

# 무용전공자의 자기격려 척도 개발 및 타당화\*

조 영 주\*\*

- I. 서론
- II. 연구방법
- III. 연구결과

- IV. 논의 및 결론
- 참고문헌
- Abstract

## I. 서론

인간은 크든 작든 일상생활이나 어떤 일을 직면하여 수행하는 과정에서 누구나 격려를 필요로 한다. 가령, 무엇이 훌륭한 무용수를 만드는가? 훌륭한 무용수는 춤에 대한 상당한 지식과 경험이 있어야 하고 갈고 닦은 춤에 대한 전문적인 기술이 구비되어야 한다. 이러한 기술 위에 격려를 통한 행동으로 실행함으로써 가장 긍정적인 무용수로 거듭날 수 있다. 좋은 조건과 환경 속에서도 도전하여 높은 수행력을 보이는 무용수가 있는 반면에, 도전을 두려워하고 쉽게 좌절하는 무용수도 있다. 이들의 가장 큰 차이는 무엇보다도 스스로가 느끼는 용기와 의욕의 부족이나 저하에서 비롯된다. 스스로 격려하려고 시도하지만 어떻게 격려를 시작할지 잘 알지 못하며, 주요타자에 의한 '격려를 사용하세요.' 라고 말하는 것은 사실상 큰 의미가 없다. 따라서 격려심리를 통해 긍정적인 무용수로 변화되어 가는 개인적인 에너지에 초점을 맞출 수 있다. 이러한 맥락에서 타인을 격려하는 것도 중요하지만 행동의 주체인 나 스스로를 격려하는 것이 무엇보다 더 중요하다.

자기격려(self encouragement)는 자신에게 스스로 용기나 의욕이 솟아나도록 북돋워주는 것을 의미한다. 격려에 대한 연구는 개인심리학의 창시자인 Alder에 의해 출발하였는데, Alder는 격려를 개인의 인지적 도식 틀에 긍정적 기대를 주입하는 것으로 긍정적으로 높이 나아가게 하며 인지, 정서, 행동에 영향을 미친다고 하였다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). Dreki는 존중감과 신뢰감을 불러일으키는 과정으로 정의하였으며(Evans 등, 1997), Makey는 격려를 수용하고 보여주고 노력과 진보를 강조하며 공헌을 인정하고 믿음과 자신감을 심어주는 것이라고 하였다(Michael & Ann, 1998). 또한 격려는 기분을 좋게 하고 효과적으로 기능하도록 하며, 타인과 사회의 행복에 기여하는 조력적인 행동에 대한 인정을 포함한다고 제시하였다(Bahlman & Dinter, 2001).

\* 이 논문은 2012년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012S1A5B5A07037347)

\*\* 창원대학교 강사, lisalady@hanmail.net

이와 같은 개념에 근거하여 자기격려 연구는 주로 교육, 상담, 치료 등의 분야에서 다루어지고 있다. 먼저, 학습 분야에서 교사의 격려언어는 아이들의 동기유발과 용기를 북돋워주고(김선희, 2007), 학습 수행과 학교생활적응에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Rathvon, 1990; Tuckman & Sexton, 1991; 강혜련·오익수, 2008; 나미연·오익수, 2011). 또한 좋은 결과만을 칭찬하는 칭찬이 갖지 못하는 격려의 장점을 강조하였으며, 격려가 더 선호되는 방식으로 나타났다(Pety, Kelly & Kafafy, 1984; Hitz & Diriscoll, 1994; Kelly & Daniels, 1997). 이에 격려언어 모형 개발(신영은·오익수, 2011) 및 아동과 대학생, 교사를 대상으로 한 자기격려 척도가 개발되었다(기채영·홍경자, 2008b; 노안영·정민, 2007; 김태선·이지연, 2012). 나아가 교사와 아동의 상호작용이 아동의 자아개념, 자아존중감, 소속감, 긍정적 정서 등의 사회적 능력과 정서적 측면에 영향을 미친다고 입증하였고(Vandell, Henderson & Willson, 1988; Hitz & Driscoll, 1994; Nick, Audram & Lynn, 2000; 김혜정, 2012) 특히, 부모는 아동의 성장과 발달에서 직접적이고 결정적인 영향을 미친다고 보고하였다(우희정·이숙, 1994; Shaffer, 1999). 반면에, 격려의 결핍은 행동문제의 기본적인 원인으로 낮은 자아개념과 불안 그리고 두려움을 야기해 부적응간의 관련성을 시사하였다(Dreikurs & Soltz, 1964; Carns & Carns, 1998; Dagley 등, 1999). 마지막으로 행동을 변화시키는 치료기법으로 격려집단상담 프로그램을 실시하여 유의미한 효과를 보고하였으며(김미란, 2006; 정지운, 2008), 성인을 대상으로 실시한 격려 훈련과정에서도 적극적인 문제 대처방식과 효과적인 사회기술의 증가라는 긍정적인 행동과 함께 부정적인 심리적·신체적 증상 및 사회적 상황에서의 긴장이 감소되었다는 긍정적인 정서를 보고하였다(Bahlmann & Dinter, 2001). 이외에도 리더십과 관련지어 지도자가 유능하다면 그들은 격려적인 사람들이라고 보고하였다(Dinkmeyer, 1991).

이와 같은 결과들을 종합하면, 다양한 상황에서 격려의 긍정적인 측면이 효과적인 강화재로서 그 역할을 할 수 있음을 시사한다. 격려는 인지, 행동, 정서적 측면에서 입증되고 있어 개인의 성격발달과 환경적응 및 사회적 행동과 역할을 결정하는 특성으로 자기격려의 중요성을 강조하고 있다. 이것은 무용수행에서도 무용에 대한 부정적인 생각을 개선하고 긍정적인 측면에서의 연구보고는 긍정심리를 강화하는데 초점을 두고 있다.

그동안 심리요인을 개념화하거나 무용수행력 향상에 초점을 두고 진행되어 왔으며, 최근에는 긍정심리 관련 연구도 활발히 시도되고 있는 추세이다. 무용수가 춤을 통해 경험하는 긍정심리는 재미(김명수·김성희, 2008), 즐거움(이숙재·최효진·박중길, 2009), 동기(김광범·김상태, 2007), 열정(유진·정꽃님, 2008), 몰입(한미영·이소현, 2004; 강여주·윤여탁 2006; 조영주, 2010), 신명(오을자, 1994; 유진·김장우, 2004; 원가민·김영숙, 2010), 행복감(추혜연, 2004) 등이 진행되어 왔다. 하지만, 무엇보다도 무용수행의 상황에서 실제적으로 사용되는 자원이나 대처방식이 적용에 영향을 미치며 자기치유적인 심리적 자원으로 연구를 활성화시키는 '자기'에 관한 연구들은 부족한 실정이다. 자신의 가치와 관련된 자기의 개념은 다양한 상황에서 영향을 받으며 저마다 대처하고 적응하지만, 타인이 아닌 자기 스스로가 가지는 생각이나 행동, 정서가 무엇인지가 더욱 더 중요하다.

