creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000267431

2019년 8월
교육학석사(체육교육)학위논문

뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

서 창 재

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향

The Effect of Physical Education Class Using New Sports Items on Physical Self-Efficacy and Psychological Well-being of Middle School Girls

2019년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

서 창 재

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2019년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

서 창 재

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

서창재의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정 재 환 인

심사위원 조선대학교 교수 이 계 행 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구 필요성 ····· 1

2. 연구 목적 ····· 4

3. 연구 문제 ····· 4

4. 연구 변인 및 연구가설 ····· 4

5. 연구의 제한점 ····· 6

6. 용어의 정의 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9

1. 뉴스포츠 ····· 9

가. 뉴스포츠의 개념 ····· 9

나. 뉴스포츠의 역사 ····· 10

다. 뉴스포츠의 분류 및 종류 ····· 10

2. 신체적 자기효능감 ····· 13

가. 자기효능감 ····· 13

나. 신체적 자기효능감의 개념 ····· 14

3. 심리적 행복감 ····· 17

가. 심리적 행복감의 개념 ····· 15

나. 심리적 행복감의 구성요인 ····· 16

Ⅲ. 연구방법 ····· 18

1. 연구대상 ····· 18

2. 조사도구 ····· 19

가. 예비검사 ····· 19

나. 설문지의 구성 ····· 19

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 자료 처리 ····· 21
4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 ····· 21
가. 탐색적 요인 분석 ····· 22
나. 신뢰도 분석 및 최종문항 ····· 24
Ⅳ. 연구결과 ····· 26

Ⅴ. 논 의 ····· 38

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 43

참고문헌 ····· 46

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 뉴스포츠의 종류 ····· 11
표 2. 연구 대상자의 일반적 특성 ····· 18
표 3. 설문지 주요 구성내용 ····· 20
표 4. 신체적 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석결과 ····· 22
표 5. 심리적 행복감에 대한 탐색적 요인분석결과 ····· 23
표 6. 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 신뢰도분석 ····· 24
표 7. 설문지 주요 구성내용 ····· 25
표 8. 학년 간에 따른 신체적 자기효능감의 차이 ····· 26
표 9. 학년 간에 따른 심리적 행복감의 차이 ····· 27
표 10. 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감의 차이 ····· 28
표 11. 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이 ····· 29
표 12. 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감의 차이 ····· 30
표 13. 뉴스포츠 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이 ····· 31
표 14. 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 신체적 자기효능감의 차이 ····· 32
표 15. 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이 ····· 33
표 16. 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 간의 상관분석 결과 ····· 34
표 17. 신체적 자기효능감에 따른 쾌락적 즐거움의 중다회귀분석 결과 ····· 35
표 18. 신체적 자기효능감에 따른 몰입감의 중다회귀분석 결과 ····· 36
표 19. 신체적 자기효능감에 따른 자아실현의 중다회귀분석 결과 ····· 36
표 20. 신체적 자기효능감에 따른 자신감의 중다회귀분석 결과 ····· 37

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 연구변인 ····· 5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Effect of Physical Education Class Using New Sports Items on Physical Self-Efficacy and Psychological Well-being of Middle School Girls

Seo, Chang-Jae
Advisor : Prof. Kim, Hyun-Woo Ph.D.
Major in Physical Education,
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to provide useful information about the operation of junior high school sports club by identifying the effects of physical education classes using new sport items on physical self - efficacy and psychological well - being of middle school girls.

In order to achieve the purpose of this study, the subjects of the study were selected from the students who are currently attending two female middle schools in Gwangju area. A total of 328 questionnaires were distributed using the self-administration method, 313 parts were used for analysis.

In this study, questionnaires were used as survey tool. The questionnaire consisted of 4 items of general characteristics, 11 items of Physical Self-Efficacy, and 11 items of psychological well-being.

The collected data were analyzed by using statistical methods such as frequency analysis, one - way ANOVA, correlation analysis and multiple regression analysis. Based on the results of the analysis, the following conclusions were drawn.

First, the results of the analysis of the difference of physical self - efficacy

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

according to the grade level of female middle school students showed significant difference in self - expression confidence among sub - factors of physical self - efficacy. The results of analysis of the difference of psychological happiness according to grade of female middle school students showed significant difference in hedonic pleasure, immersion feeling, and self realization among sub - factors of psychological happiness.

Second, the results of the analysis of the difference of physical self - efficacy according to frequency of external physical activity participation of female middle school students showed significant differences in physical ability and self - expression confidence which are sub - factors of physical self - efficacy. The results of analysis on the difference of psychological happiness according to frequency of participation of external physical activity of female middle school students showed significant difference in the pleasure enjoyment, immersion feeling, self realization, and self confidence factors which are sub - factors of psychological happiness.

Third, the results of the analysis of the difference of physical self - efficacy according to the duration of participation of new sports in middle school girls showed significant difference in physical ability and self - expression confidence which are sub - factors of physical self - efficacy. The results of analysis on the difference of psychological happiness according to duration of participation of new sports of middle school girls showed significant difference in both pleasure joy, immersion feeling, self realization and self - confidence which are sub - factors of psychological happiness.

Fourth, the analysis of the difference of physical self - efficacy according to the preference of the new sports class for the middle school girls showed significant difference in the physical ability and self - expression confidence which are the sub - factors of physical self - efficacy. The analysis of the difference of psychological happiness according to the preference of the new sports class for middle school girls showed significant difference in the pleasure enjoyment, immersion feeling, self realization and self - confidence which are sub

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

- factors of psychological happiness.

Fifth, as the perceived physical competence and self - expression self - confidence which is a sub - factor of physical self - efficacy, the sub - factors of psychological happiness such as hedonistic pleasure, immersion, self - realization and self - confidence were statistically affected.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

아동 및 청소년 시기는 인간의 발달단계 중 가장 중요한 시기이며, 인격형성을 위하여 스포츠 활동 참여는 매우 중요하다고 할 수 있다(한승진, 이민규, 조은영, 2015). 스포츠를 통한 신체 활동은 체력 및 운동 능력을 기르고 자신과 세계를 이해하며 바람직한 품성과 사회성을 갖추게 한다(장현주, 정연택, 최연재, 2016). 그동안 발표된 많은 연구(구창모, 2004; 염두승, 2003; 허윤호, 2009; Coakley, 2007)들을 살펴보면 규칙적 신체활동 및 자발적인 체육활동 참여는 청소년들에게 신체적 건강뿐만 아니라 청소년기의 특성인 근심, 불안, 갈등, 긴장, 과격한 행동 등을 줄여 심리적 건강증진에 도움이 되며 사회성 및 도덕성 발달, 시민 정신의 함양 등과 같은 사회적인 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 밝히고 있다(김영준, 전태준, 김지태, 2010). 특히, 청소년 시기에 첫 걸음이 중학교 체육은 초등학교에서 이루어진 기초 교육을 바탕으로 교육 내용의 범위와 깊이가 심화된 '신체 활동 가치의 심화 교육'을 담당하며, 이를 통해 신체 활동의 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가의 가치를 추구하며 실제에서의 적용 능력을 강조하고 있다(장현주, 정연택, 최연재, 2016).

하지만, 일선 교육현장에는 체육수업에 '참여하지 못 하거나' 혹은 '참여할 수 없는' 즉, 체육수업에서 소외된 학생들이 상당 수 존재하고 있어 아쉬움을 갖게 한다. 특히, 여학생은 남학생에 비해 체육수업에서 소외되는 정도가 심각한데, 소외로 대표될 수 있는 여학생들의 '단절' 혹은 '배제' 현상은 체육수업의 문외한이 보더라도 한 눈에 이해될 수 있을 정도로 명료하게 드러난다(황성하, 2015).

김현우, 김철주, 오광수(2017)의 연구의 따르면 다른 교과목과 다르게 신체와 관련된 활동을 주된 교육적 매개로 여기는 체육교과에서는 혼성 수업에 대한 현실적 어려움이 있다고 하였으며, 이는 남학생 보다 여학생이 외모에 대한 관심이 높고, 이성에게 보이는 자신의 이미지를 의식하다보니 체육 수업과 스포츠클럽 활동을 하는데 지장을 주고 있다고 하였다. 이는 교육의 목적을 보편적 가치에 둔다면, 체

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

육수업에서 발생되는 여학생들의 소외 현상은 학교체육 현장에서 반드시 해소되어야 한다(황성하, 2013).

이러한 여학생들을 체육수업 중 신체적인 활동을 적극적으로 참여시키기 위해서 2000년대 초반 학교체육 현장에 도입된 뉴 스포츠는 전통적인 남성 중심적 스포츠의 구조적 문제를 뛰어넘을 수 있는 구체적인 수단으로서, 체육수업에서 혼성학급을 운영할 수 있는 현실적인 대안적 활동으로 주목받기 시작하였다(황의룡, 2014). 특히, 규칙 적용의 유연성, 기능의 단순성, 신체접촉의 최소화 등의 뉴 스포츠 특징(류태호, 2006)은 혼성 체육수업에서 여학생들의 적극적인 참여를 이끌어 내는데 동인으로 작용하였다(황의룡, 2014). 뉴 스포츠의 도입은 여학생들의 체육 활성화를 위한 방법적 논의들을 다양하게 확장하는 데 기여했다고 볼 수 있다(김동식, 장용규, 2015).

이 뉴 스포츠는 다양한 종목과 새로운 형식 및 특성으로 주목을 받고 있으며, 뉴 스포츠는 근대스포츠와 다르게 참여·즐거움에 목표를 둔 양성 중심적 스포츠로 장소의 개방성, 규칙의 유연성, 시설 및 용구의 단순성, 종목의 다양성 등의 특성을 가지고 있어 여학생이나 운동 능력이 낮은 학생도 쉽게 배우고 즐길 수 있도록 하며, 현대 사회의 중요한 가치인 다양성, 양성평등 등을 실현할 수 있는 활동이다(한국뉴스포츠협회, 2015). 이러한 뉴 스포츠 도입으로 통하여 체육 수업 참여에 어려움이 있는 학생들의 동기유발 시켜주는 종목으로 많은 학교에서 활용하고 있으며, 2007 개정 체육과 교육과정 속에 티볼, 풋살, 댄스스포츠 등 과 같은 뉴스포츠들이 정식으로 편제 되었으며, 2009 개정에 따른 체육과 교육과정 속에서는 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가활동 전 영역에 걸쳐 더 많은 뉴스포츠 종목들이 자리 잡게 됨으로서(오현정, 2015), 현재까지 사용되고 있는 2015 개정에 따른 체육과 교육과정 중학교 검정교과서에서는 총 13종의 전 체육교과서에서 다양한 뉴스포츠를 소개하고 있다. 여학생들의 뉴스포츠에 관련된 연구들을 살펴보면(김동식, 장용규, 2015; 이강순, 2015; 이광훈, 최홍섭, 2017; 신하나, 홍미화, 강하늘아름, 2018) 여학생들이 뉴 스포츠를 통하여 여학생들의 체육 수업 참여에 관한 연구들이 진행되어 왔으며, 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되어 왔다. 임지영(2016)은 뉴스포츠는 기존의 스

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

포츠에 비해 고도의 숙련된 기술 및 기능이 덜 필요하고 단순한 기술을 요하기 때문에 짧은 기간 동안 습득이 가능하며, 운동을 기피하던 학생들도 쉽게 참여하게 되고, 다수의 인원이 참여할 수 있으며, 다양한 형태의 종목이 있어서 여건에 따라 선택할 수 있어서 무조건적인 승리가 아닌 학우간의 협동을 장려하고 공간과 시설을 보다 효율적으로 사용할 수 있기 때문에 교육현장에서 두드러지는 장점을 가지고 있다고 하였다(임지영, 2016). 이로써 여학생들이 뉴스포츠를 통하여 신체활동을 더욱 적극적으로 참여함으로서 신체적 움직임을 통해 과제를 수행하는 체육수업에서의 뉴스포츠 활동은 신체적 자기효능감이라는 심리적 요인을 갖는다(박준형, 2017). 신체적 자기효능감은 학교 체육현장에서 긍정적인 정서체험(Scanlan & Simons, 1993)을 극대화 시킬 수 있는 요인으로서 학자들의 관심을 받고 연구(육동원, 신정택, 2003; 장문형, 2012; 김윤영, 김성기, 2013; 박윤기, 정구인, 2013; 고보미, 최영래, 2015)가 활발히 이루어지고 있다. 신체적 자기효능감은 신체에 대한 자신감으로서, 개인이 신체기능 및 능력에 대하여 인지하고 있는 수준과 신체표현에 대한 자신감, 자기 확신을 말한다(김선미, 2016). 다시 말하여, 신체적 자기효능감은 주어진 신체활동(운동) 과제에 대하여 인식하는 자신의 능력수준과 이에 대한 자신감을 의미한다(Ryckman etc, 1982). 이는 신체 활동을 통하여 인지되는 신체 능력과 자기표현자신감의 두 하위요인으로 구분되며, 일반적으로 신체적 자기효능감의 정도가 높을수록 자신의 신체를 올바르게 이해하고 운동수행능력 및 신체적 자기표현 및 자신감 형성에 적극적이고 긍정적이라는 연구결과가 보고되고 있다(고보미, 2014). 이처럼 신체적 자기효능감은 다양한 심리적 요인과 사회적 요인에 많은 영향을 미치고 있다고 보고되고 있으며, 이러한 신체활동에 따른 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있으며(한용재, 강현욱, 이민형, 2014), 최윤주(2013)는 자기효능감은 운동 행동을 예측하는 여러 요인 중에서 설명력이 가장 높다는 결과(Berger,Pargman,& Weinberg,2002)를 볼 때 재미요인과 함께 중학생의 심리적 행복감을 높이는 중요한 요인임을 예상할 수 있다고 하였다.

따라서 본 연구에서는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하여, 여자 중학생들이 선호하

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

는 뉴스포츠를 체육 수업에 활용함으로서 나타나는 긍정적 요소를 알아봄으로서 여자 중학생들을 위한 유익한 뉴스포츠 체육수업 방향 제시를 위한 기초자료를 제공하는데 연구가 필요하다. 더불어 여학생의 적극적인 체육활동 참여를 통해 평생스포츠로서 뉴스포츠의 활성화를 위하여 본 연구의 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

이 연구는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하는데 목적이 있다. 이러한 목적을 통해 여자 중학생들의 뉴스포츠를 적용한 체육수업을 좀 더 의미 있게 분석하고 그에 따른 여자 중학생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감의 하위요인 간의 관계를 살펴보고 어떠한 영향이 미치는 지를 검증함으로서 여자 중학생들의 뉴스포츠 적용한 체육 수업의 활성화와 더불어 평생체육의 기반을 위한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 가치가 있다.

3. 연구문제

본 연구는 이러한 연구목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 뉴스포츠 적용한 체육 수업 활동은 여자 중학생들의 일반적 특성에 따라 신체적 자기효능감, 심리적 행복감에 유의한 차이가 있는가?

둘째, 뉴스포츠 적용한 체육 수업 활동은 여자 중학생들의 신체적 자기효능감에 따라서 심리적 행복감에 영향을 미치는가?

4. 연구 변인 및 연구가설

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가. 연구모형

본 연구에서는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하려고 한다. 독립변인으로는 심리적 자기효능감으로 하위요인으로는 신체능력, 자기표현자신감의 2가지 하위요인으로 구분하였으며, 종속변인으로는 심리적 행복감으로 하위요인으로는 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감의 4가지 요인으로 구성하였으며, 연구모형은 <그림 1>과 같다.

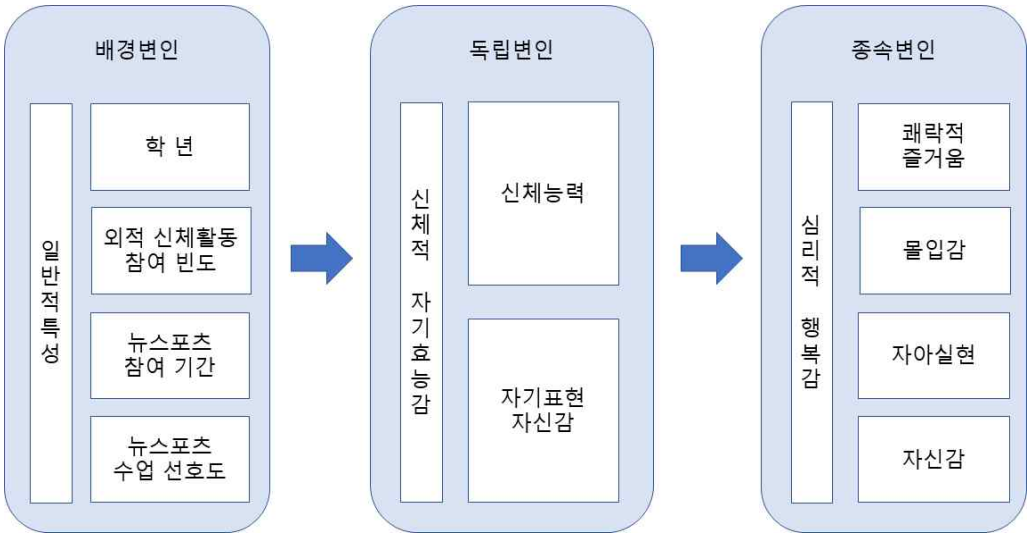

그림 1. 연구모형

나. 연구가설

본 연구에서는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 앞서 설정한 연구 변인을 기초로 하여 다음과 같은 가설을 검증하고자 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가설 1. 일반적 특성(학년, 외적 신체활동 참여 횟수, 뉴스포츠 참여기간, 뉴스포츠 체육수업 선호도)에 따라 신체적 자기효능감, 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.

1-1. 여중생들의 학년에 따라 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 간의 차이가 있을 것이다.

1-2. 여중생들의 외적 신체활동 참여 횟수에 따라 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 간의 차이가 있을 것이다.

1-3. 여중생들의 뉴스포츠 참여 기간에 따라 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 간의 차이가 있을 것이다.

1-4. 여중생들의 뉴스포츠 체육 수업 선호도에 따라 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 간의 차이가 있을 것이다.

가설 2. 여중생들의 신체적 자기효능감에 따라 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.

2-1. 여중생들의 신체적 자기효능감에 따라 쾌락적 즐거움에 영향을 미칠 것이다.

2-2. 여중생들의 신체적 자기효능감에 따라 몰입감에 영향을 미칠 것이다.

2-3. 여중생들의 신체적 자기효능감에 따라 자아실현감에 영향을 미칠 것이다.

2-4. 여중생들의 신체적 자기효능감에 따라 자신감에 영향을 미칠 것이다.

5. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 한계점을 갖는다.

첫째, 본 연구에 이용된 연구대상은 광범위하여야하나 광주광역시의 일부 여자 중학생을 대상을 제한하였기에 표본을 통한 모집단 전체로 일반화시키는 것은 문제가 따른다.

둘째, 본 연구에서 설정한 개인적 특성의 변인 이외에 다른 요인으로 인하여 뉴

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스포츠 활동에 따른 신체적 자기효능감이 심리적 행복감과 달라질 가능성을 배제할 수 없다.

셋째, 본 연구는 지역적인 특성이 본 연구의 결과에 미치는 변수에 대해서 통제하지 못하였으므로 본 연구 결과만으로 전체 뉴스포츠 활동을 하고 있는 여자 중학생에게 일반화하여 적용하기에는 무리가 있을 것으로 보인다.

6. 용어의 정의

이 연구에서 사용 될 주요 개념의 조작적 정의는 다음과 같다.

가. 뉴스포츠

뉴스포츠는 기존에 있던 여러 가지 틀에 얽매이지 않고 참가자들이 레크리에이션(recreation)에 참여 및 중심이 되어 행해지는 새로운 형태의 스포츠며 지역이나 활동대상의 특성에 맞춰 룰을 변경시킬 수 있어, 언제 어디서 간단하고 쉽게 누구나 즐길 수 있는 스포츠 이며, 이는 국제적으로 통일된 규칙을 갖는 스포츠와는 달리 유연한 규칙과 게임의 간이성 등을 특징으로 하며 참가자 지향의 스포츠를 뉴스포츠라 총칭한다(레크레이션 지도서, 2000). 500여개가 넘는 종목을 갖는 뉴스포츠는 매주 새로운 뉴스포츠 종목이 생기며 기존의 뉴스포츠 또한 점진적으로 변화하고 있다. 뉴스포츠는 어느 것에 중점을 두느냐에 따라 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되어 왔다(류태호, 이병준, 2006).

나. 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감이란 신체적 수행과 관련된 과제에 대해 개인이 지각한 자신의 능력 수준 즉, 개인이 일정한 상황에서 특정한 결과를 산출하는데 요구되는 일련의 조치를 조직하고 실행해 낼 수 있는 자기 확신을 의미한다. 본 연구에서는 그 하위 개념의 지표로 인지된 신체능력, 신체적 자기표현 자신감으로 2개 하위요인으

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 구성 되어 있다(Rycm. et al., 1982; 김종식, 2017; 재인용).

다. 심리적 행복감

심리적 행복감은 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨과 자신의 생활에 대한 의미와 책임감, 목적의 성취 등을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 여겨 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것을 의미 한다(이재주, 2010; 강주희, 2017; 재인용). 따라서 본 연구는 심리적 행복감과 관련된 요인으로 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감으로 4개 하위요인으로 구성하고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 뉴스포츠

가. 뉴스포츠 개념

뉴스포츠란 국제적으로 통일된 규칙의 기존 스포츠와 달리 규칙의 유연성과 게임의 간이성 등으로 참가자 지향의 스포츠를 총칭하는 것으로 정의한다. 또한 학생들에게 뉴스포츠 수업은 학생들의 흥미와 참여를 높일 수 있는 수업이 라는 인식을 가지게 된다(서상옥, 2002). 뉴스포츠의 종목은 500개가 넘으며, 계속해서 새로운 뉴스포츠 종목이 탄생하고 있으며, 기존의 뉴스포츠도 계속 진보하는 상태이기 때문에 뉴스포츠를 정의하는 것을 쉽지가 않으며, 그렇기 때문에 뉴스포츠에 대한 관점을 어디에 두느냐에 따른 정의도 학자마다 다양하다(이진웅, 2015).

이처럼 뉴스포츠의 개념이 다양하게 연구되고 있으며, 류태호(2006)는 뉴스포츠의 개념을 3가지 부분으로 나누어 의미를 살펴보고 있다. 첫째는, 국제적으로 규칙이 통일된 기존의 스포츠와는 달리 근대스포츠와의 차별성을 드러낸다. 둘째는, 룰의 유연성과 게임의 간이성 등에서 운동 형식이 근대 스포츠에 비해 간소화되었음을 나타낸다. 셋째는, 참가자 지향의 스포츠를 총칭하는 개념으로서 참여자의 의도와 목적, 능력에 맞는 스포츠 활동이 뉴스포츠의 지향점임을 드러낸다(오하늬, 2016). 뉴스포츠는 엘리트 스포츠와 대조적인 의미로서, 3세대 스포츠(three generation sports)를 통하여 자신을 중심으로 아버지, 아들 삼세대가 함께 할 수 있는 스포츠이다. 우리나라에서는 뉴스포츠라는 개념으로 레크리에이션 스포츠(recreation sports), 여가스포츠(leisure sports), 생애 스포츠(life time sports), 일상스포츠(daily sports), 대중 스포츠(mass sports), 일반대중 스포츠(generalpublic sports), 모두를 위한 스포츠(sports for all), 야외활동(outdoor recreation), 사회체육, 국민체육, 평생체육 등의 용어가 사용되고 있으나 이는 모두 일반 대중 누구나가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

여가에 즐길 수 있는 생활스포츠 또는 뉴스포츠와 같은 개념으로 볼 수 있다(임우택, 2001).

위에서 열거한 여러 학자의 정의들을 통해서 알 수 있듯이 뉴스포츠란 국제적으로 통일된 스포츠와는 달리, 규칙의 유연성과 게임의 간이성 등을 특징으로 하는 참가자 지향의 스포츠를 총칭하는 것이라고 정의할 수 있겠다(한국여가레크리에이션협회, 2000).

나. 뉴스포츠의 역사

뉴스포츠는 시대적으로 뉴스포츠와 유사한 개념의 생활스포츠에서 그 유래를 추측할 수 있는데 뉴스포츠는 당시 생활스포츠의 개념으로 1934년 영국의 사회 사업회의에서 실업자에 대한 신체훈련의 프로그램을 Physical recreation이라고 부른데서 비롯되었다고 볼 수 있다(이진웅, 2015). 본격적으로 확산되기 시작한 것은 1957년경 유럽 지역에서 일어난 'sports for all'운동에서 찾을 수 있다. 이는 약 40년 전인 1960대에서부터 전통적으로 레크리에이션 문화가 선진화된 일본의 「일본 전국 레크리에이션대회」에서부터 뉴스포츠의 어원이 탄생되었다고 보는 견해가 지배적이다(임우택, 2001).

다. 뉴스포츠의 분류 및 종류

1) 뉴스포츠의 형태적 분류

뉴스포츠는 형태에 혹은 종류에 따라 분류 할 수 있으며, 형태적으로 분류하면 다음과 같다.

첫째, 수업형 뉴스포츠 - 윈드 서핑, 제트 스키, 스킨 스쿠버 다이빙, 번지 점프 등이 있다.

둘째, 개량형 뉴스포츠 - 이전의 스포츠의 규칙과 룰, 그리고 방법을 수정하고 개량한 것으로 배구와 축구를 혼합한 텐바볼(tennis + basket ball), 바켓볼(basket

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ball + gate ball), 족구 등이 있다.

셋째, 개발형 뉴스포츠 - 개인 또는 단체가 자체적으로 고안한 것으로 커롤링(Curolling), 그라운드 골프(Ground golf), 타켓버드 골프(Targetbird golf) 등이 있다. (한국여가레크레이션 협회, 2000; 이재식, 2014; 재인용)

2) 뉴스포츠의 종류별, 유형별 구분

뉴스포츠를 실시 형태 별로 구분하자면, 타겟형, 타겟볼형, 골프형, 테니스형, 스틱 앤드 볼형, 배구형, 볼게임형, 사이클형, 옥외형, 복합형, 격투형 등으로 구분할 수 있다(한국여가레크리에이션협회, 2000). 한국여가레크리에이션협회에서 위와 같이 분류한 형태를 바탕으로 류태호(2006)가 정리한 뉴스포츠의 종류별 구분은 <표 1>과 같다.

표 1. 뉴스포츠의 종류

유 형	종 류	내 용
타켓형	셔플보드 (shuffle board)	코트의 반대 축에 있는 득점권(다이어그램)에 원반(디스크)을 큐로 굴리는 스포츠
	다트(dart)	다트 보드로 향해 3개의 화살을 던지는 스포츠
	아트락트 (atluck)	빅 사이즈 골리를 폴에 던지는 스포츠
	유니컬(unicurl)	경기에 맞게 제작된 카페 위에서 돌을 던져 원형의 목표지점에 접근 시키는 스포츠
타켓볼형	페탕크 (petanque)	금속의 볼을 목표에 접근하도록 던지는 스포츠
	크로켓 (croquet)	잔디가 깔린 코트에서 나무망치로 볼을 때려 코트 안에 있는 후프(작은 문)를 통과시키는 골프의 그린 상에서 행하는 퍼트와 유사한 스포츠
	게이트볼 (gate ball)	볼을 스틱으로 쳐서 제1게이트, 제2게이트, 제3게이트를 차례로 통과시켜서 마지막에 골 폴에 맞히는 스포츠
	미니볼링 (mini bowling)	소형화된 볼링의 총칭으로 볼링과 같이 볼로 핀을 넘어뜨려 그 수로 승패를 가르는 스포츠

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

골프형	타켓버드골프 (targetbird golf)	골프의 피칭 웨지(wedge)를 사용하여 프라스틱제의 날개가 붙은 볼을 때려 전용 홀에 넣는 스포츠
	그라운드 골프 (ground golf)	골프와 게이트볼을 혼합한 골프형의 스포츠로 전용의 스틱과 볼을 이용해 홀에 넣는 스포츠
	컨드리볼 (country ball)	게이트 볼의 스틱으로 볼을 7개의 게이트를 통과시켜 마지막 홀에 넣는 스포츠
	디스크 골프 (disk golf)	파이접시외 같은 디스크를 골을 목표로 던지는 골프형태의 스포츠
테니스형	프리테니스 (free tennis)	작을 볼과 탁구라켓 보다 큰 라켓을 사용하여 테니스 코트의 10의 1정도의 코트에서 실시하는 미니 테니스
	바스켓 탁구 (backet pingpong)	직경 10cm의 구멍이 있는 소형 탁구대에서 실시하는 미니 탁구
	링 테니스 (ring tennis)	링이 코트에서 떨어지기 전에 캐치해서 상대 코트로 넘기는 경기
스틱앤드 볼형	플로어볼 (floorball)	플라스틱제의 스틱과 볼을 사용하는 미니하키의 일종
	셔틀볼 (shuttle ball)	2개의 바스켓이 붙은 셔틀 바를 조종해 패스를 하면서 상대 바스켓에 골을 넣는 스포츠
	브롬 볼 (broom ball)	아이스하키와 같은 형태의 경기로서 직경 13cm의 부드러운 고무 볼을 사용하여 평지에서 운동화를 빗자루 모양의 전용 스틱으로 하는 경기
배구형	인디아카 (indiaca)	인디아카로 불리는 붉은 날개가 붙은 흰 볼을 발리볼과 같이 서로 넘기는 4인제 스포츠
	소프트발리볼 (soft vollyball)	부드럽게 만들어진 발리볼을 사용하여 6인제, 9인제 발리볼의 규칙에 준하여 진행하는 경기
	비치볼 (beach ball)	가볼고 안전한 발리볼을 사용하여 6인제 발리볼 규칙에 준하여 배드민턴 코트에서 진행하는 경기
볼게임형	도지볼 (dodge ball)	원형의 경기장에서 실시하는 피구와 유사한 경기
	미니축구 (mini soccer)	안전성이 높고 부드러운 동을 사용하는 간이화된 축구
	얼티메이트 (ultimate)	플라잉디스크를 사용하여 1팀에 7명의 선수가 코트내에서 패스에 이어 전전해 엔드존까지 패스하여 통과하는 스포츠

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

복합형	풋백 (footback)	달나 무릎으로 작은 봉투를 차는 경기
	플리잉디스크 (flying disk)	플라스틱제의 디스크를 던지고 캐치하는 경기
사이클형	외발자전거, 잔디스키, 마운틴 바이크, 스테이트 보드, 고패드	
옥외형	워커랠리, 스포츠 워킹, 오리엔티어링, 프리크라이딩, 패러글라이딩, 열기구, 카구	
격투형	카바디, 줄다리기, 암레스링, 스포츠찬바라, 서바이벌 게임 등	

출처: 뉴스포츠의 이해와 실천(류태호, 2006)

2. 신체적 자기효능감

가. 자기효능감

자기효능감이란 정해진 수준에서 학습하거나 수행하기 위한 자신의 능력에 관한 상황에서의 특수적인 믿음이며, 결과기대는 어떤 행동으로 일어나는 결과 가능성과 관련된 개인의 믿음을 의미한다. 특히 결과기대는 과제가치와 마찬가지로 동기화된 행동을 위한 원인으로 작용한다(정순일, 2014).

자기효능감은 Bandura(1977)에 의해 처음 제안된 개념으로, 성공적 수행에 필요한 행동적, 인지적, 정서적 자원을 선택적으로 동원하여 어떤 종류의 수행을 실행하고 조직화하는 자신의 능력에 대한 판단으로 정의된다(장한아, 2018).

다시 말해, 자기효능감은 상황을 스스로 극복하고 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 신념을 말하며 자아인지 발달과 성취지향적인 행동과 밀접한 관계가 있다. 예를 들어 높은 자기효능감을 갖고 있을 경우 긍정적 자아인지를 촉진하고 과제지향적인 지속적 노력을 통해 높은 성취수준을 도달하게 한다(한국교육심리학회, 2000).

이주영(2007)의 연구에서 자기효능감은 자신감과 자기존중감, 자아개념과는 구별되는데 자신감은 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 확신의 강도를 의미하나 자기효능감은 확신의 강도에 더하여 인지된 능력의 구체적 수준까지 의미

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

하며, 자기존중감이 자신에 대한 가치 평가라면 자기효능감은 자신 능력에 대한 평가를 말한다. 또한, 자아개념은 자아와 관련한 느낌이나 믿음에 관한 것이라면 자기효능감은 자아개념의 특수영역이라 볼 수 있다(장한아, 2018).

