



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

축구선수들의 성취목표성향이  
자신감 및 자기관리에 미치는 영향

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

한영웅

2011년 8월

축구선수들의 성취목표성향이  
자신감 및 자기관리에 미치는 영향

지도교수 양명환

한영웅

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2011년 8월

한영웅의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장

위

위

李世衡  
金德珍  
梁明煥

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2011년 8월

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 연구가설	6
4. 용어의정의	7
II. 이론적 배경	8
1. 성취목표성향	8
2. 자신감	20
3. 자기관리	29
III. 연구방법	42
1. 연구대상	42
2. 측정도구	43
3. 연구절차	48
4. 자료처리	48
IV. 연구결과	50
1. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 성취목표성향과 스포츠자신감 및 자기관리간의 차이	50
2. 성취목표성향과 스포츠자신감 및 자기관리간의 인과관계	58
V. 논의	67
VI. 결론	71
VII. 제언	73
참고문헌	75
부록 : 설문지	85
ABSTRACT	89

## 표 목 차

<표 1> 심리적 기술과 방법의 구분 .....	38
<표 2> 연구대상의 일반적 특성 .....	42
<표 3> 설문지의 주요 구성내용 .....	43
<표 4> 성취목표성향척도의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증결과	44
<표 5> 자신감척도의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증결과 .....	45
<표 6> 자기관리척도의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증결과 .....	47
<표 7> 학교급간에 따른 목표성향의 차이 .....	50
<표 8> 경력에 따른 목표성향의 차이 .....	51
<표 9> 선수지위에 따른 목표성향의 차이 .....	51
<표 10> 학교급간에 따른 자신감의 차이 .....	52
<표 11> 경력에 따른 자신감의 차이 .....	53
<표 12> 선수지위에 따른 자신감의 차이 .....	54
<표 13> 학교급간에 따른 자기관리의 차이 .....	55
<표 14> 경력에 따른 자기관리의 차이 .....	56
<표 15> 선수지위에 따른 자기관리의 차이 .....	57
<표 16> 변인들간의 상관관계 .....	58
<표 17> 과제성향과 자기관리간의 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	60
<표 18> 자아성향과 자기관리간의 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	61
<표 19> 과제성향과 대인관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	63
<표 20> 과제성향과 훈련관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	63
<표 21> 과제성향과 몸 관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	63
<표 22> 과제성향과 정신관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	64
<표 23> 자아성향과 대인관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	64
<표 24> 자아성향과 훈련관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	65
<표 25> 자아성향과 몸 관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	65
<표 26> 자아성향과 정신관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증 .....	65

## 그림 목 차

<그림 1> 경쟁적 목표설정 모형 .....	13
<그림 2> 신념체제의 구조 .....	22
<그림 3> 유능성 동기 이론 모형 .....	25
<그림 4> 스포츠 자신감의 개념 모형 .....	28
<그림 5> 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형 .....	35
<그림 6> 운동수행을 위한 이상적인 삼각관계 .....	40
<그림 7> 과제성향과 자신감 및 자기관리간의 경로도형 .....	61
<그림 8> 자아성향과 자신감 및 자기관리간의 경로도형 .....	62

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

성취목표성향(achievement goal orientation)이론은 운동선수에 성취행동을 이해하기 위해 광범위하고 활발하게 적용되어 왔다. 예를 들면 많은 연구들은 스포츠 상황에서 목표성향에 따라 선수 개인의 성취와 관련된 행동 즉 인지와 정서, 심리적 기술 등에서 기본적으로 차이가 나타난다고 강조하면서 이 이론을 지지하고 있다(Dweck, 1986; Nicholls, 1989; Scanlan, et al., 1991). 운동선수는 성취목표를 가지고 있으며, 특히 중요한 목표중의 하나는 자신의 우월함을 보이려는 유능성(competence)의 현시이다. 이러한 유능성에 대한 지각은 개인의 주관적인 해석에 따라 과제(task)와 경쟁(ego)지향적인 성취목표로 구별된다. 즉 과제지향성을 가진 개인들은 자기 자신을 비교의 기준으로 삼고 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고, 스스로 얼마나 향상되었는가에 관심을 두는 반면 경쟁 지향성의 개인들은 다른 사람과 비교하여 능력을 보이는데 관심을 둔다(Duda, 1993; Robert, 1992).

스포츠 상황에는 다양한 성취목표들이 존재한다. 이들 중 가장 중요한 목표는 유능성 또는 자기 자신의 능력을 보이려는 것이다. 축구 선수들도 훈련과 자기관리를 통해 경기에서 유능성(competence) 또는 자신의 능력을 보이려고 노력하는 것이다. 이러한 유능성의 지각은 개인의 주관적인 해석과 판단에 따라 과제(task)와 자아(ego)성향적인 성취목표로 구별된다. 과제지향성을 가진 개인은 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고 자신의 이전 수행과 비교하여 자신의 능력을 평가한다. 자아지향성을 가진 개인은 다른 사람과 비교하여 주관적인 자기 능력을 평가한다(Duda, 1993; Robert, 1992a/b). 이 두 목표지향성은 개인이 가지는 성격특성으로 유능성과 관련하여 독립적이고 직교적(orthogonal)인 개념이다(허정훈, 2004).

이러한 성취목표지향성(achievement goal orientation)이론은 스포츠 참가자들의 성취행동을 이해하기 위하여 광범위하고 활발하게 연구되어 왔다. 과제성향의 개인은 과제의 난이도가 중간정도인 도전적인 과제를 선택하며 실패 이후에도 지속적인 노력을 보이는 경향이 있다. 반면 자아성향이 강한 개인은 아주 쉽거나

아주 어려운 난이도의 과제를 선택하는 경향이 있으며 비교 대상에 비해 자신의 유능감 수준이 적절한지에 관심을 가지며 성공 가능성이 적을 때는 노력을 적게 하며, 실패 후에 동기적 지속성이 떨어지는 경향이 있다(정봉해, 2005). 성취목표 성향의 차이는 연령별, 성별, 문화의 차이와 같은 개인적, 사회적 요인과 운동참가의 강도나 지속시간과 관련 있다(Duda, 1989).

성취목표성향은 개인의 성격적인 측면보다 오히려 상황적인 요인들이 더욱 크게 영향을 미칠 수 있다(유진, 1997). 스포츠 상황에서 코치나 지도자들이 선수들에게 훈련분위기를 어떻게 제공하는가에 따라 숙련과 학습을 강조하는 과제지향성을 발달시킬 수도 있고, 경쟁적이며 승리를 강조하는 자아지향성을 발달시킬 수도 있다. 스포츠 상황은 경쟁, 기술, 자기의식, 관중에 대한 개인의 주관적인 경험과 사회적 속박이 각각 과제 또는 자아와 연루된 능력을 평가하는 활동목표를 발달시킨다(Roberts & Treasure, 1992).

지금까지 연구에 의하면 과제지향성은 내적동기(Duda, Chi, Newton, Walling & Catley, 1995, 유진, 1997), 스포츠맨십(Duda, 1989; 정봉해, 2005), 기술개발(Connelly, 1996), 인지된 유능감(Willinams & Gill, 1995), 참여동기, 몰입(한태준, 배영훈, 박현숙, 2004), 자기관리(허정훈, 2004), 운동포기(안주미, 2007)와 정적으로 관련되어 있다.

자아지향성은 공격성(Carpenter & Yate, 1997), 신체적 자기효능감(정국현, 2003; 정필운, 임식, 2003)과 정적으로 관련되어 있으며, 내적동기와 부적으로(Duda et al., 1995) 또 한편으로, 정적으로 (Connelly, 1996) 관련된 것으로 나타났다. 또한 남자들이 여자들보다 더 자아지향적(Duda, 1989; White & Duda, 1994)인 경우와 더 과제지향적(정국현, 2003; 정필운, 임식, 2003; 정봉해, 2005)인 것으로 보고되고 있다.

Burton(1992)은 운동경기 상황에서 선수의 목표설정은 불안이나 동기 및 자신감의 긍정적 변화와 관련이 있다고 제시하고 포괄적인 목표설정과정인 경쟁적 목표 설정모형(CGS: Competitive Goal Setting)을 제시 하였다. 그 모형에 의하여 운동수행은 목표지향성 유형에 의한 간접적인 영향임을 강조하였다. 또한 성취목표를 달성하며 습득된 지식과 기술들은 경기상황에서 이긴다는 확신 즉, 자신감과 연결된다고 할 수 있다. 자신감의 중요성은 스포츠상황에서 엘리트선수에게만 강조되는 것은 아니며, 어떠한 성취상황에서든 인간의 수행을 높여 좋은 결

과를 나오게 한다(이경선, 2003).

Bandura(1977)의 자신감 이론은 스포츠 자신감을 연구하는데 가장 광범위하게 사용되는 이론으로 수행성취, 대리경험, 언어적 설득, 생리적/정서적 각성 등 4가지 근원에 의해서 영향을 받는다고 하였다. Bandura가 밝힌 자신감 4가지 근원과 김병준(2003)이 자기관리 행동의 측정으로 밝힌 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸 관리 등 6가지 영역을 비교해 보면 수행성취는 숙련경험에 기초하고 있으므로 훈련관리와 정신력 관리 등과 관련이 있다고 볼 수 있다. 또한, 대리경험은 대인관계관리, 언어적 설득은 정신력관리와 고유행동관리, 생리적/정서적 각성은 몸 관리 등에서 그 자체가 의미하는 유사성을 찾을 수가 있다. 따라서 자신감에 영향을 주는 4가지 근원과 자기관리 행동에서 6개영역의 내용적 유사성은 자기관리가 자신감에 일부분 영향을 줄 수 있을 것이라는 가정을 할 수가 있다.

또한 자신감을 향상시키기 위한 방법으로 박정근과 전진호(2002)는 한국 테니스 선수들을 대상으로 한 연구에서 지도와 훈련을 통한 경기력증진, 언어적 설득, 성공적인 심상 내용, 자신감있는 행동, 선수들로 하여금 긍정적 대화 유도, 강도 높은 체력훈련 실시, 시합의 결과를 중시하는 것 보다 기술적인 증진을 강조한 선수나 성공한 선수 모델링 기법을 사용하는 것 등 8가지 기술들이 효과적이라고 보고하였다. 이러한 8가지 기술들 역시 김병준(2003)의 자기관리행동 연구에서 밝힌 6가지 자기관리 영역에 포괄적으로 포함되는 것으로 자신감 향상을 위해서 자기관리가 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 이러한 사실은 치열한 경쟁상황인 스포츠에서 도전적인 과제를 회피하지 않고 적극적으로 임하며 성공할 수 있다는 자신에 대한 신뢰와 확신, 그리고 긍정적인 사고가 곧 자신감이며, 이는 자기관리행동의 정신적인 측면으로 핵심적인 요인이다. 또한 자신감이 높은 사람들은 과거의 실패를 불충분한 노력이나 부족한 지식과 기술에서 기인한 것으로 생각하고 이것들은 노력을 통해 습득할 수 있다고 생각하면, 그들은 어려운 과제를 도전적으로 생각하기 때문에 훈련에 관심을 가지고 목표를 세워 이를 달성하려고 전력을 다하여 실패나 좌절에서 빨리 헤어나온다(Bandura, 1994). 이러한 연구들은 자신감과 관련해 선수들의 자기관리행동이 중요함을 시사하고 있다.

축구경기에서의 성공적인 수행은 개인 내적, 외적, 환경적인 요인 등 다양한 요인들에 의해 결정되며 선수로서 성공하기 위해서는 심리 행동적인 자기관리가

요구된다. 자기관리는 개인의 목표를 달성하기 위해서 신체적, 정신적 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기스스로의 절제를 통하여 철저해 지는 것을 말한다(허정훈, 2004).

올림픽경기에 출전한 미국 레슬링 선수들을 대상으로 한 자기관리 연구(Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, b)에서 최상의 시합 전과 시합동안에 평소 연습한 정신적 준비 계획과 루틴을 따르고 자신감이 있는 선수는 적절한 각성상태를 유지하며 기술적 전략을 명확하게 사용할 수 있었으며 집중할 수 있었으나 자신감이 없는 선수는 부적절한 감정 상태와 과제와 관련이 적은 부정적 사고를 경험했으며, 전략적 계획에서 이탈하거나 부적절한 전술을 선택했으며 경기가 부진했다고 보고했다. 자기관리는 자기통제(Thoresen & Mahoney, 1974), 자기조절(Crews, 1993; Kanfer, 1970)등과 같은 다양한 용어들이 함께 사용되어 왔다(김혜숙, 박한샘, 1996). 자기관리는 문화적 차이에서 오는 선수들의 고유한 행동을 고려한 측정도구(김병준, 2003; 허정훈, 2003)가 개발되어 이에 대한 연구를 발전시키고 있다.

대학운동선수들의 자기관리 전략 연구(허정훈, 김병준, 유진, 2001)에서 연습, 시합상황 모두 행동, 정신, 몸, 생활, 기타관리 등 5영역으로 분류되었으며, 연습상황에서는 행동관리, 시합상황에서는 정신관리를 더 중요시하는 것으로 나타났다.

한편 운동 종목별 자기관리를 연구한 결과(구본철, 2005)에서 기록경기 선수가 투기종목선수보다 훈련 외에 시간에 개인 훈련이나 휴식시간에도 훈련에 부정적 영향을 줄 수 있는 행동을 자제하는 생활 패턴을 보이고 있다고 밝혔다. 이러한 결과는 운동 종목에 따라 자기관리 패턴에 차이가 있음을 시사하고 있다.

자기관리는 자신감 향상을 위해 중요한 역할을 한다. 운동선수들이 자기관리를 잘했을 때 자신감을 가지게 되고 긍정적인 기분을 경험하고, 자기관리가 되지 않았을 때 불안과 부정적인 기분을 느낀다(허정훈, 유진, 2004).

자신감과 자기관리의 관계 연구로 허정훈과 최재원(2003)은 운동선수 자기관리 모델 연구에서 자기관리의 하위변인인 몸 관리와 정신관리는 자신감에, 자신감은 운동수행에 긍정적인 영향을 미치며, 훈련관리는 자신감에 부정적인 영향을 나타낸 것으로 보고하고 있다. 또한, 허정훈과 유진(2004)은 국가대표 최재원(2003)를 심층면접 분석하여 선수들이 자기관리를 잘했을 때 자신감과 긍정적인 기분을 경험했고, 자기관리가 되지 않았을 때 불안과 부정적 기분을 느꼈다는 결과를 얻었다. 이러한 결과들은 운동선수들의 자기관리 행동은 시합 혹은 연습에

서의 자신감에 영향을 주고 있음을 시사하고 있다.

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의 될 수 있다(유진, 1996). 더욱 구체적으로 운동선수를 대상으로 자기관리 개념모형을 최초로 밝힌 연구(허정훈, 2001)를 보면 자기관리는 선수들이 일상생활과 훈련, 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략으로 구성되어 있으며, 개인 내적, 외적, 환경적 요인을 포괄하는 심리 행동적인 전략으로, 신체적, 정신적, 사회적 측면 외에 스포츠 현장 특수성을 포함 하고 있다. 개념적인 측면에서 자기관리는 최고 수준의 선수가 갖고 있는 인지행동적 특성에 관한 연구들(Gould, et, al., 1993; Orlick & partington, 1988; Ravizza & Hanson, 1995; 장덕선, 1995)과 비교하여 수행과 직접 관련된 개인수준의 체험뿐만 아니라 대인관계 관리와 생활관리에 이르기까지 다양한 구조를 지닌 주제로 해석되고 있다(김병준, 2003; 허정훈, 2004). 나아가, 자기관리와 운동수행의 관계를 다룬 다양한 연구(김병준, 2003; 김석일, 2005; 윤혜선 et al, 2006; 허정훈, 2002, 2004)들은 철저한 자기관리 전략의 여부에 따라 경기력 향상에 효과를 보이고 있다고 하였다. 이러한 자기관리에 대한 개념과 인식은 통계적 요구수준을 충족시켰으며, 논리적으로 타당하다고 평가하고 있다.

자기관리가 목표를 달성하기 위해 신체와 정신, 생활과 훈련 측면에서 자기 스스로를 조절하고 관리하는 자기 내적관점의 심리 행동적인 특성임을 주시하고 개인의 특성적 변인인 성취목표지향성과 관계를 파악하기 위해서 하기와 핸드볼 선수를 대상으로 연구한 결과, 과제지향성이 경쟁지향성보다 자기관리에 더 의미 있는 관계가 있음을 밝혔다(허정훈, 2004). 앞에서 기술한 것과 같이 성취목표성향이 상황적인 요인에 의해 크게 영향을 받는다는 것을 고려할 때 운동종목의 특수성을 고려한 성취목표성향과 자신감 및 자기관리에 대한 연구의 필요성이 더욱 요구된다 하겠다.

따라서, 본 연구는 기존의 성취목표성향에 따른 자신감 및 자기관리 연구를 토대로 축구선수들이 심리적인 측면에서 경기력의 영향을 받는지를 확인해보기 위해 경력, 연령, 주전선수, 후보선수 별로 고찰하였다.

이를 통해 본 연구는 축구선수들의 성취목표성향에 따른 자신감과 자기관리의 관계 및 영향을 제시함으로써 선수 자신에게 필요한 자신감과 자기관리를 향상시

키기 위한 자기관리 행동 요인의 정보를 제공하고, 이러한 자신감 향상을 돕는 기제를 통해서 최고의 경기력을 펼칠 수 있는 토대를 마련하는데 그 목적이 있다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 축구선수들의 성취목표성향과 자신감 및 자기관리간의 관계를 파악하고 성취목표성향과 자기관리의 관계에서 자신감 요인이 의미있는 매개효과를 유발하는지를 분석하는 것이다. 또한 부차적으로 배경변인들에 따라서 성취목표성향, 자신감 및 자기관리 요인들의 차이를 분석하고자 한다.

## 3. 연구가설

전술한 연구목적을 해결하기 위해서 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 배경변인(학교급, 경력, 선수지위)에 따라 성취목표성향, 자기관리 및 자신감요인은 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 성취목표성향과 자신감 및 자기관리 간에는 유의한 상관관계가 있을 것이다.

가설 3. 성취목표성향과 자기관리간의 관계에서 자신감이 유의한 매개효과를 가질 것이다.

#### 4. 용어의 정의

본 연구의 목적을 규명하기 위해 성취목표성향, 스포츠 자신감, 자기관리의 용어를 다음과 같이 정의하였다.

##### 1) 성취목표성향(Achievement Goal Orientation)

Duda(1993)는 성취목표성향을 과제지향과 자아지향으로 나누고 과제지향성을 가진 개인들은 자기 자신을 비교의 기준으로 삼고 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고, 자아지향성의 개인들은 다른 사람과 비교하여 능력을 분다고 하였다. 본 연구에서는 특정한 성취 상황에서 자신의 능력을 발휘하고, 획득하고, 증명해 보이려고 하는 욕구라고 정의하였다.

##### 2) 자신감(Self-Confidence)

Vealey(1986)는 스포츠 자신감을 스포츠 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 믿음이라고 정의하였다. 본 연구에서는 운동수행을 잘 할 수 있는지 실력은 향상되고 있는지에 대한 확신과 믿음을 의미한다. 이에 대한 자료는 선행연구를 토대로 하여 능력입증, 코치지도력, 신체적/정신적 준비 사회적 지 요인으로 나누었다(Feltz & Chase, 1998; Vealey, 1986).

##### 2) 자기관리(Self-Management)

유진(1996)은 자기관리(self-management)를 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의했다. 운동선수들이 성공적인 수행을 위해 일상생활과 훈련상황에서 자신의 신체와 정신, 훈련과 대인관계 측면에서 자기를 스스로 관리하는 총체적인 전략을 의미한다고 할 수 있다. 본 연구에서는 자기관리의 하위개념으로 대인관리, 정신관리, 훈련관리, 몸 관리 등의 4개 변인으로 구분하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 성취목표성향

#### 1) 목표의 개념

(goal)는 개인이 성취하고자 하는 것 즉, 행위의 목표 혹은 목적을 의미한다. 대부분의 목표설정 연구에서 목표라는 용어는 과제 수행 시 개인이 달성할 수 있는 효율성의 구체적인 기준(specific standard of proficiency)으로 정의되었으며 특히, 제한된 시간 내에 달성할 수 있는 준거로 사용되었다. 목표 설정 이론을 체계화한 Locke et, al(1981)은 심리학 문헌에서 가장 널리 받아들여지고 있는 목표의 정의를 제시했다.

이들에 따르면 목표의 개념은 두 가지 측면에서 생각해 볼 수 있다. 첫 번째 목표란 장차 얻고자 하는 상태 즉, 개인이나 조직의 장래의 어떤 시점에 도달하고자 하는 상태이며, 둘째는 과거나 현재의 의사 결정과 행동 개입의 결과로 얻어지는 것으로서 현재나 미래의 행동에 가해지는 여러 가지 제약이다. 따라서 Locke et, al(1981)은 목표를 개인이 달성하고자 시도하고 있는 목적(aim)이나 활동 대상이라고 정의하고 개념에 있어서 목적(purpose)이나 의도(intent)와 유사한 의미를 갖는다. 목표는 단순히 수행 향상 전략만의 개념이 아님을 감안하여 현실적(realistic)인 것이 될 수 있도록 목표의 난이도 수준을 조절해야 한다.

이러한 개념과는 달리 최근의 이론가들(Maehr & Nicholls, 1980; Dweck, 1986; Elliott & Dweck, 1988; Nicholls, 1984)은 목표를 개인이 성취하거나 달성하고자 하는 근원적인 동기에 기초를 개인의 인지적 특성은 보다 포괄적이고 총체적인 정의를 제시하고 있다. 따라서 목표 성향 이론에서 성공과 실패는 객관적인 사건이 아니고 주관적인 인식으로 전제되며, 성공은 개인이 개인적으로 바람직한 성격 혹은 특성을 발휘할 수 있는 어느 상황에서든지 얻을 수 있다고 가정 한다.

한편 Locke et, al 및 동기 이론가들이 목표에 대한 일반적이고 훌륭한 정의를 제공 했다 할지라도 최근 심리학자들은 개인들의 목표가 매우 다양함을 제시하고, 목표들 간의 유형을 구별할 수 있는 유용한 틀을 제안하고 있다. 예를 들어

McClment 와 Botterill(1980)은 주관적 목표와 객관적 목표를 구분하고, 세부적으로 객관적 목표를 다시 일반적인 목표와 구체적인 목표로 차별화 하였다. 주관적인 목표는 최선을 다하는 것 혹은 재미를 느끼는 것 등이며, 일반적이고 객관적인 목표는 시험에서 승리하는 것, 그리고 구체적이고 개관적인 목표는 어시스트 수를 늘리거나 혹은 평균 자유투 성공률을 증가시키는 것 등을 의미한다.

또한, Martens(1987)와 Burton(1983, 1989)은 시험의 결과에 초점을 두고 수행의 기준을 개인의 과거경험과 비교하여 증진에 초점을 둔 수행목표(performance goal)간의 구분을 제안하고 수행 목표와 같은 구체적인 목표가 행동을 변화시키려고 시도할 때 가장 유용하며 구체적인 목표가 없거나 목표가 없는 혹은 “최선을 다하라”는 목표보다 과제 수행 시 더 높게 향상된다는 개념이다.