특히, 무용영역에서 자아와 관련된 연구는 질적 연구가 아닌 자아존중감, 자기개념, 자아실현, 자아탄력성, 자기개념 등의 타 분야에서 연구되어진 양적연구에 그치고 있는 실정이다(이흥이 1990; 김계숙, 2000; 김혜림, 2003; 고낙원, 2008; 유정숙, 2009; 최소빈·양지수, 2012). 이에 자기격려에 대한

연구는 그 중요성에 비하여 미진하며 전무하다. 이는 측정도구의 부재로 인한 폭넓은 연구의 한계로 무용에서의 고유한 일관성 있는 관점을 제시해 주지 못하고 있다. 또한 앞서 언급한 격려와 관련된 검사의 도구는 국내연구가 많이 진행되지 못해 주로 상담과 학교에서 한정적으로 다루어져 다양한 장면에서 폭넓게 다루어질 필요가 있다. 그러므로 실제 무용장면에서 어떠한 자기격려를 통해 무용을 수행하는지 과학적으로 측정하여 긍정심리를 강화할 수 있도록 제공할 필요가 있다. 이는 무용수행자에게 자기격려의 방법을 사용하도록 안내할 수 있으며, 스스로에게 주의를 기울여 격려를 활용할 수 있는 방법의 모델링이 되어 실제적인 효과를 가져다 줄 수 있다. 또한 격려가 중요한 기법으로 소개되고 활성화되는 추세에서 무용수행시 구체적이고 경험적인 자기격려를 규명함으로써 이론적인 토대를 마련하고 진단하는데 있다.

따라서 기존의 연구를 확장시켜 무용전공자가 경험하는 자기격려의 진단척도를 개발하고 타당도를 검증하는 것이 본 연구의 목적이다. 이를 위한 구체적인 연구문제는 첫째, 무용분야에서 자기격려를 진단하기 위한 측정 준거를 분석하고 이를 토대로 자기격려 구성개념을 탐색한다. 둘째, 무용전공자의 자기격려를 진단하기 위한 척도를 개발한다. 셋째, 개발된 척도의 타당도를 검증한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 한국무용, 발레, 현대무용을 전공하고 있는 고등학교와 대학 및 일반 무용전공자 총 587명을 대상으로 실시하였다. 일반 무용전공자는 무용과를 졸업하고 활동하고 있는 무용가, 지도자 및 안무가 등과 시립무용단원을 포함한다. 설문조사는 사전에 동의를 구한 다음 본 연구의 목적을 충분히 설명 후 직접 배포하여 회수하였으며 불성실한 응답과 누락된 자료의 정화작업을 거쳐 실제 분석에 활용하였다. 연구단계별 구체적인 연구대상은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상

| 구분           | 대상                         | 전공   |    |      | 인원(남/여)     | 계   |
|--------------|----------------------------|------|----|------|-------------|-----|
|              |                            | 한국무용 | 발레 | 현대무용 |             |     |
| 개방형 설문       | 무용전공자<br>(고등학교<br>대학 및 일반) | 79   | 13 | 70   | 162(32/130) | 587 |
| 예비조사         |                            | 80   | 26 | 119  | 225(51/174) |     |
| 본조사 및 타당도 설문 |                            | 92   | 23 | 85   | 200(39/161) |     |

### 2. 연구절차

#### 가. 자기격려 요인 추출

자기격려요인 추출 과정에서는 문헌고찰과 개방형 설문을 활용하였다. 문헌고찰은 국내·외의 자기격려관련 선행연구를 바탕으로 문헌조사와 자료 수집을 통해 탐색하였다. 개방형 설문은 무용수행시 경험적인 자기격려의 요인을 추출하기 위해 무용전공자들에게 실제로 춤추기 전이나 춤출 때 또는 춤을 잘

추기 위해서 자기 자신에게 힘을 주는 여러 가지 자기격려에 대한 생각이나 행동, 감정 등에 대해서 자유롭게 기술하도록 하였다.

#### 나. 자기격려 예비문항

선행연구와 개방형 설문결과를 토대로 자기격려 요인을 추출한 후 연구자를 포함한 전문가에 의한 평정과정을 거쳤다. 이후 해당요인에 대한 자기격려 문항은 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다)로 제작하여 반응하도록 하고 수정정보안을 거친 문항을 제작하여 예비검사에 활용하였다.

#### 다. 자기격려 검사지

예비조사(pilot study) 결과를 토대로 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 위한 질문지를 제작하였다. 탐색적 요인분석은 예비조사 결과를 토대로 탐색된 자기격려요인은 5점 리커트 척도로 문항을 제작하여 질문지를 제작하였으며, 확인적 요인분석은 탐색적 요인분석에 대한 모델의 적합성을 검증하고 최종 자기격려 검사지를 개발하였다.

#### 라. 타당도 분석

확인적 요인분석 후 최종모형의 타당성 평가를 위해 하위요인별 개념 신뢰도(CR)와 평균분산추출지수(AVE)를 이용하여 검증하였다.

### 3. 자료분석

수집된 자료는 귀납적 내용분석 후 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 SAS 9.3 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 산출하고 예비조사에서 수집된 자료에 대한 문항의 적절성 여부를 판단하기 위하여 기술통계 분석(평균, 표준편차, 문항-총점간 상관, 문항간 상관)과 신뢰도 검사(Cronbachs'  $\alpha$ )를 실시하였다. 다음으로 분석결과를 토대로 문항을 수정 및 삭제하고 탐색적 요인분석(EFA)과 신뢰도 검사를 반복하여 요인별 최적의 문항을 선정하였다. 이어 개발된 검사지 요인구조의 모델 적합성을 알아보기 위하여 SPSS 18.0과 Amos 18.0 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다. 마지막으로 최종 척도에 대한 개념 신뢰도(CR)와 평균분산추출지수(AVE)는 변수의 표준화계수값과 오차항값을 적용하여 타당도를 검증하였다. 통계적 유의수준은 .05로 한다.

## III. 연구결과

### 1. 개방형설문 내용의 범주화

무용수행에서 자기격려에 대한 구인을 탐색하기 위한 개방형 설문은 대학생 이상의 무용전공자 162명의 수집된 자료를 바탕으로 귀납적 내용분석을 실시하여 총 487사례의 원자료, 15개 세부영역, 6개 일반영역으로 범주화하였다. 이 과정에서 척도개발 경험이 있는 전문가회의(석사 3인, 동료박사 3인,

전공교수 1인)에 의한 문항 평정을 통해 같은 내용과 의미를 중심으로 분류한 후, 다음 해당영역에 적합하게 분류하였다. 이상과 같은 합의과정을 통해 <표 2>와 같이 자기긍정(227, 47.5%), 재충전 활동(77, 16.11%), 과제해결 활동(56, 11.72%), 미래에 대한 결과기대(51, 10.67%), 언어적 강화(40, 8.37%), 사회적 지지와 관심(27, 5.65%)으로 범주화하였다.

