



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

박사학위논문

청소년 태권도선수의 스트레스와 운동탈진의  
관계에서 자아탄력성과 자율성지지의 효과 검증

제주대학교 대학원

체 육 학 과

한 용 식

2017년 8월

청소년 태권도선수의 스트레스와 운동탈진의  
관계에서 자아탄력성과 자율성지지의 효과 검증

指導教授 梁明煥

韓鏞植

이 論文을 體育學 博士學位 論文으로 提出함

2017年 6月

韓鏞植의 體育學 博士學位 論文을 認准함

審査委員長 류재청

委員 성창훈

委員 윤대현

委員 김덕진

委員 양명환

濟州大學校 大學院

2017年 8月

# Verification of Ego-Resilience and Autonomy Support Effects in Relationship between Stress and Athlete Burnout of Youth Taekwondo Players

Yong-Sik, Han  
(Supervised by professor Myung-Hwan, Yang)

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

2017. 06.

This dissertation has been examined and approved.

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

.....  
Date

Department of Physical Education  
GRADUATE SCHOOL  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

## <제목 차례>

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	6
3. 연구의 범위 .....	6
4. 용어의 정의 .....	7
II. 이론적 배경 .....	9
1. 운동 탈진 .....	9
2. 자기결정이론 .....	24
3. 자율성 지지 .....	28
4. 자아 탄력성 .....	31
5. 선행 연구 고찰 .....	34
III. 연구 1 .....	42
1. 문제의 제기 .....	42
2. 연구의 목적 및 가설 .....	42
3. 연구 방법 .....	45
4. 연구 결과 .....	52
5. 논의 .....	60
IV. 연구 2 .....	63
1. 문제의 제기 .....	63
2. 연구 목적 및 가설 .....	65
3. 연구 방법 .....	66
4. 연구 결과 .....	69
5. 논의 .....	74
V. 종합 논의 .....	78
VI. 결론 .....	82
참고문헌 .....	83

## 〈표 차례〉

표 1. 탈진의 정의 .....	10
표 2. 자기결정성에 따른 동기 유형 .....	27
표 3. 연구 대상의 일반적 특성 .....	45
표 4. 설문지의 주요 구성 내용 .....	46
표 5. 자율성 지지 척도의 확인적 요인 분석 결과 .....	46
표 6. 자아탄력성 척도의 확인적 요인 분석 결과 .....	47
표 7. 스트레스 척도의 확인적 요인 분석 결과 .....	48
표 8. 운동 탈진 척도의 확인적 요인 분석 결과 .....	49
표 9. 전체 측정 변수의 기술 통계치, 분포특성 및 표준화계수 .....	52
표 10. 측정 변인의 상관관계 .....	53
표 11. 잠재 변인들 간의 상관계수(n=248) .....	54
표 12. 구조 모형의 적합도 지수 .....	55
표 13. 자율성 지지, 자아탄력성, 스트레스 및 운동 탈진의 경로계수 추정치 .....	55
표 14. 연구 대상의 일반적 특성 .....	66
표 15. 측정 변인들 간의 상관계수(n=248) .....	69
표 16. 스트레스와 운동 탈진에 대한 자아탄력성의 매개 효과 검증 결과 .....	70
표 17. 자아탄력성을 경유한 스트레스와 운동 탈진 간의 매개 효과에 대한 코치의 자율성 지지의 조절 효과 검증 .....	73

## <그림 차례>

그림 1. 스포츠 운동 탈진 모형(Smith, 1986) .....	17
그림 2. 스포츠 운동 탈진 모형(Raedeke과 Smith, 2004) .....	18
그림 3 스트레스-탈진 모형(Kelley, 1994) .....	21
그림 4. 연구 모형(부분 매개 모형) .....	43
그림 5. 경쟁 모형(완전 매개 모형) .....	44
그림 6. 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개모형 (부분매개모형) .....	56
그림 7. 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개모형 (완전매개모형) .....	57
그림 8. 조절된 매개 모형의 개념적 모형 .....	65
그림 9. 운동스트레스와 운동 탈진 간의 관계에서 선수의 자아탄력성의 단순 매개 효과 .....	70
그림 10. 코치의 자율성 지지 수준에 따른 조절 효과의 단순기울기 검증 .....	72
그림 11 . 조절된 매개 효과의 통계모형 .....	73

## ABSTRACT

### Verification of Ego-Resilience and Autonomy Support Effects in Relationship between Stress and Athlete Burnout of Youth Taekwondo Players

Han, Yong-sik

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

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

The purpose of this research was to examine the mediating effect of autonomy support and ego-resilience in relations between stress and athlete burnout among high school and middle school individual Taekwondo players, and whether mediating effect of ego-resilience is moderated by the level of autonomy support. In research 1, middle school Taekwondo athletes(n=248) completed stress, autonomy support, ego-resilience and athlete burnout questionnaire. Data analysis was conducted using SPSS 18.0 and AMOS 18.0. The major results were as follows. First, stress had significantly positive effect on athletic burnout, and stress had significantly negative effect on autonomy support. Second, stress had significantly negative effect on ego-resilience, and autonomy support had significantly negative effect on athlete burnout. Third, ego-resilience had significantly negative effect on athlete burnout. Fourth, autonomy support had negative indirect effect in relations between stress and athlete burnout, ego-resilience had negative indirect effect in relations between stress and athlete burnout. In research 2, high school Taekwondo athletes(n=255) completed stress, ego-resilience, athlete burnout and



coach' s autonomy support. Data analysis was conducted using SPSS 18.0 and SPSS PROCESS Macro. The major findings were as follows. First, stress had significantly positive effect on athlete burnout, and stress had significantly negative effect on ego-resilience. Second, ego-resilience had significantly negative effect on athlete burnout. Third, stress had a significant indirect effect on athlete burnout via ego-resilience. Fourth, the conditional indirect effect of ego-elasticity effect on mediating the relationship between stress and athlete burnout varied by the level of coaches' autonomy support. In conclusion, higher level of autonomy support from the coach leads to decreased effect of ego-resilience on athlete burnout, which indicates that autonomy support is an important moderating factor alleviating the effect of stress on athlete burnout. These results suggest that autonomy support and ego-resilience are important factors for youth Taekwondo players to overcome adversity and stress environment and prevent and mitigate athlete burnout.

Keywords: stress, athlete burnout, self-determination theory, ego-resilience, autonomy support.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

경쟁적인 스포츠에서 성공한다는 것은 청소년 선수들에게서 결코 쉬운 과제가 아니다. 남학생이건 여학생이건 경쟁자들은 어린 나이에 훈련을 시작하여야 하고 시합시즌을 잘 준비하기 위해서는 일 년 내내 지속적인 훈련에 참여하여야만 한다(Gould & Whitley, 2009). 성공 여정에서 그들은 고강도의 신체 훈련에 참가하여야 할 뿐만 아니라(Manzi, D'ottavio, Impellizzeri, Chaouachi, Chamari, & Castagna, 2010; Scott, Lockie, Knight, Clark, & Janse de Jonge, 2013) 시합, 조직 운영, 및 스포츠 이외의 개인 생활사건(Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006; McKay, Niven, Lavalley, White, 2008; Sarkar & Fletcher, 2014)으로부터 스트레스 자극에 직면하게 된다. 스트레스가 경쟁 스포츠의 필수불가결한 요인 중 하나이기는 하지만, 만성 스트레스는 선수들의 웰빙(DiBartolo & Shaffer, 2002), 수행(Humphrey, Yow, & Bowden, 2000)에 유해한 영향을 미치며, 탈진을 유도할 수 있다는 것(Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996, 1997; Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996)은 잘 알려진 기정사실이다.

특히 학원스포츠는 중등교육과정을 추구하면서 경쟁 스포츠에 참여할 수 있는 기회를 제공한다. 스포츠 참여는 대부분의 선수들에게 가장 큰 즐거움의 원천이라 할 수 있다. 많은 청소년 선수들은 스포츠에 참여함으로써 학생 선수들의 건강, 신체 발달뿐만 아니라 많은 사회적 혜택을 제공받을 수 있다(Miller & Kerr, 2002). 비선수들과 함께 다양한 스포츠 종목에 참여하고 있는 2000명 이상의 선수들을 비교 조사한 연구 결과, 운동선수가 비선수보다 더 높은 심리적 웰빙 수준을 나타낸다고 보고하였다(Aries, McCarthy, Salovey, & Banaji, 2004). 이처럼 다양한 유익함에도 불구하고 코치나 감독의 기대 이상의 요구, 성공에 대한 중압감, 과도한 훈련 일정 등은 스트레스의 원인이 될 수 있으며(Gould & Whitley, 2009; Schaufeli & Buunk, 2003; Smith, 1986), 학생 선수들이 갖는 스포츠 관련 스트레스뿐만 아니라 학업적, 사회적 요구는 스포츠와 학업 맥락에서 요구되는 수행 수준을 유지하는 데 장애가 될 수 있다(Gustafsson, Hassmen, Kentta, & Johansson, 2008; Miller & Kerr, 2002).

이러한 다양한 요구에 대처할 수 없는 선수들에게 야기될 수 있는 생리적, 정서적, 심리적 스트레스는 만성적인 스트레스의 결과로 이어져 운동 탈진을 초래할 수 있다(Gustafsson, Kentta, & Hassmen, 2011; Lazarus, 1999; Raedeke & Smith, 2004).

운동 탈진(burnout)은 업무나 훈련 등으로 인해 피곤하고 지치고 소진된 상태를 의미하는 것으로 주어진 업무를 열심히 수행했지만, 기대했던 성과나 보상없이 인간적 회의감, 상실감, 좌절감을 겪는 상태로 개인에 따라 자신에게 부정적이며 상대방에게 냉담하게 대하는 등 신체적, 정신적 소진 현상을 뜻한다(Freudenberger, 1977). 스포츠심리학자들은 운동 탈진이 스포츠에 광범위하게 참여하고 있는 청소년 운동선수들에게서 일어날 수 있다(Gould, 1993)고 설명한다. 운동 탈진 상태가 지속되면 운동을 그만두게 되는 중도 탈락(dropout)의 결과를 초래하게 되며, 운동 선수들의 중도 탈락 현상은 고도의 경기력을 강요하는 엘리트 스포츠가 갖는 심각한 부작용이라 할 수 있다. 국내의 운동선수들(예: 박세리, 박찬호, 박지성, 김연아 등)이 국제적 스타 대열에 오르면서 학생 선수의 눈높이 수준이 높아지면서 국제적 성공 욕구가 증가하였으며, 프로 스포츠의 활성화와 대학 진학의 특혜 등으로 청소년 운동선수들은 코치 통제 아래에서 과도한 훈련과 경쟁에 노출되어 있다. 아울러 시합과 훈련 시간의 증가로 인한 선수들의 부담을 가중시켜 만성적 운동 탈진은 물론 운동 탈락이 증가한다고 지적(성창훈, 2002)하고 있다. 청소년 운동선수들의 중도탈락 현상을 예방하려면, 운동 탈진을 초래하는 다양한 스트레스 요인들을 제거하거나 극복할 수 있는 노력과 함께 효과적인 관리 방안이 마련되어야 할 것이다. 그러므로 운동 탈진을 유발하는 다양한 원인을 파악하고 운동 탈진 증상을 예방하고 완화시키는 요인들을 파악하는 것은 의미가 있다.

운동 탈진 관련 연구들은 운동 탈진에 영향을 미치는 개념적 틀을 제공하기 위하여 스트레스 모형을 기반으로 주요 관계를 증명하고 있다(Smith, 1986). 특히, 운동 탈진은 지속적인 스트레스의 결과로서 심리적·신체적 소진, 개인적 성취 저하, 가치 저하 등의 현상들을 유발하기 때문에 관련된 선행 변인을 찾고자 모형 검증으로 연구가 확대되고 있다. 일반심리학에서 스트레스 연구 중 사회 환경 모델은 스트레스 변인을 성격 변인과 사회적 지원 변인에 따라서 달라진다고 밝히고 있다(Winnibust, 1984). 또한 Smith(1986)의 인지-정서적 모델(cognitive-affective model)에 따르면, 운동 탈진을 만성적 스트레스에 대한 반응으로 정의하고 있으며, 상황

적, 인지적, 생리적, 행동적 요소들이 다차원적이고 복합적으로 구성된 현상으로 설명하고 있다. 특히, 대처 행동과 사회적 지원이 스트레스에 미치는 영향을 통해, 상대적으로 강한 대처 성향과 사회적 지원의 긍정적 인식이 스트레스를 감소시켜 운동 탈진을 예방할 수 있다는 것을 제안하고 있다(Cooper, Dewe, & O' Driscoll, 2001). 아울러, 사회적 지원은 스트레스와의 관계를 통해 운동 탈진과 간접적인 관련이 있고, 스트레스를 중재하는 효과를 나타내고 있다고 설명하고 있으며 이러한 사회적 지원은 스트레스에서 운동 탈진으로 설명되는 흐름을 효과적으로 예방할 수 있는 것으로 보고하고 있다(Cooper, et al., 2001; Cordes & Dougherty, 1993; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

스포츠심리학자들은 운동선수들의 운동 탈진에 관심을 가지면서 청소년의 웰빙(well-being)과 일빙(ill-being)에 영향을 주는 사회적 환경의 영향에 주목하고 있다. 즉, 코치에 의해 야기되는 환경에서의 적응적 결과와 부적응적 결과 간의 연결고리에 대한 기전을 밝히려는 연구들(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Cresswell & Eklund, 2005; Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Lemyre, Hall, & Roberts, 2007)이 증가하면서 운동선수의 운동 탈진을 설명하는 데 자기결정이론이 강력한 이론적 틀이 될 수 있음을 제안하였다. 자기결정이론에 따르면, 사회 환경적 주요 변인 중 하나로 자율성 지지(autonomy support)를 들고 있다. 선행 연구들(김덕진, 2013, 2015; 최마리, 2010; Adie et al., 2008; Quested & Duda, 2011)은 자율성 지지를 받는다고 지각한 개인들이 웰빙 수준이 높은 반면 운동 탈진이나 일빙 수준은 낮은 것으로 보고하고 있다. Adie 등(2008)은 코치가 자율성을 지지하면 선수들의 기본적 심리욕구가 충족되고 주관적 활력감이 촉진되어 정서적·신체적 피로가 감소하는 것으로 연구 결과를 보고하였으며, Raedeke & Smith(2001)은 낮은 사회적 지지와 부정적인 코치-선수 관계가 지속될 때 운동 탈진을 경험할 위험이 높아진다고 하였다. 국내에서도 김덕진(2013)은 자율성 지지를 높게 지각하는 고등학교 운동선수들이 운동 탈진 수준이 낮음을 보고하였다. 이러한 연구 결과들은 일관되게 자율성 지지와 같은 사회적 지원이 운동 탈진을 완화시킬 수 있음을 보고함으로써 운동 탈진의 발생 원인 중 하나인 스트레스와의 관계에서 자율성 지지가 중재 효과도 있을 것으로 기대할 수 있다.

또한, 최근에 많은 연구자들은 개인마다 스트레스를 느끼는 정도가 다르고, 운동

선수들이 모두 운동 탈진이 되지 않는다는 점에 주목하면서 스트레스 상황에 처했을 때 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 중재하거나 적응을 도와주는 요인으로 자아탄력성(ego-resilience)에 주목하고 있다. Block와 Gjerde(1991)은 자아탄력성을 부정적이거나 스트레스의 상황에서도 유연하게 대처하는 적응능력으로 스트레스나 역경 또는 위기 상황에서도 성공적으로 적응하는 개인의 내적 특성으로 설명하였다. 또한, Block와 Block(1980)은 자아탄력성을 개인이 처한 상황에 효율적으로 적응하기 위해 자아통제의 수준을 적절하게 변화시키는 자아의 동기조절 능력과 인지적 능력 등을 포괄하는 개념으로 설명하고 있으며, 좁은 의미로는 외적·내적 스트레스에 대해 개인의 감정을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원으로 설명하고 있다(Block, 1982). 일반적으로 자아탄력성이 높은 사람들은 어려운 문제들을 해결하는 데 활동적이고 긍정적으로 접근을 하며, 스트레스나 위기 상황에서도 적극적으로 대처해 나가는 능력을 갖고 있다. 하지만 자아탄력성이 낮은 사람들은 동일한 상황에서 미리 포기하고 감정적 표현이 부정적이며 의지가 약해 쉽게 운동 탈진이 되는 것으로 보고되고 있다(이정희, 조성연, 2011). 김덕진(2015, 2016)은 중학교와 고등학교 태권도 선수들을 대상으로 한 연구에서 자아탄력성이 운동 탈진에 부적 영향을 미치는 것으로 보고하였고, 성소영(2013)도 대학생 무용수들의 자아탄력성이 소진에 부정적 영향을 미친다고 하였다. 백혜경과 양명환(2017)은 자아탄력성과 운동 탈진의 하위 요인 간 부적 상관이 존재함을 입증하였다. 즉, 운동 탈진을 완화하는 데 개인의 자아탄력성이 매우 중요함을 이론적으로 뒷받침하고 있다.

한편, 최근의 연구들은 운동 탈진을 초래하는 스트레스 자체보다는 스트레스 상황에서 정서적 안정을 유지하고 문제 상황을 효과적으로 대처하고 적응할 수 있도록 하는 데 관심을 가지면서 주요 타자의 자율성 지지와 같은 사회적 지원(김유진, 이혜미, 이승연, 2016; Fletcher & Sarkar, 2012; Galli & Vealby, 2008; Reese, Hardy, & Freeman, 2007; Smith, Smoll, & Ptacek, 1990)과 자아탄력성(고재홍, 윤경란, 2007; 김대훈, 한태용, 최성범, 2015; 김덕진, 2013, 2015, 2016; 박영례, 장은희, 2013; 백혜경, 양명환, 2017; 정지현, 박영희, 2015; Fletcher & Sarkar, 2012; Galli & Gonzalez, 2015; Sarkar, Fletcher, & Brown, 2015; Sarkar & Fletcher, 2013, 2014)과 같은 개인 특성 변인의 매개 및 조절 효과에 주목하고 있다. 스포츠 스트레스 연구

들은 탄력적인 선수들이 역경이나 스트레스 상황에 처했을 때 더 잘 적응한다고 제안한다. 예를 들면, Galli와 Vealey(2008)는 탄력적인 선수들이 어려운 상황에서도 잘 적응하였고, 긍정적 성장과 발달을 촉진하는 요인으로 자아탄력성을 제안하고 있다. 또한, 사회환경적 영향(예: 사회적 지지)과 개인적 특성이나 역량(예: 정신력, 신체적 강인성 등)이 상호작용하여 탄력적 과정을 촉진했음을 밝혀냈다. 따라서 본 연구에서 상정한 주요 타자의 자율성 지지와 선수의 자아탄력성은 스트레스와 운동 탈진의 관계를 매개하거나 조절할 수 있는 주요 변인임을 예측할 수 있다.

하지만 지금까지 스트레스와 운동 탈진에 영향을 주는 선행변수로 사회적 지원이나 대처 양식을 상정하여 관계모형을 검증하는 데 국한되어 있으며, 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 매개 및 조절 효과를 살펴보았더라도 대부분 사회적 지원과 대처 양식의 단순 매개 효과(김대훈 등, 2015; 김덕진, 2013, 2015; 전현수, 이근철, 권성호, 2013)나 조절 효과(김범준, 이지향, 이동현, 2016)를 살펴보았을 뿐, 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성이 어떠한 매개 역할을 하고 있고, 아울러 자율성 지지와 자아탄력성이 어떠한 조절 역할을 할 수 있는지를 살펴본 연구는 아직 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 연구 1에서 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개 효과를 살펴보고 이러한 매개 모형이 유의하다면, 연구 2에서는 서로 다른 개인 또는 서로 다른 상황에 따라 달라질 수 있기 때문에 자율성 지지를 조절 변수로 상정하여 스트레스, 자율성 지지, 자아탄력성 및 운동 탈진의 관계에서 조절된 매개 분석을 채택하여 연구 문제를 해결하고자 한다. 본 연구를 통해 청소년 태권도 선수의 자율성 지지와 자아탄력성이 역경이나 스트레스 환경을 극복하고 운동 탈진을 예방하고 완화시킬 수 있는 데 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 크게 두 가지가 있다. 첫 번째는 중학교 태권도 선수들의 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 주요 타자의 자율성 지지와 선수의 자아탄력성의 매개 효과를 검증하는 데 있다. 두 번째 연구 목적은 고등학교 태권도 선수들의 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과와 자율성 지지의 조절 효과를 통합적으로 확인할 수 있는 조절된 매개 효과를 규명하는 데 있다. 두 편의 연구를 통해 청소년 태권도 선수들의 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 사회 환경적 요인과 개인 특성 변인의 영향력을 구체적으로 확인할 수 있을 것이다.

## 3. 연구의 범위

본 연구의 범위는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 태권도 개인 종목에서 운동하는 중고등학교 선수들을 대상으로 스트레스-운동 탈진 모형을 검증하고자 하였다.

둘째, 스트레스-운동 탈진 모형에서 매개변인 및 조절 변인으로서 주요 타자의 자율성 지지와 선수의 자아탄력성을 상정하여 분석하였다. 특히 선수의 자아탄력성 변인이 스트레스와 운동 탈진 간의 관계에 중요한 매개변인이 될 수 있다는 주장(Fischbacher, 2014; Noor & Alwi, 2013; Salami, 2010; Windle, Woods, & Markland, 2011)에 따라서 매개변인으로 상정하였으며, 주요 타자의 사회적 지원과 같은 사회 환경적 영향은 탄력 과정을 촉진하기 위하여 개인적 요인들과 상호작용을 한다고 제안한 Galli & Vealey(2008)의 주장에 근거하여 코치의 자율성 지지를 스트레스-자아탄력성-탈진의 매커니즘을 조절하는 변수로 설정하였다.

## 4. 용어의 정의

### 1) 자율성 지지

자율성 지지(Autonomy Support)는 자신의 행동에 가장 중요한 영향을 미치는 의미 있는 타자에게서 자율성을 지지 받고 있다고 인식하는 개인적 인식이다. 이것은 개인에게 내재되어 있는 동기를 자극하여 긍정적인 동기 촉진과 심리적·정서적·신체적 발달에 기여하는 중요한 사회적 환경 요소이다. 본 연구에서는 코치와 부모의 자율성 지지 요인의 측정값으로 정의하였다.

### 2) 자아탄력성

자아탄력성(Ego-Resilience)은 위기, 삶의 변화, 스트레스 상황을 극복하고 정상적인 발달이 지속되도록 하는 개인의 내적 능력이다. 즉 개인의 긍정적이고 주관적 경험을 통해서 형성된 성격적 요인으로서, 변화하는 환경과 상황적 요구에 따라 알맞고 융통성 있게 대처하고 행동하는 능력을 말한다(고진수, 2013). 본 연구에서는 새로움 추구, 감정 조절, 긍정적 미래 성향 요인의 측정값으로 정의하였다.

### 3) 훈련 스트레스

훈련 스트레스(Training Stress)는 선수들이 훈련 도중 경험하는 긴장이나 억압에 대한 우리 몸의 반응을 의미한다. 훈련 스트레스는 운동의 경쟁적 상황에서 요구와 능력 간의 불균형 상태로 인해 발생하는 스트레스를 말하며 개인의 정서적 반응을 야기하는 물리적, 심리적 환경의 총체로 표현할 수 있다(최재경, 2012). 운동선수들이 시합 및 훈련 상황에서 운동에 대한 심리적 억압을 훈련 스트레스로 정의하였다. 본 연구에서는 훈련 스트레스를 성적 부담, 동료 갈등 및 코치 갈등 요인의 측정값으로 정의하였다.

### 4) 운동 탈진

운동 탈진(Burnout)은 육체적인 운동 탈진과 정신적인 운동 탈진의 두 가지 형태로 나타나는데 본 연구에서의 운동 탈진은 반복적인 정서적 압박의 결과, 만성적 감정, 긴장의 반작용으로 오는 스트레스로써 감정적인 면에 비중을 두었다. 따라서



스포츠 운동 탈진은 과도한 훈련이나 경기로 인해 장기간에 걸친 스트레스의 누적으로 심리적, 정서적, 신체적으로 지친 상태(최재경, 2012)를 말한다. 본 연구에서는 개인 성취 저하, 신체적, 정서적 소진 및 가치 저하 요인의 측정값으로 정의하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 운동 탈진

#### 1) 운동 탈진의 개념

운동선수 탈진은 동기저하, 수행감소, 궁극적으로 스포츠 참여중단과 같은 많은 부정적인 결과와 연관이 있다(Gustafsson & Hancock, 2014). 가령, 운동선수 탈진에 대한 연구는 코치, 매니저, 스포츠 조직에서 상당한 관심을 갖는다. 운동선수 탈진은 대개 정서적·신체적 고갈, 감소된 성취감, 저하된 스포츠 가치로 구성되는 인지-정서 증후군으로 정의된다(Raedeke & Smith, 2009).

탈진은 1970년대 중반 개인이 속한 조직에 부정적인 영향을 미친다는 인식이 확산되면서 사회적 문제로 주목받기 시작하였다. 정신분석가인 Herbert J. Freudenberger(1974)가 무료 치료소의 자원봉사자들을 대상으로 탈진이라는 용어를 처음 사용하였다(최재경, 2012 재인용). 그는 탈진의 근본 개념을 불안감, 긴장감, 피로감, 무기력감이라는 특징을 갖는 불균형에 대한 즉흥적이고 단기적인 정서적 대응을 유발하는 자원과 요구 사이의 불균형에 초점을 맞추고 있다(양세명, 2005).

이후 사회 심리학자인 Christina Maslach(1982)가 사람을 상대하는 서비스업 종사자들을 대상으로 운동 탈진을 최초로 정의 내리고 이를 토대로 탈진 측정 도구인 Maslach Burnout Inventory를 개발하였다(유현미, 2009 재인용). Maslach는 탈진을 “인간 서비스를 하는 사람에게서 발생할 수 있는 감정적 소진과 비인격화 그리고 개인적 성취감의 감소”라고 정의하였다. Perlman & Hartman(1982)은 “탈진이란 스트레스에 대한 반응의 경과”라고 하였으며 Harris(1984)는 “탈진이란 개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태”라고 정의하였다. 간호사, 교사, 아동보호사, 소외층 변호사와 같이 사람을 상대하는 직업인들을 대상으로 연구했던 Maslach와 Jackson(1984)은 탈진을 “정서적 고갈, 비인격화, 수행 성취 감소 등의 심리적 증상”이라고 하였다.

Maslach와 Jackson(1982)의 탈진 개념을 스포츠에 적용하여 신체적·정서적 운동 탈진, 스포츠에 대한 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내

는 비인격화, 운동 성취 결여로 나타나는 증상이라고 하였다(고진수, 2013).

표 1. 탈진의 정의

구분	학자	내용
탈진	Thibaut & Kelly(1959)	스트레스에 대한 반응
	Freudenberger(1974)	불안감, 긴장감, 피로감, 무기력감이라는 특징을 갖는 불균형에 대한 즉흥적이고 단기적인 정서적 대응을 유발하는 자원과 요구 사이의 불균형
	Maslach(1982)	인간 서비스를 하는 사람에게서 발생할 수 있는 감정적 소진과 비인격화 그리고 개인적 성취감의 감소
	Perlman & Hartman(1982)	탈진이란 스트레스에 대한 반응의 경과
운동 탈진	Maslach & Jackson(1982)	신체적·정서적 운동 탈진, 스포츠에 대한 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내는 비인격화, 운동 성취 결여로 나타나는 증상
	Harris(1984)	운동 탈진이란 개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태
	Smith(1986)	과도한 스트레스 혹은 불만의 반응으로 이전에 즐거웠던 신체활동이 심리적 정서적 신체적으로 고갈되는 것, 만성적 스트레스에 대한 반응의 결과로서 다차원적이고 복잡한 현상
	Maslach & Jackson(1984)	정서적 고갈, 비인격화, 수행 성취 감소 등의 심리적 증상
	Raedeke(1997)	스포츠 운동 탈진은 정서적 고갈, 스포츠의 가치 감소 수행 성취 감소 등의 심리적 증상

Smith(1986)는 운동 탈진을 만성적 스트레스에 대한 반응의 결과로서 다차원적이고 복잡한 현상이라고 하였다. 인지 정서에 관한 내용으로 “과도한 스트레스 혹은 불만의 반응으로 이전에 즐거웠던 신체활동이 심리적 정서적 신체적으로 고갈되는 것” 이라고 운동 탈진을 정의하였다. Coakley(1992)는 스트레스는 운동 탈진에 포함되지만 운동 탈진의 원인이 아니라 징후 증상이라고 했고 젊은 선수들이 정상적인 다차원적 정체성을 갖지 못할 때 일어난다고 했다(양세명, 2005). Raedeke(1997)은 Maslach의 정의를 토대로 정서적 고갈, 수행 성취 감소, 비인격화 세 가지 중 비인격화 요인을 스포츠 상황에 맞게 스포츠의 가치 감소로 대신하여 스포츠 운동 탈진을 정의 내렸다(최재경, 2012). 즉 Raedeke에 따르면 스포츠 운동 탈진은 정서적 고갈, 스포츠의 가치 감소 수행 성취 감소 등의 심리적 증상이라는 것이다.

이와 같이 운동 탈진에 대한 정의는 학자마다 조금씩 다른 견해들을 보여 아직까지 한 가지로 일반화하기는 힘들다. 그러나 여러 정의의 공통점은 운동 탈진이 만성적인 스트레스로 생겨나는 반응이며 개개인마다 신체적, 정서적인 고갈을 유발하는 기준이 다르다는 점이다. 즉 운동 탈진은 “부정적이고 만성적인 스트레스와 여러 가지 요인에 따른 신체적 정서적 고갈 상태” 라고 할 수 있다.

