



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](#)

교육학석사 학위논문

대학 태권도선수의 성취목표성향이
내적동기와 스포츠자신감에
미치는 영향



2017년 2월

부경대학교 교육대학원

체육교육전공

최혜진

교육학석사 학위논문

대학 태권도선수의 성취목표성향이
내적동기와 스포츠자신감에
미치는 영향

지도교수 문 선 호

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2017년 2월

부경대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

최 혜 진

최혜진의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2016년 11월 일



주 심 체육학 석 사 이 태 웅 (인)

위 원 이 학 박 사 조 태 수 (인)

위 원 철 학 박 사 문 선 호 (인)

목 차

목차	i
표 목차	iii
그림 목차	v
Abstract	vi
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구가설	5
4. 연구의 제한점	6
5. 연구모형	7
6. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	10
1. 성취목표성향	10
2. 내적동기	16
3. 스포츠자신감	20
III. 연구방법	24
1. 연구대상	24
2. 조사도구	26

3. 설문지의 타당도와 신뢰도	28
4. 연구절차	33
5. 자료처리	34
IV. 연구결과	35
1. 상관관계 분석결과	35
2. 다중회귀분석결과	37
V. 논의	51
1. 성취목표성향이 내적동기에 미치는 영향	51
2. 성취목표성향이 스포츠자신감에 미치는 영향	53
3. 내적동기가 스포츠자신감에 미치는 영향	54
VI. 결론 및 제언	56
1. 결론	56
2. 제언	58
참고문헌	59
부록	66

표 목 차

표 1. 성취목표성향의 두 가지 유형	12
표 2. 연구대상자의 기초배경 특성	25
표 3. 설문지 문항 구성내용	26
표 4. 성취목표성향과 변인의 요인분석, 신뢰도 분석 결과	29
표 5. 내적동기 변인의 요인분석, 신뢰도 분석 결과	30
표 6. 스포츠자신감 변인의 요인분석, 신뢰도 분석 결과	31
표 7. 상관관계 분석결과	35
표 8. 성취목표성향이 재미 요인에 미치는 영향	38
표 9. 성취목표성향이 노력 요인에 미치는 영향	39
표 10. 성취목표성향이 유능감 요인에 미치는 영향	40
표 11. 성취목표성향이 긴장 요인에 미치는 영향	41
표 12. 성취목표성향이 능력입증 요인에 미치는 영향	42
표 13. 성취목표성향이 사회적 지지 요인에 미치는 영향	43
표 14. 성취목표성향이 코치 지도력 요인에 미치는 영향	44
표 15. 성취목표성향이 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향 ·	45
표 16. 내적동기가 능력입증 요인에 미치는 영향	47

표 17. 내적동기가 사회적 지지 요인에 미치는 영향	48
표 18. 내적동기가 코치 지도력 요인에 미치는 영향	49
표 19. 내적동기가 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향	50



그 립 목 차

그림 1. 연구모형	7
그림 2. 성취목표성향 이론	15
그림 3. 스포츠자신감 모형	21
그림 4. 연구절차	33



Effects of Achievement Goal Orientation on Internal Motivation and Sport Self-Confidence of University Taekwondo Athletes

Hye Jin Choi

Graduate School of Education

Pukyong National University

Abstract

The purpose of this study is to identify the effects of the achievement goal orientation of university Taekwondo athletes on internal motivation and sports self-confidence, to promote its necessity to sports leaders and to provide basic data for improving the performance of university Taekwondo athletes. In order to accomplish this research purpose, university Taekwondo athletes were selected as the population of the study. The sample was extracted by using the convenience sampling method.

The questionnaire used in this study consisted of 13 items of achievement goal orientation, 15 items of internal motivation, 15 items of sports self-confidence, and 4 items of general characteristics, a total of 47 items. The data processing for the hypothesis test was conducted via SPSS Window 22.0 program. Frequency analysis, descriptive statistics, factor analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis was performed for the following findings.

First, the findings from multiple regression analysis to determine the effects of achievement goal orientation on internal motivation revealed that task goal orientation and ego-goal orientation, which were the sub-factors of achievement goal orientation, had significant effects on

pleasure, effort, competence, tension, which were the sub-factors of the internal motivation.

Second, multiple regression analysis was conducted to examine the effects of achievement goal orientation of university Taekwondo athletes on sport self-confidence. As a result of the multiple regression analysis, task goal orientation and ego-goal orientation, which were the sub-factors of achievement goal orientation, had significant effects on capability verification, social support, coach leadership, and physical and mental preparation, which were the sub-factors of sports self-confidence.

Third, as a result of multiple regression analysis to examine the effects of internal motivation on sports self-confidence of university Taekwondo athletes, pleasure, effort, competence, and tension, which were the sub-factors of internal motivation, had significant effects on capability verification, social support, coach leadership, and physical and mental preparation, which were the sub-factors of internal motivation.

In conclusion, this study is significant to provide basic data to understand the importance of psychological factors due to the causal relationship among achievement goal orientation and internal motivation and sports self-confidence. Therefore, Taekwondo coaches should clarify the goal types and goal settings of Taekwondo athletes and maximize their internal motivation so that they can enjoy the exercise itself, and enhance their sense of confidence that directly affects the performance.

I. 서론

1. 연구의 필요성

태권도는 1986년 서울 아시안게임을 시작으로 최근 2016년 리우데자네이루 올림픽까지 정식종목으로 채택되어 올림픽의 영구종목이라는 목표를 향해 가고 있는 우리나라의 국기이다. 이러한 태권도는 전 세계 202개 국가에서 8천만 명 이상이 수련하고 있는 무도이자 스포츠로서 그 진면목을 유감없이 발휘하고 있다.

그러나 최근에는 세계 각 국가에서 한국의 유능한 지도자를 영입하고 동일한 훈련법과 기술을 습득함으로 더 이상 세계대회에서 한국의 강세에 대한 지속성을 예측하기 어려운 실정이다. 다시 태권도의 종주국으로 세계에서 실력을 인정받기 위해서는 경기에서 실질적으로 적용될 수 있는 기술개발과 체계적인 선수훈련 및 선수관리가 절실하게 필요하며, 과학적인 연구를 기초로 우수한 선수 발굴과 세계적인 경기력의 실력을 유지하기 위한 방안이 무엇보다 중요한 문제로 대두되고 있다.(정국현, 2003).

태권도라는 종목은 다른 스포츠 종목과 마찬가지로 시합이라는 환경 속에서 평가된다. 평상시 연습 상황에서는 뛰어난 경기력을 발휘하다가도, 시합이라는 환경에서는 선수들 자신의 심리적, 정신적, 신체적 반응 등으로 인하여 연습상황과는 다른 경기력의 차이를 나타내는 경우가 발생한다. 이는 경쟁이라는 상황적 요소가 필수적으로 동반되기 때문에 경쟁상황에서의 선수 개개인이 인지하는 심리적 요인들이 경쟁의 결과에 중요한 영향을 미치는 것으로 많은 연구들에 의해 밝혀지고 있다. 특히, 엘리트 스포츠나 프

로 스포츠의 수준으로 경기력이 향상됨에 따라 비슷한 체력이나 신체 기술 보다는 심리적인 요인이 경기력의 주요 결정요인이 되며(정청희, 1997), 실력이 비슷한 선수나 더 나은 상대를 만나더라도 심리기술을 발휘하여 경기를 승리로 이끄는 경우가 있다(유진, 허정훈, 2002).

이처럼 스포츠 상황에서 심리적인 기능이 중요한 이유는 선수들에게 내적동기를 강화시켜 주며, 자신감과 자기효능감을 높여주고 걱정 불안수준을 유지시켜 주기 때문이다. 이러한 것들은 목표설정 유형과 상호작용하는 것으로 목표설정이 체계적으로 설정되어 있을 때 운동수행력은 더욱 향상하게 된다(정청희, 문창운, 1998).

목표설정은 설정된 목표가 최고의 수준으로 성장하고 달성 될 때까지 지속할 수 있는 동기를 부여한다는 점에서 중요한 변수로 작용하는데 이 동기에서 따른 방향성과 지속성은 어떠한 목표를 설정하는지에 따라 차이가 나타난다(이장건, 2009). 그 중 성취목표성향은 스포츠 상황에서 자신의 유능성, 또는 능력을 보이려는 경향으로 과제목표성향과 자아목표성향으로 구별된다(Duda, 1992). 과제목표성향은 과제 수행의 기준은 자신이며, 경쟁적인 결과보다는 내적 과정을 중요시한다. 자아목표성향은 타인과 비교했을 때 자신의 능력을 더욱 중요하게 생각하고 내적인 과정보다는 결과를 중요시 한다(Dweck, 1986; Nicholls, 1989).

모든 스포츠 상황에는 다양한 성취목표들이 존재한다. 개인의 목표성향에 따라 스포츠 상황에서 참가자의 인지와 행동의 차이가 나타나고 나아가 운동 경기력에도 영향을 미친다는 점에서 성취목표성향에 관한 많은 연구가 진행되어 왔다. 성취목표지향과 경기력의 관계(김대훈, 김유신, 2013), 성취목표성향과 운동수행과의 관계연구(유원용, 2015), 성취목표성향과 신체적 유능감 정보의 관계연구(류민정, 표내숙, 2007) 등을 분석하였다.

또한, 운동수행에서 경기를 이기고 지는데 직접적으로 영향을 줄 수 있

는 스포츠 동기와 같은 심리적 기능이 크게 강조되고 있다(강태석, 2005). 즉, 내적인 동기가 부여되면 외적보상이나 자극에 상관없이 스스로 활동을 하게 된다는 점이다(Deci & Ryan, 1985).

이와 관련한 국내의 선행연구에서 정청희와 문창운(1998)은 성취목표성향과 동기적 분위기에 따른 내적동기와 높이뛰기 수행능력의 차이를 규명하기 위하여 집단별로 6주간의 전, 후 높이뛰기 수행능력과 내적동기의 수준을 분석한 결과, 성취목표성향과 동기적 분위기에 따라 내적동기의 차이가 있다고 보고하였다. 한편, Ryan(1982)은 스포츠 상황에서 개인의 내적 동기 질문지를 개발하여 성취목표성향과 내적동기간의 관계를 분석한 결과 흥미와 만족감의 긍정적인 관계를 나타낸 과제성향과는 다르게 자아성향은 부정적인 관계를 나타냈다. 이러한 연구결과를 살펴보면, 과제성향의 선수들은 스포츠에 참가하는 자체가 수단이며, 경쟁적인 결과보다는 내재적 과정을 중요하게 생각하기 때문에 내적동기와 긍정적인 관계가 있다고 주장하고 있다(심기선, 2010).

그리고 국내의 스포츠 분야에 있어서 성취목표성향과 내적동기에 관한 선행연구를 보면 성취목표성향과 내적동기(김병훈, 2013; 민향숙, 2012; 박철우, 2009; 현승권과 조선령, 2015)에서 변인관의 관계를 입증하였다.

성취목표성향과 내적동기와 더불어 경기력에 실질적 영향을 미치는 스포츠자신감 또한, 활발한 연구(임종은; 2000, 한태준, 2008; 홍명호, 2016)가 이루어지고 있다. 자신감은 수행의 향상을 돕는 개인의 심리적 기제로서 선수들에게 있어서는 운동수행의 향상과 최상의 경기력을 발휘하는데 반드시 필요한 요소 중 하나로 선수 스스로가 어떤 일을 해낼 수 있다는 마음 상태이다(김원배, 1999). 스포츠자신감이 높은 선수들은 운동참여에 적극적이고 운동성취감이 높아서 높은 과제 수행에 도전적이고, 자신이 정한 목표를 달성하려고 최선을 다한다.