<표 2> 무용전공자의 자기격려 범주화

| 일반영역                           | 세부영역                      | 원자료   |
|--------------------------------|---------------------------|---|
| 자기긍정<br>(227, 47.5%)           | 자신감(105, 21.97%)          | 나는 잘 할 수 있다(54), 자신감(22), 내가 최고다(12), 하면 된다(17)                                       |
|                                | 동기부여<br>(36, 7.39%)       | 긍정적 사고(18), 내적동기(6), 춤에 대한 신념(6), 목표의식(3), 초심(3)                                      |
|                                | 끈기와 인내<br>(38, 7.80%)     | 끈기(17), 인내(15), 최선을 다하자(6)  |
|                                | 긍정적 정서<br>(28, 5.86%)     | 자기위로(15), 즐겁다(10), 행복(3)  |
|                                | 자기평가 및 수용<br>(20, 4.18%)  | 남과 비교하여 스스로를 냉정하게 평가(11)<br>부족한 만큼 더 노력하면 됨(5), 나의 강점(2)<br>좋은 체격과 큰 키(2), 비교하지 말자(2) |
| 재충전활동<br>(77, 16.11%)          | 기분전환<br>(70, 14.64%)      | 휴식(43), 문화생활(9)<br>동료들과 뒤풀이나 회식을 통한 하소연(8)<br>가족 친구 및 동료 스승과의 대화(10)                  |
|                                | 자기보상(7, 1.46%)            | 자신에게 선물을 주어 보상(5) 나에게 칭찬(2)   |
| 과제해결<br>활동<br>(56, 11.72%)     | 충분한 연습<br>(28, 5.86%)     | 충분한 연습(17) 역할에 집중(11)   |
|                                | 이완(24, 5.02%)             | 마음을 가다듬음(11), 스트레칭이나 점프로 긴장풀기(6)<br>불안한 마음 다독여 이완(7)                                  |
|                                | 체력관리 및 보충<br>(4, 0.84%)   | 다이어트(1) 규칙적인 생활로 체력 보충(1)<br>적절한 운동으로 체력관리(1), 든든히 먹고 에너지를 보충(1)                      |
| 미래에 대한<br>결과기대<br>(51, 10.67%) | 자아성장(29, 6.07%)           | 나의 미래모습 생각(10), 자아실현(1), 꿈(1), 실력향상(6),<br>조금씩 성장하고 있다는 생각(5), 결과는 항상 좋았다고 생각(6)      |
|                                | 결과기대(22, 4.60%)           | 잘 했던 동작을 떠올림(6), 무대에서 최고의 멋진 모습을 상상(8)<br>관객의 축하(4), 관객의 박수(3), 관객의 환호(1)             |
| 언어적 강화<br>(40, 8.37%)          | 자기대화(27, 5.65%)           | 있는 그대로 편안하게 춤추자(7), 힘내(17), 집중하자(3)   |
|                                | 자기최면(13, 2.72%)           | 잘 할 수 있다는 자기최면(8), 실수하지 말자고 되뇌임(5)  |
| 사회적<br>지지와 관심<br>(27, 5.65%)   | 사회적 지지와 관심<br>(27, 5.65%) | 가족, 친구, 부모, 후배를 생각(14), 주요타자의 따뜻한 말 한마디(6)<br>나를 지켜보고 있다고 생각(5), 힘이 되어주는 사람들을 떠올림(2)  |
| 6요인                            | 15영역                      | 487사례(100%)   |

## 2. 예비조사의 기술통계 및 문항분석

귀납적 내용분석을 통해 도출된 범주화 결과는 전문가 회의(석·박사과정 5인, 전공교수 1인)를 거쳐 자기긍정 13문항, 미래에 대한 결과 기대 6문항, 사회적 지지와 관심 3문항, 과제해결 활동 5문항, 재충전 활동 6문항, 언어적 강화 5문항으로 총 38문항에 대한 예비문항을 제작하였다.

예비조사는 고등학생 이상의 무용전공자 225명에게 5점 리커트 척도로 평가하여 문항의 적합성을 분석하였다. <표 3>에서 보는 바와 같이 각 문항에 대한 평균이 4.5이상, 표준편차가 0.1이하, 자료의 분포에 대한 첨도와 왜도가  $\pm 2.0$ 이상인 기준에 의하여 삭제문항은 발견되지 않았고, 문항 및 반응비율이 50%이상인 1문항(3번)이 기준에 충족치 못하여 삭제하였다. 또한, 신뢰도 분석을 위한 기준은 한 척도 내에서 기여도가 낮은 것으로 평가되는 수정된 문항-전체 간 상관계수가 .04이하인 문항과 전체 신뢰도 계수보다 높은 신뢰도를 보이는 문항, 문항 삭제시 신뢰도 계수가 상승하는 문항의 결과를 확인한 후 문항을 제거함으로써 신뢰도를 향상시킬 수 있다(탁진국, 2007). 따라서, .40이하인 1문항(31번)과 전체 신뢰도 계수보다 높은 12문항(4, 6, 8, 14, 16, 19, 20, 22, 25, 28, 29, 32번)이 충족시키지 못하여 삭제하였다.

<표 3> 자기격려 구성요인의 기술통계분석

| 변수  | M    | SD   | 왜도    | 첨도    | 변수  | M    | SD   | 왜도    | 첨도    |
|-----|------|------|-------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| Q1  | 3.40 | 0.86 | -0.18 | 0.04  | Q20 | 3.29 | 0.89 | -0.30 | 0.07  |
| Q2  | 3.89 | 0.85 | -0.46 | -0.10 | Q21 | 3.69 | 0.82 | -0.01 | -0.62 |
| Q3  | 3.84 | 0.73 | -0.43 | 0.20  | Q22 | 3.66 | 0.86 | -0.30 | 0.10  |
| Q4  | 3.68 | 0.96 | -0.42 | -0.34 | Q23 | 3.52 | 0.83 | -0.06 | -0.09 |
| Q5  | 3.82 | 0.86 | -0.31 | -0.37 | Q24 | 3.43 | 0.85 | -0.16 | -0.06 |
| Q6  | 4.08 | 0.85 | -0.74 | 0.44  | Q25 | 3.27 | 0.92 | -0.08 | -0.19 |
| Q7  | 3.90 | 0.87 | -0.57 | 0.15  | Q26 | 3.68 | 0.88 | -0.50 | 0.35  |
| Q8  | 3.32 | 0.93 | -0.24 | -0.00 | Q27 | 3.59 | 1.03 | -0.47 | -0.22 |
| Q9  | 3.98 | 0.75 | -0.47 | 0.43  | Q28 | 3.65 | 0.94 | -0.44 | -0.10 |
| Q10 | 4.08 | 0.73 | -0.76 | 1.32  | Q29 | 3.69 | 0.93 | -0.36 | -0.22 |
| Q11 | 3.44 | 0.91 | -0.22 | -0.38 | Q30 | 3.88 | 0.88 | -0.55 | 0.29  |
| Q12 | 3.99 | 0.88 | -0.71 | 0.32  | Q31 | 3.82 | 0.91 | -0.78 | 1.06  |
| Q13 | 3.97 | 0.87 | -0.60 | 0.17  | Q32 | 3.50 | 0.89 | -0.33 | -0.03 |
| Q14 | 3.82 | 0.88 | -0.70 | 0.66  | Q33 | 3.35 | 0.96 | -0.30 | -0.31 |
| Q15 | 3.48 | 0.85 | -0.49 | 0.24  | Q34 | 3.11 | 1.08 | 0.05  | -0.67 |
| Q16 | 3.63 | 0.80 | -0.12 | -0.17 | Q35 | 3.42 | 0.94 | -0.32 | -0.32 |
| Q17 | 3.76 | 0.92 | -0.76 | 0.58  | Q36 | 3.56 | 0.98 | -0.36 | -0.10 |
| Q18 | 3.79 | 0.81 | -0.43 | 0.40  | Q37 | 3.98 | 0.81 | -0.37 | -0.51 |
| Q19 | 4.22 | 0.81 | -0.88 | 0.58  | Q38 | 4.17 | 0.86 | -0.77 | 0.03  |

