

# The Effect of Regulatory Focus on Motivation Level among Ssireum player

ChangHoon Seong<sup>1</sup> & SangHyuk Park<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Incheon National University & <sup>2</sup>Korea Institute of Sport Science

This study examined whether or not regulatory focus can predict motivation level. 141 Ssireum player completed Korean self-regulatory focus of Hong(2005) assessing their self-regulatory focus, and Behavioral Regulation in Sport Questionnaire(BRSQ) of Lonsdale, Hodge & Rose(2008) accessing motivation level based on self-determination theory. Artificial neural network analysis was utilized to find motivation factors that determine the regulatory focus, and the option was multi-layer perception. The result represented promotion focus predicted intrinsic motivation. Also, the prevention focus predicted extrinsic motivation. This result provided that self-regulatory focus can predict player's motivation level and promotion focus related to intrinsic motivation.

**Key words:** promotion focus, prevention focus, self-determination 

## 서론

운동선수들은 성공적인 시합을 위해 끊임없이 노력하고, 실제 결과에 따라 목표의 수정과 동기의 변화 등 자기조절의 과정을 수차례 반복한다. 또한 시합마다 긍정적인 결과를 기대하고, 목표를 설정하며, 보다 합리적인 형태의 성공적인 수행 성취를 위해 노력한다.

이러한 노력은 선수들의 행동을 변화시키고 조절하는 주요한 역할로 작용하고, 이러한 변화는 다시 노력의 강화를 가져오는 순환과정을 거친다. 선수들은 시합상황에서의 최적 수행을 위해 자신의 동기를 유지하거나 조절하고, 변화시키는데 이러한 과정 속에서 자기조절적 특성을 보인다. 자기조절(self-regulation)은 자신이 추구하는 목표를 성취하기 위하여 인지, 정서, 동기를 조절하고 유지해 나가는 역동적인 과정이다(Pintrich, 2004; Won & Yu, 2012).

Markus의 자기도식(self-schema, 1977)이론, Higgins의 자기 불일치(self-discrepancy, 1987)이론, Bandura의 자기효능성(self-efficacy, 1986)이론, Deci와 Ryan의 자기결정성(self-determination, 1980)이론과 같은 자기 이론들은 교육(Lee, 2002), 집단(Kim, 2008), 스포츠 수행(Park, 2012) 및 운동(Park, 2011) 등 다양한 심리학 분야에서 조절적인 자기를 측정하고, 여기서 파생되는 동기과 인지적 행동을 통해 과제 수행을 예측하기 위해 연구되었다.

이러한 자기 이론들 중 Higgins(1998)의 자기조절 초점(self-regulatory focus)이론은 최근 인간의 동기과 정서를 설명하는 주요 자기조절 이론으로 주목받고 있다(Han, 2004; Lee, 2011; Mok, 2012; Park, 2013).

Higgins(1997)에 따르면, 사람들은 욕구나 이상, 시합 승리에 대한 당위성과 같은 요인에 의해 성공과 실패, 손실이나 획득을 경험하고 이에 따라 동기과 정서 경험이 달라진다고 보고한다. 즉, 이상이나 당위성과 같은 인간의 특정 심리적 변인들은 개인의 조절초점 유형에 영향을 주고 이에 따라 행동의 동기과 전략 방법의 차이를 가져온다고 전제한다.

논문 투고일 : 2016. 06. 16.

논문 수정일 : 2016. 07. 08.

게재 확정일 : 2016. 07. 15

\* 저자 연락처 : 박상혁(sang4@kspo.or.kr).

조절초점의 첫 번째 유형인 향상초점(promotion focus)으로 인간이 목표를 달성하기 위하여 자신의 행동을 조절하고 규제하는 측면을 말한다. 향상초점은 이상, 동경, 희망 등의 욕구와 관련되어 있으며, 성공에 접근하고자 하는 자기조절 유형이다. 반면 두 번째 유형인 예방초점(prevention focus)은 회피 측면을 강조하고(Han, 2004; Higgins, 1997) 실패를 회피하려는 자기조절 유형으로 당위, 의무, 책임 등과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다(Higgins, 1997).

이를 기초로 많은 스포츠심리학 연구들이 선수들의 동기-인지-정서의 다차원적 이론을 토대로 선수들의 행동을 이해하고 보다 구체적이고 효율적인 목표를 설정토록하며, 이러한 과정을 거쳐 동기의 증진을 목적으로 연구를 진행하였다. 예컨대 Higgins(1997)는 시합 전에 자기조절 초점이라는 성향을 가지고 실제 시합이 끝난 후 결과에 대한 정서 경험들을 예측하고, 차후 동기적 행동들을 예상할 수 있는 이론적 기반을 제공했다.

Higgins(1998)가 제안한 조절초점과 심리적 변인(상황)의 상호연결관계(Higgins, 1997; Fig. 1)는 조절초점에 영향을 미치는 욕구와 강한 이상적 자기 등과 같은 선행 변수가 조절초점을 통해 실패와 정서 및 과제에 대한 전략적 접근의 차이를 나타낸다고 제안한다. 즉, 시합에 대한 성공과 실패를 어떻게 기대하는지에 따라 조절초점을 통한 정서와 동기 및 노력과 전략 등의 변화가 나타난다는 것이다.



