

대학 운동선수들의 자기조절능력이 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 미치는 영향

문태영, 이현지, 최미영*
강원대학교 응급구조학과

Influence in Collegiate Athletes' Self-regulation Ability upon Self-efficacy, Interpersonal Relationship Ability, and Exercise Achievement

Tae-Young Moon, Hyeon-Ji Lee, Mi-Young Choi*
Department of Paramedicine, Kangwon National University

요약 본 연구는 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취 간 관계를 규명하기 위하여 K도 대학교에서 운동선수로 활동하고 있는 재학생 남녀 288명을 대상으로 2022년 4월 14일부터 8월 21일까지 조사하였다. 수집된 자료처리는 Windows SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 빈도분석, 상관관계 및 다중회귀분석을 실시하였다. 연구 결과, 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취 간의 정적상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 다중회귀분석 결과, 대학 운동선수들의 자기조절능력(침착성, 집중성, 대인관계)이 자기효능감, 대인관계능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감은 대인관계능력, 운동성취에 유의한 영향을 미쳤다. 대인관계능력은 운동성취에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 있어 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 자기조절능력이 높은 운동선수들은 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 있어 더 규칙적이고 체계적인 관리가 가능한 것으로 볼 수 있어 개인의 특성을 고려한 자질향상 기회를 적극적으로 제공해야 할 것이다.

Abstract This study aimed to investigate the relationship between self-regulation, self-efficacy, ability to build interpersonal relationships, and exercise achievement among university student-athletes. A total of 288 male and female student-athletes, who were actively involved in sports at K University, were surveyed from April 14th to August 21, 2022. The collected data were processed using the Windows SPSS 21.0 software. Frequency analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis were conducted. The research results showed a significant positive correlation among self-regulation, self-efficacy, interpersonal relationship ability, and exercise achievement in university student-athletes. Multiple regression analysis revealed that self-regulation (composure, concentration, and interpersonal relationships) significantly influenced self-efficacy and ability to build interpersonal relationships. Self-efficacy had a significant impact on interpersonal skills and athletic achievement. Interpersonal skills were found to significantly influence exercise achievement. Therefore, it was confirmed that self-regulation, self-efficacy, interpersonal relationship ability, and exercise achievement in university student-athletes have partially significant influences on each other. Therefore, athletes with high levels of self-regulation demonstrate more consistent and systematic management in terms of self-efficacy, interpersonal relationship ability, and exercise achievement. It is thus important to actively provide opportunities for individual development while taking into consideration personal characteristics, to enhance these qualities.

Keywords : Self-regulation Ability, Self-efficacy, Interpersonal Relationship Ability, exercise Achievement, Athlete

*Corresponding Author : Mi-Young Choi(Kangwon National Univ.)

email: emtmy@naver.com

Received July 20, 2023

Revised August 3, 2023

Accepted September 1, 2023

Published September 30, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

현대 사회에서는 여가시간의 증대 및 주5일제 근무로 인해 체육 및 스포츠에 관한 관심이 고조되고 있으며[1], 이는 건전한 신체활동을 통하여 국민의 신체적, 정신적 건강을 추구한다는 점에서 우리 사회에서 중요한 가치를 반영하고 있다.

일상생활 속에서 지속적으로 경쟁함으로써 성장 발달하게 되며, 소속되어 있는 조직 속에서도 경쟁의 연속이다[2]. 특히 운동선수들은 치열한 경쟁 구도속에서 생활하는데 이러한 과정에서 다른 사람의 입장을 이해하고 배려하는 인성은 공동체 생활에서 필수요소이며[3], 잘 갖추어진 인성은 신체적·정신적 성장과 발달, 스포츠 기본가치를 이해하고 내면화시킴으로써 타인과의 협동성, 사교성, 자율성, 책임성 등의 다양한 사회 특성을 발달을 가져올 수 있다[4]. 운동선수들은 일상생활, 훈련, 경기 상황에서 보여지는 자기관리, 소통능력은 좋은 경기력을 이끌어낼 수 있다.

자기조절능력(Self-regulation ability)은 자신이 하고자 하는 목적이나 목표를 달성하기 위해 노력의 정도를 조절할 수 있고, 다른 외부적인 제한 없이 안정된 사회적 행동을 생성하는 능력으로[5], 학업이나 운동수행에 있어 높은 상관관계를 가지고 있어 학생들의 목표성취를 높이기 위해서는 자기조절능력 학습을 시키는 것이 중요하다[6]. 또한, 자기조절능력은 자기효능감을 높이고 적극적인 참여 행동을 이끌어냄으로써 운동지속의도를 유지하는 데 도움이 되기 때문에 자기조절능력은 스포츠 활동을 주로 하는 집단에는 필수적 요소이다[7].

