



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.

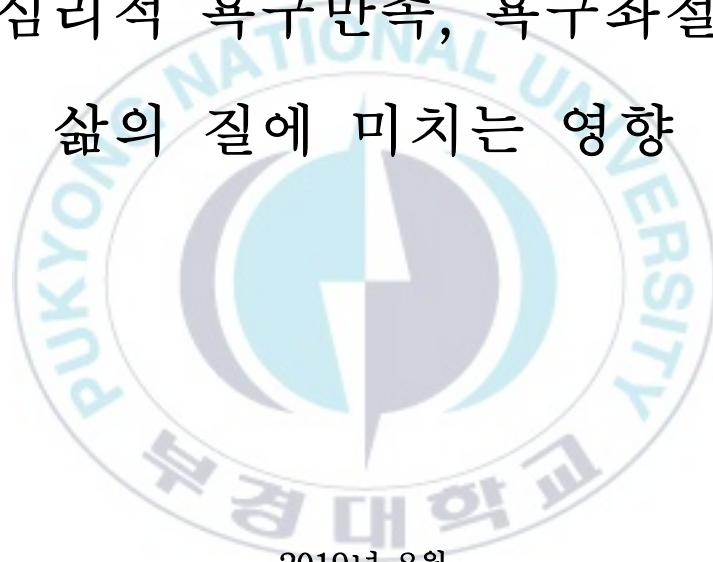
저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

지도자의 역량강화 및 역량저하
동기분위기가 수영참여자의
심리적 욕구만족, 욕구좌절,
삶의 질에 미치는 영향



2019년 8월

부 경 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

전 승 오

교 육 학 석 사 학 위 논 문

지도자의 역량강화 및 역량저하
동기분위기가 수영참여자의
심리적 욕구만족, 욕구좌절,
삶의 질에 미치는 영향

지도교수 송 용 관

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함.

2019년 8월

부 경 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

전 승 오

전승오의 체육학석사 학위논문을 인준함.

2019년 8월



주심 이학박사 김태규 

위원 이학박사 정영주 

위원 체육학박사 송용관 

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 연구가설	7
4. 연구의 제한점	8
II. 이론적 배경	9
1. 역량강화 및 역량저하 동기분위기	9
2. 기본 심리적 욕구 이론	13
3. 삶의 질	17
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 측정도구	21
3. 자료처리	38
IV. 연구결과	39
1. 상관관계 분석	39
2. 경로모형 분석	39
3. 구조모형 분석	39

V. 논의	49
1. 역량강화 동기분위기가 심리적 욕구만족에 미치는 영향	49
2. 역량저하 동기분위기가 심리적 욕구좌절에 미치는 영향	51
3. 수영참여자의 심리적 욕구만족 및 심리적욕구좌절이 삶의 질에 미치는 영향	53
VI. 결론 및 제언	56
1. 결론	56
2. 제언	57
참고문헌	58
Abstract	67
부록	69

표 목차

표 1. 연구대상자의 개인적 특성	21
표 2. 측정도구의 구성	22
표 3. 역량강화 및 역량저하 동기분위 척도의 적합도 지수	25
표 4. 심리적 욕구만족 척도의 적합도 지수	27
표 5. 심리적 욕구좌절 척도의 적합도 지수	29
표 6. 삶의 질 척도의 적합도 지수	30
표 7. 측정도구의 신뢰도 분석	31
표 8. 역량강화 및 역량저하 동기분위기 척도 기술통계량	33
표 9. 심리적 욕구만족 척도 기술통계량	34
표 10. 심리적 욕구좌절 척도 기술통계량	35
표 11. 삶의 질 척도 기술통계량	37
표 12. 연구 변인 간의 상관관계 및 기술통계량	42
표 13. 경로모형 분석 결과	43
표 14. 경로모형에 대한 적합도	45
표 15. 경로모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과	45
표 16. 구조모형 분석결과 및 적합도	47
표 17. 구조모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과	48

그림 목차

그림 1. 역량강화 및 역량저하 동기분위기 모형	12
그림 2. 역량강화 및 역량저하 동기분위기 측정모형	25
그림 3. 심리적 욕구만족 척도의 측정모형	27
그림 4. 심리적 욕구좌절 척도의 측정모형	28
그림 5. 삶의 질 척도의 측정모형	30
그림 6. 경로모형 분석	44
그림 7. 구조모형 분석	46



지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기가
수영참여자의 심리적 욕구만족, 욕구좌절,
삶의 질에 미치는 영향

전 승 오

부경대학교 교육대학원 체육교육전공

요 약

본 연구에서는 생활체육분야에서 자기결정이론과 성취목표이론을 통합한 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 수영운동참여자의 심리적 욕구만족과 욕구좌절 개인의 삶의 질에 어떠한 영향을 주고 있는지에 관한 정보를 제공하고 어떠한 영향력이 있는지를 규명하였다. 이를 위해 2019년 부산광역시에 위치한 A수영장, B수영장, H수영장 3곳에서 자발적으로 수영운동에 참여하고 있는 성인 228명을 대상으로 연구를 진행하였다.

자료의 분석은 AMOS18 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석, 경로분석을 실시하였고, Windows SPSS Ver. 23.0 프로그램을 이용하여 빈도분석과 신뢰도 분석, Peroson의 상관분석을 실시하였다. 상관분석결과, 역량강화 동기분위기는 심리적 욕구만족과 삶의 질에 정적인 상관을 나타냈고, 역량저하 동기분위기는 심리적 욕구좌절에 정적인 상관관계가 있으며, 삶의 질과는 부적인 상관관계가 나타났다. 심리적 욕구만족은 삶의 질에 정적인 상관을 나타냈고, 심리적 욕구좌절은 삶의 질에 부적인 상관관계가 나타났다. 경로모형과 구조방정식 모형 분석결과, 수영지도자가 조성하는 역량강화 동기분위기는 수영참여자들의 심리적 욕구만족에 정적인 영향을 미치는 주요 선행변인으로 나타났다. 역량저하 동기분위기는 심리적 욕구좌절에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 욕구만족은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 심리적 욕구좌절은 삶의 질에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타

났다.

결론적으로, 지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기 조성은 수영참여자들의 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절과 삶의 질의 수준을 결정하는 주요 요소이며, 지도자의 역량강화 동기분위기 조성은 수영수업참여자들의 심리적 욕구만족에 대한 경험을 하도록 하여 삶의 질의 수준을 높이는데 중요한 역할을 한다는 사실을 알 수 있었다.

주제어: 동기분위기, 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질



I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회에 들어서면서 사회가 다원화되고 의료기술의 발달과 정보의 빠른 전달 등으로 인해 생활수준과 소득 수준은 점점 더 향상되었고, 이로 인해 물질의 풍요와 정신적, 신체적 건강함을 바탕으로 한 삶의 질 향상을 추구하는 사람들이 점차 늘어나고 있다(이종호, 2015). 삶의 질에 대한 사람들의 관심이 높아지게 되면서, 스스로 삶을 건강하고 윤택하게 가꾸어나가야 한다는 의식이 자리 잡고 있다. 건강한 삶을 추구하는 것은 인간의 기본 욕구이며, 행복한 삶을 누리기 위한 지지 기반이 된다(최정도, 문태영 2006). 삶의 질을 높일 수 있는 활동으로 생활체육활동에 대한 관심이 집중되고 있다. 이러한 관심은 생활체육활동의 참여로 이어지고 있다.

2017 국민생활체육참여실태조사에 따르면, 생활체육 참여율은 2012년 43.3%에서 2015년 56.0% 2017년 59.2%로 점점 증가하고 있다. 규칙적으로 생활체육 참여하고 있는 사람 중 생활체육 관련 강습 및 강좌 경험률은 2016년 20.3%에서 2017년에는 30.1%로 늘어났고, 생활체육 강습 및 강좌에 참여하고 있는 종목은 수영이 23.7%로 나타나 전체 생활체육 종목 중에서 가장 높은 참여 비율을 나타내고 있다(문화체육관광부, 2017).

수영종목이 높은 비율을 나타내는 것은 수영운동의 특성 때문이다. 수영은 특수한 환경에서 스스로 기술을 습득하기 어렵기에 생활체육 강습 및 강좌에 참여하는 비율이 높다. 강습과 강좌에 참여하는 비율이 높다는 것

은 생활체육 수영지도자가 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다(김진성, 여정권, 2010). 수영지도자는 단순히 운동을 가르치거나 운동 수행을 도와주는 것을 넘어서 운동참가자들과의 상호작용을 통해 운동참여자들이 효율적으로 운동에 참여하고 운동 수행을 지속시키는 데 있어 중요한 역할을 하며(조민수, 2017), 운동수행자들에게 스포츠 활동에 대한 동기와 가치를 부여하는 데 영향을 준다(김장환, 김신일, 최환석, 2005).

스포츠 및 체육 분야의 지도자가 조성하는 연습·학습 환경은 운동참여자들의 동기와 수행을 예측하는 주요한 변인으로 강조됐다(이예승, 박진훈, 송용관, 이철, 2014). 수영 운동참여자들의 동기와 참여를 유발하고 증진할 수 있는 동기분위기와 연습·학습환경을 만드는 것은 스포츠 참여자들의 행동과 인지, 정서 등을 예측하는 중요한 요소이므로 이에 대한 폭넓은 이해를 위해 더욱 많은 연구가 필요하다(Gill & William, 2008).

스포츠 및 체육 분야의 지도자가 연습·학습환경을 조성하는 것을 동기분위기라고 한다. 동기분위기는 사회적·환경적 요소가 개인의 동기, 정서 및 행동에 영향을 미치는 주요 선행변인으로서 지도자의 소통방식 및 교수방식을 핵심요소로 다루고 있으며, 동기분위기를 설명하는 이론으로는 스포츠 및 체육 분야에서 널리 사용되고 있는 성취목표이론과 자기결정이론이 있다.

성취목표이론은 성취 과정에서 운동참여자들의 성취동기를 이해하는 중요한 이론이다(Ames, 1992). 성취상황에서 개인의 동기는 주로 참여자들의 성취목표와 주요타자들에 의해서 조성되는 동기분위기에 의해 결정된다는 것이다. 성취목표는 개인들이 자신의 능력을 자기중심적(자신과의 경쟁) 또는 타인중심적(타인과의 경쟁)으로 판단함에 따라 과제목표성향과 자아목표성향으로 각각 구분되고(Ames, 1992), 유능성을 지지하는 구조적인 학습환경을 동기분위기로 정의한다(Duda, 2001). 동기분위기는 두 가지 개념으

로 나뉘는데, 과제중심의 동기분위기와 자아중심의 동기분위기로 나뉜다. 이와 관련된 선행연구를 살펴보면 과제중심 동기분위기와 자아중심 동기분위기는 체육수업 내 학생들의 학습과 미래의 신체활동을 이어주는 역할을 한다고 보고하였다(정동화, 유진, 2011).

한편, 성취목표이론과 함께 동기를 다양한 관점에서 볼 수 있는 통찰력을 제공하는 이론인 자기결정이론은 주요타자에 의해 형성된 사회적 환경이 개인의 심리적 욕구인 자율성, 유능성, 관계성에 영향을 주며, 개인의 동기를 비롯한 인지, 정서, 행동반응에 영향을 준다는 가정을 기반으로 한 이론이다(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, 2002). 자기결정이론에서는 자율성지지와 통제라는 두 가지 학습환경 및 동기분위기로 나뉜다. 자율성지지는 학생, 선수, 운동참여자 입장에서 바라보고 순화된 언어로 소통하며, 내적동기인 자율성, 유능성, 관계성을 발전시킴과 동시에 부정적인 정서 및 행동을 수용하는 행동이다(Reeve & Cheon, 2014; 송용관, 천승현, 2018). 통제적인 방식은 지도자의 입장에서 보상, 처벌, 지나친 개인간섭을 통한 외적동기자원들을 활용하여 학생, 선수, 운동참여자의 행동을 촉진하며, 부정적인 정서나 행동을 바로 잡으려고 하는 소통방식과 행동이다(Bartholomew et al., 2010; Reeve, 2009; 송용관 천승현, 2018). 학교 체육수업 상황에서는 자기결정이론에 근거한 자율성지지와 권위적인 행동과 통제 환경에 대한 각각의 연구들이 언급된 연구(천승현, 김지현, 유경은, 김승재, 송용관, 2017; 이예승, 박진훈, 송용관, 이철, 2014)는 진행되었으나, 생활체육분야 현장에서 일반 성인을 대상으로 한 연구는 미흡한 실정이며, 자기결정이론에 근거한 두 가지 학습환경에 대한 정보를 제공하기에는 제한적이다. 따라서 생활체육현장에서 지도자가 조성하는 자율성지지와 통제적인 분위기에 따라 운동참여자에게 어떤 영향을 미치는지, 어떠한 관계가 있는지에 대한 연구가 필요하다.

두 이론에서 제시하는 동기분위기가 유사함에도 불구하고, 이론적 관점에서 각각 독립적으로 사용 및 적용되어져 왔다. 앞서 언급한 바와 같이 여러 가지 동기분위기는 심리적 욕구를 설명하는 주요 사회적·환경적 선행요소이다. 각각의 동기분위기는 각 욕구에 대해 특정 상황 및 환경에 따라 예측력이나 설명력이 다르게 작용하기 때문에 두 이론(자기결정이론, 성취목표이론)을 통합한 새로운 관점은 운동참여자 개인의 동기과정과 정서 및 행동을 예측하여 이해하는 과정과 함께 운동 수행·연습환경 및 학습환경을 조성하는데 중요한 시사점을 제시해줄 것이다(송용관, 천승현, 2018).

성취목표이론과 자기결정이론에서 제안하고 있는 학습환경 및 동기분위기를 통합한 사회적·환경적 요소를 역량강화와 역량저하 동기분위기로 정의하고 있다(Appleton et al., 2016; 송용관 천승현, 2018). 역량강화 및 역량저하 동기분위기는 심리적 욕구(자율성, 유능성, 관계성)를 설명하는 주요 사회적·환경적 선행요소이다(Appleton et al., 2016; Duda, 2013; Reinboth et al., 2004). 사회적·환경적 요소는 동기변인인 심리적 욕구만족과 욕구좌절을 전체적으로 설명하고 있다(천승현, 2012; 천승현, 송용관, 2014).

심리적 욕구만족은 원하는 활동을 하고자 하는 욕구인 자율성을 비롯해, 주어진 환경에서 자신의 능력을 효과적으로 발휘하고자 하는 욕구인 유능성, 인정받고자 하는 욕구인 관계성의 세 가지 욕구에 대한 만족으로 자아의 성장 및 성숙, 발전을 위한 요인으로 보고 있다(송용관, 김승재, 천승현, 2017). 반면, 심리적 욕구좌절은 자율성, 유능성, 관계성에 대한 좌절로 정의된다(송용관, 김승재, 천승현, 2017). 이는 체육수업이나 스포츠 상황과 같은 학습환경과 훈련, 연습 상황에서 주요타자에 의한 압력과 통제가 가해지면서 느끼는 좌절감을 의미한다(Bathholomew et al., 2011). 그동안 스포츠분야의 연구들은 심리적 욕구만족을 통해 긍정적인 결과를 잘 예측하

고 설명하였지만, 부정적인 결과에 대해서는 상대적으로 예측력과 설명력이 떨어지는 결과가 나타났다. 심리적 욕구좌절 경험을 통한 부정적인 정서, 행동, 동기와 인지변인을 다룬 연구는 극소수에 머물러 있다 (Bartholomew et al. 2011). 수영운동 상황에서 심리적 욕구만족과 심리적 욕구좌절을 함께 측정하는 통합적 연구를 통해, 수영참여자들의 긍정적인 면(밝은 부분)과 부정적인 면(어두운 부분)을 동시에 들여다봄으로써 수행자의 행동을 이해하는 연구가 수행되어야 한다(송용관, 김승재, 천승현, 2017).

