

## 국내청소년의 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리가 학교행복감에 미치는 영향: 여가라이프스타일의 매개효과 분석

강형길<sup>1</sup> · 이은순<sup>2</sup>

<sup>1</sup>경남대학교 교수 · <sup>2</sup>부경대학교 전임연구원

### Influences of Extroversion, Playfulness, Basic Psychological Needs of Physical Education Class, and Leisure Lifestyles on School Happiness of Korean Adolescents

Kang, Hyong-Kil<sup>1</sup> · Lee, Eunsoon<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kyungnam University · <sup>2</sup>Pukyong National University

#### Abstract

We investigated the influences of extraversion, playfulness, and the basic needs in physical activities class on school happiness. In these relationships, we further examined the mediating roles of leisure lifestyles. A sample of 1886 adolescents in Pusan, Kyungnam, and Daegu areas completed the questionnaires. This study used 1809 responses for the final analyses, omitting irregular 77 responses. Findings of this study is as follows. First extraversion positively affected school happiness. Second, regarding playfulness, emotional fluidity and emotional spontaneity positively affected school happiness, whereas physical spontaneity negatively affected school happiness. Third, regarding the basic needs, relatedness and competence positively affected school happiness. Fourth, regarding leisure lifestyle, planned leisure lifestyle, work-oriented leisure lifestyle, and family-oriented leisure lifestyle positively affected school happiness. Fifth, results of mediation analyses by PROCESS macro showed that the planned and family-oriented leisure lifestyles partially mediated the relationships between extraversion and playfulness and school happiness. That is, extraversion and two factors of playfulness, basic needs had direct effects on school happiness among adolescents, and this tendency was strengthened when adolescents had planned and family-oriented leisure lifestyles. The findings highlight the importance of leisure and family to improve well-beings of Korean adolescents.

**Key words :** school happiness, extraversion, playfulness, leisure lifestyles, mediation

주요어 : 학교행복감, 외향성, 놀이성, 여가라이프스타일, 매개변인

이 논문 또는 저서는 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2016S1A5A8020448)

Address reprint requests to : Lee, Eunsoon

C25-508, PKNU, 45 Yongso-ro, Nam-Gu, Busan 48513, Korea

E-mail: jazzpink11@gmail.com

Received: November, 10, 2020 Revised: November, 30, 2020 Accepted: November, 30, 2020

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

동서고금을 막론하고 인간은 행복해지고자 노력한다(신성철, 2015). 특히 청소년기 시기의 행복감은 성인기의 행복감에도 지속적인 영향을 미치며, 청소년의 심리적, 행동적 요소에 영향을 미친다(Entwisle & Hayduk, 1988). 예를 들어, 행복감이 낮은 청소년은 학교폭력, 게임중독, 비행행동과 같은 행동을 할 가능성이 높으며, 우울증과 같은 정신질환에도 걸릴 확률이 높다(Entwisle & Hayduk, 1988). 하지만 국내청소년의 행복감은 국제비교연구에서 최하위 권에 머무르고 있다. 이러한 상황에서 국내 청소년의 행복감을 증진시킬 수 있는 다양한 노력이 필요하며, 본 연구는 국내청소년의 학교행복감을 증진시키는 방안에 연구의 초점을 두고자 한다.

행복감은 상황에 따라 학교행복감, 가정행복감, 여가행복감으로 나누어 볼 수 있으며, 학교라는 상황에서 인지하는 행복감을 학교행복감이라고 한다(강형길, 조진호, 2018). 국내 청소년의 학교행복감은 가정이나 여가시간의 행복감에 비하여 낮은 것으로 보고되고 있으며(박영신, 김의철, 한기혜, 박선영, 2012), 세계 최하위권인 국내 청소년의 행복감을 증진시키기 위해서는 학교행복감의 증진이 필요하다. 하지만, 국내 청소년 대상 학교행복감 연구는 삶의 전체를 총괄하는 일반적인 행복감 연구에 비하여 제한적이다. 이에 본 연구는 국내 청소년의 학교행복감을 연구의 주제로 선정하였으며, 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 나아가 이러한 관계에 있어 여가라이프스타일의 매개효과를 살펴보고자 한다. 이러한 연구디자인과 관련된 선행연구를 제시하면 다음과 같다.

청소년들은 여가를 통해 다양한 경험을 얻게 되고, 자기실현과 자기발전의 경험을 갖게 된

다(Mennel & Kleiber, 1990). 또한 적극적인 여가활동은 자아존중감을 증진시키고(김정운, 이장주, 2005), 사회적 관계를 촉진하여(박민정, 윤소영, 2013), 행복감을 증진시키는 것으로 밝혀졌다(김보경, 조광익, 2014). 즉 여가활동은 국내청소년의 학교행복감을 증진시킬 수 있으며, 본 연구는 이러한 관계를 여가라이프스타일을 활용하여 검증하고자 한다.

여가라이프스타일은 여가상황에서 드러나는 개인의 독특하고 일관된 행동형태이며, 일반적인 라이프스타일과는 다른 것으로 보고되고 있다(우성남, 손영미, 2009). Mennel & Kleiber(1997)은 여가와 관련된 심리를 이해하기 위해서는 여가라이프스타일 척도를 활용하는 것이 효과적이며, 행복감과 같은 여가로 인해 발생하는 심리상황은 여가라이프스타일을 통해 보다 정확히 이해할 수 있다고 하였다. 이에 본 연구는 여가라이프스타일이 행복감의 일종인 학교행복감에 영향을 미칠 것으로 가정하였으며, 이를 실증적으로 검증하고자 한다.

