



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](#)

2012년 2월
박사학위논문

하키선수들의 자기관리행동과
심리적 기술이 스포츠 자신감에
미치는 영향

조선대학교 대학원

체 육 학 과

김 종 이

하키선수들의 자기관리행동과
심리적 기술이 스포츠 자신감에
미치는 영향

Effect of the Self-control Behavior and Psychological
Skills of Hockey Players on Self-confidence in Sports

2012年 2月 24일

조선대학교 대학원

체 육 학 과

김 종 이

하키선수들의 자기관리행동과
심리적 기술이 스포츠 자신감에
미치는 영향

지도교수 안 용 덕

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2011年 10月

조선대학교 대학원

체 육 학 과

김 중 이

김중이의 박사학위논문을 인준함

위원장 원 영 두 인

위 원 정 명 수 인

위 원 윤 오 남 인

위 원 송 채 훈 인

위 원 안 용 덕 인

2011年 12月

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

| | |
|-------------------|----|
| I. 서 론 | 1 |
| A. 연구의 필요성 | 1 |
| B. 연구 목적 | 4 |
| C. 연구모형 | 4 |
| D. 연구 가설 | 5 |
| E. 연구의 제한점 | 6 |
| F. 용어의 정의 | 6 |
| 1. 자기관리행동 | 6 |
| 2. 심리적 기술 | 6 |
| 3. 스포츠 자신감 | 6 |
| II. 이론적 배경 | 7 |
| A. 자기관리행동 | 7 |
| 1. 자기관리의 정의 | 7 |
| 2. 자기관리에 대한 관점 | 8 |
| 3. 자기 관리의 유형 및 특성 | 12 |
| 4. 자기관리의 모델 | 12 |
| 5. 자기관리의 적용 분야 | 13 |
| B. 심리적 기술 | 14 |
| 1. 심리적 기술의 개념 | 14 |
| 2. 심리적 기술훈련의 필요성 | 15 |
| 3. 심리적 요인 | 16 |
| 4. 심리적 기술훈련 | 18 |

| | |
|--|-----------|
| C. 스포츠자신감 | 22 |
| 1. 자신감 | 22 |
| 2. 스포츠 자신감향상을 위한 긴장해소 및 정서적안정 | 24 |
| III. 연구방법 | 25 |
| A. 연구대상 | 25 |
| B. 측정도구 | 26 |
| 1. 설문지의 구성 | 26 |
| C. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증 | 28 |
| 1. 측정도구의 타당도 검증 | 28 |
| 2. 측정도구의 신뢰도 검증 | 31 |
| D. 연구절차 | 32 |
| E. 자료처리 | 34 |
| IV. 연구결과 | 35 |
| A. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감의 비교 | 35 |
| 1. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동 | 35 |
| 2. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술 | 42 |
| 3. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감 | 49 |
| B. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감의 관계 | 55 |
| C. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감과의 회귀분석 | 58 |
| 1. 자기관리행동과 스포츠 자신감의 회귀분석 | 58 |
| 2. 심리적 기술과 스포츠 자신감의 회귀분석 | 59 |
| D. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감의 인과관계분석 | 60 |
| 1. 확인적 요인분석 결과 | 60 |
| 2. 연구모형의 적합도 평가 | 62 |
| 3. 연구가설 검증 결과 | 62 |

| | |
|-------------------|----|
| V. 논 의 | 64 |
| VI. 결론 및 제언 | 71 |
| A. 결론 | 71 |
| B. 제언 | 74 |
| 참고문헌 | 76 |
| 부 록 | 82 |

표 목 차

| | |
|--------------------------------------|----|
| <표 1> 연구대상자들의 인구사회학적 특성 | 25 |
| <표 2> 설문지의 주요 구성내용 | 26 |
| <표 3> 자기관리행동 설문지의 확인적 요인분석 1 | 28 |
| <표 4> 자기관리행동 설문지의 확인적 요인분석 2 | 29 |
| <표 5> 심리적 기술 설문지의 요인분석 | 30 |
| <표 6> 스포츠 자신감 설문지의 요인분석 | 31 |
| <표 7> 측정도구의 신뢰도 분석 | 32 |
| <표 8> 성별 자기관리행동 비교 | 35 |
| <표 9> 연령별 자기관리행동 비교 | 37 |
| <표 10> 국가대표경험 유무에 따른 자기관리행동 비교 | 38 |
| <표 11> 소속별 자기관리행동 비교 | 39 |
| <표 12> 선수경력별 자기관리행동 비교 | 40 |
| <표 13> 운동시간별 자기관리행동 비교 | 41 |
| <표 14> 성별 심리적 기술 비교 | 42 |
| <표 15> 연령별 심리적 기술 비교 | 44 |
| <표 16> 국가대표경험 유무에 따른 심리적 기술 비교 | 45 |
| <표 17> 소속별 심리적 기술 비교 | 46 |
| <표 18> 선수경력별 심리적 기술 비교 | 47 |
| <표 19> 운동시간별 심리적 기술 비교 | 48 |
| <표 20> 성별 스포츠 자신감 비교 | 49 |
| <표 21> 연령별 스포츠 자신감 비교 | 50 |
| <표 22> 국가대표경험 유무에 따른 스포츠자신감 비교 | 51 |
| <표 23> 소속별 스포츠 자신감 비교 | 52 |

| | |
|---|----|
| <표 24> 선수경력별 스포츠 자신감 비교 | 53 |
| <표 25> 운동시간별 스포츠 자신감 비교 | 54 |
| <표 26> 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠자신감의 상관관계 분석 1 | 56 |
| <표 27> 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠자신감의 상관관계 분석 2 | 57 |
| <표 28> 자기관리행동과 스포츠 자신감간 회귀분석 | 58 |
| <표 29> 심리적 기술과 스포츠 자신감간 회귀분석 | 59 |
| <표 30> 수정된 연구모형의 확인적 요인분석 결과 | 60 |
| <표 31> 자기관리 행동, 심리적 기술과 스포츠 자신감의 적합도 | 62 |
| <표 32> 가설검증결과 | 63 |

그림 목 차

| | |
|---|----|
| 그림 1. 연구모형 | 4 |
| 그림 2. 연구절차 | 33 |
| 그림 3. 확인적 요인분석 결과 | 61 |
| 그림 4. 자기관리행동, 심리적 기술과 스포츠 자신감간의 구조방정식 모형 분석 | 63 |

ABSTRACT

Effect of the Self-control Behavior and Psychological Skills of Hockey Players on Self-confidence in Sports

Kim, Jong-Yi

Advisor : Prof. Ahn, Yong-Duk, Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

This study, taking hockey players as the object, has the purpose to look into their individual self-control behavior, psychological skills affecting the athletic performance, and the factors of self-confidence in sports which is an important factor in playing with composure during the match, and based upon it, to suggest the need of self-control to many hockey players and other sports players, and also to suggest the basic data for the improvement of psychological skills and self-confidence in sports. The target is selected among the players in universities and companies who are registered in Korea Hockey Association. Total player number is 253, whose male players are 150 and female players are 103, and among them, university players are 142, and company players are 111. The result of the questionnaire survey is as follows.

1. In the comparison of self-control behavior in accordance with the sociological characteristic of population, on the sex base, male players responded high in the factors of mental power, unique behavior, training, public relation, but female players responded high in the factors of living, and body management, and on the age base, more than 25 years old > 20

to 24 years old > less than 20 years appeared high in sequence. In the comparison of self-control behavior in accordance with the experience of the national team member, the experienced members responded higher than the unexperienced members. In the comparison of self-control behavior in accordance with the belonging, the company players responded higher than the university players, and in accordance with the period (career) as a player, players less than 6 years responded high in the factors of unique behavior and public relation and players more than 10 years responded high in the factors of mental power, living, training, and body management, and in the comparison of self-control behavior in accordance with the playing hour, players less than 2 to 3 hours responded high in all lower factors of self-control behavior.

2. In the comparison of psychological skills in accordance with the sociological characteristic of population, on the sex base, male players responded high in the factors of self-confidence, goal setting, team harmony, psychology, and will power, but female players responded high in the factors of concentration and anxiety adjustment, and on the age base, players less than 20 years responded high in the factors of concentration and anxiety adjustment, but players more than 25 years old responded high in the factors of self-confidence, goal setting, team harmony, psychology, and will power, and in the comparison of psychological skills in accordance with the experience of the national team member, the experienced members responded higher than the unexperienced members in all lower factors. In the comparison of psychological skills in accordance with the belonging, the university players responded high in the factors of concentration and anxiety adjustment, but the company players responded high in the factors of self-confidence, goal setting, team harmony, psychology, and will power. In the comparison of

psychological skills in accordance with the period (career) as a player, players less than 6 years responded high in the factors of concentration and psychology, but players more than 10 years responded high in the factors of self-confidence, goal setting, team harmony, will power, and anxiety adjustment, and in the comparison of psychological skills in accordance with the playing hour, players less than 2 to 3 hours responded high in all lower factors.

3. In the comparison of self-confidence in sports in accordance with the sociological characteristic of population, on the sex base, male players responded high in the social support factor, but female players did high in the factors of coach leadership, physical and mental preparation, and ability proof, and on the age base, players less than 20 to 24 years old responded high in the coach leadership factor, but players more than 25 years old responded high in the factors of social support, physical and mental preparation, and ability proof, and in the comparison of self-confidence in sports in accordance with the experience of the national team member, the experienced members responded higher than the unexperienced members in all lower factors. In the comparison of self-confidence in sports in accordance with the belonging, the company players responded high in all lower factors. In the comparison of self-confidence in sports in accordance with the period (career) as a player, players less than 6 years responded high in the coach leadership factor, and players 6 to 10 years responded high in the social support factor, and players more than 10 years responded high in the factors of physical and mental preparation, and ability proof, and in the comparison of self-confidence in sports in accordance with the playing hour, players less than 2 to 3 hours responded high in all lower factors.

4. It appeared that the living and training factors of self-control behavior had no relation with the concentration factor of psychological skills and it appeared that the factors of living, public relation, and body management in self-control had meaningful co-relation with the anxiety adjustment of psychological skills, and it appeared that the concentration factor of psychological skills had no meaningful co-relation with coach leadership, physical and mental preparation, and ability proof, but it appeared that the concentration factor of psychological skills had meaningful and affirmative co-relation with the factors of self-control behavior, psychological skills, and self-confidence in sports.

5. It appeared that the mental factor, training factor, public relation factor, and body management factor which are lower factors of self-control behavior had the meaningful and affirmative effect on self-confidence in sports statistically, and It appeared that the self-confidence factor. concentration factor, goal setting factor, team harmony factor, psychology factor, and anxiety adjustment factor which are lower factors of psychological skills had the affirmative effect on self-confidence in sports statistically.

6. As the result of analyzing the cause and effect relation self-control behavior, psychological skills, and self-confidence in sports, it appeared that the self-control behavior will have affirmative positive influence on the psychological skills, and the psychological skills will have affirmative positive influence on the self-confidence in sports, and the self-control behavior will have affirmative positive influence on the self-confidence in sports.

Putting the above results together, it appeared that the self-control behavior, psychological skills, and self-confidence in sports of hockey players were high in case that players have much career, have the national team experience, and

belong to companies. In the relation with exercise hours, in the case of players having 2 to 3 hour exercise time it showed that self-control behavior and psychological skills were improved. Besides, it appeared that the self-control behavior had affirmative influence on the psychological skills and self-confidence in sports and psychological skills also had affirmative influence on the self-confidence in sports, so when hockey leaders teach players, it is necessary to organize the efficient exercise program to improve the self-confidence in sports and to train them in the respect of their opinion, and to increase counsel of their worry and the site of communication. In addition, if hockey leaders prepare for the situation that players dedicate themselves to the play for their goal for themselves by suggesting the affirmative direction of their future and reminding them of the importance of goal setting, it is thought that players will gain more improved result in the play.

I. 서론

A. 연구의 필요성

스포츠 경기 상황에서 우수한 경기력을 수행하기 위하여 요구되는 요인 중 일반적인 경험과 관찰을 통해 알려진 요인은 체력과 신체적인 요인 그리고 운동을 수행하기 전 선수들이 느끼는 심리적 상태, 경기장 주변의 환경적 요인들로 분류할 수 있을 것이다. 이 중 운동수행에 밀접한 관련이 있는 요인으로 선수 개개인의 경기 기술과 경기상황에서의 적절한 운동기술의 활용이 운동수행의 결과에 큰 영향을 준다. 이렇듯 선수들이 경기수행결과를 바람직한 방향으로 이끌어가기 위해서는 훈련과정을 통해 습득된 지식과 기술을 경기상황에 적절히 사용하여야 할 것이다. 그러나 선수들의 많은 노력에도 불구하고 시합상황에 벌어지는 예기치 못한 요인들로 인하여 우수한 기능을 소유한 선수라도 자기의 기량을 발휘하지 못하는 경우를 많은 지도자들이 경험하고 있으며, 이러한 선수개개인의 능력발휘부족은 자기관리행동과 밀접한 관련이 있다.

자기관리는 선수들의 삶속에 늘 존재하는 신체적, 사회적, 행동적 요인을 포함하는 보다 포괄적인 개념으로, 자신의 목표달성을 위해 행동조절에 초점을 맞추어 구체적인 목표를 추구하고 설정하는 전 과정으로 자기통제, 자기조절과 같은 용어들로 사용되고 있다(권선아, 2010; 윤혜선 등, 2006). 즉 운동선수들의 자기관리는 성공적인 경기력 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인면 뿐만 아니라 훈련과 선수들의 일상생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것을 말하며, 이러한 스포츠자신감은 스포츠행동을 성공적으로 수행하는 자신의 능력에 관한 믿음이라 할 수 있다.

스포츠 경기상황에서 선수의 자기관리는 다른 어떤 측면보다 심리적인 측면의 영향을 많이 받는다. 우수선수들이 갖는 심리 행동적인 특징을 규명하는 과정에서 성공한 선수들은 그렇지 않은 선수들과 비교할 때 성공에 대한 집념과 목표설정에서 다른 효과적인 훈련, 시합을 가상한 심리적인 준비, 매우 치밀한 시합 대비 전략, 시합의 불확실한 상황에 대한 수습계획 등이 매우 좋은 것으로 나타났다(김선희,

2008; Orlick & Partington, 1988). 즉 선수개개인이 시합에 대비하는 동안에 주변과 자기 자신을 정리 정돈하고, 필요한 기술을 코치 및 지도자에게 완벽하게 배우고 습득하기 위해 노력하며, 신체적, 기술적 측면을 비롯한 자기관리, 사회적 전반적 지지와 경기에 임하는 신체적, 정신적 준비, 본인 실력의 입증 등 자기관리행동에 전념하고 있다. 그리고 우수 선수들은 최상의 경기력을 발휘하기 위하여 경기의 기본기술에 전념함과 동시에 심리적인 여유와 안정감을 찾기 위해 노력한다.

이러한 운동선수들의 심리적 기술 특성은 경기의 승패를 결정하는 경우가 많이 발생한다. 어떤 선수는 자신의 종목에 적합한 체형과 체력을 보유하고 있으면서도 심리적 문제를 극복하지 못하여 경기에 패배하며 또 다른 선수는 본인보다 더 나은 선수나 비슷한 선수를 만나더라도 심리적 기술을 발휘하여 경기를 승리로 이끌기도 한다. 이에 많은 선수와 지도자들은 이에 관심을 보이고 스포츠 심리학자들도 다양한 심리적 원리나 심리기술 프로그램을 이용하여 수행증진에 미치는 효과를 검증하고 있다(유진, 허정훈, 2002; Hardy, Jonse & Gould, 1996)

스포츠 경기에 중요한 요인으로 선수개개인의 자기관리행동과 심리적 기술도 중요하지만 가장 중요한 요인으로는 선수개개인이 경기 시 할 수 있다고 본인을 믿고 경기에 임하는 자신감이라 할 수 있다. 자신감이란 자기 자신이 스스로에게 느끼는 긍정적인 자기 가치의 평가적인 개념으로 긍정적인 자기평가, 자기안정감, 자기수용 등의 함축적인 의미를 나타내며, 개인적인 느낌 또는 판단과 가치감을 포함하고 있다(권선아, 2010). 이러한 자신감은 성공적인 성취의 중요한 예측변인으로 지적되고 있으며 긍정적인 자신감의 형성은 사회성 발달에 효과적인 변인으로(김배수, 김용국, 2009). 개인의 목표를 달성하기 위해서 코치의 지도력, 사생활과 대인관계 등의 다양한 측면에서 스스로 철저해지기를 말한다(권선아, 2010). 스포츠자신감을 정의하면 Ferrans와 Powers(1985)는 일상 생활속에서 얻어지는 신체적·정신적·사회적·경제적 측면에서 각 개인이 지각하는 주관적인 안녕이며 지역사회 환경에 대한 행복감 등이라 하였고 Weinberg와 Gould(1997)은 자신감은 자신이 원하는 과제와 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 신념이며 Vealey(1986)는 스포츠 상황에서 자신이 성공할 수 있는 능력을 갖고 있다는 믿음과 확신이라 하였다. 또한 Teerance(1987)는 신체적·정서적 기능 이외에도 사회적지지, 주관적 만족감 및 일상생활에 대한 만족감 등이라 하였

다. 이처럼 스포츠 자신감은 자신의 일상생활에서 자신이 느끼는 주관적 판단에 따른 안녕감이자 만족감이며 삶의 만족감에 대한 개인 자신의 주관적 지표라고 볼 수 있다(오현옥 등, 2008).

스포츠 자신감은 경기수행의 향상을 돕는 개인의 심리적 기제로서 운동선수들에게 있어 수행의 향상과 최상의 경기력을 발휘하는 반드시 필요한 요소의 하나로 운동 선수가 어떤 일을 할 수 있다는 마음상태이며(김원배, 1999), 선수들의 자신감은 과거의 성공경험이나 사회적 설득, 신체적, 정신적 상태에 의해 향상 될 수 있다(박준모, 2011; 이강현 등, 2005)

이처럼 운동선수에게 자기관리를 잘하는 선수는 자신감이 넘치거나 기분이 좋아지는 긍정적인 효과로 인하여 경기수행능력이 향상되는 반면 자기관리가 안되는 선수들은 신체적, 정신적인 면에 부정적인 효과로 인하여 경기를 망치는 경우가 많이 있다(허정훈, 유진, 2004). 스포츠 상황에서 우수한 선수들은 심리 행동적 측면에서 성공에 대한 강한 집념과 목표를 설정하고 이를 이루고자하는 효과적이며 전략적인 훈련에 임한다.

또한 시합을 준비하는 심리적 대비와 기술과 전술을 겸비한 치밀하고 계획적인 시합대비에 전념하며 경기 중 어떤 상황을 맞이해도 이를 극복하고 수습하는 계획 등을 잘 세우고 있다. 이에 선행연구자들이 자기관리는 훈련을 통해 향상시킬 수 있으며 선수들에게 있어 최상의 경기력을 발휘하기 위하여 철저한 자기관리 전략이 필요하다고 제시하고 있다(김병준, 2003; 박준모, 2011; 조현익, 소영호, 2007; 조현익, 윤병민, 소영호, 2008; 허정훈, 유진, 2004). 또한 선수가 자기관리행동을 잘 했을 때 경기수행에 대한 긍정적인 기분과 높은 자신감을 주어 경기수행을 효과적으로 이룰 수 있다고 하였다(김병준, 2003; 권성호, 김방출, 2007; 문한식, 박진성, 2008). 또한 자신감이 높은 선수들은 스포츠 참여와 성취활동에 적극적이며, 어려운 과제를 도전적으로 생각하고 목표설정 후 꾸준한 연습과 노력으로 목표를 성취하고 심리적 기술과 할 수 있다는 자신감으로 경기수행력을 향상시킨다고 할 수 있다.

이에 본 연구에서는 하키선수들의 자기관리행동과 연습과 시합 상황의 심리적 기술영향력 및 경기시 스포츠 자신감의 관계를 분석하여 하키선수 및 지도자에게 정보를 제공하는데 연구의 의의가 있다.

B. 연구 목적

본 연구는 하키선수들을 대상으로 선수개개인의 자기관리행동과 경기력에 영향을 미치는 심리적 기술 그리고 시합 중 여유를 갖고 경기를 진행하는데 중요한 요인인 스포츠 자신감 요인들을 알아보고, 이를 근거자료로 많은 하키선수를 비롯한 다른 운동종목선수들에게 자기관리 필요성의 제시와 심리적 기술 및 스포츠 자신감 향상을 위한 기초자료를 제시하는데 연구에 목적이 있다.

C. 연구모형

본 연구에서는 하키선수들을 대상으로 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감간의 관계를 분석하기 위하여 다음과 같은 연구모형을 설정하였다.

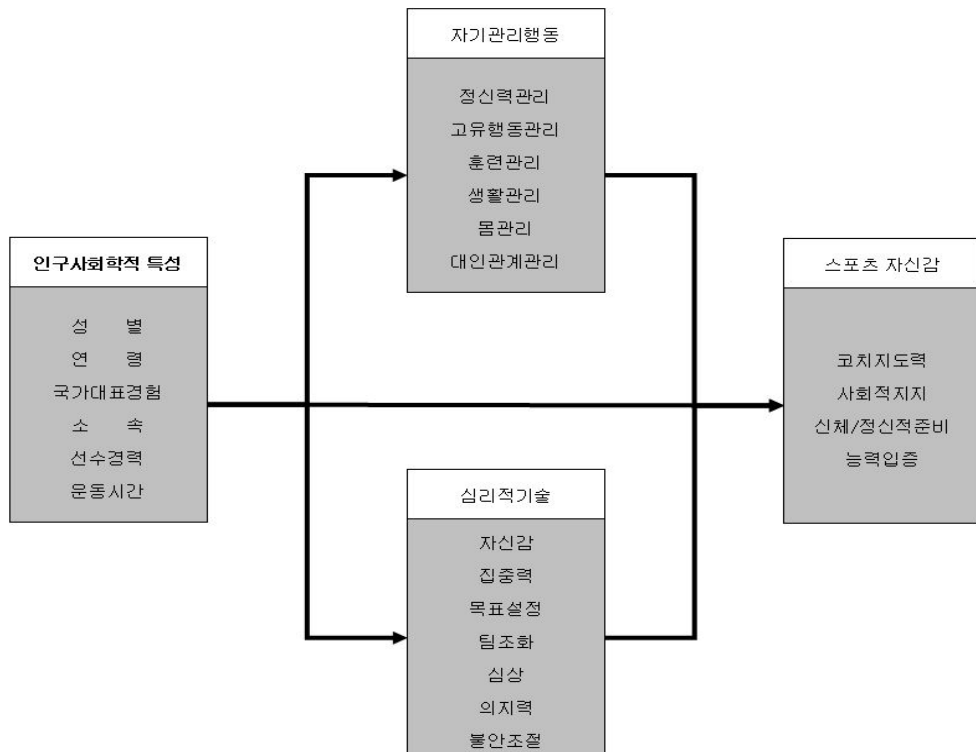


그림 1. 연구모형

D. 연구 가설

본 연구에서는 하키선수들을 대상으로 자기관리행동이 심리적 기술과 스포츠 자신감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

첫째, 인구사회학적 특성(성별, 연령, 국가대표경험, 소속, 경력, 운동시간)에 따른 자기관리 행동(정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리)에는 차이가 있을 것이다.

