

대학생의 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향에서 스포츠참여동기의 매개효과[†]

이 명 철

한국해양대학교 해양스포츠과학과
겸임교수

최 민 지

부산대학교 스포츠과학과
석사과정

한 경 훈[‡]

부산대학교 스포츠과학과
교수

본 연구는 대학생의 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향에서 스포츠참여동기의 매개효과를 검증함으로써 개인의 심리적 자원 간 관계를 규명하고자 하였다. 이를 위해 부산광역시 소재 P대학교 재학생 112명을 대상으로 자기효능감, 스포츠참여동기, 회복탄력성 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 30.0과 Hayes의 PROCESS Macro(Model 4)를 이용하여 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기효능감은 회복탄력성과 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=.37$, $p<.001$). 둘째, 자기효능감은 스포츠참여동기를 유의하게 예측하였으며($B=1.12$, $p<.001$), 셋째, 스포츠참여동기는 회복탄력성에 정적 영향을 미쳤다($B=.16$, $p<.01$). 넷째, 자기효능감과 회복탄력성의 관계에서 스포츠참여동기의 간접효과는 유의하게 나타났다(95% CI [0.0228, 0.3469]), 부분매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 자기효능감이 높은 개인일수록 스포츠 참여에 대한 내적 동기가 강화되고, 이를 통해 회복탄력성이 증진됨을 의미한다. 본 연구는 자기효능감-스포츠참여동기-회복탄력성 간의 통합적 경로를 실증적으로 제시함으로써 대학생의 정신건강 증진 및 회복탄력성 향상을 위한 심리·교육적 개입의 기초자료를 제공한다.

주요어: 자기효능감, 스포츠참여동기, 회복탄력성, 대학생, 매개효과

[†] 이 과제는 부산대학교 기본연구지원사업(2년)에 의하여 연구되었음

[‡] 교신저자(Corresponding author): 한경훈, (46241) 부산광역시 금정구 부산대학교 부산대학교 스포츠과학과 교수, Tel: 051-510-2721, E-mail: franzhan@pusan.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

현대 사회는 빠르게 변화하는 환경, 경쟁 심화, 불확실성의 증가로 인해 개인이 다양한 스트레스 상황과 위기, 좌절을 경험하게 한다. 이러한 상황에서 개인이 어떻게 반응하고 적응하느냐는 심리적 자원의 수준에 따라 달라지며, 그 핵심적인 자원 중 하나가 회복탄력성(resilience)이다(Fletcher & Sarkar, 2013; Luthar et al., 2000; Masten, 2021). 회복탄력성은 단순히 역경을 건디는 능력에 그치지 않고, 부정적 경험을 성장의 기회로 전환하여 더 높은 수준의 적응을 가능하게 하는 심리적 역량이다. 회복탄력성이 높은 사람은 스트레스 사건을 긍정적으로 재구성하고, 문제 해결 능력을 발휘하며, 사회적 관계망을 유지하면서 빠르게 정상 기능으로 돌아오는 특성을 보인다. 이러한 특성은 학업, 직무, 대인관계, 신체적·정신적 건강 등 다양한 영역에서 긍정적 결과를 예측하는 요인으로 보고되고 있다(Kim et al., 2023; Southwick et al., 2014). 이처럼 회복탄력성은 여러 심리적 요인들에 의해 설명될 수 있으나, 특히 개인이 스트레스 상황을 해석하고 대처하는 방식을 직접적으로 조절하는 변인이 자기효능감이라는 점에서 본 연구에서 중요한 초점을 두고자 한다.

회복탄력성을 설명하는 중요한 예측 변수 가운데 하나는 자기효능감(self-efficacy)이다(Bandura, 1977, 1997; Schwarzer & Warner, 2013). 자기효능감은 특정 상황에서 성공적으로 과제를 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념을 의미한다(Bandura, 1977, 1997). 높은 자기효능감을 가진 사람은 도전적인 목표를 설정하고, 실패를 학습의 기회로 활용하며, 스트레스 상황에서도 문제 중심의 대처 전략을 선택할 가능성이 높다(Benight & Bandura, 2004; Luszczynska et al., 2020). 따

라서 자기효능감은 개인이 역경을 단순히 회피하기보다 극복하고 성장할 수 있는 기반이 된다(권경순, 이재창, 2019; 배소피아엔, 2024; Maddux, 2023). 실제로 자기효능감은 학업 및 직무 영역에서 회복탄력성과 정적 상관관계를 나타내며, 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 성과에도 긍정적으로 작용하는 것으로 보고되었다(Zhao et al., 2022; Zimmerman & Schunk, 2012). 특히 자기효능감은 다양한 회복탄력성 관련 선행연구에서 가장 지속적으로 검증된 예측변인으로, 위기 상황에서의 판단과 행동 선택을 결정하는 핵심적 역할을 수행하는 중심 변인으로 활용될 수 있다.