## 2) Locke의 목표설정이론

Locke(1968)은 목표설정을 기반으로 해서 과제수행 동기를 설명하려는 특수한 동기모형을 제안하였는데, 이들 연구에서 Locke과 동료학자들은 인간이 목표를 설정하고 의도적으로 행동하는 과정이 동기에 중대한 영향을 미친다고 하였다. 이들은 의도적이며 의식적인 활동을 강조한다는 점에서 다른 동기이론과는 구별된다.

따라서 이 이론이 이론 구성상 행동주의적 견해에서 해석될 수 있는 면도 있지만 Locke은 인지이론적 입장에서 이 이론이 더 적합하다는 해석을 하고 있다(Locke, 1981). 이러한 Locke 이론의 핵심적인 개념은 다음의 3가지로 요약할 수 있다.

첫째, 과제수행 동기에 가장 직접적인 영향을 미치는 요인은 개인의 목표(Aim) 또는 의도(Intention)이다. 따라서 높은 수준의 목표는 과제수행 동기를 높인다.

둘째, 외적인 유인자극이 행동에 영향을 미칠 수 있는데 이것은 이 유인자극이 행동에 직접적인 영향을 미치지 않기 때문이 아니라 개인의 목표의도와 영향을 미치는 매개과정을 통해서 간접적으로 행동에 영향을 미치기 때문이다.

셋째, 만족과 같은 감정적 반응들은 평가의 결과로 초래되는 것인데 이러한 평가란 현재의 실제상황 지각과 개인의 가치 또는 가치 기준과의 관계를 추정해서 생기는 것이다.

Locke의 목표설정에 관한 초기 연구의 문제는 성취의도 수준(목표수준)과 실제 성취수준과의 관계를 밝히는 것이었는데, 그는 구체적인 성취의도 수준이 높을수록 수행수준도 높을 것이라고 제안하였다. 왜냐하면 목표 또는 의도가 과제수행

동기에 영향을 미치는데, 어려운 목표를 설정하게 되면 이 목표를 달성하려는 동기가 높아지기 때문이다 라고 밝히고 있다. 또한 Locke와 Bryan은 구체적이고 도전적인 과제가 최선을 다하라는 애매한 과제보다 높은 흥미를 유발할 것이라고 주장하였다. 목표설정이 과제수행을 향상시키는 배경은 다음의 4가지 기제작용으로 설명한다.

첫째, 목표를 설정하면 주의나 활동의 방향이 목표를 향해 집중하며, 둘째, 목표를 위해서 에너지의 소비나 노력을 동원하게 하며, 셋째, 목표달성을 위해 지속적으로 노력을 투입하도록 하며, 넷째, 목표달성을 위한 효과적인 전략을 개발토록 한다.

최근에 Locke와 Latham(1985)은 80년대 중반까지 산업 및 조직 상황에서의 목표설정 연구의 결과를 바탕으로 한 목표설정이론을 스포츠 상황에 적용할 경우, 스포츠 상황은 산업 및 조직 상황보다 개인의 수행 측정이 훨씬 용이하기 때문에 목표설정이론은 산업 및 조직 상황보다 스포츠 상황에서보다 효과적일 것이라고 주장하며 다음과 같은 10가지 가설을 제시하였다.

- ① 구체적 목표는 일반적 목표보다 더욱 정확하게 행동을 조절할 것이다.
- ② 목표가 양적(구체적)으로 제시된 경우, 과제를 해결할 충분한 능력과 배입이 가정되면 목표수준이 높을수록 수행은 향상될 것이다.
- ③ 구체적이고 어려운 목표는 '최선을 다하라'는 막연한 목표나 목표가 없는 경우보다 수행을 향상시킬 것이다
- ④ 단기목표와 장기목표를 동시에 사용할 경우는 장기목표만을 사용할 경우보다 수행이 향상 될 것이다.
- ⑤ 목표는 활동의 방향을 결정하고, 노력을 투입케 하며, 지속성을 증가시키고, 과제 해결을 위한 적절한 전략을 강구하도록 한다.
- ⑥ 목표설정은 목표에 관한 진보정도를 알려주는 피드백이 제공될 때 가장 효과적이다.
- ⑦ 어려운 목표를 설정할 경우, 목표에 대한 개입의 수준이 높을수록 수행은 증가할 것이다.
- ⑧ 개입은 목표에 대한 개인의 수용과 지지를 나타내는데, 개인에게 목표의 설정, 선택 그리고 훈련에 참여토록 하며, 유인이나 보상에 의해 영향을 받을 수 있다.

⑨ 목표달성은 특히 과제가 복잡하거나 장시간을 소요하는 과제일 경우 적절한 행동계획이나 전략에 의해 촉진될 것이다.

⑩ 경쟁은 보다 높은 목표를 설정케 하거나 목표에로의 개입을 증가시켜 수행을 향상시킬 것이다.

이러한 Locke의 가설이 발표된 이후 스포츠 상황에서 이를 검증하려는 수많은 연구가 계속되었는데 결과는 Locke의 가설과 일치하지 않았다. 이러한 원인은 산업이나 조직 상황과는 다른 스포츠의 특수한 상황(예: 피드백 제공에 의한 개인이나 집단간의 경쟁과 개인목표 설정, 사전에 이미 동시화되어 있음)을 예상하지 못한 결과일 것이다.

종합적으로, 이러한 Locke의 목표설정이론은 의도적이며 의식적인 차원에서 이루어지는 목표설정 활동의 중요성을 강조하고, 목표에 한정되는 이론을 제안한다는 점에서 일반적인 동기이론이나 동기과정을 다른 다른 동기이론들과 구별되는 특징이 있다. 또한 이 이론은 산업, 조직 그리고 학업 분야는 물론, 특히 스포츠 분야에서 체계적인 목표설정 이론 연구에 기초를 제공하고 있다.

그러나 이 이론은 일정한 목표가 형성되기까지 목표 자체가 발전되는 과정, 목표수용이 일어나는 과정 그리고 목표에 개입하게 되는 과정에 관해서는 이론화되어 있지 않으며, 또한 목표설정 효과를 결정짓는 목표의 상대적 중요성을 제대로 개념화하거나 측정하지 못했다. 이러한 이론상의 미비점 때문에 목표의 성질과 목표의 중요성에 따라 수행이나 동기에 미치는 영향을 예언하기 어려운 경우가 많다.

### 3) Burton의 경쟁적 목표 설정 유형

최근 Burton(1992)은 목표 수준과 수행 사이에 긍정적 비례 관계를 주장하는 Locke와 Latham(1990)의 목표 설정 이론을 기초로 현대 동기론자 목표 관점을 통합하여 보다 총체적이고 포괄적인 경쟁적 목표 설정 모형(그림 1)을 제시했다. 특히, 이 모형은 Locke와 Latham(1990)이 분리하여 개념화한 목표의 동기적 과정과 지기 조절의 인지 과정을 통합적으로 고려하여 도형화함으로써 스포츠나 운동 상황에서 목표 설정의 전반적 과정을 이해하는데 효과적으로 활용될 수 있다. 기본적으로 이 모형은 목표의 동기적 기능에 역점을 두고, 목표 성향은 개인의 지각된 능력과의 상호작용을 통하여 서로 다른 세 가지 목표 설정 방식 즉,

수행지향적과 성공 지향적 및 실패 지향적 목표 성향을 발달시킨다고 제시하고 있다. 그리고 이러한 목표 설정 방식은 연습이나 목표 설정을 유도하며, 이러한 개별적 목표는 객관적인 수행 결과를 결정하는 구체적인 반응 즉, 과제의 선택이나 노력의 강도, 전략 개발 및 동기의 지속을 촉진시키는 목표 개입의 지각과 상호 작용한다고 설명한다. 아울러 이와 같은 수행결과는 성공/실패에 대한 지각과 귀인적 분석을 통해 개인이 그 과제에 대하여 갖는 지각된 능력 추론의 정도에 영향을 미치게 되고, 이러한 지각된 능력은 직접적으로 미래 기대나 정서 및 활동의 중요성 지각과 같은 동기적 결과에 영향을 미치게 된다고 목표의 자기 조절적 과정을 포함하여 제안하고 있다. 그리고 동기적 결과들은 다시 피드백 회로와 같은 순환전 과정을 통하여 목표 성향과 구체적 목표 및 반응에 영향을 준다고 모형은 설명하고 있다.

또한, Burton(1992)은 수행 지향적인 선수가 목표 설정으로부터 긍정적인 동기적 결과를 경험한다고 제한하고 있다. 즉, 이들은 숙련과 수행 향상을 통하여 자신의 능력을 보다 긍정적으로 평가하며, 미래에도 동일한 노력을 투입한다면 성공이 따를 것이라는 긍정적 기대를 하게 되고 수행 성공 시 보다 높은 만족감과 긍정적 정서를 경험하게 된다는 것이다. 아울러 비록 그들이 성공하지 못할 시 부정적 정서를 경험할지라도 이러한 정서는 미래에 높은 동기를 유지하도록 고무시킬 것이며, 결과적으로 과제 수행에 대한 중요성은 높아지는 것이다.

한편 Burton(1992)은 비록 검증된 결과는 아니지만 이 모형을 기초로 스포츠 상황에서 서로 다른 3가지의 목표 설정 유형이 목표 반응과 능력의 추론과정 및 동기적 결과에 미치는 영향을 이론적으로 구체화하여 제시하였다. 즉, 자기 능력의 향상이나 학습에 관심을 가지고 있는 수행 지향적인 선수는 성공에 대한 귀인을 노력으로 돌리지만 실패에 대한 귀인은 하지 않을 것으로 예언하고 있다.

비록 Burton(1992)의 개념적 목표 설정 모형은 아직까지 스포츠 상황에서 경험적으로 검증되지 않았지만 목표와 수행 관계를 설명하는데 관련된 다양한 중재변인과 개념을 포괄적으로 고려하고 있으며, 스포츠에서 목표 설정의 효율성을 극대화시킬 수 있는 효과적인 방안 개발의 아이디어를 제공하고 있다는 점에서 모형의 이론적 검증을 통한 실용성의 탐색이 요구된다.

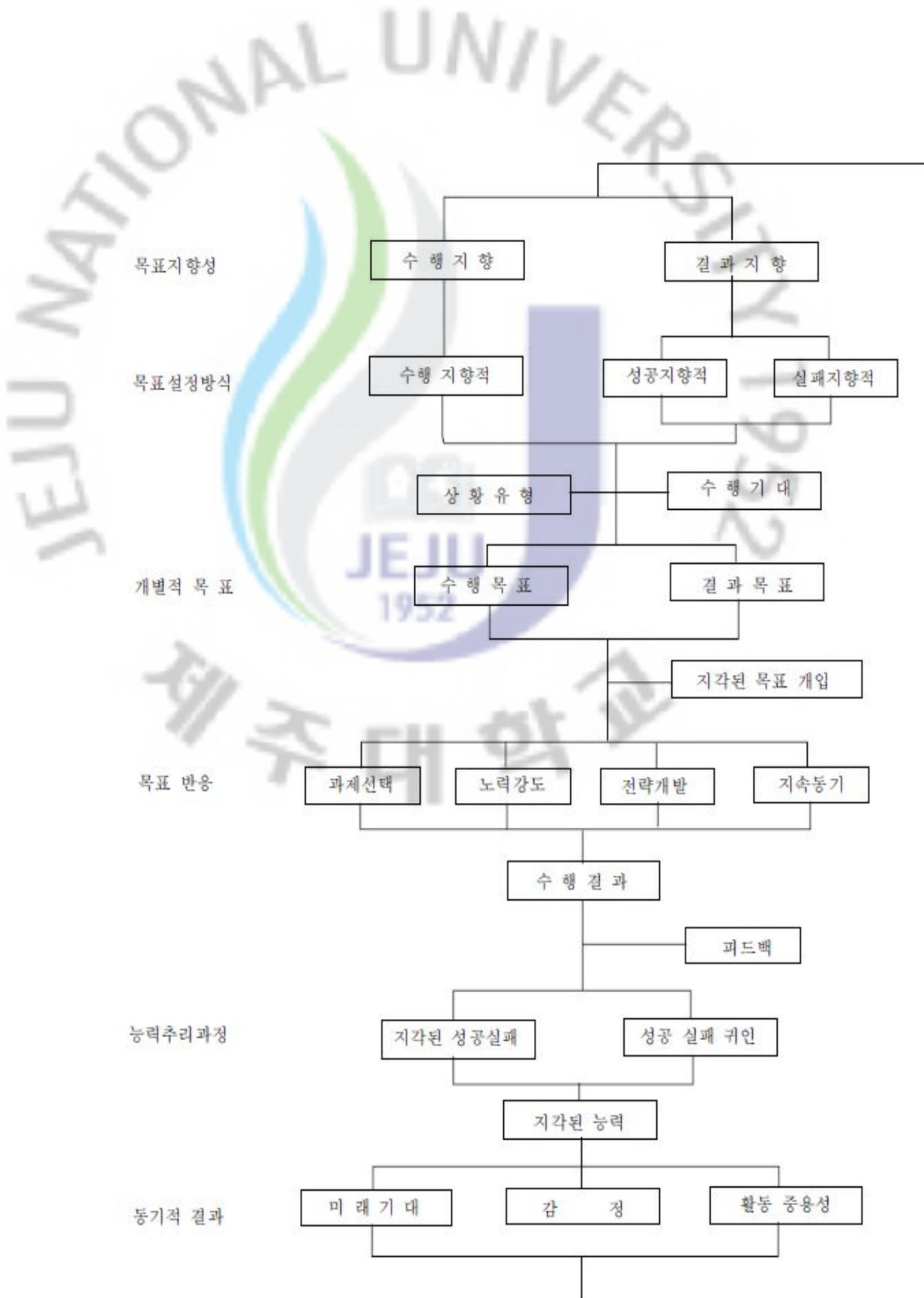


그림1. 경쟁적 목표설정 모형(Burton, 1992)

#### 4) 목표의 특성

지금까지 산업 및 조직 상황에서의 목표설정이 성공적인 동기유발을 유도할 수 있는 도구임이 입증되었으나(Locke, 1981), 스포츠 상황에서의 연구 결과는 일치되지 않고 있다. 이러한 목표설정 연구에 관한 여러 문제는 목표의 난이도나 목표의 구체성 및 목표의 근접성에 대한 체계화에 있다.

##### (1) 목표의 난이도

Locke와 Bryan(1967)은 복잡한 협응과제에서 구체적이고 어려운 목표설정은 ‘최선을 다 해야 한다’ 라는 일반적인 목표보다 우수한 수행을 유도하고 있으며, Locke(1968)의 주장은 그 후 Latham과 Yukl(1975)의 연구 결과에서도 확인되고 있다. 또한 스포츠 상황에서 최초의 실증적 연구라고 할 수 있는 Bottehill(1977)의 지구력과제 연구에서 구체적이고 어려운 목표를 설정한 피험자가 ‘최선을 다 하라’는 피험자보다 유의하게 수행이 향상되었으며, 그의 추후 연구(1979)에서도 아이스하키 선수를 대상으로 목표 난이도, 목표 명확성(구체성), 그리고 목표설정 유형(집단, 자기, 타인)을 조작하여 실험한 결과에서도 난이도가 높은 목표가 쉬운 목표보다 수행이 향상되었다.

이후 Locke와 Latham(1985)은 ‘목표설정의 스포츠에로의 적용’ 이라는 연구에서는 Locke(1968)등 과 Locke와 Latham(1985)의 연구 결과를 종합한 결과로서, 구체적이고 어려운 목표는 막연한 목표(do your best), 쉬운 목표(easy goal), 무(無)목표(no goal)보다 우수한 수행으로 유도한다는 결론을 나타내고 있다. 여기에서 말한 어려운 목표에 대해 Locke(1968)는 실제적이고 획득 가능한 도전적인 목표라 하였다.

또한 Locke(1968)는 목표가 비실제적으로 어려운 경우에는 계속된 실패를 하게 되어 결국에는 동기와 수행의 감소를 가져오지만, 수행자가 과제를 해결할 충분한 능력과 개입, 그리고 동기가 유발 되었을 때는 목표 수준이 높을수록 수행은 향상된다고 주장하였다.

이러한 실제적 연구에서는 가장 성공적인 수영 지도자의 지도경험에 비추어 볼 때 동기유발은 목표설정의 가장 중요한 요소이며, 지도자, 팀 선수는 목표를 가져야 한다는 것이다. 또한 목표는 획득 가능해야 하지만 현재의 능력을 능가한 수준이어야 한다고 하였다(Locke & Latham, 1985).

이러한 목표획득 제시는 결국, 수행 목표는 실제적이어야 한다는 것을 지도자와 선수, 그리고 체육교사들에게 강력하고 충고하고 있다(Bottehill, 1979; Harries & Harries, 1984; McClement & Bottehill, 1980)

그러나 Locke(1968)의 주장을 지지하는 많은 연구에도 불구하고 Barnett(1977)의 손재주 부리기 과제, Hollingsworth(1975)의 대근운동 과제, Hall, Weinberg & Jackson(1983)의 서킷 트레이닝 과제 연구에서는 목표 수준에 따른 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

또한 Garland(1983)는 선행 연구를 통해서 이러한 Locke(1968)의 가정을 검증하는데, 그 결과 많은 연구에서 피험자에게 할당된 쉬운 목표에서부터 극히 어려운 목표에 이르기까지 목표 난이도와 수행 사이에 정적이 관계가 발견되고 있다는 점에 주목하였다. 또한 일부 실험에서 어려운 목표의 피험자는 여러 시행에 걸쳐서 실패를 반복했으니 이러한 상황에서 동기와 수행의 감소는 발견되지 않았다며 Locke(1968)의 목표획득 가정에 의문을 제기한다.

Locke(1968)의 연구에서, 피험자가 도달하기 어려운 상위 9개 수준을 포함한 14개의 목표 난이도 수준을 조작하였는데, 결과는 어렵고 획득할 수 없는 비실제적인 목표의 피험자는 실제적 목표의 피험자보다 통계적으로 유의한 차이는 아니지만 수행이 더욱 향상되었다. 이러한 결과는 목표 획득 가정에 상반된 것이다.

## (2)목표의 구체성

Locke와 Latham(1985)은 목표와 구체성과 관련된 가설에서 구체적 목표는 일반적인 목표보다 더욱 정확하게 행동을 조절한다고 하였다. 즉, 목표가 구체적으로 제시된 경우에 피험자가 목표를 수행할 충분한 능력이 있고 목표에 적극적으로 개입을 하게 되면 목표 수준이 높을수록 수행은 향상되고, 이러한 구체적이고 어려운 목표는 '최선을 다하라'는 식의 일반적인 목표나 목표가 없는 경우보다 수행을 향상시킬 것이라고 주장하였다. 이와 같은 목표 구체성을 애매한 표현이 아닌 측정 가능한 행동적, 수치적 용어의 표시를 전제로 한다.

따라서 Locke와 Latham(1990)은 목표 구체성 자체만으로는 수행 증가에 영향을 미치지 못하고 목표 난이도와의 상호작용에 의해 영향을 미친다고 주장하였다. 지금까지 연구의 대부분은 구체적 목표와 일반적인 목표 그리고 목표가 없는

경우가 수행에 미치는 영향을 비교하였다.

만약 피험자가 문자 그대로 목표를 갖지 않는다면 그들은 아무것도 하지 않을 것이기 때문에 다른 목표 조건과 비교는 무의미한 것이다(Locke & Latham, 1990). 목표가 제공되지 않았을 경우에도 개인이 잘 하려고 한 이상, 이것은 암시적으로 최선을 다하라는 조건을 나타내며, 이러한 조건에서는 자기설정(self-set)목표 조건과 같은 효과를 갖게 될 것이다.

또한 ‘최선을 다하라’는 식의 목표 조건이 비 지향적인 목표제공을 하는 것에 불구하고 높은 수준의 동기유발을 의미한 경우에는 구체적이고 어려운 목표와 보편적이고 일반적인 목표간의 수행에 미치는 영향차이는 불분명한 비교가 된다. 그리고 구체적인 쉬운 목표는 전형적인 일반목표보다 낮은 수행을 나타낸다(Locke & Chah, 1989; 김준범, 2003 재인용).

따라서 목표 구체성에 관한 연구의 결과가 특히 스포츠와 같은 경쟁상황에서는 일관되지 못한 결과가 발생하고 있다. 이러한 원인은 스포츠 상황은 조직 분야와는 달리 피험자 대부분이 참가할 과제를 선택하고 자발적으로 참가하기 때문에 이미 동기화가 되어 있는 상태이며, 수행 중에도 즉각적인 수행 피드백을 받기 때문에 경쟁에 의한 사회적 비교가 발생하고, 이러한 현상으로 인해 결국 피험자가 개인 목표를 자발적으로 설정하기 때문이다.

지금까지 산업과 조직 그리고 학업 분야에서 목표 구체성에 관한 연구를 매타 분석한 결과는 구체적이고 도전적인 목표는 일반적인 목표가 없는 경우보다 수행을 증가시킨다는 주장을 강력하고 지지하고 있다(Mento, Steel, & Karren, 1987; Tubbs, 1986; Wood, Mento, & Locke, 1987).

Locke(1968)와 Latham(1990)은 이러한 목표 구체성에 대한 효과를 검증하는 다수의 연구결과를 분석하였는데, 이중 93%의 연구가 Locke(1968)의 이론을 지지하고 있는 것으로 나타났다.

그러나 스포츠 분야에서의 연구 결과는 구체적 목표집단이 일반적인 목표집단과 목표없는 집단에 비해 약 40%만이 유의한 향상을 나타냈다(Boyce, 1992)

### (3)목표의 근접성(goal proximity)

장, 단기 목표에 대한 효과를 검증하려는 시도는 목표의 난이도 및 목표의 구체성 만큼 활발한 여구가 이루어지지 못하였다. 이에 대해 Locke(1968)와 Latham(1990)

은 목표 근접성연구는 목표설정 연구의 관심 있는 주제가 아니었는데 이러한 원인은 장기 목표와 단기목표의 시간적 간격의 구분에 어려움이 있기 때문이라 지적했다.

그러나 Locke와 Bryan(1966,1967)의 연구 이래 많은 연구(Bandura & Simon, 1977; O'Block & Evans, 1984; Weinberg, Bruya & Jackson, 1985)가 이루어졌으나, 이러한 연구 결과는 일치 하지 않고 있다.

이러한 근접적 목표설정의 효과를 검증하기 위한 Weinberg 등 (1985)의 3분 윗 몸일으키기 과제 연구에서 대학생을 대상으로 한 4개 집단(단기, 장기, 단기와 장기, 통제집단)으로 나누어 실험한 결과, 집단간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

그러나 초등학생을 대상으로 한 반복 실험결과, 3개의 실험 모두는 통제집단보다 유의한 수행 향상이 나타났으며, 점핑과제를 이용한 Bamett(1986)의 연구 결과에서도 이를 확인했다.

Locke(1968)와 Latham(1985)은 단기와 장기 목표의 동시 설정은 장기 목표만의 설정 보다 수행이 우수할 것이라고 가설을 세워 장단기 목표의 동시설정을 주장하였다. 이러한 주장은 고등학생을 대상으로 한 Tenenbaum(1991) 등의 연구와 대학생들 대상으로 한 Hall과 Byrne(1990) 등의 대학생들 대상으로 한 볼링과제 연구에서는 장기목표 집단만이 최선을 다하라는 집단 보다 유의한 수행향상을 나타냈다.

