

# 초등학생의 신체활동 자기관리 검사지 개발

## Development of Physical Activities Self-Management Questionnaire of Elementary Students

안정덕, 정상훈  
부산대학교

Jeong-Deok Ahn(ajd@kaist.ac.kr), Sang-Hoon Jeong(sanghoon99@hanmail.net)

### 요약

이 연구는 초등학생의 자기관리의 특성을 분석하고 신체활동 자기관리의 검사지를 개발하는데 목적이 있다. 이를 위해 일반학생에서부터 체육영재로 선발되어 훈련받고 있는 학생, 그리고 현재 각급 학교에서 운동선수로 활동하고 있는 어린이들까지 망라하여 총 1005명의 다양한 학생들이 참여하였다. 단계별로 전문가 회의, 귀납적 범주화, 문항분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석을 실시하고, 변별타당도 검증을 위해 집단 간 차이검증을 실시하였다. 그 결과, 신뢰도와 타당도 검증을 거쳐 초등학생의 신체활동 자기관리 요인은 운동관리, 생활관리, 재미, 자신감, 부모의 지지, 대인관계 6요인 총 24문항으로 확정되었다. 또한, 변별타당도를 검증하기 위해 일반 어린이와 체육 영재 어린이의 집단 간 신체활동 자기관리를 검증한 결과 운동관리, 대인관계, 재미, 자신감, 부모의 지지, 대인관계의 모든 변인에서 유의한 차이가 나타났으며, 체육영재 어린이가 일반 어린이 집단에서 보다 신체활동 자기관리의 모든 하위요인에서 더 높게 나타났다. 결과적으로, 초등학교 현장에서 신체활동 자기관리를 진단하는 검사지로서의 타당성을 확보하였다.

■ 중심어 : | 초등학생 | 체육영재 | 신체활동 | 자기관리 |

### Abstract

The purpose of this study was analyze the characteristics of self-management of the physical activity questionnaire elementary and develop self-management. To do this, from the average student is selected to receive training in physical education gifted students, and to cover up the children who are acting as an athlete in the current schools participated in a variety of students. Professional meetings, inductive categorization, item analysis, exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis conducted, the verification was carried out between different groups discriminant validity for verification. As a result, physical activity self-management factor is the support of the parents of elementary school students, exercise management, life management, interest, self-confidence, support of parents, personal management were six factors determined to be a total of 24 questions. In addition, Gifted children was higher than in all the sub-factors of physical activity self-management in the general child population. As a result, we ensure the validity of the test to diagnose physical activity as a self-managed by first responders schools.

■ keyword : | Elementary Students | Kinesthetic Gifted | Physical Activities | Self-Management |

## I. 서론

요즘 운동선수들의 자기관리와 관련한 연구가 그 어느 때 보다 활발하게 진행되고 있다. 오래전부터 성공적인 스포츠 선수로 성장하기 위해서는 철저한 자기관리가 기반이 되어야 한다는 점이 지극히 일반적인 상식으로 언급되어져 왔으나, 이러한 자기관리가 체육과 스포츠 분야에서 중요한 연구 주제로 주목받기 시작한 지는 비교적 최근의 현상이다.

우리나라에서 엘리트 운동선수로 성장하기 위해서는 대개 초등학교 저학년 때부터 운동을 시작하게 되며 이 시기에 부모나 교사로부터 교육을 통한 자기관리를 하는 좋은 습관을 형성하게 되면 반복행동의 패턴으로 인하여 성인이 되어서도 운동선수로서 성공하기 위해 철저한 자기관리로 연결되는 원동력이 된다. 즉, 미성숙 단계에 있는 초등학교 시기부터 일상생활과 운동의 연계를 통한 자기관리가 밑바탕이 되어야 한다는 것이다. 그러나 기존 연구들은 고교 이상의 운동선수들을 대상으로 자기관리에 초점을 두고 있으며, 검사지 또한 성인들을 대상으로 한정되어 있어 운동을 시작하고 배우는 단계인 초등학생을 대상으로 자기관리를 측정하는 검사지 개발의 필요성이 요구된다.

자기관리 검사지 개발과 관련하여 허정훈과 김병준 및 유진[1]은 운동선수들의 자기관리 요인에 대한 연구가 서구의 문헌에서는 흔히 발견되지도 않고 중요하게 다뤄지지 않는데 비해 한국의 선수와 지도자들은 그 중요도를 높이 평가하는 것으로 언급하면서 대학운동선수들을 대상으로 연습상황과 시합상황에서 공통적으로 적용되는 자기관리 전략을 ‘행동관리’ ‘정신관리’ ‘몸관리’ ‘생활관리’ ‘기타관리’ 영역으로 구분하고, 상황별 차이점을 분석하였다. 또한, 이 연구에서 구축한 자기관리 개념 모형을 바탕으로 4요인(몸관리, 정신관리, 훈련관리, 대인관리)으로 구성된 18문항의 운동선수 자기관리 검사지를 개발하여[2], 스포츠 현장에 즉각적으로 활용 가능한 것으로 평가되었다.

한편, 김병준[3]은 최고수준의 선수들이 갖고 있는 인지행동적 특성을 측정하기 위한 도구들이[4][5] 보급되었으나, 서구문화의 개인중심주의를 반영한 개인 수준

의 체험위주로 국한되어 있어 우리나라 선수들이 중요시하는 대인관리나 일상생활관리와 같은 요인들이 배제되어 있음을 지적하면서 우리나라 스포츠 선수들에게 발견되는 토착적인 자기관리행동을 측정하는 도구를 개발하였다. 경기력과 통제의 2개 차원에 6개의 하위요인(정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리)을 도출하여 제시하였다.

이러한 측정도구의 보급은 그동안 선수 개개인의 다양한 내·외적인 환경에서 조절되고 발휘되는 자기관리 능력을 인터뷰나 관찰을 통해서만 유추해 왔는데, 명실공히 간단한 자기평가 방식을 통한 수치로 계량화하여 비교분석할 수 있게 되었다는데 그 학술적 공헌도가 높이 평가되고 있다. 최근 10년간 보고된 운동선수들의 자기관리와 관련한 대부분의 연구들이 이 두 검사지를 활용하여 이루어지고 있다는 점이 이러한 기여도를 잘 대변해 주고 있다. 그러나 한 가지 아쉬운 점은 초등학생들을 대상으로 한 연구에서조차도 이들 검사지를 사용하고 있다[6-8]는 점이다. 실제로 이들 검사지는 기초문항을 만드는 과정에서부터 신뢰도와 타당도를 확보하는 전 과정에 이르기까지 고교선수 이상의 연령층을 대상으로 하였거나[2], 후보문항을 만드는 과정에서는 고교선수급 이상의 연령층에 초점을 맞추었고 요인분석 과정에서만 중학교 선수를 포함하고[3] 있다. 따라서 이들 검사지들은 초등학생들의 인지적·정의적 발달 특성이 반영되어 있지 않아 중학교 이하의 유소년들을 대상으로 한 연구에 일반화하여 적용하기에는 근본적으로 상당한 한계가 있다고 판단된다. 초등학생들을 대상으로 한 운동 상황에서의 자기관리 심리 검사지의 개발에는 구체적으로 다음과 같은 두 가지 관점에서의 보완이 필요하다고 사료된다.