### 3. 자기격려 개념구조 탐색

무용전공자의 자기격려에 대한 측정문항들의 요인구조를 알아보기 위하여 38문항으로 구성된 예비 문항은 기술통계 분석과 문항분석 및 신뢰도 분석을 통해 14문항을 제외한 총 24문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 우선, 요인분석 실시를 위한 표본의 적절성을 알아보기 위하여 KMO(Kaiser, 1974) 값을 기준으로 본 연구에서 0.911로 나타나 요인분석을 위한 문항선정은 적합한 것으로 나타났다. 다음으로 요인추출 방법은 요인수와 정보손실을 최소화하고자 주성분 분석(principle component analysis)을 시행하였으며 요인회전은 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

본 연구에서 중요한 변수로 간주하는 공유값이 너무 작으면 극단치로 간주하므로(탁진국, 2007), 공

유값 .40이하인 문항을 기준으로 삭제하였으며 탐색적 요인분석을 반복하여 최적의 문항과 요인을 확정하였다. 그 결과, 24문항에 대한 1차 탐색적 요인분석에서 공유값이 .40이하인 1문항(1번)이 삭제되었고, 2차에서는 같은 기준으로 4문항(15, 17, 18, 21번)이 부적절한 것으로 판단되어 삭제하였다. 이에 삭제된 문항들은 자기긍정 1문항과 미래에 대한 결과기대 3문항 및 사회적 지지와 관심 1문항의 총 5문항이 삭제되었다. 남은 19문항을 토대로 보다 순수한 문항 추출과 요인분석의 간명성을 위하여 요인분석을 반복하고 스크리 검사 및 요인부하량 등을 종합적으로 분석하였다.

〈표 4〉 자기격려 검사지에 대한 탐색적 요인분석 결과

| 요인        | Q  | 요인1   | 요인2   | 요인3   | 요인4   | 신뢰도  |
|-----------|----|-------|-------|-------|-------|------|
| 자기긍정      | 13 | .741  | .183  | .151  | .087  | .919 |
|           | 9  | .706  | .170  | .138  | .124  |      |
|           | 5  | .702  | .197  | .190  | .020  |      |
|           | 10 | .688  | .140  | .106  | .150  |      |
|           | 7  | .594  | .109  | .122  | .322  |      |
|           | 12 | .588  | .243  | .273  | .320  |      |
|           | 2  | .588  | .188  | .364  | .096  |      |
| 언어적 강화    | 34 | .204  | .848  | .171  | .155  | .917 |
|           | 35 | .180  | .786  | .186  | .223  |      |
|           | 36 | .231  | .775  | .269  | .085  |      |
|           | 37 | .285  | .689  | .296  | .218  |      |
|           | 38 | .405  | .499  | .045  | .481  |      |
| 과제해결 활동   | 23 | .054  | .321  | .748  | .155  | .919 |
|           | 24 | .347  | .076  | .693  | .201  |      |
|           | 26 | .359  | .178  | .607  | .090  |      |
|           | 27 | .155  | .262  | .589  | .154  |      |
| 재충전 활동    | 30 | .106  | .243  | .134  | .815  | .920 |
|           | 33 | .155  | .220  | .154  | .809  |      |
|           | 11 | .273  | .031  | .338  | .549  |      |
| 고유치       |    | 7.887 | 1.597 | 1.228 | 1.093 | .919 |
| 변량비율(%)   |    | 41.51 | 8.41  | 6.47  | 5.75  |      |
| 누기변량비율(%) |    | 41.51 | 49.92 | 56.39 | 62.14 |      |

고유치 1이상의 기준에 의해 최초 5요인이 구분될 것으로 예상하였으나 4요인이 가장 의미 있게 추출되었다. 따라서 탐색적 요인분석을 통해 도출된 자기격려의 4요인을 측정하는 문항과 4요인 구조의 요인계수를 보여주는 탐색적 요인분석 결과와 신뢰도는 〈표 4〉와 같다. 즉, 요인부하량은 자기긍정 .588~.741, 언어적 강화 .499~.848, 과제해결 활동 .589~.748, 재충전 활동 .549~.815로 나타났다. 제 1요인은 자기스스로에 대한 긍정적인 생각과 관련된 것으로 ‘자기긍정’이라고 명명하였다. 제 2요인은 자신에게 실제로 언어를 사용하여 강화함으로써 격려하는 것으로 ‘언어적 강화’라고 명명하였다. 제 3요인은 스스로를 격려시키기 위한 실제 행동을 수행하는 것으로 ‘문제해결 활동’이라고 명명하였다. 제 4요인은 자신에게 용기나 힘을 다시 북돋우기 위한 활동으로 ‘재충전 활동’이라고 명명하였다. 이상 4요인 구조의 고유치가 각각 7.887, 1.597, 1.228, 1.093으로서 각각 전체분산의 41.51%, 49.92%, 56.39%, 62.14%를 설명하고 있다. 이는 전체분산의 62.14%를 설명하는 것으로 나타났으며, 요인계수는 .54에서

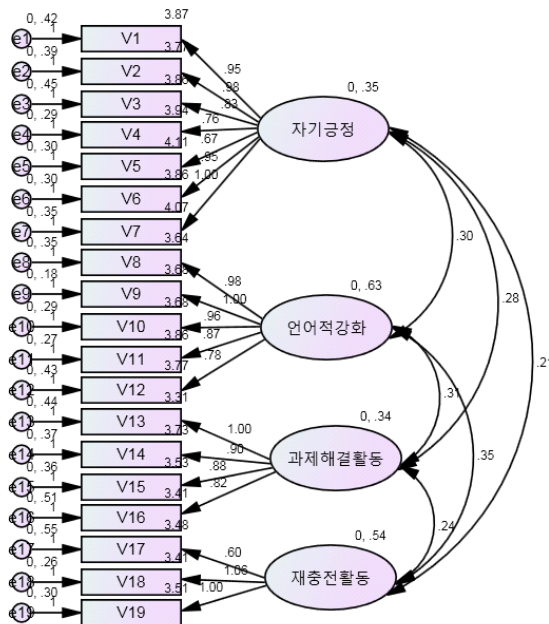
.84의 범위에 해당하는 것으로 분석되었다. 또한, 자기격려의 내적일관성을 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 이용하여 신뢰도를 분석하였다. 그 결과, 자기긍정 .919, 언어적 강화 .917, 과제해결활동 .919, 재충전활동 .920으로 나타났으며, 전체신뢰도는 .919로 비교적 높은 신뢰도를 확보하였다.

