



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2022년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

박 진 우

대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향

The Effect of Social Support According to
Exercise Stress on School Life Adaptation of
University Student Baseball Players

2022년 02월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박진우

대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 12월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

박 진 우

박진우의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 서 영 환 (인)

심사위원 조선대학교 교수 안 용 덕 (인)

심사위원 조선대학교 교수 송 채 훈 (인)

2021년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 가설	5
3. 연구의 제한점	7
4. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	9
1. 운동스트레스	9
2. 사회적지지	18
3. 학교생활적응	22
III. 연구 방법	26
1. 연구대상 및 표집	26
2. 조사 도구	26
3. 설문지의 타당도와 신뢰도	29
4. 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 상관관계	33
5. 자료처리	34

IV. 연구 결과	35
1. 인구통계학적 특성에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이	35
2. 운동스트레스가 사회적지지에 미치는 영향	44
3. 운동스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향	47
4. 사회적지지가 학교생활적응에 미치는 영향	50
V. 논의	53
1. 인구통계학적 특성에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이	53
2. 운동스트레스가 사회적지지에 미치는 영향	55
3. 운동스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향	56
4. 사회적지지가 학교생활적응에 미치는 영향	57
VI. 결론 및 제언	58
1. 결론	58
2. 제언	59
참고문헌	61
부록(설문지)	68

표 목 차

표 1. 설문지의 구성	27
표 2. 운동스트레스의 타당도 및 신뢰도 분석	30
표 3. 사회적지지의 타당도 및 신뢰도 분석	31
표 4. 학교생활적응의 타당도 및 신뢰도 분석	32
표 5. 상관관계분석	33
표 6. 학년에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석	36
표 7. 포지션에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석	38
표 8. 경력에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석	40
표 9. 팀규모에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석	41
표 10. 팀내 입지에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석	42
표 11. 입상경험에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석	43
표 12. 운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정서지지에 미치는 영향	44
표 13. 운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정보지지에 미치는 영향	45
표 14. 운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 평가지지에 미치는 영향	46
표 15. 운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향	47
표 16. 운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 환경적응에 미치는 영향	48
표 17. 운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응에 미치는 영향	49
표 18. 사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향	50
표 19. 사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향	51
표 20. 사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응에 미치는 영향	52

ABSTRACT

The Effect of Social Support According to Exercise Stress on School Life Adaptation of University Student Baseball Players

Park, Jin - Woo

Advisor : Song, Chae-Hoon

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to analyze the effect of social support according to exercise stress on school life adaptation of university student baseball players.

The subject of this study was registered with the Korea Baseball Softball Association in 2021, and players belonging to the university baseball team were selected as the population and a direct survey was conducted using the questionnaire method. A total of 270 questionnaires were distributed, and 264 copies of the final recovered data were used as the sample for this study, excluding 6 copies with low reliability such as double entry, non-response, and insincere answers.

The survey tool is a questionnaire for measuring exercise stress. Based on the exercise stress questionnaire developed by Yoon-Kyung Oh and Kang-Heon Lee (2005), a questionnaire modified for use by athletes in all sports in the study of So Young-Ho (2009) was used. The survey tool questionnaire for social support used the 'social support scale' developed by

Park Ji-won (1985), modified by Koh (2011), Kim Sang-hyun (2014), Choi Ji-hyun (2016), and Lee Hye-eun (2018). The standardized questionnaire for adaptation to life was developed by Yong-Rae Kim (2000) and re-validated.

For statistical analysis of data, one-way ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis were performed using SPSS for Win Version 18.0 program.

As a result of the analysis by this research method, the following conclusions were obtained.

First, exercise stress was found to have an effect on social support. It can be seen that the ability to cope with sports stress is improved when key figures such as family members, leaders, and colleagues provide the social support that student athletes need.

Second, exercise stress was found to have an effect on school life adjustment. This can be seen as a negative factor in going out of school, and it can be seen as a cause of lowering the degree of adaptation to life in the school.

Third, social support was found to have an effect on school life adjustment. These results suggest that social support has a positive effect on student-athletes' adaptation to school life.

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

제도권 안에서 살아가고 있는 대부분의 성인 인구의 활동이라고 할 수 있는 경제활동, 섭식 활동 및 수면시간과 더불어 여가활동을 생활시간 안에 포함하게 되는 인류 문화의 변화 내지는 발전을 도래하게 되었다.

자칫 잉여 시간으로 전락할 수 있었던 경제활동 외의 휴식 시간은 유동 인구의 증가 및 가족 구성원의 핵가족화와 시대의 발전에 따른 인식 변화로 인하여 다양한 욕구가 여가 시간의 활용방안으로 반영되게 되었다.

그중 스포츠 분야는 여가 시간을 효과적이고 생기있게 활용할 수 있는 대표적인 방안으로 주목을 받게 되었다. 오늘날은 과거보다 더욱더 융합적이고 밀접한 관계로 얽혀서 발전되었다. 그러한 사회를 살아가고 있는 현대인들은 날이 갈수록 다양하고 과중한 스트레스와 욕구불만을 경험할 수밖에 없다. 스포츠야말로 일상생활과 생계 활동 중에 잠재되어 있던 인간 본연의 욕구 및 갈등을 해소할 수 있는 적극적이고 순수한 자아 표출 활동이다(이계윤 이종목, 김승철, 1997).

스포츠로의 참여는 크게 두 가지 방식 있는데, 바로 관람 스포츠와 참여 스포츠가 그것이다. 근로문화의 변화 이전부터 관람 스포츠가 인기가 높았다면, 참여 스포츠는 주 5일제 고용환경이 만든 스포츠의 또 다른 참여 방식이라고 할 수 있다. 더 나아가 참여 스포츠의 발전이 관람 스포츠 문화의 상승효과를 불러일으켜 두 스포츠 문화는 동반 발전의 기초를 이루게 되었다고 해도 무방하다(신국용, 2019). 이렇게 높아진 관심 덕분에 스포츠 분야에서는 서로 간의 경쟁을 통해서 경제적 이익을 취하는 집단과 개인이 나타나게 되는데, 그것이 프로스포츠의 출범으로 이루어졌다.

우리나라는 1982년 야구 종목을 시작으로 축구, 농구, 배구 등 다양한 종목에서 프로 리그 및 구단이 결성되어 운영되고 있다. 이 중에서도 야구는 단연

우리나라를 대표해서 프로 리그를 운영하는 종목이라고 할 수 있다. 개막 첫해 6개 팀으로 시작된 프로야구는 시대의 발전과 국민의 열렬한 성원이 뒷받침되어 현재는 10개 팀이 한해 4월부터 11월까지 장기간 수많은 경기를 치르는 메가 스포츠 발돋움하였다. 이러한 높은 인기와 큰 시장성으로 인하여 어릴 때부터 프로야구 선수를 꿈꾸면서 학업과 운동 생활을 병행하는 학생운동선수들이 꾸준히 확대되고 있다. 대부분 초등학교 때부터 시작하는 선수들이 많은데, 중학교, 고등학교를 거치면서 부상 및 경제적인 이유 내지는 다양한 원인으로 선수로서의 목표를 포기하는 경우가 많다. 하지만 이러한 고단하고 혼란스러운 여정을 굳건히 버티면서 운동 생활을 이어가는 선수들이 실업 및 프로구단으로의 입단 관문을 두드리게 되었다(박철우, 2009).

다만 이러한 과정 사이에 하나의 관문이 더 남아있는데, 그것이 바로 대학교 과정이며, 아주 빼어난 기량을 가진 선수들이야 고등학교를 졸업하고 바로 프로구단으로 진출하지만 그렇지 못한 대부분의 선수는 마지막 희망을 안고, 또는 최종 과정을 위하여 대학교에 진학하게 된다. 하지만 이 과정이 호락호락하지 않은 것이 중·고등학교 때와는 또 다른 학업 및 연습환경을 경험하게 되면서 선수들이 겪게 되는 혼란과 스트레스는 더욱 가중되게 된다. 대표적인 문제로는 초·중·고등학교 때까지는 가족과 밀접한 생활권 내에서 지냈었다면 대학교를 진학하기 위해서는 야구부를 육성하는 다른 지역으로의 이동이 필요한 경우가 태반이다. 또한 성년으로의 진입이 이루어지는 청소년 때와는 다른 책임감과 의무감을 강요받게 된다. 더불어서 선택의 순간에 스스로의 결정이 가장 크면서도 중요하게 작용하는 시기이니만큼, 운동선수가 경기력 향상에만 집중할 수 있는 것이 아니고, 학교 및 학업 생활에 대한 노력과 진로에 대한 모색 등 다양한 스트레스를 오롯이 본인 스스로 감당하여야 하므로 성장 과정 중 인격체가 겪게 되는 가장 큰 스트레스를 경험하게 되는 시기이다(전영환, 2019).

스트레스는 인간이 주위 환경의 변화로 인하여 자극을 받음으로써 경험하게

되는 다양한 반응, 즉 심리적으로 위축되거나 정서가 불안정한 상태를 말하며, 심신의 원활한 기능을 흐트러뜨리고 개인의 환경에 대한 적응력을 떨어뜨리는 결과이다(심미현, 2014).

김병준(1999)은 스트레스로 인하여 운동 중단이나 수면장애, 부상, 만족감 저하, 운동기능 저하 등 여러 가지 부정적인 영향을 초래한다. 더 나아가 스트레스 수준이 운동선수의 인내심을 초과하게 되면 특기 종목에 대한 흥미와 애정을 잃게 되고, 부정적인 생각이 선수 심리의 중심에 자리 잡게 되면서 운동선수 생활 포기라는 선택을 하게 된다. 그것을 넘어서 대학교 과정까지도 그만두는 결정을 내리게 된다. 이는 수년간 애착을 두고 전념했던 운동선수의 삶을 포기하는 동시에, 초, 중, 고등학교를 거치는 중에 학업의 기회와 원만한 교우관계 형성 방법을 터득하지 못했던 개인이 친밀도가 떨어지는 학교생활을 포기하는 것은 어찌 보면 당연한 과정이라고 해석이 된다.

이렇듯 학생운동선수들은 과중한 스트레스를 감당하면서 운동과 학업 생활을 이어가다 안타까운 선택을 하는 경우가 있는데, 이러한 스트레스를 이겨내고 목표로의 정진과 학교생활의 영위를 해 나아가는데 가족, 친구, 지도자, 동료 등과 같은 주요 타자로부터 제공 받을 수 있는 사회적지지가 하나의 중요한 지원책으로 작용할 수 있다. 사회적지지는 대인관계에서 얻어지는 다양한 긍정적인 자원으로서(Cohen & Hoberman, 1983), 정서적, 물질적, 정보적 지지 등을 지원받아 심리적 안정화와 목표로의 집중도를 향상시킬 수 있는 요인이라고 할 수 있다.

이경주, 신호식, 김효심(1998)은 사회적지지가 스트레스를 감소시키는데 이바지하는 것으로 보고하였고, 사회적지지가 높을수록 스트레스 수준은 낮아지고, 스트레스 상황에서의 문제를 슬기롭게 헤쳐나갈 수 있는 능력을 제공할 뿐만 아니라 인지된 문제의 심각성을 감소시켜 준다고 하였다.

문재우(2011)는 학생운동선수의 학교생활 적응도를 높이기 위해서는 교사 또는 지도자의 지지가 반드시 필요하다는 부분을 강조했다. 애정과 관심을 가지

고 학생들을 대함으로써 그들 스스로가 인내심과 책임감을 가지고 학교생활에 임할 수 있도록 해야 한다는 것이다. 이처럼 칭찬, 격려, 응원, 지원 등으로 대표 되고, 사회적지지가 가장 힘든 시기에 과중한 스트레스를 이겨낼 수 있는 원동력으로 작용할 수 있으며더 나아가 익숙하지 않은 학교생활에 적응도를 높일 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 그러나 야구선수를 대상으로 사회적지지의 영향력을 검증한 연구는 미흡한 실정이고 선수들의 운동스트레스와 학교생활 적응 간의 연관관계를 사회적지지가 조절할 수 있는지를 검증한 연구는 찾아볼 수 없다.

따라서 본 연구에서는 대학생 야구선수들을 대상으로 선수들의 운동스트레스와 학교생활 적응 간의 관계를 분석하고 운동스트레스와 학교생활 적응의 관계에서 사회적지지 어떠한 조절 효과가 있는지를 검증하고 대학생 야구선수들이 운동과 학교생활을 원만하고 성공적으로 영위해 나가는 데 도움이 되고자 한다.

2. 연구의 가설

본 연구는 대학생 야구선수들의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위해서 다음과 같이 제한된 가설을 설정하였다.

가설 I. 인구통계학적 특성(학년, 포지션, 선수 경력, 팀 규모, 팀 내 입지, 입상 경험)에 따른 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

I-1. 학년에 따라 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

I-2. 포지션에 따라 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

I-3. 선수 경력에 따라 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

I-4. 팀 규모에 따라 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

I-5. 팀 내 입지에 따라 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

I-6. 입상 경험에 따라 운동스트레스, 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 사회적지지에 영향을 미칠 것이다.

II-1. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 정서적지지에 영향을 미칠 것이다.

II-2. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 정보적지지에 영향을 미칠 것이다.

II-3. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 평가적지지에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅲ. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 학교생활적응에 영향을 미칠 것이다.

- Ⅱ-1. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 생활적응에 영향을 미칠 것이다.
- Ⅱ-2. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 환경적응에 영향을 미칠 것이다.
- Ⅱ-3. 대학생 야구선수의 운동스트레스가 수업적응에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅳ. 대학생 야구선수의 사회적지지가 학교생활적응에 영향을 미칠 것이다.

