



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

운동선수들의 운동능력민음, 성취목표성향,  
자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석

지도교수 양 명 환

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

이 혜 선

2012年 8月

운동선수들의 운동능력 믿음 성취목표 성향,  
자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석

지도교수 양 명 환

이 혜 선

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2012년 8월

이혜선의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2012년 8월

<국문초록>

## 운동선수들의 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석

이 혜 선

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 양 명 환

본 연구 1의 목적은 운동선수들을 대상으로 운동능력민음, 성취목표성향, 운동몰입 간의 인과관계를 규명하는 데 있었고, 연구 2의 목적은 자기결정성을 이용하여 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계를 검증하는 데 있었다. 연구 1에서는 중·고·일반 운동선수 311명을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과 2차원의 능력민음과 성취목표성향의 요인구조가 확인되었으며, 운동몰입은 1개의 요인이 확인되었다. 매개효과 검증방법으로는 Baron과 Kenny가 제안한 위계적 회귀방정식과 Aroian test를 실시한 결과, 증가민음은 과제성향에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미쳤고, 운동몰입에도 정(+)의 영향을 미쳤으며, 과제성향은 운동몰입에 직접적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 증가민음은 과제성향을 경유하여 운동몰입에 정(+)의 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 실재민음은 자아성향에 직접적인 정(+)의 유의한 영향을 미쳤고, 자아성향도 운동몰입에 직접적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 실재민음이 자아성향을 경유하여 운동몰입에 간접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 연구 2에서는 고등·대학·일반 운동선수 340명을 대상으로 연구 1과 같은 측정도구를 사용하였으며, 자기조절 동기는 탐색적 요인분석을 실시한 결과 5개의 요인이 확인 되었지만 고차요인만을 대상으로 관계분석을 실시하였다. 구조적 관계를 검증한 결과 학습과 노력에 의해 증가된다고 보는 증가민음은 과제성향목표를 예측하고 과제목표성향은 자율적 동기를 경유한 매개효과 뿐만 아니라 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입에 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

# 목 차

I. 서 론 .....	1
1. 문제의 제기 .....	1
2. 용어의 정의 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 운동능력민음 .....	6
2. 성취목표성향 .....	9
3. 자기결정이론 .....	11
4. 자기조절동기 .....	15
5. 운동몰입 .....	19
6. 선행연구 고찰 .....	21
III. 연구 1 .....	25
1. 연구의 목적 .....	25
2. 연구가설 .....	25
3. 연구방법 .....	26
1) 연구대상 .....	26
2) 측정도구 .....	26
3) 연구절차 .....	30
4) 자료 분석 및 처리 .....	31
4. 연구결과 .....	32
1) 연구 변인들의 기술통계량 .....	32
2) 증가민음과 운동몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과 .....	33
3) 실제민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증결과 .....	37
5. 논의 .....	41

IV. 연구 2 .....	44
1. 연구목적 .....	44
2. 연구가설 .....	44
3. 연구방법 .....	45
1) 연구대상 .....	45
2) 측정도구 .....	45
3) 연구절차 .....	48
4) 자료분석 .....	49
4. 연구결과 .....	49
1) 운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기, 운동몰입 요인간의 인과관계 ...	49
5. 논의 .....	58
V. 종합 논의 .....	61
VI. 결론 .....	64
참고 문헌 .....	66
Abstract .....	77
부록 .....	79
부록1 : 연구 1설문지 .....	79
부록2 : 연구 2설문지 .....	82

## 표 차례

표 1. 연구대상의 일반적 특성 .....	26
표 2. 설문지의 주요 구성내용 .....	27
표 3. 운동능력민음의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	28
표 4. 성취목표성향의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	29
표 5. 운동능력민음, 성취목표성향 및 운동몰입 상관관계 .....	32
표 6. 증가민음과 운동몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과 .....	34
표 7. 증가민음과 기능몰입간의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과 .....	35
표 8. 증가민음과 의무몰입간의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과 .....	36
표 9. 실재민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증결과 .....	38
표 10. 실재민음과 기능몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증결과 .....	39
표 11. 실재민음과 의무몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증 .....	40
표 12. 연구대상의 일반적 특성 .....	45
표 13. 설문지의 주요 구성내용 .....	46
표 14. 자기조절동기의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과 .....	47
표 15. 운동몰입의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과 .....	48
표 16. 전체 측정변인들의 기술 통계치 및 분포특성 .....	50
표 17. 측정모형에 대한 경로 추정치 결과 .....	52
표 18. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 상관관계 .....	53
표 19. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인 잠재변인들의 모수 추정치 .....	55
표 20. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 간접효과 인과분해결과 .....	57

## 그림 차례

그림 1. 조절양식, 인과소재 관련 조절과정을 나타내는 자기결정 연속체 (Ryan & Deci, 2000) .....	17
그림 2. Biddle, Wang, Chatzisarantis, & Spray, (2003)의 연구모형 .....	21
그림 3. 능력민음과 목표성향, 지각된 유능감 및 무용 내적동기간의 인과분석 수정 모형 경로계수(박중길, 2009) .....	22
그림 4. 대학운동선수의 스포츠 능력민음, 성취목표 및 행동조절간의 2차 수정모형 경로 전체표본(박중길, 김기형, 2010) .....	23
그림 5. 성취목표성향, 자기조절동기 및 스포츠 자신감간의 관계(양명환, 2011) ..	23
그림 6. 능력민음과 운동몰입의 관계에서 성취목표성향의 매개효과 모형 .....	25
그림 7. 증가민음과 운동몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 모형 .....	34
그림 8. 증가민음과 기능몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 모형 .....	36
그림 9. 증가민음과 의무몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 모형 .....	37
그림 10. 실재민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 모형 .....	38
그림 11. 실재민음과 기능몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 모형 .....	39
그림 12. 실재민음과 의무몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 모형 .....	40
그림 13. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 경로모형 ..	44
그림 14. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인 간의 경로 모형 .....	56

# I. 서론

## 1. 문제의 제기

운동선수들은 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 힘든 운동강도에도 불구하고 꾸준한 인내와 열정, 끈기를 가지고 운동에 임한다. 이러한 현상은 엘리트 운동선수뿐만 아니라 학교 체육수업에서도 학생들이 주어진 과제를 숙달하기 위해 유사한 심리적 현상이 일어나고 있음을 몇 연구자(이경환, 2010; Wang & Biddle, 2001)들에 의해 제시되고 있다. 이러한 현상들은 목표달성을 위한 자신들의 노력 수준이 자신의 대한 능력믿음에 매우 중요한 요인으로 작용한다고 볼 수 있다(남인수, 2011, 재인용).

인지적 동기이론가들(Deci & Ryan, 1985; Higgins, Lee, Kwon, & Trope, 1995)은 실제 행동을 유발하는 원인 자체보다는 행동의 원인을 어떻게 지각하는가에 따라 행동의 결과가 달라진다고 주장한다. 다시 말해서 지각에 근거하여 의식할 수 있게 된 관념이나 심상을 표상(representation)이라고 하는데 이 표상이 인간의 행동을 결정하는 데 더 중요한 역할을 한다는 것이다. 따라서 사회심리학자들은 행동의 원인보다는 개인들의 구성체계나 믿음체계에 대해서 더 많은 관심을 갖게 되었다.

지난 30여년 동안 성취맥락에서 동기, 수행 및 행동에서의 개인 차이를 설명하고 이해하기 위한 노력의 일환으로 수많은 이론적 모형들이 개발되었다. Deci와 Ryan(1985)의 자기결정이론, Dweck와 Leggett(1988)의 사회·인지적 동기·성격 접근모형, Eccles & Harold(1991)의 기대가치모형들은 중요한 면에 있어서 분명히 서로 다른 관점을 갖고 있지만 그들은 모두 공통적으로 지니고 있는 하나의 구인이 있다. 그것은 바로 지각된 유능성(perceived competence) 또는 지각된 능력(perceived ability)의 개념이다. 이 이론들은 지각된 유능성이나 능력이 성취동기와 행동을 결정짓는 선행조건 또는 결정요인이라는 데 의견의 일치를 보인다. 구체적으로 말해서, 이들 이론들은 특별한 성취상황에서 자신의 능력을 높게 지각하는 사람은 유능성을 얻기 위하여 열심히 노력할 것이고 참여를 즐기지만, 자신의 능력을 낮게 지각하는 개인은 낮은 동기를 보일 것이고 지속력이 떨어지고 그러한 영역에서 노력할 때 즐거움이 대폭 낮아질 것이라고 예언한다(Duda, 1989).

개인들이 성취맥락에서 자신의 개인적 유능성 또는 능력을 어떻게 지각하고 판단하는지를 연구하는데 초점을 맞추면서 Dweck과 동료들(Dweck Chiu, & Hong, 1995; Dweck, 1996, 1999)은 능력 또는 다른 인간의 속성에 대한 믿음체계에 집중하여 개인차 모형을 제안하였다. 처음에는 지능영역, 그리고 최

근에는 도덕성과 고정관념(stereotype)의 관점을 포용하면서 확장되고 있다. Dweck과 동료들은 두 개의 믿음체계가 인간의 판단과 행동의 토대를 이룬다고 제안하였다. 이러한 믿음들은 사람들이 지능과 같은 속성들의 유연성을 어떻게 바라보는지 그 방식에 집중되어 왔다. 특별한 속성이 고정되어 있고 비교적 안정하다는 관점에 동의하는 사람들은 실재관점(entity view), 실재이론 또는 실재믿음을 갖고 있는 것이다. 반면, 속성이 변화 가능하고 성장할 수 있는 여지가 있는 것으로 보는 사람들은 증가관점(incremental view), 증가이론 또는 증가믿음을 갖고 있는 것으로 간주한다(Biddle, Wang, Chatzisarantis & Spray, 2003).

Dweck과 Leggett(1988)에 따르면, 실재 이론가들은 수행/자아목표에 찬성할 가능성이 더 크고, 반면 증가 이론가들은 학습/과제 목표에 찬동할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다고 하였다. 수행목표(performance goal)는 개인이 다른 사람과의 관계에서 자신의 유능성에 유리한 판단을 얻어내는 것에 관심을 가질 때 작동하며, 학습목표(learning goal)는 개인이 자기 준거적 과제숙달과 자신의 능력신장에 관심을 가질 때 특출 한다. Dweck과 Leggett의 연구는 실재관점을 보유하고 수행목표를 지지하는 사람들은 성취목표가 좌절될 위기에 처했을 때 부적인 반응을 할 가능성이 더 높다는 사실을 입증하였다. 실재믿음과 증가믿음을 지지할만한 증거가 있음에도 불구하고 Dweck 등(1995)은 믿음들을 확인하고 믿음의 결과를 규명하기 위해서는 보다 더 많은 연구와 체계적인 분석 노력이 요구된다고 진술하고 있다. 덧붙여, 그들은 실재와 증가믿음들은 영역에 특정한 것일 수 있다고 진술하였다. 예를 들어, 지능 영역에서의 신념들은 도덕적 행동이나 운동능력에서의 믿음들과는 무관할 수 있기 때문이다(Biddle, et al., 2003).

몇몇 스포츠심리학자들이 능력, 유능성 및 관련 구인에 대한 믿음(beliefs)의 역할을 연구하기는 하였지만, 스포츠 영역에서는 Dweck(1999)의 동기연구 접근방식을 이용한 연구물이 많지 않다. Dweck과 Leggett(1988)의 연구를 재현하면서, Sarrazin, Biddle, Famose, Cury, Fox 및 Durand(1996)는 11-12세 아동들이 운동능력 특성에 대한 믿음과 상이한 신체활동(구체적으로 스포츠)목표 채택 간에는 상관관계가 있다는 증거를 발견하였다. 비록 Dweck와 Leggett의 일반학습상황에서 나타난 결과보다는 덜 분명하지만 ‘학습’(과제)목표를 채택하는 아동들은 수행(자아)목표를 채택하는 학생들보다 증가믿음을 지지할 가능성이 높게 나타났다고 보고하였다. 신체활동영역에서의 추후의 연구들은 능력믿음과 성취목표 간의 이러한 관계를 일관적으로 지지하였다(박중길, 2009, 2010; Biddle et al., 1999; Lintunen, Valkonen, Leskinen, & Biddle, 1999; Ommundsen, 2001a, b; Cury, Da Fonseca, Rufo, & Sarrazin, 2002). 구체적으로 살펴보면, Biddle 등(1999)은 증가믿음이 과제성향과 그리고 실재믿음은 자아성향과 밀접한 상관이 있다는 것을 확인하였으며, Biddle 등(2003)은 11-19세의 아동과 청소년들을 대상으로

운동 능력믿음에 대한 측정도구를 개발한 결과 성과 연령에 따라서 불변하는 다차원적인 믿음구조를 확인하였다. 즉, 확인적 요인분석을 통하여 운동능력은 안정되고 타고난 재능으로 간주되는 실재믿음과 항상 발전의 여지가 있고 학습을 통해서 향상된다는 증가믿음으로 분류할 수 있다고 주장하였다. 이들은 준거타당도를 확보하기 위하여 일련의 연구를 진행하면서, 능력믿음과 무동기 그리고 즐거움 결과변인과의 인과관계를 분석하여 증가믿음은 과제목표성향을 경유하여 간접적으로만 스포츠 무동기에 영향을 미친다는 점을 알아내었다. 반면 실재믿음은 직접적으로 무동기를 예측하였으며, 증가믿음과 과제성향은 아동과 청소년들의 신체활동의 즐거움을 직접적으로 예측하는 변인이라는 것을 확인함으로써 청소년들의 신체활동 결정요인들을 이해하는 데 있어서 운동능력믿음과 성취목표의 중요성을 강조하였다. 최근 국내에서도 박중길(2009)은 증가믿음은 과제성향을 유의하게 예측하고, 능력을 재능과 안정적인 것으로 보는 실재믿음은 자아성향을 유의하게 예측한다는 점을 확인하였으며, 중·고교 및 대학운동선수들을 대상으로 스포츠능력 믿음과 행동조절 측정도구를 개발하여 능력믿음, 성취목표 및 행동조절간의 구조적 관계를 분석한 연구(박중길, 2010)에서도 학습과 노력에 의해 증가된다고 보는 능력믿음은 과제성향목표를 유의하게 예측하였고 과제성향목표는 지각된 유능감을 매개로 하여 행동조절에 간접영향을 미칠 뿐만 아니라 행동조절에 직접적인 영향을 미친다고 주장하였다.

한편, 운동행동의 심리적 결정요인을 이해하는 데 가장 호소력 있게 신봉되는 또 다른 개념이 바로 몰입(commitment)이다. 몰입에 대한 조작적 정의는 문헌에서 상당히 가변적이지만 본 연구에서는 지속적인 참여를 촉진하는 동기적 힘으로서 몰입을 정의하고, 몰입의 특성과 관련된 2가지 차원에서 몰입을 정의하고자 한다. 즉, 사람들은 두 가지 이유 때문에 운동에 몰입할 수 있다. 첫째, 사람들은 노력을 지속하길 원하기 때문에 지속적으로 운동참여에 몰두할 수 있으며, 둘째, 지속적인 참여를 해야만 하기 때문에 운동에 몰입할 수도 있다. Brickman (1987)의 용어를 빌리자면 전자는 원망적 지속, 후자는 당위적 지속에 해당된다. Brickman에 있어서 개인이 보고한 몰입수준은 개인에게 작용하는 모든 힘의 통합으로 간주하여야 하는데 본 연구에서도 이 견해와 일치하게 몰입을 지속 원망성이나 지속 당위성 중의 하나를 반영하거나 또는 이러한 두 힘의 결합을 반영하는 것으로 정의하고자 한다.

본 연구에서 원망적 몰입(want to commitment)은 지속 원망성을 의미하고, 운동참여결심, 공약 및 각오를 의미하는 문항들로 측정되며, 기능적 몰입(functional commitment), 의지적 몰입(volitional commitment)이라고 부르기도 한다. 당위적 몰입(have to commitment)은 지속 당위성 또는 사회적 압력이나 제약을 의미한다. 운동을 하는 것이 의무라고 생각하거나 운동지속의 필요성을 느끼거나 일종의 의무로 생각하는 문항들로 측정이 되며, 비의지적 몰입(non-volitional commitment), 의무적 몰입(obligatory commitment)이라고 부르기도 한다.

본 연구에서 몰입 구인을 결과변인으로 사용하는 데는 몇 가지 이유가 있다. 첫째, 몰입의 개념은 지속 이면의 동기적 힘을 나타내기 위하여 스포츠에서 광범위하게 쓰이는 용어임으로 직관적인 호소력과 액면 타당도를 지니고 있다. 두 번째, 몰입은 건설한 이론적, 경험적 전통을 갖고 있다. 직무환경(Farrell & Rusbult, 1981), 우정관계(Rusbult, 1980) 로맨틱관계(Duffy & Rusbultm 1986), 유도피언 공동체(Kanter, 1968), 헌혈(Callero & Piliavin, 1983), 달리기(Carmack & Martens, 1979)와 같은 다양한 영역과 분야에서 개인적 참여 지속을 설명하기 위하여 널리 사용되어 왔다. 세 번째, 몰입관련 연구는 스포츠의 핵심적 동기변인 중 하나인 즐거움이나 무동기를 연구하기 위한 이론적 골조를 제공한다는 점이다.

전체적으로 선행연구들을 종합하여 보면, 증가믿음→과제성향→즐거움의 인과관계를 갖고, 실재믿음→자아성향→무동기와의 인과관계를 갖는다는 점(Biddle, Wang, Chatzisarantis & Spray, 2003)을 확인할 수 있으며, 증가믿음→과제성향→행동조절(박중길, 2009; 박중길, 김기형, 2010)간에도 유의한 관계가 있다는 점을 알 수 있었다. 이러한 선행연구들에 근거하여 연구1에서는 능력믿음과 성취목표성향 및 결과 변인인 운동몰입 간의 인과관계를 규명하고자 하였다. 구체적으로 운동선수를 대상으로 운동능력 믿음과 성취목표성향의 관계를 재현하고, 운동능력믿음이 결과변인인 운동몰입 간의 관계에서 성취목표성향의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구 2에서는 연구 1의 결과를 바탕으로 자기결정이론의 틀을 이용하여 운동능력믿음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 인과관계를 확인하는 데 있다.

## 2. 용어의 정의

### 1) 운동능력믿음

암묵적 이론에 따르면, 실재믿음(entity beliefs)과 증가된 믿음(incremental beliefs)으로 두 가지 믿음이 존재한다. 실재믿음(안정성, 재능)은 개인의 능력이 고정되어 있어 변화될 수 없고 자신이나 타자의 행동이 특성적인 안정된 특성을 반영하는 반면, 증가된 믿음(학습, 향상)은 개인의 능력이 학습과 노력에 의해 향상된다는 개념을 의미한다. 본 연구에서는 증가믿음과 실재믿음 2가지 유형측정값을 사용하여 능력믿음으로 정의하였다.

## 2) 성취목표성향

성취목표이론에 따르면, 과제성향은 비교의 기준이 자신이며, 실현 가능한 과제를 선택하여 타인을 이기려고 하는 것보다는 자신의 목표를 달성하는데 일차적으로 관심을 갖는 데 목표성향을 말한다. 반면 자아목표성향은 비교의 기준이 타인이며, 노력보다는 재능을 중시하여 자신의 우월한 능력을 입증하는데 관심을 갖는 목표성향을 말한다. 본 연구에서는 TEOSQ 한국어판의 자아성향과 과제성향의 측정 값을 사용하여 성취목표성향 요인으로 정의하였다.

## 3) 자기조절동기

자기조절 동기는 일반적으로 행동을 촉발시키고 유지 및 지속시키는 내적인 원동력을 말하며, 자기결정이론에서는 자기결정 연속체를 따라 6개의 상이한 동기 유형(내재적 동기, 통합적 조절, 확인적 조절, 내사적 조절, 외적 조절, 무동기)이 존재한다고 가정한다. 본 연구에서는 자율적 동기(내재적 동기, 확인적 조절)와 통제적 동기(내사적 조절, 외적조절, 무동기)로 구분하여 고차적원인 2가지 유형의 측정 값을 사용하여 자기조절동기로 정의하였다.

## 4) 운동몰입

스포츠나 레저활동 수행 시 자신의 운동기능과 환경조건이 조화를 이루어 스포츠에 참가하려는 희망과 욕구를 몰입이라 칭한다. 운동몰입척도(ECS)에서 기능적 몰입 3문항과 의무적 몰입 3문항을 평균내어 얻은 값으로 정의 하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 운동능력 믿음

#### 1) 암묵적 이론의 개념

암묵적(implicit)이라는 단어가 뜻하는 바는 사전적으로 ‘표현되지 않은 어떤 것을 이해하고 있는’, ‘드러내거나 표현, 개발되지 않은 것의 본질이 내재되어 있는’(Merriam-Webster’ Collegiate Dictionary, 2003)것을 의미한다.

Wegner와 Vallacher(1977, 1981), Goodnow(1981)은 일반인들이 심리학자들과 같이 이론적 틀을 의식적으로 구성하지는 않지만 상당한 조직화와 규정을 자신만의 이론적 틀 속에 가지고 있다고 하며 사회적 지식의 도식으로서 암묵적 이론을 채택한다고 하였다. 또한 Kelly(1995)는 개인적 구성이론 즉 암묵적 이론을 일반인 개인들이 형성하고 사회적 인지에 의해 암묵적 이론이 발달한다고 하였다

Sternberg(1987)는 인지이론을 명시적 이론과 암묵적 이론으로 구분하고 명시적 이론을 측정 가능한 과제를 사람들에게 부여하고 이를 측정한 자료를 수집, 분석하거나 다른 연구자들로부터 검증된 구성개념에 근거에 연구된다고 하였고 반면 암묵적 이론은 사람들의 마음속에 내재되어 있는 자신만의 구인개념에 근거하여 연구된다고 하였다. 다시 말해서 사람들의 심리학적 기능을 측정할 수 있는 과제로부터 수집된 자료를 기초로 연구자들이 구성한 개념이 명시적 이론이고 사람들의 마음속에 내재되어 있는 구성개념이 암묵적 이론이다(송석중, 2005, 인용).

Romo와 Alfonso(2003)는 암묵적 이론이 그 특유성과 비교적 접근하기 어려운 원리에 의해서 구성된 구조화된 틀, 사회적 지식의 조직화된 표상이라 하고 암묵적 이론의 원천을 과학적 이론들이 구성되는 과정과 같이 세상을 개인들 나름대로 통제, 예측 이해하려는 생태적 요구에서 나온다고 하였다. 암묵적 이론은 일종의 신념으로 상당히 일관성이 있고 심리적 안정성을 가지며 이를 변경하게 될 경우 저항하는 성질이 있고 발생하는 사건들을 해석하고 추론하고 행동을 계획하는 데 사용된다고 하였다. 또한 명시적 이론으로 해결하는 과제에 직면했을 때조차 사회적 지식에 의해 형성된 도식인 암묵적 이론에 의해서 해결하려고 하며 암묵적 이론의 구조에 의해 명시적 이론의 개념을 만들어 낸 다고 하였다(윤장섭, 2011, 재인용).

## 2) 능력의 자기이론

능력의 자기이론(Self-theories of ability)은 행동과 특성의 안정성이나 순응성에 관한 믿음과 관련된 암묵적 이론(implicit theory)의 한 부분이다(Dweck, 1986, 1999). 다양한 목표에 대한 일반개념화를 설명하고자 제안한 모델로서 학업성취 영역에서 집중적으로 규명되어 왔다. 일반인들이 심리학자들과 같이 이론적 틀을 의식적으로 구성하지는 않았지만 상당한 조직화와 규정을 자신만의 이론적 틀 속에 가지고 있으며, 사회적 지식의 도식으로서 암묵적 이론을 채택한다고 하였다(Wegner & Vallacher, 1977, 1981; Goodnow, 1981).