## 2)운동 탈진의 원인

운동 탈진의 원인에 대해서는 개인의 문제로 바라보는 관점, 사회적 문제로 바라보는 관점, 이 두 가지 모두를 포함한 복합적인 관점이 있다. 운동 탈진을 개인의 문제로 인식할 때 운동 탈진의 원인은 환경과 무관하며 스트레스가 운동 탈진을 초래하는 주요한 원인이 된다(유현미, 2009). 이러한 관점에서 Freudenberger(1974)는 개인이 스트레스 상황에 대처하는 능력을 중심으로 살펴보고 있다. 또한 Selye(1979)는 운동 탈진을 개인이 다룰 수 없는 과도하고 지속적인 스트레스의 결과라고 하였으며 개인이 스트레스 상황에 대처하는 능력에 따라 운동 탈진으로 이어질 수도 있다고 보았다(유현미, 2009).

Coakley(1992)는 운동 탈진이 개인의 문제가 아니라 사회조직체의 문제로 간주된다고 하였다. Maslach(1982)는 환경이나 상황을 고려할 때 운동 탈진을 가장 정확하게 이해할 수 있다고 하였는데 직업과 관련된 장시간 업무, 짧은 피드백, 가족과 보내는 시간 부족, 적은 보상, 높은 기대 수준, 휴식 시간의 부족, 시간 관리에 대한 능력 부족 등과 같은 환경적 요인으로 운동 탈진을 설명하였다. 즉, 운동 탈진은 개인이 변화시킬 수 없는 상황적, 환경적 관점에서 이해해야 한다는 것이다(유현미, 2009).

Taylor(1995)는 개인과 사회 두 가지 관점에서 운동 탈진을 이야기한다. 개인적인 관점에서의 운동 탈진은 지속적인 스트레스에 대처가 불가능하거나 상황적인 기대 수준이 개인의 능력을 초과할 때 발생한다고 한다. 환경적인 관점에서는 긴 훈련 기간, 단조로운 연습의 반복, 과도하게 엄격한 연습실 규칙, 훈련 등이 스트레스의 요인이 되며 사회적인 관점으로는 스포츠 단체와의 역할 갈등, 지도자와 부모 등의 수행 압박 등이 운동 탈진을 야기하는 요인이 되고 있다(최재경, 2012)고 한다.

이 밖에도 Cresswell과 Eklund(2007)는 운동 탈진을 신체적(상해, 과 훈련, 피로감), 상황적(낮은 사회적 지원, 높은 경쟁, 승리 압박), 사회적·대인 관계적(사회생활에서의 불만족, 부모의 부정적 영향, 심리적(적절치 못한 기대, 즐거움 감소) 범주로 나누어 설명하였는데 최고의 경기력을 위한 지나친 훈련과 스트레스가 운동 탈진의 주된 원인이라고 하였다(유현미, 2009). Cohn(1990)은 운동 탈진의 주요 원인을 과도한 연습 즐거움 부족, 자신이나 타인으로부터의 과도한 기대, 부상과 훈련 재개라고 하였다(최재경, 2012). 또한 Raglin과 Morgan(1989)은 모진 연습 조건, 지루함, 과도한 신체적 피로, 회복 시간 부족, 신체적·정서적 고갈 등 운동 탈진의 다섯 가지 원인에 관한 연구를 하였다(유현미, 2009). Gould, Tuffey, Udry와 Loehr(1996, 1997)의 연구에서는 운동 탈진의 원인을 무동기 완벽주의로 보았으며 Bunker, Rotella와 Reilly(1985)에 의하면 선수들은 자신의 능력 이상의 과제 요구에 부응하지 못했을 때 쉽게 후회감에 빠지고 운동 탈진에 이르게 된다고 하였다.

#### (1) 외적인 요인

운동 탈진과 과도한 훈련과의 관계에 대한 연구에서 운동 탈진은 과도한 훈련이나 경쟁적인 요구에 부응하기 위해 극단적인 노력 또는 비효율적인 노력의 결과로 발생하는 심리적 반응이라고 정의한다. 또한 운동 탈진은 과도한 스트레스나 불만족에 대한 반응으로 심리적, 신체적 활동의 일탈현상을 나타낸다. 높은 강도로 장시간 훈련을 계속하면 오히려 경기력 감소를 가져오게 된다는 것이다. 과도한 스트레스의 부담감, 과도한 신체적 연습과 훈련, 신체적 기진맥진과 전반적인 감정의 악화, 휴식과 수면 부족 등으로 신체적, 정신적으로 운동 탈진을 경험하게 된다. 운동 탈진은 과도한 훈련이나 경쟁적 노력에 부응하기 위하여 비효율적인 노력의 결과로 인해 발생하는 심리적 반응이다. 이러한 과도한 훈련은 부정적인 심리 상태를 유발시켜 운동 수행을 감소시킨다고 할 수 있다.

운동선수의 운동 탈진에 대한 논의는 대부분 만성적 스트레스가 그 원인이라는 데 일치하는 견해를 보이고 있다. 또한 스포츠에 몰입하는 정도가 강할수록 쉽게 운동 탈진을 경험한다(임인수, 1998)고 알려져 있다. 이는 스트레스가 외부적인 요인 즉 과도한 훈련에서 비롯된다고 보는 것이다.

## (2) 심리적 요인

운동 탈진의 원인을 심리적인 것에서 찾는 것은 환경과 무관하며 개인의 성향에 따라 스트레스가 운동 탈진을 초래하기도 하고 그렇지 않은 경우도 있기 때문이다. 개인이 스트레스 상황에 대응하는 능력을 문제 삼고 있으며 그에 따라 운동 탈진으로 연결될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다.

운동선수에게 있어 완벽주의 성향은 선수로서의 성공을 위해서 반드시 요구되는 성격이라고 할 수 있으나 긍정적인 측면보다는 부정적인 측면으로 나타나는 것을 볼 수 있다. 완벽주의 성향을 가진 사람은 대체로 높은 목표를 설정하는 경향이 있기 때문에 실패를 빈번히 경험하고 좌절을 수반하게 된다. 자신의 수행에 대한 비판적 자기 평가, 실수에 대한 걱정, 기대와 결과 간의 불일치 등은 결국 과중한 스트레스와 운동 탈진의 원인이 된다. 또한 수준 높은 수행 스포츠의 구조와 젊은 선수들이 정상적인 다차원적 정체성을 갖지 못하여 운동 탈진이 일어난다. 다차원적 정체성이라는 것은 사람들의 역할이나 임무에 대한 자각이다. 운동선수들의 경우 스포츠 성공에만 초점을 두어 운동할 때 오히려 정체성을 상실하게 된다.

스트레스 상황에서의 자기 통제, 관여적 태도, 도전적 태도 등을 유지할 수 있는 반응을 심리적 요인이라고 할 수 있다. 강인성이 높은 사람일수록 스트레스 상황을 잘 견디고, 질병에 걸리지 않으며, 자신의 환경을 긍정적으로 받아들이는 경향이 있다고 보고되었고, 스트레스 상황을 해결하기 위해 지각, 평가 그리고 대처 기제를 촉진함으로써 지속적인 재적응과 관련된 유기체의 무력함을 방지한다(김정호, 강태영, 유제민, 2009). 자율성 지지 또한 심리적인 요인으로 들 수 있다. 의미 있는 타자로부터 받는 자율성에 대한 지지는 선수 개인의 심리적 해석이지만 스트레스를 이겨내고 운동 탈진을 극복할 수 있는 심리적 요인으로 작용된다.

## (3) 사회적 관계- 사회적 지원

인간은 사회적 존재이기 때문에 태어나면서부터 타인과 관계를 맺고 도움을 주고 받으며 살아간다. 즉 인간은 타인과의 사회적 상호작용을 통해서 사회적 욕구를 충족한다. 다른 사람에 의해 제공받는 유형적, 무형적 자원을 사회적 지원이라고 한다. 이러한 사회적 관계에 의해 운동 탈진이 촉진될 수도 있고 지연될 수도 있다.

보살펴 줄 수 있는 사람, 의존할 수 있는 사람 등 타인에 의해 제공되는 지원으로

친구, 가족, 교사의 지원 등이 있으며 이러한 사회적 지지는 불안감과 스트레스가 많은 청소년기에 긍정적인 환경 요인으로 작용하여 심리적 안녕감을 줄 뿐만 아니라 정신 건강에 중요한 역할을 하며, 반대로 사회적 지원의 결핍은 우울증과 같은 결과를 초래한다.

박지원(1985)는 사회적 지원의 속성을 4개 범주로 분류하였다. 첫째 존경, 애정, 신뢰, 관심, 경험의 행위를 포함한 정서적 지원, 둘째 기회나 방법을 알려주는 정보적 지원, 셋째 돈, 물건 등을 지원하는 물질적 지원, 넷째 칭찬, 인정, 충고 등 자기 평가와 관련된 평가적 지원이 그것이다.

윤인애(2013)은 대학선수들을 대상으로 조사한 결과 감독, 부모, 동료, 친구 등 선수 개인이 가지고 있는 사회적 지원에 대한 도움을 받는 것이 중요하며 사회적 지원이 스트레스를 줄여 줄 수 있다고 하였다. 심윤식, 권성호, 이정규(2013)는 18개 종목의 운동선수들을 대상으로 한 연구에서 선수들에게 운동 탈락 의도나 실패 공포와 같은 부정적인 정서가 내재하고 있더라도 사회적 지원과 같은 긍정적 정서가 있다면 충분히 운동 만족도를 높일 수 있다고 하였다. 사회적 지원이 많을수록 운동 탈진이 감소, 운동 탈진을 덜 지각하여 극복할 수 있다는 것이다.

긍정적 지원을 받는 선수는 관심을 받고, 위로 받고 있다고 느낌으로써 운동에 더 열중할 수 있고 집중할 수 있게 된다. 특히 학교생활에 직접적으로 영향을 주는 교사(코치, 감독)의 지지는 선수들의 일상에 있어서 가장 중요하다. 운동선수들에게 있어 긍정적인 사회적 지원을 받는다는 것은 운동 생활에 있어서 필수적인 요소이며 사회적 지원이 운동 탈진을 감소시킬 수 있는 변인이다.

#### (4) 운동 탈진의 과정과 증상

운동 탈진이 어떠한 과정을 거쳐 발생하는가에 대한 이론에는 대표적으로 Edelmich & Brodsky(1980)와 Selye(1979)의 모델이 있다. Edelmich와 Brodsky(1980)는 개인이 겪는 운동 탈진의 발전 단계를 네 단계로 나누어 설명하였다. 운동 탈진은 이상적인 '열성 단계→침체 단계→좌절 단계→무관심 단계'를 거쳐 발생하게 된다 (유현미, 2009).

열성 단계는 자신의 일이나 직업에 대해 이상적인 기대를 갖는 단계로 자신의 현실을 파악하지 못하고 즉각적인 보상을 기대하게 된다. 두 번째 단계인 침체의 단

계는 이상에서 벗어나 현실을 파악하게 되고, 자신의 현실을 파악하는 단계를 말한다. 세 번째로 자신의 능력에 대해 의구심을 품고 의욕을 상실하는 좌절 단계에 이르게 되며 마지막 단계에서는 좌절에 대한 방어로 일이나 직업에 대해 냉담해지거나 무관심의 상태에 이르게 되는 것이다. 개인에 따라 이 무관심의 단계에 머무를 수도 있으나 그 다음 단계인 탈진 단계에 도달하거나 자신의 일에서 이탈하게 되는 경우도 있다. 즉 운동 탈진은 무관심의 다음 단계이다(유현미, 2009).

Selye(1979)의 운동 탈진 과정은 ‘경계 단계→저항 단계→고갈 단계’를 거쳐 운동 탈진이 발생하는 것으로 어떠한 만성적인 스트레스 원인이 발생하면 초기에는 발생 원인을 경계하게 된다. 점차 경계하던 원인에 대해 저항하다 마지막에는 결국 그 원인으로 인해 고갈되어 운동 탈진된다는 이론이다(유현미, 2009).

유승준(2012)은 운동 탈진이 다음과 같은 단계를 거쳐 진행된다고 설명하고 있다.

- ① 인간 소외: 정서적으로 다른 사람과 떨어져 있고, 타인이 관심을 가지지 않음에 따라 다른 사람과 멀어질 때 나타난다.
- ② 성취감 감소: 목표를 달성하지 못하고 시합에서 성과가 나타나지 않아 스포츠 활동에서 만족감을 얻지 못한다.
- ③ 고립: 동료와 부모로부터 스스로 멀리 떨어져 운동을 하지 않을 구실을 찾게 된다.
- ④ 정서적 신체적 쇠약: 경기나 운동할 욕망이나 힘이 없는 상태로 운동 탈진으로 진행된다.

운동 탈진에 대한 특징은 임상적 관찰과 실험적 관찰에서 육체적 고갈, 정신적 고갈, 정서적 고갈 상태로 나타난다. 무관심, 무기력, 흥미 상실, 자신감 상실 등의 형태로 나타나는데 스포츠 선수는 경기 실적의 부진으로 이어진다. 운동 탈진은 일시적인 스트레스에 대한 반응이 아니라 반복되는 만성적 스트레스에 대한 반응이며 개인에 따라 다르게 나타난다.

Smith(1986)에 의하면 운동 탈진은 여러 가지의 증상들이 복합적으로 나타난다고 보고하고 있다. 개인에 따라 다양한 운동 탈진 증상이 나타날 수 있지만 여러 학자들은 운동 탈진의 증상을 다음과 같이 말하고 있다. Maslach(1982)는 운동 탈진을 일종의 사람을 돕는 일을 하는 사람들에게 발생하는 정서적 고갈, 비인격화,



수행 성취 감소의 증상이라고 하였다(유현미, 2009). 이 중 정서적 소진이란 정서적 자원이 고갈되는 느낌을 말하고 비인격화는 보통 자신의 서비스나 보호를 받는 사람들이나 고객에 대한 부정적이거나 냉담한 반응을 말하며 개인의 성취도 감소는 자신의 업무 수행 능력에 대한 만족도와 성공적인 성취의 느낌이 줄어드는 것을 말한다(유현미, 2009). 또한 운동 탈진이 위에서 제시한 것이 순차적으로 나타난다고 확실하게 입증하지는 못했지만 정서적 소진, 비인격화, 개인의 성취도 감소의 순서로 진행된다고 추정하였다.

Heyman(1986)에 의하면 운동선수가 운동 탈진에 이르면 극도의 고독감, 부정적인 태도를 보이며 우울, 무력감 그리고 분노 등의 증상을 보인다고 하였다. Smith(1986)는 운동 탈진의 증상으로 신체적 정신적 증상이 나타난다고 하였다. 불면증, 두통, 인후통, 이유 없는 피로 긴장의 증가 등의 신체적 증상과 무관심, 무감동, 우울, 불만족, 부정적 태도, 의기소침 등의 정신적 증상이 있다고 보았다. 이러한 증상들은 정신 질환, 갈등, 자살과도 관련 있다. 더 나아가 체내의 에너지를 고갈시켜 질병에 걸릴 가능성이 높아지며 운동선수의 경우 운동 수행의 저하를 가져올 수 있다.

### 3) 운동 탈진의 이론적 모형

#### (1) Smith의 운동 탈진 모형

스포츠 연구자들은 스트레스 이론에 근거한 운동 탈진 모형을 개발하였다. 가장 많이 사용되는 운동 탈진 모형으로 Smith(1986)의 인지-정서 스트레스 모형이 있는데 스트레스의 증가에 의한 네 단계 과정에 기초한 운동 탈진 모델로 그 과정 단계에 성격과 동기 요인이 영향을 받는다고 하였다. Silva(1990)의 부정적 훈련 스트레스 반응 모델은 피로와 과도한 훈련 같은 부정적 효과를 갖는 신체적 훈련에 선수들은 부정적 훈련 반응을 일으켜 운동 탈진 현상이 일어난다고 하였다. Coakley(1992)의 일차원적 정체성 발달과 외적 통제 모델은 운동선수들은 높은 수행을 바라는 사회적 조직, 통제 문제와 정체성에 따라 운동 탈진 현상이 유발된다고 하였다. 이 모델들은 신체적 측면, 정신적 측면, 사회심리학 측면에서 다양한 운동 탈진 징후가 나타난다고 했다.

Smith(1986)는 스포츠 운동 탈진의 증후군을 이해할 수 있도록 스포츠에서 스포츠

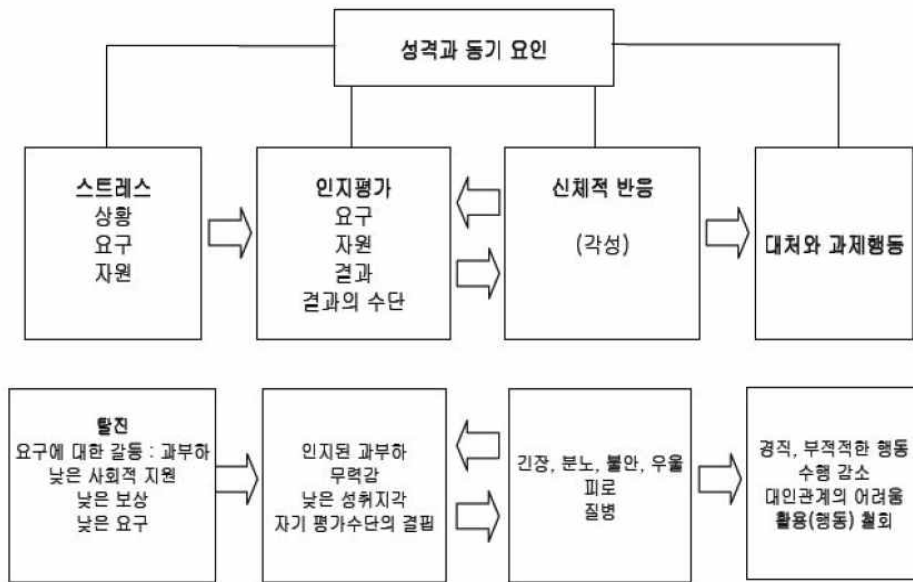


그림 1. Smith(1986) 스포츠 운동 탈진 모형

운동 탈진의 과정에 대한 모형을 개발하였다. 이 인지-정서 모델은 가장 널리 사용되고 있는 운동 탈진 모형으로 사람은 누구나 최소한의 부정적인 경험과 최대한의 긍정적인 경험을 원한다는 사회 교환 이론(Thibaut & Kelley, 1959)을 바탕으로 만들어졌다. 환경 상황의 평가, 생리적인 반응들, 행동적인 반응 등의 요인들이 상호작용해 발전해 나가는 과정을 설명한다. 또한 이러한 요소들은 성격과 동기의 수준에 영향을 받는다.

이 모형에 따르면 운동 탈진은 상황, 인지적 평가, 신체적 반응, 대처와 반응 행동의 평행한 네 단계를 거치며 각 단계에서 사람의 성격이나 동기에 따라서 운동 탈진이 발생할 수 있다고 본다. 첫 번째 단계는 주변의 상황적 요구가 자신의 자원 능력을 초과하거나 일치하지 않을 경우 운동 탈진이 발생할 수 있다. 또한 사회적 인 보상이나 지원 수준이 낮을 때에도 운동 탈진이 유발되는데 이는 보상보다 손실이 큰 경우를 의미한다. 두 번째 단계는 주변의 요구에 대한 인지적 평가가 개인에게 과부하나 조절 부족으로 받아들여지게 될 때 운동 탈진이 발생한다는 것이다. 인지적 평가의 결과 성취감이 낮거나 난감함을 느끼는 사람의 경우 운동 탈진으로 이어질 수 있다. 세 번째 단계는 운동 탈진의 신체적 반응 단계로 긴장, 화, 불안, 우

을, 불면증과 같은 증상이 나타난다. 마지막으로 대처와 반응 행동의 단계에서는 운동 탈진이 될 경우 수행 수준이 감소하고 부적절한 행동을 하며 활동에서의 고갈이 발생한다는 것이다. 이러한 각 단계에는 개인의 성격과 동기가 영향을 미쳐 사람마다 운동 탈진이 발생하는 시기나 강도에 차이를 유발한다(유현미, 2009).

Raedeke와 Smith(2004)는 수영 선수를 대상으로 대처 자원과 스트레스 및 운동 탈진 간의 관계를 검증하는 연구를 수행하여 각각의 개인적 대처와 사회적 지원이 스트레스를 감소시키고 이에 따른 운동 탈진을 방지하는 모형을 검증하였다. 수영 선수들은 지각된 스트레스, 일반적인 대처 행동, 사회적 지원 만족이 운동 탈진과 관련이 있고, 대처 자원과 사회적 지원이 스트레스와 운동 탈진과 밀접한 상관성이 있는 것으로 나타났다.

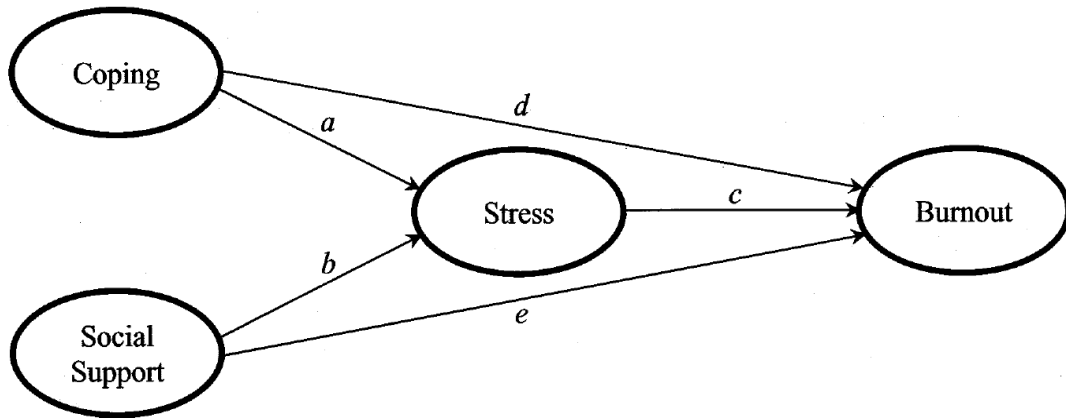


그림 2. Raedeke와 Smith(2004) 스포츠 운동 탈진 모형

대처 자원이 이론적으로 스트레스와 운동 탈진 관계에 영향을 준다고 인정하고 있지만, 주요한 내부(대처 행동)와 외부(사회적 지원의 만족도) 대처 자원이 운동 탈진에 스트레스-완화 또는 중용적인 영향을 주는지는 확실하지 않다. 따라서 Raedeke와 Smith(2004)는 대처 행동과 사회적 지원의 만족도가 운동 탈진과 간접적인 스트레스 조절 관계를 갖고 있는지 또는 분리적(독립적) 또는 합동적(결합)으로 인지된 스트레스와 운동 탈진 사이의 관계를 조절하는지 여부를 검토하였다. 수영 선수들의 운동 탈진, 인지적 스트레스, 일반적인 대처 행동 및 사회적 지원의 만족을 평가하는 질문지 조사를 실시한 결과 지각 스트레스, 일반적인 대처 행동 및 사회적 지원만족 등이 운동 탈진과 관련되었음을 밝혔다.

이 모형은 스트레스-중재 가설을 검증하는 데 활용되었다. 첫 번째 대처 행동과

사회적 지원 만족은 직접적으로 스트레스를 예측하기 위한 가설로 만들어졌다(a와 b 경로). 두 번째, 대처 행동과 사회적 지원 만족은 직접적으로 운동 탈진을 예측하기 위해 가설로 만들어졌다(d와 e 경로). 세 번째, 직접 및 대처 행동의 스트레스 중재 조합과 운동 탈진에 대한 사회적 지원만족 모두 동시에 검증하였다(모든 경로).

적합한 모형을 추정하며, 세 가지 모형에 걸친 매개변수 추정치는 스트레스 중재를 위한 지원의 정도를 결정하기 위하여 조사되었다. 중재를 수립하기 위하여, 세 번째 모형에서 스트레스와 운동 탈진 사이의 관계는 물론 모델 1과 2를 위한 가설화된 경로들도 중요한 것이 틀림없다. 만약 이러한 기준들이 충족된다면, 세 번째 모형의 운동 탈진에 대한 대처 행동과 사회적 지원 만족으로부터의 경로는 두 번째 모형과 상관이 있다(예를 들어, 모형에 포함되지 않는 운동 탈진과 스트레스를 포함하고 있는 대처 행동과 사회적 지원 만족). 대처 행동과 사회적 지원이 스트레스에 영향을 줌으로써 운동 탈진에 영향을 미친다. 상대적으로 강력한 대처 행동과 사회적 지원을 인지하고 있는 개인들은 운동의 요구가 덜 위협적인 것을 인지하고 따라서 스트레스를 덜 받았다. 그 결과, 대처행동과 사회적 지원은 스트레스를 매개로 하여 운동 탈진과 간접적인 영향을 미치게 된다. 스트레스는 예측 변인(대처 행동/사회적 지원)과 기준 변인(운동 탈진) 사이의 관계를 설명하는 변수에 따라서 조절될 수 있는 것으로 밝혀졌다.

이 연구는 대처 행동, 사회적 지원 만족, 스트레스 그리고 운동 탈진 사이의 상호관계를 관찰하면서 분리적/통합적 완화와 중재 이론을 검증한 운동선수 탈진에 대한 것이었다. 결과들은 대처 행동과 사회적 지원 만족이 운동 탈진을 이해하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 시사하였다.

Smith(1986)의 모형을 채택한 선행 연구는 대개 스트레스 자극과 선수 탈진 간의 연쇄를 지지하였다. 예를 들어, Gould와 동료학자들(Gould, Tuffey, et al., 1996; Gould et al., 1997; Gould, Udry, et al., 1996)은 상황적, 개인적 요인들이 청소년 테니스선수의 탈진에 상호작용 효과를 유발한다는 것으로 보고하였다. 그들은 부모와 코치로부터의 높은 기대, 주요 타자로부터의 압력, 승리 강조, 순위와 같은 심리적 스트레스가 탈진을 유발하는 중요한 요인들이라는 것을 알아냈다. 비슷하게, Cresswell과 Eklund(2006)는 15명의 엘리트 럭비 선수들을 면담하고 8개의 주요 스

트레스 자극(즉, 시합 변화, 요구에 순응해야 하는 압력, 혹독한 훈련과 부하, 부상, 경쟁적 럭비 환경, 반-휴식 문화, 수행 압력, 미디어와 대중들의 기대가 탈진과 연관이 있었다)을 발견하였다. 더욱이 Lundkvist과 동료학자들(Lundkvist, Gustafsson, Hjälml, & Hassmén, 2012)은 탈진 때문에 운동을 그만 둔 10명의 스웨덴 엘리트 선수들을 면담하였는데, 그 결과 부정적인 수행 요구, 사회적 관계, 사회적 지원 부족과 같은 심리·사회적 스트레스 자극들은 탈진과 연관이 있는 주요 요인들이었다는 것을 알아내었다. Tabei 와 동료학자들(Tabei, Fletcher, & Goodger, 2012)은 조직의 스트레스 자극과 탈진 간의 관계를 알아보기 위하여 4명의 영국 선수와 5명의 일본 선수를 면담하였다. 그 결과, 다수의 요구들(즉, 훈련, 시합, 여행, 리더십)들이 선수들의 탈진 차원과 상관이 있었으며, 혹독한 훈련과 불충분한 휴식과 같은 조직 관련 문제들이 탈진 지표와 상관이 있다는 것을 보여주었다. 이러한 결과들은 선수들의 생활스트레스가 선수들의 탈진과 연관이 있다는 것을 보여주는 좋은 증거들이다.

## (2) Kelley(1994)의 스트레스-탈진 모형

Kelley(1994)는 Smith(1986)의 운동 탈진의 인지-정서적 모델을 기반으로 하여 운동 탈진에 영향을 미치는 것을 개인의 생활 스트레스에 초점을 두고 검증하고자 하였다.

<그림 3>에 나타난 바와 같이 Kelley(1994)는 스포츠에서 개인이 지각하는 스트레스는 운동 관련 문제(issues) 및 사회적 지원을 어떻게 받아들이는가에 대한 만족도에 따라 영향을 받는다고 하였다. 이 모형은 운동 탈진과 개인적/상황적 변인을 매개(mediator)하는 것으로써 개인이 지각하는 스트레스에 초점을 맞추고 있다. 개인이 지각하는 스트레스를 매개하는 변인을 내구력(hardness), 운동 관련 문제(athletic-directing issues), 그리고 사회적 지원으로 보았으며 내구력과 사회적 지원은 스트레스를 완화시킬 수 있는 변인으로 보았다. 개인이 스트레스에 저항하는 수준의 정도를 나타내는 내구력이 스트레스를 완화시키는 역할을 한다는 사실은 여러 연구(Cohen & Wills, 1995; Kobasa, Meddi, & Kahn, 1982; Nowack, 1990)에 의해 입증된 사실이다. 또한 Nowack(1990)은 연구를 통해 내구력이 강한 개인은 어려운 상황에 직면하게 되었을 경우에 자기 통제를 잘 할 수 있다는 사실을 보여주었다. 또

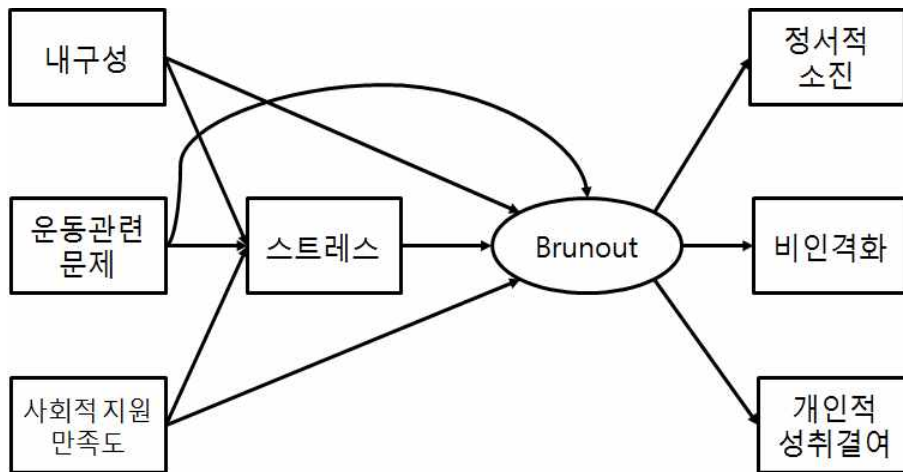


그림 3 스트레스-탈진 모형(Kelley, 1994)

한 질적인 사회적 지원과 양적인 사회적 지원이 스트레스를 완화시켜 준다는 사실은 Cohen과 Wills(1995)의 연구에 의해 밝혀졌다. Kelley와 Gill(1993)은 사회적 지원이 운동선수의 스트레스를 예측할 수 있는 변인이라고 주장하고 있다. 이 모델은 교사-코치(Kelley & Gill, 1993), 소프트볼과 야구의 코치(Kelley, 1994), 테니스 코치(Kelley, Eklund, & Ritter-Taylor, 1999), 여자 코치(Martin, Kelley, & Eklund, 1999)를 대상으로 한 연구에서 검증된 모형이다.

