



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중·고등학교 태권도 선수들의 완벽주의성향과
자기관리 및 자신감과의 관계

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

양 지 원

2018년 8월



중·고등학교 태권도 선수들의 완벽주의 성향과
자기관리 및 자신감과의 관계

지도교수 이 세 형

양 지 원

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2018년 6월

양지원의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 諸葛潤錫 (인)
위 원 박 령 란 (인)
위 원 李世衡 (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2018년 8월

<국문초록>

중·고등학교 태권도 선수들의 완벽주의성향과 자기관리 및 자신감의 관계

양 지 원

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 이 세 형

본 연구는 태권도선수들의 완벽주의 성향과 자기관리 및 자신감의 관계를 분석하고, 완벽주의 성향과 결과변인인 자기관리와 자신감 간의 관계에서 자기관리가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하였다. 이를 위하여 대한체육회에 선수등록이 되어있는 태권도 선수 243명을 대상으로 완벽주의 검사지, 자기관리 질문지, 자신감 질문지를 통하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석을 통하여 다음과 같은 주요결과를 얻었다.

첫째, 각 변인들 간의 상관관계 분석 결과 사회지향 완벽주의와 대인관리 관계를 제외한 모든 변인이 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

둘째, 완벽주의 성향 하위요인인 자기지향과 자신감 간의 관계에서 자기관리 요인들 간의 부분매개효과를 보였다.

셋째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 훈련 관리는 완전매개효과를 보였다.

넷째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리의 매개효과는

없었다.

다섯째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 정신관리는 완전매개 효과를 보였다.

여섯째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리는 완전매개 효과를 보였다.

일곱째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 훈련관리는 완전매개 효과를 보였다.

여덟째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리는 부분매개 효과를 보였다.

아홉째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 정신관리는 부분매개 효과를 보였다.

열째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리는 부분매개 효과를 보였다.

이상의 결과를 종합해보면 자기지향 완벽주의 성향이 높을수록 자기관리와 자신감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다. 본 연구를 통하여 자기지향의 긍정적인 효과는 자기관리로 인하여 자신감과 경기력 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다.

-목 차-

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 가설	5
4. 연구의 제한점	5
5. 용어의 정의	6
1) 완벽주의 성향	6
2) 자기관리	6
3) 자신감	6
II. 이론적 배경	7
1. 완벽주의 성향	7
2. 자기관리	11
3. 자신감	13
III. 연구 방법	15
1. 연구 대상	15
2. 측정도구	15
1) 완벽주의 성향	16
2) 자기관리	17
3) 자신감	18
3. 연구 절차	19
4. 자료 분석 및 처리	20
IV. 연구 결과	21
1. 연구변수의 기술통계와 상관관계	21
2. 가설 검증	22

V. 논의	46
VI. 결론	50
참고 문헌	52
<Abstract>	56
- 부 록 -	60

-표 차례-

표 1. 설문지의 구성	17
표 2. 완벽주의 성향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	18
표 3. 자기관리 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	19
표 4. 자신감 척도의 신뢰도 검증 결과	20
표 5. 완벽주의성향, 자기관리, 자신감의 상관관계 분석 결과	23
표 6. 자기지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증	25
표 7. 자기지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증	27
표 8. 자기지향과 자신감의 관계에서 정서관리의 매개효과 검증	29
표 9. 자기지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증	31
표 10. 사회지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증	33
표 11. 사회지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증	35
표 12. 사회지향과 자신감의 관계에서 정서관리의 매개효과 검증	37
표 13. 사회지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증	39
표 14. 타인지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증	41
표 15. 타인지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증	33
표 16. 타인지향과 자신감의 관계에서 정서관리의 매개효과 검증	45
표 17. 타인지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증	43

-그림 차례-

그림 1. 완벽주의성향과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과 검증	4
그림 2. 연구절차	21
그림 3. 자기지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 모형	25
그림 4. 자기지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 모형	27
그림 5. 자기지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 모형	29
그림 6. 자기지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 모형	31
그림 7. 사회지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 모형	33
그림 8. 사회지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 모형	35
그림 9. 사회지향과 자신감의 관계에서 정신관리의 매개효과 모형	37
그림 10. 사회지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 모형	39
그림 11. 타인지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 모형	41
그림 12. 타인지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 모형	43
그림 13. 타인지향과 자신감의 관계에서 정신관리의 매개효과 모형	45
그림 14. 타인지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 모형	47

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회에서는 성취 지향적이고 자기애적인 성향이 높아 늘 완벽하다는 준비와 행동을 수행해야 한다는 점은 개인이 궁극적으로 도달하여야 하는 부분과 가장 이상적인 모습이자 성공을 위해서 반드시 진행하여 할 부분이다(Burns, 1980; 김윤희, 서수균, 2008). 완벽은 대부분의 사람들이 완벽하게 성취를 하고자 하는 수준으로 파악하며, 성공을 위해 갖추어야 할 필수적인 요소로 간주한다(홍순석, 임태희, 서형관, 2011).

그러나 인간은 고도로 정교화 된 기계적 변화와 처리능력을 완벽하게 갖추고 있지 못하기 때문에 모든 일을 완벽하게 수행한다는 것이 그리 쉽지 않다(김연주, 2014). 그럼에서 불구하고 완벽하고자 하는 개인의 요구와 사회적 요구는 계속되고 있으며(소영호, 정주혁, 2010), 운동선수에게 이러한 현실은 승자만을 대접하고 기억하려는 환경에서 지금 이 순간에도 스포츠 상황에서 운동선수와 지도자에게 강요되고 있다는 것이다(조성욱, 2013). 선수들은 완벽한 수행결과를 이루길 바라지만, 완벽주의는 수행을 저하시킬 수 있는 특성, 특히 그 중에서도 경쟁불안과 상관성이 있다는 것이 입증되고 있다(오영택, 양명환, 2013). 이러한 결과로 봤을 땐 완벽주의 성향은 운동선수들에 긍정적, 부정적으로 영향을 미칠 수 있는 심리적 요인이라 할 수 있으며, 긍정적 완벽주의는 성취동기나 의욕이 높으며, 즐거움, 자부심, 행복감 같은 긍정적 정서를 보여주는 반면 부정적 완벽주의는 긍정적인 정서를 감소시키고 우울함은 증가시킨다고 본다(양성지, 신석환, 2012).

완벽주의 성향을 세 가지 차원으로 보면 개인적인 측면과 사회적인 측면을 모두 내포한 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향으로 다차원적인 개념을 볼 수 있다(고희경, 현명호, 2009). Hewott & Flett(1991)에 의해 개념화 되었고, 측정도구 또한 개발되어 이에 대한 연구에 가장 널리 이용되고 있다. 특히, 완벽주의의 세 가지 성향 중 자기지향 완벽주의 성향과 사회적으로 부과된 완벽주의 성향은 인간의 정신 병리와 관계가 있는 것으로 보고되고 있다(고희경 등, 2009).

한국의 운동선수들은 경기결과에 의해 대학진학이나 실업팀입단, 대중들의 영향으로 훈련과 경쟁의 과정보다 결과를 중요하게 평가 받기 때문에 훈련과정, 시합상황에서 완벽한 준비, 경기를 이끌어 나가고자 하는 의지로 인하여 운동선수로서 성공을 위해서 ‘완벽’은 반드시 필수적으로 바라보는 시점이다(소영호 등, 2010). 완벽한 행동의 결과로 경기가 이루어 질 때 좋은 성과를 거둔다는 상식적인 논리로 인하여 선수는 물론, 지도자나 부모와 같은 중요타자들 또한 매사에 완벽함을 요구하고 있다는 것을 볼 수 있다(오경록, 오채운, 2011).

특히 태권도는 2010년부터 판정의 공정성을 높이기 위해 전자호구(타격강도감지 호구)의 도입과 함께 경기규칙의 변화 및 차등 점수제가 보완되어 시행되어 있고 이러한 경기방식과 규칙의 변화는 지도자와 선수들에게 기술의 종류, 경기운영, 지능적인 경기방식 등을 습득하게 함으로써 매사에 완벽한 준비와 행동을 요구하고 있다(양정석, 2010). 어떠한 운동종목의 선수이거나 세계적인 선수로서 발전하기 위하여 보여줘야 할 덕목은 타고난 자질, 경기운영 전략, 기초기술, 체력 등과 같은 외형적 요인과 자기관리와 함께 중요 요인이라 설명 할 수 있다(안정덕 등, 2008; 이진택 등, 2009; 한혜원, 2010).

자기관리란 시합의 결과와 연결된 중요한 요인이며, 정신적, 신체적 뿐만 아니라 훈련과 개인생활에 이르기까지 여러 측면에서 자기 스스로를 조절하여 자신에 대해 철저해지는 것이다(황진철, 2013). 운동선수에게 자기관리는 성공적인 수행을 높이기 위한 목표를 달성하기 위하여 변화시키려는 어떠한 행동 기술이나 또는 전략을 사용해서 변화를 주는 과정이라 정의하기도 하며, 자신의 행동과 생활 관리로 인하여 환경여건을 변화하고 행동의 결과를 관리하는 능력이라 볼 수 있다(김병준, 2003; 허정훈, 2002; Jones, Nelson & Kazdin, 1977; Miller, 1998). 운동선수뿐만 아니라 개인의 삶을 이끌어 가는 원동력이며 개인이 통제하거나 변화를 주고 싶은 특정한 행동 수정과 자신의 행동에 대한 책임과 자율성을 키워줄 수 있다(허정훈, 2001). 김철이(2005)는 자신이 의지 또는 타인의 의지에서 비롯된 일상생활과 시합 상황에서 지속적으로 이루어지며 신체, 정신의 영역에서 관계없이 선수생활을 은퇴할 때까지 장시간에 걸쳐 적용되는 것이라고 하였다. 이러한 측면에서 스포츠 현장에서 선수들의 자기관리는 성공적인 수행을 위하여 필수적인 요인이며, 경기력 향상과도 매우 밀접한 관계를 의미하고 있다(김중화, 우중환, 2008). 문한식과 박진성(2008)의 연구에서는 우수선수들은 자기관리 또는 자신감에서 뛰어나다는 사실을 규명 하였

으며, 운동선수들의 자기관리 전략을 분석한 결과 자기관리는 연습상황에서는 행동 관리, 시합상황은 정신관리를 더 중요시 관리 하는 것으로 나타났다. 운동선수들이 자기관리를 잘 했을 때 자신감을 얻게 되며 긍정적인 기분을 경험하고 반면 자기관리가 되지 않았을 경우 부정적인 모습을 보이며 불안을 느낀다 하였다(허정훈, 유진, 2004). 스포츠 상황에서 선수들 개인마다 성공할 수 있는 여러 요인들을 볼 수 있는데, 완벽주의 성향, 자기관리와 함께 선수들이 가지고 있는 자신감은 경기를 수행하면서 어떠한 경기 결과를 얻을 것인가를 짐작하는 중요한 요인이라 할 수 있다(이에리사, 이경선, 2003; 문한식, 박진성, 2008).

