



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중국 초등학교 축구선수들이
지각하는 코치의 자율성 지지가
운동열의에 미치는 영향: 자율적
동기의 조절효과 검증

제주대학교 대학원

체육학과

이 서 민

2020년 6월

중국 초등학교 축구선수들이 지각하는
코치의 자율성 지지가 운동열의에 미치는
영향: 자율적 동기의 조절효과 검증

지도교수 양명환

이서민

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2020年 6月

이서민의 체육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

김덕진 (인)

위 원

서재범 (인)

위 원

양명환 (인)

제주대학교 대학원

2020년 8월



The Effects of Coach's Autonomy Support on Athlete Engagement
among Chinese Elementary School Soccer Players:
The Moderating Effect of Autonomous Motivation

RUIMIN LI

(Supervised by professor Myung-Hwan Yang)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the
degree of Master of Kinesiology

2020. 06.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Deok-Jin, Kim, Prof. of Kinesiology
.....
.....
.....

.....
Date

Department of Kinesiology
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

중국 초등학교 축구선수들이 지각하는 코치의
자율성 지지가 운동열의에 미치는 영향:
자율적 동기의 조절효과 검증

이 서 민

제주대학교 대학원

체육학과

지도교수 양명환

본 연구의 목적은 중국 초등학생들이 지각하는 지도자의 자율성지지 코칭행동과 운동열의 간의 관계를 검증하고 이들 간의 관계에서 자율성지지 코칭과 자율적 동기의 조절효과를 검증하고자 하였다. 연구의 대상자는 2019년 중국 길림성 장춘시에 소재한 초등학교 5학년, 6학년학생 남녀 241명이었으며, 대상자 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집방법(purposive sampling)을 이용하여 추출하였다. 수집된 자료를 분석하기 위하여 SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro통계프로그램을 사용하였으며, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 조절분석을 통해 다음과 같은 주요 결과를 얻었다

첫째, 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과 자율적 동기는 자율적 코칭, 운동열의의 하위요인 열광, 자신, 전념, 활력과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 자율적 코칭은 운동열의의 하위요인 열광, 자신감, 전념, 활력과 유의한 정(+)의 상관관

계를 보였다. 운동열의의 하위요인 열광은 자신감, 전념, 활력과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈으며, 운동열의의 하위요인 자신감은 전념, 활력과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 또한 운동열의의 하위요인 전념은 활력과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다.

둘째, 자율성 지지 코칭은 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

셋째, 자율적 동기는 운동열의의 하위요인인 열광, 자신감에 유의한(+)의 영향을 미쳤다.

넷째, 자율적 동기는 자율성 지지 코칭행동과 운동열의 하위요인인 열광, 자신감과의 관계를 유의하게 조절하였다.

주요어: 코치의 자율성 지지, 운동열의, 자율적 동기, 중국 초등학교 축구선수

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 가설	5
4. 연구의 모형	6
5. 용어의 정의	6
1) 운동열의	6
2) 자율조절 동기	7
3) 자율성 지지 코칭	7
II. 이론적 배경	8
1. 자기결정성 이론	8
2. 자율적 동기	11
3. 자율성지지 코칭 행동	12
4. 운동열의	15
5. 선행연구 고찰	17
III. 연구 방법	30
1. 연구 대상	30
2. 측정 도구	30
1) 자율적 동기	31
2) 자율성 지지 코칭	32
3) 운동열의	32
3. 연구절차	33
4. 자료처리	34

IV. 연구결과	35
1. 배경변인에 따른 연구변인들의 평균차이 검증	35
1) 성별에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증	35
2) 연령에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증	36
3) 즐거움에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증	36
4) 1회 운동시간에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증	37
5) 연령과 즐거움이 자율적 동기에 미치는 상호작용 효과	38
6) 연령과 즐거움이 자율적 코칭에 미치는 상호작용 효과	40
7) 연령과 즐거움이 열광에 상호작용 효과	40
2. 자율적 코칭이 운동열의에 미치는 영향: 자율적 동기의 조절효과 분석(가설검증) ...	42
1) 연구변인의 기술통계 및 상관관계 분석	42
2) 자율적 코칭이과 열광 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	43
3) 자율적 코칭이과 자신감 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	45
4) 자율적 코칭이과 활력 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	47
5) 자율적 코칭이과 전념 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	47
 V. 논의	 51
 VI. 결론	 54
 <Abstracts>	 55
 참고문헌	 57
 <부 록>	 1

표 목차

표 1. 코칭행동의 정의	13
표 2. 연구 대상자의 일반적 특성	30
표 3. 설문지의 주요 구성내용	30
표 4. 자율적 동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	31
표 5. 자율적지지 코칭유형 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	32
표 6. 운동열의 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	33
표 7. 성별에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과	35
표 8. 연령에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과	36
표 9. 즐거움에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과	37
표 10. 1회 운동시기에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과	38
표 11. 연령과 즐거움에 따른 자율적 동기의 평균 표준편차	39
표 12. 연령과 즐거움이 자율적 동기에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과	39
표 13. 연령과 즐거움에 따른 자율적 코칭의 평균 표준편차	40
표 14. 연령과 즐거움이 자율적 코칭에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과	40
표 15. 연령과 즐거움에 따른 열광의 평균 표준편차	41
표 16. 연령과 즐거움이 열광에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과	41
표 17. 자율적 코칭, 자율적 동기, 열광, 자신감, 전념, 활력, 변인들 간의 상관관계	42
표 18. 자율적 코칭과 열광 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	43
표 19. 자율적 코칭과 자신감 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	45
표 20. 자율적 코칭과 활력 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	47
표 21. 자율적 코칭과 전념 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석	48

그림 목차

그림 1. 가설적 연구모형	6
그림 2. 교사의 지지와 수업분위기 및 수업만족도간 구조분석	19
그림 3. 자율적 코칭행동과 자기조절동기, 의도적 연습 및 운동만족의 관계에 대한 모형 ..	19
그림 4. 자율성지지, 자아 탄력성, 운동탈진관계의 연구의 모형	20
그림 5. 수업참여, 실천적 교수역량, 자율성지지, 교사에 대한 만족도관계의 연구의 모형 ..	21
그림 6. 자율성지지와 집단효능감 및 운동지속관계의 연구 모형	22
그림 7. 자율성 지지와 자기결정성 동기 및 학습 간관계의 가설적 연구모형	25
그림 8. 심리욕구만족, 좌절이 자기조절동기, 운동열의, 운동탈진관계의 연구 모형	26
그림 9. 열정과 운동선수 탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 모형	27
그림 10. 성적스트레스와 운동중단의도 간의 관계에서 운동열의의 단순 매개효과 ..	29
그림 11. 연령과 즐거움에 따른 자율적 동기의 상호작용 효과	39
그림 12. 연령과 즐거움에 따른 열광의 상호작용 효과	41
그림 13. 자율적 동기에 따른 조절효과의 단순기울기 검증	44
그림 14. 자율성 지지코칭과 열광의 관계에서 자율적 동기의 조절효과	44
그림 15. 자율적 동기에 따른 조절효과의 단순기울기 검증	46
그림 16. 자율성 지지코칭과 자신감의 관계에서 자율적 동기의 조절효과	46

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 중국 축구 코치들의 상당수는 학생들의 훈련 과정보다 경기 결과를 더 중요하게 여기고 있다. 이에 덧붙여, 대부분의 지도자들은 선수들의 경기력을 빠르게 성장시키기 위하여 강압적이고, 일방적인 지도방식, 즉 통제적인 지도방식으로 선수들을 지도한다. 하지만 중국 청소년 남자 축구팀은 2016년, 2018년 AFC U-16 챔피언십에서 본선 진출에 실패하는 등 많은 팬들에게 비판을 받고 있다. 이러한 과정들을 보게 되면 중국 축구코치들이 선호하고 있는 전통적인 훈련방식인 통제적 코칭이 학생선수들의 경기력을 향상시키기보다는 오히려 경기력 저하를 촉발하고 있는 것은 아닌지 의구심이 든다. 또한, 전통적인 지도방식은 학부모들이 축구에 대한 불만족과 학생들이 축구에 대한 열정을 감소시킬 위험성이 높게 나타날 것으로 예측할 수 있다. 이영철, 이석준, 심영균, 김현륜(2017)은 고등학교 태권도 겨루기 선수단을 운영하는 지도자들은 선수들의 지속적인 훈련참여와 운동수행을 위해서 적절한 보상이 이루어져야 하며 과도한 개인적인 통제를 지양해야 된다고 설명하였으며, 김성원(2011)의 연구에서는 리더십 행동유형 중 사회적 지지행동(선수 각 개인의 복지, 좋은 팀 분위기, 선수들 간의 따뜻한 인과관계에 중점을 두는 행동)이 학부모의 신뢰와 타인 추천의도에 유의하게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

전통적인 방식의 교육으로 성적이 눈에 띄게 오르지 않자 자율적 학습, 혹은 자기주도적 학습 등 학습자의 자율성을 중시하는 교육방식을 강조하기 시작하였으며, 초등학교 축구선수들은 주요타자(코치, 부모, 친구)의 지원, 특히 코치의 지도방식에 따라서 지속적인 운동참여가 이루어진다고 설명할 수 있다. 특히, Deci & Ryan(2008)의 자기결정이론에 의하면 코칭 행동을 자율성지지 코칭과 통제적 코칭 방식 이차원적으로 나누어 설명하고 있다. 대부분의 코치들은 자율성 지지보다는 통제적 지도방식을 선택해 학생들을 지도하는 것이 유용하고 전략적이며 효율적이

라고 생각한다(Mageau & Vallerand, 2003). 통제적 코칭 행동은 지도자의 믿음에서 발원한 특정 행동이자 의사결정이다(Mageau & vallerand, 2003). 그러나 Deci와 Ryan(2000)의 연구결과에서 보면, 코치의 외적 보상이나 강요적이고 억압적인 행동이 선수들의 자율성과 유능성에 대한 욕구를 좌절시켜 통제적 조절전략 사용과 부정적 정서를 가중시키는 것으로 나타났다. 또한 이정호(2018)의 연구 결과에 따르면 감독과 코치의 통제적인 코칭 행동은 선수들 개인의 정체성에 부정적인 영향을 미치고 회피적 행동을 유발한다고 하였다.

한국과 유사하게 중국에서도 지나친 입시교육제도로 인하여 학생들은 학교 수업 외에 과외를 받아야 한다. 이로 인하여 학생들은 학업 부담으로 운동에 전념할 수 없게 되면서 스포츠에 대한 열정을 잃어가고 있다. 그러므로 코치들은 보통 엄격한 교수 방식, 즉 통제적 코칭 행동을 사용하여 학생들을 지도하고 있다. 그러나 지도자의 통제적 코칭 행동은 짧은 시간에 동기를 부여할 목적으로 부분적 적용하는 것이 바람직하다고 사료되고, 지도자와 선수간의 일반적 수직관계가 되지 않도록 지도자의 적극적인 노력이 필요하며, 선수들이 운동을 하는 환경에 불편하지 않도록 조성해주어 운동만족도를 높여야 할 것이다(김종식, 2013). 이러한 연구 결과로부터 추론하여 볼 때, 학생들이 성장하면서 엄격하고 각박한 수업방식을 받게 되면 학생들은 그만큼 운동에 대한 열정이 감소할 것이라고 예상할 수 있다.

한편, 자율성 지지 코칭행동은 선수들에게 심리적 압박과 요구는 최소화하면서 선수들의 관점과 기분을 이해하고 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공하는 방식이다(Black & Deci, 2000). Deci & Ryan(1987)는 개인들이 자신의 환경을 보다 자율성 지지적인 것으로 지각할 때 그들은 향상된 자기 주도성과 자율적 조절을 보여주는 성향이 있다고 보고하였다(Deci & Ryan, 1987). Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes(2010)은 코치의 자율성 지지가 선수의 내재적 동기 향상과 수행에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이라는 점을 확인하였다. 이정호(2018)의 연구에 따르면 자율성 지지가 지각된 유능감에 유의한 영향을 미치고, 성취목표의 하위요인인 숙달접근과 수행회피에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 손승희(2015)는 자율

성 지지가 높을수록 자기결정성 동기가 높아지고 운동지속이 높아지는 정적인 부분 매개효과가 있다고 주장하였다. 특히 선행연구에 따르면, 자율성 지지 코칭 행동이 높을수록 선수들의 경기력(양대승, 문원재, 정광채, 2019), 수업 만족도(송춘현, 2011), 운동지속(손승희, 2015)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 오영택(2017)의 연구에서는 태권도 선수들을 대상으로 연구한 결과 자율성 지지 코칭유형이 기본적 심리욕구만족을 통해 운동열의를 강화시키는 것으로 보고함으로써 자율성 지지 코칭이 초등학교 학생선수들의 운동열의에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 예측할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 종속변인을 운동열의로 상정하여 코칭유형과 운동열의 간의 관계를 검증하고자 한다.

운동열의(athlete engagement)는 선수가 스포츠 참여에 대한 긍정적인 인지와 정서를 가지고 있으며 지속 가능하고 안정적인 경험 상태를 의미한다. 이러한 긍정적인 정서는 운동에 더 효과적으로 참여할 수 있게 해주며, 자신이 수행하는 운동에 대해서 긍정적이고 정력적이며 헌신하고 몰두하는 자세를 갖는 열의(engagement)는 성취지향적인 엘리트 운동선수들에게 있어서는 아주 중요한 심리적 자원 중의 하나이다(오영택, 2017). 이러한 운동열의는 오늘날 중국 학생들에게 매우 부족한 요인이다. 중국 학생들의 체력 수준이 낮아지면서 체력에 중요한 지표들(힘, 속도, 순발력, 지구력 등)이 25년 연속으로 저하되고 있는 것으로 보고되고 있다(項明強, 2013). 이러한 청소년들의 체력 저하 문제는 중국 아마추어 축구 발전에 악영향을 미치고 있다. 특히, 중국 아마추어 축구는 학생 체력문제뿐만 아니라 지도자가 부족하고 지도자의 수준 저하 등의 문제가 학생들의 열정을 더욱 위축시키고 있다. 이러한 문제점들은 학생들이 스포츠에 대한 열정과 운동 지속의도를 감소시키고 있다. 이와 같은 상황에서 학생들의 열정을 유발시키고, 운동지속의도, 만족도를 향상시키는 과제야말로 오늘날 중국 청소년들에게 있어서 매우 중요한 문제라고 생각된다. 국내의 연구들을 살펴보면, 오영택(2017)의 연구에서 자기조절동기 중 자율적 동기는 운동열의에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이동근(2017)의 연구에서는 지도자-선수 상호작용이 운동열의의 하위요인 헌신, 몰두에서는 믿음,

대화, 격려가 정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 활력에서는 노하우, 믿음, 기술지도, 대화가 정적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

項明強(2013)은 체육교사가 자율성 지지수준을 높여줌으로써 청소년의 기본적인 심리욕구를 충족시켜 주고, 더 나아가 자율적 동기 형성을 촉진하여 궁극적으로 청소년의 체육단련과 건강한 행복을 증진시킬 수 있다고 하였다. 이정효(2018)의 연구에 따르면 코치가 경기 상황에서 선수의 자율성을 지지해주면 선수들의 성취목표성향이 긍정적인 행동을 유발하고 동기적 성향에 정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다고 하였다. 따라서 자율성 지지로 학생들의 내재적 동기를 높이고 학생들이 자발적으로 운동에 참여할 수 있도록 해야 한다.

자율적 동기(autonomous motivation)는 자기목적적인 내재적 동기와 자기결정성이 높은 외재적 동기인 확인조절동기와 통합조절동기를 의미한다(오영택, 2013). 자율적 동기는 높은 자기결정성을 가지고 있기 때문에 어떤 행동에 자발적으로 참여하게 된다. 스포츠와 체육문헌에서 자기결정이론에 입각하여 이루어진 연구들은 자율성 지지적 코칭행동(논리적 근거 제공과 선수들의 감정과 공감)이 선수들의 자기결정성이 높은 동기, 즉 자율적 동기(autonomous motivation)와 높은 상관성이 있다는 점을 입증하고 있다(김기형, 박중길, 2009; 박중길, 김기형, 2013; 양명환, 2011; 오유진, 유진, 2012; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001).

張雷(2019)의 연구에 따르면 중국의 최근 30년간 7~22세의 도시 남학생 비만율은 약 24배 증가하였고 시골 남학생은 약 44배 증가하였으며 도시와 시골 여학생은 약 12배 증가한 것으로 보고되고 있다. 이러한 상황은 중국 청소년들의 현재 심각한 체력이 저하하고 있다는 것을 명시하고 있으며, 이와 같은 원인은 학생들의 운동에 대한 열정이 부족하고 자발적으로 운동에 참여할 의도가 없기 때문이기도 하다. Standage, Duda & Ntoumanis(2003, 2006)는 스포츠맥락에서 코치의 자율성 지지가 선수의 자율성, 유능성, 관계성의 만족에 직접 영향을 줄 뿐만 아니라 심리욕구 만족을 경유하여 자율적 동기에 간접영향을 미치는 것으로 설명하였다. 그러므로 코치들은 자율성 지지 코칭 행동을 통하여 학생들의 내재적 동기를 발굴하면서

학생들의 자율적 동기를 촉발시켜야 한다. 양명환(2015)의 연구에서는 자율적 동기가 의도적인 연습이나 운동선수 생활의 만족도를 결정하는데 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 입증하였으며, 의도적 연습과 운동만족은 자율적 코칭행동의 영향을 받을 뿐만 아니라 자율적 동기를 매개로 하여 의도적 연습과 운동만족에 간접적인 정(+)의 영향을 받는다고 보고하였다. 따라서 자율성 동기를 향상시키면 학생의 운동 열의도 유의하게 증가한다는 점을 알 수 있다.