본 연구는 외향성을 청소년의 여가라이프스타일과 학교행복감에 영향을 미치는 변인으로 설정하였다. 외향적인 사람들은 사회적 상황들을 선호하고, 이를 통해 정적 정서(positive affect)를 얻을 가능성이 높은 것으로 보고되고 있다(Argyle & Lu, 1990). 또한 외향적인 사람은 보상에 민감하게 반응하며 보다 적극적인 행동을 취하는 것으로 알려진 바 있다. 덧붙여 외향적인 사람은 자극 추구적 이거나 사회적인 여가활동을 고르는 경향이 강한 것으로 보고되고 있다(Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998). Diener, Larsen, & Emmons(1984)는 다른 사람과 함께 보내는 여가시간의 양과 외향성의 관계를 연구하였으며, 여가시간의 양과 외향성은 상관성(.41)이 높은 것으로 보고 하였다. 나아가, 외향적인 사람은 오락적인 분위기를 선호하고 이러한 여가활동을 통해, 높은 정적 정서를 얻는다고 한다(Emmons & Diener, 1986).

이렇듯 외향성과 여가활동의 선택 또는 이것을 통한 정적 정서의 획득에 관한 국외 연구는 확인되고 있으나, 국내 여가 연구에서 외향성의 정도와 여가라이프스타일의 관계, 그리고 외향성이 긍정적 정서 상태의 일종인 학교행복감과 관계를 살핀 연구는 매우 제한적이다. 이에 본 연구는 외향성이 여가라이프스타일과 학교행복감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

놀이는 즐거움과 재미를 제공하며, 사회적 관계와 지식을 습득하는 기회를 제공한다(이훈, 조희범, 이영진, 2010). 여가활동은 즐거움과 재미, 그리고 사회적 관계에 대한 경험을 제공하기에 놀이적 조건과 환경을 가지고 있으며, 놀이성을 연구하기에 적절한 연구영역으로 간주 할 수 있다. Lieberman(1977)에 의하면, ‘놀이성(playfulness)’은 놀이상태에서 개인이 자신의 경험을 주관적으로 해석하는 것 또는 놀이에 개인을 동기화시키는 특질적, 성격적 기전이라고 말했다. 또한 놀이성은 사람의 내적 차원에서 자신의 환경을 대하는 내재적 경향(internal disposition)으로 보고되고 있다(Bozionelos & Bozionelos, 1999; Barnett, 1991). 즉, 행동을 설명하는 개인적 특질(personal trait)인 놀이성은 개인이 어떠한 행동을 선택하고 행하는 것에 정보를 제공하며, 여가라이프스타일에 영향을 미칠 수 있다. 나아가 놀이성은 기쁨, 행복감, 만족감과 같은 긍정적인 정서 상태를 증가시키는 것으로 보고되고 있다(강준호, 2004). 덧붙여, 놀이성이 뛰어난 청소년은 창의성과 문제해결능력이 뛰어나며, 이를 통해 우수한 학업성적을 성취할 가능성이 높은 것으로 보고하고 있으며, 원만한 학교생활과 높은 학교행복감을 영위할 가능성이 높다. 하지만 국내 청소년을 대상으로 놀이성과 학교행복감 간의 관계를 살핀 연구는 제한적이며, 본 연구는 국내청소년의 놀이성과학교행복감 간의 관계를 실증적으로 살펴보고자 한다.

기본심리욕구는 자기결정성이론에 근간을 두고 있으며, 인간은 기본적으로 자율성, 유능성, 관계성으로 구성된 3가지 기본적 심리욕구를

가지고 있다고 가정한다(Deci & Ryan, 1985). 체육수업 기본심리욕구는 체육수업상황에서 학생들이 느끼는 자율성, 유능성, 관계성을 나타낸다(유신복, 손원숙, 2013). 여기에서 자율성은 자신이 행동의 주체라는 인식을 나타내며, 유능성은 자신의 재능과 능력을 경험하는 것, 그리고 관계성은 타인과의 원활한 관계에서 경험하는 심리적 소속감을 나타낸다(Deci & Ryan, 1985). 기본심리욕구가 원활히 충족되는 환경에 놓인 인간은 자기결정성동기와 같은 내적동기를 경험하며, 행복감과 같은 다양한 긍정적 정서상태를 경험하는 것으로 보고되고 있다(강형길, 조희태, 2018). 즉 체육수업에서 기본심리욕구가 충족된 학생은 행복감과 같은 다양한 긍정적 정서를 경험하고, 학교에서의 행복감, 즉 학교행복감 또한 높을 가능성이 높다. 또한 최근 국내 여고생을 대상으로 한 연구에서 체육수업기본심리욕구가 긍정적 여가라이프스타일에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으며, 긍정적 적극적 여가생활의 영위와 행복감 간의 관계는 여가학에서 명확히 밝혀진 부분이다(강형길, 조희태, 2018). 이러한 기존 연구에 근거하여, 본 연구는 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 관계에 있어 여가라이프스타일의 매개효과를 살펴보고자 한다.

요약하면, 본 연구의 목적은 개인의 심리변인인 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 관계에 있어, 개인의 행동적 특질인 여가라이프스타일변인의 매개효과를 살펴보는 것이다. 이러한 연구목적에 따라 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 외향성이 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가?

넷째, 여가라이프스타일이 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가?

다섯째, 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향에 있어서 여가라이프스타일의 매개효과는 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 설문내용은 기관생명윤리심의위원회(IRB)의 승인절차를 거쳤다. 연구대상자 모집은 편의표본추출 방법을 활용하였으며, 부산, 경남, 대구 지역 중학생 1886명이 대상이었다. 응답이 불성실한 설문지 77부를 제외한 총 1809부의 설문지가 실제 분석에 활용되었다. 설문참여자 13세 626명, 14세 1072명, 15세 188명 이었으며, 남학생 905명, 여학생 904명으로 구성되었다. 연구대상자의 연구참여 동의는 약식동의획득사유서에 부모님과 학생의 동의를 표하는 것으로 하였으며, 개인을 식별할 수 있는 개인정보는 수집하지 않았다. 설문참가자의 특성은 <표 1>에 제시되어 있다. 자료분석은 SPSS 18.0 프로그램을 활용하여, 기술분석, 탐색적요인분석, 상관관계분석, 위계적회귀분석을 시행하였으며, Macro Process를 활용한 매개분석을 실시하였다.

