고자 하였다. 구체적으로 생활체육에 참가하고 있는 성인남녀 280명을 대상으로 자율성 지지를 선행변인으로 하여 심리적 욕구만족이 동기와 심리적 웰빙에 미치는 매개 역할을 검증하고자 하였다. 연구 결과, 자율성 지지는 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기에 정(+)의 영향을 미치

는 것으로 나타났다. 이는 자율성 지지가 심리적 욕구만족과 내재적 조절과 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 3의 결과를 지지해주고 있으며, 심리적 욕구만족이 자율성 지지와 상호작용을 통해 자기결정성 동기 및 심리적 웰빙 수준을 결정하는 매우 중요한 변인임을 확증하고 있다. 따라서 본 연구의 결과는 개인의 심리적 욕구만족과 자기결정성 동기 및 심리적 웰빙에 영향을 미치는 다양한 피드백, 대인관계, 교수행동 등의 사회-맥락적 사건들 간의 관계를 설명함에 있어서 본 연구의 결과가 도움이 될 것으로 사료된다.

종합해보면, 본 연구에서 개발된 심리적 욕구만족 척도는 다양한 표본(예, 대학생, 성인)과 다양한 스포츠 맥락(예, 체육수업, 스포츠 동아리, 생활체육)에서 반복적으로 요인구조를 확인하고 타당도 검증을 통해 구인타당도 뿐만 아니라 교차타당도를 입증함으로써 국내외의 다양한 스포츠 상황에서 유용하게 사용할 수 있는 척도라 사료된다. 또한, 유능성, 자율성, 관계성 욕구와 자율성을 지지하는 사회적 맥락 조건들이 내재적 동기를 유지하기 위해 필수적이고 외재적 동기에 대해서는 훨씬 자기 결정적인 것이 되도록 유도하는 결정요인이라는 것을 확인하였으며, 주관적 웰빙이나 자아존중감과 같은 심리적 웰빙에도 중요한 역할을 한다는 것을 확인하였다. 특히, 심리적 욕구만족 구인은 자아존중감에 유의한 직접 효과는 없었지만 자율성 지지와 자아존중감간에 유의한 간접 효과가 있는 것으로 나타나 중요한 매개변인으로 작용하고 있음을 확인할 수 있었다. 즉, 심리적 욕구가 충족되는 사회적 맥락에서 자아존중감과에도 유의한 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 따라서 스포츠 참가자들의 자기결정성 동기를 촉진하고 정신 건강을 향상시키기 위해서는 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 스포츠 환경을 조성하는 것이 중요하다는 것을 시사하고 있다. 이는 체육 현장에서 교사, 코치, 생활체육지도자 등이 스포츠 참여자들의 적응에 도움을 주는 동기전략을 긍정적으로 사용할 수 있도록 결정하는데 관여하기 때문이다.

본 연구의 결과와 논의 과정을 통해 몇 가지 문제점과 추후 연구과제에 대한 제언을 해보면 다음과 같다. 앞서도 언급했듯이 심리적 욕구만족 척도를 개발하면서 개방형 조사를 통해 문화적 차이가 있는 문항들이 있는지를 살펴보았으나, 사례 수가 적다는 한계가 있음을 밝힌다. 또한, 본 연구의 대상이 주로 특정지역에 한정되어 표본이 선정되었기 때문에 본 연구의 결과를 일반화시키기에 다소 제약이 있다. 연구 3에서 전국적인 표집을 하기는 하였으나, 다소 부족한 부분이 있으며, 향후 연구에서는 이러한 점을 고려하여 특정지역에 한정된 표본이 아닌 전국적 표집을 하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

본 연구의 결과를 통해 자기결정성이론이 운동과 스포츠 맥락에서 개인의 동기는 물론 웰빙

의 문제를 연구하는데 매우 유망한 이론임을 재확인하였으며, 앞으로 학교체육뿐만 아니라 전문체육, 생활체육 영역에서 더 많은 관련 변인들 간의 인과관계를 규명하려는 연구들이 활성화되기를 기대한다. 최근에 스포츠 영역에서는 자기결정이론과 목표성향이론, 계획된 행동이론 등 타 이론과의 접목이 시도되고 있다. 추후 연구에서는 개인의 스포츠 행동을 보다 명확하게 설명하고 이해하기 위해서 다양한 이론과의 접목도 필요할 것으로 사료된다. 아울러 운동과 스포츠 상황에서 교사, 부모 그리고 여타의 사회화 주관자들이 어떻게 하면 외재적 목표에 대한 책무를 내면화하고 가치화할 수 있도록 스포츠 참여자들을 독려하고 유도하여야 하는가에 대한 체계적인 연구와 토론도 병행되어야 할 것이다.



VIII. 결론

본 연구의 목적은 4편의 순차적인 연구를 통해 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도를 개발하고 타당화 작업을 하였으며, 개발된 심리적 욕구만족척도가 자기결정이론에서 제안하는 연구모형을 얼마나 잘 설명하는지를 검증하고자 하였다.

연구 1은 국내의 스포츠 상황에서 적용할 수 있는 심리적 욕구만족의 구인탐색과 척도개발을 하는데 목적이 있다. 연구 대상은 제주특별자치도에 소재한 1곳의 대학교에서 체육수업을 수강하고 있는 대학생 333명이 참여하였다. 구체적으로 예비조사에 91명이 학생들이 참여하였고, 개방형 조사에 48명의 대학생이 참여하였으며, 사전조사에 194명의 학생이 참여하였다. 이와 같이, 3단계의 연구과정을 거쳐 최종 선정된 문항들은 탐색적 요인분석을 통해 15문항의 3요인 구조를 확인하였고, 신뢰도 값도 양호한 것으로 나타났다.

연구 2는 연구 1에서 추출된 심리적 욕구만족 척도의 3요인 구조를 반복적으로 확인하고 측정모형의 적합도와 타당화 검증 단계로 연구 대상은 제주특별자치도에 소재한 1곳의 대학교에서 체육수업을 수강하고 있는 대학생 218명을 대상으로 하였다. 또한 시간에 따른 측정도구의 안정성을 검증하기 위해 검사-재검사 표본으로 40명을 선정하였다. 연구 1의 3 요인구조는 연구 2에서도 반복적으로 확인되었으며, 측정모형의 적합도 역시 양호한 것으로 나타났다. 또한, 4개의 외적 변수(내재적 동기, 몰입경험, 운동태도, 행동의도)와의 관계를 살펴봄으로써 준거관련 타당도를 입증하였다. 뿐만 아니라 시간 차이에 따른 도구의 안정성도 확보하였다.

연구 3은 스포츠 동아리 활동에 참여하고 있는 347명의 대학생을 대상으로 연구 1과 2에서 개발된 심리적 욕구만족 척도가 다양한 운동 유형(개인 대인, 단체운동)에 동일하게 적용할 수 있는지를 알아보고 하였으며, 자기결정이론에서 제안하는 이론적 가설들을 어느 정도 설명할 수 있는지를 검증하고자 하였다. 다중집단 확인적 분석을 통해 개인, 대인, 단체 운동유형에 동일하게 적용할 수 있는 척도임을 입증하였다. 다음으로 공변량 구조분석을 실시하여 자율성 지지와 동기간의 관계에서 심리적 욕구만족의 중재역할을 살펴본 결과, 심리적 욕구만족은 부모와 친구의 자율성 지지와 동기 유형간에 적절히 매개하는 중요한 변인임을 입증하였다.

연구 4는 연구 1, 2, 3에서의 대학생 표본과는 달리 생활체육에 참가하는 성인남녀 280을 대상으로 자율성지지, 심리적 욕구만족, 동기 및 심리적 웰빙간의 인과관계를 검증하고자 하였다. 연구 3에서 심리적 욕구만족 구인은 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기에 직접 영향뿐만 아니라 자율성 지지를 경유하여 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 공변

량 구조분석을 실시한 결과, 심리적 욕구만족은 동기와 심리적 웰빙 구인에 정(+)의 직접 영향뿐만 아니라 자율성 지지를 경유하여 동기와 심리적 웰빙에 의미 있는 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다.



참고문헌

- 김기형, 박중길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 관계 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김덕진, 양명환(2007). 신체활동과 웰빙에 관한 이론적 고찰. 제주대학교 체육진흥센터 **체육과학연구**, 14, 1-23.
- 김덕진, 양명환(2009). 체육교사의 교수행동이 학생들의 내재적 동기와 수업태도에 미치는 영향. 제주대학교 체육진흥센터 **체육과학연구**, 15, 15-29.
- 김병준(2005). 스포츠 행동의 내적동기와 외적동기. 한국스포츠심리학회 편, **스포츠심리학 핸드북**(pp. 122-145). 서울: 무지개사.
- 김아영, 이명희(2008). 청소년의 심리적 욕구만족, 우울경향, 학교생활적응간의 관계구조와 학교급간 차이. **교육심리연구**, 22(2), 423-441.
- 김영미(2000). **무용 참가와 자아실현간의 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 김주환, 김은주, 홍세희(2006). 한국 남녀 중학생 집단에서 자기결정성이 학업성취도에 주는 영향. **교육심리연구**, 20(1), 243-264.
- 노형진(2008). **Amos에 의한 공분산구조분석**. 서울: 한울출판사.
- 류민정, 표내숙(2006). 체육교사의 교수행동과 중학생의 내적동기, 수업만족간의 관계모형 분석. **한국체육학회지**, 45(2), 241-249.
- 박중길(2009). 체육수업의 기본심리적욕구 검사지의 교차타당화. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 167-186.
- 박중길, 김기형(2008). 운동선수의 기본 심리적 욕구 검사지 개발과 타당화. **한국스포츠심리학회지**, 19(4), 53-72.
- 배병렬(2009). **Amos 17.0 구조방정식 모델링: 원리와 실제**. 서울: 도서출판 청람.
- 성창훈(1999). 청소년 운동선수의 지각된 코칭행동과 스포츠 경험지각 및 내적동기 요소간의 관계. **한국체육학회지**, 38(3), 244-259.
- 안도희, 박귀화, 정재우(2008). 자율성지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계. **청소년학연구**, 15(5), 315-338.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 113-124.
- 양명환(2000). 교사들의 스포츠활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 4(2), 182-200.

- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육교육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환(2006). 직장인들의 운동 참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 17(2), 33-52.
- 양명환, 김기윤, 김덕진, 김학재(2008). 학생생활관 대학생의 여가활동 유형별 참여정도, 주관적 삶의 질 및 상태 자아존중감간의 관계. **2008 한국스포츠심리학회 연차학술발표대회 자료집**.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. **한국체육학회지**, 45(4), 251-262.
- 양명환, 김소연, 김덕진(2007). 대학생의 운동 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(1), 51-71.
- 엄성호, 김병준(2003). 교사의 지도행동에 따른 학생의 체육 내적동기. **한국스포츠심리학회지**, 14(4), 17-36.
- 원두리(2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 유정인, 문익수, 성장훈(2009). 고등학교 운동선수들이 지각한 지도자의 변혁적 리더십과 심리적 욕구 및 운동만족의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 48(4), 65-81.
- 유진(1997). **스포츠심리학**. 서울: 중앙대학교 출판부.
- 이동석(2007). 체육수업에서 기본적 심리 욕구와 교사선호도가 수업 선호도 및 수업 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.
- 이명희(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이순복(2000). **요인분석의 기초**. 서울: 교육과학사.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이준희(2007). 유도선수의 기본적 심리욕구 만족이 참여동기와 참여지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.
- 정용각(2006). 스포츠와 운동에서 심리적 욕구척도: 타당도와 신뢰도 검증. **한국사회체육학회 학술대회 논문집**, 147-158.
- 정용각(2008). 여가운동 참가자의 스포츠참여행동 모형 검증. **한국스포츠심리학회지** 19(2), 195-214.
- 정은이(2007). **댄스스포츠 참가자의 자율성, 유능성, 관계성이 참여동기와 참여지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.
- 최현혁(2009). **체육수업행동의 활성화와 억제환경이 심리적 욕구와 자결성 동기에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.

- 한덕웅, 표승연(2002). 정서 경험에 따른 주관적 안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. *한국심리학회지: 건강*, 7(3), 403-417.
- 한소영, 신희천(2007). 커플 기본 심리적 욕구 중요성 척도의 다집단 요인분석과 잠재평균분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(2), 447-465.
- 홍세희, 황매향, 이은설(2005). 청소년용 여성 진로 장벽 척도의 잠재평균 분석. *한국교육심리학회*, 19(4), 1159-1177.
- 황용철(2002). *마케팅조사론*. 제주: 은누리.
- Adie, J., 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, 189-199.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 138-148.
- Amabile, T. M. (1982). Social psychology of creativity: A consensual assessment technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 997-1013.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Anderssen, R. A., Manoojian, S., Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.
- 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.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Benware, C., & Deci, E. L. (1984). The quality of learning with an active versus passive motivational set. *American Educational Research Journal*, 21, 755-765.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and student's autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Black, S. J., & Weiss, M. R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors,

- perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 309-325.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., & Lachance, L. (1990). *L'échelle des perceptions d'autonomie dans les domaines de vie [The perceived autonomy in life domains scale]*. Unpublished manuscript, Université du Québec à Montréal.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 545-551.
- Blanchard, C., Vallerand, R. J. (1996). *The mediating effects of perceptions of competence, autonomy, and relatedness on the social factors-self-determined situational motivation relationship*. Unpublished manuscript, University of Quebec at Montreal, Canada.
- Blanchard, C., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (1998). *An analysis of the bi-directional effects between contextual and situational motivation in a natural setting*. Unpublished manuscript, University of Quebec at Montreal, Canada.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1990). Competence autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. Gunnar & A. Sroufe (Eds.), *Minnesota symposium on child psychology: Vol. 23* (pp. 43-77). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- 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.
- Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S. G., Baker, B. L., & Birch, L. L. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science and Medicine*, 64, 2391-2404.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. NY: Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Cascio, W. F. (1972). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Presented at the Eastern Psychological Association, Boston.
- 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., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.

- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, *125*, 627-668.
- Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*, 1-10.
- 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. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 1024-1037. (Reprinted in E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128-145). Philadelphia, PA: Psychology Press.)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, *38*, *Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2001). Questionnaires: Basic Psychological Needs Scales. Retrieved September 11, 2001, from <http://www.psych.rochester.edu/SDI/measures/needs.html>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 930-942.
- Deci, E. L., Schwartz, 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 Educational Psychology*, *70*, 642-650.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, *27*, 17-34.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006a). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36*, 2240-2265.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006b). Examining exercise dependence symptomatology from a self-determination perspective. *Journal of Health Psychology, 11*, 887-903.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007a). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 722-740.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007b). Perceived autonomy support and psychological need satisfaction as key psychological constructs in the exercise domain. In M. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination in exercise and sport* (pp. 35-51). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory based teaching style in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology, 38*, 375-388.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior, 16*, 124-146.
- Flink, C., Boggiano, A. K., & Barrett, M. (1990). Controlling teaching strategies: Undermining children's self-determination and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 916-924.
- Fisher, C. D. (1978). The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance, 21*, 273-288.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 24-39.
- Fox, K. R. (1990). *The Physical Self-perception Profile Manual*. Dekalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223.
- Gagné, 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, 372-390.
- Goudas, M., Fox, K., Biddle, S., & Underwood, M. (1995). It Ain't What You Do, It's the Way That You Do It! Teaching Style Affects Children's Motivation in Track and Field Lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.
- 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.
- 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.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The process by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784-795.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 131-148.
- Harackiewicz, J. (1979). The effects of reward contingency and performance feedback on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1352-1363.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 34-64.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53, 87-97.
- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research*, 39, 98-108.

- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895-917.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.
- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 121-142). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 3-25). NY: Russell Sage Foundation
- Kasser, V. M., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.
- Kavussanu, M., & Robert, J. C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 264-280.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: The Guilford Press.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Koestner, R., Bernieri, F., & Zuckerman, M. (1992). Self-determination and consistency

- between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 52-59.
- 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, 367-384.
- Lavigne, G.L., Vallerand, R.J., & Miquelon, P. (2007). A motivational model of persistence in science education: A self-determination theory approach. *European Journal of Psychology of Education*, 22, 351-369
- Leonard II, W. M. (1998). Physical activity and psychological well-being among high school seniors. *Journal of Sport Behavior*, 21, 196-205.
- Levy, S. S., & Cardinal, B. J. (2004). Effects of a self-determination theory based mail-mediated intervention on adults' exercise behaviour. *American Journal of Health Promotion*, 18, 345-349.
- Li, F. (1999). The exercise motivation scale: It's multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135, 651-660.
- Markland, D. A. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351-361.
- Markland, D. A., & Hardy, L. (1997). On the factorial and construct validity of the intrinsic motivation inventory: Conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 20-32.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- McAuley, E., & Tammen, V. V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Exercise and Sport Psychology*, 11, 84-93.
- McAuley, E., Wraith, S., & Duncan, T.E. (1991). Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology* 21, 139-155.

- McCready, M. L., & Long, B. C. (1985). Locus of control, attitudes towards physical activity, and exercise adherence. *Journal of Sport Psychology, 7*, 346-359.
- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology, 88*, 203-214.
- Mouratadis, M., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 240-268.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence, 29*, 761-775.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology, 97*, 444-453.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*, 279-306.
- Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 183-204). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Reeve, J., & Sickenius, B. (1994). Development and validation of a brief measure of the 3 psychological needs underlying intrinsic motivation: The AFS scales. *Educational and Psychological Measurement, 54*, 506-515.
- 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, 7*, 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.
- Richer, S. F., and Vallerand, R. J. (1998). Construction et validation de l'Échelle du sentiment d'appartenance sociale. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 48, 129-137.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- 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. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- 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, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). 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., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research*(pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.

- 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.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*, 340-356.
- Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors, 20*, 279-297.
- Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 586-596.
- Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teacher and parents and friends as predictors academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence, 14*, 226-249.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nadar, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviours. *Preventive Medicine, 16*, 825-836.
- Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology, 32*, 395-418.
- 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., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 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.

- 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). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences, 21*, 621-647.
- 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., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 704-721.
- Standage, M., Gillison, F., & Treasure, D. C. (2007). Self-determination and motivation in Physical Education. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Ed.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 71-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stiller, J. D., & Ryan, R. M. (1992). *Teacher, parents, student motivation: Effects of involvement and autonomy support*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. San Francisco, CA.
- Strahan, B. J. (1995). *Marriage Family and Religion*. Sydney, Australia: Adventist Institute of Family Relations.
- Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2007). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology, 12*, 301-315.
- Tobin, V. (2003). *Facilitating exercise behavior change: A self-determination theory and motivational interviewing perspective*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wales, Bangor.
- Trouilloud, D., Sarrazin, P., Bressoux, P., & Bois, J. (2006). Relation between teachers' early expectations and students' later perceived competence in physical education