요약하면 중국 초등학교 축구선수들의 다양한 문제점들을 지적할 수 있다. 이에, 중국 초등학생들을 대상으로 초등교육에 있어서 지도자와 학생선수들이 운동 참여에 대한 올바른 마음가짐과 태도를 익힐 수 있도록 도와줌으로써 상급학교에 진학할수록 스포츠 참여에 대한 올바른 가치관을 습득할 수 있도록 기여할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중국 초등학생들이 지각하는 지도자의 자율성지지 코칭행동과 운동열의 간의 관계를 검증하고 이들 간의 관계에서 자율성지지 코칭과 자율적 동기의 조절효과를 검증하고자 하였다.

3. 연구의 가설

연구의 목적 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

가설 1. 자율성 지지 코칭유형은 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 자율적 동기는 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 자율적 동기는 자율성 지지 코칭 행동과 운동열의 간의 관계를 유의하게 조절할 것이다.

4. 연구의 모형

본 연구에서는 가설을 검증하기 위한 구조로 <그림 1>과 같은 연구 모형을 설정하여 검증할 것이다.

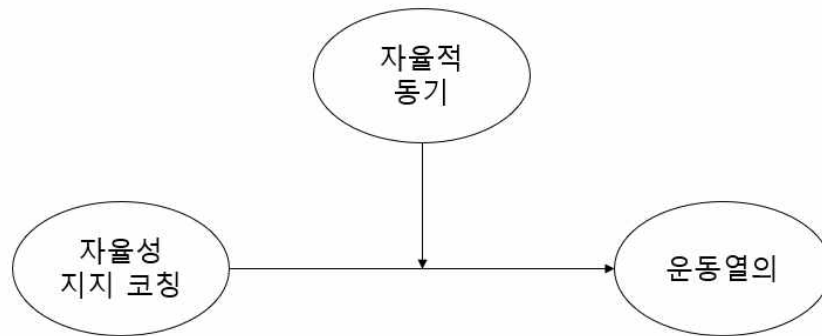


그림 1. 가설적 연구모형

5. 용어의 정의

1) 운동열의

운동열의(athlete engagement)는 스포츠에 대한 일반화된 긍정적 인지와 정서를 일컫는 영속적이고 비교적 안정한 경험 상태를 의미한다. 운동열의는 4개 차원으로 자신감, 전념, 활력, 열광으로 특징지을 수 있는 스포츠에서의 지속적이고 긍정적인 인지-정서경험으로 정의할 수 있다(Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). 자신감(confidence)은 높은 수준의 수행달성과 바라는 목표를 성취할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하며, 전념(dedication)은 자신이 중요한 목표를 성취하기 위해 시간과 노력을 투자하려는 욕구를 의미한다. 활력(vigor)은 신체적, 정신적 생동감으로 정의되며, 열광(enthusiasm)은 흥분감과 높은 수준의 즐거움으로 특징지을 수 있다(Lonsdale et al., 2007).

2) 자기조절 동기

자기조절 동기(autonomous motivation)는 일반적으로 내재적 동기를 촉발, 유지 및 지속적으로 행동하는 것을 말하며 자기결정 연속체를 따라 존재하는 5개의 상이한 동기 유형을 가정한다(내재적 동기, 확인적 동기, 내사적 조절, 외적조절, 무동기). 본 연구에서의 자율적 동기는 내재적 동기와 확인적 조절동기를 더하여 사례수로 나눈 평균값으로 정의한다. 따라서 점수가 높을수록 자율적 동기가 높은 것을 의미한다.

3) 자율성 지지 코칭

자율성 지지(autonomy support)란 개인의 관심, 흥미, 호기심, 자율성, 유능성 등과 같은 내적인 자원들을 이끌어 내고, 발전토록 돕는 교사의 사회적 행동이다(Reeve et al., 2004, 박수현, 천승현, 김보람, 2017 재인용). 본 연구에서는 오영택, 양명환(2018)의 척도에서 얻은 값으로 정의하며 점수가 높을수록 자율적지지 코칭수준이 높은 것을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 자기결정성 이론

자기 결정적(self-determined)이란 자신의 선택과 의지로 행동하는 것이다(Ryan & Deci, 2002). 그래서 행동은 흥미를 느끼거나(내적 조절) 개인적으로 중요(확인적 조절)하기 때문에 개인에 의해 충분히 뒷받침된다(박중길, 김기형 2013). 자기결정성 이론(self-determination theory: SDT)은 Deci와 Ryan(1980)에 의해 개발된 이론으로 여러 방면에서 빠르게 발전되었다. 이는 현재 심리학 분야에서 인간의 동기를 설명하기 위한 이론적 체계로 가장 포괄적이고 실증연구의 지지를 가장 많이 받고 있는 메타동기이론 중 하나이며 자기결정성이론은 다양한 영역에서 인간의 동기과 행동을 이해하는 데 적용되고 있다(손승희, 2015).

자기결정성이란 인간의 동기부여를 설명하기 위한 넓은 의미의 이론으로 인간의 행동은 자율적이고 하고자 하는 의지나 의욕 등의 자기 결정의 정도라는 것에 중점을 두는 것을 말한다(Tamborini, Bowman, Eden, Grizzard, & Organ, 2010). 따라서 내적 동기에 의한 행동에는 자기결정이 반드시 속해 있다고 할 수 있고 코치와 선수들의 상호작용하는 방식을 통해 자기결정적 동기를 촉진시키는 중요한 위치에 있다는 것을 알 수 있다. 자기결정성을 갖는다는 것은 완전한 의지력과 선택의식을 가지고 행동한다는 것을 의미한다(Ryan & Deci, 2002).

동기는 인간이 어떤 행동을 실천에 옮기는 계기가 되고 지속가능한 힘을 주는 것이고 이러한 동기가 개인 내부에서 발생한다는 내재적 동기와 보상이나 처벌과 같은 외부에서 오는 자극 때문에 생긴다고 보는 외재적 동기로 구분할 수 있다(한용식, 2017). 선행연구를 살펴보면 대부분의 연구들은 내적동기와 외적동기를 양극단에 존재하는 단일차원으로 설명하였다(Deci, 1971; Kruglanski, Friedman & Zeevi, 1971; Lepper, Greene & Nisbett, 1973). 다시 말해서 자기 자신의 행동에 의해 내

적동기가 주어진다면 그 행동에 의해 외적 동기는 감소하게 된다는 것이다(Deci, Kosefner & Ryan, 1999; Lepper & Henderlong, 2000; Sansone & Harackiewicz, 2000).

그러나 Deci & Ryan(1985)은 내재적 동기와 외재적 동기의 경계가 분명하다는 것에 의문을 제기하였다. 내재적 동기와 외재적 동기의 관계는 단순한 대립과 경계가 구분되는 것이 아니라 자율성에 따라 연속선상에 위치하며 외재적 동기의 개입이 있어도 자기결정을 가질 수 있다는 것을 보고하였고 따라서 자기결정성 (self-determination)이라는 개념을 제시하였다.

자기 결정성은 크게 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기 세 개로 볼 수 있으며, 이와 같은 동기 유형을 살펴보면 다음과 같다.

1) 내재적 동기

내재적 동기는 어떤 활동 그 자체를 위해 그 활동을 하고자 하는 동기이고 기능을 향상시키고 환경을 탐색하고 무언가를 배우고 신기함과 도전을 추구함으로써 외부적이 보상 없이 능동적으로 활동에 참여하는 것을 의미하고(오영택, 2013) 어떠한 외적 보상이나 목적 없이 과제 자체에 대한 흥미나 과제 수행에 수반되는 즐거움이나 만족을 얻기 위해 행동을 하려는 동기이다(이지현, 2012). 스포츠 분야에서 선수의 내재적 동기는 어떠한 보상을 받지 못하는 경우에도 동기를 발생시킬 수 있으며, 이것은 내재적 동기라고 하고 스포츠에 대한 순수한 즐거움과 흥미가 내재적 동기로 나타난다고 하였고(Weiner, 1986) Csikszentmihalyi(1975)는 내재적 동기를 즐거움과 만족을 위한 활동에 참여하는 것으로 정의하였다. 스포츠영역에서의 연구들은 학생들이 활동과정에서 만족감과 즐거움을 경험하기 위해 행동하는 것이 내적 동기라고 하고(Deci & Ryan, 1985), 이러한 보인의 내적으로 동기를 유발된 행동은 심리적 안녕, 내적 흥미, 즐거움, 재미 및 지속성과 관련되어 있다(Ryan & Deci, 2000).

2) 외재적 동기

외재적 동기(extrinsic motivation)는 내재적 동기와는 대조적으로 활동 그 자체에 의미를 두기보다는 외적인 보상을 획득하거나 부정적인 결과를 회피하기 위하여 활동에 참여하는 것을 말한다(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; Deci & Ryan, 2002; Vallerand & Fortier, 1998). 즉, 목적을 달성하기 위해 어떤 활동에 관여하게 된 동기이며, 그러한 동기는 보상, 칭찬, 벌의 회피와 같은 결과를 가져올 수 있다고 믿기 때문에 이러한 행동을 하는 것이다. 자기결정성이 높은 외재적 동기에는 통합된 조절동기, 확인적 조절동기가 있으며, 자기결정성이 낮은 외재적 동기에는 내압적 조절동기, 외적 조절동기로 분류된다. Deci와 Ryan은 자기결정성 연속체를 따라서 상이한 지점에 여러 형태의 동기들이 존재할 수 있다고 주장하면서, 이 연속체는 자기결정 수준이 높은 곳에서 낮은 곳으로 활주하고 있는데, 통합조절동기, 확인적 조절동기, 내압적 조절동기, 외적조절 동기로 이동하고 결국 참여할 의지가 결여된 무동기로 이동한다.

3) 무동기

무동기(amotivation)라는 것은 자기결정성이 전혀 없는 동기유형으로 외부의 자극 또는 처벌이 주어지더라도 어떠한 행동을 하려는 의지와 동기가 없는 전혀 내면화되지 않은 상태이다(이단비, 2017). 무동기는 학습에서의 무기력(무력감)과 유사한 개념으로 개인수행에 있어서 계속적으로 부정적 피드백 현상이 인지되거나 반복적으로 실패하는 결과에 대한 기대가 없을 때 나타난다(오영택, 2013). 즉, 행동할 의도가 없는 상태로 행동을 하지도, 하더라도 하고자 하는 의지 없이 행동하는 것을 말하며(이단비, 2017) 내적으로 동기화된 것도 아니고 외적으로 동기화된 것도 아닌 상태를 의미한다(오영택, 2013).

2. 자율적 동기

자기결정성이론은 자기결정성의 정도에 따라 동기의 유형을 무동기, 외적 조절동기, 내사된 조절동기, 확인된 조절동기, 그리고 내재 동기로 구분하였다(Deci & Ryan, 1985). 즉 자기결정성이 낮은 수준에서 높은 수준으로 이어지는 연속선상에서 동기유형을 동기가 없는 무동기, 보상이나 규칙과 같은 외적 제약의 원인에 의해 행동하는 외적 조절동기, 죄책감이나 의무감에 의해 행동하는 내사된 조절동기, 자기 행동의 가치를 인정하고 수용하는 확인된 조절동기, 그리고 과제 자체에 대해 흥미를 가지는 내재 동기로 분류하였다(최수진, 2018).

Ryan과 Deci(2000)는 자기결정성동기 유형 중 확인적 조절과 통합적 조절, 그리고 내적 조절을 종합하여 '자율적 동기 복합체(autonomous motivation composite)', 외적 조절과 내압적 조절을 종합하여 '통제적 동기 복합체(controlled motivation composite)'라고 분류하기도 하였다(김아영, 2002; Deci & Ryan, 2000). 따라서 자기조절 동기는 자율적 동기(내재적 조절, 확인적 조절)와 통제적 동기(내압적 조절, 외적조절, 무동기)로 분류되고 있다.

자율적 동기(autonomous motivation)는 자기목적적인 내재적 동기와 자기결정성이 높은 외재적 동기인 확인조절동기와 통합조절동기를 의미한다. 자율적 동기는 자기결정성이 높기 때문에 행동을 자율적으로 개시하고, 의사결정과정에서 주도적인 역할을 할 수 있는 행위자의 능동적인 특성을 포함하고 있다. Ryan과 Deci(2000, 2007)의 연구에 의하면 자기결정 동기가 높은 사람은 자기결정 동기가 낮은 사람에 비해 운동지속행동이 길고, 더 많은 즐거움을 느낀다고 하였다. 자율적 동기에 의해 이루어지는 행동은 선수들이 활동 자체가 흥미 있고 재미있거나(내재적 동기), 선수 자신의 자아 속으로 완전히 내면화 되었거나(통합적 조절), 개인적으로 중요하다고 생각하기 때문에 활동의 상당부분을 내면화해서(확인적 조절) 의지적으로 활동에 참여하는 것을 말한다(양명환, 2015). 자율적 동기를 가진 선수들의 즐거움은 자신의 목표와 가치에 따라 적절한 방법으로 수행하고 다른 동료들과의 친화

적인 방법으로 수행을 한다고 보고되었다(Donahue, Robinson, Stanier & Pandis, 2006). 연구들은 자율적 동기를 가지고 있는 사람들이 향상된 지속, 노력, 수행, 활력감, 자존심, 웰빙과 같은 긍정적 결과를 보고하는 경향이 더 높다는 점을 일관되게 지지하고 있다(Ryan & Deci, 2002). 즉, 자율적 동기를 가진 선수들은 자발적으로 자신의 목표 가치에 영향을 미치고 자신의 역량을 발휘할 수 있다.

3. 자율성지지 코칭 행동

1) 코칭의 개념

스포츠 현장에서 코칭이란 코치가 행해야 할 의무로써 선수의 경기력을 향상시키기 위한 목적으로 훈련에 임할 때 종목의 전문 지식과 체력, 기술, 전술 및 전략 등의 훈련방법과 선수관리 등을 효율적으로 지도하기 위해 코치가 지녀야 할 지도하는 능력을 의미하며(박정근, 2001) 올바른 선수로 성장을 시키는데 목적이 있다(최의창, 2012). 따라서 스포츠 분야에서 코칭(Coaching)은 선수가 스스로 달성할 수 있는 목표를 세우고 목표를 이룰 수 있도록 지도자가 도움을 주는 행위이다(한국코칭심리학회, 2012). 이흥규(2014)는 코칭행동은 지도자가 선수와의 상호작용을 통해 선수의 올바른 성장을 유도할 뿐만 아니라 비전을 제시하고 이를 달성할 수 있도록 도움을 주는 총체적인 행위라는 것을 보고하였다. 스포츠 분야에서 운동선수의 수행에 영향을 미칠 수 있는 것은 코치의 행동과 전략뿐만 아니라 선수가 스포츠에 참여하는 과정에서 생기는 심리적 경험의 형성에도 매우 중요한 역할을 한다(Vallerand & Losier, 1999). Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen Ntoumani(2010)는 청소년 선수들의 심리적 경험에 상당한 영향을 미친다는 것을 보고하였다.

코칭이라는 명칭은 스포츠 분야에서 많이 사용되고 있다. 코칭은 1980년대 경영자 코칭으로 경영분야에서 사용되었으며, 경영자 코칭은 성과가 낮은 경영자의 성과를

향상시킬 목적으로 시행되었다(Tobias, 1996). 경영자 코칭에 대한 또 다른 접근은 저성과로 인해 이직을 해야 하는 경영자의 개인 경력을 유지하기 위한 방안으로 경영자 코칭이 수행되었다. 이후 관리적 코칭의 개념으로 조직에서상사 또는 리더가 조직구성원의 효과성 및 목표달성을 위한 방안으로 경영분야에서 적용되고 있다(양병철, 2013).

표 1. 코칭행동의 정의.

학자	코칭정의
Fleishman(1957)	구성원의 성과개선을 위한 관심, 존경, 감사, 지지를 나타내는 것
Mace & Mahler(1958)	코칭은 현장에서 직무기술 훈련인 직무 내 훈련(on the job training)
Fournies(2000)	업무성과 향상을 위한 직무수행 과정
Orth(1987)	구성원들의 성과와 역량을 개선하기 위한 기회인식 과정
Evered & Selman(1989)	리더의 임파워먼트에 의한 개인과 팀이 파트너십을 유지하는 것
Hargrove(1995)	개인이나 조직, 그들의 세계를 변화시킬 수 있는 사람들의 능력의 능력을 확장시키고, 사람들의 비전과 가치에 영향을 주며, 그들이 달성해야 하는 것을 성취할 수 있도록 존재, 사고, 행동을 재창조하기 위한 지원을 제공하는 강력한 파트너십
Stowell & Starceovich(1996)	프로세스로 접근하여 역량개발 및 문제해결을 위해 조직 구성원과의 이원적 커뮤니케이션 과정
Redshaw(2000)	업무와 관계된 직무나 경험에 대한 학습기회와 피드백 제공을 통해 개인의 능력과 업무수행을 향상 시키는 과정
Collins(2001)	개인이나 집단의 유능성을 향상시키고 인도하는 행위
Heslin, Vandewalle, & Larham(2006)	수행을 향상시키기 위한 방법, 수행에 대한 기대, 결과에 대한 피드백, 자발적 문제해결을 지원하는 행동

양병철(2013)에서 발췌함.

2) 자율성지지 코칭 행동

자기결정 이론에서 Vallerand & Losier(1999)는 코치는 행동을 자율성지지 유형(autonomy-supportive style)과 통제적 유형(controlling style)으로 구분을 할 수 있다는 것을 제안하였다. 자율성지지 코칭행동은 선수들이 스스로 노력하도록 지원하고 결단력과 선택권을 경험할 수 있는 조건을 마련해주는 것을 의미한다(Bartholomew et al., 2009). 스포츠와 체육문헌에서 자기결정이론에 입각하여 이루어진 연구들은 자율성 지지적 코칭행동(논리적 근거 제공과 선수들의 감정과 공감)이 선수들의 자기 결정성이 높은 동기, 즉 자율적 동기(autonomous motivation)와 상관이 있다는 점을 입증하고 있다(김기형, 박중길, 2009; 박중길, 김기형, 2013; 양명환, 2011; 오유진, 유진, 2012; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001).