둘째, 인구사회학적 특성(성별, 연령, 국가대표경험, 소속, 경력, 운동시간)에 따른 심리적 기술(자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절)에는 차이가 있을 것이다.

셋째, 인구사회학적 특성(성별, 연령, 국가대표경험, 소속, 경력, 운동시간)에 따른 스포츠 자신감(코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증)에는 차이가 있을 것이다.

넷째, 자기관리 행동(정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리) 및 심리적 기술(자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절)은 스포츠 자신감(코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증)에 유의한 상관관계가 있을 것이다.

다섯째, 자기관리 행동(정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리) 및 심리적 기술(자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절)은 스포츠 자신감(코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증)에 유의한 영향을 미칠 것이다.

여섯째, 자기관리 행동(정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리) 및 심리적 기술(자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절)은 스포츠 자신감(코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증)에 유의한 정의 인과적 관계가 있을 것이다.

E. 연구의 제한점

본 연구의 대상자는 전국 하키선수들을 대상으로 하였기 때문에 단체 종목 외 개인종목 선수에게 적용하는 데에는 한계가 있다.

F. 용어의 정의

1. 자기관리행동

자기관리행동이란 유진(1996)은 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정 Jones et al.,(1977)과 허정훈(2003)에 의하면 개인이 변화하기 위한 노력으로, 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다. 본 연구에서는 하위 요인으로 정신력관리, 생활관리, 고유행동 관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸 관리로 구분하였다.

2. 심리적 기술

심리적 기술이란 자신의 심리상태를 조절하여 최상의 운동수행능력을 발휘하도록 하는 능력을 말하는 것으로 Vealey(1998)은 긍정적인 자기자각, 스트레스대처, 불안, 각성 조절, 자신감, 집중력의 증가 등 변화과정을 위미한다. 본 연구에서는 하위 요인으로 자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절로 구분하였다.

3. 스포츠 자신감

Vealey(1986)가 처음 사용한 용어로 자신감의 개념과 크게 다르지 않으나 스포츠라는 특수상황아래에서 갖게 되는 인지적 개념으로 스포츠 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 믿음이다. 본 연구에서는 하위 요인으로 코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증으로 구분하였다.

II. 이론적 배경

A. 자기관리 행동

1. 자기관리의 정의

자기관리란 용어에서 자기란 인지 심리학에서의 의식적 자아를 말한다. 관리란 행동주의 심리학에서의 인간의 행동을 변하게 하는 외적 환경자극 수단을 말한다. 이 두 용어가 합쳐진 자기관리는 자신의 행동을 자기통제 수단에 의하여 스스로 관리하는 것을 말한다. 즉 새롭게 통제하는 반응을 시작하여 이것을 유지하는 과정을 말한다(정소연, 2006).

자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제, 자기규제, 자기관리라는 용어들이 사용되어져왔다. 자기관리(self-management)는 자기통제(self-control), 자기규제(self-regulation)라는 용어와 유사한 개념으로 혼용되면서 사용되고 있다(서유진, 2005). 또한 자기관리라는 것은 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 즉 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화 하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977). 또한 자기관리, 자기통제, 자기수정, 자기규제 등의 다양한 용어가 유사한 의미로 혼용되어 사용되었으나 현재는 두 용어가 함께 사용되며 같은 의미로 간주되고 있다. Thoresen & Mahoney(1974)에 의하면 자기통제는 직접적인 외적통제가 없는 조건하에서 일어난다고 하였다. 또한 개인의 자기통제의 능력은 지식에서 나오는 것이며 현재 처한 상황을 통제하는데 달려 있다고 하였다(정소연, 2006).

요즘 현대인들은 사회적으로 인정을 받는데 있어서 자신의 외모가 중요한 역할을 하고 있다는 것을 알고 있다. 즉 신체관리는 더욱이 필요하다. 신체만족도란 Secord & Jourard(1953)가 처음 도입한 개념으로 자기 자신의 신체 각 부위에 대

한 만족도이며 Richard(1988)는 신체 전체의 기능과 신체 기관에 대한 개인의 감정을 측정하는 것이라 정의하였다. Horn(1975)은 신체의 전체나 각 부분에 대한 개인의 만족 또는 불만족의 느낌을 말하는 것이라 하였고 Cash(1990)는 신체만족도는 신체이미지와 매우 밀접하게 관련된 개념이나 전체의 신체 그 자체보다 오히려 다양한 신체 각 부위에 대한 만족의 정도를 나타낸다고 하였다(정지영, 2004).

이상과 같이 자기관리에서 신체만족도는 신체관리에 따라 자신이 느끼는 만족 또는 불만족의 정도를 의미하며 신체상의 개념과 매우 밀접한 관련이 있다. 그러므로 운동선수들에게 있어 자기관리는 매우 중요하다.

자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 즉 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다(Jones et al, 1997). 이러한 개념은 자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제(Thoresen, Mahoney, 1974), 자기조절(Kanfer, 1970; 1971)과 같은 용어로 설명되고 있으며 자기관리(self-management)는 자기통제(self control), 자기조절(self regulation)이라는 용어와 유사한 개념으로 서로 혼용되어져 왔다. 특히 자기통제라는 용어가 행동적 연구문헌에서 자기관리라는 용어보다 널리 사용되었으나 자기관리와 같은 의미로 간주되고 있다(박석래, 2003).

2. 자기 관리에 대한 관점

자기관리에 대한 관점은 크게 세 가지로 구분된다. 첫째 인간을 보는 관점, 둘째 행동을 보는 관점, 셋째 철학적 관점이다. 우선 자기관리에서 인간을 이해하는 관점은 인간의 행동방식에 따라 통제되는 인간(Controlled Person)과 통제하는 인간(Controlling Person)의 2가지 유형으로 나눌 수 있다(Rehm & Rokke, 1988). 통제되는 인간은 자신의 행동이 환경에 의해 영향을 받고 여러 가지 내·외적단서나 결과에 반응한다. 반면 통제하는 인간은 어떤 목적을 달성하기 위하여 내·외적 요소나 결과를 조절하려고 한다(김희정, 2007).

자기관리는 행동수정의 원리나 심리학적 개념에 근거하여 조절하고 통제하는 과

정을 새롭게 학습하는 과정이라고 볼 수 있다. 자기관리 과정은 학습의 원리를 자신의 행동에 적용시키는데 그치지 않고 자기관리 원리들을 이해함으로써 스스로 응용할 수 있는 능력도 습득하도록 한다. 자기관리의 여러 기법들은 궁극적으로 자신과 환경을 조절 할 수 있는 기술과 능력을 키워주는데 초점을 둔다. 자기관리 기법은 자신의 삶을 보다 적극적이고 자율적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 접근이다. 즉 지도자나 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않더라도 자기 지시적인 삶을 영위할 수 있는 힘을 키워 주는데 초점이 맞추어지는 것이다. 초기행동주의 접근은 관찰 가능한 행동만이 관심의 대상이었고 생각이나 감정과 같은 요소는 무시되었다. 그러나 생각, 사고, 신념, 믿음, 기대와 같은 인지적 요인이 행동에 포함됨으로써 인간의 행동을 이해하는 방식은 더욱 복잡해지고 방대해졌다. 행동을 보는 관점에서 보면 자기관리에서 관심을 두는 요인은 인간의 내적 조건보다 환경적인 변인이나 개인이 가진 감정 인지적 요인을 변화시키는데 초점을 둔다(Kanfer & Gaelick, 1986).

Kanfer는 자기관리 행동을 철학적 관점으로 네 가지 측면에서 이야기 하였다. 첫째 변화의 원천과 행위자로서 개인 스스로 참여하는 것이 매우 중요한 것이다. 둘째 대부분의 문제행동은 자기반응 혹은 사고, 환상, 상상, 계획과 같은 인지적인 요인들과 관련되어있다. 셋째 개인은 행동을 변화시키기 위하여 도움을 요청하지만 실제 지금까지 익숙해온 행동방법은 개인이 자신의 변화에 대한 필요성을 인식하고 동기수준이 높아야 한다. 이러한 개인의 동기는 자기관리의 첫 번째 단계 이면서 가장 중요한 목표이다. 넷째 자기관리의 목표는 단지 문제 행동을 수정하거나 상황을 스스로 판단하는 방법 효과적으로 대처하는 기술과 같은 일반적인 기술들을 배울 수 있도록 하는데 있다(Kanfer & Gaelick, 1986).

자기관리는 인간의 자율성, 책임성, 창조성에 대한 믿음으로 함축할 수 있으며 이것이 핵심이다(김희정, 2007). 그리고 자기관리 중 자신의 목표설정을 한다는 것은 매우중요한 부분이다. 목표설정은 목표에 초점을 두고 성공을 위해 정진하고 다른 목적을 수행해 나갈 수 있는 가능성을 증가 시킬 수 있다. 단 수행 될 목표는 그 진척이 측정될 수 있도록 행동적으로 정의되어야 한다(정소연, 2006).

a. 인간을 보는 관점

자기관리에서 인간을 이해하는 관점은 인간의 행동방식에 따라 통제되는 인간(controlled person)과 통제하는 인간(controlling person)의 2가지 유형으로 나누어 보았다(Rehm & Rokke, 1988). 통제되는 인간은 자신의 행동이 환경에 의해 영향을 받고 여러 가지 내·외적 단서나 결과에 반응한다. 반면 통제하는 인간은 어떤 목적을 달성하기 위하여 내·외적 요소나 결과들을 조절하려고 한다. 이와 같은 인간의 두 가지 유형은 각각 분리된 것이 아니라 모든 인간 속에 이러한 경향들이 내재해 있다고 본다. 하지만 우리가 지향하고 있는 것은 통제되는 인간보다 주변 환경을 조절하고 통제할 수 있는 인간으로 성장시키는데 목적이 있다.

따라서 자기관리는 행동수정의 원리나 심리학적 개념에 근거하여 조절하고 통제하는 과정을 새롭게 학습하는 과정이라고 볼 수 있다. 자기 관리과정은 학습의 원리를 자신의 행동에 적용시키는데 그치지 않고 자기관리 원리를 이해함으로써 스스로 응용할 수 있는 능력도 습득하도록 한다. 자기관리의 여러 기법들은 궁극적으로 자신과 환경을 조절할 수 있는 기술과 능력을 키워주는데 초점을 둔다(장덕선, 1995).

자기 관리기법은 자신의 삶을 보다 적극적이고 자율적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 접근이다. 즉 지도자나 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않더라도 자기 지시적인 삶을 영위할 수 있는 힘을 키워주는데 초점이 맞추어지는 것이다(허정훈, 2001).

b. 행동을 보는 관점

초기 행동주의 접근은 관찰 가능한 행동만이 관심의 대상이었고 생각이나 감정과 같은 요소는 무시되어 왔다. 그러나 생각, 사고, 신념, 믿음, 기대와 같은 인지적 요인이 행동에 포함됨으로써 인간의 행동을 이해하는 방식은 더욱 복잡해지고 방대해졌다(장덕선, 1995). 행동을 보는 관점에서 자기관리에서 관심을 두는 요인은 인간의 내적조건보다 환경적인 변인이나 개인이 가진 감정, 인지적 요인을 변화시키는데 초점을 둔다(Kanfer & Gaelick, 1986, 허정훈, 2001).

사회학습이론에서는 매일 매일의 반복되어지는 행동은 이전에 형성되었던 반응

들의 연쇄적 반응으로 보아 이러한 행동은 자동적으로 이루어진다고 본다. 이렇게 견고하게 학습된 레파토리는 인지적 자동화 과정과 관련이 있다(허정훈, 2001). 자동화된 행동은 주의를 필요로 하지 않으며 다른 행동도 병행해서 함께 할 수 있으나 매우 잘 형성되어서 변화시키기 어렵다. 부적절한 행동들도 자동화된 인지과정을 거친 일련의 잘 형성된 레파토리라고 볼 수 있다. 여기에서 자기관리는 문제행동의 자동화된 과정을 해체시키고 보다 적응적이고 새로운 행동 패턴을 재 자동화하는 과정에 초점을 둔다(박석래, 2003).

c. 철학적 관점

자기관리에서 가정하는 철학적인 관점에 따르면 Kanfer와 Gaelick(1986)은 자기관리에 대한 다음과 같은 이론적인 틀을 제시하였다. 첫째 변화의 원천과 행위자로서 개인 스스로 참여하는 것이 매우 중요한 것이다. 둘째 대부분의 문제행동은 자기반응 혹은 사고, 환상, 상상, 계획과 같은 인지적인 요인들과 관련되어 있다. 셋째 개인은 행동을 변화시키기 위하여 도움을 요청하지만 실제 지금까지 익숙해 온 행동 방법을 고수하려는 경향이 있기 때문에 변화는 어렵고 힘든 과정이다. 그렇기 때문에 개인이 자신의 변화에 대한 필요성을 인식하고 동기수준이 높아야 한다. 이러한 개인의 동기는 자기관리의 목표는 단지 문제행동을 수정하거나 상황을 제거하는 것이 아니라 앞으로 문제 상황에 닥쳤을 때 문제 상황을 스스로 판단하는 방법, 효과적으로 대처하는 기술과 같은 일반적인 기술들을 배울 수 있도록 하는데 있다(장덕선, 1995).

Yates(1996)는 자기관리에 대한 철학적 이해에 대해 자기관리에 대한 책임은 자신에게 있으며 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기(self)를 통제하는 과정이다 라고 했다. 또한 그는 인간의 행동은 사회적, 물리적 환경에 영향을 받기도 하지만 인간은 환경들을 통제할 수 있는 통제력을 가지고 있다. 환경적 요인이 인간의 행동, 생각, 감정에 영향을 줄 수도 있지만 또한 인간의 이러한 점들이 환경을 조절할 수 있어 서로 상호 작용하는 관계이다 라고 밝혔다. 이는 Bandura(1981)의 상호결정론(reciprocal determinism)과 일맥상통한다. 또한 인간은 환경에 단지 순응하거나 회피하는 것이 아니라 자신이 원

하는 방향으로 환경을 조절할 수 있기 때문에 생산적이고 창의적인 존재이며 자기 관리는 전 생애를 통해서 일어나는 과정이라고 정의하였다(허정훈, 2001).

한편 Cormier와 Cormier(1985)는 자기관리기법의 장점들에 대해 자기관리 과정을 통해 환경에 대한 통제능력이 향상 되고 타인에 의존하려는 경향이 줄어들며 자기관리기법은 일상생활에서 쉽게 적용시킬 수 있기 때문에 실용적이다. 또한 개인이 사용하기 편리하며 학습의 일반화 효과가 있어 원리를 이해하면 여러 가지 문제에 적용시킬 수 있다. 이상과 같이 여러 학자들이 정의한 자기관리는 인간의 자율성, 책임성, 창조성에 대한 믿음으로 함축할 수 있으며 이것이 핵심이다(허정훈, 2001).

3. 자기 관리의 유형 및 특성

자기관리는 크게 선행사건을 제시하는 절차와 후속사건을 제시하는 절차로 분류할 수 있다. 자기 교수나 그림 단서를 사용하는 자기관리 절차는 자극조건 및 선행사건을 다루는데 반해 자기감독, 자기강화, 자기평가는 후속사건을 다룬다는 점에서 근본적인 차이가 있다. 자기관리의 여러 유형은 공통적으로 개인에 의해 조정되어지는 점은 공통적이거나 행동에 영향을 주는 방식이나 근거는 서로 다르다. 즉 전자는 일관적이고도 명확한 자극 조건을 제공하는 반면, 후자는 행동에 대한 지속적인 측정과 결과를 제공한다(Mank, 1987).

4. 자기 관리의 모델

자기관리의 다양한 인지 행동적 접근들 중에서 대표적인 몇 가지 자기관리 모델을 소개한다. 우선 Bandura(1986)는 사회인지적(social cognitive)요인이 인간의 학습과 행동변화에 영향을 미친다고 가정한다. Bandura의 모델에서 가장 핵심적으로 다루는 개념은 인간의 자기효능감(self-efficacy)이다. 인간은 자신이 지각하기에 어떤 행동에 관해서는 자신이 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 기대감이 있다.

인간은 자신의 능력을 잘 발휘할 수 있을 것이라고 기대하는 행동에 더 노력을

기울이고 반복하는 반면 자신이 잘 수행하지 못할 것이라는 기대를 가진 행동은 회피하려는 경향이 있다. Bandura는 이러한 자신의 행동에 대한 자기효능감이 그의 행동방향을 결정짓는 중요한 요인이라고 보았다. 자신의 효능감에 대한 기대는 다음의 중요한 네 가지 정보에 의해서 판단된다고 보았다. 이는 실제수행에서의 성취경험, 간접경험, 언어적 설득, 신체적, 정서적 상태의 지각이다.

Meichenbaum은 자기관리 모델로 자기지도훈련(self instructional training)을 개발하였다. 자기지도 훈련은 인가의 자기지도 능력에 초점을 둔 것으로 자기지도 능력이 인간의 행동과 행동변화를 조절한다고 가정한다. 특히 이 관점에서 문제행동은 부적절한 자기진술에 의해 발생한다고 본다. 그러므로 보다 적절한 자기진술을 배움으로써 인지적으로 재 구조화하는 작업이 자기지도 훈련의 목표이다. 그는 자기지도훈련을 적용하는데 3가지 측면의 접근법을 제시하였는데 첫 번째는 문제행동을 정확하게 구체화하기 위해 정보수집의 작업을 하고 문제 행동을 일으키는 잘못된 인지과정을 평가하는 것이다. 두 번째는 문제 상황을 인지적인 변화를 통하여 새롭게 재구성하는 단계이며 세 번째는 변화를 촉진시키는 단계라고 볼 수 있다. 이러한 자기지도 훈련의 중요한 특징은 교육을 통하여 문제행동을 재인식하고 시범이나 실제연습을 통하여 적합한 인지적 혹은 행동적 기술을 습득하는 것이다. 이러한 기술에는 문제해결, 자기강화, 이완훈련 등이 포함된다(김혜숙, 박한샘, 1996).

5. 자기관리의 적용분야

자기관리는 일상생활 속에서 지속적으로 이루어지는 것으로 사람들은 이미 삶은 많은 부분속에서 자기관리를 적용시키고 있다. 예를 들면 시간관리, 몸 관리, 생활습관관리, 학습관리, 정신관리 등 자신이 원하는 목표를 달성하기 위하여 행동을 계획하고 환경을 조절할 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 자기관리 기법은 주로 구체적인 문제 영역을 중심으로 발달되어 왔다. 임상적으로 볼 때 자기관리 기법에 관한 연구는 긴 역사를 가지고 있지 않지만 최근에 프로그램개발과 효과성을 측정하는 연구가 꾸준히 이루어져 왔다. 자기관리 프로그램이 지속적으로 연구되어진 문제영역을 살펴보면 체중감소, 대인관계기술, 발달장애, 불안, 중독장애, 우울, 수

면장애와 학업성취 등이다(김혜숙, 박한샘, 1996).

여기서 주목할 것은 자기관리를 할 수 있는 문제 영역들이 눈으로 관찰할 수 있는 행동뿐만 아니라 불안, 우울증, 자신감, 분노와 같은 감정이나 정서 등도 포함한다는 것이다. 즉 자기관찰을 통하여 이러한 감정들을 일으키게 하는 자기 파괴적이거나 비합리적인 생각들을 찾아낸다. 부적응적인 자기진술을 찾아낸 다음 보다 현실적이고 적응적인 자기진술 형태로 바꾸어 인지적 재구조화를 통해 정서와 행동변화를 일으킬 수 있다.

B. 심리적 기술

1. 심리적 기술의 개념

많은 스포츠 심리학자들은 지금까지 선수들의 운동수행에 영향을 주는 심리적인 측면을 발달시키고자 실시하는 훈련을 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 시상화(visualization), 심상(imagery), 정신적 재연(mental rehearsal) 등과 같은 다양한 전문 용어들로 사용하여 왔다. 이처럼 선수들의 심리적인 요인을 규명하고자 표현한 많은 개념들의 혼란을 피하기 위해 Vealey(1988)와 Gould와 Weinberg(1995)는 심리적인 훈련(psychological skills training)이란 용어를 사용하였다.

그들은 훈련정신을 교육적인 측면에서 강조하면서 심리적 기술훈련을 심리적 기술(psychological skills)과 심리적 방법(psychological methods)으로 구분하여 설명하였다. 여기서 심리적 기술이란 자신의 심리상태를 조절하여 최상수행을 발휘할 수 있게 하는 능력을 말하는 것으로 긍정적인 자기-지각(self-awareness), 스트레스 대처, 불안감소, 각성조절, 자신감 증진, 자긍심 증진 등과 같은 변화를 의미하고, 심리방법은 앞에서 언급한 심리적 기술을 향상시키는 것을 의미한다. Vealey는 1980년부터 1988년 사이에 북미에서 출간된 스포츠 심리학 저서들에서 네 가지의 심리적 기술훈련(심상, 생각조절, 신체적 이완, 목표설정)을 주로 사용하였고 제시하였다.

심리적 기술훈련의 기본적인 개념은 운동수행에 영향을 주는 정신적인 측면과 신체적인 측면, 시합 준비기술 등에 긍정적으로 집중하는 것이다. 이러한 심리적 기술훈련 프로그램의 기본 가설은 머릿속으로 상상한 것들이 진정한 능력이 되고, 자신의 정신적인 생각을 실행하게 되면, 시합을 할 때 자기 자신을 그렇게 느끼게 될 것이라는 것이다. 선수들은 자기 자신에 대해 부정적이거나 긍정적인 생각을 할 수 있는데 선수들이 운동수행 결과에 대해 긍정적인 생각을 할 때 그들은 자신이 생각한 것이 일어날 것이라는 “확신 또는 믿음”을 갖게 된다.