#### 4. 자기격려 개념 구조 적합성 검증

탐색적 요인분석 결과를 통해 도출된 4요인 19문항의 구조적 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인 분석을 실시하였다. 일반적으로 확인적 요인분석에서 모델의 적합성을 평가하는 기준은 비교적합도 지수(Comparative Fit Index), 원소간 평균차이(Root Mean Square Error A), 비표준부합치(Tucker-Lewis Index) 등이 고려된다. 카이자승에 대한 자유도의 비(Q)는 일반적으로 3이하면 적합하다고 판단되며 TLI, CFI는 .90이상, RMSEA는 .05~.08이면 적합한 것으로 인정된다(김계수, 2007). 이러한 기준을 가지고 <표 5>에서 보는 바와 같이 자기격려의 측정모형으로 최종 19문항이 가장 타당성이 있는 확인적 요인분석 모형으로 확인되었다. 즉, Q값은 3이하면 좋은 합치도로 간주되는데, Q값(2.104)은 적합한 것으로 나타났다. 또한 CFI(.905)는 .90이상의 기준에 의하면 적합하고 TLI(.889)는 .90이상에 근접한 것으로 나타나 수용할 만하며 RMSEA(.074)는 .08이하의 기준에 의하면 적합하다.

<표 5> 확인적 요인분석 모형 적합도

| 부합지수<br>모형 | CMIN/DF     | Q( $\chi^2/df$ ) | TLI  | CFI  | RMSEA 이하 |
|------------|-------------|------------------|------|------|----------|
| 모형         | 307,225/146 | 2.104            | .889 | .905 | .074     |



<그림 1> 최종 확인적 요인분석의 측정 모형



따라서 추출된 무용전공자의 자기격려를 구성하는 최종모형은 <그림 1>과 같고 최종 자기격려척도의 문항내용 및 신뢰도는 <표 6>과 같다. 이상의 결과를 토대로 무용전공자의 자기격려를 결정하는 4요인(자기긍정, 언어적 강화, 과제해결 활동, 재충전 활동) 19문항으로 구성되었으며, 각 하위요인별 신뢰도는 .719~.894로 나타났으며 전체신뢰도는 .80으로 양호하게 나타났다.

<표 6> 최종 자기격려 척도의 문항내용 및 신뢰도

| 요인             | 원Q | 본Q | 문 항 내 용                                | 신뢰도  |
|----------------|----|----|--|------|
| 자기<br>긍정       | 13 | 1  | 나는 춤출 수 있다는 것에 행복함을 느끼곤 한다.            | .838 |
|                | 9  | 2  | 나는 부족하지만 좀 더 노력하면 된다고 생각한다.            |      |
|                | 5  | 3  | 나는 춤에 대한 신념을 가진다.                      |      |
|                | 10 | 4  | 나는 단점보다 내가 잘 하는 장점에 초점을 맞추어 생각한다.      |      |
|                | 7  | 5  | 나는 목표를 떠올리며 헤쳐 나가자고 생각한다.              |      |
|                | 12 | 6  | 나는 춤출 땀 즐긴다는 마음으로 한다.                  |      |
|                | 2  | 7  | 나는 뭐든지 끈기 있게 하자고 생각한다.                 |      |
| 언어적<br>강화      | 34 | 8  | 나 스스로에게 힘내! 하고 외친다.                    | .894 |
|                | 35 | 9  | 나 스스로에게 집중하자! 라고 말한다.                  |      |
|                | 36 | 10 | 나 스스로에게 편안하게 춤추자! 라고 말한다.              |      |
|                | 37 | 11 | 나는 스스로에게 '넌 할 수 있다'하고 최면을 걸어 용기를 북돋운다. |      |
| 과제<br>해결<br>활동 | 23 | 13 | 나는 충분히 많은 연습을 통해 노력한다.                 | .719 |
|                | 24 | 14 | 나는 맡은 역할에 집중하며 노력한다.                   |      |
|                | 26 | 15 | 나는 어수선하고 불안한 마음을 편안하게 가라앉힌다.           |      |
|                | 27 | 16 | 나는 무용수로서 체력을 관리하고 보충하여 재충전한다.          |      |
| 재충전<br>활동      | 30 | 17 | 나는 가족이나 친구 및 스승과의 열린 대화를 가지며 힘을 낸다.    | .745 |
|                | 33 | 18 | 나 스스로에게 잘한 점을 칭찬해 주면 힘이 난다.            |      |
|                | 11 | 19 | 나는 '괜찮아, 그럴 수 있어' 하고 스스로를 위로한다.        |      |

## 5. 타당도 검증

자기격려 척도의 확인적 요인분석 측정모형에 대한 타당도를 확보하기 위해 개념 신뢰도(CR)와 평균 분산추출지수(AVE)를 적용하였다. <표 7>과 같이 하위요인별 개념 신뢰도(CR)는 자기긍정 .842, 언어적 강화 .898, 과제해결활동 .723, 재충전 활동 .766으로 나타나 .60이상인 기준(Bagozzi & Yi, 1988)에 의하여 신뢰할 만한 것으로 나타났다. 다음으로 산출된 평균분산추출지수(AVE)는 자기긍정 .434, 언어적 강화 .639, 과제해결활동 .396 재충전 활동 .522로 나타났다. 언어적 강화와 재충전활동 요인의 평균분산추출지수(AVE)는 기준치인 .50(Bagozzi & Yi, 1988)보다 크게 나타나 타당도가 확보되었고, 자기긍정은 기준치인 .50에 근접하다고 볼 수 있으며, 과제해결활동은 기준치보다 낮게 나타나 충족시키지는 못하였다. 따라서 확인적 요인분석의 측정모형에 대한 개념 신뢰도는 확보되었으며, 평균분산추출지수(AVE)는 부분적으로 확보되었지만, 전반적으로 수용 가능한 것으로 판단되어진다.

〈표 7〉 개념 신뢰도(CR)와 평균분산추출지수(AVE)

| 요인    | 문항 | 표준치  | 표준오차 (S.E) | C.R  | AVE  | 요인     | 문항 | 표준치  | 표준오차 (S.E) | C.R  | AVE  |
|-------|----|------|------------|------|------|--------|----|------|------------|------|------|
| 자기긍정  | 1  | .651 | .113       | .842 | .434 | 과제해결활동 | 13 | .649 | .120       | .723 | .396 |
|       | 2  | .678 | .113       |      |      |        | 14 | .650 | .118       |      |      |
|       | 3  | .589 | .109       |      |      |        | 15 | .553 | .125       |      |      |
|       | 4  | .640 | .092       |      |      |        | 16 | .658 | -          |      |      |
|       | 5  | .586 | .088       |      |      |        |    |      |            |      |      |
|       | 6  | .715 | .104       |      |      |        |    |      |            |      |      |
|       | 7  | .706 | -          |      |      |        |    |      |            |      |      |
| 언어적강화 | 8  | .796 | .070       | .898 | .639 | 재충진활동  | 17 | .834 | .107       | .766 | .522 |
|       | 9  | .687 | .070       |      |      |        | 18 | .511 | .090       |      |      |
|       | 10 | .882 | -          |      |      |        | 19 | .799 | -          |      |      |
|       | 11 | .799 | .062       |      |      |        |    |      |            |      |      |
|       | 12 | .820 | .065       |      |      |        |    |      |            |      |      |

## IV. 논의 및 결론

본 연구는 무용수행에서 무용전공자가 지각하는 자기격려를 측정할 수 있는 척도를 개발하고 타당성을 검증하는데 있다. 이를 위해 개방형 설문과 예비문항의 통계적 분석을 통한 자기격려의 심리요인을 추출하고 탐색된 요인구조에 대한 적합성과 타당성을 검증하였다. 주요 연구결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

먼저, 무용전공자를 대상으로 한 자기격려는 개방형 설문과 귀납적 내용분석을 토대로 전문가 평정을 통해 6영역으로 도출하였다. 이 같은 개념들은 자기긍정(227, 47.5%), 재충진 활동(77, 16.11%), 과제해결 활동(56, 11.72%), 미래에 대한 결과기대(51, 10.67%), 언어적 강화(40, 8.37%), 사회적 지지와 관심(27, 5.65%) 순으로 나타나 학습, 교육 및 상담 심리학 등에서 제안된 격려의 주요 개념들을 포괄하고 있다. 그 중 자기격려를 가장 많이 설명하는 변인은 자기긍정으로 긍정심리의 인지에 대한 중요성을 잘 보여주고 있다. 이를 바탕으로 38문항의 예비척도를 제작하고 일련의 요인분석을 통해 자기격려 측정구조를 탐색하였다. 그 결과, 탐색된 요인에서 부분일치하거나 독립적이지 않은 결과로 해석된 2요인(미래에 대한 결과 기대, 사회적 지지와 관심)을 제외한 자기긍정, 언어적 강화, 과제해결 활동, 재충진 활동의 4요인 19문항이 구성되었으며 신뢰도는 .919로 높게 나타났다.

제 1요인은 ‘자기긍정’으로 행복, 노력하면 된다, 신념, 나의 장점에 초점, 즐긴다, 끈기의 긍정적인 생각과 감정, 의지 등의 내용을 담고 있다. 이것은 자기격려를 가장 많이 설명하는 요인으로 국내외의 자기격려 연구에서 나타난 공통된 요소로서 스스로를 격려하는데 주요 핵심요소임을 확인할 수 있었다. 즉, Dagley 등(1999)의 연구에서 ‘긍정적인 자아관’과 일치하고 Evans 등(1997)은 ‘적절하고 긍정적인 자아관’과 일치하는 요인이며, 기채영과 홍경자(2008b)는 ‘인지적 자기격려’에 포함된 자기에 대한 긍정적인 생각과 일치하였다. 또한 노안영과 정민(2007)은 ‘인지적 격려’와 ‘정서적 격려’를 포함하는 요인

들로 나타났다.

하위요인에서 행복함과 즐긴다는 것은 긍정적인 정서를 통한 자기격려로서 스스로가 춤에 대한 긍정적인 수용인식에 대하여 높게 지각하고 있음을 의미한다. 이 격려에 대한 정서는 생의 만족과 안녕에 가장 강력한 공헌요인으로 작용해 성공과 행복에 대한 확신과 신뢰를 가지고 접근하는 경향이 있다고 Sweeney(1989)는 보고하였다. 실제로 자기격려가 낮을수록 더 많은 불안을 경험하고(유미리, 2008), 자기격려가 높을수록 정신증, 적대감, 신체화 증상 수준이 낮다는 결과(기채영, 2008)에서 알 수 있다. 이처럼 긍정적인 자아관은 존귀감의 생성으로 이어질 수 있다는 점에서 긍정적인 생각과 더불어 자기격려가 중요한 핵심요소임을 밝히는 결과이다. 그리고 좀 더 노력하면 된다와 나의 장점에 초점을 둔 생각은 자신의 상황에 대한 긍정적인 생각과 기대를 의미하는 것으로 어떤 문제에 대한 적극적이고 낙관적인 태도를 잘 보여주고 있는 결과이다(Dickmeyer, 1991; Kottman, 1995; Evans 등, 1997; Balmann & Dinter, 2001). 또한 신념이나 목표, 끈기 있게 하자라는 인지는 스스로에게 힘을 주고 과제에 대한 시도나 도전하게 하는 동기를 부여함으로써 자기를 고양시키는 생각들을 의미한다. 이는 성공에 대한 강한 희망과 어려운 과제에 대하여 끝까지 대처하는 끈기가 있다(정옥분, 2006)는 점에서 격려를 통해 성취동기가 일어나는 것으로 해석할 수 있다. 결론적으로 무용전공자가 겪는 역경을 극복해 내기 위한 중요한 요인으로 자기긍정을 통한 격려의 필요성을 시사하고 있다.

제 2요인은 '언어적 강화'로 자신에게 힘내, 집중하자, 편안하게 춤추자, 할 수 있다, 실수하지 말자의 언어를 실제로 사용하거나 최면을 통해 강화함으로써 격려하는 내용을 담고 있다. 이는 자신과의 긍정적인 대화를 통해서 스스로를 변화시키려는 행동으로 스스로에게 주는 대화의 중요성을 보여주고 있는 격려적인 행동이다. 실제로 언어를 통한 자기대화에 의한 격려는 무용수행을 향상시키는 전략으로 사용되고 있다. 하지혜와 김기하(2010)는 대학생을 대상으로 자기대화는 동작의 지침이나 동기유발 그리고 무용수행 전략의 긍정적인 효과뿐만 아니라 무용수의 용기를 북돋아주는 자기격려의 역할을 보고하여 본 연구결과를 뒷받침하고 있다.

제 3요인은 스스로를 격려시키기 위한 실제적인 행동을 추구하는 것으로 많은 연습, 역할 집중, 불안한 마음 가라앉히기, 체력 보충 및 재충전 등으로 이루어져 있어 '과제해결 활동'이라고 명명하였다. 이러한 행동은 무용수행이나 목표달성 또는 그 결과를 위해서 노력하거나 통제하는 행동이다. 춤을 추는데 신체행위는 무용수행의 발달과 성장에 필수적인 신체활동을 감안할 때, 춤을 수행해내야 한다는 직접적인 자기격려 행동들이다. 이 과제해결 활동은 기채영과 홍경자(2008b)의 '도전과 문제해결 시도'와 일맥상통하며, Evans 등(1997)의 '경험에 대한 개방성'의 행동적인 측면과 일치하여 실패를 두려워하지 않고 문제를 해결하기 위해 시도하는 실제적인 행동을 통하여 유의미하고 건강한 삶을 유도할 수 있음을 보여주는 것이다. 또한 성공에 대한 계획세우기(Carns & Carns, 1998)와 장기목표 추구에 있어서 자신을 규제하고 지향하며 훈련시키는 방식인 자기지향과도 관련된 결과이다(Sweeney, 1989). 따라서 과제해결 활동은 무용수행을 위해 직접적으로 과제해결을 위해 도전하는 행동이 자기를 격려하게 하고 무용수행에 적응할 수 있도록 하는 역할을 내포하고 있다.

제 4요인은 자신에게 용기나 힘을 다시 북돋우기 위한 활동이다. 즉, 주요타자와의 대화나 자신에게 칭찬 그리고 스스로를 위로하는 문항으로 이루어져 '재충전 활동'이라고 명명하였다. 자신에게 유의미하게 영향을 미치는 주요타자와의 대화를 통해 타인의 위로를 수용하는 측면과 스스로에게 칭찬행위를

통해 보상받고 자신을 달래고 위로하는 행동이 자기격려를 증진시키고 있음을 보여주고 있다. 이러한 격려능력은 Adler(1964)가 소속을 추구하고 타인과의 관련 속에서 자신의 위치를 만드는 관심과 감정은 인간의 기본적 동기라고 간주하고 중시한데서 그 근거를 찾을 수 있으며 Dagley 등(1999)과 Evans 등(1997)이 제시한 격려의 하위변인으로 '소속감'과도 부분적으로 일치하는 요인이다.