한편 일반심리학 연구에서 Bandura과 Simon(1977)의 수학문제 풀이 과제연구, Bandura와 Schunk(1981)의 체중 줄이기 과제연구에서 단기 목표 집단은 다른 실험집단보다 유의한 수행향상을 나타냈다. 그러나 이러한 Bandura의 연구는 단기목표집단이 장기목표집단을 동시 사용하는 실험 방법상 문제 때문에 확실하지 않다.

단기목표의 중요성이 스포츠 문헌에서 언급되어지고 있음에도 불구하고 (Carron, 1980; Gould, 1985; O'Block & Evans, 1984)이러한 주장을 확인하는 실증적 증거는 부족한 실정이다. 이러한 단기목표의 중요성에 대해 Bandura(1982)는 단기 목표는 개인의 진보에 대한 즉각적인 유인과 피드백 제공에 의하여 노력을 동원하고 행동을 변화시키기 때문에 가장 실질적이고 지속적인 방법이라고 하였으며, Weinberg등(1985)은 하위목표(단기목표)획득은 개인의 능력감과 자신감을 증진

시키며, 숙달의 자료를 제공한다고 하였다.

그러나 단기 목표가 너무 고정적이면 피험자들이 목표달성에 실패할 수 있는데 이러한 경우에는 자지조절 기제에 부정적인 영향을 미치기 때문이다.

한편 장기 목표는 개인의 행동을 지시하거나 많은 노력을 불러일으키는데 너무 멀리 떨어져 있는 반면 행동의 방향을 결정하고 피험자의 상황(신체적 상태, 훈련장 상황)에 따라 목표수준을 조절할 수 있는 유연성을 제공하는 장점이 있다.

이러한 근접적 목표설정의 긍정적 연구 결과에도 불구하고 일부 연구에서는 이러한 효과가 나타내지 않는 상반된 결과를 제시하고 있다(Weinberg, Bruay & Jackson, 1985; Weinberg, Bruay, Longino & Jackson, 1988).

#### 5) 성취목표성향에 관한 연구

최근 동기 영역의 연구자들은 특정 상황에서 개인의 행위와 감정 및 정서의 차이를 규명하려는 것과 상황에서의 개인간의 차이를 밝히려고 노력하여 왔다(Ames, 1984a; 1984b; Maehr & Braskamp, 1986; Maehr & Nicholls, 1980). 이러한 노력은 스포츠 동기 연구자들 역시 스포츠와 운동에 기초를 두고 스포츠에서 개인의 목표 성향과 관한 영향을 검증하기 시작했다(Duda, 1981; Ewing, 1981). 이러한 노력은 스포츠에서 보다 잘 이해하기 위해서는 행동의 목표를 전제로 행동의 기능과 의미가 해석되어야 한다는 가정에 기초를 두고 있다. 구체적으로 행동의 가변성이 단일적인 동기의 결과라기보다는 오히려 특정 상황에서 적절한 목표 지각의 차이에 의해 발생한다고 가정한다. 따라서 스포츠 상황에서 개인의 목표 성향은 성공과 실패를 지각의 차이에 의해 발생한다고 가정한다. 따라서 스포츠 상황에서 개인의 목표 성향은 성공과 실패를 지각하는 정도에 있어서 차이를 반영하며, 이는 활동이나 수행에 대한 노력 투입의 정도에 있어서 차이를 반영하며, 이는 활동이나 수행에 대한 노력 투입의 정도에 영향을 미친다는 것이다(Roberts, 1992).

스포츠나 운동 상황에서 가장 흔히 나타나는 성공과 실패의 평가를 객관적으로 나타난 승리와 패배의 범주에서 정의한다. 스포츠 상황에서 개인의 목표나 수행에 대한 노력 투입의 정도에 있어서 차이를 반영하며, 이는 활동이나 수행에 대한 노력 투입의 정도에 있어서 차이를 반영하며, 이는 활동이나 수행에 대한

노력 투입의 정도에 영향을 미친다는 것이다(Roberts, 1992). 이들의 목표는 자신의 행위 결과가 자신이 소유한 높은 능력에 의하여 일어났다고 귀인 시키는 주관적 확률을 최대화하는 것이다. 반면 과제-관여적 성향의 개인은 성공과 실패에 대한 평가를 자신이 특정 과제를 얼마나 잘 학습했는지 혹은 숙달했는지와 같은 개인적 숙련과 자기 발전의 범주에서 정의한다. 따라서 이들의 목표는 타인에게 자신의 능력을 과시하기보다는 문제를 해결하거나 자신이 설정한 적절한 기준을 달성하는 것이다(Maehr & Nicholls, 1980).

Maehr와 Nicholls(1980)의 연구에 기초를 두고, 많은 연구들이 스포츠와 운동 상황에서 목표 성향과 행동간의 관계를 검증하기 위하여 진행되어 왔다. 연구 결과들은 스포츠와 운동 상황에서 다양한 목표 성향이 존재함을 제시하고 있으며, 이러한 목표 성향에서 차이는 연령, 성(sex) 및 문화와 같은 개인적, 사회적 요인과 관련이 있을 것이라고 추론하고 있다. 아울러 목표는 확실히 운동 참가의 강도나 지속성 및 운동 프로그램의 지속과도 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(Duda, 1989).

최근 Giannini, Weinberg, 및 Jackson(1988)은 목표 성향과 수행에 대한 구체적 목표 설정간의 관계를 농구 슈팅 과제와 1:1 공격 과제를 가지고 검증하였다. 피험자들은 사전 수행에 기초되어 짝지어 졌으며 5개 조건 경쟁적 목표, 협동적 목표, 숙련의 목표, 최선을 다하라는 피드백이 있는 경우, 피드백이 없는 최선을 다하라 집단 중의 하나에 배정되었다. 목표 성향의 개인차에 관한 경험적 결과들은 스포츠나 운동 상황에서 목표 설정 효과를 다룰 때 개인에 대한 평가의 중요성을 지적하고 있다. 즉, 스포츠 목표 설정 연구에서 전형적으로 사용된 구체적인 목표, 어려운 목표는 모두 개인에 동일하게 받아들여지지 않는다. 예를 들어, 피험자들이 구체적인 목표 설정 지시를 받는다 하더라도 이들은 이미 경쟁적 목표에 초점이 될 수 있다. 따라서 목표 설정 조건은 단지 개인이 그 상황을 개인적으로 어떻게 지각했는지 정도에 따라 상이하게 동기화 될 것이다.

아울러 피험자들은 질문지를 통해 개인적 목표 성향의 강도가 목표 설정 지시가 제공되기 전 측정되었다. 연구 결과 피험자들의 목표 성향은 경쟁과 협동적 목표 조건에서는 수행과 관련이 없었으나 숙련 목표 피험자들은 숙련 목표 지시 하에서 최고의 수행을 보였다. 아직 서로 다른 성격과 동기 유형을 가진 개인에게 가장 적절한 목표 조건이 어떤 것인지는 분명하지 않으며, 보다 많은 연구들

이 목표 성향과, 목표 설정 지시 및 수행간의 관계성에 대하여 이루어져야 한다.

대부분 목표 설정 연구들은 용이성 때문에 고등학생이나 대학생 피험자에 집중되었다. 그러므로 우리가 보다 폭 넓은 지식을 구축하기 위해서는 연구들이 어린이나 성인 후기 혹은 노인과 같은 다양한 연령 집단에까지 확대되어야 할 것이다. 예를 들어, 두 개의 연구만이 어린이를 대상으로 목표와 수행간의 관계를 조사했는데 즉, Erbaugh와 Barnett(1986)는 초등학생을 대상으로 점프 과제를 사용하여 목표 설정과 모델링의 효과를 검증한 결과 목표를 설정한 어린이와 목표 설정과 모델링을 복합적으로 제공한 집단의 피험자들이 통제 조건이나 모델링 조건의 피험자보다 학습이 증가했다. 또한 Weinberg, Bruya, Longino 및 Jackson(1988)은 4,5,6학년이 수행을 가장 잘한 것으로 나타났다.

비록 이러한 연구들의 산업, 조직 문헌에서 밝혀진 결과와 마찬가지로 목표설정이 어린이들에게 유용하다 할지라도, 이러한 연령 집단에서 목표 설정과 수행 관계를 중재하는 개인적, 상황적 변인을 규명하는 경험적 연구들이 필요하다.

## 2. 자신감

### 1) 자신감의 개념

자신감은 가장 상식적인 의미에서 어떤 일을 성공적으로 해낼 수 있다는 마음 상태를 나타내며, 성공에 대한 확신이다(Weinberg & Gould, 1996). 이러한 확신 속에서 성공하는데 필요한 행동을 해낼 수 있다는 의미가 포함되어 있으며, 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 믿음이다(Feltz, 1988). 자신감은 우리가 행하는 제반 행동에 영향을 미친다. 우리가 어떤 일을 수행하기로 마음먹고 이를 성취하기 위한 여러 가지 방법 중 어떤 것을 택하느냐 그리고 얼마나 노력을 기울이느냐는 대부분 자신감에 의하여 결정된다(Bandura, 1977).

자신감이 높은 사람은 성취활동이나 개인의 복지를 증진시키는데 적극적이다.

이들은 과거의 실패를 불충분한 노력이나 부족한 지식과 기술에 기인한 것으로 생각하고 이것들은 노력을 통하여 습득할 수 있다고 생각한다. 또한 그들은 어려운 과제를 도전으로 생각하기 때문에 활동 자체에 관심과 흥미를 가지고 스스로 목표를 세워 이를 달성하려 전력을 다한다. 그리고 어려움을 당했을 때 자신이 이를 극복할 수 있다는 확신을 가지고 있는 힘을 다하며, 실패나 좌절에서 빨리 헤어 나온다(Bandura, 1994).

이와는 대조적으로 자신감이 낮은 사람들은 자신의 성취와 복지 증진에 소극적이다. 그들은 과거의 실패를 과제에 대한 적성이 부족한 데서 오는 것이라 생각하고 몇 번 실패를 경험하면 자신의 능력에 대한 믿음을 잃어버리게 된다. 어려운 과제를 자신에 대한 위협으로 간주하고 회피한다. 이들은 포부가 낮고 자신이 선택한 일이라 할지라도 깊이 관여하지 않는다. 어려움을 당할 때 어떻게 성공적으로 수행해 낼 것인가에 집중하기 보다는 자신의 결점과 부딪혀야 할 장애 그리고 부정적인 결과에 집착한다. 따라서 노력을 게을리 하고 어려움이 있을 때 쉽게 포기해 버리며 실패나 좌절에서 헤어 나오지 못한다. 이들은 스트레스와 좌절의 희생물이 되기 쉽다(Bandura, 1994).

그러나 자신감이 높다고 해서 그것이 곧 행동으로 이어지고 성공적인 결과를 가져오는 것은 아니다. Bandura(1986)에 의하면 자신감이 행동으로 이어지기 위해서는 개인이 과제를 수행하는 데 필요한 지식과 기술을 소유하고 있어야 한다. 또한 과제의 수행이 가져다주는 적절한 유인체제가 있어야 한다. 유인체제가 없다면 과제를 수행하는 데 필요한 지식과 기술이 있다 할지라도 행동을 할 것이라고 기대할 수는 없다.

따라서 과제를 수행하는 데 필요한 지식과 기술을 갖추고 있고 적절한 유인체제가 존재할 때 자신감은 개인의 실제적인 수행을 예견할 수 있다.

김아영(1998)은 자신감을 인지적 및 정의적 영역의 산물이라 하여 자신감의 영역을 확립하였다. 자신감이 어떤 과정을 통하여 인지적 및 정의적 산물이 되는가를 설명한 내용을 보면 자신감이란 각인의 능력에 대한 인지적 판단에서 출발하지만 정서적 안정을 기반 하여 자기효능감에 이르게 됨으로 결국 자신감은 개인의 인지적 및 정의적 구조 속에 내재하는 자기 체제적 산물이라 하였다.

Bandura(1977)는 자신감을 개인의 사고, 감정, 행동 등의 세 차원을 조절하는 자아체계(self-reference)와 같은 것이라 하였다(송인섭, 1989)



그림2. 신념체계의 구조(이혜신, 2001)

위 <그림. 2>의 내용에서 논의할 부분은 자신감(자기가치감)이다. 이때 자신감이란 그 내부에 숙지성, 능력감, 효율성을 포함하고 있으므로 숙지성, 능력감, 효율성이 복합적으로 작용하여 자신감의 역할을 수행한다는 의미이다. 그런데 숙지성과 능력감이란 동일한 개념의 것으로서 일정한 분야를 능히 숙달할 수 있다는 인지적 능력의 뜻이다. 이에 비하여 효율성이란 자기의 능력이 타인을 능가할 수 있다는 사회적 지각의 의미를 내포한다. 그러므로 자신감이란 인지적 능력의 힘과 사회적 지각이라는 두 성질의 결합체라 할 수 있다. 자신감에 대한 그의 주장을 다음과 같이 요약하였다(이혜신, 2001).

사람은 타인의 기대에 따라 행동하는 외에 자신의 의견을 준거로 하여 발달한다. 이때 이 두 요인간의 상호작용을 다음과 같이 설명할 수 있다.

- ① 개인의 자신감은 숙지 감으로 나타나며 이 숙지 감은 행동 통제력을 갖는다.
- ② 숙지의 의미는 그와 결속한 타인의 기대와 일치하는 개념이다.
- ③ 자신감의 발달과 더불어 보다 조직적인 자기가치감의 기제를 갖되 이 자기가치기제는 자기 동료들의 가정과 일치한다
- ④ 이런 가정은 타인 즉, 사회적으로 받아들여진 정체성으로부터 나오며 이 가정이 자아에 영향을 준다.

위 이론에서 특이한 점은 자신감을 숙지감이라 한 점이다. 숙지감이란 개인이 타인의 기대를 예리하게 판단하는 능력이란 의미이므로 자신감이 높은 사람이 되려면 타인의 기대를 예리하게 판단하는 숙지자가 되어야 한다는 점이다. 총체적으로 보면 자신감의 역할은 인지적 능력 감과 사회적 지각력으로 함축할 수 있게 되었다. 그리고 자신감의 심리과정은 황정규(1984)가 제시한 자신감, 자기평가, 자존심의 순환적 발전과정을 받아들일게 된다. 그리고 자신감은 결과적 산물이 아니라 행동의 원인적 산물로서 조기에 발생하는 것이라 보고 싶다.

## 2) 유능성 이론

### (1) Bandura의 자기효능감 이론

자기효능감은 개인이 일정한 상황에서 특정한 결과를 산출해 내는데 요구되는 일련의 조치를 조직하고 실행해 낼 수 있다는 자기 확신이다(Bandura, 1977). 이것은 단순히 사건을 어떻게 처리해야 할 바를 아는 것이나 사건을 해결하는 데 필요한 지식이나 기능을 지니고 있다는 것과는 다르다. 자기효능감은 소유하고 있는 지식과 기능으로 무엇을 할 수 있다고 판단하느냐에 관심이 있다. 일을 성공적으로 수행하기 위해서는 지니고 있는 다양한 지식과 기술을 회상해 내고 이를 변화하는 상황에 맞게 임기응변적으로 조직하여 행동으로 옮길 수 있어야 하기 때문이다. 이러한 능력에 대한 믿음이 자기효능감이다. 우리는 자기효능감에 의해서 과거에 우리가 수행했던 일의 성공-실패를 평가하고 자기효능감을 바탕으로 자신의 목표와 행동계획을 세운다(Bandura, 1986). 자기효능감은 사람의 동기, 사고 유형, 그리고 행동을 매개하는 중재변인이다.

사람은 개인적인 과제에서만 효능 판단을 하는 것이 아니다. 사람은 개인적인 문제에 자기 효능 판단을 하는 것처럼 집단적인 노력을 요하는 과제에서도 효능 판단을 한다. 이것을 집단효능감(collective efficacy)이라 한다(Bandura, 1986). 집단효능감은 집단의 성원들이 다가오는 문제를 함께 노력함으로써 해결하고 자신이 원하는 것을 얻을 수 있다는 믿음이다. 집단적 과제에서 개인이 갖는 집단효능감은 개인적 과제에서 자기효능감과 같이 집단의 동기, 사고 유형, 그리고 집단의 행동을 매개하는 중재변인으로써 역할을 한다(Bandura, 1977).

Bandura(1977)는 자기효능감을 크기(magnitude), 강도(strength), 일반성(generality)의 세 차원에서 개념화하였다. 크기는 개인이 성취할 수 있는 퍼포먼스의 수준으로서 과제의 난이도와 같은 개념이다. 강도는 개인이 각 수준의 과제나 기술을 성공적으로 해낼 수 있다는 확신의 정도를 나타낸다. 일반성은 특정한 상황에서 일정한 과제에 대한 자기효능감이 다른 상황이나 다른 과제에 영향을 미칠 수 있는 정도를 말한다.

Bandura(1977)는 이처럼 자기효능감을 세 차원에서 개념화함으로써 자신감을 용이하게 수량화할 수 있게 하였다. 이는 자신감에 관한 경험적 연구를 촉진시켰다.

자기효능감의 측정은 자기효능감의 크기, 강도, 일반성의 세 차원을 포함하는 개념이기 때문에 척도에 이 세 차원 모두를 포함하는 것이어야 하나 보통 일반성 차원은 측정에서 생략한다. Filtz, Landers, 및 Raeder(1979)가 개발한 다이빙 자기효능감 측정은 Bandura(1977)의 자기효능감 개념을 잘 반영하고 있다. 이 척도 또한 다이빙 자기 효능감의 크기와 강도만을 측정하고 있다. 이 척도는 자기효능감의 크기를 다이빙의 쉬운 기술에서 어려운 기술까지 난이도에 따라 8가지 수준으로 나누고, 자기효능감의 강도는 각 수준을 성공적으로 수행할 수 있는 정도를 불확실함에서 완전히 확신함에 이르기까지 10단위 간격으로 된 100점 확률 척도에 나타내도록 되어 있다. 본 척도의 검사·재검사 신뢰도는 7명의 대학생을 1주 간격으로 조사한 결과 .98로 나타났다.

## (2) Harter의 유능성 동기 이론

유능성(competence)이란, 자신의 능력에 대한 판단(Harter, 1978)으로 자신감과 매우 유사한 개념이다. 원래 유능성 동기는 White(1959)에 의하여 어린이들의 동기를 설명하려는 이론으로 제기 되었다. 그에 의하면 인간은 환경을 효율적으로 지배하려는 선천적인 욕망을 가지고 있으며, 이러한 욕망은 숙달행동(mastery)을 시도(attempts)함으로써 충족된다. White는 인간의 정복시도, 호기심 충족, 도전, 놀이와 같은 행위를 자신의 유능성 욕구를 충족시키려는 행동으로 보았다. Harter(1978)는 White의 기본 가정을 수용하여 유능성 동기 이론을 확장시켰다. Harter에 의하면 인간은 기본적으로 유능성 동기를 지니고 있으며 이것은 숙달행동을 시도함으로써 충족된다. 숙달행동의 시도에서 성공하면 개인의 유능성 동기가 강화되어 과제에 더 많은 노력을 기울인다. 반면에 숙달행동의 시도가 실패

하면 실망하고 유능성 동기가 약화되어 개인은 과제를 포기하게 된다. Harter에 의하면 성공적인 수행에 따른 유능성은 후속되는 행동을 결정하는 가장 중요한 요인이다.

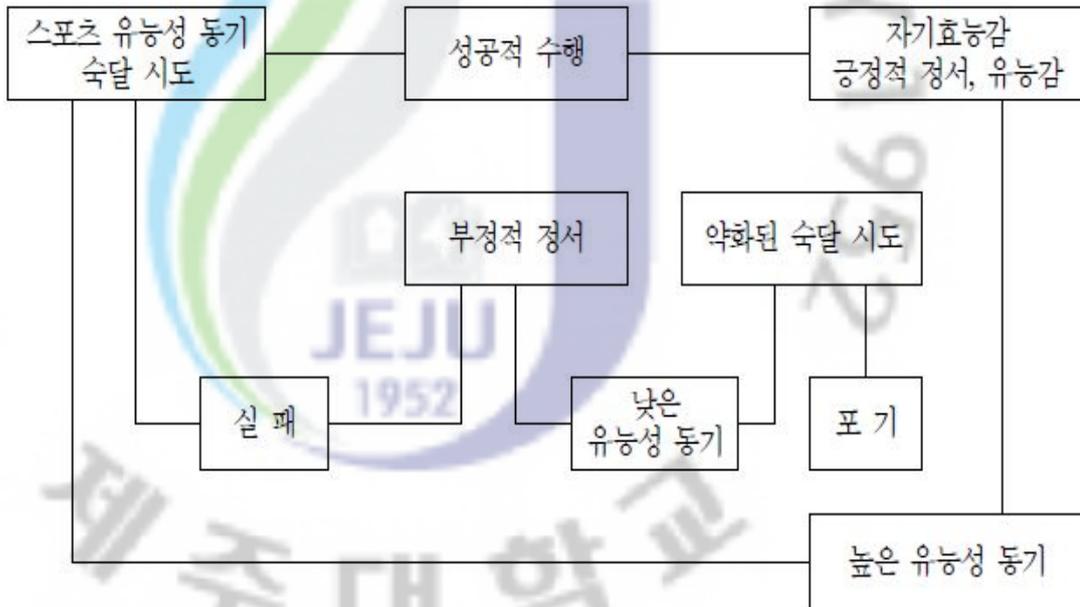


그림3. 유능성 동기 이론 모형(Harter, 1978)

Harter는 유능성 동기를 여러 가지 심리적 요인과 관련을 갖는 다차원적 동기로 보았다. 그에 의하면 유능성 동기는 동기지향성(motivational orientation), 지각된 유능성(perceived competence), 그리고 통제감(perceived control)의 세 요인으로 구성되어 있다. 동기 지향성은 특정한 성취 영역에 대한 개인의 심리적 태도로서 특정 과제에 얼마나 흥미를 느끼고 과제의 수행을 얼마나 즐기느냐에 관한 문제이다. 이것은 곧 과제를 해볼만한 가치가 있는 것으로 인식하느냐에 관련된 것으로서 특정한 과제를 성취하려는 의지의 강도라고 말할 수 있다. 지각된 유능성은 특정 과제 영역에 관련된 자신의 능력에 대한 자부심(self-esteem)의 정도로서 자신의 과제에 얼마나 정통하고 있느냐에 관한 판단이다. 통제감은 개인이 특정한 성취 영역에서 자신의 성공과 실패에 대하여 인식하고 있는 책임감의 정도이다. 이것은 과제의 성취 후 지각된 유능성을 결정한다. 특정 과제를 수

행하고 난 후 그 과제에 성취에 대한 자신의 공헌도가 크다고 판단하면 유능성은 강화된다. Harter에 의하면 개인은 인지적 영역, 사회적 영역, 그리고 신체적 영역에서 그 정도가 각기 다른 동기 지향성, 지각된 유능성, 그리고 통제감을 가지고 숙달 행동을 시도하며 숙달행동의 결과는 다시 유능성 동기의 각 차원에 영향을 미친다.

