creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000265648

2016년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 은 경

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향

Effects of Mental Power and Perfectionism on Exercise Performance Ability in Apparatus Gymnastics

2016년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 은 경

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 신청논문으로 제출함.

2016년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 은 경

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박은경의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김 철 주 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2016년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 5
3. 연구 가설 ····· 5
4. 연구의 제한점 ····· 6
5. 용어의 정의 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 8

1. 정신력 ····· 8
2. 완벽주의 ····· 12
3. 운동수행능력 ····· 14

Ⅲ. 연구방법 ····· 18

1. 연구대상 ····· 18
2. 조사도구 ····· 19
3. 연구 절차 ····· 23
4. 자료처리 ····· 24

Ⅳ. 연구결과 ····· 25

1. 인구통계학적 특성에 따른 정신력, 완벽주의와 운동수행능력의 차이 분석 · 25
2. 정신력과 완벽주의와 운동수행능력 간의 상관관계 ····· 38
3. 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향 ····· 41

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의 ····· 44
1. 인구통계학 변인에 따른 정신력, 완벽주의 운동수행능력의 차이비교 ····· 44
2. 정신력과 완벽주의와 운동수행능력간의 상관관계분석 ····· 49
3. 정신력과 완벽주의와 운동수행능력간의 다중회귀분석 ····· 51

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 53
1. 결론 ····· 53
2. 제언 ····· 57

참 고 문 헌 ····· 58

부 록 ····· 64

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 ····· 18
표 2. 설문지의 구성내용 ····· 21
표 3. 신뢰도 분석 ····· 22
표 4. 성별에 따른 정신력의 차이 ····· 25
표 5. 성별에 따른 완벽주의 성향의 차이 ····· 26
표 6. 성별에 따른 운동수행능력의 차이 ····· 27
표 7. 소속에 따른 정신력의 차이 ····· 28
표 8. 소속에 따른 완벽주의 성향의 차이 ····· 29
표 9. 소속에 따른 운동수행능력의 차이 ····· 30
표 10. 경력에 따른 정신력의 차이 ····· 31
표 11. 경력에 따른 완벽주의 성향의 차이 ····· 32
표 12. 경력에 따른 운동수행능력의 차이 ····· 34
표 13. 입상경험에 따른 정신력의 차이 ····· 35
표 14. 입상경험에 따른 완벽주의 성향의 차이 ····· 36
표 15. 입상경험에 따른 운동수행능력의 차이 ····· 37
표 16. 정신력과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계 ····· 38
표 17. 완벽주의 성향과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계 ····· 39
표 18. 정신력이 운동수행능력에 미치는 영향 ····· 41
표 19. 완벽주의 성향이 운동수행능력에 미치는 영향 ····· 42

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 운동수행의 결정 요인 ····· 15
그림 2. 스포츠 경기수행의 성취요인 ····· 16
그림 3. 경기력 향상에 관련된 요인 ····· 17

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Effects of Mental Power and Perfectionism on Exercise Performance Ability in Apparatus Gymnastics

Park, Eun Kyung
Physical Education
Graduate School of Physical Education
Chosun University Gwangju, Korea

The purpose of this study was to examine the relationship of mental power and perfectionism with exercise performance ability in male and female apparatus gymnasts (236 gymnasts registered in the Korea Gymnastics Association).

After a survey was conducted, the collected answer sheets were analyzed with a SPSS (ver. 22) program. A reliability analysis was carried out to check the reliability of the questionnaire used in the study. Liability analysis, frequency analysis, independent t-test, one-way ANOVA, correlation analysis and multiple regression analysis were conducted for the data analysis with the significant level α=.05. The results were as follows:

1. The comparison of mental power, perfectionism and exercise performance ability on the background variables (gender, affiliation,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

career, competition experience): overall mental power, perfectionism and exercise performance ability were higher in male players, lower in middle school and higher in 15-year-olds. Competition experience showed 5 times the correlation with mental power and exercise performance and twice the correlation with perfectionism.

2. The relationship of the mental power and exercise performance ability which depends on the apparatus gymnastics, showed a negative relationship between attention regulation of mental power and exercise performance ability. But there was a positive relationship among remainder variables of mental power and exercise performance ability.

3. The relationship of the perfectionism and exercise performance ability, which depends on the apparatus gymnastics, showed a positive relationship between personal standards of perfectionism and exercise performance ability. But there was a negative relationship among remainder variables of perfectionism and exercise performance ability.

4. Mental power was explained by it's sub factors (arousal level control, motivation level, positive energy and attitude regulation; R^2=.692), and perfectionism was explained by it's sub factors (personal standards, organization and perceived coach pressure; R^2=.446).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

현대의 기계체조는 동작 표현 기술이 급속히 발전되면서 좀더 독창적이면서 높은 난이도가 요구되면서 선수와 지도자는 지속적으로 개개인의 기술을 개발하고 습득하고자 많은 노력을 하고 있다. 기계체조는 근력, 순발력, 민첩성, 균형성 및 유연성 등 여러 체력수준을 포함한 아름다움을 표현하여야 한다. 또한 기술이 복잡하고 섬세하며, 높은 난이도의 기술과 정확한 자세를 요구하기 때문에 이러한 다양한 변화에 대하여 정확한 대처가 필요하다.

대한체육회(1986)에서는 기계체조 경기는 “혼자서 단계적으로 연습하고, 습득된 기술을 정신력으로 연기하는 경기이다”라고 하였다(대한체육회, 1986).

작은 점수 차이에 의해서 경기의 우위와 승패가 결정되기 때문에 정신적이고 심리적인 요인은 매우 필수적인 것이다. 다양한 종목들이 필요로 하는 기술의 수행과 연기의 표현력을 순발력 있게 수행해야 하는 경기이기 때문에 타 스포츠와는 달리경기에 임하는 개인의 심리적 상황에 대한 정신력 제어 능력이 크게 중요하다.

정구인(1993)은 체조경기는 많은 집중력과 안정된 심리상태에서 자기만의 페이스로 경기를 수행할 수 있도록 심리, 정신 조절 능력이 중요한 운동이라고 하였다(정승아, 2010, 재인용).

이훈재(2006)는 정신력이란 스포츠 상황에서 고통스럽고 힘든 상황을 인내력과 투지로 극복하거나 이겨내야겠다는 강한 목표와 성취 욕구에 의해 표출되는 것이며, 선수의 심리적인 강인함과 연관되어 경기력에 직접적인 영향을 준다고 하였다. 신동성(1992)은 체조에서 경기력을 향상시키기 위해 사

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

용되고 있는 훈련 방법이 신체적인 반복훈련만을 의미 것으로 인식하고 있으며 신체 훈련에 투자하는 시간이 많을수록 학습 효과와 경기력 향상이 크다고 하였다.

또한 정승아(2010)는 스포츠 현장에서 있는 지도자나 선수들은 경기력 향상을 위하여 신체와 기술 훈련이 더 효과적이라고 인식하고 있으며 경기력을 향상시키기 위하여 많은 시간과 노력을 기술습득과 신체 훈련에 투자한다고 하였다. 스포츠 현장에서 코치와 감독 대다수는 승리와 패배는 정신적 기능에 의해 결정된다고 생각하며, 시합에 임할 때 선수 정신력의 80-90%가 시합 결과에 영향을 미친다고 말하고 있다(Harris & Harris, 1984). 또한 운동수행력을 극대화시키기 위한 조건으로 훌륭한 신체와 최적 심리 상태가 필요하다고 하였다(김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우, 1986).

남승구(2010)는 체조선수들은 다양한 종목의 기술들을 완벽하게 연기하기를 바라며, 최저 점수의 감점과 최고의 경기를 수행하기 위하여 끊임없는 노력을 하고 있다고 하였다. 체조경기의 평가는 기술적인 측면과 미적인 표현능력 측면에 따라 평가를 하고 있는데, 기술적인 측면에 있어서는 명확한 자세로 실시하는 것을 평가하고, 미적인 표현능력 평가는 동작표현의 미적(연기) 표현이 부족할 경우에는 감점대상이 된다고 한다(남승구, 2010; 조윤정, 2012, 재인용). 이러한 기계체조의 특성 때문에 기계체조선수들은 더욱 완벽한 기술력과 연기력을 표현하기 위해 끊임없이 훈련하며 노력한다.

Cox, Enns와 Clara(2002) 그리고 Flett와 Hewitt(2006)는 완벽주의란 완벽성을 추구하고 비판적인 태도로 자신을 평가하려고 하는 성향을 의미하는 다차원적인 성격 특성이라고 정의하였으며, 선수들의 경기수행 성공을 위해서는 꼭 필요한 조건이라고 할 수 있다(소영호와 정주혁, 2010). 다시 말해 선수자신과 사회가 요구하는 운동선수의 성공을 위해서는 선수 개개인이 훈련과 경기에 임할 때 완벽성을 추구하도록 노력하여야 할 것이다(소영호, 2011).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

완벽주의 성향에 대한 초기의 연구는 주로 부정적인 측면을 밝히고자 수행되었으나, Hewitt와 Flett(1991)에 의해 완벽주의는 자기지향, 타인지향, 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의 성향의 세 가지 다차원적 요인으로 보고된 이후에는 완벽주의에 대한 긍정적인 측면을 밝히는 연구가 다양하게 진행되었으며, 완벽주의 성향의 속성에 따라 완벽주의가 순기능과 역기능의 두 가지 측면으로도 작용된다는 점도 알려졌다(소영호, 2011). 완벽주의를 추구하는 선수들은 훈련 그리고 경기에 임할 때 모든 면에서 완벽성을 원하며 선수자신은 물론 지도자 그리고 다른 선수에게도 완벽성을 요구한다.

Stoll, Lau와 Stoeber(2008)는 완벽성을 추구하는 운동선수들은 새로운 과제를 습득할 때에 운동수행능력을 향상시키고 훈련을 거듭할수록 운동수행능력이 향상된다고 보고하였다.

체조경기에 참가하는 선수는 운동수행능력을 최대화시키기 위해서는 반드시 경쟁 시에 발생할 수 있는 심리요인을 조절할 수 있어야 한다고 하였고(김용필, 1996), 이상종(1988)은 체조선수의 기술 난이도가 올라갈수록 부상도 많아지는데 이는 주로 심리상태가 주요인이라고 하였다. 신동성(1993)은 두 가지 경우의 선수가 있는데, 우수한 선수들 중에서 평소 훈련 시에는 좋은 성적을 올리다가도 실제 경기에서는 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하는 선수도 있는 반면 평소 훈련 시 보다 경기에 임할 때 더 좋은 능력을 발휘하여 기대 이상의 성적을 거두는 선수도 있다고 하였다.

경기력은 “경기상황에서 발휘되는 종합적인 운동수행능력”으로 정의할 수 있다(박경배, 2006; 정성현, 하지선, 김주영, 2011). 신정택, 김성훈, 박윤식(2009)은 스포츠에서 선수들에게 최고의 경기력(peak performance)은 신체적, 역학적, 사회적, 물리적 그리고 심리적 요인들의 적절한 조화가 잘 이루어 질 때 발휘된다고 하였다(이태일, 2014, 재인용).

김성준(2007)은 스포츠에서의 경기력은 신체적 기능과 같은 한 가지 요인에 의하여 결정되는 것이 아니며 여러 요인들의 복합적인 상호작용에 의하여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

영향을 받는다고 하였다. 그러나 일반적으로 모든 운동경기는 경쟁과 도전을 주요소로 진행되므로 스포츠 현장에서 경기하는 모든 종목의 선수들은 경기 수행 시 심리적인 요인에 의해 큰 영향을 받게 되기 때문에 선수 자신들의 스포츠 기능과 기량은 물론 결과에도 막대한 영향을 미치게 된다고 하였다(김성준, 2007).

김경수와 천길영(2010)은 스포츠 현장에서 스포츠 팀의 효과성을 측정하기 위해 운동선수의 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인으로는 성격, 동기 경기력이 있는데 이는 선수가 운동과정을 통해 얻어진 결과로서 자기 자신이 인지하는 기능의 향상도와 객관적인 운동 상태로서 이들 요인으로는 공격성, 욕구수준, 자아개념, 경쟁불안, 집중력, 주의형태, 정신력, 응집력 등이 있으며 이러한 요인들이 충족되지 못 할 때에는 경기력은 현저하게 떨어진다고 하였다(Nideffer, 1980).

Hardy, Jones, 그리고 Gould(1996)는 최상의 운동 수행을 원하는 선수들은 운동수행 능력을 직접적으로 촉진시키는 심리기술과 운동수행 수행을 방해하는 다양한 유형의 신체적, 정신적 난관의 어려움에 대처하는 기술이 필요하다고 하였다(유진과 박성준, 1998). 그리고 신정택과 박윤식(2005)은 운동수행과 관련한 다양한 문제에 대한 대처할 수 있는 전략은 선수 스스로가 취할 수 있는 행동적, 인지적 전략이며, 개인 내에 내재하는 있는 자원이라고 하였다. 조윤정(2012)은 선수 개인이 경험하는 다양한 자극에 대한 대처는 개인의 내적 차원의 접근이 이루어질 필요가 있다고 하였다.

이러한 맥락에서 볼 때, 기계체조 선수들은 자신이 목표로 하는 기술, 동작 그리고 연기를 완벽하고 성공적인 경기를 수행하기 위해서는 스스로 연습을 끊임없이 하여야 할 것이다. 그리고 선수 자신의 능력을 믿고 특정 과제를 수행할 수 있도록 자기 자신의 한계점을 극복하여 어려운 과제에도 도전할 수 있는 자신감을 가질 수 있어야 할 것이다.

이렇듯이 기계체조는 정신력 집중과 완벽한 기술을 수행하는 운동임에도

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

불구하고 여러 기술 습득에 대한 연습(훈련)에만 더 중점을 두고 있는 실정이다. 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의에 관한 연구는 미흡하며, 한국 체조계 발전을 위해서 운동수행능력 향상을 위한 연구는 중요하다고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의를 규명하는 것은 운동수행능력에 대한 심리적 효과를 이해하고 선수들의 최대운동수행능력 향상을 위한 심리적 훈련방법을 발전시키며, 기계체조선수의 정신력과 완벽주의에 따른 운동수행능력을 파악하여 일선 훈련 현장에서 지도자들에게는 체조훈련의 제공과 기계체조선수들에게는 기량발전과 운동수행능력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 남, 여 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향을 규명하여 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의의 필요성을 제시하고, 이러한 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향력과 관련성을 비교 분석하여, 지도자와 기계체조선수들에게 운동수행능력 향상에 필요한 기초 자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해 남, 여 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향을 분석하고자 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가설 1. 인구통계학적 특성에 따라 정신력, 완벽주의, 운동수행능력은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 기계체조선수들의 정신력과 운동수행능력 간에는 상관이 있을 것이다.