능력의 자기이론은 체육수업과 스포츠상황에서 개인들이 성취맥락에서 자신의 개인적 유능성 또는 능력을 어떻게 지각하고 판단하는지를 연구하는 데 초점을 맞추면서 Dweck과 동료들(Dweck Chiu, & Hong, 1995; Dweck, 1996, 1999)은 능력 또는 다른 인간의 속성에 대한 믿음체계에 집중하여 개인차 모형을 제안하였다.

처음에는 지능영역, 그리고 최근에는 도덕성과 고정관념(stereotype), 성격, 사회적 판단과 대인관계, 학습양식 등에 적용되고 있다(Branten & Stromso, 2004; Dupeyrat & Marine, 2005; Leonardelli, Hemann, Lynch, & Arkin, 2003; Zhang, 2004). 능력믿음에는 능력이 학습과 노력을 통해 향상된다고 보는 ‘증가믿음(incremental belief)’과 능력은 타고난 재능이며 안정적이어서 변화될 수 없다는 ‘실재믿음(entity belief)’으로 구분되며, 개인은 두 가지 믿음을 모두 소유하거나 하나 또는 두 가지 믿음이 더 우세할 수 있다고 보고하였다(Dweck, 1996; Dweck, Chiu, & Hong, 1995).

또한 능력믿음은 성취목표이론과도 밀접한 관계가 있다고 보고하고 있다. 성취목표이론의 기본 가정은 개인이 성취 장면에서 자신의 능력과 유능성을 보여주고자 노력한다는 것이다(박기현, 2011). Dweck(1999)에 의하면 지능(능력)의 향상믿음을 갖는 사람은 학습목표를, 고정믿음을 가진 사람은 수행목표를 가질 가능성이 높음을 가정하고 이를 경험적으로 검증하고 있다. 최근 국내에서도 처음으로 소개한 홍준희(2005)는 체육수업맥락에서 숙달목표, 수행접근목표, 수행회피목표의 3요인 구조의 성취목표성향과 운동능력믿음간의 관련성을 중학생을 대상으로 분석한 결과, 증가믿음을 지닌 학생일수록 학습목표를 채택하는 반면에, 실재믿음을 지닌 학생일수록 수행회피목표를 채택하고 있음을 보고하였다. 무용과 대학생들을 대상으로 조사한 박중길(2009)은 무용능력이 학습과 노력으로 발달되고 향상될 수 있다고 보는 증가믿음은 과제성향을, 능력을 재능과 안정적인 것으로 보는 실재믿음은 자아성향을 강력하게 예측하고 있음을 보고하였다. 연극 영화전공 대학생들을 대상으로 조사한 홍성희(2009)는 예술적 능력믿음과 4요인 구조의 성취목표성향 간의 관계에서 예술적 능력믿음은 학습과 노력에 의해 증가된

믿음이 수행접근목표와 수행회피목표와 숙달회피목표 성향에 정적 관계를 나타내고 있다고 하였다. 이와 같은 사실들은 Dweck(1986, 1991)에 의하면 개인의 성취목표성향은 자신의 능력을 어떻게 믿고 있는냐에 따라 상이하게 나타난다고 한 사실들을 이들 운동능력믿음과 성취목표성향 간에 관련성이 있음을 경험적으로 규명하여 뒷받침 되고 있다(남인수, 2011, 인용).

또한 일반 교육과 신체활동 영역에서 수행된 연구는 자기 자신의 대한 능력믿음이 목표성향, 자기조절, 노력, 성취감 및 즐거움 수준과 밀접한 관련이 있음을 보여 주고 있다(Dweck, 1999; Wang & Biddle, 2001). 능력의 자기이론은 학습동기, 학습행동, 학업성취 등 다양한 교육변인에 대한 중요한 결정 인자가 된다(박병기, 송정화, 2008). 능력믿음 신념이 매우 중요한 인간 특성임에도 불구하고 이를 적극적으로 처치한 연구는 많지 않다. Dweck과 Legget(1998)가 이미 오래전에 위인자료를 활용하여 연구를 수행한 바 있으나, 후속연구는 Blackwell, Trzesniewski, Dweck(2007) 등의 몇 소수의 연구를 보여준다(홍성희, 2009, 재인용). 그 동안 일반 학습(Dupeyrat & Marine, 2005; Stiped & Gralinski, 1996)과 체육(Biddle, Wang, Chatzisarantis, & Spray, 2003)에서 수행된 연구는 능력에 대한 암묵적 믿음이 학생들의 정서, 인지 및 행동에 영향을 준다는 사실을 보여주고 있으며, 특히 능력이 향상된다고 믿는 학생은 고정된 믿음을 가진 학생보다 훨씬 더 많은 노력과 지속행동을 보이고(Dweck et al., 1995), 고정된 믿음을 가진 학생은 자기 핸디캡전략으로서 지연행동을 보일 가능성이 크다(Howell & Buro, 2009). 이와 같은 사실은 체육수업과 관련하여 학생들의 암묵적 믿음의 역할을 규명한 연구는 계속적으로 입증되고 있다. 그러나 운동선수(스포츠)를 통한 연구는 아직 까지 미흡하다. 최근 국내에서도 운동선수들을 대상으로 박중길, 김기형(2010)에서도 학습과 노력에 의해 증가된다고 보는 능력믿음은 과제성향목표를 유의하게 예측하였고 과제성향목표는 지각된 유능감을 매개하여 행동조절에 간접영향을 미칠 뿐만 아니라 행동조절에 직접적인 영향을 미친다고 주장한다. 또한 조영현(2012)은 고등학생 사격선수들을 대상으로 스포츠 능력믿음이 성취목표성향과 집중력에 차이에서 통계적으로 유의한 차이가 있다고 보고하였다. 그러나 아직까지 전체 변인들 간의 인과관계를 경험적으로 입증하지는 못하고 있으며, 몇몇 스포츠 심리학자들이 능력, 유능성, 내적동기 및 관련구인에 대한 믿음(beliefs)의 역할을 연구 하기는 하였지만, 스포츠 영역에서는 동기연구 접근방식을 이용한 연구물들이 많지 않다.

## 2. 성취목표성향

성취목표성향이론은 원래 교육학분야에서 개발되었으며, 최근 스포츠 참가자들의 성취행동을 이해하기 위해 광범위하고 활발하게 적용되고 있다. 동기를 탐구하려는 가장 중요한 목적은 학생들의 성취수준을 증진시키는데 있으며, 학교에서의 학업성취에 가장 큰 영향을 미치는 동기요인은 성취동기이다. 성취동기의 개념은 도전적이고 어려운 과제를 성공하려는 욕구라는 정의로 Murray(1938)에 의해 처음 제시되었다. 개인의 성취 상황에서 성공과 실패를 지각하는 정도나 개념의 차이를 반영하는 목표성향은 여러 학자들(Ames, 1984a, b; Duda, 1988, 1989; Robert, 1984; Dweck, 1986; Nicholls, 1984a)에 의해 다양한 용어로 정의되어 왔다(박영찬, 2011, 재인용).

또한, 성취목표성향이론은 사회적 및 인지적 측면을 바탕으로 많은 동기(Motivation) 연구자들(Ames, 1984; Nicholls, 1984)에 의해 발달되었는데 이 이론은 목표가 성취상황에서 존재하며, 학습자가 활동에 대한 목표를 어떻게 설정하고 어떻게 지각하고 있는가에 따라서 성취행동이 결정되고, 그 의미와 해석이 달라질 것이라고 주장한다. 구체적으로 성취행동의 가변성이 단일적인 동기의 결과라기보다는 적절한 목표지각의 차이에 의한 결과로서 발생한다고 가정한다(박경화, 2010). 또한 성취상황에서 다양한 성취 목표성향들이 존재하기는 하지만 성취행동 중 가장 중요한 것은 유능성(competence)과 능력을 보이려는 것으로 개인의 주관적인 해석에 따라 과제(task) 또는 자아(ego)지향적인 성취목표로 자신의 노력을 정의하며 결과로 반영하게 된다(Nicholls, 1989). 이들의 목표는 자신의 행위의 결과가 자신이 소유한 높은 능력에 의하여 일어났다고 귀인 시키는 주관적 확률을 최대화 하는 것이다.

두 가지 목표성향은 개인이 가지는 성격특성이지만 환경의 영향을 받기도 하며, 어떤 상황에서 과제 목표성향과 자아목표성향이 동시에 모두 강하게 나타날 수 있고, 또한 성취목표이론에 따르면 대부분의 사람들은 과제목표성향이거나 자아목표성향을 우선시하는 성격특성을 가지고 있다고 하였다. Ames(1985)는 학생들이 동기적과정의 범주에서 서로 다르게 반응한다고 제시하고 있다. 즉 학생들은 자신들의 수업분위기가 숙련성향인지 아니면 수행성향적인지의 상대적 우위지각에 기초를 두고 반응한다. 이와 같은 연구의 결과 수업분위기를 숙련목표성향으로 지각한 학생들은 보다 효과적인 학습전략을 사용하며, 도전적 과제를 선택하고, 수업에 대한 긍정적 태도를 보이며, 개인의 노력이 성공을 유도할 것이라는 신념이 강한 것으로 나타났다. 그리고 능력목표성향이 강한 것으로 지각한 학생은 자신들의 능력에 보다 초점을 두는 경향이 있으며, 자신이 능력을 부정적으로 평가하며 실패를 능력 부족에 귀인시키는 경향이 강한 것으로 나타났다고 보고하였다.

## 1) 과제목표성향

Nicholls(1989)는 과제목표성향을 비교의 준거가 되는 기준이 자신이며, 기술이 향상되거나 노력을 많이 했으면 유능한 느낌이 들고, 성공했다고 생각하는 개인의 특성이라고 설명하고 있다. 특히 스포츠 활동에서 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고, 자기를 참고로 향상되었는가에 관심을 둔다. 따라서 이들의 목표는 자신의 능력을 과시하기 보다는 문제를 해결하거나 자신이 설정한 적절한 기분을 달성하는 것이다(박철우, 2009, 인용). 과제성향의 특성을 고찰하면 두 가지 개념화 할 수 있다. 첫째, 과제성향의 속성(dispositional)인 특성으로 과제 지향 유형의 개인차와 이러한 기질적인 과제 지향을 독립적이고 과정 사회화 경험의 결과로 보는 것이다. 둘째, 과제 성향의 상황적 특성으로 부모나 교사, 코치 등에 의해 이루어지는 상황적 분위기가 개인의 과제성향 형성에 영향을 미친다는 것이다(Ames, 1984). 이에 대해 Roberts(1992)는 스포츠 상황에서 경쟁, 기술, 자아의식 및 관중 등에 대한 개인의 주관적 경험과 사회적 여건이 과제 성향과 연관된 능력을 평가하는 활동 목표를 발달시켰다고 주장하였다(김명훈, 2010, 재인용).

## 2) 자아목표성향

자아목표성향은 과제목표성향과 대조를 보인다. 자아목표성향이 강한 사람은 남과 비교를 통해서 자신의 성공을 정의하기 때문에 유능성을 가지기가 힘들다. 자아성향이 강하면, 지각된 유능성이 낮아 스포츠상황에서도 상당히 부정적인 행동유형을 보인다(Duda, 1981, 1988). 즉, 이들은 연습이나 시험 때 별로 노력을 하지 않으면서도 중도에 포기할 수도 있고 잘못했을 경우 변명할 가능성이 높다. 자아성향인 사람들은 남과의 비교에서 자신이 잘 보이기를 원하기 때문에 아주 쉬운 과제를 선택하거나 아무도 달성하기 힘든 어려운 과제를 선택하는 경향이 있다. 이들은 스포츠를 잘하기 위해서는 기술과 재능을 타고 가야하며 상대를 이기는 것이 중요하다고 믿는다(박영찬, 2011, 재인용).

성취목표성향과 운동수행과의 연구결과에서도 Ames(1992)는 상대와의 비교나 경쟁적 목표가 부과되는 동기적 분위기에서 자아목표성향이 이루어진다고 보고하고 있다. 또한 Duda와 Nicholls(1992)의 목표성향과 성공에 대한 신념과의 연구에서 자아목표성향 학생일 경우 고능력 소유를 성공 원인의 신념에 두고 있는 것으로 나타났으며, 목표성향과 감정반응요인과의 관계에서 자아목표성향은 전반적으로 부적관계로 나타났다.

그러므로 목표를 개인이 성취하거나 달성하고자하는 근원적인 동기에 기초를 둔 성향으로 개념화하

여 근원적인 동기의 성향이 과제목표성향에서 출발하였다면, 타인에게 자신의 능력을 과시하기 보다는 문제를 해결하거나 자신이 설정한 적절한 기준을 달성하는 것이며, 자아목표성향에서 출발하였다면, 자신의 행위 결과가 자신이 소유한 높은 능력에 의하여 일어났다고 귀인시키는 주관적 확률을 최대화하는 것이라고 언급하고 있다(정청희, 김병준, 2006; 최상준, 2010 Duda, Nicholls, 1989; Rovert, 1992, 재인용).

### 3. 자기결정 이론

행동을 유발시키는 힘의 근원이 개인내부에서 발생한다는 내재적 동기와 외부에서 오는 자극 때문에 행동을 하게 된다는 외재적 동기의 관계는 학자들에 따라 서로 도움을 주는 관계로 보거나 반대로 외재적인 동기에 해를 끼친다고 보는 두 가지 견해로 대립되어 왔다(김소연, 2006, 인용).

초기의 동기 이론가들은 내재적 동기(intrinsic motivation)와 외재적 동기(extrinsic motivation)가 부가적이라고 가정하였다. 즉, 외적 보상이 많을수록 활동에 대한 개인의 전체적 동기는 증가하고 적을수록 동기는 감소한다는 것이다. 그러나 많은 실험실 연구 결과들과 경험적 증거들은 이러한 가정에 회의를 표명한다(유진, 1997) 내재적 동기 분야에서 선구적인 역할을 해오고 있는 Deci & Ryan(1985)은 내재적동기와 외재적동기이의 경계가 분명하다는 기존의 전망에 의문을 제기하면서 자기결정성(Self-determination)이라는 개념을 제시하였다.

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)은 개인의 행동조절(behavioral regulation)유형을 자율성 혹은 자기결정성 기능을 나타내는 정도로 구분을 하면서 각각의 특정 현상과 관련 있는 4가지의 하위이론(sub theory) 즉, 인지평가이론(Cognitive Evaluation Theory; CET), 유기체통합이론(Organismic Integration Theory; COT), 인과성향이론(Causality Orientations Theory; COT), 기본 욕구이론(Basic Needs Theory; BNT)의 통합을 시도하면서 지난 30여 년간 서서히 발전되어 왔다(김덕진, 2010, 인용).

#### 1) 인지평가 이론

인지평가이론(CET)은 내재적인 동기에 주요 관심을 갖고 내재적 동기를 촉진하거나 저해하는 환경에 초점을 맞추고 있다. 이 이론에 따르면 개인은 알맞은 사회 환경적 조건에 처해있을 때 내재적동기가 촉진되고, 자율성, 유능성, 관계성의 기본 심리적 욕구가 만족이 될 때 내재적인 동기가 증진된다고

본다(김학재, 2010). 또한 Deci(1975)는 귀인이론을 바탕으로 내재적 동기에 대한 외적 요인의 효과를 보다 구체적으로 설명하기 위해 인지평가이론(CET)을 주장하였다. 이 이론은 내재적 동기에 가변성을 설명할 수 있는 요인들을 구체화시키는 목적을 갖고 있으며, 특히 내재적 동기의 감소와 증가에 더욱 초점을 두고 있다. 인지평가이론은 자율성과 유능성의 경험이 내재적 동기를 유지하고 강화시키는데 필수조건이라고 제안한다(Ryan & Deci, 2007).

인지평가 이론에 따르면, 개인들은 자신의 행동을 외적 동기에 의해 유도된 것으로 지각할 때, 인과소재 지각이 내적인 것에서 외적인 것으로 변화한다고 가정한다(Deci, 1975). 인과성 소재(Locus of causality)의 개념은 행동을 시작하고 조절하는 개인적 경험을 말한다(DeCharms, 1968; Heider, 1958, Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001 재인용). 개인들은 내적으로 인과소재를 경험하였을 때, 그들은 자신의 행동을 자기결정적이고 의지적인 것으로 지각한다. 반면에 인과 소재를 외적인 것으로 지각하면, 외적요인이 행동을 주도한다는 귀인을 하게 된다. 인과소재의 지각이 내적에서 외적으로 변할 때, 사람들은 더 이상 활동 자체를 참여하지 않고 오히려, 어떤 외적인 이유 때문에 참여하게 된다. 이러한 변화는 활동에 대한 자율성 의식을 저해함으로써 결국 자기결정유형의 조절을 감소시키고, 비자기결정 유형의 조절을 증가시킨다. 반면 인과소재를 내적으로 지각하도록 촉진하는 사건들은 자율성을 높여주고 그로 인해 자기결정성 행동도 증가하게 된다(Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, 2001; Ryan & Deci, 2007). 이러한 현상을 통제적 양상 (controlling aspect)이라 부른다(박병훈, 2011).

또한, 외적 보상이 내재적 동기에 미치는 또 하나의 관점은 개인의 유능성에 대한 인지적 평가 또는 지각에 의해 이루어진다. 외적 보상이 수행에 대한 조건으로 주어졌을 때, 그 보상이 긍정적으로 유능성에 대한 정보적 자원의 역할을 한다면, 내재적 동기는 증가할 것이다. 그러나 동일한 조건하에서도 외적 보상이 무능함에 대한 정보적 역할을 한다면 내재적 동기는 감소할 것이다. 이것은 운동수행 중 최우수 선수에게 보상이 주어질 때, 이 보상이 유능성 정보의 역할을 해서 내재적 동기가 증가하지만 수행 중인 선수에게 부여된 부정적 보상은 무능성과 관련되어 미래 수행에 참여하려는 내재적 동기가 감소된다는 것이다. 이러한 현상을 정보적 양상(informational aspect)이라고 부른다(유진, 1997).

인지평가이론의 개념적 틀은 사회적 환경들이 자율성과 유능성 욕구를 지지하거나 방해하느냐에 따라 내재적 동기가 증가되거나 감소될 수 있다는 점을 시사하고 있다. 자율성과 유능성 만족과 내재적 동기간의 강한 인과관계는 명확히 입증되고 있으며, 최근에 관계성 욕구만족도 내재적 동기를 증가시키는데 중요한 역할을 한다고 제안한다. 그러나 내재적 동기가 개인의 내적 흥미를 유발하는 활동, 즉 개인에게 호기심이 가득하고 도전적이고 미학적인 가치가 있는 매력적인 활동들에서만 일어날 수 있다는 것이다. 만약 매력적인 활동이 아니라면 인지평가이론을 적용하기가 어려워진다. 그 이유는 고유한 흥

미를 경험하지 않은 활동에 대한 동기를 이해하기 위해서는 외재적 동기의 특성과 역동성에 대해 보다 심도 있는 고찰이 필요하기 때문이다(Ryan & Deci, 2000a).

## 2) 유기체통합이론

유기체통합이론(OIT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Connell, 1989)은 상이한 유형의 외재적 동기와 이러한 행동조절의 내면화와 통합을 촉진하거나 방해하는 맥락적 요인들을 다룬다. 인간에게는 물리적 자양분보다 심리적자양분이 중요하고 사람은 사회규범, 가치, 문화를 받아들여 내면화해야 심리적으로 성장할 수 있다. 내면화는 문화의 안정적인 전수에 중요한 역할을 한다. 내면화는 사회적 가치 혹은 사회적 규범이 자신의 것이 되도록 채택하는 과정이며 외적조절이 내적조절로 변화하는 과정이다(Koesnter, Losier, Vallerand & Carducci, 1996).

이 이론에서는 자기결정성이나 자율성은 내재적 동기의 중요한 요인이기는 하지만 내재적 동기만이 자기결정적 동기의 유일한 유형이 아니며, 실제로 사람들의 행동이 전적으로 내재적으로 동기 유발되어 있는 경우는 드물다고 지적한다. 이것은 개인으로 하여금 내재적으로 흥미가 없는 과제들을 완수할 책임을 요구하는 사회적 욕구와 역할 때문에 내재적으로 동기화될 수 있는 자유가 점점 줄어들어가는 시점인 초기 아동기 이후의 사례에서 입증되고 있다(Ryan & Deci, 2000a).

유기체 통합이론은 내면화 과정과 통합을 중요시한다. 내면화(internalization)는 가치를 수용하거나 조절하는 과정이고, 통합(integration)은 조절을 자기 자신 속으로 보다 더 완전하게 전환하는 과정을 말하며, 이 상태에서의 행동은 자기의식으로부터 방출되게 된다. 이 과정은 사회적 가치와 조절이 전 생애 걸쳐서 지속적으로 내면화되는 것이므로 발달적으로 중요하다. 유기체 통합이론에 따르면, 외재적 동기유형들의 근간을 이루는 연속체가 발달 연속체 그 자체라고 제안하지는 않는다. 개인이 특별한 조절에 대하여 각 내면화 단계에 따라서 발달되는 것은 아니다. 실제로 사람은 이전 경험과 상황적 요인들에 의존하여 이 연속체의 어떠한 지점에서든 새로운 행동조절을 처음으로 받아들일 수 있다(Ryan, 1995).

## 3) 인과성향이론

인과성향이론(COT; Deci & Ryan, 1985)은 어떠한 특별한 상황에서 인간의 동기, 행동 및 경험은 유기체와 사회적 맥락의 상호작용에 의하여 형성되는 성격특성의 개인차를 다룬다. 즉, 사회적 세계에 대

한 인간의 동기성향에서의 비교적 안정적인 개인차들에 대한 설명을 제공하기 위하여 개발된 이론이다. 이러한 관점에서 Deci와 Ryan(1985)은 개인차를 측정하는 일반적 인과성향척도(General Casualty Orientation Scale: GCOS)를 개발하였는데, 이 척도는 많은 연구에서 예측변인으로 사용되고 있다.

인과성향접근은 행동과 경험 조절을 위해 포괄적으로 없어서는 안 될 성격측면들을 지수화 할 의도를 갖고 있다. 이 이론은 자기결정성을 나타내는 정도가 다른 3가지 성향, 즉 자율적 인과성향, 통제적 인과성향 및 비개인적 인과성향을 명시하였으며, 사람들은 어느 정도 이러한 성향들을 모두 가지고 있다고 가정한다. 자율성향(autonomy orientation)은 흥미와 자기가 인정하는 가치들에 기초하여 행동을 조절하는 것과 관계있으며, 인간의 내재적 동기들과 잘 통합된 외재적 동기에 대한 일반적 경향성을 지수화 하는 데 도움을 준다. 통제성향(controlled orientation)은 인간이 어떻게 처신하여야 하는가에 대한 통제와 지령에 대한 적응과 관계가 있으며, 외적조절과 내사적 조절과 관련이 있다. 비개인적성향(Impersonal orientation)은 비 효능과 의도적으로 행동을 하지 않는 것의 지표들에 초점을 두고 있으며, 무동기와 의도적 행동결여와 관련이 있다(Ryan & Deci, 2002).

#### 4) 기본욕구이론

자기결정성이론의 기초를 형성하는 것은 기본욕구이론이다. 기본욕구이론은 인간의 기본욕구로서 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관계성(relatedness) 등을 다루는데, 이 기본욕구는 자기결정성이론의 큰 틀 속에서 중요한 역할을 수행해 왔다. 이 이론에 따르면, 이러한 욕구들은 학습되는 것이라기 보다는 선천적인 유기체의 필수 자양분으로 정의하고 있으며, 심리적 건강과 행복 및 만족 등과 같은 긍정적인 심리적 결과들과 상관이 있을 것이라고 가정한다. 이 하위이론(Sub Theory)에 대한 개념화는 비교적 최근에야 이루어졌으며, 개념의 의미를 보다 명료하게 정의하면서 심리적 건강과 웰빙간의 역동적인 관계를 상세하게 구축하여 놓았다(Deci & Ryan, 2002, 재인용).

하나의 욕구로서 자질을 갖기 위해 동기의 힘은 웰빙과 직접적인 관련성을 가지고 있어야만 한다고 전제한다. 욕구가 충족되었을 때 행복을 촉진하지만 방해받을 때는 부정적인 결과를 유도한다. 물론 욕구가 충족되는 수단들은 성, 연령, 인종 및 문화에 따라서 달라질 수 있다. 따라서 극단적인 경우에는 동일한 행동이 한 집단에게는 욕구를 충족시켜주지만 다른 집단에게는 욕구를 방해할 수도 있다. 그러나 심리적 욕구만족이 건강을 촉진시킨다는 기본 과정들은 모든 연령집단에 걸쳐 동일한 것으로 이론화 하였다(김덕진, 2010, 인용).

Ryan과 Deci는 개인의 심리적 욕구에 따라 내재적 동기는 사회적 환경에 의해 촉진되거나 저해될

수 있음을 확인하고, 사회 맥락적 사건들이 행동하는 동안 개인에게 자율성, 유능감, 관계성을 경험하는 기회를 갖는 것이 삶의 만족도 혹은 웰빙과 효과적인 활동을 위해서 필요하며(Sheldon, Ryan & Reis, 1996; 김주환, 김은주, 홍세희, 2006), 이것이야말로 인간의 가장 기본적인 심리적 욕구임을 제안하였다.

#### 4. 자기조절동기

자기결정이론에서는 개인의 행동조절유형을 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도를 가지고 구분한다. 내재적 동기는 자율적 행위들의 원형으로 하며, 개인이 내재적으로 동기화되면 그는 말 그대로 자기 결정적이다. 반면 외재적으로 동기화된 행동은 통제적 즉, 덜 자기결정적인 것이다. 자기결정이론은 외재적 동기의 유형을 외적 동기가 내재화 된 정도를 가지고 구분한다. 외적동기가 보다 더 충분히 내재화되고 자신과 통합될수록 자율적 행동을 위한 기초가 될 것이라는 것을 시사한다. Deci와 Ryan은 자기결정성 연속체를 따라서 상이한 지점에 여러 가지 형태의 동기들이 존재할 수 있다고 주장하면서, 이 연속체는 자기결정 수준의 높은 곳에서 낮은 곳으로 활주하고 있는데, 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 특별한 행동에 참여할 의지가 결여되어 있는 무동기로 이동한다.

무동기는 자기결정성 또는 행동조절의 의지가 전혀 없는 상태로 연속선상의 가장 왼편에 위치한다. 외적 조절, 내사적 조절, 확인적 조절, 통합적 조절 등 네 가지의 외재적 동기 중 대부분의 자기결정성 연구에 등장한 것은 외적, 내사적, 확인적 조절의 세 가지이다. 내재적 동기는 '완벽한' 자율성을 가진 동기로서 자기결정성의 연속선에서 가장 우측에 위치한다(박병기, 이종욱, 홍승표, 2005).

자기결정성 연속선상에 존재하는 동기는 크게 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기로 분류해 볼 수 있으며, 이와 같은 동기 유형을 살펴보면 다음과 같다(김학재, 2010).

##### 1) 내재적 동기(Intrinsic Motivation)

일반적으로 개인이 어떠한 외부적인 보상 없이 순수한 즐거움을 위해 능동적으로 활동에 참여하는 것을 내적으로 동기화가 되었다고 한다. Csikszentmihalyi(1975)는 내재적 동기를 즐거움으로 정의하였고 Deci와 Ryan(1987)은 내재적 동기를 능력에 대한 개인의 내적 욕구와 자기결정으로 어떤 일에 자발적으로 참여하는 것이라고 하였다. Deci(1975)는 내적으로 동기화 된 행동은 개인이 당면하고 있는 환경과의 관계 속에서 유능감과 자결성을 느끼려는 내적 욕구에 의하여 형성된다고 전제하고 내적 동기

를 스스로 선택한 활동에 의하여 생성된 즐거움이나 유능감을 경험하고, 외적인 강압 없이 스스로 환경을 지배하고, 환경에 효과를 미치려는 인간 본능의 욕구와 자기강화에 반영된다고 하였다. 스포츠에서의 내재적 동기에 대하여 Weiner(1986)는 어떤 보상을 받지 않고도 동기가 발생한다면 그것이 내재적 동기라고 하면서 순수한 즐거움과 흥미로 나타난다고 하였고 Harter(1981)는 어떤 것을 선호한다든지, 도전, 호기심, 또는 숙련이나 숙달하는 것으로 정의하였다. 따라서 스포츠 참여자는 그들의 스포츠에서 더 많은 것을 학습하고 흥미와 만족을 추구하거나 또는 그 자체의 행동을 함으로써 유능감이 향상되는 기쁨 때문에 스포츠에 참여하는 것을 내적으로 동기화 되었다고 할 수 있을 것이다(이광수, 2003).

Vallerand, Pelletier, Blais, Senecal, & Vallieres(1992)는 내재적 동기를 분류함에 있어 새로운 개념적 틀을 제시하였다. 이에 따르면 내재적 동기는 지식획득의 동기, 성취의 동기, 자극체험의 동기의 3가지 형태로 분류된다고 하였다.

첫째, 지식획득의 동기는 새로운 무엇인가를 학습하며 이해하고, 탐색하면서 경험하는 즐거움이나 재미를 위해 행동하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 성취의 동기는 어떤 것에 도전하거나 무엇인가를 시도하였을 때 느끼는 기쁨이나 만족 때문에 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

셋째, 자극체험의 동기는 참여함으로써 경험할 수 있는 즐거움이나 쾌감과 같은 기분이 좋아지는 자극을 경험하기 위하여 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

## 2) 외재적 동기(Extrinsic Motivation)

내재적 동기와는 대조적으로 외재적 동기(extrinsic motivation)는 활동 그 자체에 의미를 두기보다는 외적인 보상을 획득하거나 부정적인 결과를 회피하기 위하여 활동에 참여하는 것을 말한다(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; Deci & Ryan, 2002; Vallerand & Fortier, 1998). 선택의 결여, 즉 자기결정성이 결여된 행동들은 외재적으로 동기화된 행동들이다. 이와 같이, 자기결정이론은 외재적으로 동기화된 행동들이 자기결정성과 선택을 포함한다는 외재적 동기의 좀더 복합적 유형론을 주장하였다. Deci와 Ryan(1985, 2002)은 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라 상이한 4가지 유형의 외재적 동기가 존재한다고 제안하였다(그림1 참조).

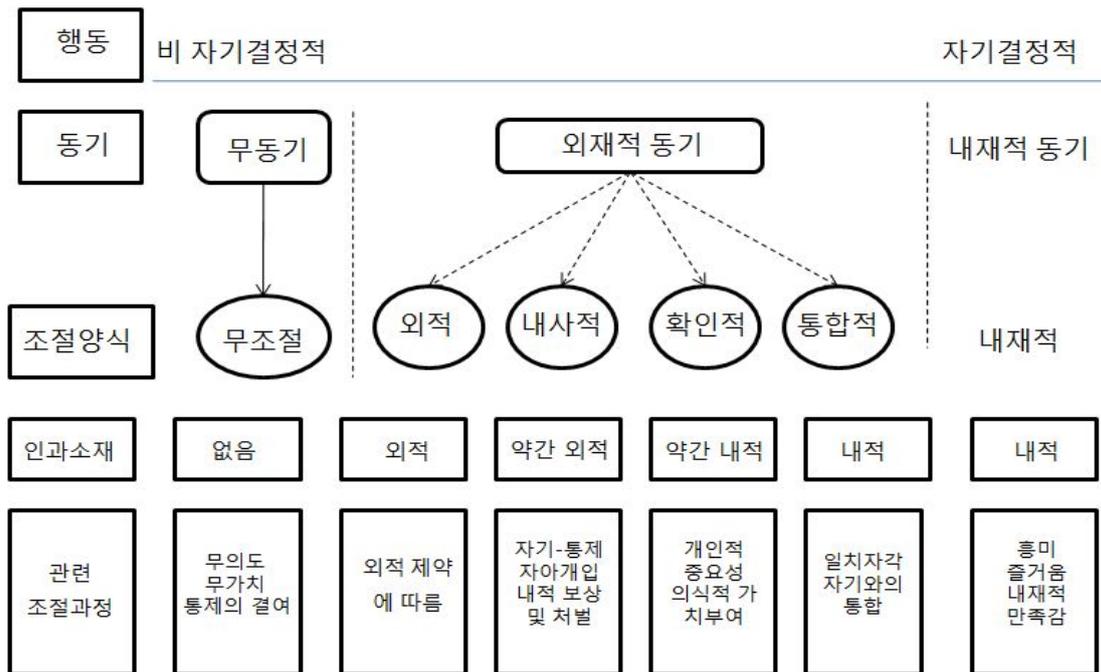


그림 1. 조절양식, 인과소재 관련 조절과정을 나타내는 자기결정 연속체(Ryan & Deci, 2000)

먼저, 외적 조절(external regulation)은 일반적으로 문헌에서 보고되고 있는 외재적 동기를 말한다(Vallerand & Forier, 1998). 구체적으로 외적으로 조절되었을 때 사람들은 외적인 보상을 얻기 위해서나, 처벌 또는 제재 등의 회피하기 위한 활동을 할 때 일어난다. 외적 조절은 외재적 동기의 가장 적은 자기결정성 유형이기 때문에 자기결정 연속체의 말단에 위치하게 된다. 예를 들어 “나는 오늘 저녁 연습을 해야만 하는데, 만약 연습을 하지 않는다면 코치가 나를 야단칠 것이기 때문이다”라고 말하는 풋볼 선수를 볼 수 있다. 이 경우에 풋볼 선수는 처벌을 피하기 위해 연습을 하는 것이기 때문에 외적으로 조절된 것이라 할 수 있다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).

내사적 조절(introjected regulation)은 어떠한 행동에 참여하도록 자신 스스로에게 부과한 압력이나 죄책감을 느끼고, 또한 자기 강화에 의해서 나타나는 비교적 통제적 형태의 동기이며(Ryan & Deci, 2000a), 자신의 행동에 대한 이유들을 내면화시키는 첫 단계라 할 수 있다. 개인들은 그들의 환경으로부터 자극을 받고 그러한 자극들을 자신의 내부로 가져온다. 이러한 유형의 동기와 함께 개인들은 그들의 행동을 내면화하기 시작한다. 이러한 내면화는 과거의 외적 유관성(contingency)의 제한을 받기 때문에 자기결정적인 것으로 간주하지 않는다. 개인들은 여전히 외적 압력을 회피하기 위하여 의무적으로

행동한다. 연습을 하지 않을 때 죄의식과 불안한 감정을 느끼기 때문에 연습을 하는 테니스 선수는 내사적 조절을 나타내는 것이다. 따라서 동기는 내적이지만 자기결정적인 것은 아니다(Vallerand & Fortier, 1998 재인용). 확인적 조절(identified regulation)은 사람들이 자신의 행동이 가치 있고 중요한 것으로 지각할 때 이어난다. 활동에 참여하고 수행하는 이유가 가치 있다고 지각하는 곳과 같이 내면화 되었을 때, 선택의 자기방향과 더불어 활동을 수행할 것이며, 그러한 행동을 확인을 통해 조절된다고 말할 수 있다. 따라서 활동 자체가 흥미 있거나 즐겁지 않더라도 활동이 중요하다고 지각하기 때문에 자발적으로 수행하게 될 것이다(Ryan & Deci, 2000a; 2007; Vallerand & Fortier, 1998).

통합적 조절(integrated regulation)은 행동의 중요성을 확인하였을 뿐만 아니라 확인적 조절을 완전히 자기 자신 속으로 동화시키거나 자신의 다른 가치와 욕구들과 통합시키기 때문이다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 통합적 조절에서는 그들의 행동에서 자율성의 만족을 더 경험 할 수 있기 때문에 외재적 동기 중 가장 자기결정적 조절 형태이다. 예를 들면, 통합적 조절의 경우 “선수는 내일 시험공부를 하기 위해 연습이 끝난 뒤에 맥주를 먹으러 가지 않기로 결심한다(Vallerand & Fortier, 1998 인용).” 이러한 외재적 동기들은 교육, 노동, 레저 대인관계 및 스포츠와 같은 다양한 맥락에서 개별적으로 평가할 수 있는 가능성이 입증되고 있다. 아울러 내재적 동기와 마찬가지로 상이한 유형의 외재적 동기들은 동기 결과에 상이한 영향을 미치는 것이 입증되고 있다. 예를 들면, 외적 조절과 내사적 조절은 불안, 주의력 부족, 부정적 기분과 같은 부정적 결과들과 상관이 있으며, 반면에 확인적 조절과 통합적 조절은 인지적, 정의적, 행동적 결과와 긍정적으로 상관이 있는 것으로 나타났다(Vallerand & Fortier, 1998; 김덕진, 2010, 재인용).

### 3) 무동기

무동기는 학습에서의 무기력(무력감)과 유사한 개념으로 개인이 수행에 있어서 계속적으로 부정적 피드백 현상이 인지되거나 반복적으로 실패하는 결과에 대한 기대가 없을 때 나타난다.

Deci와 Ryan(1985)은 무동기를 개인의 행동이 바람직한 결과를 가져오는데 아무런 영향을 미치지 못한다는 믿음에 기인한 동기의 상실이라고 정의 하였다. 즉, 무동기라는 것은 내적으로 동기화된 것도 아니고 외적으로 동기화된 것도 아닌 상태라는 것이다. 스포츠 참여에 있어서 무동기는 어떠한 기대도 하지 못하고 의미 있는 것도 없으며 자신의 어떤 일에 대한 의사결정이 불가능하여 더 이상 스포츠에 참여하거나 지속할 수 없는 상태를 말한다.

자기결정이론에서는 사람들의 활동 참여에 대한 상이한 동기 유형이 존재하며, 이러한 동기 유형들

은 심리적 욕구만족에 근거하여 설명하고 있다. 즉, 개인들이 활동에 참여함에 있어 자율성 정도에 따라 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 어떠한 행동에 참여할 의지가 없거나 목적의식이 결여되어 있는 무동기로 이동한다는 것이다. 이처럼, 자신들의 행동에 대한 자율성이 얼마나 보장되는지에 따라 동기 수준이 결정된다는 것이 자기결정이론의 기본적 입장이라 할 수 있다(양명환, 2004; 양명환, 김덕진, 2006). Ryan과 Connell(1989)은 독특한 특성을 지닌 상이한 유형의 동기들이 상대적 자율성 연속체를 따라서 존재한다는 가정을 검증하였으며, 이들 동기 구조는 단순서열 상관 패턴을 보인다는 것을 밝혀냈다. 이러한 결과는 Vallerand(1997)의 연구에서도 확인되고 있다. 구체적으로 말해서 연속체 위에서 인접한 조절유형과는 정적인 상관을 보이고 서로 멀리 떨어져 있는 동기들 간에는 부적 인 상관이 있다는 것이다(김덕진, 2010). Vallerand, Pelletier, Blais, Senecal 그리고 Vallieres(1992)는 스포츠 참여에서 무동기를 가진 참여자는 그들의 행동과 행동결과 사이에 어떤 기대도 할 수 없는 상황이라고 정의하였고 무동기에는 다음과 같은 4가지 유형이 있다고 하였다. 첫째는 ‘능력부족’으로 인한 무동기로 특정행동을 수행할 능력이 없을 경우에 해당한다. 둘째는 ‘전략미흡’으로 인한 무동기로 어떤 전략이 바람직한 결과를 이룩하는데 도움이 안 된다고 믿을 때 무동기 상태에 이른다. 셋째는 ‘노력회피’에 의해 초래되며 특정 행동이 너무 힘들기 때문에 어떠한 노력을 하지 않겠다고 생각할 때 나타나는 동기이다. 넷째는 ‘무기력 신념’으로 성취해야 할 과제가 너무도 벽차기 때문에 자신의 노력이 쓸모가 없다고 생각하는 것을 의미한다(김소연, 2006, 인용).

## 5. 운동몰입

몰입이란 단어는 처음 사용하였던 Csikszentmihalyi(1975)는 몰입 경험이란 일반적인 생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태를 이야기 한다. 이러한 상태는 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생되며 이것을 즐거운 상태라 하였다. 이처럼 스포츠나 여가 활동에 참여하는 사람들 중에는 몰입하여 시간이 가는 줄도 모르는가 하면 잠시 관여하였다가 조금씩 관심이 증가 되거나 곧 관심이 없어지는 경우를 흔히 볼 수 있다. 또한 Csikszentmihalyi(1993)는 삶의 고조되는 순간에 행동이 몰 흐르듯이 자연스럽게 이루어지는 느낌을 ‘몰입(Flow)’이라 표현한다.

심리적 이론과 연구에서 가장 결출하게 신봉되는 개념인 몰입은 비록 역경에 직면하더라도 실행과정에서 지속을 지지하는 요인들을 나타낸다. 본 연구에서 몰입구인을 사용하는 데는 몇 가지 이유가 있다. 첫째, 몰입의 개념은 직관적으로 호소력을 갖고 있고, 액면 타당도를 갖고 있다. 지속이면의 동기적

힘을 나타내기 위하여 스포츠에서 평범하게 쓰는 용어이다. 두 번째, 몰입은 건설한 이론적, 경험적 전통을 갖고 있다. 몰입구인은 직무환경, 정신적 관계, 로맨틱관계, 유토피언 공동체, 헌혈, 달리기와 같은 다양한 영역과 분야에서 개인적 참여를 설명하기 위하여 널리 사용되어 왔다. 세 번째 이유는 지속에 대한 다른 접근과는 반대로 몰입문헌이 이 행동과 기저 심리적 상태에 대한 보다 포괄적인 스포츠 관련 견해를 제공하고 있다고 생각한다. 몰입모델은 호의적인 조건뿐만 아니라 역경 하에서도 지속을 설명하며, 현존하는 스포츠심리학 연구를 통합하기 위하여 사용할 수 있다. 예를 들어, 청소년 스포츠 참여 동기와 중단 문헌으로부터의 기술적 자료는 몰입이라는 제목 하에서 잘 들어맞는다. 특히 우리의 전망으로부터 중요한 것은 이 접근법이 스포츠의 핵심적 동기변인 중 하나인 즐거움을 연구하기 위한 이론적 골조를 제공한다는 점이다.

한편, 운동행동의 심리적 결정요인을 이해하는 데 가장 호소력 있게 신봉되는 또 다른 개념이 바로 몰입(commitment)이다. 몰입에 대한 조작적 정의는 문헌에서 상당히 가변적이지만 본 연구에서는 지속적인 참여를 촉진하는 동기적 힘으로서 몰입을 정의하고, 몰입의 특성과 관련된 2가지 차원에서 몰입을 정의하고자 한다. 즉, 사람들은 두 가지 이유 때문에 운동에 몰입할 수 있다. 첫째, 사람들은 노력을 지속하길 원하기 때문에 지속적으로 운동참여에 몰두할 수 있으며, 둘째, 지속적인 참여를 해야만 하기 때문에 운동에 몰입할 수도 있다. Brickman (1987)의 용어를 빌리자면 전자는 원망적 지속, 후자는 당위적 지속에 해당된다. Brickman에 있어서 개인이 보고한 몰입수준은 개인에게 작용하는 모든 힘의 통합으로 간주하는데 본 연구에서도 이 견해와 일치하게 몰입을 지속 원망성이나 지속 당위성 중의 하나를 반영하거나 또는 이러한 두 힘의 결합을 반영하는 것으로 정의하고자 한다.

본 연구에서 원망적 몰입(want to commitment)은 지속 원망성을 의미하고, 운동참여 결심, 공약 및 각오를 의미하는 문항들로 측정되며, 기능적 몰입(functional commitment), 의지적 몰입(volitional commitment)이라고 부르기도 한다. 당위적 몰입(have to commitment)은 지속 당위성 또는 사회적 압력이나 제약을 의미한다. 운동을 하는 것이 의무라고 생각하거나 운동지속의 필요성을 느끼거나 일종의 의무로 생각하는 문항들로 측정이 되며, 비의지적 몰입(non-volitional commitment), 의무적 몰입(obligatory commitment)이라고 부르기도 한다.

## 6. 선행연구 고찰

### 1) 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입과의 관계

Dweck과 Leggett(1988)의 연구를 스포츠 장면에서 적용한 Sarrazin과 Biddle, Famose, Cury, Fox, Durand(1996)는 과제성향을 채택하는 학생이 자아성향의 학생보다 스포츠 능력에 대하여 증가된 믿음이 높다는 사실을 밝혀내어 운동능력의 본질에 관한 믿음과 상이한 목표들 간의 관계를 확인하였다. Biddle과 Soos, Chatzisarantis(1999)에서도 실제믿음의 하위요인(재능과 안정적)이 자아목표성향을, 증가된 믿음(학습과 향상)은 과제목표성향을 예측한다는 사실을 규명한바 있다.

구체적으로 Biddle 등(1999)은 증가믿음이 과제성향과 실제믿음은 자아성향과 밀접한 상관이 있다는 것을 확인하였으며, Biddle 등(2003)은 11-19세의 아동과 청소년들을 대상으로 운동 능력믿음에 대한 측정도구를 개발한 결과 성과 연령에 따라서 불변하는 다차원적인 믿음구조를 확인하였다. 이들은 준거 타당도를 확보하기 위하여 일련의 연구를 진행하면서, 능력믿음과 무동기 그리고 즐거움 결과변인과의 인과관계를 분석하여 증가믿음은 과제목표성향을 경유하여 간접적으로만 스포츠 무동기에 영향을 미친다는 점을 알아내었다. 반면 실제믿음은 직접적으로 무동기를 예측하였으며, 증가믿음과 과제성향은 아동과 청소년들의 신체활동의 즐거움을 직접적으로 예측하는 변인이라는 것을 확인함으로써 청소년들의 신체활동 결정요인들을 이해하는 데 있어서 운동능력 믿음과 성취목표의 중요성을 강조하였다

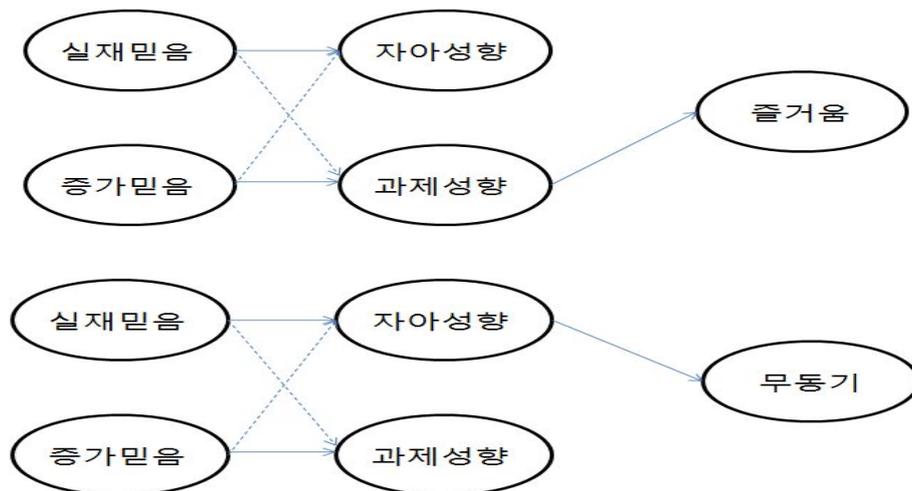


그림 2. Biddle, Wang, Chatzisarantis & Spray(2003)의 연구모형

최근 국내에서도 박중길(2009)이 능력에 대한 자기이론을 토대로 개발된 Biddle 등(2003)의 운동능력 개념 검사지를 무용 맥락으로 수정하여 그 구조적 타당성을 확인하고, 무용과 대학생들이 지각하는 능력 믿음과 목표성향, 지각된 유능감 및 내적동기간의 인과관계를 검증하였다. 그 결과 증가된 믿음은 과제성향을 강하게 예측하고 실제 믿음은 자아성향을 예측하였다. 증가된 믿음은 지각된 유능감에 직접적인 영향을, 과제성향을 매개로 간접효과를 주었다. 목표성향은 지각된 유능감에 직접 영향을 주지만 과제성향목표만이 지각된 유능감을 매개로 내적동기에 간접영향을 주었다.

