

## 동기유발프로그램 참여에 따른 학습동기와 자기효능감의 변화

강경환\*

<sup>1</sup>건양대학교 스포츠복지학과

### Change of Learning Motivation and Self-Efficacy according to Participation in a Motivational Program

Kang, Kyung-Hwan<sup>\*</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Sports and Welfares, Konyang University

**요약** 본 연구는 대학 체육계열 신입생을 대상으로 4주간의 동기유발 프로그램을 적용하고 이에 대한 효과를 알아보기 위해 학습동기와 자기효능감의 차이를 검증하였다. 연구대상자는 C도에 위치한 2개 대학 체육계열 학과를 편의 표본추출 방법에 의해 선정하여 각각 실험집단(37명)과 통제집단(29명)으로 분류하였으며 사전검사와 사후검사를 실시하였다. 학습동기 척도는 외적동기, 내적동기로 분류하였고 자기효능감 척도는 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도로 구성하였다. 자료분석은 대응표본 t-검증, 일원변량분석, 공분산분석을 실시하였으며, 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 동기유발 프로그램 참여에 따른 학습동기를 분석한 결과 외적동기에서 집단간에 유의한 차이가 있었다. 사전검사와 사후검사에 대한 집단내 비교에서는 실험집단과 통제집단 모두 내적동기와 외적동기에서 유의한 차이가 없었다. 둘째, 동기유발 프로그램 참여에 따른 자기효능감을 분석한 결과 모든 하위요인에서 집단간에 모두 유의한 차이가 없었다. 사전검사와 사후검사에 대한 집단내 비교에서 실험집단의 자신감에 유의한 차이가 있었다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate relationships of learning motivation and self-efficacy according to participation in a motivational program for university freshman studying physical education. A total of 66 university freshman participated in the current study and divided into experimental group and control group. Questionnaires were distributed before and after motivational program. Statistical methods used in this study were descriptive analysis, paired t-test, ANOVA, and ANCOVA. The results showed the following. First, There was a significant difference in the external motivation variable of learning motivation of the experimental group. Second, the experimental group showed a statistical difference between pretest and posttest in the confidence variable of self-efficacy. positive attitude influenced on leisure satisfaction.

**Key Words** : Learning motivation, Self-Efficacy, Motivational Program, Freshman

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

대학생활은 학생들의 꿈과 희망을 실현시키기 위하여 전공분야에 대하여 학습하고 사회생활을 통하여 사회성을 함양시키는 장소다. 대학에서는 신입생들을 대상으로

오리엔테이션을 통하여 학교소개 및 학과소개 등으로 학생들이 대학에 적응할 수 있도록 도움을 준다. 신입생들은 지원한 전공분야에 대하여 비전을 가지고 학과를 선택하여 지원하지만 전공에 대하여 구체적으로 아는 경우는 많지 않다. 그리고 대부분 입학식 이후에 학교에서 배정해 놓은 교육과정에 따라 교양 및 전공에 대한 수업을 듣게 되므로 전공에 대한 이해가 부족한 상태에서 곧 바

\*Corresponding Author : Kang, Kyung-Hwan (Konyang University)

Tel: +82-10-9020-1653 email: kkkang@konyang.ac.kr

Received November 13, 2012

Revised (1st December 12, 2012, 2nd December 27, 2012, 3rd January 8, 2013)

Accepted January 10, 2013

로 적응에 들어가게 된다. 지원한 학과에 대하여 소신을 가지고 입학한 학생들도 있지만 학과에 대하여 잘 모르는 상태에서 수능성적에 맞추거나 인기학과에 지원하여 학과에 대한 적응력이 부족하다. 특히 체육계열에 지원한 학생들 중 운동선수 출신들은 초·중고 시절에 수업결손이 많아 학교생활에서 학업에 대한 적응력이 부족한 학생들이 많고 또래집단의 형성이 자연스럽게 운동선수들과 연결되는 경우가 많아 사회성이 부족한 실정이다. 학생들을 위한 학습동기의 강화는 학업능력을 향상시키고 자기효능감을 향상시켜 자신이 선택한 분야와 진로에 대한 자부심을 갖고 생활하는데 도움을 준다. 무엇보다도 신입생들에게 뚜렷한 비전을 제시하고 비전을 통해 자신의 목표를 설정하고 꿈을 이루게 하기 위한 동기유발이 필요하다.