표 1. 설문참가자 특성

특성	빈도	M	SD
나이	13살 (n=626)	13.77	.62
	14살 (n=1072)		
	15살 (n=188)		
성	남 (n=905)		
	여 (n=904)		
키		163.6	7.88
몸무게		56.18	12.60

### 2. 연구도구

본 연구의 설문은 여가라이프스타일(21문항), 외향성(5문항), 놀이성(20문항), 기본적인심리욕구(13문항), 학교행복감(20문항)으로 구성 되어있다. 여가라이프스타일 척도는 최봉암, 최재일, 이준우(2014)가 개발한 척도로, 여가무기력성, 가족중심성, 감각추구성, 관계중심성, 합리적계획성, 일중심성의 6요인을 측정하도록 구성되어 있으며, 5점 리커드 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 구성하였다. 여가라이프스타일 척도의 개념타당도를 검증 하기 위해, Varimax 주성분 분석 회전법을 사용한 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다. 요인 분석 결과, 6가지 요인이 탐색되었다. 요인적재량은 .705에서 .867, KMO값은 .851, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, 모든 요인들에 있어서 Cronbach's  $\alpha$ 값 .70 이상의 적합한 신뢰도 값을 나타냈다(Nunnally, 1978). 여가라이프스타일 문항의 요인분석결과와 신뢰도 분석 결과는 <표 2>에 제시 되어있다.

놀이성 변인을 측정하기 위해, Staempfli(2007)가 개발한 척도를 번안하여 사용하였다. 미국에서 박사학위를 마친 여가학 및 커뮤니케이션 전공 교수가 번역, 재번역 과정을 거쳤으며, 교육학 전공 교수에게 안면타당도 검증을 마쳤다. 놀이성 문항의 요인 분석 결과, 선행연구와 달리 4개의 요인으로 요인화가 이루어졌다. 문항내용을 분석한 결과, 사회적참여(Social Engagement) 문항과 유머관점(Humorous Perspective)의 문항이 하나의 요인으로 나타났으며, 문항내용을 분석한 결과 유머 요인으로 명하였다. 요인적재량은 .589에서 .843, KMO값은 .907, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, 모든 요인들에 있어서 Cronbach's  $\alpha$ 값 .60

표 2. 여가라이프스타일 문항의 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	합리적계획	일중심	감각추구	여가무기력	관계중심	가족중심
여가계획을 구체적으로 세워 실행하는 편이다	<b>.867</b>	.104	.146	-.007	.125	.158
여가비용을 계획적으로 사용하는 편이다	<b>.834</b>	.079	.092	-.006	.174	.147
여가활동이 끝나면 평가를 하고 미래 계획을 세운다	<b>.773</b>	.172	.156	.096	.107	.154
여가활동에 관한 정보를 조사하고 잘 활용한다	<b>.691</b>	.078	.219	-.093	.373	.092
일(학업)을 하지 않으면 불안하다	.034	<b>.881</b>	.093	.075	.032	-.009
일(학업) 때문에 여가시간을 포기한 적이 많다	.040	<b>.827</b>	-.042	.076	-.020	-.018
여가보다 일(학업)이 중요하다	.096	<b>.811</b>	.130	.072	.020	.018
여가시간에도 일이나 학업을 생각할 때가 많다	.227	<b>.761</b>	.048	.102	.062	.147
개성있는 여가가 좋다	.180	.037	<b>.829</b>	.026	.228	.030
스릴감을 느낄 수 있는 여가를 좋아한다	.083	-.001	<b>.823</b>	-.045	.169	.094
남들과 구별되는 독특한 여가가 좋다	.145	.129	<b>.794</b>	.065	.062	.170
모험적인 여가활동을 좋아한다	.160	.105	<b>.652</b>	-.075	.157	.339
여가시간에 무엇을 해야 할지 모르겠다	.115	.089	.013	<b>.850</b>	.004	.080
여가활동을 막상 하려고 하면 귀찮아지는 때가 많다	-.031	.097	.029	<b>.842</b>	-.055	-.016
주말에 별 의미 없이 시간을 보내는 것 같다	-.066	.101	-.056	<b>.804</b>	.076	-.085
여가활동 자체보다는 누구와 함께 하는지가 중요하다	.133	.038	.130	.121	<b>.806</b>	.090
여가활동을 통해 인간관계를 넓히는 것은 중요하다	.293	.051	.169	-.059	<b>.784</b>	.119
여가활동을 통해 동료와 친밀해지기 위해 노력한다	.200	-.017	.305	-.044	<b>.728</b>	.208
가족과 함께 할 수 있는 여가활동을 즐기는 편이다	.106	-.051	.225	-.114	.140	<b>.825</b>
주말에 가족과 함께 시간을 보내야 한다고 생각한다	.116	.061	.140	-.034	.159	<b>.803</b>
하고 싶은 여가활동보다 가족이 원하는 것을 한다	.243	.086	.098	.123	.059	<b>.705</b>
고유값	5.998	2.964	1.849	1.686	1.406	1.117
분산	28.562	14.116	8.803	8.031	6.695	5.317
누적분산	28.562	42.678	51.480	59.511	66.206	71.523
Cronbach's 알파	.873	.854	.843	.792	.795	.760
KMO 측도=.851						
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=18686.074, 자유도=210, 유의확률=.000						

이상의 적합한 신뢰도 값을 나타냈다(Nunnally, 1978). 놀이성 문항의 요인분석결과와 신뢰도 분석 결과는 <표 3>에 제시 되어있다.

체육수업 기본적 심리욕구를 측정하기 위해 최문형(2009)이 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 유능감 자율성, 관계성의 3가지 하위영역으로 구성되어 있다. 체육수업 기본적 심리욕구 문항의 요인분석 결과 유능감과 관계성의 2가지 요인으로 나타났다. 요인적재량은 .802에서 .862, KMO 값은 .894, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, 모든 요인들에 있어서 Cronbach's  $\alpha$  값 .80 이상의 적합한 신뢰도 값을 나타냈다(Nunnally, 1978). 체육수업 기본적 심리욕구 문항의 요인분석결과와 신뢰도 분석 결과는 <표 4>에 제시

되어있다.

