



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

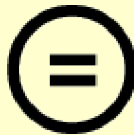
다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



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](#)

이 학 박 사 학 위 논 문

체육 교사의 관계성지지가 청소년의
욕구 만족, 자기 결정 동기와
정신적·신체적 건강에 미치는 영향



체 육 학 과

WEI HEYONG

이 학 박 사 학 위 논 문

체육 교사의 관계성지지가 청소년의
욕구 만족, 자기 결정 동기와
정신적·신체적 건강에 미치는 영향

The logo of Pukyong National University is a circular emblem. It features a stylized 'P' and 'U' in the center, with the university's name in English 'PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY' around the top and in Korean '부경대학교' around the bottom.

지도교수 송 용 관

이 논문을 이학박사 학위논문으로 제출함.

2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

체 육 학 과

WEI HEYONG

WEI HEYONG의 이학박사
학위논문을 인준함.

2021년 2월 19일



위원장	김태규	(인)
위원	김대환	(인)
위원	송용관	(인)
위원	천승현	(인)
위원	정성우	(인)

목 차

목차	I
표 목차	II
그림 목차	III
Abstract	V
I . 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구모형과 가설	5
4. 연구의 제한점	7
II . 이론적 배경	9
1. 자기 결정 이론	9
2. 관계 동기 이론	16
3. 기본 심리적 욕구 이론	20
III . 연구방법	24
1. 연구대상	24
2. 조사 도구	25
3. 자료 수집 및 분석	28
4. 조사 도구의 타당도와 신뢰도	28

IV. 연구결과	36
1. 기술통계	36
2. 상관관계	41
3. 경로 분석	44
V. 논의	48
1. 관계성 지지가 심리적 욕구 만족에 미치는 영향	49
2. 심리적 욕구 만족이 자기 결정 동기에 미치는 영향	52
3. 관계성지지, 심리적 욕구와 자기 결정 동기가 신체적 및 정신적 건 강에 미치는 영향	55
VI. 결론 및 제언	58
1. 결론	58
2. 제언	61
참고문헌	63
국문 초록	72

표 목차

표 1. 연구 대상자의 특성	25
표 2. 관계성지지 조사 도구의 타당도와 신뢰도	30
표 3. 심리적 욕구 만족의 타당도와 신뢰도	32
표 4. 자기 결정 동기 척도의 타당도와 신뢰도	34
표 5. 신체적 및 정신적 건강 척도의 타당도와 신뢰도	35
표 6. 체육 교사의 관계성지지 척도의 기술 통계량	36
표 7. 심리적 욕구 만족 척도의 기술 통계량	38
표 8. 자기 결정 동기 척도의 기술 통계량	39
표 9. 신체적 및 정신적 건강 척도의 기술 통계량	40
표 10. 관계성지지, 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강의 상관관계	42
표 11. 연구모형에 대한 표준화된 경로계수	45
표 12. 연구모형의 적합도 지수	47

그림 목차

그림 1. 연구모형	6
그림 2. 연구모형 흐름도	7
그림 3. 자기 결정 이론을 구성하는 6가지 하위이론	10
그림 4. 자기 결정 이론에서 제시하는 사회적 환경에 따른 심리적 욕구와 동기의 선행과정	11
그림 5. 자기 결정 동기유형과 연속체	12
그림 6. 세 가지 기본 심리적 욕구와 자기 결정 동기의 관계	13
그림 7. 목표 내용을 구성하는 두 가지 상위목표와 하위목표 개념	14



**Effects of Physical and Mental Health on Teenagers'
Psychological Needs, Motivation and Support on Relatedness
of Physical Education Teachers**

WEI HEYONG

Department of Physical Education, The Graduate School

Pukyong National University

Directed by Professor Yong-Gwan, Song PhD.

Abstract

In physical education class, especially physical education teachers lead and control physical education classes to form a certain climate in physical education activities. The climate affects the motivation, skill performance and future physical activity intentions of the participants. Based on the theory of relationship motivation within theory of self-determination this study examined how the support of relational support and autonomy created by physical education teachers affect students' basic psychological needs, self-determined motivation, physical health and mental health. To this way, a survey was conducted on 596 middle and high school students attending high schools located in Zhengzhou, Henan Province of China.

In the survey, 7 items of support for the relationship asking my thoughts and actions for my physical and mental health were surveyed in total of 105 questions, including 34 questions for 5, 6, 7, 3, 4, 4, and

5 questions respectively, 30 questions for the satisfaction of my desire for psychological needs, 30 questions for the motivation of sports activities, and 10 questions for physical and mental health.

The collected data were analyzed in the order of technical statistics, exploratory and confirmatory factor analysis, correlation and structural model analysis. The results of the analysis showed that the reliability and validity of the scale were appropriate in the exploratory and confirmatory factor analysis, and the correlation between the variables was also found to be consistent with the theoretical basis.

The data analysis found that the support of the relationship of physical education teachers significantly affects both students' basic psychological needs, autonomy, ability and relationship. Specifically, it was confirmed that the support for relationality had the ability to explain in order of autonomy, ability and relevance within basic psychological needs. And these basic psychological needs have significant relevance to the motive for sports activities, the motivation for self-reliance, control, and inactivity. Specifically, autonomous motivations showed high relevance, autonomy, ability and static explanation, while control motivations were found to have negative explanatory power. In addition, support for the relationship of physical education teachers has been shown to have a static effect on students' internal motivation and physical and mental health.

These results suggest that the support of the relationship of physical education teachers has a great influence on students' basic psychological needs, internal motivation, and physical and mental health.

This means that the relationship support environment for physical education teachers can lead to positive behavior for students participating in physical education classes. The results of this study suggest the importance of autonomous support environment and peer-motivated environment to the field of physical education, and it is expected to be useful data for designing educational programs to promote emotional, psychological and physical improvement and intrinsic behavior of students in the future.

Key word : Self-determination Theory, Relationship Motivation Theory, Relatedness Support, Need Satisfaction, Motivation, Physical and Mental Health



I. 서론

1. 연구의 필요성

청소년기는 삶 전체의 가치관과 습관을 형성하는 중요한 시기이다. 따라서 청소년기에 신체적 건강을 유지하는 것은 성인기에 영향을 미쳐 여러 만성질환을 예방에 중요한 역할을 하게 된다. 또한, 청소년기에 이루어지는 적극적이고 자발적인 신체활동과 스포츠 참여는 학생의 잠재력을 발견하고 기술 성취를 발휘할 기회가 된다. 나아가 스포츠 활동을 통한 긍정적인 경험은 신체적 건강과 정신적 건강과 밀접한 영향을 미치므로 스포츠를 통한 신체적 및 정신적 건강 유지는 곧 인생 전반의 성숙에도 큰 도움이 된다(National Association for Sport and Physical Education, 2004).

그런데도, 동아시아의 많은 국가에서 청소년은 과중한 학업 스트레스와 친구 관계, 부모와의 관계 및 수면시간 등으로 인한 많은 정신적 소모 및 어려움을 겪고 있다. 정신적 소모를 포함하는 개인의 스트레스에 대한 관리는 사실 개인의 정신적 건강에 따라 다르게 작용한다. 그런데 청소년기에 정신적 스트레스를 제대로 다루지 못하는 경우, 학업 성취의 저하, 교우 관계 및 부모와의 관계가 취약하게 되어 성인이 되어서까지도 부정적인 영향을 줄 가능성이 크다. 스포츠 활동 및 체육 시간 증대가 청소년의 정신적 스트레스를 해결할 수 있는 하나의 방안으로 제안되고 있다(National Association for Sport and Physical Education, 2004). 따라서 청소년기에는 스포츠 활동을 통한 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강을 유지하는 것이 매우 중요하다. 즉, 청소년기의 신체적 정신적 건강은 인생 전반의 따라서

청소년 시기의 다양한 체육활동은 청소년의 건강에 긍정적으로 작용하게 된다. 그러므로 청소년 시기의 체육활동에 대해 많은 관심을 가질 필요가 있다.

체육수업과 스포츠 활동의 가장 큰 장점은 상호 간의 협력과 협동 그리고 참여자 간의 밀접한 관계 형성을 통해서 이루어진다는 점이다. 이러한 관계를 통한 협력과 협동은 상호 존중과 친밀감에 긍정적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 긍정적인 정서 경험을 유발한다. 자기 결정 이론의 하위이론 중 하나인 관계 동기 이론에 따르면 모든 사람은 관계를 맺고 그러한 관계 속에서 심리적 욕구를 충족시킨다. 예를 들어 교사와 학생, 코치와 선수 그리고 동료와 동료(친구와 친구) 등과 같은 관계 속에서 진실하고 친밀한 관계가 형성되면 참여자의 심리적 욕구는 충족되고, 이는 개인의 내적 동기를 강화해 자율적이고 자발적 행동을 유발하게 된다(Ryan & Deci, 2017). 즉, 주요 타자(significant others)에 의한 관계성 증진은 상호 간의 협력과 협동이 중시되는 신체활동과 체육수업 상황에서 매우 중요하며, 긍정적인 상호작용을 통해서 관계성이 강화되면서 개인의 성취, 만족, 행복과 건강에 이바지하게 된다(천승현, 임창하, 송용관, 2020). 특히, 어린 시절의 지속적인 신체활동은 학교생활과 학업에도 긍정적 영향을 미치고(천승현, 문익수, 2010; Centers for Disease Control and Prevention, 2011; Owen, Smith, Lubans, Ng, & Lonsdale, 2014), 생활기술(life skills) 향상에도 큰 역할을 하기 때문에(Gould, Flett, & Lauer, 2012) 관계성 향상을 통한 자율적이고 자발적인 신체활동의 유발은 더욱 필요하다. 또한, 다양한 스포츠 활동을 통해 신체활동 참여 기회를 제공하는 것은 청소년의 정신발달뿐만 아니라 신체발달에도 영향을 미치는 중요한 과정이 될 수 있다.

영국의 보건의료정보센터(Health and Social Care Information Centre)는 (2014) 청소년의 신체활동을 촉진하기 위하여 체육수업에서 학생들의 자기

결정 동기와 내적 동기 향상의 중요성을 권고했다. 자기 결정 동기를 구성하는 하위이론 중 하나인 관계 동기 이론에 따르면 개인의 자기 결정 동기와 내적 동기를 충족시키기 위해서는 관계성을 통한 심리적 욕구 만족이 선행되어야 한다고 제시하고 있다(천승현, 김보람, 송용관, 2018; 천승현 등, 2020; 천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람, 2019; Ryan & Deci, 2017; Standage & Emm, 2014). 주요타자에 의한 관계성지지는 심리적 욕구 만족을 충족시켜 주며, 교사와 학생, 지도자와 선수 그리고 동료와의 상호 효율적인 의사소통과 긍정적인 교류를 통한 공감대 형성을 이끈다(천승현 등, 2020; Van den Berghe, Vansteenkiste, Cardon, Kirk, & Haerens, 2014).

선행연구들이 제시하는 관계 동기 이론에서 주요타자의 관계성 지지는 학습자를 위한 중요한 사회적 학습 환경임을 제시하고 있다. 즉, 체육 교사나 지도자가 학습자와 긍정적인 관계 형성과 지지를 통해 학생의 심리적 욕구를 충족시킬 수 있고, 내적 동기를 촉진할 수 있다. 이는 관계성 지지는 동기부여와 자발적 행동 유발에 중요한 학습 환경이라는 사실을 재차 시사한다.

최근에 제시된 관계 동기 이론은 주요타자와 학습자 간 상호 협력이 중시되는 체육수업과 스포츠 현장에 시사하는 바가 크다. 그런데도 관계 동기 이론은 자기 결정 이론의 하위이론 중 가장 주목받지 못하고 있다. 그 이유는 기존에는 개인의 심리적 욕구를 주요타자의 자율성 지지(Cheon, Reeve, & Moon, 2012; Reeve, 2013; Ryan & Deci, 2017)와 유능성지지(Carpentier & Megeau, 2013; Curran, Hill, & Niemiec, 2013; Soenens & Vansteenkiste, 2010)를 중심으로 연구가 진행됐기 때문이다. 또한, 자율성 지지와 유능성 지지와 달리 관계성 지지는 근래에 들어 뒤늦게 그 개념과 이론적 구조가 정립되었기 때문이다(박수현, 천승현, 김보람, 2017; 천승현 등, 2018, 2019; Spark, Dimmock, Lonsdale, & Jackson, 2016; Spark,

Lonsdale, Dimmock, & Jackson, 2017; Van den Berghe et al., 2014). 따라서 다양한 분석을 통하여 이론적으로 관계 동기 이론의 개념을 평가하고 나아가 관계 동기 이론이 실제 현장에 활용되기 위한 다양한 연구가 이루어져야 할 필요성이 있다. 특히, 아직까지 관계 동기 이론이 신체적 정신적 건강에 미치는 영향이 검증되지는 못했다. 개인의 건강과 증진 나아가 정서적 및 심리적 건강을 도모하기 위해서는 교사의 관계성지지에 관한 효과성을 검증하는 연구가 필요한 시점이다. 따라서 본 논문에서는 관계 동기 이론을 체육수업에 적용하여 청소년의 신체적 건강과 정신적 건강에 미치는 영향을 실증적으로 분석하였다.

특히 기존의 관계 동기 이론 연구에서는 체육 교사의 관계성 지지와 학생의 신체적 및 정신적 건강의 인과 관계에 대한 구체적인 분석이 이루어지지 못하였다. 다시 말해, 신체적 및 정신적으로 건강한 학생이 체육 교사의 관계성 지지에 더욱 잘 적응하여 심리적으로도 만족하고 신체활동의 동기도 긍정적으로 가지게 되는지, 아니면 반대로 일반적인 학생이라 할지라도 체육 교사가 관계성을 지지했을 경우 신체적 정신적 건강이라는 결론을 가지고 오는지 검증된 바가 없다.

따라서 이 연구에서는 관계 동기 이론을 현장에 적용하여, 학생들의 심리적 욕구 충족을 통한 자기 결정 동기가 향상됨에 따라 신체적 및 정신적 건강에 긍정적으로 영향을 미칠 것이라는 가설을 검증하기 위하여 연구를 수행하였다.

2. 연구의 목적

청소년 시기의 체육활동은 청소년의 건강과 밀접하게 연결된다. 특히 청

소년의 신체적 및 정신적 건강을 위해서는 체육수업은 매우 중요하다. 동시에 체육수업을 진행하는 체육 교사의 관계성지지 역할이 청소년의 욕구, 동기와 건강에 중요하다고 할 수 있다. 그런데 이러한 중요성에 비하여 선행연구에서는 체육 교사의 역할과 청소년의 건강 간의 연관성에 대한 실증적 분석에 관심을 두지 않았다. 이에 이 연구에서는 체육 교사의 관계성 지지가 청소년의 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 어떤 영향을 미치는지를 규명하였다.

