



대학생의 교양체육수업 만족과 학교생활건강성 및 운동지속의도와 의 관계

하숙레¹

¹한세대학교

The Relationship among Satisfaction in General Physical Activities Class, School Life Health, and Exercise Adherence Intention for University Students

Ha, Sook-Rye¹

¹Hansei University

Abstract

The purpose of this study was to effect of Satisfaction in General Physical Activities Class, School Life Health, and Exercise Adherence Intention for University Students. To achieve this purpose, the subject was selected by University Students who are participating General Physical Activities Class. In total, 408 survey questionnaires were distributed and 400 questionnaires used after eliminating 8 incomplete samples. There are three questionnaires(Satisfaction in General Physical Activities Scale, School Life Health Scale, Exercise Adherence Intention Scale). The data was analyzed by the frequency analysis, one-way ANOVA, and regression analysis with SPSS WIN 20.0 program. The research methods and procedures are as follows; First, there was significant statistical difference of university students's gender, grade, participation frequency of general physical activities class, and activities entries. Second, satisfaction in general physical activities class had influence on school life health of university student. Third, satisfaction in general physical activities class had impact of exercise adherence intention of university students. Fourth, school life health in general physical activities class had influence on exercise adherence intention of university students. In other words, university student's participated in general physical activities class was implicit in leisure sports activities and education. These result indicates that school life health, exercise adherence intention of university students will increase in general physical activities class satisfaction.

Key words : Satisfaction in General Physical Activities Class, School Life Health, Exercise Adherence Intention

주요어 : 교양체육수업만족, 학교생활건강성, 운동지속의도
이 논문은 2016학년도 한세대학교 교내연구과제로 연구되었음

Address reprint requests to : Ha, Sook-Rye

Hansei University, 435-742 30, Hansei-ro, Gunpo-city, Gyeonggi-do, Korea

Tel: +82-31-450-5273, E-mail: hasukray@hansei.ac.kr

Received: May, 7, 2018 Revised: May, 30, 2018 Accepted: June, 20, 2018

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생들에게 대학 생활은 학문만을 겸비하기 위한 것이 아니라 고등교육을 통하여 문화적 소양과 지·덕·체를 습득하여 사회의 진출을 위한 학습 과정과 전반적인 생활이 모두 이루어지는 곳이라 해도 과언이 아니며(김지현 2007), 현재 우리나라의 대학가와 사회 일각에서 새로운 방향제시로 교양교육을 화두로 삼고 중요성을 강조하고 있다. 따라서 대학생들이 건강을 증진시키고 바람직한 도덕성과 사회성을 형성하는 사람으로 육성시키는 효과를 가지기 위하여 대학생들이 체육수업의 성공을 경험할 수 있게 도와야 한다(김봉경, 2012). 특히, 대학교양체육의 올바른 실천을 통해서만 가능한 건강한 생활을 영위할 수 있는 운동능력을 배우고 건강지식과 기술을 습득하여 평생신체활동과 생활습관을 실천하는 방법을 체득하여 스포츠를 통한 삶의 질을 높이는 방법을 알아갈 수 있도록 해야 한다(김창환, 1997).

현대사회에서는 편협된 지식만으로 졸업 후 사회진출과 적응에 어려움을 극복하기 위하여 학문 융합형의 교육방법이 강조되고 있다(김순임, 2013). 그러나 우리나라의 교양체육은 대학에서의 위상을 확고히 확립하지 못하고 등한시되고 있으며 위기에 대처하는 전략수립이 어려움을 겪고 있고, 교양체육수업의 축소 등으로 대학생들의 정상적인 체육·교양교육의 기회를 갖지 못하고 있는 실정을 우려하고 있다(유정애, 2013). 이러한 관점에서 볼 때 대학의 교양체육수업은 다양한 신체활동에 참가함으로써 취미와 개인이 가진 잠재적인 소질을 개발하고, 다양한 경험을 통해 다른 전공의 학생들과의 폭넓은 교류와 건강을 제공하며 학교생활에 대한 전반적인 만족도를 높이는데 크게 기여한다고 할 수 있다. 대부분의 대학에서는 여가에 관련된 다양한 과목들을 개설하고 있는데 이중

교양체육수업은 대학생들의 건강증진과 건전한 여가 활동의 참여의 기회를 제공할 뿐만 아니라 평생에 걸쳐 다양한 스포츠 활동을 경험할 수 있는 평생체육으로서 가교역할을 담당하고 있다(전태준, 2004).

석혁기(2006)에 의하면 대학생 약 80% 정도가 교양체육의 필요성을 인식하고 있으며, 황향희, 이유진, 유성은(2013)의 선행연구에서도 대학생 91.6%가 대학교양체육의 필요성을 인식하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 교양체육수업을 통해서 대학생들은 스포츠에 대한 적극적인 태도와 지식을 함양하므로써 평생체육에 대한 긍정적인 인식을 전환시킨다고 한다(배성민, 김경렬, 2007).

또한, 교양체육수업에 관해 대학생을 대상으로 한 임진선, 이철원(2011)의 연구에서도 대학생들의 교양체육수업만족과 심리적 웰빙은 운동지속 의도에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 이러한 의미에서 김주희(2009)는 참여 동기는 교양체육 활동 선택 시에 중요하게 작용할 수 있으며, 또한 선택한 교양 체육활동을 통하여 운동에 대한 인식이 긍정적으로 변할 수 있고, 이러한 인식변화는 운동을 지속하는 계기를 마련해줄 수 있기 때문에 대학생들의 교양체육에 대한 참여에 대한 연구는 지속적으로 필요하다.