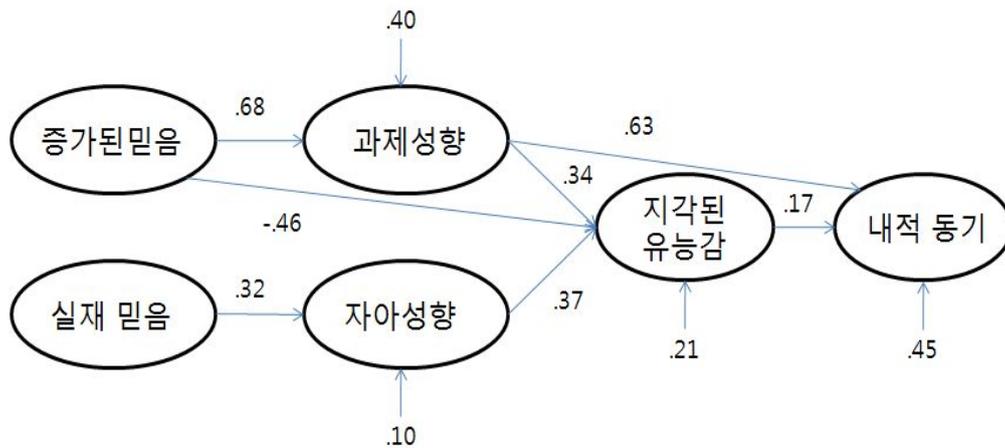


그림 3. 능력 믿음과 목표성향, 지각된 유능감 및 무용 내적동기간의 인과분석 수정모형 경로계수(박중길, 2009)

또한 중, 고교 및 대학운동선수들을 대상으로 스포츠능력 믿음과 행동조절 측정도구를 개발하여 능력 믿음, 성취목표 및 행동조절간의 구조적 관계를 분석한 연구(박중길, 김기형, 2010)에서도 증가된 믿음은 과제성향에 직접적으로 정적인 영향을 미치는 반면, 스포츠 능력이 고정되어 있어 쉽게 바뀌지 않고 부모로부터 타고난 재능이라고 보는 실제 믿음은 기대한 것과는 달리 자아성향에 직접적으로 영향을 미치지 않았다. 또한 과제성향목표는 자아성향목표에 비해 지각된 유능감에 더 크게 정적인 영향을 끼쳤으며, 운동선수들의 행동조절에 직접적으로 뿐만 아니라 지각된 유능감의 매개를 통해 간접적으로 영향을 끼쳤다(부분매개).

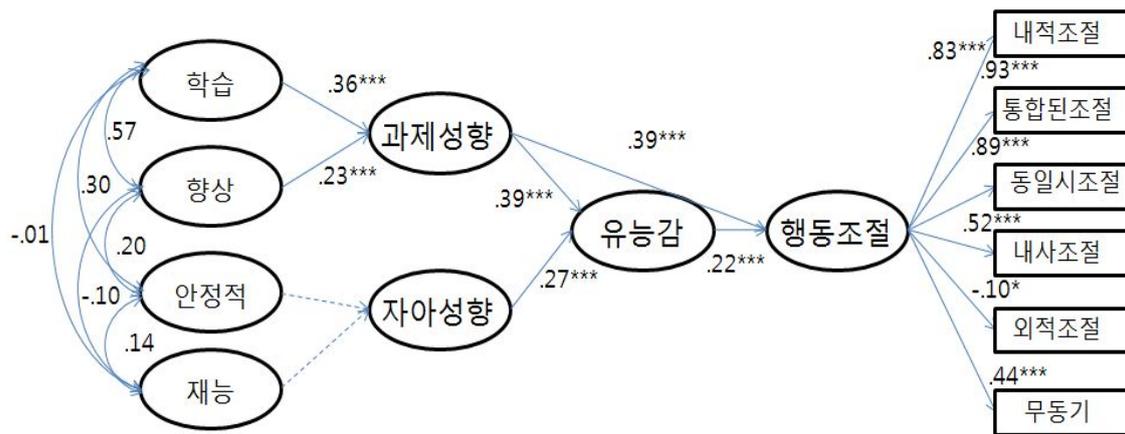


그림 4. 대학운동선수의 스포츠 능력민음, 성취목표 및 행동조절간의 2차 수정모형 경로 전체표본(박중길, 김기형, 2010)

양명환(2011)은 해양스포츠 참여자들의 대상으로 목표성향과 자기조절동기 및 인지적 동기결과와의 관계를 분석한 연구에서는 과제목표성향은 내재적 동기, 확인적 조절동기에는 정(+)적인 영향을 미치고 내사적 조절동기, 외적조절동기 및 무동기에는 부(-)적인 영향을 미치는 반면, 자아성향은 자기결정성이 낮은 내사적 조절동기, 외적조절동기 및 무동기와는 부(-)적인 상관이 있는 것으로 보고하였다. 또한 과제성향과 자아성향은 자신감에 직접적인 영향을 미치는 직접효과는 없고, 과제성향만이 자기결정성이 높은 내재적 동기, 확인적 조절동기를 경유하여 자신감에 간접효과를 미치는 것으로 나타났다고 보고하였다.

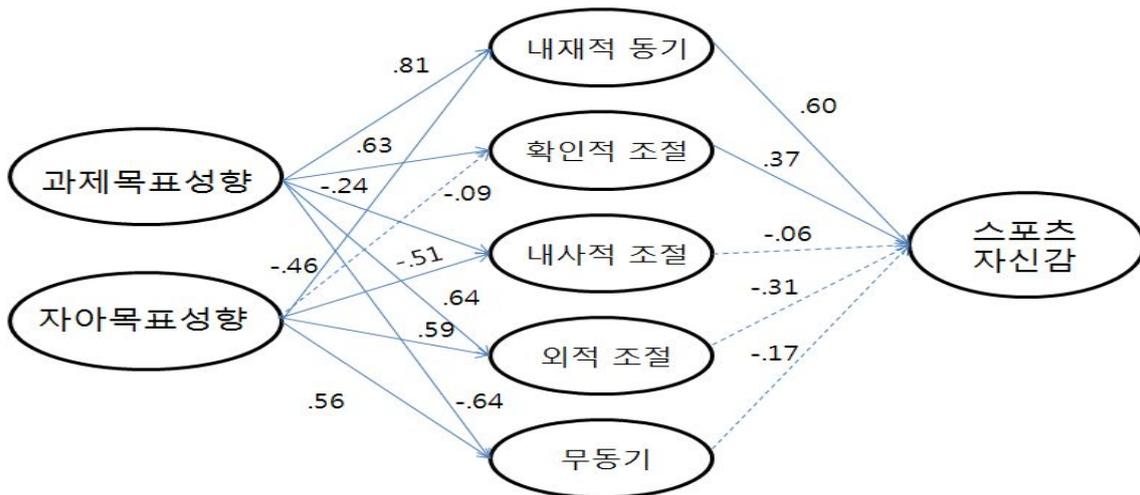


그림 5. 성취목표성향, 자기조절동기 및 스포츠 자신감 간의 관계(양명환, 2011)

이상 종합해보면, 이러한 능력믿음 → 성취목표성향 → 동기결과 변인간의 인과관계를 분석한 결과로부터 다음과 같은 연구문제를 도출할 수 있다. 즉, 증가된 믿음 → 과제성향 → 즐거움의 인과관계, 실제믿음 → 자아성향 → 무동기와의 인과관계를 갖는다는 점(Biddle, Wang, Chatzisarantis & Spray, 2003), 그리고 증가된 믿음 → 과제성향 → 행동조절간의 관계(박중길, 김기중, 2010), 과제성향 → 내재적 동기, 확인적 조절동기와의 인과관계, 자아성향 → 내사적 조절동기, 외적조절동기 및 무동기의 인과관계를 맺고 있다는 연구(양명환, 2011)로부터 다음과 같이 추론할 수 있다. 능력믿음과 성취목표성향 및 행동적 동기결과 간에도 순차적인 인과관계가 존재할 것이며, 능력 믿음과 성취목표성향에 행동적 결과간의 관계를 매개하는 중요한 변인이라는 것을 예측할 수 있다. 또한, 증가된 믿음 → 과제목표성향 → 자율적 동기(내재동기, 확인적 조절동기) → 운동몰입간의 정(+)의 상관이 있을 것이고, 실제믿음 → 자아성향 → 통제적 동기(내사적 조절동기, 외적조절동기 및 무동기)→운동몰입간에는 정(+)의 상관이 있을 것을 예측할 수 있을 것이다.

### Ⅲ. 연구 1

#### 1. 연구의 목적

연구 1의 목적은 청소년운동선수들을 대상으로 선행연구들에서 일관되게 지지되는 운동능력민음과 성취목표성향의 관계를 재현하고, 운동능력민음과 결과변인인 운동몰입간의 관계에서 성취목표성향의 매개효과를 검증하고자 하였다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구 1모형은 다음<그림 6>과 같다.

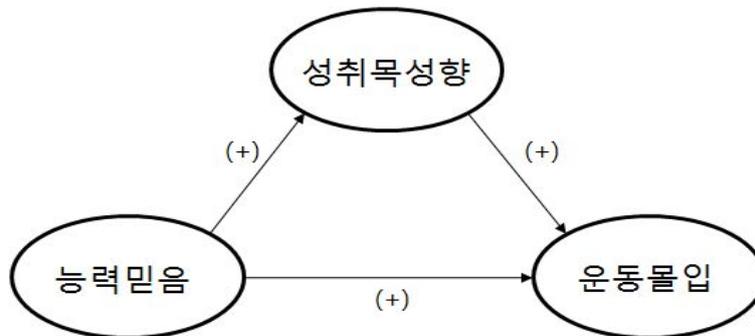


그림 6. 능력민음과 운동몰입의 관계에서 성취목표성향의 매개효과 모형

#### 2. 연구가설

본 연구의 목적을 해결하기 위해 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 증가민음은 과제성향과 운동몰입에 유의한 정(+의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 과제성향은 증가민음과 운동몰입 간의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

가설 3. 실재민음은 자아성향에 유의한 정(+의 영향을 미칠 것이고, 운동몰입에는 유의한 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 자아성향은 실재민음과 운동몰입 간의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

### 3. 연구방법

#### 1) 연구대상

본 연구의 대상자는 제주특별자치도에서 선수생활을 하는 중학교 이상 운동선수 320명이었다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며 질문지는 총 320부가 회수되었으나, 불성실하게 응답했다고 판단되는 9부의 자료를 제외하고 311명의 자료만을 유효 표본으로 선정하여 최종분석에 활용하였다. 연구대상자의 특성은<표 1>와 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	218(70.1)	311 (100.0)
	여자	93(29.9)	
학교급간	중학교	216(69.5)	311 (100.0)
	고등학교	47(15.1)	
	일반	48(15.4)	
종목	단체종목	106(34.1)	311 (100.0)
	대인종목	78(25.1)	
	개인종목	127(40.8)	

#### 2) 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수들의 인구사회학적 특성에 관한 항목 4문항, 운동능력민음에 관한항목은 12문항, 성취목표성향에 관한 항목은 13문항, 운동몰입에 관한 항목은 6문항으로 총 35문항으로 구성하였다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1) 학년(1), 종목(1), 경력(1)	4
운동능력믿음	실재믿음(6), 증가믿음(6)	12
성취 목표성향	과제성향(7), 자아성향(6)	13
운동몰입	의무몰입(3), 기능몰입(3)	6

(1) 운동능력 믿음

청소년 운동선수의 운동능력믿음을 측정하기 위해서는 중·고·일반 남녀 운동선수용으로 제작된 한국판 스포츠 능력믿음개념 검사지(박중길, 김기형, 2010)를 사용하였다. 이 검사지는 ‘지능의 암묵적 이론모형’(Dweck, 1986, 1999)을 바탕으로 스포츠와 체육상황에서 능력을 검사하기 위해 개발된 운동능력 개념검사지(CAAAQ-2: Biddle, Wang Chatzisarantis & Spray, 2003)이며 한국판으로 개발된 설문지이다. 원본 CMAAQ-2와 마찬가지로 12문항의 2차원 4요인(증가믿음=학습과 향상, 실재믿음=재능과 안정성)으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 응답하도록 되어있다(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다). 먼저 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 기능적으로 작용하지 못하는 1문항을 제거하여 최종적으로 요인적재치가 .50이상인 문항과 공통인자분산(communality)이 .40이상인 문항을 선별하여 주축요인분석과 oblimin 사각회전방식을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 증가믿음과 실재믿음 2요인의 구조가 확인되었다. 이 2요인 모델의 전체 설명변량은 57.4%로 나타났고, 증가믿음이 35.41%, 실재믿음이 22.01%로 나타났다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 증가믿음 .86, 실재믿음 .74로 양호하게 나타났다<표 3참조>. 본 연구에서는 운동능력믿음을 고차요인(higher order factor)에 한정하여 분석하였다. 즉, 원본척도에서 나타나는 학습과 향상, 재능과 안정성의 이차요인들을 포용하는 증가믿음과 실재믿음의 고차요인만을 대상으로 다른 변인과의 관계분석을 실시하였다.

표 3. 운동능력민음의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치		
	1	2	공통분
5. 내가 운동을 잘하기 위해서는 열심히 배우고 노력하는 것이 필요하다	.844	-.081	.712
9. 내가 노력한다면, 운동기량은 항상 향상될 것이다	.788	-.090	.621
6. 내가 운동을 열심히 한다면 운동기량은 항상 좋아지게 될 것이다	.753	-.146	.571
12. 내가 충분히 노력을 한다면 운동기량은 항상 나아질 것이다	.742	-.250	.576
8. 뛰어난 기량은 쌓기 위해서는 장기간의 연습과 노력이 필요하다	.727	.127	.576
2. 운동을 잘 하기 위해서는 필요한 기술을 배우고 꾸준한 연습이 요구된다	.695	-.030	.486
7. 운동을 잘하기 위해서는 운동능력을 가지고 태어날 필요가 있다	-.056	.834	.697
11. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 타고난 재능이 필요하다	-.065	.829	.689
4. 내가 운동을 잘하기 위해서는 열심히 배우고 노력하는 것이 필요하다	.168	.719	.584
3. 열심히 운동을 하더라도 내가 성취할 수 있는 기량은 거의 변화될 수 없을 것이다.	-.426	.549	.432
10. 나의 운동 기량을 변화시키는 것은 어려운 일이다	-.382	.520	.374
고유치	3.896	2.421	
설명변량	35.417	22.013	
누적변량	35.417	57.431	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.858	.744	

(2) 성취목표성향

성취목표성향에 대한 측정은 Duda와 Nicholls (1992)가 개발한 TEOSQ(Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire)를 김병준(2001)이 한국어로 번안하여 표준화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 국내 다수의 선행연구(김용규, 2008; 안주미, 2007; 정용각, 2008)를 통하여 타당도와 신뢰도가 입증된 척도로써 본 연구의 대상과 목적에 맞게 일부 자구수정과 보완을 하여 사용하였다. 이 질문지는 과제목표성향과 자아목표성향을 측정하는 13문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 척도에 응답하도록 되어있다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주축요인분석과 oblimin 사각회전방식을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시하지 못할 교차적재치를 보이는 1문항을 제거하고 11문항으로 구성된 2개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 59.18%로 나타났고, 요인별로는 과제성향이 40.16%, 자아성향은 19.02%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 과제성향 .88, 자아성향 .80으로 양호하게 나타났다<표 4 참조>.

표 4. 성취목표성향의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치		
	과제성향	자아성향	공통성
8. 정말로 열심히 연습할 때	.827	.176	.540
10. 무엇인가를 배우고 좀 더 많이 연습을 할 때	.804	.113	.609
7. 땀 흘려 노력해서 새로운 기술을 배울 때	.799	.217	.546
12. 배운 운동기술을 제대로 했다고 여겨질 때	.771	.314	.456
13. 최선을 다할 때	.759	.184	.708
2. 새로운 기술을 배우고 더 많이 연습할 때	.732	.125	.639
5. 재미있는 무엇인가를 배울 때	.650	.337	.685
6. 다른 애들은 실수를 하지만, 나는 그렇지 않을 때	.154	.839	.546
3. 내 동료보다 더 잘할 때	.376	.757	.655
9. 나 혼자서 득점을 거의 다 할 때	.280	.733	.530
4. 남들이 나 만큼 못 할 때	-.057	.699	.610
11. 내가 일등을 하거나 제일 잘 할 때	.385	.695	.576
고유치	4.819	2.283	
설명변량	40.158	19.024	
누적변량	40.158	59.183	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.881	.800	

### (3) 운동몰입

운동몰입은 Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt와 Keeler(1993)의 몰입모형을 참고로 하여 운동몰입척도(Exercise Commitment Scale: ECS)를 제작한 Wilson, Rodgers, Carpenter, Hall, Hardy 및 Fraser (2004)의 척도를 활용하였다. 이 운동몰입척도는 운동몰입을 결정하는 6가지의 결정요인들(개인 투자, 참여대안, 참여기회, 사회적지지, 사회적 제약 및 만족도)과 몰입차원(기능적 몰입과 의무적 몰입)을 포함하고 있는데, 본 연구에서는 운동몰입의 2차원을 사용하였다. 기능적 몰입(functional commitment)은 “나는 운동을 계속하려고 작정(결심)하였다.”, “나는 운동에 전념할 각오를 하였다.”, “나는 운동을 계속하기로 공약하였다”의 3문항으로 이루어지며, 의지적 몰입(volitional commitment), 원망적 몰입(Want to commitment)이라고 부르기도 한다. 의무적 몰입(obligatory commitment)은 “나는 계속 운동을 하는 것이 의무라고 생각한다.”, “나는 운동을 지속할 필요성이 있다고 느낀다.”, “나는 나에게 운동은 일종의 의무이다.”의 3문항으로 구성되어 있으며, 비의지적 몰입(non-volitional commitment), 당위적 몰입(have to commitment)이라고 부르기도 한다. 원 척도에서는 10점 척도(1:전혀 그렇지 않다. 10:매우 그렇다)로 측정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 다른 척도들과의 관계를 고려하여 5점 척도로 측정하였다. 번안된 문항들에 대하여 주성분분석을 통하여 문항간 상관행렬표를 뽑아본 결과, 전체 설명변량의 78.45%를 설명하는 하나의 요인이 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .94으로 높게 나타났다. 또한 선행연구(Wilson 등, 2004)와 일치하게 운동몰입을 2요인구조로 구분하기 위하여 요인의 수를 2로 지정하고 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용한 요인분석을 실시한 결과, 전체 변량의 51.21%를 설명하는 기능적 몰입과 38.23%를 설명하는 의무몰입으로 분류할 수 있었다. 기능적 몰입의 신뢰도계수는 .94로 나타났고, 의무적 몰입의 신뢰도계수는 .88로 나타났다.

### 3) 연구절차

본 연구의 자료수집은 2011년 4월 18일~4월 28일까지 이루어졌으며, 본 연구는 학교와 경기장, 훈련장을 직접 방문하여 감독 및 코치와 체육담당 교사에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가 기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 320부였으며, 완성된 질문지는 바로 회수하였다.

#### 4) 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 12.0 통계프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 사용하였으며 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's alpha 값을 구하였다. 셋째, 운동능력민음과 성취목표성향 및 운동몰입 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 다중회귀분석을 실시하였다.

또한 매개변인의 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법을 사용하였으며, 매개효과 검증방법으로 Aroian test를 실시하였다. 매개효과를 검증하는 대표적인 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 test(Mackinnon, Lockwood, Hoffman, West, Sheets, 2002)를 사용하였다. 구체적인 Aroian Test 공식은 다음과 같다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{SEa^2 \cdot SEb^2 + b^2 \cdot SEa^2 + a^2 \cdot SEb^2}} \quad (\text{공식 1})$$

(공식 1)에서,

a: 독립변수 → 매개변수의 비표준화 회귀계수

b: 매개변수 → 종속변수의 비표준화 회귀계수

SEa<sup>2</sup>: 독립변수 → 매개변수의 표준오차

SEb<sup>2</sup>: 매개변수 → 종속변수의 표준오차를 가리킨다.

#### 4. 연구결과

##### 1) 연구 변인들의 기술통계량

<표 5>에 나타난 바와 같이 운동능력민음의 하위요인인 증가민음은 실재민음과 유의한 부(-)의 상관을 나타냈으며, 과제성향, 자아성향, 운동몰입 기능몰입 및 의무몰입과는 유의한 정(+)의 상관을 나타내었다. 또한 실재민음은 자아성향과는 유의한 정(+)의 상관을 나타냈으며, 과제성향, 운동몰입, 기능몰입, 의무몰입과는 유의한 부(-)의 상관을 나타냈다. 성취목표성향의 하위요인인 과제성향은 자아성향과 운동몰입, 기능몰입 및 의무몰입과 유의한 정(+)의 상관을 나타냈으며, 자아성향은 운동몰입, 의무몰입과 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났으나, 기능몰입에는 통계적으로 유의하지 않았다. 운동몰입은 하위요인인 기능몰입과 의무몰입에 매우 높은 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 기술통계량을 보더라도 증가민음과 과제성향의 평균값이 높게 나타났으며, 기능몰입, 운동몰입, 의무몰입, 자아성향, 실재민음 순으로 낮게 나타났다. 표준편차에서도 증가민음과 과제성향이 가장 낮게 나타났으며, 실재민음, 자아성향, 운동몰입, 기능몰입, 의무몰입의 순으로 변산도가 높게 나타났다.

표 5. 운동능력민음, 성취목표성향 및 운동몰입 상관관계

	증가민음	실재민음	과제성향	자아성향	운동몰입	기능몰입	의무몰입
증가민음	1.000						
실재민음	-.179**	1.000					
과제성향	.555**	-.204**	1.000				
자아성향	.136*	.142*	.317**	1.000			
운동몰입	.485**	-.302**	.518**	.113*	1.000		
기능몰입	.487**	-.357**	.531**	.103	.950**	1.000	
의무몰입	.429**	-.210**	.446**	.112*	.941**	.789**	1.000
평균	4.31	2.83	4.08	3.44	3.70	3.77	3.64
표준편차	.64	.80	.71	.84	.99	1.09	1.01

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

변인들 간의 상관관계를 살펴볼 때, 각 변인간의 상관성이 유의미하고 적절한 수준으로 매개효과 검증에 위한 조건이 충족되기 때문에 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 절차를 이용하여 운동 능력민음과 운동몰입 간의 관계에서 성취목표성향의 매개효과를 검증하였다. 이 절차는 3개의 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하는데, 매개효과를 입증하려면 다음의 3가지 조건이 충족되어야 한다. 첫째, 첫 번째 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 두 번째 회귀방정식에서 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 세 번째 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이때 종속변인에 대한 독립변인의 영향력은 두 번째 단계에서 관찰된 영향력보다 감소하여야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 3 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.

먼저 회귀분석을 실시하기 전에 회귀분석의 가정을 점검하기 위하여 잔차분석을 실시하였다. 잔차를 Y축, 독립변수 값을 X축으로 하여 Scatter Plot을 작성하였을 때 평균값 0을 중심으로 무작위적으로 흩어져 있으므로 선형회귀분석이 적합하다는 선형성 가정이 충족되었다. 정규분포의 가정도 충족되었으며, 표준화된 잔차를 Y축, 표준화된 예측치를 X축으로 산점도를 작성한 결과 그 형태가 평균값 0을 중심으로 같은 크기로 무작위적으로 흩어져 보이기 때문에 회귀모형의 가정인 동분산성도 만족한 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 점검한 Durbin-Watson의 D통계량은 2.0에 가까워 자기상관 관계 (autocorrelation)가 없으므로 잔차가 서로 독립적임을 확인하였다. 따라서 회귀분석을 적용하는데 큰 무리가 없는 것으로 판단하였다.

## 2) 증가민음과 운동몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과

증가민음과 운동몰입 간의 관계에서 과제성향의 매개효과를 검증한 결과가 <표 6>이다. 먼저 운동 능력민음 중 증가민음을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 과제성향을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음은 과제성향에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 (Beta=.555,  $p<.000$ ) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 증가민음을 독립변인으로 투입하고 운동몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음이 운동몰입(Beta=.482,  $p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 세 번째는 증가민음과 과제성향을 동시에 독립변인으로 투입하고 운동몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에

서 증가믿음이 운동몰입(Beta=.286,  $p<.000$ )에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 과제성향이 운동몰입에도 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계( $\beta=.482$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=.286$ )에서의 증가믿음이 운동몰입에 미치는 영향력이 감소하였기 때문에 증가믿음과 운동몰입의 관계에서 과제성향이 매개 효과를 갖는 것으로 해석할 수 있다.

표 6. 증가믿음과 운동몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과

단계	경로	B	S.E.	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	증가믿음→과제성향	.616	.053	.555	11.715(.000)	.308	137.250***
2	증가믿음→운동몰입	.758	.078	.482	9.756(.000)	.235	95.175***
3	증가믿음→운동몰입	.447	.088	.286	5.083(.000)	.325	74.105***
	과제성향→운동몰입	.506	.079	.359	6.386(.000)		

보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 5.59의 Z값이 산출되어  $p=.001$ 수준에서 과제성향의 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있었다. 이러한 매개효과를 도식화한 것이 <그림 7>이다.

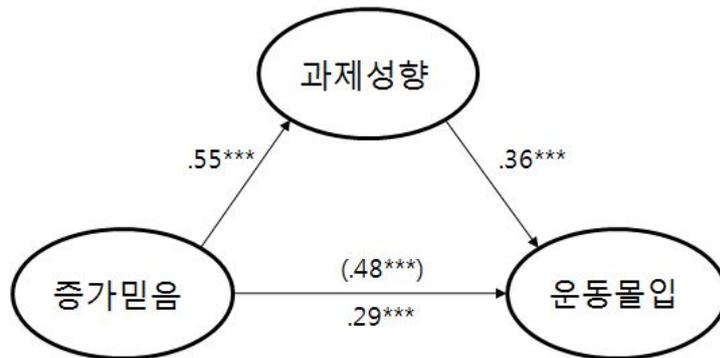


그림 7. 증가믿음과 운동몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 도형

부수적으로 운동몰입은 기능적 몰입과 의무적 몰입으로 세분화 될 수 있기 때문에 운동몰입의 하위 요인인 기능몰입과 의무몰입을 종속변인으로 하여 매개효과 분석을 하였다.

증가민음과 기능몰입 간의 관계에서 과제성향의 매개효과를 검증한 결과가 <표 7>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 운동능력민음 중 증가민음을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 과제성향을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음은 과제성향에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써(Beta=.555,  $p < .000$ ).

표 7. 증가민음과 기능몰입간의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과

단계	경로	B	S.E.	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	증가민음→과제성향	.616	.053	.555	11.715(.000)	.308	137.250***
2	증가민음→기능몰입	.835	.085	.487	9.800(.000)	.237	96.032***
3	증가민음→기능몰입	.477	.096	.278	4.982(.000)	.335	77.658***
	과제성향→기능몰입	.582	.086	.376	6.743(.000)		

첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 증가민음을 독립변인으로 투입하고 기능몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음이 기능몰입(Beta= .487,  $p < .000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 증가민음과 과제성향을 동시에 독립변인으로 투입하고 기능몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음이 기능몰입(Beta=.278,  $p < .000$ )에 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 과제성향이 기능몰입에도 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났으므로 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계( $\beta=.487$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=.278$ )에서의 증가민음이 기능몰입에 미치는 영향력을 감소하였기 때문에 증가민음과 기능몰입의 관계에서 과제성향이 매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 5.83의 Z값이 산출되어  $p=.001$ 수준에서 과제성향의 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 이러한 결과를 도식화한 것이 <그림 8>이다.



그림 8. 증가민음과 기능몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 도형

또한, 증가민음과 의무몰입간의 관계에서 과제성향의 매개효과를 검증한 결과가 <표 8>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 운동능력민음 중 증가민음을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 과제성향을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음은 과제성향에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써(Beta=.555,  $p < .000$ ) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째, 증가민음을 독립변인으로 투입하고 의무몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음이 의무몰입(Beta=.429,  $p < .000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 증가민음과 과제성향을 동시에 독립변인으로 투입하고 의무몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 증가민음이 의무몰입(Beta=.262,  $p < .000$ )에 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 과제성향이 의무몰입에도 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계( $\beta = .429$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta = .262$ )에서의 증가민음이 의무몰입에 미치는 영향력을 감소하였기 때문에 증가민음과 기능몰입의 관계에서 과제성향이 매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

표 8. 증가민음과 의무몰입간의 관계에서 과제성향의 매개효과 검증결과

단계	경로	B	S.E.	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	증가민음→과제성향	.616	.053	.555	11.715(.000)	.308	137.250***
2	증가민음→의무몰입	.682	.082	.429	8.345(.000)	.184	69.632***
3	증가민음→의무몰입	.417	.094	.262	4.412(.000)	.246	50.343***
	과제성향→의무몰입	.430	.085	.300	5.052(.000)		

보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 4.62의 Z값이 산출되어  $p<.001$ 수준에서 과제성향의 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 이러한 결과를 도식화하면 <그림 9>이다.



그림 9. 증가민음과 의무몰입의 관계에서 과제성향의 매개효과 도형

### 3) 실재민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증결과

실재민음과 운동몰입 간의 관계에서 자아성향의 매개효과를 검증한 결과가 <표 9>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 운동능력민음 중 실재민음을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자아성향을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음은 자아성향에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써( $\beta=.142, p<.012$ ) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 실재민음을 독립변인으로 투입하고 운동몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음이 운동몰입( $\beta=-.302, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타나 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 세 번째는 실재민음과 자아성향을 동시에 독립변인으로 투입하고 운동몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음이 운동몰입( $\beta=-.325, p<.000$ )에 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고, 자아성향이 운동몰입에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건까지는 충족되었지만, 이상의 3가지 조건이 충족된 뒤에 두 번째 단계( $\beta=-.302$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=-.325$ )에서의 실재민음이 운동몰입에 미치는 영향력이 더 높게 나타났기 때문에 실재민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향이 매개효과를 갖지 않는 것으로 나타났다.

표 9. 실재민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증결과

단계	경로	B	S.E.	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	실재민음→자아성향	.150	.060	.142	2.513(.012)	.020	6.314*
2	실재민음→운동몰입	-.378	.068	-.302	-5.578(.000)	.091	31.116***
3	실재민음→운동몰입	-.406	.068	-.325	-6.006(.000)	.116	20.261**
	자아성향→운동몰입	.188	.064	.159	2.939(.004)		

보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 1.86의 Z값이 산출되어 자아성향의 매개효과가 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 도식화한 것이 <그림 10>이다.

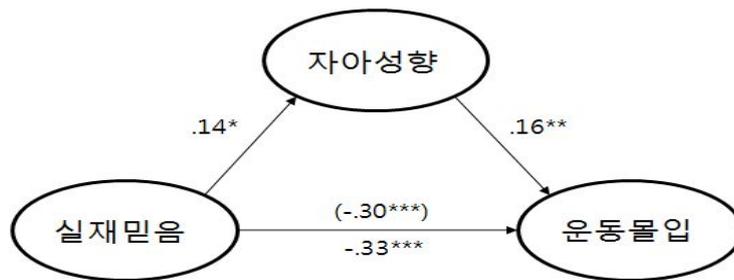


그림 10. 실재민음과 운동몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 도형

증가민음에서와 마찬가지로 운동몰입을 기능적 몰입과 의무적 몰입으로 세분화 될 수 있기 때문에 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입을 종속변인으로 하여 부수적인 매개효과 분석을 하였다. 실재민음과 기능몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과를 검증한 결과가 <표 10>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 운동능력민음 중 실재민음을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자아성향을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음은 자아성향에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써(Beta=.142, p<.012) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 실재민음을 독립변인으로 투입하고 기능몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음이 기능몰입(Beta= -.357, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미쳤으므로 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 세 번째는 실재민음과 자아성향을 동시에 독립변인으로 투입하고 기능몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방

정식에서 실재민음이 기능몰입(Beta=-.379, p<.000)에 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타나 세 번째 조건까지는 충족되었다. 그러나 두 번째 단계( $\beta=-.357$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=-.379$ )에서의 실재민음이 기능몰입에 미치는 영향력이 더 높게 나타났기 때문에 실재민음과 기능몰입의 관계에서 자아성향이 유의한 매개효과를 갖지 않는 것으로 해석할 수 있다.

표 10. 실재민음과 기능몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증결과

단계	경로	B	S.E.	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	실재민음→자아성향	.150	.060	.142	2.513(.012)	.020	6.314*
2	실재민음→기능몰입	-.489	.073	-.357	-6.712(.000)	.127	45.057***
3	실재민음→기능몰입	-.519	.073	-.379	-7.144(.000)	.151	27.431**
	자아성향→기능몰입	.203	.069	.156	2.947(.003)		

보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 1.82의 Z값이 산출되어 자아성향의 매개효과가 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 도식화한 것이 <그림 11>이다.

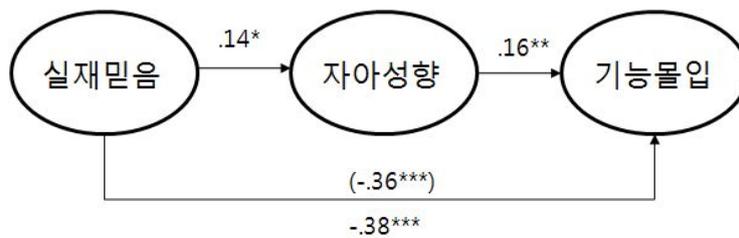


그림 11. 실재민음과 기능몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 도형

또한 실재민음과 의무몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과를 검증한 결과가 <표 11>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 운동능력민음 중 실재민음을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자아성향을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음은 자아성향에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써(Beta=.142, p<.012) 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 실재민음을 독립

변인으로 투입하고 의무몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음이 의무몰입(Beta= -.210,  $p<.000$ )에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 실재민음과 자아성향을 동시에 독립변인으로 투입하고 의무몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 실재민음이 의무몰입(Beta=-.230,  $p<.000$ )에 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타나 세 번째 조건까지는 충족되었다. 그러나 이상의 3가지 조건이 충족되기는 하였지만 실재민음이 의무몰입에 미치는 영향력이 두 번째 단계( $\beta=-.210$ )에서 보다 세 번째 단계( $\beta=-.230$ )에서 더 높게 나타났기 때문에 실재민음과 의무몰입의 관계에서 자아성향이 매개효과는 유의하지 않는 것으로 해석할 수 있다.

표 11. 실재민음과 의무몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E.	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	실재민음→자아성향	.150	.060	.142	2.513(.012)	.020	6.314*
2	실재민음→의무몰입	-.267	.071	-.210	-3.771(.000)	.044	14.236***
3	실재민음→의무몰입	-.293	.071	-.230	-4.136(.000)	.064	10.598**
	자아성향→의무몰입	.173	.067	.144	2.588(.010)		

보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해서 Aroian test를 실시한 결과, 1.71의 Z값이 산출되어 자아성향의 매개효과가 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 도식화한 것이 <그림 12>이다.

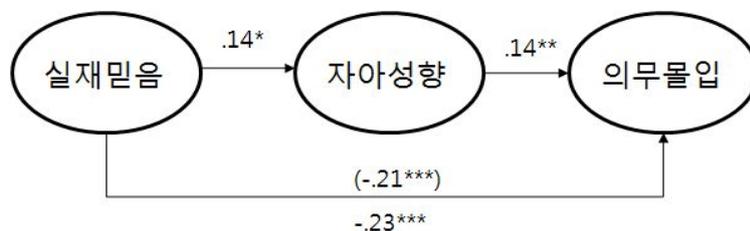


그림 12. 실재민음과 의무몰입의 관계에서 자아성향의 매개효과 도형

## 5. 논의

능력을 지각하는 믿음체계가 성취목표성향에 차별적인 영향을 주고 이어서 노력투입, 즐거움, 무동기 등의 결과변인을 예측하는데 있어서 중요한 예측변인이 된다는 사실은 여러 연구를 통하여 입증되고 있다.

능력에 대한 암묵적 믿음과 성취목표성향과의 관계를 다룬 선행연구들은 증가믿음과 과제성향, 실제 믿음과 자아성향 간에는 유의한 상관이 존재한다는 것을 일관되게 보고하고 있다(이경환, 김승재, 2010; 박중길, 2009; 박중길, 김기형, 2010; Biddle 등, 2003; Dweck & Leggett, 1988; Ommundsen, 2004; Sarrazin 등, 1996). 또한 개인의 믿음체계가 목표성향, 자기조절, 노력, 성취 및 즐거움과 상관이 있다는 것을 보고하고 있다. 그러나 운동 능력믿음과 운동몰입 간의 관계, 그리고 능력믿음과 운동몰입 간의 관계에서 과제성향이나 자아성향이 어떠한 매개역할을 하는지에 대한 연구는 아직 발표되지 않은 상태이다. 따라서 본 연구의 첫 번째 목적은 운동 능력믿음과 성취목표성향 간의 관계를 재현하는 것이며, 두 번째 목적은 운동능력믿음과 운동몰입간의 관계에서 성취목표성향의 차별적인 매개효과를 검증하는 것이었다.

자료 분석 결과, 운동능력믿음의 하위요인인 증가믿음은 과제성향에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미쳤고, 운동몰입에도 정(+)의 영향을 미쳤으며, 과제성향은 운동몰입에 직접적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 Sarrazin 등(1996), Biddle 등(1999), Wang과 Biddle(2003)이 노력을 통해서 운동능력이 향상된다는 증가믿음과 안정적이라는 실제믿음이 각각 과제성향과 자아성향을 예측한다고 보고한 선행연구들과 일치하는 결과이다. 또한 숙달성향과 능력 향상믿음은 운동지속에 유의한 영향을 미친다고 한 황진(2011)의 연구와도 일치하는 결과이다.

또한 증가믿음은 과제성향을 경유하여 운동몰입에 정(+)의 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입을 투입한 결과에서도 운동몰입과 동일한 매개효과가 나타났다. 이 결과는 Wang과 Biddle(2003)의 연구결과와 일치하는 것이다. 이들의 연구에서는 내적동기가 지각된 유능감을 통하여 과제목표성향과 직접효과, 간접효과를 모두 갖는 것으로 나타났다. 본 연구에서의 몰입수준은 지속 이면의 동기적 힘으로서 작용하는 심리적 개념으로서, 운동지속, 노력 및 노력을 하지 않는 무동기를 예측할 수 있는 변인이기 때문에 내적동기와 유사하게 해석할 수 있다고 판단하였다. 또한 이 결과는 박중길(2009)의 연구에서 증가믿음이 지각된 유능감에 직접 영향을 미치고, 과제성향을 매개로 하여 지각된 유능감에 간접효과를 유발한다는 결과와도 일치하는 결과이다.

요약하면, 운동몰입은 능력이 변화하고 노력에 의해서 향상될 수 있다는 견해를 가진 운동선수들이

과제목표성향을 견지하였을 때 발생될 가능성이 높다는 것을 말해주는 결과이다.

실재믿음과 운동몰입과의 관계에서 자아성향의 매개효과를 검증한 결과에서는 실재믿음이 자아성향에 직접적인 정(+)<sup>1</sup>의 유의한 영향을 미쳤고, 자아성향도 운동몰입에 직접적인 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 실재믿음이 운동몰입에 부(-)<sup>1</sup>의 직접영향을 미치고 있으나, 자아성향을 경유하여 운동몰입에 간접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 다시 말해서 실재믿음과 운동몰입간의 관계에 있어서 자아성향은 유의한 매개역할을 하지 못하는 것으로 나타났다. 이 결과는 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입에서도 동일하게 나타났다. 이것은 Biddle 등(2003)의 11-19세 아동과 청소년들 대상으로 학습을 통해 향상되는 증가믿음은 즐거움 결과변인과 밀접한 관련이 있고, 실재믿음은 직접적으로 무동기를 예측하는 변인이라고 보고한 결과와 부분적으로 일치하고 있다. 이 결과는 자아성향만이 지각된 유능감을 통해서 내적동기를 유의하게 매개하는 변인이라는 사실을 발견한 박중길(2009)의 연구와는 불일치하는 결과이다. 박중길 또한 과제성향도 지각된 유능감에 유의한 영향력을 행사하였기 때문에 내적동기에도 의미 있는 매개역할을 할 것으로 예측하였지만, 기대한 결과를 얻지 못하였다. 그는 수정모형 평가를 통하여 통계적인 유의수준에는 못 미치나 과제성향만이 지각된 유능감을 매개로 내적동기에 간접영향을 주는 것으로 보고하였다.

결국, 운동능력이 고정되어 있고 타고난 것이라고 지각하는 운동선수들이 자아목표성향을 높게 가지고 있을 때 운동몰입 수준은 향상될 수는 있으나, 능력이 고정되었다고 믿는 실재견해가 높은 선수일수록 운동몰입 수준이 낮다는 사실을 알아야 할 것이다.

전체적으로 볼 때 운동선수들이 지각하는 운동능력믿음은 성취목표성향에 중요한 선행변인 역할을 하고 있음을 확인하였고, 또한 운동능력믿음과 성취목표성향은 운동몰입을 예측하는 중요한 변인임을 확인하였으며, 마지막으로 운동선수들이 지각하는 운동능력믿음과 운동몰입간의 관계에서는 과제성향이 중요한 매개역할을 한다는 의미 있는 결과를 도출하였다.

이상 결과를 종합해보면, 증가믿음은 과제성향을 예측하는 변인이며, 실재믿음은 자아성향을 예측하는 변인으로 확인되었다. 또한 증가믿음은 과제성향을 매개하여 운동몰입에 간접효과를 주었으나, 실재믿음은 자아성향을 매개하여 운동몰입에 부적인 영향을 주었다. 따라서 이러한 결과는 운동과 스포츠 맥락에서 운동몰입을 극대화시키기 위해서는 노력을 통해 능력이 향상된다고 믿는 증가믿음을 가지고, 새로운 기술을 배우고 더 많이 연습하려는 자신의 유능성을 발달시키려는 목표성향을 가져야 몰입수준을 더 높게 극대화시킬 수 있다는 점을 시사하고 있다.

그러나 이러한 결과에도 불구하고 해결되지 못한 문제점이 있다. 선행연구들(박중길 등, 2010; Biddle 등, 2003)은 대개 운동능력믿음→목표성향→동기간의 관계규명에 초점이 맞추어져 있고, 유능성 지각

의 조절효과를 명확하게 규명하지 못하고 있는 점이 제한점으로 지적할 수 있다. 결국 이들 선행연구들은 능력 속성에 대한 믿음체계와 목표성향 및 인간의 행동을 유발하여 지속하는데 관여하는 동기과정에 대해서만 언급이 되어있고, 동기의 결과로 나타나는 인지적, 정서적, 행동적 변화를 분석하지 못하였다는 한계점을 지니고 있다고 지적할 수 있다. 이 점을 보완하기 위하여 연구 1에서는 운동몰입이라는 인지적 결과변인을 추가하여 분석하였지만 동기변인을 다루지 못함으로써 운동능력믿음→성취목표성향→자기조절동기→동기결과 변인의 관계를 분석하지 못한 점 또한 중요한 한계점으로 지적할 수 있다.

따라서 연구 2에서는 연구 1에서 규명된 운동능력 믿음→목표성향→운동몰입 간의 관계에서 자기조절동기 변인을 추가하여 선행변인과 결과변인간의 관계에서 동기가 어떠한 역할을 하는지를 검증하고자 한다. 구체적으로 증가믿음→과제성향→자율적 동기간의 관계 규명과, 실제믿음→자아성향→통제적 동기→운동몰입 간의 관계를 규명하고자 하고자 하였다.

## IV. 연구 2

### 1. 연구목적

연구 2는 연구 1의 결과를 바탕으로 자기결정이론의 틀을 이용하여 자기조절에 따른 동기 요인을 파악하여, 운동능력믿음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 인과관계를 분석하는 데 있다.

연구 2에 설정한 구체적인 연구모형은 다음 <그림 13>과 같다.

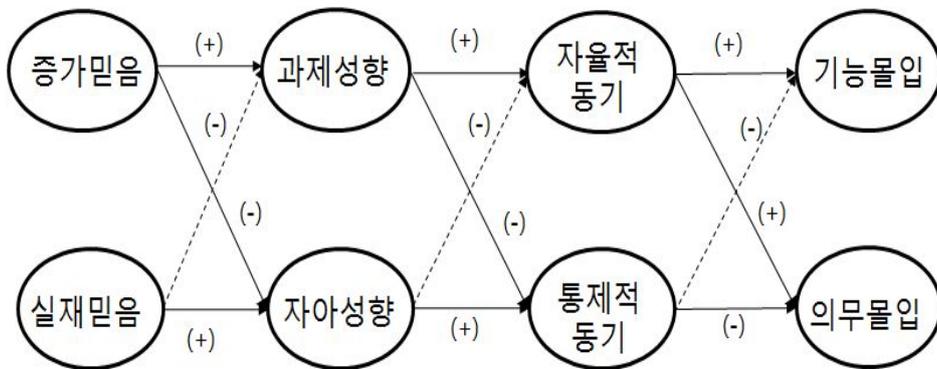


그림 13. 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 경로모형

### 2. 연구가설

가설 1. 운동능력믿음 중 증가믿음은 과제목표성향에 정(+)의 영향을 미칠 것이며, 실재믿음은 자아성향에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 성취목표성향 중 과제목표성향은 자율적 동기에 정(+)의 영향을, 자아성향은 통제동기에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 자기조절동기의 자율적 동기는 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 운동능력믿음 중 증가믿음은 성취목표성향을 경유하여 자율적 동기에 간접효과를 미칠 것이다.

가설 5. 운동능력민음 중 증가민음은 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 운동몰입에 간접효과를 미칠 것이며, 성취목표성향 중 과제목표성향은 자기조절동기를 경유하여 운동몰입에 간접 효과를 미칠 것이다.

