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]I804:24011-200000282004

2020년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 우수 · 비우수 육상선수가 시합 중 인지하는 심리요인 차이 분석

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

이 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# 우수 · 비우수 육상선수가 시합 중 인지하는 심리요인 차이 분석

An Analysis of the Differences in Psychological Factors Recognized by Superior and Non-Excellent Athlete during a Competition

2020년 2월

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

이 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# 우수 · 비우수 육상선수가 시합 중 인지하는 심리요인 차이 분석

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위
청구논문으로 제출함.

2020년 2월

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전공

이 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# 이 성의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 안용덕 인

심사위원 조선대학교 교수 홍완기 인

심사위원 조선대학교 교수 김현우 인

2020년 2월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# < 목 차 >

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구 필요성 ····· 1

2. 연구 목적 ····· 2

3. 연구문제 ····· 3

4. 연구모형 및 연구가설 ····· 3

5. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

1. 스포츠 심리학의 개념 ····· 5

2. 불안 ····· 5

3. 주의집중 ····· 8

가. 주의집중의 개념 ····· 8

나. 주의집중의 유형 ····· 8

다. 주의집중 형태의 측정과 방법 ····· 10

라. 주의집중과 스포츠 수행 ····· 11

4. 자신감 ····· 12

가. 자기 효능감 ····· 12

나. Vealey의 스포츠자신감 모델 ····· 14

다. 스포츠 자신감 측정도구 ····· 16

5. 정신적 준비 ····· 16

가. 심상의 개념과 특성 ····· 16

나. 심상의 특성 ····· 17

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 동기 ····· 19
7. 목표설정 ····· 19

Ⅲ. 연 구 방 법 ····· 20
1. 연 구 대 상 ····· 20
2. 조 사 도 구 ····· 21
가. 예비검사 ····· 21
나. 설문지의 구성 ····· 21
3. 자료 처리 방법 ····· 23
4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 ····· 23
가. 탐색적 요인 분석 ····· 24
나. 신뢰도 분석 및 최종 문항 ····· 25

Ⅳ. 연 구 결 과 ····· 27
1. 인구통계학적특성에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 27
가. 성별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 27
나. 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 28
다. 육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 29
라. 운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 30
2. 우수·비우수 선수의 일반적 특성에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 31

Ⅴ. 논 의 ····· 32

Ⅵ. 결 론 ····· 36
참고문헌 ····· 38
<부 록> ····· 41

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# ABSTRACT

## An Analysis of the Differences in Psychological Factors Recognized by Superior and Non-Excellent Athlete during a Competition

Lee Sung
Advisor : Prof. Kim, Hyun-Woo Ph.D.
Major in Physical Education,
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to investigate the influence of amateur golfers 'perceived coaching knowledge on leader' s preference and class satisfaction. Secondly, it was found that the coach knowledge of the amateur golfers perceived the leader 's preference as the leader' s coaching knowledge according to the demographic characteristics (sex, age, career) Third, the influence of amateur golfers 'perception of coach' s coaching knowledge on the satisfaction of the course. Fourth, the influence of amateur golfers 'leader' s preference according to their coaching knowledge on the satisfaction of the course was analyzed.

In order to achieve the purpose of this study, amateur golfers who are being taught at the golf practice field in G metropolitan City from Aug. to Oct. 2016 were selected and a total of 350 persons were sampled using the self-administration method. A total of 274 questionnaires were used in this study, except for 76 items that were missing or inadequate.

The collected data were analyzed by frequency analysis, one - way ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis. Based on the results of the analysis, the following conclusions were drawn.

First, there were no statistically significant differences between the amateur golfers' sex, age, coaching knowledge, coaching theory, course, member understanding,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

and course strategy factors. The results showed that there was a significant difference in the factors of coaching theory among sub - factors of coaching knowledge according to career, and the golfers' experience of less than 1 year was higher than that of golfers of 3 ~ 5 years and 5 years or more.

Second, there was no significant difference in amateur golfer 's preference according to sex and age. There was a significant difference in career, and the leader 's preference was recognized to be high in the group with less than 1 year of golf experience.

Third, there was no significant difference in the satisfaction of the amateur golfers according to their sex and age. There was a significant difference in career experience, and the satisfaction level of golfers perceived golf career less than 1 year.

Fourth, perceived coaching knowledge of amateur golfers influenced leader preference. The method of teaching, coaching theory, course and course strategy were found to have a statistically significant effect. Therefore, golf leaders need to be guided by the appropriate course plan and the level and disposition of their members before teaching their members.

Fifth, perceived coaching knowledge of amateur golfers influenced the satisfaction of the course. Class method, course, member understanding, and course strategy were statistically influenced.

Sixth, leader 's preference affects class satisfaction. Leadership preference has a statistically significant effect on class satisfaction.

Therefore, the more amateur golfers perceive the coaching knowledge of their perceived leaders, the higher the preference of golf instructors who will guide themselves, and the more the satisfaction of the instructor is based on the preference of such leaders.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# <표 목차>

<표 1> TAIS 측정내용 및 해석방법 ····· 10
<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성 ····· 20
<표 3> 설문지 주요 구성내용 ····· 22
<표 4> 심리적 요인에 대한 탐색적 요인분석결과 ····· 24
<표 5> 심리적 요인의 신뢰도분석 ····· 25
<표 6> 설문지 주요 구성내용 ····· 26
<표 7> 심리적 요인 기술통계 ····· 27
<표 8> 성별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 28
<표 9> 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 28
<표 10> 육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 29
<표 11> 운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 30
<표 12> 육상 선수의 우수·비우수 간에 따른 심리적 요인의 차이 ····· 31

# <그림 목차>

<그림 1> 연구 모형 ····· 3
<그림 2> 4가지 다른 유형의 주의집중 ····· 9
<그림 3> 효능감에 개념 ····· 13
<그림 4> Vealey의 스포츠자신감 모델 ····· 15
<그림 5> 심상훈련의 단계 ····· 17

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# Ⅰ. 서 론

## 1. 연구의 필요성

운동선수 중에는 연습 시에 매우 좋은 기록을 나타내면서 시합상황이 되면 심리적으로 매우 불안해 지면서 본인의 연습 때 세웠던 수행력을 발휘하지 못하는 선수가 있고, 연습 시에도 매우 좋은 수행력을 보이면서 시합상황이 되면 연습 때보다도 더욱 좋은 수행력을 보이는 선수도 있다. 전자에 제시한 선수들의 원인은 심리적으로 불안하여 몸의 근육들이 경직되면서 몸에 힘이 들어가면서 부드러운 동작들이 표출되지 않게 되면서 결국에는 좋지 않은 수행력을 나타내게 되는 것이다. 모든 스포츠에서 선수의 경기력에 영향을 미치는 요인으로는 체력, 경기기술, 정신력 등 여러 가지가 있다. 그러나 경기의 승패는 선수개개인 혹은 팀의 잠재력에 영향을 미칠 수 있는 몇 가지 신체적 심리적 특성에 좌우된다는 것이 일반적인 견해이다(이명선・이문숙, 2010 재인용; 송영호, 1992).

만약 어떤 선수가 특정 스포츠에 적합한 체력과 기술을 가지고 있더라도 심리적 상태가 바람직하지 못하면 경기에서 패배하거나 기록이 좋지 못한 반면 체력과 기술수준이 낮은 경우라도 정신력으로 이를 극복하는 경우를 종종 볼 수 있는데, 이는 심리적 요인이 경기력에 크게 영향을 미치고 있다는 사실을 잘 설명해주는 좋은 예이다. 따라서 선수가 자기 최고기록을 수립한다든지, 기록을 갱신한다든지 우수한 경기력을 보이기 위해서는 심리적 분야의 적극적 훈련을 통해 자신의 심리적 상태를 잘 조정할 필요가 있다(전병관, 2000).

육상경기는 이러한 심리적 요인이 더욱 중요한 요소로 작용하는 스포츠이다. 육상경기는 모든 스포츠종목 중 가장 역사가 오래된 종목으로서 많은 종목들을 포함하고 있다. 크게 나누어 보면 단거리, 중장거리, 도약, 투척, 마라톤 등으로 나누어지면서 남녀 통틀어 올림픽에서 총 47개의 메달이 걸려있는 종목이다. 육상경기는 대부분 개인종목으로 이루어져 있고, 시합을 하는 경기장에 선수 이외에 코치나 감독이 함께 들어가지 못하기 때문에 시합 중 심리적으로 받는 중압감을 선수가 모드 짊어지어야 한다. 따라서 다른 종목에 비해 시합 중 받는 심리적 스트레스가 클 수밖에 없다.

세계적으로 유명한 동양인 육상선수인 류샹은 동양인은 불가능하다고 했던 단거

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

리 경기에서 아테네 올림픽과 세계선수권 1위를 차지한 선수이다. 이러한 선수도 시합 상황에서 자신만의 독특한 심리적 안정 방법을 통해 긴장을 낮추고 있다. 그는 “허들아, 허들아, 너희들의 키를 낮춰라, 그러면 내가 부드럽게 넘어가 주마” 라고 하면서 눈앞에 펼쳐진 허들을 장애물이 아니라 자신과 함께 호흡하는 생명체처럼 받아들인다는 것이다. 류샹의 유연한 허들링과 폭발적인 질주의 비결은 자신만의 고도의 심리기술을 적용하는데서 나오는 것이라고 그의 코치도 말하고 있었다. 허들이 높이가 점점 낮아진다고 스스로에게 최면을 걸면서 가속을 붙여가는 것이 그만의 비법인 셈이다(임낙철・김승철, 2008).

이처럼 심리기술이란 생각과 감정조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법이라고 정의할 수 있으며, 보다 직접적으로는 수행을 향상시키고 긍정적인 태도로 시합에 임하는데 도움이 되는 정신기술을 가르쳐주거나 향상시켜 주기 위해 개발된 기법이나 전략이라고 정의한다(Vealey, 1988).

이러한 심리기술 훈련을 통해 선수들이 시합 중에 본인이 가지고 있는 모든 기량을 보여줄 수 있도록 하는 것이 필요하다. 또한, 우수선수와 비우수 선수간의 심리적 특성의 차이를 분석하여 다양한 심리기술 훈련을 시키는 것이 바람직하다.

우수선수와 비우수선수간의 심리적 특성의 차이에 대한 연구(김미숙, 1991; 김병준・오수학, 2002; Gould,Weiss & Weinberg, 1981;Mahoney & Avener, 1977; Mahone, Gabriel & Perkins, 1987)를 보면 우수선수들이 극복의지, 팀 단합, 목표설정, 자신감, 집중력과 불안조절력이 높았으며, 남자 선수와 여자 선수들의 심리기술이 차이가 있음을 밝힌바 있다(허정훈・유진, 2004) 따라서 본 연구는 중・고등학교 육상 종목에서 우수 선수와 비 우수 선수들의 시합 심리적 요인의 차이를 분석함으로써 학생운동선수들이 본인이 가지고 있는 기량을 시합 중에 제대로 수행할 수 있도록 하기 위한 기초자료를 제공하고자 하는데 목적이 있다.

## 2. 연구의 목적

이 연구는 우수・비우수 육상선수들의 시합 중 심리적 요인(불안, 집중, 자신감, 정신적준비, 동기, 목표설정)에 어떠한 차이가 있는지 분석하고, 이들이 어떻게 스트레스를 대처하고 있는지 파악함으로써 선수들의 경기력 향상에 긍정적인 영향을

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

주고자 하였다. 아울러 현장의 지도자에게 선수들의 심리적 요인 상태가 선수의 경기력과 밀접한 관계를 가지고 있음을 인식시켜주고, 스트레스를 효과적으로 대처하도록 하여 선수들의 경기력 향상에 도움을 줄 수 있는 기초자료로 제공하는데 그 목적이 있다.

## 3. 연구문제

이러한 연구목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따라 심리적 요인의 차이는 어떠한가?

둘째, 우수선수와 비 우수선수 간의 심리적 요인의 차이는 어떠한가?

## 4. 연구모형 및 연구 가설

### 가. 연구모형

우수 · 비우수 육상선수의 시합 중 심리적 요인 분석에 대한 연구를 실행하고자 <그림 1>과 같은 연구모형을 설정한다.

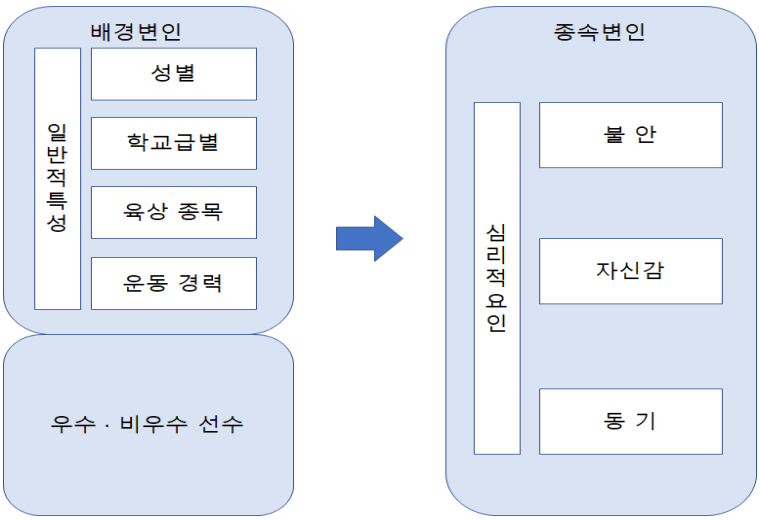


그림 1. 연구모형

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

### 나. 연구 가설

이 연구에서는 G광역시에서 육상선수로 활동 중인 중·고등학교 학생들을 대상으로 우수선수와 비우수선수간의 심리적 요인을 분석하기 위하여 앞서 설정한 연구 변인을 기초로 하여 다음과 같은 가설을 검증하고자 한다.

가설 1. 인구통계학적 특성에 따라 심리적 요인에는 차이가 있을 것이다.
1-1. 성별에 따라 심리적 요인에는 차이가 있을 것이다.
1-2. 학교 급별에 따라 심리적 요인에는 차이가 있을 것이다.
1-3. 육상종목별에 따라 심리적 요인에는 차이가 있을 것이다.
1-4. 운동경력에 따라 심리적 요인에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 우수선수와 비우수 선수 간에는 심리적 요인에 차이가 있을 것이다.
2-1. 우수선수와 비우수 선수 간에 불안 요인에는 차이가 있을 것이다.
2-2. 우수선수와 비우수 선수 간에 자신감 요인에는 차이가 있을 것이다.
2-3. 우수선수와 비우수 선수 간에 동기 요인에는 차이가 있을 것이다.

## 5. 연구의 제한점

본 연구에서는 연구의 수행과정과 연구의 결과 측면에서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

가. 본 연구의 대상이 G광역시에 한정되어 분석결과에 대한 일반화에 다소 제한이 있을 수 있다.
나. 조사방법상 자기 평가기입법에 의존하기 때문에 주관적 편협성, 응답성실성 여부를 통제하는 것이 한계가 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# Ⅱ. 이론적 배경

## 1. 스포츠 심리학의 개념

심리학은 인간의 행동과 행동에 영향을 미치는 여러 가지 변인을 연구하는 학문으로 정의 할 수 있으며, 스포츠 상황에 일어나는 인간과 인간 행동을 과학적으로 탐구하여 심리학적 원리를 적용하는 것을 스포츠 심리학이라고 말한다. 지금까지 이 분야에 연구들을 살펴보면 현장의 코치나 선수들에게 직접적으로 응용하고자 다각적인 노력에 기울이고 있으며, 스포츠 심리학은 다음 2가지 목적을 가지고 있는데 첫 번째는 다양한 심리적인 변인이 개인의 운동참가와 수행에 미치는 영향의 이해, 둘째는 스포츠와 운동 참여가 개인의 다양한  심리적 발달 및 정신적 건강에 미치는 영향의 규명이다. 따리서 스포츠 심리학 연구자는 운동선수나 청소년 스포츠 참가자들에게 도움이 되는 다양한 심리적 원리를 찾는데 노력을 기울이고 있다(학문명백과 : 예술체육, 형설출판사). 경기 전에 선수들이 당면하는 심리적 문제로는 불안으로 인한 각성 상태의 부적절, 운동수행에 불필요하거나 적합하지 않은 사고, 주의산만, 의욕상실, 자신감 결여, 실패에 대한 두려움과 같은 것이 있으며, 이러 인하여 경기력에 부정적인 영향을 미치게 됨으로써 선수들이 경기 전에 경쟁불안과 그리고 자신감에 어떤 영향을 미치는지 알아볼 수 있다. 이러한 스포츠나 운동이 개인의 심리적 기능에 미치는 영향에 대해 탐구하고 경기력이 극대화를 위한 방법을 탐색하여, 개선해 나가는 것이다.

## 2. 불안

심리학에서 불안이란 정신적으로 다가오는 짜증감이나 불쾌감 또는 우울, 긴장, 흥분 상태로 의미한다. 불안은 걱정이나 근심을 하는 것과 같이 우리 생각과 관련된 요소와 호흡이 빨리는 것과 같은 신체적 활성화로 나타나는 요소이다(학문명백과 : 예술체육, 형설출판사). 불안의 정서적 특징은 불쾌한 감정으로 표시되는 부정적인 정서 상태이다. 이것은 두려움 개념과 밀접하지만 두려움은 실적이고 위협적인 정서에 대한 반응인 반면, 불안은 원이이 구체적이지 않다는 점에서 두려움과는

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다르다. Freud는 불안을 객관적인 불안과 신경적인 불안으로 구분하였다. 그는 객관적 불안을 공포와 동의어 보았으며, 신경적 불안은 개인의 내부 즉, 무의식적으로 발생하는 것으로 보았다.

Freud가 출현하기 이전까지만 하더라도 불안에 대한 문제는 철학적 과제에서만 다루어졌으나 Freud이후 여러 분야에서 불안에 관심을 갖게 되면서부터 불안에 대한 이론은 획기적 변화를 하게 되었다(신호철, 1992).

불안은 일반적이고, 불분명하게 널리 미치는 반면에 공포는 구체적이고, 명확한 자극에 의해 일어난다(남궁세창, 1994). 공포는 불안과 비슷하지만 주로 특정한 대상을 가지고 있는 경우를 말한다. 예를 들면 높은 곳에 올라가거나 작은 벌레나 동물을 보고 이유 없이 불안해지는 경우, 우리는 공포증이 있다고 한다. 두려운 사람의 환경적인 사건이나 있을 수 있는 유해한 사건에 집중하여 이로 인한 유해한 자극에 제거시켜 줌으로써 공포는 급진적으로 감소하게 되지만, 그 반면의 불안은 공포보다 훨씬 복잡하다. 이것은 일련의 인지적 단계의 결과로써 자신을 둘러싼 위협을 유기체가 어떻게 평가하느냐 하는 것이 중요하며, 이것은 대개 간단한 정서적 반응, 불확실한 감정, 그리고 무력함으로 특정 지을 수 있다(Spielberger & Saranson,1976).

불안과 공포를 구별한 Sieber(1997)는 인간을 신에 대한 절대성이 지속될 수 없는 상황이나 위치에 서게 될 때 불안 증상이 나타난다고 보면서 불안은 위험에 대한 어떤 구체적인 소재가 없이 경험되는 것이며, 공포는 어떠한 구체적인 위험의 대상이 존재하는 것이라고 하였다.

Martens(1987)은 불안적 인지적 불안요인과 신체적 불안요인으로 구분된 다차원적인 개념으로 분류하였다. 인지적 불안은 성공에 대한 부정적 기대 도는 부정적인 자기 평가로 발생되는 정신적 요인이며, 신체적 불안은 자율신경계의 각성으로부터 직접적으로 발생되는 불안과 경험의 생리적, 감정적 요인들로 간주된다. 세부적으로 살펴보면 인지적 불안은 성공에 대한 부정적인 기대 또는 부정적인 자기 평가로 발생되는 정신적 요인이며, 신체적 불안은 자율신경계의 각성으로부터 직접적으로 발생된 불안과 경험의 생리적 · 감정적 요인들로 간주된다(김희종, 2007). 일반적으로 운동경기 수행성과는 신체적, 생리적, 역학적 그리고 심리적인 제 변인의 복합적인 상호작용의 결과라고 할 수 있다. 운동 수행의 결과는 일정한 수준의 잠재력과 일정한 양과 질의 수행 시에는 고정된 것으로 볼 수 있고 운동 수생의 결과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

는 승패의 수행 당시의 상태, 특히 심리적 상태의 함수관계로 파악될 수 있으며, 수행결과에 직접적으로 양행을 미치는 요인으로써 불안의 의미는 크다고 할 수 있다(차성복, 전상돈, 1992). 특히 스포츠에서 상대 선수와 승부를 겨루는 상황에서 초조하고, 떨리고, 긴장하는 것과 마음상태를 경쟁 불안이라고 한다. 이 경쟁불안은 특정한 상황이 자신에게 매우 중요한 순간이라는 생각을 가지고 있을 때, 또 반드시 좋은 성적을 올려야겠다는 생각 때문에 발생하게 된다(학문명백과 : 예술체육, 형설출판사).

경쟁불안은 스포츠상황에서 개인 내적요인과 외부의 자극이 어떻게 받아들여지느냐에 따라 결정되는데, 스포츠 상황의 특징이 경쟁이라는 필수적인 과정을 포함하고 있으며, 일반적인 불안의 개념만으로 스포츠상황에서 운동수행에 관련된 심리적 문제들을 설명하는데 충분하지 못하다는데 근거를 두고 경쟁특성불안과 경쟁상태 불안으로 구분하였다. Spielberger(1966)는 특성불안을 불안성향에 대한 비교적 고정적인 개인 차이로써 객관적으로 위협적이지 않은 상황에서도 그것을 위협적으로 직각하여 객관적 위협정도와 관계없이 상태불안 반응을 나타내는 행동경향으로 정의란 바 있으며, 대체적으로 특성불안이 높은 사람들은 위협적으로 지각된 상황에 더 높은 수준의 불안으로 반응하는데, 이것을 보통 위협, 부정적인 평가 또는 실패로부터 학습되어 지는 것으로 여러 상황들에 일반화되는 경향이 있기 때문이다. Martens(1975)는 경쟁의 4가지요인 모형을 순환과정으로 개념화하였으며, 이 요인들은 객관적 경쟁상황, 주관적 경쟁상황, 반응, 결과라고 제시하였다. 객관적 경쟁상황은 직접적으로 경기능력과 관련이 있기보다는 환경적인 요인인 과제 성격 또는 본질 등이 상태불안 수준에 영향을 미친다는 것이며, 주관적 경쟁상황은 개인적 내적요인들에 의해 중재되어지는 것으로 개인의 평가나 혹은 주관적인 경쟁상황이 개은의 반응을 결정한다는 것이다. 반응은 일반적으로 행동적 · 생리적 · 심리적 반응이 나타나게 되는데 행동적 반응은 경기 시 경기하기 좋은 상태의 유형을 결정할 수 있으며, 생리적 반응은 근육의 경직, 맥박, 호흡수 증가, 타액분비 감소 등의 반응을 일으키며, 심리적 반응은 불안, 초조, 두려움, 공포감, 자신감 부족 등을 보이게 된다. 결과는 긍정적이거나 부정적인 것으로 승리, 패배, 성공과 실패의 느낌 등이 있다. 따라서 경쟁 자극과 반응간의 중요 매체로서 개인의 주관적 인이 그 상황을 어떻게 받아 들이냐에 따라 경쟁 불안이 낮고, 높고 정도가 달라진다고 할 수 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## 3. 주의집중

### 가. 주의집중의 개념

주의(attention)란 정보처리 능력이 한정된 유기체가 특정 자극에 대하여 반응 할 때 사용하는 인지 과정으로 개인이 외부세계를 지각하기 위해 자신의 감각을 이용하는 과정을 설명할 때 사용되는 용어이며, 이러한 주의 집중의 개념은 단순히 한 가지 일에 몰두함을 의미하여, 이를 위해 그 일과 무관한 자극을 배제시키는 과정을 함축한다(학문명백과 : 예술체육, 형설출판사). 주의는 일시적인 상황에서 영향을 미치는 변인들이 무엇인지를 규명함으로써 더욱 이해 할 수 있으며, 주의에 영향을 미치는 변인은 크게 두 개의 영역으로 구분할 수 있는데, 첫 번째 영역은 개인 내적(endogenous)요인으로 생리적 각성 수준이나 성격 특성 및 시신경 특성 등이 포함되며, 두 번째 영역은 개인 외적(exogenous)요인으로 과제의 본질이나 특성, 사회적 압력, 경쟁, 과제 주위의 청각적, 시각적 자극들을 들 수 있다.

주의는 스포츠 현장에서 보다 다양한 의미로 사용되고 있으며, Posner와 Boies(1971)는 주의라는 용어가 다음 세 가지의 의미로 사용되고 있다. 첫째, 경계(attention)의 의미로서 외부 자극에 대하여 민감성을 유지하는 능력과 관계가 있는 것이며, 둘째, 여러 자료 가운데서 한 자료로부터 정보를 선택할 수 있는 능력이라고 볼 수 있으며, 셋째, 제한된 정보처리 용량을 갖는 인간의 인지 과정인 정신현상으로 보는 것이다.

### 나. 주의집중의 유형

스포츠에서 주의 집중의 유형은 크게 두 가지 요인으로 나누어 주의의 폭(width)과 주의의 방향(direction)이 있다. 이것은 Nideffer(1976)의 이론적 구조에서 발달해 왔다. 주의 폭은 사람이 한 자극 환경 내에서 취할 수 있는 자극 요소의 수를 말한다. 대부분의 스포츠는 주의의 폭이라는 관점에서 볼 때, 좁은 폭의 주의에서 넓은 폭 주의로, 혹은, 넓은 폭의 주의에서 좁은 폭의 주의로 융통성 있는 변화를 필요로 하는 것이다. 즉, 선수가 한 순간에 다루려는 지각적인 장이 얼마나 넓으며, 얼

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

마나 많은 정보와 관련이 있느냐를 의미하는 것이다. 주의의 또 다른 유형은 주의의 방향인데, 이 방향은 개인의 주의 집중 초점이 외적 자극(external)에 주어졌느냐, 또는, 내적 자극(internal)에 주어졌느냐를 의미한다. 주의의 방향 역시 폭과 마찬가지로 스포츠에서 훌륭한 수행을 위해서는 내적에서 외적으로, 혹은, 외적에서 내적으로의 융통성 있는 변화 능력이 요구된다.

주의집중이 넓이와 방향을 복합함으로써 <그림 1>과 같이 4개의 다른 범주들이 나타나며, 이는 다양한 스포츠에 어울린다.

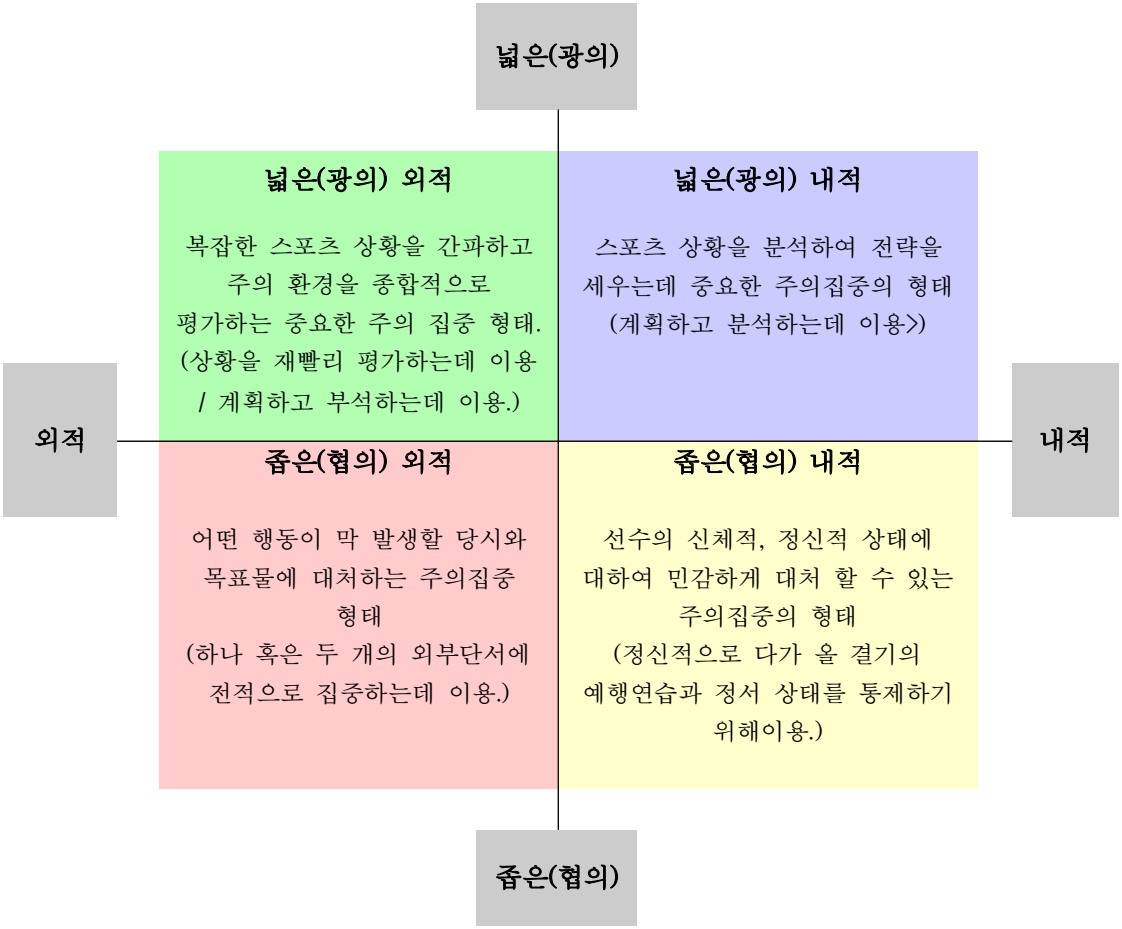


그림 2. 4가지 다른 유형의 주의집중

주의집중을 간단히 정의 할 수 없지만 통상적으로 지금, 여기서 자신이 해야 할 일에 주의의 초점을 순차적으로 맞추는 것으로 정의 할 수 있다. 기술수행에 필요

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 정보는 차단하면서 지금 수행하고 있는 동작에 주의의 초점을 맞추는 것이 중의집중의 핵심이라고 할 수 있다. 선수 자신이 운동 수행에 완전히 몰입하면, 상대 선수의 동작이 슬로우 모션처럼 보이고, 동시에 시간이 정지된 것 같은 느낌이 들고, 주변과 혼연일체가 된 감을 가질 때 완벽한 중의집중이 일어난다.

### 다. 주의집중 형태의 측정과 방법

Nideffer(1976)는 이상과 같은 선수들의 주의 과정이 두 개의 독립적인 기능에 의해 나타난다고 가정하고, 선수들이 습관적으로 광범한 단서를 이용하는지, 아니면 단순히 하나의 단서, 즉, 비교적 적은 단서들을 사용하는지를 측정하기 위해 Silverman(1964)과 Wachtel(1967)의 연구를 기초로 주의와 개인간 테스트 (TAIS - Test of Attentional and Interpersonal Style)를 개발하였다.

표 1. TAIS 측정내용 및 해석방법

| 하위척도 | 약 칙 | 해 석 |
|---|---|---|
| 포괄적-외적 주의력 (Broad External attentional focus) | BET | 이 척도에서의 높은 점수는 한 번에 많은 외적 자극들을 효과적으로 통합 할 수 있는 것으로서 자신들은 기술하는 개인들에 의 획득한다. |
| 외적-과부하 주의력 (Overloaded by Extrnal stimulus) | OET | 이 척도에서의 점수가 높은 선수일수록 지나치게 외적 자극에 치중하여 혼란을 일으켜 실수를 많이 일으키게 된다. |
| 포괄적-내적 주의력 (Broad Internal attentional focus) | BIT | 이 척도에서의 높은 점수는 선수들이 자신들을 다양한 영역으로부터의 아이디어와 정보를 효과적으로 통합할 수 있는 것으로 생각함을 나타낸다. 그러한 선수들은 분석적인 사람들이다. |
| 내적-과부하 주의력 (Overloaded by Internal stimulus) | OIT | 이 척도에서의 점수가 높은 선수일수록 한 번에 너무 많은 일들을 생각함으로 자신들을 혼란께 하여 실수를 많이 일으킨다. |

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

| | | |
|---|---|---|
| 한정적-효과적 주의력 (Narrow attentional focus) | NAR | 이 척도에서의 점수가 높을수록 자신이 필요한 상황에서 자신의 주의 집중을 좁힐 수 있는 것으로 자신을 생각하는 효율적인 선수들이다. |
| 한정적-비효과적 주의력 (Reduced attentional focus) | RED | 이 척도에서의 높은 점수는 선수들이 지나치게 주의집중을 봅힘으로써 실수하게 됨을 나타낸다. |

이 검사는 <표 1>과 같이 두개의 독립적 차원, 즉 , 폭(넓은-광의, 좁은-협의)와 방향(외적, 내적)에 대한 6개의 하위 영역으로 분류되어 있으며, 각 하위 영역마다 13개의 질문들을 둔 총 72개 항목으로 구성되어 있다. 한편, TAIS의 문항을 121개로 축소하여 각 하위 영역당 2개의 문항으로 구성한 간편형 TAIS도 있다.

주의 집중의 능력은 개인간에 큰 차이가 있으며, 또한, 선수들은 위에서 제시된 네 개 차원의 주의력(넓은-광의, 좁은-협의, 내적, 외적) 가운데에서 다른 선수들보다 두드러지게 강한 어느 한 형태의 주의력을 가지고 있다. 이러한 관점에서, 선수들의 주의가 산만하게 된 원인을 지도자들은 찾을 수 있으며, 나아가 각 전공하고 있는 종목에서 요구되는 주의 집중 형태와 선수들의 주의집중 형태를 이해하고, 비교, 판단 할 수 있다면 보다 효과적인 지도를 할 수 있을 것이다.

### 라. 주의집중과 스포츠수행

모든 일에 자신의 주의를 지금 하고 있는 일에 집중시키는 것이 대단히 중요하듯이  선수들도 수행하는 동작에 주의를 집중하는 능력은 어떤 스포츠에서도 최고 수행에 도달하는데 매우 중요하다. 자신의 경기력을 최대한 발휘할 수 있는 최고의 수행 또는 팔로우 상태를 유지하기 위하여 최적의 주의집중 상태를 유지해야 한다. 주의집중이 반복적으로 되었다 안 되었다 할 경우 자신의 기량을 발휘 할 수 없을 뿐 아니라, 최고 수행에 도달하기 어렵다.

Etzel(1979)은 성공적인 스포츠 수행을 위해 필요한 주의요소를 다음과 같이 제안하고 있다. 첫 번째는 주의의 용량(capacity)이다. 이는 주어진 스포츠 상황에서 과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

제와 관련된 정보를 처리하는데 요구되는 정신적 에너지의 총량을 말한다. 두 번째 요소는 지속성(duration)이다. 지속성 차원은 오랫동안 주의를 집중 할 수 있는 능력으로, 이는 경계성이라고도 알려진 특성이다. 세 번째는 주의의 융통성(flexibility)으로 수행자가 주의의 범위와 초점을 정하거나 전환시킬 수 있는 능력을 말한다. 마지막 선택성(selectivity) 차원은 정보에 분석적 처리능력으로서 주의의 가장 두드러진 특징이라 할 수 있다. 스포츠 수행에 필요한 주의 집중 요소로 Etzel(1979)이 제시한 것들은 성공적인 스포츠 수행에 핵심적인 요건들이다. 어떤 선수이든 기술과 체력 그리고 동기가 높을지라도 주의가 집중되지 않으면 훌륭한 수행은 기대할 수 없다. 따라서 주위 환경을 종합적으로 평가하고 경기상황을 정확하게 간파하는 선수가 경기를 효율적으로 수행하게 된다.

## 4. 자신감

스포츠 상황에서 자신감이라는 개념은 운동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음이나 확신을 정의 할 수 있다(Feltz & Chaes, 1998). 이러한 자신감 개념은 선수들의 운동수행에 영향을 주는 심리적인 요인 중 가장 자주 언급되어 왔으며, 스포츠에서 가장 중요한 인지요인으로 인식되고 있다(Felts, 1984). 자신감이라는 단어가 가지는 다소 불분명한 개념상의 특징으로 인해 여러 문헌에서 서로 다르게 조작적으로 정의되는 결과를 초래하였다. 문헌상 등장하는 여러 정의에는 자기 효능감(Bandura, 1977). 스포츠 자신감(Vealey, 1986). 지각된 능력(Harter, 1978). 그리고 움직임 자신감(Griffin과 Keogh, 1982) 등이 있다.

### 가. 자기 효능감(Self-Efficacy)

Bandura(1986)는 인간은 각자의 사고, 감정, 행동을 어느 정도 조절하게 하는 자기체계(Self system)를 가지고 있다고 설명하면서, 일반적으로 인간이 보유한 자체적인 및 정서구조로 설명이 가능한 자기체계는 여러 가지 사건에 대한 대안전략, 행동조절, 반성, 학습 등의 능력으로 구성되어 개인의 행동에 영향을 주는 능력을 제공하는 자기조정기능을 한다고 주장하였다. 이러한 Bandura의 주장에서 자기 효능감은 자기조정기능을 구성하는 요인들 중 가장 중요한 요인으로 평가되고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자기효능감과 스포츠 자신감을 비교하는데 있어서 Feltz(1982)는 자기 효능감과 자신감의 차이를 다음과 같이 설명하였다. “ 자기효능감은 전체적인 수행의 성공을 낙관하는 포괄적인 특성이라기보다는 특정한 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 믿음을 의미하며, 어떤 행동을 성공적으로 수행하기 위하여 필요한 노력을 얼마만큼 할 것인지, 또는 성공에 부정적인 영향을 미치는 역기능적 현상에 맞서 얼마나 지속적인 대처를 실시할 것인지를 결정하는 데 도움을 주는 등 자신의 능력에 대한 신념을 결정짓는데 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Bandura, 1990). 이처럼 효능감에 의하여 발생되는 자신감에 의해서 결정되어진다고 할 수 있다(Bandura, 1990).

이러한 자기 효능감은 개인 효능감과 집단효능감으로 구분되어지며, 개인효능감은 성공적인 수행을 위하여 요구되는 행동과정을 구성하고 실행하는 능력에 대한 신념이라고 말할 수 있으며, 집단효능감은 성공적인 수행을 위하여  요구되는 일련의 행동과정들을 구성하고 집단이 실행하는 능력에 대한 공유된 신념으로 설명 할 수 있다(Bandura, 1997). 효능감은 자신의 능력과 구체적인 수행 기술에 대한 신념을 포함하며, 성공할 수 있다는 신념, 또는 믿음을 어떤 기술을 수행 할 때 다시 수행의 결과가 유발되는 구조로 수행과 수행결과가 구분되어진다(Bandura, 1997). 구체적인 자기효능감의 개념은 <그림-2>와 같다.

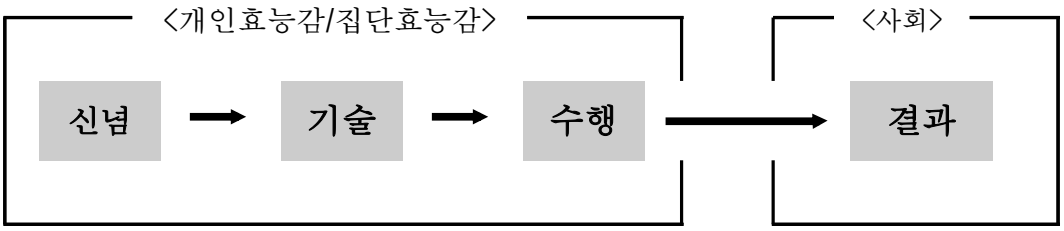


그림 3. 효능감에 개념

운동수행과 관련한 자기효능감은 어떤 성공인 결과를 얻고자 할 때 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 개인의 능력에 대한 신념(Bandura, 1990), 또는 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 믿음으로 정의할 수 있다(Feltz, 2007).

Bandura의 자기효능감 이론은 원래 행동과 인지, 생리적 요인, 그리고 환경적 영향들이 서로 각자의 결정요소로서 상호 작용하며, 행위자의 인지적인 기능에 의해

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

발달된다는 사회인지적 틀 안에서 시작되었다. 이 이론은 심리학의 여러 분야에서 인간의 행동을 설명하는 데에 인용되었으며 스포츠 심리학 분야에서도 선수들이 할 수 있다는 믿음을 설명하는 개념으로 지금까지 사용되었다. 이러한 운동과 관련된 자기 효능감의 중요성은 여러 선행연구에 의하여 증명되어 왔다. 그 와 관련된 연구들에 따르면, 수행과 관련된 자기 효능감의 정보는 성공경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적 각성 등 4가지 근원에 의하여 발생되는 것으로 보고하고 있으며 (Bandura, 1986; Moore, & Stevenson, 1991), 이중 성공경험이 가장 중요하고 영향력 있는 정보원으로 인식되어지고 있다(Bandura, 1990).

자기 효능감은 구체적인 장면에서의 자신감으로 협의의 자신감이라고 할 수 있다, 따라서 자기효능감은 스포츠에서 전체적인 운동기능을 잘할 수 있다는 광원 자신감과 대조를 이룬다, 자기효능감은 주어진 시간과 과제에 있어서 성공할 수 있는 능력에 대한 수행자의 주관적이고 인지적인 자기 지각이다. 즉, 어떤 특정한 운동수행을 달성하는데 있어서 수행자가 성공 능력을 갖고 있다는 자기 확신을 의미한다. 이러한 자기효능감은 수행자들의 관제 선택과 노력의 정도, 인내력 등에 결정적인 여향을 미친다(Bandura, 1977).

### 나. Vealey의 스포츠자신감 모델

Vealey(1986)는 앞서 소개한 자기효능감 이론을 기반으로 스포츠에 특유한 자신감 이론과 그것을 측정하기 위한 도구를 발전 시켰다. 자신감 이론의 좀 더 일반화된 개념으로 등장한 스포츠 자신감 이론을 여러 가지 경험적 조사를 통해 난무하는 조작적 정의들을 새롭게 개념화 했다는 점에서 그 가치를 인정하고 있다. Vealey(1986)는 제한적인 조직화를 통해 광범위한 스포츠 상황에 걸친 행동예측이 가능하도록 고안했다. 스포츠 상황에서 선수들이 느끼는 심리적인 자신감 상태를 연구하여 스포츠자신감의 이론적 모델을 제시하였다. 이후 선수들의 자신감과 관련한 연구에서 도출되어야 하는 구성 개념이 일반적인 자신감이 아닌 경쟁스포츠에서 나타나는 스포츠 특수적인 자신감이기 때문에 이 모델에서는 자신감을 특성자신감과 상태자신감의 두 개의 구조로 나누는데, 전자는 ‘스포츠에 있어서 각 개인이 자신의 성공능력에 대해 일반적으로 갖고 있는 확신의 정도’이며 후자는 ‘스포츠에 있어서 삿 개인이 자신의 성공 능력에 대해 어떤 특정한 순간에 갖는 확신

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

의 정도’ 이다. 스포츠에 참가한 모든 선수들은 재미를 우선시 하는 내적 성향과 승리하려는 외적 성향, 그리고 경기를 잘하기 위해 노력하는 기능차원과 정정 당당하게 경기 치루기 위한 규범적 차원으로 구분되는 목표를 개인 성향에 따라 설정하게 된다(Snyder, & Spreitzer, 1979).

Vealey(1986)에 의하면 스포츠 자신감은 스포츠에서 성공할 수 있는 능력 동기 이론이나 자기효능감 이론과 다를 바 없다. 그러나 능력동기 이론과 자기효능감 이론이 능력감과 자기효능감으로 포퍼먼스를 예언하려 하는데 비하여 스포츠자신감 이론은 성공의 의미가 개인마다 다르기 때문에 자신감만으로 개인의 스포츠 행동을 예언하기가 어렵다고 주장한다. 스포츠에서 자신감을 측정하여 행동을 예언하려면 스포츠 자신감의 토대 위에서 설정되는 개인의 목표 또한 측정해야 한다는 것이다. 따라서 Vealey는 자신의 모델에 지향성(Competitive Orientation)을 포함시켰다.

이와 같이 스포츠 자신감 연구의 이론적인 방향을 정립한 후 스포츠 자신감을 스포츠 상황에서 개인이 성공적인 수행을 할 수 있다는 일반적인 확신의 정도로 설명되는 특성스포츠자신감과 스포츠 상황에서 어떤 특정한 순간에 갖는 확신의 정도로 설명되는 특성스포츠자신감으로 구분하여 모델을 제시하였으며, 상태스포츠 자신감은 특성스포츠 자신감과 경쟁지향성의 상호작용에 의하여 나타난다고 보고하고 있다. 그의 모델에서 객관적인 경쟁 상황에서 선수는 특성적 스포츠 자신감과 경쟁지향성을 갖고 임한다. 이를 두 요소는 선수가 경쟁 중에 나타내는 상황적 스포츠 자신감을 결정한다. Vealey(1986)는 스포츠 자신감 모형을 <그림-3>과 같이 나타나고 있다.

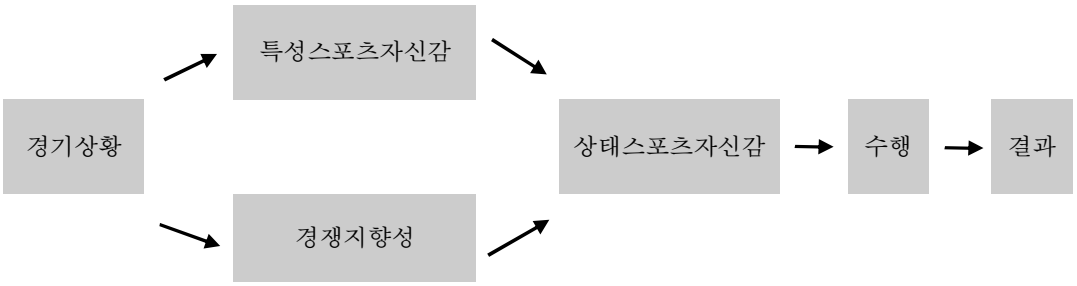


그림 4. Vealey의 스포츠자신감 모델

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

### 다. 스포츠 자신감 측정도구

Vealey(1986)는 최초 스포츠 자신감모델과 함께 스포츠 자신감을 측정하기 위한 도구로 특성 스포츠 자신감 검사지 (TSCI: Trait Sport Confidence Inventory)와 상황 스포츠 자신감 (SSCI: State Sport Confidence Inventory), 그리고 경쟁지향성 검사지 (COI: Competitive Orientation Inventory)를 개발하려 스포츠 자신감 모형의 타당성을 검증 하였다. 스포츠 자신감 모델은 일반적 스포츠 자신감과 상황에 특유한 스포츠 자신감의 관계를 설명하는데 매우 유용하다. 하나의 스포츠 종목에 성공적인 사람이 여기서 얻어진 자신감을 다른 스포츠 장면에서도 가질 수 있는지는 매우 중요한 문제이다.

## 5. 정신적 준비

### 가. 심상의 개념과 특성

#### 1) 심상의 개념

역도 국가대표 양미란 선수가 경기 전에 자신이 무거운 역도를 드는 모습을 자꾸 생각을 한다고 한다. 또한, 피겨스케이팅 국가대표 김연아 선수도 경기 전에 자신의 퍼포먼스 동작들을 반복적으로 생각을 한다고 한다. 이것은 이미지 트레이닝(Image Training)이며, 이 두 선수는 심상을 이용한 것이다.

심상(Imagery)이란 모든 감각을 동원하여 마음속으로 어떤 경험을 떠올리거나 새로 만드는 것이라고 정의 할 수 있다(Vealey & Walter, 1993). 우리는 어떤 것을 실제로 체험하지 않고도 그 이미지를 상상할 수 있고, 움직임을 느끼며, 냄새 · 맛 · 소리 등을 마음속으로 떠올릴 수 있다. 눈을 감으면 이러한 심상을 떨리는데 도움이 되기도 한다.

심상은 의식이 있는 상태에서 어떤 목표를 갖고 이루어지므로 잠잘 때 나타나는 꿈과는 구분된다. 한편, 심상훈련(Imagery Training)이란 심상을 통제하면서 체계적으로 이용하는 방법을 배우는 과정이라고 할 수 있다. 학자에 따라서 심상이란 용어 자체에 훈련이나 연습의 개념을 포함시켜 사용하기도 한다. 심상훈련 또는 심상과 유사한 의미로 사용하는 개념은 이미지 트레이닝(Image Training), 시각화

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(Visualization), 정신훈련(Mental Training), 정신연습(Mental Practice) 또는 심리연습 등이 있다.

심상훈련의 선수 일상적인 훈련과 하는 것이 더욱 효과가 크며, 선수들의 개인차를 고려하여 개별화 시키는 것이 매우 중요하다. 스포츠 심리학에서 심상(심상훈련)과 정신연습이란 두 용어의 의미를 구웁 없이 가장 많이 사용하고 있다. 국내 학자들 사이에서도 정신연습, 심리적 연습, 심리적 훈련, 정신 훈련, 심리연습이란 용어가 같은 의미로 쓰이고 있다. 심상훈련의 단계는 <그림-4>와 같이 교육단계, 측정단계, 습득단계, 연습단계, 수정단계를 포함하여 5단계를 거친다.

| 교육단계 | ▶ | 측정 단계 | ▶ | 습득단계 | ▶ | 연습단계 | ▶ | 수정단계 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 심리기술과 심리기술 훈련의 이해 | | 선수의 심상능력 측정 | | 심리훈련의 방법 터득 | | 통합적 심리기술 훈련 | | 심리훈련 프로그램의 평가 및 보완 |

그림 5. 심상훈련의 단계

## 나. 심상의 특성

### 1) 창조 또는 재생으로서의 심상

회상과 창조는 심상을 통해서 어떤 이미지의 회상과 창조가 가능하다. 프로선수의 폼을 마음속에 기억해 두었다가 실제로 모방동작을 해 볼 수 있다. 이런 경우 심상은 기억을 토대로 마음속으로 동작을 재구성하는 것이다. 예를 들어, 한 체조선수가 다음에 있을 경기를 위해 정신적 준비로 심상을 사용 하였다고 가정하면, 그 선수는 체조의 동작을 연습 할 때 과거의 우수했던 운동 수행 장면을 회상하거나 스스로 체조하는 모습을 자신 있게 상상한다. 재생으로서 심상은 이전에 수행한 동작을 인지적인 기억에서 인출하여 정신적인 청사진으로 다시 내적으로 재구성하는 것이다. 심상은 시합이 끝난 후에 자신의 동작을 평가할 때에도 사용된다. 시합 때에 특별히 잘 한 장면을 마음속으로 그려보면서 다음에도 그 동작을 잘 하기를 바라기도 한다. 이런 경우 심상은 어떤 장면(다른 사람의 동작이나 자기 자신의 동작)을 회상하는 것을 의미한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 다양한 감각을 이용한 심상

심상은 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각, 근 운동 감각을 포함한 가능한 많은 감각의 통합으로, 선수는 다가오는 경기에 대해 좀 더 생생한 심상을 가질 수 있다. 심상은 이와 같이 심상으로 통합되는 감각이 많으면 많을수록, 더욱 생생하고 효과적이다(Harris etc, 1984; Orlick, 1986) 심상은 단지 '마음속에 그림을 그리는 것'이라고만 생각할 수도 있지만, 시각은 심상으로 떠올릴 수 있는 여러 감각 중의 하나에 불과하다. 심상을 할 때에는 시각, 청각, 미각, 촉각, 운동감각 등 가능한 여러 감각이 동원되어야 한다. 청각은 야구배트에 공이 맞는 소리, 퍼팅 샷을 할 때 골프 클럽에서 들리는 소리 등이다. 수영장에 들어섰을 때 나는 소독약 냄새는 후각의 한 예이다. 촉각은 농구공을 잡는 손가락의 느낌, 그리고 운동감각은 몸을 움직일 때 생기는 방향이나 위치에 관한 느낌을 말한다. 종목에 따라서 심상을 할 때 중시되는 감각에 차이가 있다. 예를 들면 평균대 운동이나 피겨스케이팅 악셀 같은 회전을 연습하는 선수들에게는 운동감각이 중요한 역할을 할 것이다.

3) 외부에 자극이 없는 심상

심상을 이용하면 전혀 새로운 경험의 창조도 가능하다. 우리는 기억 속에 있는 장면들을 모아서 전혀 새로운 이미지를 창조해 낼 수 있다. 우수선수들은 새로운 공격 전략을 구상할 때 새로운 심상을 마음속에서 만들어 낸다. 심상은 내적으로 일어나는 자극이며 어떠한 물리적인 외부자극이나 외부환경을 배제하고 있다. 심상은 여타의 환경적 도움 없니, 과거의 심리 상태에서 일어나는 감각적 경험이다. 체내에 각인 되어 있는 이미지를 통해서 실제 수행에 근접하는 것이다.

심상훈련을 할 때 여러 감각과 더불어 선수가 겪는 정서 상태도 중요하게 고려되어야 한다. 심상을 이용하여 불안을 조절하는 훈련을 한다면 마음속으로 자신의 기분이나 감정을 떠올릴 수 있어야 한다. 즉, 시합 때의 긴장감, 희열, 만족감, 창피함 등의 감정을 마음속으로 느껴야만 심상훈련의 효과가 커진다.

심상은 외부에서 자극을 받지 않아도 자신의 마음속으로 연습을 할 수 있으며, 우리 뇌는 마음속으로 자신의 동작에 몰입해 있으면, 실제동작을 하는 것으로 해석한다. 스포츠 종목이던지 실제로 하지 안하도 동작을 마음속으로 하는 동안에는 해당 근육에서 나타나는 미세한 전기 활동으로 알 수 있다(Jacobson, 1932). 심삼에 몰입을 함으로써 우리의 뇌는 마음속에서 그려내는 모든 프레임을 실제 경험이라

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

고 간주함으로써 심상의 다양한 효과를 기대 할 수 있다.

## 6. 동기

동기라는 용어의 어원은 “움직인다”라는 뜻을 지닌 라틴어이다. 동기라는 용어가 매우 다양한 의미로 쓰이고 있고, 동기에 대한 정의는 학자마다 다소의 차이가 있다(권효정, 2009). 김기웅(1986)은 “동기의 개념은 일반적으로 인간의 행동은 제기, 활성화시키며, 지속시키거나, 제지시키는 힘을 말한다.” 따라서 동기란 목표가 생기도록 하여 그것을 향해 앞으로 나아가도록 하는 것이라고 할 수 있다.

## 7. 목표설정

많은 선수들은 시즌이 끝나게 되면 다음 시즌을 위해서 ‘무엇을 한다’, ‘무엇을 반드시 하겠다.’ 등의 목표를 세운다. 목표설정을 시합 상황에서나 일상생활에서 잘 활용하기 위해서는 먼저, 목표설정을 바르게 이해할 필요가 있다.

목표지향적 존재인 인간에게 목표는 매우 다양한데 일반적으로 목표란 개인이 의식적으로 달성하거나 성취하고자 하는 대상이라고 할 수 있다. 특히 목표설정 연구에서 ‘목표’라는 용어는 구체적인 시간적 제한 내에서 어떤 과제에 대한 구체적인 수행능력의 수준을 의미한다(Lock 등, 1981)

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# Ⅲ. 연구방법

본 연구는 우수·비우수 육상 선수의 시합 중에 인지하는 심리적 요인을 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행 하고자며, 그 내용은 다음과 같다.

## 1. 연구 대상

본 연구는 대한육상연맹에 등록되어있는 광주광역시 육상선수(중·고등학교, 대학교)들을 대상으로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 150명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 48부를 제외하고 최종적으로 102부의 설문지를 본 연구에 사용하였다. 설문에 참여한 응답자의 기술 통계량 <표 2>와 같다.

표 2. 연구 대상자의 일반적 특성

| 변 인 | 구 분 | 빈 도 | 백 분 율 (%) |
|---|---|---|---|
| 성 별 | 남 | 68 | 66.7 |
| | 여 | 34 | 33.3 |
| 학교급별 | 중학교 | 44 | 43.1 |
| | 고등학교 | 58 | 56.9 |
| 육상종목별 | 단거리 | 36 | 35.3 |
| | 중장거리 | 18 | 17.6 |
| | 도약 | 22 | 21.6 |
| | 투척 | 26 | 25.5 |
| 운동경력 | 1년 미만 | 25 | 24.5 |
| | 2 ~ 3년 | 43 | 42.2 |
| | 4 ~ 5년 | 24 | 23.5 |
| | 6년 이상 | 10 | 9.8 |
| 대회입상경력 | 우수 | 34 | 33.3 |
| | 비우수 | 68 | 66.7 |
| 총 계 | 102 | | |

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## 2. 조사 도구

### 가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 육상 선수들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 육상 감독과 코치 4명 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다. 두 번째 예비검사는 육상 선수들을 대상으로 소수인원인 60명으로 조사를 실시하였고 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

### 나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 우수·비우수 육상 선수의 시합 중에 인지하는 심리적 요인에 관한 항목으로써 우수·비우수 육상 선수들이 시합을 하면서  받는 심리적 요인을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

#### 1) 인구통계학적 특성

인구통계학적 특성 측정 도구는 성별, 학교 급별, 윤상 종목별, 운동경력 총 4문항을 구성하여 사용 하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 우수・비우수 선수 일반적 특성

우수・비우수 선수의 일반적 특성 측정 도구는 우수는 전국대회 입상자로, 비우수는 입상경력 없음으로 총 1문항을 구성하여 사용 하였다.

3) 심리적 요인 검사

심리적 요인 측정 도구는 정태근(2014)의 "우수・비우수 정구선수들의 심리적인 분석과 스트레스 대처 방식"에 의해 분석 되었던 연구내용을 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정・보완하여 불안, 자신감, 동기 하위 3개 영역으로 <표 3>과 같이 26문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 순차적으로 부과되어 있다.

표 3. 설문지 주요 구성내용

| 구성지표 | 구성내용 | 문항수 | 선행연구 |
|---|---|---|---|
| 인구통계학적 특성 | 성별<br>학교급별<br>육상종목별<br>운동경력 | 4문항 | ・ |
| 우수・비우수 선수<br>일반적 특성 | 우수・비우수<br>선수 | 1문항 | ・ |
| 심리적 요인 | 불안(10)<br>자신감(9)<br>동기(7) | 26문항 | 정태근(2014) |
| **총 문항 수** | | 31문항 | |

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## 3. 자료 처리 방법

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 25.0 통계패키지 프로그램을 사용하여 자료 분석하였다. 150부에서 응답이 불성실한 48부를 제외하고 102부의 설문지의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도분석(cronbach’s α)을 실시하였다. 본 연구에 사용된 통계기법은 일반적 특성의 분석을 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 일반적 특성(성별, 학교급별, 운동종목별)에 설정된 집단과 육상에서 우수 선수와 비우수 선수 집단들에 대한 심리적 요인의 차이를 알아보기 위해 t-검증(independent t-test) 및 일원배치분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다.

## 4.설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

탐색적 요인분석은 요인간의 관계에 대한 과정 없이 요인의 구조를 탐색해 내는 통계기법이다. 여러 요인간의 상호관계로부터 공통변량을 구하고, 측정치의 중복성을 찾아내어 몇 개의 변수군을 추출해 내는데 사용되는 기법이다. 요인의 추출은 고유치 1.0 이상, 요인적재값은 0.5이상을 기준으로 하였고, 총 분산비는 60% 이상의 설명력을 기준으로 하였으며, 요인구조의 단순화를 위하여 직교 회전 중 요인행렬표의 요인 적재값의 분산을 최대화하는 방법으로 베리맥스 회전 방법을 사용하였다. 탐색적 요인분석을 실시한 목적 중 하나인 각 요인의 항목들이 일정한 상관을 가지고 있어야 하는데 이를 검증하기 위해 KMO(Kaiser-Mayer-Olikin)값과 Bartlerr의 구형성 검정 값에서 항목들의 일정한 상관의 관계에 대한 여부를 파악할 수 있다. KMO측도는 0.6이상이 되지 않으면 변수들의 상관성이 거의 없는 것으로 간주하며 요인분석의 변수들로서 적절하지 못함을 의미한다. Bartlett의 구형성 검정은 변수들의 상관행렬이 단위행렬이라는 귀무가설을 검증하는 것으로 유의확률이 낮을 경우 변수간의 행렬이 단위행렬이라는 귀무가설은 기각되고, 요인분석이 가능하다(김기탁, 2015).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## 가. 탐색적 요인 분석

### 1) 심리적 요인에 대한 타당도 검증

<표 4>의 심리적 요인의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 38개의 문항 중 개의 9문항이 3개의 하위요인(불안, 자신감, 동기)으로 분류되었다.

표 4. 심리적 요인에 대한 탐색적 요인분석결과

| 문항 \ 요인 | 요인 Ⅰ | 요인 Ⅱ | 요인 Ⅲ |
|---|---|---|---|
| 문항8 | .791 | -.145 | -.013 |
| 문항5 | .739 | .012 | -.020 |
| 문항4 | .737 | -.180 | -.006 |
| 문항7 | .734 | -.104 | .168 |
| 문항25 | .065 | .896 | -.038 |
| 문항24 | -.214 | .778 | .139 |
| 문항18 | -.315 | .688 | .260 |
| 문항37 | -.026 | .014 | .897 |
| 문항38 | .142 | .230 | .828 |
| 요인명 | 불안 | 자신감 | 동기 |
| 고유치 | 2.424 | 1.998 | 1.606 |
| 분산% | 26.937 | 22.200 | 17.848 |
| 누적분산% | 26.937 | 49.137 | 66.985 |

KMO= .686, BTS= 250.275, Sig=.000

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.686, BTS= 250.275, $p<.000$)한 것으로 나타났고, 설명력은 66.985%로 나타나 심리적 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## 나. 신뢰도 분석 및 최종 문항

### 1) 신뢰도 분석

신뢰도를 검증하기 위해서 문항 간 내적 일치도를 측정하는 방법으로 Cronbach’ s a계수를 산출하였다.

우수・비우수 육상선수들에 대한 심리적 요인 신뢰도 분석결과는 <표 5>와 같다. 일반적으로 cronbach’ s a계수가 .6이상이면 수용 가능한 것으로 여겨지므로 본 연구의 모든 결과 값은 .06이상이 도출되어 내적 일관성이 확보된 것으로 검증되었다.

표 5. 심리적 요인의 신뢰도분석

| 변 인 | 요인명 (문항수) | Cronbach’s Alpha |
|---|---|---|
| 심리적 요인 | 불안(4) | .761 |
| | 자신감(3) | .751 |
| | 동기(2) | .711 |

### 2) 최종 문항

인구 통계적 특성, 심리적 요인의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통하여 최종 문항을 선정하였다.

교수 1명, 박사학위 1명, 석사학위 이상 소지자 2명과 회의를 통하여 문항을 제거하는 문제에 대해 본 연구를 진행하는 데에 있어서 지장이 없다는 판단 하에 문항을 제거하고 <표 6>과 같이 구성하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 6. 설문지 주요 구성내용

| 구성지표 | 구성내용 | 최초 문항 | 제외 문항 | 최종 문항 |
|---|---|---|---|---|
| 인구통계학적 특성 | 성별<br>학교급별<br>육상종목별<br>운동경력 | 1,2,3,4 | | 1,2,3,4 |
| 우수・비우수 선수 일반적 특성 | 대회입상경력 | 1 | | 1 |
| 심리적 요인 | 불안(10) | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 | 1,2,3,6,9,10 | 4,5,7,8 |
| | 자신감(9) | 1,2,3,4,5,6,7,8,9 | 1,3,4,5,6,7 | 2,8,9 |
| | 동기(7) | 1,2,3,4,5,6,7 | 1,2,3,4,5 | 6,7 |

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# Ⅳ. 연구결과

본 연구에서는 우수·비우수 육상선수의 시합 중 심리적 요인을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 인구통계학적 특성에 따라 심리적 기술 요인에는 차이를 분석하였다. 둘째, 우수선수와 비우수 선수 간에는 심리적 요인에 차이를 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

## 1. 인구통계학적 특성에 따른 심리적 요인의 차이

다음 <표 7>은 심리적 요인에 대한 기술통계의 결과이다.

표 7. 심리적 요인 기술통계(n=102)

| | | M | SD |
|---|---|---|---|
| 심리적요인 | 불안 | 3.0515 | .80403 |
| | 자신감 | 3.4804 | .70449 |
| | 동기 | 3.4951 | .94002 |
| | 합 계 | 3.3423 | .48727 |

심리적 요인의 하위요인인 불안의 평균은 3.0515(SD=.80403), 자신감의 평균은 3.4804(SD=.70449), 동기의 평균은 3.4951(SD=.94002) 세 요인을 합한 심리적 요인의 평균은 3.3423(SD=.48727)로 나타났고, 셋 요인 중 동기가 3.4951로 가장 높게 나타났다.

### 가. 성별에 따른 심리적 요인의 차이

육상 선수의 성별에 따른 심리적 요인의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>와 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 9. 성별에 따른 심리적 요인의 차이

| | 구분 | N | M | SD | *P* | *t* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 불안 | 남자 | 68 | 2.9154 | .82477 | .011 | -2.623* |
| | 여자 | 34 | 3.3235 | .69503 | | |
| 자신감 | 남자 | 68 | 3.6422 | .64727 | .001 | 3.344*** |
| | 여자 | 34 | 3.1569 | .71178 | | |
| 동기 | 남자 | 68 | 3.6103 | .98816 | .061 | 1.897 |
| | 여자 | 34 | 3.2647 | .79996 | | |
| 심리적 요인 | 남자 | 68 | 3.3893 | .51886 | .170 | 1.383 |
| | 여자 | 34 | 3.2484 | .40796 | | |

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

이 <표 9>의 결과에 따르면 육상 선수 성별에 따른 심리적 요인의 결과는 남자(M=3.3893), 여자(M=3.2484)는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났으며, 각 하위요인인 불안(M=3.3235)은 여자의 평균이, 자신감(M=3.6422), 동기(M=3.6103)는 남자의 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 불안($p$=.011, $t$=-2.623)과 자신감($p$=.001, $t$=3.344)에서 유의한 차이가 잇는 것으로 나타났다.

## 나. 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이

육상 선수의 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

표 10. 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이

| | 구분 | N | M | SD | *P* | *t* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 불안 | 중학교 | 44 | 3.1932 | .75649 | .117 | 1.581 |
| | 고등학교 | 58 | 2.9440 | .82855 | | |
| 자신감 | 중학교 | 44 | 3.3788 | .66508 | .206 | -1.289 |
| | 고등학교 | 58 | 3.5575 | .72920 | | |
| 동기 | 중학교 | 44 | 3.7727 | .85218 | .008 | 2.719** |
| | 고등학교 | 58 | 3.2845 | .95565 | | |
| 심리적 요인 | 중학교 | 44 | 3.4482 | .46941 | .055 | 1.938 |
| | 고등학교 | 58 | 3.2620 | .48914 | | |

**$p<.01$

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 <표 10>의 결과에 따르면 육상 선수 학교급별에 따른 심리적 요인의 결과는 중학교(M=3.4882), 고등학교(M=3.2620)는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났으며, 각 하위요인인 불안(M=3.1932), 동기(M=3.7727)는 중학교의 평균이, 자신감(M=3.5575)은 고등학교의 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 동기($p$=.008, $t$=2.719)에서 유의한 차이가 잇는 것으로 나타났다.

## 다. 육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이

육상 선수의 종목별에 따른 심리적 요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

표 11. 육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이

| | | N | M | SD | *F* | *P* | *post-hoc* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 불안 | 단거리 | 36 | 3.1528 | .66890 | 2.039 | .113 | |
| | 중장거리 | 18 | 2.6389 | 1.01902 | | | |
| | 도약 | 22 | 3.0795 | .57934 | | | |
| | 투척 | 26 | 3.1731 | .91861 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.0515 | .80403 | | | |
| 자신감 | 단거리 | 36 | 3.5093 | .62987 | 1.009 | .392 | |
| | 중장거리 | 18 | 3.5556 | .54832 | | | |
| | 도약 | 22 | 3.6061 | .64764 | | | |
| | 투척 | 26 | 3.2821 | .91259 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.4804 | .70449 | | | |
| 동기 | 단거리 | 36 | 3.5139 | .74149 | .125 | .945 | |
| | 중장거리 | 18 | 3.5278 | 1.25408 | | | |
| | 도약 | 22 | 3.3864 | .84419 | | | |
| | 투척 | 26 | 3.5385 | 1.05757 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.4951 | .94002 | | | |
| 심리적 요인 | 단거리 | 36 | 3.3920 | .47484 | .390 | .761 | |
| | 중장거리 | 18 | 3.2407 | .56270 | | | |
| | 도약 | 22 | 3.3573 | .44023 | | | |
| | 투척 | 26 | 3.3312 | .50411 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.3423 | .48727 | | | |

<표 11>에서 나타난 바를 살펴보면 육상 선수 종목별에 따른 심리적 요인의 결과는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 각 하위요인인 불안(M=3.1731), 동기(M=3.5385)은 투척 집단에서, 자신감(M=3.6061)은 도약 집단에서 상대적으로 평균

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 마. 운동 경력별에 따른 심리적 요인의 차이

육상 선수의 운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

표 12. 운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이

| | | N | M | SD | *F* | *P* | *post-hoc* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 불안 | 1년 미만 | 25 | 3.3200 | 1.00135 | 1.852 | .143 | |
| | 2~3년 | 43 | 2.9244 | .74309 | | | |
| | 4~5년 | 24 | 2.9063 | .72537 | | | |
| | 6년 이상 | 10 | 3.2750 | .51975 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.0515 | .80403 | | | |
| 자신감 | 1년 미만 | 25 | 3.5600 | .93650 | .426 | .735 | |
| | 2~3년 | 43 | 3.4729 | .56919 | | | |
| | 4~5년 | 24 | 3.3611 | .65877 | | | |
| | 6년 이상 | 10 | 3.6000 | .73367 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.4804 | .70449 | | | |
| 동기 | 1년 미만 | 25 | 3.6800 | .96695 | .922 | .433 | |
| | 2~3년 | 43 | 3.5000 | .90633 | | | |
| | 4~5년 | 24 | 3.4583 | .97709 | | | |
| | 6년 이상 | 10 | 3.1000 | .93690 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.4951 | .94002 | | | |
| 심리적 요인 | 1년 미만 | 25 | 3.5200 | .50464 | 1.592 | .196 | |
| | 2~3년 | 43 | 3.2991 | .48215 | | | |
| | 4~5년 | 24 | 3.2419 | .42959 | | | |
| | 6년 이상 | 10 | 3.3250 | .55231 | | | |
| | 전체 | 102 | 3.3423 | .48727 | | | |

<표 12>에서 나타난 바를 살펴보면 운동경력별에 따른 심리적 요인은 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 각 하위요인인 불안(M=3.3200), 동기(M=3.6800)은 1년 미만 집단에서, 자신감(M=3.6000)은 6년 이상 집단에서 상대적으로 평균이 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## 2. 우수·비우수 선수의 일반적 특성에 따른 심리적 요인의 차이

육상 선수의 우수·비우수 간에 따른 심리적 요인의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 13>과 같다.

표 13. 육상 선수의 우수·비우수 간에 따른 심리적 요인의 차이

| | 구분 | N | M | SD | *P* | *t* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 불안 | 우수 | 34 | 3.0938 | .32562 | .878 | .154 |
| | 비우수 | 68 | 3.0479 | .83302 | | |
| 자신감 | 우수 | 34 | 4.2083 | .35355 | .000 | 5.486*** |
| | 비우수 | 68 | 3.4184 | .69292 | | |
| 동기 | 우수 | 34 | 3.6875 | .75297 | .481 | .735 |
| | 비우수 | 68 | 3.4787 | .95578 | | |
| 심리적 요인 | 우수 | 34 | 3.6632 | .40566 | .052 | 1.968 |
| | 비우수 | 68 | 3.3150 | .48565 | | |

***$p<.001$

<표 13>에서 나타난 바를 살펴보면 육상 선수의 우수·비우수별에 따른 심리적 요인의 결과는 우수(M=3.6632), 비우수(M=3.3150)는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났으며, 각 하위요인인 불안(M=3.0938), 자신감(M=4.2083), 동기(M=3.6875) 요인 모두 우수 선수 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 자신감($p$=.000, $t$=5.486)에서 유의한 차이가 잇는 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# Ⅴ. 논 의

본 연구에서는 우수·비우수 육상 선수의 시합 중에 인지하는 심리적 요인을 규명하는데 있다. 본 장에서는 앞서 제시된 연구결과 분석내용을 토대로 하여 종합적으로 논의하고자 한다.

## 1. 인구통계학적 특성에 따른 심리적 요인의 차이

### 가. 성별에 따른 심리적 요인의 차이

성별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인인 불안, 자신감에 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 요인의 하위요인인 불안에서 여자 선수들이 남자 선수들 보다 높게 불안을 인지하는 것으로 나타났으며, 이와 같은 결과는 최기성(2001)의 우수·비우수 고교 운동선수들의 성별에 따른 경쟁불안에 관한 연구에서 남자선수와 여자선수 간에 불안요소에서 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 여자선수들이 남자 선수 보다 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 조원재(2005)의 육상 단거리 선수를 대상으로 한 연구 결과에서 성별에 따른 차이에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 남자 선수에 비해 여자 선수가 시합에 대한 근심 및 걱정 등 심리적인 부분이 더 많이 작용하여 본 연구 결과와 부분적으로 일치하였다. 또한, 김윤동(2008)의 육상 단거리 선수들의 경쟁상태 불안과 자신감에 관한 연구에서는 여자 선수들이 환경 불안을 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 임형진(2017)의 체육중·고등학생 중·장거리 육상선수들의 운동상해 심리가 경쟁불안 관한 연구에서 남자 선수들 보다 여자 선수들이 인지 및 신체적으로 불안을 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이러한 선행연구와 본 연구의 결과를 종합해 볼 때 여자 선수가 남자 선수에 비해 주어진 환경에 더 예민하고, 민감하여 훈련 및 경기에 대한 부담이 크게 작용하는 것으로 판단되며, 따라서 지도자들은 여자 운동선수들을 대상으로 심리적인 부분을 강화 할 수 있는 훈련 등을 연구해야 할 필요가 있다. 또한, 심리적 요인의 하위요인인 자신감에서는 남자 선수가 여자 선수들보다 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 유석진(2003)의 핸드볼 선수들을 대상으

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 한 연구에서 성별 간에는 남자선수가 여자선수보다 자신감이 높은 평균치를 나타났으며, 정태근(2014)의 정구 선수들을 대상으로 한 심리적 요인 분석에 관한 연구에서도 남자 선수가 여자 선수 보다 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났는데, 과거 문헌을 살펴보면 통계적으로 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났다(Mahoney & Avener,1979)고 하였으며, 본 연구 결과와 일치하다.

## 나. 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이

학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인 중 동기에 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 요인의 하위요인인 동기에서 중학교 집단이 고등학교 집단보다 동기를 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 권경수(2006)의 중·고등학교 운동선수의 심리적 요인에 관한연구에서 학교 급별에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 중학교 집단이 고등학교 집단 보다 동기를 높게 인지하는 것으로 본 연구와 결과와 일치하다. 권경수(2006)는 Sage(1997)의 연구에서 경험이 많을수록 동기가 높다는 결과와 상이하게 나타났으며, 이는 운동의 기간이 길수록 운동을 계속 하려는 의지가 약해졌다고 생각된다고 하였다. 이러한 경우는 고등학교 집단은 입시와 진로가 경기 결과에 의해 좌우됨으로서 입시에 대한 압박으로 인하여 중학교 집단보다 동기를 낮게 인지하는 것으로 판단된다.

## 다. 육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이

육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인 모두 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 심리적 요인의 하위요인인 불안, 동기에서 투척 선수 집단이 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 이명선(2007)은 육상 종목인 투척은 단거리, 중장거리, 도약 종목 같은 속도를 겨루는 트랙 경기와 달리 주어진 공간 안에서 많이 던진 거리를 겨루는 경기이며, 장시간 동안 개인과 싸워야 하는 고된 경기이며, 경기에서 승리하기 위해서는 보다 많은 시간을 혼자서 투자해야 하는 외로움이 존재하고 있다. 그러므로 경기에 들어서면 여러 가지 외적으로 심리적 부담 등 많은 불안요인이 내재되어 있는 경기라고 하였다. 따라서 투척선수들에게 스포츠 현장에서 선수의 기술에 대한 수준과 불안 수준을 정확하게 판단하여, 상황에 맞게 불안을

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

해소시킬 수 있는 적절한 정신훈련기법 등을 활용 할 필요가 있다. 또한, 심리적 요인 중 동기를 투척 선수 집단이 가장 높게 인지하는 것으로 나타났으며, Sage(1997)에 따르면 동기란 "노력의 방향과 강도"로 정의 노력의 방향이란 어떤 사람이 특정상황이나 행동을 추구하고 거기에 다가가는지의 여부를 말한다고 하였으며, 노력의 강도는 어떤 사람이 어떤 상황에서 얼마만큼의 노력을 투입하는지를 의미한다고 하였다(정태근, 2014). 이에 경양수(2015)의 육상 투척선수들의 운동과정에 관한 심리적 상황 탐색에 관한 연구에서 투척 선수들이 기량이 향상됨에 따라 자기신뢰감을 형성하며, 주변 환경의 영향으로 행복과 고통을 함께 경험하였다고 하였으며, 이는 투척 선수들의 신체적, 정신적, 사회적으로 받는 영향은 지도자의 능력에 따라 달라질 수 있다고 하였다(경양수, 2015). 따라서 지도자는 선수들의 동기를 높게 인지시키기 위해서는 개개인에게 맞는 훈련방법으로 부담 및 압박을 억제 시켜 목표에 도달도록 하는 지도자의 역량이 요구된다고 결론을 내렸다.

### 라. 운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이

운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인 모두 유의한 차이가 나타나지 않았으나 심리적 요인의 하위요인인 불안, 동기에서 1년 미만 집단이 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 앞 내용에서 학교 급별의 차이 결과와 비슷하게 나타났다. 또한, 자신감에서는 6년 이상 선수 집단이 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 전체적으로 봤을 때 임형진(2017)의 중·장거리 육상선수를 대상으로 한 연구에서 운동 경력에 따른 운동 상해 심리 및 경쟁 불안과 경기력 자신감에서 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 운동경력이 낮은 집단 일수록 불안을 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 운동 경력이 많은 집단 일수록 경기에 대한 자신감이 높게 인지하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구와 부분적으로 일치하다.

이러한 선행연구와 본 연구의 결과를 종합해 볼 때 운동경력이 낮을수록 경험이 부족하여 경기 중 상황에 따른 대처 능력이 부족함으로써 경기에 대한 불안을 높게 인지하는 것으로 판단되며, 동기 또한 운동 경력이 적을수록 중학생일 가능성이 크며, 그 시기에는 입시와 진로에 대한 주어진 기회가 많기 때문에 부담감이 없이 동기를 높게 인지하는 것으로 생각된다. 따라서 운동경력이 낮은 선수들에게 경기에 대한 불안감을 줄일 수 있도록 지도자들은 시합장에 관한 정보와 자신들의 경

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

험 등을 선수들에게 공유하여 경기에 대한 자신감을 만들어 줄 필요가 있다. 하지만 육상선수들을 대상으로 한 변인간의 차이를 검증하기 위한 선행연구들이 매우 부족하기 때문에 후속연구에서 운동경력에 따라 각 변인간의 추가적인 연구가 필요하다고 판단된다.

## 2. 우수·비우수 선수의 일반적 특성에 따른 심리적 요인의 차이

우수·비우수 선수별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인인 자신감에서 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 요인의 하위요인인 자신감에서 우수 집단이 비우수 집단보다 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정태근(2014)의 정구 선수를 대상으로 한 심리적 요인 연구에서 심리적 요인의 하위요인 중 자신감에서 유의한 차이가 나타났으며, 우수 선수 집단이 비우수 선수 집단보다 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 본 연구와 일치한 결과이다. 이는 안현숙(2003)의 실업 사격 선수를 대상으로 한 심리기술에 관한 연구에서 우수선수는 “내가 누군데”, “첫 찬스라고 생각하면서 과감하게 격발을 한다 라며 자신감을 키워주며, 과감한 연습을 하였고, 일반선수는 시합은 연습같이 연습은 시합같이 훈련을 함으로써 시합에 대한 부담감을 줄이고 위축되지 않기 위해 실전처럼 연습하는 것에서 자신감을 찾았다고 보고하였다. 또한, 김태선(2010)의 중학생을 대상으로 한 태권도 선수들의 정신력 비교 연구에서는 종목이 다르지만, 상대에 따른 정신적 부담감 비교에서는 우수선수들은 대부분 상대학교나 상대선수들에게 큰 영향을 미치지는 않지만, 일부 선수는 강하게 미친다고도 하였으며, 대부분의 우수선수들은 자기 자신을 알고 상대를 분석하여 상대방으로부터 좋은 경기를 펼쳐 승리 하는 반면, 비우수 선수들은 우수선수를 만나면 주눅이 들어 경기를 잘 펼치지 못하고 평상시 훈련한 모습을 실천하지 못하고 패하는 경우가 많은 것으로 나타났다(김태선, 2010). 따라서 시합 전에 느끼는 긴장감으로 인한 부담과 걱정이 비우수 선수들보다 적다는 것은 그만큼 자신감을 높게 인지하다는 것으로 판단된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# Ⅵ. 결 론

본 연구에서는 우수 · 비우수 육상선수의 시합 중 심리적 요인 분석을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적 달성은 첫째, 인구통계학적 특성(성별, 학급별, 육상종목, 운동경력)에 따른 심리적 요인에 대한 차이, 둘째, 우수선수와 비우수 선수간에 따른 심리적 요인에 차이 등을 분석하였다.

본 연구의 목적 달성으로 위해 G광역시에서 육상선수로 활동 중인 중·고등학교 학생들을 대상으로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 150명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 48부를 제외하고 최종적으로 102부의 설문지를 본 연구에 사용하였다.

측정도구는 정태근(2014)의 연구에서 사용된 설문지를 수정, 보완하여 본 연구에 사용하였으며, 조사대상자의 인구통계학적 특성 5문항, 심리적 요인 38문항 총 43문항으로 구성되었으며, 요인분석 결과 심리적 요인에서 38문항 중 9개의 문항이 3개의 하위요인으로 분류되었다.

수집된 자료의 분석은 연구문제에 따라 부호화(Coding)후 Windows용 SPSS 23.0 version을 이용하여 독립 t-검증(T-test), 일원변량분석(one-way ANOVA), 요인분석(fact or analysis)과 Cronbachs'. 기술통계(descriptive statics) 등의 통계법을 활용하였다. 이상의 방법과 절차에 따라 분석한 연구결과를 토대로 하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 육상 선수들의 성별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인인 불안, 자신감에 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 요인의 하위요인인 불안에서 여자 선수들이 남자 선수들 보다 높게 불안을 인지하는 것으로 나타났으며, 여자 선수가 남자 선수에 비해 주어진 환경에 더 예민하고, 민감하여 훈련 및 경기에 대한 부담이 크게 작용하는 것으로 지도자들은 여자 운동선수들을 대상으로 심리적인 부분을 강화 할 수 있는 훈련 등을 연구해야 할 필요가 있다.

둘째, 육상 선수들의 학교 급별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인 중 동기에 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 요인의 하위요인인 동기에서 중학교 집단이 고등학교 집단보다 동기를 높게 인지하는 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

셋째, 육상 선수들의 육상종목별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인 모두 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 심리적 요인의 하위요인인 불안, 동기에서 투척 선수 집단이 높게 인지하는 것으로 나타났다.

넷째, 육상 선수들의 운동경력별에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인 모두 유의한 차이가 나타나지 않았으나 심리적 요인의 하위요인인 불안, 동기에서 1년 미만 집단이 높게 인지하는 것으로 나타났다.

다섯째, 육상 우수·비우수 선수 간에 따른 심리적 요인의 차이 분석 결과 하위요인인 자신감에서 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 요인의 하위요인인 자신감에서 우수 집단이 비우수 집단보다 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 종합해 볼 때 우수·비우수 선수 간에 심리적 요인인 불안, 자신감, 동기에 따라 인지의 수준이 다르게 나타나는 것으로 육상선수들의 심리적인 영향은 주로 지도자들의 역할에 달렸으며, 육상 지도자들은 각각의 선수들을 심리적으로 다룰 수 있는 여러 가지 기술, 기교, 전술 등을 연구 할 필요가 있으며, 선수들의 시합에 대한 불안을 극복 할 수 있게 이끌어 줄 필요가 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

# 참고문헌

경양수(2015). **체육고등학교 육상 투척선수들의 운동과정에 관한 심리적 상황 탐색.** 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.

권경수(2006). **중·고등학교 운동 선수의 심리적 요인에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 강릉대학교 교육대학원.

김윤동(2008). **육상 단거리 선수들의 경쟁상태불안과 자신감에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.

김태선(2010). **중학생 태권도 선수들의 정신력 비교.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 태권도대학원.

김희종(2007). **스포츠컨디션의 심리학적 개념구조 및 타당성 검증.** 미간행 박사학위논문. 국민대학교 대학원.

네이버 지식백과 스포츠심리학 [Sports Psychology] (학문명백과 : 예술체육, 형설출판사)

송강영(1993). **탁구선수의 기능수준과 대상에 따른 상태불안수준 조사연구.** 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

신호철(1992). **불안과 귀인성향 및 학업성취간의 관계.** 미간행 석사학위논문. 홍익대학교 대학원.

안현숙(2003). **실업사격선수들의 심리기술에 관한 내용분석.** 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.

유석진(2003). 리더십 유형이 핸드볼 선수들의 스포츠 자신감에 미치는 영향. **한국스포츠리서치, 14**(5), 261.

이명선(2007). **육상 투척선수의 성격특성과 경쟁상태 불안의 관계.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

임형진(2017). **체육 중·고등학생 중·장거리 육상선수들의 운동상해심리가 경쟁불안 및 경기력에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

정태근(2014). **우수·비우수 정구선수들의 심리젓요인 분석과 스트레스 대처방식.** 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.

조원재(2005). **육상 단거리 선수들의 경쟁상태불안에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

차성복, 전상돈(1992). 스포츠에서의 불안과 운동수행에 관한 연구. **강원대학교 체육과학연구소 논문집, 17.**

최기성(2001). **우수·비우수 고교 운동선수들의 성별에 따른 경쟁불안에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review, 84*(2), 191.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. E*nglewood Cliffs, NJ, 1986.*

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology, 2*(2), 128-163.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* Macmillan.

Etzel, E. F. (1979). Validation of a conceptual model characterizing attention among international rifle shooters. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*(4), 281-290.

Feltz, D. L. (2007). *Self-confidence and sports performance. studies, 33*(41), 50-66.

Griffin, N. S., & Keogh, J. F. (1982). A model for movement confidence. *The development of movement control and coordination,* 213-236.

Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people* (Vol. 1). Human Kinetics.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development, 21*(1), 34-64.

Jacobson, E. (1932). Electrophysiology of mental activities. *The American Journal of Psychology, 44*(4), 677-694.

Mahoney, M. J., & Avener, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research, 1*(2), 135-141.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist, 1*(3), 181-199.

Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity.* Harpercollins.

Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology: *A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum.* Hu

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

man Kinetics Books.

Moore, W. E., & Stevenson, J. R. (1991). Understanding trust in the performance of complex automatic sport skills. *The Sport Psychologist, 5*(3), 281-289.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of perso nality and social psychology, 34*(3), 394.

Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes* (Vol. 1). Champai gn, Ill.: Leisure Press.

Posner, M. I., & Boies, S. J. (1971). Components of attention. *Psychological review, 78*(5), 391.

Sage, G. H. (1971). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach.* Addison-Wesley Pub. Co.

Snyder, E. E., & Spreitzer, E. (1979). Orientations toward sport: Intrinsic, normativ e, and extrinsic. *Journal of Sport Psychology, 1*(2), 170-175.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior, 1*(3).

Spielberger, C. D., & Zuckerman, M. (Eds.). (1976). *Emotions and anxiety: New co ncepts, methods, and applications.* L. Erlbaum Associates.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orienta tion: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*(3), 221-246.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

# 우수 · 비우수 육상선수가 시합 중 인지하는 심리요인 차이 분석에 대한 질문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 육상선수들의 심리요인이 스트레스와 어떤 관계를 가지는지 어떤 차이가 있는지 연구하녀 분석하고자 하며, 이를 통해 육상 선수들이 자신의 성격을 이해하고 스트레스를 효과적으로 극복할 수 있도록 도움을 주기 위한 것입니다.

아래의 문항들은 답이 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 겁니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 육상의 활성화와 지도자의 역할에 대한 이론 발전에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

2016년 12월

조선대학교 교육대학원

체육교육

이 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

혁신하는 조선, 행복한 대학

Ⅰ. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.
귀하가 해당하는 곳에 “ ✓ ” 표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?
① 남 ② 여

2. 귀하의 학교 급별은?
① 중학교 ② 고등학교

3. 귀하의 운동종별은?
① 단거리 ② 중장거리 ③ 도약 ④ 투척

4. 귀하의 운동동경력은?
① 1년 미만 ② 2~3년 ③ 4~5년 ④ 6년 이상

5. 귀하의 육상경기대회 최고 입상경력은?
① 우수 ② 비우수

| | |
|---|---|
| 우수 | ● 전국소년체전 및 전국체전 입상 |
| 비우수 | ● 입상경력 없음 |

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

## Ⅱ. 심리적 (1 ~ 26번 문항)

다음의 문항들은 심리적 요인에서 불안, 집중력, 자신감, 정신적 준비, 동기, 목표설정 수준에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✓ " 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| No | 문 항 내 용 | 매 우 그렇지 않 다 | 그렇지 않 다 | 보 통 이 다 | 그렇다 | 매 우 그렇다 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 나는 게임을 시작했을 때보다는 시작하기 전에 긴장한다. | | | | | |
| 2 | 나는 나의 플레이에 지장을 줄 정도로 긴장하지는 않는다. | | | | | |
| 3 | 나는 긴장이 덜 되었을 때 보다는 다소 높게 긴장이 되었을 때 플레이를 잘 하는 경향이 있다. | | | | | |
| 4 | 나는 게임을 시작하기 바로 직전에 순간적으로 당황하곤 한다. | | | | | |
| 5 | 나는 때때로 게임도중에는 심한 불안감을 느낀다. | | | | | |
| 6 | 나는 시합 전에 침착함을 유지하기 위해 노력한다. | | | | | |
| 7 | 나는 중요한 시합에서 실수를 할까 봐 매우 걱정하는 편이다. | | | | | |
| 8 | 나는 게임 중 실수하면, 매우 불안해진다. | | | | | |
| 9 | 나나는 나의 긴장수준을 잘 조절한다. | | | | | |
| 10 | 나는 일단 게임이 시작되면, 나의 불안감은 곧 사라진다. | | | | | |

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

| No | 문 항 내 용 | 매 우 그렇지 않 다 | 그렇지 않 다 | 보 통 이 다 | 그렇다 | 매 우 그렇다 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 나는 나의 운동기술에 대해 매우 자신감을 갖고 있다. | | | | | |
| 12 | 나는 대 분분의 시합에 “나는 잘 할 수 있다.” 라는 자신감을 갖고 임한다. | | | | | |
| 13 | 나는 자신감은 쉽게 흔들린다 | | | | | |
| 14 | 나는 약간의 부상이 있거나 연습이 부족하면, 나의 자신감은 흔들린다. | | | | | |
| 15 | 나는 나의 운동능력을 의심하곤 했다. | | | | | |
| 16 | 나의 경기력이 저조해질 때 나의 자신감은 빠르게 저하 된다. | | | | | |
| 17 | 나는 경기력이 저조하더라도 계속 자신감을 유지할 수 있다. | | | | | |
| 18 | 나는 어떤 곳에서든 항상 자신감에 차 있다. | | | | | |
| 19 | 나는 내 자신에 대한 “신념”이 있다. | | | | | |
| 20 | 나는 내 종목에서 우수해지려는 동기가 매우 높다. | | | | | |
| 21 | 나는 때때로 훈련을 하고자 하는 동기가 부족하다. | | | | | |
| 22 | 나의 승리는 나에게 매우 중요하다. | | | | | |
| 23 | 나는 내 자신이 운동에 대한 동기가 부족하다고 생각한다. | | | | | |
| 24 | 나는 내 자신이 목표를 세우면 대체로 그 목표를 달성한다. | | | | | |
| 25 | 나는 지금 내 인생에 있어 제일 중요한 것은 운동을 잘하는 것이다. | | | | | |
| 26 | 운동은 내 인생의 전부다. | | | | | |