이 연구의 목적은 자기 결정 이론에서 제시하는 인간의 기본욕구인 관계성, 자율성과 유능성을 충족시키기 위한 체육 교사의 관계성 지지가 청소년의 자기 결정 동기와 신체 건강 및 정신건강에 어떠한 영향을 주는지 경험적으로 살펴보는 데 있다. 체육 교사가 관계성을 개선하고 적극적으로 학생과 상호작용이 긍정적으로 이루어진다면, 청소년의 심리적 욕구와 자기 결정 동기에 영향을 미치는지를 살펴볼 뿐만 아니라, 이러한 변화가 궁극적으로 신체적 및 정신적 건강을 촉진하는 결과로 귀결되는지 살펴볼 것이다. 이 과정을 통해 체육 교사의 관계성 지지에 대한 중요도를 파악할 수 있을 것이며, 동시에 청소년들의 심리적 욕구 만족과 자율동기와 통제 동기, 무동기가 청소년의 신체적 및 정신적 건강에 미치는 영향의 정도를 파악하게 될 것이다.

3. 연구모형과 가설

앞에서 설명한 연구 목적에 따라 <그림 1>과 <그림 2>와 같은 연구모형을 설정하였다.

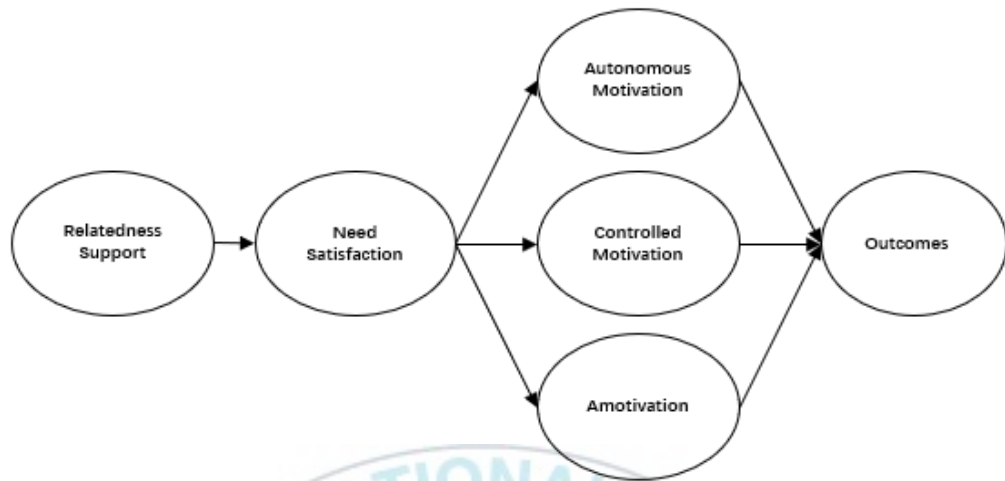


그림 1. 연구모형

본 연구의 목적을 달성하기 위한 선행연구 및 이론적 근거를 바탕으로 다음과 같은 가설을 수립하였다.

가설 1. 체육 교사의 관계성 지지는 학습자들의 심리적 욕구 만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 관계성 지지는 학습자의 자율성에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 관계성 지지는 학습자의 유능성에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3. 관계성 지지는 학습자의 관계성에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 심리적 욕구 만족은 학습자의 자기 결정 동기에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1 심리적 욕구 만족은 청소년의 자율성 동기에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2 심리적 욕구 만족은 청소년의 통제 동기에 부적 영향을 미칠 것이다.

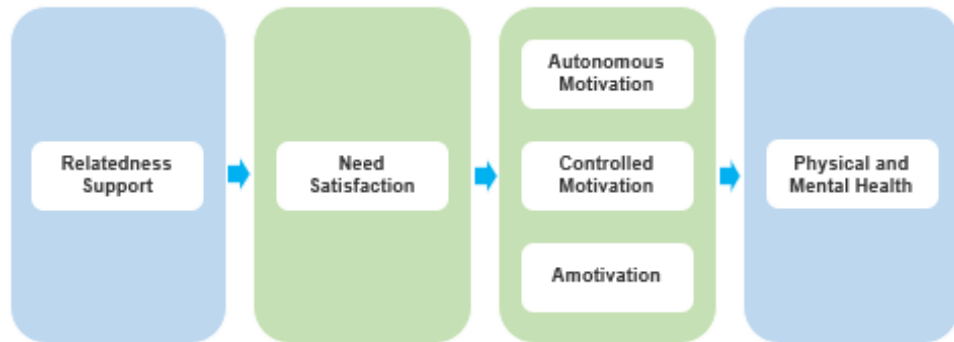


그림 2. 연구모형 흐름도

가설 2-3 심리적 욕구 만족은 청소년의 무동기에 부정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 학습자의 자기 결정 동기는 신체적 및 정신적 건강에 영향을 미칠 것이다.

가설 3-1 청소년의 자율성 동기는 신체적 및 정신적 건강에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3-2 청소년의 통제 동기는 신체적 및 정신적 건강에 부정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3-3 청소년의 무동기는 신체적 및 정신적 건강에 부정적 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 한계는 다음과 같다.

첫째, 본 연구대상은 중국 허난성 정주시 및 주변에 있는 중·고등학교 청소년들로 제한하였다.

둘째, 사회 환경적 요인에 따라 체육 교사의 능력이 다를 수 있으므로, 수업 운영과 진도에 대한 학생들의 인식은 다를 수 있다.



Ⅱ. 이론적 배경

1. 자기 결정 이론

1.1. 자기 결정 이론의 기본개념

자기 결정 이론에서는 인간이 본질적으로 심리적 불일치를 성장, 통합, 해소하려는 유기적 성향을 가지고 있다는 가정에 근거한 인격발달과 동기 부여를 위한 행동 변화를 촉진하는 이론이다(Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). 자기 결정 이론은 ‘자기(self)’의 개념을 핵심으로 인간의 동기를 유추하고 설명한다(Ryan & Deci, 2002). Ryan과 Deci(2002)는 ‘자기’에 대한 개념은 정신분석학과 인본주의의 성격 이론과 그리고 인간발달의 인지주의 이론에서 서로 다르게 설명하는 개념을 통합적인 관점에서 바라보고 있다(김아영, 2010). 인간은 본질적으로 활동적인 존재이기 때문에(Ryan & Deci, 2017), 개인의 의지의 정도를 의미하는 자기결정성이 욕구와 동기의 지속과 강도에 중요한 역할을 한다. 자기결정성은 외적 보상을 통해서 행동이 촉진 및 억제된다고 보기 때문에 외적 보상(강화와 처벌)과 환경적 요인에 의한 내적 동기 형성과 그에 따른 영향력을 설명한다.

자기 결정 이론에서 인간은 관심, 호기심, 보살핌 등에 의해 동기부여가 될 수 있는 유기적인 사회적 존재로 보고 있으며, 외부의 보상 없이 내적 동기로도 열정, 창조성, 노력을 유지할 수 있는 동시에 외부 환경과 상호작용을 하는 유기적인 사회적 존재로도 접근하고 있다. 자기 결정 이론은 개인의 책임과 성장, 실현 성향을 강조하는 인간주의에 근본을 두고 있으며,

인간의 동기부여와 삶의 질에 대한 넓은 틀을 제공한다(Deci & Ryan, 1980).

1.2. 자기 결정 이론과 관계 동기 이론

자기 결정 이론은 인지 평가 이론(cognitive evaluation theory), 유기체 통합 이론(organismic integration theory), 인과 성향 이론(causality orientations theory), 기본 심리적 욕구 이론(basic psychological needs theory), 목표 내용 이론(goal contents theory)과 관계 동기 이론(relationships motivation theory) 등 여섯 가지 하위이론으로 구성되어 있다[그림 3]. [그림 3]에 제시된 것처럼 여섯 개의 하위이론들은 각각 자기 결정 이론의 논리를 설명하면서 개인의 행동이 스스로 동기화되고 스스로 결정된다는 것에 초점을 둔다(Ryan & Deci, 2017).



그림 3. 자기 결정 이론을 구성하는 6가지 하위이론

첫째, 인지 평가 이론은 내적 동기를 촉진 요인 및 저해하는 요인에 관심을 두고, 개인의 내적 동기는 사회 환경적 요소에 의해서 내적 동기가 유발되는데, 이러한 내적 동기는 사회 환경적 요소에 의해 자율성, 유능성, 관계성에 대한 기본 심리적 욕구가 충족될 때 내적 동기가 증진된다[그림

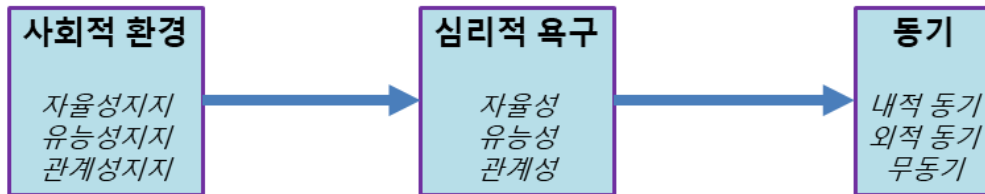


그림 4. 자기 결정 이론에서 제시하는 사회적 환경에 따른 심리적 욕구와 동기의 선행과정

4].

[그림 4]에 제시된 것처럼, 자기 결정 이론에서 인간의 동기는 사회적 환경으로 주요타자의 자율성지지, 유능성 지지와 관계성 지지 때문에 기본 심리적 욕구인 자율성, 유능성, 관계성이 충족되면서 동기가 내적 동기화 된다고 제시하고 있다(Ryan & Deci, 2017). 반대로, 주요타자의 자율성지지, 유능성 지지와 관계성 지지가 이루어지지 않으면 자율성, 유능성과 관계성의 심리적 욕구가 충족되지 않아 동기가 내적 동기에서 외적 동기로 그리고 장기적으로 외적 동기가 무동기화 된다고 본다(Ryan & Deci, 2017).

둘째, 유기적 통합 이론은 외적 보상이나 처벌로 인해 특정 행동을 해야 하는 상황에서 개인의 동기를 내적 동기, 외적 동기 그리고 무동기의 동기 유형을 제시하고 있으며, 이를 자기 결정성 동기유형으로 구분하고 있다(Deci & Ryan, 2000). 유기체 통합 이론에서는 개인의 내적 동기와 외적 동기는 외부 환경적 요인과 사건에 의해서 결정되며, 환경 조건에 따라 동기 수준을 내적으로(내적 규제, 통합 규제, 및 확인 규제) 또는 외적으로(내적 규제 및 외적 규제) 결정하고, 이러한 자기 결정 동기유형은 개인의 행동에 영향을 미치는 것을 본다(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). [그림 5]는 이러한 자기 결정 동기유형과 연속체를 보여주는 것으로, 내적

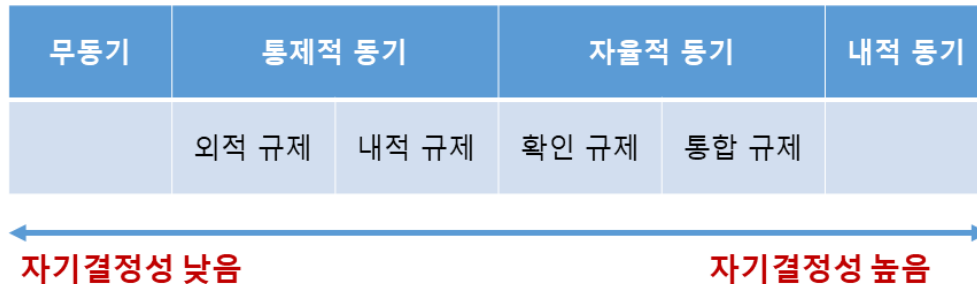


그림 5. 자기 결정 동기유형과 연속체

동기가 될수록 자기 결정성은 높아지며, 무동기화 될수록 자기 결정성이 낮아진다는 것을 보여준다(Deci & Ryan, 1985). 구체적으로 자기 결정성은 외적 규제, 내적 규제를 포함하는 통제적 동기와 확인 규제와 통합 규제를 포함하는 자율적 동기 선상에서 결정된다(Deci & Ryan, 1985).

셋째, 인과 성향 이론은 사회적 환경에 대한 성향에서의 개인차를 제시한다. 이러한 인과 성향은 자율성 성향, 통제적 성향과 무동기 성향으로 구분된다[그림 5]. 자율적 성향은 행동의 원인은 내적에 있으며, 통제적 성향은 외적 요인에 의해서 행동이 나타난다고 보고 있다(Deci & Ryan, 1985)

넷째, 기본 심리적 욕구 이론에서는 인간은 행동 참여나 주체에 있어서 자발성과 자기 주도성을 의미하는 자율성, 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하는 유능성, 동료와의 좋은 관계, 인정과 존중을 의미하는 관계성 등 세 가지 기본적인 심리적 욕구를 지니고 있다고 보고 있다(Ryan & Deci, 2017). 세 가지 기본 심리적 욕구가 충족되면 자기 결정 동기에 긍정적으로 영향을 미쳐 인간은 최적의 심리적 참살이를 경험하지만 충족되지 않으면, 소진(burnout)과 같은 일빙(ill-being)을 경험한다[그림 6]. [그림 6]에 제시된 것처럼, 자율성, 유능성, 관계성은 자기 결정 동기와 밀접한 관련이 있으며, 세 가지 욕구가 모두 충족이 되어야 심리적 참살이를 경험할 수 있게 된다. 반면에 세 가지 중 어느 한 욕구라도 충족되지 않으면, 심리적

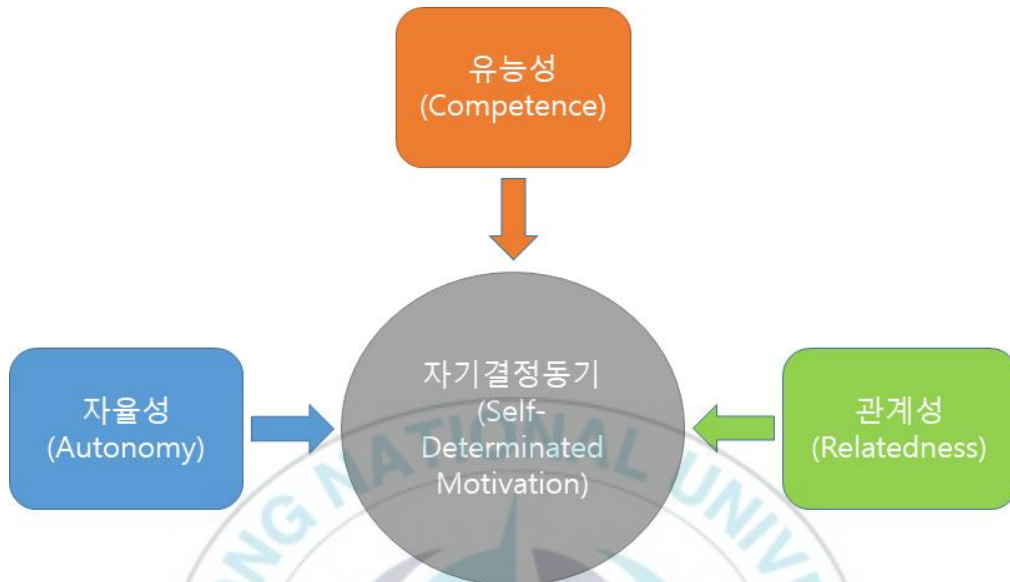


그림 6. 세 가지 기본 심리적 욕구와 자기 결정 동기의 관계

참살이를 경험할 수 없게 된다.

