

품새 선수의 완벽주의 성향과 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중매개효과

Parallel Multiple Mediating Effect of Grit on the Relationship between Perfectionism and Confidence in Poomsae Player

홍영준(한국체육대학교 강사) · 이재봉*(한국체육대학교 교수)

Youngjun Hong Korea National Sport UNIV · Jeabong Lee Korea National Sport UNIV

요약

이 연구는 품새 선수를 대상으로 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중매개효과를 검증하고자 하였다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 대한체육회에 등록되어 있는 품새 선수 276명을 대상으로 인터넷 플랫폼(Google)을 통한 설문 조사를 실시하였으며, SPSS 23.0 프로그램의 PROCESS Macro for SPSS를 통해 병렬다중매개효과를 분석하였다. 연구를 통해 도출된 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 품새 선수의 완벽주의 성향의 하위요인 중 사회부과는 스포츠 자신감에 부정(-)인 영향을 미친다. 둘째, 품새 선수의 완벽주의 성향의 하위요인 모두 그릿의 노력 지속성과 흥미 일관성에 정적(+)인 영향을 미친다. 셋째, 품새 선수의 그릿의 하위요인 노력 지속성은 스포츠 자신감에 정적(+)인 영향을 미친다. 넷째, 품새 선수의 그릿의 하위요인 노력 지속성은 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 매개한다. 품새 경기는 선수의 완벽한 동작 구현하는 정확도와 완급 조절을 통한 표현력을 바탕으로 평가가 이루어지기 때문에 그 어느 종목보다 완벽한 동작 및 기술 구현이 필요하다. 본 연구 결과를 종합해보면, 품새 선수들이 추구하는 완벽함은 완벽주의 성향으로 나타나게 되는데, 그 평가 기준의 설정에 따라 자신감을 하락시키는 악영향을 미치게 되는 것이다. 하지만 품새 선수의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감을 향상시킬 수 있다. 품새 선수의 심리적 요인에 대한 구조적 관계 규명은 그들을 이해하기 위한 기초자료로 활용될 것이며, 이를 바탕으로 효율적인 선수 육성과 경기력 향상에 이바지 할 것이다.

Abstract

The purpose of this study was to examine the parallel multiple mediating effect of grit on the relationship between perfectionism and sports confidence in Poomsae players. In order to achieve the purpose of the study, a survey was conducted through the Internet platform (Google) for 276 Poomsae players registered with the Korea Sports Association, and parallel multiple mediating effects were analyzed through PROCESS Macro for SPSS of the SPSS 23.0 program. The main research results are as follows. First, The sub-factors social imposition of perfectionism has a negative (-) effect on sports confidence. Second, all of the sub-factors of perfectionism had a positive (+) effect on all of the sub-factors of grit. Third, The sub-factor persistence of effort of a grit has a positive (+) effect on sports confidence. Fourth, The sub-factor persistence of effort of a grit was mediated in the relationship between perfectionism and sports confidence. The Poomsae competition requires perfect movement and skill implementation more than any other event because the evaluation is made based on the accuracy of the player's perfect movement and expressiveness through slow-fast control. Summarizing the results of this study, The perfect that Poomsae players pursue is expressed in the tendency to perfectionism, and depending on the setting of the evaluation criteria, it will have a negative effect to confidence. However, in the relationship between a poomsae player's perfectionism and sports confidence, it is possible to improve sports confidence through persistence of effort. Investigating the structural relationship of psychological factors of Poomsae players will be used as basic data to understand them, and based on this, it will contribute to efficient player development and improvement of performance.

Key words : Taekwondo, Poomsae Player, Perfectionism, Grit, sport confidence

* 61ljb@knsu.ac.kr

1. 서론

스포츠 장면에서 '완벽(Perfect)'은 높은 수준의 경기력을 뜻한다. 스포츠 장면에서 완벽이란 자신의 기술을 수월하게 구현하고 상대를 압도할 수 있는 높은 수준의 경기력과 강인한 체력 등 경기력과 밀접한 연관성을 지니고 있다.

운동선수들은 선수를 시작하는 순간부터 높은 경기력을 위하여 다양한 노력을 하게 된다. 높은 경기력은 종목에 따른 특성에 따라 기술, 체력 심리 등의 요소로 구성되어 있으며(윤영길, 김원배, 임태희, 2006), 이러한 요소들이 상황에 따라 적절히 발휘될 때 선수들은 높은 경기력을 발휘하게 되는 것이다. 이러한 높은 수준의 경기력을 위하여 선수들은 스포츠 장면에서 '완벽함'을 추구하게 되는 것이다.

운동선수가 추구하는 완벽주의는 활발히 연구가 진행되고 있다. 스포츠 상황에서 완벽주의는 자신 스스로 높은 수준의 기준을 부과하여 완벽함을 추구하고, 타인에 의해 나타는 압박감이나 부담감의 원인 기제로 작용한다(고령, 조옥상, 2017; Blatt, 1995; Hewitt & Flett, 1991). 이러한 주장을 바탕으로 Flett & Hewitt(2002)는 완벽주의의 성향을 다차원적으로 분류하여, 자기 지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적 완벽주의로 그 개념을 정립하였다. 즉, 완벽주의는 개인이나 사회적으로 부과되는 완벽성을 충족하려는 심리적 특성으로 상호적인 특징을 지니고 있으며, 스포츠를 통해 학습되어진 선수들의 성격적 특성이라 할 수 있다(소영호, 정주혁, 2010; 오영택, 양명환, 2014; 이준석, 2018; 최재섭, 홍지은, 2019).

스포츠의 상황화·환경적 특성은 완벽주의에 대한 탐색에 매우 용이한 환경이라 할 수 있다(Appleton, Hall & Hill, 2009; Frost & Henderson, 1991; Flett & Hewitt, 2002; Hall, 2006). 운동선수의 완벽주의는 일부 학자들에 의해 노력과 성과적인 측면에서 긍정적 의견을 보이고 있지만, 많은 연구에서 선수에게 부정적 영향을 미치는 요인으로 지적되고 있다. 긍정적 측면을 주장하는 학자들에 의하면, 다차원적 완벽주의는 높은 개인성과의 기준을 설정하게 하며(인소정, 오영택, 김선욱, 양명환, 2016; Burns, 1980; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991), 이러한 개인의 성과는 과제에 대한 완벽성 측정에 용이하다고 주장하고 있다(소영호, 정주혁, 2010; Enns & Cox, 2002; Stoeber & Otto, 2006; Stoeber, 2012). 즉, 완벽주의에 의해서 나타나는 완벽성을 추구하는 개인의 노력이 높은 수준의 동기와 관련되어 높은 성과를 이루는 기제로 작용하는 것이다.