성취목표성향과 스포츠자신감의 관계를 규명하는 연구들을 살펴보면 권선아와 남재준(2014), 김정숙과 심형숙(2011), 심기선(2010)은 성취목표성향 요인이 스포츠자신감에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 김운태와 김승후(2004)도 성취목표성향, 경쟁상태불안 요인이 자기효능감의 수행결과에 정적인 영향을 미친다. 그러므로 태권도 선수들은 경기력 향상을 위해서는 최상의 심리 상태를 유지하고 심리요인들을 조절하는 정신적 준비 과정을 체계적으로 훈련받아야 한다. 선수들은 개인마다 스포츠 상황에서 성공할 수 있는 다양한 요인들이 잠재되어 있으며, 평상시 개인이 가지는 스포츠 자신감은 경기를 수행함에 있어서 어떠한 결과를 예측하는 중요한 요인 가운데 하나라고 볼 수 있다.

이와 같이 선행연구의 분석결과에서 나타난 것처럼 성취목표성향, 내적 동기, 스포츠자신감에 관한 연구가 다양하게 실시되어 왔음을 알 수 있다. 그러나 성취목표성향과 내적동기 및 스포츠자신감 등을 포함한 변인 간 인과관계를 밝힌 연구는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명하고 태권도 지도자와 선수들에게 심리적 요인의 중요성을 제시하여 최고의 경기력을 발휘할 수 있도록 기여하는데 의미가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명함으로써 지도자와 선수들에게 심리적 요인의 중요성을 인식시키며, 대학 태권도 선수들의 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구가설 1. 성취목표성향은 내적동기에 영향을 미칠 것이다.

1-1 성취목표성향은 내적동기의 재미 요인에 영향을 미칠 것이다.

1-2 성취목표성향은 내적동기의 노력 요인에 영향을 미칠 것이다.

1-3 성취목표성향은 내적동기의 유능감 요인에 영향을 미칠 것이다.

1-4 성취목표성향은 내적동기의 긴장 요인에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 성취목표성향은 스포츠자신감에 영향을 미칠 것이다.

2-1 성취목표성향은 스포츠자신감의 능력입증 요인에 영향을 미칠 것이다.

2-2 성취목표성향은 스포츠자신감의 사회적 지지 요인에 영향을 미칠 것이다.

2-3 성취목표성향은 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 영향을 미칠 것이다.

2-4 성취목표성향은 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비 요인에 영향을

미칠 것이다.

연구가설 3. 내적동기는 스포츠자신감에 영향을 미칠 것이다.

3-1 내적동기는 스포츠자신감의 능력입증 요인에 영향을 미칠 것이다.

3-2 내적동기는 스포츠자신감의 사회적 지지 요인에 영향을 미칠 것이다.

3-3 내적동기는 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 영향을 미칠 것이다.

3-4 내적동기는 스포츠자신감의 정신적 신체적 준비 요인에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 대학 남, 여 태권도 선수에 국한하였기 때문에 연구결과의 확대 해석으로 일반화하는 데 제한이 있을 수 있다.

둘째, 본 연구는 설문지에 의존한 연구방법을 활용하였기 때문에 검사시에 발생하는 응답자 개개인의 심리적인 차이 및 환경적인 요소를 통제하지 못했다.

5. 연구모형

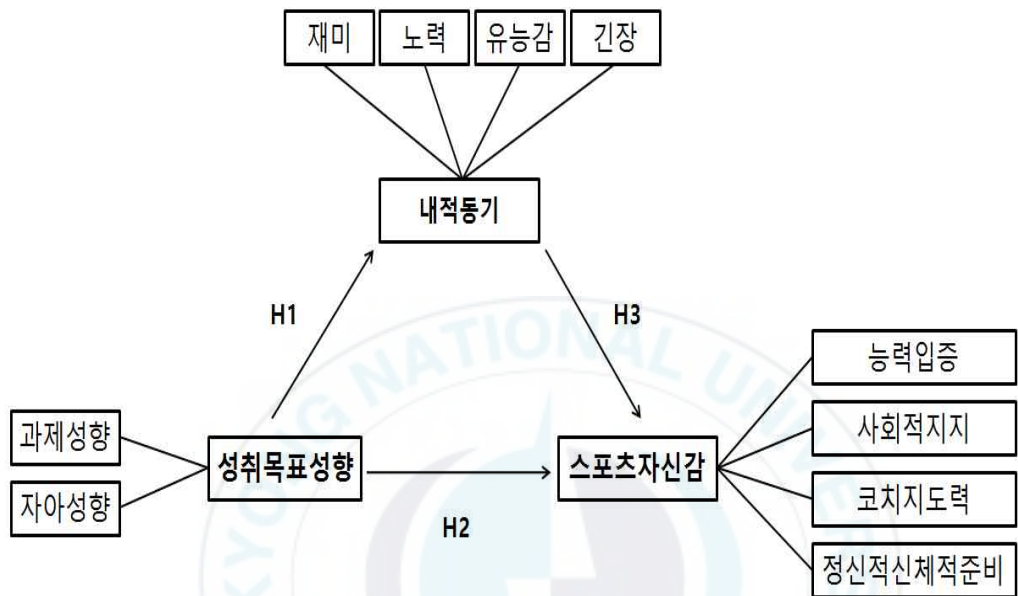


그림 1. 연구모형

6. 용어의 정의

본 연구의 연구목적을 규명하기 위해 성취목표성향, 내적동기, 스포츠자신감의 용어를 다음과 같이 정의하였다.

가. 성취목표성향

성취목표성향이란 개인이 성취하고자 하는 목표개념으로 목표를 어떻게 지각하는가에 따라 성취행동이 결정될 수 있다(Dweck, 1986; Maehr & Nicholls, 1980) 성취목표성향에 대한 개념은 학자에 따라 약간의 차이를 보이고 있으며 본 연구에서는 성창훈(1995)의 연구에서 사용한바와 같이 성취목표성향의 하위영역으로 과제목표성향, 자아목표성향으로 구분하였다.

(1) 과제목표성향

비교의 대상이 자신이며, 운동기술이 향상되었거나 노력을 많이 했으면 유능성의 느낌이 들고 성공했다고 생각하는 개인의 특성을 의미한다(정청희, 김병준, 1999).

(2) 자아목표성향

비교의 대상이 타인이며, 유능감이나 성공감을 느끼기 위해서는 남보다 더 잘 해야 하고, 동일하게 잘 했을 경우 남보다 노력을 덜 해도 된다고 생각하는 특성을 의미한다(Nicholls, 1989).

나. 내적동기

내적동기란 개인이 어떤 행위를 외적인 보상을 바라지 않고 순수한 자신의 즐거움이나 만족을 위해 참여함으로서 나타나는 동기를 말한다(Deci & Ryan, 1985). 이러한 내적동기는 운동의 지속성, 높은 성취 수준과 관계가 있다. 본 연구에서는 엄성호와 김병준(2003)의 연구에서 사용한바와 같이 내적동기의 하위영역으로 재미, 노력, 유능감, 긴장으로 구분하였다.

다. 스포츠자신감

스포츠자신감이란 기존의 자신감의 개념과 크게 다를 바는 없으나 스포츠라는 특수 상황 아래에서 갖게 되는 인지적 개념으로 스포츠 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 믿음이다(Vealey, 1986). 본 연구에서는 김원배(1999)의 연구에서 사용한바와 같이 스포츠자신감의 하위영역으로 능력입증, 사회적 지지, 코치 지도력, 신체적 정신적 준비로 구분하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 성취목표성향

가) 성취목표성향의 개념

일반적으로 목표(goal)는 개인이 성취하고자 하는 것, 즉 행위의 목표(aim) 혹은 목적(object)을 의미한다(김순식, 1996). 목표라는 용어는 대부분의 목표설정 연구에서 과제 수행시 개인이 달성할 수 있는 효율성에 대한 구체적 준거로 정의되고 있으며, 특히 제한된 시간 내에 도달할 수 있는 준거로 사용되고 있다(정청희, 2000). 목표설정 이론을 체계화한 Locke, Shaw, Sarri 그리고 Latham(1981)은 심리학 문헌에서 가장 널리 받아들여지고 있는 목표의 개념을 제시했다. 이들에 따르면 목표의 개념은 두 가지 측면에서 정의할 수 있다. 첫째, 목표란 무엇인가를 이루고자 하는 상태로 개인이나 집단이 장래의 어떠한 시점에 도달하고자 하는 상태이며, 둘째는 과거와 현재의 의사 결정과 행동 개입의 결과로 인해 얻어지는 것으로 현재와 미래의 행동에 가해지는 여러 가지 제약이다(Cyert & March, 1960)라고 정의하고 있다.

동기의 사회 인지적 접근을 바탕으로 발달된 성취목표성향 이론은 많은 스포츠 심리학자들의 관심을 받아왔다(Duda, 1993; Duda & Whitehead, 1992). 이러한 성취목표성향 이론은 스포츠 상황에서 신체활동에 대한 목표를 어떻게 지각하는가에 따라서 성취행동이 결정될 수 있다고 전제한다(Dweck, 1986; Maecher & Nicholls, 1980; Nicholls, 1984, 1989).

스포츠나 운동 성취상황에서 목표와 수행간의 관계를 보다 잘 이해하기

위해서는 성취목표성향이나 자기존중감(self-esteem) 및 자기효능감(self-efficacy)과 같은 안정적인 개인의 성격적 특성이 효과적으로 고려되어야 한다고 볼 때 스포츠와 운동 상황에서 목표설정의 잠재적 효과를 조절하는 중요한 변인으로서 성취목표성향이 제안되고 있다(Burton, 1992). 이러한 영역의 연구들은 특정한 상황에서 개인이 지향하는 성취목표성향은 매우 다양하며, 성취목표성향의 개인차는 성공에 대한 평가나 성취행동에 영향을 미친다는 경험적 증거를 제시하고 있다(Ames, 1984; Maehr, 1984; Maehr & Nicholls, 1980).

사실 스포츠 상황에는 다양한 성취목표들이 존재하고 있다. 그 중 가장 중요한 목표는 자신의 유능성 또는 능력을 보이려고 하는 것이다. 이러한 유능성의 지각은 개인의 주관적인 판단과 해석에 따라 과제성향과 자아성향적인 성취목표로 구분된다. 과제성향 목표(task oriented goal)를 가진 개인은 스포츠 상황에서 개인의 과제에 대한 기술 숙련과 학습에 초점을 두며, 자기 참고로 향상되었는지에 초점을 둔다. 따라서 과제성향 목표는 기술의 숙련과 학습이 중요하다고 생각될 때 성취행동을 보인다. 반면 자아성향 목표(ego oriented goal)를 가진 개인은 다른 사람과 자신을 비교하여 자기 능력을 나타내는데 초점을 둔다. 즉 능력에 대한 지각이 타인 참고적이므로 타인과의 비교를 통해 주관적인 자기 능력을 평가한다(Duda, 1993; Roberts, 1992). 이 두 목표는 개인이 가지는 특성적 측면으로 유능감과 관련하여 독립적이고 직교적인 개념이다(허정훈, 2004).

또한, Maehr와 Nicholls(1980)의 연구를 기초로 스포츠와 수업상황에서 다양한 성취목표성향의 존재를 확인 시켰으며 이러한 성취목표성향의 차이는 연령, 성별, 문화와 같은 개인적 사회적 요인과 운동참가의 강도가 지속 시간과 관련이 있다고 유추하였다. 성취목표성향은 연구자들에 다양한 명칭으로 정의되었지만 크게 두 가지의 유형으로 구분된다.