### 3. 연구방법

#### 1) 연구대상

본 연구의 대상은 제주특별자치도와 광주광역시, 대전광역시를 소재하고 있는 고등학교와 대학, 일반 운동선수들을 대상으로 유목적 표집(Purposive sampling)방법으로 표집 하였다. 설문지는 총 380부가 회수되었으나, 불성실하게 응답했다고 판단되거나 무기입된 자료를 제외한 340명의 자료만을 유효표본으로 선정하여 최종분석에 활용하였다.

표 12. 연구대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	223(65.6)	340
	여자	117(34.4)	(100,0)
학교급간	고등학교	249(73.2)	340
	대학교	88(25.9)	(100.0)
	일반	3(.9)	
종목	단체종목	4(1.2)	340
	대인종목	175(51.4)	(100.0)
	개인종목	161(47.4)	

#### 2) 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수들의 인구사회학적 특성에 관한 항목 4문항, 운동능력민음에 관한 항목 12문항, 성취목표성향에 관한 문항 13문항, 동기에 관한 항목 20문항, 운동몰입에 관한 항목 6문항으로 총 55문항으로 구성하였다.

표 13. 설문지의 주요 구성내용

구성 지표	구성 내용	문항 수
인구 사회적 특성	성별(1), 학년(1), 종목(1), 경력(1)	4
운동능력믿음	실재믿음(6), 증가믿음(6)	12
성취목표성향	과제성향(7), 자아성향(6)	13
자기조절동기	내재적동기(4), 확인적 조절(4), 내사적 조절(4), 외적조절(4), 무동기(4)	20
운동몰입	의무몰입(3), 기능몰입(3)	6

(1) 운동능력믿음

운동능력믿음을 측정하기 위한 측정도구는 연구 1의 운동능력믿음 측정도구를 사용하였다. 연구2의 자료에서도 증가믿음과 실재믿음 2요인 구조가 확인되었으며, 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 증가믿음 .849 실재믿음 .636로 양호하게 나타났다.

(2) 성취목표 성향

성취목표성향을 측정하기 위한 측정도구는 연구 1과 같다. 연구 2에서는 2문항을 제거하고 11문항으로 구성된 2개의 요인을 확인하였다. 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 과제목표성향 .861 자아목표성향은 .680로 양호하게 나타났다.

(3) 자기조절동기

동기는 자기결정성 이론의 개념적 틀을 사용하고 있는 선행연구(Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Pelletier, Fortier, Tuson, Brière, & Blaes, 1995)를 바탕으로 양명환(2004)이 개발한 13문항의 레저스포츠츠동기척도(Leisure Sport Motivation Scale; LSMS)와 BREQ-2, (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2, Wilson & Rodgers, 2004)를 참고로 하여 20문항의 동기척도를 사용하였다. 내재적 동기, 확인적 조절, 내사적 조절, 외적조절과 무동기요인들은 각 4문항씩 총 20문항의 5개 하위척도로 구성되어 있으며, 7점 Likert-type 평정척도를 사용하여 측정하였다(전혀 그렇지 않다=1점~매우 그렇다=7점). 먼저 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 기능적으로 작용하지 못하는 4문항을 제거하여 최종적으로 요인적재치가 .50이상인 문항과 공통인자분산(communality)이 .40이상인

문항을 선별하여 주축요인분석과 oblimin 사각회전방식을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 과제성향과 자아성향 5요인 구조가 확인되었지만 본 연구에서는 자기조절동기를 고차요인(higher order factor)에 한정하여 분석하였다. 즉, 원본척도에서 나타나는 5개요인을 이차요인들을 포용하는 자율적 동기와 통제적 동기의 고차요인만을 대상으로 다른 변인과의 관계분석을 실시하였다. 그 결과, 모델의 전체 설명변량은 52.6%로 나타났고, 자율적 동기는 33.9%, 통제적 동기는 18.7%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율적 동기 .84, 통제적 동기 .87로 양호하게 나타났다<표 14 참조>.

표 14. 자기조절동기의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	기술통계량			요인 적재치		
		M(SD)	왜도	첨도	1	2	공통분
자율적 동기	자율11.	4.82(1.41)	-.198	-.191	-.772		.602
	자율6.	4.62(1.47)	-.294	-.211	-.734		.546
	자율8.	4.95(1.39)	-.233	-.259	-.725		.528
	자율1.	4.38(1.48)	-.254	-.146	-.724		.558
	자율13.	4.65(1.44)	-.136	-.327	-.699		.490
	자율16.	4.39(1.43)	-.122	.019	-.697		.512
	자율18.	4.70(1.43)	-.280	-.105	-.654		.429
	자율3.	4.58(1.51)	-.205	-.080	-.611		.375
통제적 동기	통제15.	3.14(1.71)	.234	-.936		.823	.699
	통제17.	3.39(1.75)	.130	-.882		.781	.630
	통제5.	3.00(1.68)	.277	-.964		.779	.652
	통제4.	3.28(1.63)	.075	-.830		.755	.586
	통제14.	3.11(1.66)	.135	-.967		.698	.522
	통제10.	3.15(1.64)	.190	-.797		.688	.504
	통제12.	3.29(1.72)	.034	-1.11		.625	.445
	통제20.	4.09(1.59)	-.136	-.326		.588	.349
KMO의 표본적합성 측정 = .890		고유치		5.437	2.989		
Bartlett의 구형검정 = 22242.353		설명변량		33.979	18.683		
df = 120, p = .000		누적변량		33.979	52.662		
신뢰도(Cronbach's Alpha)				.844	.867		

(4) 운동몰입

운동몰입을 측정하기 위한 측정도구는 연구 1과 같다. 운동몰입은 Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt와 Keeler(1993)의 몰입모형을 참고로 하여 운동몰입척도(Exercise Commitment Scale: ECS)를 제작한 Wilson, Rodgers, Carpenter, Hall, Hardy 및 Fraser (2004)의 척도를 활용하였다. 이 운동몰입 척도는 운동몰입을 결정하는 6가지의 결정요인들(개인투자, 참여대안, 참여기회, 사회적 지지, 사회적 제약 및 만족도)과 몰입차원(기능적 몰입과 의무적 몰입)을 포함하고 있는데, 본 연구에서는 운동몰입의 2차원을 사용하였다. 선행연구(Wilson 등, 2004)와 일치하게 운동몰입을 2요인구조로 구분하기 위하여 요인의 수를 2로 지정하고 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용한 요인분석을 실시하였다. 신뢰도 (Cronbach's Alpha)는 기능몰입 .86 의무몰입 .77로 양호하게 나왔다.

표 15. 운동몰입의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과

요 인	문 항	기술통계량			요인 적재치		
		M(SD)	왜도	첨도	1	2	공통분
기능몰입	기능1.	3.42(1.05)	-.294	-.291	.877		.818
	기능2.	3.51(.96)	-.328	-.405	.833		.778
	기능3.	3.40(1.06)	-.302	-.402	.765		.714
의무몰입	의무5.	3.57(.96)	-.252	-.383		.549	.614
	의무6.	3.46(1.02)	-.345	-.183		.865	.798
	의무4.	3.44(1.02)	-.300	-.412		.789	.723
KMO의 표본적합성 측정= .859		고유치			3.709	.737	
Bartlett의 구형검정= 974.897		설명변량(%)			61.815	12.278	
df=15, p= .000		누적변량(%)			61.815	74.093	
신뢰도(Cronbach's Alpha)					.855	.771	

3) 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2011년 12월 21일~ 1월 15일까지 이루어졌으며 운동을 참여하는 운동선수들을 대상으로 본 연구자는 우편발송, 또는 직접 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 자기평가 기입법 (self-administration method)으로 질문내용에 응답하도록 지시하고 질문지를 배부하여, 완성된 질문지

는 바로 회수하였다. 배부된 질문지는 총 380부였으나 응답이 불성실하고, 50%이상 응답을 하지 않거나 응답고정화현상을 보이는 자료를 제거한 후 최종적으로 340부 자료가 분석에 활용되었다.

#### 4) 자료분석

운동선수들의 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기, 및 운동몰입간의 구조적인 관계를 확인하기 위하여 SPSS 12.0을 이용하여 기술 통계분석, 상관분석, 측정도구의 신뢰도 분석 및 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 다음 AMOS(5.0버전)의 최대우도 추정법을 이용하여 구조방정식모형분석을 실시하였으며, 분석은 두 단계로 이루어졌다.

첫 번째 단계는 각 측정도구의 요인구조를 확인하는 전반적인 측정모형에 대한 분석과 문항을 집단화하는 작업을 하였다. 일단 측정모형의 적합도가 수용 가능한 것으로 밝혀지면, 자료들이 가설적 모형에 어느 정도 적합한지를 검증하는 구조모형분석을 실시하였다. 가설모형이 실제자료와 부합되는 정도를 알아보기 위하여 몇 가지의 적합도 지수들을 사용하였다. 기본적으로  $\chi^2$ 검증을 할 수 있지만  $\chi^2$ 값의 적합도가 표본의 크기에 심하게 영향을 받기 때문에 자료의 적합도를 검증하기 위하여  $\chi^2/df(Q)$ , RMSEA(Root Mean Square of Approximation), TLI(Tucker-Lewis Index) 그리고 CFI(Comparative fit Index)를 이용하여 적합도를 평가하였다. 본 연구에서는 적합도 지수들에 대한 절대적인 기준은 없으나 TLI와 CFI 상대지수들의 값은 .90이상은 되어야 바람직하다는 일반적인 기준(Maruyama, 1998)과  $\chi^2/df$ 는 3이하(Kline, 1998), RMSEA는 .08이하까지 수용가능하다는 기준에서 모형의 전반적인 적합도를 검증하였다(Hu & Bentler, 1999).

#### 4. 연구결과

##### 1) 운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기, 운동몰입요인 간의 인과관계

###### (1) 전체 측정변인들의 기술통계치와 분포 특성 및 측정모형분석 결과

구조모형을 검증하기에 앞서 첫 번째 단계로 탐색적 요인분석에 추출된 측정변인들의 기술통계치와 분포특성을 살펴보았다.

<표 16>에서 보는 바와 같이 측정변인들에 대한 전반적인 특성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜

도, 침도를 통해서 정규성을 검토하였다. 평균값은 최저 2.71에서 최고 4.95까지의 점수 분포를 보였으며, 표준편차는 .85에서 1.75사이에 분포하는 것으로 나타났다. 각 변인의 왜도와 침도를 살펴본 결과 모든 요인에서 왜도와 침도 값이 절대 값 2이상을 넘지 않음으로써 측정변인들의 점수 분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

표 16. 전체 측정변인들의 기술통계치 및 분포특성

측정변인	M	SD	왜도	침도
실재믿음 (Cronbach's $\alpha$ =.636)				
실재1. 나는 어느 정도 운동능력이 있지만, 실제 그 수준을 많이 변화시킬 수는 없을 것이다	2.71	.85	-.04	-.03
실재3. 열심히 운동을 하더라도 내가 성취할 수 있는 기량은 거의 변화될 수 없을 것이다	2.75	.95	-.08	-.69
실재10.나의 운동 기량을 변화시키는 것은 어려운 일이다	2.94	1.01	.04	-.42
실재7.운동을 잘하기 위해서는 운동능력을 가지고 태어날 필요가 있다	3.48	.87	-.23	.17
실재11. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 타고난 재능이 필요하다	3.41	.93	-.06	-.13
증가믿음 (Cronbach's $\alpha$ =.849)				
증가2. 운동을 잘 하기 위해서는 필요한 기술을 배우고 꾸준한 연습이 요구된다	3.70	.89	-.11	-.66
증가5. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 열심히 배우고 노력하는 것이 필요하다	3.97	.94	-.61	-.17
증가8. 뛰어난 기량을 쌓기 위해서는 장기간의 연습과 노력이 필요하다	3.79	.99	-.42	-.49
증가6. 내가 운동을 열심히 한다면, 운동기량은 항상 좋아지게 될 것이다	3.84	.95	-.34	-.53
증가9. 내가 노력한다면, 운동기량은 항상 향상될 것이다	3.88	.96	-.53	-.24
증가12. 내가 충분히 노력을 한다면, 운동기량은 항상 나아질 것이다	3.87	.99	-.46	-.53
자아목표성향 (Cronbach's $\alpha$ =.680)				
성취3. 내 동료보다 더 잘 할 때	3.69	.96	-.51	-.06
성취4. 남들이 나만큼 못할 때	3.26	1.01	-.12	-.22
성취6. 다른 애들은 실수를 하지만, 나는 그렇지 않을 때	3.50	.93	-.19	-.39
성취9. 나 혼자서 득점을 거의 다 할 때	3.46	1.03	-.15	-.53
과제목표성향 (Cronbach's $\alpha$ =.861)				
성취2. 새로운 기술을 배우고 더 많이 연습할 때	3.67	.89	-.29	-.41
성취5 재미있는 무엇인가를 배울 때	3.69	.93	-.16	-.56
성취7 땀 흘려 노력해서 새로운 기술을 배울 때	3.81	.99	-.40	-.63
성취8. 정말로 열심히 연습할 때	3.86	1.04	-.65	-.22
성취10. 무엇인가를 배우고 좀 더 많이 연습을 할 때	3.68	.98	-.34	-.34
성취12. 배운 운동기술을 제대로 했다고 여겨질 때	3.84	.96	-.41	-.64
성취13. 최선을 다할 때	3.92	1.08	-.76	-.13
통제적 동기 (Cronbach's $\alpha$ =.867)				
통제12. 운동을 하지 않으면 죄책감이 들기 때문에	3.29	1.72	.03	-1.11
통제17. 어쩔 수 없이 해야 한다고 느끼기 때문에	3.39	1.75	.13	-.88
통제4. 주위의 권유에 못 이겨서	3.28	1.63	.08	-.83
통제14. 남에게 잘 보이기 위해서	3.11	1.66	.14	-.97
통제5. 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다	3.00	1.68	.28	-.96
통제10. 이 운동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다	3.15	1.64	.19	-.79
통제15. 내가 왜 이 운동을 하고 있는지 확신할 수 없다	3.14	1.71	.23	-.94
통제20. 이 운동을 계속해야 할 일인지 내 자신에게 반문하곤 한다	4.09	1.59	-.14	-.33

자율적 동기 (Cronbach's $\alpha=.844$ )	4.38	1.48	-.25	-.15
자율1. 운동하는 자체가 즐겁기 때문에	4.63	1.47	-.29	-.21
자율6. 재미있기 때문에	4.83	1.41	-.19	-.19
자율11. 도전하고 싶은 욕망 때문에	4.39	1.43	-.12	.02
자율16. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	4.58	1.51	-.21	-.08
자율3. 건강에 도움이 되기 때문에	4.95	1.39	-.23	-.26
자율8. 운동은 나에게 매우 중요하기 때문에	4.65	1.44	-.14	-.33
자율13. 운동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	4.70	1.43	-.28	-.11
기능몰입 (Cronbach's $\alpha=.855$ )				
기능1. 나는 운동을 계속하려고 결심하였다	3.43	1.05	-.29	-.29
기능2. 나는 운동에 전념 할 각오를 하였다	3.51	.96	-.33	-.41
기능3. 나는 운동을 계속하기로 맹세하였다	3.40	1.06	-.30	-.40
의무몰입 (Cronbach's $\alpha=.771$ )				
의무4. 나는 운동을 하는 것이 의무라고 생각한다	3.44	1.02	-.30	-.41
의무5. 나는 운동을 지속할 필요성이 있다고 느낀다	3.57	.96	-.25	-.38
의무6. 나에게 운동은 의무이다	3.46	1.02	-.35	-.18

한편, <표 17>에서 보는 바와 같이 잠재변인을 구성하는 측정변인들이 4~6개로 비교적 많은 편이고 차이가 있기 때문에 측정오차의 문제가 발생할 수 있다고 판단하여 측정변인을 적절한 수로 집단화하는 작업을 하였다.

운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 잠재변인에 대한 측정변인을 구성하기 위하여 Russell, Kahn, Spoth 및 Altmaier(1998)가 제안한 방법을 적용하여 각 잠재변인에 대해 3개의 파슬(parcel: 문항 집단화)를 구성하기로 결정하였다. 문항을 집단화하는 방법은 여러 가지가 있으나, 본 연구에서는 요인 부하량이 가장 큰 것과 가장 낮은 것을 더하는 방식을 활용하여 요인 부하량이 큰 값에서 작은 값으로 순서를 정하고 문항들을 차례로 3개의 파슬로 할당하였다. 운동몰입 변인은 잠재요인별 측정변인이 3개씩이기 때문에 문항 묶음 작업은 하지 않았다.

표 17. 측정모형에 대한 경로 추정치 결과

모형	비표준화	S.E	C.R	P	표준화 추정치
Parcel 1←증가믿음	1.000				.684
Parcel 2←증가믿음	.981	.089	11.078	.000	.721
Parcel 3←증가믿음	1.032	.095	10.848	.000	.701
Parcel 1←실재믿음	1.000				.653
Parcel 2←실재믿음	.999	.130	7.709	.000	.552
Parcel 3←실재믿음	1.258	.146	8.624	.000	.741
Parcel 1←과제목표성향	1.000				.695
Parcel 2←과제목표성향	1.005	.089	11.322	.000	.729
Parcel 3←과제목표성향	.977	.085	11.550	.000	.748
Parcel 1←자아목표성향	1.000				.626
Parcel 2←자아목표성향	1.128	.169	6.685	.000	.642
Parcel 3←자아목표성향	.832	.138	6.039	.000	.483
Parcel 1←자율적 동기	1.000				.630
Parcel 2←자율적 동기	1.151	.108	10.677	.000	.769
Parcel 3←자율적 동기	1.000	.109	10.592	.000	.758
Parcel 1←통제적 동기	1.256				.582
Parcel 2←통제적 동기	1.489	.139	9.780	.000	.750
Parcel 3←통제적 동기	1.000	.148	10.068	.000	.544
몰입3←기능몰입	1.000				.741
몰입2←기능몰입	1.038	.067	15.395	.000	.852
몰입1←기능몰입	1.313	.073	15.506	.000	.852
몰입6←의무몰입	1.000				.724
몰입5←의무몰입	.975	.081	12.102	.000	.751
몰입4←의무몰입	.945	.084	11.289	.000	.690

이러한 과정을 거쳐서 만들어진 전체 24개의 측정변인이 잠재변인들을 얼마나 잘 측정하고 있는지를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은  $\chi^2$ 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 TLI와 CFI, 그리고 RMSEA 등 여러 적합도 지수를 고려하여 측정모형의 적합도를 검정한 결과 양호하게 나

타났다( $\chi^2=404775$ ,  $df=220$ ,  $p=.000$ ,  $Q=1.840$ ,  $TLI=.927$ ,  $CFI=.941$ ,  $RMSEA=.050$ ). 모든 문항의 비표준화 추정치가 통계적으로 유의한 것으로 나타나고 있다.

측정모형의 대한 경로추정치는 <표 17>에서 보는 바와 같이 측정모형에 대한 모든 문항의 비표준화 추정치가 통계적으로 유의한 것으로 나타나고 있으며, 모든 요인의 적재치들(C.R)은 1.96Z 값보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 여기서 요인 적재치(C.R) 값이 1.96Z 값보다 높게 나타날 경우 통계적으로 유의한 것으로 해석할 수 있으며, 이것은 표준화추정치가 0이 아니기 때문에 각 요인간에는 상관이 존재한다는 것을 의미한다. 또한, 표준오차(S.E)도 최소 .067에서 최대 .169까지의 범위에 있어 한계치  $\pm 2.5$  이상의 경로는 발견되지 않았으며, 각 문항의 표준화 추정치도 .483에서 .852까지 매우 안정적인 값을 보여주고 있다. 따라서 측정모형의 전반적인 적합도 지수와 경로 추정치를 고려할 때 측정모형은 수용할 수 있는 모형을 확인하였다.

## (2) 잠재변인간의 상관관계

구조모형을 검증하기 전에 두 번째 단계로 잠재변인간의 상관계수를 살펴보았다. <표 18>는 운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인간의 상관계수를 산출한 결과이다.

표 18. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 상관관계

	실재 민음	증가 민음	자아목표 성향	과제목표 성향	통제적 동기	자율적 동기	의무 몰입	기능 몰입
실재민음	1.000							
증가민음	-.473**	1.000						
자아목표성향	.134	.445*	1.000					
과제목표성향	-.339**	.816**	.450*	1.000				
통제적 동기	.316**	-.548*	.028	-.612**	1.000			
자율적 동기	-.241**	.733**	.439*	.797**	-.457**	1.000		
의무몰입	-.141**	.458**	.300*	.496**	-.238**	-.645**	1.000	
기능몰입	-.215**	.570**	.268**	.623**	-.491**	.717**	.827**	1.000

\*자아 - 통제, 실재 - 자아 변수간의 상관관계수를 제외한 모든 변인들 간의 상관을 \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ 이 수준에서 유의함.

<표 18>에서 보는 바와 같이 자기조절 동기의 하위요인인 자율적 동기는 증가민음과 과제목표성향, 자아목표성향에 정(+의 상관)을 나타냈으며, 실재민음과, 통제적 동기에는 부(-)의 상관을 나타냈다. 또 기능몰입과 의무몰입에 정(+의 상관)을 보였다. 한편, 통제적 동기는 실재민음과 자아성향에 정(+의 상관)을 나타냈으나, 자아목표성향은 통계적으로 유의하지 않았다. 또 기능몰입과 의무몰입에 부(-)의 상관을 보였다. 이러한 결과를 보면 운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인을 촉진하는 중요한 결정요인이 될 수 있음을 예측할 수 있다.

### (3) 구조모형 검증

운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간에 인과관계를 검증하기 위해 구조방정식모형분석을 실시하였다. 구조방정식모형은 자기조절동기이론의 가정에 근거하여 제약모형으로 설정하였으며, 수집된 자료에 적합한 것으로 나타났다( $\chi^2=459.884$ ,  $df=234$ ,  $p<.000$ ,  $GFI=1.965$ ,  $TLI=.917$ ,  $CFI=.930$ ,  $RMSEA=.053$ ).

<표 19>는 운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인 변인들 간에 각 경로별 비표준화 추정치, 표준오차, C.R, 그리고 표준화 추정치를 나타낸 것이다.

표 19. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입결정요인 잠재변인들의 모수 추정치

경로	비표준화 추정치	S.E	C.R	P	표준화 추정치
과제목표성향←증가민음	1.056	.116	9.127	.000	.974
자아목표성향←실재민음	.455	.112	4.057	.000	.444
과제목표성향←실재민음	.150	.092	1.628	.103	.122
자아목표성향←증가민음	.591	.102	5.780	.000	.655
자율적 동기←과제목표성향	1.142	.129	8.845	.000	.751
통제적 동기←자아목표성향	.779	.197	3.959	.000	.380
통제적 동기←과제목표성향	-1.336	.167	-8.023	.000	-.783
자율적 동기←자아목표성향	.185	.134	1.386	.166	.101
기능몰입←자율적 동기	.527	.060	8.746	.000	.623
의무몰입←통제적 동기	.043	.043	1.003	.316	.072
의무몰입←자율적 동기	.454	.059	7.634	.000	.678
기능몰입←통제적 동기	-.155	.046	-3.338	.000	-.206
Parcel 1←증가민음	1.000				.665
Parcel 2←증가민음	.998	.091	11.018	.000	.715
Parcel 3←증가민음	1.077	.098	10.953	.000	.710
Parcel 1←실재민음	1.000				.661
Parcel 2←실재민음	1.010	.133	7.623	.000	.558
Parcel 3←실재민음	1.219	.148	8.257	.000	.719
Parcel 1←과제성향	1.000				.697
Parcel 2←과제성향	.953	.078	12.227	.000	.633
Parcel 3←과제성향	1.053	.098	10.761	.000	.669
Parcel 1←자아성향	1.000				.612
Parcel 2←자아성향	1.102	.166	6.636	.000	.612
Parcel 3←자아성향	.834	.141	5.907	.000	.473
Parcel 1←자율적 동기	1.000				.743
Parcel 2←자율적 동기	1.013	.081	12.572	.000	.761
Parcel 3←자율적 동기	.880	.084	10.505	.000	.625
Parcel 1←통제적 동기	1.000				.721
Parcel 2←통제적 동기	1.117	.092	12.073	.000	.749
Parcel 3←통제적 동기	1.194	.094	12.686	.000	.820
몰입1←기능몰입	1.000				.848
몰입2←기능몰입	.916	.050	18.342	.000	.845
몰입3←기능몰입	.903	.058	15.615	.000	.750
몰입4←의무몰입	1.000				.690
몰입5←의무몰입	1.031	.089	11.553	.000	.751
몰입6←의무몰입	1.055	.094	11.227	.000	.723

변인간의 모수치 추정결과인 <표 19>와 <그림 14>의 결과를 함께 해석하여 보면, 선수들의 운동능력민음 유형의 하위요인인 증가민음은 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향( $\beta=.97$ )에 유의한 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아목표성향( $\beta=.66$ )에도 유의한 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났다. 실재민음은 자아목표성향( $\beta=.44$ )에 유의한 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 과제목표성향( $\beta=.12$ )에는 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향은 자율적 동기( $\beta=.75$ )에 유의한 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 통제동기( $\beta=-.78$ )에도 유의한 부(-)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아목표성향은 통제적 동기( $\beta=.38$ )에 유의한 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자율적 동기( $\beta=.10$ )에는 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 자기조절동기의 하위요인인 자율적 동기는 기능몰입( $\beta=.62$ )과 의무몰입( $\beta=.68$ )에 유의한 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 의무몰입( $\beta=-.21$ )에 부(-)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 의무몰입( $\beta=.07$ )에는 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다.

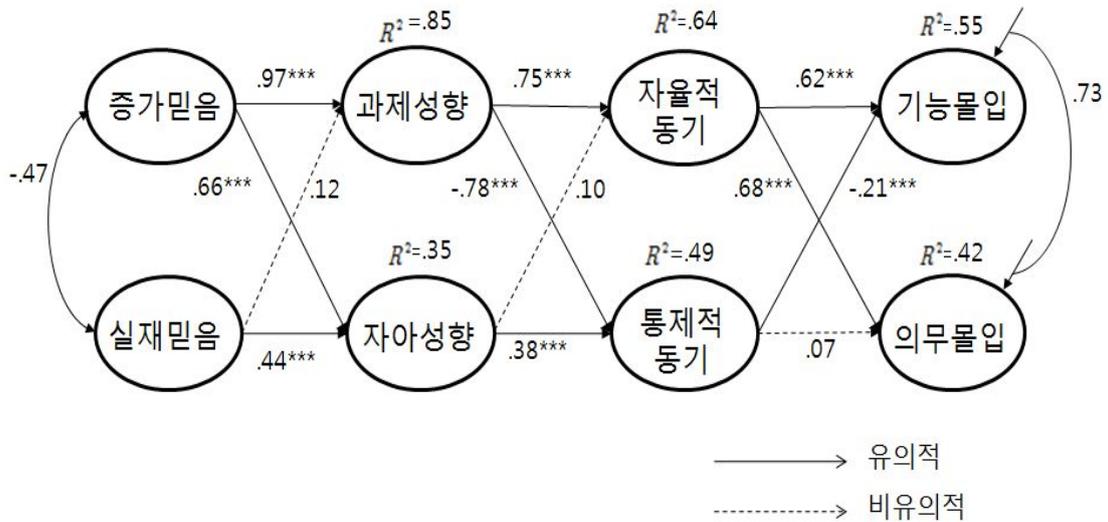


그림 14. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인간의 경로모형

<표 21>은 운동능력민음이 성취목표성향을 경유하여 자기조절동기에 간접효과를 추정하고, 운동능

력민음과 성취목표성향이 자기조절동기를 경유하여 결정요인인 운동몰입에 미치는 분석에서 간접효과를 추정하기 위해 부트스트래핑 분석(Bootstrapping analysis)을 실시하였다.

표 20. 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 간접효과 인과분해결과

경로	증가민음	실재민음	과제목표성향	자아목표성향
	간접효과	간접효과	간접효과	간접효과
과제성향	.000	.000	.000	.000
자아성향	.000	.000	.000	.000
자율적 동기	.798*	.137	.000	.000
통제적 동기	-.513**	.073	.000	.000
기능몰입	.603**	.070	.629**	-.015
의무몰입	.504*	.098*	.453**	.096

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

<표 20>에서 보는 바와 같이 운동능력민음의 하위요인인 증가민음은 성취목표성향을 경유하여 자율적 동기( $\beta=.80$ )에 유의한 정(+)의 간접효과가 나타났으며, 통제적 동기( $\beta=-.51$ )에는 부(-)의 간접효과를 유발하였다. 또한 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 기능몰입( $\beta=.60$ )과 의무몰입( $\beta=.50$ )에 유의한 정(+)의 간접효과를 나타냈다. 실재민음은 성취목표성향을 경유하여 통제적 동기( $\beta=.07$ )와 자율적 동기( $\beta=.14$ )에 정(+)의 간접효과가 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 기능몰입( $\beta=.07$ )과 의무몰입( $\beta=.10$ )에 정(+)의 간접효과를 나타냈으나 기능몰입에는 통계적으로 유의하진 않았다. 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향은 자기조절동기를 경유하여 기능몰입( $\beta=.63$ )과 의무몰입( $\beta=.45$ )에 간접효과를 유발하였으며, 자아목표성향은 자기조절동기를 경유하여 기능몰입( $\beta=-.01$ )에 부(-)의 간접효과를, 의무몰입( $\beta=.10$ )에 정(+)의 간접효과를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

## 5. 논의

연구 2의 목적은 연구 1의 결과를 바탕으로 운동능력민음 → 성취목표성향 → 자기조절동기 → 운동몰입 간의 인과관계를 확인하는데 목적이 있었다. 구체적으로 제주특별자치도와 광주광역시, 대전광역시 소재한 체육고등학교·대학부·일반부 운동선수 340명을 대상으로 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 결정요인간의 관계를 확인하였다.

첫째, 구조방정식을 사용하여 운동선수들의 운동능력민음이 성취목표성향에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 운동능력민음의 하위요인인 증가민음은 과제목표성향과 자아목표성향에도 유의한 정(+)의 직접영향을 미쳤다. 실제민음은 자아목표성향에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미쳤으며, 과제목표성향에도 정(+)의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의하지 않았다.

즉, 이러한 결과는 증가된 민음이 과제목표성향을 예측하는 변인이며, 실제민음은 자아목표성향을 예측하는 변인이라는 연구1과 같은 결과이며, 선행연구들과도 뒷받침되고 있다(Biddle et al., 1999; Lintunen et al., 1999; Wang & Biddle, 2003).

둘째, 성취목표성향이 자기조절동기에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향은 자율적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 통제적 동기에도 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 자아목표성향은 통제적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 자율적 동기에도 정(+)의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의하지 않았다.

이것은 Standage와 Treasure(2002)에서도 중학교 학생들을 대상으로 성취목표성향과 다차원 상황적 동기간의 관계를 조사한 결과, 과제성향은 자기결정성이 높은 상황적 동기와는 정적인 상관관계를 보고하였고, 자아성향은 자기결정성이 낮은 동기와 낮은 상관이 있다는 결과를 보고하고 있음을 입증하고 있으며, 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 또한 양명환(2011)은 해양스포츠 참여자들을 대상으로 과제목표성향은 내재적 동기, 확인적 조절동기에는 정(+)적인 영향을 미치고 내사적 조절동기, 외적조절동기 및 무동기에는 부(-)적인 영향을 미치는 반면, 자아성향은 자기결정성이 낮은 내사적 조절동기, 외적조절동기 및 무동기와는 부(-)적인 상관이 있는 것으로 보고하고 있다. 즉 과제목표성향이 높은 운동선수들이 자기결정성이 높은 자율적 동기에 긍정적인 영향을 미쳤음을 시사하고 있다.

셋째, 자기조절동기가 결과변인인 운동몰입에 미치는 영향을 살펴본 결과, 자율적 동기는 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 통제적 동기는 기능몰입에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤으며, 의무몰입에는 정(+)의 영향을 미쳤으나, 통계적으로 유의하지 않았다. 이 결과는 자기결정성이 높은 형태의 조절(내재적, 확인적 조절)은 노력증가, 수행개선, 긍정적인 정서 상태

향상, 몰입순간고양, 자신감 신장 등의 긍정적인 결과를 유발하고, 자기결정성이 낮은 조절(내사적 조절 동기, 외적 조절동기와 무동기)은 부적인 결과를 유도할 것이라는 선행연구들(Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996)의 결과를 지지하고 있는 것이다. 또한 김학재(2010)에서도 고교 및 대학 운동선수들이 지각한 변혁적, 거래적 리더십과 운동동기 및 조직몰입간의 인과관계에서 운동 동기는 자율적 동기가 조직몰입에 유의한 정(+)의 직접효과를 유발하는 것으로 나타난 반면 통제적 동기는 조직몰입에 부(-)의 직접효과를 유발하는 것으로 나타났으며, 동기결과변인 간에는 인과적 연쇄관계가 있다는 자기결정이론의 기본가정을 지지하고 있다. 이러한 결과는 상대적인 연구가 없어 직접적으로 비교하기에 어려움이 있으나 부분적으로 지지하고 있는 것으로 사료된다.

넷째, 운동선수들의 운동능력민음이 성취목표성향을 경유하여 자기조절동기에 미치는 간접 효과를 살펴본 결과, 증가민음은 성취목표성향을 경유하여 자율적 동기에 유의한 정(+)의 간접효과가 나타났으며, 통제적 동기에는 부(-)의 간접효과를 유발하였다. 실제민음은 성취목표성향을 경유하여 통제적 동기와 자율적 동기에 정(+)의 간접효과가 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 직접적으로 관련이 있는 선행연구의 결과가 보고된바 없으나, 선행연구에 부분적으로 지지되고 있다. 예를 들어, Wang과 Bidde(2003)은 운동능력이 시간의 경과에 따라 향상된다는 증가된 믿음과 안정적이라는 실제민음이 각각 과제성향과 자아성향을 예측하고, 이들 목표는 지각된 유능감에 직접 영향을 미쳐 결국 신체활동에 대한 내적동기에 간접 영향을 준다는 사실을 확인하였다. 또한 국내 무용과 대학생을 대상으로 수행된 박중길(2009)의 연구에서는 목표성향은 지각된 유능감에 직접 영향을 주지만 과제목표성향만이 지각된 유능감을 매개로 내적 동기에 간접영향을 주는 것으로 확인되었다. 따라서 이러한 결과는 운동능력민음과 성취목표성향을 경유하여 자기결정성이 높은 자율적 동기에 유의한 간접효과를 한다는 사실을 예측할 수 있다.

다섯째, 운동능력민음이 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 결과변인인 운동몰입에 미치는 간접효과를 살펴본 결과, 증가민음은 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 의무몰입과 기능몰입에 정(+)의 간접효과를 유발하였으며, 실제민음은 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 의무몰입에만 정(+)의 간접효과를 유발하였다. 반면, 성취목표성향은 자기조절동기를 경유한 결과, 과제성향만이 자율적 동기를 경유하여 기능몰입과 의무몰입에 정(+)의 간접효과를 유발하였다. 이러한 결과는 Wilson, Rodgers(2004)은 운동맥락에서 자율성지지(autonomy support)의 지각이 상이한 동기조절을 유발하고 더 나아가 행동의도의 중요한 예측변인임을 제시함으로써 내재적동기와 확인적조절과 같은 자기결정성 유형의 동기가 행동의 지속을 예측하는데 중요한 결정요인이 될 수 있음을 제안하였다. 따라서 증가민음과 과제성향이 자기조절동기를 경유하여 운동몰입에 간접효과를 행사하는 것을 예측할 수 있으며, 이

는 과제목표성향이 자기결정성이 높은 자율적 동기와 결합하여 스포츠자신감, 노력 및 지속행동에 유의한 영향을 미친다고 한 Duda,(1988), Duda, Newton, 및 Chiu(1990)의 결과에서도 지지된다(양명환, 2011, 재인용). 또한 Gano-Overway(2008)의 연구에서는 과제목표성향을 가진 선수들은 다양한 스포츠에서 요구되는 자기조절능력을 충분히 발휘함으로써 신체활동의 즐거움을 더 많이 느끼고 부정적인 사고를 덜하게 되었기 때문에 전체적인 성취도 향상이 이루어졌다고 주장한다.

이러한 결과를 종합해 보면 운동선수들이 지각한 운동능력민음이 성취목표성향을 예측하는 변인이며, 운동능력민음은 성취목표성향과 자기결정성에 따른 동기를 경유하였을 때 운동몰입에 긍정적인 영향을 줄 수 있고, 행동에 대한 사전의 지각 증가민음이 높을수록 행동의도에는 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며, 지속과 몰입수준을 높여주는 것을 알 수 있다.

## V. 종합 논의

능력의 자기이론(Self-theories of ability)은 행동과 특성의 안정성이나 순응성에 관한 믿음과 관련된 암묵적 이론(implicit theory)의 한 부분이다. 다양한 목표에 대한 일반 개념화를 설명하고자 제안한 모델로서 학업성취 영역에서 집중적으로 규명되어 왔다.

그러나 최근 국내에서 체육과 스포츠에 적용한 연구에서도 대개 선행연구들(박중길, 김기형, 2010; 홍성희, 2009; Biddle 등, 2003)은 운동능력믿음→목표성향→동기간의 관계규명에 초점이 맞추어져 있고, 유능성 지각의 조절효과를 명확하게 규명되지 못하고 있다. 결국 이들 선행연구들은 능력 속성에 대한 믿음체계와 목표성향 및 인간의 행동을 유발하여 지속하는데 관여하는 동기과정에 대해서만 언급이 되어있고, 동기의 결과로 나타나는 인지적, 정서적, 행동적 변화를 분석하지 못하였다. 또한 최근(조영현, 2012)에는 고등학생 사격선수대상으로 스포츠능력믿음→성취목표성향→결과변인인 집중력에 미치는 영향을 알아보았지만, 전체 변인들 간의 인과관계를 경험적으로 입증하지는 못하고 있다.

따라서 연구 1에서는 운동능력믿음이 성취목표성향과 결과변인인 운동몰입에 매개효과를 검증한 결과, 운동선수들의 운동능력믿음은 성취목표성향에 중요한 선행변인 역할을 하고 있음을 확인하였다. 또한 운동능력믿음과 성취목표성향은 운동몰입을 예측하는 중요한 변인임을 확인하였으며, 마지막으로 운동선수들이 지각하는 운동능력믿음과 운동몰입 간의 관계에서는 과제성향이 중요한 매개역할을 한다는 의미 있는 결과를 도출하였다. 이것은 운동선수들이 노력하면, 향상할 수 있다는 증가믿음을 지각하는 운동선수가 과제성향을 높게 가지고 있을 때, 운동몰입에 더 집중 할 수 있으며, 또한 능력믿음이 고정되어 있고 타고난 것이라고 지각하는 운동선수들이 자아목표성향을 높게 가지고 있을 때 운동몰입 수준은 향상될 수는 있으나, 능력이 고정되었다고 믿는 실재견해가 높은 선수일수록 운동몰입 수준이 낮다는 사실을 시사하는 것이다.

연구 2에서는 연구 1을 바탕으로 자율적인 의지에 의해 행동을 결정하게 된다는 자기결정이론의 틀을 가지고, 운동선수들의 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 인과관계를 확인하였다. 연구 1과 같이 운동능력믿음의 하위요인인 증가믿음은 과제성향을 예측하였으며, 실재믿음은 자아성향을 예측하는 변인임을 다시 한번 확인되었다.

또한, 연구 2에서는 증가믿음, 과제성향, 자율적 동기에 미치는 긍정적인 요인들이 운동몰입 정도를 높여주어 즐거움과 몰입, 또는 운동을 지속하려는 의지를 높여주는 것을 알 수 있다.

이는 능력믿음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 인과관계가 성립함을 증명하는 것으로 기존의 운동능력믿음→성취목표성향→동기 의도간의 관계를 보다 포괄적으로 설명할 수 있는 의미 있는 결과를 도출한 것이라고 할 수 있다.

특히 연구 1에서 실재믿음은 자아성향을 경유하여 운동몰입의 하위요인인 기능몰입과 의무몰입에 간접적인 영향을 미치지 못하는 못하였으나, 연구 2에서는 실재믿음이 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하였을 때, 의무몰입만이 미미한 간접효과 나타난 결과도 확인되었다.

이것은 운동선수들이 능력은 안정적이고 재능을 타고나야 한다는 실재믿음이 자아성향을 경유 하였을 때는 운동몰입의 지속과 필요성을 느끼지 못하여 중도 포기 할 가능성이 있으나, 자기결정성에 따라 선택하고 자율성을 지각한 운동선수에게는 운동의 필요성을 느끼고 의무적으로 해야 한다는 일종의 의무라고 생각하고 지속적으로 참여한다는 것이다.

이러한 결과는 직접적으로 관련된 선행연구가 없어 해석하기는 어렵지만 자기결정이론에 따르면, 자율적 지지를 받는 운동선수들이 자기조절을 더 내면화시키고, 운동의 만족과 웰빙, 또는 긍정적인 심리적 결과를 기대 할 수 있음을 예측 할 수 있다. 따라서 향후에는 자기조절동기를 촉진시킬 것으로 예상되는 다양한 요인들(내재적 동기, 확인적 조절, 내사적 조절, 외적조절, 무동기)간의 관계를 세밀하게 분석하여 운동선수들에게 맞는 지도가 필요 할 것으로 보인다, 또한 운동선수들의 능력믿음은 속성이 내면화 되어 있어 쉽게 변하기는 힘들다, 지도자들의 지도에 따라 능력믿음이 달라질 수 있기 때문에 종목별 특성, 학년, 성별에 맞는 지도가 필요 할 것이며, 무엇보다도 지도자들은 운동선수들이 실패해서 좌절 할 때, 경려와 칭찬을 통해 희망과 용기를 심어 주고, 성공한 운동선수들의 사례를 보여주어 지속적인 노력을 할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

본 논문은 운동능력 믿음과 성취목표성향 및 운동몰입 변인들 간의 관계를 명확하게 재현하고 자율적인 의지에 의해 행동을 결정하게 된다는 자기결정이론의 틀을 가지고 운동선수들의 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 인과관계를 확인하였지만, 여러 가지 제한점이 있다. 따라서 체육학분야의 미래연구에서는 다음과 같은 문제들과 함께 체계적인 연구가 요망된다.

첫째, 본 연구의 제한점으로는 특정지역 제주도, 광주광역시, 대전광역시에 편중되어 표본추출이 이루어졌다는 문제점이 있으며, 또한 능력믿음은 문화적인 차원에 따라 달라지기 때문에 각 지역별과 성별, 학년, 종목별에 따른 차이점을 체계적으로 연구할 필요성이 제기된다.

둘째, 본 연구에서는 운동능력믿음, 성취목표성향, 그리고 자기조절 동기는 다차원적인 척도가 있음에도 불구하고 고차원적인 2차원만을 실시하였기 때문에 추후에는 다차원적인 요인분석을 체계적으로 실시하여 세밀하게 분석할 필요가 있다.

셋째, 스포츠 상황에서 자기결정성 이론에서 제안하는 사회 환경적 변인 → 능력믿음 → 결과변인(자신감, 자기관리, 운동몰입)간의 관계를 분석하는 인과 모형 검증할 필요성이 있으며, 또한 성공에 대한 귀인과 정서반응을 암묵적 믿음과 연결하여 능력믿음의 역할을 조사하는 것도 이 분야에 중요한 정보를 제공할 것으로 제안한다.

## VI. 결론

본 연구는 운동선수들의 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 결과변인인 운동몰입 간의 관계를 분석을 하는 것이었으며, 이를 위해 두 개의 연구를 실시하였다. 연구 1은 중등·고등·대학·일반 운동선수대상으로 311명을 설문조사를 실시하여 운동능력민음, 성취목표성향, 결과변인인 운동몰입 간의 매개효과를 분석하는 것이었고, 연구 2는 자기결정이론의 틀을 이용하여 고등·대학·일반 운동선수들을 대상으로 340명을 설문조사를 실시하여 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석을 확인하는 것이었다.

자료 분석은 측정변수 대한 기술통계치와 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 빈도분석을 실시하였으며, 내적일관성을 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach의 Alpha 값을 산출하였다. 또한 운동능력민음과 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 구조방정식 모형분석(Structural Equation Modeling)을 실시하였다. 이와 같은 연구방법과 자료 분석을 통한 연구결과는 다음과 같다.

1. 운동능력민음과 성취목표성향에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 운동능력민음의 하위요인인 증가민음은 과제목표성향에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미쳤고, 자아성향에도 유의한 정(+)의 직접영향을 미쳤다. 실제민음은 자아목표성향에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미쳤으며, 과제목표성향에도 정(+)의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의하지 않았다.

2. 성취목표성향이 자기조절 동기에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향은 자율적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 통제적 동기에도 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 자아목표성향은 통제적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 자율적 동기에도 정(+)의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의하지 않았다.

3. 자기조절동기가 결과변인인 운동몰입에 미치는 영향을 살펴본 결과, 자율적 동기는 운동몰입의 하위요인인 기능몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 의무몰입에도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 통제적 동기는 기능몰입에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤으며, 의무몰입에는 정(+)의 영향을 미쳤으나, 통계적

으로 유의하지 않았다.

4. 운동선수들의 운동능력민음이 성취목표성향을 경유하여 자기조절동기에 미치는 간접 효과를 살펴본 결과, 증가민음은 성취목표성향을 경유하여 자율적 동기에 유의한 정(+)의 간접효과가 나타났으며, 통제적 동기에는 부(-)의 간접효과를 유발하였다. 실재민음은 성취목표성향을 경유하여 통제적 동기와 자율적 동기에 정(+)의 간접효과가 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다.

5. 운동능력민음이 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 결과변인인 운동몰입에 미치는 간접효과를 살펴본 결과, 증가민음은 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 의무몰입과 기능몰입에 정(+)의 간접효과를 유발하였으며, 실재민음은 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 의무몰입에만 정(+)의 간접효과를 유발하였다. 또한, 성취목표성향은 자기조절동기를 경유한 결과, 과제성향만이 자기조절동기를 경유하여 기능몰입과 의무몰입에 정(+)의 간접효과를 유발하였다. 그러나 자아성향은 자기조절동기를 경유하여 기능몰입에 부(-)의 간접효과를, 의무몰입에는 정(+)의 간접효과를 유발하였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

## 참고 문헌

- 김덕진(2010). 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. 제주대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육교사의 교수행동이 학생들의 내재적 동기와 수업태도에 미치는 영향. 제주대학교 체육진흥센터 체육과학연구, 15, 15-29.
- 김명훈(2010). 청소년 운동선수들의 성취목표성향과 기본심리적 욕구 및 스포츠 퍼슨십과의 관계. 제주대학교 교육대학원 체육교육전공, 석사학위논문.
- 김병준(2001). 목표성향으로 예측한 스포츠재미와 스트레스. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 125-140.
- 김소연(2006). 대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계분석. 제주대학교 교육대학원, 체육교육전공, 석사학위논문.
- 김용규(2008). 펜싱선수들의 성취목표지향성과 자기관리 그리고 스포츠대처의 인과 모형분석. 한국체육학회지, 47(5), 143-152.
- 김주환, 김은주, 홍세희(2006). 한국남녀 중학생 집단에서 자기결정성이 학업성취도에 주는 영향. 교육심리연구, 20(1), 243-264.
- 김학재(2010). 운동선수들이 지각한 지도자의 변혁적·거래적 리더십과 운동동기 및 조직몰입간의 인과 관계분석. 제주대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 남인수(2011). 체육수업에서 운동능력믿음과 청각장애학생의 성취목표성향 및 과제지속성의 구조적 관계. 대구대학교 대학원, 특수교육학과 언어·청각장애아 교육전공, 문학박사학위논문.
- 문익수, 최민식, 박중길 역(2001). 스포츠 심리학의 이론과 실제. 서울: 대한미디어.
- 박경화(2010). 고등학교 수영선수의 자아개념과 성취목표성향이 진로의사 결정유형에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 박기현(2011). 직업 발레무용수들의 완벽주의와 능력 지각이 심리적 안녕감에 미치는 효과. 강원대학교 대학원, 무용학과, 석사학위논문.
- 박병기, 송정화(2008). 변화신념, 모교지향성, 자기조절학습, 학업성취 및 주관적 안녕의 인과 구조 탐색 : Dweck, 모형의 확장. 교육심리학회, 22(2), pp. 333-350.
- 박병기, 이종욱, 홍승표(2005). 자기결정성이론이 제안한 학습동기 분류형태의 재구성. 한국교육심리학회 교육심리연구, 19(3), 699-717.

- 박병훈(2011). 코치-선수관계와 운동만족 간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증. 제주대학교 대학원, 체육학과, 석사학위논문.
- 박영찬(2011). 지도자의 리더십 유형이 체육고등학교 운동선수들의 성취목표성향에 미치는 영향. 대구대학교 대학원, 석사학위논문.
- 박중길(2009). 능력민음과 목표성향, 지각된 유능감 및 무용 내적동기간의 인과 분석. 한국스포츠심리학회지, 20(1), 165-184.
- 박중길(2010). 스포츠 능력민음, 2×2성취목표와 동기조절과의 관계: 성별과 학교 급간 다집단 분석. 한국체육학회지, 49(1), 113-126.
- 박중길, 김기형.(2010). 학생-운동선수의 스포츠 능력민음과 성취목표 및 행동조절의 구조적 관계: 3가지 동기이론의 관점. 한국스포츠심리학회지, 21(2), 101-129.
- 박철우(2009). 고교야구선수들의 성취목표 성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 송석중(2005). 창의성에 관한 암묵적 이론 : 요인구조와 영역 특수성 및 암묵적 이론의 사용-기업현장을 중심으로. 광운대학교 대학원, 경영학과, 석사학위논문
- 안주미(2007). 에어로빅체조선수들의 성취목표성향과 운동포기의 관계. 한국스포츠심리학회, 18(1), 75-90.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. 한국체육학회지, 9(2), 107-132.
- 양명환(2011). 해양스포츠 참여자들의 성취목표성향과 자기조절동기가 자신감 지각에 미치는 효과. 제주대학교 해양스포츠연구, 1(1), 1-19.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참여자들의 욕구만족, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. 한국스포츠심리학회 2005동계 워크샵 논문집, 140-157.
- 엄수민(2012). KPGA골프선수들의 성취목표성향과 스포츠 퍼슨십이 운동몰입에 미치는 영향, 경희대학교 체육대학원, 스포츠·태권도학 전공, 석사학위논문.
- 유진(1997). 스포츠 심리학. 서울 : 중앙대학교 출판부.
- 윤장섭(2011). 영재학생과 일반학생의 지혜에 관한 암묵적 연구, 인천대학교 교육대학원 영재교육전공, 석사학위논문.
- 이경환(2010). 중학생의 2×2 체육성취목표와 운동능력 믿음과의 관계. 한국체육교육학회지, 15(1), 341-354.

- 이경환, 김승재(2010). 체육 성취목표 프로파일에 따른 운동능력민음과 기본 심리적 욕구 차이. 한국스포츠심리학회지, 21(3), 275-289.
- 이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관계. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 정용각(2008). 여가운동 상황에서 성취목표성향과 자결성 이론의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 32(4), 47-60.
- 정청희, 김병준(2006). 스포츠 심리학의 이해. 서울: 금광출판사.
- 조영현(2012). 고등학생 사격선수의 스포츠능력민음이 성취목표성향과 집중력에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 체육교육전공, 석사학위논문.
- 최상준(2010). 태권도 지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지형서, 스포츠자신감 및 자기행동관리에 미치는 영향. 경희대학교 대학원, 박사학위논문. P23.
- 추수진(2011). 대학운동선수의 성취목표성향이 승부근성 및 운동몰입에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원, 체육교육전공, 석사학위논문.
- 한국스포츠심리학회 편(2005). 스포츠심리학 핸드북. 서울: 무지개사.
- 함규환(2011). 운동선수들이 지각한 지도자의 리더십 유형이 스포츠몰입 결정요인에 미치는 영향. 제주대학교 대학원, 체육학과, 석사학위논문.
- 홍성희(2009). 대학생의 예술적 능력민음, 성취목표 및 내적동기간의 구조모형 검증. 성균관대학교 대학원.
- 홍준희(2005). 성취목표성향의 예측변인으로서 체육 능력의 암묵적 이론탐색. 한국스포츠심리학회지, 16(1), 1-6.
- 황진(2011). 체육수업의 자기핸디캡: 능력에 대한 암묵적 믿음과 성취목표성향의 역할. 한국 체육학회지, 50(1), 57-9.
- Ames, C. (1984). In pursuit of excellence. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. (1984a). Achievement attributions and self instruction competitive and individualistic goal structures. Journal of Educational Psychology, 76, 478-487.
- Ames, C. (1984b). Competitive, cooperative and individualistic goal structures : A cognitive motivational analysis. In R. Ames & C. Ames (Ed.), Research on Motivation in Education, Vol. 1. Student motivation(pp. 177-208). New York : Academic Press.
- Ames, C. (1985). The engancement of student motivation, In. D. Kleiber & M. Maehr(Eds).

- Ames, C. (1992). Classroom goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Biddle, S. J. H., Soos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting physical activity intentions using a goal perspective approach: A study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 353-357.
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D., Spray, C. (2003). Motivation for physical activity in young people: Entity and incremental beliefs concerning athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21, 973-989.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007) "Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition." A longitudinal study and an intervention, *Child Development*. 78, pp. 246-263.
- Braten, I. & Stromso, H. I. (2004). "Epistemological beliefs and implicit theories of intelligence as predictors of achievement goals." *Contemporary Educational Psychology*. 29, pp. 371-388.
- Brickman, P. (1987). *Commitment, conflict, and caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Callero, P. L., & Piliavin, J. F. (1983). Developing commitment to blood donation: The impact of one's first experience. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 1-16.
- Carmack M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1, 25-42.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper & Row.
- Cury, F., Da Fonseca, D., Rufo, M., & Sarrazin, P. (2002). Perceptions of competence, implicit theory of ability, perception of motivational climate, and achievement goals: A test of trichotomous conceptualization of endorsement of achievement motivation in the physical education setting. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 233-244.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. NY: Academic Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (Eds.), (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037. (Reprinted in E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.) *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128-145). Philadelphia, PA: Psychology Press.)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunv, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: A cross cultural study of self determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Duda, J. L. (1988). The relationship between goal perspectives & persistence & intensity among recreational sport participant. *Leisure Sciences*, 10, 95-106.
- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives and behavior in sp
- Duda, J. L., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989). The task and ego orientation in sport puestionnaire: Psychometric popertes. Unpublished manuscript. *Journal of Applied Psychology*, 14, 172-204.
- Duda, J. L. (1981). Toward a developmental theory of children; s motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.
- Duffy, S. M., & Rusbult, C. E. (1986). Satisfaction and commitment in homosexual and heterosexual relationships. *Journal of homosexuality*, 12, 1-23.
- Dupeyrat, C., & Marine, C. (2005). "Implicit theories of intelligence, goal orientation, cognitive engagement, and achievement: A test of Dweek' s model with returning to school adults. *Contemporary Educational Psychology*, 30, pp. 43-59.

- Dweck C. S. (1991). Self-theories and goals : Their role in motivation, personality, and development. In D. H. Schunk. (1995). *Implicit theories and achievement behavior*. *Psychological Inquiry*, 6(4), 311-314.
- Dweck C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, Personality, and development*. Philadelphia PA: Taylor & Francis.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. In P. Gollwitzer & J. Bargh (Eds.), *The psychology of action*(pp. 69-90). New York: Guilford Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and Personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Dweck, C. S., Chiu. C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgements and reactions: A world from two perspective. *Psychological Inquiry*, 6, 267-285.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender Differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Farrell, D., & Rusbult, C. E. (1981). Exchange variables as predictors of jobs satisfaction, Job commitment, and turnover: The impact of rewards, costs, alternatives, and investments. *Organizational Behavior and Human Performance*, 27, 78-95.
- Gano-Overway, L. A. (2008). The effect of goal involvement on self-regulatory processes[Electronic version]. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 132.
- Goodnow, J. (1981). *Everyday ideas about cognitive understanding*, 85-112, New York: Academic Press.
- Guay, F., & Vallerand, R. J. & Blanchard, (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation : The Situational Motivation Scale(SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.
- Harter, S. (1981). A Model of intrinsic mastery motivation in children: Individual difference and developmental change. In A. Collins(Ed.), *Minnesota symposium on child psychology*, 14, 215-255. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

- Henderson, V., & Dweck, C. S. (1990). Achievement and motivation in adolescence : A new model and data In S. Feldman and G. Elliott (Eds.) *At The threshold : The developing adolescent*. Cambridge, MA : Harvard University Press.
- Higgins, E. T., Lee, J., Kwon, J., & Trope, Y. (1995). When combining intrinsic motivations undermine interest: A test of activity engagement theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 749-767.
- Hong, Y., Chiu, C., Dweck, C. S. & Lin, D. (1998). A test of implicit theories and self-confidence as predictors of responses to achievement challenges, Unpublished manuscript.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2009). "Implicit belief achievement goals, and procrastination : A mediational analysis." *Learning and Individual Differences*, Doi : 10.1016/j.lindif.2008.08.06
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis : Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling : A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55.
- Kanter, R. M. (1968). Commitment and social organization: A study of commitment mechanisms in utopian communities. *American Sociological Review*, 33, 499-517.
- Kelly, G. A. (1995). *Psychoanalytic exploration in art*, New York: International Universities Press.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York : Guilford Press.
- Koesnter, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1025-1036.
- Leonardelli, G. J., Hemann, A. D., Lynch, M. E., & Arkin, R. M. (2003). "The shape of self-evaluation : Implicit theories of intelligence and judgements of intellectual ability." *Journal of Research in Personality*, 37, pp. 141-168.
- Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E., & Biddle, S. J. H. (1999). Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Sports*, 9, 344-352.
- MacGyvers, V. L. (1993). *Implicit beliefs about the self and real-world outcomes in children and adolescents*, Doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign.

- Mackinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test the significance of the mediated effect. *Psychological Methods*, 7, 83-104.
- Maruyama, G. M. (1998). *Basic of structural equation modeling*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, (2003). 11(Eds.), Merriam-webster.
- Murray (1938). achievement motivation.
- Nicholl, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds). *Research on motivation in education: Vol. 1. student motivation*. New York: Academic press.
- Nicholls, J. K. (1984a). Conception of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education : Vol. 1. Student motivation* (pp. 39-73). New York : Academic Press.
- Nicholls, J. K. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Ommundsen, Y. (2001a). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 139-156.
- Ommundsen, Y. (2001b). Pupils' affective responses in physical education classes: The association of implicit theories of the nature of ability and achievement goals. *European Physical Education Review*, 7, 219-242.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Psychology*, 16, 183-197.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among Perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blaes, M. S. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation. extrinsic motivation. and a motivation in sports: The Sport Motivation Scale(SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

- Roberts. G. C. (1984). Toward a new theory of achievement motivation in sport : The role of perceived ability. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological of sport*, 214-228. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts. G. C. (1992). Motivation in sport & exercise: Conceptual constraints and Conceptual convergence. In G. Robert(Ed.), *Motivation in sport and exercise*(pp3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rusbult C. E. (1980). Satisfaction and commitment in friendships. *Representative Research in Social Psychology*, 11, 96-105.
- Russell, D. W., Kahn, H. & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 18-29.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self determination theory and the promotion and maintenace of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and self determination in exercise and sport* (pp.1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and Social Psycholgy*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory : An organismic dialectical Perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research*(pp. 3-33). Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Eductional Psychology*, 25, 54-67.
- Sarrazin, P., Biddle, S., Famose, J. P., Cury, F., Fox K, & Durand, M. (1996). Goal orientations and conceptions of the nature of sport ability in children: A social cognitive approach. *British Journal of Social Psychology*, 35, 399-414.

- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler B. (1993). The sport commitment model : Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sorich, L., & Dweck, C. S. (2003). Mastery-oriented thinking In C. R. Snyder (Ed.), *Coping*, New York: Oxford Press.
- Standage, M., & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientation and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.
- Sternberg, R. J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607-627.
- Sternberg, R. J. (1987). Implicit theories: An alternative to modeling cognition and its development, In J. Bisanz, C. J. Brainerd, & R. Kail(Eds.), *Formal methods in developmental psychology*, 155-192, New York: Springer-Verlag.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1996). Investing in Creativity. *American Psychologist*, 51, 677-688.
- Stipek, D., & Gralinski, J. H. (1996). Children's beliefs about intelligence and school performance. *Journal of Educational Psychology*, 88, 397-407.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol, 29, pp. 271-360). New york: Academic Press.
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study, *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vallerand, R. J., & Fortier, M. S. (1998). Measure of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. L., Duda (Ed.), *Advance in sport and exercise psychology measurement* (pp. 81-101). Morgan town, WV: Fitness Information Technology.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic extrinsic, and amotivation education.

- Educational and Psychological Measurement, 52, 1003-1017.
- Wang, C. K. J., & Biddle, S. J. H. (2003). Intrinsic motivation towards sports in Singaporean students. *Journal of Health Psychology*, 8, 515-523.
- Wang, C. K. J., & Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Lochbaum, (2009). M. R., & Stevenson, S. J. "Sport ability beliefs, 2×2 achievement goals, and intrinsic motivation: The moderating role of perceived competence in sport and exercise." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), PP. 303-312.
- Wegner, D. M., & Vallacher, R. (1977). *Implicit psychology An introduction to social cognition*, New York: Oxford University Press.
- Wegner, D. M., & Vallacher, R. (1981). Common sense psychology, In J. P. Forgas (Ed.), *Social cognition perspectives on everyday understanding*, 225-244, New York: Academic Press.
- Weiner, B. (1986). An attribution theory of motivation and emotion *Springer-series in Social Psychology*, 92(4), 227-242.
- Williams, G. C, Grow, V. M. Freedman, Z. R. Ryan, R. M., & Deci. E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intertions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M. Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 405-421.
- Zhang, L.(2004). "Field-dependence/independence : Cognitive Style or perceptual ability?" *Validating against thinking styles and academic achievement*. 37, pp. 1295-1311.

<Abstract>

An Analysis of the Relationships among Athletic Ability Beliefs, Achievement  
Goal Orientation, Self-Regulation Motivation, and Exercise Commitment of Athletes

Lee Hye-sun

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Jeju National University

Jeju, Korea

Supervised by Professor Yang, Myung-Hwan

The purpose of study 1 was to investigate the causal relationships among athletic ability beliefs, goal orientations, and exercise commitment. In study 2, we analyzed the relationships among athletic ability beliefs, goal orientations, self-regulation motivation, and exercise commitment using self-determination. For study 1, a total of 311 middle school, high school, and professional athletes were considered; confirmatory factor analysis was then performed. As a result, two dimensional factor structures of ability beliefs and exercise commitment as well as one factor of exercise commitment were found. For the analysis of mediating effects, the hierarchical regression equation suggested by Baron and Kenny and the Aroian test were used. Incremental beliefs were found to have significant positive direct effects on task orientations and positive effects on exercise commitment. Task orientations had positive direct effects on exercise commitment. In addition, incremental beliefs exhibited significant positive indirect effects on exercise commitment via task orientations. Entity beliefs had significant positive direct effects on ego orientations, which in turn

had positive direct effects on exercise commitment. Note, however, that entity beliefs did not have indirect effects on exercise commitment via ego orientations. In study 2, which was participated in by a total of 340 high school, college, and professional athletes, the same measuring instruments used in study 1 were used, and exploratory factor analysis for self-regulation motivation was performed. Although five factors were identified, analysis for relationships was performed only for higher order factor. As a result of analyzing structural relationships, the beliefs that one can increase one's ability by study and efforts predicted task orientations, which in turn had direct effects not only on mediating effects via self-determined motivation but also on functional commitment and obligatory commitment as sub-factors of exercise commitment.

<부록 1 : 연구 1 설문지>

## 운동선수들의 운동참여에 대한 의견조사

선수 여러분, 안녕하십니까?

본 설문지는 여러분이 평상시에 운동을 하면서 느끼는 생각이나 태도 등을 알아보기 위한 목적으로 만든 것입니다.

이 설문지에서 얻은 자료는 연구목적 외에는 다른 용도로 사용되지 않으며, 통계적인 자료처리에만 이용됩니다.

질문 내용에는 옳고·그른 답이 없기 때문에 한 문항도 빠짐없이 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

귀하의 응답은 본 연구에 귀중한 자료가 되오니 이러한 취지를 이해해주시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 부탁드립니다. 저는 귀하의 건강과 발전을 진심으로 기원합니다.

감사합니다.

2011년 4월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 이혜선  
지도교수 양명환

e-mail: [hs28@jejunu.ac.kr](mailto:hs28@jejunu.ac.kr) / Tel. 010-3471-1119

I. 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문들입니다. 해당되는 내용에 “✓”표하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은?

- 1) 남 자                      2) 여자

2. 귀하의 학교급은?

- 1) 중학교                      2) 고등학교                      3) 대학교                      3) 일 반

3. 귀하의 운동종목은? (                      )

4. 귀하의 운동경력은?

- 1) 2년 미만                      2) 2년 이상 ~ 5년 미만                      3) 5년 이상 ~ 8년 미만  
4) 8년 이상 ~ 10년 미만                      5) 10년 이상

II. 여러분은 어떤 경우에 운동을 잘한다고 생각하십니까? 다음 문장을 읽고 나의 느낌을 가장 잘 나타내는 번호에 표시해 주십시오. 즉 “운동을 하면서 어떤 때에 내가 정말로 잘했다고 느껴지는지” 각 문항을 읽고 답해 주십시오.

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

III. 다음 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 운동에 얼마나 몰입하고 있는지에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “✓”표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동을 계속 하려고 결심하였다	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동에 전념 할 각오를 하였다	①	②	③	④	⑤
3. 나는 운동을 계속하기로 맹세하였다	①	②	③	④	⑤
4. 나는 계속 운동을 하는 것이 의무라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
5. 나는 운동을 지속할 필요성이 있다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
6. 나에게 운동은 일종의 의무이다	①	②	③	④	⑤

IV. 다음 문항들은 여러분이 갖고 있는 운동능력에 대하여 어떻게 생각하는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “✓”표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 어느 정도 운동능력이 있지만, 실제 그 수준을 많이 변화시킬 수는 없을 것이다	①	②	③	④	⑤
2. 운동을 잘 하기 위해서는 필요한 기술을 배우고 꾸준한 연습이 요구된다	①	②	③	④	⑤
3. 열심히 운동을 하더라도 내가 성취할 수 있는 기량은 거의 변화될 수 없을 것이다	①	②	③	④	⑤
4. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 어느 정도의 재능이 있어야 한다	①	②	③	④	⑤
5. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 열심히 배우고 노력하는 것이 필요하다	①	②	③	④	⑤
6. 내가 운동을 열심히 한다면, 운동기량은 항상 좋아지게 될 것이다	①	②	③	④	⑤
7. 운동을 잘하기 위해서는 운동능력을 가지고 태어날 필요가 있다	①	②	③	④	⑤
8. 뛰어난 기량을 쌓기 위해서는 장기간의 연습과 노력이 필요하다	①	②	③	④	⑤
9. 내가 노력한다면, 운동기량은 항상 향상될 것이다	①	②	③	④	⑤
10. 나의 운동 기량을 변화시키는 것은 어려운 일이다	①	②	③	④	⑤
11. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 타고난 재능이 필요하다	①	②	③	④	⑤
12. 내가 충분히 노력을 한다면, 운동기량은 항상 나아질 것이다	①	②	③	④	⑤

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -



II. 다음 문항은 운동선수들이 현재 스포츠에 참여하는 이유에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호 위에 “✓”표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇 지 않다			그저 그렇 다			매우 그렇 다
1. 운동하는 자체가 즐겁기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 운동하는 것이 나의 의무라고 생각하기 때 문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 건강에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 주위의 권유에 못 이겨서	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 운동을 해야 한다는 강박관념 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 운동은 나에게 매우 중요하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 이 운동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 도전하고 싶은 욕망 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 운동을 하지 않으면 죄책감이 들기 때문 에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 운동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 남에게 잘 보이기 위해서	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 내가 왜 이 운동을 하고 있는지 확신할 수 없다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. 어쩔 수 없이 해야 한다고 느끼기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. 나에게 유익하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. 나의 이미지 개선에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. 이 운동을 계속해야 할 일인지 내 자신에게 반문하곤 한다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

III. 여러분은 어떤 경우에 운동을 잘한다고 생각하십니까? 다음 문장을 읽고 나의 느낌을 가장 잘 나타내는 번호에 표시해 주십시오. 즉 “운동을 하면서 어떤 때에 내가 정말로 잘했다고 느껴지는지” 각 문항을 읽고 답해 주십시오.

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

IV. 다음 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 운동에 얼마나 몰입하고 있는지에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “✓”표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동을 계속 하려고 결심하였다	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동에 전념 할 각오를 하였다	①	②	③	④	⑤
3. 나는 운동을 계속하기로 맹세하였다	①	②	③	④	⑤
4. 나는 계속 운동을 하는 것이 의무라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
5. 나는 운동을 지속할 필요성이 있다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
6. 나에게 운동은 일종의 의무이다	①	②	③	④	⑤

V. 다음 문항들은 여러분이 갖고 있는 운동능력에 대하여 어떻게 생각하는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 “✓”표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 어느 정도 운동능력이 있지만, 실제 그 수준을 많이 변화시킬 수는 없을 것이다	①	②	③	④	⑤
2. 운동을 잘 하기 위해서는 필요한 기술을 배우고 꾸준한 연습이 요구된다	①	②	③	④	⑤
3. 열심히 운동을 하더라도 내가 성취할 수 있는 기량은 거의 변화될 수 없을 것이다	①	②	③	④	⑤
4. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 어느 정도의 재능이 있어야 한다	①	②	③	④	⑤
5. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 열심히 배우고 노력하는 것이 필요하다	①	②	③	④	⑤
6. 내가 운동을 열심히 한다면, 운동기량은 항상 좋아지게 될 것이다	①	②	③	④	⑤
7. 운동을 잘하기 위해서는 운동능력을 가지고 태어날 필요가 있다	①	②	③	④	⑤
8. 뛰어난 기량을 쌓기 위해서는 장기간의 연습과 노력이 필요하다	①	②	③	④	⑤
9. 내가 노력한다면, 운동기량은 항상 향상될 것이다	①	②	③	④	⑤
10. 나의 운동 기량을 변화시키는 것은 어려운 일이다	①	②	③	④	⑤
11. 내가 운동을 잘 하기 위해서는 타고난 재능이 필요하다	①	②	③	④	⑤
12. 내가 충분히 노력을 한다면, 운동기량은 항상 나아질 것이다	①	②	③	④	⑤

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -