



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

생활체육 참여자의 욕구 만족과
좌절 경험이 스포츠 정서와 도덕적
행동에 미치는 영향



부경대학교 교육대학원

체육교육전공

김 예 린

교 육 학 석 사 학 위 논 문

생활체육 참여자의 욕구 만족과
좌절 경험이 스포츠 정서와 도덕적
행동에 미치는 영향

지도교수 송용관

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2022년 2월

부경대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 예 린

김예린의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2022년 2월 25일

주 심 체육학박사 천 승 현 (인)

위 원 체육학박사 정 성 우 (인)

위 원 체육학박사 송 용 관 (인)

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	9
3. 연구가설	9
4. 연구의 제한점	10
II. 이론적 배경	11
1. 기본 심리 욕구	11
가. 기본 심리 욕구의 기본개념	11
나. 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절 선행연구	14
2. 정서	18
가. 정서 개념	18
나. 운동 정서에 대한 선행연구	20
3. 도덕적 행동	25
가. 도덕적 행동의 개념	25
나. 도덕적 행동 선행연구	26
III. 연구방법	30
1. 연구대상	30
가. 연구 참여자	30
2. 측정 도구	33

가. 측정 도구의 구성내용	33
(1) 심리적 욕구 만족 척도	33
(2) 심리적 욕구 좌절 척도	35
(3) 스포츠 정서 척도	36
(4) 도덕적 행동 척도	37
3. 측정 도구의 타당도와 신뢰도	38
가. 측정 도구의 타당도 분석	39
(1) 심리적 욕구 만족 척도의 타당도	39
(2) 심리적 욕구 좌절 척도의 타당도	41
(3) 스포츠 정서 척도의 타당도	43
(4) 도덕적 행동 척도의 타당도	45
나. 신뢰도 분석	47
4. 자료 처리	48
IV. 연구결과	49
1. 조사 도구의 기술통계량	49
가. 심리적 욕구 만족 척도의 기술통계량	49
나. 심리적 욕구 좌절 척도의 기술통계량	51
다. 스포츠 정서 척도의 기술통계량	53
라. 도덕적 행동 척도의 기술통계량	54
2. 상관분석	56
3. 경로분석	59
가. 생활체육 참여자의 욕구 만족과 좌절 경험이 스포츠 정서와 도덕적 행동 변인에 대한 경로분석	59

나. 연구 모델의 적합도	61
다. 연구모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과	62
 V. 논의	64
1. 생활체육 참여자의 심리적 욕구가 스포츠 정서에 미치는 영향	64
2. 생활체육 참여자의 심리적 욕구가 도덕적 행동에 미치는 영향	68
3. 생활체육 참여자의 스포츠 정서가 도덕적 행동에 미치는 영향	72
 VI. 결론 및 제언	77
1. 결론	77
2. 제언	79
 참고문헌	80
국문 초록	94
부 록	96

표 목차

<표 1> 연구참여자의 특성	31
<표 2> 측정 도구의 구성	33
<표 3> 심리적 욕구 만족에 대한 설문 문항	34
<표 4> 심리적 욕구 좌절에 대한 설문 문항	35
<표 5> 스포츠 정서에 대한 설문 문항	36
<표 6> 도덕적 행동에 대한 설문 문항	37
<표 7> 심리적 욕구 만족 척도의 탐색적 요인분석	40
<표 8> 심리적 욕구 좌절 척도의 탐색적 요인분석	42
<표 9> 스포츠 정서 척도의 탐색적 요인분석	44
<표 10> 도덕적 행동 척도의 탐색적 요인분석	46
<표 11> 신뢰도 분석 결과	47

그림 목차

[그림 1] 연구의 모형	10
[그림 2] 연구 변인 간의 경로 모형	60



Effect of satisfaction of needs and frustration experiences on sports emotions and moral behaviors of life sports participants

Ye-Rin Kim

Department of Physical Education, The Graduate School

Pukyong National University

Directed by Professor Song, Yong-Gwan, PhD

Ground to basic psychological needs theory, the purpose of this study was to examine the relationships between psychological needs satisfaction and frustration on the emotion (i.e., positive and negative), and moral behaviors (i.e., prosocial and antisocial). For this way, 334 adult with physical activity participated in this study. In this study, For data analysis, exploratory factor analysis, Pearson's correlation, Cronbach's alpha and path analysis were employed to examine using the AMOS and SPSS programs. As a result of correlation analysis, psychological need satisfaction showed a positive correlation between positive emotion and prosocial behavior, psychological desire frustration had a positive correlation with negative emotion and antisocial behavior, and negative correlation between positive emotion and prosocial behavior. has appeared Positive emotion had a positive correlation with prosocial behavior, and negative emotion showed positive correlation

with antisocial behavior. As a result of the path model analysis, it was found that satisfaction with psychological needs of life sports participants was an antecedent variable that had a positive effect on positive emotions and pro-social behaviors. Psychological desire frustration was found to be an antecedent variable that had a positive effect on negative emotions and antisocial behavior. Positive emotions were found to have a positive effect on prosocial behavior. Negative emotions were found to have a positive effect on antisocial behavior. In conclusion, psychological desire satisfaction and desire frustration of life sports participants are the main factors that determine the level of positive, negative, prosocial, and antisocial behaviors of exercise participants. was found to play an important role in motivating moral behavior.

Key words: Psychological needs satisfaction, Psychological needs frustration, Positive emotions, Negative emotions, Pro-social behaviors, Anti-social behaviors

I. 서론

1. 연구의 필요성

생활체육은 개인의 신체와 정신건강에 도움을 주며(김현국, 전해린, 2010), 정신적 스트레스나 우울 등과 같은 부정적 정서를 감소시키고 즐거운 기분과 같은 긍정적 정서 상태를 이끌어낸다(강영국, 2010). 실제 2020년 “국민 생활체육 조사” 결과에 따르면 규칙적인 체육활동 참여자의 90.3%는 신체 건강에 도움이 된다고 했으며, 88.7%는 정신 건강에 효과가 있다고 응답했다(문화체육관광부, 2020). 또한, 스포츠 참여를 통해 체득된 지식과 경험은 협력, 페어플레이 상호 존중, 스포츠 윤리나 개인의 도덕성을 함양하는 데 도움을 준다(Sage, Kavussanu, & Duda, 2006; Weiss, Smith, & Stuntz, 2002). 더불어 올바른 관점에서 판단하고 실천할 수 있는 사회성 및 도덕성 발전에 기여한다. 여기서 중요한 것은 생활체육 참여를 통해 습득되는 목표 설정, 자기관리, 팀워크, 대인관계는 실생활로 전이되어 사용 가능한 삶의 자원으로 발휘된다는 것이다(Cronin & Allen, 2017; Hodge, Danish, & Martin, 2013; Weiss, Bolter, & Kipp, 2014). 이처럼 스포츠가 지닌 긍정적 영향력이 여러 선행연구를 통해 밝혀지면서 스포츠에 대한 가치를 인식하고(김학환, 2020), 더욱 질 높은 삶을 살기 위해 생활체육에 대한 관심이 높아지고 있다. 이러한 관심은 건강한 삶을 추구하고자 하는 인간의 기본 욕구이며, 기본 욕구 충족은 곧 생활체육 참여로 이어지고 있다(전승오, 2019).

전반적으로 생활체육은 참여자들 간의 상호 협력과 협동이 매우 중시되며 협력은 존중을 바탕으로 친밀감 형성에 긍정적 영향을 미치게 된다. 그리고

이들은 주요 타자와 같은 사회적 환경과 상호작용하면서 자신의 능력을 발휘하고 스포츠 상황에서 역할을 효율적으로 수행해 낼 수 있다고 믿는 자신감, 자기효능감 등은 긴장과 압박보다는 즐거움과 흥미, 호기심을 유발하여 긍정적인 정서를 경험하게 된다(Reeve, 2003). 더욱이 자신이 중요하다고 생각하는 가치관과 우선순위에 따라 스스로 결정하고 이를 성취하기 위해 향후 계획을 세우는 등 행동을 결정할 수 있는 분위기가 조성되었을 때 개인은 내적 동기를 강화해 자율적이고 자발적인 행동을 유발하게 된다(Ryan & Deci, 2017). 이는 곧 자신의 삶을 스스로 가꾸고 성장시켜 결과적으로 긍정적인 결과를 이룰 수 있다는 것이다.

Deci와 Ryan(2000)은 스포츠 상황에서 참여자들의 긍정심리 상태를 유발하는 기전을 명확하게 설명할 수 있는 이론(양명환, 김덕진, 2010; 이진호, 양명환, 2012)으로 기본 심리 욕구 이론(Basic Psychological Needs Theory; BPNT)를 제시하고 있다. 기본 심리 욕구 이론은 인간의 심리를 다양한 관점에서 바라볼 수 있는 통찰력을 제공하며 이 이론의 구성요소가 되는 자율성, 유능성, 관계성을 인간이 효율적으로 기능할 수 있도록 돕는 가장 기본적인 욕구로 바라보았다. 따라서 생활체육 현장에서 운동 참여자들이 기본 심리 욕구 충족의 기회를 갖는 것은 효과적인 스포츠 활동을 위해서도 필요하지만, 개인의 심리적 발달이나 사회적 자아의 성장 및 통합에 최적으로 기능하기 위해서는 간과해서 안 될 중추적 요인이라 할 수 있다.

이러한 기본 심리 욕구는 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절로 구분된다(송용관, 김승재, 천승현, 2017). 스포츠 상황에서 사회적 구성원 사이에서 자신의 욕구를 실현했을 때 느끼는 심리가 욕구 만족이라면 유사한 환경에서 그 욕구가 좌절되었을 때 느끼는 것이 심리적 욕구 좌절이다.

심리적 욕구 만족과 좌절을 구성하는 기본 심리는 자율성, 유능성, 관계성으로 구분된다. 첫째, 개인의 자발적인 욕구를 실현하고자 하는 것이 자율성

이라면 개인에게 부과된 심리적 압박이나 외적 강요로 인해 스포츠 활동에서 자신의 의지를 발휘할 수 없을 때 느끼는 심리를 자율성 좌절이라고 한다. 둘째, 자신의 스포츠 환경에서 능력을 과시하고 사회적으로 존재감을 인정받고자 하는 것이 유능성이라면 스포츠 상황에서 개인이 느끼는 무능함을 유능성 좌절(Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010)이라고 말할 수 있다. 셋째, 개인을 둘러싼 사회구성원들과 조화로운 인간관계를 추구하려는 것이 관계성이라면 스포츠 환경에서 구성원들에게 존중받지 못하거나 무시(무관심)당할 때 느끼는 심리를 관계성 좌절(Bartholomew et al., 2011)이라고 한다.

최근 기본 심리 욕구 이론과 관련된 선행연구를 살펴보면 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절을 각각 독립적인 개념으로 바라보고 이에 따른 이분법적 접근방식을 제기하고 있다(Ryan & Deci, 2017). 이분법적 관점에서 수행된 연구를 살펴보면 심리적 욕구 만족의 경험은 긍정적인 결과 변인을 잘 예측하지만, 심리적 욕구 좌절의 경험은 긍정적인 결과 변인과 상관이 없거나 부정적 영향력을 미치는 것으로 밝히고 있다. 또한, 심리적 욕구 만족은 개인이 지각하는 낮은 수준의 욕구 만족이 반드시 욕구 좌절을 포함하지 않지만, 개인의 욕구 좌절은 낮은 수준의 욕구 만족을 포함하고 있어 기본 심리 욕구 이론이 제안하는 이분법적인 관점에서 부정 경험과 긍정 경험을 독립적인 형태로 바라볼 필요가 있음을 시사하고 있다(송용관 외, 2017).

실제로 심리적 욕구 만족은 긍정 정서인 자아존중감 향상(Gagne, Ryan, & Pensgaard, 2005), 주관적 참삶 향상(Adie, Duda & Ntoumanis, 2012; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & Thøgersen-Ntoumani, 2011), 긍정적 정서적 기능을 포함하는 삶의 질(전승오, 2019), 여가시간 운동지속의도(천승현 외, 2019), 정신력(안현석, 송용관, 2019; 송용관 외, 2017), 신체활동에 대한 자기결정동기(천승현 외, 2019), 친사회적 행동의 강화(심영균, 김

지태, 2020; 송용관 외, 2017)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. Liu, Bartholomew와 Chung(2017)의 연구에서도 기본 심리 욕구 만족이 주관적 활력과 같은 긍정적인 변인은 잘 예측하지만, 심리적 일빙(ill-being)과 같은 부정적 정서는 잘 설명하지 못하는 것으로 밝혀졌으며, 소진(Adie et al., 2012), 무동기, 반사회적 행동과는 낮은 상관 및 영향력을 지닌다는 것이다. 이러한 선행연구와 대조적으로 심리적 욕구 좌절은 심리적 고충 요소인 신체적, 심리적 피로감, 정서적 및 신체적 좌절(Barttholomew et al., 2011), 우울(Barttholomew et al., 2011; Sundgot-Borgen & Thorstveit, 2004), 신체 활동에 대한 무동기와 통제동기(천승현 외, 2019), 중단 의도(김규동, 2020), 불링 현상의 가속화(윤채운, 2019), 반사회적 행동(송용관 외, 2017)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 심리적 욕구 좌절은 학교행복감(최수진, 2018) 같은 긍정적인 변인과 상관이 없거나 예측력이 낮은 것으로 나타났다. 종합해보면 심리적 욕구 만족은 활력, 긍정 정서, 행동과 같은 긍정적인 결과 변인을 잘 예측함과 동시에 (McDonough & Crocker, 2007; Ryan & Deci, 2001) 그에 대한 영향력을 논의하고 있는가 하면 심리적 욕구 좌절은 부정적인 행동, 정서와 같은 부정적인 결과 변인들과 높은 상관 및 영향력을 나타내는 요소로 기능함을 확인할 수 있다. 따라서 기본 심리 욕구 만족과 좌절은 구별되는 개념이므로 독립적인 구조로 생활체육 상황에서 운동 참여자의 경험을 구체적으로 살펴보고 측정할 수 있는 연구가 필요하다.

Deci와 Ryan(1985, 2000)의 연구에 의하면 심리적 욕구가 만족되었을 때 긍정 정서가 높아지며, 반대로 심리적 욕구가 좌절되었을 경우 부정 정서를 경험하게 되며 최적의 결과를 기대하지 못하는 것으로 나타났다. 수영 참여자를 대상으로 심리적 욕구 만족에 따른 삶의 질과의 영향력을 살펴본 연구(전승오, 2019)에 의하면 심리적 욕구 만족은 정서적 기능을 포함하는 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 욕구 좌절은 코치들

의 스트레스와 부정적 정서에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Alcaraz et al., 2015). 이처럼 기본 심리 욕구는 참여자의 정서에 긍정적으로나 부정적으로 영향을 미치는 데 있어 절대적 역할을 하고 있음을 확인할 수 있다.

심리적 욕구 만족은 긍정적인 결과 변인을 이해하는 데 유용하며 심리적 욕구 좌절은 부정적인 결과 변인과의 관계를 이해하는 데 도움을 준다(송용관, 김승재, 천승현, 2017). 그러나 현시점까지 심리적 욕구 만족에 따른 결과 변인과의 영향력을 살펴보는 연구는 진행되었으나 어두운 면과 관련된 욕구 좌절 경험이 결과 변인에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 생활체육 상황에서 수행되지 못하고 있다. 따라서 본 연구에서는 생활체육 현장에서 기본 심리 욕구에 따른 운동 참여자의 정서에 각각 어떠한 영향을 미치는 알아보기 위해 정서를 긍정 정서와 부정 정서를 분리하여 변인 설정하고 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절을 동시에 측정하고자 한다.

생활체육 상황에서 운동을 통해 경험하는 스포츠 정서는 운동을 하면서 겪게 되는 총체적 경험(조한범, 우승주, 노도현, 2014)으로 긍정 정서와 부정 정서로 분류할 수 있다(Watson & Clark, 1994). 긍정 정서는 정열적인 감정, 즐거움, 열광, 자신감 등을 말하며 부정적인 정서는 우울, 화, 슬픔, 불편함, 긴장(전용진, 손천택, 2006) 등이 있다. 운동을 통해 경험된 긍정 정서는 운동 수행능력을 촉진하며, 경쟁상황에서 도전적인 정신을 함양할 수 있도록 도움을 주며 긍정적 태도(남정훈, 2010)와 친사회적 행동(김학환, 2020)을 향상시킨다고 보고하고 있다. 김학환(2020)에 의하면 긍정 정서가 고등학교 태권도 선수들의 동료 친사회적 행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다으며 긍정 정서를 경험한 선수들일수록 친사회적 행동이 증가된다고 밝히고 있다. 이러한 연구결과와 대조적으로 부정 정서 요인으로 볼 수 있는 축구 운동선수들이 지각하는 운동 스트레스가 반사회적 스포츠 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(장진성, 2016), 이 외의 연구에서도 부정 정서는

경쟁상황을 회피하고 스트레스에 쉽게 노출되어 운동을 중단하거나, 탈퇴 동기 등의 원인이 된다고 보고하고 있다(Adie, duda, & Ntoumanis, 2010).

이처럼 운동 상황에서 느끼는 긍정 정서는 운동 동기, 경기 수행능력, 긍정적 태도 형성에 기여하며, 사회성 함양에 기초로 볼 수 있는 친사회적 행동을 증가시키는 반면 부정 정서는 도덕적 행동을 저하시킬 수 있는 중요한 요소이며(엄계화, 유진, 2007) 기본 심리 욕구만큼이나 운동 참여자들의 동기와 행동에 직접적인 영향력을 미치는 요인임을 알 수 있다. 이처럼 일상에서 쉽게 접할 수 있는 생활체육을 통한 긍정 정서의 경험은 일상에 지친 사람들에게 삶에 활력이 되고 우울과 불안을 정화할 수 있으며 참여자들의 내면에 긍정의 힘과 자원을 높여줌으로써 발전적인 결과를 기대해 볼 수 있는 요인으로 추측된다.

스포츠 상황에서 참여자들이 경험하는 정서 상태는 다양한 형태의 행동으로 발현된다. 이는 곧 활동 내에서 상대 선수를 도와주고 격려하며 게임규칙을 준수하는 등 자신의 행동에 대한 결과를 기대하지 않고 타인을 이롭게 하는 친사회적 행동으로 이어진다(Eisenberg & Fabes, 1998). 그리고 스트레스 상황에 노출된 참여자들은 규칙을 준수하지 않거나, 심판 판정 불복 등 타인에게 피해를 가하거나 상해를 입히는 다양한 형태의 반사회적 행동 특성을 보인다(Kavussanu & Boardley, 2009). 이러한 스포츠 상황에서 나타나는 참여자들의 도덕성은 친사회적 행동(prosocial behavior)과 반사회적 행동(antisocial behavior)으로 구분된다(Kavussanu & Boardley, 2009).

엘리트 운동선수들을 대상으로 한 여러 논문에 의하면 스포츠 요소 중 하나인 경쟁으로 인해 고의적인 반칙을 하는 등 반사회적 행동이 빈번하게 발생하고 있다는 것을 알 수 있다. 예를 들면, 반사회적 행동은 심리적 욕구 좌절에 의해서 영향을 받는데, 지도자가 일방적이고 통제적인 방식으로 선수들의 경기력 향상과 성적을 강조할 때, 선수들은 심리적 욕구 좌절을 경

험하면서 도핑 의도가 높아지기도 한다(안현석, 송용관, 2019). 이러한 현상으로 미루어 볼 때 신체적 건강과 정신적 안녕을 찾기 위해 생활체육에 참가하는 성인 운동 참여자들 사이에서도 반사회적 행동이 발생될 것으로 추측된다. 실제로 조재현(2019)의 연구에 의하면 플로어볼 동호회에 참가하는 동호인들을 대상으로 관계성 지지가 도덕적 행동에 미치는 영향을 검증한 결과 평균 운동 시간과 횟수가 적을수록 동료와 상대 선수에 대한 반사회적 행동이 높은 것으로 나타났다. 따라서 생활체육 상황에서 반사회적 행동에 관여하게 되는 원인을 찾아내어 친사회적 행동으로 유도할 수 있는(김선옥, 양명환, 2013) 메커니즘 탐색이 필요한 상황에서 이 논문이 의미 있는 연구가 될 것으로 사료된다.

