



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의
관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

오영택

2013년 8월

석사학위논문

운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의
관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증

지도교수 양 명 환

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

오 영 택

2013年 8月

운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의
관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증

지도교수 양 명 환

오 영 택

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2013년 8월

오영택의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장	李世衡	
위 원	金德彦	
위 원	梁明煥	

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2013년 8월

<국문초록>

운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증

오 영 택

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 양 명 환

본 연구는 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계를 분석하고, 완벽주의 성향과 결과 변인인 운동탈진 간의 관계에서 자기조절동기가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 조사하였다. 이를 위하여 대한체육회에 등록된 운동선수 258명을 대상으로 다차원 스포츠완벽주의 검사지, 자기조절동기 질문지 및 운동탈진 검사지를 통하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 SPSS 12.0 통계프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 위계적 회귀분석을 통하여 다음과 같은 주요결과를 얻었다.

첫째, 완벽주의 노력차원은 완벽주의 우려, 자율적 동기, 개인적 성취감과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 통제적 동기, 정서적 고갈과는 유의한 부(-)의 관계를 보였다. 반면 완벽주의 우려는 개인적 성취감과 정서적 고갈 탈진 요인들과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

둘째, 완벽주의 노력과 개인적 성취도간의 관계에서 자율적 동기는 부분매개효과를 보였다.

셋째, 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기는 완전매개효과를 보였다.

넷째, 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과는 없었다.

다섯째, 완벽주의 노력과 개인적 성취도간의 관계에서 통제적 동기는 부분매개효과를 보였다.

여섯째, 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기는 완전매개효과를 보였다.

일곱째, 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 통제적 동기의 매개효과는 없었다.

여덟째, 완벽주의 우려와 개인적 성취도, 정서적 고갈, 비인격화의 운동탈진 요인들간의 관계에서는 자율적동기와 통제적동기의 매개효과는 없는 것으로 나타났다.

- 목 차 -

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 연구가설	7
4. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	9
1. 완벽주의 성향	9
1) 완벽주의자의 특성	11
2) 완벽주의성향과 운동 상황	12
2. 운동탈진	13
1) 정서적 고갈	14
2) 비인격화	14
3) 개인의 성취감 결여	15
3. 자기결정이론과 자기조절동기	15
1) 내재적 동기	17
2) 외재적 동기	18
3) 무동기	20
4. 자율적 동기와 통제적 동기	21
5. 선행연구의 고찰	22
1) 완벽주의와 학업성취도(academic performance)	22
2) 완벽주의와 음악경연, 적성검사 및 단순실험과제의 수행	24
3) 완벽주의와 스포츠 수행(sport performance)	26

III. 연구방법	30
1. 연구대상	30
2. 측정도구	30
1) 완벽주의 성향	31
2) 자기조절동기	32
3) 운동 탈진	33
3. 연구절차	35
4. 자료 분석 및 처리	35
IV. 연구결과	36
1. 변인들의 기술통계량과 상관관계 분석	36
2. 가설 검증	38
1) 완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 1의 검증)	38
2) 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 2의 검증)	39
3) 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 3의 검증)	40
4) 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 4의 검증)	41
5) 완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 5의 검증)	43
6) 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 6의 검증)	44
7) 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 7의 검증)	45
8) 완벽주의 우려와 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 8의 검증)	46

9) 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 9의 검증)	47
10) 완벽주의 우려와 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 10의 검증)	48
11) 완벽주의 우려와 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 11 검증)	49
12) 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 12 검증)	50
V. 논의	51
VI. 결론	57
참고 문헌	58
- 부 록 -	1

- 표 차례 -

표 1. 탈진에 대한 다양한 정의	13
표 2. 설문지의 주요 구성내용	30
표 3. 완벽주의성향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	31
표 4. 자기조절동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	32
표 5. 운동 탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	33
표 6. 완벽주의성향, 자기조절동기 및 운동 탈진 변인들간의 상관관계	36
표 7. 완벽주의 성향과 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	38
표 8. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증결과	40
표 9. 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	41
표 10. 완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	42
표 11. 완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	43
표 12. 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	44
표 13. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	45
표 14. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	46
표 15. 완벽주의 우려 요인과 운동 탈진(비인격화)간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	47

표 16. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	48
표 17. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	49
표 18. 완벽주의 우려 요인과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	50

- 그림 차례 -

그림 1. 완벽주의 성향과 운동 탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증	6
그림 2. 조절양식, 인과소재, 관련 과정과 동기유형을 보여주는 자기결정성 연속체(Ryan & Deci, 2000)	19
그림 3. 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	39
그림 4. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	40
그림 5. 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	41
그림 6. 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	42
그림 7. 완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	43
그림 8. 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	44
그림 9. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	45
그림 10. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	46
그림 11. 완벽주의 우려와 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	47
그림 12. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	48

그림 13. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	49
그림 14. 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	50

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회를 살아가는 사람들은 어떤 일이나 과제를 수행하는데 있어서 완벽함을 추구하거나 강요받는 것은 지극히 당연한 현상이다. 이러한 현상은 기록과 승패로 우열을 가리는 치열한 경쟁분위기 속에 오직 승자만이 대접받고 있는 운동선수들에게 그대로 적용되고 있다(한시완, 김방출, 2011).

특히 한국의 운동선수들은 경기결과에 의해 대학진학이나 실업팀입단, 대중들의 영향으로 훈련과 경쟁의 과정보다 결과를 중요하게 평가 받기 때문에 훈련과정, 시합상황에서 완벽한 준비, 경기를 이끌어 나가고자 하는 의지로 인하여 운동선수로서 성공을 위해서 ‘완벽’은 반드시 요구되는 필수조건이라 볼 수 있다(소영호, 정주혁, 2010).

완벽주의 성향에 대한 일치된 견해는 없지만, 지나치게 높은 기준을 강박적으로 추구하고, 지나치게 호된 비판적인 자기평가 성향을 나타내는 성취와 관련된 성격특성으로 간주된다(Flett & Hewitt, 2002). 어떤 연구자들은 스포츠에서의 완벽주의가 엘리트 수행 성취에 도움을 주는 적응특질로 간주하기도(Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Haase & Prapavessis, 2004; Stoeber & Otto, 2006; Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995)하지만, 또 다른 학자들은 완벽주의가 경기 수행에 도움을 주기보다는 방해하는 요인으로 작용하는 부적응 특질로 간주한다(Flett & Hewitt, 2002; Flett & Hewitt, 2005; Greenspan, 2000). 결국, 선수들은 소위 Hewitt와 Flett이 “완벽주의 모순”이라고 부르는 문제에 봉착하게 된다. 많은 스포츠에서 선수들은 완벽한 수행결과를 생성하길 원하지만, 완벽주의는 수행을 저하시킬 수 있는 특성들 그 중에서도 경쟁불안이나 운동탈진과 상관이 있다는 것이 입증되고 있다. 결국, 운동선수들의 완벽주의는 증진을 추구하는 바로 그 결과를 방해할 수 있다(Flett & Hewitt, 2005). 또한 탈진을 유도하는데도 연루되는 특성이 바로 완벽주의 성향이다(Flett & Hewitt, 2005; Gould 등, 1996; Hall, 2006; Lemyre, Hall & Roberts, 2007).

완벽주의자들은 성공을 위해서는 스스로가 매사에 완벽을 추구하고 이를 실천해 나

가야 하는 것이기에 자신의 성공은 언제나 완성형이 아니라 진행형이 될 수밖에 없으며, 완벽한 수행으로 경기가 이루어 질 때 좋은 결과를 얻을 수 있다는 운동선수의 태도로 인해 지도자나 부모와 같은 중요타자들 또한 매사에 완벽함을 요구하고 있다(김석일, 오현옥, 2008; 소영호, 정주혁2010). 특히 지도자들은 스포츠현장에서 최고의 성적을 달성하기 위해 선수들의 끊임없는 훈련지도 뿐만 아니라 심리적인 부분까지 신경을 쓰고 있다. 평소 연습 중에 뛰어난 경기력을 보여주던 선수가 중요한 시합에서 실수를 반복하는 것은 심리적인 현상으로 인하여 경기력의 차이를 나타낸다고 볼 수 있다(심우진,2012).

이러한 선수들은 타인보다 자신이 더욱 탁월해야만 한다는 욕구가 높기 때문에 자신의 능력을 초과한 목표를 세우고 자신이나 타인이 수행할 수 있는 능력 그 이상을 수행하려는 경향을 나타낸다(Burns, 1980; Hollender, 1965). 그러나 지나치게 높은 수준의 완벽주의는 인간의 다양한 심리적인 부적응을 유발시킬 뿐만 아니라 자기 패배감을 가중시키는 것으로 알려져 있다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Burns, 1980). 하지만, 완벽주의 성향이 연구되던 초기에는 완벽주의 성향을 부정적인 것으로 판단하고 연구가 시행 되었으나 Hewitt와 Flett(1991)에 의해 사회심리학과 정신 병리학 분야를 중심으로 완벽주의 성향에 대한 순기능적인 측면과 역기능적인 측면에 대한 논란이 야기되면서 완벽주의에 대한 연구가 더욱 활발하게 수행되는 계기가 되었다. 이러한 완벽함은 스포츠 현장에서도 완벽주의 성향을 가진 사람이 일에 있어서 긍정적인 영향을 받아 수행능력이 더욱 좋아질 수 있다는 관점에서 완벽주의 성향은 부정적인 측면과 긍정적인 측면 모두 연구가 진행되고 있다. 완벽주의에 대한 부정적인 측면을 밝히고자 수행된 국내외 여러 실증연구를 통해 완벽주의는 우울과 불안(김현정, 손정락, 2007; 채숙희, 오수성, 조용래, 2000; Enns & Cox, 1999; Sumi & Kanda, 2002), 스트레스, 공포, 분노(고희경, 현명호, 2009; 이미화, 류진혜, 2002; 한기연, 1993; Dunkley & Blankstein, 2000; Saboonchi & Lundh, 2003; Shafran & Mansell, 2001) 등을 가중시키는 원인으로 작용하고 있음을 밝히고 있으며, 또한 완벽주의 수준이 높은 사람들은 대체로 높은 목표를 설정하는 경향이 있기 때문에 실패를 빈번하게 경험하기에 사회적으로 완벽함을 요구하는 것은 지양하여야 한다고 제안하였다(고희경, 현명호, 2009; 소영호, 2011). Pacht(1984)는 ‘완벽하다’는 것은 실제로 불가능한데 사람들이 불가능한 완벽을 추구하기 때문에 심각한 정신적 문제나 갈등을 경험한다고 하였다. 하지만 대개의

사람들은 ‘완벽하다’는 것을 야망이나 성취의 수준으로 파악하면서 성공을 위하여 갖추어야 할 필수적인 자질로 간주하고 있다(홍순석, 임태희, 서형관, 2011).

정상적 완벽주의자는 긍정적으로 느끼고 지속적으로 일해 나가면서 더욱더 향상될 수 있도록 노력하는 사람(Hamacheck, 1978)이라는 측면에서 볼 때, 완벽주의성향은 긍정적 측면에서 작용할 가능성도 배제할 수 없다(임승현, 고성경, 이종삼, 2011). 그 동안의 연구자들도 완벽주의 긍정적(적응적) 차원과 부정적(부적응적) 차원을 밝히면서 Chen, Kee, Chen 및 Tsai(2008), Appleton, Hall 및 Hill(2009)은 운동선수들의 완벽주의 성향은 탈진현상에 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 동시에 미치고 있음을 밝히면서 완벽주의성향과 관련변인들 간의 관계를 규명해오고 있다(Stoeber & Otto, 2006).

한편, 최근 스포츠 심리학 분야에서는 운동탈진의 주원인이 무엇인가에 대해 관심을 갖고 있다. 운동선수가 탈진(burnout)을 경험하는 요인으로는 신체적, 정서적 소진으로 인하여 결과적으로 경기력에 부정적 영향을 미치는 심리학적 변인으로 현재 많은 연구가 진행되고 있다. 특히 운동선수들이 경험하는 만성적인 탈진의 이유는 선수들의 승리나 경쟁에 지나친 강조, 지도자나 부모들의 지나친 기대감, 부정적인 기술평가, 지도자의 처벌, 과도한 신체훈련, 의기소침 등의 여러 이유들이 선수들의 부담을 가중시켜 탈진으로 진행된다.

또한 개인마다 탈진을 겪는 증상들이 조금씩 다르지만 운동탈진이 생리적, 심리적 상태에 미치는 부정적 영향이 지속되면 선수가 운동 참여 자체를 거부하게 되거나 운동수행과 경기력의 저하로 이어질 수 있으며, Fender(1989)는 운동선수가 극단적으로 흥분하고, 피로하며, 더 이상 활동을 할 수 없을 때 이를 운동 탈진이라 정의하면서, 스포츠 맥락에서 선수들이 탈진을 경험할 때 경기력저하, 훈련참가에 대한 거부, 심한 경우 은퇴와 같은 선수 생명에도 직접적으로 영향을 미치는 심리적 현상으로 나타나고 있다(최마리, 박상혁, 성장훈, 2012; 송우엽, 2003; 심향보, 2004).

이러한 환경아래서 스포츠 맥락의 요구들은 도전 그 이상이라고 생각될 것이다. 따라서 선수들은 성취 노력을 자기가치의 위협으로 평가하기 시작한다. 이 과정은 연습과 시합에서의 투자가 심리적으로 협오적인 것일 때 상당한 불만족과 탈진을 유도할 것이다. 이 과정이 조금도 누그러들지 않는다면, 그것은 성공하려는 강한 욕망과 스포츠 탁월성에 대한 행동공약으로부터 탈진을 반영하는 육체적, 인지적, 정서적 이탈로의 점진적인 변동을 촉발할 것이다. 따라서 Smith(1986)는 중요한 평가과정에 영향을 주는 성

격요인의 하나로 완벽주의 성향은 탈진을 결정하는 선행조건이 된다고 주장하였다 (Flett & Hewitt, 2005; Gould 등, 1996; Hall, 2006; Lemyre, Hall & Roberts, 2007).

어떤 학자들은 완벽주의가 궁극적으로 쇠약하게 만드는 특성이 있다고 주장을 하고 있지만(Flett and Hewitt, 2002; Greenspon, 2000), 다른 연구자들은 부정적 비판이 없을 때는 완벽주의가 동기의 질에 이로운 효과를 유발한다고 주장한다(Haase & Prapavessis, 2004, Stoeber & Otto, 2006; Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995). 그래서 만족한 성취노력을 하고, 왕성하게 탁월성을 추구한다고 주장한다. 예를 들어, Stoeber와 동료들은 부정적인 수행평가가 없을 때 완벽주의의 노력은 성취와 관련된 인지, 정서 및 행동들의 적응적 패턴을 유도한다는 것을 알아내었다. 또한 이 연구들과 다른 연구들이 적응형태의 완벽주의와 부적응 유형의 완벽주의는 모두 선수들의 성취노력을 활성화시키는 데 기여한다고 주장하고 있지만, 현재 널리 수용되는 견해는 완벽주의 행동 그 자체가 쇠약을 유도하는 것이 아니라 완벽주의가 혹독한 자기비판 그리고 반추적인 반응유형과 개인적, 대인간 부적절성에 초점을 맞추도록 자극할 때 동기가 쇠약해진다. 더욱이 이러한 과정이 성취결과 평가에서 지속적으로 나타날 때 선수들은 탈진할 가능성이 높아진다. 그렇게 되면 경기력 발전과 최상의 수행을 촉진하는 대신 이러한 과정들은 자기좌절, 인지와 정서를 쇠약하게 만든다. 그리고 수행에 해로운 영향을 미치며, 선수들의 심리적 웰빙을 감소시키는 결과를 초래한다.

최근 완벽주의 성향과 청소년 선수들의 탈진간의 관계를 조사한 Chen, Kee, & Tsai(2012)의 연구에서는 적응완벽주의는 운동선수의 탈진을 부(-)적으로 예측하였지만, 부적응완벽주의는 탈진과 역의 상관을 보였다고 주장하였다.

이렇듯 현재까지 운동선수들의 탈진 증상의 발달에 관한 연구는 미흡한 실정이지만 지난 20년 동안 다양한 이론들이 운동선수의 탈진을 정의하고 그것을 유발하는 변인들을 인지-정서적 관점(Smith, 1986), 훈련 스트레스에 대한 부정적 반응(Silva, 1990), 스포츠 헌신(Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991), 사회적 현상 접근(Coakley, 1992)을 취하여 설명하려고 노력하고 있다. 최근 완벽주의와 탈진간의 관계를 매개할 수 있는 개념으로 Deci와 Ryan(1985)의 자기결정이론의 자기조절동기이다(Cresswell & Eklund, 2005; Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011; Harris & Smith, 2009; 박중길, 김경원, 2013).

자기결정이론(self-determination theory)에 의하면, Deci와 Ryan(1985, 2000)은 행동

조절(behavioral regulation)이 여러 가지 형태로 이루어질 수 있다고 제안하면서 자기 결정 연속체를 따라서 조절 형태가 변화되는 5가지 형태의 조절이 연속체선 상에 존재한다고 제안하였다. 훈련에 참여하는 자체가 즐거움, 재미와 만족을 위하여 이루어지는 내재적으로 동기화된 행동들은 자기 결정성이 높고 반면, 목적 의식이 없고 보상기대가 없는 무동기화된 행동들은 자기결정성이 가장 낮다. 따라서 훈련에 참여하면서 행동조절의 의지, 흥미가 전혀 없는 상태인 무동기에서부터 외적 조절, 내사적 조절, 확인적 조절, 내재적 조절 순서로 존재한다. 따라서 운동선수들이 훈련을 참여하는데 흥미를 느끼거나 동작을 수행하는데 적극적인 태도가 나타났을 경우에는 자율적 동기를 유발한다고 볼 수 있으며, 그와 반대로 훈련시간을 회피하거나 지루하고, 혹은 주위의 권유에 못 이겨 훈련에 참여한다면 그 선수는 통제적 동기를 유발한다고 볼 수 있다. 다시 말해서 자기 결정적 형태의 조절(내재적, 확인적 조절)은 긍정적인 결과를 유발하는 것으로 가정되고 반면, 자기 결정성이 가장 낮은 조절(외적조절과 무동기)은 부정적인 결과를 유도할 것으로 예측한다(Deci & Ryan, 1985; 양명환 2011). 즉, 자기 결정성이 높은 형태의 동기는 긍정적인 정서상태, 흥미증가, 자신감 신장을 유도하는 반면, 자기결정성이 낮은 형태의 조절은 이러한 변인들과의 관계가 부(-)의 상관이라는 것을 알아내었다(Blais, Sabourin, Boucher, & Vallerand, 1990; Grolnick & Ryan, 1987; Fortier, & Vallerand & Guay, 1995; Kasser & Ryan, 1996; Pelletier 등, 1995; O'Conner & Vallerand, 1990; Vallerand 등, 1992, 1993; Willians, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996; 양명환, 2011).

최근 Appleton과 Hill(2012)은 완벽주의와 청소년 선수들의 운동탈진의 관계에서 동기조절의 매개효과를 분석한 연구에서 무동기는 사회적으로 부과한 완벽주의와 탈진간의 관계를 매개하는 요인을 출현하였음을 보도하였다. 또한 무동기와 내재적 동기는 자기지향적 완벽주의와 탈진간의 관계를 매개하는 중요한 변인으로 출현하였다고 보고하였다. 이 결과는 동기조절 패턴이 완벽주의와 선수의 탈진의 관계를 매개하는 데 있어서 중요한 요인이 될 수 있음을 지적하는 최초의 연구이다.

이상과 같이 선행문헌을 요약하여 보면, 완벽주의 성향이 운동 탈진과의 관계(김민경, 2013), 완벽주의 성향과 불안, 자신감간의 관계, 완벽주의 성향과 내외적 동기조절과의 관계(임지형, 2010) 등에 대해서는 활발한 연구가 진행되고 있으나 완벽주의 성향과 운동탈진간의 관계에서 자기조절동기를 매개효과 검증한 연구는 매우 희박하다.