Harter(1982)는 특정한 활동영역에서 유능성을 측정하기 위하여 심리 측정 이론에 따라 유능성 평가 척도를 제작하였다. 어린이를 위한 능력감 척도(perceived Competence Scale for Children : pCSC)척도(지적, 사회적, 신체적 영역에 관한 문항과 어린이의 일반적 자부심을 문항도 36개의 문항으로 되어 있다. 이 중 신체적 유능감을 묻는 척도질문은 7개 항목으로 되어 있다. 이 질문지의 척도에서 먼저 어린이들에게 어린이들의 특성을 진술하는 두 가지 진술문 중 자신의 특성을 기술하는 것과 비슷한 것 하나를 택하여 응답하도록 하는 구조화된 대안기법을 활용하였다. 예컨데“어떤 어린이는 모든 스포츠 활동을 아주 잘한다”, “그러나 다른 어린이는 스포츠 활동을 잘 한다고 느끼지 않는다”의 진술문이다. 어린이는 이 두 가지 진술문 중 하나를 택하여 자신과 비슷한 정도를 4점 리퀴트 스케일에 평가한다. 여기서 4점은 능력감이 높은 것이고, 1점은 낮은 것이다. 어린이를 위한 능력감 척도의 신뢰도척도를 3개월에 걸친 검사-재검사 결과  $\alpha$  coefficient = .87, 9개월에 걸친 검사-재검사 결과 .80으로 나타났다.

스포츠 관련 분야에서 이루어진 몇 편의 연구들은 Harter의 유능성 동기이론을 지지하고 있다. Weiss와 Horn(1990)은 스포츠에서 유능성 동기의 중요성을 검증하였다. 이 연구는 자신의 유능성을 낮게 평가하는 사람들은 스포츠 활동에서의 참가를 도중에 그만두는 경향이 컸음을 보여주고 있다. 특히 자신의 유능성을 낮게 평가하는 여자들의 경우에는 스포츠에서의 참여를 일찍 포기하는 경향이 있었고, 불안감이 높았으며, 도전적인 과제를 회피하였고, 환경의 영향을 크게 받는 경향이 있었다. 반면에 자신의 능력을 정확하게 평가하고 있는 어린이들은 자기 통제감을 더 느끼고 있을 뿐 아니라 도전적인 과제에 활발하게 참여하는 경향이 있었다. Weiss(1992)는 어린이들의 유능성 동기 발달에 중요한 타인들의 역할을 연구하였다. 이 연구에서 그들은 코치가 자신에게 긍정적인 피드백을 하고 용기

를 북돋우어 준다고 생각하고 있는 어린이들이 더 자신의 스포츠 참여 동기가 높다고 느끼고 있음을 보고하고 있다. 이 연구는 지원해주는 사람으로서 코치나 교사의 중요성은 결코 과대 평가될 수 없다는 것을 말해주고 있다.

### (3) Vealey의 스포츠 자신감

Vealey(1986)는 자기효능감 이론과 유능성 동기 이론을 기반으로 스포츠에 특유한 자신감 이론을 발전시켰다. Vealey의 모델은 지금까지 검증이 이루어지지 않았지만 스포츠 심리학에서 발달된 이론이기 때문에 관심을 끌고 있다. 스포츠 자신감은 스포츠 경쟁에서 성공할 수 있는 능력이 있다는 개인의 확신이다(Vealey, 1986). 이 정의에서 보면 스포츠 자신감은 자기효능감이나 유능성 동기와 다를 바 없다. 그러나, Vealey는 자신감에 스포츠경기에서 목표를 성취하려는 경향을 나타내는 경쟁지향성(competitive orientation)을 포함시키고 있다. 스포츠 자신감은 이와 같이 경쟁지향성을 포함하고 있다는 점에서 자기효능감이나 유능성 동기와 다르다.

경쟁 지향성은 자신의 목표 달성이 자신의 능력과 성공을 반영한다는 믿음의 정도를 나타낸다(Vealey, 1986). 스포츠 경쟁에서 선수들은 훌륭한 수행과 성공이라는 목표를 동시에 추구한다. 그러나 어떤 선수에게는 수행하는 과정이 중요한데 비하면 어떤 선수에게는 어떤 결과를 얻었느냐가 더 중요하다. 선수가 어떠한 목표를 지향하든 목표를 달성하는 것은 곧 그들이 능력있고 성공적이라는 것을 나타낸다. 경쟁지향성은 바로 목표의 성취가 자신의 능력과 성공을 반영한다는 믿음의 정도이다.

Vealey는 스포츠자신감을 특성스포츠자신감과 상태스포츠자신감으로 구분하고 있다. 특성스포츠자신감은 개인이 객관적인 상황을 자신감을 가지고 임하는 성향을 나타내는 것이고, 상태스포츠 자신감은 특정한 상황에서 개인이 실제로 가지는 자신감을 말한다. 그에 의하면 상태스포츠자신감은 개인의 특성스포츠자신감과 경쟁지향성이 객관적인 경쟁 상황과의 상호작용에 의하여 산출된다. 즉, 특성스포츠자신감과 경쟁지향성이 낮은 사람은 같은 객관적인 경쟁 상황에서 그렇지 않은 사람보다 상태스포츠 자신감이 낮다. 이 두 요소가 높은 사람은 같은 상황에서 상태스포츠자신감이 높다.



그림4. 스포츠 자신감의 개념 모형(Vealey, 1986)

Vealey(1986)에 의하면 개인은 특성스포츠자신감과 경쟁지향성을 가지고 경기 상황에 임하며 이 두 요소가 개인이 경기에서 실제로 경험하는 상태스포츠자신감에 영향을 미친다. 상태스포츠자신감은 개인의 행동과 퍼포먼스에 영향을 미치고 행동적 반응으로 얻어진 결과는 만족감이나 성공감과 같은 정서와 원인 분석과 같은 판단에 영향을 미친다. 여기서 경험하는 이러한 주관적인 정서와 판단은 다시 선수의 특성스포츠자신감과 경쟁지향성에 영향을 미친다. 역으로 특성스포츠자신감과 경쟁지향성은 그들이 경험하는 정서와 판단에 직접적으로 영향을 주기도 한다.

#### (4) 자신감 선행연구

임상연구들에서 자신감과 목표설정, 수행의 결과에 따른 보상 혹은 귀인훈련이 자신감에 미치는 영향을 입증했다. 또한 상승된 자신감은 높은 과제 수행도 가져왔다(Schunk, 1983).

인간이 갖는 자신에 대한 믿음 즉, 자신감은 그의 사고와 가치 그리고 행동 및 힘겨운 상황에 놓이게 되었을 때 경험하게 되는 정서적인 반응에 영향을 미친다.

(Bandura,1977a; Bandura et, al.,1977). 자신감이 넘치는 사람들은 모험심이 강하고, 도전적이며, 심지어 공격적이기도 하다(Bandura, 1977a, 1982; Bandura et

al., 1980). 또한 그들의 수행결과가 자신이 목표로한 결과에 도달하지 못 했을 때 더욱더 노력을 하며(Bandura, 1982), 난해하고 위협적인 과제에 불안감 및 초조감 없이 접근하여 참여하고(Griffin et, al., 1984), 계속되는 실패에도 불구하고 참을성이 강하며(Brown & Inouye, 1978), 본질적인 흥미와 자부심이 높으며(Roberts et, al., 1984), 부정적인 사고는 하지 않으며, 스트레스에 구속받지 않는다(Brown & Shaw, 1975). 이러한 자신에 찬 노력은 긍정적인 수행결과를 초래한다.

김민지(2003)는 자신감은 활동 과제의 선택, 노력의 양, 어려운 장면에서의 인내심 등 개인의 행동을 결정하며, 한 개인이 어려운 상황에 직면했을 때 어떤 행동을 취할 것인가, 어느 정도의 노력을 기울일 것인가, 얼마나 끈기 있게 노력을 지속할 것인가를 결정하는데 있어서 자신감은 중요한 변수가 된다고 보고하였다.

이혜신(2001)은 자신감을 인지적 능력의 힘과 사회적 지각이라는 두 성질의 결합체라 주장하며, 개인의 자신감은 숙지감으로 나타낸다고 보고 하였다.

김영숙(1990)은 자신감이 높은 유아는 모든 활동에 적극적이며 긍정적인 언어를 사용하며 친구를 돕고 자신의 일에 대한 성취감을 가지고 자기표현을 잘하며 어려움도 극복하고 또 자신을 좋아하며 책임감 있고 자기 일을 자기가 하면 예의 있고 친절하며 정신이 건강한 생활을 한다고 보고 하였다.

### 3. 자기관리

#### 1) 자기관리의 일반적 개념

##### (1) 자기관리의 정의

자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 즉 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화하기 위한 노력이라고 스스로 환경 여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리 하는 것이다(Jones et, al, 1977). 이러한 개념은 자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제(Thoresen ,et, al, 1974), 자기조절(Kanfer, 1970; 1971)과 같은 용어로 설명되고 있으며, 자기관리(self-regulation)이라는 용어와 유사한 개념으로 서로 혼용

되어져 왔다. 특히 자기통제라는 용어가 행동적 연구문헌에서 자기관리라는 용어보다 널리 사용되었으나 자기관리와 같은 의미로 간주되고 있다.

## (2) 자기관리에 대한 관점

자기관리에 대한 관점은 크게 세 가지로 구분된다. 첫째, 인간을 보는 관점, 둘째, 행동을 보는 관점, 셋째, 철학적 관점이다. 우선 자기관리에서 인간을 이해하는 관점은 인간의 행동방식에 따라 통제되는 인간(controlled person)과 통제하는 인간(controlling person)의 두 가지 유형으로 나눌 수 있다(Rehm & Rokke, 1988; 허정훈, 2002 재인용). 통제되는 인간은 자신의 행동이 환경에 의해 영향을 받고 여러 가지 내, 외적 단서나 결과에 반응한다. 반면 통제하는 인간은 어떤 목적을 달성하기 위하여 내, 외적 요소나 결과들을 조절하려고 한다. 이와 같은 인간은 두 가지 유형은 각각 분리된 것이 아니라 모든 인간의 내면에 내재되어 있다. 하지만 우리가 저항하고 있는 것은 통제되는 인간보다 주변 환경을 조절하고 통제할 수 있는 인간으로 성장시키는데 목적이 있다. 따라서 자기관리는 행동수정의 원리나 심리학적 개념에 근거하여 조절하고 통제하는 과정을 새롭게 학습하는 과정이라고 볼 수 있다.

자기관리 과정은 학습의 원리를 자신의 행동에 적용시키는데 그치지 않고 자기관리 원리를 이해함으로써 스스로 응용할 수 있는 능력도 습득하도록 한다. 자기관리의 여러 기법들은 궁극적으로 자신과 환경을 조절할 수 있는 기술과 능력을 키워주는데 초점을 둔다. 자기관리 기법은 자신의 삶을 보다 적극적이고 자율적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 접근이다. 즉 지도자나 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않더라도 자기 지시적인 삶을 영위할 수 있는 힘을 키워 주는데 초점이 맞추어지는 것이다.

초기 행동주의 접근은 관찰 가능한 행동만이 관심의 대상이었고 생각이나 감정과 같은 요소는 무시되었다. 그러나 생각, 사고, 신념, 믿음, 기대와 같은 인지적 요인이 행동에 포함됨으로써 인간의 행동을 이해하는 방식은 더욱 복잡해지고 방대해졌다. 행동을 보는 관점에서 보면, 자기관리에서 관심을 두는 요인은 인간의 내적 조건 보다 환경적인 변인이나 개인이 가진 감정, 인지적 요인을 변화시키는데 초점을 둔다(Kanfer & Gaelick, 1986).

사회 학습이론에서 매일 매일의 반복되어지는 행동은 이전에 형성되었던 반응들의 연쇄적 반응으로 보아, 이러한 행동은 자동적으로 이루어진다고 본다. 이렇

게 견고하게 학습된 레파토리는 인지적 자동화 과정과 관련이 있다(김혜숙, 박한샘, 1996).

자동화된 행동은 주의를 필요로 하지 않으며 다른 행동도 병행해서 함께 할 수 있으나 매우 잘 형성되어 변화시키기 어렵다. 부적절한 행동들도 자동화된 인지과정을 거친 일련의 잘 형성된 레파토리라고 볼 수 있다. 여기에서 자기관리는 문제행동의 자동화된 과정을 해체시키고 보다 적응적이고 새로운 행동패턴을 재자동화 하는 과정에 초점을 둔다.

자기관리의 철학적 관점은 첫째, 변화의 원천과 행위자로서 개인 스스로 참여 하는 것이 매우 중요한 것이다. 둘째, 대부분의 문제행동은 자기반응 혹은 사고, 환상, 상상, 계획과 같은 인지적인 요인들과 과년되어 있다. 셋째, 개인은 행동을 변화시키기 위하여 도움을 요청하지만 실제 지금까지 익숙해온 행동 방법을 고수하려는 경향이 있기 때문에 변화는 어렵고 힘든 과정이다. 그렇기 때문에 개인이 자신의 변화에 대한 필요성을 인식하고 동기수준이 높아야 한다. 이러한 개인의 동기는 자기관리의 첫 번째 단계이면서 가장 중요한 목표이다. 넷째, 자기관리의 목표는 단지 문제행동을 수정하거나 상황을 제거하는 것이 아니라 앞으로 문제 상황에 닥쳤을 때 문제 상황을 스스로 판단하는 방법, 효과적으로 대처하는 기술과 같은 일반적인 기술들을 배울 수 있도록 하는데 있다(Kanfer & Gaelick 1986; 허정훈, 2002 재인용).

Yates(1986)는 철학적 관점에서 자기관리의 책임은 자기 자신에게 있으며, 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기를 통제하는 과정이라고 밝혔다. 또한 그는 인간은 사회적, 물리적 환경에 영향을 받기도 하지만 환경을 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다. 환경적 요인이 인간의 행동, 생각, 감정에 영향을 줄 수도 있지만 인간의 이러한 점들이 환경을 조절할 수 있어 서로 상호 작용하는 관계라고 설명하였다.

이는 Bandura의 상호 결정론(reciprocal determinism)과 일맥상통한다. 또한 인간은 환경에 단지 순응하거나 회피하는 것이 아니라 자신이 원하는 방향으로 환경을 조절할 수 있기 때문에 생산적이고 창의적인 존재이며 자기관리는 전 생애를 통해서 일어나는 과정이라고 정의하였다.

한편 Cormier(1985)는 자기관리 기법의 장점들에 대해, 자기관리 과정을 통해 환경을 대한 통제 능력이 행사되어오고 타인에 의존하려는 경향이 줄어들며, 자

기관리 기법은 일상생활에서 쉽게 적응시킬 수 있기 때문에 실용적이다. 또한 개인이 사용하기 편리하며 학습의 일반화 효과가 있어 원리를 이해하면 여러 가지 문제에 적용시킬 수 있다고 밝혔다. 이상과 같이 여러 학자들이 정의한 자기관리는 인간의 자율성, 책임성, 창조성에 대한 믿음으로 함축할 수 있으며 이것이 핵심이다.

### (3) 자기관리의 모델

자기관리의 다양한 인지 행동적 접근들 중에서 대표적인 몇 가지 자기관리 모델을 소개한다. 우선 Bandura(1986)는 사회 인지적(social-cognitive)요인이 인간의 학습과 행동변화에 영향을 미친다고 가정한다. Bandura의 모델에서 가장 핵심적으로 다루는 개념은 인간의 자기효능감(self-efficacy)이다. 인간은 자신이 지각하기에 어떤 행동에 관해서는 자신이 성공적으로 수행할 수 있는 것이라는 기대감이 있다. 인간은 자신의 능력을 잘 발휘할 수 있을 것이라고 기대하는 행동에 더 노력을 기울이고 반복하는 반면, 자신이 잘 수행하지 못할 것이라는 기대를 가지고 회피하려는 경향이 있다. Bandura는 이러한 자신의 행동에 대한 자기효능감이 그의 행동방향을 결정짓는 중요한 요인이라고 보았다. 자신의 효능감에 대한 기대는 다음의 중요한 네 가지 정보에 의해서 판단한다고 보았다. 이는 실제수행에서 성취경험, 간접경험, 언어적 설득, 신체적 정서적 상태의 지각이다.

Bandura는 자기관리 모델에서도 자기효능감의 개념을 도입하여 자기효능감을 확대시키는 것을 개인의 궁극적인 목표로 삼았다. 그에게 있어 자기관리란 한 개인이 그에게 필요한 자기효능감을 증대시킬 수 있는 기술들을 개발할 수 있도록 촉진하는 과정이다. 즉, 개인의 성공경험을 넓혀가면서 자신의 능력에 대한 믿음을 증가시키고 스스로 행동을 선택할 줄 알고 행동의 자기관리에 대한 책임을 느끼면서 자기효능감이 증대되어진다고 본다(김혜숙, 박한샘, 1996).

Meichenbaum은 자기관리 모델로 자가지도 훈련(self-instructional training)을 개발하였다. 자가지도 훈련은 인간의 자가지도 능력에 초점을 둔 것으로 자기지도 능력이 인간의 행동과 행동변화를 조절한다고 가정한다. 특히 이 관점에서 문제행동은 부적절한 자기 진술에 의해 발생한다고 본다. 그러므로 보다 적절한 자기진술을 배움으로써 인지적으로 재구조화하는 작업이 자가지도 훈련의 목표이다. 그는 자가지도 훈련을 적용하는데 3가지 측면의 접근법을 제시하였는데 첫 번째는 문제행동을 정확하게 구체화하기 위해 정보수집의 작업을 하고 문제행동

을 일으키는 잘못된 인지과정을 평가하는 것이다. 두 번째는 문제상황을 인지적인 변화를 통하여 새롭게 재구성하는 단계이며, 세 번째는 변화를 촉진시키는 단계라고 볼 수 있다. 이러한 자기지도 훈련의 중요한 특징은 교육을 통하여 문제행동을 재인식하고 시범이나 실제연습을 통하여 적합한 인지적 혹은 행동적 기술을 습득하는 것이다. 이러한 기술에는 문제해결, 자기강화, 이완 훈련, 체계적 둔감법, 주장훈련 등이 포함된다(김혜숙, 박한샘, 1996).

Kanfer(1986)등은 인간이 자신의 행동을 조절하고 수정하려는 의지에 관심을 갖고 '자기통제 피드백 고리(feedback-loop)은 자신의 행동에 관찰하는 단계이다. 여기에서 관찰은 단지 행동 자체에 대한 관찰뿐만 아니라 행동 이전의 선행사건과 그 이후의 경로가 이들의 상호작용을 관찰의 대상으로 포함한다. 이러한 자기관찰의 능력은 발달 단계나 개인적 요인에 따라 영향을 받는다.

자기평가(self-evaluation)는 자신의 목표로 결정한 기준이나 사회규범, 전문가, 또는 중요한 타인에 의해서 결정될 수 있다. 이러한 기준은 그 개인에게 매우 현실적이고 구체적인 형태로 제시되어야 한다.

자기강화(self-reinforcement)는 자기평가의 결과, 목표수준에 도달하면 스스로에게 강화를 주는 것이다. 자기관리의 기본 원리는 자신의 행동은 스스로의 힘으로 조절하고 통제하는 데서 있다. 그러므로 행동결과에 대한 강화도 외부적인 힘에 의존하지 않고 자신에게 보상이나 벌을 줌으로써 자기 관리 능력을 높인다고 본다. 자기강화의 형태는 내면적, 외형적일 수 있으며, 강화를, 상징물, 신체적인 보상을 모두 포함한다.

이러한 자기관리의 세 가지 단계와 더불어 그는 효과적인 자기관리에 영향을 미치는 요인으로 자기관리의 '실천력' 과 '결과에 대한 귀인'이 중요하다고 보았다. 변화가 필요하다는 인식이 충분하다 할지라도 더 중요한 것은 행동을 변화시키고자 하는 지속적인 노력과 실천하는 힘이라고 본다. 또한 자기통제 과정은 자신의 행동에 대한 통제가 스스로의 힘에 있다고 믿기 때문에 행동결과가 성공이건 실패이건 그 원인이 외부적인 것이 아니라 자신의 내부적인 것에서 찾아야 한다고 보았다.

#### (4) 자기관리의 적용분야

자기관리는 일상생활 속에서 지속적으로 이루어지는 것으로 사람들은 이미 삶의 많은 부분 속에서 자기관리를 적용시키고 있다. 예를 들면 시간관리, 몸관리,

생활습관 관리, 학습관리, 정신관리 등 자신이 원하는 목표를 달성하기 위하여 행동을 계획하고 환경을 조절할 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 자기 관리기법은 주로 구체적인 문제 영역을 중심으로 발달되어 왔다. 임상적으로 볼 때 자기관리 기법에 관한 연구는 긴 역사를 가지고 있지 않지만 최근에 프로그램개발과 효과성을 측정하는 연구가 꾸준히 이루어져 왔다. 자기관리 프로그램이 지속적으로 연구되어진 문제영역을 살펴보면 체중감소, 대인관계 기술, 발달장애, 불안, 중동장애, 우울, 수면장애와 학업성취 등이다(김혜숙, 박한샘, 1996).

여기서 주목할 것은 자기관리를 할 수 있는 문제 영역들이 눈으로 관찰할 수 있는 행동뿐만 아니라 불안, 우울증, 자신감, 분노와 같은 감정이나 정서등도 포함한다는 것이다. 즉, 자기관찰을 통하여 이러한 감정들을 일으키게 하는 자기 파괴적이거나 비합리적인 생각들을 찾아낸다. 부적응적인 자기진술을 찾아낸 다음 보다 현실적이고 적응적인 자기진술 형태로 바꾸어 인지적 재구조화를 통해 정서와 행동변화를 일으킬 수 있다.

자기관리 기법은 문제행동의 수정뿐만 아니라 새로운 행동의 학습이나 바람직한 행동을 강화시키기 위해 사용할 수 있다. 예를 들면 새로운 운동을 배운다거나, 건강을 유지하기 위하여 체력관리 프로그램이나 시간, 정신에너지를 효율적으로 사용하기 위한 자기관리 프로그램을 개발할 수 있다. 또한 자기관리 기법은 가정이나 학교장면에서도 적용될 수 있다.

선생님이나 부모가 아이들에게 자기관리기법 기술들의 시범을 잘 보여주고 긍정적인 강화를 준다면 초등학생 수준에서도 자기관리 기법은 적용될 수 있다. 가정이나 학교에서 지켜야 할 기본적인 규칙이나 습관 형성들도 자기관리 기법을 응용하여 적용시킬 수 있다. 예를 들면, 교사가 효과적인 학급운영을 위해 학생들이 학교에서 배워야 할 적절한 행동 즉, 교사에게 집중하기, 수업시간에 자리에서 이탈하지 않기 등 학습능력을 향상 시키는데 초점을 두어 자기관찰이나 자기강화기법을 사용할 수 있다.

하지만 자기관리 기법은 발달 단계에 따라 수행해야 할 과제를 잘 성취하기 위해서 또한 구체적인 문제행동을 해결하기 위한 방법으로 더 나아가 좀 더 생산적이고 삶을 살아가기 위하여 광범위하고 실제적이며 유용하게 적용 될 수 있다.

## 2) 스포츠상황에서 자기관리의 이론적 접근

(1) 자기관리의 개념적 정의

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 자신 생활에서 자기 스스로 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정을 정의될 수 있다(유진, 1996).