교양체육수업과 관련된 선행연구를 살펴보면, 이종호(2016)는 기본적인 욕구로 인해 유발되는 동기는 내적으로 유발되거나 자기결정화 되는 정도에 따라 행동의 방향과 지속성을 결정하게 된다는 자기결정 이론의 기본 가정을 지지하는 결과로 보인다고 하였고, 대학교양체육의 참여의식과 운동지속의사에 관한 한동수(2010)의 연구에서 교양체육수업의 만족도가 운동지속의사에 높은 영향을 미친다고 하였다. 또한 최희순(2009)은 운동의 지속은 개인의 정신적·신체적 건강과 사회성 발달을 위해 중요한 요소이며 대학교양체육은 건강증진을 위한 지식의 방법을 전이하는 교양생활로서 운동지속을 유도하고 삶의 질을 향상시키는 원동력이라고 보고하였다. 이러한 의미에서 학생

들에 의해서 동기화된 대학의 교양체육수업은 학생들이 대학을 졸업한 후에도 평생체육으로 연결시키는 매개체 역할을 하는 것으로 사료되므로 대학교양체육수업의 활성화와 평생체육으로의 전환을 위해서는 다양한 수업방법 등을 통한 학생들의 체육활동 참여 동기를 높여야 할 것이다.

대학교양체육수업은 신체활동을 하며 대인관계를 원만하게 형성할 수 있는 건강한 대학생활은 물론, 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 요인이라고 할 수 있다. 이렇듯 대학교양체육 수업은 신체의 건강, 체력증진은 물론, 미래사회에 곧 진출될 학생들의 평생체육의 기틀을 다지고, 사회적·도덕적 정신 배양과 원만한 사회성 육성 등 학교생활건강성과 미래의 건전한 사회생활과의 연계적인 상호보완관계 유지할 수 있도록 공헌하는 교육 활동으로써 운동참여에 대한 동기를 마련해 준다.

이에 대학생의 건전하고 유익한 스포츠 활동 참여와 체육교육의 가치를 부여하기 위한 체계적인 체육교육과 대학생들의 학교생활건강성은 물론, 졸업 후 건전한 사회생활의 적응을 위한 안전하면서 효과적인 교양체육프로그램에 대한 연구와 이에 따른 건강한 학교생활, 운동지속에 대한 연구가 필요하다고 할 수 있다.

이러한 선행연구를 토대로 본 연구에서는 교양체육수업에 대한 전반적인 이해와 연구의 필요성에 부응하기 위해 먼저, 대학생의 성, 학년, 교양체육참여횟수, 교양체육종목은 교양체육수업만족에 대해 어떠한 차이가 있는지를 알아보고, 교양체육수업만족은 학교생활건강성과 운동지속의도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 이에 관련된 변인들이 대학생의 건강과 사회인으로서의 삶의 질을 증진시킬 수 있는 요인으로 어떠한 관계가 있는지를 규명하여 궁극적으로 대학교양체육의 만족도를 높이고 건강한 학교생활을 영위하며 운동에 대한 지속적인 의도를 가질 수 있는 방안을 모색하는데 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 서울특별시 및 경기도 지역에 소재하고 교양체육수업이 개설되어 있는 4년제 대학교 4개 대학을 선정한 후 편의표집법을 이용하여 총 400명을 대상으로 각 대학의 교양체육수업이 이루어지고 있는 체육관과 체련장, 그리고 강의실에서 설문을 실시하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례 수	%	누적%
성별	남	244	61.0	61.0
	여	156	39.0	100
학년	1학년	44	11.0	11.0
	2학년	97	24.3	35.3
	3학년	125	31.3	66.5
	4학년	134	33.5	100
교양체육 수업 참여회수	주1회 이하	247	61.8	61.8
	주2회	106	26.5	88.3
	주3회	25	6.3	94.5
	주4회 이상	22	5.5	100
교양체육 종목	구기스포츠	158	39.5	39.5
	라켓스포츠	91	22.8	62.3
	대인스포츠	42	10.5	72.8
	개인스포츠	109	27.3	100

1차적으로 100부의 사전설문을 받아 예비심사를 하였으며, 본 심사 설문지 배포 전 조사대상자에게 연구의 목적을 충분히 설명한 후 자기평가기입법으로 성실하게 응답하도록 하였다. 완성된 설문지는 즉시 회수하였고, 최종적으로 회수한 설문지 중 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 설문지는 제외된 후 정상적으로 기입되고 회수된 자료를 연구의 목적에 따라 통계 처리하였다. <표 1>은 연구대상의 일반적 특성을 표기하였다.

2. 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 조사도구는 설문지이다. 설문지의 구성은 외재변인으로서 일반적 특성 4문항(성, 학년, 교양체육참여횟수, 교양체육종목), 교양체육수업만족 26문항, 학교생활건강성 31문항, 운동지속의도 15문항으로 총 76문항으로 구성하였다. 설문지의 모든 응답형태는 Likert-type의 5단계 평점척도방식으로 측정하였다.

1) 교양체육수업만족

교양체육수업만족의 설문지는 홍석표(2002), 조송현(2004)의 연구에서 사용되고 김홍철과 김명준(2006)이 변안한 설문지(26문항)를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 3개의 하위변인으로 구성하여 신체적만족(8문항), 교육적만족(10문항),

표 2. 교양체육수업만족 탐색적 요인분석 결과

문항	신체적만족	교육적만족	사회적만족
c18	.794	.287	.178
c26	.782	.247	.125
c25	.776	.259	.298
c19	.752	.334	.197
c17	.720	.315	.243
c24	.702	.333	.325
c20	.653	.350	.221
c12	.628	.336	.135
c11	.428	.346	.261
c6	.308	.758	.171
c5	.292	.751	.033
c8	.257	.750	.188
c7	.250	.731	.237
c3	.278	.729	.222
c2	.344	.710	.178
c4	.410	.672	.177
c10	.278	.631	.314
c22	.217	.173	.859
c23	.299	.220	.823
c21	.277	.296	.769
고유 값	10.55	1.51	1.31
분산%	52.76	7.55	6.57
누적%	52.76	60.32	66.89
신뢰도	.928	.922	.876

