

해양스포츠 교육프로그램 참여가 대학생의 열정, 주관적 웰빙 및 만족도에 미치는 영향

김덕진 · 양명환* 제주대학교

The Effects of Marine Sports Education on Passion, Subjective Well-Being and Participation Satisfaction among College Students

Kim, Deok Jin · Yang, Myung Hwan *Jeju National University*

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of educational program for marine sports on passion, subjective well-being and to identify participation satisfaction among collage students. The participants(N=133) were college students from nationwide involved in marine sports education sponsored by Jeju National University in Korea. Measures assessing passion, subjective well-being and education satisfaction were administered using questionnaires in before and after education program. First, results showed a significant effect of educational treatment on harmonious passion. Second, participants reported a significant increase in all factors of subjective well-being(positive affect, negative affect, life satisfaction). Finally, satisfaction for educational program as measured by students, satisfaction of teaching contents toward instructor staffs had the highest score with 97.7%, followed by teaching attitudes of instructor staffs, satisfaction of overall education, basic skills learning, education equipments and facilities. Also, participants had an intention to participate in another program and to recommend to their colleagues to participate in a program. Therefore an marine sports program needs curriculum in the physical education and sport department and the continuous and active cooperation between university and institutions would lead to an effective and efficient marine sport.

논문정보

논문투고 : 2011. 07. 30.
논문수정 : 2011. 08. 12.
게재확정 : 2011. 08. 20.

Key words :

marine sports,
passion,
subjective well-being,
participation
satisfaction,
after participation
intention

* E-mail : yangmh@jejunu.ac.kr

1. 서론

최근 긍정심리학이 급성장하면서 심리학자들을 비롯한 많은 사회과학자들은 인간의 심리에 대한 부정적 접근에서 탈피하여 긍정적 접근을 통해 인간의 행위를 이해하고 평가하고자 하는 시도가 이루어지고 있다. 긍정심리학(positive psychology)은 인간이 최적으로 기능할 수 있도록 돕는데 목적을 두고 있다(Lopez & Snyder, 2003). 긍정심리학이 매우 광범위한 주제이기는 하지만 인간이 지니는 긍정의 힘에 관심을 갖고 원칙적으로 인간이 보다 행복하고 윤택한 삶을 살기 위한 방법에 초점을 두고 있다.

많은 심리학자들을 비롯한 사회과학자들은 인간의 웰빙(well-being) 또는 삶의 질(quality of life)에 초점을 두고 연구를 수행해 왔다. 이처럼 삶의 긍정적인 측면에서 웰빙 연구가 진척된 이유는 웰빙이 정신적 질병의 부재(즉, 긍정정서가 반드시 부정정서의 반대의 개념이 아님)가 아니며, 삶의 질이 높다는 것이 단순히 삶의 부정적 요소들이 없다는 것을 의미하지만은 않다고 인식했기 때문이다(Ryan & Deci, 2001).

이러한 맥락에서 본 연구는 주관적 웰빙에 초점을 두고 연구를 수행하였다. 주관적 웰빙은 일상적으로 많이 사용되는 '행복(happiness)'이라는 말과 핵심적인 요소들에서 공통점이 많다. '주관적'이라는 용어는 '개인의 관점으로' 평가하였다는 것을 의미한다. 즉, 주관적 웰빙은 외부 관찰자나 평가자에 의해 평가되거나, 신체적 건강, 직장 혹은 수입과 같은 객관적 요인에 대한 측정치로 평가하는 것이 아닌 한 개인이 자신의 삶에 대해 스스로 평가한 내용을 의미한다. 따라서 주관적 웰빙이란 한 개인의 자신의 삶에 대한 인지적/정서적 평가를 말한

다. 사람들은 기쁜 일이 많은 반면 부정적 정서는 적게 경험할 때, 흥미 있는 활동에 몰입되어 있을 때, 즐거움이 많은 반면 고통은 적게 경험할 때 그리고 자신의 삶에 대해 만족할 때 주관적 웰빙이 높다는 것을 의미한다(Diener, 1984, 2000). 주관적 웰빙은 일반적으로 인간이 원하는 중요한 것을 얻었다는 믿음뿐만 아니라 이러한 신념과 함께 수반되는 유쾌한 정서를 포함하는 주관적 경험으로 간주된다(Waterman, 1993). Diener(1984)는 주관적 웰빙이 삶에 대한 태도로써 기본적으로 정서적, 인지적 요인을 포함하고 있다고 주장하였다. 정서적 요인은 일상생활의 경험을 통해 얻어지는 긍정적, 부정적 정서를 의미하며, 인지적 요인은 삶에 대한 의식적이고 인지적 판단으로 삶의 만족을 의미한다.

초기 조사연구의 연구자들은 개인의 주관적 웰빙을 직접적으로 측정하였는데 수만 명의 사람들이 행복, 삶의 만족, 느낌 등에 대해 전반적인 생각을 질문지에 응답하였다. 또한 실험 참가자들에게 전반적으로 평가해서 자신의 삶에 대한 느낌과 가장 가까운 것으로 여겨지는 일련의 얼굴 형태를 하나 선택하도록 하여 행복의 정도를 나타내기도 하였다(Andrew & Withery, 1976).

그러나 일부 연구자들(Andrews & Robinson, 1991; Argyle, 2001; Diener, 2000)은 주관적 웰빙에 세 가지의 서로 다른 요소들이 존재하기 때문에 주관적 웰빙을 측정할 때 중다문항 척도나 문항집으로 측정되어야 한다고 주장한다. 이 세 가지의 주요한 요소는 긍정정서(positive emotion), 부정정서(negative emotion), 생활만족(life satisfaction)이다. 자기결정이론에서는 세 가지 요소의 측정치에 대한 합으로 주관적 웰빙을 측정할 수 있다고 제안하였다(김덕진, 양명환, 2006, Ryan & Deci, 2001).

