



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

자율성 지지 맥락에서 운동선수의
스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

고진수

2013년 8월

석사학위논문

자율성 지지 맥락에서 운동선수의
스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계

지도교수 김 덕 진

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

고 진 수

2013년 8월

자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계





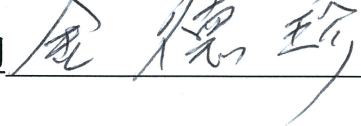

지도교수 김 덕 진

고 진 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2013년 8월

고진수의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장  
위 원  
위 원  

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2013년 8월



<국문초록>

자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계

고진수

제주대학교 교육대학원
체육교육전공

지도교수 김택진

본 연구의 목적은 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다.

본 연구에서는 중·고등학교 운동선수를 모집단으로 선정하였으며, 500명의 운동선수가 질문지를 완료하였다. 수집된 자료는 이중 기입, 무 기입 자료 등은 분석에서 제외시켰고 분석 가능한 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

먼저, 성과 학교급간 및 자율성 지지 수준에 따른 변인들의 다변량 분산분석 결과, 남학생 집단과 중학생 집단 및 자율성 지지 수준이 높은 집단이 자아탄력성의 수준이 더 높았고, 여학생 집단과 고등학생 집단 및 자율성 지지 수준이 낮은 집단이 스트레스와 탈진의 수준이 더 높게 나타났다. 다음으로, 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계를 검증한 결과, 스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤고, 탈진에는 정(+)의 영향을 미쳤으며, 자아탄력성은 탈진에 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 자아탄력성을 경유하여 탈진에 정(+)의 유의한 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과, 자율성 지지 수준이 높은 집단만이 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 모형	6
4. 연구의 가설	6
5. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	8
1. 자율성 지지	8
2. 스트레스	11
1) 운동스트레스	11
2) 운동스트레스에 관한 선행연구	12
3. 자아탄력성	14
1) 자아탄력성의 정의	14
2) 자아탄력적인 학생의 특성	15
3) 스포츠 참여와 자아탄력성	16
4. 탈진	17
1) 탈진의 개념	17
2) 탈진에 관한 선행연구	18
5. 선행연구 고찰	20
1) 스트레스와 자아탄력성의 관계	20
2) 자아탄력성과 탈진의 관계	21
3) 스트레스와 탈진의 관계	23
4) 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계	25
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 측정도구	27
3. 연구절차	32
4. 자료분석 및 처리	32

IV. 연구결과	34
1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	34
1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	34
2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	35
2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	36
3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계	37
1) 연구변인간의 상관관계	37
2) 자율성 지지 맥락에서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증	37
(1) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과 (전체 집단)	38
(2) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과 (고 집단)	40
(3) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과 (저 집단)	41
V. 논의	43
1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	43
1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	43
2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	44
2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	45
3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계	46
VI. 결론 및 제언	52
1. 결론	52
2. 제언	53
참고 문헌	55
Abstract	71
부록 : 연구의 설문지	72

표 목차

표 1. 연구대상의 일반적 특성	27
표 2. 자율성 지지의 타당도 및 신뢰도 분석결과	28
표 3. 스트레스의 타당도 및 신뢰도 분석결과	29
표 4. 자아탄력성의 타당도 및 신뢰도 분석결과	30
표 5. 탈진의 타당도 및 신뢰도 분석결과	31
표 6. 성별에 따른 다변량 분석 결과	34
표 7. 학교급간에 따른 다변량 분석 결과	35
표 8. 자율성 지지 수준에 따른 다변량 분석 결과	36
표 9. 스트레스, 자아탄력성 및 탈진간의 상관관계	37
표 10. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(전체집단)	38
표 11. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(고 집단)	40
표 12. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(저 집단)	41

그림 목차

그림 1. 연구모형	6
그림 2. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(전체집단)	39
그림 3. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(고 집단)	41
그림 4. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(저 집단)	42

I. 서론

1. 연구의 필요성

엘리트 선수들은 일반 학생과는 달리 스포츠 자체가 신체 행위로서의 활동을 하는 것이 아니라 소속 팀이나 개인의 목표 달성을 위한 강도 높은 훈련, 기술 개발에서 오는 정신적 긴장에 항상 노출되어 있으며, 반복적인 훈련 생활은 운동선수들에게 과도한 스트레스를 주는 요인으로 작용하고 있다(안무연, 2008). 운동에서의 스트레스는 경쟁이 수반된 시합 또는 연습동안에 나타나는 하나의 현상일 뿐만 아니라, 일시적 또는 만성적으로 나타나는 생리적·정서적 불균형상태를 말한다. 이러한 스트레스를 불쾌한 정서나 피로, 더 나아가서 탈진을 유발하며, 결국 잦은 부상이나 동기가 고갈 되어 운동 자체를 그만두는 현상까지 초래한다(schmidt, & Stein, 1991).

오늘날 청소년 운동선수들은 경기력 향상과 관련된 각종 스트레스에 항상 노출되어 있고, 기능이 완속되는 경지에 도달하기 전에 운동을 그만두거나, 탈진을 경험하는 사례가 점차 증가하고 있다. 즉 과도한 운동시간과 그로 인한 피로, 그리고 중요타자에 의해 강요된 스포츠에 대한 일원적 정체성은 사춘기 청소년들의 연령에 따른 발달과제 수행을 저해시킴으로써 운동 시작단계에서 가졌던 동기를 저하시키는 결과를 초래하고 있다.

이러한 운동스트레스는 환경적 요구와 자신의 운동수행능력과의 불일치 상황이나 경기성적의 중요성이 강조될 때 발생하게 된다(Martens, Vealey, & Burton, 1990). 이로 인해 나타나는 스트레스가 과도하게 되면 결국 운동에 대한 재미와 자신감 상실은 물론 수면장애, 부상, 탈진, 슬럼프 등을 일으켜 선수의 경기력에 치명적인 영향을 미치게 된다(김병준, 1999; 오윤경, 이강현, 2005; 이계윤, 2002). 이 뿐만 아니라 운동스트레스는 분노, 불안, 자아존중감, 우울과 같은 정신건강 요인에도 영향을 주어 일상생활에까지 부정적인 요인으로 작용할 수도 있다(소영호, 2009). Smith(1986)의 연구에서는 운동의 시작 단계에 있는 청소년 운동선수들이 느끼는 운동스트레스가 과중해지면 자신의 종목에 대한 만족을 못하고 흥미를 잃어버릴 뿐만 아니라 종목을 바꾸기도 하지만 심하면 스스로의 불투명한 미래와 부정적인 생각으로 인하여 운동을 중도에 포기하는 상황에 이르기 때문에 운동스트레스가 우리 청소년 운동선

수들에게 있어 중요한 의미를 가지는 이유로 제시하고 있다. 특히, 지속적이고 만성적 운동스트레스를 이겨내는데 실패를 자주 경험 할 경우 운동 수행에 대한 동기유발이 힘들어지고 자신에 대한 자아존중감이 무너지면서 운동수행에 대한 정서적·심리적 탈진까지 초래된다고 할 수 있다(이건철, 2011 재인용).

선수가 경험하는 탈진은 운동수행과 경기력에 부정적인 영향을 미치고 운동참여 자체를 거부하게 하는 요소(송우엽, 2003)일 뿐만 아니라 우울과 같은 정신건강을 위협하는 요소이다(Raglin, Morgan, & Luchsinger, 1990). 그러므로 선수 자신은 물론이거니와 지도자들 또한 선수들이 운동수행과정에서 탈진을 경험하지 않도록 적극적인 노력이 요구된다. 특히, 아직 발달과업 상 미 성숙된 상태에 있고, 성인선수들에 비해 운동스트레스와 자기관리 능력이 미숙할 수밖에 없는 특성이 있는 청소년 운동선수들에게 있어서는 더욱더 중요하게 고려되어야 할 사안으로 볼 수 있다.

탈진은 개인이 더 이상 특정한 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태(Harris & Harris, 1984)로서 선수들이 경험하는 탈진은 운동에 대한 만성적인 스트레스와 함께 과도한 훈련이 주된 원인(Raglin & Morgan, 1989; Raglin & Wilson, 2000; Smith, 1986; Steinacker & Lehmann, 2002)으로 알려져 있다. 더욱이 고등학교 운동선수들은 부모, 코치, 팀 동료의 기대가 높을 뿐만 아니라 운동을 지속하도록 권하기 때문에 탈진을 경험할 가능성이 가장 높다(Schmidt & Stein, 1991). 이에 근거하면 청소년 운동선수들은 탈진을 경험할 수 있는 특성이 매우 높기 때문에 탈진 예방과 중재를 위한 노력이 필수적으로 요구된다. 따라서 탈진을 일으키는 영향요소와 예방 및 중재요소를 검증하는 실증적인 연구가 지속적으로 수행될 필요가 있다.

직관적으로 선수들의 탈진은 과잉훈련이나 주요타자 등을 포함하는 다양한 외적 환경에 영향을 받으며, 목표성향이나 유능감, 욕구 등 개인차 변인에 의해서도 그 수준이 조절된다고 볼 수 있다. 예컨대 선수가 지각하는 코치와의 관계 정도는 개인의 운동관련 인지는 물론 동기나 정서 및 행동에 직·간접적으로 영향을 미친다. 이는 사회심리학과 조직심리학 분야에서 확립된 개인-환경 부합이론의 틀 내에서 체계적으로 설명된다(최마리, 2012). 개인-환경 부합(일치성)의 효과를 다룬 경험적 연구들(성창훈, 김태형, 유승준, 최마리, 박상혁, 2011; 최마리, 2010; 최마리, 김병준, 2008; Boxx, Odom & Dusen, 1991; O'Reily, Chatman & Caldwell, 1991; Meglino, Ravlin & Adkins, 1992; Vancouver & Schmitt, 1991)은 선수들이 코치행동을 어떻게 지각하

고 평가하느냐에 따라 운동 태도 및 동기, 그리고 정서적 반응까지도 달라질 수 있음을 보여주고 있다.

또한, 코치 지원이 선수들에게 믿음과 신뢰를 갖게 하는 하나의 원동력이 될 수 있으며 이러한 코치 지원에 대한 만족은 장기적인 훈련과정에서 스트레스를 낮출 수 있는 직접적인 영향력을 발휘할 수 있는 것으로 판단된다. 일반적으로 스포츠 환경에서는 코치의 지원을 높게 지각하고 대처 자원이 높을수록 훈련 스트레스는 낮아질 수 있으며 스포츠 탈진 현상이 낮아질 수 있다(유승준, 2012). 그 외에도 운동선수들의 사회적 지원이 탈진강도에 직접적인 영향을 미친다고 보고한 임인수(1999)의 연구와 사회적 지원이 운동선수의 탈진에 긍정적인 영향을 미친다는 Byery 등(1994)의 연구, 무용전공자들의 사회적 지원이 탈진에 직접적으로 영향을 미친다고 보고하고 있다(김선수, 2010). 따라서 자율성 지지는 운동 탈진의 과정을 설명하는데 유용한 환경 변인으로 상정할 수 있다.

자율성 지지(autonomy support)는 코치와 같은 주요 타자들이 선수들의 기분을 인정해주는 것뿐만 아니라 행동 개시, 선택의 기회, 독자적인 문제해결, 의사결정 관여 등을 지지하는 믿음으로 정의된다(Mageau & Vallerand, 2003). 또한, 자율성 지지는 개인의 심리적 욕구, 자기결정성 동기 및 행동적 참여를 이끌어 내는 중요한 환경으로(Ntoumanis, 2005; Reeve, 2002), 자신이 처한 환경에 대해서 어떻게 행동해야 하는지를 결정해야하는 자기결정욕구를 포함하고 있다(Reeve, 1996). 그러므로 인간의 행동과 수행은 타인들의 자율성지지 환경과 더불어 자기결정성 이론의 기본적 욕구 충족과의 관계를 형성하는 조건들이 뒷받침 되어야 한다(안도희, 박귀화, 정재우, 2008; Chirkov & Ryan, 2001).

선행 연구에서 공통적으로 언급하고 있는 점은 코치가 선수들에게 자율적인 분위기를 조성해 주는 것이 성취동기 및 기본 심리적 욕구를 충족시켜 주어서 사회적 기술과 심리적 발달에 긍정적으로 영향을 미칠 수 있다는 것이다(김기형, 박중길, 2009; 유정인, 2009; 천승현, 2010; Adie et al., 2008; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Conroy & Coatsworth, 2007; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010). Adie 등(2008)도 코치의 자율성 지지를 통해 신체활동 참여자들의 기본 심리적 욕구가 충족되면 학생들의 주관적 활력감이 촉진되고, 정서적·신체적 피로가 감소하는 것으로 확인되었다. 또한, Amorose와 Anderson-Butcher(2007)도 코치의 자율성 지지에 의

해서 기본 심리적 욕구가 충족될수록 운동선수들의 동기지향성(motivational orientation)이 강화된다고 하였다. Gillet 등(2010)도 코치의 자율성 지지는 선수의 내적 동기 향상과 수행에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이 된다고 밝혔다. 즉 코치의 자율성 지지는 청소년 운동선수와 신체활동 참여자들의 내재적 동기를 이끌어내어 긍정적인 동기를 촉진할 뿐만 아니라 성장 발달에도 기여하는 중요한 사회적 환경 요소라고 하였다.

그러나 코치가 운동 수행에 다양한 정보와 지식을 제공하는 등 역량을 발휘하더라도 받아들이는 선수들이 어떻게 지각하고 활용하느냐에 따라 그 결과는 달라질 수 있다. 즉 선수들은 자신이 하는 운동 수행에 잘 적응하고 조화와 균형을 이루며 살아가기 위해서는 타인과의 상호작용을 통한 적응능력이 있어야 한다. Murphy & Moriarty(1976)는 성공적인 적응에 기여하는 개인의 특성으로 유능성과 자아탄력성을 언급함으로써 자아탄력성의 효과를 강조하였다(최성한, 2011 재인용).

자아탄력성은 신체, 심리, 정신적 웰빙을 위해 위험과 역경에 능동적으로 대처할 수 있는 능력이다. 즉, 자아 탄력적인 사람은 상황에 따라 긴장과 인내의 수준을 강화시키거나 약화시키며 조절하기 때문에 여러 가지 다양한 상황적 요구에 유연하게 반응함으로써 성공적으로 적응을 할 수 있게 된다(강태원, 2008). Block(1982)은 자아탄력성을 좁은 의미로 개인의 감정차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원이며, 넓은 의미로 외적·내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력이라고 하였다(민병석, 2010 재인용). 또한, Block(1983), Masten, Best & Garmezy(1990)의 연구에 의하면 자아탄력성은 자신이 당면한 상황과 대처를 위해 자아통제의 수준을 변화시키는 동기 조절 능력과 인지적 능력을 포괄하는 개념으로 보고함으로써 자아탄력성이 사회의 성공적인 적응에 있어 매우 중요한 요인이라 하였다.

자아탄력성과 스트레스 관계에 대한 연구를 살펴보면, 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극적인 태도를 가지고 있어서 스트레스를 덜 느낀다고 하였다(박현진, 1996). 그리고 고등학생 대상으로 한 연구에서 자아탄력성이 높을수록 스트레스에 대한 지각을 덜 하는 것으로 밝혀졌다(이후승, 2003). 또한 자아탄력적인 아동이나 청소년들은 자신들이 경험하는 스트레스나 부정적 압력을 완화시키는 성격적 특성 또는 환경적 보호요인을 가지고 있다고 하였다(박연수, 2003). 자아탄력성은 내적, 외적 긴

장원에 대해 스트레스를 조절하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌으며(권지은, 2003; 송혜리, 2010; 임상희, 2005), 자아탄력적인 사람은 경험에 개방적인 태도를 가짐으로써 스트레스나 어려움을 쉽게 극복할 수 있다고 하였다(유선자, 2009).

이상에서 살펴본 바와 같이 자아탄력성은 완충적인 성격특성으로 작용하여 적응능력을 증대시킴으로써 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 작용할 수 있음을 알 수 있다. 그럼에도 불구하고 현재 운동선수를 대상으로 자율성 지지 맥락에서 그들의 스트레스와 자아탄력성 그리고 탈진의 관계를 살펴본 연구는 찾아보기 어려운데, 전체 변인들의 관계를 파악하여 각 변인들 간 인과관계를 알아보는 것은 청소년 운동선수의 운동 탈진 예방에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 사료된다. 또한, 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스가 탈진에 영향을 미치는 과정에서 자아탄력성이 스트레스의 영향을 완화시킬 수 있는지, 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것은 의미 있는 과제라 할 수 있다. 자아탄력성의 매개적 역할이 확인될 경우 운동선수의 자아탄력성을 높이는 것이 탈진에 대한 스트레스의 영향을 줄일 수 있다는 이론적 근거를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진 세 변인 간의 관계를 검증하고자 한다. 이를 통해 자율성 지지 맥락에서 스트레스가 운동 탈진에 미치는 영향과 운동선수들의 자아탄력성에 대한 중요성을 알아볼 수 있을 것이다. 또한 운동선수들의 자아탄력성을 향상 시킬 수 있는 다양한 방안에 대한 시사점을 제공하고, 이를 통해 운동선수의 자아탄력성을 증진시켜 운동 탈진을 예방하기 위한 기초자료로 활용될 것으로 기대한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 청소년 운동선수들을 대상으로 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계를 알아보는 데 있다. 구체적으로 청소년 운동선수의 스트레스가 자아탄력성에 미치는 영향 및 자아탄력성이 탈진에 미치는 영향을 알아보고 코치의 자율성 지지 수준이 높고, 낮은 집단에 따라서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것이다.

3. 연구의 모형

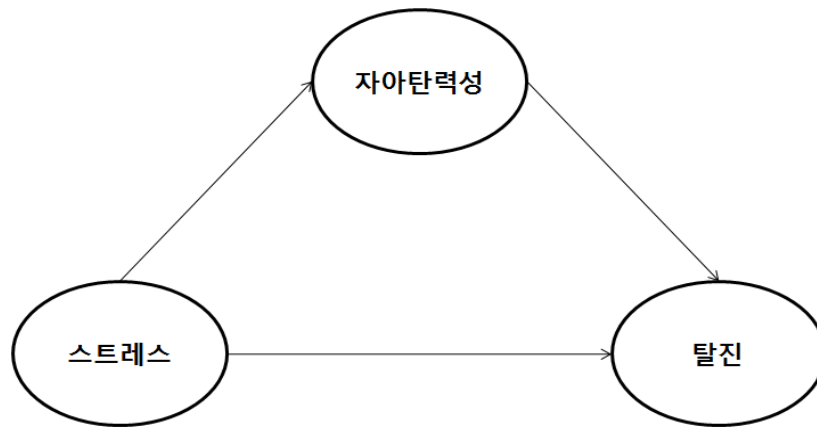


그림 1. 연구모형

4. 연구의 가설

이상의 선행연구들을 근거로 하여 본 연구의 목적을 해결하기 위해 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성, 탈진에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성, 탈진에는 차이가 있을 것이다.

가설 3. 스트레스와 탈진과의 관계에서 자아탄력성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 4. 스트레스와 탈진과의 관계에서 자율성지지 수준이 높은 집단의 자아탄력성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 5. 스트레스와 탈진과의 관계에서 자율성지지 수준이 낮은 집단의 자아탄력성은 매개효과가 없을 것이다.

5. 용어의 정의

1) 자율성 지지

코치의 자율성지지는 청소년 운동선수와 신체활동 참가자들의 내재되어 있는 동기를 이끌어내어 긍정적인 동기 촉진과 심리적·정서적·신체적 발달에 기여하는 중요한 사회적 환경 요소이다(Gillet 등, 2010). 본 연구에서는 코치의 자율성 지지를 측정하여 15문항의 평균값을 자율성 지지로 정의하였다.

2) 스트레스

스트레스는 운동의 경쟁적 상황에서 요구와 능력간의 불균형 상태로 인해 발생하는 스트레스를 말한다(McGrath, 1970). 본 연구에서는 지도력 불만과 진로고민, 경기 내용 및 기능불만, 개인시각 제약의 측정치의 합을 나눈 평균값을 스트레스로 정의하였다.

3) 자아탄력성

자아탄력성은 개인의 긍정적이고 주관적 경험을 통해서 형성된 성격적 요인으로서, 변화하는 환경과 상황적 요구에 따라 알맞고 융통성 있게 대처하고 행동하는 능력을 말한다. 본 연구에서는 낙관성과 대인관계와 호기심의 측정치의 합을 나눈 평균값을 자아탄력성으로 정의하였다.

4) 탈진

탈진은 과도한 훈련이나 경기로 인하여 장기간에 걸친 스트레스 누적으로 심리적·정서적·신체적으로 지친 상태를 의미한다(Smith, 1986). 본 연구에서는 운동 탈진 척도에서 정서적 고갈과 비인격화와 개인적 성취도의 측정치의 합을 나눈 평균값을 탈진으로 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 자율성 지지

자율성이란 사람이 태어나면서부터 갖고 있는 가장 자연스러우면서 기본적인 심리 욕구이다. 또한 자율성의 성취 수준은 청소년기에서 성인기로까지의 변환 과정에서 중요한 조절 요인이다(Chou, 2000; McElhaney & Allen, 2001). 이러한 자율성은 자기 결정성이라 할 수 있다. 자기결정성의 동기 증진을 지지하는 분위기의 필수적 조건을 설명하기 위해 Deci와 Ryan(1985)은 자율성 지지라는 개념을 제안하였다.

자율성 지지(autonomy support)는 주요 타자들이 상대방의 기분을 인정해주는 것 뿐만 아니라 행동개시, 선택의 기회, 독자적인 문제 해결, 의사결정 관여 등을 지지하는 믿음으로(Mageau & Vallerand, 2003), 개인의 행동에 중요하게 영향을 미치고 있다(Reeve, 2002).

Reeve(2011)는 자율성지지 분위기란 스스로가 하고 싶은 대로 놔두는 것을 의미하는 게 아니다. 자신이 원하는 것이 무엇인지, 원하는 것을 선택하고, 선택에 의해 행동할 수 있도록 해주며, 목표를 설정하고, 목표를 성취하기 까지 해결 방법을 찾길 기다려 주고, 학생의 관점에서 문제를 바라보도록 노력하되 반드시 학생들에게 규칙과 한계를 알려 주는 것이다. 규칙과 한계를 알려줄 때는 규칙의 '근거'가 무엇인지, 왜 그러한 규칙을 정했는지 명확히 설명해주는 것이 중요하다고 하였다. 또한, 자율적인 분위기는 인간의 행동과 수행에 영향을 주어 개인의 능력보다 더 잘 발휘할 수 있으며, 자율성지지 혹은 자기결정성 기능을 나타내는 정도에 따라 조절될 수 있다(이명희, 김아영, 2008).

자율적인 성향의 사람은 스스로에게 흥미를 불러일으키며, 자신의 대한 가치가 있다고 생각되어지는 행동이나 활동을 수행할 확률이 높다(Deci & Ryan, 2002). 그리고 자율적인 행동이나 활동을 함으로써 자신을 표현할 수 있으며, 이러한 결과로서 일어나는 행동이나 활동은 자신이 누구인지를 나타낸다고 믿는다(Friedman, 2003). 자율성을 지지(autonomy-supportive)하는 환경은 평가에 따른 압박감의 탈피와 부과된 목표나 요구사항을 최소화하여 개인에게 선택권 및 방향설정에 대한 기회를 부여한다(김아영, 2010). 그리고 자율적지지 환경은 긍정적인 피드백을 제공하고 학생들의

관점을 생각해주는 환경이다(Deci & Ryan, 1985, 2000; Reeve, 1998).

또한, 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 자기결정욕구를 포함하고 있다(Reeve, 1996). Standage 등(2003, 2006)의 연구에서 자율성 지지가 기본적 심리욕구만족 요인에 직접적 영향을 미치고 기본적 심리욕구만족을 매개체로 자결성 동기에 간접적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

지도자는 선수의 운동에 대한 참여와 몰입을 촉진시키고 심리적·신체적 건강에 영향을 미치는 잠재적인 주요 타자로 스포츠 상황에서 매우 중요한 존재이다(Adie & Ntoumanis, 2008). 이러한 지도자의 자율성지지 분위기는 더욱이 중요하다 할 수 있다. 스포츠에서 자율성 지지는 지도자가 선수들에게 심리적 압박과 욕구를 최소화 하면서 그들의 관점과 기분을 인정하고 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공하는 것을 말한다(Black & Deci, 2000).

자기결정이론에 따르면, 사회적 맥락과 개인차 모두 개인의 내재적 동기, 수행과 적응력에 영향을 미친다고 제안한다. 그 동안 수행자들의 내재적 동기를 결정짓는 변인을 탐색해온 연구는 크게 수행자의 개인차 변인과 사회적 환경 요소의 효과를 검증한 연구로 분류될 수 있다. 예를 들어, 체육수업에서 지각된 유능감, 성취목표성향 및 지각된 유용성은 학생들의 내재적 동기에 영향을 미치는 개인차 변인이며(Guay, Boggiano, & Vallerand, 2001), 반면에 교수행동과 수업내용, 지도자의 리더십, 동기분위기 지각 및 신체 활동에 대한 주요 타자들(교사, 코치, 부모, 동료 등)의 환경 및 외적사건, 대인관계 등은 사회적 환경 요인으로 자율성지지(autonomy support)이다.

특히 자율성 지지는 자기결정이론의 핵심 요소인 기본적 심리욕구만족인 자율성, 유능성 및 관계성을 만족시켜 자기결정성을 촉진시킨다. Ryan & Deci(2000)에 의하면 자율적 지지를 받을 것으로 지각하는 맥락(예: 선택과 이해를 촉진시키는 맥락)은 자기결정적인 동기를 촉진시키지만, 반대로 자신의 행동이 강압에 의존하거나 통제되는 맥락(예: 선택권을 제한하거나 강요적인 상황)에서는 자율적인 형태의 동기 및 학습과 안녕감을 손상시킨다. 그 동안 학교체육 및 스포츠 영역에서 수행된 많은 연구들에서 자율성 지지 맥락이 수행자의 내재적 동기 및 자율적 동기(Deci, Schwartz,

Sheinman, & Ryan, 1981; Grolnick & Ryan, 1989; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005; Ntoumanis, 2005) 뿐만 아니라 신체활동에 대한 태도와 행동(Vierling, Standage, & Treasure, 2007), 만족(Deci, Connell, & Ryan, 1989)을 향상시킨다는 것을 보여주었다. 예를 들면, 교사로부터의 욕구 지지환경을 경험한다고 지각하는 학생들은 욕구만족 수준이 더 높으며, 욕구 만족은 내재적 동기를 예측하고 차례로 적응적인 체육관련 결과(집중력 향상, 긍정정서, 도전의식)들과 상관이 있었다. (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005).

또한 Edmunds, Ntoumanis & Duda(2008)는 자기결정이론에 근거한 처치집단과 그렇지 못한 통제집단을 나누어 각각의 수업방식이 운동수업 참여자들의 심리적 욕구만족과 동기조절, 운동행동 및 행동의도와 정서에 미치는 효과를 검증하였는데, 그 결과 자율성에 입각한 동기수업전략이 학생들의 욕구만족과 긍정적인 적응행동에 기여한다고 보고하였다. Cox & Williams(2008)는 사회적-맥락적 요소들과 동기간의 관계에서 심리적 욕구만족의 중재역할을 검증한 결과, 유능성, 자율성 및 관계성은 인지된 교사의 지지와 자기결정성 동기간의 관계를 부분적으로 매개하였고, 숙달분위기는 자기결정성 동기와 직접적인 상관이 있음을 보고하였다. 따라서 인간의 성장과 발달에 필수적 밑거름인 자율성, 유능성, 그리고 관계성의 심리적 욕구를 만족시켜줄 수 있는 자율적인 환경을 조성해 주는 것이 내재적 동기와 내면화를 촉진시키고 더 나아가 긍정적인 심리적 결과를 기대해 볼 수 있을 것이다.

많은 연구들에서 자율성 지지가 다양한 영역에서 자기동기(Grolnick & Ryan, 1987), 내면화(Grolnick & Ryan, 1989), 만족(Deci, Connell & Ryan, 1989) 및 웰빙(Gagné, Ryan, Bargmann, 2003)을 증진시킨다는 것을 보여주었다. 따라서 자율적인 환경을 조성해주는 사회적 맥락에서 내재적 동기를 촉진시키고, 긍정적인 심리적 결과들을 기대할 수 있음을 예측할 수 있다. 또한, 선수의 경우 대부분의 시간을 운동을 하면서 보내기 때문에, 선수생활 속에서 코치의 태도와 행동은 선수에게 큰 영향을 미친다. 그러므로 코치가 선수들을 격려해주고, 선택을 인정해주며, 자율성을 지지해 주는 환경은 선수들에게 긍정적인 행동발달에 크게 영향을 미친다.

2. 스트레스

일상생활에서 받는 스트레스는 그 종류와 정도에 따라 다양하게 작용하고 있으며 살아가는 과정에서 피할 수 없는 결과이며 현대 기술사회에서는 특히 복잡한 심리, 문화적 현상이다. 스트레스는 인간이 환경요인에 의한 어떤 자극을 받음으로써 일어나는 신체의 여러 가지 생리적 반응이라 할 수 있다. 스트레스 개념은 다소의 의견이 있을 수 있으나 개인이 직면하는 삶의 과제들 중에서 현재 개인의 능력으로 대처하거나 견디기 곤란한 새로운 사태에 직면할 때 생기는 생리적 및 정서적 긴장상태를 의미한다.

또한, 일반적으로 스트레스는 '자신에게 의미 있는 목표가 위협받거나 손실되었을 때 또는 그 목표를 달성하기 위해 반드시 필요한 환경을 만들 수 없을 때의 정신적인 상태'를 의미한다(Hobfoll, 1998).

한편, 스포츠 심리학자들은 스트레스를 어떤 사건에 이르는 과정이라고 보았다. 이런 과정 모형을 기초로 McGrath(1970)는 스트레스를 '목표를 달성하지 못했을 때 중대한 결과가 나타나는 조건 하에서 환경적 목표와 반응 능력 사이의 상당한 불균형'이라고 정의하였다(정청희, 김병준, 1999).

1) 운동스트레스

Scanlan & Passer(1978)는 운동은 일반적으로 경쟁적인 상황으로서 경쟁적인 운동은 재능이나 능력의 사회적 평가를 받기 때문에 스트레스를 유발 시킬 수 있다고 하였으며, 선수가 운동을 지속하는 과정에서 스포츠에 참가하는 운동선수들의 경우에는 실패에 대한 걱정, 경제적 부담, 훈련에 필요한 시간, 재능에 대한 회의, 대인관계 등이 스트레스를 유발하는 요인이라고 제안하였다.

선수가 운동을 수행하는 과정에서 발생하는 스트레스는 계속적으로 선수의 수행이나 생활 전반에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 경쟁을 전제하는 운동 상황의 특성으로 인해 선수는 경기는 물론 경기 외적 상황에서도 수행과 관련된 스트레스 즉, 운동스트레스를 지속적으로 경험한다고 해도 과언이 아니다. 이러한 상황은 선수가 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 스트레스를 받고 있음을 보여주는 것이다.

또한 엘리트 선수라 할지라도 선수 개인적 특성에 따라 스트레스는 차이가 있으며, 모든 운동선수들은 경기와 관련해 유사한 스트레스원에 노출되어 있다(이상미, 2009). 특히 운동선수들은 일반학생과는 달리 스포츠 자체가 신체행위로 스포츠 활동을 하는 것이 아니라 소속팀이나 개인의 목표달성을 위한 것으로써 훈련을 하기 때문에 일반학생들보다 더 큰 스트레스를 받고 있다. 즉, 이러한 책임을 달성하기 위한 강도 높은 훈련, 기술개발에서 오는 정신적 긴장에 항상 노출되어 있으며 반복적인 훈련 생활은 운동선수들에게 많은 스트레스를 주는 요인으로 작용하고 있다(김지묵, 2010).

한편, 운동선수들이 느끼는 스트레스가 과중해지면 자신의 종목에 대한 흥미를 상실하고 만족감을 느끼지 못할 뿐만 아니라 스스로 부정적인 생각수행에 부정적인 영향을 미치며 심한 경우 선수들이 더 이상 운동을 지속할 수 없게 만든다(Smith, 1986). Orlick & Botterill(1975)은 스트레스의 근원을 동료선수들과의 대인관계에 대한 어려움, 코치와의 불화 그리고 운동수행에 대한 불안으로 제시하였으며 경쟁에 대한 압력이 선수들로 하여금 탈진하게 만들고 스포츠를 지속하지 못하고 포기하는 원인이라고 주장하였다. 또한, 이용근(1994)은 고등학교 운동선수의 스트레스 예방책과 해소방안을 위해 스트레스에 대한 실태를 연구한 결과, 과반수가 운동 때문에 스트레스를 받는다고 하며, 스트레스는 감독과 코치 때문에 가장 많이 받는다고 하였다.

스포츠 상황에서 최고 경기력을 유지하는 것은 선수, 코치, 스포츠 심리학자들 모두에게 중요한 목표이다. 운동선수는 신체적 질병이나 상해가 없이 최고의 컨디션에서 경기에 임했을 때 최적의 수행을 기대할 수 있을 것이다. 만약 선수가 질병이나 상해가 아니더라도 과도한 스트레스로 인하여 정신적 불안이나 갈등을 겪고 있다면 그가 가지고 있는 충분한 능력을 발휘하지 못함은 물론이고 그러한 스트레스를 잘 극복하지 못하면 선수생활에 치명타를 입게 될 것이다(강동욱, 2010).

2) 운동스트레스에 관한 선행연구

운동선수들과 스트레스는 밀접한 관계를 가지고 있다. 스트레스로 인해 선수 자신들은 부정적인 생각과 자신의 종목에 흥미를 잃고 슬럼프에 빠지게 된다. 이로 인해 자신감과 경기수준 역시 낮아지게 된다. 많은 운동선수들은 중요한 시합상황에서 자

연스럽게 스트레스를 받게 되며 주의가 산만해지고 근육이 긴장하게 되며 운동기술이 감소된다. 전동준, 김지태, 김영준(2010)의 연구에서 스포츠에 참가하고 있는 선수가 운동을 지속적으로 수행하는 과정에서 나타나는 가장 큰 문제점은 스트레스와 같은 심리적 요인에 영향을 받아 운동을 중단하거나 영구적으로 포기하는 행동을 보인다고 보고하였다. 이러한 과도한 스트레스는 운동선수들의 경기력 외에도 일상생활에도 부정적인 영향을 미치게 된다.

Scanlan, Stein & Ravizza(1991)의 엘리트 피겨스케이팅 선수를 대상으로한 심층 면접을 통한 선수들의 스트레스 유발 요인을 시합의 부정적인 측면, 주요타자와의 부정적 관계, 스케이팅에 필요한 비용과 조건, 개인적 문제, 정신적 상처의 경험으로 설명하고 있다. 이러한 결과들은 선수는 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 스트레스를 받고 있음을 보여주는 동시에 엘리트 선수의 스트레스에 개인차가 존재함을 보여준다. 김병준과 김정수(1998)는 중학교 운동선수를 대상으로 한 연구에서 선수의 스트레스 요인을 연습과 시합의 부담, 학업 및 진로 문제, 운동에 따른 개인적 손실, 실패 및 처벌의 두려움, 부정적 대인관계 등으로 분류하고 있으며 이는 모두 유사한 측면을 보인다. 또한, Martens, Vealey 그리고 Burton(1990)에 의하면 운동선수들이 경험하게 되는 스트레스는 주위 환경에서 요구하는 것과 자신이 수행해 낼 수 있는 능력과의 불균형 또는 불일치 상황이나 경기성과의 중요성이 강조될 때 발생하게 된다고 하였다. 선수들은 과도한 스트레스를 경험하게 되면 운동에 대한 흥미가 상실될 뿐만 아니라 스스로가 부정적인 생각에 빠져들게 되어 결국에는 운동 중단, 수면 장애, 부상, 탈진, 슬럼프, 자신감 저하는 물론 경기력 까지 저하되어 신체적·정신적 측면에 매우 부정적인 영향을 주게 된다(김병준, 1999; 오윤경, 이강현, 2005).

일시적 스트레스는 주의집중, 에너지 소모, 운동의 효율성이나 각성 등과 같은 인지과정과 심리, 생리적인 극복에 실패한 경우 동기유발이 불가능해지고 기대하지 않은 운동수행, 불쾌감 정서 등을 초래하여 심리적 탈진을 초래할 수 있다(이계윤 등, 1997). 소영호(2009)는 체육고등학교 선수들의 운동스트레스가 선수들의 상태분노, 특

성분노, 상태불안, 특성불안, 우울에 정적인 관계를 나타내며, 선수들의 자아존중감에는 부적의 관계를 나타낸다고 보고하였으며, 전동준(2010)의 연구에서는 고등학교 운동선수의 운동스트레스가 운동지속 수행에 부적으로 영향을 미쳤으며, 중도탈락의 원인이 된다는 결과를 나타냈다. 오채윤(2011)은 대학운동선수의 운동스트레스가 운동 몰입의 행위몰입, 인지몰입에 부적의 영향을 미친다고 보고하였다.