외향성은 Lounsbury et al. (2003)에 의하여 개발된 문항을 사용하였다. 미국에서 박사학위를 받은 여가학 교수 1인과 커뮤니케이션학 교수 1인의 번역과 재번역 과정을 거쳤으며, 최종 번안된 문항은 교육학 교수의 안면 타당도 검증을 거쳤다. 학교행복감 문항은 강영하(2012)가 개발한 문항을 사용하였다. 외향성과 학교행복감 문항의 요인분석 결과 각각 1가지 요인으로 나타났다. 요인적재값은 .504에서 .879의 값을 나타냈으며, KMO 값 및 Bartlett의 구형성 검증 결과를 고려할 때 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과 모든 요인들에 있어서 Cronbach's  $\alpha$  값 .80 이상의 적합한 신뢰도 값을 나타냈다(Nunnally, 1978). 외향성과 학교행복감 문항

표 3. 놀이성 문항의 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	유머	신체적적극	정서적유동성	정신적자발
나는 어려운 상황에서도 웃기거나 농담거리를 찾는 편이다	<b>.843</b>	.150	.091	.128
나는 대부분의 상황에서 유머러스하거나 코믹한 것을 찾을 수 있다	<b>.825</b>	.172	.136	.224
나는 우스꽝스러운 행동을 하는 것을 좋아한다	<b>.778</b>	.223	.268	.019
나는 웃긴 이야기를 하는 것을 좋아한다	<b>.721</b>	.199	.271	.173
나는 사람들을 웃기는 것을 좋아한다	<b>.620</b>	.337	.307	.241
나는 딴 사람들에게 농담하는 것이 편하다	<b>.603</b>	.272	.275	.256
나는 육체적으로 활동적인 것을 좋아한다	.193	<b>.894</b>	.106	.120
나는 육체적으로 활동적인 것에 동기부여 되고 자극 받는다	.307	<b>.817</b>	.033	.130
나는 친구들과 과격한 육체적 놀이하기를 좋아한다	.229	<b>.802</b>	.047	.132
나는 친구들과 여기저기 돌아다니는 것을 좋아한다.	.138	<b>.721</b>	.380	.080
내가 기분이 좋거나 좋은 시간을 가지고 있는 것을 다른 사람은 쉽게 알아차린다	.268	.064	<b>.735</b>	.083
나는 자주 미소 짓거나 웃는다	.214	.109	<b>.729</b>	.282
행복할 때, 나는 노래하거나 흥얼거리는 것을 좋아한다	.082	.132	<b>.635</b>	.394
대부분의 상황에, 나는 나의 감정을 남에게 자유롭게 드러내는 편이다	.388	.176	<b>.596</b>	-.080
나는 머리를 사용하는 놀이나 아이디어 게임을 좋아한다	.113	.141	-.007	<b>.735</b>
나의 상상력은 풍부하다	.269	.095	.217	<b>.675</b>
나는 내가 다른 성격을 가지거나 다른 사람이 되는 상상을 좋아한다	.137	.107	.364	<b>.589</b>
고유값	7.156	1.754	1.366	1.012
분산	42.096	10.320	8.034	5.950
누적분산	42.096	52.416	60.450	66.400
Cronbach's 알파	.905	.879	.747	.603
KMO 측도=.907				
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=16963.043, 자유도=136, 유의확률=.000				

의 요인분석결과와 신뢰도분석 결과는 <표 5>와 <표 6>에 제시 되어있다.

### III. 결과

탐색적 요인분석 후, 연구변인들 간의 관계성을 확인하기 위하여 Pearson의 상관계수를 살펴보았다. 상관관계의 결과는 <표 7>에 제시 되어 있다. 학교행복감은 여가무기력여가라이

표 4. 체육수업 기본 심리육구 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	관계성	유능감
체육을 같이 하는 내 친구들은 나에게 매우 소중하다	<b>.862</b>	.198
나는 체육시간에 친구들과 사이좋게 지낸다	<b>.836</b>	.258
체육시간에 나는 친구들과 서로 마음이 잘 통하는 것 같다	<b>.822</b>	.318
체육시간에 친구들과 같이 있으면 안전한 느낌이 든다	<b>.811</b>	.300
체육시간에 나는 내 친구들과 친밀한 느낌이 든다	<b>.806</b>	.405
나는 체육을 잘한다고 생각한다	.233	<b>.891</b>
나는 체육을 할 때 아주 유능하다는 생각이 든다	.268	<b>.874</b>
나는 체육활동의 목표를 빨리 달성하는 편이다	.420	<b>.802</b>
고유값	5.261	1.129
분산	65.758	14.114
누적분산	65.758	79.892
Cronbach's 알파	.927	.896
KMO 측도=.894		
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=11869.734, 자유도=28, 유의확률=.000		

표 5. 외향성 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	외향성
나는 모임에서 대부분 이야기를 많이 하는 편이다	<b>.879</b>
나는 낯선 사람들과 쉽게 이야기 할 수 있다	<b>.866</b>
나는 사교적이고 이야기를 많이 한다	<b>.866</b>
나는 외향적인 사람이다	<b>.831</b>
새로운 친구를 사귀는 것은 어렵지 않다	<b>.813</b>
고유값	3.624
분산	72.485
누적분산	72.485
Cronbach's 알파	.905
KMO 측도=.904	
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=5843.983 자유도=10, 유의확률=.000	