도덕적 행동을 분석한 선행연구에 의하면 승리는 곧 성공이라는 인식이 팽배한 스포츠 현장에서 승리를 위해 전략과 기술을 사용하는 선수들의 올바른 도덕성 함양을 위해 학생 운동 선수들을 대상으로 연구(심영균 외, 2020; 송용관 외, 2018; 송용관 외, 2016; 김선옥, 양명환, 2015)가 수행되었다. 또한 학교폭력 예방 및 도덕적 행동의 기저 요인을 탐색하기 위해 체육 수업을 받는 일반 학생들을 대상으로도 연구(송용관 외, 2017)가 진행되었다. 생활체육 분야에서는 사회적 통합을 이루기 위해 적극적인 운동 참여의 필요성을 제시한 김옥 외(2018), 김현륜(2018)의 연구가 지체장애인들을 대상으로 진행되었으나, 기본 심리 욕구에 따른 친사회적 행동에만 초점을 두고 진행되었다. Kavussanu와 Boardley(2009)의 연구에 의하면 스포츠 상황에서 발생하는 개인에 대한 도덕성을 측정하기 위해서는 친사회적 행동과 반사회적 행동을 모두 사정(assessment)해야 한다고 제안했다. 그래서 천승현 등(2016)의 연구에 의하면 친사회적 행동과 반사회적 행동을 독립적으로 측정할 경우 제한된 결과를 통해 편향된 결과 해석이 될 수 있으며 친사회적 행동의 강화가 반사회적 행동의 저하를 의미하지는 않기 때문에 연구대

상자의 도덕성을 더 깊이 이해하기 위해서는 도덕적 행동의 두 가지 측면을 함께 평가해야 한다고 강조하였다. 이에 본 연구에서는 선행연구를 토대로 생활체육에 참여하는 운동 참여자의 도덕적 행동(친사회적 행동, 반사회적 행동)을 살펴보기 위해 친사회적 행동과 반사회적 행동을 모두 측정 및 평가하고자 한다. 또한, 생활체육에 참여하는 성인 운동 참여자의 정서와 도덕성에 기인하는 선행변인에 대한 영향력을 구체적으로 알아보기 위해 욕구만족과 욕구 좌절을 독립변인에 두고 긍정은 긍정을 잘 예측하며, 부정은 부정적인 결과 변인을 더욱 잘 예측한다(천승현, 정주혁, 송용관, 2019)는 결과가 있다. 그래서 본 연구에서는 선행변인에 따른 결과 변인 간의 관련성과 인과관계를 검증하고 기본 심리 욕구 이론에서 제시하는 이분법적 관점에 따른 욕구 만족과 욕구 좌절을 분리하여 이론적, 실제적 근거를 규명하려고 한다.

앞서 언급한 이분법적 관점에서 생활체육 현장에 적용하여 상관관계를 면밀히 검증하는 것은 운동 참여자의 욕구 만족에 따른 긍정적인 부분을 살펴보고, 좌절에 따른 인간의 어둡고 부정적인 요소에 접근함으로써 참여자의 정서와 행동 특성에 대한 심리적 내면을 보다 깊이 이해하는 과정이라 할 수 있다. 따라서 이러한 검증은 긍정적인 경험의 향상과 부정적인 경험을 사전에 예방할 수 있는 현장 친화적인 환경을 조성하는데 중요한 시사점을 제시해 줄 것이다(천승현, 정주혁, 송용관, 2019). 나아가 이 연구는 모든 국민이 건전한 스포츠를 즐기고, 사람 중심의 스포츠를 실현하는데 이바지하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절이 스포츠 정서, 도덕적 행동에 미치는 영향력에 대해 규명하는 것이 목적이다. 구체적으로 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절이 긍정 정서와 부정 정서 그리고 친사회적 행동과 반사회적 행동에 미치는 영향력을 확인하였다.

3. 연구가설

본 연구에서 다음과 같은 연구가설을 설정하였다<그림 1>.

첫째, 생활체육 참여자의 기본 심리적 욕구 만족이 긍정 정서에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 생활체육 참여자의 기본 심리적 욕구 좌절이 부정 정서에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 생활체육 참여자의 기본 심리적 욕구 만족이 친사회적 행동에 영향을 미칠 것이다.

넷째, 생활체육 참여자의 기본 심리적 욕구 좌절이 반사회적 행동에 영향을 미칠 것이다.

다섯째, 생활체육 참여자의 긍정 정서가 친사회적 행동에 영향을 미칠 것이다.

여섯째, 생활체육 참여자의 부정 정서가 반사회적 행동에 영향을 미칠 것이다.



[그림 1] 연구의 모형 1

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점을 두었다.

첫째, 본 연구는 부산 지역에 있는 단체 스포츠 참여자를 대상으로 진행하였기 때문에 일반 생활체육 참여자로 일반화하는데 제한점이 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 단체 스포츠 참여자를 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 모든 종목 스포츠에 적용하기에는 제한점이 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 기본 심리 욕구

가. 기본 심리 욕구 이론의 기본개념

자기결정이론은 내적 동기에 의해서 개인의 행동과 정서가 결정되며 내적 동기의 향상은 심리적 욕구 만족을 전제로 이루어진다는 이론이다(Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). 그리고 이러한 이론은 개인의 신체적, 심리적 성장과 통합에 토대를 두고 자아실현을 경험할 수 있는 필수적인 욕구를 중요하게 다루고 있다(유경은 외, 2018). 자기 결정 이론(SDT: Deci & Ryan, 1985, 2000)의 네 번째 하위이론인 기본 심리 욕구 이론(Basic Psychological Need Theory, BPNT; Ryan & Deci, 2017)은 개인의 행동심리를 이해하는 데 도움을 준다. 또한, 기본 심리 욕구는 인간이 건강하고 행복한 삶을 영유해 나가는데 반드시 충족되어야 하는 욕구이며 생물이 생존하기 위해 영양분이 필요한 것처럼 인간이 정서적으로 안정된 삶을 영위하기 위해 없어서는 안 될 심리적 자양분이다(Cheon et al., 2015). 이러한 심리적 자양분 역할을 하는 욕구가 충족되지 않거나 좌절되면 성격과 인지구조의 성장과 안녕에 문제가 생긴다고 본다. 자기결정이론에서 심리적 욕구는 내적 동기, 정서, 행동적 변인에 영향을 미치기 때문에 관련 변인들을 대상으로 연구가 확장 및 적용되고 있으며 인간의 삶에 필수불가결한 요소인 만큼 여러 문화권에서뿐만 아니라 일반적, 특수적 맥락 그리고 스포츠 상황에서도 연구가 다양하게 진행되고 있다(Ryan & Deci 2002).

기본 심리 욕구 이론은 운동영역의 활동에서 이루어지는 자율성, 유능성,

관계성을 중점적으로 다루고 있다. 특히 이 이론에 의하면 기본 심리 욕구는 참여자의 인지, 동기 수준, 정서 그리고 행동에 영향을 미치는 선행 변인(예측 변인)이라고 설명하고 있다(천승현, 정주혁, 송용관, 2019). 인간의 행동이 기본 심리 욕구의 세 가지 욕구에 의해 동기화된다고 가정하며 생활체육 상황에서 참여자의 행동, 정서, 인지 정도를 이해하고 개인의 특성을 밝히는데 매우 유용한 이론이다(Deci & Ryan, 2000; 유경은 외, 2018). 따라서, 본 연구는 팀 스포츠 참여자들을 중점 대상으로 기본 심리 욕구 이론을 적용하여 스포츠 상황에서 일어나는 심리를 분석하고자 한다.

기본 심리 욕구 세 가지를 하나씩 살펴보면 첫째, 자율성(autonomy)은 어떤 상황에서도 자신이 행동을 시작, 유지, 조절함에 있어 주체가 되어 행동하고 결정하려는 것으로 스스로 목표를 설정하고 의사결정과정에서 자유롭게 선택하고 결정하고 싶은 욕구이다(DeCharms, 1976; Ryan & Deci, 2000). 즉, 스스로 의미와 가치가 있다고 생각하는 우선순위에 따라 결정하고자 하는 욕구(Deci & Ryan, 2000b)를 말한다. 이러한 자율성은 개인의 행동과 이에 따라 일어나는 결과가 외부의 힘에 좌우되기보다는 자신의 원칙에 따라 행동하고자 하는 것으로 이는 개인의 선택적 자유, 심리적 자유, 의사 표현의 자유를 지향하는 욕구이다(정연규 외 2012).

두 번째, 관계성(relatedness)은 내가 만나는 타인과의 친밀한 정서적 교감과 및 애착을 통해 서로 연결되어 있다는 느낌을 말한다(Ryan, 1995). 이때 연결되어 있다는 것은 따뜻한 심리적 연결감을 말하며 자신이 사회나 집단에 소속되길 원하는 소속감과 상호작용을 통해 긍정적인 관계를 만들어나가고 유지하려는 욕구이다(Deci & Ryan, 2000b). 즉 타인과의 친근한 관계를 바탕으로 따뜻한 관계를 형성하고 자신이 구성원으로부터 존중받고, 관심을 받고 있음을 느끼고 싶은 욕구이다(위하영, 2021).

세 번째, 유능성(competence)이란 인간이라면 누구나 조직 안에서 인정과

존중을 바라며, 자신의 능력을 효과적으로 발휘하는 사람이 되기를 원한다. 다양한 상황에서 경험을 통해 획득된 역량이나 기술을 습득하고 자신의 재능과 유능성 및 발전 가능성에 대해 고민하고 그 과정에서 행복이라는 만족감을 느끼고 자신의 유능성을 인식하게 된다. 인간은 활동을 통해 자신의 기술과 역량을 유지하거나 향상하도록 지속적인 노력을 하는데, 이때보다 높은 수준에 도달하기 위해 도전을 추구한다. 이러한 유능성은 새롭게 획득된 기술과 역량이라기보다 타인과의 상호작용을 통해 표현할 기회를 얻고 그 속에서 자신의 진정한 가치와 능력을 지각하고 판단함으로써 활동 속에서 느끼는 만족과 행복을 말한다. 더불어 이와 같은 유능성은 특정 상황에서도 과제를 수행할 수 있는 능력이 자신에게 있다고(Harter, 1983; White, 1959) 믿는 마음인 자신감과 자기 확신감을 의미한다(Ryan & Deci, 2002). 이처럼 관계성, 유능성, 자율성의 욕구 충족은 행복과 같은 긍정적 심리 변인과 행동 결과에 정적 영향을 미치는 선행변인으로 개인의 자아 성장과 발달에 정적 영향을 주는 요인이다.

그에 반해 욕구 좌절은 다음과 같은 특성으로 이해될 수 있다. 관계성 좌절은 지도자, 동료들과의 관계에서 인정받지 못하거나 거절 또는 무시될 때 발생한다. 특히, 팀 스포츠 상황에서 배제되거나 소외된다고 느끼면 단체 스포츠 활동 영역에서 외로움을 경험하게(Cheon et al., 2015) 된다. 유능성 좌절은 자신의 운동 실력에 대한 의심(Cheon et al., 2015)으로 자신이 무능하거나 능력이 없다고 느껴지는 상황에서 종종 경험하게 된다. 즉, 자신의 가치나 능력을 주변인들로부터 인정받지 못하게 되면 실패, 무능감, 무력감을 경험하게 되며(Vansteenkiste et al., 2020) 부정적인 결과를 초래할 수 있다(Amorose & Anderson-Butcher, 2007). 자율성 좌절은 외적인 강요(사회적, 환경적 요인)로부터 오는 압박감이나 통제적인 학습 환경에서 발생하며 자신이 원치 않는 방향(Bartholomew et al., 2011)으로 행동할 수밖에 없는 수

동적인 선택을 통해 느끼는 좌절감을 말한다.

나. 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절 선행연구

심리적 욕구 만족은 지도자 또는 동료에 의해서 직, 간접적 영향을 받기 때문에 체육교육과 스포츠 상황에서 폭넓게 논의되었다. 특히 스포츠 상황 내 인간이 활동을 통해 경험하게 되는 긍정적이고 밝은 부분과 관련된 심리적 속성에 관심을 두고 심리적 욕구 만족에 주로 초점을 두고 논의가 이루어졌다. 그에 반해 심리적 욕구 좌절은 어둡고 부정적인 부분과 관련 있으므로 그동안 특별한 관심 없이 지나쳐왔다. 그러나 욕구 만족과 욕구 좌절을 동시에 바라보는 이분법적 관점이 최근 연구들에서 강조되고 있다(Vanden Broeck et al., 2016). 특히 인간의 “긍정적이고 밝은 면(brighter side)”을 들여다보는 심리적 욕구 만족에 대한 관심과 인간의 “좀 더 어두운 면(darker side)”에 결정적 영향을 미치는 욕구 좌절 또한 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다는 요구에서 연구가 시작되어 왔다(노아영, 장형심, 2017).

개념적으로도 심리적 욕구 만족의 반대인 불만족이 좌절과는 동일한 개념이 아니며, 따라서 심리적 욕구의 만족과 좌절이 서로 구별적이고 차별화된 독립된 구성개념으로서 종합적인 이해가 필요하다(Bartholomew et al., 2011; Vansteenkiste & Ryan, 2013). 송용관, 김승재, 천승현(2017)의 연구에 의하면 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절 간의 개념적 차이를 구별하는 두 가지 이론적 근거를 제시하고 있다.

첫째, 심리적 욕구 만족은 인간의 “밝은 면(brighter side)”을 들여다본다. 따라서 부정적인 결과 변인보다는 긍정적인 행동, 정서, 인지 정도를 잘 예측하고 설명한다. 이런 개념을 뒷받침하기 위해 척도의 구성 내용에서 Batholomew(2011)에 의하면 심리적 욕구 만족 내 척도 문항 중 관계성 욕

구 문항은 긍정적이고 밝은 부분을 평가한다. 구체적으로 살펴보면 “주요 타자(감독, 동료)가 나를 이해, 수용, 지지해 준다” 등의 문항으로 구성되어 있다. 따라서 거부당하는 느낌(동료들은 나를 싫어한다)이나, 무시당하는 느낌(나의 생각이나 의견이 무시된다) 등과 같은 활동 내 좌절 경험에 대한 부정적인 인지과 감정을 평가하지 못하는 문제점을 안고 있었다.

둘째, 심리적 욕구 좌절은 인간의 “좀 더 어두운 부분(darker side)”을 들여다보며 욕구 만족이 긍정적인 결과 변인들을 잘 예측하는 것과는 달리 심리적 욕구 좌절은 부정적인 결과 변인을 잘 예측한다. 예를 들면 천승현, 정주혁, 송용관(2019)의 연구에서는 심리적 욕구 만족이 신체활동 지속 의도를 유의하게 예측하며 심리적 욕구 좌절은 심리적 고충 요소인 신체적, 심리적 피로감을 정적으로 예측하는 것으로 확인되었다. 또한, Alcaraz 등(2015)의 연구에서도 심리적 욕구 좌절은 코치들의 지각된 스트레스와 부정적인 정서에 영향을 미치며, 심리적 욕구 만족은 정서와 주관적 활력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 기본 심리 욕구 이론에서는 마음 건강을 위한 긍정적이며 행복을 추구하는 정서로 심리적 참살이를 경험하기 위해 자율성, 유능성, 관계성을 중시하고 있다. 구체적으로 기본 심리 욕구 이론은 개인에게 최고의 참살이를 경험하기 위해서 긍정 정서가 충족되어야 한다고 본다. 이러한 정서는 심리적 욕구 만족에 의해서 영향을 받는다. 그리고 자율성, 유능성 관계성은 정서와 행동에 절대적인 영향을 미친다.

인간이 어떠한 활동을 할 때 심리적 욕구가 충족된다면 그 활동에 흥미와 즐거움, 희열을 경험하게 된다. 그러므로 심리적 욕구의 충족은 자아 성장을 위한 필수적인 과정이라 할 수 있다(송용관, 김승재, 천승현, 2017; Bartholomew et al., 2011). 김기형, 박중길(2009)의 연구에 의하면 심리적 욕구가 충족되고 동기화되면 긍정적 심리 경험을 하게 된다고 하였다. 전지인(2013)의 연구에서도 배드민턴 동호인의 기본 심리 욕구는 정서의 형성에

긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며(남정훈, 2010), 정용각(2009)의 연구 또한 스포츠 활동을 통해 충족된 기본 심리 욕구가 운동 정서 형성에 긍정적인 영향을 끼친다고 말하고 있다. 이처럼 정서 형성을 위해 욕구 만족의 경험은 아주 중요하다. 특히 생활체육 참여자의 기본 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절이 참여자들의 정서적 요인들과 어떤 관계가 있는지 살펴볼 필요가 있다. 운동 참여자들에게 있어 이러한 욕구들이 만족, 불만족 또는 좌절되었는지에 따라 심리적인 요인 중 우리 삶에서 핵심적 역할을 차지하는 정서에 어떻게 관련되고 어떤 영향을 미치는지 살펴보는 것은 가치 있는 탐색이 될 것으로 본다. 따라서 본 연구에서는 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족과 좌절 그리고 스포츠 정서를 함께 보고자 한다.

기본 심리 욕구는 정서만큼 관련성이 높은 심리적 변인 중 하나로 도덕적 행동을 꿈꿀 수 있다. 참여자들의 기본 심리 욕구가 정서(긍정 vs 부정)에 영향력을 나타내는 것처럼 도덕적 행동을 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 한다. 그만큼 정서와 도덕적 행동은 기본 심리 욕구 만족에 의해서 형성된다고 볼 수 있다. 심리적 욕구 좌절에 대한 앞선 논의들을 살펴보면 욕구 좌절은 공격성이나 자기 비판적, 수동적(방어적) 태도, 비도덕성뿐 아니라 일병(ill-being) 등을 초래해 부정적 정서와 비도덕적 행동 특성(Vansteenkiste & Ryan, 2013)을 보인다는 것을 알 수 있다. 이처럼 심리적 욕구 좌절에 따른 부정적인 영향은 다양한 심리적 문제를 일으키게 된다(Deci & Ryan, 2000). 최근 선행논문들을 살펴보면 스포츠 상황이나 체육교육 현장에서 운동선수 또는 학습자의 부정적인 행동, 정서, 인지 정도를 파악하기 위해 욕구 좌절 척도를 활용하여 검증해 왔다. 하지만 본 연구에서는 그동안 간과해왔던 생활체육 참여자들을 대상으로 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절 척도를 모두 활용하여 참여자들의 심리적 경험을 보다 면밀하게 알아보하고자 한다. 심리적 욕구 좌절은 부정적인 결과 변인들과 높은 상관관

계를 보이며, 심리적 욕구 만족은 긍정적인 결과 변인들과 높은 상관관계를 보인다는 이론적 근거를 바탕으로 운동 참여자들의 욕구 만족과 욕구 좌절 경험이 참여자들의 정서와 행동 특성에 각각 어떠한 영향을 미치는지에 대한 체계적 연구를 수행하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 자기결정이론의 네 번째 이론인 기본 심리 욕구 이론을 기반으로 정서(긍정 vs 부정), 도덕적 행동(친사회적 행동 vs 반사회적 행동)과의 관계를 검증하는 데 중점을 두었다.



2. 정서

가. 정서 개념

정서는 그 자체로 개인의 정신건강을 의미한다(Diener, 1984). 우리는 빠른 변화의 삶 속에서 매 순간 자신의 인지 여부와 상관없이 외부적 상황에 대한 반응으로 정서를 경험한다. 즉, 정서는 자극, 경험, 사건에 대한 개인적인 반응이다(조영갑, 2010). 이러한 정서는 행동 또는 인지 과정을 통한 결과이기도 하며 인지와 마찬가지로 행동 특성 자체의 원인이기도 하다. 이러한 정서의 중요성이 대두되면서 지난 20년간 정서 자체를 다루는 연구가 활발히 진행되었다.

정서의 어원적 근원을 살펴보면 원래 라틴어의 Emovere(감동시키다, 뒤 흔들다, 흥분시키다)에서 나온 말로써 ‘e’는 밖으로 와 ‘movere’는 움직이다(김경희, 1995)란 합성어로 정서는 감정, 기분, 느낌 등 다양한 말과 동일하게 같이 쓰이고 있다. 정서, 감정 그리고 기분은 강도의 정도, 지속되는 기간, 대상에 따라 구분할 수 있다. Pekrun(2006)은 정서, 감정 그리고 기분은 용어적인 차이보다는 반응의 자극이 일어나는 대상과 지속되는 시간, 그리고 강도의 차이에서 발생하는 것이라고 했다. 하지만 정서는 여러 복합적인 요인에 의한 역할과 작용으로 그 용어가 불분명하게 사용되어 아직 개념 상의 혼란이 존재하지만(Kalat & Shiota, 2012) 현재 정서에 대해 정의하자면 여러 감정을 포괄하여 설명하는 상위개념으로 이해해야 한다(Kelly & Barsade, 2001).

정서가 다른 여러 학자 사이에서 정의 내리기 어려운 이유로 복합적인 차원과 연관되어서라고 주장하였다. 정서의 여러 측면은 크게 다음처럼 네 가지로 볼 수 있다. 인지적·주관적, 생리적·생물학적, 기능적·목표 지향적, 사

회적·표현적으로 제시된다(Reeve, 2009). 이 네 가지 정서의 인지적, 생리적, 기능적, 사회적 측면들은 하나라도 떨어져서 정의할 수 없다고 하였다(Russell, 1995). 나아가 정서란 자극과의 반응으로 행동적, 생리적, 주관적인 변화들의 복합적 연쇄 반응이며, 그 상황에 대한 기능적인 반응이라고 정의하였다(Kalat & Shiota, 2012).

정서의 네 가지 측면 중 정서의 생리적·생물학적 측면은 신체의 변화에 대한 느낌이며 자율신경계와 내분비계의 활동을 포함한 신체의 적응적 대처 행동이다(James, 1884). 정서의 인지적·주관적 측면은 개인적이고 중요한 의미를 포함한 주관적 경험에 대한 느낌이다. 경험한 상황을 연쇄적으로 대처하면서 심리적 반응 양식과 주관적 경험 그리고 행동 경향성을 포함하게 된다(Lazarus & Lazarus, 1991). 정서의 기능적·목표 지향적 측면은 진화하는 인간이 생존을 유지하게 하고 환경에 적응할 수 있는 기능적인 역할을 하게 한다(Plutchik, 1980). 환경에 적응하는 인간의 행동을 도와주는 내적인 동기이며 자극에 연관되어 발현되는 구조화된 반응까지 포함한다(Frijda, 1986). 정서의 사회적·표현적 측면은 사회적 의사소통에 연관된 것으로 정서를 표현할 때 느끼거나 해석하는 과정을 상대방과 비언어적으로 상호작용하는 것이다. 이 상호작용에는 사건과 관련된 인지, 환경, 행동 특성 등의 변화가 포함된다(Frijda, 1986).