- Ⅲ-1. 대학생 야구선수의 사회적지지가 생활적응에 영향을 미칠 것이다.
- Ⅲ-2. 대학생 야구선수의 사회적지지가 환경적응에 영향을 미칠 것이다.
- Ⅲ-2. 대학생 야구선수의 사회적지지가 수업적응에 영향을 미칠 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지와 학교생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구는 엘리트 레벨의 야구 종목 학생운동선수로 표집 대상을 한정하였기에 다른 운동 종목에 일반화하기에는 다소 주의가 요구된다.

둘째, 본 연구는 엘리트 레벨의 학생운동선수들을 대상으로 연구를 진행하였기에 생활체육 동호인을 대상으로 적용하기에는 한계가 있다.

셋째, 본 연구는 대학생 야구선수들을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 초, 중, 고등학생 선수들에게 적용하기에는 한계가 있다.

4. 용어의 정의

1) 운동스트레스

운동선수에게 운동스트레스란 추구하는 이상과 주위 환경의 현실에 대한 괴리가 발생하면서 느끼게 되는 개인의 불만족을 말한다. 흔히 훈련과 시합 그리고 합숙 생활 등에서 발생하는 스트레스라고 하겠다. 자신의 행복이 위협받고 있다고 스스로가 판단될 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태를 의미한다(유승희, 2015).

2) 사회적지지

사회적지지만 주요 타자로서 개인이 믿음을 가지고 의지할 수 있는 대상, 그러니까 가족, 친구, 지도자, 동료 등으로부터 얻게 되는 다양한 형태의 지원을 의미한다(이지연, 2005). 애정을 가지고 돌봐주며 나아가야 할 길로 이끌어주고 신중한 선택이 필요할 때는 조언해 주는 등 개인의 발전과 성장을 위해서 제공하는 주위의 도움 내지는 원조라고 할 수 있다.

3) 학교생활적응

학교생활적응이란 개인이 학교 환경과의 상호작용을 통해서 환경에 맞게 자신이 변화하거나 환경을 자신에게 맞도록 변화시키는 것이라고 할 수 있다(유승희, 2015). 이는 개인이 사회생활을 영위하는데 환경 및 타인과의 관계 등에서 조화롭게 지내는 것을 의미한다. 성공적인 적응을 위해서는 개인과 환경 간의 조화로운 관계를 구축하고, 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결하는 방법을 모색해 나가는 적극적인 활동이 필요하다(양혜선, 2004).

II. 이론적 배경

1. 운동스트레스

1) 스트레스의 개념

그 어원을 살펴보면 라틴어의 “Stringer”라는 단어에서 유래가 되었고, 우리 말로 ‘팽팽하게 조인다’라는 뜻이 있다. 용어가 체계화되기 이전인 14세기경에는 어려움, 고통 등의 의미로 사용되어 졌고, 17세기경에는 물리학에서 기계 현상을 설명하는 데 사용되었다. 물리학 관점에서는 외부에서 가해지는 힘이 부하(load)이며 그로 인하여 내부에서 발생하는 힘을 스트레스(stress), 이 과정에서 발생하는 물체의 변형과 뒤틀림을 긴장(strain)이라고 설명하였다(오대중, 2020).

18세기에 들어서면서 물리학에서 물체가 외력의 작용에 저항하여 원형을 보존하려는 힘, 또는 물체 내부의 각 부분에서 상호 간에 미치는 합력을 의미하는 용어로 사용되었으며, 19세기 이후부터 20세기에 이르는 이른바 의학의 변혁기에 개념이 의학과 생물학에 도입되면서 ‘정신장애를 발생시키는 것, 인체의 건강을 해치는 질병의 원인’ 즉, 사람의 정신적, 육체적 건강 상태의 악화 요인으로서 이해되었다(Winnubst, 1984). 이렇게 의학에서 스트레스로 질병과 건강을 설명하면서 스트레스라는 용어가 체계적이고 과학적으로 사용되기 시작하였다(Lazarus, Folkman, 1984). 이후 1930년대부터 문헌에서 스트레스라는 용어가 사용되기 시작하였으나, 일반적으로 널리 사용되기 시작한 것은 1970년대 후반 이후의 일이다(Rice, 2012).

스트레스는 인간이 삶을 영위하는 과정에서 반드시 경험하게 되는 심리변화의 일부로서 새로운 환경, 경험, 습득 과정에서 당면하게 되는 불가피한 부분이다. 인간에게 지속적인 스트레스의 경험은 인지적, 정서적, 생리적 기능의 혼란

을 발생시키고, 심지어는 심장병, 고혈압 등 각종 질병의 원인으로 작용하기도 하였다.

스트레스를 긍정스트레스(Eustress)와 부정스트레스(Distress)로 구분하여 스트레스의 긍정적인 면을 부각하게 시키기도 하지만 일상생활에서 경험하게 되는 스트레스는 대체로 부정적인 스트레스(Distress)로 인식되어 사용되는 것이 일반적이다(박종의, 2004; 이양주, 2009).

오늘날의 스트레스는 실증적으로 불안이란 말과 거의 혼용되어 사용되고 있으며, 심리학 분야에서는 생활스트레스, 조직스트레스, 직무스트레스라는 용어 등이 사용되면서 학문의 한 영역으로까지 발전하게 되었다(Selye, 1983). Selye(1956)의 경우 스트레스 반응을 질(quality)과 강도(intensity)로 구분하여 정의하였고, 스트레스 반응을 외적 자극에 대한 유기체의 적응 증후군을 통해 살펴면서, 이러한 증상을 일반적응증후군(General Adaptation Syndrome: GAS)이라 정의하였다. 이러한 GAS는 경계반응(alarm), 저항반응(resistance), 탈진반응(exhaustion) 총 3단계로 구성하였다. 스트레스 요인이 오랜 시간 지속되어 탈진반응 단계까지 진행된다면, 정신적, 신체적 질병으로 발전한다는 이론을 제시하였다.

McGrath(1970)는 스트레스를 일상생활에서 일어나는 일부 과정으로 특정한 결과를 끌어내는 일련의 현상 즉, “각각의 심리적, 신체적 환경적 요구와 개인의 반응 역량 간의 불균형”이라고 정의하였으며, “스트레스 원이라고 불리는 자극들에 대해 한 개인의 불특정 반응”이라고 규정하였다. 여기서 말하는 스트레스 원이란, 단일 유기체의 생물학적 조직 내에서 일어나는 특별한 변화로 스트레스를 발생시키는 원인을 스트레스 원(stressor)이라고 한다.

Hall과 Mansfield(1971)는 스트레스를 특정한 환경에 대하여 반응하는 외적인 힘이라고 하였으며, 외부 스트레스로 인해 결정되는 내부체제(internal system)를 긴장(stress)이라고 하였다.

Folkman과 Henry(1980)는 스트레스를 개인과 주변 환경 사이에서 일어나는

특별한 상호교류로서의 관계가 개인의 안정감을 침해한다고 느낄 때 겪게 되는 것이라고 하였으며, Scanlan, Stein과 Ravizza(1991)는 운동선수들의 스트레스 원 중에는 최고의 기량을 발휘해야 하는 걱정, 연습 및 시합에 투자되는 시간과 비용, 본인의 재능과 능력에 대한 의심 등이 있고, 나아가 가족 구성원의 죽음, 교체하는 이성과의 이별과 같이 본업과 연관 없는 크고 작은 경험들이나 외적인 관계도 포함한다고 하였다. 따라서 운동선수에게 있어 스트레스 원은 연습과 시합상황 외에도 개인적, 관계적, 사회적, 환경적인 부분들까지 복잡한 요소들이 운동선수에게 영향을 미치고 있으므로 스트레스를 감소시키기 위한 연구가 대단히 중요하다고 하겠다. 이렇게 이루어진 해외학자의 선행연구에서는 스트레스에 대한 개념의 정의는 연구자들에 의해 다양한 해석과 관점으로 해석 된다(원정희, 2011; 조상현, 2013).

2) 스트레스의 종류

스트레스의 사전적 정의에 따르면 시스템을 잡아당기는 힘이 긴장을 야기하고, 그 긴장은 정상적인 평형상태에 위협이 되어 힘과 긴장을 되돌려 놓고자 하는 보상을 필요로 한다(Lovallo, 2012). 이러한 스트레스의 개념은 의학, 간호학, 사회학, 심리학 등의 다양한 분야에서 개인의 건강에 영향을 미치는 매우 중요한 요인으로 인식되고 있다. 스트레스를 바라보는 관점은 첫째, 스트레스를 유기체의 반응을 일으키는 원인인 특정 생활사건으로 보는 ‘자극으로서의 스트레스’ 둘째, 어떠한 자극 때문에 발생한 유기체의 반응으로 보는 ‘반응으로서의 스트레스’ 가 있고, 마지막으로 상황 또는 자극에 대한 개인의 인지적 평가와 대처에 따라 달라지는 반응이라고 보는 ‘상호작용 모델’이 있다(Rice, 2012).

(1) 자극으로서의 스트레스(상황 중심 스트레스)

자극을 기반으로 한 스트레스(stimulus based model of stress)는 심리학자들에 의해서 정의된 개념으로서, 스트레스를 일련의 자극으로 보는 관점이다.

이는 스트레스를 심리적 안정감을 침해하는 주위환경에서 느끼는 객관적이고 구체적인 위협으로 보는 것이라고 할 수 있다. 따라서 스트레스는 개인의 활동이나 특성과는 상관없이 발생하며, 객관적인 성질을 가진 자극으로 보는 것이다(오수라, 2011).

자극으로서의 스트레스는 신체의 질병과 깊은 연관성을 가지며, 이는 이사, 전업, 출산, 사망 등과 같은 일상생활에서 발생하는 환경의 변화나 건강과 질병 간의 불균형이 스트레스의 근원이다(정진우, 2007). 그러나 스트레스를 환경상의 자극만으로 정의하는 것은 문제가 있다. 만약 같은 자극이라 하더라도 사람들에게 미치는 영향은 개인마다 다르게 나타나기 때문에 스트레스 반응은 저마다 차이가 있다. 따라서 자극으로서의 스트레스는 개인차가 발생하는 수용능력이나 취약성의 정도를 고려하지 못한다는 점에서 한계가 있다(한준상, 1995).

(2) 반응으로서의 스트레스(반응 중심 스트레스)

스트레스를 반응으로 보는 관점은 유해한 자극 또는 환경적인 요인으로 인해 신체에 발생하는 비 특이적인 반응을 스트레스라고 보았다(김정호, 김선주, 2007). 반응 중심 스트레스는 당사자의 대처하는 방식에 따라 다르게 나타난다. 예를 들어서 갑작스러운 부모의 사망은 한 아이에게 극심한 정신적 충격을 입히지만, 또 다른 아이는 별다른 충격을 받지 않을 수 있다. 이처럼 자극은 특정한 손상을 가하는 원인으로 작용하게 되지만, 스트레스의 반응은 반응자의 야기된 행동과 태도에 따라 다양하다. 개인이 스트레스 원인을 어떻게 인지하느냐에 따라서 그 뒤에 나타나는 반응도 현격히 달라진다. 스트레스 원인을 사전에 방어하게 되면 경고 반응을 유발하여 스트레스의 근본적인 성질을 결정하게 된다.

Selye(1985)는 스트레스가 유기체에 미치는 영향의 과정에 대해서 경고, 저항, 탈진 세 가지 단계로 이루어진다고 제시하였다.

첫째, 경고단계는 정신적, 육체적으로 위협을 느끼는 상황에 갑자기 노출되었을 때 대처하는 최초의 즉각적인 반응 순서로서, 이는 충격기와 역 충격기로 구분되어 진다.

둘째, 저항단계는 신체가 외부자극에 대해서 완벽히 적응하여 저항하고 있는 단계이다.

셋째, 탈진단계는 스트레스에 대한 적응에너지는 제한되어있어서 노출이 지속되면 사람의 몸은 탈진상태에 다다르게 된다. 우리 몸은 일반적으로 정신적, 육체적 스트레스는 앞선 두 단계에서 적응하게 되지만, 과거의 병력 및 유전적 요인 등으로 내장기관이 쇠약해져 있을 때 스트레스에 노출되게 되면 최악의 상황에는 건강상의 문제를 일으킬 수 있다. 하지만 이 관점 역시 심리적, 정신적 스트레스의 구체적인 반응 양상을 설명하기 어렵고, 개체의 인지적 평가에 대한 언급이 부족하여 스트레스 반응의 개인적인 차이를 설명하지 못한다는 한계가 있다(Rice, 2012).

(3) 상호작용으로서의 스트레스(유기체 환경 상호작용 스트레스)

스트레스를 환경과 개인의 역동적인 상호작용으로 보는 관점으로, 사람마다 스트레스를 받아들이는 정도나 대처에 따라 스트레스도 달라지므로 외적 자극의 환경과 사람 간에 상호작용이 스트레스에 대한 반응을 결정하게 된다고 본다(오수라, 2011). 개인은 주위 환경이 제공하는 자극에 직선적으로 반응하며, 생리적 독특성, 개인의 인지력, 지각력 또한 환경과의 조화에 큰 영향을 미친다. 따라서 스트레스는 다음과 같이 다섯 단계의 과정으로 진행된다고 할 수 있다.

첫째, 개인에게 주어진 욕구의 원천이다. 내적인 욕구와 외적인 욕구로 나누어지고 내적인 욕구에는 생리적 욕구와 심리적 욕구가 포함된다.

둘째, 그 욕구와 개인의 대처 반응에 대한 지각의 불균형을 느낀다.

셋째, 스트레스에 대한 반응이다.

넷째, 그 반응에 관한 결과 따라 실제적 결과와 지각된 결과로 나뉘게 된다. 다섯째는 피드백인데, 이는 모든 단계에서 이루어지며, 각 단계의 결과에 영향을 미친다.

3) 운동스트레스의 개념

스포츠에서는 운동선수 개인의 재능과 능력이 사회적으로 평가를 받기 때문에 선수들은 극한의 스트레스를 겪게 된다. 여기서 사회적 평가란, 타인들로부터 자신의 능력과 재능을 객관적으로 평가받는 것을 의미한다. 즉, 모든 성취목표는 개인의 재능과 능력 그리고 사회적인 평가를 포함하기 때문에 선수들이 성취목표로의 도전 상황에서 실패나 패배를 예상하거나 사회적으로 부정적인 평가를 받게 되면 굉장한 위협을 느낄 수 있다(김용세, 2015; Scanlan, Passer, 1981). 운동선수들은 생활하는 과정에서 스트레스가 지속해서 선수의 운동수행이나 일상생활에 영향을 미치며, 경쟁상황에서는 물론 경기와 무관한 상황에서도 개인차는 있지만 다양한 스트레스에 노출되어 생활한다(김대영, 2011).

운동선수들이 겪는 스트레스로는 크게 두 가지를 들 수 있는데, 경쟁상황에서 발생하는 스트레스와 경기 외적인 상황으로 평소 생활에서 발생하는 스트레스를 들 수 있다. Smith(1986)는 운동선수가 특정한 유형의 스트레스에 장기간 노출이 되면 만성 스트레스로 인한 탈진을 경험하게 되고, 그로 인해 탈진증후군에 맞닥뜨린 상황을 지나치게 위협적으로 평가하여 위협감을 느끼거나 무력감, 회의감, 지루함 등의 느낌으로 인해 스스로를 업신여기게 된다고 하였으며, 선수들이 느끼는 과도한 스트레스는 활동 종목에 대한 애착을 저하해서 만족감을 느끼지 못하게 만뿐만 아니라 선수들의 심상과 같은 생각 수행에 악영향을 미치게 되어 심각한 경우에는 운동을 그만두게 된다고 하였다.

이상미(2009)는 운동선수가 경기상황은 물론 경기와 무관한 상황에서 스트레스를 받는 동시에 스트레스 대처 능력이 개인마다 차이가 있음은 물론 엘리트 선수와 꿈나무 선수들이 유사한 스트레스 원에 노출되어 있다고 하였다.

스트레스로 인해서 나타나는 증상들을 보면, 신체적 측면으로는 긴장, 피로감, 불면증이 발생하고, 행동적인 측면에서는 근육의 경직과 부상, 집중력 저하와 산만한 태도 같은 부적절한 상황이 나타난다고 지적하였으며, 일시적으로 유발되는 스트레스는 에너지 소모, 주의집중, 운동의 효율성 및 각성과 같은 인지적, 심리적, 생리적 과정에서 부적절한 영향을 불러온다(유승희, 2015; 조상현, 2013). 운동선수들이 경기 중 당면하는 문제로 불안을 들 수 있으며, 불안은 적정 각성 상태를 초과함, 활동 수행에 적합하지 않은 사고 인식, 자신감 결핍, 집중력 저하, 실패에 대한 근심과 걱정 같은 것이다. 실제 시합상황에서 선수가 떠올리는 다양한 생각 중 “할 수 있다.”는 자아 확신적 생각과 “실패하면 어떡하지?”라는 자아 회의적 생각 그리고 “숨이 막힌다.”, “어깨가 경직되는 것 같다.”와 같은 신체의 불쾌한 증상으로 응축되어 나타나는 것이 통상적인 반응이다.

Cohn(1990)은 고등학생 골프선수들을 대상으로 진행한 연구에서 경기스트레스, 개인적 문제, 운동에 필요한 비용, 주요 타자와의 갈등 관계 등이 스트레스 원인이라고 하였고, Scanlan, Stein과 Ravizza(1991)는 운동선수들의 경우에 실패에 대한 두려움, 재능에 대한 의심, 훈련 시간에 대한 부족함, 경제적인 부담감, 원만한 대인관계 유지의 어려움 등이 스트레스를 유발하는 원인이라고 하였다. 이러한 스트레스를 극복에 실패 할 경우에는 동기유발이 불가능해지고 수동적인 운동수행과 불쾌한 정서는 심리적 탈진을 초래할 수 있다(이계운, 이종목, 김승철, 1997).

따라서 운동선수들에게 운동스트레스는 경기력, 부상, 선수 생활 등에 부정적으로 작용하며 때로는 일탈행위를 실행하는 요인으로 작용하고, 지나친 경우에는 운동선수 생활을 다시는 지속할 수 없는 상황이 발생한다. 이처럼 운동선수들은 스트레스 유발 원인에 대한 정확한 이해가 필요하며, 운동선수들이 겪는 스트레스를 제거·감소시켜 줄 필요가 있다(오채운, 2011).

4) 운동스트레스의 요인

운동선수에게 스트레스 원인으로 지목되는 요인들은 평소 생활에서 발생하는 것에 비교했을 때 일정한 한계를 갖는 특징이 있다. 이러한 요인들은 크게 상황적 요인과 개인적 요인 두 가지로 구분된다(정청희, 김병준, 2006). 먼저 상황 요인은 그 시합의 중요성이나 불명확함과 같은 외부의 환경과 관련된 스트레스 원인을 뜻한다. 운동선수들은 보통 중요한 시합의 경우에 스트레스 수준이 높아진다. 예를 들어 지역 소규모 대회보다 전국단위 큰 대회에 출전하게 되면 선수들은 더 큰 스트레스를 느끼게 되고 세계 수준의 국제대회 또는 메이저대회에 출전하는 선수들은 그 레벨에 가보지 못하면 느껴보지 못할 스트레스를 경험하게 된다. 그뿐만 아니라 경기 결과의 중요성도 스트레스를 유발하는 중요한 요인이 된다. 즉, 전국대회의 우승이라 하더라도 그 보상이 크지 않으면 스트레스 수준이 높지 않을 수 있지만, 대학진학이나 군 면제와 같은 인생의 진로와 경기 결과가 연결된다면 경기에 참여하는 선수들은 엄청난 스트레스 상황에 빠지게 될 수도 있다는 것이다(박태원, 2014). 또한, 상황적 요인의 또 다른 환경적 변수는 경기의 불확실성이다(이강현, 2005).

스포츠는 본질에서 결과의 불확실성이라는 특성이 있으며, 불확실성이 높아질수록 선수들은 가중되는 스트레스를 경험하게 된다. 지나친 스트레스 수준은 최상 수행에 악영향을 미치기 때문에 스트레스 원인을 제거하는 것이 중요하다. 따라서 운동지도자들은 시합이 가까워지기 전에 선발 출전할 선수를 미리 공지하거나 예측되는 상대 선수나 팀의 전술을 사전에 알려주는 것과 같이 시합상황에서의 불확실성을 감소시켜 주는 노력이 필요하다. 개인적 요인 또한 운동 상황에서의 대표적인 스트레스 원인이다(정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, 2014). 이는 특정 상황에서 불안을 느끼는 개인의 독특성을 포함하는 개념으로 특성 불안과 자존감과 관련된 요인이 이에 해당한다.

객관적으로 위협적이지 않은 상황을 개인의 특성으로 인하여 위협으로 받아들이는 운동선수는 시합상황에서 더욱 과중한 스트레스를 겪게 된다. 자존감이

낮은 운동선수도 그렇지 않은 운동선수에 비해서 자신감이 낮으므로 스트레스를 많이 받게 되는 경우가 있다. 따라서 경기력 향상을 위해서는 다양한 경험을 축적하는 것과 동시에 자신감과 자아존중감을 향상시킬 수 있는 심리적 중재 방법을 모색하는 것이 필요하다(오대중, 2020).

2. 사회적지지

1) 사회적지지의 개념

사회적지지에 관한 관심은 70년대 중반경부터 생겨나기 시작한 것으로 판단되며, Caplan, Killilea과 Abrahams(1976), Cobb(1976) 등이 논문 제목에서 사회적지지를 기술하면서 이에 관한 관심이 높아지게 되었다.

사회적지지는 가족, 친구, 동료 또는 이웃과 같은 주위 사람들에 의해 제공된 다양한 형태의 원조와 도움을 뜻하는 데 광범위하게 사용되고 있고, 여러 학자의 연구에서 사회적지지가 개인의 육체적, 정신적 건강과 긴밀한 관계가 있음을 시사하고 있다. 통상적으로는 낙관적인 사회적 유대관계의 결여가 우울함이나 불안과 같은 부정적인 정신상태를 일으킬 수 있고, 지나친 경우에는 육체적 질병이나 죽음의 위험률을 상승시키는 행동유형을 보임으로써 육체적 건강에 악영향을 미칠 수도 있다고 하였다. 그러나 사회적지지의 성질이나 의미 및 측정에 관하여는 아직도 논란이 많으며, 이 개념이 확고히 정립되었다고 보기는 어렵다.

(박지원, 1985). 이원숙(1995)은 학자들 간에 개념적 합의에 이르지 못한 사회적지지의 개념을 기본 욕구 충족, 지지적인 행동, 기능적·구조적 특징 이렇게 세 가지 방면으로 분류하였다.

첫째, 사회적지지를 기본 욕구 충족의 방면에서 보면, 사회적지지는 개인의 목적을 이루거나 주위 상황의 요구에의 대응 능력을 보장하는 목적을 갖는 특정한 행동 또는 행위이다.

Kaplan, Cassel, Gore(1977)는 사회적지지를 개인의 애정, 승인, 소속, 안전에 대한 욕구가 의미 있는 타자로부터 충족되는 정도로 정의하였다.

(Thoits, 1982). Thoits(1986)는 그들의 연구를 발전시켜 사회적지지를 개인의 사회적인 기본 욕구가 타인과의 상호관계를 통해 채워지는 정도라고 규명하였다. 여기에서 말하는 개인의 사회적인 기본 욕구는 안전감, 정체감, 소속감, 승인, 애정, 존중 등을 의미하며, 이러한 욕구가 정서·사회적 보존, 도구적

보존, 정보적 보존을 통하여 충족될 수 있다고 하였다.

둘째, 사회적지지를 지지적인 행동 패턴의 방면에서 보면 사회적지지가 세부적으로 무엇을 의미하는지를 지지적인 행동을 통하여 도달하며, 사회적지지의 다양한 차원의 기능을 나타낸다.

House과 Kahn(1985)는 사회적지지를 도구적 지지, 정서적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지로 구분하였고, Cohen과 Hoberman(1983)는 물질적 지지, 정서적 지지, 정보적 지지, 자존감 지지 이렇게 네 가지 종류로 구분하였다. 최근에 MOS(Medical Outcomes Study) 연구팀의 Cathy과 Anita(1991)는 사회적지지를 정서지지(긍정적 정서의 표현, 감정이입적 이해 그리고 감정표출의 격려), 정보적 지지(조언, 정보, 또는 환류의 제공), 구체적지지(물질적 보조 혹은 행동적 보조 제공), 긍정적인 사회적 상호작용(함께 즐거움을 나눌 수 있는 사람의 이용 가능성), 애정적 지지(사랑과 애정의 표현을 포함)의 5가지 유형으로 분류하였다(이원숙, 1995).

셋째, 사회적지지에 대한 기능적·구조적 특징 방면에서 보는 견해는 사회적지지를 기능적 및 구조적 특징을 포함하는 넓은 의미의 개념으로 보는 것이다. Gottlieb(1983), Lin(1986)은 사회적지지를 기능적 특징으로 보고 있되, 이를 공급하는 사회적 관계를 구조적인 특징을 포괄하고 있다. 기능적 특성으로는 사회적지지를 크게 정서 유지, 문제해결, 개인적 영향력, 환경개입의 지지적 행동유형으로 구분하고 있으며, 구조적 특성으로는 사회적 참여 또는 통합, 사회적 망에서의 상호작용, 친밀한 동료관계에서 자원에의 접근성을 설정하였다(이원숙, 1995).

박지원(1985)은 사회적지지의 개념에 지지 형태와 사회적 지지망 그리고 지지 욕구까지 포함했다. 사회적 지지망에는 기능적인 속성과 구조화된 속성을 포함하고, 지지 형태에는 물질적 지지, 정서적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지의 유형으로 분리하였다. 지지 욕구에는 연구자의 실제 경험을 기반으로 사회적 유대관계에서 느끼게 되는 소속감, 사회활동에 대한 자존감 등으로 규정하

였다.

2) 사회적지지의 구조

사회적지지의 구조는 진행 상황에 따라 다르다. 지지의 구조 유용한 분류로 Cohen과 Wills(1985)의 연구를 들 수 있다. Cohen과 Wills(1985)는 지지자원이 라는 입장에서 사회적지지의 구조를 네 가지 유형으로 분류하였다. 지지자원에는 도구적 지지(지원, 물질적, 현실적 지지), 정보적 지지(조언, 응원, 인지적 지지), 자긍심 지지(친밀감, 환기, 감정지원, 자긍심 향상, 표현적 지지), 유대적 지(소속감, 확산된 지지)가 있다고 보았다.