이상의 선행연구들에서 경기 시 혹은 경기 외적으로 선수들이 경험하는 스트레스가 스포츠 수행과 경기력에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 특히, 엘리트 선수들의 운동스트레스는 선수들이 앞으로의 선수생활과 미래에 부정적 요인들이 될 수 있으므로 운동선수들은 스트레스 유발 원인에 대한 분명한 이해가 필요하며, 엘리트 선수들의 운동스트레스를 줄여 운동을 지속하는데 도움이 될 수 있도록 방안을 모색하는 다양한 연구가 요구된다.

3. 자아탄력성

1) 자아탄력성의 정의

탄력성(resilience)은 역경으로부터 다시 일어나 강해지고 자원을 더 풍부하게 할 수 있는 능력으로 정의될 수 있다. 이것은 위기와 도전에 대한 반응으로 인내하고 자정하며 성장해가는 역동적 과정으로 단지 생존하는 것뿐 아니라 괴로운 시련을 통과하거나 이로부터 벗어나는 것을 포함한다. 탄력성을 지닌 개인은 고통스러운 상처로부터 치유될 수 있도록 하고 자신의 삶을 스스로 책임지게 하며 완전히 살아가고 결국은 사랑할 수 있도록 한다(Walsh, 1998).

자아탄력성의 구조는 Block(1980)에 의해 초기 성격 구조로 개념화되고 역동적 성격 과정을 설명하는 이론적 기반을 마련하였다. 그는 자아탄력성을 좁은 의미로 개인의 감정 차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원으로 정의하였으며 넓은 의미로는 외적·내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력이라고 정의했다.

Block(1982)은 일시적이고 적응이 필요한 스트레스의 영향으로부터 다시 그 이전의

적응 수준으로 변화시킬 수 있고 되돌아갈 수 있는 역동적인 능력을 탄력성과 구분하여 자아탄력성이라고 지칭하였다. 단순히 스트레스를 견뎌내는 저항능력을 의미하는 탄력성(resilience)이나 일반적인 상황에서 충동을 표출하거나 억압하는 수준을 나타내는 자아통제(ego control)등의 관련 개념들과는 구분되는 개념이라고 볼 수 있다. 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, 1997).

Cinichttie와 Toth(1991)는 같은 위협스러운 환경 하에서 다른 사람들이 발달적 이탈을 일으키는 데에도 불구하고 환경에 굴복하지 않는 개인의 능력을 이해하고 연구할 필요성을 강조하며, 강한 개인적인 특성인 자아탄력성은 어려운 환경에서 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증가시킬 수 있다고 가정한 연구 결과로 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응, 충동 통제를 잘 조절하는 행동 특성으로 보임으로 스트레스에 성공적으로 대처한다고 하였다.

2) 자아탄력적인 학생의 특징

자아탄력성이란 변화하는 상황적 요구들에 유연하게 반응하는 경향으로 자아탄력적인 사람들에 대한 연구에서 탄력적인 집단의 경우 자신감이 넘쳤으며 자기주장을 잘한다. 불안해하지 않으며 정서적으로 안정되어 있고 에너지가 풍부하며 품위가 있고 항상 마음을 열어놓고 신뢰감을 주는 것으로 나타났다. 따라서 이들은 여러 분야에서 효율적인 기능을 할 수 있으며 대인관계에서나 사회적인 측면에서 잘 적응하고 있는 사람들이다(고민숙, 2002).

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

3) 스포츠 참여와 자아탄력성

자아탄력성을 구성하는 성격특징에는 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). 이는 자아탄력성 정도에 중요한 영향을 미치는 요인이 대인관계로서 자아탄력성이 높을수록 긍정적인 대인관계에 능숙하다는 Block & Block(1991)의 연구결과와 일맥상통한다.

이러한 자아탄력성에 영향을 미치는 개념들이 스포츠 활동을 통하여 발달되고 영향을 받는다는 사실을 뒷받침 하는 선행 연구들을 살펴보면 스포츠 활동 참가 집단이 비 참가 집단에 비하여 대인관계의 폭이 크다고 양성아(1995)는 보고하였으며, 이흥구(1998)와 김선관(1998)은 스포츠 활동 참가가 사회관계 및 사회성 함양에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

변유경(2004)의 청소년을 대상으로 한 연구에서 참여여부에 따라 참여 집단이 비참여 집단보다 더 높게 나타났으며 참여유형에 따라서 단체종목에 참여하는 집단이 개인종목 참여집단과 대인종목 참여집단보다 높게 나타났고, 참여빈도와 참여시간, 참여기간에 따라서는 참여기간에서만 차이가 없었고 참여시간과 참여빈도에서는 자주 참여하고 많이 참여하는 집단이 높다고 보고 하였다.

이연숙(2006)은 아동의 방과 후 활동 프로그램 참여와 자아탄력성의 관계에 대한 연구에서 방과 후 활동 프로그램 참여여부에 따른 차이에서 참가 집단이 비 참가 집단보다 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에서 높게 나타났다고 하였고, 참가 유형에 따라서는 대인관계, 활력성, 낙관성에서 신체적 활동에 참여하는 집단이 높게 나타났다고 보고하여 예술적 활동과 인지적 활동보다 신체적 활동이 자아탄력성에 보다 효과적임을 밝히고 있다.

4. 탈진

1) 탈진의 개념

탈진의 개념은 비교적 새로운 것이고 모호한 것이기 때문에 학자들에 따라 다양하게 나타나고 있으며, 탈진이란 스트레스 및 긴장의 지속 상태로 나타나는 결과의 하나로 최근에 들어 연구자들의 관심을 끌기 시작하였다(Perlman & Hartman, 1982).

탈진(burnout) 현상은 초기에는 일상에서 나타나는 증상으로 설명하는 일화식으로 묘사되었으나, 체계적 연구는 Maslach이 선구자이다. Maslach과 California Berkeley 대학의 동료들은 인간을 돕는 봉사 전문직에 근무하는 구성원인 심리학자, 정신병 담당 의사, 교도관, 경찰관, 교사 등을 대상으로 탈진에 대하여 많은 연구를 하였다. 이들은 봉사 전문직에 근무하는 구성원인 고객이나 환자들에 대하여 긍정적인 느낌, 동정심 그리고 존중과 같은 것을 잃는 점에 대하여 체계적으로 구분하여 탈진 연구의 밑바탕을 이루었다. 최근 탈진은 지도자와 선수 사이에서 자주 등장하는 용어로 여러 종목에 있어서 엘리트 선수들은 물론 어린 선수들에게 탈진이 자주 발생되고 있다(Gould, 1993). 운동수행에 있어서 탈진이 부정적인 영향을 미친다는 인식의 증가에 따라 최근 스포츠 심리학자들은 탈진의 개념 정의는 물론 그 발생 과정과 예방책에 관해 많은 관심을 보이고 있다(Fender, 1989).

Harris (1984)는 탈진이란 '개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태'라고 정의하였고 Smith (1986)는 탈진이란 만성적인 스트레스이며, Perlman과 Hartman(1982)은 스트레스에 대한 반응의 결과라고 하였다. Maslach과 Jackson (1982)의 탈진 개념을 운동에 적용하면 운동 탈진이란, 신체적, 정서적 탈진, 스포츠에 대한 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내는 비인격화, 운동성취 결여로 나타나는 증상으로 정의될 수 있다. 이와 같이 Maslach(1982)은 탈진을 정서적 탈진, 비인격화 그리고 개인적 성취의 결여로서 나타나게 된다고 하고 대인관계에서 장시간에 걸친 정서적 긴장이 그 원인이 되어 나타나게 된다고 주장하고 있다. 그러므로 탈진은 직무 스트레스의 한 형태이고, 사회적 지원자와 지원을 받는 사람간 사회적 상호작용으로 나타나는 스트레스 결과의 한 형태라고 할 수 있다(Maslach, 1982). Maslach(1982)의 정의에 의하면 탈진의 증상은 정서적 탈진, 비인격

화, 개인적 성취의 결여의 3가지 요인으로 구분된다.

첫째, 정서적 탈진이란 개인의 정서적 수용성의 한계를 초과하는 과부하된 정서 패턴을 말한다. 한 개인이 과도한 정서에 노출되게 되면 이용할 만 한 만족원을 찾을 수 없게 되고 이런 사람은 정서적 탈진 증상을 나타내게 된다는 것이다. 둘째, 비인격화는 자신이 소외됐다고 생각하고, 냉담하며 비인격적인 형태의 행동 패턴을 보이게 되는 것을 말한다. 이런 사람은 타인의 인격을 훼손하고, 시민정신을 거부하며 그들 자신의 기쁨과 요구를 무시할 뿐만 아니라 적절한 도움과 주의 또는 서비스를 제공하지 못하는 사람들이다. 타인에 대한 부정적인 태도를 발전시키는 사람은 자신을 비인격화하게 된다. 셋째, 개인적 성취의 결여인데 이런 사람들은 타인에 대한 죄의식이 강하고 자신의 모든 것이 실패할 것이라는 판단을 먼저 함으로써 자신의 능력을 비하하게 된다.

2) 탈진에 관한 선행연구

탈진과 관련된 초기 선행연구들은 80년 중반 이후 지도자를 대상으로 하여 코치 탈진과 관련된 변인들의 관계 검증을 주로 해왔고 1990년대에는 코치에서 운동선수로 관심의 대상이 바뀌면서 관련된 변인과의 관계검증이 이루어졌지만 예방적 차원에서 연구가 이루어진 것으로 보기는 어려웠다. 스포츠에서의 탈진과 관련된 연구를 살펴보면, Flippin(1981)은 탈진은 일반적으로 완숙의 경지에 도달하기 전에 그만두거나 망가지거나 경쟁의욕을 잃은 선수들에게 해당된다고 지적하였다. 선수들은 너무 많은 기대를 받고 있기 때문에 스스로에게 과도한 요구 사항을 부담 지워야 하는 상황에 놓이는 경우가 많다. 이러한 높은 기대는 선수들에게 엄청난 압박감을 느끼게 하고 실패감, 걱정, 코치에 대한 욕구 불만, 과도한 느낌 및 과훈련, 경기에 대한 압박감, 의기소침 등과 같은 반응을 자주 일으키는 원인이 된다. 또한, 많은 연구에서 스포츠에 몰입하는 정도가 강할수록 쉽게 운동 탈진을 경험한다고 밝히고 있다(임인수, 1998).

Could 등(1993)은 테니스 선수의 탈진에 대한 양적 연구와 질적 연구를 통해 탈진은 신체적 특징과 정신적 특징으로 구분하였고 탈진 징후들은 신체적 과훈련, 상해,

에너지 고갈과 동기부족, 좌절, 분개 등을 발견하였다. 또한 이 과정에서 심리적 측면과 관련된 탈진 요소가 사회적 환경과 연관된다고 하였다. Coakley(1992)는 탈진 선수들 역시 내적 동기가 감소될 뿐만 아니라 좌절과 스트레스를 야기하는 훈련에는 참가를 적게 한다고 보고하고 있다. 국내 연구로는 장덕선, 윤기운(1996)이 청소년들의 스포츠 목표 지향성이 탈진에 미치는 영향에서 숙련 지향 집단에서는 비인격성 남자 선수들이 정서적 고갈과 정적인 관련을 나타냈고, 자아 지향 남자 선수는 개인적 성취와 정서적 고갈에서 유의한 관련이 있다고 하였다.

운동 상황에서의 탈진은 장기간에 걸친 과도한 훈련은 물론이고 장기적인 기대치와 실제의 능력 사이의 불균형이 그 주요인으로 설명되고 있다. 탈진은 결국 자기 능력 이상의 가치 추구에 대한 인지 평가의 과부하로 인해 무력감을 느끼게 되고 이로 인하여 낮은 성취동기 등을 나타내게 된다는 것이다. 이로 인하여 감정적으로는 긴장, 분노, 우울, 피로 등이 나타나게 되고 심하게 되면 질병을 얻게 된다고 설명하고 있다. 결과적으로 탈진의 최종 단계에 이르면 경직으로 인한 부적절한 행동을 유발하여 수행력을 감소시키고 대인 관계의 어려움을 겪게 된다고 설명하고 있다. 탈진으로 인해 나타나는 행동은 효율성이 현저히 떨어지고 심리적으로 위축 상태에 이르게 되며 탈진된 사람의 인지적 특징은 자기가 하고 있는 행위에 대한 의미 상실과 자기 활동에 대한 부정적 평가를 스스로 내리는 것이다(Freudenberger, 1980).

소영호(2011)는 체육고등학교 선수들을 대상으로 완벽주의 성향과 탈진의 관계를 규명하였으며, 청소년 운동선수들의 스트레스 유형에 따른 탈진을 제시한 연구(김경원, 2001; 김승철, 송우엽, 1999)도 보고되었다. 최은규(2003)는 운동부 지도자의 역할 스트레스에 따른 직무 탈진을 보고하였으며, 이계윤과 김두기(2010)는 골프 참여자들의 재미요인과 스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향을 보고함으로써 국내에서도 운동선수의 탈진에서 일반인들의 탈진에 이르기까지 다양하게 보고되고 있다. 이는 운동·스포츠 상황에서 탈진의 중요성을 인식하게 해주는 대목으로 여길 수 있다.

또한, 탈진은 개인의 성격과 환경, 상황 차원에 따라 달라질 수 있으며, 동일한 수준의 스트레스도 개인의 지각 수준에 따라 차이가 나타날 수 있어 개인적 특성이 매우 중요함을 언급하였다(Jacob & Dodd, 2003). 최마리, 박상혁과 성창훈(2011)은 탈진에 대한 인과관계를 검증하고자 선행변인으로 환경적 요인(코치-선수 부합)과 개인적

특성(기본 심리욕구)을 고려한 구조적 관계를 입증하였는데, 즉 환경적 상황인 코치 지원의 만족은 선수들에게 훈련 스트레스를 중재하는 역할을 하여 낮은 스트레스 지각은 스포츠 탈진을 보다 낮출 수 있는 정서적 변인으로 나타났다. 유승준(2012)의 연구에서는 스트레스 강인성은 훈련 스트레스에 영향을 주지 않았으나 탈진을 예측하는 선행변인으로 환경적 맥락에서는 코치지원이, 개인적 차원에서는 강인성이 탈진을 예측하는 중요한 변인임을 확인하였다. 그리고 코치지원은 스트레스를 거쳐 스포츠 탈진에 영향을 미칠 수 있는 매개적인 역할도 수행함을 입증하였다.

이와 같은 선행연구를 토대로 탈진과 관련된 부정적 영향들이 선수들의 경기력 및 사회성, 개인 심리적 특성에 영향을 미친다는 선행이론에 근거 할 때 선수들의 탈진을 예방하고, 그 수준을 측정함으로써 탈진의 강도를 감소시킬 수 있는 개념적 타당성이 이루어져야 한다.

5. 선행연구 고찰

1) 스트레스와 자아탄력성의 관계

자아탄력성(ego-resiliency)이란 환경 변화로부터 기인한 스트레스, 역경 혹은 위협에도 불구하고 행동 및 정서 문제를 보이지 않고 건강하게 적응해가는 아동을 설명하기 위해 만들어진 개념이다(Block, 1980). Cicchetti & Toth(1991)는 강한 개인적 특성인 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응, 충동통제를 잘 조절하는 행동특성을 보임으로서 스트레스에 성공적으로 대처한다고 하였다. 또한, 탄력적인 아동은 특정한 스트레스를 수용하거나 참고, 피하고, 최소화하려는 등의 방법으로 역경을 다룸으로써 효과적으로 대처한다고 하였다(Hernandez, 1993).

자아탄력성이 높은 사람은 낯선 환경이나 위험하거나 스트레스 상황에서도 융통성 있고, 효율적으로 적응하며, 문제해결을 위한 충동을 조절하는 행동적 특징을 보인다(Mischel, Shoda & Peake, 1988; Funder & Block, 1989). 반면 자아탄력성이 낮은 사

람들은 융통성이 없어 상황을 적절하게 파악하거나 대처 및 반응하지 못한다. 또한 쉽게 스트레스나 어려운 상황에서 좌절하거나 적응해 나가는데 어려움을 보인다 (Block & Gjerde, 1990).

아동 및 초등학생을 대상으로 한 임상희의 연구(2005)에서는 호기심이 많고 대인관계가 좋은 아동일수록 스트레스를 받는 상황에서 적극적인 대처행동을 많이 한다고 나타났으며, 김지영(2008)은 자아탄력성과 주관적 안녕감이 높을수록 스트레스 지각 수준이 낮다고 보고했다. 한편 고등학생의 사회적 지지와 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향에 대해 연구한 이후승(2003)은 자아탄력성 점수가 높은 학생일수록 스트레스를 더 적게 느꼈다고 하였다.

대학생을 연구한 박현진(1996)은 동일한 스트레스 상황이라도 자아탄력적인 집단은 자아가 경직된 집단보다 스트레스를 더 적게 느끼며, 우울을 더 적게 느끼는 것으로 나타났다. 고은정(1997)의 연구에서도 자아탄력성이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 불안이나 우울감에 덜 취약할 뿐 아니라 평소에도 적극적이고 긍정적인 태도와 정서를 가지고 있는 것으로 나타났다.

위에 선행연구들을 바탕으로 자아탄력성이 스트레스로 인한 부정적인 영향을 감소시키는 심리적 자원임을 시사한다. 그러므로 운동선수가 심리적 어려움을 겪으면서 높은 스트레스를 받지만, 스트레스가 증가하는 상황에서조차 스트레스의 영향을 거의 받지 않고, 스트레스 상황에 유능하게 대처함으로써 스트레스를 현저하게 낮출 수 있는 능력으로 자아탄력성을 꼽을 수 있으며, 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 적게 받을 것이라는 결과를 유추해 볼 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 자아탄력성은 완충적인 성격특성으로 작용하여 적응능력을 증대시킴으로써 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 작용함을 알 수 있다. 그럼에도 불구하고 현재 운동선수를 대상으로 그들의 스트레스와 자아탄력성의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 매우 부족하다. 따라서 본 연구는 운동선수의 스트레스와 자아탄력성의 관계를 살펴보고자 한다.

2) 자아탄력성과 탈진의 관계

탈진은 개인의 성격과 환경, 상황 차원에 따라 달라질 수 있으며, 동일한 수준의

스트레스도 개인의 지각 수준에 따라 차이가 나타날 수 있어 개인적 특성이 매우 중요함을 언급하였다(Jacob & Dodd, 2003). 또한, 선수들에게 발생하는 스트레스는 상황적 요구에 대한 자신의 상황에서 대처하는 자원이 부족할 때 발생하며(박해용, 유진, 2001), 상황의 요구를 부정적으로 해석하게 되면 스트레스와 긴장, 짜증 및 피로가 발생된다(김경아, 2007).

최근에 유생열 등(2012)의 연구는 초등학교에서 학생 운동 선수가 자아 탄력적일수록 힘든 경험이나 스트레스를 운동하는 경험에서 해소하고 있다고 보고하였다. 또한, 변유경(2005)은 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성 및 스트레스 대처방식의 관계가 성립하고, 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성에 영향을 미치는 제 요인과 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 제 요인의 긍정적 효과를 실증적으로 입증하였으며, 청소년의 스포츠 참여유형, 참여시간, 참여기간에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는 것도 증명하였다. 결국, 자아탄력성은 스포츠참여 정도에 영향을 받고, 스트레스 대처방식의 선행변인으로써 긍정적인 매개역할을 하는데 중요하다는 것이다.

민동일(2007)의 경우는 청소년의 정신건강에 미치는 영향력과 함께 자아탄력성의 매개효과를 검증한 바, 자아탄력성 수준이 높을수록 청소년의 정신건강이 양호하게 나타남을 확인하였다. 즉, 자아탄력성이 높은 청소년들은 분노와 감정폭발 성향이 상대적으로 낮았으며, 이유 없이 불안하고 주의집중이 잘 안 되는 성향이나 타인에 대한 지나친 불신 경향 및 대인관계에 있어서의 예민성도 낮게 나타났다. 또한, 김현순(2005)은 탄력적인 성격의 청소년들은 위험요소에 직면해 있다고 하더라도 자신의 내적인 능력으로 갈등상황을 극복하는 모습을 보인다고 하였다. 또한, 부정적인 가정환경하에 있는 자아탄력성이 높은 청소년은 같은 환경하의 자아탄력성이 낮은 청소년보다 부정적인 상황에 더 잘 대처하며 적응한다고 하였다.

그 밖의 선행연구를 살펴보면, 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스를 받는 상황에서 이를 적절하게 적응할 뿐만 아니라 대인관계의 효율성도 원만하다. 반면, 자아탄력성이 낮은 사람들은 적은 스트레스에도 충동적이고 반사회적이며, 자신들의 욕구와 충동을 지나치게 통제하려하고 때로는 위협적이며 불안하고 부적응적인 징후를 나타낸다고 보고하였다(Block & Block, 1980; 한영민, 2009). 또한 자아탄력성이 높은 청소년들은 분노와 감정폭발 등과 같은 일탈적 성향을 적게 표출하고, 불안, 주의산

만, 타인에 대한 불신 등에도 적절히 대처하는 것으로 나타났다(한영민, 2009; 민동일, 2007). 이러한 결과들은 자아탄력성 관련 변인들이 스트레스의 부적응 활동으로 알려져 있는 운동탈진에 효과적인 매개변인으로 작용할 수 있는 가능성을 뒷받침 하고 있다.

자아탄력성의 향상은 운동 지속 수행을 긍정적으로 향상시키고 운동을 함에 있어서 포기를 하려는 의도를 낮추어 운동을 지속적으로 유지할 수 있는 심리적 강인함을 형성한다고 할 수 있다. 이러한 자아탄력성은 앞서 제시한 운동 연구들과의 관계에서와 같이 운동탈진과 관계되어질 수 있음을 시사한다. 하지만 자아탄력성은 운동을 시작하고 지속하는데 매우 중요한 변인임에도 불구하고 아직까지 체육학 분야에서 이에 대한 연구는 미비한 실정이며, 자아탄력성과 탈진과의 관계를 직접적으로 다룬 연구들은 부족한 실정이어서 두 변인과의 관계를 살펴보는 것도 의의가 있다고 생각된다.

3) 스트레스와 탈진의 관계

청소년 운동선수들은 학교현장에서 반복적으로 실시되는 고된 훈련 속에서 감독, 코치, 동료, 선배와의 갈등 그리고 학교생활과 학업문제, 진로문제 등과 같은 스트레스가 더욱 심화되고 있다. 이러한 스트레스가 원활하게 해결하지 못할 경우 운동선수로서 생활리듬에 혼란이 발생되고, 경기에서 우수한 성적을 거둬들일 수 없을 뿐만 아니라 슬럼프나 탈진을 초래하는 결과를 가져올 수도 있다.

스포츠 심리학자들은 운동선수의 탈진에 관한 연구를 수행한 결과 이들의 일관적인 주장은 스트레스가 운동선수의 정서적 탈진과 관계가 있는 것으로 스트레스가 운동선수의 탈진에 관여하는 중요한 변인으로 보았다.

Smith(1986)는 스트레스가 만성적으로 일어날 때 탈진현상이 유발되며, 탈진에 대한 증후군은 정신적, 신체적, 행동적 요인으로 구분된다고 하였다. 또한 정신적 탈진에 대하여 자신의 상황이 과제의 요구상황과 많은 차이를 나타내고 있어 정신적으로 중압감을 느끼는 것을 의미하고, 이러한 중압감은 과제에 대한 지루함과 무력감을 가져오며 신체적으로 나타나는 스트레스는 선수들에게 긴장과 피로, 초조함, 불안 등을 가져다줌으로써 불면증이나 숙면을 취하기가 어렵다고 하였다. 이러한 스트레스

가 만성적일 때 탈진의 원인이 된다고 하였다.

Maslach(1982)는 운동선수들은 훈련과 시합에서 지나친 요구로 인해서 심리적·생리적으로 탈진될 수 있으며, 이러한 탈진은 운동 능력과 성취에 있어서 개인적 성취감을 감소시키고 극단적으로 흥분하고, 피로하게하며, 스포츠에 몰입하는 정도가 강할수록 쉽게 탈진을 경험하게 된다. 이러한 탈진은 갑작스러운 부정적 행동에 의해 나타나는 것이 아니라 일상적인 스트레스, 일상의 직무로 인한 스트레스가 장기적으로 쌓여서 일어나게 된다. 스트레스에 지속적으로 노출되면 이 스트레스를 해소하지 못하는 사람은 지속적으로 이를 가지고 인내하면서 지내게 된다. 이러한 스트레스에 대한 인내는 결국 탈진을 유발하게 된다고 하였다.

또한, Schmidt와 Stein(1991)의 연구에서는 탈진이란 운동선수의 만성적인 스트레스가 주원인이며, 스트레스가 정서적 탈진과 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 Thibaut와 Kelley(1959)는 탈진을 스트레스에 대한 반응으로 주장하고, 탈진은 신체적·정신적으로 나타나는데 탈진의 전개는 개인적인 성격과 환경사이의 상호작용으로 나타나며 가장 큰 특징은 이제까지 진행해 오던 활동이나 업무로부터 심리적, 육체적으로 위축되어지는 것이다(심향보, 2004 재인용).

한편, 국내의 연구에서 김승철과 송우엽(1999)은 청소년 운동선수의 스트레스 요인별 탈진 정도를 알아본 결과 중·고등학교 운동선수들은 정서적 탈진과 비인격화된 탈진의 강도에서는 중간정도의 탈진 수준을 개인의 성취감에 대한 탈진은 높은 수준으로 나타나 스트레스 요인과 탈진의 관계가 유의함을 증명하였다. 또한 임인수(1999a)는 고등학생과 대학생 운동선수의 스트레스는 탈진의 빈도와 강도에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타나 스트레스와 탈진에는 관계가 있음을 언급하였다.

선수들은 장시간 반복되는 고된 훈련으로 감독, 코치, 팀 동료와의 갈등과 같은 스트레스가 심화된다. 이런 스트레스를 원활하게 해결치 못할 경우 선수로서 생활리듬에 혼란이 발생되고, 경기에서 우수한 성적을 거둬들일 수 없으며 슬럼프나 탈진을 초래하는 결과를 가져올 수도 있다(최근철, 2009).

따라서 본 연구는 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계를 탐색하여 선수의 스트레스 요인을 줄일 수 있도록 하고, 선수들의 경기력 향상은 물론 긍정적인 운동지속에도 중요한 역할을 할 것으로 여겨진다.

4) 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계

스트레스 상황에서 가장 잘 대처할 수 있는 적응능력으로 최근에 자아탄력성이 언급되고 있다. 개인적 특성인 자아탄력성은 어려운 환경에 대하여 부적응을 방지하고 대처 효율성을 증가시킬 수 있는 것이다. 또한 불안에 대한 민감성을 없애는 것 뿐 아니라 세상에 대한 긍정적 관여와 경험에 대한 개방성을 갖도록(Block & Kremen, 1996)함으로써 스트레스나 어려움을 극복하는데 도움을 주기도 한다. 이러한 자아탄력성이 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 작용할 수 있음에도 불구하고 스트레스와 탈진, 자아탄력성의 관계에 대한 연구는 찾아보기 힘들지만 자아탄력성과 비슷한 개념인 스트레스 대처와 스트레스, 탈진의 관계에 대한 연구는 찾아볼 수 있다.

똑같은 스트레스 상황에 놓여 있다라도 스트레스를 대처하는 방식에 따라 소진으로서의 진행에 차이가 있으며(김정희, 1987), 개인이 스트레스 상황에 직면했을 때 대처방식을 잘 사용하지 못하면 소진에 이를 가능성이 높다(손찬양, 2009)고 하였다. 또한 개인이 스트레스 상황에 직면했을 때 대처방식을 잘 사용하지 못하면 소진에 이를 가능성이 높으며 스트레스와 소진 및 대처방식은 서로 지속적으로 영향을 주고받으며 그 결과 스트레스가 완화되거나 아니면 소진의 형태로 나타난다(문희, 2010)고 하였다. 또한, Gold와 Roth(1993)는 소진은 직무스트레스에 따른 부정적인 반응의 하나로 전략적인 접근을 통해 예방 및 대처가 가능하다고 하였는데(박헌미, 2002), 이 말은 곧 스트레스에 대하여 사람은 누구나 어떤 형태로든 대처하여 그 상황을 이겨내려는 욕구를 지니고 있다는 말이다(문희, 2010). Lazarus와 Folkman(1984)도 스트레스가 미치는 영향에 대해 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적, 사회적 안정에 결정적 영향을 미치며, 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스 개념 자체보다는 스트레스 대처행동임을 강조하였다. 또한, 최중향(2003)은 대처방식이 직무스트레스에 완충효과가 있으며 적절한 스트레스 대처방식은 스트레스 결과에 대한 긍정적인 효과가 있다고 하였으며, 정은주(2004)의 연구결과에서도 직무스트레스 요인들이 있는 상황에서 적절한 대처방식은 소진을 완화시키는 역할을 하는 것으로 조사되었다.

이론적 진술과 선행 연구 결과를 종합해 볼 때, 스트레스와 소진과의 관계에서 스트레스 대처방식은 긍정적인 매개효과로 스트레스와 소진을 완화시켰음을 알 수 있

다. 즉, 스트레스, 자아탄력성, 탈진 간에 상호 상관관계가 있을 것으로 예측할 수 있고, 운동선수들이 다양한 환경에서 경험하는 탈진에 스트레스와 운동선수의 자아탄력성은 유의한 영향을 미치며, 그 결과 탈진 상황에 직면했을 때, 좀 더 유연하게 대처할 수 있다. 하지만 현재까지 이러한 변인들 간의 구체적인 경로나 관계성에 대한 연구가 미흡하여 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스와 자아탄력성, 탈진간의 구체적인 영향 경로 및 영향력에 대해 알아볼 필요성이 제기된다.

따라서, 이에 본 연구는 여러 가지 운동스트레스를 받을 수 있는 환경에 노출되어 있는 청소년 운동선수를 대상으로 하여 스트레스와 탈진과의 관계를 분석하고 자아탄력성을 매개변인으로 운동스트레스와 탈진을 완화 시키는지를 밝히고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 제주특별자치도에서 선수생활을 하는 중·고등학교 운동선수와 동계 전지훈련에 참가한 중·고등학교 운동선수 500명이었다. 이들에 대한 표집 방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며 불성실하게 응답했다고 판단되는 35부의 자료를 제외하고 465명의 자료만을 유효 표본으로 선정하여 최종분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같이 성별은 남자 선수가 350명(75.3%), 여자 선수가 115명(24.7%)으로 나타났다, 학교급간은 중학생이 151명(32.4%), 고등학생이 314명(67.5%)으로 나타났다. 또한 선수지위는 주전선수가 369명(79.4), 비주전선수가 96명(20.6%)로 나타났다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	350(75.3)	465 (100.0)
	여자	115(24.7)	
학교급간	중학생	151(32.4)	465 (100.0)
	고등학생	314(67.5)	
선수지위	주전선수	369(79.4)	465 (100.0)
	비주전선수	96(20.6)	

2. 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수들의 인구사회학적 특성에 관한 항목 4문항, 자율성 지지에 관한 항목은 15문항, 스트레스에 관한 항목은 24문항, 자아탄력성에 관한 항목은 14문항, 탈진에 관한 항목은 22문항으로 총 79문항으로 구성하였다. 응답 형태는 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다.

1) 자율성 지지

자율성 지지 척도는 Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci(1996)가 건강관리 분위기 질문지(Health Care Climate Questionnaire; HCCQ)의 문항을 스포츠상황에 맞게 수정한 스포츠분위기 질문지(The Sport Climate Questionnaire; SCQ)를 사용하였다. 이 질문지는 이진호와 양명환(2012)이 번안하여 신뢰도와 타당도를 입증하였다. 이 질문지는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 응답형태는 7점 리커트 척도로 응답하도록 되어있다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 공통성이 매우 낮게 나타난 13번 문항을 제거하고 14문항으로 구성된 1개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 66.107%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .960으로 매우 높게 나타났다<표 2 참조>.

표 2. 자율성 지지의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치	
	1	공통성
2. 나는 코치가 나를 이해하여 준다고 생각한다.	.857	.734
12. 나이 코치는 나를 한 인간으로서 보살피 준다고 생각한다.	.852	.726
9. 코치는 내가 가지고 있는 문제들을 충분하고 세심하게 풀어준다.	.852	.726
10. 코치는 내가 어떤 일을 하고 싶은지 귀담아 듣는다.	.838	.702
5. 나의 코치는 나를 인정한다고 생각한다.	.831	.690
11. 코치는 선수들의 감정을 매우 잘 다룬다고 생각한다.	.830	.689
6. 나의 코치는 나를 인정한다고 생각한다.	.816	.666
4. 코치는 내가 경기를 잘 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어준다.	.811	.657
7. 코치는 나에게 여러 가지 질문을 할 수 있도록 독려한다.	.798	.637
8. 나는 코치를 매우 신뢰한다고 느낀다.	.793	.629
15. 나는 내 감정을 코치와 공유할 수 있다고 생각한다.	.785	.617
1. 나는 코치가 나에게 선택의 자유를 준다고 생각한다.	.783	.613
14. 코치는 새로운 기술(연습)을 시키기 전에 내가 그것을 얼마나 알고 있는지 이해하려고 노력한다.	.781	.610
3. 나는 운동연습을 하고 있는 동안 코치와 허심탄회하게 의견교환을 할 수 있다.	.748	.559
고유치	9.255	
설명변량	66.107	
누적변량	66.107	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.960	

2) 스트레스

스트레스를 측정하기 위한 검사지는 오윤경과 이강현(2005)이 고등학교 탁구선수들을 대상으로 개발한 운동스트레스 척도를 기초로 최재경(2012)이 수정·보완한 설문지를 사용하였다. 응답형태는 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시하지 못할 교차 적재치를 보이는 1문항을 제거하고 23문항으로 구성된 4개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 65.769%로 나타났고, 요인별로는 지도 불만이 20.216%, 기능 불만은 15.773%, 시

표 3. 스트레스의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치				
	지도 불만	기능 불만	시간 제약	진로 고민	공통성
1. 나는 선생님이 욕할 때 스트레스를 받는다.	.816	.095	.153	.129	.715
3. 나는 선생님이 때리면 스트레스를 받는다.	.803	.167	.204	.124	.730
4. 나는 선생님이 차별 대우를 할 때 스트레스를 받는다.	.787	.195	.108	.165	.696
5. 나는 선생님이 잔소리할 때 스트레스를 받는다.	.777	.090	.145	.263	.702
2. 나는 선생님이 무시할 때 스트레스를 받는다.	.755	.216	.162	.172	.673
7. 나는 선생님이 이유 없이 화낼 때 스트레스를 받는다.	.732	.201	.262	.156	.670
6. 나는 선생님과 마음이 맞지 않아 스트레스를 받는다.	.656	.013	.187	.271	.539
18. 나는 시험을 잘 못했을 때 스트레스를 받는다.	.128	.835	.197	.040	.753
17. 나는 시험에서 실수를 했을 때 스트레스를 받는다.	.145	.829	.159	.010	.739
19. 나는 운동이 내 맘대로 잘 되지 않아서 스트레스를 받는다.	.128	.770	.235	.143	.685
15. 나는 운동에 대한 자신감을 잃었을 때 스트레스를 받는다.	.209	.656	.082	.377	.623
16. 나는 부상을 당했을 때 스트레스를 받는다.	.083	.610	.113	.206	.434
14. 나는 컨디션이 나빠거나 슬럼프에 빠졌을 때 스트레스를 받는다.	.189	.599	.119	.374	.549
21. 나는 휴가나 외출, 외박이 짧아서 스트레스를 받는다.	.192	.151	.821	.139	.753
23. 나는 새벽에 일찍 운동을 시작할 때 스트레스를 받는다.	.219	.248	.774	.116	.722
24. 나는 여가시간을 누리지 못해 스트레스를 받는다.	.208	.238	.772	.185	.731
20. 나는 장시간의 합숙 때문에 스트레스를 받는다.	.187	.107	.766	.223	.683
22. 나는 단체생활로 인해 개인행동이 제한될 때 스트레스를 받는다.	.216	.164	.724	.270	.671
10. 나는 나의 진로에 대한 고민 때문에 스트레스를 받는다.	.191	.212	.219	.791	.756
11. 나는 나의 진로가 결정되지 않아 스트레스를 받는다.	.160	.126	.200	.787	.700
8. 나는 진로 문제로 부모님과 다툴 때 스트레스를 받는다.	.262	.117	.104	.695	.576
13. 나는 선수로 성공할 수 없을 것 같아 스트레스를 받는다.	.138	.221	.167	.637	.501
9. 나는 주위의 지나친 기대 때문에 스트레스를 받는다.	.280	.131	.198	.630	.532
고유치	4.650	3.628	3.526	3.323	
설명변량	20.216	15.773	15.329	14.449	
누적변량	20.216	35.989	51.318	65.768	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.916	.864	.896	.845	

간 제약은 15.329%, 진로 고민은 14.449%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 지도 불만 .916, 기능 불만 .864, 시간제약 .896, 진로 고민 .845로 양호하게 나타났다<표 3 참조>. 평균점수가 높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다.