요약해 보면 정서란 개인의 경험을 바탕으로 사건의 평가에 따른 생리적 반응, 외부 환경의 변화에 대한 적응, 개인에게 유의미하거나 중요한 내용에 대한 정서적 반응, 그리고 능동적이고 자발적인 사회적 상호작용의 참여를 조절하게 하거나 돕는 역할을 한다(Plutchik, 2003). 앞서 설명된 정서의 역할은 인간이 진화하거나 사회에 적응하는데 유리한 기능을 하고 있다고 할 수 있다.

나. 운동 정서에 대한 선행연구

운동 정서는 생활체육 상황에서 운동 자체와 활동 내용에 따른 총체적 경험으로 참여자들이 느끼는 재미 또는 분노, 실망과 같은 개인의 주관적 감정을 뜻한다.

운동을 통해 발생하는 정서는 그 환경과 상황, 또는 대상 등을 인식하고 이에 따라 일어나는 내, 외부적 환경에 대한 반응으로 개인의 안면 변화와 같은 근육조직과 내부 조직의 변화를 포함하는 생리적·생물학적 변화를 동반하는 복잡한 상태이다. 이는 개인의 주관적 심리상태로 특수한 상황과 주위 환경의 만남이나 행동을 통해 표출된다(황희석, 2003).

이렇게 발생한 정서는 운동 참여자의 동기를 유발하는 선행요인이 된다. 개인의 동기가 향상되어 규칙적인 운동 참여가 이루어지면 심리적인 스트레스를 낮추고, 긴장 이완과 함께 불안과 우울을 낮추는 효과가 있으며, 부정적인 정서를 긍정적으로 전환하는 데 효과적이다(최연재, 정연택, 강병일, 2013). 이에 대해서 김승철, 육영숙(1994)은 운동을 통해 불안, 수치심, 불만 등 부정적 요인을 감소하며, 즐거움과 심리적 행복감은 높아지기 때문에 부정적인 정서 상태를 긍정적인 정서 상태로 전환하는 데 도움이 된다고 하였다.

활동을 통해 긍정 정서를 높게 인식하는 사람은 유쾌한 감정변화(양혜진, 2016)로 심리적 행복감을 쉽게 경험하고 이를 통한 인지 및 정서적 통합과정에서 낙천적인 태도와 긍정적 자아 형성(조선령, 엄정식, 2018)을 통해 대인관계에 있어서도 효율적으로 대처하며 원만한 사회생활을 한다. 반면, 부정 정서를 높게 인식한 사람은 불안과 근심이 높고 화를 잘 내며, 타인의 행동과 태도에 민감하게 반응하며 스트레스를 받는 것으로 나타난다(Watson & Clark, 1984; Watson & Tellegen, 1985). 따라서 생활체육 상황

에서 발생하는 긍정 정서와 부정 정서의 기능과 역할에 주목할 필요가 있다.

Watson과 Clark(1994)은 수십 년간 많은 논란이 되어온 정서의 개념을 독립적인(Correlated but independent) 두 개의 하위 요인인 긍정 정서와 부정 정서로 구분하여 제시하였다. 과거 연구에서 연구자들은 긍정 정서와 부정 정서는 각각 서로 독립적인 것이라고 주장하였다. 연구자들은 긍정 정서와 부정 정서는 양극적이기 때문에 동시에 경험할 수 없다고 하였다(Kalat & Shiota, 2012). 그러나 이후 연구에서 긍정 정서와 부정 정서는 서로 부적인 상관관계를 갖지만, 동일한 차원에서 대립되는 양극이 아니면서 각각 독립적인 차원임을 밝혔다(Bradburn, 1969). 이후, 여러 후속 연구를 통해 긍정 정서와 부정 정서 사이에서 상호 독립성이 입증되면서 어느 한쪽 정서의 수준을 아는 것만으로는 다른 반대 정서에 대해 양을 예측할 수 없다는 것이 증명되었다(조은아, 이희경, 2011; 최경아, 2012; Power, 2006). 따라서 긍정 정서와 부정 정서, 두 개의 차원을 이해하여야 정서적인 요소를 통합적으로 이해할 수 있을 것이다.

긍정 정서는 열정과 같은 자신감 및 즐거움, 행복을 의미하며 부정 정서는 분노, 두려움, 신경질, 화, 경멸 등 곁으로 표출되는 정서와, 실망, 죄의식, 두려움, 우울, 긴장 등의 내면적인 정서를 모두 포함한다. 높은 긍정 정서는 열정과 높은 에너지, 즐거운 일, 완전한 집중의 상태이며(박홍석, 이정미, 2016) 이처럼 긍정 정서의 경험은 개인의 건강을 증진하며 다양한 신체적, 심리적, 사회적 변화를 가져올 수 있는 잠재력을 지닌 요인으로 스포츠 상황에서 도전적인 정신과 자신감 및 활동 수행 촉진에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Prapavessis, 2000). 이러한 긍정 정서는 사회적 활동, 빈번한 즐거운 사건들(Clark & Watson, 1986; Watson, 1988), 생활 만족(김성문, 최정도, 2007), 여가 만족(남인수, 2009; 온채은, 2007), 심리적 안녕

간의 관계(강영국, 2010) 등 심리적 건강과의 관계를 다룬 연구들에서 활발하게 진행되어져 왔다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

반면 부정 정서의 정도가 심하게 되면 슬픔, 무력감, 과중한 스트레스, 일탈 등 부정적 상황에 대한 반추를 보이게 된다(Watson & Tellegen, 1985). 더욱이 스트레스에 쉽게 노출되어 중도탈락, 탈퇴 동기, 회피, 일탈 현상이 발생하며(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2010) 또한 많은 연구에서 이러한 부정 정서와 정신병리, 스트레스와 빈약한 대처(Kanner, Coyne, Schaefer & Larzarus, 1981; Clark & Watson, 1986), 건강에 대한 불평(Beiser, 1974; Tessler & Mechanic, 1978), 잦은 불쾌한 사건(Stone, 1981; Warr, Barker & Brownbridge, 1983), 폭행, 자살 등과 같은 문제행동 간의 관계가 다루어져 왔다(성미영, 권기남, 2010).

이러한 측면에서 운동 참여자에게 생활체육은 신체적인 활동뿐만 아니라 현대인의 심리 사회적 욕구를 해소하는 역할을 하며 일상의 스트레스와 긴장(권대진, 2009), 걱정, 의 완화, 공격성 억제, 열등감을 해소시키는 효과적인 배출구로써 역할을 수행한다(임변장, 1994). 뿐만 아니라 급속하게 변화하는 현대 사회에서 대부분의 사람들은 생활의 긴장감, 스트레스, 욕구불만 및 불안감이 해결되지 못하고 방치될 경우 다양한 정신적 문제뿐만 아니라 신체적 질환으로 연결될 수도 있다. 이러한 생활 속 심리적 찌꺼기로 볼 수 있는 부정적인 감정을 적절히 배출하고 긴장 해소 및 기분전환을 위해서 스포츠는 절대적 심리적 가치를 지닌다고 볼 수 있다(이정학, 2005). 참여자가 생활체육을 통해 경험하는 긍정 정서는 활동 자체와 내용에 대한 개인의 주관적 인지적 평가의 결과이기 때문에(홍준희, 차민정, 이현영, 2010), 정서적 함양을 통하여 사회적 태도 형성에 영향을 미칠 가능성을 가지고 있다(조영웅, 2012). 이는 정서가 내적 동기와 마찬가지로 행동을 유발하고 방향을 결정해 주는 개인의 내재적 요인을 내포하고 있기 때문이다(정봉교, 현성용,

윤병수, 2003). 이로 인하여 성인의 생활체육 참여를 통한 긍정 정서는 스포츠를 보다 능동적으로 참여하고 지속할 수 있게 하는 수단이 되며 평생 스포츠로 연결된다는 점에서 매우 중요한 역할을 한다(조영웅, 2012). 나아가 이훈희(2020)는 심리적으로 편안한 환경을 통해 불안정한 정서를 안정적으로 유도함으로써 삶의 위기를 극복하고 정서를 효과적으로 조절할 수 있는 자질을 습득할 수 있다고 밝혔다.

최근 정신의학 전문가에 따르면 과도한 생존 스트레스, 빈부격차의 확대에 의한 상대적 박탈감과 고령화로 인한 노후 불안(육영숙, 2012)은 현대인에게 심각한 심리적 문제를 야기시키고 있다. 이러한 문제와 대인관계의 어려움 및 여가 스포츠, 생활체육, 신체활동, 등 지속적이며 규칙적인 운동의 연관성을 검증하기 위한 다양한 연구가 진행되고 있다. 손호승(2011)은 여가 활동 참여자를 대상으로 스포츠 참여 과정에서 경험하는 성취, 정화, 활력, 금지, 재미 등은 긍정적인 정서와 관련이 깊다고 밝혔으며 남재화와 윤상화(2014)는 생활체육 참여를 통한 재미와 즐거움이 참여자의 운동 정서로 이어진다고 하였다. 조영웅(2012)은 골프 연습장 회원들을 대상으로 운동 참여를 통해 경험하는 정서가 행동을 결정하는 요소인 사회적 태도를 형성하는 것으로 나타났다. 같은 맥락으로 김승재와 박중길(2006)은 다양한 신체활동을 통해 가지고 있는 부정 정서를 감소시켜 삶의 질을 높여주는 것뿐만 아니라 사회적 행동을 개선해 준다고 하였다. 또한, 운동 정서는 운동 수행능력뿐만 아니라 친사회적 행동, 도덕성, 인성 및 정신건강과 관련이 있다고 보고하였다(권남희, 남상인, 2020). 태권도 학생선수를 대상으로 운동 스트레스와 반사회적 행동을 연구한 강진규(2010)에 의하면 운동 스트레스는 비사회적 행동과 반사회적 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 장부식(2012)은 학생선수의 운동 스트레스는 일탈 행동 즉 신체적 폭력으로까지 이어진다고 보고하였다. 청소년 검도선수들의 스트레스와 도덕적 행동의 변화를

연구한 오대중(2020)에 의하면 선수들의 스트레스 수준에 따라서 도덕적 행동에 변화가 있으며 올바른 도덕적 행동 함양을 위해서는 정서에 부정적인 영향을 미치는 스트레스를 감소시킬 수 있는 전략이 필요하다고 하였다. 김학환(2020)에 의하면 긍정 정서는 동료 친사회적 행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 부정 정서는 친사회적 행동에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 종합하면 생활체육 참여는 정서와 행동을 긍정적으로 변화시키며 그렇지 않을수록 부정적인 정서를 경험하며 이에 따라 부정적인 행동으로 이어질 수 있다는 것을 예측할 수 있다. 이처럼 친사회적 행동이 증가한 선수들은 스포츠 상황에서 긍정 정서를 경험하는 반면 부정 정서의 경험은 친사회적 행동을 저하시키는 것으로 나타났다. 앞선 연구에서 보이듯이 긍정적 정서 변인은 긍정적인 행동을 예측하며 부정적 정서 변인은 부정적 결과 변인을 예측하고 상관관계에 관련성이 있음을 알 수 있다.

따라서 본 연구에서는 기본 심리 욕구와 운동 정서(긍정 vs 부정), 도덕적 행동(친사회적 행동 vs 반사회적 행동)과의 관계를 보다 면밀히 살펴보고 검증하는 데 중점을 두고자 한다. 더불어 이러한 정서적 변화는 개인의 행동에 영향을 줄 수 있는 근거가 될 수 있으며 개인의 친사회적 행동과 반사회적 행동에 어떠한 영향을 미치며 반대로 서로 다른 정서에 따라 행동 특성이 어떻게 나타나는지 관계를 규명하는 연구가 필요할 것으로 판단된다.

3. 도덕적 행동

가. 도덕적 행동의 개념

Bandura(1991)와 여러 학자는 사회인지이론을 바탕으로 스포츠에서 나타나는 도덕적 행동을 친사회적 행동과 반사회적 행동으로 구분하였다(Kavussanu, 2006). 친사회적 행동은 다른 사람을 돕거나 도움을 주는 행동 뒤에 따라오는 외적인 보상과 결과를 생각하지 않고 타인을 자발적으로 돕는 행동이며, 사회성을 포함하는 이타적 행동으로 정의되며(Eisenberg & Fabes, 1988), 스포츠 상황에서의 예로는 경기규칙을 준수하며 같은 팀 동료들에게는 힘과 용기를 북돋아 주고 부상 당한 상대 선수를 진정 어린 마음으로 도울 수 있는 행동을 의미한다.

스포츠 현장에서 나타나는 반사회적 행동은 스포츠 내에서 발생하는 비도덕적, 비규범적 기분에서 발생하는 모든 행동으로 그 예로는 규칙을 위반한 상대 선수에게 신체적, 언어적 위협과 폭행 등으로 기술이 부족한 동료를 조롱하거나 비난하는(김광기, 2001) 등 고의적으로 상해를 입히거나 피해를 주는 행동(Kavusssanu, Seal, & Phillips, 2006)으로 공동체 생활의 질을 현저하게 저하시키는 부정적인 행동으로 정의된다(Miller, Lynam, & Leukefeld, 2003). 선행연구에 의하면 경기를 조작하고, 심판 판정에 승복하지 않는 행동(Shields, Bredemeier, Lavoie, & Power, 2005)과 자신보다 실력이 낮은 선수를 언어적으로 조롱, 비방하는 행동(Shields, Lavoie, Bredemeier, & Power, 2007), 폭력행위 등이 빈번하게 발생하고 있다고 보고되고 있다.

이와 동시에 스포츠 현장에서는 쓰러진 상대 선수를 일으켜주고 격려해주며 게임의 규칙과 심판 판정을 준수하는 친사회적 행동 또한 나타난다. 이

렇게 스포츠 참여를 통해 다양한 경험과 실용적 지식을 습득하게 된다. 그 예로 경기규칙 준수, 페어플레이 정신, 협력, 상호 존중 등 윤리와 도덕성을 배우게 된다.

이상을 종합해보면, 현대의 경쟁 사회에서 타인에 대한 이해와 공감보다는 배타적 성향이 짙어지고 있다. 특히 빠른 인터넷 보급을 통한 스마트폰 사용은 자기중심적인 사고라는 현대사회의 문제를 가속화 시키고 있다. 이때 스포츠 활동 참여는 성인의 도덕적 행동에 큰 영향을 미치는 요소가 될 수 있을 것이다.

나. 도덕적 행동 선행연구

스포츠 및 생활체육 상황에서 도덕성의 개념을 확고히 하고 척도 사용에 있어서 친사회적 행동과 반사회적 행동으로 구분하여 연구가 진행되었다. 스포츠를 통한 인성과 친사회적 행동의 영향력을 알아볼 수 있는 스포츠퍼슨십과 참여자의 공격성과 반사회적 행동을 파악할 수 있는 도덕적 이탈 척도가 있다(천승현 외, 2016). 대인관계이론과 Bandura(1991)의 사회인지이론은 도덕적 이탈과 같은 반사회적 행동에 영향을 미치는 선행변인과 그에 따른 결과 변인에 초점을 두었다. Kavussanu와 Boardley(2009)는 역시 스포츠 상황에서 빈번하게 발생하는 언어적, 비언어적 나타난 공격성에 집중하였다. 실제 대부분의 연구를 통해 알 수 있듯이, 스포츠 활동에서 유발하는 반사회적 행동에 초점을 두었다(Boardley & Kavussanu, 2007; Kaye & Hoar, 2015; Lee, Whitehead & Ntoumanis, 2007). 그러나 스포츠 및 생활체육 상황에서 운동 참여자의 도덕성을 보다 깊이 이해하고 파악하기 위해서는 친사회적 행동과 반사회적 행동을 모두 살펴보아야 한다(Kavussanu,

2006; Kavussanu & Boardley, 2009). 그 이유로는 두 요인 중 한쪽 행동 특성을 독립적으로 평가하고 측정하는 것으로 참여자의 도덕성을 판단하기에는 무기가 있으며 한쪽 요인의 행동 특성만이 제한적으로 해석이 될 수 있어서 편향된 결과를 통해 오류를 범할 수 있다. 더욱이 반사회적 행동이 저하되는 것이 친사회적 행동의 촉진을 의미하지는 않고 동시에 높게 또는 낮게 설명될 수 있기 때문이다(천승현 외, 2016). 따라서 스포츠 및 생활체육 상황에서 한 개인의 도덕성을 평가하고 측정하기 위해서는 도덕적 행동(친사회적 행동 vs 반사회적 행동)을 모두 살펴보아야 한다(천승현 외, 2016).

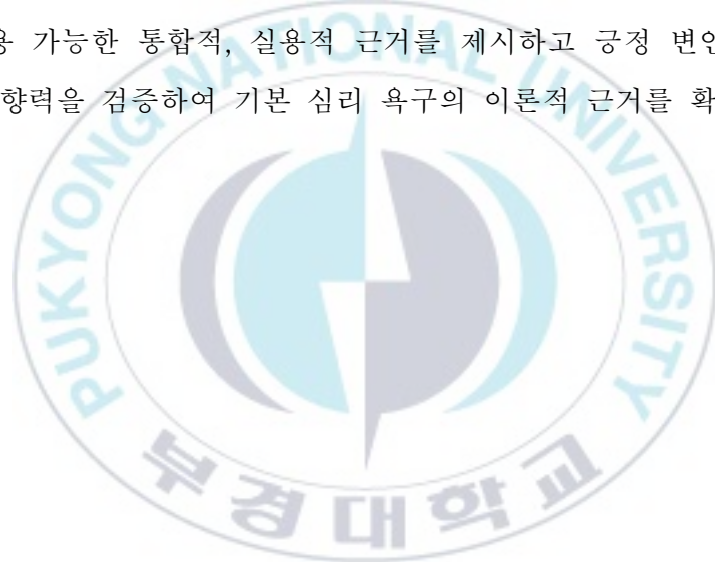
예를 들면, 주요 타자와 도덕적 행동 간에 관계에 있어서 지도자로부터 자율성을 지지받는 선수들은 친사회적 행동을 보이는 반면 지도자의 통제적 코칭 행동은 선수들의 비사회적 행동에 영향을 미친다고 한다. 체육수업 상황에서 상호 영향력이 큰 체육교사와 또래 친구 사이에서 조성된 동기 분위기(과제 중심 vs 자아 중심)를 중심으로 학생들의 동기와 도덕적 행동에 미치는 영향을 규명한(천승현 외, 2017) 결과 친구가 조성하는 과제 중심 동기 분위기는 친사회적 행동과 심리적 욕구 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 자아 중심 동기 분위기는 욕구 좌절과 반사회적 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 스포츠 활동을 통한 다양한 경험과 상황에 따라 참여자들은 친사회적 행동과 반사회적 행동을 나타냄을 알 수 있다. 따라서 스포츠 상황에서 운동 참여자들의 도덕성에 영향을 미치는 긍정적인 경험과 부정적인 경험이 무엇인지에 대한 탐색이 필요하다. 또한, 스포츠 상황에서 친사회적 행동과 반사회적 행동이 지도자, 교사, 동료, 부모와 같은 주요 타자 또는 동기 분위기에 의해서 영향을 받는다는 것이 밝혀지면서 사회적 환경에 따른 친사회적 행동과 반사회적 행동을 예측하고 설명하게 되었다.

참여자들의 스포츠 상황에 따른 심리적 촉진 요소로서 긍정과 부정적인

결과를 결정짓는 선행요인으로 자기결정이론의 네 번째 하위이론인 기본 심리 욕구 이론이 있다. 기본 심리 욕구 이론에 따르면 참여자의 심리적 욕구 만족 여부가 정서, 인지, 행동에 긍정적으로나 부정적으로 영향을 미치는 절대적 작용을 하는 중요한 선행변인이라고 설명하고 있다(천승현, 정주혁, 송용관, 2019). 최근 연구들에 의하면 스포츠 상황에서 참여자가 경험하는 심리적 욕구 만족은 운동 참여자의 내적 동기 향상과 행동에 중요한 역할을 한다. 천승현 외(2017)에 의하면 심리적 욕구 만족은 도덕적 행동에, 욕구 좌절은 반사회적 행동에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박승훈(2019)의 연구 또한 심리적 욕구 만족은 친사회적 행동에 유의한 영향을 미치고 욕구 좌절은 반사회적 행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 생활체육 상황에서 부정적인 경험은 부정적인 사회 행동을 더욱 강화하며, 긍정적인 경험은 긍정적인 사회적 행동을 촉진(Bartholomew, Ntoumanis, Bosch, Ryan, & Thogersen-Ntoumani, 2011; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thogersen-Ntoumani, 2011) 시킨다는 것을 알 수 있다. 더불어 부정적인 경험은 슬픔, 걱정, 불안, 분노, 우울, 식이장애 등과 관련이 깊으며, 이는 곧 부정적인 행동(Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen-Ntoumani, 2009; Fraser-Thomas & Cote, 2009; Sundgot-Borgen & Thorstveit, 2004)으로 귀결된다는 것을 의미한다. 따라서 생활체육 상황에서 참가자들이 느끼는 부정적인 경험이 무엇인지에 대한 이해가 필요하며 부정적인 경험은 부정적인 행동을 예측하고 잘 설명한다는 연구결과(Bartholomew et al., 2011; Cheon, Reeve, & Song, 2016)를 토대로 도덕성과의 관계를 검증하고자 한다. 이는 스포츠 경쟁상황에서 폭력 행동과 부정행위를 감소시키고 예방하는데 적지 않은 도움을 제공할 것이다. 기본 심리 욕구가 도덕적 행동에 지대한 영향을 미치지만, 대부분의 연구는 생활체육 상황이 아닌 엘리트 운동선수 또는 체육수업의 학습자들을 중심으로

파악되었기 때문에 생활체육 상황에서 운동 참여자의 긍정적 및 부정적 기본 심리 욕구, 도덕적 행동에 대한 영향력을 통계적 검증을 통해 파악하고자 한다. 이러한 시도는 생활체육 현장에 중요한 시사점을 제공해 줄 수 있다.