Fig. 1. Inter connectivity between regulation focus and psychological variables

따라서 이러한 조절초점은 시합과 관련된 운동선수의 동기적 행동과 밀접하게 관련되어 있다. 반복된 시합을 경험하면서 선수는 스스로 자기조절적 변화를 시도한다. 즉 시합 결과가 나쁠 경우 낮은 동기를 향상시키기 위하여 목표를 수정하고, 부정적 정서를 감소시키며, 기대된 결과를 최소화한다. 좋은 시합 결과가 예상되거나 이를

경험할 때 높은 수준의 동기나 정서 및 목표 성취 행동을 유지 및 증진시키려 노력을 더욱 투여한다.

또한 시합에 대한 자기조절의 과정은 자신에 대한 인식과 인지적 평가에 기인(Lazarus, 2000)하며, 선수들은 시합상황 중에 자신의 신체적 상태, 심리적 상태 등에 대해 지각을 하고, 상대방이 나보다 강해 보이는지 약해 보이는지, 또는 대회 규모와 같은 시합 상황에 영향을 받아 시합에 대한 총체적 자기 평가를 하게 된다. 따라서 자기조절초점이 시합에 대한 인식에 따라 유기적인 동기적 행동을 조절할 것이라는 가설이 가능하다(Park, 2012). 씨름 종목의 경우 이러한 조절초점의 가설을 검증하는데 적절한 스포츠 종목이라고 판단된다.

특히 씨름은 먼저 대인경기로서 승패가 명확하며, 대진표가 미리 공개되어 선수 자신에게 약하거나 강한 상대를 미리 알 수 있다. 이 과정에서 나보다 강한 상대 즉, 패배경험이 있는 선수와 경기가 정해질 경우에는 예방초점이 나타날 가능성이 크며, 자신보다 약한 선수와 경기가 정해질 경우에는 향상초점이 나타날 수 있다는 가설이 가능하다.

또한 이러한 조절초점은 단체전과 개인전 및 체급의 대회가 한 번의 대회에서 실시됨으로서 대회 기간 동안 조절초점의 변화를 다양하게 경험하는 특성을 갖고 있다. 결과적으로 조절 초점은 과제를 하기 전에 지각하는 과제 대한 인식에 따라 변화하는 변수이므로, 씨름의 특성을 잘 반영했다고 판단된다.

이와 관련하여, 선수들의 개인적 자기 목표를 반영하는 조절초점은 자신의 기준을 설정하고 과제를 그 기준에 맞춰 평가하며, 강점, 약점, 이전 수행 등에 관한 자기 평가는 개인의 행동을 조절하는데 중요한 역할을 한다(Ashford, 1989; Won & Yoo, 2012). 그러므로 씨름 종목 선수들은 이러한 조절초점으로 인한 동기적 행동을 예측하는데 적절한 종목으로 볼 수 있다. 조절초점과 과제 수행에 관한 연구(Shah et al., 1998)에서 향상초점을 가진 사람은 예방프레임(위기 상황을 더 악화시킬 수 있는 위협적 상황)보다 향상프레임(위협적 상황이지만 나아질 수 있는 가능성이 있는 상황)에서 수행이 증가했지만, 예방초점을 가진 사람은 향상프레임보다 예방프레임에서 수행이 더 증가된 것을 발견했다. 다시 말해 강한 향상초점을 가진 사람들은 목표도달과 관

런된 상황에 의해서 더 동기화되며, 강한 예방초점을 가진 사람들은 목표의 안정성과 관련된 상황에 의해서 더 동기화됨을 증명하였다.

따라서 강한 항상 목표를 가진 개인은 전략적으로 목표에 맞춰 접근하는 경향이 있으므로 전략적인 경향과 일치하는 상황은 전략적인 경향과 일치되지 않는 상황보다 목표 성취와 관련된 것으로 지각함을 알 수 있다(Lee, 2011).

아울러 Förster et al.(2003)는 조절초점이 과제수행에서 성공 속도와 정확성에 영향을 준다는 것을 제안하였다. 상황적으로 항상초점의 성향을 가진 집단은 예방초점의 성향을 나타내는 집단에 비하여 과제 수행을 빠르게 수행하였으며, 예방초점의 참여자는 항상초점의 참여자에 비해 보다 과제 오류를 탐색하는 정확성이 더 높았다. 전략적인 열망을 강조하는 항상초점은 성공을 얻는데 관심을 갖고 모험적 처리방식을 선택하며, 전략적인 경계를 강조하는 예방초점은 실수를 회피하는데 관심을 두고 신중한 처리방식을 택하게 된다.

따라서 일반적으로 항상초점을 가진 사람은 정확성이 낮은 대신 속도가 빠른 반면, 예방초점을 가진 사람은 속도가 늦는 대신 정확성이 높다. 강한 항상초점을 지닐 때는 자연스럽게 성공을 열망하는 전략 때문에 속도가 높지만, 강한 예방초점을 지닐 때는 자연스럽게 실수를 막고자 하는 경계전략을 선호하므로 정확성이 높다고 할 수 있다.