특히, 자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)은 잘 사는 것은 동기, 목표, 행동들과 밀접한 관련이

있으며, 기본 심리욕구와 자아실현과 관련이 있는 내재적 삶의 목표와 행동의 자율적 조절에 초점을 두어야 한다고 강조하였다. 운동과 스포츠 분야에서도 '긍정'이 갖고 있는 심리적, 정신적 효과에 주목하고 긍정을 내재적 동기의 하나로 설정, 인간의 운동 참여와 웰빙과의 관계를 분석하려는 연구들이 진행되고 있다. 무엇보다 개개인의 참여하고자 하는 동기가 있어야만 운동에 지속적으로 참여할 수 있기 때문이다. 그 중에서도 열정(passion) 연구는 개인이 지속적으로 나타내는 긍정적 행동양식과 관련하여 많은 학자들이 주목하고 있다.

열정의 개념은 철학자들 사이에서 많은 주목을 받으면서 일반화되었지만, 상대적으로 심리학자들에게는 덜 주목받아 왔던 것이 사실이다. 여전히 근래에도 열정에 대한 심리학의 경험적 연구들은 주로 낭만적 열정(romantic passion)에 초점을 두고 있다(Hatfield & Walster, 1978). 그러나 최근 Vallerand와 동료들(Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard, Gagné, & Marsolais, 2003; Vallerand & Houliort, 2003; Vallerand & Miquelon, 2007)은 기존 열정에 관한 비 이론적이고 모호한 개념적 문제를 분석 및 종합하여 열정이란 '사람들이 좋아하고 중요하게 생각하는 활동을 찾아 많은 시간과 에너지를 투자하는 강한 성향(inclination)'으로 정의하였다(최진, 권성호, 2010). 열정의 또 다른 정의는 자기결정이론에 근거하여 열정적 활동이 개인의 정체감을 내면화하는 것으로 정의하였다. 즉, 열정이 유기체인 인간의 내면화 과정에서 발생하는 동기적 측면을 바탕으로 자아정체감을 표출한다고 하여 열정적 활동 자체가 개인의 정체성을 표출하는 것으로 규정하였다. Vallerand 등(2003)은 긍정과 부정적 측면에 관심을 갖고 열정적 활동이 개인의 정체성을 어떻게 내면화시키는가와 관련하여 조화열정(harmonious passion)과 강박

열정(obsessive passion)으로 구분하여 이론론적 모형을 제안하였다.

조화열정(harmonious passion)은 개인에게 주어진 활동을 중요하게 인식하면서 아무런 조건과 내적인 집착을 보이지 않고 자유롭게 선택하고 수용하는 동기적 작용이라면, 강박열정은 자아정체감에 활동을 통제적으로 내면화하는 과정으로 개인이 활동을 중요하게 여기면서도 활동에 대한 내적 압박이나 조건화(예, 사회적 수용감, 자아존중감)로 인하여 활동 참여와 수용이 통제되지 않고 어쩔 수 없이 실행해야만 하는 동기적 작용을 의미한다(유진, 정꽃님, 2008; Vallerand, 2008; Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier, & Blanchard, 2006). 이와 같이 조화열정은 외부적 또는 심리적 압박을 받지 않으며, 활동 자체에 중요성을 두기 때문에 운동 참여에 있어 긍정적인 정서 상태를 촉진하지만, 강박열정은 외부적 또는 심리적 압박에 의해 자기 자신을 과도하게 통제하고 강요하는 경향을 보인다(유진, 정꽃님, 2008; Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003; Ratelle, Vallerand, Mageau, Rousseau, & Provencher, 2004).

이 두 가지 유형의 열정들은 개인의 정서와 인지 그리고 행동에 상이한 영향을 미친다. 조화열정이나 강박열정 모두 활동의 지속과 수행을 유의하게 예측하고 있지만, 활동의 자율적 내면화 과정에서 발생하는 조화열정은 통제적 내면화 과정에서 발생하는 강박열정보다 더욱 긍정적 정서와 몰입, 그리고 주관적 웰빙에 영향을 미친다. 조화열정은 활동참여에 유연성을 제공하여 과제에 대한 집중과 긍정적인 심리상태를 촉진시키지만, 강박열정은 활동참여의 경직성을 제공하여 과제에 대한 집중력을 방해하고 부정적인 심리적 종속감을 자아낼 가능성이 높다. 따라서 조화열정이 개인의 긍정적 경험과 상관이 있다면, 강박열정은 부정적 경험과 상관이

높다는 것을 예측할 수 있다(Amiot, Vallerand, & Blanchard, 2006; Ratelle et al., 2004; Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard, & Vallerand, 2003; Vallerand, 2008, 2010; Vallerand et al., 2003). 일레로, Rousseau와 Vallerand(2008)는 조화열정이 긍정적인 심리 적응(예, 삶의 만족, 삶의 의미, 활력)에 정적으로 영향을 미친 반면에 부정적인 심리 적응(예, 불안, 우울, 스트레스)에 부적으로 영향을 미친다고 보고하였다.

초기의 연구들은 근로현장(Caudroit, Boiché, Stephan, Le Scanff, & Trouilloud, 2011; Houffort, Koestner, Vallerand, & Blanchard, 2003; Vallerand & Houffort, 2003), 도박(Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005; Ratelle et al., 2004; Rousseau, Vallerand, Ratelle, Mageau, & Provencher, 2002), 인터넷 사용(Séguin-Lévesque et al., 2003), 독서와 음악 감상(Vallerand et al., 2003) 등 일상생활 양식과 관련된 친숙한 주제에 관심을 기울였으나(최진, 권성호, 2011; Vallerand et al., 2006), 아쉬운 점은 열정의 부정적 측면이 부적응적 행동으로 표현되는 사례들에 주목했다는 점이다(최진, 권성호, 2011).