- classes: Autonomy-supportive climate as a moderator. *Journal of Educational Psychology*, 98, 75-86.
- Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: A meta analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 170-182.
- Véronneau, M. H., Koestner, R. F., & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 280-292.
- Vlachopoulos, S. P. (2007). Psychometric evaluation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in Community Exercise Programs: A cross validation approach. *Hellenic Journal of Psychology*, 4, 52-74.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York: Academic Press.
- 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., & Fortier, M. S. (1998). Measure of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. L. Duda (Ed.), *Advance in sport and exercise psychology measurement* (pp. 81-101). Morgan town, WV: Fitness Information Technology.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., Daoust, H., & Blais, M. R. (1995). *A motivational analysis of school dropout*. Unpublished manuscript, University of Quebec at Montreal, Canada.
- 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.
- 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.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 70, 767-779.
- Williams, G. C., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate glucose control in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 21, 1644-1651.
- Williams, G. C., Gagné, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology*, 21, 40-50.
- 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.
- Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S. & Deci, E. L. (1998). Autonomous regulation and adherence to medical regimens. *Health Psychology*, 17, 269-276
- Wilson, P. M., Mack, D. E., Blanchard, C. M., & Gray, C. E. (2009). The role of perceived psychological need satisfaction in exercise-related affect. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 183-206.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., Gunnell, K., Oster, K., & Gregson, J. P. (2008). Analyzing the measurement of psychological need satisfaction in exercise contexts: Evidence, issues, and future directions. In M. P. Simmons & L. A. Foster (Eds.), *Sport and exercise psychology research advances* (pp. 361-391). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 243-264.
- 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*, 7, 30-43.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242..
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2007). Self-determination theory, exercise, and well-being. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Ed.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 101-112). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. T. (2008). Examining relationships between psychological need satisfaction and behavioural regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 13, 119-142.

- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 2373-2392.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., & Fraser, S. N. (2002a) Cross-validation of the revised motivation for physical activity measure in active women. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*, 471-477.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., & Fraser, S. N. (2002b) Examining the psychometric properties of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 6*, 1-21.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C., & Scime, G. (2006). It's who i am...really! the importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*, 79-104.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 231-251.

부록 1. 예비 질문지의 기술 통계량과 신뢰도 검정 결과

문항	M±SD	왜도	첨도	문항-전체 상관계수	문항제거시 내적일관성
자율성					
Cronbach's $\alpha=.523$					
n1.	5.74±1.26	-0.635	-0.778	.043	.562
n4.	4.96±1.11	-0.010	-0.222	.422	.430
n7.	5.30±1.49	-0.505	-0.697	.352	.441
n10.	4.64±1.25	-0.042	0.059	.271	.480
n13.	5.34±1.18	-0.655	1.041	.298	.472
n16.	4.70±1.83	-0.410	-0.808	.288	.476
n19.	4.41±1.42	-0.091	-0.163	.184	.515
유능성					
Cronbach's $\alpha=.797$					
n2.	5.35±1.21	-0.596	0.808	.554	.768
n5.	4.69±1.17	-0.223	0.982	.434	.787
n8.	4.51±1.49	-0.635	0.332	.645	.748
n11.	4.89±1.64	-0.520	-0.668	.560	.765
n14.	4.07±1.49	0.132	-0.049	.355	.803
n17.	4.51±1.68	-0.153	-0.845	.617	.753
n20.	4.91±1.26	-0.544	0.700	.561	.766
관계성					
Cronbach's $\alpha=.779$					
n3.	5.99±1.13	-1.205	1.177	.635	.728
n6.	5.88±1.23	-1.127	0.788	.392	.772
n9.	5.34±1.47	-0.699	0.008	.538	.744
n12.	6.23±1.10	-1.457	1.883	.552	.743
n15.	5.30±1.22	-0.554	0.557	.424	.766
n18.	5.65±1.49	-1.220	1.246	.475	.759
n21.	5.54±1.20	-0.432	-0.779	.545	.743

부록 2. 예비 질문지의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			문항-전체 상관계수	공통분
		1	2	3		
유능성	8. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 이야기 한다.	.782			.621	.646
	2. 운동을 잘 할 수 있는 능력이 있다고 생각한다.	.720			.629	.535
	17. 나는 운동할 때, 능력이 부족함을 느낀다.(R)	.695			.622	.632
	20. 운동할 때 대부분 성취감을 느낀다.	.623			.557	.448
	11. 운동에 대한 자질이 부족하다고 자주 느낀다.(R)	.587			.559	.397
관계성	9. 함께 운동하는 사람들과 대화를 자주 한다.		.740		.582	.707
	3. 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.		.669		.577	.459
	18. 운동하는 시간 외에는 동료들과 잘 어울리지 않는다.(R)		.663		.534	.453
	12. 함께 운동하는 사람들과 친구가 될 수 있다.		.631		.516	.404
자율성	16. 나는 운동할 때, 압력을 받을 때가 있다.(R)			.568	.203	.396
	7. 요구사항이 있어도 자유롭게 이야기하지 못한다.(R)			.450	.203	.433
Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정=.735		고유치	3.110	1.452	.950	
Bartlett의 구형검정=321.881		공통분산 %	28.275	13.197	8.633	
$df=55, p=.001$		누적분산 %	28.275	41.472	50.104	
		Cronbach's Alpha	.804	.748	.331	

II. 다음 문항들은 귀하가 스포츠 활동을 하면서 느낄 수 있는 심리적 욕구와 관련된 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 스포츠 활동을 하는 동안 귀하께서 경험하신 것과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1= 전혀 그렇지 않다. 2. 거의 그렇지 않다. 3= 그렇지 않은 편이다.
 4= 그저 그렇다. 5= 그런 편이다. 6. 거의 그렇다. 7= 매우 그렇다