이러한 해석을 조절초점의 이중과제(dual task) 상황인식이라고 한다. 이중과제는 앞으로 닥쳐올 수행 상황에 대한 두 가지 사고에 초점을 두고, 성취에 도움이 되는 행동을 통한 성공 기대와 성취에 방해가 되는 행동 억제제를 통한 실패예방의 행동을 수행 상상(상상현실화 이론: fantasy realization thory: Oettingen & Hagenah, 2005; Lee, 2011)을 통해 조절한다고 설명한다. 실제로 시합을 앞 둔 선수들에게 이러한 이론들의 주요 관점을 설명하고 과정과 경험에 대해 설명하면 대부분의 선수들이 이러한 가설에 동의하였다. 특히 씨름 종목이나 유도 종목과 같은 대인 종목일수록 가설에 대한 적용 가능성은 증가하였다. 이러한 관점은 본 연구를 수행하는 핵심적 목적이다. 시합과 같은 예측 불가능한 상황에서 선수들이 어떤 조절적 초점 전략을 사용하며, 동기 수준을 어떻게 예측하는지 인공지능경망 분석을 통해 알아보고자 한다.

## 연구방법

### 연구 대상

본 연구의 대상은 대한체육회에 등록되어 현역으로 활동 중인 씨름선수 187명이었다. 이들은 고등(n=41), 대학(n=68) 및 실업(n=78)팀에 소속되어 활동 중인 현역 선수들로서 목적표집(purposive sampling)에 의해 표집되었다. 구체적으로 이들의 평균연령은 20.2세(SD: 1.31)였으며, 평균경력은 8년(SD: .04)이상이었다. 연구참여자들은 대한씨름협회가 주관하는 연당 3회 이상의 전국대회(전국체전 포함)에 출전하는 주전선수들이었으며, 후보 선수들은 시합의 출전회기가 상대적으로 적은 관계로 연구에서 배제하였다. 이들 187명의 응답 자료는 본 연구의 목적에 따라 코딩되어 후속분석에 활용되었다. 단일 종목으로 연구대상을 표집한 이유는 조절초점의 방향성이 개인적이고, 환경에 영향을 받음으로서 변화할 수 있기 때문에 다양한 종목에서 나타나는 편차를 감소하기 위함이었다(Higgins, 1998).

### 측정도구

본 연구에서는 과제를 앞두고 발현되는 조절적 초점을 측정하기 위하여 자기조절초점 척도를 활용하였으며, 선수들의 행동 조절 동기를 측정하기 위하여 스포츠 행동조절 척도를 활용하였다. 타당성 및 신뢰성 분석에 앞서 예비조사의 과정으로 측정 변수 하위문항에 대한 점도와 왜도 및 반응 집중 반응을 알아본 결과 점도와 왜도는  $\pm 2$ 이하(Choi, 2004)로 나타났으며, 측정 반응에 대한 집단 50%이상의 응답 편향은 발견되지 않았다.

또한 활용된 척도에 대한 적용타당성은 먼저 문항에 대한 이해여부와 설문과정에서 나타나는 응답반응의 편향을 줄이기 위하여, 문항과 내용에 대한 호오도 검증(참여자 중 5인)을 실시하였으며, 타당성 검증 분석과정에서 신뢰성을 높이기 위하여, 반복적인 요인분석과 신뢰도 검증을 실시하였다.

### 자기조절초점

선수들의 조절초점 유형을 측정하기 위하여 Higgins

(1997)의 자기차이이론을 토대로 스포츠 상황에서 활용 가능성을 검증한 Hong(2005)의 자기조절초점 척도(self-regulatory focus scale)를 활용하였다. 자기조절초점 척도는 이상적 자기를 갖기 위한 향상 초점(8개 문항)과 의무적 자기를 갖는 예방 초점(7개 문항)의 2개 하위요인의 총 15개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert로 반응하도록 제시하고 있다.

Table 1. Exploratory factor analysis of self-regulatory focus

No.	factor and loading		Cronbach's $\alpha$
	promotion focus	prevention focus	
S9	.812		.850
S11	.799		
S7	.772		
S18	.674		
S4	.608		
S16		.757	.629
S20		.552	
S6		.523	
Eigenvalue	3.192	1.752	.755
% variance	39.906	21.905	
% total variance	39.906	61.811	

조절초점 척도에 대한 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석(EFA)을 수행한 결과 2개 요인 8문항이 탐색(KMO: .7, BTS:  $p < .05$ , 누적%: 61, 부하량: .5-.8, 신뢰도 C.A: .6-.8)되었으며(Table 1), 확인적 요인분석(CFA) 결과에서도 양호(Q: 2.041, RMR: .067, GFI: .954, CFI: .957, NFI: .921, TLI: .942)한 적합도가 확인되었다.

스포츠 행동 조절 동기

선수들의 동기 수준을 측정하기 위하여 활용된 설문지는 Lonsdale et al.(2008)의 자기결정성 이론에 근거하여 동기를 어떤 자극이나 반응에 대한 시계열적인 동기 수준을 평가하기 위하여 개발한 스포츠 행동 조절 척도(BRSQ: behavioral regulation in sport questionnaire)를 활용하였다. 스포츠 행동 조절 척도

는 동기가 없는 상태를 의미하는 무동기를 포함한 자극 수준이나 사건의 시간차 등과 같은 흐름에 따른 4가지의 외적 동기, 그리고 3개의 내적 동기 총 8개의 하위요인을 갖는 32문항으로 구성되어 있다. 각각의 문항은 5점으로 반응하게 되어있다.

스포츠 행동 조절 동기에 대한 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석(EFA)을 수행한 결과 6개요인(내적동기, 내면조절, 외적동기, 확인조절, 통합조절, 자극체험) 17문항이 탐색(KMO: .9, BTS:  $p < .05$ , 누적%: 73, 부하량: .3-.9, C.A: .8-.9)되었으며, 무동기와 성취내적동기의 하위문항이 각각 다른 요인에 포함되거나 요인부하량이 .3이하(Choi, 2004)로 나타나 하위 문항이 삭제되어 2개의 잠재변수 또한 삭제되었다(Table 2).

Table 2. Exploratory factor analysis of behavioral regulation in sport

No.	factor and loading						Cronbach's $\alpha$
	In. M	In. R	Ex. M	Id. R	In. R	IM	
t23	.892						.900
t24	.858						
t22	.752						
t9		.905					.800
t10		.840					
t3			.911				.935
t4			.909				
t2			.854				
t14				.880			.875
t13				.821			
t15				.670			
t19					.515		.861
t18					.504		
t17					.443		
t32						-.523	.841
t30						-.463	
t31						-.441	
Eigen value	14.096	3.985	1.963	1.464	1.048	.975	.901
% variance	44.051	12.452	6.133	4.576	3.277	3.048	
% total variance	44.051	44.051	56.503	62.636	67.212	70.489	

Note In. M.= intrinsic motivation, In. R.= inner regulation, Ex.M.= extrinsic motivation, Id. R.= identified regulation, In. T.= integrated regulation, IM=intrinsic motivation to experience stimulation.

또한, 확인적 요인분석(CFA) 결과에서도 양호(Q: 1..813, RMR: .048, GFI: .896, CFI: .965, NFI: .889, TLI: .899)한 적합도가 확인되었다.

## 자료분석

본 연구의 자료분석 절차는 다음과 같다. 먼저 계량적 분석에는 SPSS 버전 18.0과 AMOS 18.0을 사용하여 분석하였다. 첫째, 척도에 대한 타당도 검증을 위해 주축 요인법(principle axis factoring)과 사각회전(oblique rotation)방식의 직접 오블리민(direct oblimin)을 수행했으며, 탐색된 요인들에 대한 확인적 요인분석을 통해 최종 요인을 확인하였다. 둘째, 조절초점을 판별하는 동기요인을 알아보기 위하여 인공신경망 분석(artificial neural network analysis)을 수행하였으며, 분석 옵션은 다중레이어 인식(multilayer perception)으로 결정하였다. 셋째, 상관분석(correlation analysis)을 통해 변수 간 다차원적 관계를 살펴보았다. 넷째, 경로 분석(path analysis)과 인공신경망 분석을 통해 향상 초점과 예방초점이 영향을 미치는 동기 수준을 알아보았다.

## 결 과

### 조절초점과 행동 조절 동기의 상관 및 기초 통계치

조절초점과 행동 조절 동기의 관계를 알아보고 하위 변수에 대한 기초정보를 알아보기 위하여 기초통계치와 상관관계분석(Table 3, Table 4)을 실시하였다.

분석결과 예방초점은 향상초점과 부적( $r: -.161^*$ )상관으로 보이면서, 외적동기와 정적( $r: .156^*$ )상관을 나타냈다. 향상초점은 외적동기를 제외한 모든 동기요인과 유의한 상관을 나타냈으며, 특히, 통합조절과 높은 정적( $r: .432^{**}$ )상관을 보인 반면, 내면조절과는 부적( $r: -.326^{***}$ ) 상관을 나타냈다. 또한 선수들은 내적동기가 높았으며, 내면조절 동기가 가장 낮았다. 따라서 이러한 분석 결과를 기초로 본 연구에서 설정한 가설적 경로를 확인하였다.

Table 3. Descriptive Statistics for the S-R-F Scale and BRSQ

Variables	Mean	SD
Self-regulatory focus		
Promotion focus	3.56	.68
Prevention focus	3.66	.69
BRSQ		
Intrinsic Motivation	3.74	.94
Extrinsic Motivation	2.65	1.14
Inner Regulation	2.09	1.01
Identified Regulation	3.58	.92
Integrated Regulation	3.58	.88
IM-Stimulation	3.57	.85

Note. BRSQ=Behavioral Regulation in Sport Questionnaire; IM-Stimulation=intrinsic motivation to experience stimulation.

Table 4. Correlation between Regulatory Focus and Behavioral Regulatory Motivation

Var	a	b	c	d	e	f	g	h
a	1	-.161*	.015	.156*	.114	-.061	-.074	.032
b		1	.345**	.030	-.326**	.358**	.432**	.412**
c			1	.035	-.559**	.621**	.678**	.635**
d				1	.093	.039	.213**	.111
e					1	-.453**	-.484**	-.369**
f						1	.741**	.541**
g							1	.584**
h								1

Note. a. Prevention focus, b. Promotion focus, c. Intrinsic Motivation, d. Extrinsic Motivation, e. Inner Regulation, f. Identified Regulation, g. Integrated Regulation, h. intrinsic motivation to experience stimulation. \*, \*\* and \*\*\* indicate that type I error is less than .05, .01, and .001 respectively ( $p < .05$ ,  $p < .01$ , and  $p < .001$ ).