3) 자아탄력성

자아탄력성 척도는 Block과 Kremen(1996)이 개발한 것을 유성경(2002)이 번역한 뒤, 수정·보완한 것을 사용하였다. 하위요인으로는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성으로 총 14문항으로 구성되었다. 원 척도의 응답형태는 1점에서 4점까지 (1점 : 전혀 그렇지 않다, 4점 : 매우 그렇다)의 4점 척도로 되어 있으며, 본 연구에서는 5점 리커트 척도를 사용하여 응답하도록 하였다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시하지 못할 교차 적재치를 보

표 4. 자아탄력성의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	호기심	낙관성	대인관계	공통성
8. 나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	.775	.046	.197	.642
7. 나는 늘 가던 장소에 가더라도 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	.737	.315	-.068	.646
11. 나는 다양한 일을 하는 것을 좋아한다.	.712	.154	.342	.647
3. 나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다.	.686	.140	.239	.547
12. 나의 일상생활은 흥미로운 일들로 가득 차 있다.	.126	.814	.140	.697
13. 나는 내 자신이 상당히 강한 성격을 가졌다고 자신 있게 말할 수 있다.	.218	.752	.100	.623
10. 나는 어떤 일을 행동에 옮기기 전에 먼저 주의깊게 생각을 한다.	.024	.598	.327	.464
6. 나는 매우 에너지가 넘치는 사람인 것 같다.	.359	.559	.277	.518
1. 나는 너그럽고 마음씨 좋게 친구들을 대한다.	.128	.196	.801	.697
4. 나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	.152	.246	.725	.609
9. 내가 만나는 대부분의 사람들은 호감이 가는 좋은 사람들이다.	.356	.152	.636	.555
고유치	2.481	2.163	2.002	
설명변량	22.551	19.660	18.204	
누적변량	22.551	42.211	60.415	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.771	.730	.701	

이는 3문항을 제거하고 11문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 60.415%로 나타났고, 요인별로는 호기심이 22.551%, 낙관성은 19.660%, 대인관계는 18.204%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 호기심 .771, 낙관성 .730, 대인관계 .701로 양호하게 나타났다<표 4 참조>. 평균점수가 높을수록 자아탄력성이 높다는 것을 의미한다.

4) 탈진

탈진은 Maslach(1982)가 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 스포츠 상황에 적용하여 개발된 Fender(1989)의 SAMBI(Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory)를 송우엽(1999)이 번안한 검사지를 사용하였다.

탈진 검사지는 탈진의 빈도와 강도를 측정하기 위해 활용되며, 검사지의 하위요인으로는 정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취도로 총 22문항으로 구성되었고, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시할 못할 교차 적재치를 보이는 8문항을 제거하고 14문항으로 구성된 3개의 요인을

표 5. 탈진의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	개인적 성취	비인격화	정서적 고갈	공통성
9. 나는 운동함으로써 내 주위 사람들에게 즐거움을 주는 것 같다.	.726	.172	-.172	.586
18. 나는 팀 동료들과 쉽게 편안한 분위기를 만들 수 있다.	.712	.170	.027	.537
21. 나는 시합이나 훈련에서 생기는 문제들을 매우 침착하게 처리한다.	.647	-.142	.063	.443
17. 나는 팀 동료들과 연습을 하고 난 후에는 유쾌한 기분이 든다.	.619	.187	.183	.452
19. 나는 선수 생활을 하는 동안 매우 가치 있는 일들을 많이 성취했다.	.612	.259	.074	.447
7. 나는 시합하는 동안 겪게 되는 문제들을 효과적으로 처리한다.	.554	-.353	.028	.432
10. 나는 이 운동을 시작한 이후 다른 선수들에게 점차 무심해졌다.	.095	.810	.151	.687
11. 내가 운동하는 것이 정서적으로 나를 무감각하게 할까봐 걱정된다.	.102	.684	.277	.555
15. 나는 팀 동료들에게 일어난 일에 대해 전혀 신경 쓰지 않는다.	.079	.666	.110	.461
22. 나는 팀 동료들이 자신들의 문제를 내 탓으로 돌려 나를 비난하는 것을 느낀다.	.074	.639	-.002	.414
2. 나는 운동이 끝날 무렵에는 완전히 녹초가 된 느낌이다.	.012	.075	.849	.727
3. 나는 아침에 일어날 때마다 그리고 연습하는 날에는 피곤함을 느낀다.	.131	-.018	.785	.634
1. 나는 운동으로 인해 정서적으로 메말라진 느낌이다.	.116	.193	.666	.494
8. 나는 훈련과 시합으로 인해 탈진되는 것을 느낀다.	-.150	.335	.589	.482
고유치	2.602	2.437	2.313	
설명변량	18.589	17.407	16.521	
누적변량	18.589	35.996	52.517	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.724	.724	.731	

확인하였다. 전체 설명변량은 52.876%로 나타났고, 개인적 성취는 18.962%, 비인격화는 17.351%, 정서적 고갈은 16.563%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 개인적 성취는 .734, 비인격화는 .726, 정서적 고갈은 .733으로 양호하게 나타났다<표 5 참조>.

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2012년 12월 3일부터 2013년 1월 28일까지 이루어졌으며, 본 연구는 학교와 경기장, 훈련장을 직접 방문하여 감독 및 코치와 체육담당 교사에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 함께 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 500부였으며, 완성된 질문지는 바로 회수하였다.

4. 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 내적 일관성을 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach's의 Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 측정변인에 대한 기술통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출하였다.

넷째, 성, 학력 및 자율성 지지 수준에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)과 일변량 분산분석(Univariate F-test)을 실시하였다.

다섯째, 스트레스와 자아탄력성 및 탈진 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였으며, 변인들은 개별 하위요인들을 대상으로 하지 않고 변인들을 합하여 얻은 합성치의 평균값을 사

용하여 단일변인으로 사용하였다. 매개변인 효과검증에는 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법을 사용하여 Aroian test를 실시하였다. 매개효과를 검증하는 대표적인 방법으로는 Sobel test와 Aroian test가 있는데, Sobel test에서는 매개변수 효과를 검증하는 데 있어서 표준오차의 곱항을 고려하지 않아도 될 만큼 효과가 작다는 가정을 하고 있지만 실제로 충족될 가능성이 높지 않기 때문에 표준오차의 곱항을 매개변인 검증공식에 투입한 Aroian test(Mackinnon, Lockwood, Hoffman, West, Sheets, 2002)를 사용하였다(양명환, 김선욱, 2012 재인용). 구체적인 Aroian Test 공식은 다음과 같다.

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

(공식 1)에서,

a 독립변수 → 매개변수의 비표준화 회귀계수

b 매개변수 → 종속변수의 비표준화 회귀계수

SEa^2 : 독립변수 → 매개변수의 표준오차

SEb^2 : 매개변수 → 종속변수의 표준오차를 가리킨다.

여섯째, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

운동선수의 성별에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 성에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다 (Box's M=8.856, $F=1.461$, $p=.187$).

표 6. 성별에 따른 다변량 분석 결과

종속변인	성별		Univariate F df=(1, 463)	p	η^2	power
	남학생(n=350)	여학생(n=115)				
스트레스	3.27±.72	3.64±.62	24.114	.000	.050	.998
자아탄력성	3.43±.55	3.31±.48	4.560	.033	.010	.568
탈진	2.76±.44	2.88±.42	64350	.012	.014	.716

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.946, $F(3, 461)=8.810$, $p=.001$, $\eta^2=.054$

<표 6>은 성별에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과, 성별에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.946, $F(3, 461)=8.810$, $p=.001$, $\eta^2=.054$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 5.4%가 성의 차이와 관련이 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 요인들 중 어떠한 변인들이 성에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 단변량 F값을 보면, 여학생은 스트레스(M=3.64)와 탈진(M=2.88) 점수에서 남학생보다 더 높게 나타난 반면에 남학생은 자아탄력성(M=3.43)의 점수가 더 높게 나타났다.

2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

운동선수의 학교급간에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 학교급간에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다(Box's $M=11.172$, $F=1.846$, $p=.086$).

표 7. 학교급간에 따른 다변량 분석 결과

종속변인	학교급간		Univariate F df=(1, 463)	p	η^2	power
	중학생 (n=151)	고등학생 (n=314)				
스트레스	2.95±.72	3.56±.62	88.652	.000	.161	1.000
자아탄력성	3.47±.58	3.36±.51	4.191	.041	.009	.533
탈진	2.59±.44	2.89±.41	49.790	.000	.097	1.000

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.824, $F(3, 461)=32.738$, $p=.001$, $\eta^2=.176$

<표 7>은 학교급간에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과, 학교급간에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.824, $F(3, 461)=32.738$, $p=.001$, $\eta^2=.176$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 17.6%가 학교급간의 차이와 관련이 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 요인들 중 어떠한 변인들이 학교급간에 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 단변량 F값을 보면, 중학생 집단은 자아탄력성($M=3.47$)이 고등학생보다 더 높은 반면에, 고등학생 집단은 스트레스($M=3.56$)와 탈진($M=2.89$)이 중학생 집단보다 더 높은 것으로 나타났다.

2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

먼저 자율성지지 수준은 중앙치 점수를 이용하여 집단을 구분하였다. 중앙치를 기준으로 집단을 상하로 나누어 상은 자율성지지가 높은 집단, 하는 자율성 지지가 낮은 집단으로 구분하여 분석하였다. 운동선수의 자율성 지지 수준에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 자율성지지 수준에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다(Box's $M=10.210$, $F=1.690$, $p=.119$).

표 8. 자율성 지지 수준에 따른 다변량 분석 결과

종속변인	자율성지지 수준		Univariate F df=(1, 463)	p	η^2	power
	고 집단 (n=239)	저 집단 (n=226)				
스트레스	3.23±.70	3.50±.71	18.527	.000	.038	.990
자아탄력성	3.61±.52	3.18±.46	87.926	.000	.160	1.000
탈진	2.63±.40	2.95±.43	68.930	.000	.130	1.000

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.793, $F(3, 461)=40.094$, $p=.001$ $\eta^2=.207$

<표 8>은 자율성 지지 수준에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과, 자율성 지지 수준에 따른 주효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.793, $F(3, 461)=40.094$, $p=.001$, $\eta^2=.207$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 20.7%가 자율성 지지 수준의 차이와 관련이 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 요인들 중 어떠한 변인들이 자율성 지지 수준에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 단변량 F값을 보면, 자율성 지지 수준이 높은 집단은 낮은 집단보다 자아탄력성($M=3.61$) 점수가 더 높은 반면에, 자율성 지지 수준이 낮은 집단은 스트레스($M=3.50$)와 탈진($M=2.95$) 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계

1) 연구변인들의 상관관계

분석의 첫 번째 단계로 변인간의 상관관계를 알아보기 위하여 상관계수를 산출하였으며, 분석 결과에 나타난 변인간 상관행렬표는 <표 9>와 같다.

표 9. 스트레스, 자아탄력성 및 탈진간의 상관관계(n=465)

변인	스트레스	자아탄력성	탈진	평균	표준편차
스트레스(A)	1.000			3.36	.71
자아탄력성(B)	-.160**	1.000		3.40	.56
탈진(C)	.519**	-.409**	1.000	2.79	.44

**p<.01

<표 9>에서 보는 바와 같이 스트레스는 자아탄력성과 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났으며($r=-.160, p=.001$) 탈진과는 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다($r=.519, p=.001$). 또한, 자아탄력성은 탈진과 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다($r=-.409, p=.001$).

2) 스트레스와 탈진의 관계에서 자율성지지 수준에 따른 자아탄력성의 매개효과 검증

변인간의 상관관계를 살펴볼 때, 각 변인간의 상관이 유의하고 적절한 수준으로써 매개효과 검증을 위한 조건이 충족된다고 할 수 있다. 따라서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 인과적 단계접근법(casual step approach)을 이용하였다.

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차는 다음과 같다. 이 절차는 3개의 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하게 되는데, 매개효과를 입증하려면 다음의 3가지 조건의 충족되어야 한다. 첫째, 1단계 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2단계 회귀방정식에서 독립변인이 종

속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3단계 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이 때 종속변인의 영향력은 두 번째 단계에서 관찰된 영향력보다 무의미해지거나 감소해야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개 효과를 보인다고 할 수 있으며, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 해석할 수 있다(김선옥, 양명환, 2012).

먼저 회귀분석을 실시하기에 앞서 잔차분석을 이용하여 회귀모형의 가정에 대한 검증을 실시하였다. 다중공선성(multicollinearity)의 존재 여부를 확인하기 위하여 분산확대지수(Variance Inflation Factor: VIF)를 점검한 결과, 변인들의 분산확대지수는 모두 10보다 현저하게 작게 나타났고, 최대의 상태지수를 갖는 고유벡터가 90% 이상 설명하는 변인이 하나밖에 없는 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 점검한 결과 Durbin-Watson의 D 통계값도 2.0에 가깝게 나타나 자기상관(autocorrelation) 관계가 없기 때문에 잔차가 서로 독립적인 것으로 해석할 수 있다. 따라서 본 연구의 자료가 회귀분석을 적용하는데 큰 문제가 없는 것으로 판단하였다.

(1) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(전체 집단)

<표 10>은 청소년 운동선수 전체 집단의 스트레스와 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과이다.

1단계에서 스트레스를 독립변인으로 하고 매개변인인 자아탄력성을 종속변인으로

표 10. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(전체 집단 n=465)

단계	경로	B	S.E.	β	t(p)	R ²	F	Durbin-Watson
1	스트레스→자아탄력성	-.120	.034	-.160	-3.482***	.026	12.121***	1.727
2	스트레스→탈진	.321	.025	.519	12.642***	.270	171.054***	1.778
3	스트레스→탈진	.288	.023	.466	12.544***	.379	140.750***	1.805
	자아탄력성→탈진	-.275	.031	-.334	-8.996***			

*** $p < .001$

투입한 회귀방정식에서 스트레스는 자아탄력성에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=-.160, $p<.001$), 자아탄력성을 2.6%를 설명하는 것으로 나타났다($F=12.121$, $p<.001$). 이는 운동선수의 자아탄력성은 스트레스에 영향을 받는다는 것으로 스트레스가 높을수록 자아탄력성이 감소한다는 것을 알 수 있다. 따라서 첫 번째 조건은 충족되었다.

2단계에서 스트레스를 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.519, $p<.001$), 선수의 탈진을 27.0% 설명하는 것으로 나타났다($F=170.054$, $p<.001$). 이는 운동선수의 탈진은 스트레스에 영향을 받는다는 것을 의미한다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다.

3단계에서 스트레스와 자아탄력성을 동시에 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.466, $p<.001$), 자아탄력성이 탈진에도 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났으며(Beta=-.334, $p<.001$), 탈진을 37.9% 설명하는 것으로 나타남으로써 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족되고 나서 두 번째 단계($\beta=.519$)에서 보다 세 번째 단계($\beta=.466$)에서의 스트레스가 탈진에 미치는 영향력이 감소하였다. 따라서 자아탄력성은 스트레스와 탈진의 관계를 부분 매개한다는 것을 알 수 있다.

가설 검증의 마지막 단계로 자아탄력성이 유의미한 매개변수인지를 확인하기 위해 Aroian test를 실시한 결과, 자아탄력성의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=3.26$, $p<.001$). 이러한 결과를 도식화하면 <그림 2>와 같다.

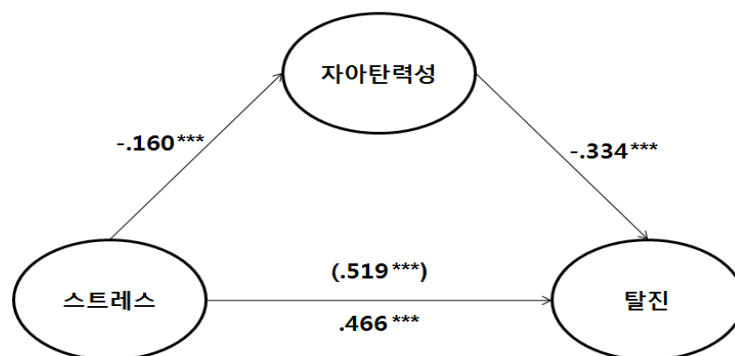


그림 2. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(전체 집단)

(2) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(고 집단)

<표 11>은 자율성 지지 수준이 높은 운동선수 집단의 스트레스와 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과이다.

1단계에서 스트레스를 독립변인으로, 매개변인인 자아탄력성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스는 자아탄력성에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=-.147, $p=.023$), 자아탄력성을 0.2% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 첫 번째 조건은 충족되었다.

2단계에서 스트레스를 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.483, $p=.001$), 탈진을 23.4% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다.

3단계에서 스트레스와 자아탄력성을 동시에 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.449, $p=.001$), 자아탄력성이 탈진에도 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났으며(Beta=-.232, $p=.001$), 탈진을 28.6% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다.

이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계($\beta=.483$)에서 보다 세 번째 단계($\beta=.449$)에서의 스트레스가 탈진에 미치는 영향력이 감소하였기 때문에 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성이 부분 매개효과를 갖는 것으로 해석할 수 있다.

가설 검증의 마지막 단계로 자아탄력성의 유의한 매개변수인지를 확인하기 위해

표 11. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(고 집단 n=239)

단계	경로	B	S.E.	β	t	R ²	F	Durbin-Watson
1	스트레스→자아탄력성	-.111	.048	-.147	-2.285*	.022	5.221***	1.940
2	스트레스→탈진	.276	.033	.483	8.498***	.234	72.215***	1.980
3	스트레스→탈진	.257	.032	.449	8.079***	.286	47.344***	2.009
	자아탄력성→탈진	-.176	.042	-.232	-4.178***			

* $p<.05$, *** $p<.001$

Aroian test를 실시한 결과, 자율성지지가 높은 집단의 자아탄력성의 매개효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($Z=1.98, p=.047$). 이러한 결과를 도식화하면 <그림 3>과 같다.

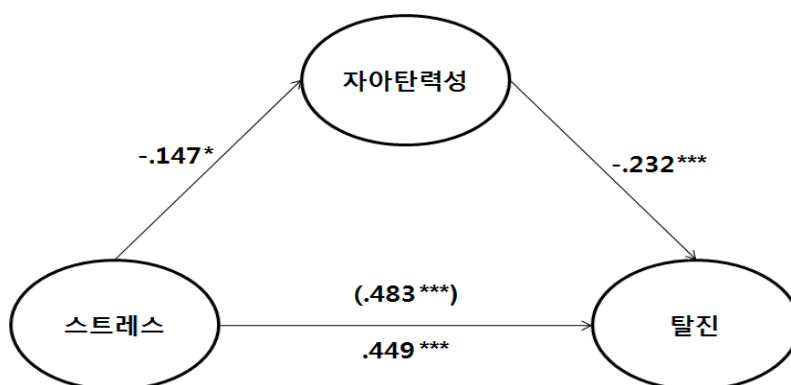


그림 3. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 모형(고 집단)

(3) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(저 집단)

<표 12>는 자율성 지지 수준이 낮은 운동선수 집단의 스트레스와 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과이다.

먼저 스트레스를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자아탄력성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스는 자아탄력성에 유의한 영향을 미치지 못하여 ($Beta=-.024, p=.721$) 첫 번째 매개조건이 위배되었다. 두 번째로 스트레스를 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 통계

단계	경로	B	S.E.	β	t(p)	R ²	F	Durbin-Watson
1	스트레스→자아탄력성	-.015	.043	-.024	-.357	.001	.128	1.940
2	스트레스→탈진	.301	.035	.498	8.596***	.248	73.885***	1.685
3	스트레스→탈진	.296	.033	.491	9.061***	.347	59.190***	1.653
	자아탄력성→탈진	-.294	.051	-.314	-5.806***			

* $p<.05$, *** $p<.001$

적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타나(Beta=.498, $p=.001$) 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 세 번째는 스트레스와 자아탄력성을 동시에 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스는 탈진에 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.491, $p=.001$), 자아탄력성은 탈진에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다(Beta=-.314, $p=.001$). 하지만 스트레스가 탈진에 의미 있는 영향력을 미치고 자아탄력성이 탈진에 부(-)의 영향을 미치고는 있으나, 첫 번째 조건인 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력이 유의하지 못해서 위배되었기 때문에 자율성지지 수준이 낮은 집단은 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성이 매개효과는 없는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과를 도식화하면 <그림 4>와 같다.

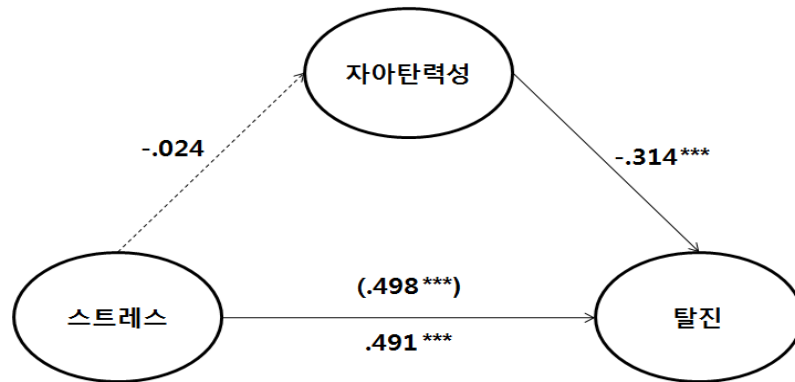


그림 4. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 모형(저 집단)

V. 논 의

본 연구의 목적은 자율성 지지 맥락에서 청소년 운동선수의 스트레스가 탈진의 관점에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것이다. 구체적으로 자율성지지가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 자아탄력성의 매개효과를 검증하였다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

성별에 따른 스트레스는 유의한 차이가 나타났으며, 남자 선수들보다 여자 선수들이 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 운동, 스포츠 상황에서는 신체활동이라는 특수한 상황을 고려해야 하며 대부분의 선행연구에서 심리적 요소의 성별의 차이가 나타나는 것으로 보고되고 있다(최재경, 2012). 이는 여자선수가 남자선수보다 스트레스를 많이 받는다는 연구(함운주, 2005; 유일선, 2013), 여자 조정선수가 운동스트레스가 높다는 연구(김지성, 2009) 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 그동안 스포츠 심리학 선행연구(김병준, 1997; 오윤경, 이강현, 2005; 조창남, 1996)에서 밝혔던 내용을 지지하는 것으로 고교시기의 여고생들은 감수성이 예민하고, 생리적 현상으로 인한 움직임이 둔화되고 사회적 대인관계에 있어서 갈등에 더욱 민감하여 일어나는 현상이라고 할 수 있다. 또한, Jacobson(1981)은 여성은 동등한 입장에서 남성보다 스트레스를 더 많이 느낀다는 연구를 발표하였는데, 이는 여성이 남성보다 정서적으로 더 예민하고 사소한 것에 걱정을 많이 하는 성격상의 이유에서 오는 것으로 분석하였다.

자아탄력성에 있어 성별 차이는 남자 선수들이 여자 선수들보다 자아탄력성의 수준이 높은 것으로 나타났다. 여가활동에 참여하고 있는 중학생을 대상으로 한 이진오(2008)는 자아탄력성의 하위요인 중 대인관계에서만 여학생이 남학생보다 높게 나타났다고 보고하였다. 또한 임성균(2012)은 방과후 체육활동 참여자의 남학생이 여학생보다 자아탄력성의 하위요인 중 감정통제, 활력성, 낙관성이 더 높았다고 보고하였다. 이것은 남학생은 여학생보다 활동성이 강하며, 특히 체육활동에 참여함으로써 운동규칙 등에 의한 통제 방법과 다양한 상황에 대한 대처 방법을 익힐 뿐만 아니라

상대방을 존중하고 이해하는 과정에서 자아탄력성의 수준을 높게 인식한다고 한 임성균(2012)의 지적을 지지하고 있는 것으로 사료된다. 또한, 정지영(2011)의 연구에서는 청소년의 자아탄력성은 성별에 따라 유의한 차이가 있었고 남학생집단이 여학생집단보다 자아탄력성이 높게 나타났다. 즉 남학생집단이 여학생집단보다 변화하는 상황적 요구들이나 스트레스적인 상황에 처했을 때 유연하게 반응하며, 어려운 상황에 대한 인내와 대처, 분노나 부정적 감정에 대한 조절을 더 잘 한다고 볼 수 있다.

선수들의 성별에 따른 탈진 요인의 차이를 분석한 결과 여자 선수가 남자 선수보다 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 장덕선과 윤기운(1996)이 고등학교 운동선수들을 대상으로 탈진 요인을 분석한 결과 여자선수가 남자선수보다 정서적 고갈과 비인격화에서 높은 점수를 나타낸 연구결과와 부분적으로 일치하며, 양세명(2005)의 고등학교 유도선수들을 대상으로 한 연구에서 정서적 고갈과 개인적 성취도 요인에서 부분적으로 일치하는 것이다. 또한, 고상돈(2006)은 핸드볼 선수의 탈진을 분석한 결과 여자선수가 남자선수보다 탈진 강도가 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우리나라 엘리트 스포츠의 현실을 반영해 주는 내용이라 볼 수 있다. 즉, 우리나라 청소년 운동선수들은 지도자로부터 언어적 비난과 체벌을 많이 받아왔으며, 남자보다도 여자가 더 민감한 반응을 보이고 있다. 이런 엘리트 스포츠 문화를 타파하기 위해서는 현장 지도자들의 새로운 코칭스타일 변화와 보다 과학적이고 체계적인 선수육성 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다.

2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석한 결과, 스트레스는 유의한 차이가 나타났으며, 중학교 운동선수들보다 고등학교 운동선수들이 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 한치호(2008)와 안경상(2007), 김현직(2009)과 최인석(2013)의 연구 결과와 부분적으로 일치하며, 이는 학년이 올라갈수록 훈련의 강도와 빈도도 많아지고 그에 따른 부상이나 대학 진학과 관련된 것으로 자신의 진로 및 생활에 대한 생각이 많아지면서 스트레스가 증가한다고 사료된다.

자아탄력성에 대한 학교급간의 차이는 중학교 운동선수들이 고등학교 운동선수들보다 높은 것으로 나타났다. 이는 이진오(2008)의 연구에서 자아탄력성은 고등학생이

중학생보다 감정통제가 높은 반면에 낙관성은 낮게 나타났다 보고한 결과와 부분적으로 유사한 경향을 나타내었다.

선수들의 학교급간에 따른 탈진은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고, 고등학생이 중학생보다 탈진 수준을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이는 배원호(2003)의 연구에서 고등부 레슬링 선수가 중등부 선수보다 정서적 고갈, 개인적 성취도, 비인격화의 수준에 차이가 있음을 밝히고 있어 본 연구를 뒷받침해준다. 또한, 권순찬(2005)의 연구에서는 정서적 고갈과 개인적 성취감 요인의 경우 고등학교 선수가 중학교 선수보다 현저하게 더 높은 수준을 보이고 있다고 보고하여 부분적으로 일치하였다.

2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

먼저, 자율성 지지 수준에 따른 스트레스는 유의한 차이가 나타났으며, 자율성 지지 수준이 높은 운동선수들보다 자율성 지지 수준이 낮은 운동선수들이 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 직접적으로 자율성 지지 수준에 따라서 스트레스의 차이를 본 연구는 없지만 이와 관련된 선행연구를 살펴보면, 류현미(2003)의 연구에서 사회적 지지가 높은 집단이 사회적 지지가 낮은 집단보다 직무스트레스가 낮았다고 보고하였고, 강경화, 표윤희(2013)의 연구에서도 사회적 지지를 많이 받은 집단이 직무스트레스의 경험이 낮아진다고 보고하여 본 연구 결과를 부분적으로 지지해준다.

자아탄력성에 대한 자율성 지지 수준의 차이는 자율성 지지 수준이 높은 선수들이 자율성 지지 수준이 낮은 선수들보다 자아탄력성의 수준이 높은 것으로 나타났다. 이 또한 직접적으로 자율성 지지 수준에 따라서 자아탄력성의 차이를 본 연구는 없지만 이와 관련된 선행연구를 살펴보면, 양종훈(2010)이 연구한 중등학생의 스포츠 활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계에 관한 연구를 보면 스포츠 활동에 참여하는 중등학생의 사회적 지지는 자아탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과를 부분적으로 지지해준다. 또한, 교사의 지지가 청소년의 자아탄력성에 유의미한 영향력을 미치는 요인으로 분석된 강희경(2006)의 연구와 교사의 지지를 높게 지각할수록 자아탄력성이 높게 나타난 정지영(2011)의 연구도 본 연구를 부분적으로 지지해준다.

이는 청소년 운동선수들의 심리사회적 적응을 도와주는 지원체계로서 코치의 역할이 중요함을 반영한다. 이러한 결과는 코치가 선수들과 많은 시간을 함께 보내는 성인으로서, 청소년 운동선수들에게 운동기술을 지도하는 사람일 뿐만 아니라 생활지도 등을 통해 긍정적인 정서발전에도 도움을 줄 수 있다는 것을 의미한다.

선수들의 자율성 지지 수준에 따른 탈진은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고, 자율성 지지 수준이 낮은 선수들이 자율성 지지 수준이 높은 선수들보다 탈진 수준을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 류현미(2003)의 연구에서는 사회적 지지가 높은 집단이 사회적 지지가 낮은 집단보다 탈진 수준이 낮았다고 보고하였고, 강경화, 표윤희(2013)의 연구에서도 사회적 지지를 많이 받은 집단이 소진의 경험이 낮아진다고 보고하여 본 연구를 지지해준다. 체육학분야에서 일부 선행연구들(Bunker, Rotella, & Reilly, 1985; Schmidt & Stein, 1991; Weinberg & Richardson, 1990)의 결과에서 운동선수들은 부모, 코치 등의 외적인 요구에 부응하지 못했을 때 선수들은 쉽게 무력감에 빠지고 탈진을 경험하게 될 가능성이 높은 것으로 확인되었다. 최근에 양승성(2010)의 연구에서는 태권도 팀 내에서 구성원들이 선수에게 존경이나 애정, 신뢰, 관심에 대한 지지를 해줄수록 선수 개인의 정서적인 문제와 관련된 정서적 부담감 및 고갈된 감정이 낮아질 수 있음을 의미한다고 하였다.

스포츠 지도자는 운동선수들의 삶에 많은 역할을 담당한다. 특히 훈련이나 시합 중의 코치의 자율성지지는 선수들에게 스포츠에 대한 태도는 물론 사회화 과정 전반에 많은 영향을 미칠 것이다. 스포츠 지도자는 이러한 중요성은 인식하여 선수들에게 바람직한 지지를 함으로써 선수들의 탈진을 예방하는데 최선을 다하여 운동선수들이 운동을 중도에 포기하지 않고 지속할 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다.

3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계

첫째, 운동선수들의 스트레스가 자아탄력성에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 자아탄력성에 부(-)의 유의한 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이것은 자아탄력성이 높은 운동선수는 스트레스 지각이 낮다는 것을 의미한다. 이는 고등학생을 대상으로 한 이후승(2003)의 연구에서 자아탄력성이 높을수록 스트레스 지각이 낮아졌다는 결과를 지지한다. 또한 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극

적인 태도를 가지고 있어서 스트레스를 덜 느낀다고 한 박현진(1996)의 연구를 지지한다. 자아탄력성은 스트레스에 유연하고 융통성 있게 적응하는 능력이며 스트레스를 잘 극복할 수 있는 성격유형(Block & Block, 1980)임을 생각했을 때, 자아탄력성은 스트레스 지각과 대처에 긍정적인 영향을 미친다. 또한, 김민정(2005), 이소영(2007)의 청소년이 지각한 스트레스와 자아탄력성과의 관계는 자아탄력성이 높을수록 청소년이 지각한 스트레스는 낮아진다는 연구 결과도 본 연구를 뒷받침해준다.

이러한 결과로 볼 때, 변화하는 상황적 요구들에 좌절을 느끼지 않으며 스트레스적인 상황에 처했을 때 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성인 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 낮게 지각할 뿐 아니라 상황에 보다 융통성 있고 효율적으로 대처하는데 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석된다.

둘째, 자아탄력성이 운동 탈진에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 자아탄력성은 운동탈진에 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지금까지 자아탄력성과 운동 탈진간의 인과관계에 대하여 이루어진 연구들이 없어 직접적으로 비교하기에는 어려움이 있지만, 자아탄력성과 심리적 소진과의 관계를 다룬 몇몇 연구들을 통해 몇 가지 사실을 예측해 볼 수 있다. 김가은과 선우현(2012)의 연구에서는 자아탄력성과 심리적 소진은 부적인 상관관계를 보였다. 즉, 자기 자신에 대한 자신감이 있고, 대인관계에서 융통성 있고 효율성을 가지고 있으며, 낙관적이고 긍정적인 태도로 삶을 살아가는 선수들은 심리적 소진을 덜 경험한다고 예상할 수 있다. 이러한 결과는 대인관계 효율성이 있고, 자신감 있고, 긍정적인 태도를 가진 아동상담자는 심리적 소진을 덜 경험한다는 여선영(2005)의 연구와 일치하며, 자아탄력성이 높을수록 심리적 소진이 감소하는 것으로 나타난 연구와도 일치한다(박현주, 김봉환, 2010; 김인경, 2012). 또한, 상담자의 자아탄력성이 높을수록 심리적 소진을 낮게 경험했으며(김유진, 2010; 김현미 등, 2010), 자아탄력성이 높은 집단이 낮은 집단 보다 심리적 소진을 낮게 보고하였다는 연구(김나영, 2011)와 일치하였다.

한편, 자아탄력성과 비슷한 개념인 자아존중감과 탈진의 관계에 대한 연구를 살펴보면, 한진욱, 권형일, 한시완(2010)의 연구에서는 여자 고등학생 무용수들의 긍정적인 자아개념인 자아존중감이 높을수록 탈진을 덜 경험하는 것으로 나타났다. 자아존중감은 고등학생 시기에 다양한 영향을 미치는 주요변수로 보고되고 있으며(박재숙, 2010; 정기원, 2006), 자신의 활동에 대한 기대와 환경과의 상호작용과도 관련이 깊다

고 설명되고 있다(song, 1991). 또한 자아존중감이 낮은 사람일수록 타인 회피 경향이 있고, 환경적 요구에 소극적이며, 자기증오·열등감으로 자신감이 부족하여 탈진될 가능성이 높다고 보고되고 있다(Cherniss, 1980; Choi, 1994; Fisher & Beer, 1990; Park, 1998). 결국 운동 탈진은 자아탄력성에서 비롯되며, 이러한 자아탄력성은 청소년 운동선수들의 운동 탈진을 예방하는데 매우 중요한 예측변인이 될 수 있다는 점을 시사하고 있다.

셋째, 운동선수들의 스트레스가 탈진에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 탈진에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그동안 스포츠 심리학자들은 운동선수들의 스트레스 요인과 탈진에 관한 연구를 계속 수행해 오고 있다. 이렇듯 운동선수들의 탈진에 관한 연구가 일관되게 주장하는 것은 운동선수들의 운동에 관한 스트레스가 탈진에 관여하는 중요한 변인이라는 것이다. 본 연구에서도 중·고등학교 선수들을 대상으로 이들의 스트레스와 탈진간의 관계를 규명해 본 결과 중·고등학교 선수의 스트레스와 탈진 간에는 유의한 상관성이 있는 것으로 분석되었다.

이 결과들은 선수들이 스트레스를 덜 받을수록 탈진은 감소하는 것을 의미하는 결과이다. 최재경(2012)의 연구에서는 운동스트레스의 하위요인은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 운동스트레스가 높으면 탈진 발생 가능성이 높아질 수 있다는 내용을 실증적으로 확인시켜 주었다. 또한, Andersen(1998)은 스트레스란 경쟁이 수반된 상황에서 불쾌한 정서를 유발시키고, 운동수행에 지장을 주어 운동피로나 탈진을 유발한다고 하였으며(이계윤, 1997, 재인용), 스트레스가 탈진에 직·간접적으로 영향을 미친다는 국내의 많은 연구(김경원, 송우엽, 2001; 김윤태, 2008; 박승한, 허용, 2008; 안용덕, 2006; 이계윤, 김두기, 2010) 결과와 일치하였다.

이러한 결과는 청소년 운동선수들의 탈진의 주요 원인은 운동스트레스이며, 운동스트레스를 잘 관리하는 것은 탈진을 예방하는 주요 예방책이라는 것을 보여주는 것이므로 학교 현장에서 청소년 운동선수들을 지도하는 지도자들은 학생들이 극심한 스트레스를 경험 하지 않도록 유의하여야 하고, 지도자들은 선수의 훈련 및 시합 상황은 물론 개인적 특성과 일상적인 생활까지 세밀하게 파악하여 선수의 스트레스 요인을 줄일 수 있도록 노력해야 할 것이다. 선수의 가정에서는 물론 학교 지도자들이 선수들의 탈진을 예방하기 위해 더욱더 세밀한 노력을 가한다면 선수들의 경기력 향

상은 물론 긍정적인 운동지속에도 중요한 역할을 할 것으로 여겨진다.

넷째, 운동선수들의 스트레스가 탈진을 매개하는데 자아탄력성이 효과가 있는 것으로 나타났다. 결국 운동선수들이 스트레스를 덜 받을수록 탈진이 감소될 수 있으며, 스스로 스트레스를 대처할 수 있는 능력인 선수 개인의 자아탄력성이 높으면 높을수록 탈진이 더 감소될 수 있다는 점을 시사하는 결과이다. 이러한 결과를 통해 스트레스를 경감하고 탈진을 예방하는데 있어 매개변인으로 자아탄력성의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다.

