



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](#)

박사학위논문

희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에
미치는 영향: 코치의 자유행 지지의
조절된 매개효과

제주대학교 대학원

체 육 학 과

백 혜 경

2018年 2月

희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에
미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된
매개효과

指導教授 梁明煥

白憲暻

이 論文을 體育學 博士學位 論文으로 提出함

2017年 12月

白憲暻의 體育學 博士學位 論文을 認准함

審査委員長 류 재 청

委 員 장 봉 우

委 員 김 덕 진

委 員 김 미 예

委 員 양 명 환

濟州大學校 大學院

2018年 2月

The Effects of Hope and Learned Helplessness on Exercise Adjustment Behavior: The Moderated Mediation Effects of Coaches' Autonomy Support

Hye-Kyung, Beak
(Supervised by professor Myung-Hwan, Yang)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of Physical Education

2017. 12.

This dissertation has been examined and approved.

.....
Thesis director, Che-Cheong, Ryew, Prof. of Physical Education
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
Date

Department of Physical Education
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<제목 차례>

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	8
1. 희망	8
2. 운동열의	11
3. 의도적 연습	13
4. 학습된 무기력	16
5. 운동탈진	19
6. 운동중단 의도	22
7. 코치의 자율성 지지	23
8. 선행연구 고찰	25
III. 연구 1.	36
1. 문제 제기	36
2. 연구 방법	39
3. 연구결과	49
4. 논의	54
IV. 연구 2.	58
1. 문제 제기	58
2. 연구 방법	61
3. 연구결과	69
4. 논의	74

V. 종합논의	77
VI. 결론	81
참고문헌	82
부록 1: 구조방정식모형(AMOS)에 의한 경로모형 분석결과	108
부록 2: 연구 1의 질문지	110
부록 3: 연구 2의 질문지	115
감사의 글	

<표 차례>

표 1. 연구대상의 일반적 특성	39
표 2. 희망 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	40
표 3. 운동열의 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	41
표 4. 의도적 연습 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	43
표 5. 학습된 무기력 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	44
표 6. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	46
표 7. 운동중단 의도 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	47
표 8. 측정변인들의 기술통계치와 분포 특성	49
표 9. 측정변인들의 상관계수	49
표 10. 희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 직접효과 검증	51
표 11. 희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 직접효과와 간접효과	52
표 12. 연구대상의 일반적 특성	61
표 14. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	64
표 15. 운동중단 의도 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	65
표 16. 코치의 자율성 지지 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	66
표 17. 측정변인들의 기술통계치와 분포 특성	69
표 18. 측정변인들의 상관계수	69
표 19. 학습된 무기력과 운동중단 의도에 대한 운동탈진의 매개효과 검증결과	70
표 20. 운동탈진을 경유한 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 매개효과에 대한 코치의 자율성 지지의 조절효과 검증	71

<그림 차례>

그림1. 운동정서, 희망, 직업결정 자기효능감 간의 경로모형(정용철, 박세윤, 2013) ……	26
그림2. 청소년 유도선수들의 스포츠 지향, 희망적사고 및 인성의 관계에 대한 경로모형(김성희, 2016) ……	27
그림3. 희망과 운동탈진간의 관계에서 스트레스와 긍정정서, 부정정서의 매개효과 검증(Gustafsson, et al., 2013) ……	29
그림4. 스트레스, 운동열의, 운동중단의도 간의 관계에서 부모의 사회적 지지의 조절된 매개효과 검증(박동훈 등, 2017) ……	30
그림5. 완벽주의 성향과 운동열의의 관계에서 기본적 심리 욕구의 매개효과 검증(인소정 등, 2016) ……	31
그림6. 완벽주의, 운동탈진, 운동열의, 기본적 심리 욕구만족 및 좌절간의 관계 검증(Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016) ……	32
그림7. 열정과 운동탈진간의 관계에서 자기결정 동기의 매개효과에 대한 경로분석 결과(Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011) ……	33
그림8. 동기부여 과정과 최적의 기능에 대한 구조모델(Adie, Duda, & Vtoumanis, 2008) ……	34
그림9. 코치의 자율성 지지와 자기결정 동기, 스포츠 수행의 관계(Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010) ……	34
그림10. 코치의 자율성 지지, 심리 욕구 만족, 자기결정 동기 및 즐거움과 지루함의 관계(Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009) ……	35
그림11. 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동과 부적응행동에 미치는 영향 ……	38
그림12. 희망척도의 확인적 요인분석 결과 ……	40
그림13. 운동열의 척도에 대한 확인적 요인분석 결과 ……	42
그림14. 의도적 연습 척도에 대한 확인적 요인분석 결과 ……	43
그림15. 학습된 무기력 척도에 대한 확인적 요인분석 결과 ……	45
그림16. 운동탈진 척도에 대한 확인적 요인분석 결과 ……	46
그림17. 운동중단 의도 척도에 대한 확인적 요인분석 결과 ……	47
그림18. 희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 매개효과 ……	50

그림19. 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과에 대한 이론적 모형	60
그림20. 학습된 무기력 척도에 대한 확인적 요인분석 결과	63
그림21. 운동탈진 척도에 대한 확인적 요인분석 결과	64
그림22. 운동중단 의도 척도에 대한 확인적 요인분석 결과	65
그림23. 코치의 자율성 지지 척도에 대한 확인적 요인분석 결과	67
그림24. 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동탈진의 단순 매개효과	70
그림25. 코치의 자율성 지지 수준에 따른 조절효과의 단순기울기 검증	72
그림26. 조절된 매개모형의 통계모형	73

ABSTRACT

The Effects of Hope and Learned Helplessness on Exercise Adjustment Behavior: The Moderated Mediation Effects of Coaches' Autonomy Support

Hye-Kyung, Beak

*Department of Physical Education, Graduate School,
Jeju National University, Korea*

Directed by Prof, Myung-Hwan, Yang, Ph, D.

The purpose of this study was to examine the effects of hope and learned helplessness on exercise adjustment behavior and maladjustment behavior of athletes through the two studies. The purpose of study 1 was to examine the mediating effects of athlete engagement and athlete burnout in the relationship between hope and deliberate practice, learned helplessness and exercise discontinuance intention. Participants were 252 elite athletes who are registered as athletes at the Korea Sports Council. As a result of study 1, hope had a significant positive(+) indirect effects on deliberate practice through athlete engagement, learned helplessness had a significant positive(+) indirect effects on exercise discontinuance intention through athlete burnout. The purpose of study 2 was to test the moderated mediation effect coaches' autonomy support in the relationship between learned helplessness and exercise discontinuance intention. Participants were 230 elite athletes over high school who are registered as athletes at the Korea Sports Council. The main results were as follows. Athlete burnout had a significant positive(+) indirect effects in the relationship between learned helplessness and exercise discontinuance intention, and interaction effect of athlete burnout and coaches' autonomy support had a significant negative(-) effect on exercise discontinuance intention. The indirect effect of athlete burnout mediated between learned helplessness and exercise discontinuance intention was significantly moderated according to the level of coaches' autonomy support. Finally, coaches' autonomy support plays a very important role in improving the maladaptive behavior of the athletes.

Key words: hope, learned helplessness, athlete engagement, athlete burnout, deliberate practice, exercise discontinuance intention, coaches' autonomy support

I. 서론

1. 연구의 필요성

스포츠는 절대적으로 우수성과 성공에 관한 한 피라미드 적이다(Prapavessis & Carron, 1988). 결과와 목표가 강조되며 계속된 성공의 결과로 가는 단계는 점점 더 어려워지기 때문에 선수들은 전문적인 수준과 최고의 수행을 위해 노력하고 자신의 목표 달성을 위하여 훈련에 매진한다. 하지만 이러한 과정이 언제나 긍정적인 행동으로만 나타나는 것은 아니다. 같은 환경에서도 선수들에 따라 자신의 수행향상을 위하여 열정적으로 헌신하는 적응 행동을 보이는 선수들이 있는 반면, 낮은 동기수준과 스트레스, 무기력 등에 노출되어 부적응 행동을 보이는 선수들도 있다. 이처럼 최고의 수행을 위해 전력을 다해야 하는 선수들에게 장기적이고 능동적인 연습과정인 의도적 연습(deliberate practice)은 스포츠 현장에서의 적응 행동으로 분류할 수 있으며, 운동을 중간에 포기하거나 중단할 의향을 가지고 있는 운동중단 의도(exercise discontinuance intention)는 선수들의 부적응 행동으로 분류할 수 있다.

먼저 스포츠에서의 의도적 연습은 분명하게 수행을 개선할 목적으로 동기 유발된 매우 구조화된 활동을 의미한다(양명환, 2015; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). 의도적 연습은 더욱 전문적인 수준으로 진보하려는 강한 의지를 가지고 자신의 역량 개발을 위하여 의도적으로 연습에 시간을 할애하는 것으로, 이러한 의도적 연습은 열정(Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet, & Blanchard, 2007; Verner-Filion, Vallerand, Amiot, & Mocanu, 2017), 자율적 코칭행동, 자율적 동기(양명환, 2015)와 같은 긍정적인 요인들에 의해 강화되는 것으로 보고되고 있다. 특히 Snyder의 희망(hope)은 이처럼 운동에 긍정적인 영향을 미치는 여러 가지 심리적 요인들을 찾아서 강화하려는 움직임이 일면서 최근 주목 받고 있는 개념 중의 하나로(윤영길, 2004; 임태홍, 2013; 정용철, 박세윤, 2013), 의도적 연습과 같은 선수들의 운동 적응행동을 예측하는데 매우 중요한 영향을 미칠 수 있다.

희망은 원하는 목표에 이르는 경로를 도출해내고 이러한 경로를 사용할 수 있도록 주도적인 사고를 통해 자신을 동기화할 수 있는 능력으로 정의된다(Snyder, 2002). 연구자들은 이러한 희망이 학업이나 운동, 신체건강, 심리적 조절 및 심리치료에서와 같은 다양한 분야에서 더 나은 긍정적 결과들과 관련되며(Snyder, 2002), 긍정적인 운동성취(Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997), 불쾌감(Chang, & DeSimone, 2001), 운동탈진(Gustafsson,

Hassmén, & Podlog, 2010)과 같은 다양한 심리적 요인들을 예측하는 것으로 보고하고 있다. 또한 긍정적인 감정의 경험을 통해 높아진 희망은 직원의 활력, 헌신을 포함하는 직무열의(work engagement)를 높이며(Ouweneel, Blanc, Schaufeli, & van Wijhe, 2012), 선수들의 운동열의(athlete engagement)를 예측하는데 희망이 가장 높은 기여도를 보인 것으로 보고하였다(백혜경, 양명환, 2017b). 여기서 운동열의란 자신감, 전념, 열광, 활력으로 특징지어지는 스포츠에서의 지속적이고 안정적인 인지 및 정서적 경험을 말하는 것으로(Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007), 높은 자기규제(Martin & Malone, 2013), 일과 생활의 균형 및 낮은 탈진(DeFreese & Smith, 2013a) 등과 관련되는 운동 적응행동 중 하나이다. 즉, 선수들의 희망은 최고의 수행을 위해 의도적으로 시간을 투자하고 집중하는 의도적 연습과 긍정적으로 관련될 것으로 예측할 수 있으며, 이러한 관계는 참여하는 운동에 대한 지속적이고 긍정적인 경험인 운동열의를 통해 보다 더 강화될 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

반면, 운동중단 의도는 운동을 중단할 의도는 가지고는 있으나 아직 실행에 옮긴 상태는 아닌 선수들의 태도나 경향성을 의미한다(박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환, 2017). 운동중단 의도는 운동중단이나 중도포기를 결정짓는 가장 중요한 요인으로(박동훈, 등 2017), 이직 의도가 이직에 대한 명백한 선행변수이며 가장 직접적이고 강력한 예측변수라는 선행연구의 관점을 바탕으로 한다(만정림, 2014; Mobley, Horner, & Hollingsworth, 1978; Bedeian, Kemery, & Pizzolatto, 1991; Zimmerman & Darnold, 2009). 이러한 운동중단 의도에 영향을 미치는 요인들은 연구마다 다양하지만 최고의 운동 능력을 발휘해야 한다는 압박과 만성 스트레스로 인한 운동탈진(Gustafsson, Kenttä, Hassmén, & Lundqvist, 2007, Hill, Hall, Appleton, Kozub, 2008), 운동스트레스(심미현, 2013; 성창훈, 2002; 윤인애, 윤용진, 2011)와 같은 부정적인 요인들은 선수들로 하여금 운동중단 의도를 더욱 가중시킬 수 있는 것으로 보고하고 있다(윤인애, 윤용진, 2011). 특히 운동열의의 반대개념으로 상정되는 운동탈진(athlete burnout)은 정서적/신체적 고갈, 스포츠가치 저하, 운동 성취의식 감소로 특징지어진 하나의 심리 사회적 증후군으로서(Cresswell & Eklund, 2006b; Raedeke, Lunney, & Venables, 2002), 선수들의 운동중단이나 포기를 예측하는데 중요한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(성창훈, 2002). 운동탈진은 스트레스(Cohn, 1990; Raedeke, & Smith, 2001), 희망(Gustafsson, Hassmén, & Podlog, 2010), 동기(Cresswell, & Eklund, 2005a; Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006)와 같은 다양한 심리적 요인들에 의해 영향을 받으며, 연구자들은 탈진을 보다 잘 이해하기 위한 모델로서 학습된 무기력을 제안하였다

(Greer & Wethered, 1984; Appleton, & Hill, 2012).

학습된 무기력(learned helplessness)은 자신의 의지와 노력으로는 아무것도 달성할 수 없다는 것을 반복적으로 경험하면서 문제해결에 대한 기대와 행동을 쉽게 포기하게 되는 현상을 말한다(Greer, & Wethered, 1984). 학습된 무기력 현상은 개인이 주어진 상황에서 반응과 결과 간에 아무런 관계가 없다는 것을 감지할 때 발생하며(Filippello, Larcan, Sorrenti, Buzzai, Orecchio, & Costa, 2017), 결과에 대한 통제가 지속적으로 불가능한 상황에 노출되게 되면 사람들은 동기를 상실하고 정서적인 손상과 함께 수행의 저하를 보인다고 하였다(김아영, 주지은, 1999). 스포츠 상황에서는 이러한 학습된 무기력이 선수들의 탈진과 관련된다(Appleton, & Hill, 2012). 스포츠는 특성상 결과를 거의 통제하지 못하기 때문에 스포츠를 실천하는 동안 결과에 영향을 미칠 수 없다는 인식은 무력감을 느끼게 하고 이러한 무력감은 결국 스포츠로부터 멀어지게 하거나 포기하게 한다고 하였다(Jishi, 2005). 즉, 결과를 통제할 수 없다는 것을 학습한 사람들은 목표를 향해 행동하는데 매우 치명적인 포기를 배우게 되고, 목표달성을 위해 더 이상 에너지를 동원하지 않게 된다는 것이다(최해연, 2014). 이것은 학습된 무기력 상태에 있는 선수들은 운동에서의 즐거움이나 성취감보다는 운동탈진과 같은 부정적 경험을 할 가능성이 높고 운동중단 의도와 같이 운동을 회피하거나 포기하고 싶은 부적응행동에 노출될 가능성도 높을 것이라는 점을 시사한다.

한편, 자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)은 운동선수의 탈진과 그 잠재적인 선행요인을 조사하는데 매우 유력한 이론적 기반을 제공하고 있다(Cresswell & Eklund, 2005a, 2005b, 2005c; Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008; Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006; Perreault, Gaudreau, Lapointe, & Lacroix, 2007). 특히 자기결정이론의 하위 이론인 기본적 심리 욕구이론에서 인간은 유능감, 자율성, 및 관계성에 대한 기본적인 심리적 욕구를 가지고 있고(Ryan & Deci, 2000a), 이러한 욕구가 충족되면 인간은 주관적 활력(subjective vitality)과 같은 최적의 웰빙(optimal wellbeing)을 경험할 것으로 기대하지만(Ryan & Frederick, 1997), 욕구의 좌절은 탈진과 같은 불행한 상태(ill-being)를 유도한다고 하였다(Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009; Perreault, Gaudreau, Lapointe, & Lacroix, 2007). 이러한 개인의 욕구만족수준은 자기결정 이론에 의해 제안된 사회적 맥락과 밀접하게 관련되어 있으며, 특히 코치의 자율성 지지(coach autonomy support)는 내재적 동기 또는 자기결정 동기에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Deci & Ryan, 2002; Ryan & Patrick, 2009; Ntoumanis, & Standage, 2009).

코치의 자율성 지지는 주요타자(코치, 부모, 동료 등)가 의사결정과정에 당사자를 참여시키고, 압력을 적게 주며, 선택의 기회를 제공할 때 나타난다(박동훈 등, 2017; Black & Deci, 2000). 이러한 자율성 지지적인 환경은 학생들의 성취(Guay, Boggiano, & Vallerand, 2001; Soenens & Vansteenkiste, 2005)와 동기(Chirkov, & Ryan, 2001; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010; Hagger, Chatzisarantis, Hein, Soos, Karsai, Lintunen, & Leemans, 2009)에 긍정적인 영향을 미치며, 선수들의 욕구만족, 긍정적인 스포츠 관련 경험 등과 높은 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Gagne, 2003). 즉, 주요타자에 의한 자율성 지지적인 환경 조성은 선수들의 욕구만족에 기여함으로써 동기수준에 영향을 미치게 되고, 이러한 긍정적 동기는 스포츠에서의 적응행동을 예측하는 선순환적인 결과에 기여하고 있음을 알 수 있다. 이것은 역설적으로 연속된 실패 경험으로 자신감을 상실하고 무기력에 빠진 선수들과 같이 앞으로의 기대 행동 또한 부정적인 결과만이 예측되는 상태에서 코치의 자율성 지지는 이러한 관계를 조절하거나 감소시킬 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

종합해 보면, 스포츠에서의 의도적 연습과 같은 긍정적인 운동 적응행동(DeFreese & Smith, 2013b; Martin & Malone, 2013)은 참여하는 운동에 대한 견고하고 상대적으로 긍정적인 경험 상태인 운동열의(Lonsdale, et al., 2007; Lonsdale, Hodge & Raedeke, 2007)와, 좌절보다는 극복할 가능성이 더 높고 긍정적인 성과 달성과 매우 밀접하게 관련되어 있는 희망(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007)에 의해 영향을 받을 것으로 예측할 수 있을 것이다 반면, 중도포기, 운동중단 의도와 같은 부적응행동은 운동탈진이나 반복된 실패 경험에 의해 나타나는 학습된 무기력에 의해서 영향을 받을 것으로 예측할 수 있을 것이다. 그리고 이러한 부적응적 관계에서 코치의 자율성 지지는 의미 있는 조절효과를 보일 것으로 예측할 수 있다. 그러나 국내의 스포츠 현장에서는 선수들의 희망이나 학습된 무기력과 관련한 연구가 매우 부족하고 이러한 요인들과 의도적 연습, 운동중단 의도간의 인과관계를 검증한 연구는 찾아볼 수 없다. 특히 학습된 무기력은 선수들의 열정이나 동기를 저해하고 학습하는 능력을 저해하여 우울증, 불안과 같은 정서적 장애를 유발할 수 있는 매우 부정적인 심리적 요인으로 우리나라 스포츠 현장에서는 이러한 학습된 무기력을 경험하는 선수가 많은 것으로 판단되지만(한명우, 2012), 엘리트 선수들을 대상으로 학습된 무기력에 관한 연구는 거의 찾아볼 수 없다.

따라서 본 연구에서는 희망이론과 자기결정성 이론을 근간으로 하여 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향을 체계적으로 검증하고자 한다.

2. 연구의 목적

전체적으로 본 연구의 목적은 긍정심리학에서 주장하는 희망과 학습된 무기력이 운동적 행동에 미치는 영향을 체계적으로 입증하기 위하여 두 편의 연구를 실시하는 것이다.

연구 1은 희망과 의도적 연습의 관계를 운동열의가 매개하는 모형을 검증하고, 희망과 상반되는 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계를 운동탈진이 매개하는 모형을 검증함으로써 희망사고와 긍정적 결과간의 관계, 학습된 무기력과 부정적 결과간의 관계를 체계적으로 구명하고자 한다.

연구 2에서는 학습된 무기력이 운동탈진을 매개로 하여 운동중단 의도에 미치는 매개효과를 검증하고, 이 매개효과가 코치의 자율성 지지 수준에 의해서 어떻게 조절되는지를 검증하고자 한다.

요약하면, 희망과 학습된 무기력이라는 상반된 개념과 그에 상응하는 매개변인, 결과변인 간의 관계를 구명하여 희망과 긍정결과, 학습된 무기력과 부정결과의 연계를 체계적으로 밝히고자 한다.

3. 용어의 정의

본 연구의 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

1) 희망

희망(hope)이란 목표를 명확하게 개념화하고 목표에 도달하기 위한 특정한 방안들을 생각해 내며(경로사고), 이러한 방안들을 추진하면서 용기를 잃지 않도록 동기를 만들고 유지시키는 것 등을 포함(주도사고)하는 긍정적인 동기 상태로 정의된다(조한익, 2007; Snyder, 2000). 따라서 Snyder의 희망이론에 근거하여 희망의 2가지 차원(경로사고, 주도사고)에서 구한 측정값을 희망으로 정의할 수 있으나 본 연구에서는 희망을 2가지 차원을 합친 합성점수로 조작적인 정의를 하였다.

2) 운동열의

운동열의(athlete engagement)는 스포츠에 대한 일반화된 긍정적 인지와 정서를 일컫는 영속적이고 비교적 안정한 경험 상태를 의미하는 것으로 자신감, 전념, 활력, 열광으로 특징

지어진다(Lonsdale, et al., 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). 따라서 Lonsdale 등 (2007)의 정의를 바탕으로 운동열의의 4가지 차원(자신감, 전념, 활력, 열광)에서 구한 측정값을 운동열의로 정의할 수 있으나 본 연구에서는 4가지 차원의 총합점수로 조작적인 정의를 하였다.

3) 의도적 연습

의도적 연습(deliberate practice)은 수행을 개선할 목적으로 동기 유발된 매우 구조화된 활동으로 선수들이 최고의 수행성적을 위해 장기적이고 능동적으로 연습에 임하는 학습행동을 의미한다(Ericsson, et al., 1993; 양명환, 2015). 본 연구에서는 6문항의 단일차원에서 얻은 측정값으로 조작적인 정의를 하였다.

4) 학습된 무기력

학습된 무기력(Learned helplessness)은 스스로의 의지와 노력으로는 아무것도 달성할 수 없다는 것을 반복적으로 경험하면서 환경에 대해 수동적이 되고 문제해결에 대한 기대와 행동을 쉽게 포기하는 현상을 말한다(노명희, 정경순, 강지연, 2001). 본 연구에서의 학습된 무기력은 운동 상황에서 반복되는 실패가 자신의 힘으로 통제할 수 없는 것이라고 판단함으로써 학습된 심리적 현상을 의미하며, 학습된 무기력의 5가지 차원(통제신념 결여, 운동동기 결여, 긍정정서 결여, 의도적 연습결여, 운동열의 결여)에서 구한 측정값의 총합점수로 조작적인 정의를 하였다.

5) 운동 탈진

운동 탈진(athlete burnout)에 대한 다양한 개념적 정의가 사용되고 있으나(Cresswell & Eklund, 2006) 본 연구에서는 Raedeke(1997)에 의해 정의된 정서적/신체적 고갈, 스포츠가치 저하, 성취의식 감소로 특징지어지는 하나의 경험 증후군으로 운동탈진을 정의하였다. 따라서 Raedeke(1997)의 정의를 바탕으로 운동탈진의 3가지 차원(정서적/신체적 고갈, 스포츠가치 저하, 성취의식 감소)에서 구한 측정값을 운동탈진으로 정의할 수 있으나 본 연구에서는 3가지 차원의 총합점수로 조작적인 정의를 하였다.

6) 운동중단 의도

운동중단 의도(exercise discontinuance intention)는 지금 당장은 운동을 그만두지 않았지만 상황에 따라서 중단할 의사가 있음을 의미하는 개념으로 본 연구에서는 이미 운동을 중단한 선수들이 아니라 현장에서 운동을 지속하고 있는 선수들의 운동중단 의사를 의미한다. 따라서 본 연구에서는 운동중단 의도 질문지에서 구한 단일차원의 측정값으로 운동중단 의도를 정의하였다.

7) 코치의 자율성 지지

코치의 자율성 지지(autonomy support)는 지도자가 의사결정과정에 다른 사람들을 기꺼이 참여시키고, 압력을 적게 주며, 선수들이 그들 자신의 관점을 견지할 수 있도록 하고, 선택의 기회를 제공하는 것을 말한다(이진호, 양명환, 2012; Black & Deci, 2000). 코치의 자율성 지지에 대한 정의는 학자들마다 다양하지만 본 연구에서는 선행연구(오영택, 양명환, 2014)를 바탕으로 코치의 자율성 지지의 2가지 차원(선수들의 의견수용, 자율적 행동 칭찬하기)에서 구한 측정값의 총합점으로 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 희망

1) Snyder의 희망이론의 개념 및 발달

일반적으로 희망은 개인이 원하는 것을 얻을 수 있을 것이라는 긍정적인 기대와 밝은 전망을 가지는 것으로 볼 수 있다(진승하, 2010). 희망에 대해서는 여러 학자들의 정의(Erikson, 1964; Godfrey, 1987)가 있으며, 초기의 연구자들은 희망을 목표 획득을 위한 긍정적 기대로 정의하였다(Menninger, 1959; Stotland, 1969; 김선중, 2005 재인용). 이러한 전형적인 정의는 인간이 스포츠 활동을 즐기는 근본적인 이유 중 하나를 포함하는 것으로 희망은 더 나은 수행과 결과를 원하는 스포츠 목표에 대한 선수들을 이해하는데 중추적인 역할을 할 수 있다(Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997).

이전의 연구들은 희망을 목표를 달성할 수 있다는 전반적인 인식을 포함하는 단일 구조로 희망을 정의하였다(French, 1952; Lewin, 1935; Stotland, 1969; Curry, et al., 1997 재인용). 그러나 Snyder와 그의 동료들(Snyder, 1994a, 1994b, Snyder, Harris, et al., 1991; Snyder, Sympson, Ybasco, Borders, Babyak, & Higgins, 1996)은 목표 지향적 사고에는 두 가지 중요한 구성요인이 포함되며(Curry, et al., 1997), 원하는 목표에 도달하기 위해 하나 이상의 방법을 개념화 할 수 있는 능력을 반영하는 경로사고(pathways thinking)와 원하는 목표를 향하여 자신이 선택한 방법에 따라 운동을 시작하고 유지하는 에너지인 주도사고(agency thinking)를 제안하였다(Snyder, 1995). 주도사고는 우리가 바라는 목표에 도달하기 위한 동기적 요소로서 이는 목표를 추구하는 단계에서 여러 가지 방법들을 추진하도록 하는 정신적인 에너지를 의미한다(Snyder, 2002). 높은 주도사고를 가진 학생들은 ‘난 할 수 있어’, ‘난 포기하지 않을 거야’와 같은 긍정적이고 주도적인 자기 말에 희망이 반영되며, 이러한 주도사고는 지속적으로 목표를 향해 나아갈 수 있게 하는 동기적 에너지가 된다(Snyder, Lapointe, Crowson, & Early, 1998). 또한 자신의 행동으로 다른 결과가 생겨난다고 믿는 사건 원인의 주도자로서 자기에 대한 학습 경험을 바탕으로 희망의 개인차가 나타나게 되며, 이것은 기분성향과 함께 구체적인 목표와 관련하여 목표추구를 위한 맥락이 된다고 하였다(Snyder, et al., 1998). 경로사고는 이처럼 바라는 목표에 도달하기 위하여 가능한 방

법을 찾는 것에 대한 긍정적인 자기 말로, 방해물을 만났을 때 대안적인 방법을 생성해 낼 수 있다는 개인적인 지각을 의미한다(최혜연, 2014). 예를 들어 운동선수가 탁월한 수준의 선수가 되기 위한 방법은 생각할 수 있지만 움직이고 연습할 동기가 없다면 높은 희망을 가진 선수라고 말할 수 없고, 반대로 높은 동기는 가지고 있지만 행동을 생각하지 않아서 방법을 자유롭게 할 수 없다면 높은 희망을 갖는다고 말할 수 없기 때문에 희망이 많은 선수는 주도사고와 경로사고를 둘 다 활용하는 것이 중요하다는 것이다(Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Snyder, Irving & Anderson, 1991). 즉, 사람들은 목표에 대해 생각하면 그들의 주도와 경로에 대한 인지적 분석을 수행한다는 이 간단한 전제는 Snyder와 그의 동료들에게 목표에 대한 인지적 에너지와 경로로서 희망의 새로운 정의를 이끌어 내었고, 그들은 희망을 목표에 대한 방법을 도출해내고 이러한 방법을 사용하기 위해 주도적 사고를 통해 동기를 부여 할 수 있는 능력으로 정의하였다(Snyder, 2002).

이후 Snyder와 그의 동료들은 희망 이론을 이용하여 아동(Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware, Danovsky, & Stahl, 1997), 성인(Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle, & Harney, 1991)의 희망을 측정하는 자기보고식 측정도구를 개발하였고 성인의 지속적인 희망을 측정하는 국가 희망척도(Snyder, Sympton, Ybasco, Borders, Babyak, & Higgins, 1996)를 개발하고 검증하였다. 이러한 각각의 측정도구들은 목표를 향한 주도적 사고와 경로사고를 반영하는 문항들이 포함되어 있으며 문항들은 합계요소(희망)뿐만 아니라 두 개의 요인(경로, 주도)을 일관되게 산출하고 있어, 경로사고와 주도사고가 희망이론에 입각하여 매우 중요한 목표 지향적 사고를 반영하는 총체적인 구조라는 것을 보여주었다(Babyak, Snyder, & Yoshinobu, 1993).

2) 희망의 선행 연구

Snyder와 그의 동료들(1991)에 의해 개발된 희망척도(Dispositional Hope Scale)는 희망에 대한 경험적 연구를 활발하게 촉진하는 계기가 되었다. 희망과 관련된 연구들은 1990년 초부터 활발하게 진행되어 왔으며(Averill, Catlin, & Chon, 1990; Chang & DeSimone, 2001; Snyder, Michael, & Cheavens, 1999), 국내에서도 1990년대 후반부터 심리학, 교육학, 의학, 간호학 분야 등에서 다양하게 연구되고 있다(강이영, 2003; 김경옥, 조복희, 2001; 조한익, 2007). 특히 의학 및 건강, 심리학 분야에서 희망은 도전과 위협에 직면했을 때 사람들이 인내하도록 돕는 중요한 요소이며, 만성통증, 외상성 신체장애와 같은 신체적 장

애를 치료할 수 있는 능력이 있는 것으로 보고되고 있다(Billington, Simpson, Unwin, Bray, & Giles, 2008; Elliott, Witty, Herrick, & Hoffman, 1991; Kennedy, Evans, & Sandhu, 2009; Snyder, Lehman, Kluck, & Monsson, 2006).

연구자들은 희망이 높은 사람은 자신에게 도움이 되는 것과 그렇지 않은 것을 확실히 구분하여 자신에게 도움이 되는 신체적 질병에 대한 정보를 수집하고 그것을 신체 건강 유지를 위해 활용한다고 하였다(Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder, & Adams, 2000). 또한 희망이 높은 환자와 희망이 낮은 환자를 대상으로 암검사를 실시하고 그 결과를 비교했을 때 전자의 결과가 후자의 결과보다 상태가 좋은 편이고 암예방 활동에 보다 적극적으로 참여하는 것으로 나타났다(Snyder et al., 1991). 즉, 희망은 신체적 질병에 대한 예방기능이 있으며, 높은 희망은 신체적 질병에 따르는 고통을 극복하거나 심한 손상이나 핸디캡을 더욱 잘 극복하게 하는 것으로 보고하고 있다(Snyder & Pulvers, 2001). 이 외에도 희망수준이 높은 사람은 도전적이며, 실패보다는 성공에 초점을 맞추고 목표달성에 대한 가능성을 많이 지각하여 긍정적인 정서 상태를 유지하는 반면, 희망 수준이 낮은 사람은 최선을 다하지 않고 실패에 초점을 맞추며 목표를 달성하지 못할 가능성에 많은 관심을 보여 부정적 정서 상태를 유지하는 것으로 보고하였다(Snyder, 1994). 또한 희망과 우울에 대한 연구(Snyder, Lehman, Kluck, & Monsson, 2006; 김택호, 2004; 최동욱, 2005), 희망과 스트레스 대처 반응에 관한 연구(Tennen & Affleck, 1999; Suls & Fletcher, 1985), 희망과 대인관계에 대한 연구(Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, & Thompson, 1998)등을 통해 희망의 긍정적인 효과에 대한 결과를 지속적으로 보고하고 있으며, 어떠한 심리치료에서도 희망 수준이 높은 사람에게서 보다 긍정적인 심리적 변화가 일어나며 심리적 문제 상황에 더 잘 대처하고 정서적 고통을 효과적으로 조절한다고 하였다(Snyder, Ritschel, Rand, & Berg, 2006).

이러한 희망이 스포츠 현장에서는 선천적으로 타고 난 재능이 비슷한 수준이라 하더라도 희망 수준이 높은 선수의 운동수행능력이 더 좋은 것으로 보고하고 있다(Curry & Snyder, 2000). 희망 수준이 높은 선수는 경기장면에서 목표에 이르는 경로를 보다 더 쉽게 발견하여 그 경로를 향해 더 효과적으로 접근하고자 하는 동기 수준이 높고 특히 스트레스가 많은 시합상황에서 희망 수준은 높은 수행성과와 관련된다(Curry & Snyder, 2000). 또한, 여름스포츠 캠프에 참가한 소녀들 중 희망수준이 높은 소녀들이 그렇지 않은 소녀들에 비해 더욱 운동 특징적인 목표를 세웠고 운동 중단에 대한 생각을 덜 하는 것으로 보고하였다(Brown, Curry, Hagstorm & Sandstedt, 1999). 즉, 다양한 분야에서 긍정인 효과들과 관련되는 희망

은 반복되는 일상과 과도한 훈련과 경쟁, 긴장감과 같은 어려운 환경에서도 목표를 향해 정진하는 선수들에게는 매우 중요한 심리적 요인이라는 것을 알 수 있으며 높은 희망을 가진 선수들은 직면하는 상황에서의 부적응 행동보다는 운동 적응행동을 나타낼 것으로 예측할 수 있음을 시사하고 있다.

2. 운동열의

최근 부정적인 것보다는 긍정적인 것에 초점을 맞추어야 한다는 심리학계의 변화 움직임에 맞추어 직무탈진의 부정적 문제에 관심을 두었던 조직심리학자들은(Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002) 직무열의가 직무탈진과 대비되는 개념이며, 직무탈진을 예방할 수 있는 최상의 방법으로 직무열의를 촉진하여야 한다고 주장하였다(Schaufeli & Salanova, 2007). 직무열의(work engagement)의 개념은 Kahn(1990)에 의해 최초로 소개되어 주로 직무탈진과 대비되는 개념으로 연구되어왔다(인소정, 오영택, 김선옥, 양명환, 2016). 열의(engagement)는 어떤 특정 대상이나 사건, 사람 또는 행동에 국한되지 않고 비교적 포괄적이며, 인지 및 정서와 관련된 지속적인 상태를 의미한다(Schaufeli & Bakker, 2004). Schaufeli 등(2002)은 직무열의를 직무와 관련된 긍정적이고 만족스러운 마음 상태로 정의하고 활력(vigor), 헌신(dedication), 몰두(absorption)의 세 가지 하위요인으로 개념화하였다. 열의의 세 가지 하위차원 중 활력은 일하는 동안의 높은 에너지 수준과 정신적 회복력, 직무에 열심히 하려는 의지를 의미한다. 헌신은 직무에 강하게 관여되어서 일로 인한 존재감, 열정, 자부심 등의 느낌을 경험하는 것을 뜻하며, 몰두는 직무에 완전히 집중하고 기쁘게 일에 열중하여 시간이 가는 줄 모른다거나 일과 분리된 자신을 생각하기 어려운 상태를 일컫는다(Schaufeli & Bakker, 2003, 2004).

열의는 단순히 탈진의 반대 개념으로 생각할 수 있지만 두 요소는 상호간에 독립적인 구성요소를 가지고 있다(Shin, 2004). 열의의 하위요인인 활력과 헌신은 탈진의 하위요인인 정서적 고갈과 냉소와 각각 반대의 개념으로 여겨진다(Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Maslach와 Leiter(1997)는 탈진과 열의가 정확히 반대개념이므로, 탈진을 측정할 때 쓰이는 도구인 MBI(Maslach Burnout Inventory; Maslach & Jackson, 1981)로 열의 또한 측정할 수 있다고 보았으나, Russell과 Carroll(1999)는 긍정적 정서와 부정적 정서가 한 차원의 양

극이 아니라 독립적인 상태라고 강조하여, 피곤하지 않다는 보고가 에너지로 충분하다는 것을 뜻하는 것은 아니라는 점을 강조하였다. 즉, 탈진되지 않은 상태가 반드시 열의가 있는 상태를 의미하지는 않는다고 하였다. 이러한 관점에서 탈진과 열의는 상반된 속성으로 인해 중간 정도의 부적 상관을 갖지만, 서로 독립적인 상태로 간주할 수 있다(Schaufeli & Bakker, 2004). 따라서 연구자들은 탈진과 열의가 반대되는 위치에 있는 개념임은 틀림없으나, 각각 다른 도구로 독립적으로 측정해야만 한다고 하였다(Schaufeli & Bakker, 2003).

스포츠에서의 운동열의에 대한 개념은 Lonsdale과 동료들(Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007)에 의해서 만들어졌다(인소정 등, 2016). 이들은 운동열의(athlete engagement)를 스포츠에서의 지속적이고 긍정적인 인지-정서적 경험 상태로 정의하고(Lonsdale, et al., 2007; Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007), 운동열의의 하위 요인으로 자신감, 전념, 활력, 열광의 4차원으로 개념화하였다. 자신감(confidence)은 높은 수준의 수행달성과 바라는 목표를 성취할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하며, 전념(dedication)은 자신이 중요하다고 보는 목표를 성취하는 것에 대해 시간과 노력을 투자하려는 욕구를 의미한다. 활력(vigor)은 신체적, 정신적 생동감으로 정의되며, 열광(enthusiasm)은 흥분감과 높은 수준의 즐거움으로 특징지을 수 있다(Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007).

운동열의는 운동선수들의 소진(Raedeke & Smith, 2001)과 몰입(Jackson & Eklund, 2002)과 같은 다차원 구조에 의한 공헌과 유사한 방식으로 스포츠에서 인간 행동의 복잡성을 더 잘 이해할 수 있게 하며, 긍정적인 스포츠 경험을 촉진하기 위한 기본 틀을 제공한다(Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009). Lonsdale, Hodge 및 Jackson(2007)은 이러한 운동열의가 성공하기 위해 엄청난 시간과 노력을 투자해야 하는 엘리트 선수들과 특히 관련되며(Baker, Cote, & Abernethy, 2003), 운동열의에 대한 선행 및 결과에 대한 지식을 얻으면 탈진감소, 즐거움 증가와 같은 운동열의로 인해 얻을 수 있는 이점에 대한 실질적인 함의를 이끌어 낼 수 있다고 하였다(Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009). 특히 자기결정 이론(Self-determination theory)은 운동열의에 대한 선행 요인을 조사하기 위한 잠재적 기반으로 기본적인 심리 욕구(자율성, 유능성, 관계성)의 만족은 운동열의의 동기부여가 될 수 있다고 가정하였다(Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007). 자율성은 스포츠에서의 의지, 선택, 자기 주도성에 대한 인식을 나타내며 관계성은 팀원이나 코치와의 관계를, 유능성은 스포츠에서 효과적일 수 있는 능력과 기회를 가지고 있다는 느낌을 의미한다(Ryan & Deci, 2002a). 이러한 기본적인 심리 욕구의 만족은 주관적인 활력(Reinboth & Duda, 2006), 자

기결정 동기(Hollembeak & Amorose, 2005)와 같은 긍정적인 결과와 관련되며 참여하는 운동에 대한 자신감과 활력, 전념을 포함하는 운동열의와도 이러한 심리적 욕구만족은 밀접하게 관련된다는 것이다(Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009). 실제로 자기결정 이론은 스포츠에서의 운동열의 또는 운동탈진을 유발할 수 있는 과정을 보는데 유용한 렌즈를 제공하며(Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016), 코치가 제공하는 동기분여 분위기가 전반적인 운동열의의 수준을 높이는 수단을 제공한다고 하였다(Curran, Hill, Hall, & Jowett, 2015). 즉, 스포츠 현장에서의 운동열의는 긍정적인 심리적 요인들과 밀접하게 관련되고 이러한 운동열의는 선수들의 운동 적응행동을 긍정적으로 예측할 수 있을 것으로 사료된다.

3. 의도적 연습

1) 의도적 연습의 개념

어떤 분야에서든 최고의 수행과 성과를 얻기 위해서는 피나는 노력이 필요하고, 최고의 전문적 수행을 위해서는 특별히 활동을 계획하고 질이 보장된 의도적 연습(deliberate practice)이 필요하다(엽경, 2015; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). 의도적 연습은 과학(Holmes, 1996), 미술(Winner & Drake, 2013), 게임(Krampe, Mayer, & Charness, 1996), 스포츠(Starkes, Deakin, Allard, Hodges & Hayes, 1996)와 같은 다양한 분야에서 의도적 연습과 높은 성과사이의 관련성을 뒷받침 하고 있으며, 최고 수준의 전문적 수행을 위해서는 장기적이고 능동적인 의도적 연습의 과정을 거치게 된다고 하였다(Ericsson, et al., 1993; Ericsson, & Charness, 1994).

의도적 연습(deliberate practice)의 개념은 약 20년 전에 제기되었으나 국내에서는 손영우(2005)에 의해 처음으로 소개되었다(전소영, 김진모, 2015). 의도적 연습의 개념은 초기에 Fitts와 Posner(1967)가 자동차 운전이나 컴퓨터 타자와 같은 기술을 습득하는데 있어 50시간 이하의 시간을 투자하면 그럴듯하게 할 수 있게 되고 이후 최소한의 노력으로도 자연스럽게 할 수 있게 되지만 이러한 자동화 이후에는 더 이상의 향상을 보이지 않는 정체상태(stable plateau)를 보인다는 주장을 통해 제안되었다(전소영, 김진모, 2015 재인용). 이 후 연구자들은 전문가 수준의 성과를 달성하기 위한 연습의 역할을 더 탐구하였고 수행의 개선과 가장 일관되고 밀접하게 관련된 교육활동을 파악하여 이를 의도적 연습(deliberate

practice)이라고 하였다(Ericsson, 2004). 즉, 자신의 능력과 기능을 향상시키고 정련하기 위해서는 장기적이고 능동적인 학습과정을 거치게 되는데 전문가 수준의 성과를 달성하기 위해서는 의도적 연습이 필요하며 다양한 분야와 유형에서 전문적인 성과를 유지하기 위해서도 의도적 연습이 필요하다고 하였다(Ericsson, 2004, 2006).

이러한 의도적 연습이 효과적이기 위해서는 학습이나 기술 습득 과정에 있어 참가자들은 명확하게 정의된 과제를 위해 수행의 일부 측면을 개선하도록 지시받았으며, 그들의 수행에 대한 상세하고 즉각적인 피드백을 받을 수 있었고 동일하거나 유사한 과제를 반복적으로 수행함으로써 점진적으로 그들의 수행을 개선할 수 있는 충분한 기회를 제공받았다(Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). 연구자들은 이러한 조건이 충족되었을 때 지속적이고 점진적으로 의도적 연습을 통해 수행이 향상되며 현재의 수준을 넘어선 수준으로의 향상을 위해서는 문제 해결과 그 일을 수행하기 위한 더 좋은 방법을 찾는 것이 포함된다고 하였다(Ericsson, et al, 1993). 또한 성과의 일부 측면을 개선한다는 주된 목표를 가지고 연습에 참여하는 것이 의도적 연습의 필수적인 부분이라고 하였다(Ericsson, 2004). 즉, 의도적 연습에 해당하는 활동은 활동을 수행할 때 가장 즐겁고 즉각적인 보상으로 이어지는 활동이 아니라, 노력과 집중이 필요하고 자신의 역량 개발을 위하여 필수적이며 반복적으로 수행되는 활동을 포함한다(Baker, Côté, & Deakin, 2005). 따라서 연습하고 성공하기 위한 충분한 동기가 있어야 하며 여가시간과 같은 매력적인 활동이 희생되어야 할 뿐만 아니라, 신체적으로 부상을 입거나 피로 또는 탈진에 도달하지 않고 오랜 시간 동안 유지되어야 한다고 하였다(Hodges, 1995).

Ericsson 등(1993)은 이러한 의도적 연습과 관련하여 전문가 바이올리니스트 집단을 대상으로 일주일 동안의 주간 기록을 통해 다양한 활동에 얼마나 많은 시간을 보냈는지에 대해 조사한 결과 전문가 바이올리니스트의 모든 그룹은 음악 관련 활동에 거의 50시간 이상을 소비하지만 최고의 바이올리니스트들은 공연에서의 수행 개선을 위해 더 많은 시간을 의도적 연습에 사용하는 것으로 보고하였다. 또한 세계적인 수준의 심포니 오케스트라의 전문 바이올리니스트 그룹과 전문가 바이올리니스트 그룹을 인터뷰한 결과, 이러한 엘리트 그룹들 사이에서도 가장 전문적인 뮤지션들이 의도적 연습으로 분류된 활동에 더 많은 시간을 보냈음을 확인한 것으로 보고하였다(Ericsson, 2006). 즉 의도적 연습은 수행이 일정 수준에 도달해 더 이상의 의식적인 노력 없이도 수행할 수 있는 자동화 수준에서도 보다 전문적인 수준으로 진보하려는 강한 의지를 가지고 수행하는 활동으로 능동적으로 자신의 행동에 대한 반

성과 성찰, 평가를 통해 이를 다시 행동에 적용하는 선순환적인 학습과정이라는 것을 알 수 있다.

2) 스포츠에서의 의도적 연습

스포츠에서의 전문적인 수행과 최고의 성과를 거두기 위해서는 피나는 노력이 뒤따라야 한다는 점에 이견이 없을 것이다(양명환, 2015). 연구자들은 세계적인 수준의 전문적 기술을 습득하기 위해서는 10년 이상의 연습시간과 경험이 필요하며(Simon & Chase, 1973), 전문적 수준을 보다 최고로 향상시키기 위해서는 오랜 기간의 의도적이고 집중된 연습을 필요로 한다고 하였다(인소정, 김선옥, 오영택, 양명환, 2016). 일반적으로 의도적 연습은 체스, 음악, 레슬링, 피겨스케이팅 등에서 연구되었으며 축적된 실력과 달성된 성과 사이의 비례적인 관계를 보고하고 있다(Helsen, Starkes, & Hodges, 1998).

스포츠에서의 의도적 연습과 관련하여 연구자들은 국제 및 클럽수준의 레슬링 선수들과 피겨스케이팅 선수들을 대상으로 의도적 연습에 관해 조사한 결과 Ericsson의 바이올리니스트와 피아니스트들을 대상으로 한 결과와 유사하게 축적된 실력과 성과 간에 비례적인 결과가 나타난 것으로 보고하였다(Starkes, Deakin, Allard, Hodges, & Hayes, 1996). 즉, 주어진 영역에서의 전문성은 의도적 연습과 같은 양질의 훈련에 장기간 참여한 최종 결과라고 할 수 있으며 스포츠 기술을 습득하기 위한 가장 유익한 훈련은 인지적/육체적으로 노력하고, 타고난 재능보다는 현재의 성과를 향상시키기 위해 의도적으로 연습에 참여하는 활동이 포함되어야 한다고 하였다(Memmert, Baker, & Bertsch, 2010). 또한 연구자(Côté, 1999; Côté & Hay, 2002; Côté, Baker, Abernethy, 2007)들은 이러한 의도적 연습을 스포츠에서의 성과 달성과 관련된 발달 변화를 강조하고 어린 시절부터 성인기에 이르기까지 전문가 행동과 사회적 영향의 공통된 변화를 설명하기 위하여 운동 발달 3단계로 진행되는 전문성 발달 모델을 제안하였다(Starkes & Ericsson, 2003). 그들은 스포츠에서의 인재개발은 샘플링의 해(세6-12세), 전문적인 해(13세-15세), 투자의 해(16세 이상)로 구분할 수 있으며 사회적 영향인 부모의 역할은 각 단계마다 다른 것으로 보고하였다. 먼저 샘플링의 해의 부모는 다양한 스포츠를 경험할 수 있는 기회를 제공하고 스포츠 참여를 권장하며 본질적으로 부모가 리더십 역할을 수행한다. 다음으로 전문적인 해에는 부모가 자녀의 스포츠에 대해 더 나은 코치, 장비 및 훈련 시설에 대한 접근을 지원하는 촉진제 역할을 하며, 투자의 해에는 높은 수준의 훈련과 경쟁에 전념하는 운동선수로

서의 자문과 지원 역할을 부모가 엄격히 수행하는 것으로 보고 하였다(Baker, Horton, Robertson-Wilson, & Wall, 2003). 이 외에도 연구자들은 운동선수들은 현재의 단계에서 다음 단계로 나아가기 위해 연습해야 할 것이 무엇인지를 정확하게 알고 있으며 숙련된 선수들조차도 이미 잘 해낸 스킬을 반복적으로 연습하는데 상당한 시간을 소비한다고 하였다(Deakin & Cobby, 2003). 또한 스포츠와 같이 전문가와 비전문가로 구분되는 영역에서의 기술적인 차이는 고강도 훈련에 의해 더 잘 설명되고(Baker, et al., 2003) 이것은 단순히 모든 유형의 훈련을 뜻하는 것이 아니라 전문적 수행 달성에 필요한 의도적 연습으로의 참여임을 강조 하였다(Helsen, Starkes, & Hodges, 1998). 즉, 스포츠에서의 의도적 연습은 전문성의 결정요인으로 간주할 수 있으며 높은 수준의 성과 획득을 위해서도 의도적 연습은 선수들에게 필수적인 운동 적응행동이라는 것을 알 수 있다.

4. 학습된 무기력

1) 학습된 무기력의 개념

학습된 무기력(learned helplessness)은 사람들이 그들의 반응과 나타난 결과가 무관하다고 믿는 심리적 상태를 의미한다(Seligman, 1975; Seligman & Maier, 1967). 이 상태는 우울감이나 혹은 반응하려는 동기 감소로 인해 새로운 상황에서 반응과 결과 사이에서 일어날 수 있는 일에 대한 인지적 결손으로 특징지어진다(Seligman, 1975). 연구자들에 따르면 사람은 결과를 통제할 수 없다는 것을 반복적으로 경험하게 되면 미래의 결과도 통제 불가능할 것으로 예상하게 되며 이것은 미래의 학습을 제한하는 부적응적 성취 패턴을 만들어 낸다고 하였다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978).

이러한 학습된 무기력은 동물 교육을 연구하는 심리학자들에 의해 처음으로 기술되었다(Peterson, & Park, 1998). 연구자들은 개를 움직이지 않게 하고 회피하거나 피할 수 없는 고통스럽지만 손상되지 않는 일련의 전기충격에 노출시키고, 24시간 후 개를 다시 감전이 간단한 반응으로 종료될 수 있는 상황에 놓이게 했을 때 개가 반응을 보이지 않고 그곳에 앉아 수동적으로 충격을 견뎌내는 것을 확인하였다. 이 행동은 전기충격에 적극적으로 반응하고 그것을 꺼버릴 수 있는 방법을 쉽게 배웠던 대조군의 개들과는 현저한 대조를 이루었으며, 연구자들은 이러한 개의 행동을 개가 무기력을 학습하였다고 하였다(Overmier & Seligman,

1967; Seligman & Maier, 1967; Peterson & Park, 1998 재인용). 즉, 원래 통제할 수 없는 충격에 노출되었을 때의 경험을 통해 자신의 반응이 중요하지 않다는 것을 배웠다는 것이다 (Peterson & Park, 1998). 그들은 이처럼 반응이 결과에 영향을 미치지 못한다는 것에 대한 학습은 새로운 상황이나 미래에 대해서도 무기력한 인식으로 일반화시키고 동기부여, 인지적, 감정적으로 다양한 결점을 생산하게 된다고 하였다(Maier & Seligman, 1976). 즉, 통제 불가능성을 계기로 따라오는 부정적인 인지적 상태에 대한 설명으로 학습된 무기력 현상과 학습된 무기력 모델이 알려지게 되었다(Maier & Seligman, 1976).

이 후 연구자들은 학습된 무기력이 다양한 증상들을 제시하고는 있으나 어떠한 원인에 의해 발생하는지에 대해 설명하고 있지 못하는 문제점을 지적하고 귀인이론을 도입하여 학습된 무기력이론을 보완하였다(배정희, 2008; Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). 연구자들은 학습된 무기력이론이 보편적인 사람들과 개인적인 특성에 대한 구분이 없고, 무기력이 일반적이거나 특별한 때, 또는 만성적이거나 일시적일 때를 설명하지 않는다는 것을 문제점으로 제안하고, 사람들이 결과의 원인을 귀속하는 차원을 안정(stable), 불안정(unstable), 일반적(global), 특정한(specific), 내적(internal), 외적(external)인 것으로 구분하여 제안하였다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). 즉, 학습된 무기력은 결과에 대한 무관성이 일어나게 된 원인에 대한 귀속을 중요시하여 무기력의 원인을 어떻게 귀속하는가에 따라 학습된 무기력의 수준이 달려있다고 주장한다(배정희, 2008). 예를 들어, 개인이 결과에 대한 통제 불가능을 경험하고 그 원인을 내적이고 안정적이며 일반적인 차원에 귀속시키게 되면 전혀 새로운 상황에 직면하더라도 무기력 증상이 나타나게 되며 이러한 결과는 상대적으로 심각하고 영구적인 성과저하, 우울증 및 자존감 상실로 이어지는 것으로 보고하였다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). 또한 Dweck은 개인은 성공과 실패의 원인에 대한 자신의 신념에 따라 속달 지향적이거나 무기력하다고 분류하고, 속달지향적인 사람들은 불충분한 능력이 아니라 불충분한 노력 때문에 실패했다고 생각하기 때문에 장애물을 만났을 때 도전 과제를 추구하고 더 높은 수준의 지속성과 노력을 증가시켜 궁극적으로는 장애를 극복할 수 있게 한다고 하였다. 반면, 무기력한 사람들은 도전을 피하고 장애물에 직면했을 때 낮은 수준의 지속성을 보이며 그들은 실패가 노력 부족이 아니라 능력 부족이라고 귀인한다고 하였다(Dweck, 1975, 1986; Dweck & Leggett, 1988; Miserandino, 1998 재인용).

2) 스포츠 현장에서의 학습된 무기력

스포츠 현장에서는 이러한 학습된 무기력이 운동선수에게 최악의 시나리오를 제공할 가능성이 크다(Wright & Erdal, 2008). 고도로 숙련되고 경쟁적인 스포츠 영역에서 수행의 우수성과 성공은 밀접하게 관련되어 있으며 경쟁상황에서 속수무책울 느끼는 선수들에게 성공적인 운동수행을 기대하기는 어렵다. 실제로 학습된 무기력을 느끼는 선수는 정서장애, 경기력 저하, 은퇴생각, 불안, 자신감 및 통제력 상실감 등을 호소하며(한명우, 2012), 실패에 대해 새롭고 정교한 전략을 개발하지 못한다고 하였다(Prapavessis & Carron, 1988). 또한 Li, Harrison Jr, 및 Solmon(2004)은 여성의 열등한 스포츠 능력에 대한 고정관념의 수용은 학습된 무기력 패턴과 관련이 있으며, 여성이 자신의 능력이 안정되고 변화할 수 없다고 인식하게 되면 성공이 노력보다는 타고난 능력에 의존한다고 믿게 되고 결과적으로 노력의 효과에 대한 믿음이 약화되어 열심히 노력하더라도 성과가 향상되지 않는다고 믿게 된다고 하였다. 이 외에도 Wright와 Erdal(2008)은 학습된 무기력과 같이 통제할 수 없는 요인으로 결과를 돌리는 것은 낮은 자기효능감과 일관되게 관련되며, 불확실성이 있는 상황에서 선수들의 기술수준에 따라 미신적(superstitious)인 행동과 학습된 무기력과의 관련성을 제안하였다. 그들은 다양한 골프 능력을 가진 40명의 대학생을 대상으로 네 가지 다른 색의 공을 이용하여 퍼팅에서의 거리와 성공률에 따른 미신적인 행동과 학습된 무기력의 관련성을 분석한 결과, 높은 기술을 가진 선수들은 쉬운 과제보다는 어려운 과제에서 미신적인 행동을 보여주었지만, 낮은 기술의 참가자는 어려운 과제보다는 쉬운 과제에서 미신적인 행동이 수행되고, 어려운 퍼팅을 놓치면서 실패를 경험할 때 특정한 공에서의 행운과 같은 어떤 종류의 외부적인 원조를 찾기보다는 자신의 행동이 결과에 영향을 미친다고 생각하지 않는 학습된 무기력 형태를 보이다 결국 포기하는 것을 확인하였다. Thomas(1996)는 농구선수들의 수준에 따른 학습된 무기력이 시즌동안의 생산성에 미치는 영향을 분석한 결과 정규시즌 동안에 선수들의 모든 능력수준의 생산 효율성은 감소되었고 우수한 선수들은 보통이거나 낮은 선수들보다 학습된 무기력의 영향을 받지 않거나 덜 받았지만 능력이 낮은 선수들은 학습된 무기력에 의한 생산 효율성이 크게 감소한 것으로 보고하였다. 즉, 성취 지향적이고 경쟁적인 스포츠 현장에서 선수들의 학습된 무기력 현상은 부적응적인 행동패턴을 나타내는 원인으로 작용할 수 있으며 학습된 무기력상태에 있는 선수들은 부정적인 감정과 성과 감소, 노력과 지속성의 감소 등을 보여준다는 것을 알 수 있다.

5. 운동 탈진

1) 운동 탈진의 개념

운동선수의 탈진에 대한 대부분의 논의는 탈진이 만성 스트레스에 대한 반응임을 강조하는 관점에서 유래한다(Raedeke, 1997). 탈진(burnout)은 코치와 스포츠 심리학자들로부터 상당한 관심을 불러일으킨 개념으로 운동선수 탈진에 대한 가장 일반적인 정의는 만성적인 스트레스에 의한 스포츠에서의 심리적, 정서적, 신체적 고갈 상태를 의미한다(Smith, 1986; Raedeke, Lunney, & Venables, 2002 재인용).

탈진에 대한 초기의 정의는 스포츠 심리학에서 사용되는 스트레스나 불안과 비슷하게 직무 영역에서 차용되어, 탈진을 정서적 고갈, 비인격화 및 성취감 감소를 포함하는 하나의 심리적 증후군으로 묘사하였다(Maslach & Jackson, 1984; 오영택, 2017). 정서적인 피로감은 과도하게 긴장하고 지친 느낌을 포함하는 극심한 피로감으로 특징지어지며, 비인격화는 고객에 대한 부정적인 반응과 감정을 나타내는 것으로 고객에 대한 부정적인 태도와 무관심한 반응을 특징으로 한다. 또한 개인의 성취감 감소는 자신에 대한 부정적인 평가, 특히 고객과의 성공을 위한 자신의 능력을 반영하는 것으로 다른 사람과의 일에서 성공적인 업적이나 효능감으로 정의된다(Raedeke, 1997). 그러나 이러한 정의는 공급자와 수혜자의 관계가 직업의 핵심인 서비스 직업 현장에서의 정의로서 다른 영역인 운동선수들에게 적용하기 위해서는 서비스에서 제공자의 역할과 사람의 역할 사이의 문맥상의 차이를 조정하기 위한 수정이 필요하다(Eades, 1990, Raedeke, 1997).

따라서 운동탈진에 관한 초기의 연구는 운동선수 탈진의 혼란을 야기하는 다양한 개념적 정의를 사용하였으나(Cresswell & Eklund, 2006a) 최근에는 여러 경험적 연구들을 통해 Raedeke(1997)의 운동선수 탈진에 대한 정의를 가장 지지하고 있다(Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009). Raedeke은 Maslach와 Jackson(1984)의 연구를 수정하여 운동선수의 탈진을 스트레스가 지속될 경우 정서적/신체적 고갈, 성취의식 감소, 스포츠가치 저하의 특징이 있는 3가지 주요 증후군으로 정의하였다(Raedeke, 1997). 정서적/신체적 고갈은 과도한 훈련과 경쟁과 관련되며, 성취의식 감소는 개인적인 목표를 달성하지 못하거나 기대이하로 수행하는 선수들의 기술이나 능력과 관련된다. 또한 스포츠가치 저하는 관심사의 상실, 예를 들면 상관없다는 태도 또는 성과와 스포츠에 대한 반감을 의미하는 것으로 스포츠가치 저하는 다른

사람들과의 관계 보다는 스포츠와 성과에 중점을 두고 있다(Goodger, Gorely, Lavallee, & Harwood, 2007). 이러한 Raedeke의 정의와 Maslach와 Jackson(1984)의 주된 차이점은 비인격화가 사람에 대한 서비스에서 고객에 대한 분리와 부정적인 태도를 반영하지만 선수들에게는 중요하지 않은 것에 대한 부정적인 태도를 보이는 비인격화로서 스포츠와 그 성과에 관심을 갖지 않는 스포츠가치 저하를 강조했다라는 것이다(Raedeke, Lunney, & Venables, 2002). 또한 증상을 기반으로 한 운동탈진의 정의는 질병, 상해 및 중단(Cresswell & Eklund, 2003)과 같은 잠재적인 원인과 결과를 나타내는 수단을 제공한다(Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009).

스포츠 현장에서 이러한 탈진은 선수들의 경기력 저하는 물론 운동참여에 대한 거부감과 함께 심한 경우 운동을 중단하는 부정적인 결과를 초래하기도 한다(송우엽, 2000). 연구자들은 운동선수가 탈진에 이를 경우 무기력, 고독감, 부정적인 태도, 우울, 분노 등의 증상이 나타나게 되며, 생리적으로는 소화불량, 불면증, 체중 감소, 고혈압 등의 증상이 나타난다고 하였다(Heyman, 1986; 유소연, 2014 재인용). 또한 이러한 탈진을 설명하는데 연구자들은 자기결정이론이 유용한 이론적 기반을 제공하는 것으로 보고하고 있다. 예를 들어 Perreault, Gaudreau, Lapointe, 및 Lacroix(2007)는 기본적인 심리 욕구만족과 운동탈진은 부정적인 상관관계가 있으며, 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지 기본적인 심리 욕구만족은 운동탈진을 예측하는 중요한 요인으로 기여하는 것으로 보고하였다. 또한 Hodge, Lonsdale, 및 Ng(2008)는 선수의 운동수준과 자율성은 운동탈진의 하위요인인 성취의식 감소와 스포츠가치 저하에서 상당한 차이를 보이며, 높은 탈진을 경험하는 선수들은 낮은 탈진을 경험하는 선수들보다 유능성 및 자율성 점수가 낮은 것으로 보고하였다(Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008). 이 외에도 자기결정 동기 유형 중 내재적 동기와 운동탈진간의 관계는 부(-)의 관계가 있으며(Cresswell & Eklund, 2005a) 자기결정 동기의 질적 변화가 모든 탈진의 범위를 예측하는 것으로 보고(Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006)해 운동탈진의 결정에 대한 자기결정 이론의 잠재적 유용성을 뒷받침 하고 있다.

2) 운동 탈진의 선행연구

스포츠에서의 강화된 훈련 체제와 과도한 경쟁에 의한 압박의 증가는 선수들이 꿈과 희망을 잃고 스포츠를 떠나게 만들기도 하며 이들 중 상당수의 선수들은 만성 스트레스의 결과로 정서적/신체적 고갈, 성취의식 감소, 스포츠가치 저하를 특징으로 하는 운동탈진으로 인해 스

포츠에서 떠나게 된다. 그러나 운동탈진은 스트레스를 경험하는 모든 운동선수들에게 적용되는 것은 아니기 때문에 탈진은 단순한 스트레스의 반응 그 이상으로, 연구자들은 과도한 훈련, 주위 사람들의 높은 기대와 훈련에 대한 내적 압박 등이 운동탈진과 밀접하게 관련된다고 하였다(Gustafsson, 2007).

일반적으로 선수들의 탈진을 유발하는 선행요인으로 많은 연구자들은 만성적인 스트레스를 제안하고 있다(강기희, 2010; 백혜경, 양명환, 2017a; 최재경, 류호상, 2012; Raedeke & Smith, 2004). 송우엽(1999)은 운동선수들의 스트레스와 탈진과의 관계를 살펴본 결과 경기력에 관련된 스트레스, 학업 및 진로걱정, 주요타자와 관련된 스트레스, 운동에 따른 개인적인 손실, 실패 및 처벌에 대한 두려움과 같은 스트레스 요인들은 탈진의 하위 요인 중 성취의식 감소 측면에 매우 높은 영향을 미치며 정서적 고갈과 비인격화 요인에서도 보통 이상의 높은 탈진 현상을 보이는 것으로 보고하였다. 또한 연구자들은 운동선수들의 탈진은 곧 경기력 저하와 의욕의 상실, 불충분한 동기부여로 이어져 선수들이 운동생활을 지속하는데 부정적인 영향을 미치며(김범준, 2016) 만성피로, 경기력 저하, 무기력과 같은 증상은 선수들의 정상적인 운동능력을 방해하는 탈진 증상이라고 하였다(Rowland, 1986). Cresswell과 Eklund(2006)는 뉴질랜드 럭비 선수들을 대상으로 30주간의 경기시즌 동안 탈진의 주요 특징의 변화를 조사한 결과, 선수들의 성취감 감소가 증가하였으며 시간이 지남에 따라 대회위치와 피로가 유의하게 관련이 있는 것으로 보고하였다. 또한 탈진은 부상, 주전으로의 비선발, 럭비경험, 팀 멤버십과도 관련이 있었으며 전반적으로 운동탈진은 역동적인 경험이기 때문에 대회위치, 부상, 선택권, 준비 상태와 같은 변인들에 대해서도 추가 조사가 필요한 것으로 제안하였다. Jowett, Hill, Hall 및 Curran(2013)은 주니어 운동선수들의 운동탈진을 설명하기 위하여 자율적 동기와 통제적 동기가 선수들의 완벽주의와 운동탈진간의 관계를 중재하는지 여부를 조사한 결과, 자율적 동기는 완벽주의와 탈진의 관계를 부분적으로 매개하며, 완벽주의 우려는 통제적 동기를 통하여 운동탈진과 긍정적으로 관계되고, 완벽주의 노력은 자율적 동기를 통하여 운동탈진과 부(-)적인 관계가 있는 것으로 보고하였다. 즉, 선수들의 기질적인 요인인 완벽주의가 운동선수의 탈진을 예측하는 선행요인으로 작용할 수 있으며, 선수들의 자율적이거나 통제적인 동기가 운동탈진과 밀접하게 관련된다는 것을 알 수 있다. Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, 및 Wagnsson(2013)은 스웨덴의 축구선수들을 대상으로 희망과 운동탈진간의 관계를 조사한 결과 높은 희망을 가진 선수들은 스트레스를 덜 받고 탈진을 덜 경험하는 것으로 보고하

였으며 선수들의 희망을 조장하는 것은 탈진과 같은 해로운 증후군의 가능성을 줄이는데 도움이 될 수 있다고 하였다. 또한 스트레스는 신체의 적응 능력을 초과하는 환경적 사건으로 정의되어 사람을 질병의 위험에 처하게 할 수 있는 심리적, 생물학적 변화를 초래할 뿐만 아니라(Cohen, Kessler, & Gordon, 1995) 스트레스가 축적되어 본질적으로 만성이면 탈진될 위험이 있는 것으로 보고해 스트레스가 운동탈진의 결정요인이라고 하였다(Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011). 이 외에도 연구자들은 탈진은 동기 감소, 웰빙 감소, 자긍심 저하, 스포츠로부터의 이탈과 관련이 있으며(Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006; Lonsdale & Hodge, 2011), 스트레스가 많은 상황은 총체적인 과부하로 이어져 선수들의 심리적, 신체적 요인에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다(Gustafsson, 2007).

6. 운동중단 의도

선수들이 느끼는 운동 스트레스가 과중해지면 종목에 대한 흥미와 만족이 떨어지게 되고 스스로 불투명한 미래와 부정적인 생각으로 운동을 중도에 포기하는 상황에 이를 수 있다(심미현, 2014). 일반적으로 스포츠에 참가하던 선수들은 나이가 들어서 스포츠에서 정식으로 은퇴하는 경우도 있지만 부상이나 해임, 갈등 등과 같이 예기치 않은 원인에 의해 본의 아니게 운동을 중도에 포기하는 경우도 발생할 수 있다(임번장, 1995). 운동중단 의도(exercise discontinuance intention)는 이러한 운동중단을 결정짓는 가장 중요한 요인으로 지금 당장 운동을 그만둔 것은 아니지만 상황에 따라서 운동을 중단할 의사가 있음을 의미하는 개념이다(박동훈, 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환, 2017).

운동선수들이 선수생활을 지속하는 과정에서 발생할 수 있는 다양한 스트레스 요인들은 선수들의 운동중단 의도에 영향을 미칠 수 있다. 연구자들에 의해 보고되고 있는 운동중단의 원인은 주로 과도한 훈련, 경제적 부담, 부상, 체력과 기술의 한계, 진로와 진학 불안, 부모반대, 학업 욕구, 지도자 불만, 부당한 선배 행동, 동기 상실, 자유시간 부족, 교육 관계 등이 있으며(성창훈, 홍성철, 성한기, 2001; 성창훈, 2002), 이러한 요인들은 운동을 중도에 포기하거나 중단하는데 핵심적인 원인으로 작용한다(심미현, 2013). 성창훈(2002)은 선수들의 운동중단요인 척도를 제작하여 운동탈퇴자들을 대상으로 중단원인을 분석한 결과 과도한 훈련, 장래 불안, 경제적 부담, 자신감 상실, 부정적 교우관계, 학업퇴보, 흥미/재미 상실, 부당

한 위계구조의 8개 요인을 확인한 것으로 보고하였다. 또한 스포츠에서 경험하게 되는 과도한 스트레스는 어린 선수들이 운동에 대한 흥미와 관심을 저하시켜 운동을 중도에 포기하는 현상을 초래할 수 있으며(이충섭, 김경원, 2011) 심리 사회적 관점에서 볼 때 어린나이에 엘리트 선수로서 높은 훈련 양과 시간요구, 높은 기대치, 계속되는 경쟁과 같은 요인들을 경험할수록 수행의 절정에 도달하기 전에 스포츠에서 탈진되거나 중도포기 할 수 있다고 하였다(Gould, 1993). 이와 관련하여 Fraser-Thomas, Côté 및 Deakin(2008)은 운동을 중간에 포기한 선수들과 선수생활을 계속해서 유지하는 선수들을 대상으로 주요타자(코치, 부모, 친구, 형제자매)가 스포츠 참여패턴에 어떠한 영향을 미치는지를 청소년 수영선수들을 대상으로 실시한 결과, 선수생활을 중간에 포기한 그룹은 조기에 최고의 성적, 제한적인 일대일 코칭, 부모로부터의 압력, 함께 수영하는 친구가 없는 것, 형제 자매간의 경쟁을 보고하였으나 대조적으로 선수생활을 유지하고 있는 그룹에서는 팀의 발달 철학, 코치나 부모와의 열린 대화, 학교 친구들의 지지 및 전반적인 형제자매들의 긍정적인 영향에 대해 이야기한 것으로 보고하였다. 또한 오정수(2017)는 자신에게 과도하게 높은 기준을 세우고 자신을 비판적으로 평가하는 성취와 관련된 성격 특성인 완벽주의는 운동스트레스와 운동중단 의도에 유의한 영향을 미치며, 박동훈 등(2017)은 검도선수들의 성적스트레스는 운동중단 의도를 정(+)적으로 예측하고 성적스트레스와 운동중단 의도 간의 관계에서 운동열의는 부(-)적으로 매개되는 것으로 보고하였다. 즉, 선수들이 느낄 수 있는 다양한 압박과 스트레스 요인들은 운동중단 의도에 영향을 미치는 강력한 변수로 작용하고 있다는 것을 알 수 있으며, 스트레스, 탈진, 운동중단 의도와 같은 부정적인 패턴으로 이어지는 이러한 관계를 조절하거나 감소시킬 수 있는 요인에 대한 연구모형들이 추가적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

7. 코치의 자율성 지지

1) 자율성 지지의 개념

자기결정성이론의 소 이론인 기본 심리 욕구이론에 의하면 인간의 성장과 긍정적인 발달에는 세 가지 기본적인 심리 욕구, 즉 자율성, 유능성, 관계성이 있으며(Deci & Ryan, 2000), 사회 환경과의 상호 작용을 통한 기본 심리 욕구의 충족은 최적의 기능을 촉진하고(Deci & Vansteenkiste, 2004), 욕구의 좌절은 만족감을 약화시키고 건강의 악화로 이어질 수 있다고

가정한다(Ryan & Deci, 2000b; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012). 특히 자율성은 기본 심리 욕구이론의 핵심 요소로서 사람들이 선택과 결정의 원천이 자신임을 인식하고 스스로 목표를 세우고 행동하는 조절자로서 행동할 때 실현되며(Ryan & Deci, 2000a), 이러한 자율성에 대한 지원은 권위자가 참여자들에 대하여 존중하고 종속자의 관점을 취하며 선택을 촉진하고 의사결정을 장려할 때 분명해진다고 하였다(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012).

이러한 자율성 지지에 대하여 Reeve(2009)는 교육현장에서의 자율성 지지는 학습자들의 내적 동기 부여에 필요한 언어를 제공하고 합리적인 설명을 제공하며 학생들이 스스로 학습하는데 필요한 시간 제공 및 부정적인 효과를 인정하고 수락하는 것이라고 하였다. Grolnick와 Apostoleris(2002)은 육아에서의 자율성 지지는 어린이들이 자신의 문제를 해결할 수 있도록 도와주는 관점을 취하고 압력과 통제의 사용을 최소화하도록 권장하는 것이라고 하였으며, Gagné와 Deci(2005)는 단체나 직장에서의 자율성 지지는 직원의 관점을 파악하고 더 많은 선택권을 제공하며 자신감을 북돋워 주는 것이라고 하였다. 그리고 Mageau와 Vallerand(2003)는 코칭 현장에서의 자율성 지지는 특정한 규칙이나 제한 내에서 선택을 제공하고 타인의 감정과 관점을 인정하며 독창적이고 독립적인 업무의 기회를 제공하는 것과 통제행동의 자제라고 하였다.

연구자들은 이러한 자율성 지지적인 환경은 참가자들의 자율성과 인식이 그들의 행동의 기원이라는 인식을 촉진시키며(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012) 개인의 동기는 개인의 자율성을 뒷받침하는 사회적 맥락 안에서는 촉진되고 그렇지 않은 맥락에서는 방해될 것이라고 제안한다(Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009). 이러한 주장은 다양한 스포츠 상황에서 코치의 자율성 지지에 대한 선수들의 인식이 높을수록 자율성과 관계성에 대한 만족도를 높이는데 도움이 되며(Balaguer, Castillo, & Duda, 2008), 축구선수들이 지각하는 코치의 자율성 지지는 세 가지 기본적 심리 욕구만족(자율성, 유능성, 관계성)과 긍정적으로 관련된다는 선행연구(Balaguer, Castillo, Álvarez, Duda, 2005)를 통해 지지받고 있다. 또한 자율성 지지적인 맥락은 통제를 최소화하고 다른 사람들의 관점을 이해하며 의사 결정 과정을 안내하고 촉진하는 선택 조향을 강조하는 것으로(Ryan & Deci, 2000a), 지각된 코치의 자율성 지지는 자율성과 관계성에 대한 선수의 인식을 예측하는 지표로서 자극을 성취하고 경험하기 위한 내재적 동기를 예측하는 중요한 요인인 것으로 보고해(Banack, Sabiston, & Bloom, 2011) 자율성 지지가 선수들의 동기를 촉진시킬 수 있는 중요한 요인이라는 것을 알 수 있다.

2) 코치의 자율성 지지적인 환경

많은 연구들이 자율성 지지적인 환경은 개인의 내적 동기와 수행, 적응력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(황정동, 2012). 사람들은 자율성 지지적인 환경을 조성함으로써 보다 큰 심리적 안녕과 만족을 경험하며(Deci & Ryan, 2008; Reeve, Deci, & Ryan, 2004; Reeve, 2011), 자율성 지지적인 환경을 통해 학생들이 더 많이 배우고 더 많이 만족하고 학교에서의 긍정적인 감정을 경험하게 한다고 하였다(Guay, Ratelle, & Chantal, 2008). 연구자들은 내재적 목표와 자율성 지지적인 학습 환경의 상호작용은 학생들의 시험수행과 학습향상에 시너지 효과가 있을 뿐만 아니라(Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, & Deci, 2004), 자율성 지지적인 환경은 자기결정 동기를 포함한 적응적 결과를 조장하고 지지적이지 않은 통제된 환경은 자기결정 동기를 훼손하고 부정적인 결과를 조장할 것이라고 제안하였다(Ryan & Deci, 2000b).

스포츠 현장에서 코치와 부모의 자율성 지지에 대한 인식은 선수들의 만족, 동기, 심리적 안녕에 긍정적인 영향을 미친다(Gagne, 2003). 연구자들은 스포츠 상황에서의 많은 요소들이 선수들의 동기부여에 영향을 줄 수 있지만 그 중에서도 특히 코치 행동이 가장 중요하다고 하였다(Mageau & Vallerand, 2003). 또한, 코치의 자율성 지지는 직접적으로나 간접적으로 선수들의 동기와 만족감에 긍정적인 영향을 미치지만 자율성 지지의 기여는 만족감과 동기를 약화시킬 수 있다고 하였다(Reynolds & McDonough, 2015). 자율성 지지적인 환경에 대한 인식의 가용성은 코치의 행동방식, 팀원 간의 친밀한 관계 및 기타 사회적 변수에 따라 차이가 날 수 있다(DeFreese & Smith, 2013b). 즉, 코치의 자율성 지지는 선수들의 동기수준에 강력한 영향을 미치는 사회적 변수이며, 선수들의 부적응행동 패턴을 조절하고 감소시키는데 중요한 영향을 미칠 수 있다.

8. 선행연구 고찰

1) 희망과 결과 변인들 간의 관계

Snyder와 그의 동료들(1991)에 의해 제안된 희망이론은 희망이 목표가 충족될 수 있다는 일차원적 기대 개념이 아니라 좀 더 복잡한 구조로 이루어져 있으며 이러한 희망을 이해하기 위해서는 인지적 과정에 대한 이해가 필수적임을 강조하였다(최유희, 2008).

정용철과 박세운(2013)은 남녀 고등학교 665명을 대상으로 청소년의 운동정서와 희망 및

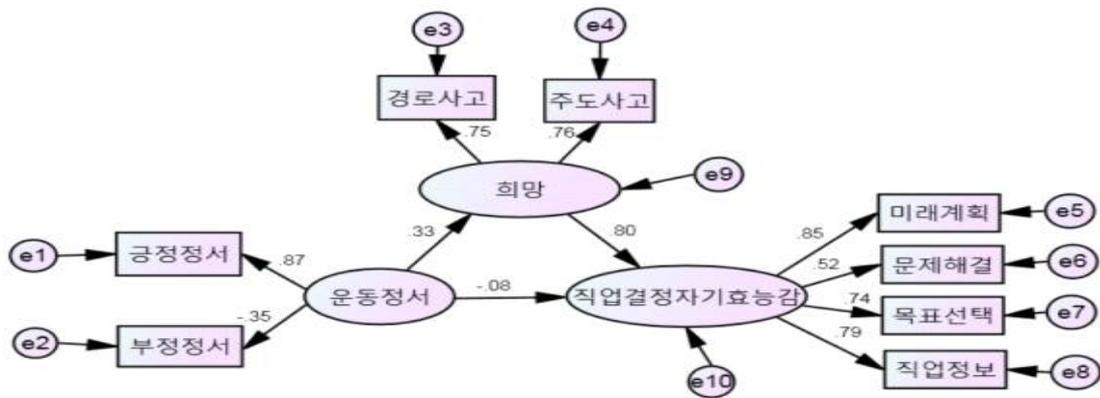


그림 1. 운동정서, 희망, 직업결정 자기효능감 간의 경로모형(정용철, 박세윤, 2013)

직업결정 자기효능감의 관계를 분석한 결과, 운동정서는 희망에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 희망은 직업결정 자기효능감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 운동정서는 희망을 통해 직업결정 자기효능감에 간접 영향을 미치는 것으로 보고하였다<그림1 참조>.

김석일(2010)은 233명의 필라테스 운동참여자들을 대상으로 운동정서와 낙관성 및 희망의 관계를 분석한 결과, 운동정서는 낙관성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동정서는 희망에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한 낙관성은 희망에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동정서는 희망에 직접적인 영향을 미치지 못하였으나, 낙관성을 경유하여 희망에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Lu, & Hsu(2013)는 224명의 대만의 부상당한 대학생 운동선수들을 대상으로 희망과 사회적 지지가 손상 후 복귀신념, 재활태도, 주관적 행복에 미치는 영향을 조사한 결과, 희망과 사회적 지지의 상호작용은 주관적 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 희망과 사회적 지지는 복귀신념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 희망과 사회적 지지의 상호작용 효과는 발견되지 않았고, 희망은 재활행동에 긍정적인 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김성희(2016)는 서울과 경기지역의 중·고등학교 유도선수 312명을 대상으로 선수들의 스포츠 지향과 희망적 사고, 인성의 관계를 분석한 결과, 스포츠 지향은 희망적 사고와 인성에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 희망적 사고는 인성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 청소년 유도선수들의 스포츠 지향의 하위요인 중 경쟁지향은 희망적 사고의 하위요인인 주도사고에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 목표지향은 경로사고에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 스

포츠 지향의 하위요인인 경쟁지향은 인성의 하위요인인 경기상황에 유의한 정(+)³의 영향을 미치고, 희망적 사고의 하위요인인 주도사고는 인성의 하위요인인 경기상황에 유의한 정(+)³의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 희망의 하위요인인 주도사고와 경로사고는 인성의 하위요인인 일상생활에 유의한 정(+)³의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 마지막으로 스포츠지향은 희망적 사고를 매개하여 인성에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다<그림2 참조>.



그림 2. 청소년 유도선수들의 스포츠 지향, 희망적 사고 및 인성의 관계에 대한 경로모형(김성희, 2016)

Curry, Snyder, Cook, Ruby 및 Rehm(1997)은 대학생 운동선수들을 대상으로 선수들의 성격적 특성과 희망을 조사한 결과 연구 1에서는 남녀 선수들이 비선수들보다 희망이 더 높게 나타났으며 전반적인 자기 가치 이상의 성적 평균을 기대하는 것으로 나타났다. 연구 2에서는 여성 크로스컨트리 운동선수들을 대상으로 조사한 결과 희망특성은 우수한 운동 성취를 예측하였으며 자존심, 기분, 자신감과 같은 여러 가지 심리적 상태에서 운동 능력과 관련된 예측을 뛰어 넘어 높게 나타났고, 연구 3에서는 여자 육상선수들의 기질적인 성향인 희망은 경기결과를 높게 예측하고 비선수들보다 더 높은 희망을 갖고 있는 것으로 보고하였다.

Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist 및 Wagnsson(2013)은 엘리트 주니어 축구선수 238명을 대상으로 스트레스와 긍정정서, 부정정서가 희망과 운동탈진간의 관계를 매개하는지를 분석한 결과, 희망은 운동탈진의 하위요인인 신체적/정서적 고갈, 스포츠가치저하, 성취의식 감소와 유의한 부(-)³의 영향을 미치며, 스트레스와 부정정서에는 유의한 부(-)³의 영향을, 긍정정서에는 유의한 정(+)³의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 운동탈진의 하위요인 모두에 유의한 정(+)³의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 긍정정서는 운동탈진의 하위요인 모두에 유의한 부(-)³의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 스트레스와 긍정정서는 희망과 운동탈진의 하위요인인 신체적/정서적 고갈, 스포츠가치 저하, 성취의식 감소와의 관계에서 유의한 간접효과가 있는 것으로 나타났다<그림3 참조>.

요약해 보면 희망은 긍정적인 준거 변인들 간의 관계에서는 정(+)³적인 영향을 미치며, 운

동탈진이나 스트레스와 같은 부정적인 요인과는 부(-)의 관계가 있다는 것을 알 수 있다. 또한 선수들의 기질적인 특성으로서 희망은 선수들의 경기력이나 수행에 긍정적인 영향을 미치는 심리적 요인들과 매우 밀접하게 관련된다는 것을 알 수 있다. 따라서 희망은 선수들의 운동열의나 의도적 연습과 같은 긍정적인 요인들을 예측할 수 있으며 운동 적응행동의 선행 요인으로 작용할 수 있을 것으로 사료된다.

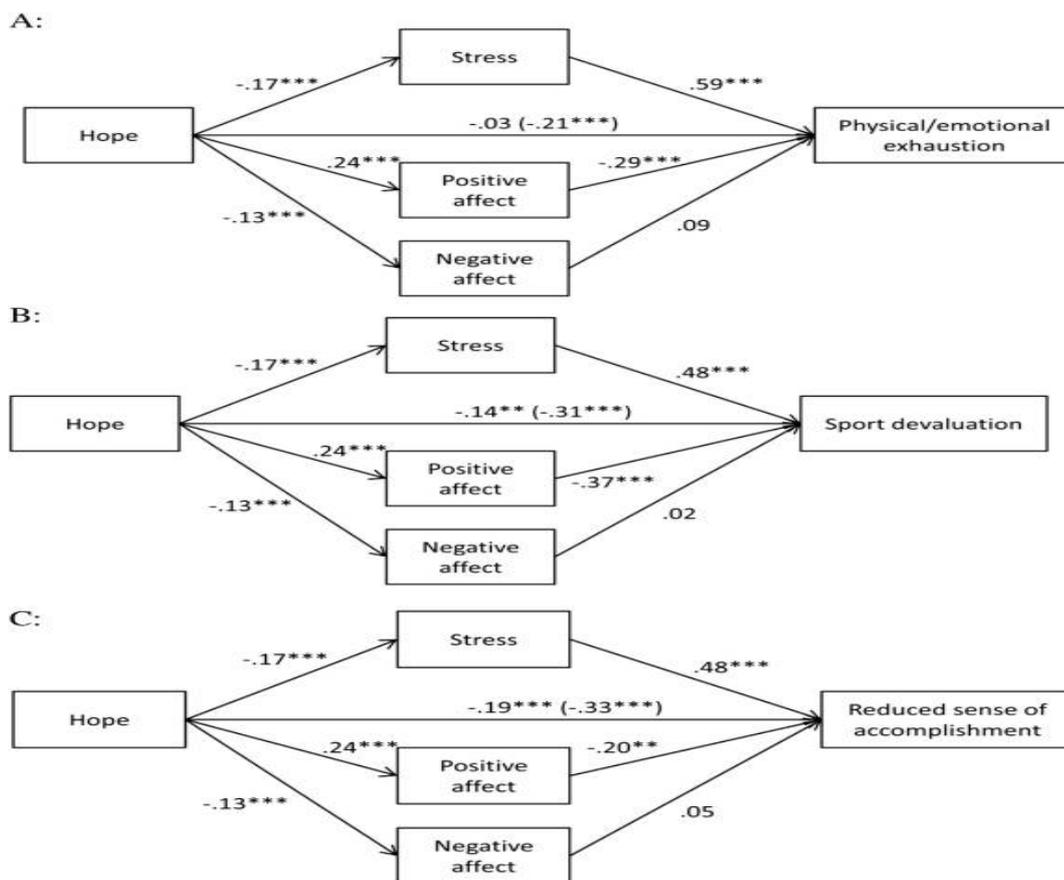


그림 3. 희망과 운동탈진간의 관계에서 스트레스와 긍정정서, 부정정서의 매개효과 검증 (Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, & Wagnsson, 2013)

2) 학습된 무기력과 결과 변인들 간의 관계

학습된 무기력은 어떤 일의 결과를 자신이 통제할 수 없을 것이라는 예측, 즉 반응과 결과가 무관할 것이라는 기대를 말하는 것으로 이것은 결과를 통제할 수 없는 현실적인 경험에 의해 발달된다(Seligman, 1975; 김영희, 1996).

한명우(2012)는 학습된 무기력 증상을 보이는 실업여자 양궁선수 1명을 대상으로 심리기술훈련이 심리적 변인 및 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 3개월 동안의 심리기술훈련

은 선수의 학습된 무기력 증상이 사라지게 하였고, 심리적 변인(신체적 불안, 인지적 불안, 자신감, 불안, 우울, 분노, 활력, 피로, 혼란) 모두가 개선되었으며, 자신의 평소 기록을 회복하고 메달을 획득하는 등 심리기술훈련의 효과가 뚜렷하게 나타난 것으로 보고하였다. Prapavessis, & Carron(1988)은 50명의 테니스 선수들을 대상으로 학습된 무기력과 관련된 부적응 성취패턴과의 관계를 알아보고 이러한 관계가 성별이나 기술수준과 어떠한 관련이 있는지를 조사한 결과, 학습된 무기력과 관련된 부적응 성취패턴이 있는 것으로 나타났으나 성별이나 기술수준과는 차이가 없는 것으로 나타났다. Miserandino(1998)는 11명의 고등학교 농구선수들을 대상으로 귀인훈련이 학습된 무기력과 같은 개인의 동기에 미치는 영향을 조사한 결과 4주간의 훈련을 마친 훈련그룹은 대조군보다 숙달지향적인 동기성향을 나타내고 더 높은 성과를 보인 것으로 보고하였다. 그는 노력은 성과와 실패의 원인에 대한 자신의 신념의 결과로 발생하며 이러한 신념이나 속성은 성과와 관계가 있기 때문에 귀인훈련은 학습된 무기력에 있는 선수들의 도전과 자기패배의 신념을 변경하고 선수들의 성적을 향상시키는 효과적인 방법이 될 수 있다고 제안하였다. Greer 및 Wethered(1984)는 교사의 학습된 무기력에 대한 치료와 탈진을 막기 위해서는 교사가 현실적이고 달성 가능한 목표를 설정하고 자신이 갖고 있는 통제력을 인식하며 실제의 원인을 현실적으로 이해할 수 있도록 도와주는 전략이 필요하다고 하였다. 또한 연구자들은 자기결정 이론 내에서 의욕상실은 동기가 없다는 것을 의미하는 것으로 높은 수준의 의욕상실을 보고하는 개인의 행동은 비규제적이고 비의도적이며 바람직한 결과를 산출하는 활동을 기대하지 않는다고 하였다(Baker, 2004). 이러한 개인은 무능과 통제 불가능성에 대한 감정이 증가할 가능성이 높고 이는 학습된 무기력과 유사한 상태로서(Seligman, 1975), 이러한 동기행동은 높은 수준의 스트레스, 심리사회 적응력 부족, 역량 및 집중력 감소와 같은 많은 부정적인 결과와 관련되어 있다고 하였다(Baker, 2004).

이상의 결과를 살펴보면 학습된 무기력은 목표를 향해 전력을 다해야 하는 운동선수들에게는 가능하면 경험하지 말아야 할 부정적인 동기 상태로 운동탈진이나 운동중단과 같은 스포츠 현장에서 피해야 할 선수들의 부적응적 행동에 매우 강한 영향을 미칠 것으로 사료된다.

3) 운동열의와 운동 탈진에 영향을 미치는 변인들 간의 관계

박동훈, 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환(2017)은 검도선수 280명을 대상으로 지각된 성적

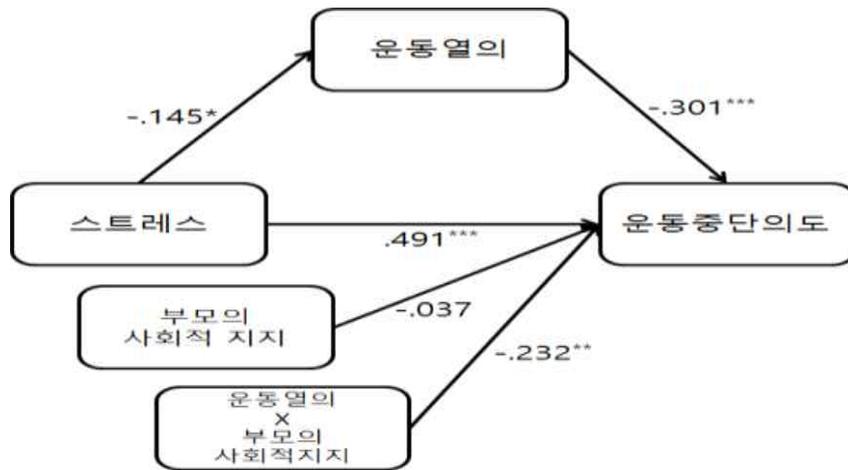


그림 4. 스트레스, 운동열의, 운동중단의도 간의 관계에서 부모의 사회적 지지의 조절된 매개효과 검증(박동훈 등, 2017)

스트레스, 운동열의 및 운동중단 의도간의 관계에서 부모의 사회적 지지의 조절된 매개효과를 검증한 연구에서 성적스트레스는 운동중단의도에 정(+)의 영향을 미쳤으며, 성적 스트레스와 운동중단 의도 간의 관계는 운동열의에 의해 부(-)적으로 매개되었다. 또한 운동열의가 운동중단의도에 미치는 부(-)의 영향은 부모의 사회적 지지수준에 따라서 달라졌으며, 운동열의가 성적스트레스와 운동중단 의도 간의 관계를 매개하는 조건부 간접효과는 부모의 사회적 지지수준에 따라 달라지는 것으로 나타났다<그림4 참조>.

인소정, 오영택, 김선옥, 양명환(2016)은 태권도 선수들 219명을 대상으로 완벽주의 성향과 운동열의와의 관계에서 기본 심리 욕구의 매개효과를 검증한 결과, 완벽주의 노력은 운동열의의 하위요인들과 유의한 관계가 없지만 완벽주의 우려는 운동열의 하위요인들과 유의한 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타났고, 완벽주의 노력은 심리적 욕구만족과 유의한 정(+)의 관계, 심리적 욕구좌절과는 유의한 부(-)의 관계가 있는 것으로 나타났다. 완벽주의 우려는 심리적 욕구만족과 유의한 부(-)의 관계가, 심리적 욕구좌절과는 유의한 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타났으며, 심리적 욕구만족은 운동열의 하위요인들과 유의한 정(+)의 관계가, 심리적 욕구좌절은 운동열의의 하위요인과 유의하지 않은 부(-)의 관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 완벽주의 노력은 심리적 욕구만족을 경유하여 운동열의의 하위요인에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발하였으며, 완벽주의 우려는 심리적 욕구만족을 경유하여 운동열의의 하위요인들에 유의한 부(-)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타났다<그림5 참조>.

이동근(201)은 461명의 배드민턴 선수들을 대상으로 배드민턴 선수의 지도자-선수 상호

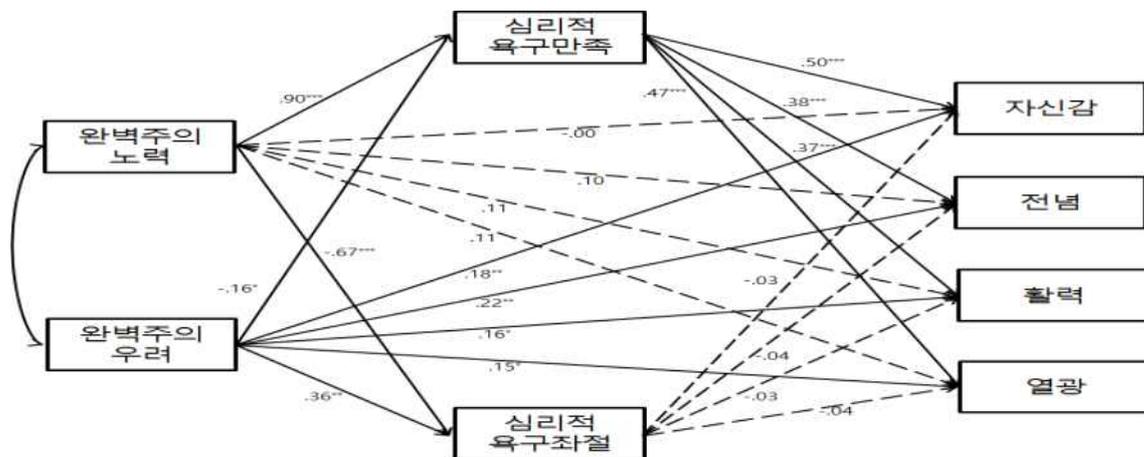


그림 5. 완벽주의 성향과 운동열의의 관계에서 기본 심리 욕구의 매개효과 검증(인소정 등, 2016)

작용과 운동열의 차이를 검증한 결과, 운동열의의 하위요인 중 헌신은 지도자-선수 상호작용의 하위요인인 격려, 믿음, 대화의 순으로 영향을 미치며, 몰두는 믿음, 대화, 격려의 순으로, 활력은 대화, 노화우, 믿음, 기술지도 순으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Kosmidou(2013)는 그리스 여성 운동선수들(현재 및 전)의 신체적 가치, 운동열의 및 목표지향성 간의 관계를 분석하기 위하여 258명을 대상으로 검증한 결과, 현재 운동선수이든 이전에 운동선수였던 개인종목의 선수가 팀 스포츠 선수보다 신체적 가치가 더 높게 나타났으며, 신체적 가치는 운동열의의 하위요인인 자신감과 헌신에 의해 예측되었다. 또한 운동열의의 하위요인인 헌신적인 노력은 신체적인 자기 가치의 가능성을 감소시키는 것으로 나타났다. Curran, Hill, Hall, & Jowett(2015)는 266명의 청소년 축구선수들을 대상으로 동기 분위기중 숙달 분위기(노력과 학습에 대한 강조)는 열의가 높을수록 좋지만, 수행분위기(능력 과 결과에 대한 강조)는 열의가 낮을수록 높을 것이라는 가설을 세우고 분석한 결과, 운동열의의 모든 하위요인은 숙달분위기에 의해 긍정적으로 예측되었으며, 열의의 인지적 측면은 수행분위기에 의해 긍정적으로 예측되었다. Hodge, Lonsdale, & Jackson(2009)은 201명의 엘리트 캐나다 선수들을 대상으로 기본적인 심리 욕구와 몰입간의 관계에서 운동열의의 매개효과를 검증한 결과, 심리적 욕구만족의 하위요인인 유능성과 자율성은 운동열의, 몰입과 긍정적으로 관련되고, 운동열의는 몰입과 정(+)의 관계가 있으며, 운동열의는 심리적 욕구만족의 하위요인인 유능성, 자율성과 몰입사이의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. Jowett, Hill, Hall, & Curran(2016)은 청소년 운동선수 222명을 대상으로 완벽주의, 운동탈진, 운동열의, 기본적 심리 욕구만족 및 좌절간의 관계를 검증한 결과, 완벽주의 노력은 심리

적육구 만족을 경유하여 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 심리육구좌절에 유의한 부(-)의 영향을 미치지만 간접효과는 없는 것으로 나타났다. 반면, 완벽주의 우려는 심리적 육구좌절을 통해 운동탈진에 유의한 정(+)의 간접효과가 있으며, 심리적 육구만족을 통해서도 운동탈진에 유의한 부(-)의 간접효과가 있는 것으로 나타났다<그림6 참조>.

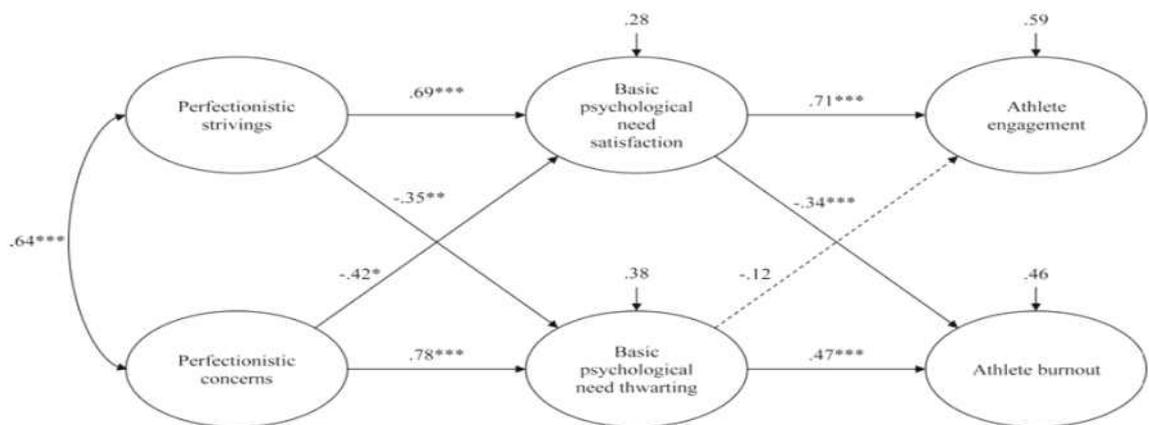


그림 6. 완벽주의, 운동탈진, 운동열의, 기본적 심리 육구만족 및 좌절간의 관계 검증 (Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016)

Curran, Appleton, Hill, 및 Hall(2011)은 영국의 축구 아카데미에 다니는 남성 주니어선수 149명을 대상으로 선수들의 열정과 운동탈진의 관계에서 자기결정 동기는 이러한 관계를 매개할 수 있는지 여부를 조사한 결과, 조화열정은 자기결정 동기와 정(+)적으로 유의한 영향을 미치며, 강박열정은 자기결정 동기에 부(-)적이지만 통계적으로 유의한 영향은 없는 것으로 나타났다. 또한 자기결정 동기와 탈진간의 경로계수는 부(-)적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자기결정 동기는 강박열정과 운동탈진간의 경로에서는 부(-)적이지만 유의한 영향은 없는 것으로 나타났지만 조화열정과 운동탈진간의 경로는 유의한 것으로 나타나 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 선수들의 열정과 운동탈진간의 관계에서 자기결정 동기는 탈진을 감소시키는 중재변인이라는 것을 알 수 있었다<그림7 참조>.

요약해 보면, 선수들의 동기수준에 영향을 미치는 심리적 육구 만족은 운동열의와 같은 긍정적인 적응행동을 예측하지만 육구의 좌절은 운동탈진과 같은 부적응 행동을 예측한다는 것을 알 수 있다. 또한 완벽주의나 열정과 같은 기질적인 특성에 의해서도 운동열의와 운동탈진은 영향을 받는다는 것을 알 수 있다. 따라서 운동열의는 긍정적인 심리적 요인인 희망과 의도적 연습간의 관계와 긍정적으로 관련되며, 운동탈진은 낮은 동기수준인 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계와 관련될 수 있음을 시사하고 있다.

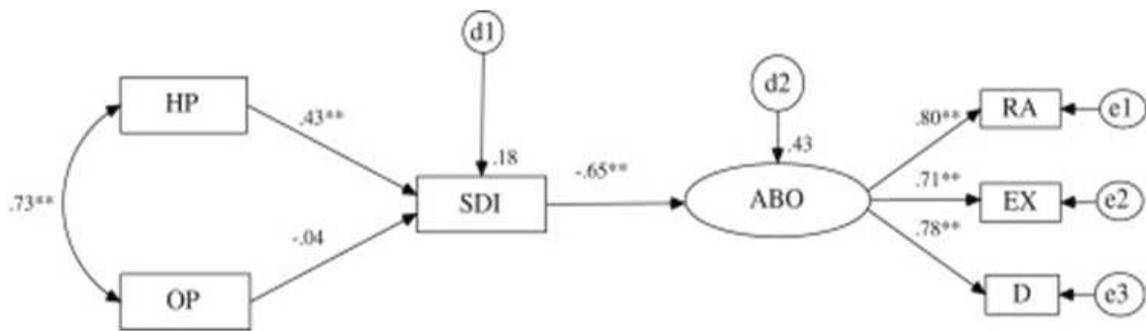


그림 7. 열정과 운동탈진간의 관계에서 자기결정 동기의 매개효과에 대한 경로분석 결과 (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011). 노트: HP=조화열정, OP=강박열정, SDI=자기결정 동기, ABO=운동탈진, RA=성취의식 감소, EX=탈진, D=스포츠가치 저하.

4) 코치의 자율성 지지와 관련 변인들 간의 관계

스포츠에서 코칭(coaching)이란 선수들이 스스로 목표를 세우고 달성 가능하도록 지도자가 도움을 주는 행위로 선수들을 효과적으로 훈련하고 지도 관리하며 기술을 통한 경기력 향상 및 올바른 선수로 성장시키는데 그 목적이 있다(오영택, 2017). 스포츠 환경에서 코치는 선수나 팀의 심리적, 신체적 건강 및 참여의 질에 영향을 미치며 선수들의 경기력과 동기수준에도 직접적인 영향을 미치기 때문에 코치가 만든 환경이 스포츠 영역에서 선수들의 긍정적, 부정적 지표와 어떻게 관계되는지에 대한 연구들이 지속적으로 이루어지고 있다(Gagne', Ryan, & Bargmann, 2003; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004). 특히 자기결정 이론은 선수들을 둘러싼 사회적 배경이 선수들의 내재적 동기 수준에 영향을 미칠 수 있음을 지지하고 있으며, 특히 코치에 의해 만들어진 동기부여 분위기는 자율성, 유능성 및 관계성의 기본 심리 욕구만족에 영향을 미쳐 선수들의 동기수준과 관련이 있는 것으로 가정한다(Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009). 예를 들어 Adie, Duda, 및 Ntoumanis(2008)은 코치의 자율성 지지는 선수들의 기본적 심리 욕구만족에 긍정적인 영향을 미치고 이러한 기본적인 심리 욕구만족은 선수들이 스포츠에 참여할 때 더 큰 주관적 활력을 예측할 수 있지만, 낮은 수준의 자율성을 가진 선수들은 스포츠 참여로 인해 정서적으로나 육체적으로 피로감을 느끼는 것으로 보고하였다<그림8 참조>. Reinboth, Duda, 및 Ntoumanis(2004)는 265명의 영국 축구선수들과 크리켓 선수들을 대상으로 코칭 행동 차원과 기본 심리 욕구만족, 심리적/신체적 건강 지표와의 관련성을 조사한 결과, 코치의 자율성 지지는 선수들의 자율성, 유능성 및 관계성에 대한 만족도를 예측하며 그 중에서 유능성은 심리적, 신체적 안녕

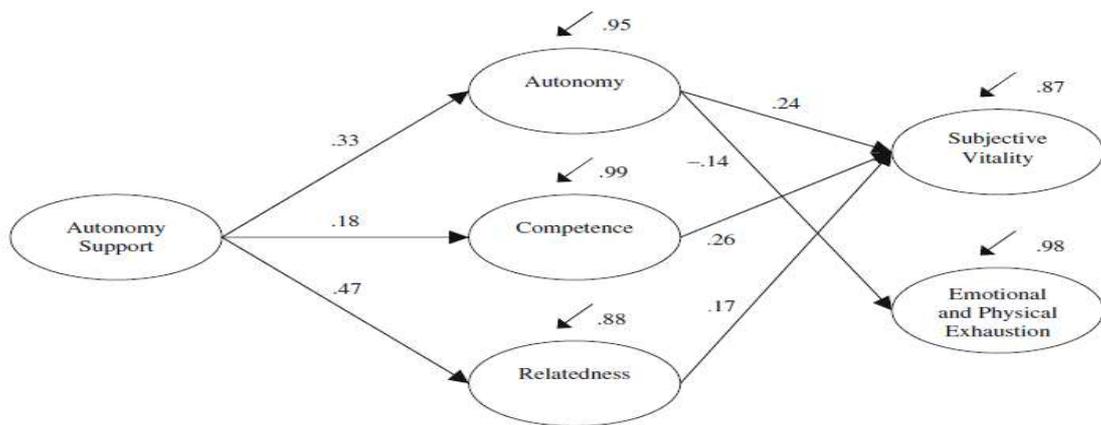


그림 8. 동기부여 과정과 최적의 기능에 대한 구조 모델(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008)

의 가장 중요한 예측요인인 것으로 보고하였다. 또한 사회적 환경의 특정 측면이 특정한 심리적 욕구를 촉진할 수 있으며 단체 스포츠에서 청소년들의 심리적, 신체적 안녕에 유능성이 매우 중요한 것으로 보고하였다. Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes(2010)는 유도선수 101명을 대상으로 코치의 자율성 지지가 스포츠 활동에 대한 선수들의 자기결정 동기에 미치는 영향을 조사한 결과, 코치의 자율성 지지는 일반적으로 유도에 대한 자기결정 동기(백락수준)와 긍정적인 관계가 있으며 상황적 자기결정 동기가 스포츠 활동에 대한 선수들의 자기결정 동기에 의해 분명하고 긍정적으로 예측되는 것으로 보고하였다. 즉, 코치의 자율성 지지는 자기결정 동기와 스포츠 수행을 용이하게 하는 것으로 보고하였다<그림9 참조>.

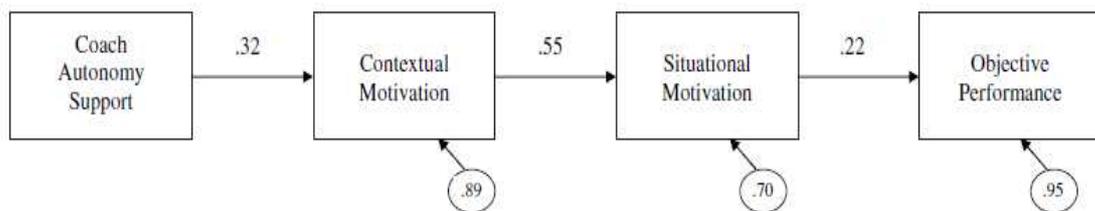


그림 9. 코치의 자율성 지지와 자기결정 동기, 스포츠 수행의 관계(Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010)

Álvarez, Balaguer, Castillo, 및 Duda(2009)는 젊은 남자축구선수 370명을 대상으로 자율성 지지, 심리적 욕구만족, 자기결정 동기 및 즐거움과 지루함 사이의 관계를 조사한 결과, 코치의 자율성 지지와 자기결정 동기와의 관계에서 심리적 욕구 만족은 중재효과가 있었으며, 심리적 욕구 만족과 즐거움(긍정적)과 지루함(부정적)사이의 관계에서 자기결정 동기는 부분적으로 중재효과가 있는 것으로 보고하였다<그림10 참조>.

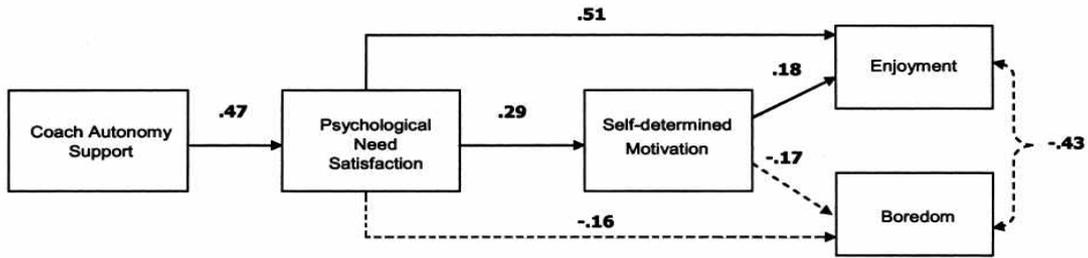


그림 10. 코치의 자율성 지지, 심리적 욕구만족, 자기결정 동기 및 즐거움과 지루함의 관계 (Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009)

이 외에도 Balaguer, Castillo와 Duda(2008)는 다양한 스포츠에 참가하는 301명의 선수들을 대상으로 자율성 지지와 기본 심리 욕구, 자기결정 동기, 자기존중감 및 삶의 만족도를 조사한 결과 코치의 자율성 지지는 선수들의 자율성과 관계성에 대한 만족도를 높이며 자율성, 유능성, 관계성이 높을수록 자기결정 동기가 높고 높아진 자기결정 동기는 다시 자기존중감과 삶의 만족도를 높이는 것으로 보고하였다. Reynolds 및 McDonough(2015)는 142명의 축구선수들을 대상으로 코치의 자율성 지지, 참여, 만족감, 동기부여에 대해 조사한 결과 자율성 지지적인 코치와 운동선수와의 관계는 보다 적응력 있는 동기부여 유형과 관련이 있으며, 자율성 지지 부족은 만족감과 동기를 훼손할 수 있는 것으로 보고하였다.

이상의 결과를 종합해보면, 자기결정성 동기이론에 근거한 코치의 자율성 지지는 선수들의 기본 심리 욕구만족을 높여 동기수준을 높이고 높아진 동기수준은 만족감, 즐거움과 같은 긍정적인 결과를 나타낸다는 것을 여러 연구를 통해 확인하고 있다. 즉, 자율성 지지적인 코치는 선수들의 동기수준에 유리한 영향을 미치고 있으므로 이러한 선행연구를 바탕으로 코치의 자율성 지지는 선수들의 부적응적인 행동패턴을 감소시키고 조절할 수 있을 것으로 사료된다.

Ⅲ. 연구 1.

1. 문제 제기

1) 연구의 목적

선수들의 운동 적응행동이나 부적응 행동에 영향을 미치는 요인들은 매우 다양하게 보고되고 있다. 일반적으로 운동탈진은 스포츠에서의 부적응요인으로 스트레스(Cohn, 1990; Raedeke, & Smith, 2004; Kelley, 1994), 동기(Lemyre, Hall, & Roberts, 2008; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009), 부상 또는 과도한 훈련(Lemyre, Roberts, & Stray-Gundersen, 2007; Brenner, 2007)등과 관련되며, 반대개념인 운동열의는 선행연구들이 미흡한 실정이지는 하지만 신체적인 자기가치(Kosmidou, 2013), 운동탈진(Giacobbi Jr, 2009; DeFreese, & Smith, 2013a), 심리적 욕구(Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009)등과 관련된다. 이것은 운동탈진이나 운동열의와 같은 선수들의 운동 적응행동에 영향을 미치는 요인들은 개인의 기질적인 특성에서부터 사회 환경적 요인까지 매우 다양하며, 부적응 행동은 부정적인 요인들에 의해 강화되고 적응행동은 긍정적인 요인들에 의해 강화된다는 것을 알 수 있다. 더불어 희망이나 학습된 무기력과 같은 심리적 변수와의 관련성에 관한 연구들이 국내 스포츠 현장에서는 매우 부족하고 선수들의 운동 적응행동에 영향을 미치는 요인들은 여러 가지 특성이나 변인에 따라 기여하는 바가 매우 다르고 그 결과들도 달라질 수 있기 때문에 다양한 변인들에 대한 인과관계를 규명하는 것은 의미가 있을 것으로 사료된다.

따라서 연구 1에서는 운동 적응행동으로의 운동열의와 부적응 행동으로의 운동탈진에 영향을 미치는 선행요인과 결과변인에 관한 관계를 규명하고자 하였다. 먼저 운동열의와 운동탈진의 영향을 받는 종속변인으로 의도적 연습과 운동중단 의도를 상정하였다. 의도적 연습은 운동에 대한 열의와 동기가 있었을 때 일어날 수 있는 적응행동으로 가정하였으며, 운동중단 의도는 운동탈진이 지속된다면 이후에 최종적으로 예측할 수 있는 행동이 운동중단이나 포기이기 때문에 이러한 행동이 일어나기 전 단계의 부적응 행동으로 운동중단 의도를 상정하였다. 다음으로 여러 선행연구(Appleton, & Hill, 2012; Curry, et al., 1997; Stipek, 1998; Snyder, 2002)를 기반으로 개인의 특성 및 기질적 요인으로 희망과 학습된 무기력을 운동탈진과 운동열의의 선행요인으로 상정하였다.

희망은 무기력의 반대 개념으로, 대부분의 긍정적인 감정은 우리가 안전하고 만족스러울 때 발생하지만 희망은 상황이 좋지 않게 돌아가거나 어떻게 전개될지 매우 불확실한 상황에서 일어난다(Fredrickson, 2009). Snyder에 의하면 이러한 희망은 목표를 달성하기 위한 경로와 그 경로를 사용하려는 동기와 함께 명확한 목표를 제시할 수 있는 능력으로 정의되며(Snyder, 1994), 스포츠 현장에서는 선수들의 성취목표성향, 열정(마세근, 김석일, 2011), 주관적 행복(Lu, & Hsu, 2013), 운동수행과 학업성취(Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Rolo, & Gould, 2007)등과 관련된다. 또한 긍정적인 경험의 축적은 개인의 희망을 증가시키고 증가된 희망은 정신건강, 미래의 목표 추구에 유익한 영향을 미치기 때문에(Snyder, 2000, 2005), 선수들의 희망은 최고의 수행을 위해 능동적으로 연습에 임하는 의도적 연습과 참여하는 운동에 대한 긍정적인 동기부여 상태인 운동열의에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

반면, 학습된 무기력은 실패를 먼저 예상하게 하고 과업이 주어졌을 때 시작도하기 전에 포기하거나 과업을 완성하는데 인내심을 발휘하지 못하게 한다(Seligman, 1975; Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Martinek, 1996). 따라서 학습된 무기력에 빠진 사람들은 부정적인 결과를 피하고 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 상황에서도 기대하거나 행동하지 않아 원하는 결과를 얻을 수 없을 뿐만 아니라(최혜연, 2014), 우울증(Au, Watkins, Hattie, & Alexander, 2009; Wagner, Smith, Ferguson, Horton, & Wilson, 2008), 낮은 자존감, 성공 가능성에 대한 낮은 기대, 절망과 같은 부정적인 증상과 관련된다(박수현, 김성훈, 이안수, 2012). 이러한 학습된 무기력은 엘리트 스포츠 현장에서 특히 주의 깊게 살펴보아야 할 심리적 변인 중에 하나로(한명우, 2012), 선수들의 부적응 행동과 밀접하게 관련될 것으로 예측할 수 있다. 즉, 학습된 무기력 상태에 있는 선수들은 좌절과 절망에 빠져 동기수준이 최저로 낮아져 있는 상태이기 때문에 학습된 무기력에 의한 기대행동은 운동 적응행동보다는 운동탈진(Appleton, & Hill, 2012)이나 운동중단(Jishi, 2005)과 같은 부적응 행동을 보일 가능성이 더 높다. 결국, 선수들의 희망은 운동열의, 의도적 연습과 같은 운동 적응행동과 관련되고 학습된 무기력은 운동탈진, 중단의도와 같은 부적응 행동과 관련될 것이다.

따라서 연구 1의 목적은 희망과 학습된 무기력, 의도적 연습과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동열의와 운동탈진이 어떠한 매개역할을 하는지를 조사하는 것이다.

2) 연구모형

희망의 하위요인은 경로사고와 주도사고로 이루어져 있으며, 운동열의는 자신감, 활력, 전념, 열광의 하위요인으로 이루어져 있다. 학습된 무기력은 긍정정서 결여, 의도적 연습 결여, 통제신념 결여, 운동열의 결여, 동기 결여의 5개의 하위요인으로 이루어져 있고, 운동탈진은 정서적/신체적 고갈, 스포츠가치 저하, 성취의식 감소의 3개의 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 바탕으로 요인들에 대한 총합 점수로 분석하였으며, 연구의 모형은 <그림 11>과 같이 설정하였다.

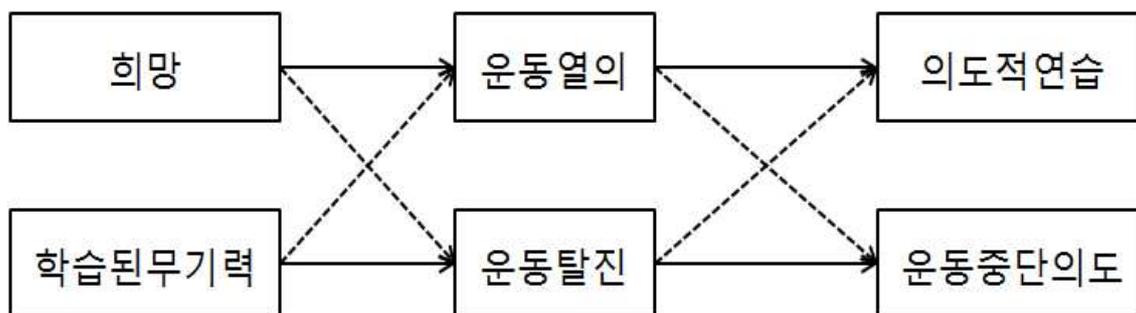


그림 11. 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동과 부적응행동에 미치는 영향

3) 연구가설

첫째, 희망은 운동열의에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이며, 학습된 무기력은 운동탈진에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이다.

둘째, 운동열의는 의도적 연습에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이며, 운동탈진은 운동중단 의도에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이다.

셋째, 희망은 의도적 연습에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이며, 학습된 무기력은 운동중단 의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

넷째, 희망은 운동열의를 경유하여 의도적 연습에 간접영향을 미칠 것이며, 학습된 무기력은 운동탈진을 경유하여 운동중단 의도에 간접영향을 미칠 것이다.

2. 연구 방법

1) 연구대상

연구 1의 대상자들은 2017년 대한체육회에 선수등록을 하고 엘리트 선수로 활동하고 있는 제주도내의 운동선수들과 시합 및 전지훈련 등으로 제주도에 방문한 고등부, 대학부, 실업팀 선수들 총 300명이었다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며, 회수된 검사지 중 반응 고정화 현상을 보이거나 불성실하게 응답한 것으로 판단되는 자료 48부를 제외한 252명의 자료만을 최종 분석에 활용하였다. 구체적인 연구대상자들의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

항목	구분	사례수(%)	계
성별	남	166(65.9)	252 (100.0)
	여	86(34.1)	
연령	고등학교	116(46)	252 (100.0)
	대학교	111(44)	
	실업팀	25(9.9)	
종목	하키	56(22.2)	252 (100.0)
	축구	119(47.2)	
	골프	3(1.2)	
	레슬링	11(4.4)	
	검도	11(4.4)	
	야구	14(5.6)	
	유도	10(4.0)	
	승마	6(2.4)	
	태권도	22(8.7)	

2) 측정도구

연구 1의 자료를 측정하기 위하여 총 82문항으로 구성된 질문지를 사용하였다. 구체적으로 일반적 특성 3문항, 희망 12문항, 운동열의 16문항, 의도적 연습 6문항, 학습된 무기력 20문항, 운동탈진 15문항, 운동중단 의도 10문항으로 구성되어 있다. 탐색적 요인분석을 통해 요인구조를 추출하였고, 추출된 요인구조를 실증하기 위하여 자료의 50%를 무작위로 선별하여 (n=126) 최대우도법에 의한 확인적 요인분석을 실시하였다. 연구 1의 구체적인 측정도구는 다음과 같다.

(1) 희망(hope)

표 2. 희망 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		공통분	신뢰도
		1	2		
희망	주도사고	주도사고9.	.843	.027	.747
		주도사고10.	.706	.216	
	주도사고12.	.678	.204		
	경로사고	경로사고4.	.129	.808	
경로사고1.		.049	.748		
경로사고6.		.313	.574		
	경로사고8.	.465	.487	.453	.665
고유치		2.800	1.072		
공통분산%		39.994	15.317		
누적분산%		39.994	55.310		

KMO 추도=.757

Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=345.078$, $df=21$, $p<.001$

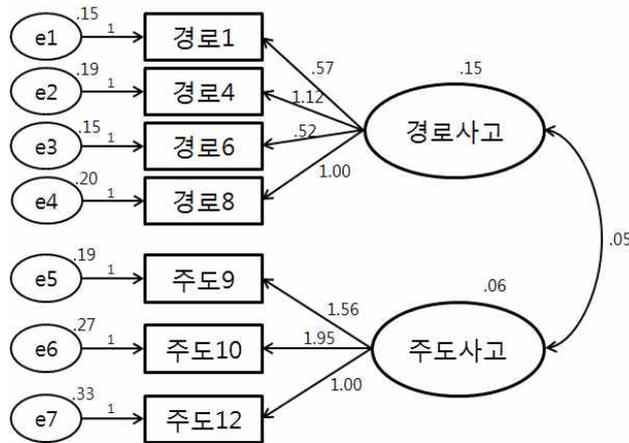


그림 12. 희망척도에 대한 확인적 요인분석 결과

선수들의 희망을 측정하기 위하여 Snyder와 그의 동료들(1991)에 의해 개발된 자기보고식 희망척도(Dispositional Hope Scale)를 변안하여 사용하였다. 이 척도는 개인의 기질적인 특성을 통해 희망을 측정하는 도구로서, 경로사고 4문항(1, 4, 6, 8번), 주도사고 4문항(2, 9, 10, 12번), 허위문항 4문항(3, 5, 7, 11번)의 총 12문항으로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다’(1)점에서 ‘매우 그렇다’(4점)의 4점 Likert 평정척도를 사용하였으며, 본 연구에서는 선행연구(Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, & Wagnsson, 2013)를 바탕으로 희망의 합성점수(Composite Score)를 사용하였

다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 주도사고 1문항을 제거하고 7문항으로 구성된 2개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 경로사고 .666, 주도사고 .665로 나타났다<표2 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 2개 요인구조를 실증하기 위하여 최대우도법에 의한 확인적 요인분석을 실시한 결과, 측정모형의 적합도 지수는 Q값에서만 적합도 지수가 양호하게 나타났으며($\chi^2=35.377$, $df=13$, $p<.001$, $Q=2.721$, $IFI=.849$, $TLI=.742$, $CFI=.841$, $RMSEA=.117$, 그림12 참조), 희망의 합성점수에 대한 신뢰도 계수는 .747로 나타났다.

(2) 운동열의

표 3. 운동열의 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치				공통분	신뢰도
		1	2	3	4		
자신감	자신감3	.843	.207	.206	.158	.822	.884
	자신감2	.781	.153	.316	.204	.775	
	자신감4	.766	.370	.145	.161	.770	
	자신감1	.546	.188	.452	.418	.712	
운동열의	활력9	.182	.795	.268	.165	.764	.890
	활력11	.333	.778	.144	.270	.809	
	활력12	.095	.766	.316	.116	.709	
	활력10	.356	.752	.103	.329	.812	
전념	전념7	.188	.183	.851	.200	.833	.892
	전념8	.222	.329	.794	.158	.813	
	전념6	.454	.186	.615	.354	.744	
	전념5	.495	.343	.579	.214	.740	
열광	열광16	.239	.293	.229	.850	.918	.919
	열광15	.231	.293	.281	.829	.905	
고유치		8.038	1.249	.986	.853		
공통분산%		57.414	8.923	7.042	6.093		
누적분산%		57.414	66.337	73.379	79.472		
KMO 측도=.917							
Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=2739.150$, $df=91$, $p<.001$							

운동열의는 Lonsdale, Hodge, & Jackson(2007)이 개발한 운동열의 질문지(Athlete Engagement Questionnaire)를 인소정, 오영택, 김선욱, 양명환(2016)이 한국어판으로 번안하여 사용한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 자신감(1-4

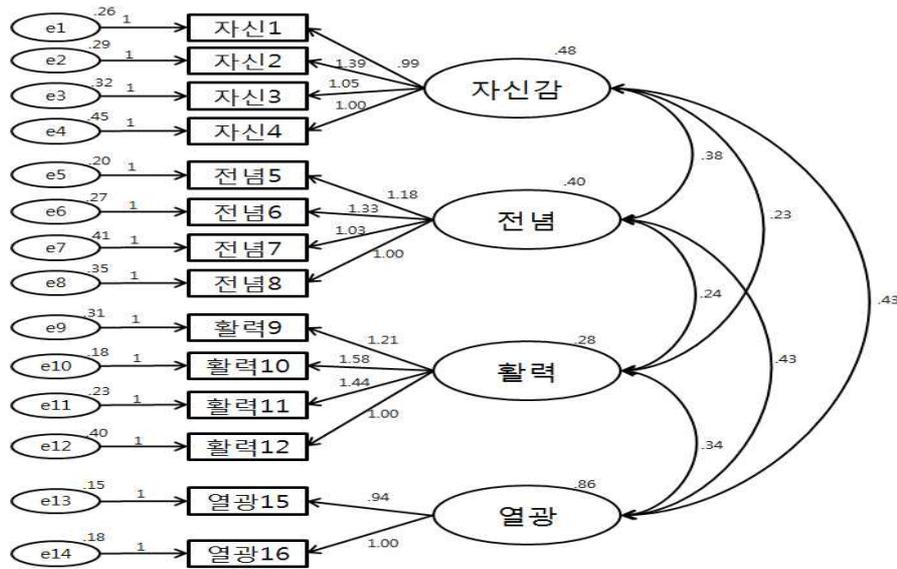


그림 13. 운동열의 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

번), 전념(5-8번), 활력(9-12번), 열광(13-16번)의 총 16문항의 4개 요인으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 평정척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=항상 그렇다)를 이용하여 측정하였다. 본 연구에서는 선행연구(오영택, 2017; Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009)를 바탕으로 운동열의 합성점수(Composite Score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전 방식을 이용한 탐색적 요인 분석 결과 열광 2문항이 제거되어 총 14문항으로 구성된 4개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 자신감 .884, 전념 .892, 활력 .890, 열광 .919로 나타났고, 운동열의 합성점수에 대한 신뢰도 계수는 .942로 나타났다<표3 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 4개의 요인구조를 실증하기 위하여 최대우도법에 의한 확인적 요인분석결과, TLI값과 RMSEA값을 제외한 모든 적합도 지수들은 양호하게 나타났다($\chi^2 = 168.029$, $df=71$, $p<.001$, $Q=2.367$, $IFI=.922$, $TLI=.899$, $CFI=.921$, $RMSEA=.105$, 그림13 참조).

(3) 의도적 연습

의도적 연습의 측정은 Vallerand, Magear, Elliot, Dumais, Demers & Rousseau(2008)가 사용한 문항을 양명환(2015)이 번안하고 수정한 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 6문항의 단일요인으로 구성되어 있으며, 7점 Likert 평정척도(1=전혀 참여하지 않는다, 7=항상 참여

표 4. 의도적 연습 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치	공통분	신뢰도
		1		
의도적 연습	의도적 연습4	.846	.715	.889
	의도적 연습3	.840	.706	
	의도적 연습1	.823	.678	
	의도적 연습5	.822	.676	
	의도적 연습2	.814	.663	
	의도적 연습6	.675	.456	
	고유치	3.894		
	공통분산%	64.894		
	누적분산%	64.894		

KMO 측도 = .871

Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=825.621$, $df=15$, $p<.001$

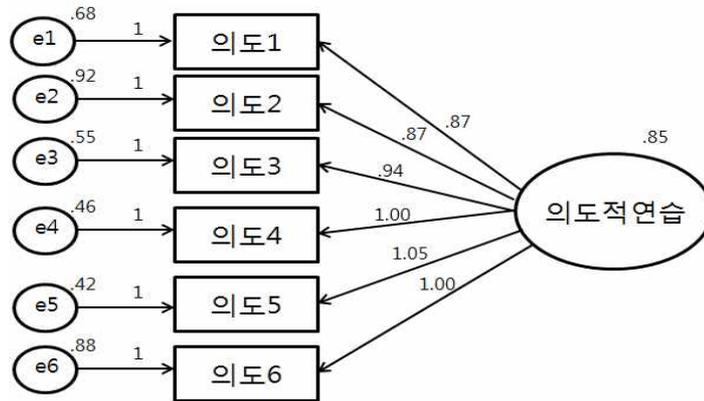


그림 14. 의도적 연습 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

한다)를 이용하여 측정하였다. 주성분분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석을 통해 1개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 .889로 높게 나타났다<표4 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 1개의 요인구조를 실증하기 위하여 최대우도법에 의한 확인적 요인분석을 실시한 결과, Q값과 TLI, RMSEA값을 제외한 모든 적합도 지표들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=43.058$, $df=9$, $p<.001$, $Q=4.784$, $IFI=.910$, $TLI=.847$, $CFI=.908$, $RMSEA=.174$, 그림14 참조).

(4) 학습된 무기력(Learned helplessness)

학습된 무기력 척도는 박병기, 노시연, 김진아 및 황진숙(2015)이 개발한 학업무기력 척도를 참고하여 운동 상황에 알맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 학업무기력 척도는 4요인(통

표 5. 학습된 무기력 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치					공통분	신뢰도	
		1	2	3	4	5			
학습된 무기력	정서결여11	.786	.213	.226	.225	.222	.814	.926	
	긍정정서 결여	정서결여9	.784	.204	.232	.317	.126		.827
	정서결여10	.783	.194	.209	.174	.222	.773		
	정서결여12	.782	.239	.241	.253	.220	.840		
	의도적 연습결여	연습결여15	.165	.865	.132	.178	.211	.869	.907
		연습결여14	.143	.822	.120	.278	.133	.806	
		연습결여13	.214	.767	.209	.160	.227	.755	
	연습결여16	.346	.758	.265	-.010	.166	.792	.956	
	통제신념 결여	신념결여1	.196	.226	.852	.188	.077		.857
		신념결여3	.314	.239	.778	.088	.188		.803
		신념결여2	.260	.132	.722	.314	.306	.799	
	운동동기 결여	동기결여6	.379	.286	.276	.731	.153	.860	.904
		동기결여7	.480	.207	.233	.693	.199	.847	
		동기결여5	.538	.318	.308	.540	.137	.796	
	운동열의 결여	열의결여20	.205	.365	.254	.279	.729	.849	.864
		열의결여18	.477	.331	.223	-.011	.646	.803	
		열의결여19	.488	.320	.236	.273	.576	.803	
	고유치		9.969	1.545	1.062	.757	.558		
	공통분산%		58.641	9.089	6.246	4.451	3.284		
	누적분산%		58.641	67.730	73.976	78.427	81.711		

KMO 측도=.938

Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=3675.992$, $df=136$, $p<.001$

제신념 결여, 학습동기 결여, 긍정정서 결여, 능동수행 결여), 16문항의 6점 Likert 척도로 이루어져 있으나, 본 연구에서는 통제신념 결여(1-4번), 운동동기 결여(5-8번), 긍정정서 결여(9-12번), 의도적 연습 결여(13-16번), 운동열의 결여(17-20번)의 5개 영역으로 이루어진 총 20문항으로 구성하였다. 운동열의 결여의 17번 문항은 역채점 문항이며, 질문은 5점 Likert 평정척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 수정하여 측정하였다. 본 연구에서는 선행연구(강혜원, 김영희, 2004; 조현재, 2016)를 바탕으로 학습된 무기력의 합성점수(Composite Score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확인하기 위하여 주성분분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 통제신념 결여, 운동동기 결여, 운동열의 결여의 각각 1문항이 제거되어 17문항으로 구성된 5개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 통제신념 결여

.873, 운동동기 결여 .904, 긍정정서 결여 .926, 의도적 연습 결여 .907, 운동열의 결여 .864로 나타났다<표5 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 5개의 요인구조를 실증하기 위하여 최대우도법에 의한 확인적 요인분석 결과 측정모형의 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=211.537$, $df=109$, $p<.001$, $Q=1.941$, $IFI=.935$, $TLI=.918$, $CFI=.934$, $RMSEA=.087$, 그림15 참조), 학습된 무기력의 총합 점수에 대한 신뢰도 계수는 .956으로 나타났다.

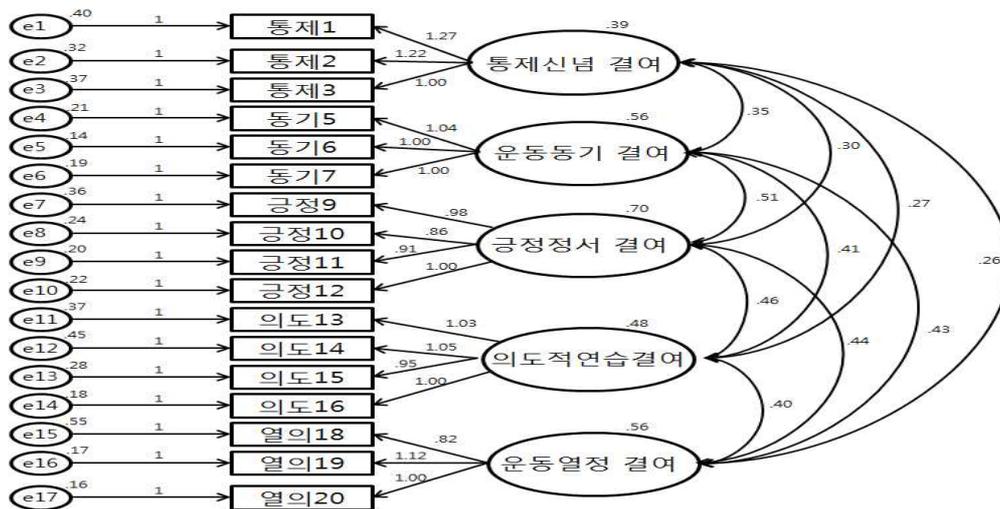


그림 15. 학습된 무기력 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

(5) 운동 탈진

운동탈진은 Raedeke & Smith(2001)의 운동선수탈진질문지(Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)를 한국어판으로 번안하여 본 연구의 목적에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 정서적/신체적 고갈(1-5번), 스포츠가치 저하(6-10번), 성취의식 감소(11-15번)의 3요인으로 이루어진 총 15문항의 5점 Likert 척도로 응답하도록 구성되어 있으며, 11번과 15번 문항은 역채점 문항이다. 점수가 높을수록 운동탈진이 높은 것을 의미하며, ‘느끼지 못한다’(1점)에서 ‘항상 느낀다’(5점)의 5점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 선행연구(오영택, 2017; Lemyre, Hall, & Roberts, 2008)를 바탕으로 본 연구에서는 운동탈진의 합성점수(Composite Score)를 사용하여 분석하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분 분석(principal component analysis)중 직교회전 방식인 Varimax 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 스포츠가치 저하 3문항, 성취의식 감소 2문항이 제거되어 10문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였다<표6 참조>. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 정서적/

표 6. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			공통분	신뢰도
		1	2	3		
운동탈진	정서적/신	고갈2	.900	.164	.124	.853
		고갈4	.854	.203	.157	.795
	체적	고갈1	.840	.193	.131	.760
		고갈3	.800	.241	.217	.746
	고갈	고갈5	.788	.304	.214	.759
		성취의식 감소	의식감소13	.289	.845	.158
	의식감소12		.246	.833	.173	.784
	의식감소14		.209	.690	.461	.733
	스포츠 가치저하	가치저하7	.180	.149	.892	.851
		가치저하9	.235	.347	.787	.796
		고유치	5.574	1.490	.834	
		공통분산%	55.738	14.895	8.340	
		누적분산%	55.738	70.633	78.973	

KMO 측도=.891

Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=1685.427$, $df=45$, $p<.001$

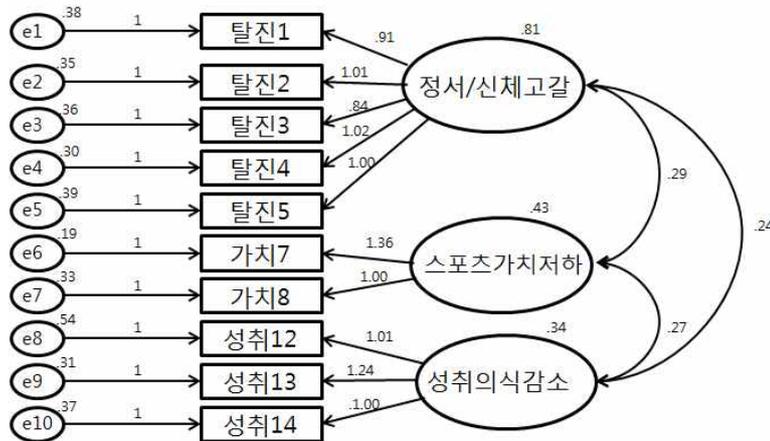


그림 16. 운동탈진 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

신체적 고갈 .928, 스포츠 가치저하 .786, 성취의식 감소 .840으로 나타났으며, 운동탈진의 합성점수에 대한 신뢰도 계수는 .909로 나타났다. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 3개 요인 구조를 실증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과 RMSEA값과 TLI값을 제외한 모든 적합도 지수들은 양호하게 나타났다($\chi^2=94.552$, $df=32$, $p<.001$, $Q=2.955$, $IFI=.911$, $TLI=.872$, $CFI=.909$, $RMSEA=.125$, 그림16 참조).

(6) 운동중단 의도

운동중단 의도는 Ryan과 Deci(2000a)의 자기결정 동기 중 무동기의 개념과 중단의도 빈도 및 운동에 대한 부정적 태도를 묻는 문항으로 박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환

표 7. 운동중단 의도 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		신뢰도
		1	공통분	
운동중단 의도	중단의도6	.880	.775	.959
	중단의도5	.874	.764	
	중단의도9	.874	.764	
	중단의도8	.879	.762	
	중단의도3	.868	.754	
	중단의도7	.852	.726	
	중단의도1	.841	.707	
	중단의도2	.839	.703	
	중단의도4	.833	.694	
	중단의도10	.819	.670	
	고유치	7.319		
	공통분산%	73.190		
	누적분산%	73.190		

KMO 측도=.953

Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=2341.779$, $df=45$, $p<.001$

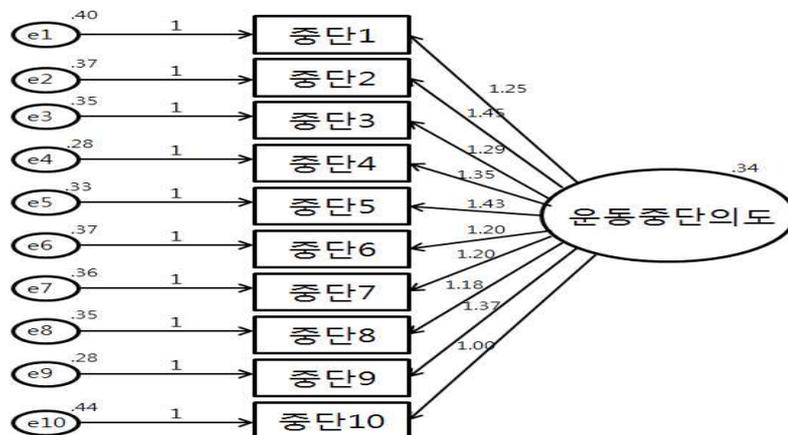


그림 17. 운동중단 의도 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

(2017)이 개발한 운동중단 의도 척도를 사용하였다. 이 척도는 10문항으로 구성된 단일 요인으로 5점 Likert 평정척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)를 이용하여 측정하였다. 주성분분석(principal component analysis)중 직교회전 방식인 Varimax 방식을 이용한 탐색적 요인분석을 실시하여 1개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .959로 높게 나타났다<표7 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 1개 요인구조를 실증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과 RMSEA값을 제외한 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=103.017$, $df=35$, $p<.001$, $Q=2.943$, $IFI=.924$, $TLI=.901$, $CFI=.923$, $RMSEA=.125$, 그림17 참조).

3) 연구절차

연구 1의 자료 수집은 2017년 6월부터 8월까지 제주도에서 훈련하고 있는 고등부 이상의 엘리트 운동선수들을 대상으로 각 팀의 감독 및 코치의 도움을 받아 연구자가 경기장 및 훈련장을 직접 방문하여 이루어졌다. 지도자와 선수들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부하였으며, 솔직한 응답을 얻기 위하여 응답 요령과 비밀보장에 대해 설명하였다. 참여자들은 원하지 않을 경우 언제든지 조사를 중단할 수 있으며 이해가 안 되는 문항에 대해서는 언제든지 질문할 수 있도록 하였고, 질문지의 완료 시간은 대략 15분 정도가 소요되었다. 참여자들은 자기평가기입법으로 질문지를 작성하였으며, 완성된 질문지는 현장에서 즉시 회수하였다. 총 300부의 질문지가 배부되었으나 반응고정화 현상을 보이거나 불성실하게 응답한 것으로 판단되는 자료 48부를 제외하고 총 252명의 자료만을 최종 분석에 활용하였다.

4) 자료 분석

연구 1의 자료 분석은 SPSS 18.0과 Amos 18.0, SPSS PROCESS Macro를 이용하여 연구의 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 자료의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 측정도구에 대한 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)과 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였고, 각 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 희망과 학습된 무기력, 의도적 연습과 운동중단 의도 간의 관계를 조사하고 운동열의와 운동탈진의 매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다.

PROCESS Macro는 매개분석, 조절분석, 조건부 간접효과를 분석할 수 있는 프로그램으로, 연구 1에서는 76개의 모형 중 4번째 모형을 적용하여 매개효과 분석을 실시하였다. 매개효과 분석의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 사용하였으며, 특정 X 변수를 독립변인으로 투입할 때 나머지 X변수는 통제변수로 지정하는 방식을 취해 분석하였다. 부트스트랩 표본수는 10,000번을 사용하였고, 부트스트랩 신뢰구간은 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 이용하였다(Hayes, 2013).

3. 연구결과

1) 측정변인들의 기술통계치와 상관관계 분석 결과

회귀분석을 검증하기에 앞서 측정변인들에 대한 전반적 특성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 최소값, 최대값, 중앙값을 통해서 정규성 분포를 검토하였다. <표 8>에서 보는 바와 같이 평균값은 2.23에서 4.82의 점수분포를 보였으며, 각 변수의 왜도와 첨도가 절대값 2와 7이상을 넘지 않는 것으로 나타나 측정변인들의 점수 분포가 정규성을 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

표 8. 측정변인들의 기술통계치와 분포 특성

측정변인	M	SD	왜도	첨도	최소값	최대값	중앙값
희망	2.90	.38	-.170	.495	1.57	4.00	2.93
운동열의	3.65	.72	-.481	.059	1.50	5.00	3.71
의도적연습	4.82	1.01	-.023	.222	1.67	7.00	4.83
학습된 무기력	2.23	.79	.136	-.656	1.00	4.65	2.24
운동탈진	2.43	.84	.349	-.490	1.00	5.00	2.40
운동중단의도	2.43	1.00	.500	-.239	1.00	5.00	2.40

<표 9>는 희망, 운동열의, 의도적 연습, 학습된 무기력, 운동탈진, 운동중단 의도 간의 상관계수를 산출한 결과이다. <표 9>에서 보는 바와 같이 희망은 운동열의와 의도적 연습에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났으며, 운동열의는 의도적 연습에 높은 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났다. 학습된 무기력은 운동탈진과 운동중단 의도에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났으며, 운동탈진은 운동중단 의도에 높은 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 희망, 운동열의, 의도적 연습의 긍정적 요인들은 학습된 무기력, 운동탈진, 운동중단 의도의 부정적 요인들과의 상관관계에서 부(-)적이거나 정(+)적이지만 통계적으로 상관이 없는 것으로 나타났다.

표 9. 측정변인들의 상관계수

측정변인	A	B	C	D	E	F
희망(A)	1.00					
운동열의(B)	.585**	1.00				
의도적연습(C)	.449**	.657**	1.00			
학습된 무기력(D)	-.012	.046	.028	1.00		
운동탈진(E)	.033	.096	.034	.727**	1.00	
운동중단의도(F)	.046	.075	.001	.769**	.754**	1.00

2) 희망과 학습된 무기력, 운동 적응행동과 부적응행동 간의 경로분석

희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <표 10>, <그림 18>과 같으며, 측정모형과 이론모형을 통해서 모형간의 인과관계를 파악하는 AMOS에 의한 구조방정식모형 검증 결과도 PROCESS macro의 분석결과와 동일하게 나타났다<부록1 참조>. 연구 1과 연구 2의 분석 틀을 동일하게 유지하기 위하여 본 연구에서는 PROCESS macro에 의한 매개효과분석과 조절효과 분석 결과를 제시하였다.

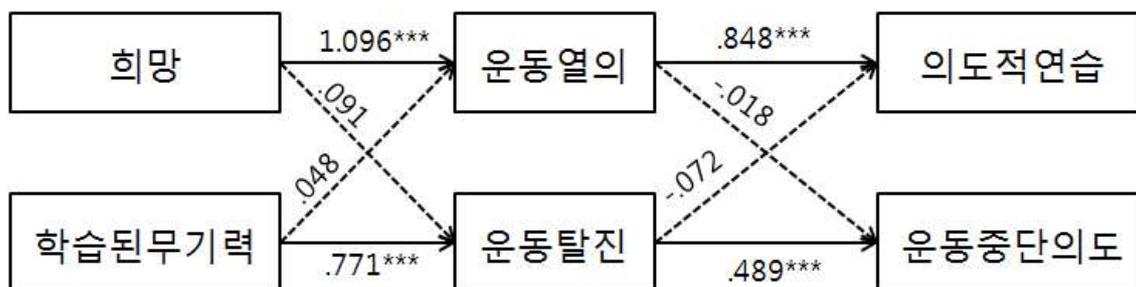


그림 18. 희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 매개효과

독립변인 중 희망이 매개변수인 운동열의에 미치는 직접효과를 살펴본 결과 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=1.096$, $SE=.096$, $t=11.4063$, $p<.001$), 운동탈진에는 통계적으로 유의하지 않은 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.091$, $SE=.095$, $t=.9556$, $p>.340$). 다음으로 학습된 무기력이 운동열의에 미치는 직접효과를 살펴본 결과 통계적으로 유의하지 않은 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.048$, $SE=.046$, $t=1.0232$, $p>.307$), 운동탈진에는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.771$, $SE=.046$, $t=16.7542$, $p<.001$). 따라서 연구 가설 1은 지지되었다. 두 번째 단계에서는 매개변수인 운동열의와 운동탈진이 종속변인에 미치는 영향력을 확인한 결과 운동열의는 의도적 연습에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.848$, $SE=.083$, $t=10.2233$, $p<.001$), 운동중단 의도에는 통계적으로 유의하지 않은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=-.018$, $SE=.063$, $t=-.2901$, $p>.772$). 그 다음으로 운동탈진이 종속변인에 미치는 영향력을 확인한 결과 운동탈진은 의도적 연습에 유의하지 않은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=-.072$, $SE=.084$, $t=-.8628$, $p>.389$), 운동중단 의도에는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.491$, $SE=.063$, $t=7.7347$, $p<.001$). 따라서 연구 가설 2는 지지되었다.

운동열의와 운동탈진을 통제하였을 때 희망과 학습된 무기력이 의도적 연습과 운동중단 의

표 10. 희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 직접효과 검증

변수	Coeff	S.E	t	p	95% CI
					LLCI~ULCI
종속변인: 운동열의 $R^2=.34$ $F(2, 249)=65.45$, $p<.001$					
상수항	.361	.301	1.1945	.233	-.2334~.9528
희망	1.096	.096	11.4063	.001	.9068~1.2854
학습된무기력	.0475	.046	1.0232	.307	-.0439~.1389
종속변인: 운동탈진 $R^2=.53$ $F(2, 249)=140.64$, $p<.001$					
상수항	.451	.100	.9556	.340	-.0964~.2782
희망	.091	.081	-1.7079	.089	-.2992~.0213
학습된무기력	.771	.046	16.7542	.001	.6792~.8602
종속변인: 의도적연습 $R^2=.44$ $F(4, 247)=48.48$, $p<.001$					
상수항	1.012	.396	2.5566	.011	.2324~1.7924
운동열의	.848	.083	10.2233	.001	.6847~1.0116
운동탈진	-.072	.084	-.8628	.389	-.2374~.0928
종속변인: 운동중단의도 $R^2=.67$ $F(4, 247)=127.35$, $p<.001$					
상수항	-.362	.301	-1.2119	.227	-.9500~.2263
운동열의	-.018	.063	-.2901	.772	-.1414~.1051
운동탈진	.491	.063	7.7347	.001	.3644~.6135

도에 미치는 직접효과를 살펴본 결과, 희망은 의도적 연습에 정(+)¹의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의한 영향은 없는 것으로 나타났으며($B=.261$, $SE=.155$, $t=1.6865$, $p>.093$), 운동중단 의도에도 통계적으로 유의하지 않은 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.119$, $SE=.117$, $t=1.0185$, $p>.309$). 다음으로 학습된 무기력은 의도적 연습에 정(+)¹의 영향을 미쳤으나 통계적으로 유의한 영향은 없는 것으로 나타났으며($B=.057$, $SE=.088$, $t=.6462$, $p>.519$), 운동중단 의도에는 유의한 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.592$, $SE=.067$, $t=8.8789$, $p<.001$). 따라서 연구 가설 3은 부분적으로 지지되었다.

마지막으로 매개변수인 운동열의와 운동탈진의 영향력을 통제했을 때 독립변인인 희망은 종속변인인 의도적 연습에 미치는 직접효과와 간접효과를 통해서 영향을 미치는 매개효과와의 합인 총 효과를 분석한 결과 유의한 정(+)¹의 영향을 미쳤으며($B=1.184$, $SE=.149$, $t=7.9419$, $p<.001$), 학습된 무기력은 의도적 연습에 정(+)¹의 영향을 미쳤으나($B=.042$, $SE=.072$, $t=.5796$, $p>.563$) 유의한 영향은 없는 것으로 나타났다. 다음으로 희망이 운동중단 의도에 미치는 직접효과와 간접효과를 통해서 영향을 미치는 매개효과와의 합인 총 효과를 분석한 결과 정(+)¹의 영향을 미쳤으나($B=.144$, $SE=.105$, $t=1.3657$, $p>.173$) 유의한 영향은 없는 것으로 나타났으며, 학습된 무기력은 운동중단 의도에 유의한 정(+)¹의 영향을 미치

는 것으로 나타나($B=.968$, $SE=.051$, $t=19.0637$, $p<.001$) 연구 가설 4는 부분적으로 지지되었다.

3) 희망과 학습된 무기력, 운동 적응행동과 부적응행동 간의 관계에서 운동열의와 운동탈진의 매개효과 검증

표 11. 희망과 학습된 무기력 및 운동 적응행동과 부적응행동 간의 직접효과와 간접효과

예측변인	준거변인	총효과 Coeff(SE)t	직접효과 Coeff(SE)t	총 간접효과 Effect(SE) (LL~UL)	특정 간접효과	
					운동열의 Effect(SE) (LL~UL)	운동탈진 Effect(SE) (LL~UL)
희망	의도적연습	1.18(.15) 7.94***	.26(.15) 1.69	.92(.12) (.7011~1.1821)	.93(.12) (.7085~1.1889)	-.01(.01) (-.0530~.0089)
	운동중단의도	.14(.11) 1.37	.12(.12) 1.02	.02(.08) (-.1320~.1981)	-.02(.06) (-.1421~.1008)	.04(.05) (-.0421~.1533)
학습된무기력	의도적연습	.04(.07) .56	.06(.09) .65	-.02(.08) (-.1643~.1412)	.04(.04) (-.0316~.1169)	-.06(.07) (-.1932~.0852)
	운동중단의도	.97(.05) 19.06***	.59(.07) 8.88***	.38(.07) (.2495~.5262)	-.00(.00) (-.0132~.0039)	.38(.07) (.2510~.5262)

매개효과 검증을 위하여 운동열의와 운동탈진의 간접효과의 유의성을 검증한 결과는 <표 11>과 같다. <표 11>에서 보는 바와 같이 희망이 매개변인을 경유하여 의도적 연습에 미치는 총 간접효과는 .92이며, 95% 편이교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.7011~1.1821)에 0을 포함하지 않고 있어 매개효과는 유의하게 나타났다. 운동열의와 운동탈진의 각각의 개별 매개효과를 분석한 결과, 희망이 운동열의를 거쳐 의도적 연습에 가는 경로계수($B=.93$)는 95% 편이교정신뢰구간(.7085~1.1889)에 0을 포함하지 않아 희망이 운동열의를 경유하여 의도적 연습에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 확인하였다. 또한 희망이 운동탈진을 거쳐 의도적 연습으로 가는 경로계수($B=-.01$)는 95% 편이교정신뢰구간(-.0530~.0089)에 0을 포함하고 있어 희망이 운동탈진을 경유하여 의도적 연습에 미치는 간접효과는 없는 것으로 나타났다.

학습된 무기력이 매개변인을 경유하여 의도적 연습에 미치는 총 간접효과는 -.02이며, 95% 편이교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.1643~.1412)이 0을 포함하고 있어 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 운동열의와 운동탈진의 각각의 개별 매개효과를 분석한 결과 학습된 무기력이 운동열의를 거쳐 의도적 연습으로 가는 경로계수($B=.04$)는 95% 편이교정신뢰구간(-.0316~.1169)에 0을 포함하고 있어 학습된 무기력이 운동열의를 경유하여 의도적 연습에

미치는 간접효과는 없는 것으로 나타났다. 또한 학습된 무기력이 운동탈진을 거쳐 의도적 연습에 미치는 경로계수($B=-.06$)도 95% 편의교정신뢰구간($-.1932\sim.0852$)에 0을 포함하고 있어 간접효과는 없는 것으로 나타났다.

희망이 매개변인을 경유하여 운동중단 의도에 미치는 총 간접효과는 .02이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값($-.1320\sim.1981$)이 0을 포함하고 있어 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 운동열의와 운동탈진의 각각의 개별 매개효과를 분석한 결과, 희망이 운동열의를 거쳐 운동중단 의도에 미치는 경로계수($-.02$)는 95% 편의교정신뢰구간($-.1421\sim.1008$)에서 0을 포함하고 있는 것으로 나타나 희망이 운동열의를 경유하여 운동중단 의도에 미치는 간접효과는 없는 것으로 확인되었다. 또한 희망이 운동탈진을 거쳐 운동중단 의도에 미치는 경로계수($B=.04$)도 95% 편의교정신뢰구간($-.0421\sim.1533$)에 0을 포함하고 있어 간접효과는 없는 것으로 나타났다.

학습된 무기력이 매개변인을 경유하여 운동중단 의도에 미치는 총 간접효과는 .38이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값($.2495\sim.5262$)이 0을 포함하지 않아 매개효과는 유의하게 나타났다. 운동열의와 운동탈진의 각각의 개별 매개효과를 분석한 결과, 학습된 무기력이 운동열의를 거쳐 운동중단 의도에 영향을 미치는 경로계수($B=-.00$)는 95% 편의교정신뢰구간($-.0132\sim.0039$)에 0을 포함하고 있는 것으로 나타나 학습된 무기력이 운동열의를 경유하여 운동중단 의도에 미치는 간접효과는 없는 것으로 확인되었다. 학습된 무기력이 운동탈진을 거쳐 운동중단 의도에 미치는 경로계수($B=.38$)는 95% 편의교정신뢰구간($.2510\sim.5262$)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 학습된 무기력이 운동탈진을 경유하여 운동중단 의도에 유의한 간접효과를 유발하는 것으로 나타났다.

4. 논의

연구 1의 목적은 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향을 알아보고 이러한 관계에서 운동열의와 운동탈진의 매개효과를 검증하고자 하였다. 구체적으로 본 연구에서는 엘리트 선수 252명을 대상으로, 중요한 목표를 성취할 수 있는 자신의 능력에 관한 긍정적인 기대인 희망과 통제가 불가능한 실패상황을 지속적으로 경험하면서 수행하고자 하는 동기를 상실한 학습된 무기력이 의도적 연습과 운동중단 의도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 또한 이러한 관계에서 운동열의와 운동탈진이 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다.

먼저 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과 희망은 운동열의, 의도적 연습과 유의한 정(+)의 상관이 있고, 학습된 무기력, 운동탈진, 운동중단 의도와는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다. 또한 학습된 무기력은 운동탈진, 운동중단 의도와는 유의한 정(+)의 상관이 있고, 희망, 운동열의, 의도적 연습과는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다. 이러한 결과는 희망과 운동열의는 정(+)의 상관이 있으며(백혜경, 양명환, 2017b), 희망은 열의의 차원인 활력, 헌신, 전념과 정(+)의 관련이 있고(Ouweneel, Le Blanc, Schaufeli, & van Wijhe, 2012) 미래의 목표 추구에 유의한 영향을 미칠 수 있다고 보고한 선행연구(Snyder, 2002, 2005)와 부분적으로 일치하는 결과이다. 또한 운동스트레스는 운동중단 의도의 모든 하위요인에 정(+)의 영향을 미치며(심미현, 2013; 오정수, 2017), 학습된 무기력과 탈진 간에는 정(+)적인 관련이 있는 것으로 보고한 선행연구(McMullen & Krantz, 1988)를 통해 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

경로분석을 통해 변인들 간의 총 효과를 분석한 결과, 희망은 의도적 연습에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동중단 의도에는 부(-)의 영향을 미쳤으나 유의한 영향력은 없는 것으로 나타났다. 또한 학습된 무기력은 의도적 연습에 정(+)의 영향을 미쳤으나 유의한 영향력은 없는 것으로 나타났으며, 운동중단 의도에는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 희망이 의도적 연습과 직접적으로 관련된다는 경험적 연구가 없어 직접적인 비교를 할 수는 없지만, 의도적 연습에 기초가 되는 동기적 에너지는 자율적 동기이며(양명환, 2015), 희망을 가진 학생들은 부정적인 피드백에도 불구하고 보다 적극적으로 목표를 설정하고 미래의 목표 달성에 대해 긍정적인 기대를 유지한다는 선행연구(Snyder et al., 1991; Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009)를 통해 긍정적인 동기

적 에너지인 희망과 목표를 달성하기 위해 능동적으로 연습에 시간을 투자하는 의도적 연습과의 정(+)적 관련성을 뒷받침하는 것으로 해석할 수 있다. 또한 캐나다에서 고등학생들의 학업 중단 의 가장 중요한 심리적 요인 중에 하나가 학습에 대한 동기가 없는 것이며(Thibert & Karsenti, 1996), 학습된 무기력의 일반적 증상들로 기대와 행동을 쉽게 포기하는 증상을 보고한 선행연구(Dweck & Repucci, 1973, 김영희, 1996 재인용)를 통해 학습된 무기력과 운동중단 의도와 의 정적 관련성을 뒷받침하고 있다.

이어서 변인들 간의 직접효과를 분석한 결과, 희망은 매개변인인 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동탈진에는 부(-)의 영향을 미쳤으나 유의한 영향력은 없는 것으로 나타났다. 학습된 무기력은 운동열의에 정(+)의 영향을 미쳤으나 유의한 영향력은 없는 것으로 나타났으며, 운동탈진에는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학습열의가 희망의 변화를 예측하며(Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009), 희망은 직무열의와 긍정적인 선형관계를 보이는 개인의 심리적 자원으로 보고한 선행연구(Salanova, Schaufeli, Xanthopoulou, & Bakker, 2010)와 일치하는 결과이다. 또한 무력감은 개인의 열정과 동기를 저해하기 때문에 탈진과정 자체를 유발할 수 있으며(Cherniss, 1980, Greer & Wethered, 1984), 탈진의 과정은 간병인을 무기력한 사람으로 변화시키고 자존심이 낮아지게 해 결국 무력감을 학습하게 한다는 선행연구(McMullen & Krantz, 1988)를 통해 본 연구의 결과를 뒷받침 하고 있다.

스포츠에서의 적응행동으로 상정된 운동열의와 운동탈진 중 운동열의는 의도적 연습에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동중단 의도에는 부(-)의 영향은 미쳤으나 유의한 영향력은 없는 것으로 나타났다. 운동탈진은 의도적 연습에 정(+)의 영향을 미쳤으나 유의한 영향력은 없는 것으로 나타났으며, 운동탈진은 운동중단 의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 직무탈진은 이직 의도와 유의한 정(+)의 관계가 있고 직무열의와는 부(-)의 관계가 있으며(Du Plooy & Roodt, 2010), 탈진은 직원들이 조직을 떠날 의도에 기여하는 것으로 보고한 선행연구(Lingard, 2003, Sims, 2007)와 부분적으로 일치하는 결과이다. 또한 전문가 수준에 도달하기 위해 필요한 참여의 10년 원칙은 경험의 필요성에 대한 가장 강력한 증거로서(Ericsson, 2004) 의도적 연습에 투자하는 시간 증가에 선수들의 운동열의가 중요한 영향을 미치는 것으로 보고한 선행연구(Soerlak & Cote, 2003)를 통해 뒷받침 하고 있다.

한편, 운동열의와 운동탈진의 간접효과를 분석한 결과, 희망은 운동열의를 경유하여 의도적

연습에 정(+)²의 간접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동탈진을 경유하여서는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 희망은 운동열의를 경유하여 운동중단 의도에 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났으며, 운동탈진을 경유하여서도 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부정적인 감정은 직원의 탈진을 일으킬 수 있고, 희망과 같은 긍정적인 감정은 직무열의에 기여하며(Malinowski & Lim, 2015; Ouweneel, et al., 2012), 전문적인 성과 획득은 열의에 의한 의도적 연습의 결과라고 보고한 선행연구(Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993)와 부분적으로 일치하는 결과이다. 또한 희망은 성공적인 목표 달성의 핵심 요인으로 희망이 많은 사람들은 학업 및 스포츠와 같은 다양한 목표추구 활동에서 우위를 점하고, 운동이나 학업에서 중도 포기할 위험성이 낮으며(Curry & Snyder, 2000; Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Rolo & Gould, 2007), 긍정적인 결과 기대와 긍정적으로 관련되는 것으로 보고한 선행연구(Snyder, 2000; Madden, Green, & Grant, 2011)의 결과를 지지하는 결과이다.

학습된 무기력은 운동열의와 운동탈진을 경유하여 의도적 연습에 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났으며, 운동열의를 경유하여서도 운동중단 의도에 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났다. 그러나 운동탈진을 경유하여서는 운동중단 의도에 정(+)²의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학습된 무력감은 관심이나 반응의 감소를 초래하고 탈진을 유발하며(Cherniss, 1980, Greer & Wethered, 1984), 탈진과 학습열의는 학생들의 높은 학업중단을 예측하는 중요한 요인이라고 보고한 선행연구(Arlinkasari, Akmal, & Rauf, 2017)와 일치하는 결과이다. 또한 탈진은 무력감이나 절망을 초래하고 동기부여 이상 및 희망의 상실을 포함한다는 선행연구(Khera, 2017)와, 학업 중단³의 원인은 학습에 대한 무관심과 무기력이 주된 원인이라도 보고한 선행연구(조성연, 이미리, 박은미, 2009; 박래영, 2005)를 통해 뒷받침 하고 있다.

요약해 보면, 선수들의 희망은 운동탈진이나 운동중단 의도간의 인과관계에는 영향을 미치지 못하지만 운동열의와 의도적 연습의 방향에는 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 학습된 무기력은 운동열의나 의도적 연습간의 인과관계에는 영향을 미치지 못하지만 운동탈진, 운동중단 의도의 방향에는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 선수들의 희망은 운동 지속행동 특성인 운동열의를 높여 전문적인 수행과 보다 높은 기량 향상을 위하여 의도적 연습에 시간을 할애하는 운동 적응행동을 강화시키는 것으로 해석할 수 있다. 반면, 학습된 무기력을 느끼는 선수들은 반복되는 심리적 좌절감과 결과를 통제할 수 없다는 인식

으로 참여하는 운동에 대한 가치와 성취목표를 상실하게 하고 정서적/신체적 고갈을 경험하게 해 결국 운동을 중단하거나 포기하는 운동 부적응행동을 나타낼 가능성이 높은 것으로 해석할 수 있다. 따라서 연구 1에서는 희망→운동열의→의도적 연습의 관계, 학습된 무기력→운동탈진→운동중단 의도간의 인과관계를 확인하는 의미 있는 결과를 도출하였다. 이것은 선수들의 기질적인 성향인 희망과 희망의 반대개념으로 상정된 학습된 무기력이 선수들의 운동 적응행동에 미치는 영향을 이해하고, 운동열의나 운동탈진, 의도적 연습, 운동중단 의도와 같은 다양한 운동 적응행동을 이해하는데 기여할 수 있을 것으로 사료된다. 중요한 것은 엘리트 선수들에게는 치명적일 수 있는 학습된 무기력에 의한 운동탈진, 운동중단 의도로 이어지는 부적응적 인과관계는 선수들로서는 피해야할 대표적인 부적응 행동이기 때문에 이러한 관계를 완화시키고 개선시킬 수 있는 변인을 찾기 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다. 따라서 연구 2에서는 이러한 문제를 구체적으로 확인하고자 한다.

IV. 연구 2.

1. 문제 제기

1) 연구목적

연구 1에서 선수들의 희망과 학습된 무기력이 선수들의 운동 적응행동에 미치는 영향을 확인한 결과 희망은 운동열의, 의도적 연습의 방향으로 관계가 있고, 학습된 무기력은 운동탈진, 운동중단 의도의 방향으로 관계가 있었다. 또한 이 관계에서 운동열의는 희망과 의도적 연습의 관계를 완전매개 하는 효과가 있었고, 운동탈진은 학습된 무기력과 운동중단 의도간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 운동열의는 희망과 의도적 연습이라는 긍정의 관계에서만 중요한 매개 변인으로 작용하고 있었으며, 운동탈진은 학습된 무기력과 운동중단 의도라는 부적응 행동의 관계에서만 매개변인으로 작용하고 있었다.

특히 주목할 점은 학습된 무기력 상태에 있는 선수들은 결과를 통제할 수 없다는 것을 반복적으로 경험하면서 탈진을 경험하며 더 이상 운동해야 할 이유를 찾지 못하고 급기야 현실을 벗어나거나 회피하기 위하여 운동을 중단할 의도를 갖게 된다는 점이다. 또한 운동선수들의 탈진은 운동을 그만두거나 포기할 의도를 갖는데 중요하게 기여하고, 이러한 운동탈진이나 운동중단 현상은 엘리트 스포츠 현장에서는 피해야 할 가장 심각한 부작용 현상 중에 하나라는 점이다(한용식, 2017). 즉, 명확한 성취목표를 가지고 반복되는 일상과 고된 훈련을 견뎌야 하는 엘리트 선수들에게 학습된 무기력은 운동탈진과 운동중단 의도라는 악순환을 만들어 선수들에게는 매우 치명적일 수 있는 운동 부적응행동 패턴을 만들고 있다는 것을 알 수 있다.

선행연구에 의하면 이러한 학습된 무기력은 개인이 여러 가지 일을 시도하는데 무능감과 좌절감을 느끼게 하고 성공 경험이 있음에도 불구하고 성공 가능성이 희박하다고 생각하게 해 결국 자신의 결심과 성공을 연결시키지 못한다고 하였다(Sorrenti, Filippello, Orecchio, & Buzzai, 2016). 또한 노출되어 있는 사건이 항상 피할 수 없고 통제할 수 없다고 믿기 때문에 학습된 무기력의 전형적인 수동적 행동을 보이며(Seligman & Maier, 1967; Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989), 불안과 좌절감에 압도당해 과제에 대한 부정적인 태도를 보인다고 하였다(Ruthig, Perry, Hladkyj, Hall, Pekrun,

& Chipperfield, 2008; Dickhäuser, Reinhard, & Englert, 2011). 즉, 학습된 무기력은 스포츠에서의 성취나 긍정적인 결과와는 상반되는 동기수준이 최저로 낮아져 있는 심리적 상태이기 때문에 스포츠 현장에서는 매우 관심 있게 살펴보아야 할 심리적 요인이라는 것을 알 수 있다(한명우, 2012). 그러나 국내 스포츠 현장에서 엘리트 선수들의 학습된 무기력과 관련된 연구가 매우 드물고 학습된 무기력과 운동중단 의도간의 관계에서 이러한 관계를 완화시키거나 조절하는 변인에 관한 연구는 찾아 볼 수 없다. 따라서 선수들의 부적응적 메커니즘(학습된 무기력→ 운동탈진→ 운동중단 의도)을 확인하고 이러한 관계를 조절하거나 감소시킬 수 있는 변인에 관한 탐색이 필요한 것으로 사료된다.

한편, 스포츠 맥락에서 자기결정 이론은 인간의 기본적인 심리적 욕구(자율성, 유능성, 관계성)가 충족되거나 좌절되는 정도에 따라 스포츠에서의 긍정적인 심리적 결과, 또는 운동탈진과 같은 부정적인 심리적 결과를 경험하는 정도를 결정하게 된다고 하였다(Deci & Ryan, 2002). 특히 선수들을 둘러싼 사회적 맥락은 선수들의 내재적 동기 수준에 긍정적인 영향을 미치며(Deci & Ryan, 1985; Ryan, 1995, Ryan & Deci, 2000b), 코칭 행동과 같은 사회적 조건이 선수들의 기본 심리 욕구를 촉진할 수 있다고 제안한다(Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009, Hollembeak, & Amorose, 2005; Mageau & Vallerand, 2003).

코치는 선수들의 만족과 최적의 기능을 형성하는데 매우 중요한 영향을 미치는 사회 환경적 측면으로(Duda & Balaguer, 2007, Reinboth & Duda, 2004), 코치의 자율성 지지는 선수들의 심리적 요구에 긍정적인 영향을 미친다(Amorose & Horn, 2000, 2001). 연구자들은 자율성 지지적인 코칭은 선수들의 운동탈진 감소에 기여하고(Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008), 자기결정 동기와 스포츠 수행을 촉진시킬 뿐만 아니라(Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010), 자신이 선택한 스포츠에 대한 본질적인 관심과 긍정적으로 관련된다고 하였다(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012). 이것은 자율성 지지적인 코칭이 선수들의 운동 적응 행동을 강화시키는 요인으로 작용하고 있기 때문에 반대로 운동 부적응행동은 약화시키거나 감소시킬 수 있음을 시사한다. 즉, 코치의 자율성 지지는 선수들의 학습된 무기력에 의한 운동탈진이나 운동중단 의도와 같은 부적응행동의 인과관계를 개선시키거나 조절할 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

따라서 연구 2의 목적은 연구 1에서 부적응행동으로 확인되었던 운동선수들의 학습된 무기력이 운동탈진을 매개로 하여 운동중단 의도에 미치는 매개효과를 검증하고, 이 매개효과가 코치의 자율성 지지수준에 의해서 어떻게 조절되는지를 검증하는데 있다.

2) 연구모형

학습된 무기력은 통제신념 결여, 운동동기 결여, 긍정정서 결여, 의도적 연습결여, 운동열의 결여의 5개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 운동탈진은 정서적/신체적 고갈, 스포츠가치 저하, 성취의식 감소의 3개의 하위요인으로 이루어져 있다. 운동중단 의도는 단일요인이며, 코치의 자율성 지지는 선수들의 의견수용, 자율적 행동 칭찬하기의 2개의 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 기반으로 요인들에 대한 총합 점수로 분석하였으며, 연구의 모형은 <그림 19>와 같이 설정하였다.

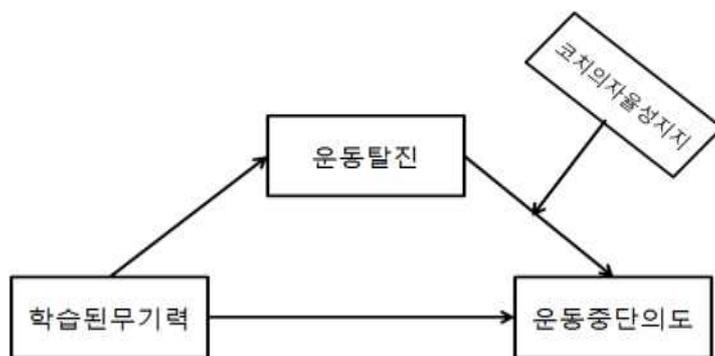


그림 19. 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과에 대한 이론적 모형

3) 연구가설

첫째, 운동탈진은 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계를 매개할 것이다.

둘째, 코치의 자율성 지지는 운동탈진과 운동중단 의도 간의 관계를 조절할 것이다.

셋째, 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동탈진의 매개효과는 코치의 자율성 지지수준에 의해서 조절될 것이다.

2. 연구 방법

1) 연구대상

연구 2의 대상은 2017년 대한체육회에 선수등록을 하고 엘리트 선수로 활동하고 있는 고등학교 이상의 제주도내의 운동선수들과 전지훈련 등으로 제주도에 방문한 선수들 총 230명이었다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적표집방법(Purposive Sampling)을 이용하였으며, 총 280부의 검사지가 회수되었으나 반응고정화 현상을 보이거나 무기입된 자료 50부를 제외한 총 230부의 자료만을 최종 분석에 활용하였다. 구체적인 연구대상자의 일반적 특성은 <표 12>와 같다.

표 12. 연구대상의 일반적 특성

항목	구분	사례수(%)	계
성별	남	171(74.3)	230 (100.0)
	여	59(25.7)	
연령	고등학교	145(63)	230 (100.0)
	대학교	68(29.6)	
	실업팀	17(7.4)	
종목	축구	32(13.9%)	230 (100.0)
	검도	18(7.8%)	
	체조	8(3.5)	
	태권도	54(23.5)	
	유도	17(7.4)	
	수영	5(2.2)	
	복싱	7(3.0)	
	육상	17(7.4)	
	야구	43(18.7)	
	사격	10(4.3)	
	레슬링	19(8.3)	

2) 측정도구

연구 2의 자료를 측정하기 위하여 총 56문항으로 구성된 질문지를 사용하였다. 구체적으로 연구 1에서 사용하였던 일반적 특성 3문항, 학습된 무기력 20문항, 운동탈진 15문항, 운동중단 의도 10문항과 코치의 자율성 지지 8문항을 추가하여 측정하였다. 탐색적 요인분석을 통해 요인구조를 추출하였고, 추출된 요인구조를 실증하기 위하여 자료의 약 50%를 무작위로 선별하여(n=118) 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합도 지수를 평가하였다. 연구 2의 구체적인 측정도구는 다음과 같다.

(1) 학습된 무기력(Learned helplessness)

표 13. 학습된 무기력 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치					공통분	신뢰도	
		1	2	3	4	5			
학습된 무기력	연습결여15	.858	.147	.085	.175	.129	.812	.849	
	의도적 연습결여	연습결여14	.793	.224	.177	.112	.056		.727
	연습결여16	.697	.218	.168	.171	.333	.702		
	연습결여13	.572	.333	.188	.300	.185	.598		
	긍정정서 결여	정서결여12	.309	.763	.198	.224	.211	.767	.879
		정서결여11	.316	.732	.286	.060	.213	.767	
		정서결여10	.187	.698	.280	.195	.211	.684	
		정서결여9	.177	.642	.381	.219	.258	.703	
	운동동기 결여	동기결여5	.109	.293	.763	.245	.222	.790	.932
		동기결여6	.166	.327	.759	.187	.182	.778	
		동기결여7	.257	.265	.747	.226	.202	.786	
	통제신념 결여	신념결여1	.261	.096	.142	.828	.009	.783	.789
		신념결여2	.144	.119	.213	.789	.102	.714	
		신념결여3	.102	.261	.162	.704	.252	.663	
	운동열의 결여	열의결여18	.066	.285	.070	.194	.787	.747	.813
		열의결여19	.284	.279	.321	.052	.743	.817	
		열의결여20	.313	.122	.405	.118	.664	.732	
	고유치		8.287	1.382	1.312	.885	.748		
	공통분산%		48.748	8.132	7.719	5.205	4.398		
	누적분산%		48.748	56.879	64.598	69.804	74.202		

KMO 측도=.920

Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=2367.053$, $df=136$, $p<.001$

학습된 무기력 척도는 박병기 등(2015)이 개발한 학업무기력 척도를 참고하여 운동 상황에 알맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 학업무기력 척도는 4요인(통제신념 결여, 학습동기 결여, 긍정정서 결여, 능동수행 결여), 16문항의 6점 Likert 척도로 이루어져 있으나, 본 연구에서는 통제신념 결여(1-4번), 운동동기 결여(5-8번), 긍정정서 결여(9-12번), 의도적 연습 결여(13-16번), 운동열의 결여(17-20번)의 5개 영역으로 이루어진 총 20문항으로 구성하였다. 운동열의 결여의 17번 문항은 역채점 문항이며, 질문은 5점 Likert 평정척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 수정하여 측정하였다. 본 연구에서는 선행연구(강혜원, 김영희, 2004; 조현재, 2016)를 바탕으로 학습된 무기력 요인의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확인하기 위하여 주성분분석(principal component

analysis)과 Varimax 직교회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 통제신념 결여, 운동동기 결여, 운동열의 결여의 각각 1문항이 제거되어 17문항으로 구성된 5개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 통제신념 결여 .789, 운동동기 결여 .870, 긍정정서 결여 .879, 의도적 연습 결여 .849, 운동열의 결여 .813으로 나타났다<표13 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 5개의 요인구조를 실증하기 위하여 최대우도법에 의한 확인적 요인분석 결과 측정모형의 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났으며($\chi^2 = 199.746$, $df=109$, $p<.001$, $Q=1.833$, $IFI=.940$, $TLI=.924$, $CFI=.939$, $RMSEA=.084$, 그림20 참조), 학습된 무기력의 총합 점수에 대한 신뢰도 계수는 .932로 나타났다.

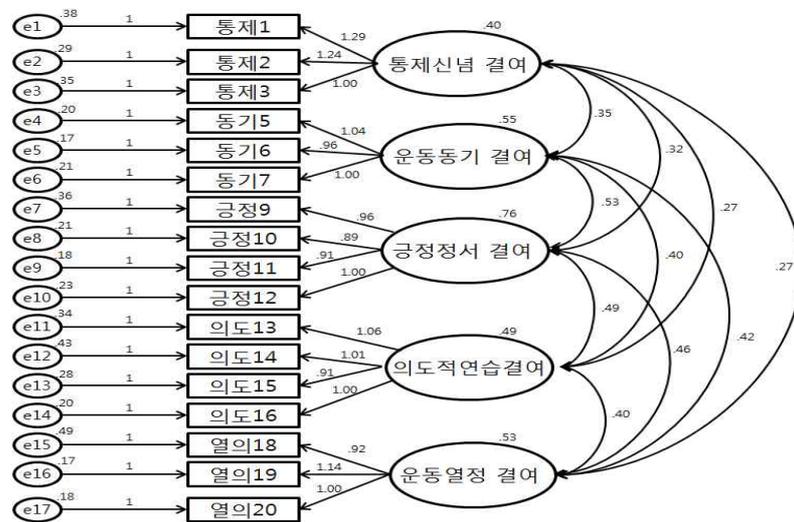


그림 20. 학습된 무기력 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

(2) 운동탈진

운동탈진은 Raedeke와 Smith(2001)의 운동선수탈진질문지(Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)를 한국어판으로 번안하여 본 연구의 목적에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 정서적/신체적 고갈(1-5번), 스포츠가치 저하(6-10번), 성취의식 감소(11-15번)의 3요인으로 이루어진 총 15문항의 5점 Likert 척도로 응답하도록 구성되어 있으며, 11번과 15번 문항은 역채점 문항이다. 점수가 높을수록 운동탈진이 높은 것을 의미하며, ‘느끼지 못한다’(1점)에서 ‘항상 느낀다’(5점)의 5점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 선행연구(오영택, 2017; Lemyre, Hall, & Roberts, 2008)를 바탕으로 본 연구에서는 운동탈진의 합성점수(composite score)를 사용하여 분석하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분

표 14. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치			공통분	신뢰도
		1	2	3		
정서적/ 신체적 고갈	고갈2	.874	.133	.126	.797	
	고갈1	.836	.245	.025	.759	
	고갈4	.806	.055	.300	.743	
	고갈3	.792	.138	.206	.689	
	고갈5	.745	.258	.245	.681	
운동 탈진	가치저하9	.088	.873	.121	.784	
	스포츠 가치저하	가치저하7	.117	.826	.153	.720
	가치저하10	.254	.654	.393	.647	
	가치저하8	.331	.614	.392	.640	
	가치저하6	.320	.533	.464	.602	
성취의식 감소	의식감소14	.164	.126	.785	.660	
	의식감소13	.116	.239	.755	.641	
	의식감소12	.256	.303	.601	.518	
고유치		6.072	1.832	.976		
공통분산%		46.709	14.096	7.507		
누적분산%		46.709	60.805	68.312		
KMO 측도=.902						
Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=1590.010$, $df=78$, $p<.001$						

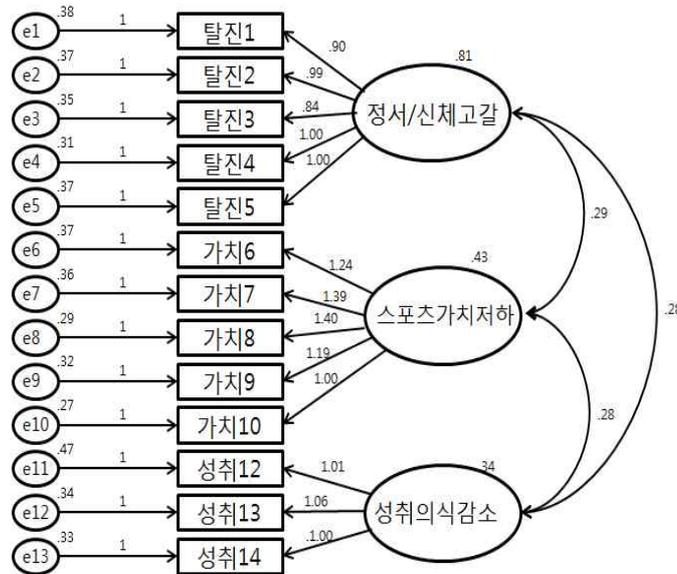


그림 21. 운동탈진 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

분석(principal component analysis)중 직교회전 방식인 Varimax 방식을 이용한 탐색적 요인 분석 결과 성취의식 감소 2문항이 제거되어 13문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 정서적/신체적 고갈 .903, 스포츠 가치저하 .858, 성취의식 감소 .691로 나타났다<표14 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 3개 요

인구조를 실증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과 TLI값과 RMSEA값을 제외한 모든 적합도 지수들은 양호하게 나타났으며($\chi^2=137.242$, $df=62$, $p<.001$, $Q=2.214$, $IFI=.919$, $TLI=.896$, $CFI=.917$, $RMSEA=.102$, 그림21 참조), 운동탈진의 총합 점수에 대한 신뢰도 계수는 .903으로 나타났다.

(3) 운동중단 의도

표 15. 운동중단 의도 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치	공통분	신뢰도
		1		
운동중단 의도	중단의도9	.852	.726	.944
	중단의도4	.839	.704	
	중단의도5	.830	.689	
	중단의도7	.827	.683	
	중단의도6	.824	.679	
	중단의도2	.821	.674	
	중단의도8	.805	.648	
	중단의도1	.798	.638	
	중단의도3	.794	.630	
	중단의도10	.756	.571	
	고유치	6.644		
	공통분산%	66.439		
	누적분산%	66.439		

KMO 측도=.947
Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=1717.564$, $df=45$, $p<.001$

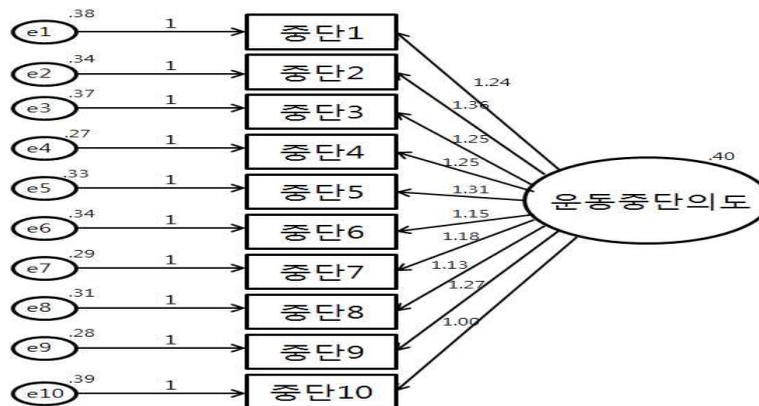


그림 22. 운동중단 의도 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

운동중단 의도는 Ryan과 Deci(2000a)의 자기결정동기 중 무동기의 개념과 중단의도 빈도 및 운동에 대한 부정적 태도를 묻는 문항으로 박동훈 등(2017)이 개발한 운동중단 의도 척

도를 사용하였다. 이 척도는 10문항으로 구성된 단일 요인으로, 5점 Likert 평정척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)를 이용하여 측정하였다. 주성분분석(principal component analysis)중 직교회전 방식인 Varimax 방식을 이용한 탐색적 요인분석을 실시하여 1개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .944로 높게 나타났다 <표15 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 1개 요인구조를 실증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=74.059$, $df=35$, $p<.001$, $Q=2.116$, $IFI=.956$, $TLI=.943$, $CFI=.956$, $RMSEA=.098$, 그림22 참조).

(4) 코치의 자율성 지지

표 16. 코치의 자율성 지지 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		공통분	신뢰도	
		1	2			
코치의 자율성 지지	의견수용2	.857	.358	.863	.928	
	선수들의 의견수용	.837	.373	.839		
	의견수용1	.835	.289	.781		
	의견수용4	.819	.372	.809		
		칭찬하기7	.300	.883	.870	.940
	자율적행동 칭찬하기	.323	.865	.852		
	칭찬하기8	.371	.804	.784		
	칭찬하기5	.423	.790	.803		
	고유치	5.641	.960			
	공통분산%	70.512	11.997			
	누적분산%	70.512	82.510			
KMO 측도=.908						
Bartlett의 구형성 점검, Approximate $\chi^2=1670.701$, $df=28$, $p=<.001$						

코치의 자율성 지지는 Conroy와 Coatsworth(2007)가 개발한 자율성 지지적 코칭 질문지를 인소정, 김선욱, 오영택, 양명환(2016)이 번안하고 사용한 질문지를 사용하였다. 이 척도는 선수들의 의견수용(4문항), 자율적 행동 칭찬하기(4문항)의 총 8문항으로 구성되어 있으며, 7점 Likert 평정척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)를 이용하여 측정하였다. 본 연구에서는 선행연구(인소정 등, 2016; 오영택, 양명환, 2014)를 바탕으로 코치의 자율성 지지 요인의 합성점수(composite score)를 사용하여 분석하였다. 주성분분석(principal

component analysis)중 직교회전 방식인 Varimax 방식을 이용한 탐색적 요인분석을 실시하여 2개의 요인을 추출하였으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 선수들의 의견수용 .928, 자율적 행동 칭찬하기 .928로 나타났다<표16 참조>. 탐색적 요인분석을 통해 추출된 2개 요인구조를 실증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났으며($\chi^2=36.064$, $df=19$, $p<.010$, $Q=1.898$, $IFI=.980$, $TLI=.971$, $CFI=.980$, $RMSEA=.088$, 그림23 참조), 코치의 자율성 지지의 총 합계 점수에 대한 신뢰도 계수는 .940으로 높게 나타났다.

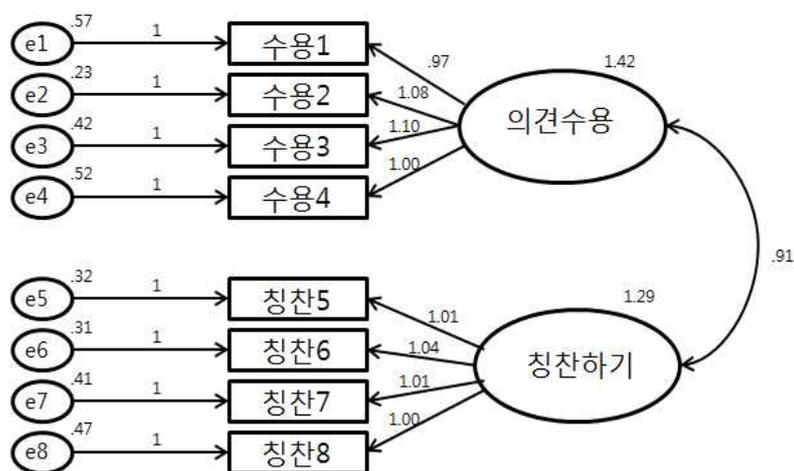


그림 23. 코치의 자율성 지지 척도에 대한 확인적 요인분석 결과

3) 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2017년 9월~10월까지 제주도에서 훈련하고 있는 고등부 이상의 엘리트 운동선수들을 대상으로 각 팀의 감독 및 코치의 도움을 받아 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 훈련장에 직접 방문하여 자료를 수집하였다. 솔직한 응답을 얻기 위하여 응답 요령과 비밀보장에 대해 설명하고, 원하지 않을 경우 언제든지 조사를 중단할 수 있음을 설명하였다. 질문지작성 도중 이해가 안 되는 문항에 대해서는 질문을 할 수 있도록 하였으며, 자유롭고 편안한 분위기에서 응답할 수 있도록 분위기를 조성하였다. 참여자들은 자기평가 기입방식으로 질문지를 완성하였고 질문지를 완료하는데 소요시간은 대략 10분 정도로 나타났다. 완성된 질문지는 현장에서 바로 회수하였다. 총 280부의 질문지가 배부되었으나 반응고정화 현상을 보이거나 불성실하게 응답한 것으로 판단되는 자료 50부를 제외하고 총 230명의 자료만을 최종 분석에 활용하였다.

4) 자료 분석

연구 2의 자료 분석은 SPSS 18.0과 Amos 18.0, SPSS PROCESS Macro를 이용하여 연구의 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 자료의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 측정도구에 대한 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였고, 각 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 학습된 무기력과 운동탈진, 운동중단 의도 간의 관계에서 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다.

다섯째, 조절변인이 어떠한 조건에서 상호작용효과를 나타내는지에 대한 자세한 설명을 위해 조절변인의 특정 조건값(평균과 ± 1 표준편차)을 대입하여 상호작용효과가 어떻게 나타나는지를 확인하기 위하여 Daniel Soper의 Interaction 프로그램(<http://www.danielsoper.com/>)을 이용하여 그래프로 제시하였다.

PROCESS Macro는 매개분석, 조절분석, 조건부 간접효과를 분석할 수 있는 프로그램이며, 연구 2에서는 76개의 모형 중 14번째 모형을 적용하였다. 연구 2에서는 매개과정($X \rightarrow M \rightarrow Y$)과 조절과정($M \rightarrow Y$)이 조절변인(코치의 자율성 지지) V 에 의해서 조절되는 조절모형을 결합한 조건부과정 모형이기 때문에 Model 14를 지정하여 분석하였다. 간접효과의 추론에는 분포의 형태에 대한 부정확한 가정을 하지 않고 조건부 간접효과(ω)에 대한 표본분포를 경험으로 도출한 대표치에 기반을 두어, 비정규성을 수용하는 방법인 부트스트랩 신뢰구간(bootstrap confidence interval) 방법을 사용하였다(박동훈, 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환, 2017). 부트스트랩 표본수는 10,000번을 사용하였고, 부트스트랩 신뢰구간은 95% 편의교정 신뢰구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 이용하였다(Hayes, 2013).

3. 연구 결과

1) 측정변인들의 기술통계치와 상관관계 분석 결과

회귀분석을 검증하기에 앞서 측정변인들에 대한 전반적 특성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 최소값, 최대값, 중앙값을 통해서 정규성 분포를 검토하였다. <표 17>에서 보는 바와 같이 평균값은 2.07에서 5.34의 점수분포를 보였으며, 각 변수의 왜도와 첨도가 절대값 2와 7을 넘지 않는 것으로 나타나 측정변인들의 점수 분포가 정규성을 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

표 17. 측정변인들의 기술통계치와 분포 특성

측정변인	M	SD	왜도	첨도	최소값	최대값	중앙값
학습된 무기력	2.07	.62	.318	-.155	1.00	4.29	2.00
운동탈진	2.17	.66	.197	-.854	1.00	3.85	2.12
운동중단의도	2.16	.80	.464	-.235	1.00	5.00	2.10
코치의 자율성 지지	5.34	1.15	-.231	-.700	1.63	7.00	5.25

<표 18>은 학습된 무기력, 운동탈진, 운동중단 의도, 코치의 자율성 지지 간의 상관계수를 산출한 결과이다. <표 18>에서 보는 바와 같이 학습된 무기력은 운동탈진과 운동중단의도에 높은 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났으며, 코치의 자율성 지지와는 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 코치의 자율성 지지는 운동탈진과 운동중단 의도에 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 18. 측정변인들의 상관계수

측정변인	A	B	C	D
학습된 무기력(A)	1.000			
운동탈진(B)	.674**	1.000		
운동중단의도(C)	.668**	.695**	1.000	
코치의 자율성 지지(D)	-.278**	-.382**	-.432**	1.000

** $p < .01$

2) 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동탈진의 매개효과

학습된 무기력과 운동탈진 및 운동중단 의도 간의 관계를 분석한 결과는 <표 19>와 같다. <표 19>와 <그림 24>에서 보는 바와 같이, 독립변인인 학습된 무기력은 종속변인인 운동중단 의도에 정(+)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = .47$,

표 19. 학습된 무기력과 운동중단 의도에 대한 운동탈진의 매개효과 검증결과

전체효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
학습된무기력→운동중단의도 (직접효과+간접효과)	.853	.063	13.5555***	.7286	.9764
직접효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
학습된무기력→운동중단의도	.467	.076	6.1083***	.3162	.6173
학습된무기력→운동탈진	.712	.052	13.7811***	.6099	.8134
운동탈진→운동중단의도	.542	.072	7.4882***	.3994	.6846
간접효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동탈진	.386	.066	.2673	.5300	

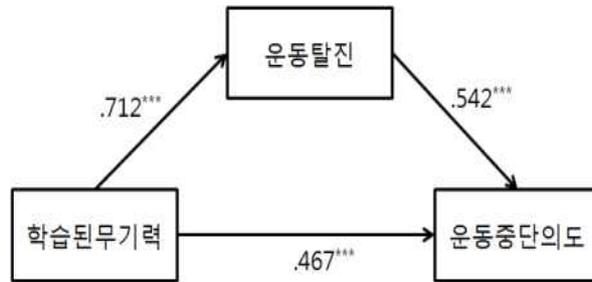


그림 24. 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동탈진의 단순 매개효과

SE=.08, $t=6.11$, $p<.001$). 학습된 무기력은 매개변수인 운동탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.71$, $SE=.05$, $t=13.78$, $p<.001$), 운동탈진은 종속변수인 운동중단 의도에 정(+)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.54$, $SE=.07$, $t=7.49$, $p<.001$). 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계를 운동탈진이 매개하는지 여부를 분석한 결과, 간접효과($B=.39$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.2673~.5300)에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 즉, 학습된 무기력은 운동중단 의도에 직접적인 영향을 미치고, 운동탈진을 통해서 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3) 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 운동탈진 매개효과에 대한 코치의 자율성 지지의 조절효과 검증

앞서 분석한 매개효과 검증을 통해 엘리트 선수들의 학습된 무기력은 운동탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동탈진은 운동중단 의도와 정(+)의 관계를 갖는 것으로

표 20. 운동탈진을 경유한 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 매개효과에 대한 코치의 자율성 지지의 조절효과 검증

	B	S.E	Boot S.E	95% CI		95% BC CI	
				LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 운동탈진), $R^2=.45$ $F(1, 228)=136.50$, $p<.001$							
학습된무기력(독립변인)	.712	.061		.5917	.8317		
종속변인모형(종속변인: 운동중단의도), $R^2=.61$ $F(4, 225)=87.41$, $p<.001$							
운동탈진(매개변인)	.446	.082		.2837	.6074		
학습된무기력(예언변인)	.449	.091		.2700	.6284		
코치의자율성지지(조절변인)	-.136	.032		-.1985	-.0740		
운동탈진×코치의자율성지지	-.168	.050		-.2653	-.0702		
코치의 자율성 지지 수준에서 조건부 간접효과							
1SD(-1.1478)	.4541		.0759			.3133	.6116
Mean(.0000)	.3171		.0622			.2043	.4490
+1SD(1.1478)	.1800		.0719			.0462	.3329
조절된 매개효과지수	-.0094		.0348			-.1915	-.0548

로 나타났다. 또한 운동탈진은 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 다음으로 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동탈진의 매개효과가 코치의 자율성 지지 조건에 따라 조절되는지를 검증하였다.

운동탈진이 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계를 매개하는 효과가 코치의 자율성 지지에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 20>과 같다. 먼저 매개변인 모형을 살펴보면, 학습된 무기력은 운동탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 종속변인 모형을 보면, 매개변인인 운동탈진과 예언변인인 학습된 무기력은 운동중단 의도에 정(+)의 영향을 미치고, 코치의 자율성 지지는 운동중단 의도에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 운동탈진과 코치의 자율성 지지 간의 상호작용 효과가 부(-)적이며 유의한 것($B=-.17$)으로 나타났기 때문에 상호작용 효과를 보다 구체적으로 검증하기 위하여 Interaction 프로그램을 이용하여 단순기울기 검증을 실시하였다. 조절변인의 특정 조건값(평균값±1 표준편차)을 대입하여 상호작용 효과가 어떻게 나타나는지 그래프로 제시한 결과가 <그림 25>이다. <그림 25>에서 보는 바와 같이 +1SD(0.523 , $t=5.91$, $p<.001$)와

평균값 조건(0.727, $t=12.24$, $p<.001$), $-1SD$ 조건에서의 단순기울기(0.932, $t=11.78$, $p<.001$)는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 코치의 자율성 지지 수준이 낮은 경우($-1SD$)와 평균인 경우, 높은 경우($+1SD$) 수준으로 기울기가 낮아지는 것을 알 수 있다.

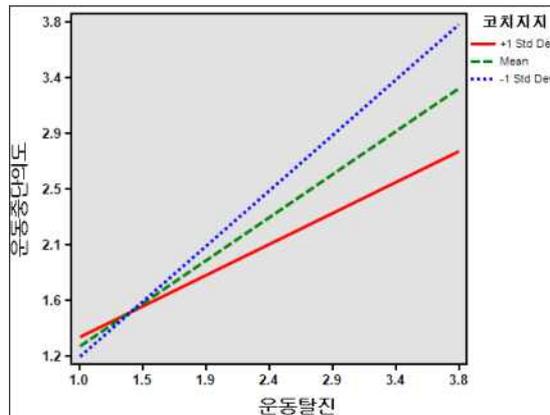


그림 25. 코치의 자율성 지지 수준에 따른 조절효과의 단순기울기 검증

다음으로 조절된 매개효과, 즉 학습된 무기력이 운동탈진을 경유하여 운동중단 의도에 미치는 조건부 간접효과를 코치의 자율성 지지의 3가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 20>의 하단부에 있다. 코치의 자율성 지지가 높아질수록 조건부 간접효과 크기가 .4541, .3171, .1800 으로 작아지고 있다. 코치의 자율성 수준이 낮은 경우($-1SD$)의 간접효과(.4541)와 평균일 경우의 간접효과(.3171), 높은 경우($+1SD$)의 간접효과(.1800)의 편의교정신뢰구간의 상한값과 하한값의 범위에 모두 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 조절변수인 코치의 자율성 지지가 학습된 무기력 → 운동탈진 → 운동중단 의도의 간접효과에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)는 $-.0094$ 로 나타났으며, 이에 대한 95%부트스트래핑 신뢰구간은 $-.1915 \sim -.0548$ 이며, 신뢰구간 내에 0을 포함하고 있지 않아 조건부 간접효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다. <그림 26>은 조절된 매개모형에 대한 통계모형을 나타낸다.

요약하면, 운동탈진을 경유하여 학습된 무기력이 운동중단 의도에 미치는 간접효과는 코치의 자율성 지지 조건에 따라서 달라지는 것을 알 수 있었다. 즉, 코치의 자율성 지지가 낮을

때보다 중간일 때, 중간일 때보다 높은 수준의 코치의 자율성 지지가 있을 때 운동중단 의도를 감소시키는 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 코치의 자율성 지지와 운동탈진의 상호작용은 운동중단 의도를 완화시킬 수 있는 강력한 동기 유발요인으로 작용한다는 것을 의미하는 결과이다.

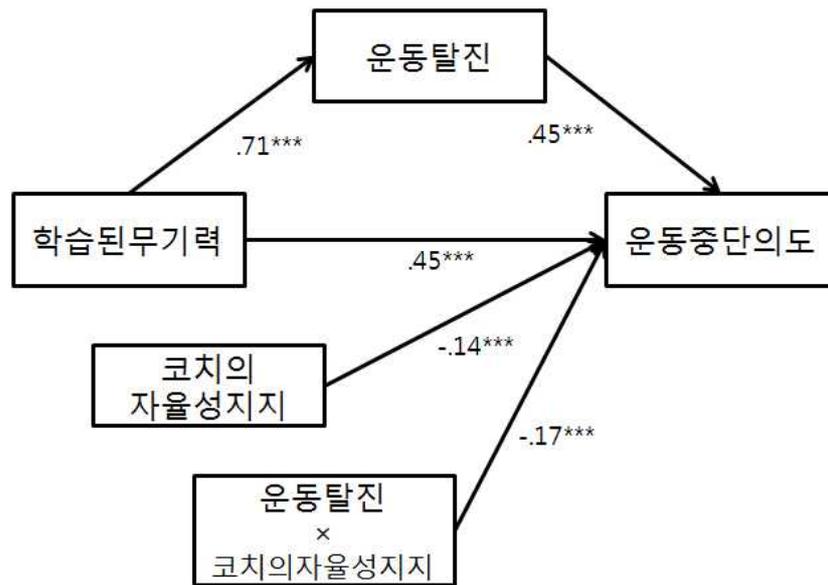


그림 26. 조절된 매개모형의 통계모형

4. 논의

선수들의 운동수행과 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인 중 선수들의 탈진(burnout)에 관한 연구는 스포츠심리학자들의 중요한 관심분야로 자리 잡고 있다(윤인애, 윤용진, 2011). 운동탈진(athletes burnout)은 주로 만성적인 스트레스나 과도한 훈련, 승리나 경쟁에 대한 지나친 강조 등 여러 가지 복합적인 요인들에 의해 영향을 받는 스포츠에서의 대표적인 부정적 요인(최재경, 류호상, 2012; Appleton & Hill, 2012; Hendrix, Acevedo, & Hebert, 2000)으로, 운동선수들의 탈진은 만성피로와 우울증, 무력감을 경험하고 완전히 탈진되는데 몇 달 또는 몇 년이 걸릴 수 있는 복잡한 프로세스를 나타낸다(Lemyre, Roberts, & Stray-Gundersen, 2007). 이러한 운동탈진을 설명하기 위하여 연구자들은 개인의 기질적인 특성 및 사회 환경적 요인과 운동탈진간의 관계에 대한 매개효과나 조절효과 등을 자주 인용하고 연구하고 있다(오영택, 양명환, 2013; 최헌혁, 허진영, 김석규, 2013; Al-Yaaribi & Kavussanu, 2017; Raedeke & Smith, 2004; Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, & Wagnsson, 2013). 그리고 최근에는 매개효과와 조절효과를 개별적으로 분석하기보다는 두 기법을 결합한 조절된 매개 분석(moderated mediation)을 실시하여 한 층 더 진전된 인과관계분석이 가능하게 되었다(이형권, 2015). 따라서 연구 2에서는 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에서 운동탈진의 매개효과를 검증하고, 코치의 자율성 지지는 이러한 관계를 조절하거나 감소시킬 수 있는지 여부를 검증하는 것이었다.

먼저 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과 각 변인들 간의 상관관계가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동탈진은 운동중단 의도에 정(+)의 영향을 미치며(김대옥, 2015), 태권도 선수의 탈진은 운동포기에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고한 선행연구(윤상화, 2017)와 일치하는 결과이다. 또한 교사들의 높은 탈진 수준은 중단(dropout)과 관련되며(Gold & Roth, 2013), 학습된 무기력은 탈진의 필수 전제 조건으로(Greer & Wethered, 1984; Qutaiba, 2011) 학습된 무기력을 예측하는 여러 요인들 중 자율성(autonomy), 지지(support), 자기효능감 및 대처전략이 있는 것으로 보고한 선행연구(Qutaiba, 2011)와 부분적으로 일치하는 결과이다.

경로분석 결과, 학습된 무기력은 운동탈진을 경유하여 운동중단 의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학습된 무기력은 운동중단 의도에 정(+)의 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스와 탈진은 중도탈락과 관련이 있으며(Ross, Greenfield, & Bennett, 1999), 학습된 무기력한 교사는 탈진 증상이 나타나기 쉽다고 보고

한 선행연구(McMullen & Krantz, 1988)를 통해 지지받고 있다. 또한 엘리트 핸드볼 교육 센터에 등록된 14세에서 18세 사이의 청소년들의 탈진율이 6년 후 선수 상태에 미치는 영향을 조사한 결과 높은 탈진 수준을 보고한 사람들은 6년 후 핸드볼을 그만 두었을 가능성이 높고(Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Gustafsson, 2016), 선수와 코치사이의 사회적 상호 작용의 질과 운동선수의 계속되는 심리적 반응이 선수들의 운동중단 의도를 결정짓는 중요한 요인이라는 선행연구(Deci & Ryan, 2000)를 뒷받침하는 결과이다. 이 외에도 탈진의 발현은 주로 사건을 변경하고 영향을 미칠 수 없다는 스스로의 결론에서 나오기 때문에 학습된 무기력은 탈진의 선행요인이며(Qutaiba, 2011), 학습된 무기력과 결합되어 있는 선수들은 통제력 부족, 부적합, 무능함을 경험하며 더 이상 훈련을 계속해야 하는 이유를 찾을 수 없어 결국 스포츠 참여를 중단한다는 연구(Perry, Ross, Weinstock, & Gfeller, 2017)를 통해 지지받고 있다.

한편, 학습된 무기력, 운동탈진 및 운동중단 의도 간의 관계가 코치의 자율성 지지에 의해서 조절될 수 있는지를 분석한 결과, 운동탈진이 운동중단 의도에 미치는 직접효과는 코치의 자율성 지지 조건에 따라서 달라지는 것을 알 수 있었다. 즉, 코치의 자율성 지지 수준이 높을수록 운동중단 의도에 미치는 매개효과는 더 낮아지는 것으로 나타났다. 따라서 운동탈진과 코치의 자율성 지지의 상호작용은 운동중단 의도를 감소시킬 수 있는 중요한 조절변인인 자 선수들의 동기에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이라는 것을 알 수 있다. 이것은 코치의 자율성 지지는 운동탈진에 부(-)의 직접 영향을 미치며(김덕진, 2013), 참여자의 심리욕구를 예측하고, 정서적/신체적 피로를 감소시키는 것으로 보고한 선행연구(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008)를 지지하는 결과이다. 또한 코치의 자율성 지지 수준에 따라 선수들의 동기수준에 차이가 있고(Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010), 축구선수들을 대상으로 코치의 자율성 지지→ 기본 심리 욕구→ 즐거움→ 축구중단 의도를 검증한 결과 코치의 자율성 지지는 축구중단 의도를 감소시키고 선수들이 축구를 계속 즐기고, 계속할 의도에 영향을 미칠 수 있는 중요한 개입 요소라는 선행연구(Quested, et al., 2013)를 지지하는 결과이다.

연구자들은 자율성 지지적인 환경에 대한 선수들의 인식 변화는 심리적 욕구 만족도의 긍정적 변화를 통해 주관적인 활력의 변화를 예측하고, 반대로 통제적인 환경으로의 인식은 탈진과 긍정적으로 관련된다고 하였다(Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé, & Duda, 2012). 이것은 역설적으로 자율성 지지적인 코치 행동은 운동탈진, 운동중단 의도와 부(-)적 관련이 있고, 높은 코치의 자율성 지지는 운동탈진과 운동중단 의도 간의 관계를 개선시

킬 수 있음을 의미한다. 대부분의 선수들은 처음 운동을 시작할 때 다른 학생들보다 운동능력이 뛰어나 인정을 받으며 운동을 시작하지만, 학년이 올라가고 시간이 지날수록 강한자만이 살아남는 엘리트 스포츠 세계에서 동료선수들보다 우수하지 못하면 성공할 수 없다는 것을 알게 된다. 따라서 선수들은 치열한 경쟁 속에서 힘든 훈련과 절제된 생활, 새로운 것 없는 반복적인 생활을 자신의 목표 달성과 스포츠에서의 성공을 위해 인내하고 전념한다. 하지만 원하는 결과를 얻지 못하고 스스로의 노력으로 달라지지 않는 결과를 반복적으로 경험하다 보면 자신도 모르는 사이에 운동에 대한 자신감과 흥미를 잃고 무기력에 빠질 수 있다. 즉, 이러한 심리적 무력감과 고통을 겪고 있을 때 코치의 자율성 지지는 선수들이 운동할 이유를 찾을 수 있게 하고 탈진을 완화시켜주며 운동중단 의도를 감소시킬 뿐만 아니라 동기유발 촉매제로서 긍정적인 변화를 이끌어 낼 수 있다는 것이다. 이것은 자기결정 이론에서 중요하게 제안하고 있는 코치의 자율성 지지와 같은 주요 타자에 의한 사회 환경적 지지가 매우 중요하다는 것을(Horn, 2008; Weiss & Fretwell, 2005; Jöesaar, Hein, & Hagger, 2012; Banack, Sabiston, & Bloom, 2011) 다시 한 번 경험적으로 입증하는 결과이며, 선수들로서는 피해야할 운동탈진과 운동중단 의도를 완화시킬 수 있는 중요한 조절변인임을 확인하는 결과이다.

따라서 엘리트 스포츠 현장에서 코치는 선수들이 학습된 무기력에 의한 부정적인 심리 상태를 경험할 때 선수 스스로 문제를 극복하고 동기수준을 회복하며 이겨내기를 기대할 것이 아니라 자율성 지지적인 코치 행동을 통해 선수들의 심리적 욕구를 만족시키고 동기를 자극하여 긍정적인 적응행동으로의 변화를 이끌어 내기 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다.

V. 종합논의

일반적인 심리학 분야에서 희망과 긍정적인 심리 사회적 기능의 관계는 여러 경험적 연구를 통해 보여주고 있으나 놀랍게도 스포츠 영역 내에서 희망의 중요성에 대해서는 거의 관심을 기울이지 않았다(Gustafsson, Podlog, & Davis, 2017). 희망은 높은 수준의 성과 달성에 필수적인 요인으로 실제로 많은 선수들은 직면하는 훈련과 경쟁의 수많은 도전 속에서 목표를 유지할 수 있는 중요한 동기 부여 기능을 희망이 제공한다는 사실을 인정하고 있다(Curry, Synder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Gustafsson, et al., 2017; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). 그러나 스포츠 현장에서의 희망과 운동수행과의 관계에 대한 잠재적인 조건 및 희망의 선행요인, 개인 및 팀 수행에 대한 희망의 함의, 대처 및 운동수행을 높이기 위한 희망의 개입 가치를 밝히기 위해서는 좀 더 많은 경험적 연구가 필요하므로 제안한다(Gustafsson, et al., 2017). 희망과 달리 동기 수준이 최저로 떨어져 있는 동기부여의 부재는 학습된 무력감과 관련이 있다(Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995). 학습된 무기력에 있는 선수는 자신의 행동이 수행의 결과에 영향을 미친다고 믿지 않고(Pelletier, et al., 1995; Perry, Ross, Weinstock, & Gfeller, 2017), 더 나아질 수 있다고 믿지 않기 때문에 자신감과 동기부여에 방해를 받게 되어 부정적인 행동결과를 만들어 낸다(Vealey, Chase, & Cooley, 2017).

본 논문은 이러한 이론적 배경을 바탕으로 2편의 연구를 통하여 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향을 경험적으로 검증하고자 하였다. 먼저 연구 1에서는 희망은 의도적 연습과의 관계가 운동열의에 의해서 매개되었고, 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계는 운동탈진에 의해서 매개되는 차별적인 인과관계가 나타났다. 따라서 희망이 적응행동에 미치는 영향과 학습된 무기력이 미치는 영향, 그리고 스포츠 현장에서 매우 중요하게 다루어지고 있는 운동열의와 운동탈진을 유도하는 선행 조건들에 대한 구체적인 정보를 얻을 수 있었다. 이러한 결과는 스포츠 현장에서의 희망은 높은 수준의 운동 달성과 수행에 영향을 미치며(Curry & Maniar, 2003; Hendricks & Hendricks, 2005), 대학 운동선수들은 운동경기와 연습 시간에 많은 시간을 할애하고 학업의 부담과 더불어 스포츠 중압감을 이겨내는 데 희망적 사고가 매우 중요한 영향을 미친다는 선행연구(Hendricks & Hendricks, 2005)를 통해 지지받고 있다. 또한 탈진과 이직의도(Lee & Ashforth, 1993), 학습된 무기력과 탈진

간의 관계(McMullen & Krantz, 1988)와 같은 선행연구를 통해 희망과 운동 적응행동, 학습된 무기력과 운동 부적응행동 간의 인과관계를 뒷받침 하고 있다.

주목할 점은, 학습된 무기력에 의한 결과행동이 운동선수들로서는 기피해야 하는 부적응행동으로 이어지고 있으며 코치의 자율성 지지는 이러한 관계를 개선하거나 조절할 수 있는 중요한 요인으로 작용할 수 있다는 점이다. 연구자들은 선수들의 이러한 부정적 요인들을 설명하기 위한 이론적 토대로서 자기결정 이론(Deci & Ryan, 1985, 2000)이 매우 중요한 역할을 하며(Quested & Duda, 2011) 특히 많은 선행연구를 통해 주요 타자로부터의 사회적 지원과 코치의 자율성 지지는 선수들의 기본적 심리 욕구를 만족시켜 선수들의 동기를 향상시키는데 중요한 역할을 한다는 것에 동의하고 있다(Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Banack, Sabiston, & Bloom, 2011; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004).

따라서 연구 2에서는 학습된 무기력과 운동탈진에 의한 운동중단 의도를 감소시키는데 코치의 자율성 지지의 중요성을 정량적으로 검증한 결과, 코치의 자율성 지지 수준이 높을수록 운동탈진에 의한 운동중단 의도는 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코치는 스포츠 참여의 탈진, 긍정적인 성과 및 건강 관련 결과에 중요한 기여자로서(Quested & Duda, 2011) 코치의 자율성 지지는 선수들의 동기 부여와 탈진의 변화를 예측하고(Langan, Toner, Blake, & Lonsdale, 2015), 낮은 동기가 학생들이 학교를 중퇴하기 위한 의도를 개발하게 한다는 선행연구(Vallerand, Fortier, & Guay, 1997)를 통해 뒷받침 하고 있다. 즉, 사회적 맥락인 코치의 자율성 지지를 받으면 선수들은 중요한 활동에 대한 규제를 내면화하려고 동기를 부여받아 동기수준이 높아지고(Mageau & Vallerand, 2003; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001), 높아진 동기수준은 운동탈진을 완화시킬 뿐만 아니라 이러한 상호작용이 운동중단 의도를 감소시키는 것으로 해석할 수 있다. 결과적으로 개인의 자율성을 뒷받침 하는 사회 환경적 요인은 선수들의 동기수준에 영향을 미쳐 궁극적으로는 스포츠 참여의 질에 중요하게 관여하며, 코치의 자율성 지지는 스포츠 현장에서 선수들의 부적응행동을 직접적으로 개선할 수 있는 매우 강력한 요인임을 확인할 수 있었다.

아울러, 지난 수십 년 동안 동기부여에 영향을 미친 것으로 드러난 사회적 요소 중 하나는 관계행동이므로(Deci & Ryan, 1987), 선수들의 적응행동이나 부적응행동을 증가시키거나 감소시키는데 기여할 수 있는 사회적 요인에 더 주의를 기울일 필요가 있다. 예를 들어 지배적인 태도를 취하고 독재적인 방식으로 압력을 가하는 통제스타일과 사람들의 자유를 지원하

고 개인이 의사결정 과정에 참여하는 자율성 지지적인 스타일의 코치, 부모와 같은 사회적 조건들(Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009)에 따라 선수들의 운동 적응행동은 달라질 것으로 예측할 수 있다. 또한 종목의 특성을 비롯한 선수들의 열정, 완벽주의와 같은 개인의 성향에 따라서도 코치와 부모, 동료의 태도에 대한 인식과 반응이 달라질 수 있으며, 특히 희망이나 낙관주의(optimism), 탄력성(resilience)과 같은 긍정적인 심리적 자원의 보유 정도에 따라서도 선수들의 운동 적응행동은 달라질 수 있을 것으로 사료된다. 따라서 이처럼 선수들의 운동 적응행동에 영향을 미치는 요인들은 복잡하고 역동적이며 다양한 변인들에 의해 영향을 받을 수 있기 때문에 스포츠 현장에서 선수들의 적응행동은 보다 강화시키고 부적응 행동은 감소시키거나 완화시킬 수 있는 잠재적인 변인들에 대한 탐구가 지속적으로 필요할 것으로 사료된다.

본 연구는 이와 같이 의미 있는 결과를 얻었으나 몇 가지 제한점이 있음을 밝힌다. 또한 추후 연구과제에 대해 제언하면 다음과 같다.

먼저 본 연구는 횡단적 설계에 의한 조사연구이기 때문에 변인들 간의 인과성을 추론하는데 제약이 따른다. 추후에는 종단적 연구 설계에 의한 희망, 운동열의, 의도적 연습, 학습된 무기력, 운동탈진, 운동중단 의도와 의 관계를 보다 명확하게 구명하기 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구의 대상을 특정 지역의 일부 종목 선수들로 한정하였기 때문에 모든 종목의 운동부 선수들에게 연구 결과를 일반화 하는데 한계가 있음을 밝힌다.

셋째, 희망과 같은 긍정적인 요인들 간의 인과관계에는 사회적 지지를 적용하지 않았고, 학습된 무기력에 의한 부정적인 요인들 간의 인과관계에서만 사회적 지지를 적용하였다. 또한 사회적 지지의 포괄적인 범위를 적용하지 못하고 코치의 자율성 지지만을 연구대상으로 하였기 때문에 추후에는 부정적인 인과관계뿐만 아니라 긍정적인 인과관계에서 사회적 지지의 영향을 분석할 필요가 있다. 또한 부모나 동료와 같은 사회적 지지의 영역을 포함하여 분석하는 노력이 필요할 것으로 제언한다.

넷째, 본 연구의 측정은 자기보고식 측정 도구를 사용하였기 때문에 방어적인 응답과 사회적 바람직성에 의한 반응성향이 고정되었을 가능성이 있다. 따라서 다양한 방법으로 변인을 측정하여 객관적인 지표를 확보하고 변인 간 과대평가를 상쇄하기 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다.

끝으로 본 연구에서는 대부분의 척도가 하위요인으로 분류되고 있지만, 본 연구에서는 희망

과 학습된 무기력을 이원적 모형으로 설정하였고 그에 상응하는 매개변인과 결과변인을 설정하기 위하여 고차요인(Higher-Order Factor)으로 범주화하여 분석하였음을 밝힌다.

VI. 결론

본 연구의 목적은 고등학교, 대학교 및 실업팀 선수들을 대상으로 2편의 연구를 통하여 희망과 학습된 무기력이 운동선수들의 적응행동에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 또한 학습된 무기력과 운동중단 의도 간의 관계에 관여하는 매개 및 조절 효과를 경험적으로 검증하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 연구 1은 제주도내의 선수들과 전지훈련 등으로 제주도내에 방문한 고등학교 이상의 운동선수 252명을 대상으로 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향을 분석한 결과, 희망은 운동열의에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 운동열의는 의도적 연습에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 또한 희망은 운동열의를 경유하여 의도적 연습에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 희망→운동열의→의도적 연습의 인과관계를 확인하였다. 반면, 학습된 무기력은 운동탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 운동탈진은 운동중단 의도에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 또한 학습된 무기력은 운동탈진을 경유하여 운동중단 의도에 유의한 정(+)의 간접효과가 있는 것으로 나타나 학습된 무기력→운동탈진→운동중단 의도의 인과관계를 확인하였다.

둘째, 연구 2는 제주도내의 운동선수들과 전지훈련 등으로 제주도에 방문한 고등학교 이상의 운동선수 230명을 대상으로 학습된 무기력과 운동탈진, 운동중단 의도 간의 관계에서 코치의 자율성 지지의 조절효과를 분석하였다. 분석결과, 학습된 무기력은 운동중단 의도에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 운동탈진에도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 또한 운동탈진은 운동중단 의도에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 학습된 무기력은 운동탈진을 경유하여 운동중단 의도에 유의한 간접 영향을 미쳤다. 그리고 학습된 무기력과 운동중단 의도를 매개하는 운동탈진의 효과는 코치의 자율성 지지 수준에 따라서 유의하게 조절되었다. 즉, 코치의 자율성 지지 수준이 높을수록 운동탈진이 운동중단 의도에 미치는 효과를 감소시키는 것으로 나타나 코치의 자율성 지지와 운동탈진간의 상호작용은 운동중단 의도를 완화할 수 있는 강력한 조절 변인임을 확인하였다.

참고문헌

- 강기희(2010). 청소년 운동선수들의 스포츠 스트레스와 탈진에 관한 연구. **스포츠문화·과학연구지**, 16, 77-88.
- 강이영(2003). **상담과정 희망척도의 개발과 적용**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 강혜원, 김영희(2004). 학업스트레스 및 성장과 학습된 무기력의 관계. **한국상담학회**, 5(4), 883-897.
- 김경옥, 조복희(2001). 뇌졸중 환자가 지각하는 사회적 지지와 희망과의 관계. **재활간호학회지**, 4(1), 58-72.
- 김대욱(2015). **축구선수들의 자기격려와 낙담, 운동스트레스, 탈진, 운동중단 의도 간의 인과분석**. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 김덕진(2013). 고등학교 운동선수가 지각한 코치의 자율성 지지와 운동탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국코칭능력개발원**, 15(4), 93-103.
- 김범준(2016). **대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절 및 스트레스 대처의 중재효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 김석일(2012). 필라테스 매트웍프로그램 참여자의 운동정서와 낙관성 및 희망의 관계. **한국스포츠심리학회**, 21(2), 63-76.
- 김선중(2005). **진로장벽, 희망, 진로결정 자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 김성희(2016). **청소년 유도선수들의 스포츠지향과 희망적 사고 및 인성의 관계**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 김아영, 주지은(1999). 학습된 무기력, 실패내성과 학업성취간의 관계. **교육과학연구**, 29, 157-176.
- 김영희(1996). 학습된 무기력에 관한 이론적 고찰. **경기교육논총**, 5, 39-55.
- 김택호(2004). **희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 노명희, 정경순, 강지연(2001). Powerlessness, Helplessness, Hopelessness의 개념적 특성 및 유사점과 차이점. **김천과학대학 논문집**, 27, 91-99.

- 마세근, 김석일(2011). 레저스포츠 참여자의 희망, 성취목표성향, 열정의 관계. **한국사회체육학회**, 46(1), 583-592.
- 만정림(2014). 중국 진출 한국기업 중국인 관리자들의 이직의도와 선행요인에 관한 실증 연구. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2017). 검도선수의 지각된 성적스트레스, 운동열의 및 운동중단 의도간의 관계: 부모의 사회적 지지의 조절된 매개효과. **대한무도학회**, 19(1), 49-65.
- 박래영(2005). 광복 60년 학업중단의 원인, 실태, 정책의 변화양상과 향후과제. **한국청소년복지학**, 7(2), 5-21.
- 박병기, 노신언, 김진아, 황진숙(2015). 학업무기력 척도의 개발 및 타당화. **한국아동교육학회**, 24(4), 5-29.
- 박수현, 김성훈, 이안수(2012). 중학교 체육수업에서 나타나는 학습된 무기력과 귀인성향 관계 분석. **교과교육학연구**, 16(1), 99-123.
- 배정희(2008). 인간관계, 학습사 및 동기적 변인들이 학습된 무기력에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문. 강원대학교 대학원.
- 백혜경, 양명환(2017a). 운동선수들의 스트레스, 운동탈진 및 심리적 행복의 관계. **한국체육학회지**, 56(2), 125-143.
- 백혜경, 양명환(2017b). 운동선수들의 심리적 자본이 운동열의를 예측하는 상대적 기여도. **해양스포츠 연구**, 7(2), 11-26.
- 성창훈(2002). 청소년 운동선수의 스포츠 탈퇴요인구조 및 관련 변인 분석. **한국스포츠심리학회지**, 13(2), 39-57.
- 성창훈, 홍성철, 성한기(2001). 학원 운동선수들의 스포츠 탈퇴동기 탐색. **한국스포츠교육학회지**, 8(2), 145-162.
- 송우엽(1999). 청소년기 운동선수들의 탈진원인과 극복 방안에 대한 연구. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 송우엽(2000). 청소년기 운동선수의 정체성 발달 및 탈진 원인에 대한 고찰. **코칭능력개발지**, 2(1), 57-67.
- 심미현(2013). 에어로빅체조선수의 운동스트레스가 운동지속수행 및 운동중단의도에 미치는 영향. **스포츠과학논문집**, 25, 33-58.

- 양명환(2015). 자율적 코칭행동, 자기조절동기, 의도적 연습 및 운동만족의 관계. **코칭능력개발지**, 17(3), 77-91.
- 엽경(2015). 수치제어 기능인재의 전문성 발달과정에서의 의도적 연습 연구. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 오영택(2017). 자기결정이론에 기반한 열정, 운동열의 및 탈진의 구조모형 검증. 미간행 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 오영택, 양명환(2013). 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증. **한국코칭능력개발원**, 15(3), 69-81.
- 오영택, 양명환(2014). 중·고등부 태권도 선수들의 완벽주의와 경쟁 상대불안 간의 관계에서 자율성 지지의 조절효과 분석. **한국코칭능력개발원**, 16(3), 175-187.
- 오정수(2017). 대학 골프 학생선수의 완벽주의 성향이 운동스트레스와 운동중단의도에 미치는 영향. **한국골프학회**, 11(2), 55-68.
- 유소연(2014). 운동선수의 완벽주의 성향에 따른 역경대처 방식 및 운동탈진과 경기력의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 윤상화(2017). 대학 태권도 선수의 운동스트레스가 탈진과 운동포기에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(3), 593-601.
- 윤영길(2004). 축구 경기력 결정 심리요인의 위계적 중요도. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 윤인애, 윤용진(2011). 대학 야구 선수들의 탈진 후 중도포기 과정에 대한 심층분석. **한국웰니스학회지**, 6(2), 169-179).
- 이동근(2017). 배드민턴 선수와 지도자 관계가 운동열의에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이진호, 양명환(2012). 운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과 검증. **한국스포츠심리학회**, 23(1), 59-75.
- 이충섭, 김경원(2011). 청소년 복싱선수들의 스트레스 요인. **한국스포츠심리학회**, 22(1), 231-242.
- 이형권(2015). 호텔종사원들의 표면행동이 감정탈진과 직무만족에 미치는 영향: 인지된 조직지원의 조절된 매개효과. **관광경영연구**, 64, 265-288.
- 인소정, 오영택, 김선욱, 양명환(2016). 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동열의에 미

- 치는 영향: 기본적 심리육구의 매개효과 검증. **대한무도학회지**, 18(4), 13-29.
- 임번장(2015). **스포츠 사회학 개론**. 서울: 동화문화사.
- 임태홍(2013). **운동이 긍정심리자본에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 전소영, 김진모(2015). HRD 담당자의 의도적 연습에 대한 인식. **농업교육과 인적자원개발**, 47(1), 183-207.
- 정용철, 박세운(2013). 청소년의 운동정서와 희망 및 직업결정 자기효능감의 관계. **한국스포츠개발원**, 24(1), 26-35.
- 조성연, 이미리, 박은미(2009). 학업중단 청소년. **한국아동학회**, 30(6), 391-403.
- 조한익(2007). 대학생의 희망과 학습시간이 학업성취도에 미치는 영향. **교육심리연구**, 21(2), 349-365.
- 조현재(2013). 학습된 무기력이 진로적응성에 미치는 영향.-자아탄력성의 매개효과-. **미래교육연구**, 6(2), 47-66.
- 진승하(2010). **스트레스와 우울의 관계에서 희망의 조절효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 아주대학교 대학원.
- 최동욱(2005). **희망에서 주도요인과 경로요인의 기능: 성취가능성과 우울/불안 관련 정서를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 최유희(2008). **희망척도의 타당화 연구**. 미간행 석사학위논문. 카톨릭대학교 대학원.
- 최재경, 류호상(2012). 고등학교 운동선수의 운동스트레스와 탈진의 관계. **한국코칭능력개발원**, 14(4), 47-55.
- 최해연(2014). 긍정과 부정의 경계에서 만나는 감정, 희망. **인간연구**, 27, 7-35.
- 최헌혁, 허진영, 김석규(2013). 코치-선수관계와 엘리트 운동선수 탈진의 관계에서 기본 심리 육구의 매개효과 검증. **한국체육학회**, 52(3), 129-141.
- 한명우(2012). 심리기술훈련이 학습된 무기력 증상을 보이는 실업여자 양궁선수의 심리적 변인 및 경기력에 미치는 영향에 단일사례. **한국스포츠개발원**, 23(4), 845-857.
- 한용식(2017). **청소년 태권도선수의 스트레스와 운동탈진의 관계에서 자아탄력성과 자율성지지의 효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 황정동(2012). **지도자의 자율성지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, *96*(2), 358–372.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, *87*(1), 49–74.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, *32*(3), 189–199.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach–autonomy support, basic need satisfaction and the well–and ill–being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(1), 51–59.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish journal of psychology*, *12*(1), 138–148.
- Al–Yaaribi, A., & Kavussanu, M. (2017). Teammate prosocial and antisocial behaviors predict task cohesion and burnout: the mediating role of affect. *Journal of sport and exercise psychology*, *39*(3), 199–208.
- Amorose, A. J., & Anderson–Butcher, D. (2007). Autonomy–supportive coaching and self–determined motivation in high school and college athletes: A test of self–determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(5), 654–670.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes’ gender, scholarship status, and perceptions of their coaches’ behavior. *Journal of sport and exercise psychology*, *22*(1), 63–84.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2001). Pre–to post–season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*(4), 355–373.

- 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*(2), 129–145.
- Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., & Rauf, N. W. (2017). Should Students Engaged to Their Study?(Academic Burnout and School–Engagement among Students). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 7*(1), 40–47.
- Au, R. C., Watkins, D., Hattie, J., & Alexander, P. (2009). Reformulating the depression model of learned hopelessness for academic outcomes. *Educational Research Review, 4*(2), 103–117.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media. New York: Springer–Verlag.
- Babyak, M. A., Snyder, C. R., & Yoshinobu, L. (1993). Psychometric properties of the Hope Scale: A confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality, 27*(2), 154–169.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport–specific practice and the development of expert decision–making in team ball sports. *Journal of applied sport psychology, 15*(1), 12–25.
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra–endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of applied sport psychology, 17*(1), 64–78.
- Baker, J., Horton, S., Robertson–Wilson, J., & Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: factors influencing the development of elite athlete. *Journal of sports science & medicine, 2*(1), 1–9.
- Baker, S. R. (2004). Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well–being, and subsequent academic performance. *Current Psychology, 23*(3), 189–202.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un

- análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123–139.
- Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M., & Duda, J. L. (2005). Importance of social context in the prediction of self-determination and well-being in athletes of different level. *Symposium on "motivation in sport and physical activity". 9th European Congress of Psychology*. Granada, Spain.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619–1629.
- Banack, H. R., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2011). Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of paralympic athletes. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 722–730.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15–30.
- Bedeian, A. G., Kemery, E. R., & Pizzolatto, A. B. (1991). Career commitment and expected utility of present job as predictors of turnover intentions and turnover behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 39(3), 331–343.
- Billington, E., Simpson, J., Unwin, J., Bray, D., & Giles, D. (2008). Does hope predict adjustment to end-stage renal failure and consequent dialysis?. *British journal of health psychology*, 13(4), 683–699.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education*, 84(6), 740–756.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242–1245.
- Brown, M., Curry, L. A., Hagstrom, H., & Sandstedt, S. (1999). Female teenage

- athletes, sport participation, self-esteem, and hope. *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*, Banff, Alberta, Canada.
- Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 117–129.
- Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and US adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of cross-cultural psychology, 32*(5), 618–635.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. *Measuring stress: A guide for health and social scientists, 3–26*.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist, 4*(2), 95–106.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of sport and exercise, 8*(5), 671–684.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist, 13*(4), 395–417.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport, 484–502*.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology, 3, 184–202*.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76*(3), 370–376.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*(3), 469–477.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005c). Changes in athlete burnout and motivation

- over a 12-week league tournament. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(11), 1957-1966.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). Changes in athlete burnout over a thirty-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1), 125-134.
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2003). The Athlete Burnout Syndrome A Practitioner's Guide. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 31(1), 4-9.
- 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(6), 655-661.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 193-198.
- Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). *Hope Tlzkes the Field: Mind Matters in Athletic Pefiormances*. Handbook of hope: Theory, measures, and applications, 243.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1257.
- Curry, L., & Maniar, S. (2003). Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 270-277.
- Deakin, J. M., & Coble, S. (2003). An examination of the practice environments in figure skating and volleyball: a search for deliberate practice. *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*, 90-113.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2),

109–134.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 24–34.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*. 27(1), 23–40.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013a). Areas of worklife and the athlete burnout–engagement relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 180–196.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013b). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 258–265.
- Dickhäuser, O., Reinhard, M. A., & Englert, C. (2011). “Of course I will...”: The combined effect of certainty and level of expectancies on persistence and performance. *Social Psychology of Education*, 14(4), 519–528.
- Du Plooy, J., & Roodt, G. (2010). Work engagement, burnout and related constructs as predictors of turnover intentions. *Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 36(1), Art. #910, 13pages.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. *Social Psychology in Sport*, 117–130.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of personality and social psychology*, 31(4), 674–685.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American psychologist*, 41(10), 1040–1048.

- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, *95*(2), 256-273.
- Dweck, C. S., & Reppucci, N. D. (1973). Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, *25*(1), 109-116.
- Eades, A. M. (1990). *An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades athlete burnout inventory*. Master's Thesis, University of California.
- Elliott, T. R., Witty, T. E., Herrick, S. M., & Hoffman, J. T. (1991). Negotiating reality after physical loss: hope, depression, and disability. *Journal of personality and social psychology*, *61*(4), 608-613.
- Ericsson, K. A. (2004). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance in medicine and related domains. *Academic medicine*, *79*(10), 70-81.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, *38*, 685-705.
- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American psychologist*, *49*(8), 725-747.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, *100*(3), 363-406.
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*. New York: Norton & Company.
- Filippello, P., Larcán, R., Sorrenti, L., Buzzai, C., Orecchio, S., & Costa, S. (2017). The mediating role of maladaptive perfectionism in the association between psychological control and learned helplessness. *Improving Schools*, *20*(2), 113-126.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Oxford, England: Brooks/Cole.

- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of applied sport psychology, 20*(3), 318–333.
- Fredrickson, B. L. (2009). Why choose hope. *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/blog/positivity/200903/why-choose-hope>.
- Gagne, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(4), 372–390.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior, 26*(4), 331–362.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372–390.
- Giacobbi Jr, P. R. (2009). Low burnout and high engagement levels in athletic trainers: results of a nationwide random sample. *Journal of athletic training, 44*(4), 370–377.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise, 11*(2), 155–161.
- Godfrey, J. J. (1987). Appraising Marcel on hope. *Philosophy Today, 31*(3), 234–240.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout*. The Professional Health Solution. Psychology Press.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist, 21*(2), 127–151.
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. *Intensive participation in children's sports*, 19–38.

- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 172–204.
- Greer, J. G., & Wethered, C. E. (1984). Learned helplessness: A piece of the burnout puzzle. *Exceptional Children, 50*(6), 524–530.
- Grolnick, W. S., & Apostoleris, N. H. (2002). What makes parents controlling. *Handbook of self-determination research, 161–181.*
- Guay, F., Boggiano, A. K., & Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(6), 643–650.
- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 233–240.
- Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes*. Doctoral dissertation, Örebro University, School of Health and Medical Sciences.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences, 28*(14), 1495–1504.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(1), 3–24.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist, 21*(1), 21–37.
- Gustafsson, H., Podlog, L., & Davis, P. (2017). *Hope and Athletic Performance*. The Oxford Handbook of Hope.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 640–649.

- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L., Hein, V., Soos, I., Karsai, I., Lintunen, T., & Leemans, S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health, 24*(6), 689–711.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise psychology, 20*(1), 12–34.
- Hendricks, D. L., & Hendricks, C. S. (2005). The relationship of hope and self-efficacy to health promoting behaviors among student-athletes attending historically black colleges and universities. *Journal of Multicultural Nursing & Health, 11*(3), 23.
- Hendrix, A. E., Acevedo, E. O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division IA universities. *Journal of athletic training, 35*(2), 139.
- Heyman, S. R. (1986). Psychological problem patterns found with athletes. *Clinical Psychologist, 39*(3), 68–71.
- 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*(5), 630–644.
- Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology, 33*(4), 527–547.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist, 23*(2), 186–202.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships

- with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835–844.
- Hodges, N. J. (1995). *Wrestling with the Nature of Expertise: A Sport Specific Test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's(1993) Theory of "Deliberate Practice"*. Doctoral dissertation. McMaster University.
- Hollembek, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20–36.
- Holmes, F. L. (1996). Expert performance and the history of science. *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, 313–319.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. *Advances in sport psychology*, 239–267.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133–150.
- Jishi, Z. (2005). Engenderment and Prevention of “Sports Learned Helplessness”[J]. *Journal of Haerbing Physical Education Institute*, 1, 003.
- Jösaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257–262.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 48–61.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout

- and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18–26.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of management journal*, 33(4), 692–724.
- Kelley, B. C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research quarterly for exercise and sport*, 65(1), 48–58.
- Kennedy, P., Evans, M., & Sandhu, N. (2009). Psychological adjustment to spinal cord injury: The contribution of coping, hope and cognitive appraisals. *Psychology, Health & Medicine*, 14(1), 17–33.
- Khera, A. (2017). Relationship between Burnout and Job Satisfaction: A Study on Healthcare Professionals in India. *International Journal*, 5(6), 12–18.
- Kosmidou, E. (2013). Physical self worth, athletic engagement and goal orientations in Greek female athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 79–93.
- Krampe, R. T., Mayr, U., & Charness, N. (1996). The Role of Practice and Coaching in Entrepreneurial Skill Domains: An International Comparison of Life-Span Chess Skill Acquisition. *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*, 51–80.
- Langan, E., Toner, J., Blake, C., & Lonsdale, C. (2015). Testing the effects of a self-determination theory-based intervention with youth gaelic football coaches on athlete motivation and burnout. *The Sport Psychologist*, 29(4), 293–301.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1990). On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. *Journal of applied psychology*, 75(6), 743–747.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221–234.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining

- and burnout in elite athletes?. *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115–126.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32–48.
- Li, W., Harrison Jr, L., & Solmon, M. (2004). College students' implicit theories of ability in sports: Race and gender differences. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 291–304.
- Lingard, H. (2003). The impact of individual and job characteristic on 'burnout' among civil engineers in Australia and the implications for employee turnover. *Construction Management and Economics*, 21, 69–80.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471–492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451–470.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785–795.
- Lu, F. J., & Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: The contribution of hope and social support. *Journal of athletic training*, 48(1), 92–98.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541–572.
- Madden, W., Green, S., & Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71–83.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A

- motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883–904.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of experimental psychology: general*, 105(1), 3–46.
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250–1262.
- Martin, J. J., & Malone, L. A. (2013). Elite wheelchair rugby players' mental skills and sport engagement. *Journal of clinical Sport psychology*, 7(4), 253–263.
- Martinek, T. J. (1996). Fostering hope in youth: A model for explaining learned helplessness in physical activity. *Quest*, 48(3), 409–421.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*. 5, 133–153.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1981). *Maslach Burnout Inventory: MBI*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397–422.
- McMullen, M. B., & Krantz, M. (1988). Burnout in day care workers: The effects of learned helplessness and self-esteem. *Child and Youth Care Quarterly*, 17(4), 275–280.
- Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21(1), 3–18.
- Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *American Journal of Psychiatry*, 116(6), 481–491.
- Miserandino, M. (1998). Attributional retraining as a method of improving athletic performance. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 286–297.
- Mobley, W. H., Horner, S. O., & Hollingsworth, A. T. (1978). An evaluation of

- precursors of hospital employee turnover. *Journal of Applied psychology*, 63(4), 408–414.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in sport: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 365–380.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & van Wijhe, C. I. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Human Relations*, 65(9), 1129–1154.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of comparative and physiological psychology*, 63(1), 28–33.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279–306.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., 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(1), 35–53.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437–450.
- Perry, J., Ross, M., Weinstock, J., & Gfeller, J. (2017). Examining the Interrelationships between Motivation, Conscientiousness, and Individual Endurance Sport Performance. *Journal of Sports Science*, 5, 146–156.
- Peterson, C., & Park, C. (1998). Learned helplessness and explanatory style. In *Advanced personality*, 287–310.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1988). Learned helplessness in sport. *The Sport Psychologist*, 2(3), 189–201.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of sport and exercise*,

12(2), 159–167.

- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Merce', J., Hall, H. K., Zourbanos, N., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(4), 395–407.
- Qutaiba, A. (2011). The Relationship between the Level of School-Involvement and Learned Helplessness among Special-Education Teachers in the Arab Sector. *Australian Journal of Teacher Education, 36*(2), 1–15.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*, 396–417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(4), 281–306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology, 26*(4), 525–541.
- Raedeke, T. D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athletes burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior, 25*(2), 181–206.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist, 44*(3), 159–175.
- Reeve, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Self-determination theory: A dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. *Big theories revisited, 4*, 31–60.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist, 18*(3), 237–251.

- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(3), 269–286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion, 28*(3), 297–313.
- Reynolds, A. J., & McDonough, M. H. (2015). Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist, 29*(1), 51–61.
- Rolo, C., & Gould, D. (2007). An intervention for fostering hope, athletic and academic performance in university student-athletes. *International Coaching Psychology Review, 2*(1), 44–61.
- Ross, M. W., Greenfield, S. A., & Bennett, L. (1999). Predictors of dropout and burnout in AIDS volunteers: A longitudinal study. *AIDS care, 11*(6), 723–731.
- Rowland, T. W. (1986). Exercise fatigue in adolescents: Diagnosis of athlete burnout. *The Physician and Sportsmedicine, 14*(9), 69–77.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological bulletin, 125*(1), 3–10.
- Ruthig, J. C., Perry, R. P., Hladkyj, S., Hall, N. C., Pekrun, R., & Chipperfield, J. G. (2008). Perceived control and emotions: Interactive effects on performance in achievement settings. *Social Psychology of Education, 11*(2), 161–180.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality, 63*(3), 397–427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25*(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of

- intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529–565.
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, 6, 107–124.
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Xanthopoulou, D., & Bakker, A. B. (2010). The gain spiral of resources and work engagement: Sustaining a positive worklife. *Work engagement: A handbook of essential theory and research*, 118–131.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *Test manual for the Utrecht work engagement scale*. Unpublished manuscript, Utrecht University, the Netherlands. Retrieved from <http://www.schaufeli.com>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71–92.
- Schaufeli, W., & Salanova, M. (2007). *Work engagement*. Managing social and ethical issues in organizations, Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1–9.
- Shin, K. H. (2004). *Job engagement and job burnout in a South Korean sample*. Unpublished doctoral dissertation, Kansas State University, USA.
- Simon, H., & Chase, W. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394–403.
- Sims, W.J. (2007). Antecedents of labor turnover in Australian Alpine Resorts. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 6, 1–26.

- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive–affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology, 8*(1), 36–50.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development, 73*(3), 355–360.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry, 13*(4), 249–275.
- Snyder, C. R. (2005). *Measuring hope in children*. What do children need to flourish? Springer US. 61–73.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. M. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and “Oh, the Places You’ll Go.”. *Coping with stress: Effective people and processes, 3–29*.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology, 9*(4), 249–269.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual–differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology, 60*(4), 570–585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children’s Hope Scale. *Journal of pediatric psychology, 22*(3), 399–421.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective, 162*, 285–305.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high–and low–hope people for self–referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807–823.

- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology, 51*(2), 89.
- Snyder, C. R., Michael, S. T., & Cheavens, J. S. (1999). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebos, and expectancies. *American Psychological Association, 179*–200.
- Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L., & Berg, C. J. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal of clinical psychology, 62*(1), 33–46.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology, 70*(2), 321–335.
- Soberlak, P., & Cote, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of applied sport psychology, 15*(1), 41–49.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in 3 life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(6), 589–604.
- Sorrenti, L., Filippello, P., Orecchio, S., & Buzzai, C. (2016). Learned Helplessness and Learning Goals: Role played in School Refusal. A Study on Italian Students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 4*(2), 1–16.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2003). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway. *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games, 81*–106.
- Stipek, D. (1998). Differences between Americans and Chinese in the circumstances evoking pride, shame, and guilt. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 29*(5), 616–629.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass behavioral science series.

- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). Self-attention, life stress, and illness: a prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 47(5), 469-481.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1999). Finding benefits in adversity. *Coping: The psychology of what works*, 279-304.
- Thibert, G., & Karsenti, T. P. (1996). Motivation Profile of Adolescent Boys and Girls: Gender Differences throughout Schooling. *Paper presented at the Annual Conference of the American Educational Research Association in San Francisco*, April 8-12.
- Thomas, G. (1996). Learned helplessness and basketball playoff performance. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 347-353.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1161.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). *Passion and performance attainment in sport. Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505-534.
- Van Ryzin, M. J., Gravely, A. A., & Roseth, C. J. (2009). Autonomy, belongingness, and engagement in school as contributors to adolescent psychological well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 1-12.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246-260.
- Vealey, R. S., Chase, M. A., & Cooley, R. (2017). *Developing self-confidence in young athletes*. Sport Psychology for Young Athletes. Routledge.
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E., & Mocanu, I. (2017). The two

- roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 19–29.
- Wagner, J. L., Smith, G., Ferguson, P. L., Horton, S., & Wilson, E. (2008). A hopelessness model of depressive symptoms in youth with epilepsy. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(1), 89–96.
- Weiss, M. R., & Fretwell, S. D. (2005). The parent-coach/child-athlete relationship in youth sport: Cordial, contentious, or conundrum?. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 286–305.
- Winner, E., & Drake, J. E. (2013). The rage to master: The decisive role of talent in the visual arts. *The complexity of greatness: Beyond talent or practice*, 333–366.
- Wright, P. B., & Erdal, K. J. (2008). Sport superstition as a function of skill level and task difficulty. *Journal of Sport Behavior*, 31(2), 187–199.
- Zimmerman, R. D., & Darnold, T. C. (2009). The impact of job performance on employee turnover intentions and the voluntary turnover process: A meta-analysis and path model. *Personnel Review*, 38(2), 142–158.

부록 1: 구조방정식모형(AMOS)에 의한 경로모형 분석결과

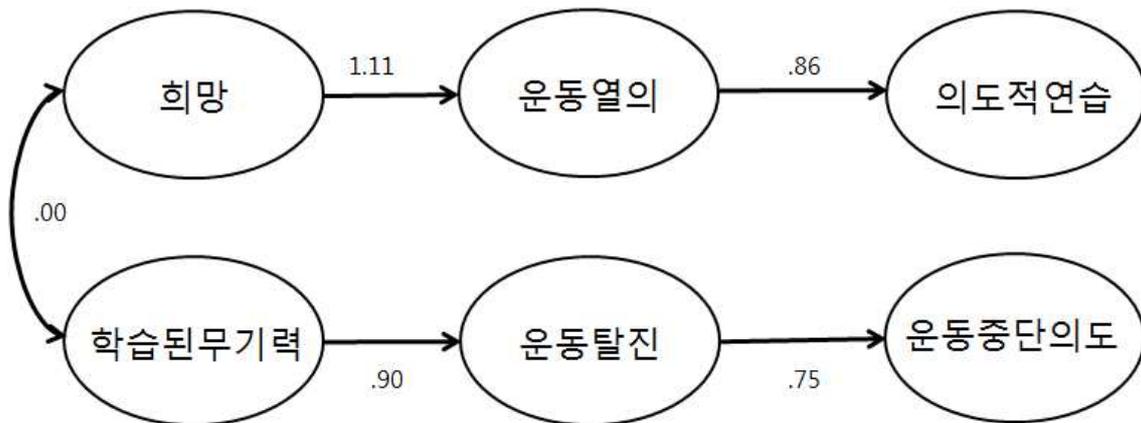


그림 1. 희망, 학습된 무기력과 운동 적응행동 및 부적응행동 간의 경로모형

표 1. 구조모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	IFI	TLI	CFI	RMSEA
연구1 모형	338.914(196)	.001	1.729	.964	.958	.964	.054

표 2. 희망, 학습된 무기력과 운동 적응행동 및 부적응행동 간의 경로계수 추정치

경로	표준화 추정치	표준오차	C.R	p	비표준화 추정치
운동열의←희망	1.109	.152	7.287	.001	.750
운동탈진←희망	.051	.082	.630	.529	.032
운동열의←학습된무기력	.069	.050	1.378	.168	.075
운동탈진←학습된무기력	.896	.072	12.508	.001	.898
의도적연습←희망	.052	.181	.287	.774	.029
의도적연습←운동열의	.864	.131	6.589	.001	.714
운동중단의도←희망	.136	.147	.926	.354	.068
의도적연습←학습된무기력	.047	.198	.238	.811	.042
운동중단의도←학습된무기력	.393	.192	2.050	.040	.317
운동중단의도←운동탈진	.749	.206	3.638	.001	.603
의도적연습←운동탈진	-.090	.203	-.445	.657	-.081
운동중단의도←운동열의	-.047	.093	-.500	.617	-.034
주도사고←희망	1.000				.894
경로사고←희망	.428	.064	6.706	.001	.526
자신감←운동열의	1.000				.844
전념←운동열의	.968	.061	15.818	.001	.840
활력←운동열의	.895	.063	14.172	.001	.778
열광←운동열의	1.007	.077	13.055	.001	.734
parcel1←의도적연습	1.000				.783
parcel2←의도적연습	1.171	.079	14.779	.001	.864
parcel3←의도적연습	1.201	.078	15.312	.001	.901
운동열의결여←학습된무기력	1.000				.830
의도적연습결여←학습된무기력	.825	.068	12.131	.001	.686
긍정정서결여←학습된무기력	1.143	.064	17.878	.001	.892
운동동기결여←학습된무기력	1.085	.061	17.713	.001	.887
통제신념결여←학습된무기력	.858	.064	13.360	.001	.736
성취의식감소←운동탈진	1.000				.772
스포츠가치저하←운동탈진	1.002	.089	11.269	.001	.704
정서적/신체적고갈←운동탈진	.920	.080	11.545	.001	.719
parcel1←운동중단의도	1.000				.898
parcel2←운동중단의도	-.480	.089	-5.363	.001	-.331
parcel3←운동중단의도	1.063	.046	23.096	.001	.913
parcel4←운동중단의도	1.010	.042	24.263	.001	.930
parcel5←운동중단의도	.999	.044	22.810	.001	.909

Ⅱ. 다음 문항들은 귀하의 **희망적인 생각**에 대해 묻는 문항들입니다. 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	분명히 아니다	거의 아니다	거의 그런다	분명히 그렇다
1	나는 곤경에서 벗어날 많은 방법들을 생각할 수 있다.	①	②	③	④
2	나는 원기 왕성하게 목표를 추구한다.	①	②	③	④
3	나는 대부분 피로를 느낀다.	①	②	③	④
4	어떤 문제라도 길은 많이 있다.	①	②	③	④
5	나는 논쟁에서 쉽게 진다.	①	②	③	④
6	나는 삶에서 나에게 중요한 것들을 얻을 많은 방법들을 생각할 수 있다.	①	②	③	④
7	나는 내 건강을 걱정한다.	①	②	③	④
8	다른 사람들은 절망할 때라도 나는 내가 문제를 해결할 방법을 찾을 수 있다는 것을 안다.	①	②	③	④
9	나는 과거 경험들로 인해 미래를 잘 준비하게 되었다.	①	②	③	④
10	나는 인생에서 꽤 성공적이다.	①	②	③	④
11	나는 늘 무엇인가를 걱정하고 있다.	①	②	③	④
12	나는 스스로 정한 목표를 따른다.	①	②	③	④

Ⅲ. 다음 문항들은 운동선수들의 **열의**에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	전혀 없다	거의 없다	때때로 있다	종종 있다	매우 종종 있다
1	나는 운동을 통해 나의 목표를 성취할 수 있다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 운동에서 성공할 수 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동에서 성공할 수 있는 기능이나 기술을 갖고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 능력에 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동에서 나의 목표를 성취하려고 전념을 다한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 운동에서 나의 목표를 성취하기로 결심하였다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 운동에 전념하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 나의 목표를 성취하기 위하여 최선을 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 운동에 참여할 때 활력이 넘친다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동에 참여할 때 활기찬 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 운동에 참여할 때 실제로 살아있다는 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 운동에 참여할 때 정신이 번쩍 든다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 운동을 생각하면 흥이 솟는다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 운동에 대해 열정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 지금 내가 하고 있는 운동을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 지금 내가 하고 있는 운동이 재미있다.	①	②	③	④	⑤

IV. 귀하는 정규 **훈련시간 이외의 자유 시간에 자신의 종목에 대한 기술향상을 위하여** 다음과 같은 활동에 어느 정도 참여하고 있습니까? 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다			보통 이다			매우그 렇다
1	어렵지만 잘 되지 않는 동작을 숙달하고자 개인연습을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	판에 박힌 연습이 아니라 내 자신의 기량 향상을 위하여 스스로 고안한 방법으로 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	지도자(코치, 감독)로부터 잘 안된다고 지적받는 동작을 수정하려고 반복 연습한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	새로운 기술이나 동작을 익히고자 열심히 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나만의 특기를 살리기 위하여 계획적이고 신중한 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	반복연습이라 재미가 없지만 집중해서 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 귀하가 **운동을 그만두고 싶은 의도**를 묻는 문항들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	전혀 없다	거의 없다	때때로 있다	종종 있다	매우 종종있다
1	나는 요즘 운동을 그만두고 싶다는 생각을 자주한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 옛날만큼 운동을 좋아하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동에 대하여 부정적인 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	운동을 하는 것보다 다른 일을 하는 것이 더 나을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동을 계속해야 하는지 의문이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 운동을 하고 싶지 않다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 운동을 해서 무엇을 얻을 수 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 왜 운동을 하고 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
9	기회가 된다면 운동을 그만 둘 계획이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동을 생각하면 머리가 아프다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음 문항들은 **운동선수들의 무기력**에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	잘 모르겠다	그렇다	매우 그렇다
1	실력차이를 내 힘으로 극복할 수는 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	아무리 운동을 해도 지금보다 더 잘할 수 있다고 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	내 스스로 운동성적의 문제를 해결할 수 있다고는 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4	운동을 잘 하기 위하여 내가 할 수 있는 일은 아무 것도 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	운동을 왜 하는지 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
6	운동을 열심히 해야 할 이유를 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
7	운동을 통해서 얻을 수 있는 것을 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
8	운동을 할 의욕이 생기지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	운동하는 것이 결코 즐겁지 않다.	①	②	③	④	⑤
10	운동시간이 돌아오면 풀이 죽는다.	①	②	③	④	⑤
11	운동을 하면서 몰입하거나 유쾌한 기분을 갖지 못한다.	①	②	③	④	⑤
12	운동을 하면서 행복하다고 생각하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
13	새로운 기술이나 동작을 익히고자 개인연습을 하는 경우가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
14	내 스스로 계획을 세워 개인연습을 해본 적이 없다.	①	②	③	④	⑤
15	코치가 시키지 않아도 스스로 개인연습을 하는 경우가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
16	개인연습에 적극적으로 참여하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
17	잘되지 않을 때에도 포기하지 않고 계속한다.	①	②	③	④	⑤
18	집중을 잘 하지 못하고 운동 중에도 다른 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
19	운동에 전념하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
20	무엇인가 열중하고 끝까지 계속할 수 없다.	①	②	③	④	⑤

VII. 다음 문항들은 귀하가 하고 있는 운동에 대하여 어떻게 생각하고 있는지를 묻는 문항들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 “✓”표를 해 주십시오.

번호	문항	느끼지 못한다	드물게 느낀다	이따금 느낀다	자주 느낀다	항상 느낀다
1	나는 훈련 때문에 너무 피곤함을 느껴서 다른 일들 하기 어렵다	①	②	③	④	⑤
2	나는 운동 때문에 극심한 피로감을 느낀다	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동 때문에 탈진된 느낌을 받는다	①	②	③	④	⑤
4	나는 운동 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동의 정신적, 신체적 요구 때문에 지쳐있다	①	②	③	④	⑤
6	운동보다 다른 것을 위해서 노력하는 것이 더 낫을 것 같다	①	②	③	④	⑤
7	나는 지금껏 해오던 만큼 대회 입상에 관심을 갖지 않는다	①	②	③	④	⑤
8	나는 옛날만큼 운동을 좋아하지 않는다	①	②	③	④	⑤
9	나는 옛날만큼 운동에서 좋은 성적을 얻는 것에 관심이 없다	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다	①	②	③	④	⑤
11	나는 운동을 통해 여러 가지 보람 있는 일들을 성취하고 있다	①	②	③	④	⑤
12	나는 운동에서 많은 것을 성취하지 못하였다	①	②	③	④	⑤
13	나는 운동에서 내 실력을 향상시킬 만큼 잘하지 못하고 있다	①	②	③	④	⑤
14	내가 하는 것은 무엇이든 간에 미래에도 잘 하지 못할 것 같다	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동에서 성공했다고 느낀다	①	②	③	④	⑤

- 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

Ⅱ. 다음 문항들은 **운동선수들의 무기력**에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	잘 모르겠다	그렇다	매우 그렇다
1	실력차이를 내 힘으로 극복할 수는 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	아무리 운동을 해도 지금보다 더 잘할 수 있다고 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	내 스스로 운동성적의 문제를 해결할 수 있다고는 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4	운동을 잘 하기 위하여 내가 할 수 있는 일은 아무 것도 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	운동을 왜 하는지 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
6	운동을 열심히 해야 할 이유를 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
7	운동을 통해서 얻을 수 있는 것을 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
8	운동을 할 의욕이 생기지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	운동하는 것이 결코 즐겁지 않다.	①	②	③	④	⑤
10	운동시간이 돌아오면 풀이 죽는다.	①	②	③	④	⑤
11	운동을 하면서 몰입하거나 유쾌한 기분을 갖지 못한다.	①	②	③	④	⑤
12	운동을 하면서 행복하다고 생각하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
13	새로운 기술이나 동작을 익히고자 개인연습을 하는 경우가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
14	내 스스로 계획을 세워 개인연습을 해본 적이 없다.	①	②	③	④	⑤
15	코치가 시키지 않아도 스스로 개인연습을 하는 경우가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
16	개인연습에 적극적으로 참여하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
17	잘되지 않을 때에도 포기하지 않고 계속한다.	①	②	③	④	⑤
18	집중을 잘 하지 못하고 운동 중에도 다른 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
19	운동에 전념하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
20	무엇인가 열중하고 끝까지 계속할 수 없다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음 문항들은 귀하가 **운동을 그만두고 싶은 의도**를 묻는 문항들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	전혀 없다	거의 없다	때때로 있다	종종 있다	매우 종종 있다
1	나는 요즘 운동을 그만두고 싶다는 생각을 자주한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 옛날만큼 운동을 좋아하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동에 대하여 부정적인 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	운동을 하는 것보다 다른 일을 하는 것이 더 나을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동을 계속해야 하는지 의문이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 운동을 하고 싶지 않다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 운동을 해서 무엇을 얻을 수 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 왜 운동을 하고 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
9	기회가 된다면 운동을 그만 둘 계획이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동을 생각하면 머리가 아프다.	①	②	③	④	⑤

Ⅳ. 다음 문항들은 운동선수들이 느끼는 **지도자의 사회적 지원**에 관하여 묻는 문항들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
1. 나의 코치는 연습시 내가 해야 할 것을 선택할 수 있도록 허용한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나의 코치는 연습시 우리가 해야 할 것에 대하여 팀의 의견을 묻는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나의 코치는 연습시 내가 원하는 것이 무엇인지에 대하여 묻는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나의 코치는 연습시 해야 할 것이 무엇인지 내 생각에 귀를 기울인다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나의 코치는 연습시 내가 택한 것에 대하여 칭찬을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나의 코치는 연습시 내가 결정한 것을 칭찬한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나의 코치는 연습시 나의 태도에 대하여 칭찬을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나의 코치는 연습중의 내 노력에 대해 칭찬을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 귀하가 **하고 있는 운동에 대하여 어떻게 생각하고 있는지를** 묻는 문항들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 "✓"표를 해 주십시오.

번호	문항	느끼지 못한다	드물게 느낀다	이따금 느낀다	자주 느낀다	항상 느낀다
1	나는 훈련 때문에 너무 피곤함을 느껴서 다른 일들 하기 어렵다	①	②	③	④	⑤
2	나는 운동 때문에 극심한 피로감을 느낀다	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동 때문에 탈진된 느낌을 받는다	①	②	③	④	⑤
4	나는 운동 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동의 정신적, 신체적 요구 때문에 지쳐있다	①	②	③	④	⑤
6	운동보다 다른 것을 위해서 노력하는 것이 더 낫을 것 같다	①	②	③	④	⑤
7	나는 지금껏 해오던 만큼 대회 입상에 관심을 갖지 않는다	①	②	③	④	⑤
8	나는 옛날만큼 운동을 좋아하지 않는다	①	②	③	④	⑤
9	나는 옛날만큼 운동에서 좋은 성적을 얻는 것에 관심이 없다	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다	①	②	③	④	⑤
11	나는 운동을 통해 여러 가지 보람 있는 일들을 성취하고 있다	①	②	③	④	⑤
12	나는 운동에서 많은 것을 성취하지 못하였다	①	②	③	④	⑤
13	나는 운동에서 내 실력을 향상시킬 만큼 잘하지 못하고 있다	①	②	③	④	⑤
14	내가 하는 것은 무엇이든 간에 미래에도 잘 하지 못할 것 같다	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동에서 성공했다고 느낀다	①	②	③	④	⑤

- 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

감사의 글

어린 시절, 막연하게 멋있게 느껴져 시작한 운동은 목표와 꿈을 갖게 하였고 운동선수로서 이루고 싶은 꿈을 위해서는 하고 싶은 많은 것들을 포기해야 했었습니다. 힘든 훈련과 반복되는 일상도 오직 꿈을 이루기 위해 견디고 노력했지만, 팀의 해체와 슬럼프로 중간에 선수 생활을 포기하면서 느껴야 했던 허탈감과 두려움은 잊지 못할 것 같습니다. 그런 방향의 시기에 보다 가치 있는 삶의 의미를 찾을 수 있도록 이끌어 주신 분들이 계셨습니다. 중간에 포기하고 싶을 때마다 따뜻한 위로와 격려로 어느새 중년이 되어 이 글을 쓸 수 있도록 이끌어 주신 모든 분께 감사의 마음을 전하고 싶습니다.

먼저 어리석고 무지한 저에게 학문의 길로 인도해 주시고, 따끔한 질책과 따뜻한 애정을 모자람 없이 내어주신 양명환 지도교수님의 은혜에 머리 숙여 감사드립니다. 삶의 가치와 의미를 몸소 보여주신 가르침 잊지 않고 앞으로 더욱 노력하고 학문에 정진하는 제자가 되도록 하겠습니다. 또한, 언제나 많은 관심과 격려로 용기를 북돋아 주시고 좋은 논문이 될 수 있도록 바쁘신 와중에도 심사위원장을 맡아주신 류재청 교수님, 논문심사를 위해 바쁘신 시간을 쪼개어 제주까지 달려와 주신 충북대학교 장봉우 교수님께도 진심으로 감사의 말씀을 전합니다. 평생 잊지 않고 기억하겠습니다. 그리고 앞서가신 선배님으로서, 존경하는 교수님으로서, 부족한 저의 논문을 심사해주시고 격려해 주신 제주대학교 체육학과 김덕진 교수님, 김미예 교수님께도 진심으로 감사의 말씀을 전합니다.

늦은 나이에 시작한 하나의 과정을 끝까지 매듭지을 수 있도록 옆에서 힘이 되고 도움을 주신 스포츠 통계학 연구실 선생님들께도 감사의 말씀을 전합니다. 늘 정진하는 여러분의 모습이 자극되어 더욱 노력할 수 있는 계기가 되었습니다. 그리고 힘들 때마다 곁에서 힘이 되어준 친구 지은, 서영에게 감사의 마음을 전합니다. 바쁘다는 핑계로 챙기지 못했던 선배님들과 후배들, 가슴속 친구들에게도 이 자리를 빌려 고마움의 마음을 전합니다.

그리고 제주에서의 제 삶에 가족과 같은 분들에게 감사의 마음을 전합니다. 먼저 언제나 기꺼이 기댈 언덕이 되어 주시고 곁을 내어 주셨던 윤상택 교수님, 오영심 선생님, 할머니께 머리 숙여 감사의 마음을 전합니다. 이 은혜 살아가면서 갚아 가겠습니다. 또한 따뜻한 관심과 격려로 늘 지켜봐 주시고 응원해 주신 박경후 교수님, 형제보다 더 형제 같은 믿음과 격려로 철없던 20대부터 지금까지 함께해준 이기주 선생님과 홍근혁 선생님에게도 감사의 마음을 전합니다. 감사합니다.

마지막으로 그 무엇보다도 가족들이 있었기에 이 자리까지 올 수 있었습니다. 저의 가장 든든한 지원군이자 힘의 원동력인 아버지, 어머니, 언니, 형부, 오빠, 동생 상현이, 그리고 사랑하는 우리 조카 별하, 하랑이에게 감사하고 사랑한다는 말을 전합니다. 또한, 언제나 사랑이 넘치고 끈끈한 우애와 따듯함으로 힘을 주셨던 사랑하는 우리 가족 모임 '박자모'와 식구들 모두에게도 감사와 사랑의 마음을 전합니다.

많은 분에게 분에 넘치는 사랑과 은혜를 입으며 여기까지 왔습니다. 그 마음에 보답하기 위해서 앞으로도 더 노력하고 정진하며 부끄럽지 않은 학자로서, 제자로서, 자식으로서, 선배와 후배로서, 동료로서 열심히 살아가기 위해 노력하겠습니다.

감사합니다.

2018년 1월
백 혜 경 올림