즉, 운동선수의 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적 측면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것을 스스로에 대해 철저해지는 것을 말한다.

최근 허정훈(2001)등은 한국의 대학 대표급 및 실업선수 155명(남:97,여:58)을 대상으로 평소 훈련과 시합 시 자기 관리를 위해 어떠한 전략을 사용하고 있는지 개방형 질문지를 사용하여 조사하고 삼중검증(triangulation)방법을 이용해 귀납적 내용분석을 시행한 바 있다.

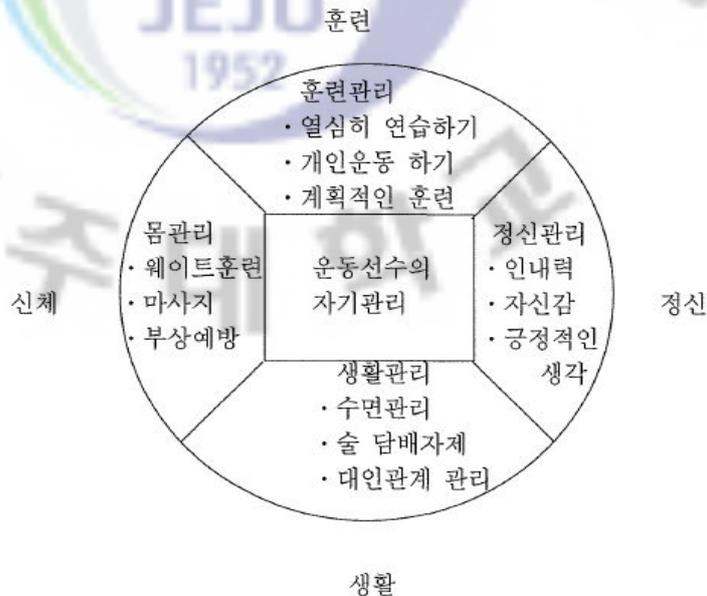


그림5. 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형

<그림.5> 에 나타난 바와 같이 한국의 운동선수들은 성공적인 선수생활과 최상의 운동수행을 위해 몸 관리, 정신관리, 훈련관리, 생활관리의 4가지 영역에서 몸 컨디션조절, 웨이트트레이닝으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력이며 일상적으로 사용하는 자기관리 전략이다. 훈련관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미

한다. 정신관리는 평소연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등의 자기관리 전략을 말한다. 생활관리는 평소 규칙적이고 절제된 생활을 의미하는 것으로 술, 담배 자제, 수면 관리, 대인관계 관리 등의 자기관리 전략을 말한다.

특히 대인관계관리는 팀 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리 측면으로 관계중심적인 한국문화의 특수성을 내포하고 있다.

이러한 자기관리의 개념모형은 선수들이 일상생활과 훈련, 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략으로 구성되어 있으며 개인 내적, 외적, 환경적 요인을 포괄하는 심리행동적인 전략이다. 또한 신체적, 정신적, 사회적 측면뿐만 아니라 스포츠현장 특수성을 포함하고 있다. 이러한 결과는 실제 스포츠 현장에서 운동선수들의 자기관리에 대한 구체적인 개념과 다양한 자료를 제공해 주고 있다.

## (2) 스포츠 심리학의 자기관리 연구

스포츠와 운동 상황에서 선수들의 자기관리에 대한 뚜렷한 연구는 발견되지 않고 있다. 하지만 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 선수들 스스로 문제행동을 수정하고, 새로운 행동 혹은 바람직한 행동을 강화하기 위해 이미 일상생활과 훈련 등 다양한 측면에서 지속적으로 이루어지고 있다.

스포츠 현장에 자기관리는 우수선수와 비 우수선수의 성격특성을 비교한 연구에서 엿볼 수 있다. Morgan(1979, 1980)은 우수선수와 비 우수선수의 성격 특성을 비교한 후 정신건강 프로파일(빙산형; iceberg profile)을 개발하였다. 우수선수들은 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼동점수가 활력점수가 전체평균보다 훨씬 높은 빙산형의 모습을 나타냈다. 비 우수선수에 비해 우수선수들은 부정적인 정신 상태는 낮고 긍정적인 정신 상태는 매우 높다는 것이다.

유사하게 Silva(1984)는 우수선수의 심리적 특성은 동질성이 매우 강할 것으로 예측하고 이를 피라미드로 나타냈다. 초보 선수들은 학교대표, 대학대표, 국가대표 등 자연적인 선발과정을 통해 본래의 성격적 특성이 점점 높은 수준의 선수와 같게 되며 그 밖에 다른 특성은 줄어들기 때문에 결국 피라미드의 상층부로 올라갈수록 우수선수들은 동질의 성격특성을 갖게 된다는 것이다.

이러한 결과는 많은 학자들의 관심 속에 재평가 되었고, 방법론적 결함 등으로 인해 스포츠 수행을 예측하는 것은 회의적이라는 주장도 제기된 바 있다. 하지만

우수선수들이 외향적 특성을 소유하고 있는지 알아보기 위해 시행된 메타분석에서 외향성과 스포츠 성공에 대한 효과크기는 우수선수와 비 우수선수 간에 통계적 차이를 발견하지 못했으나 부가적으로 사회성, 정서적, 안정성, 야망, 우월성, 책임감, 리더십, 자신감, 지속성, 낮은 불안수준 등에서 유의한 차이가 있음을 발견하였다(Bandura Auweele, Cutper, mele & Rzewnick, 1993; 허정훈, 2002 재인용).

한편 성격특성 연구의 가변성에 대한 신뢰할 만한 연구로 현장연구의 필요성이 대두되었다. Orirck과 partington(1988)은 우수선수들이 공통적으로 가지고 있는 심리적인 요인을 구체적으로 제시하였다. 1984년 올림픽에 출전한 캐나다 대표선수들 중 메달리스트를 대상으로 질적 연구를 수행한 결과 최고 수준의 선수들은 충분한 훈련을 하고 일일 목표를 세우며, 심상훈련과 모의훈련을 하고 시합에 대비해 심리적 준비를 철저히 하는 것으로 밝혀졌다. 우수선수와 비우수선수의 심리적 특성에 관한 연구(Mahoney & Avenir, 1977; Gould, 1981, 1992)도 우수선수들은 불안에 더 잘 대처하고 내적인 심상을 더 자주 사용하며 긍정적으로 생각하기 등의 자기암시를 더 자주 사용하고 있었다. 뿐만 아니라 자신감과 경기에 대한 집중력이 높으며 실수에 대한 대처 능력도 높았다고 밝혔다.

Weinberg와 Gould(1995)는 우수선수들의 심리 전략에 대해서 선수들은 경기 중 역경에 대처하는 구체적인 계획을 수립하고 연습에 임하며, 경기 중과 경기 전에 예기치 못한 상황에 대처하는 일련의 전략을 연습한다. 또한 당연한 수행에 완전히 집중하고 경기와 관련 없는 사건이나 생각은 배제하며, 경기 전에 정신연습을 한다고 한다.

뿐만 아니라 경기 전에 상대선수에 대하여 걱정하지 않고 자신이 할 수 있는 일에 초점을 맞추고, 자세한 경기계획을 갖고 있으며, 각성과 불안을 조절하는 방법을 익힌다고 밝혔다.

이는 우수선수들이 성격적, 심리적으로 독특한 특성을 가지며 자신감, 불안한 자세, 그리고 정신연습 혹은 대처 전략 등과 같은 개개인의 고유한 자기관리 전략을 사용하고 있음을 말해준다.

자기관리는 심리기술(psychological skills)과도 매우 밀접한 관련을 갖는다. 심리기술훈련의 기본적인 개념은 운동수행에 영향을 주는 정신적인 측면과 신체적인 측면, 시합준비기술 등에 긍정적으로 집중하는 것이다. 심리기술이란 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대

화하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법이라고 정의할 수 있다.

이러한 심리기술을 훈련하는 것에 대해 Vealey(1988)는 ‘수행을 향상시키고 긍정적인 태도로 시합에 임하는데 도움이 되는 정신기술(mental skills)을 가르쳐주거나 향상시켜 주기 위해 개발된 기법이나 전략’이라고 정의한다. 이러한 용어는 정신훈련, 정신연습, 이미지 트레이닝, 정신적 훈련, 대처전략 등과 유사하게 사용되고 있다.

Vealey(1988)는 1980년대부터 1988년 사이에 출간되는 심리기술훈련을 다룬 전문서적을 내용 분석한 결과 심리 기술훈련을 ‘기술(skills)과 방법(methods)’로 구분하였다. 기술은 다시 기초기술과 수행기술, 촉진 기술로 방법은 기초방법과 심리기술훈련방법으로 분류하였다. 여기서 기술이란 훈련을 통해서 달성하려 하는 최종의 결과를 의미하며 방법은 심리기술을 발달시키기 위해서 선수가 사용하는 절차나 기법을 말한다.

표 1. 심리적 기술과 방법의 구분(vealey, 1988)

기술	기초기술	의지, 자각 자아존중감 자신감	방법	기초방법	신체훈련 교육
	수행기술	최적 신체적 각성 최적 정신적 각성 최적 주의집중		심리기술 훈련방법	목표설정 심상 신체이완 사고조절
	촉진기술	대인관계 기술 라이프스타일 관리			

<표 1>에서 나타난 바와 같이 Vealey(1988)는 기초기술로서 의지력, 자아존중감, 자신감 등 정신적인 측면을, 수행기술로서 신체적, 정신적인 각성을, 직접적으로 운동수행에 영향력을 미치지 않지만 이를 촉진하는 기술로서 대인관계기술과 생활 관리를 들고 있다. 뿐만 아니라 방법적인 측면에서 신체적 훈련 등을 중요하게 분류하고 있으며 우리가 흔히 심리기술로 부르고 있는 목표설정과 심상, 이완, 사고 조절 등을 심리기술 훈련방법으로 구분하고 있다.

Martens(1987)도 심리기술 훈련에 포함시켜야 할 기본적인 심리기술로 심상기술(imagery skills), 심리에너지 관리(psychic energy management), 스트레스관리(stress

management), 주의집중 기술(attentional skills), 목표설정기술(goal setting skills) 등 다섯 가지를 들고 있다. 이러한 심리기술과 방법은 선수들의 신체적인 면, 정신적인 면, 그리고 생활과 대인관계 기술에 자기관리 영역과 매우 밀접한 것으로 나타나고 있다.

최근 Crews(1993)는 최상 스포츠 수행을 위한 심리기술을 인공두뇌(cybernetics) 이론에 바탕을 둔 자기조절(self-control)기법을 제안하였다. 인공두뇌 이론은 신체의 다양한 체계를 비교 연구하는 인간 제어 시스템의 과학으로서 자기탐지, 자기평가, 자기강화의 3단계 자기조절 모델로 설명하고 있다(Kanfah & Karoly, 1972; 허정훈, 2002 재인용).

선수들은 중요한 시합이 다가오면 행동적, 인지-정서적, 심리 생리적 자기관리 전략을 수립하게 되는데 이들 전략들은 수행의 진행 단계 즉, 수행전이나 수행중, 수행 후에 따라 적절히 조절하여 이용한다면 성공적인 수행과 최상수행에 도달할 수 있다는 것이다.

예를 들면 수행 전 선수들의 행동전략은 자기 스스로 혹은 팀과의 어떤 약속이 이루어질 때 실 실행 가능한 사항이나 제약사항을 파악한다. 다음으로 일상적인 생활 관리로 먹고 자는 것을 조절하고 신체적으로 훈련하며, 정신연습을 실시한 다음 마지막으로 자기탐지 국면에서 운동수행에 대한 탐지를 하는 것이다. 이와 동시에 인지-정서적인 전략을 사용할 수 있는데 목표설정, 집중력, 독백(self-talk), 심상 등 심리기술의 방법을 시행한다. 또한 심리 생리적 전략으로 자신을 스스로 각성시키고 활성화시키는 자각국면에서 자기를 조절 한다.

이러한 수행 전의 자기조절 전략은 최상 수행에 다다르기 위한 선수들의 자기관리 전략이며 이를 선택하여 사용할 수 있다는 것이다. 한편 운동수행 능력을 극대화하기 위해서는 근본적으로 경기수행을 위한 이상적인 심리상태와 긍정적 에너지의 흐름이 심리적인 태도와 의 굳건한 협응으로 이루어져야 한다.

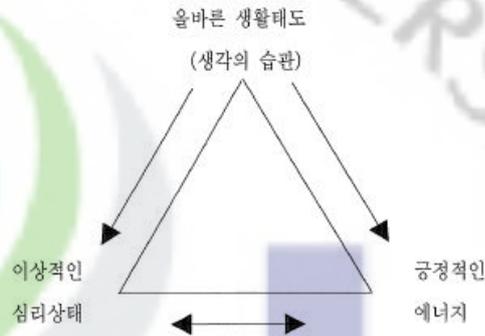


그림 6. 운동수행을 위한 이상적인 삼각관계(신동성, 1988)

<그림. 6>에서 보는 바와 같이 평소 훈련과 연습 시 올바른 사고와 행동, 규칙적인 생활 습관이 최적 수행을 위한 심리상태를 가져오고 또한 긍정적인 에너지 흐름을 촉진시켜 주거나 통제를 가능하도록 하는데 기여한다는 것이다.

이는 올바른 생활 태도가 이상적인 심리상태와 긍정적인 에너지의 상호작용을 통해 최상의 수행을 나타내준다는 것을 설명하고 있다.

즉, 일상생활에서 수면과 음식조절, 부상예방 치료 등 신체적 컨디션을 최상의 수준으로 조절하고, 규칙적이고 계획적인 훈련 등의 일관된 생활 패턴, 나아가 긍정적인 사고 등의 정신적 관리를 토대로 자신감과 같은 이상적인 심리상태가 긍정적인 에너지와 상호 작용하여 운동수행에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

한편, Loehr(1982)는 운동선수가 시합 중에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 신체는 물론 정신적인 체력이 강해져야 한다고 지적하고, 정신적인 힘은 기본적으로 심리적인 기능을 보다 구체화 하는 것이라고 말하고 있다. 따라서 그는 이러한 심리적인 기능을 구체화시키면 집중력 향상, 일상적인 생활태도의 관리능력, 스트레스 관리능력, 올바른 상황 판단능력, 에너지 관리능력, 유발된 동기수준 유지 및 기술의 시각화 조절능력 등이 포함되어야 한다고 밝히면서 ‘정신력이란, 몸과 마음의 아주 특별한 관계를 이해하고 통제할 수 있는 능력이나 힘’ 이라고 정의 내렸다. 이러한 관점에서 최상의 경기력을 발휘하기 위한 정신력은 신체적 정신적인 자기관리 능력의 조화가 전제조건임을 알 수 있다.

일반적인 경기력은 체력, 기술, 정신력과 함수 관계가 있다고 말한다. 그 중에서 체력과 기술은 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과를 비교적 쉽게 평가하거나 정량화 시키는 것이 쉽지 않다. 실제로 어떤 선수가 특정 스

포츠에 적합한 체력이나 훌륭한 기술을 가지고 있다 하더라도 심리적 요인이 바람직하지 못하여 경기에 패배하거나 좋지 못한 경기 기록을 나타내는 경우와, 체력이나 기술 수준이 약간 낮은데도 불구하고 우수한 심리적요인의 자기조절 능력 때문에 승리하거나 좋은 경기 기록을 작성하는 경우의 예를 종종 볼 수 있다 (신동성, 1988). 이러한 사실에서 경기력에 관련된 신체적, 기술적 능력뿐만 아니라 심리적 요인 특히 정신적 자기관리가 경기력에 미치는 영향은 대단히 크다고 보아야 할 것이다.

Loehr(1982)는 정신력은 선천적으로 소유하고 태어나는 것이 아니라 선천적으로 습득하는 것이라고 주장하면서 우등경기에서 가장 중요한 정신적 기술은 경기 중에 이상적인 심리 상태를 경험할 때 나타나는 내적 분위기로 신체적 긴장이완, 정신적인 평온함, 낮은 불안, 활력이 넘치는 의욕, 정신적 집중, 자신에 대한 신뢰감 그리고 자기통제능력 등 12가지를 제시하였다. 특히 자기통제 능력은 자기 스스로를 제어하고 관리할 수 있는 힘으로 자기관리 능력과 유사한 개념으로 설명될 수 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구방법

##### 1) 연구대상

본 연구의 대상자는 2011년에 대한축구협회에 선수등록을 한 중학교와 고등학교 축구선수 540명이었으며 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하여 표집하였다. 질문지는 총 520부가 회수 되었으며, 불성실하게 응답했다고 판단되거나, 무기입 된 자료를 제외한 469명의 자료만을 유효표본으로 선정하여 최종 분석에 활용하였다. 연구 대상자의 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구대상의 일반적 특성

변인	구분	사례수(%)	계
학교급	중학교	238(50.7)	469
	고등학교	231(49.3)	
경력	2년미만	22(4.7)	469
	4년미만	125(26.7)	
	6년미만	160(34.1)	
	8년미만	114(24.3)	
	8년이상	48(10.2)	
선수지위	주전선수	216(46.1)	469
	후보선수	253(53.9)	

## 2) 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수의 인구사회학적 특성에 관한 항목 1문항, 운동경력에 관한 항목 1문항, 선수지위에 관한 항목 1문항, 성취목표성향에 관한 항목 13문항, 자신감에 관한 항목 15문항, 자기관리에 관한 항목 18문항으로 총 49문항으로 구성하였다.

표 3. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구사회학적 특성	학교급(1)	1
운동경력	경력(1)	1
선수지위	주전·후보(1)	1
성취목표성향	과제성향(7), 자아성향(6)	13
자신감	집중력(4), 코치지도력(4) 사회적지지(3), 능력입증(4)	15
자기관리	몸 관리(5), 대인관리(5), 훈련관리(4), 정신관리(4)	18
총 문항		49

### (1) 목표성향

목표성향 설문지는 Nicholls(1989)의 이론틀을 Duda(1992, 1993)가 스포츠 상황에 적용한 검사지(Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire : TEOSQ)를 토대로 김병준(2001)이 국문 판으로 번안하여 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 과제성향이 7문항, 자아성향이 6문항으로 총 13문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “축구를 하면서 어떤 때에 내가 정말로 잘했다고 느껴지십니까?”라는 예시문과 함께 5점 Likert-type 평정척도를 사용하여 측정하였다. “전혀 아니다” 1점, “아니다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “아주 그렇다” 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 수행목표의 인지정도가 높다는 것을 의미한다.

표 4. 성취목표성향척도의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	기술통계			요인적재치		공통분
		M(SD)	왜도	첨도	1	2	
과제성향	성취7	.91	-.79	.28	.817		.673
	성취8	.79	-.77	.39	.807		.657
	성취10	.85	-.17	-.28	.766		.595
	성취12	.88	-.47	.06	.672		.553
자아성향	성취3	.95	-.25	-.10		.804	.654
	성취6	1.03	.02	-.55		.780	.660
	성취4	.96	.45	.15		.752	.569
	성취11	1.04	-.30	-.43		.654	.543
KMO의 표본적합성 측정=.800		고유치			3.288	1.616	
Bartlett의 구형검정=1140.789		공통분산%			41.099	41.099	
df=28, p=.000		누적분산%			20.198	61.297	
Cronbach's Alpha					.787	.764	

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하여 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 2개의 요인 8문항이 추출되었다.

<표 4>에서 제시된 바와 같이, '요인1'은 땀 흘려 노력해서 새로운 기술을 배울 때 가장 잘했다는 느낌이 든다. 정말로 열심히 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다. 무엇인가를 배우고 좀 더 많이 연습을 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다. 배운 운동 기술을 제대로 했다고 여겨질 때 가장 잘했다는 느낌이 든다의 4문항으로 구성되어 있으므로 "과제성향" 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 3.288이고 전체분산의 41.01%를 설명하고 있다. '요인2'는 내 동료보다 더 잘할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다. 다른 애들은 실수를 하지만 나는 그렇지 않을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다. 남들이 나 만큼 못할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다. 내가 일등을 하거나 제일 잘 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다의 4문항으로 구성되어 있으므로 "자아성향" 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.616이고 전체분산의 20.20%를 설명하고 있다.

(2) 자신감

Vealey 등(1998)이 개발한 스포츠 자신감 질문지 SSCQ를 김원배(1999)가 국문판으로 번안하여 사용한 질문지를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 집중력 4문항, 코치지도력 4문항, 사회적지지 3문항으로 총 11문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “축구를 하면서 어떠한 상황에서 자신감이 생기십니까?”라는 예시문과 함께 5점 Likert-type 평정척도를 사용하여 측정하였다. “전혀 아니다” 1점, “아니다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “아주 그렇다” 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 자신감의 인지정도가 높다는 것을 의미한다.

표 5. 자신감척도의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	기술통계			요인적재치			공통분
		M(SD)	왜도	첨도	1	2	3	
집중력	자신감1	.78	-.48	.18	.816			.689
	자신감10	.81	-.52	.41	.775			.550
	자신감6	.77	-.33	-.11	.681			.674
코치지도력	자신감3	1.0	-.24	-.35		.847		.725
	자신감8	1.02	-.08	-.32		.761		.644
	자신감5	.84	-.07	.20		.743		.678
사회적지지	자신감15	.88	-.59	-.20			.849	.674
	자신감11	.81	-.35	-.32			.843	.753
	자신감7	.75	-.24	-.43			.526	.763
KMO의 표본적합성 측정=.826		고유치			3.697	1.189	1.076	
Bartlett의 구형검정=1231.525		공통분산%			41.080	13.210	54.291	
<i>df</i> =36, <i>p</i> =.000		누적분산%			41.080	54.291	66.246	
Cronbach's Alpha					.719	.751	.726	전체=.831

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하여 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 2개의 요인 9문항이 추출되었다.

<표 5>에서 제시된 바와 같이, '요인1'은 나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다. 나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다. 나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다의 3문항으로 "집중력" 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 3.697이고 전체분산의 41.080%를 설명하고 있다. '요인2'는 나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다. 나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다. 나는 지도자의 예측이 믿을만 할 때 자신감이 생긴다의 3문항으로 "코치지도력" 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.189이고 전체분산의 13.210%를 설명하고 있다. '요인3'은 나는 코치로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다. 나는 코치와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다. 나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다의 3문항으로 "사회적지지" 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.076이고 전체분산의 54.291%를 설명하고 있다.

본 연구에서는 성취목표성향과 자기관리 관계에서 자신감의 매개효과를 검증하는 것에 목적을 두었기 때문에 자신감 하위요인을 투입하지 않고 전체 자신감 척도를 가지고 분석에 이용하였다. 전체 자신감의 신뢰도 계수  $\alpha=.83$ 으로 나타났다.

### 3) 자기관리

자기관리 설문지 대학과 일반 실업팀의 농구, 축구, 야구, 테니스, 육상, 태권도, 리듬체조 선수(남: 97명, 여: 58명)를 대상으로 자기관리 내용을 수집한 후, 개념 모형을 개발하여 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석을 통하여 신뢰도 및 타당도를 검증한 허정훈(2003)의 운동선수 자기관리 검사지(Athletes' Self-Management Questionnaire: ASMQ)를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 대인관리 5문항, 정신관리 4문항, 몸관리 5문항, 훈련관리 4문항으로 총 18문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 "평상시 축구연습을 하면서 느끼신 자신의 행동을 솔직히 응답해 주십시오."라는

예시문과 함께 5점 Likert-type 평정척도를 사용하여 측정하였다. “전혀 아니다” 1 점, “아니다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “아주 그렇다” 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 자기관리의 인지정도가 높다는 것을 의미한다.

표 6. 자기관리척도의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	기술통계			요인적재치				공통분
		M(SD)	왜도	첨도	1	2	3	4	
대인 관리	자기관리2	.79	-.21	-.62	.816				.710
	자기관리15	.91	-.19	.30	.801				.706
	자기관리12	.83	-.69	.17	.499				.482
정신 관리	자기관리8	.87	.00	.04		.851			.764
	자기관리7	.90	-.27	-.21		.836			.756
	자기관리4	.87	-.15	-.28		.567			.498
몸 관리	자기관리11	.94	-.31	-.09			.817		.706
	자기관리16	.99	-.56	.09			.668		.436
	자기관리13	.96	-.39	-.35			.589		.499
훈련 관리	자기관리1	.85	-.15	-.50				.843	.778
	자기관리6	.79	-.03	-.65				.836	.731
	자기관리3	.92	-.28	.04				.494	.476
KMO의 표본적합성 측정=.778		고유치			4.113	1.418	1.322	1.135	
Bartlett의 구형검정=1721.882		공통분산%			31.638	10.908	10.173	8.727	
df=78, p=.000		누적분산%			31.638	42.546	52.719	61.446	
Cronbach's Alpha					.742	.727	.600	.681	

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하여 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 2개의 요인 9문항이 추출되었다.

<표 6>에서 제시된 바와 같이, '요인1'은 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다. 팀 동료들과 사이좋게 지낸다. 선후배에게 잘한다. 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다의 4문항으로 “대인관리” 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 4.113이고 전체분산의 31.638%를 설명하고 있다. ‘요인2’는 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다. 자신감을 가지고 운동한다. 항상 긍정적으로 생각한다는 3문항으로 “정신관리” 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.418이고 전체분산의 42.546%를 설명하고 있다. ‘요인3’은 수면을 조절한다. 잠을 충분히 잔다. 시합 전에 음식을 조절한다는 3문항으로 “몸 관리” 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.322이고 전체분산의 52.719%를 설명하고 있다. ‘요인4’는 부족한 점을 개인 연습한다. 개인훈련을 한다. 규칙적으로 훈련한다는 3문항으로 “훈련관리” 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.135이고 전체분산의 61.446%를 설명하고 있다.

### 3. 연구절차

자료 수집을 위하여 사전에 해당 지역에 소재한 중학교·고등학교 축구부의 지도자와 전화 통화 또는 면담을 하여 연구의 취지를 설명하여 협조를 구하였다. 질문지 배포와 회수는 J도 J시 소재 중학교·고등학교인 경우 본 연구자가 직접 해당 학교를 방문하여 질문지를 배포하고 회수하였으며, 타 시도에 소재한 학교는 우편으로 송부한 후 조사가 완료된 후에 다시 우편으로 회수하였다. 조사는 2010년 12월 중에 진행되었다.

참여자들은 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 540부였다.

### 4. 자료처리

최종적으로 선정된 자료들은 SPSS 15.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 통계 처리하였다.

첫째, 측정변수에 대한 기술통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출하였다.

둘째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

셋째, 내적 일관성을 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach's의 Alpha 값을 산출하였다.

넷째, 학교급과 경력 및 선수지위에 따른 성취목표성향과 자신감 및 자기관리의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA), 일변량분산분석(Univariate F-test), 필요한 경우 Tukey의 사후검증을 실시하였다.

다섯째, 성취목표성향과 자신감 및 자기관리의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

여섯째, 매개변인 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 방

법을 사용하였으며, 매개효과 검증방법으로 Aroian test를 실시하였다. 매개효과를 검증하기 위한 방법으로는 Sobel test와 Aroian test가 있는데, Sobel test에서는 매개변수 효과를 검증하는 데 있어서 표준오차를 고려하지 않아도 될 만큼 효과가 작다는 가정을 하고 있지만 실제로 충족될 가능성이 높지 않기 때문에 표준오차 항을 매개변인 검증공식에 투입한 Aroian test가 더 정교한 방법이다.

일곱째, 모든 분석에서 유의 수준은  $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

#### IV. 연구결과.

##### 1. 연구대상자의 일반적특성에 따른 성취목표성향, 자신감 및 자기관리의 차이

축구선수들의 학교급과 경력 및 선수지위에 따른 성취목표성향과 자신감 및 자기관리의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)과 사후검증단계로 단변량 F-검증과 Scheffé의 다중범위 검증을 실시하였다.

##### 1) 학교급과 경력 및 선수지위에 따른 성취목표성향의 차이

표 7. 학교급간에 따른 목표성향 차이

종속변인	학교급간		Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	중학교(n=238)	고등학교(n=231)				
과제성향	3.80±.71	4.03±.60	14.329	.000	.028	.965
자아성향	2.92±.75	3.17±.76	12.659	.000	.024	.944

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.959, F(2, 466)=10.004, p=.001  $\eta^2$ =.041

\* 평균±표준편차

<표 7>은 성취목표성향을 종속변인으로 하고 학교급간을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 학교급간에 따라서 성취목표성향의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$ =.96 F(2, 466)=10.004, p=.001,  $\eta^2$ =.041]. 에타제곱은 성취목표성향 요인들이 선형결합에서 분산의 4.1%가 학교급간의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 성취목표성향 요인들 중 어떠한 변인들이 학교급간에 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 과제성향과 자아성향 모두 학교급간에

따라서 유의한 차이를 보였다. 즉, 고등학교 축구선수(M=4.03)가 중학교 축구선수(M=3.80)보다 과제성향을 더 높게 지각하였고 자아성향도 고등학교 축구선수(M=3.17)가 중학교 축구선수(M=2.92)보다 높게 지각하는 것으로 나타났다.

표 8. 경력에 따른 목표성향 차이

종속변인	경력					Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	2년미만 (n=22)	4년미만 (n=125)	6년미만 (n=160)	8년미만 (n=114)	8년이상 (n=48)				
과제성향	3.88±.68	3.80±.74	3.89±.67	4.03±.64	4.06±.47	2.40	.049	.012	.691
자아성향	3.22±.79	2.98±.76	2.95±.76	3.14±.71	3.22±.87	2.25	.063	.011	.658

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.968, F(8, 926)=1.900, p=.057  $\eta^2$ =.016

\* 평균±표준편차

<표 8>은 성취목표성향을 종속변인으로 하고 경력을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과, 경력에 따라서 성취목표성향의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$ =.97 F(8, 926)=1.900, p=.057,  $\eta^2$ =.016]. 다변량 효과가 유의하지 않기 때문에 단변량 F-검정은 실시하지 않았다. 따라서 경력에 따른 성취목표성향의 통계적 차이는 없는 것으로 나타났다.

표 9. 선수지위에 따른 목표성향 차이

종속변인	선수지위		Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	주전선수	후보선수				
과제성향	4.01±.59	3.83±.72	7.828	.005	.014	1.000
자아성향	3.09±.77	3.00±.76	1.694	.194	.001	.797

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.983, F(2, 466)=3.954, p=.020  $\eta^2$ =.017

\* 평균±표준편차

<표 9>는 성취목표성향을 종속변인으로 하고 선수지위를 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 선수지위에 따라서 성취목표성향의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다

[wilks'  $\lambda$ =.98 F(2, 466)=3.954, p=.020,  $\eta^2$ =.017]. 에타제곱은 성취목표성향 요인들이 선형결합에서 분산의 1.7%가 선수지위 간의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 성취목표성향 요인들 중 어떠한 변인들이 선수지위 간에 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정을 점검하였다. 점검 결과 과제성향과 자아성향 모두 유의한 차이를 보였다. 즉, 주전선수(M=4.01)가 후보선수(M=3.83)보다 과제성향을 더 높게 지각하였고 자아성향 역시 주전선수(M=3.09)가 후보선수(M=3.00)보다 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

## 2) 학교급과 경력 및 선수지위에 따른 자신감의 차이

표 10. 학교급간에 따른 자신감 차이

종속변인	학교급간		Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	중학교(n=238)	고등학교(n=231)				
집중력	3.87±.66	4.01±.59	6.492	.011	.012	.720
코치지도력	3.20±.80	3.51±.73	19.592	.000	.038	.993
사회적지지	3.87±.70	4.11±.59	16.790	.000	.033	.983

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.947, F(3, 465)=8.664, p=.001  $\eta^2$ =.053

<표 10>은 자신감을 종속변인으로 하고 학교급간을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 학교급간에 따라서 자신감의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$ =.95 F(3, 465)=8.664, p=.001,  $\eta^2$ =.053]. 에타제곱은 자신감 요인들이 선형결합에서 분산의 5.3%가 학교급간의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 자신감 요인들 중 어떠한 변인들이 학교급간에 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 집중력과 코치지도력 및 사회적 지지 모두 학교급간에 따라서 유

의한 차이를 보였다. 즉, 고등학교 축구선수(M=4.01)가 중학교 축구선수(M=3.87)보다 집중력을 더 높게 지각하였으며 고등학교 축구선수(M=3.51)가 중학교 축구선수(M=3.20)보다 지도자의 행동을 통한 자신감을 더 높게 지각하였다. 또, 고등학교 축구선수(M=4.11)가 중학교 축구선수(M=3.87)보다 주요타인과의 관계를 통한 자신감을 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

표 11. 경력에 따른 자신감 차이

종속 변인	경력					Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	2년미만 (n=22)	4년미만 (n=125)	6년미만 (n=160)	8년미만 (n=114)	8년이상 (n=48)				
집중력	3.86±.66	3.80±.70	3.97±.56	4.02±.65	4.04±.57	2.55	.039	.013	.721
코치 지도력	3.36±.70	3.21±.71	3.39±.82	3.46±.81	3.36±.78	1.54	.189	.005	.478
사회적 지지	3.80±.71	3.90±.74	4.01±.61	4.07±.61	4.00±.65	1.51	.198	.004	.469

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.969, F(12, 1222)=1.220, p=.263  $\eta^2$ =.010

\* 평균±표준편차

<표 11>은 자신감을 종속변인으로 하고 경력을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과, 경력에 따라서 자신감의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$  =.97 F(12, 1222)=1.220, p=.263,  $\eta^2$ =.010]. 다변량 효과가 유의하지 않기 때문에 단변량 F-검정은 실시하지 않았다. 따라서 경력에 따른 자신감의 통계적 차이는 없는 것으로 나타났다.

표 12. 선수지위에 따른 자신감 차이

종속변인	선수지위		Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	주전선수	후보선수				
집중력	4.08±.57	3.82±.65	21.746	.000	.044	1.000
코치지도력	3.46±.82	3.26±.74	7.352	.007	.016	.989
사회적지지	4.05±.64	3.94±.67	3.664	.057	.006	.876
Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.954, F(3, 465)=7.556, p=.001 $\eta^2$ =.016						
* 평균±표준편차						

<표 12>는 자신감을 종속변인으로 하고 선수지위를 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 선수의지위에 따라서 자신감의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$ =.95 F(3, 465)=7.556, p=.001,  $\eta^2$ =.016]. 에타제곱은 자신감 요인들이 선형결합에서 분산의 1.6%가 선수지위에 따른 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 자신감 요인들 중 어떠한 변인들이 선수지위에 따라 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 집중력과 코치지도력 요인에서 선수지위에 따른 차이를 보였다. 즉, 주전선수(M=4.08)가 후보선수(M=3.82)보다 집중력을 더 높게 지각하였으며 주전선수(M=3.46)가 후보선수(M=3.26)보다 지도자의 행동을 통한 자신감을 더 높게 지각하였다.

### 3) 학교급과 경력 및 선수지위에 따른 자기관리의 차이

<표 13>은 자기관리를 종속변인으로 하고 학교급을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 학교급간에 따라서 자기관리의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$ =.91 F(4, 464)=11.913, p=.001,  $\eta^2$ =.093]. 에타제곱은 자기관리 요인들이 선형결합에서 분산의 9.3%가 학교급간의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가

유의하기 때문에 사후 검증 단계로 자기관리 요인들 중 어떠한 변인들이 학교급간에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 대인관리와 훈련관리가 학교급간에 따라서 유의한 차이를 보였다. 즉, 고등학교 축구선수(M=3.96)가 중학교 축구선수(M=3.64)보다 대인관리를 더 높게 지각하고 있었으며, 훈련관리 역시, 고등학교 축구선수(M=3.69)가 중학교 축구선수(M=3.48)보다 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

표 13. 학교급간에 따른 자기관리 차이

종속변인	학교급		Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	중학교(n=238)	고등학교(n=231)				
대인관리	3.64±.61	3.96±.63	30.467	.000	.059	1.000
정신관리	3.49±.69	3.58±.72	1.071	.144	.002	.309
몸관리	3.54±.69	3.51±.75	.116	.733	-.002	.063
훈련관리	3.48±.67	3.69±.66	10.931	.001	.021	.910

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.907, F(4, 464)=11.913, p=.001  $\eta^2$ =.093

\* 평균±표준편차

<표 14>는 자기관리를 종속변인으로 하고 경력을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 경력에 따라서 자기관리의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[wilks'  $\lambda$ =.93 F(16, 1409)=2.194, p=.001,  $\eta^2$ =.019]. 에타제곱은 자기관리 요인들이 선형결합에서 분산의 1.9%가 경력간의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 자기관리 요인들 중 어떠한 변인들이 선수지위에 따라 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 대인관리 요인이 경력에 따라 유의한 차이를 보였으며 구체적인 집단간의 평균 차이를 검증하기 위하여 Scheffé의 다중범위 검증을 실시하였다. 분석 결과, 선수경력이 길수록 대인관리를 높게 지각하는 것으로 나타났다.

표 14. 경력에 따른 자기관리 차이

종속 변인	경력					Univariate F df=(1, 467)	p	η <sup>2</sup>	B
	2년미만 (n=22)	4년미만 (n=125)	6년미만 (n=160)	8년미만 (n=114)	8년이상 (n=48)				
대인 관리	3.62±.54a	3.57±.62a	3.83±.59b	3.93±.68b	4.03±.58b	7.929	.000	.056	.998
정신 관리	3.43±.61	3.41±.71	3.59±.70	3.508±.68	3.63±.81	1.520	.195	.004	.471
몸 관리	3.42±.60	3.43±.73	3.54±.70	3.61±.78	3.56±.64	1.160	.328	.001	.365
훈련 관리	3.50±.60	3.56±.68	3.61±.67	3.60±.67	3.56±.68	.195	.941	-.007	.092

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.928, F(16, 1409)=2.194, p=.001 η<sup>2</sup>=.019

\* 평균±표준편차

\* abc는 Scheffé 사후검정 결과로서 문자가 서로 다르면 집단 간 차이가 있음을 의미

<표 15>는 자기관리를 종속변인으로 하고 선수지위를 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. 분석 결과, 선수지위에 따라서 자기관리의 요인들이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다 [wilks' λ=.87 F(4, 464)=16.704, p=.001, η<sup>2</sup>=.126]. 에타제곱은 자기관리 요인들이 선형결합에서 분산의 12.6%가 선수지위 간의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 자기관리 요인들 중 어떠한 변인들이 선수지위에 따라 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 훈련관리 요인이 선수지위에 따라서 유의한 차이를 보였다. 즉, 주전선수(M=3.71)가 후보선수(M=3.48)보다 훈련관리를 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

표 15. 선수지위에 따른 자기관리 차이

종속변인	선수지위		Univariate F df=(1, 467)	p	$\eta^2$	B
	주전선수	후보선수				
대인관리	4.00±.60	3.62±.62	43.372	.000	.083	1.000
정신관리	3.73±.68	3.37±.69	33.084	.000	.064	1.000
몸 관리	3.73±.63	3.35±.75	35.434	.000	.069	1.000
훈련관리	3.71±.64	3.48±.68	14.152	.000	.027	.964

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.874, F(4, 464)=16.704, p=.001  $\eta^2$ =.126

\* 평균±표준편차

배경변인에 따른 성취목표성향, 자신감 및 자기관리 요인의 차이를 분석한 결과 경력에 따른 목표성향과 자신감에서는 유의한 차이가 없고 나머지 변인들에서는 배경변인에 따라서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났기 때문에 가설 1은 부분적으로 지지되었다.

## 2. 성취목표성향, 자신감 및 자기관리간의 인과관계

### 1) 성취목표성향과 자신감 및 자기관리간의 상관관계

성취목표성향과 자신감 및 자기관리간의 인과관계를 검토하기 위하여 분석의 첫 번째 단계로 변인들간의 상관관계분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 16>과 같다.

표 16. 변인들간의 상관관계

변인	과제	자아	대인 관리	정신 관리	몸 관리	훈련 관리	집중력	코치 지도력	사회적 지지
과제	1								
자아	.366**	1							
대인관리	.242**	.014	1						
정신관리	.267**	.081	.442**	1					
몸 관리	.210**	-.049	.418**	.282**	1				
훈련관리	.240**	.118*	.336**	.354**	.346**	1			
집중력	.555**	.293**	.285**	.341**	.282**	.332**	1		
코치 지도력	.263**	.294**	.193**	.222**	.154**	.235**	.428**	1	
사회적 지지	.261**	.284**	.195**	.154**	.106**	.152**	.468**	.420**	1
M	3.92	3.05	3.80	3.53	3.53	3.58	3.94	3.34	3.99
SD	.67	.76	.64	.71	.72	.70	.63	.78	.66

\* p<.05. \*\* p<.01

<표 16>에서 보는 바와 같이 성취목표성향의 하위요인인 과제성향은 자아성향과 유의한 정(+)의 상관을 보였고 자신감의 하위요인인 집중력, 코치지도력 및 사회적 지지와도 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또 자기관리의 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리 및 훈련관리와 유의한 정(+)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 한편, 자아성향은 자신감의 하위요인인 집중력, 코치지

도력 및 사회적 지지와 유의한 정(+)<sup>의 상관</sup>이 나타났다. 자기관리변인과는 대인관리(+), 정신관리(+), 몸 관리와 부(-)<sup>의 상관</sup>이 있는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았으며 훈련관리 요인과 유의한 정(+)<sup>의 상관</sup>이 있는 것으로 나타났다. 자신감의 하위요인인 집중력과 코치지도력 및 사회적 지지는 서로 유의한 정(+)<sup>의 상관</sup>이 나타났으며 각각 자기관리의 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리 및 훈련관리와 유의한 정(+)<sup>의 상관</sup>을 보이는 것으로 나타났다. 또한 자기관리의 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리 및 훈련관리도 서로 유의한 정(+)<sup>의 상관</sup>이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 보면 성취목표성향과 자신감이 자기관리를 촉진하는 중요한 결정요인이 될 수 있음을 예측할 수 있다. 따라서 성취목표성향, 자신감 및 자기관리 요인 간에는 유의한 상관<sup>이 존재할 것</sup>이라는 가설 2가 지지되었다.

## 2) 성취목표성향과 자신감 및 자기관리간의 인과관계

앞서 실시한 상관관계분석을 통한 상관계수만으로는 변인들간의 인과관계를 추론할 수 없기 때문에 변인들간의 인과성을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

일차적으로 잔차분석을 이용하여 회귀모형의 가정에 대한 검증을 실시하였다. 먼저, 다중공선성(multicollinearity)의 존재여부를 확인하기 위하여 다중공선성 허용치의 역수인 분산확대지수(Variance Inflation Factor : VIF)를 점검한 결과, 변인들의 VIF는 모두 10보다 현저하게 작으며, 최대의 상태지수를 갖는 고유벡터가 90% 이상 설명하는 변인이 하나밖에 없어 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났으며 잔차의 독립성 검정과 정규분포 가정도는 모두 만족하는 것으로 나타났다.

회귀분석을 하기전에 회귀모형에서 잔차의 검증을 실시한 결과 각 변인간의 상관<sup>이 유의미한 것으로 나타나서</sup> 매개효과 검증을 위한 조건을 충족시킴으로 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차를 사용하여 성취목표성향과 자기관리의 관계에서 자신감 요인의 매개효과를 검증하였다. 이 절차는 3개의 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하는데, 매개효과를 입증하려면 다음의 3가지 조건이 충족되어야 한다.

첫 번째 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다.

두 번째 회귀방정식에서 독립변인이 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다.

세 번째, 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이때 종속변인에 대한 독립변인의 영향력은 두 번째 단계에서 관찰된 영향력보다 감소되어야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있으며, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 할 수 있다.

표 17. 과제성향과 자기관리간의 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	과제성향→ 전체자신감	.419	.033	.503	12.568	.251	157.95	.000
2단계 (독립→종속)	과제성향→ 전체자기관리	.244	.029	.362	8.404	.130	70.63	.000
3단계 (독립,매개→ 종속)	과제성향→ 전체자기관리	.115	.031	.171	3.656	.237	73.58	.000
	전체자신감→ 전체자기관리	.308	.038	.381	8.162			

전술한 회귀분석과정을 통하여 산출된 결과는 <표 17>과 같다. 먼저 성취목표성향 중 과제성향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향은 자신감 수준에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 (Beta=.503,  $p<.001$ ) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째로 과제성향을 독립변인으로 투입하고 자기관리변인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 과제성향과 자신감을 동시에 독립변인으로 투입하고 자기관리 요인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향이 자기관리에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 자신감 수준이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계( $\beta=.362$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=.171$ )에서의 과제성향이 자기관리에 미치는 영향력이 감소하였기 때문에 과제성향과 자기관리의 관계에서 자신감 수준이 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

보다 정확하게 매개효과, 즉 영향력 감소의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 5.63의 Z값이 산출되어  $p=.001$ 수준에서 자신감의 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 부분매개효과를 도식화한 것이 그림 7이다



그림.7 과제성향과 자신감 및 자기관리간의 경로도형

표 18. 자아성향과 자기관리간의 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	$R^2$	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	자아성향→ 전체자신감	.333	.030	.454	11.021	.205	121.45	.000
2단계 (독립→종속)	자아성향→ 전체자기관리	.054	.027	.091	1.969	.006	3.88	.050
3단계 (독립,매개→ 종속)	자아성향→ 전체자기관리	-.091	.027	-.153	-3.370	.234	72.30	.000
	전체자신감→ 전체자기관리	.434	.037	.537	11.814			

두 번째로 자아성향과 자기관리간의 관계에서 자신감의 매개효과를 분석한 결과는 <표 18>과 같다. 먼저 성취목표성향 중 자아성향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향은 자신감 수준에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 ( $Beta=.454$ ,  $p<.001$ ) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째로 자아성향을 독립변인으로 투입하

고 자기관리변인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 자아성향과 자신감을 동시에 독립변인으로 투입하고 자기관리 요인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향이 자기관리에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 자신감 수준이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계( $\beta=.091$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=-.153$ )에서의 자아성향이 자기관리에 미치는 영향력이 감소하였기 때문에 자아성향과 자기관리의 관계에서 자신감 수준이 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

보다 정확하게 매개효과를 통계적으로 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 3.91의 Z값이 산출되어  $p=.001$ 수준에서 자신감의 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 부분매개효과를 도식화한 것이 그림 8이다.