### (3) Silva(1992)의 부정적 훈련 스트레스 반응 모델

Silva(1992)의 부정적 훈련 스트레스 반응 모델은 신체적 훈련이 개인에게 긍정적으로 지각되면, 연습은 긍정적인 효과를 보게 될 것이고, 부정적으로 지각하게 되면 연습의 효과가 감소하여, 소진이나 과훈련, 탈진과 같은 부정적 단계를 지나 신체적으로 고갈된다는 모델이다. 그러나 이 모델은 탈진을 신체적 훈련 측면에서만 설명하고 있어 사회 환경적이나 심리적인 탈진의 복합적인 부분들의 설명에 제한되고, 심리 사회학적 논쟁에서 완전하지 않다는 지적(Maslach, 1982; Raedeke & Smith, 2001)을 받기도 한다.

#### (4) Schmidt와 Stein(1991)의 자기 투자 모델

자기 투자 모델(Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991; Weiss & Weiss, 2003)은 운동 참여와 관련한 이득과 손실의 불균형이 탈진을 유발한다는 모델로 다섯 가지 결정 인자(보상, 만족, 투자, 손실, 대안)에 따라 스포츠의 참여가 즐거울 수도 있고, 즐겁지 않을 수도 있다는 이론이다. 즉 즐거움이 클 경우 일률적으로 참여하게 되고, 억지로 참여하게 되면 탈진 경험이 쉽게 유발된다는 것을 의미한다. 보상과 만족, 그리고 대안이 낮거나, 손실과 투자 정도가 크게 될 경우 참여가 억지로 이루어지게 될 것이며, 이와 반대로 참여가 즐거운 것은 보상과 만족, 그리고 투자가 높을 때 가능하며, 손실이 낮을 때, 즐겁게 될 것이다. 하지만 이러한 관계는 개인에 따라 차이가 있다.

#### (5) Coakley(1992)의 외적 통제 모델

Smith(1986)의 인지-정서모델과 Silva(1992)의 부정적 훈련스트레스 반응 모델이 탈진을 스트레스에 기초로 한 개인의 관점에서 이루어졌다면, Coakley(1992)의 외적 통제 모델은 사회적 구조가 문제라는 환경적인 관점에서 탈진을 다루는 모델이다. 즉 탈진은 개인의 문제가 아닌 개인이 통제가 불가능한 조직적인 문제인 것으로 보는 관점이다. 따라서 자신이 속한 조직이 너무 구조적이거나 강압적이기 때문에 자신에 대한 독립성이 결여되고, 자신의 삶을 조절할 수 없다고 느낄 때 탈진을 경험한다는 것이다. Coakley(1992)는 스트레스가 탈진의 원인이 아니라 오히려 증후군이라고 주장하였다. 구체적으로 말해서, 스포츠의 사회적 조직은 선수로 하여금 스포츠 참여에 대한 통제 부족을 경험하도록 유도하여 다면적 정체성 발달을 배제하고 단일 차원적 운동 정체성을 갖도록 유도한다고 주장한다. Coakley(1992)는 단일 차원의 운동 정체성은 통제 부족과 연합하여 탈진 경험을 유도한다고 주장한다. 연구들은 이 Coakley(1992)의 가정을 완전히 지지하지 않고 부분적으로 지지한다.

이외에도 스트레스에 근거한 모형들에 대한 대안 전망으로서 스포츠 몰입(sport commitment)이 운동선수 탈진 발달에 중요한 요인으로 제안되었다. 포착감(sense of entrapment)에 기반하여 스포츠에 몰입하는 선수는 자신들이 원해서 참여하는 것이라기보다는 참여해야만 한다고 믿기 때문에 스포츠에 참여한다고 말할 것이다. 이 전망에 따르면, 탈진을 경험한 선수들은 단지 포착의 이유 때문에 스포츠에 몰

두한다고 말할 수 있다. 포착에 기반한 선수 프로파일을 통하여 경험적 지지를 받는다는 생각은 운동선수들의 탈진 증후군을 예측한다.

마지막으로 운동 탈진을 이해하기 위한 최근의 이론적 골조는 자기결정이론이다. 자기결정이론에 따르면, 중핵적인 인간의 욕구인 자율성, 유능성, 관계성 욕구만족은 최적의 심리적 웰빙과 인간의 기능의 토대라고 본다. 역으로 이러한 욕구들의 좌절은 탈진을 포함한 건강과 웰빙에 부정적인 결과를 촉발한다고 본다. 더욱이 자기결정이론에 따르면, 동기 상태는 거의 자기결정적인 동기가 없는 무동기에서 가장 높은 자기결정성을 의미하는 내재적 동기까지의 연속체에 걸쳐 존재한다. 탈진을 이해하기 위하여 이 이론적 골조 활용을 지지하는 연구들은 탈진이 무동기와 정적인 상관관계가 있고, 내재적 동기와는 부적의 상관관계가 있다는 것을 입증하였다(Lonsdale & Hodge, 2011; Lemyre, Hall, & Roberts, 2008).

전술하였던 모형들은 모두 운동 탈진의 어느 정도의 변량을 설명하고 있기 때문에 Gustafsson, DeFreese, Madigan(2017) 등은 이러한 모든 모형들로부터 통합된 탈진모형으로 통합할 수 있다고 제안하였다. 이 통합된 교육 모형은 성격, 대처, 환경 요인들을 포함한 선행 조건, 초기 증상, 결과를 내포하고 있다. 이 통합된 모형은 스포츠 과학자, 코치 및 현장 지도자들의 탈진을 이해하는 데 훌륭한 총체적 개념 틀을 제공하고 있으며, 운동선수들의 비적응적 심리 결과들을 이해하고 예방하는 데도 도움을 줄 것이다.



## 2. 자기결정이론

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2000)이란 인간에 내재한 기본적인 욕구를 가정하고 인간 행동의 촉발 이유를 인간의 의지와 관련하여 설명하는 동기 이론이다.

동기는 인간이 어떤 행동을 실천에 옮기는 계기가 되는 것이며 지속할 수 있는 힘을 주는 것이다. 이러한 동기가 개인 내부에서 발생한다는 내재적 동기와 보상이나 처벌과 같은 외부에서 오는 자극 때문에 생긴다고 보는 외재적 동기로 구분할 수 있다. 그러나 Deci & Ryan(1985)은 내재적 동기와 외재적 동기의 경계가 분명하다는 것에 의문을 제기하면서 내재적 동기와 외재적 동기의 관계가 단순히 대립적이고 경계가 구분되는 것이 아니라 자율성에 따라 연속선상에 위치하며 외재적 동기의 개입이 있더라도 자기결정을 가질 수 있다고 보았다.

Deci & Ryan(1985)은 “자기결정성은 선택의 경험, 다시 말해서 지각된 내적 인과 소재의 경험을 포함하는 인간 기능의 자질이다. 자기결정성은 보상이나 외부 압력 등에 의해서 강요된 것이 아니라 선택할 수 있는 능력이고 자신의 행동을 스스로 결정하는 것을 가리킨다. 자기결정의 심리적 특징은 다른 사람과 혹은 환경과의 상호작용을 해내는 융통성이다” 라고 정의한다. 이 이론에서는 개인의 행동이 자율성의 정도에 따라 조절되며 내재적으로 동기화되었을 때를 자기 결정적이라고 보며 개인의 성격 발달과 행동에 대한 자기 조절을 위한 내적 근거의 중요성을 강조한다.

### 1) 기본 심리 욕구

자기결정이론의 기초는 기본 심리 욕구 이론(basic psychological needs theory: BPNT)이다. 기본 욕구이론은 인간의 기본 욕구로 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness) 등을 제시하는데, 이 기본 욕구는 자기결정이론의 큰 틀 속에서 중요한 역할을 수행한다. 이 세 가지 욕구는 보편적이고 획득되는 동기라기보다는 타고난 필수 조건이며 이들 기본 욕구를 통해 개인의 사회성 발달과 개인의 주관적 안녕감 등을 촉진할 수 있다고 보았다.

자율성(autonomy)은 자신의 행동의 근원을 자신에게 있는 것으로 보고 스스로가 행동의 주체이며 조절자라고 보는 것이다. 개인이 행동하는 원인은 자신의 흥미와

통합된 가치로부터 비롯된다고 보며 자율성이 보장되어야 유능감이 발휘될 수 있다.

외부의 영향력에 의존하지 않고 독립적인 것을 의미하기도 하지만 다른 한편으로는 다른 사람의 요구나 강요에 의한 행동도 자율적으로 행할 수 있다고 본다. 다른 사람의 지시와 의견에 따른다고 해서 자율성을 경험할 수 없는 것은 아니다. 외재적 동기도 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라 달라진다는 것이다.

유능성(competence)은 개인이 사회 환경과 상호작용 속에서 자신의 능력이나 기술과 재능을 사용할 기회를 얻을 때 충족된다. 유능성에 대한 욕구는 능력을 발휘할 수 있는 최적의 조건을 찾고 활동을 통해 기술과 능력을 유지 발전시키려 한다. 유능감 욕구를 충족시키는 긍정적인 피드백이 내재적 동기를 증진시키며 기술과 능력을 획득하는 것이라기보다는 행동을 통해 자신감과 효율성을 느끼는 것이다. 유능감에 대한 지지는 동기의 내재화를 촉진하고 외적으로 동기화된 행동의 자기 조절을 촉진한다(최재경, 2012).

관계성(relatedness)은 다른 사람으로부터 관심을 받고 관심을 갖는 느낌이며 사회에 소속되어 있다는 감정이다. 관계성이 유능성과 자율성에 대한 욕구가 통합적으로 내재적 동기와 관련이 있고 유능성과 자율성의 지각에 영향을 미치는 사회적 맥락 측면들이 내적 동기에 영향을 미친다고 본다(최재경, 2012). 즉 내재적 동기를 유지하는 데 관계성에 대한 욕구의 만족이 필요하다는 것이다. 다른 사람에 의해 외재적으로 동기화된 행동은 그 자체로 흥미롭지 않기 때문에 쉽게 행동하려 하지 않는다. 그러나 의미 있는 타인일 경우 행동이 시작될 수 있다. 유능성과 자율성이 내재적 동기와 밀접하게 연결되어 있으며 관계성의 만족은 의미 있는 타인에 의한 외재적 동기화를 뜻하며 이는 내재적 동기를 유지하는 데 중요한 역할을 한다.

## 2) 동기의 유형

Deci & Ryan(1985)는 자신의 행동을 스스로 결정하는 자기결정성 혹은 자율성에 따라 동기 유형을 네 가지 유형으로 분류하였다. 무동기, 타율적 외재적 동기, 자율적 외재적 동기, 내재적 동기가 그것이다.

무동기(amotivation)는 전혀 내면화되지 않은 상태로 이 상태에서는 행동의 성과를 의심할 뿐 아니라 성과를 내기 위한 행동을 해낼 자신이 없다는 무력감에 빠져 있

게 된다. 통제적 외재적 동기(non self-determined extrinsic motivation)란 타인의 압력에 의해서 억지로 하는 경우를 말하며 보상이나 처벌 같은 외적 자극에 의해서 유발되는 동기이다. 자율적 외재적 동기(self-determined extrinsic motivation)는 타인이나 외부에서 주어진 가치나 목표를 자신의 것으로 수용하고 선택해서 행동하게 될 때 발생하는 동기이다. 내재적 동기(intrinsic motivation)는 완전히 자기 결정된 동기의 전형을 나타내며 내적으로 동기화된 경우 활동 그 자체에서 오는 기쁨과 만족이 행동의 보상이 된다.

이와 같은 네 가지 유형의 동기를 Deci & Ryan(2000)에서는 다시 여섯 가지 유형으로 세분화하였다. Deci & Ryan(1985)에서 통제적 외재적 동기와 자율적 외재적 동기로 설명했던 외재적 동기를 네 개로 나누어 설명하였다. 즉 무동기(amotivation)로 시작하여 외적 조절, 내사된 조절, 확인된 조절, 통합된 조절, 내재적 동기로 구분한다. 무동기는 자율성이 전혀 없는 것으로 행동에 대한 의지가 결핍된 상태이고 외적 조절은 외재적 동기 중에서 자율성은 없고 보상과 같은 외적 통제에 의해 행동하는 것을 말한다. 내사된 조절은 자신의 의지가 막 개입되는 상태지만 근본적으로 외부의 압력에 기초한 것으로 자기 자신과 다른 사람들의 인정이나 비판에 의해 좌우된다. 확인된 조절은 스스로가 행동이 가치가 있다고 판단하여 행동하지만 그 자체에 대한 기쁨이나 자기만족 보다는 목표 달성을 위한 행동이다. 통합된 조절은 외재적 동기의 가장 자율적인 형태로 확인된 조절이 자신의 일부로 받아들여진 가치, 목표, 욕구와 통합될 때 나타난다. 내재적 동기는 과제 자체에 대한 고유의 관심이나 행위를 하는 그 자체가 즐겁고 재미있기 때문에 행동하는 것이다(임민규, 2012).

표 2. 자기결정성에 따른 동기 유형 Deci & Ryan(2000)

동기	비자기결정적 ←			→자기결정적		
	무동기	외재적 동기			내재적 동기	
자율성 조절의 종류	무조절	외적 조절	내사된 조절	확인된 조절	통합된 조절	내재적 조절
인과소재	없음	외적	약간 외적	약간 내적	내적	내적
관련한 조절 과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>무의도</li> <li>무가치</li> <li>무능력</li> <li>통제의 결여</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>외적 제한에 따름</li> <li>외적인 보상과 처벌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기통제</li> <li>자아의 개입</li> <li>내적인 보상과 처벌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>개인이 중요하다고 여겨 가치를 둠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>일치 자각</li> <li>자기 통합</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흥미</li> <li>즐거움</li> <li>고유한</li> <li>만족</li> </ul>

### 3) 자기결정이론의 발전

자기결정이론은 네 가지 소이론들, 즉 인지적 평가 이론(cognitive evaluation theory), 유기체적 통합 이론(organismic integration theory), 인과 지향성 이론(causality orientation theory), 기본 욕구 이론(basic needs theory)으로 발전되어 왔다(Deci & Ryan, 2000). 인지적 평가 이론은 사회적 맥락이 사람들의 내적인 동기에 미치는 영향에 대해 설명하는 이론으로, 환경적 요소들이 인간의 자율성을 지지, 통제, 동기 유발한다고 설명한다. 유기체적 통합 이론은 사람들이 자신이 속한 집단과 문화의 가치를 내면화하는 과정을 설명한다. 어떤 행동을 할 때 자율성을 경험하는 정도를 동기 유형으로 세분화하여 제시하고 있다(한소영, 2010). 인과 지향성 이론은 발달 과정 등 사회적 환경에 따라 자율성의 개인차가 나타난다고 설명하는 이론이다. 마지막으로 기본 욕구 이론은 정신 건강과 안녕감에 대한 동기와 목표 사이의 관계를 설명한다. 즉 인간이 진화 과정에서 생존을 위해 발달시킨 기본적인 심리적 욕구가 있으며, 인간 동기와 목표가 이 욕구들을 충족시키는 방향으로 움직인다고 보는 이론이다(한소영, 2010). 네 가지 소이론들은 유기체적이고 변증법적인 가정과 기본적인 욕구의 개념과 관련 되는 공통점을 가지며, 이들을 조합하여 다양한 형태의 인간 행동을 설명할 수 있다(한소영, 2010).

### 3. 자율성 지지

#### 1) 자율성 지지의 특징

자율성 지지란 자기 주도적이고 자율적이고자 하는 능력을 적극 지지해 주는 것을 말한다. 다시 말해 선택의 자유를 허락하는 것을 넘어서 진실한 존중의 의미를 전달하고 스스로 자신의 관점 목표, 선호하는 것을 적극 발견하고 탐색할 수 있도록 격려하는 것이다(Mageau & Vallerand, 2003).

Deci와 Ryan(1985)은 자기결정성의 동기 증진을 지지하는 분위기가 필수적 조건이라는 설명을 하기 위해 자율성 지지라는 개념을 제안하였다. 자율성 지지(autonomy support)는 의미 있는 타자들이 상대방의 기분을 인정해 주는 것뿐만 아니라 행동 개시, 선택의 기회, 독자적인 문제 해결, 의사 결정 등을 지지하는 믿음으로 개인의 행동에 중요하게 영향을 미친다. 다시 말해 교사, 지도자, 부모, 동료들이 자발적인 참여 선택의 기회와 독자적인 문제 해결, 의사 결정 참여, 기본, 인정 등을 지지한다는 개인의 믿음을 의미한다.

자율성 지지의 개념을 설명하기 위해 자기결정과 자율성에 대한 연구에서 개념 및 구성 요인들을 다양하게 조작적으로 정의하고 측정해 왔다. 자율성 지지는 관리자가 구성원에 대한 지각을 이해하고 알고 있는 것과 관련이 있으며 의미 있는 정보 제공, 선택에 대한 기회 제공과 자기 주도 동기부여와도 관련이 되어 있다(Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994). 자율성 지지는 동기, 만족, 수행을 증진시킨다고 알려져 있다. 특히 상사의 자율성 지지는 직무만족, 신뢰, 긍정적 실무 태도와 상관을 보이며 직무수행, 인내, 조직 변화, 수용, 심리적 적응을 증진시킨다는 것이 확인되었다(Ryan & Deci, 2004).

자율성 지지에 대한 이해는 목표 설정, 의사 결정, 작업 계획 등의 일련의 작업에 대한 구성원의 지각에 대해 인식하는 것을 전제로 한다(황정동, 2012). 하고 싶은 대로 놓아두는 것을 의미하는 것이 아니라 자신이 원하는 것이 무엇인지, 원하는 것을 선택하고, 선택에 의해 행동할 수 있도록 해주며, 목표를 설정하고, 목표를 성취하기까지 해결 방법을 찾기를 기다려 주는 것이다. 규칙과 한계를 알려줄 때는 규칙의 ‘근거’가 무엇인지, 왜 그러한 규칙을 정했는지 명확히 설명해 주는 것이 중요하다. 또한, 자율적인 분위기는 인간의 행동과 수행에 영향을 주어 개인의 능력

보다 더 잘 발휘할 수 있으며, 자율성 지지 혹은 자기결정성 기능을 나타내는 정도에 따라 조절될 수 있다(이명희, 김아영, 2008).

자율성 지지는 기본적 심리 욕구인 자율성, 유능성 및 관계성을 만족시켜 자기결정성을 촉진시킨다. Ryan과 Deci(2000)에 의하면 자율적 지지를 받을 경우 자기결정적인 동기를 촉진시키지만, 반대로 자신의 행동이 강압에 의존하거나 통제되는 상황에서는 자율적인 형태의 동기 및 학습과 안녕감을 손상시킨다고 한다. 사회적 상황이나 개인적 상황 모두 개인의 내적 동기 수행과 적응력에 영향을 미친다.

지각된 자율성 지지는 교육, 스포츠 등의 사회적 맥락에서 기본 욕구 행동 조절과 동기적 성향에 중요한 영향을 끼친다. 특히 스포츠에서 자율성 지지는 지도자가 선수의 운동에 대한 참여와 몰입을 촉진시키고 심리적·신체적 건강에 영향을 미치는 잠재적인 주요 타자로 스포츠 상황에서 매우 중요한 존재이다(Adie et al., 2008). 스포츠 현장에서 자율성 지지는 자신의 행동에 일관되게 영향을 미치는 요소로 자신에게 가장 중요한 영향을 미치는 의미 있는 타자에게 자율성을 지지 받고 있다고 인식하는 개인 해석이다. 즉 자율성 지지는 코치, 동료, 부모 등의 타자가 선수의 기분을 이해하면 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공하여 선수들이 경험하는 심리적 압박과 요구를 최소화 시키는 것을 의미한다. 지도자는 선수들에게 심리적 압박과 욕구를 최소화하면서 그들의 관점과 기분을 인정하고 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공해야 한다(김우림, 2012).

스포츠 현장에서 운동선수들이 코치와 감독에게 운동 수행 전반에 걸쳐 자율성을 지지받고 있다고 인식하게 되면 운동 종목과 선택, 참여에 대한 동기 부여, 운동 지속, 만족에 큰 영향을 미친다.

## 2) 자율성 지지의 효과 검증

운동 및 스포츠 현장에서 자율성 지지에 대한 효용성을 검증한 연구는 크게 체육 수업 참가 학생을 대상으로 수행한 체육 교육과 관련된 연구와 운동선수를 대상으로 한 스포츠 상황에서의 연구로 나누어 볼 수 있다.

체육 교육 현장에서 수행된 연구를 살펴보면 Ryan & Deci(2000), Reeve & Jang(2006)의 연구에서 교사가 학생들의 자율성을 적극적으로 지지하면 학생들의 동기가 촉진됨은 물론 교육성과 또한 향상된다고 하였다. Adie 등(2008)은 자율성을

지지 받고 있다고 인식하는 학생들의 경우 기본 심리 욕구가 충족되어 주관적 활력이 촉진되며 정신적·신체적 피로 또한 감소된다는 결과를 보여주었다. 국내 연구로는 천승현(2011)이 신체활동에 대한 동기가 없는 대학생을 대상으로 자율성에 대한 당위성을 설명하고 신체활동 수행의도가 향상된 것을 제시하였다. 또한 천승현과 이영선(2010)에서는 중학생을 대상으로 기본 심리 욕구와 체육수업 참여 행동에 긍정적인 영향을 미치는 자율성 지지의 효과를 검증하였다.

스포츠 상황에서 자율성 지지를 검증한 연구로는 다음과 같은 것들이 있다. Weiss와 Ferrer-Caja(2002)는 운동선수들의 기술 숙달은 운동에 대한 동기가 자기결정적일 때 더 높게 나타난다고 하였다. Mageau와 Vallerand(2003)는 운동선수와 코치 사이에 자율성이 뒷받침되면 인지적, 정서적, 행동적 결과에 긍정적인 변화가 나타난다고 했다. 즉 선수들은 지도자로부터 자율성을 지지받고 있다고 인식할수록 운동에 대한 높은 동기를 통해 운동 수행과 관련된 행동 변화에 긍정적인 변화를 기대할 수 있다는 것이다(마해영, 2015). 수영 선수를 대상으로 수행한 Pelletier, Fortier, Vallerand 및 Brier(2011)의 연구에서는 선수들이 인식하고 있는 자율성 지지 수준과 운동에 대한 자기 결정적 동기는 긍정적인 관계가 있다고 하였고, Gillet, Vallerand, Amoura 및 Baldes(2010)의 연구에서는 선수들의 내적 동기와 수행의 긍정적인 변화에 코치의 자율성 지지가 매우 중대한 영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 국내 연구로 김기형과 박중길(2009)은 지각된 자율성 지지는 선수의 기본 욕구에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 기본 욕구에 매개하여 동기적 성향에도 영향을 미친다고 하였다. 김규동(2011)은 골프 선수를 대상으로 지도자의 자율성 지지가 기본적인 심리욕구 만족과 자기 관리에도 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

이렇게 자율성 지지는 학교 체육과 운동 상황에서 학생과 선수의 동기 유발은 물론 수행 향상과 만족에 크게 기여하는 것을 볼 수 있다. 이러한 선행 연구의 결과는 선수들의 성취동기와 운동 수행에 대한 즐거움과 지속 의도 그리고 다양한 사회심리적 발달은 물론 코치-선수 관계도 긍정적으로 기여한다고 보고하고 있다.

#### 4. 자아 탄력성

##### 1) 자아 탄력성의 특징

‘탄력성(resilience)’은 물리학에서 쓰이던 용어로 본래 늘어나 있거나 압축된 상태에서 다시 튕겨오거나 되돌아오는 능력을 의미한다. 1970년대에 들어서 몇몇 학자들이 위기에 처한 아동들이 긍정적인 적응 행동을 보이는 현상에 대해 주목하며 탄력성에 대한 연구가 시작되었다. 위험에 노출된 영유아들에 대한 연구에서 Werner와 Smith(1982)가 불리한 환경에서 성공적으로 적응한 아동들을 묘사하는 데 이 탄력성이라는 용어를 사용하였다.

Block(1982)은 스트레스의 영향으로부터 다시 그 이전의 적응 수준으로 되돌아갈 수 있는 역동적인 능력을 자아탄력성이라고 지칭하였다. 단순히 스트레스를 견뎌내는 저항 능력을 의미하는 탄력성(resilience)이나 일반적인 상황에서 충동을 표출하거나 억압하는 수준을 나타내는 자아통제(ego control)등의 관련 개념들과는 구분되는 개념이라고 볼 수 있다(문희복, 2010). 결국 자아탄력성은 인지적·정서적·행동적 요소를 모두 포함하는 적응에 관련된 성격 자원으로서 외적·내적 긴장원에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 일반적인 능력으로 정의할 수 있다(박현진, 1996).

자아탄력적인 집단들의 특성에 관한 연구에 기초해서 자아탄력적인 아동들이 지닌 특성들과 공통적으로 가지고 있는 특징들을 살펴보면 집이나 학교 등에서도 사회적 지지를 쉽게 얻는 경향이 있다(고진수, 2013). 또한 가족이나 타인에게서 긍정적인 반응을 이끌어내는 성격적 특성을 가지고 있으며, 스트레스 상황에서 융통성이 있고 스트레스 상황 시 다양한 문제해결 능력을 가지고 있다(강태원, 2008). 이들은 인지적 효율성이 높아서 도전적인 과제에 대처할 수 있는 다양한 책략을 가지고 있다(Block & Kremen, 1996).

자아탄력성이란 변화하는 상황적 요구들에 유연하게 반응하는 경향으로 자아탄력적인 사람들에 대한 연구에서 탄력적인 집단의 경우 자신감이 넘쳤으며 자기주장을 잘한다(강태원, 2008)고 했다. 또한 탄력적인 집단은 정서적으로 안정되어 있고 에너지가 풍부하며 품위가 있고 항상 마음을 열어놓고 신뢰감을 주었다. 따라서 이들은



여러 분야에서 효율적인 기능을 할 수 있으며 대인관계에서나 사회적인 측면에서 잘 적응하고 있는 사람들이다(고민숙, 2002).

다양한 학자들이 자아 탄력성에 대해 정의를 내렸는데 종합하자면 탄력성을 변화와 스트레스 사건에 대하여 건강하고 융통성 있게 적응 할 수 있는 능력 혹은 역경과 트라우마에 직면했을 때 건강하고 생산적인 방법으로 반응할 수 있는 능력이라고 할 수 있다. 이것은 위기와 도전에 대한 반응으로 인내하고 자정하며 성장해 가는 역동적 과정으로 단지 생존하는 것뿐 아니라 괴로운 시련을 통과하거나 이로부터 벗어나는 것을 포함한다. 탄력성을 지닌 개인은 고통스러운 상처를 치유하고 될 자신의 삶을 스스로 책임지며 온전히 자신의 삶을 사랑하게 된다.

## 2) 자아탄력성의 구성 요소

Block와 Block(1980)는 자아탄력성 척도의 문항을 분석하여 자아탄력적인 행동 특성을 제시하였다. 스트레스 대처 능력과 다양한 문제 해결력을 가진 융통성 있는 통합된 수행, 덜 불안하고 덜 의심하는 성격의 안정성, 자기 확신과 자기 수용에서 나오는 자신감, 학교 사회에 창의적이고 새로움을 추구하며 능동적으로 참여하고 융통성 있는 적응, 적절한 자기표현으로 건강한 또래 관계, 유능하고 유창한 인지 능력이라고 하였다.

자아탄력성을 구성하는 성격 특징에는 낙천성, 자율성 및 능동적인 활동성, 타인에 대한 공감, 원만한 대인관계가 있다(Kolhnen, 1996). 자아탄력성이 높은 아동은 낮설거나 역경적인 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응하고 과제해결을 위해 동기를 잘 조절하는 등의 행동 특성을 보이며, 자아탄력성이 낮은 경우에는 정서 조절을 잘 하지 못하거나 자기 조절이 부족하여 대인관계 및 인간관계에서 일어나는 문제나 갈등을 해결하는 능력이 부족할 것이라 하였다(Block & Block, 1980; Huey & Weisz, 1997).

자아탄력성의 요소를 자신감이 있는 낙관성, 자율성, 생산적 활동, 대인관계에서 통찰력과 온정, 기술적인 표현 방법으로 보는 견해도 있으며, 박현진(1996)은 자신감, 대인관계, 효율감, 낙관적인 태도, 분노 조절 능력을 개인적 탄력성 구성 요인으로 들었다.

박은희(1996)는 Block & Block(1980)과 O'connell- Higgins(1983)의 공통점을 찾아

자아탄력성 구성 요소로 제시하였다. 다른 사람의 긍정적인 관심을 얻는 능력으로 얻어지는 대인관계, 삶의 문제들을 해결하는 활동적이고 환기적인 접근능력을 말하는 활력성, 고통이나 괴로운 상황에서도 경험을 구조적으로 인식하는 감정 통제 능력, 새로움을 추구하는 호기심, 삶의 의미를 긍정적인 신념으로 유지하는 능력인 낙관성이 그것이다.

한국아동인성검사와 자아탄력성 척도의 타당성 연구에서는 자아탄력성의 구성 요인을 또래 관계 및 자신감, 자신의 잘못을 인정하고 받아들일 수 있는 능력, 쾌활함을 포함하는 자기수용 및 낙천성, 가족 화목함을 표현하는 가족 관계 요인으로 밝혔다. 미국심리학회(2003)에서는 가족의 지지적 관계와 보호, 현실적 계획을 세우고 수행하는 능력, 자신의 능력에 대한 자신감과 긍정적 비전, 그리고 의사소통과 문제 해결 기술 등을 자아탄력성의 구성요소로 제시하였다.