많은 학자들의 연구결과에 의하면 우리가 마음속으로 심상을 하고 시상화한 것이 우리의 현실 세계의 분위기를 만든다고 한다. 스포츠 상황에서 경기가 잘 풀리지 않아 화가 난 선수를 잠시 생각해보자. 화가 난 선수들은 시합을 하면서 자신이 부정적인 생각을 하고 있다는 것을 느꼈을 것이다. 반대로 시합을 하는 동안 즐겁고 기쁜 마음을 갖고, 열심히 노력하는 선수가 있다고 생각해 볼 때 그들의 활기찬 의욕은 그들이 심리적으로 편안함과 시합의 즐거움을 주었을 것이다. 만약 선수가 실패에 대한 두려움과 불안을 갖고 있어 지나치게 긴장된 상태로 시합을 한다면 동료선수는 경기를 승리하겠다는 의욕을 느끼지 못 할 것이고 결국 그들의 경기력은 떨어질 것이다.

2. 심리적 기술훈련의 필요성

선수들은 지금까지 스포츠를 수행하면서 승리할 수 있는 경기에서 갑작스런 컨디션의 난조로 패했다든지 시합의 결정적인 순간에 불안이 높아져 주의 집중을 할 수 없었다든지 시합과 연습할 때, 운동하고 싶은 마음과 의욕이 없어졌다든지 자신의 수행에 대하여 만족하지 못한 상황을 경험했을 것이다. 이런 상황에 직면하여 선수들의 심리적인 요소가 경기에 매우 크게 작용한다는 것을 느꼈을 것이다. 따라서 매일 같이 반복되는 단조로운 훈련 방법은 선수들에게 종종 운동에 대한 심리적인 권태감과 실증을 느끼게 한다. 일부 선수들은 자신들의 운동수행이나 결과에 의해 크게 영향을 받지 않고 훈련을 꾸준하고 침착하게 수행하게 되는데 그

들은 다른 선수들보다 자기 자신을 조절하는 심리기술이 탁월하기 때문이다.

경기상황에서 선수들은 그날의 심신의 컨디션에 따라 경기의 승패가 결정된다. 보통 우리들은 신체적 능력이 비슷할 경우 경기의 승자는 패자보다 심리적인 기술이 더 우수하다고 간주한다. 매일매일 반복되는 훈련에서 그러한 심리적인 불균형을 잘 관찰해 보면 어떤 날은 완벽하게 수행을 하는 날이 있는 반면에 어떤 날은 자신이 생각한대로 운동 수행을 발휘하지 못하게 된다. 이러한 변화의 원인은 바로 심리기술 요인들에 의해 일어나는 것이다.

3. 심리적 요인

스포츠 과학을 연구하는 학자나 스포츠 현장에 직접 관계하는 사람은 물론 일반 시민들도 스포츠 심리학이라는 이름을 들을 때 가장 먼저 생각하는 것 중의 하나가 시합에서 선수의 불안과 그것이 운동 수행에 미치는 영향일 것이다. 실제로 스포츠 심리학에서는 오래 전부터 많은 분야의 연구들이 이 문제에 집중되어 왔다.

특히 Spielberger(1966)의 스트레스 연구에 기초하여 Martens과 그 동료들이 경쟁(competition)과 경쟁불안(competitive anxiety)에 관련된 개념들을 규정하고 거기에 따라 비교적 견실한 측정 도구들을 개발함에 따라 경쟁불안과 운동 수행관계의 연구는 급격히 늘어나게 되었으나(Martens, 1975, 1977 ; Martens, Vealey, & Burton, 1990), 아직도 많은 학자들은 이 부분의 큰 관심을 보이고 있다. 불안과 수행의 관계 규명에 있어서 아직도 많은 연구가 집중되고 있는 것은 바꾸어 생각해 보면 불안과 수행의 관계가 학자들이 기대하는 것만큼 학문적으로 명료하게 드러나지 않고 있다는 것이다.

수많은 관련 연구들의 결과는 학자들이 갖는 기대와 달리 실제 매우 일관적이지 못하며 최소한 학문적 실증의 입장에서는 여전히 모호한 상태이기 때문이다. 이런 일관성이 없는 연구결과에 대해 학자들은 한편으로 불안과 관련된 여러 개념들의 혼용을 그 원인으로 지적하였고(Gould, Petlichkoff, & Weinberg, 1984; Landers, Wang, & Courtet, 1988; Gould & Krane, 1992), 다른 한편으로 연구의 방법론적 오류, 예를 들어 측정도구의 타당도, 신뢰도 미흡, 표준화가 되지 않은 수행측정치

사용, 집단간 분석에만 의존, 비선형관계의 정확한 통계적 검증 실패, 역 U관계 검증에 필요한 최소한 3단계 이상의 유일한 불안 수준 차 조작 실패 등을 지적하며 (Gould, 1987), 실제적으로 진보된 연구방법을 도입하기도 하였다(Sonstroem & Bernardo, 1982).

최근에는 그 동안 가장 많은 연구가 집중되어온 불안과 수행의 역U관계 가설 외에도 여러 새로운 이론들 즉 걱정 각성 수준을 넘은 불안(다차원 포함)의 수행 영향을 보다 정교하게 설명하려는 Catastrophe 이론(Hardy & Fazey, 1987), 각성의 인지적 해석 역할을 강조한 Reversal 이론(Kerr, 1989, 1990), 현장에서의 실용적 적용이 강조된 ZOF(Zone of Optimal Functioning) 가설(Hanin, 1980) 등이 제시되고 있다.

Martens와 그 동료들은 불안과 수행 관계의 학문적 규명의 어려움에서도 불안 자체를 다차원적인 것으로 해석하였으며 최소한 인지불안(cognitive anxiety)과 신체불안(somatic anxiety)의 성질이 다른 두 가지의 하위 구조로 이루어져 있다는 이론가들(Libert & Morris, 1967; Morris, Davis, & Hutchings, 1981)의 견해를 받아들였다. 그들은 불안 구조에 맞는 경쟁 상태 불안 검사 방법(Competitive State Anxiety Inventory-2)을 개발하였는데 반복적인 요인분석 끝에 인지불안, 신체불안 외에 인지불안과 반대방향의 개념을 인정하게 되었고 이를 상태 자신감으로 규정했다(Martens, Burton, Bump, & Smith, 1982). 또한 불안과 수행의 관계도 성질이 다른 세 하위 구성요소에 따라 각각의 가설이 설정되게 되었는데, Martens와 그 동료들은 인지불안과 수행의 부적 선형관계, 신체불안과 수행의 역U관계, 자신감과 수행의 정적 선형관계를 제시하였다.

한편 경쟁불안과 경기력과의 관계는 많은 학자들에 의해서 연구되어져 왔으나 이러한 관계의 본질은 아직도 명확하게 풀리지 않고 있다(Martens et al., 1990; Jones & Hardy, 1990). 수년 동안 선수, 코치 및 연구자들 사이에서 일치되고 있는 점은 불안이 경기력을 저해 한다는 것이었으나, 아직도 불안과 경기력과의 관계는 경험적으로 검증하기 어렵다. 비록 보다 명확한 불안의 다차원적 측정과 특정 상황에서 불안을 측정하는 것을 실패하였기 때문에 경기력을 예측하는데 어려움이 있다는 인식을 공유하더라도 경기력을 보다 세밀하게 측정해야할 필요성이

대두되었다(Gould, Petlichkoff, Simons, & Vevera, 1987; Martens et al 1982; Sonstroem & Bernardo, 1982).

4. 심리적 기술훈련

시합용 선수와 연습용 선수가 따로 있다고 한다. 연습이나 평가전에서는 좋은 기량을 발휘하다가도 큰 시합에서는 기대만큼 활약을 못하는 선수가 있다. 반면 연습 때에는 두각을 나타내지 못했지만 큰 대회에서 빛을 발해 스타 선수로 부각되는 선수도 있다. 이러한 사실은 연습 때에 발휘되는 기술이 실제 시합에서도 반드시 잘 발휘되지 않는 경우가 많음을 의미한다. 그렇다면 연습과 시합 때에 경기력에 차이가 나는 이유는 무엇일까? 연습이나 시합 때에 선수가 가지고 있는 기술 수준에서는 큰 변동이 없다. 그렇지만 심리상태는 상황에 따라 크게 달라지기 마련이다. 따라서 선수나 지도자 그리고 일반 관중들은 심리적 이유 때문에 경기력에 변동이 생긴다고 믿는다. “정신력이 부족하다.” “마음이 흔들린다.” “의지가 없다.” “집중이 안 된다.” “얼었다.” 등의 표현은 경기에서 심리적 측면의 중요성을 강조하는 말들이다.

스포츠 심리학에서는 심리상태와 경기력 사이의 관계를 밝히기 위해 수많은 연구가 이루어졌다. 지금까지의 연구를 종합하면 선수의 심리상태는 운동기술의 수행과 밀접한 관계가 있다고 결론을 내릴 수 있다. 심리기술(psychological skills)이란 ‘생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법’이라고 정의할 수 있다(정청희, 2000). 그리고 심리기술훈련(psychological skills training, PST)이란 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 선수들에게 이러한 자기 조절적인 기술을 습득하도록 도움을 주는 훈련과정을 말한다.

심리기술이란 개념은 다른 유사 개념과 중복되어 개념상 혼란을 초래하기도 한다. 우선 심리기술이란 용어는 Martens(1987)가 정립한 심리기술 훈련 모형의 영향을 받아 주로 미국과 캐나다의 학자들이 사용하고 있다. 이와 관련된 개념에는 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 이미지 트레이닝(image

training), 정신력 훈련(mental toughness training), 대처전략(coping strategy), 심리적준비(psychological preparation), 심리적시연(mental rehearsal), 정신기술훈련(mental skills training), 인간 잠재력훈련(potential training) 등 매우다양하다. 독일과 스웨덴을 중심으로 한 유럽에서는 심리기술훈련보다는 정신훈련이라는 용어가 더 널리 사용되고 있다. 한편, 정신훈련은 협의와 광의로 구분할 수 있는데 광의의 의미로 사용되었을 경우 심리기술훈련과 유사한 측면이 많다. 반면 협의로 쓰일 때에는 운동기술을 심리적으로 상상하는 것, 즉 운동 동작의 시각화(visualization)라는 의미에 한정되기도 한다(Schilling & Gubelmann, 1995).

a. 심리기술의 구성요인

Martens(1987)는 심리기술훈련에 포함시켜야 할 기본적인 심리기술로 다섯 가지를 들고 있다. 이들은 ① 심상기술(imagery skills), ② 심리에너지 관리(psychic energy management), ③ 스트레스 관리(stress management), ④ 주의집중 기술(attentional skills), ⑤ 목표설정 기술(goal setting skills)이다. 다섯 가지 심리기술은 상호 유기적인 관계를 갖고 있다. 목표설정 기술과 주의집중 기술의 관련성예로 들어보자. 특정한 목표에 주의를 집중시키는 것은 수행 향상을 위한 목표설정과 달성과정에서 필수적으로 요구된다. 마찬가지로 선수의 주의집중 기술을 향상시키는 것도 목표설정의 대상이 될 수 있다.

심리기술훈련은 심리기술(skills) 그 자체와 심리기술 발달을 위한 ‘방법(methods)’으로 구분할 수 있다(Vealey, 1988). 여기서 심리기술이란 훈련을 통해서 달성하려고 하는 최종적인 결과를 의미한다. 즉 자신감과 주의집중력 등은 선수가 심리기술훈련을 통해서 얻고자 하는 것들이다. 반면 심리기술 개발을 위한 ‘방법’은 심리기술을 발달시키기 위해서 선수가 사용하는 절차나 기법을 말한다. Vealey는 심리기술훈련을 다룬 27권의 전문서의 내용분석을 통해 4개의 심리방법(심상, 신체이완, 사고조절, 목표설정)과 8개의 심리기술을 도출해 냈다. 네 가지의 심리기술 발달 방법 중에서 심상(imagery)이 가장 널리 이용되고 있었으며 이어서 신체이완(physical relaxation), 사고 조절(thought control), 목표 설정이 뒤를 이었다. 여덟 가지 심리기술에는 ① 주의조절 ② 각성조절 ③ 자신감 ④ 의지 / 동기

⑤ 대인관계 기술 ⑥ 라이프스타일 관리 ⑦ 자각(self - awareness) ⑧ 자아 존중(self-esteem)이 포함된다.

심리기술과 심리기술 향상 방법을 구분한 것은 심리기술훈련의 개념을 명확히 하는데 공헌하였다. 하지만 심리기술'과 이들 기술을 향상시키는 '방법'의 차이를 명확하게 구분하기는 쉽지 않다. 심리기술 향상 방법으로 제시된 네 가지 '방법'은 그 자체로 기술이 될 수도 있기 때문이다. 이런 관점에서 Hardy et al(1996)은 Vealey가 제시한 네 가지 '방법'을 스포츠 수행에 가장 중요한 심리기술 이라고 판단하고 그 용어를 약간 달리하여 ① 이완 ② 목표설정 ③ 심상과 심리적 시연 ④ 자화(self - talk)로 부르고 있다. 따라서 신체 및 정신 이완능력, 목표설정, 심상(정신연습), 긍정적인 생각 등은 심리기술의 핵심요인에 해당한다.

최근 선수들의 심리기술을 측정할 수 있는 도구가 개발되면서 심리기술을 구성하는 요인에 관해 학자들의 입장을 좀더 명확히 알 수 있게 되었다. 여러 검사지에서 공통적으로 다루어지는 심리기술 요인이 있다. 결론적으로 선수들이 최고의 수행을 발휘하는데 필요한 심리기술 요인으로 주의 집중력, 동기, 정신연습, 자신감, 불안 조절력, 목표설정, 이완 등이 중시되고 있다.

b. 심리기술의 측정

선수의 심리기술을 측정하는 방법에는 검사지법, 면담법, 개인프로파일 작성법, 단일피험자 관찰법 등이 있다. 그 중에서 가장 널리 사용되는 방법은 검사지에 의한 자기보고식 방법이다. 선수의 일반적인 심리기술을 측정하는 검사지가 다수 개발되었다. 주의 집중이나 심상과 같이 아주 세부적인 심리기술을 측정하는 도구도 있다.

최근에는 심리기술 검사지와 유사한 대처기술(coping skills) 검사지가 개발되었다. 대처기술 검사지는 시험상황의 스트레스에 어떻게 대처하는가를 측정한다는 점에서 심리기술 검사지와 차이가 있다. 대표적인 심리기술 검사지와 각 검사지가 측정하는 심리기술의 요인은 다음과 같다.

1) 운동동기 검사지(Athletic Motivation Inventory, AMI)

1960년대 Tutko et al,(1969).이 개발한 것으로 190문항으로 구성되어 있으며 11개 특성(욕구, 공격성, 책임감, 리더십, 자신감, 각성조절, 정신력, 지도수용력, 성실

성, 신뢰, 결단력)을 측정한다. 심리기술이라기 보다는 시간에 따라 변하지 않는 특성을 측정한다.

2) 심리수행 검사지(Psychological Performance Inventory, PPI)

Loehr(1986)의 저서 “스포츠 정신력 훈련”에 제시된 것으로 자신감, 부정적 에너지, 주의조절력, 시각 및 심상 조절력, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 등 7개 요인을 측정한다. 정신력(mental toughness)을 인지 행동적 관점에서 측정하는 최초의 검사지이나 신뢰도와 타당도가 부족하다.

3) 스포츠심리기술 검사지(The Psychological Skills Inventory for Sport, PSIS)

Mahoney et al,(1987).이 최우수 선수가 갖고 있는 심리기술을 측정하기 위해 개발한 것으로 최근까지도 가장 많이 사용하고 있다. 원래는 51개의 진위형으로 개발되었으나 추후에 45문항으로 줄었고 5점 척도 형으로 바뀌었다. 측정요인은 불안 조절력, 주의집중, 자신감, 정신적 준비, 동기, 목표설정 등 6개이다. 국내에서는 김미숙(1991)에 의해 이 검사지로 최우수 선수와 우수 선수를 변별할 수 있는 것으로 확인되었다.

4) 스포츠심리기술 질문지(The Sport-Related Psychological Skills Questionnaire, SPSQ)

Nelson & Hardy(1990)가 개발한 것으로 최상의 경기력을 발휘하는데 필요한 7개의 심리기술을 측정한다. 이들 심리기술은 심상기술, 심리적 준비, 자신감, 불안 조절력, 집중력, 신체 이완능력, 동기 등이다. 연구진이 질문지를 근간으로 보다 효과적인 측정도구를 개발 중이다.

5) 스포츠대처기술 검사지(The Athletic Coping Skills Inventory-28, ACSI-28)

Smith et al,(1995).이 선수가 시합 상황에서 겪는 스트레스에 대처하는 방식을 측정하기 위해 개발한 것이다. 총 28문항으로 구성되어 있으며 7개의 대처기술요인(역경대처, 부담상황에서 최고 기량발휘, 목표설정/심리적 준비, 집중력, 걱정부재, 지진감과 성취동기, 지도수용력)을 측정한다.

6) 오타와 정신기술 검사도구(Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT)

캐나다의 스포츠 심리학 연구진(Draper et al, 1995).이 이론과 기존 검사지를 분석하여 개발한 것으로 3개영역의 11개 심리기술 요인을 측정한다. 즉 기초기술 영

역 3개요인(목표설정, 신뢰, 전념), 정의적 기술 영역 4개요인(스트레스 반응, 불안, 이완, 에너지), 인지적 기술 영역 4개요인(심상, 정신 연습, 집중력, 주의 재 집중)으로 구성되어 있다.

7) 스포츠심리기술 검사지(Psychological Skills Tools for Korean Athletes, PSTKA)

한국 선수들이 갖는 심리기술을 측정하기 위해 선수와의 면담자료를 토대로 개발된 검사지이다(유진, 1996). 모두 43문항이며 질적 훈련/정신훈련, 극복의지, 자신감, 주의집중, 목표설정/대처전략, 최적 각성 등 6개 심리기술 요인을 측정한다.

C. 스포츠자신감

1. 자신감

자신감은 가장 상식적인 의미에서 어떤 일을 성공적으로 해낼 수 있다는 마음상태를 나타낸다. 자신감은 자신의 퍼포먼스에 대한 낙관적인 생각과는 다르다. 자신감은 성공에 대한 확신이다(Weinberg & Gould, 1996). 이러한 확신 속에는 성공하는데 필요한 행동을 해낼 수 있다는 의미가 포함되어 있다. 자신감은 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 믿음이다(Feltz, 1988). 자신감은 우리가 행하는 제반 행동에 영향을 미친다. 우리가 어떤 일을 수행하기로 마음먹고 이를 성취하기 위한 여러가지 방법 중 어떤 것을 택하느냐 그리고 얼마나 노력을 기울이느냐는 대부분 자신감에 의하여 결정된다(Bandura, 1977).

자신감이 높은 사람은 성취활동이나 개인의 복지를 증진시키는 데 적극적이다. 이들은 과거의 실패를 불충분한 노력이나 부족한 지식과 기술에 기인한 것으로 생각하고 이것들은 노력을 통하여 습득할 수 있다고 생각한다. 또한 그들은 어려운 과제를 도전으로 생각하기 때문에 활동 자체에 관심과 흥미를 가지고 스스로 목표

를 세워 이를 달성하려 전력을 다한다. 어려움을 당했을 때 자신이 이를 극복할 수 있다는 확신을 가지고 이는 힘을 다하며 실패나 좌절에서 빨리 헤어 나온다(Bandura, 1994).

이와는 대조적으로 자신감이 낮은 사람들은 자신의 성취와 복지증진에 소극적이다. 그들은 과거의 실패를 과제에 대한 적성이 부족한 데서 오는 것이라 생각하고 몇 번 실패를 경험하면 자신의 능력에 대한 믿음을 잃어버리게 된다. 어려운 과제를 자신에 대한 위협으로 간주하고 회피한다. 이들은 포부가 낮고 자신이 선택한 일이라 할지라도 깊이 관여하지 않는다. 어려움을 당할 때 어떻게 성공적으로 수행해 낼 것인가에 집중하기 보다는 자신의 결점과 부딪쳐야 할 장애 그리고 부정적인 결과에 집착한다. 따라서 노력을 게을리 하고 어려움이 있을 때 쉽게 포기해 버리며 실패나 좌절에서 헤어 나오지 못한다.

이들은 스트레스와 좌절의 희생물이 되기 쉽다(Bandura, 1994). 그러나 자심감이 높다고 해서 그것이 곧 행동으로 이어지고 성공적인 결과를 가져오는 것은 아니다. Bandura(1986)에 의하면 자심감이 행동으로 이어지기 위해서는 개인이 과제를 수행하는데 필요한 지식과 기술을 소유하고 있어야 한다. 또한 과제의 수행이 가져다주는 적절한 유인체제가 있어야 한다. 유인이 없다면 과제를 수행하는데 필요한 지식과 기술이 있다 할지라도 행동을 할 것이라고 기대 할 수는 없다. 따라서 과제를 수행하는데 필요한 지식과 기술을 갖추고 있고 적절한 유인체제가 존재할 때 자신감은 개인의 실제적인수행을 예견할 수 있다.

자신감이란 용어는 매우 폭넓은 개념이기 때문에 학자에 따라 그에 부여하는 의미가 조금씩 다르고 사용하는 용어도 차이가 있다. 자신감을 Bandura(1977)는 자기 효능감(self-efficacy), Harter(1982)는 유능성(competency), Rotter(1954)는 결과기대(outcome expectancy)'라고 표현하고 있다. 또한 스포츠 활동과 관련된 자신감을 나타내는 용어로 Griffin과 Keogh(1982)는 운동자신감(movement confidence), Vealey(1986)는 스포츠 자신감(sport confidence)이라는 용어를 사용하고 있다. 이들 중 Bandura의 자기효능감 이론, Harter의 유능성 동기 이론 그리고 Vealey의 스포츠 자신감 이론은 스포츠 심리학자들의 관심을 모으고 있는 이론이다.

2. 스포츠 자신감향상을 위한 긴장해소 및 정서적안정

도시화, 산업화, 기계화를 특징으로 하는 현대사회에서 현대인들은 주어진 일상 업무에 따라 움직이는 기계의 부속품과 같은 생활을 반복하면서 무엇보다 스트레스로 인한 정서적 불안감을 가지고 있다. 따라서 현대인들에게는 사회성원의 일원으로서 자신과 사회의 존속을 위하여 주위환경에 잘 적응하고 생존을 지속할 수 있는 정서적 균형 및 안정을 취할 필요가 있다.

