

대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 영향*

김응자**

본 연구는 대학생의 행복플로리시에 영향을 미치는 자기결정성과 행복증진활동의 상대적 영향력을 파악하여 대학생의 행복플로리시 증진을 위한 의미있는 기초자료를 제공하고자 함에 있다. 본 연구를 위해 충청남도에서 위치한 N대학교의 재학생 227명의 설문 데이터를 SPSS 26.0 프로그램을 활용하여 Pearson의 적률상관계수와 다중회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시 시간의 관련성을 알아본 결과 자기결정성이 높을수록 행복플로리시 수준도 높은 것으로 나타났으며, 행복증진활동 수준이 높을수록 행복플로리시도 높은 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 영향을 살펴본 결과 자기결정성이 높을수록, 행복증진활동을 많이 참여할수록 행복플로리시는 높아졌으며, 자기결정성이 행복증진활동에 비해 상대적 영향력이 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과를 통해 본격적인 취업과 진로결정을 하기 전인 대학생들의 행복플로리시 증진을 위해 개인 내적 또는 외적으로 어떠한 노력을 하고 지원을 해야하는지에 대한 근본적인 접근 방향성을 파악할 수 있는 기초자료를 제공한다는 데 의의가 있다.

주제어 : 대학생, 자기결정성, 행복증진활동, 행복플로리시

논문제출일: 2024. 8. 31. 최종심사일: 2024. 9. 16. 게재확정일: 2024. 9. 23.

* 이 논문은 2023년 남서울대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음

** 남서울대학교 아동복지학과 교수

Corresponding author : Kim, Eung Ja, Dept. of Child Welfare, Namseoul University, Daehak-Ro Seonghwan-eup, Choongnam, Korea, E-mail: eungja21@nsu.ac.kr

I. 서론

일반적으로 행복은 욕구가 충족되어 정신적, 심리·정서적, 신체적으로 불편함 없이 건강한 상태를 의미한다. 행복은 모든 인간의 공통된 상위 목표이면서 인간으로서의 당연한 권리로 행복하기 위해 태어났다고 해도 과언이 아니다. 그러나 후기 청소년기에 해당하는 대학생들은 졸업 후 진로와 취업을 목표로 자신의 미래에 대한 선택과 준비를 스스로 결정해야하므로 학년이 올라갈수록 불안은 가중된다.

UN이 발표한 2019년 우리나라 국가행복지수는 조사대상 153개국 가운데 61위에 머물고 있으며, 세대별 행복도에서 20대가 가장 낮은 결과를 보였다(서울대 행복연구센터, 2019). 20대는 직업준비나 부모로부터의 독립이 이루어지는 중요한 시기이며 학업, 취업, 건강과 같이 기초적인 생활영역뿐 아니라 행복, 주관적 안녕과 같은 삶의 영역도 20대를 이해하는 과정에서 핵심적인 주제가 되고 있다(김지경, 2018; Gröpel & Kuhl, 2009). 특히 20대 가운데에서도 대학생은 청소년기와 성인기 사이의 전환기로서 학업과 취업 등의 부담감 속에서 갈등과 좌절을 경험하며 여러 가지 적응의 문제에 직면하게 되는데, 우리나라 대학생의 낮은 행복지수와 같은 맥락으로 보여지는 사회현상으로 대학생의 사망률을 보면, 사망원인 1위가 자살인 것으로 나타나 그 심각성을 짐작할 수 있다(보건복지부, 한국생명존중희망재단, 2023). 대학생의 자살은 무한경쟁 시대의 취업, 학업, 경제문제, 이성문제로 인한 스트레스가 원인으로 지목된다(이윤주, 2016). 행복은 대학생의 취업, 학업성적, 학업 만족도, 취업스트레스 및 인권의식, 다문화수용성과도 밀접한 관련이 있으므로(강창구·김갑순, 2022; 권혁우, 2017; Nickerson et al., 2011) 대학생의 낮은 행복지수에 적극적인 관심을 가져야 함을 시사한다.

위라벨, 율로 등과 같은 단어에서 알 수 있듯이 최근에는 개인의 주관적 행복이 그 어떤 것보다 중요한 사회가 되고 있다. 하지만 삶의 만족도가 높다고 해서 개인의 주관적 행복이 높다고 설명할 수는 없다. 행복은 개인이 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것으로 물질적 풍요는 삶의 만족도에 영향을 주는 하나의 요소일 뿐 개인의 행복을 설명하는데 한계가 있다(장진우·이윤주, 2009; 전중희, 2023). 그러므로 행복을 증진하는 방법이 무엇인지 주목해 볼 필요가 있다. 이러한 의미에서 대학생의 행복을 증진하는 방법을 모색하고 그 행복이 일시적 행복 상태가 아닌 삶의 전반에 지속될 수 있도록 해야한다. 이렇게 행복이 지속되는 상태를

행복플로리시라고 한다.

행복플로리시(Flourish)는 행복에 관한 발전적인 개념으로서, 개인의 긍정성을 강화하고 능력을 최대한 발휘하는 최적의 상태를 지속하게 하여 긍정적인 기분과 효과적인 기능의 최상의 범주에 속하는 삶을 말한다(전성희, 2023). 일반적인 행복이 순간의 만족감을 느끼는 일시적, 쾌락적 관점이라면 플로리시는 지속성과 안녕감을 기반으로 자신의 능력과 잠재력을 펼치는 과정에서 지속적으로 증진시키는 상태를 의미한다(차유빈·임효진, 2021; Seligman, 2011). 이러한 삶에 대한 만족감과 자아존중감을 높여 웰빙하는데 필수적인 요인이 자기결정성이다(Levesque et al., 2004). 자기결정성 이론에서는 자기 삶에 내적동기나 결정권을 가질 때 능동적이며, 웰빙을 경험할 수 있다고 본다. 특히 우리나라 대학생들이 학업을 하고자 하는 이유가 부모에게 기쁨을 주기 위한 목적이라는 사실만 보더라도 우리나라 대학생들이 자신의 결정에 확신을 가지고 주장하는 것이 어려운 사회적 환경을 가지고 있음을 알 수 있다(전성희, 2014).