2-1. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 유능성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 자율성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 주도적이거나 무언가를 선택하고 결정할 수 있다는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 스포츠 활동에 적극적으로 참여한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 현재 하고 있는 운동은 내 스스로 선택한 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2-2. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 유능성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 유능성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 능력이 있거나 효과적으로 무언가를 해낼 수 있다는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 운동 기능이 많이 향상되었음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 운동 기술을 매우 효과적으로 발휘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2-3. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 관계성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 관계성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 타인 또는 사회적 상호작용을 통해 경험할 수 있는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 함께 운동하는 사람들은 나를 잘 배려해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 함께 운동하는 사람들과 마음이 통한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

II. 다음 문항들은 귀하가 스포츠 활동을 하면서 느낄 수 있는 심리적 욕구와 관련된 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 스포츠 활동을 하는 동안 귀하께서 경험하신 것과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1= 전혀 그렇지 않다.	2. 거의 그렇지 않다.	3= 그렇지 않은 편이다.	
4= 그저 그렇다.	5= 그런 편이다.	6. 거의 그렇다.	7= 매우 그렇다

2-1. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 유능성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 자유성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 주도적이거나 무언가를 선택하고 결정할 수 있다는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 스포츠 활동에 적극적으로 참여한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 현재 하고 있는 운동은 내 스스로 선택한 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2-2. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 유능성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 유능성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 능력이 있거나 효과적으로 무언가를 해낼 수 있다는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 운동 기능이 많이 향상되었음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 운동 기술을 매우 효과적으로 발휘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2-3. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 관계성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 관계성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 타인 또는 사회적 상호작용을 통해 경험할 수 있는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 함께 운동하는 사람들은 나를 잘 배려해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 함께 운동하는 사람들과 마음이 통한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

III. 다음 문항들은 귀하가 스포츠 활동에 대한 태도에 관해 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 현재 참여하고 있는 스포츠 활동은 매력적이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 기회가 되면 다른 활동으로 바꾸고 싶다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 내가 좋아하는 이 스포츠 활동을 다른 친구들에게도 권장하고 싶다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 스포츠 활동은 내 생활의 중요한 일부분이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 스포츠 활동은 심신의 건강을 유지하는데 매우 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 스포츠 활동은 다른 사람들과의 관계를 향상시켜 준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 앞으로도 이 스포츠 활동에 계속 참여하겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

IV. 다음 문항들은 귀하께서 **스포츠 활동에 참여하는 이유와 동기에** 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 스포츠 활동을 매우 즐긴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 스포츠 활동이 매우 재미있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 스포츠 활동이 매우 재미있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 스포츠 활동이 다른 활동에 비해 재미있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 스포츠 활동이 매우 지루하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 귀하께서 **스포츠 활동에 참여하는 동안 몰입경험 정도**를 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 운동을 하는 동안 나의 생각과 행동이 일치되는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 운동을 하는 동안 정신집중이 잘 된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 운동을 하는 동안 활동 자체에 완전 몰두한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동을 하는 동안 너무 열심히 한 나머지 시간 감각을 잃어버릴 때가 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

VI. 다음 문항들은 귀하께서 **앞으로 스포츠 활동을 계속할 의사가 있는지**를 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 이 활동에 계속 참여할 의사가 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 주변 사람들에게 이 활동의 장점을 이야기 하겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 주변 사람들에게 함께 운동하자고 권유하겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 앞으로 이 활동에 규칙적으로 참여하겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

[지금까지 소중한 시간을 내어 성심성의껏 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.]

II. 다음 문항들은 귀하가 스포츠 활동을 하면서 느낄 수 있는 심리적 욕구와 관련된 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 스포츠 활동을 하는 동안 귀하께서 경험하신 것과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1= 전혀 그렇지 않다. 2. 거의 그렇지 않다. 3= 그렇지 않은 편이다.
4= 그저 그렇다. 5= 그런 편이다. 6. 거의 그렇다. 7= 매우그렇다

2-1. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 유능성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 자유성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 주도적이거나 무언가를 선택하고 결정할 수 있다는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2-2. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 유능성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 유능성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 능력이 있거나 효과적으로 무언가를 해낼 수 있다는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2-3. 아래 문항들은 현재 자신이 스포츠 활동에 참가하면서 관계성을 어느 정도 경험하고 있는지를 묻고 있습니다. 관계성이라 함은 스포츠 활동을 하는 동안 자신이 타인 또는 사회적 상호작용을 통해 경험할 수 있는 감정을 말합니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

III. 다음 문항들은 스포츠 활동과 관련해서 부모와 친구(선, 후배)들이 자신에게 어떻게 대해주는 지를 묻고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 부모님은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 부모님은 나를 이해해주고 인정해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 부모님은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 친구들은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 친구들은 나를 이해해주고 인정해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 친구들은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

IV. 다음 문항들은 귀하께서 스포츠 활동에 참여하는 이유와 동기에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 즐겁기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 건강에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 주변 사람들이 참여해야 된다는 권유 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 이 활동에 참여하는 목적의식을 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 이 활동은 나에게 중요하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 이 활동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 활동에 몰두하는 즐거움 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 주변 사람들로 부터 인정을 받고 싶기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 내가 왜 이 운동을 계속해야 할지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나에게 유익하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 이 활동을 계속할 지 내 자신에게 반문하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

[지금까지 소중한 시간을 내어 성심성의껏 질문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.]