생활체육분야에서는 자기결정이론과 성취목표이론을 통합한 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 운동참여자의 동기 관련 변인과 개인의 삶에 어떠한 영향을 주고 있는지에 관한 정보를 제공한 연구는 전무한 실정이며, 이러한 동기 부여 방식이 생활체육에 참여하는 운동참여자들의 심리적 욕구와 정서 및 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 아직 검증된 바가 없다.

이에 본 연구는 자기결정이론과 성취목표이론을 통합한 개념인 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 심리적 욕구와 삶의 질에 어떠한 관계가 있으며 각 변인 간 영향력이 어떠한지를 규명하여 수영운동 참여시 나타나는 정서의 변화와 행동의 변화를 알아보고, 수영운동을 통한 현대인의 삶의 질 개선에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것이며, 수영운동을 활성화 하는데 필요한 기초자료를 제공하는데 그 필요성이 있는 연구라고 할 수 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 수영지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 수영참여자의 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구로 수영지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기 조성으로 인해 나타나는 심리적 요인들 간에 어떠한 영향이 있는지 밝히고, 수영지도자들의 동기분위기 조성에 관한 기초자료를 제공해 지도자들의 지도 효율성을 높이고 수영운동을 활성화 하는데 그 목적이 있다.



3. 연구가설

이 연구는 수영지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기와 수영운동 참여자의 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 가설을 설정하고 이를 검증하고자 한다.

가설 I. 수영지도자의 역량강화 동기분위기는 심리적 욕구만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 II. 수영지도자의 역량저하 동기분위기는 심리적 욕구좌절에 영향을 미칠 것이다.

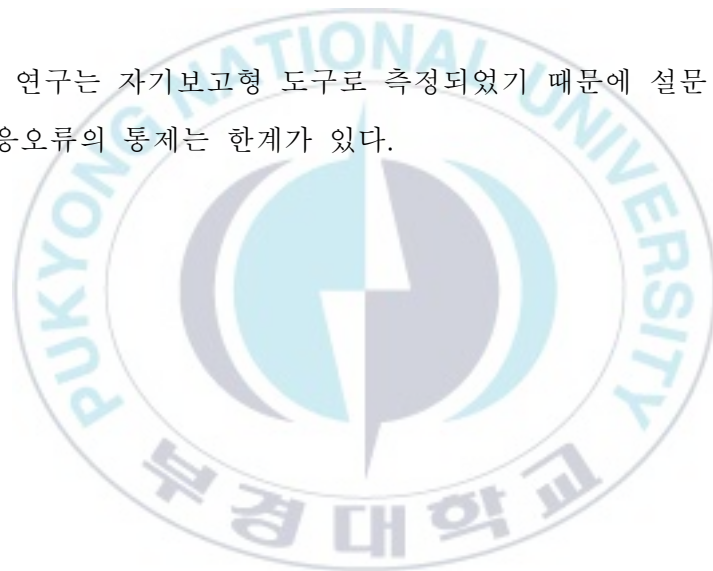
가설 III. 수영 운동참여자의 심리적 욕구만족과 욕구좌절은 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구의 대상은 부산 지역의 수영참여자들을 대상으로 연구를 수행하였다. 그러므로 본 연구결과를 일반화하는 데에 무리가 있으며, 이와 유사한 연구대상의 경우에 일반화가 가능하다.

둘째, 본 연구는 자기보고형 도구로 측정되었기 때문에 설문 응답 시 무성의와 반응오류의 통제는 한계가 있다.



II. 이론적 배경

1. 역량강화 및 역량저하 동기분위기(Empowering and Disempowering Motivational Climate)

가. 자기결정이론과 동기분위기

자기결정이론(Ryan & Deci, 2017)은 자율성 지지와 통제라는 스포츠 활동 학습환경을 제시하고 있다. 자율성 지지는 학생·선수·운동참여자들 입장에서 바라보고 내적동기 자원인 유능성, 자율성, 관계성을 길러내고 발전시키며, 정보와 피드백을 억압하는 언어가 아닌 순화된 언어로 학생·선수·운동참여자들과 소통하며 개인의 학습 및 연습을 할 수 있는 개인학습시간을 제공하며 따라야만 하는 활동(연습 및 학습) 및 요구사항에 대한 논리 및 당위성을 명확히 제시하며 부정적인 정서 및 행동을 인정하고 수용하는 소통방식 및 행동으로 정의된다(Reeve & Cheon, 2014). 반대의 개념인 통제적인 방식은 지도자 입장에서 서며, 외적동기자원들(보상, 처벌, 협박, 지나친 개인간섭)을 활용하여 학생·선수·운동참여자들의 행동을 촉진시키려고 시도한다. 또한, 정보를 강제성을 가지고 억압하여 주입하려고 하며, 부정적인 정서나 행동을 곧바로 잡으려고 시도하는 소통방식 및 행동으로 정의된다(Bartholomew, Ntoumains, & Thøgersen-Ntoumani, 2010; Reeve, 2009)

자율성을 지지하는 동기분위기는 자율성에 대한 욕구를 향상시키며, 통제적인 동기분위기는 자율성에 대한 욕구를 좌절시킨다(Bartholomew, Ntoumains, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Cheon, Reeve, Lee, Ntoumanis, Gillet, Kim & Song, 2018). 자기결정이론을 구성하는 하위이론 중 하나인 관계동기이론(Relationship Motivation Theory, RMT; Ryan & Deci, 2017)에 따르면, 관계성을 지지하는 상호적인 참여(interpersonal involvement)는 관계성에 대한 욕구만족과 불만족에 영향을 미치며(Mageau & Vallerand, 2003), 구체적으로 관계성지지는 주요타자(체육교사, 부모, 동료 등)가 학생이나 선수들에게 개인적으로 관심, 보살핌, 사랑, 이해, 배려, 공감, 이해심을 가지고 소통하는 방식이나 행동을 의미한다(Skinner & Edge, 2002).

나. 성취목표이론과 동기분위기

성취목표이론(Ames, 1992; Nicholls, 1989)은 개인의 유능성을 기반으로 유능성 향상과 발달에 초점을 두는 학습환경(동기분위기)이다(Duda, 2001). 이는 구조화된 환경으로 학생이나 선수들의 성공과 실패에 대한 능력과 무능력을 인식함에 있어 중요한 선행변인이다(Duda & Balaguer, 2007). 이는 크게 두 가지 상위개념의 동기분위기로 나뉘며, 과제중심의 동기분위기와 자아중심의 동기분위기로 구분된다. 과제중심의 동기분위기는 노력, 중요한 역할 및 동등성, 협력학습이라는 세 개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 자아중심의 동기분위기는 팀 내 구성원 간 경쟁, 실수에 따른 처벌, 불평등한 인정이라는 세 개의 하위요인으로 구성(Newton, Duda, & Yin, 2000)되어 있다. 주요타자에 의해 조성된 과제 및 자아중심의 동기분위기는 개인

의 유능성에 대한 판단에 직접적으로 영향을 미친다(Newton et al., 2000).

구체적으로 과제중심의 동기분위기는 성취상황에서 운동참여자, 선수 및 학생들의 동기, 정서, 행동, 인지 기능에 긍정적인 영향을 미치며(Duda & Balaguer, 2007; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004), 노력의 지속과 내적 동기를 증진 시키는 연구결과(천승현, 송용관, 2011; Ntoumanis & Vazou, 2005)와 자아존중감 및 자기효능감 향상(Barkoukis et al., 2010; Cumming, Smith Smoll, Standage, & Grossbard, 2008), 기술 향상(Duda & Ntoumanis, 2005) 수행력 증진 및 불안 감소(Barkoukis, Koidou, & Tsorbatzoudis, 2010)에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과가 나타났다. 자아중심의 동기분위기는 팀 내와 팀 간 타인과의 경쟁을 통한 우월성 및 사회적 비교에 기초하기 때문에 동기 및 수행에 부정적으로 영향을 미친다(Robert, 2012). 이는 낮은 수업참여(천승현, 송용관, 2011; Ntoumanis & Vazou, 2005)와 수행력 저하와 불안이 증가(Smith et al., 2006)하며 동기가 감소하고 자아존중감 저하, 낮은 심리적 안녕감을 나타내는 연구결과(Cumming et al., 2008; Reinboth & Duda, 2006)가 나타났다.

다. 자기결정이론과 성취목표이론으로 바라본 스포츠 활동시 통합적 관점의 학습환경

자기결정이론과 성취목표이론이 제안하는 동기분위기(학습환경)는 자율성, 유능성, 관계성이라는 심리적 욕구를 설명하는 주요 사회적-환경적 선행요소이다(Appleton et al., 2016; Duda, 2013; Reinboth et al., 2004). 욕구를 설명하는 사회적-환경적 선행요소의 예측력이나 설명력은 특정상황이

나 환경에 따라 다르게 작용한다(Duda, 2013; Quested & Duda, 2010). 두 이론을 통합하여, 보다 넓은 관점으로 선수 및 학생, 생활체육참여자 개인의 동기과정을 설명하는데 더 적합할 것이다.

더욱이 두 이론이 제안하는 사회적-환경적 요소인 과제중심의 동기분위기와 자율성지지 학습 환경은 각자 심리적 욕구변인과 결과변인을 다양하고 독특하게 설명한다.

개념적으로는 유사하지만, 이론적으로나 통계적으로 독립적인 요소로 존재한다는 사실을 간과해서는 안된다. 자기결정이론이 제안하는 자율성지지와 통제, 관계성지지, 성취목표이론이 제안하는 유능성 지지는 다른 개념이며 독특한 사회적 요소이다. 이들의 통합은 생활체육지도자-생활체육참여자, 코치-선수 및 교사-학생 간의 관계에 기초한 스포츠 환경과 학습환경에 대한 하나의 거대한 틀을 제공해준다. 스포츠활동에 참여하는 청소년들을 대상으로 한 연구(Morela, Hatzigeorgiadis, Sanchez, Papaioannou, & Elbe, 2017)에서는 학생들이 인식한 역량강화 동기분위기는 다문화의 수용과 통합에서 긍정적인 관계가 나타났으며, 역량저하 동기분위기는 다문화의 인정과 통합 간에는 부정적인 관계로 나타났다(Morela et al., 2017).

다음 <그림 1>의 모형은 앞에서 설명한 두 이론에 기초하여 큰 틀의 두 가지 학습 환경을 역량강화 동기분위기와 역량저하 동기분위기로 나뉘게 되며, 역량강화 동기분위기는 자율성지지, 사회성지지, 과제참여 동기분위기의 하위요인으로 나뉘며, 역량저하 동기분위기는 통제와 자아참여 동기분위기로 나뉘게 된다. 각 하위요인들의 통합을 통해 주요타자가 조성하는 학습환경의 다차원적 특징을 구체화하고 이해하는데 도움이 되며 운동참여자들의 수행과 학습결과들을 관찰함에 있어 유용한 정보를 제공한다.

2. 기본 심리적 욕구 이론(Baisc Psychological Needs Theory)

가. 심리적 욕구의 개념

자기결정이론의 하위 이론에 속하는 이론 중 하나인 기본 심리적 욕구이론은 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절로 구분된다. 먼저, 자기결정이론에서 제시하는 심리적 욕구는 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지 요소로 구분한다. 어떤 활동에서 심리적 욕구가 충족되면 그 활동에 대해 흥미를 느끼고 기쁨을 느끼게 된다. 따라서 심리적 욕구는 개인의 자아성장과 발전·발달을 위한 필수적인 욕구이다(Bartholomew et al., 2011; 송용관, 김승재, 천승현, 2017).

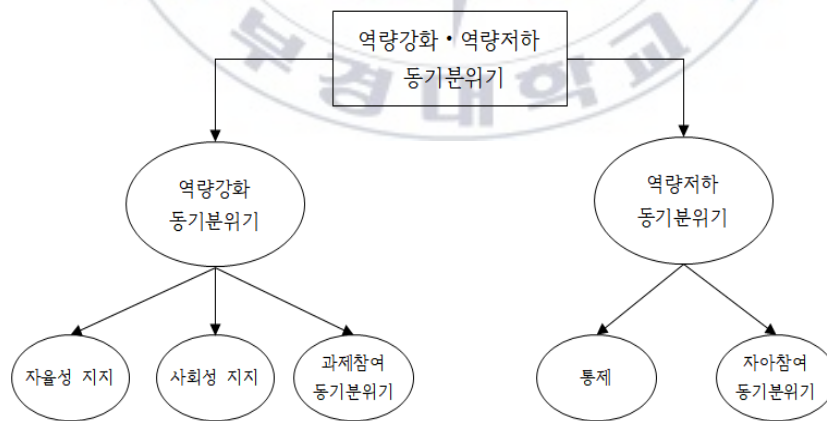


그림 1. 역량강화 및 역량저하 동기분위기 모형

자율성은 자신의 행동을 시작하고 조절하는 중에 스스로에 대한 지시와 개인적 승인을 경험하려는 심리적 욕구이다(Deci & Ryan, 1985). 다시 말해, 스포츠 활동이나 학습 활동 속에서 개인의 자율성을 인정받고 부여받을 때 그 활동에 대하여 흥미를 느끼며, 활동하는 상황이나 과정에서 스스로 선택할 수 있는 결정권이 자기 자신에게 있다는 것을 의미한다. 유능성은 환경과의 상호작용에서 효율적이고자 하는 심리적 욕구이며, 그것은 개인의 역량과 기술을 연마하고, 그렇게 함에 있어 최적의 도전을 추구하고 숙달하고자 하는 바람을 의미한다(Deci & Ryan, 1985). 체육수업이나 운동 상황에서 자신이 지닌 기술을 수행하고 새로운 기술을 습득하길 원하는데 이러한 과정을 통해서 스스로 만족을 느끼고 행복해한다. 관계성은 다른 사람들과 친밀한 정서적 결속과 애착을 형성하고자 하는 심리적 욕구이며, 이는 따뜻한 관계로 정서적으로 연결되거나 상호 간에 관여되는 욕구를 의미한다(Ryan 1993). 인간은 어떤 집단에 소속되는 것을 원하며, 그 집단속 안에 들어가서 사회적 상호작용하며 이를 통해 서로 긍정적인 관계를 형성하고자 한다. 결과적으로 자율성, 유능성, 관계성의 욕구 충족은 인간의 행복과 같은 심리적 변인과 행동결과에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 심리적 욕구좌절은 부정적인 정서·인지·행동 결과를 초래한다(Ryan & Deci, 2002).

심리적 욕구좌절은 기본 심리적 욕구가 사회적 맥락이나 주요타자에 의해 좌절되었을 때 경험하게 되는 것을 의미한다(Vansteenkiste & Ryan, 2013). 자율성의 좌절은 개인이 외적으로 강요를 받거나 부과된 압력을 통해 통제된다고 느끼는 것을 의미하며, 유능성 좌절은 주요타자로부터 실패했다고 느끼며 자신의 능력에 대하여 의심하는 것을 의미한다(Chen et al., 2015). 또한 관계성 좌절은 관계에서 배제와 외로움을 경험하는 것을 의미한다(Chen et al., 2015).

최근 심리적 기본 욕구 이론과 관련된 연구들을 살펴보면, 욕구좌절과 욕구만족은 서로 구분되는 개념으로 간주하고 있다(Bartholomew et al., 2011). 심리적 욕구만족은 긍정적인 수행·연습·학습 환경에서 비롯되지만, 심리적 욕구좌절은 부정적인 수행·학습·연습 환경에서 경험하게 된다(송용관, 김승재, 천승현, 2017). 긍정적인 사회적지지가 낮거나 없는 수행·연습·학습 환경에서는 학생들이 부정적인 경험을 통해 욕구가 좌절되는 경험을 하게 된다. 즉, 욕구만족을 측정하는 도구에서 만족의 낮은 점수는 좌절이 아니라 불만족의 개념으로 바라봐야 한다.