특히 긍정적인 완벽주의 노력과 자기 비판적인 완벽주의 우려라는 다차원 완벽주의 성향과 운동탈진의 관계를 매개할 수 있는 자기조절동기의 역할에 대해서는 아직 연구된 바가 없으므로 이 문제를 연구문제로 제기하여 엘리트 운동선수들을 대상으로 인과관계를 분석 하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동 탈진간의 관계를 분석하고, 완벽주의 성향과 결과 변인인 운동 탈진간의 관계에서 자기조절동기가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형은 다음<그림 1>과 같다.

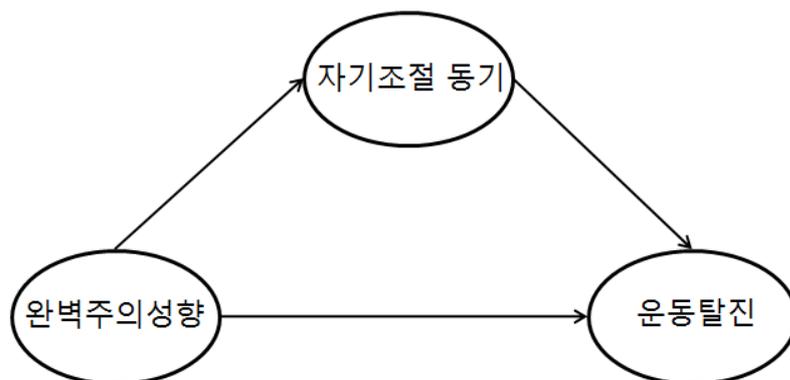


그림 1. 완벽주의 성향과 운동 탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증

3. 연구가설

본 연구의 목적을 해결하기 위해 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설1. 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설2. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설3. 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설4. 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설5. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설6. 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설7. 완벽주의 우려와 개인적 성취감의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설8. 완벽주의 우려와 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설9. 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설10. 완벽주의 우려와 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설11. 완벽주의 우려와 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설12. 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

4. 용어의 정의

1) 완벽주의성향

완벽주의란 완벽성을 추구하거나 비판적인 태도로 자신을 평가하려고 하는 성향을 의미하며, 본 연구에서는 Stoeber, Otto, & Stoll(2004), Stoeber(2012)의 이차원적 분류에 근거하여 완벽주의 노력과 완벽주의 우려로 정의하였다. 완벽주의 노력은 긍정적/적응적 완벽주의 성향으로서 개인적으로 높은 기준 설정과 탁월성 추구하고 같은 완벽추구 성향과 관련이 있으며, 완벽주의 우려는 부정적/비적응적 완벽주의 성향으로서 실수에 대한 우려, 자신의 능력에 대한 의심, 기대와 결과간의 불일치 느낌 등의 불완벽에 대한 부정적 반응성향을 의미한다.

2) 자기조절동기

자기조절 동기는 일반적으로 행동을 촉발시키고 유지 및 지속시키는 내적인 원동력을 말하며, 자기결정이론에서는 자기결정 연속체를 따라 5개의 상이한 동기 유형(내재적 동기, 확인적 조절, 내사적 조절, 외적 조절, 무동기)이 존재한다고 가정한다. 본 연구에서는 자율적 동기(내재적 동기, 확인적 조절)와 통제적 동기(내사적 조절, 외적 조절, 무동기)로 구분하여 자기조절동기로 정의하였다.

3) 운동탈진

과도한 훈련이나 경기, 자신의 고민, 걱정으로 인해 장시간에 걸쳐 지나친 스트레스 누적에 대한 반응으로서 심리적, 정서적, 신체적으로 지친상태로서 극단적으로 흥분하고, 피로하며, 더 이상 활동을 할 수 없는 상태를 의미한다. 개인적 성취감, 정서적 고갈, 비인격화의 3가지 유형의 측정값을 사용하여 운동탈진을 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 완벽주의 성향

완벽주의란 상황이 요구하는 것 이상의 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 것으로서 완벽성을 추구하고 비판적인 태도로 자신을 평가하려는 성향을 의미한다(Hamacheck, 1978; Cox, Enns, & Clara, 2002 ; Flett & Hewitt, 2006). 또한 완벽하다는 것은 실제로 불가능한 일임에도 불구하고, 사람들이 이러한 불가능한 완벽을 추구하기 때문에 심각한 심리적 문제나 갈등을 경험하게 된다고 보았다(Pacht, 1984).

그러나 완벽주의는 다차원적이고 다면적인 특성을 지니며, 몇몇 차원과 국면은 부정적이고, 해롭고, 부적응적인 것이지만 다른 면에서 보았을 때는 긍정적이고 온화하고 적응적인 특성을 지닌다(Chang, 2003; Enns & Cox, 2002). 더욱이 연구결과들은 완벽주의가 두 개의 주요 차원으로 구분할 수 있다고 한다. 즉, 긍정적이고, 왕성하고 적응적인 국면으로 묘사되는 완벽주의 노력 차원과 신경증적이고, 유해하고, 부적응적 완벽주의로 묘사되는 차원으로 나누어진다(Rice & Preusser, 2002; Stumpf & Parker, 2000; Terry-Short, Owens, Slade & Dewey, 1995). 부정차원의 완벽주의는 실수에 대한 걱정, 실행에 대한 의심, 기대와 결과간의 불일치감, 실수에 대한 부정반응의 국면들을 포함하며, 불안과 같은 부정적 특성과 상관이 있는 것으로 나타났다(예, Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Hill et al., 2004; Suddarth & Slaney, 2001). 반면, 긍정차원의 완벽주의는 높은 개인적 수준설정, 자기지향적인 수월성 추구하고 같은 완벽추구와 관련된 국면들과 상관이 높게 나타났다. 완벽주의의 긍정과 부정 국면들 간의 중복된 부분이 일단 통제되면 이 차원은 불안과 같은 부정적 특질과 상관이 없는 것으로 나타났다(Stoeber & Otto, 2006). 결국 완벽주의의 긍정국면과 부정국면을 구분하는 것 또한 경쟁적인 선수들의 완벽주의와 불안간의 관계를 조사할 때 매우 중요할 것으로 판단된다.

Adler(1956)는 완벽에 대한 추구는 우수성에 대한 비현실적 기준을 목표성취에 부가할 때에만 단지 문제가 되는 발달의 정상적 측면으로 높은 기준의 설정과 추구의 그 자체는 병리적 현상이 아님을 주장하였다. 즉, 높은 기준의 설정과 추구는 오히려 삶에 대한 적극적 관점을 반영하는 것으로 생각해 볼 수도 있는 것이다. 완벽성을 추구하는

사람들은 아주 작고 섬세한 일에도 철저하기 때문에 신뢰감이 가며, 성실하고, 부지런하여 다른 사람으로부터 인정을 받을 수 있고 정리정돈을 잘 하고 조직적일 수도 있다고 설명하였다(Hollender, 1978).

한편 완벽주의는 지나치게 높은 목표를 설정하고 그 목표에 도달하지 못할 때 지나치게 자기 비판적인 경향이 있다. Forst(1990)는 일반적으로 완벽주의는 ‘개인적인 목표에 조금이라도 완벽하지 않을 경우 받아들일 수 없는 것으로 간주하는 특성’, ‘개인적인 목표에 도달하지 못할 때 지나치게 자기 비판적이 되는 경향’으로 정의 하였다. 또한 Burns(1980)는 개인 또는 타인의 평가나 사건에 대해 비현실적이고 엄격한 기준을 세운 것에 의해 자존심과 성취사이의 평형, 그리고 이를 무분별하게 고수하는 것으로 완벽주의를 정의하였다. 완벽주의는 높은 기준점에 도달하는 것에서 기쁨을 즐기는 사람들이 가지고 있는 진정한 뛰어남에 대한 건강한 추구가 아니라, 개인의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고 불가능한 목표에 도달하기 위해 자기 자신을 쉴 새 없이 채찍질하고, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로 평가하는 사람들의 특징으로 보았다. Pacht(1984) 역시 완벽주의를 부정적인 요인으로만 정의 하였고, ‘완벽하다’는 것은 실제로 불가능한데, 자신이나 타인이 이러한 불가능한 완벽함을 추구하려하기 때문에 여러 가지 갈등을 경험한다고 하였다.

완벽주의는 다차원적이고 다면적인 특성을 지니며, 몇몇 차원과 국면은 부정적이고, 해롭고, 부적응적인 것으로 간주되지만 다른 면에서 보았을 때는 긍정적이고 온화하고 적응적인 특성을 지닌다(Chang, 2003; Enns & Cox, 2002). 더욱이 연구결과들은 완벽주의가 두 개의 주요 차원으로 구분할 수 있다고 한다. 즉, 긍정적이고, 왕성하고 적응적인 국면으로 묘사되는 완벽주의 노력(perfectionistic striving) 차원과 신경증적이고, 유해하고, 부적응적 완벽주의로 묘사되는 완벽주의 우려(perfectionistic concerns)차원으로 나누어진다(Rice & Preusser, 2002; Stumpf & Parker, 2000; Terry-Short, Owens, Slade & Dewey, 1995). 부정차원의 완벽주의 우려는 실수에 대한 걱정, 실행에 대한 의심, 기대와 결과간의 불일치감, 실수에 대한 부정반응의 국면들을 포함하며, 불안, 운동탈진과 같은 부정적 특성과 상관이 있는 것으로 입증되었다(Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Hill et al., 2004; Suddarth & Slaney, 2001). 따라서 완벽주의는 개인이 무결점을 추구하려고 지나치게 높은 수행기준을 설정함으로써 혹독하게 비판적인 자기평가와 타인의 평가에 대한 우려를 나타내는 특징을 보이는 성격특질로서 심리학

자들은 긍정적 측면과 부정적 측면을 갖고 있는 것으로 보고 있다.

1) 완벽주의자의 특성

① 사고적 특징

완벽주의자들의 높은 기준설정과 수행에 관한 의심 및 자기비난, 실패에 대한 두려움을 들 수 있다. 그들은 자신 및 타인의 수행에 대해서 필요 이상의 높은 기대치를 갖고 있기 때문에 높은 성취동기와는 달리 노력결과에 많은 비중을 두어 자신의 능력으로는 도저히 도달하기 어려운 비합리적 기준을 설정하기에 실패나 좌절을 경험할 가능성이 매우 높다. 또 다른 사고특성으로는 사고의 왜곡으로 과잉일반화, 이분법적 사고, 해야만 하는 당위적 진술 등의 형태로 나타난다(Pacht, 1984). 이분법적 사고로 생활경험을 좋은 것 아니면 나쁜 것으로 평가하거나 완벽하지 못한 수행은 실패라고 해석하는 경향이 있다. 또한 실패를 과잉 일반화하여 사소한 사건도 주요한 사건으로 평가·반응하며 부정적 사건은 계속 반복될 것이라는 식의 현상을 보인다. 세 번째 사고특성은 자신의 수행이나 행동에 대한 의심으로(Burns, 1980) 자신의 수행에 대해 잘하고 있는가에 대해 의심을 하며, 수행을 하면서도 충분한 노력을 못했다고 생각하고 더 잘 수행했어야 한다는 생각으로 자기 자신을 혹사시켜 성취의 기쁨으로는 연결되지 않는 현상이다. 네 번째 사고특성으로는 정확성, 질서, 조직화를 지나치게 강조하는 경향성이다. 이는 기준의 설정에 도달하기 위해 일상적 과제를 어떻게 수행해 나가고 있는가 하는 문제와 관련된다.

② 행동적 특징

새로운 과제를 수행하면서 실패를 경험할 수 있는 위협적인 상황이기에 실패의 두려움에 의해 동기부여 되어진다(Hamachek, 1978). 이것은 평가가 있을 것으로 예상되는 과제를 수행하기 전과 그 과제를 수행하는 동안 많은 부정적 정서를 겪게 되며 그러한 부정적인 정서상태가 수행에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

또 다른 이유는 평가적 위협에 아주 민감하기에 과제수행을 미루거나 회피하며(Frost et al., 1990), 수행에 관한 높은 기준으로 인하여 실패를 경험할 가능성이 커지면서 이들은 실패에 대한 심한 두려움을 가진다. 그 결과 과제수행을 연습하다 기회를 상실하

게 되며 수행결과에 대한 피드백을 통해 도움을 받을 수 있는 기회조차 차단되어 버린다.

③ 정서적 특징

과제수행에 직면했을 때 불안이 높아지고, 낮은 자기존중감으로 인해 과제수행에 대한 통제감을 얻기 힘들며, 정서가 메마르고, 후회감, 수치심, 분노, 과제를 끝마친 후에는 결과에 관계없이 완벽하게 수행하지 못한 부분에 대한 실패감과 죄의식을 갖게 된다. 성공했을 경우에도 자기 자신의 잘했다는 만족과 성취감이 아니라 당연히 해야 할 일을 했을 뿐이라는 경직된 느낌만 남게 됨으로써 자존감을 높이는 데 영향을 미치지 못한다(Hewitt & Flett, 1991; Hollender, 1965; Pacht, 1984).

2) 완벽주의성향과 운동 상황

운동선수들은 성공을 위해 자기 스스로의 분명한 목표를 설정하고 자신의 수행능력을 향상시키고자 끊임없는 노력을 기울일 것이며, 자신의 수행 능력을 향상시키려 노력할 것이다. 또한 부모나 지도자들의 주위환경에 의해서 운동선수들은 완벽한 수행을 이끌어 가려한다. 아래의 내용은 임지형(2010)의 연구에서 무용실에서 교사와 학생간의 대화 중 일부이다.

학생: 선생님, 죄송해요 요즈음 컨디션이 별로 좋지 않아서 조금 쉬고 싶습니다.

교사: 애야! 하루(연습을) 쉬면 내 자신이 알고, 이틀을 쉬면 관객이 안다. 알았니?

이렇듯 운동선수들은 완벽한 기량을 쌓기 위해 부단한 연습을 하고 지속적으로 노력을 해야만 한다는 것을 알 수 있다. 이러한 특성은 운동 상황에서 동작을 완벽하게 수행하고자 하는 완벽주의 성향이라 이해 할 수 있다. 운동 상황에서 완벽주의 성향에 대한 순기능, 역기능적인 측면에 대한 연구가 활발하게 진행되면서 완벽주의 성향의 순기능을 밝히고자 수행된 연구들(Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Mills & Blankstein, 2000; Molnar, Reker, Culp, Sadava, & DeCourville, 2006)을 통해 운동선수들에게 완벽주의는 바람직한 현상이며, 선수로서 성공과 성취를 위해서 필수적으로 요구되는 조건이라 볼 수 있다(김순영, 김순미 2011).

2. 운동탈진

스포츠 분야에서 탈진에 대한 연구는 1980년대 중반 이후 이루어지기 시작하였으며, 초기 단계에는 학교 운동부의 코치 또는 코치와 체육교사를 겸임하고 있는 현장 지도자들을 중심으로 이루어졌다. 탈진 연구가 진행되면서 경쟁 스트레스(불안), 동기, 중도포기와 같이 서로 밀접한 관련이 있는 주제들과 연관되어 연구가 진행되어 왔는데, 과도한 훈련이나 경기, 자신의 고민, 걱정으로 인해 장시간에 걸쳐 지나친 스트레스 누적에 대한 반응으로서 심리적, 정서적, 신체적으로 지친 상태를 의미한다(Smith, 1986).

이처럼 탈진에 대한 학자들의 다양한 정의는 <표 1>외에도 Freudenberger(1974, 1980)는 탈진을 “삶의 방식에서 나타나는 피로, 기대된 보상을 받지 못했을 때 나타나는 좌절 상태”라고 정의하였다. 즉, 탈진은 기대 수준이 현실의 벽에 부딪혀 달성되지 못했을 때 또는 개인의 기대를 성취하려는 개인적 욕망이 너무 클 때 쉽게 일어나게 된다고 하고, 신체적·정신적 자원을 탈진시키며, 자신이나 사회에서 비현실적인 기대를 달성시키려 할 때 나타나는 현상이라고 주장하여 탈진의 근본 개념을 불안감, 긴장감, 피로감, 무기력감이라는 특징을 갖는 불균형에 대한 즉흥적이고 단기적인 정서적 대응을 유발하는 자원과 요구사이의 불균형에 초점을 맞추고 있다.

특히 탈진의 원인은 Maslach(1996)가 개인에게 영향을 주는 상황이나 환경에 의존하고 있고 업무 환경의 구체적 특성이 탈진의 정도와 상관있다고 보고하고 있어 긴장과 스트레스를 가중시키는 규칙 등으로 인하여 탈진의 원인이 될 수 있다는 정의를 내리면서, 일을 수행하는 사람의 속성뿐 아니라 일의 속성도 탈진을 촉진 시킬 수 있다고 했다.

표 1. 탈진에 대한 다양한 정의

학자	정의
Thibaut & Kelly(1959)	사회교환 모델에서 투자비용은 많이 들고 보상이 주어지지 않음으로 발생하는 투자비용과 보상사이에서의 불균형 상태
Perlman & Harthman(1982)	정서적/신체적 고갈이며 일의 생산성 저하
Harris(1984)	개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태

스포츠상황에서 탈진은 Flippin(1981)이 일반적으로 자기 스스로 최고의 경지에 도달하기 전에 경기를 그만두거나 포기, 경쟁의욕을 잃은 선수들에게 해당됨을 강조하였고, 지도자나 부모의 높은 기대에 선수들은 많은 기대를 받고 있기 때문에 과도한 기대와 요구 사항은 선수들에게 엄청난 압박감을 느끼게 하고 실패감, 걱정, 코치에 대한 욕구 불만, 과도한 훈련, 경기에 대한 압박감, 의기소침 등과 같은 반응을 일으키는 원인이 될 수 있다(Bunker, Rotella & Raily, 1985).

Smith(1986)에 따르면, 선수들의 탈진은 자신의 자원을 성취요구에 충분히 대처할 수 없는 것으로 지속적으로 평가함으로써 발생하는 만성적인 스트레스의 결과로 만들어진다고 하였다. 엘리트 스포츠 맥락 내에서 선수들은 수행이 수용 가능한 기준에 반복적으로 미치지 못한다고 지각하였을 때 항상 증가된 요구를 성취하려고 노력하는 과정은 탈진 발달의 기여 메커니즘일 수 있다.

Harris(1984)는 수행결과가 평균적인 수준에 미치지 못할 때 선수는 점차 수행상의 문제가 없는데도 점차 부정적 태도를 갖게 되거나 수행 결과에 만족하기 위해 더 많은 훈련을 함으로써 만회하려고 한다. 그러면서 결국 과도한 훈련으로 악순환에 빠지게 되어 신체가 조금씩 피곤함을 느끼며 아주 심한 경우 최종 결과는 탈진으로 이어진다.

Maslach & Jackson(1981)는 탈진을 의기소침, 무기력감, 절망감, 자포자기 등으로 나타나는 정신적 고갈(mental exhaustion)과 타인에 대한 냉소적 태도와 부정적, 권위주의적 태도를 발전시키는 비인격화(depersonalization), 자신에 대한 비효능감과 성공에 대한 비효율적 귀인의 형태를 보이는 개인의 성취감 결여(lack of personal accomplishment)의 세 하위 영역으로 분류할 수 있다.

1)정서적 고갈

개인의 정서적 수용성의 한계를 초과하는 과부하 된 정서를 말한다. 한 개인이 과도한 정서에 노출되게 되면 이용할 만한 만족 원을 찾을 수 없게 되는데, 이러한 사람은 정서적 탈진 증상을 나타나게 되는 것이다.

2)비인격화

자신이 소외됐다고 생각하고, 냉담하며 비인격적인 형태의 행동 패턴을 보이게 되는데 이를 비인격화라고 정의한다. 이러한 실험은 타인의 인격을 훼손, 시민정신을 거부

하며 그들 자신의 기쁨과 요구를 무시할 뿐만 아니라 걱정된 도움을 상대방에게 제공하지 못하는 사람들이다. 타인에 대한 부정적인 태도를 발전시키는 사람은 자신을 비인격화하게 된다.