다섯째, 목표 내용 이론은 내적 동기자원(inner motivational resources)과 외적 동기자원(outer motivational resources) 목표 내용을 구분한다(Jang, 2019; Sebire, Standage, Gillison, & Vansteenkiste, 2013; Cheon, Reeve, & Song, 2016). 내적 동기자원인 내적 목표는 건강관리(health management), 사회적 친밀감(social affiliation), 그리고 기술발달(skill development)로 이루어져 있다. 이에 반해 외적 동기자원인 외적 목표(extrinsic goals)는 신체적 이미지(body image)와 사회적 인정(social recognition)으로 구성되어 있다 [그림 7]. [그림 7]에 제시된 것처럼, 건강관리, 사회적 친밀감과 기술발달은 내적 목표에 충족시켜 주기 때문에 심리적 참살이를 경험하게 하지만, 주요타자의 외부 요인으로부터 인정과 평가를 중시하는 신체적 이미지와 사회적 인정은 불안과 부정적 정서를 경험하게 하여 심리적 일빙을 체험하게 한다. 무엇보다 내적 목표는 자율성, 유능성과 관계성 만족을 충족시켜

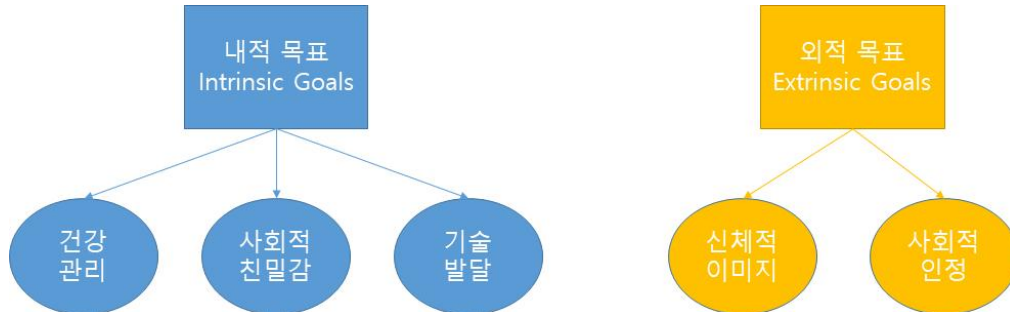


그림 7. 목표 내용을 구성하는 두 가지 상위목표와 하위목표 개념

주지만, 외적 목표는 관계성과 유능성 좌절의 원인이 된다(Cheon et al., 2016).

여섯째, 관계 동기 이론은 상호 간의 긍정적인 관계 형성 및 유지를 통해서 동기가 유발된다고 본다(Ryan & Deci, 2017). 친한 친구와의 관계, 또는 집단 소속 등 친밀한 관계를 형성하고 유지하는 관계는 세 가지 기본적인 심리적 욕구 중 관계성에 해당한다. 따라서 관계 동기 이론에서 긍정적인 교우와 동료 관계는 심리적 욕구와 동기에 중요한 역할을 한다. 긍정적인 교우와 동료 관계는 주요타자의 관계성 지지에 이해서 형성된다는 것이 핵심이다. 관계 또한, 동기 이론에서는 심리적 참살이를 경험하기 위해 관계성을 중시하고 있다. 구체적으로 관계 이론은 개인에게 최고의 친밀한 관계를 경험하기 위해서는 세 가지 기본적인 심리적 욕구가 충족되어야 한다고 본다(Deci & Ryan, 2014). 그리고 이러한 관계성은 사회환경 요소인 관계성 지지에 의해서 영향을 받는다. 그리고 관계성지지, 자율성 지지와 유능성 지지와 같은 학습 환경 요소는 상호작용이 관계성 욕구를 포함한 심리적 욕구 만족 및 좌절 경험에 절대적인 영향을 미친다(Sparks et al., 2017).

자기 결정 이론은 인간의 행동 원인과 결과를 예측하고 파악하는데 중추적인 역할을 하는 이론이기 때문에 스포츠 상황에서 이 이론을 지속해서

검증하고 개념을 확고히 하는 것이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 자기 결정 이론의 여섯 번째 이론인 관계 동기 이론을 기반으로 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 건강과의 관계를 검증하는 데 중점을 두었다.



2. 관계 동기 이론

2.1. 관계 동기 이론의 기본개념

자기 결정 이론에서 여섯 번째 하위이론인 관계 동기 이론(relationships motivation theory; RMT)은 관계성이 핵심이며, 특정 상황에서 자발적인 행동을 유도하기 위해서는 상호 간의 긴밀한 관계가 형성되어야 한다고 보고 있다. 관계성 욕구는 내적인 욕구로 자신이 속한 집단에서 친밀한 관계를 형성하고자 하는 것을 의미한다. 관계성 내에서 세 가지 기본욕구가 모든 충족된다는 것은 애착, 진정성(authenticity), 정서적 의존성뿐만 아니라 더욱 좋은 관계 활성화와 참살이를 경험하게 한다. 실제로, 관계 동기 이론에서 욕구 만족과 좌절은 사회적 지지와 심리적 참살이 결과 간의 관계에서 명확한 매개역할을 한다(Ryan & Deci, 2017). 관계 동기 이론에서는 주요 타자에 의한 자율성지지를 제공하는 환경이 기본 욕구를 만족시킬뿐만 아니라 참살이도 향상한다. 본질적으로 자율성 지지와 관계 동기 이론과의 상호관계는 기본 심리적 욕구 만족을 촉진할 뿐만 아니라 장기적으로 긍정적인 관계 형성에도 도움을 준다.

자기 결정 이론에서 자율성과 관계성 만족은 상반되는 것이 아니라 서로 얽혀 있다. 즉, 두 가지 기본 심리적 욕구 만족은 서로 연결되어 있다는 것이다. 실제로 사람 간의 상호작용 과정에서 상대방의 생각과 행동을 존중하는 것은 상대방의 자율성을 지지할 뿐만 아니라, 서로에 대한 긍정적인 친밀감과 관계성 형성으로 이어진다(Ryan & Deci, 2017). 자율성 욕구가 충족된다는 것은 동시에 관계성 욕구가 충족된다는 것을 의미하며, 자율성 욕구가 좌절된다는 것은 관계성 욕구가 좌절된다는 것을 뜻한다. 따라서,

관계 동기 이론에서는 다른 사람과의 관계성을 느끼는 것은 가장 본질적이고 기본적인 심리적 욕구 중 하나로 보고 있다. 상호 간의 친밀한 관계 형성은 환경과 상황에 잘 적응하는 행동을 유발하기 때문에 긍정적인 관계 형성 추구가 동기를 유발하고 강화한다. 결과적으로, 다른 사람과 관계를 맺고 배려하는 행동 성향은 기본 심리적 욕구를 직접 충족시키기 때문에 (Ryan & Hawley, 2016) 내적 동기를 유발한다. 또한, 다른 사람과 관계를 맺기 위한 내적 동기는 타인의 사랑이나 배려와 같은 긍정적인 정서를 통해 생겨나고, 이러한 긍정적인 정서는 기본 심리적 욕구를 충족을 돕는다 (Weinstein & Ryan, 2010).

기본 심리적 욕구로서 관계성은 다양한 사회적 환경에 의해서 촉진되거나 충족되며, 다른 사람과 관계를 맺고 싶은 동기가 유발된다. 무엇보다 이러한 관계 형성은 외적 보상이나 누군가의 권유 및 압박에 의해서가 아닌 스스로 원할 때 더 큰 만족을 경험한다. 따라서 관계성 만족은 자발적으로 그리고 내적으로 지각된 인과소재(internal perceived locus of causality; I-PLOC)에 의해서 충족된다(Ryan & Deci, 2017). 개인의 지각된 인과소재 수준에 따라서 관계성 만족이 충족되거나 좌절될 수 있다. 즉, 자율성지지와 같은 사회적 환경과 마찬가지로 관계성지지라는 사회적 환경은 인간의 관계성을 촉진시키고 이러한 관계 형성 과정에서 관계성이라는 욕구를 내적화시켜 타인과의 친밀감과 긍정적인 의사 교류에 중요한 역할을 하게 되는 것이다.

2.2. 관계 동기 이론과 관계성지지

관계 동기 이론은 타인과의 관계 형성에 있어 기본 심리적 욕구와 자발적인 동기화의 중요성을 설명해주는 이론이다. 부모와 자녀와의 관계와 애

작, 교사와 학생, 관리자와 직원, 의사와 환자 그리고 지도자(코치)와 선수 등과 같은 다양한 대인 관계 속에서의 역학관계를 이해하는 데 도움을 준다. 즉, 관계성 또는 관계를 형성하고 싶은 동기는 주요타자와의 의미 있는 관계 형성을 통해 타인의 생각, 입장과 행동을 이해하고 수용하는 내면화 과정을 제시한다(Ryan & Deci, 2017). 따라서 우리가 다른 사람들과 친밀한 관계를 형성하고 반대로 좋은 못한 관계가 발생하는 현상을 이해할 수 있다. 따라서 인간이 건강하게 살아가는 데 있어서 중요한 것은 관계성 지지 및 형성을 통한 기본 심리적 욕구의 충족이며, 건강한 사회적 기능을 위해서 관계성 욕구 만족이 가장 필수적이라고 보고 있다. 결국, 이러한 관계성 욕구 만족은 사회적 환경 요소인 주요타자에 의해서 결정된다.

동기 향상과 긍정적인 신체적, 심리적 및 정서적 발달을 위해서는 교사, 부모와 지도자 등 주요타자가 학생, 자녀와 선수들의 감정, 생각과 행동을 이해, 공감, 존중, 관심, 배려와 사랑을 통해서 관계성 욕구를 충족시킬 때 이루어진다(Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2017). Furrer와 Skinner(2003) 연구에서 알 수 있듯이 학습 상황에서 학습자의 관계성 욕구 만족은 수업참여와 학습 질에 결정적인 영향을 미친다. 이는 교사의 관계성 지지가 학습자의 욕구, 동기와 행동을 유발하는 촉진제 역할을 하기 중요한 사회적 환경이기 때문이다. 어린이나 청소년은 사회적, 심리적 그리고 정서적으로 성장 및 발달하는 단계에 있으므로 관계성 욕구를 충족시켜 주는 교육적 환경이 가장 중요한 시기이다. 즉, 교사가 제공하는 관계성 지지를 통해 학생의 관계성 욕구가 충족된다면, 수업에 대한 지루함이 감소하면서 지속적인 노력을 통해 학습 참여도와 수업의 질이 좋아지고, 긍정적인 정서 반응과 자기효능감 향상 때문에 높은 학업 성취도를 달성하게 한다(Furrer & Skinner, 2003; Wentzel, 1997).

체육수업 상황에서도 체육 교사가 관계성 지지를 통해 수업을 진행할

때, 교사와 학생 그리고 학생과 학생은 서로 협력 및 협동하게 되고 (Ntoumanis, 2001) 긍정적인 정서를 유발을 통해 정서적 안정도 도모된다 (Cox & Williams, 2008; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004). 무엇보다 관계성지지는 상호 이해적인 측면에서 교사가 학습자를 바라보고 이해 및 접근한다는 점에서 자율성 지지와 유사한 개념으로 통용되고 있다(Standage & Emm, 2014). 자기 결정 이론 내 인지 평가 이론에서 주요타자의 자율성 지지에 있어서 자율성이 중요한 역할을 한 것처럼, 관계 동기 이론에서 관계성은 매우 중요한 욕구이자 요인이다. 관계성 욕구는 상호 긍정적인 유대관계를 형성하고 그 집단에 속하고자 하는 소속감을 느끼게 하여 인간이 사회적으로 건강하고 바르게 행동하게 하는데 핵심적인 심리적 자원이자 동시에(Baumeister & Leary, 1995), 개인의 내면화를 통한 가치 형성 및 공유 그리고 동기 및 행동의 근원으로 작용한다(Ryan & Deci, 2017).

자기 결정 이론에서 관계 동기 이론은 가장 최근에 정립된 이론이기 때문에 관계성을 지지하는 학습 환경에 따른 학습자의 욕구, 동기와 관련 변인에 관한 연구가 진행되어 이론적 틀을 더욱 공고히 하는 것이 요구된다. 관계 동기 이론이 정립되면서 Sparks 등(2017)에 의해서 관계성지지 교수 행동은 개인적 대화, 과제 중심의 지지, 협력·협동, 교사 열정, 학생 인식, 교사의 보살핌, 그리고 친화적인 의사소통 등 7개의 하위영역으로 개념화되었다.

따라서 본 연구에서는 교사와 학생 간의 소통방식과 상호적 교류를 중시하는 교사의 관계성 지지와 학생의 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 건강과의 관계를 검증하는 데 중점을 두었다.

3. 기본 심리적 욕구 이론

3.1. 기본 심리적 욕구 이론의 개념

자기 결정 이론을 구성하는 네 번째 기본 심리적 욕구 이론에서는 자율성, 유능성 그리고 관계성 등 세 가지 기본욕구의 역할을 중시한다(Ryan & Deci, 2017). 즉, 기본 심리적 욕구 이론에서는 인간의 성장과 참살이를 위해서 가장 필수적인 심리적 영양소가 자율성 욕구, 유능성 욕구와 관계성 욕구이며, 이 세 가지 욕구가 충족되어야 한다. 세 가지 필수적인 심리적 영양소인 자율성, 유능성과 관계성 만족은 개인의 학습, 성장, 발달에 대한 근원적인 동기를 유발 및 촉진한다(Deci & Ryan, 2002). 특히 세 가지 기본욕구는 주요타자가 조성하는 통제 행동과 같은 사회 환경 요인에 의해서 만족 또는 좌절되며, 이에 반해 자율성 지지와 관계성 지지와 같은 사회 환경 요인에 의해서 타인의 생각, 태도, 감정과 행동을 이해하고 배려하면서 의미 있는 관계 형성을 이루게 되면서(Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2017), 기본 심리적 욕구가 충족된다.

따라서 사회적 학습 환경을 의미하는 주요타자가 제공하는 사회적 지지 환경은 학습자의 자율성, 유능성과 관계성 욕구 만족 및 좌절에 영향을 미치며, 세 가지 욕구 만족에 따라 학생들의 동기, 정서, 인지와 행동에 긍정적 또는 부정적으로 영향을 미치게 된다. 사회적 학습 환경은 세 가지 심리적 욕구 만족 및 좌절을 결정짓는 중요한 선행변인이며[그림 4], 자율성 지지, 유능성 지지와 관계성 지지로 구분된다(Ryan & Deci, 2017).