정서적 안정을 위해서는 무엇보다도 긴장과 갈등의 해소가 요구되는데 이는 스포츠 활동의 정화기능과 관련이 있다. 스포츠 활동은 일반적으로 긴장, 공격성 및 좌절과 같은 파괴본능을 안전하면서도 효과적으로 방출시키는 수용력을 지니고 있다(Leonard, 1986. 긴장이나 갈등의 감정을 무해한 방향으로 분출시키지 않는다면 자신이나 타인에게 정서적, 심리적 나아가서는 신체적 가해를 일으킬 잠재적 가능성을 지니게 되는데 스포츠는 바로 이와 같은 극단적 감정인 즐거움, 미움, 슬픔 등과 같은 정서적 양극을 발산시키기 위한 좋은 기회를 제공한다.

스포츠 경기에서 배태되고 표출되는 격렬한 감정은 종교적 열망이나 의식에서 느끼는 신비한 감정과 마찬가지로 강한 정화효과를 유도한다. 나아가서 스포츠에 직접 참가하지 않는 관중에게도 그들이 관람하고 있는 스포츠에서 나타나는 공격성과 정서의 대상 동화를 매개하여 감정의 정화작용을 일으키도록 한다. 스포츠는 경기자나 관람자에게 공격적 충동을 무해하게 방출하여 해소시키는 계기를 마련하여 준다(임번장, 1989). 이와 같이 체육활동은 참가자의 공격성과 좌절감 그리고 소외감 등을 효과적으로 정화시킴으로써 개인의 심리적 적응과 안정에 기여하는 정서적 역할을 담당한다.

III. 연구방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 2011년도 대한하키협회에 등록된 대학, 실업팀 선수 중 남자 150명, 여자 103명으로 대학팀 선수 142명, 실업팀 선수 111명, 총 253명의 하키선수들을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자들의 인구사회학적 특성

| 요인 | 항 목 | 인원 | % | 누적 % |
|--------|----------|-----|------|-------|
| 성 별 | 남 자 | 150 | 59.3 | 59.3 |
| | 여 자 | 103 | 40.7 | 100.0 |
| 연 령 | 20세 미만 | 66 | 26.1 | 26.1 |
| | 20-24세이하 | 147 | 58.1 | 84.2 |
| | 25세 이상 | 40 | 15.8 | 100.0 |
| 국가대표경험 | 유 | 135 | 53.4 | 53.4 |
| | 무 | 118 | 46.6 | 100.0 |
| 소 속 | 대 학 교 | 142 | 56.1 | 56.1 |
| | 실 업 팀 | 111 | 43.9 | 100.0 |
| 선수경력 | 6년 미만 | 18 | 7.1 | 7.1 |
| | 6-10년미만 | 137 | 54.2 | 61.3 |
| | 10년 이상 | 98 | 38.7 | 100.0 |
| 운동시간 | 2시간 미만 | 11 | 4.3 | 4.3 |
| | 2-3시간미만 | 156 | 61.7 | 66.0 |
| | 3시간 이상 | 86 | 34.0 | 100.0 |

B. 측정도구

본 연구의 측정도구는 설문지법을 이용하였고 사용한 설문지 구성은 자기관리 행동, 심리적 기술, 스포츠자신감에 관한 설문지를 이용하였다. 설문지의 구성을 위한 예비조사는 남자 50명, 여자 50명 총 100명을 대상으로 사전에 설문조사를 실시한 후 본 연구의 목적에 맞게 설문지를 수정·보완하여 사용하였다.

1. 설문지의 구성

본 연구에서 사용한 설문지의 구성은 연구대상자의 일반적 특성 6문항과 자기관리 설문 35문항과 심리적 기술 28문항 그리고 스포츠 자신감 15문항으로 총 84문항으로 구성하였다<표 2>.

<표 2> 설문지의 주요 구성내용

| 구성지표 | 구성내용 | 문항수 |
|--------|------------------------------------|-----|
| 일반적특성 | 성별, 연령, 국가대표경험, 소속, 선수경력, 운동시간 | 6 |
| 자기관리행동 | 정신력, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계, 몸관리 | 35 |
| 심리적 기술 | 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절 | 28 |
| 스포츠자신감 | 코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증 | 15 |
| | Total | 84 |

a. 자기관리행동(Self-Management Behavior) 설문

하키선수들의 자기관리행동을 알아보기 위하여 김병준(2003)이 개발한 운동선수 자기관리행동 설문지를 예비조사를 실시한 후 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 자기관리행동의 하위요인은 정신력관리(8문항), 생활관리(8문항), 고유행동관리(5문항), 훈련관리(6문항), 대인관계관리(3문항), 몸 관리(5문항)으로 6개 영역 총 35문항으로 구성하고, Likert형 5점 척도로 구성되었으며, 자기관리행동의 요인은 <표 2>에 제시하였다.

b. 심리적 기술(Psychological Skill) 설문

하키선수들의 심리적 기술을 알아보기 위하여 Theodorakis, Weingerg, Natsis, Douma & Kazakas(2000)와 Smith et al.,(1995), Nelson & Hardy(1990), 유진(1996)의 선행연구를 바탕으로 유진과 허정훈(2002)이 개발한 스포츠 심리기술 설문지를 예비조사를 실시한 후 본 연구에 부합되도록 수정·보완하였다. 심리적 기술의 하위요인은 자신감(4문항), 집중력(4문항), 목표설정(4문항), 팀 조화(4문항), 심상(4문항), 의지력(4문항), 불안조절(4문항)으로 7개 영역 총 28문항으로 구성하였다.

c. 스포츠자신감(Sport Confidence)설문

스포츠자신감에 관한 설문지의 구성은 김원배(1999)의 한국판 스포츠 자신감 설문지를 예비조사를 실시한 후 본 연구에 부합되도록 수정·보완하였다.. 이 설문지는 Vealey et al.,(1998)의 설문을 김원배(1999)가 변안한 것으로 코치지도력(4문항), 사회적지지(3문항), 신체/정신적준비(4문항), 능력입증(4문항) 등의 4개 영역 총 15문항으로 구성하였다.

C. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증

1. 측정도구의 타당도 검증

a. 자기관리행동의 타당도 검증

자기관리행동에 대한 설문지의 타당성을 검증한 결과 하위요인은 정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리로 분류되었고, 요인분석 값은 .525-.842까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8495, Bartlett Test of Sphericity = 409.59, $p < .001$ 로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 3>, <표 4>.

<표 3> 자기관리행동 설문지의 확인적 요인분석 1

| 구분 | 요인분석 | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------|------|
| | 정신력 | 생활 | 고유행동 | 훈련 | 대인관계 | 몸 |
| A 10 | .842 | .347 | .340 | .397 | .127 | .234 |
| A 9 | .826 | .182 | .432 | .305 | .255 | .200 |
| A 17 | .799 | .291 | .362 | .289 | .370 | .302 |
| A 18 | .752 | .023 | .317 | .349 | .103 | .311 |
| A 30 | .719 | .278 | .338 | .232 | .272 | .124 |
| A 24 | .682 | .293 | .326 | .209 | .180 | .226 |
| A 31 | .674 | .182 | .308 | .379 | -.240 | .135 |
| A 34 | .621 | .127 | .201 | .186 | .297 | .262 |
| A 12 | .263 | .793 | .225 | .327 | .390 | .351 |
| A 8 | .335 | .742 | .261 | .310 | .213 | .304 |
| A 13 | .188 | .732 | .299 | .388 | .149 | .155 |
| A 16 | .386 | .694 | .302 | .407 | .254 | .394 |
| A 20 | .309 | .672 | .148 | .319 | .377 | .313 |
| A 19 | .281 | .639 | .251 | .106 | .251 | .318 |
| A 21 | .238 | .610 | .314 | .263 | .198 | .270 |
| A 23 | .260 | .597 | .230 | .395 | .225 | .343 |

<표 4> 자기관리행동 설문지의 확인적 요인분석 2

| 구분 | 요인분석 | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 정신력 | 생활 | 고유행동 | 훈련 | 대인관계 | 몸 |
| A 6 | .388 | .160 | .649 | -.226 | .005 | .292 |
| A 7 | .349 | .233 | .622 | -.079 | -.020 | -.129 |
| A 4 | .165 | .133 | .570 | -.197 | .005 | -.073 |
| A 14 | .359 | .239 | .562 | -.239 | -.044 | -.097 |
| A 28 | .325 | .355 | .525 | .390 | .346 | -.058 |
| A 1 | .252 | .116 | .360 | .705 | .331 | .198 |
| A 3 | .331 | .133 | .395 | .659 | .274 | .163 |
| A 2 | .387 | .386 | .247 | .624 | .291 | .276 |
| A 11 | .207 | .205 | -.251 | .601 | .150 | .182 |
| A 15 | -.219 | -.138 | -.178 | .572 | .208 | .314 |
| A 29 | -.148 | -.131 | -.231 | .558 | .301 | .258 |
| A 33 | -.187 | -.152 | -.227 | .234 | .729 | .247 |
| A 27 | -.197 | -.210 | .306 | .300 | .698 | .155 |
| A 35 | .262 | .303 | .185 | -.269 | .605 | .303 |
| A 22 | .249 | .277 | .331 | -.160 | -.146 | .709 |
| A 5 | .330 | .386 | .302 | -.275 | -.155 | .624 |
| A 25 | .283 | .287 | .419 | -.248 | .356 | .607 |
| A 26 | .380 | .450 | .354 | .387 | .264 | .569 |
| A 32 | .221 | .344 | .312 | .304 | .405 | .542 |

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8495

Bartlett Test of Sphericity = 409.59, Significance = .001

b. 심리적 기술의 타당도 검증

심리적 기술에 대한 타당성 검증을 실시한 요인분석 결과 하위요인은 자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절로 분류되었고 요인분석 값은 .527-.882까지 높게 나타났으며 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8197, Bartlett Test of Sphericity = 340.25, $p < .001$ 로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 5>.

<표 5> 심리적 기술 설문지의 요인분석

| 구분 | 요 인 분 석 | | | | | | |
|------|---------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| 문항 | 자신감 | 집중력 | 목표설정 | 팀조화 | 심상 | 의지력 | 불안조절 |
| B 1 | .882 | .232 | .326 | -.030 | .214 | .134 | .080 |
| B 9 | .866 | .311 | .311 | -.114 | .153 | .113 | .275 |
| B 23 | .729 | .354 | .305 | -.075 | .212 | .102 | .236 |
| B 25 | .653 | .286 | .389 | .335 | .112 | .154 | .158 |
| B 16 | .284 | .757 | .222 | .279 | .071 | .186 | .158 |
| B 19 | .203 | .710 | .302 | .335 | .059 | .108 | .275 |
| B 4 | -.049 | .625 | .332 | .253 | .110 | .187 | .086 |
| B 12 | -.096 | .618 | .321 | .320 | .345 | .131 | .082 |
| B 7 | -.138 | -.171 | .689 | .206 | .282 | .138 | .134 |
| B 21 | -.135 | .302 | .626 | .264 | .269 | .178 | .113 |
| B 3 | .350 | .272 | .589 | .248 | .410 | .158 | .102 |
| B 10 | .294 | .310 | .567 | .280 | .142 | .074 | .154 |
| B 8 | .366 | .293 | .293 | .675 | .210 | .274 | .074 |
| B 15 | .360 | .420 | .420 | .623 | .205 | .313 | .198 |
| B 28 | .124 | .259 | .259 | .619 | .151 | .235 | .191 |
| B 22 | .327 | .307 | .307 | .558 | .176 | .207 | .115 |
| B 20 | .306 | .359 | .359 | .227 | .605 | .138 | .185 |
| B 24 | .319 | .303 | .303 | .234 | .582 | .178 | .095 |
| B 26 | .355 | .304 | .304 | .225 | .561 | .141 | .185 |
| B 6 | .265 | .323 | .323 | .286 | .552 | .211 | .113 |
| B 11 | .298 | .336 | .336 | .145 | .282 | .672 | .127 |
| B 14 | .260 | .363 | .363 | .160 | .311 | .649 | .097 |
| B 18 | .342 | .327 | .327 | .238 | .357 | .599 | .099 |
| B 27 | .281 | .269 | .269 | .194 | .305 | .527 | .258 |
| B 5 | .332 | .401 | -.006 | .241 | .292 | .251 | .627 |
| B 2 | .332 | -.006 | -.049 | .296 | .273 | .247 | .600 |
| B 13 | .284 | -.049 | .069 | .241 | .214 | .238 | .558 |
| B 17 | .022 | .083 | .063 | .176 | .012 | -.025 | .539 |

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8197

Bartlett Test of Sphericity = 340.25, Significance = .001

c. 스포츠 자신감의 타당도 검증

스포츠 자신감에 대한 요인분석 결과 하위요인은 코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증으로 분류되었고, 요인분석 값은 .525-.895까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7489, Bartlett Test of Sphericity = 429.92, $p < .001$ 로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 6>.

<표 6> 스포츠 자신감 설문지의 요인분석

| 구분 문항 | 요인분석 | | | |
|----------|-------|-------|----------|------|
| | 코치지도력 | 사회적지지 | 신체/정신적준비 | 능력입증 |
| C 3 | .859 | .140 | .153 | .116 |
| C 5 | .824 | .167 | .248 | .175 |
| C 12 | .797 | .187 | .139 | .125 |
| C 8 | .760 | .080 | .047 | .082 |
| C 11 | .251 | .758 | .099 | .138 |
| C 2 | .247 | .723 | .089 | .150 |
| C 15 | .238 | .685 | .086 | .150 |
| C 1 | -.025 | .220 | .895 | .169 |
| C 10 | .035 | .195 | .758 | .206 |
| C 6 | -.018 | .240 | .744 | .170 |
| C 14 | .085 | .091 | .723 | .072 |
| C 7 | .173 | .062 | .257 | .649 |
| C 4 | .149 | .052 | .229 | .612 |
| C 13 | .099 | .126 | .166 | .597 |
| C 9 | .148 | .130 | .122 | .525 |

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7489
 Bartlett Test of Sphericity = 429.92, Significance = .001

2. 측정도구의 신뢰도 검증

측정도구의 신뢰도 분석 중 자기관리 행동에 대한 신뢰성을 분석한 결과를 보면, 자기관리 행동의 하위요인들은 .7860-8825, 심리적 기술의 하위요인은

.7718-8623, 스포츠 자신감의 하위요인들은 cronbach's alpha=.7782-8302로 전체적으로 신뢰성 계수가 높은 것으로 나타났다<표 7>.

<표 7> 측정도구의 신뢰도 분석

| 요 인 | 하 위 요 인 | 항 목 | Cronbach's Alpha |
|----------------|----------|----------------------------------|------------------|
| 자기 관리 행동 | 정신력 | A-9, 10, 17, 18, 24, 30, 31, 34 | .8825 |
| | 생 활 | A- 8, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 23 | .8794 |
| | 고유행동 | A-4, 6, 7, 14, 28 | .8205 |
| | 훈 련 | A-1, 2, 3, 11, 15, 29 | .8105 |
| | 대인관계 | A-27, 33, 35 | .7992 |
| | 몸 | A-5, 22, 25, 26, 32 | .7860 |
| 심리적 기술 | 자신감 | B-1, 9, 23, 25 | .8058 |
| | 집중력 | B-4, 12, 16, 19 | .8623 |
| | 목표설정 | B-3, 7, 10, 21 | .7925 |
| | 팀조화 | B-8, 15, 22, 28 | .8402 |
| | 심 상 | B-6, 20, 24, 26 | .7718 |
| | 의지력 | B-11, 14, 18, 27 | .8206 |
| | 불안조절 | B-2, 5, 13, 17 | .7804 |
| 스포츠 자신감 | 코치지도력 | C-3, 5, 8, 12 | .8302 |
| | 사회적지지 | C-2, 11, 15 | .8194 |
| | 신체/정신적준비 | C-1, 6, 10, 14 | .7782 |
| | 능력입증 | C-4, 7, 9, 13 | .8293 |

D. 연구절차

본 연구의 설문조사는 대학교, 실업 하키선수들의 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감과의 관계를 알아보기 위하여 설문조사를 실시하였고 본 연구자가 연구보조자 10명에게 사전에 설문 목적과 방법에 관하여 교

육을 실시한 후 현장을 직접 방문하여 지도자들의 협조를 받은 후 설문지를 대상자에게 배포한 다음 자기평가 기입법(self-administration)으로 설문에 응답하도록 하였으며 설문이 끝난 후 연구자 및 연구보조원이 직접 회수하였다<그림 2>.

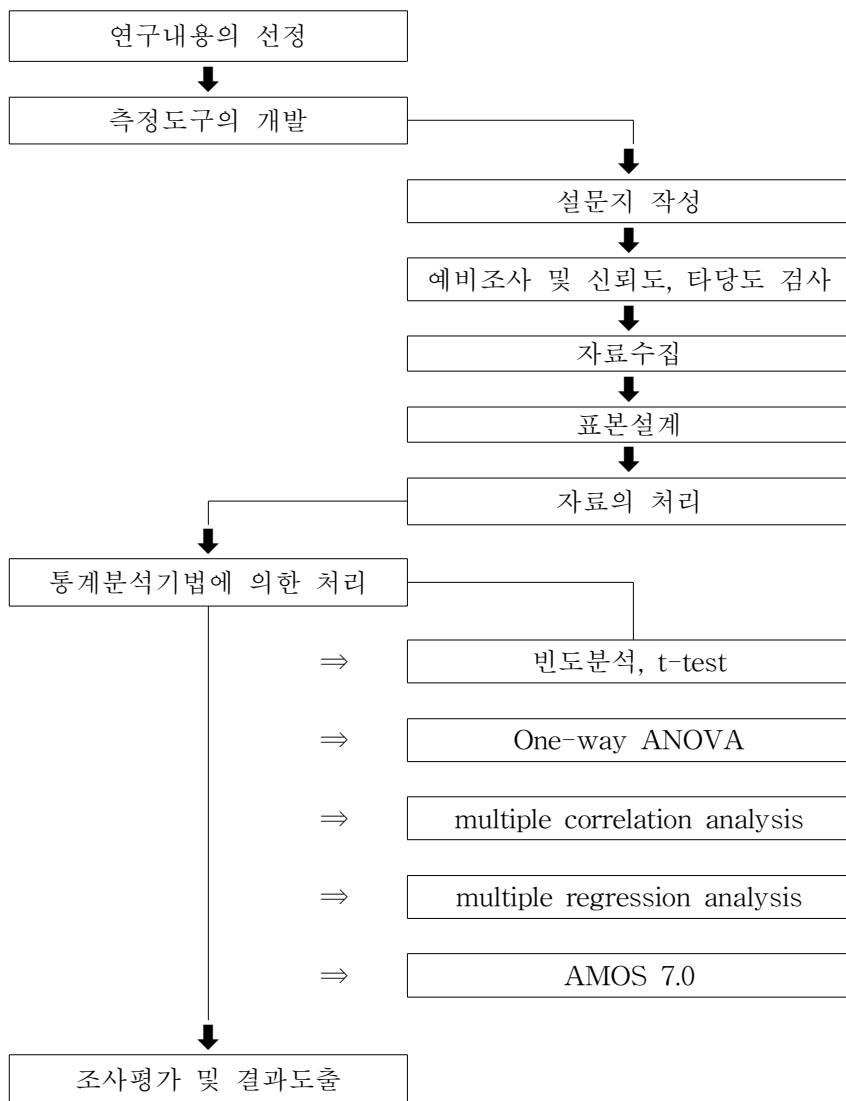


그림 2. 연구절차

E. 자료처리

본 연구를 수행하기 위해 수집된 자료의 통계처리는 SPSS Ver 18.0통계패키지 프로그램과 AMOS 7.0 프로그램을 이용하여 자료의 목적에 따라 전산처리하였으며 사용된 통계기법은 다음과 같다.

1. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 실시하였다.
2. 설문지의 타당성을 분석하기 위하여 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석 그리고 상관관계분석을 실시하였다. 또한 연구대상자 인구사회학적 특성에 따른 자기관리 행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감 비교는 독립표본 t-test와 일원변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였으며 일원변량분석 결과 유의한 차이가 있을시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.
3. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감간의 관계를 분석하기 위하여 중다상관관계분석(multiple correlation analysis)과 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.
4. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감의 관계를 분석하기 위하여 구조방정식 모형분석을 사용하였으며 구조방정식 모형분석을 통하여 얻어진 경로계수를 확보하여 경로계수를 비교하였다.
5. 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

A. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감의 비교

1. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동

a. 성별 자기관리행동

<표 8>에서 보는 바와 같이 성별 자기관리행동 비교에서 자기관리행동 요인의 하위요인인 생활요인에서 여자 3.76±.49로 남자 3.51±.60보다 높게 나타나 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 훈련요인에서 남자 3.73±.66으로 여자 3.46±.52보다 높게 나타나 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 정신력요인에서 남자 3.93±.69로 여자 3.88±.57보다 높게 나타났으며 고유행동요인은 남자 2.97±.72로 여자 2.86±.58보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 대인 관계요인은 남자 3.96±.76으로 여자 3.91±.61보다 높게 나타났고, 몸 관리요인은 여자 3.60±.48로 남자 3.50±.66보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 성별 자기관리 행동비교에서 남자는 정신력요인, 고유행동요인, 훈련요인, 대인관계요인에서 여자는 생활요인, 몸 관리요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 8> 성별 자기관리행동 비교

| 요인 | 남자 | | 여자 | | t | p |
|------|------|-----|------|-----|-------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 정신력 | 3.93 | .69 | 3.88 | .57 | .597 | .551 |
| 생활 | 3.51 | .60 | 3.76 | .49 | 2.716 | .031* |
| 고유행동 | 2.97 | .72 | 2.86 | .58 | 1.284 | .200 |
| 훈련 | 3.73 | .66 | 3.46 | .52 | 2.890 | .035* |
| 대인관계 | 3.96 | .76 | 3.91 | .61 | .548 | .584 |
| 몸 관리 | 3.50 | .66 | 3.60 | .48 | 1.282 | .201 |

* $p<.05$

b. 연령별 자기관리행동

<표 9>에서 보는 바와 같이 연령별 자기관리행동 비교에서 자기관리행동 요인의 하위요인인 정신력요인에서 25세 이상 $4.19 \pm .48$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.88 \pm .65$, 20세 미만 $3.81 \pm .68$ 순으로 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 대인관계요인에서 25세 이상 $4.18 \pm .62$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.90 \pm .68$, 20세 미만 $3.85 \pm .77$ 순으로 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 몸 관리요인에서 25세 이상 $3.78 \pm .53$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.54 \pm .60$, 20세 미만 $3.40 \pm .59$ 순으로 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활요인은 25세 이상 $3.68 \pm .49$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.53 \pm .57$, 20세 미만 $3.45 \pm .54$ 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 고유행동요인에서는 25세 이상 $2.98 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $2.93 \pm .70$, 20세 미만 $2.90 \pm .63$ 순으로, 훈련요인에서 25세 이상 $3.65 \pm .50$ 으로 가장 높은 응답을 하였고 20-24세 이하 $3.49 \pm .63$, 20세 미만 $3.47 \pm .61$ 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 연령별 자기관리행동비교에서는 정신력요인, 대인관계요인, 몸 관리요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 25세 이상 > 20-24세 이하 > 20세 미만 순으로 높은 응답을 하였다.