3) 개인의 성취감 결여

타인에 대한 죄의식이 강하고 자신의 모든 것은 ‘실패할 것’이라 먼저 판단을 함으로써 자신의 능력을 비하하게 된다. 탈진의 개념에서 고갈 상태는 무관심, 무기력, 흥미 상실, 자신감의 상실을 말한다. 이러한 고갈 상태는 타인에 대해서 부정적 반응을 보이는 원인이 된다. 개인적으로 낮은 성취감을 느낄 때는 자괴감, 실패감, 낙담 등으로 이어져 경기 성적이 부진해 탈진 상태가 나타난다.

탈진은 일시적인 스트레스에 대한 반응이 아니라 날마다 반복되는 만성적인 스트레스에 대한 반응이며, 자주 심하게 나타나는 장기간의 과정이다.

3. 자기결정이론과 자기조절동기

동기란 인간행동의 방향과 강도를 정해주는 심리적 요인으로 개인내부에서 발생하는 내재적 동기, 외부의 자극에 의해 발생 하게 되는 외재적 동기의 관계는 서로 도움을 주는 관계로 해석하거나 반대로 외재적인 동기에 해를 끼친다고 학자들에 의해 두 가지 견해로 대립되어 왔다(김소연, 2006; 이해선 2012). 즉 인간은 사회화 과정 속에서 특정한 행동을 내면화하기에 외적인 보상이나 내적인 흥미나 성취가 없는 과제를 수행하기도 한다고 가정한다. 이러한 가정에서 Deci와 Rain(1985)은 내재적 동기와 외재적 동기의 경계가 분명하다는 기존의 전망에 의문을 제기하면서 자기결정성(self-determination)이라는 개념을 제시하였다.

자기결정이론은 인간의 행동이 어느 정도 자기결정에 의해서 이루어졌는가에 초점을 맞추고 있기 때문에(covington, 2000) “내가 원하기 때문에(I want)” 이루어지는 내적인 선택과 가치에 의한 행동을 의미한다. 연속체의 한쪽 끝에 의미하는 행동은 자신이 자유롭게 선택한 행동(내적 동기)이고 반대편 끝에 있는 행동은 심리적으로 외부에 의해 강요된 행동이거나 외적으로 통제된 행동(외적 동기)이다. 따라서 내적 동기에 의한 행동에는 자기결정이 반드시 속해 있다고 할 수 있다.

자기결정성이론에 따르면 개인적 가치에 의해 자율성 또는 자기결정 선택을 내면화 하고 통합하는 정도에 따라 행동을 조정하는 것을 자기 조절(self-regulation)이라 부른다. 따라서 처음에는 외부에서 오는 외적인 자극을 통해 시작한 행동일지라도 동기나 보상으로 개인적인 가치로 내면화되면서 내적인 이유에 의한 것으로 변화 될 수 있다 (박상혁, 2011).

1970년대 발표된 대부분의 연구들은 내적동기와 외적동기를 양극단에 존재하는 단일 차원으로 설명하였다(Deci, 1971; Kruglanski, Friedman & Zeevi, 1971; Lepper, Greene & Nisbett, (1973). 즉 자기 자신의 행동에 의해 내적동기가 주어진다면 그 행동에 의해 외적 동기는 감소하게 된다는 것이다(Deci, Kosetner & Ryan, 1999; Lepper & Henderlong, 2000; Sansone & Harackiewicz, 2000). 실제로 여러 학자들이 외적동기가 결여된 경우에 내적동기가 생기는 것으로 조작적 정의하였다(Deci, 1971; Lepper et al, 1973).

그런데 1980년대에 진행된 연구에서 Deci & Ryan(1985)은 내재적 동기와 외재적 동기의 경계가 분명하다는 기존의 전망에 의문을 제기하면서 두 동기간의 관계가 단순히 대립적이고 경계가 구분되는 것이 아닌, 자율성에 따라 연속선상에 위치하며 외재적 동기의 개입이 있더라도 자기결정성을 가질 수 있다. 즉, 활동에 동기가 어느 정도 자기결정이 바람직한 동기적 성과를 선택하고 가져오는 데에 어떻게 영향을 주는지 밝혀준다(Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; 김학재, 2010).

이에 자결성은 선택의 경험, 지각된 인과소재의 경험을 포함하는 인간 기능의 자질, 보상이나 외부의 압력에 의해서 강요된 것이 아니라 선택할 수 있는 능력, 자신의 행동을 스스로 결정하는 것을 의미하며, 환경 혹은 사람과의 상호작용을 해내는 융통성 있는 적응으로 정의 하였다.

자기결정이론은 자결성의 원형이라고 할 수 있는 내재적 동기를 촉진하거나 저해하는 사회적 요인과 환경적 요인의 관점에서 형성되었으며, 개인의 행동조절유형을 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도를 가지고 구분한다. 개인이 내재적으로 동기화되면 그것은 말 그대로 자기 결정적이다. 반면 외재적으로 동기화된 행동은 통제적으로 덜 자기 결정적인 것이다.

Deci와 Ryan은 자기결정성 연속체를 따라서 상이한 지점에 여러 형태의 동기들이 존재할 수 있다고 주장하면서, 이 연속체는 자기결정 수준이 높은 곳에서 낮은 곳으로

활주 하고 있는데, 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국 참여할 의지가 결여 되는 무동기로 이동한다.

무동기는 특별한 행동의 의지가 전혀 없는 상태로 연속선상의 가장 좌측에 위치한다. 외적조절, 내압적 조절, 확인적 조절, 통합적 조절 등 네 가지의 외재적 동기 중에서 대부분의 자기결정성 연구에 등장한 것은 외적, 내압적, 확인적 조절이다. 내재적 동기는 '완벽한 자율성을 가진 동기로서 자기결정성의 연속선에서 가장 오른쪽에 위치한다(박병기, 이종욱, 홍승표, 2005; 김학재, 2010).

이러한 자기결정이론의 출현 배경은 초기 내적 동기에 대한 보상의 손상효과를 보여준 실험연구들(Deci, 1971, 1972; Lepper, Greene, & Nisbett 1973; Lepper & Greene, 1978)이 외적 동기와 내적 동기 즉, 동기와 보상 간의 관계를 설명하는데 한계를 보였기 때문에, 외적 동기와 내적 동기간 대립적인 구도로서 외적 동기에 대한 보상의 긍정적 효과를 설명할 수 없었다. 이에 동기의 양극성 및 이원분류 개념은 초기 이론의 수정을 거쳐 외적 동기의 개입이 있어도 자기결정성을 가질 수 있음을 주장할 수 있는 이론이 등장하게 되었다고 볼 수 있다(여은실, 2009; 박상혁, 2011).

자기 결정성 연속선상에 존재하는 동기는 크게 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기로 분류해 볼 수 있는데, 이와 같은 동기 유형을 살펴보면 다음과 같다.

1)내재적 동기

내재적 동기는 기능을 향상시키고 환경을 탐색하고 무언가를 배우고 신기함과 도전을 추구 함으로서 외부적이 보상 없이 능동적으로 활동에 참여하는 것을 의미한다. Csikszentmihalyi(1975)는 내재적 동기를 즐거움으로 정의하였고 Weiner(1986)는 스포츠에서 내재적 동기를 어떤 보상을 받지 않고도 동기가 발생한다면 그것이 내재적 동기라고 하면서 순수한 즐거움과 흥미로 나타난다고 하였다. Deci(1975)는 내재적 동기의 중요한 요소를 자기결정력과 능력으로 보았다. 즉, 인간은 스스로 행동을 결정할 수 있는 과제에 도전하여 적절한 능력을 발휘 하였을 때 내재적으로 동기화 된다고 하였다. 따라서 너무 쉽거나 어려운 과제, 주위 환경의 권유에 시켜서 하는 과제, 무언가를 얻기 위한 과제는 내재적 동기를 유발할 수 없다.

deChrams(1976)는 이를 주체(causal agent)와 인질(pawn)이라는 용어로 비유하였는데, 어떤 행동을 스스로 주도하고 통제하는 주체의 위치에 있을 때 내재적 동기가 유발

되지만 주위 환경의 영향으로 이끌려 수행하는 인질의 위치에 있을 때 사람들은 무력감을 느끼고 활동의 효율성이 떨어진다.

Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal, & Vallieres(1992)는 내재적 동기를 분류함에 있어 새로운 개념적 틀을 제시하였다. 이에 따르면 내재적 동기는 지식획득의 동기, 성취의 동기, 자극체험의 동기의 3가지 형태로 분류된다고 하였다.

첫째, 지식획득의 동기는 새로운 무엇인가를 학습하며 이해하고, 탐색하면서 경험하는 즐거움이나 재미를 위해 행동하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 성취의 동기는 어떤 것에 도전하거나 무언가를 시도하였을 때 느끼는 기쁨이나 만족 때문에 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

셋째, 자극체험의 동기는 참여함으로써 경험할 수 있는 즐거움이나 쾌감과 같은 기분이 좋아지는 자극을 경험하기 위하여 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

2)외재적 동기

내재적 동기와는 대조적으로 외재적 동기(extrinsic motivation)는 활동 그 자체에 의미를 두기보다는 외적인 보상을 획득하거나 부정적인 결과를 회피하기 위하여 활동에 참여하는 것을 말한다(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; Deci & Ryan, 2002; Vallerand & Fortier, 1998). 즉, 외재적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적으로 내재적 동기가 아닌 외부의 압력 또는 간섭으로 인해 행동이 나타나는 경우 외재적 동기에 의한 행동이라 할 수 있다.

Deci와 Ryan은 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라서 외재적 동기가 달라질 수 있으므로 자기조절의 정도에 따라 상이한 4가지 유형의 외재적 동기들이 존재한다고 제안하였다(Deci & Ryan, 1985; Ryan, Connell & Grolnick, 1992; Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000)(그림2 참조).

우선, 외적조절(external regulation)은 일반적으로 문헌에서 보고되고 있는 외재적 동기를 말한다(Vallerand & Forier, 1998). 예를 들어 사회적 인정, 사회적 환경으로부터 외적인 보상 및 혜택을 얻기 위해서나, 처벌 또는 제재 등을 회피하기 위한 활동을 할 때 일어난다. 외적 조절은 외재적 동기의 가장 적은 자기결정성 유형이기 때문에 자기결정 연속체의 말단에 위치하게 된다.

내사적 조절(introjected regulation)은 어떠한 행동에 참여하도록 자신 스스로에게 부

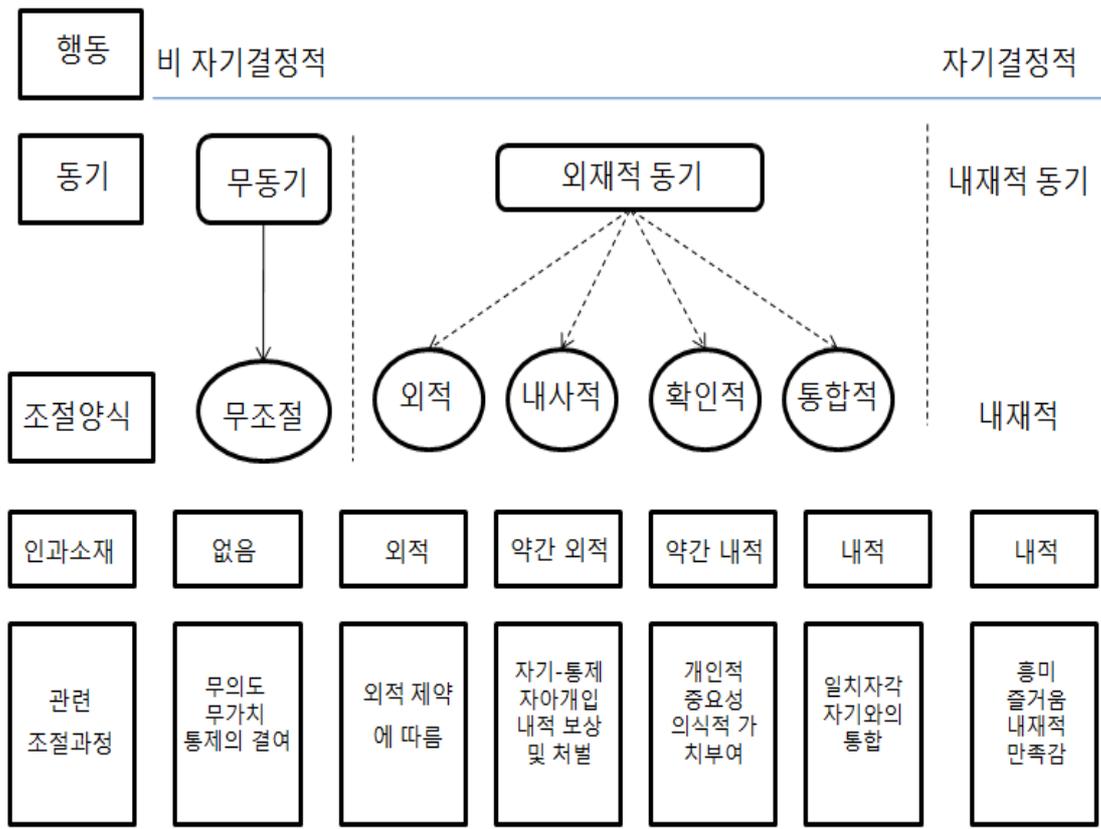


그림 2. 조절양식, 인과소재, 관련 과정과 동기유형을 보여주는 자기결정성 연속체(Ryan & Deci, 2000)

과한 압력이나 죄책감을 느끼고, 또한 자기 강화에 의해서 나타나는 비교적 통제적 형태의 동기이며(Ryan & Deci, 2000a), 자신의 행동에 대한 이유들을 내면화시키는 첫 단계라 할 수 있다. 예를 들어 운동에 참여하지 않는 것에 대한 죄의식을 느끼거나 개인적 의무감을 느끼기 때문에 운동에 참여하는 경우는 여기에 속한다. 즉, 특별한 행동을 수행하도록 자신들 스스로에게 부과한 압력으로 인하여 나타난다.

확인적 조절(identified regulation)은 사람들이 자신의 행동이 가치 있고 중요한 것으로 지각할 때 일어난다. 즉, 사람들은 자신이 참여하는 활동을 가치 있게 보거나 일체감을 갖을 때 개인들은 행동을 중요한 것으로 판단하기 때문에 선택에 의해서 행동을 하게 된다. 따라서 활동 자체가 흥미 있거나 즐겁지 않더라도 활동이 중요하다고 지각하기 때문에 자발적으로 수행하게 될 것이다(Ryan & Deci, 2000a; 2007; Vallerand & Fortier, 1998). 마지막으로 통합적 조절(integrated regulation)은 행동의 중요성을 확인하였을 뿐만 아니라 확인적 조절을 완전히 자기 자신 속으로 동화시키거나 자신의 다

른 가치와 욕구들과 통합시키기 때문이다(Deci & Ryan, 2000). 활동에 참여하는 결정은 활동이 자아의 다른 측면들과 일치하는 것으로 지각되었을 때 이루어질 것이다. 따라서 통합적 조절에서는 그들의 행동에서 자율성의 만족을 더 경험 할 수 있기 때문에 외재적 동기 중 가장 자기결정적 조절 형태이다.

자기결정이론에 의해 조성된 동기유형들이 내재적 동기에서부터 무동기까지의 범위를 갖는 연속체를 형성한다. 즉, 자기결정성 연속체를 따라서 인접한 하위척도들은 예를 들어 무동기와 내적 동기와의 관계보다 무동기와 외적 동기간의 관계가 더 정적인 상관관계를 나타낼 것이다. 교육(Ryan & Connell, 1989)스포츠(Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001)등의 여러 영역의 연구는 이러한 상관 패턴을 지지 하였다(김학재, 2010).

3)무동기

무동기는 학습에서의 무기력(무력감)과 유사한 개념으로 개인이 수행에 있어서 계속적으로 부정적 피드백 현상이 인지되거나 반복적으로 실패하는 결과에 대한 기대가 없을 때 나타난다.

Deci와 Ryan(1985)은 무동기를 개인의 행동이 바람직한 결과를 가져오는데 아무런 영향을 미치지 못한다는 믿음에 기인한 동기의 상실이라고 정의 하였다. 즉, 무동기라는 것은 내적으로 동기화된 것도 아니고 외적으로 동기화된 것도 아닌 상태를 의미한다. 스포츠 참여에 있어서 무동기는 어떠한 기대도 하지 못하고 의미 있는 것도 없으며 자신의 어떤 일에 대한 선택이나 의사결정이 불가능하여 더 이상 스포츠에 참여하거나 지속할 수 있는 의지가 전혀 없는 상태를 말한다. 즉, 개인들이 활동에 참여함에 있어 자율성 정도에 따라 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 어떠한 행동에 참여할 의지가 없거나 목적의식이 결여되어 있는 무동기로 이동한다는 것이다.

Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal 그리고 Vallieres(1992)는 스포츠 참여에서 무동기를 가진 참여자는 그들의 행동과 행동결과 사이에 어떤 기대도 할 수 없는 상황이라고 정의하였고 무동기에는 다음과 같은 4가지 유형이 있다고 하였다.

첫째는 ‘능력부족’으로 인한 무동기로 특정행동을 수행할 능력이 없을 경우에 해당한다.

둘째는 ‘전략미흡’으로 인한 무동기로 어떤 전략이 바람직한 결과를 이룩하는데 도움이 안 된다고 믿을 때 무동기 상태에 이른다.

셋째는 ‘노력회피’에 의해 초래되며 특정 행동이 너무 힘들기 때문에 어떠한 노력을 하지 않겠다고 생각할 때 나타나는 동기이다.

넷째는 ‘무기력 신념’으로 성취해야 할 과제가 너무도 벅차기 때문에 자신의 노력이 쓸모가 없다고 생각하는 것을 의미한다(김소연, 2006).

4. 자율적 동기와 통제적 동기

자율적 동기(autonomous motivation)는 자기목적적인 내재적 동기와 자기결정성이 높은 외재적 동기인 확인조절동기와 통합조절동기를 의미한다. 자율적 동기는 자기결정성이 높기 때문에 행동을 자율적으로 개시하고, 의사결정과정에서 주도적인 역할을 할 수 있는 행위자의 능동적인 특성을 포함하고 있다. 반면, 통제적 조절(controlled motivation)은 외재적 동기와 무동기를 포함하는 개념으로서 내면화 첫 단계인 내사적 조절동기와 외적조절동기를 가리키고, 자기결정성이 낮은 동기들로서 자율적으로 행동을 개시하거나 의사결정을 주도적으로 하는 것이 아니라 타인의 지시나 외적인 통제에 의해서 행동이 이루어지는 특성을 말한다.

수많은 연구들이 동기가 많은 중요한 결과를 유도한다는 점을 보여주고 있다(Vallerand, 1997). 상이한 형태의 조절은 높은 자기 결정성에서 낮은 자기 결정성까지의 연속체 위에 존재한다고 가설화 되어 있고 자기결정성이 고양된 심리적 기능(Deci, 1980; Deci & Ryan, 1985)과 상관이 있기 때문에 자기결정 이론은 그에 상응하는 결과를 예측할 수 있다. 다시 말해서, 자기 결정성이 높은 조절인 자율적 동기(내재적, 확인적 조절)는 긍정적인 결과를 유발하는 것으로 가정되고 반면, 자기 결정성이 가장 낮은 조절인 통제적 동기(내사적 조절, 외적조절과 무동기)는 부정적인 결과를 유도할 것으로 예측한다. 지난 20년 이상 행해진 많은 현장연구는 이것이 사실임을 입증하고 있다(Vallerand, 1997). 보다 구체적으로 말해서, 상이한 생활영역에서의 연구들(예, 교육, 직무, 대안관계, 정치, 건강 및 체육)은 자기 결정성이 높은 형태의 동기, 즉 자율적 동기는 학습개선, 흥미증가, 노력증가, 수행개선, 보다 긍정적인 정서상태, 높은 몰입순간, 높은 자존심, 적응력 개선, 만족도 증가 및 건강증진을 유도하는 반면, 자기 결정성이

낮은 형태의 조절인 통제적 동기는 이러한 결과들과 부정적으로 상관이 있다는 것을 알아내었다(Grolnick & Ryan, 1987; Fortier, Vallerand & Guay, 1995; Kasser & Ryan, 1996; Pelletier 등, 1995; O'Conner & Vallerand, 1990; Vallerand 등, 1992, 1993; Willians, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996). 아울러 많은 실험실 연구들은 외적 이유(즉, 통제적 방식으로 동기화 된) 때문에 활동에 참여하도록 유도되는 사람은 내재적으로 동기화 된 사람들보다 자유선택 기간 동안 지속정도가 낮다는 것을 알아내었다 (Deci 등, 1999).