첫째, 검사지의 하위요인 구성에서의 보완이다. 초등학생 시기는 자기관리 능력의 기반이 형성되는 시기로서 그 어느 때보다도 부모의 영향이 중요하게 작용하는 시기이다. 특히 어머니의 지지는 자녀들의 성취동기와 문제해결 능력을 높여주고 시간사용 계획을 더 잘 하게 하는 매개변인인 것으로[9] 알려져 있다. 어머니가 자녀의 능력에 대해 신념을 가지고 자녀의 주도성과 독립성을 존중하면서 친밀한 대화를 나누고 따뜻하게 감싸는

에착은 자녀가 자신에게 주어진 시간을 계획하고 그 계획에 따라 사용한 후 결과를 평가하는 능력을 향상시키며, 학업, 금전, 대인관계 등 다양한 일상생활을 관리하고 경영하는 기술 역시 더 발달하게 하는 촉매제가 되는 것으로 보고되고 있다[10]. 반면에 부모의 부적절한 양육방식은 아동에게 나타나는 문제행동의 원인이 되기도 하고[11], 자신이 받았던 초기의 양육경험에 대한 지각은 성인기의 정신건강에 까지 영향을 미치는 것으로 밝혀져[12], 초등학생들의 자기관리에 미치는 부모의 영향이 얼마나 중요한지를 알 수 있다. 따라서 자녀의 스포츠 활동에 대한 부모의 지지여부는 초등학생들의 체육과 스포츠 활동 자기관리 능력을 구성하는 중요한 하위요인 중의 하나로 고려되어야 할 것이다.

둘째, 문항 내용과 용어사용 및 Likert식 척도방식에서의 보완이다. 스포츠에 대한 초등학생들의 인식 정도와 폭 그리고 내·외적 동기의 발현 원인을 고려한 내용으로 문항 구성이 이루어져야 한다. 고교생 이상의 연령대를 대상으로 한 심리 검사지의 문항은 문장의 길이를 짧게 하는 게 좋다는[13] 기본에 충실하여 함축적이고 단축적인 용어를 선호하는데, 가능하면 초등학생들이 공감할 수 있는 쉬운 말을 선택하여 상황을 제시하는 형태로 기술한다면 어린이들의 언어적 반응성이 높은 문항개발로 좋은 검사지 제작에 도움이 될 것으로 사료된다. 더욱이 11세 이하의 아동들에게 자기보고식 Likert 척도로 구성된 심리검사지를 처방하여 마음상태나 정서반응을 스스로 평가하게 하기에는 어려움이 있으므로 부모나 교사가 아동을 대신하여 평가하는 검사지를 보급하고 있다[14]. 전형적인 Likert 식 척도는 ‘아주 그렇다’에서 ‘전혀 아니다’를 양 끝단에 두고 4-5 범주의 등간으로 구분하여 자신의 내적 정서나 행동양식에 대해 스스로 평가하는 방식인데, 초등학교 어린이들은 자신의 상황이 어떤 구체적 근거나 비교에 의해서 ‘보통이다’ 또는 ‘그렇다’에 해당되는지에 대한 가이드라인이 없으면 평가의 일관성을 유지하기 어려울 것이다. 따라서 각 문항에 대한 등간척도를 일반적으로 사용하고 있는 개념적인 양적비교 방식에서 탈피하여 초등학생들의 이해를 도울 수 있는 상황제시형 양적비교 방식의 질문을 제시한다면 고학년뿐만 아니라 저학년

들까지도 측정 가능하여 검사지로서의 활용성이 높아질 것으로 기대된다.

구체적으로 본 연구는 다음과 같은 두 가지 목적으로 진행되었다. 첫째, 초등학생들을 대상으로 한 신체활동 자기관리 변인을 측정할 수 있는 검사지를 개발하여 그간 고교생 이상의 연령층에 주목하여 제작된 검사지를 차용하고 있는 현실적 문제를 극복하고자 하였다. 본 연구에서 제시한 검사지는 최근 어린이들의 스포츠 활동 증가 추세와 더불어 요구되고 있는 신체활동 자기관리 능력과 관련한 스포츠심리 상담을 위한 기초자료로 심리검사지로서의 활용성도 더욱 확대될 것으로 사료된다. 즉, 스포츠에 참여하여 신체활동을 통해 내·외적인 자기관리 요인들을 파악하여 운동과 관련된 역량을 판단하는 준거로서 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 현재 야심차게 진행되고 체육영재육성 사업과 각종 스포츠 꿈나무 발굴시 체육영재성 관별을 위한 심리측정 도구로서의 활용 가능성을 타진해 보는 것이 이차적인 목적이다. 즉, 일반 어린이들 보다 체육영재 어린이는 유전적으로 타고난 신체능력과 운동에 대한 집중력으로 인해 기능을 향상시킬 수 있는 좋은 조건을 갖추고 있기 때문에 이를 더욱 강화시키기 위해 자기관리를 철저히 할 가능성이 높다. 따라서 초등학생들의 신체활동 자기관리 능력에 대한 척도가 완성되고, 일반 어린이들과 체육영재 어린이들 간에 변별력이 확보된다면 체육영재 선발을 위한 관별도구로 유용하게 활용할 수 있을 것으로 기대된다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구에서는 일반학생에서부터 체육영재로 선발되어 훈련받고 있는 학생, 그리고 현재 각급 학교에서 운동선수로 활동하고 있는 어린이들까지 다양한 학생들이 참여하였다. 예비 검사지의 문항분석과 타당도 및 신뢰도 점검을 거쳐 최종적으로 완성된 검사지 개발에 참가한 연구대상자와 실제적 현장 적용을 위해 집단 간 변량분석에 참가한 연구대상자로 구성되었다.

모든 연구대상자들은 초등학교 2학년에서부터 6학년에 재학 중인 어린이들로 구성되었다. 이들 중 일반학생들은 부산광역시에 소재한 초등학교 4곳에서 500명, 전국 17개 대학의 체육영재센터에서 선발한 체육영재 300명, 그리고 현재 학교 운동부에 소속하여 초등 운동선수로 등록되어 활동하고 있는 학생 200명이 참가하였다. 또한, 연구단계별 연구대상을 달리하여 사전검사 60명, 문항분석 및 탐색적 요인분석 단계 310명, 확인적 요인분석 단계 510명, 마지막으로 변별타당도 단계 125명으로 총 1005명의 초등학생을 본 연구의 최종 유효표본으로 하였다.

## 2. 연구절차

### 2.1 문항개발

초등학생들의 신체활동과 관련된 자기관리능력을 측정하는 검사지 개발을 위해 스포츠심리학 전공 교수 2명과 박사급 연구원 5명, 현직 초등교사 1명, 국문학 전공 교수 1명으로 연구진을 구성하였다. 문항개발은 먼저 선행연구 검토→전문가 회의→안면타당도 검증→내용타당도 검증→사전검사→문항반응검토→문항계수정 단계로 진행하였다. 연구진에서는 다음과 같은 원칙을 두고 문항 개발 작업에 착수하였다. 첫째, 초등학교 2학년에서 6학년까지 측정 가능하도록 그들의 인지적 발달단계와 특수성을 최대한 반영할 수 있어야 한다. 둘째, 기존에 개발되어 널리 활용되고 있는 청소년 운동선수들을 대상으로 제작된 자기관리 검사지를 참고하되, 본 연구에서 개발하고자 하는 검사지는 초등학교 운동선수들뿐만 아니라 체육영재들과 일반 어린이들에게도 적용 가능하도록 구성하여야 한다. 개발된 문항은 궁극적으로 체육영재성 관별도구로 활용할 수 있는 변별성을 확보하여야 한다. 이러한 원칙들은 검사지를 개발해 나가는 전 과정에서 가장 중요한 기조로 유지되었다.

문항개발 과정은 4개의 단계별로 진행되었다. 제1단계: 검사지의 하위영역 구성과 하위영역별 예비 문항 작성. 제2단계: 하위영역별 예비 문항에 대한 안면타당도 검사를 통한 문항 삭제 및 첨가. 제3단계: 예비측정을 통해 초등학생(2-6학년)들의 각각 문항에 대한 반

응상태 점검 및 재구성. 제4단계: 최종예비문항 완성 및 타당도 신뢰도 검사 후 문항 재수정 단계.

우선 검사지의 하위영역을 구성하는 문항에 있어서는 허정훈[2]이 제시한 4개의 운동선수 자기관리 요인(정신관리, 몸관리, 대인관리, 훈련관리)과 김병준[3]에 의해 제시된 6개의 하위영역(정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리)을 우선적으로 고려하였다. 앞서 언급한 바와 같이 스포츠 영역에서의 자기관리 검사지는 외국에서는 찾아보기 어렵고 국내에서 토착적으로 시작되었기에 위에 제시된 2개의 연구사례가 가장 적절한 문헌으로 활용되었다. 이들이 제시한 하위영역들 중 '고유행동관리'는 초등학생들의 경우 기초기술을 학습하고 발달시키는 과정에 있어 자기 자신만의 독특한 행동이나 루틴을 형성하기에는 너무 어렵다고 판단하여 제외하였다. 그리고 초등학생들의 경우 신체활동 전반에 있어 부모의 영향력이 절대적인 변인으로 작용할 수 있다는 공통된 견해로 부모의 지지 요인을 첨가하기로 결정하였다. 연구진들은 1차적으로 초등학생들의 신체활동 자기관리 하위요인으로 6개 요인(부모의 지지, 생활관리, 몸관리, 정신력관리, 운동관리, 대인관계관리) 잠정적으로 구성하였다. 6개 하위요인 각각에 대한 예비문항 개발은 기존에 보고된 운동선수들의 자기관리 검사지와 초등학생들의 생활전반에 걸친 자기관리 검사지를[15] 참고하였고, 이런 과정을 통해 총 63개의 예비문항이 초안으로 구성되었다.

63개의 예비문항을 놓고 각각의 하위요인에 대한 안면타당도 검사와 1차 문항 수정 작업을 진행하였다. 이 단계에서 생활관리와 몸관리에 대한 문항은 초등학생들의 규칙적인 생활습관과 시간관리를 통한 건강유지에 관한 것으로 상당부분 서로 중복되어 두 요인을 하나로 합병하여 '생활관리'로 지칭하였다. 한편, 운동과 관련하여 즐거움을 느끼고 좋아한다는 동기적인 요소와 관련된 문항들은 '재미'로 요인을 명명하여 추가하였다. 또한, 정신력관리 문항은 체육과 스포츠 활동에 대한 자신감과 관련된 내용이 많아서 어린이들에게 보다 친숙하고 보편적으로 받아들여지는 '자신감'으로 요인명을 변경하였다. 이런 과정을 통해 6개 하위요인(부모

의 지지, 생활관리, 운동관리, 재미, 자신감, 대인관리에 총 50개의 예비문항으로 구성된 검사지가 윤곽을 드러내게 되었다.

50개 문항의 검사지를 P대학교 체육영재센터 하계 캠프에 참가한 60명의 체육영재 어린이들을 대상으로 실제적인 신체활동 현장에서 적용하여 각각의 문항에 대한 반응 상태를 점검하였다. 이 단계에서 검사지의 형태를 결정짓는 중요한 수정이 있었다. 첫째, 응답 방법을 '매우 그렇다'에서 '아주 그렇지 않다'로 나타내는 일반적인 5점 리커트 형식으로 하였는데, 초등학생들의 경우 자기 자신이 어느 정도에 해당되는지를 상대적 비율척도로 구분하는데 어려움을 느낀다는 문제점이 대두되었다. 특히 저학년(2,3,4학년)들의 경우에는 보완 설명을 요청하는 현상이 빈번하여 측정시간이 지연되기도 하였다. 이러한 문제점을 해결하기 위해 응답지의 단계별 척도에 구체적인 비율을 구분하여 제시하는 방법을 강구하였다. 예를 들면 '학교체육 수업의 1주일에 몇 번 정도 규칙적으로 운동을 하고 있는가?'라는 문항의 경우 '거의 하지 않는다'에서부터 '3~4회' '5~7회'와 같이 구간이 상호 비교되어 분명하게 구분되게 제시하여 어린이들이 자신에게 해당되는 척도를 보다 쉽고 빠르게 판단하도록 하였다. 둘째, 최초 예비문항 작성 시부터 초등학생들이 충분히 이해할 수 있는 문장으로 작성하는데 역점을 두었으나 저학년의 경우 언어적 발달 및 우리말 이해에 대한 개인차가 커서 약간의 함축적인 용어에도 어려워하는 사례들이 몇 건 있었다. 이러한 문항에 대해서는 문제가 된 용어를 최대한 쉬운 것으로 대체하거나 풀어쓰는 방법으로 보완하였고, 그리하여도 핵심개념 전달이 명확하지 않는 문항은 삭제하였다. 이렇게 하여 총 47개 문항으로 재구성되었다.

문항개발 4단계의 핵심은 본 검사지가 운동을 전문적으로 하는 학생들뿐 아니라 일반학생들을 대상으로 측정하는데 별다른 문제점이 없는지를 점검해 보고 최종 후보 문항을 완성하는 것이었다. 이를 위해 앞서 완성된 47개 문항의 예비 검사지를 학교수업 외 별도로 스포츠를 배우지 않는 초등학생들과(2-6학년으로 각 학년별로 5명씩 참가) 체육영재센터 학생들에게(P대학교 체육영재센터 하계 캠프에 참가한 2-6학년) 실험 적용

하여 각각의 문항에 대한 반응상태를 재 점검하였다. 그 결과 2개 문항이 일반학생들의 체육활동과 관련짓기에 무리가 있는 것으로 판단되어 제외하기로 하였다. 그 외 문항에 대해서는 저학년들도 별다른 어려움 없이 응답하여 5개 하위요인에 45개 후보문항을 갖춘 초등학생들의 신체활동 자기관리를 묻는 예비 검사지가 구성되었다.

## 2.2 신체활동 자기관리 예비검사

추출된 자기관리 문항들을 바탕으로 구체적인 비율을 구분하여 5단계 척도로 예비검사지를 완성하여 문항분석 및 탐색적 요인분석을 실시하여 반응분포, 평균 및 표준편차, 문항난이도 등을 분석하여 신뢰도와 타당도를 낮추는 문항들을 정제하였다.

## 2.3 신체활동 자기관리 본검사

탐색적 요인분석을 통해 완성된 문항들을 확인적 요인분석을 통해 추정된 값에 대한 평가와 적합도 지수를 이용한 모형평가를 위해 요인별 구조적인 적합도를 분석하고 타당화 검증을 거쳐 최종 검사지를 완성하였다.

## 2.4 집단 변별타당도

최종 확정된 검사지를 바탕으로 하위요인별 상관관계 분석을 실시하고, 일반 어린이와 체육영재 어린이를 대상으로 신체활동에 꾸준히 참여하는 학생과 그렇지 않은 학생과의 비교분석을 위해 차이검증을 실시하였다.

## 3. 자료처리방법

본 연구의 자료처리는 Window SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 사용하였고 모든 통계적 검증의 유의수준( $\alpha$ )은 .05 미만으로 설정하였고, 구체적인 자료처리방법은 다음과 같다.

첫째, 귀납적 범주화를 거친 예비판의 문항분석을 위해 기술통계분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다.

둘째, 구성타당도 검증을 위해서 탐색적/확인적 요인 분석을 실시하였다.

셋째, 최종 확정된 척도의 하위요인 간 상호관련성을

알아보기 위해 Pearson의 상관분석과 변별타당도를 검증하기 위해 집단 간 차이검증(t-test)을 실시하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 예비검사

##### 1.1 문항분석

문항의 귀납적 범주화와 사전검사를 통해 완성된 예비판의 기술통계분석과 신뢰도 검사를 실시하였다.

310명을 초등학생을 대상으로 예비검사를 실시한 결과, 각 문항의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 반응집약비율을 산출하였고, 왜도  $\pm 2.0$  이상, 첨도  $\pm 4.0$  이상을 보이는 문항(10, 40, 43)을 삭제하고, 한 척도에 반응집약비율이 50%이상의 반응비율을 보이는 문항(1, 13, 14, 36)을 삭제하였다. 또한, 신뢰도 검사 결과 문항 제거 시 내적 합치도가 전체 내적 합치도 보다 큰 문항(3, 6, 18, 37)을 삭제하였다.

#### 1.2 탐색적 요인분석

기술통계분석과 신뢰도 검사를 통해 추출된 35문항의 구성타당도 분석을 위해 1차 탐색적 요인분석을 실시하였다. 모든 측정변수는 고유값(eigen value) 1을 기준으로 주축요인법(principal axis factoring)을 이용하여 추출하였고, 변수 간 상관을 가정하여 사각회전 방식의 직접 오블리민(direct oblimin)을 선택하여 분석하였다. 구체적으로 살펴보면, 고유값이 .40 미만인 문항(5, 31)과 요인적재치가 .50 미만인 문항(15, 26, 28, 45), 요인 간 중복부하를 보이는 문항(29)을 삭제하였고, 2차 탐색적 요인분석 결과, 요인 간 중복부하를 보이는 문항(25, 35)을 삭제하였다. 3차 탐색적 요인분석 결과, 요인적재치가 .50 미만인 문항(30, 37)을 삭제하여 4차 탐색적 요인분석 결과, 적합한 요인구조를 나타내고 있어 구성타당성을 만족한 24문항을 최종 문항으로 선정하였다[표 1].

탐색적 요인분석 결과를 살펴보면, 초등학생의 체육활동 자기관리는 6개의 하위요인으로 추출되었고, 1요

표 1. 탐색적 요인분석

하위요인 및 문항	요인 1	요인 2	요인 3	요인 4	요인 5	요인 6	$\alpha$
요인 1. 운동관리	v17	.693	-.056	-.083	-.151	-.078	.010
	v16	.652	-.148	-.207	-.218	-.107	.026
	v19	.567	-.230	.067	-.157	-.020	-.060
	v20	.509	.279	.189	.051	-.088	-.004
요인 2. 생활관리	v8	.295	-.751	.057	-.192	-.016	.145
	v12	.030	-.611	-.011	-.090	-.100	.033
	v9	.153	-.549	.027	-.040	-.002	.193
	v11	.180	-.535	.052	-.072	-.110	.267
요인 3. 재미	v21	.113	-.396	.784	-.072	.001	.268
	v22	-.086	-.309	.684	-.193	-.074	-.054
	v23	.002	-.159	.561	.096	-.119	.120
	v25	.146	.212	-.011	-.887	-.212	-.232
요인 4. 자신감	v24	.020	.092	.140	-.757	-.199	.039
	v28	-.120	-.226	.325	-.638	.093	.077
	v33	.007	.071	.037	-.587	-.003	.019
	v34	.169	-.090	-.010	-.531	.009	.102
요인 5. 부모의 지지	v4	.280	-.050	-.108	-.145	-.645	.110
	v7	.172	.113	-.048	-.011	-.594	.070
	v2	.047	-.159	.029	.047	-.591	-.038
	v6	.057	.166	.059	-.106	-.556	.058
요인 6. 대인관계	v45	-.136	-.159	.107	-.041	-.065	.717
	v42	-.157	-.017	-.126	-.214	-.182	.698
	v39	.069	.011	.289	-.027	.099	.565
	v40	.134	-.332	.011	-.233	-.064	.560
고유치	6.799	2.393	1.878	1.549	1.149	1.024	
변량%	28.330	9.971	7.824	4.788	4.269	3.932	
누적변량%	28.330	38.301	46.125	50.913	55.181	59.113	

인은 ‘운동관리’, .509~.693, 2요인은 ‘생활관리’, -.535~--.751, 3요인은 ‘재미’, .561~.784, 4요인은 ‘자신감’, -.531~--.887, 5요인은 ‘부모의 지지’, -.556~--.645, 6요인은 ‘대인관계’, .560~.717로 나타나 모든 측정변인이 요인적재량의 기준치 .50을 상회하였고, 총 누적변량은 59.113%로 나타났다. 또한, 요인별 신뢰도 계수는 .736~.841로 내적일관성이 높은 것으로 나타나 6요인 총 24문항을 본 검사에 이용하였다.

## 2. 본 검사

### 2.1 확인적 요인분석

탐색적 요인분석으로 통해 정제된 24문항의 구조적 적합성을 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 적합도 해석 기준은 TLI, CFI의 경우, 1부터 0의 연속체에 따라 다르게 나타나며, 그 값이 .90 이상이면 적합도가 좋다고 할 수 있다[16][17]. 또한 RMSEA의 경우, .06 이하이면 매우 좋은 것으로, .06-.08 사이이면 좋은 적합도로 해석한다[18]. 연구결과, 적합도 지수 중, Q, GFI, TLI, CFI, RMSEA 값들이 기준치에 근접하고 있으나 상회하지 못해 설명변량이 측정변수 변량을 해석하는데 무리가 있다고 판단됨으로 수정지수(modification indices)를 활용하여 10.0 이상(56.667)을 초과한 오차항 사이(e12-e13)의 공변량을 자유화시킴으로써 적합한 수정모형을 도출하였다. 그 결과, 모든 적합도 지수가 기준치를 상회하고 있는 것으로 나타나 6요인 24문항의 수정모형을 최종모형으로 선정하여 구조적으로 적합한 모형으로 판명되었다[표 2].

표 2. 확인적 요인분석 모형 적합도 지수

적합도 지수	Q	GFI	TLI	CFI	RMSEA
초기모형	2.895	.890	.875	.892	.061
수정모형	2.638	.901	.902	.907	.057
적합도 기준	3 이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

총 24문항의 측정항목에 대한 표준화 회귀계수는 .551-.898로 모든 측정항목이 .50 이상으로 나타나 수렴 타당성이 확보되었다. 또한, 표준오차(S.E.)는 .045-.202로 나타났고, 기각역(C.R.)은 ±1.96 이상으로 통계적으

로 모두 유의하게 나타나 척도의 타당성이 입증되었다 [그림 1].

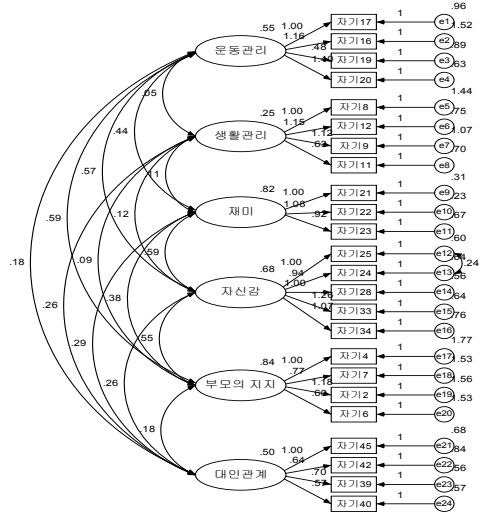


그림 1. 확인적 요인분석 모형

## 3. 집단 변별타당도

일반 어린이와 체육영재 어린이를 대상으로 변별타당도를 분석하기 위해 125명을 대상으로 집단 간 차이 검증 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다[표 3].

표 3. 유형에 따른 신체활동 자기관리

하위변인	유형	N	M±SD	t
운동관리	영재	66	4.456±.796	3.898***
	일반	59	3.967±.913	
생활관리	영재	66	3.998±.614	6.121***
	일반	59	3.121±.605	
재미	영재	66	4.221±.720	5.287***
	일반	59	3.559±.917	
자신감	영재	66	4.298±.805	5.233***
	일반	59	3.540±.881	
부모의 지지	영재	66	4.311±.911	9.012***
	일반	59	3.203±.745	
대인관계	영재	66	4.019±.614	5.320***
	일반	59	3.387±.605	

\*\*\*p<.001

초등학생의 유형에 따른 신체활동 자기관리의 차이 검증 결과, 모든 하위요인에서 체육 영재 어린이 집단이 일반 어린이 집단 보다 평균값이 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.001).

#### IV. 논의 및 결론

본 연구의 결과는 초등학생을 대상으로 신체활동 자기관리를 진단하는 검사지를 개발하는데 목적을 두고 진행되었다. 결과적으로 초등학생 시기는 학교교사 그리고 부모, 또는 운동지도자에 의해서 영향력을 크게 받는 특수성이 있다.

따라서, 초등학생이 신체활동을 하는데 있어서 자기관리를 철저히 하기 위해서는 자기 자신의 의지도 중요하지만 주위의 도움이 많이 요구된다고 볼 수 있다. 본 연구에서의 요인구조는 6요인으로 운동관리, 생활관리, 재미, 자신감, 부모의 지지, 대인관계로 나타났다. 요인구조의 적합성이 기준치에 충족하여 총 24문항으로 신체활동 자기관리 능력을 진단하는 측정도구가 완성되었다. 먼저 운동관리 요인은 선행연구에서 밝혀진 몸관리와 훈련관리처럼 경기력을 향상시키기 위해 부상을 예방하고 최선을 다해 연습하는 것과는 달리 초등학생들은 운동에 대한 애착 정도가 운동관리라고 볼 수 있다. 즉, 스포츠를 즐기며 보내는 시간과 어느 정도 운동을 습득해나가고 있는 상황과 관련되며 스포츠 동작이나 기술을 더 잘 하려고 노력하는 부분이 운동관리와 밀접한 연관이 있는 것으로 사료된다. 그리고, 생활관리는 엘리트 운동선수들이 실천하고 있는 형태와 유사하게 나타났다. 즉, 계획성, 시간관리, 규칙적인 생활 등의 좋은 습관의 형성으로 성공적인 수행으로 이어지는데 생활관리가 중요한 매개 역할을 할 것으로 판단된다.

한편, 본 연구에서 특이할만한 점은 재미와 자신감 그리고 부모의 지지가 자기관리의 하위요인으로 구성되었다는 점이다. 동기적인 요소로 운동하는 것 자체에 매력을 느끼고 이를 통한 즐거움이 자기관리의 중요한 구성요인으로 작용을 하고 또한, 항상 운동을 잘할 수 있다는 신념은 뚜렷한 목표의식으로 인해 더욱 더 노력하여 원하는 목표를 달성하고자 하는 욕구가 크기 때문에 이러한 내적인 요인들은 신체활동의 자기관리 범주에 속한다고 볼 수 있다.

몇몇 엘리트 운동선수를 살펴보면 어릴 때부터 부모의 적극적인 지지를 바탕으로 그 분야의 정상에 오르는 것을 종종 볼 수 있다. 부모는 자녀에게 가장 중요한 영

향력을 행사하는 사람이며, 자녀의 양육에 있어서 가장 중요한 최초의 교육자이다. 그런 의미에서 스포츠의 부모의 지지 행동은 자녀의 인지적이고 정의적인 특성과 밀접한 관계가 있으며, 부모의 가치관이나 지지 형태에 따라 자녀는 태도가 달라 질 수 있다[19]. 초등학교 시기의 자기관리 능력은 자아의 확립이 완고하지 않기 때문에 부모의 영향이 곧 자기 자신의 자기관리가 될 수 있다는 것이다. 즉, 얼마나 부모님이 운동에 대한 관심을 가지고 지지하느냐가 자신의 자기관리에 결정적인 상호작용을 일으킬 수 있다. 결과적으로 부모의 신체활동에 대한 긍정적인 반응은 자기관리 능력을 향상시키는 것과 일맥상통한다. 또한, 대인관계는 성인들의 대인관계와 다르게 초등학생 시기는 사회성을 발달시키는데 또래 친구들이 결정적인 역할을 한다. 결국, 예의와 신뢰, 관계 기술이 이 요인에 해당된다. 실제로 스포츠에 참여하는 체육활동의 과정에서 경험하게 되는 규칙의 준수와 스포츠맨십, 페어플레이 정신 등은 자기통제 및 자기수양을 유도하며, 경기 상황에서 필요로 하는 협동과 역할분담은 자신과 타인을 존중할 줄 아는 가치 및 태도, 행동을 형성하고 발달시킨다[20].

집단별 체육영재 어린이 집단이 일반 어린이 집단 보다 자기관리의 모든 하위요인에서 유의하게 높게 나타나 신체활동 수준별에 따른 검사지의 변별타당도가 검증되었다. 우리나라 운동선수들은 최고가 되기 위한 준비로서 시합전과 시합동안에 자신과 생활관리, 목표달성의 신념, 양질의 헌신적인 훈련, 포기 없는 최선의 정신력, 시합 자신감 증대 등의 자기관리 전략을 사용하고 있다[21]. 이러한 자기관리는 초등학교 때부터 기반을 두고 철저한 연습으로 인하여 자기관리 기술을 터득할 필요성이 제기된다. 허정훈[2]의 자기관리는 운동선수들을 대상으로 몸관리, 정신관리, 훈련관리, 대인관리의 4요인으로 밝히고 있어 본 연구와의 요인 간에 차이가 있다. 이러한 이유는 자기 스스로 몸을 관리하고 운동을 하는데 있어서 훈련을 철저히 하고 분석하는데 아직 미숙한 단계이기 때문에 부모의 지지와 재미와 자신감이 새로운 요인으로 밝혀졌다. 즉, 꾸준한 신체활동을 통한 운동을 잘 할 수 있다는 효능감과 자존감 상승이 자기관리를 하는데 더 효과적일 뿐만 아니라 주요타자



에 의한 주위의 도움 즉, 부모의 지지가 자기관리와 깊은 연관성이 있는 것이다.

스포츠에서 성공적인 수행은 개인 내적, 외적, 환경적 요인 등 다양한 요인들에 의해 결정되며 선수로서 성공하기 위해서는 심리적, 행동적인 자기관리가 요구된다. 자기관리는 개인 내적, 외적, 환경적 요인 등을 포괄하는 주제이며 심리 행동적 전략의 하나로 개인이 목표를 달성하기 위해서 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 스스로 철저히 지는 것을 말한다[3]. 결국, 스포츠와 운동상황에서 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해가는 과정이라고 하였다[22]. 본 연구에서도 초등학생의 신체활동 자기관리는 생활관리가 중요시 되는데 생활계획에 대한 실천, 학교에 지각한 경험, 운동을 하기로 한 시간에 지각한 경험들, 숙제를 얼마나 빠뜨리지 않고 제출하는지 등 학교와 일상생활에서 자기관리는 신체활동을 적극적으로 수행하는데 긍정적인 요소로 작용될 것으로 예측된다.

결과적으로 초등학생의 자기관리를 진단하는 검사지로 인해 개인의 자기관리 능력을 총체적으로 점검해보고, 잘못된 습관을 변화시키며 초등학생부터 운동에 대한 관심을 가지고 자기관리를 철저히 해 나갈 때 우수 선수로 성장하는데 밑거름이 될 수 있을 것으로 사료된다. 본 연구는 5점 리커트 형식의 상황제시형으로 초등학생들이 검사지에 반응하는데 이해하기 쉽게 구성하여 자기관리 능력을 하위요인별 구체적으로 살펴볼 수 있게 구성하였다. 이러한 신체활동 자기관리 검사지와 더불어 심층면담을 통해 초등학생들 고유의 행동특성과 성격특성을 동시에 관찰하여 다양한 유형별로 자기관리 역량을 향상시킬 수 있는 프로그램 구성이 후속연구에서 요구된다고 할 수 있겠다.

### 참 고 문 헌

- [1] 허정훈, 김병준, 유진, "대학 운동 선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교," 한국체육학회지, 제40권, 제1호, pp.187-198, 2001.
- [2] 허정훈, "운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발," 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제2호, pp.95-109, 2003.
- [3] 김병준, "운동선수 자기관리행동의 측정," 체육과학연구, 제14권, 제4호, pp.125-140, 2003.
- [4] S. P. Draper, J. Salmela, and N. Durand-Bush, *The Ottawa mental skills assessment tool: A confirmatory factor analysis*, In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden(Eds.), *Proceedings of the 4th European Congress of Sport Psychology*, Lisbon, Portugal, 1995.
- [5] P. R. Thomas, S. M. Murphy, and L. Hardy, "Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skill," *Journal of Sport Sciences*, Vol.17, pp.697-711, 1999.
- [6] 김종화, 우동한, "유소년 축구선수 부모 운동지원 행동에 따른 자기관리 행동 및 사회성숙도의 관계," 한국스포츠사회학회지, 제21권, 제3호, pp.593-607, 2008.
- [7] 송용관, 천승현, 이철, "초등학교 클럽축구선수들의 성취목표성향 수준에 따른 재미와 자기관리 유형," 한국체육학회지, 제50권, 제4호, pp.77-90, 2011.
- [8] 원성연, *초등학교 축구선수들의 목표성향에 따른 자기관리와 스포츠 재미요인*, 고려대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 서울, 2011.
- [9] 이경님, "개인변인과 부모변인이 아동의 성취동기에 미치는 영향," 한국가정관리학회지, 제24권, 제5호, pp.161-174, 2006.
- [10] 권보라, 장영은, "어머니의 양육신념과 애착이 초등학생 자녀의 자기조절을 통해 자기관리기술에 미치는 영향," 대한가정학회지, 제50권, 제7호, pp.49-58, 2012.
- [11] A. S. Morris, J. S. Silk, L. Steinberg, F. M. Sessa, S. Avenevoli, and M. J. Essex, "Temperamental vulnerability and negative

[1] 허정훈, 김병준, 유진, "대학 운동 선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교," 한국체

parenting as interacting predictors of child adjustment," *Journal of Marriage and the Family*, Vol.64, No.2, pp.411-461, 2002.

[12] M. B. Hofsta, J. Van der Ende, and F. C. Verhulst, "Continuity and change of psychopathology from childhood into adulthood: A 14-year follow-up study," *Journal of the American Academy of Child and Psychiatry*, Vol.39, pp.850-858, 2000.

[13] L. Crockner and J. Algina, *Introduction to classical and modern test theory*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1986.

[14] B. Auyeung, S. Wheelwright, C. Allison, M. Atkinson, N. Samarawickrema, and S. Baron-Cohen, "The Children's Empathy Quotient and Systemizing Quotient: Sex differences in Typical Development and in Autism Spectrum Conditions," *Journal of Autism and Developmental Disorder*, Vol.39, No.11, pp.1509-1521, 2009.

[15] 오현진, 정지윤, "초등학생의 시간관리 능력에 따른 자기효능감 연구," *한국실과교육학회지*, 제 19권, 제3호, pp.101-112, 2006.

[16] P. M. Bentler, "Comparative fit indices in structural models," *Psychological Bulletin*, Vol.107, pp.238-246, 1990.

[17] L. R. Tucker and C. Lewis, "A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis," *Psychometrika*, Vol.38, pp.1-10, 1973.

[18] L. Z. Hu and P. M. Bentler, "Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives," *Structural Equation Modeling*, Vol.6, pp.1-55, 1999.

[19] 박영신, "부모 자녀 관계가 청소년에게 미치는 영향," *교육학연구*, 제38권, 제2호, pp.109-147, 2002.

[20] W. M. Leonard, *A sociological perspective of*

*sport*, Mn: Burgess Publishing company, 1980.

[21] 장덕선, 우수선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근, 중앙대학교 대학원, 미간행 박사학위논문, 서울, 1995.

[22] 유진, "운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발," *한국체육학회지*, 제35권, 제3호, pp.107-124, 1996.

저 자 소 개

안 정 덕(Jeong-Deok Ahn)

정희원



- 1986년 2월 : 경상대학교 체육교육과 졸업
- 1995년 8월 : 서울대학교 체육교육과 석사
- 2002년 8월 : 부산대학교 이학박사

▪ 2014년 ~ 2015년 : 경상대학교 스포츠심리학, 운동학습 제어 강의

<관심분야> : Sport Psychology, Motor Learning

정 상 훈(Sang-Hoon Jeong)

정희원



- 2007년 2월 : 부경대학교 체육학사
- 2009년 2월 : 부산대학교 체육학석사
- 2012년 2월 : 부산대학교 체육학박사

▪ 2013년 2월 : 부산대학교 Post-Doc.

▪ 현재 : 부경대학교, 부산대학교 강사

<관심분야> : Sport Psychology, Motor Learning

[부 록]

신체활동 자기관리 검사지

어린이 여러분 안녕하세요. 본 질문은 평소 여러분의 생활과 체육활동에 관련된 내용들을 묻고 있습니다. 각각의 물음에 대해 정답이 있는 것이 아니므로 솔직하게 답해 주시면 됩니다. 평소 자신의 생활과 가장 가깝다고 생각되는 번호에 “√” 로 표시하면 됩니다.

1. 내가 운동을 전문적으로 배워보고 싶다고 했을 때 부모님은 찬성하셨는가?

1 그런 적이 없어 모르겠다	2 크게 반대 하셨다	3 약간 반대 하셨다	4 약간 찬성 하셨다	5 적극 찬성 하셨다
--------------------	----------------	----------------	----------------	----------------

2. 내가 체육에서 1등 했거나 상을 받았을 때 부모님의 반응은?

1 그런 경험이 없어 모르겠다	2 좋아하는 것 같지 않았다	3 아주 가볍게 칭찬 하셨다	4 좋아하며 칭찬 하셨다	5 매우 크게 기뻐하며 나를 자랑스러워 하셨다
---------------------	--------------------	--------------------	------------------	------------------------------

3. 얼마나 아빠는 내가 운동하는 곳 까지 따라오셔서 지켜봐 주시는가?

1 거의 그런 적이 없다	2 지금껏 3-4번 정도 그런 것 같다	3 한 달에 1-2번 정도 그러신다	4 1주일에 1-2번 정도 그러신다	5 1주일에 3번 이상 그러신다
------------------	--------------------------	------------------------	------------------------	----------------------

4. 내가 운동을 힘들어 하거나 게을리 할 때 부모님의 반응은?

1 운동 보다는 공부를 강조하셨다	2 아무런 반응이 없었다	3 꾸중하셨다	4 다른 운동을 배워보거나 잠시 쉬었다 다시 시작하자고 하셨다	5 어려움을 이겨내고 열심히 해야 한다고 하셨다
-----------------------	------------------	------------	---------------------------------------	-------------------------------

5. 생활 계획을 어느 정도 실천하는가?

1 계획 없이 생활하는 편이다	2 계획은 세우나 잘 실천 하지 않는 편이다	3 반쯤 계획대로 하는 것 같다	4 대체로 계획대로 생활하는 편이다	5 특별한 이유가 없는 한 계획대로 생활한다
---------------------	-----------------------------	----------------------	------------------------	-----------------------------

6. 공부나 숙제를 해야 될 시간에 TV를 보거나 컴퓨터 게임을 한다든지 또는 친구들과 놀아서 부모님께 잔소리를 들은 적이 있는가?

1 잔소리를 자주 듣는 편이다	2 가끔 듣는 편이다	3 3-4번 들은 것 같다	4 1-2번 들은 것 같다	5 한 번도 잔소리를 듣지 않았다
---------------------	----------------	-------------------	-------------------	-----------------------

7. 운동을 하기로 한 시간에 지각한 경험이 있는가?

1 자주 지각하는 편이다	2 가끔 지각하는 편이다	3 3-4번 지각한 것 같다	4 1-2번 지각한 적이 있다	5 지각한 적이 없다
------------------	------------------	--------------------	---------------------	----------------

8. 지금까지 학교에서 내준 숙제를 빠트리지 않고 잘 해 갔는가?

1 거의 안해 가는 편이다	2 안 해간 적이 5회 이상 되는 것 같다	3 3~4회 정도 안해 간 경우가 있다	4 한두 번 안해 간 적이 있다	5 안해 간 적이 없다
-------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------	-----------------

9. 친구들과 놀 때, 놀이터에서 일반적인 놀이를 하며 보내는 시간과 축구, 농구, 야구 등과 같은 스포츠를 하며 보내는 시간 중 어느 것이 더 많은가?

1 일반적인 놀이를 훨씬 많이 한다	2 일반적인 놀이가 스포츠보다 약간 많은 것 같다	3 일반적인 놀이와 스포츠 게임을 반반씩 한다	4 스포츠를 약간 많이 한다	5 주로 스포츠 게임을 하며 보낸다
------------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------	------------------------

10. 선수가 되기 위해 스포츠를 전문적으로 배운 경험이 있는가?

1 운동을 전문적으로 배우고 싶지 않다	2 배워보고 싶어서나 기회가 없었다	3 선수가 되기 위해서는 아니지만 배워본 적이 있다	4 전문적으로 배우다가 현재는 그만두었다	5 현재 선수가 되기 위해 전문적으로 배우고 있고, 6개월 이상 되었다
--------------------------	------------------------	---------------------------------	---------------------------	--

11. 운동과 관련된 일이나 훈련일지를 쓰고 있는가?

1 일기를 아예 쓰지 않는다	2 일기는 쓰나 운동에 대한 내용은 잘 안 적는 편이다	3 일기에 가끔 운동에 대해 기록하는 편이다	4 일기장에 운동과 관련한 내용을 자주 적는 편이다	5 내 자신의 훈련일지를 거의 매일 기록하고 있다
--------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------

12. 어려운 스포츠 동작이나 기술을 잘 할려고 노력해 보았는가?

1 전혀 그렇지 않다	2 1~2번 그런 적이 있었던 것 같다	3 몇 번 그런 적이 있었다	4 자주 그런 적이 있다	5 잘 될 때까지 노력해서 꼭 해 내는 편이다
----------------	--------------------------	--------------------	------------------	------------------------------

13. 운동시간이 즐거운가?

1 전혀 즐겁지 않다	2 약간 즐겁지 않다	3 그저 그렇다	4 약간 즐겁다	5 아주 많이 즐겁다
----------------	----------------	-------------	-------------	----------------

14. 운동하는 것을 좋아하는가?

1 전혀 좋아하지 않는다	2 약간 좋아하지 않는다	3 그저 그렇다	4 약간 좋아하는 편이다	5 아주 좋아하는 편이다
------------------	------------------	-------------	------------------	------------------

15. 운동이 힘들거나 귀찮아서 하기 싫을 때가 자주 있는가?

1 자주 그렇다	2 약간 그렇다	3 3~4번 정도 그랬던 거 같다	4 1~2번 그런 적이 있었다	5 한 번도 그런 적이 없었다
-------------	-------------	-----------------------	---------------------	---------------------

16. 친구들과보다 체육을 잘 할 자신감이 있는가?

1 전혀 없다	2 약간 없다	3 반반 이다	4 약간 있다	5 아주 많이 있다
------------	------------	------------	------------	---------------

17. 본인은 체육에 소질이 있다고 생각하는가?

1 전혀 소질이 없는 것 같다	2 약간 부족한 것 같다	3 보통이다	4 조금 소질이 있는 것 같다	5 아주 소질이 있다고 생각한다
---------------------	------------------	-----------	---------------------	----------------------

18. 운동을 배우면 잘 할 수 있다고 생각하는가?

1 전혀 그렇지 않다	2 약간 그렇지 않다	3 반반 이다	4 약간 그런 편이다	5 매우 그런 편이다
----------------	----------------	------------	----------------	----------------

19. 좋은 운동선수가 되려면 힘든 훈련을 참고 이겨내야 하는데, 그럴 자신이 있는가?

1 전혀 그럴 자신이 없다	2 약간 자신이 없는 편이다	3 해보고 그때 가서 판단하겠다	4 친구들이 참아낸다면 나도 할 수 있다	5 끝까지 참고 해 내겠다
-------------------	--------------------	----------------------	---------------------------	-------------------

20. 운동을 전문적으로 배우면 축구의 박지성이나 수영의 박태환처럼 세계적인 선수가 될 자신이 있는가?

1 전혀 없다	2 약간 없다	3 반반 이다	4 약간 있다	5 아주 많이 있다
------------	------------	------------	------------	---------------

21. 내 주변 사람들에게 예의 있게 행동하는가?

1 버릇 없다는 소리를 자주 들었다	2 버릇이 없다는 소리를 1-2번 들었다	3 예의를 의식하지 않고 편안하게 대하는 편이다	4 조금 예의를 갖추어 행동한다	5 항상 공손하고 예의있게 행동한다
------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------	------------------------

22. 친구들이나 선생님에게 인기가 있는가?

1 왕따 당하는 기분이 자주 든다	2 인기가 별로 없는 것 같다	3 보통이다	4 약간 인기 있는 편이다	5 인기가 아주 많은 편이다
-----------------------	---------------------	-----------	-------------------	--------------------

23. 친구나 동생들에게 양보를 많이 하는 편인가?

1 전혀 양보하지 않는 편이다	2 대체로 양보하지 않는 편이다	3 보통이다	4 양보 할 때가 약간 더 많은 편이다	5 거의 대부분 양보하는 편이다
---------------------	----------------------	-----------	--------------------------	----------------------

24. 친구들과 사이가 나빠졌을 때 관계를 좋게 하기 위해 노력을 하는가?

1 전혀 노력하지 않았다	2 큰 관심을 두지 않는 편이다	3 노력해 볼 때도 있고 안 할 때도 있다	4 일단 이리 저리 약간 노력해 보았다	5 적극적으로 노력하여 관계를 좋게 하였다
------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------

· 운동관리(4문항) : 9, 10, 11, 12

· 생활관리(4문항) : 5, 6, 7, 8

· 재미(3문항) : 13, 14, 15

· 자신감(5문항) : 16, 17, 18, 19, 20

· 부모의 지지(4문항) : 1, 2, 3, 4

· 대인관계(4문항) : 21, 22, 23, 24