creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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]I804:24011-200000267422

2019년 6월
교육학석사(체육교육전공)학위논문

2019년 6월 교육학석사학위논문 기계체조남자선수의 자기효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향 배 가 람

기계체조 남자선수의 자기효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

배 가 람

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조 남자선수의 자기효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향

The Effect of Self-Efficacy on Competition Anxiety and Performance of Men in Machine Gymnastics

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

배 가 람

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기계체조 남자선수의 자기효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육학)학위 청구논문으로 제출함.

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

배 가 람

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

배가람의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장	조선대학교 교수	김홍남 인
심사위원	조선대학교 교수	전현수 인
심사위원	조선대학교 교수	김현우 인

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT ..... ①

Ⅰ. 서론
A. 연구 필요성 1
B. 연구 목적 4
C. 연구모형 및 연구가설 4
1. 연구모형
2. 연구가설
D. 연구 제한점 6

Ⅱ. 이론적 배경
A. 기계체조 7
1. 기계체조의 개념
2. 기계체조의 역사
3. 기계체조의 종류
B. 자기효능감 11
1. 성취 경험
2. 대리 경험
3. 언어적 설득
4. 정서적(생리적) 각성
5. 효능기대감
6. 자기효능감의 하위요인
C. 경쟁불안 18
1. 경쟁불안의 개념

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 경쟁불안의 원인
3. 경쟁불안의 결과
D. 경기수행력 22
E. 자기효능감과 경쟁불안 23
1. 경쟁불안과 경기수행력의 관계
2. 욕구이론
3. 적정수준 이론

Ⅲ. 연구방법
A. 연구대상 29
B. 조사도구 30
1. 개인적 특성
2. 자기효능감
3. 경쟁불안
4. 경기수행력
C. 조사절차 32
D. 자료처리 32

Ⅳ. 연구결과
A. 인구통계학 특성에 따른 차이 34
1. 연령에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 차이
2. 선수경력에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 차이
3. 입상경력에 따른 자기효능감, 경기수행력의 차이
4. 부상경험에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 차이
B. 자기효능감에 대한 경기수행력 42
1. 자기효능감에 대한 경기수행의 성공
2. 자기효능감에 대한 경기수행의 성숙도

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 자기효능감에 대한 심리적 성숙
4. 자기효능감에 대한 경기수행력
C. 경쟁불안에 따른 경기수행력 44
1. 경쟁불안에 따른 경기수행의 성공
2. 경쟁불안에 따른 경기수행의 성숙도
3. 경쟁불안에 따른 심리적 성숙
4. 경쟁불안에 따른 경기수행력
D. 자기효능감에 따른 경쟁불안 47
1. 자기효능감에 따른 신체적 불안
2. 자기효능감에 따른 인지적 불안
3. 자기효능감에 따른 상태 자신감
4. 자기효능감에 따른 경쟁불안
E. 자기효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 상관관계 ... 49
F. 신뢰도의 분석 50

Ⅴ. 논의 52

Ⅵ. 결론 및 제언
A. 결론 56
B. 제언 57

참고문헌 60

부록> 설문지 62

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목차

표 1. 불안의 유형과 개념 21
표 2. Maslow의 욕구이론 5단계 26
표 3. 조사대상의 배경변인 30
표 4. 연령에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 일원배치 분산분석 결과 35
표 5. 선수경력에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 일원배치 분산분석 결과 37
표 6. 입상경력에 따른 자기효능감과 경기수행력의 일원배치분산분석 결과 39
표 7. 부상경험에 따른 자기효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 독립 t검정 결과 41
표 8. 자기효능감이 경기수행력(경기수행의 성공)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 42
표 9. 자기효능감이 경기수행력(경기수행의 성숙도)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 43
표 10. 자기효능감이 경기수행력(심리적 성숙)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 43
표 11. 자기효능감이 경기수행력에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 44
표 12. 경쟁불안이 경기수행력(경기수행의 성공)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 45
표 13. 경쟁불안이 경기수행력(경기수행의 성숙도)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 45
표 14. 경쟁불안이 경기수행력(심리적 성숙)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 46
표 15. 경쟁불안이 경기수행력에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 46

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 16. 자기효능감이 경쟁불안(신체적 불안)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 47
표 17. 자기효능감이 경쟁불안(인지적 불안)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 48
표 18. 자기효능감이 경쟁불안(상태자신감)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 48
표 19. 경쟁불안이 경기수행력에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과 48
표 20. 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 Pearson 상관관계 결과 50
표 21. 신뢰도 분석 결과 51

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그림 목차

그림 1. 연구변인 5
그림 2. 연구 인과관계 모형도 5
그림 3. 인간행동에 대한 이해 13
그림 4. 자기효능감과 수행 등의 주요 자원들과의 관계 14

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Effect of Self-Efficacy on Competition Anxiety and Performance of Men in Machine Gymnastics

Bae, Ga Lam

Advisor : Prof. Kim Hyun woo, Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate school of Education. Chosun University

Purpose)

The purpose of this study is to investigate the effect of the self - efficacy of a male gymnastic athlete on competition anxiety and competitiveness in competitions with competitors.

The purpose of this study is to improve the self - efficacy of the athletes preparing for various competitions through the research, and to improve the performance of the competitions with psychological stability through elimination of anxiety factors.

Method)

In order to investigate the effect of self - efficacy on the competitive anxiety and competitiveness of the male gymnastics athlete, two methods were chosen.

It was conducted through direct questionnaires and postal questionnaire.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Male athletes who are active as domestic gymnasts in Korea in 2019, who have participated in domestic competitions in at least one competition, such as middle and high school, We selected male athletes who have participated in a competition organized by the gymnastics association in 2019 as recruiting method by direct questionnaire and mail questionnaire. A total of 180 questionnaires were distributed.

Among them, 111 questionnaires which were difficult to judge the adoption status (check omission and unclear clarification) and 111 questionnaires including the questionnaires were used.

Results)

The purpose of this study is to investigate the relationship between self - efficacy, competitive anxiety and competitive performance of male athletes. The results of this study are as follows. First, the effect of the self - efficacy of the male gymnastics athlete on the competition anxiety and the performance ability of the athlete.

1) Multiple regression analysis was conducted to investigate the effect of self - efficacy of machine gymnast on competitive anxiety. As a result, physical anxiety, cognitive anxiety and state self - confidence of sub - factors of competitive anxiety showed that task difficulty, self - Respectively.

2) Multiple regression analysis was conducted to examine the effect of the self - efficacy of the male gymnastics athlete on the performance of the game. As a result of the multiple regression analysis, , And psychological maturity was influenced by self - regulated efficacy, self - confidence, and task difficulty. Self - efficacy and self - control efficacy, which are sub

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

- factors of self - efficacy, have positive effects on success and psychological maturity.

3) The performance of male gymnastics athletes was statistically significant in all sub - factors of self - efficacy and competitive anxiety. Self-efficacy factors are more influenced by all factors of sub-factors of competition performance than factors of competition anxiety

Conclusion)

The purpose of this study was to investigate the effect of self - efficacy on the competitive anxiety and competence of a male athlete.

First, the differences of self-efficacy, competitive anxiety and performance according to the background variables of the subjects (age, athlete's career, winning career, injury experience and injury reasons, injured area) were confirmed and based on the analysis results based on the set research hypotheses The following conclusions were drawn.

1) Sub-variables had a positive effect on the correlation between self-efficacy, competitive anxiety, and performance of a male athlete.

2) The self - efficacy and competitive anxiety of the male gymnastic athlete were closely related to each other.

3) The self - efficacy of the gymnastic athlete and the performance ability of the gymnast were closely related to each other.

In conclusion, it can be seen that the performance of male gymnastics athlete influences the factors of personal characteristics, the interaction of psychological factors such as self - efficacy and the factors of competition anxiety. In other words, self - efficacy, competitive anxiety, and competitive performance influence each other.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서론

A. 연구의 필요성

인간은 태어나는 순간부터 가족 및 사회 조직의 경쟁이라는 틀 안에서 시작한다. 경쟁 속에서 인간은 발전하고 끊임없는 변화의 과정을 만들어 가는데, 그 속에서 여러 형태의 모습으로 어떤 상대와의 경쟁 속에서 승리하거나 목표를 달성하기 위한 상황에 이르게 된다. 무엇보다 스포츠에서는 이런 경쟁의식은 뚜렷 경쟁의식이 나타나게 된다.

이런 경쟁의식은 자기 자신에 대한 만족감, 심리적인 컨디션의 문제 등이 경쟁이 심화된 스포츠 경기에서 승패를 결정하는 주요 요인으로 작용하는 것처럼 심리적인 요인은 모든 선수들에게 매우 중요한 요건으로 작용되지만, 경쟁이라는 불안 속에서 이를 잘 극복하고 자신의 강점화로 순환시키며, 경기수행력을 향상시키기는 쉬운 일이 아니다.

그러므로 운동 경기력에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 찾아 극복하기 위한 노력은 선수들에게 필요한 요소이다. 먼저, 운동 경기력에 영향을 미치는 많은 요인들을 찾아보면 몇 가지로 정리할 수 있다. 내적인 요인과 외적인 요인으로 구분할 수 있는데, 내적인 요인으로는 심리적 요인 및 생리학적인 요인과 신체적 요인으로 살펴 볼 수 있으며, 외적인 요인으로는 사회적인 요인 그리고 물리적인 요인을 살펴볼 수 있다.

이처럼 여러 요인들 중에서 심리적인 요인들은 모든 스포츠 선수들에게 가장 중요한 요소로 작용하지만, 단체경기가 아닌 개인 종목을 우선시하는 스포츠 경기에서는 심리적 요인과 경쟁에 대한 불안감이 더욱 많이 작용하고 가장 크게 영향을 미치게 된다.

아울러 선수들은 자신감의 부족과 상대선수와의 승리에 대한 경쟁의식으로 심리

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

적인 부담감과 패배에 대한 불안감 등으로 심리적으로 더욱 초조해지게 되고 긴장하게 되며, 이는 경기수행에 대한 근심과 걱정으로 경기수행력에 많은 영향을 미칠 수 있다.

그러므로 운동선수들에게 있어 최상의 경기수행력을 이끌어 내기 위해서는 심리적인 강인함과 함께 경기력의 향상을 유도할 수 있는 개인의 자신감이 높아야 한다.

또한, 스포츠 경기에서 선수의 경기력을 결정짓는 데는 선수들의 각자에게 있는 외적인 요인과 내적인 요인 등의 여러 가지 요인들을 찾아 볼 수 있지만, 가장 중요한 것은 선수 자신이 세운 목표의식이 명확하고 철저한 자기관리를 통해 경기를 준비하였는가 하는 것이 경기력에 많은 영향을 미치게 된다. 따라서 경기에서 좋은 성적을 내기 위해 많은 선수들은 자기 자신의 목표와 준비상태를 평가할 수 있어야 하고 지도자를 통한 점검 또는 자신의 자기평가를 통한 점검을 통해 성취코자 하는 목표를 세우고 목표 달성을 위한 끊임없는 노력과 점검이 중요한 요소가 된다.

또한, 스포츠 경기에서처럼 경쟁을 통한 성과를 이룩하는 상황 속에서 경쟁불안은 불가분의 관계로서 발생할 수밖에 없는 요인이다. 이를 효율적으로 통제하고 조절하는 문제는 경기력을 향상시키고, 더 나아가 최고의 경기력을 만들어내는 것으로써 스포츠 지도자를 비롯한 선수에게 있어 가장 중요하게 다루어야 할 요소이다.

스포츠 심리학자들은 스포츠 선수로서 심리적 요인을 조절할 수 있다면 선수에게 어떠한 과제가 주어진 하더라고 충분히 성과를 달성할 수 있을 것이라고 예측하고 있다. 이러한 경쟁으로 인한 불안감을 극복하고 경기수행력에 효과적이고 절대적인 영향을 미칠 수 있는 것이 자기 효능감이다.

자기 효능감은 일정한 과제에서 특정한 결과를 산출해 내는데 요구되는 일련의 과정을 조직하고 실행해 낼 수 있다는 확신으로서, 성취상황에서 성취주체가 어떠한 과제를 선택하고 어느 만큼의 노력을 기울이며, 어려움에 직면했을 때, 얼마나

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지속적으로 매달릴 것인가를 결정하는 중요한 요인이다(김성옥, 1994).

또한, Bandura(1977)는 자기 효능감이론(self-efficacy theory)을 통하여 특별한 과제에서 경쟁하여 성공할 수 있다는 개인의 믿음으로 개인의 행동에 대한 선택 그리고 노력여부와 지속성을 결정하는 요인이다. 라고 하였다.

또한, 이병기(1998)은 자기 효능감을 인간이 지니고 있는 기술이나 지식을 실제 행동으로 이어주는 가장 중요한 매개 변인으로 개념화하고 있다. 즉, 자신에게 주어진 어떤 환경 속에서 얼마나 효율적이고 유능하게 대처했는가를 개인 스스로의 판단인 동시에 특정한 행동의 수행여부에 대한 개인의 신념을 뜻한다.

이처럼 자기 효능감은 긍정적 효과를 발생시키며, 선수들에게 경기력 향상에 필수적인 요건으로 중요한 요인이 된다.

하지만, 자기 효능감의 긍정적 효과가 발생하지 않을 수 있다고 주장을 해 온 학자들도 있다. 그들의 주장에 따르면 자기 효능감이 높은 사람이라 하더라도 경쟁상대에 비하여 더 많은 노력과 시간을 투자하거나 더 복잡한 성공전략을 세워 이룬 것은 아니다 라는 것이다. 이는 자기 효능감이 상대적일 수 있다고 보는 것의 일환이기도 하다.

뿐만 아니라, 목표설정이 결과에 대한 성과에 매우 중요하게 작용되는 것으로 많은 학자들이 연구 자료를 내 놓았다. 이는 어떤 과정에서 기대하는 성과를 이루기 위해 먼저 목표를 세우고 그 목표를 향해 일을 진행하면 기대하는 것보다 더 큰 결과를 얻을 수 있다는 사실은 스포츠나 회사 등에서도 나타나며, 여러 학자들을 통해 입증되어 왔다.

그러므로 체조경기에서 선수 개인의 자기 효능감과 경쟁에 대한 불안 상태 변화를 파악하는 것은 선수의 경기력 향상에 필수적으로 필요한 전략이라고 할 수 있을 것이다.

오늘날 우리나라의 기계체조의 기술은 발전을 거듭하여 국제대회에서도 인정할 만큼의 급격한 성장과 기술의 변화 등을 통하여 각종 대회에서의 좋은 성과를 이루어 내고 있지만, 현재에 머무르지 않고 한층 더 성장하기 위해서는 경기를 준비

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

하는 선수들의 심리적인 측면을 심층적인 연구를 통하여 선수 개개인의 자기 효능감을 높일 수 있도록 하는 것이 중요한 요소로 작용할 것이다.

그러기 위해서는 선수 개개인의 심리상태를 잘 파악하고 경기수행력을 향상시킬 수 있는 방안을 찾아 좋은 성과로 만들어내야 한다.

따라서 본 연구는 기계체조 선수의 경기수행력을 최상으로 이끌어 내기 위한 중요한 요소로 작용할 수 있는 자기 효능감과 경쟁불안이라는 심리적인 요소에 대해 검증할 필요성이 있다고 판단하였다.

B. 연구 목적

본 연구는 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 대회에 참가한 상대선수와의 경쟁 속에서 경쟁불안과 경기수행력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 하는데 그 목적이 있다.

본 연구를 통하여 각종 대회를 준비하는 선수들에게 자기 효능감을 높여 주고, 한편으로는 불안적인 요소의 제거를 통해 심리적 안정을 가져 경기수행력을 높일 수 있도록 하는데 그 목적이 있다.

C. 연구모형 및 연구가설

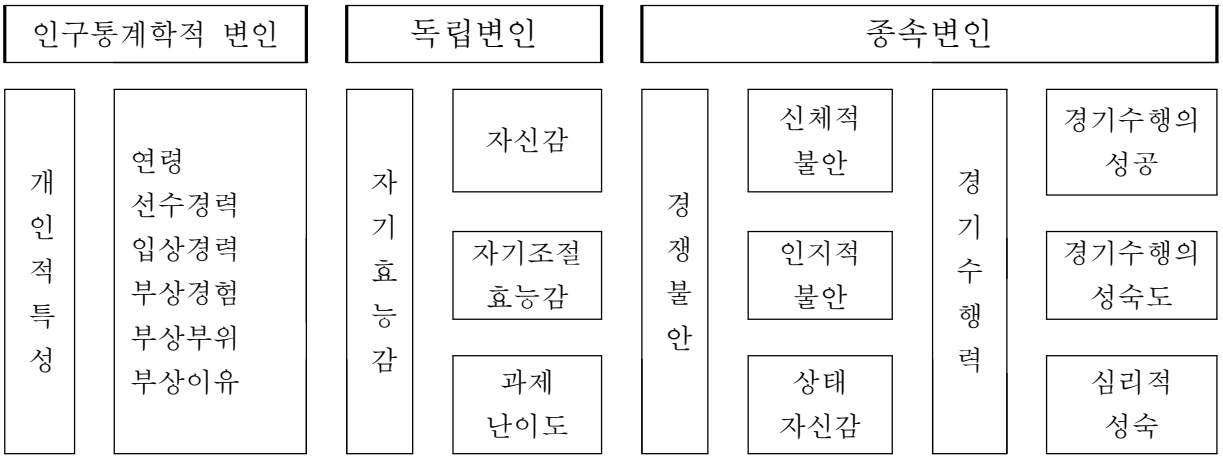
1. 연구모형

본 연구에서는 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 대회에 임하는 선수에게 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향에 대해 규명하여 기계체조 선수들을 지도함에 있어 심리적인 안정성을 찾아주고, 보다 효율적이며 안정적으로 선수를 지도하기

Collection @ chosun

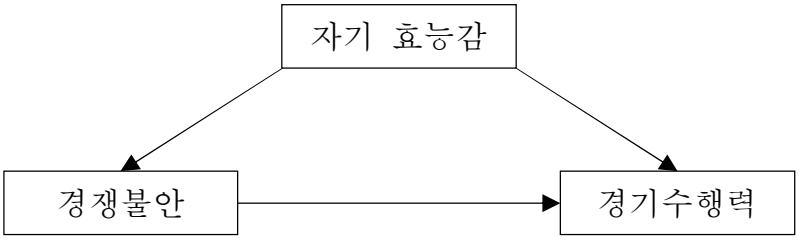
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

위하여 [그림 1]과 같은 연구 변인을 설정하였다.



[그림 1] 연구 변인

[그림 1]과 같은 연구 변인을 기초로 하여 [그림 2]와 같은 자기 효능감이 미치는 영향에 대한 인과관계 모형을 검증하고자 한다.



[그림 2] 연구 인과관계 모형도

2. 연구가설

본 연구에서는 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향을 규명하는 것에 앞서 설정한 연구변인과 연구모형을 바탕으로 다음과 같은 몇 가지의 연구가설을 설정하였다.

가설1. 기계체조 남자선수의 인구통계학적 특성(연령, 부상경험, 선수경력, 입상

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경력)에 따라 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력은 차이가 있을 것이다.

가설2. 기계체조 남자선수의 자기 효능감은 경기수행력에 영향을 미칠 것이다.

가설3. 기계체조 남자선수의 자기 효능감의 정도는 경쟁불안에 영향을 미칠 것이다.

가설4. 기계체조 남자선수의 경쟁불안은 경기수행력에 영향을 미칠 것이다.

D. 연구의 제한점

본 연구는 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향에 관한 연구를 수행함에 있어서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 연구대상은 남자 기계체조 선수만을 대상으로 함에 따라 여자 기계체조 선수들은 배제되었다는 것과 2019년 상반기에 개최되는 대회를 기준으로 조사의 표본으로 삼아 본 연구의 결과를 일반화하기에는 다소 어려움이 있다.

둘째, 본 연구의 연구기간은 현재 활동 중인 기계체조 남자선수를 대상으로 하는 일정한 시간적 배경을 가지고 있어 전 시대적인 배경으로 확장하기에는 다소 어려움이 있다.

셋째, 본 연구에 사용된 조사도구인 설문지에 포함된 대상자의 배경변인(연령, 선수경력, 입상경력, 부상경험, 부상부위, 부상이유)의 설문 문항이 모든 선수들에게 동일한 전제로 통제하지 못한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 기계체조

1. 기계체조의 개념

지금가지 기계체조라고 하면 체조경기에서 행하는 모든 종목으로 독일체조 계통의 운동을 지칭하였으나, 엄밀하게 말하면 기계체조(器械體操)는 기계를 사용하는 모든 체조운동을 기계체조라 한다(선종열, 2012). 근력, 지구력, 유연성, 민첩성, 평형감각을 이용해 제한 시간 내에 많은 기술을 사용해야 하며 미적 표현력을 가지고 아름다운 기술을 뽐내야 한다.

남자는 마루운동, 안마, 링, 도마, 평행봉, 철봉의 6종목으로 구성되어 있고, 여자는 도마, 이단평행봉, 평균대, 마루운동의 4종목으로 구성되어 있다. 종목별 경기와 함께 이를 바탕으로 한 단체종합과 개인종합으로 나뉜다.

고대 이집트에서 시작했으나 현대적 의미의 기계 체조는 1896년 하계 올림픽에서 시작했고 그 후 국제올림픽위원회(IOC)의 주관으로 4년 마다 개최하는 올림픽에서 한 종목으로 자리 잡고 있다. 또한 2년마다 개최되는 하계 유니버시아드 대회의 공식종목으로 존재하고 있으며, 올림픽이 개최되는 연도를 제외하고 매년 국제체조연맹(FIG)의 주관으로 세계체조선수권대회를 개최하고 있다.

2. 기계체조의 역사

기계체조의 역사는 고대 이집트에서 시작하여 기원전 2500년경에 중구, 인도 등에서 건강을 위한 의료적 보건 체조로 발달하였으며(선종열, 2012), 근대적 스포츠로서의 틀을 잡기 시작한 것은 18세기부터이며, 오늘날 기계체조의 형태로 발전할 수 있도록 기본체계를 수립한 것은 독일 체조의 아버지라고 하는 프리드리히

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

얀(F.L.Jahn)이 창시했다고 볼 수 있다. 얀은 1811년 베를린 교외에서 청년들에게 인내력과 투쟁심을 기를 수 있는 운동으로 경주, 도약, 투기, 턱걸이 등을 가르쳤고, 나중에는 안마, 목마, 철봉, 평균대, 평행봉과 같은 기계를 사용하여 그 기계에 맞는 여러 가지의 운동 형태를 고안하였다.

이후 독일과 스위스 등지에서 경기가 잇달아 열렸고, 1881년 7월 유럽체조연맹(유럽체조연맹은 국제체조연맹의 모체라고 할 수 있음)이 결성되었으며, 이후 1896년 하계 올림픽에서 체조경기가 정식종목으로 시작하게 되었다. 당시의 종목은 안마, 링, 평행봉, 철봉의 4개 종목으로 남자종목만을 실시하였다.

지금의 기계체조 대회와 같은 6개 종목으로 확정된 것은 1930년 제9회 세계체조선수권대회에서부터 시작되었다. 이후로도 지속적인 발전을 거듭하여 여자기계체조는 1928년 하계 올림픽에서 처음으로 시작되었으며, 1932년 하계 올림픽에서는 기계체조가 공식 종목으로 채택되었다. 이때부터 4종목에서 6종목으로 늘어났으나 경기대회 때마다 종목이 일정치 않게 진행되다가 1952년 헬싱키올림픽대회에서부터 지금의 종목처럼 완전한 구성을 갖추게 되어 남자 경기는 6개 종목으로 안마, 철봉, 평행봉, 도마, 링, 마루운동을 실시하게 되었다. 여자 경기는 마루운동, 평균대, 이단평행봉, 도마, 리듬체조경기가 있다.

3. 기계체조의 종류

a. 남/여 공통종목

(1) 도마

도마경기는 고대 로마 제국의 군인들이 말타기 훈련에 목마를 이용하여 훈련하는 데에서 착안된 운동이다. 도마경기에서 사용되는 도마의 길이는 95~105cm, 너비는 95cm, 높이는 135cm(여자는 110cm)로 되어 있으며, 뜀틀의 높이, 놓인 위치에 따라 도움닫기, 발구르기, 손짚기, 공중 자세를 이용하여 뜀틀을 넘되, 손짚기

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

와 공중에서의 멋진 자세가 요구되는 운동이다. 또한, 착지자세도 중요한 요소로 작용한다. 달리는 힘, 뛰어오르는 힘을 기를 수 있고, 순발력 · 민첩성 · 조정력이 향상된다.

남녀 모두 규정 및 자유연기 두 가지로 실시된다. 남자의 경우 구름판을 놓는 위치는 경기자의 자유이다. 뛰어넘기를 할 때 한 손 또는 두 손으로 하여야 하며, 도움닫기의 길이는 자유로이 선택할 수 있다. 여자의 경우 모든 뛰어넘기를 할 때 두 손을 뜀틀 위에 대고 시행해야 한다.

(2) 마루

선수들은 사면이 12m 길이의 탄력을 가진 마루 위에서 여러 가지 동작을 연기한다. 유연성, 힘, 도약, 자세유지, 균형의 요소를 결합한 동작과 그 밖에 여러 가지 연기로 실력을 발휘하게 된다. 처음부터 끝까지 율동적이어야 하고 동작과 동작이 조화를 이루어야 하며, 선수는 배정된 구역을 최대한 이용하여 여러 방향으로 움직여야 한다.

마루의 넓이를 충분히 사용할 수 있도록 구성하되, 불필요한 반복이나 뜀뛰기 기량, 재주넘기 전의 긴 도움닫기는 피하도록 하여야 높은 점수를 받을 수 있다. 연기 시간은 60-90초 이내로 진행된다.

남자 종목은 50~70초로 시간이 제한되고 여자 종목은 음악에 맞추어 연기해야 하며, 시간제한이 60~90초로 되어 있다는 점만 제외하고는 서로 비슷하다.

b. 남자종목

(1) 안마

안마는 겉에 가죽이 씌워져 있으며, 길이가 160cm, 폭이 34~36cm이고 한가운데의 받침대를 포함해 바닥에서 꼭대기까지의 높이가 약 110cm이다. 구부러진 나무로 만든 높이 12cm의 손잡이(안장머리) 2개가 말(안마) 위에 40~45cm의 간격을 두고 끼어져 있어 안마경기에서는 손잡이를 잘 활용하여야 한다. 체조선수는 두 손

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

으로 말 위에 있는 손잡이를 잡고 균형을 유지하면서, 한 다리나 두 다리를 빙빙 돌리거나 두 다리를 가위처럼 교차시키는 등 몸통과 다리를 쉬지 않고 움직인다. 다만, 안마경기는 경기도중 멈추는 동작이나 힘이 사용되지 않도록 해야 하며, 지속적인 이동과 움직임을 중요시하는 종목이다.

(2) 링

높은 천장에서 2개의 줄이 늘어져 있고 끝에는 지름 18cm의 원형 링이 달려 있다. 링의 굵기는 2.8cm의 나무로 만들어져 있다. 체조 경기 종목 중에서 가장 많은 힘을 필요로 하는 종목으로 특히 어깨·팔·손 등을 이용하여 버티는 골격 근력이 주로 작용하는 것으로 근육에 탄력성을 요구하는 종목이다. 현재 국제 경기에서 사용하고 있는 2개의 링은 바닥에서 550cm 높이에서 늘어져 있는 가죽 끈에 매달려 있는데, 링 자체의 높이는 마루에서 250cm이고 링 사이의 간격은 50cm으로서 국제체조연맹에서 공인규격으로 인정한 것이다.

링 체조경기의 연기는 링의 흔들림이 없는 정지된 상태에서 연기를 해야 높은 점수를 받을 수 있다.

(3) 평행봉

평행봉 운동은 팔로 지지한 상태와 매달린 상태에서 반동을 이용한 동작을 통해서 이루어진다. 평행봉의 높이는 180cm, 길이는 350cm, 직경 5cm의 평행선으로 놓인 두 개의 봉으로 되어 있어 국제 체조 연맹에서 공인규격으로 인정한 것이다. 봉의 높이와 폭은 경우에 따라 조정이 가능하다.

다양한 매달리기 및 버티기 자세를 연속적으로 연결하여 전환하는 형태로 실시해야 한다.

(4) 철봉

철봉운동은 철봉에 매달린 자세에서 반동을 이용하여 행하는 운동으로 모든 연

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기는 정지한 동작이 없이 부드러운 연결 동작으로 진행되어야 한다. 철봉의 높이는 260cm, 직경 2.8cm의 봉으로 구성되어 있다. 철봉운동의 모든 연기는 정지하는 동작이 없이 스윙, 비틀기, 비행 동작을 통하여 역동적인 연기를 선보야 하기 때문에 기계체조 종목 가운데 가장 불안한 요소를 가지고 있지만, 다양한 기술로 인해 경기를 관람하는 관중의 입장에서는 가장 흥미 있는 종목이기도 하다.

c. 여자종목

(1) 이단 평행봉

이단평행봉은 2개의 봉을 사용하는데 높은 봉의 높이는 230cm, 낮은 봉의 높이는 150cm로 되어 있다. 연기는 공중돌기와 스윙, 틀기 등으로 2개의 봉을 이동하면서 매우 다양한 동작을 만들어 내고, 동작을 크고 정확하게 만들어 내야 한다. 봉의 크기를 제외하고는 남자체조의 평행봉과 유사하다.

(2) 평균대

평균대는 높이 125cm, 폭 10cm, 길이 500cm 의 나무로 된 대 위에서 연기력을 펼쳐야 한다. 선수는 손을 짚어 도약하거나 점프를 해서 대 위에 오름으로써 경기를 시작한다.

경기는 70초에서 900초 사이에 평균대의 전면을 이용하여 정적인 요소 및 동적인 요소를 조화롭게 구성하여야 한다. 평균대는 턴, 점프, 비행등을 통하여 연속적인 연결성과 우아함 등의 기교를 발휘하여 구성하여야 한다. 평균대에서의 전형적인 정지요소(정지)는 3회까지 허용한다.

B. 자기 효능감

자기 효능감은 심리학적인 용어로서 자신이 어떤 일을 성공적으로 수행할 수 있

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

는 능력이 있다고 믿는 기대감과 신념을 뜻한다.

자기 효능감은 캐나다의 심리학자인 알버트 반두라(Albert Bandura)에 의해 처음 사용되었는데, Bandura는 행동주의적 관점이 학습의 원리에 대해 잘 설명해 주지만 제한적이며 환경과의 상호작용을 간과하고 있다고 보았다. 그리고 그러한 맥락에서 개인의 인지와 사회적 영향의 중요성을 강조한 자기 효능감과 사회인지이론 등을 정립하였다. 또한 Bandura는 자기 효능감이란 어떤 과업에 직면하여 그 일을 잘 수행해 낼 수 있는 능력을 소유하고 있다고 믿는 것을 자기 확신이라고 했다. 그리고 그 능력은 획득 가능한 것이라고 생각하는 사람은 그렇지 않는 사람보다 자기 효능감이 더 높다고 하였다. 즉, 원하는 결과를 내기 위한 개인의 능력 인자를 의미하며 개인이 일을 수행함에 있어서 따라오는 결과에 대한 개인의 믿음과 신념을 의미한다(Bandura, 1977)고 하였다. 그러므로 자기 효능감이 낮은 사람은 높은 사람보다 더 많은 노력을 할 것이다. 노력으로 인해 자기 효능감을 얻을 수 있기 때문이다.

자기 효능감은 개인의 존재가치 보다는 능력에 관련한 믿음과 판단에 관심을 두고 있다는 점에서 자아 존중감(self-esteem)과는 구별된다고 할 수 있으며, 성공의 경험 또는 실패 경험을 통하여 자기 효능감이 강화되거나 약화될 수도 있다. 따라서 자기 효능감을 증진시키기 위한 효과적인 전략으로는 쉬운 과제를 통한 성공의 경험을 축적하고 점진적으로 과제 난이도를 높여나가는 방식으로 접근한 것이 좋은 방법이 될 수 있다. 또한 자신의 경험도 중요한 효과를 만들어내지만 타인이 실패나 성공의 모습을 통하여 대리 경험도 자기 효능감에 많은 영향을 미친다고 볼 수 있다. 이 경우, 대리 경험으로 제공되는 좋은 모델은 자신과 비슷한 환경에 있는 경우에 더욱 많은 영향을 미친다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 신뢰할 수 있는 타인을 통해 성공할 수 있다는 믿음을 상기시키는 언어적인 설득, 불안을 불러일으킬 수 있는 수행 상황 속에서의 신체적, 정서적인 반응 등을 최소화 시키고 안정적인 상태를 유지하기 위한 정서적 각성 역시 자기 효능감의 중요한 요소로 작용한다고 할 것이다.

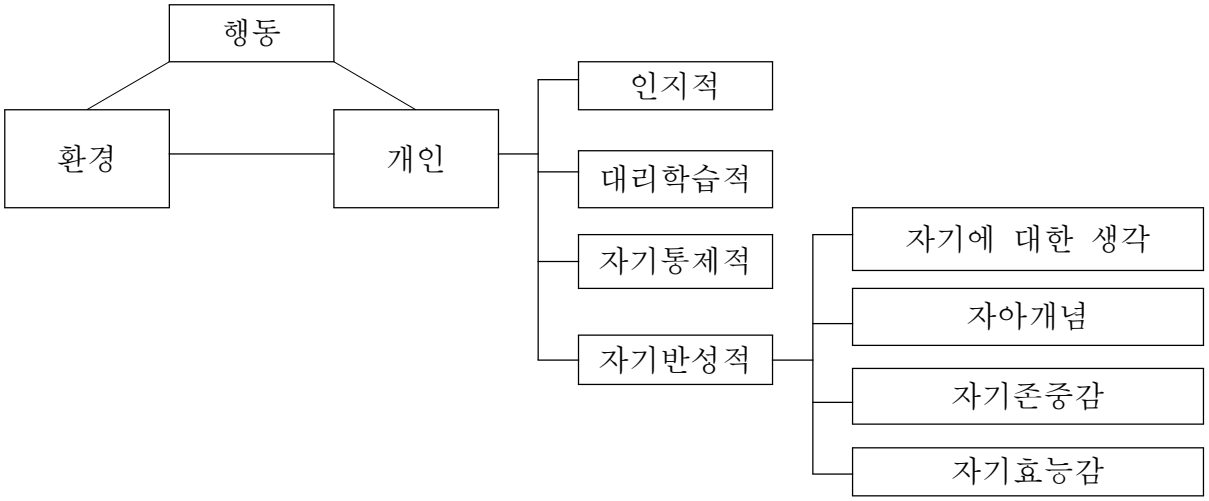
Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

일반적으로 사용되는 자신감(self-confident)이란 어떤 일에 관하여 뜻한 대로 이루어 낼 수 있다고 스스로의 능력을 믿는 굳센 마음을 말한다. 이는 개인이 어떤 특정한 문제에 직면했을 때, 얼마나 잘 해결하고 성공적으로 이루어 낼 수 있는가에 대한 개인의 능력과 자신에 대한 믿음이라고 할 수 있다.

본 연구에서 기계체조 남자선수의 자기 효능감은 개인종목이라는 특성을 가지고 있는 선수들의 경기결과에 직접적으로 영향을 미치는 중요한 변인이 될 것이다. 이는 개인적인 신념과 경기 결과에 대한 기대 심리, 대회에 대한 불안감 등의 변수들에 의해서 경기수행결과가 달라질 수 있다는 점을 의미한다.

전신옥(2008)은 [그림 3]과 같이 인간행동에 대해 이해하기 위하여 자기 효능감은 어떤 행동의 변화에 대한 주변 환경과 개인의 자기반성적 고찰에서 영향을 미친다고 보고 있다.



[그림 3] 인간행동에 대한 이해(전신옥, 2008)

또한, 김남성(1995)은 자기 효능감이란 자신이 어떤 행동을 능히 해낼 수 있다고 기대할 때 행동변화가 일어나서 어떤 행동을 해낼 수 있게 된다는 개인의 기대감으로 보았다. 즉, 자기 효능감은 예상하지 못한 상황을 만나거나 이로 인한 스트레스에 직면하게 될 때, 선수 개인이 추구하는 자신만의 행동 방향과 선수 개인

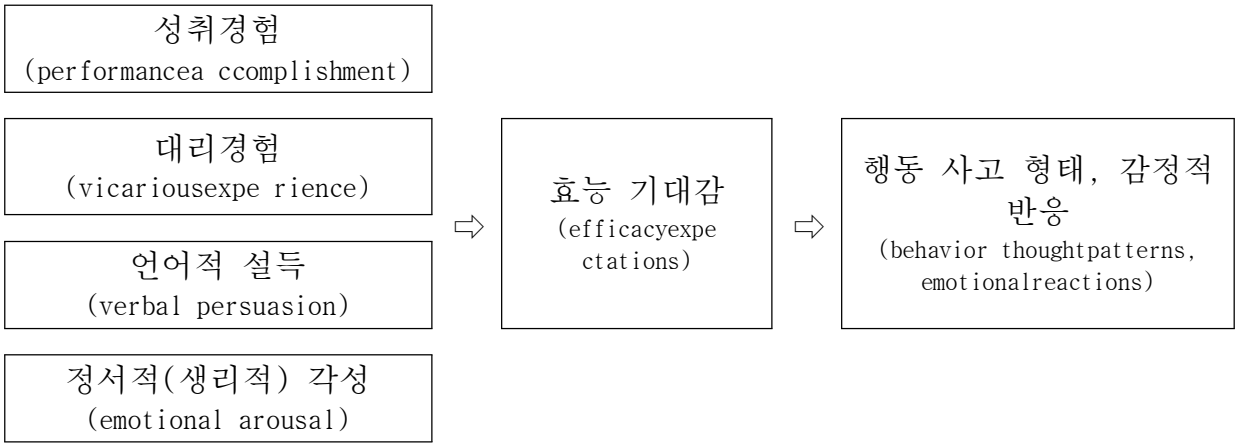
Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 가지고 있는 사고방식 그리고 심리적인 반응에도 영향을 미칠 수 있다고 할 수 있다.

인지적 능력은 정보를 분별하고 판단해 처리하는 능력이며, 대리 학습적 능력은 모형이 되는 행동을 관찰하여 간접 경험으로 학습하는 것을 의미하며, 자기 통제적 능력은 보다 큰 결과를 위해 자기 자신을 평가하고 동기를 주어 조절하는 능력을 말한다. 또한 자기 반성적 능력이란 자신의 경험을 스스로 분석하고 과정에 대해 판단하는 것을 뜻한다. 자기 반성적 능력에는 자기에 대한 생각, 자아개념, 자기존중감, 자기 효능감이 있으며 자기 반성적 능력 중 인간의 행위에 가장 영향력이 큰 것을 자기 효능감으로 보았다(전신옥, 2008).

또한 Bandura(1986)는 인지된 자기 효능감이 강하면 강할수록 행동에 대한 노력을 더하게 된다고 하여 욕구 상태보다 자기 효능감에 의해서 선택된 행동과 노력의 확장이 이루어진다고 하였으며 자기 효능감의 정보원을 4가지로 요약, 설명할 수 있다. 자기 효능감의 정보원을 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적(생리적) 각성으로 나눌 수 있으며, 4가지의 정보원에 영향을 받으며, 그 관계는 [그림 4]와 같이 설명할 수 있다고 하였다.



[그림 4] 자기효능감 정보원, 효능기대감과 수행 등의 주요 자원들과의 관계(Bandura, 1986)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1. 성취 경험

성취 경험은 영향력 있는 효능자원 중 가장 효과적인 자원이라고 할 수 있다. 성공이라는 경험을 반복적으로 겪으면서 강화된 자기 효능감은 실패에 대한 두려움이나 걱정으로 인한 많은 어려움을 극복하는데 긍정적인 자신감을 증가시킨다. 즉, 성취경험을 통해 자기 효능감을 높일 수 있다는 것이다. 그러므로 실패에 대한 두려움이나 스스로의 자책보다는 잘못된 원인을 찾고 분석하여 더 좋은 전략으로 만들어 갈 수 있다는 신념을 강화시킨다면 자연스럽게 자신감을 향상시킬 수 있다.

2. 대리 경험

실패는 무능력감을 증가시키는 중요 원인중의 하나이다. 반복되는 실패의 경험은 성공에 대한 두려움을 지속적으로 증가시키게 되고 문제를 해결할 수 없다고 생각의 무력감으로 인해 포기에 이르게 된다. 그러나 대리 경험을 통해 실패에 대한 두려움과 부정적인 영향보다는 성공으로 방향으로 전환시킬 수 있다. 스포츠 경기에서 자신의 과제 난이도등의 문제로 인해 상대에 대한 직접적인 성공을 경험하거나 완성하기 힘들다면 시뮬레이션과 모의 경기 등을 통한 대리경험으로 실패에 대한 두려움 보다는 성공과 승리에 대한 자신감으로 성공에 대한 부정적인 영향을 감소시킬 수 있다.

3. 언어적 설득

언어적 설득은 타인으로 인해 자신감을 끌어올리는 중요한 요소이다. 타인이 제공하는 언어적 설득으로 인해 개인이 알지 못한 긍정적인 면과 자신감을 되찾을 수 있으며, 위기 상황 속에서 주변인의 언어적 도움으로 인해 부정적인 상황을 긍

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

정적인 상황으로 전환시킬 수 있다. 특히 언어적 설득에 있어 성공의 경험이 있는 타인의 언어적 설득력은 더욱 강화시킬 수 있는 요인이 된다.

4. 정서적(생리적) 각성

스포츠 경기처럼 신체활동을 필요로 하는 종목은 힘과 오래 견딜 수 있는 지구력이 요구된다. 또한 경기 진행상황 속에서 긴장과 스트레스는 신체적인 무기력까지 가져오게 된다. 그러므로 선수 개개인은 스스로를 억제하고 관리하기 위한 심리적 안정 상태를 관리할 수 있는 방안을 모색해야 한다. 자기 효능감을 높이기 위해 자신에 대한 믿음의 강화의 필요성과 부정적인 감정과 스트레스를 줄이기 위한 심리적 안정 상태를 가져올 수 있어야 한다.

또한, Bandura는 정서적(생리적) 각성의 감소가 수행을 향상시킨다고 인정하고 이러한 사실은 정서적(생리적) 각성의 감소는 효능기대감이 증대됨으로서 수행에 영향을 준다고 설명하였다. 이는 정서적(생리적) 각성이 자기 효능감을 통하여 영향을 미친다고 할 수 있다.

5. 효능기대감

효능기대감은 어떤 결과에 대해 바라는 것보다 더욱 향상된 성공적인 방향으로 이루어지기를 바라고 기다리는 기대감이라고 할 것이다. 즉, 경기에서 결과를 만들어 내기 위해 선수 개인의 꾸준한 노력과 훈련 및 개인의 능력을 비롯하여 경기결과에 대한 기대감과 개인적 심리상태가 경기수행력에 영향을 미친다고 할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 자기 효능감의 하위요인

자기 효능감은 하위요인의 구성요소를 살펴볼 수 있는데 이와 관련하여 자기 효능감의 하위요인으로 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호의 세 가지 하위요인으로 살펴볼 수 있다(정다혜, 2006).

a. 자신감 (황미경, 2005)

자신감은 주어진 일을 성공적으로 완성할 수 있다는 능력에 대한 개인 확신과 신뢰의 정도 또는 개인에 자신에 대한 믿음이라고 할 것이다. 이는 스포츠 경기에서 가장 중요한 심리적인 요소 중의 하나이다. 개인 종목의 경우 개인 간의 경쟁 상황 속에서 공통의 목표 방향을 토대로 선수들이 가지고 있는 자신감의 차이가 경기에 대한 결과를 만들어 낸다고 할 수 있다. 이는 경기의 전체를 이끌어가는 중요한 요소 중의 하나가 될 수 있다.

b. 자기조절 효능감 (김아영, 1996)

자기조절 효능감은 개인에게 주어진 과제에 대해 목표를 달성하기 위한 자신의 마인드컨트롤을 통한 자신을 조절할 수 있을 때, 자신의 목표와 비교하여 수행의 여부를 판단하고 긍정적인 방향의 목표는 강화하고 부정적인 방향의 목표는 억제하려는 부가적인 행동을 통해 만들어 가게 된다. 스포츠 선수에게 있어 경기에서의 긍정적인 방향과 부정적인 방향을 스스로에게 제시할 수 있다는 것은 개인 종목의 경우에는 자기 효능감에 더 많은 영향을 미치게 된다.

c. 과제 난이도 (Bandura, 1997)

과제 난이도는 개인에게 주어진 과제를 수행하는 상황에서 목표의 방향을 선택하고 설정하게 될 때 어느 정도 수준의 난이도를 선택하여 경기에 임하게 하는 것이다. 즉. 선수 개인의 능력을 측정하는 것이다. 즉, 자기 효능감이 높은 개인은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구체적인 목표나 도전적인 방향을 설정하고 선택하는 반면에 자기 효능감이 낮은 개인은 상황에 대한 두려움이 먼저 앞서고 이를 회피하려는 경향으로 해결 가능한 쉬운 과제 또는 과제 난이도만을 선택하려는 선호를 보이게 된다.

C. 경쟁불안

1. 경쟁불안의 개념

경쟁은 둘 이상의 사람이나 집단이 무언가를 놓고 겨루는 것을 말하며, 불안은 안심이 되지 않는 심리적인 상태로서 자신도 원인을 알지 못하는 내면의 주관적인 감정충돌을 말한다. 즉 불안은 외적 요소 또는 내적 요소의 사건이라고 할 수 있다. 다시 말해 불안은 다른 사람이 지켜보는 시선과는 달리 숨겨진 내적 싸움의 의식이라고 할 수 있다. 더욱이 스포츠 경기에서의 경쟁불안은 경기수행력과 자신의 실력 향상에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

불안의 여러 형태 중에서 경쟁이라는 심리적 압박감 속에서 생겨나는 경쟁불안은 스포츠 상황에서 일어나는 경쟁을 주요 요소로 삼고 그로 인해 나타나는 주관적인 감정 상태로서 의식적으로 지각된 긴장감을 의미한다(홍승현, 2012).

본 연구에서는 기계체조 남자선수의 경쟁불안은 경기의 결과를 예측할 수 없는 여러 상황 속에서 최상의 결과를 만들어 내기 위해 적극적인 자세로 이겨내야 할 하나의 변수이며 꾸준한 노력과 지속적인 훈련으로 발전시켜온 각 개개인의 선수들의 기술적인 능력을 최상과 최하로 만들어 낼 수 있는 가장 중요한 변수임을 의미한다. 그러므로 선수는 이 경쟁불안이라는 변수를 자신만의 방법으로 어떻게 최상의 상태로 경기 결과를 만들어 낼 것인가에 대한 고민을 통해 심리적 안정에 영향력을 보급시켜야 하는 중요한 요소이다.

불안은 일상생활에서 어느 정도의 불안을 나타내는 것을 일상적으로 불가피한

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

상황이라 판단할 수 있으나, 경기에 임하는 일반적인 긴장감을 넘어선 내면에서 발생되는 자신을 제어할 수 없는 긴장감과 초조감, 두려움 및 염려는 경기를 준비하는 선수에게 스스로에 대한 죄책감과 불쾌감을 가져올 수밖에 없다.

2. 경쟁불안의 원인

경쟁불안의 본질적인 이유는 개인적 기준 및 규범적 기준에 대한 도전과 함께 타인과의 경쟁관계 속에서 발생하는 특수성에서 비롯되며, 경기상황을 포함하는 경쟁과정의 위협적인 것으로 지각되기 때문이다.

경쟁불안의 원인을 여러 형태 속에서 찾아 볼 수 있겠지만, 그 중에서 스포츠 경기의 경쟁 속에서 발생되는 경쟁불안은 선수가 경기진행 상황 속에서 느끼는 불안을 말한다. 경기에 대한 불안감은 주관적으로 예상되는 위협에 대한 반응이라고도 할 수 있다.

경기 상황 속에서 느끼는 경쟁불안의 원인으로는 심판진의 판정에 대한 불만, 경기 전 훈련에 의한 불안감, 실패에 대한 두려움 그리고 주변사람들의 기대 등에서 비롯된다고 할 수 있다. 이처럼 불안의 원인 및 증상에 대해서는 여러 가지 요인을 찾아볼 수 있지만, 스포츠 경기에서 주로 나타날 수 있는 불안의 증상으로는 인지적인 불안과 신체적인 불안을 경험하게 되는데 이런 불안의 원인을 4가지로 살펴볼 수 있다(변민희, 2013).

먼저, 선수 자신이 가지고 있는 실력과 경쟁 상대 선수의 실력을 비교하게 될 때 불안과 경기 대회에서 우승 등 상위의 성적을 거둘 수 없을 것 같은 자신감의 결여된 상태 및 그 이전의 대회에서 자신이 얻은 성적에 만족하지 못하거나 좋지 못한 성적에서 나오는 두려움에 의해 심리적인 증상을 가져오는데 이런 실패공포(fear of failure)를 경험하게 된다. 스포츠 선수들은 대회를 통해 받게 되는 평가에 대한 불안과 두려움으로 경직되거나 피곤을 호소하거나 평상시와 다른 신체적인 특성을 나타내게 되면서 부정적인 생리적인 현상도 동반하게 되는 신체적인

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

불안(somatic complaints)이 있다.

둘째, 경기에 대한 자신감의 결여와 공포심 그리고 감독을 비롯한 코치진의 기대 및 동료와 주변 사람들의 기대감에 대한 부담감 및 부상에 대한 불안감, 그로 인해 발생하는 경기에 결과에 대한 압박감으로 인해 자신을 컨트롤 할 수 없는 통제 상실(loss of control)로 인한 불안 증상이다.

셋째, 과거 경기 과정 및 결과에 대한 불만감 등으로 부정적인 영향을 미칠 수 있는 내재되어 있는 부정적인 경험 등으로 인한 긴장감과 초조함 등으로 부정적인 영향의 반복에 대한 염려와 두려움으로 나타날 수 있는 실수에 따른 죄의식(guilt feeling)이 있다.

넷째, 평소 훈련과 연습의 공간이 아닌 생소한 곳에서 진행되는 경기의 흐름에 따라 발생하는 환경의 부적응으로 겪게 되는 불안감등으로 인해 나타는 환경에 대한 부적응으로 겪게 되는 부적응감(feeling of inadequacy)을 살펴 볼 수 있다.

이와 같이 스포츠 경기처럼 경쟁의 상황 속에서 상대선수와 경쟁을 치러야만 하는 선수에게는 경쟁불안이 더욱 심화되어 나타날 수밖에 없다. 스포츠 현장에서 선수가 느낄 수 있는 경쟁불안에 대한 요소에 의해 경기력의 결과는 달라질 수 있다. 또한 이런 상황의 경기력의 결과에 대해 여러 학자를 통해 증명해 왔다.

따라서 경기 상황에서의 선수가 느끼는 경쟁불안은 운동을 수행함에 있어 부정적인 영향을 미치는 것이 보편적 현상이라고 볼 수 있다(홍승현, 2012). 또한, 과도한 경쟁불안 상황 속에서 경기에 임한다는 것은 선수가 가지고 있는 능력을 최대치로 발휘하기 힘들고 이는 신체적 부상을 발생시킬 수도 있으며, 선수에게 있어서는 부정적인 생각과 감정에 먼저 휩싸일 가능성도 있으며, 이로 인해 경기 전에 필요이상으로 민감해 질 수 있는 성향으로 나타날 수도 있다.

그러므로 경쟁불안의 원인은 성공에 대한 지나친 부담감, 경기 중에 발생할 수 있는 부상 등에 대한 두려움, 결과에 대한 기대와 감정, 개인의 한계 등으로 나누어 볼 수 있을 것이다. 이런 요소들은 경기수행력과 직접적인 관련성을 찾을 수 없겠지만 선수 자신과의 경쟁이라고 할 수 있는 내적인 갈등과 불안감과 관련성이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

있다고 볼 수 있다.

Spielberger(1996)은 불안을 상태불안(state anxiety)과 특성불안(trait anxiety)으로 구분하였는데 경쟁불안의 유형과 개념을 [표 1]와 같이 보았다.

[표 1] 불안의 유형과 개념

유형	개념	
불안 (anxiety)	자신에게 위험하지 않은 상황에 대한 반응으로 일어나며, 자신도 그 원인을 알 수 없는 내면의 주관적인 감정의 충돌	
	상태불안 (state anxiety)	불안을 일으키는 특별한 대상이나 상황, 예견되는 실패 등에 대한 위협으로 긴장감, 초조감 등을 느끼는 상태. 즉, 개인이 어떠한 순간에 느끼는 불안의 정도.
	특성불안 (trait anxiety)	불안을 일으키는 특별한 대상이나 사건과 상황이 없는데도 불구하고 지속적으로 불안감을 보이며, 자신의 행동에 대해 확신을 갖지 못하는 상태. 즉, 개인의 성격으로서의 불안.
경쟁불안 (competition anxiety)	스포츠 경기에서 경쟁 상황 속에서 발생하는 불안. 경쟁불안은 그 본질에 따라 경쟁 상태불안과 경쟁특정불안으로 구분함	
	경쟁특성 불안	경쟁상황을 위협적인 것으로 지각하여 우려나 긴장으로 반응하는 경향. 선천적 기질로서 성격격 특성을 의미함
	경쟁상태 불안	경쟁상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응. 경기 상황에 따라 나타나는 근심, 걱정, 우려, 긴장의 감정

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 경쟁불안의 결과

경쟁 상태에서 선수들이 느끼는 경쟁불안은 다양한 결과로 나타나게 되는데, 이때 나타나는 결과의 불안증상은 불안의 결과물이라고 할 것이다.

자기의 운동 능력 경기 능력 또는 운동 기능이 상대에 비해 낮다고 지각하는 선수는 높은 경쟁 불안을 가진다. 또한 지각된 능력은 경쟁 특성 불안이 높은 사람일수록 더 심각하게 느낀다(Paeesr, 1984). 상태불안이 높으면 심리적, 행동적, 생리적인 반응 등을 수반하게 되며, 이에 따른 반응으로는 대회 운영 및 실력 발휘에 부정적인 결과를 초래하게 된다. 또한 경쟁불안이 극도로 심해지게 되면 심리적 불안요소가 높아져 식욕감퇴, 경기운영 능력의 저하, 불면현상, 경기에 기권 등을 유발하는 원인이 되기도 한다. 선수들이 경기 상황 속에서 느끼는 불안의 결과는 즉시 나타난다고 본다. 그러나 경기 상황 속에서 느끼는 불안이 모두 부정적이라 할 수는 없다. 이론적으로 불안에 대한 이론 설명은 욕구 이론과 적정수준 이론의 상반된 관점에서 바라본다. 욕구이론은 불안과 경기결과에 관해 비례관계가 있다고 보고는 있지만 적정수준 이론은 각성수준이 너무 높거나 너무 낮을 경우 그 결과는 좋지 않으며, 각성수준이 적정할 경우 결과의 기대치가 극대화 된다. 그러므로 스포츠 경기 상황 속에서는 적정수준 이론이 더 타당하게 적용된다고 볼 수 있다.

D. 경기수행력

경기수행력은 다른 말로 경기력으로도 해석할 수 있으며, 경기장에서 발휘하는 종합적인 능력을 의미한다(정성윤, 2009. 채창석, 2012).

경기수행력을 높이기 위해서는 유전적 요인과 훈련양, 체력, 심리적 상태, 대회 참가 경험의 유무, 대회 개최 장소의 조건 등과 같은 내적인 요소 및 외적인 요소

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가 함께 작용한다. 모든 스포츠 선수들은 경기수행력을 향상하기 위해 경기 결과를 결정적인 요인을 파악하고 훈련양의 극대화 및 경험과 관찰을 통해 향상시키기 위해 노력해야 한다. 스포츠 현장에서의 경기수행력은 여러 가지의 요인에 의해 결정되고 하위 변인들에 의해 운동 종목의 특성에 따라 경기수행력을 설명하는 비중이 다르게 나타난다(어성문, 2013).

또한 경기수행력 향상을 위해 코치진 및 지도자은 경기수행력을 결정짓는 요인들을 분석하고 예측하여 통계화 하려 한다. 경기수행력은 예측한다는 것은 현재의 수준을 근거로 하여 미래의 성취도를 통계적 조작을 통해 사전에 파악하는 것이라 말할 수 있다(최웅재, 2002).

본 연구에 있어서 기계체조 남자선수의 경기수행력은 자신에 대한 믿음과 관련된 자기 효능감, 그리고 경기 진행 상황 속에서 일어나는 경쟁에 대한 불안이라는 두 가지 변인에 의해 경기수행력의 변화를 의미한다.

E. 자기 효능감과 경쟁불안

조원석(2008)은 경기 대회 상황 속에서 선수가 느끼는 불안의 정도는 제반 상황과 환경의 요구에 의해 발생되는 실패와 두려움, 경기결과에 대한 불확실성 그리고 자신감 결여 및 선수에게 영향을 미칠 수 있는 주변사람의 기대 선수 자신이 갖고 있는 성격적 특성과 밀접한 관계가 있다고 하였다. 경기 중 발생할 수 있는 경쟁불안은 운동에 대한 자신의 능력 및 실력 또는 운동 기능이 상대선수와 비교할 때 낮다고 느껴질 때, 불안감은 상대에 비해 더 높게 나타나게 된다. 또한, 경쟁불안을 느끼는 요인은 자신과의 싸움 속에서 경기결과에 대한 기대치로 나타날 수 있다. 자신 스스로에 대한 기대감과 경기결과에 대한 기대치의 충돌은 모든 운동선수에게 나타날 수 있으며, 이러한 염려는 경쟁불안의 중요한 요소가 된다.

자기 효능감은 자신감과 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호의 3가지 요인들로

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구성되어 있으며 경쟁불안은 선수 개인의 신뢰와 인지적 자기 조절능력, 그리고 심리적 요인과 밀접한 연관성을 가지고 영향을 미치게 된다.

1. 경쟁불안과 경기수행력의 관계

경쟁불안은 스포츠 경기에서 당연히 마주해야 할 요소이며, 모든 선수에게 나타나는 불안요소이다. 이는 어느 한 특정 선수의 단면적인 모습이 아닌 모든 스표츠 경기에서 선수들에게 나타나는 위협적인 요소라고 할 수 있다. 스포츠 선수에게 있어서 경기 상황은 결과에 대한 기대 심리와 함께 불안감을 갖게 되어 있으며, 상대선수와의 실력 비교 분석 등에 따라 상승되는 불안감은 경기수행력에 상당한 영향력을 미친다고 볼 수 있다.

이러한 경쟁불안은 부정적인 영향으로 경기수행력에 영향을 미치게 되고, 이를 최대한 감소시키기 위한 노력으로 선수들에게 필요한 것은 심리적 훈련을 강화하는 것이라 할 것이다.

a. 정신적 · 정서적 안정에 대한 심리적 준비

정신적 · 정서적인 안정을 가져오기 위해 가장 중요한 것은 마인드컨트롤. 즉, 감정이다. 감정은 경기수행력에 있어 중요한 요인 중의 하나이다. 선수에게 있어 많은 훈련과 노력으로 최상의 조건을 갖추고 있다고 하더라도 정신적 · 정서적 안정이 준비되어 있지 않으면 경기에 임하는 선수의 마음은 불안한 요소 하나를 안고 있는 것이다. 이는 경쟁불안으로 나타날 수밖에 없다. 대부분의 선수들이 이런 경쟁불안을 최소화하기 위하여 명상을 하는 방법 등으로 마음을 비우고 자신의 감정과 생각을 조절하려 한다.

b. 경기력 향상에 대한 심리적 준비

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

선수들은 자신이 운동하던 공간, 자주 이용하였던 경기장을 신체적, 정신적인 능력을 발휘하는데 가장 쉽다고 생각한다. 이런 상황 속에서 불안감을 느끼는 요소는 많이 감소한다.

그러므로 선수와 코치진은 경기력에 부정적인 영향을 미치는 요소를 찾아내어 극복할 수 있는 방안을 모색하고 반복적인 경험을 통해 선수들이 익숙해질 수 있도록 노력한다. 예를 들면, 체조선수에게 있어 중요한 것은 경기에서 사용될 기구에 대한 연습의 시간을 통한 경험, 경기장의 분위기가 경기 감각을 향상시키고 심리적인 안정을 가져올 수 있도록 준비하는 것은 중요한 요소로 작용한다.

c. 상대선수에 대한 심리적 준비

개인종목에 해당되는 경기를 준비하는 선수는 상대선수에 대해 사전에 파악하고 명상을 통해 자신의 심리적 안정을 취하고자 한다. 이런 불안한 심리적 안정을 갖기 위해 같은 소속의 선수와 대화를 나누거나, 명상의 시간을 갖는 등의 심리적인 안정의 시간을 갖고자 하며, 준비한 경기에 대한 목표와 전략으로 경기수행력을 최대화 할 수 있는 과정이라고 할 수 있다.

d. 대회장소의 시설에 대한 심리적 준비

체조경기의 경우처럼 개인의 실력을 최대한 발휘해야 하는 스포츠 종목에서는 대회 경기장의 분위기, 사용할 기구가 경쟁불안에 한 요인으로 작용한다. 그러므로 체조경기에서는 경기 시작 전, 선수가 경기장의 사전 경험과 사용하게 될 기구를 먼저 경험 하는 것은 경기수행력에 영향을 미칠 수 있다.

2. 욕구이론

욕구이론은 1943년 Hull에 의해서 개발되었고, 상태불안이 증가함에 따라 경기

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

수행력이 증가한다는 이론이다. 인간의 행동은 욕구에 의해 동기유발(동기부여) 된다는 전제 하에 특정한 과정을 걸쳐 동기부여가 되는지에 대한 원인을 밝히고자 하는 이론이다.

욕구이론은 자신의 상태가 불안함에 따라 추구하고자 하는 욕구는 더욱 증가한다고 본 것이다. 특히, 스포츠 운동에서 자신의 능력 및 실력이 다른 선수에 비해 현저한 차이를 보이기 때문에 이를 극복하고자 연습의 필요성에 대한 동기유발이 된다고 본 것이다.

욕구이론은 심리학자 매슬로우(A. Maslow 1908~1970)가 주장한 욕구 단계설은 인간의 욕구에 대해 잘 설명해 주는 5단계를 보여준다. 인간의 욕구에는 치열한 경쟁 속에서 살아남으려는 생존본능의 욕구에서부터 자아실현에 도달하기까지의 인간의 욕구는 끊임없이 추구한다는 것이다. 이런 본질적인 질문에 관하여 매슬로우는 1943년 욕구이론 5단계를 제안하였다.

매슬로우는 욕구이론의 5단계를 [표 2]과 같이 설명하였다.

[표 2] Maslow의 욕구이론 5단계

↑	자아실현의 욕구 (Self-Actualization Needs)	자기발전을 위하여 잠재력을 극대화, 자기의 완성을 바라는 욕구
상위 욕구	존중 욕구 (Esteem Needs)	내적 외적으로 인정을 받으면서 어떤 지위를 확보하기를 원하는 욕구
	소속 및 애정 욕구 (Belongingness and Love Needs)	다른 사람들과 관계를 맺고 사랑하고 사랑받고 싶은 욕구
하위 욕구	안정 욕구 (Safety Needs)	신체의 위험과 생리적 욕구의 박탈로부터 자유로워지려는 욕구
↓	생리적 욕구 (Physiological Needs)	음식, 의복, 주거 등 삶 그 자체를 유지하기 위한 욕구

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

매슬로우의 욕구이론은 사람이 어떻게 동기를 갖고 목표를 실현시키려는 힘을 품게 되는지에 대해 설명하는데 유용하게 사용되는 이론이다. 각자의 위치에서 각자의 능력에서 발생할 수 있는 동기부여가 있다는 것이다.

즉, 경기에 처음 참가한 선수의 각성 수준은 경험에 중심을 두고 경험치 및 숙련된 선수에 비해 각성 수준을 하위욕구에 두어야 한다. 또한 경험치 및 숙련된 선수에게 각성 수준은 지속되는 훈련양과 함께 최고의 결과에 맞는 상위욕구를 추구하게 된다. 이처럼 동기부여를 일으키는 것은 추구하는 욕구가 충족되지 않은 상태라는 것이며, 충족된 욕구는 다시 그 욕구가 나타날 때까지 동기부여의 힘을 상실하게 된다는 것이다.

이처럼 스포츠 선수는 목표하였던 결과에 대해 성취감을 느끼고 나면 다음 단계에 적합한 상위수준의 욕구를 추구하게 된다.

일반적으로 경기 진행 상황은 이미 선수가 습득한 운동 기능을 대회의 조건하에서 수행하는 것이므로 운동수행의 결과는 각종 경쟁불안의 원인으로부터 발생된 경쟁불안의 정도 또는 그 상관들로서의 각성 수준과 비례하여 증가한다는 것이 욕구이론의 주장이다.

3. 적정수준 이론

이 이론은 각성수준이 증가함에 따라 운동수행력도 어느 지점까지는 계속 증가하다가 어느 최고지점에 이르게 되며, 각성 수준이 더 높아지게 되면 운동수행력은 오히려 감소하기 시작한다는 것이다. 이는 낮은 각성수준에서 선수가 충분하게 각성 또는 인지하지 않은 경우 운동수행능력이 떨어진다고 가설을 세울 때, 각성이 증가될 때 최상의 운동수행력을 발생시키는 적정시점까지의 운동 수행능력은 계속 증가한다고 보고 있는 이론이다.

하지만, 최고지점의 각성에 이르게 되면 활성화되기 보다는 오히려 점차적인 운동 수행능력의 저하를 가져오게 된다는 것이다. 그러므로 적정수준이론의 가설은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

적절한 각성 수준에서 최상의 운동 수행능력을 나타내고 낮은 각성 또는 높은 각성은 오히려 운동수행능력을 떨어뜨린다고 주장하는 것이다. 이 이론을 역U자이론이라고 부르는 이유도 여기에 있다.

그러므로 운동수행의 극대화를 위해서 적절한 운동수행능력에 적절한 각성수준을 찾아 유지할 수 있도록 도와야 한다는 것이다. 적절한 각성수준에 영향을 미치는 요인은 개인의 특성 불안수준과 수행할 과제의 난이도 그리고 과제의 학습단계라 할 수 있다(Carron, 1980).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 향에 대한 연구를 하기 위하여 크게 두 가지 방법으로 설문방법을 선택하였다. 직접 설문 방법과 우편 설문 방법을 통하여 진행하였으며, 2019년 현재 국내에서 기계체조 선수로 활동하고 있는 선수로서 중·고등부, 대학부, 일반부 선수 중, 최소 1경기 이상 국내대회 등에 참가한 경험이 있는 남자선수 및 2019년 체조협회에서 주관하는 대회에 참가한 경력이 있는 남자선수를 대상으로 직접 설문 방법과 우편 설문 방법으로 하는 모집방법을 통해 모집단으로 선정하였다. 이에 대해 설문지는 총 180부를 배포하였으며, 그 중 회수된 자료 중에서 채택여부(체크누락 및 불명확한 명시)를 판정하기 어려운 설문지와 내용에 불성실 응답으로 작성된 설문지를 포함하여 4부를 제외한 총 111부(명)의 자료에 대하여 분석하여 사용하였다.

A. 연구대상

조사 대상은 총 111명으로 연령의 구성은 18세 미만 20명, 18세~21세 미만 27명, 21세~25세 미만 34명, 25세 이상 30명으로, 선수 경력의 구성은 2년 미만 10명, 2~5년 미만 15명, 5~10년 미만 39명, 10년 이상 47명으로, 입상한 경력의 구성은 없음 15명, 1~2회 미만 19명, 2~5회 미만 28명, 5회 이상 49명으로, 부상경험의 구성은 부상경험이 있음 95명, 부상경험이 없음 16명으로 구성하였으며, 조사대상의 배경변인은 [표 3]과 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[표 3] 조사대상의 배경변인

구분		빈도	구성비(%)
연령의 구성	18세 미만	20	18.0
	18세~21세 미만	27	24.3
	21세~ 25세 미만	34	30.6
	25세 이상	30	27.0
선수경력의 구성	1~2년 미만	10	9.0
	2~5년 미만	15	13.5
	5~10년 미만	39	35.1
	10년 이상	47	42.3
입상경력의 구성	없음	15	13.5
	1~2회 미만	19	17.1
	2~5회 미만	28	25.2
	5회 이상	49	44.1
부상경험의 구성	있다	95	85.6
	없다	16	14.4

B. 조사도구

1. 개인적 특성

기계체조 남자선수의 개인적 특성을 분석할 수 있는 인구통계학적 변인요인으로 연령, 선수경력, 입상경력, 부상경험, 부상이유, 부상부위, 부상치료기간으로 구성하였다. 또한, 이 설문지는 각 문항의 분포를 구성하였는데 자기 효능감에 관한 24개 문항, 경쟁불안에 관한 27개 문항 및 경기수행력에 관한 16개 문항으로 구성하였으며 응답형태는 “전혀 아니다”의 1점에서 “매우 그렇다”의 5점의 Likert

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Scale에 척도를 사용하였다. 그중, 개인적 특성은 연령, 선수경력, 입상경력, 부상경험을 주 변인요인으로 삼고 구성하였다.

2. 자기 효능감

설문지는 무용전공대학생의 신체적 자기지각과 자기 효능감이 수업만족도에 미치는 영향(손수미, 2010)에서 사용한 Bandura(1977)가 제시한 자신감 검사지를 최용주(1996)가 번안하여 사용한 검사지를 사용하였으며, 기계체조 남자선수의 자기 효능감을 측정하기 위하여 하위영역은 3가지의 영역으로 구성하였다. 하위영역으로는 자신감에 관한 7개 문항, 자기 효능감에 관한 10개 문항, 과제난이도에 관한 7개 문항으로 구성하여 분석할 수 있도록 하였다. 응답형태는 “전혀 아니다” 의 1점에서 “매우 그렇다”의 5점의 Likert Scale에 척도를 사용하였다.

3. 경쟁불안

설문지는 스포츠 경쟁불안 생태 검사지인 CSIA-2를 기초로 국내연구에서 이성수(2011)의 연구에서 사용된 설문지를 이용하였다. 기계체조 남자선수의 경쟁불안을 측정하기 하여 하위영역은 3가지의 영역으로 구성하였으며, 하위영역으로 신체적 불안에 관한 9개 문항, 인지적 불안과 관련한 9개 문항, 상태자신감과 관련한 9개 문항으로 구성하여 분석할 수 있도록 하였다. 응답형태는 “전혀 아니다”의 1점에서 “매우 그렇다”의 5점의 Likert Scale에 척도를 사용하였다.

4. 경기수행력

설문지는 대학 태권도 겨루기 선수의 승부근성이 인지된 경기수행력에 미치는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

영향(김재형. 2017)에서 사용하였다. 기계체조 남자선수의 경기수행력을 측정하기 위하여 하위영역은 3가지 영역으로 구성하였으며, 하위영역으로는 경기수행의 성공에 관한 7개 문항, 경기수행의 성숙도에 관한 5개 문항, 심리적 성숙에 관한 4개 문항으로 구성하여 분석할 수 있도록 하였다. 응답형태는 "전혀 아니다"의 1점에서 "매우 그렇다"의 5점의 Likert Scale에 척도를 사용하였다.

C. 조사 절차

기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 2가지의 방법으로 설문조사를 실시하였다.

먼저, 설문지는 대회가 개최되고 있는 대회장소를 찾아 연구자가 연구대상자인 남자선수에게 직접 배부한 후, 자기 기입식(self-administration)으로 질문 내용에 응답하도록 하는 방법으로 완성된 설문지는 현장에서 회수하는 방식과 우편으로 회송 받는 방식으로 조사 하였다.

또한, 연구의 정확성을 더 높이기 위하여 대한체조협회에 등록되어 있는 연구대상자인 남자선수의 소속 학교 및 단체에 설문조사의 타당성과 정당성을 설명하고 설문자료를 우편으로 발송 후, 자기 기입식(self-administration)으로 질문 내용에 응답하도록 하는 방법으로 완성된 설문지는 우편으로 회송 받는 방식으로 조사 하였다.

D. 자료 처리

자료처리는 IBM SPSS 25.0에 의한 PC통계 프로그램을 사용하였다. 기계체조 남

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자선수의 자기 효능감 및 경쟁불안과 경기수행력의 상호 변인의 관계를 분석하기 위하여 회귀분석방식으로 자료처리를 시행하였으며, 모든 통계 유의 수준은 0.05로 설정하였다. 통계방법 중 다중회귀분석은 일원배치 분산분석 방식과 독립 t검정의 방식을 사용하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ 연구 결과

A. 인구통계학 특성에 따른 차이

인구통계학의 특성은 연령, 선수경력, 입상경력, 부상경험, 부상이유, 부상부위로 하였으며, 연령 및 선수경력과 입상경력, 부상경험을 분석하였다.

1. 연령에 따른 자기 효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 차이

[표 4]는 기계체조 남자선수의 연령구분에 따른 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 차이를 알아보기 위한 일원배치분산분석 결과이다.

연령에 따른 차이 검정 결과, 심리적 성숙을 제외한 모든 변수에서 영향이 있는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05)

자기 효능감의 하위요인인 자신감($F=37.366$, $p<0.05$) 및 자기조절능력인 자기조절 효능감($F=27.563$, $p<0.05$), 과제난이도($F=33.993$, $p<0.05$)에서 25세 이상의 집단이 18세 미만 집단과 18세~21세 집단 그리고 21~25세 미만 집단보다 평균값이 높게 나타났다.

자기 효능감의 하위요인 중, 자신감은 다른 하위요인과 비교하여 나이가 많을수록 나이가 어린 선수 집단보다 평균값보다 더 높은 것으로 나타났다.

경쟁불안의 하위요인인 신체적 불안($F=22.910$, $p<0.05$) 및 인지적 불안($F=19.873$, $p<0.05$), 상태자신감($F=22.029$, $p<0.05$)에서 25세 이상의 집단이 18세 미만 집단과 18세~21세 집단 그리고 21~25세 미만 집단보다 평균값이 높게 나타났다.

경쟁불안의 하위요인 중 상태자신감은 다른 하위요인에 비해 나이가 많을수록 경쟁불안의 평균값이 나이가 어린 선수보다 더 높은 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성공(F=13.453, p<0.05)과 경기수행의 성숙도(F=39.045, p<0.05)에서 25세 이상의 집단이 18세 미만 집단과 18세~21세 집단 그리고 21~25세 미만 집단보다 평균값이 높게 나타났다. 반면 심리적 성숙(F=2.242, p<0.05)에서는 21세~25세 미만 집단이 18세 미만 집단과 18세~21세 집단 그리고 25세 이상 집단보다 평균값이 높게 나타났으며, 심리적 성숙에서는 연령에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다.

경기수행력의 하위요인 중, 다른 하위요인에 비하여 경기수행의 성숙도(F=39.045, p<0.05)의 평균값은 더 높은 것으로 나타났으며, 연령에 따른 자기 효능감(F=50.500, p<0.05), 경쟁불안(F=26.646, p<0.05) 및 경기수행력(F=17.475, p<0.05)은 나이가 많을수록 평균값이 높은 것으로 나타났다.

[표 4] 연령에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 일원배치분산분석 결과

구분		나이	N	평균	표준화 편차	F 유의확률
자기효능감	자신감	18세 미만	20	2.5571	.21189	37.366 .000
		18세~21세 미만	27	3.0317	.47601	
		21세~ 25세 미만	34	3.2534	.44759	
		25세 이상	30	3.7048	.30231	
	자기조절 효능감	18세 미만	20	2.5100	.33857	27.563 .000
		18세~21세 미만	27	2.7889	.37961	
		21세~ 25세 미만	34	3.2147	.44866	
		25세 이상	30	3.3367	.23413	
	과제난이도	18세 미만	20	2.3714	.28721	33.993 .000
		18세~21세 미만	27	2.6614	.30278	
		21세~ 25세 미만	34	3.2458	.55138	
		25세 이상	30	3.4381	.44537	
경쟁불안	신체적 불안	18세 미만	20	1.9722	.27187	22.910 .000
		18세~21세 미만	27	2.6173	.32370	
		21세~ 25세 미만	34	2.8824	.54015	
		25세 이상	30	3.0296	.58281	
	인지적 불안	18세 미만	20	2.2389	.48402	19.873 .000
		18세~21세 미만	27	2.7078	.22254	
		21세~ 25세 미만	34	2.8595	.54592	
		25세 이상	30	3.3370	.63157	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분		나이	N	평균	표준화 편차	F 유의확률
경쟁불안	상태자신감	18세 미만	20	2.5993	.33746	22.029 .000
		18세~21세 미만	27	2.9654	.33966	
		21세~ 25세 미만	34	3.2582	.49745	
		25세 이상	30	3.6148	.55955	
경기수행력	경기수행의 성공	18세 미만	20	2.8929	.45383	13.453 .000
		18세~21세 미만	27	3.5079	.52763	
		21세~ 25세 미만	34	3.7311	.61093	
		25세 이상	30	3.7905	.49449	
	경기수행의 성숙도	18세 미만	20	2.6400	.35303	39.045 .000
		18세~21세 미만	27	3.2370	.38043	
		21세~ 25세 미만	34	3.6353	.50565	
		25세 이상	30	3.8867	.40576	
	심리적성숙	18세 미만	20	3.7000	.36814	2.242 .088
		18세~21세 미만	27	3.6574	.49589	
		21세~ 25세 미만	34	4.0074	.51671	
		25세 이상	30	3.8250	.76887	

2. 선수경력에 따른 자기 효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 차이

[표 5]는 기계체조 남자선수의 선수경력에 따른 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 차이를 알아보기 위한 일원배치분산분석 결과이다.

선수경력에 따른 차이 검정 결과, 자기 효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.(유의수준<0.05)

자기 효능감의 하위요인인 자신감(F=26.117, p<0.05) 및 자기조절 효능감(F=40.245, p<0.05), 과제난이도(F=31.073, p<0.05)에서 10년 이상의 경력 집단이 1~2년 경력 집단과 2~5년 경력 집단 및 5~10년 경력 집단보다 평균값이 높게 나타났으며, 자기 효능감의 하위요인 중, 자신감은 다른 하위요인에 비해 10년 이상의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경력 집단의 선수가 1~2년 미만의 경력 집단의 선수보다 평균값이 더 높은 것으로 나타났다.

경쟁불안의 하위요인인 신체적 불안(F=21.327, p<0.05) 및 인지적 불안(F=17.566, p<0.05), 상태자신감(F=17.923, p<0.05)에서 10년 이상의 경력 집단이 1~2년 경력 집단과 2~5년 경력 집단 및 5~10년 경력 집단보다 평균값이 높게 나타났으며, 경쟁불안의 하위요인 중, 인지적 불안 다른 하위요인에 비하여 평균값이 낮은 것으로 나타났다.

경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성공(F=16.931, p<0.05)과 경기수행의 성숙도(F=39.750, p<0.05) 및 심리적 성숙(F=3.274, p<0.05)에서 10년 이상의 경력 집단이 1~2년 경력 집단과 2~5년 경력 집단 및 5~10년 경력 집단보다 평균값이 높게 나타났으며, 경기수행력의 하위요인 중, 심리적 성숙은 다른 하위요인에 비하여 10년 이상의 경력 집단의 선수가 1~2년 미만의 경력 집단의 선수보다 평균값이 더 높은 것으로 나타났으며, 선수경력이 많을수록 평균이 더 높아지는 것으로 나타났다.

[표 5] 선수경력에 따른 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 일원배치분산분석 결과

구분		경력	N	평균	표준화 편차	F 유의확률
자기효능감	자신감	1~2년 미만	10	2.5000	.10102	26.117 .000
		2~5년 미만	15	2.6571	.25210	
		5~10년 미만	39	3.2026	.55108	
		10년 이상	47	3.5106	.37294	
	자기조절 효능감	1~2년 미만	10	2.3900	.40125	40.245 .000
		2~5년 미만	15	2.6867	.19952	
		5~10년 미만	39	2.8513	.34934	
		10년 이상	47	3.3936	.33454	
	과제난이도	1~2년 미만	10	2.2286	.27929	31.073 .000
		2~5년 미만	15	2.4762	.23945	
		5~10년 미만	39	2.9103	.39760	
		10년 이상	47	3.4012	.53339	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분		경력	N	평균	표준화 편차	F 유의확률
경쟁불안	신체적불안	1~2년 미만	10	1.8556	.20984	21.327 .000
		2~5년 미만	15	2.2148	.32925	
		5~10년 미만	39	2.7436	.40236	
		10년 이상	47	2.9835	.59339	
	인지적불안	1~2년 미만	10	1.8333	.15045	17.566 .000
		2~5년 미만	15	2.6519	.27173	
		5~10년 미만	39	2.8519	.38009	
		10년 이상	47	3.1040	.68509	
	상태자신감	1~2년 미만	10	2.4097	.28518	17.923 .000
		2~5년 미만	15	2.8889	.28304	
		5~10년 미만	39	3.0729	.46543	
		10년 이상	47	3.4894	.55248	
경기수행력	경기수행의 성공	① 1~2년 미만	10	2.8143	.30897	16.931 .000
		② 2~5년 미만	15	3.0667	.48855	
		③ 5~10년 미만	39	3.5238	.54873	
		④ 10년 이상	47	3.8632	.52948	
	경기수행의 성숙도	① 1~2년 미만	10	2.4200	.28983	39.750 .000
		② 2~5년 미만	15	2.9067	.31952	
		③ 5~10년 미만	39	3.4154	.38766	
		④ 10년 이상	47	3.8170	.49490	
	심리적 성공	① 1~2년 미만	10	3.8250	.12076	3.274 .024
		② 2~5년 미만	15	3.5667	.40606	
		③ 5~10년 미만	39	3.6923	.48484	
		④ 10년 이상	47	4.0000	.70132	

3. 입상 경력에 따른 자기 효능감, 경기수행력의 차이

[표 6]은 기계체조 남자선수의 입상한 경력에 따른 자기 효능감과 경기수행력의 차이를 알아보기 위한 일원배치분산분석 결과이다.

입상한 경력에 따른 차이 검정 결과, 자기 효능감, 경기수행력의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.(유의수준<0.05)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자기 효능감의 하위요인인 자신감(F=70.720, p<0.05) 및 자기조절 효능감(F=41.196, p<0.05), 과제난이도(F=22.608, p<0.05)에서 5회 이상의 입상경력 집단이 입상경력이 없는 집단과 1~2회 입상경력 집단, 2~5회 입상경력 집단보다 평균값이 높게 나타났으며, 자기 효능감의 하위요인 중 자신감은 다른 하위요인에 비하여 5회 이상의 입상경력자의 평균이 높은 것으로 나타났다.

경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성공(F=29.4467, p<0.05)과 경기수행의 성숙도(F=53.720, p<0.05) 및 심리적 성숙(F=5.353, p<0.05)에서 5회 이상의 입상경력 집단이 입상경력이 없는 집단과 1~2회 입상경력 집단, 2~5회 입상경력 집단보다 평균값이 높게 나타났다. 경기수행력의 하위요인 중 경기수행의 성공은 입상한 경력이 많은 선수가 다른 하위요인에 비하여 평균값이 높게 나타났으며, 입상한 경력이 많을수록 평균이 높아지는 것으로 나타났다.

[표 6] 입상경력에 따른 자기효능감과 경기수행력의 일원배치분산분석 결과

구분		입상	N	평균	표준화 편차	F 유의확률
자기효능감	자신감	없음	15	2.5143	.16903	70.720 .000
		1~2회 미만	19	2.5789	.22067	
		2~5회 미만	28	3.3077	.35532	
		5회 이상	49	3.5802	.36235	
	자기조절 효능감	없음	15	2.5000	.38914	41.196 .000
		1~2회 미만	19	2.5316	.30378	
		2~5회 미만	28	3.0714	.35262	
		5회 이상	49	3.3327	.30645	
	과제난이도	없음	15	2.3333	.27883	22.608 .000
		1~2회 미만	19	2.5827	.30608	
		2~5회 미만	28	3.0867	.51042	
		5회 이상	49	3.3120	.53585	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분		입상	N	평균	표준화 편차	F 유의확률
경기수행력	경기수행의 성공	없음	15	2.7333	.31883	29.446 .000
		1~2회 미만	19	3.1278	.40934	
		2~5회 미만	28	3.6684	.47149	
		5회 이상	49	3.8776	.51260	
	경기수행의 성숙도	없음	15	2.5600	.35617	53.720 .000
		1~2회 미만	19	2.9263	.26842	
		2~5회 미만	28	3.5214	.41576	
		5회 이상	49	3.8327	.41902	
	심리적 성숙	없음	15	3.6500	.35102	5.353 .002
		1~2회 미만	19	3.4474	.38711	
		2~5회 미만	28	3.8214	.40172	
		5회 이상	49	4.0102	.69963	

4. 부상경험에 따른 자기 효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 차이

[표 7]은 기계체조 남자선수의 부상 경험 여부에 따른 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 차이를 알아보기 위한 독립 t점검 결과이다.

부상 경험 여부에 따른 차이 검정 결과, 부상 경험 여부에 따라서 심리적 성숙을 제외한 모든 변수가 차이가 있는 것으로 나타났다. (유의수준<0.05)

자기 효능감의 하위요인인 자신감($t=11.725$, $p<0.05$) 및 자기조절 효능감($t=6.478$, $p<0.05$), 과제난이도($t=10.024$, $p<0.05$)에서 부상경험이 없는 선수의 평균값이 낮게 나타났다. 자기 효능감의 하위요인 중, 자신감은 다른 하위요인에 비하여 부상경험이 있는 선수가 부상경험이 없는 선수에 비해 평균값이 높게 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경쟁불안의 하위요인인 신체적 불안(t=8.899, p<0.05) 및 인지적 불안(t=5.930, p<0.05), 상태자신감(t=7.739, p<0.05)에서 부상경험이 없는 선수의 평균값이 낮게 나타났다. 경쟁불안의 하위요인 중, 다른 하위요인에 비하여 자신감은 유의한 차이를 나타냈다.

경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성공(t=7.707, p<0.05)과 경기수행의 성숙도(t=7.574, p<0.05)에서 부상경험이 없는 선수의 평균값이 낮게 나타났으며, 심리적 성숙(t=0.608, p<0.05)에서는 부상경험의 여부에 따른 차이가 미비한 것으로 나타나 경기수행력의 하위요인인 심리적 성숙은 유의한 차이를 나타냈으며, 부상경험이 없는 선수의 평균이 낮은 것으로 나타났다.

[표 7] 부상경험에 따른 자기효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 독립 t검정 결과

구분		부상경험 여부	N	평균	표준화 편차	t(독립변수) 유의확률(양측)
자기효능감	자신감	있다	95	3.3072	.50776	11.725
		없다	16	2.5357	.16078	.000
	자기조절효능감	있다	95	3.1200	.41143	6.478
		없다	16	2.4063	.38379	.000
	과제난이도	있다	95	3.1180	.54734	10.024
		없다	16	2.2857	.24467	.000
경쟁불안	신체적 불안	있다	95	2.8082	.55542	8.899
		없다	16	2.0139	.27480	.000
	인지적 불안	있다	95	2.9649	.55915	5.930
		없다	16	2.0972	.41351	.000
	상태자신감	있다	95	3.2709	.53960	7.739
		없다	16	2.5339	.30998	.000
경기수행력	경기수행의성공	있다	95	3.6481	.59554	7.707
		없다	16	2.9107	.29451	.000
	경기수행의성숙도	있다	95	3.5726	.51580	7.574
		없다	16	2.5625	.32016	.000
	심리적성숙	있다	95	3.8263	.61570	.608
		없다	16	3.7656	.30915	.547

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 자기 효능감에 대한 경기수행력

이 분석은 선수가 대회에서 경기수행력을 발휘하는데 있어 자기 효능감의 하위요인이 미치는 영향을 파악하기 위하여 분석을 실시하였다.

1. 자기 효능감에 대한 경기수행의 성공

[표 8]는 자기 효능감이 경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성공에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력의 하위요인 중 경기수행의 성공에서 자신감(β=0.481), 과제난이도(β=0.233), 자기조절 효능감(β=0.210)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.555), 그 중 자신감이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[표 8] 자기효능감이 경기수행력(경기수행의 성공)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.545	.121	.481	4.499	.000	.375	2.665
자기조절효능감	.272	.122	.210	2.231	.028	.483	2.069
과제난이도	.243	.110	.233	2.215	.029	.389	2.574

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.745	.555	.529	21.579	.000

2. 자기 효능감에 대한 경기수행의 성숙도

[표 9]는 자기 효능감이 경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성숙도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력의 하위요인 중 경기수행의 성숙도에서 자신감(β=0.524)이 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.580)

[표 9] 자기효능감이 경기수행력(경기수행의 성숙도)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.582	.115	.524	5.050	.000	.375	2.665
자기조절 효능감	.202	.116	.159	1.738	.085	.483	2.069
과제난이도	.016	.105	.015	.150	.881	.389	2.574

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.762	.580	.556	23.958	.000

3. 자기 효능감에 대한 심리적 성숙

[표 10]는 자기 효능감이 경기수행력의 하위요인인 심리적 성숙에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력의 하위요인 중 심리적 성숙에서 자기조절 효능감(β=2,655)이 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.178)

[표 10] 자기효능감이 경기수행력(심리적 성숙)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.144	.154	.135	.933	.353	.375	2.665
자기조절효능감	.414	.156	.341	2.665	.009	.483	2.069
과제난이도	-.019	.140	-.020	-.137	.891	.389	2.574

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.422	.178	.131	3.752	.002

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 자기 효능감에 대한 경기수행력

[표 11]는 자기 효능감이 경기수행력에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위해 경기수행력의 하위요인을 통합하여 분석하기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력에서 자신감(β=0.468), 자기조절 효능감(β=0.286)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.569), 그 중에서 자신감이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[표 11] 자기효능감이 경기수행력에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.424	.095	.468	4.459	.000	.375	2.665
자기조절효능감	.296	.096	.286	3.094	.003	.483	2.069
과제난이도	.080	.086	.096	.927	.356	.389	2.574

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.755	.569	.545	22.924	.000

C. 경쟁불안에 따른 경기수행력

이 분석은 선수가 대회에서 경기수행력을 발휘하는데 있어 경쟁불안에 따른 하위요인이 미치는 영향을 파악하기 위하여 분석을 실시하였다.

1. 경쟁불안에 따른 경기수행의 성공

[표 12]는 경쟁불안이 경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성공에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력의 하위요인 중 경기수행의 성공에 상태자신감(β=-0.304), 신체적 불안(β=0.259)가 영향을 미치는 것으로 나타났으며(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.555), 그 중 상태자신감이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[표 12] 경쟁불안이 경기수행력(경기수행의 성공)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
신체적 불안	.270	.120	.259	2.255	.026	.325	3.080
인지적 불안	-.144	.126	-.144	-1.141	.256	.269	3.722
상태 자신감	-.328	.135	-.304	-2.437	.017	.275	3.639

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.745	.555	.529	21.579	.000

2. 경쟁불안에 따른 경기수행의 성숙도

[표 13]는 경쟁불안이 경기수행력의 하위요인인 경기수행의 성숙도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력의 하위요인 중 경기수행의 성숙도에 인지적 불안(β=0.326)이 영향을 미치는 것으로 나타났다. (유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.580)

[표 13] 경쟁불안이 경기수행력(경기수행의 성숙도)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
신체적 불안	-.076	.114	-.075	-.670	.504	.325	3.080
인지적 불안	.319	.120	.326	2.657	.009	.269	3.722
상태 자신감	-.114	.128	-.108	-.890	.375	.275	3.639

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.762	.580	.556	23.958	.000

3. 경쟁불안에 따른 심리적 성숙

[표 14]는 경쟁불안이 경기수행력의 하위요인인 심리적 성숙에 미치는 영향을

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력의 하위요인 중 심리적 성숙에 미치는 영향은 미비한 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.178)

[표 14] 경쟁불안이 경기수행력(심리적 성숙)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
신체적 불안	.066	.153	.067	.430	.668	.325	3.080
인지적 불안	.114	.161	.122	.711	.479	.269	3.722
상태 자신감	-.241	.172	-.239	-1.407	.162	.275	3.639

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.422	.178	.131	3.752	.002

4. 경쟁불안에 따른 경기수행력

[표 15]는 경쟁불안이 경기수행력에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위해 경기수행력의 하위요인을 통합하여 분석하기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경기수행력에 상태자신감(β=-0.265)이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.569)

[표 15] 경쟁불안이 경기수행력에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
신체적 불안	.086	.094	.104	.920	.360	.325	3.080
인지적 불안	.096	.099	.121	.975	.332	.269	3.722
상태 자신감	-.228	.106	-.265	-2.157	.033	.275	3.639

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.755	.569	.545	22.924	.000

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 자기 효능감에 따른 경쟁불안

이 분석은 선수가 대회에서 경기수행력을 발휘하는데 있어 자기 효능감이 경쟁불안의 하위요인에 미치는 영향을 파악하기 위하여 분석을 실시하였다.

1. 자기 효능감에 따른 신체적 불안

[표 16]는 자기 효능감이 경쟁불안의 하위요인인 신체적 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경쟁불안의 하위요인 중 신체적 불안에 과제난이도(β=0.419)가 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.460)

[표 16] 자기효능감이 경쟁불안(신체적 불안)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.221	.121	.203	1.828	.070	.410	2.438
자기효능감	.170	.124	.137	1.368	.174	.505	1.981
과제난이도	.420	.102	.419	4.115	.000	.487	2.055

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.678	.460	.4459	30.394	.000

2. 자기 효능감에 따른 인지적 불안

[표 17]는 자기 효능감이 경쟁불안의 하위요인인 인지적 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경쟁불안의 하위요인 중 인지적 불안에 과제난이도(β=0.402), 자신감(β=0.354)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.445)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[표 17] 자기효능감이 경쟁불안(인지적 불안)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.402	.128	.354	3.149	.002	.410	2.438
자기효능감	-.057	.132	-.044	-.433	.666	.505	1.981
과제난이도	.421	.108	.402	3.895	.000	.487	2.055

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.667	.445	.429	28.548	.000

3. 자기 효능감에 따른 상태자신감

[표 18]는 자기 효능감이 경쟁불안의 하위요인인 상태자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경쟁불안의 하위요인 중 상태자신감에 과제난이도(β=0.491)가 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.479)

[표 18] 자기효능감이 경쟁불안(상태자신감)에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.219	.115	.208	1.909	.059	.410	2.438
자기효능감	.068	.118	.057	.579	.564	.505	1.981
과제난이도	.476	.097	.491	4.904	.000	.487	2.055

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.692	.479	.464	32.756	.002

4. 자기 효능감에 따른 경쟁불안

[표 19]는 자기 효능감이 경쟁불안에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위해 경쟁

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

불안의 하위요인을 통합하여 분석하기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 경쟁불안에 과제난이도(β=0.472), 자신감(β=0.278)이 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05, 회귀분석의 설명력 R^2 =0.535)

[표 19] 자기효능감이 경쟁불안에 미치는 영향에 관한 다중회귀분석 결과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준화 오류	β			공차	VIF
자신감	.281	.104	.278	2.703	.008	.410	2.438
자기효능감	.060	.107	.052	.566	.573	.505	1.981
과제난이도	.439	.088	.472	4.998	.000	.487	2.055

R	R 제곱	수정된 R 제곱	F	유의확률
.732	.535	.522	41.068	.000

E. 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 상관관계

[표 20]는 기계체조 남자선수를 대상으로 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 상관관계의 결과를 나타낸 것이다. 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 모든 하위요인에서 상관관계의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

자기 효능감은 경기수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 선수 개인의 믿음이며, 경쟁불안은 선수의 경쟁의 압박감과 경쟁과정에 수반되어 경기수행력에 영향을 미치는 것인데, 자기 효능감과 경쟁불안은 경기수행력의 모든 하위요인에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

상관관계를 분석한 결과, 자기 효능감의 하위요인인 자신감(0.671)은 경기수행의 성숙도와 상관관계가 높은 것으로 나타났다. 또한, 자기조절 효능감(0.680) 및 과제난이도(0.566)은 경기수행의 성공과 상관관계가 높은 것으로 나타났다.

경쟁불안의 하위요인인 신체적 불안(0.495), 인지적 불안(0.576), 상태자신감

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(0.496)은 경기수행의 성숙도와 상관관계에 많은 영향을 영향을 미치는 것으로 나타났다.(유의수준<0.05)

[표 20] 자기효능감, 경쟁불안, 경기수행력의 Pearson 상관관계 결과

구분		자기효능감			경쟁불안			경기수행력		
		자신감	자기조절 효능감	과제 난이도	신체적 불안	인지적 불안	상태 자신감	경기수행 의성공	경기수행 의성숙도	심리적 성숙
자기효능감	자신감	1	.680	.694	.587	.604	.587	.671	.732	.326
	자기조절 효능감		1	.602	.527	.439	.494	.600	.575	.392
	과제 난이도			1	.642	.622	.669	.566	.557	.239
경쟁불안	신체적 불안				1	.770	.758	.460	.495	.227
	인지적 불안					1	.811	.336	.576	.199
	상태자신감						1	.317	.496	.146
경기수행력	경기수행의 성공							1	.544	.635
	경기수행의 성숙도								1	.343
	심리적 성숙									1

F. 신뢰도의 분석

[표 21]는 기계체조 남자선수를 대상으로 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력에 관한 결과에 대한 설문조사의 신뢰도를 나타내고 있다. 본 연구의 신뢰도를 분석한 결과 신뢰도가 매우 높은 것으로 나타났다.

특히, 경쟁불안에 대한 신뢰도가 높게 나타난 것은 개인의 특성인 인구학적 특성에 따른 불안요소가 가지고 있는 영향이 다소 높은 것으로 예상되며, 대회에 참

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가하는 선수로서 상대선수와의 상대적인 경쟁에 대한 불안요소 등이 영향을 미치는 것으로 살펴 볼 수 있다.

[표 21] 신뢰도 분석 결과

구분		신뢰도
자기효능감	자신감	0.664
	자기조절효능감	0.705
	과제난이도	0.722
	Total	0.867
경쟁불안	신체적 불안	0.789
	인지적 불안	0.812
	상태자신감	0.733
	Total	0.910
경기수행력	경기수행의 성공	0.781
	경기수행의 성숙도	0.728
	심리적 성숙	0.639
	Total	0.858

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V 논 의

본 연구는 기계체조 남자선수를 대상으로 한 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 상관관계에 대해 규명하는데 그 목적을 두었다. 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 연구결과를 토대로 논의를 전개하면 다음과 같다.

먼저, 기계체조 선수의 자기 효능감이 경쟁불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과, 경쟁불안의 하위요인의 신체적 불안, 인지적 불안, 상태자신감에 과제난이도가 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자신 스스로에 대한 자신감은 인지적 불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한, 선수 개인이 선호하고 결정하는 난이도를 측정할 수 있는 과제 난이도에서는 상태자신감, 신체적 불안, 인지적 불안의 순으로 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 자기 효능감의 하위요인인 자신감은 인지적 불안에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 경쟁불안은 자신감의 여부보다도 먼저 대회에서 표현할 수 있는 과제 난이도가 경쟁불안의 요소로 영향을 주는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 부상의 경험은 모든 변수에 영향을 미치고 있었지만, 특히 경쟁불안의 하위요소인 인지적 불안과 신체적 불안에 많은 영향일 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 개인기술의 표현인 체조선수로서 느끼는 특성적인 부분으로 난이도의 높고 낮음이 경기수행 결과에 많은 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉, 경기에서 수행할 난이도가 자신의 훈련양과 능력의 수준을 평가하는 기준이 될 수 있다는 것을 보여주는 것이라 할 수 있다.

Bandura(1997)가 자기 효능감이 낮은 개인은 자신의 뛰어넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려 하며, 그들이 조절할 수 있다고 생각하는 쉬운 과제만을 선택하고 행동한다고 말했듯이 자기 효능감이 높은 선수는 목표에 대한 구체적인 설계가 있으며, 난이도 훈련양과 자신이 표현할 수 있는 기술을 준비하게 되며, 자기

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

효능감이 낮은 선수는 목표에 대해 정확한 의식을 갖지 못하고 난이도 훈련양과 자신의 능력치를 모두 표현할 수 없게 된다. 또한, 자기 효능감을 높이기 위해 선수 개인이 발휘할 수 있는 난이도에 대한 충분한 표현 기술과 정확한 인지훈련을 통해 경쟁불안에서 발생할 수 있는 경기에 대한 두려움과 부상에 대한 위험 그리고 자신감의 다짐이 필요하다. 이 연구 결과를 통해 자기 효능감과 경쟁불안의 인과적 관계를 설명할 수 있으며, 자기 효능감이 높으면 경쟁불안에 대처할 수 있는 능력이 높아질 수 있음을 확인할 수 있다.

둘째, 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경기수행력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과, 경기수행력의 하위요인 중 경기수행의 성공 및 경기수행의 성숙도에서 자신감이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났으며 심리적 성숙은 자기조절 효능감이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기 효능감의 하위요인인 자신감은 경기수행의 성공과 경기수행의 성숙도에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기조절 효능감은 심리적 성숙과 경기수행의 성공에 긍정적 영향을 미치는 것을 확인할 수 있으며 과제 난이도는 경기수행의 성공을 제외한 다른 하위요인에는 다소 낮은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 자기 효능감이 높은 선수에게는 경쟁불안이 높은 선수에 비해 경기수행력에 있어 과제난이도의 영향보다는 자신을 컨트롤 할 수 있는 마음의 평정이 더 많은 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

연구에 참여한 연령대의 특성을 살펴보면, 18세 미만 집단과 18세~21세 집단의 연령대는 경기수행력에서 다른 연령대에 비하여 평균값이 낮은 것으로 확인할 수 있다. 이는 연령에 따른 경험과 노련함이 더 많이 필요하다는 것을 나타내 준다고 할 수 있다. 본 연구에서는 25세 이상의 연령대가 평균값이 가장 높았음을 알 수 있다. 경기수행력에 있어서도 높은 수치를 나타낸 것처럼 이는 선수로서의 경험과 입상경력의 영향은 개인기술의 표현으로 평가의 결과를 받는 기계체조 선수에게 있어서 가장 중요한 요소이며, 경기운영의 노련함은 훈련을 통해 인지된 경기수행력이 높아진다는 것을 알 수 있으며, 심리적 변인과 경기수행력의 관계를 확인할

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

수 있다.

본 연구에서는 경기수행력에 미치는 심리적 요인에 자기 효능감이라는 변인을 설정한 것처럼 전상우(2010)는 경기력과 관련하여 중요한 영향을 미치는 요인이 무엇인지 알아보는 연구가 이루어져왔다고 했으며 그 중 중요하게 대두되고 있는 이론 중의 하나가 자기 효능감이라고 했다. 또한 이근호(2003)는 자기 효능감과 경쟁불안이 중학교 농구선수들의 농구경기 수행에 미치는 영향에 관한 연구에서 자기 효능감은 선수경력이 많은 선수 집단과 운동 만족도가 높은 집단에서 높은 것으로 나타났다고 했다. 이는 본 연구의 결과인 자기 효능감이 경기수행력에 미치는 영향에 관한 연구를 뒷받침하고 있다고 볼 수 있다.

셋째, 기계체조 남자선수의 경기수행력은 자기 효능감과 경쟁불안의 모든 하위요인에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경기수행력의 하위요인의 모든 요인에서 경쟁불안 요인보다는 자기 효능감의 요인이 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 기계체조 남자선수가 경기에 임할 때 자기 효능감이 높을수록 경쟁불안을 감소시키고 경기수행력을 강화시킨다는 의미라고 할 수 있다. 오승현(2013)은 볼링 선수의 성취목표 경쟁불안 자기 효능감 및 경기수행의 관계의 연구 결과에서 측정 변인들 간의 상관관계 분석을 통하여 각 변인들 간의 관계가 서로 낮지 않는 상관관계를 유지하고 있다고 하였다. 또한 어성문(2013)은 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경쟁 상태 불안 및 운동 몰입에 미치는 영향에 관한 연구에서 운동선수의 자기관리가 신체적 상태불안에 미치는 영향에 관하여 영향을 미치는 것으로 나타났다고 했다. 이는 본 연구의 결과인 경기수행력은 자기 효능감과 경쟁불안의 모든 하위요인에서 영향을 미친다는 내용을 뒷받침하고 있다고 할 수 있다.

그러므로 기계체조 선수로서 대회에서 좋은 결과를 성취하기 위해서는 경기수행력을 극대화 시키고 과제난이도에 대한 훈련을 비롯하여 자기 효능감의 향상을 위한 마인드 컨트롤 및 경쟁불안에 대한 심리적인 측면의 강화를 위한 심리적 교육 등에 대한 꾸준한 노력과 연구가 필요할 것이라 생각되며 이에 따른 선수 개인의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자발적인 끊임없는 기술 습득과 노력 그리고 부상위험 등에 대한 신체적 불안과 인지적 불안 요소의 감소를 위해 더욱 많은 노력과 자기 계발이 필요할 것으로 보인다.

그러므로 기계체조 남자선수에게 있어서 심리적 측면의 안정화를 위한 경쟁불안 요소의 최소화와 자기 효능감의 극대화를 통해 선수의 경기수행력 향상을 위한 더 많은 연구를 모색해야 할 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향을 알아보고 변인 간의 어떤 영향력을 미치는 지를 알아보고자 하는 것에 목적을 두었다. 먼저, 대상자의 배경변인(연령, 선수경력, 입상 경력, 부상경험 및 부상이유, 부상부위)에 따라 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 차이를 확인하였으며 설정된 연구가설을 토대로 분석한 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 기계체조 남자선수의 자기 효능감과 경쟁불안 및 경기수행력의 상관관계에서 모든 하위변인들은 긍정적인 영향을 미쳤다.

연령대는 25세 이상 집단의 연령대가 자기 효능감과 경기수행력이 높다는 것을 알 수 있었다. 또한 부상경험이 있는 선수가 부상경험이 없는 선수보다 평균값이 높은 것으로 나타났으며, 부상경험의 여부차이는 신체적 불안과 인지적 불안으로 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 선수경력에서는 1~2년 미만의 집단보다 10년 이상의 집단이 자기 효능감이 높다는 것을 알 수 있다.

둘째, 기계체조 남자선수의 자기 효능감과 경쟁불안은 서로 밀접한 관계의 영향을 미쳤다.

기계체조는 개인기술의 표현을 통해 상대 선수와 상호 경쟁을 해야 하는 종목으로서 선수의 자신감이 높을수록 경쟁에 대한 불안에 대처하는 능력이 높으며 선수 자신의 행동을 잘 컨트롤하여 경쟁불안의 하위요인에 대해 긍정적으로 대처 할 수 있다는 것을 알 수 있다. 즉, 자기 효능감이 높다는 것은 경쟁불안의 요소를 감소시킬 수 있는 힘이 된다는 것으로 판단할 수 있다.

셋째, 기계체조 선수의 자기 효능감과 경기수행력은 서로 밀접한 영향을 미쳤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다. 선수가 대회에 임하는 자신감이 높을수록 경기수행의 성공률은 높아지고 대회에서 우수한 성적 및 기대하는 결과를 만들어 낼 수 있다고 할 것이다. 또한, 높은 자기조절 효능감은 높은 경기수행력을 나타냈으며, 심리적인 성숙에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

또한, 부상의 경험의 여부는 자기 효능감 및 경기수행력에 있어서 부상경험이 있는 선수가 부상경험이 없는 선수보다 평균값이 더 높은 것으로 나타났다. 경쟁불안은부 부상경험이 있는 선수가 부상경험이 없는 선수에 비해 평균값이 높은 것으로 나타났다. 이는 부상의 경험이 자기 효능감과 경기수행력에는 영향을 미치지 못한다는 것을 알 수 있으며, 경쟁불안의 요인은 부상경험이 있는 선수가 더 많이 가지고 있다는 것을 알 수 있다. 다시 말해 부상으로 인해 대회에 임할 때, 다시 부상이 찾아올 것이라는 두려움과 불안감은 가지고 있지만, 자기 효능감과 경기수행력은 더 많다는 것을 알 수 있다.

B. 제언

본 연구를 통한 결론을 종합해 보면 기계체조 남자선수의 경기수행력은 개인적 특성의 요인과 함께 자기 효능감과 같은 심리적 요인의 작용 그리고 경쟁불안이라는 변인요인이 상호 작용하여 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉, 자기 효능감과 경쟁불안, 그리고 경기수행력은 상호 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

하지만, 이번 연구 수행과정에서 나타난 몇 가지의 문제점을 발견할 수 있다. 이러한 문제점을 중심으로 차기 연구자가 고려하여야 할 사항을 다음과 같이 제안하고자 한다.

첫째, 선수 개개인이 기계체조의 해당 종목에서 나타나는 요소의 특성에 대해 얼마나 인지하고 있으며, 자신이 숙지하고 있는 난이도의 정도에 따른 자기 효능감이 경기수행력에 미치는 영향에 대해 분석한다면 연구의 방향은 달라질 것으로

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

사료된다. 선수 개개인이 중요하게 생각하는 각각의 요소의 개념을 명확히 구분할 줄 알고 난이도 정도를 구분할 수 있는 척도를 함께 적용하여 시행하는 사전 설문조사가 요구될 것으로 보인다. 이는 기계체조의 특성에서 나타날 수 있는 선수 자신의 인지도와 난이도 숙지의 여부를 통해 자기 효능감이 경기수행력에 미치는 영향을 좀 더 세분화하여 분석할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 기계체조 남자선수의 심리적 변인인 자기 효능감이 경기수행력에 영향을 미친다는 것을 확인하였으나 구체적으로 심리적 변인의 분석과 선수들에게 어떠한 방법으로 적용하여 각종 대회에서 발생할 수 있는 다양한 형태의 심리적 변인을 컨트롤하여 경기수행력을 최고의 경기력으로 이끌어 낼 것인지에 대한 차기 연구 문제가 제기된다고 할 수 있다. 이는 심리적 변인의 형태에 따라 경기결과에 영향을 미칠 수 있다는 견해에서 비롯된다고 할 수 있다. 그러므로 심리적 변인의 분석 및 통계를 위한 프로그램 개발이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 자기 효능감과 심리적 변인 요소의 중요성을 선수를 비롯한 지도자들이 긍정적으로 인식하고 엘리트 선수로 발전시키기 위한 연구가 추가로 진행되어야 할 것으로 사료된다. 기계체조 선수들이 결과에만 집착한 나머지 경기수행력을 향상시키기 위해 선수 개인의 능력과 난이도 높은 기술의 습득 및 훈련에 대해서는 당연시 하면서도 심리적 변인 요소는 선수 스스로가 극복해야 할 과제로 남겨 둔 채 배제해왔던 우리나라 체육교육 시스템이 개선될 수 있는 방안을 제시하여야 하며, 더 많은 연구를 통해 더 많은 분석이 산출되어야 할 것이다. 그로 인해 경기수행력을 향상시키기 위한 전략의 세분화를 비롯하여 훈련의 방법의 전환과 밀집도 높은 정밀화가 필요할 것으로 사료된다.

넷째, 자기 효능감과 경기수행력, 대회 결과에 대한 만족도는 비례하지 않을 수 있다. 즉, 자기 효능감이 높은 선수일지라도 대회 결과에 대해서는 만족하지 못하는 경우도 있을 수 있다는 것이다. 이는 선수 개개인이 자신에 대한 신뢰와 자신감이 높다보면 대회 결과에 만족하지 못한 가능성을 말한다. 이는 선수 자신에 대한 자신감 및 자기 효능감이 높을수록 대회에서 나타날 수 있는 난이도의 실수와

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경기 진행과정에 대한 불만족으로 표현될 가능성도 배제할 수 없으며, 자신에 대한 자만심으로 대회의 전반적인 결과에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이는 자신의 능력만을 믿고 훈련양의 부족으로 이루어질 수 있으며, 난이도 높은 기술의 경우 실수가 발생한다 하더라도 다른 노력보다는 자신에 대한 잘못된 높은 기대치로 인해 만족하지 못할 수 있다는 것이다.

또한, 훈련양과 노력의 양이 많은 다른 선수라 할지라도 자신의 능력, 자신이 가지고 있는 타고난 실력이 다른 선수에 비해 부족하다고 생각하게 될 경우 훈련양과 노력이 적어질 수 있다는 것이다.

마지막으로 부상경험이 대회기간 중에 발생한 부상경험 여부인지와 훈련 중에 발생한 부상경험 여부인지에 대한 불명확하다. 이는 부상경험이 어떤 관점에서 관찰하느냐에 따라 경기수행력에 미치는 영향에 대한 분석과 연구 방향이 달라질 것으로 사료된다. 즉, 대회기간 중에 발생한 부상경험은 경기에 임하는 경쟁불안과 경기수행력에 영향을 줄 수는 있는 확률이 높을 것으로 사료되지만, 훈련 중에 발생한 부상경험은 경기에 임하는 자기 효능감 및 경쟁불안과 경기수행력에는 연관성이 낮을 수도 있다고 사료된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참고문헌

김남성 『인지적 행동수정』(교육과학사 1995)

김성옥 『자기 효능감과 불안감의 중계변인으로서 귀인』(한국스포츠심리학회지 제5권 제1호, 1994) p.3~18

김아영 『학구적 실패에 대한 내성의 관련 변인연구』(교육심리 연구, 1997)

변민희 『육상선수 경쟁불안의 방향해석과 경기력 관계』(석사학위논문, 인하대학교, 2013)

손수미 『무용전공대학생의 신체적 자기지각과 자기 효능감이 수업만족도에 미치는 영향』(석사학위논문, 단국대학교, 2010)

선종열 『기계체조 지도자 유형이 선수의 경기수행 능력 및 선수만족도에 미치는 영향』(석사학위논문, 경희대학교, 2013) p.7~12

오승현 『볼링 선수의 성취목표, 경쟁불안, 자기 효능감 및 경기수행의 관계』(석사학위논문, 단국대학교, 2013).

어성문 『자기관리 및 정신력이 경쟁상태 불안 및 운동몰입에 미치는 영향』 (석사학위논문, 배제대학교, 2013) p.56~81, p.101~103

이근호 『자기 효능감과 경쟁불안이 중학교 농구 선수들의 농구경기 수행에 미치는 영향』(석사학위논문, 군산대학교, 2003) p.34~35

이병기 『이전수행, 목표설정, 경쟁불안과 자기 효능감 및 수행과 관계』(한국스포츠심리학회지 제9권 제1호, 1998) p.51~68

전상우 『주니어 골프선수들의 자기능력지각 및 자기 효능감이 경기력에 미치는 영향』(석사학위 논문, 경기대학교, 2010)

전신옥 『뉴스포츠 참여 중학생들이 신체적 자기 효능감과 체육수업 만족이 학생 생활적응에 미치는 영향』(석사학위논문, 용인대학교, 2008)

정다혜 『댄스스포츠 선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향』(석사학위논문, 영남대학교, 2006)재인용(p.17~18 p.27~29 p.42~44)

정성윤 『검도 지도자의 지도유형이 선수의 경기수행능력 및 만족도에 미치는 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

향』(석사학위논문, 용인대학교, 2009)

최웅재 『골프 선수의 전문체력 트레이닝이 체력 및 드라이버샷의 수행력에 미치는 영향』(박사학위논문, 한양대학교, 2002)

채창석 『전국 중학교 핸드볼 지도자 리더쉽 유형이 선수만족과 경기수행능력에 미치는 영향』(석사학위논문, 목포대학교, 2012)

홍승현 『경쟁불안과 전두엽 좌.우뇌 비대칭 지표간 상관관계 분석』(석사학위논문, 울산대학교, 2012)

홍미경 『여성 무용수의 신체상에 한 연구』 (한국체육학회지, 2005)

Bandura A.(1977) Self-efficacy : Toward a unfing theoty of behavioral change. Psychological Review 191~215page

Bandura A.(1986) Social foundation of thought and action : A social Cognitive theory. Englewood Cliffs N.J: Prentice-Hall

Bandura A.(1990) Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. Journal of Applied Sport Psychology 128~163page

Carron A. V.(1980) social psychology of sport. ithaca. NY:Movement Publishers

Gould D. Petlichkoff L. Simons J. & Verver M.(1987) Relationship between competitive state anxiety invertory-2 subscale scores and pistol shooting performance. 33~42page

Passer M. W.(1984) Fear of failure, fear of evaluation. perceived competence, and self-esteem in competitive trait anxious children. Journal of sport Psychology 172~189page

Silva C. E.(1982) The politics of leisure, Freedom and poverty, Parks and Recreation

Spielberger. C. D.(1966) Theory and research on anxiety, in, C. D. Spielberger(Ed), Anxiety and behavior, NY 142~147page

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

설 문 지

안녕하십니까?
먼저 연구자에게 귀한 시간을 할애해주신 여러분께 감사드리며
기계체조의 발전과 활성화를 위해 애써주신 귀하의 노고에 다시한번 감사의 말씀을 전합니다.
본 설문지는 「기계체조 남자선수의 자기 효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향」을 규명하기 위한 연구에 사용될 측정도구입니다.

각 문항에는 옳고 틀린 답이 없으므로 여러분의 개인적 견해나 평소 느낀 점을 바탕으로 작성해주시면 감사하겠습니다.

귀하께서 작성하신 설문지 내용은
통계법 제 8조 및 9조의 규정에 의하여 연구목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것이며, 개인에 대한 의견이나 사항은 기밀로 보장될 것을 약속 드립니다.

아울러 바쁘신 와중에도 설문에 응해 주신 여러분께 진심으로 감사의 마음을 표합니다.

조선대학교 석사과정
연 구 자 배가람

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

◎ 다음은 귀하에 대한 인구통계학적 특성에 대한 물음입니다.

해당되는 곳에 표하거나 자세히 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 연령은?

① 18세 미만 ② 18세~21세 미만 ③ 21세~ 25세 미만 ④ 25세 이상

2. 귀하의 기계체조 선수 경력은?

① 1~2년 미만 ② 2~5년 미만 ③ 5~10년 미만 ④ 10년 이상

3. 귀하의 기계체조 협회장기배대회 규모의 경기에서 입상한 경력은?

① 없음 ② 1~2회 미만 ③ 2~5회 미만 ④ 5회 이상

4. 귀하의 운동 중 부상 또는 대회 중 부상의 경험은?

① 있다 ② 없다

* 아래의 문항은 「있다」에 체크하신 분만 기입해 주시면 됩니다.

4-1. 부상을 당하였다면 그 주된 이유는 무엇입니까?

① 본인의 부주의 ② 고난이도 기술 수행 ③ 불안감

4-2. 부상을 당한 부위는 어디입니까?

① 무릎 ② 발목 ③ 골반 ④ 어깨・목 ⑤ 그 외 기타 부위

4-3. 부상치료 후 정상인 훈련과 연습을 하기까지 준비기간은 얼마나 걸렸습니까?

① 1주 이하 ② 1~2주 이하 ③ 2~3주 이하

④ 3~4주 이하 ⑤ 5주 이상

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1. 자기 효능감에 관한 문항

		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.					
2	일은 쉬운 것일수록 좋다					
3	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 될 때까지 한다.					
4	나는 계획을 잘 세운다.					
5	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다.					
6	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.					
7	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요이상으로 받는다.					
8	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.					
9	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.					
10	나는 위험한 상황에서 잘 대체할 수 없을 것 같아서 불안하다.					
11	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수 없다.					
12	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.					
13	아주 쉬운 일보다 차라리 어려운 일을 좋아한다.					
14	나는 부담스러운 상황에서는 우울감을 느낀다.					
15	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일다.					
16	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인한다.					
17	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.					
18	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.					
19	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.					
20	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 일을 선택할 것이다.					
21	어떤 일을 시작할 때, 실패할 것 같은 느낌이 들때가 많다.					
22	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.					
23	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.					
24	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.					

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 경쟁불안에 관한 문항

		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	이번 경기가 신경이 쓰인다.					
2	초조하다.					
3	마음이 가볍다.					
4	자신감에 대하여 의문을 갖는다.					
5	내 몸이 과도하게 민감해 진다.					
6	마음이 편하다.					
7	기량을 잘 발휘할 수 없을까봐 걱정이 된다.					
8	몸이 긴장이 된다.					
9	자신이 있다.					
10	경기에 패할까봐 걱정이 된다.					
11	심리적 긴장이 된다.					
12	경기전 안심이 된다.					
13	압박감 때문에 답답할까봐 걱정이 된다.					
14	몸이 이완이 된다.					
15	경기에 대처 할 자신이 있다.					
16	경기를 잘못 치룰까봐 걱정이 된다.					
17	심장이 빨라진다.					
18	경기를 잘 해낼 자신이 있다.					
19	목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.					
20	마음이 철렁한다.					
21	정신적으로 여유가 생긴다.					
22	다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.					
23	손에 땀이 많이 난다.					
24	내가 목표를 달성하는 것을 머릿속으로 상상한다.					
25	집중을 못 할까봐 걱정이 된다.					
26	경기 전, 몸이 굳는다.					
27	정신적으로 압박을 견디어 낼 자신이 없다.					

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 경기수행력에 관한 문항

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

Collection @ chosun