학습이란 의식적이고 의도적인 활동이 요구되는 능동적인 과정이며[1], 동기(motivation)란 어떤 목표를 향하여 행동을 일으키고 방향을 잡아주고 유지하는 힘의 총합으로써 움직인다는 의미의 라틴어 *Movere*에서 유래되었으며 인간의 행동을 일으키는 근원적인 힘이라 할 수 있다[2]. Deci[3]는 행동유발 근원에 대해 행동 그 자체에서 유발되는 흥미, 즐거움, 만족을 내적동기(*intrinsic motivation*), 활동의 결과로 얻어지는 외적보상을 외적동기(*extrinsic motivation*)으로 구분하였다. 따라서 학습동기란 학습을 위한 의식적인 행동을 일으키는 힘으로 정의할 수 있으며 지속적으로 학습목표를 달성하기 위한 에너지원이라고 할 수 있다. Bloom[4]은 학생들이 학습에 대해서 정서적으로 준비되어 있는 상태에는 커다란 개인차가 있으며, 그 수준에 따라 학습 결과에 상당히 영향을 미친다고 보고 있다. 이에 대학에 입학한 신입생들의 학습동기를 높여 주고 학생들의 목표달성을 위한 방향을 잡아주고 추진할 수 있는 힘을 제공하기 위해 동기유발 프로그램이 필요하다.

자기효능감이란 개인의 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 확신이자 개인의 신념을 의미한다[5]. 학생들이 자신이 선택한 학과에 대하여 확신과 자부심을 가지고 노력했을 때 이에 대한 보상을 기대할 수 있다. 이러한 확신은 장애에 직면할 경우 해결을 위해 얼마나 노력을 지속할 수 있는가 등에 영향을 미치므로[6] 학교생활을 하면서 어려운 난관에 부딪혔을 경우 극복해 나갈 수 있는 자신감을 준다.

현재 대학에서 신입생들을 대상으로 오리엔테이션을 통해 학교생활의 적응력을 향상시키기 위한 노력을 하고 있지만 2~4일 정도에 불과하여 단순히 학교 및 학과에 대한 소개정도에 만족해야 되는 실정이다. 따라서 좀 더 체계적으로 구체적인 계획되어 학생들의 꿈과 비전을 제

공하고 학생들의 전공에 대한 자부심을 가지고 학습할 수 있는 동기유발 프로그램이 필요하다. 본 연구는 대학 차원에서 전체 신입생들을 위해 동기유발학기를 운영하고 대학에서 주관하는 프로그램에 학과별로 내용을 구성하여 운영하였다. 따라서 본 연구에서는 체육계열 신입생들을 대상으로 동기유발프로그램을 구성하였고 다양한 체험활동을 경험하고 프로그램을 통하여 신입생에 동기를 부여하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 대학 체육계열 신입생들을 위한 동기유발프로그램을 통하여 학습동기를 높여주고 자기효능감을 향상시키는데 목적을 두고 있으며 전공에 대한 자신감을 가지고 학습하고 미래를 설계할 수 있도록 도와주는데 의의를 두고 있다.

## 1.2 연구 문제 및 가설

이 연구에서 동기유발 프로그램 참여에 따른 학습동기 및 자기효능감의 차이를 분석하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하여 문제를 해결하고자 한다.

가설 1. 동기유발 프로그램 참여에 따라 학습동기에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 동기유발 프로그램 참여에 따라 자기효능감에 차이가 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