Cohen(1987)은 사회적지지가 스트레스를 주는 원인으로부터 개인을 보호하는 상황적 모델을 제시하여 이 분야에 크나큰 공헌을 하였다. 이 모델은 사회적지지의 근원은 스트레스의 효과적인 완화를 이뤄내기 위해서는 그 직면한 상황에 적절한 대처방안이 이뤄져야 한다는 원칙에 기반하고 있다. Cohen은 자존감 지지는 실패로 인한 자아 손상이나 스트레스의 평가에 대한 행동으로 일어나는 부적합한 느낌으로부터 방어를 해준다고 하였다. 이러한 상황에서 비슷한 기타 지원들은 적절한 지지 근원이 된다고 가정하였다. 칭찬이나 정보와 같은 지지는 원만한 대처방식을 제시하여 스트레스의 원인을 다시 평가하도록 하고 정신력을 강화해서 스트레스를 극복하게 한다.

물질적, 도구적 지지는 물질적 지원이 필요한 경우에 가장 효과가 크다. 일시적, 만성적 질병, 영구적, 노화로 인한 장애, 경제력 약화로 인한 수입의 감소가 알맞은 예이다. 도구적 지지는 당면한 문제에 대한 직관적인 문제해결을 도출하거나 당사자에게 피로감을 해소할 기회나 시간을 늘려줌으로써 스트레스를 감소시켜 줄 수 있다. 마지막으로 사회적 유대관계는 이혼이나 사별과 같은 주요 타자와의 대인관계 해체에서 오는 스트레스가 증가했을 때 사용될 수 있다. 소속감의 지지는 사람들의 문제에 대한 걱정을 분산시키거나 긍정적인 분위기를 조성하여 다른 사람과의 만남과 접촉에 대한 욕구를 충족시킴으로써

스트레스를 줄일 수 있다(Cohen, 1987).

Homes(1981)는 사회적지지의 개념화에 앞서서 정립되어야 하는 것이 개인의 사회적 대인관계의 부분만이 아니고 그 관계 간의 내용과 가치도 포함되어야 한다고 인식하였다. 따라서 사회적지지를 다음 네 가지 중 한 가지 혹은 그 이상을 포함하는 대인 관계적인 상호교류로 정의했다. 정서적 공감을 표현하거나 정서 표출을 도와주고 존중과 사랑을 표현해줌으로써 편안함을 느끼게 하는 정서적 지지(emotional support) - 감정이입, 관심, 사랑과 신뢰 등의 문제해결에 필요한 도구나 재원을 제공하는 물질적 지지(tangible support) - 돈, 노동력 도움, 시간 등의 문제해결에 도움이 되는 정보나 충고를 제공해 주는 정보적 지지(informational support) - 충고, 제안, 지도, 정보 등의 자신감을 심어 주거나 타인에게 비친 자신을 봄으로써 자신을 평가하는 평가적 지지(evaluational support) - 확신시켜주기, 피드백과 사회적 비교의 제공 등으로 구분된다.(Homes, 1981).

3. 학교생활적응

1) 학교생활

학교란 교육을 위한 시설과 자격을 갖춘 교사가 배움이 필요한 학생에게 지식을 전달하기 위해서 마련된 장소이다. 보편적으로 학교시설이라고 한다면 초, 중, 고등학교까지의 정규교육과정 시설과 전문대학, 대학교, 대학원까지의 선택 교육과정 시설로 나눌 수 있다.

학교의 가장 중요한 역할은 정규과목 및 선택과목을 학생들에게 가르치는 수업 진행이다. 이를 통해서 다양한 분야의 지식을 습득하고 사고능력을 키우며, 주위에서 발생할 수 있는 상황을 대비한 문제해결 능력 향상과 창의적인 사고력을 키우게 된다(현민승, 2017). 하지만 조금 더 포괄적으로 들여다보면 학생은 비단 학교에서 진행되는 수업에서만 배우고 경험하게 되는 것은 아니다. 예를 들어, 공통의 취미·관심사를 가진 학생들이 단체를 이루어 어우러지는 동아리 활동, 다양한 체험과 부족한 교과과정 내용을 학습하기 위한 특별활동 그리고 교사와 친구, 선·후배들과 함께 어울려서 활동하는 사교활동 등이 학교에서 학생이 배우고 경험하는 공식적·비공식적 학습의 장이라고 하겠다.

이렇듯 다양한 활동 시간을 통해서 제각각의 성격을 지닌 학교 구성원들과 어우러져 원만한 대인관계를 형성하고 사회성을 발달시키며 수업 시간에 배우지 못했던 직접적이고 생생한 교육 내용을 습득하다 보니 오히려 정규수업과정 보다 장기적이고 영구적으로 지대한 영향을 미칠 수 있다(현민승, 2017).

학교생활은 학생들이 학교에서 제공받는 교육적 영향의 총체를 말하며 광의의 의미에서는 비교육적인 영향도 학교생활의 일부라고 할 수 있다. 학생들은 교과 활동, 특별활동, 동아리 활동 등을 통해서 학교생활을 하게 되고 교사 내지는 학생 상호 간의 관계 형성도 학교생활에 포함이 되며 이러한 다양한 유기적 소통을 통해서 개인과 집단의 고유한 문화를 형성하게 된다(최수민, 2007). 이렇듯 학교는 학생의 잠재력을 강화하고 보다 나은 인격체로서의 성장

을 돕기 위한 교육을 진행하고 구성원 간의 조화로운 관계를 통해 더욱 진보된 인격체로 성장할 수 있게 태도와 능력을 키워주는 역할을 하여야 한다. 이에 학생들은 학교생활을 통해 사회적 유대와 인간관계를 형성해 나아가고 조화롭고 전인적인 인간으로 성장을 도모하여 건강하고 건전한 인격체로 성장하여 개인과 사회의 발전에 이바지할 수 있도록 해야 한다(최수민, 2007).

2) 적응

적응(adjustment)이란 개체가 환경의 조건에 알맞게 변화되는 것을 의미한다. 개체와 환경 간의 조화로운 관계를 유지하기 위해서는 대부분 개체 자신의 욕구를 환경에 맞게 조절하거나 어떠한 자극에 대하여 반응을 점차 줄여 감으로써 환경에 익숙해지는 것이라고 할 수 있다(김동민, 2010; 최수민, 2007). 즉, 적응이란 주위 환경 변화에 따라 적극적으로 대처할 수 있는 역량을 습득하고 새로운 환경에 빠르게 적응할 수 있도록 노력하는 것을 말한다.

3) 학교생활적응

우리나라의 학생들은 하루 중 대부분 시간을 학교에서 보내기 때문에 학교생활에 적응하는 것은 이 시기를 지나는 데 가장 중요한 숙제라고 할 수 있다. 바람직한 학교생활적응은 졸업 이후의 사회생활 전반에 걸친 심리적·사회적 적응상태를 예측할 수 있고, 학생 시기의 삶의 질을 결정짓는 중요한 척도가 될 수 있다(현민승, 2017). 역으로 학교생활을 순탄치 못하게 지냈었던 학생은 성인이 되었을 때 직장과 가정에서의 역할을 원만하게 수행하는 데 어려움을 겪게 된다(성선진, 2010).

이와 같이 학교생활적응은 건강한 사회생활 영위를 위한 사전연습이라고 할 수 있기 때문에 학생 시기에 반드시 노력이 투자되어야 하는 과정으로서, 급변하는 현대환경 속에서 사회와 개인이 긍정적으로 상호작용할 수 있도록 개인의 적응력을 기르고 높여놓는 노력이 반드시 필요하다. 그러한 개인의

노력은 학교기관의 협조 내지는 동반 노력이 필수적이기 때문에 학교 프로그램 또는 교사의 지원 및 상담까지도 학생의 학교생활적응을 도모하는 데 도움이 되도록 투자되어야 한다.

성공적인 학교생활적응이란 사회집단의 축소판이라고 할 수 있는 학교 내에서 학생 개인과 소속된 집단의 목적을 효과적으로 성취함으로써 만족감을 느끼는 상태라고 할 수 있다. 즉, 학교라는 주위 환경의 요구에 따라 본인을 고쳐나감으로써 학교 환경과 본인 사이에 균형을 유지하려는 활동에 따라 학교생활에 잘 적응하는 학생은 긍정적인 감정과 태도를 학교에 대해서 가지게 되고 교사, 교우관계에서도 원만한 유대감을 형성한다. 특히 적극적인 학습 태도와 바람직한 행동 특성을 형성하여, 개인의 성장과 함께 학교의 발전에도 이바지할 수 있다(Bierman, 1994).

김용래(2000)는 학교생활적응을 학생이 학교 내에서 학교환경, 학교수업, 교사 관계, 친구 관계 등의 학교생활을 겪으면서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력 내지는 현실에 대처하는 개인의 시도과정이라고 하였다. 더불어 학교생활 적응의 하위요인을 다음과 같이 규명하였다.

첫째, 환경적응은 학생이 긍정적으로 수용하고 자신의 욕구를 적절히 조절하고, 학교 환경에서 수반되는 스트레스에 대처하는 정도이다.

둘째, 교사 적응은 학생이 교사와의 관계에서 일어나는 상황들을 긍정적으로 이해하고 자신의 욕구를 교사에게 적절히 전달하여 교사와의 관계에서 수반되는 스트레스에 대처해가는 인간관계의 정도이다.

셋째, 수업 적응은 학생이 학교의 수업환경에서 일어나는 상황들을 긍정적으로 받아들이고 수업 시간에 학생 자신의 욕구를 조절하며, 유발되는 개인의 스트레스를 건전하게 대처하는 정도이다.

넷째, 친구 적응은 학생이 학교 친구들과의 교우관계에서 발생하는 사건들을 건전하게 이해하고 학습자 자신의 욕구를 적절하게 조절하여 친구와의 사이에서 유발되는 다양한 스트레스를 현명하게 대처해가는 정도이다.

다섯째, 생활적응은 학생의 학교생활은 질서와 교칙, 준비물의 지참, 시설물의 이용, 교내 방송과 게시물의 확인, 각종 학교행사 등 주요 상황의 변화에 대한 대처하는 정도이다.

4) 학생운동선수의 학교생활적응

학생운동선수들도 일반학생들과 같이 학교환경과의 상호교류를 통하여 교우와 교사 관계를 원만하게 형성하고 수업과 과목학습에는 성실하고 적극적으로 참여함으로써, 긍정적으로 학교생활을 해나가는 것이 중요하다. 하지만 학생운동선수들은 학교생활의 목표로 경기에서의 승리를 위해 운동기능을 익히고 개인의 능력을 향상하게 시키는 데에만 몰두하고 있어서 학교에서의 학습 기회는 줄어들고 일반학생들보다 대인관계를 넓힐 기회도 제한된다(전용태, 2003). 이뿐만 아니라 일반학생들과 정서적 성장의 바탕이 되는 사교 시간마저도 제한되어 학생운동선수들은 학교생활 내에서 고립되는 환경으로 교우관계 형성에 어려움을 겪게 된다. 이렇듯 운동부 특유의 밀폐된 문화적 특성은 많은 문제를 야기하고 학교생활에 있어서 학생 신분인 개인이 많은 혜택을 누리지 못하게 되는 실정이다(서혜진, 2002).

허창혁(2009)은 본인의 연구에서 학생운동선수는 일반학생보다 학교생활에 잘 적응하지 못한다고 지적하였고, 교우관계에서도 학생운동선수와 일반학생은 서로 간 가까워질 기회가 부족한 것으로 나타나, 그들 간에 보이지 않는 벽이 생겨난다고 언급하였다. 시간이 흐를수록 그 벽은 높아져 결국 기본적인 인격 간의 소통이 가로막힌 학교 운동부를 만들어 내고 만다. 이를 학교 안의 ‘섬’이라 부르며, ‘섬’에 사는 학생운동선수들이라고 빗대어 말하였다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향을 규명하는 데 연구의 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위한 연구 방법으로 연구대상 및 표집, 조사 도구, 설문지의 타당도와 신뢰도 및 자료처리로 구성하였다. 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상 및 표집

본 연구의 대상은 2021년 현재 대한체육회에 대학생 운동선수로 등록되어 있는 야구선수를 모집단으로 선정하였다. 표집은 야구부가 있는 대학교를 선정하여 야구선수 270명을 집락 무선 표집법(cluster random sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 회수된 270부의 설문지 중 이중기입, 무응답, 불성실한 답변 등 6부를 제외하고 총 264부를 본 연구의 유효 표본으로 사용하였다.

2. 조사 도구

본 연구는 대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 설문지 법을 사용하였다.

설문지는 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증을 시행하여 사용하였던 도구 가운데 본 연구에 맞게 재인용 또는 수정·보완하여 사용하였다.

본 연구에서 사용한 설문지 구성은 배경 변인 6문항, 독립변인으로 운동스트레스 21문항, 매개변인으로 사회적지지 15문항, 종속변인으로 학교생활 적응 21문항 총 63문항으로 구성하였다.

본 연구에서 사용한 구체적인 설문지 구성지표는 <표 1>과 같다.

표 1. 설문지의 구성

변인	구성지표	문항내용	문항번호	총
배경변인	인구통계학적특성	학년, 포지션,	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
		선수경력, 팀규모,		
독립변인	운동스트레스	팀내 입지, 입상경험	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
		지도력불만		
		진로고민	7, 8, 9, 10	4
		기능 및 경기내용	11, 12, 13, 14, 15, 16	6
		개인시간제약	17, 18, 19, 20, 21	5
매개변인	사회적지지	정서적지지	1, 2, 3, 4	4
		정보적지지	5, 6, 7, 8	4
		물질적지지	9, 10, 11	3
		평가적지지	12, 13, 14, 15	4
		생활적응	1, 2, 3, 4, 5	5
종속변인	학교생활적응	환경적응	6, 7, 8, 9, 10, 11 12,	10
			13, 14, 15	
		수업적응	16, 17, 18, 19, 20, 21	6
총 문항 수				63

1) 운동스트레스

본 연구에서 운동스트레스 요인을 조사하기 위하여 오윤경, 이강현(2005)이 개발한 운동스트레스 질문지를 기초로 소영호(2009)의 연구에서 모든 종목의 운동선수들을 대상으로 활용할 수 있도록 수정한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 지도력 불만 6문항, 진로 고민 4문항, 기능 및 경기내용 6문항, 개인 시간 제약 5문항으로 4개의 하위요인과 21개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 운동스트레스가 높다는 것을 의미한다.

2) 사회적지지

본 연구에서 사회적지지 요인을 조사하기 위하여 박지원(1985)이 개발한 ‘사회적 지지 척도’를 고현호(2011), 김상현(2014), 최지현(2016), 이해은(2018)이 수정한 검사지를 바탕으로 본 연구의 취지에 맞게 일부 문항을 삭제하고 수정·보완하여 사용하였다.

이 설문지는 4개 하위요인으로 나뉜 15개 문항으로 구성되었다. 하위척도로는 정서적 지지 4문항, 정보적 지지 4문항, 물질적 지지 3문항, 평가적 지지 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 사회적지지가 높다는 것을 의미한다.

3) 학교생활적응

본 연구에서 학교생활적응 요인을 조사하기 위하여 김용래(2000)가 개발하고 재타당화 검증을 거친 표준화된 학교생활 적응 설문지를 사용하였다.

본 연구에서는 3개 영역, 21개 문항으로 설문을 구성하여 실시하였고, 하위요인으로 생활적응 5문항, 환경적응 10문항, 수업 적응 6문항 총 21문항으로 구성하였다.

3 설문지의 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 타당도 검증을 위해 요인분석(factor analysis)을 실시하였으며, 통계기법은 탐색적 요인분석기법을 통해 검사하였다. 요인회전은 직교회전 방식인 Varimax방법을 사용하였다. 요인분석은 통계적 분석기법으로 자료 축소기법이라고도 불리며, 요인과 변수 간의 상관관계 정도를 나타내는 요인적 재량은 일반적으로 단일 차원에 대한 요인분석의 경우 0.4이상이면 유의하였다고 볼 수 있다(채서일, 2001).

신뢰도란 측정 문항 간의 내적 인관성을 말하며 측정변수의 정확한 값을 측정할 수 있는 정도라고 볼 수 있다. 본 연구에서는 측정 도구들에 관한 신뢰도 측정을 위해서 정확성이나 정밀성을 Cronbach's α 를 이용하여 신뢰도를 측정하였으며, 일반적으로 알파계수의 값이 0.6 보다 이상이면 받아들일 만한 신뢰도를 의미한다.

(1) 운동스트레스에 대한 타당도 및 신뢰도 검증

운동스트레스에 대한 21개 항목의 탐색적 요인분석 결과는 아래 <표 2>와 같다. 분석결과 운동스트레스 척도는 기능 및 경기내용, 지도력 불만, 개인 시간 제약, 진로 고민의 4개의 요인을 추출하였으며, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 척도는 .917, Bartlett의 구형성 검정 결과 4081.883($p=0.000$)로 유의미한 것으로 나타나 요인분석에 적합하였으며, 요인의 누적 설명력은 총 분산의 73.370%로 나타났다. 각 요인의 부하량은 기능 및 경기내용 .718~.834, 지도력불만 .703~.860, 개인시간제약 .792~.870, 진로고민 .759~.892 값으로 나타났다. 모든 요인 부하량이 ± 0.40 이상으로 나타나 추출 된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었다.

신뢰도 분석결과는 기능및경기내용 .889, 지도력불만 .910, 개인시간제약 .928, 진로고민 .928로 나타나 신뢰할만한 수준인 것으로 볼 수 있다.

표 2. 운동스트레스의 타당도 및 신뢰도 분석

	1	2	3	4
기능및경기내 용2	.834	.075	.083	.151
기능및경기내 용3	.828	.146	.052	.156
기능및경기내 용5	.776	.265	-.035	.008
기능및경기내 용1	.764	.077	.033	.125
기능및경기내 용6	.723	.188	.045	.199
기능및경기내 용4	.718	.100	.186	.168
지도불만1	.108	.860	.188	.093
지도불만5	.120	.790	.162	.213
지도불만4	.280	.766	.209	.130
지도불만3	-.006	.765	.177	.238
지도불만6	.230	.726	.284	.159
지도불만2	.362	.703	.187	.098
시간제약5	.081	.221	.870	.101
시간제약3	.108	.118	.864	.155
시간제약2	.042	.197	.849	.157
시간제약1	-.009	.246	.834	.165
시간제약4	.123	.241	.792	.164
진로고민3	.158	.157	.206	.892
진로고민1	.158	.178	.168	.876
진로고민2	.248	.195	.205	.848
진로고민4	.219	.235	.137	.759
합계	4.087	4.077	3.978	3.265
분산	19.463	19.416	18.944	15.547
누적	19.463	38.879	57.824	73.370
신뢰도	.889	.910	.928	.928

KMO= .917, BTS= 4081.883, Sig= .000

(2) 사회적지지에 대한 타당도 및 신뢰도 검증

사회적지지에 대한 12개 항목의 탐색적 요인분석 결과는 아래 <표 3>과 같다. 분석결과 사회적지지 척도는 평가적지지, 정보적지지, 정서적지지의 3개의 요인을 추출하였으며, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)측도는 .935, Bartlett의 구형성 검정결과=4912.492(p=.000)로 유의미한 것으로 나타나 요인분석에 적합하였으며, 요인의 누적 설명력은 총 분산의 93.115%로 나타났다. 각 요인의 부하량은 평가적지지 .869~.894, 정보적지지 .872~.883, 정서적지지 .855~.889로 나타났다. 모든 요인 부하량이 ±.40 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었다.

신뢰도 분석결과는 평가적지지 .975, 정보적지지 .980, 정서적지지 .970으로 나타나 신뢰할만한 수준인 것으로 볼 수 있다.

표 3. 사회적지지의 타당도 및 신뢰도 분석

	1	2	3
평가지지2	.894	.296	.223
평가지지3	.889	.278	.259
평가지지4	.889	.285	.262
평가지지1	.869	.254	.297
정보지지4	.307	.883	.268
정보지지1	.304	.879	.282
정보지지2	.261	.875	.331
정보지지3	.292	.872	.312
정서지지2	.246	.289	.889
정서지지4	.249	.281	.886
정서지지3	.275	.265	.878
정서지지1	.272	.309	.855
합계	3.749	3.715	3.710
분산	31.239	30.962	30.914
누적	31.239	62.201	93.115
신뢰도	.975	.980	.970
KMO= .935, BTS= 4912.492, Sig= .000			

(3) 학교생활적응에 대한 타당도 및 신뢰도 검증

학교생활적응에 대한 14개 항목의 탐색적 요인분석 결과는 아래 <표 4>와 같다. 분석결과 학교생활적응 척도는 환경적응, 생활적응, 수업적응의 3개의 요인을 추출하였으며, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)측도는 0.888, Bartlett의 구형성 검정결과=2354.989(p=0.000)로 유의미한 것으로 나타나 요인분석에 적합하였으며, 요인의 누적 설명력은 총 분산의 72.001%로 나타났다. 각 요인의 부하량은 환경적응 .723~.869, 생활적응 .778~.874, 수업적응 .750~.860으로 나타났다. 모든 요인 부하량이 ±.40 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었다. 신뢰도 분석결과는 환경적응 .899, 생활적응 .891, 수업적응 .878로 나타나 신뢰할만한 수준인 것으로 볼 수 있다.

표 4. 학교생활적응의 타당도 및 신뢰도 분석

	1	2	3
환경적응4	.869	.148	.056
환경적응5	.818	.231	.192
환경적응9	.753	.183	.223
환경적응3	.751	.180	.238
환경적응10	.731	.182	.277
환경적응6	.723	.055	.237
생활적응1	.094	.874	.177
생활적응3	.194	.853	.151
생활적응4	.159	.842	.193
생활적응2	.260	.778	.089
수업적응3	.177	.148	.860
수업적응4	.186	.098	.840
수업적응2	.312	.145	.765
수업적응5	.274	.293	.750
합계	3.990	3.120	2.970
분산	28.499	22.284	21.217
누적	28.499	50.784	72.001
신뢰도	.899	.891	.878

KMO= .888, BTS= 2354.989, Sig= .000

4. 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 상관관계

운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 이변량 상관분석을 실시하였다.

운동스트레스는 사회적지지의 하위요인인 정서적지지($r=.187, p<.01$), 정보적지지($r=.158, p<.05$), 평가적지지($r=.189, p<.01$)와 모두 유의한 정적 상관관계를 보였고, 학교생활적응의 하위요인인 생활적응($r=.168, p<.01$)과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 사회적지지의 하위요인에서 평가적지지가 가장 높은 상관을 보였고, 학교생활적응의 하위요인에서는 생활적응이 유일하게 정적 상관을 보여주었다.

운동스트레스 하위요인 중 개인시간제약은 학교생활적응 하위요인 중 환경적응($r=-.158, p<.01$)에 유의한 부적 상관관계를 보였다.

사회적지지는 학교생활적응의 하위요인 생활적응($r=.482, p<.01$), 환경적응($r=.332, p<.01$), 수업적응($r=.405, p<.01$)과 모두 유의한 정적 상관관계를 보였다. 학교생활적응의 하위요인에서 생활적응이 가장 높은 상관을 보였다. 이와 같이 모든 상관계수가 .80보다 낮게 나타났기 때문에 다중공선성(multi-collinearity)에 문제가 없다고 판단된다<표 5>.

표 5. 상관관계분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
지도불만	1									
진로고민	.462**	1								
기능및	.426**	.412**	1							
경기내용	.493**	.412**	.218**	1						
시간제약	.014	.032	.187**	-.089	1					
정서지지	.036	-.003	.153*	.003	.632**	1				
정보지지	.057	.107	.189**	-.007	.583**	.619**	1			
평가지지	.058	.044	.164**	-.058	.482**	.480**	.557**	1		
생활적응	-.120	-.034	.074	-.159	.332**	.353**	.297**	.426**	1	
환경적응				**						1
수업적응	-.048	-.115	.012	-.081	.405**	.357**	.306**	.410**	.531**	1

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

5. 자료처리

본 연구의 목적 달성을 위하여 수집된 자료 중 응답내용이 불성실하거나, 연구 목적에 적절치 않은 자료와 신뢰성이 떨어지는 자료를 제외한 분석이 가능한 자료는 SPSS for Win Version 18.0 통계프로그램을 이용하였다.

조사대상자의 인구통계학적특성은 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였고, 수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해서 직교회전 방식 중 베리맥스(Varimax) 방식을 사용하여 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis: EFA)을 실시하였으며, 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

다음으로는 조사대상자의 인구통계학적특성에 따른 변인 간의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였고, 각 변인들 간의 관계 분석에 앞서 Pearson's 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였으며, 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응 변인 간의 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis: MRA)을 실시하였다. 통계적 유의 수준은 $\alpha=.05$ 수준에서 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 인구통계학적 특성에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

1) 학년에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

<표 6>은 학년에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이를 알아보기 위하여 일원량분산분석을 실시한 결과표이다.

결과를 살펴보면 학년에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 6. 학년에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F 값</i>	
운동스트레스	지도불만	1학년	104	3.136	1.090	.094	2.155
		2학년	62	3.546	.890		
		3학년	47	3.255	1.027		
		4학년	51	3.363	1.053		
	진로고민	1학년	104	2.928	1.145	.435	.914
		2학년	62	3.153	1.066		
		3학년	47	3.192	1.097		
		4학년	51	3.128	1.111		
	기능및경기내용	1학년	104	3.761	.990	.269	1.316
		2학년	62	3.731	.920		
		3학년	47	4.039	.855		
		4학년	51	3.873	.734		
	시간제약	1학년	104	3.171	1.222	.706	.467
		2학년	62	2.984	1.138		
		3학년	47	3.111	.959		
		4학년	51	2.996	1.151		
사회적지지	정서지지	1학년	104	3.978	.826	.449	.886
		2학년	62	3.960	.672		
		3학년	47	3.830	.891		
		4학년	51	4.088	.738		
	정보지지	1학년	104	3.926	.902	.723	.442
		2학년	62	3.835	.714		
		3학년	47	3.771	.790		
		4학년	51	3.878	.701		
	평가지지	1학년	104	3.952	.781	.482	.823
		2학년	62	4.000	.687		
		3학년	47	3.947	.801		
		4학년	51	4.142	.732		
학교생활적응	생활적응	1학년	104	3.892	.708	.714	.454
		2학년	62	3.851	.736		
		3학년	47	3.835	.631		
		4학년	51	3.980	.659		
	환경적응	1학년	104	3.494	.841	.555	.696
		2학년	62	3.535	.703		
		3학년	47	3.408	.753		
		4학년	51	3.628	.742		
	수업적응	1학년	104	3.471	.828	.753	.400
		2학년	62	3.351	.687		
		3학년	47	3.410	.769		
		4학년	51	3.368	.699		

***p<.001, **p<.01, *p<0.05

2) 포지션에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

<표 7>은 포지션에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이를 알아보기 위하여 일원량분산분석을 실시한 결과표이다.

결과를 살펴보면 포지션에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 7. 포지션에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F 값</i>	
운동스트레스	지도불만	투수	113	3.236	1.125	.534	.731
		포수	29	3.494	.948		
		내야수	71	3.376	.888		
		외야수	51	3.212	1.068		
	진로고민	투수	113	3.016	1.188	.868	.241
		포수	29	3.017	.963		
		내야수	71	3.151	1.054		
		외야수	51	3.088	1.113		
	기능및경기내용	투수	113	3.757	.980	.173	1.675
		포수	29	4.035	.605		
		내야수	71	3.723	.848		
		외야수	51	4.000	.937		
시간제약	투수	113	3.035	1.163	.897	.200	
	포수	29	3.028	1.221			
	내야수	71	3.121	1.063			
	외야수	51	3.165	1.185			
사회적지지	정서지지	투수	113	4.024	.860	.763	.387
		포수	29	3.871	.712		
		내야수	71	3.940	.740		
		외야수	51	3.941	.738		
	정보지지	투수	113	3.943	.866	.322	1.170
		포수	29	3.724	.708		
		내야수	71	3.761	.809		
		외야수	51	3.931	.677		
	평가지지	투수	113	4.020	.788	.815	.315
		포수	29	3.966	.647		
		내야수	71	3.937	.741		
		외야수	51	4.059	.763		
학교생활적응	생활적응	투수	113	3.936	.726	.615	.602
		포수	29	3.759	.528		
		내야수	71	3.852	.699		
		외야수	51	3.912	.685		
	환경적응	투수	113	3.553	.855	.135	1.867
		포수	29	3.558	.596		
		내야수	71	3.338	.710		
		외야수	51	3.647	.741		
	수업적응	투수	113	3.460	.830	.772	.374
		포수	29	3.414	.591		
		내야수	71	3.338	.698		
		외야수	51	3.407	.775		

***p<.001 , **p<.01, *p<.05

3) 선수 경력에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

<표 8>은 선수 경력에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이를 알아보기 위하여 일원량분산분석을 실시한 결과표이다.

결과를 살펴보면 선수 경력에 따른 운동스트레스의 하위요인 지도력 불만(2.810), 진로 고민(4.171), 개인 시간 제약(3.992)이 유의수준 $P < .05$, $P < .01$ 에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 살펴보기 위하여 Scheffe의 방법으로 사후 검증을 실시해 살펴본 결과 선수 경력에 의한 운동스트레스의 진로 고민은 6~7년이 10년 이상과 두드러진 차이가 나타났고, 개인 시간 제약은 6~7년이 8~9년, 10년 이상과 두드러진 차이가 나타났다.

표 8. 경력에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	Post-hoc
운동 스트 레스	지도불만	5년 이하(a)	11	2.758	1.116	.040	2.810	
		6-7년(b)	17	2.775	1.088			
		8-9년(c)	76	3.382	1.115			
		10년 이상(d)	160	3.350	.964			
	진로고민	5년 이하(a)	11	2.318	.690	.007	4.171	b-d
		6-7년(b)	17	2.441	1.025			
		8-9년(c)	76	3.072	1.208			
		10년 이상(d)	160	3.181	1.061			
	기능및경기내용	5년 이하(a)	11	3.636	.862	.184	1.626	
		6-7년(b)	17	3.510	.947			
		8-9년(c)	76	3.735	1.017			
		10년 이상(d)	160	3.915	.843			
시간제약	5년 이하(a)	11	2.600	.972	.008	3.992	b-c,d, c-b, d-b	
	6-7년(b)	17	2.282	1.158				
	8-9년(c)	76	3.126	1.231				
	10년 이상(d)	160	3.180	1.074				
사 회 적 지 지	정서지지	5년 이하(a)	11	3.727	.745	.490	.809	
		6-7년(b)	17	3.824	.851			
		8-9년(c)	76	3.931	.791			
		10년 이상(d)	160	4.019	.783			
	정보지지	5년 이하(a)	11	3.659	.824	.540	.721	
		6-7년(b)	17	3.779	.760			
		8-9년(c)	76	3.964	.749			
		10년 이상(d)	160	3.845	.830			
	평가지지	5년 이하(a)	11	3.636	.924	.241	1.409	
		6-7년(b)	17	3.912	.780			
		8-9년(c)	76	3.944	.651			
		10년 이상(d)	160	4.059	.780			
학 교 생 활 적 응	생활적응	5년 이하(a)	11	3.750	.725	.774	.371	
		6-7년(b)	17	3.765	.699			
		8-9년(c)	76	3.901	.675			
		10년 이상(d)	160	3.906	.699			
	환경적응	5년 이하(a)	11	3.288	.538	.399	.987	
		6-7년(b)	17	3.618	.726			
		8-9년(c)	76	3.421	.904			
		10년 이상(d)	160	3.563	.725			
	수업적응	5년 이하(a)	11	3.500	.474	.674	.513	
		6-7년(b)	17	3.618	.691			
		8-9년(c)	76	3.388	.804			
		10년 이상(d)	160	3.395	.762			

***p<.001 , **p<.01, *p<.05

4) 팀 규모에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

<표 9>는 팀 규모에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이를 알아보기 위하여 일원량분산분석을 실시한 결과표이다. 결과를 살펴보면 팀 규모에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 9. 팀규모에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석

			N	M	Sd	P	F 값
운동 스트 레스	지도불만	9-15명	16	3.115	1.078	.632	.460
		16-20명	21	3.444	1.049		
		21명 이상	227	3.297	1.032		
	진로고민	9-15명	16	2.578	1.220	.175	1.755
		16-20명	21	3.202	1.147		
		21명 이상	227	3.088	1.097		
	기능및경기내용	9-15명	16	3.615	1.203	.329	1.116
		16-20명	21	4.056	.646		
		21명 이상	227	3.819	.903		
	시간제약	9-15명	16	3.338	1.163	.624	.473
		16-20명	21	2.991	1.125		
		21명 이상	227	3.073	1.145		
사 회 적 지 지	정서지지	9-15명	16	4.234	.6019	.365	1.012
		16-20명	21	4.000	.870		
		21명 이상	227	3.947	.791		
	정보지지	9-15명	16	4.078	.855	.513	.670
		16-20명	21	3.786	.811		
		21명 이상	227	3.860	.798		
	평가지지	9-15명	16	4.109	.856	.828	.189
		16-20명	21	4.012	.709		
		21명 이상	227	3.990	.753		
학 교 생 활 적 응	생활적응	9-15명	16	3.984	.722	.727	.319
		16-20명	21	3.964	.629		
		21명 이상	227	3.876	.695		
	환경적응	9-15명	16	3.500	1.007	.926	.077
		16-20명	21	3.452	.701		
		21명 이상	227	3.521	.766		
	수업적응	9-15명	16	3.375	.975	.980	.020
		16-20명	21	3.417	.599		
		21명 이상	227	3.414	.759		

***p<.001 , **p<.01, *p<.05

5) 탐내 입지에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

<표 10>은 팀 내 입지에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이를 알아보기 위하여 일원량분산분석을 실시한 결과표이다.

결과를 살펴보면 탐내 입지에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 10. 탐내 입지에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>t</i> 값
운동 스트 레스	지도불만	주전	159	3.213	1.026	.943	-1.640
		교체	105	3.425	1.038		
	진로고민	주전	159	2.958	1.144	.209	-1.967
		교체	105	3.231	1.044		
	기능및경기내 용	주전	159	3.843	.906	.871	.388
		교체	105	3.798	.912		
시간제약	주전	159	2.938	1.175	.216	-2.550	
	교체	105	3.301	1.059			
사 회 적 지 지	정서지지	주전	159	4.006	.737	.128	.953
		교체	105	3.912	.860		
	정보지지	주전	159	3.871	.772	.432	.091
		교체	105	3.862	.848		
평가지지	주전	159	3.989	.721	.425	-.266	
	교체	105	4.014	.804			
학 교 생 활 적 적 응	생활적응	주전	159	3.915	.686	.835	.749
		교체	105	3.850	.698		
	환경적응	주전	159	3.501	.761	.514	-.331
		교체	105	3.533	.798		
	수업적응	주전	159	3.421	.741	.519	.248
		교체	105	3.398	.790		

***p<.001 , **p<.01, *p<.05

6) 입상 경험에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이

<표 11>은 입상 경험에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이를 알아보기 위하여 일원량분산분석을 실시한 결과표이다.

결과를 살펴보면 입상 경험에 따른 사회적지지의 하위요인 정서적 지지와 평가적 지지에서 입상 경험 있는(4.032, 4.089) 학생운동선수가 높게 나타났고, 학교생활 적응의 하위요인 생활 적응에서 입상 경험이 있는(3.971) 학생운동선수가 높게 나타났다. 유의수준은 $P<.05$, $P<.01$ 에서 유의한 차이가 나타났다.

표 11. 입상경험에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활적응의 차이분석

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>t 값</i>
운동 스트 레스	지도불만	있다	174	3.418	.992	.220	2.658
		없다	90	3.065	1.080		
	진로고민	있다	174	3.065	1.139	.330	-.033
		없다	90	3.069	1.063		
	기능및경기내 용	있다	174	3.922	.842	.061	2.446
		없다	90	3.637	1.000		
시간제약	있다	174	3.166	1.141	.564	1.646	
	없다	90	2.922	1.135			
사 회 적 지 지	정서지지	있다	174	4.032	.755	.045	1.751
		없다	90	3.847	.839		
	정보지지	있다	174	3.910	.768	.099	1.186
		없다	90	3.786	.861		
	평가지지	있다	174	4.098	.679	.002	2.795
		없다	90	3.808	.852		
학 교 생 활 적 응	생활적응	있다	174	3.971	.621	.003	2.523
		없다	90	3.731	.787		
	환경적응	있다	174	3.626	.707	.146	3.345
		없다	90	3.296	.855		
	수업적응	있다	174	3.487	.720	.753	2.253
		없다	90	3.267	.815		

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

2. 운동스트레스가 사회적지지에 미치는 영향

1) 운동스트레스가 정서적지지에 미치는 영향

운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정서적지지에 미치는 영향을 살펴보면, 기능 및 경기내용(3.189**)의 요인을 높게 인식할수록 운동스트레스에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정서적 지지와의 인과관계에 대한 설명력은 5.3%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 12>와 같다.

표 12. 운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정서지지에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	3.548	0.228		15.58	.000
지도불만	-0.013	0.059	-0.017	-0.222	.824
진로고민	0.001	0.052	0.002	0.025	.980
기능및경기내용	0.192	0.06	0.222	3.189	.002
시간제약	-0.09	0.049	-0.130	-1.812	.071

$R^2=.053, F=3.613 P=.007$
 종속변수 : 정서지지

2) 운동스트레스가 정보적지지에 미치는 영향

운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정보적 지지에 미치는 영향을 살펴보면, 기능 및 경기내용(2.673**)의 요인을 높게 인식할수록 운동스트레스에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

운동스트레스가 사회적 지지의 하위요인 중 정보적 지지와의 인과관계에 대한 설명력은 2.9%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 13>과 같다.

표 13. 운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 정보지지에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	3.424	0.235		14.589	.000
지도불만	-0.006	0.06	-0.007	-0.094	.926
진로고민	-0.055	0.053	-0.076	-1.023	.307
기능및경기내용	0.166	0.062	0.188	2.673	.008
시간제약	-0.002	0.051	-0.003	-0.039	.969

$R^2=.029$, $F=1.917$ $P=.108$
 종속변수 : 정보지지

3) 운동스트레스가 평가적지지에 미치는 영향

운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 평가적 지지에 미치는 영향을 살펴보면, 기능 및 경기내용(2.633**)의 요인을 높게 인식할수록 운동스트레스에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 평가적 지지와의 인과관계에 대한 설명력은 4.1%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 14>와 같다.

표 14. 운동스트레스가 사회적지지의 하위요인 중 평가지지에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	3.456	0.219		15.769	.000
지도불만	-0.015	0.056	-0.021	-0.271	.786
진로고민	0.046	0.05	0.068	0.919	.359
기능및경기내용	0.153	0.058	0.184	2.633	.009
시간제약	-0.043	0.048	-0.065	-0.897	.371

$R^2=.041, F=2.789 P=.027$
 종속변수 : 평가지지

3. 운동스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

1) 운동스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향을 살펴보면, 기능 및 경기내용(2.44*)의 요인을 높게 인식할수록 학교생활적응에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응과의 인과관계에 대한 설명력은 3.7%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 15>와 같다.

표 15. 운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	3.513	0.201		17.463	.000
지도불만	0.027	0.052	0.041	0.531	.596
진로고민	0.002	0.046	0.003	0.041	.967
기능및경기내용	0.13	0.053	0.171	2.44	.015
시간제약	-0.071	0.044	-0.117	-1.619	.107

$R^2=.037$, $F=2.517$ $P=.042$
 종속변수 : 생활적응

2) 운동스트레스가 환경적응에 미치는 영향

운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 환경적응에 미치는 영향을 살펴보면, 기능 및 경기내용(2.145*)의 요인을 높게 인식할수록 학교생활적응에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 환경적응과의 인과관계에 대한 설명력은 4.7%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 16>과 같다.

표 16. 운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 환경적응에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	3.581	0.225		15.942	.000
지도불만	-0.093	0.058	-0.124	-1.611	.108
진로고민	0.013	0.051	0.019	0.254	.800
기능및경기내용	0.128	0.06	0.15	2.145	.033
시간제약	-0.094	0.049	-0.138	-1.917	.056

$R^2=.047$, $F=3.215$ $P=.013$
 종속변수 : 환경적응

3) 운동스트레스가 수업적응에 미치는 영향

운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응에 미치는 영향을 살펴보면, 학교생활적응에 영향을 미치지 않는 것을 알 수 있다.

구체적인 내용은 <표 17>과 같다.

표 17. 운동스트레스가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	3.532	0.223		15.812	.000
지도불만	0.002	0.057	0.003	0.036	.972
진로고민	-0.087	0.051	-0.128	-1.716	.087
기능및경기내용	0.061	0.059	0.073	1.031	.303
시간제약	-0.03	0.049	-0.046	-0.626	.532

$R^2=.019$, $F=1.259$ $P=.286$
 종속변수 : 수업적응

4. 사회적지지가 학교생활적응에 미치는 영향

1) 사회적지지가 생활 적응에 미치는 영향

사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향을 살펴보면, 정서적 지지(2.685**), 정보적 지지(2.001*), 평가적 지지(5.468***)의 요인을 높게 인식할수록 사회적지지에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응과의 인과관계에 대한 설명력은 35.8%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 18>과 같다.

표 18. 사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	1.457	0.206		7.077	.000
정서지지	0.159	0.059	0.181	2.685	.008
정보지지	0.121	0.06	0.14	2.001	.046
평가지지	0.334	0.061	0.364	5.468	.000

$R^2=.358, F=48.247 P=.000$
 종속변수 : 생활적응

2) 사회적지지가 환경적응에 미치는 영향

사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 환경적응에 미치는 영향을 살펴보면, 정서적지지(2.016*), 정보적지지(2.535*)의 요인을 높게 인식할수록 사회적지지에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 생활적응과의 인과관계에 대한 설명력은 14.8%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 19>와 같다.

표 19. 사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 환경적응에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	1.812	0.266		6.808	.000
정서지지	0.154	0.077	0.157	2.016	.045
정보지지	0.197	0.078	0.204	2.535	.012
평가지지	0.082	0.079	0.08	1.036	.301

$R^2=.148, F=15.022 P=.000$
 종속변수 : 환경적응

3) 사회적지지가 수업적응에 미치는 영향

사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응에 미치는 영향을 살펴보면, 정서적 지지(3.708***)의 요인을 높게 인식할수록 사회적지지에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응과의 인과관계에 대한 설명력은 18.2%를 차지하였다. 구체적인 내용은 <표 20>과 같다.

표 20. 사회적지지가 학교생활적응의 하위요인 중 수업적응에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	1.588	0.255		6.217	.000
정서지지	0.273	0.073	0.283	3.708	.000
정보지지	0.139	0.075	0.146	1.856	.065
평가지지	0.052	0.076	0.051	0.68	.497

$R^2=.182$, $F=19.333$ $P=.000$
 종속변수 : 수업적응

V. 논 의

본 연구는 대학생 야구선수들의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향을 규명하는 것에 목적을 두고 있으며, 기존 선행연구들에서 밝혀진 연구 결과들을 중심으로 운동스트레스 요인에 따른 사회적지지가 학교생활 적응 요인에 미치는 영향에 대해서 종합적으로 논의하고자 한다.

1. 인구통계학적 특성에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활 적응의 차이

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활 적응의 차이를 알아본 결과 학년, 포지션, 팀 규모, 탐내 입지에 따른 운동스트레스, 사회적지지, 학교생활 적응에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 6~7년의 선수 경력을 가지고 있는 학생운동선수들이 8~9년, 10년 이상의 경력을 가진 선수들에 비해서 진로 고민과 개인 시간 제약에 관한 운동스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 이는 경력이 긴 선수들에 비해서 중간 정도의 경력 기간을 가지고 있는 선수들이 진로 고민에 대한 더 큰 다급함과 갈등의 감정을 느끼는 것으로 보이고, 그러한 스트레스를 혼자서 감당하려다 보니 개인 시간에 대한 부족감을 느끼는 것으로 사료된다.

셋째, 입상 경험이 있는 학생이 사회적지지의 하위요인인 정서적지지와 평가적지지에 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 성취감을 경험한 선수들이 공감적인 정서 지지에 더 긍정적인 영향을 받는 것으로 보이고, 그와 더불어서 객관적인 평가를 동반한 지지에서 스스로의 노력과 성과를 점검하고 발전해 나아가는 데 도움을 받는 것으로 판단된다.

넷째, 입상 경험이 있는 학생이 학교생활 적응의 하위요인인 생활적응에서 유의한 영향을 받는 것으로 나타났다.

이는 입상 경험으로 높아진 자신감이 학교생활에 대한 적극성에도 영향을 줌으로써 운동 생활과 학교생활에도 적응도를 높이는 것으로 판단된다.

2. 운동스트레스가 사회적지지에 미치는 영향

운동스트레스가 사회적지지의 하위요인에 미치는 영향을 알아본 결과 운동스트레스 요인의 기능 및 경기내용이 사회적지지의 정서적지지, 정보적지지, 평가적지지에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 운동선수들이 기능 및 경기내용에서 느끼는 피로도나 실망감 등을 사회적 지지를 통해서 피로회복이나 자신감 고취와 같은 도움을 받을 수 있다는 것을 시사한다.

그래서 지도자와 같은 주요 타자들은 운동선수들의 행동이나 상태를 자세히 살피고 그들에게 필요한 사회적지지를 제공해줘야 하는 필요가 있겠다.

김민준(2013)은 가족이나 동료 등과 같은 주요 인물이 물질적, 정서적, 정보적 지지 등을 해줄 때 긍정적 심리 경향이 되어 운동스트레스를 대처할 수 있는 능력이 향상된다고 하여 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

3. 운동스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

첫째, 운동스트레스 요인 중 기능 및 경기내용이 학교생활적응의 생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 학생운동선수들은 시합이 없을 때는 수업과 휴식 시간을 제외하고는 체력, 기술, 전술 훈련을 하면서 지속해서 발전해야 한다는 사고를 하고 있고, 경기를 반복해 나가면서 꾸준히 부족한 부분을 보완, 발전시켜야 한다는 강박증을 느끼고 있으므로 상대적으로 관심과 집중도가 떨어져 있는 학교 내의 생활 적응에 어려움을 느끼는 것으로 사료된다.

둘째, 운동스트레스 요인 중 기능 및 경기내용이 학교생활적응의 환경적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 앞선 생활 적응과의 맥을 같이 하는 것으로 판단된다. 학교에서의 생활에 적응도가 떨어지다 보니 환경에 대한 적응도 역시 떨어지는 것으로 사료된다.

셋째, 운동스트레스는 학교생활적응의 수업 적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 박원길과 임수원(2003)의 선행연구에서 학생운동선수들은 일찍부터 운동선수를 목표로 학교와 운동 생활을 병행하다 보니 정상적인 수업을 받지 못하고 운동에만 전념해왔기 때문에 기초학력 부진을 겪게 되어 학교에서 진행되는 수업, 시험 등에서 적응도가 떨어지다 보니 학교생활에 대한 흥미는 없는 것으로 보고하였다. 이러한 이유로 수업 적응에 관심을 두지 못하는 것으로 사료된다.

4. 사회적지지가 학교생활적응에 미치는 영향

사회적지지가 대학생 운동선수의 학교생활적응의 하위요인에 미치는 영향을 알아본 결과

첫째, 사회적지지 요인인 정서적지지, 정보적지지, 평가적지지가 학교생활 적응의 생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났고,

둘째, 사회적지지 요인인 정서적지지, 정보적지지가 학교생활적응의 환경적응에 영향을 미치는 것으로 나타났으며,

셋째, 사회적지지 요인 중 정서적지지가 학교생활적응의 수업 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 김중운과 김지현(2013), 서지은(2014) 등의 선행연구 결과와 일치 하였고, 김관훈(2015)은 학교스포츠클럽 참여 중·고등학교 학생들의 사회적지지가 학교생활적응에 직접적인 영향이 있다고 하였다.

이는 운동선수들에게 제공되는 사회적지지가 학교생활에 긍정적인 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

대학생 야구선수들의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 중간 정도의 선수 경력을 가지고 있는 학생운동선수들이 경력이 긴 선수들에 비해서 진로 고민과 개인 시간 제약에 관한 운동스트레스를 더 받는 것으로 나타났다.

중간 정도의 경력 기간을 가지고 있는 선수들이 진로 고민에 대한 더 큰 부담을 느끼는 것으로 보이고, 스트레스를 혼자서 감당하다 보니 개인 시간에 대한 부족감을 느끼는 것으로 판단된다.

입상 경험이 있는 학생운동선수가 사회적지지의 하위요인인 정서적지지와 평가적지지에 영향을 받는 것으로 나타났다. 입상이라는 성과를 경험한 학생은 본인의 가치와 가능성을 증명하였기에 주위에서 제공되는 지지를 더욱 긍정적으로 받아들여서 발전을 위한 자양분으로 이용하는 것으로 판단된다.

입상 경험이 있는 학생이 학교생활적응의 하위요인인 생활적응에서 유의한 영향을 받는 것으로 나타났다.

이는 입상 경험으로 높아진 자신감이 학교 안에서의 생활에도 적응도를 높이는 것으로 판단된다.

둘째, 대학생 야구선수들의 운동스트레스가 사회적지지에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

운동스트레스 요인의 기능 및 경기내용이 사회적지지의 정서적지지, 정보적지지, 평가적지지에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 가족이나 동료 등과 같은 주요 인물들이 학생운동선수가 필요로 하는 사회적지지를 해줄 때 운동스트레스를 대처할 수 있는 능력이 향상된다고 볼

수 있다.

셋째, 대학생 야구선수들의 운동스트레스가 학교생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동스트레스 요인 중 기능 및 경기내용이 학교생활적응의 생활, 환경적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 학생운동선수들이 다양한 훈련과 수많은 경기를 감당하는 과정에서 운동스트레스는 지속적으로 가중되고, 이는 학교생활을 영위해 나가는 데 부정적인 요소로 작용하여 학교 내의 생활적응도를 떨어뜨리는 원인이 되는 것으로 볼 수 있다.

넷째, 대학생 야구선수들의 사회적지지가 학교생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적지지 요인인 정서적지지, 정보적지지, 평가적지지가 학교생활적응의 생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적지지 요인인 정서적지지, 정보적지지가 학교생활적응의 환경적응에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적지지 요인 중 정서적지지가 학교생활적응의 수업적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 학생운동선수들에게 사회적지지가 학교생활에 적응하는 데 긍정적인 영향 미친다고 하겠다.

이상의 내용을 종합해보면 대학생 야구선수의 운동스트레스는 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 주요 타자들의 사회적지지 제공되면 운동스트레스의 경감과 더불어서 학교생활의 적응에도 긍정적인 영향을 미치게 되는 것으로 사료 된다.

2. 제언

본 연구는 대학생 야구선수의 운동스트레스에 따른 사회적지지가 학교생활 적응에 미치는 영향을 분석하고자 하였다.

이에 따른 미흡하거나 부족했던 부분 그리고 후속 연구에서 다루어야 할 문제점 및 발전된 연구 결과를 얻도록 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 대학생 야구선수로만 대상을 구성하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기가 어려움이 있다. 향후 후속 연구에서는 그 대상을 더욱 확대하여 연구 결과를 보다 일반화할 수 있도록 구성할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 대학생 야구 운동부 소속으로만 대상을 구성하였기 때문에 향후 후속 연구에서는 최근 추세에 맞춰 창단되고 있는 클럽팀들로 대상을 확대하여 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 조사 도구는 설문지 법만을 사용하여 양적연구로서 통계적인 자료를 통해 차이를 밝히고 있으나 연구대상자의 특수성이나 응답의 세부적인 차이들을 확실하게 파악할 수 없었다. 그렇기에 후속 연구에서는 양적연구는 물론, 선수들의 세부적인 부분까지 파악할 수 있는 심층 면담과 같은 질적 연구를 통해 운동스트레스와 사회적지지 그리고 학교생활 적응 요인을 더 심층적으로 규명할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 학교 운동부원들이 모인 장소에서 학년의 구분 없이 한곳에 모여 민감한 내용이 포함되어있는 설문지를 작성했기 때문에 대상자의 진실성과 성실성을 검토함에 한계가 나타났다. 향후 후속 연구에서는 설문지 작성 시 대상자의 장소 또한 고려하여 연구의 진실성을 높일 필요가 있다.

참고 문헌

- 고현호(2011). 축구선수들의 사회적지지와 자기효능감이 지로 결정 태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 김관훈(2015). 학교스포츠클럽 참가자들의 사회적지지, 자아 탄력성, 학교생활 적응과 학교 행복감 간의 인과적 관계. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 김대영(2011). 중·고등학교 육상 도약 선수들의 운동 상해에 따른 스트레스가 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 군산대학교 교육대학원.
- 김동민(2010). 체육고등학교 운동선수의 내현적 자기애와 자기효능감이 학교생활 적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 김민준(2013). 골프 스트레스와 운동 탈진의 관계에서 사회적지지의 중재 효과. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 일반대학원.
- 김병준(1999). 청소년 운동선수들의 재미 및 스트레스 요인. 한국스포츠심리학회, 10(2), 193-209.
- 김상현(2014). 야구동호인의 사회적지지와 여가만족 및 운동지속의도의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김용래(2000). 학교학습등기척도(A)와 학교 적응척도(B)의 타당화 및 두 척도변인간의 관계 분석 교육연구논총, 3-37(65).
- 김용세(2015). 고등학교 태권도 선수의 징크스 의미 및 경쟁특성 불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김정호, 김선주(2007). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 시그마프레스.
- 김종운, 김지현(2013). 대학생의 부모 애착과 사회적지지가 대학 생활 적응에

- 미치는 영향. 한국콘텐츠학회 논문지, 13(9), 248-259.
- 문재우(2011). 중·고등학교 운동선수가 인지하는 스트레스, 우울, 사회적지지가 학교, 생활 적응에 미치는 영향. 한국학교 보건학회지, 12(2), 43-67.
- 박원길, 임수원(2003). 고등학교 운동선수의 학교생활 적응 실태와 문제점 및 개선방안. 중등교육 연구, 51(2), 523-545.
- 박종의(2004). 테니스 동호인의 스트레스 요인분석: 광주·전남 테니스 동호인을 중심으로. 미간행 석사학위논문, 순천대학교 교육대학원.
- 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 박철우(2009). 고교야구선수들의 성취목표 성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 박태원(2014). 엘리트 유도선수의 성격유형에 따른 운동스트레스 운동 만족이 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 서지은(2014). 장애 대학생의 사회적지지와 대학 생활 적응의 관계에서 장애 정체감의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교 일반대학원.
- 서혜진(2002). 고등학교 운동선수의 학교생활 태도와 진로계획과의 관계. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 성선진(2010). 청소년의 학교생활 적응 관련 요인의 인과적 관계 분석. 미간행 박사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 소영호(2009). 체육고등학교 선수들의 운동스트레스가 정신건강에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 20(2), 47-62.
- 신국용(2019). 여자 중학생들의 학교스포츠클럽 축구팀 문화형성 과정과 지도 특성 연구. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 심미현(2014). 에어로빅 체조선수의 운동스트레스가 운동지속 수행 및 운동 중단의 도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 양혜선(2004). 애착유형과 스트레스 대처방식이 대학 생활 적응에 미치는 효과.

- 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 오대중(2020). 청소년 검도선수들의 스포츠 인성과 자아 탄력성, 운동스트레스 및 도덕적 행동의 관계. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 오수라(2011). 초등학생의 방과 후 체육활동 참여가 스트레스 및 학교생활 적응과의 관계. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 오윤경, 이강헌(2005). 고등학교 탁구선수의 운동스트레스 척도 개발. 한국스포츠심리학회지, 16(3), 19-34.
- 오채운(2011). 대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 운동스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원
- 원정희(2011). 대학 태권도 선수들의 스트레스 원인과 빈도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 유승희(2015). 대학교 축구선수들의 운동스트레스와 대학 생활 적응의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 이강헌(2005). 운동 행동과 스포츠 심리학. 서울: 대한미디어.
- 이경주, 신호식, 김효심(1998). 청소년 지각한 사회적지지, 일상적 스트레스와 부적응 관계 분석을 위한 연구. 한국 가정관리학회지, 16(4), 29-40.
- 이계윤, 이종목, 김승철(1997). 프로야구 선수들의 스트레스 척도 개발과 스트레스 중재변인 및 결과 변인 간의 상관분석. 한국체육학회지, 36(2), 123-139.
- 이상미(2009). 에어로빅 체조선수의 운동 상해가 운동스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 이양주(2009). 고교 육상선수의 운동스트레스가 선수 생활 만족과 운동지속 및 포기 의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이원숙(1995). 사회적 망과 사회적 지지이론-실제적 접근. 서울 ; 홍익제.
- 이지연(2005). 사회적 지원이 개인 안녕과 이타성에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.

- 이혜은(2018). 중·고등학교 소프트볼 선수들의 사회적지지와 운동지속 수행 및 중도 탈락 의도와 의 관계 미간행 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 전영환(2019) 대학 야구선수의 은퇴 불안이 진로 결정 자기효능감, 진로 태도 성숙에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 전용태(2003). 대학 운동선수의 학업성취도와 진로계획과의 관계. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 정진우(2007). 태권도 선수의 스트레스 유형 및 해소방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 정청희, 김병준(2006). 스포츠 심리학의 이해. 서울: 도서출판 금광.
- 정청희, 이용현, 이홍식, 정용철(2013). 스포츠심리학의 이해와 적용. 스포츠북스.
- 조상현(2013). 대학 축구선수의 운동스트레스와 운동지속 및 중도 포기에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 채서일(2001). 사회과학 조사방법론. 학현사.
- 최수민(2007). 중·고등학교 운동선수와 일반학생의 학교생활 적응도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 최지현(2016). 탁구선수들의 사회적지지가 선수 생활 만족 및 운동지속 의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 한준상(1995). 학교 스트레스. 연세대학교 출판부.
- 허창혁(2009). 학교체육 : 대한민국에서 운동부로 산다는 것 - 학교체육 법에 바란다-. 스포츠과학, 107. 83-89.
- 현민승(2017). 대학생 야구선수들의 운동스트레스가 학교생활 적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- Bierman, K. L. (1994). School adjustment. In R. J. Corsini(ed), Encyclopedia of Psychology. A Wiley-Interscience Publication, John Wiley & Sons.
- Caplan, G., Killilea, M., & Abrahams, R. (1976). Support systems and mutual

- help: multidisciplinary explorations. New York: Grune and Stration.
- Cathy, D. S., & Anita, L. S. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705-714.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis : *Psychological Bulletin*, 98(2).
- Cohen, S. (1987). "Socialsupport, stress and the buffering hpothesis : a theoretical analysis", In A. Baum, (ed) *Handbook of Psychology and Healthe*. New York : Lawrence Erlbaum, 1-32.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M.(1983). Positive events and social supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 79-125.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4, 95-106.
- Folkman, E., & Henry, W. E. (1980). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Gottlieb, B. H. (1983). *Social Support Strategies: Guidelines for Mental Health Practice*. Beverly Hills: Sage Publications, Inc.
- Hall, T. D., & Mansfield, R. (1971). Organizational and individual response to external Stress, *A.S.Q.*, Vol. 16, 50-65.
- Homes, J. S. (1981). "Work Stress and Social Support", Addison-Wesley Publishing Co. Reading, Massachusetts.
- House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). *Measures and concepts of social support*. Orlando : Academic Press.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). *Social support and health*.

- Medical care, 15(5), 47-58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Pub. Co.
- Lin, N. (1986). Social Support, Life Events, and Depression . New York: Academic Press.
- Lovallo, W. R. (2012). 스트레스와 건강: 생물학적 심리학적 상호작용. 서울: 학지사.
- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath(Eds.), Social and psychological factors in stress. New York: Holt, Rinehart & Winston, 19-49.
- Rice, V. H. (2012). Handbook of stress, coping, and health : Implications for nursing research, theory, and practice (2nd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1981). Sources of competitive stress in young female athletes, *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K.(1991). An in-depth study of former elite figure skater III: Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 254-265.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1983). The stress concept; past, present, and future. In C. L. L. Cooper(Eds), *Stress research; Issues for the eighties*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1985). *Stress and Health : A perspective on aging and retirement*, Ballinger Publishing Co.
- Smith, R. E.(1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sports Psychology*, 8, 36-50.

Toits, P. A. (1986). Social Support : Theory, Research and intervention,
New York : Praeger Publishers.

Toits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in
studying social support as a buffer against life stress. Journal of
Health and Social Behavior, 23(2), 145 - 159

Winnubst, J. A. M. (1984). Stress in organizations. Chichester: John Wiley
& Sons.

부 록(설문지)

안녕하십니까? 본 질문 내용은 옳고 그른 답이 없으며, 여러분의 개인적 생각을 솔직하게 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 시간을 내어 본 조사에 참여해 주신 여러분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

I. 다음은 일반적인 사항입니다. 다음 사항을 읽고 해당란에 √ 또는 ○ 표시를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 학년은?

- ① 대학교 1학년 ② 대학교 2학년 ③ 대학교 3학년 ④ 대학교 4학년

2. 귀하의 포지션은?

- ① 투수 ② 포수 ③ 내야수 ④ 외야수

3. 귀하의 선수경력은?

- ① 5년 이하 ② 6년~7년 ③ 8년~9년 ④ 10년 이상

4. 귀하의 팀규모는?

- ① 9~15명 ② 16~20명 ③ 21명 이상

5. 귀하의 팀내 입지는?

- ① 주전 ② 교체

6. 귀하의 입상경험은?

- ① 있다. ② 없다.

다음 문항들은 귀하가 인식하는 **운동스트레스**를 확인하기 위한 것입니다. 한 문항에 너무 오랜 시간을 들여 생각하지 말고, 자신의 느낌을 나타내는 숫자에 ○ 표를 해주세요.

문항	질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다	
지도력뿐만	1	나는 코치나 감독이 욕할 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	2	코치나 감독이 무시할 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	3	코치나 감독과 마음이 맞지 않아서 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	4	코치나 감독이 차별 대우를 할 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	5	코치나 감독이 잔소리 할 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	6	코치나 감독이 이유 없이 화를 낼 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
진로고민	7	선수로 성공할 수 없을 것 같아서 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	8	진로에 대한 고민 때문에 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	9	진로가 결정되지 않아서 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	10	주위의 지나친 기대 때문에 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
기능및경기내용	11	경기에서 졌을때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	12	컨디션이 나쁘거나 슬럼프에 빠졌을 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	13	운동에 대한 자신감을 잃었을 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	14	경기에서 실수를 했을 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	15	부상을 당했을 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	16	운동이 내 맘대로 잘 되지 않아서 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
개인시간제약	17	장기간의 합숙 때문에 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	18	휴가나 외출 외박이 적어서 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	19	단체생활로 인해 개인행동이 제한될 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	20	새벽 일찍 운동을 시작할 때 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1
	21	여가시간을 누리지 못해서 스트레스를 받는다.	5	4	3	2	1

다음 문항들은 귀하가 인식하는 **사회적지지**를 확인하기 위한 것입니다. 한 문장에 너무 오랜 시간을 들여 생각하지 말고, 자신의 느낌을 나타내는 숫자에 ○ 표를 해주세요.

문항	질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
정서적 지지	1 나의 주위 사람들은 내가 믿고 의지할 수 있는 사람들이다.	5	4	3	2	1
	2 주위 사람들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해준다.	5	4	3	2	1
	3 주위 사람들은 내가 결정을 내리지 못하고 망설일 때 내가 결정을 내릴 수 있도록 용기를 준다.	5	4	3	2	1
	4 주위 사람들은 내가 기분이 나쁠 때 나의 기분을 이해해주고 나의 기분을 전환시켜주려고 노력한다.	5	4	3	2	1
정보적 지지	5 주위 사람들은 모두 존경할 만한 사람들이다.	5	4	3	2	1
	6 주위 사람들은 내가 어려운 상황에 처했을 때에는 내가 그 상황을 잘 극복할 수 있도록 늘 도움을 준다.	5	4	3	2	1
	7 주위 사람들은 내가 모르는 일에 관해 내가 잘 알 수 있도록 설명해준다.	5	4	3	2	1
	8 주위 사람들은 내가 현실을 이해하고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 적절한 충고를 해준다.	5	4	3	2	1
물질적 지지	9 주위 사람들은 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다.	5	4	3	2	1
	10 주위 사람들은 나에게 문제가 생겼을 때 나를 위해 시간을 내주고 함께 상의해준다.	5	4	3	2	1
	11 주위 사람들은 나에게 필요한 물건이 있을 때는 언제나 내가 그것을 사용할 수 있도록 해준다.	5	4	3	2	1
평가적 지지	12 주위 사람들은 내가 그들에게 필요하고 가치있는 존재라고 느끼게 해준다.	5	4	3	2	1
	13 주위 사람들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해준다.	5	4	3	2	1
	14 주위 사람들은 내가 바람직한 행동을 했을 때에는 아끼지 않고 칭찬을 해준다.	5	4	3	2	1
	15 주위 사람들은 나를 인격적으로 존중해 준다.	5	4	3	2	1

다음 문항들은 귀하가 인식하는 학교생활적응을 확인하기 위한 것입니다. 한 문항에 너무 오랜 시간을 들여 생각하지 말고, 자신의 느낌을 나타내는 숫자에 ○ 표를 해주세요.

문항	질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
생활적응	1 나는 학교생활적응에서 요구하는 일들을 잘 따른다.	5	4	3	2	1
	2 학교의 모든 행사에 즐거운 마음으로 반드시 참여한다.	5	4	3	2	1
	3 학교 시설이나 비품들을 소중하게 여기면서 생활한다.	5	4	3	2	1
	4 학교에서 부여하는 준비물들을 반드시 준비한다.	5	4	3	2	1
	5 우리 학교 내에서 생활이 즐겁다.	5	4	3	2	1
환경적응	6 학교에서 친구들과 즐겁게 지낸다	5	4	3	2	1
	7 우리 학교에 다니면서 공부하고 있는 것을 매우 만족한다.	5	4	3	2	1
	8 우리 학교의 모든 구석구석이 나의 마음에 흡족하다.	5	4	3	2	1
	9 지금 다니고 있는 우리 학교 주변 환경에 만족하고 있다.	5	4	3	2	1
	10 우리 학교 내에서 어느 공간에 대해서든지 편안함을 느낀다.	5	4	3	2	1
	11 우리 학교 환경을 다른 학교 친구들에게 자랑한다.	5	4	3	2	1
	12 우리 학교에서 정서적으로 안정감을 가지고 공부한다.	5	4	3	2	1
	13 우리 학교에서 마음 편하게 열심히 공부한다.	5	4	3	2	1
	14 우리 학교가 공부하기에 좋은 환경이라고 믿는다.	5	4	3	2	1
	15 지금의 학교환경에서 공부하고 있는 것을 다행으로 생각한다.	5	4	3	2	1
수업적응	16 학교에서 수업시간 동안에는 관심을 가지고 열심히 듣는다.	5	4	3	2	1
	17 수업시간에 선생님의 질문에 편안한 마음으로 대답한다.	5	4	3	2	1
	18 학교 수업시간에 배운 내용을 그 시간에 이해한다.	5	4	3	2	1
	19 학교에서 수업시간에 배우는 내용을 빠짐없이 잘 정리한다.	5	4	3	2	1
	20 학교의 모든 교과목 수업에 대해서 최선을 다하고 있다.	5	4	3	2	1
	21 학교에서 제일 중요한 일은 수업활동이라고 믿는다.	5	4	3	2	1