기본 심리적 욕구 이론에서 자율성은 어떤 상황에서든 행동의 주체가 자신이 되어 자발적으로 행동에 참여하길 바라는 욕구이며, 스스로 목표를 수립하고 의사결정 과정에 참여할 수 있는 욕구이다(deCharms, 1976; Ryan

& Deci, 2000). 즉, 인간은 누구나 무엇을 할지, 언제 어떻게 할지를 스스로 결정할 때 자신의 의지에 따라 선택 및 결정하길 원한다. 따라서 인간의 자율성 욕구는 다른 누군가에 의해서 선택이나 행동이 강요나 통제받지 않고, 자기 생각과 의지를 자유롭게 선택하고 결정하고 싶은 욕구이다. 유능성은 개인이 특정 상황에서 과제를 수행할 수 있는 능력이 자신에게 있다고 느끼고 지각하고 싶은 욕구이다(Harter, 1983; White, 1959). 인간은 자신의 유능성을 자신뿐 아니라 타인들에게도 인정받고 싶어한다. 따라서, 유능성 욕구에 의해서 자신의 기술이나 역량을 향상시키기 위해서 노력하고 도전을 추구하게 된다. 결국, 유능성 욕구는 자신의 능력을 인정받고 존중받고 싶어하며, 항상 능력이 향상되고 높은 수준에 도달하기 원하는 욕구이다. 관계성 욕구는 자신이 속한 집단이나 사회에서 타인과 좋은 관계를 맺고 싶은 욕구이다(Ryan & Deci, 2000). 인간은 누구나 다른 사람과 친근한 관계를 형성하고, 속한 집단이나 조직에서 사회적으로 교류하기를 원한다. 따라서 인간은 누군가와 좋은 관계를 맺고, 사회 구성원으로부터 내가 존중받고, 관심을 받고 있다고 느끼고 싶은 욕구이다. 관계성이 타인과 의미 있는 관계를 맺고 싶은 욕구이기 때문에 관계성 욕구가 충족되지 않으며, 외롭고 소외감을 느끼게 된다. 따라서 관계성 욕구는 정서적 교감과 친밀성 형성하면서 타인과 관계를 맺고 싶어한다.

3.2. 기본 심리적 욕구 이론과 자기 결정 동기

기본 심리적 욕구 이론은 자기 결정 동기의 선행변인이자 중요한 역할을 한다. 즉, 기본 심리적 욕구 이론에서 제시하는 자율성, 유능성과 관계성 욕구는 개인의 심리적 성장과 발달 특성을 예측하고 설명하는데 중요하다(Ryan & Deci, 2002). 관계성지지, 자율성지지, 그리고 유능성 지지와 같은

사회적 환경에 의해 자율성, 유능성과 관계성 욕구가 충족되면 내적 동기가 촉진 및 유발한다. 그리고 세 가지 심리적 욕구는 외적 동기를 보다 자기 결정적인 행태로 변화시키도록 유발한다(Ryan, 2003). 자기 결정 이론에서는 인간이 특정 활동에 참여할 때 내적 동기와 외적 동기가 어떻게 변화하는지를 설명한다(Reeve, 2015). 따라서 재미있는 활동을 하거나 아무런 활동을 하지 않을 때, 인간의 동기는 내적 동기, 외적 동기와 무동기의 서로 다른 세 유형의 동기가 존재하게 된다(Deci, & Ryan, 1985a,b, 1991; Ryan & Deci, 2000).

내적 동기와 무동기 사이에서 외적 동기유형은 행동 수행에 있어서 중요한 역할을 한다. 외적 동기유형은 지각된 인과소재 또는 자기 결정성에 따라 동기유형이 결정된다. 이렇게 동기유형을 구분하고 확인하는 것은 자율성이 자기 결정 동기 또는 동기유형 상태에 큰 영향을 미치기 때문이다. 즉 동기가 자율성을 지닐 때, 인간은 더 많은 재미와 흥미를 느끼고 더 큰 노력을 통해 학습, 수행 성취를 달성하기 때문이다(Ryan & Connell, 1989). 성취와 학습 과정에서 동기유형의 형태는 인간의 행동 수행의 원인을 이해하는데 많은 정보를 제공한다. 자기 결정 연속선에서 외적 규제(외적 조절), 내적 규제(내적 조절), 확인 규제(확인 조절), 통합 규제(통합 조절)의 네 가지 자기 결정 동기유형이 존재한다(Ryan & Deck, 2000). 외적 규제는 보상을 받기 위해서, 처벌을 피하고자 또는 특별한 외적 요구를 충족시키기 위해서 외적으로 행동이 수행된다. 외적 규제는 전형적인 외적 동기이다. 내적 규제는 일부분은 외적 요구나 조건을 충족시키기 위해 행동이 수행되지만, 행동 수행에 있어서 부분적인 내재화가 이루어진 동기의 형태이다. 확인 규제는 자율적인(또는 자기 결정적인) 외적 동기로 행동 수행이 개인적으로 중요하거나 유용하다고 생각하기 때문에 일정 부분 이득이나 보상을 위해 자발적으로 행동이 수행된다. 통합 규제 외적 동기유형에서

가장 자율성을 지닌 형태로 의미와 가치를 포함한 개인의 생각과 가치관을 형성하는 내면화된 상태이다. 따라서 행동 수행과 활동이 자신의 삶과 연결되어 활동의 가치를 지각하면서 행동이 수행된다(Ryan & Deci, 2000).

결과적으로 외적 동기유형의 형태를 제시하는 자기 결정 동기유형은 인간의 내재화(내면화)가 얼마나 이루어지느냐에 따라 결정된다. 내재화는 이전에 외적으로 부여된 규제, 행동, 가치를 개인이 내재적으로 받아들일 수 있는 형태로 바꾸는 과정을 의미한다(Ryan et al., 1993). 내재화가 통합 규제로 변화될 때, 인간은 내재화된 조절, 행동, 가치를 자신의 것으로 변화시켜서, 조절, 행동, 가치를 본인 스스로 만들어 낸다(Ryan & Deci, 2000). 즉, 외적 동기의 자율성 또는 자기결정성에 따라서 인간의 사회적 성장, 적응 행동과 심리적 웰빙의 경험 수준이 결정된다. 개인의 내적 및 외적 동기는 외적인 사건과 사회적 환경에 의해 영향을 받는다. 이는 환경과 자신을 어느 정도 수준에서 내재화 시키거나(통합 규제, 확인 규제) 외적으로 통합시키는가에(외적 규제, 내적 규제) 따라 행동과 많은 심리적 특성에 영향을 미친다(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

기본적으로 자기 결정 동기를 내재화시키는 것은(내적 동기화) 기본 심리적 욕구 충족을 통해서 가능하다고 바라보는 것이 이 이론의 핵심이다. 따라서 본 연구에서는 사회적 환경 요인으로 작용하는 관계성 지지가 학생들의 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 건강과의 관계를 검증하는 데 중점을 두게 되었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 중국 허난성 정저우시에 속한 중고등학교에 재학 중인 596명이다. 설문 진행 및 조사는 중국의 설문 시스템 (www.wenjuan.com) QQ, WeChat, Weibo를 이용하여 학생에게 연구 목적을 설명한 후 진행하였다.

설문조사는 설문지 링크를 클릭 및 접속하여 학생이 언제 어디서나 쉽게 수행할 수 있도록 하였다. 설문조사는 2020년 4월부터 6월까지 총 3개월 동안 진행되었으며, 수집된 620개의 설문조사 데이터 중 불성실한 데이터 24개를 제외하고 총 596명의 설문지가 수집되었다.

설문조사에 앞서 연구참여자에게 연구 목적을 설명하고, 연구 목적 이외의 용도로는 사용하지 않고 수집 데이터의 비밀 유지에 관한 설명을 통해 동의한 학생만을 대상으로 하였다.

연구참여자들의 인구학적 특성을 분석한 결과는 <표 1>에 제시하였다. <표 1>에 제시된 것처럼 남학생은 350명, 여학생은 246명이었으며, 이들 중고등학생은 309명, 중학생은 287명이었다. 중고등학교 1학년에 재학 중인 학생은 197명, 2학년은 200명 그리고 3학년에 재학 중인 학생은 199명이었다.

자신의 운동능력을 우수하다고 응답한 학생은 148명, 보통은 297명, 저조한 편이라고 답한 학생은 151명이었다. 체육수업 선호도에서도 체육수업을 좋아한다고 응답한 학생은 356명, 보통은 180명이었으며, 싫어한다고 응답

표 1. 연구참여자들의 특성

특성		빈도	비율
성별	남자	350	58.7
	여자	246	41.3
	전체	596	100.0
학교급	고등학교	309	51.8
	중학교	287	48.2
	전체	596	100.0
학년	1학년	197	33.1
	2학년	200	33.6
	3학년	199	33.4
	전체	596	100.0
운동능력	우수	148	24.8
	보통	297	49.8
	저조	151	25.3
	전체	596	100.0
체육수업 선호도	보통	180	30.2
	싫어함	60	10.1
	좋아함	356	59.7
	전체	596	100.0

한 학생은 60명이었다. 이를 통해 학생들은 대체로 체육수업을 선호하는 것으로 나타났다.

2. 조사 도구

본 연구는 설문지를 이용한 정량적 접근법을 통해 검증하였다. 조사 도구 및 문항 내용은 국내외 선행연구에서 신뢰성과 타당성 검증 확보된 도구들로 본 연구의 목적에 따라 재구성하였다. 설문지는 5부로 구성되었으며 총 68문항으로 구성되었다. 조사 도구의 측정은 5점 리커트 척도(예,

‘1점=전혀 그렇지 않다’와 ‘5점=매우 그렇다’)로 이루어졌다.

1) 관계성지지 척도

학생이 인식하는 교사의 관계성지지 행동을 측정하기 위해서 Sparks 등(2016)이 개발하고, 천승현 등(2018)이 타당화 시킨 체육 교사의 관계성지지 교수 행동 척도이다. 관계성지지 교수 행동 척도는 개인적 대화 5문항(예, 선생님은 나의 개인적 관심사를 물어본다.), 과제중심지지 6문항(예, 선생님은 내가 최선을 다할 때, 칭찬해준다.), 협력과 팀워크 7문항(예, 선생님은 우리가 서로에게 도움이 될 수 있도록 격려하고 지도해준다.), 교사 열정 3문항(예, 선생님은 열정적인 분이다.), 학생 인식 4문항(예, 선생님은 우리를 알고자 노력한다.), 교사의 보살핌 4문항(예, 선생님은 힘들어하는 학생을 도우려고 노력한다.), 친화적인 의사소통 5문항(예, 나는 선생님께 학교에서 일어나는 일들에 대해 편하게 이야기할 수 있다.) 등 7 요인 34문항으로 구성되어 있다.

2) 심리적 욕구 만족 척도

학생이 인식하는 심리적 욕구를 측정하기 위해서는 박수현 등(2017)의 연구에서 사용된 심리적 욕구 척도 3 요인 14문항을 사용하였다. 세부적으로 자율성 욕구 만족을 측정하기 위해서는 Taylor, Ntoumais, Standage와 Spray(2010)의 연구에서 사용한 5문항(예, 내가 선호하는 활동을 할 수 있는 선택과 기회가 주어진다.)을 사용했다. 관계성 욕구는 Quested과 Duda(2010) 연구에서 사용된 5문항(예, 나는 인격체로 존중받고 있다고 느낀다.)을 사용했으며, 유능성 욕구는 McAuley, Duncan과 Tammen(1989)이 개발한 유능성 4문항(예, 나의 운동능력과 실력은 좋은 편이라고 생각한다.)을 활용하였다.

3) 심리적 욕구좌절 척도

학생의 심리적 욕구좌절을 측정하기 위해서는 Bartholomew, Ntoumani, Ryan과 Thøgersen-Ntoumani(2011)가 개발하고 송용관, 김승재, 천승현(2017)이 타당화 시킨 심리적 욕구좌절 척도(psychological needs thwarting scale)이다. 심리적 욕구좌절 척도는 유능성 욕구좌절 4문항(예, 체육수업에서 나는 내가 무능력하게 느껴지는 상황들에 부딪히게 된다.), 자율성 욕구좌절 4문항(예, 나는 수업 활동을 강요나 억압으로 인해 참여하고 있다고 느낀다.)과 관계성 욕구좌절 4문항(예, 나는 친구들과 있을 때 거부당하고 있다고 느낀다.) 등 3 요인 12문항으로 구성되어 있다.

4) 자기 결정 동기 척도

학생의 자기 결정 동기유형을 측정하기 위해서 Vlachopoulos, Kontou, Moustaka, & Goudas(2011)가 개발하고, 송용관과 천승현(2014)이 타당화 시킨 지각된 인과소재 척도(perceived locus of causality scale)이다. 이 척도는 체육수업에서 학생들이 지닌 학습 동기유형을 측정하며, 내적 동기 4문항(예: 내가 체육수업에 참여하는 이유는 체육수업이 재미있으므로 참가한다), 확인 규제 4문항(예, 내가 체육수업에 참여하는 이유는 운동을 잘하고 싶으므로 참가한다), 의무감 규제 4문항(예: 내가 체육수업에 참여하는 이유는 선생님이 나를 괜찮은 학생이라고 생각하길 원하기 때문에 참가한다), 외적 규제 4문항(예: 내가 체육수업에 참여하는 이유는 수업이기 때문에 참여한다), 무동기 4문항(예: 나는 왜 체육수업에 참여하는지 모르겠다) 등 총 5 요인 20문항으로 구성되어 있다. 학습 동기에서는 내적 동기와 확인 규제는 자율성 동기, 의무감 규제와 외적 규제는 통제 동기로 구분하기 때문에, 본 연구에서 학습 동기 척도는 자율성 동기, 통제동기와 무동기로

집단화하여 분석하였다.

5) 신체적 및 정신적 건강

학생이 인식하고 있는 자신의 신체적 및 정신적 건강을 측정하기 위해서 Froman과 Owen(1991)이 개발한 신체적 및 정신적 건강 척도(physical and mental health test)를 변안하여 사용하였다. 원척도는 42개의 문항으로 구성되어 있지만, 본 연구에서는 연구대상에 적합한 20문항을 선택하여 활용했다. 이 척도는 5점 리커트 척도로 구성되어 있다.

3. 자료 수집 및 분석

수집된 데이터는 SPSS 통계 프로그램과 AMOS 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 첫째, SPSS 프로그램을 통해 기술통계, 요인분석 및 신뢰도 분석과 변수의 관계를 확인하기 위해 상관관계 분석을 하였고, 독립변수가 종속변수에 얼마나 영향을 미치는지 결정하기 위한 회귀분석을 시행하였다. 또한, AMOS 프로그램을 통해 확립된 연구 모델의 적합성을 판단하기 위한 구조방정식 모델 분석을 하였다.

4. 조사 도구의 신뢰도와 타당도

본 연구에 사용된 설문조사 도구의 타당도를 확인하기 위해 각 변수에 대해 카이저의 정규화를 갖는 최대우도법을 선택하고 지각회전 방법 중 하나인 베리맥스 방법을 선택하여 탐색적 요인분석을 진행했다.