<표 9> 연령별 자기관리행동 비교(단위:세)

| 요인 | 20미만① | | 20-24이하② | | 25이상③ | | F | p | Post-hoc |
|------|-------|-----|----------|-----|-------|-----|-------|--------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 정신력 | 3.81 | .68 | 3.88 | .65 | 4.19 | .48 | 4.851 | .009** | 1-3 |
| 생활 | 3.45 | .54 | 3.53 | .57 | 3.68 | .49 | 2.072 | .128 | |
| 고유행동 | 2.90 | .63 | 2.93 | .70 | 2.98 | .63 | .157 | .855 | |
| 훈련 | 3.47 | .61 | 3.49 | .63 | 3.65 | .50 | 1.300 | .274 | |
| 대인관계 | 3.85 | .77 | 3.90 | .68 | 4.18 | .62 | 3.125 | .046* | 1-3 |
| 몸 관리 | 3.40 | .59 | 3.54 | .60 | 3.78 | .53 | 5.108 | .007** | 1-3 |

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

c. 국가대표경험 유무에 따른 자기관리행동

<표 10>에서 보는 바와 같이 국가대표경험 유무에 따른 자기관리행동 비교에서 자기관리행동 요인의 하위요인인 정신력요인에서 유 4.02±.58로 무 3.79±.70보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 훈련요인에서는 유 3.58±.58로 무 3.42±.63보다 높게 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 몸 관리요인은 유 3.62±.55로 무 3.45±.64보다 높게 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 생활요인은 유 3.57±.53으로 무 3.50±.58보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 고유행동 요인은 유 2.94±.67로 무 2.93±.61보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고 대인관계 요인은 유 4.00±.65로 무 3.87±.76보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 국가대표경험 유무에 따른 자기관리행동 비교에서는 정신력요인, 훈련요인, 몸 관리요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 국가대표 경험자들이 비경험자보다 높은 응답을 하였다.

<표 10> 국가대표경험 유무에 따른 자기관리행동 비교

| 요인 | 유 | | 무 | | t | p |
|------|------|-----|------|-----|-------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 정신력 | 4.02 | .58 | 3.79 | .70 | 2.916 | .004** |
| 생활 | 3.57 | .53 | 3.50 | .58 | .969 | .334 |
| 고유행동 | 2.94 | .67 | 2.93 | .61 | .039 | .969 |
| 훈련 | 3.58 | .58 | 3.42 | .63 | 2.122 | .035* |
| 대인관계 | 4.00 | .65 | 3.87 | .76 | 1.446 | .150 |
| 몸 관리 | 3.62 | .55 | 3.45 | .64 | 2.230 | .027* |

* p<.05

d. 소속별 자기관리행동

<표 11>에서 보는 바와 같이 소속별 자기관리행동 비교에서 자기관리행동 요인의 하위요인인 정신력요인에서 실업 4.07±.55로 대학교 3.79±.69보다 높게 나타나 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 생활요인에서 실업 3.64±.51로 대학교 3.45±.58보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 훈련요인에서 실업 3.66±.55로 대학교 3.38±.62보다 높게 나타나 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 대인관계요인에서 실업 4.03±.63으로 대학교 3.86±.75보다 높게 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 몸 관리요인에서는 실업 3.70±.51로 대학교 3.41±.63보다 높게 나타나 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 고유행동 요인에서는 실업 2.97±.66으로 대학교 2.89±.67보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 소속에 따른 자기관리행동 비교에서는 정신력요인, 생활요인, 훈련요인, 대인관계요인, 몸 관리요인에서 통계적으로 높은 응답을 하였으며 실업소속선수들이 대학교선수들보다 높은 응답을 하였다.

<표 11> 소속별 자기관리행동 비교

| 요인 | 대학교 | | 실업 | | t | p |
|------|------|-----|------|-----|-------|---------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 정신력 | 3.79 | .69 | 4.07 | .55 | 3.517 | .001*** |
| 생활 | 3.45 | .58 | 3.64 | .51 | 2.645 | .009** |
| 고유행동 | 2.89 | .67 | 2.97 | .66 | .931 | .353 |
| 훈련 | 3.38 | .62 | 3.66 | .55 | 3.662 | .000*** |
| 대인관계 | 3.86 | .75 | 4.04 | .63 | 2.024 | .044* |
| 몸관리 | 3.41 | .63 | 3.70 | .51 | 3.933 | .000*** |

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

e. 선수경력별 자기관리행동

<표 12>에서 보는 바와 같이 선수경력별 자기관리행동 비교에서 자기관리행동 요인의 하위요인인 정신력요인에서 10년 이상 4.00±.62로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 미만 3.87±.67, 6년 미만 3.76±.52 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만, 6-10년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활요인에서 10년 이상 3.70±.53으로 가장 높은 응답을 하였고, 6-10년 미만 3.50±.58, 6년미만 3.47±.46 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만, 6-10년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 훈련요인에서는 10년 이상 3.79±.60으로 가장 높은 응답을 하였고, 6-10년 미만 3.45±.62, 6년 미만 3.43±.48 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만, 6-10년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 몸 관리요인에서 10년 이상 3.72±.60으로 가장 높은 응답을 하였고, 6-10년 미만 3.51±.60, 6년 미만 3.49±.57 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만, 6-10년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 고유행동 요인은 6년 미만 3.09±.66으로 가장 높은 응답을 하였고

고, 6-10년 미만 $2.92 \pm .65$, 10년 이상 $2.91 \pm .69$ 순으로, 대인관계 요인은 6년 미만 $3.98 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 10년 이상 $3.95 \pm .69$, 6-10년 미만 $3.92 \pm .73$ 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 선수경력별 자기관리행동 비교에서는 정신력요인, 생활요인, 훈련요인, 몸 관리요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 고유행동 요인과 대인관계 요인은 6년 미만, 정신력요인, 생활요인, 훈련요인, 몸 관리요인은 10년 이상에서 높은 응답을 하였다.

<표 12> 선수경력별 자기관리행동 비교(단위:년)

| 요인 | 6미만① | | 6-10미만② | | 10이상③ | | F | p | Post-hoc |
|------|------|-----|---------|-----|-------|-----|-------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 정신력 | 3.76 | .52 | 3.87 | .67 | 4.00 | .62 | 2.772 | .027* | 1,2-3 |
| 생활 | 3.47 | .46 | 3.50 | .58 | 3.70 | .53 | 2.177 | .045* | 1,2-3 |
| 고유행동 | 3.09 | .66 | 2.92 | .65 | 2.91 | .69 | .559 | .573 | |
| 훈련 | 3.43 | .48 | 3.45 | .62 | 3.79 | .60 | 2.598 | .034* | 1,2-3 |
| 대인관계 | 3.98 | .63 | 3.92 | .73 | 3.95 | .69 | .090 | .914 | |
| 몸 관리 | 3.49 | .57 | 3.51 | .60 | 3.72 | .60 | 2.451 | .036* | 1,2-3 |

* $p < .05$

f. 운동시간별 자기관리행동

<표 13>에서 보는 바와 같이 운동시간별 자기관리행동 비교에서 자기관리행동 요인의 하위요인인 정신력요인에서 2-3시간미만 $3.98 \pm .59$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 3시간 이상 $3.84 \pm .72$, 2시간 미만 $3.51 \pm .64$ 순으로 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만과 2-3시간 미만, 3시간 이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 생활요인에서 2-3시간 미만 $3.61 \pm .53$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 3시간 이상 $3.43 \pm .57$, 2시간 미만 $3.24 \pm .53$ 순으로 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만과 2-3시간 미만 간에 유의한 차이가 나타났다. 훈련요

인에서 2-3시간 미만 3.57±.55로 가장 높은 응답을 하였고, 3시간 이상 3.44±.68, 2시간 미만 3.09±.61 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만과 2-3시간 미만, 3시간 이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 몸 관리요인에서는 2-3시간 미만 3.61±.57로 가장 높은 응답을 하였고, 2시간 미만 3.44±.54, 3시간 이상 3.42±.63 순으로 통계적으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만, 3시간 이상과 2-3시간미 만간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 고유행동 요인에서는 2-3시간 미만 2.97±.67로 가장 높은 응답을 하였고, 3시간 이상 2.86±.67, 2시간 미만 2.85±.52 순으로, 대인관계 요인에서는 2-3시간 미만 4.00±.63으로 가장 높은 응답을 하였고, 3시간이상 3.86±.80, 2시간 미만 3.61±.79 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 운동 시간별 자기관리행동 비교에서는 정신력요인, 생활요인, 훈련요인, 몸관리요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 2-3시간 미만이 자기관리행동의 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 13> 운동시간별 자기관리행동 비교(단위:시간)

| 요인 | 2미만① | | 2-3미만② | | 3이상③ | | F | p | Post-hoc |
|------|------|-----|--------|-----|------|-----|-------|--------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 정신력 | 3.51 | .64 | 3.98 | .59 | 3.84 | .72 | 3.537 | .031* | 1-2,3 |
| 생활 | 3.24 | .53 | 3.61 | .53 | 3.43 | .57 | 4.974 | .008** | 1-2 |
| 고유행동 | 2.85 | .52 | 2.97 | .67 | 2.86 | .67 | .796 | .452 | |
| 훈련 | 3.09 | .61 | 3.57 | .55 | 3.44 | .68 | 4.211 | .016* | 1-2,3 |
| 대인관계 | 3.61 | .79 | 4.00 | .63 | 3.86 | .80 | 2.478 | .086 | |
| 몸 관리 | 3.44 | .54 | 3.61 | .57 | 3.42 | .63 | 3.183 | .043* | 1,3-2 |

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

2. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술

a. 성별 심리적 기술 비교

<표 14>에서 보는 바와 같이 성별 심리적 기술비교에서 심리적기술 요인의 하위요인인 자신감요인에서 남자 $3.66 \pm .66$ 으로 여자 $3.50 \pm .52$ 보다 높게 나타나 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 의지력 요인에서는 남자 $3.69 \pm .73$ 으로 여자 $3.49 \pm .53$ 보다 높게 나타나 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 불안조절 요인에서는 여자 $3.42 \pm .60$ 으로 남자 $3.10 \pm .76$ 보다 높게 나타나 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 집중력요인은 여자 $3.67 \pm .58$ 로 남자 $3.66 \pm .81$ 보다 높게 나타났고 목표설정 요인은 남자 $3.35 \pm .70$ 으로 여자 $3.23 \pm .53$ 보다 높게 나타났고 팀 조화요인은 남자 $3.83 \pm .69$ 로 여자 $3.69 \pm .48$ 보다 높게 나타났으며 심상요인은 남자 $3.89 \pm .75$ 로 여자 $3.80 \pm .54$ 보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 성별 심리적기술 비교에서 자신감요인, 의지력요인, 불안조절요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 남자는 자신감요인, 목표설정요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력요인에서 여자는 집중력요인과 불안조절요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 14> 성별 심리적 기술 비교

| 요인 | 남자 | | 여자 | | t | p |
|------|------|-----|------|-----|-------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 자신감 | 3.66 | .66 | 3.50 | .52 | 2.115 | .035* |
| 집중력 | 3.66 | .81 | 3.67 | .58 | .133 | .894 |
| 목표설정 | 3.35 | .70 | 3.23 | .53 | 1.465 | .144 |
| 팀 조화 | 3.83 | .69 | 3.69 | .48 | 1.749 | .081 |
| 심 상 | 3.89 | .75 | 3.80 | .54 | 1.026 | .306 |
| 의지력 | 3.69 | .73 | 3.49 | .53 | 2.443 | .015* |
| 불안조절 | 3.10 | .76 | 3.42 | .60 | 2.914 | .012* |

* $p < .05$

b. 연령별 심리적 기술

<표 15>에서 보는 바와 같이 연령별 심리적 기술비교에서 심리적기술 요인의 하위요인인 자신감 요인에서 25세 이상 $3.88 \pm .53$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.59 \pm .59$, 20세 미만 $3.42 \pm .65$ 순으로 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 집중력요인에서 20세 미만 $2.97 \pm .76$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $2.62 \pm .67$, 25세 이상 $2.33 \pm .69$ 순으로 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 20-24세 이하, 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 목표설정요인에서는 25세 이상 $3.53 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.28 \pm .62$, 20세미만 $3.22 \pm .64$ 순으로 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 20-24세 이하, 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 팀 조화요인은 25세 이상 $3.95 \pm .56$ 으로 가장 높은 응답을 하였고 20-24세 이하 $3.79 \pm .61$, 20세 미만 $3.64 \pm .65$ 순으로 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 심상요인에서는 25세 이상 $4.13 \pm .58$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.83 \pm .68$, 20세 미만 $3.73 \pm .66$ 순으로 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 의지력요인에서는 25세 이상 $3.92 \pm .68$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.58 \pm .63$, 20세미만 $3.48 \pm .66$ 순으로 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세미만, 20-24세이하와 25세이상간에 유의한 차이가 나타났고, 불안조절 요인은 20세미만 $3.32 \pm .65$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 20-24세 이하 $3.02 \pm .69$, 25세 이상 $2.82 \pm .73$ 순으로 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 25세 이상간에 유의한 차이가 나타났다. 연령별 심리적기술 비교에서는 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 20세 미만은 집중력요인, 불안조절 요인에서, 25세 이상은 자신감 요인, 목표설정요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 15> 연령별 심리적 기술 비교(단위:세)

| 요인 | 20미만① | | 20-24이하② | | 25이상③ | | F | p | Post-hoc |
|------|-------|-----|----------|-----|-------|-----|--------|---------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 자신감 | 3.42 | .65 | 3.59 | .59 | 3.88 | .53 | 7.384 | .001*** | 1-3 |
| 집중력 | 2.97 | .76 | 2.62 | .67 | 2.33 | .69 | 11.415 | .000*** | 1-2,3 |
| 목표설정 | 3.22 | .64 | 3.28 | .62 | 3.53 | .63 | 3.164 | .044* | 1,2-3 |
| 팀 조화 | 3.64 | .65 | 3.79 | .61 | 3.95 | .56 | 3.285 | .039* | 1-3 |
| 심 상 | 3.73 | .66 | 3.83 | .68 | 4.13 | .58 | 4.528 | .012* | 1-3 |
| 의지력 | 3.48 | .66 | 3.58 | .63 | 3.92 | .68 | 5.964 | .003** | 1,2-3 |
| 불안조절 | 3.32 | .65 | 3.02 | .69 | 2.82 | .73 | 7.504 | .001*** | 1-3 |

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

c. 국가대표경험 유무에 따른 심리적 기술 비교

<표 16>에서 보는 바와 같이 국가대표 경험 유무에 따른 심리적기술 비교에서 심리적기술 요인의 하위요인인 자신감 요인에서 유 3.70±.60으로 무 3.47±.61보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 집중력 요인에서 유 2.80±.73으로 무 2.55±.70보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 목표설정 요인에서 유 3.38±.63으로 무 3.21±.63보다 높게 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 심상요인에서는 유 3.96±.61로 무 3.72±.71보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 팀 조화요인에서는 유 3.84±.61로 무 3.71±.62보다 높게 나타났고 의지력 요인에서는 유 3.66±.62로 무 3.54±.70보다 높게 나타났으며 불안조절 요인에서는 유 3.13±.70으로 무 3.07±.70보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 국가대표 경험 유무에 따른 심리적기술 비교에서는 자신감요인, 집중력요인, 목표설정요인, 심상요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 하위요인 모두에서 국가대표 경험자들의 높은 응답을 하였다.

<표 16> 국가대표경험 유무에 따른 심리적 기술 비교

| 요인 | 유 | | 무 | | t | p |
|------|------|-----|------|-----|-------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 자신감 | 3.70 | .60 | 3.47 | .61 | 2.910 | .004** |
| 집중력 | 2.80 | .73 | 2.55 | .70 | 2.739 | .007** |
| 목표설정 | 3.38 | .63 | 3.21 | .63 | 2.160 | .032* |
| 팀 조화 | 3.84 | .61 | 3.71 | .62 | 1.699 | .091 |
| 심 상 | 3.96 | .61 | 3.72 | .71 | 2.933 | .004** |
| 의지력 | 3.66 | .62 | 3.54 | .70 | 1.500 | .135 |
| 불안조절 | 3.13 | .70 | 3.07 | .70 | 1.339 | .182 |

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

d. 소속별 심리적 기술 비교

<표 17>에서 보는 바와 같이 소속별 심리적 기술 비교에서 심리적 기술 요인의 하위요인인 자신감 요인에서는 실업 3.73±.59로 대학교 3.49±.61보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 집중력 요인에서는 대학교 2.77±.69로 실업 2.53±.73보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 심상요인에서는 실업 3.98±.58로 대학교 3.75±.72보다 높게 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 의지력 요인에서는 실업 3.77±.64로 대학교 3.48±.65보다 높게 나타나 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 목표설정 요인에서는 실업 3.37±.62로 대학교 3.25±.64보다 높게 나타났고 팀 조화요인에서는 실업 3.83±.56으로 대학교 3.73±.65보다 높게 나타났으며 불안조절 요인에서는 대학교 3.10±.70으로 실업 3.02±.71보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 소속별 심리적 기술 비교에서는 자신감요인, 집중력요인, 심상요인, 의지력요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 대학교는 집중력요인, 불안조절요인, 실업은 자신감요인, 목표설정요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 17> 소속별 심리적 기술 비교

| 요인 | 대학교 | | 실업 | | t | p |
|------|------|-----|------|-----|-------|---------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 자신감 | 3.49 | .61 | 3.73 | .59 | 3.139 | .002** |
| 집중력 | 2.77 | .69 | 2.53 | .74 | 2.670 | .008** |
| 목표설정 | 3.25 | .64 | 3.37 | .62 | 1.517 | .130 |
| 팀조화 | 3.73 | .65 | 3.83 | .56 | 1.213 | .226 |
| 심상 | 3.75 | .72 | 3.98 | .58 | 2.785 | .006** |
| 의지력 | 3.48 | .65 | 3.77 | .64 | 3.458 | .001*** |
| 불안조절 | 3.10 | .70 | 3.02 | .71 | .868 | .386 |

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

e. 선수경력별 심리적 기술

<표 18>에서 보는 바와 같이 선수경력별 심리적 기술 비교에서 심리적 기술 요인의 하위요인인 자신감 요인에서는 10년 이상 3.74±.55로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 이하 3.52±.64, 6년 미만 3.36±.56 순으로 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 집중력 요인에서는 6년 미만 3.29±.69로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 이하 2.71±.69, 10년 이상 2.49±.70 순으로 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 의지력 요인에서는 10년 이상 3.71±.67로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 이하 3.57±.64, 6년 미만 3.32±.71 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 불안조절 요인에서는 10년 이상 3.39±.73으로 가장 높은 응답을 하였고, 6-10년 이하 3.11±.69, 6년 미만 2.94±.57 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 목표설정 요인에서는 10년 이상 3.35±.66으로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 이하 3.28±.62, 6년 미만 3.26±.60 순으로 팀 조화요인에서는 10년 이상 3.82±.60으로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 이하 3.75±.63, 6년 미만

3.72±.61 순으로, 심상요인에서는 6년 미만 3.99±.62로 가장 높은 응답을 하였고 10년 이상 3.93±.66, 6-10년 미만 3.78±.68 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 선수경력별 심리적기술 비교에서는 자신감요인, 집중력요인, 의지력요인, 불안조절요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 6년 미만은 집중력요인과 심상요인에서 10년 이상은 자신감요인, 목표설정요인, 팀 조화요인, 의지력요인, 불안조절요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 18> 선수경력별 심리적 기술 비교(단위:년)

| 요인 | 6미만① | | 6-10미만② | | 10이상③ | | F | p | Post-hoc |
|------|------|-----|---------|-----|-------|-----|--------|---------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 자신감 | 3.36 | .56 | 3.52 | .64 | 3.74 | .55 | 5.444 | .005** | 1-3 |
| 집중력 | 3.29 | .69 | 2.71 | .69 | 2.49 | .70 | 10.743 | .000*** | 1-3 |
| 목표설정 | 3.26 | .60 | 3.28 | .62 | 3.35 | .66 | .379 | .685 | |
| 팀조화 | 3.72 | .61 | 3.75 | .63 | 3.82 | .60 | .502 | .606 | |
| 심 상 | 3.99 | .62 | 3.78 | .68 | 3.93 | .66 | 1.943 | .146 | |
| 의지력 | 3.32 | .71 | 3.57 | .64 | 3.71 | .67 | 3.214 | .042* | 1-3 |
| 불안조절 | 2.94 | .57 | 3.11 | .69 | 3.39 | .73 | 3.791 | .024* | 1-3 |

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

f. 운동시간별 심리적 기술

<표 18>에서 보는 바와 같이 운동시간별 심리적 기술 비교에서 심리적 기술요인의 하위요인인 자신감요인에서는 2-3시간 미만 3.64±.58로 가장 높은 응답을 하였고 3시간이상 3.51±.66, 2시간미만 3.37±.68 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간미만과 2-3시간미만간에 유의한 차이가 나타났고 집중력요인에서는 2-3시간미만 2.69±.71로 가장 높은 응답을 하였으며 2시간미만 2.51±.65, 3시간이상 2.36±.75 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2-3시간미만과 3시간 이상 간에 유

의한 차이가 나타났으며 불안조절 요인에서는 2-3시간미만 3.18±.69로 가장 높은 응답을 하였고 3시간이상 3.07±.73, 2시간미만 2.84±.73 순으로 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만과 2-3시간 미만에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 목표설정 요인에서는 2-3시간 미만 3.36±.59로 가장 높은 응답을 하였고 3시간이상 3.22±.71, 2시간 미만 3.18±.57 순으로, 팀조화요인에서는 2-3시간 미만 3.79±.57로 가장 높은 응답을 하였고 3시간 이상 3.76±.69, 2시간 미만 3.68±.73 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 심상요인에서는 2-3시간 미만 3.90±.59로 가장 높은 응답을 하였고 2시간 미만 3.89±.65, 3시간 이상 3.75±.80 순으로, 의지력요인에서는 2-3시간 미만 3.64±.64로 가장 높은 응답을 하였고 3시간 이상 3.07±.73, 2시간 미만 3.52±.68 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 운동시간별 심리적 기술 비교에서는 자신감요인, 집중력요인, 불안조절요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 2-3시간 미만은 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 19> 운동시간별 심리적 기술 비교(단위:시간)

| 요인 | 2미만① | | 2-3미만② | | 3이상③ | | F | p | Post-hoc |
|------|------|-----|--------|-----|------|-----|-------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 자신감 | 3.37 | .68 | 3.64 | .58 | 3.51 | .66 | 2.130 | .035* | 1-2 |
| 집중력 | 2.51 | .65 | 2.69 | .71 | 2.36 | .75 | 2.767 | .025* | 2-3 |
| 목표설정 | 3.18 | .57 | 3.36 | .59 | 3.22 | .71 | 1.415 | .245 | |
| 팀조화 | 3.68 | .73 | 3.79 | .57 | 3.76 | .69 | .211 | .810 | |
| 심상 | 3.89 | .65 | 3.90 | .59 | 3.75 | .80 | 1.478 | .230 | |
| 의지력 | 3.52 | .68 | 3.64 | .64 | 3.56 | .71 | .511 | .601 | |
| 불안조절 | 2.84 | .73 | 3.18 | .69 | 3.07 | .73 | 2.110 | .038* | 1-2 |