자율성은 인간의 행동 원인이 본인에게 있다고 지각하기 때문에 자신이 모든 행위에 대한 주체자이고 조절자이며 주관자라는 신념이다(Ryan, 1982). 자율성 지지는 아동의 자율적 동기, 자기조절, 내적 동기화 외에도 유능감, 또는 학습유능감에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(d'Ailly, 2003; Grolnick & Ryan, 1989). Black & Deci(2000)는 자율성 지지는 주요타자(지도자, 부모, 동료 등)가 의사결정과정에서 당사자를 기꺼이 참여 시키고, 압력을 적게 주며, 당사자 자신의 관점을 견지할 수 있도록 하고, 선택의 기회를 제공할 때 나타난다고 하였다. 코칭의 자율성 지지는 선택의 자유를 허락하는 것을 넘어서 진실한 존중의 의미를 전달하고 스스로 자신의 관점 목표, 선호하는 것을 적극 발견하고 탐색할 수 있도록 격려하는 것이다(Mageau & Vallerand, 2003). Deci & Ryan(1987)는 개인들이 자신의 환경을 보다 자율성 지지적인 것으로 지각할 때 그들은 향상된 자기주도성과 자율적 조절을 보여주는 성향이 있다고 보고하였다. 즉, 자율성 지지적인 환경에서는 학생과 선수가 더 높은 욕구만족을 가질 가능성이 있으며, 이러한 자율성 지지 환경은 선수와 학생들이 더 적극적이고 능동적으로 어떤 활동에 참여할 수 있다.

따라서 코치의 자율성지지 행동은 선수들의 기본적 심리 욕구인 자율성, 유능성

및 관계성을 충족시킨다. 코치로 부터 지각된 자율성 지지의 역할을 규명한 선행연구를 살펴보면 선수에게 선택과 독립 수행의 기회를 제공하고 선수의 관점과 긍정적인 피드백을 제공하는 코치의 행동은 내재적 동기와 자율적인 행동 조절에 긍정적인 관계가 있다는 사실을 보고하고 있다(김기형, 박중길, 2009; 양명환, 김덕진, 2010; 유정인, 최만식, 2011; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Mallet, 2005; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001). Black & Deci(2000)의 연구에서는 자율적 코칭행동은 운동선수에 대한 심리적 압박과 요구를 최소화하고, 선수의 관점과 기분을 인정하며 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공한다고 보고하였고 또한 Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen-Ntoumani(2009); Black & Deci(2000)등 연구자의 연구에서는 코치가 선수의 생각을 인정해 선수가 자발적으로 노력할 수 있는 여건을 만들어 주는 동시에 선수 스스로 주체가 되어 결단과 선택을 할 수 있도록 자율성을 제공한다고 보고하였으며 자율성을 지지하는 코치는 자신의 선수의 생각과 감정을 인정하고, 선택을 독려하며, 자기주도와 자기 자신의 행동조절을 독려하는 행동에 참여하며, 압력 사용과 타인의 통제 요구를 최소화하려고 노력한다고 보고하였다(Deci & Ryan, 1985, 1987). Gillet et al.,(2010)은 코치의 자율성지지는 선수의 내적 향상과 수행에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이라는 것을 보여주었다. 따라서 자율성을 지지하는 코치는 자신과 함께 공행하는 선수들의 욕구를 충족시켜주는데 도움을 주며 코치가 선수들의 의지에 의해서 선택할 수 있는 권한을 경험할 수 있는 환경을 제공하고 스스로 도전하고 노력하도록 지원해야 한다 (Bartholomew et al., 2009).

4. 운동열의

스포츠 분야에서의 반복적이고 지루한 훈련이 다양한 사회적(학업, 부모, 코치) 스트레스로 인해 어떤 방식으로 하면 선수들이 자신의 운동수행을 완성하고 경기력 향상을 위해 노력할 수 있는 동기를 유지할 수 있는지는 스포츠 분야의 운동선수들

에게 매우 중요한 일일 것이다. 특히 자신이 수행하는 운동에 대해서 긍정적이고 정력적이며 헌신하고 몰두하는 자세를 갖는 열의(engagement)는 성취지향적인 엘리트 운동선수들에게 있어서는 아주 중요한 심리적 자원 중의 하나이다(인소정, 오영택, 김선욱, 양명환, 2016). Martin & Malone(2013)의 연구에서는 운동열의는 높은 수준의 자기조절이 있다는 긍정적 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 즉 이러한 운동열의(athlete engagement)는 스포츠에 대한 일반화된 긍정적인지와 정서를 일컫는 영속적이고 비교적 안정한 경험 상태를 의미 한다고 하였다(Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007).

열의(engagement)는 무언가를 성취하기 위해 최선을 다하는 정신자세로서 인간에게 매우 중요한 덕목이다. Kahn(1990)은 처음으로 열의의 개념을 소개하고 운동열의는 표현의 활용과 예측을 의미하는 것이며, 표현의 성향으로 그 개념을 정의할 수 있다(김영재, 2012). Kahn(1990)은 열의란 개인의 인지, 정서, 행동을 활동적이고 만족스러운 수행으로 연결하고 선호하는 자아의 표현과 활용으로 정의를 하였다. 열의는 우리 알고 있는 기존의 열정(passion)과 매우 유사한 의미를 가지고 있다. 그러나 열정이란 "개인이 좋아하는 활동에 참여시간과 에너지를 투자하려는 성향"(경향)을 말한다(Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard, Gagne, & Marsolais, 2003). 즉, 열의가 표현의 활용(예측)이라면, 열정은 표현의 성향이라는 것이다(김영재, 2012).

Lonsdale, Hodge, & Jackson(2007)은 처음으로 스포츠 상황에서 운동열의(athlete engagement)의 개념을 제안하였다. 그들은 운동열의를 자신감, 전념, 활력, 열광의 4차원 하위요인으로 개념화하였다. 자신감(Confidence)은 수준의 수행달성과 바라는 목표를 성취할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미한다. 전념(Dedication)은 자신이 중요하다고 보는 목표를 성취하는 것에 대해 시간과 노력을 투자하려는 욕구를 의미하는 것이며, 활력(Vigor)은 신체적, 정신적 생동감으로 정의하며, 열광(Enthusiasm)은 흥분감과 높은 수준의 즐거움으로 특징지을 수 있다는 것을 정의하였다. 이러한 운동열의(athlete engagement)는 스포츠에 대한 일반화된 긍정적 인지

와 정서를 일컫는 영속적이고 비교적 안정한 경험 상태를 의미 한다(Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007).

5. 선행연구의 고찰

1) 자율성 지지 코칭과 관계변수 간의 관계

(1) 자율성 지지와 운동지속의 관계

자율성 지지와 운동지속과의 관계를 분석한 선행연구를 살펴보면, 황정동(2012)는 2012년 등록된 전국 중·고등부 핸드볼선수 총 451명을 대상으로 지도자의 자율성 지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 효과를 검증한 결과 지도자의 자율성 지지는 여자선수보다는 남자선수가 더 많이 받는 것으로 나타났고, 주전선수보다 후보 선수에서 더 높게 인식되는 것으로 나타났으며 조화열정과 강박열정에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 서울 및 인천 지역에 거주하는 일반 운동참여자를 대상으로 한 연구에서는 자율성 지지가 높을수록 자기결정성동기가 높아지고 운동지속이 높아지는 정적인 부분매개효과가 있다는 것을 보고하였다(손승희, 2015). 또한 도금석(2015)의 연구에서는 6개월 이상 퍼스널 트레이닝에 참여한 경험이 있는 참여자 총 412명의 자료를 분석한 결과, 퍼스널 트레이너의 자율성 지지가 높을수록 트레이닝 참여자의 자신감과 즐거움 요인 또한 높은 것을 확인하였다.

(2) 자율성 지지와 동기성향의 관계

김우림(2012)은 고등학교 운동지도자의 자율성 지지가 기본적 심리욕구 만족과 자기결정성 동기와의 관계를 검증한 결과 지도자의 자율성 지지는 선수의 기본적 심리욕구 만족(자율성, 유능성, 관계성)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기결정성 동기의 요인 중 내재적 동기에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하였

다. 유재권(2016)의 연구에서는 자율성 지지 코칭행동이 선수의 기본적 심리욕구에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자율적 행동조절과 운동선수 탈진에는 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 보고하였다. 또한 이지현(2012)은 학생의 지각된 자율성 지지가 학습 성과(만족도, 성취도), 자율적 동기에 미치는 영향력을 검증한 결과 교수의 자율성지지는 학습자의 자율적 동기, 학습 성과 중 만족도에 유의한 정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

김현광(2009)은 인천시에 소재하고 있는 2개 중학교 3학년 남녀 총 221명을 연구 대상으로 체육교사의 자율성 지지행동이 남녀학생들의 자기-조절 동기수준 요인 중 내재적 조절에 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 이지연, 장형심(2015)은 대학생 166명을 대상으로 자율성 지지가 자율적 동기를 매개로 하여 친사회적 행동에 미치는 영향력을 검증한 결과 지각된 자율성 지지가 높을수록 자녀의 자율적 동기, 친사회적 행동 경향성이 높아진다는 것을 보고하였다.

G광역시와 C도 및 K도에 거주하고 있는 초등학교 5학년과 6학년 866명을 대상으로 체육수업에서 아동에 대한 교사의 지지와 수업분위기가 유능성과 자율성 동기 및 수업만족도와의 관계를 검증한 결과 교사의 자율성 지지는 자율성 동기와 수업만족도간에 유의한 인과관계가 있고, 수업분위기는 유능성 동기, 자율성 동기 및 수업만족도와 유의한 인과관계가 있었으며 유능성과 자율성 동기는 수업만족도와 유의한 인과관계가 있는 것으로 보고하였다(송춘현, 2011). 구체적인 내용을 쉽게 도식화한 것이 <그림 2>이다.

양명환(2015)은 제주지역에서 동계훈련에 참여하고 있는 411명의 엘리트선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동은 자율적 동기와 의도적 연습 및 운동만족에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 전체적인 연구의 모형을 도식화 한 결과가 <그림 3>이다.

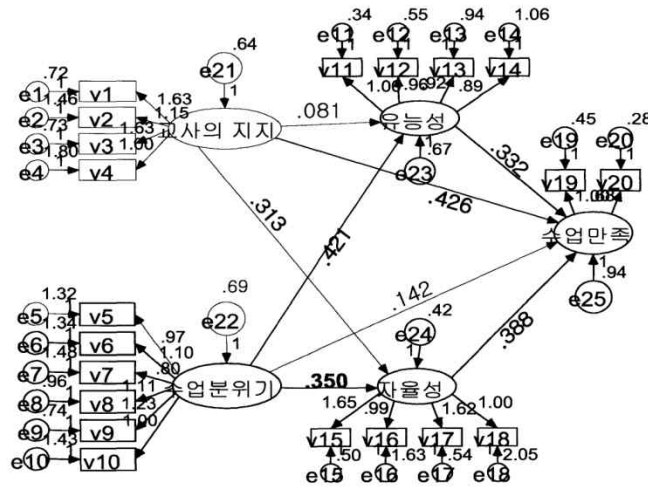


그림 2. 교사의 지지와 수업분위기 및 수업만족도간 구조분석

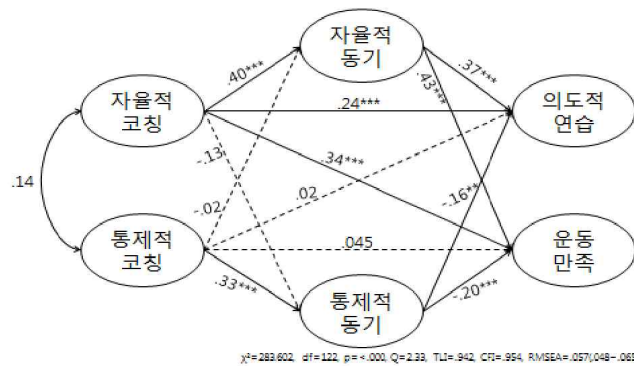


그림 3. 자율적 코칭행동과 자기조절동기, 의도적 연습 및 운동만족의 관계에 대한 모형

(3) 자율성 지지와 운동탈진의 관계

유재권(2016)의 연구에서는 34회 전국 장애인 체육대회에 참가한 선수 504명을 연구대상으로 선정하여 자율성지지 코칭행동은 운동선수 탈진에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 한용식(2017)은 태권도대회에 참가한 중학교 태권도선수 248명을 표집하여 자료를 분석하였으며, 코치는 태권도 선수들에게 유용한 사회적 지원을 제공하여야 하며, 스트레스가 유발한 탈진을 예방하기 위해서는 선수의 탄력성을 신장시킬 수 있는 전략을 강구하는 것이 중요하다는 점을 보고하였다. 위의 연구모형은 <그림 4>와 같다.

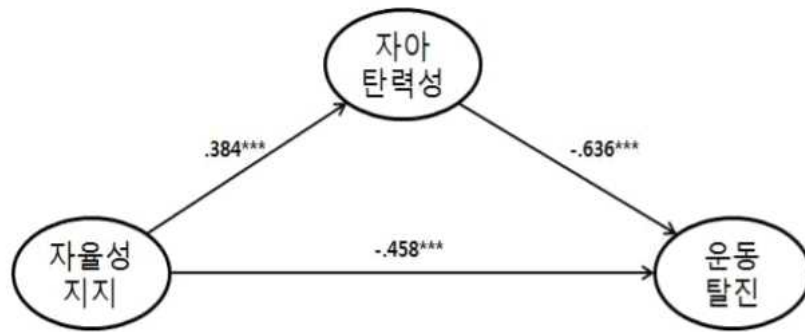


그림 4. 자율성지지, 자아 탄력성, 운동탈진관계의 연구의 모형

(4) 자율성 지지와 수업만족 및 욕구만족과의 관계

초등학생을 대상으로 한 조필환(2016)의 연구에서는 교사의 자율성지지와 교사열정이 아동의 수업만족에 직간접적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 양명환(2015)의 연구에서는 자율성지지 코칭행동이 운동만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 또한 중학생들을 대상으로 연구한 육명신, 박명신(2019)의 연구에서는 예비교사들의 실천적 교수역량 및 자율성지지를 향상시킬 수 있도록 교육청 또는 학교 단위에서 교사 연수나 맞춤형 프로그램 등과 같은 적극적인 지원이 이루어져야 하고 이를 통해 교사에 대한 만족도와 중학생의 수업참여를 높일 수 있다는 것을 보고 하였다. 연구내용을 도식화한 자료가 <그림 5>이다.

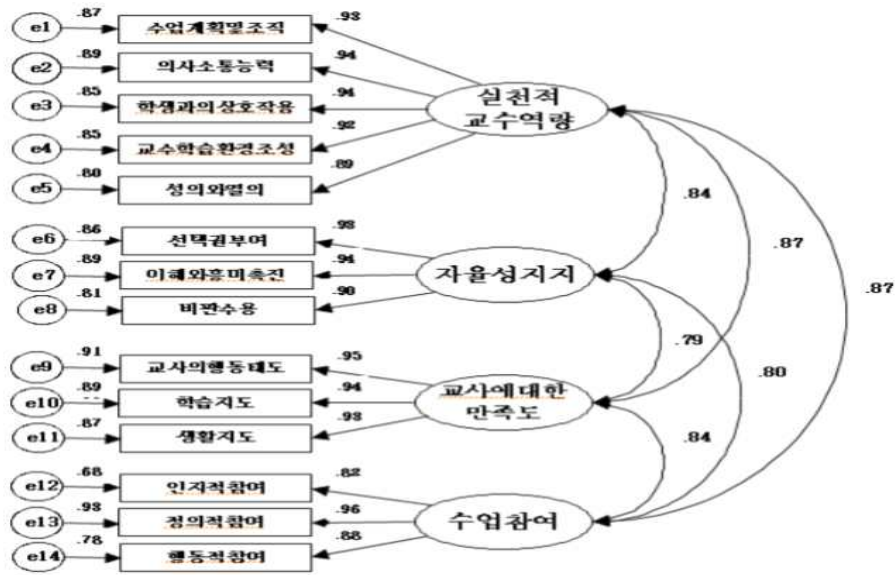


그림 5. 수업참여, 실천적 교수역량, 자율성지지, 교사에 대한 만족도관계의 연구의 모형

(5) 자율성 지지와 경기력과의 관계

김주영(2015)은 코칭 행동이 심리적 기술 및 경기력에 미치는 영향력을 규명하기 위해 중학교 241명을 대상으로 하여 태권도 경기상황에서 자율성 지지 코칭 행동은 중학교 선수들에게 적극적으로 활용되어야 할 효과적인 방법이라고 주장하였고 이에 따라 경기 중 코치는 선수들에게 선택권과 기회, 그리고 이들의 수행에 대한 인정과 신뢰를 제공해주면서 질문을 통하여 선수의 생각을 이해할 수 있는 자율성 지지 코칭의 지도 자세가 요구된다고 제안하였다. 또한 이경현, 강형우(2019)는 대학 태권도 지도자의 자율성 지지 코칭 행동이 선수들의 경기력에 미치는 영향에 대한 연구에서 대학 태권도 지도자의 자율성 지지는 선수들의 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다.