가설 3. 기계체조선수들의 완벽주의와 운동수행능력 간에는 상관이 있을 것이다.

가설 4. 기계체조선수들의 정신력은 운동수행능력에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 기계체조선수들의 완벽주의는 운동수행능력에 영향을 미칠 것이다

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1. 본 연구에 참여한 기계체조선수는 남·여 중고등학생, 대학, 일반부 선수이며 대한체조협회에 등록되어 있는 선수들로 제한하였다.

2. 본 연구는 기계체조 선수들만을 대상으로 하였기 때문에 다른 종목 선수들에게 일반화시키는 데에는 한계성을 갖는다.

3. 연구대상자들에 대한 경제적 및 가정환경이 정신력에 미치는 영향은 고려하지 않았다.

4. 기계체조선수들의 연습환경이나 지도자의 지도유형은 고려하지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 용어의 정의

이 연구에서 사용되는 주요 용어에 대한 개념적 정의는 다음과 같다.

1) 정신력

이상적인 최적의 심리상태를 오랫동안 강하게 유지하는 힘으로서 경기에 대한 자신감, 각성조절 능력, 주의조절 능력, 시각화와 심상 조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 능력으로 평가된다.

2) 완벽주의

완벽성을 추구하고 비판적인 태도로 자신을 평가하려고 하는 성향을 의미하는 다차원적인 성격 특성이다(Cox, Enns ,& Clara, 2002; Flet t& Hewitt, 2006).

3) 운동수행능력

선수들의 내적과 외적요인 즉 신체적, 심리적, 생리적, 물리적, 사회 환경적 제반 요인에 상호작용의 결과를 의미한다(장덕제, 2007).

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 정신력

정신력의 개념을 mental toughness(스포츠심리학분야)와 hardiness(일반심리학분야) 개념으로 연구하여 왔다. 많은 스포츠 심리학자들은 선수들이 느끼고 발휘하는 정신력의 개념의 존재를 확인할 수 있는 연구를 많이 실시하였으나, 선수들의 정신력 개념을 구체적으로 정의한 연구가 부족하기 때문에 정신력에 대해 개념 정의할 때 스포츠 심리학자마다 다르게 설명하고 있다(김원배, 2002).

Loehr(1982)는 정신력을 몸과 마음의 아주 특별한 관계를 이해할 수 있고 통제할 수 있는 힘이라고 정의하였고, Forter와 Poster(1982)는 정신력을 경기에서 승리하기 위해 고통을 무릅쓰고 지속적으로 자신의 운동과제를 수행하는 선수들의 욕구라고 정의하였으며, Gould(1987)는 정신력을 선수들이 계속되는 실패, 많은 피로, 목표달성 실패 등과 같은 역경에 직면해서도 자신의 높은 동기수준을 일관성 있게 유지하는 능력이라고 정의하였다. 그리고 Bull, Albinson과 Shambrook(1996)은 정신력이란 선수들의 운동수행을 방해하는 요인들에 잘 대처할 뿐 아니라 강도 높은 훈련 부하량에 대한 압박감을 인내와 끈기로 이겨내 운동을 지속할 수 있게 하는 심리적인 힘이라고 정의하였다.

Loehr(1982)는 정신력은 선천적으로 타고나는 것이 아니라 후천적으로 학습되는 것이라고 주장하면서, 스포츠 상황에서 선수들이 가져야 할 심리상태는 이상적인 상태를 유지하는 것이라고 주장하였다. 그는 이러한 이상적인 심리상태가 선수들의 정신력을 발휘하게 한다고 제언하였다. 그는 자신이 개발한 정신력 검사지에서 정신력의 구성요소를 정신력, 각성수준 조절능력,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

주의 조절 능력, 시각화 및 이미지 조절능력, 동기유발 수준, 긍정적인 에너지, 태도 조절능력으로 구성되어 있다고 하였다.

첫째, 자신감 요인은 현재의 경기 수준에 대한 가장 좋은 예측 수단으로 승패 가능 여부에 대하여 자기 자신이 잘 할 수 있다는 확신과 기대감과 같은 느낌이나 시상을 말한다.

둘째, 각성수준 조절능력 요인은 노여움, 불안, 갈등, 원한 관계, 스트레스, 압력 등을 효율적으로 다룰 수 있는 능력으로 어려운 상황을 위협이라기보다는 도전으로 인식하여 냉철하게 판단하여 부정적 에너지의 흐름과 충격을 통제할 수 있는 능력을 의미한다.

셋째, 주의 조절능력 요인은 경기 중에 중요한 것과 중요하지 않는 것을 선별 조율 할 수 있는 능력을 말하는 것으로 시합에서 정신적인 주의 초점을 유지할 수 있는 집중력을 말한다.

넷째, 시각화 및 심상 조절능력 요인은 경기 장면을 영상처럼 선명하고, 구체적이며, 세부적이고 사실적으로 상상할 수 있는 능력을 의미한다.

다섯째, 동기유발 수준 요인은 의미 있는 목표설정, 성공을 하려는 의욕, 훈련 계획에 따르려는 의지, 훈련의 고통과 불편함을 참아내려는 인내력 및 자기희생을 감수하려는 의지를 의미한다.

여섯째, 긍정적 에너지 요인은 즐거움과 기쁨, 사기 등과 같은 원천들을 에너지화 시킬 수 있는 능력을 의미한다.

일곱째, 태도조절능력 요인은 개인의 사고 습관이나 훈련에 임하는 자세나 마음가짐 등을 반영하는 것으로 올바른 태도는 마음가짐, 정서적 조절, 행동조절을 의미한다.

Bull 등(1996)은 92년 바르셀로나 올림픽에 참가한 영국 선수들을 대상으로 정신력의 속성을 인터뷰와 참여관찰을 통해 연구하였다. 그들은 정신력의 속성으로 승부욕, 긍정적인 생각, 자기 조절력, 깊은 몰입, 긍정적인 신체 표현 등으로 구성된다고 하였다. 승부욕 요인은 성공하고자 하는 강한 욕망을

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

의미하고, 긍정적인 생각 요인은 스포츠 상황의 각박한 경쟁 속에서 정서적으로 자신의 감정을 긍정적으로 유지하는 것을 의미하며, 자기 조절력 요인은 선수가 통제 가능한 것을 조절하고 있는지를 말하며, 깊은 몰입요인은 연습과 훈련, 시합에만 관심을 집중하고 있는 것을 의미하고, 믿음 요인은 자신이 잘 할 수 있다는 강한 자기 확신을 의미하고, 긍정적인 신체 표현 요인은 시합에서 신체적으로 자기신의 심리상태를 표현하는 메시지를 의미한다.

김병현, 이한규, 엄한주(1997)는 한국형 정신력 검사지를 개발하였는데, 선수들의 정신력을 구성하는 하위요인으로 자기효능감, 도전의식, 그리고 걱정 등의 3개 요인으로 나타났다고 보고하였다.

자기효능감은 선수들 자신이 이번 시합에서 잘 할 수 있다는 믿음 즉, 시합을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음으로 표현될 수 있는 자신감을 의미한다.

도전의식은 시합에서 자신이 설정한 목표를 달성하고 자신의 역할을 충분히 수행하려는 의지가 내포된 심리상태를 의미한다.

걱정은 선수들이 특정 시합에 대한 두려움, 강박관념, 실패에 대한 상상 등의 의미를 내포한다. 정신력의 하위요인들을 동기 측면과 심리기술 측면에서 조사한 결과 심리기술 측면보다 동기 측면에서 접근하는 것이 정신력의 정체성을 명확하게 확립하고 변별력 있는 문항을 구성하여 정신력 질문지를 개발할 수 있다고 보고하였다.

정청희 등(1998)은 한국 선수들의 정신력의 하위요인으로 자신감, 끈기, 승부욕, 오기, 긍정적인 생각, 몰입 요인으로 나타났다고 보고하였으며, Vealey(1999)가 개발한 선수들의 자신감은 자신에게 주어진 과제나 스포츠에서 자신이 잘 할 수 있다는 심리적인 속성으로 스포츠 자신감 질문지의 하위요인인 능력입증, 신체적 정신적 준비, 코치의 지도력, 사회적지지, 과제숙달 등에 의해 형성되며, 끈기 요인은 힘들고 고통스러운 상황 속에서 포기하지 않고 경기를 지속하는 인내력과 참을성을 의미하며 오기 요인은 한국

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

선수들에게 특이하게 나타나는 현상으로 결코 자신의 의지를 굽히지 않고 투지로 최선의 노력을 기울이는 부정적인 정서 상태를 의미하며, 승리하고자 하는 강한 성취 욕구를 의미하고 긍정적인 생각과 몰입 요인은 시합에서 항상 긍정적인 생각으로 스트레스를 대처하며 경기에 몰두하는 것이라고 보고하였다.

정신력과 관련한 선행연구를 살펴보면, 정승아(2010)는 국내 중·고등학교에 소속되어 있는 남녀 기계체조선수를 대상으로 정신력이 경기력에 어떠한 영향을 미치는가를 연구에서 정신력은 성별에서는 남자가 여자보다 높게 나타났고, 소속에서는 고등학생이 중학생보다 높게 나타났으며, 경력이 오래될수록 높게 나타났다. 그리고 정신력이 경기력에 미치는 영향을 알아본 결과 자신감, 시각화와 심상조절 그리고 동기수준태도조절에서 영향을 미친다고 보고하였다. 김용현(2015)은 배드민턴 선수를 대상으로 경력 및 경기수준에 따른 정신력의 특성에 관한 연구에서 성별은 여자가 남자보다 높게 나타났고, 소속은 고등학생이 중학생보다 높게 나타났으며, 경력, 입상성적은 많을수록 높게 나타났다고 보고하였다. 전주현(2010)은 기계체조 선수들을 대상으로 경쟁상태 불안심리가 심리적 기술요인과 정신력에 관한 연구에서 남성보다 여성이 높게 나타났다고 보고하였다. 김민수(2008)는 고등학교 선수의 정신력에 관한 연구에서는 남자선수가 여자선수보다 정신적인 요소들과 심리적인 요소들이 더 강하며 남자선수들이 여자선수보다 정신력이 높게 나타났다고 보고하였다. 하얼(2009)은 고등학교 유도선수들을 대상으로 정신력에 관한 연구에서 학년이 높을수록 정신력에 긍정적인 영향을 보였다고 보고하였다. 이상인(2009)은 육상선수들을 대상으로 스포츠 정신력에 관한 연구에서 운동경험이 많은 선수들이 운동경험이 적은 선수들에 비해 정신력이 높은 것으로 나타났다고 보고하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 완벽주의

완벽주의 성향에 대한 초기 연구들은 Burns(1980)의 연구와 이론, 임상가들의 관찰을 기초로 하여 완벽주의를 역기능적인 인지 유형(Pacht, 1984)이나 부정적인 성격 특성(Hollender, 1965)의 단일차원으로 정의하였으며, Burns(1980)는 완벽주의를 자신에게 비합리적인 높은 기준을 설정하고 이와 같은 불가능한 목적달성을 향해 강박감으로 자신을 채찍질하며 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취의 결과로 평가하고, 작은 실수에도 실패했다거나 그 이상으로 과장되게 해석하여 자신을 비난하는 사람들의 특징이며 완벽주의를 "목표를 비현실적으로 높게 세우는 경향성" 이라 하여 개인의 기준 설정 수준과 실수에 대한 염려 정도를 알아보는데 중점을 두고 완벽주의 척도(Perfectionism Scale: PS)를 개발하였다(최경란, 2005).

그러나 Frost, Marten, Lahar와 Rosenblate(1990) 그리고 Hewitt와 Flett(1991a)는 완벽주의가 단일차원이 아닌 긍정적, 부정적 기능을 모두 가진 여러 차원으로 구성된 개념임을 밝힌 이후 다차원 완벽주의에 대한 연구가 점차 진행되었다(Blatt, 1995).

완벽주의(perfectionism)는 Forst, Marten, Lahar와 Rosenblate(1990) "수행에 대한 과도하게 높은 기준을 설정하고 지나치게 자기 비판적인 평가가 동반되는 것"이라고 정의하였고, Shafran, Cooper, 그리고 Fairburn(2002)는 임상적인 의미의 완벽주의는 "최소한 하나의 특정한 영역에서 스스로 부과한, 개인적으로 엄격한 기준을 추구하고, 성취하는 것에 자기 평가가 지나치게 의존하는 것" 이라고 정의하였다(정지영, 2011, 재인용).

다차원적인 완벽주의 척도가 개발되면서 경험적으로 검증되었는데, 대표적인 척도가 Frorst 등(1990)이 개발한 Frost의 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)와 Hewitt와 Flett(1991a, b)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Perfectionism Scale: MPS)이다. Frost 등(1990)은 완벽주의자들이 보이는 인지적, 행동적 특성 및 발달적 측면을 고려하여 완벽주의를 6개 하위 차원으로 나누어 평가하였으며, 여섯 가지 하위 차원은 다음과 같다(노정식, 2010).

첫째, 실수에 대한 염려로 성취에 대한 욕구보다는 실패에 대한 두려움으로 인한 노력과 실수에 대한 부정적 반응을 나타내는 것으로 실수와 실패를 동등하게 해석하고 실패할 시 타인의 존경과 관심을 잃게 된다고 생각하는 것으로 완벽주의자들이 보이는 지연행동의 근본적 원인으로 작용한다(Frost et al., 1990).

둘째, 개인적 기준으로 자신의 수행에 대해 스스로 매우 높은 기준을 설정하고, 자기 자신의 수행을 평가 할 때 이러한 높은 기준을 중요시하는 이 요인은 긍정적인 성취추구, 자아 효능감, 긍정적 정서와 일부 관련된 것으로 나타난다(Frost et al., 1990).

셋째, 부모의 기대로 부모가 자신에게 높은 기대를 갖고 있다는 스스로의 지각이다(Frost et al., 1990).

넷째, 부모의 비난은 부모의 기대에 부응하기 어려우며 일을 잘 수행해내지 못해 부모로부터 비난 받아왔다고 지각하는 것으로 부모의 기대와 부모의 비난 차원은 완벽주의의 원인론적 측면을 반영한 것으로, 완벽주의자들이 부모와의 상호작용 과정에서 사랑과 인정을 받기 위해서 더 완벽한 수행을 해야 하고 작은 실패나 실수도 부모에게 거부당하고 사랑을 잃을 수 있음을 학습한다는 것이다(Frost et al., 1990).

다섯째, 수행에 대한 의심으로 자신의 능력과 수행에 대하여 끊임없이 의심하고 불안을 느끼며, 일에 대한 만족감을 느끼지 못하는 것으로 이 차원은 강박사고와 관련된다(Frost et al., 1990).