* p<.05

3. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감

a. 성별 스포츠 자신감 비교

<표 20>에서 보는 바와 같이 성별 스포츠 자신감 비교에서 스포츠 자신감 요인의 하위요인인 능력입증 요인에서 여자 $3.93 \pm .63$ 으로 남자 $3.73 \pm .77$ 보다 높게 나타나 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나 코치지도력 요인에서는 여자 $3.65 \pm .65$ 로 남자 $3.61 \pm .76$ 보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 사회적지지 요인에서는 남자 $3.92 \pm .77$ 로 여자 $3.91 \pm .61$ 보다 높게 나타났고 신체/정신적준비 요인에서는 여자 $3.92 \pm .58$ 로 남자 $3.86 \pm .75$ 보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 성별 스포츠 자신감 비교에서는 능력입증 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 남자는 사회적지지 요인, 여자는 코치지도력요인, 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 20> 성별 스포츠 자신감 비교

| 요인 | 남자 | | 여자 | | t | p |
|----------|------|-----|------|-----|-------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 코치지도력 | 3.61 | .76 | 3.65 | .65 | .423 | .672 |
| 사회적지지 | 3.92 | .77 | 3.91 | .61 | .068 | .946 |
| 신체/정신적준비 | 3.86 | .75 | 3.92 | .58 | .692 | .490 |
| 능력입증 | 3.74 | .77 | 3.93 | .63 | 1.978 | .049* |

* $p < .05$

b. 연령별 스포츠 자신감 비교

<표 21>에서 보는 바와 같이 연령별 스포츠 자신감 비교에서 스포츠 자신감 요인의 하위 요인인 사회적지지 요인에서는 25세 이상 3.93±.72로 가장 높은 응답을 하였고 20-24세 이하 3.91±.71, 20세 미만 3.70±.71 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 20-24세 미만, 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 능력입증요인에서는 25세 이상 3.95±.70으로 가장 높은 응답을 하였고 20-24세 이하 3.89±.70, 20세 미만 3.60±.77 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 20세 미만과 20-24세 미만, 25세 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 코치지도력 요인에서는 20-24세 이하 3.69±.68로 가장 높은 응답을 하였고 25세 이하 3.54±.73, 20세 미만 3.53±.77 순으로, 신체/정신적준비 요인에서는 25세 이상 4.04±.71로 가장 높은 응답을 하였고 20-24세 이하 3.88±.65, 20세 미만 3.82±.74 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 연령별 스포츠 자신감 비교에서는 사회적지지 요인, 능력입증 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 20-24세 이하는 코치지도력 요인, 25세 이상은 사회적지지요인, 신체/정신적준비 요인, 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 21> 연령별 스포츠 자신감 비교(단위:세)

| 요인 | 20미만① | | 20-24이하② | | 25이상③ | | F | p | Post-hoc |
|----------|-------|-----|----------|-----|-------|-----|-------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 코치지도력 | 3.54 | .77 | 3.69 | .68 | 3.54 | .73 | 1.440 | .239 | |
| 사회적지지 | 3.70 | .71 | 3.91 | .71 | 3.93 | .72 | 2.022 | .048* | 1-2,3 |
| 신체/정신적준비 | 3.82 | .74 | 3.88 | .65 | 4.04 | .71 | 1.322 | .268 | |
| 능력입증 | 3.60 | .77 | 3.89 | .70 | 3.95 | .70 | 2.580 | .036* | 1-2,3 |

* $p<.05$

c. 국가대표경험 유무에 따른 스포츠 자신감 비교

<표 22>에서 보는 바와 같이 국가대표경험 유무에 따른 스포츠 자신감 비교에서 스포츠 자신감 요인의 하위요인인 신체/정신적준비 요인에서 유 3.99±.60으로 무 3.77±.76보다 높게 나타나 통계적으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 능력입증 요인에서는 유 3.99±.62로 무 3.75±.79보다 높게 나타나 통계적으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 코치지도력 요인에서는 유 3.65±.67로 무 3.60±.76보다 높게 나타났고 사회적지지 요인에서는 유 3.97±.62로 무 3.85±.80보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 국가대표경험 유무에 따른 스포츠 자신감 비교에서는 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 국가대표 경험자들이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 22> 국가대표경험 유무에 따른 스포츠자신감 비교

| 요인 | 유 | | 무 | | t | p |
|----------|------|-----|------|-----|-------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 코치지도력 | 3.65 | .67 | 3.60 | .76 | .579 | .563 |
| 사회적지지 | 3.97 | .62 | 3.85 | .80 | 1.262 | .208 |
| 신체/정신적준비 | 3.99 | .60 | 3.77 | .76 | 2.623 | .009** |
| 능력입증 | 3.99 | .62 | 3.75 | .79 | 2.612 | .010** |

** $p<.01$

d. 소속별 스포츠 자신감 비교

<표 23>에서 보는 바와 같이 소속별 스포츠 자신감 비교에서 스포츠 자신감 요인의 하위 요인인 신체/정신적준비 요인에서는 실업 4.02±.60으로 대학교 3.79±.73보다 높게 나타나 통계적으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 코치지도력 요인에서는 실업 3.67±.67로 대학교 3.59±.75보다 높게 나타났고 사회적지지 요인에서는 실업 3.92±.62로 대학교 3.90±.77보다 높게 나타났으며, 능력입증 요인에서는 실업 3.93±.65로 대학교 3.84±.76보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 소속별 스포츠 자신감 비교에서는 신체/정신적준비 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 실업선수들이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 23> 소속별 스포츠 자신감 비교

| 요인 | 대학교 | | 실업 | | t | p |
|----------|------|-----|------|-----|-------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 코치지도력 | 3.59 | .75 | 3.67 | .67 | .859 | .391 |
| 사회적지지 | 3.90 | .77 | 3.92 | .62 | .236 | .814 |
| 신체/정신적준비 | 3.79 | .73 | 4.02 | .60 | 2.690 | .008** |
| 능력입증 | 3.84 | .76 | 3.93 | .65 | .966 | .335 |

** $p<.01$

e. 선수경력별 스포츠 자신감

<표 24>에서 보는 바와 같이 선수경력별 스포츠 자신감 비교에서 스포츠 자신감 요인의 하위요인인 신체/정신적준비 요인에서는 10년 이상 3.89±.67로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 미만 3.87±.72, 6년 미만 3.59±.51 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만과 6-10년 미만 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났고 능력입증 요인에서는 10년 이상 3.94±.66으로 가장 높은 응답을 하였고, 6-10년 미만 3.90±.78, 6년 미만 3.85±.54 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6년 미만과 10년 이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 코치지도력 요인에서는 6년 미만 3.67±.65로 가장 높은 응답을 하였고 6-10년 미만 3.63±.77, 10년 이상 3.61±.65 순으로, 사회적지지 요인에서는 6-10년 미만 3.98±.73으로 가장 높은 응답을 하였고 6년 미만 3.94±.63, 10년 이상 3.81±.69 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 선수경력별 스포츠 자신감 비교에서는 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 6년 미만은 코치지도력 요인, 6-10년 미만은 사회적지지 요인, 10년 이상은 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 24> 선수경력별 스포츠 자신감 비교(단위:년)

| 요인 | 6미만① | | 6-10미만② | | 10이상③ | | F | p | Post-hoc |
|----------|------|-----|---------|-----|-------|-----|-------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 코치지도력 | 3.67 | .65 | 3.63 | .77 | 3.61 | .65 | .053 | .948 | |
| 사회적지지 | 3.94 | .63 | 3.98 | .73 | 3.81 | .69 | 1.631 | .198 | |
| 신체/정신적준비 | 3.59 | .51 | 3.87 | .72 | 3.89 | .67 | 2.212 | .039* | 1-2,3 |
| 능력입증 | 3.85 | .54 | 3.90 | .78 | 3.94 | .66 | 2.161 | .042* | 1-3 |

* $p<.05$

f. 운동시간별 스포츠 자신감

<표 25>에서 보는 바와 같이 운동시간별 스포츠 자신감 비교에서 스포츠 자신감 요인의 하위 요인인 신체/정신적준비 요인에서는 2-3시간 미만 3.97±.62로 가장 높은 응답을 하였고, 3시간 이상 3.75±.78, 2시간 미만 3.62±.64 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만과 2-3시간 미만 간에 유의한 차이가 나타났고 능력입증 요인에서는 2-3시간 미만 3.93±.67로 가장 높은 응답을 하였고 2시간 미만 3.91±.83, 3시간 이상 3.68±.77 순으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2시간 미만, 2-3시간 미만과 3시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 코치지도력 요인에서는 2-3시간 미만 3.69±.68로 가장 높은 응답을 하였고 3시간 이상 3.56±.76, 2시간 미만 3.32±.70 순으로, 사회적지지 요인에서는 2-3시간 미만 3.94±.67로 가장 높은 응답을 하였고 3시간 이상 3.88±.79, 2시간 미만 3.79±.60 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 운동시간별 스포츠 자신감 비교에서는 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 2-3시간 미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 25> 운동시간별 스포츠 자신감 비교(단위:시간)

| 요인 | 2미만① | | 2-3미만② | | 3이상③ | | F | p | Post-hoc |
|----------|------|-----|--------|-----|------|-----|-------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| 코치지도력 | 3.32 | .70 | 3.69 | .68 | 3.56 | .76 | 2.063 | .129 | |
| 사회적지지 | 3.79 | .60 | 3.94 | .67 | 3.88 | .79 | .342 | .711 | |
| 신체/정신적준비 | 3.62 | .64 | 3.97 | .62 | 3.75 | .78 | 3.007 | .042* | 1-2 |
| 능력입증 | 3.91 | .83 | 3.93 | .67 | 3.68 | .77 | 2.286 | .048* | 1,2-3 |

* $p<.05$

B. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감의 관계

<표 26>과 <표 27>에서 보는 바와 같이 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감의 상관관계 분석에서 자기관리행동과 심리적 기술과의 상관관계분석 결과 자기관리 행동의 하위요인인 생활요인과 훈련요인은 심리적 기술의 하위요인인 집중력 요인에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났으며 자기관리 요인의 하위요인인 정신력 요인, 생활요인, 대인관계 요인 그리고 몸 관리요인은 심리적 기술의 불안조절에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 심리적 기술 요인과 스포츠 자신감과 상관관계분석에서는 심리적 기술의 하위요인인 집중력 요인은 스포츠 자신감의 하위요인인 코치지도력 요인 그리고 능력입증 요인에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났고 심리적 기술의 하위 요인인 불안조절 요인은 코치지도력 요인과 신체/정신적준비 요인 그리고 능력입증요인에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 요인들을 제외한 자기관리행동 요인의 하위요인인 정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리 요인은 심리적 기술 요인의 하위요인인 자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절 요인과 스포츠 자신감의 하위 요인에서 신체/정신적준비가 능력입증 상관관계에서 다른 변인보다 다소 높게 나타났으며 다른 하위변인인 코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증 요인에 유의한 상관관계를 보였고 심리적기술 요인 역시 스포츠 자신감 요인에 유의한 긍정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 26> 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠자신감의 상관관계 분석 1

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | .625*** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | .329*** | .464*** | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | .722*** | .716*** | .488*** | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | .727*** | .571*** | .307*** | .529*** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | .641*** | .695*** | .613*** | .671*** | .611*** | 1 | | | | | | | | | | | |
| 7 | .648*** | .480*** | .361*** | .537*** | .500*** | .520*** | 1 | | | | | | | | | | |
| 8 | -.265** | -.117 | .162** | -.038 | -.157* | -.170** | -.264** | 1 | | | | | | | | | |
| 9 | .535*** | .503*** | .525*** | .527*** | .434*** | .547*** | .579*** | -.079 | 1 | | | | | | | | |

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001 1.정신력 2.생활, 3.고유행동 4.훈련, 5.대인관계, 6.몸, 7.자신감, 8.집중력, 9.목표 설정, 10.팀조화, 11.심상, 12.의지력, 13.불안조절, 14.코치지도력, 15.사회적지지, 16.신체/정신적준비, 17.능력입증

<표 27> 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠자신감의 상관관계 분석 2

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|----|
| 10 | .618*** | .520*** | .339*** | .533*** | .607*** | .547*** | .643*** | -.154* | .532*** | 1 | | | | | | | |
| 11 | .695*** | .435*** | .261*** | .498*** | .578*** | .480*** | .648*** | -.227** | .494*** | .655*** | 1 | | | | | | |
| 12 | .619*** | .423*** | .308*** | .588*** | .542*** | .499*** | .644*** | -.148* | .508*** | .642*** | .575*** | 1 | | | | | |
| 13 | .010 | .117 | .180** | .134* | .066 | .045 | -.144* | .663*** | .075 | .090 | -.004 | .087 | 1 | | | | |
| 14 | .546*** | .455*** | .415*** | .477*** | .450*** | .474*** | .469*** | -.020 | .413*** | .429*** | .421*** | .372*** | .081 | 1 | | | |
| 15 | .624*** | .519*** | .286*** | .540*** | .557*** | .523*** | .407*** | -.132* | .369*** | .534*** | .514*** | .449*** | .164** | .632*** | 1 | | |
| 16 | .736*** | .541*** | .286*** | .576*** | .632*** | .556*** | .496*** | -.183* | .411*** | .516*** | .639*** | .515*** | .080 | .613*** | .765*** | 1 | |
| 17 | .650*** | .451*** | .226*** | .515*** | .552*** | .490*** | .449*** | -.094 | .348*** | .447*** | .538*** | .444*** | .113 | .679*** | .758*** | .824*** | 1 |

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001, 1.정신력 2.생활, 3.고유행동 4.훈련, 5.대인관계, 6.몸, 7.자신감, 8.집중력, 9.목표 설정, 10.팀조화, 11.심상, 12.의지력, 13.불안조절, 14.코치지도력, 15.사회적지지, 16.신체/정신적준비, 17.능력입증

C. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감과의 회귀분석

1. 자기관리행동과 스포츠 자신감의 회귀분석

<표 28>에서 보는 바와 같이 자기관리행동과 스포츠 자신감간 중다회귀분석의 설명력은 전체의 55.8%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기관리행동의 하위요인인 정신력 요인($\beta = .461$), 훈련 요인($\beta = .268$), 대인관계 요인($\beta = .155$), 몸 관리요인($\beta = .379$)은 스포츠 자신감에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 28> 자기관리행동과 스포츠 자신감간 회귀분석

| 변 인 | B | SE β | Beta | t | Sig. |
|------|------|------------|------|-------|---------|
| 상 수 | .675 | .191 | | 3.536 | .000*** |
| 정신력 | .446 | .074 | .461 | 5.989 | .000*** |
| 생 활 | .066 | .076 | .059 | .865 | .388 |
| 고유행동 | .033 | .052 | .035 | .635 | .526 |
| 훈 련 | .070 | .076 | .268 | 2.915 | .010** |
| 대인관계 | .138 | .058 | .155 | 2.368 | .019* |
| 몸관리 | .082 | .077 | .379 | 3.063 | .000*** |

$R^2 = .558$ $F = 51.762^{***}$ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2. 심리적 기술과 스포츠 자신감의 회귀분석

<표 29>에서 보는 바와 같이 심리적 기술과 스포츠 자신감간 중다회귀분석의 설명력은 전체의 66.0%를 설명하고 있으며 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 기술의 하위요인인 자신감 요인($\beta = .232$), 집중력 요인($\beta = .302$), 목표설정 요인($\beta = .211$), 팀 조화요인($\beta = .221$), 심상요인($\beta = .326$), 불안 조절 요인($\beta = .193$)은 스포츠 자신감에 통계적으로 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났으나 의지력 요인($\beta = .099$)은 스포츠 자신감에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차는 나타났다.

<표 29> 심리적 기술과 스포츠 자신감간 회귀분석

| 변 인 | B | SE β | Beta | t | Sig. |
|------|------|------------|------|-------|---------|
| 상 수 | .916 | .267 | | 3.430 | .001*** |
| 자신감 | .134 | .078 | .232 | 2.710 | .018* |
| 집중력 | .088 | .059 | .302 | 3.510 | .000*** |
| 목표설정 | .051 | .063 | .211 | 2.800 | .025* |
| 팀조화 | .123 | .075 | .221 | 2.634 | .029* |
| 심 상 | .303 | .066 | .326 | 4.621 | .000*** |
| 의지력 | .093 | .068 | .099 | 1.375 | .170 |
| 불안조절 | .172 | .061 | .193 | 2.837 | .005** |

$R^2 = .660$ $F = 27.032$ *** * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

D. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감의 인과관계분석

1. 확인적 요인분석 결과

본 연구에서는 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감간 인과관계분석을 위해 모든 연구의 설문지에 대한 요인구조의 적합도를 판단하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis; CFA)방법을 사용하였다. 자기관리행동 및 심리적 기술과 스포츠 자신감간의 인과관계 분석결과 자기관리행동 6문항(정신력, 생활, 고유행동, 훈련, 대인관계, 몸 관리), 심리적 기술 7문항(자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절), 스포츠 자신감 4문항(코치지도력, 사회적지지, 신체/정신적준비, 능력입증)을 이용하여, 요인부하량(factor loading)과 측정모형의 적합도를 평가하였다.

관측된 모델에 대한 적합도 검증은 모델적합도(goodness of fit index; GFI), 근사원소표 근자승잔차(root mean square error of approximation; RMSEA), 비교적합지수(comparative fit index; CFI), 표준적합지수(normed fit index; NFI)를 이용하여 검증한 결과는 <표 30>과 <그림 3>은 확인적요인 분석 결과와 모형을 나타냈다. <표 30>의 확인적 요인분석 결과 요인에 대한 적합도를 살펴보면 $\chi^2=115.242(df=89)$, $p=.000$ 이며, $GFI=.925$, $CFI=.932$, $RMR=.056$ 으로 모델 적합도를 보여주고 있으므로 전반적인 적합도 지수가 수용 가능한 수준인 것으로 나타났다.

<표 30> 수정된 연구모형의 확인적 요인분석 결과

| 연구모형 | χ^2 | df | χ^2/df | p | GFI | CFI | NFI | RMSEA | RMR |
|------|----------|----|-------------|------|------|------|------|-------|-----------|
| 기준치 | - | - | 3이하 | - | .9이상 | .9이상 | .9이상 | .08이하 | .05-.08이하 |
| 측정모형 | 115.242 | 89 | 1.294 | .000 | .925 | .932 | .924 | .066 | .056 |

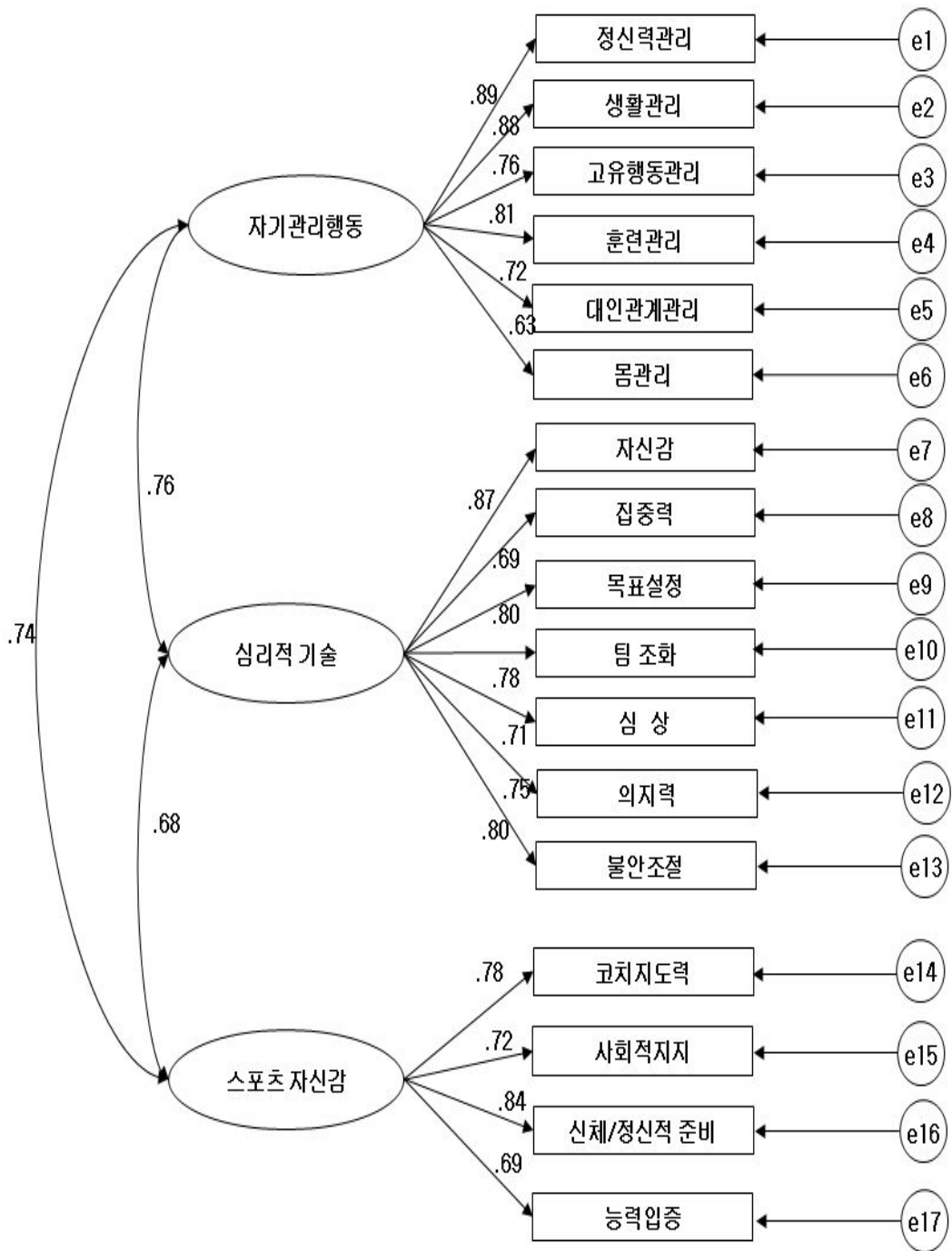


그림 3. 확인적 요인분석 결과

2. 연구모형의 적합도 평가

본 연구는 자기관리행동에 따른 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 연구모형을 설정하고 모형의 적합도 검증을 통해 다음과 같은 결과를 얻었다. <표 31>에 나타난 바와 같이 연구모형에 대한 적합도를 살펴보면 $\chi^2=74.589(df=84)$, $p=.000$ 이며, GFI=.978, AGFI=.955, NFI=.966, CFI=.983, RMR=.045 로 모델 적합도를 보여주고 있으므로 전반적인 적합도 지수가 수용 가능한 수준이므로 연구모형이 적합하다는 결론을 얻은 후 연구모형의 경로계수에 의한 분석을 실시하였다.

