



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.

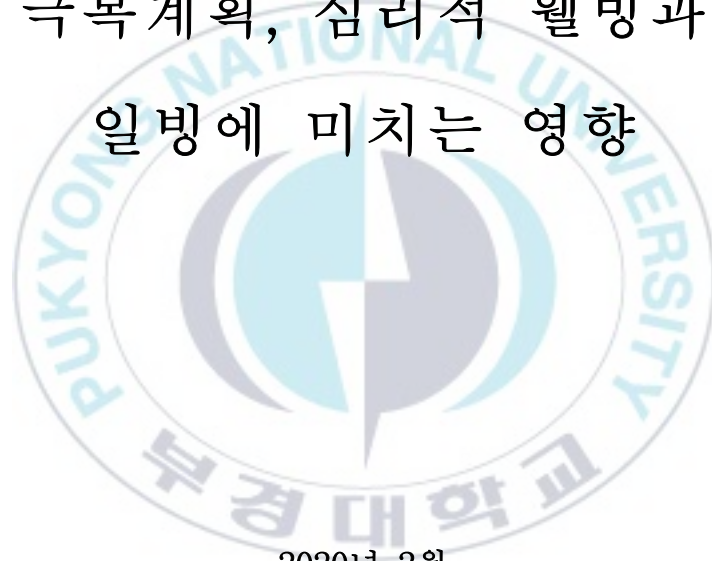
저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

테니스 동호인의 계획행동이
자기결정동기, 실행계획 및
극복계획, 심리적 웰빙과
일빙에 미치는 영향



2020년 2월

부 경 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

김 관 중

교 육 학 석 사 학 위 논 문

테니스 동호인의 계획행동이
자기결정동기, 실행계획 및
극복계획, 심리적 웰빙과
일빙에 미치는 영향

지도교수 송 용 관

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함.

2020년 2월

부 경 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

김 관 중

김관중의 교육학 석사 학위논문을 인준함.

2020년 2월



주 심 이학박사 김 태 규 (인)

위 원 체육학박사 송 용 관 (인)

위 원 체육학박사 김 대 환 (인)

목 차

목차	i
표 목차	iii
그림 목차	iv
Abstract	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	8
3. 연구가설	9
4. 연구의 제한점	9
II. 이론적 배경	10
1. 계획행동과 실행계획 및 극복계획	10
2. 자기결정성 이론	14
3. 심리적 웰빙과 일빙	19
III. 연구방법	23
1. 연구대상	23
2. 측정도구	25
3. 연구방법	40

IV. 연구결과	41
1. 조사도구의 기술통계량	41
2. 상관관계분석	51
3. 경로분석	55
V. 논의	59
1. 계획행동이 자기결정동기에 미치는 영향	59
2. 자기결정동기가 실행계획 및 극복계획에 미치는 영향	61
3. 실행계획 및 극복계획이 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향	62
VI. 결론 및 제언	65
1. 결론	65
2. 제언	66
참고문헌	67
국문초록	82
부록	83

표 목차

표 1. 연구대상자의 개인적 특성	24
표 2. 측정도구의 구성	25
표 3. 계획행동 척도의 적합도 지수	28
표 4. 자기결정동기 척도의 적합도 지수	30
표 5. 실행 및 극복계획 척도의 적합도 지수	32
표 6. 심리적 웰빙 척도의 적합도 지수	34
표 7. 심리적 일빙 척도의 적합도 지수	36
표 8. 측정도구의 신뢰도 분석	39
표 9. 계획행동 척도 기술통계량	42
표 10. 자기결정동기 척도 기술통계량	44
표 11. 실행 및 극복계획 척도 기술통계량	46
표 12. 심리적 웰빙 척도 기술통계량	48
표 13. 심리적 일빙 척도 기술통계량	50
표 14. 연구 변인 간의 상관관계 및 기술 통계량	54
표 15. 경로분석 결과	56
표 16. 경로모형에 대한 적합도	58

그림 목차

그림 1. 계획행동 척도의 확인적 요인분석 측정모형	29
그림 2. 자기결정동기 척도의 확인적 요인분석 측정모형	31
그림 3. 실행 및 극복계획 척도의 확인적 요인분석 측정모형	33
그림 4. 심리적 웰빙 척도의 확인적 요인분석 측정모형	35
그림 5. 심리적 일빙 척도의 확인적 요인분석 측정모형	37
그림 6. 연구변인의 구조적 관계	57



Influences of Tennis Participant's Psychological Well-being and Ill-being,
Action and Coping Planning, Self-determined Motivation, and Planned Behavior

Department of Physical Education Kwan-joong Kim

Supervisor Yong-Gwan Song

Based on the theory of planned behavior (TPB; Ajzen, 1991), the purpose of this study was to examine the relationship between psychological well-being and ill-being, action and coping planning, self-determined motivation, and planned behavior in tennis participant's. To this way, tennis participants of 114 asked to complete the questionnaire of quality of health-related life (i.e., well-being), burnout (i.e., ill-being), action and coping planning, self-determined motivation, and planned behavior. Collected data was analysed on reliability, factorial validity, correlation and structural equating modeling using SPSS and AMOS programs. The main results showed that attitude within planned behavior positively predicted autonomous motivation and it negatively predicted amotivation. Second, The subjective norm directly predicted autonomous motivation. The action and coping planning also directly predicted autonomous motivation. Third, amotivation negatively predicted action planning. Finally, the action planning positively predicted psychological ill-being whereas coping planning negatively predicted psychological ill-being. In conclusion the findings provide valuable and useful information that tennis participant's can be an important role to enhance beliefs that physical activity is beneficial.

Key words: planned behavior, autonomous motivation, action planning, coping planning, well-being, ill-being, tennis.

I. 서론

1. 연구의 필요성

통계청에서 발표한 국민의 신체활동실천율을 살펴보면, 평소 규칙적 운동을 실천하는지에 대해 ‘실천 한다’라고 응답한 사람들의 비율이 2006년 28.3%, 2008년 32.1% 2010년 31.5%, 2012년 34.7%, 2014년 36.9%, 2016년 38.0%, 2018년 38.3%로 나타나 꾸준히 증가하는 추세를 보이고 있다. 뿐만 아니라, 세부적으로 성별, 연령대별로 조사한 자료에서도 마찬가지로 꾸준히 증가하는 추세로 나타나고 있다(통계청, 2019). 또한 문화체육관광부(2016)에서 발표한 2016년 체육백서에 의하면 연도별 주 1회 이상 규칙적 체육활동 참여율이 2015년 56.0%에서 2016년 59.5%로 3.5% 증가하였다. 또한 10대부터 60대까지 연령별 주 2회 이상 규칙적 생활체육 참여율을 살펴보면, 2015년 대비 참여율이 모두 상승한 것으로 나타나고 있다.

생활체육 참여자는 생활체육을 통해 신체적 건강뿐만 아니라, 다양한 심리적 요인(즐거움, 성취감, 스트레스해소), 대인관계형성 등 여러 가지 혜택을 얻을 수 있다(김홍재, 2012). 또한 스포츠에 참여함으로써 얻는 체력, 외모, 신체적 기술 등의 향상은 자기 자신의 가치 또는 유능감에 긍정적인 효과를 미치는 중요한 요인으로 작용한다(강승애, 2006). 이러한 측면에서 볼 때 생활체육은 단지 경기측면의 체육과 스포츠만을 지칭하는 것이 아니라 신체활동을 통해 신체적, 도덕적, 사회적, 정신적 건강을 도모하는 여가 활동을 총칭하는 개념이라고 할 수 있다(고민수, 2005). 그 중 테니스는 국내에 많은 동호인이 활동하고 있는 생활체육으로서 대중들에게 각광받고

있으며, 2016년 12월 말 기준으로 전국 4576개의 클럽에 22만7560명이 소속되어 활발하게 참여되고 있다(문화체육관광부, 2016).

테니스는 네트형 스포츠로서, 다양한 기술과 전술을 통해 즐거움을 만끽할 수 있으며, 참여자의 체력을 향상시키고 비만을 예방하며, 심리 및 정서적 안정에도 도움을 주는 활동이다. 이를 통해 테니스 참여자의 생활만족감, 주관적 안녕감, 직무만족감을 높일 수 있다고 보고되고 있다(이원희, 정성연, 김원경, 공성배, 2009; 유기성, 2018).

생활체육 동호인들은 자신의 여가 시간을 활용하여 운동에 참여하게 된다. 이러한 관점에서 계획행동이론(Ajzen, 1991)은 인간의 여가시간 내 신체활동을 설명하는데 있어 유용한 이론이라 할 수 있다. 계획행동이론은 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제인 세 가지 인지적인 변화가 특정행동을 변화시키는 과정을 잘 설명해주는 이론이다(Schüz, Sone-Wai Li, Hardinge, Mceachan, & Conner, 2017).

태도는 행동에 대한 개인의 '긍정적 혹은 부정적 평가'를 의미한다. 즉, 어떠한 특정 행동에 대한 결과에 따라 긍정적 혹은 부정적 태도를 가지게 된다고 할 수 있다(오종철, 2007; Glanz, Rimer & Lews, 2008). 주관적 규범은 주변 인물들로부터 특정행동을 요구·지시 받고 있다고 생각하는 '지각된 압박감'으로 정의될 수 있다. 즉, 어떠한 특정 행동을 함으로써 주변 인물들로부터 긍정적인 반응을 얻는다면 그 반응에 부응하기 위해 특정행동을 지속할 것이고(Ajzen & Fishbein, 1980), 반대로 부정적인 반응을 얻는다면 특정행동을 지속할 확률이 낮아진다(Glanz, Rimer & Lews, 2008). 지각된 행동통제는 특정행동을 수행할 때 가지는 '자신감' 혹은 '조절력'으로 정의된다. Armitage & Conner(2001)는 어떠한 특정 행동을 수행할 때 예상되는 방해요소들이 없고 시간과 비용, 기회 등이 많다고 지각하면 개인의 행동의도와 실제 행동수행이 높아진다고 하였다. 김미라(2000)와 김영

재(2001)의 연구에서는 태도와 지각된 행동통제는 주관적 규범보다 운동의도 및 행동에 더 큰 설명력을 갖는다고 보고하였다. 또한 Godin(1993)과 Courneya(1994)는 지각된 행동통제와 운동참여 의도와 유의한 관계가 있다고 하였으며, Theodorakis(1995)는 지각된 행동통제가 운동참여의 지속을 결정할 수 있는 예측변인이라고 주장하였다.

하지만 개인이 운동의도를 가지더라도, 그것이 실제 운동행동으로 이어지지 않는다는 주장(Hagger et al., 2002b)이 제기되었고, Martin, MaCaugtry와 Shen(2009)의 연구에서도 실질적인 행동과 의도가 상당히 차이가 나는 것으로 보고되어 이를 뒷받침 해주고 있다. 그렇기 때문에 단순히 운동의도만으로 운동행동을 설명하는 것은 한계가 있다고 할 수 있으며, 이러한 현상을 운동심리학 연구에서 의도와 행동 간의 불일치라고 표현한다(de Bruijn, Verjooijen, de Vries, & van den Putte, 2012).

이와 같은 배경 하에 72편의 운동관련 논문을 대상으로 한 메타분석 연구를 살펴보면, 다양한 매개변수와 조절변수들이 운동의도와 운동행동 간의 관계를 제시해주고 있다(Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002b; Hagger, Polet, & Lintunen, 2018; McEachan, Connor, Taylor, & Lawton, 2011; Schuz, Li, Hardinge, McEachan, & Conner, 2017).

이러한 측면에서 실행계획은 최근 계획행동이론을 적용한 연구에서 의도와 행동을 설명하는 매개체 역할을 하는 것으로 밝혀지고 있다. 실행계획은 극복을 위한 계획(Coping planning)과 실천을 위한 계획(Action planning) 두 가지 유형으로 구분된다(Gollwitzer, 1999; Sniehotta, 2009; Sutton, 2008). 극복을 위한 계획은 실제 행동을 실천하는데 방해나 장애가 되는 요소들을 사전에 통제하는데 중점을 두는데 반면, 실천을 위한 계획은 의도와 유사하지만, 체계적이고 구체적이라는 측면에서 차이가 있다(Sniehotta, Scholz, & Schüz, 2005). 선행연구를 살펴보면, 여가시간 내 신

체활동에 대한 의도가 직접적으로 운동행동을 설명하는 것보다 실행계획 및 극복계획에 의해 설명이 잘된다고 보고되었다(김보람, 천승현, 2019; Carraro & Gaudreau, 2013; Sniehotta, 2009; Sniehotta et al., 2005).

그동안의 단일 이론 연구를 통해 행동(신체활동) 발생요인과 행동의 관계를 설명한 연구들은 학계에서 많은 비판을 받아왔다(김재화, 이현수, 2018). 행동 발현에 대해 합리적인 설명과 이해를 위해선 두 개 이상의 이론을 통합하여 그에 따른 요인과의 관계를 보는 것이 중요하다(Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006; Jacobs, Hagger, Streukens & Claes, 2011; Franks & Kaiser, 2012). 특히 동기는 생활체육 분야에서 매우 중요하게 다루어지는 심리요소로, 개인이 “왜(why)” 신체활동이나 체육활동 혹은 스포츠에 참여하게 되는지를 설명한다(Lindahl, Stenling, Lindwall, & Colliander, 2015). 이러한 맥락에서 계획행동이론과 자기결정성이론에 기반을 둔 동기이론은 신체활동 혹은 운동행동을 보다 잘 설명할 수 있다(서은철, 조창욱, 2010; 임현묵, 허진영, 2011; Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003; Wehmeyer, 2005). 선행연구를 살펴보면, 자기결정성이론이 계획행동이론의 구성개념에 투입될 때 전체 설명량은 37%까지 증가한다는 연구결과가 보고되었으며(Brooks et al, 2017), 자기결정성이론을 계획행동이론에 적용시켜 운동행동에 대한 자기결정적 동기의 효과를 이해할 수 있다는 연구결과도 보고되었다(임현묵, 허진영, 2011; Brooks et al., 2017; Chen, 2009; Fortier, Kowal, Lemyre, & Orpana, 2009; Hamilton, Cox, & White, 2012; Jacobs, Hagger, Bourdeaudhuji, & Claes, 2011; Plotnikoff, Lubans, Costigan, & Karunamuni, 2013).

구체적으로 자기결정성이론을 살펴보면, 자기결정성 이론은 개인의 행동에 대한 동기를 이해하는데 유용하며, 지각된 자기결정성의 정도에 따라 6개의 행동조절 유형인 자율적 동기(내적동기, 통합된 조절, 확인적 조절)와,

통제적 동기(부과된 조절, 외적 조절) 그리고 무동기로 구분하고 있다(Deci & Ryan, 2002). 자율적 동기가 높은 사람들은 자신의 내면에서 동기를 찾고 자기만족을 위해 스스로 행동에 참여하는 반면, 통제동기가 높은 사람들은 자신의 외부에서 동기를 찾으며, 외적 보상 혹은 죄책감을 회피하기 위해 행동에 참여한다(김재화, 이현수, 2018). 이러한 동기는 특정 활동에 따른 자율적 동기(내적동기와 확인규제)에서 통제된 동기(의무감 규제와 외적규제)로, 통제된 동기에서 무동기로 그 조절과정 및 내면화 과정을 보여준다(천승현, 문익수, 2010; Ntoumanis, 2012). 이러한 측면에서 자기결정 동기의 향상은 신체활동의 참여 및 운동행동의 선행변인으로서 자기결정 동기의 향상은 매우 중요한 요소라고 할 수 있다(Fenton, Duda, Quested, & Barrett, 2014).

스포츠 상황에서 자기결정동기를 적용한 Ntouamnis(2012)의 연구에 따르면, 선수들의 자기결정동기는 신체적·정신적 건강과(Li, Wang, Pyun, & Kee, 2012), 수행능력·집중력·노력의 향상(Cerasoli, Nicklin, & Ford, 2014) 등에 영향을 미쳤다. 또한 Taylor, Ntoumanis, Standage와 Spary(2010)의 연구에서는 생활체육 참여자들의 자기결정동기는 심리적 웰빙과 정적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 반면에 선수들의 통제동기는 신체적·정신적 소진과(Stenling, Ivarsson, Hassmén & Lindwall, 2017) 수행능력의 저하(Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009), 그리고 중도포기(Raedeke & Smith, 2001)등에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

현대사회에서 스포츠 참여는 삶의 질, 즉 심리적 건강을 향상시킬 수 있는 중요한 요인으로 간주된다(양명환, 2000). 이는 여러 선행연구에서도 살펴볼 수 있다. 강유원, 진병권(2003)은 개인의 생활만족과 참여동기는 밀접한 관계가 있다고 보고하였으며, 심리적 웰빙과 스포츠 참여를 다룬 선행연구들(배윤정 2005; 김소연, 2006; 김성수, 2009; 이창규, 2013)에서 개인

의 심리적 웰빙은 참여 동기로부터 긍정적인 영향을 받는다고 보고하였다.

구체적으로 살펴보면, 심리적 웰빙과 일빙은 스포츠 활동을 통해 얻을 수 있는 심리로서, 각각 긍정적 심리와 부정적 심리로 설명할 수 있다. 심리적 웰빙은 신체활동의 상호작용과 관련이 있으며, 스포츠 활동 및 신체 활동을 통해 심리적 웰빙을 이끌어 낼 수 있다고 하였다(Campbell, 1981; Tesch, Whitbourne, & Nehrke, 1981; Thoits, 1983, Turner, 1981). 반면에 심리적 일빙은 심리적 탈진으로 볼 수 있으며, 운동수행과정에서 느끼는 부정적 정서반응 혹은 경험이라고 할 수 있다(Maslach & Leiter, 1997). 또한 심리적 일빙은 다양한 동기적 요인과 만성적인 스트레스에 의해 발생된다고 하였다(Cresswell, 2009; Cresswell & Eklund, 2005, 2006, 2007; Goodger, Gorely, Lavalley, & Harwood, 2007; Lemyre, Treasure, & Roverts, 2006).

기존의 연구결과를 요약하면, 계획행동이론과 자기결정이론을 통합하여 인간의 신체활동에 대한 동기를 잘 설명할 수 있으며, 실행계획은 의도와 행동 간의 불명확한 관계에서 매개역할을 하여 운동행동 및 신체활동을 잘 설명할 수 있다. 하지만 계획행동이론의 구성요소와 자기결정 동기유형 그리고 실행 및 극복계획 간의 관계가 운동참여자의 심리적 요인에는 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 전무한 실정이다. 앞서 언급했듯이, 생활체육 참여자들은 생활체육을 통해 신체적 건강뿐만 아니라, 다양한 심리적 요인 등에 대한 여러 가지 혜택을 얻을 수 있다고 하였다(김홍재, 2012).

이에 본 연구에서는 생활체육 테니스에 참여하는 동호인들을 대상으로 계획행동과 자기결정동기, 실행계획과 극복계획, 심리적 웰빙과 심리적 일빙 간의 관계를 규명해보고자 한다. 이를 통해 기존의 계획행동이론과 자기결정이론의 통합하여 적용한 연구를 증진시키는데 기여할 수 있으며, 계획행동이론의 구성요소와 자기결정 동기 유형 그리고 실행 및 극복계획,

심리적 웰빙과 일빙 간의 관계를 검증하여 생활체육 테니스 참여자들에게 참여 동기를 부여하고, 계획적이고 구체적인 생활체육 참여를 도모하는 기초자료를 제공하는데 그 의의가 있다.