여섯째, 조직화로 정리와 정돈, 질서, 조직화하는 것을 선호하는 경향을 말한다(Frost et al., 1990).

완벽주의 관련한 선행연구를 살펴보면, 계동현(2015)은 양궁선수를 대상

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

으로 완벽주의성향과 스포츠대처 및 운동수행의 관계에 대한 연구에서 남자가 여자보다 완벽주의 성향이 높게 나타났으며, 입상경력이 많을수록 완벽주의성향이 높게 나타났다고 보고하였다. 조설(2014)은 대학 태권도 선수를 대상으로 완벽주의 성향과 자기관리 전략 및 경쟁불안의 관계에 대한 연구에서 여자가 남자보다 부모의 기대가 높게 나타났으며, 연령이 낮은 집단이 실수에 대한 염려와 부모의 기대가 낮은 집단에 비해 높은 것으로 나타났고, 경력이 적은 집단이 많은 집단에 비해 실수에 대한 염려와 코칭압력, 부모의 기대가 높은 것으로 보고하였다. 조윤정(2012)은 기계체조선수들을 대상으로 완벽주의 성향과 스포츠 믿음 및 위기대처행동의 관계에 대한 연구에서 남자가 여자보다 완벽주의 하부요인인 자기지향, 사회적 부과, 타인지향에서 높게 나타났으며, 자기지향은 실업팀이 고등부보다 높게 나타났고, 경력이 많을수록 자기지향이 높게 나타났다고 보고하였다.

3. 운동수행능력

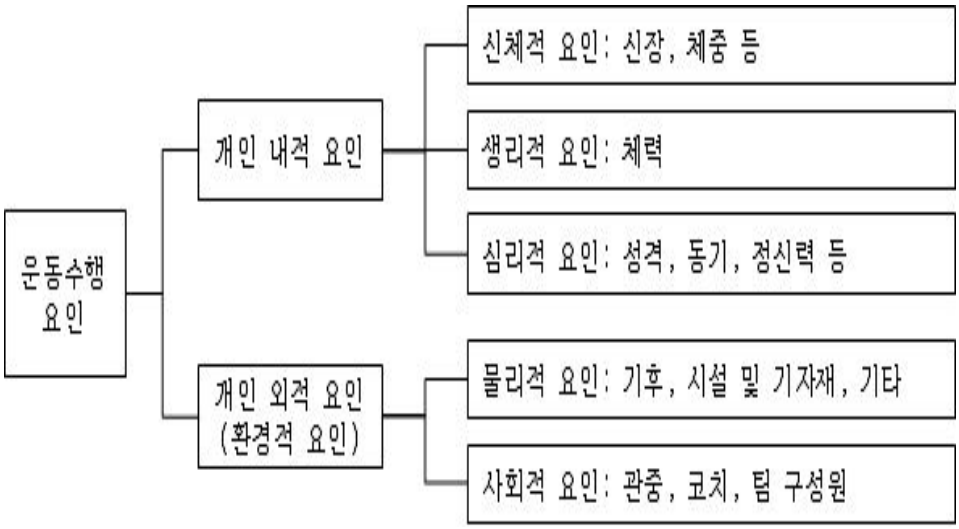
경기력이란 “경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 말하는 것”으로서 여기에는 체력, 기술 그리고 심리적 요인 등 여러 가지 요인이 작용하게 된다(Carron, 1980; 김정묵, 2011, 재인용; 조마리, 2006).

신동성(1997)은 경기력을 결정짓는 요인으로 유전적인 요인을 포함한 체격, 체력, 훈련 량, 훈련기간 그리고 경기 당시의 심리상태, 경험유무, 경기장의 조건 등 내·외적 요인이 많이 있으며, 이는 다시 말해 신체, 형태, 생리, 사회, 물리, 심리요인 등이 직·간접적으로 영향을 미친다는 것이다. 이에 따라 스포츠 종목에 있어서 경기력의 향상을 위해서는 우선적으로 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악하고, 그 요인들의 우선순위에 따라 경험과

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

관찰을 통하여 향상을 도모하여야 하며, 경기력 요인을 체계적으로 분류하는 것이 효율적인 훈련과 최상의 훈련 효과를 이끌어내는 과학적인 훈련의 기초가 되는 것이라고 하였다(신동성, 1997). 운동수행에 영향을 미치는 요인으로 개인의 내적 요인 즉, 신체적, 생리적, 심리적 요인과 외적 요인으로 물리적, 사회적 요인으로 구분할 수 있는데, 이런 요인을 세분화하여 <그림 1>과 같이 나타냈다(신동성, 1997).



<그림 1> 운동수행의 결정 요인(신동성. 1997).

채홍원, 장용수, 우복원(1989)이 규정하는 스포츠 경기수행의 성취요인의 세부적인 내용은 다음의 <그림 2>와 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

형태 구성적 요인 (constitutional factors) - 체표면적 특정 - 체지방(LBM) - 체격의 형태	운동적 요인 (motorical factors) - 신체적 능력 - 운동능력 - 전략, 경기
심리적 요인 (psychological factors) - 인성, 심리, 생리 - 심리, 운동현상 - 사회심리학적 현상	생리적 요인 (physiological factors) - 심폐기능 - 근 구조 - 운동기구

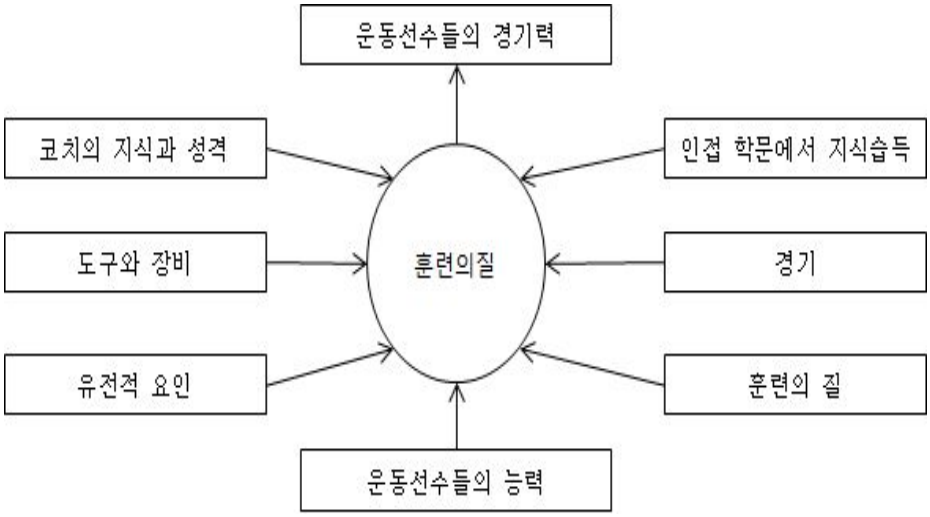
<그림 2> 스포츠 경기수행의 성취요인(채홍원, 장용수, 우복원, 1989).

이긍세(1985)는 훈련의 질이 선수의 운동수행에 영향을 미치는 요인은 있어서 지도자뿐만 아니라 다른 많은 요인들도 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 경기력 향상에 관련된 요인은 다음 <그림 3>과 같다.

이긍세(1985)는 훈련의 질에 영향을 미치는 모든 요소들을 효과적으로 이용하여야 하며 훈련에 내포된 선수의 능력과 여러 시설들을 계속 개선해야 하며, 모든 선수가 우수한 기량을 발휘 할 수 있는 것이 아니기 때문에 좋은 신체 조건과 뛰어난 운동감각을 소지한 선수가 양질의 훈련을 받아 좋은 성적을 올릴 수 있도록 하여 경기력이란 “선수개인의 유전적 요인이나 훈련의 질 그리고 코치의 지식과 성격, 도구와 장비, 주위의 지원에 의해 향상”된다는 이론이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



<그림 3> 경기력 향상에 관련된 요인(이긍세, 1985).

운동수행능력과 관련한 선행연구를 살펴보면, 박종찬(2016)은 대학태권도 경기겨루기 선수들을 대상으로 자기관리 전략과 스포츠 심리기술이 경기수행력에 미치는 영향에 대한 연구에서 경기수행성공은 남자가 높게 나타났으며, 심리적성숙은 여자가 높게 나타났고, 운동경력이 많을수록 경기수행성공, 경기수행성숙, 심리적성숙에서 높게 나타났다고 보고하였다.

선종열(2012)은 기계체조 지도자 유형이 선수의 경기수행 능력 및 선수만족도에 미치는 영향에 대한 연구에서 실업팀이 고등학교선수보다 경기수행능력이 높게 나타났으며, 연령이 높을수록 경기수행능력이 높게 나타났다고 보고하였다. 김재형(2014)은 대학 태권도 겨루기 선수를 대상으로 승부근성과 경기수행능력에 관한 연구에서 남자가 여자보다 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행성숙, 과제수행능력이 높게 나타났다고 보고하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 대한체조협회에 등록되어 있는 선수 중 2016년 4월에 개최된 전국종별선수권대회에 참가한 선수들을 대상으로 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 선수들에게 본 연구의 필요성에 대해 설명한 후 설문조사를 실시하였다. 선수 275명을 편의표본추출법(convenience sampling methods)을 이용하여 표집 하였으며, 응답이 불성실하거나 내용의 일부가 누락된 39명을 제외한 총 236명의 설문 자료를 사용하였다. 본 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성

항목	변인	빈도	퍼센트
성별	남자	131	55.5
	여자	105	44.5
	총계	236	100.0
소속	중학교	88	37.3
	고등학교	42	17.8
	대학교	41	17.4
	실업(일반)	65	27.5
	총계	236	100.0
나이	15세미만	74	31.4
	15세-19세	77	32.6
	20세-24세	63	26.7
	25세이상	22	9.3
	총계	236	100.0

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경력	5년미만	30	12.7
	5년이상10년미만	100	42.4
	10년이상15년미만	67	28.4
	15년이상	39	16.5
	총계	236	100.0
입상경험	없음	41	17.4
	1회~4회	79	33.5
	5회이상	116	49.2
	총계	236	100.0

조사대상자의 사회 인구학적 특성 분석 결과, 남성은 131명(55.5%), 여성은 105명(44.5%)으로 나타났고, 소속은 중학교 88명(37.3%), 고등학교 42명(17.8%), 대학교 41명(17.4%), 실업 65명(27.5%)으로 나타났다. 나이는 15세미만 74명(31.4%), 15세-19세 77명(32.6%), 20세-24세 63명(26.7%), 25세이상 22명(9.3%)으로 나타났고, 경력은 5년미만 30명(12.7%), 5년이상10년미만 100명(42.4%), 10년이상15년미만 67명(28.4%), 15년이상 39명(16.5%)으로 나타났다. 입상경험은 없음이 41명(17.4%), 1회~4회는 79명(33.5%), 5회이상은 116명(49.2%)으로 나타났다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용한 도구는 자기보고식 질문지이며 연구대상자들의 일반적 특성을 파악하기 위한 나이, 성별, 학력, 경력, 입상경험에 관한 문항과 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력을 측정하기 위한 문항으로 구성하였으며, 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향을 알아

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

보기 위하여 다음과 같은 측정도구를 사용하였다. 설문지는 모두 선행연구들에서 신뢰도와 타당도가 확보된 각 개념별 조사도구를 확보한 후 본 연구의 전문가에게서 내용타당도를 검증하여 사용하였다. 또한 다문항 척도로 측정된 문항이 동질적인 문항들로 구성되었는지 신뢰도를 검증하기 위해 문항간의 내적 일치도를 보는 Cronbach's α계수를 산출하였다. 일반적으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's α값은 정해진 기준이 없지만 .60 이상이면 신뢰도가 있다고 보며 .50 이상이면 분석하는데 큰 문제가 없는 것으로 본다. 개인적 특성 5문항, 정신력 42문항, 완벽주의 19문항, 운동수행능력 16문항 총 82문항으로 구성되어있다. 설문지의 구성과 각 척도를 살펴보면 다음 <표 2, 3>과 같다.

1) 정신력 설문지

본 연구에서 사용한 설문지는 김병현 등(1998)의 한국형 정신력 검사지이며, 자신감, 각성조절, 주의조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절의 7개 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 요인별 문항 수를 6문항씩 총 42개 문항으로 제작 되었다. 대답의 형태에 번호를 붙이지 않고 선택할 수 있도록 득점표양식으로 변안한 정신력 진단 검사지로 하였으며, 각각의 항목에 대하여 현재의 자기와 가장 가깝다고 생각되는 답에 V표를 직접 기입하는 자기평가기입법(Self Administration Method)을 사용하였다. 모든 문항에 표시를 했으면 Likert 5점 척도로 1점에서 5점까지로 구성된 각각의 점수를 득점표에 기입하고 각각의 항목을 합산하여 각 요소별로 정신력 점수를 평가하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 2> 설문지의 구성내용

변인	구성 지표	구성내용	문항수
배경변인	개인적 특성	연령, 성별, 소속, 운동경력, 입상경력	5 문항
독립변인	정신력	자신감(6), 각성수준조절(6), 주의조절(6), 시각화 및 심상조절(6), 동기수준(6), 긍정적 에너지(6), 태도조절(6)	42 문항
	완벽주의	개인적 기준(4), 실수에 대한 우려(3), 지각된 부모압력(3), 지각된 코치압력(3), 수행에 대한 의심(3), 조직화(3)	19 문항
종속변인	운동수행능력	경기수행성공(7), 경기수행성숙(5), 심리적 성숙(4)	16 문항
합계			82 문항

2) 완벽주의 설문지

완벽주의는 '스포츠 다차원적 완벽주의 성향 척도 2(The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2; SMPS-2; Gotwals & Dunn, 2009)'를 유소연(2014)이 번안하여 타당화 시킨 설문지를 수정하여 사용하였다. SMPS-2는 개인적 기준(personal standard: PS), 실수에 대한 우려(concern over mistakes: COM), 지각된 부모의 압력(perceived parental pressure: PPP), 지각된 코치의 압력(perceived coach pressure: PCP), 수행에 대한 의심(doubts about action: DAA), 조직화(organization: Org)의 6개 하위요인, 총 19문항 5점 척도(1: 매우 그렇지 않다; 5: 매우 그렇다)로 구성되었다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 운동수행능력

경기수행능력 척도는 Duda & Nicholls(1992)가 개발한 성취목표지향 설문지(TEOSQ)를 연구에서 사용한 척도와 Hersey & Blanchard(1977)가 개발한 평가척도를 김우성(1995)이 번안하여 이민재(2000), 채창석(2012)이 사용한 설문지를 표준화 구성하였다. 본 연구에서는 경기수행능력의 하위요인인 경기수행성공 7문항, 경기수행 성숙 5문항, 심리적 성숙 4문항으로 총 16문항을 구성하였다.