5. 선행연구의 고찰

이 절에서는 본 연구의 이론적 근간인 이차원적인 완벽주의 모델(Stoeber, 2012)과 수행과의 관계를 분석한 결과들을 중심으로 논의하고 본 연구의 이론적 당위성을 확보하고자 한다.

완벽주의 개념화와 완벽주의자들이 높은 수준의 수행목표를 설정한다는 중요성을 고려할 때(Flett & Hewitt, 2002; Frost et al., 1990), 최근까지 완벽주의 연구가 주로 완벽주의가 수행과 어떠한 관계가 있는지를 무시하였다는 점은 매우 놀라운 일이 아닐 수 없다. 대신 방대한 연구들은 완벽주의가 심리적 비적응, 임상증세와 정신장애의 지표들과 어떻게 관련이 있는지를 연구하는데 초점을 맞추어 왔다. 이 연구들은 완벽주의가 처치를 요하는 병리적 성격특성(예, Burns, 1980; Pacht, 1984)으로 간주한 임상심리학과 정신의학의 지배적인 전통견해를 따랐기 때문이다. 하나의 예외는 완벽주의가 학생들의 시험성적, 등급 및 평점 평균과 어떻게 상관이 있는지를 연구한 학업수행 상황이다. 학업수행상황에서의 연구들은 완벽주의가 긍정과 부정의 양 국면을 모두 갖고 있는 정상적인 성격특성이라고 주장하는 성격과 개인차 및 임상심리학 분야의 지배적인 견해를 따른다.

1) 완벽주의와 학업성취도(academic performance)

완벽주의와 학업성취도에 대한 연구의 거의 대다수는 완벽주의 노력은 학업성취도와 정적인 상관이 있다고 보고하였다. 즉, 완벽추구 노력수준이 높은 학생들은 높은 시험성적을 보였고, 개인등급과 성적평점이 완벽추구 노력이 낮은 학생들보다 더 높은 것으

로 나타났다(Accordino, Accordino & Slaney, 2000; Bieling, Israeli, Smith & Antony, 2003; Blankstein, Dunkly, & Wilson, 2008; Blankstein & Winkwoth, 2004; Brown et al, 1999; Castro & Rice, 2003; Grzegorek, Slaney, Franze & Rice, 2004; Kawamura, Frost,& Harmatz, 2002; Leenaars & Lester, 2006; Nounopoulos, Ashby, & Gilman, 2006; Rice & Ashby, 2007; Sevlever & Rice, 2010; Stoeber & Eismann, 2007; Stoeber & Rambow, 2007; Vandiver & Worrell, 2002; Verner-Filion & Gaudreau, 2010; Witcher, Alexander, Onweugbuzie, Collins, & Witcher, 2007). 반면, 완벽주의 우려와 학업성취도간의 관계는 덜 명확한 것으로 보고되었다. 대부분의 연구들이 완벽주의 우려와 학업성취도간에는 유의한 부적인 상관이 있다고 보고하고 있지는 않지만, 몇몇 연구들은 작지만 부적인 상관이 있는 것으로 보고하고 있다(Blankstein et al., 2008; Flett, Blankstein, & Hewitt, 2009; Leenaars & Lester, 2006; Mobley, Slaney, & Rice, 2005; Nounopoulos et al., 2006; Rice & Ashby, 2007; Sevlever & Rice, 2010; Vandiver & Worrell, 2002). 그러나 이러한 연구의 대다수는 완벽주의 우려를 APS-R 불일치척도(Slaney et al., 2001)를 사용하여 측정하였는데, 이 척도는 주로 자신의 기대와 성취도간의 불일치에 대한 완벽주의 우려를 포착하는데 사용된다. 결국, 완벽주의 걱정과 학업성취도의 부정적 상관을 보고한 연구결과들은 APS-R 불일치 척도에 특정한 자료일 수 있으며, 다른 척도를 사용하여 완벽주의 걱정을 측정한 결과로 일반화시킬 수는 없다.

더욱이 완벽주의 노력이 높은 학업성취도와 상관이 있다는 증거는 집단에 기초한 접근법을 이용하여 건강한 완벽주의자, 건강하지 못한 완벽주의자 및 비완벽주의자를 구별한 3편의 연구에서 얻은 결과이다. 이 연구에서는 3집단 간의 GPA점수가 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 3편의 연구 모두에서 건강한 완벽주의자들은 비완벽주의자보다 GPA점수가 더 높게 나타났다. 더욱이 두 편의 연구(Rice & Slaney, 2002, 연구 1과 2)에서 건강한 완벽주의자는 건강하지 못한 완벽주의자들보다 GPA점수가 더 높게 나타난 것으로 보고한 반면, 한 편의 연구(Grzegorek et al., 2004)에서는 건강한 완벽주의자들이 성취도가 높게 나타나지 않은 대신, 건강한 완벽주의자와 건강하지 못한 완벽주의자는 모두 비완벽주의자들보다 GPA 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

2) 완벽주의와 음악경연, 적성검사 및 단순실험과제의 수행

완벽주의와 학업성취도간의 관계를 조사한 수많은 연구들과 비교하면, 기타 영역에서의 완벽주의와 성취도간의 관계를 조사한 연구는 극히 소수이다. 스포츠 수행에 대한 연구들을 무시하고 지금까지 완벽주의 노력과 완벽주의 우려를 구분하고 비학업 수행 지표와의 관계를 조사한 연구들은 지금까지 4편의 연구밖에 없다. 이들 연구들에서는 완벽주의와 수행 간에는 유의한 상관이 있는 것으로 보고되었다. 한 편은 음악경연에서 완벽주의와 수행간의 관계를 조사하였고(Stoeber & Eismann, 2007), 한 편은 적성검사의 수행을 취급하였다(Stoeber & Kersting, 2007), 두 편은 단순한 실험실과제에서 수행을 조사하였다(Kobori & Tanno, 2005; Stoeber, Chesterman, & Tarn, 2010).

Stoeber와 Eismann(2007)은 재능있는 청소년 음악인을 대상으로 완벽주의가 음악인들이 지방, 주, 전국수준의 음악경연에서 받는 수상횟수와 상관이 있는지를 조사하였다. 그 결과, 완벽주의 걱정은 음악인들이 받는 수상횟수와는 상관이 없었지만, 완벽주의 노력은 수상횟수와 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 완벽주의 노력수준이 높은 음악가들은 완벽주의 노력이 낮은 음악인들보다 더 많은 수상실적을 얻은 것으로 나타났다. 이것은 완벽주의 노력이 어린 음악가들이 경연에서 얼마나 잘 성취했는지 하는 것과 정적인 상관이 있다는 점을 시사하는 결과이다.

Stoeber와 Kersting(2007)은 다양한 청소년 표본(대학생, 직업센터의 구직자)를 활용하여 완벽주의 노력이 대개 인력선발에 사용되는 추리력검사, 스피드검사, 작업표본검사(즉, 편지분류, 이메일처리)와 같은 적성검사의 수행을 얼마나 잘 예측할 수 있는지를 조사하였다. 연구결과, 완벽주의 노력은 추리검사와 작업표본검사에서는 높은 점수를 예언하였으나, 스피드 검사(언어속도 검사 제외)에서는 의미있는 차이를 발견하지 못하였다. 더욱이 완벽주의 노력은 작업표본검사에서 수행을 예측하였는데, 이것은 추리검사와 속도검사(대개 인간의 일반적성과 지능을 알아보기 위하여 실시된다)에서 얻은 성취도에 의해 예측되어진 값보다 높은 결과이다. 이것은 완벽주의 노력이 작업관련 과제에서 얻은 수행변량의 설명력이 일반 적성검사의 개인차에 의해서 설명되는 값을 능가하는 것으로 해석된다. 더욱이 이 연구는 특질적인 성실의 성취노력 국면의 개인차가 이 결과에 어떠한 영향을 미치는지를 조사하기 위하여 완벽주의 노력, 수행 모두와 높은 상관관계를 보이는 특질 성실의 일 국면인 성실한 성취노력 측정치를 포함하고 있다. 예상했던 대로, 성실한 성취노력은 완벽주의 노력과 의미있는 정적인 상관을 보이

는 것으로 나타났다. 그러나 완벽주의 노력만이 추리검사와 속도검사의 높은 수행을 예언하였고, 또한 추리와 속도검사 이상으로 작업표본검사의 변량을 설명하는 것으로 나타났다. 결국 이것은 특질적인 성실성이 수행에 미치는 정설적인 연구결과이상이므로 완벽주의 노력은 성취도에 긍정적인 효과를 유발한다는 점을 시사하고 있다.

단순 실험실 과제의 수행에 대한 최초의 연구(Kobori & Tanno, 2005)는 컴퓨터 판의 스트롭 칼라명명과제에서의 성취도를 조사하였다. 이 과제에서의 칼라명은 여러 가지 색체의 문장으로 제시되는데(예, “초록”이라는 단어는 빨간 글씨로 제시된다), 참여자는 단어의 의미를 무시하고 단어 문자의 색체를 나타내는 키를 눌러야 한다. 과제는 컴퓨터 프로그램으로 조정되는데 각 단어에 대한 반응은 800ms내에 이루어져야 한다. 연구결과 완벽주의 걱정은 과제수행과 유의한 상관이 하나도 없는 반면, 완벽주의 노력은 과제수행과 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 완벽주의 노력이 높은 참여자는 완벽주의 노력이 낮은 참여자들보다 과제에서 정답을 맞춘 수가 더 높게 나타났다.

두 번째 연구(Stoeber 등, 2010)는 Tallis, Eysenck & Mathews(1991)이 사용한 문자 탐지과제 수정판을 이용하여 성취도를 측정하였다. 컴퓨터 스크린 위에 25문자를 가진 100개의 슬라이드를 참여자들에게 제시하고 숫자는 5x5 종렬하여 제시하였다. 슬라이드의 반은 “E”라는 문자가 포함되어 있고, 나머지 반은 문자가 없다. 과제는 문자 “E”를 탐지하고, 참여자들은 두 개의 반응키를 가진다. 즉, E출현 반응, E부재반응 키들이다. Kobori와 Tanno(2005)의 연구와는 반대로 과제는 자기조절적인데, 그 이유는 저자들이 과제를 완료하는데 걸리는 시간을 측정하기를 원하였고, 이것은 참여자가 과제에 투여한 노력의 객관적지표로 사용된다. 연구결과, 완벽주의 걱정은 과제수행 또는 과제에 걸린 시간과 유의한 상관을 갖는 사례가 전혀 없었다. 반면 완벽주의 노력은 올바른 응답횟수와 정적인 상관이 있었다. 더욱이 완벽주의 노력은 과제에 걸린 시간과 정적인 상관을 보였는데, 이것은 완벽주의 노력이 높은 사람들은 완벽주의 노력이 낮은 사람들보다 과제에 투자한 노력이 더 많았다는 것을 시사하는 것이다. 결국 이 증가된 노력이 높은 과제수행과 상관이 있었다. 이것은 과제에 투자한 시간이 완벽주의 노력과 과제수행간의 관계를 완전 매개한다는 매개분석을 확증하고 있다.

매개는 심리학 연구의 핵심개념인데, 그 이유는 매개변인이 추정상이 원인이 추정상의 결과를 만들어내는 원동력인 실행 기전을 의미하기 때문이다. 결국, Stoeber 등 (2010)의 결과는 완벽주의와 수행간의 연구에 중요한 함의를 갖는다. 그 이유는 그들이

완벽주의 노력이 높은 수행을 어떻게 유도하는지를 설명할 수 있는 하나의 기전이 투자한 노력임을 제안하였기 때문이다. 선행연구들은 이미 완벽주의 노력이 높은 노력수준과 상관이 있다는 점을 제안하였다. 예를 들어, 완벽주의 노력이 높은 학생들은 완벽주의 노력이 낮은 학생들보다 더 열심히 하려는 경향(즉, 공부하는 데 더 많은 시간을 투자함)이 있으며(Bieling et al, 2003; Brown et al., 1999), 완벽주의 노력이 높은 젊은 음악가들은 완벽주의 노력이 낮은 음악가들보다 더 많은 시간을 연습하는 것으로 나타났다(Stoeber & Eismann, 2007). 그러나 Stoeber 등(2010)의 결과는 완벽주의 노력이 높은 사람들은 실제로 과제수행에 더 많은 노력을 투입하고, 그들이 투자한 부가적인 노력이 높은 과제수행의 결과로 나타났다는 점을 최초로 입증하였다.

3) 완벽주의와 스포츠 수행(sport performance)

마지막으로 4편의 연구들은 완벽주의와 스포츠 관련 성취도간의 관계를 조사하였다. 불행하게도, 이 결과들은 지금까지 논의하였던 것만큼 그리 간단하지 않다. 4편의 연구 중 3편은 완벽주의 노력이 높은 수행을 예언하였지만, 한 편의 연구는 완벽주의 노력이 실패후의 낮은 수행을 예언하였고, 한편의 연구는 완벽주의 노력과 완벽주의 우려가 모두 높은 선수들은 일련의 시행에서 가장 큰 수행증가량을 기록하였다.

Anshel과 Mansouri(2005)는 30명의 대학생을 대상으로 신체평형성과체제의 수행을 조사하였다. 운동선수들은 완벽주의 노력(FMPS 개인기준척도)과 완벽주의 우려(FMPS실수걱정척도)를 측정하는 척도가 포함된 다차원 완벽주의 측정도구에 응답하였다. 이후 선수들은 스테빌리오미터위에서 20회의 균형과제 수행을 하였다. 시행중 전반부에서 선수들은 수행에 대한 피드백을 받지 않았으며, 나머지 후반부에서는 이전수행의 최고치에 도달하지 못하였다는 부적인 거짓피드백을 받았다. 연구결과, 완벽주의 노력과 완벽주의 우려는 선수들이 피드백을 받지 않은 상황에서는 수행과 상관이 없었으나, 수행에 대한 부적인 거짓 피드백을 받았을 때는 양 집단 모두 수행감소와 상관이 있었다는 것을 보여주었다. 이것은 선수들이 자신이 수행이 저조하다고 믿을 때는 완벽주의가 수행을 저해한다는 점을 시사하는 것이다.

그러나 연구결과는 주의 깊게 해석하여야 한다. 첫째, 30명의 선수들을 대상으로 한 소 표본이었다는 점이다. 따라서 대표본을 사용하여 얻은 결과만큼 연구결과를 신뢰할 수 없다는 점이 문제점으로 지적된다. 둘째, 이 연구는 스포츠에서의 완벽주의를 측

정한 것이 아니라 선수들의 일반적 완벽주의를 측정하였다. 이것은 상이한 영역(스포츠, 학교, 일반생활)에 걸친 선수들의 완벽주의 수준을 비교한 연구가 학교나 일반생활에서보다 스포츠완벽주의에서 유의하게 더 높은 수준을 보였다는 점을 발견하였기 때문에 중요한 것이다. 결국, 일반완벽주의 측정도구는 선수들의 스포츠 완벽주의를 제대로 포착하지 못할 수 있다. 마지막으로, 가장 중요한 것은 이 연구가 스포츠 수행 측정을 이용하여 실험실 상황에서 이루어졌다. 이것은 평형성이 체조와 같은 어떤 영역에서는 중요한 필수요인이지만 다른 종목에서는 그렇지 않을 수 있기 때문에 선수들의 실제상황에서의 스포츠 수행에 대한 예언타당도가 제한을 받을 수 있다. 결국 스포츠-특정의 완벽주의 측정도구와 대표본의 선수들을 대상으로 훈련이나 경쟁시에 완벽주의와 수행간의 관계를 조사한다면, 결과들은 연구마다 서로 다를 수 있다고 예상할 수 있다.

Stoll과 동료들(2008)은 122명의 대학생 선수들을 대상으로 완벽주의와 트레이닝 수행간의 관계를 조사한 현장연구를 실시하였다. 첫째, 선수들은 훈련 중 완벽주의 노력과 완벽주의 우려를 평가하는 질문지를 완료하였다. 그 후 그들은 비표준 위치에서 바스켓에 공을 넣어서 득점하는 새로운 농구과제를 대상으로 4회의 시행을 수행하였다. 연구결과, 완벽주의 노력은 시행에 대하여 성취도 평균을 내었을 때 높은 전체수행과 상관이 있었다는 것을 보여주었다. 그러나 완벽주의 노력은 4회의 시행에 대해 선수들이 얼마나 향상되었는지에 대한 수행증가와 무관하였다. 그 대신, 완벽주의 노력과 완벽주의 우려의 상호작용이 수행증가를 예언하였다. 즉, 완벽주의 노력과 완벽주의 우려가 모두 높은 선수들이 4회 시행에 대한 수행증가가 가장 높은 것으로 나타났다.

완벽주의 노력의 결과들은 높은 수행과 상관이 있다는 점은 예측했던 대로지만(즉, 이전 장에서 논의된 스포츠외의 영역에서 이루어진 완벽주의와 수행의 연구결과들과 일치하였다) 완벽주의 노력과 완벽주의 우려가 모두 높은 선수들이 가장 큰 수행증가를 보여준 것은 이례적이다. 왜 이러한 경우가 발생하였는지를 숙고한 Stoll 등(2008)은 완벽주의 우려를 측정하기 위하여 사용하였던 척도(MIPS 불완벽 부정반응 척도)가 실수와 불만족한 수행을 한 후 나타나는 화, 불만족, 좌절을 포착하는 문항(예, 나는 실수하였을 때 완전히 격분한다)들을 가지고 있었다는 점에 주목할 필요가 있다. 그러므로 양 차원의 완벽주의(완벽주의 노력과 완벽주의 우려가 높은 선수)가 높은 선수들은 완벽한 훈련성취도를 보여주길 원하였지만 불완벽 수행에 대하여 더 많은 화, 좌절 및 불만족을 경험하였을 것이다. 그 결과, 그들은 최초에는 다른 선수들보다 좋지 않은 자신

들의 수행을 향상시키기 위하여 더 동기유발 되었을 것이고, 더 이상의 화, 좌절 및 불만족을 경험하지 않기 위하여 일련의 시행을 하는 동안 더 열심히 하였을 것으로 해석하였다. 그에 비해 완벽주의 노력이 높은 선수들은 수행이 불완전하였을 때 강한 부정적인 정서반응을 보이지 않기 때문에 자신들의 수행향상을 위하여 덜 동기유발 되었을 것으로 해석하였다. 그러나 Stoll과 동료들의 설명은 그럴듯하지만 부정적인 정서반응이 대개 수행 저하나 수행 진보를 유도하지 못한다는 난제에 직면한다. 결국, 미래의 연구들은 부가적인 변인들을 포함시켜서 이 결과를 재현하는 것이 필요하며, 완벽주의 성향이 모두 높은 선수들이 어떻게 부정적인 정서반응을 자신의 성취도를 향상시키는 쪽으로 관심을 돌리도록 하였는지를 설명할 수 있어야 할 것이다.