### 조절초점 판별을 위한 행동 조절 동기의 인공신경망 분석

조절초점을 판별하는 행동 조절 동기 요인을 알아보기 위한 인공신경망 분석을 수행하였다. 인공신경망은 입력층(input layer), 은닉층(hidden layer), 출력층(output layer)의 구조(노드:node=유기적 변수라고 해석 할 수 있음)를 갖는 다변량 회귀와 판별 및 군집분

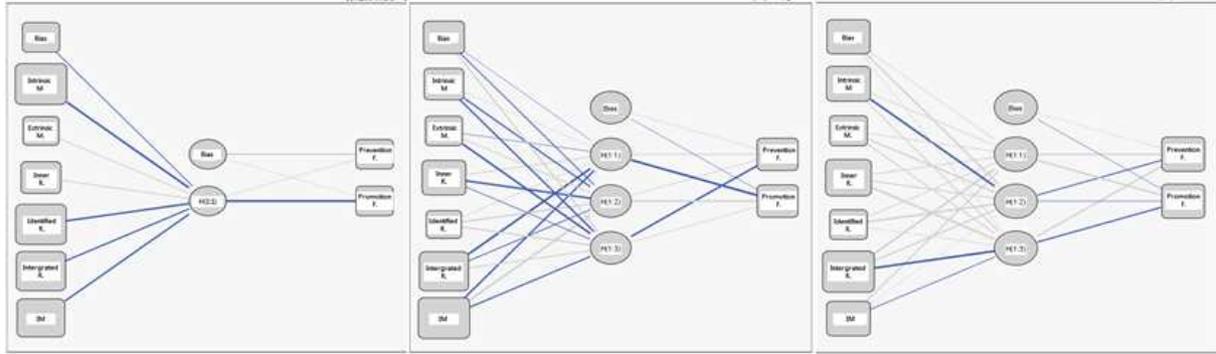


Fig. 2. Artificial neural network analysis for regulatory motivation to determine regulatory focus

석의 확장 기능을 갖고 있는 분석이다. 또한 심리와 같은 복잡한 과정을 노드를 통해 예측할 수 있고, 변수의 관계를 다변량을 통해 검증하는 『자체교정』과 『학습능력』의 장점이 있으나, 70%의 훈련 표본(고정된 표본)과 30%의 검정 표본(분석에 활용되는 표본)을 랜덤(random)으로 선정하여 분석하기 때문에 회귀분석의 결과처럼 일정하지 않다는 단점이 있다(Kang & Kim, 2009). 따라서 연구자의 연구 모형에 대한 이해가 전제되어야 하고 다중검증을 통해 변수와 변수의 관계를 예측해야 한다. 이를 통해 본 연구에서는 동기가 조절초점을 판별하는 영향력을 알아보았다.

〈Fig. 2〉에 제시된 바와 같이 조절초점 판별에 영향을 미치는 동기의 신경망 분석 결과, 조절초점과 동기의 관계는 생성된 노드가 어떻게 작용하는가에 따라 결과는 다르게 나타나지만 다수에 걸친 랜덤포본결과에서도 통합조절과 자극체험 및 외적동기가 예방과 향상 초점을 판별하는 중요 요인으로 나타난 것을 확인하였다. 모형 중앙의 노드는 SPSS 프로그램이 자체교정과 학습을 통해 동기가 조절초점을 판별하는데 수용될 수 있는 변수 및 상황을 제시한 것으로써 초점과 동기의 관계에 인지와 정서 및 성격과 같은 다변수를 투입하는 모형의 구축도 가능하다는 것으로 해석해 볼 수 있다

**조절초점을 통해 예측한 동기 수준**

Han et al.(2005)은 개인이 과제를 수행하는데 필요한 동기를 예측하고, 강화시킬 수 있는 효과적인 선행

변수로 조절초점을 소개하고 있다. 조절초점과 관련된 이론은 최근 동기를 넘어 목표설정(Kim et al., 2012) 설정 영역까지 확장된 상태다. 따라서 조절초점이 내적동기와 목표설정 동기 및 동기 성향(직무: Kim, 2011)을 조절하는 주요 변수라는 선행연구에 근거할 때 조절초점과 행동 조절 동기는 행동 촉진의 유관적인 특성이 있을 것이라는 추론이 가능하다. 결과적으로 Han et al.(2005)이 제안한 자기결정적 동기 수준의 확장을 토대로 조절초점이 행동 조절 동기에 어떠한 영향을 미치는지 확인하였다(Table 5).

분석결과 예방초점은 외적동기와 유의한 경로를 나타냈다. 이는 예방초점을 가진 선수는 시합을 앞둔 상황에서 외적동기 프레임이 작용할 수 있다는 것을 의미한다.

그러나 향상초점은 외적동기를 제외한 모든 동기 요인에 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다. 특히 통합조절(C.R 6)과 자극체험(C.R 6) 및 내적동기(C.R 5)와 높은 경로 유의성을 보여줌으로써 시합에 직면한 상황에서는 향상초점이 내적인 동기 성향 프레임 구축에 영향을 미칠 수 있다고 생각할 수 있다. 이에 향상초점이 내적인 동기 성향을 판별하는데 어떠한 영향을 미칠 수 있는지를 인공신경망 분석을 통해 알아본 결과, 1개의 은닉층 노드가 있을 때 예방초점 보다는 향상 초점이 행동 조절 동기를 보다 내적으로 이끄는 중요 초점 변수로 나타났으며, 향상초점이 내적인 동기 수준에 영향을 미칠 때(100%) 예방 초점의 중요도는 12%로 나타났다.

Table 5. Path Coefficient of Regulatory Focus and Behavioral Regulatory Motivation

Prediction	Criteria	Est.	SE	CR	p	Label
Prevention Focus	→ Intrinsic Motivation	.099	.094	1.049	.294	rejected
Prevention Focus	→ Extrinsic Motivation	.272	.121	2.249	.024	adopted
Prevention Focus	→ Inner Regulation	.092	.103	.897	.369	rejected
Prevention Focus	→ Identified Regulation	-.004	.093	-.043	.966	rejected
Prevention Focus	→ Integrated Regulation	-.006	.085	-.067	.947	rejected
Prevention Focus	→ IM Stimulation	.124	.083	1.502	.133	rejected
Promotion Focus	→ Intrinsic Motivation	.491	.096	5.130	.000	adopted
Promotion Focus	→ Extrinsic Motivation	.094	.123	.770	.441	rejected
Promotion Focus	→ Inner Regulation	-.470	.104	-4.510	.000	adopted
Promotion Focus	→ Identified Regulation	.484	.094	5.151	.000	adopted
Promotion Focus	→ Integrated Regulation	.556	.086	6.435	.000	adopted
Promotion Focus	→ IM Stimulation	.533	.084	6.372	.000	adopted

\*, \*\* and \*\*\* indicate that type I error is less than .05, .01, and .001 respectively ( $p < .05$ ,  $p < .01$ , and  $p < .001$ ).

## 논 의

조절초점과 관련된 연구(Higgins, 1997; Higgins et al. 1985; Park, 2012)들은 유입되는 과제 정보를 어떻게 해석하는지에 따라 상이한 목표를 활성화시켜 서로 다른 의사결정을 만들어 낸다고 보고한다. 이 과정에서 조절초점은 동기가 수행 성공에 중요한 조절 요인으로 작용할 가능성이 높다고 전제한다. 특히 조절초점을 통해 소비자 행동을 예측한 연구(Jeong et al., 2009)에서는 구매 촉진 행동이 조절초점에 영향을 받는 것을

보고(Ramanathan & Dhar, 2010; Suk, 2012)하였으며, 비교적 안정적인 개인의 성향적 조절초점(chronic regulatory focus: chronic RF)과 상황을 고려한 일시적 조절초점(temporary regulatory focus: temporary RF)의 두 가지 방법으로 조절초점이 과제 수행 동기에 미치는 영향을 알아보았다(Higgins, 1997; Boesen-Mariani et al., 2010).

이에 본 연구는 조절초점을 통해 선수들의 동기 변화를 추론하기 위한 목적으로 수행되었으며, 187명의 선수들을 대상으로 분석을 수행한 결과 향상초점이 보다 내적인 동기 성향과 관계가 있음을 확인하였다. 조절초점과 관련된 조절과제(Mok, 2012), 직무성과(Park, 2013)연구에서는 향상초점이 개인의 과제 수행 관련 변수를 강화시킨다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지하였다. 이와 같은 향상초점→동기→수행강화의 예측은 조절적합성 이론(regulatory fit theory)을 통해 설명할 수 있다. 조절적합성(Lee, 2011)은 자신의 조절지향성(예: 향상·초점)을 잘 유지시킬 때 동기가 높아진다는 이론을 말한다(Higgins, 2000). 즉, 향상초점을 가진 사람이 목표를 수행하는 과정에서 전략적 방법으로 접근하는 행동을 하게 되고, 예방초점을 가진 사람이 전략적 방법으로 회피하는 방식을 취하게 되는데 이러한 경우를 가리켜 조절적합성이 있다고 말한다. 그러나 목표를 추구할 때 조절지향성과 다른 유형의 전략적 방법을 사용하게 되면 자신의 조절지향성에 영향을 끼치게 되며, 목표를 성취하는데 불리한 전략을 구사하게 된다는 것이다. 결국 조절적합성의 오류는 개인의 본질적인 조절지향성을 파괴시킬 수 있다고 말한다(Higgins et al., 2003; Bianco et al., 2003).

이러한 측면에서 청소년들의 비행 행동과 조절초점의 관계를 분석한 Lee(2011)는 비행청소년들이 그렇지 않은 학생들에 비하여 높은 향상초점 수준을 보고함으로써 청소년들의 비행행동과 향상초점은 유의미한 정적 상관 관계를 보였다. 이러한 결과는 향상이나 예방초점이 긍정과 부정의 측면에서 해석되는 것이 아니라 과제와 대상의 지각수준에 따라 달라진다는 것을 의미한다. 즉 목적과 상황에 따라 적합한 조절초점이 있다는 것을 의미한다. 스포츠 상황에서 볼 때 씨름선수들이 연습상황에서 활용하는 조절초점과 시합상황에서의 조절초점은 다

를 수 있으며, 항상초점이 항상 긍정적이고 내적인 동기 성향을 예측하는 것이 아닐 수도 있다는 의미다.