KMO의 표준형성 적절성 측도 = .932

Bartlett의 구형성검증=6133.812, $df=190$, Sig.=.000

사회적만족(8문항)으로 분석한 결과 중복으로 수렴되거나 적재치가 낮은 6문항(c1, c9, c13, c14, c15, c16)은 제외하고 최종 20문항으로 분석하였다. <표 2>는 신뢰도(Cronbach's α)분석과 탐색적 요인분석결과로, 전체변수를 설명하는 누적변량은 66.89%로 나타났다. 신뢰도(Cronbach's α) 계수는 신체적만족 .928, 교육적만족 .922, 사회적만족 .876로 측정되어 설문지의 신뢰도를 확보하였다.

2) 학교생활건강성

학교생활건강성의 설문지는 최임숙(2004)의 '학교적응 행동검사'를 민동일(2007)이 재구성한 '학교생활 건강성 척도'를 김정화(2013)의

표 3. 학교생활건강성 탐색적 요인분석 결과

문항	교사관계	교우관계	학업활동	규칙적응	물리환경
h19	.837	.056	.052	.036	.186
h23	.833	.046	.132	.146	.132
h18	.815	.006	.138	.053	.196
h20	.759	.215	.146	.243	.067
h22	.772	.249	.084	.217	.217
h21	.662	.360	.182	.215	.107
h16	.082	.857	.113	.154	.135
h17	.171	.809	.122	.149	.153
h15	.111	.791	.191	.136	.078
h13	.243	.680	.145	.195	.224
h29	.044	.064	.779	.165	.157
h30	.077	.182	.778	.173	.053
h28	.197	.118	.704	.182	.064
h26	.170	.167	.652	.202	.082
h27	-.040	.449	.622	-.003	.099
h31	.354	-.082	.548	.133	.243
h6	.224	.085	.123	.738	.242
h7	.180	.100	.266	.706	.095
h5	.005	.380	.199	.684	.160
h4	.244	.035	.246	.661	.251
h2	.145	.415	.114	.629	.119
h8	.271	.040	.141	.210	.788
h10	.121	.156	.098	.260	.768
h11	.318	.216	.195	.160	.678
h9	.170	.385	.154	.119	.671
고유 값	9.39	2.63	1.94	1.56	1.27
분산%	37.55	10.51	7.77	6.25	5.68
누적%	37.55	48.06	55.84	62.08	67.15
신뢰도	.910	.882	.829	.836	.844

KMO의 표준형성 적절성 측도 = .909

Bartlett의 구형성 검증=5834.425, $df=300$, Sig.=.000

연구에서 사용한 설문지(31문항)를 사용하였다. 5개의 하위변인으로 구성하여 교사관계(7문항), 교우관계(5문항), 학업활동(6문항), 학교규칙적응(6문항), 물리적환경(8문항)으로 분석한 결과 중복으로 수렴되거나 적재치가 낮은 6문항(h1, h3, h12, h14, h24, h25)은 제외하고 최종 25문항으로 분석하였다.

〈표 3〉은 신뢰도(Cronbach's α)분석과 탐색적 요인분석 결과로, 전체변수를 설명하는 누적변량은 67.15%로 나타났다. 신뢰도(Cronbach's α) 계수는 교사관계 .910, 교우관계 .882, 학업활동 .829, 학교규칙적응 .836, 물리적환경 .844로 측정되어 설문지의 신뢰도를 확보하였다.

3) 운동지속의도

운동지속의도에 관한 설문지는 임진선, 이철원(2011)과 김주희(2009) 등이 사용한 설문지(15문항)를 근거로 본 연구에 맞게 수정·보완을 거쳐 사용하였다. 3개의 하위변인으로 구성하여 경향성(7문항), 가능성(4문항), 강화성(4문항)으로 분석한 결과 중복으로 수렴되거나 적재치가 낮은 5문항(o4, o6, o10, o11, o14)은 제외하고 최종 10문항으로 분석하였다. 〈표 4〉는 신뢰도(Cronbach's α)분석과 탐색적 요인

표 4. 운동지속의도 탐색적 요인분석 결과

문항	경향성	가능성	강화성
o7	.829	.165	.159
o9	.780	.245	.324
o8	.751	.371	.316
o1	.603	.352	.386
o2	.168	.803	.244
o3	.349	.778	.244
o5	.311	.769	.315
o12	.286	.199	.843
o15	.330	.303	.751
o13	.230	.427	.665
고유 값	5.92	.89	.72
분산%	59.21	8.90	7.19
누적%	59.21	68.11	75.30
신뢰도	.870	.849	.833

KMO의 표준형성 적절성 측도 = .916
Bartlett의 구형성검증=2499.176, $df=45$, Sig.=.000

분석결과로, 전체변수를 설명하는 누적변량은 75.39%로 나타났다. 신뢰도(Cronbach's α) 계수는 경향성 .870, 가능성 .849, 강화성 .833으로 측정되어 설문지의 신뢰도를 확보하였다.

3. 자료처리

본 연구의 자료처리는 회수한 자료 중 신뢰성이 없는 자료, 설문내용이 2개 이상 누락된 자료 등은 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 SPSS/PC+ version 20.0을 사용하였다. 자료분석은 빈도분석, 탐색적요인분석, 신신뢰도(Cronbach's α)분석, 변인간의 차이 검증은 one-way ANOVA, 집단간의 비교는 다중범위검증(Scheffe)을 사용하였다. 교양체육수업만족, 학교생활건강성, 운동지속의도의 관계규명은 상관관계분석과 다중회귀분석을 사용하였으며, 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 수준에서 검증하였다.

