



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

# 석사학위논문

체육수업에서 초등학생이 지각한 교수행동과 주관적  
웰빙과의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

고 상 영

2016年 8月

<국문초록>

## 체육수업에서 초등학생이 지각한 교수행동과 주관적 웰빙과의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과

고 상 영

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 김 덕 진

본 연구의 목적은 체육수업에서 초등학생들이 지각한 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 규명하는 것이다. 이를 위하여 제주특별자치도내 초등학생 5, 6학년 220명을 대상으로 교수행동, 기본적 심리욕구, 주관적 웰빙에 대한 자기평가식의 질문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro프로그램을 활용하여 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 경로분석과 다중회귀분석 등을 실시하였고 다음과 같은 주요 결과를 얻었다. 첫째, 교수행동과 기본적 심리욕구의 관계에서 자율적 교수행동은 자율성, 유능성, 관계성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으나 통제적 교수행동은 기본적 심리욕구에 유의한 영향이 나타나지 않았다. 둘째, 기본적 심리욕구와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성은 삶의 만족에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 유능성은 긍정정서와 부정정서에 유의한 정(+)의 영향을, 그리고 관계성은 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 자율적 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구의 간접효과를 살펴본 결과 자율적 교수행동은 기본적 심리욕구의 하위요인 중 자율성을 경유하여 주관적 웰빙의 삶의 만족에 유의한 정(+)의 영향을 나타냈고, 유능성을 경유하여 긍정정서와 부정정서에 유의한 정(+)의 영향이 나타났다. 또한 자율적 교수행동은 관계성을 경유하여 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 가설	5
4. 용어의 정의	7
1) 교수행동	7
2) 주관적 웰빙	7
3) 기본적 심리욕구	8
II. 이론적 배경	9
1. 자기결정이론의 개관	9
2. 교수행동	10
3. 기본적 심리욕구	12
1) 유능성	13
2) 자율성	14
3) 관계성	15
4. 주관적 웰빙	16
1) 웰빙의 분류	16
2) 주관적 웰빙	17
5. 선행연구 고찰	19
1) 교수행동과 기본적 심리욕구만족의 관계	19
2) 교수행동과 주관적 웰빙 관계	21
3) 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙의 관계	23
4) 교수행동과 주관적 웰빙, 기본적 심리욕구만족의 관계	25

<b>III. 연구방법</b> .....	28
1. 연구대상 .....	28
2. 측정도구 .....	29
1) 교수행동 .....	29
2) 주관적 웰빙 .....	30
3) 기본적 심리욕구 .....	31
3. 연구절차 .....	33
4. 자료 분석 .....	33
<b>IV. 연구결과</b> .....	34
1. 교수행동, 기본적 심리욕구, 주관적 웰빙의 기술통계 및 상관 .....	34
2. 경로모형 검증 .....	35
3. 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개효과 검증 .....	37
1) 자율적 교수행동과 삶의만족의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개 효과 검증 .....	37
2) 자율적 교수행동과 긍정정서의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개 효과 검증 .....	39
3) 자율적 교수행동과 부정정서의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개 효과 검증 .....	40
<b>V. 논의</b> .....	42
1. 자율적 교수행동이 기본적 심리욕구에 미치는 영향 .....	42
2. 기본적 심리욕구 만족이 주관적 웰빙에 미치는 영향 .....	43
1) 자율성이 주관적 웰빙에 미치는 영향 .....	43
2) 유능성이 주관적 웰빙에 미치는 영향 .....	44

3) 관계성이 주관적 웰빙에 미치는 영향 .....	45
3. 자율적 교수행동과 주관적 웰빙과의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 .....	46
1) 자율적 교수행동과 삶의만족 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 .....	46
2) 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 .....	48
3) 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 .....	49
VI. 결론 .....	52
참고문헌 .....	53
Abstract .....	60
부록 : 연구의 설문지 .....	62

## 표 목차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 .....	28
표 2. 설문지의 구성내용 .....	29
표 3. 교수행동의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	30
표 4. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	31
표 5. 기본적 심리욕구의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	32
표 6. 전체 측정변인들의 기술통계량 .....	34
표 7. 변인들 간의 상관계수 .....	35
표 8. 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증 .....	38
표 9. 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증 .....	39
표 10. 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증 .....	41

## 그림 목차

그림 1. 연구의 모형 .....	5
그림 2. 자기결정이론에서 제안하는 통합 모형 .....	10
그림 3. 웰빙의 두 가지 관점 .....	16
그림 4. 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 인과모형 .....	24
그림 5. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계 .....	26
그림 6. 인지된 교사의지지, 욕구만족 및 자기결정성 동기간의 관계에 대한 초 기모형과 대안모형 .....	27
그림 7. 운동선수가 지각한 사회적 환경요인과 심리적 웰빙, 기본적 심리욕구 의 경로모형 .....	27
그림 8. 교수행동, 기본적 심리욕구 및 주관적 웰빙간의 경로 모형 .....	36
그림 9. 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효 과 검증 .....	38
그림 10. 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효 과 검증 .....	40
그림 11. 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효 과 검증 .....	41



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

한국방정환재단(2016)에서는 2015 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구 결과에서 2015년도 한국 어린이·청소년의 ‘주관적 행복지수’가 전년 대비 15점 상승하여 연구를 시작한 7년 만에 OECD 최하위를 벗어났다고 보고 하였다. ‘행동과 생활양식’ 영역은 14년도와 같이 세계 1위를 기록 하였고, ‘물질적 행복’ 및 ‘교육’ 영역 또한 최상위 수준으로 나타났다. 하지만 주관적인 행복지수는 하위권을 벗어나지는 못하고 있다. 결국 학생들은 학교에서 교육적인 혜택은 받고 있지만 교육 이외에 누려야 할 다른 행복을 느끼지 못하고, 오히려 불행한 학교생활을 하고 있음을 유추해 볼 수 있다. 그렇기 때문에 누군가는 학생들이 학교생활에 만족하며 행복감을 느낄 수 있도록 방법을 고민해야 할 것이다.

최근 긍정심리학이 대두 되면서 많은 심리학자들은 인간의 웰빙 또는 삶의 질에 주목하고 있다. 이와 관련하여 본 연구에서는 주관적 웰빙에 초점을 두고 연구를 수행하였다. 웰빙은 우리가 흔히 사용하는 만족, 행복 등의 단어와 공통점이 많고, 주관적 이라는 단어는 자기 자신의 견해나 생각을 기초로 하는 것을 의미한다. 즉, 주관적 웰빙은 자신이 아닌 외부의 관찰자로부터 평가되어 지거나 건강, 돈, 직장, 집안환경 등의 객관적인 요인으로 평가하는 것이 아니라 개인이 자기 자신의 삶의 모습에 대해 스스로 평가한 내용을 의미한다. 그리고 기쁜 일이 많을 때, 즐거움이 많은 반면 고통은 적게 경험할 때, 흥미있는 활동에 몰입되어 있을 때 그 상황에 대해 만족하고 대해 자기 자신이 만족할 때 주관적 웰빙이 높다고 간주된다(Diener, 1984). 이와 관련하여 양명환과 김덕진(2010)은 자기결정이론에서 운동과 스포츠 즉, 신체활동 영역에서 동기를 촉발시키고 유지시키는 다양한 사회적 요인뿐만 아니라 인지적, 정서적, 행동적 결과에 따라 웰빙을 촉진시켜 인간의 운동행동을 규명하는데 유용한 틀을 제공한다고 보고하였다.

Deci와 Ryan(2002)의 자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)에서는

다양한 사회 환경적 요인(자율성지지, 교사/코치의 피드백, 대인간 행동유형 등)에 의하여 인간의 기본적인 심리욕구가 만족 되고 그 정도에 따라 동기가 촉발되며 결국 인지, 행동, 정서적 결과가 나타난다고 가정한다. 이러한 사회적 요인 중 학교현장에서 학생들에게 직접 영향을 미칠 수 있는 주요한 요인 중 대표적인 것이 교수행동이다. 체육교사나 체육지도자의 교수행동, 스포츠 코칭행동은 학생들의 자발적인 운동참여와 학생들이 느끼는 수업의 만족도, 학교생활 적응 및 경기력의 만족도 등에 긍정적 영향을 미치고, 학생들의 웰빙을 촉진하는 조력자로서 중요한 역할을 하고 있다. 특히 초등학교에서는 학생들이 교사와 상호작용하며 보내는 시간이 많고 그 결과로 교사의 교수행동이 학생들에게 더 많은 영향력을 발휘한다. 윤현정(2004)은 교사가 같은 내용을 가지고 수업하더라도 어떠한 전략을 선택하여 학생들과 상호작용을 하느냐에 따라 수업의 결과는 크게 달라질 수 있다고 하였고, 이만령(2006)은 학습자가 어떠한 교사를 만나고, 어떠한 교수방법을 접하느냐에 따라 학습만족도가 달라질 수 있다고 보고하였다. 따라서 학생들을 체육수업에 적극적으로 참여시키고, 긍정적인 수업태도를 기르기 위해서는 적절한 교수전략을 이용하여 학습만족도 즉, 학습에 대한 웰빙을 향상시켜야 한다는 것을 알 수 있다.

이처럼 학교체육에서의 적절한 교수행동의 선택은 학생들의 신체활동을 유도하고, 참여율을 높이는데 지대한 영향을 미친다. 바꿔 말해서 학생들이 신체활동을 통하여 인간의 기본적 욕구를 충족시키고 내재적 동기가 상승하여 자발적인 운동참여를 촉진하기 위하여 체육교사는 적절한 교수전략을 이용하여야 한다. 실제로 교수행동이 심리적 욕구에 영향을 미치는 주요한 요인으로 확인되고 있다. Vallerand(1997)는 다양한 사회적 요인이 아이들의 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구에 영향을 미치며, 이어서 그들의 동기를 결정한다고 제안하였다. 자기결정이론의 인지평가이론에서는 사회적 환경들이 자율성과 유능성 욕구를 지지하거나 방해하는 정도에 따라서 내재적 동기가 증가되거나 감소될 수 있다고 주장한다(김덕진, 2010). 또한 김계주와 김덕진(2011)은 고등학생을 대상으로 체육교사의 교수행동 지각과 기본적 심리욕구 및 운동지속의도간의 구조적 관계를 분석한 결과, 자율적 교수행동은 자율성, 유능성, 관계성의 기본적 심리욕구에 정(+ )의 직접효과를 유발하였음을 보고하였다. 요약하면 교사에게 기대를 받는다거

나, 선택의 기회가 제공된다든지, 긍정적 교수행동(피드백) 정보를 받은 학생들은 운동에 대한 흥미와 뚜렷한 목표를 가지고, 심리적 욕구만족과 함께 운동동기가 활성화 되어 적극적으로 스포츠참여를 지속하려는 경향을 보인다.

이러한 기본적 심리욕구는 자율성, 유능성, 관계성의 3가지로 이루어진다. 자율성(autonomy)은 자신의 행동의 원인이 자신에게 있는 것으로 지각하여 자신이 행동에 대한 주체이고 조절자라는 신념이며, 자신의 관심과 통합된 가치에 따라 행동하는 것을 의미한다. 유능성(competence)은 획득한 기술 또는 역량 그 자체라기보다 개인이 자신을 유능하다고 느끼고자 하는 지각을 의미하며, 개인으로 하여금 자신의 능력에 맞게 최적의 도전을 추구하고 이를 통해 기술과 역량을 유지, 향상시키려고 끊임없이 노력하도록 이끈다. 관계성(relatedness)은 ‘소속감에 대한 욕구’와도 유사한 개념으로, 다른 사람들을 돌보고, 돌봄을 받는다는 느낌에 관한 것이다. 이 세 가지의 기본적 심리욕구가 만족될 경우에는 자기 동기와 심리적 건강을 증진시키고, 반대로 만족이 좌절될 경우에는 외적인 보상이나 외적인 동기를 추구하게 된다(김덕진, 양명환, 2013).

이와 마찬가지로 사람들은 내재적인 동기가 발달이 되면 활동을 자발적이고 지속적으로 하려는 경향을 보이는데 그 결과로 행복과 만족감을 느끼게 된다. 개인의 심리적 욕구가 충족되는 활동 또한 본질적으로 즐거움과 만족을 수반하는 활동들이며, 자율적으로 선택하고 참여하게 된다. 이와 관련하여 Deci 와 Ryan(2002)은 자기결정이론에서 기본 심리적 욕구(유능성, 자율성, 관계성)는 웰빙에 필수적인 자양분으로 정의하고 있다. 박중길(2009)은 대학생 운동부를 대상으로 기본 욕구만족 및 신체적, 심리적 안녕감의 관계를 연구한 자료에서 기본 욕구만족이 클수록 긍정적인 신체적 안녕감과 자아수용, 삶의 목적과 개인적 성장 동기가 높다고 보고하였다. 김덕진(2010)은 생활체육에 참여하고 있는 성인들을 대상으로 기본 심리적 욕구만족이 심리적 웰빙과 자기결정성 동기에 미치는 영향을 검증한 결과, 기본 심리적 욕구만족은 주관적 웰빙에 유의한 정의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

최근 기본적 심리욕구가 매개변인으로 중요성이 부각이 되고 있는데, 이와 관련하여 김덕진(2010)은 스포츠 동아리 활동을 하고 있는 대학생을 대상으로 한 연구에서 학생들이 지각하는 부모, 친구의 자율성 지지와 자율적 동기간의 관계

에서 심리적 욕구만족이 중요한 매개 역할을 한다는 결과를 제시하였다. 또한 코칭행동과 운동동기와의 관계에서 심리적 욕구만족의 매개효과를 분석한 양명환과 김덕진(2010)의 연구에서도 긍정적 코칭행동 유형이 심리적 욕구만족을 경유하여 동기에 유의한 영향을 미친다는 것을 입증하였다. 김기형과 박중길(2009)은 대학 운동선수들이 지각하는 자율성 지지와 기본 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 구조적 관계를 검증한 연구에서 코치로부터 지각한 자율성 지지는 세 가지의 기본욕구의 매개 효과를 통해 동기적 성향에 영향을 직접 효과뿐만 아니라 간접 효과도 있다고 주장하였다.

이러한 선행연구들을 종합하여 볼 때 교수행동, 주관적 웰빙, 기본심리욕구는 서로 밀접한 관계가 있을 것으로 예측된다. 하지만 대부분의 연구들은 스포츠상황에서 선수들을 대상으로 자율성지지, 동기, 지속의도 등 스포츠 행동에 대한 연관성을 연구하는데 그쳤고, 학교현장의 체육교육영역에 대해서는 연구가 활발하게 진행되지 않고 있다. 특히 교수행동과 웰빙의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과 검증에 관한 연구는 미진한 실정이다. 이에 따라 본 연구는 초등학생들이 지각하는 다양한 교수행동 유형과 주관적 웰빙간의 관계에서 심리적 욕구만족의 매개효과를 검증하고자 한다. 이러한 관계를 경험적으로 규명하는 것은 미래 사회를 이끌어갈 아이들에게 운동참여에 대한 긍정적 인식을 고취시키고, 체육교사들의 효율적인 교수방법 수립을 위한 기초적 자료를 제공하는데 도움을 줄 것으로 기대한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 초등학생들이 지각하는 다양한 교수행동 유형과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 검증하여 교사들이 학생들을 위한 효율적인 교수방법을 수립하는데 기초자료로 활용하기 위한 연구이다.

### 3. 연구의 모형

본 연구에서 설정한 연구모형은 다음 [그림 1]과 같다.

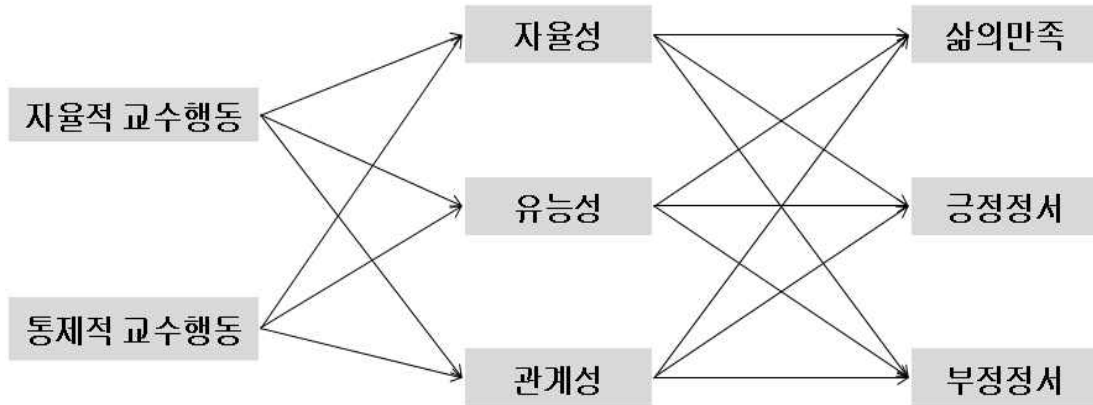


그림 1. 연구의 모형

### 4. 연구의 가설

본 연구의 목적 검증을 위하여 설정한 구체적인 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자율적 교수행동은 기본심리욕구에 정(+)<sup>1</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

1-1) 자율적 교수행동은 자율성에 정(+)<sup>1</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

1-2) 자율적 교수행동은 유능성에 정(+)<sup>1</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

1-3) 자율적 교수행동은 관계성에 정(+)<sup>1</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 통제적 교수행동은 기본 심리욕구에 부(-)<sup>2</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

2-1) 통제적 교수행동은 자율성에 부(-)<sup>2</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

2-2) 통제적 교수행동은 유능성에 부(-)<sup>2</sup>의 직접적 영향을 미칠 것이다.