이와 관련한 연구들이 없어 직접적으로 비교할 수 없지만 몇몇 연구들을 통해 몇 가지 사실을 예측해 볼 수 있다. 예를 들어, 남인수와 이창훈(2010)의 연구에서는 자아탄력성이 스트레스 대처에 긍정적인 기여를 하고 스트레스 대처에 있어 자아탄력성을 증진시키는 것이 효과적이라고 하였으며, 김지혜(2011)의 연구에서는 사회복지사의 자아탄력성의 정도가 직무스트레스의 여러 다양한 요인들을 대처하고 극복해 나가 직무스트레스와 직무소진에 영향을 미치는 요인 중 가장 근본적이고 큰 요인이라고 보고하였다. 오미경 등(2011)의 연구에서는 어머니의 안정된 애착은 일차적으로 아동의 자아탄력성을 높여주며 높은 자아탄력성은 이차적으로 아동의 스트레스를 낮게 지각하도록 하여 아동의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고하였다. 또한, 이미자(2009)의 일반 초등학생을 대상으로 한 연구에서 스트레스가 낮을수록, 자아탄력성이 높을수록, 지각된 사회적 지지가 높을수록 학교적응을 더 잘하는 것으로 나타나 본 연구를 지지해준다.

체육학 분야에서의 선행연구를 살펴보면, 유승준(2012)의 연구에서는 운동선수들은 코치의 지원을 만족스럽게 느끼지 못하거나 운동과 관련된 스트레스를 높게 지각할수록 탈진을 유발할 수 있고, 코치지원을 만족할 경우 훈련 스트레스가 낮아지고 결국 스포츠 탈진을 예측할 수 있다고 하였다. 또한, 사회적 지원과 강인성은 스트레스 과정과 탈진을 예측하는 중요한 사회적 변인과 개인적 변인이라고 하여 일반적으로 스포츠 환경에서는 코치의 지원을 높게 지각하고 대처 자원이 높을수록 훈련 스트레스를 낮아질 수 있으며 스포츠 탈진 현상이 낮아질 수 있다고 하였다. 따라서 대처 자원인 자아탄력성을 향상시키기 위해서는 운동선수들은 일상생활에서 뿐만 아니라 운동 상황에서도 낙관적인 사고와 세상에 대한 호기심을 가지고, 원만한 대인관계 등이 전제되어야 할 것이다. 또한, 자신에게 주어진 상황에 적응하고 어려움을 극복

할 수 있는 방법을 개발해야 할 것이다.

추가적으로 운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 자율성 지지 수준에 따른 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과, 자율성 지지 수준이 높은 선수들의 집단에서는 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 결국, 자율성 지지가 높으면 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미쳐 스트레스 상황에 더 탄력적으로 대처하여 탈진을 감소시킬 수 있다는 것이다. 이것은 아동의 자아탄력성과 사회적 지지가 높으면 시험불안은 적고 학교생활 적응을 더 잘하는 것으로 보고한 박정희와 박정미(2010)의 연구가 본 연구를 지지해준다.

자기결정이론에 따르면, 자율성 지지는 인지적, 정서적, 행동적 결과변인간의 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Standage, Gillison, & Treasure, 2007). 이러한 자율성 지지는 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정적 동기뿐만 아니라 심리적 성장과 웰빙 등의 결과변인을 촉진한다고 제안한다. 일부 연구자들은 심리적 욕구가 지지받는 환경에서 내재적 동기를 유발하고, 조절의 내면화 통합을 촉진한다는 것을 경험적으로 입증하였으며(Deci, Eghrari, Patrick & Leone, 1994; Williams & Deci, 1996), 다양한 심리적 웰빙(긍정적 정서, 부정적 정서; 주관적 활력, 자아존중감 등)에도 기여한다는 사실을 밝혔다(Gagne, Ryan, & Bargmann, 2003; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003; Wilson & Rodgers, 2002, 박병훈, 2011 재인용).

Deci와 Ryan(2008)에 의하면, 코치의 자율성 지지는 높은 수준의 내적 동기와 지속적인 행동변화, 유능성 지각, 신뢰감 등에 영향을 미친다. 이러한 사실은 체육교사 및 코치의 행동이 학생이나 선수들의 심리적 욕구와 자율적 동기, 그리고 행동 특성과 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다(Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Hagger, Culverhouse, Chatzisarantis, & Biddle, 2003). 이러한 선행연구들과 본 연구 결과를 통해 탈진을 예방하고 스트레스를 감소시키도록 도와주는 매개변인으로 자아탄력성을 향상 시켜주는 자율성 지지의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다.

또한, 부모와 대화할 때 억압받지 않고 자유롭게 감정을 표현할 수 있는 회유형의 의사소통을 할수록 아동의 자아탄력성은 높아지고 회유형 의사소통을 경험한 자녀는 부모로부터 정서적 지지를 느끼므로 청소년의 학교생활적응과 유의미한 관계가 있다는 연구(국길숙, 2003; 오현정, 2008), 아동이 부모의 양육방식을 감독수준이 높고, 애정적으로 자신을 대하며, 합리적으로 설명해주고, 부모가 자신에 대해 기대를 많이

한다고 지각할수록 자아탄력성이 높고, 그 결과 학교생활도 잘 적응하는 것으로 나타난 조은정(2012)의 연구는 본 연구를 부분적으로 지지해준다. 부모의 양육행동이 애정적이고 강압적이지 않으며, 관리와 감독을 잘 할수록 아동은 삶에 대하여 낙관적이고 호기심이 높아 자아탄력성이 높아지며 그러한 영향으로 대인관계가 긍정적이며 스트레스에도 적극적으로 잘 대응하여 학교생활적응을 잘하게 되는 것으로 볼 수 있다.

한편, 자율성 지지 수준이 낮은 선수들의 집단에서는 스트레스가 탈진에 의미 있는 영향력을 미치고 자아탄력성이 탈진에 부(-)의 영향을 미치고는 있으나, 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력이 유의하지 못해서 위배되었기 때문에 자율성지지 수준이 낮은 집단은 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성이 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 자율성 지지의 중요성을 다시 한번 확인시켜주었으며, 이러한 자율성 지지는 자아탄력성을 향상 시켜 줌으로써 운동선수들의 스트레스 감소와 탈진 예방을 할 수 있다는 것을 시사한다.

현대사회와 같은 급격한 환경의 변화 속에서 청소년 운동선수들이 사회에 잘 적응하고 조화와 균형을 이루며 자신의 능력을 발휘하기 위해서는 개인적 변인인 자아탄력성이 더욱더 요구되어진다. 뿐만 아니라, 운동 상황에서 청소년 운동선수들과 상호 작용하는 코치로부터의 자율성지지가 필요함을 지적한다. 이는 청소년 운동선수들이 경험하는 스트레스 적응력을 높여줌으로써 탈진을 예방할 수 있는 발판이 될 수 있을 것으로 기대한다.

종합적으로 연구결과를 요약해보면, 본 연구는 운동선수들의 스트레스가 탈진에 영향을 미치고 있음을 확인하였고, 자아탄력성이 탈진에 중요한 예측변인임을 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 운동선수들의 스트레스와 탈진간에 자아탄력성이 중요한 매개역할을 한다는 의미 있는 결과를 도출하였다. 이러한 결과는 운동선수들에게 스포츠 상황에서 탈진을 예방하기 위해서는 자아탄력성 증진과 스트레스 예방이 중요하다는 점을 시사하는 것이다. 이와 같이 운동과 스포츠 상황에서 교사나 지도자 등 중요타자의 다양한 행동이 학생과 운동선수의 자아탄력성과 탈진에 중요한 역할을 한다는 증거들은 일부 연구들에서 확인되고 있다. 따라서 추후 연구에서는 코치-선수 관계와 스트레스, 개인내적 변인과 탈진의 관계에 대해 좀 더 많은 연구들이 진행되어야 할 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 자율성 지지 맥락에서 운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 분석 하는 것이며 이를 위하여 중·고등학교 운동선수 465명을 대상으로 설문조사를 실시하여 성과 학교급간, 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이와 이들 변인간의 관계를 확인하였다.

자료 수집을 위한 측정도구는 코치의 자율성 지지, 스트레스, 자아탄력성, 탈진이였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계방법은 기술통계분석, 다변량 분산분석(MANOVA), 일변량 분산분석(Univariate F-test), 상관관계분석, 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 이와 같은 연구방법과 자료 분석을 통한 연구결과는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이를 검증한 결과, 성별에 따라서는 남자 운동선수가 여자 운동선수보다 자아탄력성의 수준이 더 높게 나타났고, 여자 운동선수가 남자 운동선수보다 스트레스, 탈진의 수준이 높게 나타났다. 또한, 학교급간에 따라서는 중학교 운동선수가 고등학교 운동선수보다 자아탄력성의 수준이 더 높게 나타났고, 고등학교 운동선수가 중학교 운동선수보다 스트레스, 탈진의 수준이 높게 나타났다.

2. 자율성 지지 정도에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이를 검증한 결과, 자율성 지지 수준이 높은 집단이 낮은 집단 보다 자아탄력성의 수준이 더 높게 나타났고, 자율성 지지 수준이 낮은 집단은 높은 집단보다 스트레스, 탈진의 수준이 높게 나타났다.

3. 스트레스가 자아탄력성에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤다.

4. 자아탄력성이 운동 탈진에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤다.

5. 스트레스가 운동 탈진에 미치는 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

6. 운동선수들의 스트레스가 자아탄력성을 경유하여 탈진에 미치는 간접 효과를 살펴본 결과, 스트레스는 자아탄력성을 경유하여 탈진에 유의한 정(+)의 간접효과가 나타났으며, 자율성 지지 맥락에서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과를 살펴본 결과, 자율성 지지의 수준이 높은 선수들의 집단만이 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 결과 및 논의와 관련하여 후속연구에서 다루어야 할 문제점 및 과제에 대하여 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 활용된 연구대상은 다양한 종목의 선수를 대상으로 하였기에 광범위한 선수들을 설명하는 장점이 있는 반면에 각 종목별 훈련방식이나 경기 특성에서 나타날 수 있는 변인이 결과에 영향을 주었을 단점도 있다. 후속 연구에서는 이러한 내용을 종합적으로 고려하여 대상의 선정에 있어 보다 세밀한 노력이 필요할 것으로 여겨진다.

둘째, 운동스트레스와 코치의 자율성 지지의 설문내용 성격상 응답하는 과정에서 지도자의 대한 생각으로 인해 바람직한 답변으로 편향되었을 가능성이 있다. 향후 이와 관련된 연구를 진행할 경우 설문지를 이용한 양적 연구와 함께 운동선수와의 면담을 통한 질적 연구를 병행한다면 더욱 명확하고 심층적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 어렵게 운동을 시작하여 자신의 실력을 갈고 닦으며 지속시켜 온 만큼 운동

선수들의 스트레스 수준을 줄이고 탈진을 예방하여 운동을 지속하기 위한 선수 개인의 자아탄력성을 높일 수 있는 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

넷째, 엘리트 체육이 이루어지는 학교현장에서는 운동선수의 경기력과 입상실적만 중요시하고 운동선수의 스트레스와 탈진 및 자아탄력성과 자율성 지지와 같은 사회·심리적 요인들에 관심을 기울이지 않고 있다. 앞으로 중·고등학교 운동선수의 탈진을 예방하기 위하여 운동부 지도자들은 운동선수의 탈진에 대한 현상을 이해하고 정서적 안정과 지속적인 운동참여를 유도할 뿐만 아니라, 각별한 관심과 철저한 관리가 필요할 것이라고 사료된다.

참고 문헌

- 강동욱(2010). **고교 태권도 선수의 스트레스 요인과 해소방법과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 강태원(2008). **아동의 스포츠 활동 참여가 체력과 신체적 자기개념 및 자아탄력성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.
- 고민숙(2002). **자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계: 애착유형과 생활스트레스를 포함하여**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 국길숙(2003). **청소년이 지각한 부모-자녀간 의사소통과 청소년의 자아존중감과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 권순찬(2005). **중·고등학교 남자 배구선수의 스트레스 요인 및 탈진에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 신라대학교 대학원.
- 김가은, 선우현(2012). **놀이치료자의 자아탄력성 및 스트레스대처방식이 심리적 소진에 미치는 영향**. **한국놀이치료학회지**, 15(4), 535-548.
- 김경아(2007). **실업 탁구선수의 스트레스 대처와 직무탈진과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 김경원, 송우엽(2001). **스트레스 유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진**. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 161-179.
- 김기형, 박중길(2009). **대학 운동선수의 지각된 자율성지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증**. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김나영(2011). **미술치료사의 자아탄력성과 사회적지지에 따른 심리적 소진**. 미간행 석사학위논문. 동의대학교 대학원.
- 김선관(1998). **청소년의 스포츠 참가와 대인관계 성향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김선수(2010). **무용전공자들의 탈진과 심리·사회적 변인과의 인과관계 분석**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 일반대학원.
- 김수진, 김혜숙(2011). **아동이 지각한 아버지의 의사소통유형과 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. **초등상담연구**, 10(2), 203-221.

- 김유진(2010). 놀이치료자의 자아탄력성 및 대인관계 성향과 심리적 소진의 관계. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김인경(2012). 음악치료사의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계. **한국음악치료학회지**, 14(1), 41-61.
- 김정하(2012). 아동이 지각한 부모-자녀 간 의사소통 유형과 아동의 문제행동과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 사회교육대학원.
- 김지혜(2011). 정신보건사회복지사의 자아탄력성이 직무스트레스와 직무소진에 미치는 영향에 관한 연구 : 서울 지역 정신보건센터 정신보건사회복지사를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 사회복지대학원.
- 김현광(2009). 체육수업 상황에서 지각된 교사의 자율성지지가 학생의 자기-조절 동기수준에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.
- 김현미, 최인화, 권현용(2010). 청소년 상담자의 직무환경, 자아탄력성, 상담자활동 자기효능감이 상담자 소진에 미치는 영향. **인문학논총**, 15(2), 173-194.
- 남인수, 이창훈(2010). 체육계열 대학생의 각성추구성향이 자아탄력성 및 스트레스대처에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(1), 331-343.
- 민동일(2007). 청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 민병석(2010). 초등학생의 태권도 수련과 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계. **한국체육학회지**, 49(5), 61-72.
- 박병훈(2011). 코치-선수관계와 운동만족간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증. 미간행 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 박은희(1996). 자아탄력성, 지능 및 학업성취도와의 관계 연구. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 교육대학원.
- 박승한, 허용(2008). 대학씨름선수의 경력, 체급, 수준별 인지스트레스와 탈진, 경쟁불안 비교. **한국체육과학회지**, 17(1), 255-268.
- 박재숙(2010). 학교청소년의 인권보장, 자아존중감, 주관적 행복감 간의 관계. **청소년복지연구**, 12(1), 35-59.
- 박정현(2002). 스포츠 지도자의 리더십 행동 유형이 초등학교 운동선수들의 탈진

- 에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.
- 박정희, 박정미(2010). 아동의 자아탄력성과 사회적 지지가 시험불안 및 학교적응에 미치는 영향. **아동학회지**, 31(6), 125-134.
- 박해용, 유진(2001). 스포츠 심판 스트레스원 요인분석. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 181-193.
- 박현주, 김봉환(2010). 상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계. **한국심리학회지**, 22(1), 33-52.
- 방수산(2008). 초등학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 학교생활적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 대구교육대학교.
- 변유경(2004). 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성 및 스트레스 대처방식 비교. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 성창훈(1999). 청소년 운동선수의 지각된 코칭행동과 스포츠 경험지각 및 내적동기 요소간의 관계. **한국체육학회지**, 38(3), 244-259.
- 성창훈(2000). 청소년 운동선수의 리더십 지각(I): 코칭행동의 지각과 선호성. **한국스포츠심리학회지**, 11(1), 56-74.
- 성창훈, 김병준(1996). 청소년 운동선수의 스포츠 참가동기 심층 분석. **한국스포츠심리학회지**, 7(1), 153-172.
- 성창훈, 김태형, 유승준, 최마리, 박상혁(2011). 지각된 코치-선수의 부합정도와 심리 욕구 만족의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(2), 187-200.
- 소영호(2011). 체육고등학교 선수들의 완벽주의 성향과 경쟁불안 및 탈진의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 77-92.
- 송영경(2006). 초등학생의 자아탄력성과 사회적 지지 및 학교적응. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 송우엽(1999). 청소년기 운동선수들의 탈진원인과 극복 방안에 대한 연구. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 송우엽(2003). 청소년 운동선수의 폭력실태 및 괴롭힘에 대한 심리적 반응 연구. **한국스포츠심리학회지**, 14(1), 109-125.
- 신윤자(2005). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활적응과의 관계연구. 미간행 석사학위논문. 공주교육대학교 교육대학원.

- 신정희(2007). **아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 학교생활 적응과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 안도희, 박귀화, 정재우(2008). 자율성 지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계. **청소년학 연구**, 15(5), 315-338.
- 안무연(2008). **고등학교 축구선수의 사회적 지원과 운동 스트레스의 관계**. 미간행 박사학위논문. 동국대학교 대학원.
- 안용덕(2006). 남자고등학교 하키선수의 스트레스요인이 운동탈진에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 17(5), 121-128.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 217-231.
- 양성아(1995). **주부의 생활체육 참여가 사회관계에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 양종훈(2010). 중등학생의 스포츠활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계. **한국체육과학회지**, 19(4), 261-271.
- 여선영(2005). **아동상담자의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진(Burn Out)과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 오현정(2008). **아동이 지각한 부모-자녀의 의사소통과 아동의 자아탄력성**. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 대학원.
- 옥복녀(2010). **담임교사의 의사소통과 태도에 대한 학생의 지각이 학교부적응에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 인제대학교 대학원.
- 유생열, 박중길, 엄혁주(2012). 초등학교 학생선수의 학교생활 적응 사례연구: 자아탄력성을 중심으로. **한국초등체육학회지**, 18(2), 15-26.
- 유승준(2012). **엘리트 운동선수의 스포츠 탈진 인과 모형검증**. 미간행 박사학위논문. 인천대학교 대학원.
- 유정인(2009). 변혁적 리더십과 심리적 욕구와의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 20(2), 159-170.
- 윤명희(2007). **아동이 지각한 교사의 기대감과 자아존중감, 자아탄력성, 학교생활만족도와의 관계 연구**. 미간행 석사학위논문. 공주교육대학교 교육대학원.

- 윤인노(2011). **고등학교 남·여 테니스 선수의 스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 대학원.
- 윤혜정(1993). **청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망지지 지각**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 교육대학원.
- 이건철(2011). **고등학교 태권도 선수들의 운동상해 스트레스 및 운동탈진이 운동지속 의사에 미치는 영향**. **코칭능력개발지**, 13(4), 161-171.
- 이계윤(1997). **운동선수들의 심리·사회적 변인과 운동상해간의 인과분석**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(4), 157-174.
- 이소영(2007). **아동의 사회적 지지, 자아탄력성과 스트레스의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.
- 이연숙(2006). **초등학생의 방과 후 활동프로그램 참여와 자아탄력성의 관계**. **한국스포츠사회학회지**, 19(3), 511-528.
- 이영화(2008). **청소년의 성격특성 및 부모의 양육태도와 자아탄력성과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이윤주, 신지연(2006). **중학생의 자아탄력성과 학교생활부적응, 부모양육태도의 관계**. **사회과학논총**, 5, 111-127.
- 이은미, 박인전(2002). **부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계**. **한국가족복지학**, 7(1), 3-24.
- 이지민(2013). **청소년이 지각한 부모-자녀 개방형 의사소통과 학교적응의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이진호(2012). **운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 이창훈(2012). **청소년의 스포츠클럽 참여 신념과 신체적 자아효능감이 자아탄력성 및 분노 표현양식에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구대학교.
- 이흥구(1998). **생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

- 임인수(1999). **운동선수의 스트레스 및 심리사회적 변인과 운동탈진간의 인과분석**. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 장진아, 신희천(2006). **부부갈등이 청소년 자녀의 부적응에 미치는 영향**. **연차학술발표대회 논문집, 2006**, 510-511.
- 전기영(2003). **한·일 유도 코치의 지도행동인식과 선수만족도의 차이**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 전은희(2008). **어머니-자녀 상호작용과 유아의 탄력성과의 관계**. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 정기원(2006). **고등학생이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감의 관계: 남학생과 여학생간의 차이를 중심으로**. **청소년학연구, 13(1)**, 165-190.
- 정미현(2003). **부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 친구 간 갈등해결 전략과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 정지영(2011). **청소년의 기질, 가족건강성, 사회적 지지가 자아탄력성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 조은정(2012). **아동이 지각한 부모양육방식과 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. **한국놀이치료학회지, 15(1)**, 35-50.
- 천승현(2010). **자율성지지 방식의 당위성 제시가 신체활동 무동기 상태 학생들의 확인규제와 의도에 미치는 효과**. **한국스포츠심리학회지, 21(3)**, 309-326.
- 최마리(2010). **스포츠 지도자와 선수의 행동부합에 관한 이론 개발**. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 최마리, 김병준(2008). **배드민턴 선수와 지도자 행동일치로 예측한 내적동기 및 자기 효능감**. **한국스포츠심리학회지, 19(2)**, 169-184.
- 최마리, 박상혁, 성장훈(2012). **코치-선수 부합과 심리욕구만족 및 운동탈진의 구조적 관계**. **한국체육학회지, 51(2)**, 203-213.
- 최성한(2011). **조직 내 팀원의 사회적 지지와 직무스트레스의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 최형석, 윤만수, 강진홍(2002). **집단스포츠 지도자의 리더십 유형과 성취동기, 성원만족의 관계**. **한국스포츠사회학회지, 15(1)**, 177-188.
- 한영민(2009). **대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레**

- 스 대처의 매개효과. 미간행 박사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 한진욱, 권형일, 한시완(2010). 여자 무용수들의 외적동기와 자아존중감이 탈진에 미치는 영향. *무용학회논문집*, 65, 311-326.
- 허진영(2003). 소프트볼 코치의 리더십 유형과 성원만족·성취동기 및 집단응집력의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 14(3), 15-28.
- 황정동(2012). 지도자의 자율성지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교.
- 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, 654-670.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78-102.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical conditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thogersen-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, 193-216.
- Black, A. E., & Deci, E. L.(2000). The effects of instructors' autonomy support and student's autonomous motivation on learning organic chemistry: A self determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Block, J. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. *Child Development*, 53, 281-295.

- Block, J. H. (1983). Differential premises arising from differential socialization of the sexes: Some conjectures. *Child Development, 54*, 1335-1354.
- 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, J. H., & Block, J. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 726-738.
- Block, T., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and social psychology, 70*, 349-361.
- Boxx, W. R., Odom, R. Y., & Dunn, M. G. (1991). Organizational Values Congruency and Value and their impact on Satisfaction, Commitment, and Cohesion: An Empirical Examination within the Public Sector. *public Personnel Management, 20(2)*, 195-205.
- Bunker, L. K., Rotella, R. J., & Reilly, A. S. (1985). *Sport psychology*. Ann Arbor, MI: Mcnaughton & Guinn INC.
- Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: job stress in the human services*. Sage Publications. Beverly Hills, CA. 17-21.
- Chirkov, V. L., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy support in Russian and U. S. Adolescents: Common effects on well being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology, 32*, 618-635.
- Choi, H. Y. (1994). *A study of factors of society businessman's burnout*. Unpublished masters' thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
- Chou, K. L. (2000). Emotional autonomy and depression among chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology, 164(4)*, 1105-1117.
- Coakley, J. J. (1990). *Sport in Society: Issues and Conroversies*. St. Louis, Mo: Time Mirror/ Mosby.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive

- coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 222-239.
- Craig, A. O., LyndalB., & Jane. M. B. (2003). Adole scentre silience: A concept analysis. *Journal Adble science*, 26, 1-11.
- Curran, T., Appleton, P.R., Hill, A.P., & Hall, H.K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Deci, E. L., & Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Pleum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology*, 73, 642-650.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology, 38*, 375-388.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist, 3*, 63-71.
- Fisher, D., & Beer, j. (1990). Codependency and self-esteem among high school student. *Psychol Rep, 66*, 1001-1002.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner, 32*, 77-83.
- Fredricks, J.A., Alfred, C., & Eccles, J. (2010). Developing and fostering passion in academic and nonacademic domains. *Gifted Child Quarterly, 54*(1), 18-30.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout : How to brat the high cost of success*. New York : Bantam Books.
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender, politics*. Oxford: New York, Oxford University Press.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Garnezy, N. (1983). Children in poverty: *resilience despite risk* *Psychiatry, 56*, 127-136.
- 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*, 155-161.
- Gould, D., & Perlichkoff, L. J. (1988). *Participation motivation and attention in young athletes*. In F.L. Smoll, R. A. Magill., & M. J. Ash.(Eds.), *Children in sport*(pp161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., & Perlichkoff, L. J., & Vevera, M. (1988). Relationship between CSAI-2 sud-scale scores and pistol chooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*(1), 33-42.

- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 890-898.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self regulation and competence in schools. *Journal of Educational Psychology*, *81*, 143-154.
- Guay, F., Boggiano, A. K., & Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 643-650.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J.(2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, *97*, 287-301.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The Athlete's guide to sport psychology: Mental Skills for Physical People* New York : Leisure Press.
- Hernandez, L. P. (1993). *The role of protective factors in the school resilience of Mexican American high school students*. Doctoral dissertation, Standford University.
- Hobfoll, S. E. (1998). Stress, Culture and Community. *The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum.
- Huey Jr. S. J., & Weisz, J. R. (1997). Ego Control, Ego Resilience, and the Five-Factor Model as Predictors of Behavioral and Emotional Problems in Clinic-Referred Children and Adolescents. *Journal of Abnormal psychology*, *106*, 404-415.
- Jacobs, Sheri R. Dodd, David. (2003) Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, *44*(3), 291-303
- Jacobson, B. (1981). *The ladykillers : Why smoking is a feminist issue* New York : Pluto press.

- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athletes relationship: A motivational model, *Journal of Sports Sciences, 21*, 881-954.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology and educational perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maslach, C. (1982). *Burnout-the cost of caring*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1982). *Maslach Burnout Inventory Research Edition*. Consulting Psychologists Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resiliency and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychologist, 53*, 205-221.
- McElhaney, K. B., & Allen, J. P. (2001). Autonomy and adolescent social functioning: the moderating effect of risk. *Child Development, 72*(1), 220-235.
- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath(Eds.), *Social and psychological factors in stress*(pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Meglino, B. O, Ravlin, E. C, Adkins, C. L. (1992). The measurement of work value Congruence: A field study comparison. *Journal of Management, 18*, 33-43.
- Milstein, M. M. (2000). Spreading Resiliency: *Making it happen for schools and Communities*. (Doris Annie Henry et al., 2000).
- Murphy, L. B., & Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping and growth From infancy to adolescence*. New Haven, CT: Yale University Press.
- 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), 444-454.
- O'Reilly, C. A., Chatman, J., & Caldwell, D. F. (1991). People and organizational

- culture: A profile comparison approach to assessing person- organization fit. *Academy of Management Journal*, 34, 487-516.
- Park, Y. N. (1998). *A study of the factors related to social volunteer's burnout: comparing the volunteers who work at social welfare agencies and in-home care in mokpo city*. Unpublished masters' thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
- Penniment, K.J., & Egan, S.J. (2011). Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 24-36.
- Perlman, b., & Hartman, E.A. (1982). Burnout : summary and future research. *Human Relations*, 35, 235-305.
- 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, 159-167.
- 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. In Y. L. Hanin(Ed.), *Emotions in Sport*, (191-207). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raglin, J. S., Morgan, W. P., & Luchsinger, A. E. (1990). Mood state and self-motivation in successful and unsuccessful women rowers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 849-853.
- Reeve, J. (1996). *Motivating other: Nurturing inner motivational resources*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Reeve, J. (1998). Autonomy support as an interpersonal motivating styles: Is it teachable? *Contemporary Educational Psychology*, 23, 312-330.
- Reeve, J. (2002). Self-determination: Theory applied to educational settings, In E. L. Deci and R. M. Ryan(Eds.), Rochester. N.Y: *University of Rochester, Press, Handbook of self-determination research*, 183-204.
- Reeve, J. (2011). Teaching in ways that support students' autonomy. In D. Mashek & E. Hammer (Eds.), *Enhancing teaching and learning* (chpt. 5, pp. 90-103).

Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell.

- Roberta R. G. (2001). Resiliency: An integrated approach to practice, police, and research. *National Association of social workers*. Washington, DC.: Urban Institute Press.
- Robin, W., John, O. P., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Lpeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 157-171.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment : A model integrating enjoyment, drop out and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 254-265.
- Seefeldt, V., & Gould, D. (1980). *Physical and psychological effects of athletic competition on children and youth*. Washington. DC: ERIC Clearinghouse on Teacher Education.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletics burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport:: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
- Song, B. S. (1991). *A study of relation between the family support to deaf adolescent and their self-esteem*. Unpublished masters' thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
- Standage, M., Duda, J. L, & Ntouimanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences*, 21, 621-647.
- Standage, M., Duda, J. L, & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school Physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.
- 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, 100-110.
- Standage, M, Gillison, F., & Treasure, D. C. (2007). Self-determination and motivation in Physical Education. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Ed.) *Intrinsic motivation and Self-determination in exercise and sport* (pp. 71-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Steinacker, J. M., & Lehmann, M. (2002). Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes. In M. Kellmann(Ed.), *Enhancing Recovery: Preventing under Performance in Athletes* (-118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Svanberg, P. O. G. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7, 543-578.
- Vallerand, R.J., Paquet, Y., Philippe, F.L., & Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 290-312.
- Vancouver, J. B., & Schmitt, N. W. (1991). An exploratory examination of person-organization fit: Organizational goal congruence. *Personnel Psychology*, 55, 331-338.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Vierling, K. K., Standage, M., & Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an 'at-risk' minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795-817.
- Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality*

and Social Psychology, 70, 767-779.

- Williams, G. C., Grow, V. M, Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 115-126.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 7*, 30-43.

<Abstract>

The Relationships between Athletes' stress, Ego-Resilience, and Burnout in Coach's Autonomy Support Context

Ko, Jin Su

Major in Physics, Graduate School of Education
Jeju National University

Supervised by professor, Kim Duk Jin

The purpose of this study examined the mediating effects of ego-resilience in the relationships between adolescent athletes' stress and burnout. Subjects were 465(350 males, 115 females) middle and high school athletes. The SPSS 18.0 was used for the purposes of data analysis. The Data were analyzed with frequency, descriptive statistics, MANOVA, Pearson's correlation and multiple regression analysis. The major findings were as follows: Male athletes, middle school and high autonomy support group had a higher ego-resilience, while female athletes, high school, and low autonomy support group had a higher stress and burnout. stress was positively correlated with burnout, but was negatively correlated with ego-resilience. According to the regression analysis, stress influenced positively ego-resilience and Ego-resilience influenced negatively burnout. Also, ego-resilience partially mediated the relationships between stress and burnout. In addition, These mediating effect showed that ego-resilience was stronger in high autonomy support than low autonomy support context. These findings showed that ego-resilience are important factors to reduce adolescent athletes' burnout symptoms.

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2013

운동선수들의 운동참여에 대한 의견조사

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 본 설문에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

이 설문 조사는 선수들의 운동참여에 대한 생각과 태도에 대한 생각을 알아 보기 위한 것입니다.

여러분들이 응답한 내용은 연구 목적에만 사용될 것이며 이 조사와 관련된 모든 자료는 비밀이 철저히 보장될 것입니다. 이 조사의 질문에는 맞고 틀린 답이 없으며, 여러분의 생각을 솔직히 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분들이 응답한 내용은 소중한 자료로 활용될 것이므로 한 문항도 빠짐 없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

여러분들의 건강과 발전을 진심으로 기원하며 협조와 지원에 다시 한번 감사드립니다.

감사합니다.

2012년 5월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 고진수

지도교수 김덕진

e-mail : neeipclover7@naver.com / Tel. 010-4191-0468

1. 다음은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.

해당하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은? 1) 남 자 2) 여 자
2. 귀하의 학력은 무엇입니까? 1) 중학생 2) 고등학생
3. 귀하의 부모님의 월평균 소득은? (백만원)
4. 귀하의 운동종목은? ()
5. 귀하의 선수경력은? (년)
6. 귀하는 실제경기에서 어느 유형에 속하나요? 1) 주전선수 2) 비주전선수

II. 다음 문항들은 운동스트레스를 측정하고자 하는 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 선생님(코치, 감독)이 욕할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 선생님(코치, 감독)이 무시할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 선생님(코치, 감독)이 때리면 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 선생님(코치, 감독)이 차별 대우를 할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 선생님(코치, 감독)이 잔소리할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 선생님(코치, 감독)과 마음이 맞지 않아 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 선생님(코치, 감독)이 이유 없이 화낼 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 진로 문제로 부모님과 다툰 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 주위의 지나친 기대 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 나의 진로에 대한 고민 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 나의 진로가 결정되지 않아 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력을 한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 선수로 성공할 수 없을 것 같아 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 컨디션이 나빠거나 슬럼프에 빠졌을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 운동에 대한 자신감을 잃었을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 부상을 당했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 시험에서 실수를 했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 시험을 잘 못했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 운동이 내 맘대로 잘 되지 않아서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 장시간의 합숙 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 휴가나 외출, 외박이 짧아서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 단체생활로 인해 개인행동이 제한될 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 새벽에 일찍 운동을 시작할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 여가시간을 누리지 못해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤

III. 다음 문항들은 운동 상황과 일상생활에서 느끼는 심리적 상태를 측정하고자 하는 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동으로 인해 정서적으로 메말리진 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동이 끝날 무렵에는 완전히 녹초가 된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 아침에 일어날 때마다 그리고 연습하는 날에는 피곤함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 팀 동료들이 훈련과 시합에 대해 어떠한 느낌을 갖는지 쉽게 이해할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 몇몇 동료들을 비인격적으로 대하는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 모든 훈련을 팀 동료들과 한다는 것은 정말 피곤하다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 시합하는 동안 겪게 되는 문제들을 효과적으로 처리한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 훈련과 시합으로 인해 탈진되는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 운동함으로써 내 주위 사람들에게 즐거움을 주는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 이 운동을 시작한 이후 다른 선수들에게 점차 무심해졌다.	①	②	③	④	⑤
11. 내가 운동하는 것이 정서적으로 나를 무감각하게 할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 매우 활기차다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 운동하는 것에 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 너무 지나치게 운동에만 매달리는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 팀 동료들에게 일어난 일에 대해 전혀 신경 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 선수들을 상대로 시합하는 것이 나에게 대단한 스트레스이다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 팀 동료들과 연습을 하고 난 후에는 유쾌한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 팀 동료들과 쉽게 편안한 분위기를 만들 수 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 선수 생활을 하는 동안 매우 가치 있는 일들을 많이 성취했다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 진퇴양난에 빠진 듯한 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 시합이나 훈련에서 생기는 문제들을 매우 침착하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 팀 동료들이 자신들의 문제를 내 탓으로 돌려 나를 비난하는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 운동종목의 코치 선생님의 자율성지지에 관한 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 여러분들이 코치 선생님에 대하여 어떻게 느끼고 있는지, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 코치가 나에게 선택의 자유를 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 코치가 나를 이해하여 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 운동연습을 하고 있는 동안 코치와 허심탄회하게 의견교환을 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 코치는 내가 경기를 잘 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 코치가 나를 인정해준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나의 코치는 내가 시합에 참여하는 목적과 해야 할 것을 완전히 이해하고 있다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 코치는 나에게 여러 가지 질문을 하도록 독려한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 코치를 매우 신뢰한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 코치는 내가 가지고 있는 문제들을 충분히 세심하게 풀어준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 코치는 내가 어떤 일을 하고 싶은지를 귀담아 듣는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 코치는 선수들의 감정을 매우 잘 다루는 분이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나의 코치는 나를 한 인간으로서 보살펴 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 코치가 내게 말하는 방식에 대하여 썩 좋다고 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 코치는 새로운 전술(연습)을 시키기 전에 내가 그것을 얼마나 알고 있는지 이해하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 나는 내 감정을 코치와 공유할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 여러분들이 일반적으로 느낄 수 있는 감정이나 태도, 성격에 관한 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내 친구에게 너그럽다.	①	②	③	④
2. 나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아지고 그것을 잘 이겨낸다.	①	②	③	④
3. 나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
4. 나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	①	②	③	④
5. 나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 먹어보는 것을 즐긴다.	①	②	③	④
6. 나는 매우 에너지(힘)가 넘치는 사람인 것 같다.	①	②	③	④
7. 나는 늘 가던 장소에 갈 때 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
8. 나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	①	②	③	④
9. 나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다.	①	②	③	④
10. 나는 보통 행동하기 전에 생각을 많이 한다.	①	②	③	④
11. 나는 새롭고 다른 종류의 일하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
12. 나의 매일 생활은 흥미로운 일들로 가득하다.	①	②	③	④
13. 나는 나 자신이 꽤 '강한' 성격을 가진 사람이라고 자신있게 말할 것이다.	①	②	③	④
14. 나는 다른 사람에게 화가 나도 상당히 빨리 괜찮아진다.	①	②	③	④

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

<국문초록>

자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계

고진수

제주대학교 교육대학원
체육교육전공

지도교수 김택진

본 연구의 목적은 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다.

본 연구에서는 중·고등학교 운동선수를 모집단으로 선정하였으며, 500명의 운동선수가 질문지를 완료하였다. 수집된 자료는 이중 기입, 무 기입 자료 등은 분석에서 제외시켰고 분석 가능한 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

먼저, 성과 학교급간 및 자율성 지지 수준에 따른 변인들의 다변량 분산분석 결과, 남학생 집단과 중학생 집단 및 자율성 지지 수준이 높은 집단이 자아탄력성의 수준이 더 높았고, 여학생 집단과 고등학생 집단 및 자율성 지지 수준이 낮은 집단이 스트레스와 탈진의 수준이 더 높게 나타났다. 다음으로, 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계를 검증한 결과, 스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤고, 탈진에는 정(+)의 영향을 미쳤으며, 자아탄력성은 탈진에 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 자아탄력성을 경유하여 탈진에 정(+)의 유의한 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과, 자율성 지지 수준이 높은 집단만이 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 모형	6
4. 연구의 가설	6
5. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	8
1. 자율성 지지	8
2. 스트레스	11
1) 운동스트레스	11
2) 운동스트레스에 관한 선행연구	12
3. 자아탄력성	14
1) 자아탄력성의 정의	14
2) 자아탄력적인 학생의 특성	15
3) 스포츠 참여와 자아탄력성	16
4. 탈진	17
1) 탈진의 개념	17
2) 탈진에 관한 선행연구	18
5. 선행연구 고찰	20
1) 스트레스와 자아탄력성의 관계	20
2) 자아탄력성과 탈진의 관계	21
3) 스트레스와 탈진의 관계	23
4) 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계	25
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 측정도구	27
3. 연구절차	32
4. 자료분석 및 처리	32

IV. 연구결과	34
1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	34
1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	34
2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	35
2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	36
3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계	37
1) 연구변인간의 상관관계	37
2) 자율성 지지 맥락에서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증	37
(1) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과 (전체 집단)	38
(2) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과 (고 집단)	40
(3) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과 (저 집단)	41
V. 논의	43
1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	43
1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	43
2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	44
2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이	45
3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계	46
VI. 결론 및 제언	52
1. 결론	52
2. 제언	53
참고 문헌	55
Abstract	71
부록 : 연구의 설문지	72

표 목차

표 1. 연구대상의 일반적 특성	27
표 2. 자율성 지지의 타당도 및 신뢰도 분석결과	28
표 3. 스트레스의 타당도 및 신뢰도 분석결과	29
표 4. 자아탄력성의 타당도 및 신뢰도 분석결과	30
표 5. 탈진의 타당도 및 신뢰도 분석결과	31
표 6. 성별에 따른 다변량 분석 결과	34
표 7. 학교급간에 따른 다변량 분석 결과	35
표 8. 자율성 지지 수준에 따른 다변량 분석 결과	36
표 9. 스트레스, 자아탄력성 및 탈진간의 상관관계	37
표 10. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(전체집단)	38
표 11. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(고 집단)	40
표 12. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(저 집단)	41

그림 목차

그림 1. 연구모형	6
그림 2. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(전체집단)	39
그림 3. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(고 집단)	41
그림 4. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(저 집단)	42

I. 서론

1. 연구의 필요성

엘리트 선수들은 일반 학생과는 달리 스포츠 자체가 신체 행위로서의 활동을 하는 것이 아니라 소속 팀이나 개인의 목표 달성을 위한 강도 높은 훈련, 기술 개발에서 오는 정신적 긴장에 항상 노출되어 있으며, 반복적인 훈련 생활은 운동선수들에게 과도한 스트레스를 주는 요인으로 작용하고 있다(안무연, 2008). 운동에서의 스트레스는 경쟁이 수반된 시합 또는 연습동안에 나타나는 하나의 현상일 뿐만 아니라, 일시적 또는 만성적으로 나타나는 생리적·정서적 불균형상태를 말한다. 이러한 스트레스를 불쾌한 정서나 피로, 더 나아가서 탈진을 유발하며, 결국 잦은 부상이나 동기가 고갈 되어 운동 자체를 그만두는 현상까지 초래한다(schmidt, & Stein, 1991).

오늘날 청소년 운동선수들은 경기력 향상과 관련된 각종 스트레스에 항상 노출되어 있고, 기능이 완속되는 경지에 도달하기 전에 운동을 그만두거나, 탈진을 경험하는 사례가 점차 증가하고 있다. 즉 과도한 운동시간과 그로 인한 피로, 그리고 중요 타자에 의해 강요된 스포츠에 대한 일원적 정체성은 사춘기 청소년들의 연령에 따른 발달과제 수행을 저해시킴으로써 운동 시작단계에서 가졌던 동기를 저하시키는 결과를 초래하고 있다.

이러한 운동스트레스는 환경적 요구와 자신의 운동수행능력과의 불일치 상황이나 경기성적의 중요성이 강조될 때 발생하게 된다(Martens, Vealey, & Burton, 1990). 이로 인해 나타나는 스트레스가 과도하게 되면 결국 운동에 대한 재미와 자신감 상실은 물론 수면장애, 부상, 탈진, 슬럼프 등을 일으켜 선수의 경기력에 치명적인 영향을 미치게 된다(김병준, 1999; 오윤경, 이강현, 2005; 이계윤, 2002). 이 뿐만 아니라 운동스트레스는 분노, 불안, 자아존중감, 우울과 같은 정신건강 요인에도 영향을 주어 일상생활에까지 부정적인 요인으로 작용할 수도 있다(소영호, 2009). Smith(1986)의 연구에서는 운동의 시작 단계에 있는 청소년 운동선수들이 느끼는 운동스트레스가 과중해지면 자신의 종목에 대한 만족을 못하고 흥미를 잃어버릴 뿐만 아니라 종목을 바꾸기도 하지만 심하면 스스로의 불투명한 미래와 부정적인 생각으로 인하여 운동을 중도에 포기하는 상황에 이르기 때문에 운동스트레스가 우리 청소년 운동선

수들에게 있어 중요한 의미를 가지는 이유로 제시하고 있다. 특히, 지속적이고 만성적 운동스트레스를 이겨내는데 실패를 자주 경험 할 경우 운동 수행에 대한 동기유발이 힘들어지고 자신에 대한 자아존중감이 무너지면서 운동수행에 대한 정서적·심리적 탈진까지 초래된다고 할 수 있다(이건철, 2011 재인용).

선수가 경험하는 탈진은 운동수행과 경기력에 부정적인 영향을 미치고 운동참여 자체를 거부하게 하는 요소(송우엽, 2003)일 뿐만 아니라 우울과 같은 정신건강을 위협하는 요소이다(Raglin, Morgan, & Luchsinger, 1990). 그러므로 선수자신은 물론이거니와 지도자들 또한 선수들이 운동수행과정에서 탈진을 경험하지 않도록 적극적인 노력이 요구된다. 특히, 아직 발달과업 상 미 성숙된 상태에 있고, 성인선수들에 비해 운동스트레스와 자기관리 능력이 미숙할 수밖에 없는 특성이 있는 청소년 운동선수들에게 있어서는 더욱더 중요하게 고려되어야 할 사안으로 볼 수 있다.

탈진은 개인이 더 이상 특정한 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태(Harris & Harris, 1984)로서 선수들이 경험하는 탈진은 운동에 대한 만성적인 스트레스와 함께 과도한 훈련이 주된 원인(Raglin & Morgan, 1989; Raglin & Wilson, 2000; Smith, 1986; Steinacker & Lehmann, 2002)으로 알려져 있다. 더욱이 고등학교 운동선수들은 부모, 코치, 팀 동료의 기대가 높을 뿐만 아니라 운동을 지속하도록 권하기 때문에 탈진을 경험할 가능성이 가장 높다(Schmidt & Stein, 1991). 이에 근거하면 청소년 운동선수들은 탈진을 경험할 수 있는 특성이 매우 높기 때문에 탈진 예방과 중재를 위한 노력이 필수적으로 요구된다. 따라서 탈진을 일으키는 영향요소와 예방 및 중재요소를 검증하는 실증적인 연구가 지속적으로 수행될 필요가 있다.

직관적으로 선수들의 탈진은 과잉훈련이나 주요타자 등을 포함하는 다양한 외적 환경에 영향을 받으며, 목표성향이나 유능감, 욕구 등 개인차 변인에 의해서도 그 수준이 조절된다고 볼 수 있다. 예컨대 선수가 지각하는 코치와의 관계 정도는 개인의 운동관련 인지는 물론 동기나 정서 및 행동에 직·간접적으로 영향을 미친다. 이는 사회심리학과 조직심리학 분야에서 확립된 개인-환경 부합이론의 틀 내에서 체계적으로 설명된다(최마리, 2012). 개인-환경 부합(일치성)의 효과를 다룬 경험적 연구들(성창훈, 김태형, 유승준, 최마리, 박상혁, 2011; 최마리, 2010; 최마리, 김병준, 2008; Boxx, Odom & Dusen, 1991; O'Reily, Chatman & Caldwell, 1991; Meglino, Ravlin & Adkins, 1992; Vancouver & Schmitt, 1991)은 선수들이 코치행동을 어떻게 지각하

고 평가하느냐에 따라 운동 태도 및 동기, 그리고 정서적 반응까지도 달라질 수 있음을 보여주고 있다.

또한, 코치 지원이 선수들에게 믿음과 신뢰를 갖게 하는 하나의 원동력이 될 수 있으며 이러한 코치 지원에 대한 만족은 장기적인 훈련과정에서 스트레스를 낮출 수 있는 직접적인 영향력을 발휘할 수 있는 것으로 판단된다. 일반적으로 스포츠 환경에서는 코치의 지원을 높게 지각하고 대처 자원이 높을수록 훈련 스트레스는 낮아질 수 있으며 스포츠 탈진 현상이 낮아질 수 있다(유승준, 2012). 그 외에도 운동선수들의 사회적 지원이 탈진강도에 직접적인 영향을 미친다고 보고한 임인수(1999)의 연구와 사회적 지원이 운동선수의 탈진에 긍정적인 영향을 미친다는 Byery 등(1994)의 연구, 무용전공자들의 사회적 지원이 탈진에 직접적으로 영향을 미친다고 보고하고 있다(김선수, 2010). 따라서 자율성 지지는 운동 탈진의 과정을 설명하는데 유용한 환경 변인으로 상정할 수 있다.

자율성 지지(autonomy support)는 코치와 같은 주요 타자들이 선수들의 기분을 인정해주는 것뿐만 아니라 행동 개시, 선택의 기회, 독자적인 문제해결, 의사결정 관여 등을 지지하는 믿음으로 정의된다(Mageau & Vallerand, 2003). 또한, 자율성 지지는 개인의 심리적 욕구, 자기결정성 동기 및 행동적 참여를 이끌어 내는 중요한 환경으로(Ntoumanis, 2005; Reeve, 2002), 자신이 처한 환경에 대해서 어떻게 행동해야 하는지를 결정해야하는 자기결정욕구를 포함하고 있다(Reeve, 1996). 그러므로 인간의 행동과 수행은 타인들의 자율성지지 환경과 더불어 자기결정성 이론의 기본적 욕구 충족과의 관계를 형성하는 조건들이 뒷받침 되어야 한다(안도희, 박귀화, 정재우, 2008; Chirkov & Ryan, 2001).

선행 연구에서 공통적으로 언급하고 있는 점은 코치가 선수들에게 자율적인 분위기를 조성해 주는 것이 성취동기 및 기본 심리적 욕구를 충족시켜 주어서 사회적 기술과 심리적 발달에 긍정적으로 영향을 미칠 수 있다는 것이다(김기형, 박중길, 2009; 유정인, 2009; 천승현, 2010; Adie et al., 2008; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Conroy & Coatsworth, 2007; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010). Adie 등(2008)도 코치의 자율성 지지를 통해 신체활동 참여자들의 기본 심리적 욕구가 충족되면 학생들의 주관적 활력감이 촉진되고, 정서적·신체적 피로가 감소하는 것으로 확인되었다. 또한, Amorose와 Anderson-Butcher(2007)도 코치의 자율성 지지에 의

해서 기본 심리적 욕구가 충족될수록 운동선수들의 동기지향성(motivational orientation)이 강화된다고 하였다. Gillet 등(2010)도 코치의 자율성 지지는 선수의 내적 동기 향상과 수행에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이 된다고 밝혔다. 즉 코치의 자율성 지지는 청소년 운동선수와 신체활동 참여자들의 내재적 동기를 이끌어내어 긍정적인 동기를 촉진할 뿐만 아니라 성장 발달에도 기여하는 중요한 사회적 환경 요소라고 하였다.

그러나 코치가 운동 수행에 다양한 정보와 지식을 제공하는 등 역량을 발휘하더라도 받아들이는 선수들이 어떻게 지각하고 활용하느냐에 따라 그 결과는 달라질 수 있다. 즉 선수들은 자신이 하는 운동 수행에 잘 적응하고 조화와 균형을 이루며 살아가기 위해서는 타인과의 상호작용을 통한 적응능력이 있어야 한다. Murphy & Moriarty(1976)는 성공적인 적응에 기여하는 개인의 특성으로 유능성과 자아탄력성을 언급함으로써 자아탄력성의 효과를 강조하였다(최성한, 2011 재인용).

자아탄력성은 신체, 심리, 정신적 웰빙을 위해 위험과 역경에 능동적으로 대처할 수 있는 능력이다. 즉, 자아 탄력적인 사람은 상황에 따라 긴장과 인내의 수준을 강화시키거나 약화시키며 조절하기 때문에 여러 가지 다양한 상황적 요구에 유연하게 반응함으로써 성공적으로 적응을 할 수 있게 된다(강태원, 2008). Block(1982)은 자아탄력성을 좁은 의미로 개인의 감정차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원이며, 넓은 의미로 외적·내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력이라고 하였다(민병석, 2010 재인용). 또한, Block(1983), Masten, Best & Garmezy(1990)의 연구에 의하면 자아탄력성은 자신이 당면한 상황과 대처를 위해 자아통제의 수준을 변화시키는 동기 조절 능력과 인지적 능력을 포괄하는 개념으로 보고함으로써 자아탄력성이 사회의 성공적인 적응에 있어 매우 중요한 요인이라 하였다.

자아탄력성과 스트레스 관계에 대한 연구를 살펴보면, 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극적인 태도를 가지고 있어서 스트레스를 덜 느낀다고 하였다(박현진, 1996). 그리고 고등학생 대상으로 한 연구에서 자아탄력성이 높을수록 스트레스에 대한 지각을 덜 하는 것으로 밝혀졌다(이후승, 2003). 또한 자아탄력적인 아동이나 청소년들은 자신들이 경험하는 스트레스나 부정적 압력을 완화시키는 성격적 특성 또는 환경적 보호요인을 가지고 있다고 하였다(박연수, 2003). 자아탄력성은 내적, 외적 긴

장원에 대해 스트레스를 조절하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌으며(권지은, 2003; 송혜리, 2010; 임상희, 2005), 자아탄력적인 사람은 경험에 개방적인 태도를 가짐으로써 스트레스나 어려움을 쉽게 극복할 수 있다고 하였다(유선자, 2009).

이상에서 살펴본 바와 같이 자아탄력성은 완충적인 성격특성으로 작용하여 적응능력을 증대시킴으로써 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 작용할 수 있음을 알 수 있다. 그럼에도 불구하고 현재 운동선수를 대상으로 자율성 지지 맥락에서 그들의 스트레스와 자아탄력성 그리고 탈진의 관계를 살펴본 연구는 찾아보기 어려운데, 전체 변인들의 관계를 파악하여 각 변인들 간 인과관계를 알아보는 것은 청소년 운동선수의 운동 탈진 예방에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 사료된다. 또한, 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스가 탈진에 영향을 미치는 과정에서 자아탄력성이 스트레스의 영향을 완화시킬 수 있는지, 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것은 의미 있는 과제라 할 수 있다. 자아탄력성의 매개적 역할이 확인될 경우 운동선수의 자아탄력성을 높이는 것이 탈진에 대한 스트레스의 영향을 줄일 수 있다는 이론적 근거를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진 세 변인 간의 관계를 검증하고자 한다. 이를 통해 자율성 지지 맥락에서 스트레스가 운동 탈진에 미치는 영향과 운동선수들의 자아탄력성에 대한 중요성을 알아볼 수 있을 것이다. 또한 운동선수들의 자아탄력성을 향상시킬 수 있는 다양한 방안에 대한 시사점을 제공하고, 이를 통해 운동선수의 자아탄력성을 증진시켜 운동 탈진을 예방하기 위한 기초자료로 활용될 것으로 기대한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 청소년 운동선수들을 대상으로 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계를 알아보는 데 있다. 구체적으로 청소년 운동선수의 스트레스가 자아탄력성에 미치는 영향 및 자아탄력성이 탈진에 미치는 영향을 알아보고 코치의 자율성 지지 수준이 높고, 낮은 집단에 따라서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것이다.

3. 연구의 모형

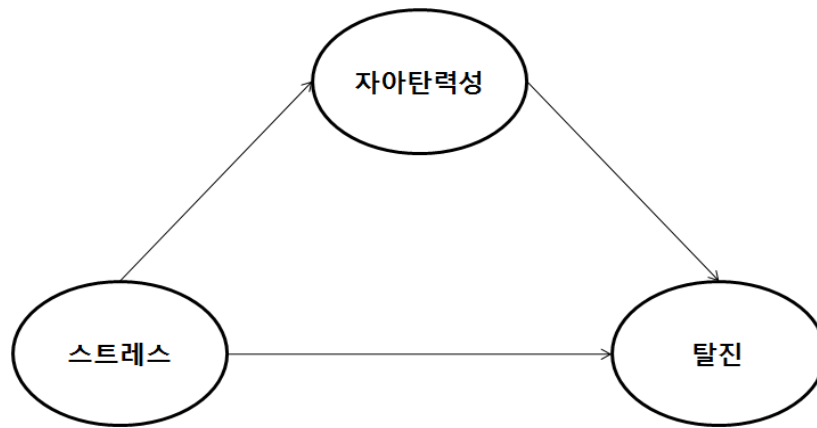


그림 1. 연구모형

4. 연구의 가설

이상의 선행연구들을 근거로 하여 본 연구의 목적을 해결하기 위해 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성, 탈진에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성, 탈진에는 차이가 있을 것이다.

가설 3. 스트레스와 탈진과의 관계에서 자아탄력성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 4. 스트레스와 탈진과의 관계에서 자율성지지 수준이 높은 집단의 자아탄력성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 5. 스트레스와 탈진과의 관계에서 자율성지지 수준이 낮은 집단의 자아탄력성은 매개효과가 없을 것이다.

5. 용어의 정의

1) 자율성 지지

코치의 자율성지지는 청소년 운동선수와 신체활동 참가자들의 내재되어 있는 동기를 이끌어내어 긍정적인 동기 촉진과 심리적·정서적·신체적 발달에 기여하는 중요한 사회적 환경 요소이다(Gillet 등, 2010). 본 연구에서는 코치의 자율성 지지를 측정하여 15문항의 평균값을 자율성 지지로 정의하였다.

2) 스트레스

스트레스는 운동의 경쟁적 상황에서 요구와 능력간의 불균형 상태로 인해 발생하는 스트레스를 말한다(McGrath, 1970). 본 연구에서는 지도력 불만과 진로고민, 경기 내용 및 기능불만, 개인시각 제약의 측정치의 합을 나눈 평균값을 스트레스로 정의하였다.

3) 자아탄력성

자아탄력성은 개인의 긍정적이고 주관적 경험을 통해서 형성된 성격적 요인으로서, 변화하는 환경과 상황적 요구에 따라 알맞고 융통성 있게 대처하고 행동하는 능력을 말한다. 본 연구에서는 낙관성과 대인관계와 호기심의 측정치의 합을 나눈 평균값을 자아탄력성으로 정의하였다.

4) 탈진

탈진은 과도한 훈련이나 경기로 인하여 장기간에 걸친 스트레스 누적으로 심리적·정서적·신체적으로 지친 상태를 의미한다(Smith, 1986). 본 연구에서는 운동 탈진 척도에서 정서적 고갈과 비인격화와 개인적 성취도의 측정치의 합을 나눈 평균값을 탈진으로 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 자율성 지지

자율성이란 사람이 태어나면서부터 갖고 있는 가장 자연스러우면서 기본적인 심리 욕구이다. 또한 자율성의 성취 수준은 청소년기에서 성인기로까지의 변환 과정에서 중요한 조절 요인이다(Chou, 2000; McElhaney & Allen, 2001). 이러한 자율성은 자기 결정성이라 할 수 있다. 자기결정성의 동기 증진을 지지하는 분위기의 필수적 조건을 설명하기 위해 Deci와 Ryan(1985)은 자율성 지지라는 개념을 제안하였다.

자율성 지지(autonomy support)는 주요 타자들이 상대방의 기분을 인정해주는 것 뿐만 아니라 행동개시, 선택의 기회, 독자적인 문제 해결, 의사결정 관여 등을 지지하는 믿음으로(Mageau & Vallerand, 2003), 개인의 행동에 중요하게 영향을 미치고 있다(Reeve, 2002).

Reeve(2011)는 자율성지지 분위기란 스스로가 하고 싶은 대로 놔두는 것을 의미하는 게 아니다. 자신이 원하는 것이 무엇인지, 원하는 것을 선택하고, 선택에 의해 행동할 수 있도록 해주며, 목표를 설정하고, 목표를 성취하기 까지 해결 방법을 찾길 기다려 주고, 학생의 관점에서 문제를 바라보도록 노력하되 반드시 학생들에게 규칙과 한계를 알려 주는 것이다. 규칙과 한계를 알려줄 때는 규칙의 '근거'가 무엇인지, 왜 그러한 규칙을 정했는지 명확히 설명해주는 것이 중요하다고 하였다. 또한, 자율적인 분위기는 인간의 행동과 수행에 영향을 주어 개인의 능력보다 더 잘 발휘할 수 있으며, 자율성지지 혹은 자기결정성 기능을 나타내는 정도에 따라 조절될 수 있다(이명희, 김아영, 2008).

자율적인 성향의 사람은 스스로에게 흥미를 불러일으키며, 자신의 대한 가치가 있다고 생각되어지는 행동이나 활동을 수행할 확률이 높다(Deci & Ryan, 2002). 그리고 자율적인 행동이나 활동을 함으로써 자신을 표현할 수 있으며, 이러한 결과로서 일어나는 행동이나 활동은 자신이 누구인지를 나타낸다고 믿는다(Friedman, 2003). 자율성을 지지(autonomy-supportive)하는 환경은 평가에 따른 압박감의 탈피와 부과된 목표나 요구사항을 최소화하여 개인에게 선택권 및 방향설정에 대한 기회를 부여한다(김아영, 2010). 그리고 자율적지지 환경은 긍정적인 피드백을 제공하고 학생들의

관점을 생각해주는 환경이다(Deci & Ryan, 1985, 2000; Reeve, 1998).

또한, 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 자기결정욕구를 포함하고 있다(Reeve, 1996). Standage 등(2003, 2006)의 연구에서 자율성 지지가 기본적 심리욕구만족 요인에 직접적 영향을 미치고 기본적 심리욕구만족을 매개체로 자결성 동기에 간접적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

지도자는 선수의 운동에 대한 참여와 몰입을 촉진시키고 심리적·신체적 건강에 영향을 미치는 잠재적인 주요 타자로 스포츠 상황에서 매우 중요한 존재이다(Adie & Ntoumanis, 2008). 이러한 지도자의 자율성지지 분위기는 더욱이 중요하다 할 수 있다. 스포츠에서 자율성 지지는 지도자가 선수들에게 심리적 압박과 욕구를 최소화 하면서 그들의 관점과 기분을 인정하고 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공하는 것을 말한다(Black & Deci, 2000).

자기결정이론에 따르면, 사회적 맥락과 개인차 모두 개인의 내재적 동기, 수행과 적응력에 영향을 미친다고 제안한다. 그 동안 수행자들의 내재적 동기를 결정짓는 변인을 탐색해온 연구는 크게 수행자의 개인차 변인과 사회적 환경 요소의 효과를 검증한 연구로 분류될 수 있다. 예를 들어, 체육수업에서 지각된 유능감, 성취목표성향 및 지각된 유용성은 학생들의 내재적 동기에 영향을 미치는 개인차 변인이며(Guay, Boggiano, & Vallerand, 2001), 반면에 교수행동과 수업내용, 지도자의 리더십, 동기분위기 지각 및 신체 활동에 대한 주요 타자들(교사, 코치, 부모, 동료 등)의 환경 및 외적사건, 대인관계 등은 사회적 환경 요인으로 자율성지지(autonomy support)이다.

특히 자율성 지지는 자기결정이론의 핵심 요소인 기본적 심리욕구만족인 자율성, 유능성 및 관계성을 만족시켜 자기결정성을 촉진시킨다. Ryan & Deci(2000)에 의하면 자율적 지지를 받을 것으로 지각하는 맥락(예: 선택과 이해를 촉진시키는 맥락)은 자기결정적인 동기를 촉진시키지만, 반대로 자신의 행동이 강압에 의존하거나 통제되는 맥락(예: 선택권을 제한하거나 강요적인 상황)에서는 자율적인 형태의 동기 및 학습과 안녕감을 손상시킨다. 그 동안 학교체육 및 스포츠 영역에서 수행된 많은 연구들에서 자율성 지지 맥락이 수행자의 내재적 동기 및 자율적 동기(Deci, Schwartz,

Sheinman, & Ryan, 1981; Grolnick & Ryan, 1989; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005; Ntoumanis, 2005) 뿐만 아니라 신체활동에 대한 태도와 행동(Vierling, Standage, & Treasure, 2007), 만족(Deci, Connell, & Ryan, 1989)을 향상시킨다는 것을 보여주었다. 예를 들면, 교사로부터의 욕구 지지환경을 경험한다고 지각하는 학생들은 욕구만족 수준이 더 높으며, 욕구 만족은 내재적 동기를 예측하고 차례로 적응적인 체육관련 결과(집중력 향상, 긍정정서, 도전의식)들과 상관이 있었다. (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005).

또한 Edmunds, Ntoumanis & Duda(2008)는 자기결정이론에 근거한 처치집단과 그렇지 못한 통제집단을 나누어 각각의 수업방식이 운동수업 참여자들의 심리적 욕구만족과 동기조절, 운동행동 및 행동의도와 정서에 미치는 효과를 검증하였는데, 그 결과 자율성에 입각한 동기수업전략이 학생들의 욕구만족과 긍정적인 적응행동에 기여한다고 보고하였다. Cox & Williams(2008)는 사회적-맥락적 요소들과 동기간의 관계에서 심리적 욕구만족의 중재역할을 검증한 결과, 유능성, 자율성 및 관계성은 인지된 교사의 지지와 자기결정성 동기간의 관계를 부분적으로 매개하였고, 숙달분위기는 자기결정성 동기와 직접적인 상관이 있음을 보고하였다. 따라서 인간의 성장과 발달에 필수적 밑거름인 자율성, 유능성, 그리고 관계성의 심리적 욕구를 만족시켜줄 수 있는 자율적인 환경을 조성해 주는 것이 내재적 동기와 내면화를 촉진시키고 더 나아가 긍정적인 심리적 결과를 기대해 볼 수 있을 것이다.

많은 연구들에서 자율성 지지가 다양한 영역에서 자기동기(Grolnick & Ryan, 1987), 내면화(Grolnick & Ryan, 1989), 만족(Deci, Connell & Ryan, 1989) 및 웰빙(Gagné, Ryan, Bargmann, 2003)을 증진시킨다는 것을 보여주었다. 따라서 자율적인 환경을 조성해주는 사회적 맥락에서 내재적 동기를 촉진시키고, 긍정적인 심리적 결과들을 기대할 수 있음을 예측할 수 있다. 또한, 선수의 경우 대부분의 시간을 운동을 하면서 보내기 때문에, 선수생활 속에서 코치의 태도와 행동은 선수에게 큰 영향을 미친다. 그러므로 코치가 선수들을 격려해주고, 선택을 인정해주며, 자율성을 지지해 주는 환경은 선수들에게 긍정적인 행동발달에 크게 영향을 미친다.

2. 스트레스

일상생활에서 받는 스트레스는 그 종류와 정도에 따라 다양하게 작용하고 있으며 살아가는 과정에서 피할 수 없는 결과이며 현대 기술사회에서는 특히 복잡한 심리, 문화적 현상이다. 스트레스는 인간이 환경요인에 의한 어떤 자극을 받음으로써 일어나는 신체의 여러 가지 생리적 반응이라 할 수 있다. 스트레스 개념은 다소의 의견이 있을 수 있으나 개인이 직면하는 삶의 과제들 중에서 현재 개인의 능력으로 대처하거나 견디기 곤란한 새로운 사태에 직면할 때 생기는 생리적 및 정서적 긴장상태를 의미한다.

또한, 일반적으로 스트레스는 '자신에게 의미 있는 목표가 위협받거나 손실되었을 때 또는 그 목표를 달성하기 위해 반드시 필요한 환경을 만들 수 없을 때의 정신적인 상태'를 의미한다(Hobfoll, 1998).

한편, 스포츠 심리학자들은 스트레스를 어떤 사건에 이르는 과정이라고 보았다. 이런 과정 모형을 기초로 McGrath(1970)는 스트레스를 '목표를 달성하지 못했을 때 중대한 결과가 나타나는 조건 하에서 환경적 목표와 반응 능력 사이의 상당한 불균형'이라고 정의하였다(정청희, 김병준, 1999).

1) 운동스트레스

Scanlan & Passer(1978)는 운동은 일반적으로 경쟁적인 상황으로서 경쟁적인 운동은 재능이나 능력의 사회적 평가를 받기 때문에 스트레스를 유발 시킬 수 있다고 하였으며, 선수가 운동을 지속하는 과정에서 스포츠에 참가하는 운동선수들의 경우에는 실패에 대한 걱정, 경제적 부담, 훈련에 필요한 시간, 재능에 대한 회의, 대인관계 등이 스트레스를 유발하는 요인이라고 제안하였다.

선수가 운동을 수행하는 과정에서 발생하는 스트레스는 계속적으로 선수의 수행이나 생활 전반에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 경쟁을 전제하는 운동 상황의 특성으로 인해 선수는 경기는 물론 경기 외적 상황에서도 수행과 관련된 스트레스 즉, 운동스트레스를 지속적으로 경험한다고 해도 과언이 아니다. 이러한 상황은 선수가 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 스트레스를 받고 있음을 보여주는 것이다.

또한 엘리트 선수라 할지라도 선수 개인적 특성에 따라 스트레스는 차이가 있으며, 모든 운동선수들은 경기와 관련해 유사한 스트레스원에 노출되어 있다(이상미, 2009). 특히 운동선수들은 일반학생과는 달리 스포츠 자체가 신체행위로 스포츠 활동을 하는 것이 아니라 소속팀이나 개인의 목표달성을 위한 것으로써 훈련을 하기 때문에 일반학생들보다 더 큰 스트레스를 받고 있다. 즉, 이러한 책임을 달성하기 위한 강도 높은 훈련, 기술개발에서 오는 정신적 긴장에 항상 노출되어 있으며 반복적인 훈련 생활은 운동선수들에게 많은 스트레스를 주는 요인으로 작용하고 있다(김지묵, 2010).

한편, 운동선수들이 느끼는 스트레스가 과중해지면 자신의 종목에 대한 흥미를 상실하고 만족감을 느끼지 못할 뿐만 아니라 스스로 부정적인 생각수행에 부정적인 영향을 미치며 심한 경우 선수들이 더 이상 운동을 지속할 수 없게 만든다(Smith, 1986). Orlick & Botterill(1975)은 스트레스의 근원을 동료선수들과의 대인관계에 대한 어려움, 코치와의 불화 그리고 운동수행에 대한 불안으로 제시하였으며 경쟁에 대한 압력이 선수들로 하여금 탈진하게 만들고 스포츠를 지속하지 못하고 포기하는 원인이라고 주장하였다. 또한, 이용근(1994)은 고등학교 운동선수의 스트레스 예방책과 해소방안을 위해 스트레스에 대한 실태를 연구한 결과, 과반수가 운동 때문에 스트레스를 받는다고 하며, 스트레스는 감독과 코치 때문에 가장 많이 받는다고 하였다.

스포츠 상황에서 최고 경기력을 유지하는 것은 선수, 코치, 스포츠 심리학자들 모두에게 중요한 목표이다. 운동선수는 신체적 질병이나 상해가 없이 최고의 컨디션에서 경기에 임했을 때 최적의 수행을 기대할 수 있을 것이다. 만약 선수가 질병이나 상해가 아니더라도 과도한 스트레스로 인하여 정신적 불안이나 갈등을 겪고 있다면 그가 가지고 있는 충분한 능력을 발휘하지 못함은 물론이고 그러한 스트레스를 잘 극복하지 못하면 선수생활에 치명타를 입게 될 것이다(강동욱, 2010).

2) 운동스트레스에 관한 선행연구

운동선수들과 스트레스는 밀접한 관계를 가지고 있다. 스트레스로 인해 선수 자신들은 부정적인 생각과 자신의 종목에 흥미를 잃고 슬럼프에 빠지게 된다. 이로 인해 자신감과 경기수준 역시 낮아지게 된다. 많은 운동선수들은 중요한 시합상황에서 자

연스럽게 스트레스를 받게 되며 주의가 산만해지고 근육이 긴장하게 되며 운동기술이 감소된다. 전동준, 김지태, 김영준(2010)의 연구에서 스포츠에 참가하고 있는 선수가 운동을 지속적으로 수행하는 과정에서 나타나는 가장 큰 문제점은 스트레스와 같은 심리적 요인에 영향을 받아 운동을 중단하거나 영구적으로 포기하는 행동을 보인다고 보고하였다. 이러한 과도한 스트레스는 운동선수들의 경기력 외에도 일상생활에도 부정적인 영향을 미치게 된다.

Scanlan, Stein & Ravizza(1991)의 엘리트 피겨스케이팅 선수를 대상으로한 심층 면접을 통한 선수들의 스트레스 유발 요인을 시합의 부정적인 측면, 주요타자와의 부정적 관계, 스케이팅에 필요한 비용과 조건, 개인적 문제, 정신적 상처의 경험으로 설명하고 있다. 이러한 결과들은 선수는 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 스트레스를 받고 있음을 보여주는 동시에 엘리트 선수의 스트레스에 개인차가 존재함을 보여준다. 김병준과 김정수(1998)는 중학교 운동선수를 대상으로 한 연구에서 선수의 스트레스 요인을 연습과 시합의 부담, 학업 및 진로 문제, 운동에 따른 개인적 손실, 실패 및 처벌의 두려움, 부정적 대인관계 등으로 분류하고 있으며 이는 모두 유사한 측면을 보인다. 또한, Martens, Vealey 그리고 Burton(1990)에 의하면 운동선수들이 경험하게 되는 스트레스는 주위 환경에서 요구하는 것과 자신이 수행해 낼 수 있는 능력과의 불균형 또는 불일치 상황이나 경기성과의 중요성이 강조될 때 발생하게 된다고 하였다. 선수들은 과도한 스트레스를 경험하게 되면 운동에 대한 흥미가 상실될 뿐만 아니라 스스로가 부정적인 생각에 빠져들게 되어 결국에는 운동 중단, 수면 장애, 부상, 탈진, 슬럼프, 자신감 저하는 물론 경기력 까지 저하되어 신체적·정신적 측면에 매우 부정적인 영향을 주게 된다(김병준, 1999; 오윤경, 이강현, 2005).

일시적 스트레스는 주의집중, 에너지 소모, 운동의 효율성이나 각성 등과 같은 인지과정과 심리, 생리적인 극복에 실패한 경우 동기유발이 불가능해지고 기대하지 않은 운동수행, 불쾌감 정서 등을 초래하여 심리적 탈진을 초래할 수 있다(이계윤 등, 1997). 소영호(2009)는 체육고등학교 선수들의 운동스트레스가 선수들의 상태분노, 특

성분노, 상태불안, 특성불안, 우울에 정적인 관계를 나타내며, 선수들의 자아존중감에는 부적적인 관계를 나타낸다고 보고하였으며, 전동준(2010)의 연구에서는 고등학교 운동선수의 운동스트레스가 운동지속 수행에 부적적으로 영향을 미쳤으며, 중도탈락의 원인이 된다는 결과를 나타냈다. 오채윤(2011)은 대학운동선수의 운동스트레스가 운동 몰입의 행위몰입, 인지몰입에 부적적인 영향을 미친다고 보고하였다.

이상의 선행연구들에서 경기 시 혹은 경기 외적으로 선수들이 경험하는 스트레스가 스포츠 수행과 경기력에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 특히, 엘리트 선수들의 운동스트레스는 선수들이 앞으로의 선수생활과 미래에 부정적 요인들이 될 수 있으므로 운동선수들은 스트레스 유발 원인에 대한 분명한 이해가 필요하며, 엘리트 선수들의 운동스트레스를 줄여 운동을 지속하는데 도움이 될 수 있도록 방안을 모색하는 다양한 연구가 요구된다.

3. 자아탄력성

1) 자아탄력성의 정의

탄력성(resilience)은 역경으로부터 다시 일어나 강해지고 자원을 더 풍부하게 할 수 있는 능력으로 정의될 수 있다. 이것은 위기와 도전에 대한 반응으로 인내하고 자정하며 성장해가는 역동적 과정으로 단지 생존하는 것뿐 아니라 괴로운 시련을 통과하거나 이로부터 벗어나는 것을 포함한다. 탄력성을 지닌 개인은 고통스러운 상처로부터 치유될 수 있도록 하고 자신의 삶을 스스로 책임지게 하며 완전히 살아가고 결국은 사랑할 수 있도록 한다(Walsh, 1998).