생활체육 상황에서 참여자들이 경험하는 기본 심리 욕구(만족 vs 좌절)가 운동 참여자들의 친사회적 행동과 반사회적 행동에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 것은 생활체육 상황에서 반사회적 행동의 원인과 그에 따른 행동 특성을 포괄적으로 접근할 수 있는 방법이다. 나아가 긍정은 긍정을 부정은 부정을 예측한다는 이분법적 접근 방식으로 측정한 결과를 통해 생활체육 현장에 활용 가능한 통합적, 실용적 근거를 제시하고 긍정 변인과 부정 변인 간의 영향력을 검증하여 기본 심리 욕구의 이론적 근거를 확고히 하고자 한다.



Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

가. 연구참여자

본 연구에서는 생활체육 참여자를 대상으로 기본 심리 욕구가 스포츠 정서와 도덕적 행동에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 분석하는 것이다. 이에 본 연구의 목적을 달성하기 위해 비확률표본추출방법 중 편의표본추출법(convenience sampling methods)을 사용하여 부산지역에서 생활체육에 참가하는 팀 스포츠 참여자들을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 수집된 자료에 대해서는 연구목적 이외에 사용되지 않으며 비밀보장에 대한 설명을 충분히 한 뒤, 연구에 참여하겠다는 의사를 밝힌 대상자에게 질문지를 배부한 뒤 자기평가기입법으로 질문 내용에 응답을 받아 자료를 수집하였다. 수집한 설문지 344부 중 불성실한 응답자 10명을 제외한 334명의 설문지를 가지고 본 연구의 최종분석에 사용하였다.

연구참여자의 개인적 특성을 살펴보면 <표 1>에 제시된 것처럼, 남자 264명(79%), 여자 70명(21%)이었으며, 생활체육 운동 참여자의 연령대는 20~30대 118명(35.3%), 40~50대 173명(51.8%), 60대 이상 43명(12.9%)으로 밝혀졌다, 참가자들의 운동 경력은 1년 이하 29명(8.7%), 1~2년 19명(5.7%), 3~4년 32명(9.6%), 5년 이상 254명 76%)이었으며, 주 평균 운동시간은 주 1시간 이하 41명(12.3%), 1~2시간 200명(59.9%), 3~4시간 75명(22.5%), 4시간 이상 18명(5.4%)으로 나타났으며, 주 평균운동 횟수는 주 1~2일 173명(51.8%), 주 3-4일 118명(35.3%), 주 5일 이상 43명(12.9%)으로 나타났으며,

표 1. 연구참여자의 특성

구분		빈도(%)	계(%)
성별	남	264(79%)	334(100)
	여	70(21%)	
나이	20-30대	118(35.3%)	334(100)
	40-50대	173(51.8%)	
	60대 이상	43(12.9%)	
운동 경력	1년 이하	29(8.7%)	334(100)
	1-2년	19(5.7%)	
	3-4년	32(9.6%)	
	5년 이상	254(76%)	
주 평균 운동시간	주 1시간 이하	41(12.3%)	334(100)
	1-2 시간	200(59.9%)	
	3-4 시간	75(22.5%)	
	4시간 이상	18(5.4%)	
주 평균 운동횟수	주 1-2일	173(51.8%)	334(100)
	주 3-4일	118(35.3%)	
	주 5일 이상	43(12.9%)	
운동 참여 종목	축구	145(43.3%)	334(100)
	야구	3(0.9%)	
	농구	18(5.4%)	
	배구	1(0.3%)	
	족구	6(1.8%)	
	배드민턴	19(5.7%)	
	탁구	26(7.8%)	
	볼링	3(0.9%)	
	테니스	46(13.8%)	
	골프	20(6%)	
	당구	4(1.2%)	
	스쿼시	2(0.6%)	
	사이클	26(7.8%)	
	풋살	15(4.5%)	

운동 참여 종목은 축구 145명(43.3%), 야구 3명(0.9%), 농구 18명(5.4%), 배구 1명(0.3%), 족구 6명(1.8%), 배드민턴 19명(5.7%), 탁구 26명(7.8%), 볼링 3명(0.9%), 테니스 46명(13.8%), 골프 20명(6%), 당구 4명(1.2%), 스쿼시 2명(0.6%), 사이클 26명(7.8%), 풋살 15명(4.5%)으로 나타났다.



2. 측정 도구

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설문지를 사용한 양적 접근법을 통하여 검증하였다. 각 설문지의 문항들은 국내·외 선행연구에서 이미 검사지의 신뢰성과 타당성 검증이 확인된 측정 도구를 사용하여 본 연구에 맞게 재구성하였으며 총 71개 문항으로 구성되었다. 구체적인 설문지의 문항과 구성 내용은 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 측정 도구의 구성

항 목	구성내용(문항수)	문항수
개인적 특성	성별(1)	1
	나이(1)	1
	운동 경력(1)	1
	주 평균 운동시간(1)	1
	주 평균 운동 횟수(1)	1
	운동 참여 중목	1
심리적 욕구 만족	자율성	4
	유능성	4
	관계성	6
심리적 욕구 좌절	자율성 좌절	4
	유능성 좌절	4
	관계성 좌절	4
스포츠 정서	긍정 정서	10
	부정 정서	10
도덕적 행동	친사회적 행동	7
	반사회적 행동	13

가. 측정 도구의 구성내용

(1) 심리적 욕구 만족

심리적 욕구 만족 척도는 생활체육 참여자가 지각하는 심리적 욕구 만족

을 측정하기 위해 Wilson, Rogers, Rodgers, & Wild(2006)가 개발한 척도를 천승현과 문익수(2010)가 번안하고 송용관, 천승현, 황승현(2017), 김규동(2020)의 연구에서 신뢰도와 타당성이 검증된 척도 내 자율성 요인을 추출하여 사용하였다. 유능성은 McAuley, Duncan & Tammen(1989)가 개발하고 엄성호, 김병준(2003)의 연구에서 사용된 척도를 천승현, 문익수(2010), 송용관 외(2017), 김규동(2020)의 연구에서 타당화한 척도를 사용하였다. 끝으로 관계성을 알아보기 위해 Furrer & Skinner(2003)의 관계성 척도를 송용관 외(2017), 김규동(2020)이 검증한 척도를 사용하였다. 자율성, 유능성, 관계성 척도는 국내 스포츠 상황과, 체육 분야 그리고 사회인 야구 동호회 참여자들을 대상으로 신뢰도와 타당도가 검증된 척도를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도들은 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 14문항으로 구성되어 있으며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(매우 그렇다)까지의 7점 척도로 구성되어 있다<표 3>.

표 3. 심리적 욕구 만족에 대한 설문 문항

변 인	설문 문항
자율성	나는 내가 원하는 활동들(연습, 시합)을 간섭받지 않고 내 의사대로 할 수 있다. 내가 어떤 행동을 할 것인지 결정할 수 있다. 나에게 다양한 기회와 선택이 주어진다. 나는 활동과 관련하여 나의 의견이나 생각을 자유롭게 말할 수 있다.
유능성	나는 내가 참여하고 있는 운동을 잘한다고 생각한다. 나는 내가 참여하고 있는 운동에 대해 높은 자신감을 가지고 있다. 나의 운동능력 및 실력이 뛰어난 편이다. 나는 나의 실력에 만족한다.
관계성	나는 동료들이 나의 생각과 의견에 귀를 기울인다고 느낀다. 나는 동료들이 나를 이해하고 있다고 느낀다. 나는 동료들이 나를 격려·응원해준다고 느낀다. 나는 동료들이 나를 중요한(가치있는) 사람이라고 생각한다. 나는 동료들과 함께 있을 때 편안하다. 나는 동료들로부터 인격체로 존중받고 있다고 느낀다.

(2) 심리적 욕구 좌절

심리적 욕구 좌절 척도는 훈련 상황이나 운동 환경에서 심리적 욕구 만족의 방해 또는 좌절감을 느끼는 것을 측정하기 위해 Bartholomew 등(2011)이 개발한 척도를 송용관, 김승재, 천승현, 2017)가 국내 체육수업에 적용하여 번안하고 타당화한 척도를 생활체육 단체 스포츠 상황에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 3요인(자유성 좌절, 유능성 좌절, 관계성 좌절) 12문항으로 구성되어 있으며, 척도의 응답은 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(7점)까지의 7점 척도로 구성되어 있다<표 4>.

표 4. 심리적 욕구 좌절에 대한 설문 문항

변 인	설문 문항
자유성	나는 활동에 있어 선택이나 의사결정 하는 것을 방해 받는다고 느낀다.
	나는 경기나 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.
	내가 경기나 연습을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.
	주어진 경기나 연습을 따라야만 한다고 느낀다.
유능성	나는 동료들이 나를 따돌리고 있다고 느낀다(생각된다).
	나는 동료들이 나의 실력을 시기 및 질투하고 있다고 느낀다(생각된다).
	나는 동료들로부터 무시(거절)당하고 있다고 느낀다(생각한다).
	동료들은 나를 싫어한다.
관계성	나 자신이 무능력하다고 느껴지는 말을 들을 때가 있다.
	나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.
	나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 생긴다.
	잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능(력)하다고 느낀다.

(3) 스포츠 정서 척도

스포츠 정서 척도는 Watson과 Clark(1994)와 Tellegen(1988)가 공동으로 개발한 PANAS-X(Positive and Negative Affect-Schedule)를 정용각(1997)이 국내 실정에 맞도록 번안하고 타당도를 검증한 조영갑(2012)의 질문지를 사용하였다. 이 척도는 긍정적 정서를 측정하는 10문항, 부정적 정서를 측정하는 10문항 등 총 20문항으로 구성되어 있으며 형용사형으로 되어 있다. 이 척도는 운동을 하면서 느끼는 자신의 정서 상태를 측정하고 있으며, 척도의 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점) ~ ‘매우 그렇다’(5점)까지의 5점 척도로 구성되어 있다<표 5>.

표 5. 스포츠 정서에 대한 설문 문항

변 인	설문 문항
긍정 정서	활기찬
	불안한
	흥분된(좋은)
	지루한
	상쾌한
	화가 난
	기분 좋은
	신경질 나는
	시원한
	답답한
부정 정서	열정적인
	소극적인
	신나는
	짜증난
	짜릿한
	싫증난
	명랑한
	심란한
	행복한
	우울한

(4) 도덕적 행동 척도

도덕적 행동 척도는 Kavussanu와 Boardley(2009)가 유럽의 운동선수들을 대상으로 스포츠 상황에서 일어나는 도덕적 행동을 연구할 수 있는 토대를 마련하기 위해 개발한 척도를 천승현 등(2016)이 스포츠 친사회적 및 반사회적 행동 척도 타당화 검증 연구에서 사용된 척도를 원래의 문항들이 내포하는 의미들이 생활체육 상황에서 운동 참여자들에게 적합 가능한 측정 도구인지 정밀하게 검토하여 잘 반영될 수 있도록 본 연구에 맞게 수정 및 보완과정을 거쳐 사용하였다. 이 척도의 구체적인 하위 요인은 동료와 상대에 대한 친사회적 행동과 상대와 동료에 대한 반사회적 스포츠 행동인 4요인으로 분류되며, 동료에 대한 친사회적 행동 3문항, 상대 선수에 대한 친사회적 행동 3문항, 동료에 대한 반사회적 행동 5문항, 상대 선수에 대한 반사회적 행동을 측정하는 8문항 등 총 20문항으로 구성되어 있다. 척도의 응답은 운동 참여자들이 생활체육 상황에서 관여하는 행동을 1점(전혀 그렇지 않다)에서 매우 그렇다(5점)까지의 범주화된 5점 Likert 형식에 맞게 체크하도록 구성되어 있다<표 6>.

표 6. 도덕적 행동에 대한 설문 문항

변 인	설문 문항
친사회적 행동	나는 동료에게 힘이 되어주고 용기를 북돋아 준다.
	나는 좋은 수행을 보이거나 승리를 도운 동료를 진심으로 축하해준다.
	나는 동료선수에게 긍정적인 피드백(도움)을 해준다.
	나는 동료에게 건설적인 피드백(도움)을 해준다.
	나는 부상당한(다친) 상대선수를 도와준다.
	나는 경기 중 상대선수가 다치면 플레이를 중단할 것을 심판이나 동료선수에게 요청한다.
	나는 부상을 입은 상대선수를 위해 도움을 요청한다.

반사회적
행동

나는 팀 동료에게 욕을 한다.
나는 언어적으로 같은 팀 동료를 모욕(비방)한다.
나는 팀 동료와 말싸움을 한다(다툼).
나는 같은 팀(클럽) 동료를 비난한다.
나는 같은 팀 동료가 좋은 플레이를 하지 못할 때, 인상을 쓰거나
실망스런 표정을 짓는다.
나는 가끔 의도적으로 상대선수를 다치게 한다(부상을 입힌다)
나는 상대선수를 끝장내려고 한다.
나는 고의로 반칙(파울)을 한다.
나는 의도적으로 경기에 집중 못하도록 상대방을
혼란시킨다(방해한다).
내가 심한 파울을 당하면 상대선수에게 보복한다.
나는 의도적으로 경기규칙을 어긴다.
나는 상대선수를 신체적으로 위협한다.
나는 상대선수를 비난한다.

3. 측정 도구의 타당도와 신뢰도

SPSS 프로그램을 통해서 설문조사 척도의 공통 변인을 확인하기 위해 설문 문항에 대한 잠재변인별로 Kaiser 정규화가 있는 최대우도 방식을 선택하고 사각 회전 방식의 직접 오블리민 방식을 택해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석에서 기준 요인부하량은 .4 이상이면 유의한 변수로 선정하여 분석을 진행하였다(김계수, 2010). 반복적 요인분석을 통해 .4이하의 문항은 삭제하였다. 일반적으로 요인부하량이 .4 이상을 보이면 중요한 변수로 간주하며 .5 이상일 때 매우 중요한 변수로 판단한다. 조사 도구의 신뢰성을 확인하기 위해서는 Cronbach- α 값을 통해 검증했다.

가. 측정 도구의 타당도 분석

(1) 심리적 욕구 만족 척도의 타당도

<표 7>에서 볼 수 있듯이, 심리적 욕구 만족 척도의 탐색적 요인분석에서 타당도를 확인한 결과 삭제된 문항 요인 없이 모든 요인이 타당한 것으로 확인되었다. 관계성 욕구 만족 6문항, 유능성 욕구 만족 4문항, 자율성 욕구 만족 4문항 등 총 14문항이 유의미한 요인부하량을 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로 관계성 욕구 만족 요인의 요인부하량은 .440~.844, 유능성 욕구 만족 요인부하량은 -.990~-.550, 자율성 욕구 만족 요인의 요인부하량은 -.908~-.696으로 나타났으며, 총 변량의 63.457%를 설명하는 것으로 나타났다. 전체 모형의 유의성을 판단하는 KMO는 .904이므로 타당도를 충족하는 것으로 확인되었다.

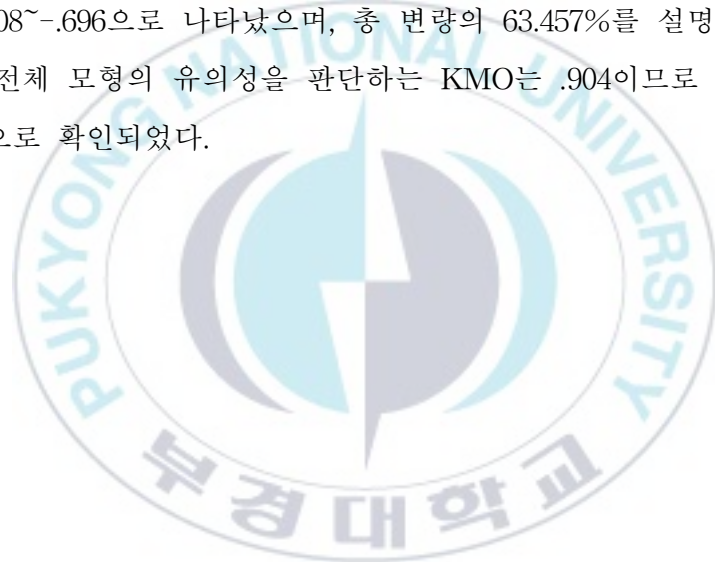


표 7. 심리적 욕구 만족 척도의 탐색적 요인분석

요인 및 문항	요인		
	1	2	3
관계성6	.844	.009	-.062
관계성4	.821	-.085	.014
관계성5	.742	.037	-.196
관계성2	.717	-.023	-.089
관계성1	.545	-.192	-.084
관계성3	.440	.018	.060
유능성1	-.099	-.990	-.008
유능성2	.053	-.852	-.013
유능성3	.109	-.734	.096
유능성4	-.008	-.550	-.091
자율성1	-.092	.010	-.908
자율성2	.030	.009	-.833
자율성3	.105	-.053	-.711
자율성4	.141	-.048	-.696
고유값	6.460	1.478	.947
공통분산	46.141	10.555	6.761
누적분산	46.141	56.696	63.457
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett	.904/3102.657/91/.000		
구형성 검정/자유도/유의 확률			

(2) 심리적 욕구 좌절 척도의 타당도

<표 8>에서 볼 수 있듯이, 심리적 욕구 좌절 척도의 탐색적 요인분석에서 타당도를 확인한 결과 유능성 좌절 2문항(1번과 4번) 이 낮은 요인부하량으로 삭제되었으며 3개의 요인 관계성 욕구 좌절 4문항, 유능성 욕구 좌절 2문항, 자율성 욕구 좌절 4문항 등 총 10문항이 유의미한 요인부하량을 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로 관계성 욕구 좌절의 요인부하량은 .697~.896, 유능성 욕구 좌절의 요인부하량은 -.733~-.886, 자율성 욕구 좌절의 요인부하량은 .472~.807로 나타났으며, 총 변량의 65.979%를 설명하는 것으로 나타났다. 전체 모형의 유의성을 판단하는 KMO는 .876이므로 타당도를 충족하는 것으로 확인되었다.



표 8. 심리적 욕구 좌절 척도의 탐색적 요인분석 (유능성 좌절 1번, 4번 문항 삭제됨-낮은 요인부하량)

요인 및 문항	요인		
	1	2	3
관계성 좌절4	.896	-.032	-.028
관계성 좌절1	.894	-.064	-.033
관계성 좌절3	.864	-.046	.028
관계성 좌절2	.697	.023	.106
유능성 좌절3	.032	-.886	.069
유능성 좌절2	.148	-.733	.036
자율성 좌절2	.170	.189	.807
자율성 좌절3	-.011	-.105	.686
자율성 좌절1	.070	-.006	.673
자율성 좌절4	-.078	-.139	.472
고유값	4.947	.988	.662
공통분산	49.471	9.884	6.624
누적분산	49.471	59.355	65.979
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett		.876/2057.499/45/.000	
구형성 검정/자유도/유의확률			

(3) 스포츠 정서 척도의 타당도

<표 9>에서 볼 수 있듯이, 스포츠 정서의 탐색적 요인분석에서 타당도를 확인한 결과 긍정 정서 7번 문항이 낮은 요인부하량으로 삭제되어 2개의 요인 긍정 정서 9문항, 부정 정서 10문항 등 총 19문항이 유의미한 요인부하량을 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로 긍정 정서의 요인부하량은 .677~.844 부정 정서의 요인부하량은 .459~.847으로 나타났으며, 총 변량의 57.015%를 설명하는 것으로 나타났다. 전체 모형의 유의성을 판단하는 KMO는 .941이므로 타당도를 충족하는 것으로 확인되었다.



표 9. 스포츠 정서 척도의 탐색적 요인분석

요인 및 문항	요인	
	1	2
긍정 정서4	.844	-.036
긍정 정서3	.837	-.002
긍정 정서9	.762	-.005
긍정 정서5	.758	-.042
긍정 정서2	.747	.127
긍정 정서10	.728	-.126
긍정 정서8	.719	.040
긍정 정서6	.711	-.060
긍정 정서1	.677	-.203
부정 정서3	.094	.847
부정 정서4	.140	.834
부정 정서7	.032	.777
부정 정서5	.044	.728
부정 정서8	-.074	.696
부정 정서1	-.049	.692
부정 정서10	-.134	.668
부정 정서9	-.132	.660
부정 정서2	-.272	.519
부정 정서6	-.260	.459
고유값	8.692	2.141
공통분산	45.749	11.266
누적분산	45.749	57.015
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett 구형성	.941/4163.400/171/.000	
검정/자유도/유의확률		

(4) 도덕적 행동 척도의 타당도

<표 10>에서 볼 수 있듯이, 도덕적 행동 척도의 탐색적 요인분석에서 타당도를 확인한 결과 친사회적 행동 3번 문항이 낮은 요인부하량으로 삭제되어 2개의 요인 친사회적 행동 9문항, 반사회적 행동 10문항 등 총 19문항이 유의미한 요인부하량을 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로 친사회적 행동의 요인부하량은 .677~.877 반사회적 행동의 요인부하량은 .459~.847 나타났으며, 총 변량의 57.015%를 설명하는 것으로 나타났다. 전체 모형의 유의성을 판단하는 KMO는 .941이므로 타당도를 충족하는 것으로 확인되었다.