2. 연구의 목적

본 연구는 테니스 동호인의 계획행동이 자기결정동기와 실행계획 및 극복계획, 그리고 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향에 관한 연구로 테니스 동호인의 계획행동과 자기결정동기, 실행계획 및 극복계획, 심리적 웰빙과 일빙 간에 관계가 어떻게 나타나는지 살펴보고 이를 바탕으로 테니스 동호인의 건강하고 바람직한 참여를 권장하고 활성화 할 수 있는 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.



3. 연구가설

본 연구는 테니스 동호인의 계획행동이 자기결정동기, 실행계획 및 극복계획 그리고 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향에 대한 검증을 위해 다음과 같이 가설을 설정하였다.

첫째, 테니스 동호인의 계획행동이 자기결정동기에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 테니스 동호인의 자기결정동기가 실행계획과 극복계획에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 테니스 동호인의 실행계획 및 극복계획이 심리적 웰빙과 심리적 일빙에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행하면서 다음과 같은 제한점이 존재한다.

첫째, 본 연구는 부산 지역의 테니스 동호인을 대상으로 연구를 수행하였으며 연구대상자를 선정함에 있어 지역적 특성, 환경 등 외부 요인은 고려하지 않았으므로 연구결과를 일반화 하는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 자기평가기입법(self-administration)으로 설문에 응답하도록 하였으며, 이에 응답 시 무성의와 반응오류의 통제에 한계가 있다.

II. 이론적 배경

1. 계획행동과 실행계획 및 극복계획

가. 계획행동이론의 개념

Ajzen(1991)은 합리적 행동이론에서 세 번째 변인으로 지각된 행동통제 변인을 추가하여 기존의 합리적 행동이론이 지니고 있는 한계점을 극복하여 인간의 행동의도를 보다 잘 예측하여 설명할 수 있는 계획된 행동이론을 제시하였다. 계획행동이론은 일정한 행동을 수행하고자 하는 개인의 의도가 그 행동을 결정짓는 주된 요소이며(Ajzen & Madden, 1986), 사회심리, 교육심리, 관광학, 여가학, 심리학, 체육학, 마케팅 등 다양하게 사용되고 있다.

계획행동이론(theory of planned behavior)에 따르면 세 가지 사회인지 변화(태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제)는 의도에 영향을 미치고, 의도는 행동에 직접적인 영향을 미친다. 첫째, 태도(attitude)는 특정 행동에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가를 나타내며, 오종철(2007)은 계획행동이론에서의 태도는 어떠한 특정 행동에 대한 태도를 의미한다고 하였다. 예를 들어 특정 행동을 수행함으로써 긍정적인 결과가 나온다면 그 행동에 대하여 긍정적인 태도를 가지게 되지만, 이와 반대로 특정 행동을 수행함으로써 부정적인 결과가 나온다면 그 행동에 대하여 부정적 태도를 가지게 된다(Glanz, Rimer & Lews, 2008). 이처럼 태도는 행동과 의도에 중요한 영향

을 미치며, 쉽게 바뀌지 않는 성향을 나타내기 때문에 사회 심리학분야에서 특히 매우 중요한 요인이다(윤설희, 2011).

둘째, 주관적 규범(subjective norm)은 행동의도에 간접적으로 영향을 미친다. Ajzen(1991)에 따르면 주관적 규범이란 개인이 특정행동을 할 때 타인의 의견을 적극적으로 받아들이거나 조건 없이 따르는 경향을 말한다. 즉, 행동 수행의 결정 여부를 주요타자들(친구, 부모, 동료 등)로부터 받는 기대감 혹은 사회로부터 받는 압박에 대한 개인적인 인식이다. 예를 들어 주변에서 내가 특정행동을 하는 것이 주변 사람으로부터 긍정적인 반응을 얻는다면, 그 반응에 부응하기 위해 특정행동을 실제로 옮기게 될 확률이 높아진다(Ajzen & Fishbein, 1980). 반대로 주변에서 부정적인 반응을 얻는다면, 특정행동을 실제로 옮기게 될 확률이 낮아진다(Glanz, Rimer & Lews, 2008).

마지막으로 셋째, 지각된 행동통제(perceived Behavioral control)는 계획 행동이론에서 가장 중요한 요소이다. 합리적 행동이론의 한계점을 고려하여 행동을 예측하는 세 번째 변인으로 추가되었다(Ajzen, 1991). 지각된 행동통제는 개인이 특정행동을 수행할 때 그것을 제어할 수 있다고 느끼는 정도(Sutton, 1998)라 할 수 있는데, 이는 예상되는 방해요소들이 없고 시간, 비용, 기회 등이 많다고 지각하면 개인의 행동의도와 실제 행동수행이 높아짐을 의미한다(Armitage & Conner, 2001). 왜냐하면 개인은 행동 촉진 요인이 존재한다는 강한 통제신념을 가지면 행동에 대한 높은 통제 인식을 갖게 되지만, 반대로 행동 방해 요인이 존재한다는 강한 통제신념을 가지면 낮은 통제인식을 갖게 되기 때문이다(Glanz, Rimer & Lews, 2008). 또한 자발적 통제가 강한 상황에서는 지각된 행동통제가 감소하며, 자발적 통제가 낮은 상황에서는 지각된 행동통제는 행동에 직접적인 영향을 미칠 수 있다(Ajzen, 1991).

나. 실행계획 및 극복계획

최근 계획행동이론 연구에서 의도와 행동 간의 직접적인 관계를 설명하는데 제약이나 한계가 있다는 결과들이 보고됨에 따라, Carraro와 Caudreau(2013)은 의도와 행동 사이의 설명력을 높이기 위해 실행계획을 제안하고 있다. 실행계획에서 두 가지 유형으로 극복을 위한 계획과 실천을 위한 계획으로 구분된다(Gollwitzer, 1999; Sniehotta, 2009; Sutton, 2008). 이들 두 계획은 개념적으로 구분되며(Carraro & Caudreau, 2013), 동시에 발생할 수 있으며, 중간 혹은 높은 상관관계가 있다(Mistry, Sweet, Latimer-Cheung, & Rhodes, 2015; Norman & Conner, 2005). 극복을 위한 계획은 실제 행동을 실행하는데 있어 방해 혹은 장애가 되는 요인들을 미리 차단하거나 통제하는데 중점을 둔다. 실천을 위한 계획은 의도와 비슷하지만, 더 체계적이며 구체적이다(Sniehotta, Scholz, & Schütz, 2005).

기존의 선행연구를 살펴보면, Carraro & Gaudreau(2013)와 Sniehotta(2009), Sniehotta 등(2005)의 연구결과에서 여가시간 내 운동행동을 설명하는 것은 의도보다 실행계획에 의해 더 잘 설명되었다고 밝혔으며, 이는 실행계획을 통해 실제 운동행동으로 나타날 수 있음을 시사한다. 또한 김보람, 천승현(2019)의 연구에서는 실행계획과 극복계획의 개념을 정립하고, 실행계획이 계획모형으로써 의도와 실제 행동을 연결하는 역할을 하여 의도-실행계획-행동 순서로 실질적인 행동이 이루어진다고 밝혔다.

다. 계획행동이론과 신체활동 연구동향

그동안 계획행동이론을 적용하여 인간의 행동을 이해하고 예측하려는 연구

가 지속적으로 이루어져 왔으며, 특히 다양한 분야에서 인간의 신체활동 및 스포츠 참여를 설명하고 있다(Nigg, Lippke, & Maddock, 2009; Prapavessis et al., 2015; Schüz et al., 2017). 또한 Courneya(1995)는 사람들의 신체활동 및 스포츠 참여를 이해하는데 가장 타당한 모형은 계획행동 이론이라고 하였다.

국내에서 계획행동이론을 활용하여 신체활동 및 스포츠 참여를 분석한 선행연구를 살펴보면, 김보람, 황향희, 백소라(2017)의 연구에서 중년여성을 대상으로 계획행동이론을 활용하여 운동의도 및 운동행동을 다루었다. 그 결과 태도와 주관적 규범, 그리고 지각된 행동통제는 운동의도에 유의미한 영향을 미쳤으며, 운동의도와 지각된 행동통제 역시 마찬가지로 운동행동에 유의미한 영향을 주었다고 보고하였다. 또한 김보람(2018)은 청소년을 대상으로 계획행동이론을 바탕으로 한 지도자 중심의 여가교육을 통해 청소년들의 신체활동 참여동기와 삶의 질을 다룬 연구를 진행하였는데, 그 결과 계획행동이론을 바탕으로 한 지도자 중심의 여가교육을 실시한 중재 집단이 통제집단에 비해 더욱더 자율성을 지지하며, 참여동기의 수준과 삶의 질에서 유의한 향상이 나타난다고 밝혔다.

김보람과 천승현(2018)의 연구에서는 대학생들을 대상으로 계획행동이론을 활용하여 교양체육에 대한 인식과 의도, 그리고 운동행동 간의 관계를 규명하였는데, 그 결과 계획행동이론의 사회인지변인 3가지 모두 의도에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났으며, 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제와 운동행동 간에 의도가 매개역할을 하는 것으로 나타났다.

이처럼 국내 계획행동이론과 신체활동 및 스포츠 참여를 다룬 연구에서 계획행동이론의 3가지 사회인지변인인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제와 운동참여자의 의도, 운동행동 간의 직접적인 관계에 대해서 주로 다루어왔다. 하지만 최근 김보람과 천승현(2019)의 연구에서 의도와 운동행동

간의 관계에서 실행계획에 주목하였다. 그 결과, 실행계획은 의도보다 실제 운동행동을 훨씬 예측력이 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 실행계획의 개념화와 의도와 행동 사이의 매개역할로서 실제 현장에서의 필요성이 제시되었지만 여전히 미비한 실정이다. 그렇기 때문에 이를 받쳐줄 다양한 후속연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

2. 자기결정성 이론

가. 자기결정성 이론의 개념

동기(motivation)는 인간의 행동 방향과 강도를 알려주는 심리적 요인이다. 즉, 인간의 행동을 시작하게 하고 방향을 결정하며, 행동의 지속성을 강조하는 힘이다. Alderman(1974)은 동기의 정의를 모든 행동을 실행할 때 그것을 결정하는 버튼의 기능을 하는 것이라고 하였다. 동기는 다양한 시각에서 살펴볼 수 있는데 그 중 동기유발의 원천을 내적 관점과 외적 관점으로 구분하는 것이다. 동기는 내재적 동기와 외재적 동기로 구분될 수 있는데, 내재적 동기는 외재적인 보상 없이 자기 자신을 위해서 활동하는 것이라고 정의하였다(Caroll, 1963). 즉 학습자가 자기 자신을 위해 자신만의 방법을 설정하고 추진하는 자신의 의지에서 나오는 동기를 뜻한다(박영민, 2010). 반면 외재적 동기는 학습자가 자신의 목표를 달성하기 위해 외부로부터 오는 보상을 바라며 활동하고자 하는 욕구를 가지는 것이라고 정의하였다(Caroll, 1963).

1970년대 내재적 동기와 외재적 동기의 관계에 대한 연구결과를 살펴보면, 내재적 동기와 외재적 동기는 서로 양립 불가능한 관계로 보는 견해가 지배적이었다(Lepper, Green & Nisbett, 1973). 개인의 내재적 동기는 외재

적 동기가 증가할 수 있는 범위를 감소시킨다고 보았으며(Lepper & Greene, 1975), 내재적으로 동기화된 행동들은 외재적 동기가 없을 때 발생하는 것으로 정의하였다(Deci, 1971; Lepper, 1973). 그러나 1980년대 이후 외재적 동기와 내재적 동기의 관련성에 대한 새로운 연구들과 주장이 제기되기 시작되었다. 이에 Deci와 Ryan(1985)은 자기결정성 이론을 제시하며, 자기결정성을 개인의 내재적 동기를 결정하는 변인으로 설정하여 강조하였다.

자기결정성 이론은 1980년 미국에서 Deci와 Ryan(1985)이 정립한 이론으로 심리학 분야에서 가장 많이 쓰이고 있다. 이 이론은 실증적이고 포괄적인 내재 동기이론 중 하나로, 인간의 내재적 동기를 지지하고 있다(김아영, 2010). 자기결정성이란 선택의 경험, 즉 자신 스스로 선택할 수 있는 능력이고, 스스로 결정하는 것을 가리킨다(Deci & Ryan, 1985). 이는 인간의 행동주체가 자기 자신이 되어 자기결정의 정도에 초점을 둔다는 것이다(Tamborini, Bowan, Eden, Grizzard, & Organ, 2010). 또한 자기결정성 이론은 자율적인 의도와 통제적인 의도를 구분하기 위해 사용되기 시작했는데(Deci, 1980), 자기조절과 개인의 성격발달을 구분하기 위해 내적 동기의 중요성을 강조한 이론이다.

나. 자기결정동기

(1) 자기결정성동기의 유형

인간의 행동은 선적적인 활동과 자신의 경험에 따라 정교화 되는 내적 환경에 의해 변화될 수 있다. 즉, 행동규제는 개인의 내적 환경과 외적 환경에 존재하는 요인들을 구분하여 자기 자신에게 정교화 시켜 인간의 발달을 도모하는 것이라 할 수 있다(최병연, 2002).

행동규제는 자기 자신과 개인의 내적 환경, 외적 환경의 내면화를 통해 이루어진 인간의 발달과정에 의해 설명된다. Deci와 Ryan(2000)은 외적 동기를 통해 시작된 행동일지라도 자기 자신에게 점점 내면화되어 자기 결정 행동으로 변화될 수 있다고 하였으며, 내적 동기와 외적 동기 모두 중요하다고 하였다.

Deci와 Ryan(2000)은 동기에 대한 외적 통제로부터 자기결정에 이르는 과정을 하나의 연속체로써 개념화 하였으며, 내재화 되어 있는 정도로 외적 동기의 유형을 분류하였다. 무동기는 아무런 의도 없이 행동을 하거나, 의도가 결핍된 상태로 행동을 하지 않는 것으로 목표행동을 유발하기 힘든 상태이다(이혜주, 2006). 무동기 상태에서는 행동에 대한 통제가 불가능하며, 운동을 했을 때 얻을 수 있는 긍정적인 부분들을 얻을 수 없다.

행동규제의 유형은 무동기, 외적 동기, 내적 동기로 분류할 수 있으며, 여기서 외적 동기는 외적 조절, 의무감 조절, 확인된 조절, 통합된 조절로 구분된다. 따라서 본 연구에서는 테니스 동호인의 행동규제를 다양한 방면으로 보고 내적규제, 확인 규제, 의무감 규제, 외적규제, 무동기로 나누어 연구를 진행하였다.

구체적으로 살펴보면 첫째, 내적 규제란 학습자가 학습활동에 참여하는 과정에서 내적으로 동기화되어 과제를 수행하는 그 자체에서 얻을 수 있는 만족, 재미, 즐거움 등을 얻기 위해 수행하는 것이다. 이에 따라 내재적 성취를 얻을 수 있는 혹은 도전감과 호기심을 유발하는 과제를 선호한다. 또한 본인의 내적 기분에 의해 과제 수행의 결과를 판단하는 경향이 있다(Deci & Ryan, 2000). 내적 규제는 최고의 자기 결정성을 갖는 동기 유형으로서 자기결정적, 자율적 행동의 원형이다(Deci & Ryan, 2002).

둘째, 확인 규제는 외적으로 규제된 가치나 목표를 본인의 것으로 받아들이며, 이를 선택해서 행동하게 된다. 동일시에 의하여 조장된 행동과는

달리 외적으로 동기화된 행동이지만 특정한 목표에 의한 행동으로서 내적 동기와도 밀접하게 관련되어 있다. 다시 말해, 확인규제는 내적 규제처럼 과제 자체에 대한 기쁨, 만족 등을 느끼는 것과는 달리 어떠한 목적 혹은 목표를 성취하기 위한 행동으로 행해지기 때문에 외적 규제에 분류되지만 외적 규제에서 내적 규제로 전환되는 동기 유형으로 정의한다(Deci & Ryan, 2002). 전혁수(2012)는 확인규제를 어떠한 특정 행동이 자신에게 중요하거나 가치관과 부합하는 행동이라면, 본인 스스로 그 행동을 선택 혹은 실천하게 한다고 정의하였다.

셋째, 의무감 규제는 자신 스스로 혹은 타인으로부터 얻는 인정을 추구하며, 죄책감과 불안, 그리고 타인으로부터 얻는 비난 등을 피하기 위해 행동하게 된다(최병연, 2002). 즉, 의무감 규제에 기초하는 행동은 수치심이나 죄의식 등을 피하고, 자기 자신을 강화시켜 자존감을 높이기 위한 행동을 수행하는 것으로, 자신 혹은 타인의 인정을 받고 비판이나 비난을 피하기 위한 행동이다(Deci & Ryan, 2002). 이러한 의무감 규제에 의해 행동을 하는 사람은 대상에 대한 내적 동기를 잃어버리는 경향이 있다고 보고되었다(Ryan, Fredrick, Lepes, Rudio & Sheldon, 1997).

넷째, 외적 규제는 자기결정이 전혀 포함되어 있지 않은 타율적 행동으로, 외적 보상이나 압력, 혹은 제약에 순응하기 위해 행동을 한다(하정완, 2016). 즉, 외적 동기 유형 중 자기결정성이 가장 낮은 유형으로, 자기 자신의 의사는 전혀 없이 외부의 압력 혹은 보상에 의해 나타나는 행동이다. 외적규제는 오랫동안 광범위하게 연구되어왔으며 동기 유형 중 유일하게 조작적 이론에서 다뤄져왔다. 외적 규제에 의한 행동은 보상이 철회되었을 때 사라진다. 따라서 통제적이라 할 수 있으며, 낮은 수행 수준을 보인다(천경민, 2009).

다섯째, 무동기는 원하는 결과에 관해 통제감이나 효능감이 결핍된 상태

를 말하며, 자기결정성 연속선의 왼쪽 끝에 위치한 동기 유형이다. 또한 외적동기와 내적동기 모두 갖고 있지 않기 때문에 자기결정성이 전혀 없는 상태이다(Deci & Ryan, 2000). 최병연(2002)의 연구에서 학습되어진 무기력(learned helplessness) 상태의 학습자들에게서 볼 수 있는 특성을 무동기라고 하였다.

다. 자기결정성 동기이론 연구동향

김영호, 김승철, 차여진, 강수진(2012)의 연구에서 청소년을 대상으로 연구를 실시하였는데 신체활동, 체지방량, 동기적 행동 규제 변인들은 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 체지방량, 외적 규제, 확인적 규제, 내적 규제는 신체활동에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으나, 체지방량은 신체활동과 행동규제 간의 중재효과는 없는 것으로 나타났다. 전혁수(2012)의 연구에서 태권도 선수를 대상으로 연구를 실시하였는데 성취 목표 지향성의 하위요인인 과제지향성, 자아지향성 요인은 행동규제의 하위요인인 무동기, 외적 규제, 확인적 규제, 내적 규제 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다.