자기효능감(Self-efficacy)은 주어진 형태의 성과를 달성하는 데 요구되는 일련의 행동들을 조직화하고 시행할 수 있다는 능력에 대한 개인적 판단으로, 자신이 얼마나 그 일을 잘할 수 있는지에 대한 믿음에 의해 결정된다[8]. 자기효능감이 높으면 보다 높은 목표와 도전적인 과제를 선택하고 노력의 양과 지속성을 배가시키며, 운동 행동 예측 요인 중 가장 설명력 높은 변인이자 운동 실천과 지속을 설명하는 가치 있는 변인으로 스포츠 심리학 분야에서도 주목받고 있다[9]. 만약 개인이 설정한 목표에 도달하지 못했을 때, 자기효능감이 높은 사람은 끈질기게 노력하는 반면, 자기효능감이 낮은 사람은 자신의 능력을 의심하고 쉽게 포기한다[10]. 실현 가능한 목표를 설정하고 실현하기 위해 노력하는 능력인 자기효능감은 목표성취를 높일 수 있는 자기조절능력과도 밀접한 관련

이 있음을 예측해볼 수 있다.

운동선수들의 대인관계는 일반적으로 사람을 대하는 개인의 보편적 심리적 지향성을 말하며, 대인관계능력은 타인과의 원만한 상호관계를 형성할 수 있는 능력으로 나눌 수 있다. 이는 언어적, 비언어적 행동을 사용하여 타인과의 관계에서 발생하는 갈등이나 문제 상황을 해결하고 긍정적인 관계로 유지·발전시키는 능력을 의미한다[11]. 좋은 대인관계를 형성하는 경우 자기조절을 잘하고, 공격적 대인관계를 보이는 경우는 자기조절력이 부족한 것으로 보고 있다[12]. 운동선수들은 개인의 기량과 성적뿐만 아니라 선배나 동료, 지도자와 빈번히 대인관계 스트레스가 발생한다[13]. 팀 스포츠의 경우 팀 응집력과 경기수행력에 직·간접적으로 영향을 미치기도 하며, 지도자에 따라 서로 만족도와 경기력에 영향을 받게 된다[14]. 좋은 성과를 위해서는 팀원 간 지도자간 필요한 대인관계능력은 개인의 운동성취목표 실현을 위해 매우 중요하다.

운동성취는 개인이 성취한 운동기량의 정도를 의미한다[15]. 운동성취는 자기조절능력과 더불어 본인의 행동에 책임질 수 있는 수준의 목표설정과 실현을 가능하게 해 무언가를 성취하는데 있어 중요하다. 운동선수에게 성취목표와 운동성과는 매우 중요한 의미를 지닌다. 성취했던 경험들은 다음의 훈련과 경기성적에 영향을 미칠 수 있기에 운동성취를 높이기 위한 개개인의 성향을 파악하는 시도가 필요하다[16]. 그러나 지난 코로나19로 인해 운동선수들에게 목표를 실현할 수 있는 기회가 매우 적거나 불분명한 대회 개최, 훈련 시간 감소 등으로 어려움을 겪었다[17]. 코로나19 상황에서 겪었던 일들은 운동선수들의 부정적 정서를 가중시켰기에 운동성취를 높이기 위한 노력이 필요하다.

일반적으로 운동선수들은 학업과 운동을 병행하면서 강도 높은 훈련, 긴장감이 고조된 시합의 상황을 이겨내고 좋은 경기 결과를 성취해야 하는 부담감, 경쟁적 상황에서 요구되는 능력 간의 불균형에 의해서 운동스트레스가 빈번히 발생한다[18]. 이러한 문제들을 완화하고 해결하기 위해서는 스스로가 극복할 수 있도록 도와주는 것이 필요한데 지금까지의 연구들은 각 요인을 부분적으로 관계가 있음을 증명한 연구가 대부분이었다. 이에 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계, 운동성취를 통합적으로 분석할 필요가 있다.

따라서 본 연구는 대학 운동선수들을 대상으로 자기조절능력이 자기효능감, 대인관계 및 운동성취에 어떠한 영향을 미치는가를 실증적으로 규명하는 데 목적이 있으며, 그 결과를 바탕으로 대학 운동선수들이 자기조절능

력을 기본으로 자기효능감, 대인관계능력 및 운동 성취를 높이는 방안을 모색하고자 한다. 또한 본 연구를 통하여 운동선수들이 실제 경기에서 최상의 결과를 내기 위한 성취전략에 유용한 자료가 될 것으로 기대한다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상 및 표집 방법

본 연구의 대상은 K도에 소재하고 있는 대학 운동선수를 모집단으로 선정하여 편의추출법(convenience sampling)을 사용하여 총 300명을 대상으로 2022년 4월 14일부터 8월 21일까지 진행하였으며, 연구대상자 수는 G*power 3.2.1 프로그램을 사용하여 다중회귀분석에 필요한 중간정도 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95으로 하였다. 그 결과 적정 표본수가 194부로 나왔으며, 실제 회수된 설문지는 총 300부로 확실적 응답 등 불성실하게 응답한 자료로 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 12명을 제외한 288명을 본 연구의 대상으로 사용하였다. 설문지의 작성은 먼저 연구의 목적과 설문작성 시의 유의점을 인식시키고 운동선수들의 자기조절 능력, 자기효능감, 대인관계 및 운동성취에 대한 답변을 솔직하게 답할 수 있도록 시간을 할애하여 자기평가 기입식(self-administration method)으로 실시하였다.