마지막으로 Stoeber, Uphill과 Hotham(2009)은 트라이애슬론 선수들을 대상으로 완벽주의와 시합성취도간의 관계를 조사한 두 편의 현장연구를 실시하였으며, 완벽주의 노력이 어떻게 트라이애슬론 선수들의 경기 성취도에 영향을 미치는지를 알아보려고 하였다. 첫 번째 연구는 하프 아이언맨 거리(수영 1.9km, 싸이클 90km, 달리기 21km)에서 경합을 벌이는 112명의 트라이애슬론 선수들의 레이스 성적을 조사하였다. 두 번째 연구는 올림픽 거리(수영 1.5km, 싸이클 40km, 달리기 10km)에서 시합을 하는 321명의 트라이애슬론 선수들이었다. 두 연구 모두 전망상관설계로 이루어졌다. 선수들은 완벽주의 노력(Sport-MPS 개인기준척도)과 완벽주의 우려(Sport-MPS 실수걱정척도)를 측정하는 질문지를 완료하였다. 레이스 바로 전날에 이루어졌고, 트라이애슬론과 관련되도록 문항을 수정하였다. 아울러 이전의 성적수준(시즌 최고성적)을 보고하도록 하였고, 앞으로 다가온 레이스에서 그들이 추구하는 성취목표를 완료하도록 하였다. 성취목표 질문지는 4가지, 즉 수행접근목표(예, 다른 사람보다 수행을 잘하는 것은 나에게 중요하다), 수행회피목표(예, 나는 단지 다른 사람보다 못하는 것을 피하는 것이다), 숙달목표접근(예, 내가 할 수 있을 만큼 성취하는 것은 매우 중요하다), 숙달회피목표(예, 나는 내가 할 수 있을 만큼 못할까봐 걱정이다)를 측정한다(Conroy, Elliot, & Hofer, 2003). 두 편의 연구에서 완벽주의 노력만이 트라이애슬론의 성취도를 예언한 반면, 완벽주의 우려는 수행과 상관이 없었다. 더욱이 완벽주의 노력은 선수들의 시즌 최고성적으로부터 예상한 것 이상으로 수행성적을 예언하였다. 매개분석 결과, 수행접근목표와 수행회피목표 간의 대비는 완벽주의 노력이 레이스 성적에 미치는 효과를 완전매개한다는 것을 보여주었다. 완벽주의 노력이 높은 선수는 수행회피목표보다는 수행접근목표

를 더 높게 가졌으며, 두 목표 간의 차이가 더 컸다. 그리고 그들의 레이스 성적도 더 나았다. 요약하면, 완벽주의 노력이 높은 트라이애슬론 선수는 접근 지향적 수행목표를 설정하고, 완벽주의 노력수준이 낮은 선수들보다 더 높은 레이스 성적을 거두는 것으로 나타났다.

농구훈련과제의 연구와 트라이애슬론 시합의 결과들은 완벽주의와 스포츠 수행에 대한 연구에 중요한 함의를 내포하는데, 그 이유는 실제 상황과 거짓 실패 피드백이 주어지지 않는 상황에서 완벽주의 노력이 높은 선수들은 완벽주의 노력이 낮은 선수들보다 더 높은 스포츠 수행수준을 보였다는 점을 입증하였기 때문이다. 게다가 완벽주의 노력이 선수들의 이전 성적으로부터 예상하였던 것 이상으로 경기성적을 예측하였다. 마지막으로 Stoeber 등의 매개효과 분석결과는 선수들이 추구하는 성취목표의 종류와 결합이 어떻게 완벽주의 노력이 더 높은 수행을 유도하는지를 설명할 수 있는 또 다른 메커니즘을 보여주었다는 점을 시사한다. 즉, 선수들이 임박한 시합에서 자신의 수행목표를 설정할 때 수행회피목표보다는 수행접근목표를 견지함으로써 높은 수행을 이끌어낸다는 점을 보여주는 결과인 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 대한체육회에 선수등록이 되어있는 선수로서 2012년 1월 제주특별자치도에 소재하고 있는 운동선수와 전지훈련에 참가하고 있는 중·고등부, 대학부 및 실업팀 선수를 선정하였다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며 질문지는 270부가 회수되었으나, 반응고정화 현상을 보이는 응답과 무기입 된 자료 12부를 제외한 258명의 자료만을 최종 유효 표본으로 선정하였으며 연구대상자의 일반적 특성으로는 남자 선수 204명, 여자 선수 54명으로 총 258명의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

2. 측정도구

이 연구에서 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 4문항, 완벽주의 성향 10문항, 자기조절동기 20문항, 운동 탈진 22문항 총 56문항으로 구성하였다. 구체적인 조사도구의 출처 및 구성내용은 다음과 같다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1) 학교급간(1), 종목(1), 경력(1)	4
완벽주의 성향	완벽주의 노력(5), 완벽주의 우려(5)	10
자기조절동기	자율적 동기(8), 통제적 동기(12)	20
운동탈진	개인적 성취(8), 정서적 고갈(9), 비인격화(5)	22

1) 완벽주의 성향

완벽주의 성향을 측정하기 위한 설문지는 Stoeber, Otto & Stoll(2004)의 다차원 스포츠완벽주의 검사지를 간편형으로 개발한 Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll(2007)의 스포츠용 완벽주의검사지(Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport)를 사용하였다. 이 척도는 완벽추구 노력을 의미하는 완벽주의 노력을 측정하는 5문항, 불완벽 부정반응을 의미하는 완벽주의 우려를 측정하는 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “나는 시합이나 경기중에 가능한 한 완벽하기 위해 노력한다.”라는 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(6점)의 6점 Likert 평정척도를 사용하여 측정하였다. 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 완벽주의 성향이 .89, 불완벽 부정반응이 .85으로 나타났다.

표 3. 완벽주의성향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		공통분
		1	2	
완벽주의 노력	2. 시합이나 경기중에 내가 시도하는 모든 것을 완벽하게 처리하는 것은 매우 중요하다.	.860	.197	.778
	1. 나는 시합이나 경기중에 가능한 한 완벽하기 위해 노력한다.	.847	.124	.732
	3. 나는 시합이나 경기중에 완벽해지고 싶은 욕구를 느낀다.	.843	.239	.767
	5. 나는 시합이나 경기중에 완벽하게 모든 것을 처리하기 바란다.	.779	.301	.697
	4. 나는 시합이나 경기중에 설정한 목표를 달성하는데 있어서는 완벽주의자이다.	.701	.185	.526
완벽주의 우려	7. 나는 시합이나 경기중에 완벽하지 못하면 우울감을 느낀다.	.097	.841	.716
	9. 나는 시합이나 경기중에 내가 설정한 높은 기대치를 달성하지 못하면 좌절감을 느낀다.	.197	.813	.700
	8. 나는 시합이나 경기중에 실수를 하면 몹시 화가 난다.	.220	.754	.617
	10. 나는 시합이나 경기중에 무언가 완벽하지 못하면 그 시합 전체에 대해 불만족스럽게 느낀다.	.184	.740	.581
	6. 나는 시합이나 경기중에 모든 것을 완벽하게 하지 못하면 스트레스를 많이 받는다.	.382	.637	.552
KMO의 표본적합성 측정=.879	고유치	4.973	1.693	
Bartlett의 구형성 검정=1374.478	공통분산%	49.725	16.928	
df=45 p=.000	누적분산%	49.725	66.653	
Cronbach’s Alpha		.890	.847	

2) 자기조절동기

자기조절동기 자기결정성 이론의 개념적 틀을 사용하고 있는 선행연구(Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Pelletier, Fortier, Tuson, Briere, & Blais, 1995)를 바탕으로 양명환(2004)이 개발한 13문항의 레저스포츠동기 척도를 엘리트 선수들의 훈련 상황에 맞게 수정 보완하여 20문항의 동기척도를 제작하였다. 이 척도는 자율적 동기 8문항, 통제적 동기 12문항으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “운동하는 자체가 즐겁기 때문에”라는 지시문과 함께 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)의 7점 Likert척도로 구성하였으며, 주축요인분석(principal axis factoring)과 direct oblimin 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석을 통하여 4문항을 제거하고 16문항으로 구성된 2개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율적 동기 .87, 통제적 동기 .83으로 양호하게 나타났다.

표 4. 자기조절동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인 적재치		공통분
		1	2	
자율적 동기	6. 재미있기 때문에	.763	-.225	.633
	16. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	.760	.059	.580
	1. 운동하는 자체가 즐겁기 때문에	.754	-.253	.633
	13. 운동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	.738	.012	.544
	18. 나에게 유익하기 때문에	.706	-.013	.498
	8. 운동은 나에게 매우 유익하기 때문에	.676	-.217	.504
통제적 동기	11. 도전하고 싶은 욕망 때문에	.636	-.228	.457
	3. 건강에 도움이 되기 때문에	.599	.069	.363
	17. 어쩔 수 없이 해야 한다고 느끼기 때문에	-.390	.725	.678
	4. 주위의 권유에 못 이겨서	-.443	.661	.634
	7. 운동을 해야 한다는 강박관념 때문에	.096	.650	.431
	5. 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다.	-.450	.635	.606
	12. 운동을 하지 않으면 죄책감이 들기 때문에	.287	.635	.485
	15. 내가 왜 이 운동을 하고 있는지 확신할 수 없다.	-.451	.628	.597
	10. 이 운동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	-.451	.582	.542
	14. 남에게 잘 보이기 위해서	.084	.567	.329
KMO의 표본적합성 측정=.883		고유치	6.119	2.398
Bartlett의 구형성 검정=1916.106		공통분산%	38.241	14.990
df=120 p=.000		누적분산%	38.241	53.231
Cronbach’s Alpha			.869	.829

3) 운동 탈진

운동탈진 설문지는 Maslach와 Jackson(1982)이 탈진 척도를 Fender(1989)가 스포츠 상황에 맞도록 개발하고 송우엽(1999)이 번역하여 사용한 스포츠 탈진 검사지를 엘리트 운동선수들의 목적에 부합하도록 일부 내용을 수정 및 보완하여 개발한 22문항의 질문지를 사용하였다. 이 척도는 개인적 성취감 상실, 정서적 고갈 및 비인격화의 3차원으로 구성되어 있다. 구체적으로 “나는 몇몇 동료선수들을 비인격적으로 대하는 것을 느낀다.”라는 질문에 대해 ‘한번도 없다’(0점)에서 ‘매일’(6점)의 6점 서열 척도로 구성하였으며, 주축요인분석(principal axis factoring)과 direct oblimin 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석을 통하여 6문항을 제거하고 16문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 개인적 성취 .82, 정서고갈 .81, 비인격화 .68로 양호하게 나타났다. 정서적 고갈과 비인격화 탈진 차원은 점수가 높을수록 탈진인 높은 것을 의미하며, 개인적 성취감은 점수가 낮을수록 탈진이 높은 것을 의미한다.

표 5. 운동 탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치			공통분		
		1	2	3			
개인적 성취감	19. 나는 팀 선수생활을 하는 동안에 매우 가치 있는 일들을 많이 성취한다.	.794	-.133	-.156	.673		
	18. 나는 팀 동료선수들과 연습을 하고 난 후에는 유쾌한 기분이 든다.	.750	-.098	-.213	.618		
	17. 나는 쉽게 팀 동료선수들과 편안한 분위기를 만들 수 있다.	.716	.076	-.141	.539		
	21. 나는 시합이나 운동에서 생기는 문제들을 매우 침착하게 처리한다.	.685	-.124	.228	.536		
	7. 나는 시합을 하는 동안 겪게 되는 문제들을 매우 효과적으로 처리한다.	.629	-.093	.330	.513		
	12. 나는 매우 활기차다고 느낀다.	.617	-.135	-.079	.405		
	9. 내가 운동함으로써 팀 동료선수들에게 즐거움을 주는 것 같다.	.561	-.123	.358	.458		
	4. 나는 팀 동료선수들이 운동과 시합에 대해 어떠한 느낌을 갖는지 쉽게 이해할 수 있다.	.511	.015	.016	.262		
	정서 고갈	20. 나는 진퇴양난에 빠진 듯한 느낌이다.(운동을 그만 두어야 할지 아니면 계속해야 할지 모르겠다.)	-.083	.817	.098	.684	
13. 나는 운동을 하는 것에 좌절감을 느낀다.		-.129	.801	.233	.712		
8. 나는 운동과 시합으로 인해 탈진(그만 두고 싶은 심리적 상태)되는 것을 느낀다.		-.127	.720	.329	.643		
비인격화	16. 다른 선수들을 상대로 시합하는 것이 나에게서는 커다란 스트레스이다.	-.053	.655	.266	.502		
	10. 나는 이 운동을 시작한 이후 다른 동료선수들에게 점차 무심해졌다.	.053	.319	.750	.666		
	5. 나는 몇몇 동료선수들을 비인격적으로 대하는 것을 느낀다.	.041	.160	.644	.442		
	15. 나는 팀 동료선수들에게 일어난 일에 대해 전혀 신경을 쓰지 않는다.	-.037	.209	.630	.442		
	22. 나는 팀 동료선수들이 자신들의 문제를 내 탓으로 돌려 나를 비난하는 것을 느낀다.	-.060	.190	.556	.349		
KMO의	표본적합성	측정=.809	교유치	4.139	3.187	1.119	
Bartlett의	구형성	검정=1367.850	공통분산%	25.870	19.916	6.996	
df=120	p=.000		누적분산%	25.870	45.786	52.781	
Cronbach’s Alpha				.819	.808	.676	

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2012년 1월 20일 ~ 2월 30일까지 이루어졌으며, 본 연구는 학교 및 훈련장을 직접 방문하여 감독 및 코치와 체육담당 교사에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 270부였으며, 완성된 질문지는 바로 회수하였다.

4 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 12.0 통계프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 사용하였으며 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's alpha 값을 구하였다. 셋째, 완벽주의성향과 자기조절동기 및 운동탈진 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다.

또한 매개변인의 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법을 사용하였으며, 매개효과 검증방법으로 Aroian test를 실시하였다. 매개효과를 검증하는 대표적인 방법으로는 Sobel test와 Aroian test가 있는데, Sobel test에서는 매개변수 효과를 검증하는 데 있어서 표준오차의 곱을 고려하지 않아도 될 만큼 효과가 작다는 가정을 하고 있지만 실제로 충족될 가능성이 높지 않기 때문에 표준오차의 곱항을 매개변인 검증공식에 투입한 Aroian test(Mackinnon, Lockwood, Hoffman, West, Sheets, 2002)를 사용하였다. 구체적인 Aroian Test 공식은 다음과 같다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{SEa^2 \cdot SEb^2 + b^2 \cdot SEa^2 + a^2 \cdot SEb^2}} \quad (\text{공식 1})$$

(공식 1)에서,

a: 독립변수 → 매개변수의 비표준화 회귀계수

b: 매개변수 → 종속변수의 비표준화 회귀계수

SEa²: 독립변수 → 매개변수의 표준오차

SEb²: 매개변수 → 종속변수의 표준오차를 가리킨다.

IV. 연구결과

1. 변인들의 기술통계량과 상관관계 분석

<표 6>에 나타난 바와 같이 완벽주의 성향의 하위요인인 완벽주의 노력은 완벽주의 우려와 자율적 동기, 개인적 성취감과 유의한 정(+)¹의 상관을 나타냈으며, 통제적 동기와 정서적 고갈과는 유의한 부(-)¹의 상관관계를 보였다. 또한 완벽주의 우려 요인은 개인적 성취감, 정서적 고갈과 유의한 정(+)¹의 상관관계를 보였으나, 자율적 동기와 통제적 동기, 비인격화 요인과는 유의한 관계가 없었다. 자기조절동기의 하위요인인 자율적 동기는 개인적 성취감과 유의한 정(+)¹의 상관관계를 나타냈으며, 통제적 동기와 정서적 고갈, 비인격화 요인과는 유의한 부(-)¹의 상관관계를 보였다. 또한 통제적 동기는 정서적 고갈, 비인격화 요인과는 유의한 정(+)¹의 상관관계를 나타냈으며, 개인 성취감과는 부(-)¹의 유의한 상관관계를 보였다. 운동탈진은 하위 요인인 개인적 성취감과 정서적 고갈과는 유의한 부(-)¹의 상관관계를 나타냈으며, 정서적 고갈은 비인격화 요인과 유의한 정(+)¹의 상관관계를 보였다. 기술통계량을 보더라도 자율적 동기와 완벽주의 노력의 평균값은 높게 나타났으며, 완벽주의 우려, 통제적 동기, 개인적 성취감, 정서적 고갈, 비인격화 순으로 낮게 나타났다. 표준편차에서는 자율적 동기, 통제적 동기가 가장 낮게 나타났으며, 개인적 성취감, 비인격화, 완벽주의 우려, 완벽주의 노력, 정서적 고갈의 순으로 높게 나타났다.

표 6. 완벽주의성향, 자기조절동기 및 운동 탈진 변인들 간의 상관관계

	완벽주의 노력	완벽주의 우려	자율적 동기	통제적 동기	개인적 성취감	정서적 고갈	비인 격화
완벽주의 노력	1						
완벽주의 우려	.502**	1					
자율적 동기	.331**	.120	1				
통제적 동기	-.251**	.043	-.465*	1			
개인적 성취감	.417**	.136*	.410**	-.259**	1		
정서적 고갈	-.159*	.130*	-.416**	.576**	-.210**	1	
비인격화	-.111	.104	-.192**	.304**	.008	.518**	1
M	4.04	3.67	4.58	3.17	3.10	2.01	1.51
SD	.32	.28	.15	.18	.19	.43	.22

*p<.05, **p<.01

<표 6>의 연구변인들 간의 상관관계를 살펴볼 때, 각 변인간의 상관이 유의미하고 적절한 수준으로 매개효과 검증을 위한 조건이 충족되기 때문에 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 절차를 이용하여 완벽주의성향과 운동탈진 간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과를 검증하였다.

이 절차는 3개의 위계적 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하는데, 매개효과를 입증하려면 다음의 3가지조건이 충족되어야 한다. 첫째, 1 단계 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2 단계 회귀방정식에서 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3 단계 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이때 종속변인에 대한 독립변인의 영향력은 두 번째 단계에서 관찰된 영향력보다 감소하여야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있으며, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 할 수 있다.

먼저 회귀분석을 실시하기 전에 회귀분석의 기본가정을 점검하기 위하여 잔차분석을 실시하였다. 잔차를 Y축, 독립변수 값을 X축으로 하여 Scatter Plot을 작성하였을 때 평균값 0을 중심으로 무작위적으로 흩어져 있으므로 선형회귀분석이 적합하다는 선형성 가정이 충족되었다. 정규분포의 가정도 충족되었으며, 표준화된 잔차를 Y축, 표준화된 예측치를 X축으로 산점도를 작성한 결과 그 형태가 평균값 0을 중심으로 같은 크기로 무작위적으로 흩어져 보이기 때문에 회귀모형의 가정인 동분산성도 만족한 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 점검한 Durbin-Watson의 D통계량도 2.0에 가까워 자기상관 관계(autocorrelation)가 없으므로 잔차가 서로 독립적임을 확인하였다. 따라서 회귀분석을 적용하는데 큰 무리가 없는 것으로 판단하였다.

2. 가설 검증

1) 완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 1의 검증)

완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 7>이다. 먼저 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽추구 성향은 자율적 동기(Beta=.331, $p<.000$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽추구 성향은 개인적 성취감(Beta=.417, $p<.000$)에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 완벽주의 노력과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력이 개인적 성취감(Beta=.316, $p<.000$)에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율적 동기가 개인적 성취감(Beta=.305, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 개인적 성취감에 대한 완벽주의 노력의 영향력이 두 번째 단계(Beta=.417)보다 세 번째 단계(Beta=.316)에서 감소하였기 때문에 완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

보다 정확하게 매개변인이 포함된 후 종속변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian 검증을 실시한 결과, $Z=3.86(p<.000)$ 이 산출되어 .001수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 3>이다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

표 7. 완벽주의 성향과 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 노력 → 자율적 동기	.289	.051	.331	5.614(.000)	.110	31.515
2	완벽주의 노력 → 개인적 성취감	.377	.051	.417	7.346(.000)	.174	53.960
3	완벽주의 노력 → 개인적 성취감	.286	.052	.316	5.528(.000)	.257	44.089
	자율적 동기 → 개인적 성취감	.316	.059	.305	5.332(.000)		

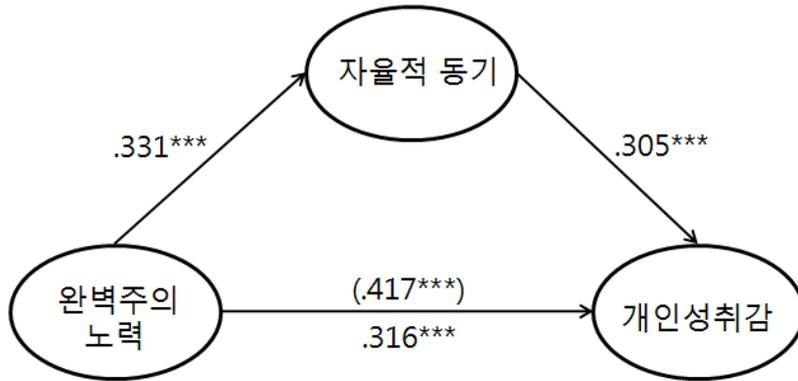


그림 3. 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

2) 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 2의 검증)

완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과는 <표 8>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 자율적 동기(Beta=.331, $p < .000$)에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 번째, 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 운동탈진의 하위요인인 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 정서적 고갈(Beta=-.159, $p < .010$)에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 세 번째는 완벽주의 노력과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 정서적 고갈(Beta=-.024, $p > .686$)에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 자율적 동기는 정서적 고갈(Beta=-.408, $p < .000$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다(Aroian test $Z = -4.30$, $p < .000$). 따라서 가설2도 지지되었다.

표 8. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증결과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 노력 → 자율적 동기	.289	.051	.331	5.614(.000)	.110	31.515
2	완벽주의 노력 → 정서적 고갈	-.172	.067	-.159	-2.582(.010)	.025	6.668
3	완벽주의 노력 → 정서적 고갈	-.026	.065	-.024	-.404(.686)	.173	26.719
	자율적 동기 → 정서적 고갈	-.504	.075	-.408	-6.753(.000)		

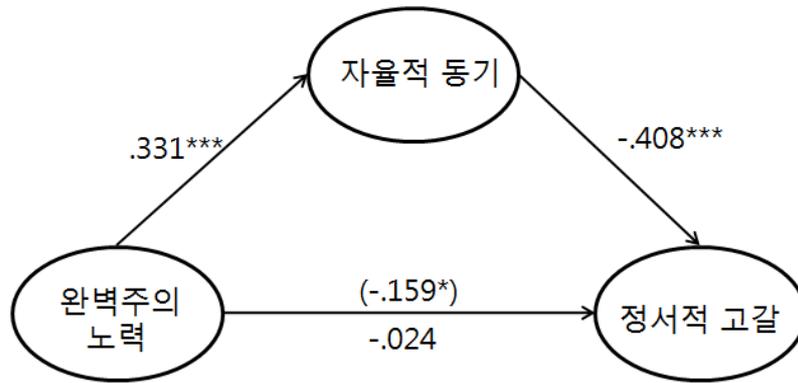


그림 4. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

3) 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 3의 검증)

완벽주의 노력과 운동탈진의 하위요인인 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 9>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 자율적 동기(Beta=.331, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 번째 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 비인격화(Beta=-.111, $p>.075$)에 유의한 영향을 미치지 못하였으므로 두 번째 조건은 위배되었다. 세 번째, 완벽주의 노력과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 비인격화(Beta=-.054, $p>.411$)에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 자율적 동기는 비인격화(Beta=-.174, $p<.008$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 9. 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 노력 → 자율적 동기	.289	.051	.331	5.614(.000)	.110	31.515
2	완벽주의 노력 → 비인격화	-.103	.057	-.111	-1.790(.075)	.012	3.205
3	완벽주의 노력 → 비인격화	-.049	.060	-.054	-0.823(.411)	.039	5.229
	자율적 동기 → 비인격화	-.184	.069	-.174	-2.679(.000)		

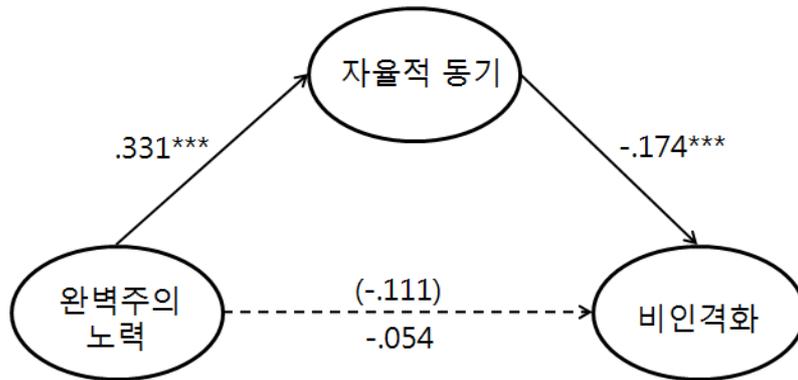


그림 5. 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

4) 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 4의 검증)

완벽주의 노력과 운동탈진의 하위요인인 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 10>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 통제적 동기(Beta=-.251, p<.000)에 유의한 부(-)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 단계로 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 개인적 성취감(Beta=.417, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있으므로 두 번째 단계도 충족되었다. 세 번째 단계로서 완벽주의 노력과 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 개인적 성취감(Beta=.376, p<.000)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 통제적 동기는 개인적 성취감(Beta=-.164, p<.005)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을

미치는 것으로 나타났다.

보다 정확하게 매개변인이 포함된 후 종속변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian 검증을 실시한 결과, $Z=2.28(p<.017)$ 이 산출되어 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 6>이다. 따라서 가설 4는 지지되었다.

표 10. 완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 노력 → 통제적 동기	-.224	.054	-.251	-4.147(.000)	.063	17.197
2	완벽주의 노력 → 개인적 성취감	.377	.051	.417	7.346(.000)	.174	53.960
3	완벽주의 노력 → 개인적 성취감	.340	.052	.376	6.496(.000)	.199	31.754
	통제적 동기 → 개인적 성취감	-.166	.059	-.164	-2.839(.005)		

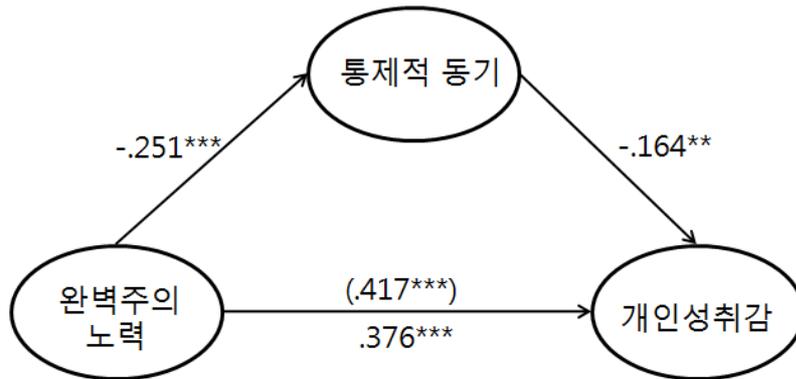


그림 6. 완벽주의 노력과 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

5)완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 5의 검증)

완벽주의 노력과 운동탈진의 하위요인인 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 11>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 통제적 동기(Beta=-.251, p<.000)에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로서 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 정서적 고갈(Beta=-.159, p<.010)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 세 번째 단계로서 완벽주의 노력과 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력이 정서적 고갈(Beta=-.016, p<.764)에 미치는 영향력은 유의하지 않았고, 통제적 동기는 정서적 고갈(Beta=.572, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다 (Aroian test Z=-3.86(p<.000). 이것을 도식화 한 것이 그림 7이다. 따라서 가설 5는 지지되었다.

표 11. 완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 노력 → 통제적 동기	-.224	.054	-.251	-4.147(.000)	.063	17.197
2	완벽주의 노력 → 정서적 고갈	-.172	.067	-.159	-2.582(.010)	.025	6.668
3	완벽주의 노력 → 정서적 고갈	-.017	.057	-.016	-.301(.764)	.332	63.253
	통제적 동기 → 정서적 고갈	.690	.064	.572	10.808(.000)		

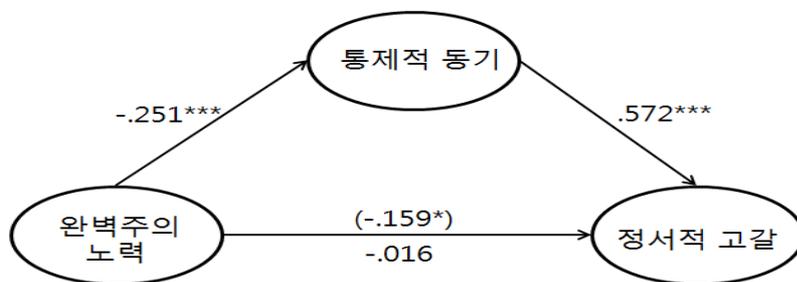


그림 7. 완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

6)완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 6의 검증)

완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 12>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 첫째로 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 통제적 동기(Beta=-.251, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 번째 단계로서 완벽주의 노력을 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력은 비인격화(Beta=-.111, p>.075)에 유의한 영향을 미치지 못하여 두 번째 조건은 위배되었다. 세 번째 단계로 완벽주의 노력과 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 노력이 비인격화(Beta=-.037, p>.546)에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 통제적 동기는 비인격화(Beta=.295, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 번째 조건이 위배됨으로써 매개효과는 없는 것으로 볼 수 있다(그림 8 참조). 따라서 가설 6은 기각되었다.

표 12. 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 노력 → 통제적 동기	-.224	.054	-.251	-4.147(.000)	.063	17.197
2	완벽주의 노력 → 비인격화	-.103	.057	-.111	-1.790(.075)	.012	3.205
3	완벽주의 노력 → 비인격화	-.034	.057	-.037	-.604(.546)	.094	13.215
	통제적 동기 → 비인격화	.305	.064	.295	4.791(.000)		

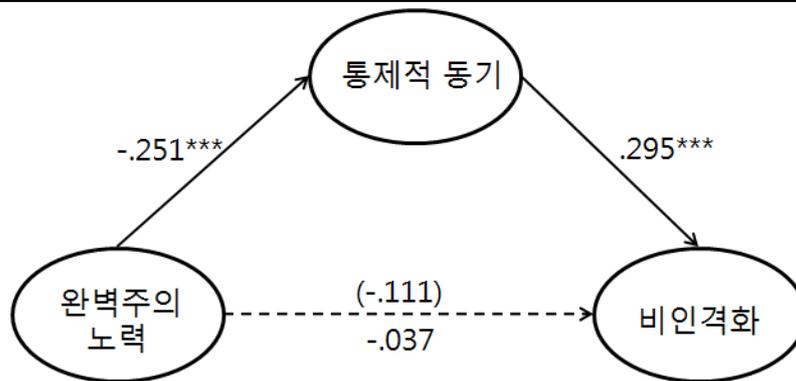


그림 8. 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

7) 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 7의 검증)

완벽주의 우려와 운동탈진의 하위요인인 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 13>이다. 먼저 완벽주의 우려 요인을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기조절 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인은 자율적 동기(Beta=.120, $p>.055$)에 유의한 영향을 미치지 못하여 첫 번째 조건이 위배되었다. 두 번째 단계로 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인은 개인적 성취감(Beta=.136, $p<.029$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 세 번째 단계로서 완벽주의 우려 요인과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인이 개인적 성취감(Beta=.088, $p>.126$)에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으며, 자율적 동기는 개인적 성취감(Beta=.399, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 우려가 개인적 성취감 탈진요인에 영향을 미치고 자율적 동기가 개인적 성취감에 정(+)의 영향을 미치고는 있으나, 첫 번째 조건이 위배되었기 때문에 매개효과는 없다고 본다. 따라서 가설 7은 기각되었다.

표 13. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 우려 → 자율적 동기	.108	.056	.120	1.931(.055)	.014	3.730
2	완벽주의 우려 → 개인적 성취감	.127	.058	.136	2.193(.029)	.018	4.808
3	완벽주의 우려 → 개인적 성취감	.082	.053	.088	1.535(.126)	.176	27.143
	자율적 동기 → 개인적 성취감	.413	.059	.399	6.970(.000)		

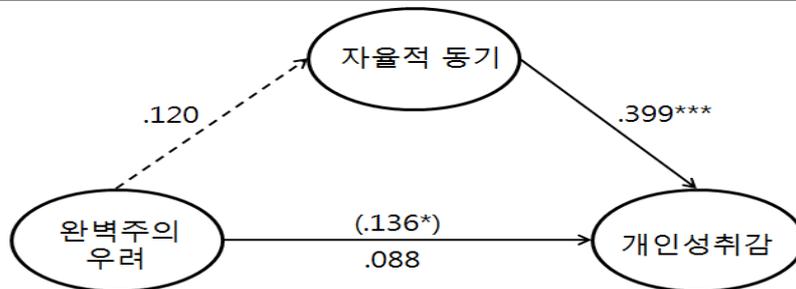


그림 9. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

8) 완벽주의 우려와 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 8의 검증)

완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 14>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 첫 번째 단계로 완벽주의 우려 요인을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기조절 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인은 자율적 동기(Beta=.120, $p<.055$)에 유의한 영향을 미치지 못하여 첫 번째 조건이 위배되었다. 두 번째 완벽주의 우려 요인을 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인은 정서적 고갈(Beta=.130, $p<.036$)에 정(+)의 영향을 미치고 있다. 세 번째 완벽주의 우려 요인과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인이 정서적 고갈(Beta=.183, $p<.001$)에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자율적 동기가 정서적 고갈(Beta=-.438, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결국 완벽주의 우려가 정서적 고갈을 유의하게 예측하고, 자율적 동기가 정서적 고갈에 부(-)의 영향을 미치고 있으나 첫 번째 조건이 위배되어 매개효과는 없다(그림 10 참조). 따라서 가설 8은 기각되었다.

표 14. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 우려 → 자율적 동기	.108	.056	.120	1.931(.055)	.014	3.730
2	완벽주의 우려 → 정서적 고갈	.145	.069	.130	2.106(.036)	.017	4.435
3	완벽주의 우려 → 정서적 고갈	.204	.063	.183	3.254(.001)	.206	33.020
	자율적 동기 → 정서적 고갈	-.541	.069	-.438	-7.783(.000)		

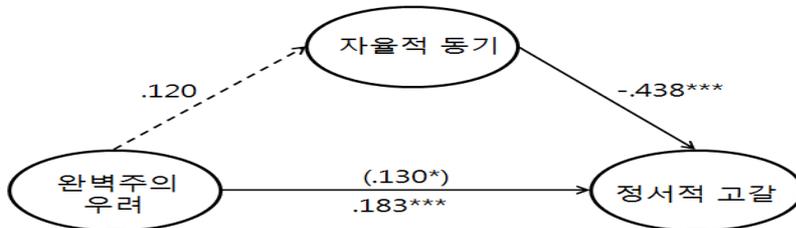


그림 10. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

9) 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증(가설 9의 검증)

완벽주의 우려와 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 15>이다. 1단계로 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기조절 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려가 자율적 동기(Beta=.120, $p<.055$)에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 두 번째 단계로 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 비인격화(Beta=.104, $p>.095$)에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 세 번째 단계로 완벽주의 우려와 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 비인격화(Beta=.129, $p<.037$)에 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자율적 동기는 비인격화(Beta=-.207, $p<.001$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 첫 번째와 두 번째 조건이 위배되었으므로 매개효과는 없는 것으로 볼 수 있다. 따라서 가설 9는 기각되었다.

표 15. 완벽주의 우려 요인과 운동 탈진(비인격화)간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 우려 → 자율적 동기	.108	.056	.120	1.931(.055)	.014	3.730
2	완벽주의 우려 → 비인격화	.099	.059	.104	1.674(.095)	.011	2.801
3	완벽주의 우려 → 비인격화	.123	.058	.129	2.100(.037)	.053	7.166
	자율적 동기 → 비인격화	-.219	.065	-.207	-3.379(.001)		

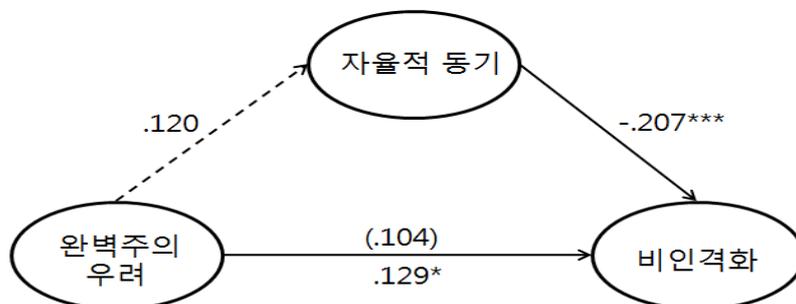


그림 11. 완벽주의 우려와 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

10) 완벽주의 우려와 개인적 성취감의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 10의 검증)

완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 16>이다. 먼저 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 통제적 동기(Beta=.043, $p>.488$)에 유의한 영향을 미치지 못하여 첫 번째 매개조건이 위배되었다. 두 번째로 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 개인적 성취감(Beta=.136, $p<.029$)에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세 번째, 완벽주의 우려와 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 개인적 성취감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 개인적 성취감(Beta=.147, $p<.015$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 통제적 동기는 개인적 성취감(Beta=-.265, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 우려가 개인적 성취감에 의미있는 영향력을 행사하고 통제적 동기가 개인적 성취감에 부(-)의 영향을 미치고는 있으나, 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력이 유의하지 못하여 가설 10은 기각되었다.

표 16. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 우려 → 통제적 동기	.040	.058	.043	.695(.488)	.002	.482
2	완벽주의 우려 → 개인적 성취감	.127	.058	.136	2.193(.029)	.018	4.808
3	완벽주의 우려 → 개인적 성취감	.138	.056	.147	2.461(.015)	.089	12.389
	통제적 동기 → 개인적 성취감	-.268	.061	-.265	-4.429(.000)		

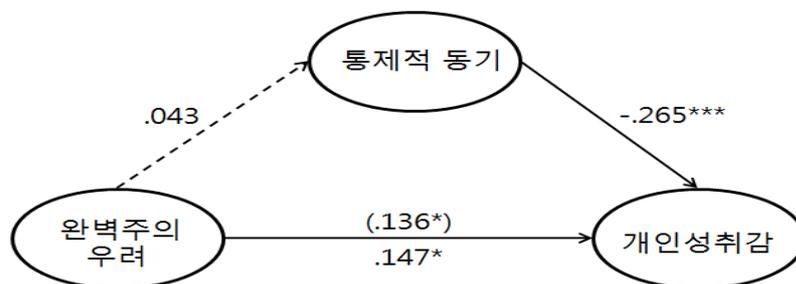


그림 12. 완벽주의 우려와 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

11)완벽주의 우려와 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 11 검증)

완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 17>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 통제적 동기(Beta=.043, p>.488)를 유의하게 예측하지 못하여 매개조건을 위배하였다. 두 번째 단계로 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 정서적 고갈(Beta=.130, p<.036)에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 세 번째 단계로 완벽주의 우려와 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 정서적 고갈을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 정서적 고갈(Beta=.106, p<.038)에 유의한 정(+의 영향을 미치고 있으며, 통제적 동기는 정서적 고갈(Beta=.571, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 우려가 높으면 정서적 고갈의 탈진이 높아지고, 통제적 동기가 높을수록 정서적 고갈의 탈진수준이 높은 것으로 나타났으나, 매개조건이 위배되었기 때문에 가설 11은 기각되었다.

표 17. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 우려 → 통제적 동기	.040	.058	.043	.695(.488)	.002	.482
2	완벽주의 우려 → 정서적 고갈	.145	.069	.130	2.106(.036)	.017	4.435
3	완벽주의 우려 → 정서적 고갈	.118	.057	.106	2.080(.038)	.343	66.422
	통제적 동기 → 정서적 고갈	.689	.061	.571	11.236(.000)		

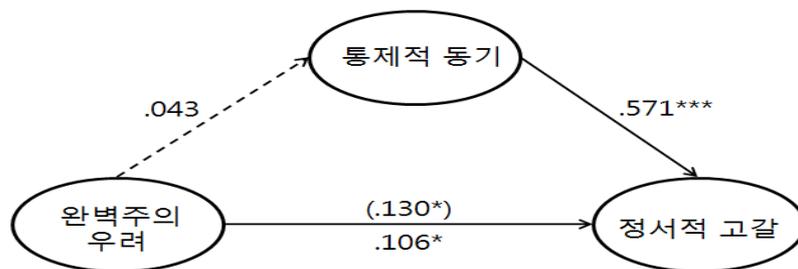


그림 13. 완벽주의 우려와 정서적 고갈간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

12) 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증(가설 12 검증)

완벽주의 우려와 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 18>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려 요인은 통제적 동기(Beta=.043, p>.488)를 유의하게 예측하지 못하여 매개조건을 위배하였다. 두 번째 단계로 완벽주의 우려를 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 비인격화(Beta=.104, p>.095)에 유의한 영향을 미치지 못하여 두 번째 조건도 위배되었다. 세 번째 단계로 완벽주의 우려와 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 비인격화를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 완벽주의 우려는 비인격화(Beta=.091, p>.127)에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 통제적 동기는 비인격화(Beta=.300, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통제적 동기가 높을수록 비인격화 탈진수준이 높게 나타나고 있는 있으나, 완벽주의 우려와 비인격화 간의 관계와 통제적 동기의 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 따라서 가설 12는 기각되었다.

표 18. 완벽주의 우려 요인과 비인격화간의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	완벽주의 우려 → 통제동기	.040	.058	.043	.695(.488)	.002	.482
2	완벽주의 우려 → 비인격화	.099	.059	.104	1.674(.095)	.011	2.801
3	완벽주의 우려 → 비인격화	.087	.057	.091	1.531(.127)	.101	14.306
	통제적 동기 → 비인격화	.310	.061	.300	5.054(.000)		

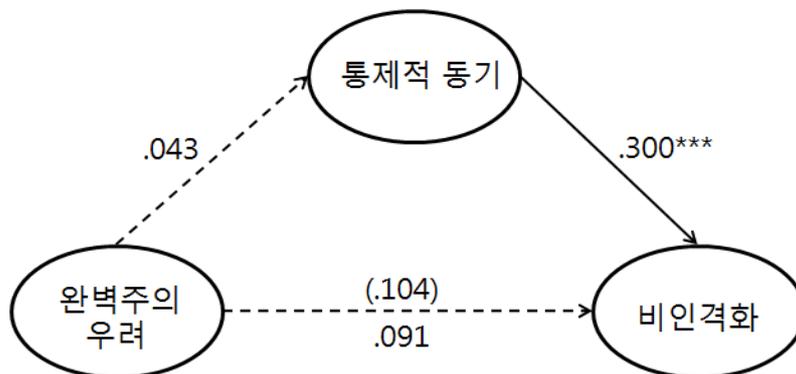


그림 14. 완벽주의 우려와 비인격화의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

V. 논의

스포츠와 운동심리학에서 완벽주의가 수행에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 문제는 매우 논쟁적이다. 어떤 연구자들은 완벽주의를 엘리트 선수의 특징적인 자질로 간주하는가 하면, 다른 학자들은 완벽주의를 경기력에 도움을 주기보다는 오히려 해로운 영향을 미치는 부적응적인 특성으로 간주한다. 이러한 배경에 입각하여 본 연구의 목적은 엘리트 운동선수들을 대상으로 두 개의 상이한 완벽주의, 즉 완벽주의 노력(완벽추구 노력)과 완벽주의 우려(불완벽에 대한 부정반응)와 운동탈진의 관계를 정량적으로 조사하는 것이었으며, 완벽주의와 운동탈진의 관계에서 있어서 자기조절동기의 차별적인 매개효과가 있는지 여부를 파악하는 것이었다.

먼저 두 국면의 완벽주의 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 선행연구들과 동일하게 완벽주의 노력(완벽추구 노력)은 완벽주의 우려(불완벽 부정반응)와 유의한 정(+)인 상관관계를 보였다. 이것은 훈련중에 완벽하고자 노력하는 선수들은 완벽한 결과를 성취하지 못하였을 때 부정적인 반응도 더 높을 수 있음을 의미하는 결과이다. 그러나 이들 두 완벽주의 차원과 운동탈진간의 관계를 분석한 결과, 긍정적인 완벽주의 노력(perfectionistic striving) 차원은 운동탈진의 하위요인인 개인적 성취도와는 유의한 정(+)의 상관을 보였고, 정서적 고갈과는 부(-)의 상관을 보였으며, 비인격화 탈진요인과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 그리고 부정적이고, 비적응적인 자기 비판적 완벽주의 성향을 나타내는 완벽주의 우려(perfectionistic concerns)차원은 개인적 성취감과 정서적 고갈의 탈진요인들과 정(+)의 유의한 상관을 보였다. 이 결과들은 운동선수들의 완벽추구 노력 그 자체가 비적응적인 것이 아니라는 점을 말해주는 결과이다. 특히 완벽하려고 노력할수록 개인적 성취도는 감소하는 것이 아니라 오히려 선행적으로 증가하고, 의기소침하거나 스트레스를 덜 받는 것을 의미하는 결과이다. 긍정차원의 완벽주의 노력과 부정차원의 완벽주의 우려 모두 개인적 성취도 탈진요인과 상관이 있다는 것은 완벽을 추구하려고 노력하는 선수들은 동시에 시합 중에 불완전한 결과에 대해서도 강한 부정반응을 보일 수 있다는 점을 암시하는 것이다. 이 결과는 적응형태의 완벽주의와 부적응 유형의 완벽주의는 모두 선수들의 성취노력을 활성화시키는 데 기여한다고 주장하는 연구결과들(Flett & Hewitt, 2002; Frost et al., 1990; Slaney,

Ashby, & Trippi, 1995; Stoeber & Otto, 2006)과 일치하고 있다. 그러나 현재 널리 사용되는 견해는 완벽추구 행동 그 자체가 쇠약을 유도하는 것이 아니라 완벽주의가 획득한 자기비판 그리고 반추적인 반응유형과 개인적, 대인간 부적절성에 초점을 맞추도록 자극할 때 동기가 쇠약해진다는 점이다(Hill, Hall, Stephen, Appleton & Kozub, 2008).

운동탈진 하위요인중 비인격화 요인은 완벽주의 노력이나 우려차원 모두와 전혀 상관이 없는 것으로 나타났다. 동료들과의 대인관계, 친화력 등에는 완벽주의 성향이 큰 영향을 미치지 못하는 것으로 해석할 수 있지만, 스포츠 특성의 측정도구를 사용하지 못함으로서 나타날 수 있는 문제일 수도 있을 것이다. 자율적 동기는 완벽주의 노력, 개인적 성취감과는 정적인 상관을 보였고, 통제적 동기, 정서적 고갈, 비인격화의 운동탈진 요인들과는 부적의 상관을 보였다. 통제적 동기는 정서적 고갈, 비인격화 탈진요인과는 정적인 상관이 있고, 완벽주의 노력, 개인적 성취감과는 부(-)의 상관을 보였다. 이것은 자기결정이론에서 지금까지 입증된 선행연구결과들(Grolnick & Ryan, 1987; Fortier, Vallerand & Guay, 1995; Kasser & Ryan, 1996; O'Conner & Vallerand, 1990; Vallerand 등, 1992, 1993; Willians, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996)과 일맥상통하는 결과이다.

좀더 구체적으로 설명하면, 신체활동과 스포츠 맥락에서 이루어진 많은 연구들은 통제적 동기와 비교하여 자율적 동기가 자기 보고한 행동의도(Standage, Duda & Ntoumanis, 2003), 능동적인 체육수업 참여, 과외체육활동 참여, 자아존중감, 건강관련 생활의 질 향상, 운동지속(Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2001), 스포츠퍼슨십, 일일 행복감 그리고 소진저하와 같은 바람직한 결과와 정(+)의 상관이 있다는 것을 입증하고 있다(Crethewell & Eklund, 2005).

이러한 상관관계를 분석한 결과를 토대로 본다면 완벽주의 노력과 운동탈진간의 관계에서 자율적, 통제적 동기의 매개효과에 대한 인과관계의 분석 메커니즘은 의미가 있다고 볼 수 있으나, 완벽주의 우려와 운동탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 분석을 위한 인과성은 낮은 것으로 볼 수 있다. 그러나 본 연구의 결과는 매개효과 검증뿐만 아니라 완벽주의가 운동탈진에 미치는 영향, 자기조절동기가 운동탈진에 미치는 영향들에 대하여 정량적인 분석을 하는 것도 중요한 부분이기 때문에 두 차원의 완벽주의와 매개변인 및 결과변인에 대한 분석은 생략됨이 없이 모두 이루어졌다. 또한 동

일한 척도를 사용하여 매개효과를 분석한 선행문헌이 없기 때문에 비교분석할 수 있는 경험적 근거가 약한 것은 사실이나, 완벽주의와 운동탈진간의 관계를 분석할 때 자기조절동기의 매개역할이 차별적으로 나타날 수 있는지를 규명함으로써 완벽주의와 운동탈진의 관계를 심층적으로 이해하는데 기여할 수 있을 것으로 판단하였다.

본 연구의 두 번째 목적은 동기조절이 완벽주의 성향과 운동탈진의 관계에서 어떠한 매개효과를 유발하는지를 알아보는 것이었다. 분석은 완벽주의 노력→자기조절동기→운동탈진의 관계를 분석하고 나서, 완벽주의 우려→자기조절동기→운동탈진의 순으로 분석하였다. 완벽주의 노력은 개인적 성취감에 정(+)²의 영향을 미쳤고, 자율적 동기에도 정(+)²의 영향을 미쳤으며, 아울러서 자율적 동기를 매개로 하여 운동탈진에 간접영향을 미칠 뿐만 아니라 완벽주의 노력이 직접적으로 개인적 성취감 탈진요인에 유의한 정(+)²의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결국 완벽을 추구하고 달성 가능한 높은 목표를 설정하여 성취하고자 하는 노력수준이 높으면 높을수록 개인적 성취감은 저하하는 것이 아니라 향상될 수 있으며, 스스로 참여하고 능동적인 참여를 하려는 자율적 동기수준이 높으면 높을수록 개인적 성취감이 더 향상될 수 있다는 점을 시사하는 결과이다.

완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서 자율적 동기는 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의 노력은 자율적 동기에 정(+)²의 영향을 미치고, 정서적 고갈에는 부(-)²의 영향을 미치고 있으며, 완벽주의 노력은 자율적 동기를 경유하여서만 정서적 고갈에 유의한 부(-)²의 효과를 유발하는 것으로 나타났다. 즉, 자율적 동기를 경유함으로써 완벽주의 노력 차원은 정서적 고갈 수준을 부적으로 예측할 수 있다는 결과를 시사하고 있다. 이것은 럭비선수들을 대상으로 한 연구에서 자율적 동기가 높은 선수들은 낮은 선수들보다 정서적 고갈 수준이 낮게 나타난 Cresswell & Eklund(2005)의 연구결과와 일치하고 있다.

완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서는 자율적 동기가 매개역할을 할 수 없는 것으로 나타났다. 이 결과는 상관분석에서 입증된 바와 같이, 비인격화와 완벽주의 노력, 자율적동기와의 상관관계가 없는 것으로 나타난 결과를 지지하는 것이다. 완벽주의 노력은 자율적 동기에 정(+)²영향을 주고, 자율적 동기는 비인격화에 부(-)²의 영향을 미치고 있으나 매개효과는 없는 것으로 해석할 수 있다.

한편, 완벽주의 노력과 개인적 성취감간의 관계에서 통제적 동기의 매개역할을 분석한 결과, 통제적 동기가 부분매개효과를 유발하는 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의 노력

은 통제적 동기에 부(-)의 영향을 미치고, 개인적 성취감에는 정(+)의 영향을 미치며, 아울러 통제적 동기를 경유하여 개인적 성취감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 운동탈진에 미치는 직접효과뿐만 아니라 통제적 동기를 경유하여 간접 영향도 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기는 완전매개역할을 하였다. 완벽주의 노력은 통제적 동기에 부(-)의 영향을 미치고, 통제적 동기는 정서적 고갈에 부(-)의 영향을 미치며, 완벽주의 노력은 통제적 동기를 경유하여서만 정서적 고갈에 유의한 부(-)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타났다. 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 통제적 동기는 매개효과가 없는 것으로 나타났다. 단지 완벽주의 노력은 통제적 동기와 부(-)의 관계를 갖고 있으며, 통제적 동기는 비인격화에 정(+)의 효과를 미치는 것으로 나타났다. 결국 완벽주의 노력이 높으면 높을수록 통제적 동기수준은 저하되며, 통제적 동기수준이 높으면 비인격화 탈진 수준도 높다는 것을 알 수 있다.

완벽주의 노력과 운동탈진간의 관계에 있어서 자기조절동기의 매개효과가 의미있게 나타난 점은 동기조절이 자기지향적 완벽주의와 사회적으로 부과한 완벽주의와 운동탈진간의 관계를 유의하게 매개하였다는 Appleton과 Hill(2012)의 결과와 유사한 결과를 얻은 것으로 해석할 수 있다. Appleton 등(2012)의 연구에서는 사회적으로 규정된 완벽주의와 탈진증세 간에는 무동기가 유의한 매개변인으로 나타났으며, 자기지향적 완벽주의와 탈진증세 간에는 내재적 동기와 무동기가 중요한 매개요인으로 나타났다고 보고하였다. 본 연구의 자료에서도 자율적 동기는 내재적 동기, 확인적 조절동기들이 합성된 구성개념이기 때문에 완벽주의 노력이라는 긍정적인 적응유형의 완벽주의와 개인적 성취감간의 관계에서는 부분매개효과를 유발하였고, 완벽주의 노력과 정서적 고갈간의 관계에서는 완전매개효과를 유발하였다. 또한 통제적 동기의 매개역할은 부(-)의 방향만을 제외하고는 자율적 동기의 매개역할과 동일한 매개효과의 구조를 갖고 있는 것을 알 수 있다. 결국, 완벽주의 노력과 개인적 성취, 정서적 고갈 탈진요인 간에서 자율적 동기와 통제적 동기조절의 효과는 방향성 측면에서만 다르고 매우 동일한 매개효과를 갖고 있다고 말할 수 있다.

반면, 완벽주의 노력과는 대비되는 부정적인 자기비판의 성향을 갖고 있는 완벽주의 우려 차원과 운동탈진간의 관계에서 자율적 동기와 통제적 동기의 매개효과를 분석한 결과는 모두 매개효과가 없는 것으로 나타났다. 매개효과가 유의하지 못한 원인은 완벽

주의 우려 독립변인이 매개변인인 자율적 동기에 의미있는 영향을 미치지 못하기 때문에 발생하고 있다. 즉, 첫 번째 단계에서의 매개효과 검증 조건이 충족되지 못함으로써 나타나고 있다. 유의한 매개효과는 없지만, 완벽주의 우려가 자율적 동기, 운동탈진에 미치는 영향, 자율적 동기가 운동탈진에 미치는 영향이 어떠한지를 살펴본 결과, 첫째, 완벽주의 우려는 개인적 성취감에 정(+)¹의 영향을 미치고, 자율적 동기는 개인적 성취감에 정(+)¹의 영향을 미치지만 완벽주의 우려가 자율적 동기에 유의한 영향을 미치지 못하고 있다. 둘째, 완벽주의 우려는 정서적 고갈에 정(+)¹의 영향을 미치고, 자율적 동기가 정서적 고갈에 부(-)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 완벽주의 우려는 비인격화에 정(+)¹의 영향을 미치고, 자율적 동기는 비인격화에 부(-)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 완벽주의 우려는 개인적 성취감에 정(+)¹의 영향을 미치고, 자율적 동기는 개인적 성취감에 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, 완벽주의 우려는 정서적 고갈에 정(+)¹의 영향을 미치고, 통제적 동기도 정서적 고갈에 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다, 여섯째, 비인격화는 통제적 동기만이 정(+)¹의 상관을 갖는 것으로 나타났다.

실제로 Stoll과 Stoeber(2008)의 연구에서도 자기 비판적 완벽주의는 수행과 체계적인 상관이 없는 것으로 나타났기 때문에 완벽주의 우려(불완벽 부정반응)에 대해서는 구체적인 예언을 하지 않았다. 상관분석에서 지적인 바와 같이 완벽주의 우려의 차원이 다른 변인들과의 체계적인 상관이 존재하지 않았기 때문에 매개효과 모형을 설정하는 것이 의미는 없었지만, 이 완벽주의 우려차원은 다른 변인들과의 관계를 탐색적으로 살펴보고자 하였기 때문에 매개모형 분석을 실시하였던 것이다.

연구결과를 종합적으로 요약하여 보면, 완벽주의 노력 차원은 개인적 성취감 향상, 정서적 고갈 저하에 도움을 주고 있다는 사실을 입증하였으며, 완벽주의 노력은 개인적 성취감 향상에 직접적인 영향뿐만 아니라 자율적 동기를 통해서 개인적 성취감 향상에 긍정적인 영향을 미치고 있다. 또한 완벽주의 노력성향은 자율적 동기의 영향을 받아 정서적 고갈의 감소에 유의한 영향을 준다는 결과를 얻었다. 부정의 완벽주의로 평가되는 완벽주의 우려 차원은 정서적 고갈을 증가시키고, 비인격화 수준을 증가시키는 선행요인으로 등장하였으며, 자율적 동기는 개인적 성취감 향상에는 긍정적인 영향을 미치고, 정서적 고갈을 감소시키고 비인격화 수준을 감소시키는 효과를 유발하였다. 그러나 통제적 동기는 개인적 성취감, 정서적 고갈 및 비인격화 수준을 증가시키는 선행요인으

로 나타났다.

본 연구는 스포츠와 그 이상의 영역에 완벽주의 연구에 대한 중요한 함의를 제공하였다는데서 의의를 갖는다. 완벽추구 또는 완벽추구 노력은 적응특성과 긍정적 결과와 상관이 있다는 선행연구들의 주장을 지지하였다는 점에서 의미가 있으며, 더욱이 완벽주의 노력은 운동탈진, 불안 및 자신감 등의 심리적 변인을 예측할 수 있을 뿐만 아니라 운동선수의 높은 성취도도 예측할 수 있을 것으로 예언한다. 사실 Stober, Otto & Stoll(2004)의 다차원 스포츠완벽주의(Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport) 척도를 사용하여 완벽주의 성향과 운동탈진간의 관계를 연구한 연구들은 일관된 관계를 지지하지는 못하고 있지만 4편의 연구(Anshel & Mansouri, 2005; Stoeber, Uphill & Hotham, 2009)중 3편은 완벽주의 노력이 높은 수행을 예측하였기 때문에 추후에 국내에서도 완벽주의 노력성향과 운동수행의 관계를 체계적으로 분석하는 노력이 요구된다. 또한 자기조절동기가 완벽주의와 운동성취도간의 관계를 의미있게 매개하는 변인으로 출현할 수 있을지 여부에 대한 경험적 연구도 필요하다고 제안한다.

본 연구결과는 완벽주의 노력을 통해서 올림픽 챔피언을 만드는 하나의 심리적 특성이라는 제안을 하지 않았지만 스포츠 완벽주의 노력은 경기성적을 향상시킬 수 있는 잠재력을 갖고 있다고 제안한다. 결국, 완벽주의는 필연적으로 운동수행에 해로운 효과를 주는 부적응 특성만을 갖고 있다고 주장할 수는 없다. 완벽주의 노력은 건장한 탁월성 추구의 일 유형이며, 그러한 노력이 선수들로 하여금 최선을 다하도록 북돋아주는 부수적인 동기촉진제가 부여되는 상황에서는 적응적이며 이로인한 결과를 유도한다고 제안한다. 결국 이러한 자율적 동기 촉진이 긍정적인 결과를 유발하고 운동탈진 수준을 의미있게 감소시킴으로써 경기력 향상과 선수들의 심리적 웰빙(psychological well-being)에 기여할 수 있을 것이다.

VI. 결 론

본 연구의 목적은 Stoeber(2012)의 이차원 완벽주의 모형을 기초로 하여 엘리트 운동선수들을 대상으로 완벽주의 성향과 운동탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과를 분석하고자 하였다. 연구의 대상자는 대한체육회에 등록된 운동선수 258명이었으며, 다차원 스포츠완벽주의 검사지, 자기조절동기질문지 및 운동탈진 검사지를 통하여 연구문제를 해결하였다. SPSS 12.0 통계프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 위계적 회귀분석을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 완벽주의 노력차원은 완벽주의 우려, 자율적 동기, 개인적 성취감과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 통제적 동기, 정서적 고갈과는 유의한 부(-)의 관계를 보였다. 반면 완벽주의 우려는 개인적 성취감과 정서적 고갈 탈진요인들과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

둘째, 완벽주의 노력과 개인적 성취도간의 관계에서 자율적 동기는 부분매개효과를 보였다. 즉, 완벽주의 노력이 개인적 성취도 증가에 유의한 영향을 미치면서 자율적 동기를 통해서 개인적 성취도에 간접적인 영향을 미치고 있다.

셋째, 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 자율적 동기는 완전매개효과를 보였다. 즉 완벽주의 노력은 자율적 동기를 통해서만 정서적 고갈의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

넷째, 완벽주의 노력과 비인격화간의 관계에서 자율적 동기의 매개효과는 없었다.

다섯째, 완벽주의 노력과 개인적 성취도간의 관계에서 통제적 동기는 부분매개효과를 보였다. 즉, 완벽주의 노력은 개인적 성취도 증가에 유의한 영향을 미치며, 통제적 동기를 경유하여 개인적 성취도 감소에 유의한 영향을 미치고 있다.

여섯째, 완벽주의 노력과 정서적 고갈의 관계에서 통제적 동기는 완전매개효과를 보였다. 즉 완벽주의 노력은 통제적 동기를 통해서 정서적 고갈 증가에 유의한 영향을 미쳤다.

일곱째, 완벽주의 노력과 비인격화의 관계에서 통제적 동기의 매개효과는 없었다.

여덟째, 완벽주의 우려와 개인적 성취도, 정서적 고갈, 비인격화의 운동탈진 요인들간의 관계에서는 자율적 동기와 통제적 동기의 매개효과는 없는 것으로 나타났다.

참고 문헌

- 고희경, 현명호(2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. **한국스포츠심리학회지: 임상**, 28(1), 97-116.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계도형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김민경(2013). **배드민턴 선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진의 관계**. 인천대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김석일, 오현욱(2008). 레저스포츠 참여자의 다차원 완벽주의와 운동 정서의 관계. **한국체육학회지**, 47(6), 491-500.
- 김소연(2006). **대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계분석**. 제주대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문.
- 김순영, 김순미(2011). 한국여자프로 골프 선수의 연습시간이 완벽주의 성향과 경쟁불안에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(5), 569-581.
- 김현정, 손정락(2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 26(2), 183-205.
- 박병기, 이종욱, 홍승표(2005). 자기결정성 이론이 제안한 학습동기 분류형태의 재구성. **교육심리연구**, 13(3), 699-717.
- 박상혁(2011). **스포츠 수행 예측을 위한 자결정 이론의 시계열적 안정성 검증 : 잠재 성장 모형 적용**. 고려대학교 대학원. 박사학위논문.
- 박중길, 김경원(2013). 청소년 운동선수의 열정과 탈진의 관계에서 정서와 정체성의 매개 및 조절효과. **한국스포츠심리학회지**, 24(1), 59-79.
- 소영호(2011). 체육고등학교 선수들의 완벽주의 성향과 경쟁불안 및 탈진의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 77-92.
- 소영호, 정주혁(2010). 대학 운동선수의 완벽주의 성향과 운동스트레스 및 목표성향의 관계. **한국체육학회**, 49(4), 153-165.
- 송우엽(1999). **청소년기 운동선수들의 탈진 원인과 극복 방안에 대한 연구**. 성균관대학교 대학원, 미

- 간행 박사 학위논문.
- 송우엽(2003). 청소년 운동선수의 폭력실태 및 괴롭힘에 대한 심리적 반응 연구. **한국스포츠심리학회지**, 14(1), 109-125.
- 심우진(2012). 대학태권도 선수의 완벽주의 성향에 따른 성취목표 성향 및 스트레스의 관계. 관동대학교 대학원, 미간행 석사학위논문.
- 심향보(2004). 종목별 운동선수의 폭력행위와 탈진에 관한 연구. 부산대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환(2011). 해양스포츠 참여자들의 성취목표성향과 자기조절동기가 자신감 지각에 미치는 효과. **해양스포츠**, 1(1), 1-19.
- 여은실(2009). 자기결정이론의 무동기 개념의 타당성 탐색 : 동기에 관여하는 목표와 과제가치를 중심으로. 한국교원대학교 대학원, 미간행 석사학위 논문.
- 이혜선(2012). 운동선수들의 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석. 제주대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문.
- 임승현, 고성경, 이종삼(2011)배드민턴 동호인의 완벽주의 성향이 운동몰입 및 소진에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 43(2), 973-984.
- 임지형(2010). 무용수업에서 완벽주의와 목표지향성이 내외적 동기조절에 미치는 효과, **한국체육학회지**, 49(4). 349-359.
- 최마리, 박상혁, 성창훈(2012). 코치-선수 부합과 심리육구만족 및 운동탈진의 구조적 관계, **한국체육학회지**, 51(2), 203-213.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원, 미간행 박사학위논문.
- 한시완, 김방출(2011). 육상선수들의 수준별 탈진 동일성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 21-35.
- 홍순석, 임태희, 서형관(2011). 대학태권도선수의 완벽주의 성향이 자기관리에 미치는 영향. **국기원 태권도연구** 2(2), 61-71.
- Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney. R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achivement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37, 535-545.

- Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, *28*, 99-124.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and Athlete Burnout in Junior Elite Athletes: The Mediating Role of Motivation Regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *6*, 129-145.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional Perfectionism and burnout on junior elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 457-465.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173-1182.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, *36*, 1373-1385.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, *35*, 163-178.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R.J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 1021-1031.
- Blankstein, K. R., & Winkworth, G. R. (2004). Dimensions of perfectionism and levels of attributions for grades: Relations with dysphoria and academic performance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *22*, 267-268.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, *27*, 29-61.
- Bunker, L. K., Rotella, R. J., & Railly, A. S. (1985). *Sport psychology*. Ann Arbor, MI: McNaughton & Guinn Inc.
- Burns, D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, *November*, 34-51.
- Castro, J. R., & Rice, K. G. (2003). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive

- symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 9*, 64-78.
- Chang, E. C. (2003). *On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good versus evil*. In E. C. Chang., & L. J. Sanna(Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior(pp. 125-144)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chen, L. H., & Kee, Y. H., Chen, M-Y., & Tsai, Y-M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. *Perceptual and Motor Skills, 106*, 811-820.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athlete: Apersonal failure or social problem. *Sociology of sport Journal, 9*, 95-106.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2x2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial in variance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*, 456-476.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*, 363-373.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*(11), 1957-1966.
- Csikswenmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom an anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 655-661.
- deChrams. (1976). *Enhancing motivation change in the classroom*. New York: Irvington Publishers.
- Deci, E. L, Kosetner, R., & Ryan, R. M. (1999). The understanding effect is a reality after all: Extrinsic rewards, task interest, and self-determination. *Psychological Bulletin, 125*, 692-700.
- Deci, E. L.(1980). *The psychology of self-determination*. Lexiton, MA: Lexiton Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social developmeant, and well-being. *American psychologist, 55*, 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *The paradox of achievement: The harder you push, the worse it*

- gets in J. Aronson (ed). *Improving Academic Achievement: Contributions of Social Psychology*, 59-85. New York: Academic Press.
- 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, 227 - 268.
- Deci, E. L., (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E. L., (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 713-730.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity on major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). *The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*(pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research & treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Direction in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative Perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens’ dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, 4-18.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.

- Fortier, M. S., Vallerand, R. I., & Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology, 20*, 257-274.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1984). *Burnout: How to brat the high coast of success*. New York. Knopf.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis Players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist, 10*, 332-340.
- Greenspan, T. S. (2000). Healthy perfectionism is on oxymoron!. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*, 197-213.
- Grolinck, W. S. & Ryan, R. M. (1987). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology, 81*:143-154.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling psychology, 51*, 192-200.
- Guay, F., & Vallerand, R. J. & Blanchard, (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation : The Situational Motivation Scale(SIMS). *Motivation and Emotion, 24*(3), 175-213.
- Hall, H. K. (2006). *Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Eds), Essential processes for attaining peak performance (Vol. 1, pp 178-211)*. Oxford, UK: Meyer & Meyer.
- Hamacheck, D. E. (1978). *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism*. Journal of perfectionism. Journal of Personality Assessment.
- Harris, B. S., & Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: Anexploratory analysis among division Icollegiate student-athletes. *Athletic Insight, 1*, 36-59.
- Harris, D. V. (1984). *The athlete's guide to sport psychology*. West Point, NY: Leisure Press.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(3), 456-470.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: the mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 630-644.
- Hill, R. W., Huelsman, T.J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment, 82*, 80-91.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280-287.
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting style to perfectionism. *Personality and Individual Differences, 32*, 317-327.
- Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 559-571.
- Kruglanski, A. W., Friedman, I., & Zeevi, G. (1971). The effects of extrinsic incentive on some qualitative aspects of task performance. *Journal of Personality, 39*, 606-617.
- Leenaars, L., & Lester, D. (2006). Perfectionism, depression, and academic performance. *Psychological Reports, 99*, 941-942.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2007). *A social cognitive approach to burnout in athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science (in Sports, Online Early Articles)*.
- Lepper, M. R., & Greene, D. (1978). *Over justification research and beyond: Towards a means-end analysis of intrinsic and extrinsic motivation. In M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), The hidden costs of reward (109-148)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lepper, M. R., & Henderlong, J. (2000). *Turning play into work and work into play: 25 years of research on intrinsic versus extrinsic motivation. In C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and*

- performance, 257-307. New York: Academic Press.
- Mackinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test the significance of the mediated effect. *Psychological Methods, 7*, 83-104.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1982). *Maslach burnout inventory research edition*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1996). Burnout inventory manual. Third Edition: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*, 99 - 113.
- Mcauley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A Test of Bandura's Model. *Journal of Sport Psychology, 7*, 283-295.
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences, 29*, 1191 - 1204.
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality, 40*, 482-500.
- Nounopoulos, A., Ashby, T. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools, 43*, 613-622.
- O'Conner, B. P., & Vallerand, R. J. (1990). Religious motivation in the elderly: A French-Canadian replication and an extension. *Journal of Social Psychology, 130*, 53-59.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Tuson, K. M., Briere, 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 and Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among Perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*, 279-306.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnt-out: summary and future research. *Human Relations,*

35, 235-305.

- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 386-417.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 72-85.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 35*, 35-48.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*, 210-222.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). *Active human nature: Self determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health*. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and self determination in exercise and sport (pp.1-19)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and Social Psychology, 57*, 749-761.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P., & Grolnick, W. S. (1992). *When achievement is not intrinsically motivated: A theory and assessment of self-regulation in school*. In A.K. Boggiano & T. S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social development perspective (pp.167-188)*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54 - 67.
- Sansone, C., & Harackiewicz, J. M. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance*. New York: Academic Press.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 254 - 265.
- Sevlever, M., & Rice, K. G. (2010). perfectionism, depression, anxiety and academic performance in premedical students. *Canadian medical Education Journal, 1*, e96-e104.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and

- treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 879-906.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletes. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3, 279-297.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sroeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 211-245.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs and tenets from self-determination and goal perspective theories to predict leisure-time exercise intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110.
- Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2004). *Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS)*. In J. Stober, K. Otto, E. Pescheck, & O. Stoll (Eds.), *Skalendokumentation "Perfektionismus im Sport" (pp. 4-13)*. Halle, Germany: Martin Luther University of Halle.
- Stoeber, J. (2012). The 2 x 2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*, 53, 541 - 545.
- Stoeber, J., & Kersting, M. (2007). Perfectionism and aptitude test performance: Testees who strive for perfection achieve better test results. *Personality and Individual Differences*, 42, 1093-1103.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379-1389.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295 - 319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive

- anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620 - 629.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Sumi, K., & Kanda, K. (2002) Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: A prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 817-826.
- Tallis, F., Eysenck, M. W., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and individual Differences*, 12, 21-27.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663 - 668.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of group*. New York : Wiley.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic extrinsic, and amotivation education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. & Vallieres, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the academic motivation scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172.
- Vandiver, B. J., & Worrell, F. C. (2002). The reliability and validity of scores on the Almost Perfect Scale-Revised with academically talented middle school students. *Journal of Secondary Gifted Education*, 13, 108-119.
- Verner-Filion, J., & Gauderau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating

role of achievement goals. *Personality and individual Differences*, 49, 181-186.

Weiner, B. (1986). An attribution theory of motivation and emotion. *Springer series in Social Psychology*, 924, 227-242.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.

<Abstract>

The Mediating Effect of Self-Regulated Motivation in the Relationship Between Perfectionism and Athlete Burnout

Oh, Young Taek

Physical Education Major

Graduate school of Education, jeju National University

Jeju, Korea

Supervised by professor Yang, Myung Hwan

The purpose of this study was to examine the relationship between perfectionism and athlete burnout and validate how self-regulated motivation played a mediating role in relationship between perfectionism and athlete burnout. Participants were 258 athletes who were registered in Korea Sports Council. They were administered the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport(MIPS), Self-Regulation Questionnaire(SRQ), and Athlete Burnout Questionnaire(ABQ). The statistical package, SPSS 12.0 was utilized to analyze the collected data for factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and hierarchical regression analysis. The

main results were as follows.

First, the dimension of perfectionistic strivings presented significant positive correlation with perfectionistic concerns, autonomous motivation, and sense of personal accomplishment while it showed significant negative correlation with controlled motivation and emotional exhaustion. In contrast, the perfectionistic concerns had significant positive correlations with sense of personal accomplishment and emotional exhaustion.

Second, autonomous motivation displayed partial mediating effect in the relationship between perfectionistic striving and sense of personal accomplishment.

Third, autonomous motivation exhibited complete mediating effect with respect to relationship between perfectionistic striving and emotional exhaustion.

Fourth, there was no mediating effect from autonomous motivation in terms of relationship between perfectionistic striving and depersonalization.

Fifth, controlled motivation exhibited partial mediating effect, taking into account the relationship between perfectionistic striving and sense of personal accomplishment.

Sixth, controlled motivation presented complete mediating effect in the relationship between perfectionistic striving and emotional exhaustion.

Seventh, there was no mediating effect from controlled motivation in relationship between perfectionistic striving and depersonalization.

Eighth, there were no mediating effects from autonomous motivation and controlled motivation in interrelationship among perfectionistic concerns, sense of personal accomplishment, emotional exhaustion, and depersonalization.

--	--	--

운동선수들의 운동참여에 대한 의견조사

선수 여러분, 안녕하십니까?

이 조사의 목적은 귀하가 스포츠 활동에 참가하면서 느끼는 다양한 심리적 요인들을 알아보기 위한 것입니다.

응답한 내용은 연구 목적을 위해 통계 자료로만 활용되며, 개인의 신상에 대한 비밀은 반드시 보장됩니다.

질문 내용에는 옳고 그른 답이 없기 때문에 한 문항도 빠짐없이 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

귀하의 응답은 본 연구에 귀중한 자료가 되오니 이러한 취지를 이해하시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 당부드립니다.

저는 귀하의 건강과 발전을 진심으로 기원합니다. 감사합니다.

2012년 1월

제주대학교 교육대학원 석사과정 오영택

지도교수 양명환

e-mail: oyt0712@jejunu.ac.kr/ Tel. 010-3639-6048

I. 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문들입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.

1. 귀하의 성별은?

- 1) 남 자 2) 여 자

2. 귀하의 학교급은?

- 1) 중학교 2) 고등학교 3) 대학교 4) 일반부

3. 귀하의 운동종목은? (_____)

4. 귀하의 운동경력은? (____년 ____개월)

II. 다음 문항은 운동선수들이 현재 스포츠에 참여하는 이유에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽고 시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			보통 이다			매우 그렇다
1. 운동하는 자체가 즐겁기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 운동하는 것이 나의 의무라고 생각하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 건강에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 주위의 권유에 못 이겨서	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 운동을 해야 한다는 강박관념 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 운동은 나에게 매우 중요하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 동료들로부터 인정을 받을 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 이 운동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 도전하고 싶은 욕망 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 운동을 하지 않으면 죄책감이 들기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 운동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 남에게 잘 보이기 위해서	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 내가 왜 이 운동을 하고 있는지 확신할 수 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. 어쩔 수 없이 해야 한다고 느끼기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. 나에게 유익하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. 나의 이미지 개선에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. 이 운동을 계속해야 할 일인지 내 자신에게 반문하곤 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Ⅲ. 다음은 여러분이 운동상황과 일상생활에서 느끼는 심리적 상태를 측정하고자 합니다. 문항을 읽고 자신의 생각과 느낌이 일치되는 번호에 “✓” 를 표기해 주십시오.

문 항	한번도 없다	1년에 몇 번 정도	한 달에 1번 정도	한 달에 몇 번 정도	일주일 에 1번 정도	일주일 에 몇 번 정도	매일
1. 나는 운동으로 인해 정서적으로 메말라진 느낌이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
2. 나는 운동이 끝날 무렵에는 완전히 녹초가 된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
3. 나는 아침에 일어날 때마나 그리고 운동하는 날에는 피곤함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
4. 나는 팀 동료선수들이 운동과 시합에 대해 어떠한 느낌을 갖는지 쉽게 이해할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
5. 나는 몇몇 동료선수들을 비인격적으로 대하는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
6. 모든 운동을 팀 동료선수들과 한다는 것은 정말 피곤하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
7. 나는 시합을 하는 동안 겪게 되는 문제들을 매우 효과적으로 처리한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
8. 나는 운동과 시합으로 인해 탈진(그만 두고 싶은 심리적 상태)되는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
9. 내가 운동함으로써 팀 동료선수들에게 즐거움을 주는 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
10. 나는 이 운동을 시작한 이후 다른 동료선수들에게 점차 무심해졌다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
11. 내가 운동하는 것이 정서적으로 나를 무감각하게 할 까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
12. 나는 매우 활기차다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
13. 나는 운동을 하는 것에 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
14. 나는 너무 지나치게 운동에만 매달리는 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
15. 나는 팀 동료선수들에게 일어난 일에 대해 전혀 신경을 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
16. 다른 선수들을 상대로 시합하는 것이 나에게서 커다란 스트레스이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
17. 나는 쉽게 팀 동료선수들과 편안한 분위기를 만들 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
18. 나는 팀 동료선수들과 연습을 하고 난 후에는 유쾌한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
19. 나는 팀 선수 생활을 하는 동안에 매우 가치 있는 일들을 많이 성취했다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
20. 나는 진퇴양난에 빠진 듯한 느낌이다.(운동을 그만 두어야 할지 아니면 계속해야 할지 모르겠다)	①	②	③	④	⑤	⑥	
21. 나는 시합이나 운동에서 생기는 문제들을 매우 침착하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	
22. 나는 팀 동료선수들이 자신들의 문제를 내 탓으로 돌려 나를 비난하는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	

IV. 다음 문항은 운동선수들의 완벽주의 성향을 알아보기 위한 문항입니다. 각 문항을 읽고 자신의 생각이나 태도와 가장 가깝다고 생각되는 정도를 찾아 “✓” 표를 해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다					매우 그렇다
1. 나는 시합이나 경기중에 가능한 한 완벽하기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 시합이나 경기중에 내가 시도하는 모든 것을 완벽하게 처리하는 것은 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 나는 시합이나 경기중에 완벽해지고 싶은 욕구를 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 나는 시합이나 경기중에 설정한 목표를 달성하는데 있어서는 완벽주의자이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 나는 시합이나 경기중에 완벽하게 모든 것을 처리하기 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6. 나는 시합이나 경기중에 모든 것을 완벽하게 하지 못하면 스트레스를 많이 받는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 나는 시합이나 경기중에 완벽하지 못하면 우울감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 나는 시합이나 경기중에 실수를 하면 몹시 화가 난다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 나는 시합이나 경기중에 내가 설정한 높은 기대치를 달성하지 못하면 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10. 나는 시합이나 경기중에 무언가 완벽하지 못하면 그 시합 전체에 대해 불만족스럽게 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -