



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

태권도 선수들의 완벽주의 성향이  
운동몰입과 운동탈진에 미치는 영향 :  
기본적 심리욕구의 매개효과 검증

지도교수 양 명 환

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

인 소 정

2017년 8월

태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동몰입과  
운동탈진에 미치는 영향 : 기본적 심리욕구의  
매개효과 검증

지도교수 양 명 환

인 소 정

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2017년 6월

인소정의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장	김 덕 진	(인)
위 원	김 미 예	(인)
위 원	양 명 환	(인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2017년 8월

<국문초록>

# 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동몰입과 운동탈진에 미치는 영향: 기본적 심리욕구의 매개효과 검증

인 소 정

제주대학교 교육대학원  
체육교육전공

지도교수 양 명 환

본 연구는 태권도선수들의 완벽주의 성향과 운동몰입과 운동탈진 간의 관계를 분석하고, 완벽주의 성향과 결과변인인 운동몰입과 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하였다. 이를 위하여 대한체육회에 선수등록이 되어있는 태권도 선수 251명을 대상으로 스포츠용 완벽주의 검사지, 기본적 심리욕구 만족 질문지, 기본적 심리욕구 좌절 질문지 및 운동몰입 검사지, 운동탈진 검사지를 통하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 다중병렬매개효과 분석을 통하여 다음과 같은 주요결과를 얻었다.

첫째, 완벽주의 노력은 운동몰입에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤으나, 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 반면, 완벽주의 우려는 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 운동탈진에는 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤다.

둘째, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤고, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구만족에 유의한 부(-)<sup>1</sup>의 직접효과를 미쳤다. 반면, 완벽주의 우려는 기본

※ 본 논문은 2017년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.



적 심리욕구좌절에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 직접효과를 미쳤고, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구좌절에 부(-)<sup>2</sup>의 직접효과를 미쳤다.

셋째, 기본적 심리욕구만족은 운동몰입에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 직접효과를 미쳤고, 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 못하였다. 반면, 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 못하였으며, 운동탈진에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤다.

넷째, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족과 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동몰입에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 기본적 심리욕구만족은 완벽주의 노력과 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 노력과 운동탈진 간의 관계에서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 한편, 기본적 심리욕구좌절은 완벽주의 노력과 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과가 없었으며, 완벽주의 노력과 운동탈진 간의 관계에서 유의한 간접효과를 미쳤다.

다섯째, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동탈진에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동몰입에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 간접효과를 미쳤다. 기본적 심리욕구만족은 완벽주의 우려와 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 우려와 운동탈진 간의 관계에서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 한편, 기본적 심리욕구좌절은 완벽주의 우려와 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과가 없었으며, 완벽주의 우려와 운동탈진 간의 관계에서는 유의한 간접효과를 미쳤다.

# - 목 차 -

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
3. 연구 가설 .....	5
4. 용어의 정의 .....	6
1) 완벽주의 성향 .....	6
2) 기본적 심리욕구만족 .....	6
3) 기본적 심리욕구좌절 .....	6
4) 운동몰입 .....	7
5) 운동탈진 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	8
1. 완벽주의 성향 .....	8
2. 기본적 심리욕구 .....	10
3. 운동몰입 .....	12
4. 운동탈진 .....	13
5. 선행연구의 고찰 .....	16
1) 완벽주의 성향과 탈진 .....	16
2) 완벽주의 성향과 몰입 .....	18
<b>III. 연구 방법</b> .....	20
1. 연구 대상 .....	20
2. 측정도구 .....	20
1) 완벽주의 성향 .....	21
2) 기본적 심리욕구만족 .....	22

3) 기본적 심리욕구좌절 .....	24
4) 운동몰입 .....	26
5) 운동탈진 .....	27
3. 연구 절차 .....	29
4. 자료 분석 및 처리 .....	29
<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>30</b>
1. 연구변수의 기술통계와 상관관계 .....	30
2. 가설 검증 .....	31
1) 완벽주의 성향과 기본적 심리욕구 및 운동몰입, 운동탈진 간의 직접효과 검증 .....	31
2) 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 관계에서 기본적 심리욕구의 간접효과 검증 .....	33
<b>V. 논의</b> .....	<b>35</b>
<b>VI. 결론</b> .....	<b>38</b>
<b>참고 문헌</b> .....	<b>40</b>
<b>&lt;Abstract&gt;</b> .....	<b>53</b>
<b>- 부 록 -</b> .....	<b>1</b>

- 표 차례 -

표 1. Raedeke & Smith(2001)의 탈진의 다차원적 요소 .....	15
표 2. 설문지의 주요 구성내용 .....	20
표 3. 완벽주의 성향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과 .....	21
표 4. 기본적 심리욕구만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(3요인) .....	22
표 5. 기본적 심리욕구만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(합성치) .....	23
표 6. 기본적 심리욕구좌절 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(3요인) .....	24
표 7. 기본적 심리욕구좌절 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(합성치) .....	25
표 8. 운동몰입 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과 .....	26
표 9. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(3요인) .....	27
표 10. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(합성치) .....	28
표 11. 완벽주의 성향, 기본적 심리욕구, 운동몰입 및 운동탈진 변인들 간의 상관관계 .....	30
표 12. 완벽주의 성향과 기본적 심리욕구 및 운동몰입, 운동탈진 간의 직접효과 검증 .....	32
표 13. 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과 검증 결과 .....	34

- 그림 차례 -

그림 1. 완벽주의 성향과 운동몰입, 운동탈진 간의 관계에서  
기본적 심리욕구의 매개효과 검증 연구모형 ..... 4

그림 2. 완벽주의 성향과 운동몰입, 운동탈진 간의 관계에서  
기본적 심리욕구의 매개효과 검증 결과 ..... 34

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근 태권도 선수들은 변화되는 규칙, 운동과 학업의 병행, 시합 성적에 대한 부담감, 진로 고민 등의 다양한 스트레스에 노출되어 있어 운동수행에 방해가 되는 여러 심리적인 문제들이 발생하기도 한다. 이러한 지속적인 스트레스가 가중될 경우 선수들은 심리적·신체적인 부담감으로 인해 스포츠에 대한 가치를 잃게 되어 성취감저하, 정서적·신체적 소진, 스포츠 가치의식저하로 탈진이 나타나게 된다(Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001). 많은 엘리트 운동선수들이 운동경력 중 어느 시점에서 탈진을 경험했다고 주장되어왔다(Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gustafsson, Kentta, Hassme'n, & Lundqvist, 2007). 운동탈진(Athlete Burnout)의 체계적인 검토를 실시한 Gooder, Gorely, Lavalley, & Harwood(2007)는 선수들은 일반적으로 “하고 싶다”보다 “해야 한다”라고 생각하기 때문에 운동탈진을 경험하며, 탈진을 과도한 훈련의 연속으로 훈련에 부정적인 반응이나 부적응의 결과로 나타났다고 보고하고 있다. 반면, 운동탈진과 대립되는 심리상태로 여가활동이나 스포츠에 꾸준히 참여하고자 하는 결심이나 요구를 보이는 심리적 상태인 운동몰입(Sport Commitment)의 형태도 선수들에게 나타나는 심리적 반응이다(Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993). 몰입은 2가지 차원으로 원망적 몰입과 당위적 몰입으로 구분된다. 원망적 몰입은 지속적인 참여를 촉진하는 것이며, 당위적 몰입은 참여를 해야만 하기 때문에 운동에 몰입하는 것을 의미한다(Brickman, 1987).

탈진과 몰입은 태권도뿐만 아니라 다양한 분야에서 연구가 되어지고 있다(고광현, 조현기, 황성우, 육동원, 2009; 신연지, 전병관, 한혜원, 2012; 이계윤, 김두기, 2010; Chen, Yu, 2014; Leiter, Maslach, 1988). 이러한 현상은 승자와 패자가 확연하게 나타나고, 승자만이 인정받는 스포츠 환경에서 상급학교 진학이나 실업팀 입단 등 개인의 목표 달성을 위해 경기력 향상과 승리만을 바라보며 많은 시간과 노력을 투자하여 훈련하고 있는 운동선수들에게 그대로 적용되고 있다(소영호, 정주혁, 2010). 특히, 전자호구 도입 이후 경기규칙과 경기방식이 급변하는 태권도 경기에서 다양한 기술의 변화와 지능적인 경기방식 습득 및 차등 점수제에 관한 기술을 익히기 위해 끊임없이 노력함으로써 완벽주의에 대한 이해가 요구되고 있다(오영택, 양명환, 2014). 이러한 운동선수의 탈진 위험을 높이는 것으로 밝혀진 성격 특성 중 한 가지로 완

벽주의가 제시되었다(Chen, Chen, Kee, & Tsai, 2008; Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996; Hill, Hall, Appleton, & Kozub, 2008; Lemyre, Hall, & Roberts, 2008). 완벽주의의 개념은 엘리트선수와 수행자들의 발달에서 중요한 역할을 한다(Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Mainwaring, 2009). 완벽주의 성향(Perfectionism)에 대한 일치된 견해는 없지만, 일반적으로 흠이 없는 행동을 지나치게 중요시하는 경향과 함께 수행에 있어서 개인이 과도하게 높은 기준을 설정하며 엄격하고 비판적인 자기평가 성향을 보이는 성격 특징으로 간주한다(Flett & Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991). 완벽주의자들은 종종 다른 사람들의 평가를 중요하게 생각하며(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991), 자신의 높은 기준과 타인의 기준에 따라 살아야 한다고 생각하기 때문에 압박감을 느낄 수 있어 완벽주의가 탈진과 관련되어 있다는 것은 많은 연구를 통해 알 수 있다(Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996; Mitchelson, Burns, 1998).

완벽주의 성향을 연구한 Stoeber, Otto, & Stoll(2004), Stoeber(2012)는 완벽주의를 이차원적 분류에 근거하여 완벽주의 노력과 완벽주의 우려로 정의하였다. 긍정적/적응적 완벽주의 성향인 완벽주의 노력은 합리적이고 현실적인 기준을 위한 노력으로 자기만족과 향상된 자부심을 느끼는 것으로 정의되는 반면, 부정적/비적응적 완벽주의 성향인 완벽주의 우려는 지나치게 높은 기준을 설정하여 노력하지만 자신에 대한 의심, 실패와 실망에 대한 우려와 두려움, 그리고 원하지 않는 결과를 회피하려는 욕구를 포함하는 부정적 반응성향을 의미한다. 완벽주의 성향의 핵심적인 요소는 다양한 형태의 성취를 조절할 뿐만 아니라 적응 및 부적응적 결과를 가져올 수 있는 특정한 심리적 과정을 야기한다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991).

학생 운동선수를 대상으로 한 이전의 연구에 따르면 완벽주의 노력은 긍정적인 특성, 과정 및 결과와 관련이 있는 반면, 완벽주의 우려는 부정적인 특성, 과정 및 결과와 관련이 있음을 보여주었다(Stoeber & Eismann, 2007; Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll, 2007; Stoeber & Rambow, 2007). 따라서 완벽주의 성향은 긍정적(적응적)인 측면으로 개인의 목표에 도달하려는 노력으로 수행에 도움을 주면서 운동몰입에 영향을 미친다고 보고하고 있다(노정식, 2010; 임승현, 고성경, 이종삼, 2011). 반면, Smith(1986)는 부정적(비적응적)인 측면의 완벽주의 성향은 탈진을 결정하는 선행조건이 된다고 주장하였으며, 수행에 대한 우려와 과도한 목표설정으로 수행을 방해해 탈진을 유도하는 것으로 밝혔다(임승현 등, 2011). 완벽주의 성향은 수행을 방해해 수행저하를 가져오는 경쟁불안이나 운동탈진과 상관이 높다는 것이 여러 연구들을 통해 입증되고 있다(오영택, 양명환, 2014; Flett & Hewitt, 2005; Gould et al., 1996; Lemyre, Hall & Roberts, 2008). 또한, 완벽주의 성향은 운동선수들이 훈련 상황에서 쉽게 느

길 수 있는 운동몰입과도 연관성이 있다. 완벽주의 성향은 높은 목표를 설정하고 그 목표를 달성하기 위해 노력하며 몰입의 상태에 도달하게 되는데, 대학운동선수를 대상으로 한 완벽주의 성향과 운동몰입의 관계의 연구(오경록, 오채운, 2011)에서 완벽주의 성향이 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고함으로써 완벽주의 성향과 운동몰입 간의 밀접한 관련성이 있음을 밝혔다.

이러한 운동탈진이나 몰입은 기본적 심리욕구가 충족되는가, 좌절되는가 여부에 따라 영향을 미친다고 보고하고 있다(Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011). 기본적 심리욕구의 개념은 자기결정이론(Deci & Ryan, 2000), 직장, 조직 심리학에서 오랜 전통을 이어오고 있다(Latham & Budworth, 2006). Murray(1938)는 사회적으로 연고자하는 욕구는 교우관계 및 성취 그리고 권력을 예로 들었으며, Maslow(1943)는 대조적으로 이러한 자아현실과 사회인식에 대한 욕구를 타고난 욕구로 제한된 제안을 했다(Broeck, Vansteenkiste, Witte, & Lens, 2008). Deci & Ryan(2000)의 자기결정이론(Self-Determination Theory: SDT)에 따르면 목표를 추구하고 달성하는 효과의 핵심은 사람들이 가치있는 목표를 추구하고 달성할 때 기본적 심리욕구를 충족할 수 있는 정도에 관한 문제라고 설명했다. 기본적 심리욕구가 만족될수록 신체활동 빈도와 신체활동 수준이 증가하게 되며(허진영, 임현목, 2009; Hauck & Blumenthal, 1992, 재인용) 기본적 심리욕구 만족이 몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연구(김덕진, 2012; 공성배, 박성배, 김영훈, 김보겸, 2013; 천경민, 2010; 한희승, 이근모, 김준, 2015)를 통해 입증하고 있다. 반면, 대부분의 연구가 심리욕구만족 척도의 낮은 점수를 심리욕구좌절(불만족)로 가정해왔다. 이에, Batrtholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani(2011)는 기본적 심리욕구의 좌절된 경험을 측정하기 위해 기본적 심리욕구좌절 척도(Basic Psychological Need Thwarting)를 개발하였다. 기본적 심리욕구만족과 몰입을 규명한 선행연구(김덕진, 2012; 공성배 등, 2013; 천경민, 2010; 한희승 등, 2015)는 다수 존재하지만, 기본적 심리욕구만족의 척도를 사용해 심리욕구만족도의 낮은 점수의 결과를 심리욕구의 불만족으로 보았으며(강은영, 2011), 기본적 심리욕구좌절의 개별적인 척도를 사용해 선수의 심리상태를 측정한 연구가 부족한 실정이며, 주어진 상황 내에서 기본적 심리욕구만족과 좌절의 경험을 동시에 탐구하면서 차별적인 결과를 평가하지 못하고 있다. Broeck, Vansteenkiste, Witte, Soenens, & Lens(2010)의 연구와 같이 심리적 욕구의 부정적 측면을 측정하려는 시도가 있었지만 불만족과 욕구를 명확하게 구분하지 못하였다.

위와 같이, 선행문헌을 요약하여 보면, 완벽주의 성향이 운동몰입과의 관계(장세용, 서보영, 김형겸, 이지향, 강현우, 2015), 완벽주의 성향과 탈진(오영택, 양명환, 2014), 기본적 심리욕구



와 몰입(천경민, 2010), 기본적 심리욕구와 탈진(Curran et al., 2011)의 관계 등에 대해서는 활발한 연구가 진행되고 있으나 완벽주의 성향과 운동탈진, 운동몰입의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과 검증은 한 연구는 매우 희박하다.

선행연구에 비추어보면, 긍정 완벽주의와 운동몰입과의 관계에서 기본적인 심리욕구가 적절한 매개효과를 갖는다면 운동몰입의 효과 또한 증가할 것으로 예측할 수 있다. 또한, 부정 완벽주의는 운동탈진을 유의하게 예측할 것이며, 특히 긍정적인 완벽주의 노력과 부정적인 완벽주의 우려라는 다차원의 완벽주의 성향과 운동탈진, 운동몰입의 관계에서 기본적 심리욕구만족과 좌절의 매개역할에 대해서는 아직 연구된 바가 없음으로 이 문제를 연구문제로 제기하여 태권도 선수들을 대상으로 인과관계를 분석하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 태권도선수들의 완벽주의 성향과 운동몰입과 운동탈진 간의 관계를 분석하고, 완벽주의 성향과 결과변인인 운동몰입과 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구가 어떠한 매개역할을 하는지 검증하고자 하였다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다.

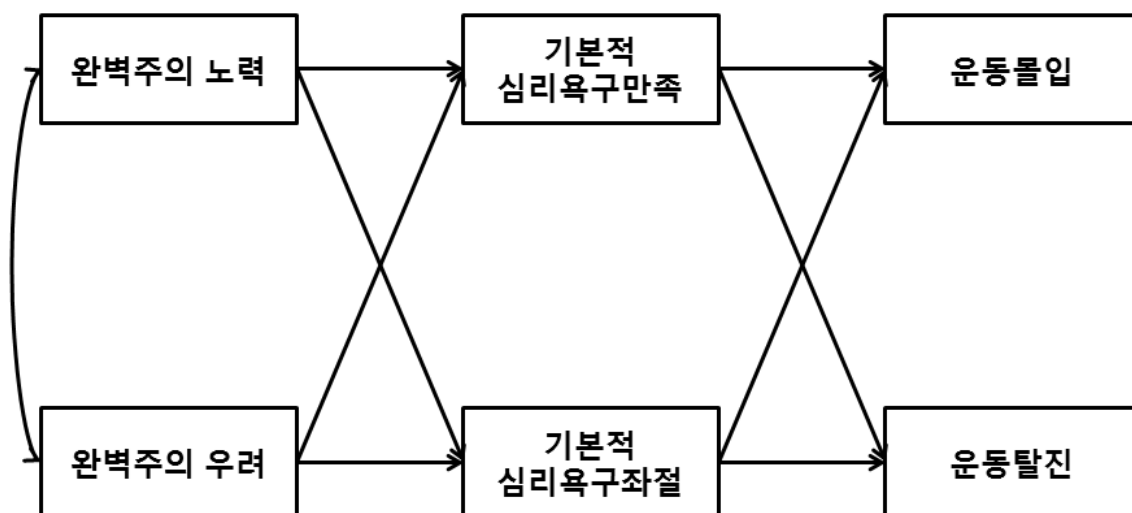


그림 1. 완벽주의 성향과 운동몰입, 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과 검증 연구모형

### 3. 연구가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 완벽주의 노력은 운동몰입에 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미칠 것이며, 운동탈진에는 부(-)<sup>2</sup>의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 완벽주의 우려는 운동몰입에 부(-)<sup>3</sup>의 영향을 미칠 것이며, 운동탈진에 정(+)<sup>4</sup>의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족에 정(+)<sup>5</sup>의 영향을 미칠 것이며, 기본적 심리욕구좌절에는 부(-)<sup>6</sup>의 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구만족에 부(-)<sup>7</sup>의 영향을 미칠 것이며, 기본적 심리욕구좌절에는 정(+)<sup>8</sup>의 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 기본적 심리욕구만족은 운동몰입에 정(+)<sup>9</sup>의 영향을 미칠 것이며, 운동탈진에 부(-)<sup>10</sup>의 영향을 미칠 것이다.

가설 6. 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입에 부(-)<sup>11</sup>의 영향을 미칠 것이며, 운동탈진에 정(+)<sup>12</sup>의 영향을 미칠 것이다.

가설 7. 완벽주의 노력과 운동몰입, 완벽주의 노력과 운동탈진의 관계는 기본적 심리욕구만족에 의해서 정(+)<sup>13</sup>의 간접영향을 받을 것이며, 기본적 심리욕구좌절을 통해서 부(-)<sup>14</sup>의 간접영향을 받을 것이다.

가설 8. 완벽주의 우려와 운동몰입, 완벽주의 우려와 운동탈진의 관계는 기본적 심리욕구만족에 의해서 부(-)<sup>15</sup>의 간접영향을 받을 것이며, 기본적 심리욕구좌절을 경유해서는 정(+)<sup>16</sup>의 간접영향을 받을 것이다.

## 4. 용어의 정의

### 1) 완벽주의 성향(perfectionism)

완벽주의란 완벽성을 추구하며, 과도하게 높은 기준을 설정하고, 그 기준을 달성하기 위해 강박적으로 노력하며, 비판적인 태도로 자신을 평가하는 성향을 의미한다(Burns, 1980). 본 연구에서는 Stoeber, Otto, & Stoll(2004), Stoeber(2012)의 이차원적 분류에 근거하여 완벽주의 노력과 완벽주의 우려로 정의하였다. 완벽주의 노력은 개인적으로 높은 기준설정과 탁월성의 완벽추구 성향과 관련이 있으며 긍정적/적응적 완벽주의 성향으로 정의된다. 완벽주의 우려는 실수에 대한 걱정 또는 자기비난, 기대와 결과 간의 불일치 느낌, 자신의 능력에 대한 의심 등의 불완벽 성향과 관련이 있으며 부정적/비적응적 완벽주의 성향으로 정의된다.

### 2) 기본적 심리욕구만족(basic psychological need satisfaction)

기본적 심리욕구란 기본적으로 내재되어 있는 인간의 욕구이며, 건강한 발달을 도모하기 위해 충족되어야 하는 것을 의미한다(Ryan & Deci, 2002). 자율성은 자신이 자율적으로 행동한다고 지각되었을 때 경험하고, 유능성은 자신의 역량으로 활동하고 표현하려는 기회를 경험하고 환경과 상호작용하는 과정에서 효율성을 느끼는 것을 의미한다. 관계성은 개인과 주요한 타인과의 연결성을 의미한다. 따라서 기본적 심리욕구만족이란 세 가지(자율성, 유능성, 관계성)의 기본적 심리욕구가 충족되었는지의 여부를 의미한다.

### 3) 기본적 심리욕구좌절(basic psychological need thwarting)

기본적 심리욕구란 기본적으로 내재되어 있는 인간의 욕구이며, 건강한 발달을 도모하기 위해 충족되어야 하는 것을 의미한다(Ryan & Deci, 2002). 자율성은 자신이 자율적으로 행동한다고 지각되었을 때 경험하고, 유능성은 자신의 역량으로 표현하고 활동하려는 기회를 경험하며 환경과 상호작용하는 과정에서 효율성을 느끼는 것을 의미한다. 관계성은 개인과 주요한 타인과의 연결성을 의미한다. 따라서 기본적 심리욕구좌절이란 세 가지(자율성, 유능성, 관계성)의 기본적 심리욕구가 불충족한지의 여부를 의미한다. Batrtholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani(2011)의 기본적 심리욕구좌절 척도(Basic Psychological Need Thwarting)에서 자율성, 유능성, 관계성 3요인의 측정값을 사용하여 기본적 심리욕구좌절을 정의하였다.

#### 4) 운동몰입(Exercise commitment)

운동몰입이란 스포츠 또는 여가활동에 참여하면서 개인의 운동기능과 환경조건이 조화를 이루어 스포츠나 여가활동에 참여하려는 욕구와 희망을 의미한다. Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler(1993)의 운동몰입척도(Exercise Commitment Scale: ECS)에서 기능적 몰입 3문항과 의무적 몰입 3문항을 사용하여 평균을 내어 얻은 값으로 정의하였다.

#### 5) 운동탈진(Athlete Burnout)

운동탈진이란 과도한 훈련이나 경기, 개인적 고민, 걱정으로 인해 오랜 시간에 걸친 스트레스 누적에 대한 반응으로서, 극단적으로 흥분하고, 피로하며 더 이상 활동할 수 없는 정서적, 심리적, 신체적으로 지친 상태를 의미한다. Redeker와 Smith(2001)의 운동탈진척도(Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)에서 개인적 성취감, 정서적 고갈, 비인격화의 3가지 유형의 측정값을 사용하여 운동탈진을 정의하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 완벽주의 성향

완벽주의는 수세기동안 철학자들과 연구자들의 관심을 끌었다. 고대그리스 스토아학파의 철학자인 에픽테토스는 인간은 그들이 원하는 것을 얻었을 때는 행복해하고 욕망이 충족되지 못하면 불행하다고 느낀다고 주장하였다(Stephens, 2007). 완벽주의는 일반적으로 완벽함을 추구하고 지나치게 비판적인 평가를 동반하며, 과도하게 높은 수준의 성취를 특징으로 하는 다차원적이고 다면적인 성격특성을 의미한다(Cox, Enns, & Clara, 2002; Flett & Hewitt, 2002; Flett & Hewitt, 2006; Frost et al., 1990; Hamachek, 1978; Hewitt & Flett, 1991, Stoeber, 2017). 이러한 완벽주의는 여러 가지 형태로 제공되며 다양한 측면을 가지고 있다(Stoeber, 2017).

완벽주의 연구의 기원은 Horney(1950)의 연구인 “Neurosis And Human Growth”에서 시작되었다. Horney(1950)는 완벽을 추구하는 개인의 규칙은 과도하게 높고 도덕 분야에서도 마찬가지로 극도로 높은 설정을 보인다고 설명했다. 최초로 완벽주의(Perfectionism)를 개념정한 Hamachek(1978)은 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의인 두 가지 차원의 완벽주의 성향으로 분류했다. 이러한 관점은 Adler(1972)와 Horney(1950)의 확산적 견해 간을 종합한 것으로 간주할 수 있다. 정상적 완벽주의는 개인의 최선의 노력과 발전의 방향으로 완벽함을 추구하고 기쁨을 느끼는 긍정적인 측면이며, 신경증적 완벽주의는 과도하게 높은 기준 설정을 하며 실패에 대한 두려움을 느끼고, 실수에 대한 우려, 기대와 결과간의 불일치와 같은 부정적인 측면이라 할 수 있다. Adler(1972), Hamachek(1978), Horney(1950)의 연구에는 완벽주의 특성에 대한 현재의 논쟁에 대한 정보를 제공하는 초기의 이론적 전체에 대한 분명한 증거를 제공하고 있다. 이러한 학자들은 현대의 완벽주의 문헌에서 계속 인용되어지고 있다.

완벽주의의 초기 연구자들(Burns, 1980; Pacht, 1984; Sorotzkin, 1985)은 완벽주의의 부정적 측면에 초점을 두었다. 전통적으로 완벽주의는 신경증적이고 혼란스러운 성격이라고 강조하는 심리 역학 이론과 함께 정신 병리학과 관련되어 왔다(Horney, 1951; Missildine, 1963). 초기 인지 연구자들은 완벽주의가 강박관념과 장애의 주된 특징이라는 것을 발견했다(Burns & Beck, 1978; Ellis, 1962; Meichenbaum, 1974; McFall & Wollersheim, 1979; Sorotzkin, 1985). Burns(1980)는 완벽주의의 특성을 자신의 능력을 넘어선 비합리적인 목표를 계획하고, 이러한

과도하게 높은 목표를 달성하기 위해 끊임없이 자신을 채찍질하고, 자신의 가치를 생산성과 성취결과로 평가하는 특징으로 긍정적인 측면이 아닌 부정적인 측면으로 보았다(Burns, 1980, 재인용). Pacht(1984)는 실제로 '완벽하다'는 것은 불가능에 가깝다고 하며 완벽주의 존재에 대해 부정하였다. 자신이나 타인이 불가능한 완벽함을 추구하거나 요구하기 때문에 심리적 갈등이나 문제를 경험하고 만족감을 느끼지 못하여 좌절이나 열등감을 느낀다고 하였다. Sorotzkin(1985)은 완벽주의를 신경증과 자기애적 성격장애에서의 부정적인 측면으로 설명하였다. 신경증으로 구분되는 완벽주의는 학습의 결과로 얻어진 난폭한 행동의 요구에 대한 반작용이며 적대감의 결과로 얻어진 결과이다. 완벽주의는 초자아요구의 불충족 반응으로 설명되어지고, 완벽주의는 내적 갈등(도덕과 이상에 관련된 죄책감)에 대한 방어이며, 초자아의 요구에 부응하지 못하면서 자존감이 저하되게 된다. 반면, 자기애적 성격 장애로 구분되는 완벽주의는 도덕과 이상에 관련이 적고, 오히려 패배, 모욕, 수치심을 피하기 위해 개인적인 거창한 자아상(Self-Image)을 발휘하는 개인의 시도이다(Sorotzkin, 1985).

부정적 측면을 주장하던 연구에서, 1990년대 초반에 새로운 견해들이 등장하고, 변화된 관점과 다양한 연구, 체계적인 개념들이 성립되어 다차원적인 접근이 시작되었다. Frost 등(1990)은 완벽주의의 정의가 명확하지는 않지만, 가장 두드러지게 나타나는 핵심은 모든 연구들의 개념은 지나치게 높은 기준 설정을 강조하였으며(Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollander, 1965; Pacht, 1984), 이러한 완벽주의의 정의는 완벽주의자들을 유능하고 성공한 사람들과 구별하지 않았다는 점에서 완벽주의의 새로운 차원을 제시하였다. Frost 등(1990)은 기존의 완벽주의 성향 척도인 Dysfunctional Attitudes Scale(Burns, 1980), Irrational Beliefs Test(IBT)(Jones, 1968), Eating Disorders Inventory(EDI)(Garner, Olmstead, & Polivy, 1983)로부터의 완벽주의 측정을 확장하고, 새로운 차원의 척도의 신뢰성과 타당성에 대한 예비 증거를 제공하기 위하여 연구를 실시하여 6개 차원의 완벽주의 모델을 발표하였다. 다차원적 완벽주의 모델의 하위요인으로는 높은 기준 설정, 부모의 높은 기대에 대한 인식, 부모의 비판에 대한 인식, 질서와 조직에 대한 선호도, 자신의 행동의 질에 대한 의심, 조직과 질서에 대한 선호도로 구성된다.

이후에, Hewitt & Flett(1990, 1991)는 완벽주의의 세 가지 요인의 차별화된 모델을 발표하였다. 이 모델은 자기 지향적 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism), 타인 지향적 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism), 사회 부과적 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)의 하위요인으로 구성되었다. 자기 지향적 완벽주의는 완벽을 추구하고 내적 동기가 중요하다는 믿음으로 구성되며, 완전한 상태를 기대한다. 반면에, 타인 지향적 완벽주의는 다른 사람들으

로 인해 완벽을 위해 노력하고 완벽해야한다는 내적 동기 부여와 신념을 갖으며, 타인에 의해 완벽을 기대한다. 마지막으로, 사회 부과적 완벽주의는 완벽을 추구하고 완벽하다는 외부의 동기 부여와 신념으로, 사회적으로 부과된 완벽주의자들은 타인들이 완벽함을 기대한다고 믿는다(Hewitt & Flett, 1991, 2004). 핵심 요소는 다양한 형태의 성취를 조절할 뿐만 아니라 적응 및 부적응적 결과를 가져올 수 있는 특정한 심리적 과정을 야기한다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Terry-Short et al., 1995).

여러 개의 상이한 용어들은 선수들의 완벽주의 수준을 두 개의 광의의 완벽주의(Stoeber, 2011)를 기술하는데 활용되어 왔는데, 예를 들어, 개인적 기분 완벽주의와 평가 우려 완벽주의(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000), 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의(Rhéaume, Freeston, Ladouceur, Bouchard, Gallant, Talbot, & Vallières, 2000), 완벽주의 우려와 완벽주의 노력(Rice, Ashby, & Slaney, 1998), 건전한 완벽주의와 불건전한 완벽주의(Stumpf & Parker, 2000), 긍정 완벽주의와 부정 완벽주의(Terry-Short et al., 1995) 등이 다. 이러한 용어들은 스포츠 완벽주의에 대한 최근의 연구에서 완벽주의 노력과 완벽주의 우려로 사용되었으며, 다른 용어들보다 긍정과 부정 완벽주의 유인가를 덜 강조하였고, 개인적 기준 완벽주의와 평가우려 완벽주의와 같은 용어보다는 직관적이고 간결하기 때문에 완벽주의 우려와 노력의 용어를 사용한다.

일반적으로 완벽주의 우려와 완벽주의 노력은 모두 인간의 사회적 산물로서 발달된다고 한다(Flett, Hewitt, Oliver, & Macdonald, 2002). 특히, 부모들은 아동의 완벽주의 유래에서 중요한 사회화 주관자로 확인된다. 그러나 다른 영향력이 있는 타자는 코치, 교사, 동료들이다. 이러한 주요 타자들이 아동의 완벽주의 발달을 양육하는 방식은 완벽주의 노력과 완벽주의 우려에 따라 달라진다고 본다.

## 2. 기본적 심리욕구

Deci & Ryan(2000)의 자기결정이론(SDT)에 따르면 목표 추구 및 달성의 효과에 중요한 문제는 사람들이 가치있는 성과를 추구하고 달성 할 때 기본적 심리욕구를 충족시킬 수 있는 정도에 관한 문제이다. 즉, 자기결정이론은 최고수준의 성찰로 개인의 행동을 판단하고 완전한 선택권을 가지고 그 행동을 일으키는 정도에 초점을 두고 있다(민경진, 2006).

이러한 자기결정이론의 초기 연구들은 내재적 동기와 외재적 동기를 대부분 양극단에 위치한 대립적인 관계로 보았으며(Lepper, Greene, & Nisbett, 1973), Deci & Ryan(1985)은 기존의



내재적 동기와 외재적 동기의 분명한 경계에 대한 의문을 제기하면서 자기결정의 개념을 정립하였다. Deci & Ryan(1985)은 사건이 자율성과 통제 행동을 허용하는 경향이 있는지 여부를 결정하는지와 사건이 개인의 감각을 증진시키는 경향이 있는지에 관한 연구를 진행하였으며, 그들의 지각된 능력에 영향을 미치는지 여부를 확인하였다. 높은 수준의 자율성 지향을 통해 사람들은 본질적으로 동기를 부여받는 경우가 많으며, 외적 보상과 관련하여 스스로 결정할 가능성이 더 크다. 따라서 그들은 외적 보상에 의해 덜 통제 될 것이고, 그들의 능력이나 효과에 대한 확신으로 더 많이 경험하게 될 것이다. 통제지향은 통제적인 측면에서 사람들의 행동이 조직되고, 사람들이 통제하는 것으로 사건을 찾아내거나 선택하고 해석한다. 사람들은 통제지향적일 때, 행동, 인식 및 영향을 결정하는데 있어 외적 보상은 행동에 보다 결정적인 역할을 하게된다. Deci & Ryan(1985)은 사람들의 인과 관계 방향의 힘이 그들의 행동, 인식에서 상당한 양의 차이를 설명 할 것이라는 가설을 세웠다. 다른 사람들의 자율성, 능력, 그리고 개인적 가치와 목표에 대한 필요성과 같은 것들을 포함한다.

자기결정이론의 핵심은 개인의 내적 동기를 이끌어내고 외적으로 동기화된 행동을 내면화 하여 통합된 조정에 도달하도록 하기 위해서 인간의 세 가지 기본적인 욕구인 자율성과 유능성, 관계성의 욕구를 자극하고 충족 할 수 있는 환경의 구성에 있다고 할 수 있다(민경진, 2006; 최병연, 2002, 재인용). 고유한 기본적 심리욕구만족에 의해서 행동통합이 조성되는데, 이러한 기본적 심리욕구만족에는 자율성과 유능성 그리고 관계성이 있다. 자율성(Autonomy)에 대한 욕구는 개인이 행동의 권한을 경험하고 자신의 의지로 행동하려는 개인의 욕구로 정의(Deci & Ryan, 2000)되고, 관계성(Relatedness)은 가깝고 친밀한 관계의 교제와 소속감의 욕망에 대한 인간의 분투로 정의되며(Baumeister & Leary, 1995; Van Den Broeck, Vansteenkiste, De White, & Lens, 2008), 유능성(Competence)은 자신이 속한 환경 속에서 개인이 원하는 결과를 얻을 수 있다는 감정과 다양한 도전을 통해 자신이 얻고자하는 것을 성취하는 감정을 말한다(Broeck et al., 2008; White, 1959).

욕구의 개념은 경험 심리학 분야에서 동기부여 연구를 위해 널리 사용되었으며, 선천적 또는 학습되어지는 형태로 생리적/심리적 수준에서 다양하게 정의되어져왔다(Maslow, 1943). Murray(1938)는 욕구는 뇌 영역에서 힘을 의미하는 구조로서, 인식, 이해, 사고, 의욕 및 행동으로, 기존의 불만족스러운 상황을 특정 방향으로 변환하는 힘이며, 생리적인 수준이 아닌 심리적인 수준으로 욕구를 정의했다. 인간의 욕구는 크게 두 가지로, 생리적 욕구와 심리적 욕구로 구분되어 진다. 생리적 욕구는 신체기관, 호르몬, 뇌신경회로 등과 관련된 생리학적 체계를 의미하며, Maslow(1943)는 생리적 욕구를 동기 부여 이론의 출발점으로서 일반적으로 취



해지는 욕구로 설명했다. 자기결정이론에 따르면, 인간은 세 가지 기본적인 심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)를 추구하는 능동적 유기체로 이해되고 있다(김덕진, 양명환, 2013; Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov, & Komazheva, 2001, 재인용). 기본적 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성이 충족되어질 때, 유기체의 특정한 성향이 실현 될 것으로 추측하며, 이 세 가지 욕구는 모두 만족시켜야 하며, 하나 또는 둘로는 충분하지 않다. 반면, 기본적 심리욕구가 좌절되는 상황에서는 최적의 심리적 결과를 기대하기 어렵다(Ryan & Deci, 2000).

### 3. 운동몰입

몰입(Commitment)은 운동행동에 있어서 심리적 결정요인을 파악하는데 있어 가장 강하게 신뢰되는 개념이다(이혜선, 2012). 운동몰입(Sport Commitment)은 여가활동이나 스포츠에 대한 욕망(desire)과 참여를 지속하려는 결심이나 요구의 심리적 구조로 정의되어진다(Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt & Keeler, 1993). Brickman(1987)은 몰입의 본질에는 기능적 구성요소와 의무적 구성요소가 포함되어 있다고 설명했다. 즉, 몰입은 2가지 차원인 원망적 몰입(Want to Commitment)과 당위적 몰입(Have to Commitment)으로 나누어진다. 원망적 몰입은 지속 원망성을 의미하고, 의지적 몰입(Volitional Commitment), 기능적 몰입(Functional Commitment)로도 불리며, 계속적으로 노력하길 원하고 있기 때문에 지속적으로 운동참여에 몰입 할 수 있으며, 개인은 특정 시점에서 활동에 기능적으로나 의무적으로 모두 참여할 수 있으며 수준이나 시간은 변경될 수 있다. 또한, 당위적 몰입은 사회적 압력이나 계약 또는 지속 당위성을 의미하고, 비의지적 몰입(Non-Volitional Commitment), 의무적 몰입(Obligatory Commitment)라고 불리며, 운동 참여에 의무감을 느끼고 지속적인 운동 참여를 해야만 하기 때문에 운동에 몰입할 수도 있다는 의미로 해석된다. 열광적인 몰입과 의무적 몰입은 각각 스포츠몰입모형(Sport Commitment Model: SCM)에서 기능의 의무 유형을 나타낸다.

스포츠 심리학 분야에서 운동몰입은 스포츠 상황에서 모든 선수들과 스포츠 참가자들에게 이상적인 순간으로 받아들여지는 것으로써 이러한 경험은 스포츠 상황 외에도 일상생활의 다양한 활동에서도 경험할 수 있다. 즉, 자기 동기화된 활동으로서 개인의 과제에 전적인 참여와 몰두한 상태를 말하며(손영수, 최만식, 문익수, 2002), 운동 상황에 참가하면서 획득되는 신념, 희망, 믿음을 나타낸 것으로 지속적인 운동 참여 욕구를 의미하는 심리적 구성이다(Scanlan et al., 1993; Scanlan, Russell, Beals, & Scanlan, 2003). SCM(Sport Commitment Model)은 몰입을 조사하는 이론적 틀을 나타내며 운동 선수가 스포츠에 지속적인 참여의 동

기 부여 기반을 연구하기 위한 이론적 틀을 제공한다(Scanlan et al., 2003). 스포츠 몰입은 계속적으로 스포츠에서 지속될 수 있는 심리상태라고 정의했다.

원 척도의 SCM은 다섯 개의 하위요인을 두었다. 하위요인으로는 스포츠의 즐거움, 참여 기회, 참여 대안, 개인 투자와 사회적 제약이 있다(Scanlan et al., 1993). 스포츠의 즐거움은 스포츠를 좋아하고 즐거워하여 재미와 같은 일반적인 느낌을 반영하는 스포츠에 대한 긍정적인 정서적 반응을 의미하며, 참여 기회는 지속적인 참여를 통해서만 존재하는 가치있는 기회를 의미한다. 참여 대안은 현재의 노력에 지속적으로 참여하는데 가장 선호되는 대안의 매력을 뜻하며, 개인 투자는 참여가 중단된 경우 복구 할 수 없는 활동에 투입되는 자원을 의미한다. 사회적인 제약은 활동에 남아 있어야 할 의무감을 불러일으키는 사회적 기대 또는 규범이다.

몰입의 긍정적인 측면 또는 “원망적 몰입”을 나타내기 위해 Scanlan, Chow, Sousa, Scanlan, & Knifsend(2016)의 최근 연구에서 스포츠 몰입이 열광적인 현신으로 대체되었다. Scanlan 등(2016)의 연구에서 최초의 SCM에서 몇 가지의 수정과 확장이 이루어 졌는데, 구체적으로 이전의 사회적 지지는 양적 기준(Carpenter, 1992; Carpenter & Coleman, 1998; Weiss & Weiss, 2007)과 질적 기준(Scanlan et al., 2003; Scanlan, Russell, Magyar, & Scanlan, 2009)을 바탕으로 하였는데, 몰입의 예측 인자로서 모델을 추가하였다. 강요된 몰입은 SCM에 추가되어 몰입 프로세스에 대한 보다 완전한 그림을 제공하고 운동선수가 스포츠를 지속 할 수 있는 이유를 더 자세히 설명한다.

열광적이고 강제적인 몰입의 구분에 대한 간접적인 지원은 자기결정이론(Self Determination Theory: SDT)에서 제시된 각각의 자율적이고 통제된 동기에서 볼 수 있다. 심리적인 노력에 초점을 맞추지는 않았지만 자발적인 동기 부여는 사람들이 자신의 행동을 보증하고 개인의 가치있는 활동을 발견했기 때문에 완전한 의지로 행동할 때 발생한다. 반면 통제된 동기는 강요당하거나 설득당하는 것에 대한 인식을 나타낸다(Deci, 2014; Standage & Ryan, 2012). 다양한 접근법을 사용하는 몰입연구는 강제적이거나 통제된 유형의 몰입을 보다 직접적으로 지지했으며, 열광적인 몰입과 근소한 정의 상관 관계를 갖는다는 것을 발견했다(Raedeke, 1997; Raedeke, Granzky, & Warren, 2000; Weiss & Weiss, 2003, 2006).

#### 4. 운동탈진

‘탈진(Burnout)’이라는 용어의 등장은 1960년대 후반 New York Clinic의 정신건강담당자인 Herbert Freuden-berger(1981)에 의해 최초로 사용되었다. 이 기관의 봉사자들에게서 명확

한 이유 없이 의욕이 저하되고 피로의 증상을 느끼며 돌보는 환자들에게 냉정해지는 과정들을 관찰하게 되면서, 이와 같은 현상을 ‘탈진’이라고 묘사하며 사용하기 시작하였다(김범준, 2016, 재인용).

탈진에 대한 본격적인 연구는 1980년대 중반 이후에 이루어지며, 초기 연구는 체육교사와 학교 운동부 지도자를 견입하거나, 학교운동부 지도자와 같은 현장 지도자들을 중심으로 연구가 진행되었다(오영택, 2013). 탈진의 체계적 연구는 Maslach(1982)에 의해 시작되었으며, Maslach(1982)는 탈진을 개인적 성취의 결여, 비인격화 그리고 정서적 탈진으로 나타나게 되며, 탈진의 원인으로는 대인관계에 있어 장시간에 걸쳐 정서적 긴장을 주장하였다(임인수, 1999).

탈진은 여러 학자에 의해서 각각 다르게 정의되어지는데, Thibaut & Kelly(1959)는 사회 교환 모델에서 개인의 투자비용에 비해 보상이 주어지지 않아 발생하게 되는 현상으로 투자비용과 보상사이의 불균형한 상태라고 정의하였다. Perlman과 Harthman(1982)은 탈진을 만성적인 정서적 스트레스에 대한 반응으로, 정서적/신체적 고갈과 수행에 있어 생산성이 저하되는 상황, 과도한 개인화와 같은 세 가지 구성요소로 정의하였으며, Harris(1984)는 ‘개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태’로 정의하였고, Maslach & Jackson(1984)은 정신적/심리적 탈진은 어느 정도의 능력으로 사람들과 함께 일하는 상황의 사이에서 발생할 수 있는 심리적인 결함으로 정의하였다. 위와 같이 탈진은 스트레스, 우울증과 같이 부정적인 심리 상태와 관계가 있는 것으로 정의되어진다.

이러한 탈진은 스포츠 상황에서 코치와 선수 사이에서 빈번하게 등장하는 용어로 다양한 종목의 엘리트선수들과 청소년 선수들에게서도 자주 발생하여 많은 연구가 이루어져왔다(Gould, 1993; Raedeke, 1997). 보통 엘리트 선수들에게 초점을 맞추지만, Gould(1993)는 스포츠 심리학 연구자들은 넓은 관점으로 엘리트 선수들만의 탈진이 아닌 스포츠에 열중하는 청소년 운동선수들에게도 탈진이 발생한다고 암시하였다.

Raedeke(1997)은 운동선수의 탈진에 대한 불확실성에도 불구하고 경험적 자료의 기초가 드물어 이 문제를 다루기 시작하였다. 운동선수의 탈진에 대한 대부분의 논의는 스트레스 관점에서 시작되며, 이는 탈진이 만성 스트레스에 대한 반응임을 강조했다. 이에 탈진이 만성 스트레스에 대한 반응 이상임을 암시하는 선수 관점에서의 탈진(Schmidt & Stein, 1991)과 사춘기 운동선수의 탈진을 스포츠 사회 조직의 관점에서 사회적 지원체계와 연계(Coakley, 1992)를 시키는 대안적인 시각을 개발하였다. Raedeke & Smith(2001, 2004)는 정서적 및 육체적 피로를 반영하는 다차원 측면의 증후군으로 운동선수 탈진을 정의하였고, 성취감이 낮고 스포츠 참여에 대해 냉소적인 태도를 연구하며 구조의 본질에 대해 필요한 명확성을 제공하였

다. 또한, 운동선수탈진질문지(Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)의 개발과 검증은 운동선수 탈진에 대한 연구를 가능하게 했다(Lemyre et al., 2008; Raedeke & Smith, 2004). 따라서 운동선수가 피로감을 느끼고, 더 이상 운동 수행을 할 수 없는 상태를 운동탈진이라 할 수 있다(Fender, 1989). 운동선수를 대상으로 스포츠 상황에서의 탈진에 관한 연구(Cresswell & Eklund, 2006; Dale & Weinberg, 1990; Eades, 1990; Gooder et al., 2007; Gould, 1993; Gould & Dieffenbach, 2002; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009; Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001, 2004; Schmidt & Stein, 1991; Taylor, Daniel, Leith, & Burke, 1990)가 1990년대부터 꾸준히 이루어져왔다. 운동선수들은 지속되는 스트레스나 강도 높은 훈련을 극복하지 못하면 운동선수 탈진이라고 부르는 부적응적인 심리적인 경험들로부터 고통을 받을 가능성이 높아지는 것으로 설명된다(Li, Wang, Pyun, & Kee, 2013). Eades(1990)는 훈련과 시합상황에서 발생하는 스트레스 반응에 의해 신체적·정서적 소진, 운동수행과 성취의 감소, 타인에 대한 비인격적 태도, 운동에 대한 가치의 감소, 스포츠 내에서 모호성과 역할갈등, 운동에 대한 의욕 감소 등에 의해 나타나는 심리적·생리적 증상으로 탈진이 높아질수록 운동을 중단하게 된다는 예측을 하였다. 반면, Raedeke & Smith(2001)는 탈진을 경험 한 모든 운동선수가 운동을 그만두는 것은 아니라고 설명하였다. Taylor & Sirois(1995)는 지속되는 스트레스의 누적으로 인해서 일어나는 신체적·정서적·심리적 고갈의 증상이며, 스트레스에 대처할 능력이 낮은 수준이거나 상황적 요구가 개인의 능력을 초과하여 발생할 경우 탈진이 장기간 지속된다고 설명하였다.

이러한 운동선수 탈진에 관심이 증가함에 따라 Raedeke(1997)은 탈진에 관한 선행연구(Maslach & Jackson, 1984)를 참고하여 스포츠 영역만의 특정한 운동탈진의 개념을 개발하였다. Raedeke & Smith(2001)는 선수들의 탈진을 3개의 주요 증후군으로 구성된 하나의 경험 증후군으로 간주하였다(오영택, 김선욱, 인소정, 양명환, 2016). 탈진의 다차원적 요소(3개의 주요 증후군)로는 신체적·정서적 고갈, 운동 성취의식 감소, 스포츠 가치저하가 있다(Raedeke & Smith, 2001).

표 1. Raedeke & Smith(2001)의 탈진의 다차원적 요소

탈진의 3개 주요 증후군	개념
신체적·정서적 고갈	훈련과 경쟁의 상황에서 육체적으로나 정신적으로 피로감을 느끼고 소진을 경험
운동 성취의식 감소	훈련과 경쟁의 상황에서 성취의식이 감소
스포츠 가치저하	더 이상 스포츠로 인한 성과에 관심을 갖지 않으며 스포츠 평가 절하

## 5. 선행연구의 고찰

### 1) 완벽주의성향과 탈진

최근의 경험적 연구에 따르면 완벽주의가 선수탈진의 중요한 선행 요인이 될 수 있음이 입증되었다(Chen et al., 2008; Gould et al., 1996; Hill et al., 2008; Lemyre et al., 2008). 또한, Frost 등(1990)과 Hewitt & Flett(1991)은 완벽주의자들은 종종 다른 사람들의 평가를 중요하게 생각한다고 설명하였으며, 완벽주의자들은 개인의 높은 기준과 다른 사람들의 기준에 따라 살아야 한다고 생각하기 때문에 압박감을 느낄 수 있다고 주장하였다(Stoeber & Rennert, 2008). 따라서 완벽주의가 스트레스와 탈진의 높은 수준과 관련되어 있다고 설명하였다(Gould et al., 1996; Mitchelson & Burns, 1998; Stoeber & Rennert, 2008).

중국 대학생들을 대상으로 한 완벽주의성향이 학업 탈진과 열의의 관계를 규명한 연구에서 부정적인 완벽주의 우려와 긍정적인 완벽주의 노력이 열의, 탈진과 상관이 있는 것으로 나타났다(Zang, Gan, & Cham, 2007). 이 연구는 중국 학부생 482명을 대상으로 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale), MBI-SS(Maslach Burnout Inventory - Student Survey) 및 UDRES-S(Utrecht Work Engagement Scale for Students)를 통한 설문조사를 실시한 결과, 완벽주의성향의 부적응적 측면인 완벽주의 우려는 주로 탈진과 관련이 있었고, 열의는 적응적 측면인 완벽주의 노력과 관련이 있는 것으로 확인되었다. 완벽주의 성향과 탈진과 열의의 구조에 대한 연구(Schaufeli & Bakker, 2004; Schaufeli, Salanova, González-Romá, & Bakker, 2002)와 결과가 일치하여 개념 구조의 고차원 구조가 불변적이라는 것을 보여주었다. 완벽주의 우려와 탈진 사이의 관계뿐만 아니라 적응적 완벽주의인 완벽주의 노력이 확인되었으며, 완벽주의자들은 개인의 높은 기준을 달성할 능력이 없어서 완벽 주의자가 탈진에 취약하다는 Freudenberger(1974)의 이론에 비해 다양하고 포괄적인 견해를 제시하였다. 이는 개인의 높은 기준이 반드시 부정적인 결과로 이어지는 것은 아니라며 다음과 같이 설명하였다. 첫째, 신경증적 완벽주의자들의 목표가 항상 비현실적이거나 접근하기 어려운 것은 아니며, 완벽주의자들이 스스로 설정한 목표와 동일하다. 정상적인 경우에는 일정한 신체적 또는 지적노력을 통해 마침내 성취될 수 있으며 장애로 인한 고통과 다양한 부정적인 감정 대신에, 적절한 개인 기준은 대부분 기쁨과 같은 성공의 긍정적인 영향을 수반할 수 있다(Chang, Watkins, & Banks, 2004; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993). 둘째, 비록 예비기준이 자신의 능력을 넘어서는 것이라 할지라도 유연하고 적절한 수준으로 재조정될 수 있다면 정신적 피로를 일으키지 않을 것으로 설명하였다. 탁월함을 위해 노력하지만, 사람들은 이전의 실수

나 실패에 따라 사고와 행동을 조절할 수 있는 능력을 소유하고 있다. 더 나아가 조직을 유지하고자하는 욕구는 학생에게 명확하고 능률적인 느낌, 학생들이 학업에 집중하려고 할 때 덜 산만해지는 자극을 포함할 수 있는 물리적 환경을 제공 할 수 있다고 설명하였다(Bell, 1996). 즉, 이 연구에서는 적응적 완벽주의는 학업열의를 예측하였다.

Appleton, Hall, & Hill(2009)은 주니어 엘리트 남자선수들을 대상으로 목표 달성에 대한 만족감이 인지되고, 운동 목표달성 방향의 강도가 다차원적 완벽주의와 운동선수 탈진 사이의 관계를 조절하는지를 연구하였다. 이 연구의 결과로는 상대적으로 적은 운동선수가 상당히 높은 탈진의 점수를 나타냈다. 세 번의 탈진에 대한 참가자 점수의 변동성을 조사한 결과 잠재적으로 쇠약해지는 탈진 증상을 경험한 소수의 주니어 엘리트 운동선수가 있을 수 있음을 나타냈다. 이러한 결과는 대학 운동선수를 대상으로 한 연구(Black & Smith, 2007; Raedeke & Smith, 2001)와 엘리트 럭비선수를 대상으로 한 연구(Cresswell & Eklund, 2005; Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008), 그리고 청소년 스포츠 참가자를 대상으로 한 연구(Gustafsson et al., 2007)와 일치하는 것으로 확인되었다. 또한, 사회적으로 규정된 완벽주의는 세 가지의 소진점과 긍정적인 연관이 있었으며, 자기중심적 완벽주의는 그 차원과 반비례 관계가 있다는 Hill 등(2008)의 결과와 일치한다고 밝혔다.

완벽주의성향을 두 개의 차원으로 본 Stoeber & Rennert(2008)는 118명의 중학교 교사를 대상으로 동료, 학생 및 학부모의 압력의 관계를 보았으며, 완벽주의에 대한 압박감이 교사의 스트레스, 대처 스타일 및 탈진과 차별적인 관계를 나타냈는지 조사하였다. 연구결과 완벽주의 노력은 긍정적으로 도전하며 업무에 대한 평가와 적극적인 대처 방안과 관련이 있었으며, 위협/손실 평가, 회피 성향의 탈진과 상관이 없는 것으로 나타났다. 반면, 완벽주의 우려는 위협/손실 평가, 회피 성향의 탈진과 상관이 있는 것으로 나타났다. 이 연구결과는 완벽주의 노력은 동료들로부터 지각된 압력에 대한 교사의 스트레스와 탈진에 기여하지 못하는 반면, 학생과 학부모로부터의 완벽주의 우려는 탈진에 기여하는 요인이 될 수 있다고 설명했다.

주니어 테니스 선수를 대상으로 한 Gould 등(1996)의 연구에서 탈진을 완벽주의, 타인의 기대, 과도한 훈련, 부모의 압력, 스포츠의 반복적인 성격, 일관성 없는 코칭행동, 부상 등 여러 요소의 영향을 받는다고 주장하였다. 이 연구는 1단계로 평균연령 16.4세의 62명의 엘리트 주니어 테니스 선수들의 불안, 탈진, 완벽주의, 동기부여 및 운동정체성을 측정하는 설문조사를 완료 한 후, 높은 수준의 탈진을 보여준 선수 집단과 정상을 보인 통제집단으로 구분하여 연구를 진행하였다. 2단계는 1단계에서 참여한 높은 탈진을 보인 10명의 선수들의 하위 샘플을 사용하여 심층 면접조사를 실시하였다. 이 단계는 주니어 테니스 선수들의 탈진경험에 대한



자세한 정보와 탈진을 방지에 중점을 두어 실시하였다. 높은 수준의 탈진을 보여준 주니어 테니스 선수 집단과 정상을 보인 통제집단을 비교한 경쟁 선수의 연구에서 완벽주의 성향과 탈진의 관계가 나타났다. 탈진을 경험한 선수들이 완벽주의 우려가 높았고 완벽주의적 노력은 통제 집단보다 낮게 나타났다. 탈진된 운동선수는 부모의 기대와 비판, 부모의 압력이 더욱 높다는 것이 나타났으며, 완벽주의와 탈진 간의 관계에서 압박감이 중요한 요소임을 나타낸다(Magnusson, Nias, & White, 1996). 또한, 2단계의 심층면접에서 선수들이 높은 탈진을 보인 이유로 동기부족, 낮은 정서적 및 신체적 에너지, 부정적인 느낌(좌절, 우울, 긴장, 고립 등), 집중 할 수 없는 환경, 상해나 질병으로 나타났다. 탈진으로 이어지는 요인들로는 신체적인 문제(신체발달 부족, 과부하), 사회 또는 대인관계 문제, 심리적인 우려(압력, 부적절한 기대)로 나타났다(Gould et al., 1996).

## 2) 완벽주의성향과 몰입

Lemyre 등(2008)은 Frost 등(1990)의 다차원완벽주의척도(Multidimensional Perfectionism Scale)의 모든 완벽주의 차원에서 점수가 가장 높은 운동선수가 자아 목표를 추구하고 성취 환경이 성과 중심으로 인식되었음을 확인하였다.

완벽주의에 대한 연구는 지나치게 높은 기준에 대한 설정과 노력 사이에는 강력한 연관성이 존재한다고 제안한 다수의 연구가 존재하지만, 완벽주의의 동기부여 측면은 경험적으로 밝혀지지 않아 Flett, Sawatzky, & Hewitt(1995)는 7가지 내용 영역에서 완벽에 대한 몰입을 평가함으로써 새로운 목표 확약 규모의 유용성과 정신 측정학적 특성을 평가를 위한 연구를 진행하였다. Flett과 그의 동료들(1995)은 완벽주의성향의 목표 몰입의 개인차를 확인하는 것 외에도, 완벽주의에 대한 몰입과 완벽주의의 특성 지표 간의 연관성을 조사하였다. 261명의 학생을 대상으로 완벽주의 목표에 대한 몰입의 정도를 평가하고 완벽주의의 개인적 및 사회적 측면을 평가하는 2개의 다차원적 완벽주의 척도를 완성하였다. 분석결과 완벽주의의 목표 몰입에 있어 개인차가 있음이 확인되었다. 상관관계 테스트는 특성 완벽차원이 목표 확약척도와 상관관계가 있음을 보여 주었지만, 결과는 특정 완벽주의 목표에 따라 다양했다.

고등학생 341명을 대상으로 고등학생의 완벽주의와 학습몰입의 관계의 연구(허윤정, 2014)에서 자기지향 완벽주의가 높을수록 학습몰입이 높은 것으로 나타났다. 또한, 다양한 연구(민현숙, 양연숙, 2012; 용정현, 2011, 이준엽, 2013)에서 자기지향 완벽주의가 높을수록 학습몰입이 높다는 연구 결과들이 나타났다.

최근의 완벽주의와 학교열의에 관한 종단적 연구(Damian, Stoeber, Negru-Subtirica, &

Băban, 2016)에서 완벽주의의 긍정적인 측면이 밝혀졌다. 이 연구는 완벽주의가 학교열의에 얼마나 관여하는지, 시간이 흐름에 따라 완벽주의가 학교열의의 상대적 변화를 예측하는지에 대해 연구를 진행했다. 6-12학년 486명을 대상으로 4~5개월 간격으로 3개의 변화가 있는 설계를 사용하여, 완벽주의(완벽주의 노력과 완벽주의 우려), 학교열의(행동적 열의, 감정적 열의, 인지적 열의)를 조사했다. 결과는 완벽주의 노력과 학교열의와 관련이 있다는 것을 보여주었지만, 완벽주의 노력만이 학교열의의 상대적 증가를 예측하는 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 완벽주의 노력이 어떻게 학교 학생들의 열의에 기여하는지를 알아볼 수 있는 연구이다.



### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 대한체육회에 선수등록이 되어있는 태권도선수로서 2017년 2월 제주특별자치도에서 개최된 제주평화기 전국태권도대회에 참가한 고등부 선수를 대상으로 선정하였다. 대상자의 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적표집방법(Purposive Sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다.

#### 2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 4문항, 완벽주의 성향 10문항, 기본적 심리욕구만족 15문항, 기본적 심리욕구좌절 13문항, 운동몰입 8문항, 운동탈진 15문항 총 65문항으로 <표 2>와 같이 설문지를 구성하였다. 구체적인 조사도구의 구성내용과 출처는 다음과 같다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1), 운동경력(1), 경력(2)	4
완벽주의 성향	완벽주의 노력(5), 완벽주의 우려(5)	10
기본적 심리욕구만족	기본적 심리욕구만족(15)	15
기본적 심리욕구좌절	기본적 심리욕구좌절(13)	13
운동몰입	운동몰입(8)	8
운동탈진	운동탈진(15)	15

### 1) 완벽주의 성향(perfectionism)

선수들의 완벽주의 성향의 측정은 Stoeber, Otto & Stoll(2004)의 다차원 스포츠완벽주의 검사지를 간편형으로 개발한 Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll(2007)의 스포츠용 완벽주의 검사지(Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport)를 한국어판으로 번안하여 사용하였다. 이 척도는 <표 3>과 같이 개인적으로 높은 기준설정과 탁월성을 추구하는 긍정적/적응적 완벽주의 성향의 완벽주의 노력 5문항, 실수에 대한 우려, 기대와 결과간의 불일치 느낌 등의 부정적/비적응적 완벽주의 성향의 완벽주의 우려 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “나는 시합이나 경기 중에 모든 것을 완벽하게 처리하길 원한다”라는 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점) 5점 Likert 평정척도를 사용하여 측정하였다. Stoeber 등(2007)의 원 척도에서는 6점 평정척도를 사용하였으나, 5점 Likert 척도로 수정하여 설문지를 제작하여 완벽주의 성향을 연구한 인소정, 김선옥, 오영택, 양명환(2016)의 척도를 사용하였다. 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 완벽주의 노력이 .894, 완벽주의 우려가 .895로 나타났다.

표 3. 완벽주의 성향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치		공통분
		1	2	
완벽주의	7. 나는 시합이나 경기 중에 완벽하지 못하면 우울해진다.	.840	.271	.779
	10. 나는 시합이나 경기 중에 무언가 완벽하지 못하면 그 시합 전체를 불만족스럽게 느낀다.	.830	.207	.732
우려	6. 나는 시합이나 경기 중에 모든 것을 완벽하게 하지 못하면 스트레스를 많이 받는다.	.789	.289	.706
	9. 나는 시합이나 경기 중에 내가 설정한 높은 기대치를 달성하지 못하면 좌절감을 느낀다.	.775	.294	.687
	8. 나는 시합이나 경기 중에 실수를 하면 몹시 화가 난다.	.718	.308	.610
완벽주의	3. 나는 시합이나 경기 중에 완벽해지고 싶은 욕구를 강하게 느낀다.	.248	.850	.783
	2. 시합이나 경기 중에 내가 시도하는 모든 것을 완벽하게 처리하는 것은 매우 중요하다.	.270	.842	.781
노력	1. 나는 시합이나 경기 중에 가능한 한 완벽하려고 노력한다.	.199	.803	.685
	5. 나는 시합이나 경기 중에 모든 것을 완벽하게 처리하길 원한다.	.387	.748	.709
	4. 나는 시합이나 경기 중에 설정한 목표를 달성하는데 있어서는 완벽주의자다.	.512	.621	.648
KMO의 표본적합성 측정=.913		고유치	5.848	1.274
Bartlett의 구형성 검정=1626.699		공통분산%	58.476	12.739
df=45 p=.000		누적분산%	58.476	71.214
Cronbach’s Alpha			.895	.894

## 2) 기본적 심리욕구만족(basic psychological need satisfaction)

기본적 심리욕구만족은 김덕진(2010)이 개발한 3요인 15문항의 심리적 욕구만족 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 자율성 5문항, 유능성 5문항, 관계성 5문항으로 총 15문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.”라는 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)의 7점 평정척도를 사용하여 측정하였으며, 탐색적 요인분석을 통하여 5번 문항은 자율성 요인 외에도 유능성에 무시하지 못할 교차적재치를 보임으로써 기능적으로 작용하지 못하는 것으로 판단하여 제거하였다. <표 4>와 같이 1문항을 제거한 14문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 관계성 .943, 유능성 .904, 자율성 .905로 우수하게 나타났다. 본 연구에서는 기본적 심리욕구만족을 선행연구(김덕진, 2010; Curran, Appleton, Hill & Hall, 2013)와 같이 기본적 심리욕구만족 합성점수(composite score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 통해 15문항에 대해 추출요인의 수를 1로 고정하여 요인분석을 실시하여 <표 5>와 같이 1개의 요인을 추출하였다. 기본적 심리욕구만족의 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 .935로 나타났다.

표 4. 기본적 심리욕구만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(3요인)

요인	문항	요인 적재치			공통분
		1	2	3	
관 계 성	13. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.911	.163	.181	.889
	12. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	.898	.204	.183	.881
	11. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	.869	.202	.167	.824
	15. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	.805	.177	.220	.728
유 능 성	14. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	.799	.213	.257	.750
	7. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	.118	.857	.187	.784
	6. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	.059	.781	.349	.736
	8. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	.217	.774	.258	.712
자 율 성	10. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	.367	.764	.227	.770
	9. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	.455	.697	.223	.742
	2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정 할 수 있다.	.128	.288	.870	.856
성	3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	.231	.232	.825	.788
	4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	.248	.268	.807	.785
	1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	.328	.268	.735	.719
KMO의 표본적합성 측정=.892		고유치	7.609	2.053	1.302
Bartlett의 구형성 검정=3115.852		공통분산%	54.351	14.666	9.296
df=91 p=.000		누적분산%	54.351	69.018	78.314
Cronbach’s Alpha			.943	.904	.905

표 5. 기본적 심리욕구만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(합성치)

요 인	문 항	요인 적재치 1	공통분
기본적 심리 욕구 만족	9. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	.799	.639
	12. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	.785	.616
	10. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	.783	.613
	13. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.769	.591
	14. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	.766	.586
	11. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	.757	.573
	1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	.746	.557
	4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	.733	.537
	15. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	.730	.532
	3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	.711	.506
	8. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	.709	.503
	2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정 할 수 있다.	.701	.491
	6. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	.660	.436
	7. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	.656	.430
	KMO의 표본적합성 측정=.892		고유치
Bartlett의 구형성 검정=3115.852		공통분산%	54.351
df=91 p=.000		누적분산%	54.351
Cronbach's Alpha			.935

### 3) 기본적 심리욕구좌절(Psychological Need Thwarting)

기본적 심리욕구좌절은 Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thogersen-Ntoumani(2011)가 개발한 심리적 욕구좌절척도(The Psychological Need Thwarting Scale, PNTS)를 한국어판으로 번안하여 사용하였다. Bartholomew 등(2011)의 원 척도에서는 자율성 4문항, 유능성 4문항, 관계성 4문항으로 총 12문항을 사용하였으나, 본 연구에 맞게 수정·보완을 거쳐 1문항을 추가하여 총 13문항으로 구성하였다. 구체적으로 “태권도 훈련이나 시합 때 나의 선택이나 의사 결정이 전혀 반영되지 않는다고 느낀다.”라는 지시문과 함께 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)의 7점 평정척도를 사용하여 측정하였으며, 탐색적 요인분석을 통하여 <표 6>과 같이 1문항을 제거한 15문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 관계성 .961, 유능성 .915, 자율성 .888으로 우수하게 나타났다. 본 연구에서는 기본적 심리욕구좌절 합성점수(composite score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 통하여 15문항에 대해 추출요인의 수를 1로 고정하여 요인분석을 실시하여 <표 7>과 같이 1개의 요인을 추출하였다. 기본적 심리욕구좌절의 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 .955로 나타났다.

표 6. 기본적 심리욕구좌절 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(3요인)

요인	문항	요인 적재치			공통분
		1	2	3	
관	12. 우리 팀 선수들은 나를 싫어한다.	.883	.263	.255	.913
	11. 우리 팀 선수들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	.859	.282	.278	.895
	9. 우리 팀 선수들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	.854	.260	.303	.889
성	10. 우리 팀 선수들은 나의 시합성적을 시기하거나 질투하고 있다고 생각한다.	.838	.224	.318	.854
	13. 나는 태권도에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	.781	.319	.265	.781
유	7. 나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	.191	.879	.262	.878
	6. 나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	.244	.840	.265	.836
	8. 잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능력하다고 느낀다.	.453	.724	.257	.796
성	5. 너 바보니?, 넌 그것도 못하니? 등 무능력한 말을 들을 때가 많다.	.432	.640	.413	.767
	2. 주어진 훈련을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	.367	.237	.846	.907
울	3. 주어진 선수생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	.287	.362	.770	.806
성	1. 태권도 훈련이나 시합 때 나의 선택이나 의사결정이 전혀 반영되지 않는다고 느낀다.	.355	.378	.698	.757
KMO의 표본적합성 측정=.916		고유치	8.055	1.266	.758
Bartlett의 구형성 검정=3199.642		공통분산%	67.126	10.553	6.314
df=66 p=.000		누적분산%	67.126	77.680	83.994
Cronbach’s Alpha			.961	.915	.888

표 7. 기본적 심리육구좌절 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(합성치)

요 인	문 항	요인	
		적재치	공통분
		1	
	11. 우리 팀 선수들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	.875	.765
	9. 우리 팀 선수들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	.872	.760
	12. 우리 팀 선수들은 나를 싫어한다.	.869	.755
기본적	10. 우리 팀 선수들은 나의 시합성적을 시기하거나 질투하고 있다고 생각한다.	.850	.722
심리	5. 너 바보니?, 넌 그것도 못하니? 등 무능력한 말을 들을 때가 많다.	.844	.712
	13. 나는 태권도에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	.835	.697
육구	8. 잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능력하다고 느낀다.	.826	.683
	2. 주어진 훈련을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	.797	.636
좌절	1. 태권도 훈련이나 시합 때 나의 선택이나 의사결정이 전혀 반영되지 않는다고 느낀다.	.792	.627
	3. 주어진 선수생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	.772	.596
	6. 나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	.750	.563
	7. 나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	.734	.538
	KMO의 표본적합성 측정=.916	고유치	8.055
	Bartlett의 구형성 검정=3199.642	공통분산%	67.126
	df=66      p=.000	누적분산%	67.126
Cronbach's Alpha			.955

#### 4) 운동몰입(Exercise Commitment)

운동몰입은 Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler(1993)의 몰입모형을 참고로 하여 운동몰입척도(Exercise Commitment Scale:ECS)를 제작한 Wilson, Rodgers, Carpenter, Hall, Hardy, & Fraser(2004)의 척도를 한국어판으로 번안하여 사용하였다. 이 운동몰입 척도는 운동몰입을 결정하는 6가지의 결정요인들(개인투자, 참여대안, 참여기회, 사회적지지, 사회적 제약 및 만족도)과 몰입차원(기능적 몰입과 의무적 몰입)을 포함하고 있는데, 본 연구에서는 수정·보완을 거쳐 2문항을 추가하여 총 8문항으로 구성하였다. 구체적으로 “나는 태권도를 계속하는 것이 나의 의무라고 생각한다.”라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert 평정척도를 사용하여 측정하였다. <표 8>과 같이 8문항에 대해 추출요인의 수를 1로 고정하여 요인분석을 실시하여 1개의 요인을 추출하였다. 운동몰입의 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 .950으로 나타났다.

표 8. 운동몰입 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치 1	공통분
운동 몰입	2. 나는 태권도에 전념 할 각오를 한다.	.921	.849
	3. 나는 태권도를 계속하기로 맹세한다.	.910	.828
	5. 나는 태권도를 꾸준히 해야 할 필요성이 있다고 느낀다.	.900	.811
	4. 태권도를 계속하는 것이 나의 의무라고 생각한다.	.898	.807
	1. 나는 태권도를 계속 하려고 결심한다.	.894	.799
	8. 나는 태권도를 계속하길 원한다.	.876	.767
	6. 나에게 태권도는 일종의 의무이다.	.868	.754
	7. 태권도를 그만두는 것은 생각해본 적도 없다.	.671	.450
KMO의 표본적합성 측정=.922		고유치	6.064
Bartlett의 구형성 검정=2105.120		공통분산%	75.801
df=28	p=.000	누적분산%	75.801
Cronbach’s Alpha			.950



### 5) 운동탈진(Athlete Burnout)

운동탈진은 Raedeke & Smith(2001)의 운동탈진척도(Athlete Burnout Questionnaire:ABQ)를 한국어판으로 번안하여 태권도 상황에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 탈진 척도는 스포츠가치 저하 5문항, 정서적·신체적 고갈 5문항, 성취의식 감소 5문항을 측정하며 총 15문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 “나는 태권도 운동 때문에 극심한 피로감을 느낀다.”라는 질문에 대해 ‘느끼지 못한다’(1점)에서 ‘항상 느낀다’(7점)의 7점 평정척도를 사용하여 측정하였으며, 탐색적 요인분석을 통하여 <표 9>와 같이 2문항을 제거한 13문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 정서적·신체적 고갈 .954, 스포츠 가치 저하 .924, 성취의식 감소 .837로 우수하게 나타났다. 본 연구에서는 운동탈진을 선행연구(Lemyre et al., 2008; Lonsdale et al., 2009)와 같이 운동탈진 합성점수(composite score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 통하여 13문항에 대해 추출요인의 수를 1로 고정하여 탐색적 요인분석을 실시하여 <표 10>과 같이 1개의 요인을 추출하였다. 운동탈진의 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 .958로 나타났다.

표 9. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(3요인)

요인	문항	요인 적재치			공통분
		1	2	3	
정서적·신체적 고갈	13. 나는 태권도 운동 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	.829	.253	.247	.813
	15. 나는 태권도 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	.816	.309	.286	.843
	14. 나는 훈련 때문에 너무 피곤함을 느껴서 다른 일들을 하기 어렵다.	.803	.353	.305	.863
	11. 나는 태권도 운동 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	.798	.302	.327	.836
	12. 나는 태권도의 정신적, 신체적 요구 때문에 지쳐있다.	.763	.421	.317	.860
스포츠 가치 저하	9. 나는 옛날만큼 태권도에서 최상의 성적을 얻는데 관심을 덜 갖는다.	.317	.813	.239	.819
	6. 나는 지금껏 해오던 만큼 태권도 성적에 관심을 갖지 않는다.	.178	.784	.325	.752
	10. 나는 태권도에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	.480	.742	.269	.854
	8. 나는 옛날만큼 태권도를 좋아하지 않는다.	.556	.670	.155	.783
	7. 태권도보다 다른 것을 위해서 노력하는 것이 더 나왔을 것 같다.	.448	.638	.341	.724
성취의식 감소	2. 나는 태권도에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	.275	.303	.806	.782
	3. 나는 태권도에서 내 실력을 향상시킬 만큼 잘하지 못하고 있다.	.366	.201	.779	.817
	4. 내가 하는 무엇이든 간에 미래에도 잘 하지 못할 것 같다.	.285	.481	.630	.710
KMO의 표본적합성 측정=.952		고유치	8.692	.969	.794
Bartlett의 구형성 검정=3094.628		공통분산%	66.862	7.455	6.106
df=78 p=.000		누적분산%	66.862	74.317	80.423
Cronbach’s Alpha			.954	.924	.837



표 10. 운동탈진 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(합성치)

요 인	문 항	요인	
		적재치	공통분
		1	
	12. 나는 태권도의 정신적, 신체적 요구 때문에 지쳐있다.	.901	.811
	14. 나는 훈련 때문에 너무 피곤함을 느껴서 다른 일들을 하기 어렵다.	.882	.778
	10. 나는 태권도에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	.880	.775
	11. 나는 태권도 운동 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	.859	.738
	15. 나는 태권도 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	.856	.733
운동	8. 나는 옛날만큼 태권도를 좋아하지 않는다.	.836	.699
탈진	7. 태권도보다 다른 것을 위해서 노력하는 것이 더 나았을 것 같다.	.830	.689
	13. 나는 태권도 운동 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	.814	.663
	9. 나는 옛날만큼 태권도에서 최상의 성적을 얻는데 관심을 덜 갖는다.	.799	.639
	4. 내가 하는 무엇이든 간에 미래에도 잘 하지 못할 것 같다.	.762	.581
	3. 나는 태권도에서 내 실력을 향상시킬 만큼 잘하지 못하고 있다.	.732	.535
	6. 나는 지금껏 해오던 만큼 태권도 성적에 관심을 갖지 않는다.	.730	.532
	2. 나는 태권도에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	.720	.518
	KMO의 표본적합성 측정=.952	고유치	8.692
	Bartlett의 구형성 검정=3094.628	공통분산%	66.862
	df=78      p=.000	누적분산%	66.862
	Cronbach's Alpha		.958

### 3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2017년 2월 17일 ~ 2월 20일까지 실시되었으며, 본 연구는 제주특별자치도에서 개최된 제주평화기 전국태권도대회가 진행되는 경기장에 직접 방문하여 감독 및 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부했다. 대상자인 고등부 태권도 선수들에게는 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-Administration Method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 10분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 265부였으며, 완료된 질문지를 바로 회수하였다.

### 4. 자료 분석 및 처리

수집된 자료의 분석은 SPSS 18.0을 이용하여 먼저, 변인들에 대한 기초자료분석으로 빈도 분석 및 평균, 표준편차, 왜도, 첨도에 대한 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 각 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach'Alpha 값을 산출하였고, 구성개념의 타당도를 위해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다. 셋째, Hayes(2013)가 제시한 SPSS용 PROCESS Macro(V.2.13)를 이용하여 다중병렬매개효과를 분석하였다. PROCESS는 단순, 다중매개효과 모형에서 직·간접효과를 추정할 수 있는 최소자승법(Ordinary Least Squares)이나 로지스틱 회귀방식에 기초한 경로분석 틀이다. 특히, 간접효과의 통계적 유의성을 추론하기 위해서는 비모수 재표본(Non-Parametric Resampling)방법으로 알려진 부트스트래핑 기법을 이용하였다. 부트스트랩 표본수는 5,000개에서 10,000개 사이이면 충분하다는 Hayes(2013)의 주장에 따라 10,000번을 사용하였으며, 신뢰구간은 편의교정신뢰구간(Bias-Corrected Confidence Interval)을 이용하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구변수의 기술통계와 상관관계

본 연구에서 동원된 변수들의 기술통계량과 상관계수는 <표 11>과 같다. <표 11>의 상관계수의 절대값이 .80을 넘지 않는 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단된다. 분포의 특성을 살펴보면, 왜도와 첨도에서 각각  $\pm 2$ 와 7이상의 값이 존재하지 않으므로 정규분포를 위배하지 않는 것으로 판단하였다.

<표 11>은 완벽주의 성향, 기본적 심리욕구만족, 기본적 심리욕구좌절, 운동몰입 및 운동탈진의 상관계수를 산출한 결과이다. 완벽주의 노력은 완벽주의 우려, 기본적 심리욕구만족, 운동몰입과는 유의한 정(+의 상관)을 보였으며, 기본적 심리욕구좌절과 운동탈진 요인과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 완벽주의 우려는 전체 변인들과 유의한 정(+의 상관을 나타냈다. 기본적 심리욕구만족은 운동몰입과는 유의한 정(+의 상관을 보였으며 기본적 심리욕구좌절과 운동탈진과의 관계는 유의한 부(-의 상관)을 나타냈다. 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입과 유의한 부(-의 상관을 보였으며, 운동탈진과는 유의한 정(+의 상관을 보였다. 운동몰입은 운동탈진과 유의한 부(-의 상관을 보였다.

표 11. 완벽주의 성향, 기본적 심리욕구, 운동몰입 및 운동탈진 변인들 간의 상관관계

변 수	완벽주의 노력	완벽주의 우려	기본적 심리욕구 만족	기본적 심리욕구 좌절	운동 몰입	운동 탈진
완벽주의 노력	1.00					
완벽주의 우려	.659**	1.00				
기본적 심리욕구만족	.519**	.233**	1.00			
기본적 심리욕구좌절	-.067	.195**	-.281**	1.00		
운동몰입	.424**	.240**	.457**	-.178**	1.00	
운동탈진	-.060	.190**	-.236**	.620**	-.276**	1.00
M±SD	3.50±.74	3.17±.81	4.96±.97	2.96±1.33	3.53±.88	2.69±.95
왜도	.04	.15	.11	.55	-.16	.36
첨도	-.28	-.10	-.07	-.10	-.32	.13

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

## 2. 가설 검증

### 1) 완벽주의 성향과 기본적 심리욕구 및 운동몰입, 운동탈진 간의 직접효과 검증

완벽주의 성향이 기본적 심리욕구에 미치는 직접효과, 기본적 심리욕구가 운동몰입 및 운동탈진에 미치는 직접효과를 검증한 결과는 <표 12>와 같다.

첫째, 완벽주의 노력은 운동몰입에 정(+)의 영향을 미치고( $B=.29, SE=.10, t=2.93, p<.004$ ), 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 못하였다( $B=-.12, SE=.10, t=-1.18, p>.238$ ). 따라서 가설 1은 부분적으로 지지되었다.

둘째, 완벽주의 우려는 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 못하였으며( $B=.03, SE=.08, t=.30, p>.768$ ), 운동탈진에는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.18, SE=.08, t=2.24, p<.026$ ). 따라서 가설 2도 부분적으로 지지되었다.

셋째, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.84, SE=.09, t=9.09, p<.000$ ), 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구만족에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다( $B=-.23, SE=.09, t=-2.72, p<.007$ ). 따라서 가설 3은 모두 지지되었다.

넷째, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구좌절에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.70, SE=.13, t=5.29, p<.000$ ), 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구좌절에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다( $B=-.62, SE=.14, t=-4.32, p<.000$ ). 따라서 가설 4도 모두 지지되었다.

다섯째, 기본적 심리욕구만족은 운동몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $B=.27, SE=.06, t=4.47, p<.000$ ), 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다( $B=-.07, SE=.06, t=-1.11, p>.268$ ). 따라서 가설 5는 부분적으로 지지되었다.

여섯째, 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며( $B=-.05, SE=.04, t=-1.37, p>.171$ ), 운동탈진에는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.40, SE=.04, t=10.47, p<.000$ ). 따라서 가설 6은 부분적으로 지지되었다.

표 12. 완벽주의 성향과 기본적 심리욕구 및 운동몰입, 운동탈진 간의 직접효과 검증 결과

변 수	B	S.E	t	p	95% CI
					LLCI~ULCI <sup>‡</sup>
종속변인: 운동몰입 $R^2=.26$ $F(4, 246)=21.89$ , $p<.000$					
상수항	1.23	.33	3.74	.001	.58~1.88
완벽주의 노력	.29	.10	2.93	.004	.10~.49
완벽주의 우려	.03	.08	.30	.768	-.14~.19
기본적 심리욕구만족	.27	.06	4.47	.000	.15~.39
기본적 심리욕구좌절	-.05	.04	-1.37	.171	-.13~.02
종속변인: 운동탈진 $R^2=.40$ $F(4, 246)=41.11$ , $p<.000$					
상수항	1.65	.32	5.15	.000	1.02~2.28
완벽주의 우려	.18	.08	2.24	.026	.02~.34
완벽주의 노력	-.12	.10	-1.18	.238	-.31~.08
기본적 심리욕구좌절	.40	.04	10.47	.000	.33~.48
기본적 심리욕구만족	-.07	.06	-1.11	.268	-.18~.05
종속변인: 기본적 심리욕구만족 $R^2=.29$ , $F(2, 248)=50.76$ , $p<.000$					
상수항	2.75	.26	10.76	.000	2.24~3.25
완벽주의 노력	.84	.09	9.09	.000	.66~1.03
완벽주의 우려	-.23	.09	-2.72	.007	-.40~-0.06
종속변인: 기본적 심리욕구좌절 $R^2=.11$ $F(2, 248)=14.61$ , $p<.000$					
상수항	2.92	.39	7.39	.000	2.14~3.70
완벽주의 우려	.70	.13	5.29	.000	.44~.96
완벽주의 노력	-.62	.14	-4.32	.000	-.90~-0.34

<sup>‡</sup>LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

## 2) 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 관계에서 기본적 심리욕구의 간접효과 검증

완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 관계에서 기본적 심리욕구의 간접효과를 검증한 결과는 <표 13>과 같다.

첫째, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구만족과 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동몰입에 미치는 총 간접효과는 .26이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.1406~.4078)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 나타났으며, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동탈진에 미치는 총 간접효과는 -.31이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.4546~- .1625)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 기본적 심리욕구만족, 기본적 심리욕구좌절 각각의 특정매개효과(specific indirect)를 분석한 결과, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구만족을 거쳐 운동몰입에 미치는 특정 간접효과는 .25이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.1100~.3701)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 확인되었으며, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구만족을 거쳐 운동탈진에 미치는 특정 간접효과는 -.06이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.1814~.0567)이 0을 포함함에 따라 매개효과는 유의하지 않게 나타났다. 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동몰입에 미치는 특정 간접효과는 .03이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0063~.0922)이 0을 포함하고 있음에 따라 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동탈진에 미치는 특정 간접효과는 -.25이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.3781~- .1465)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다. 따라서 가설 7은 부분적으로 지지되었다.

둘째, 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동탈진에 미치는 총 간접효과는 .30이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.1855~.4311)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 나타났으며, 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동몰입에 미치는 총 간접효과는 -.10이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.1806~- .0357)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다. 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구만족을 거쳐 운동몰입에 미치는 특정 간접효과는 -.06이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.1344~- .0175)이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 확인되었으며, 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구만족을 거쳐 운동탈진에 미치는 특정 간접효과는 .02이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0124~.0648)이 0을 포함하고 있음에 따라 매개효과는 유의하지 않은 것으

로 나타났다. 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동몰입에 미치는 특정 간접효과는  $-.04$ 이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값( $-.0930 \sim .0095$ )이 0을 포함하고 있음에 따라 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동탈진에 미치는 특정 간접효과는  $.28$ 이며 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값( $.1759 \sim .4110$ )이 0을 포함하지 않음에 따라 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설 8은 부분적으로 지지되었다.

표 13. 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과 검증결과

준거 변인	예측 변인	총 효과 Coeff(SE) t	직접효과 Coeff(SE) t	총		
				간접효과 Effect(SE) (LLCI~ULCI)	특정 간접효과	
				욕구만족 Effect(SE) (LLCI~ULCI)	욕구좌절 Effect(SE) (LLCI~ULCI)	
운동 몰입	완벽주의 노력	.56(.09) 6.16***	.29(.10) 2.93*	.26(.07) (.14~.41)	.23(.07) (.11~.37)	.03(.02) (-.01~.09)
	완벽주의 우려	-.08(.08) -.92	.02(.08) .30	-.10(.04) (-.18~-0.04)	-.06(.03) (-.13~-0.02)	-.04(.03) (-.09~.01)
운동 탈진	완벽주의 노력	.48(.09) 5.07***	.18(.08) 2.24*	.30(.06) (.19~.43)	.02(.02) (-.01~.06)	.28(.06) (.18~.41)
	완벽주의 우려	-.42(.10) -4.10**	-.12(.10) -1.18	-.31(.08) (-.45~-0.16)	-.06(.06) (-.18~.06)	-.25(.06) (-.38~-0.15)

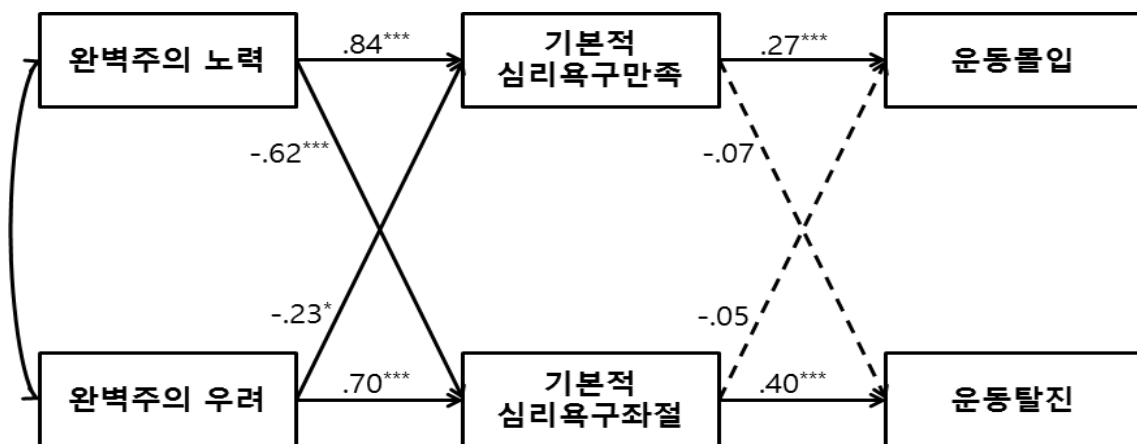


그림 2. 완벽주의 성향과 운동몰입, 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과 검증결과

## V. 논 의

최근의 경험적 연구에 따르면 완벽주의가 선수탈진의 중요한 선행 요인이 될 수 있음이 입증되었다(Chen et al., 2008; Gould, et al., 1996; Hill et al., 2008; Lemyre et al., 2008). 반면, Hamachek(1978)은 정상적 완벽주의성향을 긍정적이고 더욱 더 향상 될 수 있도록 지속적으로 노력하는 사람이라고 하였다. 이러한 측면으로 볼 때 긍정적인 측면을 배제 할 수 없으며, Flett, Sawatzky, & Hewitt(1995)는 완벽주의성향과 목표몰입의 관계를 입증하였다. 또한, 기본적인 심리욕구가 만족될수록 신체활동 빈도와 신체활동 수준이 증가하게 되며(허진영, 임현묵, 2009; Hauck & Blumenthal, 1992, 재인용) 기본적인 심리욕구만족이 몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연구(김덕진, 2012; 공성배, 박성배, 김영훈, 김보겸, 2013; 천경민, 2010; 한희승, 이근모, 김준, 2015)를 통해 입증하고 있다. 본 연구는 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 관계에서 기본적인 심리욕구만족과 좌절의 매개효과를 분석하는 것이었다.

먼저, 두 가지 차원의 완벽주의 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 완벽주의 노력은 완벽주의 우려와 유의한 정적인 상관을 보였다. 이러한 결과는 운동선수들이 훈련이나 시합 상황에서 완벽주의 노력을 추구하는 선수라도 만족하지 못하거나 완벽하지 못한 결과를 성취하지 못하였을 때 부정적인 반응도 높게 나타날 수 있다는 것을 의미한다.

두 가지 차원의 완벽주의 성향과 기본적인 심리욕구만족 및 기본적인 심리욕구좌절의 상관관계를 분석한 결과, 완벽주의 노력은 기본적인 심리욕구만족과 유의한 정적인 상관을 보였으며, 기본적인 심리욕구좌절과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 태권도 선수들을 대상으로 한 인소정, 오영택, 김선옥, 양명환(2016)의 연구와 일치하는 결과를 보였다. 또한, 완벽주의 우려는 기본적인 심리욕구만족과 기본적인 심리욕구좌절 모두 유의한 정적인 상관을 보였다. 종합적으로, 완벽주의 성향의 긍정적인 측면의 완벽주의 노력은 선수들의 기본적인 심리욕구를 만족시켜 몰입이나 열의와 같은 긍정적인 결과를 예측 할 수 있다. 반면, 부정적인 측면의 완벽주의 우려는 완벽하기 위해 노력하는 과정에서의 완벽주의는 기본적인 심리욕구를 만족시키고, 완벽하지 못한 결과를 얻었을 때는 기본적인 심리욕구의 좌절로 나타나는 것을 암시한다.

두 가지 차원의 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진의 상관관계를 분석한 결과, 완벽주의 노력은 운동몰입과 유의한 정적상관을 보였다. 반면, 완벽주의 노력과 운동탈진은 유의하지 않은 결과를 나타냈다. 긍정적인 측면의 완벽주의 노력은 선수들이 완벽하기 위해 노력하면서 긍정적인 측면인 운동몰입을 높게 예측하는 것으로 볼 수 있다. 또한, 완벽주의 우려는



운동몰입과 운동탈진에 모두 유의한 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났다.

기본적 심리욕구만족, 기본적 심리욕구좌절과 운동몰입 및 운동탈진 간의 상관관계를 살펴 보면, 기본적 심리욕구만족은 운동몰입과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 운동탈진과는 유의하지 않았다. 반면, 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입을 낮추는 것으로 나타났으며, 운동탈진과는 정적인 상관을 보였다.

완벽주의의 두 가지 차원과 기본적 심리욕구만족과 기본적 심리욕구좌절의 직접효과를 분석한 결과, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구만족을 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인소정 등(2016)의 태권도 선수들의 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 연구결과와 일치한다. 즉, 현실적이고 합리적인 기준을 위한 노력으로 향상된 자부심과 자기만족을 느끼는 긍정적 성향의 완벽주의 노력은 기본적인 심리욕구를 만족하는 것을 암시한다. 운동선수들은 완벽을 추구하려는 노력 자체가 비적응적인 것이 아니라는 의미를 나타내는 결과이다. 또한, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구좌절을 예측하는 것으로 나타났으며, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구좌절에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 태권도 선수들을 대상으로 한 인소정 등(2016)의 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구좌절에 영향을 미친다는 연구결과와 일치하며, Boone, Vansteenkiste, Soenens, Deeder, & Verstuyf(2014)는 완벽주의 우려와 기본적 심리욕구좌절 간의 정적인 상관이 있다는 종단적 증거를 제시하였고, 청소년 선수들을 대상으로 한 Mallinson & Hill(2012)의 완벽주의 우려와 기본적 심리욕구좌절 간에는 정적인 상관이 있다는 것을 발견한 결과와도 일치한다. 즉, 목표를 위해 노력하지만 지나치게 높은 기준을 설정하여 자신에 대한 의심, 실패와 실망에 대한 두려움과 우려, 원하지 않는 결과를 회피하려는 욕구를 포함한 부정적 반응성향인 완벽주의 우려는 태권도 선수들의 기본적 심리욕구를 좌절시키는 것으로 볼 수 있다.

기본적 심리욕구만족은 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이 결과는 중학생을 대상으로 기본적 심리욕구가 몰입의 하위 요인인 인지몰입과 행동몰입에 영향을 미친다는 결과(천경민, 2010)와 일치하는 것으로 나타났다. 즉, 태권도 선수들의 기본적 심리욕구가 만족되면 운동몰입을 높이는 결과로 볼 수 있다. 기본적 심리욕구좌절은 운동탈진을 높이는 것으로 나타났으며, 기본적 심리욕구만족은 운동탈진에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 기본적 심리욕구가 충족되는가, 좌절되는가 여부에 따라 운동탈진과 운동몰입에 영향을 미친다는 Curran, Appleton, Hill & Hall(2011)의 연구결과와 일치하게 나타나고 있다.

완벽주의 노력은 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 완벽주의 우려는 운동몰입에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이 결과는 Flett 등(1995)의 완벽주의 성향과 목표몰입의 관계를 연구한 결과와 일치하고 있으며, 정상적인 완벽주의는 일정한 지적 또는 신체적 노력을 통해 마침내 성취될 수 있으며, 다양한 부정적인 감정보다 적절한 개인 기준을 통한 자신감, 기쁨과 같은 성공의 긍정적인 영향을 수반한다는 Chang 등(2004)과 Frost 등(1993)의 결과와 일치한다. 또한, 긍정적인 측면인 자기지향 완벽주의가 높을수록 학습몰입이 높다는 국내의 연구들의 결과와 일치한다(민현숙, 양연숙, 2012; 용정현, 2013; 이준엽, 2013; 허윤정, 2014). 따라서 완벽주의 노력이 운동몰입을 높이는 결과로 해석할 수 있다. 완벽주의 우려는 운동탈진을 높이는 것으로 나타났으며, 완벽주의 노력은 운동몰입에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이 결과는, 완벽주의가 선수탈진의 중요한 선행요인이 될 수 있음을 입증(Chen et al., 2008; Gould, et al., 1996; Hill et al., 2008; Lemyre et al., 2008)하였으며, 중국 대학생들을 대상으로 한 완벽주의 우려가 주로 탈진과 관련이 있었다고 보고한 Zhang, Gan, & Cham(2007)의 연구 결과와 일치하며, 완벽주의자들은 자신이 세운 높은 기준을 달성 할 능력이 없어서 탈진에 취약하다는 Freudenberger(1974)의 이론과 일치하는 결과이다.

완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과를 검증한 결과, 완벽주의 노력과 운동몰입 간의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 완벽주의 우려와 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구좌절의 매개효과를 보였다. 이러한 결과는 Ryan & Deci(2000)의 자기결정이론(Self-Determination Theory) 하위 이론인 기본적 심리욕구이론의 주장을 지지하고 있으며, 기본적 심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)를 지지하는 맥락은 행복에 영향을 미치고 기본적 심리욕구를 좌절시키는 맥락은 불행(ill-being)에 영향을 미친다고 가정한다. 본 연구에서도 기본적 심리욕구만족은 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치지만, 운동탈진에는 영향을 미치지 않았다. 또한, 기본적 심리욕구좌절은 운동탈진을 높였지만, 운동몰입에는 영향을 미치지 않았다.

연구결과를 요약하여 보면, 기본적 심리욕구만족이 완벽주의 노력과 운동몰입 간의 관계를 의미있게 매개했으며, 기본적 심리욕구좌절은 완벽주의 우려와 운동탈진 간의 관계를 의미있게 매개한다는 결과를 얻었다. 따라서 완벽주의성향과 운동몰입 및 운동탈진 간에는 기본적 심리욕구가 중요한 매개변인을 한다는 것을 확인함으로써 Ryan & Deci(2000)가 주장한 자기결정이론(SDT)의 하위이론인 기본적 심리욕구이론의 주장을 지지하고 있다. 따라서 완벽주의 성향의 선수들의 운동몰입을 높이기 위해서는 기본적 심리욕구를 만족시킬 수 있는 환경을 제시하며, 탈진을 예방할 수 있는데 본 연구의 의의가 있다.

## VI. 결 론

본 연구의 목적은 Stoeber 등(2007)의 이차원적인 완벽주의의 모형을 기초로 하여 태권도 선수들을 대상으로 완벽주의 성향과 운동몰입 및 운동탈진 간의 관계에서 기본적 심리욕구의 매개효과를 분석하고자 하였다. 연구의 대상자는 대한태권도협회에 선수등록이 되어있는 251명이었으며, 다차원 스포츠완벽주의 검사지, 기본적 심리욕구 질문지, 운동몰입 및 운동탈진 검사지를 사용하여 연구 문제를 해결하였다. SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 다중병렬매개효과 분석을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 완벽주의 노력은 완벽주의 우려, 기본적 심리욕구만족 및 운동몰입과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈으며, 기본적 심리욕구좌절과 운동탈진 요인과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 완벽주의 우려는 전체 변인들, 즉, 기본적 심리욕구만족, 기본적 심리욕구좌절, 운동몰입, 운동탈진과 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈으며, 기본적 심리욕구만족은 운동몰입과는 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈고, 기본적 심리욕구좌절과 운동탈진과는 유의한 부(-)의 상관관계를 나타냈다. 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입과 유의한 부(-)의 상관관계를 나타냈으며, 운동탈진과는 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다. 또한, 운동몰입은 운동탈진과 유의한 부(-)의 상관관계를 나타냈다.

둘째, 완벽주의 노력은 운동몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 않았다.

셋째, 완벽주의 우려는 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 운동탈진에는 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

넷째, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족에 유의한 정(+)의 직접효과를 미쳤고, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구만족에 유의한 부(-)의 직접효과를 미쳤다.

다섯째, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구좌절에 유의한 정(+)의 직접효과를 미쳤고, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구좌절에 부(-)의 직접효과를 미쳤다.

여섯째, 기본적 심리욕구만족은 운동몰입에 유의한 정(+)의 직접효과를 미쳤고, 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

일곱째, 기본적 심리욕구좌절은 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으며, 운동탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

여덟째, 완벽주의 노력은 기본적 심리욕구만족과 기본적 심리욕구좌절을 경유하여 운동몰

입에 유의한 정(+)의 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 노력이 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동탈진에는 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 기본적 심리욕구만족은 완벽주의 노력과 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 노력과 운동탈진 간의 관계에서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 기본적 심리욕구 좌절은 완벽주의 노력과 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과가 없었으며, 완벽주의 노력과 운동탈진 간의 관계에서 유의한 간접효과를 미쳤다.

아홉째, 완벽주의 우려는 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동탈진에 유의한 정(+)의 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 우려가 기본적 심리욕구좌절과 기본적 심리욕구만족을 경유하여 운동몰입에 유의한 정(+)의 간접효과를 미쳤다. 기본적 심리욕구만족은 완벽주의 우려와 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과를 미쳤으며, 완벽주의 우려와 운동탈진 간의 관계에서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 기본적 심리욕구좌절은 완벽주의 우려와 운동몰입 간의 관계에서 유의한 간접효과가 없었으며, 완벽주의 우려와 운동탈진 간의 관계에서는 유의한 간접효과를 미쳤다.

## 참고 문헌

- 강은영(2011). 아동의 심리적 욕구불만족과 부적응 행동: 내현적 자기애의 매개효과. **경남대학교 교육대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 고광현, 조현기, 황성우, 육동원(2009). 대학 운동선수들의 성격특성에 따른 운동몰입과 탈진의 관계. **체육연구논문집**. 16(1), 17-36.
- 공성배, 박성배, 김영훈, 김보겸(2013). 청소년 유도선수들의 기본심리욕구가 운동의욕 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육과학지**. 22(5), 651-661.
- 김덕진(2012). 수영참가자의 기본심리욕구만족, 운동동기 및 몰입간의 관계. **한국사회체육학회지**. 49(1), 483-494.
- 김덕진, 양명환(2013). 스포츠 상황에서 기본적 심리욕구만족척도 개발과 자기결정 이론의 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**. 24(1), 29-58.
- 김범준(2016). 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절 및 스트레스 대처의 중재효과 검증. **성균관대학교 대학원**. 미간행 박사학위논문.
- 노정식(2010). 무용수의 완벽주의 성향과 자기관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계. **세종대학교 대학원**. 미간행 박사학위논문.
- 민경진(2006). 자기결정성 이론에 근거한 영어 독해지도가 학습자의 성격유형에 따른 독해력과 학습동기에 미치는 영향. **이화여자대학교 교육대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 민현숙, 양연숙(2012). 초등 영재학생과 일반학생의 완벽주의, 학업스트레스 및 학습몰입 비교. **한국영재학회**. 22(1), 151-171.
- 소영호, 정주혁(2010). 대학 운동선수의 완벽주의 성향과 운동스트레스 및 목표성향의 관계. **한국체육학회지**. 49(4), 153-165.
- 손영수, 최만식, 문익수(2002). 스포츠 몰입상태 척도(FSS)에 대한 통계적 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지**. 13(2), 59-73.
- 신연지, 전병관, 한혜원(2012). 프로농구선수의 스트레스요인이 탈진 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**. 21(5), 569-579.
- 오경록, 오채운(2011). 대학운동선수의 완벽주의 성향이 운동스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**. 20(6), 439-452.

- 오영택(2013). 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진 간의 관계에서 자기조절동기의 매개효과 검증. **제주대학교 교육대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2016). 운동열정과 운동선수 탈진 간의 관계. **한국체육학회지**. 55(4), 159-174.
- 오영택, 양명환(2014). 엘리트 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진의 관계. **코칭능력개발지**. 16(1), 125-134.
- 오영택, 양명환(2014). 중·고등부 태권도선수들의 완벽주의와 경쟁 상태불안 간의 관계에서 자율성 지지의 조절효과 분석. **코칭능력개발지**. 16(3), 175-187.
- 용정현(2011). 대학생의 완벽성향과 학습몰입도의 관계. **강원대학교 대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 이계윤, 김두기(2010). 골프 참여자들의 재미요인과 스트레스요인이 운동몰입, 운동중독, 운동탈진에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**. 21(4), 241-252.
- 이준엽(2013). 대학생의 완벽주의와 학습몰입의 관계에서 학업지연과 자기구실만들기의 매개효과. **경북대학교 교육대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 이혜선(2012). 운동선수들의 운동능력민음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석. **제주대학교 교육대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 인소정, 오영택, 김선욱, 양명환(2016). 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동열의에 미치는 영향: 기본적 심리욕구의 매개효과 검증. **대한무도학회지**. 18(4), 13-29.
- 임승현, 고성경, 이종삼(2011). 배드민턴 동호인의 완벽주의 성향이 운동몰입 및 소진에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**. 43(2), 973-984.
- 임인수(1999). 운동선수의 스트레스 및 심리·사회적 변인과 운동탈진 간의 인과 분석. **전남대학교 대학원**. 미간행 박사학위논문.
- 장세용, 서보영, 김형겸, 이지향, 강현우(2015). 체육고등학교 선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 운동 몰입의 매개효과. **한국체육과학회지**. 24(4), 511-521.
- 천경민(2010). 중학생의 운동에 대한 기본적 심리욕구가 운동 몰입과 운동지능에 미치는 영향. **교과교육학연구**. 14(3), 469-487.
- 최병연(2002). 자기 결정성 학습동기 이론의 교육적 적용. **교육문제연구**. 16, 165-184.

- 한희승, 이근모, 김준(2015). 생활체육 참여자의 심리적 욕구만족과 운동몰입 및 운동지속의 관계에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 24(6), 225-237.
- 허윤정(2014). 완벽주의와 학습몰입의 관계에서 학습동기의 매개효과. **충남대학교 교육대학원**. 미간행 석사학위논문.
- 허진영, 임현묵(2009). 교양 스키, 스노보드 수업 참가자의 심리적 욕구와 운동지속의 관계. **한국사회체육학회지**, 35(2), 1063-1072.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 457-465.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bell, R. (1996). Stanley Cavell, A Pitch of Philosophy.
- Black, J., & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 417-436.
- Boone, L., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., & Verstuyf, J. (2014). Self-critical perfectionism and binge eating symptoms: a longitudinal test of the intervening role of psychological need frustration. *Journal of counseling psychology*, 61(3), 363-373.
- Brickman, P. (1987). Commitment, conflict, and caring. Englewood Cliffs, NJ:PrenticeHal
- Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981-1002.



- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Burns, D. D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. *In Cognitive behavior therapy*. 109-134. Springer US.
- Carpenter, P. J. (1992). Staying in sport: Young athletes' motivations for continued involvement (Doctoral dissertation, UCLA).
- Carpenter, P. J., & Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers' commitment. *International Journal of Sport Psychology*.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93-102.
- Chen, C. F., & Yu, T. (2014). Effects of positive vs negative forces on the burnout-commitment-turnover relationship. *Journal of Service Management*, 25(3), 388-410.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 811-820.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of sport journal*, 9(3), 271-285.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, 14(3), 365-373.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 219-239.
- 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.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67–83.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru–Subtirica, O., & Băban, A. (2017). Perfectionism and school engagement: A three–wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 105, 179–184.
- Deci, E. (2014). Promoting optimal motivation. In Keynote address presented at the Annual Meeting of the Association for Applied Sport Psychology. NV Las Vegas.
- 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. (2002). Handbook of self–determination research. *University Rochester Press*.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well–being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross–cultural study of self–determination. *Personality and social psychology bulletin*, 27(8), 930–942.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453.
- Eades, A. M. (1990). An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory. *University of California, Berkeley*.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention

- strategies. *The Sport Psychologist*, 3(1), 63–71.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, *definitional, and treatment issues*. 5–31.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1), 14–18.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior modification*, 30(4), 472–495.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis.
- Flett, G. L., Sawatzky, D. L., & Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(2), 111–124.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159–165.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (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.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International journal of eating disorders*, 2(2), 15–34.
- 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.

- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist, 10*(4), 322–340.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The sport psychologist, 10*(4), 341–366.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist, 21*(1), 21–37.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.
- Harris, P. L. (1984). Assessing burnout: the organizational and individual perspective. *Family & community health, 6*(4), 32–43.
- Hauck, E. R., & Blumenthal, J. A. (1992). Obsessive and compulsive traits in athletes. *Sports Medicine, 14*(4), 215–227.
- Herbert Freudenberger and Geraldine Richelson(1981). Burn out : The High cost of High Achivement, New York : bantam
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*(5), 423–438.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology, 60*(3), 456.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). Multidimensional perfectionism scale (MPS): Technical manual. MHS.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: the mediating influence of unconditional self–acceptance. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 630–644.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences, 26*, 835–844.

- Hollander, S. (1965). The sources of increased efficiency: A study of DuPont rayon plants. MIT Press Books, 1.
- Horney, K. (1950). The Collected Works of Karen Horney: Self analysis. Neurosis and human growth (Vol. 2). WW Norton.
- Horney, K. (1951). On feeling abused. *The American Journal of Psychoanalysis*, 11(1), 5–12.
- Jones, R. G. (1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates (Doctoral dissertation, Texas Tech University).
- Latham, G. P., & Budworth, M. H. (2006). The effect of training in verbal self-guidance on the self-efficacy and performance of Native North Americans in the selection interview. *Journal of Vocational Behavior*, 68(3), 516–523.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of organizational behavior*, 9(4), 297–308.
- 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.
- Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and social Psychology*, 28(1), 129–137.
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Relationships between self-determined motivation and burnout among athletes: A systematic review and metaanalysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692–700.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785–795.
- Magnusson, A. E., Nias, D. K. B., & White, P. D. (1996). Is perfectionism associated with fatigue?. *Journal of psychosomatic research*, 41(4), 377–383.
- Mainwaring, L. M. (2009). Working with perfection.

- Maslach, C. (1982). Burnout: The cost of caring. ISHK.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*, 5, 133–153.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370–396.
- McFall, M. E., & Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive–compulsive neurosis: A cognitive–behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3(4), 333–348.
- Meichenbaum, D. (1974). Self–instructional strategy training: A cognitive prosthesis for the aged. *Human development*, 17(4), 273–280.
- Missildine, W. H. (1963). Your inner child of the past.
- Mitchelson, J. K., & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 477–485.
- Murray, H. A. (1938). Explorations in personality.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386–390.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human relations*, 35(4), 283–305.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 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., Granzyk, T. L., & Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 85–105.

- Rh eaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Valli eres, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, *38*(2), 119-128.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: *A structural equations analysis*. *Journal of counseling psychology*, *45*, 304-314.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, *15*(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 233-246.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *25*(3), 377-401.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., & Scanlan, L. A. (2009). Project on elite athlete commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, *31*(6), 685-705.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler B. (1993). The sport commitment model : Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *15*, 16-38.

- 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.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology, 13*(3), 254–265.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 22*(3), 564–571.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self–determination theory and exercise motivation: Facilitating self–regulatory processes to support and maintain health and well–being. 233–270.
- Stephens, M. (2007). A history of news. *Oxford University Press, USA*.
- Stoeber, J. (2012). The 2 x 2 model of perfectionism: Acritical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences, 53*, 541–1545.
- Stoeber, J. (2017). The psychology of perfectionism: An introduction.
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences, 43*(8), 2182–2192.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, stress, and coping, 21*(1), 37–53.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well–being. *Personality and individual differences, 42*(7), 1379–1389.
- Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2004). Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport(MIPS), In J. Stober, K. Otto, E. Pescheck, & O. Stoll(Eds), Skalendokumentation “Perfektionismus im Sport (pp. 4–13). *Halle*,

Germany: Martin Luther University of Halle.

- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 959–969.
- 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.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., & Burke, R. J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*(1), 84–97.
- Taylor, S. E., & Sirois, F. M. (1995). Health psychology. New York: McGraw–Hill.
- Terry–Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences, 18*(5), 663–668.
- Thibaut, J. W., & Kelly, H. H. (1959). The Social Psychology of Concepts.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress, 22*(3), 277–294.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2003). Attraction–and entrapment–based commitment among competitive female gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(2), 229–247.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(3), 309–323.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. *Research quarterly for exercise and sport, 78*(2), 90–102.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence.



*Psychological review*, 66(5), 297–333.

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.

<Abstract>

# The Relationship Between Perfectionism, Exercise Commitment, and Athlete Burnout in Elite Taekwondo Athlete: The Mediating Role of Basic Psychological Needs.

In, So Jeong

*Physical Education Major*  
*Graduate school of Education, Jeju National University*  
*Jeju, Korea*

Supervised by professor Yang, Myung Hwan

The purpose of this study was to analyze the relationship between perfectionism, exercise commitment and athlete burnout of Taekwondo athletes and to investigate the mediating role of basic psychological needs in relationship between perfectionism tendency and outcome variables such as exercise commitment and athlete burnout. For this purpose, 251 Taekwondo players who are registered as athletes at the Korea Sports Council gathered data through Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport(MIPS), basic psychological need satisfaction questionnaire, The Basic Psychological Need Thwarting Scale(PNTS) questionnaire, Exercise Commitment Scale(ECS) questionnaire and Athlete Burnout Questionnaire(ABQ). The results of exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and multiple parallel mediation were analyzed using SPSS 18.0 statistical program.

---

※ This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of education in August, 2017.

First, perfectionism striving had significant positive effect on exercise commitment and did not affect athlete burnout significantly. In contrast, perfectionism concern had no significant effect on exercise commitment, and athlete burnout had significant positive effect.

Second, perfectionism striving effort had a direct positive effect on basic psychological need satisfaction, and perfectionism concern had a direct negative effect on basic psychological need satisfaction. In contrast, perfectionism concern had a direct positive effect on basic psychological need thwarting, and perfectionism striving had a direct negative effect on basic psychological need thwarting.

Third, the basic psychological need satisfaction showed positive direct effect on exercise commitment, and did not affect athlete burnout significantly. On the other hand, the basic psychological need thwarting did not have a significant effect on exercise commitment, and had a positive influence on athlete burnout.

Fourth, perfectionism striving had positive indirect effect on exercise commitment through basic psychological need satisfaction and basic psychological need thwarting, and perfectionism striving was passed through basic psychological need thwarting and basic psychological need satisfaction athlete burnout was not significant. The basic psychological need satisfaction had a significant indirect effect on the relationship between perfectionism striving and exercise commitment. On the other hand, the basic psychological need thwarting had no significant indirect effect on the relationship between perfectionism striving and exercise commitment, and had a significant indirect effect on the relationship between perfectionism effort and athlete burnout.

Fifth, perfectionism concern had positive indirect effect on athlete burnout through basic psychological need thwarting and basic psychological need satisfaction, and perfectionism concern was passed through basic psychological need thwarting and basic psychological need satisfaction positive Indirect effect on exercise commitment. The basic psychological needs satisfaction had a significant indirect effect on the relationship between perfectionism concern and exercise commitment, and did not affect the relationship between perfectionism concern and athlete burnout. On the other hand, the basic psychological need thwarting had no significant indirect effect on the relationship between perfectionism concern and exercise commitment. The relationship between perfectionism concern and athlete burnout had a significant indirect effect.

--	--	--

## 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.)

2017년 02월  
제주대학교 교육대학원 석사과정 인소정  
지도교수 양명환  
e-mail: isj9154@nate.com / Tel. 010-6286-1782

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

1. 귀하의 성별은?

- 1) 남 자      2) 여 자

2. 귀하의 운동경력은?

- 1) 1년 미만      2) 1년 이상 - 3년 미만      3) 3년 이상 - 6년 미만      4) 6년 이상

3-1. 귀하는 최근 1년 이내에 도내 대회 입상 실적이 있습니까?

- 1) 있다      2) 없다

3-2. 귀하는 최근 1년 이내에 전국대회 입상 실적이 있습니까?

- 1) 있다      2) 없다

Ⅱ. 다음 문항들은 운동선수들의 완벽주의 성향을 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 시합이나 경기중에 가능한 한 완벽하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
2. 시합이나 경기중에 내가 시도하는 모든 것을 완벽하게 처리하는 것은 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 시합이나 경기중에 완벽해지고 싶은 욕구를 강하게 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 시합이나 경기중에 설정한 목표를 달성하는데 있어서는 완벽주의자이다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 시합이나 경기중에 모든 것을 완벽하게 처리하길 원한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 시합이나 경기중에 모든 것을 완벽하게 하지 못하면 스트레스를 많이 받는다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 시합이나 경기중에 완벽하지 못하면 우울해진다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 시합이나 경기중에 실수를 하면 몹시 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 시합이나 경기중에 내가 설정한 높은 기대치를 달성하지 못하면 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 시합이나 경기중에 무언가 완벽하지 못하면 그 시합 전체를 불만족스럽게 느낀다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 이번 문항들은 운동선수들의 기본적 심리적 욕구에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			보통 이다			매우 그렇다
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향이 일치한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

IV. 다음 문항들은 운동선수들의 심리적 욕구좌절에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			보통 이다			매우 그렇다
1. 태권도 훈련이나 시합 때 나의 선택이나 의사결정이 전혀 반영되지 않는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 주어진 훈련을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 주어진 선수생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 주어진 훈련 스케줄을 따라야만 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 너 바보니?, 넌 그것도 못하니? 등 무능력하다는 말을 들을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없기 때문에 나는 무능력하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 우리 팀 선수들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 우리 팀 선수들은 나의 시합성적을 시기하거나 질투하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 우리 팀 선수들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 우리 팀 선수들은 나를 싫어한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 태권도에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 귀하가 “태권도” 에 대하여 어떻게 생각하고 있는지를 묻는 인지-정서 문항들입니다. 자신의 견해를 가장 잘 나타내고 있다고 생각하는 발생 빈도 위에 “✓” 표를 해 주십시오.

문 항	느끼지 못한다	드물게 느낀다	때때로 느낀다	빈번히 느낀다	항상 느낀다
1. 나는 태권도를 통해 여러 가지 보람있는 일들을 성취하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 태권도에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 태권도에서 내 실력을 향상시킬 만큼 잘하지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 내가 하는 것은 무엇이든 간에 미래에도 잘 하지 못할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 태권도에서 성공했다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 지금껏 해오던 만큼 태권도 성적에 관심을 갖지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7. 태권도보다 다른 것을 위해서 노력하는 것이 더 나았을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 옛날만큼 태권도를 좋아하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 옛날만큼 태권도에서 최상의 성적을 얻는데 관심을 덜 갖는다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 태권도에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 태권도 운동 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 태권도의 정신적, 신체적 요구 때문에 지쳐있다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 태권도 운동 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 훈련 때문에 너무 피곤함을 느껴서 다른 일들을 하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 태권도 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

VI. 이번 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 운동에 얼마나 몰입하고 있는지에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 태권도를 계속 하려고 결심한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 태권도에 전념 할 각오를 한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 태권도를 계속하기로 맹세한다.	①	②	③	④	⑤
4. 태권도를 계속하는 것이 나의 의무라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 태권도를 꾸준히 해야 할 필요성이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나에게 태권도는 일종의 의무이다.	①	②	③	④	⑤
7. 태권도를 그만두는 것은 생각해본 적도 없다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 태권도를 계속하길 원한다.	①	②	③	④	⑤

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응담해주셔서 감사합니다. -