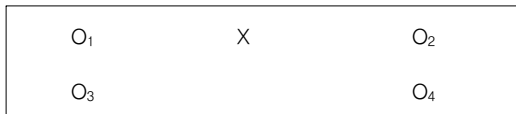
본 연구는 대학 체육계열에 입학한 신입생을 대상으로 동기유발 프로그램의 참여에 따른 학습동기 및 자기효능감의 차이를 알아보기 위해 충청권의 대학 2곳을 임의로 선정하여 편의표본 추출방법(*Convenience Sampling Method*)에 의하여 표본을 선정하였다. 동기유발 프로그램의 운영상 1개 대학의 1개 학과는 실험집단으로 분류하여 동기유발 프로그램을 4주간 참여하였고 사전검사와 사후검사에 참여하였으며, 남은 1개 학과는 통제집단으로 동기유발 프로그램 참여 없이 사전검사와 사후검사에만 참여하였다. 설문지는 실험의 목적에 대하여 각 대학의 담당자에게 설명한 후 신입생에 대한 전수조사를 목표로 설문지를 작성하게 하였다. 그리고 체육계열학과의 특성상 전국체전 준비로 수업결손이 많은 학생과 불성실하게 응답한 설문지 제외한 결과 90부 중 72부를 회수하였고 66부를 최종적으로 자료처리에 사용하였다.

[Table 1] Demographic characteristic of study participants

특성	구분	n(%)	
		빈도(명)	비율(%)
집단	실험집단	37	56.1
	통제집단	29	43.9
성별	남	50	75.8
	여	16	24.2
합계		66	100

2.2 연구설계

본 연구는 대학 체육계열 신입생들을 대상으로 동기유발프로그램을 통하여 학습동기와 자기효능감의 차이를 알아보는데 목적을 두었다. 프로그램의 효과를 알아보기 위해 동기유발프로그램을 운영하는 대학의 체육계열학과 의 모든 학생들을 실험집단으로 선정하고 비교를 위해 동기유발프로그램을 운영하지 않는 대학의 체육계열학과 를 통제집단으로 선정하였다. 실험집단은 4주간의 동기유발프로그램에 참여하였으며 프로그램은 대학에서 운영하는 프로그램과 학과에서 운영하는 프로그램으로 구성되었다. 동기유발의 효과를 알아보기 위하여 학습동기척도와 자기효능감척도 측정하였으며 실험집단과 통제집단은 비동질 통제집단 사전사후측정설계(nonequivalent control group design with pretest-posttest) 실험설계에 의해 모두 동기유발프로그램 운영 전에 사전검사를 운영 후에 사후검사에 참여하였다<Fig. 1>.



X: 실험처치,  
 O<sub>1</sub>:실험집단 사전측정, O<sub>2</sub>:실험집단 사후측정  
 O<sub>3</sub>:통제집단 사전측정, O<sub>4</sub>:통제집단 사후측정

[Fig. 1] Research Design

2.3 측정도구 및 방법

2.3.1 학습동기

학습동기를 측정하기 위하여 Lee[7]의 연구에 사용된 설문지를 수정 및 보완하여 사용하였다. 학습동기 설문지는 총 7문항, 6점 Likert Scale으로 제작되었다. 학습동기 척도는 외적학습동기(3문항), 내적학습동기(4문항)로 구성하였다. 영역별 문항 간 내적 일치도를 측정하는 신뢰도 측정은 Cronbach' α 로 측정되었으며, 신뢰도 계수가 .761에서 .802로 비교적 신뢰할 만한 수준으로 나타났다 <Table 3>. 탐색적 요인분석을 이용한 구성타당도 검사 결과 외적동기유발에 대한 요인부하량은 .668~.931, 내적 동기유발에 대한 요인부하량은 .697~.794의 수준을 보였다.

2.3.2 자기효능감

자기효능감의 측정은 Kim[8]이 개발한 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale)를 사용하였다. 자기효능감 척도는 총 24문항으로 구성되며, 3개 하위영역, 6점 Likert Scale으로 제작되었다. 자기효능감 척도의 하위영역은 자신감(7문항), 자기조절 효능감(12문항), 과제난이도(5문항)로 구성되었다. 본 연구에서는 타당도 검증에 위해 확인적 요인분석을 이용하였다. 확인적 요인분석 결과  $\chi^2=.123$ , GFI=.988, AGFI=.987, NFI=.988, RMR=.008로 모형이 적절한 것으로 판단되었다<Table 2>. 신뢰도 측정은 Cronbach's α 로 측정되었으며, <Table 3>에서 보는 바와 같이 신뢰도 계수가 .566에서 .883로 비교적 신뢰할 만한 수준으로 나타났다.