II. 다음 문항들은 귀하가 스포츠 활동을 하면서 느낄 수 있는 심리적 욕구와 관련된 것입니다. 아래의 문항들은 **자율성, 유능성, 관계성**이라는 심리적 욕구에 대해 나타내고 있습니다. 각 문항을 잘 읽어 보시고 스포츠 활동을 하는 동안 귀하께서 경험하신 것과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1= 전혀 그렇지 않다. 2. 거의 그렇지 않다. 3= 그렇지 않은 편이다.
4= 그저 그렇다. 5= 그런 편이다. 6. 거의 그렇다. 7= 매우 그렇다

- ☞ **자율성** : 스포츠 활동을 하면서 자신이 주도적이거나 무언가를 선택하고 결정할 수 있다는 감정
- ☞ **유능성** : 스포츠 활동을 하면서 자신이 능력이 있거나 효과적으로 무엇인가를 해낼 수 있다는 감정
- ☞ **관계성** : 스포츠 활동을 하면서 자신이 타인 또는 집단에서 상호작용을 통해 경험할 수 있는 감정

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

III. 다음 문항들은 최근의 **자신의 삶에 대해 어떻게 느끼고 있는지**를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고, 자신의 생각과 가장 일치하고 있다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 현재 나의 삶은 전반적으로 행복하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 현재 나의 객관적 생활조건에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 현재 나의 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나의 주변 사람들과 비교했을 때, 행복하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나의 주변 사람들과 비교했을 때, 나의 객관적 생활조건에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 내가 바라는 이상과 비교했을 때, 현재 나의 삶은 행복하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 내가 바라는 이상과 비교했을 때, 현재 나의 객관적 생활조건에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

현재 당신의 삶에 대해 어떻게 느끼십니까? 해당 번호에 √로 표기해 주시기 바랍니다. 예) 현재 자신의 삶의 지루하다면 1 - 3번, 보통이면 4번, 재미있다면 5 -7번								
지루하다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	재미있다
비참하다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	즐겁다
쓸모없다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	가치있다
외롭다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	화목하다
공허하다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	충만하다
비관적이다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	낙관적이다
보람 없다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	보람 있다
운이 없다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	행운이 따른다
실망스럽다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	만족스럽다
불행하다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	행복하다

IV. 다음 문항들은 귀하가 스포츠 활동과 관련해서 **가족과 운동 동료(선, 후배)들이 자신에게 어떻게 대해주는지**에 관해 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 가족들은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 가족들은 나를 이해해주고 인정해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 가족들은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 동료들은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 동료들은 나를 이해해주고 인정해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 동료들은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 귀하께서 **스포츠 활동에 참여하는 이유와 동기**에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 즐겁기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 건강에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 주변 사람들이 참여해야 된다는 권유 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 이 활동에 참여하는 목적의식을 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 이 활동은 나에게 중요하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 이 활동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 활동에 몰두하는 즐거움 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 주변 사람들로부터 인정을 받고 싶기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 내가 왜 이 운동을 계속해야 할지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나에게 유익하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 이 활동을 계속할 지 내 자신에게 반문하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

VI. 다음 질문들은 귀하께서 바로 **지금 이 순간에 자신에게 느끼는 감정들을** 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고, **지금 자신의 생각과 가장 일치하고 있다고** 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 나는 내 능력에 대하여 자신 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 성공한 사람으로 보일지 아니면 실패자로 보일지에 대하여 걱정 한다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 지금의 나의 외모에 만족을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 내가 성취한 것에 대하여 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 내가 운동을 이해하는 데 문제가 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 다른 사람들이 나를 존경하고 우러러 본다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 나의 몸무게가 불만족스럽다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 다른 사람 앞에서 수줍음을 탄다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 나는 다른 친구만큼 잘 할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 나는 내 자신이 불만스럽다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 나는 내 자신이 튼튼하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나는 지금의 내 외모에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할 것인지에 대하여 걱정한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 나는 주어진 일을 이해하는 데 자신이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 나는 현재 다른 사람보다 못하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 나는 매력적이지 못하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. 다른 사람들에게 비취지는 내 인상에 대하여 염려한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. 나는 현재 다른 사람들보다 학문적 능력이 부족하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. 나는 잘 하지 못할 것 같다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. 나는 바보처럼 보일까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

[지금까지 소중한 시간을 내어 성심성의껏 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.]

감사의 글

제주대학교에서 지난 10년간 학사, 석사, 박사학위의 과정의 길은 저에게 있어 인생의 전환점이 되는 무엇보다 값지고 소중한 시간이었습니다. 특히, 박사과정은 저에게 학문과 연구가 무엇인지에 대해 조금이나마 깨닫는 기회였던 것 같습니다. 2년 동안의 논문 준비기간과 집필 과정을 통해 노력과 정성을 다해 논문을 완성했지만, 결코 저의 능력만으로 학위논문이 완성되었다고는 생각지 않습니다. 이 연구가 완성되기까지 많은 분들이 도움이 있었기에 가능한 일이었다고 생각합니다. 이 글을 빌어 도움을 주신 모든 분께 감사의 마음을 전하고 싶습니다.