한편, 최근 스포츠심리학 연구에서는 개인의 스포츠 참여(sport participation)가 회복탄력성을 높이는 중요한 요인으로 주목받고 있다(Fraser-Thomas & Côté, 2009). 스포츠 참여는 단순히 신체 건강을 유지하는 것을 넘어 정서적 안정, 사회적 유대, 목표 달성 경험 등을 통해 심리적 자원을 강화하는 효과가 있다(김동재, 2019; 김인숙, 2008; Zhang et al., 2021). 특히 스포츠는 일상적 스트레스를 해소하고 자기통제력과 자기표현을 촉진하며, 대인관계 속에서 사회적 지지를 제공함으로써 회복탄력성을 증진하는 역할을 한다(Codinhato et al., 2018). 그러나 스포츠 참여 자체만으로는 개인 간 효과의 차이를 설명하기 어렵기 때문에, 어떤 이유와 목표로 참여하는지인 ‘스포츠 참여 동기’가 회복탄력성과 어떻게 연결되는지를 파악하는 것이 중요해지고 있다. 개인이 스포츠에 참여한다고 해서 모두가 동일한 심리적 효과를 얻는 것은 아니다. 여기서 중요한 요인이 바로 스포츠 참여 동기(sport participation motivation)이다. 참여 동기는 개인이 스포츠에 참

여하려는 이유와 목적을 설명하며, 건강 유지, 신체적 유능감 추구, 사회적 교류, 성취와 경쟁, 자기 도전, 즐거움 등 다양한 하위 차원으로 구분된다(이주형, 2014; Clancy et al., 2016; Deci & Ryan, 2000). 동기의 질과 방향성은 스포츠 참여의 지속 여부와 효과성을 결정하는 중요한 변인으로 작용한다. 선행연구들은 내재적 동기나 도전·성취 지향적 동기가 정서적 안정, 스트레스 대처, 심리적 회복력 향상에 긍정적 영향을 미친다고 보고하고 있어(Clancy et al., 2016), 스포츠 참여 동기가 회복탄력성 형성과정에서 중요한 심리적 기제로 작용할 가능성을 시사한다.

자기효능감은 개인이 스포츠 활동을 수행할 수 있다는 유능감과 성공 기대를 높여 참여 동기를 강화하는 것으로 보고되었다(Feltz et al., 2008; Lee et al., 2024). 또한 자기효능감이 높을수록 내재적 동기와 도전적 과제 참여 의지가 증가한다는 자기결정성이론(Deci & Ryan, 2000) 역시, 자기효능감이 스포츠 참여 동기의 중요한 선행요인임을 이론적으로 지지한다. 이러한 연구 축적은 본 연구의 매개모형에서 자기효능감이 스포츠 참여 동기를 예측한다는 경로 설정의 논리적 근거를 강화한다.

본 연구에서 제시하는 매개모형 그림 1과 같다. 자기효능감과 회복탄력성의 관계에서 스포츠 참여 동기가 매개효과를 갖는 것이다. 특히 본 연구의 매개모형은 두 가지 주요 이론에 의해 논리적으로 뒷받침된다. 먼저 사회인지이론(Bandura, 1986)에 따르면 자기효능감은 행동 선택과 지속성을 결정하는 핵심 요인으로, 개인이 스포츠 활동에 참여하려는 동기를 촉진하는 선행 변인으로 기능한다. 즉, 높은 자기효능감은 ‘도전할 수 있다’는

신념을 강화하여 스포츠 참여 동기를 높이는 이론적 근거가 된다. 또한 자기결정성이론(Deci & Ryan, 1985, 2000)은 개인의 동기가 내재적·자율적일수록 심리적 웰빙과 긍정적 적응을 촉진한다고 설명한다. 따라서 스포츠 참여 동기는 자기효능감에 의해 촉진된 후, 내재적 동기가 강화될수록 회복탄력성을 높이게 되는 경로를 설명한다. 이는 몇몇의 주요 심리학적 이론에 의해 뒷받침될 수 있다. 첫째 Bandura(1986)가 제시한 사회인지이론(social cognitive theory)이다. 이는 인간의 행동을 개인적 요인, 행동, 환경이 상호작용하는 삼원적 상호결정론(triadic reciprocal determinism)으로 설명하였고, 이 가운데 자기효능감은 특정 행동을 선택하고 지속하는 데 있어 결정적인 역할을 한다. 높은 자기효능감을 지닌 사람은 더 도전적인 활동에 참여하며, 어려움에도 쉽게 포기하지 않고, 성공 경험을 통해 다시 자기효능감을 강화한다. 이러한 과정은 스포츠 참여의 맥락에서 특히 두드러진다. 즉, 자기효능감이 높은 개인은 자신의 능력을 신뢰하며 적극적으로 스포츠에 참여하고, 이를 통해 긍정적인 심리적 자원을 획득할 수 있다. 두 번째 이론은 Deci와 Ryan(1985, 2000)이 제시한 자기결정성이론(self-determination theory)이다. 이론에서는 자율성, 유능감, 관계성의 세 가지 기본 심리 욕구가 충족될 때 동기의 질과 행동의 지속성이 높아진다고 설명한다. 스포츠 참여 맥락에서 자기효능감은 유능감 욕구 충족을 가능하게 하고, 이는 내재적 동기를 강화하여 보다 지속적이고 긍정적인 참여를 촉진한다고 볼 수 있다. 예를 들어, 운동을 통해 성취감을 경험한 개인은 즐거움과 자기 성장을 목적으로 계속 참여하게 되며, 이는 곧 회복탄력성 향상으로 연결될 수 있

다. 따라서 이론을 토대로 하면 자기효능감은 스포츠 참여 동기를 강화하고, 그 결과 회복탄력성 증진으로 이어지는 간접적 경로를 형성한다고 가정할 수 있으며 이는 본 연구의 매개모형을 지지한다. 또 다른 관점인 스트레스 대체 수준인 회복탄력성을 중심으로 볼 때, 스트레스-대처 이론(stress and coping theory)으로 설명이 가능하다. Lazarus와 Folkman(1984)은 개인의 적응이 특정사건에 대한 인지적 평가(appraisal)와 이에 대한 대처 전략 선택(coping strategies)에 의해 결정된다고 본다. 자기효능감은 위협적 상황을 도전적 과제로 재해석하게 하며, 스포츠 참여는 정서적 해소와 문제 중심 대처를 동시에 가능하게 하는 환경을 제공한다. 특히 스포츠 참여 동기는 이러한 대처 과정을 촉진하는 심리적 에너지로 작용한다. 다시 말해, 자기효능감은 스포츠 참여 동기를 높이고, 이는 효과적인 스트레스 대처와 심리적 회복을 가능하게 함으로써 회복탄력성 증진으로 이어질 수 있다는 것이다. 또한 기존 연구들에서는 자기효능감이 회복탄력성에 직접적인 영향을 미치는 동시에, 심리적 동기나 대처 전략 등 여러 요인을 통해 간접적 영향도 나타날 수 있다고 보고되어(Benight & Bandura, 2004), 본 연구에서 부분매개 또는 완전매개의 가능성을 가정할 근거가 된다.

많은 선행 연구들은 자기효능감과 회복탄력성

간의 긍정적 관계를 반복적으로 확인해 왔다(권경순, 이재창, 2019; 송진숙, 허수연, 2018; 윤숙자, 변은경, 2023). 또한 스포츠 참여가 개인의 심리적 안녕감과 사회적 적응에 기여한다는 결과도 다수 보고되었다(김동재, 2019; 김인숙, 2008). 그러나 이 두 관계를 매개하는 스포츠 참여 동기의 역할은 아직 충분히 밝혀지지 않았다. 일부 연구에서 동기가 학업, 직무, 조직 행동 맥락에서 매개 변인으로 작용한다는 결과가 보고되었으나(박상현, 조광민, 2018; 윤숙자, 변은경, 2023), 스포츠 심리 영역에서는 상대적으로 연구가 부족하다. 특히 기존 문헌들은 주로 단일 변인 간 관계를 분석하는데 초점을 두었기 때문에, 자기효능감-스포츠 참여 동기-회복탄력성을 하나의 통합적 구조로 실증 분석한 연구는 매우 제한적이라는 점에서 본 연구의 차별성이 존재한다.

이에 본 연구는 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향을 탐색함과 동시에, 스포츠 참여 동기가 이 관계에서 매개적 역할을 수행하는지 탐색하는 것을 목적으로 한다. 구체적으로는 다음과 같은 연구문제를 설정한다(그림 1 참조).

1. 자기효능감은 회복탄력성과 정적 상관관계를 가질 것이다.
2. 자기효능감은 스포츠 참여 동기를 긍정적으로 예측할 것이다.
3. 스포츠 참여 동기는 회복탄력성을 긍정적으로

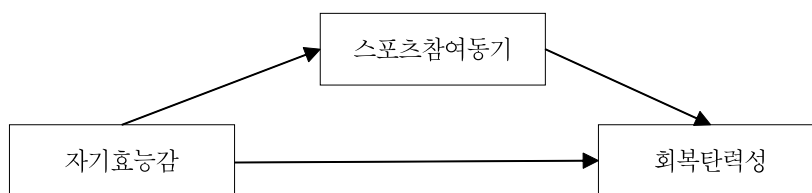


그림 1. 연구모형

예측할 것이다.

4. 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향은 스포츠 참여 동기에 의해 부분 또는 완전 매개될 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 부산광역시 소재 P대학교에 재학 중인 대학생 116명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 응답자의 인구통계학적 특성은 성별, 학년, 전공계열 등의 정보를 수집하였다. 설문에 미응답이거나 불성실한 응답으로 판단되는 4부를 제외하고 112부의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 매개모형 분석에 필요한 표본 규모의 적절성을 확인하기 위해 선행연구 기준을 검토한 결과, Fritz & MacKinnon(2007)은 중간 수준의 매개효과를 탐지하기 위해 약 100~116명의 표본이 필요하다

고 제시하였으며, Hayes(2018) 또한 매개효과와 안정적 추정을 위해 최소 100명 이상의 표본을 권고하고 있다. 이를 고려할 때 본 연구의 최종 분석표본 112명은 통계적 검정력 확보에 충분하며, 매개모형 분석에 요구되는 기준을 충족하는 적절한 규모로 판단된다. 연구 대상자는 남성 54명(48.2%), 여성 58명(51.7%)이었다. 학년별 분포를 살펴보면 1학년 71명(63.3%), 2학년 27명(24.1%), 3학년 9명(8%), 4학년 5명(4.4%)으로 집계되었다. 전공별 분포는 인문계열 18명(16%), 사회계열 28명(25%), 자연계열 21명(18.7%), 공학계열 12명(10.7%), 예체능계열 11명(9.8%), 사범계열 13명(11.6%)으로 집계되었다. 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

측정도구

자기효능감. 자기효능감 수준을 측정하기 위해 본 연구에서는 김아영과 차정은(1996)이 개발

표 1. 인구통계학적 특성

	구분	빈도(<i>n</i>)	백분율(%)
성별	남성	54	48.2
	여성	58	51.7
학년	1학년	71	63.3
	2학년	27	24.1
	3학년	9	8.0
	4학년	5	4.4
전공(계열)	인문계열	18	16
	사회계열	28	25
	자연계열	21	18.7
	공학계열	12	10.7
	예체능계열	11	9.8
	사범계열	13	11.6
	기타	9	8
	합 계	112	

하고 김아영(1997)이 수정한 일반적 자기효능감 (general self-efficacy)를 사용하였다(Cronbach's $\alpha=.892$). 총 24문항으로 자신감, 자기조절 효능감, 과제나이도 선호로 구성되었다. 본 연구에서의 내적합치도는 Cronbach's $\alpha=.843$ 이다.

스포츠참여동기. 스포츠참여동기 수준을 측정하기 위하여 Pelletier 등(1995)의 스포츠 참여 동기와 Wessinger와 Bandalos(1995)의 여가 내적동기 척도를 토대로 국내 실정에 맞게 정용각(1997)이 수정 및 개발한 도구(Cronbach's $\alpha=.818$)를 사용하였다. 총 34문항으로, 즐거움, 기술발달, 성취감, 컨디션, 건강/체력, 사고, 외적과시, 무동기 등의 하위 영역으로 구성되어 있으며, 각 문항은 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)의 5점 Likert 척도로 측정되었다. 본 연구에서 사용된 참여 동기 설문지의 내적 합치도는 Cronbach's $\alpha=.947$ 이다.

회복탄력성. 회복탄력성을 수준을 측정하기 위해서 본 연구에서는 신우열 등(2009)이 개발한 회복탄력성 척도(Cronbach's $\alpha=.910$)를 사용하였다. 총 27문항으로 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 소통능력, 공감능력으로 구성되었으며 각 문항은 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)의 5점 Likert 척도로 측정되었다. 해당 도구의 본 연구에서의 내적합치도는 Cronbach's $\alpha=.913$ 이다

절차 및 분석방법

본 연구는 연구 목적과 설문 동의 절차를 거쳐 설문지를 배부·회수하는 방식으로 자료를 수집하

였다. 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 30.0 프로그램을 이용하여 통계 분석을 실시하였다. 먼저, 조사 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하고, 주요 변수 간의 관계를 확인하기 위해 기술통계 및 Pearson 상관분석을 실시하였다. 또한 주요 심리·스포츠 관련 변인들이 성별에 따라 차이를 보인다는 선행연구들(Feltz et al., 2008)을 고려하여, 성별이 예측변인과 준거변인 간 관계에 영향을 미치는 교란변수로 작용할 가능성을 통제하기 위해 모든 회귀 및 매개모형 분석에서 성별을 통제변수로 포함하였다. 이는 분석 결과의 내적 타당도를 확보하고 주요 변인들의 순수한 효과를 검증하기 위한 목적이다.

매개효과를 분석하기 위해 Hayes(2018)의 PROCESS Macro 4.2를 이용하였으며, 분석에는 Model 4를 적용하였다. 이를 통해 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향을 확인하고 이 관계에서 스포츠 참여동의 매개효과를 분석, 부트스트래핑(bootstrap)을 통해 매개효과의 유의성을 확인하였다. 부트스트래핑의 표본수는 5,000개로 신뢰구간은 .05이하로 설정하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관관계

주요 변인들의 평균과 표준편차는 표 2와 같다. 연구대상자의 자기효능감, 스포츠참여동기, 그리고 회복탄력성의 상관관계를 분석한 결과는 표 2와 같다. 자기효능감과 회복탄력성($r=.37, p<.001$), 자기효능감과 스포츠참여동기($r=.33, p<.001$), 그리고 스포츠참여동기와 회복탄력성($r=.36, p<.001$)은 모

두 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 주요 변인들의 분포 특성을 살펴본 결과 왜도가 모두 2이하, 첨도가 모두 7이하에 해당하여 모두 정규성 가정에 부합한다(Kim, 2013). 독립변수로 설정된 자기효능감과 스포츠참여동기를 대상으로 다중공산성검토를 실시한 결과, 공차(tolerance)는 모두 0.1 이상이며, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor [VIF]) 역시 모두 10 미만으로 나타나 독립변수 간 다중공산성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향

자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향을

PROCDCESS Macro Model 4를 통해 분석한 결과는 표 3과 같으며, 모형은 통계적으로 유의미하였다($F=9.75$, $p<.001$). 성별을 통제한 상태에서 자기효능감은 회복탄력성에 통계적으로 유의미하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=0.779$, $p<.001$). 이는 자기효능감이 높을수록 스트레스에 대처하는 능력인 회복탄력성이 높은 것을 의미한다.

자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향에서 스포츠참여동기의 매개효과

자기효능감 회복탄력성의 관계에서 스포츠참여동기의 매개효과를 PROCDCESS Macro Model 4

표 2. 주요변인의 상관관계 분석 및 기술통계

	1. 자기효능감	2.스포츠참여동기	3.회복탄력성	성별	연령
1	-	-	-	-	-
2	.33***	-	-	-	-
3	.37***	.36***	-	-	-
평균	78.46	110.26	103.35	-	20.03
표준편차	7.02	23.62	14.76	-	1.88
왜도	0.15	-0.61	-0.11	0.07	-
첨도	0.58	0.08	0.58	-2.03	-
공차	0.87	0.77	-	0.87	-
VIF	1.14	1.28	-	1.14	-

주. VIF는 측정변수의 분산팽창지수

*** $p<.001$

표 3. 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
상수	40.4667	14.6729	-	2.7590	.0068	11.3855	69.5480
성별	3.5743	2.5949	.1215	1.3774	.1712	-1.5687	8.7174
자기효능감	.7796	.1855	.3707	4.2020	.0001	0.4119	1.1474
<i>F</i> (2, 109)			9.75***				
adj <i>R</i> ²			.1518				

*** $p<.001$

를 통해 분석한 결과는 표 4와 같다. 먼저 통제변인인 성별과 독립변수인 자기효능감을 투입한 후 스포츠참여동기를 종속변수로하는 1단계 회귀분석 결과, 자기효능감이 스포츠참여동기에 통계적으로 유의미하게 정적 영향을 미치는 것을 보였다 ($B=1.122$, $p<.001$). 이는 자기효능감이 높을수록 스포츠참여동기가 높다는 것을 의미한다.

성별과 자기효능감, 매개변인인 스포츠참여동기를 모두 투입한 후 회복탄력성을 종속변인으로 한 2단계 회귀모형도 통계적으로 유의미하였다 ($F=9.198$, $p<.001$). 분석결과 스포츠참여동기가 회복탄력성에 통계적으로 의미한 정적 영향($B=.161$,

$p<.01$)을 미치며, 이는 스포츠참여동기가 높을수록 회복탄력성이 증가함을 의미한다. 매개변인인 스포츠참여동기를 투입한 후에도 여전히 자기효능감이 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.598$, $p<.01$). 이러한 결과는 자기효능감과 회복탄력성의 관계에서 스포츠참여동기의 간접매개효과가 있음을 의미한다.

부트스트래핑 검증을 통해 스포츠참여동기의 매개효과가 통계적으로 유의미한지 검증하였다. 자기효능감과 회복탄력성의 관계에서 스포츠참여동기의 매개효과는 .1801이고 95%의 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다

표 4. 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향에서 스포츠참여동기의 매개효과

		<i>B</i>	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
1단계	상수	14.6203	22.4905	-	0.6501	.5170	-29.9551	59.1958
	성별	15.7100	3.9775	0.3338	3.9497	.0001	7.8268	23.5933
	자기효능감	1.1226	0.2844	0.3335	3.9473	.0001	0.5589	1.6863
	$F(2, 109)$				15.5276***			
	adj R^2				.2217			
		<i>B</i>	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
2단계	상수	38.1117	14.3210	-	2.6629	.0089	9.7428	66.4805
	성별	1.0437	2.7009	0.0355	0.3864	.6999	-4.3100	6.3974
	자기효능감	0.5988	0.1931	0.2847	3.1009	.0025	0.2160	0.9816
	스포츠참여동기	0.1611	0.0608	0.2578	2.6479	.0093	0.0405	0.2817
	$F(3, 108)$				9.1981***			
	adj R^2				.2035			

*** $p<.001$

표 5. 스포츠참여동기의 매개효과 부트스트래핑 검증

	<i>B</i>	SE	LLCI	ULCI
총효과	0.7796	0.1855	0.4119	1.1474
직접효과	0.5988	0.1931	0.2160	0.9816
	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
간접효과	0.1808	0.0837	0.0228	0.3469
표준화된 간접효과	0.0860	0.0395	0.0115	0.1655

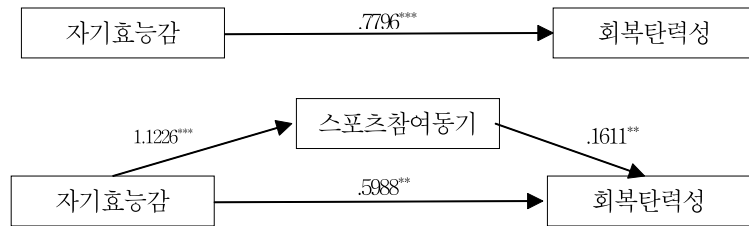


그림 2. 매개효과 검증

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

(95% CI [0.023, 0.347], 표5 참조). 이는 자기효능감이 높을수록 스포츠참여동기가 높고, 스포츠참여동기가 높을수록 회복탄력성이 높아진다는 것을 시사한다.

논 의

본 연구는 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향에서 스포츠참여동기의 매개효과를 검증함으로써, 개인의 심리적 자원 간 관계를 이해하고자 하였다. 주요 결과를 요약하면, 첫째, 자기효능감은 회복탄력성과 유의한 정적 상관을 보였다. 둘째, 자기효능감은 스포츠참여동기를 유의하게 예측하였으며, 셋째, 스포츠참여동기는 회복탄력성에 유의한 영향을 미쳤다. 마지막으로, 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 관계에서 스포츠참여동기는 부분매개효과를 나타냈다. 이러한 결과는 자기효능감이 높을수록 스포츠 참여에 대한 내적 동기가 강화되고, 이는 궁극적으로 개인의 회복탄력성을 증진시킨다는 점을 시사한다(Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2000; Zhang et al., 2021).

우선, 자기효능감과 회복탄력성 간의 정적 관계는 선행연구의 결과와 일치한다(권경순, 이재창,

2019; 송진숙, 허수연, 2018; 윤숙자, 변은경, 2023). Bandura(1977)가 제시한 사회인지이론에 따르면, 자기효능감은 개인이 도전적인 상황에서도 과제를 수행할 수 있다는 신념을 강화하여 문제 중심적 대처를 촉진한다. 본 연구에서도 자기효능감이 높은 대학생일수록 스트레스 상황에서 긍정적 정서를 유지하고, 위기상황을 성장의 기회로 인식하는 경향을 보였음을 확인할 수 있다. 즉, 자기효능감은 회복탄력성의 핵심 기반으로 작용하며, 이는 대학생들이 학업, 대인관계, 진로 불안 등 다양한 스트레스 상황을 극복하는 데 중요한 심리적 자원임을 시사한다.

자기효능감이 스포츠참여동기를 매개로 회복탄력성에 영향을 미친다는 결과는 Bandura(1986)의 사회인지이론과 Deci와 Ryan(2000)의 자기결정성 이론으로 설명될 수 있다(Ryan & Deci, 2017). 본 연구에서 적용된 사회인지이론과 자기결정성 이론은 유사한 동기적 관점을 공유하지만, 두 이론이 설명하는 심리적 메커니즘은 분명히 구별된다. 사회인지이론(Bandura, 1986)은 개인이 특정 활동을 시작하고 지속하게 되는 과정에서 ‘자기효능감’이 중심적 역할을 한다는 점을 강조하며, 이는 본 연구의 첫 번째 경로인 ‘자기효능감 → 스포츠참여

동기'를 설명하는 핵심 이론적 토대를 제공한다. 다시 말해, 자기효능감은 스포츠에 참여하려는 의도를 형성하는 원동력으로 기능한다. 반면, 자기결정성이론(Deci & Ryan, 2000)은 스포츠 참여 이후 발생하는 심리적 경험이 회복탄력성에 어떤 영향을 미치는지를 설명하는 이론으로, 특히 내재적 동기가 충족될수록 개인의 심리적 적응과 웰빙이 강화된다고 본다. 따라서 본 연구의 두 번째 경로인 '스포츠참여동기 → 회복탄력성'은 자기결정성이론의 자율성·유능감·관계성 욕구 충족 개념을 통해 해석될 수 있다. 이러한 이론적 구분은 자기효능감이 참여의 '시작'을, 참여동기는 참여의 '질적 경험'을 설명하며, 두 과정이 회복탄력성으로 이어지는 심리적 메커니즘을 단계적으로 이해할 수 있게 한다. 자기효능감이 높은 개인은 자신의 능력에 대한 신뢰를 바탕으로 스포츠 활동에 적극적으로 참여하며, 이러한 참여 경험은 내재적 동기(즐거움, 유능감, 성취감)를 강화한다. 즉, 자기효능감은 '할 수 있다'는 신념을 제공하고, 이는 스포츠 활동을 지속하게 하는 내적 에너지로 작용한다. 스포츠참여동기가 강화될수록 개인은 운동을 단순한 신체 활동이 아닌 자기성장과 정서적 회복의 수단으로 인식하게 되며, 이러한 과정이 회복탄력성 향상으로 이어진다.

이러한 결과는 스포츠 참여가 개인의 심리적 복원력 향상에 긍정적 역할을 한다는 선행연구의 결과와 맥락을 같이한다(김동재, 2019; 김인숙, 2008). 특히 본 연구는 스포츠 참여의 효과가 단순히 신체적 활동의 결과가 아니라, '참여 동기'라는 심리적 과정에 의해 강화된다는 점을 실증적으로 확인했다는 데 의의가 있다. 이는 스포츠 참여 프로그램의 효과성을 높이기 위해 단순한 참

여 유도보다는 개인의 내적 동기를 자극하는 전략—예를 들어 자기결정적 목표 설정, 자기성취 피드백, 사회적 유대 강화—이 필요함을 시사한다.

본 연구의 결과는 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스-대처 이론 관점에서도 해석될 수 있다. 자기효능감이 높은 사람은 스트레스 상황을 위협이 아닌 도전으로 재평가하며, 스포츠 참여는 정서적 해소와 문제 중심 대처를 동시에 가능하게 하는 맥락을 제공한다(Fossli et al., 2025). 스포츠 참여동기는 이러한 대처 과정을 촉진하는 '심리적 에너지'로 작용하여, 스트레스 상황에서의 긍정적 적응을 가능하게 한다(Galli & Vealey, 2008; Hosseini & Besharat, 2010; Kim et al., 2023). 따라서 본 연구는 자기효능감-스포츠참여동기-회복탄력성 간의 유기적 연결을 확인함으로써, 개인의 심리적 회복과 성장 메커니즘을 통합적으로 이해하는 데 기여한다.

이러한 맥락에서 본 연구는 기존 연구들과 구별되는 중요한 차별성을 지닌다. 기존 문헌들은 주로 자기효능감·스포츠 참여·회복탄력성 간의 개별적 또는 이원적 관계에 초점을 맞추어 왔으나, 본 연구는 세 변인이 상호작용하는 통합적 매개모형을 실증적으로 제시했다는 점에서 의미가 크다. 특히 스포츠참여동기가 자기효능감과 회복탄력성의 관계를 부분적으로 매개한다는 결과는, 회복탄력성이 단순한 신체 활동의 참여 여부에 의해 결정되는 것이 아니라 '왜 참여하는가'라는 동기적 요인에 따라 크게 달라질 수 있음을 보여준다. 이는 동기적 요인을 고려하지 않았던 기존 연구들이 설명하지 못했던 부분을 보완하며, 심리적 회복과 성장 과정에서의 동기 메커니즘의 중요성을 새롭게 제시한 시사점이 된다고 볼 수 있다.

또한 본 연구에서는 스포츠참여동기의 여러 하위 차원이 존재함에도 충점을 활용하여 분석을 수행하였다. 이는 전체적인 참여 경향성을 포괄적으로 파악하고, 동기의 내재·외재 요소가 복합적으로 작용하는 실제 참여 상황을 반영하기 위한 결정이었다. 그러나 충점만으로는 내재적 동기와 외재적 동기의 차별적 영향을 구분하기 어렵다는 한계가 있으며, 향후 연구에서는 두 동기 차원을 분리하여 분석한다면 회복탄력성에 영향을 미치는 보다 정교한 심리적 기제를 규명할 수 있을 것이다. 이러한 접근은 참여 동기의 질적 차이가 회복탄력성에 미치는 상대적 영향력을 밝히는 데 이론적·실용적 기여를 할 것으로 기대된다.

이 연구의 실천적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 대학생의 회복탄력성을 향상시키기 위해 단순한 스트레스 관리 교육보다는 자기효능감 증진을 위한 프로그램(예: 목표설정 훈련, 자기조절 전략, 긍정적 자기대화 훈련)이 효과적일 수 있다. 둘째, 스포츠 참여를 장려할 때 단순한 체력 증진 중심이 아닌, 내적 동기를 강화하는 심리교육적 접근이 필요하다. 예를 들어, 학생들이 즐거움과 성취를 경험할 수 있는 자율적 스포츠 프로그램은 회복탄력성을 증진시키는 효과적인 수단이 될 것이다.

마지막으로, 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 연구대상이 특정 지역의 대학생으로 한정되어 있고 표본의 크기가 작아 결과를 일반화하기에는 제약이 있다. 둘째, 자기보고식 설문을 사용함으로써 응답자의 사회적 바람직성 편향이 개입되었을 가능성이 있다. 또한 연구대상에서 1학년 학생이 전체의 63.3%로 높은 비중을 차지하고 있어, 학년 구성의 편중이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 대학 생활 초기 단

계의 학생들은 상위 학년과 비교해 자기효능감, 스트레스 경험, 동기 수준에서 차이가 있을 수 있으므로 향후 연구에서는 학년 구성을 보다 균형 있게 확보하거나 학년을 통제변수로 포함해 분석할 필요가 있다. 셋째, 횡단적 설계에 따라 변수 간 인과적 관계를 완전히 단정하기 어렵다. 향후 연구에서는 다양한 연령층과 직업군을 포함한 표본을 대상으로 종단연구를 실시하고, 스포츠 참여의 유형(개인/팀 스포츠)이나 강도, 빈도에 따른 차이를 구체적으로 검증할 필요가 있다.

결론적으로, 본 연구는 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향을 확인하고, 이 과정에서 스포츠 참여동기의 매개적 역할을 실증적으로 규명함으로써, 개인의 심리적 회복과 성장을 설명하는 통합적 모형을 제시하였다. 이는 대학생의 정신건강 증진과 교육현장에서의 회복탄력성 개발 프로그램 설계에 유용한 이론적·실천적 근거를 제공한다.

참 고 문 헌

- 권경순, 이재창 (2019). 자기효능감과 회복탄력성이 특성화고등학교 학생의 학교생활 적응에 미치는 영향. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 9(7), 23-35. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.7.003>
- 김동재 (2019). 생활체육 참여동기가 참여만족 및 운동 지속수행에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 17(3), 245-253.
- 김아영 (1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. *교육심리연구*, 11(2), 1-19.
- 김아영 차정은 (1996). 자기효능감과 측정. *산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회 논문집*, 51-64.
- 김인숙 (2008). 한국과 미국 대학생의 스포츠 및 운동 참여동기에 관한 비교문화적 연구. *한국사회체육학*

- 회지, 34(2), 1479-1490.
- 박상현, 조광민 (2018). 직무자율성, 자기효능감, 회복탄력성과 직무성과의 구조적 관계. *한국스포츠사회학회지*, 31(3), 1-19. <https://doi.org/10.31308/KSSM.23.1.7>
- 배소피아엔 (2024). 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 영향: 심리적 안녕감의 매개효과와 자기통제의 조절효과를 중심으로. *인문사회과학연구*, 32(2), 189-212. <https://doi.org/10.22924/jhss.32.2.202405.008>
- 송진숙, 허수연 (2018). 간호사의 회복탄력성과 소진의 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 조절효과. *보건사회연구*, 38(4), 544-570. <https://doi.org/10.15709/hswr.2018.38.4.544>
- 신우열, 김주환, 김민규 (2009). 청소년용 회복탄력성 척도 개발 및 타당화. *한국청소년연구*, 20(4), 105-131.
- 윤숙자, 변은경 (2023). 대학생의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향. *문화기술의 융합*, 9(5), 335-342.
- 이주형 (2014). 자기결정성 이론을 적용한 스포츠 참여 동기 탐구. *한국체육학회지*, 53(2), 123-138.
- 정용각 (1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향 [박사학위논문, 부산대학교 대학원].
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Codinhato, R., Rubio, V., Pereira Oliveira, P. M., Ferezin Resende, C., Akawana Martins Rosa, B., Pujals, C., & Fiorese, L. (2018). Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PLOS ONE*, 13(12), e0210174. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210174>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research (1995-2016). *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 113-127. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.003>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fossli, K., Haugland, S. H., Ingul, J. M., & White, P. (2025). General self-efficacy as a mediator of physical activity's effects on mental health. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1239. <https://doi.org/10.3390/bs15091239>
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>

- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- García-Mas, A., et al. (2020). Motivation and resilience in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), Article 5379. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155379>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.157>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2): Skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kim, J., Park, S., & Lee, H. (2023). The mediating role of resilience in the relationship between self-efficacy and life satisfaction among university students. *Current Psychology*, 42(3), 2524-2534. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01664-3>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, S. Y., Kim, S. M., Lee, R. S., & Park, I. R. (2024). Effect of participation motivation in sports climbing on leisure satisfaction and physical self-efficacy. *Behavioral Sciences*, 14(1), Article 76. <https://doi.org/10.3390/bs14010076>
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2020). Self-efficacy and health behavior change: A meta-analysis. *Health Psychology*, 39(6), 562-571. <https://doi.org/10.1037/hea0000868>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddux, J. E. (2023). Self-efficacy, adaptation, and resilience: Contemporary perspectives. *Annual Review of Psychology*, 74, 231-256. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031629>
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children and adolescents in the context of COVID-19: Myths and misconceptions. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 676768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.676768>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Reardon, C. L., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In A. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience in children, adolescents, and adults* (pp. 139-150). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resiliencedefinitions, theory, and challenges.

- European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- White, R. L., Bennie, A., & Terry, P. C. (2022). Resilience and motivation in sport: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, Article 102222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102222>
- Zhang, L., Wang, Y., & Chen, X. (2021). The effect of sport participation on psychological resilience: A meta-analytic review. *Journal of Sport and Health Science*, 10(6), 712-724. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.09.00>
- Zhao, Y., Chen, X., & Fan, J. (2022). Academic self-efficacy and resilience in college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 823117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823117>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.

원고접수일: 2025년 10월 18일

논문심사일: 2025년 11월 14일

게재결정일: 2025년 11월 14일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2026. Vol. 31, No. 1, 175 - 189

The Mediating Effect of Sport Participation Motivation on the Relationship Between Self-Efficacy and Resilience in College Students

Myung-Chul Lee

Department of Marine Sports Science,
Korea Maritime and Ocean University

Min-Ji Choi

Department of Sports Science,
Pusan National University

Kyung-Hoon Han

Department of Sports Science,
Pusan National University

The mediating role of sport participation motivation in the relationship between self-efficacy and resilience was examined among college students. A total of 112 students from a university in P city completed standardized measures of general self-efficacy, sport participation motivation, and resilience. Data were analyzed using SPSS 30.0 and Hayes' PROCESS Macro (Model 4). Results indicated that self-efficacy was positively correlated with resilience ($r=.37$, $p<.001$) and significantly predicted sport participation motivation ($B=1.12$, $p<.001$). Sport participation motivation also had a significant positive effect on resilience ($B=.16$, $p<.01$). Bootstrapping analysis confirmed a significant indirect effect of sport participation motivation in the relationship between self-efficacy and resilience (95% CI [0.223, 0.347]), indicating a partial mediating effect. These findings suggest that higher self-efficacy enhances intrinsic motivation for sport participation, which in turn promotes resilience. The present study provides empirical support for the integrated psychological mechanism linking self-efficacy, motivation, and resilience, offering practical implications for the promotion of mental health and adaptive functioning among college students.

Keywords: self-efficacy, sport participation motivation, resilience, mediation