표 6. 학교행복감 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	학교행복감
나는 학교에서 긍정적으로 생활한다.	.787
나는 학교에서 기쁠 때가 많다.	.764
나는 학교에서 어떤 친구하고도 잘 어울린다.	.743
나는 학교에 오면 마음이 편안하다.	.731
나는 똑똑하다.	.723
나는 맡은 일을 잘 해낸다.	.693
나는 학교에서 무시당하지 않는다.	.674
나는 학교에서 남을 먼저 생각한다.	.651
나는 학교에 터놓고 이야기할 친구가 있다.	.632
나는 똑똑하다.	.626
선생님이 나를 정답게 대한다.	.619
나는 선생님과 하고 싶은 말을 언제나 마음 놓고 한다.	.610
나는 학교에서 다른 사람들과 다투지 않는다.	.595
나는 다른 학생이 교과서나 준비물을 가져 오지 않으면 함께 사용하거나 빌려준다.	.551
나는 마음속의 비밀을 선생님과 함께 이야기 한다.	.504
고유값	6.630
분산	44.197
누적분산	44.197
Cronbach's 알파	.905
KMO 측도=.914	
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=11785.439, 자유도=105, 유의확률=.000	

프스타일을 제외한 모든 변인과 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다. 여가무기력여가라이프스타일은 일중심여가라이프스타일과 유의한 정적인 상관관계 그 외의 다양한 변인들과는 유

의한 부적인 상관관계를 나타냈다. 외향성은 여가무기력여가라이프스타일을 제외한 모든 변인들과 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다. 체육수업관계성 변인은 일중심여가라이프스타일 및 여가무기력여가라이프스타일과 부적인 상관관계를 나타냈다. 변인들 간의 상관관계의 값은 .60을 초과하지 않았으며, 회귀분석의 다중공선성 문제는 발견되지 않았다. 연구변인들 간의 상관관계 및 변인의 평균값과 표준편차는 <표 7>에 제시되어 있다.

위계적 회귀분석을 통해 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리, 여가라이프스타일이 학교행복감에 미치는 영향을 살펴보았다. 외향성과 놀이성, 체육수업기본심리, 여가라이프스타일은 학교행복감에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며, 51.4%의 설명력을 보여주었다. 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리는 연구모델의 48.3%, 여가라이프스타일은 연구모델의 3.6%의 설명력을 보여주었다. 즉, 학교행복감에 예측하는데 있어, 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리요구의 영향력이 큰 것으로 나타났다. 외향성과 체육수업기본심리는 학교행복감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 놀이성의 신체적 자발성은 학

표 7. 연구 변인 간 상관관계 및 변인의 평균과 표준편차

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)
(1) 학교행복감	1	.543**	.489**	.596**	.460**	.330**	.485**	.399**	.406**	.086**	.380**	-.099**	.417**	.386**
(2) 외향성		1	.502**	.475**	.610**	.488**	.511**	.412**	.412**	.070**	.473**	-.106**	.469**	.267**
(3) 유능감			1	.630**	.441**	.610**	.307**	.300**	.349**	-.024	.429**	-.112**	.439**	.271**
(4) 관계성				1	.465**	.512**	.453**	.317**	.300**	-.056*	.358**	-.160**	.480**	.306**
(5) 유머사회성					1	.553**	.599**	.483**	.409**	.070**	.524**	-.010	.490**	.307**
(6) 신체적자발성						1	.403**	.374**	.323**	-.010	.472**	-.079**	.429**	.263**
(7) 정서적유동성							1	.515**	.332**	.039	.393**	-.076**	.472**	.299**
(8) 정신적자발성								1	.391**	.143**	.429**	-.068**	.401**	.300**
(9) 계획적여라스									1	.253**	.419**	.011	.512**	.402**
(10) 일중심여라스										1	.162**	.209**	.098**	.114**
(11) 감각추여라스											1	-.017	.474**	.414**
(12) 무기력여라스												1	.009	-.016
(13) 관계중심여라스													1	.376**
(14) 가족중심여라스														1
평균	3.39	3.31	3.15	3.59	3.44	3.44	3.77	3.54	3.03	2.63	3.29	2.66	3.45	3.24
표준편차	.62	.91	.92	.81	.87	.96	.74	.78	.88	.98	.87	.97	.79	.80

\*p < .05, \*\*p < .001

교행복감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 정서적유동성과 정신적 자발성은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 계획적 여가라이프스타일, 일중심여가라이프스타일, 가족중심여가라이프스타일은 학교행복감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석의 결과는 <표 8>에 제시되어 있다.

위계적 회귀분석 결과에 유의한 영향력이 나타난 변인들을 중심으로 Process 매개분석을 실시하였다. Process 매개분석 결과 가족중심여가라이프스타일과 계획적여가라이프스타일은 외향성 변인, 개인적심리욕구 변인인 유능감과 관계성 변인, 그리고 놀이성 변인인 신체적자발성, 정서적유동성, 정신적 자발성 변인과 학교행복감 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 또한 일중심여가라이프스타일은 이러한 관계에 있어 매개효과가 없는 것으로 나타났다. Process 매개분석의 결과는 <표 9>에 제시되어 있으며, 간접효과값의 신뢰구간(LLCI-ULCI)이 zero의 값을 포함하지 않는 경우 유의한 매개효과를 나타낸다.

#### IV. 논의

본 연구는 국내청소년의 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 관계에 있어, 여가라이프스타일의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이러한 목적에 따라, 본 연구는 다섯 개의 연구문제를 설정하였으며, 연구문제에 따라 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫 번째 연구문제는 ‘외향성이 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가’이며, 외향성은 학교행복감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면 외향적인 사람들은 내향적인 사람들에 비해 순간적으로나 일반적으로 높은 행복감을 느끼는 것으로 보고되고 있다(Diener & Lucas, 1999; Fleeson, Malanos, & Achille,

2002). 이러한 경향성을 설명하는 개념으로 행동활성화체계(Behavioral activity system)가 있으며, 외향적인 사람은 행동활성화체계(Behavioral activity system)가 내향적인 사람에 비해 더 민감한 것으로 보고되고 있다(Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998). 행동활성화체계가 민감한 외향적인 사람은 일상적 경험에서 긍정적 경험을 더욱 축적하는 것으로 보고되고 있으며(Smillie, Geaney, Wilt, Cooper, & Revelle, 2013), 본 연구의 외향적인 청소년의 행동활성화체계가 학교환경에서 더욱 높은 행복감을 느끼고 이를 축적하게 유도한 것으로 생각할 수 있다. 또한 외향적인 사람은 보상적 상황에서 내성적인 사람에 비해 높은 순간적인 행복감을 느끼는 것으로 보고되고 있다(Smillie et al., 2013). 학교라는 환경은 선생님과 학생, 학생과 학생 간에 다양한 과제와 보상이 주어지는 환경으로 간주할 수 있으며, 본 연구에서 밝힌 외향성이 학교행복감에 미치는 긍정적 영향력은 이러한 관점으로 해석할 수 있을 것이다.