2.2 연구 도구

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 측정하고자 하는 도구는 설문지이다. 연구에서 사용한 설문지는 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도와 타당도 검증을 실시하여 사용했던 도구 가운데 본 연구의 변인에 맞게 구성하였으며, 설문지의 구성은 일반적 특성 3문항, 자기조절능력 15문항, 자기효능감 17문항, 대인관계 12문항, 운동성취 9문항으로 총 56문항으로 구성하였다. 설문 문항의 구성은 Table 1과 같다.

Table 1. Composition of questionnaire

Variable	Sub-factor	n
Self-regulation ability	Attention	3
	Composure	3
	Concentration	3
	Normativity	4
	Interpersonal relationship	2

Self-efficacy	Self-confidence	4
	Competence	8
	Momentum	5
Interpersonal relationship ability	Communication ability	4
	Empathic ability	4
	Self- extension	4
Exercise achievement	Cognitive achievement	5
	Psychomotor achievement	4
General Characteristics		3
Total		56

2.2.1 측정도구의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구의 도구를 연구 목적에 맞추어 연구자가 설문지의 구성과 변수의 조작적 정의에 대한 안면타당도(face validity)를 검증받기 위하여 운동 전문가 3인, 체육교육과 교수 3인의 전문가 회의를 통해서 안면타당도를 검증받았다. 또한 구성타당도(construct validity)를 확보하기 위하여 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계 및 운동성취 변인에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인 분석은 요인추출모델로 주성분 분석(principal component analysis)을 사용하였으며, 직각회전방식 중 베리맥스(varimax) 방식을 사용하여 분석하였다. 이때 요인적재치가 0.5 이상인 문항들을 중심으로 선택하였으며, 하위 요인별 Cronbach's α 는 Table 2와 같다.

Table 2. Results of the item reliability test

Variable		Cronbach's α	
Self-regulation ability	Attention	.649	.686
	Composure	.582	
	Concentration	.696	
	Normativity	.668	
	Interpersonal relationship	.537	
Self-efficacy	Self-confidence	.609	.648
	Competence	.774	
	Momentum	.668	
Interpersonal relationship	Communication ability	.830	.863
	Empathic ability	.732	
	Self- extension	.687	
Exercise achievement	Cognitive achievement	.840	.763
	Psychomotor achievement	.712	

2.2.2 자기조절능력

운동선수들의 자기조절능력을 측정하기 위한 설문지 문항은 Kendall & Wilcox[19]가 개발한 자기조절력 평정표(Self-Control Rating : SCRS)를 국내실정에 맞게 표준화한 척도를 토대로 정은미 등[20]의 연구에서 활용한 바 있는 설문지 문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문 문항의 구성은 주의성 3문항, 침착성 3문항, 집중성 3문항, 규범성 4문항, 대인관계 2문항으로 총 15문항으로 구성하였다. 운동선수들의 자기조절능력에 대한 평가적 차원에서 “매우 그렇다 5점”에서 “전혀 그렇지 않다 1점”의 5점 리커트(likert) 척도로 구성하였으며 15개 문항의 점수가 높을수록 자기조절능력이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's α =.686으로 나타났다.

2.2.3 자기효능감

Sherer et al[21]의 일반적 자기효능감 척도를 이현지[22]가 수정·보완한 도구를 본 연구의 대상자에 맞게 재구성하여 사용하였다. 자기효능감의 하위요인은 유능감 8문항, 자신감 5문항, 추진력 4문항으로 총 17문항으로 구성하였다. “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 5점 리커트(likert) 척도로 사용하였으며 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's α =.678로 나타났다.

2.2.4 대인관계능력

대인관계능력 측정도구는 Reivich & Shatte[23]가 개발한 회복탄력성 지수 검사(Resilience Quotient Test, ROT) 문항을 한국 문화에 맞게 수정·보완한 김주환[24]의 회복탄력성 지수 검사(Korean resilience quotient : KRQ-53)의 도구를 본 연구에 맞게 재구성하여 사용하였다. 하위요인은 소통능력 4문항, 공감능력 4문항, 자아확장력 4문항으로 총 12문항으로 구성하였으며, “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 5점 리커트(likert) 척도로 사용하였다. 각 문항 점수가 높을수록 대인관계능력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's α =.963로 나타났다.