2-3) 통제적 교수행동은 관계성에 부(-)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 기본적 심리욕구만족은 주관적 웰빙에 상이한 영향을 미칠 것이다.

3-1) 자율성은 삶의 만족에 정(+)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-2) 자율성은 긍정정서에 정(+)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-3) 자율성은 부정정서에 부(-)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-4) 유능성은 삶의 만족에 정(+)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-5) 유능성은 긍정정서에 정(+)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-6) 유능성은 부정정서에 부(-)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-7) 관계성은 삶의 만족에 정(+)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-8) 관계성은 긍정정서에 정(+)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

3-9) 관계성은 부정정서에 부(-)의 직접적 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 자율적 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 기본심리욕구만족의 매개효과가 있을 것이다.

4-1) 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 유능성은 매개효과가 있을 것이다.

4-2) 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 자율성은 매개효과가 있을 것이다.

4-3) 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 관계성은 매개효과가 있을 것이다.

4-4) 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 유능성은 매개효과가 있을 것이다.

4-5) 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 자율성은 매개효과가 있을 것이다.

4-6) 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 관계성은 매개효과가 있을 것이다.

4-7) 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 유능성은 매개효과가 있을 것이다.

4-8) 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 자율성성은 매개효과가 있을 것이다.

4-9) 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 관계성은 매개효과가 있을 것이다.

## 5. 용어의 정의

### 1) 교수행동

교수행동은 교사의 행동 중 교사가 수업 활동에서 수업 분위기를 조성하는 행동, 기능 지도와 관련된 수업 행동 및 학생의 개인, 집단, 학습 전체와 상호 작용을 하는 교사의 행동을 말한다(김일형, 2006). 본 연구에서는 교수행동은 국내의 선행연구(권순석, 2001, 엄성호, 김병준, 2003; 이병준, 2000; 정무영, 1999)를 바탕으로 김덕진 과 양명환이 재구성한 척도를 사용하였다. 학생들 스스로 행동하게 하는 자율적 교수행동과 학생들의 행동을 제한하는 통제적 교수행동으로 나뉘었고, 총 10문항으로 구성되었다.

### 2) 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 주관적으로 개인이 자신의 삶에서 얼마나 만족하는가에 대한 평가(Diener & Lucas,1999)로 더불어 삶의 질, 삶의 만족도라는 용어와 같이 사용되고 있다. 주관적 웰빙은 개인의 삶에 대한 주관적인 관점에서 평가한다는 점에서 기능적인 면을 중시하는 심리적 웰빙과는 구분이 되어 사용하고 있다. 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였고, 하위요인으로 삶의 만족, 긍정정서, 부

정정서의 3가지 요인으로 나눌 수 있으며, 총 9문항으로 구성되었다.

### 3) 기본적 심리욕구

인간의 기본 심리적 욕구에는 자율성, 유능성, 관계성이 있으며 인간이 느끼는 행복인 안녕감과 밀접한 관계가 있다. 본 연구에서는 김덕진(2010)이 개발한 15 문항의 기본적 심리욕구만족척도를 사용하였다. 하위요인으로 자율성, 유능성, 관계성으로 나눌 수 있으며, 총 15문항으로 구성되었다. 이러한 기본 심리적 욕구의 만족이 사람들의 동기화된 행동을 일으키기도 하고, 반대로 억제하기도 한다.

#### 1) 자율성

자율성(autonomy)은 자신의 행동의 원인이 자신에게 있는 것으로 지각하여 자신이 행동에 대한 주체이고 조절자라는 신념이며, 자신의 관심과 통합된 가치에 따라 행동하는 것을 의미한다.

#### 2) 유능성

유능성(competence)은 획득한 기술 또는 역량 그 자체라기보다 개인이 자신을 유능하다고 느끼고자 하는 지각을 의미하며, 개인으로 하여금 자신의 능력에 맞게 최적의 도전을 추구하고 이를 통해 기술과 역량을 유지, 향상시키려고 끊임없이 노력하도록 이끈다.

#### 3) 관계성

관계성(relatedness)은 소속감에 대한 욕구(need for belongingness)와도 유사한 개념으로, 다른 사람들을 돌보고, 돌봄을 받는다는 느낌에 관한 것이다. 즉, 다른 사람에 의해 배려 받고 다른 사람을 배려하는 것, 그리고 다른 개인과 자기가 속한 사회에 소속감을 느끼는 것이다.



## II. 이론적 배경

### 1. 자기결정이론의 개관

자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)은 최근 심리학 분야에서 인간 행동을 설명하기 위한 이론적 체계로 가장 포괄적이면서도 많은 학자들의 지지를 많이 받고 있는 이론 중 하나이다. 또한 다차원적으로 인간행동의 동기를 설명하기 때문에 인간의 운동행동을 이해하는데 있어서 많은 이점을 가지고 있고, 동기뿐만 아니라 기본심리욕구, 웰빙까지 폭넓게 설명하고 있다.

자기결정이론은 각각의 특정현상과 관련된 몇 가지 소이론들, 즉 인지평가이론(Cognitive evaluation theory), 유기체통합이론(Organismic integration theory), 인과성향이론(Causality orientation theory), 기본욕구이론(Basic needs theory), 목표내용이론(Goal contents theory)으로 발전되어 왔다.

각각의 내용을 살펴보면 인지평가이론은 사회적 맥락이 사람들의 내면적인 동기에 미치는 영향에 대해 설명하는 이론으로, 환경적 요소들이 인간의 자율성을 지지하거나, 통제적이거나, 무동기를 유발하는 것으로 설명한다(Deci & Ryan, 1980). 유기체통합이론은 사람들이 속한 집단과 문화의 가치를 내면화하는 과정을 설명하고, 어떤 행동을 할 때 자율성을 경험하는 정도를 동기 유형으로 세분화하여 제시하고 있다. 인과성향이론은 발달과정의 차이로 인해 사회적 환경 지향에서 자율성의 개인차가 나타난다고 설명한다(Deci & Ryan, 1985). 기본욕구이론은 정신건강과 안녕감에 대한 동기와 목표사이의 관계를 설명한다. 즉 인간이 생존하기 위해 발달된 기본심리욕구가 있고, 인간의 동기가 이 욕구들을 충족시키는 방향으로 움직인다고 보는 이론이다. 목표내용이론은 삶의 목표내용이 어떻게 생겨나며, 개인은 어떻게 인생의 목표를 선택하고, 내면화하는지에 대한 탐구이다(양명환, 2012)

이러한 5개의 하위이론들은 기본적 심리욕구의 개념을 포함하고 있다는 점에서 서로 연관이 되어있다. SDT에서 인간은 자율성, 유능성, 관계성의 기본적 심리욕구를 추구하는 존재로 설명하고 있으며, 다양한 사회 환경적 요인(자율성지

지, 교사/코치의 피드백, 대인간 행동유형 등)에 의하여 이러한 세 가지의 기본적인 심리욕구가 만족되는 정도에 따라 동기가 촉발되고 결국 인지, 행동, 정서적 결과가 나타난다고 가정한다[그림 2] 참조. 따라서 개인의 심리적 욕구가 충족되는 활동들은 본질적으로 즐거움과 만족을 수반하는 활동들이며, 자율적으로 선택하고 참여하게 될 것으로 예측한다(양명환, 김덕진, 2010).

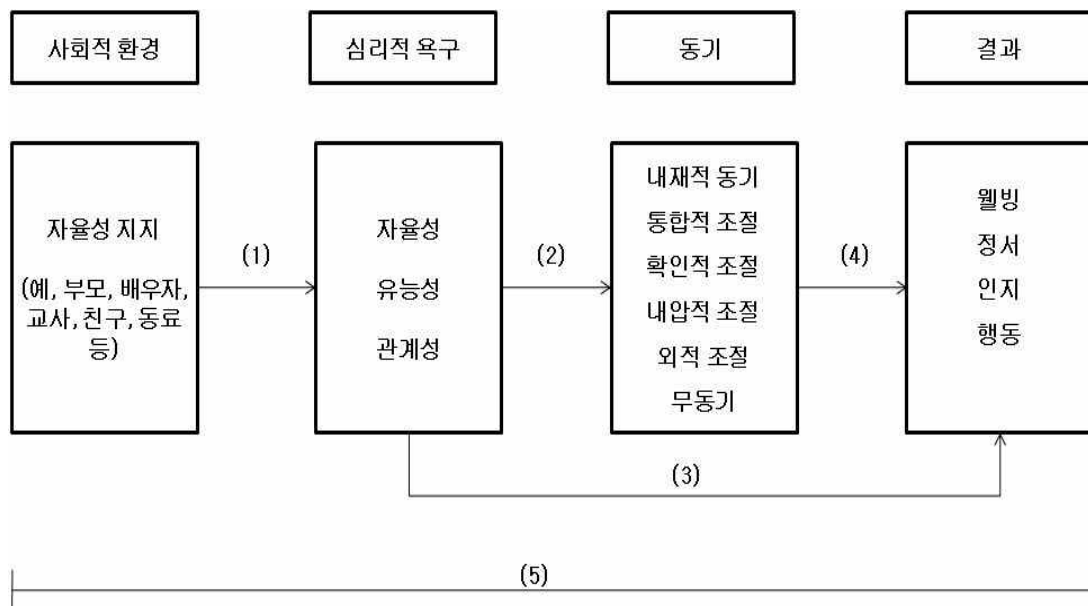


그림 2. 자기결정이론에서 제안하는 통합 모형(Standage, Gillison, & Treasure, 2007, 김덕진, 2010 재인용)

## 2. 교수행동

교사는 누구나 교수를 수행하고 있으며 학습자의 학업성취를 극대화하기 위하여 다양한 물적, 심리적자원 등을 동원하여 더 나은 교수행동을 위하여 노력한다. 학생들은 교사와 상호작용하며 보내는 시간이 많고 그 결과로 교사의 교수행동이 학생들에게 더 많은 영향력을 발휘한다. 이와 관련하여 윤현정(2004)은 교사가 같은 내용을 가지고 수업하더라도 어떠한 전략을 선택하여 학생들과 상호작용을 하느냐에 따라 수업의 결과는 크게 달라질 수 있다고 하였고, 이만령(2006)은 학습자가 어떠한 교사를 만나고, 어떠한 교수방법을 접하느냐에 따라

학습만족도가 달라질 수 있다고 보고하였다. 따라서 학생들을 체육수업에 적극적으로 참여시키고, 긍정적인 수업태도를 기르기 위해서는 적절한 교수전략을 이용하여 학습만족도를 향상시켜야 한다는 것을 알 수 있다.

이와 비슷한 맥락으로 스포츠에서의 코칭행동은 선수들의 운동수행 뿐만 아니라 스포츠 참여과정에서 비롯되는 심리적 경험들을 형성하는데 있어서 중요한 역할을 한다(Vallerand & Losier, 1999).

이렇듯 체육지도자의 스포츠 코칭행동, 체육교사의 교수행동은 학생들의 경기력의 만족도, 자발적인 운동참여와 더불어 학생들이 느끼는 수업의 만족도, 학교생활 적응 등에 긍정적 역할을 하고, 웰빙을 촉진하는 조력자로서 중요한 역할을 하고 있다. 따라서 본 연구에서 용어의 혼선을 없애기 위해 체육수업을 위한 교수행동과 스포츠 상황에서의 코칭행동을 동일 한 뜻으로 간주하여 서술하였다.

코치는 선수들과 상호작용하는 방식을 통해 이들의 자기 결정적 동기를 촉진시키는 중요한 위치에 있다. 자기결정이론의 관점에서 Vallerand와 Losier(1999)는 코치 행동을 자율성 지지 유형(autonomy-supportive style)과 통제적 유형(controlling style)으로 구분할 수 있다고 제안하였다. 자율성 지지 코칭행동은 선수 스스로 노력하도록 지원하고 결단력과 선택권을 경험할 수 있는 조건을 마련해주는 것이며, 통제적 행동은 코치가 자신의 생각과 행동에 따라 선수들이 행동하도록 만들기 위해 강요하고 압박하며 권위적인 방식으로 행동하는 것을 의미한다(Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2009).

자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)의 하위 이론인 인지평가이론(cognitive evaluation theory) 또한, 행동 중에 유능감을 유발시키는 사회적-맥락적 사건들이 그 행동의 내재적 동기를 향상시킬 수 있다고 볼 수 있고, 적절한 도전기회와 긍정적 피드백의 제공, 모욕적인 평가로부터 벗어나는 자유는 모두 내재적 동기가 상승되어 자발적인 운동참여를 촉진한다고 주장한다(양명환, 2012). 반면에 지도자의 통제적인 교수행동을 경험한 학생들은 학습내용이 개념적이고, 창조적인 과정을 요구할 때 주도성을 상실할 뿐만 아니라 학습 효율성도 저하되는 것으로 나타났다(Amabile, 1996).

종합하면, 교수자의 자율성 지지유형의 교수행동을 경험한 학생들은 내적동기의 고양으로 운동참여가 촉진이 되고, 대조적으로 통제적인 교수행동은 학생들이

스스로 결정했다는 느낌인 자결성이 낮아지고 내적동기가 감소하여 지속적인 운동수행에 부정적인 결과를 보인다는 것을 알 수 있다.

이와 관련된 선행연구를 살펴보면 양명환과 김덕진(2010)은 학생들의 관점을 이해하며 독자적인 행동 기회와 긍정적인 피드백을 제공하는 교사의 행동은 내적동기와 보다 자율적 행동조절과 긍정적 관계가 있다는 사실을 보고하고 있다. 김계주와 김덕진(2011)은 고등학생을 대상으로 체육교사의 교수행동 지각과 기본적인 심리욕구 및 운동지속의도간의 구조적 관계를 분석한 결과, 자율적 교수행동은 자율성, 유능성, 관계성의기본적 심리욕구에 정(+)<sup>1</sup>의 직접효과를 유발하였음을 보고하였다. Vallerand(1997)는 다양한 사회적 요인(코치/교사의 피드백, 자율성 지지 등)이 아이들의 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구에 영향을 미치며, 이어서 그들의 동기를 결정한다고 제안하였다. 특히, 선수는 코치가 자율성을 지지하는 행동을 보일수록 더 큰 심리적 욕구만족을 경험하였다(Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004).

이와는 반대로 Ryan과 Grolnick(1986)은 교사가 차갑고 돌봐주지 않는 것으로 경험한 학생들은 낮은 내재적 동기를 표출한다는 것을 관찰하였고, Whitehead와 Corbin(1991)은 긍정적인 정보를 주지 못하는 교사의 행동(예, 비난, 처벌)은 학생의 수업에 대한 내적동기를 낮추는 역할을 한다고 보고하였다. 또한 Ryan(1996)은 코치의 과도한 정신적, 신체적 요구는 나이 어린 선수와 청소년 선수들의 자기 존중감을 손상시키고 불안과 우울과 같은 부정적 정서를 유발한다고 주장하였으며, Fraser-Thomas & Cote(2009)는 이러한 부정적인 결과들은 코치들에게 과도한 압박과 통제적인 행동을 경험할 때 나타난다고 보고하였다.

### 3. 기본적 심리욕구

자기결정이론의 기초를 형성하는 것은 기본욕구이론(basic needs theory)이다. 자기결정이론에서는 기본심리욕구를 자기결정에 영향을 미치는 인간의 기본적 욕구이고, 이 안에는 사회적 요인과 동기를 연결시켜주는 세 가지 매개변인(자율성, 유능성, 관계성)이 있다고 가정한다. 이러한 세 가지의 기본적 심리욕구는 활

력의 경험(Ryan & Frederick, 1997), 자기일치성(Sheldon & Elliot, 1999)뿐만 아니라 심리적인 성장, 통합 및 웰빙(생활만족, 심리적 건강 등)에 생물이 생존하기 위해 영양분이 필수적인 것처럼 인간이 심리적으로 제대로 기능하기 위해서 필수적으로 충족되어야 하는 영양소라고 간주하였다. 그렇기 때문에 이것들이 충족되지 않으면 성격과 인지구조에서의 성장과 안녕에 문제가 생긴다고 지적하였다(Deci & Ryan, 2002).

또한 이 세 가지의 기본적 심리욕구는 인지적 과정을 통해 동기를 결정하는 선행조건 또는 사회적 환경 속에서 심리적 매개변인으로 전제하고 있으며, 심리적 성장과 웰빙에 긍정적이 영향을 미친다고 주장한다(김덕진, 양명환 2013). 심리욕구가 만족될 경우에는 자기 동기와 심리적 건강을 증진시키고, 반대로 만족이 좌절될 경우에는 외적인 보상이나 외적 동기를 추구하게 되며 이로 인하여 심리적 부적응 또는 활동에 대한 거부감으로 나타게 된다. 따라서 이러한 기본적 심리욕구만족의 중요성에 대한 연구는 스포츠뿐만 아니라 건강, 종교 등의 다양한 방면에서 활발한 진행되고 있다.

다음은 이러한 세 가지 욕구에 대해 구체적으로 살펴보기로 한다.

### 1) 유능성

유능성(competence)은 일상생활에서 어떠한 도전에 직면했을 때, 자신의 능력을 발휘하고, 효율적으로 행동하려는 감정과 관련이 있다. 자신이 유능하다고 느낄수록 유능성의 욕구는 하나의 분위기와 효율적으로 상호작용하기 시작한다. 자신으로 하여금 능력에 맞추어 할 수 있는 최적의 도전을 추구하고, 행동을 통해서 자신의 기술과 역량을 유지하며, 배우고 최고의 경지에 도달하려는 노력을 끊임없이 하게 된다(Deci & Ryan, 2000).

만약 자기 자신이 도전하는 어떤 것을 위해 무엇인가를 배워서 만족을 경험하지 못하면 자신의 잠재력을 깨우기 위해 특별한 기술을 배우고 능력을 최대한 발휘하는 데 제한을 받을 것이다. 따라서 인간이 신체활동을 하면서 자신이 추구하는 것에 대한 유능성을 느끼고 동기를 촉발시킬 수 있도록 심리적인 변화가 필요함을 알 수 있다. 즉, 유능성의 욕구는 획득한 기술이나 역량 자체라기보다

는 자신이 유능하다고 느끼고 싶어 하는 지각에 대한 것이다(김영아, 2010).

스포츠나 체육수업 상황은 그 특성상 특별한 결과를 내포하고 있기 때문에 유능성에 대한 욕구 만족이 매우 중요하다. 특히 체육수업에서 유능성 욕구의 인지가 더욱 중요한 이유는 학생들이 거의 모든 스포츠 활동을 함에 있어서 이전 경험이 없는 경우가 많기 때문에 체육을 통하여 다양한 활동을 하면서 즐거움을 찾게 되고, 또한 학생들이 스포츠 기술을 향상시킬 수 있는 기회가 된다고 생각하기 때문이다(Papaioannou, 1994, 정용각, 2009 재인용).

자기결정성이론에 의하면, 유능성 욕구가 충족되면 내적 동기를 촉진하지만 유능성 욕구가 감소되면 내적 동기를 억제하기 때문에 유능성을 지각할 수 있는 환경적 조성이 필요하다고 주장한다(Ryan & Deci, 2002). 또한, 유능성 욕구는 자율성 욕구와 함께 만족되어야 내적 동기를 더욱 증진시킬 수 있기 때문에 자신이 자기 결정적으로 행동하고 있다고 느끼기 위해서 자율성 욕구 또한 동시에 충족될 수 있도록 환경을 조성하는 것이 중요하다(Ryan & Deci, 2000b).

## 2)자율성

자율성(autonomy)은 개인이 행동참여에 있어 선택의식을 느끼고 자신의 행동을 주도하려는 감정과 관련이 깊다(Deci & Ryan, 1987). 즉, 자율성이 높은 사람은 어떠한 활동을 하면서 그것을 시작하고, 지속하고 또는 포기할 지를 타인이 아닌 자신이 스스로 의사결정을 하고 싶어 한다. 운동선수인 경우 자신이 직접 종목을 선택하여 훈련에 참여하고 활동하면서 기술연마에 재미를 느끼고 스스로 판단해서 참여 한다면 자율성을 바탕으로 한 자기의 결정이라 할 수 있다. 바꾸어 말하면 어떠한 자율성으로 인해 내적으로 동기화 되면서 자연스럽게 활동에 참여한다는 것이다.

내적동기와 관련된 연구(Reeve & Deci, 1996)에서는 퍼즐 문제를 해결하는데 있어서 참가자들이 내적동기를 유발할 수 있도록 자유로운 상황을 조성해 준 팀과 그렇지 않은 팀으로 구분하여 실험한 결과 외부로부터 통제를 받은 팀의 참가자들이 내적동기 및 자율성이 낮았다. 따라서 인간이 어떠한 행동을 할 때 자율성이 기본이 되면 내적동기가 더욱 유발됨을 알 수 있다.

이처럼 사람들은 행동의 원인이 자기 자신에게 있다고 믿고, 스스로가 목표를 세우고 행동하며, 자기에게 중요한 것과 가치 있는 것이 무엇인가를 결정할 수 있는 자유를 원한다는 것이다(Ryan & Deci, 2000). 이러한 자율성 욕구는 자기 결정이론의 자율성동기와 함께 핵심적인 개념이 되었으며, 기본심리욕구에서도 그 중요성을 강조해왔다.

### 3)관계성

관계성(relatedness)은 타인의 배려와 관심, 그리고 상호간 신뢰를 통해 확립되는 감정으로 유대감 및 소속감과 유사한 개념이다(Baumeister & Leary, 1995). 이러한 관계성의 욕구는 자신이 속한 집단이나 단체, 또는 사회에 소속되어 있다고 느끼는 소속감에 대한 욕구라고 할 수 있다.

이러한 관계성 욕구는 스포츠나 운동 상황에서도 적용되는데 특히 학생들은 체육수업을 통해 다른 학생과 상호작용을 하며 관계를 유지할 수 있고, 새로운 기술을 함께 배울 수 있으며, 개인과 팀의 목표를 위해 노력할 수 있는 기회를 제공 받는다(Ntoumanis, 2001). 따라서 학생들이 체육수업에서 지각하는 관계성 욕구는 수업에 참여하는 참여자(교사, 학생) 간에 친밀감을 느끼고, 또래들과 활동하는 것이 즐거우며, 활동하는 것 자체에 의미를 두는 것이다. 만약 학생간이나 교사와의 관계를 부정적으로 지각한다면 활동 자체가 지루하고 흥미가 감소될 것이며, 팀의 목표달성을 위한 노력과 수행 또한 저하된다.

그리고 외적으로 동기부여를 주는 상대방이 자신에게 의미 있고, 중요한 대상인 경우 어떠한 활동에 대한 참여행동을 다른 때보다 쉽게 시작할 수 있다. 초등학생의 운동참여의 경우 개인적인 생각이 아닌 부모님, 선생님 같은 중요하고 의미 있는 대상을 통하여 시작할 수도 있고, 친구나 선배 등 주위의 가까운 상대가 하는 것을 보고 동기부여 받아 시작하게 되는 경우도 있다(박인주, 2008). 이와 관련하여 Ryan, Stiller와 Lynch(1994)는 부모나 교사와 안정적인 관계를 형성하고 있는 아동들이 긍정적인 행동을 더 내재화 한다는 것을 확인 하였고, 관계성이 외적조절의 내재화를 증진시키는 데 핵심적인 역할을 할 수 있다고 제안하였다.

#### 4. 주관적 웰빙

##### 1) 웰빙의 분류

오늘날의 웰빙은 바로 ‘행복하게 잘 사는 것’이다. 어떻게 하면 행복하게 잘 살 것인가에 대한 궁금증은 오래전부터 이어 왔으며 현재 많은 이들의 관심사임이 분명하다. 많은 학자들은 스포츠 참여를 통하여 얻을 수 있는 긍정적인 상태, 즉 웰빙에 대한 연구를 꾸준히 진행하고 있다. 이와 관련하여 Ryan과 Deci(2001)는 웰빙을 [그림 3]과 같이 두 가지 관점에 대해 기술하였다. 하나는 쾌락주의적(hedonic)관점이고 다른 하나는 자아실현적(self-actualization)관점이다.

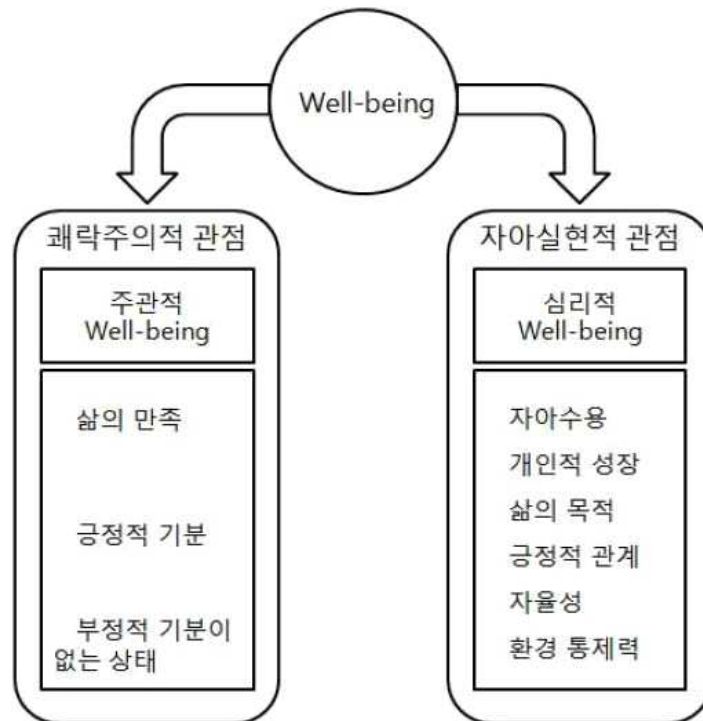


그림 3. 웰빙 연구의 두 가지 관점(Ryan & Deci, 2001)

쾌락주의적 관점에서는 신체와 정신의 즐거움과 선호를 포함한 광범위한 개념으로, 쾌락을 극대화하고 고통을 최소화 하는 것 이라고 주장하고 있다. 쾌락주



의적 관점에서 연구한 심리학자들은 웰빙이 주관적인 행복으로 구성되었으며, 삶의 대한 만족, 긍정적 기분의 상태, 부정적 기분이 없는 상태에 대한 개인의 인지적인 평가라고 정의 하였다. 이러한 인간의 경험에 있어서의 쾌락/고통의 연속성을 평가하는 가장 대표적인 연구방법으로 주관적 웰빙(subjective well-being)을 들 수 있다(Ryan & Deci, 2001).

자아실현적 관점은 ‘개인의 진정한 잠재력의 실현과 완벽함의 추구’로부터 개발된 개념이라고 하였다(Ryff & Singer, 1995). 이러한 자아실현적 웰빙 개념에 기초하여 다양한 이론에 기반을 두고 차원적인 웰빙 모델을 제안하였는데, 이를 심리적 웰빙(Psychological well-being: PWB)이라 정의 하였다. 심리적 웰빙의 긍정적 심리적 기능을 나타내는 6개의 하위요인에는 자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 관계, 자율성, 환경 통제력 등으로 구분되어 있다.

## 2) 주관적 웰빙

주관적 웰빙(subjective well-being: SWB)은 말 그대로 자기 자신이 느끼는 행복감이다. 일반적으로 여러 사회과학 분야의 학자들은 ‘삶의 질’이란 용어를 즐겨 사용하고 있으나, 학자에 따라 특히 심리학자들은 행복, 생활만족, 정적인 정서 등을 포함하여 ‘주관적 웰빙’이라는 말을 쓰고 있으며(류연지, 1996), 영어의 의미 해석에 따라 ‘주관적 안녕감’, ‘주관적 행복감’ 등으로 표현되어 사용되고 있다.

주관적 웰빙의 정의에 대해서 아직은 심리학자들 간의 의견이 다양하나, 생활만족(lifesatisfaction), 욕구충족(contentment), 기쁨수준(hedonic level)인 전반적 개념과 직무만족(job satisfaction), 자긍심(self-esteem), 통제신념(controlbelief)인 세부적 개념의 두 가지로 구분한 Veenhoven(1991)의 정의가 현재로서는 가장 포괄적이다(이정순, 2004)

주관적 웰빙은 삶에 대한 만족, 긍정적 정서가 있는 것, 부정적 정서가 없는 상태이며, 이는 삶에 대한 스스로의 평가를 기반으로 한다(Diener, 2000). 주관적 웰빙에 대한 초기 연구들은 돈, 집의유무 등의 경제적 수준과 같은 물질적 부나 외적인 조건들과 관련하여 연구되어 왔지만, 이와 같은 변인들이 주관적 웰빙에서의 개인차를 설명하는데 한계가 있다고 보았다(황재원, 김계현, 2009). 따라서

삶이 만족스럽고 행복하다고 느끼는 것은 스스로가 자신의 삶에 대해서 내린 결정이기 때문에 자기가 생각하는 행복은 주관적인 관점에서 결정 된다고 할 수 있다. 즉, 기쁜 일이 많을 때, 즐거움이 많은 반면 고통은 적게 경험할 때, 흥미 있는 활동에 몰입되어 있을 때 그 상황에 대해 만족하고 대해 자기 자신이 만족할 때 주관적 웰빙이 높다고 간주된다(Diener, 1984).

주관적 웰빙은 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서 세 가지로 구성이 되며, 다시 이 안에서 정서적 요소와 인지적 요소로 나뉜다. 인지적 요인은 삶에 대한 의식적이고 인지적 판단으로 삶의 만족을 의미하고(김덕진, 양명환, 2011), 정서적 요소는 긍정정서와 부정정서를 말한다. 결론적으로 행복, 즐거움, 환희 같은 긍정정서를 경험하고 슬픔, 우울, 질투감과 같은 부정정서를 덜 경험할수록 주관적 웰빙의 수준이 높다고 보는 것이다.

주관적 웰빙을 구성하는 정서적 요소와 인지적 요소는 서로 밀접한 관계에 있지만 상당히 독립적이므로 변화하며 다른 요인과의 관계에서 차이를 나타낸다. 일반적으로 정서적 반응은 단기적인 상황변화에 대한 직접적인 반응으로서 지속기간이 짧으며 무의식적 동기나 생리적 상태에 의해 영향을 받는 경향이 있다(류연지, 1996). 반면에 인지적 반응은 보다 장기적인 삶의 상태에 대한 의식적 평가로서 삶의 가치관이나 목표에 의해 영향을 받는다. 이러한 심리적 요소로 구성되는 주관적 웰빙은 많은 긍정 정서와 부정 정서 그리고 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태로 정의되고 있다(이명숙, 2013).

주관적 웰빙과 관련된 연구는 심리학 등 인문사회학, 체육학 등 다양한 분야에서 활발하게 진행되고 있다. 특히 체육학에서는 활동여가 및 스포츠와 주관적 웰빙과의 관계에 대한 연구를 중심으로 참여 동기에 따른 주관적 웰빙과의 관계 등을 연결하고 있다.

김덕진과 양명환(2011)은 해양스포츠 프로그램 참여자들의 주관적 웰빙에 미치는 영향을 알아보는 연구에서 긍정정서와 생활만족은 참여 전보다 참여 후에 유의하게 향상되었고, 부정정서는 참여 전보다 참여 후에 유의하게 감소함을 입증하였다. 박중길과 유정인(2008)은 대학생들을 대상으로 스포츠 참여 동기와 주관적 웰빙과의 관계를 연구하여 내외적 동기와 높은 수준의 자기결정성 동기가 운동 참여를 지속시키는 중요한 역할을 수행하며 운동참여 횟수가 많을수록 정적 정

서와 정적 효능감이 높았으며, 운동 강도를 높게 자각할수록 외적 동기보다는 내적동기가 주관적 웰빙 영향을 더 크게 미친다고 연구하였다. 김영식(2006)은 요가의 참가정도에 따른 주관적 웰빙의 관계를 검토하여 요가수련생의 신체적 자기효능감과 몰입경험이 클수록 자아정체감이 높고, 자아정체감이 강할수록 주관적 웰빙도 향상됨을 보고하였다.

이처럼 타인에 의해서가 아닌 자기 스스로 참여하는 활동에 대한 주관적 웰빙 지수가 상승하는 결과를 알 수 있다. 이쯤에서 스스로 선택하지 못하고 부모나 교사에게 의해 대부분의 의사가 결정되어지는 초등학생들의 주관적 웰빙의 변화가 궁금해진다.

청소년학계에서는 아동청소년의 웰빙이란 ‘아동과 청소년이 안정감을 느끼고 건강하며 행복한 상태’로 본다. 아동과 청소년의 웰빙을 확보하는 일에는 물질적 지원뿐만 아니라 심리 정서적 돌봄도 포함되어야 한다. 주관적 행복감이 높은 아동은 역량이 높고, 이 역량은 사회적 지지를 통해서 매개된다는 연구결과들이 보고된다(이명숙, 2013). 따라서 학교생활이 불행하다고 생각하는 아이들이 체육활동을 통해 학교에 대한 만족감, 행복감을 증진시킬 수 있다면 교육적으로나 사회적으로 매우 의미 있는 일이 될 것이다.

## 5. 선행연구 고찰

### 1) 교수행동과 기본적 심리욕구만족의 관계

행동 중에 유능감을 유발시키는 사회적-맥락적 사건들이 그 행동의 내재적 동기를 향상시킬 수 있다고 볼 수 있고, 적절한 도전기회와 긍정적 피드백의 제공, 모욕적인 평가로부터 벗어나는 자유는 모두 내재적 동기가 상승되어 자발적인 운동참여를 촉진한다고 주장한다(양명환, 2012). 이러한 결과는 자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)에서도 다양한 사회적요인(피드백, 자율성지지, 대인간 행동유형 등)이 심리적 욕구만족의 선행변수로 작용하고 있다고 가정하는 핵심내용을 지지한다. 그리고 김계주와 김덕진(2011)은 고등학생을 대상으

로 체육교사의 교수행동 지각과 기본적 심리욕구 및 운동지속의도간의 구조적 관계를 분석한 결과, 자율적 교수행동은 자율성, 유능성, 관계성의기본적 심리욕구에 정(+의 직접효과를 유발하였음을 보고하였다. 요약하면 교사에게 기대를 받는다거나, 선택의 기회가 제공된다든지, 긍정적 교수행동(피드백) 정보를 받은 학생들은 운동에 대한 흥미와 뚜렷한 목표를 가지고, 심리적 욕구만족과 함께 운동동기가 활성화 되어 적극적으로 스포츠참여를 지속하려는 경향을 보인다.

이와는 대조적으로 지도자의 통제적인 교수행동을 경험한 학생들은 학습내용이 개념적이고, 창조적인 과정을 요구할 때 주도성을 상실할 뿐만 아니라 학습 효율성도 저하되는 것으로 나타났다(Amabile, 1996). 또한 Ryan과 Grolnick(1986)은 교사가 차갑고 들봐주지 않는 것으로 경험한 학생들은 낮은 내재적 동기를 표출한다는 것을 관찰하였고, Whitehead 와 Corbin(1991)은 긍정적인 정보를 주지 못하는 교사의 행동(예, 비난, 처벌)은 학생의 수업에 대한 내적 동기를 낮추는 역할을 한다고 보고하였다. 이러한 결과는 부정적인 교수행동 정보를 받은 학생들은 활동에 대한 흥미와 효율성이 저하되며 심리적인 만족감 및 행복감이 감소가 됨을 나타낸다.

특히, 스포츠 맥락에서 운동선수의 심리적 욕구는 코칭행동에 의하여 영향을 미치며, 실제로 코칭행동이 심리적 욕구에 영향을 미치는 주요한 요인으로 확인되고 있다. 이러한 심리적 욕구만족은 지각된 자율성 지지 코칭행동과 선수들의 자율적 행동조절 간의 관계를 매개하는 것으로 알려져 있다(Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Ryan(1996)은 코치의 과도한 정신적, 신체적 요구는 나이 어린 선수와 청소년 선수들의 자기 존중감을 손상시키고 불안과 우울과 같은 부정적 정서를 유발한다고 주장하였으며, Fraser-Thomas & Côté(2009)는 이러한 부정적인 결과들은 코치들에게 과도한 압박과 통제적인 행동을 경험할 때 나타난다고 보고하였다.

또한 스포츠에서의 코칭행동은 선수들의 운동수행 뿐만 아니라 스포츠 참여과정에서 비롯되는 심리적 경험들을 형성하는데 있어서 중요한 역할을 한다(Vallerand & Losier, 1999).

종합하면, 교수자의 자율성 지지유형의 교수행동을 경험한 학생들은 내적동기의 고양으로 운동참여가 촉진이 되고, 대조적으로 통제적인 교수행동은 학생들이

스스로 결정했다는 느낌인 자결성이 낮아지고 내적동기가 감소하여 지속적인 운동수행에 부정적인 결과를 보인다는 것을 알 수 있다.

## 2) 교수행동과 주관적 웰빙의 관계

일련의 사회적 맥락(대인간 행동유형 등) 사건들은 그 행동의 내재적 동기를 향상시킬 수 있다고 볼 수 있고, 적절한 도전기회와 긍정적 피드백의 제공, 모욕적인 평가로부터 벗어나는 자유는 모두 내재적 동기가 상승되어 자발적인 운동 참여를 촉진한다고 주장한다(양명환, 2012). 이러한 결과는 운동의 내재적동기가 활성화 되면 적극적으로 스포츠에 참여하게 되고, 심리적인 만족감 및 행복감이 상승한다는 자기결정이론의 핵심내용을 지지한다. 다시 말하면 교사에게 기대를 받는다면, 선택의 기회가 제공된다든지, 긍정적 교수행동(피드백) 정보를 받은 학생들은 운동에 대한 흥미와 뚜렷한 목표를 가지고, 운동동기가 활성화 되어 적극적으로 스포츠참여를 지속하려는 경향을 보인다. 교수행동이 동기와 웰빙지수에 유사한 영향을 주는 결과로 미루어 보았을 때 동기의 유형과 동기의 긍정적 결과(흥미, 지속 등)사이에 밀접한 관계가 있음을 유추할 수 있다. 이와 관련하여 Kasser와 Ryan(1993)은 일련의 연속적인 연구를 수행하면서 내재적 동기가 웰빙을 향상시키고, 반면에 외재적 동기는 웰빙을 저하시킨다고 보고하였다. 즉, 내재적 동기는 웰빙과 정(+)-적인 상관관계가 있으며, 외재적 동기는 웰빙과 부(-)적인 상관관계가 있음을 알 수 있다.

또한 사회적 맥락에서 동기에 영향을 주는 요인으로 대인간 행동유형이 주목받고 있다. 강압적이고 권위적인 방식인 '통제적 행동유형'과 행동 선택의 기회를 제공하고 자율성을 보장하는 '자율적 행동유형'의 두 가지에 초점을 두었다(김덕진, 2013).

지도자의 통제적인 교수행동을 경험한 학생들은 학습내용이 개념적이고, 창조적인 과정을 요구할 때 주도성을 상실할 뿐만 아니라 학습 효율성도 저하되는 것으로 나타났다(Amabile, 1996). 또한 Ryan과 Grolnick(1986)은 교사가 차갑고 돌봐주지 않는 것으로 경험한 학생들은 낮은 내재적 동기를 표출한다는 것을 관찰하였고, Whitehead 와 Corbin(1991)은 긍정적인 정보를 주지 못하는 교사의 행

동(예, 비난, 처벌)은 학생의 수업에 대한 내적동기를 낮추는 역할을 한다고 보고하였다. 이러한 결과는 부정적인 교수행동 정보를 받은 학생들은 활동에 대한 흥미와 효율성이 저하되며 심리적인 만족감 및 행복감이 감소가 됨을 나타낸다.

또한 스포츠에서의 코칭행동은 선수들의 운동수행 뿐만 아니라 스포츠 참여과정에서 비롯되는 심리적 경험들을 형성하는데 있어서 중요한 역할을 한다(Vallerand & Losier, 1999). Ryan(1996)은 코치의 과도한 정신적, 신체적 요구는 나이 어린 선수와 청소년 선수들의 자기 존중감을 손상시키고 불안과 우울과 같은 부정적 정서를 유발한다고 주장하였으며, Fraser-Thomas, Cote(2009)는 이러한 부정적인 결과들은 코치들에게 과도한 압박과 통제적인 행동을 경험할 때 나타난다고 보고하였다.

이와는 반대로 Black과 Weiss(1992)는 수영선수들의 훈련 상황에서 코치의 긍정적 피드백은 내재적 동기에 정적인 영향을 미친다는 사실을 입증하였으며, Gagne', Ryan 및 Bargmann(2003)의 연구에서도 부모와 코치에게 자율성 지지를 받는다고 지각하는 체조선수들은 그렇지 않은 선수들 보다 훈련 참여에 있어서 더 자율적 성향을 보인다고 주장하였다. 선수는 코치가 자율성을 지지하는 행동을 보일수록 더 큰 심리적 욕구만족을 경험하며(Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004), 이러한 심리적 욕구만족은 지각된 자율성 지지 코칭행동과 선수들의 자율적 행동조절 간의 관계를 매개하는 것으로 알려져 있다(Amorse & Anderson-Butcher, 2007).

이상의 결과를 종합하면, 교수자의 자율성 지지유형의 교수행동을 경험한 학생들은 내적동기의 고양으로 운동참여가 촉진이 되어 웰빙지수가 상승 할 것이고, 통제적인 교수행동은 학생들이 스스로 결정했다는 느낌인 자결성이 낮아지고 내적동기가 감소하여 지속적인 운동수행에 부정적인 결과를 보일 것이라고 예측할 수 있다. 따라서 본 연구를 통하여 체육수업 현장에서 학생들에게 영향을 주는 교수요인들을 파악하여 적절한 교수전략을 구축하는데 기초자료가 될 수 있을 것으로 기대한다.

### 3) 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙의 관계

Deci 와 Ryan(2002)은 자기결정이론에서 기본 심리적 욕구(유능성, 자율성, 관계성)는 웰빙에 필수적인 자양분으로 정의하고 있다. 또한 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지의 기본적 심리욕구가 주관적 웰빙과 효율적인 자기조절을 더욱 촉진할 수 있다고 가정한다. 세 가지의 기본적 심리욕구는 인지적 과정을 통해 동기를 결정하는 선행조건 또는 사회적 환경 속에서 심리적 매개변인으로 전제하고 있으며, 심리적 성장과 웰빙에 긍정적이 영향을 미친다고 주장한다(김덕진, 양명환 2013). 즉 심리욕구가 만족될 경우에는 자기 동기와 심리적 건강을 증진시키고, 반대로 만족이 좌절될 경우에는 외적인 보상이나 외적 동기를 추구하게 되며 이로 인하여 심리적 부적응 또는 활동에 대한 거부감으로 나타게 된다. 기본적 심리욕구만족이 동기와 주관적 웰빙에 유사한 영향을 주는 결과로 미루어 보았을 때 동기의 유형과 지속과 노력 등의 동기의 긍정적 결과들에 밀접한 상관관계가 있음을 유추할 수 있다. 이와 관련하여 Kasser와 Ryan(1993)은 일련의 연속적인 연구를 수행하면서 내재적 동기가 웰빙을 향상시키고, 반면에 외재적 동기는 웰빙을 저하시킨다고 보고하였다.

자기결정성이론에 의하면, 유능성 욕구가 충족되면 내재적 동기를 촉진하지만 유능성 욕구가 감소되면 내적 동기를 억제하기 때문에 유능성을 지각할 수 있는 환경적 조성이 필요하다고 주장한다(Ryan & Deci, 2002). 또한, 유능성 욕구는 자율성 욕구와 함께 만족되어야 내적 동기를 더욱 증진시킬 수 있기 때문에 자신이 자기 결정적으로 행동하고 있다고 느끼기 위해서 자율성 욕구 또한 동시에 충족될 수 있도록 환경을 조성하는 것이 중요하다(Ryan & Deci, 2000b).

내적동기와 관련된 연구(Reeve & Deci, 1996)에서는 퍼즐 문제를 해결하는데 있어서 참가자들이 내적동기를 유발할 수 있도록 자유로운 상황을 조성해 준 팀과 그렇지 않은 팀으로 구분하여 실험한 결과 외부로부터 통제를 받은 팀의 참가자들이 내적동기 및 자율성이 낮았다. 따라서 인간이 어떠한 행동을 할 때 자율성이 기본이 되면 내적동기가 더욱 유발됨을 알 수 있다. 이와 유사하게 Seligman(2002)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 세 가지의 기본심리욕구 만족은 운동을 하는 동안 부정적 정서보다 긍정적 정서의 경험과 더 높은 상관성이 있

는 것으로 나타났다. 국내에서도 정우영(2012)은 대학생들을 대상으로 한 연구에서 기본적 심리욕구만족의 자율성, 유능성, 관계성과 주관적 웰빙간의 하위 요인인 삶의 만족, 긍정적 정서와 높은 상관을 보였고, 부정적 정서와는 낮은 부적 상관이 있음을 보고하였다. 김덕진과 양명환(2006)은 교양체육수업에 참여하는 대학생들을 대상으로 기본적 심리욕구, 동기, 심리적 웰빙간의 관계를 규명하는 연구에서 기본적 심리욕구들은 동기와 심리적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인하였다. 이러한 결과는 기본적 심리욕구만족의 변화가 동기의 발달뿐만 아니라 심리적 웰빙의 긍정적 변화를 촉진할 수 있다는 단서를 제공한다[그림 4] 참조.

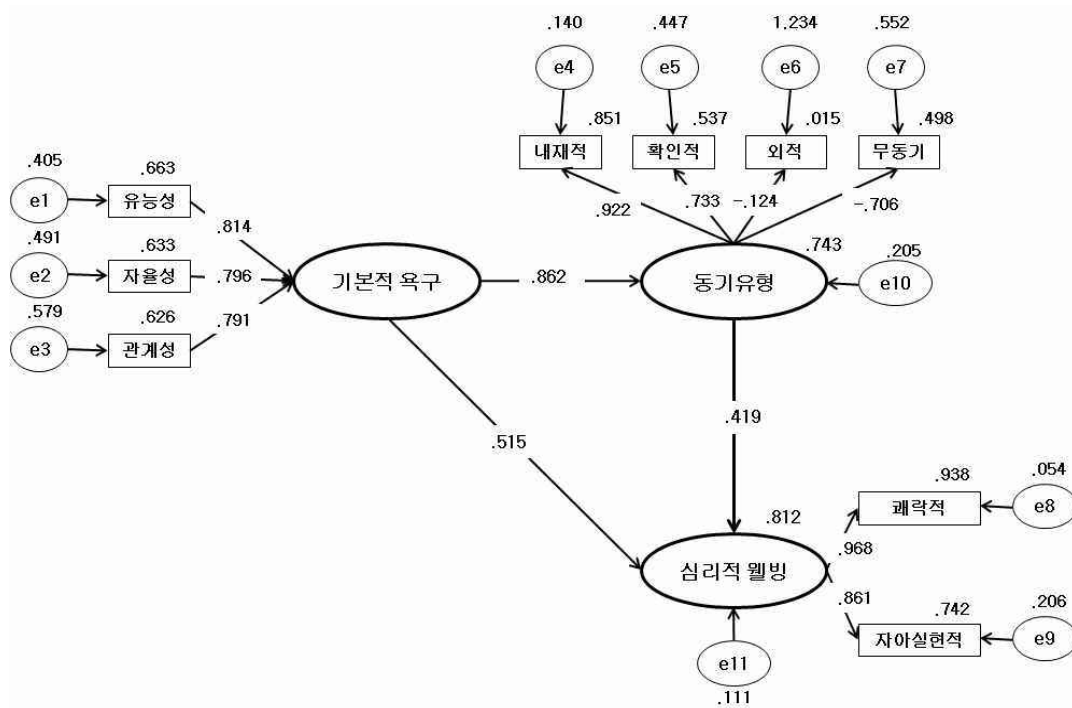


그림 4. 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 인과모형(김덕진, 양명환, 2006)

또한 지각된 욕구충족의 개인차와 욕구충족의 변화를 측정 한 Ryan(1996)의 연구에서는 자율성과 유능감 욕구를 더 크게 경험한 개인들은 더 많은 긍정적 정서와 생기를 경험하였으며, 부정적 정서와 신체적인 문제의 증상들(두통, 소화불



량, 불면증)이 감소하였다고 보고하였다. 이와 유사한 Diener(2000)의 연구에서도 근로자의 자율성, 유능성, 관계성 욕구의 만족이 그들의 자존감과 전반적 건강과 관련이 있다고 주장하였다.

Kasser와 Ryan(1999)은 요양원 거주자들의 일상생활에서 느끼는 자율성과 관계성 만족은 노인들의 웰빙과 인지된 건강과 정(+)의 상관관계가 있다는 것을 밝혀냈으며, Baard와 Deci & Ryan(2004)은 근로자들의 현장에서 지각하는 욕구만족이 자아 존중감, 일반적 건강, 생동감과는 정(+)의 상관관계가 성립이 되었으며, 불안과 신체화 와는 부(-)의 상관관계가 있다는 것을 입증하였다. 따라서 근로현장 같은 특정한 상황에서도 기본적 욕구만족이 심리적인 건강에 영향을 주는 것을 알 수 있다.

#### 4) 교수행동과 주관적 웰빙, 기본적 심리욕구만족의 관계

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

김기형과 박중길(2009)은 대학 운동선수들이 지각하는 자율성 지지와 기본 심리적 욕구 및 동기적 성향 간의 구조적 관계를 검증한 연구에서 코치로부터 지각한 자율성 지지는 관계성, 자율성, 유능성을 유의하게 예측한다고 보고하였다. 또한 지각된 자율성 지지는 세 가지의 기본욕구의 매개 효과를 통해 동기적 성향에 영향을 직접 효과뿐만 아니라 간접 효과도 있는 것으로 나타났다[그림 5]. 안도희 등(2008)은 타인의 자율성 지지와 학생들의 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 상호 관련성 및 심리적 안녕감 간의 관계를 규명한 연구에서 부모와 친구의 자율성 지지는 기본적 욕구의 모든 하위요인들을 거쳐 심리적 안녕감에 정적으로 간접적인 영향을 주며, 교사의 자율성 지지는 기본적 욕구의 자율성 요인을 거쳐 심리적 안녕감에 정적으로 간접적인 영향을 주는 것으로 보고 하였다.

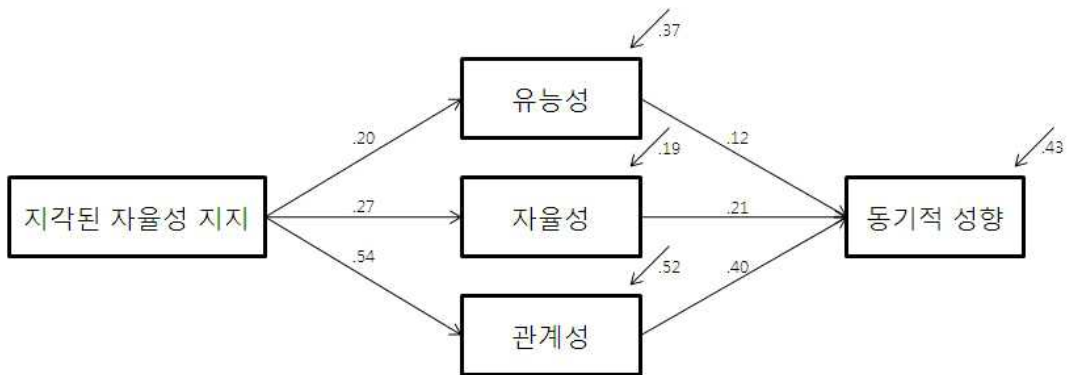
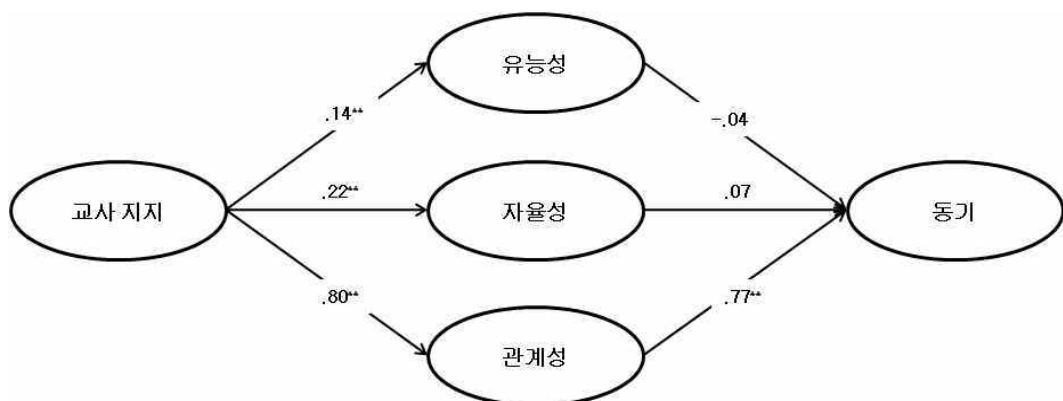


그림 5. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계(김기형, 박중길, 2009)

Cox와 Williams(2008)는 미국 중서부에 있는 5, 6학년 학생을 대상으로 사회 맥락적 요인들과 동기의 관계에서 인지된 유능성, 자율성 및 관계성의 중재역할을 검증하였다. 그 결과, 인지된 유능성, 자율성 및 관계성은 인지된 교사의 지지와 자기결정성 동기간의 관계를 부분적으로 매개하였다. 이런 결과는 학생들의 자발적인 체육수업 참여를 위해서 인지된 교사의 지지 및 관계성 욕구충족의 중요성을 강조하였다. 특히 그들은 개인으로서 가치를 인정받고 교사의 지원을 얻는다는 감정을 느끼도록 수업분위기를 조성해 주는 것이 학생들의 유능성, 자율성 및 관계성 욕구의 만족을 독려하는데 매우 중요한 요인임을 강조하였다[그림 6 참조].



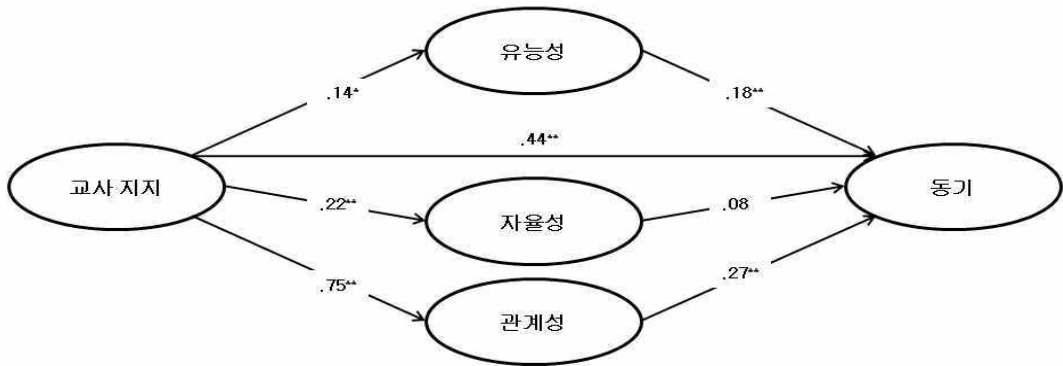


그림 6. 인지된 교사의지지, 욕구만족 및 자기결정성 동기간의 관계에 대한 초기모형과 대안모형(Cox & Williams, 2008)

이진호(2011)는 대학교 운동선수 292명을 대상으로 사회적 환경요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 검증하는 연구에서 자율성 지지가 자율성 심리욕구를 경유하여 긍정정서와 주관적 활력에 유의하게 영향을 미친다고 주장하였다[그림 7]. 이러한 결과는 코치에게 관심을 받고, 선택의 기회를 제공받으며, 신뢰감을 느낀 선수들은 자신감을 통하여 적극적으로 운동에 참여하게 되고, 흥미와 즐거움을 통해 정적인 긍정정서와 주관적 활력이 생성되었다고 볼 수 있다. 즉 사회적 환경요소로 여겨지는 자율성 지지 환경이 선수들의 기본적 심리욕구만족인 자율성, 유능성, 관계성과 긍정적인 상관성이 있으며, 이들 세변인은 자기결정 동기를 예측하고, 심리적 웰빙을 촉진하는 주요 역할을 한다.

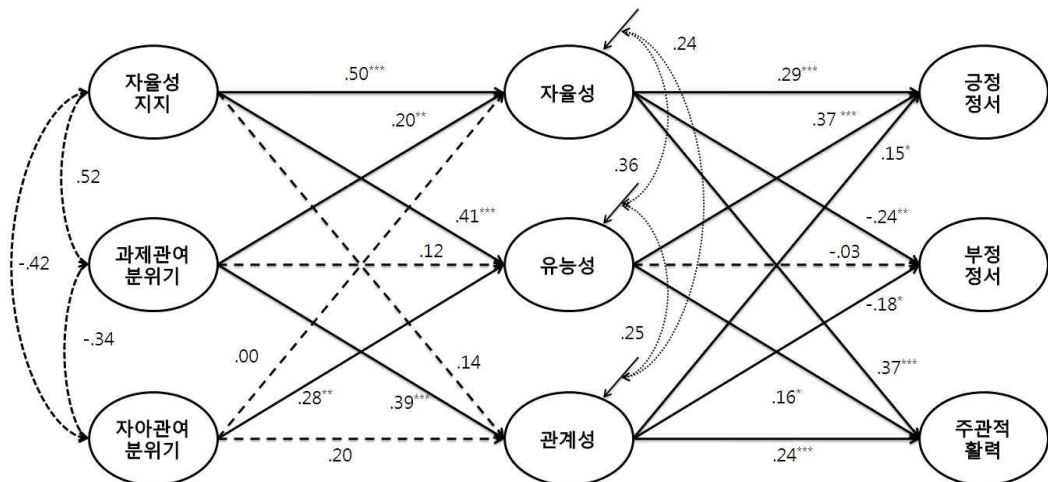


그림 7. 운동선수가 지각한 사회적 환경요인과 심리적 웰빙, 기본적 심리욕구의 경로모형(이진호, 2011)

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 2015년 기준 J도내에 소재하고 있는 초등학교의 재학생 중 5, 6학년 255명을 연구의 대상으로 선정하였고, 제주시내 2개 초등학교에서 174명, 서귀포시내 2개 초등학교에서 81명을 대상으로 하였다. 연구대상자의 표집은 유목적 표집방법(purposive sampling)을 이용 하였으며, 질문지는 총 255부 중 불성실한 응답자료 35부를 제외한 220부(제주시 155부, 서귀포시 65부)의 자료를 최종 분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시하였다. 성별은 남학생이 107명(48.6%), 여학생이 113명(51.4%)이며, 학년은 5학년 107명(48.6%), 6학년 113명(51.4%)이고, 지역별로는 제주시 2개 초등학교 155명(70.5%), 서귀포시 2개 초등학교 65명(29.5%)로 분류 하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	107(48.6)	220(100.0)
	여자	113(51.4)	
학년	5학년	107(48.6)	220(100.0)
	6학년	113(51.4)	
지역	제주시(2)	155(70.5)	220(100.0)
	서귀포시(2)	65(29.5)	

## 2. 측정도구

본 연구에서 사용되는 질문지는 교수행동 12문항, 주관적 웰빙 9문항, 기본적 심리욕구 15문항, 인구통계학적변인 3문항 총 39문항으로 구성하였다.

표 2. 설문지 구성내용

변인	구성	내용	문항 수
배경변인	인구통계학적 변인	성별, 학년, 지역	3
독립변인	교수행동	자율적 교수행동, 통제적 교수행동	10
종속변인	주관적 웰빙	삶의 만족, 부정정서, 긍정정서	9
매개변인	기본적 심리욕구	자율성, 유능성, 관계성	15
전체			37

### 1) 교수행동

본 연구에서 교수행동 측정도구는 국내의 선행연구(권순석, 2001, 엄성호, 김병준, 2003; 이병준, 2000; 정무영, 1999)를 바탕으로 김덕진 과 양명환이 재구성한 설문지를 사용하였다. 이 설문지는 자율적 교수행동, 통제적 교수행동의 2가지 하위요인으로 구성되었고, 설문문항에 대한 응답은 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 부여하는 5점 척도로 구성되었다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 기능적으로 작용하지 못하는 2개의 문항을 제거하여 10문항으로 구성된 2개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 긍정적 교수행동이 .849, 부정적 교수행동이 .840으로 나타났다.

표 3. 교수행동의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치		
	자율적 교수 행동	통제적 교수 행동	공통성
1. 체육선생님은 학생들의 의견을 존중해준다.	.768	-.215	.637
2. 체육선생님은 학생들이 잘 못하는 부분을 질문 하면 자세히 설명해준다.	.731	-.188	.569
3. 체육선생님은 학생들이 잘 했을 때 칭찬을 자주 해준다.	.720	-.198	.558
4. 체육선생님은 어떤 사항을 결정할 때, 학생들과 자주 상의한다.	.844	-.027	.713
5. 체육선생님은 수업방식에 대해 학생들의 의견을 물어본다.	.844	.031	.712
7. 체육선생님은 수업시간에 모르는 것을 질문해도 잘 가르쳐 주지 않는다.	-.143	.626	.412
9. 체육선생님은 수업시간에 칭찬보다는 꾸짖거나 창피를 주는 등 처벌을 자주 한다.	-.126	.845	.730
10. 체육선생님은 수업시간에 일일이 간섭하거나 명령조로 얘기한다.	-.078	.781	.617
11. 체육선생님은 수업시간에 운동기능이 부족해서 잘 못한다는 느낌을 갖게 한다.	-.106	.813	.673
12. 체육선생님은 학생들의 의견이나 흥미를 무시하고 그냥 열심히만 하라고 한다.	-.103	.819	.681
고유치	3.414	3.214	
설명변량	28.450	26.782	
누적변량	28.450	55.232	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.849	.840	

## 2) 주관적 웰빙

주관적 웰빙의 측정도구는 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복척도 (Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였다. 이 질문지는 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서의 3가지 요인으로 구성되었으며, 설문문항에 대한 응답은 '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점으로 부여하는 5점

척도로 구성되었다. 질문지를 배부하여 자료를 작성하면서 초등학생들이 이해하지 못하는 단어에 대해서는 질문을 받고 그 자리에서 설명하여 학생들의 이해에 도움을 주었다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 삶의 만족이 .879, 긍정정서가 .770, 부정정서가 .791로 나타났다.

표 4. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문항	요인 적재치			공통성
	삶의 만족	긍정 정서	부정 정서	
1. 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.	.887	.194	-.061	.854
2. 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.	.892	.202	-.165	.836
3. 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.	.828	.172	-.094	.724
4. 즐거운	.285	.697	-.320	.669
5. 편안한	.123	.794	-.183	.679
6. 행복한	.242	.823	-.215	.782
7. 부정적인	-.137	-.175	.817	.717
8. 짜증나는	-.191	-.176	.841	.775
9. 무기력한	.019	-.289	.764	.668
고유치	2.477	2.181	2.046	
설명변량	27.523	24.237	22.737	
누적변량	27.523	51.761	74.498	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.879	.770	.791	

### 3) 기본적 심리욕구

기본심리욕구만족 질문지는 김덕진(2010)이 개발한 15문항의 기본적 심리욕구만족척도를 사용하였다. 이 질문지는 자율성, 유능성, 관계성의 3가지 요인으로 구성되었으며, 설문문항에 대한 응답은 '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점으로 부여하는 5점 척도로 구성되었다. 이 척도의 요인구조를 파악하

기 위하여 최대우도분석과 오블리민 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율성이 .853, 유능성 .929, 관계성이 .890으로 나타났다.

표 5. 기본적 심리욕구의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	자율성	유능성	관계성	공통성
1. 나는 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	.588	-.385	.429	.346
4. 나는 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	.847	-.634	.648	.724
7. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	.816	-.622	.639	.675
10. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	.672	-.538	.609	.484
13. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	.702	-.676	.639	.576
2. 나는 운동에 대한 소질에 있다고 느낀다.	.596	-.885	.534	.792
5. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	.617	-.899	.618	.808
8. 나는 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	.575	-.879	.626	.778
11. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	.546	-.763	.567	.587
14. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	.627	-.838	.602	.707
3. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	.638	-.556	.786	.628
6. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	.677	-.592	.790	.646
9. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.715	-.602	.721	.599
12. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	.603	-.617	.917	.850
15. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	.585	-.531	.715	.521
고유치	8.242	.964	.515	
설명변량	54.949	6.428	3.433	
누적변량	54.949	61.377	64.810	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.853	.929	.890	



### 3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2015년 9월 15일부터 6주간 이루어졌으며, 자료 수집을 위해 연구자가 직접 학교를 방문하여 아이들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였다. 또한 직접 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명을 하였으며 비밀보장에 대한 내용을 강조하였다. 설문 참여자들은 자기평가 기입법(self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분의 시간이 소요되었다. 총 배부된 설문지는 255부였으며, 완성된 질문지는 그 자리에서 즉시 회수하였다. 총 255부 중 불성실한 응답자료 35부를 제외한 220부의 자료를 최종 분석에 활용 하였다.

### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0, SPSS PROCESS Macro를 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 내적 일치도를 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach의  $\alpha$ 값을 산출하였다.

셋째, 교수행동, 주관적 웰빙, 기본심리욕구만족 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)과 경로분석을 실시하였고, 다중회귀분석을 실시하였다.

넷째, 기본심리욕구만족의 다중매개효과를 알아보기 위하여 부트스트랩(Bootstrap) 분석을 실시하였으며 모든 분석에서 유의 수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 교수행동, 기본적 심리욕구, 주관적 웰빙의 기술통계 및 상관

#### 1) 기술통계

전체 변수들의 전반적인 특성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출한 결과이다. <표 6>에서와 같이 평균은 1.71 에서 5.98의 범위에 있었으며, 표준편차는 .66에서 1.09의 사이에 분포하는 것으로 나타났다. 왜도와 첨도는 전체 측정변인의 절대 값이 2와 7을 넘지 않을 때, 정규분포를 보인다. 따라서 왜도가 -.875에서 1.477의 값이고, 첨도는 -1.034에서 3.249사이의 결과를 보이기 때문에 모든 변수들은 정규분포에 포함된다.

표 6. 전체 측정변인들의 기술통계량

변수		M	SD	왜도	첨도
교수행동	자율적 교수행동	4.06	.66	-.294	-.518
	통제적 교수행동	1.71	.71	1.477	3.249
기본 심리욕구	자율성	4.00	.72	-.155	-.977
	유능성	3.55	.94	-.146	-.802
	관계성	3.99	.71	-.090	-1.034
주관적 웰빙	삶의 만족	5.98	1.09	-.875	-.158
	긍정정서	5.91	1.03	-.820	-.071
	부정정서	1.75	.82	1.030	.195

<표 7>은 경로분석에 앞서 교수행동과 기본심리욕구 및 자율적 웰빙에 대한 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 교수행동의 하위요인인 통제적 교수행동은 부정정서에 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며,

나머지 변인들에 대해서는 유의한 부(-)의 상관관계를 보였다. 반대로 자율적 교수행동은 부정정서와는 부(-)의 상관을 보였고, 나머지 변인들에 대해서는 정(+)의 상관관계를 보였다. 기본심리욕구만족의 자율성, 유능성, 관계성도 동일한 결과로 부정정서에만 부(-)의 상관이 있음을 알 수 있고, 나머지 변인에 관해서는 정(+)의 상관관계가 나타났다.

표 7. 변인들 간의 상관계수(N=220)

변인	a	b	c	d	e	f	g	h
통제적(a)	1							
자율적(b)	-.276**	1						
자율성(c)	-.219**	.471**	1					
유능성(d)	-.132	.373**	.711**	1				
관계성(e)	-.209**	.469**	.773**	.681**	1			
삶의 만족(f)	-.181**	.356**	.484**	.339**	.434**	1		
긍정정서(g)	-.167*	.417**	.469**	.469**	.492**	.465**	1	
부정정서(h)	.239**	-.272**	-.353**	-.443**	-.322**	-.285**	-.528**	1
M	1.71	4.05	4.00	3.55	3.99	5.98	5.91	1.75
SD	.71	.67	.72	.94	.71	1.09	1.03	.82

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

## 2. 경로모형 검증

[그림 8]은 교수행동과 기본적 심리욕구 및 주관적 웰빙 변인들의 구조모형을 검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 교수행동의 하위요인인 자율적 교수행동은 기본적 심리욕구의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성에 유의한 정(+)의 직

접 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 통제적 교수행동은 기본적 심리욕구에 유의한 영향을 미치지 못하였다.

또한, 기본적 심리욕구의 하위요인인 자율성은 주관적 웰빙의 하위요인인 삶의 만족과 긍정정서에 정(+)<sup>1</sup>의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 긍정정서에 대해서는 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 자율성과 부정정서의 관계는 부(-)에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의한 수치는 아니었다. 유능성은 삶의 만족에 부(-)의 영향을 미쳤으나, 통계적으로 유의하지 않았고, 긍정정서에는 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향을, 그리고 부정정서에는 유의한 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 관계성은 삶의 만족 긍정정서에 정(+)<sup>1</sup>의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 긍정정서만이 통계적으로 유의한 결과를 나타냈고, 부정정서에 대해서는 통계적으로 유의하지는 않았다.

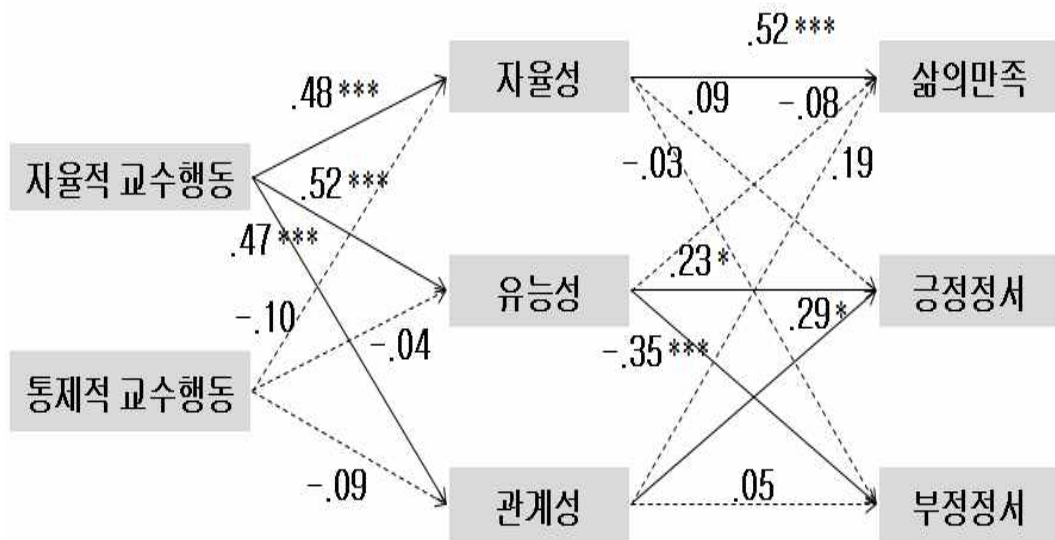


그림 8. 교수행동, 기본적 심리욕구 및 주관적 웰빙간의 경로 모형

### 3. 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중 매개효과 검증

본 연구는 매개효과를 검증하기 위하여 첫째, SPSS의 다중회귀분석을 활용하여 변수들 간의 영향력과 다중공선성을 파악하였다. 둘째, SPSS PROCESS Macro를 활용하여 Preacher와 Hayes(2014)가 제안한 절차에 따라 문제 교수행동과 주관적 웰빙 간 기본적 심리욕구의 다중매개효과를 검증하였다.

매개효과를 검증하기 위해서는 경로모형에 따른 경로계수 추정치에서 독립변인과 매개변인 그리고 매개변인과 종속변인간의 유의한 경로가 검증이 되었을 때 의미가 있다. 경로모형을 나타낸 [그림 8]의 실선들은 이러한 조건을 충족하고 있음을 의미한다. 교수행동이 주관적 웰빙에 미치는 매개효과를 살펴본 결과 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 자율적 교수행동만이 주관적 웰빙으로 가는 경로가 유의하게 나타났다. 따라서 이 장에서는 변인들 간의 유의한 경로를 보인 자율적 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 기본심리욕구만족의 다중매개효과를 중심으로 분석하고자 한다.

#### 1) 자율적 교수행동과 삶의 만족의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개효과 검증

자율적 교수행동과 삶의 만족간의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과를 분석한 결과 <표 8>과 같으며, 이를 도식화 한 것이 [그림 9]이다. 여기서 자율적 교수행동이 삶의 만족 미치는 직접효과와 기본적 심리욕구의 간접영향을 미치는 매개효과들의 합인 총 효과는 유의한 것으로 나타났다. 직접효과와 총효과 모두 유의한 결과로서 매개변수인 기본적 심리욕구가 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계를 부분매개 하고 있다는 것을 알 수 있다.

한편, 기본적 심리욕구 요인의 간접효과 유의성을 살펴본 결과 <표 8>과 같이 자율성, 유능성, 관계성 요인의 합인 총 간접효과 계수는 .337이며, 신뢰구간

이 0을 포함하지 않고, 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있다고 할 수 있다. 자율성, 유능성, 관계성 각각의 매개효과를 살펴보면 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 자율성 요인만이 신뢰구간이 0을 포함하지 않고, 유의확률도  $p < 0.05$ 로 나타나 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있다고 진단할 수 있다.

표 8. 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증

총 효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
자율적 교수행동 ⇒ 삶의 만족 (직접효과 + 간접효과)	.584	.104	5.628***	.379	.788

간접효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI
총 간접효과	.337	.083	.205	.546
자율적 교수행동 ⇒ 자율성 ⇒ 삶의 만족	.273	.084	.107	.455
자율적 교수행동 ⇒ 유능성 ⇒ 삶의 만족	-.033	.052	-.133	.083
자율적 교수행동 ⇒ 관계성 ⇒ 삶의 만족	.097	.088	-.060	.305

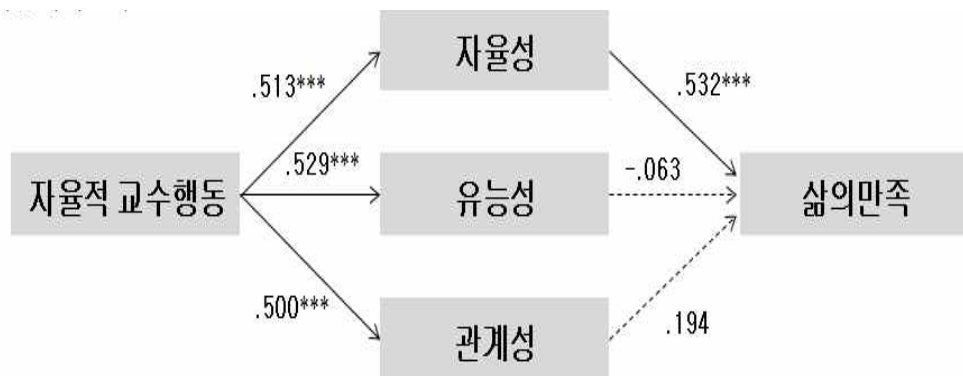


그림 9. 자율적 교수행동과 삶의 만족의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증

## 2) 자율적 교수행동과 긍정정서의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개효과 검증

자율적 교수행동과 긍정정서간의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과를 분석한 결과는 <표 9>와 같으며, 이를 도식화 한 것이 [그림 10]이다. 여기서 자율적 교수행동이 긍정정서에 미치는 직접효과와 기본적 심리욕구의 간접영향을 미치는 매개효과의 합인 총 효과는 유의한 것으로 나타났다. 직접효과와 총 효과 모두 유의한 결과로서 매개변수인 기본적 심리욕구가 자율적 교수행동과 긍정정서 관계를 부분매개 하고 있다는 것을 알 수 있다.

한편, 기본적 심리욕구 요인의 간접효과 유의성을 살펴본 결과 <표 9>와 같이 자율성, 유능성, 관계성 요인의 합인 총 간접효과 계수는 .313이며, 신뢰구간이 0을 포함하지 않고, 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있다고 할 수 있다. 그리고 자율성, 유능성, 관계성 각각의 매개효과를 살펴보면 자율적 교수행동과 긍정정서의 관계에서 유능성과 관계성 요인만이 신뢰구간이 0을 포함하지 않고, 유의확률도  $p < 0.05$ 로 나타나 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있다고 진단할 수 있다.

표 9. 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증

총 효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
자율적 교수행동 ⇒ 긍정정서 (직접효과 + 간접효과)	.646	.095	6.776***	.458	.834
간접효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI	
총 간접효과	.313	.069	.199	.473	
자율적 교수행동 ⇒ 자율성 ⇒ 긍정정서(A)	.048	.079	-.106	.209	
자율적 교수행동 ⇒ 유능성 ⇒ 긍정정서(B)	.119	.055	.031	.257	
자율적 교수행동 ⇒ 관계성 ⇒ 긍정정서(C)	.145	.071	.017	.295	
모형비교(B-C)	-.026	-.016	.014	-.038	

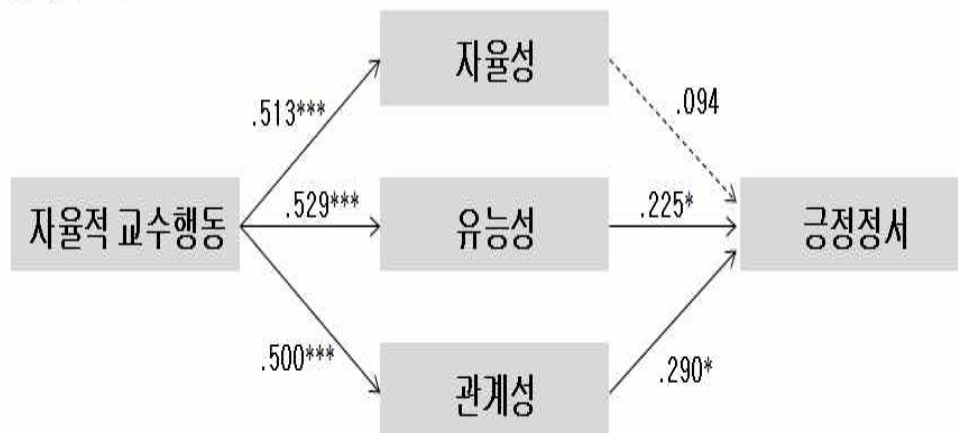


그림 10. 자율적 교수행동과 긍정정서의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증

### 3) 자율적 교수행동과 부정정서의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 다중매개효과 검증

자율적 교수행동과 부정정서간의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과를 분석한 결과 <표 10>과 같으며, 이를 도식화 한 것이 [그림 11]이다. 여기서 자율적 교수행동이 부정정서에 미치는 직접효과와 기본적 심리욕구의 간접영향을 미치는 매개효과의 합인 총 효과는 유의한 것으로 나타났다. 하지만 총효과가 유의한 반면 직접효과는 유의한 결과가 나타나지 않아 매개변수인 기본적 심리욕구가 자율적 교수행동과 부정정서 관계를 완전매개 하고 있다는 것을 알 수 있다.

한편, 기본적 심리욕구 요인의 간접효과 유의성을 살펴본 결과 <표 10>과 같이 자율성, 유능성, 관계성 요인의 합인 총 간접효과 계수는  $-0.184$ 이며, 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있다고 할 수 있다. 그리고 자율성, 유능성, 관계성 각각의 매개효과를 살펴보면 자율적 교수행동과 부정정서의 관계에서 유능성 요인만이 신뢰구간이 0을 포함하지 않고, 유의확률도  $p < 0.05$ 로 나타나 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있다고 진단할 수 있다



표 10. 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증

총 효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
자율적 교수행동 ⇒ 부정정서 (직접효과 + 간접효과)	-.334	.080	-4.178***	-.492	-.177

간접효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI
총 간접효과	-.184	.052	-.294	-.090
자율적 교수행동 ⇒ 자율성 ⇒ 부정정서	-.026	.057	-.152	.081
자율적 교수행동 ⇒ 유능성 ⇒ 부정정서	-.178	.156	-.318	-.093
자율적 교수행동 ⇒ 관계성 ⇒ 부정정서	.020	.063	-.116	.146

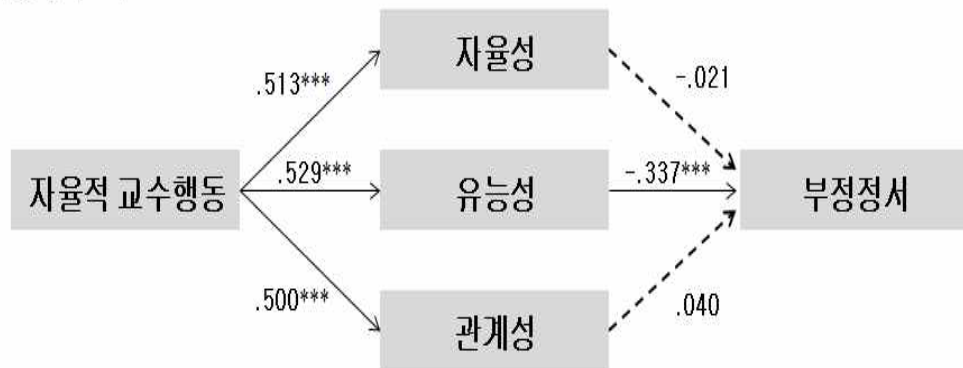


그림 11. 자율적 교수행동과 부정정서의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과 검증

## V. 논의

본 연구의 목적은 초등학생이 지각한 교수행동과 주관적 웰빙과의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과를 검증하는 것이다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 교수행동이 기본적 심리욕구에 영향을 미치는지, 기본적 심리욕구가 주관적 웰빙에 상이한 영향을 미치는지, 그리고 교수행동이 기본적 심리욕구를 매개로 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는지를 연구 가설로 설정하고 분석을 실시하였다. 교수행동이 주관적 웰빙에 미치는 매개효과를 살펴본 결과 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에서 자율적 교수행동만이 주관적 웰빙으로 가는 경로가 유의하게 나타났다. 따라서 교수행동 중에서는 자율적 교수행동 요인의 결과에 대해서만 언급 하고자 한다. 이러한 절차를 통해 연구결과에 대해 논의를 해보면 다음과 같다.

### 1. 자율적 교수행동이 기본적 심리욕구에 미치는 영향

초등학생이 지각하는 자율적 교수행동이 기본적 심리욕구에 미치는 영향을 살펴본 결과, 자율적 교수행동은 자율성과 유능성 그리고 관계성에 유의한 정(+ )의 영향을 미쳤다. 이는 학생들을 적극적으로 수업에 참여시키고 긍정적인 수업태도를 기를 수 있는 자율적 교수행동이 기본적 심리욕구 충족에 기여한다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 고등학생이 체육교사의 교수행동, 기본적 심리욕구 및 운동지속의도간의 구조적 관계를 분석한 연구에서 자율적 교수행동이 자율성, 유능성, 관계성의 기본적 심리욕구에 정(+ )의 직접효과를 유발한다고 보고한 김계주와 김덕진(2011)의 주장과 일치하고 있다. 또한 Vallerand(1997)는 다양한 사회적 요인(코치/교사의 피드백, 자율성지지 등)이 아이들의 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구에 영향을 미치며, 이어서 그들의 동기를 결정한다고 제안하였다. 특히, Reinboth, Duda 그리고 Ntoumanis (2004)의 연구에서 선수는 코치가 자율성을 지지하는 행동을 보일수록 더 큰

심리적 욕구만족을 경험한다고 하는 주장은 본 연구의 결과를 지지한다.

하지만 코치의 자율성지지가 선수들의 기본적 심리욕구만족에 미치는 영향을 검증한 이진호(2011)의 연구에서는 자율성지지가 관계성을 제외한 자율성과 유능성과의 관계만이 유의하다고 보고한 결과와는 다소 차이가 있다. 이러한 차이는 학교 교육과정내의 체육수업시간에 참여한 초등학생들을 대상으로 한 본 연구와는 달리 이진호(2011)의 연구는 중, 고등학교 그리고 대학교의 엘리트 운동선수 중 개인종목(96.8%)의 선수들 대부분 이었다는 점에서 팀원들과의 신뢰감 형성이나 소속감, 협동학습을 강조하는 관계성에 유의한 영향이 미치지 못했다고 해석할 수 있다. 따라서 이러한 결과는 체육시간에 초등학생들의 심리적 욕구 충족을 위해서는 통제적인 교수행동보다는 학생들에게 자율성을 부여하고 긍정적 피드백을 제공할 수 있는 자율적 교수행동의 환경이 필요하다는 점을 시사한다.

## 2. 기본적 심리욕구 만족이 주관적 웰빙에 미치는 영향

### 1) 자율성이 주관적 웰빙에 미치는 영향

기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성이 주관적 웰빙에 미치는 영향을 살펴본 결과 자율성이 삶의 만족에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으나, 긍정정서와 부정정서에 대해서는 유의한 결과가 나타나지 않았다. 학생들에게 자율성을 부여했을 때 수업에 대한 만족감 상승으로 인한 결과라고 할 수 있다. 학생들은 학교라는 울타리가 통제적 환경이라고 인식될 수 있다. 학교에서는 교사의 뜻대로, 그리고 학교 내의 규칙에 따르며 행동을 해야 하기 때문이다. 이러한 학생들에게 자율성을 부여하면 학교생활에 만족을 할 수 있고, 나아가서는 삶의 만족도 느낄 수 있다고 추측할 수 있다. 이와 관련하여 이진호(2011)는 운동선수의 사회적 환경요인이 기본적 심리욕구만족을 경유하여 심리적 웰빙에 미치는 관계를 규명하는 연구에서 자율성이 심리적 웰빙의 주관적 활력과 긍

정정서에 유의한 영향을 미쳤다는 결과를 보고하여 본 연구의 결과와 비슷한 맥락이다. 또한 스쿼시 선수의 기본적 심리욕구와 주관적 안녕 감의 구조적 관계를 규명하는 박은옥(2013)도 자율성 요인이 삶의 만족과 관계성 지수를 상승시켜 선수들의 문제해결 측면에서 타인의 강요가 아닌 자기 스스로 해결하려고 노력하며 그 결과로 주요 타자들과의 친밀한 애착이 형성되고 주관적 행복이 증가한다고 보고하여 본 연구와 일맥상통하는 견해를 제시하고 있다.

이러한 결과를 종합해 볼 때 본 연구에서는 체육시간에 아이들에게 자율성을 부여하는 것은 수업에 대한 주관적 웰빙 즉, 수업에 대한 만족감에 유의한 영향을 미치고 있다는 결론을 도출 할 수 있다. 즉, 아이들에게 수업에 대한 만족도를 극대화 시키고 나아가서 주관적인 행복을 느낄 수 있도록 하기 위해서는 교사의 통제적인 간섭보다는 스스로 선택할 수 있는 자율성을 보장하는 것이 중요한 요인이라 사료된다.

## 2) 유능성이 주관적 웰빙에 미치는 영향

기본적 심리욕구만족의 하위요인인 유능성이 주관적 웰빙에 미치는 영향을 살펴본 결과 유능성은 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향, 부정정서에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤으나, 삶의 만족과의 관계는 유의하지 않았다. 자신의 여러 가지 기술을 위한 노력을 끊임없이 하고, 다른 사람보다 유능하다고 느끼는 감정이 클수록 운동을 할 때 슬픔과 우울함, 질투감 같은 부정적인 느낌은 줄어들고, 즐거움과 행복 그리고 남들보다 잘할 수 있다는 자신감이 증가하였다고 볼 수 있다. 그리고 삶이 만족스럽다고 느끼는 것은 자신의 삶에 대해 자기 스스로가 내린 결정이기 때문에 아직 초등학생인 어린이들에게는 이해하기 힘들고, 통계수치상으로 쉽게 나타나지는 않을 것이다. 이러한 결과는 Seligman(2002)이 대학생들을 대상으로 한 연구에서 세 가지의 기본적 심리욕구는 운동을 하는 동안 부정정서보다 긍정정서의 경험과 높은 상관관계가 있다고 주장한 연구의 결과와도 일치한다. 그리고 정우영(2012)도 국내 대학생들을

대상으로 한 연구에서 자율성, 유능성, 관계성은 주관적 웰빙의 긍정적인 정서들과 높은 상관을 보였고, 반대로 부정정서와는 낮은 부적상관이 있음을 주장하였다. 김덕진과 양명환(2006)은 교양 체육에 참여하는 대학생들을 대상으로 기본적 심리욕구, 동기, 심리적 웰빙의 관계를 규명하는 연구에서 자율성, 유능성, 관계성의 기본적 심리욕구는 동기와 심리적 웰빙에 영향을 미치는 주요변인임을 보고하였다.

이러한 내용들을 종합하여 볼 때 즐거움과 행복 등의 긍정적인 정서를 상승시키기 위해서는 무엇보다 자신이 잘할 수 있다고 느끼는 유능성을 높여야 한다는 사실이 입증되었다. 따라서 학생들이 활동에 대해 재미를 느끼고 자발적으로 체육수업에 참여하기 위해서는 학생들의 수준에 맞는 적절한 연습과 성공의 기회를 제공하며 성취감을 맛보게 하는 등의 다양한 방법이 필요하다. 또한 다양한 각도에서 유능감을 상승시킬 수 있는 프로그램 개발이 지속적으로 필요하며, 활동에 대한 동기를 촉진시킬 수 있는 교사의 역량이 중요하다고 사료된다.

### 3) 관계성이 주관적 웰빙에 미치는 영향

관계성은 긍정정서에 유의한 정(+ )의 영향을 미쳤으나, 삶의 만족 부정정서에는 유의한 영향이 나타나지 않았다. 초등학생들이 체육수업에서 느끼는 관계성의 욕구는 수업에 참여하는 교사나 또래친구들의 관계에서 친밀감을 느끼고 즐겁게 활동하는 것에 의미를 둔다. 만약에 수업 참여자들 사이에 친밀감을 느끼지 못하고 부정적인 관계라고 지각한다면 수업 자체가 지루하고 흥미가 감소될 것이며, 팀의 목표달성을 위한 노력이 저하될 것이다. 이러한 결과는 관계성에 대한 욕구가 체육수업을 통해 학생과 학생, 학생과 교사사이에 긍정적 상호작용을 통하여 관계를 유지할 수 있고, 개인과 팀의 목표를 위해 흥미를 느끼며 즐겁고 행복한 활동을 할 수 있는 기회를 제공받게 된다고 주장한 Ntoumanis(2001)의 연구와 일치한다. 또한 박인주(2008)는 초등학생의 운동참여의 경우 개인적인 생각이 아닌 부모님, 선생님 같은 중요하고 의미 있는 대

상을 통하여 시작할 수도 있고, 친구나 선배 등 주위의 가까운 상대가 하는 것을 보고 동기부여를 통하여 즐거움과 만족을 느낄 수도 있다고 밝혀 본연구의 결과를 지지하고 있다.

종합하여 보면, 기본적 심리욕구 중 특정 집단에 대한 소속감의 욕구 즉 관계성은 주관적 웰빙의 긍정적인 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 입증되었다. 또한 학교에서의 또래관계와 교사와 학생과의 관계에서 긍정적인 부분이 많을수록 관계가 지속적으로 유지될 수 있고, 즐겁고 행복한 학교생활이 될 수 있다는 사실을 시사하고 있다. 따라서 아이들이 행복하고 즐겁게 체육수업에 참여하기 위해서는 수업내용의 유익함과 재미도 중요하지만 수업참여자 간의 돈독한 관계를 이어갈 수 있는 적절한 수업전략이 필요함을 명심해야 할 것이다.

이와 같이 인간이 추구하는 기본적 심리욕구가 만족이 되면 타인에 의해서가 아닌 자기 스스로 참여하는 활동에 대한 주관적 웰빙 지수가 상승하는 결과를 알 수 있다. 이러한 결과는 기본적 심리욕구만족이 학교나 가정생활의 만족도, 심리적 안녕 감을 예측하는 주요한 변인이라고 주장한 이명희와 오혜진(2011)의 연구결과와 일치한다. 따라서 학교생활이 불행하다고 생각하는 아이들이 체육활동을 통해 학교에 대한 만족감을 증진시킬 수 있다면 행복한 학교생활을 할 수 있는 환경이 제공 될 것이고, 앞서 언급한 어린이들의 주관적 행복지수가 상승할 것으로 기대 할 수 있다.

### 3. 자율적 교수행동과 주관적 웰빙과의 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과

#### 1) 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과

자율적 교수행동은 삶의 만족 정(+)<sup>2</sup>의 직접 효과가 있었고, 매개변수 투입

후에도 삶의 만족 동일한 효과를 보였다. 그리고 자율적 교수행동과 삶의 만족과의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과를 살펴본 결과 자율적 교수행동은 기본심리욕구 중 자율성을 경유하여 삶의 만족 유의한 정(+)의 효과가 있었다. 이 연구결과는 학생들에게 자율적인 선택의 기회가 부여되고, 교사의 긍정적 피드백을 받으면서 자발적으로 운동참여를 하게 되면 삶의 만족도와 긍정적인 정서의 상승으로 주관적인 웰빙 지수가 상승하는 것을 보여준다. 운동선수가 지각한 사회적 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 간접효과를 검증하는 이진호(2012)연구에서 자율성 지지가 자율성을 경유하여 긍정적 정서와 주관적 활력에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발한다는 결과와 비슷한 맥락이다. 양정수와 이선화(2011)의 초등학교 무용 수업에 참여하는 학생들을 대상으로 한 연구에서 무용교사의 지각된 자율성 지지는 기본적 심리욕구에 긍정적인 영향을 미쳐 자발적으로 수업에 참여하려는 의도가 촉진된 것으로 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하고 있다. 또한 김기형과 박종길(2009)도 대학 운동선수를 대상으로 기본적 심리욕구 만족이 선수들에게 지각된 자율성 지지와 동기간에 매개역할을 한다고 주장하였다. 즉 교사들의 자율적 교수행동 환경이 기본적 심리욕구를 만족시키며 자기결정성 동기를 유발하여 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

자율적 교수행동이 삶의 만족 상당한 영향을 주고 있지만, 기본심리 욕구도 자율적 교수행동과 삶의 만족 관계에 있어 중요하게 간접영향을 미치고 있다. 특히 어떠한 활동을 하면서 그것을 시작하고, 지속하고 또는 포기할 지를 타인이 아닌 스스로 의사를 결정하는 자율성이 보장 되었을 때 그 상황과 자기 자신에 대해 만족감이 높아진다는 것을 보여준다. 따라서 수업에 대한 만족감을 느끼지 못하는 아이들에게 통제적이고 강압적인 환경이 아닌 자율적이며, 스스로 결정하고 행동할 수 있는 수업분위기를 만들어 줄 수 있도록 교사들의 교수행동의 변화가 요구된다.

## 2) 자율적 교수행동과 긍정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과

자율적 교수행동은 긍정정서에 유의한 정(+)의 효과가 있었으며 두 변인간의 관계에 매개변수를 투입하여 분석하여도 긍정정서에 유의한 정(+)의 효과를 나타냈다. 그리고 자율적 교수행동은 유능성과 관계성을 통하여 긍정정서에 유의한 정(+)의 효과가 있었다. 즉 자율적 교수행동 환경에서 자신의 능력에 맞게 도전성을 추구하고, 역량유지를 위해 노력을 하면서 긍정적인 피드백을 받게 되면 활동을 하면서 즐거움과 행복 그리고 남들보다 잘할 수 있다는 자신감과 만족감 등의 긍정적인 정서가 증가하였다고 볼 수 있다. 이와 관련하여 무용전공 중·고등학생들을 대상으로 한 오유진과 유진(2012)의 연구에서 지각된 자율성지지는 기본적 심리욕구만족에 긍정적인 영향을 미치며, 유능감만이 부분적으로 매개하여 내적동기를 예측하는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 일맥상통하고 있다. 김도연(2010)도 어머니의 자율성 지지가 아동의 자아탄력성에 기본심리욕구의 간접영향을 검증하는 연구에서 어머니의 지각된 자율성 지지가 아동의 자율성과 유능성을 만족시키면서 아동이 자아통제를 할 수 있는 능력이 긍정적으로 극대화 되었다고 주장해 본 논문과 유사한 결과를 보이고 있다. 또한 박중길(2009)은 대학 운동부를 대상으로 선수와 코치의 관계 속에 기본적 욕구만족 및 신체적 심리적 안녕 감의 관계를 검증한 연구에서 코치와의 관계를 긍정적으로 지각한 선수일수록 기본 욕구만족이 크고 심리적으로 안녕감을 느끼고 개인적 성장 동기가 높아진다고 보고하여 본 연구의 결과와 비슷한 맥락을 보이고 있다.

하지만 이진호(2011)의 연구에서는 반대로 자율성과 유능성이 과제관여 분위기와 심리적 웰빙의 관계에서 유의한 정(+)의 영향을 나타냈다. 앞서도 언급을 하였지만 엘리트 선수를 대상으로 한 연구와 초등학생을 대상으로 한 본 연구와 비교했을 때 상이한 연구결과를 나타낸 것이라 할 수 있다. 엘리트 선수들은 초등학교에서부터 대학교에 이르기까지 코치의 지도를 받으며 본인 스스로의 목표에 따라 기술숙달, 동료들과의 협동훈련 등 과제관여 분위기 안에서 운



동하는 습관을 형성하였기 때문에 이러한 분위기 안에서 자율성과 유능성이 높아지며 심리적 웰빙 지수도 상승 했다고 할 수 있다. 그리고 해당 종목과 관련된 상급학교 진학과 대회입상 등을 목표로 운동하기 때문에 의무적으로 매일 장시간의 연습을 해야 하는 상황이 요구되어 지고 있다. 이와는 반대로 초등학교 학생들이 체육수업에 참여하는 교사나 또래친구들의 관계에서 친밀감을 느끼고 즐겁게 활동하는 것에 의미를 두기 때문에 엘리트 운동선수를 대상으로 한 연구와는 상반된 결과가 나온다는 것을 알 수 있다.

따라서 엘리트 선수를 지도하는 코치 및 감독자는 선수들이 훈련에 집중할 수 있는 적절한 훈련 분위기를 보장해야 한다. 또한 체육수업에 있어서 부정적인 정서가 높은 아이들을 위해서는 자율적인 수업 분위기 조성을 위한 개입도 중요하겠지만 자신이 도전하는 어떤 것을 위해 무엇인가를 배워서 만족을 경험하도록 유도하며, 자신의 잠재력을 깨우기 위해 특별한 기술을 배우고 남들보다 잘 할 수 있다는 자신감과 유능감이 상승할 때 긍정적인 정서가 증가 될 것으로 보인다. 수업에 참여하는 모두가 무엇인가를 배워서 만족하기란 쉽지 않겠지만 즐거운 체육수업을 위해서는 어떤 행동에 대해 모두가 참여할 수 있고 성공하는 성취감을 느낄 수 있는 기회와 긍정적인 피드백을 제공하는 등의 교사의 노력이 선행되어야 할 것이다.

### 3) 자율적 교수행동과 부정정서 관계에서 기본적 심리욕구의 다중매개효과

자율적 교수행동은 부정정서에 부(-)의 직접영향이 있었고, 기본적 심리욕구의 매개변수 투입 후에는 부정정서에 유의한 영향을 미치지 못하였다. 하지만 기본적 심리욕구 요인 중 유능성 만이 자율적 교수행동과 부정정서의 관계에서 유의한 부(-)의 간접 영향을 나타냈다. 즉 체육수업 시간에 교사의 격려와 긍정적인 피드백의 제공으로 학생들에게 자신감과 잘할 수 있다는 유능감을 높여주면 수업에 대한 부정적인 정서를 줄일 수 있다. 이러한 결과는 코칭

행동과 운동동기와의 관계에서 코치의 민주적 코칭행동이 심리적 욕구만족을 경유하여 통제적 동기에 부(-)의 영향을 미친다고 주장한 양명환과 김덕진(2010)의 연구결과와 비슷한 맥락을 보인다.

이번 연구에서 무엇보다 놀라운 사실은 기본적 심리욕구 중 유능성만이 부정 정서에 직접영향을 미친다는 점이다. 이미 많은 연구에서는 기본적 심리욕구가 자율성지지 또는 자율적 교수행동과 긍정적인 정서나 내재적 동기 사이에서 매개역할을 하는 것으로 알려져 있다(Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Mageau & Vallerand, 2003; 김덕진, 2010; 김기형, 박중길, 2009). 하지만 이번 연구에서 자율성과 관계성 욕구가 통계적으로 유의하지는 않았지만 부정 정서에 긍정적인 영향력을 행사 할 수도 있음을 시사한다. 이와 같은 연구결과가 초등학생들의 개인적 특성 때문인지는 단정 지을 수는 없지만, 부분적으로 현재 초등학교에서 이루어지고 있는 체육수업 분위기 내에서 이유를 찾아볼 수 있다. 초등학교 고학년이라 할지라도 아직 정서적으로나 인지적으로 그리고 신체적으로 덜 성숙한 어린아이기 때문에 항상 교사의 주의와 관심, 그리고 적절한 간섭이 필요하다. 체육교사가 어느 정도 자율성을 보장하더라도 부상에 대한 주의를 촉구하고 적절한 간섭으로 인하여 아이들의 부정적인 정서를 촉진 시킬 수밖에 없을 것이다. 하지만 교사가 실력 향상을 인정하고 긍정적인 피드백을 제공하게 되면 아이들은 할 수 있다는 자신감이 생기고 자신의 능력을 발휘하는 경험을 하게 된다. 또한 경쟁 활동 위주의 수업이 진행이 되면서 학생입장에서의 동료나 상대방의 학생들은 체육시간 내에서 실력의 우위를 비교할 수 있는 가장 큰 경쟁자이다. 동료들보다 실력과 기술이 한층 더 향상되고 잘한다고 느낄 때 유능성이 충족이 되어 부정적인 정서가 억제된다는 사실을 알 수 있다.

본 연구에서는 초등학생이 지각한 교수행동이 기본적 심리욕구 만족의 중요한 선행변인 역할을 하고 있다는 것을 확인 하였고, 기본적 심리욕구만족이 주관적 웰빙을 주요하게 예측한다는 것을 증명 하였다. 또한 초등학생들이 지각한 교수행동과 주관적 웰빙간의 관계에서 기본적 심리욕구만족이 다중매개역할을 한다는 결과를 도출하였다. 그리고 자율적 교수행동이 삶의 만족과 긍정 정서에 직접적으로 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 기본적 심리욕구

또한 자율적 교수행동과 주관적 웰빙의 관계에 있어 중요하게 간접영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 초등학생들이 체육수업 상황에서 주관적 웰빙을 높이기 위해서는 기본적 심리욕구의 만족과 자율적 교수행동의 역할이 중요하다는 점을 시사한다.

## VI. 결론

본 연구의 목적은 초등학생이 지각한 교수행동과 주관적 웰빙과의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과를 검증하는 것이다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 J도내에 소재하고 있는 초등학교의 재학생 중 5, 6학년 220명을 대상으로 연구를 진행 하였다. 또한 교수행동이 기본적 심리욕구에 영향을 미치는지, 기본적 심리욕구가 주관적 웰빙에 상이한 영향을 미치는지, 그리고 교수행동이 기본적 심리욕구를 매개로 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는지를 검증하고자 하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 교수행동 중 자율적 교수행동은 기본적 심리욕구인 자율성과 유능성, 관계성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 통제적 교수행동은 기본적 심리욕구에 유의한 영향을 미치지 못하였다.

둘째, 기본적 심리욕구 중 자율성은 주관적 웰빙의 삶의 만족에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 긍정정서와 부정정서에는 유의한 영향을 미치지 못하였다. 그리고 유능성은 긍정정서와 부정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 삶의 만족에는 유의한 영향을 미치지 못하였다. 관계성은 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으나 삶의 만족과 부정정서에는 유의한 영향이 나타나지 않았다.

셋째, 자율적 교수행동은 기본적 심리욕구 만족의 하위요인 중 자율성을 경유하여 삶의 만족에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 유능성을 경유하여 긍정정서와 부정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 또한 자율적 교수행동은 관계성을 경유하여 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 초등학생들을 대상으로 성공적인 체육수업이 이루어지기 위해서는 자율적인 수업분위기를 조성하고 아이들의 기본적인 심리욕구를 충족시켜 주는 것이 가장 중요하다는 것을 알 수 있다. 또한 초등학생들의 기본적 심리욕구 만족은 주관적 웰빙 지수를 높여주는 중요한 심리적 매개변인이라는 점이 입증되었다. 그렇기 때문에 체육교사들은 학생들의 기본적 심리욕구 즉, 자율성, 유능성, 관계성 정도를 지속적으로 높일 수 있는 방안을 모색하고 상황에 맞는 적절한 교수방법을 선택해야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 권석만(2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김계주, 김덕진(2011). 고등학생이 지각한 체육 교수행동, 기본적 심리욕구만족 및 운동지속의도간의 구조적 관계. 한국체육교육학회지, 16(3), 77-92.
- 김기형, 박중길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 20(3), 33-48.
- 김덕진(2010). 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. 제주대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김덕진, 양명환(2011). 해양스포츠 교육프로그램 참여가 대학생의 열정, 주관적 웰빙 및 만족도에 미치는 영향. 해양스포츠연구, 1(2), 27-41.
- 김도연(2010). 지각된 어머니의 자율성 지지가 아동의 자아탄력성에 미치는 영향: 기본 심리적 욕구의 매개효과. 아주대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 김영식(2006). 「요가수련 참가정도와 주관적 웰빙과의 관계」. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영아(2010). 학업동기 - 이론, 연구와 적용-. 서울: 학지사.
- 김일형(2006). 중학교 체육 수업의 교수행동과 학습행동에 관한 분석 연구. 미간행석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 김덕진, 양명환(2013). 스포츠 상황에서 기본적 심리욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 24(1), 30-31.
- 류연지(1996). 「성격 및 욕구수준이 주관적 웰빙에 미치는 영향」. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은옥(2013). 스쿼시 선수의 동기와 열정, 심리적 욕구, 주관적 안녕감과 구조적 관계. 경기대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 박인주(2008). 초등학교 학생들의 운동부 참여에 관한 연구. 석사학위 논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 박중길(2009). 지각된 코치-선수 관계, 욕구만족, 신체적 및 심리적 안녕감: 개인내분석. 한국스포츠심리학회지, 20(4), 177-191.

- 박중길, 유정인(2008). 대학생의 스포츠 참여동기와 주관적 웰빙과의 관계. 한국 스포츠 심리학회지, 19(1): 115-128.
- 안도희, 박귀화, 정재우(2008). 자율성지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계. 청소년학연구, 15(5), 315-338.
- 양명환(2012). 자기결정이론을 활용한 체육수업 동기전략 문헌에 대한 이론적 고찰. 해양스포츠연구, 2(2), 44-56.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 21(3), 27-41.
- 양정수, 이선화(2011). 교사와 부모의 무용 자율성지지, 기본욕구, 즐거움 및 수업참여 의도간의 인과모형 검증. 예술교육연구, 9(1), 183-202.
- 오유진, 유진(2012). 교사-동료의 자율성지지와 무용 내적동기의 관계에서 기본 심리적 욕구의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 23(2), 87-101.
- 오혜진(2011). 기본심리욕구가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 명지대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 윤현정(2004). 무용교사의 교수방법이 무용전공 학생의 학습참여에 미치는 영향. 석사학위논문.
- 이만령(2006). 체육교사의 성격유형과 교수행동이 학습자의 학습만족도에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 15(2), 143-152.
- 이명숙(2013). 청소년의 주관적 웰빙에 미치는 가족기능 및 진로 정체감의 영향: 한국-중국 비교 연구. 청소년학연구, 20(4), 151-174.
- 이정순(2004). 관광활동이 관광·여가만족과 웰빙 지각에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이진호(2011). 운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과 검증. 제주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정용각(2009). 운동영역에서의 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와의 관계 모형 검증. 한국사회체육학회지, 38, 1325-1337.
- 정우영(2012). 교양체육 참여 대학생들의 기본심리욕구와 주관적 안녕감과의 관계. 한국사회체육학회지, 50(1), 573-581.
- 천승현(2012). 자기결정이론에 근거한 체육교사의 동기부여방식과 심리적 욕구

- 및 정서참여 간의 관계 검증. 한국체육측정평가학회지, 14(2), 35-49.
- 한국방정환재단(2016). 2015한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교연구조사결과 보고서. [http://www.korsofa.org/bbs/board.php?bo\\_table=data&wr\\_id=73](http://www.korsofa.org/bbs/board.php?bo_table=data&wr_id=73).
- 황재원, 김계현(2009). 대학생의 행복추구경향과 주관적 안녕감과의 관계. 상담학연구, 10(1), 57-71.
- Amabile, T. M. (1996). Creativity in context. New York: Westview Press
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and selfdetermined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Baard, P. P., DEci, E. L., Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basics of performance and well-be-ing in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a selfdetermination theory perspective: Implications for sport coaches. *International Review of Sportand Exercise Psychology*, 2(2), 215-233.
- 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.
- Cox, A., & Williams. L. (2008). the roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30, 222-239.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). *New York: Academic.*
- 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. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuit : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. 52, 141-166.
- 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. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior: Macmillan.*
- Diener & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & Schwarz(Eds). *Well-being: The foundations of hedonic psychology.* *New York: Russell Sage Foundation.*
- Diener, E (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E (2000). Subjective Well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.
- Fraser-Thomas, J., & Cote, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3-23.
- Gagne' , M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream:



- Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- 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.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 11-20.
- Preacher, K., Hayes, A. F. (2014). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, pp.879-891.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements within the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- 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(3), 297-313.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* Rochester, New York: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Ryan, R. M. (1996). Attribution, intrinsic motivation, and athletics: Replication and extension. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 19-26). *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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., Stiller, J. D., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14(2), 226-249.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), pp. 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2002), *Authentic Happiness*, New York : Free Press.
- 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, 483-497.
- Standage, M, Gillson, 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*.
- 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., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic

and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*,  
11, 142-169.

<Abstract>

**The Mediating Effect of Basic Psychological Need in  
the Relationship between Perceived Teaching Behavior and  
Subjective Well-Being among Elementary Level Students**

Ko, Sang Young

Major in Physical, Graduate School  
Jeju National University

Supervised by professor, Kim Duk Jin

The purpose of this study was to investigate the mediating effect of basic psychological needs met in the relationship of teaching behavior and subjective well-being are perceived by elementary school students in physical education classes. A questionnaire survey of self-evaluation equation for the Jeju Special Self-Governing Province within 5-6 grade elementary school professor, basic psychological needs, subjective well-being was conducted to it by collecting data. The collected data results autonomous Professor action validates the hypothesis by using SPSS 18.0 and SPSS PROCESS Macro statistical programs autonomy, competence, finished with the effect of significantly positive(+) in the relationship, mediated Professor action on the subjective well-being results only act autonomously professor examining the effect this is going to subjective well-being was significantly path. As a result, the full-mediated effects through autonomy and the relationship of the basic psychological needs in

relation to the satisfaction of the autonomous Professor behaviors and life appeared, it was found autonomy and competence is fully mediated effects in relation to voluntary professors behavior and positive emotions in relation professor of autonomous behavior and negative sentiments competence only factor that was fully mediated effects.

keyword : Autonomous Professor behaviors, Basic Psychological Need in the Relationship, Subjective Well-Being.

<부 록>

어린이 여러분 안녕하세요?

다음의 질문지는 초등학생 여러분이 체육에 대해 느끼는  
여러 가지 생각을 알아보기 위해 만든 것입니다.

여러분의 생각과 느낌을 있는 그대로 솔직하게 작성해  
주시면 됩니다.

이 질문지는 정답이 없습니다.

여러분께서 주신 내용은 본인의 연구 자료로만 이용되며  
응답한 내용에 대해서는 비밀을 지킬 것을 약속합니다.

질문지는 총 3면이고 응답에 걸리는 시간은 약 10분입니다.

여러분의 귀한시간을 내어 질문에 응해주셔서  
대단히 감사합니다.

2015년    월

제주대학교 교육대학원 석사과정    교 상 영

지도교수    김 덕 진

E-mail : soderj@naver.com / H.P : 010.4038.0484

I. 다음 문항들은 체육선생님에 관한 질문입니다. 자신을 지도하고 있는 체육선생님에 대해서만 생각하면서 아래의 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다. (교수행동)

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 체육선생님은 학생들의 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤
2. 체육선생님은 학생들이 잘 못하는 부분을 질문하면 자세히 설명해준다.	①	②	③	④	⑤
3. 체육선생님은 학생들이 잘 했을 때 칭찬을 자주 해준다.	①	②	③	④	⑤
4. 체육선생님은 어떤 사항을 결정할 때, 학생들과 자주 상의한다.	①	②	③	④	⑤
5. 체육선생님은 수업방식에 대해 학생들의 의견을 물어본다.	①	②	③	④	⑤
6. 체육선생님은 학생들과 체육 이외의 이야기를 나누거나 농담을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
7. 체육선생님은 수업시간에 모르는 것을 질문해도 잘 가르쳐 주지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8. 체육선생님은 자율적 수업보다는 일방적 수업을 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
9. 체육선생님은 수업시간에 칭찬보다는 꾸짖거나 창피를 주는 등 처벌을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 체육선생님은 수업시간에 일일이 간섭하거나 명령조로 얘기한다.	①	②	③	④	⑤
11. 체육선생님은 수업시간에 운동기능이 부족해서 잘 못한다는 느낌을 갖게 한다.	①	②	③	④	⑤
12. 체육선생님은 학생들의 의견이나 흥미를 무시하고 그냥 열심히만 하라고 한다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음 문항들은 여러분이 운동을 하면서 느낄 수 있는 것들입니다. 읽고 자신의 생각과 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다. (기본적 심리욕구)

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



IV. 다음은 삶의 만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단 - 직장, 지역사회 등)으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 여러분이 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보세요. 여러분은 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까? '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(7점)'까지의 보기 중에서 여러분의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 괄호 안에 점수를 적어 주시기 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	매우 그렇다
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

- 1) 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.(      )
- 2) 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.(      )
- 3) 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.      (      )

다음은 운동을 하면서 어떤 느낌이 들었는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주세요. 그리고 다음에 제시 되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 '전혀 느끼지 않았다(1점)'에서부터 '항상 느꼈다(7점)'까지의 보기 중에서 번호를 골라 적어 주시기 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	매우 그렇다
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

- 4) 즐거운 (      )
- 5) 편안한 (      )
- 6) 행복한 (      )
- 7) 부정적인 (      )
- 8) 짜증나는 (      )
- 9) 무기력한 (      )

V. 해당되는 □에 √ 표 해주십시오.

1. 성별	<input type="checkbox"/> ① 남자	<input type="checkbox"/> ② 여자
2. 학년	<input type="checkbox"/> ① 5학년	<input type="checkbox"/> ② 6학년
3. 생활지역	<input type="checkbox"/> ① 제주도	<input type="checkbox"/> ② 서귀포시

【지금까지 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.】