표 10. 도덕적 행동 척도의 탐색적 요인분석

요인 및 문항	요인	
	1	2
친사회적 행동7	-.997	.121
친사회적 행동6	-.975	.102
친사회적 행동5	-.735	-.011
친사회적 행동4	-.641	-.067
친사회적 행동1	-.582	-.045
친사회적 행동2	-.557	-.217
반사회적 행동12	-.080	.888
반사회적 행동13	-.046	.861
반사회적 행동6	-.059	.785
반사회적 행동11	-.010	.779
반사회적 행동8	.008	.760
반사회적 행동10	-.067	.749
반사회적 행동9	-.056	.742
반사회적 행동7	-.011	.686
반사회적 행동4	.126	.661
반사회적 행동2	.142	.628
반사회적 행동3	.056	.608
반사회적 행동1	.019	.573
반사회적 행동5	.103	.557
고유값	6.582	3.859
공동분산	34.643	20.311
누적분산	34.643	54.954
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett 구형성 검정/자유도/유의확률	.917/4459.389/171/.000	

나. 신뢰도 분석

신뢰도인 내적 일관성 검증을 위해 Cronbach's α 신뢰도 분석<표 11>을 실시하였다. 본 연구의 신뢰도 분석 결과는 다음 표와 같다. 각 변인의 Cronbach's α 값은 심리적 욕구 만족의 하위 요인인 자율성 요인에 대한 신뢰도 값이 .892, 유능성 요인에 대한 신뢰도 값은 .911, 관계성 요인에 대한 신뢰도 값은 .907으로 나타났다. 심리적 욕구 좌절의 하위 요인인 자율성 좌절 요인에 대한 신뢰도 값은 .788, 관계성 좌절 요인에 대한 신뢰도는 .924, 유능성 좌절 요인에 대한 신뢰도 값은 .865로 나타났다. 스포츠 정서의 하위 요인인 긍정 정서 요인의 신뢰도 값은 .928, 부정 정서 요인의 신뢰도는 .915로 나타났다. 도덕적 행동의 하위 요인인 긍정 정서 요인의 신뢰도 값은 .904를 보였다. 마지막으로 반사회적 행동 요인의 신뢰도는 .931 값을 보였다. 일반적으로 Cronbach's α (내적 일관성) 값은 0.7 이상이면 신뢰하는 것으로 평가하며 본 연구의 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

표 11. 조사도구의 신뢰도 분석 결과

요인	하위요인	Cronbach α
심리적 욕구 만족	자율성	.892
	유능성	.911
	관계성	.907
심리적 욕구 좌절	자율성 좌절	.788
	관계성 좌절	.924
	유능성 좌절	.865
스포츠 정서	긍정 정서	.928
	부정 정서	.915
도덕적 행동	친사회적 행동	.904
	반사회적 행동	.931

4. 자료처리

본 연구의 설문조사 과정은 연구자가 사전에 연구의 목적을 알리고 이에 동의한 조사자를 대상으로 자료를 수집하였다. 연구에서 회수된 자료 중 연구의 목적에 맞고 신뢰성이 있다고 판단된 설문지를 사용하였다. SPSS 23.0, AMOS 18 프로그램을 이용하여 목적에 따라 분석하였고, 통계적 유의 수준은 0.5로 하여 판단하였다.

첫째, 연구대상자들의 개인적 특성을 알아보기 위해 빈도수와 백분율을 산출하는 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 심리적 욕구 만족 및 욕구 좌절, 스포츠 정서, 도덕적 행동에 대한 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석, Cronbach's α 신뢰도 분석, 기술 통계분석을 실시하였다.

셋째, 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절, 스포츠 정서, 도덕적 행동의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계(correlation analysis) 분석을 실시하였다.

넷째, 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절이 스포츠 정서, 도덕적 행동에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 경로분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 조사 도구의 기술통계량

가. 심리적 욕구 만족 척도의 기술통계량

심리적 욕구 만족 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 12>에 제시된 바와 같다. 심리적 욕구 만족 척도의 각 하위 요인 평균을 살펴보면, 자율성 요인의 평균은 5.12~5.48점($SD=1.47\sim1.69$, 왜도= $-0.83\sim-0.39$, 첨도= $-0.58\sim0.03$)까지 나타났으며, 유능성 요인의 평균은 4.29~5.14점($SD=1.44\sim1.67$, 왜도= $-0.56\sim-0.12$, 첨도= $-0.72\sim-0.10$), 관계성 요인의 평균은 5.10~5.55점($SD=1.20\sim2.42$, 왜도= $-0.79\sim1.92$, 첨도= $-0.26\sim0.75$)으로 분석되었다.

표 12. 심리적 욕구 만족 척도의 기술통계 및 신뢰도

	문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
자율성	나는 내가 원하는 활동들(연습, 시합)을 간섭받지 않고 내 의사대로 할 수 있다.	5.12	1.69	-.63	-.42
	내가 어떤 행동을 할 것인지 결정할 수 있다.	5.48	1.52	-.83	.03
	나에게 다양한 기회와 선택이 주어진다.	5.16	1.49	-.39	-.58
	나는 활동과 관련하여 나의 의견이나 생각을 자유롭게 말할 수 있다.	5.45	1.47	-.78	.02
유능성	나는 내가 참여하고 있는 운동을 잘한다고 생각한다.	4.93	1.44	-.29	-.43
	나는 내가 참여하고 있는 운동에 대해 높은 자신감을 가지고 있다.	5.14	1.47	-.56	-.22
	나의 운동능력 및 실력이 뛰어난 편이다.	4.64	1.44	-.34	-.10
	나는 나의 실력에 만족한다.	4.29	1.67	-.12	-.72
관계성	나는 동료들이 나의 생각과 의견에 귀를 기울인다고 느낀다.	5.16	1.29	-.33	-.26
	나는 동료들이 나를 이해하고 있다고 느낀다.	5.10	1.24	-.32	-.06
	나는 동료들이 나를 격려·응원해준다고 느낀다.	5.49	2.42	1.92	.21
	나는 동료들이 나를 중요한(가치있는) 사람이라고 생각한다.	5.25	1.23	-.45	.15
	나는 동료들과 함께 있을 때 편안하다.	5.32	1.34	-.69	.25
	나는 동료들로부터 인격체로 존중받고 있다고 느낀다.	5.55	1.20	-.79	.75

나) 심리적 욕구 좌절 척도의 기술통계량

심리적 욕구 좌절 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 13>에 제시된 바와 같다. 심리적 욕구 좌절 척도의 각 하위 요인 평균을 살펴보면, 자율성 좌절 요인의 평균은 2.04~3.44점($SD=1.31\sim1.89$, 왜도= $0.14\sim1.24$, 첨도= $-1.22\sim0.83$)이며, 유능성 좌절 요인의 평균은 1.64~1.86점($SD=1.05\sim1.30$, 왜도= $1.53\sim1.86$, 첨도= $1.14\sim2.77$), 관계성 좌절 요인의 평균은 1.96~2.77점($SD=1.30\sim1.70$, 왜도= $0.56\sim1.23$, 첨도= $-0.71\sim0.87$)으로 분석되었다.



표 13. 심리적 욕구 좌절 척도의 기술통계 및 신뢰도

	문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
자율성 좌절	나는 활동에 있어 선택이나 의사결정 하는 것을 방해 받는다고 느낀다.	2.63	1.45	.60	-.44
	나는 경기나 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	2.04	1.31	1.24	.83
	내가 경기나 연습을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	2.57	1.58	.74	-.43
	주어진 경기나 연습을 따라야만 한다고 느낀다.	3.44	1.89	.14	-1.22
유능성 좌절	나는 동료들이 나를 따돌리고 있다고 느낀다(생각된다).	1.72	1.22	1.64	1.64
	나는 동료들이 나의 실력을 시기 및 질투하고 있다고 느낀다(생각된다).	1.86	1.30	1.53	1.55
	나는 동료들로부터 무시(거절)당하고 있다고 느낀다(생각한다).	1.70	1.14	1.78	2.77
	동료들은 나를 싫어한다.	1.64	1.05	1.86	1.14
관계성 좌절	나 자신이 무능력하다고 느껴지는 말을 들을 때가 있다.	1.96	1.30	1.23	.36
	나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	2.70	1.70	.71	-.57
	나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 생긴다.	2.77	1.64	.56	-.71
	잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능(력)하다고 느낀다.	2.11	1.34	1.18	.87

다) 스포츠 정서 척도의 기술통계량

스포츠 정서 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 14>에 제시된 바와 같다. 스포츠 정서 척도의 각 하위 요인 평균을 살펴보면, 긍정 정서 요인의 평균은 3.71~4.21점($SD=0.88\sim1.38$, 왜도 $=-0.991\sim1.13$, 첨도 $=-0.391\sim1.55$)이며, 부정 정서 요인의 평균은 1.73~2.15점($SD=0.898\sim1.08$, 왜도 $=.635\sim1.21$, 첨도 $=-.465\sim1.02$)으로 분석되었다.

표 14. 스포츠 정서 척도의 기술통계 및 신뢰도

	문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
긍정 정서	활기찬	4.21	.90	-.861	-.085
	불안한	3.72	1.01	-.434	-.391
	흥분된(좋은)	4.11	.93	-.933	.632
	지루한	4.20	.88	-.991	.695
	상쾌한	3.98	.98	-.720	-.018
	화가 난	4.02	.92	-.767	.299
	기분 좋은	4.19	1.38	1.13	1.55
	신경질 나는	3.71	1.12	-.556	-.388
	시원한	3.89	1.00	-.661	-.040
	명랑한	4.11	.93	-.819	.149
부정 정서	열정적인	1.90	.96	.850	-.033
	소극적인	1.92	.93	.904	.415
	신나는	1.93	.97	.820	-.102
	짜증난	2.02	1.00	.765	-.153
	짜릿한	2.15	1.08	.668	-.465
	싫증난	2.12	1.03	.635	-.255
	답답한	1.91	.984	.898	.027
	심란한	1.86	.898	1.01	.879
	행복한	1.97	.983	.697	-.336
	우울한	1.73	.905	1.21	1.02

라) 도덕적 행동 척도의 기술통계량

도덕적 행동 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 15>에 제시된 바와 같다. 도덕적 행동 척도의 각 하위 요인 평균을 살펴보면, 친사회적 행동 요인의 평균은 3.96~4.38점($SD=0.79\sim1.93$, 왜도= $-1.39\sim1.68$, 첨도= $-0.05\sim1.71$)이며, 반사회적 행동 요인의 평균은 1.35~2.00점($SD=0.73\sim1.03$, 왜도= $0.65\sim2.39$, 첨도= $-0.60\sim1.91$)으로 분석되었다.



표 15. 도덕적 행동 척도의 기술통계 및 신뢰도

문항		평균	표준 편차	왜도	첨도
친 사 회 적 행 동	나는 동료에게 힘이 되어주고 용기를 북돋아 준다.	3.98	.89	-.72	.49
	나는 좋은 수행을 보이거나 승리를 도운 동료를 진심으로 축하해준다.	4.38	.79	-1.39	1.25
	나는 동료선수에게 긍정적인 피드백(도움)을 해준다.	4.18	1.93	1.68	1.70
	나는 동료에게 건설적인 피드백(도움)을 해준다.	3.96	.91	-.57	-.05
	나는 부상당한(다친) 상대선수를 도와준다.	4.25	.84	-1.08	1.09
	나는 경기 중 상대선수가 다치면 플레이를 중단할 것을 심판이나 동료선수에게 요청한다.	4.21	.95	-1.25	1.43
	나는 부상을 입은 상대선수를 위해 도움을 요청한다.	4.18	.96	-1.30	1.71
	나는 팀 동료에게 욕을 한다.	1.58	.90	1.57	1.87
	나는 언어적으로 같은 팀 동료를 모욕(비방)한다.	1.50	.83	1.54	1.42
	나는 팀 동료와 말싸움을 한다(다툼).	1.53	.91	1.82	1.80
반 사 회 적 행 동	나는 같은 팀(클럽) 동료를 비난한다.	1.48	.81	1.80	1.91
	나는 같은 팀 동료가 좋은 플레이를 하지 못할 때, 인상을 쓰거나 실망스런 표정을 짓는다.	2.00	1.03	.65	-.60
	나는 가끔 의도적으로 상대선수를 다치게 한다(부상을 입힌다)	1.43	.80	2.04	1.09
	나는 상대선수를 끝장내려고 한다.	1.51	.97	2.05	1.52
	나는 고의로 반칙(파울)을 한다.	1.55	.88	1.57	1.73
	나는 의도적으로 경기에 집중 못하도록 상대방을 혼란시킨다(방해한다).	1.64	.97	1.53	1.70
	내가 심한 파울을 당하면 상대선수에게 보복한다.	1.67	1.00	1.54	1.77
	나는 의도적으로 경기규칙을 어긴다.	1.41	.80	2.24	1.38
	나는 상대선수를 신체적으로 위협한다.	1.44	.85	2.18	1.59
	나는 상대선수를 비난한다.	1.35	.73	2.39	1.21

2. 상관분석

본 연구의 주요 변수인 자율성, 유능성, 관계성, 자율성 좌절, 관계성 좌절, 유능성 좌절, 긍정 정서, 부정 정서, 친사회적 행동, 반사회적 행동 간 상관관계를 확인하기 위해 <표 16>와 같이 Person의 상관관계 분석을 실시하였다.

그 결과 자율성은 유능성($r=.415, p<0.01$), 관계성($r=.564, p<0.01$), 긍정 정서($r=.349, p<0.01$), 친사회적 행동($r=.324, p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 자율성 좌절($r=-.451, p<0.01$), 관계성 좌절($r=-.448, p<0.01$), 유능성 좌절($r=-.430, p<0.05$), 부정 정서($r=-.425, p<0.01$), 반사회적 행동($r=-.386, p<0.01$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

유능성은 관계성($r=.536, p<0.01$), 긍정 정서($r=.386, p<0.01$), 친사회적 행동($r=.348, p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 자율성 좌절($r=-.361, p<0.01$), 관계성 좌절($r=-.223, p<0.01$), 유능성 좌절($r=-.396, p<0.05$), 부정 정서($r=-.285, p<0.01$), 반사회적 행동($r=-.188, p<0.01$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

관계성은 긍정 정서($r=.484, p<0.01$), 친사회적 행동($r=.451, p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 자율성 좌절($r=-.395, p<0.01$), 관계성 좌절($r=-.409, p<0.01$), 유능성 좌절($r=-.363, p<0.05$), 부정 정서($r=-.431, p<0.01$), 반사회적 행동($r=-.446, p<0.01$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

자율성 좌절은 관계성 좌절($r=.583, p<0.01$), 유능성 좌절($r=.625, p<0.01$), 부정 정서($r=.537, p<0.01$), 반사회적 행동($r=.405, p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 긍정 정서($r=-.329, p<0.01$), 친사회적 행동($r=-.297, p<0.01$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

관계성 좌절은 유능성 좌절($r=.648, p<0.01$), 부정 정서($r=.633, p<0.01$), 반

표 16. 연구 변인 간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 자율성	1	.415**	.564**	-.451**	-.448**	-.430**	.349**	-.425**	.324**	-.386**
2. 유능성		1	.536**	-.361**	-.223**	-.396**	.386**	-.285**	.348**	-.188**
3. 관계성			1	-.395**	-.409**	-.363**	.484**	-.431**	.451**	-.446**
4. 자율성 좌절				1	.583**	.625**	-.329**	.537**	-.297**	.405**
5. 관계성 좌절					1	.648**	-.328**	.633**	-.339**	.564**
6. 유능성 좌절						1	-.339**	.641**	-.307**	.445**
7. 긍정 정서							1	-.531**	.526**	-.328**
8. 부정 정서								1	-.434**	.570**
9. 친사회적 행동									1	-.348**
10. 반사회적 행동										1
M	5.30	4.75	5.31	2.67	1.73	2.39	4.01	1.95	4.16	1.54
SD	1.34	1.28	1.11	1.21	1.06	1.27	.79	.73	.84	.66

** $p < .01$

사회적 행동($r=.564$, $p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 긍정 정서($r=-.328$, $p<0.01$), 친사회적 행동($r=-.339$, $p<0.01$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

유능성 좌절은 부정 정서($r=.641$, $p<0.01$), 반사회적 행동($r=.445$, $p<0.01$)과는 정(+)적인 상관관계를 보였다. 긍정 정서($r=-.339$, $p<0.01$), 친사회적 행동($r=-.307$, $p<0.01$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

긍정 정서는 친사회적 행동($r=.526, p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 부정 정서($r=-.531, p<0.01$), 반사회적 행동($r=-.328, p<0.01$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

부정 정서는 반사회적 행동($r=.570, p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 친사회적 행동($r=-.434, p<0.01$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다.

친사회적 행동은 반사회적 행동($r=-.348, p<0.01$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다.



3. 경로분석

가. 생활체육 참여자의 욕구 만족과 욕구 좌절, 스포츠 정서 및 도덕적 행동 변인에 대한 경로 분석

생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절 경험이 스포츠 정서 그리고 도덕적 행동에 미치는 영향력을 확인하기 위해서 경로분석을 진행하였다.

표 17. 경로에 따른 변인 간의 영향력

선행변인	경로	결과 변인	Estimate	S.E.	C.R.	SRW	P
심리적 욕구만족	→	긍정 정서	.327	.044	7.422	.415	***
심리적 욕구좌절	→	부정 정서	.454	.033	13.569	.629	***
심리적 욕구좌절	→	긍정 정서	-.124	.044	-2.827	-.158	.005
심리적 욕구만족	→	부정 정서	-.091	.034	-2.705	-.126	.007
긍정 정서	→	친사회적 행동	.353	.055	6.445	.336	***
부정 정서	→	반사회적 행동	.323	.055	5.881	.361	***
부정 정서	→	친사회적 행동	-.177	.058	-3.052	-.156	.002
긍정 정서	→	반사회적 행동	-.026	.039	-.673	-.032	.501
심리적 욕구만족	→	친사회적 행동	.189	.047	4.045	.228	***
심리적 욕구좌절	→	반사회적 행동	.179	.041	4.367	.277	***

그 결과 <표 17>와 <그림 1>에서 알 수 있듯이, 심리적 욕구 만족이 긍정 정서에 정적으로(심리적 욕구 만족 → 긍정 정서= .327) 유의한 영향을 미쳤으며($P<.001$), 친사회적 행동에도 정적으로(심리적 욕구 만족 → 친사회적 행동= .189) 유의한 영향을 미친 것으로 밝혀졌다($P<.001$).

심리적 욕구 좌절은 부정 정서에 정적으로(심리적 욕구 좌절 → 부정 정서=.454) 영향을 미쳤으며($P<.001$), 반사회적 행동에도 정적(심리적 욕구 좌절 → 반사회적 행동=.179) 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다($P<.001$).

긍정 정서는 친사회적 행동에 정적으로(긍정 정서 → 친사회적 행동= .353)의 유의한 영향을 미치는 것으로 파악되었으며($P<.001$), 부정 정서는 반사회적 행동에 정적으로(부정 정서 → 반사회적 행동= .323) 영향을 미치는 것으로 확인되었다($P<.001$).

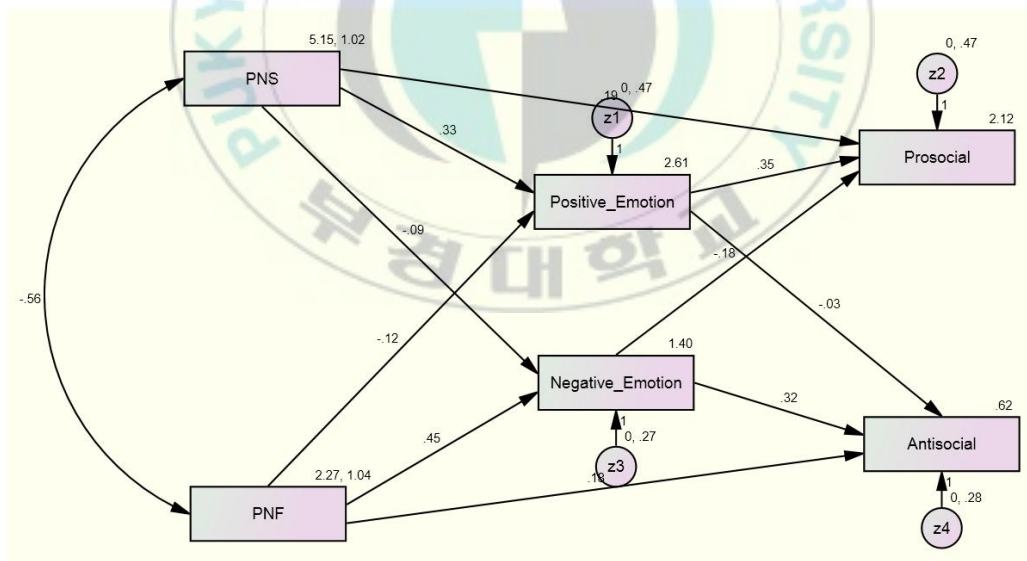


그림 2. 연구 변인 간의 경로 모형

나. 연구 모델의 적합도

분석된 경로모형에 대한 적합성 지수 값을 확인하기 위해서 모델의 적합도를 검증하였다.