천경민(2009)의 연구에서는 성인들을 대상으로 연구를 실시하였는데 현재 규칙적으로 신체활동에 참여하지 못하고 있는 성인들 혹은 전혀 참여의사가 없는 성인들에게 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 내재적 규제, 확인적 규제, 부과적 규제, 자기결정성, 유능성 등의 변인들이 신체활동 참여자가 얼마나 규칙적으로 참여하는지 등을 구분할 수 있는 신체활동단계를 판별하는데 유의하게 작용하였다.

김영호, 양재근, 이종훈(2007)의 연구결과를 살펴보면, 행동규제의 하위 변인들이 신체활동단계를 구분하는데 유의한 영향을 미쳤으며, 신체활동을

설명하는데 있어 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다.

Rose 등(2005)의 연구에서 운동경향보다 행동규제가 운동변화 단계를 더
욱더 잘 예측한다고 보고하였으며, Wilson과 Rodgers(2004)의 연구에서 내
재적 규제, 확인적 규제는 친구들로부터 자율성 지지의 인식이 미래 운동
의도를 긍정적으로 만든다고 하였으며, 운동규제와 행동적 의도 간에도 영
향력을 미치는 것으로 보고 하였다.

3. 심리적 웰빙과 일빙

가. 심리적 웰빙의 개념과 특성

20세기말 심리학계에서는 인간의 긍정적 심리학의 중요성을 언급하며,
고통이 아닌 감정과 웰빙에 초점을 맞추었다(Seligman, 2002). 전영자
(1991)는 스포츠 영역에서의 웰빙을 개인의 심리적 건강상태를 의미하는
지표로, 만족과 행복에 대한 핵심적 개념이라고 정의하였다. 이러한 심리적
웰빙은 긍정적 정서의 통합과정으로 형성되며(양명환, 1996; Yardley &
Rice, 1991), 자아현실적 의미도 담고 있다(Spangle & Palrecha, 2004).

웰빙은 도전이나 어려움을 어떻게 다루고 변화시키는지 혹은 부정적인
측면에서의 감정이나 경험이 없는 것은 아니라고 보았다. 다시 말해 심리
적 웰빙은 개인의 삶의 어려움을 피하지 않고 오히려 어려움 속에서 삶의
의미를 찾고, 문제를 해결하기 위해 노력하며, 자신의 신념을 믿고 살아가
는 삶 등 이라고 정의하였다(Ryff & Singer, 2003). Kasser(2004)는 긍정심
리학에서 행복 또는 좋은 삶이란 일회적 관찰 또는 철학적 조사보다는 확
고한 실증적 측면에서의 연구가 필요하다고 하였다. 이러한 이유는 심리학
영역에서의 웰빙은 최적의 경험과 기능에 관한 복잡한 구성이며, 주관적

웰빙과 심리적 웰빙 같은 두 차원으로 구분되기 때문이다(Ryan & Deci, 2001).

심리적 웰빙은 신체활동에서 사회적 상호작용과 관련 있으며, 신체활동을 통한 사회적 상호작용은 다시 심리적 웰빙에 공헌할 수 있다(Thoits, 1983). 다시 말해, 심리적 웰빙은 인간의 삶에 정신과 신체를 이어주는 중요한 매커니즘의 역할을 한다. 스포츠 활동은 참여자에게 일상생활 속에서의 흥미와 즐거움을 주며, 행복감과 삶의 만족을 증진시켜 삶의 질을 향상시킨다(강신욱, 2002). 이는 스포츠 활동이 삶의 질과 밀접한 관련이 있다는 것을 의미한다. Plante와 Robin(1990)은 스포츠 참여는 인간의 신체와 같은 외형뿐만 아니라 자아 존중감, 심리적 행복감과 같은 내면을 개선시키는데도 효과가 있다고 하였다. Morgen와 Goldston(1987)은 운동참여를 통해 심리학적 측면에서 자기통제와 자신감, 자아존중감, 스트레스를 견딜 수 있는 능력의 향상 등을 증진시킬 수 있다고 하였다. 이와 관련하여 최근까지 지속적으로 신체운동과 심리적 웰빙의 관계 연구가 활발히 진행되고 있다(황영준, 2010).

나. 심리적 웰빙의 개념과 특성

Raedeke(1997)에 따르면 심리적 탈진은 경기 수행력을 떨어트리는 요소로 이해할 수 있다고 하였다. 또한 폭넓은 의미로 운동수행과정에서 경험하는 부정적 정서반응과 경험이라고 할 수 있다(Maslach & Leiter, 1997). 운동참여자가 심리적 탈진 상태에 빠지게 되면 경기력, 운동 수행능력 등이 저하될 뿐만 아니라 심지어 탈퇴까지 하게 되는 경향이 있다(심향보, 2004). 이러한 이유로 심리적 탈진은 최근 스포츠 분야에서 각광 받는 주제 중 하나로써, 특히 심리적 탈진의 원인을 파악하여 사전에 예방하고 최

소화 할 수 있는 연구들이 활발하게 이루어지고 있다(Eklund & Cresswell, 2007; Goodger, Gorely, Harwood, & Lavalley, 2007; Isoard-Gautheur, Guillet-Descas, & Lemyre, 2012).

Smith(1986)는 스포츠 상황에서 탈진의 원인을 환경/상황적 요인과 개인적 요인 2 종류로 구분하여 제시하였다. 자신의 능력 이상의 훈련이나 지시를 받거나, 과도한 연습량, 그리고 주변 사람들의 기대에 부응하지 못했을 때 지속적으로 과도한 스트레스를 받아 심리적 탈진이 발생하게 된다(Bunker, Rotellam & Reilly, 1985). 이와 같이 심리적 탈진을 만성적인 스트레스 관점에서 접근한 반면, Redeke(1997)은 심리적 탈진을 심리적 증상에 초점을 두고, 정서적/신체적 소진, 성취감 저하 그리고 자신의 스포츠 참여에 대한 평가 절하로 구분하여 바라보았다. 그동안 심리적 탈진에 대한 많은 연구가 진행되었지만 아직까지 보편적으로 받아들여진 정의는 없다. 그러나 탈진이 기존의 여러 가지 정의에 대한 모든 요소들을 포함하고 있으며, 시간이 지나면서 그것들이 누적되며 발생하는 하나의 과정이라는 사실은 분명하다. 심리적 탈진은 다양한 동기적 요인과 만성적인 스트레스에 의해 발생된다고 하였다(Cresswell, 2009; Cresswell & Eklund, 2005, 2006, 2007; Goodger, Gorely, Lavalley, & Harwood, 2007; Lemyre, Treasure, & Rovers, 2006). 이들의 연구결과는 운동선수들의 환경적, 사회심리적, 동기적 요인이 탈진의 주요 원인으로 밝혔으며, 현재까지도 지속적으로 연구되고 있다.

다. 계획행동, 자기결정동기, 심리적 웰빙 및 일빙 간의 관계

김보람(2018)의 연구에서 계획행동이론과 자기결정이론을 기초로 한 여가교육을 중재집단과 통제집단으로 구분하여 실시하였는데, 중재집단의 학

생들에 대한 건강과 관련된 삶의 질적 수준이 높은 것으로 나타났다. 즉, 계획행동과 자기결정이론이 건강과 관련된 삶의 질에 유의한 영향을 미쳤다고 할 수 있다. 이는 중재집단 내 학생들이 활동 자체에서 즐거움과 재미를 느끼고, 호기심과 관심을 가지므로 더욱 더 집중해서 참여하기 때문이다(김보람, 2014).

심옥수(2010)는 여가교육을 통해 행동에 대한 태도를 강화시키면 신체활동의 효과를 바르게 인식할 수 있으며, 이는 곧 건강관련 삶의 질을 긍정적으로 향상시키는 것으로 이어진다고 보고하였으며, Iso-Ahola(1986)는 인간의 행동이 내재적으로 동기화될 때, 인간은 자아실현이 가능해지고, 삶의 질이 향상된다고 하였다.

Bunker, Rotellam과 Reilly(1985)는 주변의 기대에 부응하지 못할 때, 지속적으로 과도한 스트레스를 받아 심리적 탈진 상태에 이른다고 보고하였다. 즉, 주관적 규범이 약화되면 스트레스가 발생하게 되고 결국 심리적 탈진이 일어난다고 할 수 있다.

이처럼 선행연구결과를 바탕으로 계획행동이론과 자기결정이론은 심리적 웰빙과 일빙은 유의한 상관이 있음을 알 수 있다. 하지만 아직까지 이를 다룬 연구는 미비한 실정이며, 지속적으로 연구되어야 할 필요성이 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

가. 연구대상자

본 연구는 부산광역시에서 활동 중인 20세 이상 테니스 동호인을 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling methods)을 사용하여 설문조사를 실시하였다. 총 120부를 배부하였으며 설문에 불성실하게 답하여 연구에 사용하기 부적절하다고 판단되는 6부를 제외한 114부를 최종 사용하였다.

이에 본 연구의 대상자의 개인적 특성은 다음 <표 1>과 같다. 구체적으로 살펴보면 성별 분포는 남성 88명(77.2%) 여성은 26명(22.8%)으로 나타났다, 연령은 20대가 30명(26.3%), 40~50대가 158명(69.3%) 60대 이상이 31명(13.6%)로 나타났다. 참여기간은 1년 이하 13명(11.4%), 1년 ~ 3년 미만 38명(33.3%), 3년 이상 ~ 5년 미만 12명(10.5%), 5년 이상 ~ 10년 미만 11명(9.6%), 10년 이상 40명(35.1%)로 나타났으며, 참여 빈도는 주1회 22명(19.3%), 주2회 31명(27.2%), 주3회 34명(29.8%), 주4회 19명(16.7%), 주5회 이상 8명(7.0%)로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

변인	구분	N	백분율(%)
성별	남성	88	77.2
	여성	26	22.8
연령	20대	30	26.3
	30대	30	26.3
	40대	15	13.2
	50대	20	17.5
	60대 이상	19	16.7
참여 기간	1년 이하	13	11.4
	1년 ~ 3년 미만	38	33.3
	3년 이상 ~ 5년 미만	12	10.5
	5년 이상 ~ 10년 미만	11	9.6
	10년 이상	40	35.1
참여 빈도	주 1회	22	19.3
	주 2회	31	27.2
	주 3회	34	29.8
	주 4회	19	16.7
	주 5회 이상	8	7.0

나. 연구의 윤리적 고려

본 연구는 부경대학교 기관생명윤리위원회에 2019년 4월 심사를 의뢰하였고, 2019년 5월 21일 심의를 통과하여 IRB승인(과제번호 1041386-201905-HR-19-01)을 받은 후 연구를 시행하였다. 연구에 참여하겠다는 의사를 밝힌 대상자에게 수집된 자료들은 연구 목적 이외에 일절 사용되지 않으며, 비밀보장에 대한 설명을 충분히 한 후 질문지를 배부하였으며, 자기평가기입법(self-administration)으로 설문내용에 응답하도록 하였다.

2. 측정도구

본 연구의 연구가설을 검증하기 위해 사용된 측정도구는 설문지이다. 각 설문지의 문항들은 국내·외 선행연구에서 신뢰성 및 타당성이 검증되었으며, 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 총 81개 문항으로 구성하였다. 구체적인 설문지의 문항과 내용은 다음 <표 2>과 같다.

표 2. 측정도구의 구성

항목	구성내용(문항 수)	문항수
개인적 특성	성별(1)	4
	연령(1)	
	참여 기간(1)	
	참여 빈도(1)	
계획행동이론	태도(4)	12
	주관적 규범(4)	
	지각된 행동통제(4)	
자기결정동기	내적동기(4)	20
	확인규제(4)	
	의무감규제(4)	
	외적규제(4)	
	무동기(4)	
실행계획	행동계획(4)	12
	극복계획(5)	
삶의 질(건강)	신체적 기능(8)	18
	정서적 기능(5)	
	사회적 기능(5)	
삶의 질(소진)	정서적 소진(5)	15
	성취감 저하(5)	
	평가절하(5)	
전체		81

가. 측정도구의 구성내용

(1) 계획행동

테니스 동호인들의 계획행동을 측정하기 위해서 계획행동이론(Ajzen, 1991)에 기초하여 윤설민(2010)의 연구에서 사용된 척도를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다.

이 척도는 태도(4문항), 주관적 규범(4문항), 지각된 행동통제(4문항), 총 12문항이며, 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)까지의 7점 리커트 척도로 구성되어 있다.

(2) 자기결정동기

자기결정 동기는 Goudas, Biddle와 Fox(1994)가 개발한 지각된 인과소재 척도(Perceived Locus of Causality Scale; PLOC)를 송용관, 천승현(2014)이 국내 실정에 맞게 번안·수정 하였으며, 김보람(2018), 천승현 등(2018)의 연구에서 신뢰도와 타당성이 검증되었다. 이 척도는 내적동기(4문항), 확인규제(4문항), 의무감규제(4문항), 외적규제(4문항), 무동기(4문항), 총 20문항이며, 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)까지의 7점 리커트 척도로 구성되어 있다.

(3) 실행계획(implementation plans): 극복과 행동

실행계획을 측정하기 위해 극복계획과 실행계획으로 구성된 실행척도(Araújo-Soarea McIntyre, MacLennan, & Sniehotta, 2009; Sniehotta, 2009; Sutton, 2008)를 활용하였다. 이 척도는 건강 심리 및 여가 분야의

연구들(김보람, & 천승현, 2019; Mistry et al., 2015)연구에서 신뢰성과 타당성이 검증되었다. 이 척도는 극복계획(5문항), 실행계획(4문항), 총 9문항이며, 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)까지의 7점 리커트 척도로 구성되어 있다.

(4) 심리적 웰빙

심리적 웰빙을 측정하기 위해 Varni가 개발한 PedsQL (TM) 4.0 척도(J. W., Seid, M., & Kurtin, P. S., 2001)를 번안·수정하였으며, 부정문항을 긍정문항으로 수정 후 사용하였다. 이 척도는 신체적 기능(8문항), 사회적 기능(5문항), 정서적 기능(3문항) 총 18문항이며, 각 문항은 0점(전혀 아니다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있다.

(5) 심리적 일빙

심리적 일빙을 측정하기 위해 Raedeke와 Smith(2001)가 개발한 운동 탈진 질문지(ABQ)에 대하여 한시완 및 김방출(2011)이 차용하여 타당도를 검증한 번역본 질문지를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 정서적 소진(5문항), 성취감 저하(5문항), 평가절하(5문항) 총 15문항이며, 각 문항은 0점(전혀 아니다)부터 6점(매우 그렇다)까지의 6점 리커트 척도로 구성되어 있다.

나. 설문지의 타당도와 신뢰도

구조방정식 모형 분석을 진행하기 전에 각 잠재변인을 구성하는 관측변인이 타당하게 구성되었는지 파악하기 위해 각 요인별로 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하였다.

(1) 계획행동 척도의 확인적 분석

아래의 <표 3>을 살펴보면, 3가지 하위 요인은 전반적으로 우수한 것으로 나타났다. 먼저, 절대부합지수인 RMSEA(0.79)는 기준치인 .1보다 낮은 값을 보여 기준치에 부합하였으며, CMIN/DF(1.713)의 경우에도 기준치인 3보다 낮은 값을 보여 우수한 것으로 나타났다. 증분적합지수인 CFI(.921)의 경우 기준치인 0.9보다 높게 나타나 기준적합도 수준을 수용하는 것으로 나타났으나, TLI(.898)는 기준치인 0.9보다 낮게 나타나 기준적합도 수준에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 대부분의 적합도 지수가 기준치에 부합하는 것으로 나타나 계획행동 척도의 타당도는 양호하다고 판단할 수 있다.(그림1)

표 3. 계획행동 척도의 적합도 지수

		변인	CMIN/DF	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	3요인		1.713	.923	.898	.921	.079
	수용 기준		3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.1 이하

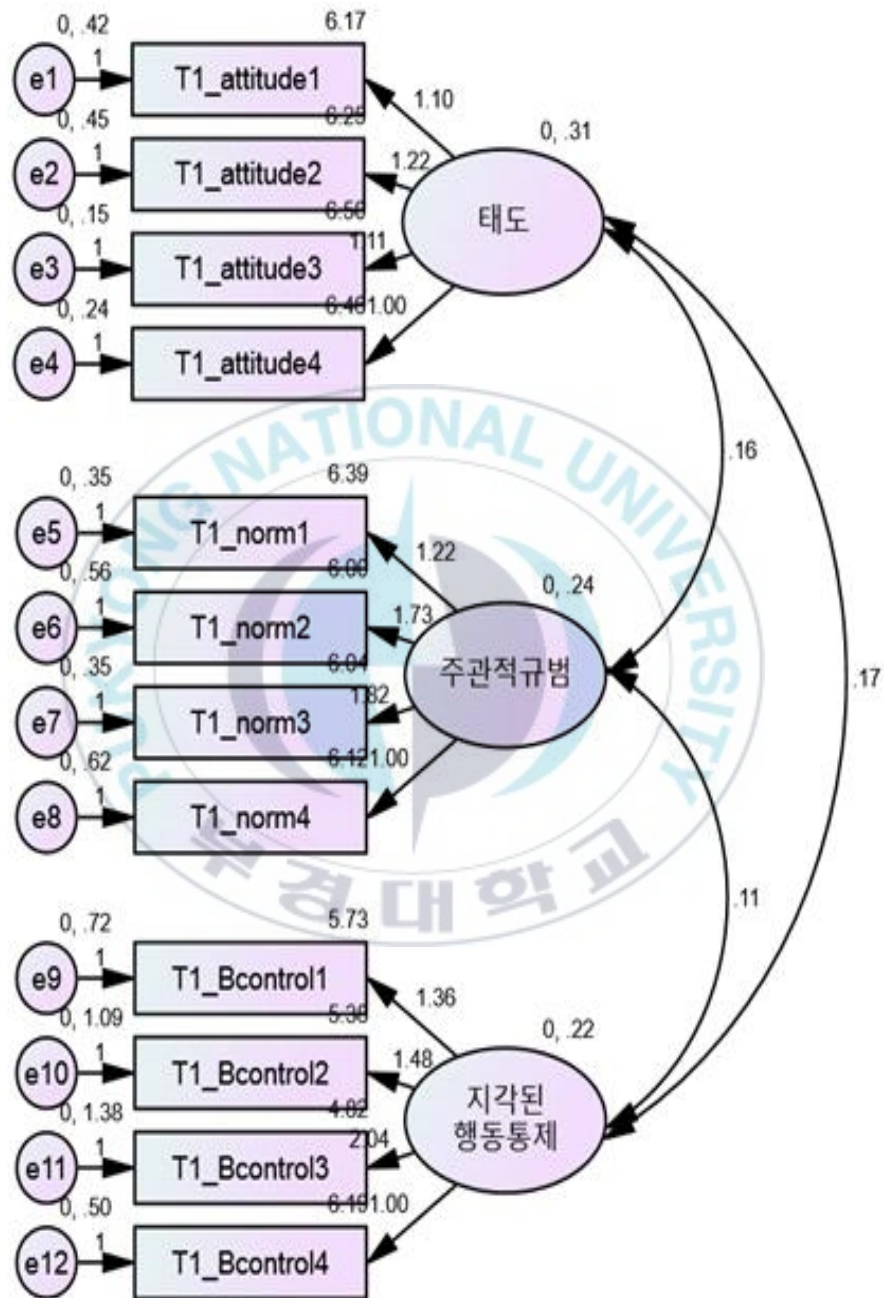


그림 1. 계획행동 척도의 확인적 요인 분석

(2) 자기결정동기 척도의 확인적 분석

아래의 <표 4>를 살펴보면, 5가지 하위 요인은 전반적으로 우수한 것으로 나타났다. 먼저, 절대부합지수인 RMSEA(.083)는 기준치인 .1보다 낮은 값을 보였으며, CMIND/DF(1.774)의 경우에도 기준치인 3보다 낮은 값을 보여 기준치에 부합하는 것으로 나타났다. 증분적합지수인 CFI(.917)의 경우 기준치인 0.9보다 높아 기준적합도 수준을 수용하는 것으로 나타났으며, TLI(.896)는 기준치인 0.9보다 낮은 값으로 나타나 기준적합도 수준에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 대부분의 적합도지수가 기준치를 만족시키는 것으로 나타나 자기결정동기 척도의 타당도는 양호하다고 판단할 수 있다.(그림2)

표 4. 자기결정동기 척도의 적합도 지수

		변인	CMIN/DF	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	5요인		1.774	.919	.896	.917	.083
	수용 기준		3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.1 이하

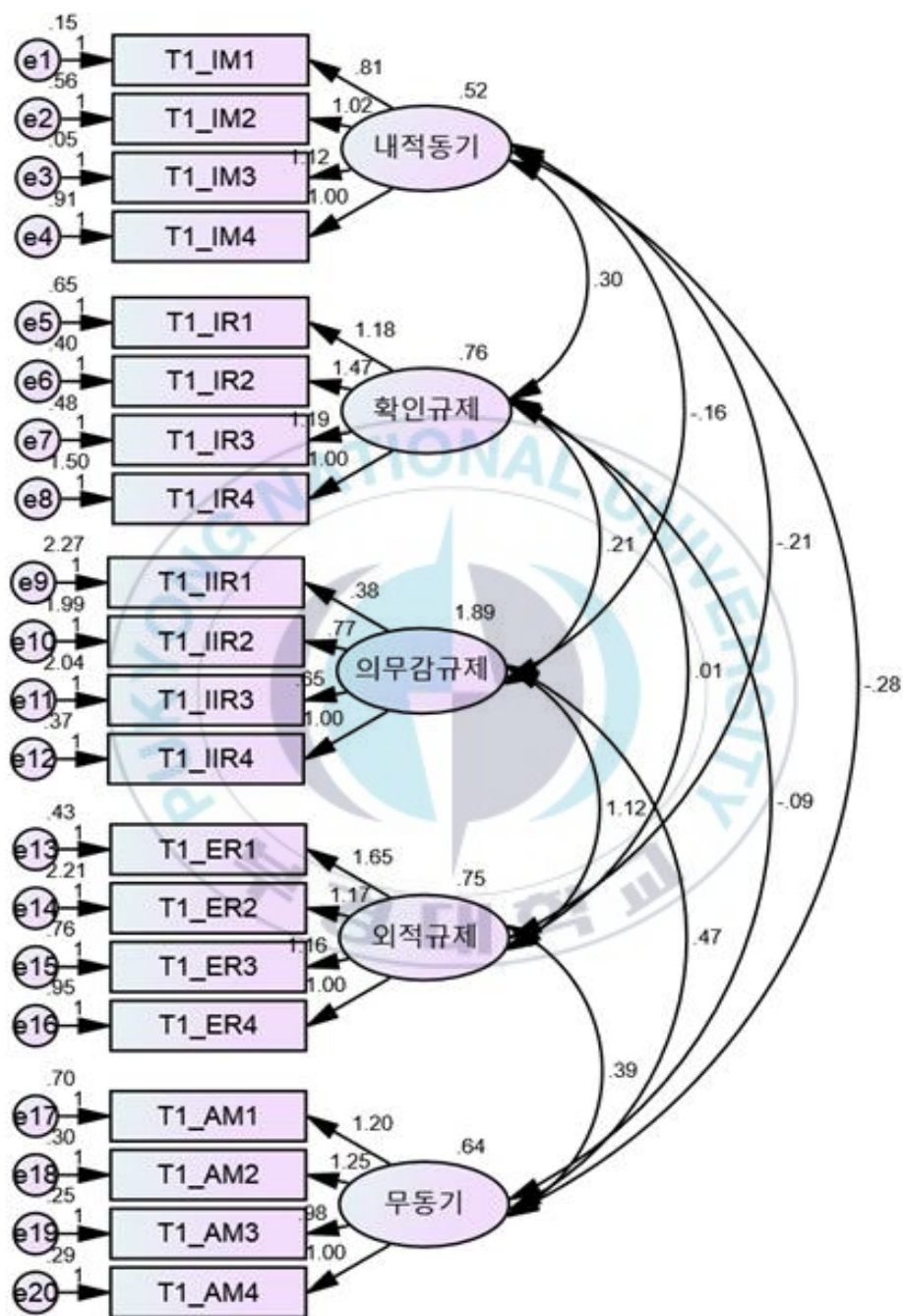


그림 2. 자기결정동기 척도의 확인적 요인분석

(3) 실행계획 및 극복계획 척도의 확인적 분석

아래의 <표 5>를 살펴보면, 2가지 하위 요인은 전반적으로 우수한 것으로 나타났다. 먼저, 증분적합지수인 CFI(.950)와 TLI(.930)는 기준치인 0.9보다 높아 기준적합도 수준을 수용하는 것으로 나타났다. 절대부합지수인 RMSEA(.143)는 기준치인 .1보다 높은 값을 보였으며, CMIND/DF(3.325)의 경우에도 기준치인 3보다 높은 값을 보여 기준치에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 대부분의 적합도지수가 기준치를 만족시키는 것으로 확인되어 실행 및 극복계획 척도의 타당도는 양호하다고 판단 할 수 있다.(그림3)

표 5. 실행 및 극복계획 척도의 적합도 지수

	변인	CMIN/DF	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	2요인	3.325	.950	.930	.950	.143
	수용 기준	3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.1 이하

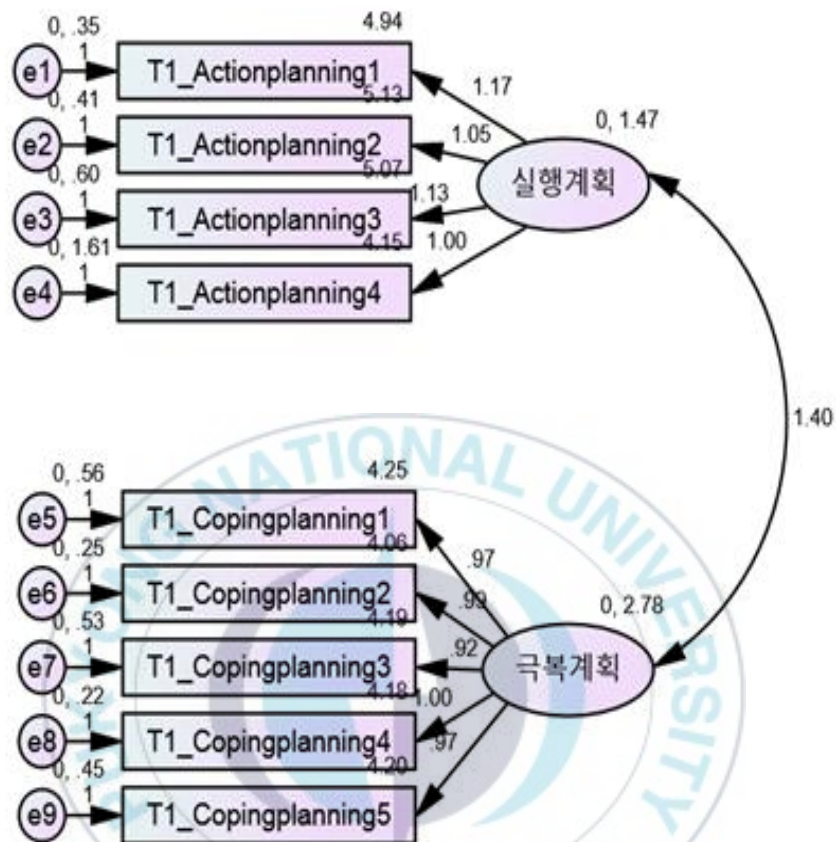


그림 3. 실행계획 및 극복계획 척도의 확인적 요인분석

(4) 심리적 웰빙 척도의 확인적 분석

아래의 <표 6>을 살펴보면, 3가지 하위 요인은 전반적으로 우수한 것으로 나타났다. 먼저, 절대부합지수인 RMSEA(.075)는 기준치인 .1보다 낮은 값을 보였으며, CMIND/DF(1.637)의 경우에도 기준치인 3보다 낮은 값을 보여 기준치에 부합하는 것으로 나타났다. 증분적합지수인 CFI(.909)의 경우 기준치인 0.9보다 높아 기준적합도 수준을 수용하는 것으로 나타났으며, TLI(.879)는 기준치인 0.9보다 낮은 값으로 나타나 기준적합도 수준에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 대부분의 적합도지수가 기준치를 만족시키는 것으로 확인되어 심리적 웰빙 척도의 타당도는 양호하다고 판단할 수 있다.(그림4)

표 6. 심리적 웰빙 척도의 적합도 지수

	변인	CMIN/DF	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	3요인	1.637	.913	.879	.909	.075
	수용 기준	3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.1 이하

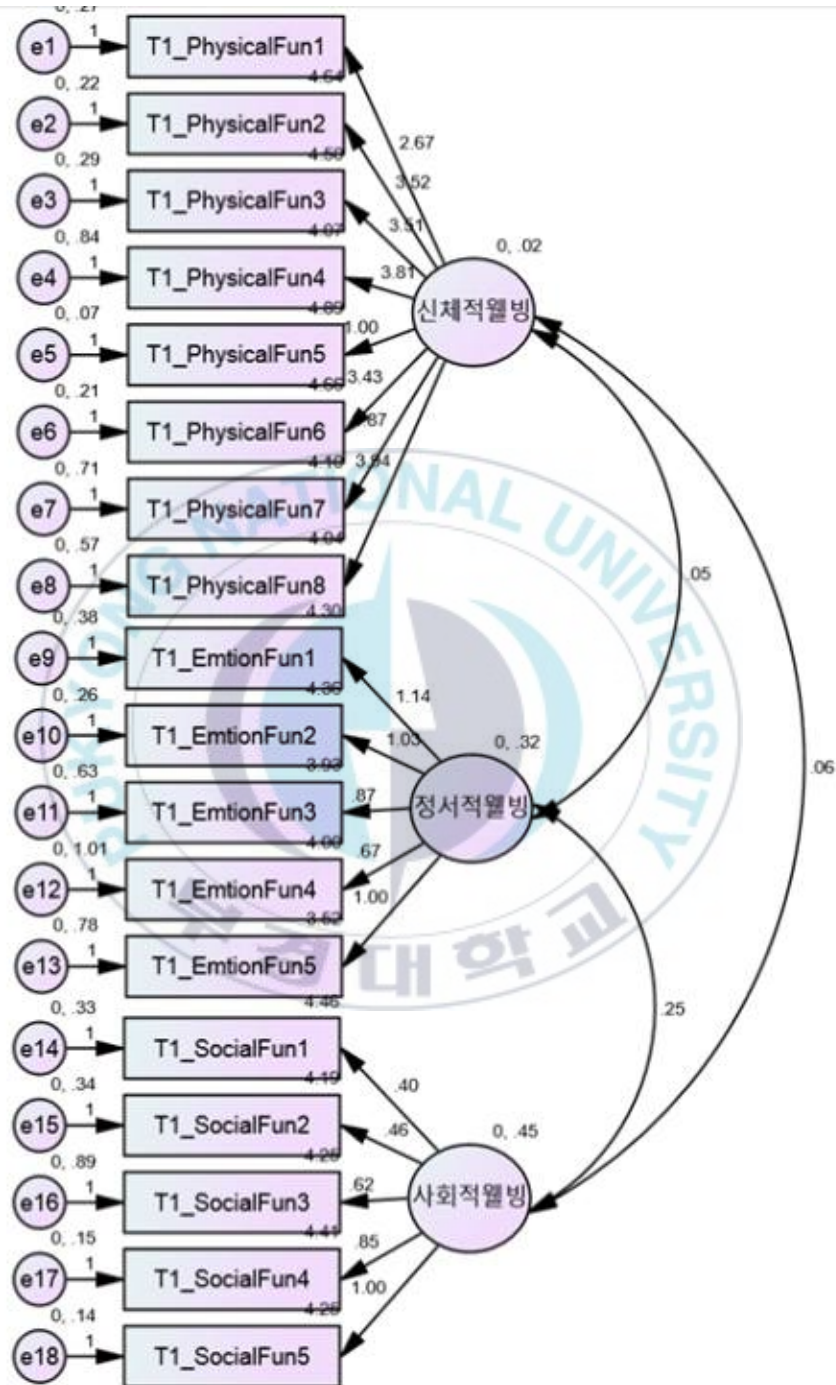


그림 4. 심리적 웰빙 척도의 확인적 요인분석

(5) 심리적 일빙 척도의 확인적 분석

아래의 <표 7>을 살펴보면, 3가지 하위 요인은 전반적으로 우수한 것으로 나타났다. 먼저, 절대부합지수인 RMSEA(.130)는 기준치인 .1보다 높은 값을 보여 기준치에 부합하지 않았으나, CMIND/DF(2.904)의 경우 기준치인 3보다 낮은 값을 보여 기준치에 부합하는 것으로 나타났다. 증분적합지수인 CFI(.914)의 경우 기준치인 0.9보다 높아 기준적합도 수준을 수용하는 것으로 나타났으며, TLI(.841)는 기준치인 0.9보다 낮은 값으로 나타나 기준적합도 수준에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 대부분의 적합도 지수가 기준치를 만족시키는 것으로 확인되어 심리적 일빙 척도의 타당도는 양호하다고 판단 할 수 있다.(그림5)

표 7. 심리적 일빙 척도의 적합도 지수

	변인	CMIN/DF	IFI	TLI	CFI	RMSEA
확인적 요인분석	3요인	2.904	.920	.841	.914	.130
	수용 기준	3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.1 이하

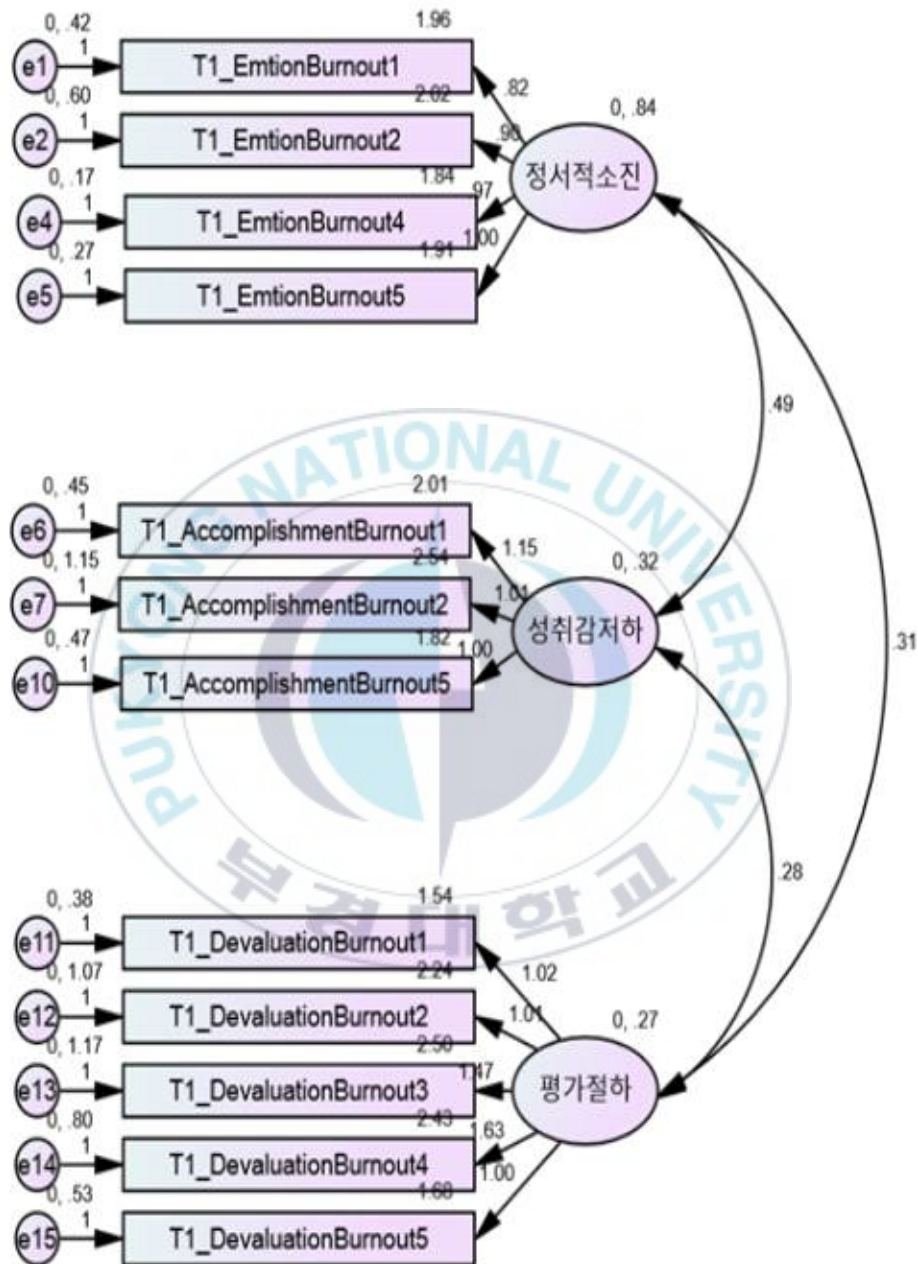


그림 5. 심리적 일병 척도의 확인적 요인분석

본 척도에서 몇몇 변인들의 적합도 지수 중 절대부합지수인 RMSEA 지수가 적합도 기준을 충족하지 못하는 것으로 나타났다. RMSEA는 모델의 복잡성을 고려하고 자료에 대한 수렴 적합을 보여주는 지표로서, 보통 0.080~0.100 범위에 포함되면 양호하다고 판단한다(Hu & Bentler, 1998, 1999; Marsh, Hau, & Wen, 2004; Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). 그러나 모델의 부합도를 평가할 때, CFI를 RMSEA와 함께 사용할 경우, CFI의 값이 0.90~0.950 사이일 때는 모델적합도의 타당도는 양호하다고 판단한다(Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). 또한 문수백(2009)은 수정지수의 경우 자료에 대한 모델의 부합도만을 고려한 통계적 결정이지, 변인들 간의 이론적 관계를 고려해서 결정되는 것이 아니기 때문에 이론적으로 납득시킬 근거가 부족하다면 다른 적합도 지수를 통해서 평가하는 것이 옳다고 하였다. 따라서 본 연구의 측정모형은 적합하다고 평가할 수 있다.

(2) 측정도구의 신뢰도 분석

신뢰도인 내적일관성 검정을 위해 Cronbach's α 신뢰도 분석<표 8>을 실시하였다. 본 연구 신뢰도 분석 결과는 다음 표와 같다. 각 변인의 Cronbach's α 값은 계획행동 변인의 하위요인인 태도 .825, 주관적 규범 .795, 지각된 행동통제 .663으로 나타났다. 자기결정동기 변인의 하위요인인 내적동기 .835, 확인규제 .846, 의무감규제 .733, 외적규제 .814, 무동기 .866으로 나타났다. 실행 및 극복계획의 경우 실행계획 .899, 극복계획 .969로 나타났다. 심리적 웰빙 변인의 하위요인인 신체적 웰빙 .793, 정서적 웰빙 .705, 사회적 웰빙 .719로 나타났으며, 마지막으로 심리적 일빙 변인의 하위요인인 정서적 소진 .753, 성취감 저하 .608, 평가절하 .711로 나타났다. 전체적으로 하위요인의 신뢰도계수가 0.6 이상으로 나타나 신뢰도가 확보되었다.

표 8. 측정도구의 신뢰도 분석

항목	요인 문항(문항 수)	신뢰도 Cronbach's α
계획 행동	태도(4)	.825
	주관적 규범(4)	.795
	지각된 행동통제(4)	.663
자기결정동기	내적동기(4)	.835
	외적규제(4)	.846
	의무감규제(4)	.733
	확인규제(4)	.814
	무동기(4)	.866
실행 및 극복 계획	실행계획(4)	.899
	극복계획(5)	.969
심리적 웰빙	신체적 웰빙(8)	.793
	정서적 웰빙(5)	.705
	사회적 웰빙(5)	.719
심리적 일빙	정서적 소진(5)	.753
	성취감 저하(5)	.608
	평가절하(5)	.711

3. 연구방법

테니스 동호인의 계획행동이 자기결정동기, 실행 및 극복계획, 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향을 알아보는 연구의 자료처리는 회수한 설문지 중 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료를 제외하고 분석 가능한 설문지를 개별 입력하여 최종 분석 자료에 사용하였다. 자료처리 방법은 SPSS 23.0, AMOS 18 프로그램을 이용하여 목적에 따라 자료 분석을 수행하였으며, 자세한 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 개인적 특성에 대해서는 빈도수와 백분율을 산출하는 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 계획행동, 자기결정동기, 실행 및 극복 계획, 심리적 웰빙과 일빙 척도에 대한 타당도 및 신뢰도를 확보하기 위하여 확인적 요인분석, Cronbach's α 신뢰도분석 그리고 기술통계분석을 실시하였다.

셋째, 계획행동, 자기결정동기, 실행 및 극복 계획, 심리적 웰빙과 일빙의 상관관계를 살펴보기 위하여 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

넷째, 계획행동이 자기결정동기, 실행 및 극복 계획, 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 경로분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 조사도구의 기술통계량

가) 계획행동 척도의 기술통계량

계획행동 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 9>에 제시된 바와 같다. 계획행동 척도의 각 하위요인 평균을 살펴보면, 태도 6.16~6.50점($SD=.73\sim.95$, 왜도= - 1.79~-0.71, 첨도= - 0.48~4.44)이며, 주관적 규범 6.00~6.38점($SD=.84\sim1.13$, 왜도= - 1.90~-1.10, 첨도= 0.92~5.72), 지각된 행동통제 4.81~6.19점($SD=0.85\sim1.52$, 왜도= - 0.82~-0.26, 첨도= - 0.61~-0.03)으로 분석되었다.

표 9. 계획행동 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
계획 행동	태도	1. 나는 테니스를 하는 것이 가치·의미 있는 일이라 믿는다.	6.16	0.89	-0.71	-0.48
		2. 나는 테니스가 건강에 도움이 된다고 믿는다.	6.25	0.95	-1.51	2.83
		3. 나는 테니스가 긍정적이라 (유익하다)고 생각한다.	6.50	0.73	-1.79	4.44
		4. 나는 테니스를 하면 기분이 좋고 유쾌함을 느낀다.	6.45	0.74	-1.36	1.60
	주관 적 규범	5. 동료들은 내게 테니스를 지속적으로 할 것을 권장한다.	6.38	0.84	-1.90	5.72
		6. 동료들은 내가 테니스를 하도록 응원해 준다.	6.00	1.13	-1.47	3.10
		7. 동료 혹은 코치님은 내가 테니스를 하게끔 독려하고 함께 한다.	6.03	1.08	-1.10	0.92
		8. 클럽 내 동료들은 꾸준히 테니스를 한다.	6.12	.932	-1.11	1.16
지각 된 행동 통제		9. 나는 테니스를 빠지지 않고 꾸준히 할 수 있다.	5.72	1.06	-0.50	-0.61
		10. 나는 테니스를 하기 위한 신체적 여건을 충분히 갖추고 있다.	5.37	1.25	-.341	-.049
		11. 내가 원한다면 언제 어디서든 시간을 내어 테니스를 할 수 있다.	4.81	1.52	-.267	-0.37
		12. 테니스를 하는 것은 전적으로 나의 의사나 의지에 달려있다.	6.19	0.85	-.822	-0.03

나) 자기결정동기 척도의 기술통계량

자기결정동기 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 10>에 제시된 바와 같다. 자기결정동기 척도의 각 하위요인의 평균을 살펴보면, 내적동기 5.88~6.48점($SD=0.70\sim1.20$, 왜도 = - 1.31~-1.03, 첨도 = 0.66~1.68), 확인규제 4.73~5.70점($SD=1.25\sim1.51$, 왜도 = - 0.95~-0.38, 첨도 = - 0.39~0.76), 의무감규제 2.16~4.60점($SD=1.51\sim1.77$, 왜도 = -0.17~1.26, 첨도 = - 0.63~0.58), 외적규제 1.95~3.00점($SD=1.30\sim1.80$, 왜도 = - 0.48~1.56, 첨도 = -0.92~1.80), 무동기 1.43~1.90점($SD=0.93\sim1.28$, 왜도 = 1.61~3.05, 첨도 = 2.00~10.84)로 분석되었다.

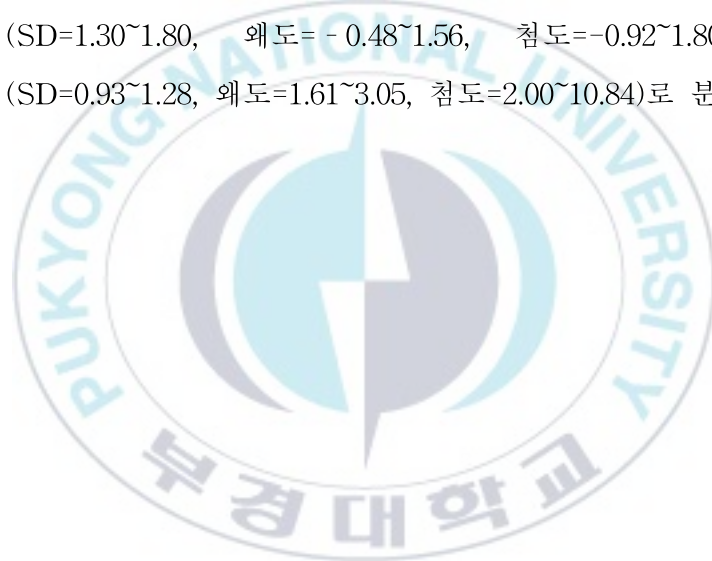


표 10. 자기결정동기 척도 기술통계량

상위 개념	하 위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
자기 결정 동기	내 적 동 기	테니스가 재미있기 때문에 참여한다.	6.48	0.70	-1.31	1.45
		새로운 것을 배우는게 즐겁기 때문에 참 여한다.	6.03	1.05	-1.03	0.98
		테니스가 흥미롭기 때문에 참여한다.	6.32	0.84	-1.30	1.68
		새로운 테니스 기술을 배우는 것이 흥미 롭기 때문에 참여한다.	5.88	1.20	-1.05	0.66
	확 인 규 제	나는 테니스 기술을 배우길 원하기 때문 에 참여한다.	5.68	1.31	-0.95	0.76
		테니스를 잘하는 것이 개인적으로 중요 하기 때문에 참여한다.	5.23	1.43	-0.53	-0.24
		테니스를 잘하고 싶기 때문에 참여한다.	5.70	1.25	-0.78	0.02
		내 삶의 다른 부분에서도 활용할 수 있 는 기술들을 배울 수 있기 때문에 참여 한다.	4.83	1.51	-0.38	-0.39
	의 무 감 규 제	테니스 클럽 동료들이 나를 팬찮은 사람 이라고 생각하길 원하기 때문에 참여한 다.	4.60	1.59	-0.17	-0.61
		테니스 활동에 참여하지 않으면, 스스로 (나 자신에) 대해 나쁘다고 생각하기 때 문에 참여한다.	2.86	1.77	0.81	-0.29
		테니스 클럽 동료들이 내가 테니스를 잘 한다고 생각하길 원하기 때문에 참여한 다.	3.53	1.69	0.35	-0.63
		테니스 활동에 참가하지 않았을 때, 그것 으로 인해 생가신 일이 생길 수 있기 때 문에 참여한다.	2.16	1.51	1.26	0.58
	외 적 규 제	내가 테니스활동에 참가하지 않으면 문 제가 발생할 수 있기 때문에 참여한다.	2.09	1.57	1.44	0.96
		나는 테니스 활동에 참여하기로 되어 있 기 때문에 참여한다.	3.00	1.80	0.48	-0.92
		테니스 클럽에 참가하지 않으면 동료들 의 눈치를 보기 때문에 참여한다.	1.99	1.33	1.56	1.80
		테니스 클럽에 참가해야만 하는 규칙/규 정이 있기 때문에 참여한다.	1.95	1.30	1.44	1.34
	무 동 기	나는 요즘 테니스를 해야 할 이유나 목 표를 모르겠다.(개인)	1.90	1.28	1.61	2.00
		나는 요즘 우리가 왜 테니스 클럽에 참 여해야하는지에 대한 이유를 모르겠다.	1.71	1.14	1.99	4.04
		나는 요즘 테니스 활동에 참여하는 것이 시간이 아깝다고 느낀다(시간낭비라고 생 각한다).	1.44	0.93	3.05	10.84
		나는 요즘 테니스에 대한 흥미가 떨어졌 는데, 클럽에서 탈퇴하는 것이 난감하기 때문에 테니스 활동에 참여한다.	1.43	0.96	2.94	9.46

다) 실행계획 및 극복계획 척도의 기술통계량

실행계획 및 극복계획 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 11>에 제시된 바와 같다. 실행계획 및 극복계획 척도의 평균을 살펴보면, 실행계획 4.14~5.13점($SD=1.43\sim1.76$, 왜도= $-0.79\sim-0.11$, 첨도= $-0.83\sim0.07$), 극복계획 4.06~4.24점($SD=1.69\sim1.78$, 왜도= $-0.22\sim-0.02$, 첨도= $-0.97\sim-0.74$)로 분석되었다



표 11. 실행계획 및 극복계획 척도 기술통계량

상위 개념	하 위 개 념	문항	M	SD	왜도	첨도
실행 계획		1. 나는 규칙적인 테니스를 하기 위해 언제 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	4.93	1.54	-0.66	-0.12
		2. 나는 규칙적인 테니스를 하기 위해 어디서 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	5.13	1.43	-0.70	0.07
		3. 나는 규칙적인 테니스를 하기 위해 얼마나 자주(1주 또는 2주 동안 몇 회) 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	5.07	1.57	-0.79	-0.15
		4. 나는 규칙적인 테니스 활동을 실행하기 위해 얼마나 오랫동안(중간-최대 심박수 50%-70% 정도의 운동) 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	4.14	1.76	-0.11	-0.83
실행 계획 및 극복 계획		5. 나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 계획에 차질이 생기지 않도록 전략들을 만들어 왔다.	4.24	1.78	-0.20	-0.97
		6. 나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 계획에 차질이 생기지 않도록 어떻게 극복할 것인지에 대해 구체적인 계획을 만들어 왔다.	4.06	1.73	-0.02	-0.92
극복 계획		7. 나는 규칙적인 테니스 활동을 하는 것이 어려운 상황에 직면했을 때, 무엇을 할 것인지 구체적인 계획을 만들어 왔다.	4.19	1.69	-0.22	-0.74
		8. 나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 계획에 차질이 생기지 않도록 체계적이고, 실천 가능한 계획을 만들어 왔다.	4.17	1.74	-0.21	-0.95
		9. 나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 테니스를 할 수 없는 상황들이 발생하지 않도록 좀 더 집중하고 관심을 쏟기 위한 계획이나 전략들을 만들어왔다.	4.20	1.76	-0.04	-0.92

라) 심리적 웰빙 척도의 기술통계량

심리적 웰빙 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 12>에 제시된 바와 같다. 심리적 웰빙 척도의 각 하위요인 평균을 살펴보면, 신체적 기능 4.04~4.89점($SD=0.30\sim1.06$, 왜도=-3.41~-0.75, 첨도=-0.20~13.48), 정서적 기능 3.51~4.35점($SD=0.65\sim1.08$, 왜도=-1.08~-0.14, 첨도=-0.87~0.24), 사회적 기능 4.19~4.46점($SD=0.64\sim1.03$, 왜도=-1.59~-0.23, 첨도=-0.74~2.09)로 분석되었다.



표 12. 심리적 웰빙 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
신체 적 기능		1. 나는 100미터 이상 편하게 걸을 수 있다.	4.76	0.64	-3.41	13.48
		2. 나는 쉽게 뛰어 다닐 수 있다.	4.64	0.68	-1.98	3.58
		3. 나는 스포츠 활동이나 운동에 쉽게 참여 할 수 있다.	4.50	0.73	-1.38	1.31
		4. 나는 무거운 물건을 쉽게 들어 올릴 수 있다.	4.07	1.06	-0.99	0.12
		5. 나는 혼자서 목욕이나 샤워를 할 수 있다.	4.89	0.30	-2.60	4.88
		6. 나는 집의 허드렛 일(책상정리나 청소)을 쉽게 한다.	4.65	0.66	-1.90	2.83
		7. 나는 몸에 통증이 있거나 아픈 곳이 없다.	4.09	1.00	-0.83	-0.20
		8. 나는 기운이 넘친다.	4.04	0.93	-0.75	0.01
심리 적 웰빙	정서 적 기능	9. 나는 두렵거나 무섭지 않다.	4.29	0.89	-1.08	0.24
		10. 나는 슬프거나 우울하지 않다	4.35	0.77	-0.84	-0.43
		11. 나는 화를 잘 내지 않는다.	3.92	0.93	-0.38	-0.87
		12. 나는 쉽게 잠이 든다.	4.00	1.08	-0.77	-0.37
		13. 나에게 어떤 일이 일어날지 기대가 된다.	3.51	1.04	-0.14	-0.80
		14. 나는 동료, 주위 사람들과 사이 좋게 지내고 있다.	4.46	0.64	-0.79	-0.39
		15. 나는 동료, 주위 사람들이(은) 나와 친구가 되기를 원한다.	4.19	0.66	-0.23	-0.74
		16. 나는 동료들이(은) 나를 놀리지 않는다.	4.25	1.03	-1.59	2.09
사회 적 기능		17. 나는 또래 친구들이 할 수 있는 것을 할 수 있다.	4.41	0.68	-0.75	-0.59
		18. 나는 친구들이 할 수 있는 것을 따라 할 수 있다.	4.25	0.77	-0.59	-0.70

마) 심리적 일빙 척도의 기술통계량

심리적 일빙 척도의 기술통계 결과는 다음 <표 13>에 제시된 바와 같다. 심리적 일빙 척도의 각 하위요인 평균을 살펴보면, 정서적 소진 1.84~4.54점($SD=0.94\sim1.30$, 왜도= $-1.33\sim1.46$, 첨도= $0.40\sim2.68$), 성취감 저하 1.80~4.34점($SD=0.88\sim1.26$, 왜도= $-0.67\sim1.02$, 첨도= $-1.02\sim0.58$), 평가절하 1.53~2.50점($SD=0.81\sim1.32$, 왜도= $0.76\sim2.16$, 첨도= $-0.32\sim7.42$)로 분석되었다.



표 13. 심리적 일병 척도 기술통계량

상위 개념	하위 개념	문항	M	SD	왜도	첨도
정서 적 소진		1. 나는 고된 연습과 운동으로 신체적·정신적으로 완전히 지쳐있다.	1.96	0.99	0.94	0.40
		2. 나는 고된 연습과 운동으로 매일 녹초가 된 느낌이다.	2.01	1.13	1.40	2.00
		3. 나는 운동으로 인해 많은 부분에서 의미 있고 가치로운 것들을 성공적으로 달성하고 있다.	4.54	1.30	-1.33	1.61
		4. 나는 고된 연습과 운동으로 너무나 피곤하고 지쳐서 다른 활동을 하기가 힘들다.	1.84	0.98	1.46	2.68
		5. 내가 하고 있는 운동에 대해서 나쁜 감정 또는 부정적 느낌이 든다.	1.91	1.06	1.44	2.20
심리 적 일병	성취 감 저하	6. 예전하고 달리 운동을 성공적으로 수행하는 것에 대해 별로 신경이 쓰이지 않는다.	2.00	0.94	0.81	0.45
		7. 나는 고된 연습과 운동으로 너무나도 피곤한 상태이다.	2.54	1.22	0.28	-1.02
		8. 나는 고된 연습과 운동으로 신체적으로 상당히 지쳐있다고 느낀다.	4.34	1.26	-.67	0.13
		9. 운동을 잘하기 위한 나의 노력과 열정은 예전에 비해 많이 식어 있다.	2.01	1.05	1.02	0.58
		10. 나는 내 능력과 기량을 제대로 향상시키거나 발휘하지 못하고 있다.	1.80	0.88	1.02	0.43
평가 절하		11. 나는 운동을 성공적으로 수행해왔다고 느낀다.	1.53	0.81	2.16	7.42
		12. 내가 무엇을 하든지 간에 나는 운동을 잘하지 못하는 것 같다.	2.23	1.16	0.93	0.17
		13. 운동에 대한 나의 관심과 열정은 예전 같지 않다.	2.50	1.32	0.80	-0.03
		14. 나는 고된 연습과 운동 때문에 많은 것들을 성취·달성하지 못하고 있다.	2.42	1.23	0.76	0.01
		15. 운동에 쏟는 나의 노력을 차라리 다른 곳에 쏟는 것이 낫다고 생각한다.	1.68	0.89	1.72	4.29

2. 상관관계 분석

본 연구의 주요 변수인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제, 내적동기, 확인규제, 의무감규제, 외적규제, 무동기, 신체적웰빙, 정서적웰빙, 사회적웰빙, 정서적 소진, 성취감 저하, 평가 절하 간 상관관계를 확인하기 위해 <표 15>와 같이 Person의 상관관계 분석을 실시하였다.

그 결과 태도는 주관적 규범($r=.468^{**}$, $p<0.01$), 지각된 행동통제($.483^{**}$, $p<0.01$), 내적동기($.671^{**}$, $p<0.01$), 확인규제($r=.462^{**}$, $p<0.01$), 실행계획($r=.206^{*}$, $p<0.05$), 신체적웰빙($r=.212^{*}$, $p<0.05$), 정서적웰빙($r=.247^{**}$, $p<0.01$), 사회적웰빙($r=.185^{*}$, $p<0.05$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 외적규제($r=-.312^{**}$, $p<0.01$), 무동기($r=-.392^{**}$, $p<0.01$), 정서적 소진($r=-.200^{*}$, $p<0.05$), 평가절하($r=-.377^{**}$, $p<0.01$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다. 반면, 의무감 규제, 성취감 저하 변인과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

주관적 규범은 지각된 행동통제($r=.361^{**}$, $p<0.01$), 내적동기($r=.568^{**}$, $p<0.01$), 확인규제($r=.382^{**}$, $p<0.01$), 극복계획($r=.295^{**}$, $p<0.01$) 사회적웰빙($r=.197^{*}$, $p<0.05$)과 정(+)적인 상관관계를 보였다. 무동기($r=-.283^{**}$, $p<0.01$), 평가 절하($r=-.236^{*}$, $p<0.05$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다. 반면, 외적규제, 의무감규제, 실행계획, 신체적웰빙, 정서적웰빙, 정서적소진, 성취감저하와는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

지각된 행동통제는 내적동기($r=.422^{**}$, $p<0.01$), 확인규제($r=.369^{**}$, $p<0.01$), 극복계획($r=.247^{**}$, $p<0.01$), 신체적웰빙($r=.240^{*}$, $p<0.05$), 정서적웰빙($r=.239^{*}$, $p<0.05$), 사회적웰빙($r=.208^{*}$, $p<0.05$)과는 정(+)적인 상관관계를 보였다. 무동기($r=-.221^{*}$, $p<0.05$), 성취감저하($r=-.193^{*}$, $p<0.05$), 평가절하

($r = -.280^{**}$, $p < 0.01$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다. 반면, 의무감규제, 외적규제, 실행계획, 정서적소진과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

내적동기는 확인규제($r = .606^{**}$, $p < 0.01$), 실행계획($r = .307^{**}$, $p < 0.01$), 극복계획($r = .361^{**}$, $p < 0.01$), 신체적웰빙($r = .303^{**}$, $p < 0.01$), 정서적웰빙($r = .218^{*}$, $p < 0.05$), 사회적웰빙($r = .212^{*}$, $p < 0.05$)과는 정(+)적인 상관관계를 보였다. 외적규제($r = -.240^{*}$, $p < 0.05$), 무동기($r = -.400^{**}$, $p < 0.01$), 성취감저하($r = -.252^{**}$, $p < 0.01$), 평가절하($r = -.426^{**}$, $p < 0.01$)와는 부(-)적인 상관관계를 보였다. 반면, 의무감규제, 정서적소진과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

확인규제는 의무감규제($r = .432^{**}$, $p < 0.01$), 실행계획($r = .395^{**}$, $p < 0.01$), 극복계획($r = .341^{**}$, $p < 0.01$), 신체적웰빙($r = .295^{**}$, $p < 0.01$), 정서적웰빙($r = .317^{*}$, $p < 0.05$), 사회적웰빙($r = .212^{*}$, $p < 0.05$)과는 정(+)적인 상관관계를 보였다. 평가절하($r = -.242^{**}$, $p < 0.01$)와는 부적인 상관관계를 보였다. 반면, 외적규제, 무동기, 정서적소진, 성취감저하는 유의한 상관관계가 보이지 않았다.

의무감규제는 외적규제($r = .645^{**}$, $p < 0.01$), 무동기($r = .250^{**}$, $p < 0.01$)와는 정(+)적인 상관관계를 보였다. 반면, 실행계획, 극복계획, 신체적웰빙, 정서적웰빙, 사회적웰빙, 정서적소진, 성취감저하, 평가절하와는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

외적규제는 무동기($r = .471^{**}$, $p < 0.01$), 정서적소진($r = .268^{**}$, $p < 0.01$), 성취감저하($r = .278^{**}$, $p < 0.01$), 평가절하($r = .216^{*}$, $p < 0.05$)와 정(+)적인 상관관계를 보였다. 정서적웰빙($r = -.187^{*}$, $p < 0.05$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다. 반면, 실행계획, 극복계획, 신체적웰빙, 사회적웰빙과는 유의한 상관관계가 보이지 않았다.

무동기는 평가절하($r = .340^{**}$, $p < 0.01$)와 정(+)적인 상관관계를 보였다. 실행계획($r = -.271^{**}$, $p < 0.01$), 정서적웰빙($r = -.214^{*}$, $p < 0.05$)과는 부(-)적인 상관관계를 보였다. 반면, 극복계획, 신체적웰빙, 사회적웰빙, 정서적소진, 성

취감저하와는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

실행계획은 극복계획($r=.708^{**}$, $p<0.01$), 평가절하($r=.185^*$, $p<0.05$)와 정(+)적인 상관관계를 보였다. 반면, 신체적웰빙, 정서적웰빙, 사회적웰빙, 성취감저하, 평가절하와는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

극복계획은 신체적웰빙, 정서적웰빙, 사회적웰빙, 정서적소진, 성취감저하, 평가절하 모두와 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

신체적웰빙은 정서적웰빙($r=.488^{**}$, $p<0.01$), 사회적웰빙($r=.514^{**}$, $p<0.01$)과 정(+)적인 상관관계가 나타났다. 성취감저하($r=-.192^*$, $p<0.05$), 평가절하($r=-.184^*$, $p<0.05$)와는 부(-)적인 상관관계가 나타났다. 반면, 정서적소진과는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

정서적웰빙은 사회적 웰빙($r=.594^{**}$, $p<0.01$)와 정(+)적인 상관관계가 나타났다. 성취감저하($r=-.234^*$, $p<0.05$), 평가절하($r=-.346^{**}$, $p<0.01$)와는 부(-)적인 상관관계가 나타났다. 반면, 정서적소진과는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

사회적웰빙은 정서적소진($r=-.321^{**}$, $p<0.01$), 성취감저하($r=-.331^{**}$, $p<0.01$), 평가절하($r=-.229^*$, $p<0.05$)와 부(-)적인 상관관계가 나타났다.

정서적소진은 성취감저하($r=.640^{**}$, $p<0.01$)와 평가절하($r=.473^{**}$, $p<0.01$)와 정(+)적인 상관관계가 나타났다.

성취감저하는 평가절하($r=.660^{**}$, $p<0.01$)와 정(+)적인 상관관계가 나타났다.

표 14. 연구 변인 간의 상관관계 및 기술 통계량

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1															
2	.468**	1														
3	.483**	.361**	1													
4	.671**	.568**	.422**	1												
5	.462**	.382**	.369**	.606**	1											
6	.090	.111	.060	.090	.432**	1										
7	-.312**	-.148	-.134	-.240*	.022	.645**	1									
8	-.392**	-.283**	-.221*	-.400**	-.143	.250**	.471**	1								
9	.206*	.180	.167	.307**	.395**	.101	-.075	-.271**	1							
10	.165	.295**	.247**	.361**	.341**	.083	-.072	-.173	.708**	1						
11	.212*	.099	.240*	.303**	.295**	.063	-.049	-.116	.125	.035	1					
12	.247**	.161	.239*	.218*	.317**	.004	-.187*	-.214*	.183	.182	.488**	1				
13	.185*	.197*	.208*	.212*	.212*	.053	-.121	-.071	.098	.167	.514**	.594**	1			
14	-.200*	-.161	-.098	-.160	.129	.165	.268**	.147	.185*	.000	-.156	-.174	-.321**	1		
15	-.184	-.155	-.193*	-.252**	-.075	.121	.278**	.094	.027	-.138	-.192*	-.234*	-.331**	.640**	1	
16	-.377**	-.236*	-.280**	-.426**	-.242**	.057	.216*	.340**	-.080	-.174	-.184*	-.346**	-.229*	.473**	.660**	1

1.태도, 2.주관적 규범, 3.지각된 행동통제, 4.내적동기, 5.확인규제, 6.의무감규제, 7.외적규제, 8.무동기, 9.실행계획, 10.극복계획 11.신체적웰빙, 12.정서적웰빙, 13.사회적웰빙, 14.정서적소진, 15.성취감저하, 16.평가절하

3. 경로분석

가. 테니스 동호인의 계획행동, 자기결정동기, 실행계획과 극복계획, 심리적 웰빙과 심리적 일빙 간의 구조적 관계

테니스 동호인의 계획행동과 자기결정동기, 실행계획과 극복계획, 심리적 웰빙과 심리적 일빙 간의 구조적 관계를 알아보기 위해 경로분석을 진행하였다. 그 결과 다음 <표 15>와 <그림 6>에서 제시된 것처럼, 테니스 동호인의 태도는 자율성 동기에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며($p<.001$), 무동기에는 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.001$). 즉, 테니스 동호인의 태도가 좋을수록 자율성동기가 높고, 태도가 낮을수록 무동기가 높은 것으로 분석할 수 있다. 주관적 규범은 자율성 동기에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<0.01$). 즉 테니스 동호인의 주관적 규범이 높을수록 자율성 동기가 높은 것으로 분석할 수 있다. 자율성 동기는 실행계획과 극복계획 모두 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며($p<0.01$), 무동기는 실행계획에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<0.01$). 즉, 테니스 동호인의 자율성 동기가 높을수록 실행계획과 극복계획을 잘 실행한다고 볼 수 있으며 무동기가 높을수록 실행계획을 실천하지 않는다고 분석할 수 있다. 또한 실행계획은 심리적 일빙에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 극복계획은 심리적 일빙에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<0.01$).

표 15. 경로분석 결과

독립변인	경로	종속변인	Estimate	S.E.	C.R	SRW	P
태도	→	자율성 동기	.540	.110	4.905	.419	***
태도	→	통제동기	-.246	.187	-1.319	-.151	.187
태도	→	무동기	-.453	.146	-3.093	-.325	***
주관적 규범	→	자율성 동기	.290	.088	3.278	.263	***
주관적 규범	→	통제동기	.062	.150	.414	.044	.679
주관적 규범	→	무동기	-.147	.118	-1.252	-.124	.211
지각된 행동통제	→	자율성 동기	.141	.084	1.692	.137	.091
지각된 행동통제	→	통제동기	.021	.142	.151	.016	.880
지각된 행동통제	→	무동기	-.021	.111	-.193	-.019	.847
자율성동기	→	실행계획	.538	.140	3.835	.338	***
자율성동기	→	극복계획	.704	.170	4.147	.372	***
통제동기	→	실행계획	.063	.106	.591	.050	.554
통제동기	→	극복계획	-.023	.129	-.180	-.016	.857
무동기	→	실행계획	-.292	.130	-2.252	-.198	***
무동기	→	극복계획	-.112	.157	-.756	-.064	.474
실행계획	→	심리적 웰빙	.042	.031	1.357	.175	.128
실행계획	→	심리적 일빙	.109	.044	2.484	.221	***
극복계획	→	심리적 웰빙	.015	.026	.558	.053	.577
극복계획	→	심리적 일빙	-.140	.037	-3.773	-.336	***

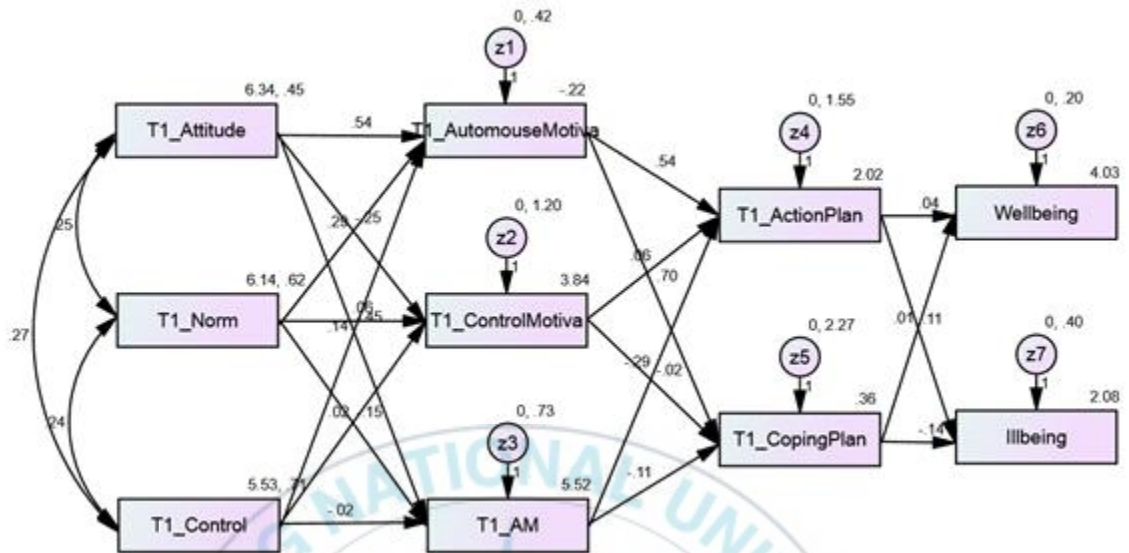


그림 6. 연구변인의 구조적 관계

나. 모형의 적합도

경로모형에 대한 적합도를 확인하기 위하여 절대적합지수(CMIN/DF, RMSEA), 증분적합지수(TLI, CFI)를 사용하였다.

다음 <표 16>과 같이 절대적합지수인 CMIN/DF와 RMSEA이 수용기준에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 모형의 적합도를 평가할 때, CFI를 RMSEA와 함께 사용할 경우, CFI의 값이 0.90~0.950 사이일 때는 모형적합도의 타당도는 양호하다고 판단한다(Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). 따라서 경로모형의 적합도는 양호한 것으로 판단된다.

표 16. 경로모형에 대한 적합도

모형	CMIN/DF	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	6.720	.970	.909	.934	.967	.125
수용기준	3이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하



V. 논의

본 연구에서는 테니스동호인들이 가지는 계획행동이 자기결정동기, 실행 계획과 극복계획, 심리적 웰빙과 심리적 일빙에 미치는 영향에 대해 살펴 보았다. 본 연구를 바탕으로 얻어진 결과와 선행연구와의 비교 분석을 통해 다음과 같이 논의하였다.

1. 테니스 동호인의 계획행동이 자기결정동기에 미치는 영향

테니스 동호인의 계획행동의 하위 요인 중 태도는 자율적 동기에는 정적인 영향을, 무동기에는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주관적 규범은 자율적 동기에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 장보경, 김승재(2019)의 연구에서 자율적 동기가 태도와 주관적 규범에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 또한 Hagger 등(2002b)의 연구에서 신체활동에 대한 자발적 동기는 태도에 영향력을 미쳐 운동을 촉진시킨다고 하였으며, 임현묵, 허진영(2011)의 연구에서는 자율적동기가 계획행동이론의 구성개념에 긍정적인 영향을 미쳐 운동행동을 증진시킨다고 보고하였다. 또한 Fortier 등(2009)의 연구에서는 중년여성들의 운동태도와 주관적 규범 그리고 자율적 동기가 운동의도를 촉진시켜 운동행동을 증진시킨다고 하였으며, Hamilton 등(2012)의 중년성인들을 대상으로 한 연구에서는 자기결정적동기지수가 운동태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제 순으로 긍정적인 영향을 미쳐 운동의도를 통해 운동행동을 증진

시킨다고 보고하여, 본 연구결과 부분적으로 지지해주고 있다.

반면 김재화, 이현수(2018)의 연구에서는 주관적 규범은 통제적 동기와 관련성이 높다고 하여 본 연구 결과와 상반된 의견을 제시하였다. Ajzen(2010)에 따르면 주관적 규범이란 자신의 주변 인물 혹은 집단으로부터 받는 사회적 압력으로 정의하였다. 따라서 주관적 규범은 통제적 동기 로 인식될 수 있다. 또한 자기결정이론(Deci & Ryan, 1991)에 따르면 주변 으로부터 받는 압력과 그 압력에 대한 수긍은 통제적인 행동에 작용하는 요소로, 통제적 동기에 의해 형성된 행동일 때 효과적이라고 하였다. 이러한 설명에 대한 근거는 다른 선행연구에서도 찾아볼 수 있다 Chatzisarantis, Hagger, Smith, & Sage, 2006; Hagger et al., 2006).

김재화, 이현수(2018)의 연구와 달리 주관적 규범이 자율적 동기에 정적 인 영향을 미친다는 연구결과가 나타난 이유를 추정해보면, 연구대상자가 주관적 규범을 주변의 인물 혹은 집단으로부터 행동을 강요받는 것이라고 인식하지 않고, 행동을 하는데 있어 주변의 인물 혹은 집단으로부터 응원·지지·격려 받는 것으로 인식하였기 때문이라 사료된다. 즉, 테니스를 참여 하면서 형성된 사회적지지 문화(“테니스 코치 혹은 클럽 동료들은 내게 테 니스를 지속적으로 할 것을 권장·응원·독려한다.”)가 테니스 동호인의 자율 성 동기에 정적인 영향을 미쳤기 때문으로 사료된다. 이러한 이유에 대한 근거는 김보람(2014)의 연구에서 주관적 규범의 강화는 타인의 지지와 응 원을 통해 자신감을 강화하고 내적동기인 개인의 흥미 또는 관심사를 촉진 시킨다는 연구결과에서도 찾을 수 있다.

따라서 본 연구를 통해서 테니스 동호인이 가지는 테니스에 대한 태도 (긍정적인 인식)와, 주관적 규범(사회적 지지문화)은 테니스 동호인의 자율 성 동기에 매우 중요한 요소라는 것을 알 수 있었다. 이는 다른 생활체육 종목에서도 적용될 수 있을 것이라고 생각된다. 최재혁(2014)은 스포츠에서

몰입은 내적동기와 관련된 즐거움이 많을 때 보다 깊게 몰입된다고 하였으며, Gould와 Petichoff(1988)은 스포츠에 즐거움을 느끼지 못하게 되면 중도에 그만둘 가능성이 크다고 하였다. 이와 같은 맥락에서 생활체육에 참여하는 동호인들은 자신이 참여하는 종목에 대한 태도와 주관적 규범을 높여 능동적인 스포츠를 즐긴다면 바람직하고 건강한 생활체육을 즐길 수 있을 것이라고 판단된다.

2. 테니스 동호인의 자기결정동기가 실행계획 및 극복계획에 미치는 영향

테니스 동호인의 자기결정동기 하위요인 중 자율적 동기는 실행계획과 극복계획 모두에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 테니스 동호인이 테니스 참여하는 그 자체에서 얻는 즐거움과 만족을 추구하며, 개인적 행동 목표를 달성하려는 동기가 테니스를 언제, 어디서, 얼마나, 어떻게 참여할지에 대한 구체적인 계획과, 테니스를 참여하는데 있어 방해되는 요인들을 극복하는 계획을 수립하는 것에 정적인 영향을 주는 것이라 할 수 있다. 또한 무동기는 실행계획에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 테니스에 참여하는 것에 느끼는 회의감과 무기력감이 테니스를 참여하기 위한 실행계획에 부정적인 영향을 주는 것으로 판단된다. 이는 Craike 등(2014)과 Fenton 등(2016)의 연구에서 운동자체에서 즐거움과 만족감을 얻는 자율적 동기를 가지고 운동에 참여하는 집단과 외적 보상과 주위의 강요에 의한 통제적 동기를 가지고 운동에 참여하는 집단의 비교해서 자율적 동기를 가진 집단이 운동에 적극 참여한다는 연구결과가 보고되었다. 또한 김재화와 이현수(2018)의 연구에서는 자율적 행동동기가 부여된 지체

장애인들은 어려움과 고난을 극복하고 실제 운동행동에 참여할 가능성이 높다고 보고하여 본 연구결과와 부분적으로 일치한다고 할 수 있다. 생활체육을 오랫동안 참여하고 있는 사람들의 대부분은 재미와 즐거움 때문에 참여한다고 하였다(이계운, 이온정, 김유석, 2001). 또한 스포츠 재미와 미래행동의사와의 관련연구(김병준, 성창훈, 1996; Klint & Weiss, 1987)에서도 재미 요인이 스포츠 참여에 있어 중요한 요인이라고 보고하였다. 이러한 맥락에서 테니스 동호인의 자율적 동기는 테니스를 꾸준히 참여하기 위한 실행계획과 극복계획에 정적인 영향을 미친다는 본 연구 결과와 일치한다고 판단된다.

테니스는 신체적 접촉이 거의 없는 스포츠이기 때문에 부상의 위험성을 간과하는 동호인들이 많다. 하지만 자신의 역량을 넘어 무리하게 스포츠에 참여할 경우 여러 가지 부상위험에 노출될 수 있다. 이러한 맥락에서 테니스 동호인의 실행계획과 극복계획은 체계적이고 건강한 스포츠 참여를 도와줄 수 있는 중요한 변인이 될 것이다. 따라서 본 연구결과와 선행연구결과를 통해 테니스 동호인들의 지속적이고 건강한 스포츠 참여를 위해서 테니스 동호인의 자율적 동기의 중요성이 강조된다.

3. 테니스 동호인의 실행계획 및 극복계획이 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향

테니스 동호인의 실행계획은 심리적 일빙에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문항내용을 통해 구체적으로 살펴보면, 언제, 어디서, 얼마나, 어떻게 테니스에 참여할지 구체적인 계획을 수립하여 참여하는 테니스 동호인들은 신체적, 정신적으로 소진이 발생한다고 해석된다. 즉, 구체적인 계획을 통해 많은 시간을 테니스에 할애하여 참여하면서 신체적, 정신적으

로 피로가 쌓이고, 노력에 비해 성취가 따라주지 않는다거나 등의 이유로 부정적인 심리가 생긴 것이라 할 수 있다. 반면에 천길영, 김학권, 조선령, 김민준(2007)의 연구에서는 거의 매일 운동에 참여할수록 여가만족이 높다고 보고하였으며, 서정웅(2005)은 긍정적 운동중독은 심신의 건강에 도움을 주며 이에 따라 만족감과 자신감을 가지게 만들어주고 일상생활에서의 긴장과 우울한 기분을 해소시켜주어 에너지를 충만하게 만들어 준다고 보고하였다. 또한 Dunn와 Dishman(1991)의 연구에서도 역시 스포츠 활동상황에서 실제 운동에 지속적으로 참여해왔던 사람들의 경우 긍정적 정서가 높다고 말하였다. 이러한 연구결과들은 본 연구와는 다소 상반된 결과라 할 수 있다.

테니스 동호인의 극복계획은 심리적 일방에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문항내용을 통해 구체적으로 살펴보면, 테니스에 참여할 수 없게 만드는 방해요인들을 제거하는 극복계획을 수립하는 동호인들의 경우 신체적 정신적인 소진을 거의 느끼지 않으며, 심리적인 안정감을 가지고 있다고 해석할 수 있다. 손승범, 홍석표(2008)의 연구에서 테니스 동호인들은 테니스의 어려움을 극복하는데서 매력을 느끼고, 점점 몰입해간다고 보고하여 본 연구결과를 부분적으로 일치한다. 또한 정은숙(2005)의 연구에서 마라톤 참가자들을 대상으로 연구를 실시하였는데, 마라톤을 하면서 즐거움을 찾으며 몰입하다가 마라톤을 할 수 없는 상황이 생기면 참가자들은 그 순간이 고통이 되고, 행복한 삶도 빼앗기게 된다고 보고하였다. 이러한 결과 역시 본 연구 결과와 부분적으로 맥락을 같이하여 본 연구결과를 지지해주고 있다. 따라서 본 연구의 결과와 그동안의 선행연구 결과를 종합해서 정리하자면, 스포츠를 참여하는데 있어 구체적인 계획을 수립하여 참여하는 것은 심리적 안정감에 도움을 준다고 할 수 있다. 하지만 과도한 계획을 통해 무리해서 스포츠 참여하게 되면 여러 가지 측면에서 부정적으

로 작용하게 된다. 이문진, 정성한, 김재운(2012)은 스포츠에 참가하는 빈도를 적정수준으로 유지하면서 운동강도를 증가시키고 운동기간을 꾸준히 증진시켜나가는 노력이 필요하다고 지적하였다. 따라서 계획적이고 체계적인 계획을 통한 스포츠 참여를 지향하여 건강한 삶을 영위할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

끝으로 본 연구의 가설과는 달리 테니스 동호인의 실행계획 및 극복계획은 심리적 웰빙에 유의한 영향력을 미친다는 통계적 결과를 얻지 못하였습니다. 이러한 결과는 연구대상자의 표본 수가 작기 때문에 유의한 결과를 도출해내지 못한 것으로 추정된다. 또는 문항내용을 통해 살펴보았을 때 테니스를 통해 꾸준히 스포츠에 참여하고 있는 테니스 동호인을 대상으로 하였기에 실행계획 및 극복계획 여부와는 관계없이 높은 통계수치가 나왔기 때문으로 추정된다. 이를 토대로 후속연구에서는 운동에 지속적으로 참여하는 집단과, 참여하지 않는 집단을 구분하여 실행계획과 극복계획이 심리적 웰빙에 미치는 영향력을 분석하는 연구가 필요하다고 사료된다.

VI. 결론 및 제언

본 장에서는 연구결과와 함께 논의를 통하여 얻은 최종적인 결론을 요약, 제시하였고, 연구를 통하여 나타난 문제점을 토대로 후속연구를 위한 제언을 하였다.

1. 결론

본 연구는 테니스 동호인의 계획행동이 그들의 자기결정동기, 실행계획 및 극복계획, 심리적 웰빙과 일빙에 미치는 영향을 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다. 연구목적을 달성하기 위해서 2019년 부산광역시에서 활동 중인 테니스 동호인 114명을 대상으로 연구를 진행하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 조사대상의 개인적 특성 4문항, 계획행동 12문항, 자기결정동기 20문항, 실행계획 및 극복계획 9문항, 심리적 웰빙 18문항, 심리적 일빙 15문항으로 구성하였다. 자료 분석방법으로, SPSS와 AMOS프로그램을 사용하여 기술통계 분석, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관분석, 경로분석을 실시하였다. 그 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 테니스 동호인의 태도는 자율성 동기에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기에는 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 테니스 동호인의 주관적 규범은 자성 동기에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 테니스 동호인의 자율성 동기는 실행계획과 극복계획에 정(+)적인

영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기는 실행계획에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 테니스 동호인의 실행계획은 심리적 일빙에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 극복계획은 심리적 일빙에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 결과를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언하자면 테니스 동호인들의 계획행동과 자기결정동기를 중단적으로 살펴 볼 필요가 있다. 이를 통해 계획행동과 자기결정동기의 변화에 따라 테니스 동호인들의 실행계획과 극복계획, 심리적 웰빙과 심리적 일빙에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있겠다. 이러한 연구를 통한 근거자료는 테니스 동호인들의 건강한 생활체육 참여를 권장하는 기초 자료를 제공할 수 있을 것이다.

참고 문헌

- 강승애(2006). 노인여성이 수중운동참여와 생활만족도에 관한 연구. **한국여가레크리에이션학회지**, 30, 51-59.
- 강신욱(2002). 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 관한 연구. **한국체육학회지**, 41(5), 59-70.
- 강유원, 진병권(2003). 스쿼시 운동 참가자들의 참여동기와 만족도에 관한 연구. **한국체육학회지**, 42(6), 379-389.
- 고민수(2005). 단식테니스동호인의 여가제약 및 여가만족. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 김병준, 성창훈(1996). 스포츠 동기요인으로서의 재미:개념 및 관련연구. **한국스포츠교육학회지**, 3(2), 99-122.
- 김보람(2014). 계획행동이론(TPB)에 기초한 여가교육이 중년여성의 건강인식, 생성감 및 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 김보람, 황향희, 백소라(2017). 계획행동이론(TPB)에 기초한 여가교육이 중년여성의 건강인식 및 생성감에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 56(1), 589-612.
- 김보람(2018). 지도자중심의 여가교육이 청소년들의 신체활동 참여동기와 건강과 관련된 삶의 질에 미치는 효과. **한국체육과학회지**, 27(4), 173-187.
- 김보람, 천승현(2018). 계획행동이론(TPB)으로 본 대학생들의 교양체육에 대한 인식과 의도, 그리고 여가시간 운동행동 간의 관계. **한국체육학회지**, 57(1), 305-319.
- 김보람, 천승현(2019). 대학생들의 운동의도와 여가시간 신체활동 간의 관계에서 극복계획과 실행계획의 매개역할. **한국체육학회지**, 58(1), 217-228.
- 김성수(2009). 여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 안양대학교 일반대학원.

- 김수민, 박재용, & 한창현(2010). 일상생활수행 제한 노인들의 재활운동해위의 실천에 따른 영향요인 분석(계획된 행위이론을 적용하여). **한국콘텐츠학회논문지**, 10(3), 271-281.
- 김소연(2006). **대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계분석**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김영재(2001). **여가 스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증**. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김영호, 김승철, 차여진, 강수진(2012). 청소년들의 체지방량과 동기적 행동규제가 신체활동에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 23(3), 35-46.
- 김영호, 양재근, 이종훈(2007). 신체활동의 변화단계를 예측하기 위한 자기결정성 이론의 적용. **체육과학연구**, 18(4), 208-217.
- 김재화, 이현수(2018). 통합모델을 적용한 지체장애인의 생활체육 참여의도의 이해: 계획행동이론과 자기결정이론. **한국특수체육학회지**, 26(4), 127-141.
- 김형석, 조현익(2008). 계획행동이론을 적용한 골프운동참여자의 내기행동의 관련성. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 129-142.
- 김홍재(2012). **생활체육 테니스 참여자의 참여동기와 몰입경험 및 운동지속도, 참여만족과의 관계**. 박사학위논문, 목포대학교 대학원
- 남재화(2017). 한국테니스 동호인 클럽 내의 상징권력과 상징질서의 재생산 : Bourdieu 이론의 상징자본을 중심으로, **한국스포츠학회지**, 15:3, 201-209
- 문수백(2009). **구조방정식모델링의 이해와 적용**. 서울: 학지사.
- 문화체육관광부(2016). **2016 체육백서**.
- 박중길, 정구인(2013). 청소년 학생선수를 위한 운동탈진 질문지(ABQ)의 요인 동일성과 잠재평균 검증. **한국체육학회지**, 52(1), 149-162.
- 박상혁, 박병택, 전재희(2017). 계획행동이론을 적용한 사격선수의 시합 준비 행동 탐색. **스포츠사이언스**, 39-46(8).
- 박영민(2010). **자기결정성 학습동기가 자기주도적 학습과 학업 꾸물거림에 미치는 영향**. 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.

- 배운정(2005). **생활무용참가자들의 참여경력, 참여동기, 몰입행동이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 서은철, 조창욱(2010). 장애인 운동선수의 기본적 심리욕구와 운동지속수행의 인과관계에서 배경변인의 조절효과. **한국특수체육학회지**, 18(3), 33-55.
- 서정웅(2005). **모험스포츠 참가자의 참가동기가 운동증독에 미치는 영향**. 석사학위논문, 단국대학교.
- 손승범, 홍석표(2008). 스포츠 동호인의 인지된 기량 및 몰입경험과 구매행동의 관계, **한국체육학회지**. 9(1), 217-226.
- 송용관, 천승현(2014). 체육수업 동기유형에 대한 지각된 인과소재 척도의 타당화 검증. **한국스포츠교육학회지**, 21(2), 81-101.
- 심옥수(2010). 혈액투석노인의 건강상태 변화인식과 건강관련 삶의 질에 관한 연구. **한국노년학회지**, 30(1), 179-194.
- 심향보(2004). 종목별 운동선수의 폭력행위와 탈진에 관한 연구. 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 오종철(2007). 계획된 행동이론을 적용한 디지털 콘텐츠 충동구매에 관한 연구-각추구성향의 조절효과를 중심으로. **대한경영학회 학술연구발표대회**, 477-504.
- 양명환(1996). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. **한국체육학회 학술발표회논문집**, 34, 298-305.
- 유기성(2018). 테니스 동호인의 지속적 참여 요인 탐색 분석, **한국스포츠학회지**, 16:2, 23-36
- 윤설민(2011). 확장된 계획행동이론(ETPB)을 적용한 모험적 여가활동에 대한 행동분석: 사전지식과 애착도의 역할을 중심으로. **호텔경영연구**, 20(6), 189-208.
- 이계윤, 이운정, 김유석. (2001). 스포츠 참여동기와 감각추구행동이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지 학술대회**, 150-160.
- 이문진, 정성한, 김재운(2012). 여가스포츠 참가자의 참가특성이 레크리에이션 전

- 문화와 운동중독에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 36(4), 25-35.
- 이미라(2000). 계획된 행위이론을 적용한 중년여성의 운동의도 및 운동 예측모형. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 30(3), 537-548.
- 이원희, 정연성, 공성배, 김원경(2009). 테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 42, 17-27
- 이창규(2013). **생활체육 동호인의 참여동기가 인지된 자유감 및 심리적 웰빙에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이혜주(2006). 예비유아교사의 인지전략과 자기결정성 동기와의 관계. **아동학회지**, 27(2), 55-69.
- 임현목, 허진영(2011). 자기결정성이론에 근거한 운동행동 모형검증. **한국체육과학회지**, 20(4), 309-326
- 장보경, 김승재(2019). 자기결정성이론과 계획된 행동이론을 이용한 대학생의 운동행동예측모형 검증. **한국체육학회지**, 58(3), 93-108.
- 전혁수(2012). **중등학교 태권도 선수의 행동규제와 자기관리능력 및 성취목표지향성의 관계**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 정은숙(2005). **동호인 마라톤 참가자의 운동중독 과정과 경험**. 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원.
- 조현익(2012). 계획행동이론을 적용한 대학운동선수의 진로탐색행동 예측. **한국체육과학회지**, 18, 321-335.
- 천경민(2009). 청소년의 스포츠목표성향이 운동행동규제에 미치는 영향. **교과교육학연구**, 13(3), 553-567.
- 천길영, 김학권, 조선령, 김민준(2007). 테니스 동호인들의 참여특성에 따른 여가만족 및 운동중독에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 16(2), 229-224.
- 천승현, 문익수(2010). 피트니스 프로그램 내 참여자들의 동기부여 촉진전략: 자율성지지와 그 효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(1), 175-195.
- 최병연(2002). 자기결정성 학습동기 이론의 교육적 적용. **교육문제연구**, 16, 165-184.

- 최재혁(2014). 테니스 동호인의 경기 몰입에서의 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 하정완(2016). 성인 태권도 수련생의 자기결정성과 행동규제 및 운동태도와의 구조적 관계. 박사학위논문, 우석대학교 대학원.
- 한시완, 김방출(2011). 육상선수들의 수준별 탈진 동일성 검증. *한국스포츠심리학회지*, 22(1), 21-35.
- 홍지현, 전순희(2017). 계획된 행동이론 적용을 통한 노인의 실버댄스 참여지속행동 예측 모형 제안. *한국무용연구*, 35(1), 117-144.
- 황영준(2010). 스키매니아의 몰입경험이 심리적 웰빙감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. *Englewood Cliffs, NJ*: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (2010). *Attitudes, personality, and behavior*(2nd ed.). New York: McGraw Hill.
- Alderman, L. Y. (1974). Learned helplessness in humans; Critique and Reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*.
- Araujo-Soarea, V., McIntyre, T., MacLennan, G., & Sniehotta, F. F. (2009). Predicting changes in physical activity amongst adolescents: The role of self-efficacy, intention, action planning and coping planning. *Health Education Research*, 24, 128-139.
- Armitage, C. J., & Christian, J. (2003). From attitudes to behavior: Basic and applied research on the theory of planned behavior. *Current Psychology*:

- Developmental, Learning, Personality, Social*, 22(3), 187-195.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
- Brooks, J. M., Iwanaga, K., Chiu, C., Cotton, B. P., Deiches, J., Morrison B., Moser, E., & Chan, F. (2017). Relationships between self-determination theory and theory of planned behavior applied to physical activity and exercise behavior in chronic pain. *Psychology, Health & Medicine*, 22(7), 814-822.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Carraro, N., & Gaudreau, P. (2013). Spontaneous and experimentally induced action planning and coping planning for physical activity: A meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 14, 228-248.
- Carroll, J. B. (1963). A Model of school Learning. *Teachers College Record* Volume 64(8), p. 723-723.
- Chatzisarantis, N. L., Hagger, M. S., Smith, B., & Sage, L. D. (2006). The influences of intrinsic motivation on execution of social behaviour within the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 36(2), 229-237.
- Chen, W. (2009). The effects of self-determination and theory planned behavior on elementary students' physical activity participation. *Inter-national Journal of Applied Educational Studies*, 4(1), 70-87.
- Courneya, K. S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older individuals: An application of the theory of planned behavior. *Health psychology*, 14, 80-87.
- Courneya, K. S., & McAuley, E. (1994). Are there different determinants of the

- frequency, intensity, and duration of physical activity? *Behavior Medicine*, 20, 84-90.
- Craike, M. Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., & Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(2), 410-418.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/ multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209-220.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologists*, 21, 1-20.
- Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 393-398.
- de Bruijn, G., Verkooijen, K., de Vries, N. K., & van den Putte, B. (2012). Antecedents of self identity and consequences for action control: An application of the theory of planned behaviour in the exercise domain. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 771-778.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*. 1990 (Vol. 38, pp. 237-288), Lincoln,

NE: University of Nebraska Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *An overview of self-determination theory*.
- Fenton, S. A., Duda, J. L., Quested, E., & Barrett. T.(2014). Coach autonomy, support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463.
- Fortier, M. S., Kowal, J., Lemyre, L., & Orpana, H. M.(2009). Intentions and actual physical activity behavior in a community-based sample of middle aged women: Contributions of the theory of planned behavior and self-determination theory. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7(1), 46-57.
- Franks, S. F. & Kaiser, K. A. (2012). Rethinking the preoperative psychological evaluation: Anew paradigm for improved outcomes and predictive power. *Advanced Bariatric and Metabolic Surgery*. 117-141.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Lewis, F. M. (2008). Theory, research, and practice in health behavior and health education. *Health Behavior and Health Education*, 4, 23-38.
- Godin, G., Valois, P., & Lepage, L. (1993). The pattern of influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: An application of Ajzen's theory of planned behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 81-102.
- Goodger, K., Gorely, T., Harwood, C., & Lavalley, D. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple

- plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Goudas, M, Biddle, S., & Fox, K. (1994). perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.
- Gould, D., & Petlichkoff, L. (1988). Participation, motivation in young athletes. In F. Smoll, R. Magill, & M. Ash(Eds), *Children in sport*(3rd ed., pp. 161-178). Champaign in, IL: human kinetics.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: a trans-contextual model. *Journal of educational psychology*, 95(4), 784.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002b). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behaviour in physical activity. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 32, 131-148.
- Hagger, M. S., Polet, J., & Lintunen, T. (2018). The reasoned action approach applied to health behavior: Role of past behavior and tests of some key moderators using meta-analytic structural equation modeling. *Social Science & Medicine*, 213, 85-94.
- Hagger, M. S., Chan, D. K. C., Protogerou, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The meta-analytic path analysis to test theoretical predictions in health behavior: An illustration based on meta-analysis of the theory of planned behavior. *Preventive Medicine*, 89, 154-161.

- Hamilton, K., Cox, S., & White, K. M. (2012). Testing a model of physical activity among mothers and fathers of young children: Integrating self-determined motivation, planning, and the theory of planned behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*(1), 124-145.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to under-parameterized model mis-specification. *Psychological Methods, 3*(4), 424-453.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.
- Iso-Ahola, S. E. (Ed.). (1980). Social psychological perspectives on leisure and recreation. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out: An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 72-83.
- Jacobs, N., Hagger, M. S., Streukens, S., De, B., I., & Claes, N. (2011). Testing an integrated model of the theory of planned behaviour and self-determination theory for different energy balance-related behaviours and intervention intensities. *British Journal of Health Psychology, 16*, 113-134.
- Kasser, T. (2004). The good life or goods life? Positive psychology and personal well-being in the culture of consumption. In P.A Linley & S. Joseph(Eds.), *Positive Psychology in Practice*(pp.55-67). NJ: Wiley.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R.(1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of heter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology, 9*, 55-65.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K. & Roverts, G. C. (2006). Influence of variability in

- motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K. & Roverts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 18, 221-234.
- Lepper, M. R., Green, D., & Nisvett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the overjustification hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28(1), 129-137.
- Lepper, M. R., & Green, D., (1975). Turning play into work: Effects of adult surveillance and extrinsic rewards on children's intrinsic motivation, *Journaal of Personality and Social Psychology*, 31, 479-486.
- Lindahl, J., Stenling, A., Lindwall, M., & Colliander, C.(2015). Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: a bibliometric review study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 71-94.
- Marsh, H. W., Hau, K-T., & Wem, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers of overgeneralizing Hu and Bentler's(1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3), 320-341.
- McEachan, R. C., Connor, M., Taylor, N. J., & Lawton, R. J. (2011). Prospective prediction of health-related behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 5(2), 97-144.
- Mistry, C. D., Sweet, S. N., Latimer-Cheung, A. E., & Rhodes, R. E.(2015). Predicting changes in planning behaviour and physical activity among adults. *Psychology of Sport & Exercise*, 17, 1-6.
- Morgan, W. P., & Goldston, S. E. (1987). Exercise and mental health. Taylor & Francis US.

- Nigg, C. R., Lippke, S., & Maddock, J. E. (2009). Factorial invariance of the theory of planned behavior applied to physical activity across gender, age, and ethnic groups. *Psychology of Sport & Exercise, 10*, 219-225.
- Norman, P., & Conner, M. (2005). The theory of planned behavior and exercise: Evidence for the mediating and moderating roles of planning on intention-behavior relationships. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 488-504.
- Ntoumanis, N.(2012). A review of self-determination theory in sport and physical education. In G.C. Roverts & D.C. Treasure(Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*(3rd ed., pp. 91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pfeffer, I., & Strobach, T. (2017). Behavioral automaticity moderates and mediates the relationship of trait self-control and physical activity behaviour. *Journal Psychology & Health, 33*, 925-940.
- Plante, T. G., & Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health: In children's health council, Palo Alto, CA, US. *Current Psychology Research Review, 9*(1), 3-24.
- Prapavessis, P., Gaston, A., & DeJesus, S.(2015). The Theory of Planned Behavior as a model for understanding sedentary behavior. *Psychology of Sport & Exercise, 19*, 23-32.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. Journal of Sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*, 281-306.
- Rhodes, R. E., & Bruijn, G. J. (2013). What predicts intention-behavior

- discordance? A review of the action control framework. *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 41(4), 201-207.
- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Benoit, C., Levy-Milne, R, Naylor, P-J., Downs, D. S., Warburton, D. E. R.(2014). Social cognitive correlates of physical activity across 12 months in cohort samples of couples without children, expecting their first child, and expecting their second child. *Health Psychology*, 33, 792-802.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millenium. *Personality & Social Psychology review*, 4(1), 30-44.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research online*, 8(2), 23-74.
- Schüz, B., Sone-Wai Li, A., Hardinge, A., & Mceachan, R. R. C., & Conner, M.(2017). Socioeconomic status as a moderator between social cognitions and physical activity: Systematic review and meta-analysis based on the Theory of Planned Behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 30, 186-195.
- Schuz, B., Li, A.S.W., Hardinge, A., McEachan, R. C., & Conner, M, (2017).

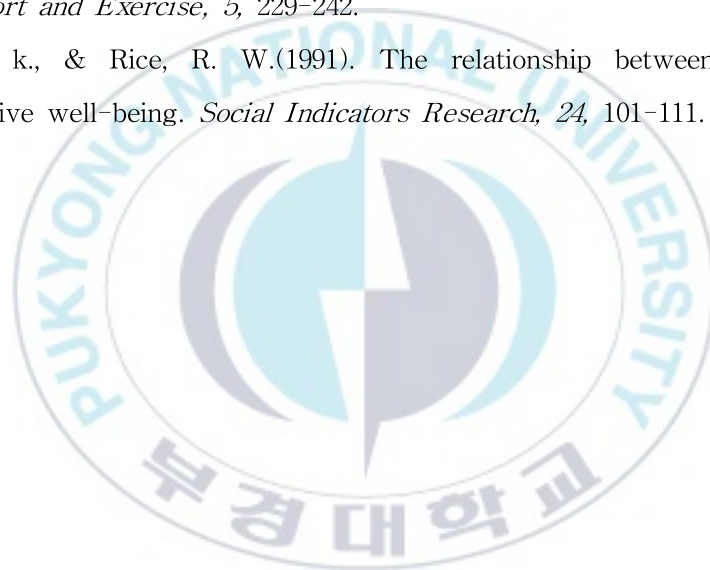
- Socioeconomic Status as a moderator between social cognitions and physical activity: Systematic review and meta-analysis based on the theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 186-195.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention-behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 10, 503-518.
- Sniehotta, F. F. (2009). Towards a theory of intentional behavior change: plans, planning, and self-regulation. *British Journal of Health Psychology*, 14, 261-273.
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*, 20, 143-160.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athlete burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 26-50.
- Spangler, W. D., & Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences*, 37(6), 1193-1203.
- Sutton, S. (2008). How does the health action process approach (HAPA) bridge the intention-behavior gap? an examination of the model's causal structure. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 66-74.
- Tamborini, R., Bowman, N. D., Eden, A., Grizzard, M., & Organ, A. (2010). Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs. *Journal of communication*, 60(4), 758-777.
- Varni, J. W., Seid, M., & Kurtin, P. S. (2001). PedsQL (TM) 4.0: Reliability

and validity of the pediatric quality of life inventory (TM) version 4.0 generic core scales in healthy and patient populations. *Medical Care*, 39, 800-812.

Wehmeyer, M. L. (2005). Self-determination and individuals with severe disabilities: Re-examining meanings and misinterpretations, *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 30(3), 113-120.

Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationships between autonomy support, exercise motives, and behavioral intentions in females. *Psychology for Sport and Exercise*, 5, 229-242.

Yardly, J. k., & Rice, R. W.(1991). The relationship between mood and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 101-111.



테니스 동호인의 계획행동이 자기결정동기, 실행계획 및 극복계획,
심리적 웰빙과 심리적 일빙에 미치는 영향

김 관 중

부경대학교 교육대학원 체육교육전공

요 약

본 연구에서는 생활체육분야에서 테니스 동호인들이 테니스에 참여하면서 형성된 계획행동이 자기결정동기와, 실행 및 극복계획, 그리고 심리적 웰빙과 일빙에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 정보를 제공하고 어떠한 영향력이 있는지를 규명하였다. 이를 위해 2019년 부산광역시에서 활동 중인 테니스 동호인 114명을 대상으로 연구를 진행하였다. 수집된 자료는 SPSS와 AMOS를 이용하여 빈도분석, 기술통계분석, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석, 경로분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 테니스 동호인의 태도는 자율성동기에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 무동기에는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 주관적 규범은 자율성동기에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 테니스 동호인의 자율성동기는 실행계획과 극복계획 모두 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 무동기는 실행계획에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 테니스 동호인의 실행계획은 심리적 일빙에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 극복계획은 심리적 일빙에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 종합해 보면, 테니스 동호인이 가지는 계획행동과 자기결정동기 수준을 높인다면 테니스 동호인들의 건강한 운동참여를 권장하고 심리적 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 알 수 있었다.

주제어: 계획행동, 자기결정동기, 실행계획, 극복계획, 심리적 웰빙, 심리적 일빙

부록 1. 설문지

ID				
----	--	--	--	--

설문 조사 날짜 :

안녕하십니까?

본 설문은 테니스에 참여하는 여러분의 동기, 욕구 그리고 삶의 질 간의 관계를 알아보기 위한 검사지입니다. 따라서 본 검사지는 특별한 정답이 없습니다. 여러분의 생각에 따라 답하시면 됩니다.

본 설문결과는 학문적 연구 이외에 다른 목적으로 절대 사용되지 않으며, 응답하신 내용에 대해서는 통계법 제 8조 및 제 9조의 규정에 의거하여 비밀이 보장합니다. 여러분의 진실한 답변은 본 연구에 소중한 자료로 사용될 것입니다.

소중한 시간 내어 본 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

연구자 : 부경대학교 교육대학원 석사과정 김 관 중
[문의사항] H.P : 010-5065-5336, E-MAIL : rhkswnd1989@naver.com

I. 조사 대상의 개인적 정보

1. 귀하의 성별은 ?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령대는?

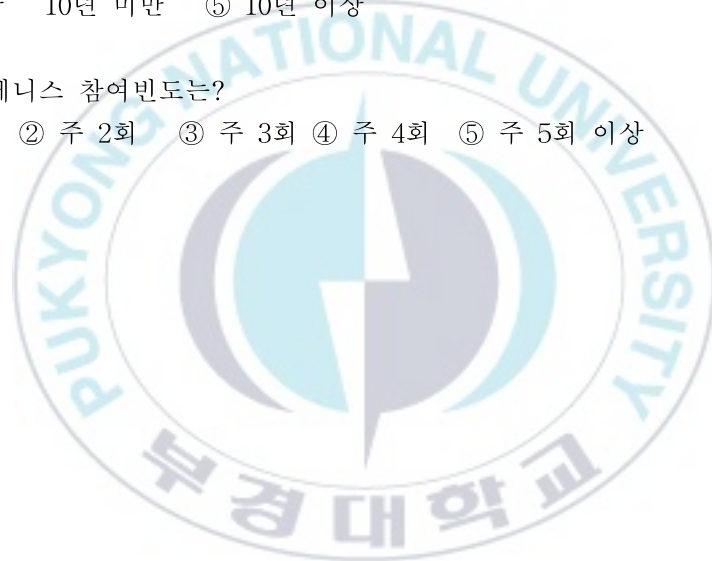
- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상

3. 귀하의 테니스 참여기간은?

- ① 1년 이하 ② 1년 ~ 3년 미만 ③ 3년 이상 ~ 5년 미만
④ 5년 이상 ~ 10년 미만 ⑤ 10년 이상

4. 귀하의 테니스 참여빈도는?

- ① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 ④ 주 4회 ⑤ 주 5회 이상



II. 계획행동이론(태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제)

(각 문항을 자세히 읽고, 자신의 생각이나 느낌이 일치하는 정도에 따라 가장 일치하는 번호 위에 ✓표로 표기하여 주시기 바랍니다.)

번호	문항내용	전혀 아니 다	↔					매우 그렇 다
1	나는 테니스를 하는 것이 가치·의미 있는 일이라 믿는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	나는 테니스가 건강에 도움이 된다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나는 테니스가 긍정적이라(유익하다)고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 테니스를 하면 기분이 좋고 유쾌함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	동료들은 내게 테니스를 지속적으로 할 것을 권장한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	동료들은 내가 테니스를 하도록 응원해 준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	동료 혹은 코치님은 내가 테니스를 하게끔 독려하고 함께 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	클럽 내 동료들은 꾸준히 테니스를 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 테니스를 빠지지 않고 꾸준히 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	나는 테니스를 하기 위한 신체적 여건을 충분히 갖추고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	내가 원한다면 언제 어디서든 시간을 내어 테니스를 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	테니스를 하는 것은 전적으로 나의 의사나 의지에 달려있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

III. 참여동기 - 자기결정동기

(각 문항을 자세히 읽고, 자신의 생각이나 느낌이 일치하는 정도에 따라 가장 일치하는 번호 위에 ✓표로 표기하여 주시기 바랍니다.)

번호	문항내용 내가 테니스 활동에 참여하는 이유는...	전혀 아니 다						매우 그렇 다
1	테니스가 재미있기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
2	새로운 것을 배우는게 즐겁기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
3	테니스가 흥미롭기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
4	새로운 테니스 기술을 배우는 것이 흥미롭기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
5	나는 테니스 기술을 배우길 원하기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
6	테니스를 잘하는 것이 개인적으로 중요하기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
7	테니스를 잘하고 싶기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
8	내 삶의 다른 부분에서도 활용할 수 있는 기술들을 배울 수 있기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
9	테니스 클럽 동료들이 나를 괜찮은 사람이라고 생각하길 원하기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
10	테니스 활동에 참여하지 않으면, 스스로(나 자신에) 대해 나쁘다고 생각하기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
11	테니스 클럽 동료들이 내가 테니스를 잘한다고 생각하길 원하기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
12	테니스 활동에 참가하지 않았을 때, 그것으로 인해 성가신 일이 생길 수 있기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
13	내가 테니스활동에 참가하지 않으면 문제가 발생할 수 있기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
14	나는 테니스 활동에 참여하기로 되어 있기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
15	테니스 클럽에 참가하지 않으면 동료들의 눈치를 보기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
16	테니스 클럽에 참가해야만 하는 규칙/규정이 있기 때문에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
17	나는 요즘 테니스를 해야 할 이유나 목표를 모르겠다.(개인)	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
18	나는 요즘 우리가 왜 테니스 클럽에 참여해야하는지에 대한 이유를 모르겠다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
19	나는 요즘 테니스 활동에 참여하는 것이 시간이 아깝다고 느낀다(시간낭비라고 생각한다).	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	
20	나는 요즘 테니스에 대한 흥미가 떨어졌는데, 클럽에서 탈퇴하는 것이 난감하기 때문에 테니스 활동에 참여한다.	① ②	③	④	⑤	⑥	⑦	

V. 실행계획 : 행동과 극복

(각 문항을 자세히 읽고, 자신의 생각이나 느낌이 일치하는 정도에 따라 가장 일치하는 번호 위에 ✓표로 표기하여 주시기 바랍니다.)

번호	문항내용	전혀 아니 다		↔			매우 그렇 다	
1	나는 규칙적인 테니스를 하기 위해 언제 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	나는 규칙적인 테니스를 하기 위해 어디서 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나는 규칙적인 테니스를 하기 위해 얼마나 자주(1주 또는 2주 동안 몇 회) 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 규칙적인 테니스 활동을 실행하기 위해 얼마나 오랫동안(중간-최대 심박수 50%-70% 정도의 운동) 할 것인지에 대한 구체적인 계획을 세웠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 계획에 차질이 생기지 않도록 전략들을 만들어 왔다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 계획에 차질이 생기지 않도록 어떻게 극복할 것인지에 대해 구체적인 계획을 만들어 왔다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나는 규칙적인 테니스 활동을 하는 것이 어려운 상황에 직면했을 때, 무엇을 할 것인지 구체적인 계획을 만들어 왔다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 생긴다면 계획에 차질이 생기지 않도록 체계적이고, 실천 가능한 계획을 만들어 왔다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 규칙적인 테니스 활동을 하는데 있어 방해요소들이 발생하지 않도록 좀 더 집중하고 관심을 쏟기 위한 계획이나 전략들을 만들어왔다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

VI. 삶의 질(건강)

(각 문항을 자세히 읽고, 자신의 생각이나 느낌이 일치하는 정도에 따라 가장 일치하는 번호 위에 ✓표로 표기하여 주시기 바랍니다.)

번 호	문항내용	전혀 아니다		↔	매우 그렇다	
1	나는 100미터 이상 편하게 걸을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 쉽게 땀을 흘릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 스포츠 활동이나 운동을 하는 것이 쉽다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 무거운 물건을 쉽게 들 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 혼자서 목욕이나 샤워를 쉽게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 집에서 허드렛 일을 편하게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 통증이 없고 건강하다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 기운이 넘친다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 두렵거나 무섭지 않다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 즐겁고 쾌활하다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 화를 잘 내지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 쉽게 잠이 든다.	①	②	③	④	⑤
13	나에게 무슨 일이 일어나도 걱정되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 동료들과 사이좋게 지내고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	동료들은 나와 친구가 되기를 원한다.	①	②	③	④	⑤
16	동료들은 나를 놀리지 않는다.	①	②	③	④	⑤
17	동료들이 할 수 있는 것은 나도 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	동료들이 할 수 있는 것을 쉽게 따라 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

VII. 소진

(각 문항을 자세히 읽고, 자신의 생각이나 느낌이 일치하는 정도에 따라 가장 일치하는 번호 위에 ✓표로 표기하여 주시기 바랍니다.)

번호	문항내용 현재 내가 하고 있는 테니스 때문에...	전혀 아니다		↔		매우 그렇다	
1	나는 고된 연습과 운동으로 신체적·정신적으로 완전히 지쳐있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2	나는 고된 연습과 운동으로 매일 녹초가 된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	나는 운동으로 인해 많은 부분에서 의미 있고 가치로운 것들을 성공적으로 달성하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4	나는 고된 연습과 운동으로 너무나 피곤하고 지쳐서 다른 활동을 하기가 힘들다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5	내가 하고 있는 운동에 대해서 나쁜 감정 또는 부정적 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6	예전하고 달리 운동을 성공적으로 수행하는 것에 대해 별로 신경이 쓰이지 않는다(운동성고가 잘 나와도 기쁘지 않다).	①	②	③	④	⑤	⑥
7	나는 고된 연습과 운동으로 너무나도 피곤한 상태이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8	나는 고된 연습과 운동으로 신체적으로 상당히 지쳐있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9	운동을 잘하기 위한 나의 노력과 열정은 예전에 비해 많이 식어 있다(열정이 떨어져 있다).	①	②	③	④	⑤	⑥
10	나는 내 능력과 기량을 제대로 향상시키거나 발휘하지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11	나는 운동을 성공적으로 수행해왔다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12	내가 무엇을 하든지 간에 나는 운동을 잘하지 못하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13	운동에 대한 나의 관심과 열정은 예전 같지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥
14	나는 고된 연습과 운동 때문에 많은 것들을 성취·달성하지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
15	운동에 쏟는 나의 노력(에너지)을 차라리 다른 곳에 쏟는 것이 낫다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

- 질문에 응답해주셔서 대단히 감사합니다. -