최근 들어 운동선수나 스포츠 상황에서 열정에 관한 연구(Carbonneau, Vallerand, Fernet, & Guay, 2008; Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011; Donahue, Rip, & Vallerand, 2009; Lafrenière, Jowett, Vallrand, & Carbonneau, 2011; Rip, Fortin, & Vallerand, 2006; Vallerand, Mageau, Elliot Dumais, Demers, & Rousseau, 2008; Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet, & Blanchard, 2007)들이 활발하게 진행되고 있다. Vallerand와 Miquelon(2007)은 운동선수들을 대상으로 스포츠 상황(농구, 축구, 수구, 싱크로나이즈)에서 열정과 주관적 웰빙의 관계를 분석하였다. 그 결과, 조화열

정은 정서경험과 주관적 웰빙과 정적인 상관을 보이지만, 강박열정은 정서경험과 주관적 웰빙과 부적인 상관을 보인다고 하였다. 또 다른 연구들은 조화열정과 긍정정서가 정적으로 상관이 있으며(Mageau et al., 2005; Valerand et al., 2003), 몰입은 과제에 참여하는 동안 경험된다고 하였다(Vallerand et al., 2003). 반면에 강박열정은 열정을 방해하는 활동참여 후에 부정적 정서(예, 비난)와 인지와 상관이 있다고 하였다(Ratelle et al., 2004; Vallerand et al., 2003).

이와 같이 선행연구결과들을 종합해보면 다양한 활동에서 열정의 이원론적 모델을 강하게 지지하고 있을 뿐만 아니라 열정이 주관적 웰빙과 매우 밀접한 관계가 있음을 시사하고 있다. 그러나 체육학 분야에서는 주로 운동선수나 스포츠 상황에서 연구가 진행되었을 뿐 여가스포츠나 체육수업 맥락에서는 관련 연구들을 거의 찾아보기 힘들다. 이러한 맥락에서 본 연구자들은 체육수업 맥락에 초점을 두고 단기간의 스포츠 활동을 통해서도 열정과 주관적 웰빙이 긍정적으로 변화할 수 있음을 규명하고자 하였다. Vallerand와 동료들(Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003)은 조화열정이 과제 참여 동안(예, 긍정정서, 주의집중, 몰입 등)과 참여 후(예, 일반적 긍정정서, 만족 등)에 긍정적 결과를 경험할 수 있다고 제안하였다.

이에 본 연구는 대학에서 제공하는 해양스포츠(요트, 스쿠버다이빙) 교육프로그램에 참여한 대학생을 대상으로 사전실험설계 방식 중 하나인 단일 집단 전후검사설계(pretest-posttest design)를 이용하여 교육 프로그램 처치를 통한 사전 사후의 열정과 주관적 웰빙(긍정정서, 부정정서, 생활만족)의 변화 정도를 분석하고, 부차적으로 교육프로그램 참여 후의 만족도와 행동의사를 알아보하고자 한다.

이러한 연구목적을 해결하기 위해 다음과 같은

연구문제를 설정하였다. 첫째, 해양스포츠 교육프로그램 참여자의 열정은 참여 전보다 후에 더 긍정적으로 변화하는가? 둘째, 해양스포츠 교육프로그램 참여자의 주관적 웰빙은 교육프로그램 참여 전보다 후에 더 긍정적으로 변화하는가? 셋째, 해양스포츠 교육프로그램 참여자의 만족도는 어떠한가? 넷째, 해양스포츠 교육프로그램 참여자의 참여 후 행동의 사는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구의 대상은 2011년 6월과 7월 초에 J대학교에 개설된 해양스포츠(요트, 스쿠버다이빙) 하기 계절수업을 수강한 133명(요트 31명, 스쿠버다이빙 102명)이었다. 표집방법은 비확률적 표집방식 중 하나인 유목적 표집방법(purposive sampling)을 사용하였다. 질문은 자기평가기입법(self-administration)으로 응답하도록 하였다.

자료 수집은 수강반이 요트가 2개 반, 스쿠버다이빙이 3개 반으로 편성되었기 때문에 수업시작 전과 후 요트는 4회, 스쿠버다이빙은 6회씩 총 10회

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

	집단	빈도(퍼센트)	계
종목	요트	31(23.3)	133(100)
	스쿠버다이빙	102(76.7)	
성별	남학생	60(45.1)	133(100)
	여학생	73(54.9)	
지역	경인/서울	46(34.6)	133(100)
	강원/충청	6(4.5)	
	경상	35(26.3)	
	전라/제주	46(34.6)	

에 걸쳐 조사가 이루어졌다. 연구자와 사전에 교육된 연구보조원의 도움을 받아 현장에서 질문지 배포와 작성 및 회수가 이루어졌다. 그러나 이들 중 첫 수업시간에 참석하지 못하거나 중도 포기자 및 질문지에 응답을 완료하지 못한 학생을 제외한 133명의 자료만을 유효 표본으로 선정하여 최종분석에 사용하였다.

연구대상의 일반적 특성은 남학생이 60명(45.1%), 여학생이 73명(54.9%)로 나타났으며, 지역별로는 경인/서울지역과 전라/제주지역이 각 46명(34.6%)으로 가장 많았고, 경상지역이 35명(26.3%), 강원/충청지역이 6명(4.5%)으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 질문지 구성 및 내용

질문지는 총 33문항으로 구성되었다. 구체적으로 인구통계학적 변인 3문항, 열정 14문항, 주관적 웰빙 9문항, 참여만족도 5문항, 그리고 참여 후 행동 의사를 알아보기 위해 2문항의 질문을 추가하여 구성하였다.