나. 신체적 자기 효능감의 개념

신체적 자기효능감(physicalself-efficacy)이란 개인이 느끼는 자신의 운동과제 수행능력 수준을 의미한다. 이는 자기효능감, 자아성찰감과 같은 내면적인 만족과는 달리 개인이 신체를 사용하여 신체와 연관이 있는 운동과제를 수행하는 것과 연관이 있다(박중형, 2017). Ryckman, Robbin, Thornton & Cantrell(1982)은 신체와 관련된 지각된 자신감으로서 신체적 자기 효능감을 정의하고, 신체적 자기표현 자신감(Physical self-efficacy)과 인지된 신체능력(Perceived Physicalability)으로 구분했다. 또한, 신체를 사용한 기술과제를 이행할 수 있도록 인지하는 능력을 신체능력(physical ability)이라고 했다(문창환, 2015). 이러한 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력은 개인으로 하여금 속력, 근력, 반응시간 등의 신체능력 향상에 관한 긍정적인 기대를 가지도록 한다(조덕기, 2005).

즉, 신체활동을 통해 특정 상황에 개인이 느끼는 자신감을 신체적 자기 효능감(Ryckman 등, 1982)이라고 한다. 예를 들면, 농구에 자신이 있는 학생은 농구에 대한 자신감은 높지만 특정 기술 (크로스오버, 체인지 오브 디렉션 등)에서 본인이 취약하다고 느낀다면 드리블에 대한 신체적 자기효능감이 낮다고 볼 수 있다. 이러한 예시들은 농구뿐만 아니라 다른 스포츠에서도 찾아볼 수 있으며 선행된 연구들과 다수의 문헌 연구에서도 확인할 수 있다.

Gayton, Matthews & Burchstead(1986)과 McAuley & Gill(1983)은 신체적 자기효능감의 일반적인 개념을 마라톤과 체조 영역 등에서 연구하였으나, 이 연구를 통해 기술 수행 부분에서 다른 과제 특성의 자기효능감 척도보다 신체적 자기효능감의 척도를 정확히 예측하지 못한다는 것이 밝혀졌다.

하지만 Mcauley와 Gill(1983)은 스포츠와 신체활동을 통해 신체적 자기효능감을 측정하는 방법을 개발 할 것을 적극 주장하였다. 그들은 여러 가지 운동 상황에 맞는 과제 특성적 자기효능감 척도를 개발하는 것이 다수 종목의 운동경기에 맞지

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

않는 현실적이지 못한 기준이라고 보았다.

Gayton 등(1986)은 신체적 자기 효능감에 대한 타당도를 연구하기 위하여 마라톤 선수들 대상으로 실험하였다. 연구 대상자로 마라톤 선수 33명이 참여 하였으며 피험자들에게 신체적 자기효능감에 대한 척도와 예측 도착시간을 함께 답하게 했다. 이 실험의 타당도는 예측된 도착 시간과 신체적 자기효능감 점수의 상관에 따라 결정되었다. 신체적 자기 효능감 점수는 도착시간을 예측하는 것과 유의한 상관이 있었다. 예측 타당도도 신체적 자기 효능감 점수와 실제 도착시간의 상관관계에 의해 결정되었다. 이들 점수는 실제 도착시간과 관련하여 유의한 상관이 있음을 밝혔다. 이 같은 결과는 상황에서 신체적 자기 효능감 척도의 타당성에 신뢰성을 부여했다. Gayton의 연구 역시 전체 신체적 자기 효능감과 인지적 신체능력과는 마라톤 달리기 수행 간에 유의한 상관이 있었지만, 신체적 자기표현 자신감과는 상관이 없다. 따라서 두 개의 하위척도 즉, 경쟁 스포츠에서 Ryckman(1982)이 개발한 신체적 자기효능감 척도의 타당도에 신뢰성을 부여하게 되었으며, 신체적 자기 효능감은 Ryckman 등(1982), Gayton 등(1986)의 연구로 수행 예측을 알 수 있게 되었다.

이밖에도 Ruth(1993)의 연구에서는 스포츠 활동 경험이 있는 집단이 스포츠 경험이 전무한 집단보다 신체적 자기효능감이 높았다고 주장하였다. 또한 신체적 자기효능감이 높으면 자아개념이 높아지고 운동을 과제를 수행하는 불안 정도가 낮다고 하였다. 즉, 자긍심을 높일 수 있는 방법은 스포츠 경험에서 나올 수 있다고 하였다.

3. 심리적 행복감

가. 심리적 행복감의 개념

심리적 행복감은 긍정적인 인지적, 정서적 상태와 같은 다양한 요인들의 통합이다. 흔히 능동적인 신체활동을 하는 사람들이 반복적으로 운동 후에 느끼는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다. 즉, 욕구충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정에는 만족감과 도취감 등이 있다(양명환, 1998).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

neulinger(1981)은 심리적 행복감이라는 개념을 최초로 사용했으며, 생활 만족이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여기며, 낙관적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의 하하였으며(김성준, 2016), Maslow(1968)는 심리적 행복감을 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적, 정서적 상태를 묘사하는 개념으로서 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 나타내는 것이며, 한정된 자극에 대한 주의집중, 개인적 자아의 실현, 성취감, 몰입으로 인한 시간감각의 상실이라고 표현하였다(최윤주, 2013).

나. 심리적 행복감의 구성요인

1) 쾌락적 즐거움

여가활동 중에서 능동적인 신체활동에 참여한 후에 나타나는 정서적 반응 중에서 쾌락적 즐거움 혹은 감정호전 형상을 나타낸다. 이는 욕구충족에 수반되어져 나타난 감정에서의 도취감과 만족감 등으로 묘사할 수 있다(양명환, 2004). 규칙적인 운동을 하고 있는 사람들의 85% 이상은 즐거운 기분을 경험하게 되고, 이를 통해 규칙적인 신체활동이 주는 자긍심과 활력감 등 긍정적인 정서를 증진시키고, 반면 부정적인 정서인 불안, 스트레스, 우울과 같은 정서를 감소시키는 것으로 나타났다(이동현, 2004).

2) 몰입감

Csikszentmihalyi(1975)에 따르면, 몰입은 자연스럽게 삶이 고조되는 순간까지 이루어진 느낌을 표현한다고 정의하였으며, 이는 운동선수가 흔히 얘기하는 ‘물아일체의 상태’, 신비주의자가 얘기하는 ‘무아지경’, 화가와 음악가가 얘기하는 ‘미적 황홀경’과 같다고 하였다. 그리고 Scanlan, Carpenter, Lobel 과 Simins(1993)는 스포츠 또는 여가활동에 참가하면서 얻는 희망과 믿음 그리고 신념을 스포츠의 전념, 관여도, 몰입이라고 하며, 스포츠 참여에 대해 결심하는 것을 의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

미하는 심리적 상태로 정의하고 있다(박세혁, 2010).

3) 자아실현

자아실현욕구는 인간이 가지고 있는 특유의 욕구로서, 그 자체로 도덕성을 지니며 자기 통제적이다. 자아실현은 육체적 뿐만 아니라 정신적으로 건강한 사람에게 내재되어진 재능, 능력 그리고 잠재력을 최대치로 발휘하여 개인이 추구하고 있는 이상적인 자신으로 성취하는 것으로 창조적이고 가치 있는 목표를 향해서 끈임 없이 도전하는 것이라 할 수 있다(윤태진, 2011).

Maslow(2013)의 인간 욕구 단계 중 5단계에서 자아실현욕구를 제시하였는데, 가장 높은 인간 동기로서 자신이 성취가능한 모든 것을 성취하려는 욕구이고, 자신이 지향하는 사람이 되려는 욕구라 하였다.

4) 자신감

자신감이란 자기 자신의 능력을 발휘하여 현재 해결해야 하는 과제를 해결가능하다는 생각이며, 자신이 지향하는 행동의 수행을 성공적으로 할 수 있다는 신념으로 정의된다. 즉 자신감은 수행해야 하는 과제에 대해서 자신의 능력에 대한 주관적인 판단에서 오며, 추구하는 결과를 얻기 위해 필요로 하는 행동의 수행을 성공적으로 할 수 있다는 확신이라 한다(Feltz, 1988).

넓은 의미로의 자신감은 동기와 유사한 점을 가지고 있으나, 지금까지 자신감이라는 단어가 가지고 있는 불분명한 개념에 의해 많은 심리학자들은 서로 다른 표현으로 정의하고 있다. 자신감과 유사한 개념으로 ‘자기효능감’ (Bandura, 1977), ‘유능성’ (Harter, 1983), ‘스포츠 자신감’ (Vealey, 1986)으로 사용하고 있다(강주희, 2017).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하고 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 G광역시에 소재하고 있는 2개교 여자 중학교에서 뉴스포츠 체육 수업을 참여 한 여자중학생들을 모집단으로 선정하여 자기 평가 기입법(self-administration method)을 이용하여 총 328명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 15부를 제외하고 최종적으로 313명의 설문지를 본 연구에 사용하였다. 설문에 참여한 응답자의 기술 통계량 <표 2>와 같다.

표 2 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	빈 도	백 분 율 (%)
학 년	1학년	97	31.0
	2학년	94	30.0
	3학년	122	39.0
외적 신체활동 참여 빈도	주 1회	29	9.3
	주 2회	127	40.6
	주 3회 이상	157	50.2
뉴스포츠 참여 기간	1년 미만	31	9.9
	2년 미만	157	50.2
	2년 이상	125	39.9
뉴스포츠 수업 선호도	싫어한다.	23	7.3
	보통이다.	135	43.1
	좋아한다.	155	49.5
총 계	313		100.0

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 조사 도구

가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 축구 선수들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 스포츠 교육학 교수 1명, 박사 1명, 체육교사 2명 총 4명 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다. 두 번째 예비검사는 대한축구협회에 등록되어있는 G광역시에 소재하고 있는 1개교 여자 중학교에서 뉴스포츠 체육 수업을 참여하고 있는 여자중학생들을 대상으로 소수인원인 100명으로 조사를 실시하였고 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향 분석에 관한 항목으로써 여자 중학생들이 뉴스포츠 체육수업을 함으로서 신체적 자기효능감과 심리적 행복감을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였고 구성내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수	선행연구
일반적 특성	학 년 외적 신체활동 참여 빈도 뉴스포츠 참여 기간 뉴스포츠 수업 선호도	4문항	·
신체적 자기효능감	신체능력 자기표현 자신감	11문항	박종화(2016)
심리적 행복감	쾌락적 즐거움 몰입감 자아실현 자신감	24항	강주희(2017) 박동석(2017)
총 문항 수		39문항	

1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 학년, 외적 신체활동 참여 빈도, 뉴스포츠 참여 기간, 뉴스포츠 수업 선호도 총 4문항으로 구성하여 사용하였다.

2) 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감을 측정하기 위하여 박종화(2016) 이 사용한 검사지를 본 연구의 목적을 달성하기 위해 전문가 회의를 거쳐 수정·보완한 후 사용 할 것이다. 설문지는 총 11문항으로 신체능력에 대한 질문 6문항, 자기표현 자신감에 대한 질문 5문항으로 구성하였으며 5점 Likert척도를 사용하였다.

3) 심리적 행복감

심리적 행복감을 측정하기 위하여 강주희(2017)와 박동석(2017) 이 사용한 검사지를 본 연구의 목적을 달성하기 위해 전문가 회의를 거쳐 수정·보완한 후 사용 할 것이다. 설문지는 총 24문항으로 쾌락적 즐거움에 대한 질문 8문항, 몰입감에 대한

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

질문 7문항, 자아실현에 대한 질문 5문항으로, 자신감에 대한 질문 4문항으로 구성하였으며 5점 Likert척도를 사용하였다.

3. 자료 처리

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 25.0 통계패키지 프로그램을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다. 본 연구에 사용될 통계기법은 인구통계학적 특성의 빈도를 분석하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 설문지의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도분석(cronbach' s α)을 실시하였다. 일반적 특성(학년, 외적 신체활동 참여 빈도, 뉴스포츠 참여 기간, 뉴스포츠 수업 선호도)에 설정된 집단과 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이를 알아보기 위해 일원배치분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다. 또한 일반적 특성과 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 일원배치 분산분석을 실시한 결과 유의한 차이를 검증하기 위해 사후검증(Sheffe)을 실시하였다. 다중공선성 검증을 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 뉴스포츠 종목 체육수업 활동하는 여자 중학생들의 신체적 자기효능감과 심리적 행복감 간의 인과관계를 알아보기 위해 중다회귀분석(multiple regressin analysis)을 실시하였다.

4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

탐색적 요인분석은 요인간의 관계에 대한 과정 없이 요인의 구조를 탐색해 내는 통계기법이다. 여러 요인간의 상호관계로부터 공통변량을 구하고, 측정치의 중복성을 찾아내어 몇 개의 변수군을 추출해 내는데 사용되는 기법이다. 요인의 추출은 고유치 1.0 이상, 요인적재값은 0.5이상을 기준으로 하였고, 총 분산비는 70% 이상의 설명력을 기준으로 하였으며, 요인구조의 단순화를 위하여 직교 회전 중 요인행

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

렬표의 요인 적재값의 분산을 최대화하는 방법으로 베리맥스 회전 방법을 사용하였다. 탐색적 요인분석을 실시한 목적 중 하나인 각 요인의 항목들이 일정한 상관을 가지고 있어야 하는데 이를 검증하기 위해 KMO(Kaiser-Mayer-Olikin)값과 Bartlerr의 구형성 검정 값에서 항목들의 일정한 상관의 관계에 대한 여부를 파악할 수 있다. KMO측도는 0.6이상이 되지 않으면 변수들의 상관성이 거의 없는 것으로 간주하며 요인분석의 변수들로서 적절하지 못함을 의미한다. Bartlett의 구형성 검정은 변수들의 상관행렬이 단위행렬이라는 귀무가설을 검증하는 것으로 유의확률이 낮을 경우 변수간의 행렬이 단위행렬이라는 귀무가설은 기각되고, 요인분석이 가능하다(김기탁, 2015).

가. 탐색적 요인 분석

1) 신체적 자기효능감에 대한 타당도 검증

<표 4>의 신체적 자기효능감의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 11개의 문항 중 10개의 문항이 2개의 하위요인(신체능력, 자기표현 자신감)으로 분류되었다.

표 4. 신체적 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석결과

문항 \ 요인	요인 I	요인 II
문항4	.822	.151
문항3	.808	.084
문항2	.806	.223
문항5	.800	.234
문항1	.746	.112
문항6	.712	.204
문항9	.153	.868
문항11	.155	.828
문항8	.153	.791
문항10	.158	.561
요인명	신체능력	자기표현 자신감
고유치	3.777	2.569
분산%	37.770	25.694
누적분산%	37.770	63.463

KMO= .840, BTS= 1574.890, Sig=.000

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.840, BTS= 574.890, p<.000)한 것으로 나타났고, 설명력은 63.463%로 나타나 신체적 자기효능감의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.

2) 심리적 행복감에 대한 타당도 검증

<표 5>의 심리적 행복감의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 24개의 문항 중 18개의 문항이 4개의 하위요인(쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감)으로 분류되었다.

표 5. 심리적 행복감에 대한 탐색적 요인분석결과

문항 \ 요인	요인 Ⅰ	요인 Ⅱ	요인 Ⅲ	요인 Ⅳ
문항4	.813	.299	.171	.109
문항1	.738	.246	.290	.106
문항3	.737	.210	.305	.245
문항2	.732	.386	.157	.262
문항5	.727	.313	.306	.151
문항6	.601	.435	.164	.434
문항17	.317	.771	.217	.245
문항18	.295	.767	.296	.136
문항19	.393	.723	.207	.255
문항20	.315	.688	.300	.161
문항16	.282	.634	.401	.169
문항22	.209	.254	.831	.186
문항24	.267	.182	.800	.181
문항23	.210	.321	.784	.132
문항21	.242	.232	.778	.206
문항15	.143	.133	.219	.840
문항13	.277	.316	.225	.662
문항12	.466	.447	.255	.513
요인명	쾌락적 즐거움	몰입감	자아실현	자신감
고유치	4.227	3.782	3.494	2.095
분산%	23.484	21.010	19.409	11.638
누적분산%	23.484	44.494	63.903	75.541

KMO= .958, BTS= 4396.740, Sig=.000

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.958, BTS= 4396.740, p<.000)한 것으로 나타났고, 설명력은 75.541%로 나타나 심리적 행복감의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.

나. 신뢰도 분석 및 최종문항

1) 신뢰도 분석

신뢰도를 검증하기 위해서 문항 간 내적 일치도를 측정하는 방법으로 Cronbach’s a계수를 산출하였다.

신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 요인별 신뢰도 분석결과는 <표 6>과 같다. 일반적으로 cronbach’s a계수가 .6이상이면 수용 가능한 것으로 여겨지므로 본 연구의 모든 결과 값은 .06이상이 도출되어 내적 일관성이 확보된 것으로 검증되었다.

표 6. 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 신뢰도분석

변 인	요인명 (문항수)	Cronbach’s Alpha
신체적 자기효능감	신체능력(6)	.888
	자기표현 자신감(4)	.787
심리적 행복감	쾌락적 즐거움(6)	.925
	몰입감(3)	.786
	자아실현(5)	.912
	자신감(4)	.910

2) 최종 문항

일반적 특성, 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 요인의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통하여 최종 문항을 선정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스포츠 교육학 교수 1명, 박사 1명, 체육교사 2명 총 4명의 회의를 통하여 문항을 제거하는 문제에 대해 본 연구를 진행하는 데에 있어서 지장이 없다는 판단하에 문항을 제거하고 <표 7>과 같이 구성 하였다.

표 7. 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	최초 문항	제외 문항	최종 문항
일반적 특성	학 년 외적 신체활동 참여 빈도 뉴스포츠 참여 기간 뉴스포츠 수업 선호도	1,2,3,4		1,2,3,4
신체적 자기효능감	신체능력	1,2,3,4,5,6		1,2,3,4,5,6
	자기표현 자신감	1,2,3,4,5	1	2,3,4,5
심리적 행복감	쾌락적 즐거움	1,2,3,4,5,6,7,8	7,8	1,2,3,4,5,6
	몰입감	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,6	4,5,7
	자아실현	1,2,3,4,5		1,2,3,4,5
	자신감	1,2,3,4		1,2,3,4

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

본 연구에서는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성(학년, 외적 신체활동 참여 빈도, 뉴스포츠 참여 기간, 뉴스포츠 수업 선호도)에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이를 분석하였다. 둘째, 뉴스포츠 체육수업을 활동하는 여자 중학생들의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하였다.

1. 일반적 특성에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

가. 학년 간에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

1) 학년 간에 따른 신체적 자기효능감의 차이

학년 간에 따른 신체적 자기효능감를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

표 8. 학년 간에 따른 신체적 자기효능감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post -hoc*
신체능력	1학년(a)	97	3.4639	.73213	2.828	.061	
	2학년(b)	94	3.2092	.83170			
	3학년(c)	122	3.2445	.86249			
	전 체	313	3.3019	.81954			
자기표현 자신감	1학년(a)	97	3.2784	.77802	3.362*	.036	a-b
	2학년(b)	94	3.5638	.74138			
	3학년(c)	122	3.4590	.79081			
	전 체	313	3.4345	.77812			

*$p<.05$

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 <표 8>의 결과에 따르면 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력(M=3.4639)은 “1학년” 집단에서, 자기표현 자신감(M=3.4590)은 “3학년” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 자기표현 자신감은 “1학년” 집단과 “2학년” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 학년 간에 따른 심리적 행복감의 차이

학년 간에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>와 같다.

표 9. 학년 간에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
쾌락적 즐거움	1학년(a)	97	3.7646	.77533	5.496**	.005	a-c
	2학년(b)	94	3.5372	.84884			
	3학년(c)	122	3.3907	.85757			
	전 체	313	3.5506	.84216			
몰입감	1학년(a)	97	3.5430	.79104	4.714*	.010	a-c
	2학년(b)	94	3.4468	.93076			
	3학년(c)	122	3.1967	.87486			
	전 체	313	3.3791	.87769			
자아실현	1학년(a)	97	3.5134	.78417	5.753**	.004	a-c
	2학년(b)	94	3.2404	.85589			
	3학년(c)	122	3.1197	.92555			
	전 체	313	3.2780	.87592			
자신감	1학년(a)	97	3.6701	.82249	.762	.468	
	2학년(b)	94	3.5718	.88493			
	3학년(c)	122	3.5225	.93154			
	전 체	313	3.5831	.88427			

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 <표 9>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움(M=3.7646), 몰입감(M=3.5430), 자아실현(M=3.5134), 자신감(M=3.6701) 모두 “1학년” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현 모두 “1학년” 집단과 “3학년” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

나. 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

1) 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감의 차이

외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

표 10. 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
신체능력	주 1회(a)	29	2.2241	.76930	93.111***	.000	a-b,c
	주 2회(b)	127	2.9869	.59931			
	주 3회 이상(c)	157	3.7558	.66547			
	전 체	313	3.3019	.81954			
자기표현 자신감	주 1회(a)	29	3.0259	.83277	8.729***	.000	c-a,b
	주 2회(b)	127	3.3327	.72925			
	주 3회 이상(c)	157	3.5924	.76966			
	전 체	313	3.4345	.77812			

***$p<.001$

이 <표 10>의 결과에 따르면 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력(M=3.7558), 자기표현 자신감(M=3.5924) 모두 “주 3회 이상” 집단에서 평균이 높은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체능력은 “주 1회” 집단과 각각의 “주 2회”, “주 3회 이상” 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자기표현 자신감은 “주 3회 이상” 집단과 “주 1회”, “주 2회” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이

외적 신체활동 참여 빈도에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

표 11. 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
쾌락적 즐거움	주 1회(a)	29	2.6609	.90466	62.055***	.000	a-b,c
	주 2회(b)	127	3.2349	.69241			
	주 3회 이상(c)	157	3.9703	.69196			
	전 체	313	3.5506	.84216			
몰입감	주 1회(a)	29	2.6092	.91751	38.213***	.000	a-b,c
	주 2회(b)	127	3.1050	.74972			
	주 3회 이상(c)	157	3.7431	.79427			
	전 체	313	3.3791	.87769			
자아실현	주 1회(a)	29	2.4897	.87764	40.820***	.000	a-b,c
	주 2회(b)	127	2.9969	.73506			
	주 3회 이상(c)	157	3.6510	.79997			
	전 체	313	3.2780	.87592			
자신감	주 1회(a)	29	3.0345	.90070	22.033***	.000	a-c
	주 2회(b)	127	3.3386	.82708			
	주 3회 이상(c)	157	3.8822	.81922			
	전 체	313	3.5831	.88427			

***$p<.001$

이 <표 11>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움(M=3.9703), 몰입감(M=3.7431), 자아실현(M=3.6510), 자신감(M=3.8822) 모두 “주 3회

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이상” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현은 “주 1회” 집단과 각각의 “주 2회”, “주 3회 이상” 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자신감은 “주 1회” 집단과 “주 3회 이상” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

다. 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

1) 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감의 차이

뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

표 12. 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
신체능력	1년 미만(a)	31	2.4086	.85509	72.118***	.000	a-b,c
	2년 미만(b)	157	3.0679	.63632			
	2년 이상(c)	125	3.8173	.68340			
	전 체	313	3.3019	.81954			
자기표현 자신감	1년 미만(a)	31	3.1290	1.01627	19.974***	.000	c-a,b
	2년 미만(b)	157	3.2404	.69504			
	2년 이상(c)	125	3.7540	.70137			
	전 체	313	3.4345	.77812			

***$p<.001$

이 <표 12>의 결과에 따르면 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력(M=3.8173), 자기표현 자신감(M=3.7540) 모두 “2년 이상” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체능력은 “1년 미만” 집

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

단과 각각의 “2년 미만”, “2년 이상” 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자기표현 자신감은 “2년 이상” 집단과 “1년 미만”, “2년 미만” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 뉴스포츠 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이

뉴스포츠 참여 기간에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 13>과 같다.

표 13. 뉴스포츠 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
쾌락적 즐거움	1년 미만(a)	31	3.1505	1.00587	24.563***	.000	c-a,b
	2년 미만(b)	157	3.3301	.76968			
	2년 이상(c)	125	3.9267	.74186			
	전 체	313	3.5506	.84216			
몰입감	1년 미만(a)	31	3.0645	1.08327	6.962**	.001	c-a,b
	2년 미만(b)	157	3.2739	.84774			
	2년 이상(c)	125	3.5893	.81665			
	전 체	313	3.3791	.87769			
자아실현	1년 미만(a)	31	2.8968	1.00382	17.655***	.000	c-a,b
	2년 미만(b)	157	3.0854	.82219			
	2년 이상(c)	125	3.6144	.79926			
	전 체	313	3.2780	.87592			
자신감	1년 미만(a)	31	3.1048	1.05628	19.127***	.000	c-a,b
	2년 미만(b)	157	3.4045	.83806			
	2년 이상(c)	125	3.9260	.77318			
	전 체	313	3.5831	.88427			

***$p<.001$

이 <표 13>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움(M=3.9267), 몰입감(M=3.5893), 자아실현(M=3.6144), 자신감(M=3.9260) 모두 “2년 이상” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

과 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모두 “2년 이상” 집단과 “1년 미만”, “2년 미만” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

라. 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

1) 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 신체적 자기효능감의 차이

뉴스포츠 수업 선호에 따른 신체적 자기효능감를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 14>와 같다.

표 14. 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 신체적 자기효능감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
신체능력	싫어한다.(a)	23	2.8406	1.04141	22.165***	.000	c-a,b
	보통이다.(b)	135	3.0506	.70189			
	좋아한다.(c)	155	3.5892	.77903			
	전 체	313	3.3019	.81954			
자기표현 자신감	싫어한다.(a)	23	3.0326	.91795	12.309***	.000	c-a,b
	보통이다.(b)	135	3.2685	.76516			
	좋아한다.(c)	155	3.6387	.71176			
	전 체	313	3.4345	.77812			

***$p<.001$

이 <표 14>의 결과에 따르면 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력(M=3.5892), 자기표현 자신감(M=3.6387) 모두 “좋아한다.” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체능력, 자기표현 자신감 모두 “좋아한다.” 집단과 “싫어한다.”, “보통이다.” 집단 간에 두드러진 차이가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

있음을 알 수 있다.

2) 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이

뉴스포츠 수업 선호에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 15>와 같다.

표 15. 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	*F*	*p*	*post-hoc*
쾌락적 즐거움	싫어한다.(a)	23	2.4130	.95989	95.336***	.000	a-b,c
	보통이다.(b)	135	3.1864	.64712			
	좋아한다.(c)	155	4.0366	.62744			
	전 체	313	3.5506	.84216			
몰입감	싫어한다.(a)	23	2.5362	.98339	46.970**	.001	a-b,c
	보통이다.(b)	135	3.0568	.72224			
	좋아한다.(c)	155	3.7849	.77826			
	전 체	313	3.3791	.87769			
자아실현	싫어한다.(a)	23	2.0609	.82997	64.393***	.000	a-b,c
	보통이다.(b)	135	3.0104	.68950			
	좋아한다.(c)	155	3.6916	.76557			
	전 체	313	3.2780	.87592			
자신감	싫어한다.(a)	23	2.8696	1.04954	27.380***	.000	a-b,c
	보통이다.(b)	135	3.3315	.84411			
	좋아한다.(c)	155	3.9081	.75433			
	전 체	313	3.5831	.88427			

***$p<.001$

이 <표 15>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움(M=4.0366), 몰입감(M=3.7849), 자아실현(M=3.6916), 자신감(M=3.9081) 모두 “좋아한다.” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모두 “싫어한다.” 집단과 각각의 “보

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

통이다.”, “좋아한다.” 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

2. 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업에 따른 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감 간의 인과관계

뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 16>과 같다.

표 16. 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 간의 상관분석 결과

	신체능력	자기표현 자신감	쾌락적 즐거움	몰입감	자아실현	자신감
A	1					
B	.396**	1				
C	.576**	.463**	1			
D	.467**	.370**	.702**	1		
E	.503**	.420**	.774**	.692**	1	
F	.469**	.538**	.620**	.596**	.665**	1

**$p<.01$

표 9>에 의하면 요인간의 관계가 모두 정(+)의 상관관계를 나타내고 있으며, 관련 변인간의 상관관계는 .396에서 .774이었으며, 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

Pearson의 상관계수를 살펴보면 모든 상관계수는 .8이하의 값으로 다중공선성의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

문제가 없다.

가. 여자 중학생들의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향

1) 여자 중학생들의 신체적 자기효능감이 쾌락적 즐거움에 미치는 영향

신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감이 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움에 미치는 영향을 분석한 결과 신체능력(t=9.684***), 자기표현 자신감(t=5.818***)요인을 높게 인식 할수록 쾌락적 즐거움에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 17>과 같다. 신체적 자기효능감 2개의 독립변인은 쾌락적 즐거움의 전체변량에 39.7%를 설명해 주고 있다.

표 17. 신체적 자기효능감에 따른 쾌락적 즐거움의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	.934	.192		4.872	.000
신체능력	.478	.049	.465	9.684	.000
자기표현 자신감	.302	.052	.279	5.818	.000
R=.630[a], R^2 =.397, F=102.099, p=.000					
종속변수 = 쾌락적 즐거움					

$^{***}p<.001$

2) 여자 중학생들의 신체적 자기효능감이 몰입감에 미치는 영향

신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감이 심리적 행복감의 하위요인인 몰입감에 미치는 영향을 분석한 결과 신체능력(t=7.139***), 자기표현 자신감(t=4.117***)요인을 높게 인식 할수록 몰입감에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 18>과 같다. 신체적 자기효능감 2개의 독립변인은 몰입감의 전체변량에 25.9%를 설명해 주고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 18. 신체적 자기효능감에 따른 몰입감의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	1.185	.222		5.349	.000
신체능력	.407	.057	.380	7.139	.000
자기표현 자신감	.247	.060	.219	4.117	.000
R=.508[a], R^2 =.259, F=54.050, p=.000					
종속변수 = 몰입감					

$^{***}p<.001$

3) 여자 중학생들의 신체적 자기효능감이 자아실현에 미치는 영향

신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감이 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현에 미치는 영향을 분석한 결과 신체능력(t=7.794***), 자기표현 자신감(t=5.092***)요인을 높게 인식 할수록 자아실현에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 19>와 같다. 신체적 자기효능감 2개의 독립변인은 자아실현의 전체변량에 31.1%를 설명해 주고 있다.

표 19. 신체적 자기효능감에 따른 자아실현의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	.856	.213		4.013	.000
신체능력	.428	.055	.400	7.794	.000
자기표현 자신감	.294	.058	.261	5.092	.000
R=.558[a], R^2 =.311, F=70.006, p=.000					
종속변수 = 자아실현					

$^{***}p<.001$

4) 여자 중학생들의 신체적 자기효능감이 자신감에 미치는 영향

신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감이 심리적 행복감의 하위요인인 자신감에 미치는 영향을 분석한 결과 신체능력(t=6.171***), 자기표현 자

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

신감(t=8.488***)요인을 높게 인식 할수록 자신감에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 20>과 같다. 신체적 자기효능감 2개의 독립변인은 자신감의 전체변량에 36.7%를 설명해 주고 있다.

표 20. 신체적 자기효능감에 따른 자신감의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	.871	.206		4.223	.000
신체능력	.328	.053	.304	6.171	.000
자기표현 자신감	.475	.056	.418	8.488	.000
	R=.606[a],	R^2 =.367,	F=89.863,	p=.000	
	종속변수 = 자신감				

$^{***}p<.001$

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 논 의

본 연구는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 연구가설을 검증한 결과에 대해 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 일반적 특성에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

가. 학년 간에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여자 중학생들의 학년 간에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인 중 자기표현 자신감에 유의한 차이가 나타났으며. 2학년 집단에서 가장 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 1학년 집단은 평균이 가장 낮게 나타났다. 이는 김하나(2013), 문범창(2016)의 연구에서 신체적 자기효능감 모든 요인이 유의한 차이가 나타났으며, 고학년 집단인 2학년, 3학년 집단보다 1학년 집단이 평균이 낮게 나타나 본 연구와 전반적으로 일치한 결과이다. 이는 자기효능감 이론에 따르면 자기효능감은 과거의 수행, 간접 경험, 언어적 설득, 신체와 정서 상태에 의해 결정되는데 특히 과거의 수행이 가장 영향력이 크다고 할 수 있다(김병준, 2001), 따라서 학년이 높을수록 경험들이 많이 쌓이게 됨으로서 저학년 보다 신체적으로 자기효능감을 높게 인지하는 것으로 판단된다. 반면, 고보미(2014) ,장한아(2018), 박슬기(2018)의 연구에서는 학년 간에 신체적 자기효능감에서 모든 요인이 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 본 연구와 상반된 결과를 나타내고 있다. 이는 각 연구들의 다른 환경적 특성에 의해서 나타난 결과라 할 수 있으며 이를 위한 후속연구가 필요하다고 생각되어진다.

둘째, 여자 중학생들의 학년 간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감 하위요인 중 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현에서 유의한 차이가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나타났으며, 3학년<2학년<1학년 순으로 평균이 높은 것으로 나타났으며, 이는 김선주(2013), 최윤주(2013), 강주희(2017)의 연구에서 심리적 행복감이 유의한 차이가 나타났으며, 1학년 집단이 평균이 가장 높게 나타났으며, 학년이 올라 갈수록 낮은 결과를 보였다. 이는 본연구와 일치한 결과이다. 이러한 결과는 2016년에 시작된 자유학기제 시행으로 지식·경쟁 중심이 아닌 다양한 체험 활동을 중심으로 교육과정이 이루어짐으로서 1학년들이 입시에 대한 부담이 낮아짐으로서 심리적으로 행복감을 높게 인지하는 것으로 판단되며, 2학년부터 지식과 경쟁 중심 교육으로 연결되어 3학년에는 상급학교로의 진학을 위한 입시준비로 인해 주요 교과목에 밀려 자연적으로 움직임에 대한 관심이 감소한 것으로 판단된다.

나. 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여자 중학생들의 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 주 1회<주 2회<주 3회 이상 순으로 평균이 높게 나타났으며, 외적으로 신체활동 참여 빈도가 높은 학생 일수록 신체적 자기효능감을 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 외적으로 신체활동을 하는 여자 중학생들이 신체적으로 자기효능감을 인지할 수 있는 기회가 많아 그러한 경험들이 쌓이게 되어 생기는 결과라 판단되며, 김수연(2011)의 연구에 의하면 체육수업 외 생활체육 활동에 참여하는 빈도가 높은 학생일수록 체육수업에 대한 내적동기가 긍정적인 것으로 나타난다고 하였으며, 박윤기와 정구인(2013)은 규칙적·지속적으로 스포츠 활동에 참여할수록 신체적 자기효능감이 향상된다고 하였다. 따라서 본 연구를 뒷받침하고 있다.

둘째, 여자 중학생들의 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 요인 모두 유의한 차이가 나타났으며, 주 1회<주 2회<주 3회 이상 집단 순으

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 평균이 높게 나타났다. 또한, 외적으로 신체활동 참여 빈도가 높은 학생 일수록 심리적 행복감을 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여자중학생들이 외적으로 참여하는 신체활동 빈도가 높을수록 기분전환과 재충전, 자아실현을 통하여 심리적 행복감이 높게 나타나는 것으로 판단되며, 윤영숙(2015)은 청소년에게 교내, 외의 여러 스포츠클럽 활동을 할 경우 운동정서에 매우 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이는 신체활동을 교내에서뿐만 아니라 교외에서 지속적으로 신체활동을 함으로서 생기는 긍정적인 영향으로서 Dishman(1984)는 청소년들의 지속적인 운동 참여는 신체적인 능력을 향상 시켜줌으로서 긍정적인 신체의 변화를 지각하여 건전한 인성과 성격에 영향을 주어 심리적 행복감 향상 시켜준다고 하였다(강주희, 2017). 또한, 현정혁과 홍준희, 이현영(2010)의 연구에서도 청소년들의 운동 참여 빈도가 높을수록 행복감을 더 높게 나타났다는 연구결과도 보고되었으며, 본 연구를 뒷받침하고 있다.

다. 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여자 중학생들의 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 1년 미만<2년 미만<2년 이상 집단 순으로 평균이 높게 나타났다. 이는 뉴스포츠 참여 기간이 많을수록 여학생들의 신체적 자기 효능감을 높게 인지하는 것으로 신체활동을 싫어하는 여학생들에게 뉴스포츠는 체육수업에 유용하게 활용 할 수 있는 결과라 판단되며, 강두호(2019)의 연구에 의하면, 여학생도 쉽게 접근하여 즐겁게 활동할 수 있는 뉴스포츠의 특성은 본질적으로 참여하고자 하는 동기를 확대시키는 요인으로 작용한다고 하였다. 따라서 여학생들이 쉽게 접할 수 있는 뉴스포츠를 활용한 체육수업 참여를 오래 할수록 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향이 미치는 것으로 박윤기와 정구인(2013)은 중학생의 학교스포츠클럽 참여 기간, 빈도, 강도(시간)가 길수록 인지된 신체능력과 신

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

체적 자기표현 자신감이 유의하게 높다고 하였으며, 본 연구 결과를 뒷받침하고 있다.

둘째, 여자 중학생들의 뉴스포츠 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 1년 미만<2년 미만<2년 이상 집단 순으로 평균이 높게 나타났다. 이러한 결과는 선행연구(박지선, 2009; 현정혁 외, 2010)에서 운동의 참여 빈도, 운동 강도가 높을수록 행복감을 더 높게 나타난다는 연구결과와 일치하다.

라. 뉴스포츠 수업 선호도에 신체적 자기효능감, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여자 중학생들의 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 싫어한다.<보통이다.<좋아한다. 집단 순 평균이 높게 나타났다.

둘째, 여자 중학생들의 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 싫어한다.<보통이다.<좋아한다. 집단 순 평균이 높게 나타났다.

이를 전체적으로 볼 때 여학생들이 뉴스포츠 선호도가 높은 집답 일수록 신체적 자기효능감과 심리적 행복감을 높게 인지하는 결과를 보이고 있으며, 따라서 여자 중학생들은 기존의 근대스포츠와는 다른 뉴스포츠의 장점인 규칙의 유연성과 게임의 간이성 등의 참가자 지향의 특성들을 더욱 선호하는 것으로 그 선호도가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 긍정적으로 영향을 줌으로서 학교에서 뉴스포츠에 참여하는 여자 중학생들에게 신체적 자기효능감과 심리적 행복감을 높일 수 있는 방법을 모색 할 필요가 있으며, 여학생들의 소극적인 행동을 뉴스포츠로 통하여 좀 더 신체활동의 참여 폭을 넓힐 수 있도록 노력해야 할 것으로 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향

가. 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향

신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감을 높게 인지할수록 심리적 행복감 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 요인 모두 정적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타났으며, 따라서 여자중학생들의 신체적 자기효능감을 높게 인지할수록 심리적 행복감에 긍정적으로 영향이 미치는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 선행연구(김선주, 2013; 노동연, 태일. 2013; 최윤주, 2013; 이현석, 2014; 한용재 외, 2014; 김대현, 2016; 김현우, 2018; 박슬기, 2018)에서 일관적으로 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 본 연구와 일치한 결과이다.

이와 같은 결과를 종합해보면, 뉴스포츠를 활용한 체육수업은 여자중학생들에게 신체에 대한 가치를 확인을 시켜줌으로서 적극적인 신체활동 통해 신체에 대한 자신감을 높여 신체적 자기효능감을 향상 시켜 심리적 행복감이 증진되는 것으로 판단된다.

따라서 본 연구 결과가 여자 청소년들에게 스포츠 활동 참여의 중요성을 인식시켜주고, 스포츠 활동에 참여함으로서 신체적 자기효능감의 향상과 함께 심리적 행복감에 미치는 긍정적인 영향을 일깨워주어 신체적 가치 및 삶의 질 향상에 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구에서는 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하고자 하며, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 여자 중학생들의 학년 간에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인 중 자기표현 자신감에 유의한 차이가 나타났으며, 2학년 집단이 가장 높게 인지하는 것으로 나타났다. 여자 중학생들의 학년 간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감 하위요인 중 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현에서 유의한 차이가 나타났으며, 3학년<2학년<1학년 순으로 평균이 높게 나타났다.

둘째, 여자 중학생들의 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 주 1회<주 2회<주 3회 이상 순으로 평균이 높게 나타났다. 여자 중학생들의 외적 신체활동 참여 빈도에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 요인 모두 유의한 차이가 나타났으며, 주 1회<주 2회<주 3회 이상 집단 순으로 평균이 높게 나타났다.

셋째, 여자 중학생들의 뉴스포츠 참여 기간에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 1년 미만<2년 미만<2년 이상 집단 순으로 평균이 높게 나타났다. 여자 중학생들의 뉴스포츠 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 1년 미만<2년 미만<2년 이상 집단 순으로 평균이 높게 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

넷째, 여자 중학생들의 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 신체적 자기효능감의 차이에 대한 분석결과는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 싫어한다.<보통이다.<좋아한다. 집단 순으로 평균이 높게 나타났다. 여자 중학생들의 뉴스포츠 수업 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석결과는 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 싫어한다.<보통이다.<좋아한다. 집단 순 평균이 높게 나타났다.

다섯째, 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체능력, 자기표현 자신감을 높게 인지할수록 심리적 행복감 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 요인 모두 정적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타났다.

이와 같이 본 연구에서 도출된 결과는 관련된 뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업 활동은 여자 중학생들에게 신체적 자기효능감을 향상 시켜줌으로서 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

2. 제언

이 연구의 결과 및 논의와 관련하여 후속연구에서 다루어야 할 문제점 및 과제에 대하여 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상자는 G 광역시 2개교 여자중학교 중학생들을 대상으로 연구를 진행하였기에 연구결과를 일반화하는데 제한이 되며, 후속연구에서는 초등학교, 고등학교로 연구대상을 광범위하게 하거나 비교 연구를 한다면 실질적이고 의미 있는 연구가 될 것이라고 판단된다.

둘째, 본 연구에서는 설문지를 이용한 조사방법을 사용하였으므로 후속연구에서는 보다 심층적이고 총체적인 이해를 위해 개인의 풍부하고 주관적인 경험을 이끌어내기 유용한 질적 연구의 병행이 필요하다고 생각된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

셋째, 본 연구에서는 중다회귀분석을 통한 경로분석을 실시하였으며, 변인 간의 인과관계를 규명하기 위하여 구조모형을 활용한 자료의 분석이 후속연구에서는 이루어져야 할 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강두호(2019). **초등학생의 뉴스포츠 참여동기가 신체적 자기효능감, 사회성숙도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.

강주희(2017). **중학생의 학교스포츠클럽활동에 따른 운동열정이 심리적 행복감 및 운동지속수행에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

고보미(2014). **학교스포츠클럽에 참여하는 중학생의 신체적 자기효능감 및 재미, 학교생활만족의 관계.** 미간행 석사학위논문. 건국대학교 대학원.

고보미, 최영래(2015). 스포츠클럽에 참여하는 중학생의 신체적 자기효능감이 재미와 학교생활만족에 미치는 영향. **한국여성체육학회지, 29**(1), 15-28.

구창모(2004). 청소년의 여가활동 유형과 자아정체감의 관계. **한국체육학회지, 45**(5), 91-100.

김대현(2016). **중학생 학교스포츠클럽의 축구 참여가 신체적 자기개념 및 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

김도완(2018). **뉴스포츠를 활용한 체육 수업 정착 배경 및 현황 분석.** 미간행 석사학위논문. 한남대학교 교육대학원.

김동식, 장용규(2015). 여학생 체육활성화 담론의 전개 과정 탐색. **한국스포츠교육학회지, 22**(4), 1-19.

김병준(1999). 청소년 운동선수들의 재미 및 스트레스 요인. **한국스포츠심리학회지, 10**(2), 193-209.

김선미(2017). **여성발레 참여자의 신체상이 자기효능감 및 무용 만족에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원 체육교육전공.

김선주(2013). **학교스포츠클럽 활동유형이 중학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.

김성준(2016). **배드민턴 참여자들의 참여동기가 운동지속의지와 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.

김수연(2011). 청소년의 가족 생활체육 참여가 체육수업 내적동기에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 20(3), 1091-1100.

김영준, 전태준, 김지태. (2010). 여고생들의 신체적 자기개념과 스포츠 참여 동기 및 여가 스포츠 활동의 관계. **한국여가레크리에이션학회지, 34**(1), 183-192.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김윤영, 강성기(2013). 0 교시 체육활동이 중학생들의 체력, 신체적 자기효능감 및 학습태도에 미치는 영향. **한국체육측정평가학회지, 15**(1), 45-56.

김종식(2017). **학교스포츠클럽 참여 중·고등학생의 신체적 자기효능감 및 학교폭력 가해행동과의 관계.** 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.

김하나(2013). **중학생 방과 후 스포츠 활동 참여가 신체적 자기효능감 및 또래관계에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

김현우(2018). **스포츠센터 이용자의 운동참여가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대체의학대학원.

김현우, 김철주, 오광수(2017). 여중생들의 경쟁적 스포츠 종목 수업을 통한 지각된 운동수행유능감과 운동능력 및 스포츠 가치관 관계 분석. **한국스포츠학회지, 15**(3), 91-105.

노동연, 태일(2013). 학교스포츠클럽 참여 학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. **한국사회체육학회지, 54**(1), 783-794.

류태호(2006). 뉴 스포츠의 이해와 실천. **서울 : 무지개사.**

류태호, 이병준(2006). 뉴스포츠 (New Sports) 의 개념과 교육적 의미. **한국스포츠교육학회지, 13**(1), 67-81.

문범창(2016). **중학생의 0교시 체육활동이 신체적 자기효능감과 학교생활 적응에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

박동석(2017). **중학교 학교스포츠클럽 참여에 따른 심리적 행복감이 운동만족 및 운동지속에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

박세혁(2010). 디지털시대의 여가 및 레크리에이션. **서울: 가림출판사.**

박슬기(2018). **여자 중학생의 신체활동 참가유형이 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

박윤기, 정구인(2013). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계. **한국체육과학회지, 22**(2), 457-472.

박종화(2016). **축구클럽 활동에 참여하는 청소년의 신체적 자기효능감이 학교생활 만족과 적응에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.

박준형(2017). **중학생 뉴스포츠 활동 참여자의 재미요인이 신체적 자기효능감 및 또래관계에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

박지선(2009). **생활체육 참여와 행복지수의 관계.** 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대학원.

서상옥(2002). **레크리에이션지도서.** 사단법인 레크리에이션협회.

신하나, 홍미화(2018). 체육교사의 뉴스포츠 수업 경험과 교육적 가치 탐색. **한국여성체육학회지, 32**(3), 123-139.

양명환(1998). 볼링중독성향과 심리적 행복감. **한국체육학회지, 37**(4), 217-222.

양명환(2004). 직장인들의 운동 참여동기, 참여수준 및 지속의도간의 관계. **한국체육교육학회지, 8**(4), 197-215.

염두승(2003). 청소년후기 스포츠 활동 참여수준에 따른 자아정체감 및 사회적 관계. **한국체육학회지, 42**(6), 211-221.

오하니(2016). **뉴스포츠 활동이 초등학생의 건강체력과 학교생활 만족도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.

오현정(2015). **2009 개정 교육과정에 따른 중학교 검정체육교과서 경쟁 활동 내용 분석.** 미간행 석사학위논문. 경상대학교 대학원.

육동원, 신정택(2003). 성취목표성향과 신체적 자기효능감 관계 분석. **한국체육학회지, 42**(5), 171-180.

육영숙(2015). 초기 청소년의 방과 후 스포츠 활동이 자아 존중감, 운동정서 및 학교생활 적응력에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 24**(5), 739-749.

윤태진(2011). **스노보드 참여자의 재미요인이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

이강순(2015). FGI 를 통한 초등 여학생의 체육활동 참여 경향과 의욕 증진 방안. **한국체육교육학회지, 19**(4), 95-105.

이광훈, 최흥섭(2017). 핵심역량 뉴스포츠 프로그램 적용을 통한 초등학교 고학년 여학생의 체육수업 태도 및 만족도 변화. **학습자중심교과교육연구, 17**, 701-719.

이동현(2004). **Mass-Maratoner의 참가동기와 인지-정서적 경험관계.** 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.

이재식(2015). **학교체육수업에서 뉴스포츠 활용이 스포츠용품산업에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.

이재주(2010). **생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계.** 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.

이주영(2007). **자아존중감·가상공간에서의 자기효능감·자기통제력이 청소년 인터넷 중**

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

이진웅(2015). **뉴스포츠 활동이 초등학생의 학교생활만족도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.

이현석(2014). **학교스포츠클럽 주말리그 참여동기가 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.

임우택(2001). 지역활성화를 위한 뉴스포츠 도입방안. **한국스포츠산업경영학회지, 6**(2), 239-251.

장문형(2012). **중학교 체육 특기· 적성 교육활동 참여자의 재미요인과 운동몰입, 신체적 자기효능감의 관계.** 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.

장한아(2018). **중학생의 토요스포츠 참여가 신체적 자기효능감과 자기주도 학습능력에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.

장현주, 정연택, 최연재(2016). 중학교 학습 유형에 따른 체육수업 참여도와 만족도. **코칭능력개발지, 18**(4), 13-23.

정순일(2014). **신체적 자기효능감에 따른 자기통제 피드백의 적정제시방법.** 미간행 학사학위논문. 동의대학교 대학원.

최윤주(2013). **중학생의 방과 후 체육활동 재미요인과 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감의 관계.** 미간행 석사학위노문. 경희대학교 교육대학원.

한국뉴스포츠협회(2015). 뉴스포츠의 이해. **서울 : 21세기교육사**

한국여가레크리에이션협회(2000). 레크리에이션 지도서. **대한교과서주식회사.**

한승진, 이민규, 조은영(2015). 체육수업에 참여하는 여중생의 신체적 자기개념, 수업만족 그리고 지속적 참여와의 관계. **한국사회체육학회지, 60**, 81-93.

한용재, 강현욱, 이만형(2014). 신체적자기효능감 및 심리적행복감의 관계 검증. **한국체육과학회지, 23**(5), 225.

허윤호(2009). **청소년의 여가활동 실태 및 만족도에 관한연구.** 미간행 석사학위논문. 한남대학교 사회문화대학원.

현정혁, 홍준희, 이현영(2010). 청소년의 스포츠 활동 참여 정도에 따른 신체적 자기개념 및 행복요인 분석. **한국체육학회지, 49**(6), 161-171.

황성하(2013). **사회성 발달을 위한 팀빌딩체육프로그램의 개발과 효과검증.** 미간행 박사학위논문, 충남대학교 대학원.

황성하(2015). 체육수업 소외 여중생의 뉴스포츠 활동 경험에 대한 내러티브 탐구. **한국사**

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

회체육학회지, 61, 447-460.

황의룡(2014). 한국의 뉴스포츠 도입과 전개 과정 연구. **한국체육학회지, 53**(4), 429-439.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psycho logical review, 84*(2), 191.

Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of exercise psycholog y.* Fitness Information Technology, Inc.

Coakley, J. J. (2007). Sports in society: Issues & controversies.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (Vol. 72 1). San Francisco: Jossey-Bass.

Dishman, R. K. (1988). *Exercise adherence: Its impact on public health.* Human Kinetics.

Feltz, D. L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of sport and exercise psychology, 10*(2), 151-166.

Gayton, W. F., Matthews, G. R., & Burchstead, G. N. (1986). An investigation of the validity of the physical self-efficacy scale in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills, 63*(2), 752-754.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *H uman development, 21*(1), 34-64.

Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being.* Simon and Schuster.

McAuley, E., & Gill, D. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology, 5*(4), 410-418.

Neulinger, J. (1981). To leisure. *An Introduction.*

Ruth, A. N. (1993). The effect of adventure education over time on physical self-efficacy and task-specific self-efficacy of college students. *University of Northern Colorado, 32*, 267-273.

Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of personality and social psychology, 42*(5), 891.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science, 5*(3), 275-285.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(1), 16-38.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology, 8*(3), 221-246.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 관한 질문지

안녕하십니까?

본 설문지는 **뉴스포츠 종목을 적용한 체육수업이 여중생들의 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향**을 분석하기 위해 작성된 것입니다.

본 조사에 대한 귀하의 모든 응답내용은 익명으로 처리될 것이며, 통계처리 하여 학문적 목적으로만 사용하게 되므로, 이 설문에 대한 응답으로 인하여 개인적으로 어떠한 불이익도 받지 않을 것입니다.

설문지의 내용은 연구 목적을 규명하는데 있어서 매우 중요한 자료로 활용될 것이며, 수집된 자료를 통하여 나타난 결과는 연구 이외의 다른 용도로는 절대 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘신 와중에도 소중한 시간을 할애해 주셔서 감사의 말씀을 드립니다.

2018년 9월

조선대학교 교육대학원
체육교육
연구자: 서 창 재

Page: 1 ~ 4
Ⅰ- 1 ~ 4
Ⅱ- 1 ~ 11
Ⅲ- 1 ~ 24

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.

귀하가 해당하는 곳에 " ✓ " 표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 학년은? ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

2. 귀하의 외적 신체활동 참여 빈도는?

주 1회	주 2회	주 3회 이상
①	②	③

3. 뉴스포츠 체육수업에 대한 선호도는?

1년 미만	2년 미만	2년 이상
①	②	③

4. 뉴스포츠 체육수업에 대한 선호도는?

싫어한다.	그저 그렇다.	좋아한다.
①	②	③

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 신체적 자기효능감 (1 ~ 11번 문항)

다음의 문항들은 **신체적 자기효능감**에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✓ " 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
1	나는 다소 체격이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 신체적인 움직임이 원활하다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 근력(힘)이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 스포츠 능력에 대한 자부심이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 민첩성이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 순발력이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 스트레스를 잘 조절한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 타인의 의견을 반대하는 경우 머뭇거리지 않고 나의 의견을 말한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 내 자신에게 당당하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 타인에게 질투심을 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 타인과의 만남에서 당당하다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 심리적 행복감 (1 ~ 24번 문항)

다음의 문항들은 **심리적 행복감**에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✓ " 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
1	매우 강한 즐거움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	활력이 넘친다.	①	②	③	④	⑤
4	마음이 편해진다.	①	②	③	④	⑤
5	행복하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 활동에 참여할 때보다 더 강한 참여의식을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7	강한 쾌감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	다른 활동에 참여할 때보다 더 흥에 도취된다.	①	②	③	④	⑤
9	내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	정신집중이 잘 된다.	①	②	③	④	⑤
11	명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12	활동 자체에 완전히 몰두한다.	①	②	③	④	⑤
13	일상의 복잡한 문제들을 잊어버린다.	①	②	③	④	⑤
14	내 자신에 대하여 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15	시간 감각을 잃어버리는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

16	진실 된 내 자신을 발견할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
17	내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
18	내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19	다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
20	실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다.	①	②	③	④	⑤
21	내 자신이 유능하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
22	내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
23	내 자신을 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
24	내 자신이 능력이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

질문에 응답해주셔서
감사합니다.

Collection @ chosun