각 변수와 각 공통 인자 사이의 근접도와 각 변수가 포함되는 공통 인자

를 보여주는 요인부하량은 회전방법에 따라 크게 달라진다. 즉, 각 변수와 각 공통요인 사이의 관계성을 나타내는 요인부하량은 공통요인의 회전방법에 따라 다르다는 것을 의미한다(최현철, 2007; Kim & Mueller, 1978). 따라서 본 연구에서는 선행연구에 근거하여 공통요인 사이에 상관관계가 있다고 가정하여 특정 각도에서 공통요인을 회전시키는 정사각형 회전법을 이용하여 요인분석을 했다.

요인부하량 기준은 .3 이상으로 설정하였다. 반복적 요인분석을 통해 .3 이하의 문항은 삭제하였다. 일반적으로 요인부하량은 .4 이상을 중요한 변수로 간주하며, .5 이상일 때는 매우 중요한 변수로 판단한다. 그러나 본 연구에서 .3 이상으로 요인부하량의 기준을 설정한 이유는 표본 수에 따라 요인부하량 기준을 다르게 적용할 수 있기 때문이다(김계수, 2006). 표본 수가 350이상일 때 요인부하량은 .3 이상이면 유의한 변수로 간주되며, 본 연구에서는 유효 표본 수가 596이므로 요인부하량의 절댓값이 3.3으로 설정된다.

조사 도구의 신뢰성을 확인하기 위해서는 Cronbach 값을 통해 검증했다. 일반적으로 20개 내외의 설문지를 보유한 경우 신뢰도 계수는 0.5 이상이면 신뢰도가 높은 것으로 평가한다(성태제, 시기자, 2020; Ebel & Frisble, 1991). 이에 따라 본 연구에서 신뢰도 분석은 신뢰도 계수가 .5 이상인 값을 기준값으로 하여 수행되었다.

1) 관계성지지

<표 2>에 제시된 것처럼 요인분석을 통해 7개의 요인 26문항에 대한 타당도를 확보하였다. 직교 회전법, Varimax 회전법, KMO와 Bartlett를 통해 공통요인에 대한 타당도를 확인하였다. 일반적으로 KMO는 0.7 이상이면 좋은 것으로 여겨진다. 체육 교사의 관계성지지 척도의 KMO는 0.909이므

표 2. 관계성지지 조사 도구의 타당도와 신뢰도

문항	요인							Cronbach's Alpha
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	
의사소통 5	.843	-.014	-.060	.114	.127	-.004	-.018	.858
의사소통 4	.833	-.089	.067	.006	.020	.024	-.089	
의사소통 2	.804	.048	.055	-.056	-.128	-.042	-.090	
의사소통 3	.784	-.088	-.057	-.076	.041	-.008	.049	
의사소통 1	.706	-.047	-.019	.038	-.164	.139	.179	
학생 인식 1	-.028	.910	.027	-.011	-.034	.015	-.020	.838
학생 인식 4	-.034	.831	.027	.120	.008	.065	-.028	
학생 인식 2	-.124	.819	.044	.000	.045	.088	.074	
학생 인식 3	.005	.717	-.031	-.120	-.092	-.164	.089	
협력과 팀워크 5	.061	-.039	.818	-.080	-.049	.061	.211	.772
협력과 팀워크 2	-.009	-.026	.796	.016	.128	-.048	.199	
협력과 팀워크 1	.050	.007	.699	-.017	-.005	.022	-.127	
협력과 팀워크 4	-.048	.074	.682	-.048	.027	.229	.032	
협력과 팀워크 3	-.074	.049	.598	-.062	.145	-.134	-.187	
교사의 보살핌 4	.095	.058	-.100	.881	-.011	.010	.002	.815
교사의 보살핌 1	.065	.033	-.080	.880	.042	.014	-.097	
교사의 보살핌 2	-.013	.010	-.030	.757	-.080	-.026	.042	
교사의 보살핌 3	-.139	-.117	.030	.681	.081	-.193	.081	
개인적 대화 5	.018	-.065	.055	-.004	.837	.097	.117	.728
개인적 대화 1	-.142	-.150	.044	.003	.763	.253	-.018	
개인적 대화 3	-.033	.097	.127	-.008	.681	-.027	-.290	
개인적 대화 4	.051	.031	.012	.024	.643	-.007	.266	
과제중심지지 1	.170	-.024	.070	-.071	.033	.829	.084	.764
과제중심지지 5	.069	.005	.046	-.008	.105	.825	.045	
과제중심지지 2	-.157	.030	-.010	-.099	.115	.764	-.161	
교사 열정 2	-.011	.119	.079	.022	.117	-.025	.882	1.000
Eigen Value	3.311	2.803	2.686	2.669	2.328	2.203	1.202	
Description variable	12.73	10.78	10.33	10.26	8.953	8.471	4.623	
Accumulation variable	3	3	2	6				
	12.73	23.51	33.84	44.11	53.06	61.53	66.16	
	3	6	8	4	7	8	1	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .909								
Bartlett's Test of Sphericity. Chi-Square X2=2010.482***								

로 양호한 것으로 나타났다.

관계성지지 교수 행동의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's Alpha 값을 주요 지표로 설정하고 확인하였다. 보통 Cronbach's Alpha 값은 0.6 이상이

면 신뢰로운 것으로 평가한다.

우선 친화적인 의사소통 요인에 대한 신뢰도 값이 0.858로 높은 신뢰도를 보였다. 학생 인식 요인에 대한 신뢰도 값이 0.838로 높은 신뢰도를 보였다. 협력과 팀워크 요인에 대한 신뢰도 값은 0.772로 보통 신뢰도 수준이다. 교사의 보살핌 요인에 대한 신뢰도 값이 0.815로 높은 신뢰도를 보였다. 개인적 대화 요인에 대한 신뢰도 값은 0.728로 보통 신뢰수준이다. 과제 중심의 지지 요인에 대한 신뢰도 값은 0.764로 보통 수준의 신뢰도 값을 보였다. 마지막으로 교사 열정 요인에 대한 신뢰도는 1문항인 관계로 1.0의 값을 보였다.



2) 심리적 욕구

〈표 3〉에 제시된 것처럼 심리적 욕구 만족의 타당도를 확인한 결과 3 요인 20문항의 타당도가 확보되었다. 구체적으로 관계성 문항의 요인부하량은 .622~.844, 유능성 문항의 요인부하량은 .724~.825로 나타났으며, 자율성 문항의 요인부하량은 .673~.814로 확인되었다. KMO와 Bartlett's 값도 모두 기준치를 충족하는 것으로 확인되었다.

표 3. 심리적 욕구 만족의 타당도와 신뢰도

문항	관계성	요인 유능성	자율성	Cronbach's Alpha
관계성 10	.844	.055	-.066	.870
관계성 5	.827	.017	-.068	
관계성 2	.785	-.035	.103	
관계성 7	.685	.104	.114	
관계성 3	.679	-.172	.040	
관계성 9	.668	.242	.035	
관계성 8	.650	-.124	.085	
관계성 4	.622	.276	.018	
유능성 1	.072	.825	.030	.875
유능성 6	.026	.818	.029	
유능성 2	.007	.772	.110	
유능성 10	.078	.771	.008	
유능성 7	-.009	.724	.165	
유능성 5	.032	.724	.072	
자율성 10	.052	.065	.814	.836
자율성 1	.060	.300	.767	
자율성 5	.048	.046	.736	
자율성 3	.057	-.026	.714	
자율성 8	.076	-.064	.706	
자율성 6	-.063	.176	.673	
Eigen Value	4.233	3.916	3.342	
Description variable	21.163	19.581	16.711	
Accumulation variable	21.163	40.744	57.455	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .700				
Bartlett's Test of Sphericity. Chi-Square $X^2=10304.263(df=190, p<0.01)**$				

심리적 욕구 만족의 신뢰도를 평가하는 Cronbach's Alpha 값은 관계성

.870, 유능성 .875, 자율성 .836로 모두 높은 것으로 확인되었다.



3) 자기 결정 동기

〈표 4〉에 제시된 것처럼 자기 결정 동기의 타당도를 확인한 결과 3 요인 16문항의 타당도가 확보되었다. 구체적으로 무동기 문항의 요인부하량은 .723~.858, 통제동기 문항의 요인부하량은 .714~.830로 나타났으며, 자율성 동기 문항의 요인부하량은 .860~.893로 확인되었다. KMO와 Bartlett's 값도 모두 기준치를 충족하는 것으로 확인되었다.

표 4. 자기 결정 동기 척도의 타당도와 신뢰도

문항	무동기	요인 통제 동기	자율성 동기	Cronbach's Alpha
무동기 5	.858	.063	.048	.895
무동기 10	.856	.038	.002	
무동기 2	.834	-.135	.090	
무동기 7	.830	-.103	.123	
무동기 9	.745	.173	-.015	
무동기 4	.723	.195	.036	
통제 동기 6	.037	.830	.041	.869
통제 동기 5	.060	.804	.113	
통제 동기 10	.064	.777	.060	
통제 동기 1	.064	.768	-.053	
통제 동기 7	.002	.747	.110	
통제 동기 2	.000	.714	.114	
자율성 동기 5	.084	.053	.893	.910
자율성 동기 6	.005	.100	.889	
자율성 동기 1	.024	.163	.879	
자율성 동기 10	.114	.027	.860	
Eigen Value	3.966	3.737	3.173	
Description variable	24.790	23.358	19.829	
Accumulation variable	24.790	48.148	67.977	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .700				
Bartlett's Test of Sphericity. Chi-Square X2=10491.934(df=120, p<0.01)**				

자기 결정 동기의 신뢰도를 평가하는 Cronbach's Alpha 값은 무동기 .895, 통제동기 .869, 자율성 동기 .910으로 모두 높은 것으로 확인되었다.

4) 신체적 및 정신적 건강

<표 5>에 제시된 것처럼 신체적 및 정신적 건강의 타당도를 확인한 결과 1 요인 16문항의 타당도가 확보되었다. 구체적으로 신체적 및 정신적 건강 문항의 요인부하량은 .640~.717로 확인되었다. KMO와 Bartlett's 값도 모두 기준치를 충족하는 것으로 확인되었다.

표 5. 신체적 및 정신적 건강

문항	요인 PAMH	Cronbach's Alpha
신체적 및 정신적 건강11	.717	.923
신체적 및 정신적 건강2	.712	
신체적 및 정신적 건강14	.711	
신체적 및 정신적 건강20	.708	
신체적 및 정신적 건강6	.695	
신체적 및 정신적 건강15	.689	
신체적 및 정신적 건강4	.689	
신체적 및 정신적 건강10	.686	
신체적 및 정신적 건강7	.682	
신체적 및 정신적 건강13	.678	
신체적 및 정신적 건강8	.675	
신체적 및 정신적 건강18	.665	
신체적 및 정신적 건강16	.651	
신체적 및 정신적 건강12	.650	
신체적 및 정신적 건강5	.645	
신체적 및 정신적 건강9	.640	
Eigen Value	7.427	
Description variable	46.417	
Accumulation variable	46.417	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .904		
Bartlett's Test of Sphericity. Chi-Square $X^2=4865.939(df=120, p<0.01)**$		

신체적 및 정신적 건강의 신뢰도를 평가하는 Cronbach's Alpha 값은 .923으로 높게 나타났다.

IV. 연구결과

1. 기술 통계량

수집된 데이터를 바탕으로, 조사에 사용된 각 도구의 기술 통계량을 산출하였다. 기술 통계 분석은 각 조사 도구의 평균, 표준 편차(SD), 왜도와 첨도 값을 중심으로 제시하였다.

1) 관계성지지 척도의 기술 통계량

표 6. 체육 교사의 관계성지지 척도의 기술 통계량

요인	N	최소값	최대값	평균	표준 편차	왜도	첨도
개인적 대화	596	2	5	3.53	.813	-.208	-.375
과제 중심의 지지	596	1	5	3.18	.720	-.390	1.424
협력과 팀워크	596	1	5	2.83	.712	.280	1.103
교사 열정	596	1	5	3.19	1.072	-.237	-.111
학생 인식	596	1	5	3.51	.964	-.342	.019
교사의 보살핌	596	1	5	3.10	.697	.086	1.539
친화적인 의사소통	596	1	5	2.78	.795	.016	.691

<표 6>에 제시된 것처럼, 개인적 대화 요인의 평균은 3.53(SD=.813), 과제 중심의지지 요인의 평균은 3.18(SD=.720), 협력과 팀워크 요인의 평균은 2.83(SD=.712), 교사 열정 요인의 평균은 3.19(SD=1.072), 학생 인식 요인의 평균은 3.51(SD=.964), 교사의 보살핌 요인의 평균은 3.10(SD=.697)로 나타났으며, 친화적인 의사소통 요인의 평균은 2.78(SD=.795)로 확인되었다.

체육 교사의 관계성지지 교수 행동 척도 7 요인 34문항에 대한 문항 반응 편파성을 확인한 결과, 절대값 1을 기준으로 판단하였을 때, 편포도와 첨도에서 모든 문항이 정규분포조건(편포도 < 2, 첨도 < 4) 범위 내에 속하는 것으로 나타났다.



2) 심리적 욕구 만족 척도의 기술 통계량

<표 7>에 제시된 것처럼, 관계성 요인의 평균은 2.83(SD=.755), 유능성 요인의 평균은 3.15(SD=.705)로 나타났으며, 자율성 요인의 평균은 3.52(SD=.848)로 확인되었다.

심리적 욕구 만족 척도 3 요인에 대한 문항 반응 편파성을 확인한 결과, 절대값 1을 기준으로 판단하였을 때, 편포도와 첨도에서 모든 문항이 정규 분포조건(편포도 < 2, 첨도 < 4) 범위 내에 속하는 것으로 나타났다.

표 7. 심리적 욕구 만족 척도의 기술 통계량

요인	N	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
관계성	596	1	5	2.83	.755	.287	.865
유능성	596	1	5	3.15	.705	-.443	1.295
자율성	596	1	5	3.52	.848	-.084	-.470

3) 자기 결정 동기 척도의 기술 통계량

<표 8>에 제시된 것처럼, 무동기 요인의 평균은 3.20(SD=.853), 통제 동기 요인의 평균은 2.81(SD=.688)로 나타났으며, 자율성 동기 요인의 평균은 2.29(SD=.955)로 확인되었다.

자기 결정 동기 척도 3 요인에 대한 문항 반응 편파성을 확인한 결과, 절대값 1을 기준으로 판단하였을 때, 편포도와 첨도에서 모든 문항이 정규 분포조건(편포도 < 2, 첨도 < 4) 범위 내에 속하는 것으로 나타났다.

표 8. 자기 결정 동기 척도의 기술 통계량

요인	N	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
무동기	596	1	5	3.20	.853	-.114	.354
통제 동기	596	1	5	2.81	.688	.131	.997
자율성 동기	596	1	5	2.29	.955	.353	-.368

4) 신체적 및 정신적 건강 척도의 기술 통계량

<표 9>에 제시된 것처럼, 신체적 및 정신적 요인의 평균은 3.01(SD=.699)로 확인되었다.

신체적 및 정신적 건강 척도 단일 요인에 대한 문항 반응 편파성을 확인한 결과, 절대값 1을 기준으로 판단하였을 때, 편포도와 첨도에서 모든 문항이 정규분포조건(편포도 < 2, 첨도 < 4) 범위 내에 속하는 것으로 나타났다.

표 9. 신체적 및 정신적 건강 척도의 기술 통계량

요인	N	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
신체적 및 정신적 건강	596	1.88	4.25	3.01	.699	.252	-1.266

2. 상관관계

<표 10>에 제시된 것처럼, 교사의 관계성지지 교수 행동 하위변인 개인적 대화(IC)는 과제 중심의 지지(TRS), 협력과 팀워크(CAT), 그리고 교사의 보살핌(TE)과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 또한, 개인적 대화는 심리적 욕구 만족 하위변인 관계성(Related), 유능성(CP)과 자율성(ATM)과 모두 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 그리고 자기 결정 동기 하위요인 자율성 동기와의 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과도 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 과제 중심의 지지는 협력과 팀워크와 교사 열정과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 또한, 과제 중심의 지지는 심리적 욕구 하위요인 관계성, 유능성과 자율성과 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$), 과제 중심의 지지는 자기 결정 동기 하위요인 통제 동기와 통계적으로 유의한 부적 상관을 보인 반면에($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과는 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 협력과 팀워크는 교사 열정과 교사의 보살핌과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 또한, 협력과 팀워크는 심리적 욕구 만족 하위변인 관계성, 유능성과 자율성 모두와 유의한 정적 상관을 보였다. 협력과 팀워크는 자기 결정 동기 하위변인 무동기와는 유의한 부적 상관을 보인 반면에($p < .01$), 자율적 동기와는 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 그리고 신체적 및 정신적 건강과는 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 교사 열정은 학생 인식과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 심리적 욕구 만족 하위요인 관계성과 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 또한, 교사 열정은 자기 결정 동기 하위요인 통제 동기와 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과도 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 학생 인식은 친화적인 의사소통과 유의한

표 10. 관계성지지, 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강의 상관관계

변인	IC	TRS	CAT	TE	AWA	TC	GFC	Related	CP	ATM	AMOT	Control	AUTO	PAMH
IC	1													
TRS	.196**	1												
CAT	.149**	.094*	1											
TE	.122**	.007	.117**	1										
AWA	.049	.004	.038	.123**	1									
TC	.004	.128**	.109**	.023	.012	1								
GFC	.055	.059	.012	.020	.098*	.006	1							
Related	.146**	.121**	.961**	.119**	.044	.126**	-.002	1						
CP	.206**	.982**	.085*	.012	.007	.112**	.079	.109**	1					
ATM	.909**	.179**	.107**	.059	.034	.012	.078	.098*	.194**	1				
AMOT	-.013	-.028	-.234*	.000	.012	-.034	.026	-.231*	-.028	-.028	1			
Control	-.018	-.256*	-.048	.086*	.042	-.133*	-.089*	-.048	-.262*	-.020	.104*	1		
AUTO	.186**	.047	.103*	.005	.001	.011	.011	.102*	.055	.195**	-.124*	-.174*	1	
PAMH	.103*	.118**	.138**	.116**	.106*	.141**	.140**	.126**	.121**	.105*	-.121*	.106*	.103*	1

** $p < .01$

정적 상관을 보였고($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과도 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 교사의 보살핌은 심리적 욕구 하위요인 관계성과 유능성과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으나($p < .01$), 자기 결정 동기 하위요인 통제동기와는 유의한 부적 상관을 보였고($p < .01$). 한편, 교사의 보살핌은 신체적 및 정신적 건강과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다

($p < .01$). 친화적인 의사소통은 자기 결정 동기 하위요인 통제 동기와 유의한 부적 상관을 보였으며($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과는 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$).

심리적 욕구 만족 하위변인 관계성은 유능성과 자율성과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 또한, 관계성은 자기 결정 동기 하위변인 무동기와는 유의한 부적 상관을 보였으며($p < .01$), 자율적 동기와는 정적 상관을 보였다. 관계성은 신체적 및 정신적 건강과도 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 유능성은 자율성과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 자기 결정 동기 하위요인 통제 동기와는 유의한 부적 상관을 보였다($p < .01$). 한편 유능성은 신체적 및 정신적 건강과 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 자율성은 자기 결정 동기 하위요인 자율성 동기와 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과도 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$).

자기 결정 동기 하위요인 무동기는 통제동기와 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으나($p < .01$), 자율적 동기와는 유의한 부적 상관을 보였다($p < .01$). 또한, 무동기는 신체적 및 정신적 건강과도 유의한 부적 상관을 보였다($p < .01$). 통제 동기는 자율적 동기와 유의한 부적 상관을 보였으나($p < .01$), 신체적 및 정신적 건강과는 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$). 끝으로, 자율적 동기는 신체적 및 정신적 건강과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다($p < .01$).

3. 경로 분석

1) 관계성지지, 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강 변인에 대한 경로 분석

체육 교사의 관계성지지 교수 행동이 학생의 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 미치는 영향력을 확인하기 위해 연구 모형을 설정하고 경로 분석을 수행하였다.

<표 11>에 제시된 것처럼, 체육 교사의 관계성지지 하위요인 과제 중심의 지지는 학생들의 관계성에 긍정적으로 영향을 미쳤으며(.030, $p<.01$), 협력과 팀워크도 학생들의 관계성에 긍정적인 영향을 미쳤다(1.014, $p<.01$). 또한, 교사의 보살핌도 학생들의 관계성에 정적인 영향을 미친 것으로 나타났다(.021, $p<.01$).

체육 교사의 관계성지지 교수 행동 하위요인 개인적 대화는 학생들의 유능성에 긍정적으로 영향을 미쳤으며(.015, $p<.01$), 과제 중심의 지지도 유능성에 정적으로 영향을 미쳤다(.959, $p<.01$). 또한, 교사의 보살핌도 학생들의 유능성에 긍정적으로 영향을 미쳤으며(.012, $p<.01$), 교사의 친화적인 의사소통도 학생들의 유능성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(.019, $p<.01$).

체육 교사의 개인적 대화는 학생들의 자율성에 정적으로 영향을 미쳤으며(.958, $p<.01$), 체육 교사의 교사 열정도 학생들의 자율성에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 드러났다(.042, $p<.01$).

심리적 욕구 만족 하위요인 유능성은 학생들의 통제동기에 정적으로 영향을 미쳤으며(.264, $p<.01$), 이에 반해 자율성은 학생들의 자율적 동기에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(.167, $p<.01$).

표 11. 연구모형에 대한 표준화된 경로계수

	경로	Estimate	S.E.	β	C.R.	P
관계성	← 개인적 대화	-.002	.011	-.002	-.141	.888
관계성	← 과제중심지지	.030	.012	.029	2.487	**
관계성	← 협력/팀워크	1.014	.012	.955	82.958	***
관계성	← 교사 열정	.005	.008	.008	.666	.505
관계성	← 학생 인식	.006	.009	.007	.632	.527
관계성	← 교사의 보살핌	.021	.012	.119	2.961	***
관계성	← GFC	.008	.011	.008	.704	.481
유능성	← 개인적 대화	.015	.007	.017	2.201	**
유능성	← 과제중심지지	.959	.008	.980	124.615	***
유능성	← 협력/팀워크	-.008	.008	-.008	-.994	.320
유능성	← 교사 열정	-.004	.005	-.007	-.844	.398
유능성	← 학생 인식	.001	.006	.001	.115	.909
유능성	← 교사의 보살핌	.012	.008	.112	2.583	**
유능성	← 의사소통	.019	.007	.022	2.863	***
자율성	← 개인적 대화	.958	.018	.918	52.360	***
자율성	← 과제중심지지	.004	.020	.004	.215	.829
자율성	← 협력/팀워크	-.028	.021	-.023	-1.360	.174
자율성	← 교사 열정	.042	.014	.053	3.063	***
자율성	← 학생 인식	.014	.015	.016	.930	.352
자율성	← 교사의 보살핌	.009	.021	.008	.443	.658
자율성	← 의사소통	-.030	.018	-.028	-1.636	.102
무동기	← 관계성	-.135	.163	-.120	-.826	.409
무동기	← 유능성	-.060	.258	-.050	-.232	.817
무동기	← 자율성	-.125	.097	-.124	-1.288	.198
통제 동기	← 관계성	-.023	.037	-.025	-.633	.527
통제 동기	← 유능성	.261	.040	.268	6.608	***
통제 동기	← 자율성	-.013	.077	-.016	-.166	.868
자율적 동기	← 자율성	.167	.110	.149	2.525	**
자율적 동기	← 관계성	-.083	.185	-.066	-.452	.652
자율적 동기	← 유능성	-.239	.292	-.176	-.817	.414
무동기	← 개인적 대화	-.149	.013	.142	11.461	***

무동기	←	과제중심지지	.039	.253	.033	.155	.877
무동기	←	협력/팀워크	-.162	.173	-.135	-.938	.348
무동기	←	교사 열정	-.115	.033	.019	3.484	***
무동기	←	학생 인식	.022	.036	.025	.614	.539
무동기	←	교사의 보살핌	-.179	.049	.064	3.653	***
무동기	←	의사소통	.029	.043	.027	.678	.497
통제 동기	←	개인적 대화	.047	.081	.055	.577	.564
자율적 동기	←	개인적 대화	-.044	.116	-.037	-.376	.707
자율적 동기	←	과제중심지지	.223	.286	.168	.780	.435
자율적 동기	←	협력/팀워크	-.030	.195	-.023	-.155	.877
자율적 동기	←	교사 열정	.017	.037	.019	.454	.650
자율적 동기	←	학생 인식	-.005	.040	-.005	-.114	.909
자율적 동기	←	교사의 보살핌	-.025	.056	-.019	-.454	.650
자율적 동기	←	의사소통	.001	.049	.001	.023	.982
건강	←	무동기	.211	.035	.019	6.028	***
건강	←	통제 동기	.120	.043	.020	2.790	***
건강	←	자율적 동기	.203	.031	.035	6.548	***
건강	←	개인적 대화	.203	.037	.034	5.486	***
건강	←	과제중심지지	.130	.042	.031	3.095	***
건강	←	협력/팀워크	.133	.043	.044	3.093	***
건강	←	교사 열정	.111	.027	.027	4.111	***
건강	←	학생 인식	.107	.030	.029	3.566	***
건강	←	교사의 보살핌	.144	.042	.044	3.428	***
건강	←	의사소통	.135	.036	.040	3.750	***

체육 교사의 개인적 대화는 학생들의 무동기에 부정적으로 영향을 미쳤으며(-.149, $p<.01$), 교사 열정도 학생들의 무동기에 부적 영향을 미치고(-.115, $p<.01$), 교사의 보살핌도 학생들의 무동기에 부정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(-.179, $p<.01$).

체육 교사의 관계성지지 하위요인 개인적 대화, 과제 중심의 지지, 협력과 팀워크, 교사 열정, 학생 인식, 교사의 보살핌과 친화적인 의사소통은 모두 학생들의 신체적 및 정신적 건강에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로

나타났다($p < .01$).

또한, 학생들의 심리적 욕구 만족 하위요인 관계성, 유능성과 자율성은 모두 학생들의 신체적 및 정신적 건강에 정적으로 영향을 미치는 것으로 드러났다($p < .01$). 끝으로 학생들의 자기 결정 동기 하위요인 자율적 동기, 통제 동기와 무동기도 모두 학생들의 신체적 및 정신적 건강에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다($p < .01$).

연구모형에 대한 적합도를 확인한 결과<표 12>, RMSEA를 지수를 포함한 상대 적합도 지수(relative fit index, incremental fit index)인 TLI와 CFI 그리고 절대 적합도 지수(absolute fit index)인 IFI가 .9이상으로 적합도 기준을 충족하는 것으로 확인되었다.

표 12. 연구모형의 적합도 지수

	Chi-square	CMIN/DF	GFI	AGFI	TLI	NFI	IFI	RMSEA
모형값	64.042	1.269	.985	.994	.938	0.987	0.990	0.074
수용 기준			.90 이상	.90 이상	.90 이상	.90 이상	.90 이상	0.08 이하

V. 논의

이 연구는 중국 허난성 정저우시에 재학 중인 중·고등학생 695명을 대상으로 사회적 환경으로 역할을 하는 체육 교사에 의한 관계성지지 교수 행동이 청소년의 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 어떤 영향을 미치는지 조사했다. 구체적으로는 자기 결정 이론의 하위이론인 관계 동기 이론에서 제시하는 관계성 지지에 따라서 체육수업에 참여하는 학생의 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 신체적·정신적 건강 등에 미치는 상대적 영향력을 파악했다.

본 연구에서 얻은 결과를 간략히 요약하면 다음과 같다.

첫째, 체육 교사의 관계성지지 교수 행동은 학습자의 자율성, 유능성과 관계성이라는 심리적 욕구에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 둘째, 심리적 욕구 충족은 청소년의 자율적 동기에 정적인 영향을 미치고, 통제적 동기에는 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 셋째, 심리적 욕구가 충족되면 학생의 신체적 및 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

이렇게 본 연구에서는 3가지 주요 결과를 도출하였으며, 이러한 결과는 관계 동기 이론을 바탕으로 시사점에 대해 논의하고자 한다.

1. 관계성 지지가 심리적 욕구 만족에 미치는 영향

관계 동기 이론(Relationships Motivation Theory; RMT)은 학습과 스포츠 상황과 같은 성취 맥락에서 동기를 연구하기 위해 사용되는 개념 체계 중 하나이다(Meece, Anderman, & Anderman, 2006; Pintrich, 2000). 관계 동기 이론의 핵심 명제는 상호 간의 관계성 충족을 통해 욕구, 동기, 성취, 행복과 같은 긍정적 경험을 예측한다는 점이다. 즉, 모든 인간은 좋은 관계를 맺고 싶어하는 근본적 심리적 욕구를 지니고 있다. 즉, 다른 사람이 자신을 의미있는 사람으로 여긴다고 생각하고, 남을 배려하고 배려하는 것을 느끼는 것이다(Deci & Ryan, 2000; Lavigne, Vallerand, & CrevierBraud, 2011). 자신의 가치가 다른 사람에게 인정 및 존중받을 때 관계성 욕구가 충족되며, 관계성 욕구 충족이 개인의 삶에 긍정적으로 영향을 미친다. 또한, 행복과 같은 긍정적 결과 변인을 예측하기 위해서는 관계성이라는 욕구 충족이 선행되어야 한다는 점이다(Deci & Ryan, 2014). 자율성지지와 유능성지지와 함께 관계성지지를 통한 사회적 학습 환경을 중시하는 관계 동기 이론(Ryan & Deci, 2017)은 관계성 욕구를 포함한 심리적 욕구 만족에 영향을 미치고 심리적 욕구 만족을 통한 자기 결정 동기화는 다양한 심리적 및 신체적 변인에 긍정적으로 작용한다(Sparks et al., 2017). Sparks 등(2016)에 따르면 관계성지지를 조성하는 학습 환경은 학습자 간의 상호 존중, 사랑, 관심, 배려 등과 같은 사랑 욕구를 충족시켜 준다. 관계성 욕구 충족을 통해 자기 결정 동기 수준은 높아지고 신체활동 지속, 심리적 웰빙 그리고 운동능력과 같은 변인에 긍정적으로 영향을 미친다.

본 연구에서도 체육 교사의 관계성지지 교수 행동은 학생의 심리적 욕구 만족에 영향을 미치고 심리적 욕구 만족은 자기 결정 동기 수준(자율적 동

기)에 긍정적으로 작용하여 학생들의 신체적 및 정신적 건강에 이바지할 수 있다는 것이 확인되었다. 연구결과에서 알 수 있듯이, 실제로 학생의 관계성 욕구는 교사의 개인적 대화, 협력/팀워크와 교사의 보살핌이라는 관계성지지 요인에 의해서 영향을 받는 것으로 확인되었다. 유능성 욕구에서는 교사의 개인적 대화, 과제 중심의 지지, 교사의 보살핌과 의사소통 때문에 영향을 받았으며, 자율성 욕구는 교사의 개인적 대화와 교사 열정에 의해서 영향을 받는 것으로 밝혀졌다. 특히, 교사의 관계성 지지는 상대적으로 자율성 욕구 만족보다는 관계성과 유능성 욕구 만족에 더 많은 영향력을 행사하는 것으로 드러났다. 이는 체육수업에서 교사의 따뜻한 마음, 관심과 격려 행동이 학생에게 편안함과 자신감을 느끼고 수업에 적극적으로 임할 수 있게 한 것으로 예측된다.

실제로 La Guardia, Ryan, Couchman과 Deci(2000)의 연구에 의하면, 관계성지지는 관계성과 유능성 욕구 만족 충족에 더 중요한 역할을 한다. 스포츠 및 신체활동에서 좋은 관계는 혼자가 아닌 상호 보완적인 역할을 통해서 형성되고 유지된다. 이렇게 형성된 좋은 관계는 팀이나 소속된 집단에서의 개인적 인정 및 존중으로 이어서 관계성 욕구가 충족될 뿐만 아니라, 그 관계성 속에서 유능성 욕구가 충족해진다는 것이다. 즉, 관계성 지지가 심리적 욕구 만족에 독립적으로 이바지한다는 측면에서(La Guardia et al., 2000) 본 연구의 결과가 일치된다고 볼 수 있다. 또한, 심리적 욕구는 개인의 욕구, 활동의 특성, 활동 조건 등에 따라 달라지지만(Vallerand, 1997) 통제된 교실 환경보다는 자율성과 관계성 그리고 유능성을 지지하는 학습 환경 속에서 학생이 심리적 욕구를 충족시키기 위해 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 할 것이다. Vallerand(2001)는 신체활동에서 심리적 욕구 만족이 동기유형을 결정할 수 있기 때문에 신체활동에서 최적의 활동을 경험할 수 있는 주요타자의 역할이 중요하다. 중요한 사실은 관계성의

욕구는 대인 관계를 맺기 위한 인간의 동기부여 성향을 기반으로 하며, 개인의 정체성을 수립하고, 다른 사람들과 사회적 관계를 형성하게 하는 중요한 밑거름이 된다(Deci & Ryan, 2014). 성격 및 도덕성 발달에 중요한 시기인 청소년에게 교사가 따뜻한 마음으로 학생에게 다가가고, 긍정적인 자세로 학생의 행동과 표정을 이해하면서 격려, 믿음과 용기를 심어준다면 학생은 교사를 더욱 신뢰하고 따를 것이다.

결론적으로 본 연구에서 교사의 관계성 지지는 체육수업에 참여하는 학생들의 자율성, 유능성, 관계성에 긍정적인 영향을 주었다. 자율성은 사람들이 자신의 행동이 스스로 결정되고 행동한다고 느끼는 것을 의미하며, 유능성은 자신이 경험하는 결과와 능력을 인정받는 것을 의미한다. 그리고 관계성은 사회활동에서 만족을 경험하고 타인에게 인정받는 느낌을 경험하며 타인과의 관계를 형성하려고 노력하는 것을 의미한다. 그렇지만, 자율성, 유능성과 관계성 등 세 가지 기본 심리적 욕구가 모두 충족되었을 때 사람들 속에서 가장 친밀한 관계를 경험할 수 있다는 점에서 관계성 지지에 관한 연구는 지속하여야 할 것이다. 더욱 다양한 관점과 변인 그리고 종단적인 연구들을 통해서 관계성 지지를 통해 세 가지 기본 심리적 욕구가 모두 충족되는 방안에 관한 내용과 함께, 관계성 지지가 심리적 욕구가 독립적으로 기인하는 원인에 대한 이론적 및 실제적 근거를 수립하는 과정도 요구된다.

2. 심리적 욕구 만족이 자기 결정 동기에 미치는 영향

기본 심리적 욕구 이론(Basic Psychological Needs Theory; BPNT)에서는 자율성, 유능성과 관계성에 대한 욕구 만족은 자율적 동기, 정서 발달과 심리적 참살이와 같은 긍정적인 최적 경험을 유발한다. 따라서 세 가지 기본 심리적 욕구는 심리적 건강과 참살이의 필수적인 요소이다(Deci & Vansteenkiste, 2004). 반대로 세 가지 기본 심리 욕구좌절에 의한 부정적인 경험은 신체활동 참여자들의 부정적인 경험과 행동을 유발한다(Bartholomew et al., 2011; Cheon et al., 2016). 즉 심리적 욕구 만족은 즐거움, 동기, 만족과 심리적 참살이를 포함하는 변인들에 긍정적인 영향을 미치며, 이에 반해 심리적 욕구좌절은 흥미 저하, 무동기와 소진과 일병(ill-being)을 포함하는 변인들에 부정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

욕구(needs)는 동기(motivation)와는 구별되는 개념이다(Deci & Ryan, 2014). 예를 들면, 사람들은 실제 자신에게 필요한 것에 대해 욕구를 가지를 있지만, 그것을 성취하고자 하는 동기를 느끼지 못할 수 있다. 이러한 이론적 기반을 기반으로 본 연구에서는 체육 교사의 관계성 지지를 위한 세 가지 심리적 욕구 만족이 자기 결정 동기에 어떻게 영향을 미치는지를 규명하였다. 연구결과에서 알 수 있듯이, 자율성 욕구 만족은 자율적 동기에 긍정적으로 영향을 미쳤으며, 유능성 욕구 만족은 통제 동기에 정적인 영향력을 행사하는 것으로 드러났다. 그렇지만, 관계성 욕구 만족은 자율적 동기, 통제 동기와 무동기에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 확인됐다. 자기 결정 동기는 무동기, 자율적 동기(내적 동기)와 통제 동기(외적 동기)로 구분된다(Deci & Ryan, 1985, 1991; Ryan & Deci, 2000). 그리고 이러한 동기유형 또는 동기 상태는 유능성과 관계성보다는 자율성 수준에 의해서

가장 큰 영향을 받는 것으로 많은 연구에서 확인되었다(Reeve, 2017; Ryan & Deci, 2016; Vallerand et al., 1992). 기본 심리적 욕구에 대한 만족은 주관적으로 느끼는 동기와 관련이 있다. 특히 교사의 자율성지지는 기본 심리적 욕구 중 자율성에 가장 큰 영향을 미친 것으로 확인됐다. 이는 선행 연구에서 제시된 바와 같이 자율성이 유능성과 관계성보다 자기 결정 동기 예측에 더 큰 영향을 미친다는 사실과 보여준다(Hollembeak & Amorose, 2005; Kipp & Amorose, 2008; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002).

본 연구도 선행연구에서 제시하는 바와 일치하고 있다. 그렇지만, 또 다른 많은 연구에서는 세 가지 욕구가 자율적 동기에 모두 긍정적으로 영향을 미친다고 제시하고 있다. 상호 간의 관심과 관계를 보여주는 관계성 욕구는 관계성 지지 때문에 먼저 충족된다는 점에서, 자율성은 자율성지지 그리고 유능성은 유능성 지지라는 사회적 환경에 의해서 더 잘 충족될 수 있다. 그리고 이러한 세 가지 욕구 충족은 각각 독립적으로 자기 결정 동기유형에 영향을 미칠 수 있다는 것이 본 연구의 가장 새로운 시사점 중 하나라고 생각된다. 그렇지만, 본 연구에서 관계성 지지에 의한 심리적 욕구 중 관계성이 자기 결정 동기에 아무런 영향을 미치지 않은 것은 추후 연구들을 통해서 더욱 명확히 밝혀질 필요가 있다.

긍정적인 학습 환경에서 비롯되는 심리적 욕구 만족 또는 충족은 개인의 성장, 발전과 발달을 위해 중요한 욕구이며(Deci & Vansteenkiste, 2004), 인간의 동기화된 행동 분석에 중요한 사항이다(Reeve, 2017). 심리적 욕구 만족에서 자율성은 한 개인이 원하는 활동을 하고자 하는 욕구로 정의되며, 유능성은 주어진 환경 속에서 자신의 능력을 효율적으로 발휘하고자 하는 욕구로 정의된다. 그리고 관계성은 팀이나 소속된 조직에서 타인으로 부터 인정받고자 하는 욕구로 자아 성장 및 발전을 위해 필수적인 요인으로 보

고 있다(송용관 등, 2017; Ryan & Deci, 2016). 스포츠 활동을 통해 참여자들이 정서적으로 긍정적인 상호작용을 통해 관계성에 대한 욕구를 충족시키고, 이러한 관계성 충족이 동기, 정서와 웰빙 등에 중요한 역할을 하기에 관계성지지에 관한 연구는 지속적으로 이루어져야 한다. 후속 연구들에서는 심리적 욕구 만족과 함께 심리적 욕구좌절이 자기 결정 동기와 관련 변인들에 어떤 관계를 지니고 있는지에 관한 깊이 있는 논의가 필요하다.

결론적으로, 학습자의 자율성 동기를 유발하고 지속시키기 위해서는 교사의 관계성지지 교수 행동을 통해 학생과 좋은 관계를 맺고 서로 믿음을 형성하는 것이 필요하다. 학생이 통제적 동기와 무동기를 지니고 있더라도 교사와 학생의 긍정적인 관계 형성은 학습자의 자기 결정 동기유형은 무동기와 통제적 동기에서 자율성 동기로 변화시킬 수 있는 원동력이 될 수 있다.

3. 관계성지지, 심리적 욕구와 자기 결정 동기가 신체적 및 정신적 건강에 미치는 영향

관계성 욕구가 없거나 다른 사람과 관계를 형성하고 싶지 않은 사람이 장기간 관계성 욕구 충족이나 소속감을 경험하지 못한다면, 그들의 신체적 및 정신적 건강에 나쁜 영향을 받거나 고통을 경험하게 된다(Ryan, Bernstein, & Brown, 2010). 따라서 대인 관계를 통한 관계성을 충족시킬 수 있는 길을 제공해야 한다. 이러한 방법의 하나는 체육교육과 스포츠 상황에서 주요타자의 관계성 지지를 통해 이루어질 수 있다는 것을 본 연구를 통해서 확인되었다. 구체적으로, 체육 교사의 관계성지지 교수 행동은 학습자의 세 가지 심리적 욕구를 충족시키고 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기 결정 동기유형은 동기부여를 지지하거나 방해하는 사회환경의 요인에 의해 영향을 받는다. 그 과정은 ‘사회적 요인 → 심리적 매개자 → 동기화 → 결과’에 대한 순차적 동기화 모델로 제시됐다(Vallerand, 1997). 이러한 측면에서 본 연구에서도 ‘체육 교사의 관계성지지 교수 행동(사회적 요인) → 학생의 심리적 욕구 만족(심리적 매개자) → 학생의 자기 결정 동기(동기화) → 학생의 신체적 및 정신적 건강(결과)’이라는 순차적 모델이 증명되었다. 관계 동기 이론에서는 인간의 행동, 수행과 심리적 행복을 이해하는 중요한 변수로 논하고 있다. 선행연구가 함의한 것처럼, 신체활동 참가자의 동기부여와 유지를 위해서는 주요타자의 역할이 중요하며, 주요타자의 의해서 형성된 최적의 동기는 즐거움, 수업참여, 운동학습과 심리적 건강에 긍정적으로 영향을 미친다(Theeboom, De Knop, & Weiss, 1995). 결과적으로 학생들의 정신적 및 신체적 건강은 동기에 의해서 영향을 받으

며, 이러한 동기는 주요타자들에 의해 결정되는데, 본 연구에서 체육 교사의 관계성지지가 중요한 역할을 한 것으로 판단된다.

본 연구는 스포츠에서 사회적 관계의 영향과 특정한 특성을 파악하기 위해 진행되었고, 연구결과가 사회적 동기부여 현상과 밀접하게 연관되어 있다는 것을 명확히 제시하고 있다. 즉, 본 연구결과는 체육 교사의 관계성지지를 통해 학생들이 체육활동 자체를 즐기고, 적극적인 수업참여를 통해 신체적 및 정신적 건강에 긍정적으로 영향을 미칠 수 있음을 유추할 수 있다. Cox와 Ulrich-French (2010)은 체육 교사와 학습자의 관계 정도가 높을수록 학생의 동기가 높아지면서 최적의 신체활동을 경험할 수 있음을 제시하였다(이철, 천승현, 송용관, 2011에서 재인용). 이는 체육 교사의 관계성지지가 체육수업에 대한 학생들의 욕구를 충족시키고 동기를 강화해 신체적 및 정신적 건강에 긍정적으로 영향을 미쳤다는 사실을 뒷받침한다.

신체활동에서 교사의 긍정적 관계성 지지는 교사와 학생 그리고 학생들 서로에게 재미를 더하고, 서로를 격려하며, 긍정적인 대화와 피드백을 통해 의욕과 흥미를 자극할 뿐만 아니라 어려운 도전에 직면하여도 이에 맞설 수 있는 내적 힘을 키워준다(천승현, 송용관, 2011a, b; Hartup, 1996; Smoll & Smith, 2002). 즉, 교사와 학생의 좋은 관계는 개인의 동기부여를 개선하고 최적의 신체활동을 촉진하는 데 중요하다는 점에서(Cox & Ulrich-French, 2010; Cox, Dunchan, & McDavid, 2009), 체육 교사의 관계성지지, 심리적 욕구와 자기 결정 동기는 학생의 신체적 및 정신적 건강에 긍정적으로 작용한 것으로 판단된다.

반면 Smith, Gustafsson과 Hassmén(2010)은 교사의 강압적 행동이나 자의적 교수법이 학생과의 관계성을 저하해 부정적 행동으로 이어진다고 설명했다. 교사가 학생을 소중하게 여기고, 학생을 진심으로 존중하며, 서로의 생각과 의견을 무시하지 않고 존중하는 관계성 지지를 통해 긍정적인 체육

수업을 경험할 수 있다는 사실이 본 연구에서 확인되었으며, 이는 선행연구와도 일치한다(Ntoumanis & Vazou, 2005; Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2006). 무엇보다도, 본 연구는 체육 교사의 관계성지지가 또래들 간의 의사소통 및 상호작용과 같은 신체활동에 있어서 정신적 및 신체적 건강에 중요한 역할을 한다는 것을 제시했다는 점에서 의의가 크다.

결과적으로 체육 교사의 관계성 지지를 통한 심리적 욕구와 자기 결정동기는 학생의 정신적 및 신체적 건강으로 이어진다는 사실이다. 따라서, 학생들의 정신적 및 신체적 건강을 유지 및 향상하는 여러 방법의 하나가 체육 교사에 의한 관계성지지 교수 행동이라는 것을 보여준다. 선행연구에서 제시한 바와 같은 체육 교사의 자율성지지 방식은 통제 방식보다 학생들의 내적 동기부여를 촉진해 심리적 욕구와 내적 동기부여, 기술 성취, 신체적·정신적 건강 등에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 것처럼, 체육 교사의 관계성지지 교수 행동도 이러한 역할을 할 수 있다는 것을 본 연구를 통해서 확인할 수 있었다. 따라서 향후 연구에서는 관계성지지, 자율성 지지와 유능성 지지와 같은 교수학습전략에 근거한 수업이 진행된다면 체육 활동에서 얻어진 긍정적 결과를 최적화하는 데 크게 이바지할 것이다. 이에 관한 연구들이 종단적으로 이루어져야 할 것이며, 다양한 변인들을 통해서 진행되는 것이 요구된다.

VI. 결론 및 제언

결론 및 제언에서는 본 연구 성과와 논의를 통해 도출된 최종 결론을 요약하고 제시하였으며, 연구 과정을 통해 제시된 문제점을 바탕으로 후속 연구를 제안하였다.

1. 결론

이 연구의 목적은 사회적 환경 요소가 학생의 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 정신적 및 신체적 건강에 어떤 영향을 미치는지를 조사하였다. 구체적으로 사회적 환경 요소인 체육 교사의 관계성지지 교수 행동이 청소년의 심리적 욕구, 스포츠 활동에 자기 결정 동기, 신체적 및 정신적 건강과 어떤 관계를 맺고 있는지를 밝히는 것이었다. 자기 결정 이론에서 제시하는 사회적 지지의 한 방법인 체육 교사의 관계성 지지는 심리적 만족 하위요인을 구성하는 자율성, 유능성과 관계성 욕구 만족에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 심리적 만족은 또한 개인의 내면의 동기부여에 영향을 미쳐 신체활동의 동기부여에 긍정적인 작용을 하였다. 또 스포츠 활동의 심리적 만족도 향상과 자율적 동기부여가 심리적 및 정신적 건강에도 영향을 미친 것으로 밝혀졌다.

다음은 연구 초기에 설정된 가설의 결론이다.

가설 1. 체육 교사의 관계성 지지는 학습자의 심리적 욕구에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1 체육 교사의 관계성 지지는 학생들의 심리적 욕구의 하위요인인 자율성에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 1-2 체육 교사의 관계성 지지는 학생들의 심리적 욕구의 하위요인인 유능성에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 1-3 체육 교사의 관계성 지지는 학생들의 심리적 욕구의 하위요인인 관계성에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 2. 심리적 욕구에 대한 만족은 청소년의 자기 결정 동기에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1 심리적 욕구에 대한 만족도는 청소년의 자율적 동기에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 2-2 심리적 욕구에 대한 만족은 청소년의 통제적 동기에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 2-3 심리적 욕구에 대한 만족은 무동기에 영향을 미칠 것이다(기각).

가설 3. 학습자의 자기 결정 동기는 신체적 및 정신적 건강에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 3-1 학습자의 자율적 동기는 신체적 및 정신적 건강에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 3-2 학습자의 통제적 동기는 신체적 및 정신적 건강에 영향을 미칠 것이다(채택).

가설 3-3 학습자의 무동기는 신체적 및 정신적 건강에 영향을 미칠 것이다(채택).

본 연구의 결과는 체육 교사의 관계성 지지가 학생들의 심리적 욕구와 자기 결정 동기, 신체적 및 정신적 건강에 영향을 미치는 중요한 사회적

환경 요인이자 심리적 변인이라는 것을 제시해주고 있다. 체육수업에서 학생의 심리적 욕구 만족과 자기 결정 동기 그리고 정신적 및 신체적 건강을 위해서는 관심, 배려, 보살핌, 과제 중심의 지지, 효과적인 의사소통 등을 통해서 학생들과의 관계를 긍정적으로 형성해 주는 것이 체육 교사에게 중요하다는 시사점을 제공해준다.



2. 제언

이 연구는 관계 동기 이론을 기반으로 체육수업 현장에서 체육 교사의 관계성지지 교수 행동을 실천할 때 청소년의 심리적 욕구, 자기 결정 동기, 신체적·정신적 건강에 미치는 영향을 파악했다는데 의의가 있다. 본 연구를 바탕으로 후속 연구수행 과정에서 제기될 수 있는 문제점과 향후 실시해야 할 연구과제를 제시하였다.

먼저 이번 연구는 체육 교사의 관계성 지지와 청소년 참여자를 대상으로 진행되었다. 따라서 학교 체육수업에 국한하지 않고 유아와 운동선수를 중심으로 관계성 지지의 효과를 검증하는 후속 연구가 필요하다. 부가적으로 남녀에 따른 관계성 지지에 따른 차이도 검증하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 횡단적 접근으로 개인의 심리적 욕구를 촉진하기 위한 효과적인 사회적 지원 방법 중 교사의 영향력이 검증하였다. 따라서 종단적 접근방식을 통해, 교사, 부모와 지도자들의 관계성 지지와 동료의 관계성 지지의 효과를 확인할 경우, 보다 구체적이고 시사점이 높은 결과를 도출하고 현장에 유용한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 자율적 지지와 같은 관계성 지지를 위한 효과적인 교수법 프로그램을 개발하여 적용하는 것도 좋은 연구가 될 수 있다. 또한, 두 가지 사회적 지지 방법의 상대적 영향력을 검증하는 것도 유용할 것이다. 부가적으로 자율성지지, 관계성지지, 유능성 지지에 따른 세 가지 교수 행동의 효과를 검증하는 것도 필요하다. 체육 분야의 사회적 지지 방법에 관한 교수전략과 교수법 프로그램 개발과 이를 적용한 연구가 여전히 부족하다. 무엇보다 관련 전문가와 현장 교사들도 사회적 지지에 대한 개념과 적용에 대한 인지도도 높지 않은 상황이다. 따라서 사회적 지지 방식에 따른 교수전

략을 수립해 현장에 적용할 수 있는 실효성이 검증된 연구가 계속 제공된다면 보다 효율적이고 좋은 체육수업이 이뤄질 것으로 본다.



참고문헌

- 김계수(2006). **구조방정식 모형**. 서울: 한나래아카데미.
- 김아영(2010). **학업동기: 이론 연구와 적용**. 서울: 학지사.
- 박수현, 천승현, 김보람(2017). 체육교사의 자율성지지와 동료간의 관계성지지가 여고생의 심리적 욕구만족과 학습참여에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 56(1), 81-97.
- 성태제, 시기자(2020). **연구방법론 3판**. 서울: 학지사.
- 송용관, 김승재, 천승현(2017). 체육수업에서 심리적 욕구좌절 척도의 타당화 검증. **한국체육교육학회지**, 21(4), 149-163.
- 송용관, 천승현(2014). 체육수업 동기유형에 대한 지각된 인과소재척도의 타당화 검증. **한국스포츠교육학회지**, 21(2), 83-103.
- 이철, 천승현, 송용관(2011). 초등학교 태권도 수련생들의 또래동기분위기가 내적 동기와 신체활동 의도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 50(6), 223-234.
- 천승현, 김보람, 송용관(2018). 체육교사의 관계성지지 교수행동 척도의 타당성 검증. **한국체육측정평가학회지**, 20(3), 77-93.
- 천승현, 문익수(2010). 피트니스 프로그램 내 참여자들의 동기부여 촉진전략: 자율성지지와 그 효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(1), 175-195.
- 천승현, 송용관(2011a). 한국형 유소년 스포츠 또래집단동기분위기 척도 개발 및 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 243-260.
- 천승현, 송용관(2011b). 스포츠우정 척도 개발 및 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(4), 113-126.
- 천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람(2019). 체육교사의 관계성 지지가 학습자의 심리적 욕구 및 여가시간 신체활동 동기에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 58(1), 97-113.
- 천승현, 임창하, 송용관(2020). 체육교사와 동료의 관계성지지가 학생들의 심리적

- 육구, 학습참여와 여가시간 신체활동에 미치는 효과. *한국스포츠심리학회지*, 31(3), 67-68.
- 최현철(2007). *사회통계방법론*. 서울: 나남.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology*, 37, 1459-1473.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 423-435.
- Centers for Disease Control and Prevention's. (2011) National Center for Health Statistics (NCHS).
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Moon, I. S. (2012). Experimentally-based, longitudinally-designed, teacher-designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 365-396.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Song, Y. G. (2016). A teacher-focused intervention to decrease PE students' amotivation by increasing need satisfaction and decreasing need frustration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 217-235.

- 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.
- Cox, A. E., & Ullrich-French, S. (2010). The motivational relevance of peer and teacher relationship profiles in physical education. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 337-344.
- Curran, T., Hill, A. P., & Niemiec, C. P. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on selfdetermination theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 30-43.
- deCharms, R., et al. (1976). *Enhancing motivation: Change in the classroom*. Irvington.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Current theory and research in motivation*, Vol. 38. Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation (p. 237-288). University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York, NY: Plenum.
- 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, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.),

- Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications (p. 53-73). Springer Science + Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 23-40.
- Ebel, R. L. & Frisbie, D. A. (1991) Essentials of Educational Measurement. 5th Edition, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Froman, R. D., & Owen, S. V. (1991). High school students' perceived self-efficacy in physical and mental health. *Journal of Adolescent Research*, 6, 181-196.
- Furrer, C., & Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*, 95, 148-162.
- Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 80-87.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 275-385). New York: John Wiley.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67, 1-13.
- Health and Social Care Information Centre (2014). HSCIC Annual Report and Accounts 2014/15. UK.
- Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.

- Jang, H.-R. (2019). Teachers' intrinsic vs. extrinsic instructional goals predict their classroom motivating styles. *Learning & Instruction*, 60, 286-300.
- Kim, J. O., & Mueller, C. W. (1978). *Factor Analysis Statistical Methods and Practical Issues*. Beverly Hills, CA Sage.
- Kipp, L. & Amorose, A.J. (2008). Perceived motivational climate and self-determined motivation in female high school athletes. *Journal of Sport Behavior*, 31, 108-129.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lavigne, G. L., Vallerand, R. J., & Crevier-Braud, L. (2011). The fundamental need to belong: On the distinction between growth and deficit-reduction orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1185-1201.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- Meece, J. L., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2006). Classroom goal structure, student motivation, and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 57, 487-503.
- National Association for Sport and Physical Education. (2004). *Physical activity for children: A statement of guidelines for children ages 5-12* (2nd ed.). Reston, VA: Author.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N., & Vazou, S. (2005). *Peer Motivational Climate in Youth Sport*:

- Measurement development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(4), 432-455.
- Owen, K. B, Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine* 67, 270-279.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (p. 451-502). Academic Press.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of Basic Needs Theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 39-60.
- Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of Educational Psychology*, 105, 579-595.
- Reeve, J. (2015). Giving and summoning autonomy support in hierarchical relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(8), 406-418.
- 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. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, 1st edn. New York, The Guilford Press.
- Ryan, R. M, & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Hawley, P. (2016). Naturally good? Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. In M. Leary & K. W. Brown (Eds.), *The psychology of hypoegoic behavior*. New York, NY: Guilford.
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Warren Brown, K. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21 month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Sebire, S. J., Standage, M., Gillison, F. B., & Vansteenkiste, M. (2013). "Coveting thy neighbour's legs": A qualitative study of exercisers' experiences of intrinsic and extrinsic goal pursuit. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 308-321.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 453-460.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2002). Youth sports as a behavior setting for psychosocial interventions. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (p. 341-371). American

Psychological Association.

- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30, 74–99.
- Sparks, C., Dimmock, J., Lonsdale, C., & Jackson, B. (2016). Modeling indicators and outcomes of students' perceived teacher relatedness support in high school physical education. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 71–82.
- Sparks, C., Lonsdale, C., Dimmock, J., & Jackson, B. (2017). An intervention to improve teachers' interpersonally involving instructional practices in high school physical education: Implications for student relatedness support and in-class experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39, 120–133.
- Standage, M., & Emm, L. G. (2014). Relationships within physical activity settings. In *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 239–262). Springer, Dordrecht.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 99 – 120.
- Theeboom, M., De Knop, P., & Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 294–311.
- 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. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in*

- motivation in sport and exercise (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senécal, C., & Vallières, E.F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D., & Haerens, L. (2014). Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 19, 97-121.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach-and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 215-233.
- Vlachopoulos, S. P., Katartzi, E. S., Kontou, M. G., Moustaka, F. C., & Goudas, M. (2011). The revised perceived locus of causality in physical education scale: Psychometric evaluation among youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 583 - 592.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222 - 244.
- Wentzel, K. R. (1999). Social-motivational processes and interpersonal relationships: Implications for understanding motivation at school. *Journal of Educational Psychology*, 91, 76-97.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.

국문 초록

체육 교사의 관계성 지지가 청소년의 욕구 만족, 자기 결정 동기와 정신적·신체적 건강에 미치는 영향

위 하 영

부경대학교, 일반대학원, 체육학과

지도교수 송 용 관

이 연구는 체육수업 상황에서 체육 교사의 관계성지지 교수 행동이 학습자의 심리적 욕구 만족, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 미치는 효과를 검증하였다. 이를 위해 중국 정주시 및 인근 지역에 재학 중인 중고등학생 596명을 대상으로 학생이 인식하고 있는 체육 교사의 관계성지지, 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 관한 설문을 진행하였다. 수집된 자료는 SPSS와 AMOS 통계 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 분석 결과, 첫째, 체육 교사의 관계성지지 교수 행동은 학생의 자율성, 유능성과 관계성을 포함하고 있는 심리적 욕구 만족에 정적 상관 및 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 체육 교사의 관계성지지 교수 행동은 자기 결정 동기 내 자율성 동기에 정적 영향을 미치지만, 통제 동기와 무동기에는 부적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 셋째, 체육 교사의 관계성 지지에 영향을 받은 자기 결정 동기유형은 학생의 신체적 및 정신적 건강에도 영향을 미치는 것으로 드러났다. 이러한 결과는 체육수업

에서 교사와 학생의 긍정적인 관계 지지 및 형성은 학습자의 심리적 욕구, 자기 결정 동기와 신체적 및 정신적 건강에 긍정적인 역할을 하는 것을 시사한다. 체육수업에서 학습자들의 적극적인 수업참여와 학생의 동기, 성취와 건강을 위해서는 교사가 제공하는 관계성지지 교수 방법이 중요한 역할을 한다는 것을 실증적으로 검증했다는 점에서 의미가 크다. 향후, 관련 연구가 다양한 측면에서 수행되길 기대한다.

주요어 : 자기 결정 이론, 관계 동기 이론, 관계성지지, 욕구 만족, 동기, 신체적 및 정신적 건강