이는 타인과의 접촉에 의한 지지를 통해 격려하는 것으로 친사회적인 행동을 의미하며 이 관심이 자기를 격려하는데 중요하다는 것을 확인할 수 있다(기채영·홍경자, 2008b). 또한 스스로를 위로하는 행위 자체는 열등상황을 극복하여 자극제 또는 촉진제의 역할을 강조한 것이다(김춘경, 2006). 이러한 능력은 정신건강에 가장 강력한 영향력을 발휘한다고 보여준 기채영(2008)의 연구와 청소년을 대상으로 한 전희정(1999)의 연구에서도 우울과 불안수준을 낮추고 우울을 예측하는 가장 강력한 변인으로 보고하였다. 따라서 재충전 활동은 내적 힘을 강화시키는 접근에서 자기위로를 증진하고(Glassman, 1989) 스트레스와 생활사건의 역효과로부터 자신을 보호하는 완충효과를 제공하는(기채영·신현숙·홍경자, 2009) 측면에서 무용수로서의 건강과 행복을 증진시키는 치유적인 정신건강의 역할을 의미한다고 유추할 수 있다.

다음으로 요인구조 모델의 적합도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과, 최종적으로 4요인으로 구조화되었고 구조의 적합도가 검증되었다. 마지막으로 측정모형에 대한 타당성 평가를 위해 개념 신뢰도는 확보되어 상관관계가 높음을 확인하였고, 평균분산추출지수는 하위요인별 부분적으로 차이를 보였으나 전반적으로 수용 가능한 것으로 판단된다. 결론적으로 무용전공자들이 어떠한 격려를 통해 무용수행을 하는지 전반적으로 측정할 수 있는 측정도구로서의 적용 가능성을 보여주고 있다.

따라서 본 연구에서 밝혀진 자기격려의 요인들은 앞서 언급한 기존의 선행연구에서 규명한 인지, 행동, 정서적인 측면에서 동일한 결과를 보여주고 있어 이러한 격려의 접근이 필요함을 시사한다. 특히, 신체활동을 통한 무용수행의 측면에서 자기긍정요인이 긍정적인 사고와 감정을 포함한 문항들로 구성되었고 나머지 3요인이 행동적인 격려로서 보다 많이 도출되어 행동적인 격려가 더 선호되는 것으로 나타났다. 이것은 대상이나 상황에 따른 개념화된 내용의 구성들이 다르게 나타나고 있어 본 연구에서 무용전공자의 독특한 무용 상황이 반영된 특성에 의한 격려를 잘 대변하고 있는 것으로 차이점을 나타낸다.

이상과 같은 결과들을 종합하면, 일련의 과정을 통하여 자기격려는 자기긍정, 언어적 강화, 과제해결 활동, 재충전 활동의 4요인 19문항으로 구성된 척도의 타당성을 확보하였다. 따라서 본 연구에서 개발한 무용전공자의 자기격려를 평가하는데 유용한 도구라고 결론내릴 수 있다. 이는 무용전공자가 스스로에게 인지·정서·행동이라는 격려를 통해 자신을 조절하고 활용하는 능력은 무용수행의 발달뿐만 아니라 개인의 평가와 의미를 변화시키는 자아성장의 가능성을 반영한다. 이에 본 연구는 무용 상황을 반영한 경험적 연구를 촉진시켜 무용수뿐만 아니라 무용수행의 발달에 긍정적인 영향을 미치는 자기격려를 객관적으로 밝히는 작업을 가능하게 하고 척도화 했다는데 의의를 가진다. 이러한 긍정심리는 무용전공자가 스스로에게 격려를 통해 자신을 조절하고 활용하는 능력으로 무용수행의 발달뿐만 아니라 개인의 평가와 의미를 변화시키는 자아성장의 가능성을 반영하는 것으로 이해할 수 있다. 즉, 자신을 격려시키는 개인적인 특성을 평가할 수 있으며 자기격려의 강점과 약점을 파악하여 격려의 힘을 이끌어내고 무용수행의 내·외부 환경변화에 대한 스스로 적응하는 기제를 통해 무용을 지속적으로 배우고 수행하

는데 더욱 능동적이고 바람직한 방향으로 창출될 수 있을 것이다. 또한 무용수의 자기치유력을 높여주기 위해 스스로를 이겨낼 수 있는 사고와 감정, 행동들이 무용현장에서 전달해 주고 반영하므로 격려프로그램을 개발하는데 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구를 수행하면서 보다 더 객관적이고 체계적인 타당도의 검증작업이 수행될 필요가 있으며 무용수의 스트레스나 부적응 행동, 무용수행력 등과 관련된 여러 변인과의 관계를 규명하고 현장에서 격려프로그램을 개발하여 무용학습에 따른 수행의 측면에서 후속연구가 촉진되기를 기대해본다.

## ■ 참고문헌

- 김춘경(2006). 『아들러 아동상담-이론과 실제』. 서울: 학지사.
- 정옥분(2006). 『사회정서발달』. 서울: 학지사.
- 탁진국(2007). 『심리검사: 개발과 평가방법의 이해』. 서울: 학지사.
- Alder, A. (1964). *Superiority and Social Interest*. In: H. Ansbacher & R. R. Ansbacher(Eds.), Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (1996). *The Skills of Encouragement*. New York St. Luice Press.
- Glassman, E. J. (1989). *Development of a Self-Report Measure of Smoothing Receptivity*. Canada: York Univ.
- Kottman, T. (1995). *Partners in Play: An Adlerian Approach to Play Therapy*. American counseling Association.
- Sweeney, T. J. (1989). *Adlering Counseling: A Practical Approach for a New Decade*. Bristol, yaylor & Francis Group. 『아들러 상담이론과 실제』. 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 강영신, 오명자(역). 서울: 학지사.
- Shaffer, D. R. (1999). *Developmental Psychology*(5th). California: Brooks/Cole Pub.
- 강여주, 윤여탁(2006). 무용수의 몰입 경험과 패턴 구조. 『한국체육학회지』, 45(6): 61-71.
- 강혜련, 오익수(2008). 교사의 격려반응이 아동의 학교생활적응에 미치는 영향. 『초등상담연구』, 7(2): 131-140.
- 고낙원(2008). 무용경험이 신체적 자가지각과 자아존중감에 미치는 영향. 『한국체육과학회지』, 17(2): 171-180.
- 기채영(2008). 대학생의 자기위로, 자기격려, 자기수용과 정신건강과의 관계. 『한국놀이치료학회지』, 11(4): 65-76.
- 기채영, 신현숙, 홍경자(2009). 아동의 스트레스와 자기격려 및 심리적 부적응과의 관계. 『한국놀이치료학회지: 학교』, 8(1): 1-15.
- 기채영, 홍경자(2008a). 아동의 자기격려적 생각, 행동, 감정 연구. 『한국놀이치료학회』, 11(1): 55-69.
- 기채영, 홍경자(2008b). 아동용 자기격려척도 개발과 타당화. 『한국놀이치료학회지』, 11(2): 49-69.
- 김계숙(2000). 전공무용이 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 『무용학회논문집』, 28: 97-110.
- 김계수(2007). 『Amos 7.0 구조방정식 모형 분석』. 서울: 한나래.
- 김광범, 김상태 (2007). 무용전공 학생들의 참여동기 요인 탐색. 『무용학회논문집』, 51: 31-43.
- 김명수, 김성희(2008). 무용전공자들의 재미요인 탐색. 『대한무용학회지』, 56: 15-28.
- 김미란(2006). 아들러의 개인심리학에 근거한 격려집단상담 프로그램 개발 및 효과분석. 『상담학연구』, 7(4): 1093-1106.
- 김선혜(2007). 초등학교 교사의 '격려' 언어 사용 경험에 대한 내러티브 분석. 『서울교육대학교 초등교육연구원』, 18(1): 132-150.
- 김태선, 이지연(2012). 교사 격려척도 개발 및 타당화. 『인간이해』, 33(1): 201-223.