<표 3> 신뢰도 분석

항목	하위변인	문항 수	신뢰도	
정신력	자신감	6	0.707	0.859
	각성수준조절	6	0.635	
	주의조절	6	0.602	
	시각화 및 심상조절	6	0.816	
	동기수준	6	0.792	
	긍정적 에너지	6	0.746	
	태도조절	6	0.707	
완벽주의	개인적 기준	4	0.703	0.836
	실수에 대한 우려	3	0.712	
	지각된 부모압력	3	0.707	
	지각된 코치압력	3	0.760	
	수행에 대한 의심	3	0.617	
	조직화	3	0.722	
운동수행능력	경기수행성공	7	0.832	0.907
	경기수행성숙	5	0.823	
	심리적 성숙	4	0.853	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

신뢰도 분석결과 정신력은 하위요인의 신뢰도가 0.602~0.792로 적합하게 나타났으며 완벽주의 성향은 0.617~0.760으로 적합하게 나타났다. 운동수행능력은 모두 0.800이상으로 높게 나타나 신뢰도에 문제가 없음을 보여주었다.

3. 연구 절차

본 연구의 절차는 먼저 연구의 변수를 설정한 후 이와 관계된 선행연구의 리뷰를 시작으로 연구대상의 적합성을 검토하여 연구진행에 관한 설계를 수립하였다. 따라서 연구대상이 재학 중인 학교를 직접 방문하여 지도자들을 우선 접촉하여, 본 연구에 대한 취지와 목적을 충분히 설명하여 연구대상자들의 연구 참여를 타진하였다. 이에 허락한 기계체조선수들에게 2차로 연구참여의사를 묻고 이에 최종적으로 연구 참여를 허락한 대상에게 설문 배부 및 작성, 회수하였다. 설문지 작성은 비교적 안정적인 분위기의 훈련장에서 진행하였으며, 원하는 보호자나 지도자는 입회하도록 하였다. 설문 작성 및 회수는 연구자가 직접 수행 하였으며, 해당 설문지에 대한 문의와 의견에 대해 충분히 설명하고 이해할 수 있도록 하였다. 이러한 절차에 따라 회수된 설문지는 그 자리에서 즉각적으로 선별작업을 수행하여 한번호로 표기되어 있는 편향적인 응답, 연구목적에 맞지 않은 응답, 응답이 10% 이상 누락된 설문지는 분석을 제외하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 자료처리

본 연구는 설문지의 응답결과를 기재한 자료를 회수한 다음 응답내용이 불성실하거나 이중기재 또는 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시킨 후, 분석 가능한 유효 표본만을 대상으로 SPSS 버전22.0을 활용하여 분석하였다. 측정도구의 신뢰도를 검정하기 위하여 Cronbach's alpha 계수를 산출하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였고, 각 변인의 정도를 파악하기 위하여 평균과 표준편차를 구하였다. 변인들 간의 평균차이 검증을 위하여 t-test와 일원배치분산을 실시하였으며 유의한 차가 나타나면 Tukey방식으로 사후검증을 실시하였다. 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson's Correlation Analysis(상관관계분석)를 실시하였다. 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력 관련인자와의 영향력을 규명하기 위해서 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 모든 자료의 통계적 분석의 유의수준은 .05로 설정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과

1. 인구통계학적 특성에 따른 정신력, 완벽주의와 운동수행 능력의 차이 분석

1) 성별에 따른 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력의 차이분석

<표 4> 성별에 따른 정신력의 차이

항 목	성별	N	평균	표준 편차	t	p	차이
자신감	남자	131	3.61	0.55	6.995	.000	0.49
	여자	105	3.11	0.52			
각성수준조절	남자	131	24.52	7.51	4.420	.000	3.87
	여자	105	20.65	5.94			
주의조절	남자	131	2.94	0.64	-1.953	.052	-0.15
	여자	105	3.09	0.53			
시각화 및 심상조절	남자	131	3.88	0.62	2.514	.013	0.20
	여자	105	3.68	0.60			
동기수준	남자	131	3.87	0.63	5.009	.000	0.39
	여자	105	3.49	0.56			
긍정적 에너지	남자	131	3.60	0.58	7.974	.000	0.60
	여자	105	2.99	0.58			
태도조절	남자	131	3.74	0.61	4.708	.000	0.36
	여자	105	3.37	0.55			
정신력	남자	131	6.59	1.19	5.992	.000	0.82
	여자	105	5.77	0.92			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 성별에 따른 정신력의 비교분석결과, 자신감(t=6.995, p=0.000), 각성수준조절(t=4.420, p=0.000), 시각화 및 심상조절(t=2.514, p=0.013), 동기수준(t=5.009, p=0.000), 긍정적 에너지(t=7.974, p=0.000), 태도조절(t=4.708, p=0.000)과 정신력(t=5.992, p=0.000)은 남자가 여자보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났으며, 주의조절(t=−1.953, p=0.052)은 여자가 남자보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다<표 4>.

<표 5> 성별에 따른 완벽주의 성향의 차이

항 목	성별	N	평균	표준편차	t	p	차이
개인적 기준	남자	131	3.31	0.63	5.513	.000	0.44
	여자	105	2.87	0.60			
실수에 대한 우려	남자	131	2.65	0.78	1.459	.146	0.15
	여자	105	2.50	0.76			
지각된 부모압력	남자	131	2.42	0.83	3.872	.000	0.39
	여자	105	2.04	0.71			
지각된 코치압력	남자	131	2.48	0.82	.277	.782	0.03
	여자	105	2.45	0.68			
수행에 대한 의심	남자	131	2.65	0.68	-.624	.533	-0.05
	여자	105	2.70	0.58			
조직화	남자	131	3.33	0.65	2.635	.009	0.22
	여자	105	3.11	0.59			

기계체조선수의 성별에 따른 완벽주의 성향의 비교분석결과, 개인적 기준(t=5.513, p=0.000), 지각된 부모압력(t=3.872, p=.000)과 조직화(t=2.635, p=.009)가 남자가 여자보다 통계적으로 유의하게 높았으며, 실

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

수에 대한 우려(t=1.459, p=.146)와 지각된 코치압력(t=.277, p=.782)은 남자가 여자보다 높았으나 통계적으로 유의하지 않았다. 수행에 대한 의심(t=-.624, p=0.533)은 여자가 남자보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다<표 5>.

기계체조선수의 성별에 따른 운동수행능력의 분석결과, 경기수행성공(t=2.708, p=0.007), 경기수행성숙(t=5.805, p=0.000)과 심리적 성숙(t=6.033, p=0.000)은 모두 남자가 여자보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 6>.

<표 6> 성별에 따른 운동수행능력의 차이

항 목	성별	N	평균	표준 편차	t	p	차이
경기수행 성공	남자	131	3.76	0.59	2.708	.007	0.20
	여자	105	3.56	0.51			
경기수행 성숙	남자	131	3.65	0.64	5.805	.000	0.47
	여자	105	3.18	0.60			
심리적 성숙	남자	131	3.81	0.68	6.033	.000	0.53
	여자	105	3.28	0.66			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 소속에 따른 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력의 차이분석

<표 7> 소속에 따른 정신력의 차이

항 목	소 속	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
자신감	중학교(a)	88	3.20	0.57	5.368	.001	c,d>a
	고등학교(b)	42	3.42	0.47			
	대학교(c)	41	3.56	0.62			
	실업(일반)(d)	65	3.51	0.61			
각성 수준 조절	중학교(a)	88	18.24	5.07	27.339	.000	d,c,b>a
	고등학교(b)	42	24.31	5.61			
	대학교(c)	41	24.81	7.99			
	실업(일반)(d)	65	26.74	6.50			
주의 조절	중학교(a)	88	3.09	0.57	1.179	.318	
	고등학교(b)	42	3.03	0.64			
	대학교(c)	41	2.97	0.63			
	실업(일반)(d)	65	2.91	0.60			
시각화 및 심상조절	중학교(a)	88	3.72	0.67	2.585	.054	
	고등학교(b)	42	3.67	0.62			
	대학교(c)	41	3.98	0.58			
	실업(일반)(d)	65	3.86	0.53			
동기수준	중학교(a)	88	3.60	0.59	3.986	.009	c>b,a
	고등학교(b)	42	3.57	0.52			
	대학교(c)	41	3.96	0.62			
	실업(일반)(d)	65	3.75	0.71			
긍정적 에너지	중학교(a)	88	3.22	0.63	2.455	.064	
	고등학교(b)	42	3.31	0.67			
	대학교(c)	41	3.54	0.61			
	실업(일반)(d)	65	3.36	0.67			
태도조절	중학교(a)	88	3.42	0.60	3.391	.019	c>a
	고등학교(b)	42	3.64	0.59			
	대학교(c)	41	3.72	0.57			
	실업(일반)(d)	65	3.65	0.63			

기계체조선수의 소속에 따른 정신력의 비교분석결과, 자신감(F=5.368, p=.001), 각성수준조절(F=27.339, p=.000), 동기수준(F=3.986, p=.009)과 태도조절(F=3.391, p=.019)은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

며, 주의조절(F=1.179, p=.318), 시각화 및 심상조절(F=2.585, p=.054)과 긍정적 에너지(F=2.455, p=.064)는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 자신감은 대학교와 실업이 중학교보다 높게 나타났고, 각성수준조절은 실업, 대학교, 고등학교가 중학교보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다. 동기수준은 대학교가 고등학교와 중학교보다 높게 나타났으며, 태도조절은 대학교가 중학교보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 7>.

<표 8> 소속에 따른 완벽주의 성향의 차이

항 목	소 속	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
개인적 기준	중학교(a)	88	3.06	0.70	.733	.533	
	고등학교(b)	42	3.06	0.56			
	대학교(c)	41	3.22	0.63			
	실업(일반)(d)	65	3.16	0.67			
실수에 대한 우려	중학교(a)	88	2.48	0.81	1.277	.283	
	고등학교(b)	42	2.76	0.74			
	대학교(c)	41	2.58	0.72			
	실업(일반)(d)	65	2.62	0.76			
지각된 부모압력	중학교(a)	88	2.13	0.79	2.500	.060	
	고등학교(b)	42	2.45	0.69			
	대학교(c)	41	2.13	0.72			
	실업(일반)(d)	65	2.37	0.89			
지각된 코치압력	중학교(a)	88	2.42	0.71	1.908	.129	
	고등학교(b)	42	2.70	0.68			
	대학교(c)	41	2.33	0.68			
	실업(일반)(d)	65	2.47	0.89			
수행에 대한 의심	중학교(a)	88	2.64	0.60	.511	.675	
	고등학교(b)	42	2.75	0.57			
	대학교(c)	41	2.60	0.64			
	실업(일반)(d)	65	2.71	0.73			
조직화	중학교(a)	88	3.17	0.59	1.819	.144	
	고등학교(b)	42	3.23	0.56			
	대학교(c)	41	3.44	0.80			
	실업(일반)(d)	65	3.19	0.60			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 소속에 따른 완벽주의 성향의 비교분석결과, 개인적 기준(F=.733, p=.533), 실수에 대한 우려(F=1.277, p=.283), 지각된 부모압력(F=2.500, p=.060), 지각된 코치압력(F=1.908, p=.129), 수행에 대한 의심(F=.511, p=.675), 조직화(F=1.819, p=.144) 모두 통계적으로 유의함을 보이지 않았다<표 8>.

<표 9> 소속에 따른 운동수행능력의 차이

항 목	소 속	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
경기수행 성공	중학교(a)	88	3.70	0.53	.625	.599	
	고등학교(b)	42	3.66	0.55			
	대학교(c)	41	3.74	0.57			
	실업(일반)(d)	65	3.60	0.61			
경기수행 성숙	중학교(a)	88	3.22	0.63	7.380	.000	d,c>a
	고등학교(b)	42	3.38	0.50			
	대학교(c)	41	3.63	0.61			
	실업(일반)(d)	65	3.66	0.74			
심리적 성숙	중학교(a)	88	3.39	0.64	4.522	.004	c>a
	고등학교(b)	42	3.51	0.66			
	대학교(c)	41	3.83	0.61			
	실업(일반)(d)	65	3.69	0.85			

기계체조선수의 소속에 따른 운동수행능력의 비교분석결과, 경기수행성숙(F=7.380, p=.000)과 심리적성숙(F=4.522, p=.004)은 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 경기수행성공(F=.625, p=.599)은 유의함을 보이지 않았다. 경기수행성숙은 실업과 대학교가 중학교보다 높게 나타났으며, 심리적 성숙은 대학교가 중학교보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 9>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 경력에 따른 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력의 차이분석

<표 10> 경력에 따른 정신력의 차이

항목	경력	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
자신감	5년미만(a)	30	3.03	0.54	13.554	.000	d>c,b>a
	5년이상10년미만(b)	100	3.35	0.56			
	10년이상15년미만(c)	67	3.34	0.57			
	15년이상(d)	39	3.84	0.48			
각성수준 조절	5년미만(a)	30	17.11	4.39	28.986	.000	d>c>b>a
	5년이상10년미만(b)	100	20.68	6.00			
	10년이상15년미만(c)	67	24.85	6.86			
	15년이상(d)	39	29.08	6.10			
주의 조절	5년미만(a)	30	3.02	0.69	1.287	.280	
	5년이상10년미만(b)	100	3.08	0.58			
	10년이상15년미만(c)	67	2.97	0.56			
	15년이상(d)	39	2.87	0.64			
시각화 및 심상 조절	5년미만(a)	30	3.51	0.76	4.930	.002	d>a
	5년이상10년미만(b)	100	3.76	0.61			
	10년이상15년미만(c)	67	3.82	0.53			
	15년이상(d)	39	4.06	0.54			
동기수준	5년미만(a)	30	3.43	0.57	6.802	.000	d>c,b,a
	5년이상10년미만(b)	100	3.65	0.57			
	10년이상15년미만(c)	67	3.70	0.67			
	15년이상(d)	39	4.06	0.61			
긍정적 에너지	5년미만(a)	30	3.07	0.68	5.590	.001	d>c,b,a
	5년이상10년미만(b)	100	3.31	0.63			
	10년이상15년미만(c)	67	3.28	0.64			
	15년이상(d)	39	3.67	0.58			
태도 조절	5년미만(a)	30	3.29	0.52	6.304	.000	d>c,b,a
	5년이상10년미만(b)	100	3.55	0.64			
	10년이상15년미만(c)	67	3.55	0.52			
	15년이상(d)	39	3.90	0.61			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 경력에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감(F=13.554, p=.000), 각성수준조절(F=28.986, p=.000), 시각화 및 심상조절(F=4.930, p=.002), 동기수준(F=6.802, p=.000), 긍정적 에너지(F=5.590, p=.001)와 태도조절(F=6.304, p=.000)은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며, 주의조절(F=1.287, p=.280)은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 자신감은 15년이상이 10년이상15년미만과 5년이상10년미만보다 높게 나타났으며, 10년이상15년미만과 5년이상10년미만이 5년미만보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다. 각성수준조절은 15년이상이 10년이상15년미만보다 높게, 10년이상15년미만이 5년이상10년미만보다 높게, 5년이상10년미만이 5년미만보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다. 시각화 및 심상조절은 15년이상이 5년미만보다 높게 나타났으며, 동기수준은 15년이상이 10년이상15년미만, 5년이상10년미만과 5년미만보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 태도조절은 5년이상이 10년이상15년미만, 5년이상10년미만과 5년미만보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 10>.

<표 11> 경력에 따른 완벽주의 성향의 차이

항 목	경 력	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
개인적 기준	5년미만(a)	30	2.82	0.70	4.561	.004	d>a
	5년이상10년미만(b)	100	3.14	0.65			
	10년이상15년미만(c)	67	3.07	0.60			
	15년이상(d)	39	3.38	0.61			
실수에 대한 우려	5년미만(a)	30	2.47	0.84	.814	.487	
	5년이상10년미만(b)	100	2.56	0.79			
	10년이상15년미만(c)	67	2.70	0.66			
	15년이상(d)	39	2.55	0.84			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지각된 부모 압력	5년미만(a)	30	2.08	0.70	.642	.589	
	5년이상10년미만(b)	100	2.25	0.79			
	10년이상15년미만(c)	67	2.29	0.79			
	15년이상(d)	39	2.32	0.92			
지각된 코치 압력	5년미만(a)	30	2.33	0.69	3.091	.028	c>d
	5년이상10년미만(b)	100	2.50	0.73			
	10년이상15년미만(c)	67	2.63	0.68			
	15년이상(d)	39	2.21	0.92			
수행에 대한 의심	5년미만(a)	30	2.68	0.51	2.533	.058	
	5년이상10년미만(b)	100	2.62	0.62			
	10년이상15년미만(c)	67	2.83	0.57			
	15년이상(d)	39	2.50	0.82			
조직화	5년미만(a)	30	2.98	0.56	2.354	.073	
	5년이상10년미만(b)	100	3.24	0.59			
	10년이상15년미만(c)	67	3.26	0.70			
	15년이상(d)	39	3.38	0.65			

기계체조선수의 경력에 따른 완벽주의 성향의 비교분석결과, 개인적 기준(F=4.561, p=.004)과 지각된 코치압력(F=3.091, p=.028)이 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며, 실수에 대한 우려(F=.814, p=.487), 지각된 부모압력(F=.642, p=.589), 수행에 대한 의심(F=2.533, p=.058), 조직화(F=2.354, p=.073)는 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 개인적 기준은 15년이상이 5년미만보다 높게 나타났으며, 코치의 압력은 10년이상15년미만이 15년이상보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 11>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 12> 경력에 따른 운동수행능력의 차이

항목	경력	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
경기수행성공	5년미만(a)	30	3.46	0.49	3.104	.027	d,c>a
	5년이상10년미만(b)	100	3.75	0.54			
	10년이상15년미만(c)	67	3.59	0.60			
	15년이상(d)	39	3.77	0.57			
경기수행성숙	5년미만(a)	30	2.89	0.61	15.597	.000	d>c,b>a
	5년이상10년미만(b)	100	3.41	0.56			
	10년이상15년미만(c)	67	3.47	0.65			
	15년이상(d)	39	3.90	0.65			
심리적성숙	5년미만(a)	30	3.19	0.71	9.309	.000	d>c,b>a
	5년이상10년미만(b)	100	3.53	0.64			
	10년이상15년미만(c)	67	3.53	0.72			
	15년이상(d)	39	4.04	0.71			

기계체조선수의 경력에 따른 운동수행능력의 비교분석결과, 경기수행성공(F=3.104, p=.027), 경기수행성숙(F=15.597, p=.000)과 심리적성숙(F=9.309, p=.000)은 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 경기수행성숙은 15년이상과 10년이상15년미만이 5년미만보다 높게 나타났으며, 경기수행성숙은 15년이상이 10년이상15년미만과 5년이상10년미만보다 높게 나타났으며, 10년이상15년미만과 5년이상10년미만이 5년미만보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다. 심리적 성숙은 15년이상이 10년이상15년미만과 5년이상10년미만보다 높게 나타났으며, 10년이상15년미만과 5년이상10년미만이 5년미만보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 12>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 입상경험에 따른 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력의 차이분석

<표 13> 입상경험에 따른 정신력의 차이

항 목	입상경험	N	평균	표준 편차	F	P	post-hoc
자신감	없음(a)	41	3.07	0.58	20.188	.000	c>b,a
	1회~4회(b)	79	3.22	0.46			
	5회이상(c)	116	3.61	0.59			
각성수준 조절	없음(a)	41	20.06	5.10	15.842	.000	c>b,a
	1회~4회(b)	79	20.57	6.93			
	5회이상(c)	116	25.29	7.02			
주의조절	없음(a)	41	3.03	0.61	1.020	.362	
	1회~4회(b)	79	3.07	0.52			
	5회이상(c)	116	2.95	0.65			
시각화 및 심상조절	없음(a)	41	3.65	0.78	5.375	.005	c>a
	1회~4회(b)	79	3.68	0.51			
	5회이상(c)	116	3.92	0.59			
동기수준	없음(a)	41	3.47	0.62	9.222	.000	c>b,a
	1회~4회(b)	79	3.57	0.48			
	5회이상(c)	116	3.87	0.68			
긍정적 에너지	없음(a)	41	3.05	0.69	8.153	.000	c>a
	1회~4회(b)	79	3.24	0.57			
	5회이상(c)	116	3.48	0.65			
태도조절	없음(a)	41	3.41	0.60	5.632	.004	c>a
	1회~4회(b)	79	3.46	0.49			
	5회이상(c)	116	3.71	0.66			

기계체조선수의 입상경험에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감(F=20.188, p=.000), 각성수준조절(F=15.842, p=.000), 시각화 및 심상조절

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(F=5.375, p=.005), 동기수준(F=9.222, p=.000), 긍정적 에너지(F=8.153, p=.000)와 태도조절(F=5.632, p=.004)은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며, 주의조절(F=1.020, p=.362)은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 자신감, 각성수준조절과 동기수준은 5회 이상이 1회~4회와 없음보다 높게 나타났으며, 시각화 및 심상조절, 긍정적 에너지와 태도조절은 5회 이상이 없음보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다 <표 13>.

<표 14> 입상경험에 따른 완벽주의 성향의 차이

항 목	입상경험	N	평균	표준편차	F	P	post-hoc
개인적 기준	없음(a)	41	2.86	0.69	6.283	.002	c>a
	1회~4회(b)	79	3.05	0.55			
	5회이상(c)	116	3.25	0.67			
실수에 대한 우려	없음(a)	41	2.31	0.86	3.713	.026	b>a
	1회~4회(b)	79	2.70	0.62			
	5회이상(c)	116	2.60	0.81			
지각된 부모압력	없음(a)	41	1.89	0.64	5.590	.004	b,c>a
	1회~4회(b)	79	2.37	0.70			
	5회이상(c)	116	2.30	0.88			
지각된 코치압력	없음(a)	41	2.47	0.73	.296	.744	
	1회~4회(b)	79	2.52	0.60			
	5회이상(c)	116	2.43	0.86			
수행에 대한 의심	없음(a)	41	2.79	0.58	.948	.389	
	1회~4회(b)	79	2.67	0.52			
	5회이상(c)	116	2.63	0.72			
조직화	없음(a)	41	3.19	0.62	2.992	.052	
	1회~4회(b)	79	3.11	0.57			
	5회이상(c)	116	3.33	0.67			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 입상경험에 따른 완벽주의 성향의 비교분석결과, 개인적 기준(F=6.283, p=.002), 실수에 대한 우려(F=3.713, p=.026)와 지각된 부모압력(F=5.590, p=.004)이 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며, 지각된 코치압력(F=.296, p=.744), 수행에 대한 의심(F=.948, p=.389), 조직화(F=2.992, p=.052)는 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 개인적 기준은 5회 이상이 없음보다 높게 나타났으며, 실수에 대한 우려는 1회~4회가 없음보다 높게 나타났으며, 지각된 부모압력은 1회~4회와 5회이상이 없음보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 14>.

<표 15> 입상경험에 따른 운동수행능력의 차이

항 목	입상경험	N	평균	표준 편차	F	P	post-hoc
경기수행 성공	없음(a)	41	3.48	0.53	5.862	.003	c>a
	1회~4회(b)	79	3.59	0.51			
	5회이상(c)	116	3.79	0.59			
경기수행 성숙	없음(a)	41	3.11	0.65	24.945	.000	c>b,a
	1회~4회(b)	79	3.20	0.49			
	5회이상(c)	116	3.72	0.65			
심리적 성숙	없음(a)	41	3.34	0.70	8.403	.000	c>b,a
	1회~4회(b)	79	3.42	0.54			
	5회이상(c)	116	3.76	0.79			

기계체조선수의 입상경험에 따른 운동수행능력의 비교분석결과, 경기수행 성공(F=5.862, p=.003), 경기수행성숙(F=24.945, p=.000)과 심리적 성숙(F=8.403, p=.000)은 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 경기수행 성공은 5회 이상이 없음보다 높게 나타났으며, 경기수행성숙과 심리적성숙은 5회 이상이 1회~4회와 없음 보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다<표 15>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 정신력과 완벽주의와 운동수행능력 간의 상관관계

1) 정신력과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계

<표 16> 정신력과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계

요 인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
자신감	1								
각성수준 조절	.245**	1							
주의조절	-.190**	-.136*	1						
시각화및 심상조절	.619**	.156*	.001	1					
동기수준	.738**	.188**	-.063	.745**	1				
긍정적 에너지	.763**	.211**	-.196**	.610**	.748**	1			
태도조절	.759**	.153*	-.184**	.623**	.762**	.716**	1		
경기수행 성공	.558**	.116	-.064	.547**	.609**	.612**	.572**	1	
경기수행 성숙	.642**	.348**	-.160*	.488**	.586**	.594**	.579**	.500**	1
심리적 성숙	.714**	.279**	-.073	.593**	.714**	.719**	.670**	.580**	.721**

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

기계체조선수의 정신력과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계 분석결과, 자신감은 긍정적 에너지, 태도조절, 동기수준, 심리적 성숙, 시각화 및 심상조절, 경기수행성공, 각성수준조절과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 주의조절과는 부(−)의 상관관계를 보였다(p<.05). 각성수준조절은 경기수행성숙, 심리적 성숙, 긍정적 에너지, 동기수준, 시각화 및 심상조절, 태도조절과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 주의조절과는 부(−)의 상관관계를 보였다(p<.05). 주의조절은 긍정적 에너지, 태도조절, 경기수행성숙과 부(−)의 상관관계를 보였다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(p<.05). 시각화 및 심상조절은 동기수준, 태도조절, 긍정적 에너지, 심리적 성숙, 경기수행성공, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 동기수준은 태도조절, 긍정적 에너지, 심리적 성숙, 경기수행성공, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다(p<.05). 긍정적 에너지는 심리적 성숙, 태도조절, 경기수행성공, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 태도조절은 심리적 성숙, 경기수행성숙, 경기수행성공과 정(+)의 상관관계를 보였다(p<.05). 경기수행성공은 심리적 성숙, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성숙은 심리적 성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다(p<.05).

2) 완벽주의와 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계

<표 17> 완벽주의 성향과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계

요 인	1	2	3	4	5	6	7	8
개인적 기준	1							
실수에 대한 우려	.251**	1						
지각된 부모압력	.255**	.623**	1					
지각된 코치압력	.061	.528**	.560**	1				
수행에 대한 의심	.051	.504**	.500**	.658**	1			
조직화	.516**	-.013	-.039	-.051	-.013	1		
경기수행 성공	.394**	-.171**	-.217**	-.277**	-.321**	.307**	1	
경기수행 성숙	.439**	-.101	-.053	-.195**	-.162*	.357**	.500**	1
심리적 성숙	.545**	-.143*	-.069	-.292**	-.224**	.434**	.580**	.721**

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 완벽주의 성향과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계 분석결과, 개인적 기준은 심리적 성숙, 조직화, 경기수행성숙, 경기수행성공, 지각된 부모압력, 실수에 대한 우려 순으로 정(+)의 상관관계를 보였다 ($p<.05$). 실수에 대한 우려는 지각된 부모압력, 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 경기수행성공, 심리적 성숙과는 부(−)의 상관관계를 보였다($p<.05$). 지각된 부모압력은 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 경기수행성공과는 부(−)의 상관관계를 보였다($p<.05$). 지각된 코치압력은 수행에 대한 의심과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 심리적 성숙, 경기수행성공, 경기수행성숙과는 부(−)의 상관관계를 보였다($p<.05$). 수행에 대한 의심은 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행성숙과 부(−)의 상관관계를 보였다($p<.05$). 조직화는 심리적 성숙, 경기수행성숙, 경기수행성공과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성공은 경기수행성숙, 심리적 성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성숙은 심리적 성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다($p<.05$).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향

1) 정신력이 운동수행능력에 미치는 영향

<표 18> 정신력이 운동수행능력에 미치는 영향

요인	비표준 계수		표준 계수	t	p	공선성 통계	
	B	표준 오차	베타			허용 오차	VIF
(상수)	.412	.194		2.127	.034		
자신감	.212	.063	.224	3.345	.001	.301	3.323
각성수준조절	.009	.003	.119	3.126	.002	.924	1.082
주의조절	.030	.036	.033	.839	.403	.896	1.116
시각화 및 심상조절	.076	.051	.084	1.490	.138	.425	2.352
동기수준	.168	.065	.189	2.586	.010	.252	3.964
긍정적 에너지	.230	.055	.269	4.184	.000	.327	3.059
태도조절	.126	.059	.138	2.120	.035	.318	3.142
R=.832, R^2=.692, 수정된R^2=.683 F=73.313, p=.000, Durbin-Watson=1.908							

기계체조선수의 정신력이 운동수행능력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형의 적합성은 F=73.313, p<.001 수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 이 모형의 설명력은 69.2%(R^2=.692)로 나타났다. 자신감(β=.224, p=.001), 각성수준조절(β=.119, p=.002), 동기수준(β=.189, p=.010), 긍정적 에너지(β=.269, p=.000)와 태도조절

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(β=.138, p=.035)이 통계적으로 유의하게 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 주의조절과 시각화 및 심상조절은 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

2) 완벽주의 성향이 운동수행능력에 미치는 영향

<표 19> 완벽주의 성향이 운동수행능력에 미치는 영향

요 인	비표준 계수 B	표준 오차	표준 계수 베타	t	p	공선성 통계 허용 오차	VIF
(상수)	2.586	.196		13.181	.000		
개인적 기준	.442	.053	.516	8.308	.000	.626	1.597
실수에 대한 우려	-.095	.049	-.131	-1.945	.053	.529	1.889
지각된 부모압력	-.014	.048	-.020	-.287	.775	.503	1.989
지각된 코치압력	-.126	.052	-.170	-2.398	.017	.480	2.082
수행에 대한 의심	-.092	.060	-.105	-1.536	.126	.520	1.923
조직화	.133	.052	.152	2.575	.011	.694	1.440

R=.668, R^2=.446, 수정된R^2=.432
F=30.785, p=.000, Durbin-Watson=1.788

기계체조선수의 완벽주의 성향이 운동수행능력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형의 적합성은 F=30.785, p<.001 수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 이 모형의 설명력은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

44.6%(R^2=.446)로 나타났다. 개인적 기준(β=.516, p=.000)과 조직화(β=.152, p=.011)가 통계적으로 유의하게 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 지각된 코치압력(β=-.170, p=.017)은 통계적으로 유의하게 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력, 수행에 대한 의심에서는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 논 의

본 연구는 남, 여 기계체조선수들의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향에 대하여 변인들의 관계를 규명하는데 있으며 이에 따라 가설적 모형을 세우고 기계체조선수의 정신력(자신감, 각성수준조절, 주의조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절), 완벽주의(개인적 기준, 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력, 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심, 조직화) 그리고 운동수행능력(경기수행성공, 경기수행성숙, 심리적 성숙)을 중심으로 변인들의 관계를 규명하는데 있다. 이에 본 장에서는 각각의 연구 가설에 따른 연구 결과의 의미와 속성 그리고 선행연구와의 비교에 대하여 논의하고자 한다.

1. 인구통계학 변인에 따른 정신력, 완벽주의 운동수행능력의 차이비교

기계체조선수의 성별에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감, 각성수준조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절과 전체 정신력은 통계적으로 유의하게 남자가 여자보다 높게 나타났으나, 주의조절은 통계적으로 유의하지 않으나 여자가 남자보다 높게 나타났다. 완벽주의는 개인적 기준, 지각된 부모압력과 조직화는 통계적으로 유의하게 남자가 여자보다 높았으나, 실수에 대한 우려와 지각된 코치압력은 통계적으로 유의하지 않았다. 수행에 대한 의심은 여자가 남자보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 운동수행능력은 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙은 통계적으로 유의하게 남자가 여자보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 김민수

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2008)는 고등학교 선수의 정신력에 관한 연구에서 남자선수가 여자선수보다 정신적인 요소들과 심리적인 요소들이 더 강하며 남자선수들이 여자선수보다 정신력이 높게 나타났다고 보고하였고, 이민권(2001)은 고등학교 태권도 선수의 성별에 따른 정신력을 분석한 결과 여자선수보다 남자선수의 정신력이 높게 나타났다고 보고하였으며, 정승아(2010)는 중·고등학교 기계체조 선수를 대상으로 정신력이 경기력에 미치는 영향에 대한 연구에서 남자선수가 여자선수보다 높게 나타났다고 보고하여 본 연구결과 일치하는 것으로 나타났다. 그러나 전주현(2010)은 엘리트 기계체조 선수를 대상으로 경쟁상태 불안심리가 심리적 기술요인과 정신력에 차이를 검증한 결과 남성보다 여성이 높게 나타났다고 보고하였고, 김용현(2015)은 배드민턴 선수의 경력 및 경기수준에 따른 정신력의 특성분석에 관한 연구에서 남자 배드민턴 선수보다 여자 배드민턴 선수가 높게 나타났다고 보고하여 본 연구의 결과와 상반된 결과를 보였다. 이러한 이유는 경기종목과 경기력의 특성 그리고 선수 개인의 성취도에 대한 만족감의 차이라고 생각된다. 계동현(2015)은 양궁선수의 완벽주의성향과 스포츠대처 및 운동수행의 관계에 관한 연구에서 남자가 여자보다 완벽주의 성향이 높게 나타났다고 보고하였고, 조윤정(2012)은 기계체조선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 능력믿음 및 위기대처 행동의 관계에 대한 연구에서 완벽주의 성향은 남자가 여자보다 높게 나타났으며, Dunn 등(2005)의 연구에서 남자선수의 완벽주의 성향이 높다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다. 그러나 조설(2014)은 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 자기관리 전략 및 경쟁불안의 관계를 규명하는 연구에서 여성이 남성보다 완벽주의 성향이 높다고 보고하여 본 연구와 상반된 결과를 보여주었다. 이는 남자선수가 여자선수보다 비해 완벽하게 자신의 기술과 연기를 수행한다는 높은 인식을 가지고 있는 것으로 생각되며, 체조에 대한 동기와 흥미가 확실한 것으로 사료된다. 박종찬(2016)은 대학 태권도 경기겨루기 선수들의 자기관리 전략과 스포츠 심리기술이 경기수행력에 어떠

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 영향을 미치는가에 대한 연구에서 경기수행성공은 남자가 심리적 성숙은 여자가 높게 나타났다고 보고하여 본 연구와 부분 일치하였고, 김재형(2014)은 대학 태권도 겨루기 선수의 승부근성이 인지된 경기수행능력에 미치는 영향에 대한 연구에서 남자선수가 여자선수보다 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행성숙, 과제수행능력에서 높게 나타났다고 보고하여 본 연구결과 일치하였다.

기계체조선수의 소속에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감, 각성수준조절, 동기수준과 태도조절은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며, 주의조절, 시각화 및 심상조절과 긍정적 에너지는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 전반적으로 대학생과 실업이 중학생보다 높게 나타났다. 완벽주의는 모든 변인에서 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 운동수행능력은 경기수행성숙과 심리적 성숙은 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 경기수행성공은 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 경기수행성숙은 실업과 대학생이 중학생보다 높게 나타났고, 심리적성숙은 대학생이 중학교보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 김용현(2015)은 배드민턴 선수의 경력 및 경기수준에 따른 정신력의 특성분석에 관한 연구에서 고등학교, 대학교보다 일반부가 높게 나타났다고 보고하였고, 하얼(2009)은 고등학교 유도선수들의 정신력의 차이를 분석한 결과 학년이 높을수록 정신력에 긍정적인 영향을 보였다고 보고하였으며, 정승아(2010)는 중·고등학교 기계체조 선수를 대상으로 정신력이 경기력에 미치는 영향에 대한 연구에서 고등학생이 중학생보다 높게 나타났다고 보고하여 본 연구결과와 부분 일치하는 것으로 나타났다. 윤원중(2009)과 허정훈(2001)은 학년이 높아질수록 정신력이 높게 나타났다고 보고하고 있어 본 연구와 일치하는 결과를 보였다. 낮은 학년의 선수는 높은 학년에 비해 새로운 기술에 대한 짧은 습득시간과 팀의 성적 향상을 위해 충분한 훈련을 하지 못한 채 시합에 출전하기 때문에 정신력을 높일 수 있는 시간과 환경이 고려되지 못한 것으로 생각되며, 학년이 높아지면서 자기관리

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

를 더 잘하고 자신의 목표가 정립되면서 자신의 발전을 위하여 정신력을 비롯한 여러 가지 관리를 잘하려는 의지가 강한 것으로 사료된다.

조윤정(2012)은 기계체조선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 능력믿음 및 위기대처 행동의 관계에 대한 연구에서 완벽주의 일부 변인에서 고등학생보다 실업팀이 높게 나타나 본 연구와 부분 일치하였으나, 계동현(2015)은 양궁선수의 완벽주의성향과 스포츠대처 및 운동수행의 관계에 관한 연구에서 완벽주의 성향이 소속 간에 유의한 차이가 없다고 보고하여 본 연구와 상반된 결과를 보였다. 선종열(2012)은 기계체조 지도자 유형이 선수의 경기수행 능력 및 선수만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 소속에 따라서는 실업팀 소속 선수들의 경기수행능력이 고등학교 소속 선수들의 경기수행능력보다 높았다고 보고하였으며, 남윤배(2011)는 태권도 경기규칙의 개정에 따른 경기몰입이 경기만족과 경기력에 미치는 영향에 관한 연구에서 경기성숙은 실업팀과 대학생팀보다 고등학교팀이 높게 나타났고 심리성숙은 실업팀이 고등학교 팀보다 경기수행능력이 높게 나타났다고 보고하였다.

기계체조선수의 경력에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감, 각성수준조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지와 태도조절은 통계적으로 유의한 차이를 보였으나, 주의조절은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 완벽주의는 개인적 기준과 지각된 코치압력이 통계적으로 유의한 차이를 보였으나, 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력, 수행에 대한 의심, 조직화는 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 운동수행능력은 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 전반적으로 경력이 많을수록 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력이 높게 나타났다. 이러한 결과는 이상인(2009)은 육상선수를 대상으로 개인적 특성에 따른 스포츠 정신력에 관한 연구에서 운동경력이 많은 선수가 운동경력이 적은 선수보다 정신력이 높다고 보고하였고, 김용현(2015)은 배드민턴 선수를 대상으로 경력이 많을수록 정신력이 높다고 보고하였으며, 김희섭(2009)은 운동경

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

력에 따른 축구선수의 정신력 차이를 분석한 결과 정신력의 일부 하위요인에서 운동경력이 높을수록 정신력이 높다고 하였고 정승아(2010)는 중·고등학교 기계체조 선수를 대상으로 정신력의 일부 변인에서 선수경력이 높을수록 정신력이 높다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이는 경력이 많은 선수는 경기에 대한 경험이 많기 때문에 충분한 연습으로 단련된 정신력의 결과라고 예측할 수 있다. 선수입문의 초보시기부터 정신력을 향상시킬 수 있는 훈련과 경기와 연습에 대한 긍정적인 인식을 갖도록 하는 것이 중요하다고 사료된다. 유소연(2014)은 운동선수의 완벽주의 성향에 따른 역경대처 방식 및 운동탈진과 경기력의 구조적 관계에 관한 연구에서 완벽주의 성향은 통계적으로 유의하지는 않았으나 경력이 많을수록 완벽주의 성향이 높다고 보고하였고, 조윤정(2012)은 기계체조선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 능력믿음 및 위기대처 행동의 관계에 대한 연구에서 완벽주의 성향은 경력이 많을수록 완벽주의 성향이 높다고 보고하여 본 연구와 같은 맥락을 보였다. 조설(2014)은 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 자기관리 전략 및 경쟁불안의 관계를 규명하는 연구에서 경력이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 완벽주의 성향의 하위변인인 실수에 대한 염려와 코치압력, 부모의 기대가 높은 것으로 보고하여 본 연구와 상반된 결과를 보여주었다. 김재형(2014)은 대학 태권도 겨루기 선수의 승부근성이 인지된 경기수행능력에 미치는 영향에 대한 연구에서 경력이 많을수록 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행성숙, 과제수행능력에서 높게 나타났다고 보고하였고, 남윤배(2011)는 태권도 경기규칙의 개정에 따른 경기몰입이 경기만족과 경기력에 미치는 영향에 관한 연구에서 경기성숙과 심리성숙은 경력이 많을수록 경기수행능력이 높게 나타났다고 보고하여 본 연구와 일치하는 결과를 보였다.

기계체조선수의 입상경험에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감, 각성수준조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지와 태도조절은 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 주의조절은 통계적으로 유의한 차이를 보이지

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

않았다. 완벽주의는 개인적 기준, 실수에 대한 우려와 지각된 부모압력이 통계적으로 유의한 차이를 보였으나, 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심, 조직화는 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 운동수행능력은 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 전반적으로 세 요인에서 입상경험이 1회 이상이면 운동수행능력이 높은 것으로 나타났다.

안만규(2002)는 유도선수를 대상으로 박상덕(2005)은 태권도선수를 대상으로 경기력 수준에 따른 정신력 차이에 대한 분석 결과 입상경험이 많을수록 정신력이 높다고 보고 하였고, 김용현(2015)은 우승입상이 높을수록 정신력이 높다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 입상경험이 많을수록 시합을 통한 성취감과 시합에 대한 부정적 감정보다는 긍정적 감정을 보다 잘 조절하는 것이라고 생각된다. 계동현(2015)은 양궁선수의 완벽주의성향과 스포츠대처 및 운동수행의 관계 연구에서 입상경력이 높은 선수가 낮은 선수보다 완벽주의성향과 지각된 운동수행의 수준이 높게 나타났다고 보고하였다. 남윤배(2011)는 태권도 경기규칙의 개정에 따른 경기몰입이 경기만족과 경기력에 미치는 영향에 관한 연구에서 국제대회입상경험이 있는 선수가 입상경험이 없는 선수보다 경기성숙이 높다고 보고하였다.

2. 정신력과 완벽주의와 운동수행능력간의 상관관계분석

인구통계학적 변인의 차이비교 연구에 따른 결과를 구체적으로 추론하기 위하여 정신력과 완벽주의와 운동수행능력간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과 자신감은 긍정적 에너지, 태도조절, 동기수준, 심리적 성숙, 시각화 및 심상조절, 경기수행성공, 각성수준조절과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 주의조절과는 부(−)의 상관관계를 보였다. 각성수준조절은 경기수행성숙, 심리적 성숙, 긍정적 에너지, 동기수준, 시각화 및 심상조절, 태도조절

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 주의조절과는 부(−)의 상관관계를 보였다. 주의조절은 긍정적 에너지, 태도조절, 경기수행성숙과 부(−)의 상관관계를 보였다. 시각화 및 심상조절은 동기수준, 태도조절, 긍정적 에너지, 심리적 성숙, 경기수행성공, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 동기수준은 태도조절, 긍정적 에너지, 심리적 성숙, 경기수행성공, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 긍정적 에너지는 심리적 성숙, 태도조절, 경기수행성공, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 태도조절은 심리적 성숙, 경기수행성숙, 경기수행성공과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성공은 심리적 성숙, 경기수행성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성숙은 심리적 성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다.

자신감은 긍정적 에너지, 각성수준조절은 경기수행성숙, 시각화 및 심상조절은 동기수준, 동기수준과 긍정적 에너지는 태도조절 그리고 경기수행성공과 경기수행성숙은 심리적 성숙에서 강한 정(+)의 상관관계를 보인 것은 훈련과 경기에 임할 때 정신력을 높이고 운동수행을 잘 하고자 하는 선수의 의지가 강하고 긍정적인 정신력 훈련이 잘 된 것으로 예상할 수 있으나 주의조절이 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절, 운동수행능력변인에서 부(−) 상관관계를 보인 점은 지도자가 선수에게 훈련과 경기에 임할 때 소극적인 자세로 참여하는 것보다는 적극적인 참여를 유도하는 것이 바람직할 것이라 생각된다.

기계체조선수의 완벽주의 성향과 운동수행능력의 하위변인 간의 상관관계 분석결과, 개인적 기준은 심리적 성숙, 조직화, 경기수행성숙, 경기수행성공, 지각된 부모압력, 실수에 대한 우려 순으로 정(+)의 상관관계를 보였다. 실수에 대한 우려는 지각된 부모압력, 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 경기수행성공, 심리적 성숙과는 부(−)의 상관관계를 보였다. 지각된 부모압력은 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 경기수행성공과는 부(−)의 상관관계를 보였다. 지각된 코치압력은 수행에 대한 의심과 정(+)의 상관관계를 보였으나, 심리적 성

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

숙, 경기수행성공, 경기수행성숙과는 부(−)의 상관관계를 보였다. 수행에 대한 의심은 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행성숙과 부(−)의 상관관계를 보였다. 조직화는 심리적 성숙, 경기수행성숙, 경기수행성공과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성공은 경기수행성숙, 심리적 성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다. 경기수행성숙은 심리적 성숙과 정(+)의 상관관계를 보였다.

개인적 기준과 심리적 성숙, 실수에 대한 우려와 지각된 부모압력, 지각된 코치압력과 수행에 대한 의심, 조직화와 운동수행능력변인, 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙과는 강한 정(+)의 상관관계를 보여 선수가 경기에 임할 때 여러 가지 변인이 선수의 압박감으로 작용하는 있는 것으로 생각되며, 수행에 대한 의심이 운동수행능력변인과 부(−)의 상관관계를 보인 것은 경기에 임할 때 완벽한 운동수행능력을 높이기 위한 반대 작용으로 인한 부담감이 커서 운동수행능력이 저하되는 것으로 생각된다. 전반적으로 정신력과 운동수행능력은 정적상관을 보였으나 완벽주의와 운동수행능력은 부적상관을 보였다. 운동수행능력에 대한 조절 및 대처 기전 중 하나로 정신력은 활용될 수 있을 것으로 보였으나, 완벽주의는 긍정적인 마인드 컨트롤에 대한 훈련이 필요할 것으로 사료된다.

3. 정신력과 완벽주의와 운동수행능력간의 다중회귀분석

정신력과 완벽주의와 운동수행능력 간에는 유의한 상관관계가 존재하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 이와 같은 상관관계만으로는 이들 변수간의 명확한 관계를 파악하기 어려우므로 연구가설을 중심으로 다중회귀분석을 실시하였다.

정신력과 운동수행능력간의 영향력을 검증한 결과 운동수행능력 대한 영향력은 각성수준조절, 동기수준, 긍정적 에너지와 태도조절에서 69.2%의 설명력(R^2)을 나타내 통계적으로 유의하게 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

완벽주의와 운동수행능력간의 영향력을 검증한 결과 운동수행능력에 대한 영향력은 설명력(R^2)이 44.6%로 개인적 기준과 조직화가 통계적으로 유의하게 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 지각된 코치압력은 부(−)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 전반적으로 정신력이 높을수록 운동수행능력이 높음을 알 수 있었으며, 완벽주의는 코치압력에 대한 부담감과 중압감이 운동수행능력을 저하시키는 것으로 생각된다. 운동수행능력을 높이기 위해서는 끊임없는 심리훈련과 긍정적인 행동조성을 통해 완벽주의에 대한 스트레스를 극복하여 긍정적인 마인드를 형성시키는 것이 바람직하다고 할 수 있겠다.

이러한 세 변인 간의 관계를 더욱 명확하고 구체적으로 판단하기 위하여 다음과 같은 후속연구를 제언한다. 후속연구에서는 정신력과 완벽주의에 대한 운동수행능력의 효과를 측정하기 위하여 소속과 경력을 세부적이고 구체적으로 하여 운동수행능력 차이를 우선적으로 검증하고, 차이가 발견 될 시에 정신력과 완벽주의와 관계를 분석할 필요가 있으며, 기계체조 수행과 밀접한 관계가 있는 정신력과 자신감 요인 간의 관계를 통해 운동수행능력의 조절적 중재변인의 역할을 탐색해 볼 필요가 있다. 이러한 후속 연구 분석은 정신력과 완벽주의 및 기타 심리학적 변인들 간의 관계정보를 더욱 구체적으로 제공할 수 있을 것으로 생각된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구의 목적은 남·여 기계체조 선수를 대상으로 정신력(자신감, 각성수준조절, 주의조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절)과 완벽주의(개인적 기준, 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력, 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심, 조직화)가 운동수행능력(경기수행성공, 경기수행성숙, 심리적 성숙)에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보고 이들 변인 간에 어떠한 관련성이 있는지를 규명하는데 있다. 본 연구의 대상은 대한체조협회에 등록되어 있는 선수 중 2016년 4월에 개최된 전국종별선수권대회에 참가한 기계체조선수 236명을 표집대상으로 추출하여 정신력과 완벽주의 그리고 운동수행능력에 대한 설문을 받았다. 자료의 통계분석은 신뢰도분석, 빈도분석, 독립표본 t-test, One Way ANOVA, 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였고 자료의 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다. 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

1. 인구통계학적 변인(성별, 소속, 경력, 입상경험)에 따른 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력의 비교분석 결과;

기계체조선수의 성별에 따른 정신력의 비교분석 결과, 자신감, 각성수준조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절과 정신력 합은 남자가 여자보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났으나($p<.05$), 주의조절은 여자가 남자보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다.

기계체조선수의 성별에 따른 완벽주의의 비교분석 결과, 개인적 기준, 지각된 부모압력과 조직화가 남자가 여자보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났으며

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(p<.05), 실수에 대한 우려와 지각된 코치압력은 남자가 여자보다 높았으나 통계적으로 유의함을 보이지 않았다. 수행에 대한 의심은 여자가 남자보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의함을 보이지 않았다.

기계체조선수의 성별에 따른 운동수행능력의 비교분석 결과, 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙은 모두 남자가 여자보다 통계적으로 유의함을 보이며 높게 나타났다(p<.05).

기계체조선수의 소속에 따른 정신력의 비교분석 결과, 자신감, 각성수준조절, 동기수준과 태도조절은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며(p<.05), 전반적으로 네 변인 모두 대학교와 실업이 중학교보다 높게 나타났다.

기계체조선수의 소속에 따른 완벽주의의 비교분석 결과, 모든 변인에서 통계적으로 유의함을 보이지 않았으나 고등학교가 높게 나타났다.

기계체조선수의 소속에 따른 운동수행능력의 비교분석 결과, 경기수행성숙과 심리적 성숙은 통계적으로 유의한 차이를 보였으며(p<.05), 대학교가 중학교보다 높게 나타났다. 경기수행성공은 통계적으로 유의함을 보이지 않았다.

기계체조선수의 경력에 따른 정신력의 비교분석결과 자신감, 각성수준조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지와 태도조절은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며(p<.05), 자신감은 15년 이상이 높고 5년 미만이 낮은 것으로 나타났고, 각성수준조절, 동기수준, 긍정적 에너지 그리고 태도조절은 15년 이상, 10년 이상 15년 미만, 5년 이상 10년 미만, 5년 미만 순으로 나타났고, 시각화 및 심상조절은 15년 이상이 5년 미만 보다 높은 것으로 나타났으며, 주의조절은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

기계체조선수의 경력에 따른 완벽주의 성향의 비교분석결과, 개인적 기준과 지각된 코치압력이 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며(p<.05), 개인적 기준은 15년 이상이 5년 미만보다 높게 나타났으며, 지각된 코치압력은 10년 미만 15년 이상이 15년 이상보다 높게 나타났다. 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력, 수행에 대한 의심, 조직화는 통계적으로 유의함을 보이지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조선수의 경력에 따른 운동수행능력의 비교분석결과, 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙은 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.05). 경기수행성숙은 15년 이상과 10년 이상 15년 미만이 5년 미만보다 높게 나타났고, 경기수행성숙과 심리적 성숙은 15년 이상, 10년 이상 15년 미만, 5년 이상 10년 미만, 5년 미만 순으로 나타났다.

기계체조선수의 입상경험에 따른 정신력의 비교분석 결과 자신감, 각성수준조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지와 태도조절은 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며(p<.05), 전반적으로 입상경험이 5회 이상인 선수가 정신력이 높은 것으로 나타났다. 주의조절은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

기계체조선수의 입상경험에 따른 완벽주의 성향의 비교분석 결과, 개인적 기준, 실수에 대한 우려와 지각된 부모압력이 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였으며(p<.05), 전반적으로 입상경험이 1회 이상이면 완벽주의가 높고 입상경험이 없는 선수는 완벽주의가 낮은 것으로 나타났다. 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심, 조직화는 통계적으로 유의함을 보이지 않았다.

기계체조선수의 입상경험에 따른 운동수행능력의 비교분석 결과, 경기수행성공, 경기수행성숙과 심리적 성숙 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.05) 경기수행성고은 입상경험이 1회 이상, 경기수행성공과 심리적 성숙은 5회 이상인 선수가 입상경험이 없는 선수보다 높게 나타났다.

2. 기계체조선수의 정신력(자신감, 각성수준조절, 주의조절, 시각화 및 심상조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절)과 운동수행능력(경기수행성공, 경기수행성숙, 심리적 성숙)의 하위변인 간의 상관관계 분석결과:

정신력의 주의조절은 운동수행능력과 부(−)의 상관관계를 보였으나, 정신력의 나머지 변인과 운동수행능력 변인은 정(+)의 상관관계를 보였다.

3. 기계체조선수의 완벽주의(개인적 기준, 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지각된 코치압력, 수행에 대한 의심, 조직화)와 운동수행능력(경기수행성공, 경기수행성숙, 심리적 성숙)의 하위변인 간의 상관관계 분석결과:

완벽주의의 개인적 기준과 운동수행능력 변인은 정(+)의 상관관계를 보였으나, 완벽주의의 나머지 변인과 운동수행능력 변인과 부(−)의 상관관계를 보였다.

4. 기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과;

정신력이 운동수행능력에 미치는 영향은 설명력(R^2)이 69.2%로 각성수준조절, 동기수준, 긍정적 에너지와 태도조절이 통계적으로 유의하게 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향은 설명력(R^2)이 44.6%로 개인적 기준과 조직화가 통계적으로 유의하게 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 지각된 코치압력은 부(−)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

위와 같은 결과를 통해 남·여 기계체조 선수의 인구통계학적 조사에서 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력 변인에서 남자가 여자보다 높게 나타났고, 대학교와 실업이 중학교보다 높게 나타났으며, 경력과 입상경험은 많을수록 높은 것으로 나타났다.

또한 전반적으로 정신력이 높을수록 운동수행능력이 높음을 알 수 있었으며, 완벽주의는 특히 지각된 코치압력이 높을수록 운동수행능력이 낮은 것으로 나타나 이는 코치에 대한 부담감이 운동수행능력을 저하시키는 것으로 생각된다. 완벽주의 변인에서 실수에 대한 우려, 지각된 부모압력, 지각된 코치압력, 수행에 대한 의심에서 고등학생이 높게 나타났는데 이는 진학이나 취업에 대한 불안감일 것으로 생각된다.

기계체조선수들의 정신력과 완벽주의는 선수들에게 충분한 동기를 유발시켜 경기력 향상에 도움을 줄 것이라 생각된다. 그러나 완벽주의에서 코치나 부모의 지나친 압력은 운동수행에 부정적인 결과를 초래할 수도 있기 때문에 코치, 감독 그

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

리고 부모는 선수들에게 적절한 완벽주의를 가질 수 있도록 하여 운동수행 중 위기 상황에서 스스로 대처하고 극복해 나갈 수 있도록 도움을 주어야 한다고 생각한다. 또한 정신력을 향상시키고 적절한 완벽주의를 유지시키는 심리기술훈련 프로그램이 개발되어야 할 것이며, 이러한 프로그램에 대해 현장 체육 지도자에게 체계적인 교육을 실시하여 지도자와 선수들에게 이러한 프로그램을 활용한 훈련을 선수들에게 충분히 제공해야 할 것이다.

2. 제언

위의 결론을 토대로 하여 기계체조선수의 정신력, 완벽주의 그리고 운동수행능력을 위한 후속연구를 위하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구결과는 특정경기종목에만 한정하였기 때문에 보다 다양하고 많은 경기종목에서 조사하여 일반화할 수 있는 자료로 제시할 수 있는 후속연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구결과 정신력과 운동수행능력에서 소속과 경력에서 많은 차이를 보여 후속 연구에서 소속과 경력에 대한 세부적이고 구체적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 기계체조선수의 평소 훈련과 경기에 임할 때 정신력과 완벽주의가 이루어지고 있는가에 대한 보다 다각적인 측면에서 연구할 수 있는 심도 깊은 질적 연구가 이루어져야 할 것이다.

이와 같이 향후 연구에서는 방법과 시각을 달리한 연구 문제가 많이 제기될 것이고 이러한 점을 고려한 후속 연구가 수행될 것으로 기대한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

계동현(2015). 양궁선수의 완벽주의성향과 스포츠대처 및 운동수행의 관계. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원.

김경수, 천길영(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 12(2),65-80.

김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우(1986). 대표선수들의 경기불안원인 분석에 관한 연구. **대한체육회 스포츠과학연구소**, 395-440.

김민수(2008). 고등학교 유도선수의 심리기술 요인이 정신력 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원.

김병현, 이한규, 엄한주(1997). 한국형 정신력 검사지 개발(1). **한국체육과학연구원**, 체육과학연구과제 종합보고서.

김성준(2007). 골프선수의 불안원인과 주의집중의 관계. 미간행 석사학위논문 호서대학교 대학원.

김용필(1996). 체조선수의 경기 전 상태불안의 연구. 미간행 석사학위논문 수원대학교 교육대학원.

김용현(2015). 배드민턴 선수의 경력 및 경기수준에 따른 정신력의 특성분석. 미간행 석사학위논문 대구가톨릭대학교 대학원.

김원배(2002). 스포츠정신력 개념구조 탐색 및 측정도구개발. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 21-41.

김정묵(2011). 엘리트 씨름 선수의 정신력 형성과정에 관한 근거이론 접근. 미간행 박사학위논문 인하대학교 대학원.

김재형(2014). 대학 태권도 겨루기 선수의 승부근성이 인지된 경기수행능력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원.

김희섭(2009). 학년, 포지션, 팀 내 위치, 운동경력에 따른 중학교 축구선수의 정

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

신력 차이. 미간행 석사학위논문 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.

남승구(2010). 남자 마루운동의 요소 그룹 유형별 기술실시 빈도와 난도요소 분석. **한국체육과학회지**, 19(2)1 359-1366.

남윤배(2011). 태권도 경기규칙의 개정에 따른 경기몰입이 경기만족과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 한국체육대학교 대학원.

노정식(2010). 무용수의 완벽주의 성향과 자기관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계. 미간행 박사학위논문 세종대학교 대학원.

대한체육회(1986). **체육연감**. 서울: 대한체육회.

박경배(2006). 주니어 골프선수의 개인적 특성에 인지된 지도자유형과 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문 경희대학교 체육대학원.

박상덕(2005). 고등학교 태권도선수의 경기력 수준에 따른 정신력 차이. 미간행 석사학위논문 경상대학교 교육대학원.

박종찬(2016). 대학 태권도 경기겨루기 선수들의 자기관리 전략과 스포츠 심리기술이 경기수행력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 조선대학교 교육대학원.

선종열(2012). 기계체조 지도자 유형이 선수의 경기수행 능력 및 선수만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 경희대학교 교육대학원.

소영호(2011). 체육고등학교 선수들의 완벽주의 성향과 경쟁불안 및 탈진의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 77-92.

소영호, 정주혁(2010). 대학운동선수의 완벽주의 성향과 운동스트레스 및 목표성향의 관계. **한국체육학회지**, 49(4), 153-165.

신동선(1997). **코칭론Ⅱ: 1급 지도자 연구 교재**. 서울: 동원사.

신동성(1992). 경기종목과 기능수준에 따른 운동선수의 심리적 특성. 미간행박사학위논문 성균관대학교 대학원.

신동성(1993). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인 비교. **체육과학논총**, 13, 65-93.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

신정택, 김성훈, 박윤식(2009). 국내 정상급 선수를 위한 승부근성 검사지 개발. **한국사회체육학회지**, 36, 755-772.

신정택, 박윤식(2005). 체육교사의 역할스트레스와 직무 탈진 관계: 대처전략의 중재 효과 분석. **한국체육학회지**, 44(3), 237-247.

안만규(2002). 고교유도선수의 경기력수준에 따른 심리적 요인 비교 연구. 미간행 석사학위논문 중부대학교 교육대학원.

유소연(2014). 운동선수의 완벽주의 성향에 따른 역경대처 방식 및 운동탈진과 경기력의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문 충남대학교 대학원.

유진, 박성준(1998). 스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증. **한국체육학회지**, 37(2), 151-168.

윤원중(2009). 중, 고등학교 남자 축구선수들의 자기관리유형에 따른 정신력 특성에 관한 연구. 미간행 석사학위논문 성균관대학교 교육대학원.

이긍세(1995). **트레이닝 이론과 방법**. 스포츠과학연구소.

이민권(2001). 고등학교 태권도 선수들의 성별에 따른 정신력 비교. 미간행 석사학위논문 용인대학교 대학원 석사학위논문.

이상인(2009). 육상선수들의 개인적 특성에 따른 스포츠 정신력에 관한 연구. 미간행 석사학위논문 성균관대학교 교육대학원.

이상종(1988). 체조선수의 운동 상해에 관한 조사연구. 미간행 석사학위논문 전북대학교 교육대학원.

이태일(2014). 기계체조 지도자의 서번트 리더십 유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 인하대학교 교육대학원.

이훈재(2006). 중·고등학교 남·여 유도 선수들의 정신력이 경기력에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문 국민대학교 대학원.

장덕제(2007). 씨름지도자의 리더쉽이 선수 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원.

전주현(2010). 엘리트기계체조선수들의 경쟁상태 불안심리가 심리적 기술요인

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

과 정신력에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

정구인(1993) 성별과 대상별 기계체조 선수들의 정신력 특성. **한국체육학회지**, 32(2), 92-100.

정성현, 하지선, 김주영(2011). 대학 테니스 지도자의 변혁적 리더십이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 9(3), 67-79.

정승아(2010). 기계체조 선수들의 정신력이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 이화여자대학교 교육대학원.

정지영(2011). 완벽주의 성향과 정서경험 특성이 여대생의 폭식행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 영남대학교 대학원.

정청희(1998). 고교 선수들의 정신력 질문지 개발 연구. **국제 스포츠과학 학술대회**. 465-476.

조마리(2006). 프로골프선수의 골프훈련과 체력훈련 프로그램에 관한 연구. 미간행 석사학위논문 경희대학교 체육대학원.

조설(2014). 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 자기관리 전략 및 경쟁불안의 관계. 미간행 석사학위논문 단국대학교 교육대학원.

조윤정(2012). 기계체조선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 능력 믿음 및 위기대처 행동의 관계. 미간행 석사학위논문 단국대학교 교육대학원.

채홍원, 장용수, 우복원(1989). **엘리트 스포츠 트레이닝론.** 서울: 보경문화사.

최경란(2005). 무용경연 참여자의 완벽주의 성향과 경쟁불안과의 관계. 미간행 석사학위논문 한양대학교 교육대학원.

하얼(2009). 고등학교 유도선수들의 정신력 차이에 관한 연구. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

Blatt, S. J.(1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.

Burns, D.(1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology*

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Today, November, 34-51.

Carron, A. V.(1980). *Social Psychology of Sport.* Ithaca, NY : Mouvement Publications.

Cox, B. j., Enns, M. W., & Clara, I. P.(2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*,14,363-373.

Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C.(2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.

Flett, G. L., & Hewett, P. L.(2006). Positive versus negative Perfectionism in psychopatholigy: A comment on Slade and Owens' dual process model. *Behavior Modification, 30*, 472-495.

Foster, J., & Poter, K.(1986). *Inner Training Peak Performance*, The Mental Athlete, Ianert. Ltd.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.(1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M.(1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology,* 9,33-42.

Hardy, L, Jones, G., & Gould, D.(1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport* : Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.

Harris, D. V., & Harris, B. L.(1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology:* Mental skills for physical people. Champaign, IL:

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Leisure Press.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.

Hollender, M. H.(1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.

Loehr, J. E.(1982). *Athletic Excellence*: Mental toughness training for sports, Colorado: Forum Publishing Company.

Loehr, J. E.(1982). *Mental Toughness Training for Sport*. Achieving athletic excellence training. Lexington, MA : Stephev Greene Pres.

Nideffer, R. M.(1980). Attentional focus-self assessment, *In Psychology in Sports-Methods and Applications*. Richanrd M. Suinn, Burges publishing Company.

Pacht, A. R.(1984). Reflection on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G.(2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40,773-791.

Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J.(2008). Perfectionism and performance in anew basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 620-629.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록> 설 문 지

안녕하십니까?

먼저 설문지 답변에 소중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 『**기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향**』에 관한 연구를 알아보기 위함입니다.

귀하의 응답은 본 연구에 큰 도움이 될 것이고, 기계체조 발전에 크게 도움이 될 것입니다. 응답하신 내용은 순수하게 학문적인 목적 이외에 다른 용도로는 절대 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

본 연구에 대하여 조금이라도 의문사항이 있으시면 언제든지 연락주시기 바라며, 귀하의 소중한 시간에 도움을 주셔서 깊은 감사를 드립니다.

본 설문지에 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장되며, 연구 목적 이외에 다른 어떤 용도로 사용되지 않음을 약속드립니다.

질문의 답에는 맞고 틀리는 것이 없으니 여러분이 느끼는 대로 솔직하게 응답해주시면 감사하겠습니다. 연구의 특성상 한 문항이라도 두 번 표시하거나 빠뜨리면 설문지를 사용할 수 없으므로 힘들더라도 빠진 문항 없이 끝까지 잘 읽고 솔직하게 표시해 주세요. 시간을 내어 본 설문조사에 참여해 주신 여러분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

2016년 4월

조선대학교 교육대학원
체육교육전공 석사과정
박은경 드림
e-mail : parkeunk@hanmail.net

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

※ 다음은 귀하의 정신력을 알아보기 위한 질문입니다.
※ 다음 내용을 잘 읽으시고 귀하가 느끼는 정도의 번호에 ✔표하여 주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 시합에서 이기는 것보다 질까봐 더 신경 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 시합 중에 근육이 과도하게 긴장되는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 시합 중에 중요한 상황에 주의를 집중할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내가 잘했던 경기장면을 마음속으로 그려보는 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 선수로서 최선을 다하려는 의욕에 불탄다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 아침에 일어나서 연습과 시합에 관한 생각을 하면 기분이 좋아진다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 시합 중에 어떠한 경우라도 긍정적으로 생각하고 열의를 다한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 선수로서 매우 자신감에 차 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 시합 중에 마음의 평정과 신체적 긴장의 이완을 유지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 시합 중에 다른 사람이 나를 어떻게 생각하는가에 대하여 많이 의식한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 모든 경기상황을 머릿속에 그려볼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 왜 힘든 일을 해야 하고 좌절감을 느껴야 하는지 그 이유를 모르겠다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 연습이나 시합 때에 많은 긍정적인 에너지를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 어떠한 상황에서도 최선의 노력을 다한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 가지고 있는 선수로서의 정신적 자세를 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 시합 중에 화가 나면 억제하기 힘들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 예전에 실수했거나 실수한 장면을 떠올리는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 시합 전에 앞으로 경기할 내용을 마음속으로 생각하고 그려본다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 우수한 선수가 되려고 노력하는 것에 대해 큰 흥미를 느끼지 못한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 경기의 상황이 나빠지면 경기를 쉽게 포기하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
21	나는 시합 중에 일어난 모든 일을 나 자신의 책임으로 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 선수로서 나 자신을 매우 신뢰하고 있다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 시합에서 결정적인 순간에는 마음이 조급해진다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 힘든 상황을 극복하는데 어려움을 겪는다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 경기수행에 필요한 기술을 마음속으로 연습하고 있다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 선수로서 최대의 능력을 발휘하기 위하여 어떠한 노력이라도 다할 용의가 있다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 시합을 할 때마다 만족스러운 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 경기에서 실수하면 참을 수 없다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 내 스스로 성공한 선수라고 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 상황이 어려워질수록 경기를 더 잘한다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 시합 중에 경기의 승패에 대하여 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 시합 전에 어려운 상황에 대비하여 마음속으로 연습한다.	①	②	③	④	⑤
33	나는 강요에 의해서가 아니라 자발적으로 연습하고 시합에 임한다.	①	②	③	④	⑤
34	내가 하는 운동경기는 나에게 아주 즐거운 것이다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 최선의 노력을 다하지 못했을 때에는 결코 만족스러워하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 나의 재능과 기술수준 이상의 경기를 한다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 시합에서 결정적인 순간에 지나치게 초조해 한다.	①	②	③	④	⑤
38	나는 경기 중에 산만해 하고 주의집중이 잘 안 된다.	①	②	③	④	⑤
39	나는 경기 중에 실수를 했을 때 마음속으로 그 실수를 찾아내고 수정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
40	나는 내 자신이 세운 목표를 달성하기 위하여 연습을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤
41	나는 경기 중에 어려운 상황에 처하면 도전하겠다는 마음가짐보다 나에 대한 위협이라고 생각하며 두려워한다.	①	②	③	④	⑤
42	나는 모든 순간순간마다 쉽게 주위를 집중할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

※ 다음은 귀하의 완벽주의 성향을 알아보기 위한 질문입니다.
※ 다음 내용을 잘 읽으시고 귀하가 느끼는 정도의 번호에 ✔표하여 주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 하고 있는 훈련이 경기 준비를 위해 효과적인지 불확실한 느낌이 자주 든다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 경기가 있는 날, 경기에 임하는 나만의 일정한 방식을 꼭 따른다.	①	②	③	④	⑤
3	코치님은 경기에서 완벽한 기술을 표현하지 못 하였을 때, 나를 비난하는 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 기계체조에서 최고에 이르지 못하는 것이 싫다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 경기 전, 나만의 일정한 방식을 갖고 있으며 그 일정한 방식을 따른다.	①	②	③	④	⑤
6	경기 중 뛰어난 플레이만이 우리 가족에게 만족스러운 것이다.	①	②	③	④	⑤
7	내 훈련이 경기를 완벽하게 준비하는 것이라는 느낌이 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
8	경기 중 실수가 적을수록 더 많은 사람들이 나를 좋아할 것이다.	①	②	③	④	⑤
9	경기에서 완벽하지 못하면 부모님께 비난 받는 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10	내 생각에, 나는 일상훈련에서 다른 선수들보다 더 높은 수행과 더 좋은 결과를 기대한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 코치님의 기준에 절대 부응할 수 없을 것 같은 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 경쟁에 임할 최상의 심리상태를 갖기 위한 나만의 일정한 방식을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 경기 중에 잘 하지 못하면, 사람들이 나를 기계체조 선수로서 존중하지 않을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 내 자신에 대해 엄청나게 높은 목표를 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	코치님은 내가 경기 중 저지른 실수를 전혀 이해하려고 하지 않는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 동료들보다 높은 성취목표를 세우고 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 일반적으로 경기를 위한 연습이 충분할 때 오히려 결정에 더 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
18	부모님은 내가 경기 중 저지른 실수를 전혀 이해하려고 하지 않는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
19	만약 내가 경기에서 실수를 한다면, 사람들은 나에게 관심이 적어질 것 같다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

※ 다음은 귀하의 운동수행능력을 알아보기 위한 질문입니다.
※ 다음 내용을 잘 읽으시고 귀하가 느끼는 정도의 번호에 ✔표하여 주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 열심히 노력할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내가 최선을 다했을 때 성공적이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 새로운 기술을 사용해서 잘 된다고 느낄 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 나만의 경기를 잘 수행했다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내가 새로운 기술을 익히기 위해 열심히 연습할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 선수들은 경기를 망쳤다고 생각하지만 나는 그렇지 않다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 경기 결과와 상관없이 내가 최고라고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 체조 선수로써 풍부한 실전 경험을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 체조 선수로써 경기규칙에 대해 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 자신에게 주어진 문제를 단독으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 스스로 하도록 내버려 두어도 된다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 높은 성취욕을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동자체를 즐거운 활동이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 소속팀의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인 구 통 계 학 적 변 인 조 사

1. 귀하의 연령은?

만 _____세

2. 귀하의 성별은?

① 남자 ② 여자

3. 귀하의 체조 경력은 어떻게 됩니까?

_____년_____개월

4. 귀하는 어디에 소속되어 있습니까?

① 중학교 ②고등학교 ③ 대학교 ④ 실업(일반)

5. 귀하의 전국대회 입상 경험은 얼마나 되나요?

① 0회 ② 1회 ③ 2회 ④ 3회
⑤ 4회 ⑥ 5회 이상

Collection @ chosun