



한국여성체육학회지, 2023, 제37권 제3호, pp. 161-178
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2023, Vol.37, No.3, pp. 161-178
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2023.9.37.3.161> (ISSN 1229-6341)

태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향: 신체적 자기효능감의 매개효과를 중심으로

윤원정*(백석대학교, 겸임교수)

국문초록

본 연구는 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향을 파악하고, 신체적 자기효능감의 매개효과를 분석하였다. 연구 대상은 서울·경기·강원지역 대학교 태권도학과 대학생 187명을 대상으로 하였다. 본 연구 결과는 아래와 같다. 첫째, 태권도 선수의 심리기술(자신감, 의지력, 목표설정)은 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 태권도 선수의 심리기술(자신감, 의지력, 목표설정)은 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 태권도 선수의 신체적 자기효능감(신체적 자기표현, 인지된 신체능력)은 인지된 경기력에 영향을 미쳤다. 넷째, 태권도 선수의 신체적 자기효능감은 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 매개효과가 발생하였다. 본 연구의 시사점은 태권도 선수의 심리기술이 신체적 자기효능감과 인지된 경기력에 미치는 영향을 실증적으로 규명하고, 신체적 자기효능감의 매개분석을 통해, 태권도 선수의 인지된 경기력 향상을 위한 방안을 제시했다는데 의의가 있다.

한글주요어 : 심리기술, 신체적 자기효능감, 인지된 경기력

* 윤원정, 백석대학교, E-mail : jjgogo79@hanmail.net

I. 서 론

태권도 심리기술은 스포츠심리학에서 중요한 연구 주제이며(박지혜, 2022), 특히 적자생존의 스포츠 현장에서 심리 요소가 선수들의 최상의 경기력을 이끈다는 사실이 규명되면서부터, 경기력 향상전략으로서 심리기술의 중요성은 더욱 높아지고 있다(고상현, 2023).

태권도 선수의 경기력 향상을 위한 심리기술은 정신적 전략 및 기법을 의미하며, 심리기술은 선수들에게 자기조절 심리기술 습득을 통해 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 한다(고경주, 2019). 즉 심리기술은 운동 수행 능력과 밀접한 관계가 있고 이러한 심리기술은 단순히 순간적인 정서 상태로 국한되는 것이 아니라 하나의 독립된 운동 기술이다(김대선, 2023). 이렇듯 태권도 심리기술의 중요성이 강조됨에 따라, 심리기술과 관련된 연구들도 진행되었다. 선행연구 분석 결과, 경기 시합 시, 태권도 품새선수의 심리기술은 신체적 자기효능감과 인지된 경기력에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다(고상현, 2023).

태권도 선수에게 심리기술과 함께 신체적 자기효능감도 중요한 심리 요인이며, 신체적 자기효능감은 신체적 자기표현 자신감과 신체적 유능감으로 구분할 수 있다(김대선, 2023). 신체적 자기표현 자신감은 다른 사람에게 평가를 받을 수 있는 자신감의 수준을 의미하며, 신체적 유능감은 신체적 기술 과제를 수행할 수 있다는 인지 정도를 의미한다(최정일, 2018). 태권도 선수는 경쟁 상황에서 자

기효능감이 높을수록 운동 수행의 성취도가 높아진다(최현동, 2023). 선행연구를 살펴보다라도, 태권도 선수는 개인의 신념, 종목의 특성, 심리적 요인이 경기력에 영향을 미치며 운동능력이나 운동에 임하는 자세, 철학, 신념이 경기 결과에 반영된다(조민서, 2018; 김병태, 2021).

태권도 선수가 경기를 수행 함에 있어 인지된 경기력은 필수항목이다. 즉, 인지된 경기력이란 운동 선수가 자신의 현재 경기력 수준과 미래 발전 가능성까지 비교적 정확하게 인지하는 상태를 의미한다(진정정, 2022). 따라서 스스로 경기력에 대한 확신과 자부심을 갖고 있는 태권도 선수는 시합이나 경쟁에서 최고의 경기력을 발휘할 수 있다(지현철, 2022). 태권도 선수가 자신의 경기력을 분명하게 인지하고 실현할 수 있도록 하기 위해서는, 심리기술 훈련을 통한 자신감과 안정감, 확실한 발전동기와 욕구 등을 심어줄 필요가 있다(윤이나, 2018).

심리기술, 신체적 자기효능감, 인지된 경기력 등 태권도 선수가 반드시 갖추어야 할 필수요인과 관련된 그동안의 선행연구를 살펴보면, 태권도 선수의 심리기술이 심리적 안녕감에 미치는 영향(김범근, 2021), 심리기술훈련과 태권도 선수 경기력의 관계(김병태, 2021), 태권도 선수 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향(김보경, 2020), 태권도 선수의 심리기술과 자신감의 상관관계(고경주, 2019), 심리기술과 자기효능감의 관계(배종법, 2022), 태권도 선수의 자기효능감과 인지된 경기력의 인과관계(송남정, 2022), 자기효능감과 인지된 경기력 간의 관계(이득곤, 2022) 등이 있다. 선행연구 결과를 분석해 보면, 태권도 선수의 심리기

술은 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 특히 자신감, 목표설정, 각성수준은 인지된 경기력에 영향을 미치는 중요한 변수로 나타났다. 또한, 태권도 심리기술(자신감, 목표설정, 의지력)은 신체적 자기효능감(신체적 자기표현, 인지된 신체능력,)과 상관관계가 높게 나타났다.

지금까지의 선행연구들은 태권도 선수의 심리적으로 중요한 요인을 인식하여 자기효능감, 경쟁불안, 인지된 경기력, 운동몰입 등을 활용하여 변인과 변인 간의 상관관계, 다중회귀분석, 평균차이 분석에 역점을 두어 연구하였다.