두 번째 연구문제는 ‘놀이성이 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가’이며, 놀이성의 정서적유동성과 정신적자발성은 학교행복감에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 반면, 놀이성의 신체적자발성은 학교행복감에 유의한 부적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 놀이성은 어떠한 활동과 환경을 놀이로 인식할 수 있는 내적성향이다(Barnett, 1991). 놀이성이 부족한 청소년은 급우나 교사가 제안하는 다양한 활동이나 과제에서 놀이적인 요소를 인식하는데 부족하고, 자신이 해결해야할 과제로 치부하는 내적성향이 있다. 반면 놀이성이 뛰어난 사람은 삶의 다양한 요소에서 놀이적 요소와 기쁨의 요소를 쉽게 찾는 것으로 보고되고 있다(유한나, 엄정애, 2014). 즉 놀이성이 뛰어난 청소년은 학교에서 제공되는 다양한 과제와 환경특성에서 놀이적인 요소와 기쁨의 요소를 쉽게 감지하며, 이를 통해 높은 학교행복



감을 인지하는 것으로 바라볼 수 있다.

최근 초등학생의 놀이성과 학교행복감 간의 관계를 살핀 연구(강형길, 조진호, 2018)에 의하면 정신적 자발성과 정서적 유동성, 그리고 신체적자발성이 학교행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 국내 청소년을 대상으로 한 본 연구에서 밝힌 정서적 유동성과 정신적 자발성이 학교행복감에 정적인 영향을 미친 결과는 기존 연구를 지지하는 것으로 볼 수 있다. 하지만 본 연구에서 밝힌 신체적자발성이 학교행복감에 부적인 영향을 미친 결과는 기존 연구의 결과와 상반된 것이다.

신체적 자발성 문항은 ‘친구들과 과격한 육체적 놀이 좋아하기’, ‘친구들과 돌아다니기 좋아하기’, ‘육체적으로 활동적인 것을 좋아하기’, ‘육체적으로 활동적인 것에 동기부여 되고 자극받기’ 등으로 측정하였는데, 초등학생과 청소년 대상 연구 간의 상반된 결과는 학교급에 따른 신체활동량의 감소로 추론할 수 있다. Riddoch과 그의 동료(2004) 및 Butcher과 그의 동료(2008)들에 따르면, 초등학교 학생들의 중고강도 신체활동 충족율은 90%이상을 나타내며, 중

학교 진학 이후 50%이하로 떨어지는 것으로 나타난다. 즉 초등학교에서는 학업적인 측면이나 환경적인 측면에서 신체적자발성을 충족시킬 수 있는 환경이 조성되어 있는 반면, 중학교 이상의 학령기 청소년들에게 있어 신체적자발성을 충족할 환경이 열악함을 추론할 수 있다. 다시 말해, 신체적자발성을 가진 초등학생들은 학교라는 환경에서 자신의 놀이성을 마음껏 발휘하며 이를 통해 학교행복감의 증진을 느끼지만, 중학교 이상의 청소년들은 학교라는 환경에서 자신의 신체적자발성을 억압받는 상황에 처하고, 학교행복감이 낮아지는 결과가 나타난 것으로 본 연구의 결과를 해석할 수 있을 것이다.

세 번째 연구문제는 ‘체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가’이며, 체육수업에서 관계성과 유능감이 충족되는 학생일수록 학교행복감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 초등학생을 대상으로 체육수업기본심리욕구와 학교행복감 간의 관계를 살핀 최근의 연구결과(강형길, 조진호, 2018)를 지지하는 것이다. Deci와 Ryan(1998)에 의하면, 기본심리욕구가 충족된 상황에서는 내적 동기

표 8. 학교행복감에 영향을 미치는 요인에 관한 위계적 회귀분석 결과

종속변인	독립변인	모델1 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리		모델2 여가라이프스타일		다중공선성	
		$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	공차	VIF
학교행복감	외향성	.203	8.308***	.189	7.864***	.529	1.891
	유능감	.171	6.522***	.162	6.274***	.460	2.176
	관계성	.363	14.623***	.365	14.792***	.502	1.993
	유머사회성	.014	.541	-.012	-.473	.445	2.246
	신체적자발성	-.189	-7.479***	-.189	-7.656***	.502	1.993
	정서적유동성	.162	6.541***	.151	6.224***	.516	1.939
	정신적자발성	.149	6.843***	.107	4.943***	.648	1.544
	step1 $\Delta R^2$	.483***					
	계획적여라스			.094	4.307***	.640	1.561
	일중심여라스			.077	4.067***	.858	1.165
	감각추구여라스			-.019	-.853	.590	1.695
	여가무기력여라스			-.009	-.480	.907	1.103
	관계중심여라스			-.022	-.962	.573	1.745
	가족중심여라스			.137	6.770***	.744	1.344
step2 $\Delta R^2$			.191***(19.1%)				
Adjusted $R^2$	.036***		.514***				

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ,  
 Note.  $\beta$  표준화된 회귀계수,  $\Delta R^2$  R제곱 변화량, Durbin-Watson = 1.963

가 발견되고, 내적동기의 경험은 긍정적 정서상태를 고양시키는 결과를 낳는다고 보고하고 있다. 본 연구의 결과는 이러한 개념적 관계를 국내 청소년을 대상으로 실증적으로 검증하였다고 할 수 있다. 한 가지 흥미로운 것은 체육수업기본심리육구에서 자율성이 탐색적 요인분석에서 요인화가 이루어지지 않은 점이다. 어떠한 문항이 요인화가 되기 위해서는 연구대상자들의 충분한 경험을 통한 균집화가 이루어져야 한다(Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999). 본 연구의 연구대상인 청소년들은 체육수업시간에 균집을 이루기에 충분한 자율성을

경험하지 못하는 것으로 바라볼 수 있으며, 체육수업시간에 학생들의 자율성을 증진시킬 수 있는 다각적인 노력이 필요할 것으로 생각된다.