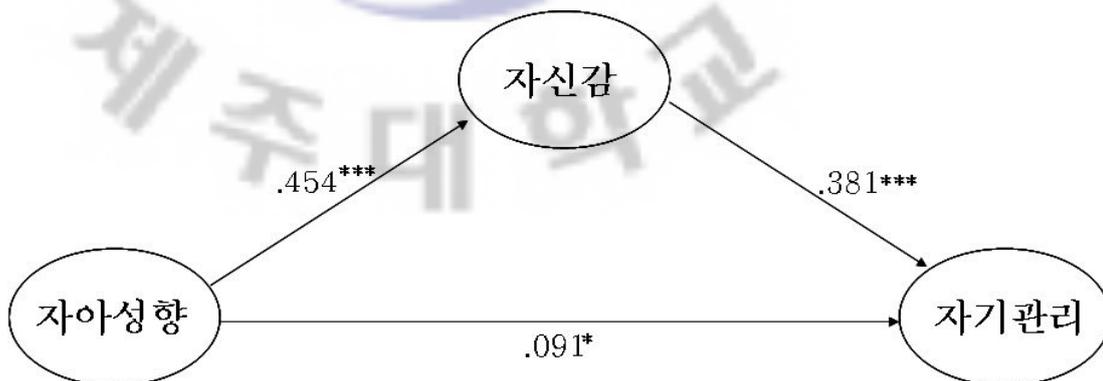


그림.8 자아성향과 자신감 및 자기관리간의 경로도형

따라서 자신감 요인은 과제성향, 자아성향과 자기관리의 관계에서 의미있는 매개변인으로 작용하는 것을 알 수 있었다. 따라서 성취목표성향과 자기관리간의 관계에서 자신감수준이 매개효과가 있을 것이라는 가설 3은 지지되었다.

다음은 성취목표성향과 자기관리 하위요인들 간의 관계에서 자신감 수준의 매개효과를 세부적으로 분석한 결과를 표 19에서 표 26까지 제시하였다.

표 17과 표 18의 전체 자료의 분석절차와 동일한 절차를 거쳐서 과제성향과 자기 관리 하위요인인 대인관리, 훈련관리, 몸 관리, 정신 관리의 관계에서 자신감수준이 부분매개효과를 검증한 결과가 표 19, 표 20, 표 21, 표 22에 제시되어 있다.

표 19. 과제성향과 대인관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	과제성향→ 전체자신감	.419	.033	.503	12.568	.251	157.95	.000
2단계 (독립→종속)	과제성향→ 대인관리	.262	.044	.266	5.970	.069	35.64	.006
3단계 (독립,매개→ 종속)	과제성향→ 대인관리	.135	.049	.138	2.737	.116	31.74	.000
	전체자신감→ 대인관리	.302	.059	.256	5.092			

표 20. 과제성향과 훈련관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	과제성향→ 전체자신감	.419	.033	.503	12.568	.251	157.951	.000
2단계 (독립→종속)	과제성향→ 훈련관리	.240	.045	.240	5.342	.056	28.539	.000
3단계 (독립,매개→ 종속)	과제성향→ 훈련관리	.120	.051	.120	2.366	.096	25.874	.000
	전체자신감→ 훈련관리	.285	.061	.238	4.683			

표 21. 과제성향과 몸 관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	과제성향→ 전체자신감	.419	.033	.503	12.568	.251	157.95	.000
2단계 (독립→종속)	과제성향→ 몸 관리	.225	.049	.210	4.639	.042	21.52	.000
3단계 (독립,매개→ 종속)	과제성향→ 몸 관리	.125	.055	.116	2.247	.066	17.55	.000
	전체자신감→ 몸 관리	.240	.067	.187	3.609			

표 22. 과제성향과 정신관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	과제성향→ 전체자신감	.419	.033	.503	12.568	.251	157.95	.000
2단계 (독립→종속)	과제성향→ 정신관리	.282	.047	.267	5.992	.069	35.90	.000
3단계 (독립,매개→ 종속)	과제성향→ 정신관리	.150	.053	.142	2.812	.114	31.19	.000
	전체자신감→ 정신관리	.317	.064	.250	4.966			

먼저 성취목표성향 중 과제성향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 전체 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향은 자신감 수준에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 과제성향을 독립변인으로 투입하고 자기관리 각각의 하위요인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향이 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 과제성향과 전체자신감을 독립변인으로 투입하고 자기관리 각각의 하위요인을 투입한 회귀방정식에서 과제성향이 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에 자기관리 하위요인과 과제성향 간에는 자신감이 유의하게 매개하는 변수로 작용하는 것을 알 수 있었다.

다음으로 표 17과 표 18의 전체 자료의 분석절차와 동일한 절차를 거쳐서 자아성향과 자기관리 하위요인인 대인관리, 훈련관리, 몸 관리, 정신관리의 관계에서 자신감 수준이 부분매개효과를 검증한 결과가 표 23, 표 24, 표 25, 표 26에 제시되어있다.

표 23. 자아성향과 대인관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	자아성향→ 전체자신감	.333	.030	.454	11.021	.205	121.45	.000
2단계 (독립→종속)	자아성향→ 대인관리	.022	.040	.025	.547	-.001	.30	.584
3단계 (독립,매개→ 종속)	자아성향→ 대인관리	-.133	.042	-.154	-3.170	.121	33.17	.000
	전체자신감→ 대인관리	.467	.057	.395	8.124			

표 24. 자아성향과 훈련관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	자아성향→ 전체자신감	.333	.030	.454	11.021	.205	121.45	.000
2단계 (독립→중속)	자아성향→ 훈련관리	.104	.040	.118	2.572	.012	6.62	.010
3단계 (독립,매개→ 중속)	자아성향→ 훈련관리	-.01 9	.044	-.022	-.433	.086	22.91	.000
	전체자신감→ 훈련관리	.370	.059	.309	6.218			

표 25. 자아성향과 몸 관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	자아성향→ 전체자신감	.333	.030	.454	11.021	.205	121.45	.000
2단계 (독립→중속)	자아성향→ 몸관리	-.046	.044	-.049	-1.056	.000	1.12	.292
3단계 (독립,매개→ 중속)	자아성향→ 몸관리	-.190	.047	-.202	-4.071	.088	23.68	.000
	전체자신감→ 몸관리	.433	.064	.337	6.793			

표 26. 자아성향과 정신관리 관계에서 자신감의 매개효과 검증

단계	변인	비표준화계수		$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F	p
		B	표준편차					
1단계 (독립→매개)	자아성향→ 전체자신감	.333	.030	.454	11.021	.205	121.45	.000
2단계 (독립→중속)	자아성향→ 정신관리	.075	.043	.081	1.748	.004	3.05	.081
3단계 (독립,매개→ 중속)	자아성향→ 정신관리	-.076	.046	-.082	-1.675	.105	28.35	.000
	전체자신감→ 정신관리	.455	.062	.358	7.300			

먼저 성취목표성향 중 자아성향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 전체 자

신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향은 자신감 수준에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아성향을 독립변인으로 투입하고 자기관리 각각의 하위요인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향과 자기관리의 하위요인인 대인관리, 몸 관리, 정신관리에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 자아성향과 전체자신감을 독립변인으로 투입하고 자기관리 각각의 하위요인을 투입한 회귀방정식에서 자아성향이 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 몸 관리 요인을 제외하고, 대인관리, 훈련관리 및 정신관리와 자아성향간의 관계에서 자신감의 매개효과가 유의하다는 것을 의미하는 것이다.

전체적으로 보면, 몸 관리와 자아성향의 관계를 제외하고는 자기관리 하위요인과 성취목표성향(과제성향, 자아성향)간의 관계에서 자신감 수준의 매개효과는 유의한 것으로 나타났기 때문에 세부적으로도 가설 3의 결과가 지지되었다고 말 할 수 있다.

## V. 논의

성취목표 연구자들은 개인의 유능성과 관련하여 개인이 상황의 분위기를 숙련적 또는 경쟁적으로 지각하는가에 따라 서로 다른 성취동기와 행동패턴을 나타낼 것이라고 주장하고 있다(Treasure, 1997; Treasure & Roberts, 1998). 본 연구의 주 목적은 축구 선수들의 성취목표성향과 자신감 및 자기관리 행동간의 인과관계를 밝히는 데 있었고 부차적으로 배경변인들에 따른 성취목표, 자신감 및 자기관리 요인의 차이를 분석하는 데 있었다. 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

### 1. 성취목표성향에 따른 자신감 및 자기관리의 차이

축구선수들의 성취목표성향에 있어서 과제성향이 자아성향에 비해 높았으며, 학교급간에 따른 성취목표성향은 고등학교 선수가 중학교 선수보다 과제성향과 자아성향이 높게 나타났다. 또한 경력에 따른 성취목표성향은 경력이 많을수록 과제성향이 높게 나타났으며 자아성향은 차이가 없었다. 또한 선수지위에 따른 성취목표성향은 주전선수가 후보선수보다 과제성향이 높게 나타났으며 자아성향은 차이가 없었다. 이러한 결과는 우수남자 선수가 비우수 남자선수보다 과제성향 점수가 높다고 보고한 연구결과(허정훈, 2004; 정국현, 2006)와 유사한 결과이다. 운동경력이 많을수록 과제성향이 높다고 보고한 연구결과(안주미, 2007)와도 유사하며, 일반부, 대학, 고등부사이에 자아성향이 차이가 없는 것으로 보고한 연구결과(김용규, 2006)와도 유사한 결과이다.

선수경력이 많고, 주전선수로 있었던 선수들이 과제성향이 높다는 것은 과제성향 개인은 스포츠 유능감과 관계없이 도전할 만한 과제를 선택하고 과제에 대해 노력을 하며 또한 주의집중을 하며, 어려움과 실패 또는 좌절에 직면하여 더욱 열심히 하는 적응적 스포츠 행동을 보인다고 한 연구의 결과로(Duda, 1993; Robert, 1992 a/b) 미루어 설명될 수 있을 것이다. 또한 축구경기는 경쟁적 대인 경기로 타인에 대해 승패를 겨루는 경기 즉, 경기 자체가 타인 참고적이지만 실제 선수들은 경력이 많을수록 축구 기술에 대한 숙련과 학습에 목표의 초점을 두고 능력에 있어서 자기 참고적이 되어 자신의 축구 경기력이 이전에 비해 향상되었는가에 더 초점을 두는 경향이 있을 것이다. 자아성향에 차이가 없는 것은 목표성

향은 그 방향에서만 차이가 있을 뿐 두 성향 모두 접근 지향적 성격을 가지고 있다. 축구 경기의 경쟁성 그 자체에 기인한 것으로 해석될 수 있을 것이다. 축구 경기 자체가 다른 선수와 비교하여 능력을 보이는 과제이며 능력지각이 타인 참고적이기도 되기 때문에 자아성향에서 경력, 선수지위에서 차이가 없는 것으로 사료된다.

Robert와 Treasure(1992)는 스포츠 상황 내에서 경쟁, 기술, 자기의식, 관중들에 대한 주관적 경험과 사회적 속박이 각각 과제 또는 자아와 연루된 능력을 평가하는 목표들을 발달시킨다고 주장한다. 또한 목표지향성은 개인의 성격적 측면보다 상황적 요인이 더 크게 영향을 미칠 수 있다는 주장(Robert, 1992; Treasure, 1992; Walling, Duda & Chi, 1993)을 고려할 때 본 연구의 결과가 선행연구의 결과와 유사하거나 차이가 있는 것은 축구 경기의 특성과 연습환경 등의 차이에서 기인된 결과로도 해석될 수 있을 것이다.

축구선수들의 자신감은 학교급간에 따라 모든 변인에 유의한 차이가 있었으며, 고등학교 선수가 중학교 선수보다 자신감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 경력에 따른 자신감은 코치지도력, 사회적지지 요인을 제외한 집중력 요인에 유의한 차이가 나타났다. 경력이 많고 집중력을 잘 발휘했을 때 자신감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 선수지위에 따른 자신감은 사회적지지 변인을 제외한 집중력, 코치지도력 변인에서 유의한 차이가 나타났으며, 주전선수가 후보선수보다 자신감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 문한식, 박진성(2008)의 연구와 부분적으로 일치하는 결과이다.

축구선수들의 자기관리는 학교급간에 따른 자기관리에서 정신관리, 몸관리를 제외한 대인관리, 훈련관리에서 유의한 차이가 있었으며, 고등학교 선수가 중학교 선수보다 자기관리를 잘하는 것으로 나타났다. 경력에 따른 자기관리에서는 대인관리를 제외한 모든 요인에서 유의한 차이가 없었으며, 경력이 많을수록 자기관리를 잘하는 건 아닌 것으로 나타났다. 선수지위에 따른 자기관리에서는 모든 변인에서 유의한 차이가 있었으며, 주전선수가 후보선수보다 자기관리를 잘하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 대인관리에서 중학부, 고등부, 대학부 순으로 높다고 보고한 연구결과(허정훈, 2004; 안주미, 김상현, 2005)는 본 연구와 일치하는 결과이다. 또한 몸 관리, 훈련 관리, 정신관리에서 우수선수가 비우수선수보다 높다고 보고한 연구(김병준, 2003; 허중훈, 2004; 안주미, 김상현, 2007)와도 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다.

운동선수의 자기관리는 선수수준별로 일관된 결과를 보고하고 있으므로 우수와 비우수 선수를 판별할 수 있는 예측변인으로서 가능성을 지니고 있다(허정훈, 2004)고 한 것 같이 대체적으로 일관된 결과를 보이고 있다. 한편 선행 연구에서 자기관리의 중요 요인으로 정신관리, 훈련관리, 몸

관리 순으로 보고되고 있으나 본 연구에서는 대인관리, 정신관리, 훈련관리, 몸 관리 순으로 나타나 유사한 결과이나 앞서 언급한 것과 같이 축구선수들의 훈련의 특수성에 기인한 결과로 사료된다.

## 2. 성취목표성향과 자신감 및 자기관리의 인과관계

성취목표성향과 자기관리간의 관계에서 자신감의 조절효과가 있는지를 분석한 결과, 성취목표성향X자신감의 상호작용 변인이 유의한 결과가 나타나지 않아 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 따라서 과제성향과 자기관리의 관계에서 자신감의 매개효과가 있는지를 분석하였다. 아울러 자기관리 하위요인인 대인관리, 훈련관리, 몸 관리, 정신관리와 목표성향간의 관계에서 자신감수준이 부분매개효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다.

먼저 성취목표성향은 자기관리의 하위요인(대인관리, 훈련관리, 정신관리, 몸 관리)과 긍정적인 상관관계를 나타냈으며, 과제성향은 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 몸 관리의 모든 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자아성향은 훈련관리를 제외한 모든 요인에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 성취목표성향에서 과제성향은 자기관리의 모든 하위요인에서 긍정적인 상관을 보인 반면 자아성향은 정신관리와 훈련관리에서 낮은 상관을 보인 연구결과(허정훈, 2004)와 부분적으로 일치하는 결과이다. 과제성향은 특성적으로 자기 자신을 내적관점에서 평가하고 자기 스스로를 조절하고 노력하는 성향이므로(허정훈, 2004) 유능감 수준과 관계없이 도전할 만한 과제수준을 선택하고 흥미를 가지고 노력을 지속하는 적응적 행동을 보이지만(Duda, 1992, 1993), 자아지향적인 사람은 자기 내적조절이 자신의 노력의 투입보다는 외적인 상황에 따라 승리와 경쟁에 보다 관심을 보이므로(허정훈, 2004) 활동에 대한 유능감이 낮아서 긍정도전적인 과제를 회피하고 노력과 흥미를 기울이지 않으며 이에 따른 수행감소와 비지속적 활동 성향인 부적응적 행동을 보인다(Duda, 1992, 1993)절하고 노력부 적응적 행동은 자기관리와 부정적 관련이 있을 것이며 과제성향은 자기관리와 정적관련이 있을 것이다. 본 연구의 결과는 선수들의 심리 행동적 자기관리는 성취목표성향에 따라 예측하는 바가 다르다고 한 허정훈(2004)의 연구와 같은 맥락이라 하겠다.

성취목표성향은 자신감의 하위요인 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 하위요인인 사회적지지, 집 중력에는 과제성향, 자아성향 순으로 영향을 미쳤으며, 코치지 도력에는 자아성향과, 과제성향 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성취상황인 축구 경기에서 가장 중요한 성취목표가 자신의 능력을 보이려는 유능성의 현시로 간주할 때 이

러한 유능성의 현시가 즉, 유능성의 지각여부가 심리적 에너지인 자신감에 영향을 미친다. 축구선수들의 자기관리 하위 변인 모두 자신감 하위 요인과 긍정적인 상관관계를 나타냈으며, 세부적으로 자신감 하위요인인 집중력은 자기관리 하위변인 모두에 영향을 미쳤으며, 사회적지지는 대인관리, 몸 관리를 제외한 정서관리, 훈련관리에 영향을 미쳤다. 코치지도력은 모든 변인 간 아무런 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 자신감의 하위 변인인 능력입증, 집중력, 코치지도력, 사회적지지는 자기관리의 하위변인인 대인관계관리, 생활관리, 몸 관리, 정신폭력관리, 고유행동관리, 훈련관리와 상관관계가 높다고 보고한 연구결과(권성호, 김방출, 2007)와 자신감의 하위요인의 능력입증, 사회적지지에는 훈련관리, 대인관리가 영향을 미쳤으며, 코치지도력에는 정서관리, 몸 관리가 그리고 집중력에는 훈련관리, 정서관리가 영향을 미쳤다고 보고한 연구결과(문한식, 박진성, 2008)와 유사한 결과이다.

이상에서 논의한 것과 같이 성취목표성향은 자신감과 자기관리를 예측할 수 있으며, 자신감은 자기관리를 예측할 수 있을 것이다. 따라서 축구 지도자들은 선수들의 자기관리에 도 각별한 관심을 가져야 할 것이며 자신감 향상을 위해 선수들의 일차적으로 숙련과 학습에 초점을 둔 훈련과 분위기 조성, 또한 집중력 훈련 및 격려나 칭찬을 통해 선수들 최고의 경기력을 펼칠 수 있도록 많은 관심을 가져야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서는 자신감이라는 변인이 축구선수들의 목표성향과 자기관리의 관계를 매개하는 중요한 변인이라는 사실을 밝혀내는데 이바지 하였다고 평가할 수 있으나, 여러 가지 제한점이 있는 것 또한 사실이다. 우선 지역적인 편중 때문에 본 연구의 결과를 전체 선수들에게 일반화하는 것은 세심한 주의가 요망된다. 또한 자신감 요인의 매개효과를 분석한 선행연구가 없는 상황에서 자신감요인의 성취목표성향과 자기관리의 매개효과 분석 결과를 선행연구의 결과와 대비하거나 비교할 수 없었다. 따라서 추후에는 자신감 요인의 매개효과를 다른 종목이나 경기상황에서 재현하는 노력이 필요하다고 본다.

## VI. 결론

본 연구의 목적은 성취목표성향에 따른 축구선수들의 자신감 및 자기관리 행동간의 인과관계를 규명하기 위해 2011년 현재 대한축구협회에 등록된 중·고등학교 축구선수들을 모집단으로 선정된 후, 비확률표집방법 중 유목적표집 방법을 이용하여 J도 J시 중·고등학교에 소속된 축구선수들을 대상으로 총 520부의 설문지를 배부하였고 자기평가기입법으로 응답하도록 한 후, 이중기입이나 불성실하게 응답한 설문지를 제외한 469부의 자료를 최종적으로 활용하여 분석하였다. 자료처리는 SPSS V.15.0 프로그램을 활용하여 분석하였다.

설문지의 각 항목에 대한 분석방법은 종속변인에 대해 항목별 단순빈도 분포와 백분율을 계산하여 표본의 일반적인 성향을 살펴보고 탐색적 요인분석을 통해 질문지의 타당도를 검증한 후 Cronbach's Alpha 계수를 이용하여 신뢰도 검증을 실시하였다.

본 연구의 목적에 따라 설정한 변인들 간의 관계에 대한 기본검증으로써 연구에서 설정한 인구통계학적 특성변인을 분석하고자 기술통계분석을 실시하였다.

본 연구를 규명하기 위한 측정 변인들 간에 어떠한 관계가 있는가를 살펴보기 위해 피어슨의 상관계수를 이용하여 변인간의 상관관계분석을 통해 상관관계를 확인한 후, 각 변인들 간의 영향관계를 규명하기 위해 다중회귀분석방법을 이용하여 검증하였다.

매개변인 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 방법을 사용하였으며, 매개효과 검증방법으로 Aroian test를 실시하였다.

### 1. 배경변인에 따른 성취목표성향, 자신감 및 자기관리의 차이검증결과

성취목표성향은 학교급간, 선수지위에 따라서 유의한 차이가 있었다. 자신감은 학교급간과 선수지위에 따라서 유의한 차이가 있었다. 자기관리는 선수의 지위에 따라서 유의한 차이가 나타났다.

## 2. 성취목표성향과 자신감 및 자기관리에 대한 상관관계 분석 결과

성취목표성향과 자신감 및 자기관리에 대한 상관관계분석 결과 각 변인들 간의 상관관계가 있었다. 성취목표성향의 하위요인인 과제성향은 자아성향과 유의한 정(+)의 상관을 보였고, 자신감의 하위요인인 집중력, 코치지도력 및 사회적지지와도 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 자기관리의 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리, 훈련관리와 유의한 정(+)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 한편, 자아성향은 자신감의 하위요인인 집중력, 코치지도력, 사회적지지와 유의한 정(+)의 상관이 나타났다. 자기관리변인과는 대인관리(+), 정신관리(+), 몸 관리 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의하지는 않았으며 훈련관리 요인과 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 자신감의 하위요인인 집중력과 코치지도력 및 사회적지지는 서로 유의한 정(+)의 상관이 나타났으며, 각각 자기관리의 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리, 훈련관리와 유의한 정(+)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 자기관리의 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리, 훈련관리도 서로 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다.

## 3. 성취목표성향과 자신감 및 자기관리간의 인과관계 분석 결과

먼저 성취목표성향 중 과제성향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 전체 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향은 자신감 수준에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째로 과제성향을 독립변인으로 투입하고 자기관리변인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 과제성향과 자신감을 동시에 독립변인으로 투입하고 자기관리 요인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 과제성향이 자기관리에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 자신감 수준이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계에서 보다 세 번째 단계에서의 과제성향이 자기관리에 미치는 영향력이 감소

하였기 때문에 과제성향과 자기관리의 관계에서 자신감 수준이 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

성취목표성향 중 자아성향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향은 자신감 수준에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째로 자아성향을 독립변인으로 투입하고 자기관리변인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 자아성향과 자신감을 동시에 독립변인으로 투입하고 자기관리 요인을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자아성향이 자기관리에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 자신감 수준이 자기관리에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계에서 보다 세 번째 단계에서의 자아성향이 자기관리에 미치는 영향력이 감소하였기 때문에 자아성향과 자기관리의 관계에서 자신감 수준이 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 자기관리 하위요인과 성취목표성향의 관계에서도 자신감의 매개효과가 입증되었다.

## VII. 제언

본 연구는 중·고등학교 축구선수들을 대상으로 성취목표성향과 스포츠자신감, 자기관리의 차이를 분석하고 성취목표성향과 스포츠자신감, 자기관리의 인과관계에 대하여 분석해 보았다. 따라서 본 연구의 연구과정 및 자료 분석의 과정에서 발견된 제언을 미래의 연구방향을 위하여 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 구조화된 설문지를 사용하여 연구를 수행 하였지만, 설문조사 연구의 한계로 인해 응답자들을 완벽히 통제할 수 없었다는 연구의 한계점이 있다. 따라서 보다 깊이 있고 일관된 자료 추출을 위한 방법으로 심층면접, 참여관찰, 사례연구(case study)같은 질적 연구방법이 병행될 필요가 있다고 사료된다.