그러나, 본 연구는 최근 태권도 선수의 심리적으로 부각되고 있는 신체적 자기효능감을 매개변수로 활용하여, 태권도 선수의 심리기술이 신체적 자기효능감을 통해 인지된 경기력에 미치는 영향을 미시적으로 분석하여 그 동안의 연구들과 차별성을 두고자 한다. 연구자는 아래와 같이 연구 문제를 도출하였다. 첫째, 태권도 선수의 '심리기술'은 '신체적 자기효능감'에 미치는 영향은 무엇인가? 둘째, 태권도 선수의 '심리기술'은 '인지된 경기력'에 어떠한 영향을 미치는가? 셋째, 태권도 선수의 '신체적 자기효능감'이 '인지된 경기력'에 어떠한 영향을 미치는가? 넷째, 태권도 선수의 "신체적 자기효능감"은 "심리기술"과 "인지된 경기력"의 관계에서 매개효과가 발생하는가? 네 가지 연구 문제를 근거로 본 연구는 태권도 선수의 심리기술이 신체적 자기효능감과 인지된 경기력에 미치는 영향을 실증적으로 규명하고, 신체적 자기효능감의 매개분석을 통해, 태권도 선수의 인지된 경기력 향상을 위한 방안을 제시하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 분석 대상

서울·경기·강원지역 대학교 태권도학과 대학생들을 대상으로 편의표본추출법을 실시하였으며, 설문지 216부를 배포하여, 불성실하게 응답한 29부를 제외한 187부를 활용하였다. 조사대상자 187명에 대한 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

표 1. 인구통계학적 특성

| 변수 | | 빈도 (명) | 비율 (%) |
|------|-------------|-----------|-----------|
| 성별 | 남성 | 132 | 70.6 |
| | 여성 | 55 | 29.4 |
| 학년 | 1학년 | 64 | 34.3 |
| | 2학년 | 56 | 29.9 |
| | 3학년 | 39 | 20.9 |
| | 4학년 | 28 | 15.0 |
| | 3년 미만 | 83 | 44.4 |
| 시범경력 | 3년 이상-4년 미만 | 32 | 17.1 |
| | 4년 이상 | 72 | 38.5 |
| 입상유무 | 유 | 113 | 60.4 |
| | 무 | 74 | 39.6 |
| 계 | | 187 | 100.0 |

2. 조사도구

1) 심리기술

심리기술은 태권도 선수들이 자신의 심리상태를 조절하여 가지고 있는 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 돕는 심리·정신적 전략과 기술로 불안을 조절을 의미한다(이명호, 2022).

본 연구에서 태권도 선수의 심리기술을 측정하기 위한 조사 도구는 태권도 상황에서 운동선수가 발휘하는 심리적 기술을 평가하기 위한 것으로 유진과 김성식(2022)이 우리나라 선수들의 정서에 맞게 개발된 검사지를 활용하였다. 하위 요인은 자신감(주어진 과제를 달성할 수 있다는 믿음으로서 성공에 대한 확신), 의지력(불리한 상황에서도 쉽게 경기를 포기하지 않고 근성), 목표설정(선수 개인이 스스로 달성하고자 목표를 수립) 등 3가지로 구성하였다. 총 12개 설문 문항으로 자신감(4문항), 의지력(4문항), 목표설정(4문항)이며, 5점 리커트 척도를 사용하였다.

2) 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감은 신체적 수련과 관련된 과제에 대해 태권도 선수가 지각한 능력과 자신감을 나타낸다(김지학, 2022). 신체적 자기효능감 측정도구는 Ryckman(1982)에 의해 제작된 것을 조민서(2018)가 번안한 검사지를 활용하였다.

하위 요인은 인지된 신체 능력(신체적 기술 과제를 수행할 수 있는 인지적 능력)과 신체적 자기표현(기술을 표현하고 다른 사람들의 평가를 받을 수 있는 자신감) 등 2가지로 구성하였다.

신체적 자기효능감을 측정하기 위한 설문지의 문항은 총 10문항으로 하위변인은 신체적 자기표현(5문항), 인지된 신체능력(5문항)이며, 5점 리커트 척도를 사용하였다.

3) 인지된 경기력

인지된 경기력은 태권도 선수가 인지하는 경기상황에서 자신의 운동수행능력과 상대에 상관없이 승리에 대한 자신감을 의미한다(이명호, 2022).

본 연구에서 태권도 선수의 인지된 경기력을 측정하기 위한 조사 도구는 조철호(2021), 김보경(2020)의 연구를 참고로 이득곤(2022)이 재구성한 설문지를 활용하였다.

하위 요인은 경기 만족(태권도 경기에 대하여 선수 자신이 주관적으로 느끼는 만족)과 경기수행력(최대 운동 수행 능력의 발현과 유지를 위한 우수 선수의 이상적 상태) 등 2가지로 구성하였다.

인지된 경기력을 측정하기 위한 설문지의 문항은 총 6문항으로 하위변인은 경기만족(3문항), 경기수행력(3문항)이며, 5점 리커트 척도를 사용하였다.

3. 설문지 구성

연구에서 사용한 설문지는 4개의 핵심 변수를 활용하여 총 32개 문항으로 구성되었다. 첫째, '심리기술'에 관하여 자신감, 의지력, 목표설정으로 구성하였다. 둘째 '신체적 자기효능감'에 관하여, 신체적 자기표현, 인지된 신체능력을 하위변인으로 설정했다. 셋째, '인지된 경기력'에 경기 만족, 경기수행력을 하위변인으로 구성하였다. 마지막으로 인구학적 변수로 성별, 연령, 선수 경력, 훈련 시간 등 4개 문항을 구성하였다.

4. 통계처리

본 연구의 목적은 태권도 선수의 심리기술이 인

지된 경기력에 미치는 영향을 파악하고, 신체적 자기효능감의 매개효과를 분석하기 위해 SPSS 22.0을 사용하였다. 세부적인 분석 방법은 아래와 같다. 첫째, 연구 변인의 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 자료의 타당성 및 신뢰성 검증을 위해 탐색적 요인분석과 크론바하 알파를 통해 신뢰성을 분석하였다. 셋째, 심리기술, 인지된 경기력, 신체적 자기효능감의 상호 영향력을 분석하기 위해 상관관계를 분석하였다. 넷째, 심리기술, 인지된 경기력, 신체적 자기효능감의 영향력을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 다섯째, 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과를 회귀분석을 통해 분석하였다.

Ⅲ. 결과

1. 기술통계 분석

조사대상자의 심리기술, 신체적 자기효능감, 인지된 경기력에 대한 기술통계분석 결과는 <표 2>와 같다. 심리기술은 평균 3.48, 신체적 자기효능감은 평균 3.62, 인지된 경기력은 평균 3.61로 나타났다. 심리기술의 3개 하위변인 중 자신감의 평균이 3.59로 의지력(3.43)과 목표설정(3.35)에 비해 높았으며, 신체적 자기효능감의 2개 하위변인 중에는 인지된 신체능력(4.03)이 신체적 자기표현(3.27)보다 높은 평균수준을 보였고, 인지된 경기력의 2개 하위변인 중에는 경기수행력(3.41)에 비해 경기만족(3.84)의 평균 수준이 높았다.

표 2. 연구변인의 기술통계 결과

| 구분 | 평균 | 표준편차 |
|-----------|------|------|
| 심리기술 | 3.48 | .52 |
| 자신감 | 3.59 | .83 |
| 의지력 | 3.43 | .91 |
| 목표설정 | 3.35 | .81 |
| 신체적 자기효능감 | 3.62 | .60 |
| 인지된 신체능력 | 4.03 | .81 |
| 신체적 자기표현 | 3.27 | .54 |
| 인지된 경기력 | 3.61 | .41 |
| 경기만족 | 3.84 | .62 |
| 경기수행력 | 3.41 | .85 |

2. 요인분석 및 신뢰도 분석

연구 변인 중 심리기술을 구성하는 12개 문항에 대한 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 3>과 같다. 요인분석을 통해 3개 요인이 추출되었으며 추출된 요인은 자신감과 의지력, 목표설정 모두를 수용하는 것으로 나타났다. 이때 요인의 누적 설명력은 46.34%이며, KMO값은 .84, Bartlett 카이제곱 값은 1,328.35($p < .001$)로 통계적으로 유의하였다. 그리고 자신감의 크론바하 알파값은 .84, 의지력의 크론바하 알파값은 .85, 목표설정의 크론바하 알파값은 .76으로 신뢰성이 높게 나타났다.

또 다른 연구 변인인 신체적 자기효능감을 구성하는 10개 문항에 대한 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 4>와 같다. 요인분석을 통해 2개 요인이 추출되었으며 추출된 요인은 인지된 신체능력, 신체적 자기표현을 수용하는 것으로 나타났다. 이때 요인의 누적 설명력은 48.55%이며, KMO값은 .83, Bartlett 카이제곱 값은 706.58($p < .001$)로

표 3. 심리기술의 요인분석 및 신뢰도 분석

| 구분 | 성분 | | | Cronbach Alpha |
|--------------------|-------|-------|-------|----------------|
| | 자신감 | 의지력 | 목표 설정 | |
| 내 능력을 믿는다 | .84 | -.09 | -.06 | .84 |
| 내 실력에 자신이 있다 | .79 | -.08 | .17 | |
| 나는 자신있게 시합에 임한다 | .86 | -.16 | .10 | |
| 힘들어도 잘 해낸다 | .75 | -.11 | .23 | |
| 부상에도 불구하고 해내려고 애쓴다 | .00 | .78 | -.06 | .85 |
| 아파도 이겨낸다 | -.03 | .79 | -.04 | |
| 쓰러져도 끝까지 한다 | -.08 | .79 | -.20 | |
| 이를 악물고 해내는 편이다 | -.16 | .74 | -.09 | |
| 평소 훈련할 때 목표를 설정한다 | .17 | .05 | .75 | .76 |
| 세부적인 목표를 세운다 | .14 | -.06 | .77 | |
| 목표를 세우고 달성한다 | .24 | -.35 | .55 | |
| 계획을 세워 운동한다 | .28 | -.05 | .67 | |
| 전체 | 3.59 | 2.74 | 1.95 | |
| % 분산 | 18.71 | 15.35 | 12.28 | |
| % 누적 | 18.71 | 34.06 | 46.34 | |

KMO측도(.84), Bartlett의 구형성 검정 ($\chi^2=1,328.35$, $p<.001$)

통계적으로 확인되었다. 그리고 인지된 신체능력의 크론바하 알파값은 .81, 신체적 자기표현의 크론바하 알파값은 .79로 신뢰성이 높게 나타났다.

마지막 연구 변인인 인지된 경기력을 자신감을 구성하는 6개 문항에 대한 요인분석 및 신뢰도 분

표 4. 신체적 자기효능감의 요인분석 및 신뢰도 분석

| 구분 | 성분 | | Cronbach Alpha |
|---------------------------------|-----------|-----------|----------------|
| | 인지된 신체 능력 | 신체적 자기 표현 | |
| 신체적으로 움직임이 빠르다 | .64 | .33 | .81 |
| 신체적으로 움직임이 빠르지 않고 세련되지 않다(R) | .58 | .16 | |
| 달리기에 자신이 없다(R) | .70 | .14 | |
| 운동기능 실기평가를 받을 때 자신이 없다(R) | .62 | -.13 | |
| 운동에 자신이 없다(R) | .80 | .08 | .79 |
| 남이 모르는 신체적 약점을 가지고 있다(R) | .15 | .70 | |
| 사람들은 나의 자세를 바르지 못하다고 생각한다(R) | -.11 | .60 | |
| 체격이 좋은 사람을 부러워한다(R) | .38 | .69 | |
| 예쁘게 생긴 사람을 부러워한다(R) | .14 | .65 | |
| 나는 분위기에 맞지 않게 웃고 당황해 할 때가 있다(R) | .11 | .81 | |
| 전체 | 2.87 | 2.06 | |
| % 분산 | 28.86 | 19.69 | |
| % 누적 | 28.86 | 48.55 | |

KMO측도(.83), Bartlett의 구형성 검정 ($\chi^2=706.58$, $p<.001$)
(R): 역척도 문항

석 결과는 <표 5>와 같다. 요인분석을 통해 2개 요인이 추출되었으며 추출된 요인은 경기만족과 경기 수행력을 수용하는 것으로 나타났다. 이 때 요인의 누적 설명력은 58.38%이며, KMO값은 .81, Bartlett 카이제곱 값은 815.68($p<.001$)로 확인

되었다. 그리고 경기만족의 크론바하 알파값은 .79, 경기수행력의 크론바하 알파값은 .83으로 신뢰성을 확보하였다.

표 5. 인지된 경기력의 요인분석 및 신뢰도 분석

| 구분 | 성분 | | Cronbach Alpha |
|-------------------------------|-------|--------|----------------|
| | 경기 만족 | 경기 수행력 | |
| 나는 과거 어느 때 보다 최고의 기량을 발휘하고 있다 | .74 | .17 | .79 |
| 나의 경기력은 상승세이다 | .85 | .16 | |
| 나의 경기력은 만족할 만하다 | .82 | .11 | |
| 나는 항상 좋은 경기를 할 수 있다고 확신한다 | .26 | .65 | .83 |
| 나는 정상급의 경기력을 가지고 있다 | .27 | .83 | |
| 나는 정상급의 선수이다 | .21 | .86 | |
| 전체 | 3.84 | 2.05 | |
| % 분산 | 31.05 | 27.33 | |
| % 누적 | 31.05 | 58.38 | |

KMO측도(.81), Bartlett의 구형성 검정 ($\chi^2=815.56, p<.001$)

표 7. 하위연구변인 간 상관분석 결과

| 구분 | 심리기술 | | | 신체적 자기효능감 | | 인지된 경기력 | |
|----------|--------|--------|--------|-----------|----------|---------|-------|
| | 자신감 | 의지력 | 목표설정 | 인지된 신체능력 | 신체적 자기표현 | 경기만족 | 경기수행력 |
| 자신감 | 1.00 | | | | | | |
| 의지력 | .42*** | 1.00 | | | | | |
| 목표설정 | .21*** | .36*** | 1.00 | | | | |
| 인지된 신체능력 | .42*** | .39*** | .37*** | 1.00 | | | |
| 신체적 자기표현 | .31*** | .33*** | .29*** | .49*** | 1.00 | | |
| 경기만족 | .39*** | .25*** | .21** | .25*** | .38*** | 1.00 | |
| 경기수행력 | .38*** | .45*** | .13* | .46*** | .29*** | .24*** | 1.00 |

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

3. 상관관계 분석

연구 변인인 심리기술, 신체적 자기효능감, 인지된 경기력의 상관분석 결과는 <표 6>에 제시하였다. 심리기술과 신체적 자기효능감($r=.36$)간의 상관성이 가장 컸으며 신체적 자기효능감과 인지된 경기력($r=.28$), 심리기술과 인지된 경기력($r=.21$) 순으로 나타났다.

연구변인의 하위변인간 상관분석 결과는 <표 7>에 제시하였다. 연구변인의 하위변인간 상관성은 모두 양의 상관성을 보였으며 심리기술 내 하위변인간 상관성은 의지력과 자신감($r=.42$)에서, 신체적 자기효능감 내 하위변인간 상관성은 $r=.49$,

표 6. 연구변인 간 상관분석 결과

| 구분 | 심리기술 | 신체적 자기효능감 | 인지된 경기력 |
|-----------|--------|-----------|---------|
| 심리기술 | 1.00 | | |
| 신체적 자기효능감 | .36*** | 1.00 | |
| 인지된 경기력 | .21** | .28*** | 1.00 |

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

인지된 경기력 내 하위변인간 상관성은 $r = .24$ 로 확인되었다.

심리기술의 하위변인과 신체적 자기효능감의 하위변인 간 상관관계는 자신감과 인지된 신체능력 ($r = .42$)간의 상관성이 가장 크게 나타났으며 심리기술 하위변인과 인지된 경기력 하위변인 간 상관관계는 의지력과 경기수행력 ($r = .45$)간에 상관성이 타 하위변인들에 비해 높은 상관성을 보였다. 신체적 자기효능감과 인지된 경기력 하위변인 간 상관관계는 인지된 신체능력과 경기수행력 ($r = .45$)에서 가장 큰 양의 상관성을 보였다.

4. 가설검증

1) 태권도 선수의 심리기술이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

태권도 선수의 심리기술이 신체적 자기효능감에 영향을 미치는지를 검증하기 위해 심리기술의 하위변인인 자신감, 의지력, 목표설정을 독립변인으로 하고 신체적 자기효능감을 종속변수로 분석하였으며 그 결과는 <표 8>과 같다.

또한, F값이 23.50($p < .001$)로 나타났으며, R^2

표 8. 태권도 선수의 심리기술과 신체적 자기효능감 간 회귀분석 결과

| 독립변수 | B | β | t | 유의확률 |
|------------------------------|-----|---------|------|---------|
| 자신감 | .25 | .28 | 5.13 | .000*** |
| 의지력 | .17 | .18 | 2.97 | .004** |
| 목표설정 | .21 | .23 | 3.88 | .000*** |
| $F = 23.50^{***}, R^2 = .20$ | | | | |

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

는 .20으로 판명되었다. 심리기술 하위변인 중 자신감($\beta = .28, p < .001$)이 신체적 자기효능감에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났으며 목표설정($\beta = .23, p < .001$), 의지력($\beta = .18, p = .004$)도 통계적으로 유의하게 신체적 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

신체적 자기효능감을 구성하는 하위변인 2개(인지된 신체능력, 신체적 자기표현)를 각각 종속변수로 하고 심리기술의 하위변인 3개(자신감, 의지력, 목표설정)를 종속변수로 하는 회귀분석 결과는 <표 9>에 제시하였다. 신체적 자기효능감 중 하위변인인 인지된 신체능력은 독립변수인 자신감($\beta = .34, p < .001$)에서 가장 큰 영향을 받는 것으로 나타났으며 목표설정($\beta = .29, p < .001$)도 인지된 신체능력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 신체적 자기효능감의 다른 하위변인인 신체적 자기표현은 독립변수인 자신감($\beta = .33, p < .001$)과 목표설정($\beta = .27, p < .001$)이 인지된 신체능력과의 관계와 유사하게 통계적으로 유의한 영향을 미친다고 할 수 있다.

표 9. 태권도 선수의 심리기술과 신체적 자기효능감 하위변인간 회귀분석 결과

| 종속변수 | 독립변수 | B | β | t | 유의확률 |
|----------|------|-----|---------|------|---------|
| 인지된 신체능력 | 자신감 | .31 | .34 | 7.09 | .000*** |
| | 의지력 | .06 | .11 | 2.78 | .003** |
| | 목표설정 | .25 | .29 | 4.98 | .000*** |
| 신체적 자기표현 | 자신감 | .29 | .33 | 6.85 | .000*** |
| | 의지력 | .15 | .19 | 3.15 | .001** |
| | 목표설정 | .24 | .27 | 4.71 | .000*** |

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

2) 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향

태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 영향을 미치는지를 검증하기 위해 심리기술의 하위변인인 자신감, 의지력, 목표설정을 독립변인으로 하고 인지된 경기력을 종속변수로 분석하였으며 그 결과는 <표 10>과 같다. 심리기술의 3개 하위변인과 인지된 경기력 간 F값이 40.92($p < .001$)로 나타났으며, R^2 는 .27로 판명되었다. 심리기술 하위변인 중 자신감($\beta = .31, p < .001$)이 인지된 경기력에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났으며 의지력($\beta = .26, p < .001$), 목표설정($\beta = .21, p = .002$)도 통계적으로 유의하게 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

인지된 경기력을 구성하는 하위변인 2개(경기만족, 경기수행력)를 각각 종속변수로 하고 심리기술의 하위변인 3개(자신감, 의지력, 목표설정)를 종속변수로 하는 회귀분석 결과는 <표 11>에 제시하였다. 인지된 경기력 중 하위변인인 경기만족은 독립변수인 목표설정($\beta = .25, p < .001$)과 자신감($\beta = .23, p < .001$), 의지력($\beta = .22, p < .001$)에서 모두 통계적으로 유의한 영향력을 받는 것으로 나타났다.

표 10. 태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력 간 회귀분석 결과

| 독립변수 | B | β | t | 유의확률 |
|---------------------------|-----|---------|------|---------|
| 자신감 | .28 | .31 | 8.53 | .000*** |
| 의지력 | .24 | .26 | 4.28 | .000*** |
| 목표설정 | .19 | .21 | 3.27 | .002** |
| F = 40.92***, $R^2 = .27$ | | | | |

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

표 11. 태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력 하위변인간 회귀분석 결과

| 종속변수 | 독립변수 | B | β | t | 유의확률 |
|-------|------|-----|---------|------|----------|
| 경기만족 | 자신감 | .21 | .23 | 3.98 | 0.000*** |
| | 의지력 | .20 | .22 | 3.35 | 0.000*** |
| | 목표설정 | .23 | .25 | 4.08 | 0.000*** |
| 경기수행력 | 자신감 | .16 | .20 | 2.95 | 0.002** |
| | 의지력 | .31 | .35 | 7.85 | 0.000*** |
| | 목표설정 | .15 | .18 | 2.31 | 0.011* |

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

그리고 인지된 경기력의 다른 하위변인인 경기수행력은 독립변수인 의지력($\beta = .35, p < .001$)에서 가장 큰 영향력을 미치고 있는 반면에 자신감($\beta = .20, p < .01$)과 목표설정($\beta = .18, p < .01$)은 경기만족과 마찬가지로 경기수행력에 통계적으로 유의한 영향을 미친다고 할 수 있지만 의지력의 영향도와 비교했을 때는 상대적으로 차이가 크다고 볼 수 있다.

3) 태권도 선수의 신체적 자기효능감이 인지된 경기력에 미치는 영향

태권도 선수의 신체적 자기효능감이 인지된 경기력에 영향을 미치는지를 검증하기 위해 신체적 자기효능감(인지된 신체능력, 신체적 자기표현)을 독립변수로 하고 인지된 경기력을 종속변수로 분석하였으며 그 결과는 <표 12>와 같다.

신체적 자기효능감의 2개 하위변인과 인지된 경기력 간 F값이 60.51 ($p < .001$)로 나타났으며, R^2 는 .23으로 판명되었다. 신체적 자기효능감 하위변인 중 신체적 자기표현($\beta = .28, p < .001$)이 인지

표 12. 태권도 선수의 신체적 자기효능감과 인지된 경기력 간 회귀분석 결과

| 독립변수 | B | β | t | 유의확률 |
|------------------------------------|-----|---------|------|---------|
| 인지된 신체능력 | .19 | .22 | 3.35 | .002** |
| 신체적 자기표현 | .24 | .28 | 5.94 | .000*** |
| F = 60.51***, R ² = .23 | | | | |

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

된 신체능력($\beta = .22$, $p = .002$)보다 인지된 경기력에 영향력을 더 크게 미치는 것으로 확인되었으며 두 하위변인 모두 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 영향력을 미쳤다.

인지된 경기력을 구성하는 하위변인 2개(경기만족, 경기수행력)를 각각 종속변수로 하고 신체적 자기효능감의 하위변인 2개(인지된 신체능력, 신체적 자기표현)를 독립변수로 하는 회귀분석 결과는 <표 13>에 제시하였다.

인지된 경기력 중 하위변인인 경기만족은 독립변수인 신체적 자기표현($\beta = .23$, $p < .001$)에서 인지된 신체능력($\beta = .13$, $p < .05$)보다 큰 영향력을 받는다고 할 수 있으며 인지된 경기력 중 다른 하위변인인 경기수행력도 경기만족과 마찬가지로 신체

표 13. 태권도 선수의 신체적 자기효능감과 인지된 경기력 하위변인 간 회귀분석 결과

| 종속 변수 | 독립변수 | B | β | t | 유의확률 |
|-------|----------|-----|---------|------|----------|
| 경기만족 | 인지된 신체능력 | .09 | .13 | 2.01 | 0.023* |
| | 신체적 자기표현 | .21 | .23 | 3.87 | 0.000*** |
| 경기수행력 | 인지된 신체능력 | .18 | .21 | 3.08 | 0.001** |
| | 신체적 자기표현 | .26 | .29 | 4.88 | 0.000*** |

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

적 자기표현($\beta = .29$, $p < .001$)이 인지된 신체능력($\beta = .21$, $p < .01$)보다 상대적으로 큰 영향력을 미쳤다.

4) 태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과

태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과 검증을 위해 <표 14>와 같이 3단계 분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변인 심리기술은 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향($\beta = .32$, $p < .001$)을 미쳤으며, 2단계에서 독립변인 심리기술은 매개변인 신체적 자기효능감에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향($\beta = .24$, $p < .001$)을 미쳤다.

마지막 3단계에서는 심리기술($\beta = .18$, $p < .01$)

표 14. 심리기술과 인지된 경기력 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과

| 단계 | 변인 | B | β |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|---------|
| I (독립 →종속) | 심리기술 → 인지된 경기력 | .29 | .32*** |
| | R ² = .14 F(p_value) = 17.54(p < .000) | | |
| II (독립 →매개) | 심리기술 → 신체적 자기효능감 | .16 | .24*** |
| | R ² = .19 F(p_value) = 22.02(p < .000) | | |
| III (독립× 매개 →종속) | 심리기술 → 인지된 경기력 | .11 | .18** |
| | 신체적 자기효능감 | .27 | .30*** |
| R ² = .23 F(p_value) = 34.65(p < .000) | | | |

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

과 신체적 자기효능감($\beta = .30, p < .001$)이 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다. 그리고 3단계에서 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향력 정도($\beta = .18$)가 1단계($\beta = .32$)에 비해 .14 감소 하였다. 또한 R^2 값도 신체적 자기효능감이 모형에 포함되기 전인 1단계에서의 R^2 값이 .14, 모형에 포함된 후인 3단계에서의 R^2 이 .23으로 신체적 자기효능감이 모형에 포함됨으로 인해 모형의 설명력이 .09 증가한 것으로 나타났다. 따라서 신체적 자기효능감은 태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 매개효과가 발생하였다.

5) 가설검증 결과

본 연구 가설검증 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 연구모형 가설검증 결과

| 연구 가 설 | 검증 결과 |
|----------------------------------------------------------|-------|
| H1: 태권도 선수의 심리기술은 신체적 자기효능감에 영향을 미칠 것이다. | 채택 |
| H2: 태권도 선수의 심리기술은 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다. | 채택 |
| H3: 태권도 선수의 신체적 자기효능감은 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다. | 채택 |
| H4: 태권도 선수의 신체적 자기효능감은 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 매개효과가 발생할 것이다 | 채택 |

IV. 논의

본 연구는 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경

기력에 미치는 영향에 대한 신체적 자기효능감의 매개효과를 규명하기 위해 앞에서 설정한 연구가설들과 이를 검증한 연구 결과에 대하여 논의하고자 한다.

1. 태권도 선수의 심리기술이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

태권도 선수의 심리기술과 신체적 자기효능감의 다중회귀분석 결과 심리기술의 하위요인인 자신감, 의지력, 목표설정 모두 신체적 자기효능감에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 분석되었다.

선행연구 분석 결과 지현철(2022)은 심리기술이 태권도 선수의 경쟁 불안과 자기효능감에 미치는 영향을 연구하였는데, 연구 결과 태권도 심리기술은 자기효능감에 긍정적인 효과가 나타났으며, 자기효능감의 하위요인인 기술과 경기 운영에서 사전·사후·추후 시기별로 점차 증가하는 추세를 보였다고 강조하였다. 김병태(2021)는 태권도 선수의 심리기술, 주의 집중, 자기효능감의 관계를 분석하였는데, 분석 결과 심리기술의 자신감, 주의 집중, 목표설정 3개의 하위요인에서 정(+)의 영향을 미쳐 본 연구 결과를 지지한다. 이러한 연구 결과는 태권도선수에게 심리기술은 자신에게 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 태권도 선수 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 사료 된다.

특히, 태권도를 잘하기 위해서 성공적으로 수행해야 할 행동이나 과제들이 존재하는데, 이러한 행동과 과제들을 수행할 수 있다는 신념이 자기효능

감인데, 심리기술(자신감, 목표설정, 의지력)은 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

2. 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향

태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력의 다중회귀분석 결과 심리기술의 하위요인인 자신감, 의지력, 목표설정 순으로 인지된 경기력에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구 분석 결과, 고상현(2023)은 태권도 선수를 대상으로 심리기술에 대한 메타분석을 실시하였는데 연구 결과, 태권도 선수 심리기술 전체 효과 크기는 $ES=1.057$ 로 나타나 심리기술의 효과는 매우 큰 것으로 밝혀졌으며, 종속변인 효과를 알아본 결과 집중력, 인지된 경기력, 자신감, 심리기술, 대처 기술 순으로 효과가 큰 것으로 나타났다. 송남정(2022)은 대학교 태권도 선수 120명을 연구 대상으로 태권도 선수의 심리기술이 경쟁상태 불안과 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하였는데, 분석 결과, 심리기술의 자신감, 의지력, 목표설정은 인지된 경기력의 인지된 신체 능력, 신체적 자기표현과 상관관계가 높게 나타나 본 연구 결과와 일치한다. 이러한 연구 결과, 태권도 선수는 시합에서 기술을 발휘할 때 다양한 심리적 요소가 복합적으로 작용함을 알 수 있다. 실제로 경기장을 살펴보면 선수와 지도자는 심리기술의 중요성을 인식하고 있고, 심리적 요인을 조절하기 위해 노력하고 있다. 이러한 심리기술은 운동선수가 자신의 현재 경기력의 수준과

미래의 발전 가능성까지 비교적 정확하게 인지하는 인지된 경기력에 영향을 미친다.

따라서 스스로 인지된 경기력에 대한 확신과 자부심을 가지고 있는 선수는 시합이나 경쟁 상황에서 최고의 경기수행력을 발휘할 확률이 높다. 선수가 자신의 인지된 경기력을 분명하게 인지하고 실현할 수 있도록 하기 위해서는 심리기술을 통한 자신감과 안정감, 확실한 발전동기와 욕구 등을 심어줄 필요가 있다.

3. 태권도 선수의 신체적 자기효능감이 인지된 경기력에 미치는 영향

태권도 선수의 신체적 자기효능감과 인지된 경기력의 다중회귀분석 결과 자기효능감의 하위요인인 신체적 자기표현, 인지된 신체 능력 순으로 인지된 경기력에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구 분석 결과, 조철호(2021)는 태권도 선수 215명을 연구 대상으로 태권도 선수의 훈련 목표 수준에 따른 신체적 자기효능감과 인지된 경기력을 분석하였는데, 연구결과 태권도 선수의 훈련 목표 수준에 따른 신체적 자기효능감과 인지된 경기력에는 차이가 있었으며, 훈련 목표수준이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 신체적 자기효능감과 인지된 경기력이 높았다. 또한, 태권도 선수의 훈련 목표수준은 신체적 자기효능감과 인지된 경기력에 상관관계가 있었으며, 훈련목표 수준과 신체적 자기효능감 하위요인인 인지된 신체능력에는 영향을 미치고, 신체적 자기표현은 영향을 미치지 않았다.

김효진(2021)은 태권도 선수 299명을 연구 대상으로 하여 태권도 선수의 인지된 경기력과 신체적 자기효능감의 관계를 분석하였는데, 연구 결과 신체적 자기효능감과 인지된 신체능력이 높을수록 인지된 경기력이 높아진다고 주장하여 본 연구 결과를 지지한다. 이러한 연구 결과는 신체적 자기효능감이 많은 훈련과 시합에서의 성과와 개인의 목표달성을 통해 선수 스스로의 능력으로 해결해야 할 과제에 대한 자신감과 성취 속에서 나타나는 인간 행동의 방향, 강도, 지속성은 성취동기에 의해 결정되기 때문이라고 할 수 있다. 그러므로 선수 개인의 자기중복에 어느 정도 상위 수준에 도달하여 성숙되었다고 스스로 판단하였을 때 기술과제를 수행 할 수 있는 인지된 신체능력이 형성되고 발전되어진다고 사료된다. 이러한 과정을 통해 인지된 신체능력이 향상 되었을 때 인지된 경기력에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다.

4. 태권도 선수의 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과

태권도 선수의 신체적 자기효능감과 인지된 경기력의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과분석 결과 신체적 자기효능감은 심리기술과 인지된 경기력 사이에서 매개효과가 발생하였다.

선행연구 분석 결과, 송남정(2022)은 10개 대학 태권도 시범단 선수 292명을 연구 대상으로 하여, 참여동기와 자기관리의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 중심으로 분석하였는데, 분석결과 자기효능감이 태권도시범단 참여동기의 자기관리에 부

분 또는 완전매개 역할을 한다고 주장하여 태권도 시범단의 자기효능감이 향상됨으로써 모범적인 자기관리에 도움이 된다고 강조하였다. 윤원정(2023)은 고등학교 태권도 선수 185명을 연구 대상으로 하여 고등학교 품새 선수의 운동몰입이 자신감에 미치는 영향을 자기효능감의 매개효과를 중심으로 살펴보았는데, 연구결과 고등학교 품새 선수의 자기효능감(인지된 신체능력, 신체적 자기표현)은 운동몰입(인지몰입, 행위몰입)과 자신감(능력입증, 사회적지지)의 관계에서 매개효과가 발생하였다고 주장하여 본 연구결과와 일치한다. 이러한 연구 결과는 태권도 선수의 자기효능감이 향상됨으로써 인지된 경기력에 도움이 된다는 것을 알 수 있다. 따라서 태권도 감독과 코치는 태권도 선수의 높은 자기효능감을 가질 수 있도록 관리할 필요가 있다. 즉 심리기술이 높을수록 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치며, 태권도 선수가 훈련에 더 몰입할 수 있게 함으로 태권도 선수의 체력 및 심리기술을 향상 시킬 수 있으며 이는 태권도 선수의 인지된 경기력 대한 자부심을 높일 수 있다.

V. 결론

본 연구 목적은 태권도 선수 심리기술이 신체적 자기효능감과 인지된 경기력에 미치는 영향을 실증적으로 분석하고, 신체적 자기효능감의 매개효과분석을 통해, 태권도 선수의 인지된 경기력 향상을 위한 방안을 제시하고자 한다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 태권도 선수의 심리기술(자신감, 의지력, 목표설정)은 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 태권도 선수의 심리기술(자신감, 의지력, 목표설정)은 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 태권도 선수의 신체적 자기효능감(신체적 자기표현, 인지된 신체능력)은 인지된 경기력에 영향을 미쳤다. 넷째, 태권도 선수의 신체적 자기효능감은 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서 매개효과가 발생하였다.

본 연구의 제언은 대학교 태권도 선수의 심리기술은 선수들의 인지된 경기력과 신체적 자기효능감에 영향을 미치는 중요한 기술로 간주된다. 이에 태권도 분야에서 위기상황을 효율적으로 극복할 수 있는 심리기술 요인에 대해 다각적으로 접근할 필요가 있다. 이와 더불어 태권도 선수의 신체적 자기효능감은 심리기술과 인지된 경기력의 관계에서

매개효과가 증명되었으므로, 태권도 지도자들이 태권도선수의 인지된 경기력 향상에 기초자료로 활용할 필요가 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 양적 연구 방법으로만 접근하여 각 변인들 간의 인과관계와 매개효과분석을 실시하였다. 후속 연구에서는 다양한 질적 연구기법을 병행하여 통합연구를 수행할 필요성이 있다. 둘째, 본 연구는 서울·경기·강원 대학교 태권도학과 대학생을 연구 대상으로 분석을 진행하였으나, 향후 연구에서는 연구 대상을 전국적으로 확대하여 연구할 필요성이 있다. 셋째, 본 연구는 태권도 선수의 심리기술, 인지된 경기력, 신체적 자기효능감을 핵심 변수로 분석하였지만, 최근 태권도 선수에게 나타나는 자신감, 집중력, 불굴의 투지, 불안, 심상 조절, 신체-정신 이완 등 다양한 심리적 요인을 변수로 활용하여 심층적으로 분석할 필요가 있다.

참고문헌

- 고상현(2023). 태권도 시범 심리기술훈련 프로그램 개발 및 효과 검증. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 고상현·김병준(2022). 국내 태권도 심리기술훈련 효과에 대한 메타분석. **한국스포츠학회지**, 20(2), 753-763.
- 고경주(2019). 중등학교 태권도 선수들의 자기관리와 경기력과의 관계. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 강성철(2019). 태권도 수련생들의 자기효능감과 자아존중감에 관한 조사연구. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 일반대학원.
- 김대선(2023). 심리기술훈련이 태권도시범 선수의 수행전략과 응집력 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 영남대학교 스포츠과학대학원.
- 김범근(2021). 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 코치-선수관계가 자기효능감 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김병태(2021). 태권도선수의 성취목표 성향이 스포츠 자신감 및 경쟁상태 불안에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 일반대학원.
- 김보경(2020). 중·고등학교 품새선수의 심판판정 인식이 운동지속의도 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 김성식(2022). 청소년 태권도 품새 선수와 수련생의 코어 근력과 무산소 파워 차이. **한국발육발달학회지**, 30(4), 131-152.
- 김지학(2022). 태권도 겨루기, 품새, 시범 선수들 간의 체력·체력요인과 수행능력의 차이. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 일반대학원.
- 김호진(2021). 대학태권도 선수들의 스포츠자신감이 운동스트레스와 경쟁상태불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 라호원(2020). 고등학교 태권도 선수들의 마음챙김과 자율적 행동조절, 스포츠대처 및 경기력의 관계. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 류필기(2019). 태권도 수련이 초등학생의 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 안동대학교 교육대학원.
- 박병화(2021). 태권도 시범선수의 경기력 방해요인과 대처과정. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교.
- 박지혜(2022). 체계적인 문헌고찰을 통한 태권도 선수의 심리기술훈련 연구동향과 효과분석. **한국스포츠심리학회**, 27(1), 951-961.

- 박지혜(2022). 심리기술훈련이 태권도 선수의 경쟁불안과 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국 체육대학교.
- 방종근(2013). 태권도 수련이 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 일반대학원.
- 배종범(2022). 국가대표 품새 선수들의 자유 품새, 공인 품새 동시 경연 시 나타나는 문제점 탐색. 한국스포츠학회지, 20(2), 141-150.
- 송남정(2022). 대학생 태권도 선수의 스트레스 대처방식과 인지된 경기력의 관계에 대한 다집단분석: 겨루기와 품새를 중심으로. 국기원 태권도연구, 13(2), 41-55.
- 서선아(2018). 태권도 수련이 자아존중감, 신체적 자기효능감, 운동지속에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 일반대학원.
- 윤이나(2018). 고등학교 태권도 겨루기 선수 부모의 교육지원이 운동몰입 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 이규성(2018). 운동선수의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이득곤(2022). 태권도 시범 및 품새 선수의 돌려차기 시 부위별 근 활성화도 비교. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 일반대학원.
- 이명호(2022). 태권도 지도자의 코칭 특성과 선수의 실패내성, 의도적 연습 및 비교 성향의 관계. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이일경·임태희(2018). 태권도 선수의 심리기술이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 국기원태권도 연구, 19(4), 65-81.
- 윤원정(2023). 고등학교 품새 선수의 운동몰입이 자신감에 미치는 영향 : 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국스포츠학회, 21(1), 783-792.
- 정의숙(2023). 태권도 품새 선수의 최상시합과 최하시합에서 심리기술 비교. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 지현철(2022). 태권도 수련이 초등수련자의 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 진정정(2022). 태권도 시합유형에 따른 기초체력, 신체 구성, 유·무산소성 파워 및 골밀도와의 관련성 연구. 미간행 박사학위논문. 용인대학교 일반대학원.
- 조민서(2018). 품새 지도자의 지도유형이 대학 태권도 선수의 운동몰입과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 교육대학원.
- 조상록(2018). 태권도 수련활동이 학교폭력행동과 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 조철호(2021). 대학 태권도 선수들의 지도자-선수 상호작용이 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 일반대학원.
- 정창근(2018). 태권도 수련이 신체적 자기효능감

- 에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 일반대학원.
- 정필기(2017). 태권도 수련이 신체적자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문, 창원대학교 일반대학원.
- 최동훈(2020). 대학 선수의 자기효능감이 팀 응집력과 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 일반대학원.
- 최세민(2018). 초등학생의 태권도 수련참여가 성취동기 및 학교생활 적응에 미치는 영향. **체육과학연구논총** 15(1), 35-50.
- 최정일(2018). 대학 태권도 선수들의 성취목표 성향이 운동몰입 및 운동 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 일반대학원.
- 최현동(2023). 스포츠 심리기술에 따른 대학 태권도 선수의 자기관리와 응집력 및 인지된 경기력. 미간행 박사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 홍선욱(2017). 운동참여가 신체적 자기효능감과 성역할 유형변화에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문, 부산대학교 대학원.
- Bandura, A. (1977). "Self- efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change", *Psychological Review*, 8(4), 191- 215.
- Carron, A. V.(1982). Cohesiveness in sport group; Interpretations and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Gruber, J. & Gray, G.(1982). Responses to Forces Influencing Cohesion As a Function of Player Status and Level of Male Varsity Basketball Competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 27-36.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1(2), 147-178.
- McAuley, E. (1985). "Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model", *Journal of Sport Psychology*. 7(2), 283-295.

The Effect of Taekwondo Players' Psychological Skills on Perceived Performance: Focusing on the Mediating Effect of Physical Self-Efficacy

Won-Jeong Yun(Baekseok University, Adjunct professor)

ABSTRACT

This study identified the effect of Taekwondo players' psychological skills on perceived performance and analyzed the mediating effect of physical self-efficacy. The subjects of the study were 187 college students from Taekwondo departments at universities in Seoul, Gyeonggi, and Gangwon. The results of this study are as follows. First, Taekwondo players' psychological skills (confidence, willpower, and goal setting) had a positive effect on their physical self-efficacy. Second, Taekwondo players' psychological skills (confidence, willpower, and goal setting) had a positive effect on their perceived performance. Third, Taekwondo players' physical self-efficacy (cognized physical ability, physical self-expression) affected their perceived performance. Fourth, Taekwondo players' physical self-efficacy had a mediating effect on the relationship between psychological skills and perceived performance.

The implications of this study are significant in that it empirically identified the impact of Taekwondo players' psychological skills on physical self-efficacy and perceived performance, and suggested ways to improve Taekwondo players' perceived performance through mediated analysis of physical self-efficacy.

Key words: Psychological skills, Physical self-efficacy, Perceived performance

논문 접수일 : 2023. 08. 13

논문 승인일 : 2023. 09. 12

논문 게재일 : 2023. 09. 30