- 김혜림(2003). 무용전공자의 경력수준이 자아실현에 미치는 영향. 『한국스포츠학회지』, 1(2): 259-264.
- 김혜정(2012). 아동의 자기격려와 자아존중감 및 대인불안과의 관계. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 나미연, 오익수(2011). 교사의 격려언어가 초등학교 아동의 학교생활적응에 미치는 효과. 『초등상담연구』, 10(2): 137-150.
- 노안영, 정민(2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』, 19(3): 675-692.
- 신영운, 오익수(2011). 초등학교 교사를 위한 격려 언어 모형 개발. 『초등상담연구』, 10(1): 39-56.
- 오을자(1994). 춤에서의 신명체험에 관한 연구. 『무용학회논문집』, 18: 161-172.
- 우희정, 이숙(1994). 가정환경과 아동의 자기-효능감간의 인과모형 탐색. 『유아학회지』, 15(1): 71-90.
- 원가민, 김영숙(2010). 한국무용의 신명 체험 구조 탐색 및 척도 개발. 『한국체육학회지』, 49(6): 173-183.
- 유미리(2008). 실패상황에서 스트레스 대처방식과 자기격려수준에 따른 불안의 변화. 전남대학교 석사학위논문.
- 유정숙(2009). 무용계열 대학생의 신체적 자기 개념과 자기관리 및 무용성취의 관계. 『한국무용학회지』, 60: 205-232.
- 유진, 김장우(2004). 프로한국무용수의 신명경험. 『한국스포츠심리학회지』, 15(1): 97-112.
- 유진, 정꽃님(2008). 무용열정의 이원론적 모형 분석. 『한국스포츠심리학회지』, 19(1): 163-175.
- 이숙재, 최효진, 박중길(2009). 무용수업의 과정과 결과로서 즐거움 자원의 탐색. 『한국체육학회지』, 48(4): 409-424.
- 이홍이(1990). 무용전공학생의 자아개념에 관한 연구. 『한국여성체육학회지』, 4(1): 37-45.
- 전희정(1999). 청소년의 자기위로 능력과 우울 및 불안과의 관계-대상관계이론을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정지운(2008). 격려집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조영주(2010). 무용몰입의 개념구조 탐색 및 척도 개발. 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 최소빈, 양지수(2012). 예술고 무용전공자의 자아탄력성이 무용성취도에 미치는 영향. 『한국무용기록학회지』, 24: 169-185.
- 추혜연(2004). 무용 전공별 심리적 행복감의 차이 비교. 『한국체육학회지』, 43(2): 425-431.
- 하지혜, 김기화(2010). 무용수 자화의 유형과 심리적 기능. 『한국무용연구』, 28(1): 1-39.
- 한미영, 이소현(2004). 무용에서의 몰입경험. 『한국체육철학회지』, 12(1): 401-426
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of marketing Science*, 16(1): 74-94.
- Bahlmann, R., & Dinter, L. D. (2001) Encouraging self-encouragement: An effect study of the Encouraging-Training Schoenaeker-Concept, *The Journal of Individual Psychology*, 57(3): 273-288.
- Carns, M. R., & Carns, A. W. (1998). A review of the professional literature concerning the consistency

- of the definition and application of Adlerian encouragement. *The Journal of Individual Psychology*, 54(1): 72-89.
- Dagley, J. C., Campbell, L. F., Kulic, K. R., & Dagley, P. L. (1999). Identification of subscales and analysis of 47 reliability of an encouragement scale for children. *The Journal of Individual Psychology*, 55: 355-364.
- Dinkmeyer, D. (1991). Encouragement: basis for leader training and participative management. *Individual Psychology*, 47(4): 504-508.
- Dreikurs, R., & Soltz, V. (1964). Children: the challenge. Plume Books. *Journal of Individual Psychology*, 55(3): 355-364.
- Evans, T. D., Dedrick, R. F., & Epstein, M. J., (1997). Development and initial validation of the encouragement scale. *Journal of Humanistic Education & Development*, 35(3): 111-112.
- Hitz, R., & Driscoll, A. (1994). Give Encouragement, Not Praise. *Texas Child Care*, 17(4): 2-11.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39: 31-36.
- Kelly, F. D., & Daniels, J. G. (1997). The Effects of Praise versus Encouragement on Children's Perceptions of Teachers. *Individual Psychology*, 53(3): 331-341.
- Michael, R. Carns., & Ann W. Carns. (1998). A Review of the Professional Literature Concerning the Consistency of the Definition and Application of Adlerian Encouragement. *The Journal of Individual Psychology*, 54(1): 72-89.
- Nick, K., Audram S., & Lynn, Q. (2000). Improving Secondary Students Academic Sucess through the Implementation of Motivational Strategies. ED 444087.
- Pety, J., Kelly, F. D., & Kafafy, A. E. A. (1984). The Praise-encouragement preference scale for children. *Individual Psychology*, 40(1): 92-101.
- Rathvon, N. W. (1990). The effects of encouragement on off-task behavior and academic productivity. *Elementary School Guidance and Counseling*, 24: 189-199.
- Tuckman, B. W., & Sexton, T. C. (1991). The effect of teacher encouragement on student self-efficacy and motivation for self-regulated performance. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(1): 137-146.
- Vandell, D. L., Henderson, V. K., & Willson, K. S. (1988). A longitudinal study of children with day-care experience of varying quality. *Child Development*, 59: 1286-1292.

논문투고일 2014. 08. 14  
 심사일 2014. 08. 19  
 심사완료일 2014. 08. 29



## Abstract

# Development and Validation of Dancer's Self-Encouragement Scale

**Youngju Cho**

Lecturer of Dance Department, Changwon National University

This study aims to develop the scale of self-encouragement for the dance majored and verify its validation. To achieve the goal, it carried out the statistic programs analysis through 587 participants who majored in dance. From the result of the analysis, literature review and inductive content analysis were carried out in order to identify sources for self-encouragement, and original data from 478 examples were extracted. Then, they were categorized to 15 detailed areas and 6 general ones. After that, total of 38 preliminary questions were produced through the meeting with professionals. Descriptive statistic, reliability analysis and exploratory factor analysis were repeatedly carried out. Then, 19 questions for 4 factors were explored. In order to verify their structural composition, confirmatory factory analysis was carried out. As a result, final models for 4 factors(self-positiveness, linguistic reinforcement, activity to solve tasks, recharge activity) were selected to be appropriate, and their reliability and validation were secured also.

**Keyword:** The dance majored(무용전공자), Positive psychology(긍정심리), Self-encouragement(자기격려), Scale development(척도개발), Validation(타당화)