네 번째 연구문제는 ‘여가라이프스타일이 학교행복감에 미치는 영향은 어떠한가’이며, 계획적여가라이프스타일, 일중심여가라이프스타일, 가족중심여가라이프스타일은 학교행복감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가정환경은 청소년의 행복감에 있어서 중요한 요소임이 보고되고 있다.(장해순, 강태완, 2005) 가족중심여가라이프스타일을 추구하는 청소년은 원활한 가정환경을 가졌음을 추론할 수 있으

표. 9 연구변인들의 PROCESS 분석결과

전체효과	Effect	se	t	p
외향성-->학교행복감	.3725	.0140	26.6489	.000
유능감-->학교행복감	.3250	.0144	22.5446	.0000
관계성-->학교행복감	.4488	.0150	29.9195	.0000
신체적자발성-->학교행복감	.2124	.0149	14.3014	.0000
정서적유동성-->학교행복감	.4040	.0179	22.5271	.0000
정신적자발성-->학교행복감	.3146	.0180	17.5073	.0000
직접효과	Effect	se	t	p
외향성-->학교행복감	.2944	.0145	20.3045	.0000
유능감-->학교행복감	.2469	.0145	17.0716	.0000
관계성-->학교행복감	.3794	.0151	25.1915	.0000
신체적자발성-->학교행복감	.1253	.0147	8.5279	.0000
정서적유동성-->학교행복감	.3051	.0183	16.6825	.0000
정신적자발성-->학교행복감	.1995	.0184	10.8395	.0000
간접효과	Effect	se	LLCI	ULCI
외향성-->가족중심-->학교행복감	.0387	.0061	.0273	.0511
외향성-->계획적여가-->학교행복감	.0391	.0073	.0251	.0540
외향성-->일중심여가-->학교행복감	.0002	.0011	-.0019	.0027
유능감-->가족중심-->학교행복감	.0372	.0058	.0267	.0492
유능감-->계획적여가-->학교행복감	.0425	.0073	.0291	.0576
유능감-->일중심여가-->학교행복감	-.0017	.0012	-.0045	.0002
관계성-->가족중심-->학교행복감	.0357	.0060	.0241	.0479
관계성-->계획적여가-->학교행복감	.0388	.0067	.0265	.0524
관계성-->일중심여가-->학교행복감	-.0051	.0022	-.0100	-.0014
신체적자발성-->가족중심-->학교행복감	.0392	.0062	.0277	.0517
신체적자발성-->계획적여가-->학교행복감	.0480	.0073	.0344	.0633
신체적자발성-->일중심여가-->학교행복감	-.0001	.0006	-.0015	.0012
정서적유동성-->가족중심-->학교행복감	.0472	.0078	.0328	.0636
정서적유동성-->계획적여가-->학교행복감	.0519	.0084	.0364	.0696
정서적유동성-->일중심여가-->학교행복감	-.0001	.0010	-.0024	.0020
정신적자발성-->가족중심-->학교행복감	.0523	.0079	.0375	.0684
정신적자발성-->계획적여가-->학교행복감	.0649	.0094	.0474	.0838
정신적자발성-->일중심여가-->학교행복감	-.0022	.0026	-.0075	.0028

며, 본 연구에서 밝힌 가족중심여가라이프스타일이 학교행복감에 미치는 정적인 영향력은 이를 통해 추론할 수 있을 것이다.

계획적여가라이프스타일을 가진 사람은 여가활동을 사전에 계획하며 보다 즐겁고 효율적인 여가활동을 하는 것으로 알려져 있다(강형길, 조희태, 2018). 즐겁고 효율적인 여가활동을 향유하는 여가참여자는 건강하고 삶에 대한 만족도가 높은 것으로 밝혀졌으며(최장호, 박영숙, 2003), 본 연구에서 밝히 계획적여가라이프스타일과 학교행복감 간의 긍정적 관계는 이를 통해 이해할 수 있을 것이다. 본 연구에서 밝힌 흥미로운 점은 일중심여가라이프스타일을 가진 국내 청소년의 학교행복감이 높다는 결과이다. 일중심여가라이프스타일은 여가시간에도 학업이나 일에 대한 생각을 자주하는 라이프스타일을 나타내며, 본 연구의 결과는 여가시간에도 학업에 대한 생각을 쉽게 떨쳐버리지 못하는 청소년의 학교행복감이 높다는 것을 나타낸다. 학업에 대한 생각과 관심이 높은 청소년은 그렇지 않은 청소년들에 비해 학업성적이 뛰어난 가능성이 높으며, 학령지상주의 사회에서 살고 있는 국내 청소년의 현실을 반영하는 결과로 해석할 수 있을 것이다. 이러한 추론적 관계를 실증적으로 검증하기 위해서는 청소년들의 학업성적을 실질적으로 측정하고 이를 반영한 연구가 이루어져야 할 것이다.

다섯 번째 연구문제는 ‘외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구가 학교행복감에 미치는 영향에 있어서 여가라이프스타일의 매개효과는 어떠한가’이다. 위계적회귀분석결과 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구 요인은 48.3%의 설명력을 보여주었으며, 여가라이프스타일은 3.6%의 설명력을 보여주었다. 이것은 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구와 같은 심리요인이 여가라이프스타일과 같은 행동행태적 요인에 비해 학교행복감에 지대한 영향을 미친다는 것을 나타낸다.