표 18. 연구 모델의 적합도

적합도 지수	χ^2	DF	CFI	TLI	IFI	NFI	RMSEA
연구 모델 값	14.881	4	.929	.926	.930	.927	.093
수용기준			.90 이상	.90 이상	.90 이상	.90 이상	.1 이하

<표 18>에서 볼 수 있듯이 절대부합지수인 근사원소평균자승잔차(Root Mean Square Error of Approximation)인 RMSEA(.093)는 기준치인 .1보다 낮은 값을 보여 기준치에 부합하는 것으로 나타났다. 상대 적합도 지수(Relative fit index, incremental fit index)인 NFI(.927)와 TLI(.926), 일반적으로 0에서 1까지 값을 갖고 있는 증분적합지수(Incremental Fit Index)인 IFI(.930)과 비교부합지수와 비표준적합지수(Comparative Fit Index)인 CFI(.929)는 기준치인 0.9 이상으로 높아 기준 적합도를 수용하는 것으로 나타났다. 따라서 경로 모형의 적합도 수용 기준을 충족하는 것으로 확인되었다.

상대 적합도 지수는 독립 모형과 비교하여 모형의 적합도를 평가하는 지수로서 이론 모형의 독립 모형에 비해 자료를 얼마나 잘 설명하는지 제시해 준다. 또한, 절대적합도 지수는 이론 모형의 적합도를 독립 모형의 적합도와 비교하지 않고 이론 모형이 자료와 얼마나 합치하는지 절대적으로 평가한다(성태제, 2007). 이러한 측면에서 연구 모형에 대한 적합도는 문제가 없는 것으로 판단된다.

다. 연구 모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과

연구 모형의 직접과 간접 및 총 효과를 <표 19>에 제시하였으며, 그 결과 심리적 욕구 만족 → 부정 정서는 -.126의 직접 효과를, 심리적 욕구 만족 → 긍정 정서는 .415의 직접 효과를, 심리적 욕구 만족 → 반사회적 행동의 -.059의 간접효과를, 심리적 욕구 만족 → 친사회적 행동은 총 효과(직접 효과 .228, 간접효과 .159)를 보였다.

표 19. 연구 모형의 직접효과, 간접효과, 총 효과

선행변인	결과 변인	직접효과	간접효과	총 효과
심리적 욕구 만족	부정 정서	-.126	.000	-.126
	긍정 정서	.415	.000	.415
	반사회적 행동	.000	-.059	-.059
	친사회적 행동	.228	.159	.387
심리적 욕구 좌절	부정 정서	.629	.000	.629
	긍정 정서	-.158	.000	-.158
	반사회적 행동	.277	.232	.509
	친사회적 행동	.000	-.151	-.151
부정 정서	부정 정서	.000	.000	.000
	긍정 정서	.000	.000	.000
	반사회적 행동	.361	.000	.361
	친사회적 행동	-.156	.000	-.156
긍정 정서	부정 정서	.000	.000	.000
	긍정 정서	.000	.000	.000
	반사회적 행동	-.032	.000	-.032
	친사회적 행동	.336	.000	.336

심리적 욕구 좌절 → 부정 정서는 .629의 직접 효과를, 심리적 욕구 좌절 → 긍정 정서는 -.158 직접 효과를, 심리적 욕구 좌절 → 반사회적 행동은 총 효과(직접 효과 .277, 간접효과 .232)를 심리적 욕구 좌절 → 친사회적 행동은 -.151의 간접효과를 지닌 것으로 밝혀졌다.

부정 정서 → 반사회적 행동은 .361의 직접 효과를, 부정 정서 → 친사회

적 행동은 -.156의 직접 효과를 지닌 것으로 나타났다.

긍정 정서 → 반사회적 행동은 -.032의 직접 효과를, 긍정 정서 → 친사회적 행동은 .336의 직접 효과를 지닌 것으로 나타났다.



V. 논의

본 연구는 생활체육 참여자의 심리적 욕구가 스포츠 정서와 도덕적 행동에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구이다. 심리적 욕구는 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절이 있다. 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절이 참여자들의 스포츠 정서(긍정 정서 vs 부정 정서)와 도덕적 행동(친사회적 행동 vs 반사회적 행동)에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구가설과 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

1. 생활체육 참여자의 심리적 욕구가 스포츠 정서에 미치는 영향

첫째, 생활체육 참여자의 심리적 욕구가 스포츠 정서에 미치는 영향에 관한 연구가설을 검증한 결과, 생활체육 참여자들의 심리적 욕구 만족이 스포츠 정서인 긍정 정서에 정적으로 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련된 선행연구 범철호(2017)에 의하면 생활체육에 참가하는 골프 참여자들 사이에서도 운동을 통한 심리적 욕구 만족이 긍정 정서를 함양하는 데 도움이 된다는 결과와 일치한다. 이러한 심리적 욕구 만족에서 자율성은 내적 성장과 자아 발달을 위한 동기를 제공하며 심리적 욕구 만족을 통해 자신의 행동이 자율적인 경우 활동 내에서 즐거움과 심리적 행복감을 느끼는 상태로 볼 수 있다. 이는 자발적인 욕구로 활동 내 참여 여부 및 의사를 스스로 선택하고 최상의 가치에 따라 목표를 수립하고 수행함에 있어

서 개인이 지닌 자율성 정도가 내적 동기의 근원이 되는 동시에 내적 동기화가 이루어진 상태에서의 생활체육 활동이 긍정 정서를 경험하게 될 가능성을 높이는 것으로 보인다. 유능성은 활동 내에서 주어진 과제를 효율적으로 수행하며 자신의 실력이나 능력치를 다른 사람들과 비교하여 인정받고 싶은 강한 욕구이며, 이것이 만족되었을 경우 자신감, 자아존중감(이건철, 2016) 또는 자기확신감(Ryan & Deci, 2002)이 높아진다. 그리고 관계성은 다른 사람들과 밀접한 소통과 관계를 형성하고자 하는 욕구로 생활체육 상황에서 서로 좋은 관계를 형성하고 정서적 지지와 감정의 상호작용은 참여자들의 심리에 긍정적으로 작용하여 긍정 정서를 경험하는 것으로 보인다. 또한, 이러한 긍정 정서의 경험은 다양한 긍정적 결과를 기대해 볼 수 있으며 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족은 활동 내 호기심을 유발하고 기쁨을 느끼는 긍정 정서가 형성되는 것으로 해석할 수 있다.

또한, 생활체육 참여자들의 심리적 욕구 좌절이 부정 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활체육 참여자들의 심리적 욕구가 좌절되면 부정 정서에 의미 있는 영향을 미친다는 사실을 의미한다. 선행연구를 살펴보면 체육수업에 참여하는 학생들을 대상으로 심리적 욕구 좌절이 심리적 고충 요소인 심리적·신체적 피로감을 정적으로 예측하였다(천승현 외, 2019). 또한, 성인 여성을 대상으로 한 연구에서 욕구 좌절의 경험이 부정 정서의 발생을 야기하며(Joke, Maarten, Bart, Liesbet, & Athanasios, 2013), 무동기 운동 분석의 경우에도 심리적 욕구 좌절이 운동에 대한 부정 정서에 직접적으로 영향을 미친다고 밝혔다(Diogo, Marlene, & Antonio, 2018).

또한, 초등학생을 대상으로 학교생활 기본 심리 욕구 좌절과 학교행복감을 연구한 논문을 살펴보면(최수진, 2018) 심리적 욕구 좌절은 학교행복감에 부적 상관을 나타내고 직접적인 효과가 없는 것으로 볼 때, 본 연구의 결과

와 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 이는 체육수업을 받는 학생들을 대상으로 수행된 논문(천승현 외, 2019)에 의하면 심리적 욕구 좌절은 부정적인 결과 변인들과의 관계를 잘 예측·설명하지만 참살이(well-being)와 같은 긍정적인 결과 변인을 예측하는데 제약이 있다고 밝힌 연구와 일치하는 결과이다. 즉, 학교행복감은 긍정적인 변인으로 부정적인 측면에서 일빙(ill-being), 부정 정서, 정신병리와 같은 부정적인 결과 변인을 잘 예측하는 욕구 좌절이 학교행복감(긍정 변인)과 같은 긍정 변인과 직접적인 영향을 보이지 않는 것이다. 따라서 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하는 것으로 해석된다.

심리적 욕구 좌절에 따른 부정 정서와의 영향력을 연구의 대상자와 범위를 넓혀서 살펴본 결과에서 부정 정서와 우울이 각기 다른 개념적 차이는 있지만, 부정 정서가 우울한 감정을 포함하고 있으며 동일한 심리적 특성을 내포하고 있음을 추측할 수 있다. 예를 들면 어머니의 심리적 통제는 자녀의 자율성을 좌절시키고 우울을 유발한다는 연구(마은애, 손은정, 2014)와 출산 후 산후 우울증을 겪고 있는 산모의 심리적 욕구가 좌절될수록 우울감을 느낀다고 보고한 선행연구(배연옥, 유금란, 2021)가 본 연구와 넓은 의미에서 같은 맥락이라고 볼 수 있다. 심리적 강제나 강요와 같은 압박감은 자율성 욕구를 좌절시켜 부정 정서를 경험하게 되며 이로 인해 겪게 되는 정서적 어려움은 우울, 무기력, 불안과 같은 정서적 문제를 유발하는 것으로 보인다. 따라서 생활체육 상황에서도 운동 참여자의 생각과 감정 그리고 행동을 억압하거나 강요하는 것은 부정적인 정서를 더욱 높이고 정서적 장애를 유발할 수 있으므로 생활체육 관리자 및 종사자들이 훈련 상황 및 경기 상황에서 심리적 욕구가 좌절되는 분위기를 개선하려는 노력이 필요하다.

Vansteenkiste, Nemic와 Soenens(2010)에 의하면 자신의 실력을 표현할 수 있는 기회가 없어 긍정적 유능감을 경험하지 못하고, 동료나 지도자로부터 무능력하다는 말을 들을 때 참여자는 자신이 주어진 상황에서 효율적으

로 해낼 수 없다고 지각하여 자신을 실력을 의심하는 유능성 욕구 좌절감을 경험한다. 참여자의 유능성 좌절은 높은 부정 정서에 영향을 미쳐 자신의 부정적 감정을 효과적으로 조절하지 못하는 과대 폭식증, 정서적, 신체적 좌절(Bartholomew et al., 2011, 2014; Sundgot-borgen & Thorstveit, 2004), 스트레스, 관계 정서 회복 저하(김사라, 2020) 등 다양한 심리적 문제에 직면하는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 교사나 동료와의 관계에서 소속되어 있다는 느낌을 받지 못하거나 무관심의 대상이 될 때 참여자는 관계성 좌절을 경험하며(Vansteenkiste, Nemic, & Soenens, 2010), 관계성 좌절은 타인과의 관계에서 정서적 거리감을 두며, 다른 사람을 공감하지 못하고 관계의 문(마음)을 닫아버리는 행동을 나타낸다는 선행연구(이명숙, 2017)가 본 연구의 결과와 중첩되는 부분이 있다. 그러므로 참여자들의 심리적 욕구를 만족시키고 부정 정서를 해소하거나 회복할 수 있는 프로그램이 제공된다면 일상의 지친 운동 참여자들을 생활체육의 장으로 이끌고 동시에 부정적 감정을 건강하게 해소할 수 있다. 더불어 심리적으로 지지받고 존중받는 긍정적 경험이 참여자의 인지적, 정서적, 사회적 성장을 가져올 것으로 기대한다. 그리고 본 연구는 Deci와 Ryan(2017)이 제시한 기본 심리 욕구 이론의 기본 가정을 생활체육 상황에서 이해하고자 하였다. 그리고 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절을 각각의 개념으로 바라보고 접근하여 도출된 결과를 통해 기본 심리 욕구가 정서에 미치는 영향력에 대해 확인할 수 있었으며 이는 생활체육 관계자 및 지도자에게 이론적, 실용적 정보를 제공하였다는 점에서 유익한 기초 자료가 될 것으로 본다.

2. 생활체육 참여자의 심리적 욕구가 도덕적 행동에 미치는 영향

생활체육 참여자의 심리적 욕구가 도덕적 행동에 미치는 영향에 관한 연구가설을 검증하기 위해 생활체육 활동 내 참여자들의 도덕적 행동을 살펴 보았다. 도덕적 행동은 친사회적 행동과 반사회적 행동으로 구성되어 있다. 최근 연구들에 의하면, 심리적 욕구 이론이 자기결정이론에서 중요하게 다루어지는 이유 중 하나가 생활체육 참여자들의 기본 심리적 욕구 만족 및 충족 여부에 따라 도덕적 행동에 영향을 미치는 것으로 나타나 있다. 특히, 운동 참여자들의 심리적 욕구 만족 및 좌절 경험에 따라 친사회적 행동과 비도덕적 행동이 스포츠 상황에서 유발되는 것으로 밝혀지고 있다(송용관 외, 2017). 본 연구에서도 참여자들의 심리적 욕구 만족은 친사회적 행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 뒷받침하는 것으로 심리적 욕구 만족이 친사회적 행동과 유의한 관계가 있다고 보고한 선행연구(심영균, 김지태, 2020; 김욱, 김현륜, 조현철, 2018)가 있다. 그리고 기본 심리 욕구가 도덕적 행동을 증가 및 촉진시키는 선행요인으로 기본 심리 욕구 형성의 중요성과, 치열한 환경 속에서 경쟁을 통해 성장해 나아가야 하는 선수들이 심리 욕구 만족감을 느낌으로써 타인을 배려할 줄 아는 진정한 도덕적 행동 함양의 필요성에 대해 언급한 선행논문(심영균, 김지태, 2020)이 본 연구의 결과와 일치한다고 말할 수 있다. 특히, 지체장애인의 생활체육 참여로 인한 비장애인들과의 의사소통을 통해 관계를 증진시키는 면이 향상되면서 남을 배려하고 이해하는 친사회적 행동이 강화된 결과라고 보고한 연구결과(김욱, 김현륜, 조현철, 2018)와 자신의 일을 스스로 선택하고 표현하는 자율적인 면이 향상될 때 남을 배려하는 행동이 강화된다는 연구결과(윤인애,

이윤구, 2018)와 같은 맥락으로도 해석할 수 있다. 즉, 심리적 욕구 만족 및 충족시켜주는 환경에서 성장한 참여자들일수록 긍정적인 심리가 형성되어 스포츠 문화적 규범을 잘 수행하며, 활동 내 함께하는 동료와의 안정감 있는 정서적 유대감은 타인을 이해하고 배려하며 상호협력을 통해 사회적 관계 형성 및 사회성 발달과 관련된 친사회적 행동에 참여하는 것으로 판단된다. 이는 자율성이 높게 제공되는 환경의 학생들은 타인을 돕고 이타적 성향이 높게 나타나며 기본 심리 욕구가 충족 및 만족될수록 친사회적 행동에 참여할 수 있다고 보고한 선행 연구결과(Roth, 2008; Gagne, 2003)를 통해서도 재확인할 수 있다. 그러므로 생활체육 현장에서 경험하는 기본 심리 욕구 만족이 참여자의 이타적 행동을 이끌고 올바른 도덕적 행동 함양에 중요하게 작용할 수 있다는 것을 알 수 있다. 즉, 생활체육 참여자가 생활체육 활동을 통해 성취감을 경험하며, 동료와의 동료애를 형성하고, 단합력과 소속감을 경험하게 되며, 자신이 좋아하는 운동을 수행하면서 긍정적 가치관에 따라 행동하는 친사회적 행동이 발현되는 것으로 추측된다.

심리적 욕구 좌절 척도는 부정적인 결과 변인과의 영향력을 파악하고 실증적 정보를 제공하는 데 장점을 지닌 척도이다. 본 연구에서도 생활체육 상황에서 운동 참여자들이 지각하는 심리적 욕구 좌절과 욕구 만족을 함께 살펴보고 결과 변인과의 상관관계를 확인하였다. 그 결과 심리적 욕구 좌절 내 관계성 욕구 좌절, 유능성 욕구 좌절, 자율성 욕구 좌절은 심리적 욕구 만족 내 관계성 욕구 만족, 유능성 욕구 만족, 자율성 욕구 만족 모두 유의한 부적 상관관계를 지닌 것으로 나타났으며 이러한 연구결과는 심리적 욕구 좌절이 부적응적 행동과 배타적인 성격을 띠는 반사회적 행동에 영향을 미친다는 것을 나타낸다. 이 결과는 국내 체육수업 상황에서 심리적 욕구 좌절 척도의 실효성 검증을 위해 타당도 검증을 거친 연구 결론(송용관 외, 2017)과도 일치한다. 생활체육 상황에서 심리적 욕구 좌절 경험은 종종 발

현된다. 예를 들어, 스포츠 상황에서 운동 참여자들이 무기력하거나 능력이 없다고 느껴질 때 유능성 욕구 좌절을 경험하게 된다. 또한, 운동 참여자가 활동 내 연습이나 경기 참가 여부에 있어서 결정에 방해를 받거나 압박감을 느끼게 될 경우 자율성 욕구는 좌절된다. 함께하는 동료와 지도자로부터 지지를 받지 못하거나 무관심 또는 거절당하는 느낌을 받을 경우 관계성 욕구 좌절을 경험하게 된다. 이러한 상황은 생활체육 참여자들의 심리적 경험과 운동 환경 및 활동이 심리적 욕구 좌절 여부를 판단하는 중요한 요소임을 알 수 있게 해준다. 윤지나(2021)의 연구에 의하면 심리적 욕구 좌절은 관계에 있어서 부정적 영향을 미치며 이는 부정적인 관계가 연속적으로 나타남을 의미하며 심리적 부적응 및 안녕에 문제가 발생하는(Ryan & Deci, 2002) 것으로 나타났다. 이러한 심리적 문제에 지속해서 노출될 경우 비행이나 공격성, 비사회적이며 비언어적 행동과 같은 문제행동이 외현화되어 나타나게 된다(전숙영, 2007). 정희원(2015)에 의하면 심리적 통제가 높은 환경에서 자란 청소년일수록 자율성이 낮아지며 부모로부터 자신의 영역을 자주 침범당하고 통제받은 자녀들일수록 부모와 비슷한 대인관계 및 사회적 기술을 습득하는 것으로 나타났다. 즉, 부모로부터 받게 되는 심리적 통제는 거울 효과를 통해 자녀의 또래 관계에 있어서 부정적 영향을 미치게 되며 타인과의 관계에 있어서 부적응적 행동으로 발현되거나 갈등으로 인해 비행이나 따돌림, 반사회적 행동에 관여되는 것으로 예상된다.

이처럼, 심리적 욕구 만족은 친사회적 행동을 높이고, 심리적 욕구 좌절은 반사회적 행동에 관여하는 것으로 확인할 수 있다. 이러한 결과는 기본 심리적 욕구 이론에 근거하여 이분법적 관점에서 독립적으로 바라봐야 하는 변인임을 재확인할 수 있었다. 그리고 욕구 좌절은 반사회적 행동에 영향을 미치며 친사회적 행동에는 심리적 욕구 만족이 영향을 미친다고 밝혀진 선행연구(송용관, 김승재, 천승현, 2017)의 결과에서도 이러한 논리에 힘을 실

어주고 있다. 즉, 생활체육 참여자들이 현장에서 자신의 의지대로 행동할 수 없거나, 동료로부터 무시 받는 듯한 느낌을 경험하고, 단합과 융합이 아닌 외로움을 경험하게 되면 부정적 심리요소로 인한 반사회적 스포츠 행동을 나타내는 것으로 추측된다.

기본 심리적 욕구가 만족되는 환경을 제공하는 것뿐만 아니라 좌절되는 환경을 예방했을 때 참여자들의 건강한 스포츠 참여 및 도덕 행동 발달을 예측할 수 있을 것으로 판단된다. 생활체육 상황에서 운동 참여자들이 느끼는 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절이 스포츠 정서와 도덕성 수준을 결정하기 때문에 참여자들이 경험하는 기본 심리 욕구는 참여자들의 내적 동기, 스포츠 정서, 도덕적 행동을 결정하는 주요 요소라는 것이 확인되었다. 운동 참여자들이 활동 내에서 의사결정과 행동이 통제 당하거나 자유롭게 결정할 수 없는 상황에서는 심리적 욕구가 방해받기 때문에 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 따라서 참여자들이 생활체육 활동에서 의사를 표현하고 선택할 수 있는 환경을 제공하고 일상의 지친 몸과 마음을 재충전하고 자신의 기량을 마음껏 발휘하고 몰입할 수 있는 장이 마련되어야 한다. 그렇게 되었을 때 참여자들의 내면에는 존중과 감사 이해 공감 등의 긍정적 심리요인들이 형성되어 친사회적 행동을 유도하고 도덕적 소양을 갖춘 사람으로 성장하게 될 것으로 기대된다.

3. 생활체육 참여자의 스포츠 정서가 도덕적 행동에 미치는 영향

생활체육 참여자의 긍정 정서가 친사회적 행동에 미치는 영향을 분석한 결과 긍정 정서의 형성은 친사회적 행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정 정서가 친사회적 행동을 증가시킨다는 김학환(2020)에 의하면 긍정 정서를 경험한 선수들일수록 친사회적 행동이 증가하며, 부정 정서를 경험한 선수들은 친사회적 행동이 저하된다고 한다. 이러한 연구는 본 연구의 결과를 지지하는 것으로 볼 수 있다. Lara, Julia와 Kiley(2017)는 긍정 정서에 대한 연구에서 긍정적인 감정(Feeling-Affect & Emotion)이 친사회적인 행동을 더 촉진하고 이것은 성인과 아이들 모두에게 적용된다고 하였다(Lara et al., 2017). 특히, 정서 수준에 따라 도덕적 행동이 다르게 나타날 수 있다고 보고한 Kavussanu와 Boardley(2009)의 연구를 지지하며 본 연구를 통해 긍정 정서와 친사회적 행동과의 영향력을 가지는 것을 알 수 있다. 즉, 긍정 정서를 경험한 선수들일수록 친사회적 행동을 보이며, 부정 정서를 경험한 선수들은 친사회적 행동에 부적 영향을 미치는 것으로 알 수 있다. 즉, 선수들이 수용하는 정서(긍정 정서 vs 부정 정서)가 친사회적 행동을 증가시키는 반면 친사회적 행동에 부적으로 영향을 미칠 수 있는 중요한 요소임을 알 수 있다. Michael, Ventura와 Norman(1988)는 6가지 가설로 살펴본 1988년 연구에서 긍정적인 감정이 동기 부여가 되며 친사회적 행동으로 작용한다고 말하고 있다. 특히, 정서는 생활체육 참여자의 친사회적 행동에 직접적인 영향을 미치며 참여자들의 스포츠 현장에서 나타나는 친사회적 행동은 비신사적인 행동, 고의적인 반칙, 사회적 일탈 행동을 감소시킨다는 선행연구(Kavussanu, Seal, & Phillips, 2006)를 통해 지금도 빈번히 일어나

고 있는 반사회적 스포츠 행동을 줄이고 친사회적 행동을 증진하기 위해 긍정 정서 함양이 우선적으로 필요한 요소임을 알 수 있다. 개인의 긍정 정서에 대한 경험의 자원이 생활체육 상황에서 운동 참여자들에게 축적된다면 힘을 발휘할 수 있는 동력으로 작용하여 친사회성 귀착으로 나타날 것이다. 따라서, 생활체육을 통한 친사회적 행동을 위해서는 참여자들이 경험하는 긍정 정서 함양이 중요한 요인임을 선행연구를 통해 확인할 수 있었으며, 참여자들이 활동 내에서 정서적 안정감을 토대로 즐거움과 행복감을 경험할 수 있는 환경을 조성하고 참여자들의 수준과 특성을 고려한 활동을 제시하여 성취 경험을 높이고 이러한 경험의 축적이 자신을 향한 자신감과 자기효능감으로 연결될 것으로 본다. 더불어 팀 내 양보와 협동의 분위기를 조성하여 참여자들이 쾌활한 마음으로 경기와 훈련에 참여하고 서로 협조적인 관계를 토대로 사회성 발달의 기초가 되는 친사회적 행동을 신장하게 될 것이라 생각된다.

이 외의 선수들이 나타내는 표현양식과 공격성 같은 반사회적 행동이 공감 능력 수준에 따라서 상이하게 나타날 수 있음을 선행연구(박훈, 2021)를 통해 확인할 수 있었다. 이는 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하는 결과로, 공감 능력이 높은 선수들일수록 친사회적 행동을 하는 것으로 나타났으며, 상대에 대한 이해와 긍정적 정서적 공감이 도덕적인 행동을 선택하고 외현화된다는 것을 알 수 있다. 연구대상과 범위를 넓혀서 살펴본 김진아(2005)의 연구에서도 유아의 도덕적 판단력, 도덕적 감정(공감과 동정), 도덕적 행동의 관계에서 도덕적으로 반응하려 할 때 중요한 역할을 하는 정서적 공감은 유아들이 사회도덕적 규칙을 준수하는 태도를 이끄는 요인이 될 수 있으며, 최근 학교 폭력 중에 하나인 따돌림의 문제를 해결하는 방책으로도 공감 능력을 우선적으로 꼽을 수 있다. 공감 능력은 피해자의 감정을 지각하고 도움으로써 따돌림을 줄이는 해결책이라고 밝혔다(이희경, 2002). 이처럼

럼 긍정 정서의 한 부분인 정서적 공감은 타인을 이해하고 배려하며 마음으로 도울 수 있는 도덕적 행동을 이끄는 가교역할을 한다. 이처럼 생활체육 현장에서 참여자는 서로 함께하는 훈련과 경기에서 상호 간의 열정, 활기와 행복 등의 긍정 정서의 경험을 통해 올바른 행동을 선택하는 행위로 이어지는 친사회성을 기르게 될 것이다.

반면, 스포츠 정서의 하위 요인인 부정 정서는 운동 참여자들의 반사회적 행동에 정(+) 적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 실제적으로 호르몬 작용으로 인한 스트레스 연구에서는 성별에 관계없이 부정적 감정이 반사회적 행동에 영향을 미친다고 설명하였다(Eric, Eric, Danielle, Todd, Richard, Nicholas, Matthias, Jessica, and James, 2020). 또한 문제적 행동을 일으키는 감정은 반사회적 행동을 일으키며 부정적인 감정들이 친사회적 행동에 대한 동기를 결여시키며 반사회적 행동을 유발한다고 하였다(Roy & Jill, 2011).

또한, 엘리트 축구선수들을 대상으로 연구한 장진성(2016)의 논문에 따르면 지각된 운동 스트레스 하위 요인 중, 개인행동을 제한할 경우 조직의 불협화음 현상을 초래하여 부정적인 정서를 유발하고 반사회적 행동에 참여하는 것으로 나타났으며 이것은 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하는 것으로 볼 수 있다. 즉, 선수들이 경험하는 스트레스는 개인의 시간과 행동이 제한 당할 때 심각한 수준에 놓이게 되며 이러한 스트레스 요인은 정서에 부정적인 영향을 미쳐 엘리트 운동 선수들로 하여금 비도덕적 방법을 선택하게 하는 것으로 보인다. 운동 스트레스 같은 부정 정서는 반사회적 행동을 일으키는 선행변인으로 작용할 수 있음을 알 수 있으며, 친사회적·반사회적 행동이 엘리트 운동선수(김선욱 외, 2020) 및 체육수업 상황(송용관 외, 2017)에서만 나타나는 것이 아닌, 일반 생활체육 참여자들에게도 나타나는 부정적 행동 요인임을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다.

이처럼 생활체육 상황에서 참여자들이 경험하는 부정적 운동 정서의 하나인 스트레스는 도덕적 문제를 유발할 수 있다. 따라서, 생활체육 관계자들은 참여자들의 정서에 대한 심리적 권익과 올바른 도덕적 행동을 기대하기 위해 지속적인 대화를 통해 부정 정서를 지양하고 긍정 정서를 지향할 수 있도록 분위기를 조성하고 참여자의 성장을 고려한 교정적 피드백 제공에 힘써야 한다.

자율성을 무시하는 환경만큼이나 중요하게 작용하는 것은 갈등이다. 함께하는 동료 및 지도자와의 관계에서 오는 갈등으로 인한 운동 염증이 선수들의 부정적인 심리상태를 유발하며(임수원, 이정래, 2002), 페어플레이 정신과 스포츠맨십과 같은 긍정적 행동을 저하시킨다(심영균, 2020). 같은 맥락에서 스포츠 활동 내 함께하는 동료 및 지도자와의 관계에서 오는 갈등 또한 부정 정서에 영향을 미치며, 부정 정서에 장시간 노출될 경우 이를 해소하거나 도피하기 위해 사회적 비행 행동을 일으키게 된다는 것이 선행연구(심영균, 2020)를 통해 확인되고 있다. 이처럼 생활체육 참여자가 경험하는 부정 정서가 해소되지 않고 감정의 찌꺼기로 남아 반사회적 행동으로 발현될 수 있으며, 이는 실생활로 전이되어 삶의 질을 저하시키거나 긍정적 가치관을 손상시킬 수 있다. 따라서 생활체육 참여자들이 활동 내에서 부정적인 정서를 경험할수록 긍정적인 행동보다는 부적절한 반사회적 스포츠 행동에 관여하게 되며 이는 다양한 문제 상황에 직면하게 되고, 나아가 비도덕적 사회 행동으로까지 연결될 수 있다고 본다. 따라서, 생활체육 참여자들의 부정정서로 인해 도덕적인 규범에 어긋나는 행위를 개선하기 위해 생활체육 상황에서 심리적 효과와 순기능적 측면에 따른 도덕적 가치를 참여자들과 공유하고 실천하도록 해야 한다. 더불어 본 연구를 통해 도덕적 행동이 참여자의 기본 심리 욕구에 의해서도 영향을 받지만, 활동 내 정서 경험에 의해서도 영향을 받는다는 사실을 확인할 수 있었다. 따라서 부정 정서가 일어나

는 기저 요인을 알아보고 최소화하기 위해서는 참여자들 간의 노력 또한 필요하다. 그리고 부정 정서로 인해 부정적 스포츠 행동으로 발현되지 않도록 심리 중재 및 가용 가능한 프로그램 개발 및 지원이 필요하다.

이처럼 교육환경과 지지적 동기 분위기가 뒷받침된다면 심리적 자원은 넓어지고 이러한 심리적 자원을 토대로 개인적·사회적 도덕성은 향상될 것으로 기대된다. 나아가 스포츠 참가자들은 생활체육을 통해 신체적 건강 혜택, 참여에 따른 심리적 권익과 같은 긍정 정서가 도덕적 행동으로 이어져 일상 생활에서도 올바르게 기능하는 사회적 인간으로 성장할 수 있을 것이다.



VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 생활체육 참여자의 기본 심리 욕구가 스포츠 정서 및 도덕적 행동에 미치는 영향을 규명함으로써, 생활체육 참여자들의 도덕성을 함양하는데 필요한 기초적 자료를 제시하고 나아가 심리 욕구가 다양한 변수에 미치는 영향에 관한 실용적, 학문적 접근을 해보았다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 비확률표집방법으로 부산에서 활동하고 있는 연구참여자 334명을 대상으로 설문을 확보하였으며, 다음과 같은 연구결과를 도출하였다. 첫째, 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족은 긍정 정서에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며 심리적 욕구 좌절은 부정 정서에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 둘째, 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족은 친사회적 행동을 높이고 심리적 욕구 좌절은 반사회적 행동을 유발하는 것으로 확인되었다. 셋째, 긍정 정서는 친사회적 행동에 유의한 영향을 미치며 부정 정서는 반사회적 행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이 연구를 통해 확인한 의미 있는 결과는 생활체육 참여에 따른 심리적 매커니즘을 기본 심리 욕구 이론에 기반을 두고 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절을 각기 다른 개념으로 바라보았다. 그리고 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절을 분리하여 심리적 욕구 만족에 따른 정서와 행동 간의 상호관계 및 영향력을 살펴보았으며, 심리적 욕구 좌절에 따른 결과 변인과의 상호관계 및 영향력을 통계적 분석을 통해 검증하였다. 본 결과를 통해 참여자들의 정서와 행동을 보다 깊이 이해할 수 있는 계기가 되었으며, 참여자들의 부

정 정서를 예방하고 치유하여 도덕적 행동으로 발현되도록 하기 위해서는 참여자들의 심리적 욕구 만족감이 선행되어야 함을 확인할 수 있었다. 본 논문의 결과는 기본 심리 욕구 이론의 기본 가정을 생활체육 분야 중 팀 스포츠 참여자들을 대상으로 시도하였다는 점에서 의미있는 연구로 사료된다.



2. 제언

마지막으로 이 연구에서 확인한 결과를 토대로 밝혀진 연구의 한계점과 앞으로 후속 연구에 대한 방향성에 대해 제언을 하고자 한다. 본 연구에서는 부산지역 생활체육 참여자 중 단체 스포츠 종목 참여자들을 중심으로 편의추출방식으로 표본을 추출하여 진행하였으며 생활체육에서 팀 종목 선수들을 대상으로 연구하였다는 장점이 있는 반면 광범위한 스포츠 참여자들을 설명하기에는 다소 무리가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 종목의 대상자를 선정하여 다양한 표본추출방법을 고려한 연구가 진행되어야 한다고 본다.

이와 더불어 생활체육 활동 및 상황을 논제로 한 이론 중심의 실험설계 연구들은 그 수가 매우 부족한 실정이다. 여러 가지 측면에서 생활체육 현장에서 실험연구가 어려울 수 있지만, 미래의 후속 연구에서는 종단적 관점에서 이러한 영향력을 확인할 필요가 있으며 본 연구에서는 운동 종목별로 대상자를 구분하였지만, 향후 연구에서는 개인 스포츠와 단체 스포츠를 구분 설정하는 등 세밀한 연구 모형을 통해 참여자들의 도덕성을 살펴보고 기본 심리 욕구 이론의 가정을 생활체육 상황에서 검증할 필요가 있다.

또한, 본 연구에서는 기본 심리 욕구, 정서와 도덕적 행동 간의 관계를 검증하였지만, 각 종목별 훈련 분위기와 경쟁상황에서 나타날 수 있는 변인이 결과 변인에 영향을 주었을 단점도 있다. 따라서 후속 연구에서는 도덕적 행동에 관여하는 선행변수를 포함하는 연구가 필요하다.

마지막으로 생활체육 현장에서 기본 심리 욕구와 스포츠 정서 경험을 위한 지도방법 및 전략 프로그램 개발이 꾸준히 진행된다면 향후 생활체육 현장 지도자, 관계자, 운동 참여자들에게 생활체육의 가치 및 도덕성 함양을 위한 교육자원으로 활용될 것이라 기대된다.

참고문헌

- 강영국(2010). 대학운동선수의 열정과 운동정서 및 생활만족의 관계. 석사학위논문, 한국체육대학교 체육대학원.
- 강진규(2010). 중·고등학교 태권도 선수들의 스트레스 요인과 비행행동 분석. 국내 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 권남희, 남상인(2020). 청소년의 부모관련변인, 인지적 공감, 정서적 공감과 친사회 행동 간의 구조적 인과관계 분석. **순천향 인문과학논총**, 39(1), 65-99.
- 권대진(2009). 골프 동호인들의 생활양식과 스포츠가치관 및 태도의 관계. 국내석사학위논문, 강릉대학교 교육대학원.
- 김경희(1995). 정서란 무엇인가.
- 김계수(2007). 서비스 조직에서의 프로세스품질에 대한 이해와 6시그마 모형개발: 구조방정식 모형분석 이용. **한국품질경영학회지**, 35(2), 84-98.
- 김광기(2001). 스포츠이탈의 원인 및 유형의 이론체계. **체육연구**, 15, 97-114.
- 김규동(2020). 기본심리욕구 만족도와 좌절도가 사회인야구 및 동호회 중단의도에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김기형, 박중길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김사라(2020). 청소년의 기본심리욕구와 상위정서척도 및 우울 간의 관계. 석사학위논문, 서울여자대학교 일반대학원.
- 김선욱, 양명환(2013). 태권도와 축구선수들의 성취목표성향이 반사회적 행동에 미치는 영향: 도덕적 이탈의 매개효과 분석. **한국체육학회지**, 52(1), 163-174.
- 김선욱, 양명환(2015). 운동선수들의 동기분위기가 반사회적 행동과 친사회적 행동에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 17(4), 25-35.
- 김선욱, 오영택, 양명환(2020). 태권도 선수들의 열정이 친사회적·반사회적 행동에 미치는 영향: 도덕적 이탈의 매개효과 검증. **대한무도학회지** 22(1), 111-124.

- 김성문, 최정도(2007) 여성 수영참가자의 신체적 자기개념이 운동정서와 생활만족에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 30, 881-893.
- 김승재, 박중길(2006). 중학생의 운동정서와 사회적 기술과의 관계. **한국스포츠심리학회**, 17(4), 181-202.
- 김승철, 육영숙(1994). 인문 · 사회과학편 : 지속적인 에어로빅 댄싱 참여에 따른 성인여성의 기분상태 (MOOD STATE) 변화에 관한 연구. **한국체육학회지**, 33(1), 149-161.
- 김옥, 김현륜, 조현철(2018). 생활체육에 참여하는 지체장애인의 기본심리욕구, 운동만족, 친사회적 행동 간의 관계. **한국특수체육학회지**, 26(3), 111-124.
- 김진아(2005). 유아의 도덕적 판단력, 도덕적 감정과 도덕적 행동의 관계. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김학환(2020). 부모양육태도와 고등학교 태권도선수의 운동정서 및 친사회적 행동의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(4), 143-160.
- 김현국, 전해린(2010). 12주의 걷기와 테니스 운동이 노인의 신체구성, 혈중지질 및 체력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 39(2), 567-574.
- 김현륜(2018). 생활체육에 참여하는 지체장애인의 기본심리욕구, 운동만족, 건강행위, 친사회적 행동간의 관계. 국내박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 남인수(2009). 배드민턴 동호인의 감각추구성향이 운동정서 및 여가만족도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 37, 1641-1650.
- 남재화, 윤상화(2014). 생활체육 참가자의 자기결정 동기와 운동정서 및 몰입의 관계. **한국스포츠학회**, 12(2), 249-258.
- 남정훈(2010). 운동영역에서의 심리욕구, 정서 및 긍정적 태도의 관계. **한국체육학회지**, 49(5), 109-123.
- 노아영, 장형심(2017). 조직구성원의 기본심리욕구 좌절과 직무효능감, 주도적 대처간의 구조적 관계. **역량개발학습연구**, 12(2), 35-61.
- 마은애, 손은정(2014). 어머니의 심리적 통제가 자녀의 우울에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2014.(1), 274-274.

- 문화체육관광부(2020). 2020. 국민생활체육조사.
- 박승훈(2019). 체육수업에서 교사의 동기부여방식이 중학생들의 심리적 욕구와 사회적 행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 박홍석, 이정미(2016). 정적정서 부정적정서 척도(PANAS)의 타당화. **한국심리학회지**, 35(4), 617-641.
- 박훈(2021). 청소년 농구선수들의 공감능력이 도덕적 이탈과 스포츠 도덕적 행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 배연옥, 유금란(2021). 기본심리욕구와 산후우울의 관계: 배우자지지, 결혼만족도의 매개 효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(3), 518-528.
- 범철호(2017). 골프 참여자의 기본적 심리욕구와 운동정서, 그리고 운동지속행동 간의 구조적 관계. **한국산학기술학회논문지**, 18(3), 127-134.
- 성미영, 권기남(2010). 유아의 긍정적, 부정적 정서성이 내면화 및 외현화 행동문제에 미치는 영향: 대인관계지능 및 개인이해지능의 매개효과를 중심으로. **대한가정학회**, 48(2), 39-49.
- 송용관, 김승재, 천승현(2017). 체육수업에서 심리적 욕구좌절 척도의 타당화 검증. **한국체육교육학회지**, 21(4), 149-163.
- 송용관, 천승현, 장윤정, 김보람(2016). 통제적 코칭행동이 운동선수들의 심리적 욕구, 소진과 도덕적 행동에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 21(1), 69-88.
- 심영균(2020). 중 · 고등학교 태권도선수의 선수스트레스와 반사회적 스포츠행동 및 사회적 비행행동의 관계. **한국웰니스학회지**, 15(1), 11-21.
- 심영균, 김지태(2020). 부모의 애정적, 자율적 양육태도와 청소년 태권도선수의 기본심리욕구 및 스포츠 도덕행동의 관계. **한국사회체육학회지**, 81, 283-295.
- 안현석, 송용관(2019). 지도자의 코칭방식, 선수들의 심리적 욕구만족, 욕구좌절, 정신력과 도핑 의도와의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 30(2), 45-59.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본심리적 욕구만족의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 217-231.
- 양혜진(2016). 중,장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감

- 및 생활만족도에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 염계화, 유진(2007). 인문, 사회과학편 : 신체상 자기-차이가 운동행동과 정서에 미치는 효과. **한국체육학회지**, 46(1), 347-358.
- 오대중(2020). 청소년 검도선수들의 스포츠 인성과 자아탄력성, 운동스트레스 및 도덕적 행동의 관계. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 온채은(2007). 인문, 사회과학편 : 노인의 운동정서가 자기효능감에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 46(1), 19-331.
- 위하영(2021). 체육 교사의 관계성지지가 청소년의 욕구 만족, 자기 결정 동기와 정신적·신체적 건강에 미치는 영향. 국내박사학위논문, 부경대학교 대학원.
- 유경은, 천승현, 송용관, 김보람(2018). 체육수업에서의 학생들의 친사회적 행동과 반사회적 행동이 교사의 상호소통방식에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(1), 363-378.
- 육영숙 (2012). 치유복합 운동프로그램이 우울환자의 불안, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 253-273.
- 윤인애, 이윤구(2018). 대학 야구 선수들의 자율성 욕구 만족에 대한 질적 연구. **한국웰니스학회지**, 13(1), 253-271.
- 윤지나(2021). 청소년이 지각한 부부갈등과 기본심리욕구 만족과 좌절, 친사회적 행동 및 부정적 또래관계 질의 구조적 관계. 석사학위논문, 신라대학교 일반대학원.
- 윤채운(2019). 체육교사의 자율성지지, 친구의 관계성지지, 심리적 욕구만족과 불링간의 관계. 국내석사학위논문, 부경대학교 대학원.
- 이건철(2016). 운동 참여자의 자아존중감이 기본 심리욕구 만족에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 17(10), 490-498.
- 이명숙(2017). 관계성욕구 만족과 좌절, 주관적 활력성, 사회적 성취목표 및 사회적 적응 간의 구조적 관계. **교육학논총**, 38(1), 51-67.
- 이정학 (2005). 체육과 스포츠의 철학적 탐구. 서울:대한미디어.
- 이진호, 양명환(2012). 운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계

- 에서 기본심리욕구의 매개효과 검증. **한국스포츠심리학회지**, 23(1), 59-75.
- 이훈희(2020). 중등학생이 인지하는 체육수업의 케어링분위기가 운동정서 및 수업물
입에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이희경(2002). 공감과 동조가 집단따돌림 피해자와 가해자와 지각에 미치는 영향.
교육심리연구, 16(4), 23-40.
- 임변장(1994). 스포츠 사회학 개론. 서울:동화문화사.
- 임수원, 이정래(2002). 고등학교 운동선수의 중도탈락과 학교생활적응상의 문제점
및 대책. **한국스포츠사회학회지**, 15(2), 231-246.
- 장부식(2012). 중학교 태권도선수의 스포츠 스트레스가 이탈행동에 미치는 영향. 국
내석사학위논문, 순천대학교 대학원.
- 장진성(2016). 축구선수들의 운동스트레스와 스포츠 반사회적 행동의 관계에서 자기
관리전략의 효과 분석. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 전숙영(2007). 어머니의 심리통제 및 아동의 행동적 자율성과 자기 통제력이 아동의
문제행동에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 25(4), 169-179.
- 전승호(2019). 지도자의 역량강화 및 역량저하 동기분위기가 수영참여자의 심리적
욕구만족, 욕구좌절, 삶의 질에 미치는 영향. 부경대학교 대학원, 석사학위논문.
- 전용진, 손천택(2006). 중학생이 체육수업에 체험하는 정서경험 탐색. **한국스포츠교
육학회지**, 13(2), 119-137.
- 전지인(2013). 배드민턴 동호인의 심리욕구, 운동정서 및 심리적 웰빙 관계분석. 석
사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 정봉교, 현성용, 윤병수(2003). 동기와 정서의 이해. 박학사.
- 정연규, 조영갑, 정용각(2012). 빙상동호인의 운동에 대한 중요성 인지와 참여행동
결과 관계에서 기본적 심리욕구 만족의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**,
23(4), 227-239.
- 정용각(2009). 운동영역에서의 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와의 관계모
형 검증. **한국사회체육학회지**, 38(2), 1325-1337.
- 정희원(2015). 어머니의 심리적 통제와 청소년의 또래애착 관계에서 기본 심리적 욕

- 구 만족의 매개효과 검증. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 조선령, 엄정식(2018). 산악자전거 동호인들의 재미요인과 운동정서 및 심리적 행복감의 관계. **한국체육과학회지**, 27(3), 127-140.
- 조영갑(2010). 병상동호인의 기본적 심리욕구만족 정서 및 참여 지속의도와의 관계. 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 조영웅(2012). 골프연습장 회원들의 스포츠가치관과 운동정서 및 사회적 태도의 관계. 국내박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 조은아, 이희경(2011). 낙관성/비관성이 대학생의 적응 및 긍정/부정 정서에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(12), 351-374.
- 조재현(2019). 플로어볼 동호인의 관계성지지와 도덕적 행동이 여가만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 조한범, 우승주, 노도현(2014). 수상스키 참가자의 운동정서, 운동몰입, 운동만족에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(1), 43-55.
- 천승현, 송용관, 존마살리브, 김보람(2019). 체육교사의 관계성 지지가 학습자의 심리적 욕구 및 여가시간 신체활동 동기에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 58(1), 97-113.
- 천승현, 정주혁, 송용관(2019). 체육수업 학습자의 욕구만족과 좌절경험이 여가시간 운동지속의도와 심리적/신체적 피로감에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 24(2), 185-197.
- 천승현, 황승현, 이철, 김승재, 이재원, 송용관(2016). 스포츠 친사회적 및 반사회적 행동 척도 타당화 검증. **한국체육측정평가학회지**, 18(2), 51-62.
- 최경아(2012). 고등학생의 교과별 학업에 대한 정서 연구. 국내박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 최수진(2018). 초등학생의 성격 5요인, 학교생활 기본심리욕구 만족과 좌절 및 학교행복감 간의 구조적 관계. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 최연재, 정연택, 강병일(2013). 체육수업에 참가한 중학생들의 학년과 성별에 따른 생활스트레스 및 운동정서와 긍정적, 부정적 정서. **한국엔터테인먼트산업학회**

- 논문지, 7(4), 95-106.
- 홍준희, 차민정, 이현영(2010). 중학생의 체육수업 동기, 운동정서, 수업태도 차이 및 관계분석. *한국스포츠심리학회지*, 21(4), 91-103.
- 황희석(2003). 중학생의 학년, 성별, 지역에 따른 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 국내석사학위논문, 인제대학교 교육대학원.
- Adie, Duda, & Ntoumanis (2010). Achievement goals, competition appraisals, and the well-and ill-being of elite youth soccer players over two competitive seasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 555-579.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 51-59.
- Amorose J. & Anderson-Butcher D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Bandura A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bartholomew & Chung (2017). Perceptions of Teachers' Interpersonal Styles and Well-Being and Ill-Being in Secondary School Physical Education Students: The Role of Need Satisfaction and Need Frustration. *School Mental Health*, 9, 360 - 371.
- Bartholomew, K., 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.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., 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 Bulletin*, 37, 1459-1473.
- Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani (2009). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193-216.
- Baumeister, R. F., & Lobbstaël, J. (2011). Emotions and antisocial behavior, *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 635-649.
- Beiser M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15(4), 320-327.
- Bradburn N. M., Susan R. Orden (1969). Working wives and marriage happiness. *American Journal of Sociology*, 74(4), 392-407.
- Chen B., Maarten V., Wim B., Liesbet B., Edward L., Deci., Jolene V., Bart D., Willy L., Lennia M., Athanasios M., Richard M., Ryan, Kennon M., Sheldon, Bart S., Stijn Van P. & Joke V. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2018). A needs-supportive intervention to help PE teachers enhance students' prosocial behavior and diminish antisocial behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 35, 742-1188.
- 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 & Exercise Psychology*, 38, 217-235.
- Clark & Watson(1986). Survey of wild Ipomoea spp. as potential reservoirs of Sweet potato feathery mottle virus in Louisiana. *Plant disease*, 70(10), 931-932.

- Clark, R. I., Salazar, A., Yamada, R., Fitz-Gibbon, S., Morselli, M., Alcaraz, J., ... & Walker, D. W. (2015). Distinct shifts in microbiota composition during *Drosophila* aging impair intestinal function and drive mortality, *Cell reports*, 12(10), 1656-1667.
- Cronin & Allen (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119.
- deCharms, Richard (1976). Enhancing motivation: Change in the classroom.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*, 431 - 441.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105 - 1117.
- Diogo S., Marlene N., Antonio L. (2018). How does frustration make you feel? Amotivational analysis in exercise context. *Motivation and Emotion*, 42, 419-428.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Murphy, B. C., Jones, S., & Guthrie, I. K. (1998). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's sympathy from dispositional regulation and emotionality. *Developmental Psychology*, 34(5), 910-924.
- Eric M. C. Eric J. Danielle L. Todd A. Richard H. Nicholas K. Matthias W. Jessica W. and James H. (2020). Examining How Testosterone and Cortisol Influence the Relationship Between Strain, Negative Emotions, and Antisocial Behavior: A Gendered Analysis, *Crime & Delinquency*, 66(10), 1470-1501.
- Fraser-Thomas & J .Cote(2009). Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport, *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23.
- Frijda, Nico H(1986). The emotions. *Cambridge University Press*,

- Gagne(2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.
- Gagne, Ryan, & Pensgaard (2005). The Effect of Competitive Outcome and Task-Involving, Ego-Involving, and Cooperative Structures on the Psychological Well-Being of Individuals Engaged in a Co-Ordination Task: A Self-Determination Approach. *Motivation and Emotion*, 29, 41-68.
- Hodge, Danish, & Martin (2012). Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Counseling Psychologist*, 41, 1125-1152.
- James W. (1884). The dilemma of determinism, *Kessinger Publishing*.
- Joke V., Maarten V. ,Bart S., Liesbet B.t and Athanasios M. (2013). Daily Ups and Downs in Women's Binge Eating Symptoms:The Role of Basic Psychological Needs, General Self-Control, and Emotional Eating. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 335 - 361.
- Kanner, Coyne, Schaefer & Larzarus (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kavussanu (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football, *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 575-588.
- Kavussanu, M. & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 97-117.
- Kaye & Hoar (2015). Antisocial Sport Behaviors Survey: Instrument Development and Initial Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37, 164-179.
- Kelly & Barsade (2001). Mood and Emotions in Small Groups and Work Teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 86(1), 99-130.
- Lara B. Julia W. J. Kiley H. (2017). Positive Feelings Reward and Promote

- Prosocial Behavior. *Current Opinion in Psychology*, 20, 55–59.
- Lazarus & Lazarus (1991). Progress on a cognitive - motivational - relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819–834.
- Lee, Whitehead & Ntoumanis(2007). Development of the Attitudes to Moral Decision-making in Youth Sport Questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 369–392.
- Liu, J., Bartholomew, K., & Chung, P.-K. (2017). Perceptions of teachers' interpersonal styles and well-being and ill-being in secondary school physical education students: The role of need satisfaction and need frustration. *School Mental Health. A Multidisciplinary Research and Practice Journal*, 9(4), 360–371.
- Lonsdale, C., Hodge, K, & Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27(8), 785–795.
- Lyubomirsky, King, & Diener (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin Journal*, 131(6), 803–855.
- McDonough & Crocker (2007). Testing Self-Determined Motivation as a Mediator of the Relationship between Psychological Needs and Affective and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 645–663.
- Michael C. Ventura C, and Norman M. (1988). Positive Mood and Helping Behavior: A Test of Six Hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211–229.
- Miller, Lynam, & Leukefeld (2003). A test of the four-factor model of impulsivity-related traits. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1403–1418.
- Pekrun (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions:

- Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, 18, 315-341.
- Plutchik (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. *Theories of Emotion*, 1, 3-33.
- Power C. (2006). Cohort profile: 1958 British birth cohort (National Child Development Study). *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 34-41.
- Prapavessis H. (2000). The POMS and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 34-48.
- Reeve, J. (2009). Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159-175.
- Reeve, J. M. (2003). Understanding Motivation and Emotion. *John Wiley & Sons, Inc.*
- Russell, B. (1995). My philosophical development. *Psychology Press*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions, *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan & Deci (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan & Deci (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19-43.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Sage, L., Kavussanu, M., & Duda, J. (2006). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association

- football players. *Journal of Sports Science*, 24, 455-466.
- Shields, D., Bredemeier, B. L., LaVoi, N. M., & Power, F. C. (2005). The sport behaviour of youth, parents and coaches. *Journal of research in character education*, 3(1), 43-59.
- Shields, Lavoie, Bredemeier, & Power (2007). Predictors of Poor Sportspersonship in Youth Sports. Personal Attitudes and Social Influences, 29, 747-762.
- Shiota, M., & Kalat, J. (2012). Emotion (2nd) Wadworth, *Cengage Learning*.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self determination theory in school physical education. *British journal of educational psychology*, 75(3), 411-433.
- Stone A. J. (1981). Distributed multipole analysis, or how to describe a molecular charge distribution. *Chemical Physics Letters*, 83, 233-239.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14, 25-32.
- Tessler & Mechanic (1978). Psychological Distress and Perceived Health Status. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 254-262.
- Van den Broeck, D. Lance Ferris, Chu-Hsiang Chang, Christopher C. Rosen (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229.
- 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.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16(A), 105-166.

- Warr, Barker & Brownbridge (1983). Relationships Among Life Events and Psychological Well-Being: More Evidence for a Two-Factor Theory of Well-Being. *Journal of Applied Gerontology*, 16(1), 104-119.
- Watson & Tellegen (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey G., (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 346-353.
- Watson, D., Clark, Lee A., David, Mineka & Susan (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 103-116.
- Wei Heyong, Su, Ying-Yueh, Wei, Siao-Yun, Talant Boleyev, Yen-Ku Kuo, & Syed Zeeshan Zafar. (2021). Nexus between Sportsmen Injuries and Economic Survival in Future Life. *Revista De Psicología Del Deporte Journal of Sport Psychology*, 30(3), 156-167.
- Weiss, Bolter, & Kipp (2014). Assessing Impact of Physical Activity-Based Youth Development Programs: Validation of the Life Skills Transfer Survey (LSTS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(3), 263-278.
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Stuntz, C. P. (2002). Moral development in sport and physical activity: Theory, research, and intervention. *Advances in sport psychology*, 2, 243-280.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297 - 333.
- Wilson, Rogers, Rodgers, & Wild (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 231-251.

생활체육 참여자의 욕구 만족과 좌절 경험이 스포츠 정서와 도덕적 행동에 미치는 영향

김예린

부경대학교 교육대학원 체육교육전공

요약

본 연구는 생활체육 참여자들을 대상으로 자기결정이론의 하위이론 중 하나인 기본심리적욕구이론을 적용하여, 심리적 욕구 만족과 심리적 욕구 좌절이 스포츠정서와 도덕적 행동에 어떠한 영향을 미치는지 규명하였다. 이를 위해 생활체육에 참여하는 성인 단체 스포츠 참여자 334명을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 자료의 분석은 AMOS 18 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석, 경로분석을 실시하였고, SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 빈도분석과 신뢰도 분석, Person의 상관분석을 실시하였다. 상관분석 결과, 심리적 욕구 만족은 긍정 정서와 친사회적 행동에 정적인 상관을 나타냈고, 심리적 욕구 좌절은 부정정서와 반사회적 행동에 정적인 상관관계가 있으며, 긍정정서와 친사회적 행동에는 부적인 상관관계가 나타났다. 긍정 정서는 친사회적 행동에 정적인 상관관계가 있으며, 부정정서는 반사회적 행동에 정적인 상관관계가 나타났다. 경로모형 분석 결과, 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족은 긍정 정서와 친사회적 행동에 정적인 영향을 미치는 선행변인으로 나타났다. 심리적 욕구 좌절은 부정정서에 반

사회적 행동에 정적인 영향을 미치는 선행변인으로 나타났다. 긍정 정서는 친사회적 행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부정정서는 반사회적 행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 생활체육 참여자의 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절은 운동참여자들의 긍정 정서, 부정정서, 친사회적 행동, 반사회적 행동 수준을 결정하는 주요 요소이며, 심리적 욕구 만족과 욕구 좌절은 운동참여자들의 정서에 영향을 미치며 도덕적 행동을 유발하는 데 중요한 역할을 한다는 사실을 알 수 있었다.

주제어: 심리적 욕구 만족, 심리적 욕구 좌절, 긍정 정서, 부정 정서, 친사회적 행동, 반사회적 행동



부 록

부록 1. 설문지

설문번호

(기입하지 마세요)

생활체육 참여자의 욕구 만족과 좌절 경험이 스포츠 정서와 도덕적 행동에 미치는 영향

안녕하십니까?

귀중한 시간을 할애하여 본 설문에 참여해주셔서 감사합니다.

본 설문지는 “생활체육참여자의 욕구만족과 욕구좌절이 스포츠 정서 및 도덕적 행동에 미치는 영향에 관한 연구”를 위한 설문입니다.

본 조사는 익명으로 처리되므로 누가 어떤 내용의 응답을 하였는지 알 수 없으며 귀하께서 응답해주신 분석결과는 오직 학술적 연구를 위한 통계자료로만 사용됩니다. 더불어 통계법 제8조 및 제9조에 따라 보호될 뿐만 아니라 제 13조에 의거하여 통계분석을 진행할 때 무기명으로 처리되며 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 빠짐 없이 답변에 응해주시면 소중한 자료가 될 것입니다.

기재 방법은 자신의 경우에 일치한다고 생각하는 항목 번호에 √ 표시하시면 됩니다.

본 설문에 귀중한 시간을 내어주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.

부경대학교 교육대학원 체육교육전공

김 예 린

지도교수: 송 용 관 교수

I. 인구사회통계학 특성에 해당하는 번호에 체크(✓)해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하여 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 20대~30대 ② 40대~50대 ③ 60대 이상

3. 운동 경력은 어떻게 되십니까?

- ① 1년 미만 ② 1년~2년 ③ 3년~4년 ④ 5년 이상

4. 귀하의 1회 기준으로 평균 운동 시간은 어떻게 되십니까?

- ① 1시간 미만 ② 1시간~2시간 ③ 3시간~4시간 ④ 그 이상

5. 평균운동 횟수는 어떻게 되십니까?

- ① 주당1~2일 ② 주당3~4일 ③ 주당 5일 이상

6. 귀하위, 운동참여 종목 유형은 무엇입니까?

- ① 축구 ② 야구 ③ 농구 ④ 배구 ⑤ 족구 ⑥ 배드민턴 ⑦ 탁구
⑧ 볼링 ⑨ 테니스 ⑩ 골프 ⑪ 당구 ⑫ 스쿼시 ⑬ 싸이클 ⑭ 풋살
⑮ 핸드볼

Ⅱ. 다음은 귀하의 심리적 욕구 만족을 알아보기 위한 질문지입니다. 해당하는 번호에 체크(✓) 해주시기 바랍니다.

번호	질문 항목	전혀 아니 다	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	나는 내가 원하는 활동들(연습, 시합)을 간섭받지 않고 내 의사대로 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	내가 어떤 행동을 할 것인지 결정하여 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나에게 다양한 기회와 선택이 주어진다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 활동과 관련하여 나의 의견이나 생각자를 자유롭게 말할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 운동을 상당히 잘한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 운동에 대한 상당한 자신감을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나의 운동능력 및 실력이 뛰어난 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 나의 실력에 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 동료선수들이 나의 생각과 의견에 귀를 기울인다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 동료선수들이 나를 이해하고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나는 동료선수들이 나를 격려·응원해준다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
12	나는 동료선수들이 나를 중요한(가치있는) 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

13	나는 동료선수들과 함께 있을 때 편안하다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 동료선수들로부터 인격체로 존중받고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7

Ⅲ. 다음은 귀하의 심리적 욕구 좌절을 알아보기 위한 질문지입니다. 해당하는 번호에 체크(✓) 해주시기 바랍니다.

번호	질문 항목	전혀 아니다	대체로 아니다	약간 아니다	보통이다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 활동에 있어 선택이나 의사결정 하는 것을 방해 받는다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 경기나 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 경기나 연습을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
4	주어진 경기나 연습을 따라야만 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 동료선수들이 나를 따돌리고 있다고 느낀다(생각된다).	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 동료선수들이 나의 실력을 시기 및 질투하고 있다고 느낀다(생각된다).	1	2	3	4	5	6	7
7	나는 동료선수들로부터 무시(거절)당하고 있다고 느낀다(생각한다).	1	2	3	4	5	6	7
8	동료 선수들은 나를 싫어한다.	1	2	3	4	5	6	7

9	나 자신이 무능력하다고 느껴지는 말을 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

IV. 다음은 귀하의 정서를 알아보기 위한 질문입니다. 해당하는 번호에 체크(✓) 해주시기 바랍니다.

번호	질문 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	활기찬	1	2	3	4	5
2	불안한	1	2	3	4	5
3	흥분된(좋은)	1	2	3	4	5
4	지루한	1	2	3	4	5
5	상쾌한	1	2	3	4	5
6	화가 난	1	2	3	4	5
7	기분 좋은	1	2	3	4	5
8	신경질 나는	1	2	3	4	5
9	시원한	1	2	3	4	5
10	답답한	1	2	3	4	5

11	열정적인	1	2	3	4	5
12	소극적인	1	2	3	4	5
13	신나는	1	2	3	4	5
14	답 답한	1	2	3	4	5
15	짜릿한	1	2	3	4	5
16	싫증난	1	2	3	4	5
17	명랑한	1	2	3	4	5
18	심란한	1	2	3	4	5
19	행복한	1	2	3	4	5
20	우울한	1	2	3	4	5

V. 다음은 귀하의 도덕적 행동을 알아보기 위한 질문지입니다. 해당하는 번호에 체크(✓) 해주시기 바랍니다.

번호	질문 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	나는 동료선수에게 힘이 되어주고 용기를 북돋아 준다.	1	2	3	4	5
2	나는 좋은 수행을 보이거나 승리를 도운 동료선수를 진심으로 축하해준다.	1	2	3	4	5
3	나는 동료선수에게 긍정적인 피드백(도움)을 해준다.	1	2	3	4	5
4	나는 동료선수에게 건설적인 패드백(도움)을 해준다.	1	2	3	4	5

5	나는 부상당한(다친) 상대선수를 도와준다.	1	2	3	4	5
6	나는 경기 중 상대선수가 다치면 플레이를 중단할 것을 심판이나 동료선수에게 요청한다.	1	2	3	4	5
7	나는 부상을 입은 상대선수를 위해 도움을 요청한다.	1	2	3	4	5
8	나는 팀 동료선수에게 욕을 한다.	1	2	3	4	5
9	나는 언어적으로 같은 팀 동료선수를 모욕(비방)한다.					
10	나는 팀 동료선수와 말싸움을 한다(다툼).	1	2	3	4	5
11	나는 같은 팀 동료선수를 비난한다.	1	2	3	4	5
12	나는 같은 팀 동료선수가 좋은 플레이를 하지 못할 때, 인상을 쓰거나 실망스런 표정을 짓는다.	1	2	3	4	5
13	나는 가끔 의도적으로 상대선수를 다치게 한다(부상을 입힌다)	1	2	3	4	5
14	나는 상대선수를 끝장내려고 한다.	1	2	3	4	5
15	나는 고의로 반칙(파울)을 한다.	1	2	3	4	5
16	나는 의도적으로 경기에 집중 못하도록 상대방을 혼란시킨다(방해한다).	1	2	3	4	5
17	내가 심한 파울을 당하면 상대선수에게 보복한다.	1	2	3	4	5
18	나는 의도적으로 경기규칙을 어긴다.	1	2	3	4	5
19	나는 상대선수를 신체적으로 위협한다.	1	2	3	4	5
20	나는 상대선수를 비난한다.	1	2	3	4	5