2.2.5 운동성취

운동성취 측정도구는 Bloom[25]의 교육목표 분류와 체육현장의 내용을 강신욱[26]의 연구에서 운동선수용

교육성취를 측정하기 위해 개발한 도구를 본 연구에 맞게 재구성하여 사용하였다. 하위요인은 인지성취 5문항, 심동성취 4문항으로 총 9문항으로 구성하였으며, “매우 그렇다” 5점에서 “전혀 그렇지 않다” 1점의 5점 리커트(likert) 척도로 사용하였다. 각 문항의 점수가 높을수록 운동성취가 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's α =.763로 나타났다.

2.3 윤리적 고려

본 연구에서는 연구 대상자의 윤리적 보호를 위해 연구 시작 전 연구목적과 내용, 자의적 참여이며 참여하지 않을 경우의 어떠한 불이익도 없음이 담긴 설명문과 동의문을 설문지의 첫 페이지에 게시하였다. 통계처리에 있어 개인상에 문제를 일으킬만한 정보수집없이 설문지를 구성하였다.

2.4 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 25.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 모든 통계분석은 $p < .05$ 일 경우 유의한 것으로 설정하였다.

일반적 특성은 빈도분석을 실시하였으며, 설문지의 타당도와 신뢰도 분석을 위한 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 Cronbach's α 를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다. 또한 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계 및 운동성취에 대한 상관관계를 보기 위해 Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계 및 운동성취 간 영향관계를 파악하기 위해 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

대학 운동선수들의 288명 중 성별은 남자 선수가 203명(70.5%), 여자 선수가 85명(29.5%)으로 나타났다. 종목에 있어서는 단체종목이 187명(64.9%), 개인종목이 101명(35.1%)으로 나타났다. 운동경력에 있어서는 5년 이상 10년 미만인 121명(42.0%), 5년 미만인 81명(28.1%), 10년 이상이 86명(29.9%)으로 나타났다(Table 3).

Table 3. General characteristics

General characteristics		Frequency(n)	Percent (%)
Gender	Male	203	70.5
	Female	85	29.5
Sport event	Individual events	101	35.1
	Team event	187	64.9
Athletic career	5 years under	81	28.1
	5 years up ~10 years under	121	42.0
	10 years up	86	29.9

3.2 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취의 상관관계

자기조절능력은 자기효능감($r=.419, p<.01$), 대인관계능력($r=.204, p<.01$), 운동성취($r=.258, p<.01$)에 정적상관이 있었다. 자기효능감은 대인관계능력($r=.148, p<.05$), 운동성취($r=.129, p<.05$)에 정적상관이 있었다. 대인관계능력은 운동성취($r=.406, p<.01$)에 정적상관이 있었다(Table 4).

Table 4. The correlation among self-regulation ability, self-efficacy, interpersonal relationship ability, and exercise achievement

	Q1	Q2	Q3	Q4
Self-regulation ability(Q1)	1			
Self-efficacy(Q2)	.419**	1		
Interpersonal relationship(Q3)	.204**	.148*	1	
Exercise achievement(Q4)	.258**	.129*	.406**	1

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

3.3 대학 운동선수들의 자기조절능력이 자기효능감에 미치는 영향

대학 운동선수들의 자기조절능력의 하위요인인 주의성, 침착성, 집중성, 규범성, 대인관계가 자기효능감에 미치는 영향에 대한 회귀선의 적합도를 검증한 결과 $F=32.480$ 으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수 검증한 결과 R^2 값이 .378로 나타나 통계에 이용된 변인들의 37% 설명해 줄 수 있다고 볼 수 있다. 자기조절능력의 독립변인 중에서 주의성, 침착성, 집중성, 규범성, 대인관계 모두가 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로

나타났다(Table 5).

Table 5. The influence in collegiate athletes' self-regulation ability upon self-efficacy

		Self-efficacy			
		B	β	t	p
Self-regulation ability	Constant	12.896		25.525	.000***
	Attention	.804	.191	3.297	.001***
	Composure	1.122	.267	4.693	.000***
	Concentration	1.472	.234	6.290	.000***
	Normativity	1.344	.195	6.902	.000***
	Interpersonal relationship	2.100	.245	4.293	.000***
		$R^2=.378, F = 32.480, P<.000$			

*** $p<.001$

3.4 대학 운동선수들의 자기조절능력이 대인관계능력에 미치는 영향

대학 운동선수들의 자기조절능력의 하위요인인 주의성, 침착성, 집중성, 규범성, 대인관계가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 회귀선의 적합도를 검증한 결과 $F=5.422$ 로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수 검증한 결과 R^2 값이 .296로 나타나 통계에 이용된 변인들의 29% 설명해 줄 수 있다고 볼 수 있다. 자기조절능력의 독립변인 중에서 침착성, 집중성, 대인관계가 대인관계 능력에 유의한 영향을 미치는 변수로 선택되었으며, 주의성, 규범성은 대인관계능력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(Table 6).

Table 6. The influence in collegiate athletes' self-regulation ability upon interpersonal relationship ability

		Interpersonal relationship ability			
		B	β	t	p
Self-regulation ability	Constant	14.567		21.967	.000***
	Attention	-.372	-.059	-0.959	.338
	Composure	.981	.156	2.472	.012**
	Concentration	-.505	-.080	-2.183	.042*
	Normativity	-.309	-.058	-0.884	.378
	Interpersonal relationship	2.157	.263	4.619	.000***
		$R^2=.296, F = 5.422, P<.000$			

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

3.5 대학 운동선수들의 자기조절능력이 운동성취에 미치는 영향.

대학 운동선수들의 자기조절능력의 하위요인인 주의성, 침착성, 집중성, 규범성, 대인관계가 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 회귀선의 적합도를 검증한 결과 $F=6.306$ 로 $p<.000$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수 검증한 결과 R^2 값이 .147로 나타나 통계에 이용된 변인들의 14% 설명해줄 수 있다고 볼 수 있다. 자기조절능력의 독립변인 중에서 침착성, 집중성, 대인관계가 운동성취에 유의한 영향을 미치는 변수로 선택되었으며, 주의성, 규범성은 대인관계능력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(Table 7).

Table 7. The influence in collegiate athletes' self-regulation ability upon exercise achievement

	Exercise achievement			
	B	β	t	p
Constant	13.477		20.589	.000***
Attention	.042	.008	.119	.905
Composure	.205	.033	3.575	.022*
Concentration	2.967	.259	5.155	.000***
Normativity	.996	.246	4.373	.000
Interpersonal relationship	1.237	.147	2.511	.013*
$R^2=.147, F = 6.306, P<.000$				

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

3.6 대학 운동선수들의 자기효능감이 대인관계능력에 미치는 영향.

대학 운동선수들의 자기효능감의 하위요인인 자신감, 유능감, 추진력이 대인관계능력에 미치는 영향에 대한 회귀선의 적합도를 검증한 결과 $F=18.050$ 로 $p<.000$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수 검증한 결과 R^2 값이 .246로 나타나 통계에 이용된 변인들의 24% 설명해 줄 수 있다고 볼 수 있다. 자기효능감의 독립변인 중에서 자신감, 유능감 만이 대인관계능력에 유의한 영향을 미치는 변수로 선택되었으며, 추진력은 대인관계능력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(Table 8).

Table 8. The influence in collegiate athletes' self-efficacy upon interpersonal relationship ability

	Interpersonal relationship ability			
	B	β	t	p
Constant	10.754		14.766	.000***
Self-confidence	.624	.231	3.754	.000***
Competence	-.215	-.116	-3.033	.032*
Momentum	-.263	-.071	-1.197	.232
$R^2=.246, F = 18.050, P<.000$				

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

3.7 대학 운동선수들의 자기효능감이 운동성취에 미치는 영향.

대학 운동선수들의 자기효능감의 하위요인인 자신감, 유능감, 추진력이 운동성취에 미치는 영향에 대한 회귀선의 적합도를 검증한 결과 $F=18.279$ 로 $p<.000$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수 검증한 결과 R^2 값이 .245로 나타나 통계에 이용된 변인들의 24% 설명해 줄 수 있다고 볼 수 있다. 자기효능감의 독립변인 중에서 자신감, 추진력 만이 운동성취에 유의한 영향을 미치는 변수로 선택되었으며, 유능감은 운동성취에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(Table 9).

Table 9. The influence in collegiate athletes' self-efficacy upon exercise achievement

	Exercise achievement			
	B	β	t	p
Constant	10.636		14.833	.000***
Self-confidence	.727	.273	4.839	.000***
Competence	-.066	-.036	-.556	.578
Momentum	.632	.172	2.724	.007***
$R^2=.245, F = 18.279, P<.000$				

*** $p<.001$

3.8 대학 운동선수들의 대인관계능력이 운동성취에 미치는 영향.

대학 운동선수들의 대인관계능력의 하위요인인 소통능력, 공감능력, 자아 확장력이 운동성취에 미치는 영향에 대한 회귀선의 적합도를 검증한 결과 $F=22.110$ 로 $p<.000$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수 검증한 결과 R^2 값이 .321로 나타나 통계에 이용된 변인들의 31% 설명해 줄

수 있다고 볼 수 있다. 대인관계능력의 독립변인 중에서 소통능력, 공감능력, 자아 확장력이 운동성취에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Table 10).

Table 10. The influence in collegiate athletes' interpersonal relationship ability on exercise achievement

		Exercise achievement			
		B	β	t	p
Constant		10.049		15.691	.000***
Interpersonal relationship ability	Communication ability	.795	.321	5.735	.000***
	Empathic ability	.521	.210	3.232	.001***
	Self- extension	.649	.208	3.204	.002***
R ² =.321, F = 22.110, P<.000					

***p<.001

4. 논의

본 연구는 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 미치는 영향을 규명하기 위해 실시되었다. 전체적으로 운동선수로 활동하면서 자신이 경험한 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 대해 파악해본 결과 운동선수로 활동하면서 경험한 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동 성취 각각에서 모두 유의한 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 구체적인 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력, 운동성취 간 상관관계를 분석한 결과 대학 운동선수들의 자기조절능력과 자기효능감, 대인관계능력, 운동성취, 자기효능감은 대인관계능력, 운동성취, 대인관계능력은 운동성취와 정적상관관계를 나타내었다. 이러한 결과는 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력, 운동성취가 각각 서로 항상 요인임을 설명한 선행연구들을 뒷받침해주고 있으며[27,28], 자기조절능력이 높은 운동선수는 운동경기 중 자신의 행동을 조절함으로써 얻는 성취감을 통해 자기효능감을 향상시키는 것으로 해석할 수 있다. 이는 각 요인들이 서로 간 연관성이 매우 높음을 의미하며, 운동선수들에게 매우 중요함을 말해주고 있다.

다음으로 대학 운동선수들의 자기조절능력이 자기효능감, 대인관계능력, 운동성취에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자기조절능력이 자기효능감, 대인관계능력, 운동성취를 높일 수 있는 주

요 요인임을 설명한 선행연구들을 뒷받침해주고 있으며 [27,29,30], 자기조절능력이 대학 운동선수들에게 매우 중요함을 말해주고 있다.

운동선수들의 자기관리는 자기조절 등을 통해 이루어지며, 긍정적인 자기관리는 운동스트레스 속에서도 다양한 상호작용을 통해 운동지속에도 좋은 영향을 미친다 [31]. 자기조절능력이 우수한 사람은 목표성취를 위해 스스로를 조절하는 행위에 대해 긍정적으로 평가하기 때문에 [32] 스스로 성공적으로 수행할 수 있다는 믿음인 자기효능감이 높은 것으로 해석할 수 있다. 또한 자기조절을 잘하는 선수일수록 잠재력을 최대한 발휘하는 성향이 있어 운동성취에 있어 높은 수준을 보일 것이다[33].

대학 운동선수들의 자기효능감은 대인관계능력과 운동성취에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 직접적인 영향을 미치는 중요 요인임을 제시한 선행연구들의 결과와 일치한다[34,35]. 정근 등[35]의 연구결과에서 자기효능감이 높을수록 도전적 목표를 설정하고 많은 노력을 투자하며 그 목표를 달성하고자하는 긍정적 정서를 유발함으로써 높은 성취감을 가져온다고 하였다. 따라서 자기효능감은 대학 운동선수들에게 흔히 발생할 수 있는 경기성적 부진으로 인한 좌절감, 학업에 대한 어려움 등에서 스스로 극복할 수 있는 능력과 더불어 운동성취성향을 향상시키는데 주요하게 작용할 것이다. 따라서 자기효능감을 대학의 운동선수들이 직접 경험할 수 있는 기회를 부여하여 성공적 경험을 할 수 있도록 도와야하며, 직접 수행하지 않더라도 누군가의 성공적 경험을 토대로 간접경험할 수 있도록 기회를 마련해주어야 한다.

마지막으로 대학 운동선수들의 대인관계능력이 운동성취에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 소통, 공감, 자아확장력에서 직접적 관계를 보이는 것으로 나타났는데 이는 목표를 성취하기 위해서는 근본적으로 대인관계능력이 높아야 가능한 것으로 해석될 수 있다. 운동선수는 개인 또는 팀으로서 협력적인 관계를 유지하기 때문에 직·간접적으로 영향관계를 가진다. 지도자와 선수들 간 원활한 협력적 관계가 유지될 때 팀 목표 달성에 더 가까워질 수 있으며 팀내에서 자신만의 특색 있는 경기력을 보여주기 때문에 서로 소통하는 능력은 운동선수들에게는 매우 중요하다[36-39]. 이뿐만 아니라 선수들과 지도자간의 상호작용과 효율적 의사소통은 경기력 향상은 물론 선수의 발전을 도모할 수 있는 계기가 되며, 팀 강화에도 긍정적 작용을 한다[40]. 다양화된 역할에 따른 스포츠 상황들에서 운동선수들은 지도자의 역할이 매우 중요하게 자리잡고 있어 사회적 관계를 형성하는

능력인 대인관계능력 기르는 것은 운동선수들에게 필수적이기에[41] 기대할만한 운동성과를 내기 위해서는 육체적 훈련뿐만 아니라 정서적인 측면에서의 프로그램 지원이 추가로 운영되어야 할 것이다.

5. 결론

본 연구는 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 미치는 영향을 파악하기 위하여 실시되었다. 본 연구결과 대학 운동선수들의 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취 간의 정적상관계를 보였으며, 자기조절능력, 자기효능감, 대인관계능력, 운동성취 간 부분적으로 유의한 영향 관계를 보이는 것으로 나타났다. 특히, 자기조절능력이 높은 운동선수들은 자기효능감, 대인관계능력 및 운동성취에 있어 더 규칙적이고 체계적인 관리가 가능한 것으로 볼 수 있어 개인의 특성을 고려한 자질향상 기회를 적극적으로 제공해야 할 것이다.

References

- [1] C. H. Park, "The influence of sports attitudes of college athletes on human relationships", *Journal of Converging Sport and Exercise Sciences*, Vol.18, No.2, pp.113-120, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.22997/jcses.2020.18.2.113>
- [2] J. H. Im, J. H. Kim, M. C. Lee, "The structural relation among sports confidence, exercise commitment and perceived performance of inline skate players", *Journal of Coaching Development*, Vol.19, No.3, pp.22-29, 2017.
- [3] H. J. Choi, S. Y. Kim, "Effects of young children's self-regulation and empathic ability on interpersonal competence in relationship formation: The mediating effect of empathic ability", *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, Vol.20, No.5, pp.323-345, 2015.
- [4] W. J. Jung, S. S. Kwon, "The Influence of Sports Hero Images on Sports Attitude and Sports Commitment", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.29, No.1, pp.517-528, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.51979/KSSLS.2007.05.29.517>
- [5] C. B. Kopp, "Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*", *Developmental Psychology*, Vol.18, No.2, pp.199-214, 1982.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>
- [6] P. R. Pintrich, E. V. De Groot, "Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance", *Journal of Educational Psychology*, Vol.82, No.1, pp.33-40, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- [7] K. O. Lee, "Self-regulation, self-efficacy, and exercise adherence of physicaleducation middle and high school students", *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol.17, No.3, pp.105-116, 2012.
- [8] A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
- [9] D. L. Feltz, "Gender differences in the casual elements of self-efficacy on a high avoidance motor task," *Journal of Sport&Exercise psychology*, Vol.10, pp.151-166, 1988.
- [10] A. Bandura, "Social Learning Theory. Gauging the Relationship between Self-Efficacy Judgment and Action", *Cognitive Therapy and Research*, Vol.4, pp.263-268, 1980.
DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01173659>
- [11] S. Y. Kim, "Research on improvements of self-efficacy and interpersonal relationships on institution-based unmarried mothers through group counseling", *Yonsei Journal of Counseling and Coaching*, Vol.2, pp.31-50, 2014.
- [12] M. S. Song, H. K. Cho, "Structural equation model of self-regulated learning among nursing students for convergence education", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.10, No.11, pp.533-541, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.15207/JKCS.2019.10.11.533>
- [13] M. S. Kim, J. H. Chung, H. Y. Yang, "The personal relationship stress and coping strategies of female professional basketball players", *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol.28, No.3, pp.87-99, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.16915/ikapesgw.2014.09.28.3.87>
- [14] S. M. Shin, S. R. Ki, "Judo leader leadership influence on the player satisfaction and performance", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No.4, pp.2527-2536, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.4.2527>
- [15] J. S. Yu, "The relationship of the perceived dance ability, self-management, and dance achievement among dance majors in middle schools and high schools", *The Korean Society of Sports Science*, Vol.19, No.1, pp.655-666, 2010.
- [16] Y. C. Park, E. S. Ko, "The effects of physical self-concept on self-efficacy among university students in Sports : focusing on hierarchical regression analysis", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.5, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.5.318>
- [17] E. H. Jung, Y. G. Cho, "Effects of emotional intelligence on achievement goal orientation and badminton performance of college badminton players", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 86, pp.333-344, 2021.

- DOI: <https://doi.org/10.51979/KSSLS.2021.10.86.333>
- [18] J. P. Kim, M. Y. Jang, J. Y. Kim, "The Effects of Exercise Attitude on Stress and Performance of Combat Sports", *The Korea Journal of Sport*, Vol.14, No.3, pp.7-20, 2016.
- [19] P. C. Kendall, L. E. Wilcox, "Self-control in children : Development of a rating scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.47, No.6, pp.1020-1029, 1979.
- [20] E. M. Jung, S. H. Kim, "The relations between mother's empathy, mother's emotional expressiveness and children's self-regulation", *Journal of Future Early Childhood Education*, Vol.23, No.3, pp.121-145, 2016. DOI: <https://doi.org/10.22155/JFCE.23.3.121.145>
- [21] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercadante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs et al, "The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports*, Vol.51, pp.663-671, 1982. DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- [22] H. J. Lee, The Effect of the Emergency medical workers of self-control and self-efficacy on job satisfaction, Master's thesis, Kangwon National University, 2013.
- [23] K. Reivich, A. Shatte, *The resilience factor*. New York: Broadway Books, 2003.
- [24] J. H. Kim, *Resilience: The Delightful Secret of Turning Adversity into Fortune*, wisdomhouse, 2012.
- [25] B. S. Bloom, *Taxonomy of educational objectives : The classification of educational goals*. New York : Mckay Co., Inc, 1956.
- [26] S. W. Kang, "A study on the educational eu-function of school athletic teams", *Korean journal of physical education*, Vol.44, No.5, pp.147-159, 2005.
- [27] D. M. Kim, "The effects of the brain education meditation program on self-regulated learning ability and the academic self-efficacy of elementary school students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.14, No.5, 77-84, 2016. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.5.77>
- [28] J. S. Kim, H. J. Choi, "Influence of gratitude disposition, interpersonal competence and self-regulated learning ability of pre-service early childhood teachers on teacher efficacy", *Journal of Educational Innovation Research*, Vol.25, No.3, pp.247-267, 2015.
- [29] I. S. Lee, "Effect of self-efficacy, self-regulated learning ability, learner participation on on-line class satisfaction of nursing students", *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, Vol.11, No.1, pp.47-55, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33502/JKSMH.11.1.047>
- [30] J. H. Yoo, E. Y. Cheon, H. J. Kim, "Effects of empathy, self-control, and smartphone dependency on interpersonal relationship in nursing students, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.4 pp.82-90, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.4.82>
- [31] L. M. Wankel, "The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity", *International Journal of Sport psychology*, Vol.24, No.2, pp.151-169, 1993.
- [32] B. J. Zimmerman, D. H. Schunk, Self-regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. In D.Y. Dai ve R.J. Sternberg (Eds), *Motivation, emotion and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development* (ss. 323-350) In, Mahwah, NJ: Erlbaum, 2004.
- [33] T. Toering, M. Elferink-Gemser, G. Jordet, C. Visscher et al, "Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players", *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol.23, No.1, pp.110-128, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.534544>
- [34] J. S. Park, E. H. Park, "Social Support and Self-efficacy Affecting Interpersonal Relation Ability of Pre-service Young Children Teachers", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.11, No.5, pp.1491-1506, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.11.5.107>
- [35] J. K. Cha, I. D. Kim, "The structural relationship between exercise ability belief, academic self-efficacy, and educational achievement among secondary school athletes", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.31, No.2 pp.447-460, 2022. DOI: <https://doi.org/10.35159/kjss.2022.4.31.2.447>
- [36] M. Burke, "Obeying until it hurts: coach athlete relationships", *Journal of the Psychology of Sport*, 28, 227-240, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2001.9714616>
- [37] S. B. Drews, "The Coach-athlete Relationship: How close is too close?", *Journal of the Psychology of Sport*, Vol.29, pp.174-181, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2002.9714633>
- [38] T. M. Loughhead, A. V. Carron, "The mediating role of cohesion in the leader behavior-satisfaction relationship", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.5, pp.355-371, 2004. DOI: [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(03\)00033-5](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(03)00033-5)
- [39] R. A. Philippe, R. Seiler, "Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.7, pp.159-171, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.004>
- [40] Y. I. Han, T. H. Lee, "The effects of the communications between the soccer coaches and the players in terms of the reliability towards coaches, team cohesiveness, and the result of the game", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.26, No.4, pp.387-401, 2017. DOI: <https://doi.org/10.35159/kjss.2017.08.26.4.387>
- [41] W. K. Kim, *Effects of Communication Style of Middle*

School Taekwondo trainer on the level of concentration and satisfaction of student athletes training, Master's thesis, Konkuk University of Department of Education, 2017.

문 태 영(Tae-Young Moon)

[종신회원]



- 1993년 2월 : 국민대학교 체육학과 (운동생리학 체육학석사)
- 2000년 2월 : 명지대학교 체육학과 (이학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 강원대학교 응급구조학과 교수

<관심분야>

보건학, 건강증진

이 현 지(Hyeon-Ji Lee)

[정회원]



- 2013년 2월 : 강원대학교 보건과학대학 응급구조학과 (보건학석사)
- 2017년 2월 : 강원대학교 일반대학원 응급의료재활학과 (응급구조학 박사)
- 2018년 2월 ~ 현재 : 강원대학교 응급구조학과 조교수

<관심분야>

전문응급처치학, 보건안전

최 미 영(Mi-Young Choi)

[정회원]



- 2013년 2월 : 강원대학교 일반대학원 간호 및 응급 보건학 (보건과학석사)
- 2018년 2월 : 강원대학교 일반대학원 응급의료재활학과 (응급구조학 박사)
- 2022 3월 ~ 현재 : 강원대학교 응급구조학과 조교수

<관심분야>

보건학, 안전, 응급구조