(6) 자율성 지지와 효능감의 관계

신태용(2017)은 프로축구선수 317명을 대상으로 선수들이 지각한 자율성 지지 스타일이 코치-선수관계, 팀 효능감 간의 관계를 검증한 결과 자율성 지지 스타일이

코치-선수관계에 정(+)의 영향을 미친다고 보고하였다. 조필환(2018)은 초등학생 5~6학년 총 653명의 자료를 분석한 결과, 교사의 자율성 지지는 학생의 자기 효능감, 열정과 학습참여에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

또한 공성배, 김보겸(2017)는 대학태권도 지도자의 자율성지지와 선수들의 집단효능감 및 운동지속의 관계를 연구한 결과, 대학 태권도선수들의 지도자의 자율성지지가 지각한 집단효능감, 운동지속에 유의한 영향을 미치고 대학태권도선수들의 집단효능감은 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 즉 대학태권도선수들이 지도자의 자율성지지를 인지하게 될 때 집단 내에서의 효능감이 높아지고 집단효능감을 통해서 운동에 지속적으로 참여하고자 하는 의도가 발생한다는 것을 알 수 있다. 연구결과를 도식화하면 <그림 6>과 같다.

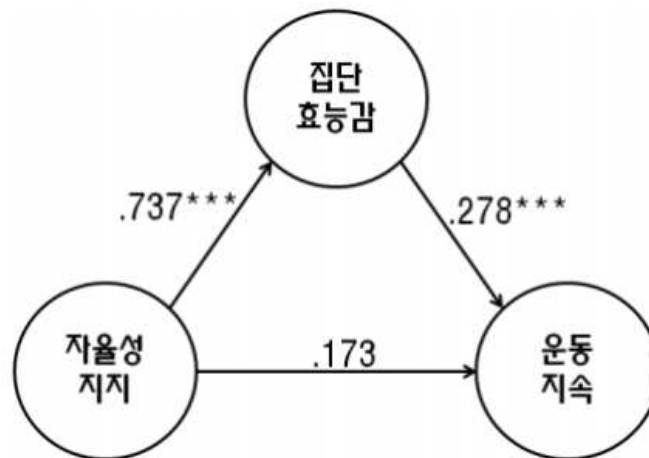


그림 6. 자율성지지와 집단효능감 및 운동지속관계의 연구 모형

(7) 자율성 지지와 성취목표의 관계

"제11회 경호실장기 전국사격대회"에 출전한 선수 413명을 대상으로 자율성지지, 성취목표, 심리기술의 관계를 연구한 최정훈(2016)의 연구에서는 선수가 지각한 지도자의 자율성지지는 성취목표, 심리기술에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 감독지도자의 자율성지지가 성취목표에 미치는 영향력을 검증한 김대근(2019)

의 연구에서도 자율성 지지가 숙달접근에 유의한 영향이 있는 것으로 나타났으나 자율성 지지가 숙달회피, 수행접근, 수행회피 요인에 미치는 영향은 없는 것으로 나타났다. 간호학과 학생들을 대상으로 자율성 지지의 매개효과를 확인하고자 한 조혜경(2018)의 연구에서는 성취목표와 자율성지지는 자기조절학습능력에 유의한 영향을 미치고, 자율성 지지는 성취목표의 하위요인 숙달목표가 자기조절학습능력에 미치는 영향에 부분매개 효과가 있다는 것을 보고하였다. 또한 김성수(2014)도 부모의 자율성지지가 내재적 목표에 유의하고, 숙달접근목표와 수행접근목표에 영향을 미친다고 보고하였다.

(8) 국외의 자율성 지지의 선행연구

한편, 국외에서 이루어진 자율성지지 관련 연구들을 요약하여 보면 다음과 같다. 남성 청소년 축구선수들을 대상으로 한 Fenton 등(2014)의 연구결과는 코치가 자율성 지지를 지원하는 것이 선수들이 스포츠 참여에 대한 자율적 동기에 정(+)의 영향을 미친다는 것을 예측하였고, 차례로 자율적 동기는 중·고강도의 신체활동을 정적인 예측하였으며, 좌업시간을 부(-)적으로 예측하였다. Soenens와 Vansteenkiste (2005)는 부모와 자율성 지지 행동을 할 때 학생들의 기본적 심리욕구 만족도가 높아져 학업참여나 성취, 내적동기 수준이 높아진다는 결과를 보고하였다. Standage, Duda와 Ntoumanis(2006)는 기본 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성이 중학생들의 체육수업에 대한 동기적 성향에 긍정적인 영향을 주는 요인이라고 하였으며, 중·고등학생들의 체육수업에서 자율성 요인과 자기결정성 동기인 내재적 동기 요인이 가장 높은 상관관계를 형성하고 있다는 연구결과를 보여주고 있다.

중국의 자율성지지에 대한 선행연구를 살펴보면, 樊榮, 王斌, 叶綠, 王倫, 馬鈺璇 (2020)은 자율성 지지가 정신력(mental toughness)에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 즉, 선수의 자율성 지지, 유능성 지지, 관계성 지지에 정(+)의 영향을 미친다는 것을 보고하였고 자율성 지지는 선수의 기본적 심리욕구와 자존심에도 매개효과가 있다는 것을 입증하였으며 謝圣松, 樊榮(2019)의 연구자들은 자율성 지지는

선수가 활용하는 정신력과 밀접한 관계가 있다는 것을 보고하였다.

이러한 연구결과로 유추하여 볼 때 체육교사의 자율성 지지 코칭행동은 학생들의 운동열의에는 긍정적인 영향을 미친다고 예언할 수 있을 것이다.

2) 자율적 동기와 관계변수들 간의 관계

(1) 자율적 동기와 학업성취의 관계

자기조절 학습전략 훈련이 아동의 학습동기 및 학업성취도에 미치는 영향력을 검증한 김지은(2000)은 자기조절 학습전략 훈련은 아동의 학습동기 및 학업 성취도 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 자기결정동기와 자기조절학습이 학업성취도에 미치는 영향력을 검증한 이미봉(2003)의 연구에서도 학생들의 자기결정성이 높을수록 자기조절 학습에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 고등학생 584명을 대상으로 학업동기와 학습전략 및 학업성취 변인들 간의 관계를 연구한 조현철(2003)의 연구에서는 전체적으로 성별 차이는 크지 않지만, 학습동기와 학생전략 및 학업성취 변인들 간의 상관은 남학생보다 여학생에게서 더 높은 것으로 나타났다.

(2) 자율적 동기와 성취목표의 관계

중·고등학생들을 대상으로 성취목표지향성, 동기유형과 학습몰입수준 간의 관계를 연구한 정수진(2008)의 연구결과에서는 숙달목표 지향성은 내재적 동기와 높은 상관관계를 보였고, 학습몰입수준을 경험하는데 높은 설명력을 보였다고 보고하였다. 또한 내재적 동기는 자율적-외재적 동기보다 학습몰입수준에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동선수들의 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계를 조사한 이혜선, 양명환(2013)의 연구에서는 과제성향이 자율적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 기능몰입과 의무몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 증가믿음은 성취목표성향을 경유하며 자율

적 동기에 유의한 정(+)의 간접 영향을 미쳤으며, 증가민음은 성취목표성향과 자기조절동기를 경유하여 의무몰입과 기능몰입에 정(+)의 간접 효과를 유발한 것으로 보고하였다.

(3) 자율적 동기와 운동만족의 관계

사이버대학생이 지각한 교수의 자율성 지지와 학생들의 자기결정성 동기 및 학습성과 간의 직·간접 효과를 연구한 정재삼, 이지현(2012)의 연구에서 교수의 자율성 지지가 자기결정성 동기에 영향을 미치고, 자기결정성 동기가 만족도에 영향을 미치지만 성취도에는 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있었다. 또한, 지각된 자율성 지지가 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 변수이며, 자율적 동기를 매개로 만족도에 정적인 영향을 미치는 반면, 통제적 동기를 매개로 만족도에 부적인 영향을 미치는 것이 확인되었다. 연구내용을 도식화한 것이 <그림 7>이다.

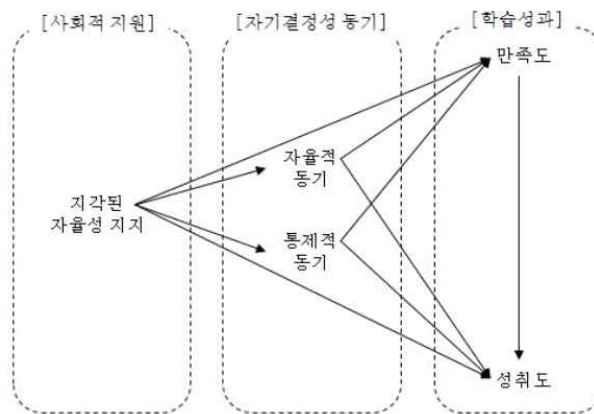


그림 7. 자율성 지지와 자기결정성 동기 및 학습 간관계의 가설적 연구모형

(4) 자율적 동기, 심리욕구 만족, 운동열의 및 운동탈진 간의 관계

심리욕구만족 및 좌절이 자기조절동기, 운동열의 및 운동 탈진간의 관계를 분석한 오영택(2017)의 연구2에서는 기본적 심리욕구만족은 자율적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 자율적 동기는 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며 기본적

심리욕구만족은 자율적 동기를 경유하여 운동열의에 유의한 정(+)의 간접영향을 미쳤다. 연구내용을 도식화하면 <그림 8>과 같다.

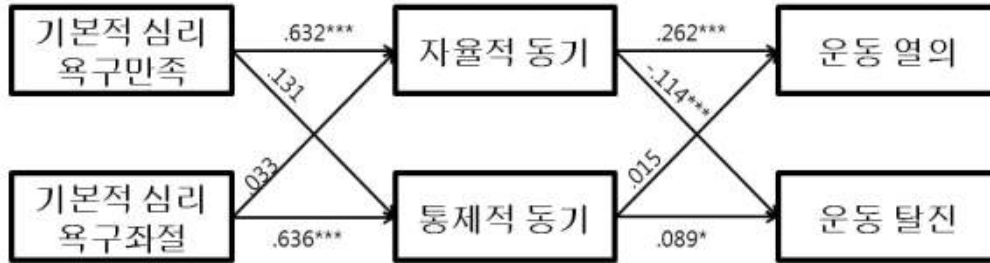


그림 8. 심리욕구만족 및 좌절이 자기조절동기, 운동열의 및 운동탈진관계의 연구 모형

또한 학생이 지각하는 교사의 동기유발 방식(자율적-통제적)과 학생의 학습참여 관계에서 기본심리욕구의 조절효과를 검증한 하선형, 이경순(2019)의 연구에서는 교사의 자율적 동기 유발방식은 학생의 기본적 심리욕구 충족, 학습참여와 유의한 정적 상관이 있었고, 교사의 자율적 동기유발과 학습참여 관계에서 학생의 기본적 심리욕구 충족이 조절효과를 유도하는 것으로 확인되었다.

(5) 완벽주의 성향(운동열정), 자율적 동기, 운동탈진의 관계

오영택(2013)은 2013년 제주특별자치주 소재한 운동선수와 전지훈련에 참가하고 있는 중·고등부, 대학부 및 실업팀 258명을 대상으로 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계를 분석하고, 자기조절동기가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증한 결과 완벽주의 노력차원은 완벽주의 우려, 자율적 동기, 개인적 성취감과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 완벽주의 노력과 개인적 성취도 및 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기는 부분매개효과와 완전매개효과를 보인다고 보고하였다.

한편, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2016)은 열정이 운동선수 탈진에 미치는 영향, 열정과 운동선수 탈진간의 관계에서 자기조절동기가 어떠한 매개효과를 보이는지를 검증한 결과 조화열정은 스포츠가치 저하에는 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 자율적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 강박열정은 자율적 동기와 통제적

동기에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 연구내용을 도식화한 자료는 <그림 9>과 같다.

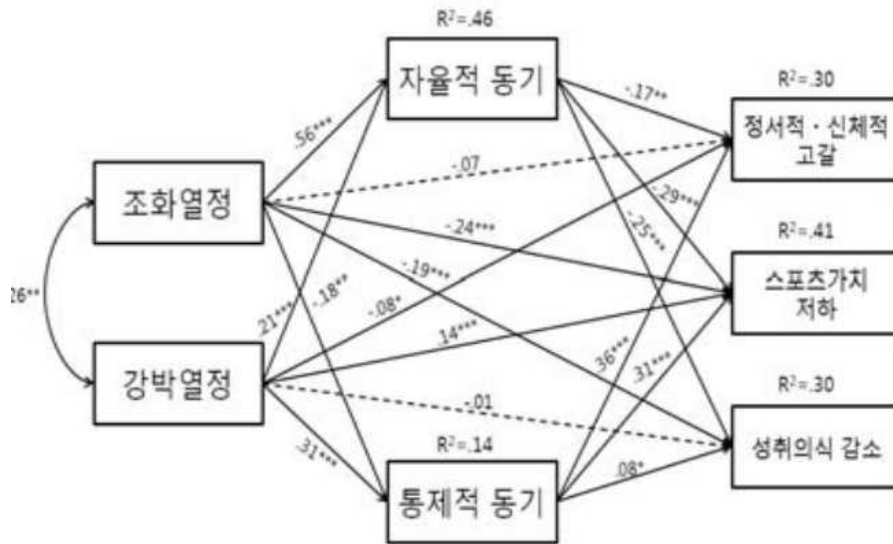


그림 9. 열정과 운동선수 탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 모형

그 외 많은 연구자들이 통제적 동기와 비교하여 자율적 동기가 자기 보고한 행동 의도(Standage, Duda & Ntoumanis, 2003), 능동적인 체육수업 참여, 과외체육활동 참여, 자아존중감, 건강관련 생활의 질 향상, 운동지속(Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2001), 스포츠 퍼스십, 일일 행복감 그리고 소진저하와 같은 바람직한 결과와 정(+)의 상관성이 있다는 것을 입증하였다(Cresewell & Eklund, 2005). 이러한 연구결과들을 종합하여 볼 때 자율적 동기는 학생들의 운동열의에 긍정적인 영향을 미친다고 예측할 수 있을 것이다.

3) 운동열의와 관계변수들 간의 관계

Hodge, Lonsdale & Jackson는 2007년에 처음으로 스포츠 상황에서 운동열의의 개념을 제안하였고 선수들이 성공하기 위해 더 많은 시간과 노력을 투자해야 하는

엘리트 선수들과 각별한 관련성이 있다고 주장하였다. Hodge 등(2009)은 캐나다 엘리트 운동선수 201명을 대상으로 기본적 심리욕구 만족이 운동열의와 운동 몰입간의 관계를 분석한 결과, 심리욕구 만족의 하위요인인 유능성과 자율성이 운동열의와 몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Martin & Malone(2013)는 미국 휠체어 럭비 대표팀 14명을 대상으로 연구한 결과, 선수들의 정신력이 운동열의 하위요인들과 부분적으로 유의한 관계가 있는 것으로 보고하였다.

지도자-선수 관계와 운동열의의 관계를 규명하기 위한 목적으로 461명 배드민턴 선수들을 대상으로 연구한 이동근(2017)의 연구에서는 남자선수가 여자선수보다 운동열의의 몰두, 활력 요인에서 더 높게 나타나고, 운동 스타일에 따른 운동열의의 차이에서는 운동열의의 하위요인 중 헌신과 몰두에서 계획적 집단이 시합전 집단보다 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 지도자-선수 상호작용이 운동열의의 하위요인 헌신, 몰두에서는 믿음, 대화, 격려가 정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고, 활력에서는 노하우, 믿음, 기술지도, 대화가 정적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

또한 오영택(2017)의 연구에서는 운동에 참여하는 자기결정성동기 중 자율적 동기가 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고하였다. 박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2017)은 2016년 전국 추계 대학 검도연맹전에 참가한 대학부 선수 280명 대상으로 연구한 결과 엘리트 검도스포츠 상황에서 운동열의가 성적스트레스와 운동중단의도의 관계를 매개할 수 있다는 결과를 보고하였다. 연구결과를 도식화하면, <그림 10>과 같다.

백혜경, 양명환(2017)의 연구에서도 운동열의와 심리적 자본의 하위요인인 낙관주의, 탄력성, 희망, 자기효능감, 정신력, 심리기술 요인 간에 높은 정(+)의 상관성이 있다는 것을 보고하였다.

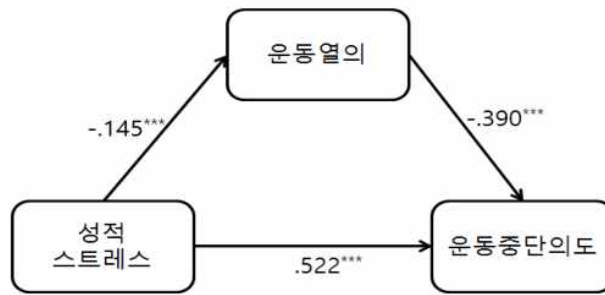


그림 10. 성적스트레스와 운동중단의도 간의 관계에서 운동열의의 단순 매개효과

4) 선행문헌 요약과 연구문제 도출

이상과 같이 선행문헌의 결과를 요약하여 보면, 최근의 스포츠사회심리학자들은 독립변수와 종속변수 간의 직접 효과를 규명하는 노력뿐만 아니라 이들 두 변수 간의 관계에 제3의 변수를 추가하여 연구하는 추세가 늘어나고 있다는 것을 알 수 있었다. 제3의 변수는 크게 조절변수와 매개변수로 나눌 수 있는데, 선행연구들은 주로 매개변수 검증에 치중되어 있으며, 이 분야에서는 조절변수 분석을 보고한 연구들이 많지 않다. 따라서 본 연구에서는 자율성 지지와 운동열의 간의 관계가 자율적 동기에 의하여 크기와 방향이 달라질 수 있는지 여부를 검증하고자 한다.

선행문헌을 요약한 결과로 비추어 볼 때, 자율성 지지 코칭은 선수들의 자율적 동기와 분투적인 자세로 운동에 몰두하려는 운동열의에 정(+)적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 특히 사회 환경적 변수인 코치의 자율성 지지가 종속변수인 운동열의에 미치는 직접효과와 더불어 개인적 변수인 자율성 동기와 상호작용하여 자율성 지지와 운동열의 간의 관계가 크기와 방향 면에서 달라질 수 있다고 예측할 수 있을 것이다. 특히 본 연구에서는 독립변수와 조절변수가 종속변수에 같은 방향으로 영향을 미치면서 상호작용효과가 가법효과(addictive effect)보다 더 큰 영향을 미치는 강화효과(synergistic effect)를 검증하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 2019년 중국 길림성 장춘시에 소재한 초등학교 5학년, 6학년 학생 남녀 241명이었다. 본 연구의 대상자들은 비확률적 표집방식인 유목적 표집방법 (purposive sampling)을 이용하여 추출하였다. 본 연구의 자료 수집은 2019년 12월 24일~12월 29일 까지 이루어졌으며 질문지는 250부가 회수되었으나, 반응 고정화 현상을 보이는 응답과 무기입 된 자료 9부를 제외한 241부의 자료만을 최종 유효표본으로 선정하였다. 본 연구의 연구대상자들은 구체적으로 남자 174명(72.2%), 여자 67명(27.8%)이고, 학교의 학년별로는 5학년 87명(34.9%), 6학년 157명(65.1%)으로 총 241명이었다.

표 2. 연구 대상자의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	174(72.2%)	241 (100.0)
	여자	67(27.8%)	
학년	5학년	87(34.9%)	241 (100.0)
	6학년	157(65.1%)	

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 4문항, 자기조절 동기 8문항, 운동열의 16문항, 코칭행동 9문항 총 37문항으로 구체적인 조사도구의 구성내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1), 학년(1), 흥미정도(1), 운동시간(1),	4
자기조절 동기	자율적 동기(8)	8
운동열의	자신감(4), 전념(4), 활력(4), 열광(4)	16
코칭행동	자율적 코칭(9)	9

1) 자율적 동기

자기조절동기 자기결정성 이론의 개념적 틀을 사용하고 있는 선행연구(Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Pelletier, Fortier, Tuson, Briere, & Blais, 1995)를 바탕으로 양명환(2004)이 개발한 13문항의 레저스포츠동기 척도를 엘리트 선수들의 훈련 상황에 맞게 수정 보완하여 20문항의 동기척도를 제작한 후 한국어로 된 동기 척도를 중국어로 번역하여 사용하였다. 자율적 동기는 Ryan & Deci(2002)의 분류에 따라서 내재적 동기와 확인적 조절동기를 합하여 자율적 동기(autonomous motivation)라고 명명하였다. 이 척도는 자율적 동기 8문항으로 구성되었고 구체적인 예를 든다면, "운동은 나에게 매우 중요하기 때문에"라는 질문에 7점 Likert 척도로 응답하도록 하였다. 요인구조의 구인타당도를 확보하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 8문항으로 구성된 1개의 요인을 추출하였다. 자율적 동기의 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 .936로 나타났다.

표 4. 자율적 동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치	공통분
자 율 적 동 기	2. 재미있기 때문에	.889	.790
	1. 운동하는 자체가 즐겁기 때문에	.884	.781
	3. 도전하고 싶은 욕망 때문에	.878	.771
	4. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	.876	.767
	7. 운동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	.830	.689
	6. 운동은 나에게 매우 중요하기 때문에	.815	.664
	5. 건강에 도움이 되기 때문에	.773	.597
	8. 나에게 유익하기 때문에	.717	.513
KMO의 표본적 합성 측정=.892		고유치	5.572
Bartlett의 구형성 검정=1675.364		공통분산	69.652
df=28	p=.000	누적분산	69.652
Cronbach's Alpha			.936

2) 자율성지지 코칭

자율성지지 코칭유형의 측정은 Williams와 Deci(1996)가 개발한 검사지를 한국어판으로 번안한 오영택과 양명환(2018)의 척도를 중국 길림성 장춘시 초등학교 코칭 지도에 맞게 중국어로 번안하여 타당도와 신뢰도 검증을 거친 후 활용하였다. 이 질문지는 9문항으로 구성되었고, 구체적인 예로, "나의 코치님은 내가 스스로 할 수 있도록 지도한다."라는 질문을 사용하였다. 요인구조의 구인타당도를 확보하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 통해 1문항을 삭제하여<표 5>와 같이 8문항 1개의 요인을 추출하였다. 자율성지지 코칭행동 유형의 신뢰도(Cronbach's Alpha)는 .932로 나타났다.

표 5. 자율적지지 코칭유형 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치	공통분
자 율 적 코 칭	5. 나의 코치님은 내 질문에 대해 잘 대답해준다.	.881	.776
	6. 나의 코치님은 내가 원하는 것에 대해 관심을 가져준다.	.875	.766
	3. 나의 코치님은 나에게 운동을 잘 할 수 있다는 자신감을 준다.	.875	.766
	1. 나의 코치님은 내가 스스로 할 수 있도록 지도한다.	.854	.730
	8. 나의 코치님과 나는 잘 통하는 것 같다.	.823	.677
	4. 나는 코치님을 매우 신뢰한다.	.810	.656
	7. 나의 코치님은 나의 기분을 잘 다룬다.	.808	.652
	2. 나는 내 생각을 코치님에게 자유롭게 이야기 할 수 있다.	.727	.528
KMO의 표본적 합성 측정=.897		고유치	5.552
Bartlett의 구형성 검정=1531.266		공통분산	69.401
df=28 p=.000		누적분산	69.401
Cronbach's Alpha			.932

3) 운동열의

운동열의를 측정하기 위하여 Lonsdale, Hodge & Jackson(2007)이 개발한 척도(Athlete Engagement Questionnaire)를 한국판으로 번안하고 중국어로 번역하여 사용한 척도를 본 연구의 목적에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 운동열의 척도는 자신감(4문항), 전념(4문항), 활력(4문항), 열광(4문항)의 4개 하위요인으로 총 16 문항으로 구성되었고 각 문항은 "전혀 그렇지 않다" 1점, "보통이다" 3점, "항상 그

렇다” 5점 Likert 평정척도로 이루어져 있다. 주축요인분석(principal axisfactoring)과 promax 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석 결과 전념 1문항, 활력 2문항, 자신감 1문항을 제거하고 총 12문항으로 구성된 4개의 요인을 추출하였으며, 일관성 값으로 평가한 신뢰도(Cronbach’s Alpha) 계수는 열광 .943, 자신감 .861, 전념 .906, 활력 .902로 나타났다.

표 6. 운동열의 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치				공동분
		1	2	3	4	
열광	14. 나는 축구에 대해 열정을 느낀다.	.838	.295	.240	.252	.910
	15. 나는 축구를 좋아한다.	.837	.144	.309	.210	.861
	16. 나는 축구가 재미있다.	.813	.236	.122	.368	.866
전념	13. 나는 축구를 생각하면 흥이 솟는다.	.804	.291	.239	.181	.821
	6. 나는 축구에서 나의 목표를 성취하기로 결심하였다.	.265	.836	.243	.241	.887
	5. 나는 축구에서 나의 목표를 성취하려고 전념을 다한다.	.237	.780	.445	.133	.880
자신감	7. 나는 축구에 전념하고 있다.	.301	.690	.357	.311	.791
	1. 나는 축구를 통해 나의 목표를 성취할 수 있다고 믿는다.	.148	.305	.768	.315	.805
	3. 나는 축구에서 성공할 수 있는 기능이나 기술을 갖고 있다고 생각한다.	.355	.320	.731	.165	.791
활력	2. 나는 축구에서 성공할 수 있다고 느낀다.	.360	.492	.665	.098	.822
	10. 나는 축구에 참여할 때 활기찬 느낌을 받는다.	.466	.261	.239	.754	.910
	9. 나는 축구에 참여할 때 활력이 넘친다.	.456	.313	.310	.694	.884
KMO의 표본적 합성 측정=.927		고유치	7.911	1.283	.534	.499
Bartlett의 구형성 검정=8766.644		공통분산	65.925	10.693	4.452	4.158
df=66 p=.000		누적분산	65.925	76.618	81.070	85.229
Cronbach’s Alpha			.943	.906	.861	.902

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2019년 12월 24일부터 12월 29일까지 실시되었으며, 중국 길림성 장춘시에 소재한 초등학교 4학년, 5학년, 6학년 학생들을 방문하여 체육교사에게 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부하였다. 대상자인 초등학교 학생들에게 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 또한 학생들이 본 연구의 질문지를 작성할 때 비밀성을 보장된다는 것을 언급하였으며, 질문지를 작성하는 중에는 연구의 윤리규정에 따라 응답을 거부할 수 있으며, 수집된 질문지는 연구 목적 이외에는 사용하지 않는다는 정보를 설명하였다. 참여자들은 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 250부였으며, 완료된 질문지는 현장에서 바로 회수하였다.

4. 자료 분석 및 처리

자료 처리는 Amos 18.0, SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro 통계프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며 배경변인 따른 연구변인의 평균치 차이를 검증하기 위하여 일원, 이원분산분석을 실시하였다. 둘째, 각 측정 도구의 신뢰도를 확보하기 위하여 내적 일관성 계수인 Cronbach's Alpha 값을 산출하였으며, 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 계산하였다. 넷째, 자율성 지지 코칭과 운동열의 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석을 위하여 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다. 다섯째, 조절변인이 어떠한 조건에서 상호작용 효과를 유발하는지 구체적인 소재를 파악하기 위하여 Daniel Soper의 Interaction 프로그램(version1.7)을 이용하여 그래프로 제시하였다.

IV. 연구결과

1. 배경변인에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증

1) 성별에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증

<표 7>은 성별에 따라 연구변인들의 평균치가 차이 있는지를 일원분산분석의 결과이다. <표 7>을 살펴보면 성별에 따라 자율적 동기[F(1, 239)=27.89, $p<.000$], 자율적 코칭[F(1, 239)=9.110, $p<.003$], 운동열의의 하위요인 열광[F(1, 239)=13.14, $p<.000$], 자신감[F(1, 239)=12.79, $p<.000$], 전념[F(1, 239)=15.47, $p<.000$], 활력[F(1, 239)=21.47, $p<.000$]변인에서 성별에 따른 차이가 유의한 것으로 나타났다. 다시 말해서 남학생이 여학생보다는 모든 연구 변인에서 더 높은 평균값을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다.

표 7. 성별에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과

요인	성	n	$\bar{X} \pm s$	F(1, 239)	p
자율적 동기	남	174	6.55±.855	27.89	.000
	여	67	5.78±1.34		
	계	241	6.33±1.07		
자율적 코칭	남	174	6.45±1.23	9.110	.003
	여	67	5.97±1.30		
	계	241	6.32±1.13		
열광	남	174	6.13±1.33	13.14	.000
	여	67	5.37±1.78		
	계	241	5.92±1.50		
자신감	남	174	5.83±1.50	12.79	.000
	여	67	5.00±1.89		
	계	241	5.60±1.65		
전념	남	174	6.43±1.31	15.47	.000
	여	67	5.61±1.78		
	계	241	6.20±1.50		
활력	남	174	6.42±1.34	21.47	.000
	여	67	5.44±1.75		
	계	241	6.14±1.53		

2) 연령에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증

<표 8>은 연령에 따른 연구변인들의 평균치가 차이 있는지를 일원분산분석의 결과이다. <표 8>을 살펴보면 연령에 따라 자율적 동기[F(1, 239)=.503, $p>.479$], 자율적 코칭[F(1, 239)=.034, $p>.854$], 운동열의의 하위요인 열광[F(1, 239)=2.915, $p>.089$], 자신감[F(1, 239)=1.693, $p>.195$], 전념[F(1, 239)=2.164, $p>.143$], 활력[F(1, 239)=1.389, $p>.240$]수준은 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 8. 연령에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과

요인	연령	n	$\bar{X}\pm s$	F(1, 239)	p
자율적 동기	5학년	84	6.10±.93	.503	.479
	6학년	157	6.30±1.13		
	계	241	6.33±1.07		
자율적 코칭	5학년	84	6.34±1.08	.034	.854
	6학년	157	6.31±1.16		
	계	241	6.32±1.13		
열광	5학년	84	6.15±1.40	2.915	.089
	6학년	157	5.80±1.55		
	계	241	5.92±1.51		
자신감	5학년	84	5.79±1.63	1.693	.195
	6학년	157	5.50±1.66		
	계	241	5.60±1.65		
전념	5학년	84	6.40±1.26	2.164	.143
	6학년	157	6.10±1.60		
	계	241	6.20±1.50		
활력	5학년	84	6.30±1.32	1.389	.240
	6학년	157	6.06±1.62		
	계	241	6.14±1.53		

3) 즐거움에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증

<표 9>는 즐거움에 따른 각 변인들에 대한 일원분산분석의 결과이다. <표 9>를 살펴보면 즐거움에 따라 자율적 동기[F(1, 239)=154.485, $p<.000$], 자율적 코칭[F(1, 239)=39.145, $p<.000$], 운동열의의 하위요인 열광[F(1, 239)=69.874, $p<.000$], 자신감[F(1, 239)=69.762, $p<.000$], 전념[F(1, 239)=79.292, $p<.000$], 활력[F(1, 239)=110.217, $p<.000$]변인은 모두 유의한 차이가 있었다. 다시 말해서 흥미정도가 높은 학생들은

흥미정도가 낮은 학생들 보다는 모든 변인에서 더 높은 값을 가지고 있다는 것을 알 수 있다.

표 9. 즐거움에 따른 각 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과

요인	즐거움	n	$\bar{X} \pm s$	F(1, 239)	p
자율적 동기	높음	178	6.73±.49	154.485	.000
	낮음	63	5.21±1.41		
	계	241	6.33±1.07		
자율적 코칭	높음	178	6.57±.84	39.145	.000
	낮음	63	5.60±1.49		
	계	241	6.32±1.13		
열광	높음	178	6.35±1.15	69.874	.000
	낮음	63	4.72±1.74		
	계	241	5.92±1.51		
자신감	높음	178	6.07±1.32	69.762	.000
	낮음	63	4.28±1.79		
	계	241	5.60±1.65		
전념	높음	178	6.65±1.02	79.292	.000
	낮음	63	4.95±1.88		
	계	241	6.20±1.50		
활력	높음	178	6.65±1.03	110.217	.000
	낮음	63	4.71±1.78		
	계	241	6.14±1.53		

4) 1회 운동시간에 따른 연구변인들의 평균치 차이 검증

<표 10>은 1회 운동시간에 따른 각 변인들에 대한 일원분산분석의 결과이다. <표 10>을 살펴보면 자율적 동기[F(1, 239)=3.869, $p < .022$], 운동열의의 하위요인 열광[F(1, 239)=8.369, $p < .000$], 자신감[F(1, 239)=4.876, $p < .008$]변인은 1회 운동시간에 따른 차이가 유의한 것으로 나타났으며, 자율적 코칭[F(1, 239)=2.258, $p > .107$], 운동열의의 하위요인 전념[F(1, 239)=1.508, $p > .223$], 활력[F(1, 239)=2.345, $p > .098$] 변인에서 운동시간에 따른 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 다시 말해서 1회 운동시간이 많을수록 자율적 동기, 열광, 자신감 수준이 더 높은 것을 알 수 있다.

표 10. 1회 운동시간에 따른 연구변인들에 대한 일원분산분석 결과

요인	1회 운동시간	n	$\bar{X} \pm s$	F(1, 239)	p
자율적 동기	낮은수준	114	6.13±1.43	3.869	.022
	중간수준	58	6.51±.81		
	높은수준	69	6.51±1.09		
	계	241	6.33±1.07		
자율적 코칭	낮은수준	114	6.16±1.27	2.258	.107
	중간수준	58	6.49±.88		
	높은수준	69	6.44±1.03		
	계	241	6.32±1.13		
열광	낮은수준	114	5.52±1.64	8.369	.000
	중간수준	58	6.38±1.13		
	높은수준	69	6.20±1.39		
	계	241	5.92±1.51		
자신감	낮은수준	114	5.26±1.74	4.876	.008
	중간수준	58	5.99±1.45		
	높은수준	69	5.84±1.55		
	계	241	5.60±1.65		
전념	낮은수준	114	6.03±1.60	1.508	.223
	중간수준	58	6.40±1.25		
	높은수준	69	6.33±1.49		
	계	241	6.20±1.50		
활력	낮은수준	114	5.95±1.59	2.345	.098
	중간수준	58	6.48±1.17		
	높은수준	69	6.18±1.65		
	계	241	6.14±1.53		

5) 연령과 즐거움이 자율적 동기에 미치는 상호작용 효과

<표 11>은 연령과 즐거움이 자율적 동기에 미치는 영향에 대한 평균값과 표준편차를 나타내고 있으며, <표 12>는 이 평균값에 대한 이원분산분석의 결과이다. 연령과 즐거움이 자율적 동기에 미치는 효과를 분석한 결과, 연령에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났으며[F(1, 237)=8.289, $p < .004$], 즐거움에 따른 주 효과도 유의한 것으로 나타났으며[F(1, 237)=130.691, $p < .000$]. 또한 연령과 즐거움 수준간의 상호작용 효과도 유의한 것으로 나타났으며[F(1, 237)=12.152, $p < .001$].

연령과 즐거움에 따른 상호작용효과 있다는 것은 연령에 따른 자율적 동기 수준이 즐거움에 따라서 다르게 나타난다는 것을 의미한다. 따라서 주 효과에 대한 해석은 유보하고 상호작용의 출처를 구체적으로 분석하였다.

<그림 11>에서 보는 바와 같이 흥미가 높은 상태에서는 자율적 동기수준도 높게

나타나지만 집단(연령)간의 차이가 없었다. 그러나 흥미가 낮은 상태에서는 6학년 학생들이 5학년 학생들보다 자율적 동기 수준이 낮은 것을 알 수 있었다. 결국 즐거움 수준이 높은 경우에는 집단 간 차이가 없지만, 즐거운 수준이 낮아지며 연령이 높은 6학년집단에서 자율적 동기가 감소한다는 것을 알 수 있다.

표 11. 연령과 즐거움에 따른 자율적 동기의 평균 표준편차

		연령		
		5학년	6학년	계
즐거움	높음	6.68±.51	6.76±.48	6.73±.49
	낮음	5.70±1.33	4.91±1.40	5.21±1.41
	계	6.40±.93	6.30±1.13	6.33±1.07

표 12. 연령과 즐거움이 자율적 동기에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과

Source of Variance	SS	df	MS	F	p	η^2	B
연령(A)	5.492	1	5.492	8.289	.004	.034	.818
즐거움(B)	86.596	1	86.596	130.691	.000	.335	1.000
A*B	8.052	1	8.052	12.152	.001	.049	.935
오차	157.036	237	.663				
합계	274.085	241					

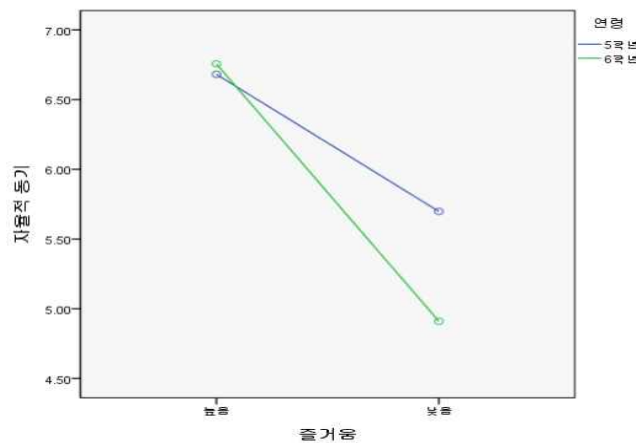


그림 11. 연령과 즐거움에 따른 자율적 동기의 상호작용 효과

6) 연령과 즐거움이 자율적 코칭에 미치는 상호작용 효과

<표 13>은 연령과 즐거움이 자율적 코칭에 미치는 영향에 대한 평균값과 표준편차를 나타내고 있으며, <표 14>는 평균값에 대한 이원분산분석의 결과이다. 연령과 즐거움이 자율적 코칭에 미치는 효과를 분석한 결과, 연령에 따른 주 효과는 유의하지 않는 것으로 나타났으며[F(1, 237)=1.670, $p>.1$], 즐거움에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(1, 237)=31.066, $p<.001$]. 또한 연령과 즐거움 수준간의 상호작용 효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다[F(1, 237)=3.792, $p>.05$].

표 13. 연령과 즐거움에 따른 자율적 코칭의 평균 표준편차

		연령		
		5학년	6학년	계
즐거움	높음	6.50±.92	6.60±.80	6.57±.84
	낮음	5.93±1.33	5.41±1.56	5.61±1.49
	계	6.34±1.08	6.31±1.16	6.32±1.13

표 14. 연령과 즐거움이 자율적 코칭에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과

Source of Variance	SS	df	MS	F	p	η^2	B
연령(A)	1.816	1	1.816	1.670	.198	.007	.251
즐거움(B)	33.791	1	33.791	31.066	.000	.116	1.000
A*B	4.124	1	4.124	3.792	.053	.016	.492
오차	257.787	237	1.088				
합계	305.180	241					

7) 연령과 즐거움이 열광에 상호작용 효과

<표 15>는 연령과 즐거움이 운동열의의 하위요인 열광에 미치는 영향에 대한 평균차이 검증결과이며, <표 16>은 평균값에 대한 이원분산분석의 결과이다. 연령과 즐거움이 운동열의의 하위요인 열광에 미치는 효과를 분석한 결과, 연령에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났으며[F(1, 237)=8.827, $p<.01$], 즐거움에 따른 주 효과도 유의한 것으로 나타났다[F(1, 237)=59.998, $p<.001$]. 또한 연과 즐거움 수준간의 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(1, 237)=4.066, $p<.05$].

연령과 즐거움에 따른 상호작용효과 있다는 것은 연령에 따른 운동열광 수준이 즐거움에 따라서 다르게 나타난다는 것을 의미한다. 따라서 주 효과에 대한 해석은

유보하고 상호작용의 출처를 구체적으로 분석하였다.

<그림 12>에서 보는 바와 같이 흥미가 높은 상태에서는 열광이 높게 나타나지만 집단(연령)간의 차이가 없는 것으로 나타나며, 흥미가 낮은 상태에서는 6학년 학생들이 5학년 학생들보다 열광 수준이 낮은 것을 알 수 있었다. 결국 즐거움 수준이 높은 경우에는 집단 간 차이가 없지만, 즐거움 수준이 낮아지면 연령이 높은 6학년 집단에서 열광이 감소한다는 것을 알 수 있다.

표 15. 연령과 즐거움에 따른 열광의 평균차이 검증결과

		연령		
		5학년	6학년	계
즐거움	높음	6.47±1.06	6.28±1.19	6.35±1.15
	낮음	5.33±1.80	4.34±1.61	4.72±1.74
	계	6.15±1.40	5.80±1.55	5.92±1.51

표 16. 연령과 즐거움이 열광에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과

Source of Variance	SS	df	MS	F	p	η^2	B
연령(A)	15.092	1	15.092	8.827	.003	.036	.841
즐거움(B)	102.579	1	102.579	59.998	.000	.202	1.000
A*B	6.952	1	6.952	4.066	.045	.017	.519
오차	405.201	237	1.710				
합계	544.391	241					

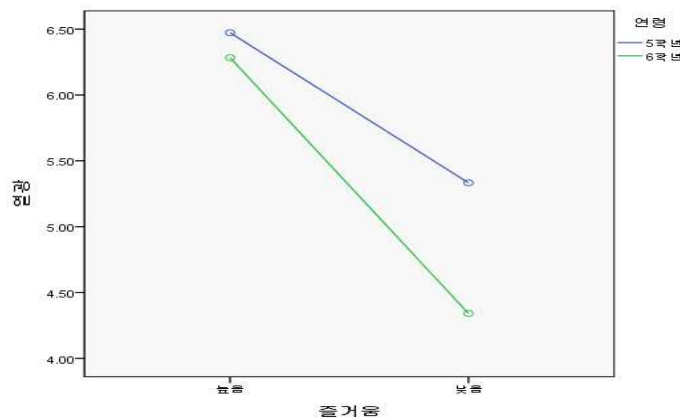


그림 12. 연령과 즐거움에 따른 열광의 상호작용 효과

2. 자율적 코칭이 운동열의에 미치는 영향: 자율적 동기의 조절효과 분석 (가설검증)

1) 연구변인의 기술통계 및 상관관계 분석

<표 17>은 본 연구의 측정 변수들의 기술통계량과 상관계수를 분석한 결과이다.

상관관계를 산출한 결과 자율적 동기는 자율적 코칭($r=.608$), 운동열의의 하위요인 열광($r=.703$), 자신감($r=.653$), 전념($r=.691$), 활력($r=.736$)과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 자율적 코칭은 운동열의의 하위요인 열광($r=.530$), 자신감($r=.554$), 전념($r=.600$), 활력($r=.547$)과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 운동열의의 하위요인 열광은 자신감($r=.804$), 전념($r=.680$), 활력($r=.657$)과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈으며, 운동열의의 하위요인 자신감은 전념($r=.684$), 활력($r=.643$)과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 또한 운동열의의 하위요인 전념은 활력($r=.779$)과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다. 모든 변인들이 적절한 상관관계를 보임으로써 회귀분석을 실시하는데 무리가 없다고 판단하였다.

표 17. 자율적 코칭, 자율적 동기, 열광, 자신감, 전념, 활력 변인들 간의 상관관계

변수	자율적 동기	자율적 코칭	열광	자신감	전념	활력
자율적 동기	1					
자율적 코칭	.608**	1				
열광	.703**	.530**	1			
자신감	.653**	.554**	.804**	1		
전념	.691**	.600**	.680**	.684**	1	
활력	.736**	.547**	.657**	.643**	.779**	1
M±SD	6.33±1.07	6.32±1.13	5.92±1.51	5.60±1.65	6.20±1.50	6.14±1.53
왜도	-2.289	-2.156	-1.359	-1.031	-1.953	-1.876
첨도	5.835	5.025	1.056	.126	3.031	2.647

2) 자율적 코칭과 열광 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

자율적 코칭과 운동열의 하위요인인 열광 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과를 분석한 결과 자율적 동기는 운동열의 하위요인인 열광에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.9192$, $SE=.0965$, $t=9.5222$, $p<.001$), 자율적 코칭은 운동열의 하위요인인 열광에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.2924$, $SE=.1104$, $t=2.6480$, $p<.01$). 또한 두 변인의 상호작용 효과($B=.0746$, $SE=.0332$, $t=2.2483$, $p<.05$)도 유의한 것으로 나타나 자율적 동기와 운동열의 하위요인인 열광 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다.

자율적 코칭과 운동열의 하위요인 열광 간의 관계에서 자율적 동기의 어느 특정한 값에서 조절효과를 유발하는지를 분석하기 위하여 단순기울기 검증을 실시한 결과가 <표 18>이며, 그 결과를 도해한 것이 <그림 13>이다. 자율적 동기가 낮은 수준(-1SD)에서의 단순기울기[$B=.2127$ ($t=2.2212$, $p<.05$)], 중간수준에서의 단순기울기[$B=.2924$ ($t=2.6480$, $p<.01$)], 높은 수준에서의 단순기울기[$B=.3422$ ($t=2.7610$, $p<.01$)]는 모두 유의한 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때 자율적 코칭이 증가할수록 열광수준은 증가하였는데, 이러한 경향은 자율적 동기가 높은 집단에서 더 두드러진 것으로 나타났다.

표 18. 자율적 코칭과 열광간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

변수	Coeff.	S.E	t(p)	95% CI	
				LLCI	ULCI
중속변인: 열광					
상수항	5.8667	.0809	72.4740***	5.7072~6.0262	
자율적 동기(A)	.9192	.0965	9.5222***	.7291~1.1094	
자율적 코칭(B)	.2924	.1104	2.6480**	.0749~.5100	
상호작용(A*B)	.0746	.0332	2.2483*	.0092~.1400	
자율적 동기의 특정 값에 따른 단순기울기					
자율적 동기	B	S.E	t(p)	Boot LLCI	Boot ULCI
-1SD(-1.0687)	.2127	.0957	2.2212*	.0241	.4013
M(.0000)	.2924	.1104	2.6480**	.0749	.5100
+1SD(.6665)	.3422	.1239	2.7610**	.0980	.5864

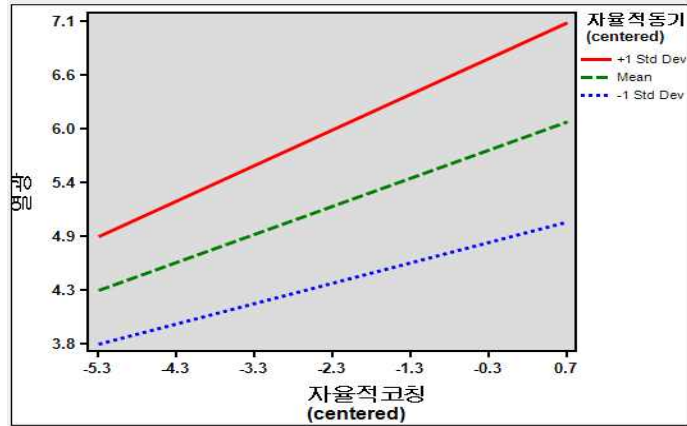


그림 13. 자율적 동기에 따른 조절효과의 단순기울기 검증

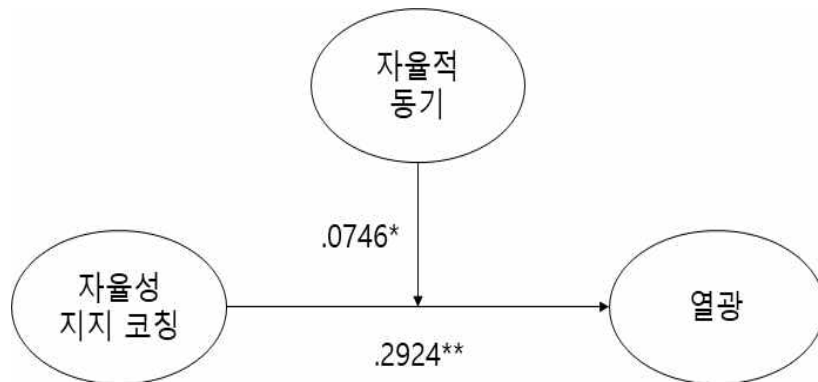


그림 14. 자율성 지지코칭과 열광의 관계에서 자율적 동기의 조절효과

전체적으로 자율성 지지코칭과 열광간의 관계는 자율성 동기수준에 따라서 달리 나타나지만 그 효과는 자율성 지지수준이 높을수록 더 증가하는 것을 알 수 있었다. 따라서 가설1, 2, 3은 모두 지지되었다.

3) 자율적 코칭과 자신감 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

<표 19>에서 보는 바와 같이 자율적 코칭과 운동열의 하위요인인 자신감 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과를 분석한 결과 자율적 동기는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.8569$, $SE=.1283$, $t=6.6772$, $p<.001$), 자율적 코칭도 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.4518$, $SE=.1551$, $t=2.9126$, $p<.01$). 두 변인의 상호작용 효과($B=.0873$, $SE=.0404$, $t=2.1595$, $p<.05$)도 유의한 것으로 나타나 자율적 동기와 운동열의 자신감 간의 관계는 자율적 동기 수준에 따라서 달리 나타났다.

<그림 15>는 자율적 코칭과 자신감 간의 관계에서 자율적 동기 수준에 따라서 단순기울기를 그래프로 제시한 것이다. 자율적 동기가 낮은 수준(-1SD)에서의 단순기울기 [$B=.3585$ ($t=2.7338$, $p<.001$)], 중간 수준의 단순기울기 [$B=0.4518$ ($t=2.9126$, $p<.001$)], 높은 수준에서의 단순기울기 [$B=0.5100$ ($t=2.9331$, $p<.001$)] 모두 유의한 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때 자율적 동기수준이 높을수록 자신감 수준이 증가하는 것을 알 수 있다.

표 19. 자율적 코칭과 자신감 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

변수	Coeff	S.E	t(p)	95% CI	
				LLCI	ULCI
종속변인: 자신감					
상수항	5.5407	.0960	57.7227***	5.3516	5.7298
자율적 동기(A)	.8569	.1283	6.6772***	.6041	1.1098
자율적 코칭(B)	.4518	.1551	2.9126**	.1462	.7573
상호작용(A*B)	.0873	.0404	2.1595*	.0077	.1670
자율적 동기의 특정 값에 따른 단순기울기					
자율적 동기	B	S.E	t(p)	Boot LLCI	Boot ULCI
-1SD(-1.0687)	.3585	.1311	2.7338**	.1001	.6168
M(0000)	.4518	.1551	2.9126**	.1462	.7573
+1SD(.6665)	.5100	.1739	2.9331**	.1674	.8525

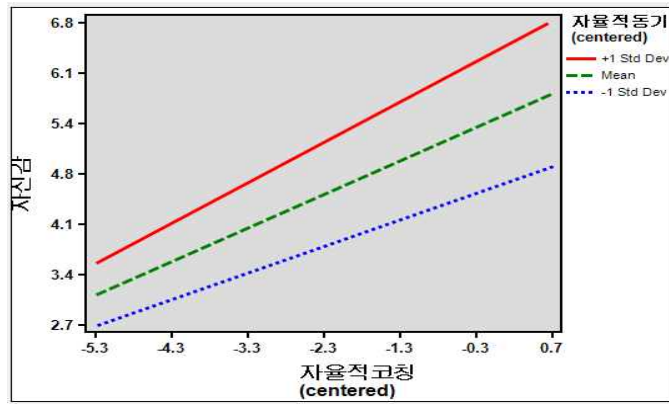


그림 15. 자율적 동기에 따른 조절효과의 단순기울기 검증



그림 16. 자율성 지지코칭과 자신감의 관계에서 자율적 동기의 조절효과

전체적인 조절효과의 검증결과를 그림으로 나타낸 것이 그림 16이다. 따라서 가설1, 2, 3은 모두 지지되었다.

4) 자율적 코칭과 활력 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

자율적 코칭과 운동열의 활력 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과를 분석한 결과 자율적 동기는 활력에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 ($B=.9386$, $SE=.1762$, $t=5.3260$, $p<.001$), 자율적 코칭도 활력에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.2437$, $SE=.1077$, $t=2.2628$, $p<.05$). 그러나 두 변인의 상호작용 효과($B=.0282$, $SE=.0391$, $t=.7221$, $p>.05$)는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 자율적 코칭과 활력 간의 관계는 자율적 동기수준에 따라서 차이가 없었다. 따라서 가설1과 가설 2는 지지되었고, 가설 3은 기각되었다.

표 20. 자율적 코칭과 활력 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

변수	Coeff	S.E	t(p)	95% CI	
				LLCI	ULCI
중속변인: 활력					
상수항	6.1246	.0844	72.6018***	5.9584~6.2908	
자율적 동기(A)	.9386	.1762	5.3260***	.5914~1.2858	
자율적 코칭(B)	.2437	.1077	2.2628*	.0315~.4559	
상호작용(A*B)	.0282	.0391	.7221	-.0488~.1053	
자율적 동기의 특정 값에 따른 단순기울기					
자율적 동기	B	S.E	t(p)	Boot LLCI	Boot ULCI
-1SD(-1.0687)	.2135	.1146	1.8630	-.0123	.4393
M(0000)	.2437	.1077	2.2628*	.0315	.4559
+1SD(.6665)	.2625	.1114	2.3568*	.0431	.4820

5) 자율적 코칭과 전념 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

자율적 코칭과 운동열의 전념 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과를 분석한 결과 자율적 동기는 전념에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 ($B=.7383$, $SE=.1602$, $t=4.6078$, $p<.001$), 자율적 코칭도 전념에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.3964$, $SE=.1397$, $t=2.8377$, $p<.01$). 그러나 두 변인의 상호작용 효과($B=.0163$, $SE=.0410$, $t=.3968$, $p>.05$)는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 다시 말해서, 자율적 코칭과 전념간의 관계는 자율성지지 수준에 따라서 달라지지 않았다. 따라서 가설 1과 2는 지지되었고, 가설 3은 기각되었다.

표 21. 자율적 코칭과 전념 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과 분석

변수	Coeff	S.E	t(p)	95% CI	
				LLCI	ULCI
종속변인: 전념					
상수항	6.1935	.0892	69.4453***	6.0178~6.3692	
자율적 동기(A)	.7383	.1602	4.6078***	.4226~1.0539	
자율적 코칭(B)	.3964	.1397	2.8377**	.1212~.6716	
상호작용(A*B)	.0163	.0410	.3968	-.0645~.0979	
자율적 동기의 특정 값에 따른 단순기울기					
자율적 동기	B	S.E	t(p)	Boot LLCI	Boot ULCI
-1SD(-1.0687)	.3790	.1289	2.9401**	.1251	.6330
M(0000)	.3964	.1397	2.8377**	.1212	.6716
+1SD(.6665)	.4072	.1525	2.6701**	.1068	.7077

V. 논의

중국 초등학생들은 축구활동에 참여하면서 재미, 흥미, 성취감 등 여러 가지 심리적 기분상태를 느낄 것이다. 학생선수들은 이러한 기분상태를 지속적으로 느끼기 위해서 많은 시간과 노력을 훈련시간에 투자하여, 할 수 있다는 믿음과 신념을 갖고 운동열의를 추구할 것이다. 이때, 운동열의를 강화시켜줄 수 있는 여러 환경적 변인 중 Deci & Ryan(2008)이 제시한 자기결정이론(Self-Determination Theory)에서 두 개의 코칭행동(자율성·통제적 코칭유형) 중 본 연구에서는 선수들에게 심리적 압박감과 요구사항을 최소화하여 선수들의 관점과 기분을 인정하고 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공해 줄 수 있는 자율성지지 코칭유형을 독립변인으로 상정하였으며, 모든 행동을 자율적으로 개시하고, 의사결정 과정에서 주도적인 역할을 할 수 있는 행위자의 능동적인 특성을 의미하는 자율적 동기를 조절변인으로 상정하였다. 즉, 자율성지지 코칭유형과 자율적 동기의 상호작용에 의해서 운동열의를 강화시켜 줄 수 있는지 여부를 검증하고자 한다. 따라서 본 연구의 목적은 중국 초등학생들이 지각하는 지도자의 자율성지지 코칭유형과 운동열의 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과를 검증하고자 하였다.

가설 검증에 앞서서 먼저 배경변인들에 따라서 연구변인들 간의 차이가 있는지 여부를 분석한 결과. 남학생들이 여학생들보다 자율적 코칭, 자율적 동기 및 운동열의 점수들이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 연령과 운동 즐거움에 따라 자율적 코칭과 운동열의 열광에서 유의한 상호작용 효과가 발견되었다. 즐거움이 높을 때에는 연령에 따른 차이가 없으나 즐거움이 낮을 때에는 5학년보다 6학년의 자율적 코칭과 운동열의 열광수준이 감소하는 것을 알 수 있었다. 이는 6학년 학생들의 흥미수준을 잘 관리하지 않은 다면 자율적 코칭에 대한 효과가 감소하고 더불어 운동열의는 감소함으로 운동중단으로 이어질 수 있는 가능성이 있다고 해석 할 수 있다.

각 변인들 간의 상관관계를 살펴본 결과 각 변인들 간의 상관관계가 모두 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 간호학 분야의 박해경(2018)의 연구에서 간호사

240명을 대상으로 연구한 결과 코칭리더십과 직무열의 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 경영학 분야에서 조윤희, 홍계훈(2019)의 연구에서 코칭행동과 직무열의 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다. 그러나 종속변인의 하위요인들 간의 상관관계가 .80이상이 되는 요인이 있어(열광과 자신감) 다중공선성의 문제가 제기될 수 있으므로 추후에 조절효과 분석을 할 때는 모든 변인에 대하여 평균 중심화(mean centering)하는 작업을 수행하였다. 독립변인과 조절변인 간의 상관은 적절한 수준으로 나타났으며, 종속변인 간의 높은 상관계수들도 종속변수 하위요인별로 문제를 검증함으로써 큰 문제는 없는 것으로 간주하였다.

가설검증의 결과로서 독립변인과 종속변인 간의 직접효과를 분석한 결과 자율성 지지 코칭유형은 운동열의 종속변인 중 자신감과 열광에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중·고등학생 331명을 대상으로 교사의 자율성 지지 학생들의 학업열의에 유의한 정(+)의 영향을 미친다고 보고한 연구한 조홍식(2019)의 연구와 일치하는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지해주었다. 또한, 노인체육지도자 236명을 대상으로 연구한 결과 자율성 지지 코칭유형과 유사한 지도자의 변혁적 리더십은 직무열의에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고한 손지영(2019)의 연구결과와도 일치하고 있다. 골프참여자 235명을 대상으로 한 연구에서 변혁적 리더십이 여가 열의에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고한 감동현, 박상일(2017)의 연구와도 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 또한 동일하지는 않지만 유사한 결과로서 Hodge, Lonsdale, & Jackson(2009)은 기본적 심리욕구 만족이 운동열의와 운동 몰입에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였고, 인소정, 오영택, 김선욱, 양명환(2016)의 연구에서도 기본적 심리욕구만족이 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과를 간접적으로 지지하는 것으로 나타났다.

여러 선행연구들을 요약해보면, 지도자의 자율성 지지 코칭유형은 인지된 경기력(황재욱, 권승민, 2019), 운동성과(이정국, 2015), 승부근성(오영택, 박동훈, 양명환,

한용식, 2019)에 유의한 관계를 갖는 확인됨으로서 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

자율성 지지가 자율적 동기에 미치는 긍정적인 영향 또한 여러 연구에 의해서 지지된다. 위계적인 내재적, 외재적 동기모형에 기반하여 코치의 자율성 지지가 유도 스포츠활동에 대한 선수들의 자기결정 동기를 촉진한다는 모형을 검증한 Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes(2010)의 연구에서 코치의 자율성 지지가 자기결정동기와 스포츠 성적과 열의를 촉진한다는 것을 입증함으로써 선수들의 성적 결정요인을 이해하는데 중요한 함의를 제공하였다. 또한 자기결정이론에 입각하여 유능성, 자율성, 관계성 욕구가 자율성 지지적인 코칭 지각과 선수의 동기성향 간의 관계를 매개하는지 여부를 조사한 Amorose, & Dawn (2007)의 연구에서는 선수들이 지각하는 코치로부터 받는 자율성 지지 정도가 유능성, 자율성 및 관계성을 유의하게 예측하고 차례로 각 심리욕구는 선수의 동기성향을 예측하였으며, 이 관계 패턴은 성과 시합수준에 관계없이 불변적으로 나타났다고 보고하였다. 또한 싱가포르의 13세에서 17세의 청소년을 대상으로 학생들이 지각한 자율성 지지, 행동조절 및 방과 후 신체적으로 운동에 참여하려는 의도 사이의 관계를 조사한 Coral Lim, & Wang(2009)의 연구에서는 지각된 자율성 지지가 체육에서 자기결정성이 높은 형태의 자율적 동기를 촉진한다는 가설적 모델을 지지했다. 이어서 이러한 형태의 자율적 동기는 보다 자율적인 형태의 행동의도를 강화시켰으며, 자율적 동기가 학생들의 방과 후 신체활동에 참여의도를 긍정적으로 예측했다는 흥미로운 결과를 낳았다. 이러한 연구결과들은 코치의 자율성 지지가 자기결정 동기에 긍정적인 영향을 준다는 본 연구결과들을 지지하고 있다. 비록 체육 분야가 아니지만 학생들의 자율적 동기가 성인의 지지(부모 자율성 지지, 교사의 지지)와 학생의 숙제 노력 사이의 연관성을 매개했는지 여부를 검증한 Feng, Xie, Gong, Gao, & Cao(2019)의 연구에 따르면, 부모의 자율성 지지와 교사의 지지 모두 수학 숙제 노력을 정적으로 예측하였으며, 숙제하고자 하는 학생의 자율적 동기가 이러한 관계를 매개하였다고 보고하였는 사실을 입증함으로써 주요타자(부모, 코치)로부터의 자율성 지지는 학생들

의 동기수준에 정적인 영향을 주고 이러한 동기가 결과변인들과의 관계를 매개한다는 것을 보여주고 있다.

한편, 자율성지지 코칭유형은 자율적 동기와의 상호작용을 통해 운동열의의 하위 요인인 자신감과 열광에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 오영택(2017)의 연구3에서 태권도 선수 255명을 대상으로 연구한 결과 자율적 동기는 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 조화열정과 자율성지지 코칭유형의 상호작용에 의해서 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

또한 청소년 축구선수들을 대상으로 청소년 스포츠 코치에 의해서 조성되는 사회 환경 지각과 자율적, 통제적 동기, 객관적으로 측정된 중·고강도의 운동 및 좌업활동 시간 간의 연결 관계를 검증한 Fenton, Duda, Quested, & Barrett(2014)의 결과에 따르면, 코치가 제공한 자율성 지지에 대한 청소년 선수의 지각은 스포츠 참여의 자율적 동기를 정(+)적으로 예측하였고, 차례로 자율적 동기는 중·고강도의 신체 활동 참여와 긍정적으로 상관이 있었으며 좌업생활 시간과는 부(-)적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 이 연구로부터 얻을 수 있는 시사점은 자율성 지지적인 코칭을 독려하고 뒤이어 스포츠열의에 대한 자율적 동기를 조성하는 데 목적을 둔 이론에 기반한 중재가 일일 중·고강도 운동을 증가시킬 수 있는 잠재력을 고양하고 좌업생활 시간을 단축하는 데 도움을 준다는 것이다. 이 결과는 본 연구의 결과를 강하게 지지하고 있다.

한편 부모로부터 받는 자율성 지지와 코치로부터 받는 자율성 지지가 청소년 선수들의 스포츠 관련 결과들과 어떻게 관련이 있는지를 조사한 Gaudreau, Morinville, GareauJeremie, Isabelle, & Franche(2016)의 연구는 본 연구에 매우 중요한 시사점을 제공하고 있다. Gaudreau 등(2016)의 연구에서는 두 개의 대안가설을 설정하였다. 첫 번째, 부모와 코치로부터 제공되는 높은 수준의 자율성 지지는 가장 긍정적인 스포츠 관련 결과들을 얻기 위하여 꼭 필요하다는 협력적 사회화 상호작용 가설이다. 두 번째, 코치의 자율성 지지는 부모로부터 받는 자율성 지지수준

이 낮다고 지각하는 선수들의 스포츠 관련 결과들에서 매우 중요하다는 보상적-보호 상호작용 가설이다. 전망설계를 이용한 2편이 연구를 수행한 결과, 보상적-보호 상호작용 가설이 지지되었다. 즉, 부모로부터 받는 자율성 지지수준이 낮다고 지각하는 선수들에게 있어서 코치의 자율성 지지는 스포츠 동기, 욕구만족, 스포츠성취 및 몰입수준과 높은 상관을 보였다.

대부분 어린 초등학생들은 가족(부모, 형제) 혹은 또래집단에 의해서 스포츠에 참여하는 경우가 많이 나타난다. 이때, 신체활동에 참여하면서 느끼는 성취감, 재미를 느낄 때 학생선수들은 적극적으로 스포츠 활동에 참여하면서 운동열의를 느낄 수 있을 것이다. 특히, 초등학생들을 지도하는 지도자의 자율성지지 코칭유형에 따라서 어린아이들이 스포츠 활동에 흥미를 느껴 지속적으로 성장과정에서 스포츠에 참여할 수 있지만, 반면에 초등학생들에게 강압적으로 지도하거나, 여러 가지 전술적인 상황에서 지도자가 추구하는 전략만을 강조한다면, 아이들은 운동에 대한 흥미가 감소하여, 탈진(오영택, 김선욱, 인소정, 양명환, 2016), 중단의도(박동훈, 양명환, 2020) 등의 위험한 심리적인 단계를 느낄 수 있을 것이다. 특히 입시교육으로 인하여 스포츠 참여 제약이 증가하고 있고 부모들로부터 자율적인 지원을 받기 어려운 상황에서는 코치나 교사들의 자율성 지지가 보상적인 보호기능을 할 수 있다고 볼 수 있다. 따라서 초등학교 스포츠 현장에서 지도자의 자율성지지 코칭에 의해서 어린 선수들이 흥미, 자율적 동기를 지지해줌으로써, 운동열의를 강화시켜줄 수 있도록 노력해야 될 것이다.

VI. 결론

본 연구의 목적은 초등학생들이 지각하는 지도자의 자율성지지 코칭행동과 운동열의 간의 관계를 검증하고 이들 간의 관계에서 자율적 동기의 조절효과를 검증하고자 하였다. 연구의 대상자는 중국 길림성 장춘시에 소재한 초등학교 5학년, 6학년생 241명이었으며, 대상자 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적표집방법(purposive sampling)을 사용하였다. 자료처리는 SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro통계프로그램을 사용하였으며, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 조절분석을 통해 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 자율성 지지 코칭은 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 둘째, 자율적 동기는 운동열의의 하위요인인 열광, 자신감에 유의한(+)의 영향을 미쳤다. 셋째, 자율적 동기는 자율성 지지 코칭과 열광, 자신감 운동열의 간의 관계를 유의하게 조절하였다. 결론적으로 중국 초등학생들이 운동에 적극적으로 참여하도록 유도하기 위해서는 지도자들이 자율성지지 코칭방식을 활용하여야 하며, 운동하고자 하는 자율적 동기를 독려하여야 운동열의를 더 강화시킬 수 있다는 점에서 볼 때 학생들의 자율성을 지지해줄 수 있는 코칭방식은 매우 중요한 지도전략이 될 것이다.

<Abstracts>

**The Effects of Coach's Autonomy Support on Athlete
Engagement among Chinese Elementary School Soccer Players:
The Moderating Effect of Autonomous Motivation**

RUIMIN LI

Department of Kinesiology

Graduate School Jeju National University

Jeju, Korea

Supervised by professor Myung-Hwan Yang, Ph, D.

The purpose of this study was to examine the relationship between coach's autonomy supportive behavior and athlete engagement perceived by Chinese elementary school soccer players and the moderating effect of autonomous motivation in the relationship between them. The participants of the study were 241 5th and 6th graders located in Changchun City, Jilin Province, China. Participants completed a measure assessing autonomy support, autonomous motivation and athlete engagement. SPSS 18.0 and SPSS PROCESS Macro statistics programs were used for data processing. The major findings were as follows. First, autonomy support coaching had a significant positive effect on athlete engagement. Second, autonomous motivation had a significant positive

effect on enthusiasm and self-confidence as a sub-factor of athlete engagement. Third, autonomous motivation significantly moderated the relationship between autonomy support coaching and enthusiasm, confidence. In conclusion, in order to actively induce Chinese elementary school students to participate in exercise and to strengthen athlete engagement, it is necessary to actively pursue autonomy support coaching and autonomous motivation measures.

Key words: coach's autonomy support, athlete engagement, autonomous motivation, Chinese elementary school soccer players.

참고문헌

- 강경훈(2016). **대학운동 선수의 지도자신뢰가 팀응집력 및 선수만족에 미치는 영향**. 경희대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 강종구(1997). **스포츠 집단 응집력과 영향 요인들의 구조적 관계**. 전남대학교 대학원. 미간행 박사학위논문
- 고연석(2006). **중·고등학교 운동선수들이 지각한 코칭행동과 스포츠집단 응집력과의 관계분석**. 전남대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 공성배, 김보겸(2017). **태권도 지도자의 자율성지지와 선수들의 집단효능감 및 운동지속의 관계**. **한국스포츠학회지**, 15(3), 807-816.
- 김대근(2019). **검도지도자의 통제적 코칭행동과 자율성지지와 성취목표에 미치는 영향**. 우석대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김성수(2014). **부모의 자율성 지지, 생애목표 및 성취목표 간의 구조적 관계**. **아시아교육연구**, 15(3), 29-52.
- 김성원(2011). **태권도 지도자의 리더십행동 유형과 학부모의 신뢰 및 지속행동과의 관계**. 한국체육대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김민규(2014). **유소년 클럽축구와 학원축구 간 코칭스타일에 따른 학습태도 및 팀 적응도 차이 분석**. 한남대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김우림(2012). **고등학교 운동지도자의 자율성 지지가 기본적 심리욕구만족과 자결성 동기에 미치는 영향**. 부산외국어대학교 교육대학원. 미간행 국내석사학위논문.
- 김은선(1998). **스포츠 팀의 집단응집과 경기수행 결과와의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김이주(2009). **축구지도자의 지도방법 유형이 선수만족 및 팀 응집력의 관계**. 전주대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김종대(2003). **운동부 지도자의 지도행동유형이 초등학교 운동선수의 만족도에 미치는 영향**. 춘천교육대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김종식(2013). **통제적 코칭행동과 집단응집력 및 지도자신뢰, 운동만족간의 인과분석**. 전남대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 김종문, 유종상, & 김선호(2012). **배드민턴 클럽지도자의 변혁적 리더십과 집단응집력 및 선수만족의 관계**. **한국스포츠학회지**, 10(4), 93-106.
- 김주영(2010). **교사의 조건부 관심 및 자율성 지지와 학생의 학업참여 간의 관계에서 자기결정동기의 매개효과**. 이화여자대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김주영(2015). **태권도 경기 중 코칭행동이 심리적 기술 및 경기력에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원. 미간행 국내석사학위논문.

- 김주현(2018). 대학축구선수의 코치선수행동부합이 팀응집력 및 운동스트레스에 미치는 영향. 안동대학교 체육학과. 미간행 석사학위논문.
- 김지은(2000). 자기조절 학습전략 훈련이 아동의 학습동기 및 학업성취도에 미치는 효과. 부산교육대학교 교육대학원. 미간행 국내석사학위논문.
- 김현광(2009). 체육수업 상황에서 지각된 교사의 자율성 지지가 학생의 자기-조절 동기수준에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원. 미간행 국내석사학위논문.
- 김희진(2016). 교사의 자율성지지와 학생의 성취목표지향성이 교과에 대한 흥미와 학업성취도에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문.
- 도금석(2016). 퍼스널 트레이너의 자율성 지지가 운동 참여 지속성에 미치는 영향. 경기대학교 일반대학원. 미간행 국내박사학위논문.
- 박상혁(2013). 스포츠 수행 예측을 위한 자기결정성 이론의 적용: 목표와 경기력의 다집단 경로 차이. **체육과학연구**, 24(1), 157-169.
- 박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2017). 검도선수의 지각된 성적스트레스, 운동열의 및 운동중단 의도간의 관계: 부모의 사회적 지지의 조절된 매개효과. **대한무도학회지**, 19(1), 49-65.
- 박정환(2013). 상사의 코칭행동이 자기효능감 및 학습에 대한 자기주도성에 미치는 영향. 아주대학교 평생교육. 미간행 석사학위논문.
- 박지혜(2019). 중학생의 학교스포츠클럽 참여가 학교생활적응에 미치는 영향. 제주대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 백혜경(2018). 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향. 제주대학교 일반대학원. 미간행 박사학위논문.
- 백혜경, 양명환(2018). 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과. **한국체육학회지**, 57(6), 69-86.
- 백혜경, 양명환(2017). 운동선수들의 심리적 자본이 운동열의를 예측하는 상대적 기여도. **해양스포츠연구**, 7(2), 11-26.
- 손승희(2015). 지도자의 자율성지지와 운동지속의 관계에서 운동행동변화단계에 따른 자결성동기의 조절된 매개효과. 이화여자대학교 대학원. 미간행 석사학위논문
- 송용관, 천승현(2012). 통제적 코칭행동 척도 개발 및 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 23(1), 111-123.
- 송춘현(2011). 초등학교 체육수업에서 교사의 지지와 수업분위기가 아동의 유능성 및 자율성동기와 수업만족도에 미치는 영향에 대한 인과분석. **한국초등체육학회지**, 16(3), 61-72.
- 신태용(2017). 프로축구선수들이 지각한 코칭 스타일, 코치-선수관계, 팀 효능감, 운동탈진의 관계모형 검증. 경기대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.

- 심낙용(2002). **지각된 코칭행동과 스포츠집단의 응집력**. 한국교원대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 양명환(2004). 자기결정 이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육교육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환(2015). 자율적 코칭행동, 자기조절동기, 의도적 연습 및 운동만족의 관계. **코칭능력개발지**, 17(3), 77-91.
- 양명환(2011). 태권도 선수들이 지각하는 주요타자의 자율성 지지와 자기관리 간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증. **해양스포츠연구**, 1(1), 59-72.
- 양대승, 문원재, & 정광채(2019). 태권도 지도자의 자율성 지지 코칭행동이 경기력에 미치는 영향: 성별 및 소속에 따른 조절효과 검증. **국기원태권도연구**, 10(3), 147-167.
- 오영택(2013). **운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증**. 제주대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 오영택(2017). **자기결정이론에 기반한 열정, 운동열의 및 탈진의 구조모형 검증**. 제주대학교 일반대학원. 미간행 박사학위논문.
- 오영택, 양명환(2018). 자기결정이론에 기반한 열정, 운동열의 및 탈진의 구조모형 검증. **한국체육학회지**, 57(2), 63-85.
- 오영택, 양명환(2013). 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증. **코칭능력개발지**, 15(3), 69-81.
- 오영택, 양명환(2019). 고등학교 태권도 선수들의 완벽주의 성향과 운동만족 간의 관계에서 운동열의의 조절효과 검증. **국기원태권도연구**, 10(2), 153-170.
- 오영택, 양명환(2014). 중·고등부 태권도선수들의 완벽주의와 경쟁 상태불안 간의 관계에서 자율성 지지의 조절효과 분석. **코칭능력개발지**, 16(3), 175-187.
- 오영택, 김선옥, 인소정, 백혜경, 양명환(2016). 강박열정이 운동선수 탈진에 미치는 영향: 운동의존성의 매개효과 검증. **해양스포츠연구**, 6(2), 9-24.
- 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환(2016). 운동열정과 운동선수 탈진 간의 관계: 자기조절동기의 매개효과. **한국체육학회지**, 55(4), 159-174.
- 유정인, 최만식(2011). 청소년 팀 스포츠 선수의 지각된 자율성지지와 심리적 욕구 및 운동 행동 간의 구조적 관계. **코칭능력개발지**, 13(3), 3-14.
- 유재권(2013). **장애인 운동선수의 코칭행동에 따른 심리적 욕구와 탈진의 관계**. 경기대학교 일반대학원. 미간행 박사학위논문.
- 육명신, 박명신(2019). 중학생이 지각한 수업참여에 영향을 미치는 예비교사의 실천적교수역량, 자율성지지, 교사에 대한 만족감 간의 구조적 분석. **학습자중심교과교육연구**, 19(23) 1275-1295.
- 이경현, 강현우(2019). 대학 태권도 지도자의 자율성지지 코칭행동이 선수들의 경기력에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. **한국체육학회지**, 58(6), 89-99.

- 이상우, 김병준(2013). 축구선수가 인식한 선호 및 비선호 코칭 행동. **코칭능력개발지**, 15(4), 65-76.
- 이남용, 전선혜(2016). 지도행동유형이 초등학교축구선수들의 지도자 신뢰도 및 운동지속의도에 미치는 영향-지도자 신뢰도의 매개효과 중심으로. **한국유아체육학회지**, 17(1), 63-72.
- 이상준(2017). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 자기결정성동기와 자기효능감, 학교행복감과의 관계. **한국스포츠학회지**, 15(2), 37-49.
- 이영철, 이석준, 심영균, 김현륜(2017). 통제적 코칭행동이 고등학교 태권도 겨루기 선수의 경기력과 운동지속에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 12(3), 509-518.
- 이영주(2015). 무용전공 학생들이 지각한 자율성 지지와 무용탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증. 제주대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이동근(2017). 배드민턴 선수와 지도자 관계가 운동열의에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이만옥(2008). 태권도 수련생의 참여 동기와 수련만족이 자아개념에 미치는 영향. 경희대학교 체육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이미봉(2003). 자기결정동기와 자기조절학습이 학업성취에 미치는 영향. 연세대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이정효(2018). 프로축구 선수의 통제적 코칭행동과 자율성지지가 지각된 유능감 및 성취목표에 미치는 영향. 단국대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이지현(2012). 사이버대학생이 지각한 교수의 자율성 지지와 학습성과 간의 관계에서 자기결정성 동기의 매개효과. 이화여자대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이지연, 장형심(2015). 모의 자율성지지 및 조건부 관심, 자율적 동기, 친사회적 행동 간의 구조적 관계분석. **한국심리학회지: 여성**, 20(2), 139-155.
- 이현재(2011). 초등학교 축구선수들의 수업참여와 진로의식에 관한 연구. 한국체육대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이혜선, 양명환(2013). 운동선수들의 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석. **한국체육교육학회지**, 17(4), 167-185.
- 이흥규(2014). 축구지도자의 코칭행동 유형에 대한 선수의 인식. 한국체육대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 인소정, 오영택, 김선욱, 양명환(2016). 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동열의에 미치는 영향: 기본적 심리욕구의 매개효과 검증. **대한무도학회지**, 18(4), 13-29.
- 정경구, 강종구, 소인영(2011). 학원축구와 클럽축구 코치의 리더십 유형에 따른 집단응집력과 성취동기의 관계. **코칭능력개발지**, 13(1), 115-124.
- 정구인(2014). 청소년 운동선수가 지각하는 코칭행동과 운동지속의 관계에서 성취목

- 표의 매개효과. **운동학 학술지**, 16(4), 1-11.
- 정수진. (2008). 청소년의 성취목표 및 동기유형과 학습몰입의 관계. **상담평가연구**, 1, 37-52.
- 정재삼, 이지현(2012). 사이버대학생의 지각된 자율성 지지, 자기결정성 동기, 학습성과 간의 경로분석. **교육정보미디어연구**, 18(3), 365-387.
- 조필환(2018). 초등체육수업에서 교사의 자율성 지지와 학습자의 자기효능감, 열정 및 학습참여와의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 23(1), 93-105.
- 조현철(2003). 자율적 학업동기, 학습전략 및 학업성취간 관계의 구조방정식 모형 분석. **교육학연구**, 41(2), 225-251.
- 조혜경(2018). 간호대학생의 성취목표가 자기조절학습능력에 미치는 영향: 자율성지지의 매개효과. **한국융합학회논문지**, 9(10), 523-531.
- 최정훈(2016). **사격선수가 지각한 지도자의 자율성지지가 성취목표성향 및 심리기술에 미치는 영향**. 경희대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 최봉임(2007). 축구 지도자의 리더십 유형이 리더십 효율성과 스포츠 성과에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 9(3), 381-391.
- 하혁(2019). **축구지도자의 전문성 형성에 관한 근거이론 연구**. 한국교원대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 하선형, 이경순(2019). 교사의 자율적-통제적 동기유발과 중학생의 학습참여 관계에서 기본심리욕구의 조절효과. **교육공학연구**, 35(3), 873-904.
- 한용식, 양명환(2018). 청소년 태권도선수의 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성과 자율성 지지의 효과검증. **대한무도학회지**, 20(3), 1-23.
- 한용식(2017). **청소년 태권도선수의 스트레스와 운동탈진의 관계에서 자아탄력성과 자율성지지의 효과 검증**. 제주대학교 일반대학원. 미간행 국내박사학위논문.
- 함규환, 양명환(2010). 운동선수들이 지각한 지도자의 리더십 유형이 스포츠몰입 결정요인에 미치는 영향: 심리적 욕구만족의 매개효과 분석. **한국체육교육학회지**, 15(4), 117-137.
- 홍영인(2019). **스포츠 진성리더십의 구성요인 탐색 및 척도개발**. 동덕여자대학교 일반대학원. 미간행 박사학위논문.
- 황정동(2012). **지도자의 자율성 지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원. 국내박사학위논문.
- 蔡端偉(2016). **教練員領導行爲、激勵氛圍對運動員動機內化影響研究**. 上海体育学院. 博士學位論文.
- 樊榮, 王斌, 叶綠, 王倫, 馬鈺璇(2020). 教練員支持行爲對運動員心理堅韌性的影響:基本心理需要滿足與自尊的鏈式中介作用. **北京体育大學學報**, 43(01), 134-145.
- 雷元杰(2017). **北京体育大學競技体校教練員執教風格對運動隊凝聚力的影響研究**.

北京体育大學. 碩士學位論文.

- 謝圣松, 樊榮(2019). 浙江省水上項目運動員心理堅韌性与教練員支持行爲研究. *体育成人教育學刊*, 35(02) 82-86.
- 項明强(2013). 促進青少年体育鍛煉和健康幸福的路徑: 基于自我決定理論模型构建. *体育科學*, 33(8), 21-28.
- 張雷(2019). 青少年体質健康下降的原因探究, *当代体育科技*, 9(23), 18-19.
- 張永江(2020). 校園足球改革發展与實踐研究. *体育科技文獻通報*, 28(05), 20-74-130.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51-59.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261.
- Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 209 - 227, 347 - 351). Human Kinetics.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self determination theory perspective. *Science Education*, 84(6), 740-756.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale:

- Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Fenton, A.A.M, 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, 453-463.
- Feng X., Xie K., Gong S., Gao L., & Cao Y(2019). Effects of Parental Autonomy Support and Teacher Support on Middle School Students' Homework Effort: Homework Autonomous Motivation as Mediator. *Front. Psychol.*, 27 March | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00612>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 645-662.
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., & Franche, V.(2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 89-99.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 290-304.

- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Psychology Press.
- Lim, B. S. C, & Wang, C. K. J.(2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 52 - 60
- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355-367.
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*, 43(3), 450.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti, & D. J. Cohen(Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method*(Vol1., pp. 795-849). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- 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.
- Tobias, L. L. (1996). Coaching executives. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48(2), 87.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.

- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 115.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 229-229.

--	--	--

研究说明及同意书

各位队员,大家好!

感谢同学在百忙之中抽出时间参与本次研究。

本问卷调查旨在了解同学在参加足球运动时感受到的各种心理因素。

同学回答的每一个问题内容都会被用在本研究上,所以即使需要一些时间,也请将所有问题都填写下来。

最后,本调查问卷所用的所有信息都将匿名处理,并承诺不用于学术研究以外的目的。

对同学的帮助深表感谢。

请阅读以下内容并完全理解内容,请在方框中用"√"注明。

- 本人读了这个说明文,并充分理解内容。
- 本人详细地了解了说明,对疑问事项提出了问题,并得到了适当的答复。
- 本人自愿参与这项研究。
- 本人在研究期间可随时中途拒绝或中止参与研究。另外,本人也知道,即使终止参与这项研究,也不会对本人造成任何不利影响。

研究参与者

(签字时请勿填实名。)

2019年9月

韩国国立济州大学·一般大学院·体育学科硕士课程 李瑞民

指导教师:梁明焕

电子邮件: 200896560@qq.com / 电话: 17519416625

I. 以下是关于大家一般事项的问题,请如实坦率地回答。

1. 你的性别是?

- 1) 男 2) 女

2. 你的年级是?

- 1) 四年级 2) 五年级 3) 六年级

3. 你对现在参与的足球有多么感兴趣?

- 1) 非常有趣 2) 一般 3) 无趣

4. 你一天的运动时间是?

- 1) 不满一小时 2) 一小时 ~ 一小时 30 分 3) 一小时 30 分 ~ 俩小时 4) 两个小时以上

II. 下列问题涉及运动员目前参与体育运动的原因, 请阅读各题,并在您认为反映最好的号码上用"√"标出。

题 目	完全 没有			一 般			非常 认同
1. 踢足球会使我快乐。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 足球很有趣。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 让我有挑战的欲望。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 享受全身心投入足球的感觉。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 有益于健康。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 足球运动对我来说非常重要。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 参与足球运动可以得到有价值的经验。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 因为对我有益。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 不运动会让我产生内疚感。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 有一种必须要踢足球的念头。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 我觉得足球运动对我来说是一种义务。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 因为没有其他选择才选择足球运动。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 因为周围的人都在劝导我踢球才选择足球。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 因为可以得到朋友们的认可(关心)。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 踢球是为了给别人看。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 因为有助于改善我的形象。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. 我也不知道为什么参与足球运动。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. 我不知道这项运动对我有什么意义。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. 我不确定我为什么要参与这项运动。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. 我经常反问自己是不是应该继续这项运动。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

III. 下列为你以后参与足球的意图的问题, 请阅读各题,并在您认为反映最好的号码上用"√"标出。

题 目	完全 没有			一 般			非常 认同
1. 我有信心每天坚持练习足球。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 我不管困难还是劳累都会继续踢球。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 我每周至少练习 3 天, 一次最少 30 分钟。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 我有坚持踢球的意向。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

IV. 下列问题涉及同学对足球的热情, 请阅读各题, 并在您认为反映最好的号码上用"√"标出。

题 目	完全 没有			一 般			非常 认同
1.我相信通过足球可以实现我的目标。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2.我觉得我在足球上可以获得成功。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3.我认为我拥有在足球上取得成功的技能或技术。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4.我对我的能力有信心。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5.我一心想在足球上实现我的目标。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6.我决心要在足球上实现我的目标。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7.我全身心的专注于足球。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8.我正在为达成我的目标而竭尽全力。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9.我在踢足球时会感到充满活力。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10.我在踢足球时会感到活力。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11.我在踢足球时能找到我的存在感。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12.我在踢球时会精神气爽。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13.我一想到足球就会非常兴奋。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14.我对足球充满热情。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15.我喜欢足球。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16.我认为足球很有趣。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 你在训练以外的时间为了提升自己的技术或技能进行到了什么程度的情况? 请阅读各题, 并在您认为反映最好的号码上用"√"标出。

题 目	完全 没有			一 般			非常 认同
1.虽然比较难但为了掌握和熟练技术动作, 会进行个人练习。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2.为了提高自己的技术水平我会自己设计练习方法, 不会刻板的练习。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3.教练说我做的不好的动作我会反复练习和修正。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4.会努力练习和掌握新的技术或动作。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5.为了突出自己的特长(独有的技术), 我会有计划且缜密的练习。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6.反复练习虽然很无聊, 但我会集中精神去做。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

VI. 下列问题是为了了解同学平时对教练的感受。请阅读各题,并在您认为反映最好的号码上用"√"标出。

题 目	完全 没有			一 般			非常 认同
1.我的教练的指导会使我自觉的去练习足球。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2.我可以把我的想法很轻松的和教练诉说。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3.我的教练给了我踢好足球的信心。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4.我非常信任我的教练。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5.我的教练可以很好的回答我的问题。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6.我的教练很关心我的需求。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7.我的教练很会处理我的心情。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8.我觉得我和我的教练在沟通上没有问题。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9.如果我做的好我的教练会保证给我奖励, 并嘱咐我努力去做。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10.只有在我努力训练时才会给予我表扬或奖励。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11.如果没有参加训练或比赛, 我的教练就不会帮我。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12.如果我让教练失望了, 教练就不会关心我。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13.为了让我更努力的训练, 教练会在众人面前对我大声呵斥。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14.我的教练为了让我按照他的想法去做会吓唬我。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15.我的教练强迫我让我在生活中把足球看得最重。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16.我的教练会干涉我足球以外的个人生活。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

—— 感谢您一直以来抽出时间积极回答问卷。 ——