예컨대, 씨름의 특성으로 볼 때 상대의 경기력을 명확하게 인지할 수 있는 선수들은 연습상황에서 이를 대비하기 위한 훈련을 실시하며, 훈련이 잘되어서 준비가 잘 되었다고 판단되면, 항상초점이 발현되어 내적동기화 될 수 있다는 결과를 보였다. 특히 이 과정에서 향상된 내적동기는 노력행동을 이끌어낼 수 있지만 실제 시합을 하면서 경험하는 상대선수의 경기력은 급격한 동기저하를 가져 올 수도 있다. 따라서 분명한 것은 조절초점을 통해 동기 수준을 결정하는 것은 선수들이 스스로 평가하는 시합에 대한 신념과 컨디션 및 다양한 시합 상황에 의해 변화될 수 있다는 것이다.

결과적으로 선수들에게 내재된 성향적인 조절초점이 시합 상황과 같은 일시적 조절초점과 적절하게 부합하지 않는다면 시합 상황에서 선수들이 지각하는 자기 실제와 자기 이상의 차이를 야기하고, 실패 상상화(Kim, 2011: 목표 혹은 소망하는 것을 획득하지 못하거나 미래에도 결코 얻을 수 없다고 믿을 때)라는 부정적인 심리적 상태를 나타낼 가능성이 커진다. 그래서 선수들은 부정적 결과물의 존재(Kim, 2011: 실패 후에 의무와 책임을 다하지 못한 것에 대해 처벌이 예상될 때, 어떤 무서운 것이 발생 할 것이라고 믿을 때)라는 부정적인 심리적 상태를 나타낸다.

따라서 조절초점 이론을 뒷받침하는 조절적합성이나 상상현실화 이론들에 근거할 때 과제를 앞둔 선수들의 승리에 대한 기대를 향상시키고, 부정적 결과에 대한 상상을 감소시킴으로서 수행 과제에 대한 믿음이 높아질 수 있다고 해석 할 수 있다. 과제 수행에 대한 기대는 자신의 과거경험과 실제 목표 성취 능력을 반영하고, 미래 수행에 대한 향상 전략을 만들어냄으로서 비교적 구체적이고 절차적인 과제 수행을 준비할 수 있게 한다. 이것은 항상초점의 구조와 동일하다. 그러나 상상은 과거 수행 경험이나 자기실제를 외면함으로써 성공적인 수행 결과를 방해하는 요인들을 극복하지 못하고, 구체적 전략 수립을 방해한다. 이것은 예방초점과 관련 있다. 그러므로 시합 상황에서 선수들의 조절적 초점 성향을 파악하고, 기대를 제공하며, 이를 통해 성공적인 시합 전략 수립을 위한 방안을 구축해야한다.

한편 본 연구의 결과에서 주목할 만한 연구결과는 예방초점과 내적동기의 정적인 관계이다. 이는 예방초점이 항상 부정적인 변수가 아니라 개인이 지각하는 상황에 따라 긍정적인 동기 강화의 역할도 내포하고 있다는 결과로 해석 할 수 있다.

이러한 관점에서 동기 관련 연구들은 내적동기가 성공적인 수행을 강력히 예측하는데 동의하지만, 때로는 회피적 행동을 예측하는데도 주효함을 설명한다. 따라서 조절초점은 이러한 동기의 과정이 선수들에게 적합하게 설명될 수 있는지 다소의 정보를 제공할 수 있다. 그러나 이에 대한 많은 연구와 이론적 검증은 요구하며, 즉 시합을 앞둔 상황에서 동기를 완벽히 내적으로 가져오는 것이 가능한가? 내적으로 동기화된 행동이 성공적인 수행 결과를 어떻게 예측하는가? 하는 것은 또 다른 연구를 통해 검증해야 한다. 따라서 후속연구에서는 실제 시합 결과를 토대로 조절초점→동기(내적으로 동기화된)→수행결과의 당위성을 규명해야한다. 이러한 측면에서 본 연구의 결과가 의미 있는 것은 실제 선수들에게 직면한 시합을 어떻게 받아들이고 있는가에 따라 동기 수준이 달라질 수 있다는 정보를 제공한 것이며, 결과적으로 선수들의 동기적 성향을 내적으로 유지하기 위하여 가장 유리한 것은 항상초점이라는 결론이다.

## 참고문헌

- Ashford, S. (1989). Self-assessments in organization: A literature review and integrative model. In L. L. Cummings, & B. M. Staw (Eds.), *Research in organizational behavior* (Vol. 11, pp. 134-174). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bianco, A. T., Higgins, E. T., & Klem, A. (2003). How "fun/importance" fit affects performance: Relating implicit theories to instructions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1091-1103.
- Boesen-Mariani, S., Gomez, P., & Gavard-Perret, M.-L. (2010). L'orientation régulatrice: un concept prometteur en marketing. *Recherche et Applications en Marketing*, 25(1), 87-106.

- Choi, S. I. (2004). *Social science research methodology*. Seoul: Hawkyeonsa.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior, 1*, 33-43.
- Forster, J., Higgins, E. T., & Bianco, A. T. (2003). Speed/accuracy decisions in task performance: Built-in trade-off or separate strategic concerns? *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 90*(1), 148-164.
- Han, Y. M., Han, D. W., & Choi, H. S. (2005). The effects of self-determination and regulatory focus on intrinsic motivation. *The Korean Psychological Association Annual Conference Journal, 56-57*.
- Han, D. W. (2004). *Human motivation psychology*. Seoul: Parkyongsa.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review, 94*, 319-340
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychology, 52*(12), 1280-1300.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 301-46). New York: Academic Press.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition, 3*, 51-76.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: Value from fit. *American Psychologist, 55*, 1217-1230.
- Higgins, E. T., Idson, L. C., Freitas, A. L., Spiegel, S., & Molden, D. C. (2003). Transfer of value from fit. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1140-1153
- Hong, J. H. (2005). The development of self-regulatory focus scale in sport. *Journal of Sport Science Research, 23*, 137-151.
- Jeong, G. Y., Jeong, H. S., Hwang Y. Y. (2009). Dysfunctional consumer behavior product advertisement, its effect: Regulatory-focus, regulatory effect of type of product. *Korean Academic Society of Business Administration Integrated Conference, 114-113*.
- Kang, B. S., & Kim, G. S. (2009). *Statistical analysis for social science*. Seoul; Hanarae Academy.
- Kim, B. M. (2011). *Propensity of job motivation: Effects of regulatory focus difference characteristic*. Unpublished manuscript. Yonsei University.
- Kim, M. S., Kang, Y. H., & Kim, J. W. (2012). Objective framing and regulatory focus influence on achieving objective and effects. *Korean Psychological Association Seminar Collection, 323-323*.
- Kim, Y. J. (2008). *Self-Schema of Motivational Traits Affecting Response Latencies Effect*. Unpublished master's thesis. Sungkyunkwan University.
- Kim, Y. D., (2011). Do all financial consumers have the same emotional responses and satisfaction level in gain or loss domain? Differences of intensity of emotional type and satisfaction in terms of regulatory focus. *Journal of Consumer Studies, 22*(3), 25-55.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- Lee, G. H. (2002). *Effect of Children's Interpersonal Schema and Self-concept on Dysfunctional Problem-solving Style*. Unpublished master's thesis. Ajoo University.
- Lee, Y. S. (2011). *Influence of regulatory focus on juvenile delinquency: Comparing general teenagers with juvenile delinquents*. Unpublished manuscript. Kyonggi University.
- Lee, S. H. (2011). *Effect of regulatory focus in fantasizing goal achievement*. Unpublished Master's thesis. Sungkyungkwan University.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The development of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 323-335.
- Markus, H. (1977). Self-schemas and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 63-78.
- Mok, J. Y. (2012). *(The) effect of regulatory focus-construal level fit on self-regulation maintenance*. Unpublished Master's thesis. Sungkyungkwan University.
- Oettingen, G., & Hagenah, M. (2005). Fantasies and the self-regulation of competence. In A. Elliot, & C. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 647-665). New York: Guilford.
- Park, I. K. (2011). *(The) nature of exercise self-schemata, the development of exercise self-schemata scale and its relation to exercise behavior*. Unpublished master's thesis. Ehwa women university.

- Park, S. H. (2012). The examination of time-series stability on self-determination motivation theory for sport performance anticipation: Latent growth modeling application. *Korean Journal of Physical Education*, 51(2), 157-167.
- Park, J. H. (2013). *(The) effects of regulatory fit on LMX and subordinate performances in the relationship between superior and subordinate: Moderating effect of leadership style (transformational, transactional leadership) and task type (non-routine, routine task)*. Unpublished master's thesis. Korea University.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-409.
- Ramanathan, S., & Dhar, S. K. (2010). The effect of sales promotion on the size and composition of the shopping basket: regulatory compatibility from framing and temporal restrictions. *Journal of Marketing Research*, 47(3), 542-552.
- Shah, J., Higgins, E. T., & Friedman, R. (1998). Performance incentives and mean: How regulatory focus influences goal attainment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 285-293.
- Suk, G. H., Koo, J. E., & Yoon, S. O. (2012). EDLP or HiLo? The influence of consumer psychological variables on store choice. *Korea Marketing Review*, 27(1), 67-84.
- Won, H. J. & Yoo, J. (2012). Structuring Self-Regulatory Processes in Elite Athletes. *Korea Society of Sport Psychology*, 23(2), 57-73.

## 조절초점이 씨름선수의 동기 수준에 미치는 영향

성창훈(인천대학교), 박상혁(한국스포츠개발원)

본 연구는 조절초점이 동기 수준을 예측 할 수 있는지 알아보기 위한 목적으로 수행되었다. 연구대상자는 한국의 씨름선수 187명이었으며, 조절초점을 측정하기 위하여 홍준희(2005)의 한국판 조절초점 척도를 활용하였다. 또한 선수들의 동기 수준을 측정하기 위하여 활용된 설문지는 Lonsdale 등(2008)의 자기결정성 이론에 근거하여 동기를 어떤 자극이나 반응에 대한 시계열적인 동기 수준을 평가하기 위하여 개발한 스포츠 행동 조절 척도(BRSQ: behavioral regulation in sport questionnaire)를 활용하였다. 조절초점을 판별하는 동기요인을 알아보기 위하여 인공신경망 분석(artificial neural network analysis)을 수행하였으며, 분석 옵션은 다중레이어 인식(multilayer perception)으로 결정하였다. 분석결과 씨름선수의 향상초점이 보다 내적인 동기를 예측하는 것으로 나타났다. 또한 씨름선수의 예방초점은 외적인 동기를 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 조절초점이 운동선수들의 동기 수준을 예측 할 수 있다는 정보를 제공하였으며, 향상화된 초점이 보다 내적인 동기과 관련이 있다는 사실을 확인하였다.

**주요어:** 향상초점, 예방초점, 자기결정성