스포츠 상황에서 자신감의 중요성은 선수들에게만 강조되는 것이 아니며, 어떠한 성취상황에서든 인간의 수행을 높여 좋은 결과를 얻고 있다(이에리사 등, 2003). 높은 자신감을 나타내는 사람들은 과거의 실패를 불충분한 노력이나 자신이 부족한 기술과 지식으로 판단하여 이러한 것들은 노력을 통해 습득할 수 있다고 생각으로 인하여 그들은 어려운 난이도의 과제를 도전이라고 생각을 하고 있기에 훈련에서의 관심과 목표를 세우고 이를 달성하고자 전력을 다하여 실패나 좌절에서 빨리 헤어나온다(bandura, 1994). 자신의 정신적, 신체적 능력에 대해서 나타나는 강한 자신감은 자신의 잠재능력을 얼마나 발휘할 수 있느냐가 결정되며, 선수들이 느끼는 심리적인 부담은 주로 경기 외적인 요인에 의하여 발생하게 되는데 이러한 것을 극복하기 위해서는 선수들은 훈련 상황에서 자기관리에 대한 중요도를 인식하여 최고의 경기 수행력을 위한 자신만의 스포츠자신감을 가짐으로써 최상의 경기 수행을 발휘할 수 있을 것이다(권수정, 2005).

이상과 같이 선행문헌을 요약하여 보면, 완벽주의 성향이 자기관리에 미치는 영향(홍순석 등, 2011). 완벽주의 성향이 스포츠 자신감에 미치는 영향(전현지, 2000)등에 대해서는 활발한 연구가 진행되고 있으나 중·고등태권도 선수들의 완벽주의 성향과 자신감 관계에서 자기관리의 매개역할에 대해서는 검증한 연구는 없으므로 이 문제를 연구 문제를 제기하여 인과관계를 분석 하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중·고등학교 태권도 선수들을 대상으로 개인의 완벽주의성향이 자기관리와 자신감에 어떠한 영향을 미치는 가를 규명하여 운동선수들의 자기관리능력을 향상시켜주고, 자신감을 높일 수 있는 방법을 모색하여 경기시에 최고의 수행력을 발휘하기 위한 목적이 있다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형은 다음<그림 1>와 같다.

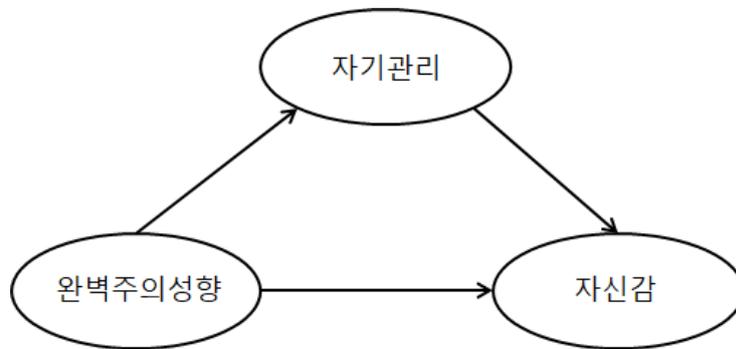


그림 1. 완벽주의성향과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과 검증

3. 연구가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설1. 자기지향 완벽주의는 자신감 간의 관계에서 자기관리 하위요인에 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설2. 사회지향 완벽주의는 자신감 간의 관계에서 자기관리 하위요인에 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

가설3. 타인지향 완벽주의는 자신감 간의 관계에서 자기관리 하위요인에 유의한 매개효과를 유발할 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 연구의 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 대상은 2018년 제주평화기 전국태권도대회 출전 선수만을 조사한 것이므로 결과를 일반화 하는 데에는 한계점을 지니고 있다.

둘째, 본 연구의 대상은 중·고등학교 태권도선수로 각 학교의 조건 및 환경, 개인의 특성, 유전적 등은 고려하지 않았다.

5. 용어의 정의

1) 완벽주의성향

어려운 과제의 도전과 높은 수준의 기대를 갖고 성취하기 위하여 애를 쓰며 인간의 가치를 생산성과 업적으로 판단하고 나보다 탁월해야만 한다는 높은 욕구로 인하여 쉽게 자기 실패를 경험하는 성격적 속성이라고 할 수 있다(Burns, 1980). 따라서 본 연구에서는 자가지향 완벽주의성향, 타인지향 완벽주의성향, 사회지향 완벽주의성향의 3개 하위 요인으로 정의하였다.

2) 자기관리

운동선수의 성공적인 수행을 위한 일상생활 훈련 상황에서 자신의 신체와 정신, 훈련과 대인관계에서 자기 자신을 관리하는 전체적인 전략을 의미한다(허정훈 등, 2001). 본 연구에서는 자기관리 하위개념으로 훈련관리, 대인관리, 신체관리, 정신관리 4개 하위요인으로 정의 하였다.

3) 자신감

자신감은 Vealey(1986)가 처음 사용한 용어로 스포츠라는 특수한 상황아래에서 갖게 되는 인지적 개념으로 운동선수들이 성공적인 스포츠 수행으로 인해 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 자기 자신의 믿음이다. 또한 자신감은 경기력 향상을 돕는 개인의 심리적 기제로서 운동선수들에게 있어 수행의 향상과 좋은 경기 결과를 발휘하는 필수요소의 하나로 수행자가 어떤 일을 할 수 있다는 마음상태를 의미한다(김원배, 1999).

II. 이론적 배경

1. 완벽주의 성향

1) 완벽주의 성향의 개념 및 정의

완벽주의는 자신의 능력을 초과한 비합리적인 목표를 추구하는 완벽주의는 자신의 능력을 높게 세우고 성공이 아니면 실패라는 극단적 판단으로 비합리적이고, 무리한 목표로 인하여 끊임없이 자신을 다그치며 자기 자신의 가치를 전적으로 생산 성과 성취로 인식하는 사람들의 행동으로 설명된다(노정식, 2010). 개인의 능력을 초과한 비합리적인 목표 설정의 대한 자신의 가치를 업적으로 파악하려는 성향(Burns, 1980)으로서 인간의 여러 심리적인 부분을 부적응 유발과 함께 성격적 특성에 하나로 의미하고 있다.(Hewitt & Flett, 2002; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). 완벽주의는 조금이라도 완벽하지 못하면 받아들일 수 없는 것으로 간주하며 지나치게 높이 설정한 개인적인 기준을 만족하지 못하였을 때 자기 비판적이 되는 경향이 있다(Frost, 1990).

완벽주의 성향에 대한 연구결과에 따르면, 완벽주의는 두 개의 주요한 차원으로 구별되어있다(Enns & Cox,1999; Stoeber & Otto, 2006). 첫 째는 긍정적인 완벽주의 노력이다. 높은 개인수준 설정, 자신의 수행에 대한 정확한 기준 설정, 탁월성 추구와 같은 완벽추구 노력과 관련된 국면들을 포착한다(박종화, 2015). 이 차원은 학업 수행 고양, 긍정 정서 및 지구력과 같은 긍정 적응의 지표들과 정적으로 유의한 상관성이 있는 것으로 보고되었다(Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003; Frost et al., 1993; Stumpf & Parker, 2000). 둘째는 자기에게 비판적이고, 완벽하지 못한 것에 대해 부정적인 반응을 보이는 완벽주의 우려이다. 자신의 수행에 대한 비판적 자기평가, 기대와 결과간의 불일치 지각, 실수에 대한 걱정과 관련 있는 완벽주의 국면들을 포용한다(박종화, 2015). 후자에서 볼 때 우울, 스트레스, 불안과 같은 부적응 지표들과 정적인 상관성이 있는 것으로 밝혀졌다(오영택 등, 2013).

더 나은 삶을 원하는 많은 사람들은 보다 더 나은 삶을 원하기 때문에 완벽이라는 용어가 등장을 하였으며, 완벽은 인생을 성공 또는 실패로 나누기를 좋아하는

현대인들에게 많이 쓰이는 용어이다. 성공적인 수행을 추구하는 현대인들은 성공이라는 이상향에 대한 갈망을 만족시키기 위해 자신에 대한 완벽을 추구한다(장덕선, 황지만, 이인화, 2011). 이러한 완벽주의자들은 높은 수행이 아니면 만족하지 못하고, 높은 수행을 했다 하더라도 이것은 기대한 것을 했을 뿐이라는 인식으로 인하여 만족의 대한 성취감을 느끼지 못하여 늘 자기 비난 상태에 빠지게 된다(김정무, 2014).

Hamachock(1978)는 정상적인 완벽주의 또는 신경증적인 완벽주의로 나뉜다. 정상적인 완벽주의자는 노력으로 인하여 힘들게 얻은 결과를 진정한 기쁨을 느끼는 사람으로 상황이 허용될 때 완벽이라는 상황 속에서 벗어날 수 있는 사람이다. 반면 신경증적인 완벽주의자는 도달하기 힘든 높은 기대 수준을 세우며 실수는 안 된다는 인식을 지닌다. 이와 같이 완벽하게 해냈다고 전혀 느끼지 못한다. 또 새로운 일을 시작하기 전에 실패할 것이라는 두려움 때문에 불안과 혼란으로 인하여 사람들로 완벽주의를 부정적으로 보았다.

Burns(1980)는 높은 완벽주의 기준으로 추구하는 것에서 진정한 기쁨을 누리며 사람들이 가지고 있는 뛰어남에 대한 추구가 아닌 자신의 능력 이상과 비합리적인 목표를 보고 이러한 불가능한 목표를 도전하고, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로 인식하는 사람들의 특징으로 보았다. 완벽주의 자들은 자신뿐만 아니라 다른 사람에게도 높은 수준의 수행을 요구하고 자신의 수행 자체에 대해서 막연한 불만족감을 가진다. 또 자신과 다른 사람의 수행에서 늘 실수를 찾아내려고 하고, 자신의 행동과 신념에 대한 확신을 판단하지 못한다.

Pacht(1984)는 ‘완벽하다’ 는 것은 실제로 불가능하지만, 사람들은 이러한 불가능한 무리한 완벽을 추구하여 이로 인해 여러 가지 심각한 심리적 문제와 갈등을 겪고 있다고 하였다. 즉, 완벽주의는 자신의 능력 이상인 기준으로 비합리적인 목표를 세우고, 자신을 혹사시켜 외적인 결과로 성취유무를 판단한다고 할 수 있다(홍순덕 등, 2011).

Hewitt 등(1991)은 완벽주의에서 성향을 세 가지로 분류하여 첫째는 자기 자신에게 높은 기준을 설정하고 자신의 행동 수행에서 엄격히 평가하는 자기 지향적 완벽주의이며, 둘째는 자기에게 중요한 타인들에게 비현실적인 기대를 가짐으로 다른 사람이 완벽해지기를 바라며 그들의 수행을 엄격한 평가로 행동하는 타인 지향적 완벽주의이다. 셋째는 사회적으로 부과된 완벽주의로서, 타인들이 자신에게 비현실

적인 기준을 가짐으로 자신들의 수행을 엄격히 평가하고 자신들이 완벽해지도록 압력을 넣는다고 지각하는 것이다(홍순석 등, 2011).

2) 완벽주의 성향의 종류

(1) 자가지향 완벽주의

자가지향 완벽주의는 자신을 위해 비현실적인 기준을 설정하고 완벽 추구하고 실패를 회피하려는 욕구의 결과로서 자신의 행동을 평가하고 비판하는 것이다. 자기 자신에게 엄격한 기준을 요하는 것으로 의미하며, 완벽을 추구하는 내적동기, 비현실적일 정도로 높은 자기기준을 부여하고 고수하는 것, 실패회피, 비현실적인 자기 기준을 여러 행동 영역에 일반화 시켜 적용하는 것 등을 의미하며, 엄격한 자기 기준과 행동을 평가하고 비판하는 경향을 나타낸다(박지윤, 권치순, 2013).

단순히 실패하지 않겠다는 다짐만 아닌 자기 자신에서 나타나는 완벽한 행동으로 해내고자 하는 성향을 반영하기 때문에 강한 내적 동기를 갖고 있는 것으로 볼 수 있다. 이상적 자기와 실제 자기 간에 불일치로 인해 낮은 자존감에 불안, 우울과 관련되기도 하며 섭식 장애와 같은 부 적응적 양상을 보이기도 한다. 때론 적응적인 면을 반영으로 인해 긍정적인 모습과 부정적인 모습을 모두 다 보여주는 것으로 나타나고 있다(제갈송현, 2006).

(2) 타인지향 완벽주의

타인지향 완벽주의는 가족, 지인 등 자신에게 의미 있는 타인에게 달성하지 못하는 수준의 기준을 부과하고 그 기준에서 부합하도록 타인의 행동을 엄격하게 평가한다. 기준에 부합하지 못하는 타인에 대해 적대감과 비난 등의 반응으로 대인관계에서 어려움을 나타낸다. 이는 가족, 친구 등 대인관계에서 중요한 요인으로 작용할 수 있다(박지윤 등, 2013). 이로 인하여 타인에 대한 적대감과 관련되므로 특히 가족 문제, 부부문제에서 중요한 변수로 작용하여 대인 관계적 욕구과정을 유발할 수 있으며 자기애적 성격장애, 반사회적 성격장애와의 관련이 높다. 적극적인 관점에서는 지도력이나 다른 사람들의 동기를 촉진시키는 측면의 바람직한 특성과 관련되어질

수 있다(제갈송현, 2006).

(3) 사회부과 완벽주의

사회부과 완벽주의 성향은 중요한 타인들이 자신에 대해 높은 기준을 가지고 비현실적인 기대와 자기를 엄격하게 평가하여 자기에게 완벽하도록 생각을 갖는 인식을 의미한다. 실패경험 및 분노, 불안, 우울과 같은 정서 상태와 관련이 깊은 일반적인 지각은 타인에 의해 주어진 기준을 통제하지 못하는 것으로부터 기인된다. 사회적으로 부과된 완벽주의가 높은 사람들은 다른 사람의 기준을 충족시키지 못하는 것을 염려하기 때문에 주변에서 자신을 부정적인 평가에 대한 두려움과 다른 사람이 자신을 거부하지 않는 것을 중요하게 생각한다(제갈송현, 2006). 이처럼, 사회적으로 부과된 완벽주의는 Hewitt와 Flett(1991)의 MPS의 중심 차원으로 광범위한 부적응적 심리상태와 관련된다. 이러한 완벽주의로 인하여 타인에게 기쁨을 줄 수 없으며 타인이 부과한 기준에 미치지 못해 부정적인 평가를 받을 것이라는 두려움과 타인으로부터 인정과 관심을 얻고자 하는 욕망으로 인하여 불안과 분노와 같은 정서들을 경험할 수 있다(노정식, 2010).

2. 자기관리

1) 자기관리의 개념 및 정의

자기관리란 자신 스스로 행동변화를 주기 위하여 기술 또는 전략을 사용하여 변화를 주도하는 과정으로 개인이 변하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동에서의 결과를 조정하여 관리하는 것을 말한다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977).

인간은 생활환경 속에서 적응하거나 회피하는 것이 아닌 자신이 원하고자 하는 환경 방향으로 조절이 가능하여 생산적이고, 창의적인 존재이자 자기관리는 전 생애를 통해 일상생활 환경 속에서 일어나는 과정이라 의미한다(Yates, 1986).

사람들은 자기관리를 잘하는 성공 사례들이 증가하면서 자기관리방법에 많은 관심을 두고 있다. 건강한 몸을 관리하는 것이나 시간을 활용하는 방법 등 타인이 아닌 자신을 위해서 관리와 조절을 하는 것이다(조수미, 2012).

스포츠 상황에서 독자적인 체계는 이론적 실제적 주체로서 매우 중요하며, 자기관리는 광범위한 개념으로 정의된다(김병준, 2003). 스포츠심리학 분야에서 진행된 여러 연구들과 운동선수의 자기관리와의 유사성은 우수선수의 성격 연구, 엘리트선수 연구 등에서 밝혀진 우수한 선수의 인지 행동적 특징에서 찾아 볼 수 있다. 우수선수의 성격과 인지 행동적 특성을 살펴보면 최고수준의 선수들은 훈련과 관리를 효과적으로 충분히 수행하며, 명확한 일일 목표를 설정하고, 이미지 트레이닝과 모의훈련을 인해 시합 준비에 대해서는 심리적으로 철저한 준비로 관리한다고 하였다(Orlick & Partington, 1988).

운동선수의 자기관리란 성공적인 수행 또는 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 여러 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것으로 자신에 대해 철저해지는 것을 의미한다(허정훈, 2001). 한국 운동선수들의 일상생활과 훈련 그리고 시합에 직면하였을 때 자기 스스로 조절을 통해 최상의 상태를 유지하기 위한 전략으로 구성되어 있으며, 운동선수들은 성공적인 선수생활과 최상의 운동수행을 위해 정신관리, 훈련관리, 대인관리, 몸 관리의 네 가지 요인으로 구성하였다(허정훈, 2002).

(1) 정신관리

정신관리란 평소 연습과 시합의 상황에서 발생하는 심리적 문제인 불안이나 두려움 등을 이겨내고 자신감을 가지는 자기관리 전략을 의미하며, 김병준(2003)은 정신관리는 힘든 훈련 상황을 견디고 성취하며 긴박하고 스트레스 수준이 높은 경쟁 상황인 스포츠 상황에서 부정적인 정서를 컨트롤 하고 성장해 나가며 자신감을 높이는 것을 의미한다.

(2) 훈련관리

김병준(2003)의 연구에서는 훈련 관리를 연습상황과 시합상황에 구분 없이 선수들은 연습에 최선을 다하며 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 노력하며 집중하는 것을 의미한다.

(3) 대인관리

대인관리는 훈련 이외의 시간에 이루어지는 팀 동료나 선후배등 주변의 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리를 의미하며 이는 한국문화의 특수성을 내포하고 있다(허정훈, 2001). 기술향상이나 컨디션 등에 직접적인 영향을 미치지 않지만 시합상황 등에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 요인이다(최문영, 2014).

(4) 신체관리

신체관리란 선수들의 경기상황 또는 훈련을 위한 모든 관리적인 행동을 의미하는 것으로 신체관리요인으로 컨디션 조절을 위한 스트레칭 또는 마사지, 부상 예방과 같은 치료 등의 관리로 신체적인 면의 자기관리를 의미한다(허정훈, 2002), 김병준(2003)은 신체적 면에서 몸 관리는 일상적으로 수행하는 자기관리 전략으로 운동선수는 마사지하기, 몸 컨디션 조절, 부상예방과 치료와 같은 관리 행동으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력으로 일상적인 곳에서 사용하는 자기관리 전략이라고 제시하였다.

3. 자신감

1) 스포츠 자신감의 개념 및 정의

자신감은 개개인은 기능을 가지고 어떠한 행동을 할 수 있는가에 대한 판단이라고 정의되며(권혁철, 2016; Felts & Riessinger, 1990), 원하는 결과를 위한 성공적인 행동을 수행 할 수 있다는 믿음(Felts, 1988)과 마음 상태를 나타내는 것으로서 자신의 긍정적인 행동과는 달리 성공에 대한 확신을 의미하는 것으로 보고되었다(김경수, 천길영, 2010; Weinberg & Gould, 1997).

자신감은 동기에 대한 사실 인식에 크게 의존하고 있으며, 인지적 과정은 새로운 행동 유형을 지니고 유지하는데 영향을 주는 것으로 보고하였다(최영옥, 1988). 자신감은 스포츠 심리학 분야에서 자기효능감, 유능감과 함께 유사하게 사용되었으며 많은 연구의 관심이 되어왔다(Gould & Weiss, 1981; Mahoney & Avener, 1977; Vealey, 1986).

스포츠 자신감은 실제 스포츠 상황에서 성공적인 수행을 할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음, 확신으로 정의하며, Nicholls(1978)의 성취목표 성향이론과 Bandura(1997)의 자기효능감(self-efficacy)이론을 근거로 특성스포츠 자신감과 상태스포츠 자신감의 두 개의 개념간의 상호작용에 관한 구체적인 모형을 제시하고, 개인의 성공에 대한 자신감의 개념과 다양한 개인차를 가진 가치관에 대한 문제를 포함시켜 설명하고 있다(서종영, 2001).

스포츠상황에서는 성취목표나 목표정의가 존재로 인해 스포츠 경쟁상황에서 각자 여러 다양한 형태로 목표를 설정할 수 있다. 그러나 스포츠 자신감은 능력에 대한 지각을 그 토대로 하기 때문에 경기 정의는 어떤 형태의 목표달성이 능력과 성공을 나타내는 선수의 신념을 반영해야만 한다. 스포츠경쟁에서 선수들은 성공적인 수행을 추구하며 어떤 선수는 수행하는 과정이 중요한데 비하여 어떤 선수는 어떤 결과를 얻었느냐가 더 중요하다. 어떠한 결과와 목표를 이루는 것은 곧 능력이 있고 성공적인 결과를 나타낸다(한상용, 2011).

다양한 문헌에서 자신감이란 용어는 다양한 의미로 정의되어 왔는데 Moore & Stevenson(1991)은 자신감(self-confidence)을 자아개념(self-concept), 자존감

(self-esteem)과 더불어 자기효능감(self-efficacy)을 구성하는 하위 개념으로 구분하였으며, 자신감은 개개인이 지니고 있는 역할과 기능을 의미하기 보다는 그 기능을 가지고 어떠한 것을 할 수 있는지에 판단하는 것을 의미하고, 일반적인 의미에서 어떠한 일을 성공적으로 수행 할 수 있다고 믿는 개인의 심리적 상태, 즉 자신감은 성공에 대한 개인의 확신을 의미한다(Weinberg & Gould, 1995).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 대한체육회에 선수등록이 되어있는 태권도선수로서 2018년 1월 제주특별자치도에서 개최된 제주평화기 전국태권도대회에 참가한 중·고등부 선수를 대상으로 선정하였다. 대상자의 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적표집방법(Purposive Sampling)을 이용하였으며, 질문지는 300부가 회수되었으나, 반응고정화 현상을 보이는 응답과 무기입 된 자료 57부를 제외하여 총 243명의 자료만을 최종 유효 표본으로 최종 분석에 활용하였다.

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 3문항, 완벽주의 성향 12문항, 자기관리 14문항, 자신감 10문항으로 총 36문항으로 설문지를 구성하였다. 구체적인 조사도구의 구성은 다음과 같다.

〈표 1〉 설문지의 구성

구성지표	하위영역	문항 번호	문항수
인구 사회적 특성	성별, 학년,	1,2,3	3
	운동경력	1,2,3,4,5	5
완벽주의 성향	자기지향	11,12,13	3
	사회지향	6,7,8,9	4
	타인지향	1,3,13,18	5
자기관리	훈련관리	10,12,15	3
	대인관리	7,8,14	3
	정신관리	5,11,16	3
자신감	자신감	1,2,3,4,10,11,12,	10
		13,14,15	

1) 완벽주의 성향

완벽주의성향을 측정하기 위한 설문지는 Hewitt & Flett(1991)에 의해 개발된 다차원적 완벽주의 척도MPS(Multidimensional Pefectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)의 연구에서 타당도와 신뢰도를 검증하여 사용하고 홍혜영(1995), 소영호, 정주혁(2010) 등이 대학생을 대상으로 사용한 바 있는 설문지를 사용하였다. 완벽주의성향의 하위변인은 자기지향, 타인지향, 사회지향 등 총 3개 하위변인으로 구성되었으며, 자기지향 5문항, 타인지향 4문항, 사회지향 4문항으로 총 13문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 사회지향 1문항이 제거되어 총 12문항으로 추출 되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘아주 그렇다’ (5점) 5점 척도로 구성되었고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘아주 그렇다’ (5점) 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높을 것을 의미한다. 신뢰도 계수(Cronbach’ s Alpha)는 자기지향에서 .797, 사회지향에서 .844, 타인지향에서 .773으로 나타났다.

<표 2> 완벽주의 성향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적 재치			공통분
		1	2	3	
자기지향	4	.761	.195	.152	.641
	2	.751	.125	.188	.614
	1	.743	-.082	.130	.575
	3	.680	.097	.251	.535
	5	.608	.276	.182	.479
사회지향	13	.148	.878	.090	.800
	12	.156	.843	.221	.784
	11	.076	.776	.281	.687
타인지향	7	.296	.107	.803	.744
	8	.154	.205	.790	.690
	9	.124	.424	.610	.568
	6	.369	.153	.594	.512
고유치		4.865	1.741	1.021	
공통분산%		40.545	14.512	8.511	
누적분산%		40.545	55.057	63.569	
Cronbach’ s Alpha		.797	.844	.773	
		KMO=.860 ,	Bartlett =1147.778	df=66	P=.000

2) 자기관리

자기관리를 측정하기 위한 설문지는 김병준(2003)이 개발한 자기관리 행동 설문지를 활용하였다. 자기관리는 네 가지 하위변수로 나뉘어 있으며 훈련관리, 대인관리, 정신관리, 신체관리 총 4개의 하위변인으로 총 18개 문항으로 구성되어있으나, 본 연구에서는 훈련관리 1문항, 대인관리 2문항, 정신관리 1문항을 제외하여 훈련관리 5문항, 대인관리 3문항, 정신관리 3문항, 신체관리 3문항 총 14문항으로 구성되었으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘아주 그렇다’ (5점) 5점 척도로 구성되었고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘아주 그렇다’ (5점) 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 자기관리가 높을 것을 의미한다. 신뢰도 계수(Cronbach’ Alpha)는 훈련관리에서 .761, 대인관리에서 .706, 정신관리에서 .747, 신체관리에서 .675으로 나타났다

<표 3> 자기관리 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적 재치				공통분
		1	2	3	4	
훈련관리	1	.702	.178	.266	-.003	.595
	6	.663	-.176	.192	.463	.682
	3	.617	.300	.149	.093	.502
	18	.569	.293	.318	.245	.570
	13	.568	.397	.075	.151	.508
대인관리	10	.104	.717	.201	.186	.600
	15	.264	.708	.283	.080	.657
	12	.388	.627	-.031	.170	.574
정신관리	7	.221	.085	.805	.166	.727
	8	.157	.203	.796	.186	.734
	14	.439	.254	.552	.084	.569
신체관리	11	.030	.264	.101	.830	.769
	5	.365	.094	.193	.659	.614
	16	.065	.455	.238	.498	.516
고유치		5.537	1.115	1.041	.925	
공통분산%		39.550	7.965	7.434	6.608	
누적분산%		39.550	47.515	54.949	61.556	
Cronbach’ s Alpha		.761	.706	.747	.675	
		KMO=.901	Bartlett =1119.348	df=91	, P=.000	

3) 자신감

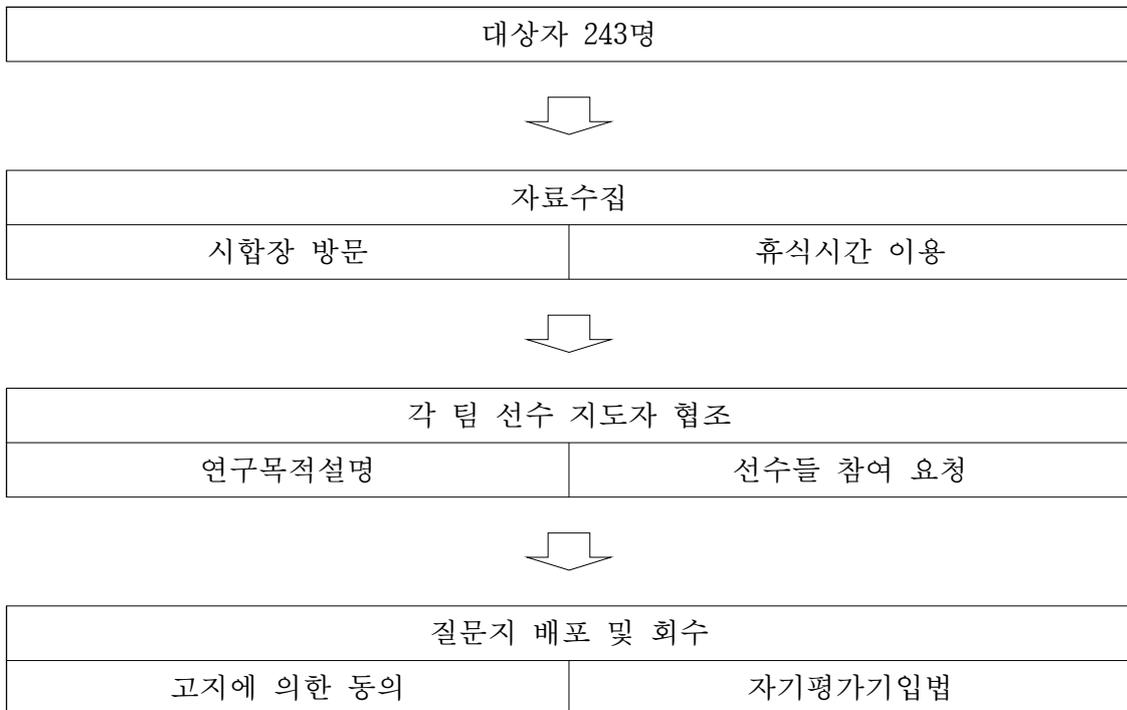
자신감을 측정하기 위한 설문지는 Vealey et al(1998)의 설문지를 김원배(1999)의 한국판 스포츠자신감 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 4요인 15문항으로 구성되어 있으며, 신체·정신적준비, 사회적지지, 코치지도력, 능력입증 4가지 하위차원을 포함하고 있으나, 본 연구에서는 1요인 10문항으로 구성한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘아주 그렇다’ (5점) 5점 척도로 구성되었고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘아주 그렇다’ (5점) 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높을 것을 의미한다. 신뢰도 계수(Cronbach’ Alpha)는 자기지향에서 .797, 사회지향에서 .844, 타인지향에서 .773으로 나타났다.

<표 4> 자신감 척도의 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적 재치	공통분
자신감	1	.801	.642
	4	.733	.537
	15	.732	.535
	13	.721	.520
	2	.719	.517
	12	.701	.491
	3	.699	.488
	11	.688	.474
	14	.680	.463
	10	.676	.458
고유치		5.124	
공통분산%		51.241	
누적분산%		51.241	
Cronbach’ s Alpha		.893	
		KMO=.886 ,	Bartlett =1113.116
		df=45	P=.000

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2018년 1월 26일 ~ 2월 1일까지 이루어졌으며, 본 연구는 시합장 및 훈련장을 직접 방문하여 감독 및 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 243부였으며, 완성된 질문지는 바로 회수하였다. 연구절차는 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 연구절차

4. 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 사용하였으며, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's alpha 값을 구하였다. 셋째, 완벽주의성향, 자기관리, 자신감의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다. 또한 매개변인의 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법 Sobel test(Aroian version)를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 변인들의 기술통계와 상관관계

본 연구에서 동원된 변인들의 기술통계량과 상관계수는 <표 5>와 같다. 각 변인들 간의 상관관계 분석 결과 사회지향 완벽주의와 대인관리 관계를 제외한 모든 변인이 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 5> 완벽주의성향, 자기관리, 자신감의 상관관계 분석 결과

요인	1	2	3	4	5	6	7	8
자기지향	1							
타인지향	.554**	1						
사회지향	.350**	.515**	1					
훈련관리	.434**	.366**	.252**	1				
대인관리	.382**	.217**	.082	.579**	1			
정신관리	.406**	.344**	.192**	.615**	.504**	1		
신체관리	.397**	.346**	.165**	.553**	.512**	.485**	1	
자신감	.448**	.316**	.170**	.665**	.665**	.596**	.509**	1
M	3.64	3.43	3.21	3.74	3.92	3.61	3.61	3.89
SD	.64	.74	.94	.61	.67	.71	.71	.62

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

<표 5>의 연구변인들 간의 상관관계를 살펴볼 때, 각 변인간의 상관이 유의미하고 적절한 수준으로 매개효과 검증을 위한 조건이 충족되기 때문에 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 Sobel test(Aroian version)절차와 SPSS(18.0)를 이용하여 완벽주의성향과 자기관리, 자신감의 관계에서 매개효과를 검증하였다.

2. 가설 검증

1) 자기지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증

자기지향과 자신감 간의 관계에서 훈련관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 6>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 자기지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 훈련관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자기지향은 훈련관리(Beta=.434, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 자기지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자기지향은 자신감(Beta=.448, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 자기지향과 훈련관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자기지향은 자신감(Beta=.197, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 훈련관리도 자신감(Beta=.597, $p < .001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 자기지향의 영향력이 두 번째 단계(Beta=.448)보다 세 번째 단계(Beta=.197)에서 감소하였기 때문에 자기지향과 자신감 간의 관계에서 훈련관리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 자기지향과 자신감에 미치는 매개효과의 계수 값인 .251가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 6.21로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 자기지향이 훈련관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자기지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 3>이다.

〈표 6〉 자기지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	자기지향 → 훈련관리	.414	.055	.434	7.470(.001)	.188	55.804
2	자기지향 → 자신감	.435	.056	.448	7.783(.001)	.201	60.572
3	자기지향 → 자신감	.191	.050	.197	3.790(.001)	.473	107.775
	훈련관리 → 자신감	.588	.053	.579	11.138(.001)		

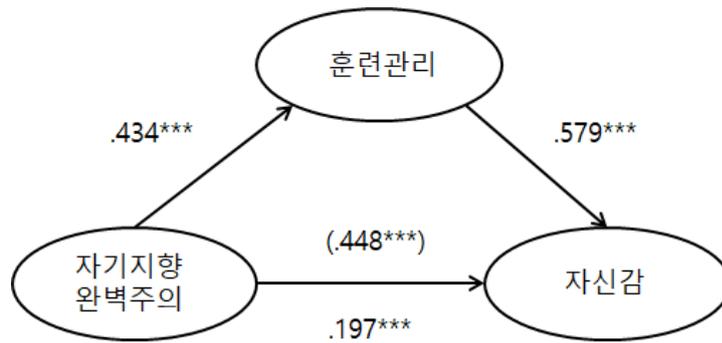


그림 3. 자기지향과 자신감의 관계에서
훈련관리의 매개효과 모형

2) 자가지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증

자가지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 7>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 자가지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 대인관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 대인관리($Beta=.382, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 자가지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 자신감($Beta=.448, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 자가지향과 대인관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 자신감($Beta=.227, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 대인관리도 자신감($Beta=.597, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 자가지향의 영향력이 두 번째 단계($Beta=.448$)보다 세 번째 단계($Beta=.227$)에서 감소하였기 때문에 자가지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 자가지향과 자신감에 미치는 매개효과의 계수 값인 .221가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 5.59로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 자가지향이 대인관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자가지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4>이다.

<표 7> 자가지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	자가지향 → 대인관리	.399	.062	.382	6.425(.001)	.146	41.285
2	자가지향 → 자신감	.435	.056	.448	7.783(.001)	.201	60.572
3	자가지향 → 자신감	.220	.049	.227	4.533(.001)	.487	113.795
	대인관리 → 자신감	.539	.047	.579	11.562(.001)		

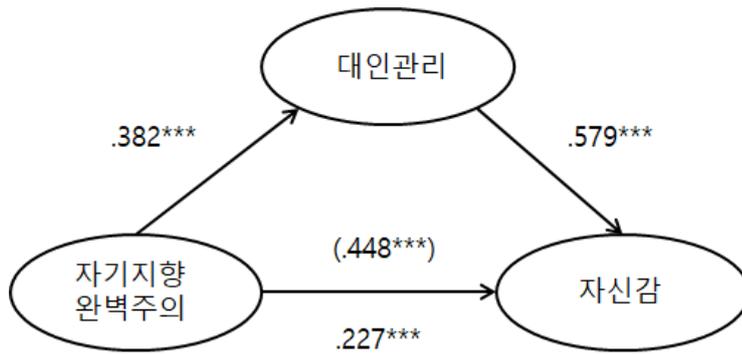


그림 4. 자가지향과 자신감의 관계에서
대인관리의 매개효과 모형

3) 자가지향과 자신감의 관계에서 정신헌리의 매개효과 검증

자가지향과 자신감 간의 관계에서 정신헌리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 8>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 자가지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자가지향의 하위변인인 정신헌리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 정신헌리($Beta=.406, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 자가지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 자신감($Beta=.448, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 자가지향과 정신헌리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 자신감($Beta=.247, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 정신헌리도 자신감($Beta=.495, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 자가지향의 영향력이 두 번째 단계($Beta=.448$)보다 세 번째 단계($Beta=.247$)에서 감소하였기 때문에 자가지향과 자신감 간의 관계에서 정신헌리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 자가지향과 자신감에 미치는 매개효과를 계수 값인 .201가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 5.50로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 자가지향이 정신헌리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자가지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 5>이다.

〈표 8〉 자가지향과 자신감의 관계에서 정신관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	자가지향 → 정신관리	.462	.067	.406	6.901(.001)	.165	47.623
2	자가지향 → 자신감	.435	.056	.448	7.783(.001)	.201	60.572
3	자가지향 → 자신감	.283	.053	.247	4.535(.001)	.406	81.918
	정신관리 → 자신감	.423	.047	.495	9.095(.001)		

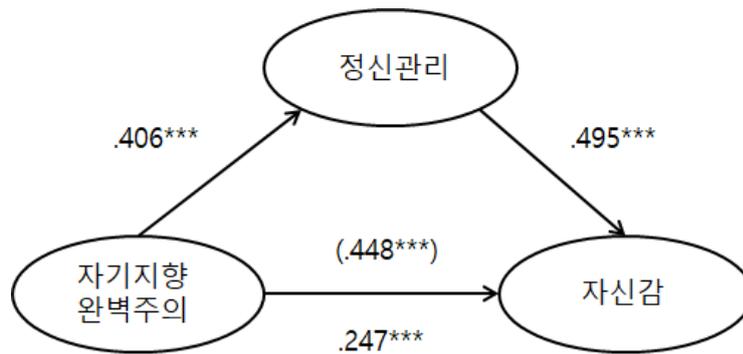


그림 5. 자가지향과 자신감의 관계에서
대인관리의 매개효과 모형

4) 자가지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증

자가지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 9>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 자가지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 신체관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 신체관리($Beta=.397, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 자가지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 자신감($Beta=.448, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 자가지향과 신체관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자가지향은 자신감($Beta=.292, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 신체관리도 자신감($Beta=.394, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 자가지향의 영향력이 두 번째 단계($Beta=.448$)보다 세 번째 단계($Beta=.292$)에서 감소하였기 때문에 자가지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 자가지향과 자신감에 미치는 매개효과의 계수 값인 .156가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 4.76로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 자가지향이 신체관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자가지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 6>이다.

〈표 9〉 자가지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	자가지향 → 신체관리	.441	.066	.397	6.713(.001)	.158	45.059
2	자가지향 → 자신감	.435	.056	.448	7.783(.001)	.201	60.572
3	자가지향 → 자신감	.283	.056	.292	5.077(.001)	.331	59.471
	신체관리 → 자신감	.344	.050	.394	6.845(.001)		

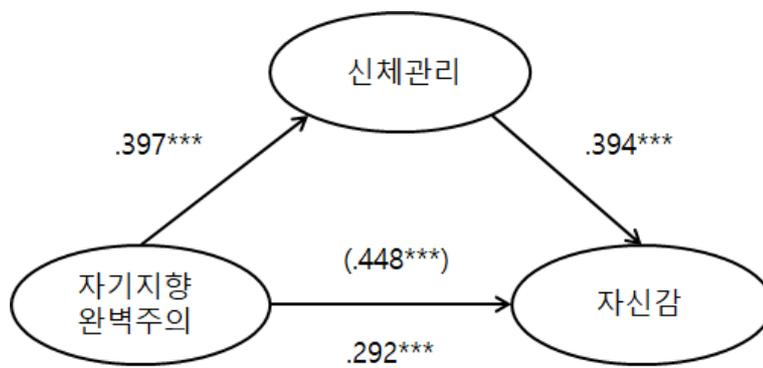


그림 6. 자가지향과 자신감의 관계에서
대인관리의 매개효과 모형

5) 사회지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증

사회지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 10>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 사회지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 훈련관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 훈련관리($Beta=.252, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 사회지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.170, p<.008$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 사회지향과 훈련관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.003, p<.954$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 훈련관리는 자신감($Beta=.664, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 5>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 때 사회지향이 자신감에 미치는 매개 효과의 계수 값인 .156이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 4.76로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 사회지향이 훈련관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유하지 않는 것으로 나타났으며, 사회지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과는 유의하므로 완전매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 7>이다.

<표 10> 사회지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	사회지향 → 훈련관리	.166	.041	.252	4.051(.001)	.064	16.408
2	사회지향 → 자신감	.114	.042	.170	2.686(.008)	.029	7.212
3	사회지향 → 자신감	.002	.033	.003	.057(.954)	.442	94.916
	훈련관리 → 자신감	.674	.051	.664	13.317(.001)		

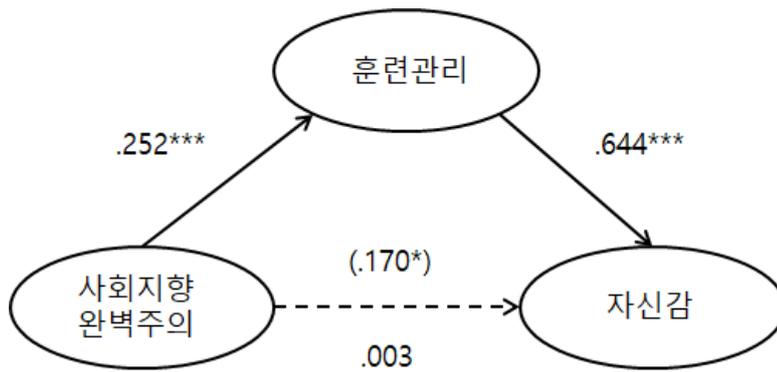


그림 7. 사회지향과 자신감의 관계에서
훈련관리의 매개효과 모형

6) 사회지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증

사회지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 11>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 사회지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 대인관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 대인관리($Beta=.082, p<.201$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하여 첫 번째 조건이 위배되었다. 두 번째 사회지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.170, p<.008$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째 사회지향과 대인관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.116, p<.015$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고, 대인관리도 자신감($Beta=.656, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. <그림 8>에서 보는 바와 같이 사회지향이 자신감에 정(+)의 영향을 미치고 대인관리가 자신감에 정(+)의 영향을 미치고는 있으나, 첫 번째 조건이 위배되었기 때문에 매개효과는 없다고 본다.

<표 11> 사회지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	사회지향 → 대인관리	.059	.046	.082	1.283(.201)	.007	1.645
2	사회지향 → 자신감	.114	.042	.170	2.686(.008)	.029	7.212
3	사회지향 → 자신감	.078	.032	.116	2.438(.015)	.452	100.692
	대인관리 → 자신감	.611	.044	.656	13.732(.001)		

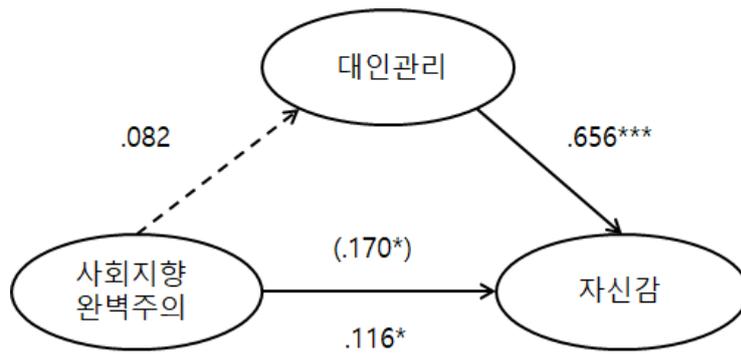


그림 8. 사회지향과 자신감의 관계에서
대인관리의 매개효과 모형

7) 사회지향과 자신감의 관계에서 정신헌리의 매개효과 검증

사회지향과 자신감 간의 관계에서 정신헌리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 12>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 사회지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 정신헌리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 정신헌리($Beta=.192, p<.003$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 사회지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.170, p<.008$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 사회지향과 정신헌리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.058, p<.272$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치고 않는 것으로 나타났고, 정신헌리는 자신감($Beta=.584, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 8>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 때 사회지향이 자신감에 미치는 매개 효과의 계수 값인 .112가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 2.93로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 사회지향이 정신헌리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유하지 않는 것으로 나타났으며, 사회지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과는 유의하므로 완전매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 9>이다.

<표 12> 사회지향과 자신감의 관계에서 정신관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	사회지향 → 정신관리	.150	.049	.192	3.043(.003)	.037	9.258
2	사회지향 → 자신감	.114	.042	.170	2.686(.008)	.029	7.212
3	사회지향 → 자신감	.039	.035	.058	1.101(.272)	.358	66.920
	정신관리 → 자신감	.499	.045	.584	11.089(.001)		

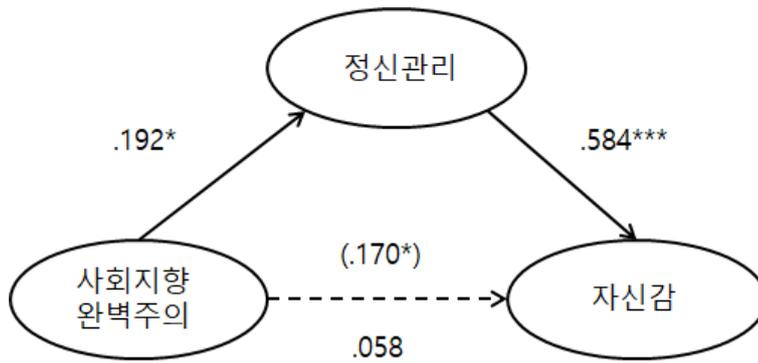


그림 9. 사회지향과 자신감의 관계에서
정신관리의 매개효과 모형

8) 사회지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증

사회지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 13>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 사회지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 신체관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 신체관리($Beta=.165, p<.010$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 사회지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.170, p<.008$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 사회지향과 신체관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 사회지향은 자신감($Beta=.089, p<.114$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치고 않는 것으로 나타났고, 신체관리는 자신감($Beta=.495, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 9>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 때 사회지향이 자신감에 미치는 매개 효과의 계수 값인 .81가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 2.50로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 사회지향이 신체관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유하지 않는 것으로 나타났으며, 사회지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과는 유의하므로 완전매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 10>이다.

<표 13> 사회지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	사회지향 → 신체관리	.126	.048	.165	2.596(.010)	.027	6.741
2	사회지향 → 자신감	.114	.042	.170	2.686(.008)	.029	7.212
3	사회지향 → 자신감	.059	.037	.089	1.586(.114)	.267	43.763
	신체관리 → 자신감	.432	.049	.495	8.832(.001)		

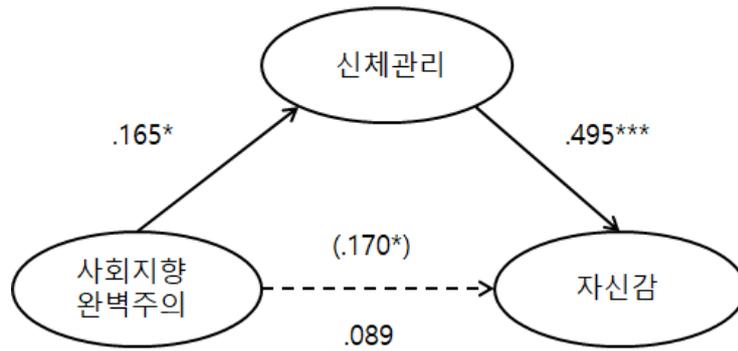


그림 10. 사회지향과 자신감의 관계에서
신체관리의 매개효과 모형

9) 타인지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증

타인지향과 자신감 간의 관계에서 훈련관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 14>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 타인지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 훈련관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자기지향은 훈련관리(Beta=.366, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 타인지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감(Beta=.316, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 타인지향과 훈련관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감(Beta=.084, $p < .105$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치고 훈련관리는 자신감(Beta=.634, $p < .001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 10>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이때 타인지향이 자신감에 미치는 매개 효과의 계수 값인 .81가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 3.86로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 타인지향이 훈련관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났으며, 타인지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 완전매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 11>이다.

<표 14> 타인지향과 자신감의 관계에서 훈련관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	타인지향 → 훈련관리	.302	.050	.366	6.096(.001)	.132	37.166
2	타인지향 → 자신감	.265	.051	.316	5.164(.001)	.100	26.663
3	타인지향 → 자신감	.070	.043	.084	1.628(.105)	.448	97.287
	훈련관리 → 자신감	.664	.052	.634	12.300(.001)		

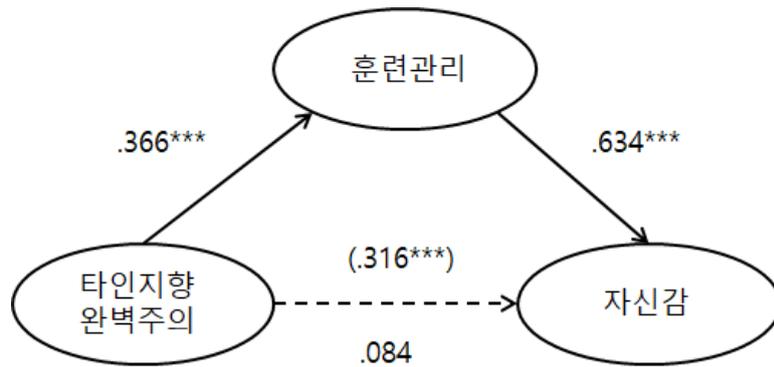


그림 11. 타인지향과 자신감의 관계에서
훈련관리의 매개효과 모형

10) 타인지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증

타인지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 15>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 타인지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 대인관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 대인관리($Beta=.217, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 타인지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감($Beta=.316, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 타인지향과 대인관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감($Beta=.180, p<.001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 대인관리도 자신감($Beta=.626, p<.001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 타인지향의 영향력이 두 번째 단계($Beta=.316$)보다 세 번째 단계($Beta=.180$)에서 감소하였기 때문에 타인지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 타인지향과 자신감에 미치는 매개효과의 계수 값인 .136가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 3.86로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 타인지향이 대인관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 타인지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 12>이다.

<표 15> 타인지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	타인지향 → 대인관리	.196	.057	.217	3.456(.001)	.047	11.943
2	타인지향 → 자신감	.265	.051	.316	5.164(.001)	.100	26.663
3	타인지향 → 자신감	.151	.040	.180	3.741(.001)	.473	107.914
	대인관리 → 자신감	.583	.045	.626	13.055(.001)		

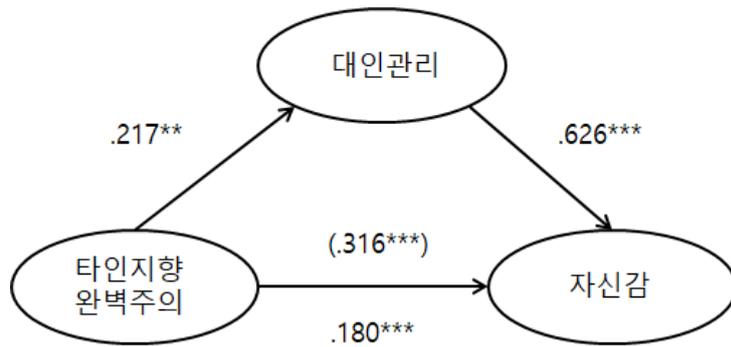


그림 12. 타인지향과 자신감의 관계에서 대인관리의 매개효과 모형

11) 타인지향과 자신감의 관계에서 정신통리의 매개효과 검증

타인지향과 자신감 간의 관계에서 정신통리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 16>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 타인지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기통리의 하위변인인 정신통리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 정신통리(Beta=.344, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 타인지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감(Beta=.316, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 타인지향과 정신통리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감(Beta=.125, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 정신통리도 자신감(Beta=.552, $p < .001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 타인지향의 영향력이 두 번째 단계(Beta=.316)보다 세 번째 단계(Beta=.125)에서 감소하였기 때문에 타인지향과 자신감 간의 관계에서 정신통리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 타인지향과 자신감에 미치는 매개효과 계수 값인 .191가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 4.95로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 타인지향이 정신통리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 타인지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 13>이다.

<표 16> 타인지향과 자신감의 관계에서 정신헌리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	타인지향 → 정신헌리	.338	.059	.344	5.693(.001)	.120	32.807
2	타인지향 → 자신감	.265	.051	.316	5.164(.001)	.100	26.663
3	타인지향 → 자신감	.105	.064	.125	2.296(.023)	.369	70.063
	정신헌리 → 자신감	.472	.047	.552	10.112(.001)		

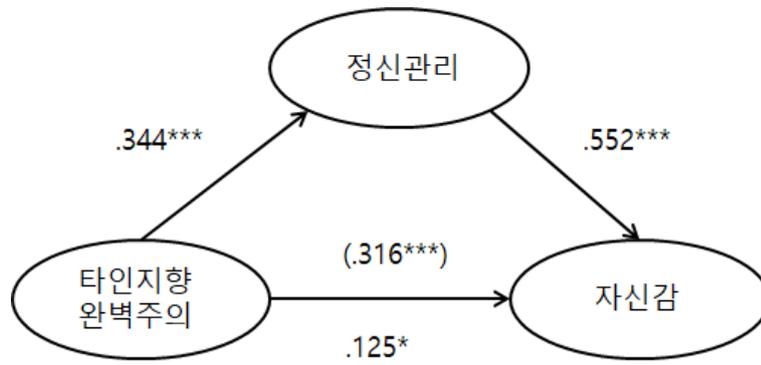


그림 13. 타인지향과 자신감의 관계에서 정신헌리의 매개효과 모형

12) 타인지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증

타인지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리의 매개효과를 검증한 결과가 <표 17>이다. 완벽주의성향의 하위변인인 타인지향을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자기관리의 하위변인인 신체관리를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 신체관리(Beta=.346, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다. 두 번째 타인지향을 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감(Beta=.316, $p < .001$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 번째, 타인지향과 신체관리를 동시에 독립변인으로 투입하고 자신감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 타인지향은 자신감(Beta=.158, $p < .007$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 신체관리도 자신감(Beta=.455, $p < .001$)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 자신감에 대한 타인지향의 영향력이 두 번째 단계(Beta=.316)보다 세 번째 단계(Beta=.158)에서 감소하였기 때문에 타인지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리는 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 타인지향과 자신감에 미치는 매개효과의 계수 값인 .158가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 Sobel test(Aroian version) 기법을 활용하였다. Aroian 방식으로 Sobel 검증을 한 결과 Z값이 3.86로서 유의수준 .05수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 높은 타인지향이 정신관리 수준을 높이고, 이것이 자신감으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 타인지향이 자신감에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 14>이다.

<표 17> 타인지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F
1	타인지향 → 신체관리	.332	.058	.346	5.728(.001)	.120	32.807
2	타인지향 → 자신감	.265	.051	.316	5.164(.001)	.100	26.663
3	타인지향 → 자신감	.133	.049	.158	2.713(.007)	.282	47.036
	신체관리 → 자신감	.397	.051	.455	7.797(.001)		

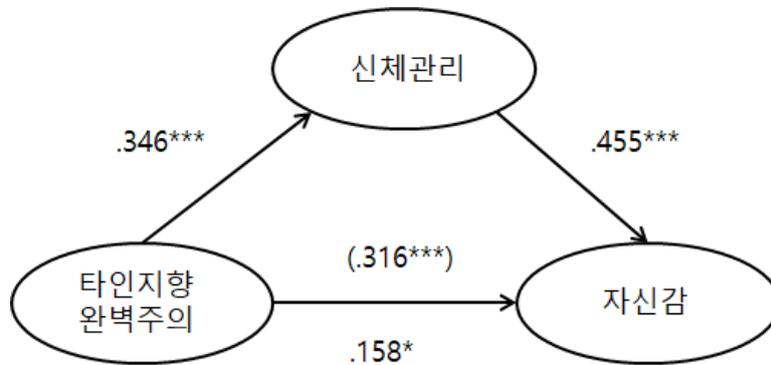


그림 14. 타인지향과 자신감의 관계에서 신체관리의 매개효과 모형

V. 논의

운동선수들은 매사에 완벽한 준비와 행동을 수행한다는 것은 스포츠 선수로서 개인이 궁극적으로 도달하여야 하는 가장 이상적인 상태이자 성공을 위해서는 반드시 추구해야 되는 방향이다. 이러한 특성에 비추어 본다면 운동선수들에게 완벽주의는 바람직한 현상이며, 선수로서의 성공을 위해서는 반드시 요구되는 조건으로 본다. 이로 인하여 완벽주의는 완벽하고자하는 강한동기와 자신의 행동에 대한 지나친 평가, 실수에 대한 지나친 민감성 등에 의해 특징되어지는 다차원적인 성격 기질을 의미하고 있다. 이와 관련하여 Hewitt와 Flett(1991)는 자기 자신을 위해 비현실적인 기준을 설정하고 완벽을 의미하는 자기지향적 완벽주의, 타인들이 자신의 수행을 엄격히 평가하고 완벽해질 것으로 기대하기 때문에 자신을 위해 비현실적인 기준을 설정하는 타인지향적 완벽주의, 그리고 주요 타인들이 지나치게 높은 기준을 가지고 있다고 믿기 때문에 심리적으로 완벽해지려는 압박을 느끼는 사회부과적 완벽주의로 구분하였다. Patch(1984)는 ‘완벽하다’는 것은 실제로 불가능한데 사람들이 이러한 불가능한 완벽을 추구하기 때문에 심각한 정신적 문제와 갈등을 경험(오채윤, 2011)한다고 하였다. 이러한 배경에 입각하여 본 연구의 목적은 완벽주의 성향은 자신감의 관계를 정량적으로 조사하며, 완벽주의와 자신감의 관계에서 있어서 자기관리의 매개효과가 있는지 여부를 파악하는 것이었다.

완벽주의 성향 하위요인과 자기관리 하위요인 및 자신감의 상관관계를 분석한 결과 사회지향 완벽주의와 대인관리 관계를 제외한 모든 변인이 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회지향과 대인관리 관계를 제외한 나머지 요인들은 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 팀 동료나 선후배등 주변의 인물들과의 관계를 의미하는 대인관리는 다른 사람이 완벽해지기를 기대한다고 지각하는 사회부과적 완벽주의와는 중요시 하지 않는 것을 알 수 있다.

이러한 상관관계를 분석한 결과를 토대로 본다면 완벽주의와 자신감 간의 관계에서 자기관리의 매개효과에 대한 인과관계의 분석 메커니즘은 의미가 있다고 볼 수 있다. 본 연구의 결과는 매개효과에 검증뿐만 아니라 완벽주의성향이 자신감에 미치는 영향들에 대하여 정량적인 분석을 하는 것도 중요한 부분이기 때문에 완벽주의성향과 매개변인 및 결과변인에 대한 분석 모두 이루어졌다. 그리고 완벽주의 성

향이 자신감 관계에서 자기관리의 매개효과를 분석한 선행문헌이 부족하기 때문에 비교분석할 수 있는 경험적 근거가 약한 것은 사실이다. 따라서 본 연구를 통해 완벽주의성향과 자신감 간의 관계를 분석할 때 자기관리에 어떠한 매개역할을 보일 것인지 규명함으로써 완벽주의성향과 자기관리의 매개효과를 통해 자신감 관계를 심층적으로 이해하는데 기여할 수 있을 것으로 판단하였다.

본 연구의 두 번째 목적은 자기관리가 완벽주의 성향과 자신감 관계에서 어떠한 매개효과를 유발하는지 알아보는 것이었다. 분석은 자기지향→훈련관리→자신감, 자기지향→대인관리→자신감, 자기지향→정신관리→자신감, 자기지향→신체관리→자신감 순으로 분석하였다. 검증 결과 자기지향은 훈련관리에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 자신감에도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 매개변인 훈련관리도 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러 자기지향이 훈련관리를 매개로 하여 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 훈련관리는 자기지향과 자신감 사이에 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 체육 고등학교 학생들의 자기지향 완벽주의 성향이 높으면 자신감을 향상시킬 수 있다고 하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다(송영호, 2011).

자기지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 대인관리도 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러 자기지향이 대인관리를 매개로 하여 자신감에 통계적으로 유의하게 매개하고 있는 것으로 나타나 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 김정무(2014)는 자기관리의 대인관리에서는 자기지향 완벽주의성향이 긍정적인 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

자기지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 정신관리에도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 매개변인인 정신관리는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 아울러 정신관리가 자신감을 매개로 하여 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 정신관리는 자기지향과 자신감 사이에 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학운동선수의 완벽주의성향이 자기관리에 미치는 영향을 살펴보면 정신관리에서 자기지향 완벽주의성향은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다는 본 연구의 결과를 지지하고 있다(김정무, 2014).

자기지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 신체관리도 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기지향이 신체관리를 매개로 하여 자신감에 통계적으로 유의하게 매개하고 있는 것으로 나타나 부분매개역할을 하는 것으로 나타

났다. 아울러 홍순석 등(2011)이 대학 태권도 선수의 완벽주의성향이 자기관리의 미치는 영향을 보고에서 변인 모두에서 상관관계가 있는 것으로 나타났는데 이는 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

사회지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 훈련관리도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 매개변인 훈련관리는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 사회지향이 자기관리를 매개로 하여 자신감에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 훈련관리는 사회지향과 자신감 사이에 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

또한 사회지향은 대인관리에 유의한 부(-)의 영향을 미치고, 자신감에는 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 매개변인 대인관리는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러 사회지향이 대인관리를 매개로 하여 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치지만 사회지향이 자신감 관계에서는 대인관리가 매개역할을 할 수 없는 것으로 나타나 매개효과는 없는 것으로 해석 할 수 있다. 사회지향과 자신감 관계에서는 정신관리의 매개역할을 분석한 결과, 정신관리가 완전매개효과를 유발하는 것으로 나타났다. 즉, 사회지향은 정신관리와 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 사회지향은 정신관리를 경유하여 자신감에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤으며 정신관리는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 사회지향과 자신감 관계에서도 신체관리의 매개역할을 분석한 결과, 신체관리가 완전매개효과를 유발하는 것으로 나타났다. 즉, 사회지향은 신체관리와 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 사회지향은 신체관리를 경유하여 자신감에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤으며 신체관리는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

타인지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 훈련관리도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 매개변인 훈련관리는 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 타인지향이 자기관리를 매개로 하여 자신감에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 훈련관리는 사회지향과 자신감 사이에 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 하지만 대학운동선수의 대상으로 타인지향과 완벽주의와 훈련관리에서는 유의한 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타났는데 이는 운동 종목과 학년에 따라 결과가 다른 것을 예측 할 수 있다(김정무, 2014).

또한 타인지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 대인관리도 유의한 정

(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 타인지향이 대인관리를 매개로 하여 자신감에 통계적으로 유의하게 매개하고 있는 것으로 나타나 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 타인지향은 자신감에 유의한 정(+)의 영향을 미치고, 정신관리도 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러 타인지향이 정신관리를 매개로 하여 자신감에 통계적으로 유의하게 매개하고 있는 것으로 나타나 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 타인지향과 신체관리에도 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며 타인지향과 신체관리를 경유하여 자신감 관계에서도 유의하게 매개하고 있는 것으로 나타나 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다.

전체적인 내용을 종합해보면 중·고등학교 학생들은 경기에 출전하는 상황이 많은 만큼 일상생활에서 자기관리를 중요시하고, 출전 시에 스스로 심리적인 부분들을 통제하는 것이 무엇보다 중요하다. 자가지향 완벽주의 성향이 높을수록 자기관리를 더 잘하고, 자신감도 높아진다는 결과를 얻었는데, 이를 토대로 지도자들은 학생들의 운동수행능력 뿐만 아니라 자기관리적인 측면에서도 관심을 가져야 할 것이며, 자신감 향상을 위해 훈련 분위기 조성, 긍정적 피드백 등을 통해 학생들이 최고의 경기력을 펼쳐 좋은 결과를 얻을 수 있도록 많은 관심을 가져야 할 것으로 사료된다.

우선 본 연구의 제한점으로는 종목이 한정되어있다는 점과 중·고등학생들만을 대상으로 연구하였기 때문에 추후 연구에서는 많은 종목들과 프로팀선수들을 대상으로는 연구가 필요할 것이다. 또한 본 연구에서는 자기관리가 완벽주의성향과 자신감에 어떠한 매개역할을 하는지 알아보았지만 추후연구에서는 자기관리에 영향을 미치는 변인들에 대해 연구함으로써 자신감에 관여하는 심리적 메커니즘에 대한 우리의 이해에 통찰을 제공할 것이라고 제안한다.

VI. 결 론

본 연구의 목적은 중·고등학교 태권도선수들을 대상으로 완벽주의 성향과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과를 분석하고자 하였다. 연구의 대상자는 대한태권도협회에 등록된 중·고등학교 태권도선수 243명이었으며, 완벽주의성향 검사지, 자기관리 및 자신감 검사지를 통하여 연구 문제를 해결하였다. SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 위계적 회귀분석을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 각 변인들 간의 상관관계 분석 결과 사회지향 완벽주의와 대인관리 관계를 제외한 모든 변인이 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

둘째, 완벽주의 성향 하위요인인 자기지향과 자신감 간의 관계에서 자기관리 요인들간의 부분매개효과를 보였다. 즉, 자기지향은 자신감에 직접 영향을 미치면서 자기관리의 요인들을 통해서도 자신감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 훈련관리는 완전매개효과를 보였다. 즉, 사회지향은 훈련관리를 통해서만 자신감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 사회지향과 자신감간의 관계에서 대인관리의 매개효과는 없다.

다섯째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 정신관리는 완전매개효과를 보였다.

여섯째, 완벽주의 성향 하위요인인 사회지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리는 완전매개효과를 보였다. 즉, 사회지향은 신체관리를 통해서만 자신감에 영향을 미치는 것으로 보였다.

일곱째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 훈련관리는 완전매개효과를 보였다. 즉, 타인지향은 훈련관리를 통해서만 자신감에 영향을 미치는 것으로 보였다.

여덟째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 대인관리는 부분매개효과를 보였다. 즉, 타인지향은 자신감에 직접 영향을 미치면서 대인관리를 통해서도 자신감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 보였다.

아홉째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 정신관리는

부분매개효과를 보였다. 즉, 타인지향은 자신감에 직접 영향을 미치면서 정신관리를 통해서도 자신감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 보였다.

열째, 완벽주의 성향 하위요인인 타인지향과 자신감 간의 관계에서 신체관리는 부분매개효과를 보였다. 즉, 타인지향은 자신감에 직접 영향을 미치면서 신체관리를 통해서도 자신감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 보였다.

참고 문헌

- 고희경, 현명호(2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. **한국심리학회지 임상**, 28(1), 97-116.
- 권수정(2005). **중·고등학교 탁구선수의 자기관리행동과 특성 스포츠자신감에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 권혁철(2016). **태권도 시범단의 참여동기가 자기관리 행동에 미치는 영향**. 용인대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 김경수, 천길영(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 12, 65-80.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김연주(2014). **볼링선수들의 완벽주의 성향이 스포츠자신감과 운동스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원
- 김원배(1998). 자신감 설문지(SSCQ)의 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 10(2), 107-122.
- 김윤희, 서수균(2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료, **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 581-613.
- 김정무(2014). **대학운동선수의 완벽주의성향이 자아존중감 및 자기관리에 미치는 영향**. 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김종화, 우종환(2008). 유소년 축구선수 부모 운동지원 행동에 따른 자기관리 행동 및 사회성숙도의 관계. **한국스포츠사회학회지**, 21(3), 593-607.
- 김철이(2005). **청소년 축구선수의 성취목표성향, 경기력 관련 심리요인의 중요도 인식 및 자기관리 행동간의 관계**. 미간행 박사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 노정식(2010). **무용수의 완벽주의 성향과 자기관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계**. 세종대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 19-32.
- 박종화(2015). 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 사회적지지, 탈진의 구조적 관계. **국기원태권도연구**, 8(3), 57-73.
- 박지윤, 권치순(2013). 초등영재와 일반학생의 완벽주의 성향과 대인관계 특성 비교.

- 대한지구과학교육학회지, 6(3), 196-206.
- 서종영(2001). **골프경기에서 스포츠자신감과 운동수행과의 관련성**. 미간행 석사학위 논문. 대구가톨릭 교육대학원.
- 소영호, 정주혁(2010). 대학 운동선수의 완벽주의성향과 운동스트레스 및 목표성향의 관계. **한국체육학회지**, 49(3), 153-165.
- 안정덕, 송강영(2008). 올림픽 국가대표선수와 일반선수의 자기관리 비교중석. **한국스포츠심리학회지**, 19(3), 197-207.
- 양성지, 신석환(2012). 골프참여자의 다차원완벽주의와 열정이 정서지능에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 51(4), 69-79.
- 양정석(2010). 고등학교태권도선수들의 경기규칙개정과 전자호구에 대한 만족도 연구. **대한무도학회지**, 12(3), 131-141.
- 오경록, 오채운(2011). 대학운동선수들의 완벽주의성향이 운동스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(6), 439-452.
- 오영택, 양명환(2013). 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증. **코칭능력개발지**, 15(3), 69-81.
- 이에리사, 이경선(2003). 남·여 탁구선수의 스포츠자신감 형성요인이 스포츠자신감에 미치는 영향. **스포츠과학**, 13(1), 35-45.
- 이진택, 김재원(2009). 육상 국가대표 후보 선수들의 심리기술과 자기관리의 관계. **체육과학연구**, 20(4), 877-884.
- 장덕선, 황지만, 이인화(2011). 배드민턴 선수의 완벽주의와 성취목표 성향에 관한 관계탐색. **한국체육교육학회지**, 16(2), 105-118.
- 제갈송현(2006). **골프 참가와 완벽주의성향 및 정신건강의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 대학원.
- 조성욱(2013). **고교유도선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 대처 및 운동지속의 관계**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 최영욱(1988). **결정정위, 특성자신감, 상대자신감이 경기결과와 귀인형태에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 최인태(2010). **중·고교 테니스 선수들의 자기관리가 스포츠대처 및 운동탈진에 미치는 영향**. 석사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 한기연(1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 미간행 박사학위

- 논문. 고려대학교 대학원.
- 한혜원(2010). 대학 운동선수의 자기관리, 자신감 및 운동만족의 관계. **한국여성체육학회지**, 24(3), 153-166.
- 허정훈(2001). **운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형검증**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 허정훈, 유진(2004). **국가대표 선수들의 완벽주의 성향이 자기관리에 미치는 영향**. 미간행 석사 학위논문. 용인대학교 태권도대학원.
- 홍순석, 임태희, 서형관(2011). 대학태권도선수의 완벽주의 성향이 자기관리에 미치는 영향. **국기원 태권도연구**, 2(2), 61-71.
- 홍혜영(2009). **완벽주의성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구**. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163-178.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in majordepressivedisorder. *Behaviour Researc Hand Therapy*, 37(8),783-794.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, K. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Hamacheck, D, E (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Journal of Sport and Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and socialcontext: Conceptualization assessment and association with psychopathology. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 6(3), 456-470.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The role of external variables in self reinforcement : A review. *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Miller, D.(1998). *Enhancing adolescent competence; Strategies for classroom management*. West / Wadsworth; An international Thomson Publishing Company.
- Pacht, A. R.(1984). Reflections on perfectionism. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology*, 8(3), 221-246.
- Yates, B. T. (1986) *Applications in self-management*, Wadsworth Publishing Comany.

<Abstract>

Relationship between perfectionism, self-management and confidence in middle and high school Taekwondo players

Yang, Ji Won

Physical Education Major

Graduate school of Education, Jeju National University

Jeju, Korea

Supervised by professor Lee, Sei Hyoung

The purpose of this study was analyze the relationship between perfectionism, self - management and self - confidence of Taekwondo athletes and to examine the role of self - management in self - management and self - confidence. For this purpose, 243 Taekwondo players who were registered as athletes in the Korea sports council gathered data through perfectionism test, self - management questionnaire and confidence questionnaire. In order to analyze the collected data, the following main results were obtained through exploratory factor analysis, reliability analysis and correlation analysis using SPSS 18.0 statistical program.

First, the correlation analysis between the variables all of the variables except socially oriented perfectionism and interpersonal relationship showed a positive correlation.

second, perfectionism In the relationship between self-direction and confidence

Between self-management factors partial mediation effect.

third, perfectionism social orientation in the relationship between self-confidence training management showed complete mediating effect.

fourth, perfectionism social orientation in the relationship between self-confidence Interpersonal management there was no mediation effect.

fifth, perfectionism social orientation in the relationship between self-confidence body management showed complete mediating effect.

Seventh, perfectionism other oriented in the relationship between self-confidence training management showed complete mediating effect.

Eighth, perfectionism other oriented in the relationship between self-confidence interpersonal management partial mediation effect.

Ninth, perfectionism other oriented in the relationship between self-confidence mental management partial mediation effect.

The tenth, perfectionism other oriented in the relationship between self-confidence body management partial mediation effect.

These results suggest that the higher self - directed perfectionism positively affects self - management and self - confidence. Through this study, the positive effect of self - orientation will help to improve self - confidence and performance by self - management.

<부 록>

설 문 지

--	--	--

연구설명문 및 동의서

선수 여러분, 안녕하십니까?

바쁘신 가운데서도 시간을 내시어 본 연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사합니다.

본 설문지는 귀하가 스포츠 활동에 참가하면서 느끼는 다양한 심리적 요인들을 알아보기 위한 것입니다.

귀하께서 응답해 주시는 내용 하나하나가 본 연구에 소중한게 활용될 것이오니 다소 시간이 걸리시더라도 모든 질문에 빠짐없이 기입해주시길 부탁드립니다.

마지막으로, 이 설문지에 쓰이는 모든 정보는 익명으로 처리되며, 학문적 연구 이외의 목적으로는 활용하지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 도움에 깊이 감사드리며, 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.

아래의 내용을 읽으시고 내용을 완전히 이해하시면 네모 칸에 표시하여 주십시오.

- 본인은 이 설명문을 읽었고 내용을 충분히 이해합니다.
- 본인은 자세하게 설명을 듣고 궁금한 사항에 대해 질문을 하였고 적절한 답변을 들었습니다.
- 본인은 자발적으로 이 연구에 참여합니다.
- 본인은 연구기간 중 언제라도 중도에 연구 참여를 거부하거나 중단할 수 있습니다. 또한 본인은 이 연구 참여를 중단하더라도 본인에 어떠한 불이익도 없다는 것을 알고 있습니다.

연구참여자

(서명 시 실명은 기입하지 마십시오.)

2018년 1월
제주대학교 교육대학원 석사과정 양지원
지도교수 이세형
e-mail: yjw2624@naver.com / Tel. 010-5548-2624

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

1. 귀하의 성별은?
1) 남 자 2) 여 자
2. 귀하의 학교급은?
1) 중학교 2) 고등학교
3. 귀하의 운동경력은? (____년 ____개월)

I. 다음 문항들은 운동선수들의 “완벽주의 성향” 을 알아보기 위한 문항입니다. 각 문항을 읽고 자신의 생각이나 태도와 가장 가깝다고 생각되는 정도를 찾아 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 가능한 한 모든 일에 완벽하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤
2. 모든 일을 완벽하게 하는 것은 내게 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 내 자신이 완벽하기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 완벽해지고자 하는 욕구가 높다.	①	②	③	④	⑤
5. 나의 목표는 모든 일에서 완벽해 지는 것이다.	①	②	③	④	⑤
6. 주변 사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	①	②	③	④	⑤
7. 주변 사람들은 내게 완벽함을 기대한다.	①	②	③	④	⑤
8. 가족들은 나에게 완벽함을 기대한다.	①	②	③	④	⑤
9. 주변 사람들이 내게 너무 많은 것을 요구하고 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 주변 사람들은 내가 운동이나 모든 일에 탁월하여야 나를 좋아할 것이다.	①	②	③	④	⑤
11. 주변 사람들은 내가 성공하여야 나를 괜찮은 사람이라고 인정할 것이다.	①	②	③	④	⑤
12. 주변 사람들은 내가 하는 일이 최고가 아니라면 나를 형편없게 볼 것이다.	①	②	③	④	⑤
13. 주변 사람들은 내가 실수를 하지 않아야 나를 유능하다고 생각할 것이다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음 문항들은 귀하가 “자기관리”에 관한 문항입니다. 자신의 견해를 가장 잘 나타내고 있다고 생각하는 발생 빈도 위에 “✓” 표를 해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 부족한 점을 연습한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 규칙적으로 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 항상 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 평소 몸을 아낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 개인훈련을 한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 자신감을 가지고 운동한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 평소에 체중 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 선후배에게 잘한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 수면을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 시험 전에 음식을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 내 자신을 믿는다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 잠을 충분히 잔다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 체력훈련을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음 문항들은 귀하가 “자신감”에 관한 문항입니다. 자신의 견해를 가장 잘 나타내고 있다고 생각하는 발생 빈도 위에 “✓” 표를 해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 운동하는 것이 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 지도자의 예측이 믿음만 할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 지도자와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 지도자로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 상대팀 보다 더 우수하다는 것을 보여줬을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 상대팀보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 사람들이 나를 보고 믿음직한 선수라고 말 할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

