



Original Article

The Effect of Role-modeling on Student Swimmers' Sport Confidence: Focusing on the Moderating Effect of Perfectionism

Junehyuck Yang, Seungjoo Lee, and Sungho Kwon*

Physical Education, Seoul National University

Article Info

Received 2024. 08. 26.

Revised 2025. 07. 22.

Accepted 2025. 08. 27.

Correspondence*

Sungho Kwon

sh1kwon@snu.ac.kr

Key Words

Student swimmer,
Role-modeling,
Sport confidence,
Perfectionistic striving,
Perfectionistic concern

This study was reconstructed from excerpts of the master's thesis by Junehyuck Yang.

PURPOSE This study examined the relations among role modeling, sports confidence, and perfectionism to provide foundational insights into nurturing positive sports confidence in student swimmers. **METHODS** The survey included a total of 237 middle and high school swimmers registered with organizations under the Korean Sport and Olympic Committee. The analysis included data from 231 participants after excluding 6 insincere responses. The construct validity of the measurement tools was assessed using confirmatory factor analysis, while the basic characteristics of the measured variables and their interrelations were examined using descriptive statistics and correlation analysis. Moderating effects were tested using PROCESS Macro Model 1. **RESULTS** First, role modeling ($r=.274-.471, p<.05$) and perfectionistic striving ($r=.301-.428, p<.05$) showed a positive relation with sports confidence. Second, perfectionistic concern ($r=-.056$ to $-.218, p<.05$) was negatively associated with sport-confidence. Third, in the relation between role modeling and sports confidence, the moderating effect of perfectionistic concern was not significant whereas that of perfectionistic striving was statistically significant ($\Delta R^2=.019, p<.05$). **CONCLUSIONS** Perfectionistic striving may play a positive role in enhancing student swimmers' sports confidence. Specifically, striving for perfection may facilitate sports confidence improvement among athletes who observe and emulate their role models' performance and behaviors.

서론

스포츠자신감(sport-confidence)은 경쟁적인 스포츠 상황에서 선수에게 요구되는 핵심적인 심리 요인으로 경기 상황에서 최상의 수행(peak performance)을 발휘하는 데 중요한 역할을 한다(Gould et al., 1981; Hays et al., 2009; Vealey, 2009). Vealey(1986)는 스포츠자신감을 '개인이 스포츠에서 성공할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음 또는 확신 정도'로 정의하고 있으며, 이와 관련한 다양한 연구의 결과는 스포츠자신감이 선수들의 수행 향상뿐만 아니라 긍정적 심리 상태 유지에도 기여한다고 보고하고 있다(Hays et al., 2009; Williams & Cumming., 2016).

이러한 스포츠자신감은 특히 신체적, 정서적, 사회적으로 많은 변화를 경험하는 청소년 학생선수들에게 더욱 중요한 심리 자원으로 작용한다. 해당 시기에 형성된 자신감은 수행력뿐만 아니라 운동 지속 의도 및 장기적인 선수 성장에도 중요한 영향을 미친다(Kim & Choi, 2016; Vealey et al., 2018). 또한, 청소년 선수들은 기술을 배우고 습득하는 초기 발달단계에 있으며, 이 시기에는 자신이 존경하거나 선망하는 선수를 롤모델로 삼아 모방하는 과정을 통해 자신의 능력과 자신감을 점진적으로 형성해 나가기도 한다. 따라서 학생선수의 스포츠자신감을 이해하고 증진시키기 위해서는 이들이 누구를 롤모델로 삼고 있으며, 이를 통한 모델링의 과정이 자신감 형성에 어떠한 영향을 미치는지를 체계적으로 탐색할 필요가 있다.

모델링이란 사회학습이론(social learning theory)의 중심적 메커니즘으로 타인을 관찰함으로써 기술, 태도, 행동 등을 습득하는 전체적인 과정을 의미한다(Bandura, 1977). 이러한 모델링은 기술을 습득하는 것뿐만 아니라 심리적 측면(e.g. 자기효능감, 자신감 등)을 강화하는 데 도움이 되기도 한다(McCullagh & Weiss, 2001). Vealey

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

et al.(1998)는 스포츠자신감의 9가지 원천을 제시하면서 대리경험의 중요성을 강조하고 있다. 이는 Bandura(1977)의 사회화학습이론을 기반으로 다른 사람의 성공을 보며 자신도 할 수 있다는 확신을 획득함으로써 스포츠자신감을 향상시킬 수 있다는 것을 의미한다. 구체적으로 롤모델의 기술, 태도, 루틴 등을 관찰하면서 자신감을 얻을 수 있으며, 특히 자신과 유사한 수준의 선수일수록 더 큰 자극을 받을 수 있음을 제시하고 있다(Vealey & Chase, 2009). 이는 수행의 경험이 많지 않은 청소년 운동선수들의 스포츠자신감 향상의 중요한 경로라고 할 수 있다.

Thomas et al.(2021)의 연구에서는 청소년 축구선수들과의 인터뷰를 통해 대리경험이 스포츠자신감 형성의 주요 원천 중 하나임을 제시하였다. 특히, 선수들은 롤모델의 경기방식을 모방함으로써 자신감을 얻을 수 있었다고 응답하였다. 이러한 맥락에서 롤모델을 통한 대리경험은 단순한 모방이 아니라 자신의 가능성과 능력을 믿게 하는 심리적 동기 유발의 역할을 함으로써 자신감을 향상시킬 수 있는 메커니즘으로 이해될 수 있을 것으로 사료된다. 이와 관련한 스포츠 맥락의 연구는 청소년 운동선수에게 있어 롤모델의 긍정적 효과를 제시하며, 선수들의 관찰과 모방이 촉진될 수 있도록 환경을 조성하는 지도자 역할을 강조하고 있다(Connolly, 2017). 또한 Midgley et al.(2021) 연구에서는 롤모델이 자신의 가능성에 대한 실질적 증거로 작용하고, 미래의 자기상 형성에 도움을 줄 뿐 아니라 자신의 가능성과 역량에 대한 신념을 강화시키는 역할을 할 수 있다고 제시한다.

제시한 선행연구의 결과를 종합한다면, 특히 롤모델을 통한 모델링은 운동선수의 동기를 유발하고, 자신의 가능성에 대한 믿음을 강화하며, 부정적 고정관념이나 장벽으로부터 이를 극복할 수 있도록 돕는 중요한 역할을 하는 것으로 사료된다.

한편, 경쟁적인 스포츠 현장은 선수들에게 지속적인 평가와 기대를 부여하기 때문에 '완벽한 수행'을 요구하는 환경으로 작용하며 이는 선수에게 완벽주의 성향을 유발하거나 강화시키는 환경적 요인이 될 수 있다(Appleton et al., 2009; Hill et al., 2010). 특히 수영은 1/100초 단위의 기록으로 순위가 결정되는 종목으로 수영선수는 경기력 향상을 위해 철저히 준비하고 실수를 최소화해야 하는 극한의 상황에 놓여있다. 이러한 환경 속에서 완벽주의 성향은 선수에게 있어 좋은 경기력을 위한 경쟁력의 일부가 되기도 한다(Hong et al., 2011).

이처럼 완벽주의란 개인이 스스로에게 과도한 기준을 설정하고 실패에 대한 과도한 걱정이나 지속적인 자기비판을 동반하는 개인의 성격적 특성 또는 성향을 의미한다(Frost et al., 1990). 완벽주의와 관련한 기존의 연구들은 완벽주의를 부정적이며 병리적인 단일차원의 성격적 특성으로 바라보았지만(Burns, 1980; Pacht, 1984), 현재의 완벽주의라는 개념은 부정적 측면뿐만 아니라 적응적 측면을 함께 지닌 다차원적인 개념으로 바라보고 있다(Hill et al., 2018). 부정적 특성을 포함하는 완벽주의 우려(perfectionistic concern)와 적응적 특성을 포함하는 완벽주의 노력(perfectionistic striving)으로 구분된다. 완벽주의 우려는 타인의 평가에 예민하며, 실패에 대한 두려움이 크고 자신이 설정한 기준에 도달하지 못했을 때의 과도한 자기비판적 성향을 보이는 반면, 완벽주의 노력은 자신이 설정한 높은 기준을 성취하기 위해 지속적으로 노력하는 성향으로 비교적 성취지향적인 완벽주의로 간주되고 있다(Stoeber & Otto, 2006). 이러한 대비되는 완벽주의 성향은 다양한 방식의 성취행동을 조절하며, 특정한 심리적 메커니즘을 통해 적응적 또는 부정적 결과를 초래할

수 있다(Gotwals et al., 2012).

즉, 어떠한 완벽주의 성향을 지니고 있는지에 따라 스포츠자신감 수준은 다르게 나타날 수 있다는 것을 의미한다. Stoeber et al.(2007)에 연구에서는 완벽주의 성향이 시험 기간 동안의 경쟁상태 불안과 자신감에는 미치는 영향력을 살펴보았다. 해당 연구에서 주목할 결과는 스포츠에서 완벽을 추구하는 경향이 반드시 부정적인 것은 아니며, 오히려 불완전(imperfection)에 대한 부정적 반응을 효과적으로 조절할 수 있는 선수일수록 경기 중 낮은 불안과 높은 자신감을 경험할 수 있다는 것이다.

또한, 스포츠 맥락에서 다차원적 완벽주의에 대한 Hill et al.(2018)의 메타분석에 따르면, 완벽주의 노력과 우려는 서로 상반된 영향력을 가지는 것으로 보고된다. 완벽주의 노력은 인지 및 신체불안, 걱정 등과는 부적인 관계를 보였으며, 자아존중감 및 자신감과도 정적 관계로 중간 수준의 효과 크기(Cohen's $d=0.50$)를 보였다. 반면, 완벽주의 우려는 상태 및 인지불안, 자기비판, 반추 등 부정적 측면과 정적인 관련성을 보였으며, 자신감이나 만족도와는 부적인 관계를 보였으며 작은($d=0.30\sim0.49$) 수준의 효과 크기를 가지는 것으로 나타났다.

지금까지의 논의를 바탕으로 살펴보면, 완벽주의 성향에 따라 모델링을 수용하는 방식과 그 결과적 측면에 미치는 영향력은 상이하게 나타날 수 있을 것으로 사료된다. 즉, 완벽주의 노력의 성향의 수준이 높은 선수는 롤모델의 성공적인 수행이나 태도를 긍정적으로 받아들이고, 이를 통해 자신의 목표를 재검토할 수 있다. 높은 기준을 설정하되 실수나 실패에 대해 보다 유연하게 대처하며 이러한 태도는 스포츠자신감의 향상으로 이어질 수 있을 것이다. 반면, 완벽주의 우려의 성향이 높은 선수는 실수에 대한 두려움과 타인의 기대에 대한 민감성으로 인해 오히려 이를 자신과의 비교 대상으로 받아들이며 불안이나 자신에 비판적인 사고의 강화로 연결될 수 있을 것이다. 이러한 차이는 완벽주의 성향이 단순히 높은 성취 지향성이 아니라 자기에 대한 평가와 정서 조절 방식에 영향을 미치는 성격적 특성임을 시사한다. 청소년기는 신체적·정서적 발달이 활발히 이루어지는 시기로, 해당 시기에 형성된 스포츠자신감은 장기적인 선수 성장과 수행에 중요한 기반이 된다. 특히, 자신의 롤모델을 통해 긍정적인 대리경험을 얻는 과정은 자신감 향상에 핵심적인 역할을 할 수 있을 것이다. 더불어 경쟁 중심의 스포츠 환경은 선수들에게 지속적인 완벽한 수행을 요구하기 때문에 이와 같은 외적 압력은 개인의 완벽주의 성향과 상호작용하여 심리적 측면에 영향을 줄 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 학생 수영선수를 대상으로 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명하고, 이 과정에서 완벽주의 성향이 조절변수로서 어떠한 역할을 하는지를 실증적으로 검증하는 데 있다.

연구방법

연구참여자

본 연구의 모집단은 대한체육회 산하기관에 등록된 중·고등학교 소속의 수영선수로 설정하였으며, 이중 편의표본추출(convenience sampling) 방법을 통해 최종적으로 237명을 표집하였다. 불성실하게 응답한 6부의 설문을 제외하여 총 231부의 설문을 연구자료로 활용하였다. 본 연구에 참여한 연구참여자의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Characteristic of participants

Category	Sub-category	N	Percentage
Gender	Male	151	65.4
	Female	80	34.6
Grade	Middle school	78	33.8
	High school	153	66.2
Stroke	Freestyle	84	36.4
	Backstroke	38	16.5
	Breastroke	40	17.3
	Butterfly	30	13
	Individual Medley	21	9
	etc*	18	7.8

*: 2개 이상의 종목에 참여하는 선수
예: 접영 + 자유형

조사도구

1) 물모델링

학생 수영선수들의 물모델링을 측정하기 위해 Cumming et al. (2005)이 개발한 관찰학습 질문지(The Functions of Observational Learning Questionnaire, FOLQ)를 사용하였다. 해당 척도 운동선수들이 관찰학습을 어떠한 기능적 목적으로 활용하는지를 평가하기 위해 개발되었다. 해당 척도는 3요인(기술, 수행, 전략) 17문항으로 이루어져 있으며 7점 Likert 척도로 구성되어 있다. 구체적으로 기술은 새로운 기술의 학습이나 기존 기술의 수정/정교화를 위해 관찰학습을 사용하는 것을 의미하며, 수행은 경기를 위한 심리적 상태를 준비하고 강화하기 위해 관찰학습을 사용하는 것을 말한다. 마지막으로 전략은 경기 수행에 필요한 적절한 전술 및 전략을 세우기 위해 관찰학습을 사용하는 것을 의미한다.

해당 척도를 사용하기에 앞서 척도에 대한 번역-연번역의 과정을 거쳤다. 먼저, 영어 사용에 능통한 스포츠심리학 전문가 1인을 통해 한글로 번안한 이후, 영어를 모국어로 사용하는 1인이 이를 다시 영어로 역번역 하였다. 이 과정에서 원문과 역번역 내용의 일치 여부를 비교하였다. 이후, 예비조사를 통해 척도 내용의 이해 가능성을 확인하였다. 척도의 구성타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과, $\chi^2=329.507(d.f.=116, p<.001)$, TLI=.917, CFI=.930, RMSEA=.089로 나타났다. RMSEA 값이 적합도 지수를 충족하지 못함에 따라 모형 적합도 향상을 위해 수정지수를 활용하였다. 그 결과, $\chi^2=278.723(d.f.=115, p<.001)$, TLI=.936, CFI=.946, RMSEA=.079로 적합도 지수를 모두 충족하였다. 또한, 각 문항의 표준화된 요인부하량은 .701~.917 사이로 나타나 모든 문항이 권장 기준인 .50 이상을 충족하였다(Hair et al., 2010). 내적합치도(Cronbach's α)는 수행 .895, 기술 .932, 전략 .913로 나타났다.

2) 완벽주의

학생 수영선수들의 완벽주의 성향을 측정하기 위해 Stoeber et al.(2007)의 스포츠용 완벽주의 질문지를 한국어판으로 번안 Oh & Yang(2013)의 척도를 활용하였다. 해당 척도는 2요인(완벽주의 노력 / 완벽주의 우려) 10문항으로 6점 Likert 척도로 구성되어 있다.

척도의 구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였다.

분석 결과, $\chi^2=93.627(d.f.=34, p<.001)$, TLI=.934, CFI=.950, RMSEA=.087로 나타나 적합도 지수를 모두 충족하는 것으로 확인되었다. 또한, 각 문항의 표준화된 요인부하량은 .595~.849 사이로 나타나 모든 문항이 권장 기준인 .50 이상을 충족하였다(Hair et al., 2010). 내적합치도(Cronbach's α)는 완벽주의 노력 .853, 완벽주의 우려 .898로 나타났다.

3) 스포츠자신감

학생 수영선수들의 스포츠자신감 측정을 위해 Vealey and Knight(2002)가 개발한 다차원스포츠자신척도를 Kim(2013)이 번안하여 타당도와 신뢰도를 검증한 척도를 활용하였다. 해당 척도는 3요인(숙련, 인지효율, 회복탄력) 12문항으로 이루어져 있으며, 7점 Likert 척도로 구성되어 있다.

해당 척도의 구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, $\chi^2=160.154(d.f.=51, p<.001)$, TLI=.910, CFI=.931, RMSEA=.096으로 나타났다. RMSEA 값은 적합도 지수를 충족하지 못함에 따라 수정지수를 활용하였다. 분석 결과, $\chi^2=141.095(d.f.=50, p<.001)$, TLI=.924, CFI=.942, RMSEA=.089로 나타나 적합도 지수를 모두 충족하는 것으로 나타났다. 또한, 각 문항의 표준화된 요인부하량은 .657~.854 사이로 나타나 모든 문항이 권장 기준인 .50 이상을 충족하였다(Hair et al., 2010). 내적합치도(Cronbach's α)는 숙련자신감 .841, 인지효율자신감 .849, 회복탄력자신감 .833으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 연구목적에 따라 IBM SPSS 소프트웨어(Statistics 26, Amos 21.0, IBM Corp., Armonk, NY, USA) 활용하여 다음과 같은 절차로 분석을 진행하였다. 첫째, 수집된 자료의 정규성 가정을 파악하기 위해 기술통계분석을 통해 왜도와 첨도를 확인하였다. 둘째, 척도의 구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, 내적합치도 분석(Cronbach's α)을 통해 신뢰도를 검토하였다. 셋째, 측정 변인의 기술통계치(평균, 표준편차)를 확인하고, 변인 간의 관련성을 살펴보기 위해 이변량 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 측정 변인 간의 영향 관계와 조절효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 이하에서 판단하였다.

연구 절차 및 연구의 윤리적 검증

연구 진행에 앞서 학생 수영선수 20명에게 예비조사를 통해 설문 내용에 대한 이해도를 확인하였으며, 이를 바탕으로 전체적인 설문 내용을 수정 및 보완하여 본 조사를 진행하였다. 이후, 수명부 지도자에게 연구의 목적과 참여 내용이 명시된 모집문건을 전달하였고, 참여 의사를 밝힌 팀을 대상으로 연구자가 훈련에 방해되지 않는 시간에 직접 찾아가 설문을 실시하였다. 본 조사에 앞서 연구에 대한 전반적인 내용과 목적에 대해 상세히 설명하였다. 연구참여는 자발적으로 참여 의사를 밝힌 대상에 한해 동의서를 작성한 후 설문에 참여하였으며, 설문은 약 8-10분 정도가 소요되었다. 본 연구는 연구 윤리의 확보를 위해 소속 기관의 생명윤리위원회로부터 연구에 대한 전반적인 내용을 검토 후 진행하였다(IRB NO. 2308/002-017).

Table 2. Results of descriptive statistics and correlation analysis

Variables		Mean	S.D	skewess	kurtosis	1	2	3	4	5	6	7	8
Role Modeling	performance	4.86	1.17	-0.141	-0.084	-							
	skill	5.38	1.20	-0.543	-0.072	.581**	-						
	strategy	4.98	1.36	-0.688	0.372	.586**	.613**	-					
Perfectionism	striving	5.08	0.77	-0.656	-0.068	.294**	.271**	.317**	-				
	concern	4.22	1.24	-0.512	-0.377	.026	.016	.131*	.311**	-			
Sport Confidence	physical skill	4.80	1.12	-0.086	-0.515	.471**	.274**	.328**	.428**	-.056	-		
	cognitive efficiency	5.25	1.13	-0.390	-0.189	.398**	.293**	.304**	.301**	-.225**	.705**	-	
	resilience	5.02	1.19	-0.145	-0.497	.438**	.311**	.374**	.358**	-.218**	.676**	.754**	-

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

연구결과

기술통계 및 상관관계 분석

본 연구에서 설정한 측정 변인들의 정규성 가정 및 경향성을 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 정규성 가정의 경우, 모든 측정 변인의 왜도(± 2)와 첨도(± 7) 값이 각각 기준에 부합하여 정규성을 지지하는 것으로 나타났다(Hair et al., 2010).

본 연구에서 측정 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 피어슨의 상관 계수(Pearson's Correlation Coefficient)를 분석하였다. 분석 결과, 스포츠자신감의 모든 하위 요인은 롤모델링의 모든 하위 요인과 유의한 정적상관(.398~.471)을 나타냈으며, 스포츠자신감은 완벽주의 우려와 부적상관(-.218~- .225)을 나타냈으며, 완벽주의 노력과는 유의한 정적상관(.301~.428)을 보였다(Table 2).

조절효과 검증을 위한 위계적 회귀분석

1) 학생 수영선수들의 롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 우려의 조절효과

롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 우려의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 1단계에서 투입된 롤모델링과 2단계에서 추가된 완벽주의 우려는 스포츠자신감에 유의한 영향을 미쳤으며, 모형의 설명력도 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 하지만, 조절효과를 검증하기 위해 상호작용 항(interaction term)을 추가한 3단계의 설명력이 2단계와 동일하게 나타나 추가적인 설명량의 증가를 확인하지 못하였다. 즉, 롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 우려의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다($p > .05$).

2) 롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 노력의 조절효과 검증

롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 노력의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 1단계에서 투입된 롤모델링($\beta = .462$, $p < .001$)과 2단계에서 새롭게 투입된 완벽주의 노력($\beta = .276$, $p < .001$)은 스포츠자신감에 유의한 영향을 미쳤

다. 모형의 설명력도 유의하게 증가하는 것으로 나타났다($\Delta R^2 = .067$, $p < .001$). 조절효과를 검증하기 위해 상호작용 항(interaction term)을 추가한 3단계에서는 상호작용 항의 정적 영향력이 유의하게 나타났다($\beta = .0144$, $p < .05$), 설명력 또한 유의하게 증가하는 것으로 나타났다($\Delta R^2 = .019$, $p < .05$). 따라서 롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 노력의 조절효과는 유의한 것으로 확인하였다. 구체적으로 완벽주의 노력의 수준이 높은 집단에서 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 정적 효과가 강화되는 것으로 해석할 수 있다(Table 3).

〈Fig. 1〉은 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 영향에서 완벽주의 노력의 조절효과를 시각화하였다. 완벽주의 노력의 수준이 높은 집단과 낮은 집단에서 두 집단에서 롤모델링과 스포츠자신감의 정적 관계가 향상하는 것으로 나타났다. 완벽주의 노력 수준($M \pm 1SD$)에 따른 선의 기울기 차이는 비교적 유사하게 나타나지만, 상호작용 항($\Delta F = 6.119$, $p < .05$)이 유의하게 나타났다. 평균 점수를 살펴보면 완벽주의 노력 수준이 높은 집단에서 롤모델링 증가에 따른 스포츠자신감 향상 폭이 더 크게 나타났다(7.24 → 8.27). 반면 노력 수준이 낮은 집단에서는 5.30에서 5.70으로 소폭 향상되었다. 이는 완벽주의 노력 수준에 따라 롤모델링의 효과가 달라짐을 의미한다.

조절효과가 유의하게 나타남에 따라 완벽주의 노력의 어느 수준에

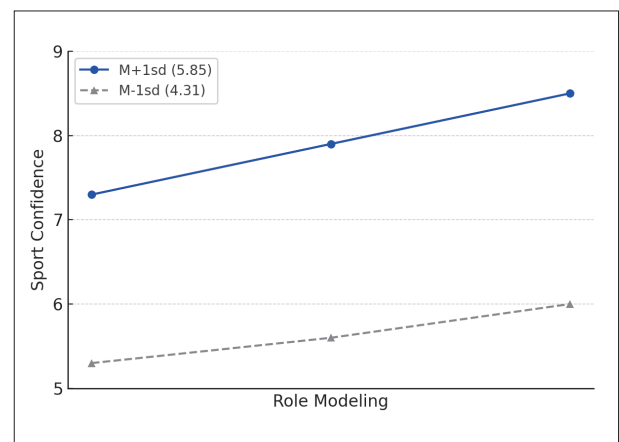
**Fig. 1.** Visualization of moderation effect patterns

Table 3. Moderating effect of perfectionistic concern and striving

Variables		Sport confidence				
		β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
1	role-modeling	0.462	7.882***	0.213		62.130***
2	role-modeling	0.476	8.349***	0.261	0.047	14.598***
	p. concern	-0.218	-3.821***			
3	role-modeling	0.476	8.304***	0.261	0.000	0.000
	p. concern	-0.218	-3.808***			
	role-modeling*	0.000	0.001			
	p. concern					
Variables		Sport confidence				
		β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
1	role-modeling	0.462	7.882***	0.213		62.130***
2	role-modeling	0.367	6.135***	0.281	0.067	21.332***
	p. striving	0.276	4.619***			
3	role-modeling	0.338	5.599***	0.300	0.019	6.119*
	p. striving	0.320	5.185***			
	role-modeling*	0.144	2.474*			
	p. striving					

* $p < .05$, *** $p < .001$ **Table 4.** Results of the regions of significance(Mean $\pm$ SD)

p. striving	B	S.E.	t	P	LLCI	ULCI
-2.685	-.214	.238	-.897	.371	-.683	.256
-2.505	-.177	.224	-.791	.430	-.619	.264
-2.325	-.141	.210	-.671	.503	-.554	.273
-2.145	-.104	.196	-.533	.594	-.490	.281
-1.965	-.068	.182	-.374	.709	-.426	.290
-1.785	-.032	.168	-.188	.851	-.362	.299
-1.605	.005	.154	.032	.974	-.299	.309
-1.425	.041	.141	.294	.769	-.236	.318
-1.245	.078	.127	.611	.542	-.173	.329
-1.065	.114	.114	.999	.319	-.111	.340
-.885	.151	.102	1.479	.141	-.050	.352
-.734	.181	.092	1.970	.050	.000	.363
-.705	.187	.090	2.076	.039	.009	.365
-.525	.224	.079	2.816	.005	.067	.380
-.345	.260	.070	3.708	.000	.122	.398
-.165	.296	.063	4.709	.000	.172	.421
.015	.333	.059	5.673	.000	.217	.449
.195	.369	.058	6.375	.000	.255	.484
.375	.406	.061	6.667	.000	.286	.526
.555	.442	.067	6.602	.000	.310	.574
.735	.479	.076	6.339	.000	.330	.627
.915	.515	.086	6.007	.000	.346	.684

서 롤모델링이 스포츠자신감에 유의한 영향을 미치는지를 확인하기 위해 Johnson-Neyman 방법(floodlight analysis)을 활용하여 유의성 구간을 확인하였다. 이 방법은 조절변인의 연속적인 값 전반에 걸쳐 조건부 효과의 유의성 구간을 제시함으로써, 특정 값($M \pm 1SD$)에 한정된 해석만을 제공하는 단순 기술기 분석의 한계를 보완할 수 있다(Hayes, 2017). 제시된 완벽주의 노력의 값은 평균 중심화된 점수이며, 이는 변인 간의 높은 상관으로 인해 발생할 수 있는 다중공선성 문제를 완화하고, 상호작용 효과에 대한 해석을 명확히 하기 위해 사용되었다. <Table 4>의 결과를 살펴보면, 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 영향은 완벽주의 노력이 -.734보다 높은 영역에서 유의한 것으로 나타났고, 완벽주의 노력이 -.734보다 낮은 영역에서는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 영향이 유의한 비율은 학생 수 영선수들의 83.55%로 나타났으며, 완벽주의 노력이 -.734 이하인 16.45%는 유의하지 않게 나타났다.

논 의

스포츠에서 완벽주의가 수행에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 문제는 관심 있는 주제임과 동시에 논쟁적인 주제이다. 완벽주의를 엘리트 운동선수의 특성적인 자질(Núñez et al., 2024)로 간주하는 반면, 완벽주의를 경기력에 도움을 준다기보다 경기력에 부정적 영향을 미치는 특성으로 바라보기도 한다(Garinger et al., 2018; Stoeber et al., 2007). 본 연구는 이러한 배경에 기초하여 완벽주의의 두 가지 측면(완벽주의 노력/완벽주의 우려)이 롤모델링과 스포츠자신감에 미치는 영향을 분석하였다. 본 연구에서 도출된 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 완벽주의 노력과 완벽주의 우려는 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이는 개인이 높은 성취 기준을 설정하여 완벽함을 추구하는 경향인 완벽주의 노력을 지닌 경우, 동시에 실수에 대한 두려움이나 실패에 대한 부정적 평가를 우려하는 완벽주의 우려의 성향이 함께 나타날 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 완벽주의의 구성요인들이 서로 독립적인 특성이라기 보다는 일정 수준에서 양면적으로 작용할 수 있다는 것으로 기존 연구들이 제시한 결과와 일치한다(Stoeber & Otto, 2006; Stoeber & Gaudreau, 2017). Stoeber et al.(2016)은 완벽주의 노력과 우려가 높은 상관을 보이면서도, 심리적 결과에 있어 서로 다른 기능을 수행한다고 보고하였으며, 특히 이들 간의 공분산을 통제했을 때 각각의 특성이 더욱 분명히 드러난다고 제시하였다. 한편, Hill(2014)은 완벽주의 우려와 노력은 독립적으로 작용할 수 있음을 제시한다. 예를 들어, 높은 기준을 추구하면서 실패에 대해 걱정하지 않는 개인도 존재한다는 것이다. 이는 완벽주의가 단순히 적응적 혹은 부적응적으로만 구분될 수 없다는 점을 보여준다. 이러한 결과는 완벽주의를 단일 차원으로 보던 과거의 관점에서 벗어나 양면적 성격을 지닌 다차원적 구성으로 이해할 필요성을 강조한다. 결과적으로 완벽주의 노력과 우려 간의 정적 관계는 양가적 성향이 공존하는 심리적 요인을 이해하는 데 이론적/실천적 단서를 제공하며, 향후 연구에서는 두 완벽주의 성향의 상호작용 효과를 살펴보는 것이 필요하다고 사료된다.

둘째, 롤모델을 통한 모델링은 스포츠자신감과 정적인 관련성을 보였다. 모델링은 단순히 행동을 모방하는 것을 넘어, 모델을 관찰한 모델을 관찰함으로써 나타나는 인지, 행동, 정서적 변화로 설명된다

(Schunk, 2004). 이러한 과정은 선수의 심리적 자원인 자신감 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 특히, 모델의 성공적인 수행이 자신의 가능성과 연결되어 인식될 때, 이는 자신의 능력에 대한 믿을 강화하는 역할을 하게 된다. 이러한 설명은 Vealey et al.(1998)이 제시한 스포츠자신감의 9가지 원천 중 하나인 대리경험의 개념과 일치한다. 그들은 타인의 성공적인 수행을 관찰하는 경험이 개인의 자신감을 향상시킬 수 있다고 하였다. 또한, Munroe-Chandler et al.(2007)의 연구에 따르면, 청소년 선수들은 자신이 이상적으로 수행하는 장면을 상상(imagery)을 통해 자신감을 향상시킨다고 보고하였다. 비록 해당 연구는 상상과 관련한 연구로 자기 자신을 모델로 삼았지만, 타인의 수행을 자신의 수행으로 전환하여 이미지화하고 내면화하는 과정은 모델링의 형태와 간접적으로 연결될 수 있을 것으로 사료된다. 해당 논의를 통해 본 연구 결과는 단순히 롤모델의 존재 자체가 아니라, 이를 통한 모델링 과정 자체가 선수의 심리적 자원인 스포츠자신감에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 보여준다. 이는 선수 교육 및 코칭 현장에서 모델링 전략 활용의 필요성을 시사하며, 선수들이 긍정적인 모델을 관찰하고 내면화할 수 있도록 돕는 환경 조성의 중요성이 강조된다.

셋째, 완벽주의가 스포츠자신감에 미치는 영향은 완벽주의 우려와 노력에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 완벽주의 우려는 스포츠자신감과 부적인 관련성을 나타낸 반면, 완벽주의 노력은 스포츠자신감과 정적인 관련성을 보였다. 이는 스포츠자신감에 완벽주의의 영향력이 상이하게 나타난다는 기존의 연구 결과와 일치한다(Hill et al., 2018). Jin(2018)의 연구에서도 완벽주의 성향이 자신감의 향상과 감소에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 노력은 높은 기준을 설정하고 지속적인 노력을 추구하는 성향으로, 자기결정성 이론(Self-Determination Theory; Deci & Ryan, 1985)에서 말하는 자율적 동기(autonomous motivation)와 유사한 방식으로 작용할 수 있다(Stoeber, 2017). 이는 개인이 설정한 목표를 달성하려는 과정에서 유능감과 자율성을 경험하게 하며, 이러한 경험은 스포츠자신감의 향상으로 이어질 수 있을 것으로 사료된다.

반면, 완벽주의 우려는 실수에 대한 과도한 두려움과 자기비판적 사고를 유발하며, 이러한 인지적 왜곡은 자신의 수행에 대한 부정적 생각과 자기에 대한 의심을 강화할 수 있다(Dunn et al., 2020). 결과적으로 선수는 자신의 능력을 신뢰하지 못하게 되며, 이는 스포츠자신감의 저하로 이어질 수 있다(Hill et al., 2010; Flett & Hewitt, 2005). 특히, 외부 평가에 대한 민감성과 자기가치(self-worth)에 대한 조건적인 인식은 작은 실패에도 자신감이 큰 폭으로 하락할 수 있으며(Crocker & Wolfe, 2001), 이는 안정적 자신감 형성을 방해하는 주요 요인으로 작용할 수 있다(Stoeber & Otto, 2006). 그럼에도 불구하고, 완벽주의가 스포츠자신감에 미치는 영향은 단순히 긍정적 혹은 부정적으로 이분화하여 해석하기보다는 완벽주의의 하위 차원이 어떻게 기능하는가에 따라 상반된 결과를 초래할 수 있는 복합적 특성으로 이해할 필요가 있다. 또한 앞서 언급하였듯이, 완벽주의 우려와 노력은 서로 간 관련성을 가지기 때문에, 두 변인이 스포츠자신감에 미치는 영향력은 분산될 수 있다. Stoeber et al.(2017)은 완벽주의 우려와 노력이 각 변인에 미치는 고유한 영향력을 확인하기 위해서 partialling 기법을 활용하는 것이 필요함을 제시하고 있다. 이러한 접근은 추후 각각의 완벽주의 차원이 스포츠자신감에 미치는 영향력을 보다 폭 넓게 이해하는 데 기여할 수 있을 것이다.

넷째, 롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 우려와 노

력의 조절효과는 상이하게 나타났다. 완벽주의 우려의 조절효과는 유의하지 않는 것으로 나타났지만, 완벽주의 노력의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다. 이는 Bandura(1977)가 제시한 동기화 단계와 동기적 관점에서의 완벽주의 특성으로부터 설명될 수 있을 것이다. 먼저, Bandura(1977)의 관찰학습 이론에서 제시한 네 가지 학습 단계 중 동기화(motivation)의 중요성과 연결해볼 수 있다. Bandura(1977)는 모델링 효과가 발생하기 위해서는 관찰된 행동을 수행할 내적 동기와 가치 부여가 전제되어야 한다고 보았으며, 이는 완벽주의 노력처럼 성취지향적인 동기 상태와 밀접하게 관련될 수 있다. 즉, 완벽주의 노력의 수준이 높은 선수들은 자신의 롤모델의 성공적인 수행을 자신의 성장과 가능성을 위한 동기적 자극으로 해석함으로써 스포츠자신감을 향상시킬 수 있다.

Stoeber et al.(2018)은 동기적 관점에서 완벽주의를 다룬 연구들을 종합적으로 분석하였으며, 특히 완벽주의를 우려와 노력으로 구분하는 이요인 이론(two-factor theory of perfectionism)이 성취 동기이론과 자기결정성 이론의 핵심 개념들과 어떻게 연결되는지를 제시하였다. 먼저, 완벽주의 우려는 주로 회피 지향적(avoidance-oriented)과 관련되며, 자기결정성 동기의 결여와 함께 경우에 따라 무동기(amotivation) 상태와도 연결된다. 반면 완벽주의 노력은 접근 지향적(approach-oriented)이며, 높은 자기결정성 동기를 수반한다. 또한 자아목표(ego-goal)와 과제목표(task-goal)와 관련이 되는 것으로 나타났다. 이러한 완벽주의의 동기적 특성을 고려한다면, 완벽주의 노력이 높은 선수일수록 롤모델의 성공을 자기 성장의 기회로 해석하고 이를 내면화하여 스포츠자신감의 향상으로 이어질 수 있는 반면, 완벽주의 우려는 회피 동기 및 무동기 상태와 밀접하게 연관되며, 이는 롤모델링의 긍정적 효과가 약화되는 주요 원인으로 작용할 수 있다. 오히려 롤모델링을 통해 '롤모델처럼 완벽해야 한다'는 과도한 기준을 스스로에게 부과하게 되며, 이러한 인식은 실패에 대한 불안, 열등감, 자기비판을 심화시킬 수 있다. 결과적으로 롤모델의 성공적인 수행은 이들에게 동기적 자극보다는 심리적 부담으로 작용하게 되며, 자기효능감이나 스포츠자신감으로의 긍정적 전환을 방해할 가능성이 크다고 사료된다.

마지막으로 본 연구가 어떻게 현장에서 적용될 수 있을지 고민하는 것은 연구자의 몫이라고 판단된다. 본 연구의 결과를 통한 시사점과 실무적 전략은 다음과 같다.

첫째, 롤모델을 통한 모델링의 전략은 청소년 선수들의 심리적 측면을 향상시키는 데 효과적인 도구로 기능할 수 있을 것이다. 특히, 모델링의 효과를 극대화하기 위해서는 선수와 유사한 배경, 기술 수준, 신체적 조건 등을 지닌 롤모델을 활용하는 것이 효과적이다. 이는 관찰자가 모델에게 느끼는 유사성과 동일시 수준을 높이고, 결과적으로 모델링 효과를 강화시킨다(Brewer & Wann, 1998). 또한 성공적인 경기 장면뿐만 아니라 롤모델의 실패 경험과 이를 극복한 과정까지도 함께 제시함으로써 모델의 성취를 비현실적 이상이 아닌 도달 가능한 목표로 재구성하는 전략 또한 필요하다고 사료된다. 이를 위해서 우선적으로 지도자가 선수 개개인의 특성에 부합하는 롤모델을 적절히 제시하거나 탐색할 수 있는 환경을 만들어주는 것이 중요할 것이다.

둘째, 완벽주의 노력과 우려의 특성을 이해하고, 이에 따른 차별화된 개입 전략이 필요하다. 완벽주의 노력 수준이 높은 선수들은 자기 주도적이며 목표지향적인 성향을 지니므로, 지도자는 이들의 동기와 성취 욕구를 인정하고, 구체적인 피드백과 도전적인 과제를 제공함

으로써 스포츠자신감 향상에 도움을 줄 수 있다. 반면, 완벽주의 우려 수준이 높은 선수들은 실수와 실패에 대한 두려움, 자신에 대한 과도한 비판적 태도를 보이기 때문에, 결과 중심의 피드백보다는 과정 중심의 피드백을 제공하고, 배움의 과정 자체를 중시하는 숙련동기분위기(mastery motivational climate)를 조성하는 것이 선수의 자신감 유지 및 향상에 긍정적으로 작용할 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구에서는 학생 수영선수들을 대상으로 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 영향력을 살펴보고, 완벽주의 성향에 따른 조절효과를 검증하였다. 본 연구에서 도출된 결과를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 완벽주의 우려와 노력은 정적인 관련성을 보였다. 둘째, 완벽주의 노력은 롤모델링과 스포츠자신감과 정적인 관련성을 보였다. 셋째, 완벽주의 우려는 스포츠자신감과 부적의 관련성을 보였다. 넷째, 롤모델링과 스포츠자신감의 관계에서 완벽주의 우려 조절효과는 유의하지 않았으나, 완벽주의 노력의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의 노력의 수준이 높은 집단에서 롤모델링과 스포츠자신감의 관계 수준이 강화되는 것으로 나타났다.

해당 연구를 진행하면서 나타난 연구의 한계점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중고등학교 수영선수를 대상으로 하여 수영 종목에 한정된 결과를 도출하였다. 따라서 다른 종목이나 일반 선수들에게 일반화하는 데 한계가 있다. 후속 연구에서는 다양한 종목의 연구참여자를 포함하여 연구를 확장할 필요성이 있다.

둘째, Bandura(2010)에 따르면 모델링의 대상이 자신과 유사할수록 그 효과성은 커지는 것으로 보고된다. Midgley et al.(2021)의 연구에서는 여자선수에게 있어 성별이 일치하는 롤모델의 중요성을 제시하고 있다. 이와 같은 맥락에서 Ronkainen et al.(2019)의 연구에서는 남자 학생선수들은 유명한 스포츠 선수를 롤모델로 선택하는 경향이 강한 반면, 여자 학생선수의 경우에는 롤모델과 자신과의 관계성과 유사성에 더 큰 관심을 보인다는 차이를 제시하고 있다. 따라서, 후속 연구에서는 성별에 따른 롤모델의 선택과 유사성의 영향력을 함께 고려한다면, 모델링의 메커니즘을 보다 세부적으로 이해하는 데 도움이 될 것이다.

마지막으로 본 연구에서 완벽주의 우려와 완벽주의 노력 간의 정적 상관관계가 나타났다. 이는 두 하위 차원이 서로 다른 심리적 특성과 결과를 나타내에도 불구하고, 동시에 높은 수준의 성향을 보일 수 있음을 시사하는 결과이다. 하지만 완벽주의의 성향은 개인마다 항상 일관된 양상으로 나타나는 것은 아니며, 완벽주의 노력이 높고 우려는 낮은 적응적인 조합이 있을 수 있는 반면, 완벽주의 노력이 낮으면서 우려는 높은 부적응적인 조합도 존재할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 완벽주의 우려와 노력 간의 상호작용에 따라 나타나는 개인의 특성과 심리적 결과의 차이를 보다 심층적으로 탐색할 필요성이 있다. 예를 들어, Gaudreau and Thompson(2010)는 2×2 완벽주의 모형의 제시하면서 4가지의 유형으로 완벽주의를 설명하고 있다. 이러한 분류를 활용한 집단 간 비교는 완벽주의 성향에 따른 다양한 결과적 측면을 이해하는 데 도움이 될 것으로 판단된다. 이와 더불어, 시간에 따른 완벽주의 차원의 변화를 종단적으로 탐색한다면, 완벽주의 노력과 우려가 어떻게 상호작용하며 선수의 심리적 특성이나 경기력에 영향을 미치는지를 보다 구체적으로 살펴볼 수 있을 것이다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Junehyuck Yang, Sungho Kwon, Data curation: Junehyuck Yang, Formal analysis: Junehyuck Yang, Seungjoo Lee, Methodology: Junehyuck Yang, Project administration: Junehyuck Yang, Visualization: Junehyuck Yang, Seungjoo Lee, Writing-original draft: Junehyuck Yang, Writing-review & editing: Seungjoo Lee, Sungho Kwon

참고문헌

- 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.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (2010). Self efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-3.
- Brewer, K. R., & Wann, D. L. (1998). Observational learning effectiveness as a function of model characteristics: Investigating the importance of social power. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 26(1), 1-10.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Connolly, G. J. (2017). Applying social cognitive theory in coaching athletes: The power of positive role models. *Strategies*, 30(3), 23-29.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Cumming, J., Clark, S. E., Ste-Marie, D. M., McCullagh, P., & Hall, C. (2005). The functions of observational learning questionnaire (FOLQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 517-537.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer US.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Lizmore, M. R. (2020). Perfectionism, pre-competitive worry, and optimism in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 749-763.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzari, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714-727.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 263.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 69-81.
- Hair, J. F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Pearson.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185-1199.
- Hill, A. P. (2014). Perfectionistic strivings and the perils of partialling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 302-315.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4), 415-430.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235.
- Hong, S. H., Lim, T. H., & Seo, H. G. (2011). The effects of perfectionism on self-management of University Taekwondo Athletes. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 2(2), 61-71.
- Jin, E. G. (2018). *Psychological effect of the perfectionism on the athletes* [Master's thesis]. Korea National Sport University.
- Kim, J. H. (2013). *Verification of Model for Sources of Sport Confidence and Multidimensional Sport Confidence* [Unpublished doctoral dissertation]. Kyonggi University.
- Kim, Y. K., & Choi, K. H. (2016). Relationship among Sports Confidence, Exercise Commitment, and Exercise Adherence of Student-Athletes. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 65, 389-398.
- McCullagh, P., & Weiss, M. R. (2001). Modeling: Considerations for motor skill performance and psychological responses. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 205-238). Wiley.
- Midgley, C., DeBues-Stafford, G., Lockwood, P., & Thai, S. (2021). She needs to see it to be it: The importance of same-gender athletic role models. *Sex Roles*, 85(3), 142-160.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Strachan, L. (2007). Where, when, and why young athletes use imagery: An examination of developmental differences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 103-116.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Strachan, L. (2008). Where, when, and why young athletes use imagery: An examination of developmental differences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 511-521.
- Núñez, E. F. D., Villanueva, L. M. S., Mendoza, M. A. T., Alcoser, S. D. I., Garay, J. P. P., & Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a paradoxical factor in sport and exercise performance: An umbrella review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 247-254.
- Oh, Y. T., & Yang, M. H. (2013). The mediating effect of self-regulated motivation in the relationship between perfectionism

- and Athlete Burnout. *Korea Journal of Coaching Development*, 15(3), 69-81.
- Pacht, A. R. (1984).** Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386.
- Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., & Selänne, H. (2019).** "She is where I'd want to be in my career": Youth athletes' role models and their implications for career and identity construction. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101562.
- Schunk, D. (2004).** *Learning theories: An educational perspective* (4th ed.). Pearson.
- Stoeber, J., Damian, L. E., & Madigan, D. J. (2017).** Perfectionism: A motivational perspective. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism* (pp. 20-44). Routledge.
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017).** The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379-386.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006).** Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007).** Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
- Stoeber, J. (2017).** The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3-16). Routledge.
- Thomas, O., Thrower, S. N., Lane, A., & Thomas, J. (2021).** Types, sources, and debilitating factors of sport confidence in elite early adolescent academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 192-217.
- 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.
- Vealey, R. S. (2009).** Confidence in sport. *Sport Psychology*, 1, 43-52.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008).** Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. Human Kinetics.
- Vealey, R. S., Chase, M. A., & Cooley, R. (2018).** Developing self-confidence in young athletes. In Knight, Harwood, & Gould (Eds.), *Sport Psychology for Young Athletes* (pp. 95-105). Routledge.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998).** Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
- Vealey, R., & Knight, B. (2002, September).** Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension. *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference*, Tucson, AZ.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2016).** Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 268-280.

학생 수영선수의 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 영향: 완벽주의 조절효과를 중심으로

양준혁¹, 이승주², 권성호^{3*}

¹서울대학교, 체육교육과, 석사

²서울대학교, 체육교육과, 박사

³서울대학교, 체육교육과, 교수

*교신저자: 권성호(sh1kwon@snu.ac.kr)

[목적] 본 연구는 학생 수영선수들의 롤모델링, 스포츠자신감, 그리고 완벽주의 간의 관계를 검증하여 긍정적인 스포츠자신감 향상을 위한 기초정보를 제공하는 데 목적이 있다.

[방법] 본 연구는 대한체육회 산하 기관에 등록된 중·고등학교 소속의 수영선수 237명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 수집된 자료 중 불성실한 응답을 제외한 231부를 최종 분석에 활용하였다. 자료 분석은 다음과 같은 절차로 진행되었다. 먼저, 측정도구의 구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 수행하였다. 이어서 측정 변인의 기초적인 특성을 파악하고 변인 간 관련성을 확인하기 위해 기술통계분석과 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 본 연구에서 설정한 조절효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 분석하였다.

[결과] 도출된 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 롤모델링($r=.274\sim.471$, $p<.05$)과 완벽주의 노력($r=.301\sim.428$, $p<.05$)은 스포츠자신감과 정적인 관련성을 가지는 것으로 나타났다. 둘째, 완벽주의 우려($r=-.056\sim-.218$, $p<.05$)는 스포츠자신감과 부적의 관련성을 가지는 것으로 나타났다. 셋째, 학생 수영선수들의 롤모델링이 스포츠자신감에 미치는 영향력에 있어 완벽주의 우려의 조절효과는 유의하지 않았다. 반면, 완벽주의 노력의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다($\Delta R^2=.019$, $p<.05$).

[결론] 본 연구의 결과는 완벽주의 노력이 학생 수영선수들의 스포츠자신감을 향상에 긍정적인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 특히, 롤모델링을 통해 수행의 이미지나 행동을 관찰하고 모방하려는 경향이 강한 선수일수록, 완벽을 향한 노력이 스포츠자신감 향상에 더욱 촉진적인 역할을 할 수 있음을 확인하였다.

주요어

학생 수영선수, 롤모델링, 스포츠자신감, 완벽주의 노력, 완벽주의 우려

※ 본 연구는 양준혁의 석사학위논문을 발췌하여 재구성하였음.