[Table 2] Confirmatory factor analysis of self-efficacy

구분	$\chi^2$	df	GFI	AGFI	NFI	RMR
자기효능감	.123	1	.988	.987	.988	.008

[Table 3] Reliability analysis of learning motivation and self-efficacy

구분	요인	문항 수	신뢰도 계수
학습동기	외적동기	3	.802
	내적동기	4	.761
자기효능감	자신감	7	.566
	자기조절효능감	12	.883
	과제난이도	5	.770

2.4 동기유발 프로그램

본 연구에서는 대학차원에서 전체 신입생들을 위해 동기유발학기를 운영하고 대학에서 주관하는 프로그램에 학과별로 내용을 구성하여 운영하였다. 동기유발 프로그램은 신입생을 대상으로 개강 1주일 전부터 시작하여 4주간의 프로그램으로 구성되었다. 동기유발 프로그램은 1일 6시간-7시간의 프로그램으로 구성되었으며 신입생들은 학과수업에 참여하지 않고 동기유발 프로그램에 먼저 4주간 참여한 후에 15주의 학사일정에 맞추어 수업을 들었다. 동기유발프로그램은 대학에서 신입생들의 자기주도적학습 능력을 향상시키는 데 목표를 두고 프로그램을 구성하였다. 프로그램은 학교차원에서 운영되는 프로그램과 학과차원에서 운영되는 프로그램으로 구성되었으며 동기유발학기 프로그램을 이수한 학생들은 교양 3학점과 전공 1학점이 부여되었다.

학과차원에서 구성하는 프로그램의 경우 Zimmerman

과 Martinez-Pons[9]의 자기조절학습의 구성요인인 인지 조절요인, 동기조절요인, 행동조절요인으로 3가지 요인 중 동기조절요인에 초점을 맞추어 구성하였다. 동기조절 전략은 Zimmerman과 Martinez-Pons의 연구에서는 숙달 목표, 내재적동기, 자기효능감, 과제가치에 나누었으나 본 연구에서는 외적동기, 내적동기, 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도로 구성하여 프로그램을 구성하였다. 일반 오리엔테이션 프로그램에 해당하는 입교식과 수료식을 통하여 학교소개, 전공소개, 학교생활에 대한 안내 등을 포함하여 내적동기 프로그램은 전공몰입교육, 미래비전 특강, 알아서하는 여행, 전문인특강, 사회봉사로 구성되었고 자신감 프로그램은 도서관투어, 미래직장방문, 멘토를 찾아서, 리더십캠프, 동기유발경진대회, 평생패밀리활동으로 구성되었다. 자기조절효능감 프로그램은 성격검사, 내인생의 로드맵으로 구성되었고 과제난이도 프로그램으로 PBL-Project, 인인인 프로그램을 구성하였다. 동기유발 프로그램에 대한 주별 내용은 Table 4에 제시되었으며 같은 주제 중복되는 프로그램은 표에 한 번만 제시하였다.

[Table 4] Weekly motivational program

구분	학교프로그램	학과프로그램
1 주 차	입교식, 미래비전 특강, 성격검사	전공몰입교육, PBL project, 평생 family 활동, 도서관투어, 전공몰입교육
2 주 차	미래비전특강	전공몰입교육, 알아서하는 여행, 미래직장방문, 전문인특강, 멘토를 찾아서
3 주 차	미래비전특강, 리더십캠프	사회봉사, 알아서하는 여행, 전공몰입교육, PBL project,
4 주 차	수료식	인인인(뉴스포츠체험), 평생 family 활동, 동기유발경진대회, 전문인특강, 내인생의 로드맵 작성,

### 2.5 자료처리 방법

본 연구에서는 대학 체육계열 신입생을 대상으로 동기유발 프로그램을 적용하고 학습동기 및 자기효능감의 차이를 분석하기 위하여 분석하기 위해 SPSS 17.0 version을 이용하여 자료분석을 하였다. 먼저 설문지 문항에 대한 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였고 신뢰도를 확보하기 위해 신뢰도 분석을 하였다. 연구대상자의 인구통계학적 변인과 일반사항의 특성을 분석하기 위해 기술분석(descriptive analysis)을 실시하였다. 학습동기와 자기효능감 분석은 집단간 비교를 위해 일원변량분석(ANOVA)과 공분산분석

(ANCOVA)을 실시하였으며, 집단내 비교를 위하여 대응 표본 t-검증(Paired t-test)을 실시하였고 가설 수락을 위한 유의수준은 .05로 하였다.

## 3. 결과

대학 체육계열 신입생을 대상으로 동기유발 프로그램의 적용에 따른 학습동기 및 자기효능감의 차이를 분석한 결과 다음과 같다.

### 3.1 학습동기

학습동기의 사전 집단간 차이를 분석한 결과 Table 5, 외적동기는 사전검사에서 유의한 차이를 보이지 않았으나 Table 6에 제시된 것과 같이 사후검사에서 유의한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 내적동기는 Table 5에 제시된 것과 같이 사전검사에서 유의한 차이를 보여 공분산 분석을 실시하였으나, 분석결과 유의한 차이를 보이지 못해 표로 제시하지 않았다.

[Table 5] Pretest ANOVA analysis of learning motivation for between groups

구분	N	M	SD	F - value	
외적동기	실험집단	37	4.86	1.00	2.78
	통계집단	29	4.47	.90	
내적동기	실험집단	37	5.18	.63	14.60 **
	통계집단	29	4.53	.74	

\*\*  $p < .01$

[Table 6] Posttest ANOVA analysis of external motivation for between groups

구분	N	M	SD	F - value	
외적동기	실험집단	37	5.09	.89	12.22 **
	통계집단	29	4.22	1.12	

\*\*  $p < .01$

학습동기에 대한 실험집단의 집단내 분석결과 외적동기와 내적동기에서 모두 유의한 차이를 나타내지 않았고 Table 7, 통계집단에서도 유의한 차이를 나타내지 않았다 <Table 8>. 집단내 평균분석결과 실험집단의 경우 외적동기의 평균이 4.56±1.31에서 4.77±1.27로 조금 올랐으나 통제집단의 경우 외적 동기의 경우 4.47±.90에서 4.22±1.12로 조금 감소하였다.

[Table 7] Comparison of pretest and posttest for learning motivation of experimental groups

종속변인	사전검사			사후검사			t - value
	N	M	SD	N	M	SD	
외적동기	37	4.56	1.31	37	4.77	1.27	-1.09
내적동기	37	5.18	.63	37	5.14	.84	.36

[Table 8] Comparison of pretest and posttest for learning motivation of control groups

종속변인	사전검사			사후검사			t - value
	N	M	SD	N	M	SD	
외적동기	29	4.47	.90	29	4.22	1.12	1.33
내적동기	29	4.53	.74	29	4.35	.91	1.13

### 3.2 자기효능감

동기유발 프로그램의 적용에 따른 자기효능감의 집단 간 차이를 분석한 결과<Table 9> 사전검사에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 자기효능감의 사후검사에 대한 집단간의 차이 분석에서도 Table 10에서 보는 바와 같이 유의한 차이를 보이지 않았다.

[Table 9] Pretest ANOVA analysis of self-efficacy for between groups

구분	N	M	SD	F - value	
자신감	실험집단	37	4.16	.53	.01
	통계집단	29	4.15	.62	
자기조절효능감	실험집단	37	3.79	.71	1.11
	통계집단	29	3.59	.76	
과제난이도	실험집단	37	3.72	.81	.25
	통계집단	29	3.63	.76	

[Table 10] Posttest ANOVA analysis of self-efficacy for between groups

구분	N	M	SD	F - value	
자신감	실험집단	37	4.39	.65	.63
	통계집단	29	4.26	.73	
자기조절효능감	실험집단	37	3.60	.92	.47
	통계집단	29	3.68	.76	
과제난이도	실험집단	37	3.65	.69	.11
	통계집단	29	3.70	.63	

Table 11에 제시된 것과 같이 자기효능감에 대한 실험 집단의 집단내 분석결과 자신감에서 유의한 차이를 보였으나( $p < .05$ ), 자기조절효능감과 과제난이도에서는 유의한

차이를 보이지 않았다. 자기효능감에 대한 통제집단의 집단내 분석결과 모든 하위요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다<Table 12>.