자아탄력성의 구조는 Block(1980)에 의해 초기 성격 구조로 개념화되고 역동적 성격 과정을 설명하는 이론적 기반을 마련하였다. 그는 자아탄력성을 좁은 의미로 개인의 감정 차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원으로 정의하였으며 넓은 의미로는 외적·내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력이라고 정의했다.

Block(1982)은 일시적이고 적응이 필요한 스트레스의 영향으로부터 다시 그 이전의

적응 수준으로 변화시킬 수 있고 되돌아갈 수 있는 역동적인 능력을 탄력성과 구분하여 자아탄력성이라고 지칭하였다. 단순히 스트레스를 견뎌내는 저항능력을 의미하는 탄력성(resilience)이나 일반적인 상황에서 충동을 표출하거나 억압하는 수준을 나타내는 자아통제(ego control)등의 관련 개념들과는 구분되는 개념이라고 볼 수 있다. 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, 1997).

Cinichttie와 Toth(1991)는 같은 위협스러운 환경 하에서 다른 사람들이 발달적 이탈을 일으키는 데에도 불구하고 환경에 굴복하지 않는 개인의 능력을 이해하고 연구할 필요성을 강조하며, 강한 개인적인 특성인 자아탄력성은 어려운 환경에서 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증가시킬 수 있다고 가정한 연구 결과로 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응, 충동 통제를 잘 조절하는 행동 특성으로 보임으로 스트레스에 성공적으로 대처한다고 하였다.

2) 자아탄력적인 학생의 특징

자아탄력성이란 변화하는 상황적 요구들에 유연하게 반응하는 경향으로 자아탄력적인 사람들에 대한 연구에서 탄력적인 집단의 경우 자신감이 넘쳤으며 자기주장을 잘한다. 불안해하지 않으며 정서적으로 안정되어 있고 에너지가 풍부하며 품위가 있고 항상 마음을 열어놓고 신뢰감을 주는 것으로 나타났다. 따라서 이들은 여러 분야에서 효율적인 기능을 할 수 있으며 대인관계에서나 사회적인 측면에서 잘 적응하고 있는 사람들이다(고민숙, 2002).

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

3) 스포츠 참여와 자아탄력성

자아탄력성을 구성하는 성격특징에는 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). 이는 자아탄력성 정도에 중요한 영향을 미치는 요인이 대인관계로서 자아탄력성이 높을수록 긍정적인 대인관계에 능숙하다는 Block & Block(1991)의 연구결과와 일맥상통한다.

이러한 자아탄력성에 영향을 미치는 개념들이 스포츠 활동을 통하여 발달되고 영향을 받는다는 사실을 뒷받침 하는 선행 연구들을 살펴보면 스포츠 활동 참가 집단이 비 참가 집단에 비하여 대인관계의 폭이 크다고 양성아(1995)는 보고하였으며, 이흥구(1998)와 김선관(1998)은 스포츠 활동 참가가 사회관계 및 사회성 함양에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

변유경(2004)의 청소년을 대상으로 한 연구에서 참여여부에 따라 참여 집단이 비참여 집단보다 더 높게 나타났으며 참여유형에 따라서 단체종목에 참여하는 집단이 개인종목 참여집단과 대인종목 참여집단보다 높게 나타났고, 참여빈도와 참여시간, 참여기간에 따라서는 참여기간에서만 차이가 없었고 참여시간과 참여빈도에서는 자주 참여하고 많이 참여하는 집단이 높다고 보고 하였다.

이연숙(2006)은 아동의 방과 후 활동 프로그램 참여와 자아탄력성의 관계에 대한 연구에서 방과 후 활동 프로그램 참여여부에 따른 차이에서 참가 집단이 비 참가 집단보다 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에서 높게 나타났다고 하였고, 참가 유형에 따라서는 대인관계, 활력성, 낙관성에서 신체적 활동에 참여하는 집단이 높게 나타났다고 보고하여 예술적 활동과 인지적 활동보다 신체적 활동이 자아탄력성에 보다 효과적임을 밝히고 있다.

4. 탈진

1) 탈진의 개념

탈진의 개념은 비교적 새로운 것이고 모호한 것이기 때문에 학자들에 따라 다양하게 나타나고 있으며, 탈진이란 스트레스 및 긴장의 지속 상태로 나타나는 결과의 하나로 최근에 들어 연구자들의 관심을 끌기 시작하였다(Perlman & Hartman, 1982).

탈진(burnout) 현상은 초기에는 일상에서 나타나는 증상으로 설명하는 일화식으로 묘사되었으나, 체계적 연구는 Maslach이 선구자이다. Maslach과 California Berkeley 대학의 동료들은 인간을 돕는 봉사 전문직에 근무하는 구성원인 심리학자, 정신병 담당 의사, 교도관, 경찰관, 교사 등을 대상으로 탈진에 대하여 많은 연구를 하였다. 이들은 봉사 전문직에 근무하는 구성원인 고객이나 환자들에 대하여 긍정적인 느낌, 동정심 그리고 존중과 같은 것을 잃는 점에 대하여 체계적으로 구분하여 탈진 연구의 밑바탕을 이루었다. 최근 탈진은 지도자와 선수 사이에서 자주 등장하는 용어로 여러 종목에 있어서 엘리트 선수들은 물론 어린 선수들에게 탈진이 자주 발생되고 있다(Gould, 1993). 운동수행에 있어서 탈진이 부정적인 영향을 미친다는 인식의 증가에 따라 최근 스포츠 심리학자들은 탈진의 개념 정의는 물론 그 발생 과정과 예방책에 관해 많은 관심을 보이고 있다(Fender, 1989).

Harris (1984)는 탈진이란 '개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태'라고 정의하였고 Smith (1986)는 탈진이란 만성적인 스트레스이며, Perlman과 Hartman(1982)은 스트레스에 대한 반응의 결과라고 하였다. Maslach과 Jackson (1982)의 탈진 개념을 운동에 적용하면 운동 탈진이란, 신체적, 정서적 탈진, 스포츠에 대한 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내는 비인격화, 운동성취 결여로 나타나는 증상으로 정의될 수 있다. 이와 같이 Maslach(1982)은 탈진을 정서적 탈진, 비인격화 그리고 개인적 성취의 결여로서 나타나게 된다고 하고 대인관계에서 장시간에 걸친 정서적 긴장이 그 원인이 되어 나타나게 된다고 주장하고 있다. 그러므로 탈진은 직무 스트레스의 한 형태이고, 사회적 지원자와 지원을 받는 사람간 사회적 상호작용으로 나타나는 스트레스 결과의 한 형태라고 할 수 있다 (Maslach, 1982). Maslach(1982)의 정의에 의하면 탈진의 증상은 정서적 탈진, 비인격

화, 개인적 성취의 결여의 3가지 요인으로 구분된다.

첫째, 정서적 탈진이란 개인의 정서적 수용성의 한계를 초과하는 과부하된 정서 패턴을 말한다. 한 개인이 과도한 정서에 노출되게 되면 이용할 만 한 만족원을 찾을 수 없게 되고 이런 사람은 정서적 탈진 증상을 나타내게 된다는 것이다. 둘째, 비인격화는 자신이 소외됐다고 생각하고, 냉담하며 비인격적인 형태의 행동 패턴을 보이게 되는 것을 말한다. 이런 사람은 타인의 인격을 훼손하고, 시민정신을 거부하며 그들 자신의 기쁨과 요구를 무시할 뿐만 아니라 적절한 도움과 주의 또는 서비스를 제공하지 못하는 사람들이다. 타인에 대한 부정적인 태도를 발전시키는 사람은 자신을 비인격화하게 된다. 셋째, 개인적 성취의 결여인데 이런 사람들은 타인에 대한 죄의식이 강하고 자신의 모든 것이 실패할 것이라는 판단을 먼저 함으로써 자신의 능력을 비하하게 된다.

2) 탈진에 관한 선행연구

탈진과 관련된 초기 선행연구들은 80년 중반 이후 지도자를 대상으로 하여 코치 탈진과 관련된 변인들의 관계 검증을 주로 해왔고 1990년대에는 코치에서 운동선수로 관심의 대상이 바뀌면서 관련된 변인과의 관계검증이 이루어졌지만 예방적 차원에서 연구가 이루어진 것으로 보기는 어려웠다. 스포츠에서의 탈진과 관련된 연구를 살펴보면, Flippin(1981)은 탈진은 일반적으로 완숙의 경지에 도달하기 전에 그만두거나 망가지거나 경쟁의욕을 잃은 선수들에게 해당된다고 지적하였다. 선수들은 너무 많은 기대를 받고 있기 때문에 스스로에게 과도한 요구 사항을 부담 지워야 하는 상황에 놓이는 경우가 많다. 이러한 높은 기대는 선수들에게 엄청난 압박감을 느끼게 하고 실패감, 걱정, 코치에 대한 욕구 불만, 과도한 느낌 및 과훈련, 경기에 대한 압박감, 의기소침 등과 같은 반응을 자주 일으키는 원인이 된다. 또한, 많은 연구에서 스포츠에 몰입하는 정도가 강할수록 쉽게 운동 탈진을 경험한다고 밝히고 있다(임인수, 1998).

Could 등(1993)은 테니스 선수의 탈진에 대한 양적 연구와 질적 연구를 통해 탈진은 신체적 특징과 정신적 특징으로 구분하였고 탈진 징후들은 신체적 과훈련, 상해,

에너지 고갈과 동기부족, 좌절, 분개 등을 발견하였다. 또한 이 과정에서 심리적 측면과 관련된 탈진 요소가 사회적 환경과 연관된다고 하였다. Coakley(1992)는 탈진 선수들 역시 내적 동기가 감소될 뿐만 아니라 좌절과 스트레스를 야기하는 훈련에는 참가를 적게 한다고 보고하고 있다. 국내 연구로는 장덕선, 윤기운(1996)이 청소년들의 스포츠 목표 지향성이 탈진에 미치는 영향에서 숙련 지향 집단에서는 비인격성 남자 선수들이 정서적 고갈과 정적인 관련을 나타냈고, 자아 지향 남자 선수는 개인적 성취와 정서적 고갈에서 유의한 관련이 있다고 하였다.

운동 상황에서의 탈진은 장기간에 걸친 과도한 훈련은 물론이고 장기적인 기대치와 실제의 능력 사이의 불균형이 그 주요인으로 설명되고 있다. 탈진은 결국 자기 능력 이상의 가치 추구에 대한 인지 평가의 과부하로 인해 무력감을 느끼게 되고 이로 인하여 낮은 성취동기 등을 나타내게 된다는 것이다. 이로 인하여 감정적으로는 긴장, 분노, 우울, 피로 등이 나타나게 되고 심하게 되면 질병을 얻게 된다고 설명하고 있다. 결과적으로 탈진의 최종 단계에 이르면 경직으로 인한 부적절한 행동을 유발하여 수행력을 감소시키고 대인 관계의 어려움을 겪게 된다고 설명하고 있다. 탈진으로 인해 나타나는 행동은 효율성이 현저히 떨어지고 심리적으로 위축 상태에 이르게 되며 탈진된 사람의 인지적 특징은 자기가 하고 있는 행위에 대한 의미 상실과 자기 활동에 대한 부정적 평가를 스스로 내리는 것이다(Freudenberger, 1980).

소영호(2011)는 체육고등학교 선수들을 대상으로 완벽주의 성향과 탈진의 관계를 규명하였으며, 청소년 운동선수들의 스트레스 유형에 따른 탈진을 제시한 연구(김경원, 2001; 김승철, 송우엽, 1999)도 보고되었다. 최은규(2003)는 운동부 지도자의 역할 스트레스에 따른 직무 탈진을 보고하였으며, 이계윤과 김두기(2010)는 골프 참여자들의 재미요인과 스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향을 보고함으로써 국내에서도 운동선수의 탈진에서 일반인들의 탈진에 이르기까지 다양하게 보고되고 있다. 이는 운동·스포츠 상황에서 탈진의 중요성을 인식하게 해주는 대목으로 여길 수 있다.

또한, 탈진은 개인의 성격과 환경, 상황 차원에 따라 달라질 수 있으며, 동일한 수준의 스트레스도 개인의 지각 수준에 따라 차이가 나타날 수 있어 개인적 특성이 매우 중요함을 언급하였다(Jacob & Dodd, 2003). 최마리, 박상혁과 성창훈(2011)은 탈진에 대한 인과관계를 검증하고자 선행변인으로 환경적 요인(코치-선수 부합)과 개인적

특성(기본 심리욕구)을 고려한 구조적 관계를 입증하였는데, 즉 환경적 상황인 코치 지원의 만족은 선수들에게 훈련 스트레스를 중재하는 역할을 하여 낮은 스트레스 지각은 스포츠 탈진을 보다 낮출 수 있는 정서적 변인으로 나타났다. 유승준(2012)의 연구에서는 스트레스 강인성은 훈련 스트레스에 영향을 주지 않았으나 탈진을 예측하는 선행변인으로 환경적 맥락에서는 코치지원이, 개인적 차원에서는 강인성이 탈진을 예측하는 중요한 변인임을 확인하였다. 그리고 코치지원은 스트레스를 거쳐 스포츠 탈진에 영향을 미칠 수 있는 매개적인 역할도 수행함을 입증하였다.

이와 같은 선행연구를 토대로 탈진과 관련된 부정적 영향들이 선수들의 경기력 및 사회성, 개인 심리적 특성에 영향을 미친다는 선행이론에 근거 할 때 선수들의 탈진을 예방하고, 그 수준을 측정함으로써 탈진의 강도를 감소시킬 수 있는 개념적 타당성이 이루어져야 한다.

5. 선행연구 고찰

1) 스트레스와 자아탄력성의 관계

자아탄력성(ego-resiliency)이란 환경 변화로부터 기인한 스트레스, 역경 혹은 위협에도 불구하고 행동 및 정서 문제를 보이지 않고 건강하게 적응해가는 아동을 설명하기 위해 만들어진 개념이다(Block, 1980). Cicchetti & Toth(1991)는 강한 개인적 특성인 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응, 충동통제를 잘 조절하는 행동특성을 보임으로서 스트레스에 성공적으로 대처한다고 하였다. 또한, 탄력적인 아동은 특정한 스트레스를 수용하거나 참고, 피하고, 최소화하려는 등의 방법으로 역경을 다룸으로써 효과적으로 대처한다고 하였다(Hernandez, 1993).

자아탄력성이 높은 사람은 낮은 환경이나 위험하거나 스트레스 상황에서도 융통성 있고, 효율적으로 적응하며, 문제해결을 위한 충동을 조절하는 행동적 특징을 보인다(Mischel, Shoda & Peake, 1988; Funder & Block, 1989). 반면 자아탄력성이 낮은 사

람들은 융통성이 없어 상황을 적절하게 파악하거나 대처 및 반응하지 못한다. 또한 쉽게 스트레스나 어려운 상황에서 좌절하거나 적응해 나가는데 어려움을 보인다 (Block & Gjerde, 1990).

아동 및 초등학생을 대상으로 한 임상희의 연구(2005)에서는 호기심이 많고 대인관계가 좋은 아동일수록 스트레스를 받는 상황에서 적극적인 대처행동을 많이 한다고 나타났으며, 김지영(2008)은 자아탄력성과 주관적 안녕감이 높을수록 스트레스 지각 수준이 낮다고 보고했다. 한편 고등학생의 사회적 지지와 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향에 대해 연구한 이후승(2003)은 자아탄력성 점수가 높은 학생일수록 스트레스를 더 적게 느꼈다고 하였다.

대학생을 연구한 박현진(1996)은 동일한 스트레스 상황이라도 자아탄력적인 집단은 자아가 경직된 집단보다 스트레스를 더 적게 느끼며, 우울을 더 적게 느끼는 것으로 나타났다. 고은정(1997)의 연구에서도 자아탄력성이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 불안이나 우울감에 덜 취약할 뿐 아니라 평소에도 적극적이고 긍정적인 태도와 정서를 가지고 있는 것으로 나타났다.

위에 선행연구들을 바탕으로 자아탄력성이 스트레스로 인한 부정적인 영향을 감소시키는 심리적 자원임을 시사한다. 그러므로 운동선수가 심리적 어려움을 겪으면서 높은 스트레스를 받지만, 스트레스가 증가하는 상황에서조차 스트레스의 영향을 거의 받지 않고, 스트레스 상황에 유능하게 대처함으로써 스트레스를 현저하게 낮출 수 있는 능력으로 자아탄력성을 꼽을 수 있으며, 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 적게 받을 것이라는 결과를 유추해 볼 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 자아탄력성은 완충적인 성격특성으로 작용하여 적응능력을 증대시킴으로써 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 작용함을 알 수 있다. 그럼에도 불구하고 현재 운동선수를 대상으로 그들의 스트레스와 자아탄력성의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 매우 부족하다. 따라서 본 연구는 운동선수의 스트레스와 자아탄력성의 관계를 살펴보고자 한다.

2) 자아탄력성과 탈진의 관계

탈진은 개인의 성격과 환경, 상황 차원에 따라 달라질 수 있으며, 동일한 수준의

스트레스도 개인의 지각 수준에 따라 차이가 나타날 수 있어 개인적 특성이 매우 중요함을 언급하였다(Jacob & Dodd, 2003). 또한, 선수들에게 발생하는 스트레스는 상황적 요구에 대한 자신의 상황에서 대처하는 자원이 부족할 때 발생하며(박해용, 유진, 2001), 상황의 요구를 부정적으로 해석하게 되면 스트레스와 긴장, 짜증 및 피로가 발생된다(김경아, 2007).

최근에 유생열 등(2012)의 연구는 초등학교에서 학생 운동 선수가 자아 탄력적일수록 힘든 경험이나 스트레스를 운동하는 경험에서 해소하고 있다고 보고하였다. 또한, 변유경(2005)은 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성 및 스트레스 대처방식의 관계가 성립하고, 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성에 영향을 미치는 제 요인과 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 제 요인의 긍정적 효과를 실증적으로 입증하였으며, 청소년의 스포츠 참여유형, 참여시간, 참여기간에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는 것도 증명하였다. 결국, 자아탄력성은 스포츠참여 정도에 영향을 받고, 스트레스 대처방식의 선행변인으로써 긍정적인 매개역할을 하는데 중요하다는 것이다.

민동일(2007)의 경우는 청소년의 정신건강에 미치는 영향력과 함께 자아탄력성의 매개효과를 검증한 바, 자아탄력성 수준이 높을수록 청소년의 정신건강이 양호하게 나타남을 확인하였다. 즉, 자아탄력성이 높은 청소년들은 분노와 감정폭발 성향이 상대적으로 낮았으며, 이유 없이 불안하고 주의집중이 잘 안 되는 성향이나 타인에 대한 지나친 불신 경향 및 대인관계에 있어서의 예민성도 낮게 나타났다. 또한, 김현순(2005)은 탄력적인 성격의 청소년들은 위협요소에 직면해 있다고 하더라도 자신의 내적인 능력으로 갈등상황을 극복하는 모습을 보인다고 하였다. 또한, 부정적인 가정환경하에 있는 자아탄력성이 높은 청소년은 같은 환경하의 자아탄력성이 낮은 청소년보다 부정적인 상황에 더 잘 대처하며 적응한다고 하였다.

그 밖의 선행연구를 살펴보면, 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스를 받는 상황에서 이를 적절하게 적응할 뿐만 아니라 대인관계의 효율성도 원만하다. 반면, 자아탄력성이 낮은 사람들은 적은 스트레스에도 충동적이고 반사회적이며, 자신들의 욕구와 충동을 지나치게 통제하려하고 때로는 위협적이며 불안하고 부적응적인 징후를 나타낸다고 보고하였다(Block & Block, 1980; 한영민, 2009). 또한 자아탄력성이 높은 청소년들은 분노와 감정폭발 등과 같은 일탈적 성향을 적게 표출하고, 불안, 주의산

만, 타인에 대한 불신 등에도 적절히 대처하는 것으로 나타났다(한영민, 2009; 민동일, 2007). 이러한 결과들은 자아탄력성 관련 변인들이 스트레스의 부적응 활동으로 알려져 있는 운동탈진에 효과적인 매개변인으로 작용할 수 있는 가능성을 뒷받침 하고 있다.

자아탄력성의 향상은 운동 지속 수행을 긍정적으로 향상시키고 운동을 함에 있어서 포기를 하려는 의도를 낮추어 운동을 지속적으로 유지할 수 있는 심리적 강인함을 형성한다고 할 수 있다. 이러한 자아탄력성은 앞서 제시한 운동 연구들과의 관계에서와 같이 운동탈진과 관계되어질 수 있음을 시사한다. 하지만 자아탄력성은 운동을 시작하고 지속하는데 매우 중요한 변인임에도 불구하고 아직까지 체육학 분야에서 이에 대한 연구는 미비한 실정이며, 자아탄력성과 탈진과의 관계를 직접적으로 다룬 연구들은 부족한 실정이어서 두 변인과의 관계를 살펴보는 것도 의의가 있다고 생각된다.

3) 스트레스와 탈진의 관계

청소년 운동선수들은 학교현장에서 반복적으로 실시되는 고된 훈련 속에서 감독, 코치, 동료, 선배와의 갈등 그리고 학교생활과 학업문제, 진로문제 등과 같은 스트레스가 더욱 심화되고 있다. 이러한 스트레스가 원활하게 해결하지 못할 경우 운동선수로서 생활리듬에 혼란이 발생되고, 경기에서 우수한 성적을 거둬들일 수 없을 뿐만 아니라 슬럼프나 탈진을 초래하는 결과를 가져올 수도 있다.

스포츠 심리학자들은 운동선수의 탈진에 관한 연구를 수행한 결과 이들의 일관적인 주장은 스트레스가 운동선수의 정서적 탈진과 관계가 있는 것으로 스트레스가 운동선수의 탈진에 관여하는 중요한 변인으로 보았다.

Smith(1986)는 스트레스가 만성적으로 일어날 때 탈진현상이 유발되며, 탈진에 대한 증후군은 정신적, 신체적, 행동적 요인으로 구분된다고 하였다. 또한 정신적 탈진에 대하여 자신의 상황이 과제의 요구상황과 많은 차이를 나타내고 있어 정신적으로 중압감을 느끼는 것을 의미하고, 이러한 중압감은 과제에 대한 지루함과 무력감을 가져오며 신체적으로 나타나는 스트레스는 선수들에게 긴장과 피로, 초조함, 불안 등을 가져다줌으로써 불면증이나 숙면을 취하기가 어렵다고 하였다. 이러한 스트레스

가 만성적일 때 탈진의 원인이 된다고 하였다.

Maslach(1982)는 운동선수들은 훈련과 시합에서 지나친 요구로 인해서 심리적·생리적으로 탈진될 수 있으며, 이러한 탈진은 운동 능력과 성취에 있어서 개인적 성취감을 감소시키고 극단적으로 흥분하고, 피로하게하며, 스포츠에 몰입하는 정도가 강할수록 쉽게 탈진을 경험하게 된다. 이러한 탈진은 갑작스러운 부정적 행동에 의해 나타나는 것이 아니라 일상적인 스트레스, 일상의 직무로 인한 스트레스가 장기적으로 쌓여서 일어나게 된다. 스트레스에 지속적으로 노출되면 이 스트레스를 해소하지 못하는 사람은 지속적으로 이를 가지고 인내하면서 지내게 된다. 이러한 스트레스에 대한 인내는 결국 탈진을 유발하게 된다고 하였다.

또한, Schmidt와 Stein(1991)의 연구에서는 탈진이란 운동선수의 만성적인 스트레스가 주원인이며, 스트레스가 정서적 탈진과 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 Thibaut와 Kelley(1959)는 탈진을 스트레스에 대한 반응으로 주장하고, 탈진은 신체적·정신적으로 나타나는데 탈진의 전개는 개인적인 성격과 환경사이의 상호작용으로 나타나며 가장 큰 특징은 이제까지 진행해 오던 활동이나 업무로부터 심리적, 육체적으로 위축되어지는 것이다(심향보, 2004 재인용).

한편, 국내의 연구에서 김승철과 송우엽(1999)은 청소년 운동선수의 스트레스 요인별 탈진 정도를 알아본 결과 중·고등학교 운동선수들은 정서적 탈진과 비인격화된 탈진의 강도에서는 중간정도의 탈진 수준을 개인의 성취감에 대한 탈진은 높은 수준으로 나타나 스트레스 요인과 탈진의 관계가 유의함을 증명하였다. 또한 임인수(1999a)는 고등학생과 대학생 운동선수의 스트레스는 탈진의 빈도와 강도에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타나 스트레스와 탈진에는 관계가 있음을 언급하였다.

선수들은 장시간 반복되는 고된 훈련으로 감독, 코치, 팀 동료와의 갈등과 같은 스트레스가 심화된다. 이런 스트레스를 원활하게 해결치 못할 경우 선수로서 생활리듬에 혼란이 발생되고, 경기에서 우수한 성적을 거둬들일 수 없으며 슬럼프나 탈진을 초래하는 결과를 가져올 수도 있다(최근철, 2009).

따라서 본 연구는 운동선수의 스트레스와 탈진의 관계를 탐색하여 선수의 스트레스 요인을 줄일 수 있도록 하고, 선수들의 경기력 향상은 물론 긍정적인 운동지속에도 중요한 역할을 할 것으로 여겨진다.

4) 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계

스트레스 상황에서 가장 잘 대처할 수 있는 적응능력으로 최근에 자아탄력성이 언급되고 있다. 개인적 특성인 자아탄력성은 어려운 환경에 대하여 부적응을 방지하고 대처 효율성을 증가시킬 수 있는 것이다. 또한 불안에 대한 민감성을 없애는 것 뿐 아니라 세상에 대한 긍정적 관여와 경험에 대한 개방성을 갖도록(Block & Kremen, 1996)함으로써 스트레스나 어려움을 극복하는데 도움을 주기도 한다. 이러한 자아탄력성이 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 작용할 수 있음에도 불구하고 스트레스와 탈진, 자아탄력성의 관계에 대한 연구는 찾아보기 힘들지만 자아탄력성과 비슷한 개념인 스트레스 대처와 스트레스, 탈진의 관계에 대한 연구는 찾아볼 수 있다.

똑같은 스트레스 상황에 놓여 있다라도 스트레스를 대처하는 방식에 따라 소진으로서의 진행에 차이가 있으며(김정희, 1987), 개인이 스트레스 상황에 직면했을 때 대처방식을 잘 사용하지 못하면 소진에 이를 가능성이 높다(손찬양, 2009)고 하였다. 또한 개인이 스트레스 상황에 직면했을 때 대처방식을 잘 사용하지 못하면 소진에 이를 가능성이 높으며 스트레스와 소진 및 대처방식은 서로 지속적으로 영향을 주고받으며 그 결과 스트레스가 완화되거나 아니면 소진의 형태로 나타난다(문희, 2010)고 하였다. 또한, Gold와 Roth(1993)는 소진은 직무스트레스에 따른 부정적인 반응의 하나로 전략적인 접근을 통해 예방 및 대처가 가능하다고 하였는데(박헌미, 2002), 이 말은 곧 스트레스에 대하여 사람은 누구나 어떤 형태로든 대처하여 그 상황을 이겨내려는 욕구를 지니고 있다는 말이다(문희, 2010). Lazarus와 Folkman(1984)도 스트레스가 미치는 영향에 대해 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적, 사회적 안정에 결정적 영향을 미치며, 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스 개념 자체보다는 스트레스 대처행동임을 강조하였다. 또한, 최종향(2003)은 대처방식이 직무스트레스에 완충효과가 있으며 적절한 스트레스 대처방식은 스트레스 결과에 대한 긍정적인 효과가 있다고 하였으며, 정은주(2004)의 연구결과에서도 직무스트레스 요인들이 있는 상황에서 적절한 대처방식은 소진을 완화시키는 역할을 하는 것으로 조사되었다.

이론적 진술과 선행 연구 결과를 종합해 볼 때, 스트레스와 소진과의 관계에서 스트레스 대처방식은 긍정적인 매개효과로 스트레스와 소진을 완화시켰음을 알 수 있

다. 즉, 스트레스, 자아탄력성, 탈진 간에 상호 상관관계가 있을 것으로 예측할 수 있고, 운동선수들이 다양한 환경에서 경험하는 탈진에 스트레스와 운동선수의 자아탄력성은 유의한 영향을 미치며, 그 결과 탈진 상황에 직면했을 때, 좀 더 유연하게 대처할 수 있다. 하지만 현재까지 이러한 변인들 간의 구체적인 경로나 관계성에 대한 연구가 미흡하여 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스와 자아탄력성, 탈진간의 구체적인 영향 경로 및 영향력에 대해 알아볼 필요성이 제기된다.

따라서, 이에 본 연구는 여러 가지 운동스트레스를 받을 수 있는 환경에 노출되어 있는 청소년 운동선수를 대상으로 하여 스트레스와 탈진과의 관계를 분석하고 자아탄력성을 매개변인으로 운동스트레스와 탈진을 완화 시키는지를 밝히고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 제주특별자치도에서 선수생활을 하는 중·고등학교 운동선수와 동계 전지훈련에 참가한 중·고등학교 운동선수 500명이었다. 이들에 대한 표집 방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며 불성실하게 응답했다고 판단되는 35부의 자료를 제외하고 465명의 자료만을 유효 표본으로 선정하여 최종분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같이 성별은 남자 선수가 350명(75.3%), 여자 선수가 115명(24.7%)으로 나타났고, 학교급간은 중학생이 151명(32.4%), 고등학생이 314명(67.5%)으로 나타났다. 또한 선수지위는 주전선수가 369명(79.4), 비주전선수가 96명(20.6%)로 나타났다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	350(75.3)	465 (100.0)
	여자	115(24.7)	
학교급간	중학생	151(32.4)	465 (100.0)
	고등학생	314(67.5)	
선수지위	주전선수	369(79.4)	465 (100.0)
	비주전선수	96(20.6)	

2. 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 운동선수들의 인구사회학적 특성에 관한 항목 4문항, 자율성 지지에 관한 항목은 15문항, 스트레스에 관한 항목은 24문항, 자아탄력성에 관한 항목은 14문항, 탈진에 관한 항목은 22문항으로 총 79문항으로 구성하였다. 응답 형태는 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다.

1) 자율성 지지

자율성 지지 척도는 Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci(1996)가 건강관리 분위기 질문지(Health Care Climate Questionnaire; HCCQ)의 문항을 스포츠상황에 맞게 수정한 스포츠분위기 질문지(The Sport Climate Questionnaire; SCQ)를 사용하였다. 이 질문지는 이진호와 양명환(2012)이 번안하여 신뢰도와 타당도를 입증하였다. 이 질문지는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 응답형태는 7점 리커트 척도로 응답하도록 되어있다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 공통성이 매우 낮게 나타난 13번 문항을 제거하고 14문항으로 구성된 1개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 66.107%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .960으로 매우 높게 나타났다<표 2 참조>.

표 2. 자율성 지지의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치	
	1	공통성
2. 나는 코치가 나를 이해하여 준다고 생각한다.	.857	.734
12. 나이 코치는 나를 한 인간으로서 보살피 준다고 생각한다.	.852	.726
9. 코치는 내가 가지고 있는 문제들을 충분하고 세심하게 풀어준다.	.852	.726
10. 코치는 내가 어떤 일을 하고 싶은지 귀담아 듣는다.	.838	.702
5. 나의 코치는 나를 인정한다고 생각한다.	.831	.690
11. 코치는 선수들의 감정을 매우 잘 다룬다고 생각한다.	.830	.689
6. 나의 코치는 나를 인정한다고 생각한다.	.816	.666
4. 코치는 내가 경기를 잘 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어준다.	.811	.657
7. 코치는 나에게 여러 가지 질문을 할 수 있도록 독려한다.	.798	.637
8. 나는 코치를 매우 신뢰한다고 느낀다.	.793	.629
15. 나는 내 감정을 코치와 공유할 수 있다고 생각한다.	.785	.617
1. 나는 코치가 나에게 선택의 자유를 준다고 생각한다.	.783	.613
14. 코치는 새로운 기술(연습)을 시키기 전에 내가 그것을 얼마나 알고 있는지 이해하려고 노력한다.	.781	.610
3. 나는 운동연습을 하고 있는 동안 코치와 허심탄회하게 의견교환을 할 수 있다.	.748	.559
고유치	9.255	
설명변량	66.107	
누적변량	66.107	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.960	

2) 스트레스

스트레스를 측정하기 위한 검사지는 오윤경과 이강현(2005)이 고등학교 탁구선수들을 대상으로 개발한 운동스트레스 척도를 기초로 최재경(2012)이 수정·보완한 설문지를 사용하였다. 응답형태는 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시하지 못할 교차 적재치를 보이는 1문항을 제거하고 23문항으로 구성된 4개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 65.769%로 나타났고, 요인별로는 지도 불만이 20.216%, 기능 불만은 15.773%, 시

표 3. 스트레스의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치				
	지도 불만	기능 불만	시간 제약	진로 고민	공통성
1. 나는 선생님이 욕할 때 스트레스를 받는다.	.816	.095	.153	.129	.715
3. 나는 선생님이 때리면 스트레스를 받는다.	.803	.167	.204	.124	.730
4. 나는 선생님이 차별 대우를 할 때 스트레스를 받는다.	.787	.195	.108	.165	.696
5. 나는 선생님이 잔소리할 때 스트레스를 받는다.	.777	.090	.145	.263	.702
2. 나는 선생님이 무시할 때 스트레스를 받는다.	.755	.216	.162	.172	.673
7. 나는 선생님이 이유 없이 화낼 때 스트레스를 받는다.	.732	.201	.262	.156	.670
6. 나는 선생님과 마음이 맞지 않아 스트레스를 받는다.	.656	.013	.187	.271	.539
18. 나는 시험을 잘 못했을 때 스트레스를 받는다.	.128	.835	.197	.040	.753
17. 나는 시험에서 실수를 했을 때 스트레스를 받는다.	.145	.829	.159	.010	.739
19. 나는 운동이 내 맘대로 잘 되지 않아서 스트레스를 받는다.	.128	.770	.235	.143	.685
15. 나는 운동에 대한 자신감을 잃었을 때 스트레스를 받는다.	.209	.656	.082	.377	.623
16. 나는 부상을 당했을 때 스트레스를 받는다.	.083	.610	.113	.206	.434
14. 나는 컨디션이 나빠거나 슬럼프에 빠졌을 때 스트레스를 받는다.	.189	.599	.119	.374	.549
21. 나는 휴가나 외출, 외박이 짧아서 스트레스를 받는다.	.192	.151	.821	.139	.753
23. 나는 새벽에 일찍 운동을 시작할 때 스트레스를 받는다.	.219	.248	.774	.116	.722
24. 나는 여가시간을 누리지 못해 스트레스를 받는다.	.208	.238	.772	.185	.731
20. 나는 장시간의 합숙 때문에 스트레스를 받는다.	.187	.107	.766	.223	.683
22. 나는 단체생활로 인해 개인행동이 제한될 때 스트레스를 받는다.	.216	.164	.724	.270	.671
10. 나는 나의 진로에 대한 고민 때문에 스트레스를 받는다.	.191	.212	.219	.791	.756
11. 나는 나의 진로가 결정되지 않아 스트레스를 받는다.	.160	.126	.200	.787	.700
8. 나는 진로 문제로 부모님과 다툴 때 스트레스를 받는다.	.262	.117	.104	.695	.576
13. 나는 선수로 성공할 수 없을 것 같아 스트레스를 받는다.	.138	.221	.167	.637	.501
9. 나는 주위의 지나친 기대 때문에 스트레스를 받는다.	.280	.131	.198	.630	.532
고유치	4.650	3.628	3.526	3.323	
설명변량	20.216	15.773	15.329	14.449	
누적변량	20.216	35.989	51.318	65.768	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.916	.864	.896	.845	

간 제약은 15.329%, 진로 고민은 14.449%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 지도 불만 .916, 기능 불만 .864, 시간제약 .896, 진로 고민 .845로 양호하게 나타났다<표 3 참조>. 평균점수가 높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다.

3) 자아탄력성

자아탄력성 척도는 Block과 Kremen(1996)이 개발한 것을 유성경(2002)이 번역한 뒤, 수정·보완한 것을 사용하였다. 하위요인으로는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성으로 총 14문항으로 구성되었다. 원 척도의 응답형태는 1점에서 4점까지 (1점 : 전혀 그렇지 않다, 4점 : 매우 그렇다)의 4점 척도로 되어 있으며, 본 연구에서는 5점 리커트 척도를 사용하여 응답하도록 하였다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시하지 못할 교차 적재치를 보

표 4. 자아탄력성의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	호기심	낙관성	대인관계	공통성
8. 나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	.775	.046	.197	.642
7. 나는 늘 가던 장소에 가더라도 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	.737	.315	-.068	.646
11. 나는 다양한 일을 하는 것을 좋아한다.	.712	.154	.342	.647
3. 나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다.	.686	.140	.239	.547
12. 나의 일상생활은 흥미로운 일들로 가득 차 있다.	.126	.814	.140	.697
13. 나는 내 자신이 상당히 강한 성격을 가졌다고 자신 있게 말할 수 있다.	.218	.752	.100	.623
10. 나는 어떤 일을 행동에 옮기기 전에 먼저 주의깊게 생각을 한다.	.024	.598	.327	.464
6. 나는 매우 에너지가 넘치는 사람인 것 같다.	.359	.559	.277	.518
1. 나는 너그럽고 마음씨 좋게 친구들을 대한다.	.128	.196	.801	.697
4. 나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	.152	.246	.725	.609
9. 내가 만나는 대부분의 사람들은 호감이 가는 좋은 사람들이다.	.356	.152	.636	.555
고유치	2.481	2.163	2.002	
설명변량	22.551	19.660	18.204	
누적변량	22.551	42.211	60.415	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.771	.730	.701	

이는 3문항을 제거하고 11문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. 전체 설명변량은 60.415%로 나타났고, 요인별로는 호기심이 22.551%, 낙관성은 19.660%, 대인관계는 18.204%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 호기심 .771, 낙관성 .730, 대인관계 .701로 양호하게 나타났다<표 4 참조>. 평균점수가 높을수록 자아탄력성이 높다는 것을 의미한다.

4) 탈진

탈진은 Maslach(1982)가 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 스포츠 상황에 적용하여 개발된 Fender(1989)의 SAMBI(Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory)를 송우엽(1999)이 번안한 검사지를 사용하였다.

탈진 검사지는 탈진의 빈도와 강도를 측정하기 위해 활용되며, 검사지의 하위요인으로는 정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취도로 총 22문항으로 구성되었고, 5점 Likert 척도로 제작되었다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주성분분석과 Varimax 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 무시할 못할 교차 적재치를 보이는 8문항을 제거하고 14문항으로 구성된 3개의 요인을

표 5. 탈진의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	개인적 성취	비인격화	정서적 고갈	공통성
9. 나는 운동함으로써 내 주위 사람들에게 즐거움을 주는 것 같다.	.726	.172	-.172	.586
18. 나는 팀 동료들과 쉽게 편안한 분위기를 만들 수 있다.	.712	.170	.027	.537
21. 나는 시합이나 훈련에서 생기는 문제들을 매우 침착하게 처리한다.	.647	-.142	.063	.443
17. 나는 팀 동료들과 연습을 하고 난 후에는 유쾌한 기분이 든다.	.619	.187	.183	.452
19. 나는 선수 생활을 하는 동안 매우 가치 있는 일들을 많이 성취했다.	.612	.259	.074	.447
7. 나는 시합하는 동안 겪게 되는 문제들을 효과적으로 처리한다.	.554	-.353	.028	.432
10. 나는 이 운동을 시작한 이후 다른 선수들에게 점차 무심해졌다.	.095	.810	.151	.687
11. 내가 운동하는 것이 정서적으로 나를 무감각하게 할까봐 걱정된다.	.102	.684	.277	.555
15. 나는 팀 동료들에게 일어난 일에 대해 전혀 신경 쓰지 않는다.	.079	.666	.110	.461
22. 나는 팀 동료들이 자신들의 문제를 내 탓으로 돌려 나를 비난하는 것을 느낀다.	.074	.639	-.002	.414
2. 나는 운동이 끝날 무렵에는 완전히 녹초가 된 느낌이다.	.012	.075	.849	.727
3. 나는 아침에 일어날 때마다 그리고 연습하는 날에는 피곤함을 느낀다.	.131	-.018	.785	.634
1. 나는 운동으로 인해 정서적으로 메말라진 느낌이다.	.116	.193	.666	.494
8. 나는 훈련과 시합으로 인해 탈진되는 것을 느낀다.	-.150	.335	.589	.482
고유치	2.602	2.437	2.313	
설명변량	18.589	17.407	16.521	
누적변량	18.589	35.996	52.517	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.724	.724	.731	

확인하였다. 전체 설명변량은 52.876%로 나타났고, 개인적 성취는 18.962%, 비인격화는 17.351%, 정서적 고갈은 16.563%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 개인적 성취는 .734, 비인격화는 .726, 정서적 고갈은 .733으로 양호하게 나타났다<표 5 참조>.

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2012년 12월 3일부터 2013년 1월 28일까지 이루어졌으며, 본 연구는 학교와 경기장, 훈련장을 직접 방문하여 감독 및 코치와 체육담당 교사에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 함께 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 500부였으며, 완성된 질문지는 바로 회수하였다.

4. 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 내적 일관성을 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach's의 Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 측정변인에 대한 기술통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출하였다.

넷째, 성, 학력 및 자율성 지지 수준에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)과 일변량 분산분석(Univariate F-test)을 실시하였다.

다섯째, 스트레스와 자아탄력성 및 탈진 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였으며, 변인들은 개별 하위요인들을 대상으로 하지 않고 변인들을 합하여 얻은 합성치의 평균값을 사

용하여 단일변인으로 사용하였다. 매개변인 효과검증에는 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법을 사용하여 Aroian test를 실시하였다. 매개효과를 검증하는 대표적인 방법으로는 Sobel test와 Aroian test가 있는데, Sobel test에서는 매개변수 효과를 검증하는 데 있어서 표준오차의 곱항을 고려하지 않아도 될 만큼 효과가 작다는 가정을 하고 있지만 실제로 충족될 가능성이 높지 않기 때문에 표준오차의 곱항을 매개변인 검증공식에 투입한 Aroian test(Mackinnon, Lockwood, Hoffman, West, Sheets, 2002)를 사용하였다(양명환, 김선욱, 2012 재인용). 구체적인 Aroian Test 공식은 다음과 같다.

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

(공식 1)에서,

a 독립변수 → 매개변수의 비표준화 회귀계수

b 매개변수 → 종속변수의 비표준화 회귀계수

SEa^2 : 독립변수 → 매개변수의 표준오차

SEb^2 : 매개변수 → 종속변수의 표준오차를 가리킨다.

여섯째, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

운동선수의 성별에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 성에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다 (Box's M=8.856, $F=1.461$, $p=.187$).

표 6. 성별에 따른 다변량 분석 결과

종속변인	성별		Univariate F df=(1, 463)	p	η^2	power
	남학생(n=350)	여학생(n=115)				
스트레스	3.27±.72	3.64±.62	24.114	.000	.050	.998
자아탄력성	3.43±.55	3.31±.48	4.560	.033	.010	.568
탈진	2.76±.44	2.88±.42	64350	.012	.014	.716

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.946, $F(3, 461)=8.810$, $p=.001$, $\eta^2=.054$

<표 6>은 성별에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과, 성별에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.946, $F(3, 461)=8.810$, $p=.001$, $\eta^2=.054$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 5.4%가 성의 차이와 관련이 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 요인들 중 어떠한 변인들이 성에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 단변량 F값을 보면, 여학생은 스트레스(M=3.64)와 탈진(M=2.88) 점수에서 남학생보다 더 높게 나타난 반면에 남학생은 자아탄력성(M=3.43)의 점수가 더 높게 나타났다.

2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

운동선수의 학교급간에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 학교급간에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다(Box's $M=11.172$, $F=1.846$, $p=.086$).

표 7. 학교급간에 따른 다변량 분석 결과

종속변인	학교급간		Univariate F df=(1, 463)	p	η^2	power
	중학생 (n=151)	고등학생 (n=314)				
스트레스	2.95±.72	3.56±.62	88.652	.000	.161	1.000
자아탄력성	3.47±.58	3.36±.51	4.191	.041	.009	.533
탈진	2.59±.44	2.89±.41	49.790	.000	.097	1.000

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.824, $F(3, 461)=32.738$, $p=.001$, $\eta^2=.176$

<표 7>은 학교급간에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과, 학교급간에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.824, $F(3, 461)=32.738$, $p=.001$, $\eta^2=.176$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 17.6%가 학교급간의 차이와 관련이 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 요인들 중 어떠한 변인들이 학교급간에 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 단변량 F값을 보면, 중학생 집단은 자아탄력성($M=3.47$)이 고등학생보다 더 높은 반면에, 고등학생 집단은 스트레스($M=3.56$)와 탈진($M=2.89$)이 중학생 집단보다 더 높은 것으로 나타났다.

2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

먼저 자율성지지 수준은 중앙치 점수를 이용하여 집단을 구분하였다. 중앙치를 기준으로 집단을 상하로 나누어 상은 자율성지지가 높은 집단, 하는 자율성 지지가 낮은 집단으로 구분하여 분석하였다. 운동선수의 자율성 지지 수준에 따른 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 자율성지지 수준에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다(Box's $M=10.210$, $F=1.690$, $p=.119$).

표 8. 자율성 지지 수준에 따른 다변량 분석 결과

종속변인	자율성지지 수준		Univariate F df=(1, 463)	p	η^2	power
	고 집단 (n=239)	저 집단 (n=226)				
스트레스	3.23±.70	3.50±.71	18.527	.000	.038	.990
자아탄력성	3.61±.52	3.18±.46	87.926	.000	.160	1.000
탈진	2.63±.40	2.95±.43	68.930	.000	.130	1.000

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.793, $F(3, 461)=40.094$, $p=.001$ $\eta^2=.207$

<표 8>은 자율성 지지 수준에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과, 자율성 지지 수준에 따른 주효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.793, $F(3, 461)=40.094$, $p=.001$, $\eta^2=.207$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 20.7%가 자율성 지지 수준의 차이와 관련이 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 요인들 중 어떠한 변인들이 자율성 지지 수준에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 단변량 F값을 보면, 자율성 지지 수준이 높은 집단은 낮은 집단보다 자아탄력성($M=3.61$) 점수가 더 높은 반면에, 자율성 지지 수준이 낮은 집단은 스트레스($M=3.50$)와 탈진($M=2.95$) 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계

1) 연구변인들의 상관관계

분석의 첫 번째 단계로 변인간의 상관관계를 알아보기 위하여 상관계수를 산출하였으며, 분석 결과에 나타난 변인간 상관행렬표는 <표 9>와 같다.

표 9. 스트레스, 자아탄력성 및 탈진간의 상관관계(n=465)

변인	스트레스	자아탄력성	탈진	평균	표준편차
스트레스(A)	1.000			3.36	.71
자아탄력성(B)	-.160**	1.000		3.40	.56
탈진(C)	.519**	-.409**	1.000	2.79	.44

**p<.01

<표 9>에서 보는 바와 같이 스트레스는 자아탄력성과 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났으며($r=-.160, p=.001$) 탈진과는 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다($r=.519, p=.001$). 또한, 자아탄력성은 탈진과 유의한 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다($r=-.409, p=.001$).

2) 스트레스와 탈진의 관계에서 자율성지지 수준에 따른 자아탄력성의 매개효과 검증

변인간의 상관관계를 살펴볼 때, 각 변인간의 상관이 유의하고 적절한 수준으로써 매개효과 검증을 위한 조건이 충족된다고 할 수 있다. 따라서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 인과적 단계접근법(casual step approach)을 이용하였다.

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차는 다음과 같다. 이 절차는 3개의 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하게 되는데, 매개효과를 입증하려면 다음의 3가지 조건의 충족되어야 한다. 첫째, 1단계 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2단계 회귀방정식에서 독립변인이 종

속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3단계 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이 때 종속변인의 영향력은 두 번째 단계에서 관찰된 영향력보다 무의미해지거나 감소해야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개 효과를 보인다고 할 수 있으며, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 해석할 수 있다(김선옥, 양명환, 2012).

먼저 회귀분석을 실시하기에 앞서 잔차분석을 이용하여 회귀모형의 가정에 대한 검증을 실시하였다. 다중공선성(multicollinearity)의 존재 여부를 확인하기 위하여 분산확대지수(Variance Inflation Factor: VIF)를 점검한 결과, 변인들의 분산확대지수는 모두 10보다 현저하게 작게 나타났고, 최대의 상태지수를 갖는 고유벡터가 90% 이상 설명하는 변인이 하나밖에 없는 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 점검한 결과 Durbin-Watson의 D 통계값도 2.0에 가깝게 나타나 자기상관(autocorrelation) 관계가 없기 때문에 잔차가 서로 독립적인 것으로 해석할 수 있다. 따라서 본 연구의 자료가 회귀분석을 적용하는데 큰 문제가 없는 것으로 판단하였다.

(1) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(전체 집단)

<표 10>은 청소년 운동선수 전체 집단의 스트레스와 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과이다.

1단계에서 스트레스를 독립변인으로 하고 매개변인인 자아탄력성을 종속변인으로

표 10. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(전체 집단 n=465)

단계	경로	B	S.E.	β	t(p)	R ²	F	Durbin-Watson
1	스트레스→자아탄력성	-.120	.034	-.160	-3.482***	.026	12.121***	1.727
2	스트레스→탈진	.321	.025	.519	12.642***	.270	171.054***	1.778
3	스트레스→탈진	.288	.023	.466	12.544***	.379	140.750***	1.805
	자아탄력성→탈진	-.275	.031	-.334	-8.996***			

*** $p < .001$

투입한 회귀방정식에서 스트레스는 자아탄력성에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=-.160, $p<.001$), 자아탄력성을 2.6%를 설명하는 것으로 나타났다($F=12.121$, $p<.001$). 이는 운동선수의 자아탄력성은 스트레스에 영향을 받는다는 것으로 스트레스가 높을수록 자아탄력성이 감소한다는 것을 알 수 있다. 따라서 첫 번째 조건은 충족되었다.

2단계에서 스트레스를 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.519, $p<.001$), 선수의 탈진을 27.0% 설명하는 것으로 나타났다($F=170.054$, $p<.001$). 이는 운동선수의 탈진은 스트레스에 영향을 받는다는 것을 의미한다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다.

3단계에서 스트레스와 자아탄력성을 동시에 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.466, $p<.001$), 자아탄력성이 탈진에도 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났으며(Beta=-.334, $p<.001$), 탈진을 37.9% 설명하는 것으로 나타남으로써 세 번째 조건도 충족되었다. 이상의 3가지 조건이 충족되고 나서 두 번째 단계($\beta=.519$)에서 보다 세 번째 단계($\beta=.466$)에서의 스트레스가 탈진에 미치는 영향력이 감소하였다. 따라서 자아탄력성은 스트레스와 탈진의 관계를 부분 매개한다는 것을 알 수 있다.

가설 검증의 마지막 단계로 자아탄력성이 유의미한 매개변수인지를 확인하기 위해 Aroian test를 실시한 결과, 자아탄력성의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=3.26$, $p<.001$). 이러한 결과를 도식화하면 <그림 2>와 같다.

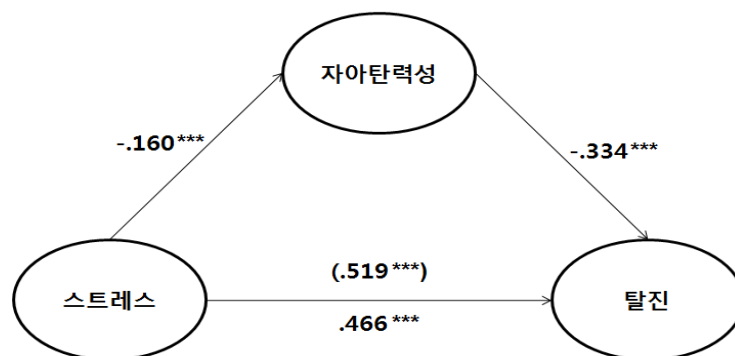


그림 2. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 도형(전체 집단)

(2) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(고 집단)

<표 11>은 자율성 지지 수준이 높은 운동선수 집단의 스트레스와 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과이다.

1단계에서 스트레스를 독립변인으로, 매개변인인 자아탄력성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스는 자아탄력성에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=-.147, $p=.023$), 자아탄력성을 0.2% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 첫 번째 조건은 충족되었다.

2단계에서 스트레스를 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.483, $p=.001$), 탈진을 23.4% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었다.

3단계에서 스트레스와 자아탄력성을 동시에 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.449, $p=.001$), 자아탄력성이 탈진에도 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났으며(Beta=-.232, $p=.001$), 탈진을 28.6% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 세 번째 조건도 충족되었다.

이상의 3가지 조건이 충족된 뒤 두 번째 단계($\beta=.483$)에서 보다 세 번째 단계($\beta=.449$)에서의 스트레스가 탈진에 미치는 영향력이 감소하였기 때문에 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성이 부분 매개효과를 갖는 것으로 해석할 수 있다.

가설 검증의 마지막 단계로 자아탄력성의 유의한 매개변수인지를 확인하기 위해

표 11. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(고 집단 n=239)

단계	경로	B	S.E.	β	t	R ²	F	Durbin-Watson
1	스트레스→자아탄력성	-.111	.048	-.147	-2.285*	.022	5.221***	1.940
2	스트레스→탈진	.276	.033	.483	8.498***	.234	72.215***	1.980
3	스트레스→탈진	.257	.032	.449	8.079***	.286	47.344***	2.009
	자아탄력성→탈진	-.176	.042	-.232	-4.178***			

* $p<.05$, *** $p<.001$

Aroian test를 실시한 결과, 자율성지지가 높은 집단의 자아탄력성의 매개효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($Z=1.98, p=.047$). 이러한 결과를 도식화하면 <그림 3>과 같다.

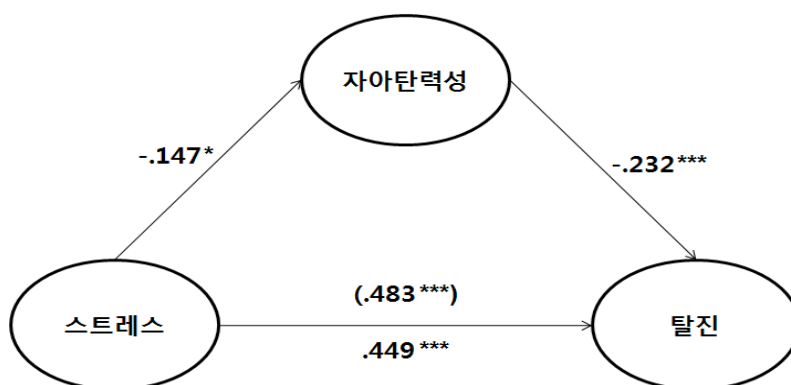


그림 3. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 모형(고 집단)

(3) 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과(저 집단)

<표 12>는 자율성 지지 수준이 낮은 운동선수 집단의 스트레스와 탈진 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과이다.

먼저 스트레스를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자아탄력성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스는 자아탄력성에 유의한 영향을 미치지 못하여 ($Beta=-.024, p=.721$) 첫 번째 매개조건이 위배되었다. 두 번째로 스트레스를 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스가 탈진에 통계

단계	경로	B	S.E.	β	t(p)	R ²	F	Durbin-Watson
1	스트레스→자아탄력성	-.015	.043	-.024	-.357	.001	.128	1.940
2	스트레스→탈진	.301	.035	.498	8.596***	.248	73.885***	1.685
3	스트레스→탈진	.296	.033	.491	9.061***	.347	59.190***	1.653
	자아탄력성→탈진	-.294	.051	-.314	-5.806***			

* $p<.05$, *** $p<.001$

적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타나(Beta=.498, $p=.001$) 두 번째 조건도 충족되었다. 마지막으로 세 번째는 스트레스와 자아탄력성을 동시에 독립변인으로 투입하고 탈진을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 스트레스는 탈진에 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.491, $p=.001$), 자아탄력성은 탈진에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다(Beta=-.314, $p=.001$). 하지만 스트레스가 탈진에 의미 있는 영향력을 미치고 자아탄력성이 탈진에 부(-)의 영향을 미치고는 있으나, 첫 번째 조건인 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력이 유의하지 못해서 위배되었기 때문에 자율성지지 수준이 낮은 집단은 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성이 매개효과는 없는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과를 도식화하면 <그림 4>와 같다.

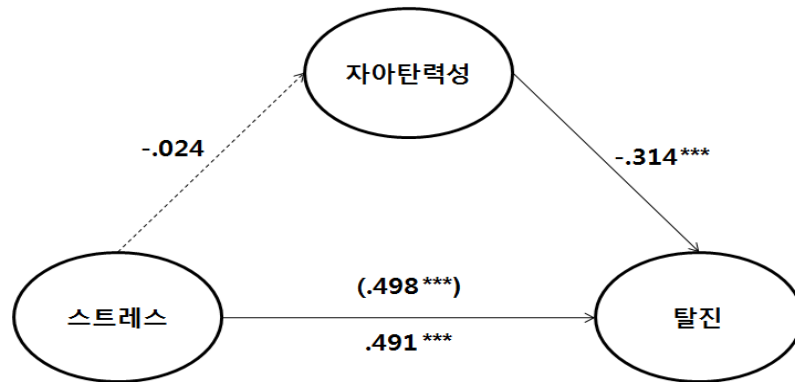


그림 4. 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 모형(저 집단)

V. 논 의

본 연구의 목적은 자율성 지지 맥락에서 청소년 운동선수의 스트레스가 탈진의 관점에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것이다. 구체적으로 자율성지지가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 자아탄력성의 매개효과를 검증하였다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

1) 성별에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

성별에 따른 스트레스는 유의한 차이가 나타났으며, 남자 선수들보다 여자 선수들이 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 운동, 스포츠 상황에서는 신체활동이라는 특수한 상황을 고려해야 하며 대부분의 선행연구에서 심리적 요소의 성별의 차이가 나타나는 것으로 보고되고 있다(최재경, 2012). 이는 여자선수가 남자선수보다 스트레스를 많이 받는다는 연구(함운주, 2005; 유일선, 2013), 여자 조정선수가 운동스트레스가 높다는 연구(김지성, 2009) 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 그동안 스포츠 심리학 선행연구(김병준, 1997; 오윤경, 이강현, 2005; 조창남, 1996)에서 밝혔던 내용을 지지하는 것으로 고교시기의 여고생들은 감수성이 예민하고, 생리적 현상으로 인한 움직임이 둔화되고 사회적 대인관계에 있어서 갈등에 더욱 민감하여 일어나는 현상이라고 할 수 있다. 또한, Jacobson(1981)은 여성은 동등한 입장에서 남성보다 스트레스를 더 많이 느낀다는 연구를 발표하였는데, 이는 여성이 남성보다 정서적으로 더 예민하고 사소한 것에 걱정을 많이 하는 성격상의 이유에서 오는 것으로 분석하였다.

자아탄력성에 있어 성별 차이는 남자 선수들이 여자 선수들보다 자아탄력성의 수준이 높은 것으로 나타났다. 여가활동에 참여하고 있는 중학생을 대상으로 한 이진오(2008)는 자아탄력성의 하위요인 중 대인관계에서만 여학생이 남학생보다 높게 나타났다고 보고하였다. 또한 임성균(2012)은 방과후 체육활동 참여자의 남학생이 여학생보다 자아탄력성의 하위요인 중 감정통제, 활력성, 낙관성이 더 높았다고 보고하였다. 이것은 남학생은 여학생보다 활동성이 강하며, 특히 체육활동에 참여함으로써 운동규칙 등에 의한 통제 방법과 다양한 상황에 대한 대처 방법을 익힐 뿐만 아니라

상대방을 존중하고 이해하는 과정에서 자아탄력성의 수준을 높게 인식한다고 한 임성균(2012)의 지적을 지지하고 있는 것으로 사료된다. 또한, 정지영(2011)의 연구에서는 청소년의 자아탄력성은 성별에 따라 유의한 차이가 있었고 남학생집단이 여학생집단보다 자아탄력성이 높게 나타났다. 즉 남학생집단이 여학생집단보다 변화하는 상황적 요구들이나 스트레스적인 상황에 처했을 때 유연하게 반응하며, 어려운 상황에 대한 인내와 대처, 분노나 부정적 감정에 대한 조절을 더 잘 한다고 볼 수 있다.

선수들의 성별에 따른 탈진 요인의 차이를 분석한 결과 여자 선수가 남자 선수보다 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 장덕선과 윤기운(1996)이 고등학교 운동선수들을 대상으로 탈진 요인을 분석한 결과 여자선수가 남자선수보다 정서적 고갈과 비인격화에서 높은 점수를 나타낸 연구결과와 부분적으로 일치하며, 양세명(2005)의 고등학교 유도선수들을 대상으로 한 연구에서 정서적 고갈과 개인적 성취도 요인에서 부분적으로 일치하는 것이다. 또한, 고상돈(2006)은 핸드볼 선수의 탈진을 분석한 결과 여자선수가 남자선수보다 탈진 강도가 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우리나라 엘리트 스포츠의 현실을 반영해 주는 내용이라 볼 수 있다. 즉, 우리나라 청소년 운동선수들은 지도자로부터 언어적 비난과 체벌을 많이 받아왔으며, 남자보다도 여자가 더 민감한 반응을 보이고 있다. 이런 엘리트 스포츠 문화를 타파하기 위해서는 현장 지도자들의 새로운 코칭스타일 변화와 보다 과학적이고 체계적인 선수육성 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다.

2) 학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

학교급간에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이를 분석한 결과, 스트레스는 유의한 차이가 나타났으며, 중학교 운동선수들보다 고등학교 운동선수들이 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 한치호(2008)와 안경상(2007), 김현직(2009)과 최인석(2013)의 연구 결과와 부분적으로 일치하며, 이는 학년이 올라갈수록 훈련의 강도와 빈도도 많아지고 그에 따른 부상이나 대학 진학과 관련된 것으로 자신의 진로 및 생활에 대한 생각이 많아지면서 스트레스가 증가한다고 사료된다.

자아탄력성에 대한 학교급간의 차이는 중학교 운동선수들이 고등학교 운동선수들보다 높은 것으로 나타났다. 이는 이진오(2008)의 연구에서 자아탄력성은 고등학생이

중학생보다 감정통제가 높은 반면에 낙관성은 낮게 나타났다 보고한 결과와 부분적으로 유사한 경향을 나타내었다.

선수들의 학교급간에 따른 탈진은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고, 고등학생이 중학생보다 탈진 수준을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이는 배원호(2003)의 연구에서 고등부 레슬링 선수가 중등부 선수보다 정서적 고갈, 개인적 성취도, 비인격화의 수준에 차이가 있음을 밝히고 있어 본 연구를 뒷받침해준다. 또한, 권순찬(2005)의 연구에서는 정서적 고갈과 개인적 성취감 요인의 경우 고등학교 선수가 중학교 선수보다 현저하게 더 높은 수준을 보이고 있다고 보고하여 부분적으로 일치하였다.

2. 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이

먼저, 자율성 지지 수준에 따른 스트레스는 유의한 차이가 나타났으며, 자율성 지지 수준이 높은 운동선수들보다 자율성 지지 수준이 낮은 운동선수들이 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 직접적으로 자율성 지지 수준에 따라서 스트레스의 차이를 본 연구는 없지만 이와 관련된 선행연구를 살펴보면, 류현미(2003)의 연구에서 사회적 지지가 높은 집단이 사회적 지지가 낮은 집단보다 직무스트레스가 낮았다고 보고하였고, 강경화, 표윤희(2013)의 연구에서도 사회적 지지를 많이 받은 집단이 직무스트레스의 경험이 낮아진다고 보고하여 본 연구 결과를 부분적으로 지지해준다.

자아탄력성에 대한 자율성 지지 수준의 차이는 자율성 지지 수준이 높은 선수들이 자율성 지지 수준이 낮은 선수들보다 자아탄력성의 수준이 높은 것으로 나타났다. 이 또한 직접적으로 자율성 지지 수준에 따라서 자아탄력성의 차이를 본 연구는 없지만 이와 관련된 선행연구를 살펴보면, 양종훈(2010)이 연구한 중등학생의 스포츠 활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계에 관한 연구를 보면 스포츠 활동에 참여하는 중등학생의 사회적 지지는 자아탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과를 부분적으로 지지해준다. 또한, 교사의 지지가 청소년의 자아탄력성에 유의미한 영향력을 미치는 요인으로 분석된 강희경(2006)의 연구와 교사의 지지를 높게 지각할수록 자아탄력성이 높게 나타난 정지영(2011)의 연구도 본 연구를 부분적으로 지지해준다.

이는 청소년 운동선수들의 심리사회적 적응을 도와주는 지원체계로서 코치의 역할이 중요함을 반영한다. 이러한 결과는 코치가 선수들과 많은 시간을 함께 보내는 성인으로서, 청소년 운동선수들에게 운동기술을 지도하는 사람일 뿐만 아니라 생활지도 등을 통해 긍정적인 정서발전에도 도움을 줄 수 있다는 것을 의미한다.

선수들의 자율성 지지 수준에 따른 탈진은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고, 자율성 지지 수준이 낮은 선수들이 자율성 지지 수준이 높은 선수들보다 탈진 수준을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 류현미(2003)의 연구에서는 사회적 지지가 높은 집단이 사회적 지지가 낮은 집단보다 탈진 수준이 낮았다고 보고하였고, 강경화, 표윤희(2013)의 연구에서도 사회적 지지를 많이 받은 집단이 소진의 경험이 낮아진다고 보고하여 본 연구를 지지해준다. 체육학분야에서 일부 선행연구들(Bunker, Rotella, & Reilly, 1985; Schmidt & Stein, 1991; Weinberg & Richardson, 1990)의 결과에서 운동선수들은 부모, 코치 등의 외적인 요구에 부응하지 못했을 때 선수들은 쉽게 무력감에 빠지고 탈진을 경험하게 될 가능성이 높은 것으로 확인되었다. 최근에 양승성(2010)의 연구에서는 태권도 팀 내에서 구성원들이 선수에게 존경이나 애정, 신뢰, 관심에 대한 지지를 해줄수록 선수 개인의 정서적인 문제와 관련된 정서적 부담감 및 고갈된 감정이 낮아질 수 있음을 의미한다고 하였다.

스포츠 지도자는 운동선수들의 삶에 많은 역할을 담당한다. 특히 훈련이나 시합 중의 코치의 자율성지지는 선수들에게 스포츠에 대한 태도는 물론 사회화 과정 전반에 많은 영향을 미칠 것이다. 스포츠 지도자는 이러한 중요성은 인식하여 선수들에게 바람직한 지지를 함으로써 선수들의 탈진을 예방하는데 최선을 다하여 운동선수들이 운동을 중도에 포기하지 않고 지속할 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다.

3. 스트레스와 자아탄력성 및 탈진의 관계

첫째, 운동선수들의 스트레스가 자아탄력성에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 자아탄력성에 부(-)의 유의한 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이것은 자아탄력성이 높은 운동선수는 스트레스 지각이 낮다는 것을 의미한다. 이는 고등학생을 대상으로 한 이후승(2003)의 연구에서 자아탄력성이 높을수록 스트레스 지각이 낮아졌다는 결과를 지지한다. 또한 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극

적인 태도를 가지고 있어서 스트레스를 덜 느낀다고 한 박현진(1996)의 연구를 지지한다. 자아탄력성은 스트레스에 유연하고 융통성 있게 적응하는 능력이며 스트레스를 잘 극복할 수 있는 성격유형(Block & Block, 1980)임을 생각했을 때, 자아탄력성은 스트레스 지각과 대처에 긍정적인 영향을 미친다. 또한, 김민정(2005), 이소영(2007)의 청소년이 지각한 스트레스와 자아탄력성과의 관계는 자아탄력성이 높을수록 청소년이 지각한 스트레스는 낮아진다는 연구 결과도 본 연구를 뒷받침해준다.

이러한 결과로 볼 때, 변화하는 상황적 요구들에 좌절을 느끼지 않으며 스트레스적인 상황에 처했을 때 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성인 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 낮게 지각할 뿐 아니라 상황에 보다 융통성 있고 효율적으로 대처하는데 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석된다.

둘째, 자아탄력성이 운동 탈진에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 자아탄력성은 운동탈진에 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지금까지 자아탄력성과 운동 탈진간의 인과관계에 대하여 이루어진 연구들이 없어 직접적으로 비교하기에는 어려움이 있지만, 자아탄력성과 심리적 소진과의 관계를 다룬 몇몇 연구들을 통해 몇 가지 사실을 예측해 볼 수 있다. 김가은과 선우현(2012)의 연구에서는 자아탄력성과 심리적 소진은 부적인 상관관계를 보였다. 즉, 자기 자신에 대한 자신감이 있고, 대인관계에서 융통성 있고 효율성을 가지고 있으며, 낙관적이고 긍정적인 태도로 삶을 살아가는 선수들은 심리적 소진을 덜 경험한다고 예상할 수 있다. 이러한 결과는 대인관계 효율성이 있고, 자신감 있고, 긍정적인 태도를 가진 아동상담자는 심리적 소진을 덜 경험한다는 여선영(2005)의 연구와 일치하며, 자아탄력성이 높을수록 심리적 소진이 감소하는 것으로 나타난 연구와도 일치한다(박현주, 김봉환, 2010; 김인경, 2012). 또한, 상담자의 자아탄력성이 높을수록 심리적 소진을 낮게 경험했으며(김유진, 2010; 김현미 등, 2010), 자아탄력성이 높은 집단이 낮은 집단 보다 심리적 소진을 낮게 보고하였다는 연구(김나영, 2011)와 일치하였다.

한편, 자아탄력성과 비슷한 개념인 자아존중감과 탈진의 관계에 대한 연구를 살펴보면, 한진욱, 권형일, 한시완(2010)의 연구에서는 여자 고등학생 무용수들의 긍정적인 자아개념인 자아존중감이 높을수록 탈진을 덜 경험하는 것으로 나타났다. 자아존중감은 고등학생 시기에 다양한 영향을 미치는 주요변수로 보고되고 있으며(박재숙, 2010; 정기원, 2006), 자신의 활동에 대한 기대와 환경과의 상호작용과도 관련이 깊다

고 설명되고 있다(song, 1991). 또한 자아존중감이 낮은 사람일수록 타인 회피 경향이 있고, 환경적 요구에 소극적이며, 자기증오·열등감으로 자신감이 부족하여 탈진될 가능성이 높다고 보고되고 있다(Cherniss, 1980; Choi, 1994; Fisher & Beer, 1990; Park, 1998). 결국 운동 탈진은 자아탄력성에서 비롯되며, 이러한 자아탄력성은 청소년 운동선수들의 운동 탈진을 예방하는데 매우 중요한 예측변인이 될 수 있다는 점을 시사하고 있다.

셋째, 운동선수들의 스트레스가 탈진에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 탈진에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그동안 스포츠 심리학자들은 운동선수들의 스트레스 요인과 탈진에 관한 연구를 계속 수행해 오고 있다. 이렇듯 운동선수들의 탈진에 관한 연구가 일관되게 주장하는 것은 운동선수들의 운동에 관한 스트레스가 탈진에 관여하는 중요한 변인이라는 것이다. 본 연구에서도 중·고등학교 선수들을 대상으로 이들의 스트레스와 탈진간의 관계를 규명해 본 결과 중·고등학교 선수의 스트레스와 탈진 간에는 유의한 상관성이 있는 것으로 분석되었다.

이 결과들은 선수들이 스트레스를 덜 받을수록 탈진은 감소하는 것을 의미하는 결과이다. 최재경(2012)의 연구에서는 운동스트레스의 하위요인은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 운동스트레스가 높으면 탈진 발생 가능성이 높아질 수 있다는 내용을 실증적으로 확인시켜 주었다. 또한, Andersen(1998)은 스트레스란 경쟁이 수반된 상황에서 불쾌한 정서를 유발시키고, 운동수행에 지장을 주어 운동피로나 탈진을 유발한다고 하였으며(이계운, 1997, 재인용), 스트레스가 탈진에 직·간접적으로 영향을 미친다는 국내의 많은 연구(김경원, 송우엽, 2001; 김윤태, 2008; 박승한, 허용, 2008; 안용덕, 2006; 이계운, 김두기, 2010) 결과와 일치하였다.

이러한 결과는 청소년 운동선수들의 탈진의 주요 원인은 운동스트레스이며, 운동스트레스를 잘 관리하는 것은 탈진을 예방하는 주요 예방책이라는 것을 보여주는 것이므로 학교 현장에서 청소년 운동선수들을 지도하는 지도자들은 학생들이 극심한 스트레스를 경험 하지 않도록 유의하여야 하고, 지도자들은 선수의 훈련 및 시합 상황은 물론 개인적 특성과 일상적인 생활까지 세밀하게 파악하여 선수의 스트레스 요인을 줄일 수 있도록 노력해야 할 것이다. 선수의 가정에서는 물론 학교 지도자들이 선수들의 탈진을 예방하기 위해 더욱더 세밀한 노력을 가한다면 선수들의 경기력 향

상은 물론 긍정적인 운동지속에도 중요한 역할을 할 것으로 여겨진다.

넷째, 운동선수들의 스트레스가 탈진을 매개하는데 자아탄력성이 효과가 있는 것으로 나타났다. 결국 운동선수들이 스트레스를 덜 받을수록 탈진이 감소될 수 있으며, 스스로 스트레스를 대처할 수 있는 능력인 선수 개인의 자아탄력성이 높으면 높을수록 탈진이 더 감소될 수 있다는 점을 시사하는 결과이다. 이러한 결과를 통해 스트레스를 경감하고 탈진을 예방하는데 있어 매개변인으로 자아탄력성의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다.