<표 31> 자기관리 행동, 심리적 기술과 스포츠 자신감의 적합도

| 연구모형 | χ^2 | df | χ^2/df | p | GFI | AGFI | NFI | CFI | RMSEA | RMR |
|------|----------|----|-------------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 기초모형 | 74.589 | 84 | 0.880 | .000 | .978 | .955 | .966 | .983 | .052 | .045 |

3. 연구가설 검증 결과

<표 32>에 나타난 변인 간 영향관계에 대하여 변인별로 살펴보면 자기관리행동은 심리적 기술(Estimate=.853, S.E.=.045, C.R.=17.295***)에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것이라는 가설검증은 채택되었, 심리적 기술은 스포츠 자신감(Estimate=.552, S.E.=.024, C.R.=15.559)에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것이라는 가설검증은 채택되었으며 자기관리행동은 스포츠 자신감(Estimate=.742, S.E.=.031, C.R.=18.690)에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것이라는 가설검증은 채택되어 모든 연구의 가설이 긍정적인 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다<그림 4>.

<표 32> 가설검증결과

| | | Estimate | S.E. | C.R. | P | 채택여부 |
|--------------|------------|----------|------|--------|-----|------|
| 심리적 기술 ← | 자기관리행 동 | .853 | .045 | 17.295 | *** | 채택 |
| 스포츠자신 감 ← | 심리적 기술 | .552 | .024 | 15.599 | ** | 채택 |
| 스포츠자신 감 ← | 자기관리행 동 | .742 | .031 | 18.690 | *** | 채택 |

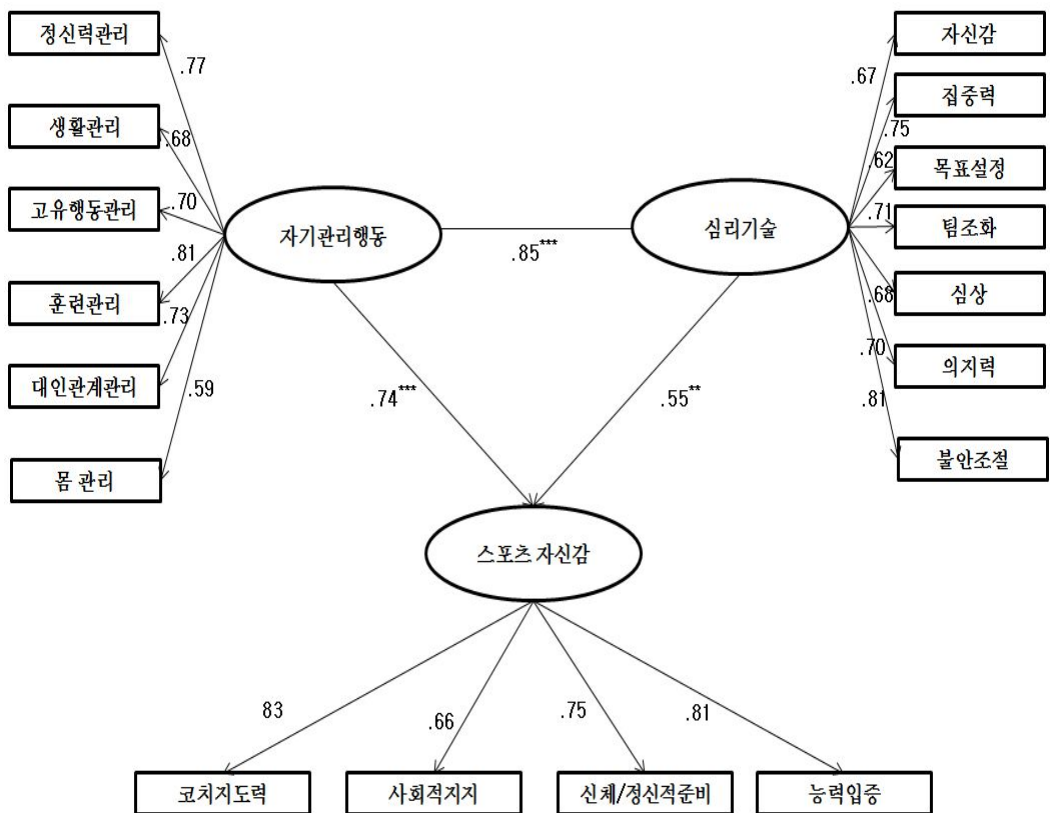


그림 4. 자기관리행동, 심리적 기술과 스포츠 자신감간의 구조방정식 모형 분석

V. 논 의

스포츠에서 성공적인 경기력 수행은 개인 내적, 외적, 환경적 요인, 경기상황 등 다양한 요인들에 의해 결정되고 선수로서 성공적 수행을 위해서는 신체적, 기술적, 심리적, 행동적인 자기관리행동이 요구된다. 이러한 자기관리행동은 개인 내적, 외적, 환경적 요인 등을 포괄적으로 포함하는 심리-행동적 전략의 하나로 개인이 목표를 달성하기 위해서 신체적, 정신적인면 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 스스로 철저히 지는 것을 의미한다. 그리고 선수들의 자기관리행동은 운동수행증진과 성공적인 선수생활, 지도자들의 선수관리 등 스포츠 현장에서의 실제적인 정보와 관련되어 있다. 구체적으로 경기력 향상과 유지를 위한 신체적인 관리와 계획적인 훈련, 시합상황에서의 성공수행을 위한 심리적인 관리, 일상생활에서의 식이조절과 수면 및 대인관계 등 광범위한 측면에서의 자기관리행동이 필요하다고 볼 수 있다(김선희, 2008).

본 연구는 하키선수들을 대상으로 선수들의 자기관리행동 요인과 경기에 임하는 심리적 기술 그리고 시합의 성공여부와 밀접한 선수의 스포츠 자신감 요인간의 관계를 알아보고 자기관리행동의 필요성과 심리적 기술 및 자신감 향상을 위한 방향을 제시하기 위하여 설문조사를 실시하고 결과를 얻은 후 다음과 같이 논의하고자 한다.

자기관리에 대한 관점은 크게 세 가지로 구분된다. 첫째 인간을 보는 관점, 둘째 행동을 보는 관점, 셋째 철학적 관점이다. 우선 자기관리에서 인간을 이해하는 관점은 인간의 행동방식에 따라 통제되는 인간(controlled person)과 통제하는 인간(controlling person)의 2가지 유형으로 나눌 수 있다(Rehm & Rokke, 1988). 통제되는 인간은 자신의 행동이 환경에 의해 영향 받고 여러 가지 내, 외적 단서나 결과에 반응한다. 반면 통제하는 어떤 목적을 달성하기 위하여 내, 외적요소나 결과들을 조절하려고 한다. 이와 같은 인간의 두 가지 유형은 각각 분리된 것이 아니라 모든 인간 속에 이러한 경향들이 내재해 있다고 본다. 하지만 우리가 지향하고

있는 것은 통제되는 인간보다 주변 환경을 조절하고 통제할 수 있는 인간으로 성장시키는데 목적이 있다. 따라서 자기관리는 행동 수정의 원리나 심리학적 개념에 근거하여 조절하고 통제하는 과정을 새롭게 학습하는 과정이라고 볼 수 있다.

본 연구의 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동 비교의 결과는 성별에서 남자가 정신력 요인, 고유행동 요인, 훈련요인, 대인관계 요인, 여자는 생활요인, 몸 관리요인에서 높은 응답을 하여 선행연구자인 임신자(2006)의 고등학교 태권도 선수대상 연구에서 정신력이 남자선수가 높게 나타난 것과 같이 본 연구에서도 남자 선수들의 정신력이 높게 나타나 선행연구와 일치한 결과를 얻었으나 선행연구는 몸 관리요인 역시 남자선수의 응답이 높게 나타난 것은 본 연구와 상이한 결과를 보였다.

이는 본 연구대상자와 선행연구대상자들이 대학교와 실업선수 그리고 고등학교의 연령 차이로 사료되며 선행연구에서 성별 간 통계적 유의한 차이가 나타나지 않은 것과 같이 본 연구에서도 성별 간에 생활요인과 훈련요인을 제외한 모든 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 선행연구와 일치한 결과를 얻었다. 이처럼 자기관리행동이란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정으로 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것을 말한다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977; 허정훈, 2003). 또한 스포츠에서의 경기력은 신체적, 기술적, 정신적, 심리적 요인이 복합하여 결정되는데 Williams & Krane(2001)은 우수선수들이 몰입상태로 들어가기 위한 촉진요인으로서 신체적 준비가 요구되며 잘 준비된 신체는 몰입상태를 촉진시키지만 그렇지 않을 경우는 방해요인으로 작용한다고 하였다(김선희, 2008). 신체적 준비는 선수들 스스로 최상의 컨디션을 유지하기 위해 체중과 수면, 음식조절, 그리고 다치지 않으려고 신경을 쓰는 등 몸 관리와 유사한 것으로 자기관리 전략의 가장 기본적인 요소라 한 것과 같이(허정훈 등, 2003), 본 연구에서 국가대표경험에 따른 자기관리행동비교는 경험자들이 비경험자보다 높은 응답을 하였고 소속에 따른 비교는 실업소속선수들이 대학교선수들보다 높은 응답을 하였으며 선수경력별은 6년 미만에서 고유행동 요인과 대인관계 요인, 10년 이상은 정신력 요인, 생활 요인, 훈련 요인, 몸 관리 요인에서 높은 응답

을 한 결과와 같이 선수들이 경험과 경력 그리고 국가대표 경험에 따른 자기관리 행동은 자연스럽게 높게 나타난다는 것을 시사하는 것으로 볼 수 있다. 또한 정국현, 김현식(2004), 조민선, 김현식, 이제행(2005)은 경기력이 우수한 선수일수록 자기관리능력이나 경기운영능력이 높다는 결과를 보고하고 있어 선수에게 자기관리의 중요성을 강조하고 있다(김영운, 2010).

이에 하키선수들이 성공적인 자기관리행동을 수행하기 위해서는 신체적, 정신적인 면과 함께 사생활에 이르기까지 다양한 양쪽 측면에서 선수스스로가 자기행동을 관리하고 철저히 조절하여야 할 것이다. 또한 지도자들은 선수들의 자기관리 전략을 자신의 삶을 보다 적극적으로 자율적으로 살아갈 수 있도록 도와주며 지도자나 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않고 자기 스스로 삶의 질을 높이는데 중점을 두게 하여야 할 것이다. 그리고 운동하고자 하는 스스로의 운동에 대한 동기부여를 갖게 하여야 한다. 이는 자기관리의 목표설정에 의한 동기부여는 단지 문제행동을 수정하거나 상황을 제거하는 것이 아니라 앞으로 문제 상황에 닥쳤을 때 문제 상황을 스스로 판단하는 방법, 효과적으로 대처하는 기술과 같은 일반적인 기술들을 배울 수 있도록 하는데 있다. Yates(1986)는 철학적 관점에서 자기관리의 책임은 자기 자신에게 있으며 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기를 통제하는 과정이라고 밝혔다.

평소 연습 때는 좋은 기량을 유지하고 있는 선수가 실제 시합에서는 심리적으로 불안하여 실력의 반도 발휘하지 못하는 경우가 있는 반면 강한 정신력으로 자신의 기량보다 기대 이상의 좋은 성적을 거두는 경우도 있다. 선수의 심리상태는 단순히 심리상태에 국한되는 것이 아니라 운동기술의 수행과 밀접한 관계가 있다. 즉, 단순한 심리 상태가 아니라 운동기술과 같은 하나의 기술수준이며 이를 심리기술이라 한다. 심리적 기술이란 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 심리적 문제를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 정신적인 전략과 기법이다(정청희, 2000). 이렇듯 하키선수들의 경기수행에 있어 중요한 요인으로 심리적 기술을 들 수 있다.

심리적 기술은 경기의 승패를 결정하는 경우가 많다. 이는 선수들이 자신의 종목에 적합한 체력이나 신체적 기술을 가지고도 심리적 문제를 극복하지 못하여 경

기에 패배하기도 하고 다른 선수는 비슷하거나 나은 선수를 상대로 심리적 기술을 발휘하여 경기를 승리로 이끌기도 한다(유진, 허정훈, 2002).

본 연구의 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술 비교 중 성별에서 남자는 자신감요인, 목표설정 요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력 요인에서 여자는 집중력 요인과 불안조절 요인에서 높은 응답을 하였고 국가대표 경험자들과 실업선수에서 높은 응답을 하여 심리적 요인들은 경험이 많은 선수나 우수선수들은 스스로가 적절하게 관리를 하고 있지만 경험이 부족한 선수나 비 우수선수들은 이를 효과적으로 중재하지 못한다는 장덕선(1995)의 연구와 일치한 결과를 얻었다. 또한 선수 경력별은 6년 미만이 집중력 요인과 심상요인에서 10년 이상은 자신감 요인, 목표설정 요인, 팀 조화요인, 의지력 요인, 불안조절 요인에서 높은 응답을 하였으며, 운동시간에 따른 심리적 기술 비교는 2-3시간 미만은 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 이처럼 하키선수들에의 성공적인 운동수행과 경기력 향상을 위해서 심리적 요인들이 차지하는 영향력은 매우 크다는 김영운(2010)의 연구와 같은 결과를 얻었다.

따라서 하키선수들의 수행 향상과 함께 최상의 경기력을 발휘 할 수 있도록 지도자는 물론이거니와 선수들의 개별적인 노력은 반드시 수반되어야 할 것이다(조현익, 윤병민, 소영호, 2008).

또한 하키 경기시 선수들이 당면하는 심리적 문제는 불안, 부적절한 각성상태, 운동수행에 불필요하거나 적합하지 않은 사고, 주의산만, 의욕상실, 자신감 결여, 실패에 대한 두려움과 같은 것이 있으며, 이러한 심리적 문제로 인하여 경기력에 부정적인 영향을 미치게 된다. 따라서 경기를 준비하는 신체적인 준비 과정과 더불어 경기에 영향을 미치는 내적, 외적 요인에 대한 심리적인 준비과정이 필요하다(주현희, 2010).

정청희(2000)는 심리적 기술의 구성요인에서 다양한 심리기술들 사이의 관련성을 설명하였다. 운동 상황에서는 심상, 자신감, 걱정 각성, 집중과 몰입, 목표설정의 다섯 가지 기본적인 심리기술의 상호 유기적인 관계가 중요하다. 예를 들어 목표설정과 집중의 관련성에서 특정한 목표에 주의를 집중한다면 특정한 목표를 산만하게 수행했을 때보다 목표한 과제를 달성할 가능성이 커질 것이다. 반대로 선

수의 주의집중 기술을 향상시키는 것 자체도 목표설정 대상이 될 수 있는 것처럼 심리기술은 서로 밀접한 관련을 맺고 있다. 이에 지도자는 선수들의 체력이나 기술적인 면에만 치중해서 훈련을 하는 것이 아니라 심리훈련의 중요성을 인식하여 신체적 훈련과 함께 심리적 훈련을 병행하여 선수들이 시합에서도 안정되고 일관성 있는 경기력을 유지할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

경기상황 중 운동선수들의 자신감은 운동수행에 중요한 영향을 미친다는 것은 두말할 나위가 없다. 선수들이 운동수행을 잘 하기를 기대하고 그들의 능력에 자신감이 있다면 실제 운동수행은 향상될 것이고 반대로 선수들이 운동수행을 잘못 할 것 이라고 생각하든지 또는 운동기능에서 자신감이 없다면 실제 운동수행은 저조하게 나타난다는 연구결과가 있다(Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Mahoney, 1987; 허성수, 2008).

Feltz(1990)는 자신감은 개인들이 지니고 있는 기능을 말하는 것이 아니고 개개인들의 기능을 가지고 무엇을 할 수 있는가에 대한 판단이라고 정의하였고 김성욱(1998)은 자신감은 어떤 일을 할 수 있다는 마음의 상태로써 스포츠에서 선수들이 자신감을 갖고 있다는 것은 경쟁상황에서 승리할 수 있다는 확신이거나 주어진 과제를 성공할 수 있다는 믿음을 의미한다고 하였다. 또한 하키선수들에게 시합에 임할 때 자신감은 경기수행력 향상을 돕는 요인으로 최상의 경기력을 발휘하는데 꼭 필요한 요소이며 선수가 경기에 임하는 마음상태라 할 수 있다(김원배, 1999). 또한 선수들에게 자신감은 과거의 성공경험이나 사회적 설득, 신체적, 정신적 상태에 의해 향상될 수 있으며(이강현 등, 2005), Weinberg와 Gould(1981)는 자신감을 자신이 원하는 과제와 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이라 정의하였다.

본 연구에서 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감 비교중 성별에서 남자는 사회적지지 요인, 여자는 코치지도력 요인, 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였고 선수경력별은 6년 미만은 코치지도력 요인, 6-10년 미만은 사회적지지 요인, 10년 이상은 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 높은 응답을 하여 선행연구자인 박준모(2011)의 권투선수 대상연구에서 경력이 증가할수록 스포츠 자신감이 증가한다는 선행연구, 김영운(2010)의 하키선수를 대상으로 한 연구에서 우수한 선수가 자신감이 높아진다는 연구결과와 일치한 결과를 얻었

다. 이는 선수들의 경력이 증가하면서 경기에 임하는 불안수준과 긴장감이 낮아지며 이로 인한 경기력의 향상과 자신감을 증가하는 것으로 사료된다.

그 예로 본 연구에서 국가대표경험에 따른 스포츠 자신감 비교를 살펴보면 국가대표경험자들이 국가대표를 경험하지 않는 대상자들, 그리고 소속별로는 실업선수들이 대학교선수들 보다 자신감의 하위요인 모두에서 높은 응답을 하여 이러한 자신감 향상의 이론을 뒷받침하고 있다.

선행연구자인 배정근(1992)은 그의 연구에서 자신감을 3가지 요인으로 분류하였다. 첫째 자신감의 수준(level)은 과제의 난이도에 따라 자신감의 기대가 변할 수 있다. 아주 쉬운 과제를 성취했을 때 자신감을 증가시킬 수 있다. 둘째 자신감의 일반성(generality)은 자신감의 기대는 일반성에 따라 변할 수 있다. 자신감은 서로 유사한 수행상황을 일반화시킴으로써 증가시킬 수 있다. 셋째 자신감의 강도(strength)는 자신감의 기대는 강도에 따라 달라진다. 약한 자신감의 기대는 쉽게 소멸되어지고 아주 강한 숙련의 기대를 가지고 있는 사람들은 어려운 일에도 잘 견디고 인내할 것이다. 예를 들면 두 사람이 어떤 기능을 수행하는데 같은 자신감의 수준을 가지고 있지만 서로 다른 강도를 가질 수 있다. 더욱 많은 확실성을 가진 사람은(자신감의 강도가 높은 사람)이 과제를 수행하는데 더욱더 오랫동안 견디고 더 많은 노력을 할 것이다. 이처럼 자신감은 개개인의 행동이나 운동수행 등의 결과를 예측할 수 있는 중요한 요소가 되며 어떤 스포츠나 운동 상황에서는 목적을 이루는데 중요한 열쇠가 되기도 한다. 이렇듯 하키선수들에게 스포츠 자신감 향상은 곧 경기수행에 중요한 역할을 하며 수행에 따른 결과를 좋은 방향으로 제시할 것이다.

본 연구에서 자기관리행동의 하위요인은 스포츠 자신감에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 심리적 기술의 하위요인 역시 스포츠 자신감에 통계적으로 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나 선행연구자인 권성호, 김방출(2007)과 문한식, 박진성(2008) 그리고 김영운(2010)에서 선수의 자기관리가 자신감에 유의한 영향을 준다는 연구와 같은 결과를 얻었다.

이상의 선행연구결과들에서 나타났듯이 선수개개인의 성공적인 자기관리행동을 위한 전략이 경기에 임하는 자신감을 향상시켜주고 경기시 심리적 기술에 대한 안

정을 주는 것으로 사료된다. 이에 많은 하키지도자들이 하키선수들의 시합 준비기간에 선수들에게 심리적 기술 및 자신감 향상을 위한 이미지 트레이닝과 선수 개인의 장단점을 파악하여 장점을 극대화를 시키고 단점을 이를 극복할 수 있도록 보완한다면 성공적인 자기관리로 인하여 경기수행에서도 좋은 결과를 얻을 것으로 사료된다.

본 연구의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감과의 인과관계를 분석한 결과 자기관리행동은 심리적 기술에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것으로 나타났고 심리적 기술은 스포츠 자신감에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것으로 나타났으며 자기관리행동은 스포츠 자신감에 긍정적인 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구자인 남인수, 김명미(2010)는 자기관리와 자신감과의 관계에서 자기관리가 경기 수행시 자신감에 긍정적인 영향을 미친다는 보고와 일치한 결과를 얻었으며, 자기관리를 잘한 선수들은 자신감이 넘치거나 기분이 좋아지는 긍정적 효과를 보이지만 관리를 못한 선수들은 우울감과 불안감 유발 등 부정적 효과가 나타나기도 한다(허정훈, 유진, 2004)는 연구 결과와 같이 하키지도자들은 선수들에게 경기 수행시 항상 잘 할 수 있다는 자신감을 심어주고 연습 및 훈련에 참여하는 선수들에게 자기관리에 대한 중요성을 인식시켜 주어야 할 것이다. 이는 경기 승리에 대해 각각 해석하는 것은 다를지라도 성공하는 선수들에게 공통적으로 발견할 수 있는 것은 자기관리가 철저한 선수는 심리적 기술 및 자신감이 향상되어 경기에 임한다는 것이다.

이상의 논의를 종합하면 하키선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감과의 관계에서 선수들이 경기에 임하여 최상의 경기력을 발휘하는 것은 사명이라 할 수 있으며 이를 위해서는 하키선수 개개인이 자기관리 전략을 어떻게 세우고 관리를 성공적 경기수행에 관건이다. 또한 지도자들은 선수들을 장단점을 파악하고 부족한 점은 보완하며 선수들이 성공적인 자기관리를 통해 심리적 자신감과 안정감이 향상될 수 있도록 유도하면 최상의 경기력을 발휘하는데 있어 매우 유용하고 효율적인 결과를 얻을 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

A. 결 론

본 연구에서는 하키선수들을 대상으로 선수개개인의 자기관리행동과 경기력에 영향을 미치는 심리적 기술 그리고 시합 중 여유를 갖고 경기를 진행하는데 중요한 요인인 스포츠 자신감 요인들을 알아보고 이를 근거자료로 많은 하키선수를 비롯한 다른 운동 종목선수들에게 자기관리 필요성의 제시와 심리적 기술 및 스포츠 자신감 향상을 위한 기초자료를 제시하는데 연구에 목적을 두고 2011년도 대한하키협회에 등록된 대학, 실업팀 선수중 남자 150명, 여자 103명으로 대학팀 선수 142명, 실업팀 선수 111명, 총 253명의 하키선수들을 대상으로 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동 비교중 성별에서 남자는 정신력 요인, 고유행동 요인 훈련요인, 대인관계 요인, 여자는 생활 요인, 몸 관리요인에서 높은 응답을 하였고 연령별은 25세 이상 > 20-24세 이하 > 20세 미만 순으로 높은 응답을 하였으며 국가대표경험에 따른 자기관리행동 비교는 경험자들이 비경험자보다 높은 응답을 하였다. 소속에 따른 자기관리행동 비교는 실업팀 소속선수들이 대학팀선수들보다 높은 응답을 하였고 선수경력별은 6년 미만에서 고유행동 요인과 대인관계 요인, 10년 이상은 정신력 요인, 생활 요인, 훈련요인, 몸 관리요인에서 높은 응답을 하였으며 운동시간에 따른 자기관리행동 비교는 2-3시간 미만이 자기관리행동의 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.
2. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술 비교중 성별에서 남자는 자신감 요인, 목표설정 요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력 요인에서 여자는 집중력 요인과 불안조절 요인에서 높은 응답을 하였고 연령별에서는 20세 미만이 집중력 요인,

불안조절 요인, 25세 이상은 자신감 요인, 목표설정 요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력 요인에서 높은 응답을 하였으며 국가대표 경험에 따른 심리적 기술 비교는 하위요인 모두에서 국가대표 경험자들의 높은 응답을 하였다. 소속별 심리적 기술 비교는 대학팀 선수가 집중력 요인, 불안조절 요인, 실업팀 선수는 자신감 요인, 목표설정 요인, 팀 조화요인, 심상요인, 의지력 요인에서 높은 응답을 하였고 선수경력별은 6년 미만이 집중력 요인과 심상요인에서 10년 이상은 자신감 요인, 목표설정요인, 팀 조화 요인, 의지력 요인, 불안조절 요인에서 높은 응답을 하였으며 운동시간별 심리적 기술 비교는 2-3시간 미만은 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

3. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감 비교중 성별에서 남자는 사회적지지 요인, 여자는 코치지도력 요인, 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였고 연령별은 20-24세 이하가 코치지도력 요인, 25세 이상은 사회적지지 요인, 신체/정신적준비 요인, 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였으며 국가대표경험유무에 따른 스포츠 자신감 비교는 국가대표경험자들이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 소속에 따른 스포츠 자신감 비교는 실업선수들이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였고 선수경력별은 6년 미만이 코치지도력 요인, 6-10년 미만은 사회적지지 요인, 10년 이상은 신체/정신적준비 요인과 능력입증 요인에서 높은 응답을 하였으며 운동시간에 따른 스포츠 자신감 비교는 2-3시간 미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

4. 자기관리행동의 생활 요인, 훈련 요인은 심리적 기술의 집중력 요인에 상관관계가 없는 것으로 나타났고 자기관리 요인의 정신력 요인, 생활 요인, 대인관계 요인, 몸관리 요인은 심리적 기술의 불안조절에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났으며 심리적 기술의 집중력 요인은 스포츠 자신감의 코치지도력 요인, 능력입증 요인에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 그리고 심리적 기술의 불안조절 요인은 스포츠자신감의 코치지도력 요인, 신체/정신적준비 요인, 능력입증 요인에 유의한 상관이 없는 것으로 나타났으나 이러한 요인들을 제외한 자

기관리행동요인과 심리적 기술요인 그리고 스포츠 자신감 요인에 유의한 긍정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

5. 자기관리행동의 하위 요인인 정신력 요인, 훈련 요인, 대인관계 요인, 몸 관리요인은 스포츠 자신감에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 기술의 하위요인인 자신감 요인, 집중력 요인, 목표설정 요인, 팀 조화요인, 심상요인, 불안조절 요인은 스포츠 자신감에 통계적으로 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.
6. 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감과 인과관계를 분석한 결과 자기관리행동은 심리적 기술에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것으로 나타났고 심리적 기술은 스포츠 자신감에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것으로 나타났으며 자기관리행동은 스포츠 자신감에 긍정적인 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합 하면 하키선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감은 선수들의 경력이 높고 국가대표의 경험이 있으며 실업에 있는 선수들에게서 높게 나타났으며 운동시간은 2-3시간 운동시 자기관리행동과 심리적 기술이 향상되는 경향을 보였다. 또한 자기관리행동은 심리적 기술과 스포츠 자신감에 긍정적인 영향을 주고 있었고 심리적 기술 역시 스포츠 자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 하키 지도자들이 선수를 지도할 때 스포츠 자신감을 향상하기 위한 효율적 운동프로그램 구성과 선수들의 의견을 존중하여 훈련을 실시하며 선수개개인의 심리적 안정을 위한 고민 상담과 대화의 장을 늘려나가야 할 것이다. 또한 선수들에게 미래에 대한 긍정적인 방향을 제시하고 시합 전 목표설정의 중요함을 상기시켜 선수 스스로 목표를 향해 운동에 전념할 수 있는 여건을 만들어주면 선수들이 경기 참여시 향상된 경기 결과를 얻을 것으로 사료된다.

B. 제 언

본 연구는 대학교, 실업 하키선수들을 대상으로 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감과의 인과 관계를 알아보며 하키선수를 비롯한 다른 운동종목선수들에게 자기관리 필요성의 제시와 심리적 기술 및 스포츠 자신감 향상을 위한 기초자료를 제시하고자 한 연구는 하키선수들의 자기관리행동은 심리적 기술과 스포츠 자신감에 긍정적인 영향을 주고 있었고 심리적 기술 역시 스포츠 자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결론을 토대로 이 연구가 지닌 제한점을 고려하여 일련의 연구방법과 절차 그리고 연구결과의 도출 과정에서 발견된 제언을 미래의 연구 방향을 위하여 다음과 같이 구체적으로 제시하고자 한다.

1. 본 연구는 하키선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 그리고 스포츠 자신감의 관계에 대한 연구가 진행되었으나 앞으로의 연구는 다른 운동선수들을 대상으로 선수들의 자기관리행동과 심리적 기술에 따른 경기에 임하는 스포츠 자신감 요인의 차이가 있을 것으로 사료되어 추후연구에서는 자기관리행동과 심리적 기술에 따른 스포츠 자신감과 주효과 검증 연구가 필요하다고 판단된다.
2. 대학팀 선수와 실업팀 선수의 개인차가 존재하며 개인의 고유한 특성과 문화가 존재하듯이 본 연구에서 좀 더 심층적으로 접근이 필요한 연구는 이제 운동을 시작한 중학교와 고등학교 선수들에게 본 주제는 밀접하게 고려되어야 할 사항으로 판단된다. 이에 중학교와 고등학교선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 그리고 시합에 임하는 자신감의 연구에 중점을 두어야 할 것으로 판단된다.
3. 본 연구는 대학팀 선수와 실업팀 선수들을 대상으로 하였기 때문에 개인종목과 다른 단체종목 등 다양한 유형의 스포츠간 설문지 응답의 오차가 발생 할 것으로 판단된다. 이를 최소화하기 위해 선수들에게 적합한 단어와 문장을 이용한 설문지제작이 필요하다고 사료된다.

4. 하키선수들에게 경기에 임하는 데는 여러 가지 매개변인들이 존재한다. 그러나 본 연구에서는 자기관리행동과 심리적 기술 요인만을 변수로 설정하여 연구를 진행하였다. 향후 연구에서는 선수들이 경기에 임할 때 느끼는 경쟁불안 요인 그리고 신체적 자기개념 등 다양한 변인을 중심으로 연구가 진행된다면 더 좋은 연구가 이루어질 것으로 사료된다.

참고문헌

- 권선아(2010). KLPGA 선수의 성취목표성향이 스포츠 자신감 및 자기관리행동에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원.
- 권성호(2008). 운동몰입의 구성개념과 척도개발. 미간행박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 권성호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회. 18(1), 1-14.
- 김배수, 김용국(2009). 고등학교 운동선수들이 지각하는 스포츠 자신감과 내적동기와의 관계. 한국사회체육학회지. 35, 587-596.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. 체육과학연구. 14(4). 125-140.
- 김선희(2008). 고등학교 태권도 선수들의 자기관리행동. 미간행석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 김영운(2010). 하키선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 40, 853-861.
- 김원배(1999). 자신감 질문지(SSCQ)의 타당성 검증. 한국스포츠심리학회지. 10(2), 107-122.
- 김혜숙, 박한샘(1996). 인지행동 상담기법 개발 및 보급보고서: 자기관리행동기법 I. 청소년상담연구. 26, 13-43.
- 김희정(2007). 펜싱 선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.
- 남인수, 김명미(2010). 중,고교 검도선수들의 성취목표성향이 자기관리 및 수행전략에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 24(2), 193-205.
- 문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. 한국스포츠심리학회. 19(1), 19-32.
- 박석래(2003). 고등학교 운동선수들의 자기관리 전략 분석. 미간행석사학위논문. 순천대학교 대학원.

- 박정근(1992). 스포츠자신감에 대한 이론적 고찰, 한국스포츠심리학회지, 3(1). 3-9.
- 박준모(2011). 권투선수의 자기관리행동이 스포츠자신감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.
- 서유진(2005). 직업무용수의 자기관리 개념 구조. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 오현옥, 김석일(2008). 생활체육참여가 정신건강 및 스포츠자신감에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 32, 1281-1290.
- 유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사 개발. 한국체육학회지. 35(3), 107-124.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. 한국체육학회지. 41(3), 41-50.
- 윤혜선, 김병준, 감량, 문용관(2006). 운동선수 자기관리 중재프로그램 적용의 효과. 한국스포츠심리학회. 17(2), 53-70.
- 이강현, 구우영, 정구인, 정용각(2005). 운동행동과 스포츠심리학. 대한미디어, 서울.
- 임신자(2006). 태권도선수 자기관리 전략비교연구. 한국여성체육학회지. 20(5), 69-79.
- 장덕선(1995). 우수선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 전병관(2000). 육상선수의 경기력과 심리적 불안 요소에 관한 연구. 한국체육학회지, 39(4). 257-264.
- 정국현, 김현식(2004). 태권도 국가대표 선수의 경기력 형성 요인. 한국체육학회지, 43(5). 475-484.
- 정소연(2006). 프로 무용수의 자기관리 인식에 따른 공연성패 분석. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 정지영(2004). 남녀 고등학생의 신체만족도와 외모관심도에 따른 신체관리행동 및 의복추구혜택. 미간행 석사학위논문. 동국대학교 교육대학원.
- 정청희(2000). 골프 경기를 위한 심리기술 훈련. 무지개사. 서울.
- 조민선, 김현식, 이제행(2005). 여자유도선수와 지도자의 신뢰형성하기. 한국체육학회지, 44(2). 513-522.

- 조현익, 소영호(2007). 대학운동선수의 자기관리가 운동목입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지. 46(6), 205-218.
- 조현익, 윤병민, 소영호(2008). 고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회. 19(4), 21-34.
- 주현희(2010). 배드민턴 경기력 결정 심리요인의 개념 구조 탐색. 미간행석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 허성수(2008). 생활체육 참가자들의 상징적 소비성향과 운동참가 수준, 스포츠 자신감 및 운동중독의 관계. 미간행석사학위논문. 서울산업대학교 대학원.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ)개발. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 95-109.
- 허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석. 체육과학연구. 15(3), 127-135.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략 질적연구. 한국스포츠심리학회지. 15(3), 27-52.
- 허정훈, 최재원(2003). 운동선수 자기관리 모델 검증. 한국스포츠심리학회지, 14(3), 1-11.
- Bandura, A. (1981). In research of pure unidirectional determinants.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84. 191-215
- Bandura, A.(1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A.(1994). Encyclopedia of human behavior. 4, Academic Press.
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Cash Thomas F., Thomas Pruzinsky. (1990). Body Images, Guilford Publications, Inc.
- Caudill, D., Weinberg, R. S., & Jackson, A.(1983). Psyching-up and track athletes: A primary investigation. Journal of Sport Psychology, 5, 231-235.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S.(1985). Interviewing strategies for Helpers, Brooks Cole Publishing Company.

- Draper, S. P., Salmela, J., & Druand-Bush, N.(1995). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool: A confirmatory factor analysis. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden(Eds). Integrating laboratory and field studies. Proceedings of the 4th European Congress on Sport Psychology. Lisbon, Portugal.
- Felts, D. L. (1988). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. F. Straub(ED.), Cognitive sport psychology, Sport Science Associates, Lansing, NY. pp.191-198.
- Feltz, D. L. & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo motive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 132-143.
- Gould, D., & Krane, R. C.(1992). 1988 U.S.Olympic wrestling excellence: I .Mental preparation, precompetitiv
- Gould, D., Weinberg, R. S., & Jackson, A.(1980). Mental preparation strategies, cognitions and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 329-339.
- Gould, D., Weiss, M. R. & Weinberg, R. S.(1981). Psychological characteristics of successful and non-successful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D.(1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.
- Harter, S.(1978). Effects motivation reconsideration: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Kanfer, F. H. (1970). Self Regulation: Research, issues, and speculation. In C. Neckinger and H, L. Michael(Eds), *Behavior modification in elliptical psychology*. New York : Appleton-Century-Crofts.
- Kanfer, F. H. (1971). The maintenance pf behavior by self-generated stimuli

- and foins for cement. In A. Jacobs and L. B. Sachs(Eds). The psychology of presents. New York; Academic Press.
- Kanfer, F. H., & Gaelick, L.(1986). Self management methods, In kanfer, F. H. & Goldstein, A. P.(3rd eds.), Helping people chang. N. Y. : Pergamon Press.
- Loehr, J. E.(1982). Athletic excellence: Mental toughness training for sport. Forum Publishing Company.
- Loehr, J. E.(1984). How to overcome stress and play at your peak all the time. Tennis, 66-76.
- Mahoney, M. L., & Nicholls, J. L.(1987). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. Cognitive therapy and research, 3, 361-366.
- Mank, D. M. & Horner, R. H.(1987). Self-recruited feedback: a cost-effective proedure for maintaining behavior. Eric Docuement Service No. 279, 123.
- Martens, J. J., & Gill, D. L.(1991). The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 149-159.
- Martens, R. A. & Roland, E. Y.(1990). Learning to Change: A self-management approac to adjustment. 242-245. NY: McGraw-Hall.
- Martens, R.(1987). Coach guide to sport psychology. champaign. IL: Human Kinetics.
- Nelson, D., & Hardy, L.(1990). The development of an empirically validated tool for measuring psychological skill in sport. Journal of Sports Sciences, 8, 71.
- Orlick, T., & Partington, J.(1988). Mental links to excellence. The sport Psychologist, 2, 105-130.
- Rehm, L. P., & Rokke, P.(1988). Self management therapies, In Dobson, K. S.(Eds), Handbook of Cognitive Behavioral Therapies Hutchinson.
- Secord, T. F., & Jourard, S. M. (1953). The Appraisal of Body cathexis and the self. Journal of Consulting Psycholigy. 17, 343.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: Current trends in theory and research, Vol.

- 1.(pp.24-54). New York: Academic Press.
- Theodorakis, Y., Weingerg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P.(2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J.(1974). Behavioral self control. New York: Holt, Rinehart and Winson.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S.(1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S.(1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument. *Journal of Sport Psychology*. 8, 221-246.
- Vealey, R. S.(1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1996). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kenetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1997). Foundations of sport and exercise psycholigy. champaign(3rd ed.). IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V.(2001). Psychological characterisitcs of peak performance. In J. Williams(Ed.), *Applie·d sport psychology: personal growth to peak performance* (162-178). Mountain view, CA; Mayfield.
- Yates, B. T.(1996). Applications in self-management, Wordsworth Publishing Company.

부록

설문지

안녕하십니까?

본 조사는 하키선수의 자기관리행동 및 스포츠 자신감, 스포츠 심리기술과 스포츠 집중력을 알아보기 위한 기초자료를 얻기 위하여 실시하는 것입니다. 귀하의 진솔한 생각을 성의껏 빠짐없이 기입해 주시기 바랍니다. 귀하의 의견은 오직 연구만을 위하여 사용될 것이며, 귀하의 의견은 귀중한 자료로 활용될 것입니다. 또한 다른 어떤 용도로 일체 이용되지 않음을 약속합니다. 다시 한번 감사드립니다.

2011년 7 월

조선대학교 대학원
김 종 이

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 연령은? ()세
3. 귀하의 팀은 어느 지역에 소속되어 있습니까? 예) 서울특별시 ()
4. 귀하는 국가대표(주니어) 경험이 있습니까?
① 있다 ② 없다
- 4-1. 국가대표(주니어)경력이 있다면 어느정도입니까?(년 개월)
5. 귀하의 현재 소속팀은?
① 고등학교 ② 대학교 ③ 실업팀
6. 귀하의 하키 선수 경력은?
① 6년미만 ② 6-10년미만 ③ 10년이상
7. 귀하 팀의 1회 운동 시 운동시간은 어느 정도입니까?
① 2시간이하 ② 2시간이상-3시간미만 ③ 3시간이상

자기관리행동 설문

| 각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우 그렇지 않다(1.” 와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오. | | | | | | |
|---|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-----------------------|
| | 질 문 내 용 | 매 우 그 렇 지 않 다 | 그 렇 지 않 다 | 보 통 이 다 | 그 렇 다 | 매 우 그 렇 다 |
| 1 | 부족한 점을 보충하기 위해 개인연습을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 규칙을 철저히 지키며 훈련한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 힘들어도 끝까지 참고 견뎌낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 체력훈련을 위한 프로그램을 세워 실시한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 충분한 수면을 취한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 긴장을 풀기 위해 독특한 행동을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 나만의 훈련 계획표를 만들어 실천한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 매사에 성실하게 올바른 행동을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 미래에 성공한다는 긍정적인 생각을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 기능이 향상되는 것을 생각하며 훈련한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 운동 전후에 스트레칭을 충분히 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 음주나 흡연을 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 팀워크를 위해 솔선수범한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 이론을 습득하기 위하여 관련 자료를 자주 본다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 최선을 다해 연습한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 할 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우 그렇지 않다(1.”와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해주십시오.

| | 질 문 내 용 | 매우 그 치 않 다 | 그 렇 지 않 다 | 보 통 이 다 | 그 렇 다 | 매우 그 렇 다 |
|----|---------------------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------------|
| 18 | 승리할 수 있다는 생각으로 경기에 임한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 규칙적인 생활을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 동료들 간에 예의 바르게 행동한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 도구를 청결히 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 연습할 때 딴 생각은 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 말과 행동을 올바르게 가지려고 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 이길 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 몸 관리에 항상 최선을 다 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 몸에 좋다는 것을 자주 먹는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | 좋은 인간관계를 가지려고 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | 긴장을 풀기 위하여 자신만의 행동을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | 훈련에 방해되는 것은 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | 시합에서 항상 이긴다는 생각을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | 실력이 향상되는 것을 생각하며 훈련한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | 부상예방과 치료를 위해 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | 예의를 중시한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | 불안감을 극복하려고 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | 인간관계를 원만히 하려고 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

심리적 기술 설문

| | | | | | | |
|--|---------------------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------------|
| <p>각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우 그렇지 않다(1.”와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해주십시오.</p> | | | | | | |
| | 질 문 내 용 | 매우 그 치 않 다 | 그 렇 지 않 다 | 보 통 이 다 | 그 렇 다 | 매우 그 렇 다 |
| 1 | 내 능력을 믿는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나의 플레이에 지장을 줄 정도로 긴장한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 평소 훈련할 때 목표를 설정한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 시합에서 집중이 제대로 안 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 시합에 대해 너무 걱정하는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 나의 동작을 쉽게 상상할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 세부적인 목표를 세운다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 팀 동료들과 즐겁게 지낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 내 실력에 자신이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 목표를 세우고 달성하는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 부상에도 불구하고 해내려고 애쓴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 시합할 때 가끔 딴 생각이 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 시합상황이 불리하면 흔들린다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 아파도 이겨낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 우리 팀 선수들의 사기를 올려주고자 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우 그렇지 않다(1.”와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해주십시오.

| | 질 문 내 용 | 매우 그 치 않 다 | 그 렇 지 않 다 | 보 통 이 다 | 그 렇 다 | 매우 그 렇 다 |
|----|------------------------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------------|
| 16 | 운동할 때 한곳에 집중이 안 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 시합 전 마음이 긴장된다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 쓰러져도 끝까지 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 집중이 쉽게 무너진다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 성공적인 경기 장면을 자주 상상해 본다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 계획을 세워 운동한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 팀 동료가 실수를 하면 격려해 준다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 자신 있게 시합에 임한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 내 기술이 성공한 장면을 선명하게 떠올릴 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 힘들어도 잘 해낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 시합 전 멋진 플레이를 연상한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | 이를 악물고 해내는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | 우리 팀 선수들을 믿고 의지한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

스포츠 자신감 설문

| <p>각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우 그렇지 않다(1.)”와 “매우 그렇다(5.)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해주십시오.</p> | | | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------------|
| | 질 문 내 용 | 매우 그렇 지 않 다 | 그 렇 지 않 다 | 보 통 이 다 | 그 렇 다 | 매우 그 렇 다 |
| 1 | 나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 나는 지도자의 예측이 믿을 만할 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 나는 사람들이 나를 보고 믿음직한 선수라고 말할 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 나는 상대편보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 나는 코치와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 나는 상대보다 더 우수하다는 것을 보여주었을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 나는 코치로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