나. 심리적 욕구의 선행연구

심리적 욕구만족은 자율성, 유능성, 관계성에 대한 만족으로 자아성장 및 발전을 위한 필수적인 요인 중 하나이다. 반면, 심리적 욕구좌절은 자율성, 유능성, 관계성에 대한 좌절로 정의하고 있으며(송용관, 김승재, 천승현, 2017), 이는 체육수업이나 스포츠 상황과 같은 학습환경과 훈련 상황에서 주요타자에 의한 압력과 통제가 가해지면서 느끼는 좌절감을 의미한다(Bartholomew et al., 2011).

심리적 욕구만족은 교사, 지도자, 동료와 같은 주요타자에 의해 영향을 받는 요인으로서 스포츠, 운동, 체육교육 상황에서 폭넓게 연구되어져 왔으며, 선행연구들은 대부분 인간의 경험에서 긍정적인 부분인 밝은 면과 관련된 심리적 욕구만족에만 주된 관심을 두고 연구를 진행해왔다. 심리적 욕구만족은 긍정적인 정서와 높은 상관과 영향력을 나타냈고, 반면 부정적인 정서와는 상관이 없는 것으로 확인되었으며(Gagne, Ryan & Bargmann, 2003), 또한 심리적 욕구만족은 정서적, 신체적 소진과 같은 부

정적인 변인들과도 상관관계가 없는 것으로 나타났다(Quested & Duda, 2010).

심리적 욕구만족은 인간의 밝은 면(brighter side)을 설명하는 개념으로 인간의 긍정적인 정서와 행동 및 인지변인들을 설명한다. 심리적 욕구만족 척도안의 관계성 욕구에 포함된 문항들은 긍정적인 부분만을 평가한다. 구체적으로 관계성 욕구 문항의 내용은 “주요타자(지도자, 교사, 감독, 부모, 동료)가 나를 지지, 수용, 이해해준다” 등으로 문항이 구성되어 있다(송용관, 김승재, 천승현, 2017).

심리적 욕구좌절은 인간의 어두운 면(darker side)을 들여다본다. 욕구좌절은 부정적인 변인들을 더욱 잘 예측하고 설명한다. 다른 연구들에서도 심리적 욕구좌절은 정서적 및 신체적 좌절(Bartholomew et al., 2011), 우울, 식이장애를 더욱 잘 예측하는 것으로 보고하고 있다.

그동안 체육 분야의 연구에서는 심리적 욕구만족을 측정할 때, 긍정적인 행동과 정서 동기와 같은 변인 간의 관계를 다룬 연구들이 주를 이루었지만, 심리적 욕구좌절 경험을 통한 부정적인 정서, 행동, 인지변인을 다룬 연구들은 극소수에 머물러 있다. 욕구만족을 다룬 선행연구들에서 나타난 결과는 체육수업 내 학생들의 심리적 욕구만족(긍정적인 변인)은 긍정적인 결과를 더욱 잘 예측하고 설명하지만, 부정적인 결과에 대해서는 상대적으로 예측력과 설명력이 떨어지는 결과를 나타냈다(Bartholomew et al., 2011; 송용관, 김승재, 천승현, 2017).

인간의 경험하는 부정적인 부분이나 어두운 면에 대해서는 관심과 연구가 불충분했기에, 인간의 어두운 면과 관련하여 욕구의 좌절 경험에 관한 연구가 수행되어야 하고, 심리적 욕구만족과 심리적 욕구좌절이라는 요소를 동시에 측정하고 연구를 진행함으로써 보다 나은 지도방법에 대한 현실적으로 유용한 정보를 제공해 줄 수 있을 것이다.

3. 삶의 질(Quality of Life)

가. 삶의 질의 개념

고대 역사 속의 수많은 철학자와 사회학자들은 삶의 궁극적인 목적은 행복을 추구라고 주장하였고, 각자가 살아가고 있는 삶 속에서 서로 마주하는 사람들과 관계나 사회에서 필요한 조건들에 의해서 행복을 느끼고, 이를 통해 삶의 질을 인식한다고 하였다(이학준, 1999; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; McCall, 1975).

여러 학자들에 설명되어져 온 삶의 질이란, 안녕(well-being), 정신적 안녕(psychological well-being), 주관적 안녕(subjective well-being), 행복, 생활만족, 사기(morale), 긍정적인 감정과 부정적인 감정 등의 많은 유사한 개념으로 이용되고 있으며(Evans, 1994; King, 1992), 삶의 질에 대한 용어 보다는 안녕감(well-being), 만족도(satisfaction), 행복감(happiness), 생활수준(standard of life), 복지(welfare)라는 개념이 같거나 비슷한 개념으로 적용되고 있다(Haukensens, Farbu, Riise, & Tell, 2014). 따라서 삶의 질은 명확하게 획일화하여 정의할 수 없으며, 삶의 질은 개인의 삶의 영역에서 경험하는 어떤 상황에서의 자신의 안녕감을 나타낸다고 볼 수 있다. 즉, 삶의 질에 대한 포괄적인 정의는 안녕과 행복이나 불행에 대한 개인의 느낌, 삶에 대한 만족이나 불만족이라 할 수 있고, 인간은 환경과 상호작용함으로써 성장과 발전을 계속하는 신체, 정신, 사회 등으로 통합된 총체적 존재로, 일상의 만족을 통해 궁극적인 행복한 삶을 추구하는 존재라고 하였다(Haukensens et al., 2014). 행복한 삶을 추구하고자 하는 노력은 삶의 질을 높이기 위한 관심으로 이어진다.

삶의 질은 객관적인 삶의 조건으로 규정하는 관점이다. 즉, 대부분의 경우는 일정량의 객관적인 사회지표들을 나름대로 선택, 나열하여 삶의 질을 언급하고 있다(하혜수, 1996). 삶의 질은 객관적인 것과 주관적인 것으로 구분할 수 있는데, 객관적 지표들은 주로 외부적 요소들이거나, 환경적 요소들을 포함하고 있다. 즉, 의료 및 사회적지지, 주거생활의 수준, 교육, 지역사회 공공의 안정성, 주택, 이웃, 및 여가활동 등이 이에 속하며(김은미, 2004), 주관적 지표로는 심리적 안녕 및 개인적인 만족에 대한 개인의 평가들이 차지하고 있다.

나. 삶의 질의 특성

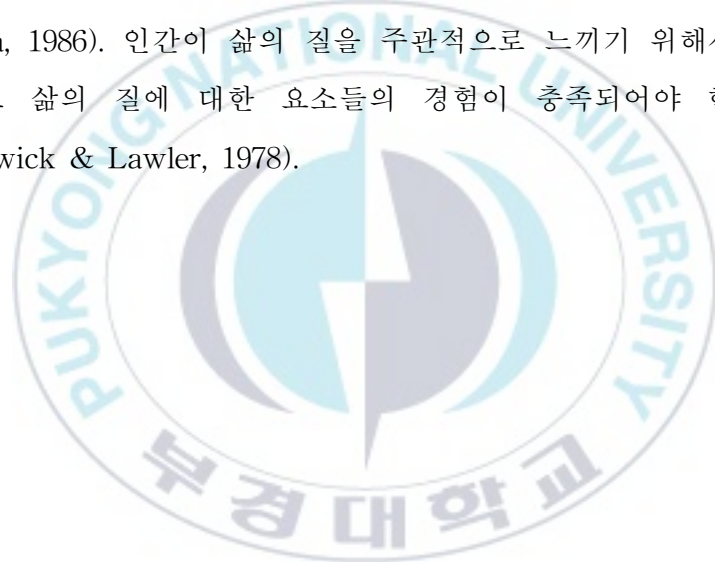
고대인들부터 현대인들의 삶의 질과 행복한 삶에 대한 관심은 시대를 초월하여 지속하여 왔다. 삶의 질이 무엇이나에 관해서는 각기 다른 관점에서 다양한 견해가 존재한다. 삶의 질의 문제를 “어떠한 여건들이 살아가기 위해서 좋은 조건들을 제공해 주는가?”, “삶의 주체인 어떤 것들이 개인에게 좋게 하는가?”, 혹은 다소 다른 의미를 내포하고 있는 “무엇이 삶의 가치를 느끼게 하는가?”라는 질문을 다루고 있는 경우도 있다(김은미, 2004).

인간의 삶에 관하여 만족이나 행복감의 수준을 측정하는 연구에서는 “삶의 질(quality of life)“, “웰빙(well-being)“, “삶의 만족(life Satisfaction)“, “생활 만족(life satisfaction)“, “행복감(happiness)“, “주관적 안녕감(subjective well-being)“, 등의 의미로 설명되기도 한다. 개인의 삶의 질에 대한 요인 혹은 행복에 미치는 요인이 또 다른 요인에 의해서 어떤 영향을 주고, 받는지에 대한 연구가 현재까지도 진행되고 있다.

삶의 질에서 ‘삶’이란 단어는 개개인의 생활을 나타내기보다는 넓은 범위

로서 지금까지 살아온 인간의 삶을 의미한다고 볼 수 있다. 이는 한 인간의 삶은, 삶을 살아가는 과정에서 인간과 인간의 상호작용과 개인이 속한 사회화의 상호작용을 경험하는 인간으로서 존재를 의미한다. 즉, 삶의 질에서 ‘질적 내용’은 삶의 질을 높게 인식하고 살아가도록 하는데 밑바탕이 되는 요인으로 작용한다고 할 수 있다.

인간의 행동이 내재적으로 동기화 될 때 인간의 모든 활동에서는 활동의 의미와 기쁨을 주는 요소가 존재하며, 인간의 자아실현과 삶의 질의 향상이 가능하다. 즉, 인지된 자유 활동의 장악능력 발현을 경험한다는 것이다 (Iso-Ahola, 1986). 인간이 삶의 질을 주관적으로 느끼기 위해서는 어떠한 활동에서도 삶의 질에 대한 요소들의 경험이 충족되어야 한다(김은미, 2004; Renwick & Lawler, 1978).



Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 부산광역시에 소재하고 있는 A수영장, B수영장, H수영장에서 자발적으로 수영운동에 참여하는 20세 이상 성인 참가자를 대상으로 비확률표본추출 방법 중 편의표본추출법(convenience sampling methods)을 사용하여 설문조사를 실시했다. 수집된 자료에 대해서는 연구목적 이외에 사용되지 않으며 비밀보장에 대한 설명을 충분히 한 뒤, 연구에 참여하겠다는 의사를 밝힌 대상자에게 질문지를 배부한 뒤 자기평가기입법(self-administartion)으로 질문내용에 응답하도록 하였다. 총 240부를 배부하였으며 설문에 불성실하게 답하여 연구에 사용하기 부적절하다고 판단되는 12부를 제외한 228부를 최종 사용하였다. 본 연구의 대상자의 개인적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

구체적인 연구대상자의 개인적 특성을 살펴보면 성별 분포는 남성 75명(32.9%) 여성은 153명(67.1%)으로 나타났고, 연령은 20~30대가 39명(17.1%), 40~50대가 158명(69.3%) 60대 이상이 31명(13.6%)로 나타났다. 학력은 고졸 이하가 38명(16.7%), 대학 재학 및 졸업자가 166명(72.8%), 대학원 재학 및 졸업자가 24명(10.5%)으로 나타났고, 수영운동에 참여한 기간은 1년 미만에서 68명(29.8%), 1년 이상~5년 미만은 78명(34.2%), 5년 이상은 82명(36.0%)으로 나타났고, 참여빈도에서는 주 1~2일 44명(19.3%), 주 3~4일 114명(50.0%), 주 5일 이상 70명(30.7%)으로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

변인	구분	N	백분율(%)
성별	남성	75	32.9
	여성	153	67.1
연령	20-30대	39	17.1
	40-50대	158	69.3
	60대 이상	31	13.6
학력	고졸 이하	38	16.7
	대학 재학 및 졸업	166	72.8
	대학원 재학 및 졸업	24	10.5
참여 기간	1년 미만	68	29.8
	1년 이상 - 5년 미만	78	34.2
	5년 이상	82	36.0
참여 빈도	주 1-2일	44	19.3
	주 3-4일	114	50.0
	주 5일 이상	70	30.7

2. 측정도구

본 연구의 연구가설을 규명하기 위하여 설문지를 사용한 양적 접근법을 통하여 검증하였다. 각 설문지의 문항들은 국내·외 선행연구에서 이미 검사지의 신뢰성 및 타당성 검증이 확인된 측정도구를 사용하여 본 연구에 맞게 재구성하였으며 총 78개의 문항으로 구성되었다. 구체적인 설문지의 문항과 구성내용은 다음<표 2>과 같다.

표 2. 측정도구의 구성

항목	구성내용(문항 수)	문항수
개인적 특성	성별(1), 연령(1), 학력(1), 참여 기간(1), 참여 빈도(1)	5
역량강화 및 역량저하 동기분위기	자율성지지(6) 사회적지지(3) 과제중심 동기분위기(9) 통제(4) 자아중심 동기분위기(7)	29
심리적 욕구만족	자율성(5) 유능성(5) 관계성(4)	14
심리적 욕구좌절	자율성(4) 유능성(4) 관계성(4)	12
삶의 질	신체적 기능(8) 정서적 기능(5) 사회적 기능(5)	18
전체		78

가. 측정도구의 구성내용

(1) 역량강화 및 역량저하 동기분위기

자기결정이론(Ryan & Deci, 2017)과 성취목표이론(Ames, 1992)에 기초하여 개발된 역량강화 및 역량저하 동기분위기 척도(Appleton et al., 2016)를

도대로 송용관과 천승현(2018)이 국내 상황에 맞게 척도를 번안하고 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 5요인(자율성지지, 사회성지지, 과제중심 동기분위기, 통제, 자아중심 동기분위기) 29문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(매우 그렇다)까지의 7점 척도로 구성되어 있다.

(2) 심리적 욕구만족

심리적 욕구만족을 측정하기 위해 송용관, 천승현, 장윤정, 김보람(2016)의 연구에서 활용한 심리적 욕구만족 척도를 사용하였다. 이 척도는 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 14문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(매우 그렇다)까지의 7점 척도로 구성되어 있다.

(3) 심리적 욕구좌절

심리적 욕구좌절을 측정하기 위해 송용관, 김승재, 천승현(2017)이 개발한 심리적 욕구좌절척도를 사용하였다. 이 척도는 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 12문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(매우 그렇다)까지의 7점 척도로 구성되어 있다.

(4) 삶의 질

삶의 질을 측정하기 위해 Varni 가 개발한 PedsQL (TM) 4.0 척도(J. W., Seid, M., & Kurtin, P. S., 2001)를 번안·수정하여 사용하였다. 이 척도는 3요인(신체적 기능, 정서적 기능, 사회적 기능) 18문항으로 구성되어 있으

며, 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)부터 4점(매우 그렇다)까지의 5점 척도로 구성되어 있다.

나. 설문지의 타당도와 신뢰도

(1) 확인적 요인분석

구조방정식 모형 분석을 진행하기 전에 각 잠재변인을 구성하는 관측변인이 타당하게 구성되었는지 파악하기 위해 각 요인별로 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하였다.

첫째, 역량강화 및 역량저하 동기분위기 척도의 측정모형<그림 2>의 적합도<표 3>는 증분적합지수인 TLI(.909)는 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였으며, CFI(.920)도 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였다. IFI(.921)로 기준치인 0.9보다 높은 값을 보여 기준 적합도 수준을 상회하는 수준으로 나타났다. 절대부합지수인 RMSEA(.078)는 기준치인 .08보다 낮은 값을 보였으며, CMIN/DF(844.978/354)값도 역시 우수한 것으로 나타나 수영수업 내 수영지도자에 의해 조성된 역량강화 및 역량저하 동기분위기의 측정모형에 대한 적합도를 확인하였으며, 이에 측정도구의 타당성이 확보되었다.

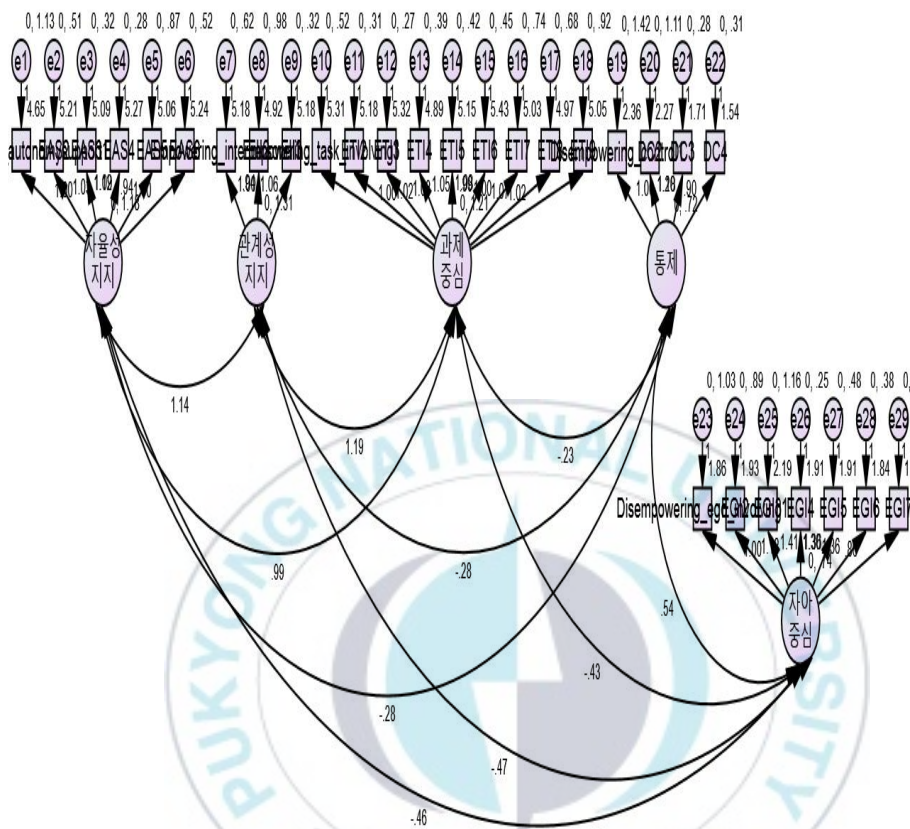


그림 2. 역량강화 및 역량저하 동기분위기 측정모형

표 3. 역량강화 및 역량저하 동기분위기 척도의 적합도 지수

		변인	CMIN	df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	5요인		844.978	354	.921	.909	.920	.078
	수용 기준				.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

둘째, 심리적 욕구만족 척도의 측정모형<그림 3>의 적합도<표 4>는 증분적합지수인 TLI(.912)는 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였으며, CFI(.930)도 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였다. IFI(.931)로 기준치인 0.9보다 높은 값을 보여 기준 적합도 수준을 상회하는 수준으로 나타났다. 절대부합지수인 RMSEA(.103)는 기준치인 .08보다 높은 값을 보여 기준 적합도에 부합하지 않는 것으로 나타났다. RMSEA는 수렴 적합을 나타내는 지표이며, 대체로 0.08~0.10 범위에 속하면 양호한 적합도로 평가한다(Hu & Bentler, 1998, 1999; Marsh, Hau, Wen, 2004; Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). 앞서 제시한 RMSEA이 양호한 범위의 값이 나오지 않더라도, 구체적인 정보를 얻을 수 있는 CFI 값이 0.9~0.95 사이일 때는 모델의 적합도를 양호한 것으로 판단 한다(Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). CMIN/DF(210.741/62)값은 우수한 것으로 나타나 수영수업 내 수영참여자의 심리적 욕구만족의 측정모형에 대한 적합도를 확인하였으며, 이에 측정도구의 타당성이 확보되었다.

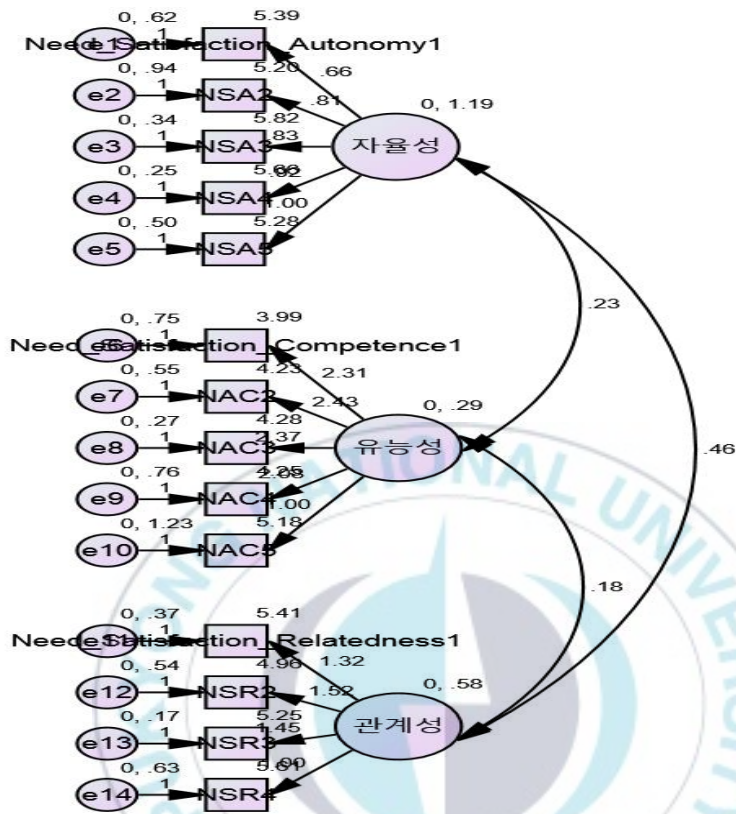


그림 3. 심리적 욕구만족 확인적 요인분석 측정모형

표 4. 심리적 욕구만족 척도의 적합도 지수

변인	CMIN	df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
3요인	210.741	62	.931	.921	.930	.103
수용 기준			.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

셋째, 심리적 욕구좌절 척도의 측정모형<그림 4>의 적합도<표 5>는 증분적합지수인 TLI(.907)는 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였으며, CFI(.939)도 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였다. IFI(.940)로 기준치인 0.9보다 높은 값을 보여 기준 적합도 수준을 상회하는 수준으로 나타났다. 절대부합지수인 RMSEA(.115)는 기준치인 .08보다 높은 값을 보여 기준 적합도에 부합하지 않는 것으로 나타났다. CMIN/DF(144.780/36)값은 우수한 것으로 나타나 수영수업 내 수영참여자의 심리적 욕구좌절의 측정모형에 대한 적합도를 확인하였으며, 이에 측정도구의 타당성이 확보되었다.

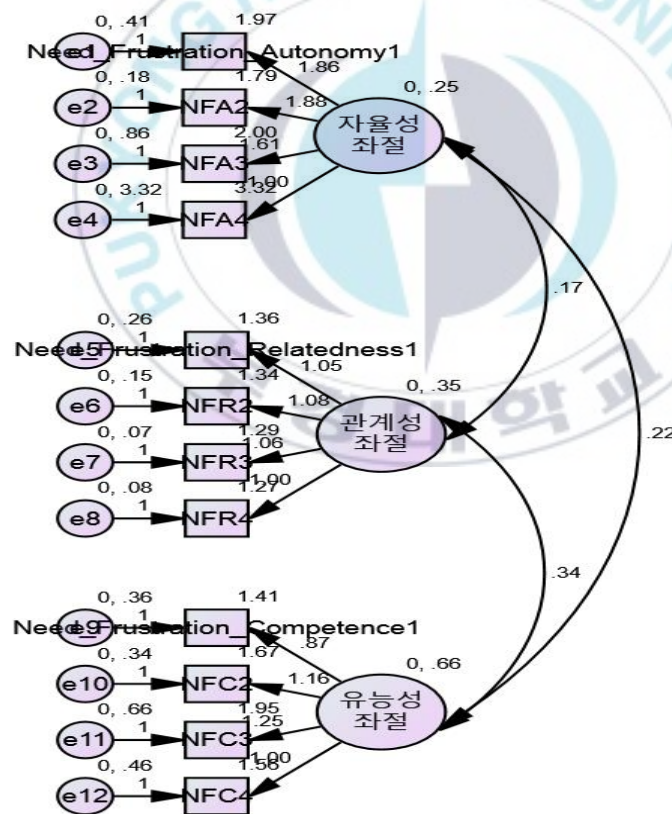


그림 4. 심리적 욕구좌절 확인적 요인분석 측정모형

표 5. 심리적 욕구좌절 척도의 적합도 지수

	변인	CMIN	df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	3요인	144.780	36	.940	.907	.939	.115
	수용 기준			.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

넷째, 삶의 질 척도의 측정모형<그림 >의 적합도<표 6>는 증분적합지수인, CFI(.925)도 기준치인 0.9보다 높은 값을 보였다. IFI(.927)로 기준치인 0.9보다 높은 값을 보여 기준 적합도 수준을 상회하는 수준으로 나타났다. TLI(.886)는 기준치인 0.9보다 낮은 값을 나타냈고, RMSEA(.089)는 기준치인 .08보다 높은 값을 보여 기준 적합도에 부합하지 않는 것으로 나타났지만, CMIN/DF(220.053/79)값은 우수한 것으로 나타나 수영수업 내 수영 참여자의 삶의 질의 측정모형에 대한 적합도를 확인하였으며, 이에 측정도구의 타당성이 확보되었다.

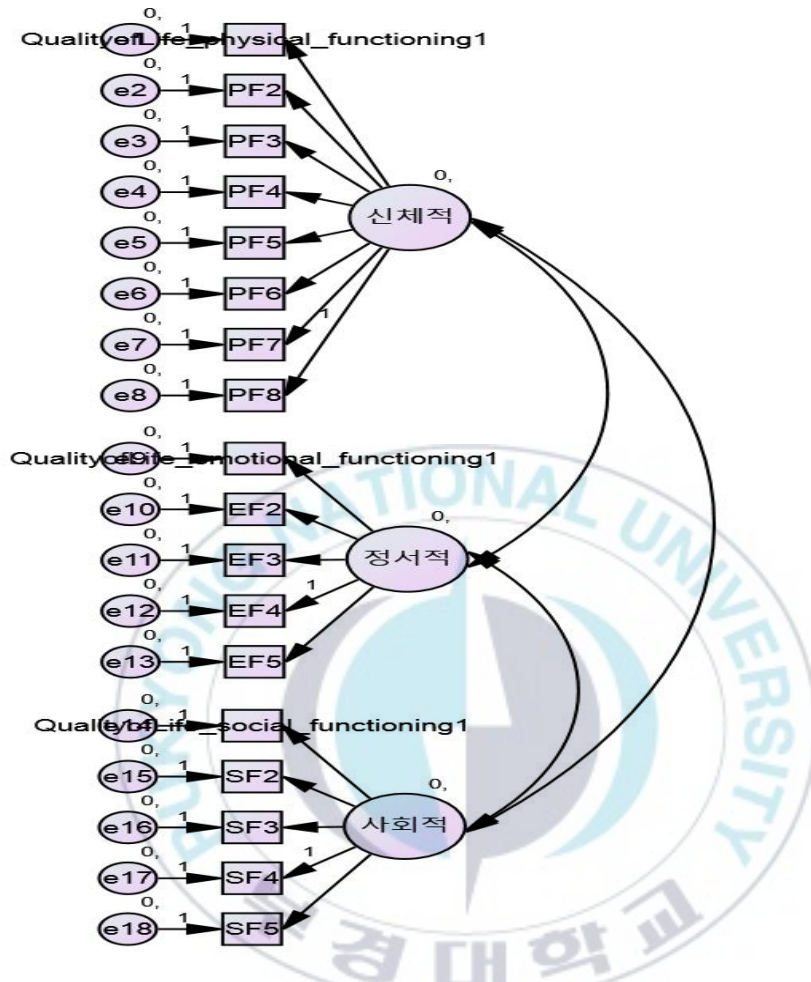


그림 5. 삶의 질 척도 확인적 요인분석 측정모형

표 6. 삶의 질 척도의 적합도 지수

	변인	CMIN	df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	3요인	220.053	79	.927	.886	.925	.089
	수용 기준			.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

(2) 측정도구의 신뢰도 분석

신뢰도인 내적일관성 검정을 위해 Cronbach's α 신뢰도 분석<표 7>을 실시하였다. 본 연구 신뢰도 분석 결과는 다음 표와 같다. 각 변인의 Cronbach's α 값은 역량강화 및 역량저하 동기분위기의 자율성지지 .925, 사회적지지 .857, 과제중심 동기분위기 .957, 통제 .825, 자아중심 동기분위기 .910 로 나타났다. 심리적 욕구만족의 자율성 .888, 유능성 .877, 관계성 .896 으로나타났으며. 심리적 욕구좌절의 자율성 .828, 유능성 .918, 관계성 .864으로 나타났다. 삶의 질의 신체적 기능 .835, 정서적기능 .801, 사회적 기능 .862로 나타났다. 전체적으로 하위요인의 신뢰도계수가 .08 이상으로 나타나 신뢰도가 확보되었다.

표 7. 측정도구의 신뢰도 분석

항목	요인 문항(문항 수)	신뢰도 Cronbach's α
역량강화 및 역량저하 동기분위기	자율성지지(6)	.925
	사회적지지(3)	.857
	과제중심 동기분위기(9)	.957
	통제(4)	.825
	자아중심 동기분위기(7)	.910
심리적 욕구만족	자율성(5)	.888
	유능성(5)	.877
	관계성(4)	.896
심리적 욕구좌절	자율성(4)	.828
	유능성(4)	.918
	관계성(4)	.864
삶의 질	신체적 기능(8)	.835
	정서적 기능(5)	.801
	사회적 기능(5)	.862

다. 기술통계

모든 변수의 기술통계 결과는 다음 <표 8>, <표 9>, <표 10>, <표 11>에 제시된 바와 같다.

역량강화 및 역량저하 동기분위기 하위요인의 평균은 자율성지지 4.65~5.27점($SD=1.31\sim1.53$, 왜도= - 0.77~-0.50, 첨도= - 0.28~0.49)이며, 사회적지지는 4.92~5.18점($SD=1.34\sim1.47$, 왜도= - 0.66~-0.47, 첨도= - 0.22~0.18), 과제중심 동기분위기 4.89~5.43점($SD=1.25\sim1.47$, 왜도= - 0.86~-0.36, 첨도= - 0.38~0.59), 통제 1.54~2.36점($SD=0.95\sim1.47$, 왜도= - 0.94~1.76, 첨도=0.11~2.13), 자아중심 동기분위기 1.58~2.19점($SD=1.12\sim1.63$, 왜도=1.31~2.13, 첨도=0.74~4.22)으로 분석되었다.

표 8. 역량강화 역량저하 동기분위기 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
역량강화 동기분위기	자율성지지	1. 나에게 활동에 따른 선택과 기회를 제공한다.	4.65	1.53	-0.56	-0.12
		2. 나의 질문에 응하며, 언제든지 질문할 수 있도록 응원한다.	5.21	1.33	-0.61	-0.16
		3. 나를 이해하려고 노력한다.	5.09	1.34	-0.51	-0.03
		4. 나의 의견이나 생각을 받아들이고 귀담아 들어준다.	5.27	1.31	-0.77	0.49
		5. 수영수업에서 새로운 운동기술을 제시하기 이전에 나의 운동능력이 어느 정도인지 이해하려고 노력한다.	5.06	1.38	-0.59	-0.16
		6. 내가 잘할 수 있도록 용기 및 자신감을 준다.	5.24	1.31	-0.50	-0.28
	사회적지지	7. 무슨 일이든지 간에 항상 회원들에게 관심을 가진다	5.18	1.39	-0.66	-0.18
		8. 단지 수업을 받는 회원으로서가 아닌 한 인간으로서 나를 대한다.	4.92	1.47	-0.47	-0.22
		9. 수영에 참여하는 회원들의 감정을 개인적으로 판단하지 않고, 마음을 열고 귀 기울여 들어준다.	5.18	1.34	-0.60	0.07
	과제중심 동기분위기	10. 수업참여회원들이 새로운 기술을 시도하도록 격려·응원한다.	5.31	1.32	-0.84	0.59
		11. 수업참여회원들이 같은 반 내 일원(구성원)으로써 서로 협력하도록 만들어 준다.	5.18	1.25	-0.60	0.31
		12. 수업참여회원들이 최선을 다했을 때, 회원들이 좋은 기분이 들도록 해준다.	5.32	1.25	-0.67	0.39
		13. 모든 수업참여회원들이 본인의 성공에 각자의 역할이 있음을 알려준다.	4.89	1.31	-0.36	-0.13
		14. 수업참여회원의 실력이 향상되었을 때, 성취감이 들도록 해준다.	5.15	1.36	-0.59	0.02
		15. 노력하는 사람들을 인정해준다.	5.43	1.28	-0.86	0.69
		16. 수업참여회원들이 모두가 반에서 중요한 역할을 한다고 믿는다.	5.03	1.40	-0.47	-0.03
		17. 수업참여회원들이 각자 특별한(중요한) 방법으로 기여하고 있음을 알려준다.	4.97	1.43	-0.37	-0.38
		18. 수업참여자들이 연습하는 것을 서로서로 도울 수 있도록 격려하고 응원한다.	5.05	1.47	-0.64	-0.02
	통제	19. 내가하는 모든 것들을 통제하려고 한다.	2.36	1.47	-0.94	-0.11
		20. 단호하며 매우 엄격하다.	2.27	1.47	1.00	0.21
		21. 강요나 강제적인 언어(말투)를 사용한다.	1.71	1.13	1.53	1.34
		22. 나에게 많은 압박·압력을 가한다.	1.54	0.95	1.76	2.13
역량저하 동기분위기	자아중심 동기분위기	23. 내가 실수를 하거나 잘못하면 지도를 소홀히 한다.	1.86	1.33	1.55	1.61
		24. 잘하는 회원들에게만 관심을 보인다.	1.93	1.39	1.51	1.59
		25. 특정적으로 선호하는 회원들이 있다.	2.19	1.63	1.31	0.74
		26. 잘하는 회원만 칭찬하고 우수한 회원이라고 생각한다.	1.91	1.28	1.37	0.98
		27. 연습 중에 잘하는 회원만 칭찬을 한다.	1.91	1.32	1.49	1.46
		28. 좋아하는 회원들은 따로 있다.	1.84	1.33	1.72	2.39
		29. 실수한 것과 잘못된 것에 대해 소리(야단)친다.	1.58	1.12	2.13	4.22

심리적 욕구만족 하위요인의 평균은 자율성 5.2~5.82점(SD=1.07~1.32, 왜도= -0.83~-0.14, 첨도= -0.99~0.76), 유능성 3.99~5.18점(SD=1.24~1.52, 왜도= -0.37~0.02, 첨도= -0.37~0.10), 관계성 4.96~5.61점(SD=1.10~1.38, 왜도= -0.43~-0.37, 첨도= -0.84~0.17)으로 분석되었다.

표 9. 심리적 욕구만족 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
자율성		1. 내가 연습하고 싶은 활동을 할 수 있다.	5.39	1.07	-0.14	-0.99
		2. 내가 하고 싶은 운동기술 및 활동과 관련하여 나의 의견이나 의사를 밝힐 수 있다.	5.2	1.32	-0.55	-0.21
		3. 내가 좋아하고 원하기 때문에 이 활동에 참여한다.	5.82	1.08	-0.83	0.76
		4. 나는 연습 활동을 함에 있어 자유롭게 할 수 있다는 것을 느낀다.	5.66	1.12	-0.82	0.55
		5. 내가 선호하는 활동을 할 수 있는 선택과 기회가 많다.	5.28	1.30	-0.56	0.08
심리적 욕구만족	유능성	6. 나는 수영을 상당히 잘한다고 생각한다.	3.99	1.52	-0.03	-0.34
		7. 나는 내 실력에 대해 만족감을 느낀다(만족한다).	4.23	1.51	-0.11	-0.37
		8. 수영을 한 후 내 능력이 꽤 괜찮다고 생각을 많이 한다.	4.28	1.38	0.02	-0.24
		9. 나의 운동능력 및 실력은 꽤 좋은 편이다.	4.25	1.42	-0.10	-0.28
		10. 나는 내가 중요한 사람이고 느낀다.	5.18	1.24	-0.37	-0.10
관계성		11. 나는 가치 있는 존재라고 느낀다.	5.41	1.18	-0.37	-0.53
		12. 나는 관심을 받고 있다고 느낀다.	4.96	1.38	-0.43	0.00
		13. 나는 인격체로 존중 받고 있다는 것을 느낀다.	5.25	1.19	-0.38	0.17
		14. 나는 편안함을 느낀다.	5.61	1.10	-0.39	-0.84

심리적 욕구좌절 하위요인의 평균은 자율성 1.79~3.32점(SD=1.04~1.90 , 왜도=0.17~1.40, 첨도=-1.34~1.94), 유능성 1.27~1.36점(SD=0.66~0.80, 왜도=2.76~3.15, 첨도=8.18~11.86), 관계성 1.41~1.95점(SD=0.93~1.30, 왜도=1.73~3.11, 첨도=0.35~11.09)으로 분석되었다.

표 10. 심리적 욕구좌절 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
자율성		1. 내가 배우는데 있어 선택이나 의사결정을 하는 것을 방해 받는다고 느낀다.	1.97	1.13	1.31	1.94
		2. 주어진 연습 및 훈련들을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	1.79	1.04	1.40	1.67
		3. 주어진 훈련을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	2.00	1.24	1.19	0.53
		4. 주어진 훈련을 따라야만 한다고 느낀다.	3.32	1.90	0.17	-1.34
심리적 욕구좌절	유능성	5. 동료들이 나를 따돌리고 있다고 느낀다(생각된다).	1.36	0.80	3.11	11.86
		6. 동료들은 나의 성공 성취를 시기 및 질투하고 있다고 느낀다(생각된다).	1.34	0.75	2.84	9.99
		7. 동료들로부터 무시(거절)당하고 있다고 느낀다(생각된다).	1.29	0.68	2.76	8.18
		8. 동료들은 나를 싫어한다.	1.27	0.66	3.15	11.58
관계성		9. 내가 무능력하다고 느껴지는 말들(예: “왜 이렇게 못하세요?”) 등을 들을 때가 있다.	1.41	0.93	3.11	11.09
		10. 나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	1.67	1.11	1.73	2.11
		11. 나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 생긴다.	1.95	1.30	1.24	0.35
		12. 잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능력(력)하다고 느낀다.	1.56	1.06	2.47	6.54

삶의 질의 하위요인의 평균은 신체적 기능 2.45~3.81점($SD=0.44\sim1.18$, 왜도=-2.55~-0.15, 첨도=-0.99~8.36), 정서적 기능 2.53~2.90점($SD=0.93\sim1.22$, 왜도=-0.63~-0.22, 첨도=-0.50~-0.06), 사회적 기능 2.94~3.23점($SD=0.69\sim0.94$, 왜도=-1.23~-0.30, 첨도=-0.89~1.65)으로 분석되었다.



표 11. 삶의 질 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
삶의 질	신체적 기능	1. 나는 100미터 이상 편하게 걸을 수 있다.	3.66	0.59	-1.66	2.31
		2. 나는 쉽게 뛰어 다닐 수 있다.	3.18	0.94	-0.90	-0.06
		3. 나는 스포츠 활동이나 운동에 쉽게 참여 할 수 있다.	3.06	0.96	-0.71	-0.25
		4. 나는 무거운 물건을 쉽게 들어 올릴 수 있다.	2.86	1.05	-0.64	-0.21
		5. 나는 혼자서 목욕이나 샤워를 할 수 있다.	3.81	0.44	-2.55	8.36
		6. 나는 집의 허드렛 일(책상정리나 청소)을 쉽게 한다.	3.53	0.74	-1.47	1.42
		7. 나는 몸에 통증이 있거나 아픈 곳이 없다.	2.45	1.18	-0.15	-0.99
		8. 나는 기운이 넘친다.	2.52	1.01	-0.16	-0.46
	정서적 기능	9. 나는 두렵거나 무섭지 않다.	2.81	0.93	-0.44	-0.17
		10. 나는 슬프거나 우울하지 않다.	2.90	0.98	-0.54	-0.34
		11. 나는 화를 잘 내지 않는다.	2.58	1.02	-0.27	-0.34
		12. 나는 쉽게 잠이 든다.	2.59	1.22	-0.63	-0.50
		13. 나에게 어떤 일이 일어날지 기대가 된다.	2.53	0.95	-0.22	-0.06
사회적 기능		14. 나는 동료, 주위 사람들과 사이좋게 지내고 있다.	3.12	0.73	-0.39	-0.36
		15. 나는 동료, 주위 사람들이(은) 나와 친구가 되기를 원한다.	2.94	0.81	-0.30	-0.30
		16. 나는 동료들이(은) 나를 놀리지 않는다.	3.11	0.94	-1.23	1.65
		17. 나는 또래 친구들이 할 수 있는 것을 할 수 있다.	3.23	0.69	-0.34	-0.89
		18. 나는 친구들이 할 수 있는 것을 따라 할 수 있다.	3.19	0.73	-0.59	0.35

3. 자료 처리

본 연구에서 회수된 자료 중 연구의 목적에 맞고 신뢰성이 있다고 판단된 설문지를 사용하였다. SPSS 23.0, AMOS 18 프로그램을 이용하여 목적에 따라 분석 하였고, 통계의 유의수준은 0.5로 하여 판단하였다.

첫째, 연구대상자들의 개인적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 역량강화 및 역량저하 동기분위기와 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질 척도에 대한 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위해 기술분석, 확인적 요인분석, Cronbach's α 신뢰도분석을 실시하였다.

셋째, 역량강화 및 역량저하 동기분위기와 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계 (correlation analysis) 분석을 실시하였다.

넷째, 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 구조방정식 모형(SEM: Structural Equation Model)분석과 경로분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 상관관계 분석

변인간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관 분석을 실시한 결과는 다음 <표12>과 같다.

자율성지지와 사회성지지 간의 관계는 정적상관($r=.827, p<0.1$)이 있는 것으로 나타났고, 과제중심 동기분위기($r=.787, p<0.1$), 자율성_욕구만족($r=.469, p<0.1$), 유능성_욕구만족($r=.201, p<0.1$), 관계성_욕구만족($r=.267, p<0.1$), 신체적 기능($r=.154, p<0.5$), 정서적 기능($r=.154, p<0.5$), 사회적기능($r=.263, p<0.1$)과 정적상관이 나타났다. 통제($r=-.189, p<0.1$), 자아중심 동기분위기($r=-.460, p<0.1$), 자율성_욕구좌절($r=-.284, p<0.1$), 관계성_욕구좌절($r=-.167, p<0.5$)은 자율성지지와 부적상관을 나타냈다.

사회성지지와 정적상관관계를 가지는 변인은 과제중심 동기분위기($r=.853, p<0.1$), 자율성_욕구만족($r=.390, p<0.1$), 관계성_욕구만족($r=.236, p<0.1$), 신체적 기능($r=.169, p<0.5$), 정서적 기능($r=.177, p<0.1$), 사회적 기능($r=.292, p<0.1$)으로 나타났고, 사회적지지와 통제($r=-.167, p<0.5$), 자아중심 동기분위기($r=-.450, p<0.1$), 자율성_욕구좌절($r=-.303, p<0.1$), 관계성_욕구좌절($r=-.163, p<0.5$)은 부적상관관계를 나타냈다.

과제중심 동기분위기와 자율성_욕구만족($r=.365, p<0.1$), 유능성_욕구만족($r=.211, p<0.1$), 관계성_욕구만족($r=.304, p<0.1$), 신체적 기능($r=.259, p<0.1$), 정서적 기능($r=.260, p<0.1$), 사회적 기능($r=.322, p<0.1$)은 정적상관

관계를 나타내고, 통제($r=-.142$, $p<0.5$), 자아중심 동기분위기($r=-.443$, $p<0.1$), 자율성_욕구좌절($r=-.308$, $p<0.1$), 관계성_욕구좌절($r=-.216$, $p<0.1$)은 부적상관관계를 나타냈다.

통제는 자아중심 동기분위기($r=.622$, $p<0.1$), 자율성_욕구좌절($r=.393$, $p<0.1$), 관계성_욕구좌절($r=.324$, $p<0.1$), 유능성_욕구좌절($r=.282$, $p<0.1$)과 정적상관관계를 나타냈고, 자율성_욕구만족($r=-.164$, $p<0.5$)과는 부적상관을 나타냈다.

자아중심 동기분위기는 자율성_욕구좌절($r=.398$, $p<0.1$), 관계성_욕구좌절($r=.347$, $p<0.1$), 유능성_욕구좌절($r=.263$, $p<0.1$)과 정적인 상관관계를 나타냈고, 자율성_욕구만족($r=-.287$, $p<0.1$), 사회적 기능($r=-.138$, $p<0.5$)과 부적상관을 나타냈다.

자율성_욕구만족은 유능성_욕구만족($r=.437$, $p<0.1$), 관계성_욕구만족($r=.539$, $p<0.1$), 신체적 기능($r=.397$, $p<0.1$), 정서적 기능($r=.370$, $p<0.1$), 사회적 기능($r=.502$, $p<0.1$)에 정적인 상관관계를 나타냈고, 자율성_욕구좌절($r=-.232$, $p<0.1$), 관계성_욕구좌절($r=-.155$, $p<0.5$), 유능성_욕구좌절($r=-.232$, $p<0.1$)과 부적상관관계를 나타냈다.

유능성_욕구만족은 관계성_욕구만족($r=.557$, $p<0.1$), 신체적 기능($r=.403$, $p<0.1$), 정서적 기능($r=.413$, $p<0.1$), 사회적기능($r=.389$, $p<0.1$)과 정적상관이 나타났고, 유능성_욕구좌절($r=-.165$, $p<0.5$)과는 부적상관을 나타냈다.

관계성_욕구만족은 신체적 기능($r=.465$, $p<0.1$), 정서적 기능($r=.494$, $p<0.1$), 사회적기능($r=.581$, $p<0.1$)과 정적상관이 나타났고, 자율성_욕구좌절($r=-.138$, $p<0.5$), 유능성_욕구좌절($r=-.162$, $p<0.5$)과는 부적상관을 나타냈다.

자율성_욕구좌절은 관계성_욕구좌절($r=.452$, $p<0.1$), 유능성_욕구좌절($r=.473$, $p<0.1$)과 정적인 상관관계를 나타냈고, 신체적 기능($r=-.164$,

p<0.5), 사회적 기능($r=-.228$, $p<0.1$)과 부적상관을 나타냈다. 관계성_욕구좌절은 유능성_욕구좌절($r=.624$, $p<0.1$)과 정적인 상관관계를 나타냈고, 사회적 기능($r=-.138$, $p<0.5$)과 부적상관을 나타냈다. 유능성_욕구좌절은 신체적 기능($r=-.265$, $p<0.1$), 정서적 기능($r=-.185$, $p<0.1$) 사회적 기능($r=-.280$, $p<0.1$)과 부적상관을 나타냈다.

신체적 기능은 정서적 기능($r=.610$, $p<0.1$)과 사회적 기능($r=.571$, $p<0.1$)에 정적상관을 나타냈으며, 정서적 기능은 사회적 기능($r=.622$, $p<0.1$)과 정적상관관계를 보이는 것으로 나타났다.



표 12. 연구 변인 간의 상관관계 및 기술 통계량

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.827**	1												
3	.787**	.853**	1											
4	-.189**	-.167*	-.142*	1										
5	-.460**	-.450**	-.443**	.622**	1									
6	.469**	.390**	.365**	-.164*	-.287**	1								
7	.201**	.167*	.211**	0.07	0.04	.437**	1							
8	.267**	.236**	.304**	-0.04	-0.12	.539**	.557**	1						
9	-.284**	-.303**	-.308**	.393**	.398**	-.232**	-0.01	-.138*	1					
10	-.167*	-.163*	-.216**	.324**	.347**	-.155*	0.08	-0.07	.452**	1				
11	-0.04	-0.07	-0.09	.282**	.263**	-.232**	-.165*	-.162*	.473**	.624**	1			
12	.154*	.169*	.259**	-0.07	-0.12	.397**	.403**	.465**	-.164*	-0.12	-.265**	1		
13	.164*	.177**	.260**	0.09	-0.02	.370**	.413**	.494**	-0.11	-0.06	-.185**	.610**	1	
14	.263**	.292**	.322**	-0.10	-.138*	.502**	.389**	.581**	-.228**	-.138*	-.280**	.571**	.622**	1
M	5.09	5.09	5.15	1.97	1.89	5.47	4.39	5.31	2.27	1.32	1.65	3.14	2.68	3.12
SD	1.17	1.23	1.16	1.03	1.09	0.98	1.16	1.06	0.98	0.65	0.93	0.60	0.76	0.63

1.자율성지지, 2.사회적지지, 3.과제중심 동기분위기, 4.통제, 5.자아중심 동기분위기, 6.자율성_욕구만족, 7.유능성_욕구만족, 8.관계성_욕구만족, 9.자율성_욕구좌절, 10.관계성_욕구좌절, 11.유능성_욕구좌절, 12.신체적 기능, 13.정서적 기능, 14.사회적 기능

2. 경로모형 분석

가. 수영지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 심리적 욕구만족, 욕구좌절과 삶의 질에 미치는 영향

수영지도자가 조성하는 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 생활체육 수영참여자의 심리적 욕구만족, 욕구좌절 및 삶의 질에 미치는 영향을 확인하기 위해 경로분석을 진행하였다<그림 5>. 경로분석 결과<표 14>, 수영수영지도자의 역량강화 동기분위기는 심리적 욕구만족에 정적인 영향($p<.001$)을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 욕구만족은 수영 운동참여자들의 삶의 질에 정적인 영향($p<.001$)을 미치는 것으로 확인되었다. 역량저하 동기분위기는 심리적 욕구좌절에 정적인 영향($p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 욕구좌절은 삶의 질에 부적인 영향($p<.01$)을 나타냈다.

표 13. 경로분석 결과

독립변인	경로	종속변인	Estimate	S.E.	C.R	SRW	P
역량강화 동기분위기	→	심리적 욕구만족	.313	.053	5.867	.395	***
역량강화 동기분위기	→	심리적 욕구좌절	-.046	.041	-1.101	-.071	.271
역량저하 동기분위기	→	심리적 욕구만족	.043	.061	6.466	.048	.480
역량저하 동기분위기	→	심리적 욕구좌절	.304	.047	.707	.419	***
심리적 욕구만족	→	삶의 질	.379	.033	11.466	.597	***
심리적 욕구좌절	→	삶의 질	-.114	.041	-2.776	-.145	**

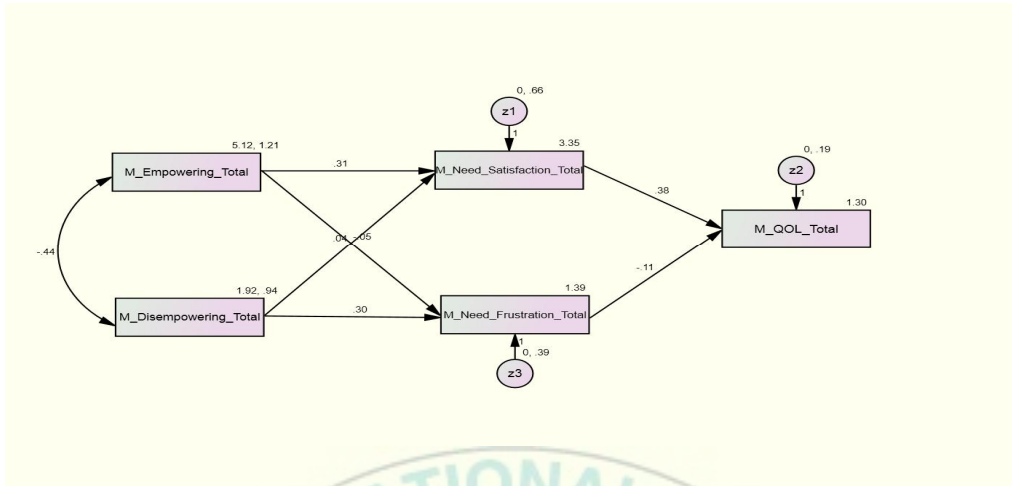


그림 6. 경로모형 분석

나. 모형의 적합도 및 직접, 간접, 총효과

경로모형에 대한 적합도를 확인하기 위해서 증분적합지수(IFI), 비교부합지수(CFI), 비표준적합지수(NFI,TLT)와 RMSEA를 사용하였다(표 14).

모든 적합도 지수가 모두 기준치를 상회하는 것으로 확인되어 경로모형이 양호한 것으로 판단된다.

이를 토대로 <표 15>의 직접, 간접, 총 효과를 살펴보면, 역량강화 동기분위기→심리적 욕구만족은 .395, 역량강화 동기분위기→심리적 욕구좌절에는 -.071의 직접효과가 나타났고, 역량강화 동기분위기→삶의 질은 .246의 간접효과가 나타났다. 그리고 역량저하 동기분위기→심리적 욕구만족 .048, 역량저하 동기분위기→심리적 욕구좌절 .419의 직접효과가 확인되었고, 역량저하 동기분위기→삶의 질 -.032의 간접효과가 나타났다. 또한 심리적 욕구만족→삶의 질 .597, 심리적 욕구좌절→삶의 질 -.145의 직접효과를 확인하였다.

표 14. 경로모형에 대한 적합도

모형	CNIN/DF	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	1.958	.977	.988	.939	.980	.065
수용기준	3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

표 15. 경로모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과

독립변인	종속변인	직접효과	간접효과	총 효과
역량강화 동기분위기	심리적 욕구만족	.395	.000	.395
	심리적 욕구좌절	-.071	.000	-.071
	삶의 질	.000	.246	.246
역량저하 동기분위기	심리적 욕구만족	.048	.000	.048
	심리적 욕구좌절	.419	.000	.419
	삶의 질	.000	-.032	-.032
심리적 욕구만족	심리적 욕구좌절	.000	.000	.000
	삶의 질	.597	.000	.597
심리적 욕구좌절	심리적 욕구만족	.000	.000	.000
	삶의 질	-.145	.000	-.145

3. 구조모형 분석

수영지도자가 조성하는 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절 그리고 이러한 심리적 욕구만족과 욕구좌절이 삶의 질에 어떻게 영향을 미치는지를 규명하기 위해 관측변수에 따른 잠재변수를 구성하여 구조모형 분석을 실시하였다(그림 7).

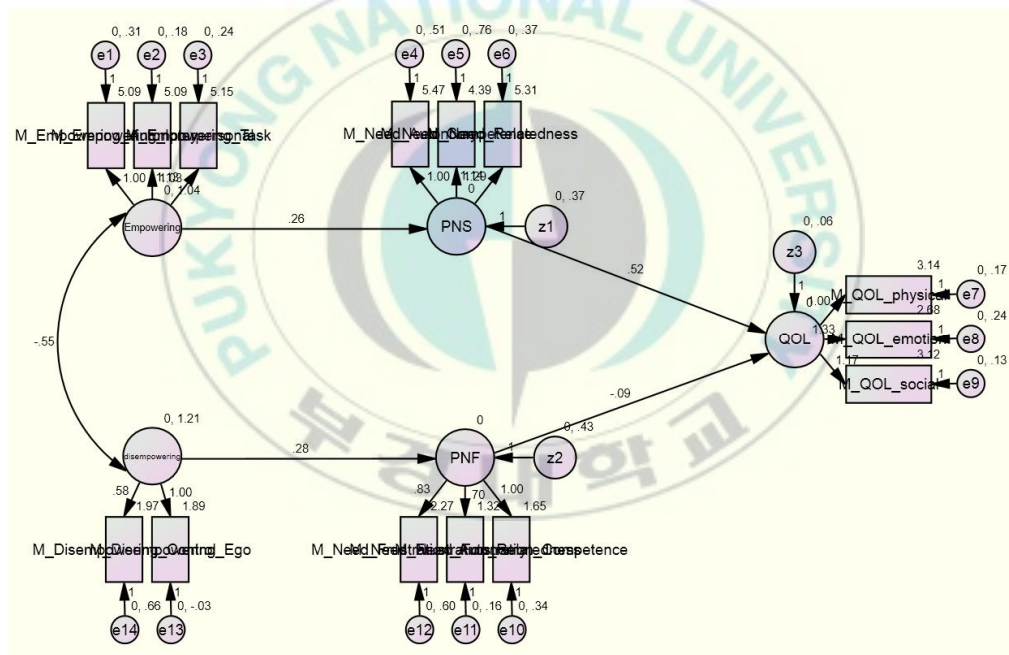


그림 7. 구조모형 분석

<표 16>에 제시된 것처럼, 수영지도자의 역량강화 동기분위기는 심리적 욕구만족에 유의한 정적 영향을 미쳤으며($p < .001$), 이에 반해 역량저하

동기분위기는 심리적 욕구만족에 유의한 정적 영향을 미친 것으로 밝혀졌다($p<.001$). 또한, 심리적 욕구만족은 삶의 질은 유의한 정적 영향을 미친 것으로 확인되었다($p<.001$). 그러나 심리적 욕구좌절은 삶의 질에 부적으로 영향을 미쳤지만, 통계적 유의성은 확인되지 않았다.

표 16. 구조모형 분석결과 및 적합도

독립변인	경로	종속변인	Estimate	S.E.	C.R.	P	SRW
역량강화 동기분위기	→	심리적 욕구만족	.265	.051	5.184	***	.404
역량저하 동기분위기	→	심리적 욕구좌절	.277	.058	4.767	***	.419
심리적 욕구좌절	→	삶의 질	-.086	.038	-2.256	.024	-.144
심리적 욕구만족	→	삶의 질	.515	.065	7.892	***	.790
모형	CNIN/DF	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	
연구모형	2.642	.909	.948	.913	.947	.085	
수용기준	3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하	

구조모형에 대한 직접, 간접 및 총효과를 확인한 결과, 직접효과의 경우 역량강화 동기분위기 → 심리적 욕구만족 .404, 역량저하 동기분위기 → 심리적 욕구좌절 .499, 심리적 욕구좌절 → 삶의 질 -.144, 심리적 욕구만족 → 삶의 질 .790으로 나타났다. 간접효과의 경우, 역량강화 동기분위기 → 삶의 질 .319, 역량저하 동기분위기 → 삶의 질 -.060으로 나타났다. 끝으로 총 효과의 경우, 역량강화 동기분위기 → 심리적 욕구만족 .404, 역량강화 동기분위기 → 삶의 질 .319로 밝혀졌다. 또한, 역량저하 동기분위기 → 심리적 욕구좌절 .419, 역량저하 동기분위기 → 삶의 질 -.060으로 나타났으며, 심리적 욕구좌절 → 삶의 질 -.144, 심리적 욕구만족 → 삶의 질 .790으로 확인되었다.

표 17. 구조모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과

독립변인	종속변인	직접효과	간접효과	총 효과
역량강화 동기분위기	심리적 욕구좌절	.000	.000	.000
	심리적 욕구만족	.404	.000	.404
	삶의 질	.000	.319	.319
역량저하 동기분위기	심리적 욕구좌절	.419	.000	.419
	심리적 욕구만족	.000	.000	.000
	삶의 질	.000	-.060	-.060
심리적 욕구좌절	심리적 욕구만족	.000	.000	.000
	삶의 질	-.144	.000	-.144
심리적 욕구만족	심리적 욕구좌절	.000	.000	.000
	삶의 질	.790	.000	.790

V. 논의

본 연구에서는 자기결정이론과 성취목표이론에 근거하여 사회적 학습환경을 구성하는 수영지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기에 대한 개념적 이해를 돕고, 지도자가 조성하는 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 수영운동에 참여하는 수영참여자의 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절, 삶의 질과의 어떠한 관계가 있는지를 살펴보았다. 따라서 본 장에서는 분석한 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의하였다.

1. 역량강화 동기분위기가 심리적 욕구만족에 미치는 영향

역량강화 동기분위기는 심리적 욕구만족에 직접적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 연구대상은 다르지만 교사가 조성하는 긍정적인 학습환경인 자율성지지에 의해서 학생들의 심리적 욕구만족이 충족된다는 선행연구(천승현, 김지현, 유경은, 김승재, 송용관, 2017)의 결과와 코치의 자율성지지가 선수들의 심리적 욕구만족이 충족된다는 연구결과(이예승, 박진훈, 송용관, 이철, 2014)와 부분적으로 일치하고 본 연구 결과를 지지한다. 역량강화 동기분위기가 심리적 욕구만족에 긍정적으로 영향을 미치는 것은 역량강화 동기분위기 3가지 요소, 수영지도자들의 자율성지지, 관계성지지(사회성지지), 과제중심 동기분위기를 통한 수영수업 분위기를 조성하는 것이 수영 참가자들의 자율성, 유능성과 관계성 향상에 기여할 수 있다. 실제로, 선행 연구의 의하면 지도자와 교사가 조성하는 동기분위

기가 심리적 욕구만족에 중요한 역할을 한다(천승현 2012; 김지현 2015; 송용관, 천승현, 황승현, 2017; 천승현, 김지현, 유경은, 김승재, 송용관 2017; 천승현, 송용관, 존마살리브, 김보람 2019). 또한 관계성지지는 심리적 욕구만족에 직접적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(천승현, 송용관, 존마살리브, 김보람 2019). 이러한 연구결과를 기반으로 본 연구에서는 성취목표이론과 자기결정이론의 통합적 관점에서 동기분위기의 영향력을 규명하였다. 따라서 성취목표이론에서의 동기분위기와 자기결정이론에서의 동기분위기가 결합된 역량강화 동기분위기는 수영참가자들의 심리적 욕구만족에 정적으로 영향을 미치는 것으로 밝혀지면서, 지도자의 역량강화 동기분위기가 심리적 욕구를 충족 또는 만족시키는데 있어서 중요한 선행변인으로 작용한다는 점을 알 수 있었다. 또한, 과제중심의 동기분위기는 운동참여자, 선수 및 학생들의 노력의 지속과 내적동기를 증진 시킨다는 연구결과(천승현, 송용관, 2011; Ntoumanis & Vazou, 2005)와 자아존중감 및 자기효능감 향상(Barkoukis et al., 2010; Cumming, Smith Smoll, Standage, & Grossbard, 2008), 기술 향상(Duda & Ntoumanis, 2005) 수행력 증진 및 불안 감소(Barkoukis, Koidou, & Tsorbatzoudis, 2010)와 함께 동기, 정서, 행동, 인지 기능에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Duda & Balaguer, 2007; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004)와 본 연구의 결과에서 부분적으로 일치하는 결과가 나타났으며, 본 연구와 맥락을 같이 하였다.

학교 현장뿐만 아니라, 생활체육 현장에서도 지도자의 동기분위기 조성이 심리적 욕구에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 수영참가자들의 심리적 욕구 만족을 위해서는 지도자들이 현장에서 역량강화 동기분위기를 통해 수행·연습환경을 구축하는 것이 필요하다. 수영지도자들은 일방적으로 수업내용과 운동량을 제시하기보다 참여자들의 의사를 존중해야 한다.

특히, 자율성을 지지해주는 코칭행동을 통해 운동참여자들은 자기 실력에 대한 만족감과 자기 스스로를 가치 있게 느끼게 되어 심리적 욕구를 만족시키기 때문에 지도자는 선택의 기회를 제공하여 자율성을 높이는 요소들을 수업내용 안에 포함 시키는 것이 필요하다고 본다.

수영수업에 참여하는 인원은 소그룹 단위(2~5명)이거나 10명 이상부터 30명 이내의 사람들이 함께 수업에 참여하게 되는데 지도자는 본인은 물론이고, 운동참여자가 서로가 서로를 향해 성공적인 기술 수행을 하거나 목표한 운동량을 달성했을 시 인정해주고 칭찬해주는 긍정적인 언어 및 비언어적 피드백을 해주도록 분위기를 조성하는 것이 필요하며, 반대로 기술수행을 제대로 하지 못했을 경우나 목표한 운동량을 달성하지 못한 상황에서는 격려하고 응원해주는 분위기를 조성하는 것이 좀 더 나은 방향으로 수업을 이끌어 갈 수 있다고 사료된다. 이에 수영지도자는 수영수업 내용과 상황에 맞는 동기 분위기 조성을 적절히 하는 것이 바람직한 지도자의 역할이라고 생각된다. 본 연구를 통해서 생활체육 현장에서도 두 가지 이론을 통합한 이론을 적용할 수 있는 결과가 나타났으며, 역량강화 동기분위기의 자율성지지와 사회적지지, 과제참여 동기분위기 조성을 통해 생활체육 참여자들의 운동참여와 심리적 욕구만족을 높임으로서 좀 더 나은 수업을 지향하는 지도자들에게 시사하는 바가 있다고 생각된다.

2. 역량저하 동기분위기가 심리적 욕구좌절에 미치는 영향

역량저하 동기분위기는 심리적 욕구좌절에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 성인 수영운동 참여자가 부정적인 학습·연습환경인 역량저

하 동기분위기의 영향으로 인한 심리적 욕구좌절을 나타낸다. 심리적 욕구좌절은 개인이 무능하다고 느껴지는 상황과 수영지도자나 수업에 참여하는 동료들이 자신을 존중해주지 않거나 무관심할 때 발생하는데, 이는 역량저하 동기분위기에서 더욱 크게 나타나게 된다.

역량저하 동기분위기의 2가지 요소, 수영지도자들의 통제와 자아중심 동기분위기로 수영수업 분위기를 조성하는 것은 수영참여자들의 자율성, 유능성과 관계성이 저하되는 결과를 나타냈다. 실제로 이와 관련된 선행연구에서는 지도자의 코칭행동(자율성행동, 통제행동)은 심리적 욕구만족 및 좌절에 직접적으로 관련이 있다는 연구(송용관, 천승현, 황승현, 2017)와 부분적으로 일치하며 본 연구결과를 지지하고 있으며, 지도자와 교사가 조성하는 통제적인 분위기와 심리적 욕구좌절은 관련성이 큰 것으로 확인되었다(천승현, 김지현, 유경은, 김승재, 송용관 2017). 교사와 동료에 의해서 조성된 긍정적인 동기분위기는 긍정적인 정서, 행동 인지변인을 설명하고, 부정적인 동기분위기는 부정적인 정서, 행동을 이해할 수 있다고 언급한 선행연구(송용관, 김승재, 천승현, 2017)와 연구대상은 다르나 본 연구와 부분적으로 일치하는 결과를 나타내었으며, 본 연구결과를 통해 재차 확인할 수 있었다. 또한, 자아중심의 동기분위기가 동기 및 수행에 부정적으로 영향을 미친다는 연구결과(Robert, 2012)와 낮은 수업참여(천승현, 송용관, 2011; Ntoumains & Vazou, 2005)와 수행력 저하와 불안이 증가(Smith et al., 2006)하며 동기가 감소하고 자아존중감 저하, 낮은 심리적 안녕감을 나타내는 연구결과(Cumming et al., 2008; Reinboth & Duda, 2006)들이 본 연구와 부분적으로 일치하는 결과를 나타내었고 본 연구와 맥락을 같이 하였다.

수영참가자들의 심리적 욕구좌절을 느끼지 않게 하기 위해서는 지도자들이 현장에서 역량저하 동기분위기를 통해 연습환경을 조성하는 것을 지양

해야 한다는 것을 시사한다. 지도자는 자신의 생각과 요구를 수영 수업 참여자들에게 강요하는 것과 통제적인 분위기에서 운동참여자의 실수에 대해 야단치는 행위와 언어를 사용하는 것은 수영 수업참여자들의 심리적 욕구를 좌절시키기 때문에, 수영지도자는 수영수업에 참여하는 사람들의 생각과 감정을 존중하고 이해하도록 노력해야 하며, 기술수행과 수행과제에 집중할 수 있도록 격려와 칭찬 및 적절한 피드백을 통해 서로 협력할 수 있도록 분위기를 조성하는 것이 지도자의 역할이라고 할 수 있겠다. 본 연구를 통하여 나타난 중요한 시사점은 수영운동 참여자들에게 운동량을 강요하여 압박감을 느끼게 하는 것은 운동참여자 자신에 대한 유능성을 제한하게 되며, 이는 수행력 저하와 함께 운동을 지속하지 못하도록 하는 결과로 나타날 가능성이 높기 때문에 부정적인 결과를 초래한다는 것을 수영지도자들은 유념해야 할 것이다. 본 연구의 결과를 통해 통제적 분위기와 자아참여분위기를 통한 욕구좌절에 대한 원인을 찾고, 통제적 분위기와 자아참여분위기 조성을 지양하여 수업 중 발생하는 문제에 대한 대처와 해결 방안을 고안할 때 유용하게 활용할 수 있다고 사료된다.

3. 수영참여자의 심리적 욕구만족과 심리적 욕구좌절이 삶의 질에 미치는 영향

심리적 욕구만족은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 수영운동을 통한 심리적 욕구만족은 수영운동에 참여함으로써 스스로에 유능성, 관계성, 자율성의 만족감을 얻는 것을 의미하며, 이런 만족감은 삶의 질의 수준을 높게 인식하는데 긍정적인 역할을 하는 것이 확인되었으며, 자율성, 유능성, 관계성은 수영참여자들의 신체적 기능과 정신적 기능 및

사회적 기능을 높게 인식하도록 하여 삶의 질의 수준을 높이는 요인으로 밝혀졌다. 이는 생활체육참가자가 자율성을 지지받는 환경에서 심리적 욕구만족이 높아지고, 심리적 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연구 결과(오승영, 김덕진, 장봉우 2012)와 부분적으로 같은 연구대상자에 관한 연구를 살펴보면 생활체육 참가 노인의 욕구만족이 삶의 질에 유의한 영향을 미친다는 결과(최성범, 함경수 2009)가 나타나 본 연구의 결과를 지지한다. 이는 긍정적인 심리적 욕구가 충족됨으로 인해 유발되는 긍정적인 심리적 및 신체적 행동을 설명한다는 선행연구들의 결과(송용관, 천승현, 황승현, 2017; 천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람 2019)와 부분적으로 일치하여 본 연구의 결과를 지지한다.

반면, 심리적 욕구좌절은 삶의 질에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 욕구좌절을 연구한 선행연구들에 의하면, 세 가지 심리적 욕구가 좌절될 때 친사회적 행동은 감소하고 반사회적 행동은 증가하게 된다는 연구(Hodge et al., 2013; 송용관, 김승재, 천승현 2017)결과와 다른 연구들에서도 심리적 욕구좌절은 신체활동에 대한 통제 동기와 무동기에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람). 위의 연구들로 보아 심리적 욕구좌절은 부정적인 결과변인에 정적인 영향을 더욱 잘 예측하는 것으로 파악되었는데, 본 연구에서도 수영참여자의 삶의 질 수준 인식에 부정적인 영향을 나타낸 본 연구결과와 맥락이 같은 결과가 나타났다.

앞서 수영지도자가 조성하는 두 가지 동기분위기(역량강화, 역량저하)에 따라 심리적 욕구만족과 욕구좌절이 충족될 수 있음을 밝혀냈다. 수영운동을 통한 개인의 삶의 질을 높이기 위해서는 심리적 욕구만족이 중요하며, 이러한 심리적 욕구만족은 주요타자에 의해서 조성되는 연습환경이나 동기 분위기에 의해서 좌우된다는 것을 앞의 연구결과를 통해 알 수 있었고, 지

도자들의 역량강화 동기분위기는 삶의 질 향상에 있어서 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 본 결과를 통해 미루어 본 수영지도자의 역할은 수영참여자들의 심리적 욕구만족을 높이는 것이 운동참여자의 삶의 질 수준을 높일 수 있다는 것을 지도자가 인식하고, 욕구좌절 경험을 예방하고 최소화하도록 노력하는 것이 현장에서 지도자의 바람직한 역할이며, 전문성 요소 중 하나라고 볼 수 있을 것이다. 따라서, 수영지도자는 수업내용과 기술수행 과제 안에서 수영 수업참여자들의 자율성을 최대한으로 부여하도록 수업 프로그램을 구상해야 할 것이며, 함께 수영에 참여하는 동료들의 관계를 예의주시하여 존중받고 관심받을 수 있도록 중재하는 역할이 필요하다. 더불어 수영참여자가 신체적, 정신적, 사회적 기능의 삶의 질 수준을 높게 인식하도록 하는 방안을 고려하여 운동 수행상황에서 수행자의 수준에 알맞은 긍정적, 교정적 피드백을 줄 수 있도록 잘 관찰하여야 하고, 수업 프로그램 구상하여야 한다.

지도자의 역량강화 동기분위기 조성은 수영참여자들의 심리적 욕구만족, 심리적 욕구좌절과 삶의 질의 인식 수준을 결정하는 주요 요소임을 알 수 있었다. 이에 지도자는 역량강화 동기분위기의 중요성을 인식하여 자율성 지지와 사회적지지와 함께 과제참여 동기분위기를 조성하는 코칭행동과 교수 전략을 사용하도록 해야한다.

VI. 결론 및 제언

본 장에서는 연구결과와 함께 논의를 통하여 얻은 최종적인 결론을 요약, 제시하였고, 연구를 통하여 나타난 문제점을 토대로 후속연구를 위한 제언을 하였다.

1. 결론

본 연구는 수영지도자가 조성하는 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 성인 수영참여자의 심리적 욕구와 삶의 질의 관계와 각 변인을 간의 영향력을 실증적으로 규명하는데 목적이 있다. 연구목적을 규명하기 위해서 2019년 부산광역시에 위치한 A수영장, B수영장, H수영장에서 자발적으로 수영운동에 참여하고 있는 성인 228명을 대상으로 연구를 진행하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 조사대상의 개인적 특성 5문항, 역량강화 및 역량저하 동기분위기 29문항, 심리적 욕구만족 14문항, 심리적 욕구좌절 12문항, 삶의 질 18문항으로 총 78문항으로 구성하였고, 가설검정을 위한 자료 분석 방법으로 AMOS18 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석, 경로분석을 하였고, Windows SPSS Ver. 23.0 프로그램을 이용하여 빈도분석과 신뢰도 분석, Peroson의 상관분석을 실시하였다.

이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 수영지도자가 조성하는 역량강화 동기분위기는 수영참여자들의 심리적 욕구만족에 정적인 영향을 미치는 주요 선행변인으로 나타났다.

둘째, 역량저하 동기분위기는 심리적 욕구좌절에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 심리적 욕구만족은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 심리적 욕구좌절은 삶의 질에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 수영지도자가 조성하는 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 수영참여자의 심리적 욕구만족, 욕구좌절과 삶의 질과의 관계를 규명하고자 하였다. 본 연구의 결과 및 논의를 통해 후속연구에서 고려해야 할 과제들을 제언하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 양적 연구방법을 이용했다. 추후 연구에서는 참여관찰, 문화기술법, 인터뷰 등으로 다양한 질적방법을 활용한 연구와 종단적 접근을 통한 연구가 필요하다고 본다.

둘째, 본 연구에서는 수영 종목에 참여하고 있는 운동참여자들을 대상으로 연구를 진행하였다. 향후 연구에서는 다양한 생활체육종목에 대한 연구를 통해 역량강화 및 역량저하 동기분위기에 대한 효과성을 검증하는 것이 필요하다고 본다.

참고 문헌

- 김성미, 심인선 (2007). 여성장애인의 모성경험 만족도가 삶의 질에 미치는 영향 연구. **여성연구**, 72(1), 73-107.
- 김은미 (2004). 댄스스포츠 참가가 삶의 질에 미치는 효과. 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 김장환, 김신일, 최환석 (2005). 스포츠센터 생활체육 수영지도자들에 대한 회원들의 기대도 조사연구 **한국체육과학회지**, 14(1), 113-124.
- 김지현 (2015). 중학교 체육수업에서 교사와 동료의 동기부여 학습 환경이 심리적 욕구, 욕구좌절 및 사회적 행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 김진성, 여정권 (2010). 수영지도자의 지도유형이 운동재미와 여가몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(4), 237-249.
- 박수현, 천승현, 김보람 (2017). 체육교사의 자율성지지와 동료 간의 관계성지지가 여고생의 심리적 욕구만족과 학습참여에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 56(1), 81-97.
- 송용관, 천승현, 장윤정, 김보람 (2016). 통제적 코칭행동이 운동선수들의 심리적 욕구, 소진과 도덕적 행동에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 21(1), 69-88.
- 송용관, 김승재, 천승현 (2017). 체육수업에서 심리적 욕구좌절 척도의 타당화 검증. **한국체육교육학회지**, 21(4), 149-163.
- 송용관, 천승현 (2018). 체육수업 역량강화와 역량저하 동기분위기 질문지 타당성 검증. **한국체육교육학회지**, 23(1), 149-166.
- 송용관, 천승현, 황승현 (2017). 스포츠 상황에서의 코칭방식이 선수들의 심리적 욕구만족, 정신력, 그리고 소진에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 56(1), 247-261.
- 오승영, 김덕진, 장봉우 (2012). 생활체육참가자의 자율성 지지, 심리적 욕구만족,

- 자기결정성 동기, 주관적 웰빙 및 자아존중감간의 관계계모형 검증. **한국체육교육학회 학술발표대회**, 153-156
- 이예승, 박진훈, 송용관, 이철 (2014). 코치의 자율성지지, 동료의 또래동기분위기와 운동선수들의 기본 심리적 욕구의 관계. **한국사회체육학회지**, 56(1), 237-248.
- 이종호 (2015). 노인의 생활체육이 심리적 안녕감과 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 호서대학교 문화복지상담대학원.
- 이학준 (1999). 체육학의 참된 글쓰기. **1999년 한국사회체육학회 학술대회**, 계명대학교.
- 정동화, 유진 (2011). 과제 및 자아지향적 체육수업 분위기의 효과: 학생 행동분석. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 65-76
- 조민수 (2017). 생활체육참여자가 인식한 지도자의 매력성이 지도효율성 및 운동지속수행에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 15(11), 557-565
- 천승현, 김지현, 유경은, 김승재, 송용관 (2017). 체육교사와 동료들에 의해 조성된 동기분위기가 학습자의 동기와 도덕적 행동에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 22(1), 53-70.
- 천승현 (2012). 자기결정이론에 근거한 체육교사의 동기부여방식과 심리적 욕구 및 정서참여 간의 관계 검증. **한국체육측정평가학회지**, 14(2), 35-49.
- 천승현, 문익수 (2010). 피트니스 프로그램 내 참여자들의 동기부여 촉진전략: 자율성지지와 그 효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(1), 175-195
- 천승현, 송용관, 존마살리브, 김보람 (2019). 체육교사의 관계성 지지가 학습자의 심리적 욕구 및 여가시간 신체활동 동기에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 58(1), 97-113.
- 최성범, 함경수 (2009). 생활체육참가 노인의 사회적 지지와 기본욕구만족 및 삶의 질의 관계. **한국사회체육학회지**, 38, 671-682
- 최정도, 문태영 (2006). 해양스포츠 참여정도에 따른 여가몰입과 생활만족 및 자아효능감의 관계. **한국체육학회지**, 45(3), 191-202
- 하혜수 (1996). 지방정부의 정책 산출평가 모형에 관한 연구. 박사학위논문, 서울

대학교 대학원.

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sports and exercise*(pp. 161-176) Champaign, IL; Human Kinetics.
- Appleton, P.R., Ntoumains, N., Qusted, E., Viladrich, C., & Duda, J. L.(2016). Initial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.
- Barkoukis, V., Koidou, Ir., & Tsorvatzoudis, H. (2010). Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy and sport skill development in physical education. *European Journal of Sport Science*, 10, 167-177
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 193-216.
- Bartholomew, K., Ntoumains, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumanis, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van derKaap-Deeder, J., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236.

- Cheon, S. H., Reeve, J., & Moon, I. S. (2012). Experimentally-based, longitudinally-designed, teacher-designed teacherfocused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 365-396.
- Cheon, S, H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H. R, (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 36, 331-346
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, Y., & Lee, J. (2018). Why autonomy-supportive interventions work: Explaining the professional development of teachers' motivating style. *Teaching & Teacher Education*, 69, 43-51.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Ntoumanis, N., Gillet, N., Kim, B. R., & Song, Y. G. (2018). Expanding autonomy psychological need states from two (satisfaction, frustration) to three (deprivation): A classroom-based intervention study. Manuscript under review.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2018). A needs-based intervention to help PE teachers enhance students' prosocial behavior and diminish antisocial behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 74-88.
- Cumming, S. P., Smith R. E., Smoll, F. L., Standage, M., & Grossbard, J. R. (2008). Development and validation of the achievement goal scale for youth sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 686-703
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*(pp. 129/182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching: setting the stage for the PAPA projet. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 311-318.

- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). The coach-created motivational climate. In S. Jowett. & D. Lavalee (Eds.), *Social psychology of sport*(pp. 117-130).
- Duda, J. & Ntoumanis, N (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate, Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs. 311-330.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M.(2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Diener, E., Suh, Lucas, R., Smith, H (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Garvin, L, & Rejeski, W.J. (1993). The exercise-induced feeling inventory. Development and initial validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 15, 403-423.
- Haukenes, I., Farbu, E. H., Riise, T., & Tell, G. S. (2014). Physical health-related quality of life predicts disability pension due to musculoskeletal disorders: seven years follow-up of the Hordaland Health Study Cohort. *BMC Public Health*, 14, 167.
- Hodge, K, Hargreaves, E., Gerrard, D., & Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: Motivation and moral disengagement. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 35, 419-432.

- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to under-parameterized model mis-specification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Iso-Ahola, S. E. (1986). A theory of substitutability of leisure behavior. *Leisure Sciences*, 8(4), 367-389.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach - athlete relationship: motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883 - 904.
- Marsh, H. W., Hau, K-T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers of overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3), 320-341.
- McAuley, E., & Caurney, K. S. (1994). The subjective exercise experience scale: Development and preliminary validation, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity aging and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-96.
- Morela, E., Hatzigeorgiadis, A., Sanchez, X., Papaioannou, A., & Elbe, A-M. (2017). Empowering youth sport and acculturation: Examining the hosts' perspective in Greek adolescents. *Psychology of Sport & Exercise*, 30, 226-235.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. N. (2000). Examination of the psychometric

- properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination theory approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. & Vazou, S. (2005). Peer motivational climate in youth sport: measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 432-455.
- Ntoumanis, N. & Vazou, S. & Duda, J. L. (2007). Peer-created motivational climate. In S. Jowett, & D. Lavallee (eds.), *Social Psychology in sport*(pp. 145-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159-178.
- Reeve, J., & Cheon, H. S. (2014). An intervention-based program of research on teachers' motivating styles. In S. Karabenick & T. Urdan's (Eds.), *Advances in motivation and achievement*(Vol. 18, pp. 297-343). Bingley, United Kingdom: Emerald Group Publishing.
- Reinboth, M., Duda, J., L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation & Emotion*, 28, 297-313.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286
- Renwick, P. A., & Lawler, E. E. (1978). What you really want from your job.

PsychologyToday, 11, 53-65.

- Robert, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an Achievement Goal Theory perspective: after 30 years, where are we? In G. C. Roberts, & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd., pp. 5-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci, & R.M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University
- Schalock, R. L. (1996). *Quality of life*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Smith, A., Balaguer, I., & Duda, J. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1315-1327
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Varni, J. W., Seid, M., & Kurtin, P. S. (2001). PedsQL (TM) 4.0: Reliability and validity of the pediatric quality of life inventory (TM) version 4.0

generic core scales in healthy and patient populations. *Medical Care*, 39, 800 - 812.



**The Effects of Empowering and Disempowering Motivational Climate of
Leaders on Psychological Need Satisfaction, Psychological Needs
Thwarting, Quality of Life of Swimming Participants**

Seung-Oh Jeon

Department of Physical Education, The Graduate School

Pukyong National University

Supervisor Yong-Gwan Song

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship with quality of life, psychological need satisfaction and frustration, and empowering and disempowering motivational climate in the swim participant's. In this study, Sample recruited the swimmers (N=228) who participated in swim and asked to complete of self-reported questionnaires to assess the quality of life, psychological need satisfaction and frustration, and empowering and disempowering motivational climate. Descriptive statistics, reliability (i.e., Cronbach α), confirmatory factor analysis, correlation analysis and regression analysis were used in this study. The primary findings indicated that empowering of coach had meaningful direct relation with psychological need satisfaction whereas disempowering of coach had meaningful direct relation with psychological need frustration. Psychological need satisfaction also was directly positive related with quality of life, while psychological need frustration was directly negative related with quality of life. Overall, the results suggest that the empowering of coach (social factor) and

psychological need satisfaction will influence the degree the which an individual enhance to quality of life, whereas the disempowering of coach and psychological need frustration will influence the degree to which an individual decline to quality of life in the sport context.

Key words : Motivational climate, Psychological need satisfaction,
Psychological need frustration, Quality of life



부록 1. 설문지

안녕하십니까?

설문에 응해주셔서 깊이 감사드립니다.

본 설문지는 “지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 수영참여자의 심리적 욕구만족, 욕구좌절, 삶의 질에 미치는 영향” 연구를 위한 설문 자료입니다.

본 조사는 익명으로 처리되므로 누가 어떤 내용의 응답을 하였는지 알 수 없으며 분석결과는 통계법 제8조 및 제9조에 의해 보호될 뿐만 아니라 학문적 목적 이외에는 절대로 사용하지 않으며 개인정보에 대한 사항은 수집하지 않는 것과 함께 절대 비밀이 보장됩니다.

본 설문지에 대한 응답에는 옳고 그름이 없으니 솔직하게 답변에 응하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 주어진 응답 요령을 주의 깊게 잘 읽으신 후 빠짐없이 답변에 응해주시면 소중한 자료가 될 것입니다.

기입 방법은 자신의 경우에 일치한다고 생각하는 항목 번호에 ✓ 표시 해주시면 됩니다.

귀중한 시간을 내어 본 설문에 응해주셔서 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.

부경대학교 교육대학원

체육교육전공

전 승 오

I. 다음은 귀하의 기본적인 정보에 관한 문항입니다. 해당 번호에 V표 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

☐ 남자 ☐ 여자

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

☐ 20대 ~ 30대 ☐ 40대 ~ 50대 ☐ 60대 이상

3. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

☐ 고등학교 졸업 이하 ☐ 대학교 재학·졸업 ☐ 대학원 재학·졸업

II. 다음은 귀하의 수영 참여 정도에 대한 질문입니다. 해당되는 번호에 V표시 해주십시오.

1. 수영운동에 참여하신 기간은 얼마나 되셨습니까?

☐ 1년미만 ☐ 1년 이상 ~ 5년 미만 ☐ 5년 이상

2. 얼마나 자주 수영운동에 참여 하십니까?

☐ 주당 1 ~ 2일 ☐ 주당 3 ~ 4일 ☐ 주당 5일 이상

Ⅲ. 다음은 귀하의 역량강화·역량저하 동기분위기를 알아보기 위한 질문입니다. 해당되는 번호에 체크(O) 해주시기 바랍니다.

번호	질문항목 (나의 수영 선생님은/선생님이...)	전혀 아니다	대 체 로 아 니 다	약 간 아 니 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나에게 활동에 따른 선택과 기회를 제공한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나의 질문에 응하며, 언제든지 질문할 수 있도록 응원한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나를 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나의 의견이나 생각을 받아들이고 귀담아 들어준다.	1	2	3	4	5	6	7
5	수영수업에서 새로운 운동기술을 제시하기 이전에 나의 운동능력이 어느 정도인지 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	내가 잘할 수 있도록 용기 및 자신감을 준다.	1	2	3	4	5	6	7
7	무슨 일이든지 간에 항상 회원들에게 관심을 가진다.	1	2	3	4	5	6	7
8	단지 수업을 받는 회원으로서가 아닌 한 인간으로서 나를 대한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	수영에 참여하는 회원들의 감정을 개인적으로 판단하지 않고, 마음을 열고 귀 기울여 들어준다.	1	2	3	4	5	6	7
10	수업참여회원들이 새로운 기술을 시도하도록 격려·응원한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	수업참여회원들이 같은 반 내 일원(구성원)으로써 서로 협력하도록 만들어 준다.	1	2	3	4	5	6	7
12	수업참여회원들이 최선을 다했을 때, 회원들이 좋은 기분이 들도록 해준다.	1	2	3	4	5	6	7
13	모든 수업참여회원들이 본인의 성공에 각자의 역할이 있음을 알려준다.	1	2	3	4	5	6	7

14	수업참여회원의 실력이 향상되었을 때, 성취감이 들도록 해준다.	1	2	3	4	5	6	7
15	노력하는 사람들을 인정해준다.	1	2	3	4	5	6	7
16	수업참여회원들이 모두가 반에서 중요한 역할을 한다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6	7
17	수업참여회원들이 각자 특별한(중요한) 방법으로 기여하고 있음을 알려준다.	1	2	3	4	5	6	7
18	수업참여자들이 연습하는 것을 서로서로 도울 수 있도록 격려하고 응원한다.	1	2	3	4	5	6	7
19	내가하는 모든 것들을 통제하려고 한다.	1	2	3	4	5	6	7
20	단호하며 매우 엄격하다.	1	2	3	4	5	6	7
21	강요나 강제적인 언어(말투)를 사용한다.	1	2	3	4	5	6	7
22	나에게 많은 압박 압력을 가한다.	1	2	3	4	5	6	7
23	내가 실수를 하거나 잘못하면 지도를 소홀히 한다.	1	2	3	4	5	6	7
24	잘하는 회원들에게만 관심을 보인다.	1	2	3	4	5	6	7
25	특정적으로 선호하는 회원들이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
26	잘하는 회원만 칭찬하고 우수한 회원이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
27	연습 중에 잘하는 회원만 칭찬을 한다.	1	2	3	4	5	6	7
28	좋아하는 회원들은 따로 있다.	1	2	3	4	5	6	7
29	실수한 것과 잘못된 것에 대해 소리(야단)친다.	1	2	3	4	5	6	7

IV. 다음은 귀하의 심리적 욕구만족을 알아보기 위한 질문입니다. 해당되는 번호에 체크(O) 해주시기 바랍니다.

번호	질문항목	전혀 아니다	대체로 아니다	약간 아니다	보통 이다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내가 연습하고 싶은 활동을 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	내가 하고 싶은 운동기술 및 활동과 관련하여 나의 의견이나 의사를 밝힐 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 좋아하고 원하기 때문에 이 활동에 참여한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 연습 활동을 함에 있어 자유롭게 할 수 있다는 것을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
5	내가 선호하는 활동을 할 수 있는 선택과 기회가 많다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 수영을 상당히 잘한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나는 내 실력에 대해 만족감을 느낀다(만족한다).	1	2	3	4	5	6	7
8	수영을 한 후 내 능력이 꽤 괜찮다고 생각을 많이 한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나의 운동능력 및 실력은 꽤 좋은 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 내가 중요한 사람이고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나는 가치 있는 존재라고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
12	나는 관심을 받고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
13	나는 인격체로 존중 받고 있다는 것을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7

V. 다음은 귀하의 심리적 욕구좌절을 알아보기 위한 질문입니다. 해당되는 번호에 체크(O) 해주시기 바랍니다.

번호	질문항목 (나는 수영지도자로부터...)	전혀 아니다	대체 로아 니다	약간 아니 다	보통 이다	약간 그런 다	대체 로그 런다	매우 그런 다
1	내가 배우는데 있어 선택이나 의사결정을 하는 것을 방해 받는다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
2	주어진 연습 및 훈련들을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
3	주어진 훈련을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
4	주어진 훈련을 따라야만 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
5	동료들이 나를 따돌리고 있다고 느낀다(생각된다).	1	2	3	4	5	6	7
6	동료들은 나의 성공 성취를 시기 및 질투하고 있다고 느낀다(생각된다).	1	2	3	4	5	6	7
7	동료들로부터 무시(거절)당하고 있다고 느낀다(생각된다).	1	2	3	4	5	6	7
8	동료들은 나를 싫어한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내가 무능력하다고 느껴지는 말들(예: “왜 이렇게 못하세요?”) 등을 들을 때가 있다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 생긴다.	1	2	3	4	5	6	7
12	잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능(력)하다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7

VI. 다음은 귀하의 삶의 질을 알아보기 위한 질문입니다. 해당되는 번호에 체크(O) 해주시기 바랍니다.

번호	질문항목	전혀 아니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 100미터 이상 편하게 걸을 수 있다.	0	1	2	3	4
2	나는 쉽게 뛰어 다닐 수 있다.	0	1	2	3	4
3	나는 스포츠 활동이나 운동에 쉽게 참여 할 수 있다.	0	1	2	3	4
4	나는 무거운 물건을 쉽게 들어 올릴 수 있다.	0	1	2	3	4
5	나는 혼자서 목욕이나 샤워를 할 수 있다.	0	1	2	3	4
6	나는 집의 허드렛 일(책상정리나 청소)을 쉽게 한다.	0	1	2	3	4
7	나는 몸에 통증이 있거나 아픈 곳이 없다.	0	1	2	3	4
8	나는 기운이 넘친다.	0	1	2	3	4
9	나는 두렵거나 무섭지 않다.	0	1	2	3	4
10	나는 슬프거나 우울하지 않다.	0	1	2	3	4
11	나는 화를 잘 내지 않는다.	0	1	2	3	4
12	나는 쉽게 잠이 든다.	0	1	2	3	4
13	나에게 어떤 일이 일어날지 기대가 된다.	0	1	2	3	4
14	나는 동료, 주위 사람들과 사이좋게 지내고 있다.	0	1	2	3	4
15	나는 동료, 주위 사람들이(은) 나와 친구가 되기를 원한다.	0	1	2	3	4
16	나는 동료들이(은) 나를 놀리지 않는다.	0	1	2	3	4
17	나는 포래 친구들이 할 수 있는 것을 할 수 있다.	0	1	2	3	4
18	나는 친구들이 할 수 있는 것을 따라 할 수 있다.	0	1	2	3	4