상기 내용을 통해 운동선수의 완벽주의 성향과 동기의 밀접한 연관성이 있음을 확인하였다. 스포츠 장면에서 운동선수의 동기 수준은 완벽주의 성향과 마찬가지로 경기력과 밀접한 연관성이 있는 심리적 요인으로 논의되고 있다. 운동선수의 동기 측면에서 외적 동기보다는 내적 동기가 경기력에 긍정적인 영향을 미치며(김백수, 김용국, 2009; 홍희정, 임신자, 2013), 또한 선수의 자결성이 높을수록 선수생활에 높은 만족을 인식하고 있으며(박상혁, 2012; 임용택, 박진우, 김재등, 박상현, 유정인, 2010), 높은 수준의 동기는 운동을 지속하려는 의지를 향상시키는 것으로 보고되고 있다.

즉, 운동선수의 동기는 다양한 요소와의 상호작용을 통해 긍정적인 결과를 수반하는 요인이다.

최근 이러한 동기와 관련된 연구에서 가장 주목받고 있는 요인은 그릿(grit)이다. 그릿은 Duckworth(2006)에 의해 소개된 심리적 개념으로써, 목표를 달성하는 과정에서 끊임없이 노력하는 열정이라 정의되고 있다(Duckworth et al., 2007). 그릿을 정의하는 학자들의 의견을 살펴보면, 목표 달성을 위해 끊임없이 도전하는 끈기와 열정(김주환, 2013), 자신의 설정된 목표를 달성하고자 하는 목표지향성과 자기통제를 통한 목표달성 의지, 새로운 과제에 대한 도전과 실패를 통한 배움의 과정인 긍정적 마인드셋(Goodwin & Miller, 2013) 등 다양한 심리적 요인들을 통해 개념화 된 요소라고 할 수 있다. 즉, 그릿은 다양한 심리적 요소를 바탕으로 이루어진 긍정적 목표 지향성이라 정의할 수 있다(Eskreis-Winkler, Shulman, Beal & Duckworth, 2014).

긍정적 목표 지향성이라 할 수 있는 그릿은 성공이나 성취에 대한 예측변수로서 스포츠 분야에서도 그 중요성이 강조되고 있다. 운동선수의 그릿은 경기력(신성진, 2020; 이도홍, 2020), 스포츠 자신감(윤서진, 장태석, 2021; 장세용, 2019), 운동몰입(김대은, 원우영, 남광우, 2019; 유주연, 임태희, 배준수, 2021) 등과 같은 심리적 요인에 긍정적인 역할을 하고 있다. 특히 스포츠 장면에서 나타나는 선수의 자신감은 최상수행에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으며(이도홍, 2020), 이에 본 연구에서는 운동선수의 완벽주의와 그릿 및 스포츠 자신감의 관계를 규명하고자 한다.

본 연구의 종속변수로 설정하고 있는 스포츠 자신감은 운동선수의 경기력 향상에 중추적인 역할을 하는 중요 요인이다. 스포츠 자신감은 단일 차원보다는 다차원적인 요인 구조를 통해 설명 가능하다. 운동선수의 주요한 심리적 요인으로 평가받고 있는 스포츠 자신감은 특정 수행에 대해서 선수 스스로 목표를 달성할 수 있다는 확신이며(Vealey, 1986), 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 확고한 신념이다(Feltz 1988). 즉, 스포츠 자신감이란 특정 과제 또는 목표를 성공적으로 수행할 수 있다는 확고한 신념이라 할 수 있다. 스포츠 자신감의 정의를 통해 스포츠 자신감은 목표와 과제에 대한 인식의 정도를 통해 예측 가능한 변수이며, 이에 그릿과 같은 긍정적 목표 지향성에 의해 예측되는 결과변수라 할 수 있다.

운동선수의 완벽주의 성향은 상기 주장했듯이 스포츠 자신감에 긍정적 영향을 미치는 요인이라 주장되지만, 이에 다양한 반론이 제시되기도 한다. 반론을 제기하는 학자들의 주장을 살펴보면, 완벽주의는 완벽해야한다는 비합리적 자동적 사고와 이미지로 정의되며(Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998), 완벽함을 달성하는 것은 개인의 선입견과 이상적인 상태를 나타내는 동시에 자신에 대한 평가가 이루어지는 규칙성을 가지고 있다(Flett et al., 1998; Hewitt & Genest, 1990). 이 과정에서 완벽주의는 일반적인 상황이라면 선수들의 성취 노력을 돕는 적응적 작용을 하게 되지만(Carver & Scheier, 1990; Martin & Tesser, 1996; Pyszczynski & Greenberg, 1987), 자존감과 같은 개인의 평가와 관련하여 달성 불

가능한 높은 수준의 과제에 초점을 맞추기 때문에 감정적 혼란과 부적절한 정서로 인식되는 특징을 가지고 있다(Flett et al., 1998). 즉, 선수들의 완벽주의는 부적절한 정서의 원인으로 작용하며, 특히 소진과 같은 선수의 경기력에 치명적인 영향을 미치는 부정적 요인과 관련성이 있는 것으로 보고되고 있다(김덕진, 2018; 이해경, 2011). 즉, 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 정적 결과를 예측함과 동시에 부정 결과 역시 배제할 수 없는 것이다. 이러한 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 구조적 특성이 존재하고 있기 때문에 매개변수에 대한 광범위한 연구가 필요하다.

본 연구에서 연구대상으로 선정한 품새 종목 선수는 제한 시간 내에 공인품새를 통해 승부를 가르는 기록형 종목이다. 태권도의 품새는 가상의 상대를 대상으로 방어와 공격의 기술을 수련하는 방법으로써, 태권도의 가장 기본적인 수련이라 할 수 있다(이주석, 안용규, 2013). 품새 경기의 채점 기준으로는 정확도와 표현력으로 정확도에서는 기본동작, 세부동작, 균형으로 평가가 이루어지며, 표현력에서는 속도와 힘, 조화, 기의 표현으로 평가가 이루어진다(대한태권도협회, 2021). 따라서 타 종목보다 기술에 대한 높은 수준의 숙련도와 표현력이 필요하기 때문에 무엇보다 완벽함을 추구하는 대표적인 종목이라 할 수 있다(강익필, 2005).

이에 본 연구에서는 품새 선수를 대상으로 매개변수로 그것을 설정하여 그것의 하위요인인 노력 지속성과 흥미 일관성에 대한 병렬적 구조를 면밀히 살펴볼 수 있는 병렬구조의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 완벽주의 성향과 그것 및 스포츠 자신감의 구조적 관계의 관계에서 그것의 하위요인에 대한 병렬적 매개효과를 세부적으로 살펴볼 수 있다.

태권도 경기 품새는 2000년 초반부터 경기화를 위하여 다양한 노력을 하고 있으며, 특히 품새 종목은 2006년 ‘제1회 세계태권도 품새선수권대회’를 시작으로 2009년 유니버시아드 대회, 2018년 아시안게임에서 세부 종목으로 채택되는 쾌거를 이루었다. 품새 선수 육성과 경기력 향상을 위해서는 종목의 특성을 고려한 연구가 필수적으로 이루어져야 한다. 품새 선수의 심리적 요인에 대한 구조적 관계 규명은 그들을 이해하기 위한 기초자료로 활용될 것이며, 이를 바탕으로 효율적인 선수 육성과 경기력 향상에 이바지할 것으로 기대된다.

이에 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

1. 품새 선수의 완벽주의 성향은 그것의 하위요인 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-1. 완벽주의 성향의 하위요인 자기지향은 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-2. 완벽주의 성향의 하위요인 타인지향은 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-3. 완벽주의 성향의 하위요인 사회부과는 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.

2. 품새 선수의 완벽주의 성향은 그것의 하위요인 흥미 일관성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.
 - 2-1. 완벽주의 성향의 하위요인 자기지향은 흥미 일관성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.
 - 2-2. 완벽주의 성향의 하위요인 타인지향은 흥미 일관성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.
 - 2-3. 완벽주의 성향의 하위요인 사회부과는 흥미 일관성을 통해 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.

연구의 목적과 가설을 바탕으로 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정하였다.

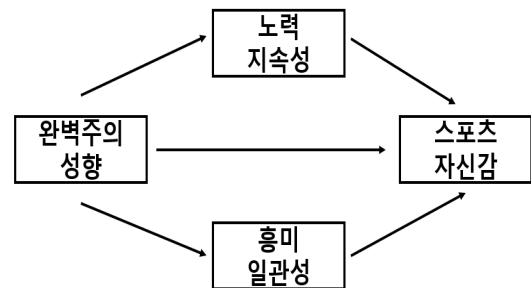


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자는 고등, 대학, 실업팀 품새 선수를 모집단으로 선정하였다. 모집단으로 선정된 품새 선수 중 편의추출법을 통해 286명의 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 불성실하거나 누락된 답변이 있는 10부의 설문지를 제외하고 276명의 자료를 통해 최종분석을 실시하였다. 연구참여자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 성별은 남성 160명(58.0%), 여성 116명(42.0%)으로 구성되어 있으며, 소속은 고등학교 75명(27.2%), 대학교 184(66.7%), 실업팀 17명(6.2%)으로 구성되어 있다. 운동경력은 5년 이하 143명(51.8%), 6년~10년 82명(29.7%), 10년 이상 51명(18.5%)으로 구성되어 있으며, 평균 운동경력은 6.45년(SD=4.094)으로 구성되어 있다. 입상경력은 국제대회 입상 15명(5.4%), 국내대회 입상 79명(65.9%), 없음 182명(65.9%)으로 구성되어 있다. 자세한 연구참여자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 인구사회학적 특성

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	160	58.0
	여	116	42.0
소속	고등학교	75	27.2
	대학교	184	66.7
	실업팀	17	6.2
운동경력	5년 이하	143	51.8
	6년~10년	82	29.7
	10년이상	51	18.5
입상경력	국제대회 입상	15	5.4
	국내대회 입상	79	28.6
	없음	182	65.9
합계		276	100

2. 조사도구의 타당성 및 신뢰성

폼새 선수의 완벽주의 성향과 그릿, 스포츠 자신감의 개념타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석은 주성분 분석을 실시하였고 요인회전은 베리맥스(varimax) 방식을 사용하였으며, 요인적재량이 0.5이하 인 문항과 두 개 이상의 요인에 0.5이상 높은 적재량을 보이는 항목, 연구개념이 서로 다른 요인에 높은 적재량을 보이는 문항 등 문항의 타당성에 문제가 있는 경우 그 항목들은 제거하였다. 신뢰성 검증은 폼새 선수의 완벽주의 성향과 그릿, 스포츠 자신감 등 각 변인들을 구성하고 있는 측정항목들의 내적 일관성을 의미하는 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach's 계수를 평가하여 0.6 이상 여부를 확인하였다.

1) 완벽주의 성향

폼새 선수의 완벽주의 성향을 측정하기 위한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 사용하였다. 다차원적 완벽주의 척도는 Hewitt & Flett(1991)에 의해 개발되었으며, 한기연(1993)의 연구에서 타당도와 신뢰도가 검증되었다. 다차원적 완벽주의 성향 척도는 자기지향 5문항, 타인지향 4문항, 사회부과 5문항으로 총 14문항, 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert 척도로 구성되어 측정하였다.

다차원적 완벽주의 척도의 탐색적 요인분석 결과, 요인부하량 .40을 넘지 않은 9번 문항을 삭제하였다. 요인분석모형의 적합성을 의미하는 Berlett의 구형성 검증치는 $\chi^2=2122.658(df=78, p<.001)$ 로 나타났으며, KMO값은 .866으로 나타나 표본의 적합성을 확인하였다. 다차원적 완벽주의 성향의 요인 적재치는 사회부과 .702~.819, 자기지향 .635~.867, 타인지향 .625~.810 사이로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 70.669%로 나타났다. 또한, 신뢰도 계수(Chronbach's α)는 사회부과 .887, 자기지향 .860, 타인지향 .853으로 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

표 2. 다차원적 완벽주의 성향 측정항목의 요인분석과 신뢰도

요인	문항	요인적재량			신뢰도
		성분 1	성분 2	성분 3	
사회부과	문항 14	.819	-.010	.032	.887
	문항 12	.800	.238	.218	
	문항 10	.784	.062	.352	
	문항 11	.769	.175	.302	
	문항 13	.702	.100	.408	
자기지향	문항 1	.123	.867	.109	.860
	문항 3	.115	.816	.108	
	문항 4	.045	.804	.119	
	문항 2	.224	.785	-.079	
	문항 6	-.071	.635	.420	
타인지향	문항 8	.337	.141	.810	.853
	문항 7	.375	.133	.771	
	문항 5	.557	.120	.625	
고유치(eigen value)		3,659	3,238	2,290	
분산(%)		28.149	24.904	17.616	
누적 분산(%)		28.149	53.054	70.669	

Kaiser-Meyer-Olkin=.866,
Bartlett의 구형성 검정: $\chi^2=2122.658, df=78, p<.001$

2) 그릿

폼새 선수의 그릿을 측정하기 위한 그릿-O 척도(Original Grit Scale)를 사용하였다. 그릿-O 척도는 Duckworth & Quinn(2009)에 의해 개발되었으며, 이수란(2015)의 연구에서 타당도와 신뢰도가 검증되었다. 그릿-O척도는 노력 지속성 6문항, 흥미 일관성 6문항으로 총 12문항, 두 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert 척도로 구성되어 측정하였다.

그릿의 척도의 탐색적 요인분석 결과, 요인부하량 .40을 넘지 않은 6, 8, 12번 문항을 삭제하였다. 요인분석모형의 적합성을 의미하는 Berlett의 구형성 검증치는 $\chi^2=1018.095(df=36, p<.001)$ 로 나타났으며, KMO값은 .824로 나타나 표본의 적합성을 확인하였다. 그릿의 요인 적재치는 노력 지속성 .773~.848, 흥미 일관성 .674~.854 사이로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 765.372%로 나타났다. 또한, 신뢰도 계수(Chronbach's α)는 노력 지속성 .868, 흥미 일관성 .798로 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

표 3. 그릿 측정항목의 요인분석과 신뢰도

요인	문항	요인적재량		신뢰성
		성분 1	성분 2	
노력 지속성	문항 1	.848	.003	.868
	문항 9	.830	.047	
	문항 7	.799	-.009	
	문항 3	.785	-.021	
	문항 11	.773	-.073	
흥미 일관성	문항 4	.127	.854	.798
	문항 2	.037	.818	
	문항 5	.022	.805	
	문항 10	-.309	.674	
고유치(eigen value)		3.375	2.509	
분산(%)		37.495	37.495	
누적 분산(%)		27.877	65.372	

Kaiser-Meyer-Olkin=.824,
Bartlett의 구성성 검정: $\chi^2=1018.095$, $df=36$, $p<.001$

3) 스포츠 자신감

폼세 선수의 스포츠 자신감을 측정하기 위한 척도는 Vealey (1986)가 개발한 상태 자신감 검사지(State Sport-Confidence Inventory)를 사용하였다. 상태 자신감 검사지는 능력입증 4문항, 신체·정신적 준비 4문항, 코치지도력 3문항, 사회적지지 4문항으로 총 15문항, 네 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert 척도로 구성되어 측정하였다. 본 연구에서는 스포츠 자신감의 전체평균을 통해 폼세 선수의 스포츠 자신감 수준을 분석하였다.

단일요인으로 설정되어 요인분석이 필요하지 않은 스포츠 자신감 변인의 구성항목들에 대한 신뢰도 검증 결과 Cronbach's α 계수 .958로 나타나 내적 일관성 높은 항목으로 구성되어 확보되었다

3. 조사절차

본 연구에서는 연구자가 설정한 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중매개효과를 검증하기 위해 진행되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 2021년 9월~10월 고등·대학·실업선수를 대상으로 자료를 수집하였다. 코로나-19로 인하여 Google 설문지를 통해 자료를 수집하였으며, 자료수집 전 팀 지도자 및 선수들에게 본 연구의 목적을 설명한 후 사전동의를 구하였다. 사전동의 후 선수들에게 익명성과 기밀성 보장에 대한 정보를 제공한 후 솔직한 응답을 부탁하였으며, 링크 주소를 모바일 메신저 프로그램으로 전달한 뒤 온라인으로 진행하였다.

4. 자료분석

연구의 목적을 달성하기 위하여 276개의 자료를 바탕으로 SPSS 22.0 통계프로그램을 활용하여 자료분석을 실시하였다. 폼세 선수

의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중매개효과를 구명하기 위한 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구참여자들의 특성을 확인하기 위하여 기술통계 및 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 통한 신뢰도 분석을 실시하였다.

셋째, 각 변인의 하위요인 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 마지막으로 설정된 요인 간의 병렬다중매개효과를 검증하기 위하여, SPSS 23.0과 Hayes (2018)의 PROCESS macro(v.3.3) 모델 4를 통해 매개분석을 실시하였다.

넷째, 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 매개효과를 검증하기 위해 Bootstrapping을 통해 표본 5,000개를 재추출하였으며, 결과값의 95% 신뢰구간 안에 0의 유무를 통하여 매개효과 검증을 실시하였다. 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

완벽주의 성향, 그릿, 스포츠 자신감의 기술통계와 상관관계 분석결과는 <표 4>와 같다. 각 요인에 대한 상관관계 분석결과에서는 연구 변인으로 설정한 완벽주의 성향 하위요인 자기지향, 타인지향, 사회부과와 그릿 하위요인 노력 지속성, 흥미 일관성 그리고 스포츠 자신감 간에 유의한 정적 혹은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 각 변인의 왜도와 척도의 절댓값이 ± 2 와 ± 7 을 넘지 않아 자료의 다변량정규성 가정이 충족되었다고 판단할 수 있다(Curran, West & Finch, 1996).

표 4. 기술통계 및 상관관계 분석 결과(N=276)

변수	자기지향	타인지향	사회부과	노력 지속성	흥미 일관성	스포츠 자신감
자기지향	1					
타인지향	.333**	1				
사회부과	.289**	.708**	1			
노력 지속성	.504**	.141*	.174**	1		
흥미 일관성	.119*	.422**	.332*	.055	1	
스포츠 자신감	.313**	.048	-.023	.540**	.030	1
M	4.00	3.21	3.10	3.83	2.92	3.66
SD	.70	1.03	.95	.72	.89	.58
왜도	-.60	-.13	.07	.00	.29	-.73
첨도	.66	-.53	-.40	-.53	-.35	-.47

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

2. 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중 매개효과

폼새 선수의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중매개효과에 대한 각 요인의 직접효과와 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

1) 자가지향의 직접효과

<표 5>에서 보듯이 완벽주의 성향 하위요인 자가지향은 스포츠 자신감에 유의한 결과가 나타나지 않았으나, 노력 지속성($\beta=.504$, $p<.001$)과 흥미 일관성($\beta=.120$, $p<.01$)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 노력 지속성($\beta=.512$, $p<.001$)은 스포츠 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 흥미 일관성은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 완벽주의 성향 하위요인 자가지향과 스포츠 자신감의 관계에서 총효과는 $\beta=.313$, $p<.001$ 로 전체 모형의 9.8%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=29.793$, $p<.001$). 자가지향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계를 요약한 모형은 다음의 <그림 2>와 같다.

표 5. 자가지향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계에서 직접효과

직접효과	β	SE	t	p
독립	종속			
자가지향 → 스포츠 자신감	.056	.049	.937	.350
독립	매개			
자가지향 → 노력 지속성	.504	.054	9.662	.001***
자가지향 → 흥미 일관성	.120	.077	1.989	.048
독립	종속			
노력 지속성 → 스포츠 자신감	.512	.047	8.676	.001***
흥미 일관성 → 스포츠 자신감	-.005	.033	-.091	.928
총효과	.313	.047	5.458	.001
모형요약	$R^2=.098$, $F=29.793^{***}$			

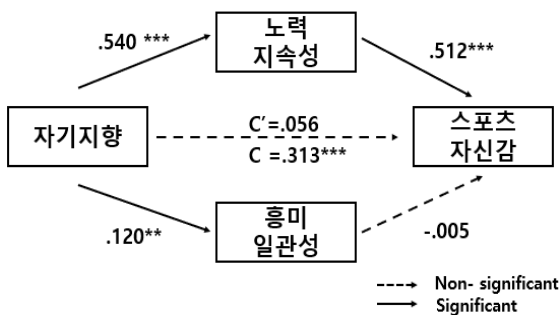


그림 2. 자가지향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계

3) 타인지향의 직접효과

<표 6>에서 보듯이 완벽주의 성향 하위요인 타인지향은 스포츠 자신감에 유의한 결과가 나타나지 않았으나, 노력 지속성($\beta=.141$, $p<.05$)과 흥미 일관성($\beta=.422$, $p<.001$)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 노력 지속성($\beta=.544$, $p<.001$)은 스포츠 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 흥미 일관성은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 완벽주의 성향 하위요인 타인지향과 스포츠 자신감의 관계에서 총효과는 유의한 결과가 나타나지 않았다. 타인지향과 스포츠 자신감의 관계 전체 모형의 0.2% 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=6.029$, $p<.05$). 타인지향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계를 요약한 모형은 다음의 <그림 3>과 같다.

표 6. 타인지향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계에서 직접효과

직접효과	β	SE	t	p
독립	종속			
타인지향 → 스포츠 자신감	-.036	.032	-.626	.532
독립	매개			
타인지향 → 노력 지속성	.141	.042	2.356	.019*
타인지향 → 흥미 일관성	.422	.047	7.705	.002**
독립	종속			
노력 지속성 → 스포츠 자신감	.544	.041	10.558	.001***
흥미 일관성 → 스포츠 자신감	.015	.036	.270	.787
총효과	.046	.034	.788	.431
모형요약	$R^2=.002$, $F=6.209^*$			

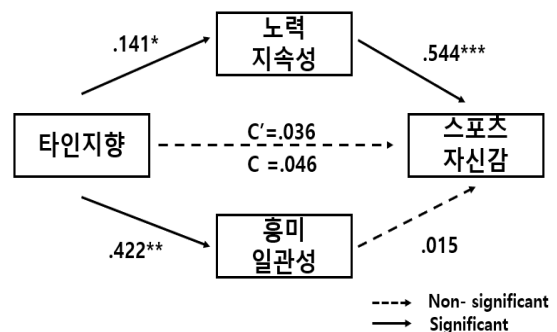


그림 3. 타인지향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계

4) 사회부과의 직접효과

<표 7>에서 보듯이 완벽주의 성향 하위요인 사회부과는 스포츠 자신감($\beta=-.136$, $p<.05$), 노력 지속성($\beta=.174$, $p<.01$)과 흥미 일관성($\beta=.332$, $p<.001$)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 노력 지속성($\beta=.561$, $p<.001$)은 스포츠 자신감에 유의

한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 흥미 일관성은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 완벽주의 성향 하위요인 사회부과와 스포츠 자신감의 관계에서 총효과는 유의한 결과가 나타나지 않았으며, 관계 전체 모형의 0.5% 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 사회부과와 그릿, 스포츠 자신감의 관계를 요약한 모형은 다음의 <그림 4>와 같다.

표 7. 사회부과와 그릿, 스포츠 자신감의 관계에서 직접효과

직접효과		β	SE	t	p
독립	종속				
	사회부과 → 스포츠 자신감	-.136	.033	-2.502	.013*
독립	매개				
	사회부과 → 노력 지속성	.174	.045	2.932	.004**
	흥미 일관성	.332	.053	5.834	.001***
독립	종속				
	노력 지속성 → 스포츠 자신감	.561	.041	10.946	.001***
	흥미 일관성	.044	.035	.830	.407
총효과		-.023	.037	-.383	.702
모형요약		$R^2=.005$, $F=.1468$			

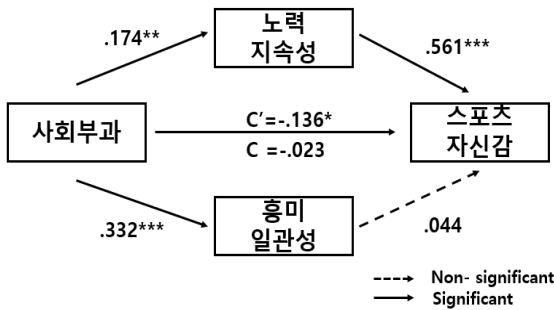


그림 4. 사회부과와 그릿, 스포츠 자신감의 관계

5) 간접효과 검증

품새 선수의 완벽주의 성향과 그릿, 스포츠 자신감의 관계에서 직접효과와 총효과를 분석한 뒤, 그릿의 노력 지속성과 흥미 일관성의 간접효과를 검증하였다. 간접효과 검증은 Bootstrapping을 통해 5,000회로 설정하였으며, 신뢰구간(CI) 내에 0의 유무에 따라 효과를 검증하였다. 자세한 결과는 <표 8>과 같다.

자이지향에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta = .213$, 95% CI=.139~.290). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에

대한 결과를 살펴보면, 노력 지속성($\beta = .214$, 95% CI=.140~.292)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 흥미 일관성($\beta = -.001$, 95% CI=-.014~.009)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

다음으로 타인지향에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta = .047$, 95% CI=.000~.094). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 노력 지속성($\beta = .043$, 95% CI=.005~.085)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 흥미 일관성($\beta = .003$, 95% CI=-.022~.029)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

마지막으로 사회부과에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta = .068$, 95% CI=.020~.119). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 노력 지속성($\beta = .059$, 95% CI=.016~.106)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 흥미 일관성($\beta = .009$, 95% CI=-.014~.032)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 8. 간접효과 검증 결과

간접효과	β	Boot SE	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
자이지향 → 노력 지속성 → 스포츠 자신감	.214	.039	.140	.292
자이지향 → 흥미 일관성 → 스포츠 자신감	-.001	.005	-.014	.009
총 간접효과	.213	.039	.139	.290
타인지향 → 노력 지속성 → 스포츠 자신감	.043	.021	.005	.085
타인지향 → 흥미 일관성 → 스포츠 자신감	.003	.013	-.022	.029
총 간접효과	.047	.024	.000	.094
사회부과 → 노력 지속성 → 스포츠 자신감	.059	.023	.016	.106
사회부과 → 흥미 일관성 → 스포츠 자신감	.009	.012	-.014	.032
총 간접효과	.068	.025	.020	.119

IV. 논의

본 연구에서는 품새 선수의 완벽주의 성향, 그릿, 스포츠 자신감의 구조적 관계를 규명하고, 완벽주의 성향이 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 하위요인 노력 지속성과 흥미 일관성의 병렬다중매개효과를 검증하였다. 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 품새 선수의 완벽주의 성향의 하위요인 중 사회부과는 스포츠 자신감에 부정(-)인 영향을 미친다. 완벽주의 성향에 대한 초

기 연구에서 완벽주의 성향에 대한 부정적인 견해가 주를 이루었다(Burns, 1980). 완벽주의의 부정적인 측면을 살펴보면, 완벽을 추구하는 역기능적인 인지(Pacht, 1984), 부정적인 성격적 특성(Hollender, 1965) 등의 역기능적 사고로 인한 부정적인 성격 특성으로 정의되어 왔다. 단일 차원에서 바라보고 있는 성격적 특성인 완벽주의는 비합리적인 신념과 실수에 대한 염려로 인해 나타나는 인지적 오류로 평가되어 왔다. 이러한 측면에서 본 연구에서 나타나는 사회적 부과의 부정적인 결과가 지지받고 있다.

완벽주의 성향의 하위요인인 사회부과적 완벽주의는 타인이 정한 엄격한 기준을 통해 자신을 평가하는 대표적인 부적응적 완벽주의로써 우울과 불안을 유발한다(노정식, 2010). 이러한 관점에서 봤을 때 사회부과적 완벽주의는 품새 선수의 자신감 형성에 악영향을 미치게 되며, 주변의 비현실적인 평가 기준으로 인하여 자신을 낮게 평가하게 되는 악순환을 경험하게 되는 것이다. 스포츠 자신감은 과제를 완벽히 수행할 수 있다는 효능감과 함께 자신의 기술에 대한 높은 인지를 바탕으로 형성되게 되기 때문에 사회부과적 완벽주의는 자신감 형성 과정에서 자신에 대한 낮은 평가를 통해 자신감이 떨어지게 되는 것이다(고희경, 현명호, 2009).

둘째, 품새 선수의 완벽주의 성향의 하위요인 모두 그릿의 노력 지속성과 흥미 일관성에 정적(+)인 영향을 미친다. 운동선수의 완벽주의 성향은 많은 연구를 통하여 그릿과의 정적 상관을 보고하였다. 특히 운동선수의 완벽주의 성향과 그릿의 정적 상관을 확인하였으며(Dunn, Kono, Causgrove, Rumbold, 2021), 또한 스포츠뿐만 아닌 일반 청소년들의 완벽주의 성향과 그릿의 정적상관을 통해 본 연구결과가 지지받고 있다(이유경, 하정희, 2020).

완벽주의 성향은 운동선수에게 부적 영향과 동시에 정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 완벽주의 성향은 초기 단일 차원의 부적응적 성향의 성격으로 정의되어 왔다. 영역을 확장하면서 적응적 성향의 완벽주의 성향이 주목받기 시작하였다. 다차원 완벽주의 성향은 부적응적 완벽주의 성향과 더불어 적응적 완벽주의 성향의 특성을 나누어 살펴보고 있으며(Hewitt & Dyck, 1986), 개인이 완벽함을 추구하면서 과제 달성을 위해 노력하는 과정이 대표적인 적응적 완벽주의의 형태이다(Sloney, 1996). 목표달성과 과제 수행 과정에서 완벽주의는 비현실적인 목표 또는 과제에 대해 역기능적 인지가 작용하게 되지만, 현실적인 목표와 과제에 대해서는 더욱 세밀한 수행과정을 경험할 수 있는 심리적 특성으로 작용하게 되는 것이다(Adler, 1956). 이러한 완벽주의의 적응적 성향은 노력과 흥미로 구성되어 있는 그릿에 긍정적인 영향을 미치게 되는 것이다.

셋째, 품새 선수의 그릿의 하위요인 노력 지속성은 스포츠 자신감에 정적(+)인 영향을 미친다. 스포츠분야에서 그릿에 대한 연구를 살펴보면, 심리적 요인에서 긍정적 효과를 나타내는 연구들이 주를 이루고 있다. 스포츠 분야에서 그릿을 변수로 보고되고 있는 연구결과에서는 스포츠 자신감, 경기력, 운동몰입 등의 요인에서 긍정적 효과가 나타나고 있으며, 이러한 운동선수의 다양한 심리적 요인에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 통해 본 연구결과가 부

분적으로 지지받고 있다(김대은, 원우영, 남광우, 2019; 신성진, 2020; 유주연, 임태희, 배준수, 2021).

그릿에 대한 개념은 비교적 최신에 소개되어, 운동선수에게는 다소 추상적이고 생소한 개념으로 인식하고 있다(이도홍, 2020). 하지만 많은 선행연구 결과를 통해 그릿의 긍정적인 효과가 입증되고 있으며, 이를 통해 그릿의 중요성이 운동선수에게 중요한 변수임이 확인되고 있다. 품새 선수는 정해진 공인품새를 통해 경기에 임하게 된다. 공인품새는 태권도 기술의 방어와 공격으로 이루어진 일종의 형의 형태로써, 구성이 매 경기 동일하게 적용된다. 따라서 선수들은 같은 동작을 반복적으로 훈련해야 하며, 이 과정에서 품새 선수는 끈기와 노력이 필요하다(강익필, 2005). 끈기와 노력은 그릿을 대표하는 개념이다. 운동선수에게 목표에 대한 꾸준한 노력하고, 실패에 굴하지 않는 열정은 중요한 요소라고 할 수 있다. 따라서 끈기와 노력을 통칭하는 그릿은 우수한 선수로 성장하기 위한 밑거름이 되는 것이다.

넷째, 품새 선수의 그릿의 하위요인 노력 지속성은 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 매개한다. 선행연구들을 통해 연구변인으로 선택한 세 가지 요인의 관계성을 확인하였으며, 본 연구의 결과를 통해서 입증되었다. 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 하위요인인 노력 지속성은 정적효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 완벽주의 성향이 그릿의 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감을 높여준다는 결과이다.

스포츠 분야에서 그릿은 비교적 최신에 소개된 개념이기 때문에 이에 대한 연구는 미비한 실정이다. 하지만 스포츠 관점에서 그릿의 하위요소는 매우 주요한 요소로 구성되어 있다. 노력과 끈기, 흥미 등은 스포츠 상황에서 효과적인 선행 변수로 보고되고 있으며(김석일, 박성제, 2010; 정청희, 김영숙, 성창훈, 2006; 최마리, 김병준, 2008), 이는 그릿의 개념과 그 맥을 함께 하고 있다. 이러한 그릿의 개념은 많은 연구들을 통해 심리적 전략으로써 강조되고 있는 추세이며, 특히 스포츠 분야에서도 활발히 연구가 진행되고 있다(김주영, 2019; 박성언, 한승용, 2019). 하지만 그릿의 개념을 바탕으로 구성된 척도에서 노력 지속성과 흥미 일관성이 상반된 결과로 나타나는 문제점이 지적되고 있으며(김정은, 이수란, 양수진, 2018), 이러한 연구결과는 본 연구 결과를 부분적으로 지지한다.

그릿의 개념이 소개되고 노력 지속성과 흥미 일관성을 하위요인으로 하는 그릿 척도는 초기 2개 하위요인의 총점을 통해 평가되어 왔다(Duckworth et al, 2007). 하지만 많은 연구에서 흥미 일관성 보다는 노력 지속성에서 다양한 결과를 예측력이 높기 때문에 단일 요인으로 가정하기에는 어렵다 주장되었다(임효진, 2017; Wolters & Hussain, 2015). 즉, 본 연구결과에서 나타나는 노력 지속성의 매개효과는 그릿의 하위요인 구조에 따른 연구결과라 할 수 있다.

품새 경기는 선수의 완벽한 동작 구현하는 정확도와 완급 조절을 통한 표현력을 바탕으로 평가가 이루어지기 때문에 그 어느 종목보다 완벽한 동작 및 기술 구현이 필요하다. 본 연구 결과를 종합

해보면, 품새 선수들이 추구하는 완벽함은 완벽주의 성향으로 나타나게 되는데, 그 평가 기준의 설정에 따라 자신감을 하락시키 악영향을 미치게 되는 것이다. 하지만 품새 선수의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감을 향상시킬 수 있다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 품새 선수를 대상으로 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 병렬다중매개효과를 검증하고자 하였다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 대한체육회에 등록되어 있는 품새 선수 276명을 대상으로 인터넷 플랫폼(Google)을 통한 설문 조사를 실시하였으며, SPSS 23.0 프로그램의 PROCESS Macro for SPSS를 통해 병렬다중매개효과를 분석하였다. 이상의 연구 내용을 바탕으로 다음과 같이 결론하고자 한다.

첫째, 품새 선수의 완벽주의 성향의 하위요인 중 사회부과는 스포츠 자신감에 부정(-)인 영향을 미친다. 둘째, 품새 선수의 완벽주의 성향의 하위요인 모두 그릿의 노력 지속성과 흥미 일관성에 정적(+)인 영향을 미친다. 셋째, 품새 선수의 그릿의 하위요인 노력 지속성은 스포츠 자신감에 정적(+)인 영향을 미친다. 넷째, 품새 선수의 그릿의 하위요인 노력 지속성은 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 매개한다.

품새 선수들이 추구하는 완벽함은 완벽주의 성향으로 나타나게 되는데, 그 평가 기준의 설정에 따라 자신감을 하락시키는 악영향을 미치게 되는 것이다. 하지만 품새 선수의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감의 관계에서 그릿의 노력 지속성을 통해 스포츠 자신감을 향상시킬 수 있다는 결과를 도출하였다.

이상의 연구내용을 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

태권도 품새 종목의 경기화는 활발히 진행되고 있다. 많은 선수들이 최상의 경기력을 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 특히 품새 종목은 특성상 10대의 초등부에서부터 60대의 한수부까지 다양한 연령층의 선수를 보유하고 있는 종목이다. 이러한 특성으로 인해 이 연구에서 대상으로 선정한 고등, 대학, 실업팀의 선수의 결과를 통해 품새 선수 전체를 일반화 하는데에는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 품새 선수 전체 집단에 대한 표집이 필수적이며, 또한 각 집단에 대한 특성을 심도있게 분석할 필요가 있다.

다음으로 이 연구에서는 품새 선수의 완벽주의 성향, 그릿, 스포츠 자신감에 대한 구조적 관계를 검증하였으며, 그릿의 병렬다중매개효과를 통해 품새 선수의 그릿의 중요성을 확인하였다. 하지만 연구 과정에서 스포츠 분야에서 그릿의 개념적 한계점을 확인하였다. 일반 심리학에서 활용되고 있는 그릿은 선행연구를 통해 구조적 문제점이 발견되었으며, 이에 한국판 그릿에 대한 연구들이 진행되고 있다. 따라서 스포츠 분야에서도 그릿은 주요한 개념으로 사용될 수 있기 때문에 스포츠 특성을 반영한 그릿의 개념을 재정립하고 스포츠 그릿을 측정하기 위한 척도가 개발될 필요성이 있다.

강익필(2015). 태권도 품새 선수의 경기력결정요인과 경기력과의 관계. **무예연구**, 9(2), 149-175.

고령, 조옥상(2017). 학생선수들의 완벽주의 성향이 경쟁상태 불안과 운동 몰입에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(4), 721-732.

고희경, 현명호(2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과검증. **한국심리학회지**, 28(1), 97-116.

김대은, 원우영, 남광우(2019). 체조선수가 인식한 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 그릿의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(3), 919-927.

김백수, 김용국(2009). 고등학교 운동선수들이 지각하는 스포츠 자신감과 내적동기와의 관계. **한국사회체육학회지**, 35(1), 587-596.

김덕진(2018). 청소년 태권도선수의 완벽주의 성향과 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(2), 71-86.

김석일, 박성제(2010). 육상선수의 끈기 및 열정 수준에 따른 성취목표 지향성. **체육과학연구**, 21(4), 1546-1557.

김정은, 이수란, 양수진(2018). 한국형 그릿 (Grit) 특성에 대한 고찰: 높은 그릿집단의 다차원적 유형 연구. **한국심리학회지**, 24(2), 131-151.

김주영(2019). 대학 학생선수의 그릿과 학업적 자기효능감, 선수만족간의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 23(4), 233-244.

김주환(2013). **그릿**. 파주: 쌤앤파커스.

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

대한태권도협회(2021). <http://www.koreataekwondo.org>

박상혁(2012). 스포츠 수행 예측을 위한 자결성 이론의 시계열적 안정성 검증: 잠재 성장 모형 적용. **한국체육학회지**, 51(2), 157-167.

박성언, 한승용(2019). 태권도선수들의 자율성이 그릿 (Grit) 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 28(4), 441-449.

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

신성진(2020). 대학교 태권도선수의 그릿이 경쟁상태불안 및 경기력에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 59(6), 115-129.

오영택, 양명환(2014). 엘리트 운동선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진의 관계. **코칭능력개발지**, 16(1), 125-134.

유주연, 임태희, 배준수(2021). 대학 태권도선수의 그릿, 기본심리육구와 운동몰입에 대한 구조모형 검증. **국기원태권도연구**, 12(1), 39-49.

윤서진, 장태석(2021). 엘리트 운동선수의 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감에 미치는 영향력 검증. **한국여성체육학회지**, 35(1), 53-68.

윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 1-11.

이도홍(2020). **대학 운동선수의 그릿 (Grit), 절실함과 인지된 경기력의**

- 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교.
- 이수란(2015). **투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업 성취에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울.
- 이유경, 하정희(2020). 청소년의 자기지향완벽주의와 학업적그릿 간의 관계: 부모의 학업비교의 조절효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 144-144.
- 이주석, 안용규(2013). 태권도 정체성 담론에 대한 새로운 패러다임의 가능성 탐색. **한국체육학회지**, 21(1), 205-221.
- 이준석(2018). 대학운동선수의 인성, 완벽주의 성향 및 공격성의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 27(2), 203-219.
- 이혜경(2011). 무용의 완벽주의와 신체적 건강과의 관계: 긍정적 부정적 정서의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 22(4), 57-68.
- 인소정, 오영택, 김선옥, 양명환(2016). 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동열의에 미치는 영향: 기본적 심리욕구의 매개효과 검증. **대한무도학회지**, 18(4), 13-29.
- 임용택, 박진우, 김재등, 박상현, 유정인(2010). 청소년 태권도 수련생들의 자결성 동기 수준의 차이와 스포츠재미 간의 관계. **한국사회체육학회지**, 39(1), 351-361.
- 임효진(2017). 그릿(Grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. **아시아교육연구**, 18(2), 169-192.
- 장세용. (2019). 태권도 겨루기 선수들의 그릿과 스포츠자신감의 관계. **한국스포츠학회**, 17(2), 1125-1136.
- 정창희, 김영숙, 성창훈(2006). 고교 축구선수의 노력에 대한 자율성과 유능성 지각 및 내외적 동기수준의 구조적 관계. **한국스포츠심리학회지**, 17(3), 61-73.
- 최마리, 김병준(2008). 베드민턴 선수와 지도자 행동일치로 예측한 내적 동기 및 자기 효능감. **한국스포츠심리학회지**, 19(2), 169-184.
- 최재섭, 홍지은(2019). 대학운동선수의 완벽주의와 은퇴준비의 근거이론적 접근: 약 인가, 독인가?. **한국웰니스학회지**, 14(3), 185-202.
- 한기연(1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부정응과의 관련성**. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원, 서울.
- 홍희정, 임신자(2013). 태권도 품새선수의 성취목표와 내적동기가 운동몰입에 미치는 영향. **무예연구**, 7(2), 33-48.
- Adler, F. (1956). The value concept in sociology. *American journal of sociology*, 62(3), 272-279.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 457-465.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Carver, C. S., & Scheier, M. (1990). *Principles of self-regulation: Action and emotion*. The Guilford Press.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, 14(3), 365-373.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Duckworth, A. L. (2006). *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement*. University of Pennsylvania.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S).
- Dunn, J. G., Kono, S., Cormier, D. L., Causgrove Dunn, J., & Rumbold, J. (2021). Perfectionism and Grit in Competitive Sport. *Journal of Sport Behavior*, 44(3).
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in psychology*, 5, 36.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423-457.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt, & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 531). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1363-1381.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Evidence on flipped classrooms is still coming in. *Educational Leadership*, 70(6), 78-80.
- Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development. *Essential processes for attaining peak performance*, 1(7), 178-211.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based*

-
- approach*. New York, NY: Ebook the Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive therapy and research*, 10(1), 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Genest, M. (1990). The ideal self: Schematic processing of perfectionistic content in dysphoric university students. *Journal of personality and social psychology*, 59(4), 802-808.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 1-47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386-390.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Toward an integration of cognitive and motivational perspectives on social inference: A biased hypothesis-testing model. *Advances in experimental social psychology*, 20, 297-340.
- Stoeber, J. (2012). *Perfectionism and performance*. The Oxford handbook of sport and performance psychology, 294-306.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311.