III. 결과

1. 대학생의 일반적 특성에 따른 교양체육수업만족의 차이

표 5. 성에 따른 교양체육수업만족에 관한 t-검증

변인	성	N	M	SD	df	t-값	p	
교양 체육수업 만족	신체적	남	244	4.04	.80	398	3.06**	.002
	교육적	남	244	4.10	.72			
사회적 만족	남	244	3.80	.75	396	3.97**	.000	
	여	156	3.80	.75				
만남	남	244	4.07	.78	396	2.93**	.004	
	여	156	3.82	.88				

** $p<.01$, * $p<.05$

〈표 5〉는 대학생의 일반적 특성(성별)에 따른 교양체육수업만족의 차이 규명을 위해 T검증을 한 결과이다. 성별에 따른 교양체육수업만족 모든 하위변인(신체적만족, 교육적만족, 사회적만족)

에는 통계적으로 유의한 차($p < 0.01$)가 나타났다. 평균으로 비교해 보면 모든 하위변인에서 남자가 여자보다 높게 나타났다.

표 6. 학년에 따른 교양체육수업만족에 관한 분산분석 및 다중비교

구분	N	교양체육수업만족					
		신체적만족		교육적만족		사회적만족	
		M	SD	M	SD	M	SD
a	44	4.19	.76	4.08	.68	4.12	.80
b	97	3.76	.84	3.83	.83	4.00	.78
c	125	3.91	.75	4.01	.75	3.93	.77
d	134	4.04	.77	4.03	.67	3.95	.91
F-value		3.623*		1.068		.595	
Scheffe		b < a		n		n	

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ a: 1학년, b: 2학년, c: 3학년, d: 4학년

〈표 6〉은 대학생의 일반적 특성(학년)에 따른 교양체육수업만족에 관한 일원배치분산분석을 한 결과이다. 〈표 6〉에 의하면 학년(a: 1학년, b: 2학년, c: 3학년, d: 4학년)에 따른 교양체육수업만족의 하위변인, 신체적만족($F=3.623$, $p < 0.05$)에서는 유의한 차이가 나타났으나 교육적만족($F=1.068$)과 사회적만족($F=.595$)에서는 차이가 나타나지 않았다. 신체적만족의 사후분석 결과, a집단(1학년)이 b집단(2학년)보다 만족이 높은 것으로 나타났다.

〈표 7〉에 의하면 교양체육수업 참여회수(a: 주1회, b: 주2회, c: 주3회, d: 주4회)에 따른 교양체육수업만족 하위변인, 신체적만족($F=3.064$, $p < 0.05$)에서는 유의한 차이가 나타났으나 교육적만족

표 7. 교양수업 참여회수에 따른 교양체육수업만족에 관한 분산분석 및 다중비교

구분	N	교양체육수업만족					
		신체적만족		교육적만족		사회적만족	
		M	SD	M	SD	M	SD
a	247	3.87	.78	3.92	.76	3.96	.77
b	106	4.10	.75	4.08	.73	3.97	.97
c	25	3.93	.60	3.88	.58	3.86	.65
d	22	4.21	.83	4.26	.73	4.27	.87
F-value		3.064*		2.372		1.082	
Scheffe		b < a		n		n	

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ a: 주1회, b: 주2회, c: 주3회, d: 주4회

($F=2.372$)과 사회적만족($F=1.082$)에서는 차이가 나타나지 않았다. 신체적만족의 사후분석 결과, a집단(주1회)이 b집단(주2회)에 비해 높게 나타났다.

표 8. 교양체육수업종목에 따른 교양체육수업만족에 관한 분산분석 및 다중비교

구분	N	교양체육수업만족					
		신체적만족		교육적만족		사회적만족	
		M	SD	M	SD	M	SD
a	158	4.06	.76	4.10	.72	4.01	.81
b	91	3.88	.86	4.02	.70	4.05	.82
c	42	3.95	.73	3.82	.72	3.80	.79
d	109	3.85	.72	3.83	.79	3.92	.87
F-value		1.854		3.687*		1.071	
Scheffe		n		a > d		n	

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ a: 구기스포츠, b: 라켓스포츠, c: 대인스포츠, d: 개인스포츠

〈표 8〉에 의하면 교양체육수업종목(a: 구기스포츠, b: 라켓스포츠, c: 대인스포츠, d: 개인스포츠)에 따른 교양체육수업만족 하위변인, 교육적만족($F=3.687$, $p < 0.05$)에서는 유의한 차이가 나타났으나 신체적만족($F=1.854$)과 사회적만족($F=1.071$)에서는 차이가 나타나지 않았다. 교육적만족의 사후분석 결과, a집단(구기스포츠)이 d집단(개인스포츠)에 비해 높게 나타났다.

2. 교양체육수업만족, 학교생활건강성, 운동지속 의도간의 상관관계

1) 교양체육수업만족, 학교생활건강성, 운동지속 의도간의 상관관계 분석

〈표 9〉는 교양체육수업만족, 학교생활건강성, 운동지속의도간의 상관관계를 분석한 결과로 .9를 상관계수의 기준 값으로 변인간공선성을 검증하였다. 교양체육수업만족 하위변인 신체적만족($r=.743$)이 가장 큰 값을 나타내었고, 그 외의 변인간의 상관계수 값이 다중공선성 기준치인 .8보다 낮게 나타났으므로 각각의 변인간의 다중공선성은 문제가 없다는 것을 나타내고 있다.

표 9. 교양체육수업만족, 학교생활건강성, 운동지속의도 간의 상관관계분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
신체적 만족	1										
교육적 만족	.743***	1									
사회적 만족	.559***	.606***	1								
교사 관계	.542***	.560***	.489***	1							
교우 관계	.439***	.466***	.366***	.408***	1						
학업 활동	.469***	.434***	.527***	.395***	.444***	1					
학교규칙적응	.564***	.597***	.509***	.470***	.523***	.523***	1				
물리적 환경	.471***	.529***	.466***	.524***	.479***	.443***	.559***	1			
경향성	.369***	.477***	.360***	.283***	.526***	.420***	.370***	.394***	1		
가능성	.390***	.487***	.392***	.442***	.375***	.337***	.329***	.445***	.671***	1	
강희성	.470***	.557***	.437***	.435***	.476***	.443***	.457***	.500***	.699***	.686***	1

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

2) 교양체육수업만족이 학교생활건강성에 미치는 영향

〈표 10〉은 교양체육수업만족이 학교생활건강성에 미치는 영향을 검증하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 교양체육수업만족의 모든 하위변인 신체적만족($\beta = .225$, $t = 3.672$), 교육적만족($\beta = .270$, $t = 4.206$), 사회적만족($\beta = .198$, $t = 3.829$)에서 교사관계에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 36.6%를 설명하고 있으며 F값은 74.994($p < .001$)로 나타났다. 교우관계에는 교육적만족($\beta = .276$, $t = 3.921$)이 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 약 23.3%를 설명하고 F값은 39.555($p < .001$)로 나타났다.

학업활동에서는 교육적만족을 제외한 신체적만족($\beta = .231$, $t = 3.648$), 사회적만족($\beta = .363$, $t = 6.796$)에서 영향이 있는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 약 32.1%를 설명하고 F값은 61.670($p < .001$)로 나타났다. 또한, 학교규칙적응에서는 모든 하위변인 신체적만족($\beta = .219$,

$t = 3.704$), 교육적만족($\beta = .309$, $t = 5.012$), 사회적만족($\beta = .200$, $t = 4.003$)에서 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 40.7%를 설명하고 F값은 89.727($p < .001$)로 나타났으며, 물리적환경에서는 신체적만족을 제외한 교육적만족($\beta = .336$, $t = 5.107$, 사회적만족

표 10. 교양체육수업만족이 학교생활건강성에 미치는 영향

	교사관계				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.819	.161		11.320***	.000
신체적만족	.195	.053	.225	3.672***	.000
교육적만족	.243	.058	.270	4.206***	.000
사회적만족	.160	.042	.198	3.829***	.000
R ²	.366				
F	74.994***				
	교우관계				
	B	SE	β	t	p
(상수)	.763	.243		3.138**	.002
신체적만족	.199	.080	.166	2.471*	.014
교육적만족	.342	.087	.276	3.921***	.000
사회적만족	.112	.063	.101	1.771	.077
R ²	.233				
F	39.555***				
	학업활동				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.056	.195		5.417***	.000
신체적만족	.235	.065	.231	3.648***	.000
교육적만족	.055	.070	.051	.778	.437
사회적만족	.345	.051	.363	6.796***	.000
R ²	.321				
F	61.670***				
	학교규칙적응				
	B	SE	β	t	p
(상수)	.236	.200		1.183	.237
신체적만족	.245	.066	.219	3.704***	.000
교육적만족	.360	.072	.309	5.012***	.000
사회적만족	.208	.052	.200	4.003***	.000
R ²	.407				
F	89.727***				
	물리적환경				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.393	.183		7.625***	.000
신체적만족	.118	.060	.123	1.957	.051
교육적만족	.335	.066	.336	5.107***	.000
사회적만족	.170	.048	.190	3.569***	.000
R ²	.328				
F	63.768***				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

($\beta=.190, t=3.560$)에서 영향이 있는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수는 약 32.8%를 설명하고 F값은 63.768($p<.001$)로 나타났다.

3) 교양체육수업만족이 운동지속의도에 미치는 영향

표 11. 교양체육수업만족이 운동지속의도에 미치는 영향

	경향성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.052	.242		4.342***	.000
신체적만족	.011	.080	.009	.132	.895
교육적만족	.503	.087	.404	5.772***	.000
사회적만족	.123	.063	.111	1.953	.052
R^2	.236				
F	40.465***				
	가능성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.520	.218		6.978***	.000
신체적만족	.064	.072	.058	.883	.378
교육적만족	.440	.078	.385	5.624***	.000
사회적만족	.137	.057	.134	2.420*	.016
R^2	.273				
F	49.046***				
	강화성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.042	.211		4.934***	.000
신체적만족	.110	.070	.098	1.569	.118
교육적만족	.480	.076	.413	6.320***	.000
사회적만족	.136	.055	.131	2.474*	.014
R^2	.337				
F	66.270***				

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

<표 11>은 교양체육수업만족이 운동지속의도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 교양체육수업만족의 하위변인 신체적만족과 사회적만족을 제외한 교육적만족($\beta=.404, t=5.772$)에서만 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 23.6%를 설명하고 F값은 40.465($p<.001$)로 나타났다. 가능성에서는 신체적만족을 제외한 교육적만족($\beta=.335, t=5.624$)과 사회적만족($\beta=.134, t=2.420$)이 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분

석 결정계수는 총 변량의 약 27.3%를 설명하고 F값은 49.406($p<.001$)로 나타났다. 강화성에서도 신체적만족을 제외한 교육적만족($\beta=.413, t=6.320$)과 사회적만족($\beta=.131, t=2.474$)이 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 33.7%를 설명하고 F값은 66.270($p<.001$)로 나타났다.

4) 학교생활건강성이 운동지속의도에 미치는 영향

표 12. 학교생활건강성이 운동지속의도에 미치는 영향

	경향성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	.948	.264		3.593***	.000
교사관계	-.034	.070	-.025	-.491	.623
교우관계	.377	.051	.381	7.410***	.000
학업활동	.235	.059	.202	3.978***	.000
학교규칙적응	.003	.060	.003	.053	.958
물리적환경	.169	.068	.137	2.497*	.013
R^2	.333				
F	38.879***				
	가능성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.054	.254		4.145***	.000
교사관계	.313	.067	.246	4.640***	.000
교우관계	.138	.049	.150	2.818**	.005
학업활동	.097	.057	.089	1.697	.091
학교규칙적응	-.041	.057	-.041	-.711	.478
물리적환경	.262	.065	.228	4.017***	.000
R^2	.283				
F	30.672***				
	강화성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	.704	.240		2.927**	.004
교사관계	.182	.064	.142	2.850**	.005
교우관계	.186	.046	.201	4.006***	.000
학업활동	.176	.054	.161	3.261***	.001
학교규칙적응	.081	.054	.082	1.493	.136
물리적환경	.239	.062	.206	3.868***	.000
R^2	.365				
F	44.793***				

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

<표 12>는 학교생활건강성이 운동지속의도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 회귀분석을 실시하였

다. 학교생활건강성의 하위변인 교사관계와 학교규칙적응을 제외한 교우관계($\beta=.381, t=7.410$), 학업활동($\beta=.202, t=3.978$), 물리적환경($\beta=.137, t=2.497$)에서 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 33.3%를 설명하고 F값은 38.879($p<.001$)로 나타났다. 가능성에서는 학교생활건강성의 하위변인 학업활동과 학교규칙적응을 제외한 교사관계($\beta=.246, t=4.640$), 교우관계($\beta=.150, t=2.818$), 물리적환경($\beta=.288, t=4.017$)에서 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 28.3%를 설명하고 F값은 30.672($p<.001$)로 나타났다. 강화성에서는 학교규칙적응을 제외한 4개의 하위변인 교사관계($\beta=.142, t=2.850$), 교우관계($\beta=.201, t=4.006$), 학업활동($\beta=.161, t=3.261$), 물리적환경($\beta=.206, t=3.868$)에서 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀분석 결정계수는 총 변량의 약 36.5%를 설명하고 F값은 44.793($p<.001$)로 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 대학생의 교양체육수업 참여에 따른 만족도가 학교생활건강성 및 운동지속의도에 영향을 미칠 것이라는 선행연구결과를 토대로 하여 대학생의 일반적특성이 교양체육수업만족도에는 차이가 있는지 분석하고, 교양체육수업만족과 학교생활건강성 및 운동지속의도의 상관관계와 미치는 영향은 어떠한지 살펴본 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 교양체육수업에 참여하는 대학생의 일반적 특성(성별, 학년, 교양체육수업 참여회수, 교양체육수업종목)에 따른 교양체육수업만족에서 남학생이 여학생보다 만족이 높은 것으로 나타났고, 신체적만족에서 1학년이 2학년보다 높고, 주1회 교양체육수업을 하는 집단이 주2회 집단보다 높게 나타났으며, 구기스포츠가 개인스포츠에 비해 교육적만족이 높게 나타났

다. 김영란(2004)은 인구사회학적 특성과 학교생활에 대해 남학생보다 여학생이 우울 정도가 상대적으로 높다는 연구와 맥을 같이 한다. 교양체육수업에 참여하는 동기를 살펴보면 남학생은 체육수업에서 기술을 익히고 평생체육의 기반을 쌓으려는 경향이 있는 반면 여학생들은 이러한 동기유발이 남학생보다 떨어지는 경향이 있는 것으로 보여진다. 신체적 만족에서도 1학년이 2학년보다 높은 것과 주1회 교양체육수업을 하는 집단이 주2회 집단보다 높게 나타난 것은 많은 시간 할애보다는 집중에 비중을 더 둔다고 보여진다. 또한, 구기스포츠가 개인스포츠에 비해 교육적 만족이 높게 나타나는 현상 또한 대학생활에서는 청소년시기의 생활보다 집단형성이 쉽게 이루어져 함께하는 구기스포츠에 교육적 만족이 높다고 보여진다.

둘째, 교양체육수업만족은 학교생활건강성 모든 하위변인(교사관계, 교우관계, 학업활동, 학교규칙적응, 물리적환경)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 학교생활에서의 만족과 건강한 경험이 학생들의 지적발달뿐만 아니라 신체적·정신적 발달과 건강에 직접적으로 관련되어 있다는 Johnson(1993)의 연구와 학교분위기를 민주적으로 지각하는 청소년일수록 학교생활에 더 흥미를 갖게 되고(김재한, 2003), 청소년의 학교탄력성에 보호적인 역할을 한다(김현경, 2003)의 연구와 같은 맥락이다. 또한, 교사나 교우관계에서의 지지적 환경이 아동들의 자아탄력성 발달에 중요한 역할을 수행한다는 Lindesey, et, al.,(2000)의 연구를 지지한다. 즉, 교양체육수업에서 만족하였을 때 교사와 교우관계는 원활해지고 학교생활의 적응도 빠르다는 것을 알 수 있다.

셋째, 교양체육수업만족은 운동지속의도 하위변인(경향성, 가능성, 강화성)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 체육수업만족은 교육적·사회적만족, 즉 흥미, 재미, 성취감 등이 운동지속의도의 경향성, 가능성, 강화성에 영향을

미치는 것으로 해석되어진다. 즉, 고등학생들의 성취감은 물론 건강을 도모할 수 있는 체육 수업은 학생들의 운동지속을 유지할 수 있는 계기와 중요한 변수로 작용한다(김지태, 2010)는 연구와 자신의 운동능력에 대한 높은 신뢰가 스포츠참가의 지속을 이끌어 낸다는 하영호(2007)의 연구결과가 직·간접적으로 이의 결과를 뒷받침한다. 또한, 참여지속의지를 조사한 정운하(2016)의 연구에서는 동기요인이 운동참여 목적 항목이 참여지속의지 요인에 포함하여 참여 결정의 의미를 넓히고 있고, 같은 복합의미에서 Alexandris, Daniel, & Mark(2011)의 연구는 운동참여 집착관계를 규명하여 특수상황의 심리를 해석을 보다 넓고 긍정적인 시각을 제시하였다. 따라서 교양체육수업을 담당하는 담당자와 교수자들은 체육수업의 만족을 주는 이러한 행위들이 운동을 지속하는데 중요한 변수가 된다는 것을 인식하고, 체육프로그램편성과 교수방법이 다양하고 체계적인 측면으로 적용하여 학생들의 운동지속의도를 늘리는데 중점을 두어야 할 것으로 생각된다.

넷째, 학교생활건강성 하위변인(교사관계, 교우관계, 학업활동, 학교규칙적응, 물리적환경)은 운동지속의도 하위변인(경향성, 가능성, 강화성)에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 건강한 학교생활을 추구함에 있어 학업활동에 관련된 대인관계가 대학생생활에서 우선시되고 있다는 것을 간접적으로 내포하고 있다. 이에 동료와의 친화적인 요인은 운동지속에 영향을 미친다(이란희, 2001), 사회적 요인인 동료관계가 운동지속의사에 영향을 미친다(서희진, 김용준, 2005), 대인관계에 대한 만족은 내재적보상이 지속적인 스포츠참여에 긍정적인 영향을 미친다(Wankel & Kreisel, 1985)의 연구와 맥락을 같이 한다. 이러한 결과는 고등학생들의 이론에 대한 낮은 부담감과 실습을 통한 현장학습과 같은 요인들은 여가활동의 참가를 증대시킴으로써 해서 인간관계 발달에 기여하며, 생활체육의 장에서 일어나는 상

호작용을 통하여 행동의 규범을 익힘은 물론, 자아의 발견과 개발에도 영향을 미친다고 한 Bailey(1993), Hargreaves(1994), 그리고 Nelson(1994)의 주장을 부분적으로 지지하고 있다. 또한, 대학생들의 교양체육 수업에서의 심리적 웰빙요소들이 지속의도에 긍정적인 영향을 미친다(임진선, 이철원, 2011)는 연구, 학생들의 지속의도를 높이기 위해서는 심리적 웰빙 상태를 높여야 된다(정용각, 2008)는 연구가 본 연구결과를 지지한다. 선행연구들과 본 연구결과는 학교생활 건강성을 증진시키기 위해서는 대학생들이 지향적인 인적·물적 교육환경이 제공되어야 한다. 이러한 결과 내에서 학교생활에서 이루어지는 교양체육수업을 통해 학생들의 운동참여를 지속하게 하기 위한 방안으로 교수능력에서 소통과 전문적인 이론과 실기능력, 지도력, 미래지향적 사고의 수업방식에서 학생들 수준을 고려한 단계별 지도안이 활용되어야 하고, 학생들이 요구하는 평가방식 선택권 채택, 기술훈련이 아닌 도전과 경험의 접근 방식수업, 시대성을 포함한 프로그램에서는 뉴스포츠 종목의 과목 개설이 이루어져야 한다.

또한, 수업공동체 의식 함양, 학문적인 가치 함양에서는 전문적인 이론과 실기능력 구비로 종목에 대한 학생들의 교육적 욕구와 신뢰 구축 등에 노력을 기울여 대학생들의 교양체육 수업 참여 확대를 가져올 수 있도록 교육이 질적에서의 향상에 전심해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 교양체육수업만족과 학교생활건강성 및 운동지속의도와와의 관계를 규명하기 위해 서울특별시 및 경기도 지역에 소재하고 교양체육수업이 개설되어 있는 4년제 대학교 400명의 학생을 대상으로 선정한 후 자기평가기입법으로 설문조사를 하였고, 설문한 자료를 비도분석, 일원변량 분산분석, 상관관계분석, 다중회귀분석

을 이용하여 결론을 도출하였다.

첫째, 교양체육수업에 참여하는 대학생의 일반적 특성(성별, 학년, 교양체육수업 참여회수, 교양체육수업종목)에 따른 교양체육수업만족에서 남학생이 여학생보다 만족이 높은 것으로 나타났고, 신체적만족에서 1학년이 2학년보다 높고, 주1회 교양체육수업을 하는 집단이 주2회 집단보다 높게 나타났으며, 구기스포츠가 개인스포츠에 비해 교육적만족이 높게 나타났다.

둘째, 교양체육수업만족은 학교생활건강성 모든 하위변인(교사관계, 교우관계, 학업활동, 학교규칙적응, 물리적환경)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 교양체육수업만족은 운동지속의도 하위변인(경향성, 가능성, 강화성)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 학교생활건강성 하위변인(교사관계, 교우관계, 학업활동, 학교규칙적응, 물리적환경)은 운동지속의도 하위변인(경향성, 가능성, 강화성)에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이렇듯 대학생들의 교양체육수업 만족이 학교생활의 건강과 학생들의 운동지속의도에 긍정적인 역할을 한다고 할 수 있다. 따라서 교양체육수업의 다양성과 질 높은 프로그램의 접목으로 만족도를 높여주어 건강한 학교생활과 운동지속의도를 올리기 위한 여러 측면에서의 연구가 필요하다고 사료된다.

끝으로 본 연구과정에서 보여진 문제점과 향후 연구 과제를 제시하면, 본 연구는 양적연구의 비교보다는 질적연구의 차원에서 심층, 관찰, 인터뷰를 통해 조금 더 디테일한 연구가 필요하고 다양한 참여자를 대상으로 한 연구가 필요하다. 또한, 교양체육수업의 만족도와 대학생의 의견을 반영하여 교양체육활성화에 관한 프로그램에 관한 폭넓고 다양한 연구가 이루어져야 할 것이며, 이에 따른 연구자료를 수업현장의 교수 강사, 그리고 교양체육교육 담당자에게 제공하여 활용하도록 하여야 할 것이

다. 또한 대부분 교양체육수업에 관한 연구는 대학생을 대상으로 한 연구들이고 교수자나 지도자에 대한 연구가 미비하다. 따라서 교수자 및 지도자들을 대상으로 교양체육수업이 갖는 가치와 교육프로그램 타당성 및 적합성에 관한 연구가 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 강병일(2010). 대학생들의 교양체육만족과 여가태도의 차이 분석. 미간행석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김나영(2010). 대학생 스트레스, 사회적 지지, 대학생활만족도의 관계에 관한 연구. 미간행석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 김도훈, 김근호(2009). 대학교 교양 골프수업 참여동기와 수업몰입, 수업만족 및 운동지속의사와의 관계. 한국체육과학회지, 18(4), 683-694.
- 김봉경(2012). 대학생의 체육수업에서 몰입경험이 수업만족, 및 구관적 정서에 미치는 영향. 한국체육학회지, 21(5), 679-690.
- 김순임(2013). 교양교육, 대학구성원들의 시각교정 필요. 한국교양기초교육원 e-Journal, 8.
- 김지태(2010). 고교 체육수업의 재미요인이 여가스포츠참가와 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 34(4), 17~26.
- 김지현(2007). 대학 기초교양교육의 재개념화. 교육원리연구, 12(2), 115~151.
- 김창환(1997). 평생체육의 관점에서 본 학교체육수업의 문제점 개선을 위한 연구. 한국체육학회지, 36(2), 326-333.
- 남인수, 노미라, 여지은(2009). 남자 테니스 동호인의 참여정도와 성취목표성향이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(4), 45-55.

- 노승화, 주성범, 추종호(2016). 대학 교양 스퀘시 수업 재미요인이 수업 만족 및 운동지속에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 14(2), 107-118.
- 남인수(2009). 성인 수영참여자의 참여동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(4), 113-125.
- 배성민, 김경렬(2007). 대학 교양체육 수강생들의 주관적 건강정도에 따른 수업만족과 스포츠가치관의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 31(4), 293~304.
- 설미영(2005). 교사와 학생의 인터넷 동호회 참여 경험과 만족정도가 직장생활과 학교생활 만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 안병욱, 임영삼(2010). 교양체육 참여자의 라이프 스타일과 여가만족, 생활만족의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(3), 7-16.
- 원미옥(2004). 대학생의 교양체육 수업 참여만족이 여가태도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 유정애(2013). 우리나라 대학 교양 체육의 교육력 및 경쟁력 비평. *한국체육학회지*, 52(6), 205-216.
- 유현순, 황인선, 박명국(2010). 여자대학생 교내 스포츠 참여동기, 태도 및 충성도의 인과관계. *한국사회체육학회지*, 41, 231-242.
- 윤홍한, 김승철(2010). 대학교양 스키 수강생의 참여동기가 스키몰입 및 지속의도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 49(6), 291-301.
- 이서연, 권순정(2012). 교양 체육참여에 따른 재미요인이 여가만족 및 수업만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 10(3), 51-63.
- 이숙정, 유지현(2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활 적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. *교육심리연구*, 22(3), 589-607.
- 임진선, 이철원(2011). 대학생의 교양체육 수업만족, 심리적 웰빙과 지속의도와의 관계. *한국체육학회지*, 50(5), 275-283.
- 조송현(2004). 교양체육수업에 대한 학생의 만족에 영향을 미치는 결정요인에 관한 연구. *체육과학연구*, 15(2), 63-73.
- 전태준(2005). 대학생의 교양체육만족과 자가건강관리수행의 관계. *한국체육학회지*, 44(4) : 219-228.
- 정용각(2008). 레저스포츠 참가자의 기본적 심리욕구만족, 참여동기 및 지속의도와의 관계. *한국사회체육학회지*, 34(2), 1591-1604.
- 정운하(2017). 노인 운동 참여제약과 협상 및 참여지속의지의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(4), 68~82
- 최옥순(2004). 중학생의 개인적 특성, 가정 및 학교 환경과 정신건강과의 관계. 미간행박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 최희순(2009). 교양체육의 참여요인과 운동지속의사의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 하영호(2007). 헬스피트니스운동 참가자의 운동지속요인과 참가정도의 관계. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 하혜석(2010). 교양무용 수업참가 대학생의 여가만족과 생활만족과의 관계. *한국무용기록학회지*, 18, 99-112.
- 한동수(2010). 대학 교양체육의 참여의식과 운동지속에 관한 연구. 미간행석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 황향희, 이유진, 유성은(2013). 대학 교양체육 현황 및 활성화 방안. *한국스포츠학회지*, 11(2), 101-111.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Girgolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation, and alpine skiing participation. *Journal of Leisure Research*, 39, 648-667.

- Alexandris K., Daniel C. F., Pritchard, M. (2011). The Impact of Constraints on Motivation, Activity Attachment, and Skier Intentions to Continue. *Journal of Leisure Research*, 43(1), 56-79.
- Alfemmann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 47-5.
- Arnett, J. J.(2000). Adolescence and emerging adulthood. Prentice-Hall, Inc.
- Lindsey, E., Kurtz, D., Jarvis, S., Wiliams, N., & Nackemd, S.(2000). How runaway and Homeless youth navigate troubled waters: The role offormaland informalhelpers. *Journal of Child and Adolescent Social Work*, 17, 115-140.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging*, 20(2), 272-284.
- Powers, T. V.(2003). *The relationship among protectivefactors, volition, and academicresilience in chronically-ill adolescents*. Doctoral Dissertation, University of Washington.
- Rodriguez, A., Latkova, P., & Sun, Y.Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86, 163-175.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.(2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. Social Development and Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.