[Table 11] Comparison of pretest and posttest for self-efficacy of experimental groups

종속변인	사전검사			사후검사			t - value
	N	M	SD	N	M	SD	
자신감	37	4.16	.53	37	4.40	.65	-2.43*
자기조절효능감	37	3.79	.71	37	3.73	.63	.63
과제난이도	37	3.72	.81	37	3.65	.69	.63

\* $p < .05$ ,

[Table 12] Comparison of pretest and posttest for learning motivation of control groups

종속변인	사전검사			사후검사			t - value
	N	M	SD	N	M	SD	
자신감	29	4.15	.62	29	4.26	.73	-.78
자기조절효능감	29	3.59	.76	29	3.60	.92	-.06
과제난이도	29	3.63	.76	29	3.70	.63	-.62

## 4. 논 의

### 4.1 학습동기

대학 체육계열 신입생을 대상으로 4주간의 동기유발 프로그램의 적용에 따른 학습동기의 집단간 차이를 분석한 결과 외적동기에서 유의한 차이를 보였다. 학습동기에 대한 집단내 분석결과 실험집단과 통제집단 모두 유의한 차이를 나타내지 못하였다.

학습동기는 학습과제에 대한 동기로 개인이 그 학습과제 속에 가지고 들어오는 지속력, 즉 과제를 달성하기 위하여 스스로 투입하려고 하는 노력이라고 하였다[10]. 즉 학습이 일어나고 학습목표를 달성하기 위해서는 학습동기가 반드시 필요하며 학습자들의 학습동기는 성공을 결정하는 중요한 요인이라 할 수 있다. 본 연구에서는 동기유발 프로그램이 학습동기 중 외적동기에서만 집단간에 유의한 차이를 나타내었다. 신입생들을 위한 동기유발 프로그램은 미래직장방문, 멘토를 찾아서와 같은 미래 직장방문, 미래직장방문 등과 같은 외적인 동기유발을 위한 내용들을 많이 포함하고 있어 내적동기유발 보다는 재미와 흥미를 더해주는 외적동기 향상 프로그램에 더 집중하고 관심이 높았다고 생각된다. 구자연[11]의 연구에서도 직접체험활동의 자율적 결정정도가 높을수록 체육수업에 대한 내적동기가 높아진

다고 하여 보고하여 신입생들이 직접 체험한 활동들이 내적 동기의 향상에 긍정적으로 작용하였다고 생각된다. 외적동기와 내적동기의 관계에 대한 연구를 살펴보면 외적동기는 어떤 동기가 목적으로 이용되거나 외부의 압력과 간섭으로 이루어진 행동을 말하며[3], 본 연구를 학습자의 관점에서 살펴보면 동기유발 프로그램은 신입생 모두가 참여해야 하는 프로그램으로 성공적으로 프로그램을 마친 학생들에게 교양3학점과 전공1학점이 부여되기 때문에 학점이 외적동기의 향상에 기여했다고 생각된다.

학습동기 중 내적동기에 대한 분석에서는 집단간 비교와 집단내 비교에서 유의한 차이가 없었다. 내적동기는 자기 스스로 선택한 활동에 의하여 생성된 즐거움으로, 외적 강압 없이 스스로 환경을 지배하는 것이라 하였으며[12], 내적동기와 대학운동선수들을 분석한 연구[13]에서는 운동선수들은 기술습득, 과제에 대한 흥미와 재미, 도전 등의 내적요인에 의해 스포츠에 참여하고 내적동기가 스포츠참가에 중요한 요인으로 보고하였다. 그러나 본 연구에서는 운동선수들도 일부 포함을 하고 있지만 내적동기에서 유의한 차이를 보이지 못하였다. 이는 동기유발 프로그램이 대학의 체육계열에 입학한 신입생 전체가 의무적으로 참여하는 프로그램이기 때문에 학생 스스로가 선택한 활동이라고는 볼 수 없기에 내적동기의 향상에 관련성이 적은 것으로 생각된다. 내적동기 향상에 대하여 연구한 박종태[14]의 연구에서는 성취목표성향에 따라 내적동기에 유의한 차이가 있었는데 본 연구에서는 4주간의 동기유발프로그램이 내적동기를 향상시키지 못한 것으로 보아 학생들의 성취목표를 향상시키는데 부족했던 것으로 생각된다. 또한 한순미[15]의 연구에서 보면 몇 주나 단기의 실험적 중재 프로그램으로는 자기조절학습에 중요한 인지 및 메타인지 전략, 동기유발 전략, 행동조절 전략을 가르치기 어려울 것으로 얘기하였고, Pressley와 Woloshyn[16]도 인지전략 교수는 복잡하고 시간을 많이 들이는 교수과제며 몇 주나 몇 달 내에 효과적으로 행해질 수 없다고 하였다. 본 연구 결과에서 보듯이 자기주도적학습 프로그램을 통한 내적동기의 향상에는 기간이 부족했던 것으로 생각되나 프로그램을 이수한 학생들에게 학점이 부여되는 점으로 보아 본 연구는 학생들의 외적동기에 좀 더 영향을 많이 받았던 것으로 생각된다.

#### 4.2 자기효능감

대학 체육계열 신입생을 대상으로 동기유발 프로그램의 적용에 따른 자기효능감의 집단간 차이를 분석한 결과 사전검사와 사후검사에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 그리고 자기효능감에 대한 실험집단의 집단내 분석결과 자신감에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 집단

내 분석결과 모든 하위요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 비록 자신감 영역에서 집단내 분석에서 유의한 차이를 보였지만, 집단간의 차이에서 유의한 차이를 보이지 못해 자신감에서도 유의하지 못한 것으로 생각된다. 일반적으로 자신감척도는 자신의 하고자 하는 일에 대한 확신 또는 믿음이라 할 수 있다. 자신감에 대한 평균을 볼 때 4주간의 동기유발 프로그램을 통해 신입생들은 자신의 학과 및 진로에 대한 자신감 향상된 것으로 보이지만 집단간에 유의한 차이를 보이지 못해 반복측정에 의한 효과가 개입이 되었다고 판단된다.

동기유발을 통한 자기효능감의 향상은 어떤 목표에 대한 도전의 수준을 결정한다. So와 Kim[17]의 연구에서 자기효능감이 높은 사람은 소집단활동에서 어려운 과제에만 흥미가 높았고 낮은 사람은 쉬운 과제에서 흥미가 높았다. 자기효능감이 높은 사람은 고 경쟁 과제선택에 대한 흥미가 높은 반면 자기효능감이 낮은 사람은 저 경쟁 과제선택에 대한 흥미가 높았다. 비록 본 연구에서 소집단활동에 대하여 분석하지는 않았지만 프로그램의 내용 중 PBL-project, 동기유발경진대회, 평생 family 활동 등은 팀 소집단 활동으로 구성하여 새로운 과제에 도전하고 사회성을 향상시킬 수 있도록 구성하였다. 사회성과 자기효능감의 관계를 살펴보면 사회성 수준이 높은 집단보다 사회성 수준이 낮은 집단의 자기효능감의 변화량이 더 높게 나타났다[17]. 온라인게임을 통한 사회성과 자기효능감의 관계를 살펴본 Hyun[18]의 연구에서는 사회성 수준이 낮은 집단의 학습자들은 사회성 수준이 높은 집단의 학습자들보다 학습에 대한 높은 자기효능감의 향상을 경험하고 학업성취도 역시 향상되었다. 4주간의 동기유발 프로그램은 자기효능감의 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도에서 유의한 차이를 보이지 못하였다. 이는 프로그램의 구성이 외적동기와 향상에는 효과적이었지만 주어진 과제나 어려운 과제에 대하여 지속적인 노력이 요구되는 자기조절효능감을 향상시키기에는 프로그램의 적용기간이 짧았고 프로그램의 성공을 위하여 차후에는 이에 대한 보완이 필요하다고 생각한다.

### 5. 결론 및 제언

본 연구는 대학 체육계열 신입생을 대상으로 4주간의 동기유발 프로그램을 적용에 따른 학습동기와 자기효능감의 차이를 비교 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 동기유발 프로그램 참여에 따른 학습동기를 분석한 결과 외적동기에서 집단간에 유의한 차이가 있었다. 사전검사와 사후검사에 대한 집단내 비교에서는 실험집

단과 통제집단 모두 유의한 차이가 없었다.

둘째, 동기유발 프로그램 참여에 따른 자기효능감을 분석한 결과 집단간에 모두 유의한 차이가 없었다. 그러나 실험집단의 집단내 비교에서는 자신감에 유의한 차이가 있었다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 신입생을 위한 동기유발 프로그램과 관련된 연구가 미흡한 실정인데 신입생들의 학교 적응능력과 동기유발을 위해서는 다양한 프로그램의 개발이 필요하고 체계적으로 평가할 수 있는 척도들이 개발되어야 한다.

둘째, 본 연구에서 4주간의 동기유발 프로그램을 운영하고 학습동기와 자기효능감의 차이를 알아보았다. 그러나 프로그램의 세부적인 내용들과 프로그램별 적용시간이 어떠한 영향을 미치는가에 대한 분석은 하지 못하였다. 따라서 프로그램운영의 적정기간과 세부적인 프로그램의 효율성에 대한 후속 연구들이 필요하다.

## References

- [1] Stipek, D., "Motivation to Learn": Boston: Allyn & Bacon A Person Education Company, 2002.
- [2] Kim, J. W., "Motivation and Learning". Seoul: Sangjosa.
- [3] Deci, E. L., " Intrinsic motivation", New york: Plenum Publishing Co., 1975.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4613-4446-9>
- [4] Bloom, B. S., "Human characteristics and school learning", New York: Mcgraw-hill Book Company, 1976.
- [5] Bandura, A., "A Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral changes", Psychological Review, Vol.84, pp.191-215, 1977.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [6] Wood, R. E., & Locke, E. A., "The relation of self-efficacy and grade goals to academic performance". Educational and Psychological Measurement, Vol.47, No.4, pp.1013-1024, 1987.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0013164487474017>
- [7] Lee, H. S., "A study on the effects of ARCS model's teaching-learning program on the motivation to learn", Unpublished master's thesis, Korea National University, Chung-Buk, 2003.
- [8] Kim, A. Y., "A study on the academic failure-tolerance and its correlates", Journal of Educational Psychology, Vol.11, No.2, pp.1-19, 1997.
- [9] Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. "Development of a structured interview for assessing student use of

self-regulated learning strategies", American Educational Research Journal, Vol.23, pp.614-628., 1986.

DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/1163093>

- [10] Carroll, J. B., "A model of school learning", Teachers College Record, Vo.64, pp.723-733, 1963.
- [11] Gu, J. E., "Activity participation motivation as a function of the degree of students' self-determination in physical education class", Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, 2010.
- [12] Deci, E. L., & Ryan, R. M., "Intrinsic motivation and self determination human behavior". New york: Plenum Publishing Co., 1985.
- [13] Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M., "Intrinsic motivation in sport", Exercise and Sport Sciences Review, Vol.15, pp.369-425, 1967.
- [14] Park, J. T., "Gymnastics class state anxiety and goal orientation on intrinsic motivation of physical education lessons for elementary school students" The Korean Journal of the Elementary Physical Education, Vol.16, No.2, pp.71-80, 2010.
- [15] Han, S. M., "Development and effects of self-directed learning strategy program for college students", Asian Journal of Education, Vol.7, No.3, pp.1-30, 2006.
- [16] Pressley, M., & Woloshyn, V., "Cognitive strategy instruction that really improves children's academic performance", Cambridge, MA: Brookline Books, 1995.
- [17] So, Y. H., Kim, S. I., "The effect of self-efficacy and task choice on task interests", Korean Journal of Educational Research, Vol.43, No.4, pp. 195-220, 2005.
- [18] Hyun, E. Y., "The effect of self-efficacy and academic achievement by learner's sociability", Unpublished master's thesis, Korea National University, Chung-Buk, 2009.

## 강 경 환(Kyung-Hwan Kang)

[정회원]



- 1997년 5월 : University of New Mexico(MS)
- 2000년 5월 : University of New Mexico(Ph.D)
- 2002년 7월 ~ 2002년 2월 : Oregon State University(Post-Doc)
- 2002년 2월 ~ 현재 : 건양대학교 스포츠복지학과 교수

<관심분야>

Adapted Physical Education, Sports Rehabilitation