열정(passion) 척도는 Vallerand 등(2003) 개발한 척도를 바탕으로 유진과 정꽃님(2008), 임낙철(2009) 등이 번안한 척도를 참조하여 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 열정은 총 14문항으로 구성되어 있으며, 두 개의 하위요인인 조화열정(7문항)과 강박열정(7문항)으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 구성하였다. 각 요인의 점수가 높을수록 열정이 높다는 것을 의미한다.

주관적 웰빙(subjective well-being) 척도는 정서 질문지와 생활만족 질문지로 구성되었다. 먼저, 정서문항은 Watson과 Clark(1994)의 PANAS-X(positive

and negative affect schedule-X)를 정용각(1997)이 우리나라 운동 상황에 맞도록 재구성한 척도를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보완 후 사용하였다. 이 척도는 20문항으로 구성되어 있으며, 운동 상황에서 경험할 수 있는 긍정정서(10문항)과 부정정서(10문항) 2개 요인으로 이루어져 있다. 생활만족은 Medley(1976)가 개발한 척도를 김승곤과 양명환(1995)이 번안한 8문항의 질문지를 사용하였다. 본 연구의 대상과 목적에 맞게 문항을 수정·보완 후 사용하였다. 응답형태는 5점 리커트 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'으로 이루어져 있다. 긍정정서와 생활만족 점수가 높고, 부정정서의 점수가 낮을수록 주관적 웰빙 정도가 높다는 것을 의미한다.

참여만족도(participation satisfaction) 측정은 김덕진과 양명환(2004)이 해양스포츠 교육프로그램의 만족도를 알아보기 위해 제작된 5문항의 질문지를 사용하였다. 구체적으로 전체 만족도, 강사진의 지도태도, 강사진의 지도내용, 교육장비 및 시설 활용, 교육을 통한 기초기술 습득에 대한 만족도를 측정하기 위하여 자체적으로 제작되었다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 구성되어 있으며, 평균 점수가 높을수록 참여만족도가 높다는 것을 의미한다.

2) 질문지의 타당도와 신뢰도

측정도구에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도를 검정을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분분석

표 2. 열정 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			공통성
		1	2	3	
조화 열정	p2. 운동에서 얻는 새로운 것들은 나에게 그 이상의 가치를 준다.	.846	.150		.739
	p1. 운동은 나에게 다양한 경험을 제공해 준다.	.801	.120		.655
	p4. 운동은 내가 나 자신을 좋아하도록 만든다.	.801	.241		.699
	p5. 나의 삶에서 운동은 다른 활동과 조화를 이룬다.	.775	.197		.639
	p6. 나에게 운동은 하나의 열정이며, 나는 그 열정을 잘 통제할 수 있다.	.763	.322		.686
	p7. 나는 운동을 아주 열심히 한다.	.742	.148		.675
	p3. 운동은 나에게 기억에 남을 만한 경험을 제공한다.	.693	.442		.572
열정	p12. 나는 운동에 대한 욕구를 통제하기 어렵다.	.122	.894		.815
	p13. 나는 운동에 거의 사로잡혀 있다고 느낀다.	.040	.860		.741
	p9. 나는 운동에 대한 충동이 매우 강해 운동을 멈출 수 없다.	.269	.824		.751
	p11. 나는 정서적으로 운동에 의존하고 있다.	.299	.764		.674
강박 열정	p10. 운동이 없는 나의 삶은 상상하기 어렵다.	.443	.730		.729
	p14. 운동에 따라 내 기분 상태가 좌우된다.	.163	.701		.518
	p8. 나는 운동 없이 살 수 없다.	.396	.686		.621
Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정=.907		고유치	7.289	2.225	
Bartlett의 구형검정=1368.682		공통분산 %	52.065	15.896	
df=91, p=.001		누적분산 %	52.065	67.961	
신뢰도 계수		Cronbach's Alpha	.905	.913	

(principal component)의 직교회전방식(varimax rotation)을 이용하였고, 최초 고유값(eigen value)이 1 이상인 요인만을 분석에 활용하였다.

열정 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 <표 2>에서 보는 바와 같이 구형성 검증결과 KMO=1368.682, df=91, p=.001로 나타났으며, 고유

치가 1 이상인 2개의 요인으로 분류되었다. 먼저 조화열정의 설명변량은 52.1%로 나타났으며, 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .91로 비교적 높게 나타났다. 강박열정은 설명변량이 15.9%로 나타났으며, 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .91로 높게 나타났다.

한편, 주관적 웰빙에 대한 탐색적 요인분석 결과,

표 3. 주관적 웰빙 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			공통성	
		1	2	3		
긍정 정서	e13. 나는 현재 신이 난다.	.844	-.198		.752	
	e1. 나는 지금 활기가 넘친다.	.819	-.236		.727	
	e5. 나는 지금 기분이 상쾌하다.	.814	-.331		.772	
	e8. 나는 현재 기분이 짜릿하다.	.803	-.092		.654	
	e2. 나는 지금 흥분되어 있다(좋은 상태이다).	.794	-.287		.713	
	e7. 나는 현재 기분이 좋다.	.766	-.322		.691	
	e10. 나는 현재 기분이 시원하다고 느낀다.	.745	-.056		.558	
	e19. 나는 현재 행복하다.	.641	-.267		.482	
	e16. 나는 명랑하다고 느낀다.	.640	-.397		.567	
	부정 정서	e15. 나는 현재 기분이 우울하다.	-.193	.871		.795
e11. 나는 현재 신경질이 난다.		-.145	.793		.649	
e18. 나는 현재 짜증나 있다.		-.208	.792		.670	
e14. 나는 현재 마음이 답답하다.		-.274	.772		.671	
e3. 나는 지금 불안한 감정을 느낀다.		-.193	.746		.594	
e4. 나는 지금 기분이 심란하다.		-.290	.724		.608	
주관적 웰빙	Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정=.920	고유치	7.683	2.220		
	Bartlett의 구형검정=1352.504	공통분산 %	51.223	14.797		
	df=105, p=.001	누적분산 %	51.223	66.020		
	신뢰도 계수	Cronbach's Alpha	.930	.892		
	s4. 현재 나의 생활은 충만하다.				.866	.751
	s2. 현재의 나의 생활은 즐겁다.				.847	.718
	s1. 현재의 나의 생활은 흥미롭다.				.832	.693
	s6. 현재의 나의 생활은 가치가 있다.				.806	.650
	s5. 현재의 나의 생활은 희망이 있다.				.805	.648
	s3. 현재의 나의 생활은 보람이 있다.				.795	.632
s8. 현재의 나의 생활은 행복하다.				.769	.591	
s7. 현재의 나의 생활은 더할 나위 없이 만족한다.				.742	.550	
Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정=.888	고유치				5.232	
Bartlett의 구형검정=736.954	공통분산 %				65.400	
df=28, p=.001	누적분산 %				65.400	
신뢰도 계수	Cronbach's Alpha				.919	

정서 요인은 $KMO=1352.504$, $df=105$, $p=.001$ 로 나타났으며, 고유치가 1 이상인 2개의 요인으로 분류되었다. 먼저 긍정정서의 설명변량은 51.2%로 나타났으며, 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .93으로 높게 나타났다. 부정정서는 설명변량이 14.8%로 나타났으며, 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .89로 양호하게 나타났다. 생활만족은 $KMO=736.954$, $df=28$, $p=.001$ 로 나타났으며, 고유치가 1 이상인 1개의 요인이 추출되었다. 생활만족의 설명변량은 65.4%로 나타났으며, 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .92로 비교적 높게 나타났다.

3. 자료분석

자료분석은 PASW Statistics 18을 이용하여 분석 목적에 따라 다음과 같은 분석 절차를 거쳤다.

첫째, 내적 일관성을 기준으로 신뢰도를 검증하기 위하여 Item-total Correlation과 Cronbach's Alpha 값을 구하였다.

둘째, 해양레저스포츠 교육프로그램 참여 전과 후의 열정, 주관적 웰빙의 변화를 분석하기 위하여 대응표본 t 검증(paired sample t-test)을 실시하였다.

셋째, 해양스포츠 교육프로그램 만족도와 참여 후 행동의사를 알아보기 위하여 기술적 통계분석을 실시하였으며 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였다.

III. 연구결과

본 연구는 2011학년도 하기계절수업 중 해양스포츠 교과목을 수강한 학생 133명을 대상으로 해양스포츠 교육프로그램 참여가 열정과 주관적 웰빙 및 만족도에 미치는 영향을 규명하고자 하였다.

1. 해양스포츠 교육프로그램 참여 전·후 열정의 차이

<표 4>는 해양스포츠 교육프로그램에 참여한 학생을 대상으로 참여 전·후의 두 차례에 걸쳐 측정된 열정의 평균점수와 표준편차, 그리고 측정시기에 따른 차이를 분석한 결과이다.

표 4. 해양레저스포츠 교육프로그램 참여 전·후 열정의 차이

종속변인	처치		t	p
	사전 (n=133)	사후 (n=133)		
조화열정	3.78±.69*	4.04±.68	-3.291	.001
강박열정	2.29±.85	2.48±.95	-1.736	.085

*M±SD 이하 동일

대응표본 t 검증을 실시한 결과, 해양스포츠 교육프로그램에 참여한 학생들은 참여 전(M=3.78)보다 참여 후(M=4.04)에 조화열정이 더 높은 점수를 보이고 있으며, 통계적으로도 유의한 것으로 나타났다($t=-3.291$, $p=.001$). 반면에 강박열정은 평균점수가 참여 전보다 후에 더 높은 점수를 보이고 있지만, 통계적 유의성은 없는 것으로 나타났다.

2. 해양스포츠 교육프로그램 참여 전·후 주관적 웰빙의 차이

<표 5>는 해양스포츠 교육프로그램에 참여한 학생을 대상으로 참여 전·후의 두 차례에 걸쳐 측정된 주관적 웰빙의 평균점수와 표준편차, 그리고 측정시기에 따른 차이를 분석한 결과이다.

대응표본 t 검증을 실시한 결과, 해양스포츠 교육프로그램에 참여한 학생들은 참여하기 전보다 후

표 5. 해양 교육프로그램 참여자의 주관적 웰빙의 차이

종속변인	처치		t	p
	사전 (n=133)	사후 (n=133)		
긍정정서	3.50±.72	4.06±.57	-7.080	.000
부정정서	1.94±.72	1.64±.63	3.768	.000
생활만족	3.85±.63	4.15±.64	-3.979	.000

에 주관적 웰빙의 하위요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 긍정정서는 평균점수가 참여 전(M=3.50)보다 참여 후(M=4.06)에 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=-7.080, p=.001). 반면에, 부정정서는 평균점수가 참여 전(M=1.94)보다 참여 후(M=1.64)에 더 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=3.768, p=.001). 한편, 생활만족은 평균점수가 참여 전(M=3.85)보다 참여 후(M=4.15)에 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=-3.979, p=.001).

3. 해양스포츠 교육프로그램 참가자의 만족도

<표 6>은 해양스포츠 교육프로그램에 대한 참가자의 만족도를 알아보기 위해 5점 리커트 척도로 질문하여 얻은 결과로써 평균점수를 기준으로 만족도의 우선순위를 살펴보면, 강사진의 지도태도(M=4.73)가 가장 높게 나타났으며, 강사진의 지도내용(M=4.72), 전체 만족도(M=4.58), 기초기술 습득(M=4.54)으로 나타났으며, 교육장비 및 시설 활용만족도(M=4.08)가 가장 낮게 나타났다.

백분율을 기준으로 살펴보면, 강사의 지도내용에서 97.7%가 만족 이상의 응답을 하였으며, 강사의 지도태도(97.0%), 기초기술 습득(96.2%), 전체 만족도

표 6. 해양스포츠 교육프로그램 만족도에 대한 기술적 통계분석

종속변인	M±SD	빈도(%)					합계
		매우 불만	불만	보통	만족	매우 만족	
전체	4.58 ±.62	-	1 (0.8)	6 (4.5)	41 (30.8)	85 (63.9)	133 (100)
강사진의 지도태도	4.73 ±.51	-	-	4 (3.0)	28 (21.1)	101 (75.9)	133 (100)
강사진의 지도내용	4.72 ±.50	-	-	3 (2.3)	31 (23.3)	99 (74.4)	133 (100)
장비 및 시설 활용	4.08 ±.95	3 (2.3)	4 (3.0)	25 (18.8)	48 (36.1)	53 (39.8)	133 (100)
기초기술 습득	4.54 ±.57	-	-	5 (3.8)	51 (38.3)	77 (57.9)	133 (100)

(94.7%), 교육장비 및 시설 활용(75.9%) 순으로 나타나 전반적으로 해양스포츠 교육프로그램에 대한 만족도가 높은 것을 알 수 있다.

4. 해양스포츠 교육프로그램 참여 후 행동의사

<그림 1>과 <그림 2>는 해양스포츠 교육프로그램 참여 후 행동의사를 알아보기 위해 5점 리커트 척도로 질문하여 얻은 결과이다.

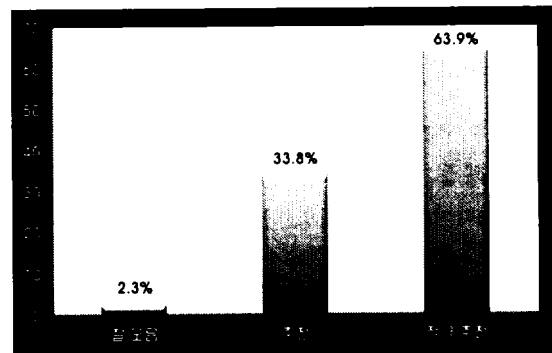


그림 1. 해양스포츠 교육프로그램 추천의사

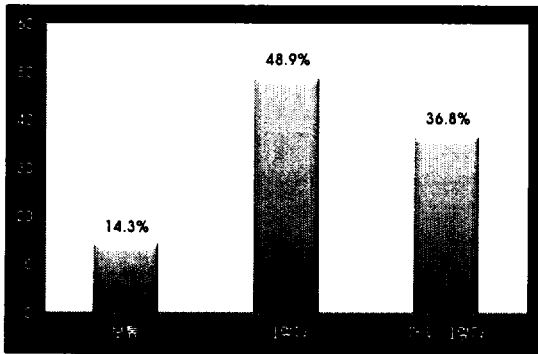


그림 2 해양스포츠 교육프로그램 재 참여의사

먼저, <그림 1>은 해양스포츠 교육프로그램 추천 의사를 분석한 결과이다. 5점 리커트 척도를 사용하여 해양스포츠 교육프로그램을 추천할 의사가 있는지 질문한 결과, 참여 학생들의 97.7%가 해양스포츠 교육프로그램을 '추천하겠다' 이상의 응답을 하였다.

<그림 2>는 해양스포츠 교육프로그램 재 참여의사를 분석한 결과이다. 5점 리커트 척도를 사용하여 해양스포츠 교육프로그램에 재 참여할 의사가 있는지 질문한 결과, 참여 학생들의 85.7%가 해양스포츠 교육프로그램에 '재 참여하겠다' 이상의 응답을 하였다.

IV. 논의

본 연구는 대학간 학점 교류를 통한 2011학년도 하기 계절 수업 중 제주대학교의 해양스포츠(요트, 스쿠버다이빙) 교육프로그램에 참여한 대학생을 대상으로 해양스포츠 참여가 열정과 주관적 웰빙 및 참여 만족도에 미치는 영향을 규명하고자 하였다.

해양스포츠 교육프로그램에 참여한 학생들을 대상으로 교육프로그램 참여 전·후의 심리적 기능의

변화를 측정된 결과, 모든 요인에서 의미 있는 결과가 나타났다. 먼저, 해양스포츠 교육프로그램 참여자들의 참여 전·후의 열정의 차이를 살펴보면, 조화열정이 참여 전보다 후에 더 향상된 것으로 나타났다. 또한, 강박 열정도 통계적으로 유의하지는 않지만 참여 전보다 후에 향상된 것으로 나타났다. 선행연구들(유진, 정꽃님, 2008; Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2006)은 열정은 개인이 주어진 활동을 가치 있고 중요한 것으로 인식하면서 아무런 조건과 내적인 집착 없이 자유롭게 선택하고 수용하는 동기적 작용이라고 정의하였다. 이러한 맥락에서 해양스포츠는 현대사회 속에서 느끼는 많은 부정적 감정 및 욕구를 해소하기 위한 내재적으로 동기화된 활동이라고 볼 수 있으며(오현옥, 김석일, 2008). 즉, 강요에 의해서가 아니라 자신의 필요와 욕구에 의해 수행되는 전형적인 스포츠 활동이라 할 수 있다. 이는 Vallerand 등(2003)이 제안한 조화열정의 개념과 일치한다고 볼 수 있으며, 해양스포츠 활동과 같이 내재적으로 동기화된 활동이 조화열정을 더욱 촉진시킬 수 있음을 시사하고 있다.

두 번째로 해양스포츠 교육프로그램 참여자들의 참여 전·후의 주관적 웰빙의 차이를 살펴보면, 긍정정서와 생활만족은 참여 전보다 참여 후에 유의하게 향상되었으며, 부정정서는 참여 전보다 후에 유의하게 감소하였다. 이러한 결과는 조화열정이 과제 참여 동안(예, 긍정정서, 주의집중, 몰입 등)과 참여 후(예, 일반적 긍정정서, 만족 등)에 긍정적 결과를 경험할 수 있다는 Vallerand와 동료들(Vallerand, 2008, 2010; Vallerand et al., 2003)의 주장을 지지하고 있다. 이는 해양스포츠 활동이 학생들에게 열정적 활동으로 지각되면서 해양스포츠 참여가 주관적 웰빙에 크게 영향을 미쳤던 것으로 사료된다. 특히, 열정이 높은 사람은 높은 수준의 긍정적 정서 상태를 경험한다는 여러 선행연구의 결과(유진,

김화경, 정꽃님, 2009; 유진, 정꽃님, 2008; Ratelle et al., 2004; Vallerand et al., 2003)에서도 찾아볼 수 있듯이 열정이 심리적 만족에 의한 결과로 생성되는 만큼 열정이 높은 사람은 높은 수준의 긍정적 정서 상태를 가지게 된다고 주장하였다. 따라서 본 연구의 결과는 단기간에도 운동 참여자들이 열정적으로 스포츠 활동에 참여한다면, 참여하는 동안이나 참여 후에 몰입과 주관적 웰빙의 향상과 같은 긍정적 결과를 기대할 수 있다.

마지막으로 해양스포츠 교육프로그램에 참여한 대학생의 만족도는 장비 및 시설 활용을 제외한 대부분 요인에서 90% 이상의 응답자가 만족한다고 평가하는 것으로 나타났으며, 추천의사 및 재참여 의사와 같이 참여 후 행동의사도 매우 긍정적으로 평가하였다. 이러한 결과는 윈드서핑 또는 해양레저스포츠의 만족도를 분석한 선행연구(김덕진, 양명환, 2004; 문태영, 2006, 2010; 박희배, 김지태, 조남홍, 2010; 서재복, 김주호, 2010; 양명환, 2000; 조영재, 2002; 황지현, 2006)의 결과를 지지하고 있다. 서재복과 김주호(2010)는 교육대학 학생을 대상으로 하여 해양스포츠 참여에 따른 여가만족 및 대학생 활만족 및 재참여의 관계를 분석한 결과 해양스포츠 참여자의 여가만족과 대학생활만족 및 재참여의 하위요인간 정적인 상관성이 있음을 보고하였으며, 이와 유사하게 박희배 등(2010)은 대학생을 대상으로 하여 해양스포츠의 재미요인과 여가만족 및 지속의도족간의 관계분석을 통해 재미요인이 여가만족과 지속의도에 모두 정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 또한 문태영(2010)은 해양스포츠 체험환경요인은 참여자의 감정적 반응뿐만 아니라 만족 및 재참가의도에도 영향을 미치는 것으로 보고함으로써 체험환경의 중요성을 강조하였다. 이처럼 대학생뿐만 아니라 일반인들을 대상으로 한 연구에서도 해양스포츠 참여가 참여자의 만족도뿐만 아니

라 지속의도에도 긍정적인 영향을 미친다는 일관된 결과들을 보고하고 있다. 특히 해양스포츠는 특성상 평소 접하기 어려운 종목이면서 규칙적으로 참여하기 힘들다. 그럼에도 불구하고 해양스포츠는 기존의 제도화되고 정형화된 육상 및 실내 스포츠 종목과는 달리 자극적이고 감각적이며 자연친화적인 모험 스포츠를 선호하는 젊은이들의 성향과도 부합되기 때문에 향후 지속적으로 참여할 수 있는 여건을 마련해야 할 것이다.

전체적으로 볼 때, 본 연구는 대학생을 대상으로 하여 해양스포츠 교육프로그램 참여결과로서 열정과 주관적 웰빙이 긍정적으로 변화한다는 의미 있는 결과를 도출하였으며, 만족도 및 참여 후 행동의사도 매우 긍정적으로 평가한 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 여가선용과 삶의 질 향상을 위해서 해양스포츠 교육프로그램의 보급과 활성화시킬 수 있는 방안들이 강구되어야 할 것이다. 그럼에도 불구하고 해양스포츠 교육프로그램은 주로 한국 해양소년단 지역연맹이나 연안소재 대학의 레저스포츠학과에 의해 제한적으로 이루어지고 있을 뿐, 아직까지 국가적 차원의 교육·체험 프로그램이 취약하고 이를 담당할 교육기관과 장소가 매우 부족한 실정이다(신동주, 손재영, 2007). 이러한 문제점을 해결하고 해양레저스포츠의 저변확대를 위해서는 해양레저스포츠 강습 프로그램과 해양소년단연맹 활동 지원을 확대하고 대학과 연계하여 중·고등학교의 방과 후 프로그램을 개설하는 등 미래 해양시대의 주역이 될 청소년의 해양교육을 점진적으로 강화해 나가야 할 것이다. 이를 위해 관련 기관과 당국자들의 관심과 지원이 절실히 요구된다.

한편, 본 연구의 결과는 해양스포츠가 요트와 스쿠버다이빙만으로 대표될 수 없으며, 연구대상자를 특정 지역의 교육프로그램에 참여자만을 선정하였기 때문에 연구결과를 일반화함에 있어 한계가 있

음을 밝힌다. 따라서 다양한 해양스포츠 종목의 표본을 대상으로 하여 연구를 진행한다면, 본 연구의 결과를 보완할 수 있을 것으로 생각된다.

또한, 실험의 내적 타당도의 문제가 제기될 수 있는 단일집단 전후검사의 사전실험설계를 이용한 점도 본 연구의 제한점이라 할 수 있다. 물론 교육 상황에서 실험설계를 적용하기에는 다소 무리가 따르지만, 이는 연구를 수행함에 있어 실험집단과 통제집단으로 무작위 배정할 수 없는 경우가 많기 때문이다. 그렇다면 실험설계의 내적 타당도의 측면에서 실험설계만큼 이상적이지는 않지만 유사실험설계 방식이 신뢰할만한 대안이라 할 수 있겠다. 아울러, 추후 연구에서는 참여하는 의미를 보다 완전하게 이해하기 위해서 참여 동기의 문제뿐만 아니라 다양한 변인들을 투입하여 이론적 가설을 검증하려는 노력이 뒷받침되어야 할 것이다.

참고 문헌

- 김덕진, 양명환(2004). 해양레저스포츠 참여가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 8(4), 157-169.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김승곤, 양명환(1995). 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계. **제주대학교 체육과학연구**, 1, 71-87.
- 박희배, 김지태, 조남홍(2010). 해양스포츠 참여 대학생의 재미요인과 여가만족 및 지속의도와 의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3) 257-267.
- 문태영(2006). 해양스포츠관광 참여 유형이 몰입경험과 생활만족에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 17(2), 809-816.
- 문태영(2010). 해양레저스포츠 체험환경 요인이 참가자의 감정적 반응, 만족 및 재참가의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 40(2), 799-810.
- 서재복, 김주호(2010). 해양레저스포츠 참여에 따른 여가만족, 대학생생활만족 및 재참여의 관계. **한국체육교육학회지**, 15(2), 37-48.
- 양명환(2000). 여가스포츠의 참여동기, 제약요인 및 만족도에 대한 분석: 윈드서핑. **한국체육교육학회지**, 5(1), 161-178.
- 오현옥, 김석일(2008). 생활체육참여가 정신건강 및 삶의 질에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 32(2), 1281-1290.
- 신동주, 손재영(2007). 해양관광발전을 위한 여건분석과 정책과제. **해양정책연구**, 22(2), 1-27.
- 유진, 김화경, 정꽃님(2009). 무용전공 대학생들의 무용열정에 따른 정서변화. **한국무용과학회지**, 19, 1-14.
- 유진, 정꽃님(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 163-175.
- 임낙철(2009). 지적장애선수의 정서, 열정, 생활만족, 시합전략. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 조영재(2002). 해양스포츠 활동 참여만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 부경대학교 교육대학원.
- 최진, 권성호(2010). 스포츠심리학에서의 열정연구 고찰. 2010 제91회 전국체육대회기념 제48

- 회 한국체육학회 학술발표회 논문집, 76-77.
- 황지현(2006). 청소년들의 해양레저스포츠 참여동기가 참여만족에 미치는 영향. *한국스포츠리서치*, 17(2), 601-610.
- Amiot, C., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2006). Passion and psychological adjustment: A test of the person-environment fit hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 220-229.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 61-114). San Diego: Academic Press.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. (Rev. ed), East Sussex, Great Britain: Routledge.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Fernet, C., & Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intra and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 100, 977-987.
- Caudroit, J., Boiché, J., Stephan, Y., Le Scarnff, C., & Trouilloud, D. (2011). Predictors of work/family interference and leisure-time physical activity among teachers: The role of passion towards work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20, 326-344.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 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, 34-43.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 526-534.
- Hatfield, E., & Walster, G. W. (1978). *A new look at love*. Lanham, MD: University Press of America.
- Houliort, N., Koestner, R., Vallerand, R. J., & Blanchard G. B. (2003). *Passion at work A look at psychological adjustment*. McGill University.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 144-152.

- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington: American Psychological Association.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology, 35*, 100 - 18.
- Medley, M. L. (1976). Satisfaction with life among persons sixty-five years and older: A casual model. *Journal of Gerontology, 31*, 448-455.
- Ratelle, C., Vallerand, R. J., Mageau, G., Rousseau, F. L., & Provencher, P. J. (2004). Passion and Gambling: A look at pathological gambling. *Journal of Gambling Studies, 20*, 105-119.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science, 10*, 14-20.
- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *International Journal of Aging and Human Development, 66*, 195-211.
- Rousseau, F. L., Vallerand, R. J., Ratelle, G.F., Mageau, G. A., & Provencher, P. J. (2002). Passion and gambling: Validation of the Gambling Passion Scale(GPS). *Journal of Gambling Studies, 18*, 45-66.
- 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.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M. L., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the Internet: Their associations with the couple's relationships. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 197-221.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology, 49*, 1-13.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: the dualistic model of passion. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 42, pp. 97-193). NY: Academic Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756-767.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Social issues in management* (Vol. 3, pp. 175-204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion

- for sport in athletes. In D. Lavallé, & S. Jowett (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249-262). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M., & Rousseau, F. (2008). passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373-392.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. B. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 454 - 78.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M. E., & Blanchard, C. B. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505 - 33.
- Waterman, A. S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonic) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affects schedule-expanded form*. University of Iowa.