다양한 구성요소를 가지고 자아 탄력성을 측정하기 위한 시도가 계속되었다. 이는 자아탄력적인 사람일수록 긍정적인 정서를 사용하여 스트레스적인 경험에서 빠르고 효과적으로 회복하여 스트레스와 충돌할 경우 긍정적인 의미를 찾아내고 효과적인 정서 조절 기재를 활용할 수 있는 능력을 가지고 있다고 보기 때문이다.

이러한 자아탄력성이 스포츠 활동을 통하여 발달되고 영향을 받는다는 사실을 뒷받침하는 연구로는 스포츠 활동 참가 집단이 비참가 집단에 비하여 대인관계의 폭이 크다고 보고한 양성아(1995)가 있으며, 이흥구(1998)와 김선관(1998)도 스포츠 활동 참가가 사회관계 및 사회성 함양에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

## 5. 선행 연구 고찰

### 1) 자기결정이론과 운동 탈진

초기 운동 탈진 연구들은 코치 운동 탈진과 관련된 한 가지 변인과 운동 탈진과의 관계만을 다루고 있다. 예를 들면 코치의 성별에 따른 운동 탈진 연구(Dale & Weinberg, 1990; Kelly & Gill, 1993; Pastore & Judd, 1992), A형 성격(Gieck, Brown & Shank, 1982)과 어린 코치일수록 운동 탈진에 노출되어 있다는 연구(Kosa, 1990), 스트레스 지각에 따른 운동 탈진 연구(Kelly, 1994)와 대처 방법에 따른 운동 탈진 연구(Kosa, 1990) 등이 있다. 1990년대까지도 한 변인과 운동 탈진의 관계를 다루고 있다. 그 결과 여자 선수들은 10대 중반에 그들의 최고조에 이르기 전에 은퇴한다는 연구(Feigley, 1984)가 있으며, 주니어 테니스 선수들을 대상으로 한 운동 탈진 연구에서는 Gould와 Udry등(1996, 1997)이 운동 탈진의 두 가지 선수 타입을 밝혀냈다. 이 밖에도 운동 탈진에 긍정적·부정적 영향을 미치는 부모의 역할에 대한 연구(Harlick & Mckenzie, 2000)와 골프 선수의 스트레스와 운동 탈진에 관한 연구(Cohn, 1990)도 있으며, 운동선수의 사회적 지원과 운동 탈진의 연구(Udry, Gould, Bridges, & Tuffey, 1997), 개인 종목과 단체 종목의 운동 탈진 차이(Coakley, 1992) 등에 관한 연구들도 있다. 과훈련이 선수 운동 탈진의 원인(Gould & Diffenbach, 2002; Raglin & Wilson, 2000)이라는 연구는 초기 훈련의 양과 강도에 초점을 맞추어 연구가 진행되기도 했으며 훈련 후 회복에 초점 (Kellmann & Gunther, 2000)을 맞추고 있는 연구도 있다.

운동 탈진에 대한 개념 정의(Eades, 1991; Fender, 1989; Raedeke & Smith, 2001)를 토대로 종목별 운동 탈진 측정도구 개발에 관련한 연구가 많지는 않지만 꾸준히 진행되었다. 이러한 연구의 진행으로 운동 탈진의 발생과정 및 예방책과 관련한 연구도 진행되고 있다. 본 연구에서는 자기결정이론을 적용하여 운동 탈진 극복 방법으로 모색하고자 한다.

자기결정이론은 다양한 이론과 연구 결과들을 통합하면서 기본적인 심리 욕구부터 동기 발달 과정에 이르기까지 인간의 행동에 대해 폭넓게 설명하고 있다. 자기결정이론을 스포츠에 적용한 연구로 Amorse와 Anderson- Butcher(2007)은 고등학교

와 대학교 운동선수를 대상으로 심리적 욕구만족의 매개 역할을 검증하였다. 지각된 코치의 자율성 지지는 선수들의 유능성, 자율성 및 관계성 욕구에 유의하게 예측하였다. 지각된 코치의 자율성 지지는 자율성이 강한 영향을 미치며 관계성에 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 심리적 욕구인 자율성이 동기 성향에 가장 강한 변인이었으며 유능성이 동기 성향에 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 김기형과 박중길(2009)은 Amorse와 Anderson- Butcher(2007)의 가설적 모형에 근거하여 대학 운동선수들이 지각하는 자율성 지지와 기본 심리적 욕구 및 동기적 성향 간의 구조적 관계를 검증하였다. 일부 연구자들은 심리적 욕구 만족의 측정을 위해 Sheldon과 Elliot(1999)의 자기 일치 모델에서 채택한 단일 문항으로 된 측정도구를 사용하여 심리적 욕구 만족을 측정하고 있으나 이 단일 문항의 척도는 심리적 욕구의 만족을 간편하게 측정할 수 있는 장점이 있으나 반면에 자기결정이론에서 제안하는 심리적 욕구의 다양한 개념을 섬세하게 측정하지 못했다. 김덕진(2009)은 체육 수업에 참여하는 대학생뿐만 아니라 스포츠 동아리와 생활체육에 참여하는 대학생과 성인들을 대상으로 한 연구를 통해 다양한 스포츠 맥락에 적용할 수 있는 심리적 척도를 개발하고 자기결정이론에서 제안하는 변인들과 연결하여 관계모형을 설정 검증하였다.

운동선수 탈진에 대한 선행 연구는 코치의 태도와 행동이 코칭 스타일, 사회적 지지 및 코치가 만든 동기분위기의 영향을 통해서 운동선수 탈진 과정에서 중요한 역할을 한다는 점을 지적하였다(Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Lemyre, 2012; Quested & Duda, 2011; Raedeke & Smith, 2001). 리더십 전망(Chelladurai, 1990)과 자기결정이론(Deci & Ryan, 2002)에 근거한 몇몇 정량적 연구들은 선수들이 자신의 코치로부터 사회적 지지를 덜 받는다고 인지할 때(Raedeke & Smith, 2001), 코치가 엄격하고 통제적일 때(Raedeke, 1997), 또는 자율성 지지를 제공받지 못할 때(Quested & Duda, 2011) 탈진을 경험할 위험성이 더 증가한다는 것을 보여주었다. 코칭 스타일에서 통제적 코칭과 자율성 지지 코칭이 심리적 욕구와 동기조절을 경유하여 직·간접적으로 3차원의 운동선수 탈진을 예측하였다(Isoard-Gauthier et al., 2012).

Lonsdale, Hodge와 Rose(2009)의 연구에 의하면 자기결정이론을 기반으로 운동선수의 탈진을 분석한 결과, 기본적 심리욕구 하위 요인인 자율성과 관계성, 그리고

유능성은 탈진에 부(-)적인 영향을 미치고 있다고 보고하였다. Li, Wnag, Ryun, 및 Kee(2013)는 동기와 탈진의 관계를 분석한 결과 많은 연구들에서 내재적 동기와 확 인적 조절과 같은 자기결정성 동기는 탈진의 하위 요인과 부적인 상관성이 있다고 보 고하였다. 또한 Cresswell & Eklund(2005a, 2005b, 2005c)과 Raedeke & Smith(2001) 는 내재적 동기가 운동선수의 운동 탈진에 부(-)의 상관관계를 갖고, 무동기는 탈진 과 정(+의 상관관계를 갖고 있다고 보고하였으며, Curran, Appleton, Hill, 및 Hall(2011)은 주니어 축구 선수들을 대상으로 한 연구에서 자기결정성 지수들이 탈 진에 부(-)의 영향을 미친다고 보고하였다.

## 2) 자율성 지지와 운동 탈진

자율성 지지에 대한 체육 교육 현장에서 수행된 연구들을 살펴보면 다음과 같다. Ryan과 Deci(2000), Reeve와 Jang(2006)의 연구에서는 교사가 학생들의 자율성을 적 극적으로 지지하면 학생들의 동기가 촉진되고 교육성과 또한 향상된다고 하였다. Standge, Duda 및 Ntoumanis(2006)는 체육 교사의 자율성 지지는 학생의 기본 욕구 에 긍정적인 영향을 미치고 체육에 대한 동기 성향에도 긍정적인 관계가 있다고 보 고하였다. Trouilloud, Sarrazin, Bressoux 및 Bois(2006)에서도 체육 수업 참가 학생들 이 교사로부터 자율성을 지지 받는다고 인식하면 기본 욕구를 비롯하여 행동 조절 과 동기적 성향에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 많은 선행 연구들(Bunker, Rotella, & Reilly, 1985; Schmidt & Stein, 1991; Weinberg & Richardson, 1990)에서 운동선수들은 부모, 코치 등의 외적인 요구에 부응하지 못했을 때 쉽게 무력감에 빠지게 되고 운동 탈진을 경험할 가능성이 높다고 설명하였다. 또한, Gillet 등(2010) 도 코치의 자율성 지지는 선수의 내적 동기 향상과 수행에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이라는 것을 보여줬다. 즉 코치의 자율성 지지는 청소년 운동선수와 신 체활동 참가자들의 내재되어 있는 동기를 끌어내어 긍정적인 동기 촉진과 심리적, 정서적, 신체적 발달에 기여하는 중요한 사회적 환경 요소인 것이다.

코칭 행동으로서 자율성 지지는 선수들의 동기에 영향을 미치는 중요한 요인으로 제시(박병훈, 2011; 양명환, 김덕진, 2010)되고 있고, 대인 관계와 선수들의 수행, 스포츠로 인한 심리적인 경험을 조형하는 역할을 하는 중요한 요인으로 보고 (Bartholomew, Ntoumanis & Thogersen-Ntoumani, 2010)되고 있다.

지도자의 자율성 지지 분위기는 선수들에게 중요한 영향을 미치게 된다. 자율성 지지는 개인의 심리적 욕구, 자결성 동기 및 정서적·행동적 참여를 이끌어 내는 중요한 분위기로(Ntoumanis, 2005; Reeve, 2002), 자신이 처해있는 분위기에 대해 어떻게 행동해야 할지를 결정하는 자기결정 욕구를 포함하고 있다(Reeve, 1996). 자율적인 분위기는 인간의 행동과 수행에 영향을 주어 개인의 능력보다 더 잘 발휘할 수 있으며, 자율성 지지 혹은 자기결정 기능을 나타내는 정도에 따라 조절될 수 있다(이명희, 김아영, 2008). 운동선수의 생명력을 오래 지속시키기 위해서는 철저한 자기관리와 정신력이 우선시 되어야 하기 때문에 지도자와 선수의 관계 개선을 통한 훈련과 경기 기술과 같은 외적 요인과 자율성 지지와 자기 관리, 정신력과 같은 내적인 요인의 향상이 중요하게 작용된다(김용호, 이소미, 2007).

김기형과 박중길(2009)은 대학 운동 선수를 대상으로 연구를 진행하여 지각된 자율성 지지는 선수의 기본 욕구에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 기본 욕구에 매개하여 동기적 성향에도 영향을 미친다고 하였다. 신체활동에 대한 동기가 없는 대학생들을 대상으로 수행한 천승현(2011)의 연구는 자율성에 대한 당위성을 설명하 후 이들의 신체활동 수행 의도가 향상되었다고 보고하였고, 천승현과 이영선(2010)의 연구에서도 자율성 지지를 통해 기본 심리 욕구와 체육수업 참여 행동에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 양승성(2010)은 중등학교 태권도 팀 내 사회적 지지가 선수의 소진에 미치는 영향에 대해 연구하여 팀 구성원들이 선수에게 존경이나 애정, 신뢰, 관심에 대한 지지를 해줄수록 개인의 정서적 부담감 및 고갈된 감정이 낮아질 수 있다고 하였다. 이철과 송용관(2011)은 코치의 자율성 지지는 선수들의 성취 목표, 동기 유형 향상에 기여하여 높은 사회성과 도덕성을 함양할 수 있고 지도자와 선수와의 관계 향상을 촉진시킨다고 보고하였다.

훈련이나 시합 중에 코치가 행하는 자율성 지지는 선수들에게 스포츠에 대한 태도는 물론 사회화 과정 전반에 많은 영향을 미친다. 스포츠 지도자는 이러한 자율성 지지의 중요성을 인식하여 선수들의 운동 탈진을 예방하기 위해 선수들에게 바람직한 지지를 함으로써 운동선수들이 운동을 중도에 포기하지 않도록 도움을 주어야 할 것이다. 이와 같이 선수들은 지도자의 행동에서 영향을 받으며 선수들의 무의식 속에서 지도자의 감정, 정서, 행동, 기분 등의 변화에 민감하게 반응하는 것으로 볼 수 있다. 그러므로 지도자 역할이 선수들의 운동 탈진 유발 요인에서 중요한

역할을 할 수 있다(고진수, 2013).

성취 목표 이론을 이용한 또 다른 연구인 자아 관여적 코칭 분위기는 숙달 회피 목표를 통해서 감소된 성취 의식을 정적으로 예언하였으며, 숙달 접근 목표를 경유하여 스포츠 가치 저하를 간접적이고 부적으로 예측하였다(Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Duda, 2013)는 것으로 보여주었다. 또한 여러 질적 연구들은 코칭 스타일에 대한 선수들의 지각이 그들의 탈진 수준에 영향을 미친다는 것을 지적하였다. 코치와의 갈등과 불만족과 더불어 코치로부터 높은 압력, 높은 기대, 낮은 사회적 지지 또한 선수들의 탈진과 관련이 있다(Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996; Gustafsson, Hassmen, Kentt€ & Johansson, 2008). 이러한 결과들은 운동선수 탈진에서 인지된 코칭행동의 중요성을 강조하고 있다. 선수들이 코치 행동을 지각하고 해석하고 반응하는 방식이 운동선수 탈진을 이해하는 데 기본이라는 점을 시사하고 있다.

### 3) 자아탄력성과 운동 탈진

자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스를 받는 상황에서 이를 적절하게 적응할 뿐만 아니라 대인 관계의 효율성도 원만하다. 반면, 자아탄력성이 낮은 사람들은 적은 스트레스에도 충동적이고 반사회적이며, 자신들의 욕구와 충동을 지나치게 통제하려고 때로는 위협적이며 불안하고 부적응적인 징후를 나타낸다고 보고되었다(Block & Block, 1980; 한영민, 2010). 또한 자아탄력성이 높은 청소년들은 분노와 감정폭발 등과 같은 일탈적 성향을 적게 표출하고, 불안, 주의산만, 타인에 대한 불신 등에도 적절히 대처하는 것으로 나타났다(한영민, 2010; 민동일, 2007).

자아탄력적인 사람일수록 긍정적인 정서를 사용하여 스트레스적인 경험에서 빠르고 효율적으로 회복하며 스트레스와 충돌할 경우 긍정적인 의미를 찾아내고 효과적인 정서 조절 기제를 활용할 수 있는 능력을 가지고 있다(Tugade & Fredrickson 2004). 탄력적인 사람들은 스스로를 위해 직관적으로 정적 정서를 이끌어 내는 경향성을 가지고 있으며 이러한 정적 정서성은 살면서 겪는 좌절이나 실패 속에서 무언가를 배우고 효율적으로 그 상황을 극복하도록 돕는다(Salovey, et al., 1999). 즉 자아탄력성이 높은 사람은 공격에 민감하지 않으며, 충동 통제를 잘 조절하는 행동 특성을 보이고 인간관계에서 일어나는 문제나 갈등을 해결하는 능력이 뛰어나다(구형모, 2000).

변유경(2005)은 청소년의 스포츠 활동 참여가 자아탄력성, 스트레스 대처 방식에 미치는 영향 관계를 설명하였다. 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성에 영향을 미치는 요인과 스트레스 대처 방식에 영향을 주는 요인의 긍정적 효과를 실증적으로 입증하였으며, 청소년의 스포츠 참여 유형, 참여 시간, 참여 기간에 따라 스트레스 대처 방식에 차이가 있는 것을 증명하였다. 즉, 자아탄력성은 스포츠 참여 정도에 따라 달라질 수 있고, 스트레스 대처 방식이 선행 변인으로써 긍정적인 매개 역할을 한다는 것이다.

유생열, 박중길, 엄혁주(2012)는 초등학교의 학생 운동 선수를 대상으로 자아탄력적일수록 힘든 경험이나 스트레스를 받는 운동 경험을 쉽게 해소하고 있다고 보고하였다. 자아탄력성의 향상은 운동을 포기하려는 생각을 낮추고 운동 지속적으로 수행하고자 하는 생각을 긍정적으로 향상시켜 심리적 강인함을 형성한다고 할 수 있다. 이러한 자아탄력성 관련 선행 연구를 종합해보면, 자아탄력성이 스트레스나 운동 탈진과 같은 역경의 상황에도 불구하고 운동 수행을 성공적으로 해 나갈 수 있도록 돕고 있음을 확인할 수 있다. 또한 고진수(2013)는 중·고등학교 운동선수들을 대상으로 연구한 결과 자아탄력성이 탈진에 직접적인 부(-)의 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 김덕진(2016)도 자아탄력성이 탈진에 부(-)의 영향을 미친다고 보고하였다. 특히 김덕진(2013, 2015)의 연구에 의하면 자아탄력성이 탈진과 같은 부적응적인 결과를 감소시켜주는 완화 역할을 한다고 보고하고 있다.

#### 4) 자율성 지지, 자아탄력성 및 운동 탈진 간의 관계

부모 양육태도, 아동 자아탄력성, 학교생활 적응 간의 관계에 대한 국내 선행 연구 중 신윤자(2005)와 신정희(2007)의 연구에서는 아동이 부모의 양육태도를 긍정적으로 지각할수록 자아탄력성이 높고, 자아탄력성이 높은 아동일수록 부모의 양육태도를 긍정적으로 지각하였다. 즉 아동의 자아탄력성과 학교생활 적응 간에 정적 상관을 보이는 것으로 보고하였다. 부모의 양육 태도를 긍정적으로 지각하는 아동일수록 학교생활에 잘 적응하고, 학교생활을 잘 할수록 부모의 양육 태도에 대해 긍정적으로 지각한다는 것이다. 그리고 아동이 지각한 아버지와의 순기능적인 의사소통 유형과 자아탄력성, 학교생활 적응 간에는 모두 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 아동들이 솔직하고 상호간의 이해가 있는 순기능적인 대화 유형을 많이



사용하여 아버지와 대화할수록 아동의 자아탄력성은 높아지고, 학교생활 적응도 잘 하는 것으로 나타났다(김수진, 김혜숙; 2011). 부모의 양육 행동과 자아탄력성은 아동의 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인이면서 동시에 서로 밀접하게 관련이 있다는 것을 확인해 볼 수 있다.

양중훈(2010)의 중등학생의 스포츠 활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활 적응의 관계에 관한 연구에서 스포츠 활동에 참여하는 중등학생의 사회적 지지는 자아탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 사회적 관계로부터 제공되고 사회적 적응을 증진시켜주는 중요한 요인의 개념인 사회적 지지는 스포츠 활동에 참여하는 중등학생의 개인적 변인으로서의 자아탄력성에 영향을 미치는 변인으로 볼 수 있다.

자아탄력적인 사람들은 높은 자신감과 긍정적 정서를 가진다는 연구 결과들을(Klohn, 1996; Robins, Caspi, Moffitt, & Stouthamer, 1996; Tugade & Fredrickson, 2004) 통해 자율성 지지와 자아탄력성의 관계를 유추해 볼 수 있다. 즉, 자율성 지지가 얼마만큼 만족되어지는가에 따라 자아탄력성이 영향을 받는 것으로 해석할 수 있다. 코치의 자율성 지지와 자아탄력성은 환경적인 요인과 개인적인 요인으로써 상호 보완적이며 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

최근에 박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2017)의 연구에서는 스트레스와 운동열의 간의 관계에서 운동 탈진의 매개 효과를 검증한 결과 운동 탈진의 하위 요인인 성취의식 감소와 정서적·신체적 고갈 요인이 스트레스와 운동열의의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 특히 운동 탈진은 운동열의에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. Jawahar, Stone & Kisamore(2007)의 연구에서도 과도한 직무 요구는 업무 스트레스를 유발하며, 이는 직무탈진을 일으켜, 직원들의 직무열의에 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 또한 이랑, 김완석, 신강현(2006)의 연구에서도 직무 탈진과 직무 열의 사이에 부(-)의 상관관계가 있다고 보고하였다.

이상과 같이 문헌고찰을 통해서 스트레스-탈진 관계를 이해하는 것이 중요하다고는 하지만, 이 관계의 기저 메커니즘을 이해하는 것 또한 중요하다고 본다. 좀 더 구체적으로 설명하면, 어떤 선수들은 다른 선수들보다 스트레스가 유도하는 탈진에 더 취약한 이유가 무엇인지를 조사하는 것이 매우 중요하다. 스포츠 스트레스에 대한 경험적 연구들은 탄력성이 있는 선수들이 역경과 스트레스 자극에 직면할 때조

차 적응을 잘 할 수 있다고 제안함으로써 이 문제를 해결할 수 있는 한 가지 해결책을 제공하였다(Fletcher & Sarkar, 2013; Galli & Gonzalez, 2015; Sarkar & Fletcher, 2013, 2014; Sarkar, Fletcher, & Brown, 2015). 예를 들어, Galli and Vealey(2008)는 선수들의 역경 경험(즉, 부상, 슬럼프, 경력 변화)을 탐구하기 위하여 Richardson과 동료학자(Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990)의 탄력성 모형을 채택하였으며, 탄력적인 과정이 어떻게 선수들의 적응에 영향을 주는지를 연구하였다. 그들은 탄력성이 이 선수들에게 어려운 상황에 잘 적응하도록 도와주고 긍정적 성장을 촉진하였다는 것을 알아내었다. 또한 그들은 사회 환경적 영향(즉, 사회적 지원, 자율성 지지)과 개인적 속성/역량(즉, 정신적, 육체적 강인성)이 상호작용하여 탄력성 과정을 촉진한다는 것을 알아내었다.

Fletcher and Sarkar(2012)는 심리적 탄력성과 최적의 스포츠 수행 간의 관계를 탐구하기 위하여 12명의 올림픽 챔피언들을 면담한 결과 심리적 탄력성과 최적 수행에 대한 근거 이론을 탄생시키면서, 올림픽 챔피언의 스트레스 자극과 최적 수행의 관계는 수많은 심리적 요인들(즉, 긍정적 성격, 동기, 자신감, 집중, 지각된 사회적 지원)과 도전적 평가와 메타인지 간의 일련의 동적인 상호작용에 의해서 만들어진다고 제안하였다. 차례로 이러한 과정들은 단호한 행동, 긍정적 인지 강화, 노력과 전념 증가와 같은 촉진 반응들을 유발하였고, 결국 최적의 수행을 유도하는 것으로 나타났다(Lu, Lee, Chang, Chou, Hsu, Lin & Gill, 2016).

따라서 본 연구에서는 Galli & Vealey(2008), Fletcher & Sarkar(2012)의 연구에 근거하여 스트레스-탈진의 관계를 연구함에 있어서 개인적 요인과 사회 환경적 요인들을 모두 고려하고자 한다. 즉, 사회적 지원을 사회 환경적 요인으로, 선수의 자아 탄력성을 개인적 요인으로 포함시켰다.

### Ⅲ. 연구 1

#### 1. 문제의 제기

선행 연구들(Galli & Vealey, 2008; Fletcher & Sarkar, 2012; Lu et al., 2016)에 근거하면 스포츠 상황에서 스트레스와 탈진의 관계를 매개하는 변인들은 코치의 자율성 지지가 선수의 자아탄력성임을 상정할 수 있다. 구체적으로 코치의 자율성 지지, 자아탄력성, 운동 탈진 간에 상호 상관관계가 있을 것으로 예측할 수 있고, 청소년 운동선수의 코치와의 관계와 적응 사이에 개인의 성격적 특성인 자아탄력성이 매개 변인으로서 작용할 것으로 예측할 수 있다는 고진수(2013), 김덕진(2016)의 연구에 입각하여 자아탄력성을 매개 변인으로 상정하였다. 또한 주요 타자의 사회적 지원과 같은 사회 환경적 영향은 탄력 과정을 촉진하기 위하여 개인적 요인들과 상호작용을 한다고 제안한 Galli & Vealey(2008)의 연구 결과에 입각하여 주요 타자(부모와 코치의 자율성 지지)의 자율성 지지를 매개변인으로 상정하였다. 하지만 현재까지 이러한 변인들 간의 관계에 대한 연구가 미흡하여 청소년 운동선수가 지각한 코치의 자율성 지지와 자아탄력성, 운동 탈진간의 구체적인 영향 경로 및 영향력에 대해 알아볼 필요성을 연구문제로 제기한다. 또한 연구 1에서 스트레스와 운동 탈진간의 관계가 자율성 지지와 선수의 자아탄력성에 의하여 매개 효과가 명확하게 구명된다면, 연구 2에서는 스트레스 조절변인으로 주목을 받고 있는 사회적 지원, 즉 코치의 자율성 지지 변인이 조절 효과를 분석하는 연구를 연차적으로 수행할 수 있다. 이러한 관계를 통하여 스트레스-탈진 간의 관계에서 선수의 자아탄력성과 자율성 지지의 매개 및 조절 효과를 체계적으로 분석할 수 있다고 본다.

#### 2. 연구의 목적 및 가설

본 연구의 목적은 운동 탈진에 보다 쉽게 노출될 수 있는 개인종목(태권도) 선수들을 대상으로 스트레스와 탈진 간의 관계에서 주요 타자의 사회적 지원과 자아탄력성을 매개변수로 상정하여 이 다중 매개변수가 훈련 스트레스와 운동 탈진의 관

계에 어떠한 영향을 미치는지 그 구조적 관계를 확인하고자 하였다. 이러한 접근은 선수들의 긍정적인 스포츠 환경을 설계하고 선수들의 심리적 발달을 도모하는 데 유용한 정보를 제공할 것이며, 여러 변인들이 운동 탈진과 어떠한 구조적 관계가 있는지 알 수 있는지를 검증함으로써 운동선수들의 운동 탈진을 예방하고 극복하기 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

### 1) 연구 모형 및 변인 간의 관계

본 연구의 연구 문제를 검증하기 위해 <그림 4>, <그림 5>와 같은 연구 모형을 설정하여 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개 효과를 검증하고자 하였다.

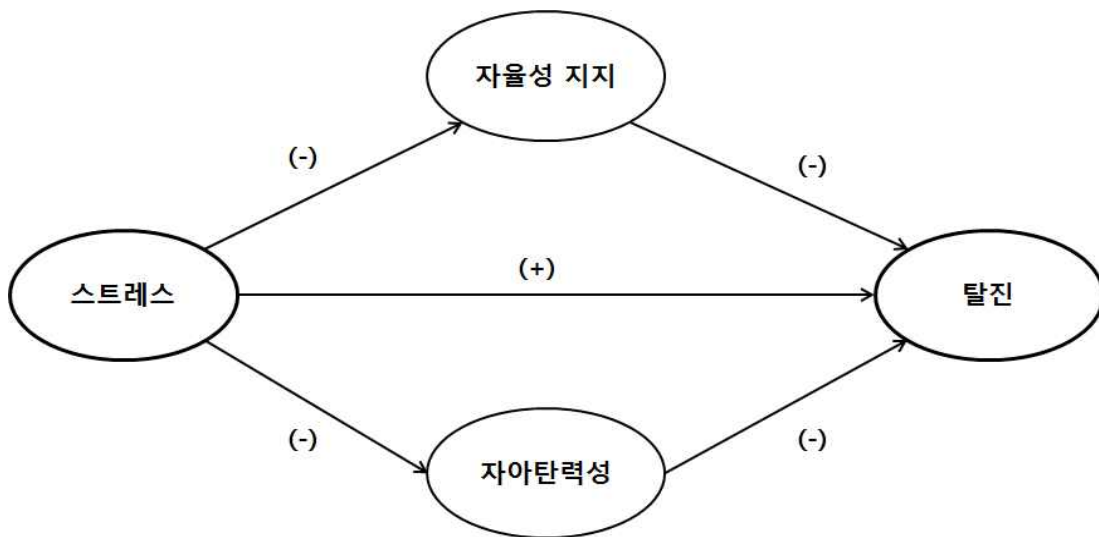


그림 4. 연구 모형(부분 매개 모형)

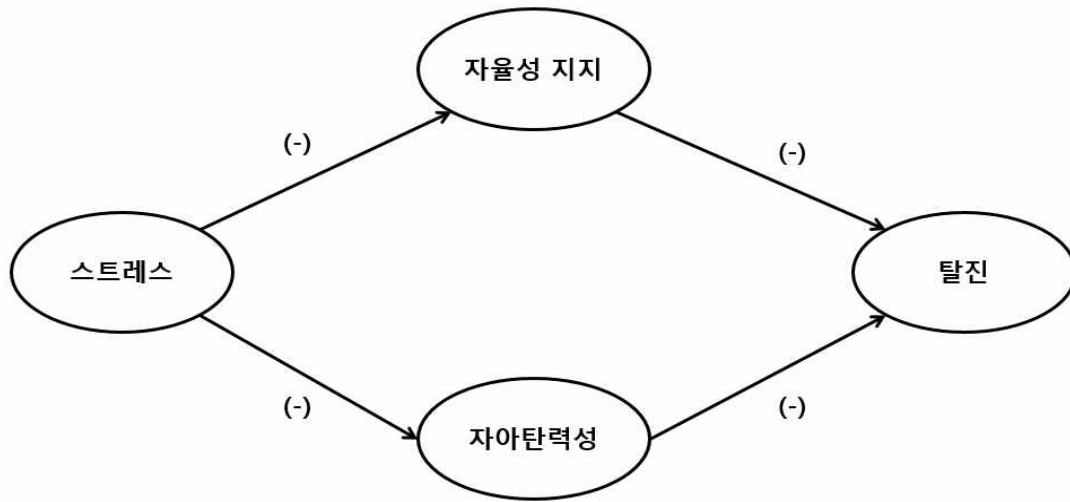


그림 5. 경쟁모형(완전 매개 모형)

## 2) 연구가설

연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 스트레스는 운동 탈진에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 스트레스는 자율성 지지에 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 스트레스는 자아탄력성에 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 자율성 지지는 운동 탈진에 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.
- 가설 5. 자아탄력성은 운동 탈진에 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.
- 가설 6. 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지는 부(-)의 매개 효과가 있을 것이다.
- 가설 7. 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성은 부(-)의 매개 효과가 있을 것이다.

### 3. 연구 방법

#### 1) 연구 대상

본 연구의 대상자는 대한체육회에 등록된 중학교 태권도 선수를 모집단으로 하여 태권도대회에 참가한 중학교 태권도 선수 248명을 표집하였다. 이들에 대한 표집방법은 비확률 표집방식인 유목적표집방법(purposive sampling)을 이용하였으며 검사지는 260부가 회수되었으나, 반응고정화 현상을 보이는 응답과 무기입된 자료 12부를 제외한 248명의 자료만을 최종 유효 표본으로 선정하였다. 구체적으로 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 남성이 203명(81.9%), 여성이 45명(19.9%)이고, 학년별로는 1학년 69명(27.8%), 2학년 91명(36.7%), 3학년 88명(35.5%)으로 총 248명의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

표 3. 연구 대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계(%)
성별	남자	203(81.9)	248 (100.0)
	여자	45(18.9)	
학년	1학년	69(27.8)	248 (100.0)
	2학년	91(36.7)	
	3학년	88(35.5)	

#### 2) 측정 도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수들의 인구사회학적 특성에 관한 항목 3문항, 자율성 지지에 관한 항목은 6문항, 자아탄력성에 관한 항목은 17문항, 스트레스 15문항, 운동 탈진에 관한 항목은 15문항으로 총 56문항으로 구성하였다.

표 4. 설문지의 주요 구성 내용

구성 지표	구성 내용	문항 수
인구 사회적 특성	성별(1), 학년(1), 경력(1)	3
자율성 지지	자율성 지지(6)	6
자아탄력성	새로움 추구(5), 감정조절(8), 긍정적 미래 성향(4)	17
스트레스	성적 부담(5), 동료와의 갈등(5), 코치와의 갈등(5)	15
운동 탈진	정서적·신체적 소진(5), 성취감 저하(5), 평가 절하(5)	15

(1) 자율성 지지

자율성 지지는 Stiller와 Ryan(1992)이 제작한 척도를 김영미(2000)가 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 질문지 구성은 부모와 교사의 자율성 지지를 묻는 각 3문항씩 총 6문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 코치와 부모의 자율성 지지를 묻는 문항으로 수정하여 측정하였으며, 응답 형태는 7점 리커트 척도로 변환하여 측정하였다.

질문지의 타당도를 알아보기 위하여 최대우도법을 이용한 확인적 요인 분석을 실시하여 측정모형의 적합성을 알아보고자 하였다. 또한, 각 하위 요인의 개념 신뢰도와 AVE 값을 산출하여 도구의 신뢰도와 타당도를 검증하였다.

표 5. 자율성 지지 척도의 확인적 요인 분석 결과

변인	문항	표준화 계수	비표준화 계수	표준 오차	t-(p)	개념 신뢰도	AVE	Cronbach's $\alpha$
	부모지지2	.947	1.000					
부모지지	부모지지3	.954	.988	.034	29.005***	.870	.694	.914
	부모지지1	.758	.823	.049	16.769***			
	코치지지6	.937	1.000					
코치지지	코치지지5	.919	.979	.039	25.179***	.896	.743	.949
	코치지지4	.827	.863	.045	19.268***			

$\chi^2=43.816$ ,  $df=8$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.047$ ,  $TLI=.953$ ,  $CFI=.975$ ,  $RMSEA=.133$

\*\*\* $p<.001$

(2) 자아탄력성

자아탄력성은 Oshio, Nakaya, Kaneko, 및 Nagamine(2003)의 청소년 탄력성 척도 (Adolescent Resilience Scale: ARS)를 김덕진(2015)이 번안한 질문지를 수정 보완하여 사용하였다. 이 질문지는 3요인 17문항(새로움 추구 5문항, 감정 조절 8문항, 긍정적 미래 성향 4문항)으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도(1점=전혀 아니다, 5점 = 매우 그렇다)에 응답하도록 되어 있다.

질문지의 신뢰도와 타당도를 알아보기 위하여 최대우도법을 이용한 확인적 요인 분석을 실시하여 측정 모형의 적합성을 알아보고자 하였다. 또한, 각 하위 요인의 개념 신뢰도와 AVE 값을 구하였다.

표 6. 자아탄력성 척도의 확인적 요인 분석 결과

변인	문항	표준화 계수	비표준 화계수	표준 오차	t(p)	개념 신뢰도	AVE	Cronbach's $\alpha$
감정조절	탄력성14	.652	1.000			.877	.475	.833
	탄력성9	.625	.919	.111	8.267***			
	탄력성13	.614	.916	.108	8.495***			
	탄력성16	.573	.896	.113	7.922***			
	탄력성12	.547	.860	.117	7.375***			
	탄력성7	.518	.797	.113	7.070***			
	탄력성2	.522	.835	.117	7.111***			
새로움추구	탄력성5	.493	.772	.115	6.705***	.889	.616	.890
	탄력성8	.738	1.000					
	탄력성17	.713	.897	.083	10.754***			
	탄력성11	.704	.939	.089	10.533***			
	탄력성4	.645	.895	.095	9.437***			
긍정적 미래성향	탄력성1	.657	.869	.088	9.876***	.851	.590	.887
	탄력성15	.708	1.000					
	탄력성3	.688	.997	.105	9.479***			
	탄력성10	.705	.948	.098	9.714***			
	탄력성6	.608	.840	.099	8.506***			

측정모형 :  $\chi^2=372.041$ ,  $df=116$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.034$ ,  $TLI=.813$ ,  $CFI=.841$ ,  $RMSEA=.093$   
수정모형 :  $\chi^2=267.253$ ,  $df=112$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.030$ ,  $TLI=.883$ ,  $CFI=.903$ ,  $RMSEA=.074$

\*\*\* $p<.001$



### (3) 스트레스

스트레스는 이근철, 서상진 및 이강현(2014)이 체육고등학교 학생들을 대상으로 개발된 스트레스 4요인 21문항의 척도를 사용하였다. 이 질문지는 운동 스트레스 4문항, 동료와의 갈등 6문항, 지도자 스트레스 5문항, 생활 스트레스 6문항으로 구성되어 있으며, 5점 리키트 척도(1점=전혀 아니다, 5점= 매우 그렇다)에 응답하도록 되어 있다. 하지만 본 연구에서는 생활스트레스를 제외한 3요인 15문항만을 사용하였다. 체육고등학교 학생들은 기숙사 생활을 하는 반면에 본 연구의 대상은 기숙사 생활을 하지 않을 것이라고 가정하였다.

질문지의 신뢰도와 타당도를 알아보기 위하여 최대우도법을 이용한 확인적 요인 분석을 실시한 결과, 3개요인 모두 적절한 표준화 적재치를 보였으며, 성적 부담 요인을 제외하면, AVE 값과 개념 신뢰도 모두 높게 나타났다.

표 7. 스트레스 척도의 확인적 요인 분석 결과

변인	문항	표준화 계수	비표준화 계수	표준 오차	t(p)	개념 신뢰도	AVE	Cronbach's $\alpha$
성적 부담	스트레스2	.837	1.000			.786	.487	.832
	스트레스3	.685	.872	.102	8.572***			
	스트레스1	.646	.753	.081	9.262***			
	스트레스4	.487	.666	.098	6.767***			
동료갈등	스트레스7	.914	1.000			.949	.758	.947
	스트레스6	.901	.958	.041	23.639***			
	스트레스9	.899	.987	.043	23.223***			
	스트레스10	.878	.975	.044	21.907***			
	스트레스8	.879	.907	.041	22.032***			
	스트레스5	.785	.879	.052	17.019***			
코치갈등	스트레스11	.914	1.000			.945	.775	.966
	스트레스12	.886	.973	.038	25.633***			
	스트레스14	.908	.971	.045	21.667***			
	스트레스13	.905	.972	.045	21.797***			
	스트레스15	.768	.843	.053	15.769***			

측정모형 :  $\chi^2=329.154$ ,  $df=87$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.089$ ,  $TLI=.917$ ,  $CFI=.931$ ,  $RMSEA=.104$   
수정모형 :  $\chi^2=247.055$ ,  $df=73$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.088$ ,  $TLI=.941$ ,  $CFI=.953$ ,  $RMSEA=.088$

\*\*\* $p<.001$

(4) 운동 탈진

운동 탈진은 Raedeke와 Smith(2001)가 개발한 운동 탈진 질문지(Athletes Burnout Questionnaire: ABQ)를 한시완과 김방출(2011)이 번안한 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 정서적·신체적 소진, 성취감 저하, 가치 의식 저하로 측정, 요인별로 3요인 5문항씩 15문항으로 구성되어 있다. 응답 형태는 5점 리커트 척도(1점=전혀 아니다, 5점= 매우 그렇다)에 응답하도록 되어 있다. 질문지의 타당도와 신뢰도를 알아보기 최대우도법을 이용한 확인적 요인 분석을 실시하였다. 먼저 측정모형의 적합성은 양호하게 나타났다( $\chi^2=187.026$ ,  $df=87$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.035$ ,  $TLI=.941$ ,  $CFI=.951$ ,  $RMSEA=.067$ ). 또한, 각 하위 요인의 개념 신뢰도 AVE 값도 적절하게 나타났다.

표 8. 운동 탈진 척도의 확인적 요인 분석 결과

변인	문항	표준화 계수	비표준 화계수	표준 오차	t(p)	개념 신뢰도	AVE	Cronbach's $\alpha$
성취감 저하	운동 탈진14	.768	1.000					
	운동 탈진11	.726	.909	.076	11.915***			
	운동 탈진5	.696	.784	.070	11.262***	.846	.529	.815
	운동 탈진7	.682	.810	.074	11.020***			
	운동 탈진1	.479	.680	.091	7.465***			
정서적·신체적 소진	운동 탈진12	.834	1.000					
	운동 탈진8	.794	.968	.068	14.314***			
	운동 탈진4	.790	.858	.060	14.221***	.900	.644	.854
	운동 탈진10	.722	.837	.067	12.457***			
	운동 탈진2	.700	.763	.063	12.075***			
가치저하	운동 탈진15	.792	1.000					
	운동 탈진13	.787	1.033	.075	13.689***			
	운동 탈진9	.781	.973	.072	13.475***	.899	.644	.820
	운동 탈진3	.747	.870	.068	12.778***			
	운동 탈진6	.537	.688	.080	8.632***			

$\chi^2=187.026$ ,  $df=87$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.035$ ,  $TLI=.941$ ,  $CFI=.951$ ,  $RMSEA=.067$

\*\*\* $p<.001$

### 3) 연구 절차

본 연구는 태권도 대회가 열리는 해당 경기장을 직접 방문하여 사전에 팀 숙소에서 감독 및 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 응답자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였고, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되었다. 질문지를 작성하는 중에는 연구윤리규정에 따라서 응답을 거부할 수 있으며, 수집된 자료는 연구 목적 이외에는 사용하지 않는다는 정보를 제공하였다.

### 4) 자료 처리

자료처리는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 통계프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석할 것이다.

첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도 분석과 기술 통계 분석을 실시할 것이다.

둘째, 측정 도구의 요인 구조를 알아보기 위해 확인적 요인 분석을 실시하고 개념 신뢰도와 AVE 값을 산출하였다.

셋째, 자율성 지지, 자아탄력성, 스트레스 및 운동 탈진 변인 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

넷째, 연구 가설에서 제시한 이론적 모형의 적합성을 검증하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood)을 이용한 구조 방정식 모형 분석을 실시하였다. 구조방정식 모형은 여러 개의 측정 변수를 통해 추출한 공통변량을 잠재 변수로 사용하기 때문에 변수의 측정 오차를 통제하고, 매개 변수의 사용이 용이하다는 장점을 가지고 있으며(홍세희, 2000), 이론적 모형에 대한 평가나 경쟁이 되는 이론적 모형을 비교하는 것이 가능하다(Quintena & Maxwell, 1999). 본 연구의 가설적 모형이 실제 자료와 얼마나 잘 부합되는지를 알아보기 위해 몇 가지 적합도 지수를 사용하였다. 기본적으로  $\chi^2$  검증을 하지만 표본의 크기에 민감하게 작용하기 때문에 Q값, RMR, 그리고 표본의 크기에 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내줄 뿐만 아니라 최근에 많이 활용되고 있는 TLI, CFI, 그리고 RMSEA를 활용하여 적합도를 평가하였다. 이러한 적합도 지수들은 Q값이 3 이하(Kline, 2005), TLI, CFI와 같은 상대적

지수들의 값은 .90 이상 되어야 양호하며, RMR과 RMSEA값은 .05 이하이면 매우 우수하고, .05~.08은 양호하며, .08~.10은 수용 가능하다는 준거를 갖고 평가하였다(홍세희, 2000; Hu & Bentler, 1999).

다섯째, 모든 가설 검증에서 영가설 기각 수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

#### 4. 연구 결과

##### 1) 전체 측정변인들의 기술 통계치와 상관관계 분석 결과

<표 9>는 전체 측정 변수의 기술 통계치와 분포 특성을 살펴보기 위하여 기술통계 분석과 확인적 요인 분석을 실시한 결과이다. 평균은 2.03에서 5.66 범위에 있으며, 표준편차는 .47에서 1.19까지의 범위에 적절하게 분포되어 있다. 또한, 왜도(-.359 ~ .554)와 첨도(-1.108 ~ 1.164) 값도 절대값 2를 초과하는 변수는 없는 것으로 나타나 정규성에 위배되는 변수는 없는 것으로 나타났다. 또한 전체 11개의 측정 변수를 투입한 후 확인적 요인 분석을 실시한 결과 측정모형의 적합도 지수는 양호하게 나타났다( $\chi^2=99.450$ ,  $df=38$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.029$ ,  $TLI=.938$ ,  $CFI=.957$ ,  $RMSEA=.080$ ). 하지만 스트레스 하위 요인 중 성적 부담 요인의 표준화 계수가 기준치인 .05미만인 .234를 보이고 있지만 모델의 적합도가 양호하게 나타나 모델 수정이나 제약을 가하지 않아도 될 것으로 판단된다. 성적 부담 요인을 제외한 표준화 계수가 모두 기준치 이상을 나타내고 있어 구조 모형을 분석하는 데 적합한 것으로 판단하였다.

표 9. 전체 측정 변수의 기술통계치, 분포특성 및 표준화계수

		범위	평균	표준편차	왜도	첨도	표준화계수
자율성 지지	부모 지지	1 ~ 7	5.66	1.19	-.359	-1.054	.838
	코치 지지	1 ~ 7	5.52	1.11	-.079	-1.108	.850
	감정 조절	1 ~ 5	3.45	.47	.004	.214	.763
자아탄력성	새로움 추구	1 ~ 5	3.62	.58	.132	.051	.768
	긍정 성향	1 ~ 5	3.76	.59	-.006	-.710	.847
	동료 갈등	1 ~ 5	2.17	.92	.447	-.631	.896
스트레스	코치 갈등	1 ~ 5	2.03	.90	.513	-.561	.879
	성적 부담	1 ~ 5	3.32	.70	-.076	.216	.234
	개인 성취	1 ~ 5	2.22	.66	.424	.132	.882
운동 탈진	정서 소진	1 ~ 5	2.66	.76	-.012	-.246	.723
	평가 절하	1 ~ 5	2.31	.65	.554	1.164	.890

측정모형 :  $\chi^2 = 99.450$ ,  $df=38$ ,  $p=.001$ ,  $RMR=.029$ ,  $TLI=.938$ ,  $CFI=.957$ ,  $RMSEA=.080$

표 10. 측정 변인의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 부모지지	1										
2. 코치지지	.662**	1									
3. 감정조절	.368**	.429**	1								
4. 새로움추구	.371**	.425**	.818**	1							
5. 긍정성향	.439**	.449**	.744**	.797**	1						
6. 성적 부담	-.136*	-.147*	-.141*	-.096	-.125*	1					
7. 동료갈등	-.188**	-.334**	-.340**	-.369*	-.432**	.250**	1				
8. 코치갈등	-.236**	-.367**	-.327**	-.360**	-.422**	.246**	.761**	1			
9. 성취감 저하	-.233**	-.251**	-.449**	-.429**	-.522**	.188**	.342**	.363**	1		
10. 정서적·신체적 소진	-.195**	-.208*	-.466**	-.394**	-.416**	.312**	.288**	.298**	.699**	1	
11. 가치의식 저하	-.234**	-.261**	-.453**	-.432**	-.510**	.160*	.371**	.401**	.834**	.691**	1

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

<표 10>은 전체 측정 변수의 상관관계를 분석한 결과이다. 자율성 지지 요인과 자아탄력성 요인과의 상관은 대부분 강한 정(+)의 상관을 보이는 것으로 나타났고, 자율성 지지와 스트레스 하위 요인 간 상관은 부(-)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 자율성 지지와 운동 탈진의 관계도 부(-)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 자아탄력성과 스트레스 및 운동 탈진의 관계는 자아탄력성의 모든 하위 요인은 스트레스와 운동 탈진의 하위 요인들과 모두 부(-)의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 마지막으로 스트레스와 탈진의 관계는 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다.

## 2) 연구 모형 분석

### (1) 잠재 변수의 상관관계

연구 모형을 검증하기 앞서 두 번째 단계로 잠재 변인 간의 상관계수를 살펴보았다. <표 11>에서 보는 바와 같이, 자율성 지지는 자아탄력성( $r=.487$ )과 유의한 정(+)의 상관을 보였고, 스트레스( $r=-.345$ )와 탈진( $r=-.277$ ) 요인과는 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 자아탄력성은 스트레스( $r=-.411$ )와 탈진( $r=-.539$ )과 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 스트레스와 운동 탈진은 ( $r=.425$ )로 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 상관 계수의 값이 .80 이상 되는 값은 없는 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났고, 상관관계 분석 결과는 자율성 지지와 자아탄력성이 스트레스와 운동 탈진을 예측하는 중요한 결정요인이 될 수 있음을 예측할 수 있다.

표 11. 잠재 변인들 간의 상관 계수( $n=248$ )

잠재변인	자율성 지지	자아탄력성	스트레스	운동 탈진
자율성 지지	1			
자아탄력성	.487**	1		
스트레스	-.345**	-.411**	1	
운동 탈진	-.277**	-.539**	.425**	1

\*\* $p<.01$

### (2) 연구 모형 검증

중학교 태권도 선수의 스트레스, 자율성 지지, 자아탄력성 및 운동 탈진의 인과관계를 분석하기 위해 구조 방정식 모형 분석을 실시하였다. 먼저, 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개 효과를 알아보기 위해 연구 모형인 부분 매개 모형을 검증하고, 스트레스가 운동 탈진으로 가는 경로를 제외한 완전 매개 모형을 분석하여 두 모형의  $X^2$ 의 유의한 차이를 분석하였다. 두 모형 중 적합한 모형을 선택하였으며 두 모형의 적합도를 비교하여 <표 12>에 제시하였다.

표 12. 구조 모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	p	CMIN/df	RMR	TLI	CFI	RMSEA(90%CI)
기준치			3이하	.80이하	.95이상	.95이상	.080이하
연구 모형(부분매개모형)	72.972(38)	.001	1.920	.027	.969	.979	.061(.039~.082)
경쟁모형(완전매개모형)	85.980(39)	.001	2.205	.038	.959	.971	.070(.050~.097)
$\chi^2$ 차이 검증	13.008(1)	.001					

표 13. 자율성 지지, 자아탄력성, 스트레스 및 운동 탈진의 경로계수 추정치

경로	비표준화 추정치	표준오차	C.R	p	표준화 추정치	가설채택
운동 탈진 ← 스트레스	.641	.225	2.853	.004	.262	채택
자율성 지지 ← 스트레스	-1.575	.450	-3.505	.001	-.426	채택
자아탄력성 ← 스트레스	-1.097	.288	-3.807	.001	-.477	채택
운동 탈진 ← 자율성 지지	.037	.052	.711	.477	.055	기각
운동 탈진 ← 자아탄력성	-.508	.086	-5.945	.001	-.477	채택

연구 모형과 경쟁 모형의 적합도 지수를 비교한 결과, 전반적인 적합도 지수에서 연구 모형이 좀 더 적합한 것( $X^2=72.972$ ,  $df=38$ ,  $Q=1.920$ ,  $RMR=.027$ ,  $TLI=.969$ ,  $CFI=.979$ ,  $RMSEA=.061$ )으로 나타났기 때문에 완전 매개 모형보다 부분 매개 모형이 더 우수한 모형으로 채택되었다. 이는 자율성 지지와 자아탄력성의 매개 효과에서 자율성 지지와 자아탄력성이 직접 효과가 있을 때 그 효과가 더 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 연구 모형인 부분 매개 모형을 채택하였으며, 연구 모형인 부분매개 모형과 경쟁 모형인 완전 매개 모형을 <그림 6>과 <그림 7>에 제시하였다.

<그림 6>에서 보는 바와 같이 4개의 경로 모두 유의하게 나타났다.

먼저 스트레스가 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가 .641(S.E.=.225, C.R.=2.853,  $p=.004$ ,  $\beta=.262$ )로 유의하게 나타나 “스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+ )의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 1은 채택되었다.

두 번째, 스트레스가 자율성 지지로 가는 경로의 비표준화 계수가 -1.575(S.E.=.450, C.R.=-3.505,  $p=.001$ ,  $\beta=-.426$ )로 유의하게 나타나 “스트레스는 자율성 지지에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 2는 채택되었다.

세 번째, 스트레스가 자아탄력성으로 가는 경로의 비표준화 계수가 -1.097(S.E.=.288, C.R.=-3.807,  $p=.001$ ,  $\beta=-.477$ )로 유의하게 나타나 “스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 3은 채택되었다.



네 번째, 자율성 지지가 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가 .037 (S.E.=.052, C.R.=.711, p=.477,  $\beta$ =.055)로 유의하게 나타나 “자율성 지지는 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 4는 기각되었다.

다섯 번째, 자아탄력성이 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가 -.508 (S.E.= .086, C.R.=-5.945, p=.001,  $\beta$ =-.477)로 유의하게 나타나 “자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 5는 채택되었다.

다중상관제곱 값을 확인한 결과 자율성 지지의 분산 중 18.1%가 스트레스에 의해 설명되었으며, 자아탄력성의 분산 중 22.7%가 스트레스에 의해 설명되는 것으로 나타났으며, 운동 탈진이 분산 중 37.7%가 스트레스, 자율성 지지, 자아탄력성에 의해 설명되는 것으로 나타났다.

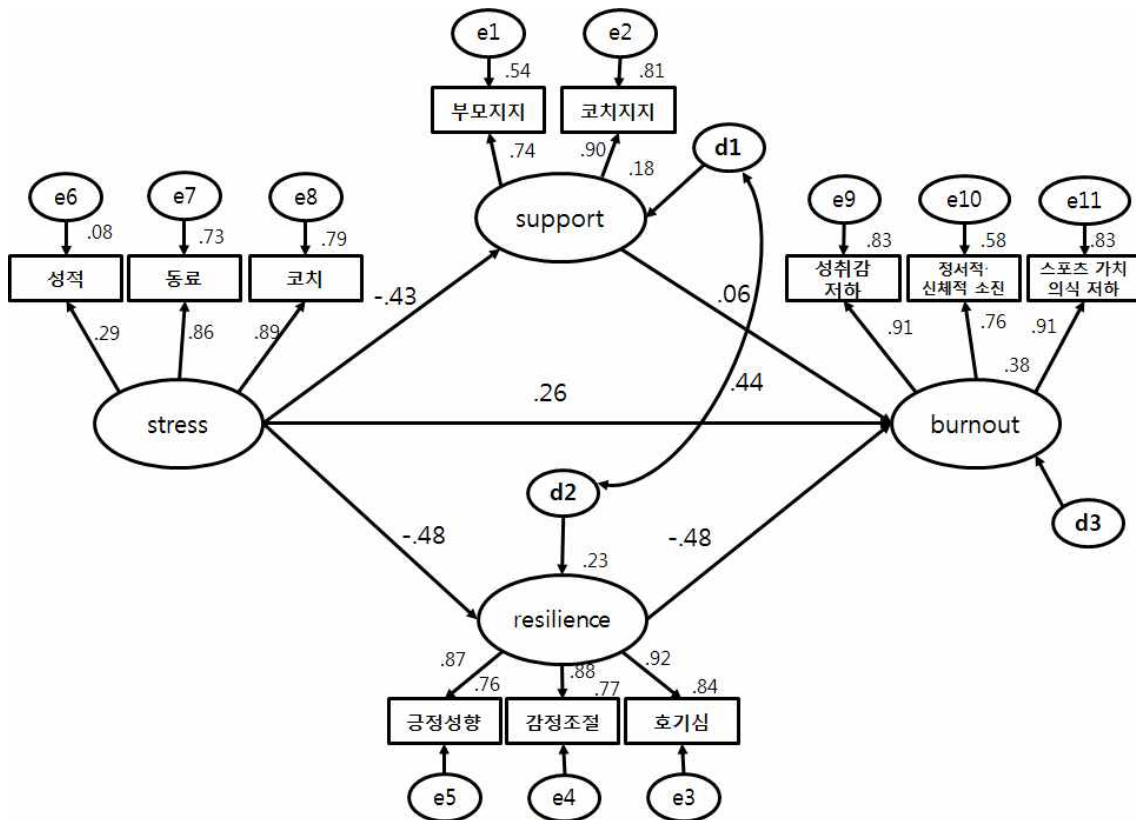


그림 6 . 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개모형(부분매개)

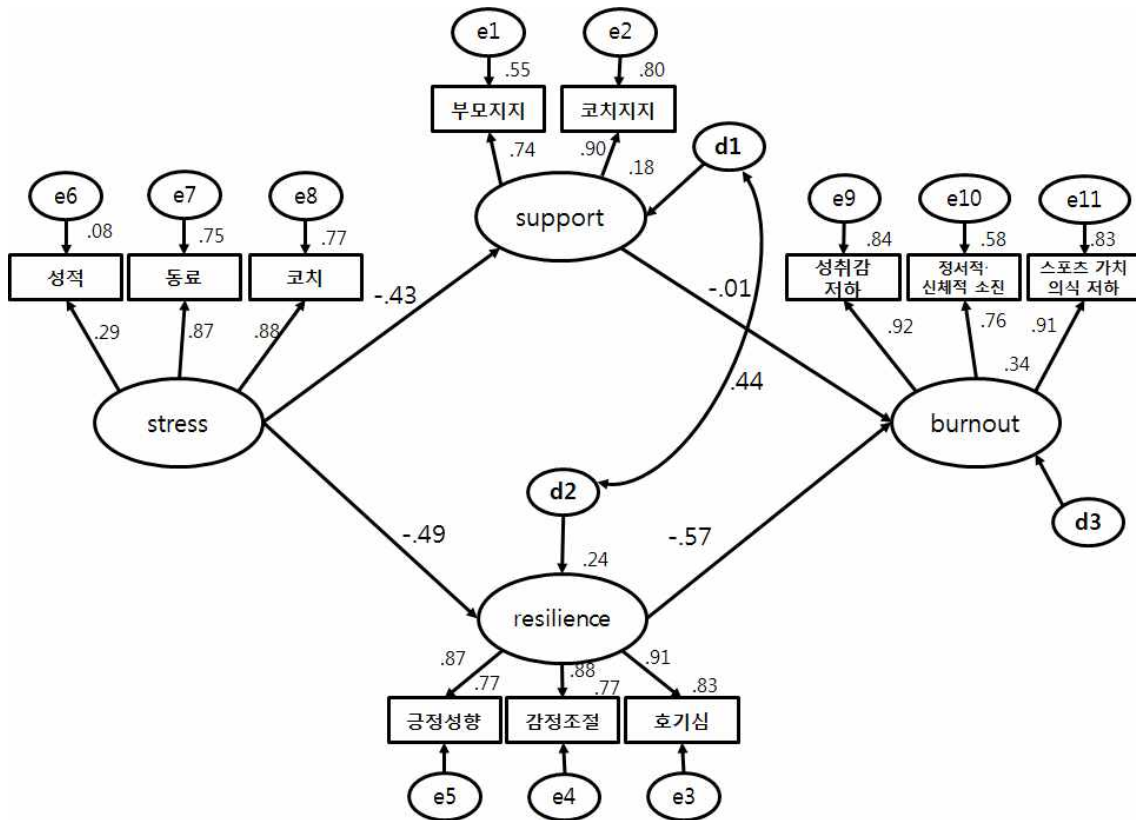


그림 7. 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개모형(완전매개)

### (3) 연구 모형의 매개 효과 검증

중학교 태권도 선수의 스트레스, 자율성 지지, 자아탄력성 및 운동 탈진의 인과관계에서 자율성 지지와 자아탄력성의 매개 효과를 살펴보았다. <그림 7>에서 보는 바와 같이 자율성 지지가 운동 탈진으로 가는 경로계수가 유의하지 않게 나타났기 때문에 본 연구에서는 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과만 검증하였다. 자아탄력성이 스트레스와 운동 탈진의 관계를 매개하는지 알아보기 위해 총 효과와 부분 매개 모형의 적합도를 평가하고 완전매개와 부분매개 모형 간  $\chi^2$  차이를 검증하였다.

<그림 6>에서 보는 바와 같이 4개의 경로 모두 유의하게 나타났다. 먼저, 스트레스가 자율성 지지로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-1.575(S.E.=.450, C.R.=-3.505, p=.001, \beta=-.426)$ 로 유의하게 나타나 “스트레스는 자율성 지지에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 1은 채택되었다. 두 번째, 스트레스가 자아탄력성의

로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-1.097(S.E.=.288, C.R.=-3.807, p=.001, \beta=-.477)$ 로 유의하게 나타나 “스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 2는 채택되었다. 세 번째, 자율성 지지가 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $.037(S.E.=.052, C.R.=.711, p=.477, \beta=.055)$ 로 유의하게 나타나 “자율성 지지는 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 3은 기각되었다. 네 번째, 자아탄력성이 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-.508(S.E.=.086, C.R.=-5.945, p=.001, \beta=-.477)$ 로 유의하게 나타나 “자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 4는 채택되었다. 다섯 번째, 스트레스가 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $.641(S.E.=.225, C.R.=2.853, p=.004, \beta=.262)$ 로 유의하게 나타나 “스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다.”라는 가설 5는 채택되었다. 다중상관제곱 값을 확인한 결과 자율성 지지의 분산 중 18.1%가 스트레스에 의해 설명되었으며, 자아탄력성의 분산 중 22.7%가 스트레스에 의해 설명되는 것으로 나타났으며, 운동 탈진이 분산 중 37.7%가 스트레스, 자율성 지지, 자아탄력성에 의해 설명되는 것으로 나타났다.

#### ① 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지의 매개 효과 검증

자율성 지지가 운동 탈진에 미치는 유의한 직접 영향이 나타나지 않아 완전 매개 모형을 설정하여 분석하였다. 스트레스가 자율성 지지와 운동 탈진의 관계를 완전 매개 하는지를 살펴본 결과, 완전 매개 모형의 적합도는 양호하게 나타났다( $\chi^2=56.322, df=18, p=.001, Q=3.135, RMR=.069, TLI=.936, CFI=.959, RMSEA=.093$ ). 스트레스가 자율성 지지로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-1.668(S.E.=.482, C.R.=-3.467, p=.001, \beta=-.448)$ 로 유의하게 나타났고, 자율성 지지가 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-.233(S.E.=.050, C.R.=-4.693, p=.001, \beta=-.346)$ 로 유의하게 나타났다. 매개 효과의 유의성을 검증하기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩(Bootstrap) 검증법을 사용하였는데, 이 검증법은 간접 효과의 표준오차에 대한 정확한 추정치를 계산하는 것이다. 부트스트랩 결과는 95% 신뢰 구간에서 0을 포함하지 않아 유의하게 나타났다( $BC=.66\sim.263, p=.001$ ). 따라서 “스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지는 부(-)의 매개 효과를 보일 것이다.”라는 가설 6은 채택되었다.

## ② 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과 검증

스트레스가 자아탄력성과 운동 탈진의 관계를 매개하는지를 살펴본 결과, 자아탄력성이 운동 탈진으로 가는 총 효과 모형의 적합도는 자료에 부합한 것으로 나타났고( $\chi^2=26.170$ ,  $df=8$ ,  $p=.001$ ,  $Q=3.271$ ,  $RMR=.015$ ,  $TLI=.969$ ,  $CFI=.984$ ), 비표준화 계수가  $-.603$ ( $S.E.=.067$ ,  $C.R.=-8.959$ ,  $p=.001$ ,  $\beta=-.568$ )로 유의하게 나타났다. 완전 매개 모형의 적합도는 양호하게 나타났다( $\chi^2=68.953$ ,  $df=25$ ,  $p=.001$ ,  $Q=2.758$ ,  $RMR=.041$ ,  $TLI=.955$ ,  $CFI=.969$ ,  $RMSEA=.084$ ). 스트레스가 자아탄력성으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-1.152$ ( $S.E.=.305$ ,  $C.R.=-3.779$ ,  $p=.001$ ,  $\beta=-.491$ )로 유의하게 나타났고, 자아탄력성이 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-.620$ ( $S.E.=.068$ ,  $C.R.=-9.170$ ,  $p=.001$ ,  $\beta=-.581$ )로 유의하게 나타났다. 또한, 부분 매개 모형의 적합도 역시 양호하게 나타났다( $\chi^2=56.416$ ,  $df=24$ ,  $p=.001$ ,  $Q=2.351$ ,  $RMR=.025$ ,  $TLI=.966$ ,  $CFI=.977$ ,  $RMSEA=.074$ ). 스트레스가 자아탄력성으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-1.107$ ( $S.E.=.292$ ,  $C.R.=-3.790$ ,  $p=.001$ ,  $\beta=-.477$ )로 유의하게 나타났고, 자아탄력성이 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $-.477$ ( $S.E.=.075$ ,  $C.R.=-6.375$ ,  $p=.001$ ,  $\beta=-.450$ )로 유의하게 나타났으며, 스트레스가 운동 탈진으로 가는 경로의 비표준화 계수가  $.617$ ( $S.E.=.219$ ,  $C.R.=2.817$ ,  $p=.005$ ,  $\beta=.251$ )로 유의하게 나타났다.

완전 매개 모형과 부분 매개 모형의  $\chi^2$ 의 차이를 비교하면  $\Delta\chi^2=12.537$ ( $\Delta df=1$ ,  $p=.001$ )로 유의하게 나타났지만, 부분매개의 적합도 지수가 완전매개의 적합도 지수보다 더 양호하게 나타나 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성은 부분 매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 부트스트랩(Bootstrap) 검증 결과는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의하게 나타났다( $BC=.142 \sim .314$ ,  $p=.001$ ). 따라서 “스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성은 부(-)의 매개 효과를 보일 것이다.”라는 가설 7은 채택되었다.

## 5. 논의

Smith(1986)의 인지-정서적 모델(cognitive-affective model)에 따르면, 운동 탈진을 만성적 스트레스에 대한 반응으로 정의하고 있으며 상황적, 인지적, 생리적, 행동적 요소들이 다차원적이고 복합적으로 구성된 현상으로 설명하고 있다. 특히, 대처 행동과 사회적 지원이 스트레스에 미치는 영향을 통해, 상대적으로 강한 대처 성향과 사회적 지원의 긍정적 인식이 스트레스를 감소시켜 운동 탈진을 예방할 수 있다는 것을 제안하고 있다(Cooper, Dewe, & O' Driscoll, 2001). 하지만 최근의 심리학 연구들은 역경이나 스트레스 상황에 직면했을 때 이러한 상황을 잘 대처하고 극복해 낼 수 있는 개인적 능력이나 사회적 환경에 주목하고 있다. 하지만 아직까지 체육학 분야에서 대부분의 연구들(김덕진, 2013, 2015; 전현수 등, 2013)은 Smith(1986)의 인지-정서적 모델에 근거하여 대처행동과 사회적 지원이 스트레스와 운동 탈진의 선행변수로 설정하여 스트레스를 감소시키고 운동 탈진을 완화시킬 수 있다는 점에 주목하여 연구가 진행되어 왔다. 따라서 본 연구 1에서는 중학교 태권도 선수들을 대상으로 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 주요 타자의 자율성 지지와 선수의 자아탄력성의 매개 효과를 검증하고자 하였다.

먼저 스트레스는 자율성 지지와 자아탄력성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 매개변인인 자율성 지지와 자아탄력성은 자아탄력성만이 운동 탈진에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 스트레스는 운동 탈진에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 높은 스트레스가 운동 탈진과 상관이 있고(Cresswell, 2009; Cresswell & Eklund, 2006; Gustafsson, Kentta, & Hassmen, 2011; Gustafsson & Skoog, 2012; Radedke & Smith, 2004; Tabei et al., 2012), 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스 감소와 부적으로 관련이 있으며(King, King, Fairbank, Keane, & Adams, 1998; Rutter, 2007; Waysman, Schwarzwald, & Solomon, 2001), 사회적 지원이 운동 탈진과 부적으로 관련이 있다(Huynh, Xanthopoulou, & Winefield, 2013; Raedeke & Smith, 2004; Udry, et al., 1997)는 결과를 지지하는 것이다.

또한, 자율성 지지는 스트레스와 자아탄력성의 관계에서 완전 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스는 자율성 지지에 미치는 직접 효과보다는 자율성

지지를 통해 운동 탈진을 완화시킬 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 운동 탈진을 예방하고 완화시키는 것은 물론 운동 탈진 증상을 호소하는 청소년 선수들에게 적절한 사회적 지원을 제공함으로써 스트레스로 인한 문제들을 해결할 수 있음을 시사하고 있다. 스포츠 영역에서 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지의 매개 효과를 살펴본 연구들이 많지 않아 논의가 어렵지만, 선행 연구들(김유진 등, 2016; 최은규, 2003)은 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지와 같은 사회적 지원의 매개 및 중재 효과를 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 따라서 부모, 코치, 동료 등 주요 타자의 자율성 지지와 같은 사회적 지원이 제공된다면 운동 탈진을 완화시킬 수 있으며, 사회적 지원이 사회적 상호작용을 통해 이루어진다는 점에서 볼 때 청소년 운동선수들에게 주요 타자의 지지는 심리적 웰빙은 물론 운동 탈진을 완화시켜 줄 수 있을 것이란 기대를 할 수 있으며, 결국 주요 타자의 자율성 지지와 같은 사회적 지원이 운동선수의 운동 탈진에 조절 효과를 갖는지 연구해 볼 가치가 있음을 시사하고 있다.

한편, 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과는 부분 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 운동 탈진을 예방하고 완화시키기 위해서는 스트레스 관리는 물론 자아탄력성 역량을 강화시켜야 된다는 것이다. 최근 자아탄력성이 청소년들의 적응과 발달에 주요한 영향을 미치는 요인으로 등장하면서 많은 연구들이 진행되고 있다. 그 동안 교육학이나 가정학 등 타 영역에서 자아탄력성은 적응적 결과(예, 자기효능감, 자아존중감, 웰빙, 학교생활 적응 등)를 촉진하고 부적응적 결과를(예, 운동 탈진, 우울, 불안 등)를 감소시키는 요인으로 보고되고 있다. 김덕진(2015, 2016)은 태권도 선수의 자아탄력성이 높을수록 운동 탈진을 완화시킬 수 있으며, 운동 탈진을 덜 경험하는 것으로 보고하고 있다. 특히, 자아탄력성은 청소년의 적응과 발달을 돕고 부적응적 결과를 예방하는데 주요한 요인으로 보고하고 있다. 한정규와 허원석(2013)은 방과 후 체육활동 참여 학생의 자아탄력성이 높을수록 학교 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며, 골프 동호인을 대상으로 한 김대훈 등(2015)의 연구에서도 스트레스와 주관적 안녕감과 관계에서 탄력성의 매개 효과를 보고함으로써 스트레스를 감소시키고 주관적 안녕감을 촉진하는 데 탄력성이 매우 중요한 요인으로 보고하고 있다. 따라서 청소년 운동선수들의 운동 탈진을 미연에 방지하고 운동을 즐길 수 있도록 하기 위해서는 스트레스

요인을 제거하고 잘 관리할 수 있도록 도와주어야 하며, 스트레스 상황에 직면하더라도 슬기롭게 대처하고 극복할 수 있는 자아탄력성 역량을 향상시켜 주어야 할 것이다.

본 연구의 결과는 태권도 선수의 운동 탈진을 예방하고 완화시키기 위해서는 부모, 코치, 동료 등의 자율성 지지 요인이 중요하게 작용할 수 있음을 시사하고 있다. 또한, 스트레스를 많이 경험하거나 중요하게 인지하는 선수들은 훈련이나 시합 상황에서 자신을 완전히 몰입시켜 에너지를 쏟아 붓거나 우발적인 사건에 대해 무기력감을 느끼기 보다는 환경에 대처하는 자신의 적응자원에 대해 자신감을 가지고 환경을 적절하게 조절하고 통제하는 방법으로 스트레스에 대처할 때 훈련이나 시합 스트레스의 부적 효과를 억제하고 운동 탈진을 완화시킬 수 있는 긍정적인 효과를 얻을 수 있을 것으로 기대할 수 있다. 따라서 코치와 지도자뿐만 아니라 학교 당국에서는 자율성 지지와 같은 사회적 지원은 물론 자아탄력성과 같은 개인 내적 특성을 더 발달시킬 수 있는 시스템과 교육프로그램이 제공되어야 할 것으로 사료된다.

## IV. 연구 2

### 1. 문제의 제기

스트레스-탈진 관계를 이해하는 것이 중요하다고는 하지만, 이 관계의 기저 메커니즘을 이해하는 것 또한 중요하기 때문에 연구 1에서는 스트레스와 운동 탈진 간의 관계에서 주요 타자의 자율성 지지와 선수들의 자아탄력성 수준이 유의한 매개 변수가 될 수 있는지 여부를 분석하였다. 그 결과, 자율성 지지는 완전 매개 효과가 있는 것으로 나타났고, 선수의 자아탄력성은 스트레스와 운동 탈진 간에서 중요한 부분 매개 효과를 유발하였다. 즉, 운동 탈진에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 자아탄력성을 경유하여 스트레스가 운동 탈진에 미치는 간접효과도 유의한 것으로 나타났다. 따라서 운동스트레스→자아탄력성→운동 탈진의 관계는 자아탄력성이 중요한 매개변인으로 입증되었다. 사회적 환경 변인(주요 타자의 자율성 지지)과 개인 속성(자아탄력성)변인 모두 탈진과 의미 있는 관계를 보이고 있으나, 두 변인 간의 상호작용 효과를 규명하는 것도 이 분야에서 중요한 연구의 진전으로 평가된다. 사실 최근의 스포츠 탄력성 연구(e.g., Galli & Vealey, 2008; Fletcher & Sarkar, 2012; Lu et al, 2016)는 심리적 요인들이 탄력적인 과정이 이루어지는 동안 반응을 촉진하기 위하여 서로 간에 상호작용을 한다고 제안하였다. Galli & Vealey(2008)는 사회적 지원과 같은 사회 환경적 영향은 탄력과정을 촉진하기 위하여 개인적 요인들과 상호작용을 한다고 제안하였다. 또한 Lu 등(2016)은 선수의 탄력성과 코치의 정보적, 실질적 사회적 지원의 상호작용은 높고, 낮은 스트레스 조건에서 스트레스-탈진관계를 조절하는 것으로 나타났다. 따라서 주요 타자의 자율성 지지수준이 스트레스-자아탄력성-운동 탈진 간의 매개 메커니즘을 조절하는 변수로 상정할 수 있는지 여부를 판단하는 연구가 필요하다. 구체적으로, 박동훈 등(2017)의 연구에 따르면, 부모가 조성한 자율성 지지 수준은 점도 선수의 운동열의와 운동 중단 의도의 관계를 조절할 수 있는 변수로 상정되었다는 연구 결과와 인소정, 김선옥, 오영택, 양명환(2016)의 태권도 선수들의 열정이 의도적 연습과 수행만족에 미치는 영향에서 코치의 자율성 지지를 조절 변수로 상정하여 조절된 매개 효과를 증명하였다는 연



구 결과에 따라서, 코치가 조성한 자율성 지지 수준을 조절 변수로 채택하여 운동 스트레스→자아탄력성→운동 탈진의 매개 관계를 조절할 수 있는지 여부를 정량적으로 분석하는 문제를 제기한다.

또한 Rees, Hardy, & Freeman(2007)은 스포츠 상황에서는 가족, 친구, 팀 동료, 코치, 매니저, 체력코치, 멘탈트레이너와 심리학자들과 같은 여러 사람들에 의해 사회적 지원이 제공될 수 있다고 제안하였다. 그러나 코치가 선수들과 가장 최근한 관계로 간주되기 때문에(Jowett & Poczwardowski, 2007), 연구 2에서는 스트레스-탈진의 관계에서 코치의 사회적 지원, 즉 코치가 조성한 자율성 지지의 역할에 초점을 두고자 한다. 더욱이 Galli & Vealey(2008), Fletcher & Sarkar(2012), Lu 등(2016)의 연구 모두 탄력성 과정에서 심리적 요인들의 상호작용 효과를 제안하였기 때문에 선수들의 탄력성과 코치의 사회적 지원이 스트레스-탈진의 관계에 미치는 상호 조절 효과를 조사하기 위하여 Hayes(2013)가 제안한 조건부 과정 분석 기법을 채택하였다.

따라서 운동 스트레스가 운동선수 운동 탈진에 영향을 미칠 때 운동 탈진의 선행변인인 선수의 자아탄력성의 매개 효과가 코치가 조성한 자율성 지지에 의해서 어떻게 조절되는지를 실증적으로 밝힘으로써 운동스트레스와 운동 탈진 간의 관계를 보다 체계적으로 구명하는 데 기여할 수 있다고 본다. 지금까지는 매개 분석과 조절 분석이 서로 다른 분석 절차와 해석 기능을 지닌 것으로 간주하여 독립적이고 개별적으로 취급하여왔다. 그러나 매개 과정은 서로 다른 조건, 즉 조절변수에 따라서 달라질 수 있기 때문에 조절분석과 매개 분석을 결합한 분석 기법인 조건부 과정 분석 기법을 이용하여 매개 변수의 효과가 상황에 따라서 어떻게 조절되는지를 구명하는 것이 필요하다고 본다. Hayes(2013)가 조절 분석과 매개 분석을 결합한 조절된 매개 모형을 분석할 수 있는 통계 모형을 제시함으로써 지금까지 단편적으로 분석되어온 인과 관계 분석을 종합적으로 해결할 수 있는 토대를 마련하였다.

## 2. 연구 목적 및 가설

본 연구의 목적은 개인차 변인인 선수의 자아탄력성이 운동 스트레스와 운동 탈진간의 관계를 매개할 때, 이 매개 효과 메커니즘이 코치가 조성한 자율성 지지 수준에 따라서 어떻게 달라지는지를 정량적으로 분석하고자 한다. 조절된 매개 분석의 개념적 모형은 그림 8과 같으며, 연구 가설은 다음과 같다.

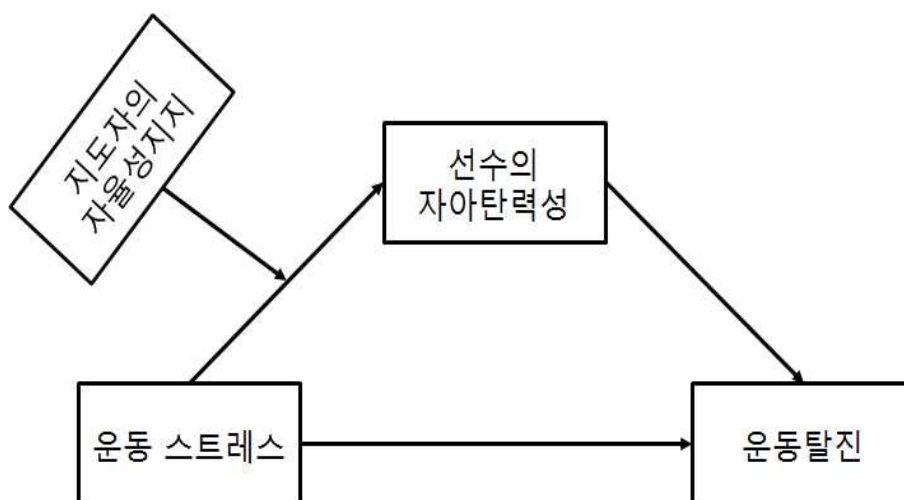


그림 8. 조절된 매개모형의 개념적 모형

연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 운동스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 운동스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 운동스트레스는 자아탄력성을 경유하여 운동 탈진에 유의한 간접 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 운동스트레스와 운동 탈진 간을 매개하는 자아탄력성 효과는 코치의 자율성 지지에 따라서 조절될 것이다.

### 3. 연구 방법

#### 1) 연구 대상

연구 2의 대상자는 대한체육회에 등록된 고등학교 태권도 선수 총 255명이었다. 이들에 대한 표집 방법은 비확률 표집 방식인 유목적표집방법(purposive sampling)을 이용하였으며 검사지는 270부가 회수되었으나, 반응 고정화 현상을 보이는 응답과 무기입된 자료 15부를 제외한 255명의 자료만을 최종 유효 표본으로 선정하였다. 구체적으로 연구대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 남성이 190명(74.5%), 여성이 65명(25.5%)이고, 학년별로는 1학년 68명(26.7%), 2학년 94명(36.8%), 3학년 93명(36.5%)으로 총 255명의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

표 14. 연구 대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	190(74.5)	255 (100.0)
	여자	65(25.5)	
학년	1학년	68(26.7)	255 (100.0)
	2학년	94(36.8)	
	3학년	93(36.5)	

#### 2) 측정 도구

연구 2에서의 측정 도구는 연구 1에서의 측정 도구와 동일하게 구성하였다.

##### (1) 코치의 자율성 지지

코치의 자율성 지지를 측정하기 위하여 연구 1에서 사용하였던 Stiller와 Ryan(1992)이 제작하고 김영미(2000)가 번안하여 사용한 척도 중에서 코치의 자율성 지지를 묻는 3문항만을 발췌하여 측정하였다.

##### (2) 자아탄력성

자아탄력성은 연구 1과 동일하게 Oshio 등(2003)의 청소년 탄력성 척도(Adolescent Resilience Scale: ARS)를 김덕진(2015)이 번안한 질문지를 본 연구에 맞게 새로운 추구 5문항, 감정 조절 8문항, 긍정적 미래 성향 4문항 총 17문항을 수정·보완하여 사용하였다.

### (3) 스트레스

스트레스는 연구 1과 동일하게 이근철 등(2014)이 체육고등학교 학생들을 대상으로 개발한 스트레스 4요인 21문항의 척도를 본 연구에 맞게 운동 스트레스 4문항, 동료와의 갈등 6문항, 코치 스트레스 5문항으로 총 3요인 15문항을 수정·보완하여 사용하였다.

### (4) 운동 탈진

운동 탈진은 연구 1과 동일하게 Raedeke와 Smith(2001)가 개발한 운동 탈진 질문지(Athletes Burnout Questionnaire: ABQ)를 한시완과 김방출(2011)이 번안한 질문지를 본 연구에 맞게 정서적·신체적 고갈 5문항, 성취감의식 감소 5문항, 스포츠 가치 의식 저하 5문항, 총 15문항을 수정·보완하여 사용하였다.

## 3) 연구 절차

본 연구는 태권도 대회가 열리는 해당 경기장을 직접 방문하여 사전에 팀 숙소에서 감독 및 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 연구윤리규정에 따라서 자유로운 참여와 응답을 거부할 수 있다는 점과 연구 목적 이외의 자료 사용 금지 및 익명성이 보장될 수 있다는 정보를 제공하였다. 응답자들은 자기평가 기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하고, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되는 것으로 파악되었다. 질문지 회상법의 한계를 극복하고자 질문지 작성이 완료되면 현장에서 즉시 회수하였다.

## 4) 자료 처리

자료처리는 SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도 분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's Alpha 값을 산출하였으며, 구성 개념의 타당도를 구하기 위해 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)을 실시하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술 통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 스트레스와 자아탄력성, 운동 탈진 간의 관계에서 코치의 자율성 지지의 조절된 매개 효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다. PROCESS는 조절분석, 매개 분석 및 조건부 간접 효과를 분석할 수 있는 분석 프로그램이며, 본 연구에서는 76개의 모형 중 7번째 모형을 적용하였다. 본 연구에서는 매개 과정( $X \rightarrow M \rightarrow Y$ )과 조절 과정( $X \rightarrow M$ )이 조절 변인(코치의 자율성 지지) W에 의해서 조절되는 조절 모형을 결합한 조건부 과정 모형이기 때문에 Model 7을 지정하였다. 간접 효과의 추론에는 부트스트랩 신뢰 구간 방법을 사용하였다. 조건부 간접 효과(조절된 매개분석)에서 부트스트랩 신뢰 구간(bootstrap confidence interval)을 사용하는 근거는 분포의 형태에 대한 부정확한 가정을 하지 않고 조건부 간접 효과( $\omega$ )에 대한 표본분포를 경험적으로 도출한 대표치에 기반을 두기 때문에 비정규성을 수용할 수 있는 정도(precision) 높은 분석 방법이다. 부트스트랩 신뢰 구간은 95% 편의 교정 신뢰 구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 사용하였다(Hayes, 2013). 아울러 Daniel Sopper의 Interaction 기법을 이용하여 단순 기울기 분석과 상호작용 도해를 제공하였다.

## 4. 연구 결과

### 1) 변인의 기술 통계 및 상관관계

<표 15>는 측정 변수의 평균과 표준편차 상관관계를 분석한 결과이다. 평균은 2.42에서 5.59 범위에 있으며, 표준편차는 .46에서 1.06까지의 범위에 적절하게 분포되어 있다.

상관관계를 분석한 결과, 자율성 지지는 자아탄력성( $r=.453$ )과 유의한 정(+)의 상관을 보였고, 스트레스( $r=-.403$ )와 운동 탈진( $r=-.472$ )과는 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 자아탄력성은 스트레스( $r=-.329$ )와 운동 탈진( $r=-.422$ )과 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 스트레스와 운동 탈진은  $r=.537$ 로 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 상관계수의 값이 .80 이상 되는 값은 없는 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

표 15. 측정 변인들 간의 상관계수( $n=248$ )

잠재변인	평균	표준편차	자율성 지지	자아탄력성	스트레스	운동 탈진
자율성 지지	5.59	1.06	1			
자아탄력성	3.57	.46	.453**	1		
스트레스	2.43	.70	-.403**	-.329**	1	
운동 탈진	2.42	.59	-.472	-.422**	.537**	1

\*\* $p<.01$

### 2) 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과 분석

스트레스와 자아탄력성 및 운동 탈진 간의 관계를 분석한 결과는 <표 16>이다. <표 16>과 <그림 9>에서 보는 바와 같이, 독립변인인 지각된 스트레스는 종속 변인인 운동 탈진을 정(+)적으로 유의하게 예측하였다( $B=.38$ ,  $SE=.05$ ,  $t=8.35$ ,  $p<.001$ ). 독립변인인 스트레스가 매개변수인 자아탄력성에 미치는 직접효과를 산출한 결과, 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $B=-.22$ ,  $SE=.04$ ,  $t=-5.53$ ,  $p<.001$ ), 자아탄력성은 운동 탈진을 부(-)적으로 예측하는 것으로 나타났다( $B=-.35$ ,  $SE=.07$ ,  $t=-5.15$ ,  $p<.001$ ). 스트레스와 운동 탈진 간의 관계를 자아탄력성이 매개하는지 여부를 분석한 결과, 간접 효과( $B=.08$ ,  $SE=.02$ )는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0376- .1332)에 0을 포함하지 않음으로 유의

한 것으로 나타났다. 즉, 스트레스는 운동 탈진에 직접적인 영향을 미치면서, 자아탄력성을 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 16. 스트레스와 운동 탈진에 대한 자아탄력성의 매개 효과 검증 결과

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
스트레스→운동 탈진 (직접효과+간접 효과)	.4525	.0447	10.1306***	.3645	.5405
직접효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
스트레스→운동 탈진	.3762	.0451	8.3466***	.2874	.4650
스트레스→자아탄력성	-.2188	.0395	-5.5336***	-.2966	-.1409
자아탄력성→운동 탈진	-.3488	.0677	-5.1522***	-.4821	-.2155
간접 효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
자아탄력성	.0763	.0241	.0376	.1332	

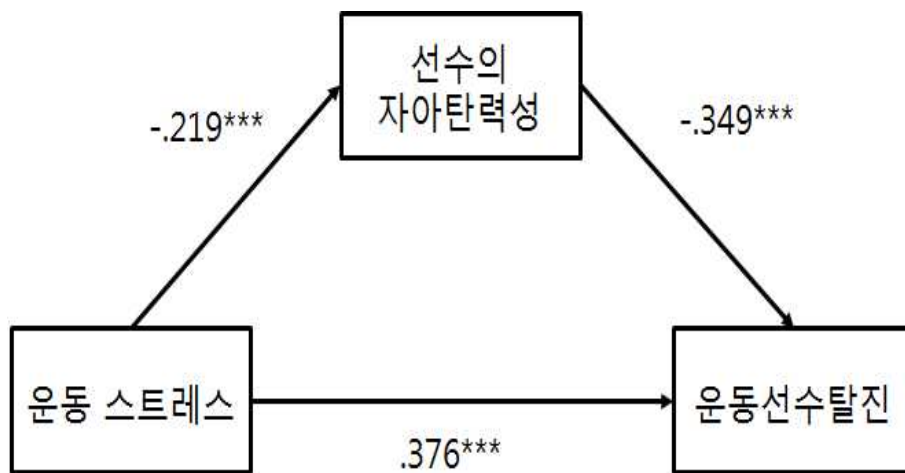


그림 9. 운동스트레스와 운동 탈진 간의 관계에서 선수의 자아탄력성의 단순 매개 효과

### 3) 스트레스와 운동 탈진 간의 자아탄력성의 매개 효과에 대한 코치의 자율성 지지의 조절 효과 분석

앞서 분석한 매개 효과 검증을 통해 태권도 선수들의 스트레스가 자아탄력성에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아탄력성은 운동 탈진에 부(-)의 관계를 갖는 것으로 나타났으며, 자아탄력성이 스트레스와 운동 탈진 간을 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 다음 단계로 스트레스와 운동 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과가 코치의 자율성 지지 조건에 따라서 조절되는지를 검증하였다.

자아탄력성이 스트레스와 운동 탈진 간의 관계를 매개하는 효과가 코치의 자율성 지지에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 17>과 같다. 먼저 매개변인 모형을 살펴보면, 스트레스는 자아탄력성에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 코치의 자율성 지지는 자아탄력성에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 스트레스와 코치의 사회적지지 간의 상호작용 효과가 부(-)적으로 유의한 것(-.1192)으로 나타났기 때문에 상호작용 효과를 구체적으로 검증하기 위하여 Daniel Sopper의 Interaction 프로그램을 통해 단순기울기 검증을 실시하였다. 조절변인의 특정 조건값(평균과±1 표준편차)을 대입하여 상호작용효과가 어떻게 나타나는지 그래프로 제시한 결과가 <그림 10>이다. <그림 10>에서 보는 바와 같이 +1SD(-0.230,  $t=-4.46$ ,  $p<.001$ )와 평균값 조건(-0.103,  $t=-0.261$ ,  $p<.001$ )의 단순기울기는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, -1SD조건에서의 단순기울기(0.023,  $t=0.414$ ,  $p>.340$ )는 유의하지 않았다. 즉, 코치의 자율성 지지가 높은 경우(+1SD)와 평균인 경우가 코치의 자율성 지지가 낮은 집단(-1SD)에 비해서 상대적으로 기울기가 큰 것으로 나타났다. 결국 코치의 자율성 지지를 많이 받는다고 지각할수록 자아탄력성이 증가함에 따라서 운동 탈진이 감소되는 것으로 나타나 완충효과가 유발되는 것을 알 수 있었다. 종속 변인 모형을 보면, 자아탄력성이 운동 탈진에 부(-)의 영향을 미치고, 스트레스는 운동 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 조절된 매개 효과, 즉 스트레스가 자아탄력성을 경유하여 운동 탈진에 미치는 조건부 간접 효과를 코치의 자율성 지지 세 가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접 효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 18>의 하단부에 있다. 코치의 자율성 지지가 높아질수록 조건부 간접 효과의



크기가  $-.0082$ ,  $.0360$ ,  $.0801$ 으로 증가하고 있다. 코치의 자율성 지지가 높은 경우(평균  $+1SD$ )의 간접 효과( $.0801$ )와, 평균일 경우의 간접 효과( $.0360$ )는 편의교정신뢰구간의 상한 값·하한 값의 범위에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 낮은 경우( $-1SD$ )의 간접 효과( $-.0082$ )는 편의교정신뢰구간의 상·하한값의 범위에 0을 포함하고 있는 것으로 나타나 통계적인 유의성이 없는 것으로 나타났다. 조절변수인 코치의 자율성 지지가 스트레스→자아탄력성→운동 탈진의 간접 효과에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(index of moderated mediation)는  $.0416$ 으로 나타났으며, 이에 대한 95% 부트스트랩 신뢰 구간은  $.0163\sim.0766$ 이며, 신뢰 구간 내에 0이 포함되어 있지 않음으로 조건부 간접 효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다. <그림 11>은 조절된 매개 모형에 대한 통계 모형을 나타낸다.

요약하면, 자아탄력성을 경유하여 스트레스가 운동 탈진에 미치는 간접 효과는 코치의 자율성 지지 조건에 따라서 달라지는 것을 알 수 있다. 즉, 코치의 자율성 지지가 낮을 때에는 스트레스가 자아탄력성을 경유하여 운동 탈진에 미치는 간접 효과가 유의하지는 않지만, 코치의 자율성 지지가 평균이거나 높을 때는 자아탄력성 수준이 증가함에 따라서 운동 탈진이 감소하고 있다는 간접 효과가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 자아탄력성과 코치의 자율성 지지 간의 상호작용은 운동 탈진 의도를 완화할 수 있는 강력한 동기 유발 요인으로 작용한다는 것을 의미한다.

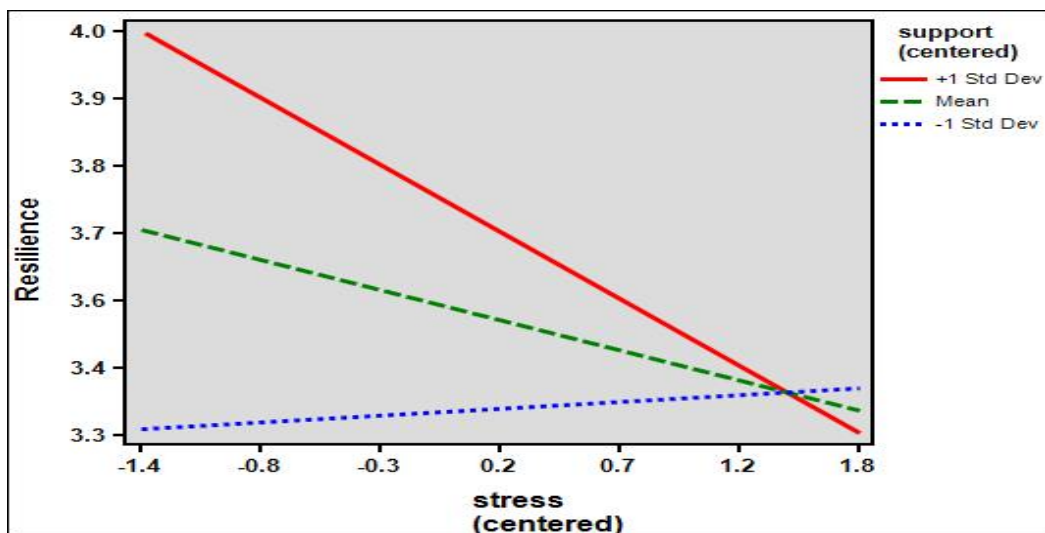


그림 10. 코치의 자율성 지지 수준에 따른 조절 효과의 단순기울기 검증

표 17. 자아탄력성을 경유한 스트레스와 운동 탈진 간의 매개 효과에 대한 코치의 자율성 지지의 조절 효과 검증

	B	S.E	Boot S.E	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	BootLLCI	BootULCI
매개변인모형(종속변인: 자아탄력성), $R^2=.2653$ . $F(3, 251)=26.87061$ , $p<.000$								
상수항	3.5362	.0287		123.0438***	3.4796	3.5928		
스트레스 (독립변인)	-.1031	.0463		-2.2260*	-.1944	-.0119		
코치의 자율성 지지 (조절변인)	.1727	.0297		5.8177***	.1142	.2312		
스트레스 × 코치의 자율성 지지	-.1192	.0393		-3.0292*	-.1966	-.0417		
종속변인모형(종속변인: 운동 탈진), $R^2=.3564$ . $F(2, 252)=55.6583$ , $p<.000$								
상수항	3.6692	.2690		13.6391***	3.1394	4.1990		
자아탄력성 (매개변인)	-.3488	.0755		-4.6179***	-.4975	-.2000		
스트레스 (예언변인)	.3762	.0551		6.8284***	.2677	.4847		
코치의 자율성 지지 수준에서 조건부 간접 효과								
-1SD(-1.0619)	-.0082		.0232				-.0535	.0394
Mean(.0000)	.0360		.0180				.0072	.0800
+1SD(1.0619)	.0801		.0252				.0401	.1410
조절된 매개 효과 지수	.0416		.0153				.0163	.0766

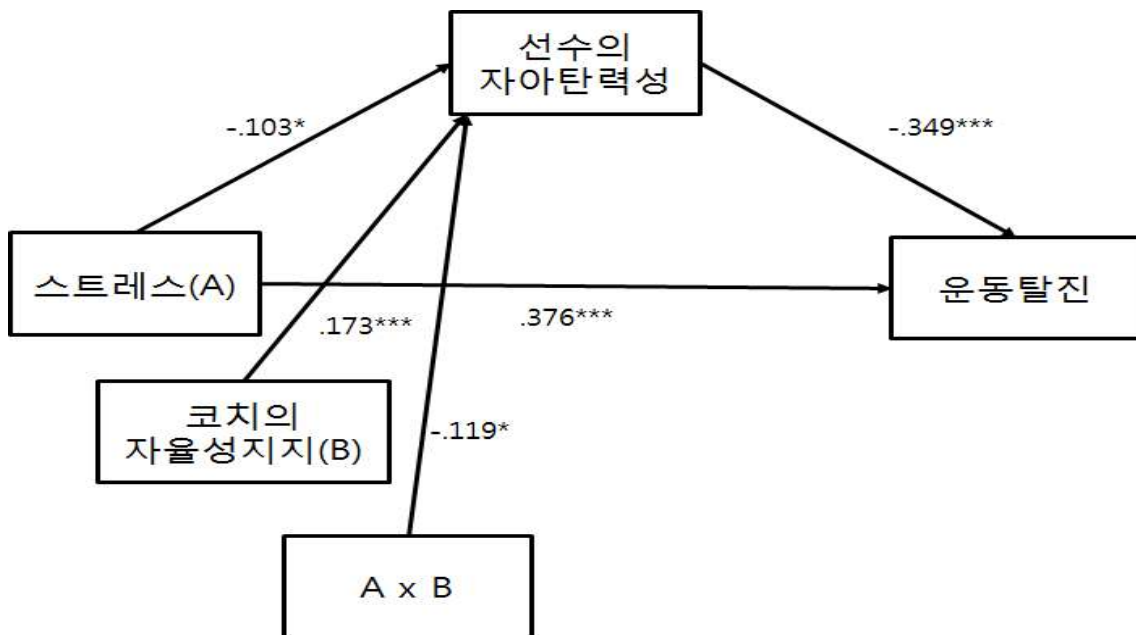


그림 11 . 조절된 매개 효과의 통계모형

## 5. 논의

최근 매개 효과와 조절 효과의 왕성한 활용은 두 효과 모형들이 스포츠심리학 분야에서 제기되는 주요한 연구 문제들을 검증할 수 있는 적절한 통계 모형이라는 반증이기도 하다. 특히 스트레스 관련 매개분석 연구들을 살펴보면, 스트레스와 운동 탈진과의 관계(Appleton & Hill, 2012), 스트레스와 자아탄력성의 관계(Block & Kremen, 1996), 스트레스와 심리적 행복과의 관계(Chang, 1998; Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor, & Domschke, 2007; Terry, Nielsen, & Perchard, 1993)에서 스트레스는 운동 탈진을 예측하고, 운동 탈진은 심리적 행복을 예측할 수 있는 요인인 것으로 확인되었다. 또한 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 사회적 지지의 중재 및 조절 효과(김민준, 2012; 임지형, 박중길, 2012; House & Kahn, 1985; Lin, Woelfel & Light, 1986), 강박 열정과 운동 탈진 간의 관계에서 동기의 매개 효과(오영택, 김선옥, 인소정, 양명환, 2016; Eklund & Cresswell, 2007) 등이 자주 인용되고 있는 실정이다. 과거에는 두 효과 모형은 검증하고자 하는 연구 문제가 다르기 때문에 정의 및 기본 가정을 비롯하여 통계적 가설 검증의 절차 또한 다르다고 가정하여 왔다. 그러나 최근에는 매개분석과 조절분석을 개별적으로 분석하기보다는 매개 과정이 서로 다른 상황에 따라서 달라질 수 있다는 주장이 제기되면서 두 기법을 결합하여 조절된 매개 분석(moderated mediation)을 실시함으로써 한층 더 진전된 인과관계분석이 가능하게 되었다(이형권, 2015). 연구 2의 목적은 조절된 매개분석기법을 이용하여 연구 1에서 제기된 스트레스→선수의 자아탄력성→운동 탈진간의 매개모형이 코치가 조성한 자율성 지지에 의해서 조절될 수 있는지 여부를 조사하는 것이었다. 본 연구 1에서는 주요 타자가 조성한 자율성 지지 분위기와 선수의 개인차 변인인 자아탄력성을 매개변수로 선정하였다. 스트레스를 받게 되면 운동 탈진이 유발되는데, 이 경우에 스트레스를 받으면 운동 탈진이 일어나는 이유를 설명하기 위하여 필요한 변수로서 선수의 자아탄력성과 주요 타자(코치와 부모)가 조성한 자율성 지지였다. 스트레스는 운동 탈진에 직접적인 영향뿐만 아니라 선수의 자아탄력성을 매개로 하여 운동 탈진에 간접적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 코치의 자율성 지지를 경유하여서만 운동 탈진에 영향을 미치는 완전 매개 효과가 있는 것으로 확인되었다. 특히 사회적 지지는 스트레스 조절 요인

(stress moderator)으로서 가장 많은 관심으로 받아왔고, 지지원이 누구인가에 따라서 그 효과가 달리 나타날 수 있다는 결과(박동훈 등, 2017)에 입각하여 연구 2는 단순한 매개 효과 및 조절효과를 별개로 처리하기보다는 전술한 바와 같이 스트레스, 선수의 자아탄력성 및 운동 탈진간의 메커니즘을 코치의 자율성 지지 수준이 조절할 수 있는지 여부를 검증하고자 하였다.

연구 2의 분석결과 스트레스는 운동 탈진에 정(+)의 영향을 미치며, 선수의 자아탄력성에는 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자아탄력성은 운동 탈진에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 스트레스는 자아탄력성을 매개로하여 운동 탈진에 간접 효과를 유발하는 것으로 확인되었다. 따라서 운동 탈진을 관리하기 위해서는 스트레스뿐만 아니라 선수의 자아탄력성 수준을 잘 조절해야 한다는 점을 시사하는 것이다. 이 결과는 장기간에 걸친 과도한 스트레스는 선수들의 최적의 경기 수행력은 물론 신체적, 정신적 건강에 매우 부정적인 영향을 미치고(Cohn, 1990; Gould, Finch, & Jackson, 1993; Hendrix, Acevedo, & Hebert, 2000), 스트레스가 운동 탈진의 직접적인 원인일 뿐만 아니라 운동 탈진을 유발하는 결정 요인으로 보고하고 있는 최재경, 류호상(2012), 소영호(2012), Cohn(1990)의 연구 결과를 지지하고 있다. 스트레스가 자아탄력성에 부(-)의 효과를 보인 것은 강명희, 이수연(2013), 고진수(2013), 이옥형(2012)의 연구 결과와 일치하고 있다. 또한 자아탄력성이 운동 탈진에 부(-)의 영향을 미친다는 결과는 고진수(2013), 김덕진(2012), 백혜경, 양명환(2017)의 결과와 일치하고 있다. 더 나아가 코치가 조성한 자율성 지지 수준이 이러한 매개 효과를 조절할 수 있는지를 분석한 결과, 자아탄력성을 경유하여 스트레스가 운동 탈진에 미치는 간접 효과는 코치의 자율성 지지 조건에 따라서 달라지는 것을 알 수 있었다. 즉, 코치의 자율성 지지가 낮을 때에는 스트레스가 자아탄력성을 경유하여 운동 탈진에 미치는 간접 효과가 유의하지 않지만, 코치로부터 받는 자율성 지지 수준이 평균이거나 높다고 지각할 때는 자아탄력성 수준이 증가함에 따라서 운동 탈진이 감소하고 있다는 간접 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이 결과는 검도 선수를 대상으로 부모의 사회적 지지의 조절된 매개 효과를 분석한 박동훈 등(2017)의 연구 결과와 일치하고 있다. 그들의 연구에서도 성적스트레스→운동열의→운동 중단 의도의 간접 효과가 부모의 사회적지지 수준에 따라서 달리 나타나는 것으로 보고되었다. 결국 이것은 코치가 조성하는 자율성 지지 수준, 즉

사회적 지원이 운동 탈진을 예방하는 데 매우 중요한 역할을 할 수 있다는 동기 책략으로서의 기능을 실증적으로 입증한 것으로 해석할 수 있다. 이것은 자기결정이론에서 중요하게 다루는 사회적 환경 변인으로서 코치가 조성한 자율성 지지 분위기의 중요성을 경험적으로 입증하였다. 특히 운동선수들의 자아탄력성 수준이 스트레스에 의해 감소되었을 때 코치로부터 받는 사회적 지지는 매우 중요한 동기 유발요인으로 작용하여 운동 무력감 해소와 운동 탈진 감소에 기여할 것으로 사료된다. 또한 코치의 자율성 지지를 적게 받는다고 지각하는 선수들의 경우는 스트레스가 운동 탈진에 미치는 정(+)의 효과를 선수의 자아탄력성이 매개할 때 증감의 효과가 유의하지 못하다는 점에 주목할 필요가 있다. 이것은 태권도 선수들의 자아탄력성 수준이 감소하더라도 코치로부터 받는 사회적 지원 수준이 충분하다고 지각한다면 스트레스가 운동 탈진으로 악화되는 과정을 감소시킬 수 있다는 사실을 입증한 것이다. 결국 코치의 자율성 지지 수준에 따라서 스트레스가 운동 탈진과 가지는 관련성의 강도가 비록 부(-)적으로 감소하지는 않았지만, 정(+)적이고 유의하게 감소하였기 때문에 조절 효과가 발생하였다고 해석할 수 있다.

특히 선수의 탄력성과 코치의 정보적, 실질적 사회적 지원의 상호작용은 높고, 낮은 스트레스 조건에서 스트레스-탈진관계를 조절하는 것으로 보고한 Lu 등(2016)의 결과와 일맥상통하고 있다. 구체적으로 Lu 등(2016)의 연구에서는 낮은 생활스트레스 조건에서 높은 탄력성을 갖지만 낮은 정보적 지원을 받는 선수, 또는 낮은 탄력성을 갖고 있지만 높은 정보적 지원을 받는 선수들은 탄력성과 정보적 지원이 모두 낮은 선수들보다 탈진 가능성이 낮은 것으로 나타났다. 또한 높은 생활스트레스 조건에서 높은 탄력성과 실질적 지원이 높은 선수들은 탄력성은 높으나 실질적 지원이 낮은 선수들보다 탈진에 덜 취약한 경향이 있는 것으로 나타났다. 그러나 낮은 스트레스 조건에서는 높은 탄력성과 낮은 실질적 지원을 받는 선수들이 탄력성과 실질적 지원 모두가 낮은 선수들보다 탈진에 노출될 가능성이 낮은 것으로 나타났다.

본 연구의 결과는 자기결정이론에서 기본적 심리욕구 충족에 기여하는 긍정적인 사회 환경요인의 조절효과를 강력하게 지지하였다. 스트레스가 선수의 자아탄력성을 통하여 운동 탈진에 미치는 영향이 조절변수인 사회적 지원에 따라서 달라지기 때문에 스트레스와 운동 탈진을 연결하는 메커니즘은 조건적이라고 해석할 수 있

다. 즉, 스트레스→선수의 자아탄력성→운동 탈진의 간접 효과가 어느 선수에게서나 동일하게 나타나는 것이 아니라 코치로부터 받는 자율성 지지가 평균이거나 높게 받는다고 지각하는 선수들에게만 유의하게 나타나고 있고, 코치의 자율성 지지 수준을 낮게 지각하는 선수들에게는 나타나지 않았다는 점을 시사하고 있다. 코치로부터 받는 자율성 지지수준이 높을수록 선수의 자아탄력성이 운동 탈진에 미치는 효과는 감소하는 것으로 나타나 코치가 조성하는 자율성 지지수준은 스트레스가 운동 탈진에 미치는 효과를 완화시킬 수 있는 중요한 조절 변인임을 확인하였다. 이러한 결과는 코치는 태권도 선수들에게 유용한 사회적 지원을 제공하여야 하며, 스트레스가 유발한 탈진을 예방하기 위해서는 선수의 탄력성을 신장시킬 수 있는 전략을 강구하는 것이 중요하다는 점을 시사하는 것이다.

## V. 종합 논의

본 논문은 일련의 2편의 연구를 통하여 스트레스와 운동 탈진 간의 관계에 관여하는 매개 및 조절 효과 메커니즘을 경험적으로 검증하려고 하였다. 연구 1에서는 스트레스와 운동 탈진 간의 관계를 매개하는 변인으로 사회 환경적 변인인 주요 타자가 조성한 자율성 지지와 개인차 변인인 선수의 자아탄력성으로 설정하였다. 이러한 공동 변인의 인과성 설정은 Fletcher & Sarkar(2012)의 제안에 근거하였다. 심리적 탄력성과 최적수행의 근거이론 또한 사회적 지원이 도전적 평가와 메타인지에 영향을 주는 핵심적인 심리사회적 요인으로서 다른 긍정적인 성격 특성과 상호작용한다고 제안하였다(Fletcher & Sarkar, 2012). 그러므로 본 연구자는 스트레스-탈진의 관계를 연구함에 있어서 개인적 요인과 사회 환경 요인을 모두 고려하고자 하였다. 다. 연구1의 연구 결과 선수의 자아탄력성 변인은 스트레스와 운동 탈진 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스는 운동 탈진에 직접 효과가 있을 뿐만 아니라 선수의 자아탄력성을 경유하여 운동 탈진에 간접 효과도 있는 것으로 나타나, 운동 탈진을 완화하기 위해서는 스트레스를 잘 관리하고 선수의 자아탄력성을 강화할 수 있는 전략을 모두 활용해야 할 것을 시사하고 있다. 또한 사회 환경적 변인인 주요 타자가 조성한 자율성 지지는 스트레스와 운동 탈진간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 그러나 여기서 중요한 문제는 선행 문헌에서도 주요 타자(특히, 코치)의 자율성 지지는 스트레스를 감소시키는 조절변인으로서의 역할을 한다는 점에 착안한다면, 코치의 자율성 수준에 따라서 스트레스→선수의 자아탄력성→운동 탈진의 매개 효과가 조절될 수 있는지 여부를 검증하는 시도를 해 볼 필요가 있다는 점이다. 따라서 연구 2에서는 조절변수로서의 자율성 지지수준의 역할을 검증하였다. 연구 2의 결과, 코치가 조성한 자율성 지지수준은 스트레스와 상호작용하여 선수의 자아탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 따라서 스트레스-자아탄력성-탈진의 매개 효과는 코치가 조성한 자율성 지지수준에 따라서 의미 있게 조절되는 것을 알 수 있었다.

본 연구에서는 연구 1과 2를 통하여 운동 탈진을 관리하는 데 자기결정이론의 사회 환경 변인과 자아탄력성 이론의 개인차 변인의 중요성을 정량적으로 검증하였다. 자기결정이론에서 인간의 기본적 심리 욕구인 자율성, 유능성, 관계성을 충족할

수 있는 환경적 조건은 주요 타자로부터 받는 사회적 지원의 중요한 역할을 한다고 가정한다(Deci & Rtan, 2000). 사회 환경이 선수들의 자율성을 보장하고, 선수들이 의사 결정에 관여하고, 긍정적인 피드백을 제공하는 상황이 되면, 기본적 심리욕구 충족이 촉진되고 자율적 동기를 통하여 심리적 결과에 정(+의 영향을 미친다고 본다. 그러나 통제적이고, 강압과 권위에 의한 코칭이 이루어지는 통제적인 상황일 때는 기본적 심리욕구가 좌절되고 통제적 동기를 통해서 부정적인 심리적 결과에 영향을 미친다.

개인차 변인이면서 개인의 특성 변인인 자아탄력성도 스트레스 상황에 접했을 때 극복하거나 대처할 수 있는 능력에 영향을 주며, 결국 운동선수 운동 탈진 감소에도 기능적인 역할을 한다고 볼 수 있다. 많은 연구들이 탄력적인 선수들은 스트레스가 높은 상황에서조차도 건강과 웰빙을 잘 유지할 수 있다는 것을 입증하였기 때문에 탄력성의 전망으로부터 스트레스-탈진 관계를 연구할 수 있는 논거를 제공하는 것이다(Fischbacher, 2014; Noor & Alwi, 2013; Salami, 2010; Windle, Woods, & Markland, 2011). 또한 스포츠 탄력성 연구(e.g., Galli & Vealey, 2008; Fletcher & Sarkar, 2012)는 심리적 요인들이 탄력적인 과정이 이루어지는 동안 반응을 촉진하기 위하여 서로 간에 상호작용을 한다고 제안하였다. 구체적으로 말해서, Galli & Vealey(2008)는 사회적 지원과 같은 사회 환경적 영향은 탄력 과정을 촉진하기 위하여 개인적 요인들과 상호작용을 한다고 제안하였다.

본 연구 결과는 태권도 스포츠 상황에서 매우 의미 있는 시사점을 제공한다. 첫째로 선수들의 자아탄력성을 강화할 수 있는 교육 프로그램에 대한 지원이 요구된다. 자아탄력성이 본래적으로 타고난 성격적 특성으로 간주하기보다는 성공적인 결과를 통하여 학습할 수 있는 능력으로 규정한다면, 교육과 심리 훈련을 통하여 어려운 상황을 타개할 수 있는 연습을 통하여 충분히 선수들의 자아탄력성을 긍정적으로 조성할 수 있다고 본다. 따라서 반복적인 실패상황에 노출되는 것을 가능한 줄이고 성공 경험을 유도할 수 있는 전략적인 훈련이나 시합 조정이 필요하다고 사료된다.

둘째, 자율적 코칭 방식의 중요성에 대한 이해가 선행되어야 하겠다. 특히 코치들은 수행 관련 피드백을 주고, 보상을 제공하기도 하며, 의사 결정 과정에 선수를 포함시키는 위치에 있기도 한다. Mageau & Vallerand(2003)는 코치의 행동은 스포츠



상황에서 매우 중요한 동기적 영향력 중의 하나라고 제안하였다. 코치가 보여주는 여러 가지 행동에 대한 선수들의 지각이 선수들의 동기와 상관성이 있다는 점에서 이 주장에 힘을 실어주고 있다(Mageau & Vallerand, 2003; Vallerand & Losier, 1999). Amorose와 Horn(2000)은 자신의 코치가 훈련과 지도를 강조하고, 민주적 행동이 높으며, 권위적 행동이 낮은 리더십 유형을 갖고 있다(즉, 자율적 코칭 전략)고 지각하는 대학 선수들은 내재적 동기 수준이 높다는 것을 알아내었다. 더욱이 높은 수준의 내재적 동기는 코치가 자주 긍정적이고 정보적인 피드백(즉, 기술적 지도)을 제공하며 처벌 지향적인 피드백과 무시 행동은 적게 제공한다고 지각하는 것과 상관성이 있었다. 여러 차원의 코치의 행동이 선수들의 동기에 영향을 미치는 것은 하지만 선수들과의 상호작용에서 선수들이 자신의 코치가 자율성을 지지하는 것으로 지각하는지 아니면 통제적으로 지각하는지 차별적 인지 정도가 각별한 관심의 대상이 된다(Mageau & Vallerand, 2003). 자율성을 지지하는 코치는 자신의 선수의 생각과 감정을 인정하고, 선택을 독려하며, 자기주도와 자기 자신의 행동조절을 독려하는 행동에 참여하며, 압력 사용과 타인의 통제요구를 최소화하려고 노력한다(Deci & Ryan, 1985, 1987). 반대로 통제적 지도를 하는 코치는 선수들에게 코치 자신의 욕구나 요구와 일치하는 방향으로 생각하고 느끼고 행동하도록 압력을 행사하는 특징을 보인다. 따라서 자율성을 지지하는 코치는 자신과 함께 공행하는 선수들의 욕구를 충족시켜주는 데 도움을 주는 반면, 통제적 행동을 보이는 코치는 욕구 만족을 절감하는 데 기여하고 후속적인 자기결정성 동기에 방해 효과를 유발할 것으로 예측할 수 있다.

셋째, 선수의 자아탄력성과 코치가 조성한 자율성 지지의 상호작용 효과에 대한 검증이 필요하다고 본다. 본 연구에서는 스트레스와 코치의 자율성 지지 변인의 상호작용을 통하여 운동 탈진에 영향을 주는 자아탄력성의 매개 효과 조절에 미치는 영향을 구명하였지만, 추후에는 선수 개인 특성인 자아탄력성이 스트레스 감소에 영향을 미치고 감소된 스트레스가 운동 탈진 감소에 영향을 미친다는 메커니즘을 구명하고 이 매개 과정에서 코치의 자율적 코칭과 통제적 코칭이 운동 탈진이나 열의에 미치는 조절효과를 분석함으로써 선수가 지니고 있는 자아탄력성 수준과 운동 탈진 및 운동열의 간의 관계를 매개하는 기전과 조절하는 효과를 명확하게 밝힐 수 있을 것으로 본다. 따라서 운동 탈진의 반대 개념인 운동열의를 도입하여 분석

한다면 선수의 자아탄력성→스트레스→운동 열의의 관계에서 자율성 코칭과 통제적 코칭의 차별적인 조절 효과를 밝힐 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구는 이러한 중요한 결과를 도출하였음에도 불구하고 몇 가지 연구의 제한점이 있음을 밝힌다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계에 의한 조사연구로서 매개 효과, 조절효과 및 조절된 매개 효과를 분석하였지만, 변인들 간의 인과성을 추론하는데 제약이 따를 수 있다는 점을 밝힌다. 추후에는 종단적 연구기법을 적용하거나 스트레스, 운동 탈진 또는 운동 탈진과의 관계를 좀 더 명확하게 구명할 수 있는 실험 설계를 사용하는 노력이 필요하다고 본다. 둘째, 본 연구는 연구대상자의 표집에서 특정대회에 참석하고 있는 중·고등학교 태권도 선수들로 한정되어 있기 때문에 운동을 하는 모든 선수들에게 일반화하는 데는 한계가 있음을 밝힌다. 셋째, 본 연구에서는 조절된 매개 분석을 검증하기 위하여 코치의 자율성 지지 변인을 조절 변수로 채택하였지만, 추후에는 부모나 친구 및 동료의 사회적 지원의 조절 효과를 분석함으로써 스트레스, 선수의 자아탄력성 및 운동 탈진의 관계를 좀 더 다각적이고 심층적으로 분석할 수 있는 토대를 제공할 수 있다고 본다. 더욱이 선수, 코치 및 부모의 사회적 지원의 상호작용 효과를 분석함으로써 사회적 지원을 제공하는 주요 타자와 지원을 받는 선수들의 신뢰 관계 구축에 대한 정보도 구체적으로 제공할 수 있을 것으로 본다. 넷째, 본 연구에서는 자기보고식 측정 도구를 사용하여 연구 변인들을 측정하였기 때문에 사회적 신뢰도 효과와 방어적인 응답과 같은 반응 성향의 고정화되었을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 다양한 방법으로 변인을 측정하면, 객관적인 지표를 확보할 수 있으며, 공통의 측정방법 사용에 따른 변인 간 관계의 과대평가를 상쇄할 수 있을 것으로 본다.

## VI. 결론

본 논문은 중고등학교 태권도 선수들을 대상으로 일련의 2편의 연구를 통하여 스트레스와 운동 탈진 간의 관계에 관여하는 매개 및 조절 효과를 경험적으로 검증하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며, 코치의 자율성 지지에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤고, 자아탄력성에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 또한 자율성 지지는 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤으며, 자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 그리고 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자율성 지지는 부(-)의 간접 효과가 있었으며, 완전 매개 효과가 나타났다. 한편, 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 자아탄력성은 부(-)의 간접 효과가 있었으며, 부분 매개 효과를 보였다.

둘째, 스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 자아탄력성에는 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 또한 자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤으며, 운동 스트레스는 자아탄력성을 경유하여 운동 탈진에 유의한 간접 영향을 미쳤다. 또한 운동 스트레스와 운동 탈진 간을 매개하는 자아탄력성 효과는 코치의 자율성 지지 수준에 따라서 유의하게 조절되었다. 결론적으로 코치로부터 받는 자율성 지지 수준이 높을수록 선수의 자아탄력성이 운동 탈진에 미치는 효과는 감소하는 것으로 나타나 코치가 조성하는 자율성지지 수준은 스트레스가 운동 탈진에 미치는 효과를 완화시킬 수 있는 중요한 조절 변인임을 확인하였다.

## 참고문헌

- 강명희, 이수연(2013). 희망과 자아탄력성이 청소년의 학업스트레스에 미치는 영향. **미래 청소년학회지**, 9(4), 281-302.
- 강태원(2008). 아동의 스포츠 활동 참여가 체력과 신체적 자기개념 및 자아탄력성에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교. 미간행 박사학위논문.
- 고민숙(2002). 자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계 : 애착 유형과 생활 스트레스를 포함하여. 성신여자대학교. 미간행 석사학위논문.
- 고재홍, 윤경란(2007). 청소년의 스트레스와 자살 생각: 자아탄력성의 완충 효과. **한국청소년연구**, 18(1), 185-212.
- 고진수(2013). 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계. 제주대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 구형모(2000). 자아탄력 집단의 성격특질. **충북대학교**. 미간행 석사학위논문.
- 김규동(2011). 골프선수 부모와 지도자의 자율성 지지가 기본적 심리욕구 만족과 자기관리에 미치는 인과모형 검증. 부산외국어대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 김기형, 박중길(2009). 대학운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본 욕구 및 동기적 성향간의 구조 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김대훈, 한태용, 최성범(2015). 골프동호인의 스트레스와 주관적 안녕감과 관계에서 회복탄력성의 매개 효과. **골프연구**, 9(3), 47-58.
- 김덕진(2009). 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. 제주대학교 일반대학원. 미간행 박사학위논문.
- 김덕진(2013). 고등학교 운동선수가 지각한 코치의 자율성 지지와 운동탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과. **코칭능력개발지**, 15(4), 93-103.
- 김덕진(2015). 청소년 태권도 선수가 지각하는 코치-선수관계와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과. **대한무도학회지**, 17(2), 61-75.
- 김덕진(2016). 고등학교 태권도 선수의 동기, 자아탄력성 및 탈진의 관계, **대한무도학회지**, 18(2). 91-104.
- 김민준(2012). 사회적 지지와 스트레스 강인성의 관계에서 운동참여의 조절효과. **한국사회체육학회지**. 50(1), 489-503.

- 김범준, 이지향, 이동현(2016). 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절의 조절효과 검증. **운동학학술지**, 18(3), 23-33.
- 김선관(1998). **청소년의 스포츠 참가와 대인관계 성향에 관한 연구**. 서울대학교 미간행 석사학위논문.
- 김수진, 김혜숙(2011). 아동이 지각한 아버지의 의사소통유형과 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과. **초등상담연구**, 10(2), 203-221.
- 김영미(2000). **무용 참가와 자아실현의 관계**. 단국대학교. 미간행 박사학위논문.
- 김용호, 김종욱, 이소미(2007). 레슬링지도자의 Victory 리더십에 따른 선수만족과 인지된 경기력의 관계, **코칭능력개발지** 9(1), 257-267.
- 김우림(2012). **고등학교 운동 지도자의 자율성 지지가 기본적 심리욕구만족과 자결성 동기에 미치는 영향**. 부산외국어대학교 미간행 석사학위논문.
- 김유진, 이혜미, 이승연(2016). 불면증 환자의 스트레스, 심리적 강인성, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 관계. **스트레스연구**, 24(3), 137-150.
- 김정호, 강태영, 유제민(2009). 스트레스 강인성 척도 개발. **한국심리학회지 건강**, 14(1), 175-191.
- 마해영(2015). **프로야구 선수가 지각한 자율성 지지와 운동 수행 만족의 관계에서 코치-선수관계와 집단 효능감의 매개 효과**. 단국대학교 미간행 박사학위논문.
- 문희복(2010). **민간경비원의 경호무도 수련유형이 자아탄력성과 직무수행 만족도에 미치는 영향**. 용인대학교 미간행 석사학위논문.
- 민동일(2007). **청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향**. 인하대학교 미간행 박사학위논문.
- 박동훈, 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2017). 검도선수의 지각된 성적스트레스, 운동열의 및 운동중단 의도간의 관계: 부모의 사회적 지지의 조절된 매개 효과. **대한무도학회지**, 19(1), 49-65.
- 박병훈(2011). 자율성 지지 맥락에서 코치. **한국사회체육학회지**, 45(2), 1003-1020.
- 박영례, 장은희(2013). 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향. **성인간호학회지**, 25(5), 549-558.
- 박은희(1996). **자아탄력성, 지능 및 학업성취도와의 관계 연구**. 충남대학교. 미간행 석사학위논문

- 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교. 미간행 박사학위논문.
- 박현진(1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. 고려대학교. 미간행 석사학위논문.
- 백혜경, 양명환(2017). 운동선수들의 스트레스, 운동탈진 및 심리적 행복의 관계. **한국체육학회지**, 56(2), 125-143.
- 변유경(2005). 청소년의 스포츠활동 참여에 따른 자아탄력성 및 스트레스 대처방식 비교. 이화여자대학교. 미간행 석사학위논문.
- 성소영(2013). 예술고등학교와 일반고등학교 출신 무용전공자의 인지적 유연성 및 소진감 차이. **무용역사기록학**, 30, 61-76.
- 성창훈(2002). 청소년 운동선수의 스포츠 탈퇴 요인구조 및 관련 변인 분석. **한국스포츠심리학회지** 13(2). 39-57.
- 소영호(2012). 고등학교 운동선수의 운동스트레스와 자기관리가 탈진에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 49(1), 545-558.
- 신윤자(2005). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활적응과의 관계 연구. 공주교육대학교. 미간행 석사학위논문.
- 신정희(2007). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 학교생활 적응과의 관계. 국민대학교. 미간행 석사학위논문.
- 심윤식, 권성호, 이정규(2013). 엘리트 운동선수의 운동탈락의도 및 실패공포가 사회적 지지 및 케어링을 통해 운동만족도에 미치는 영향. **코칭능력개발지**. 15(3), 83-91.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개 효과. **한국스포츠심리학회지** 21(3), 217-231.
- 양성아(1995). 주부의 생활체육 참여가 사회관계에 미치는 영향. 서울대학교. 미간행 석사학위논문.
- 양세명(2005). 고등학교 유도선수들의 학년과 성별에 따른 스트레스 원인과 탈진의 차이. 경상대학교. 미간행 석사학위논문.
- 양승성(2010). 중등학교 태권도 팀 내 사회적 지지가 선수의 소진에 미치는 영향. 단국대학교. 미간행 석사학위논문.
- 양중훈(2010). 중등학생의 스포츠활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계. **한국체육과학회지**, 19(4). 261-271.

- 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환(2016). 운동열정과 운동선수 탈진 간의 관계. **한국체육학회지**, 55(4), 159-174.
- 유생열, 박중길, 엄혁주(2012). 초등학교 학생선수의 학교생활 적응 사례연구: 자아탄력성을 중심으로. **한국초등체육학회지** 18(2), 12-26.
- 유승준(2012). **엘리트 운동선수의 스포츠 탈진 인과 모형검증**. 인천대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 유현미(2009). **무용 탈진의 구인(構因) 탐색 및 측정도구 개발**. 이화여자대학교. 미간행 박사학위논문.
- 윤인애(2013). 대학운동선수들의 정신건강을 위한 심리대처기술, 사회적 지지, 스트레스의 관계. **한국웰니스학회지**, 8(4), 195-204.
- 이근철, 서상진, 이강현(2014). 체육고등학교 학생들의 스트레스 척도개발. **한국스포츠심리학회지**, 25(2), 105-118.
- 이랑, 김완석, 신강현(2006). 직무탈진과 직무열의의 요구-자원 모델에서 정서노동전략의 역할. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 19(4), 573-596.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격** 22(4), 157-174.
- 이옥형(2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이정희, 조성연(2011). 보육교사의 소진에 대한 자아탄력성과 시설장, 동료교사와 가족의 사회적 지지. **아동학회지**, 32(1), 157-172.
- 이철, 송용관(2011). 코치의 자율성 지지, 성취목표 동기유형과 기본 심리적 욕구와의 관계. **한국체육학회지** 50(3), 275-286.
- 이형권(2015). 호텔종사원들의 표면행동이 감정탈진과 직무만족에 미치는 영향 : 인지된 조직지원의 조절된 매개효과. **관광경영연구**, 64, 265-288.
- 이흥구(1998). **생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계**. 서울대학교. 미간행 박사학위논문.
- 인소정, 김선옥, 오영택, 양명환(2016). 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동열의에 미치는 영향: 기본적 심리욕구의 매개 효과 검증. **대한무도학회지**, 18(4), 13-29.
- 임민규(2012). **국군간호사관학교 생도의 건강신념과 자기결정성 동기유형이 체육수업 참**

- 여에 미치는 영향. 단국대학교. 미간행 석사학위논문
- 임인수(1998). 운동 스트레스에 따른 대처 양상이 운동선수의 운동 탈진에 미치는 영향, **한국스포츠심리학회지** 9(2), 83-100.
- 임지형, 박중길(2012). 무용 열정과 완벽주의 성향, 탈진경험과의 관계: 매개 및 조절효과. **한국스포츠심리학회지**. 23(1), 77-93.
- 장덕선, 윤기운(1996). 청소년들의 스포츠 목표 지향성이 운동 탈진에 미치는 영향. **한국체육학회지** 35(4), 114-123.
- 전현수, 이근철, 권성호(2013). 엘리트스포츠 지도자들의 회복탄력성과 직무스트레스, 탈진의 관계, **한국코칭능력개발원**, 33-42.
- 정지연, 박영희(2016). 보육교사의 직무소진에 대한 직무스트레스, 자아탄력성과 정서적 지지의 구조적 관계. **대한사교개발학회**. 12(1), 111-132.
- 천승현(2011). 자율성 지지 교수지원프로그램이 체육교사들의 동기부여방식에 미치는 효과 : 자율성 지지에 따른 학생들의 동기와 수업기능 향상. 고려대학교. 미간행 박사학위논문.
- 천승현, 이영선(2010). 자율성 지지에 기반을 둔 통합 체육활동이 중학생의 기보 심리적 욕구와 정서, 행동적 참여에 미치는 효과, **특수아동교육연구** 12(1), 201-221.
- 최마리(2010). 스포츠 지도자와 선수의 행동부합에 관한 이론모형 개발. 인하대학교. 미간행 박사학위논문.
- 최은규. (2003). 운동부 지도교사의 역할 스트레스와 직무 탈진의 관계: 사회적 지지의 중재 효과 분석. **한국스포츠심리학회지**, 14(4), 159-173.
- 최재경(2012). 고등학교 운동선수의 성격유형과 운동스트레스 및 운동 탈진의 관계. 영남대학교. 미간행 박사학위논문.
- 최재경, 유호상(2012). 생활체육 참가자의 참여 수준 및 종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 49(2), 121-132.
- 한소영(2010). 내담자의 기본 심리적 욕구 만족과 상담성과: 자기결정이론의 치료적 적용. 아주대학교. 미간행 석사학위논문
- 한시완, 김방출(2011). 육상선수들의 수준별 탈진 동일성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 21-35.
- 한영민(2010). 대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레스 대



- 처의 매개 효과. 홍익대학교. 미간행 박사학위논문.
- 한정규, 허원석(2013). 중학생의 방과후 스포츠활동 참여에 따른 자아탄력성과 학교생활 적응의 관계. *한국체육교육학회지*, 18(2), 63-75
- 홍세희. (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국스포츠심리학회지*, 19(1), 161-177.
- 황정동(2012). 지도자의 자율성 지지가 중·고교 핸드볼 선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향. 대구대학교. 미간행 박사학위논문.
- Adie, j. M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N.(2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of sport and exercise psychology*, 22(1), 63-84.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.
- Aries, E., McCarthy, D., Salovey, P., & Banaji, M. R. (2004). A comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges: Academic performance and personal development. *Research in higher education*, 45(6), 577-602.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Block, J. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality

- development. *Child Development*, 53, 281–295.
- Block, J. H. & Block, J.(1980). The role of ego–control and ego–resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins(Ed). *Minnesota symposium on child psychology*, 13, 39–101. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Block, T. & Krumer, A. M.(1996). IQ and ego–resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Bunker, L. K., Rotella, R. J., & Reilly, A. S. (1985). Psychological considerations in maximizing sport performance. Mark Muse. *Sport psychology*
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well–being?: *A preliminary investigation. Personality and Individual Differences*, 25(2), 233–240.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International journal of sport psychology*.
- Coakely, J. (1992). Burnout among adolescent athlete; A personal failure or social problem. *Sociology of Sports Journal*, 9, 95–106.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4(2), 95–106.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. Sage.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of management review*, 18(4), 621–656.
- Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 393–398.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). Changes in athlete burnout over a thirty–week “rugby year”. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1), 125–134.

- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The sport psychologist, 21*(1), 1–20.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C.(2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby player. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*, 469–477.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C.(2005b). Changes in athlete burnout and motivation over a 12–week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*, 1957–1966.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C.(2005c). Motivation and burnout in professional rugby player. *Research Quarterly for Exercise and Sports, 76*, 370–376.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer player: The mediating role of self–determination motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 655–661.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*(1), 67–83.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: self–determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109–134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology, 53*(6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self–determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social developmeant, and well–being. *American psychologist, 55*, 68–78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). The paradox of achievement: The harder you push, the worse it gets in J. Aronson (ed.). *Improving Acadeic Achievement: Contributions of Social Psychology*, 59. 85. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self–determination theory perspective. *Journal of personality, 62*(1), 119–142.
- DiBartolo, P. M., & Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and

- nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 33–41.
- Eades, A.(1991). An investigation of burnout in intercollegiate athlete: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory. *Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity National Conference, Asilomar, CA.*
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). Burn-out. Stages of disillusionment in the helping professions. *NY.*
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). *Athlete burnout.* 621–641.
- Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 108–119.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63–71.
- Fletcher, D. & Sarkar, M.(2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5) 669–678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. *Literature reviews in sport psychology*, 321373.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- Freudenberger, H. J. (1977). Burn-out: Occupational hazard of the child care worker. *In Child and Youth Care Foru.*, 6(2) pp. 90–99. Springer Netherlands.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Galli, N. & Vealey, R. S.(2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience, *The Sport psychologist*, 22(3), 316–335.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal*

- of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257.
- Gieck, J., Brown, R. S., & Shank, R. H. (1982). The burnout syndrome among athletic trainers. *Athl Train J Natl Athl Train Assoc*, 17(1), 36–40.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155–161.
- Gjerde, P. F., & Block, J. (1991). Preadolescent antecedents of depressive symptomatology at age 18: A prospective study. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(2), 217–232.
- 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. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. Enhancing recovery: *Preventing underperformance in athletes*, 25–35.
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16–30.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 453–468.
- 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.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 332–340.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The sport psychologist*, 11(3), 257–276.

- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(2), 183–199.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(6), 620–626.
- Gustafsson, H., Hassmen, P., Kentta, G., & Johansson, M.(2008). A Qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 800–816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(1), 3–24.
- Harlick, M., & McKenzie, A. (2000). Burnout in junior tennis: A research report. *New Zealand Journal of Sports Medicine, 28*(2), 36–39.
- Harris, D. V. (1984). The athlete's guide to sport psychology. *West Point, NY: Leisure Press*.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.
- Hendrix, A. E., Acevedo, E. O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division IA universities. *Journal of athletic training, 35*(2), 139.
- Heyman, S. R.(1986). Psychological problem patterns found with athletes. *Clinical Psychological, 36*, 68–71.
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural*

*Equation Modeling, 6*, 1–55.

- Huey, S. J., & Weisz, J. R. (1997). Ego control, Ego resiliency, and the Five-Factor Model as predictors of behavioural and emotional problems in clinic-referred children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 3*, 404–415.
- Humphrey, J. H., Yow, D. A., & Bowden, W. W. (2000). Stress in College Athletes: Causes, Consequences, Coping. *Binghamton, NY: The Haworth Half*.
- Huynh, J. Y., Xanthopoulou, D., & Winefield, A. H. (2013). Social support moderates the impact of demands on burnout and organizational connectedness: A two-wave study of volunteer firefighters. *Journal of Occupational Health Psychology, 18*(1), 9.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(1), 72–83.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist, 26*(2), 282–298.
- Jawahar, I. M., Stone, T. H., & Kisamore, J. L. (2007). Role conflict and burnout: The direct and moderating effects of political skill and perceived organizational support on burnout dimensions. *International Journal of Stress Management, 14*(2), 142.
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. 3–14.
- Kelley, B. C. & Gill, D. L. (1993) An examination of personal/situnal variables, stress appraisal, and burnout in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 54*, 94–102.
- Kelley, B. C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research quarterly for exercise and sport, 65*(1), 48–58.

- Kelley, B. C., Eklund, R. C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*(2), 113-130.
- Kellmann, M., & Günther, K. D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(3), 676-683.
- King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (1998). Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of personality and social psychology, 74*(2), 420.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (2nd Ed.), *New York: Guilford Press.*
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1067-1079.
- Kobasa, S. C., Maddi S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health : A prospective study. *Journal of personality and social Psychology. 42*, 168-172.
- Kosa, B. (1990). Teacher-coach burnout and coping strategies. *Physical Educator, 47*(3), 153.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research, 653-678.*
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2007). A social cognitive approach to burnout in athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science (in Sports, Online Early Articles).*
- 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.
- Li, C. Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y.H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic



- review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 692–700.
- Lin, N., Woelfel, M., & Light, S. C. (1986). Buffering the impact of the most important life event. *Social support, life events, and depression*, 307–332.
- Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(5), 913–921.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785–795.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress–burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202–209.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälm, S., & Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 400–419.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883–904.
- Manzi, V., D'ottavio, S., Impellizzeri, F. M., Chaouachi, A., Chamari, K., & Castagna, C. (2010). Profile of weekly training load in elite male professional basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1399–1406.
- Martin, J. J., Kelley, B., & Eklund, R. C. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 280–294.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1982). Maslach burnout inventory research edition. *Consulting Psychologists Press*.
- Maslach, C. (1982). *Burnout—the cost of caring*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice–Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Patterns of burnout among a national sample

- of public contact workers. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7, 189–212.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397–422.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22(2), 143–163.
- Miller, P. S., & Kerr, G. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student–athletes. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 346.
- Noor, N. M., & Alwi, A. (2013). Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resources. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 292–306.
- Nowack, K. M. (1990). Initial development of an inventory to assess stress and health risk. *American Journal of Health Promotion*, 4(3), 173–180.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self–determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- O'Connell–Higgins, R. (1983). Psychological resilience and capacity for intimacy. Qualifying paper. *Harvard Graduate School of Education*.
- Oshio, A., Nakaya, M., Kaneko, H., & Nagamine, S. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*, 93, 1217–1222.
- Palm–Fischbacher, S. (2014). Effects of Stress on the Psychobiology of Women's Reproduction. *Cuvillier, E*.
- Pastore, D. L., & Judd, M. R. (1992). Burnout in coaches of women's team sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(5), 74–79.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self–regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279–306.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: summary and future research. *Human Relations*, 35, 238–305.

- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of sport and exercise*, *12*(2), 159–167.
- Quintana, S. M., & Maxwell, S. E. (1999). Implications of recent developments in structural equation modeling for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, *27*(4), 485–527.
- Raedeke T. D. & Smith. A. L.(2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport& Exercise Psychology*, *23*, 281–306.
- Raedeke, T. D. & Smith, A.(2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *26*, 525–541
- Raedeke, T. D.(1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise, Psychology*, *19*, 386–417.
- 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., & Smith, A. L. (2009). The athlete burnout questionnaire manual (Vol. 4). *Fitness Information Technology*.
- Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1989). Development of a scale to measure training induced distress. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *21*, 60–71.
- Raglin, J. S., & Wilson, G. S. (2000). Overtraining in athletes. *Emotions in sport*, 191–207.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, *25*(1), 33–42.
- Reeve, J. & Jang, H.(2006). What Teachers Say and Do to Support Students' Autonomy During a Learning Activity, *Journal of educational psychology*, *98*(1), 209–218.
- Reeve, J. (1996). Motivating others: Nurturing inner motivational resources. Allyn &

Bacon.

- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education, 21*(6), 33-39.
- Robins, R. W., John, O. P., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Loeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social psychology, 70*(1), 157.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child abuse & neglect, 31*(3), 205-209.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Autonomy is no illusion. *Handbook of experimental existential psychology, 455*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies, 2*(3), 247-257.
- Salami, S. O. (2010). Occupational Stress and Well-Being: Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Coping, Negative Affectivity and Social Support as Moderators. *Journal of International Social Research, 3*(12).
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently. *Coping: The psychology of what works, 141-164*.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419-1434.
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport, 18*(4), 475-479.

- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology*, 2, 282–424.
- 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.
- Scott, B. R., Lockie, R. G., Knight, T. J., Clark, A. C., & Janse de Jonge, X. A. (2013). A comparison of methods to quantify the in-season training load of professional soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(2), 195–202.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, stress, and coping*, 20(3), 321–329.
- Selye, H. (1979). The stress concept and some of its implications. *Human stress and cognition*, 11–30.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Silva, J. M.(1992). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Sport Psychology*, 2, 5–20.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 360.
- Smith, R.(1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50.
- Spector, P. E., Cooper, C. L., Sanchez, J. I., O'Driscoll, M., Sparks, K., Bernin, P., & Miller, K. (2001). Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being: an ecological level international study. *Journal of*

- Organizational Behavior*, 22(8), 815–832.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(1), 100–110.
- Stiller, J. D., & Ryan, R. M. (1992). Teacher, parents, student motivation: Effects of involvement and autonomy support. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. San Francisco, CA, April.
- Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger, K. (2012). The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 146–165.
- Taylor, J. C. (1995). Distance education technologies : The fourth generation. *Australian Journal of Educational Technology*, 11(2), 1–7.
- Terry, D. J., Nielsen, M., & Perchard, L. (1993). Effects of work stress on psychological well-being and job satisfaction: The stress-buffering role of social support. *Australian Journal of Psychology*, 45(3), 168–175.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. (1959). H. The social psychology of groups. *New York: Wiley*.
- Trouilloud, D., Sarrazin, P., Bressoux, P., & Bois, J. (2006). Relation between teachers' early expectations and students' later perceived competence in physical education classes: Autonomy-supportive climate as a moderator. *Journal of educational psychology*, 98(1), 75.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 368–395.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and

- extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142–169.
- Waysman, M., Schwarzwald, J., & Solomon, Z. (2001). Hardiness: An examination of its relationship with positive and negative long term changes following trauma. *Journal of traumatic stress*, 14(3), 531–548.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). Psychology of officiating. Leisure Press.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior.
- 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.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. *Cornell University Press*.
- Windle, G., Woods, R. T, & Markland, D. A. (2010). Living with ill–health in older age: the role of are silient personality. *Journal of Happiness Studies*, (1),763–77.
- Winnubst, J. A. M. (1984). Stress in organizations. In P. J. D. Drench, ect(eds), *Handbook of Work and Organizational Psychology*, 1, John Wiley & Sons.

## 청소년 태권도 선수의 운동 탈진 조사

안녕하십니까?

이 설문지는 청소년 태권도 선수의 운동 탈진에 미치는 심리적 요인을 알아보기 위한 것입니다. 귀하의 응답내용은 익명으로 처리되어 통계분석에만 사용되고, 상업적으로 이용되거나 다른 기관에 이전되는 일은 절대 없으며, 통계법 제33조에 의하여 개인정보는 철저히 비밀이 보호됩니다. 설문응답에 소요되는 시간은 약 15분 정도입니다.

바쁘신 중에서도 본 설문에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드리며, 여러분의 건강과 발전을 진심으로 기원합니다. 감사합니다.

- 연구자 : 제주대학교 박사과정 한용식
- 연락처 : 한용식(010-2695-0265)

A. 다음은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 빠짐없이 기입해 주세요.

1. 성별 : ① 남                      ② 여

2. 학년 : ① 1학년              ② 2학년              ③ 3학년

3. 운동경력 : \_\_\_\_\_ 년      \_\_\_\_\_ 개월



B. 다음 문항들은 훈련 중이나 후에 일어날 수 있는 운동 탈진에 관한 것입니다. 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 "✓" 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동을 하면서 목표한 일을 성취하지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 훈련이 너무 힘들어 다른 일을 할 힘이 없다.	①	②	③	④	⑤
3. 내가 운동을 위해 노력하는 것보다 다른 일을 위해 노력하는 것이 더 의미가 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 운동하는 것이 너무 힘들다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 운동을 통해 얻은 것이 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 예전만큼 운동을 잘 하거나 못하는데 신경쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 더 이상 내 능력으로 경기력을 향상시킬 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 운동할 때 마다 녹초가 된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 예전만큼 운동에 관심이 없다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 운동할 때마다 기진맥진한 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 예전만큼 운동으로 성공하는데 관심이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 운동을 하면서 신체적, 정신적 부담으로 인해 지쳐있는 상태이다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 아무리 노력을 하더라도 내가 목표한 만큼 운동을 못할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 운동으로 성공하지 못할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 지금 하고 있는 운동에 부정적인 생각을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤

C. 다음 문항들은 가족과 코치의 자율성 지지에 관한 것입니다. 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 "✓" 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 가족들은 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 가족들은 나를 이해해주고 인정해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 가족들은 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 코치는 내가 선택하고 결정한 것을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 코치는 나를 이해해주고 인정해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 코치는 나의 생각이나 의견을 존중해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

D. 다음 문항들은 **스트레스 상황에서 탄력적으로 대처할 수 있는 능력**에 관한 것입니다. 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 "✓" 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다양한 경험에 도전하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 내 감정을 잘 조절할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 미래에 반드시 나에게 좋은 일이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 새로운 것이나 독특한 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 어려운 상황에서도 침착함을 유지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 미래가 밝다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 쉽게 실증을 내지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 다양한 방면에 흥미나 관심이 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 항상 침착함을 유지하려고 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 내 미래에 대한 희망을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 분노를 잘 조절한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 다양한 것을 알고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 인내심이 강하다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 분명한 목표를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 어려움이 있더라도 그것이 인생에 가치 있는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 기분전환을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 미래의 목표를 위해 노력하고 있다.	①	②	③	④	⑤

E. 다음 문항들은 스트레스에 관한 것입니다. 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇 지않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇다
1. 열심히 훈련했지만 기대이하의 성적이 났을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2. 시험 전 성적에 대한 부담감으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
3. 시험 후 슬럼프로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
4. 시험 전이나 중에 부상에 대한 두려움으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
5. 선배와의 인간관계로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6. 선배들의 폭력 및 괴롭힘으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
7. 선배들의 심부름으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
8. 선배의 금품 갈취에 의해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
9. 선배에 의한 집합 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
10. 선배에 의한 훈련분위기 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
11. 코치(선생님)들의 폭력 및 욕설로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12. 코치(선생님)의 부당한 차별대우로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
13. 코치(선생님)의 심부름으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
14. 코치(선생님)와의 인간관계로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
15. 코치(선생님)의 지나친 기대로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤

**【지금까지 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.】**

## 감사의 글

20여 년 동안 학교에서 태권도 선수들을 지도하면서 늘 고민이었던 것은 학생들을 어떻게 지도해야 기량이 뛰어난 선수, 바른 인성을 가진 학생으로 이끌 수 있는지 하는 것이었습니다. 그 물음의 답을 찾아 대학원에서 공부를 시작하게 되었습니다.

석사 과정에서는 체육 교사와 코치들이 사회적 지원, 직무 스트레스, 자아존중감, 자아 효능감에 따라 어떠한 영향을 받는지 알아보았습니다. 이어 박사 과정에서는 학생의 입장에서 슬럼프를 겪고 있는 선수들이 자아탄력성과 자율성 지지를 통해 잘 극복할 수 있는 방안을 모색하였습니다. 논문을 완성한 지금도 정답을 찾았다고 할 수 없으나 더 많은 고민과 연구의 밑바탕을 마련하게 되었습니다.

2015년 설문 조사를 하고 2년의 준비와 집필 과정 동안 노력과 정성을 다해 논문을 완성했으나 아직도 부족한 점이 많습니다. 이 논문의 완성은 많은 분들의 도움이 있었기에 가능한 일이었습니다. 이 글을 통해 도움을 주신 모든 분들께 감사의 말씀을 전하고자 합니다.

격려와 관심으로 심사 마지막까지 깊은 가르침을 주신 지도교수 양명환 교수님께 먼저 깊은 감사를 드립니다. 또한 바쁘신 와중에도 이 논문의 심사위원장으로 기꺼이 응해주신 류재청 교수님, 더 좋은 논문이 될 수 있도록 아낌없이 조언해 주시고 세심한 부분까지 신경 써 주신 김덕진 교수님께 감사드립니다.

부족한 논문을 심사해 주시기 위해 바쁘신 가운데도 먼 제주까지 기꺼이 달려와 주신 인천대학교 성창훈 교수님, 충남대학교 윤대현 교수님께도 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

또한 대학원 생활 동안 도움을 주신 여러 선생님들 특히 이번에 같이 논문을 쓰며 동고동락한 오영택 선생, 자료 조사에서부터 정리까지 묵묵히 도와준 김선욱 선생을 비롯한 스포츠통계학 연구실 선생님들께도 고마운 마음을 전합니다.

이 자리를 빌어 설문조사에 도움을 주신 전 한국중고등학교태권도연맹 임원을 비롯하여 태권도 선후배님들께 고맙다는 말씀을 전하고 싶습니다. 또 격려와 관심으

로 지켜봐주시는 아남학원 강영민 이사장님을 비롯하여 영주고등학교 모든 교직원 선생님들께도 감사드립니다.

오늘의 제가 있기까지 지켜봐주시고 사랑을 베풀어주신 아버지, 어머니께 말로 잘 표현하지 못하는 무뚝뚝한 아들이지만 이 글을 통해 감사의 인사를 드립니다. 제가 이 자리에 설 수 있었고 살아갈 수 있는 힘이 되어주는 가족과 함께 이 기쁨을 나누고자 합니다. 감사합니다.

2017년 8월

한 용 식 올림