자기결정성이란 외적 보상이나 처벌과 같은 통제된 행동이 아닌 자신이 처한 환경에서 스스로의 행동을 선택하거나 조절하는 능력을 말한다(김아영, 2010; Deci & Ryan, 1985, 2002). 이때 개인은 자신을 둘러싼 사회환경의 영향을 받으며, 개인의 심리적 욕구가 충족되지 않으면 심리적 안녕과 만족에 문제가 생기고 이로 인해 스스로 조절하고자 하는 내재적 동기가 약화된다고(유신복·손원숙, 2013; Deci & Ryan, 2000). 자기결정에 따른 자율성의 확보는 행복한 삶을 이어나갈 수 있는 여건이 마련되는 것이며(권석만, 2013), 삶에 대한 만족감과 자아존중감을 높여 웰빙하는데 필수적인 요인으로 작용한다(Levesque et al., 2004). 이러한 자기결정성은 대학생의 학습, 학업, 대인관계, 삶의 만족도와 깊은 관련성을 가지는 요인이다(김은주, 2007; 서은희·김은경, 2013).

한편, 행복증진활동은 개인이 즐겁고 의미있고 몰입하는 삶(Seligman, 2006)을 위해 일상생활 속에서 수행하는 여가취미 활동, 성취지향적 활동, 개인적 관계중심 활동, 공동체 활동 등 다양한 활동을 말한다(임정하·김경민·조은영·강현지, 2016; Henricksen & Stephens, 2013). 대학생의 행복증진활동에서 친구, 연인과 같이 함께 지내는 개인적 관계중심 활동은 대학생의 불안감과 스트레스를 완화하는 효과가 있으며, 자신보다 타인에 초점을 둔 봉사활동 참여는 주관적 행복감이 상승하여(편현주, 2016; Doerksen et al., 2014; Sääksjärvi, Hellén, & Desmet, 2017), 대학생활 적응도 더 잘 적응하는 것으로 나타났다(윤영미, 2013; 이지원·이기학, 2017; 하선우·남윤신, 2010; Doerksen et al., 2014).

지금까지 대학생의 행복감과 관련되는 연구(권재환·이윤지, 2017; 이명숙, 2016)와 행복플

로리시와 교사, 부모와 관련된 연구(김응자, 2023; 황해익·이강훈, 2017; 탁정화, 2016; 황해익, 2016)는 활발히 이루어지고 있으나 대학생의 행복플로리시에 대한 연구는 미비한 실정이다. 취업과 진로결정을 하기 전인 대학생들의 행복플로리시 증진을 위해 개인의 내적 또는 외적으로 어떠한 노력을 하고 지원을 해야하는지에 대한 학문적 접근 방향성을 파악하기 위해 대학생의 행복플로리시에 영향을 미치는 자기결정성과 행복증진활동의 상대적 영향력을 파악하여 대학생의 행복플로리시 증진을 위한 의미있는 기초자료를 제공하고자 함에 있다.

본 연구를 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 자기결정성, 행복증진활동과 행복플로리시의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 이론적배경

1. 행복플로리시

긍정심리학의 창시자인 Seligman(2006)은 행복의 구성요소로 긍정적 정서인 즐거운 삶(pleasant life), 적극적으로 몰입하는 삶(engaged life), 의미 있는 삶(meaning life)의 세 가지 삶을 진정한 행복(authentic happiness) 이론으로 제안하고, 이러한 세 가지 삶에는 긍정 정서가 포함되며 각각의 삶이 편중되지 않고 균형을 유지할 때 비로소 충만한 삶(full life)이 실현된다고 하였다.

하지만, Seligman(2006)이 제안한 진정한 행복 이론은 첫째, 측정 시기와 개인의 심리적 상태, 정서적 상태에 따라 크게 영향을 받는다(황해익·탁정화, 2014)는 한계를 가지고 있고, 둘째, 행복은 삶의 만족도라는 한가지 요소에 의해 측정되는데 이러한 삶의 만족도는 측정하는 시기의 기분 정도에 따라 결정(이강훈·황해익, 2017)되며, 셋째, 개인의 감정 상태나 삶의 만족도에 따라 변화함(김미진, 2015)으로 진정한 행복 요소인 긍정적 정서, 몰입, 의미만으로 설명하지 못한다는 한계점이 나타나게 되었고, 진정한 행복 이론의 세 가지 약점을 보완하는

이론으로 플로리시(fLOURISH)를 지향하는 웰빙이론을 제시하였다(Seligman, 2011).

즉, 행복은 개인의 심리적 상태나 정서적 상태에 크게 영향을 받을 수 있다고 지적하면서, 일시적 감정이나 기분, 정서에 의해 변하는 행복의 차원을 넘어서 개인의 삶의 질 향상을 이끌 수 있는 진정한 행복 요소인 긍정적 정서(positive emotion), 몰입(engagement), 의미(meaning), 관계(relationship)와 성취(accomplishment) 5개 구성요소(PERMA)인 플로리시 개념을 제안하였다(Seligman, 2011).

첫째, 정서는 인간은 생활하면서 기쁨, 즐거움, 만족과 같은 긍정적 감정과 슬픔, 불안, 불쾌감과 같은 부정적 감정을 경험하는데 행복플로리시한 삶을 영위하기 위해서는 긍정적 정서를 증진시키는 것이 중요하다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)는 것을 의미하며, 둘째, 몰입은 한가지 목표에 집중하는 무아지경의 상태를 의미한다(Csikszentmihalyi, 1990). 셋째, 의미는 인간이 추구하는 가장 기본적인 동기(Frankl, 1963)로서 개인의 성장(Ryff, Singer, 1996)을 위해 추구하는 심리적 안녕감을 의미하며, 넷째, 관계는 다양한 인간관계 속에서 긍정적이고 의미 있는 사회적 관계를 유지하려는 소속감의 욕구를 의미하며(Baumeister & Leary, 1995), 마지막으로 성취는 구체적인 목표를 가지고 장애를 훌륭하게 극복하려고 노력하려는 욕망(Murray, 1938)으로 자신의 삶의 목적과 기능을 충실히 수행할 때 증진된다(홍은숙, 2012).

2. 자기결정성

대학생의 행복플로리시에 영향을 미치는 변인으로 자기결정성 이론이 매우 유용하다. 인간은 개인의 자율적 의도에 의해 스스로 성장을 추구하는 행동을 선택하기를 원하고, 개인이 처한 환경에서 어떤 행동을 할 것인지 능동적으로 조절하기를 원하는 유기체적 존재라고 규정한다(Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002). 즉 개인은 스스로의 장단점을 수용하고 자신이 처한 환경의 영향을 지각하여 기본심리욕구를 충족시킬 수 있도록 선택을 요구받는다(김아영, 2010; Deci & Ryan, 2000). 기본심리욕구가 만족되지 않으면 심리적 안정과 안녕감에 문제가 발생하고 이로 인해 스스로의 행동에 대해 스스로 조절하고자 하는 내재적 동기가 약화된다. 자기결정성 이론에 따르면, 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)이라는 기본심리욕구가 충족되어야 자신의 내재적 동기가 생기고 삶에 만족을 느끼는 것으로 간주된다(Deci & Ryan, 2000).

첫째, 자율성은 개인이 스스로의 행동에 대한 주체임을 지각(Deci & Ryan, 1985)하고 자율적으로 중요한 것을 선택하고 행동하려는 욕구를 말한다. 즉 자율성은 타인과의 관계에서 스스로 의존을 선택한다면 자율적인 행동으로 규정한다(Deci & Ryan, 2002). 만약 개인의 자율성이 보장되지 않으면, 불안감은 높아지고 의욕은 낮아져 정서적 부적응 현상이 발생하게 된다(Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005). 반대로 자율성이 보장되면 높은 수준의 안정감과 안녕감을 느낄 수 있으며, 내재적 동기가 강화된다.

둘째, 유능성은 사회환경과의 상호작용 속에서 자신의 능력을 발휘하고 성취를 느끼고 싶은 욕구를 말한다(Deci & Ryan, 1985). 이를 위해 개인은 자신의 능력을 개발하고 목표달성을 위해 필요한 기술을 습득하거나 역량을 개발하는데 노력하게 된다. 다만, 자기결정성 이론에서 의미하는 유능성은 일련의 행동을 통해 느끼고 싶은 자신감 또는 효율성에 대한 지각을 의미한다는 점에서 기술습득, 역량강화 자체라기보다 개인의 자존감이나 자신감에 영향을 미치는 자기효능감과 유사한 개념(Deci & Ryan, 2000)으로 이해할 수 있다. 개인이 성취를 느끼게 되면 내재적 동기의 향상으로 이어진다.

셋째, 관계성은 타인과의 상호작용 속에서 사회적 연결과 소속을 느끼고 싶어하는 욕구를 의미한다(Deci & Ryan, 2000), 관계성의 욕구는 자신이 속한 사회나 집단에 연결되어 있다고 느끼는 감정으로 소속감에 대한 친밀한 정서적 결속과 애착 형성과도 관련이 있다(김아영, 2010; Silva et al., 2014; Standage et al., 2003). 관계성에 대한 욕구는 타인과의 관계에서 안정적이고 만족스러운 관계를 형성하는데 도움을 주는 요소이며, 내재적 동기를 향상시키는데 중요한 역할을 한다(김은영·성소영·최명구, 2014).

3. 행복증진활동

행복한 삶이란 즐겁고 몰입하고 의미있는 삶이라 정의 할 수 있다(Seligman, 2006). 행복한 삶을 위해 개인은 일상생활 속에서 다양한 행복증진활동(Happiness-enhancing Activities)을 추구한다(Henricksen & Stephens, 2013). 행복증진활동이란 개인이 긍정적인 감정을 느끼기 위해 의지적·자발적으로 일상생활 속에서 수행하는 친구와 어울리기, 가족과 시간보내기, 공부하기, 여행가기, 봉사하기 등 다양한 활동을 말하며(Henricksen & Stephens, 2013), 구성요소로는 여러 가지 유형이 있지만, 대학생의 경우 주로 가족이나 친구와 함께 하는 개인적 관계중심 활동, 공동체 활동, 여가취미 활동, 성취지향적 활동이 행복을

증진하는 방법으로 볼 수 있다(임정하 외, 2016).

개인적 관계중심 활동은 가족, 연인, 친구와 같이 가까운 사람들과 이야기를 나누거나 함께 무언가를 하면서 시간을 보내는 것이며(임정하 외, 2016; Henricksen & Stephens, 2013), 공동체 활동은 동호회, 봉사활동, 종교활동과 같이 유사한 관심사를 가진 사람들이 함께하는 활동을 말한다(임정하 외, 2016; Henricksen & Stephens, 2013). 여가취미 활동은 취미를 포함하여 즐겁고 재미있는 일, 흥미, 신체적 활동 등을 포함할 뿐만 아니라 휴식, TV시청, 오락 등을 의미하는 것이며(임정하 외, 2016; Henricksen & Stephens, 2013), 성취지향적 활동은 의도적 자발적으로 목표를 이루기 위해 노력하고 도전하는 것으로 일상적 혹은 장기적으로 목표를 이루기 위해 헌신하고 무언가를 성취하기 위해 노력하고 도전하는 것을 말한다(임정하 외, 2016; Henricksen & Stephens, 2013).

행복증진활동은 행동을 통해 긍정적인 감정을 증진함으로써 행복이 충족되는 활동을 말하며, 이러한 요인들은 삶의 질과도 관련이 있다. 즉 행복증진활동을 자주 할수록 삶의 질과 주관적 안녕감이 높으며(임정하 외, 2016; Henricksen & Stephens, 2013), 자신보다 이타성이 있는 활동이 주관적 안녕감에 영향을 주기도 한다(Sääksjärvi, Hellén, & Desmet, 2017).

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구를 수행하기 위하여 충청남도에 위치한 N대학교의 재학생 231명을 임의표집으로 선정하였다. 수집은 연구의 목적과 내용을 안내하고 동의한 대학생을 대상으로 2023년 4월~5월까지 설문조사를 실시하였다. 배부된 231부 중 응답이 불성실한 4부를 제외하고 227부의 설문자료를 최종분석에 사용하였다.

본 연구대상 대학생의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다. 성별은 여학생이 167명(73.6%), 남학생 60명(26.4%)으로 각각 구성되었고, 연령은 19세가 64명(28.2%)으로 가장 많았고, 다음으로 20세 49명(28.2%), 18세 43명(18.9%), 21세와 22세 각각 26명(11.5%), 23세 이상 19명

(8.5%) 순으로 나타났다. 학년은 1학년이 86명(37.9%)으로 가장 많았고, 다음으로 3학년 73명(32.2%), 2학년 51명(22.5%), 4학년 17명(7.5%)으로 구성되었으며, 전공계열은 의약·보건·간호계열이 111명(48.9%)로 가장 많았고, 다음으로 인문·사회계열 72명(31.7%), 자연·공학계열 29명(12.8%), 예술·체육계열 15명(6.6%) 순으로 나타났다.

<표 1> 연구대상 대학생의 일반적 특성

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남학생	60	26.4
	여학생	167	73.6
연령	18세	43	18.9
	19세	64	28.2
	20세	49	21.6
	21세	26	11.5
	22세	26	11.5
	23세 이상	19	8.4
학년	1학년	86	37.9
	2학년	51	22.5
	3학년	73	32.2
	4학년	17	7.5
전공계열	인문사회계열	72	31.7
	자연공학계열	29	12.8
	예술체육계열	15	6.6
	의약보건간호계열	111	48.9
합계		227	100.0

2. 연구도구

1) 행복플로리시 척도

대학생의 행복플로리시를 측정하기 위한 척도는 이은혜(2021)가 개발한 청소년용 행복플로리시 척도를 사용하였다. 본 척도는 긍정적 정서 4문항, 생산적 몰입 4문항, 긍정적 관계 5문항, 삶의 목적 5문항으로 총 18문항 likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.86$ 으로 나타났으며, 하위요인별 문항별 구성 및 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 행복플로리시 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
긍정적 정서	1, 2, 3, 4	4	.85
생산적 몰입	5, 6, 7, 8	4	.78
긍정적 관계	9, 10, 11, 12, 13	5	.80
삶의 목적	14, 15, 16, 17, 18	5	.86
전체		18	.86

2) 자기결정성 척도

자기결정성을 측정하기 위해 사용한 척도는 Deci와 Ryan(1992)이 개발한 개인의 자기결정성을 측정하는 기본심리욕구척도(Basic Psychological Need Scale: BPNS)를 이명희(2008)가 번안, 타당화 한 것을 사용하였다. 본 척도는 자율성 6문항, 유능성 6문항, 관계성 6문항으로 총18문항이며 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 자기결정성 척도의 신뢰도 Cronbach's α =.88로 나타났으며, 하위요인별 문항별 구성 및 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 자기결정성 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
자율성	*1, *2, *3, 4, 5, *6	6	.77
유능성	7, 8, 9, 10, 11, 12	6	.84
관계성	13, *14, 15, 16, 17, 18	6	.82
전체		18	.88

*역채점 문항

3) 행복증진활동 척도

대학생의 행복증진활동을 측정하기 위하여 Henricksen과 Stephens(2013)이 개발한 행복증진활동(Happiness Enhancing Activities and Positive Practices Inventory: HAPPI)척도를 임정하 외(2016)이 국내 성인을 대상으로 타당화한 한국판 행복증진활동 척도를 사용하였다. 본 척도는 개인적 관계증진활동 4문항, 공동체활동 3문항, 여가취미활동 4문항, 성취지향적

활동 5문항으로 총16문항이며, ‘전혀하지 않는다’(0점)에서 ‘매우 자주한다’(4점) Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .82로 나타났으며, 하위요인별 문항별 구성 및 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 행복증진활동 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach’s α
개인적 관계중심 활동	1, 2, 3, 4,	4	.70
공동체 활동	5, 6, 7	3	.66
여가취미 활동	8, 9, 10, 11	4	.76
성취지향적 활동	12, 13, 14, 15, 16	5	.84
전체		16	.82

3. 자료분석

본 연구는 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위한 것이다. 본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 26.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구대상 대학생의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다.

둘째, 본 연구에서 사용한 검사도구의 신뢰도를 알아보기 위해 문항의 내적 신뢰도 계수인 Cronbach’s α 를 산출하였다.

셋째, 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시의 일반적 경향을 알아보기 위해 평균과 표준편차 등 기술통계량을 산출하였다.

넷째, 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

다섯째, 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

이상의 통계적 검증은 유의수준 $\alpha=.05$ 에서 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시의 일반적 경향

대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시를 5점 척도로 평정하여, 일반적 경향을 살펴보기 위해 평균과 표준편차 등 기술통계량을 산출하였으며, 그 결과는 <표 5>와 같다.

먼저 연구 변인들의 경향성을 살펴보면, 대학생의 자기결정성은 전체 평균이 3.77($SD=.48$)이었고, 하위요인에서는 관계성($M=4.06$, $SD=.54$)이 가장 높았고, 다음으로 자율성($M=3.78$, $SD=.59$), 유능성($M=3.46$, $SD=.65$) 순으로 나타났다. 대학생의 행복증진활동 수준을 살펴보면, 전체 평균은 3.50($SD=.488$)이었고, 하위요인에서는 여가취미 활동($M=4.24$, $SD=.58$)이 가장 높았고, 다음으로 성취지향적 활동($M=3.47$, $SD=.73$), 개인적 관계중심 활동($M=3.33$, $SD=.79$), 공동체 활동($M=2.77$, $SD=.82$) 순으로 나타났다. 대학생의 행복플로리시 수준을 살펴보면, 전체 평균은 3.62($SD=.51$)였고, 하위요인에서는 긍정적 관계($M=4.26$, $SD=.53$)가 가장 높았고, 다음으로 삶의 목적($M=3.43$, $SD=.89$), 긍정적 정서($M=3.50$, $SD=.78$), 삶의 목적($M=3.43$, $SD=.89$), 생산적 몰입($M=3.02$, $SD=.75$) 순으로 나타났다.

다음으로 연구변인들이 정규성을 검토하기 위하여 왜도와 첨도를 살펴보았는데, 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시 등 연구변인들의 왜도와 첨도 모두 절댓값은 1 이하로 낮게 나타나 정규성 가정에 문제는 없는 것으로 분석되었다.

<표 5> 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시의 일반적 경향

($N=227$)

구 분		평균(M)	표준편차(SD)	왜도	첨도
자기결정성	자율성	3.78	.59	-.12	-.05
	유능성	3.46	.65	-.02	-.10
	관계성	4.06	.54	-.02	-.59
	전체	3.77	.48	.40	-.18
행복 증진활동	개인적 관계중심 활동	3.33	.79	-.19	-.55
	공동체 활동	2.77	.82	.22	-.08
	여가취미 활동	4.24	.58	-.42	-.49
	성취지향적 활동	3.47	.73	-.07	-.03

행복 플로리시	전체	3.50	.53	.14	-.04
	긍정적 정서	3.50	.78	-.24	.13
	생산적 몰입	3.02	.75	-.06	.39
	긍정적 관계	4.26	.53	-.40	-.11
	삶의 목적	3.43	.89	-.02	-.27
	전체	3.62	.51	.14	.22

2. 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시 간의 관계

대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과는 <표 6>과 같다.

먼저 대학생의 자기결정성과 행복플로리시 간의 관계를 살펴보면, 자기결정성과 행복플로리시 간에는 전체적으로 유의미한 정적 상관($r=.63, p<.001$)을 보여, 자기결정성이 높을수록 행복플로리시 수준도 높은 것으로 나타났다. 대학생의 자기결정성 하위요인인 자율성($r=.44, p<.001$), 유능성($r=.60, p<.001$), 관계성($r=.47, p<.001$) 요인 역시 전체 행복플로리시와 모두 유의미한 정적 상관을 보였다. 대학생의 자기결정성과 행복플로리시 하위요인들 간에도 자율성, 유능성, 관계성 등 자기결정성 하위요인과 긍정적 정서, 생산적 몰입, 긍정적 관계, 삶의 목적 등 행복플로리시 하위요인들 간에도 모두 유의미한 정적 상관($r=.14, p<.05 \sim r=.60, p<.001$)을 보여 하위요인들 간에도 상호 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났다.

다음으로 대학생의 행복증진활동과 행복플로리시 간의 관계를 살펴보면, 행복증진활동과 행복플로리시 간에는 전체적으로 유의미한 정적 상관($r=.71, p<.001$)을 보여, 행복증진활동 수준이 높을수록 행복플로리시도 높은 것으로 나타났다. 대학생의 행복증진활동 하위요인인 개인적 관계중심 활동($r=.52, p<.001$), 공동체 활동($r=.52, p<.001$), 여가취미 활동($r=.49, p<.001$), 성취지향적 활동($r=.55, p<.001$) 요인 역시 전체 행복플로리시와 모두 유의미한 정적 상관을 보였다. 대학생의 행복증진활동과 행복플로리시 하위요인들 간에도 인적 관계중심 활동, 공동체 활동, 여가취미 활동, 성취지향적 활동 등 행복증진활동 하위요인과 긍정적 정서, 생산적 몰입, 긍정적 관계, 삶의 목적 등 행복플로리시 하위요인들 간에도 모두 유의미한 정적 상관($r=.24, p<.001 \sim r=.55, p<.001$)을 보여 하위요인들 간에도 상호 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났다.

<표 6> 대학생의 자기결정성과 행복증진활동, 행복플로리시 간의 상관관계

(N=227)

구 분	자기결정성				행복증진활동					행복플로리시				
	자율성	유능성	관계성	전체	개인적 관계 중심 활동	공동체 활동	여가 취미 활동	성취 지향적 활동	전체	긍정적 정서	생산적 몰입	긍정적 관계	삶의 목적	전체
자율성	1													
유능성	.56***	1												
관계성	.40***	.44***	1											
전체	.81***	.85***	.74***	1										
개인적 관계 중심 활동	.56***	.41***	.43***	.58***	1									
공동체 활동	.25***	.57***	.23***	.45***	.31***	1								
여가취미 활동	.34***	.37***	.66***	.56***	.40***	.23***	1							
성취지향적 활동	.60***	.62***	.37***	.67***	.46***	.46***	.41***	1						
전체	.58***	.66***	.58***	.76***	.77***	.70***	.70***	.74***	1					
긍정적 정서	.48***	.42***	.36***	.52***	.43***	.28***	.46***	.40***	.54***	1				
생산적 몰입	.14*	.34***	.18**	.28***	.25***	.38***	.24***	.27***	.40***	.34***	1			
긍정적 관계	.33***	.35***	.49***	.48***	.38***	.31***	.37***	.34***	.48***	.37***	.16**	1		
삶의 목적	.32***	.60***	.35***	.53***	.43***	.53***	.36***	.55***	.63***	.43***	.45***	.43***	1	
전체	.44***	.60***	.47***	.63***	.52***	.52***	.49***	.55***	.71***	.76***	.65***	.63***	.84***	1

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

마지막으로 독립변인인 대학생의 자기결정성과 행복증진활동 간의 관계를 살펴보면, 대학생의 자기결정성은 행복증진활동과 전체적으로 유의미한 정적 상관($r=.76$, $p<.001$)을 보였으며, 하위요인들 간에도 모두 유의미한 정적 상관($r=.23$, $p<.001$ ~ $r=.66$, $p<.001$)이 있는 것으로 나타났다.

3. 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 영향

대학생의 자기결정성과 행복증진활동 요인이 행복플로리시에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 독립변인 대학생의 자기결정성과 행복증진활동의 간의 다중공선성을 검토한 결과 분산팽창요인(VIF)은 1.67로 나타나 낮게 나타나 다중공선성은 문제가 되지 않았다.

분석결과 대학생의 자기결정성과 행복증진활동은 행복플로리시를 65% 정도 설명하였고, 회귀모형은 유의미하다($F=222.26, p<.001$). 대학생의 자기결정성($B=.54, \beta=.51, p<.001$)과 행복증진활동($B=.38, \beta=.39, p<.001$) 모두 행복플로리시에 유의미한 정적 영향을 미쳤으며, 행복플로리시에 대한 상대적 영향력은 자기결정성이 행복증진활동에 비해 큰 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 대학생들의 자기결정성이 높을수록, 행복증진활동을 많이 참여할수록 행복플로리시는 높아지는 것을 의미하므로, 자기결정성과 행복증진활동 모두 대학생의 행복플로리시에 긍정적인 영향을 미치는 예측 변인임을 알 수 있다.

<표 7> 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 영향

($N=227$)

구 분	비표준화 계수		표준화 계수	t	공선성 통계량	
	B	SE	β		TOL	VIF
(상수)	.24	.16		1.50		
자기결정성	.54	.05	.51	10.14***	.60	1.67
행복증진활동	.38	.05	.39	7.89***	.60	1.67
$R^2=.66, \text{ Adjusted } R^2=.65, F=222.26^{***}$						

*** $p<.001$

다음으로 대학생의 자기결정성과 행복증진활동 요인들이 행복플로리시에 미치는 영향을 구체적으로 살펴본 결과는 <표 8>과 같다. 독립변인 대학생의 자기결정성과 행복증진활동 요인들 간의 다중공선성을 검토한 결과 분산팽창요인(VIF)은 1.35~2.08로 나타나 10이하로 낮게 분포하여 독립변인들 간의 다중공선성은 크게 문제가 되지 않았다.

<표 8> 대학생의 자기결정성과 행복증진활동 요인이 행복플로리시에 미치는 영향

($N=227$)

독립 변인		비표준화 계수		표준화 계수	t	공선성 통계량	
		B	SE	β		TOL	VIF
(상수)		.23	.19		1.23		
자기결정성	자율성	.19	.04	.22	4.28***	.59	1.70
	유능성	.15	.04	.19	3.38**	.48	2.08
	관계성	.22	.05	.23	4.85***	.66	1.52

행복 증진활동	개인적 관계중심 활동	.07	.03	.10	2.05*	.63	1.59
	공동체 활동	.07	.03	.11	2.33*	.74	1.35
	여가취미 활동	.06	.04	.07	1.50	.66	1.53
	성취지향적 활동	.17	.04	.25	4.55***	.51	1.97
$R^2=.67$, Adjusted $R^2=.66$, $F=63.52^{***}$							
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$							

분석결과 대학생의 자기결정성과 행복증진활동 요인들은 행복플로리시를 66% 정도 설명하였고, 회귀모형은 유의미하다($F=63.52$, $p<.001$). 대학생의 자기결정성 요인 중에서는 자율성($B=.19$, $\beta=.22$, $p<.001$)과 유능성($B=.15$, $\beta=.19$, $p<.01$), 관계성($B=.22$, $\beta=.23$, $p<.001$) 모두 행복플로리시인에 유의미한 정적 영향을 미치고, 행복증진활동 요인 중에서는 개인적 관계중심 활동($B=.07$, $\beta=.10$, $p<.05$), 공동체 활동($B=.07$, $\beta=.11$, $p<.05$), 성취지향적 활동($B=.17$, $\beta=.25$, $p<.001$)이 행복플로리시인에 유의미한 정적 영향을 미쳤으며, 이들 영향 요인들의 행복플로리시에 대한 상대적 영향력은 성취지향적 활동이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 대학생들의 자율성과 유능성, 관계성이 높을수록, 개인적 관계중심 활동과 공동체 활동, 성취지향적 활동개인적 관계중심 활동과 공동체 활동, 성취지향적 활동을 많이 참여할수록 행복플로리시는 높아지는 것을 의미하므로, 자기결정성 요인 중에서는 자율성과 유능성, 관계성이, 행복증진활동 요인 중에서는 개인적 관계중심 활동과 공동체 활동, 성취지향적 활동이 행복플로리시에 긍정적인 영향을 미치는 예측 요인임을 알 수 있다.

V. 논의 및 제언

본 연구에서는 대학생의 자기결정성과 행복증진활동이 행복플로리시에 미치는 상대적 영향력을 분석하였다. 연구 결과를 토대로 선행연구와의 관련성에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 대학생의 행복플로리시에 영향을 미치는 변인들 간의 상관관계를 살펴본 결과 대학생의 자기결정성이 높을수록 행복플로리시 수준도 높게 나타났다. 자기결정성의 하위요인들

간에도 자율성, 유능성, 관계성 등 자기결정성 하위요인과 긍정적 정서, 생산적 몰입, 긍정적 관계, 삶의 목적 등 행복플로리시 하위요인들 간에도 상호 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 자기결정성이 행복만족도와 관련이 있다는 연구의 결과들과 일치한다(이석영, 2009; 이혜진, 2014). 또한 행복증진활동이 행복플로리시와 밀접한 관계가 있다는 연구(도중수, 2011; 류승아, 2014)를 지지하는 것으로 볼 수 있다.

또한 대학생의 행복증진활동과 행복플로리시 간의 관계를 살펴보면, 행복증진활동 수준이 높을수록 행복플로리시도 높은 것으로 나타났다. 대학생의 행복증진활동과 행복플로리시 하위요인들 간에도 인적 관계중심 활동, 공동체 활동, 여가취미 활동, 성취지향적 활동 등 행복증진활동 하위요인과 긍정적 정서, 생산적 몰입, 긍정적 관계, 삶의 목적 등 행복플로리시 하위요인들 간에도 상호 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 자기결정성이 대학생의 삶의 만족도와 밀접한 관련이 있다는 선행연구의 결과와도 맥을 같이 한다(백옥경, 2014). 따라서 대학생의 자기결정성과 행복증진활동은 행복플로리시와 깊은 관련성을 가진다고 볼 수 있다. 이에 대학생은 자신과 관련된 선택과 결정에 있어서 스스로 결정하고, 자신이 원하는 것을 원하는 방법대로 생각하고 계획하여 행동함으로써 성취감을 높여야 할 것이다. 또한 자신의 강점과 즐거움을 찾아 긍정적 경험을 함으로써 행복감을 느낄 수 있는 기회를 갖는 것이 필요할 것이다.

둘째, 대학생의 행복플로리시에 영향을 미치는 영향을 살펴 본 결과 대학생의 자기결정성과 행복증진활동은 행복플로리시에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 대학생의 행복플로리시에 미치는 상대적 영향력은 자기결정성이 행복증진활동에 비해 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생들의 자기결정성 높을수록, 행복증진활동을 많이 참여할수록 행복플로리시는 높아지는 것을 의미하므로 자기결정성과 행복증진활동 모두 대학생의 행복플로리시에 긍정적인 영향을 미치는 예측 변인임을 알 수 있다. 이는 대학생의 행복증진활동이 행복에 영향을 미친다는 선행연구의 결과와도 맥을 같이 한다(백옥경·김청자, 2013; 정보미, 2012; 조유리, 2011). 특히 행복플로리시에 영향을 미치는 변인 중 자기결정성이 행복증진활동보다 긍정적인 영향을 더 미치는 것으로 나타났다. 이는 자신에게 중요한 결정에 있어서 선택과 결정, 방법을 스스로 결정할 때와 개인적 관계중심과 공동체 활동, 특히 성취지향적 활동이 행복플로리시와 상대적 영향력이 높은 것을 보면 단순히 여가 취미활동보다는 자신의 미래에 대한 준비와 계획안에서 성취를 많이 느낄 수 있도록 하는 것이 중요할 것으로 보여진다.

본 연구의 결과를 중심으로 몇 가지 제한점을 밝히고 후속연구를 위한 제언을 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 충청남도 내에 소재한 N대학교 재학생으로 지역대학의 한계가 있을 수 있기에 본 연구의 결과를 전체 대학생에게 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 지역 및 지역간의 비교 분석 및 대학별, 전공별 세분화된 분석을 통해 대학생 대상 연구 및 프로그램 개발에 활용될 수 있는 구체적인 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 자료는 대학생의 자기보고형 설문지를 활용하였다. 대학생 개개인의 삶과 행복의 의미가 다를 것이기에 청소년에서 성년기로 넘어가는 시기에 학교생활과 사회생활의 준비 간에 균형을 잘 이루어 성공적으로 적응하는 것을 넘어 행복한 삶이 연결될 수 있도록 대학생의 행복플로리시에 초점을 맞춰 심층적으로 파악할 수 있는 질적연구가 필요하다.

마지막으로 본 연구를 통해 대학생의 행복플로리시에 영향을 미치는 요인인 자기결정성과 행복증진활동이 높을수록 행복플로리시가 높아지므로 대학생의 행복플로리시를 높이기 위해 자기결정성을 높이기 위한 다양한 선택의 기회를 제공하고, 대학생생활에서 행복증진을 위한 다양한 활동의 기회를 제공함으로써 불투명한 미래에 희망과 도전으로 행복한 삶으로 도약을 이룰 수 있는 프로그램 개발 및 교육 등 다양한 접근이 필요함을 시사한다.

참 고 문 헌

- 강창구·김갑순(2022). 대학생의 행복감이 다문화수용성에 미치는 영향: 인권의식의 매개효과. *부모교육연구*, 19(4), 169-187.
- 권석만(2013). **하루 15분 행복산책**. 서울: 메디치미디어.
- 권재환·이윤지 (2017). 대학생의 적극적 대처방식이 주관적 행복감에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회 논문집**, 17(2), 104-116.
- 권혁우(2017). 감사개입이 대학생의 취업스트레스 및 정신건강 변인들에 미치는 효과와 매개변인으로서의 삶의 의미. 한림대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미진(2015). 성격 강점에 기반을 둔 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 및 적용. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김아영(2010). 자기결정성이론과 현장 적용 연구. **교육심리연구**, 24(3), 583-609.
- 김은영·성소영, 최명구(2014). 자기결정동기 유형에 따른 부모의 자율성지지 환경, 기본심리욕구, 자기결정동기, 몰입 간의 구조적 관계 분석. **청소년학연구**, 21(5), 1-27.
- 김은주(2007). 부모 자녀 관계와 자기결정성 요인들이 대학 신입생들의 학교생활 만족도에 미치는 영향. **교육심리연구**, 21(3), 539-555.
- 김은자(2023). 보육교사의 교직헌신과 창의적 역할수행, 동료교사의 정서적 지지가 행복플로리시에 미치는 영향. **부모교육연구**, 20(2), 103-124.
- 김지경(2018). 청년세대 삶의 인식 수준과 행복도의 영향요인. **한국사회정책**, 25(3), 209-245.
- 도종수(2011). 청소년자원봉사활동이 주관적 행복감에 미치는 영향. **청소년복지연구**, 13(4), 21-45.
- 류승아(2014). 대학 공동체의식이 개인의 안녕 및 사회적 관심에 미치는 영향과 촉진 방안. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 28(3), 43-60.
- 백옥경(2014). 대학생들의 성격적 강점, 자기결정성, 삶의 만족도 간의 구조적 관계 분석. 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 백옥경·김청자(2013). 대학생들의 삶의 만족여부에 영향을 주는 자기결정성 요인. **청소년시설환경**, 11(3), 31-38.
- 보건복지부·한국생명존중희망재단(2023). 2023 자살실태조사 의료기관 방문 자살시도자 통계.
- 서울대 행복연구센터, <https://worldhappiness.report/ed/2019/>.
- 서은희·김은경(2013). 자기결정동기 프로파일링에 따른 자기조절학습전략의 차이. **교육심리연구**, 29(2), 395-407.
- 유신복·손원숙(2013). 초등학생이 지각한 어머니의 정서표현성, 기본심리욕구 및 학교행복감 간의 관계. **한국심리학회지: 학교**, 10(1), 179-200.
- 윤영미(2013). 대학생의 동아리 활동과 대학생활 적응 및 진로준비 행동과의 관계. **지역사회발전학회 논문집**, 38(2), 21-30.
- 이강훈·황해익(2017). 유아교사의 교사효능감, 조직몰입, 교수몰입, 행복플로리시간의 구조관계 분석.

열린유아교육연구, 22(1), 325-352.

- 이명숙(2016). 메타인지능력이 대학생활적응과 주관적 행복감에 미치는 영향 : 학교기본심리욕구의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 16(1), 779-798.
- 이명희(2008). 자기결정성이론에 근거한 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(4), 157-174.
- 이석영(2009). 학업적 자기효능감, 자기결정성동기, 학업성취간의 관계 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤주(2016). 대학생 자살예방을 위한 정책연구, 한국청소년정책연구원. 자살생각 원인(KOSIS, 2024) 대전광역시사회조사.
- 이은혜(2021). 청소년용 행복플로리시 척도 개발 및 타당화. 한동대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지원 · 이기학(2017). 대학생의 강점인식과 대학생활 적응의 관계: 강점활동과 진로정체감의 매개효과. **상담학연구**, 18(1), 205-228.
- 이혜진 (2014). 대학생의 자기결정성, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 간의 구조적 관계. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 임정하 · 김경민 · 조은영 · 강현지(2016). 한국판 행복증진활동 척도 타당화. **인간발달연구**, 23(2), 131-149.
- 장진우 · 이윤주(2009). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. **청소년상담연구**, 17(2), 121-138.
- 전성희(2014). 한국 청소년의 기본심리욕구 척도 타당화. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 전종희(2023). 대학생과 성인의 플로리시(Flourish) 연구 동향 탐색 연구. **문화와 융합**, 45(12), 1615-1628.
- 정보미(2012). 대학생의 행복감 수준에 따른 행복증진활동 유형 및 필요성 인식차이. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 조유리(2011). 대학생의 행복경험에 대한 질적 연구. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 차유빈 · 임효진(2021). 초등학교 고학년용 플로리시척도의 타당화 연구. **초등상담연구**, 20(4), 385-406.
- 탁정화(2016). 유아교사의 교수몰입과 행복플로리시의 관계에서 회복탄력성의 조절효과. **학습자 중심교과교육연구**, 15(3), 235-264.
- 편현주(2016). 대학생의 진지한 여가로서 문화자원봉사 참여가 주관적 삶의 질에 미치는 영향. 서울시립대학교 대학원 석사학위논문.
- 하선우 · 남윤신(2010). 대학생 여가활동참여자의 여가활동 관여도, 여가권태 및 대학생활 적응의 관계. **한국체육학회지**, 49(3), 293-301.
- 홍은숙(2012). 행복한 학교를 위한 교육적 성찰. **도덕교육연구**, 24(3), 241-265.
- 황해익(2016). 유아교사의 행복플로리시에 영향을 미치는 교수몰입, 향유신념, 직무만족도의 구조 관계. **생태유아교육연구**, 15(1), 135-159.
- 황해익 · 이강훈 (2017). 유아교사의 교사효능감, 조직몰입, 교수몰입, 행복플로리시간의 구조적 관계 분석. **열린유아교육연구**, 22(1), 325-352.
- 황해익 · 탁정화(2014). 유아교사의 자아존중감과 행복플로리시의 관계에서 향유신념의 조절효과. **생**

태유아교육연구, 13(4), 153-177.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1992). The initiation and regulation of intrinsically motivated learning and achievement. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 9-36). New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Self-determination research: Reflections and future directions*. New York: Plenum Press.
- Doerksen, S. E., Elavsky, S., Rebar, A. L., & Conroy, D. E. (2014). Weekly fluctuations in college student leisure activities and well-being. *Leisure Sciences*, 36(1), 14-34.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gröpel, P., & Kuhl, J. (2009). Work-life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfilment. *British Journal of Psychology*, 100, 365-375.
- Henricksen, A., & Stephens, C. (2013). The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 81-98.
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96, 68-84.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of social and clinical psychology*, 24(6), 811-831.
- Murray, H. (1938). *Explorations in personality*. NY: Oxford University Press.
- Nickerson, C., Diener, E. D., & Schwarz, N. (2011). Positive affect and college success. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 717-746.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications

- for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Sääksjärvi, M., Hellén, K., Desmet, P., (2017), The You and I of Happiness: Investigating the Long-Term Impact of Self- and Other-Focused Happiness-Enhancing Activities. *Psychology & Marketing*, 34(6), 623-630.
- Seligman, M. E. P. (2006). **긍정심리학**. [Authentic happiness] . (김인자 역). 서울: 물푸레. (원저 2002년 출판).
- Seligman, M. E. P., (2011), 『*Flourish*』, (우문식, 윤상운 역). 경기: 물푸레, 페이지 436.
- Silva, M. N., Marques, M., & Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory based interventions. *The European Health Psychologist*, 16, 171-180.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003), A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 95(1), 97-110.

Abstract

The Effects of Self-Determination and Happiness Enhancement Activities on the Flourishing of University Students

Kim, eung-ja*

The purpose of this study is to investigate the relative influence of self-determination and happiness promotion activities on the happiness of university students and to provide basic meaningful data for the promotion of happiness of university students. For this study, 227 university students from N and B universities in Chungcheongnam-do were surveyed and analyzed using SPSS 22.0 and Pearson's product-moment correlation coefficient and multiple regression analysis were conducted. The results of this study are as follows. First, when examining the relationship between self-determination, happiness promotion activities, and the flourishing of university students, higher self-determination, higher flourishing and higher happiness promotion activities resulted in the higher flourishing of university students. Second, when examining the effect of self-determination and happiness promotion activities on the flourishing of university students, the flourishing of university students increased as self-determination and happiness promotion activities increased, and self-determination had a higher relative influence than happiness promotion activities. Through these results, the study provides basic data to understand the fundamental approach of how to develop efforts and to individually or externally support for promoting the fluency of happiness of university students before full-fledged employment and choosing a career.

Keywords : College Students, Self-Determination, Happiness Enhancement Activities, Flourishing

* Dept, of Child Welfare, Namseoul University