둘째, 향후 연구에서는 다양한 변인들 간의 관계모형을 살펴보는 것도 의미 있는 일이 될 수 있을 것이다. 이러한 작업은 중·고등학교 축구선수들의 성취목표성향과 자신감 및 자기관리에 대한 모형을 다시 한번 점검하고 활용의 토대를 세울 수 있는 계기가 될 수 있을 것이다.

셋째, 성취목표성향에 따른 중·고등학교 축구선수들의 자신감 및 자기관리 프로그램을 구체화할 필요가 있을 것이다. 선수의 자신감 및 자기관리 프로그램을 개발하고 그 중재효과를 검증하는 노력이 후속된다면 본 연구에서 도출된 결과에 보다 큰 의미를 부여할 수 있을 것이다.

【참고문헌】

- 구본철(2005). 고등학교 선수의 자기관리와 스포츠정신력과의 관계. **한국스포츠리서치**, 16(5), 135-144
- 권성호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 18(1), 1-14
- 김병준(2001). 목표성향으로 예측한 스포츠 재미와 스트레스. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 125-140
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김석일(2005). 여자축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 16(2), 223-243.
- 김아영(1998). 동기이론의 교육현장적용 연구와 과제: 자기효능감 이론을 중심으로 **한국교육심리학회, 교육심리연구**, 12(1), 105-128
- 김언주, 구광현(1998). 신 교육심리학. **도서출판 문음사**. 서울
- 김용규(2006). 승패 예측변인으로서 목표성향과 경쟁불안 분석. **한국체육학회지** 45(1), 207-215
- 김용규(2008). 펜싱선수들의 성취목표지향성과 자기관리 그리고 스포츠 대처의 인과모형. **한국체육학회지**. 2008년. 제 47권 제5호, 143-152
- 김혜숙, 박한샘(1996). 인지행동 상담기법개발 및 보급보고서: 자기관리기법 I. **청소년상담연구**, 26, 13-43.
- 대한농구협회 정기간행물(1989), 대한농구협회, 농구계.
- 문교부(1982). 체육원리
- 문윤제(2005). 초등학교 운동선수의 성취 목표 성향과 동기 분위기 지각이 동기 수준에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회**, 2005, 제 16권, 제 2호, 33-48
- 문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 2008, 제 19권, 제 1호, 19-32
- 박영덕(2006). 중·고교 배드민턴 선수의 목표성향이 스포츠맨십에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문**. 수원대학교교육대학원
- 박정근, 전진효(2002). 한국테니스 선수들의 자신감 향상을 위한 전략: 호주 및 미국 테

- 니스 코치들과의 비교분석. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 67-69
- 배수진(2005). 테니스 남자선수의 성취목표성향이 경쟁불안에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문. 국민대학교교육대학원**
- 서성환(1985). 농구계, 대한농구협회, 62- 67.
- 성창훈(2003). 청소년 운동참가자들의 스포츠맨십 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 14(2), 129-143.
- 성창훈, 김원배(2000). 스포츠맨십 행동의 개념화 시도(I): Vallerand의 다차원 스포츠맨십 구조 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 11(1), 141-154
- 신동성(1998). 스포츠심리학. **도서출판 태근. 서울**
- 안정덕, 표내숙, 박철용(2001). 태권도 선수들의 성취목표 성향과 정신건강 상태에 관한 연구. **제 39회 한국체육학회 학술발표회. pp. 170-181**
- 안주미(2007). 에어로빅체조선수들의 성취목표지향과 운동포기의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 18(1), 75-90
- 안주미, 김상현(2007). 스포츠에어로빅스 선수의 자기관리 차이 분석. **한국스포츠리서치**, 16(3), 615-622
- 양명환(2003). 스포츠맨십성향, 운동태도 및 성격특성간의 분석. **한국체육교육학회지**, 2003, 제8권 제3호, 69-91
- 오경문(2001). 농구기술을 통한 성취경험이 신체적 자기효능감에 미치는 영향. **미간행. 석사학위논문. 경상대학교교육대학원**
- 오인석, 김석일(2007). 복싱선수의 자기관리가 성취목표지향성에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 2007, 제 18권 2호, 통권 101호, pp. 33-48
- 유진(1997). 스포츠 성취목표 지향성과 동기분위기가 내적동기, 자긍심, 운동수행에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**. 8(15), pp. 68-86
- 유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발. **한국체육학회지**, 35(3), pp. 107-124
- 육동원, 신정택(2003). 성취목표성향과 신체적 자기효능감 관계 분석, **한국체육학회지**, 제 42권 제 5호, pp.171-180
- 윤혜선, 김병준, 김량, 문용관(2006). 운동선수 자기관리 중재 프로그램 적용의 효과. **한국스포츠심리학회지**, 17(2), 53-70.

- 이강현, 김병준, 안정덕(2003). 스포츠심리검사지 핸드북. 도서출판 무지개사. 서울
- 이경선(2003). 탁구선수의 스포츠자신감 형성요인과 스포츠자신감과의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 이금주(2005). 경마선수들의 자기관리가 운동몰입 및 선수만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원
- 이석호(2003). 청소년의 방과 후 자율 스포츠 활동과 스포츠맨십 성향의 관계. 미간행 석사학위논문 충남대학교대학원
- 장덕선(1995). 우수선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근. 중앙대학교 박사학위논문.
- 정국현(2003). 태권도 선수의 스포츠 성취목표지향성과 신체적 자기 효능감의 관계. 한국스포츠리서치, 14(1), 271-281
- 정봉해(2005). 청소년 스포츠 참가자의 성취목표성향과 스포츠맨십 관계. 한국스포츠심리학회 2005, 제16권, 제3호, 173-186
- 정의권, 김용주, 최병호(2004). 대학생 운동선수의 스포츠지향성과 스포츠맨십에 관한 연구. 한국사회체육학회지, 제22호, pp. 45-56
- 정창희, 김병준(1999). sport 심리학의 이해, 도서출판 금광. 서울.
- 정필운, 임식(2003). 아마추어 레슬링 선수의 성취목표지향성 및 자기효능감에 관한 연구. 한국학교체육학회지, 13(1), 69-78
- 조선일보. 1932, 제 3821호, 2
- 주희봉(2006). 한국 여자농구의 발전과정과 역사·사상적 연구. 미간행 박사학위논문. 고려대학교대학원
- 최선철(1996). 스포츠의 윤리적 행위 준칙으로서 스포츠맨십이 갖는 의미. 미간행. 석사학위논문 서울대학교대학원
- 한태준(2008). 레슬링선수의 성취목표지향성, 자기관리 및 스포츠자신감의 관계. 한국스포츠심리학회지 2008, 19권, 제 4호, 35-52
- 한태준, 배영훈, 박현숙(2004). 일반골퍼의 성취목표성향과 참여동기가 스포츠 몰입에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 15(6), 1335-1344
- 허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당도와 인과모형 검증. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. **한국스포츠심리학회지** 2003, 14권, 제 2호, 95-109.

허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석. **체육과학연구**, 2004, 제 15권, 제 3호, 127-135.

허정훈(2005). 스포츠성취목표성향. **스포츠심리학핸드북 한국스포츠심리학회편. 도서출판 무지개사. 서울**

허정훈, 김병준, 유진(2001). 대학 운동선수들의 자기관리전략: 평소연습과 시험상황의 비교. **한국체육학회지**, 40(1), 187-198.

허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략; 질적연구. **한국스포츠심리학회지**, 15(3), 27-52.

허정훈, 최재원(2003). 운동선수의 자기관리 모델 검증. **한국스포츠심리학회지**, 14(3), 341-354.

황유미(2007). 청소년 배드민턴 선수들의 스포츠맨십 분석. **미간행 석사학위논문 한국체육대학교대학원**

Ames, C. (1984). Achievement attributions and self instruction in competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational psychology*, 76, 478-484.

Atkinson, J. W. (1980). Motivational effects in so-called tests of ability and educational achievement. In L.J. Fyans, Jr.(Ed.). *Achievement motivation*. New York : plenum.

Atkinson, J. W. (1983). *personality, motivation and action*. New York : pareger.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: prentice-Hall.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy in human agency. *American psychologist*, 37, 122-147

Bandura, A.(1986). Social Foundation of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs*, N. J: prentice-Hall.

Bandura, A. (1994). *Encyclopedia of Human Behavior*. Vol. 4. Academic press.

Biddle, Hanrahan, & Sellars, (2001). *Attributions: past, present, and Future*. Siger, R. N., Huseblas, H. A., janelle, C. M., (Eds.), *Handbook of Sport*

- psychology. 2nd ed. John Wiley & Sons.
- Blair, S. (1985). Professionalization of play in children and adults, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 82-83.
- Bredemeier, B., & Shields, D. (1993). Moral psychology in the context of sport. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. Macmillan
- Bredemeier, B., Weiss, M., Shields, D., & Shewchuck, R. (1986). Promoting moral growth in a summer sport camp: The implementation of theoretically grounded instructional strategies. *Journal of Moral Education*, 15, 212-220.
- publishing Company. New York.
- Burton, D. (1983). *Evaluation of goal setting training on selected cognitions and performance of collegiate swimmers*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois.
- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmer's cognitions and performance. *The Sport Psychology*, 3, 105-132
- Burton, D. (1992). The jekyll/hyde nature of goal : Reconceptualizing goal setting in sport, In T. S. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology* pp. 267-294
- Botterill, C. (1977). Goal setting and performance on an endurance task. paper presented at the Canadian psychomotor Learning and Sport psychology Conference, Banff, Alberta.
- Botterill, C. (1979). Goal setting with athletic. In R. Suinn (Ed.), *Psychology in sport Method and application*. Minneapolis, MN: Burgess.
- Carpenter, P. J., & Yates, B. (1997). Relationship between achievement goals and the perceived purpose of soccer for semiprofessional and amateur players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 302-311
- Carron, A. V. (1980). *Social psychology of sport*, N.Y: Movement Publications.
- Connelly, T. A. (1996). *The relationship of goal orientation to motivation among*

- woman golfer. Unpublished master's thesis, Springfield College, Springfield, MA.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S.(1985). Interviewing Strategies for Helpers. *Brooks/Cole publishing Company*.
- Crews, D. (1993) Self-regulation strategies in sport and exercise. In R.N. Singer., M. Murphy., &L.K. Tinnant (Eds.), *Handbook on research in sport psychology* (pp.557-568). NY: Macmillan publishing company.
- Duda, J. L.(1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11, 318-335
- Duda, J. L.(1989). goal perspective and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Maehr(Eds.), *Advances in motivation and achievement*(Vol.6, pp.81-115). Greenwich, CT: JAI press.
- Duda, J. L.(1992). Motivation in sport setting: A goal perspective approach. In G. C. Roderts(Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). champaign, IL: Human Kinetics
- Duda, J. L.(1993). A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. *In the 8th World congress of sport psychology proceeding* (pp.65-81), Lisbon, porutugal.
- Duda, J. L.(1993). Goals: A social cognitive approach to the study of motivation in sport. In R.N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology*(pp. 421-436). New York: Macmillan.
- Duda, J. L., Olson, L. K., & Templin, T. J.,(1991). The relationahip of task and ego orientation to sportsmanship attitude and the perceived legitimacy of injurious acts. *Reseach Quarterly for Exercise and sport*, 62(1), 79-87
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of sport psychology*. 26. 40-63
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American*

- psychologist*, 41, 1040-1048
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goal: An approach to motivation and achievement. *Journal of personality and Social psychology*, 54, 5-12.
- Erickson, E.(1963). *Childhood and society*(2nd ed.) New York W. W. Norton.
- Feltz, D. L. (1988a). Self- confidence and sport performance, *Exercise and Sport Science Reviews*, 16, 423-457
- Feltz, D. L., Landers, D.M., & Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor task: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport psychology*, 1, 112-122.
- Freud, S.(1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: W. W Norton.
- Giebink, M. p., & McKenzie, T. C.(1985). Teaching sportsmanship in physical education and recreation: An analysis of intervention and generalization efforts. *Journal of Teaching physical Education*, 4, 167-177.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A.(1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport psychologist*, 6, 358-382
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. (1993b). Sources of stress experienced by national champion figure skaters. Final report submitted to U.S Olympic committee.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The role of external variables in self reinforcement: A review, *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Kanfer, F. H.(1970). Self Regulation: Research, issues, and speculation. In C. Neuringer and J. L. Michael(Eds), *Behavior modification in clinical psychology*. New York : Appleton-Century-Crofts.
- Kanfer, F. H.(1971). The maintenance of behavior by self-generated stimuli and reinforcement. In A. Jacobs and L. B. Sachs(Eds.), *The psychology of private events*. New York : Academic press.
- Kanfer, F. H., & Gaelick, L.(1986). Self Management Methods In Kanfer, F.H &

- Goldstein, A. p. (3rd Eds), *Helping perplechang*. N. Y: pergamon press.
- Kim, B. J., & Gill, D. L. (1997). A Cross-Cultylral Extension of Goal perspetive Theory to Korean Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 19, 142-155.
- Kohlberg, L.(1969). *Stages in the development of moral thought and action*, NY : Holt and Rinehart.
- Latham, G. p. Yulk, G. A.(1975). Assigned versus participative goal setting with educated and uneducated wood workers. *journal of Applied psycholoht*, 60, 299-302.
- Lacke, E. A. & Latham, G. p. (1985). The application of goal setting to sport. *Journal of Sport psychology*, 7, 205-222.
- Lacke, E. A. & Latham, G. p. (1990). *Atheory of gaol setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: prentice Hall
- Loehe, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum publishing Company.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Sarri, L. M. & Latham, G. p. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *psychological Bulletin*, 90, 125-152
- Maehr, M. L. & Braskarmp, L. (1986). the motivation factor: of ability, subjective experience, task choice, and performance *psychological Review*, 91, 328-346
- Machr, M. L. & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A seco look. In N, Warren(Ed.), *Studies in cross-cultural psychology*. pp.341-363.
- Mahoney, M. J., Avener, M(1977). "*psychology of the elite athlete: An exploratory study*", *Cognittve Therapy and Research*. 3, 361-366
- Martens, R. (1987). Self confidence and goal settingskills. *In coaches guide to Sport psychology*(pp. 151-169). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McClelland, D. (1985). *Human Motivation*. *Glenview, IL* : Scott Joresman
- McClement, J. D., & Botterill, C. (1980). *Culture and achievement Cross-cultural*

- psychology(pp. 341-363). New York: Academic press.
- Morgan, W. p.(1980). The trait psychology controversy, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Nicholls, J. G.(1984). Achievement motivation : Concepts of ability, subjective experience, task choice, and performance. *psychological Review*, 91, 328-346
- Nicholls, J. G.(1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University press.
- Nicholls, J. G.(1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation In G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sport and exercise*(pp.31-56). Champaign, IL: Human Kinetics
- Nicholls, J. G., & Miller, A. T. (1984). Development and it's discontents: the differentiation of the concept of ability. In J. Nicholls & M.L. Maehr(Eds.), *Advances in motivation and achievement: The development of achievement motivation*(pp. 185-218). London: JAI press.
- O'Block. F. R. & Evans. F. H. (1984). Goal setting as a motivational technique In J.M. Silva & R.S Weinberg(Eds.). *psychological foundations of sport*. (pp.188-196) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick T., & partington, J.(1988). Mental links to excellence. *The Sport psychologist*, 2, 105-130.
- power, F. C. (1994). Moral development. *Encyclopedia of human behavior*. Academic press, Vol. 3. 203-217.
- piaget, J. (1965). *The moral judgement of the child*. New York. Free press.
- Ravizza, K., & Hansen, T. (1995). *Heads-up Base Ball*. Masters press, NY.
- Rehm, L. p. & Rokke, p.(1988). Mental links to excellence. *The Sport psychologist*, 2, 105-130.
- Roberts, G. C.(1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. In G.C. Roberts(Ed). *Motivation in sport and exercise* (pp.3-30).Champaign, IL: Human kinetics.

- Robert, G. C., & Treasure, D. C.(1992). Children in sport. *Sport Science Reviews*, 1, 46-64.
- Silva, J. M.(1984). personality and sport performance : Controversy and challenge. In J. M. Silva & R. S, Weinberg (Eds), *psychological foundation of sport* (pp59-69). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. A., *Sports & Freedom*, New York:Oxford University press, 1988.
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral self control*. New York : Holt, Rinehart and Winson.
- Tubbs, M. E.(1993). "Commitment as a Moderator of The Goal-performance Relation: A Case for Clearer Construct Definintion," *Journal of Applied psychology*, 78, 86-97.
- Vealey, R. S.(1988). Future direction in psychological skills traintra. *The Sport psychologist*, 2, 318-336.
- White, S. A., & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of sport psychology*, 25, 4-18
- Williams, L., & Gill, D. L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical avtivity. *Journal of sport and exersise psychology*, 17, 363-378
- Weinberg. R. S., Bruya, L. D., Longino, L., & Jackson, A. (1988). Effect of goal proximity and specifictiy on endurance performance of primary grade children. *Journal of sport and Exercise psychology*, 12, 144-156
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Foundations of Sport and Exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign IL.
- Yates, B. T. (1986). *Applications in self-management*. Wadsworj publishing Company.

【부록 : 설문지】

## 축구선수들의 성취목표성향이 자신감 및 자기관리에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 질문지는 축구선수들의 성취목표성향이 자신감 및 자기관리에 미치는 영향에 대한 의견을 조사하기 위한 목적으로 만든 것입니다. 본 질문지에서 얻은 자료는 학문적 연구목적 외에는 사용되지 않으며, 통계적인, 자료처리에만 이용됩니다. 질문 내용에는 옳고 · 그른 답이 없기 때문에 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다도 중요합니다. 귀하의 응답은 본 연구에 귀중한 자료가 되오니 이러한 취지를 이해하시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 부탁드립니다. 저는 귀하의 건강과 실력 향상을 기원 합니다. 감사합니다.

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 한영웅  
지도교수 양명환

다음은 귀하의 일반적인 사항에 관한 질문을 하도록 하겠습니다. 해당되는 내용에 “√” 표로 표기하거나 직접 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 학력은 무엇입니까?	<input type="checkbox"/> 중학생 <input type="checkbox"/> 고등학생
2. 귀하의 연령은?	_____ 세
3. 귀하의 운동경력은?	약 _____ 년
4. 귀하는 실제경기에서 어디에 속하나요?	<input type="checkbox"/> 주전선수 <input type="checkbox"/> 비주전선수

I. 스포츠 성취목표 질문지

여러분은 어떤 경우에 운동을 잘한다고 생각하십니까? 다음의 문항을 읽고 자신의 느낌을 가장 잘 나타내는 번호에 표시를 해 주십시오. 즉 운동을 하면서 어떤 때에 내가 정말로 잘했다고 느껴지는지 각 문장을 읽고 “√” 표로 표시해 주십시오.

문 항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나 혼자만이 어떤 플레이나 운동기술을 할 수 있을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
2. 새로운 기술을 배우고 더 많이 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
3. 내 동료보다 더 잘 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4. 남들이 나 만큼 못할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
5. 재미있는 무엇인가를 배울 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
6. 다른 애들은 실수를 하지만, 나는 그렇지 않을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
7. 땀흘려 노력해서 새로운 기술을 배울 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
8. 정말로 열심히 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
9. 나 혼자서 득점을 거의 다 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10. 무엇인가를 배우고 좀 더 많이 연습을 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
11. 내가 일등을 하거나 제일 잘 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
12. 배운 운동 기술을 제대로 했다고 여겨질 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
13. 최선을 다 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤

## II. 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ)

여러분은 어떤 경우에 자기관리를 잘한다고 생각하십니까? 다음의 문항을 읽고 자신의 느낌을 가장 잘 나타내는 번호에 표시를 해 주십시오. 즉 운동을 하면서 어떤 때에 내가 정말로 자기관리를 잘했다고 느껴지는지 각 문장을 읽고 “√” 표로 표시해 주십시오.

문 항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 부족한 점을 개인 연습한다.	①	②	③	④	⑤
2. 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
3. 규칙적으로 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
4. 항상 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5. 평소 몸을 아낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 개인훈련을 한다.	①	②	③	④	⑤
7. 자신감을 가지고 운동한다.	①	②	③	④	⑤
8. 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 평소에 체중 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 선후배에게 잘한다.	①	②	③	④	⑤
11. 수면을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
12. 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	①	②	③	④	⑤
13. 시합 전에 음식을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
14. 내 자신을 믿는다.	①	②	③	④	⑤
15. 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
16. 잠을 충분히 잔다.	①	②	③	④	⑤
17. 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
18. 체력훈련을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤

### III. 한국판 스포츠 자신감 질문지

여러분은 어떤 경우에 자신감이 생긴다고 생각하십니까? 다음의 문항을 읽고 자신의 느낌을 가장 잘 나타내는 번호에 표시를 해 주십시오. 즉 운동을 하면서 어떤 때에 내가 정말로 자신감이 생기는지 각 문장을 읽고 “√” 표로 표시해 주십시오.

문 항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 지도자의 예측이 믿을 만할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 사람들이 나를 보고 믿음직한 선수라고 말할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 상대방보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 코치와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 상대방보다 우수하다는 것을 보여 주었을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 코치로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤

♣ 지금까지 성심성의껏 응답해 주셔서 대단히 감사합니다 ♣

<Abstract >

## **The Effects of Achievement Goal Orientation on Confidence and Self-Management in Soccer Players**

Han, Young Ung

Major in Physical Education, Graduate School of Education  
Jeju National University

Supervised by professor, Yang, Myung Hwan

The purpose of this study was to examine the effects of achievement goal orientation on confidence and self-management and was to examine whether any effects were mediated by confidence in soccer players. 540 middle and high school for soccer players completed questionnaires assessing the aforementioned variables. Data were analyzed by descriptive statistics, exploratory factor analysis, univariate analysis, MANOVA, correlation analysis, multiple regression and Aroian to test of the relationship between aforementioned variables. The results were as follows.

First, analysis of school and player position level showed a significant to achievement goal orientation. It is also showed a significant to confidence but player position level only significant difference to self-management.

Second, before regression analysis, results of residual to regression model that showed significant among each variable. than using method purposed by Baron and

Kenny(1986) examined mediator of confidence factor between achievement goal orientation and self-management. This process examined for three regression equation that satisfied as follows. 1) The independent variable to regression equation must significant toward mediator variable; 2) It must significant to dependent variable; and 3) Both of independent variable and mediator variable which regression equation must also significant to dependent variable. As an assumed premise to this equation if impact of independent variable adapt to dependent variable, would see the perfect mediating effect. However, the impact that effect of independent variable to dependent exhibited the variable partial mediating effect.

Results indicated that achievement goal orientation and confidence had positive direct effects on self-management. A relationship between achievement goal orientation(ego orientation, task orientation) and self-management were mediated by confidence. Because decreased influence in self-management for achievement goal orientation, confidence have a partial mediating effect to between achievement goal orientation and self-management. This study suggests that the physical activity domain will be insight by the various types of motivation for athlete.