먼저 학부과정부터 박사과정까지 10여년의 기간동안 학문의 길로 인도해 주시고, 때로는 따끔한 질책으로 때로는 따뜻한 애정으로 격려를 아끼지 않으신 지도교수 양명환 교수님께 머리 숙여 감사를 드립니다. 앞으로 더욱 노력하고 학문에 정진하는 제자가 되도록 하겠습니다.

대학 입학 전부터 저에게 많은 관심과 격려를 해주시고 많은 조언을 아끼지 않으신 이창준 교수님, 제가 조교생활을 할 때 잦은 실수를 해도 항상 웃는 모습으로 따뜻한 격려와 애정으로 감싸주신 류재청 교수님께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 그리고 저에게 많은 가르침을 주신 체육학부 임상용 교수님, 오만원 교수님, 김성찬 교수님, 남사웅 교수님, 이세형 교수님, 김영표 교수님께도 심심한 감사의 말씀을 드립니다.

부족한 저의 논문을 심사해주시기 위해 바쁘신 시간을 쪼개 먼 제주까지 달려와 주시고 심사과정에서 논문을 높게 평가해주신 충북대학교 장봉우 교수님, 더 좋은 학위논문이 될 수 있도록 아낌없이 조언을 해주시고 논문 심사 외에도 별도로 학문적 지식을 심어주신 인천대학교 성창훈 교수님께 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 평생 잊지 않고 기억하겠습니다.

또한, 본 연구의 자료수집에 많은 도움을 주신 경인교육대학교 김재운 교수님, 극동대학교 유인영 교수님께 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 그리고 학회에 참석하면 늘 따뜻하게 맞아주시고 격려해주시는 충남대학교 이창섭 교수님, 청주교육대학교 김용환 교수님, 충북대학교 옥광 교수님, 충주대학교 고성식 교수님, 경인교육대학교 이대형 교수님, 유생열 교수님께도 심심한 감사의 말씀을 드립니다. 그리고 제주관광대학의 김기윤 교수님, 제주산업정보대학 박경후 교수님, 윤상택 교수님, 문경남 선생님, 강순민 선생님, 변도규 선생님께도 감사의 말씀을 드립니다.

박사학위 과정동안 힘들고 지칠 때마다 소주 한잔 하며 힘을 붙여넣어 주신 임관철 선생님, 신덕수 선생님, 김용 선생님, 고영호 선생님께도 감사의 말씀을 드립니다. 그리고 김세민 선생님, 박병훈 선생님, 노동진 선생님을 비롯한 대학원 동료들에게도 심심한 감사의 말씀을 드립니다. 논문의 자료수집에 도움을 준 김학재 선생을 비롯한 동 연구실 모든 선생님들께도 고맙다는 말을 전합니다.

그러나 무엇보다 가족들이 있었기에 제가 존재하고 이 자리까지 올 수 있었습니다. 박사학위 과정동안 적지 않은 나이임에도 학생이란 신분 때문에 부모님께 의지하고 기댈 수 밖에 없었습니다. 감사하면서도 마음 한 켠에선 죄송스럽고 많이 마음아파 했습니다. 자식의 일이라면 어떠한 대가없이 모든 것을 베풀어주시고 큰 사랑으로 힘과 용기를 주신 부모님이 있었기에 제가 존재할 수 있었습니다. 아버님, 어머님! 사랑합니다. 그리고 바쁘다는 핑계로 자주 보지도 못하고 대화도 자주 나눌 수 없었던 사랑하는 동생 형준과 나래에게도 미안하고 고맙다는 말을 전합니다.

저의 부족함을 받아주시고 안부전화도 제대로 못하는 못난 사위에게 사랑의 마음으로 너그럽게 대해주신 장인어른과 장모님께 고개 숙여 감사의 말씀을 드리며, 저를 대신해서 아내에게 많은 힘이 되어 주신 양숙 처형과 형숙 처형에게도 심심한 감사의 말씀을 드립니다.

마지막으로 학위 과정에 있으면서 어려운 여건 속에서도 부덕한 남편을 끝까지 믿어주고 힘이 되어준 나의 사랑하는 아내! 당신의 소중함과 사랑에 보답하면서 살아가겠습니다. 그리고 공부를 핑계로 많이 놀아주지 못했는데 건강히 잘 성장해준 아들 민성에게 미안하고 사랑한다는 말을 전하고 싶습니다. 이렇듯 가족이 있었기에 제가 이 자리에 설 수 있었고 힘이 들고 포기하고 싶을 때마다 저를 우뚝 일으켜 세워주는 강인한 원동력이었습니다.

이 모든 분들과 함께 이 기쁨을 나누고자 합니다. 감사합니다.

2010년 1월

김 덕 진 올림