표 1. 성취목표의성향의 두 가지 유형(Duda, 1989)

연구	과제목표	자아목표
Nicholls(1984) Maehr(1983) Patashnick & Nolen(1985)	과제 관련(task-involved)	자아관련(ego-involved)
Ames & Archer(1988)	숙련(mastery)	수행(performance)
Ames(1992)	숙련(mastery)	수행(performance)
Roberts(1992)	숙련(mastery)	경쟁(competitiveness)
Elliot & Dweck(1983) Papaionnou(1994) Dweck & Leggett(1988)	학습(learning)	수행(performance)
Ames & Ames(1984)	숙련목표(mastery goal)	능력목표(ability goal)

나. 성취목표성향 이론

(1) 과제목표성향

과제목표성향은 과제의 숙달이나 새로운 운동 기술의 학습과 품의 습득에 초점을 두고 비교의 기준이 자기 자신이 되는 것이다. 즉, 노력을 많이 했거나 운동 기술이 향상되었다면 유능성의 느낌이 들고 성공했다고 생각하는 것이다(정청희, 김병준, 1999). 예를 들어, 테니스를 좋아하는 선수가 이기는 것을 좋아하지만 더 중요한 이유를 서브와 발리 기술을 숙련시키고 건강을 증진시키는 것이라면 이 선수는 과제목표성향을 가지고 있는 것이다.

Ames(1984)에 따르면 과제지향성의 특성은 두 가지로 나누어 볼 수 있다고 하였다. 그 특성으로는 첫째, 과제 목표의 특성으로 과제목표 유형의 개인차와 이러한 특성적인 과제목표를 독립적인 과거 사회와의 결과로 보

는 것이고 둘째, 과제목표의 상황적 특성으로 부모나 교사, 코치 등에 의해 이루어지는 상황적 분위기가 개인의 과제목표 형성에 영향을 미친다고 하였다.

자아목표성향보다는 과제목표성향을 가진 사람들이 좀 더 열심히 노력하고 실패를 하더라도 다시 끈기 있게 시도하는 등 긍정적인 태도를 가지고 있으며, 상대방에게 패배할 경우에도 실망하거나 포기하지 않고 동기수준을 유지할 수 있다는 장점이 있다. 즉, 자신과의 비교를 통해서 성공을 정의하기 때문에 실패를 경험했다 하더라도 포기하지 않고 더 열심히 노력하게 된다(Nicholls, 1989). 이러한 과제성향을 가진 사람들을 대체로 내적동기가 높으며, 실현 가능하면서도 약간 어려운 과제를 선택하는 경향이 있다. 과제목표성향을 가진 사람은 실패를 두려워하지 않으며 비교의 기준이 자기 자신이 되기 때문에 잘 할 수 있다는 긍정적인 생각(유능성)을 자주 하고, 성공하는데 있어서는 자신의 노력과 타인과의 협동이 매우 중요하다고 믿는다(정청희, 김병준, 1999).

(2) 자아목표성향

자아목표성향은 운동 기술 습득이나 향상 및 운동 수행 자체를 타인의 수행과 비교하여 경쟁하도록 강조하는 목표로서 비교의 준거가 되는 것은 타인이 되는 것이다. 즉, 유능감이나 능력감을 느끼기 위해서는 타인보다 더 잘 해야 하며, 동일하게 잘했을 경우 타인보다 노력을 덜 해도 된다고 생각하는 특성이다(Nicholls, 1989). 예를 들어 테니스를 좋아하는 선수가 상대를 이기는 데만 지나치게 집착하면 그 선수는 자아목표성향을 가지고 있는 것이다.

Duda(1992, 1993)는 자아목표성향을 지닌 선수들은 자신이 아닌 다른 선

수와의 비교를 통하여 자신의 능력을 평가하려는 경향이 강하기 때문에 아주 쉬운 과제를 선택하여 노력을 하지 않고 자신의 재능으로만 해결하거나 아무도 달성하기 힘든 매우 어려운 과제를 선택함으로써 다른 선수들과 비교가 되게 하려는 경향이 있으며, 자아성향이 강하면서 지각된 유능성이 낮은 선수들은 연습이나 시합 상황에서 상당히 부정적인 행동 유형을 보인다고 하였다. 즉, 자아목표성향을 가진 선수는 연습이나 시합 때 크게 노력을 하지 않으며, 중도에 포기할 수도 있고, 경기가 잘못되었을 경우 변명을 할 가능성이 매우 높다.

결론적으로 시합과 훈련에 임하는 운동선수는 상대선수와 비교하여 자신의 우월성과 능력을 과시하기 보다는 자신과 비교하여 약점을 보완하고 노력하여 실력을 향상시키는 과제목표성향을 갖는 것이 더 바람직하다고 할 수 있다. 그 이유는 과제목표성향을 가진 선수들은 패배했을 경우에도 이를 극복하기 위해 도전적인 과제를 선택하는 등 지속적인 노력을 하는 긍정적인 행동특성이 보이기 때문이다(정청희, 김병준, 1999). 위에서 설명한 과제목표성향과 자아목표성향의 차이를 간단히 비교하면 <그림 2>와 같이 나타낼 수 있다.

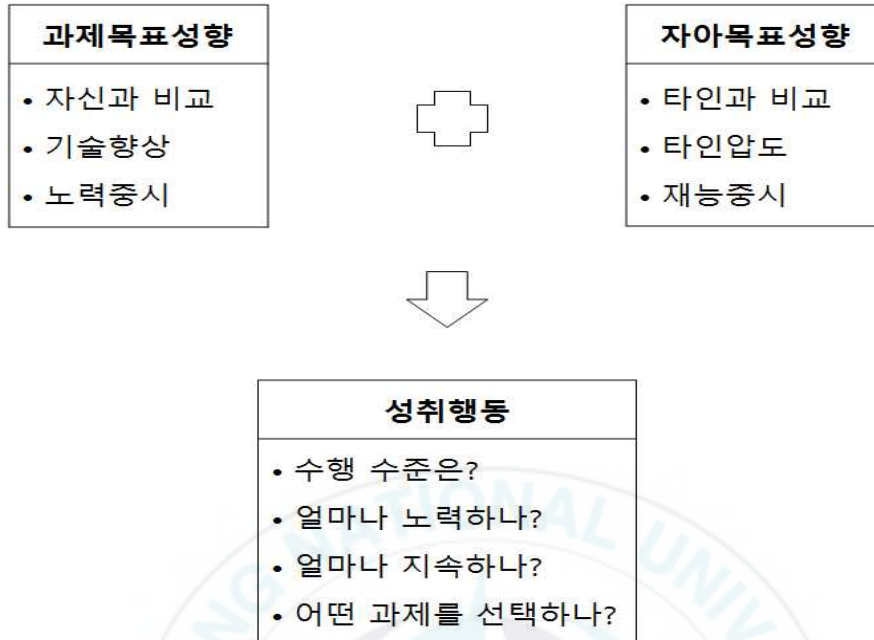


그림 2. 성취목표성향 이론(정청희, 김병준, 1999)

2. 내적동기

가. 내적동기의 개념

동기의 개념은 학자들마다 약간의 차이를 보이고 있으나 인간 행동 과정에서 행동의 방향을 결정해주고 활동을 증가시키는 심리적 요인으로서 개체의 행동을 특정한 목표로 이끄는 것이라고 할 수 있다(이정원, 2007). 동기는 그것이 어떻게 유발되었느냐에 따라 내적동기와 외적 동기로 구분된다. 사람은 외적인 자극에 대하여 단순히 수동적으로 반응하는 존재가 아니라 내적인 과정을 통하여 환경에 능동적으로 대처하는 존재이기 때문에 내적동기에 대한 중요성이 강조되고 있다. 이에 따라 내적동기를 중요시하는 견해는 외적인 보상이나 제약으로 인간을 동기화시키는 외적동기에 대한 비판을 근거로 부각되었다(김성은, 2005).

심리학자들은 어떠한 활동을 함에 있어 개인의 내적동기는 개인이 어떠한 외적 목표에 달성하기 위한 수단으로 그 활동에 참가하도록 강요될 때 감소될 수 있다고 주장한다. 이러한 관점에서 볼 때 스포츠는 단순한 인간 활동의 장이기 때문에 스포츠 활동에서 내적동기와 관련된 연구들은 스포츠심리학회의 주된 영역의 관심이 되고 있다(심기선, 2010).

일반적으로 어떤 개인이 외적인 보상을 바라지 않고 순수한 개인의 즐거움이나 스포츠 그 자체가 좋아서 스스로 스포츠 활동에 참여한다면 그 개인은 내적동기가 높다고 말한다. 반면 스포츠 활동에 참여하는 이유가 상금이나 다른 외적인 보상 때문이라면 그 개인은 외적동기가 높은 것이다. 우수한 선수나 규칙적인 운동을 하는 사람들은 대체로 내적동기 수준이 높다고 할 수 있다. 물론 내적동기와 외적동기가 모두 높을 때 개인의 동기가 가장 높게 나타난다. 그러나 원래 재미있는 활동을 하는데 외적보상을

제공하면 그 활동에 대한 내적동기는 감소된다(Deci & Ryan, 1985).

내적동기로 나타나는 행동에는 흥미, 노력, 지각된 유능성, 압력과 긴장 등이 대표적이며 내적동기에 대한 개념적인 정의나 내적동기에 포함된 요소들에 대해서는 학자마다 견해가 다르다. Vallerand와 Bissonnette(1992)는 내적동기를 지식획득 내적동기, 성취 내적동기, 자극체험 내적동기로 분류하였다.

(1) 지식획득 내적동기

이 동기는 ‘알고자 하는 내적동기’라 할 수 있다. 현재까지 교육심리학과 사회심리학 분야에서 다루었던 학습지향 목표, 탐색, 학습 내적동기, 내적 호기심 등과 같은 개념은 지식획득 내적동기와 관련이 있다. 그러므로 지식획득 내적동기는 한 개인이 새로운 어떤 것을 배우고, 탐색하며, 이해하고자 노력하면서 느끼는 즐거움이나 재미를 위해 어떠한 활동을 하는 것이라고 정의할 수 있다. 만약 매일 새로운 동작을 배우는 것이 좋아서 운동을 지속 하고 있다면 이 사람은 지식획득 내적동기가 높다고 할 수 있다 (김경환, 2014).

(2) 성취도전 내적동기

성취도전 내적동기란 한 개인이 자신의 최고 기록에 도전하거나 목표를 달성하면서 만족감과 기쁨 때문에 어떠한 활동을 지속하는 경우를 의미한다. 즉, ‘어떤것을 성취하려는 동기’로 자신의 유능성을 느끼고자 하는 과제 지향적인 목표성향을 가진다. 이때의 관심은 결과의 그 자체 보다는 성취하는 과정에 있게 되며, 심리적 개념으로는 숙달 동기, 내적 도전, 목표성

향이론에 포함된 과제지향이 있다. 즉, 자신의 유능성을 느끼고자 하는 욕구가 반영된 것이다. 난이도가 점점 높아지는 동작을 완벽하게 수행 할 때의 기쁨을 느끼기 위해 연습을 계속하는 선수라면 성취도전 내적동기를 체험한다는 것을 알 수 있다(강태석, 2005).

(3) 자극체험 내적동기

자극체험 내적동기는 활동에 참여함으로써 파생된 감각 자극을 경험하기 위해서 활동에 참여하였을 때 일어나는 것이다. 즉, 자극체험 내적동기는 성취의 기쁨을 느끼고자 하는 좋은 기분을 추구하는 동기라고 설명할 수 있다. 최근 동기와 정서의 연구에서 이러한 긍정적인 체험에 대한 관심이 높아지고 있다. 이와 관련된 개념으로는 미적체험, 몰입(flow)체험, 최상 체험(peak experience), 감각 추구(sensation seeking) 등을 들 수 있다. 예를 들어 물살을 가르며 추진할 때 느끼는 재미 때문에 여가 활동으로 수영을 한다면 자극체험 내적동기가 높다고 볼 수 있다(김용수, 2010).

또한, 심리학자 Deci(1975)는 내적동기와 연관된 중요한 두 가지 요소를 제시하였다. 어떠한 활동을 함에 있어서 ‘내가 능력이 있다’라고 느끼는 유능감과 ‘나 스스로 결정 한다’라는 느낌의 자기결정감이다. 내적동기가 높은 활동은 유능감과 자기결정감을 경험할 수 있는 활동이다. 유능감의 경우 특정한 활동을 수행함으로써 나의 잠재력이 충분히 발휘되고 있으며 내가 성장하고 있다는 느낌이 들수록 그 행동에 대한 내적동기가 높아진다. 또한, 자기결정감의 경우 특별한 활동에 관심을 가지고 자기 스스로 선택하여 수행하는 활동이나, 아니면 누군가의 지시에 의해 수행하는 활동이나에 따라 그 활동의 내적동기 수준은 다르다. 즉 자기선택과 외적통제 중에서 자기선택에 의한 활동은 내적동기가 높지만 다른 사람의 외적통제에 의

해서 하는 활동은 내적동기가 높을 수 없다. 결국 유능감을 높여주지 않거나 자기결정감이 없는 활동에는 내적동기가 나타나지 않는다. 내적동기를 통하여 얻을 수 있는 보상에는 즐거움, 도전감, 자기성장, 자기실현 등이 있다(권성호, 성창훈, 2008).



3. 스포츠자신감

가. 스포츠자신감의 개념

자신감은 개인들이 가지고 있는 기능을 말하는 것이 아니라, 개개인들이 기능을 가지고 무엇을 할 수 있는가에 대한 판단을 뜻한다. 즉, 자신감은 가장 기본적인 정의에서 어떤 일을 성공적으로 해낼 수 있다는 마음 상태를 나타낸다. 따라서 자신감은 자신의 실적이나 성과에 대한 낙관적인 생각과는 다르다. 자신감은 성공에 대한 확신이다(Weinberg & Gould, 1996).

스포츠자신감이란 기존의 자신감 개념과 다를 바는 없으나 스포츠 상황에서 개인이 갖는 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념 또는 정도로 정의할 수 있다(Vealey, 1986). 스포츠라는 객관적인 상황은 특성 스포츠자신감과 경쟁 성향의 두 가지로 이루어지며, 이 두 가지 요소가 결합하여 상태 스포츠자신감으로 나타나며 이것이 결과적으로 행동 반응, 즉 경기력을 결정한다.

스포츠자신감의 중요성은 스포츠 상황에서 엘리트 선수에게 강조되는 것으로 자신감이 높은 선수는 자신의 능력을 믿고 있으며, 성공하는데 필요한 지식과 기술을 소유하고 있어 이를 성공적으로 해낼 수 있다는 자신에 대한 믿음 또는 마음의 확신을 의미한다(곽한병, 송민규 2010). 자신감이 높은 선수들은 운동 참여가 적극적이며, 스포츠 성취감이 높아서 높은 과제 수행에 도전적으로 생각하여 자신이 설정한 목표를 달성하려고 최선을 다한다(김원배, 1999).

스포츠자신감은 수행을 더 잘할 수 있도록 돕는 심리적 기자재로 Hollenbeck와 Hall(2004)과 Koivula, Hassmen 그리고 Fallby(2002)는 선수가 시합 전에 불안과 부정적인 생각이 높으면 높을수록 자신감과 집중력은

떨어지고 실수에 대한 부정적인 반응도 커진다고 하였다. 특히 스포츠자신감 연구는 광범위하게 사용되었으며 성공경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적-정서적 각성 등 4가지 근원에 의해 영향을 받는다고 하였다(Bandura, 1977).

이처럼 자신감은 어떤 성취상황에서든지 인간의 수행을 향상시켜 좋은 결과를 나오게 한다. 또한, 선수 개개인마다 스포츠 상황에서 성공할 수 있는 많은 요인들이 잠재되어 있는데, 그 중에서 평상시 선수들이 가지고 있는 스포츠자신감은 경기를 수행함에 있어서 어떤 결과를 가져 올 수 있을 것인가를 예측하는 중요한 요인 중 하나라고 할 수 있다(이경선, 2003).



그림 3. 스포츠자신감 모형(Vealey, 1986)

Vealey(1986)는 이러한 스포츠자신감을 객관적인 상황에서 개인이 자신감을 가지고 임하는 특성 스포츠자신감과 특정한 상황에서 개인이 가지는 자신감, 즉 상태 스포츠자신감으로 구분하였다. 또한, 상태 스포츠자신감은 특성 스포츠자신감과 경쟁지향성이 경쟁상황에서 상호작용하여 나타나는데 특성 스포츠자신감과 경쟁지향성이 높은 선수는 상태 스포츠자신감이 높아 행동에 있어서의 성공감, 만족감, 개인의 주관적인 정서와 판단을 결정하는데 영향을 준다.

(1) 특성 스포츠자신감(trait sport-confidence)

특성 스포츠자신감이란 개인이 스포츠 상황에서 갖는 자신의 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념으로 평상시 개인이 인지하는 스포츠 행동의 성공적 성취 능력이라고 정의하였다(정준호, 1998).

반면, 실패의 정도, 무능력, 실망, 자기비하, 수치 및 불만족과 같은 부정적인 결과는 스포츠 상황에서 승리할 수 있다는 확신을 주지 못하기 때문에 특성 스포츠자신감을 감소시킬 것이다(이영환, 2009).

특성 스포츠자신감이 낮은 사람들은 다른 요인들이 부정적인 결과를 초래하는데 개재되어 있다고 하더라도 실패를 자신의 능력 부족 탓으로 돌린다(정재희, 2011).

따라서 체력과 기술은 훈련 방법과 강도에 따라서 크게 달라질 수 있으며 그 결과를 쉽게 평가하거나 측정할 수 있지만 심리적인 요인은 인간의 내면적 문제이기 때문에 평가를 하거나 측정하기란 쉽지 않다(심기선, 2010).

(2) 상태 스포츠자신감(state sport-confidence)

상태 스포츠자신감은 스포츠 상황에서 개인이 특정한 순간에 갖는 능력이 성공할 수 있을 것이라는 믿음에 대한 신념으로 정의하고 있다. 스포츠 자신감은 시간준거를 변화시킴으로써 상태적인 구성 개념으로 개념화될 수 있다(정준호, 1998).

자기효능감이란 상황적으로 구체적인 자신감의 강도를 의미하며 상태 스포츠자신감은 경쟁 상황에 따른 믿음의 정도를 다른 선수와 비교하여 그 상대적인 강도를 의미하는데 이 두 개념은 서로 유사한 개념이라고 할 수 있다(전선헌, 1992).

상태적인 성격은 소질이나 특정한 유발 상황에 대한 ‘지금 이 순간’의 감정을 예민하게 표출하여 자신감은 특정한 상황에서의 개인의 자신감과 관련되는 특정한 정보에 의해서 변화될 수 있다(심기선, 2010).

(3) 경쟁 지향성(competitive orientation)

경쟁지향성이란 개인의 목적을 달성하기 위해 자신의 성공적 수행과 승리를 반영한다는 믿음의 정도를 나타낸다(Vealey, 1986). 흔히 스포츠 선수들의 경쟁지향성은 수행 지향성과 결과 지향적으로 나눌 수 있는데 결과 지향성은 시합에서 이기거나 상대 선수보다 우위에 서고자 하는 경향성을 말하며 수행 지향성은 자신이 가지고 있는 능력과 관련하여 수행목표를 잘 성취하고자 하는 경향성을 의미한다. 우수한 선수일수록 자신의 능력과 관련하여 수행목표를 잘 성취하고자 하는 수행 지향적이고, 결과 지향적인 선수들은 경기 내용과는 관계없이 경쟁에서 무조건 승리해야만 자신의 존재를 성공적으로 지각하는 경향이 있다(Vealey, 1986).

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 대학 태권도 선수들의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있으며, 이러한 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구방법을 수행하였다. 구체적인 내용은 연구대상, 조사 도구, 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증, 연구절차, 자료 처리방법을 통하여 규명하고자 하였다.

1. 연구대상

본 연구는 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 2016년 대한태권도협회에 등록 되어있는 대학 태권도선수 300명을 대상으로 설문지를 이용하여 조사 분석을 실시하였다.

설문지 작성은 지도교수님과 관련 전문가의 협의를 통해 구성하였으며, 본 연구자가 설문지를 갖고 대학 태권도 선수들이 있는 학교에 직접 방문하여 설문조사를 수행하였다. 설문조사 전 연구의 목적과 취지를 담당 감독님과 선생님들께 협조를 구한 다음 대상자들에게 연구에 대한 목적, 설문내용, 기입방법 등을 설명한 뒤, 설문조사에 필요한 시간적 여유가 있는 상태에서 설문지에 자기평가기입법으로 응답하도록 하였다. 불성실하게 응답한 자료로 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 16부를 제외한 284부를 최종 연구에서 사용하여 분석하였다. <표 2>는 연구 대상자의 일반적 특성을 나타낸 것이다.

표 2. 연구대상의 일반적 특성

		구분	빈도(%)	계
성별		남	173(60.9)	284(100)
		여	111(39.1)	
학년		1학년	86(30.3)	284(100)
		2학년	76(26.8)	
		3학년	77(27.1)	
		4학년	45(15.8)	
선수 경력		4-6	89(31.3)	284(100)
		7-9	142(50.0)	
		10년 이상	53(18.7)	
입상유무		유	223(78.5)	284(100)
		무	61(21.5)	
입상 경력	전국대회 입상	우승	182(57.6)	316(100)
		준우승	109(34.5)	
		3위	25(7.9)	
	지방대회 입상	우승	125(53.4)	234(100)
		준우승	70(29.9)	
		3위	39(16.7)	

본 연구의 대상별 특성을 살펴보면, 먼저 성별에서 남자가 173명(60.9%), 여자가 111명(39.1%)이며 학년에 있어서는 1학년 86명(30.3%), 2학년 76명(26.8%), 3학년 77명(27.1%), 4학년 45명(15.8)으로 나타났다. 다음으로 선수 경력은 4-6년 89명(31.3%), 7-9년 142명(50.0%), 10년 이상이 53명(18.7%)으로 나타났다. 입상유무를 살펴보면, 입상경력이 있는 선수는 223명(78.5%), 입상경력이 없는 선수는 61명(21.5%)으로 나타났다. 또한, 다중응답분석으로 입상경력을 분석한 결과, 전국대회 우승 182명(57.6%), 준우승 109명(34.5%), 3위 25명(7.9%), 지방대회 우승 125명(53.4%), 준우승 170명(29.9%), 3위 39명(16.7%)으로 나타났다.

2. 조사도구

대학 태권도 선수들의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 본 연구에서 사용한 조사도구는 설문지이다. 설문지의 구성 내용은 성취목표성향에 관한 13개 문항, 내적동기에 관한 15개 문항, 스포츠자신감에 관한 15개 문항, 일반적 특성에 관한 4개 문항으로 총 47개의 문항으로 구성하였다. 이 연구에서 사용한 구체적인 설문지 문항 구성내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 설문지 문항 구성내용

구성 지표	구성내용	문항 수
성취목표성향	과제성향	7
	자아성향	6
내적동기	재미	4
	노력	3
	유능감	5
	긴장	3
	능력입증	4
스포츠자신감	사회적 지지	3
	코치 지도력	4
	신체적/정신적 준비	4
일반적 특성	성별, 학년, 선수경력, 임상성적	4
총		47

가. 성취목표성향

성취목표성향의 측정은 Duda & Nicholls(1989)가 개발한 설문지를 국내에서 성창훈(1995)이 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 이 설문지는 과제성향을 묻는 7개의 문항과 자아성향을 묻는 6개의 문항으로 총 13개의 문항으로 구성하였으며, 이를 측정하기 위하여 5단계 Likert 척도로 구성하였다.

나. 내적동기

내적동기는 McAuley와 Duncan 그리고 Tammen(1989)이 개발하였고, 엄성호와 김병준(2003)이 번안하여 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 이 설문지는 재미, 노력을 묻는 7개의 문항과 유능감을 묻는 5개의 문항, 긴장을 묻는 3개의 문항으로 총 15개의 문항으로 구성하였으며, 이를 측정하기 위하여 5단계 Likert 척도로 구성하였다.

다. 스포츠자신감

스포츠자신감에 대한 조사도구는 Vealey(1986)가 제작한 설문지를 김원배(1999)가 번안하여 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 이 설문지는 능력입증을 묻는 4개의 문항과 사회적 지지를 묻는 3개의 문항, 코치 지도력을 묻는 4개의 문항, 신체적/정신적 준비를 묻는 4개의 문항으로 총 15개의 문항으로 구성하였으며, 이를 측정하기 위하여 5단계 Likert 척도로 구성하였다.

3. 설문지의 타당도와 신뢰도

본 연구의 변인별 구인타당도(construct validity)를 검정하기 위한 요인 분석에 앞서 내용타당도를 통해 최종 구성된 설문지를 바탕으로 수집된 본 연구 조사 자료가 요인분석에 적합한 자료임을 확인하기 위해 표준적합도(KMO)와 Barrlett의 구형성 검정(Barrlett's test of sphericity)을 살펴보았다. 표준적합도는 표본이 요인분석하기에 적절한지 알아보기 위한 것으로 분석결과 성취목표성향 .815, 내적동기 .825, 스포츠자신감 .810으로 나타났다. 표본 변인간의 상관이 요인분석에 적절한 수준에 있는지 알아보기 위한 Barrlett의 구형성 검정결과는 성취목표성향($\chi^2=1103.251$, $p<.001$), 내적동기($\chi^2=2026.797$, $p<.001$), 스포츠자신감($\chi^2=1709.766$, $p<.001$)로 유의하였다. 이러한 결과는 본 연구에서 수집된 자료가 탐색적 요인분석을 하기에 적합하다는 것을 의미한다. Kaiser(1974)는 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 개발하였는데, 이 지수가 1에 가까울수록 표본의 상관은 요인분석하기에 적합하고, KMO값이 .90 이상이면 매우 좋고, .80 정도면 양호하며, .60-.70 정도면 보통이고, .50 이하면 부적절하다고 하였다. 이에 본 연구의 구인타당도 검정을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였고, 신뢰도 분석 중 내적일관성을 위해 Cronbach's α 를 실시한 결과는 <표 4>, <표 5>, <표 6>과 같다.

표 4. 성취목표성향 변인의 요인분석, 신뢰도 분석 결과

문항	과제성향	자아성향	h^2
과1	.747	.007	.557
과6	.693	.095	.490
과5	.661	.122	.451
과2	.660	.016	.435
과3	.631	.151	.421
과4	.623	.032	.390
과7	.593	.208	.395
자4	.081	.775	.607
자3	-.182	.751	.598
자6	.103	.728	.540
자5	.245	.698	.547
자2	.153	.691	.501
자1	.394	.458	.365
고유치	4.029	2.268	
변량%	30.990	17.448	
누적변량%	30.990	48.438	
Cronbach's α	.794	.792	
KMO=.815 Bartlett's $\chi^2=1103.251$, $df=78$, $p<.001$			

성취목표성향 변인은 <표 4>와 같이 2개의 하위요인으로 추출되었으며 총 변량의 48.438%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 하위요인별로 요인적재량을 살펴보면 과제성향 요인은 .593-.747, 자아성향 요인은 .458-.775로 나타났다. 이상의 결과에서 구성타당도에 있어 하위요인별 요인적재량이 .50 이상으로 양호한 것으로 나타났다. 그리고 각 요인별 신뢰도 값(Cronbach's α)은 과제성향(.794), 자아성향(.792)으로 나타났다.

그리고 KMO 와 Bartlett의 검증결과 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.815, Bartlett 검정치=1103.251, $df=78$, $p<.001$ 의 수준으로 나타나 요인분석 결과에 적합한 수준이라는 것을 알 수 있다.

표 5. 내적동기 변인의 요인분석, 신뢰도 분석 결과

문항	재미	유능감	긴장	노력	h^2
재미6	.902	.145	-.052	-.014	.837
재미7	.863	.136	-.072	.074	.774
재미5	.824	.091	-.070	.119	.706
재미1	.782	.139	-.218	.186	.713
유능4	.112	.864	-.056	.097	.771
유능3	.104	.839	-.092	.018	.723
유능1	.068	.798	-.002	.082	.649
유능2	.090	.789	.018	-.059	.635
유능5	.086	.731	-.061	.016	.546
긴장1	.102	-.031	.842	-.026	.722
긴장2	-.197	-.045	.842	.002	.750
긴장3	-.325	-.083	.760	-.097	.699
노력3	-.043	.095	.021	.821	.685
노력4	.496	-.003	-.042	.631	.647
노력2	.464	-.007	-.207	.551	.562
고유치	4.775	2.735	1.768	1.140	
변량%	31.832	18.232	11.784	7.597	
누적변량%	31.832	50.065	61.849	69.446	
Cronbach's α	.897	.690	.870	.779	
KMO=.825 Bartlett's $\chi^2=2026.797$, $df=105$, $p<.001$					

내적동기 변인은 <표 5>와 같이 4개의 하위요인으로 추출되었으며 총 변량의 69.446%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 하위요인별로 요인적 재량을 살펴보면 재미 요인은 .782-.902, 유능감 요인은 .731-.864, 긴장 요인은 .760-.842, 노력 요인은 .551-.821로 나타났다. 이상의 결과에서 구성 타당도에 있어 하위요인별 요인적재량이 .50 이상으로 양호한 것으로 나타났다. 그리고 각 요인별 신뢰도 값(Cronbach's α)은 재미(.897), 유능감(.690), 긴장(.870), 노력(.779)으로 비교적 높게 나타났다.

그리고 KMO 와 Bartlett의 검증결과 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.825,

Bartlett 검정치=2026.797, df=105, $p<.001$ 의 수준으로 나타나 요인분석 결과에 적합한 수준이라는 것을 알 수 있다.

표 6. 스포츠자신감 변인의 요인분석, 신뢰도 분석 결과

문항	능력입증	사회적 지지	코치 지도력	신체적 정신적 준비	h^2
코치2	.849	.029	.072	.064	.731
코치1	.844	.015	.085	.135	.737
코치3	.837	.069	.072	.093	.719
코치4	.753	.247	.141	.023	.648
능력4	.133	.840	.035	.045	.727
능력3	.065	.804	.144	.173	.702
능력1	.116	.698	.100	.189	.547
능력2	.008	.684	.191	.300	.595
신체3	.066	.068	.814	.052	.675
신체1	.085	.102	.780	.116	.640
신체2	.097	.195	.760	.038	.627
신체4	.094	.055	.665	.184	.488
사회2	.113	.220	.078	.837	.768
사회3	.166	.098	.272	.785	.728
사회1	.034	.313	.061	.744	.657
고유치	4.716	2.226	1.793	1.252	
변량%	31.439	14.838	11.951	8.348	
누적변량%	31.439	46.277	58.228	66.576	
Cronbach's α	.803	.790	.856	.778	
KMO=.825 Bartlett's $\chi^2=2026.797$, df=105, $p<.001$					

스포츠자신감 변인은 <표 6>과 같이 4개의 하위요인으로 추출되었으며 총 변량의 66.576%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 하위요인별로 요인적재량을 살펴보면 코치 지도력 요인은 .753-.849, 능력입증 요인은 .684-.840, 신체적 정신적 준비 요인은 .665-.814, 사회적 지지 요인은 .744-.837로 나타났다. 이상의 결과에서 구성타당도에 있어 하위요인별 요

인적재량이 .50 이상으로 양호한 것으로 나타났다. 그리고 각 요인별 신뢰도 값(Cronbach's α)은 코치 지도력(.803), 능력입증(.790), 신체적 정신적 준비(.856), 사회적 지지(.778)로 비교적 높게 나타났다.

그리고 KMO 와 Bartlett의 검증결과 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.825, Bartlett 검정치=2026.797, $df=105$, $p<.001$ 의 수준으로 나타나 요인분석 결과에 적합한 수준이라는 것을 알 수 있다.



4. 연구절차

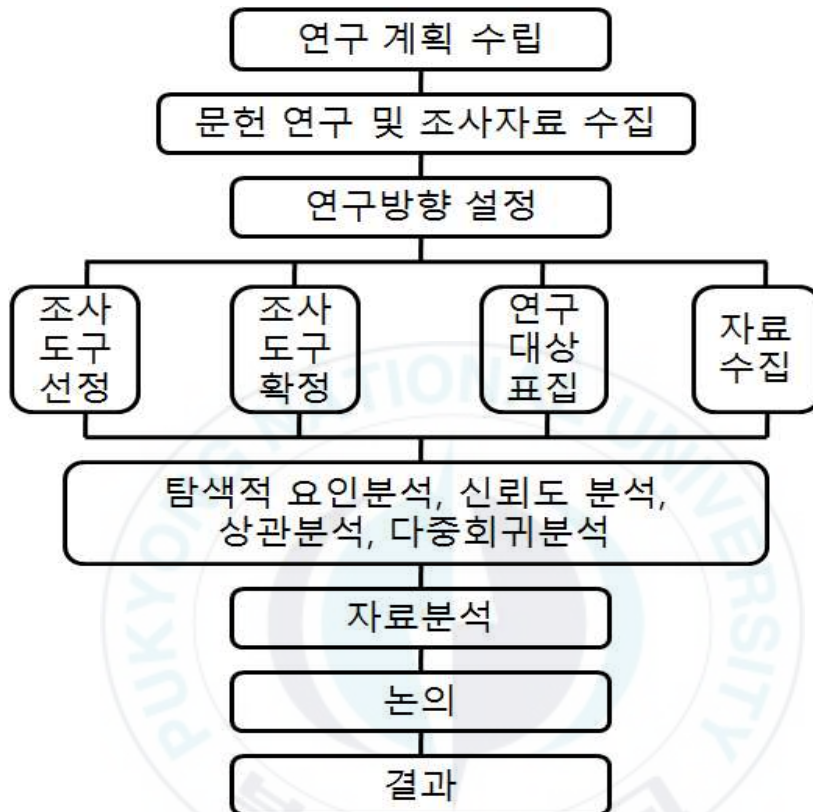


그림 4. 연구절차

5. 자료처리

본 연구의 목적인 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 SPSS Window 22.0 program을 이용하였다. 또한, 모든 통계적 수준은 $p < .05$ 로 설정하였다. 구체적인 분석방법을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였고, 설문문항의 신뢰도, 타당도 분석을 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 Cronbach's α 를 실시하였다.

둘째, 각 변수간의 관계분석을 위해 상관관계분석(correlation analysis)과 기술통계(descriptive analysis)를 실시하였다.

셋째, 성취목표성향과 내적동기 및 스포츠자신감 변인의 인과관계를 구체적으로 살펴보기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 상관관계 분석결과

본 연구에서 설정한 변인간의 상호관련성을 분석하기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과는 다음 <표 7>과 같다.

표 7. 상관관계 분석결과

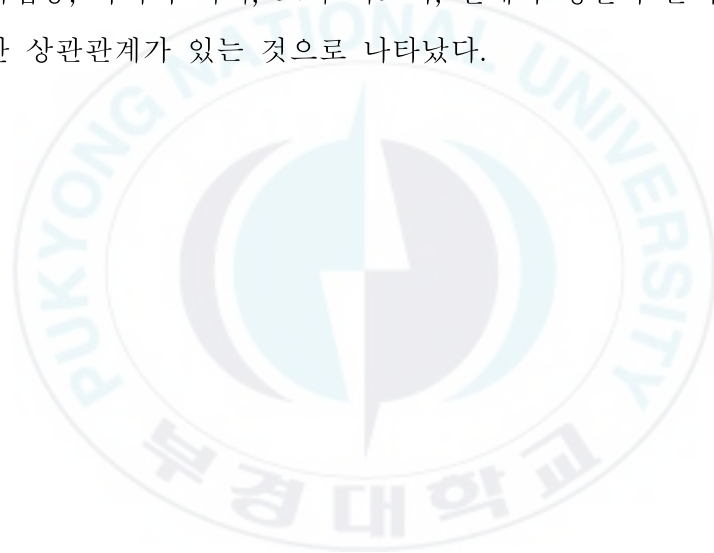
변수	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
과제 성향	1									
자아 성향	.290**	1								
재미	.228**	.059	1							
노력	.347**	.260**	.472**	1						
유능감	.093	.354**	.258**	.128*	1					
긴장	-.101	.065	-.296**	-.205**	-.127*	1				
능력 입증	.269**	.450**	.185**	.300**	.317**	-.009	1			
사회적 지지	.473**	.256**	.175**	.177**	.122*	-.036	.475**	1		
코치 지도력	.256**	.349**	.245**	.315**	.161**	.041	.235**	.256**	1	
신체적 정신적 준비	.441**	.194**	.310**	.241**	.145*	-.092	.310**	.325**	.240**	1
M	4.066	3.565	3.685	3.772	2.917	2.752	3.752	4.071	3.811	4.003
SD	.490	.663	.736	.594	.733	.840	.639	.652	.709	.567

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

위의 <표 7>에서 보는 바와 같이 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향이 내적동기의 하위요인인 재미, 노력에 정(+)적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 자아목표성향은 내적동기의 하위요인인 노력, 유능감에 정(+)적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

또한 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향과 자아목표성향이 스포츠 자신감의 하위요인인 능력입증, 사회적 지지, 코치 지도력, 신체적 정신적 준비에 정(+)적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

그리고 내적동기의 하위요인인 재미, 노력, 유능감이 스포츠자신감의 하위요인인 능력입증, 사회적 지지, 코치 지도력, 신체적 정신적 준비에 정(+)적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.



2. 다중회귀분석결과

성취목표성향과 내적동기 및 스포츠자신감 변인의 인과관계를 구체적으로 살펴보기 위해서 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

또한, 다중회귀분석에서는 독립변수들 간의 다중공선성에 대한 문제가 발생하게 된다. 이 문제는 Tolerance(공차한계)와 VIF(분산팽창요인)의 값을 기준으로 해결할 수 있는데, Tolerance는 1 이하의 값, VIF는 10 이하이며, 1에 가까울수록 다중공선성이 낮다고 할 수 있다(송지준, 2011). 그리고 잔차에 대한 상관관계를 알아보기 위해 Durbin-Watson값을 분석하였다. 더빈 왓슨 통계량의 기준 값은 2에 가까울수록 잔차에 대한 상관관계가 없다는 것을 말하며, 본 연구에서는 이 기준으로 설정하였다.

가. 성취목표성향이 내적동기에 미치는 영향

(1) 성취목표성향이 재미 요인에 미치는 영향

<표 8>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기의 재미 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.052$ 로 변인들의 5.2%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 5.2%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=7.684$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 재미 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 과제성향($\beta=.230$, $p<.001$)으로 재미에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자아성향($\beta=-.007$,

$p>.05$)은 재미에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향 요인이 재미 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 1-1. ‘성취목표성향이 내적동기의 재미요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

그리고 <표 8>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차 한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.793에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 8. 성취목표성향이 재미 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	.345	.230	3.785***	.916	1.092
자아성향	-.008	-.007	-.122	.916	1.092
(상수)	2.313		6.074***		
$R^2=.052$, $F=7.684^{***}$, Durbin-Watson=1.793					

*** $p<.001$

(2) 성취목표성향이 내적동기의 노력 요인에 미치는 영향

<표 9>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기의 노력 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.148$ 로 14.8%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 14.8%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=24.454$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 노력 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 과제성향($\beta=.297$, $p<.001$), 자아성향

($\beta=.174$, $p<.01$) 순으로 노력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인 모두 노력 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 1-2. ‘성취목표성향이 내적동기의 노력 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 수용되었다.

그리고 <표 9>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.722에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타낸 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 9. 성취목표성향이 노력 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	.360	.297	5.160***	.916	1.092
자아성향	.156	.174	3.020**	.916	1.092
(상수)	1.754		6.015***		
$R^2=.148$, $F=24.454^{***}$, Durbin-Watson=1.722					

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

(3) 성취목표성향이 유능감 요인에 미치는 영향

<표 10>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기의 유능감 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.125$ 로 12.5%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 12.5%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=20.142$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 유능감 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 자아성향($\beta=.357$, $p<.001$)으

로 유능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 과제성향($\beta=-.010$, $p>.05$)은 유능감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 자아성향 요인이 유능감 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 1-3. ‘성취목표성향이 내적동기의 유능감 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

그리고 <표 10>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.854에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 10. 성취목표성향이 유능감 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	-.015	-.010	-.178	.916	1.092
자아성향	.395	.357	6.123***	.916	1.092
(상수)	1.572		4.314***		
$R^2=.125$, $F=20.142^{***}$, Durbin-Watson=1.854					

*** $p<.001$

(4) 성취목표성향이 긴장 요인에 미치는 영향

<표 11>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기의 긴장 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.020$ 로 2.0%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 2.0%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=2.867$, $p>.05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 긴장 요인에 어느 정도

영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 과제성향($\beta=-.131$, $p<.05$)으로 긴장에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자아성향($\beta=.103$, $p>.05$)은 긴장에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향 요인이 긴장 요인에 부적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 1-4, ‘성취목표성향이 내적동기의 긴장 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

그리고 <표 11>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차 한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.758에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 11. 성취목표성향이 긴장 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	-.225	-.131	-2.125*	.916	1.092
자아성향	.131	.103	1.673	.916	1.092
(상수)	3.199		7.238***		
$R^2=.020$, $F=2.867$, Durbin-Watson=1.758					

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

나. 성취목표성향이 스포츠자신감에 미치는 영향

(1) 성취목표성향이 능력입증 요인에 미치는 영향

<표 12>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감의 능력입증 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.223$ 로 22.3%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총

변량의 22.3%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=40.434$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 능력입증 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 자아성향($\beta=.406$, $p<.001$), 과제성향($\beta=.152$, $p<.01$) 순으로 능력입증에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인 모두 능력입증 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 2-1. ‘성취목표성향이 스포츠자신감의 능력입증 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 수용되었다.

그리고 <표 12>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.837에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 12. 성취목표성향이 능력입증 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	.198	.152	2.761**	.916	1.092
자아성향	.391	.406	7.389***	.916	1.092
(상수)	1.553		5.189***		
$R^2=.223$, $F=40.434^{***}$, Durbin-Watson=1.837					

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

(2) 성취목표성향이 사회적 지지 요인에 미치는 영향

<표 13>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감의 사회적 지지 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.239$ 로 23.9%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 23.9%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=44.075$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 사회적 지지 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 과제성향($\beta=.435$, $p<.001$), 자아성향($\beta=.130$, $p<.05$) 순으로 사회적 지지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인 모두 사회적 지지 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 2-2. ‘성취목표성향이 스포츠자신감의 사회적 지지 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 수용되었다.

그리고 <표 13>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.986에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 13. 성취목표성향이 사회적 지지 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	.578	.435	7.997***	.916	1.092
자아성향	.128	.130	2.387*	.916	1.092
(상수)	1.264		4.177***		
$R^2=.239$, $F=40.075^{***}$, Durbin-Watson=1.986					

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

(3) 성취목표성향이 코치 지도력 요인에 미치는 영향

<표 14>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.148$ 로 14.8%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 14.8%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=24.417$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 코치 지도력 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 자아성향($\beta=.300$, $p<.001$), 과제성향($\beta=.169$, $p<.05$) 순으로 코치 지도력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인 모두 코치 지도력 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 2-3. ‘성취목표성향이 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 수용되었다.

그리고 <표 14>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.877에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 14. 성취목표성향이 코치 지도력 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	.244	.169	2.933*	.916	1.092
자아성향	.321	.300	5.219***	.916	1.092
(상수)	1.675		4.871***		
$R^2=.148$, $F=24.417^{***}$, Durbin-Watson=1.877					

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

(4) 성취목표성향이 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향

<표 15>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.199$ 로 19.9%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 19.9%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_2=34.880$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 성취목표성향의 과제성향과 자아성향 요인이 신체적 정신적 준비 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 과제성향($\beta=.420$, $p<.001$)으로 신체적 정신적 준비에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자아성향($\beta=.072$, $p>.05$)은 신체적 정신적 준비에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 성취목표성향의 과제성향 요인이 신체적 정신적 준비 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 2-4. ‘성취목표성향이 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비 요인에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 수용되었다.

그리고 <표 15>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 2.010에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 15. 성취목표성향이 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
과제성향	.485	.420	7.525***	.916	1.092
자아성향	.061	.072	1.284	.916	1.092
(상수)	1.813		6.727***		
$R^2=.199$, $F=34.880^{***}$, Durbin-Watson=2.010					

*** $p<.001$

다. 내적동기가 스포츠자신감에 미치는 영향

(1) 내적동기가 능력입증 요인에 미치는 영향

<표 16>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 내적동기가 스포츠자신감의 능력입증 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.176$ 로 17.6%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 17.6%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_4=14.895$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 내적동기의 하위요인이 스포츠자신감의 능력입증 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 유능감($\beta=.291$, $p<.001$), 노력($\beta=.279$, $p<.001$) 순으로 능력입증에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나, 재미, 긴장 요인은 스포츠자신감의 능력입증 요인에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 내적동기의 유능감과 노력 요인이 능력입증 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 3-1. ‘내적동기가 스포츠자신감의 능력입증에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

그리고 <표 16>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.722에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 16. 내적동기가 능력입증 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
재미	.003	.004	.059	.704	1.421
노력	.300	.279	4.511***	.773	1.294
유능감	.254	.291	5.170***	.930	1.075
긴장	.066	.086	1.509	.904	1.106
(상수)	1.688		5.289***		
$R^2=.176$, $F=14.895^{***}$, Durbin-Watson=1.722					

*** $p<.001$

(2) 내적동기가 사회적 지지 요인에 미치는 영향

<표 17>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 내적동기가 스포츠자신감의 사회적 지지 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.049$ 로 4.9%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 4.9%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_4=3.601$, $p<.01$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 2개 이상의 독립변수를 투입한 다중회귀분석의 회귀선의 적합도는 만족시키고 있지만, 내적동기의 모든 하위요인은 스포츠자신감의 사회적 지지 요인에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 내적동기의 하위요인이 스포츠자신감의 사회적 지지에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 연구가설 3-2. ‘내적동기가 스포츠자신감의 사회적 지지에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 기각되었다.

그리고 <표 17>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.849에 위치하고

있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 17. 내적동기가 사회적 지지 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
재미	.093	.104	1.500	.704	1.421
노력	.135	.123	1.849	.773	1.294
유능감	.074	.084	1.383	.930	1.075
긴장	.024	.031	.497	.904	1.106
(상수)	2.939		8.401***		
$R^2=.049$, $F=3.601^{**}$, Durbin-Watson=1.849					

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

(3) 내적동기가 코치 지도력 요인에 미치는 영향

<표 18>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 내적동기가 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.141$ 로 14.1%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 14.1%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_4=11.459$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 내적동기의 하위요인이 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 노력($\beta=.268$, $p<.001$), 긴장($\beta=.150$, $p<.05$), 재미($\beta=.134$, $p<.05$) 순으로 코치 지도력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 유능감 요인은 스포츠자신감의 코치 지도력 요인에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 내적동기의 노력과 긴장, 재미 요인이 코치 지도력 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 3-2. ‘내적동기가 스포츠자신감의 코치

지도력에 영향을 미칠 것이다'라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

그리고 <표 18>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차 한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.933에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 18. 내적동기가 코치 지도력 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
재미	.129	.134	2.026*	.704	1.421
노력	.319	.268	4.242***	.773	1.294
유능감	.108	.111	1.936	.930	1.075
긴장	.126	.150	2.567*	.904	1.106
(상수)	1.469		4.067***		
$R^2=.141$, $F=11.459^{***}$, Durbin-Watson=1.933					

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

(4) 내적동기가 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향

<표 19>에 제시한 결과를 살펴보면 대학 태권도선수의 내적동기가 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향을 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.112$ 로 11.2%가 표준회귀선에 적합하다고 할 수 있으며, 총 변량의 11.2%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀선의 적합도를 검증한 결과, $F_4=8.821$, $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 내적동기의 하위요인이 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비 요인에 어느 정도 영향을 미치는가를 알 수 있는 회귀계수는 재미($\beta=.239$, $p<.001$)로 신체적 정신적 준비에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타

났다. 그러나, 노력, 긴장, 유능감 요인은 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비 요인에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 내적동기의 재미 요인이 신체적 정신적 준비 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설 3-3. ‘내적동기가 스포츠자신감의 신체적 정신적 준비에 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

그리고 <표 19>에서 나타난 바와 같이 성취목표성향 하위요인들은 공차 한계와 VIF값에 대한 기준을 모두 충족시켜 다중공선성 문제는 해결되었다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 Durbin-Watson 값이 1.890에 위치하고 있으므로 다중회귀분석 결과가 나타난 가설 결과를 채택할 수 있다.

표 19. 내적동기가 신체적 정신적 준비 요인에 미치는 영향

변수	B	β	t	Tolerance	VIF
재미	.184	.239	3.553***	.704	1.421
노력	.116	.122	1.896	.773	1.294
유능감	.053	.069	1.179	.930	1.075
긴장	.008	.012	.211	.904	1.106
(상수)	2.709		9.228***		
$R^2=.112$, $F=8.821^{***}$, Durbin-Watson=1.890					

*** $p<.001$

V. 논의

본 연구에서는 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명함으로써 지도자와 선수들에게 심리적 요인의 중요성을 인식시키며, 대학 태권도 선수들의 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있었다. 이러한 목적을 달성하기 위해 분석한 연구결과를 선행연구와 비교 검토하여 다음과 같이 논의하였다.

1. 성취목표성향이 내적동기에 미치는 영향

대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 성취목표성향은 내적동기에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 재미에는 과제목표성향만이 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 노력에는 과제목표성향, 자아목표성향 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 유능감에는 자아목표성향만이 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 긴장에는 과제목표성향만이 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용전공 여대생들을 대상으로 한 민향숙(2012)의 결과에서도 과제목표성향이 재미, 노력, 긴장에 유의한 영향을 미쳤으며, 자아목표성향은 유능감이 유의한 영향을 미쳤다고 보고하여 본 연구와 일치하고 있다. 박철우(2009)도 고교야구선수들을 대상으로 한 연구결과 성취목표성향과 내적동기의 관계에 있어서 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향이 내적동기의 하위요인인 재미, 노력에 영향

을 미치고 있으며, 자아목표성향은 유능감에서만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 지지하고 있다. 또한 수영참가자들을 대상으로 한 박홍찬(2009)의 연구에서도 과제지향성이 노력, 재미에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아지향성은 유능감, 긴장에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 안성희(2003)의 결과에서도 과제지향성은 노력에 긍정적 영향을 미치며 긴장은 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아지향성은 유능감, 긴장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 부분적으로 수용하고 있다.

이러한 연구결과를 종합하여 볼 때 자신이 어떠한 성취목표성향을 가지고 있느냐에 따라 운동수행에 대한 성공기대감이나 유능감은 달라질 수 있다. 이것은 성취목표성향과 내적동기가 심리적으로 밀접한 관계를 가진다는 것을 보여준다. 그러므로 지도자들은 태권도 선수들에게 운동수행에 대한 만족감과 유능감을 갖도록 하여 동기부여를 시키는 일이 중요하다고 할 수 있겠다. 또한, 명확한 성취목표는 과제 수행력을 향상시킴으로 흥미와 노력을 수반할 수 있는 구체적이고 도전적인 성취목표를 제시해야 할 것이며, 타인과 비교하여 자신의 능력과 우월성을 입증하는 자아목표성향보다는 자신의 성공과 실패를 개인적인 숙련과 자기 발전의 범주에서 정의하고 수행결과보다는 학습, 기술 향상 및 과제숙달에 관심을 갖는 과제성향목표를 갖도록 지도해야 할 것으로 사료된다.

2. 성취목표성향이 스포츠자신감에 미치는 영향

대학 태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석 결과 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향과 자아목표성향은 스포츠자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면 능력입증에는 자아목표성향, 과제목표성향 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 지지에는 과제목표성향, 자아목표성향 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 코치 지도력에는 자아목표성향, 과제목표성향 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 신체적 정신적 준비에는 과제목표성향만이 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심기선(2010)의 연구결과에서 과제지향성에 높을수록 스포츠자신감이 높다고 밝히고 있으며, 현승권, 조선령(2015)의 여자 유도선수들을 대상으로 한 연구에서 내적동기의 하위요인인 재미, 노력, 유능감, 긴장에서 스포츠자신감과 유의한 영향이 있다고 보고하였고, 임충희(2004)의 육상선수를 대상으로 한 연구에서도 과제지향성이 스포츠자신감과 통계적으로 유의한 영향을 미친다고 밝혔다. 또한, 주니어 골프선수들을 대상으로 한 황진철(2011)의 연구결과에서도 성취목표성향이 스포츠자신감에 유의한 영향을 미친다고 밝혀 본 연구결과를 지지한다.

본 연구를 종합하여 볼 때 성취목표성향 중에서도 자아목표성향보다 과제목표성향이 스포츠자신감에 좀 더 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 과제지향성의 경우 비교의 기준이 자신이 되기 때문에 특히 경쟁상황에서 노력과 향상성의 정도가 분명하게 나타나고 그로 인하여 자신감이 높아져 좋은 경기력으로 나타난다고 판단된다. 또한, 자아목표성향에서도 스포츠자신감에 유의한 영향을 미치고 있다. 이는 자아목표성향이 다른 사람과의 비교를 통하여 자신의 유능성을 확인하게 되는데 많은 승리의 경험과

타인과의 경쟁 속에서 우월함을 확인하면서 스포츠자신감이 높아지게 된다고 판단된다. 그러나 자아목표성향이 높은 선수는 경쟁에서 이기는 것에만 집착을 하고, 연습이나 시합 때 크게 노력을 하지 않으며 자신의 재능으로만 해결하려는 경향이 강하다.

따라서 지도자들은 선수들에게 목표유형과 목표설정을 명확히 제시하고, 성취상황에서 자신의 성공과 실패를 객관적인 승리와 패배의 범주에서 정의하고 타인과의 비교를 통하여 자신의 유능감을 입증하는 자아목표성향보다는 과제학습, 기술향상 및 숙달에 초점을 맞추는 과제목표성향을 갖도록 지도해야 할 것으로 판단된다.

3. 내적동기가 스포츠자신감에 미치는 영향

대학 태권도선수의 내적동기가 스포츠자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 내적동기의 하위요인인 재미, 노력, 유능감, 긴장은 스포츠자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 능력입증에는 유능감, 노력만이 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 재미, 긴장은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 사회적 지지요인에는 내적동기의 하위요인 모두 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 대상자의 연령에 있다고 생각한다. 스포츠자신감의 사회적 지지는 연령에 따라서 각각 그 효율성이 다르게 나타나는데 주로 저 연령층에는 물질적인 보상이 영향을 크게 미치고, 연령이 높아질수록 물질적인 보상에서 점차적으로 정신적인 보상으로 옮겨가는 경향이 있다. 그런데 대학생은 이미 성인으로서 이러한 사회적 지지요인이 내적동기에 별다른 영향을 미칠 수 없었다고 판단된다. 코치 지도력에는 노력, 긴

장, 재미 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 유능감은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 신체적 정신적 준비에는 재미만이 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 노력, 긴장, 유능감은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 임충희(2004)의 육상 단거리 선수들을 대상으로 한 연구에서 내적동기의 하위요인 중 유능감과 노력이 높을수록 스포츠자신감 수준이 높고, 긴장이 높을수록 스포츠자신감이 낮다는 것으로 나타났다. 홍란아(2011)의 초등학교 아이스하키선수들을 대상으로 한 연구에서도 내적동기의 하위요인인 재미, 노력, 유능감에서 스포츠자신감과 유의한 상관이 있는 것으로 보고하여 부분적으로 본 연구를 지지하고 있다. 반면, 현승권과 조선령(2015)은 사회적 지지에 흥미와 노력이 정적으로 유능감은 부적으로 영향을 미치는 것으로 보고하여 본 연구의 결과와 상이한 결과를 보였다.

이러한 연구를 종합하여 볼 때 내적동기가 높을수록 스포츠자신감을 증대시키는 것으로 나타났다. 따라서 지도자들은 선수의 심리적인 상태에 항상 관심을 가지고 주시해야 하며, 선수들의 경기력을 최상으로 끌어올리기 위해 지도자들은 메달이나 상금에 집착하기 보다는 운동에 대한 동기를 부여하고, 흥미를 이끌어 내어 운동자체를 즐길 수 있도록 지도해야 할 것이라고 판단된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구에서는 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명함으로써 지도자와 선수들에게 심리적 요인의 중요성을 인식시키며, 대학 태권도 선수들의 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다. 이러한 연구목적을 수행하기 위해 대학 태권도선수를 모집단으로 선정하였으며 표본추출은 편의표본추출법을 이용하여 총 284부의 자료를 분석에 활용하였다.

본 연구에 사용한 질문지는 성취목표성향 13문항, 내적동기 15문항, 스포츠자신감 15문항, 일반적 특성 4개 문항 총 47문항으로 구성하였다. 가설검정을 위한 자료처리방법으로는 SPSS Window 22.0 program을 이용하여 빈도분석, 기술통계, 요인분석, 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하여 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학 태권도선수의 성취목표성향이 내적동기에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 성취목표성향의 하위요인인 과제 목표성향과 자아목표성향은 내적동기의 하위요인인 재미, 노력, 유능감, 긴장에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 대학 태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 성취목표성향의 하위요인인 과

제목표성향과 자아목표성향이 스포츠자신감의 하위요인인 능력입증, 사회적 지지, 코치 지도력, 신체적 정신적 준비에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 대학 태권도선수의 내적동기가 스포츠자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 내적동기의 하위요인인 재미, 노력, 유능감, 긴장이 스포츠자신감의 하위요인인 능력입증, 사회적 지지, 코치 지도력, 신체적 정신적 준비에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로, 본 연구는 성취목표성향과 내적동기 및 스포츠자신감간의 인과관계로 인하여 심리적 요인들의 중요성을 파악하는 기초자료를 제공하는데 의의가 있다. 그러므로 태권도 지도자들은 태권도 선수들의 목표유형과 목표설정을 명확히 제시하고 내적동기를 최대한 끌어올려 운동자체를 즐길 수 있도록 하여 경기력에 직접적인 영향을 미치는 자신감을 이끌어낼 수 있도록 해야 한다.

2. 제언

본 연구의 결과 및 논의와 관련하여 후속연구에서 고려해야 할 방향을 제시해 보면 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서의 대상은 대학 태권도선수들로 한정하여 결과를 도출하였기 때문에 다른 종목 대입에 따른 해석의 한계성을 지니고 있어 일반화시킬 수 있는 후속연구가 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 설문지를 통한 양적 연구만 이루어졌는데 태권도가 가지고 있는 특성을 고려하여 다양한 변수들을 보다 심도 있는 방향으로 분석하기 위해서는 질적 차원에서 관찰이나, 심층면접을 통한 성취목표성향에 대한 내적동기, 스포츠자신감, 경기력과의 관계를 밝히는 연구가 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 강태석(2005). 육상단거리 선수의 성취목표 지향성과 내적동기가 스포츠 자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 곽한병, 송민규(2010). 고등학교 태권도 선수들의 성취목표성향이 스포츠 자신감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(2), 411-421.
- 권선아, 남재준(2014). KLPGA 선수의 성취목표성향이 스포츠 자신감 및 자기관리행동에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 9(2), 103-115.
- 권성호, 성장운(2008). 심리기술훈련을 통한 육상수업의 재미 및 내적동기 변화. **한국스포츠심리학회지**, 19(2), 97-113.
- 김경환(2014). KPGA와 KLPGA 선수들의 내적동기와 자기관리. 미간행 석사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 김대훈, 김유신(2013). 골프선수들의 성취목표성향이 운동 몰입과 경기력에 미치는 영향. **한국골프학회지**, 7(2), 56-65.
- 김병훈(2013). 대학운동선수의 스포츠능력믿음이 성취목표성향과 내적동기에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 김성은(2005). 여자 프로농구선수들의 성취목표지향성과 내적동기가 스포츠 자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 김순식(1996). 성취목표지향성이 자기효능감, 불안 및 운동수행에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 김아름(2011). 사격선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 경쟁상태불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.

- 김용수(2010). 대학태권도선수의 성취목표지향성과 내적동기, 자기효능감 및 운동지속수행의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 김윤희, 홍승후(2004). 골프선수의 성취목표성향과 경쟁상태불안, 자기효능감 및 수행결과와의 관계. **한국사회체육학회지**, 22, 379-390.
- 김원배(1999). 스포츠 자신감 설문지(SSCQ)의 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 10(2), 107-122.
- 김정숙, 심형숙(2011). 무용수의 자신감, 성취목표성향, 자기효능감 관계 분석. **한국과학회지**, 23, 1-15.
- 류민정, 표내숙(2007). 스포츠 상황에서의 성취목표성향과 신체적 유능감 정보의 관계. **체육과학연구**, 18(2), 104-116.
- 민향숙(2012). 무용전공 여대생들의 성취목표성향이 내적동기와 수업만족도에 미치는 영향. **한국무용학회지**, 12(2), 37-49.
- 박철우(2009). 고교야구선수들의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 박홍찬(2009). 수영참가자의 성취목표성향이 내적동기 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.
- 변영신(1994). 운동경쟁상황에서의 동기적 분위기가 성취목표지향과 지각된 유능감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 성창훈(1995). 성취목표성향과 목표설정유형이 동기적 행동 및 운동수행에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 송지준(2011). 논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법. 경기: 21세기.

- 심기선(2010). **고등학교 태권도 선수들의 스포츠 성취목표성향과 내적동기가 자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 안성희(2003). **대학생의 성취목표 지향성이 내적동기 및 운동수행에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 엄성호, 김병준(2003). 교사의 지도행동에 따른 학생의 체육 내적동기. **한국스포츠심리학회지**, 14(4), 14-35.
- 유원용(2015). 사격선수의 성취목표성향과 자기관리 및 운동수행의 관계. **디지털융복합연구**, 13(2), 361-369.
- 유진, 허정훈(2001). 체육성취목표성향과 신체적 자기 효능감 관계분석. **한국체육학회지**, 42(5), 171-180.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. **한국체육학회지**, 41(3), 41-50.
- 이경선(2003). **남·여 탁구선수의 스포츠자신감 형성 요인이 스포츠자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 이영환(2009). **체육계열 지망생의 성취목표성향이 자기관리와 스포츠 자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.
- 이장건(2009). **골프선수의 성취목표성향에 따른 목표설정 유형**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이정원(2007). **중학생의 몰입과 내적동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 임중은(2000). **성취목표성향과 내적동기가 스포츠자신감 및 귀인형태에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 임충희(2004). 육상 단거리 선수들의 성취목표지향성과 내적동기가 자신감

- 에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 2(2), 55-61.
- 전선희(1992). 자기효능감 및 불안과 스포츠 수행과의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 정국현(2003). 태권도 국가대표 선수의 경기력에 관한 질적 연구. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 정용민(1999). 스포츠 성취목표 지향과 성취동기의 관계. **한국체육학회지**, 38(1), 208-221.
- 정준호(1998). 싸이클 선수의 스포츠자신감이 경쟁 상태불안 수준에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 정재희(2011). 스포츠 자신감이 배드민턴 선수의 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 정청희(1997). 최상수행을 위한 심리적 준비. **한국체육학회지**, 68, 4-9.
- 정청희(2000). 골프 경기를 위한 심리기술 훈련. 서울: 무지개사.
- 정청희, 김병준(1999). **스포츠심리학의 이해**. 서울: 금강.
- 정청희, 문창운(1998). 성취목표 성향과 동기적 분위기가 내적동기와 운동 수행력에 미치는 영향. 학술발표논문집, **한국스포츠심리학회**.
- 정필운, 임식(2003). 아마추어 레슬링 선수의 성취목표 지향성 및 자기 효능감에 관한 연구. **한국학교체육학회지**, 13(1), 69-78.
- 표내숙, 한남익(2002). **스포츠 심리학**. 부산: 으뜸출판사.
- 한태준(2008). 레슬링선수의 성취목표지향성, 자기관리 및 스포츠자신감의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 19(4), 35-52.
- 허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석. **체육과학연구**, 15(3), 127-135.
- 현승권, 조선령(2015). 여자 유도선수들의 내적동기가 스포츠자신감 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 13(4), 65-76.

- 홍명호(2016). **검도선수의 성취목표성향, 자기관리행동 및 스포츠 자신감의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경상대학교 대학원.
- 황진철(2011). **주니어 골프선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self instruction competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, 76, 478-487.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy; The exercise of control*. New York: Freeman.
- Burton, D. (1992). The jekyll/hyde nature of goal: Reconceptualizing goal setting in sport. In T. S, Horn(Ed). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cyert, R., & March, J. G. (1960). *A behavioral theory of the firm*. Englewood Cliffs. NJ: prentice Hall.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L., & Chi, L. (1989). The effect of task-ego involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball. *The Association for the Advancement Applied Sport Psychology*. Seattle. WA: University of Washington.
- Duda, J. L., & White, S. A. (1992). The Relationship of goal perspectives to beliefs about success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Duda, J. L. (1992). *Motivation in sport settings: A goal perspective*

- approach. In G. C. Roberts(Eds.), *Motivation in sport and exercise*(pp. 57-91) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (1992). The relationship between task and ego orientation the perceived purpose of sport among high school athletics. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J. L. (1993). A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. In the 8th World congress of sport psychology proceeding(pp. 65-81), Lisbon, Portugal.
- Dweck, C. S. (1986). Motivation processes affecting American psychologist, 41, 1040-1048.
- Hollenbeck, G. P., & Hall, D. T. (2004). Self-confidence and leader performance. *Organizational Dynamics*, 33(3), 254-269.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes; effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865-875.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Sarri, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. L. (1980). Culture and achievement motivation: Asecond look. In N. Warren(Ed). *Studies in cross-cultural psychology*. New York: Academic Press, 341-363.
- Maehr, M. L. (1984). Meaning and motivation. In R. Ames(Eds.), *Research on motivation in education: Student Motivation: Vol. 1*, 15-144. New York: Academic Press.

- McAuley, E., Duncan, T. E., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise Sport*, 60, 48-58.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M. A.: Harvard University Press.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736-750.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Robert(Eds.), *Motivation in sport and exercise*(pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallernad, R., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, a motivational styles as predictors of behavior: Prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation; Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, II: Human Kinetics.

[부록]

설 문 지

안녕하십니까? 본 설문지는 대학태권도선수의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향에 관한 내용입니다. 각 문항들은 특정한 정답이 있거나 오답이 있는 것이 아니므로 각각의 질문에 대해 여러분의 솔직한 생각을 표기해 주시기 바랍니다. 또한, 본 조사결과는 학문적인 연구 이외의 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것을 약속드리고 응답하신 내용에 대해서는 절대 비밀을 보장합니다.

귀하의 협조에 다시 한 번 감사드립니다.

부경대학교 교육대학원 체육교육전공
최 혜 진

■ 일반적 특성

※ 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당 사항에 빈칸을 채워주시고 체크✓ 부탁드립니다.

1. 성 별 : ① 남 ② 여
2. 연 령 : ()세
3. 귀하의 선수 경력은? : 약 ()년
4. 귀하의 입상 성적은?
 - ① 전국대회입상 우승()회, 준우승()회, 3위()회
 - ② 지방대회입상 우승()회, 준우승()회, 3위()회
 - ③ 없음

1. 성취목표성향

※ 다음은 여러분들의 성취목표성향에 관한 질문입니다. 자신의 생각과 일치하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통	그렇다	매우 그렇다
과제성향						
1	나는 새로운 기술을 배우고 그것을 더 많이 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 재미있는 무언가를 배웠을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 열심히 노력해서 새로운 기술을 배울 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 정말로 열심히 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 무엇인가를 배우고 나서 더 많은 연습을 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 배운 운동기술을 정확하게 했다고 생각될 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 최선을 다할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
자아성향						
1	나는 운동 시 나만이 어떤 동작이나 운동 기술을 할 수 있는 사람이라고 느낄 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 동료들에 비해서 더 잘할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 사람들이 나보다 못할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 다른 사람들은 실수를 하지만 나는 그렇지 않을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나 혼자서 어떤 목표를 통과할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내가 일등을 하거나 제일 잘할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤

2. 내적동기

※ 다음은 여러분들의 내적동기에 관한 질문입니다. 자신의 생각과 일치하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통	그렇다	매우 그렇다
재미 노력						
1	나는 태권도 시간을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 태권도 시간에 노력을 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 태권도를 잘 하는 것이 중요하다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 태권도 시간에 매우 열심히 노력한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 태권도 시간에 태권도를 하는 것이 재미있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 태권도 시간이 흥미 있다고 말하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 태권도 시간이 무척 좋다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
유능감						
1	나는 태권도를 상당히 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 태권도 시간에 내 실력에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 태권도를 하고 난 뒤 보통 내 실력이 괜찮다고 생각된다.	①	②	③	④	⑤
4	내 태권도 실력은 꽤 좋은 편이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 태권도를 잘 하지 못 한다.	①	②	③	④	⑤
긴장						
1	나는 태권도 시간에 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 태권도 시간에 무언가 압박감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 태권도 시간에 불안하다.	①	②	③	④	⑤

3. 스포츠자신감

※ 다음은 여러분들의 스포츠자신감에 관한 질문입니다. 자신의 생각과 일치하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통	그렇다	매우 그렇다
능력입증						
1	나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 사람들이 나를 보고 믿음직한 선수라고 말할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 상대방보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 상대방보다 더 우수하다는 것을 보여 주었을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
사회적 지지						
1	나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 코치와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 코치로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
코치 지도력						
1	나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 지도자의 예측이 믿을 만할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
신체적/정신적 준비						
1	나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤

설문에 응답해 주셔서 대단히 감사합니다.