Process 매개분석결과, 가족중심여가라이프스타일과 계획적여가라이프스타일은 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리욕구와 학교행복감 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 여가교육에 시사하는 바가 있다. 예를 들어, 교사는 학생들에게 여가활동을 계획하고 이를 통해 적극적인 여가생활을 향유하는 것이 행복한 삶의 중요한 연결고리임을 가르칠 수 있을 것이다. 또한 본 연구 결과는 학부모들에게 가족이 함께하는 여가활동이 자제들의 행복한 삶을 증진시킬 수 있다는 것을 일깨워 줄 수 있을 것이다. 또한 본 연구의 결과는 국내 청소년의 인지된 행복감을 증진시킬 수 있는 정책설계 및 여가시간 설계에 대한 기초적인 방향성을 제시한다고 할 수 있다. 나아가 본 연구의 결과는 낮은 행복감으로 인해 어려움을 겪고 있는 청소년의 상담자료로서 활용할 수 있을 것이다. 마지막으로 본 연구가 학령지상주의사회에서 여가의 교육적 가치를 제고할 수 있는 기초자료로 활용될 수 있기를 바라며, 사회와 교육계의 인식 변화를 유도하여, 초, 중등 교과과정에 여가교육이 다시 편성될 수 있기를 바란다.

## 참고문헌

- 강영하(2012). 초등학생의 학교 행복감 구성요인 탐색. *초등상담연구*, 11(2), 219-235.
- 강형길, 조진호(2018). 초등학생의 체육수업태도와 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회 논문지*, 18(5), 579-591.
- 강형길, 조희태(2018). 여고생의 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계-신체활동 여가태도의 매개효과, *한국여가레크리에이션학회지*, 42(2), 53-64.
- 김정운, 이장주(2005). 여가와 삶의 질에 대한 비교문화연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(2), 1-15.

- 박민정, 윤소영(2013). 청소년의 여가활동유형, 사회적 관계, 주관적 행복감의 관계 연구. *한국가족자원경영학회지*, 17(1), 125-138.
- 박영신, 김의철, 한기혜, 박선영(2012). 청소년이 지각한 행복의 수준과 요인, *청소년학연구*, 19(9), 149-188.
- 신성철(2015). 초등학생의 학교행복감이 학교생활 적응에 미치는 영향에 대한 자아존중감과 적응유연성의 이중 매개효과, *아동교육*, 24(2), 265-280.
- 우성남, 손영미(2009). 여가라이프스타일 척도개발 연구. *여가학연구*, 7(1), 1-26.
- 유신복, 손원숙(2013). 초등학생이 지각한 어머니의 정서표현성, 기본심리욕구 및 학교행복감 간의 관계. *한국심리학회지:학교*, 10(1), 179-200.
- 유한나, 엄정애(2014). 교사의 놀이 개입에 대한 유아의 생각과 기대. *한국교원교육연구*, 31(2), 255-284.
- 이남미, 이근모(2010). 대학생들의 시간관리행동과 여가태도, 생활만족도 그리고 자아실현과의 관계. *한국사회체육학회지*, 39, 837-849.
- 이훈, 조희범, 이영진 (2012). 성인의 놀이성 지표 개발. *관광학연구*, 34(9), 165-188.
- 장해순, 강태완(2005). 부모-자녀 간 의사소통이 자녀의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향. *커뮤니케이션학 연구*, 13(2), 104-130.
- 최문형(2009). 체육수업에서 아동의 기본적 심리욕구 척도의 개발과 타당성 검증. *한국스포츠심리학회지*, 20(4), 87-100.
- 최봉암, 최재일, 이준무(2014). 골프선수용 여가라이프스타일척도의 타당화 검증. *체육과학회지*, 23(1), 61-75.
- 최장호, 박영숙(2003). 대학생의 여가활동 유형과 생활만족에 대한 분석. *한국체육학회지*, 42(1), 347-356.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Barnett, L. A. (1991). Lasting effects of elementary school. *Sociology of Education*, 4(6), 51-74.
- Barnett, L. A.(1998). Characterizing playfulness: Correlates with individual attributes and personality traits. *Play & Culture*, 4, 371-393.
- Bozionelos, N., & Bozionelos, G.(1999). Playfulness: its relationship with instrumental and expressive traits. *Personality and Individuals Differences*. 26, 749-760.
- Butcher, K., Sallis, J.F., Mayer, J.A., & Woodruff, S. (2008). Correlates of Physical Activity Guideline Compliance for Adolescents in 100 U.S. Cities. *Journal of Adolescent Health*, 42, 360-368.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person×situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Emmons, R. A., & Diener, E (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.
- Entwisle, D. R., & Hayduk, L. A. (1988). Lasting effects of elementary school. *Sociology*

- of Education. *Sociology of Education*, 61(3), 147-159.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J.(1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299.
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: is acting extraverted as "good" as being extroverted?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1409.
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-288.
- Lieberman, J. N.(1977). *Playfulness: Its relationship to imagination and creativity*. NY: Academic Press.
- Lounsbury, J. W., Tatum, H., Gibson, L. W., Park, S. H., Sundstrim, E. D., Hamrick, F. L., & Wilburn, D. (2003). The development of a Big Five adolescent personlaity scale. *Psychoeducational Assessment*, 21, 111-133.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Nunnally, J. C.(1978). *Psychometric theory. 2nd edition*, McGraw-Hill, New York.
- Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro,M, Klasson-Heggebo/, Sardinha, L.B., Cooper, A.R., & Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-Old European Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86-92.
- Smillie, L. D., Geaney, J. T., Wilt, J., Cooper, A. J., & Revelle, W. (2013). Aspects of extraversion are unrelated to pleasant affectivereactivity: Further examination of the affectivereactivity hypothesis. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 580-587.
- Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393-412.