이와 관련한 연구들이 없어 직접적으로 비교할 수 없지만 몇몇 연구들을 통해 몇 가지 사실을 예측해 볼 수 있다. 예를 들어, 남인수와 이창훈(2010)의 연구에서는 자아탄력성이 스트레스 대처에 긍정적인 기여를 하고 스트레스 대처에 있어 자아탄력성을 증진시키는 것이 효과적이라고 하였으며, 김지혜(2011)의 연구에서는 사회복지사의 자아탄력성의 정도가 직무스트레스의 여러 다양한 요인들을 대처하고 극복해 나가 직무스트레스와 직무소진에 영향을 미치는 요인 중 가장 근본적이고 큰 요인이라고 보고하였다. 오미경 등(2011)의 연구에서는 어머니의 안정된 애착은 일차적으로 아동의 자아탄력성을 높여주며 높은 자아탄력성은 이차적으로 아동의 스트레스를 낮게 지각하도록 하여 아동의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고하였다. 또한, 이미자(2009)의 일반 초등학생을 대상으로 한 연구에서 스트레스가 낮을수록, 자아탄력성이 높을수록, 지각된 사회적 지지가 높을수록 학교적응을 더 잘하는 것으로 나타나 본 연구를 지지해준다.

체육학 분야에서의 선행연구를 살펴보면, 유승준(2012)의 연구에서는 운동선수들은 코치의 지원을 만족스럽게 느끼지 못하거나 운동과 관련된 스트레스를 높게 지각할수록 탈진을 유발할 수 있고, 코치지원을 만족할 경우 훈련 스트레스가 낮아지고 결국 스포츠 탈진을 예측할 수 있다고 하였다. 또한, 사회적 지원과 강인성은 스트레스 과정과 탈진을 예측하는 중요한 사회적 변인과 개인적 변인이라고 하여 일반적으로 스포츠 환경에서는 코치의 지원을 높게 지각하고 대처 자원이 높을수록 훈련 스트레스를 낮아질 수 있으며 스포츠 탈진 현상이 낮아질 수 있다고 하였다. 따라서 대처 자원인 자아탄력성을 향상시키기 위해서는 운동선수들은 일상생활에서 뿐만 아니라 운동 상황에서도 낙관적인 사고와 세상에 대한 호기심을 가지고, 원만한 대인관계 등이 전제되어야 할 것이다. 또한, 자신에게 주어진 상황에 적응하고 어려움을 극복

할 수 있는 방법을 개발해야 할 것이다.

추가적으로 운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 자율성 지지 수준에 따른 자아탄력성의 매개효과를 검증한 결과, 자율성 지지 수준이 높은 선수들의 집단에서는 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 결국, 자율성 지지가 높으면 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미쳐 스트레스 상황에 더 탄력적으로 대처하여 탈진을 감소시킬 수 있다는 것이다. 이것은 아동의 자아탄력성과 사회적 지지가 높으면 시험불안은 적고 학교생활 적응을 더 잘하는 것으로 보고한 박정희와 박정미(2010)의 연구가 본 연구를 지지해준다.

자기결정이론에 따르면, 자율성 지지는 인지적, 정서적, 행동적 결과변인간의 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Standage, Gillison, & Treasure, 2007). 이러한 자율성 지지는 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정적 동기뿐만 아니라 심리적 성장과 웰빙 등의 결과변인을 촉진한다고 제안한다. 일부 연구자들은 심리적 욕구가 지지받는 환경에서 내재적 동기를 유발하고, 조절의 내면화 통합을 촉진한다는 것을 경험적으로 입증하였으며(Deci, Eghrari, Patrick & Leone, 1994; Williams & Deci, 1996), 다양한 심리적 웰빙(긍정적 정서, 부정적 정서; 주관적 활력, 자아존중감 등)에도 기여한다는 사실을 밝혔다(Gagne, Ryan, & Bargmann, 2003; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003; Wilson & Rodgers, 2002, 박병훈, 2011 재인용).

Deci와 Ryan(2008)에 의하면, 코치의 자율성 지지는 높은 수준의 내적 동기와 지속적인 행동변화, 유능성 지각, 신뢰감 등에 영향을 미친다. 이러한 사실은 체육교사 및 코치의 행동이 학생이나 선수들의 심리적 욕구와 자율적 동기, 그리고 행동 특성과 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다(Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Hagger, Culverhouse, Chatzisarantis, & Biddle, 2003). 이러한 선행연구들과 본 연구 결과를 통해 탈진을 예방하고 스트레스를 감소시키도록 도와주는 매개변인으로 자아탄력성을 향상 시켜주는 자율성 지지의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다.

또한, 부모와 대화할 때 억압받지 않고 자유롭게 감정을 표현할 수 있는 회유형의 의사소통을 할수록 아동의 자아탄력성은 높아지고 회유형 의사소통을 경험한 자녀는 부모로부터 정서적 지지를 느끼므로 청소년의 학교생활적응과 유의미한 관계가 있다는 연구(국길숙, 2003; 오현정, 2008), 아동이 부모의 양육방식을 감독수준이 높고, 애정적으로 자신을 대하며, 합리적으로 설명해주고, 부모가 자신에 대해 기대를 많이

한다고 지각할수록 자아탄력성이 높고, 그 결과 학교생활도 잘 적응하는 것으로 나타난 조은정(2012)의 연구는 본 연구를 부분적으로 지지해준다. 부모의 양육행동이 애정적이고 강압적이지 않으며, 관리와 감독을 잘 할수록 아동은 삶에 대하여 낙관적이고 호기심이 높아 자아탄력성이 높아지며 그러한 영향으로 대인관계가 긍정적이며 스트레스에도 적극적으로 잘 대응하여 학교생활적응을 잘하게 되는 것으로 볼 수 있다.

한편, 자율성 지지 수준이 낮은 선수들의 집단에서는 스트레스가 탈진에 의미 있는 영향력을 미치고 자아탄력성이 탈진에 부(-)의 영향을 미치고는 있으나, 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력이 유의하지 못해서 위배되었기 때문에 자율성지지 수준이 낮은 집단은 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성이 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 자율성 지지의 중요성을 다시 한번 확인시켜주었으며, 이러한 자율성 지지는 자아탄력성을 향상 시켜 줌으로써 운동선수들의 스트레스 감소와 탈진 예방을 할 수 있다는 것을 시사한다.

현대사회와 같은 급격한 환경의 변화 속에서 청소년 운동선수들이 사회에 잘 적응하고 조화와 균형을 이루며 자신의 능력을 발휘하기 위해서는 개인적 변인인 자아탄력성이 더욱더 요구되어진다. 뿐만 아니라, 운동 상황에서 청소년 운동선수들과 상호 작용하는 코치로부터의 자율성지지가 필요함을 지적한다. 이는 청소년 운동선수들이 경험하는 스트레스 적응력을 높여줌으로써 탈진을 예방할 수 있는 발판이 될 수 있을 것으로 기대한다.

종합적으로 연구결과를 요약해보면, 본 연구는 운동선수들의 스트레스가 탈진에 영향을 미치고 있음을 확인하였고, 자아탄력성이 탈진에 중요한 예측변인임을 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 운동선수들의 스트레스와 탈진간에 자아탄력성이 중요한 매개역할을 한다는 의미 있는 결과를 도출하였다. 이러한 결과는 운동선수들에게 스포츠 상황에서 탈진을 예방하기 위해서는 자아탄력성 증진과 스트레스 예방이 중요하다는 점을 시사하는 것이다. 이와 같이 운동과 스포츠 상황에서 교사나 지도자 등 중요타자의 다양한 행동이 학생과 운동선수의 자아탄력성과 탈진에 중요한 역할을 한다는 증거들은 일부 연구들에서 확인되고 있다. 따라서 추후 연구에서는 코치-선수 관계와 스트레스, 개인내적 변인과 탈진의 관계에 대해 좀 더 많은 연구들이 진행되어야 할 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 자율성 지지 맥락에서 운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 분석 하는 것이며 이를 위하여 중·고등학교 운동선수 465명을 대상으로 설문조사를 실시하여 성과 학교급간, 자율성 지지 수준에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이와 이들 변인간의 관계를 확인하였다.

자료 수집을 위한 측정도구는 코치의 자율성 지지, 스트레스, 자아탄력성, 탈진이었으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계방법은 기술통계분석, 다변량 분산분석(MANOVA), 일변량 분산분석(Univariate F-test), 상관관계분석, 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 이와 같은 연구방법과 자료 분석을 통한 연구결과는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이를 검증한 결과, 성별에 따라서는 남자 운동선수가 여자 운동선수보다 자아탄력성의 수준이 더 높게 나타났고, 여자 운동선수가 남자 운동선수보다 스트레스, 탈진의 수준이 높게 나타났다. 또한, 학교급간에 따라서는 중학교 운동선수가 고등학교 운동선수보다 자아탄력성의 수준이 더 높게 나타났고, 고등학교 운동선수가 중학교 운동선수보다 스트레스, 탈진의 수준이 높게 나타났다.

2. 자율성 지지 정도에 따른 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 차이를 검증한 결과, 자율성 지지 수준이 높은 집단이 낮은 집단 보다 자아탄력성의 수준이 더 높게 나타났고, 자율성 지지 수준이 낮은 집단은 높은 집단보다 스트레스, 탈진의 수준이 높게 나타났다.

3. 스트레스가 자아탄력성에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 자아탄력성에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤다.

4. 자아탄력성이 운동 탈진에 미치는 직접 영향을 살펴본 결과, 자아탄력성은 운동 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미쳤다.

5. 스트레스가 운동 탈진에 미치는 영향을 살펴본 결과, 스트레스는 운동 탈진에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

6. 운동선수들의 스트레스가 자아탄력성을 경유하여 탈진에 미치는 간접 효과를 살펴본 결과, 스트레스는 자아탄력성을 경유하여 탈진에 유의한 정(+)의 간접효과가 나타났다으며, 자율성 지지 맥락에서 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과를 살펴본 결과, 자율성 지지의 수준이 높은 선수들의 집단만이 스트레스와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 결과 및 논의와 관련하여 후속연구에서 다루어야 할 문제점 및 과제에 대하여 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 활용된 연구대상은 다양한 종목의 선수를 대상으로 하였기에 광범위한 선수들을 설명하는 장점이 있는 반면에 각 종목별 훈련방식이나 경기 특성에서 나타날 수 있는 변인이 결과에 영향을 주었을 단점도 있다. 후속 연구에서는 이러한 내용을 종합적으로 고려하여 대상의 선정에 있어 보다 세밀한 노력이 필요할 것으로 여겨진다.

둘째, 운동스트레스와 코치의 자율성 지지의 설문내용 성격상 응답하는 과정에서 지도자의 대한 생각으로 인해 바람직한 답변으로 편향되었을 가능성이 있다. 향후 이와 관련된 연구를 진행할 경우 설문지를 이용한 양적 연구와 함께 운동선수와의 면담을 통한 질적 연구를 병행한다면 더욱 명확하고 심층적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 어렵게 운동을 시작하여 자신의 실력을 갈고 닦으며 지속시켜 온 만큼 운동

선수들의 스트레스 수준을 줄이고 탈진을 예방하여 운동을 지속하기 위한 선수 개인의 자아탄력성을 높일 수 있는 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

넷째, 엘리트 체육이 이루어지는 학교현장에서는 운동선수의 경기력과 입상실적만 중요시하고 운동선수의 스트레스와 탈진 및 자아탄력성과 자율성 지지와 같은 사회·심리적 요인들에 관심을 기울이지 않고 있다. 앞으로 중·고등학교 운동선수의 탈진을 예방하기 위하여 운동부 지도자들은 운동선수의 탈진에 대한 현상을 이해하고 정서적 안정과 지속적인 운동참여를 유도할 뿐만 아니라, 각별한 관심과 철저한 관리가 필요할 것이라고 사료된다.

참고 문헌

- 강동욱(2010). **고교 태권도 선수의 스트레스 요인과 해소방법과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 강태원(2008). **아동의 스포츠 활동 참여가 체력과 신체적 자기개념 및 자아탄력성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.
- 고민숙(2002). **자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계: 애착유형과 생활스트레스를 포함하여**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 국길숙(2003). **청소년이 지각한 부모-자녀간 의사소통과 청소년의 자아존중감과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 권순찬(2005). **중·고등학교 남자 배구선수의 스트레스 요인 및 탈진에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 신라대학교 대학원.
- 김가은, 선우현(2012). **놀이치료자의 자아탄력성 및 스트레스대처방식이 심리적 소진에 미치는 영향**. **한국놀이치료학회지**, 15(4), 535-548.
- 김경아(2007). **실업 탁구선수의 스트레스 대처와 직무탈진과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 김경원, 송우엽(2001). **스트레스 유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진**. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 161-179.
- 김기형, 박중길(2009). **대학 운동선수의 지각된 자율성지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증**. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김나영(2011). **미술치료사의 자아탄력성과 사회적지지에 따른 심리적 소진**. 미간행 석사학위논문. 동의대학교 대학원.
- 김선관(1998). **청소년의 스포츠 참가와 대인관계 성향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김선수(2010). **무용전공자들의 탈진과 심리·사회적 변인과의 인과관계 분석**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 일반대학원.
- 김수진, 김혜숙(2011). **아동이 지각한 아버지의 의사소통유형과 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. **초등상담연구**, 10(2), 203-221.

- 김유진(2010). 놀이치료자의 자아탄력성 및 대인관계 성향과 심리적 소진의 관계. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김인경(2012). 음악치료사의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계. **한국음악치료학회지**, 14(1), 41-61.
- 김정하(2012). 아동이 지각한 부모-자녀 간 의사소통 유형과 아동의 문제행동과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 사회교육대학원.
- 김지혜(2011). 정신보건사회복지사의 자아탄력성이 직무스트레스와 직무소진에 미치는 영향에 관한 연구 : 서울 지역 정신보건센터 정신보건사회복지사를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 사회복지대학원.
- 김현광(2009). 체육수업 상황에서 지각된 교사의 자율성지지가 학생의 자기-조절 동기수준에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.
- 김현미, 최인화, 권현용(2010). 청소년 상담자의 직무환경, 자아탄력성, 상담자활동 자기효능감이 상담자 소진에 미치는 영향. **인문학논총**, 15(2), 173-194.
- 남인수, 이창훈(2010). 체육계열 대학생의 각성추구성향이 자아탄력성 및 스트레스대처에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(1), 331-343.
- 민동일(2007). 청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 민병석(2010). 초등학생의 태권도 수련과 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계. **한국체육학회지**, 49(5), 61-72.
- 박병훈(2011). 코치-선수관계와 운동만족간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증. 미간행 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 박은희(1996). 자아탄력성, 지능 및 학업성취도와의 관계 연구. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 교육대학원.
- 박승한, 허용(2008). 대학씨름선수의 경력, 체급, 수준별 인지스트레스와 탈진, 경쟁불안 비교. **한국체육과학회지**, 17(1), 255-268.
- 박재숙(2010). 학교청소년의 인권보장, 자아존중감, 주관적 행복감 간의 관계. **청소년복지연구**, 12(1), 35-59.
- 박정현(2002). 스포츠 지도자의 리더십 행동 유형이 초등학교 운동선수들의 탈진

- 에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.
- 박정희, 박정미(2010). 아동의 자아탄력성과 사회적 지지가 시험불안 및 학교적응에 미치는 영향. **아동학회지**, 31(6), 125-134.
- 박해용, 유진(2001). 스포츠 심판 스트레스원 요인분석. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 181-193.
- 박현주, 김봉환(2010). 상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계. **한국심리학회지**, 22(1), 33-52.
- 방수산(2008). 초등학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 학교생활적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 대구교육대학교.
- 변유경(2004). 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아탄력성 및 스트레스 대처방식 비교. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 성창훈(1999). 청소년 운동선수의 지각된 코칭행동과 스포츠 경험지각 및 내적동기 요소간의 관계. **한국체육학회지**, 38(3), 244-259.
- 성창훈(2000). 청소년 운동선수의 리더십 지각(I): 코칭행동의 지각과 선호성. **한국스포츠심리학회지**, 11(1), 56-74.
- 성창훈, 김병준(1996). 청소년 운동선수의 스포츠 참가동기 심층 분석. **한국스포츠심리학회지**, 7(1), 153-172.
- 성창훈, 김태형, 유승준, 최마리, 박상혁(2011). 지각된 코치-선수의 부합정도와 심리 욕구 만족의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(2), 187-200.
- 소영호(2011). 체육고등학교 선수들의 완벽주의 성향과 경쟁불안 및 탈진의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 77-92.
- 송영경(2006). 초등학생의 자아탄력성과 사회적 지지 및 학교적응. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 송우엽(1999). 청소년기 운동선수들의 탈진원인과 극복 방안에 대한 연구. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 송우엽(2003). 청소년 운동선수의 폭력실태 및 괴롭힘에 대한 심리적 반응 연구. **한국스포츠심리학회지**, 14(1), 109-125.
- 신윤자(2005). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활적응과의 관계연구. 미간행 석사학위논문. 공주교육대학교 교육대학원.

- 신정희(2007). **아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 학교생활 적응과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 안도희, 박귀화, 정재우(2008). 자율성 지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계. **청소년학 연구**, 15(5), 315-338.
- 안무연(2008). **고등학교 축구선수의 사회적 지원과 운동 스트레스의 관계**. 미간행 박사학위논문. 동국대학교 대학원.
- 안용덕(2006). 남자고등학교 하키선수의 스트레스요인이 운동탈진에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 17(5), 121-128.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 217-231.
- 양성아(1995). **주부의 생활체육 참여가 사회관계에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 양종훈(2010). 중등학생의 스포츠활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계. **한국체육과학회지**, 19(4), 261-271.
- 여선영(2005). **아동상담자의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진(Burn Out)과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 오현정(2008). **아동이 지각한 부모-자녀의 의사소통과 아동의 자아탄력성**. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 대학원.
- 옥복녀(2010). **담임교사의 의사소통과 태도에 대한 학생의 지각이 학교부적응에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 인제대학교 대학원.
- 유생열, 박중길, 엄혁주(2012). 초등학교 학생선수의 학교생활 적응 사례연구: 자아탄력성을 중심으로. **한국초등체육학회지**, 18(2), 15-26.
- 유승준(2012). **엘리트 운동선수의 스포츠 탈진 인과 모형검증**. 미간행 박사학위논문. 인천대학교 대학원.
- 유정인(2009). 변혁적 리더십과 심리적 욕구와의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 20(2), 159-170.
- 윤명희(2007). **아동이 지각한 교사의 기대감과 자아존중감, 자아탄력성, 학교생활만족도와의 관계 연구**. 미간행 석사학위논문. 공주교육대학교 교육대학원.

- 윤인노(2011). **고등학교 남·여 테니스 선수의 스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 대학원.
- 윤혜정(1993). **청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망지지 지각**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 교육대학원.
- 이건철(2011). **고등학교 태권도 선수들의 운동상해 스트레스 및 운동탈진이 운동지속 의사에 미치는 영향**. **코칭능력개발지**, 13(4), 161-171.
- 이계윤(1997). **운동선수들의 심리·사회적 변인과 운동상해간의 인과분석**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(4), 157-174.
- 이소영(2007). **아동의 사회적 지지, 자아탄력성과 스트레스의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.
- 이연숙(2006). **초등학생의 방과 후 활동프로그램 참여와 자아탄력성의 관계**. **한국스포츠사회학회지**, 19(3), 511-528.
- 이영화(2008). **청소년의 성격특성 및 부모의 양육태도와 자아탄력성과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이윤주, 신지연(2006). **중학생의 자아탄력성과 학교생활부적응, 부모양육태도의 관계**. **사회과학논총**, 5, 111-127.
- 이은미, 박인전(2002). **부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계**. **한국가족복지학**, 7(1), 3-24.
- 이지민(2013). **청소년이 지각한 부모-자녀 개방형 의사소통과 학교적응의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이진호(2012). **운동선수가 지각한 사회적 환경 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 이창훈(2012). **청소년의 스포츠클럽 참여 신념과 신체적 자아효능감이 자아탄력성 및 분노 표현양식에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구대학교.
- 이흥구(1998). **생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

- 임인수(1999). **운동선수의 스트레스 및 심리사회적 변인과 운동탈진간의 인과분석**. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 장진아, 신희천(2006). **부부갈등이 청소년 자녀의 부적응에 미치는 영향**. **연차학술발표대회 논문집, 2006**, 510-511.
- 전기영(2003). **한·일 유도 코치의 지도행동인식과 선수만족도의 차이**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 전은희(2008). **어머니-자녀 상호작용과 유아의 탄력성과의 관계**. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 정기원(2006). **고등학생이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감의 관계: 남학생과 여학생간의 차이를 중심으로**. **청소년학연구, 13(1)**, 165-190.
- 정미현(2003). **부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 친구 간 갈등해결 전략과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 정지영(2011). **청소년의 기질, 가족건강성, 사회적 지지가 자아탄력성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 조은정(2012). **아동이 지각한 부모양육방식과 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. **한국놀이치료학회지, 15(1)**, 35-50.
- 천승현(2010). **자율성지지 방식의 당위성 제시가 신체활동 무동기 상태 학생들의 확인규제와 의도에 미치는 효과**. **한국스포츠심리학회지, 21(3)**, 309-326.
- 최마리(2010). **스포츠 지도자와 선수의 행동부합에 관한 이론 개발**. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 최마리, 김병준(2008). **배드민턴 선수와 지도자 행동일치로 예측한 내적동기 및 자기 효능감**. **한국스포츠심리학회지, 19(2)**, 169-184.
- 최마리, 박상혁, 성장훈(2012). **코치-선수 부합과 심리욕구만족 및 운동탈진의 구조적 관계**. **한국체육학회지, 51(2)**, 203-213.
- 최성한(2011). **조직 내 팀원의 사회적 지지와 직무스트레스의 관계에서 자아탄력성의 매개 효과**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 최형석, 윤만수, 강진홍(2002). **집단스포츠 지도자의 리더십 유형과 성취동기, 성원만족의 관계**. **한국스포츠사회학회지, 15(1)**, 177-188.
- 한영민(2009). **대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레**

- 스 대처의 매개효과. 미간행 박사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 한진욱, 권형일, 한시완(2010). 여자 무용수들의 외적동기와 자아존중감이 탈진에 미치는 영향. *무용학회논문집*, 65, 311-326.
- 허진영(2003). 소프트볼 코치의 리더십 유형과 성원만족·성취동기 및 집단응집력의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 14(3), 15-28.
- 황정동(2012). 지도자의 자율성지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교.
- 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, 654-670.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78-102.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical conditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thogersen-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, 193-216.
- Black, A. E., & Deci, E. L.(2000). The effects of instructors' autonomy support and student's autonomous motivation on learning organic chemistry: A self determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Block, J. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. *Child Development*, 53, 281-295.

- Block, J. H. (1983). Differential premises arising from differential socialization of the sexes: Some conjectures. *Child Development, 54*, 1335-1354.
- 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, J. H., & Block, J. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 726-738.
- Block, T., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and social psychology, 70*, 349-361.
- Boxx, W. R., Odom, R. Y., & Dunn, M. G. (1991). Organizational Values Congruency and Value and their impact on Satisfaction, Commitment, and Cohesion: An Empirical Examination within the Public Sector. *public Personnel Management, 20(2)*, 195-205.
- Bunker, L. K., Rotella, R. J., & Reilly, A. S. (1985). *Sport psychology*. Ann Arbor, MI: Mcnaughton & Guinn INC.
- Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: job stress in the human services*. Sage Publications. Beverly Hills, CA. 17-21.
- Chirkov, V. L., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy support in Russian and U. S. Adolescents: Common effects on well being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology, 32*, 618-635.
- Choi, H. Y. (1994). *A study of factors of society businessman's burnout*. Unpublished masters' thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
- Chou, K. L. (2000). Emotional autonomy and depression among chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology, 164(4)*, 1105-1117.
- Coakley, J. J. (1990). *Sport in Society: Issues and Conroversies*. St. Louis, Mo: Time Mirror/ Mosby.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive

- coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 222-239.
- Craig, A. O., LyndalB., & Jane. M. B. (2003). Adole scentre silience: A concept analysis. *Journal Adble science*, 26, 1-11.
- Curran, T., Appleton, P.R., Hill, A.P., & Hall, H.K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Deci, E. L., & Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Pleum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology*, 73, 642-650.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology, 38*, 375-388.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist, 3*, 63-71.
- Fisher, D., & Beer, j. (1990). Codependency and self-esteem among high school student. *Psychol Rep, 66*, 1001-1002.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner, 32*, 77-83.
- Fredricks, J.A., Alfred, C., & Eccles, J. (2010). Developing and fostering passion in academic and nonacademic domains. *Gifted Child Quarterly, 54*(1), 18-30.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout : How to brat the high cost of success*. New York : Bantam Books.
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender, politics*. Oxford: New York, Oxford University Press.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Garnezy, N. (1983). Children in poverty: *resilience despite risk* *Psychiatry, 56*, 127-136.
- 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*, 155-161.
- Gould, D., & Perlichkoff, L. J. (1988). *Participation motivation and attention in young athletes*. In F.L. Smoll, R. A. Magill., & M. J. Ash.(Eds.), *Children in sport*(pp161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., & Perlichkoff, L. J., & Vevera, M. (1988). Relationship between CSAI-2 sud-scale scores and pistol chooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*(1), 33-42.

- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 890-898.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self regulation and competence in schools. *Journal of Educational Psychology, 81*, 143-154.
- Guay, F., Boggiano, A. K., & Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 643-650.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J.(2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology, 97*, 287-301.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The Athlete's guide to sport psychology: Mental Skills for Physical People* New York : Leisure Press.
- Hernandez, L. P. (1993). *The role of protective factors in the school resilience of Mexican American high school students*. Doctoral dissertation, Standford University.
- Hobfoll, S. E. (1998). Stress, Culture and Community. *The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum.
- Huey Jr. S. J., & Weisz, J. R. (1997). Ego Control, Ego Resilience, and the Five-Factor Model as Predictors of Behavioral and Emotional Problems in Clinic-Referred Children and Adolescents. *Journal of Abnormal psychology, 106*, 404-415.
- Jacobs, Sheri R. Dodd, David. (2003) Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development, 44*(3), 291-303
- Jacobson, B. (1981). *The ladykillers : Why smoking is a feminist issue* New York : Pluto press.

- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athletes relationship: A motivational model, *Journal of Sports Sciences, 21*, 881-954.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology and educational perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maslach, C. (1982). *Burnout-the cost of caring*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1982). *Maslach Burnout Inventory Research Edition*. Consulting Psychologists Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resiliency and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychologist, 53*, 205-221.
- McElhaney, K. B., & Allen, J. P. (2001). Autonomy and adolescent social functioning: the moderating effect of risk. *Child Development, 72*(1), 220-235.
- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath(Eds.), *Social and psychological factors in stress*(pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Meglino, B. O, Ravlin. E. C, Adkins. C. L. (1992). The measurement of work value Congruence: A field study comparison. *Journal of Management, 18*, 33-43.
- Milstein, M. M. (2000). Spreading Resiliency: *Making it happen for schools and Communities*. (Doris Annie Henry et al., 2000).
- Murphy, L. B., & Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping and growth From infancy to adolescence*. New Haven, CT: Yale University Press.
- 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), 444-454.
- O'Reilly, C. A., Chatman, J., & Caldwell, D. F. (1991). People and organizational

- culture: A profile comparison approach to assessing person- organization fit. *Academy of Management Journal*, 34, 487-516.
- Park, Y. N. (1998). *A study of the factors related to social volunteer's burnout: comparing the volunteers who work at social welfare agencies and in-home care in mokpo city*. Unpublished masters' thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
- Penniment, K.J., & Egan, S.J. (2011). Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 24-36.
- Perlman, b., & Hartman, E.A. (1982). Burnout : summary and future research. *Human Relations*, 35, 235-305.
- 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, 159-167.
- 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. In Y. L. Hanin(Ed.), *Emotions in Sport*, (191-207). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raglin, J. S., Morgan, W. P., & Luchsinger, A. E. (1990). Mood state and self-motivation in successful and unsuccessful women rowers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 849-853.
- Reeve, J. (1996). *Motivating other: Nurturing inner motivational resources*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Reeve, J. (1998). Autonomy support as an interpersonal motivating styles: Is it teachable? *Contemporary Educational Psychology*, 23, 312-330.
- Reeve, J. (2002). Self-determination: Theory applied to educational settings, In E. L. Deci and R. M. Ryan(Eds.), Rochester. N.Y: *University of Rochester, Press, Handbook of self-determination research*, 183-204.
- Reeve, J. (2011). Teaching in ways that support students' autonomy. In D. Mashek & E. Hammer (Eds.), *Enhancing teaching and learning* (chpt. 5, pp. 90-103).

Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell.

- Roberta R. G. (2001). Resiliency: An integrated approach to practice, police, and research. *National Association of social workers*. Washington, DC.: Urban Institute Press.
- Robin, W., John, O. P., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Lpeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 157-171.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment : A model integrating enjoyment, drop out and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 254-265.
- Seefeldt, V., & Gould, D. (1980). *Physical and psychological effects of athletic competition on children and youth*. Washington. DC: ERIC Clearinghouse on Teacher Education.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletics burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport:: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
- Song, B. S. (1991). *A study of relation between the family support to deaf adolescent and their self-esteem*. Unpublished masters' thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
- Standage, M., Duda, J. L, & Ntouimanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences*, 21, 621-647.
- Standage, M., Duda, J. L, & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school Physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.
- 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, 100-110.
- Standage, M, Gillison, F., & Treasure, D. C. (2007). Self-determination and motivation in Physical Education. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Ed.) *Intrinsic motivation and Self-determination in exercise and sport* (pp. 71-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Steinacker, J. M., & Lehmann, M. (2002). Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes. In M. Kellmann(Ed.), *Enhancing Recovery: Preventing under Performance in Athletes* (-118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Svanberg, P. O. G. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7, 543-578.
- Vallerand, R.J., Paquet, Y., Philippe, F.L., & Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 290-312.
- Vancouver, J. B., & Schmitt, N. W. (1991). An exploratory examination of person-organization fit: Organizational goal congruence. *Personnel Psychology*, 55, 331-338.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Vierling, K. K., Standage, M., & Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an 'at-risk' minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795-817.
- Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality*

and Social Psychology, 70, 767-779.

- Williams, G. C., Grow, V. M, Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 115-126.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 7*, 30-43.

<Abstract>

The Relationships between Athletes' stress, Ego-Resilience, and Burnout in Coach's Autonomy Support Context

Ko, Jin Su

Major in Physics, Graduate School of Education
Jeju National University

Supervised by professor, Kim Duk Jin

The purpose of this study examined the mediating effects of ego-resilience in the relationships between adolescent athletes' stress and burnout. Subjects were 465(350 males, 115 females) middle and high school athletes. The SPSS 18.0 was used for the purposes of data analysis. The Data were analyzed with frequency, descriptive statistics, MANOVA, Pearson's correlation and multiple regression analysis. The major findings were as follows: Male athletes, middle school and high autonomy support group had a higher ego-resilience, while female athletes, high school, and low autonomy support group had a higher stress and burnout. stress was positively correlated with burnout, but was negatively correlated with ego-resilience. According to the regression analysis, stress influenced positively ego-resilience and Ego-resilience influenced negatively burnout. Also, ego-resilience partially mediated the relationships between stress and burnout. In addition, These mediating effect showed that ego-resilience was stronger in high autonomy support than low autonomy support context. These findings showed that ego-resilience are important factors to reduce adolescent athletes' burnout symptoms.

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2013

운동선수들의 운동참여에 대한 의견조사

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 본 설문에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

이 설문 조사는 선수들의 운동참여에 대한 생각과 태도에 대한 생각을 알아 보기 위한 것입니다.

여러분들이 응답한 내용은 연구 목적에만 사용될 것이며 이 조사와 관련된 모든 자료는 비밀이 철저히 보장될 것입니다. 이 조사의 질문에는 맞고 틀린 답이 없으며, 여러분의 생각을 솔직히 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분들이 응답한 내용은 소중한 자료로 활용될 것이므로 한 문항도 빠짐 없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

여러분들의 건강과 발전을 진심으로 기원하며 협조와 지원에 다시 한번 감사드립니다.

감사합니다.

2012년 5월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 고 진 수
지도교수 김 덕 진

e-mail : neeipclover7@naver.com / Tel. 010-4191-0468

1. 다음은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.
해당하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은? 1) 남 자 2) 여 자
2. 귀하의 학력은 무엇입니까? 1) 중학생 2) 고등학생
3. 귀하의 부모님의 월평균 소득은? (백만원)
4. 귀하의 운동종목은? ()
5. 귀하의 선수경력은? (년)
6. 귀하는 실제경기에서 어느 유형에 속하나요? 1) 주전선수 2) 비주전선수

II. 다음 문항들은 운동스트레스를 측정하고자 하는 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 선생님(코치, 감독)이 욕할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 선생님(코치, 감독)이 무시할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 선생님(코치, 감독)이 때리면 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 선생님(코치, 감독)이 차별 대우를 할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 선생님(코치, 감독)이 잔소리할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 선생님(코치, 감독)과 마음이 맞지 않아 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 선생님(코치, 감독)이 이유 없이 화낼 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 진로 문제로 부모님과 다툰 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 주위의 지나친 기대 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 나의 진로에 대한 고민 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 나의 진로가 결정되지 않아 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력을 한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 선수로 성공할 수 없을 것 같아 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 컨디션이 나빠거나 슬럼프에 빠졌을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 운동에 대한 자신감을 잃었을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 부상을 당했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 시험에서 실수를 했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 시험을 잘 못했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 운동이 내 맘대로 잘 되지 않아서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 장시간의 합숙 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 휴가나 외출, 외박이 짧아서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 단체생활로 인해 개인행동이 제한될 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 새벽에 일찍 운동을 시작할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 여가시간을 누리지 못해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤

III. 다음 문항들은 운동 상황과 일상생활에서 느끼는 심리적 상태를 측정하고자 하는 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동으로 인해 정서적으로 메말리진 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동이 끝날 무렵에는 완전히 녹초가 된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 아침에 일어날 때마다 그리고 연습하는 날에는 피곤함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 팀 동료들이 훈련과 시합에 대해 어떠한 느낌을 갖는지 쉽게 이해할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 몇몇 동료들을 비인격적으로 대하는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 모든 훈련을 팀 동료들과 한다는 것은 정말 피곤하다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 시합하는 동안 겪게 되는 문제들을 효과적으로 처리한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 훈련과 시합으로 인해 탈진되는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 운동함으로써 내 주위 사람들에게 즐거움을 주는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 이 운동을 시작한 이후 다른 선수들에게 점차 무심해졌다.	①	②	③	④	⑤
11. 내가 운동하는 것이 정서적으로 나를 무감각하게 할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 매우 활기차다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 운동하는 것에 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 너무 지나치게 운동에만 매달리는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 팀 동료들에게 일어난 일에 대해 전혀 신경 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 선수들을 상대로 시합하는 것이 나에게 대단한 스트레스이다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 팀 동료들과 연습을 하고 난 후에는 유쾌한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 팀 동료들과 쉽게 편안한 분위기를 만들 수 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 선수 생활을 하는 동안 매우 가치 있는 일들을 많이 성취했다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 진퇴양난에 빠진 듯한 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 시합이나 훈련에서 생기는 문제들을 매우 침착하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 팀 동료들이 자신들의 문제를 내 탓으로 돌려 나를 비난하는 것을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 운동종목의 코치 선생님의 자율성지지에 관한 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 여러분들이 코치 선생님에 대하여 어떻게 느끼고 있는지, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 코치가 나에게 선택의 자유를 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 코치가 나를 이해하여 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 운동연습을 하고 있는 동안 코치와 허심탄회하게 의견교환을 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 코치는 내가 경기를 잘 할 수 있도록 자신감을 불어 넣어준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 코치가 나를 인정해준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나의 코치는 내가 시합에 참여하는 목적과 해야 할 것을 완전히 이해하고 있다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 코치는 나에게 여러 가지 질문을 하도록 독려한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 코치를 매우 신뢰한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 코치는 내가 가지고 있는 문제들을 충분히 상세하게 풀어준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 코치는 내가 어떤 일을 하고 싶은지를 귀담아 듣는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 코치는 선수들의 감정을 매우 잘 다루는 분이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나의 코치는 나를 한 인간으로서 보살펴 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 코치가 내게 말하는 방식에 대하여 썩 좋다고 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 코치는 새로운 전술(연습)을 시키기 전에 내가 그것을 얼마나 알고 있는지 이해하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 나는 내 감정을 코치와 공유할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음 문항들은 여러분들이 일반적으로 느낄 수 있는 감정이나 태도, 성격에 관한 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내 친구에게 너그럽다.	①	②	③	④
2. 나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아지고 그것을 잘 이겨낸다.	①	②	③	④
3. 나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
4. 나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	①	②	③	④
5. 나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 먹어보는 것을 즐긴다.	①	②	③	④
6. 나는 매우 에너지(힘)가 넘치는 사람인 것 같다.	①	②	③	④
7. 나는 늘 가던 장소에 갈 때 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
8. 나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	①	②	③	④
9. 나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다.	①	②	③	④
10. 나는 보통 행동하기 전에 생각을 많이 한다.	①	②	③	④
11. 나는 새롭고 다른 종류의 일하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
12. 나의 매일 생활은 흥미로운 일들로 가득하다.	①	②	③	④
13. 나는 나 자신이 꽤 '강한' 성격을 가진 사람이라고 자신있게 말할 것이다.	①	②	③	④
14. 나는 다른 사람에게 화가 나도 상당히 빨리 괜찮아진다.	①	②	③	④

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -