creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000263424

2012년 8월

석사학위논문

여자농구선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계

조선대학교 대학원

사 회 체 육 학 과

국 선 경

여자농구선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계

A Study on the Relationship among Self-Management Behaviors, Psychological Skills, and Sport Confidence in Women Basketball Players

2012년 8월 24일

조선대학교 대학원

사 회 체 육 학 과

국 선 경

여자농구선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계

지도교수 안 용 덕

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

2012년 4월

조선대학교 대학원

사 회 체 육 학 과

국 선 경

국선경의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교 수 조 동 진 인

위 원 조선대학교 교 수 김 홍 남 인

위 원 조선대학교 교 수 안 용 덕 인

2012년 5월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구 목적 ····· 3

C. 연구모형 ····· 3

D. 연구 가설 ····· 4

E. 연구의 제한점 ····· 5

F. 용어의 정의 ····· 5

1. 자기관리행동 ····· 5

2. 심리적 기술 ····· 6

3. 스포츠 자신감 ····· 6

II. 이론적 배경 ····· 7

A. 자기관리행동의 개념 ····· 7

1. 자기관리행동의 정의 ····· 7

2. 자기관리행동에 대한 관점 ····· 7

3. 스포츠 상황에서 자기관리의 이론적 접근 ····· 8

B. 심리적 기술 ····· 10

1. 심리적 기술의 개념 ····· 10

2. 심리적 기술훈련의 필요성 ····· 11

3. 심리적 요인 ····· 12

4. 심리기술훈련의 방법 ····· 14

5. 심리기술의 측정 ····· 17

6. 심리기술의 분석과 평가 ····· 17

C. 스포츠자신감 ····· 18
1. 스포츠 자신감과 운동수행 ····· 18
2. 특성스포츠자신감과 운동수행 ····· 20
3. 상태스포츠자신감과 운동수행 ····· 21
4. 경쟁지향성 운동수행 ····· 21
5. 자신감형성요인과 운동수행 ····· 21

III. 연구방법 ····· 24
A. 연구대상 ····· 24
B. 측정도구 ····· 25
1. 설문지의 구성 ····· 25
C. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증 ····· 26
1. 측정도구의 타당도 검증 ····· 26
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 ····· 39
3. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감 ····· 43
B. 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계 ····· 46
C. 자기관리행동과 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향 ····· 48
1. 자기관리행동과 심리적 기술이 신체/정신적준비에 미치는 영향 ····· 48

2. 자기관리행동과 심리적 기술이 코치지도력에 미치는 영향 ····· 49
3. 자기관리행동과 심리적 기술이 사회적지지에 미치는 영향 ····· 50
D. 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 인과관계분석 ····· 52

V. 논 의 ····· 53

VI. 결론 및 제언 ····· 57
A. 결론 ····· 57
B. 제언 ····· 58

참고문헌 ····· 59

부 록 ····· 66

표 목 차

<표 1> 연구대상자들의 인구사회학적 특성 ····· 24
<표 2> 설문지의 주요 구성내용 ····· 25
<표 3> 자기관리행동 설문지의 확인적 요인분석 ····· 27
<표 4> 심리적 기술 설문지의 요인분석 ····· 28
<표 5> 스포츠 자신감 설문지의 요인분석 ····· 29
<표 6> 자기관리행동에 대한 척도의 신뢰도 ····· 32
<표 7> 심리적 기술에 대한 척도의 신뢰도 ····· 32
<표 8> 스포츠 자신감에 대한 척도의 신뢰도 ····· 32
<표 9> 연령에 따른 자기관리행동 하위요인 차이비교 ····· 35
<표 10> 국가대표 경험유무에 따른 자기관리행동 하위요인 차이비교 ····· 36
<표 11> 현재 소속에 따른 자기관리행동 하위요인 차이비교 ····· 36
<표 12> 농구선수 경력에 따른 자기관리행동 하위요인 차이비교 ····· 37
<표 13> 일일 운동시간에 따른 자기관리행동 하위요인 차이 비교 ····· 38
<표 14> 연령에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교 ····· 39
<표 15> 국가대표경험 유무에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교 ····· 39
<표 16> 현재 소속에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교 ····· 40
<표 17> 농구선수 경력에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교 ····· 41
<표 18> 일일 운동시간에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교 ····· 41
<표 19> 연령에 따른 스포츠자신감 하위요인 차이 비교 ····· 42
<표 20> 국가대표경험 유무에 따른 스포츠자신감 하위요인 차이 비교 ····· 43
<표 21> 현재 소속에 따른 스포츠자신감 하위요인 차이 비교 ····· 44
<표 22> 농구선수 경력에 따른 스포츠자신감 하위요인 차이 비교 ····· 44
<표 23> 일일 운동시간에 따른 스포츠자신감 하위요인 차이 비교 ····· 45

<표 24> 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠자신감 하위요인들의 상관관계 · 46
<표 25> 자기관리행동과 심리적 기술이 신체/정신적 준비에 미치는 영향 ···· 48
<표 26> 자기관리행동과 심리적 기술이 코치지도력에 미치는 영향 ····· 49
<표 27> 자기관리행동과 심리적 기술이 사회적지지에 미치는 영향 ····· 50
<표 28> 수정모형분석 결과 ····· 51

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 ····· 4
그림 2. 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형 ····· 9
그림 3. 자기관리행동에 대한 확인요인분석 결과 ····· 30
그림 4. 심리적기술에 대한 확인요인분석 결과 ····· 30
그림 5. 스포츠자신감에 대한 확인요인분석 결과 ····· 30
그림 6. 연구절차 ····· 33
그림 7. 수정모형분석 결과 ····· 51

ABSTRACT

A Study on the Relationship among Self-Management Behaviors, Psychological Skills, and Sport Confidence in Women Basketball Players

Guk, sun-kyung
Advisor : Prof. Ahn, Yong-Duk, Ph. D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to examine the relationship among self-management behaviors, psychological skills, and sport confidence in women basketball players, show the need of self-management to many basketball players, and provide basic materials to improve psychological skills and sport confidence. The questionnaire survey was conducted with 200 women college and semi-professional basketball players who were registered for the Korea Basketball Association as of 2011 and finally, the following conclusion was drawn.

First, comparing difference in self-management behaviors according to socio-demographic characteristics, age showed statistically significant difference only in mental power behavior; experience in the national team showed statistically significant difference in mental power and unique behavior management; the present team had significant difference in unique behavior and body management; the career of a basketball player had significant differences in unique behavior management, and there was no statistically significant difference in daily exercise hour.

Second, comparing difference in psychological skills according to socio-demographic characteristics, age showed statistically significant difference only in imagery; experience in the national team showed statistically significant difference in imagery; the present team had statistically significant difference in psychological control ability, efforts to improve self, and strength of will; the career of a basketball player had significant difference only in imagery, and daily exercise hour had statistically significant difference in psychological control ability and strength of will.

Third, comparing difference in sport confidence according to socio-demographic characteristics, age showed statistically significant difference in physical/mental readiness and social support; experience in the national team showed statistically significant difference in physical/mental readiness; the present team had no statistically significant difference, and the career of a basketball player had statistically significant difference in physical/mental readiness.

Fourth, the effects of self-management behaviors and psychological skills on sport confidence were as follows. First, comparing the effects of self-management behaviors and psychological skills on physical/mental preparation, training, mental power, unique behavior, and personal relations management influenced physical/mental preparation. Second, comparing the effects of self-management behaviors and psychological skills on coach's leadership, mental power, unique behavior, and imagery management influenced coach's leadership. Finally, comparing the effects of self-management behaviors and psychological skills on social support, mental power, life, physical control ability, and efforts to improve self influenced social support

Finally, the causal relationship among self-management behaviors, psychological skills, and sport confidence was analyzed. As a result, while self-management behaviors influenced psychological skills, psychological skills

did not influence sport confidence. On the other hand, self-management behaviors influenced sport confidence.

I. 서 론

A. 연구의 필요성

경기력은 스포츠를 연구하는 학자들에게 있어 중요한 주제로, 많은 스포츠 학문 분야에서 다양하게 접근하고 있으며, 다각적인 연구가 이루어지고 있다. 경기력은 운동기능 혹은 체력과 같은 단일 요인에 의해서 결정되는 것이 아니며, 신체적, 생리적, 역학적, 심리적 요인들이 복합적으로 상호 작용 되면서 결정된다(설정덕, 김상택, 2001; 신동성, 2000; 채홍원, 장용수, 우복원, 1989; Singer, 1980). 우수한 경기력을 가진 선수를 육성하기 위하여 그 종목의 특성을 고려하여 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하기 때문에 경기력 향상을 위한 다양한 연구 결과가 현장에 있는 지도자와 선수들에게 제공되고 있다.

운동선수들은 체력과 기술훈련 이외에도 자기관리 및 경기상황에 직·간접적으로 관여되는 여러 가지 심리적인 요인들로 인해 경기력에 많은 영향을 미친다. 따라서 운동선수들의 수행 향상과 함께 최상의 경기력을 발휘 할 수 있도록 지도자는 물론 선수들의 개별적인 노력은 반드시 수반되어야 한다(조현익 등, 2008).

선수의 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해가는 과정(유진, 1996)으로 정의하고 있다. 이러한 자기관리는 과학적이며, 철저한 계획과 습관 속에 묻어나고 있고 선수자신이 수시로 자기관리에 대한 생각을 하고 있는 것으로 밝혀지고 있다(김병준, 2003; 허정훈, 2001, 2004; 김석일, 2005). Jones, Nelson & Kazdin(1997)은 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이라고 하였다. 김병준(2003)과 허정훈(2001)은 운동선수의 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인면 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것으로 스스로에 대해 철저해지는 것이라고 말하고 있다. 이러한 측면에서 스포츠 현장에서 선수들의 자기관리 행동은 성공적인 수행을 위하여 필수적인 요인이며, 경기력 향상과도 매우 밀접한 관계를 갖고 있다.

심리기술은 자신의 심리상태를 조절하여 최상의 수행을 할 수 있게 하는 능력으로서 일반화된 루틴, 긍정적인 자기조절, 주위환경에 의한 스트레스 대처, 불안 감

소, 각성조절, 자신감 향상 등을 의미하며(권성호, 2009), 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인은 선수들이 사고와 감정 조절을 통하여 스포츠 상황에서 발생하는 스트레스를 극복하고 스포츠 경기력의 잠재성을 증진시키기 위하여 요구되는 정신적인 전략과 기법(Vealey, 1988)을 배움으로서 습득할 수 있다. 따라서 선수들이 스포츠 상황에서 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 최적의 심리 상태를 유지하고 심리요인들을 조절하는 심리기술훈련을 체계적으로 훈련받아야 한다(한명우, 2002). 따라서 많은 선수와 지도자들은 이에 대해 큰 관심을 보여 왔으며, 스포츠 심리학자들도 다양한 심리적 원리나 심리기술 프로그램을 이용하여 수행증진에 미치는 효과를 입증하고 있다(Hardy, Jonse & Gould, 1996).

심리기술훈련은 주어진 문제나 환경이 동일하더라도 이를 주관하는 심리학자 및 멘탈트레이너가 어떤 이론적 틀을 따르는가에 따라 훈련의 내용과 절차가 크게 달라지게 된다(김병준, 2003a). Thomas(2001)는 심리요인이 경기력과 같은 수준에 많은 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 이러한 심리상태에 대처할 수 있는 것이 바로 심리기술이라고 하고 있다. 심리적 특성을 다룬 많은 연구에서 우수선수는 높은 수준의 자신감, 경쟁 중 불안감소, 그리고 심상과 이완 능력이 좋은 것으로 밝혀졌다(Cohen, 1991; Gould, 1995; Greenspan & Feltz 1989; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Ravizza, 1995; Vealey, 1994; Williams & Krane, 2001). 또한 심리기술훈련은 다양한 영역에서 수행 향상의 효과가 입증되었고, 나아가 엘리트 선수뿐만 아니라 다양한 계층의 스포츠 참가자에게도 수행 증진과 개인적 발달에 효과적임이 확인된 바 있다(정청희, 김병준, 1999; McCaffrey & Orlick, 1989). 그리고 심리적 기술의 경기력에 대한 영향력을 살펴보면, 이규환(2005)은 신체적 뿐만 아니라 심리적으로도 시합에 대한 준비가 잘 되어 있을 때 자신감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

스포츠자신감은 Vealey(1986)가 처음 사용한 용어로 기존의 자신감의 개념과 크게 다를 바는 없으나 스포츠라는 특수상황 아래서 갖게 되는 인지적 개념으로 스포츠 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 믿음이라고 하였다. 또한 스포츠 상황에서 성공적일 수 있다는 개인적인 확신을 높여 줄 수 있고(서종영, 2001), 이러한 스포츠 자신감은 주로 엘리트 선수들을 대상으로 하여 경쟁, 불안, 수행, 강박 등에 대하여 연구되어 왔으며, 자신의 신체적, 정신적 능력에 대한 강한 자신감은 자신의 잠재능력을 얼마나 개발 할 수 있느냐를 결정한다(김성옥, 1998). 또한 선수들은 개인마다 스포츠 상황에서 성공 할 수

있는 많은 요인들이 잠재되어 있는데 그 중에서 평상시 선수들이 가지고 있는 스포츠 자신감은 경기를 수행함에 있어서 어떠한 결과를 가져올 수 있을 것인가를 예언하는 중요한 요인 가운데 하나라고 할 수 있다.(이경선, 2003; 문학식, 박진성, 2008).

자신감과 관련된 선행연구는 수영에 참가하여 숙달되면 자기 자신감이 높아짐으로써 이전보다 적극적으로 운동수행에 참여하게 된다는 연구가 보고되었으며(홍선옥, 1996), Gordon(1969)은 운동선수를 대상으로 실시한 그의 연구에서 개인 종목에 활동하는 선수들 보다 단체 종목에서 활동하는 선수들이 자아존중감과 자신감의 발달을 보여주고 있으며, 인간관계의 친밀도가 높아졌다고 하였다. 또한 자신감이 충만한 선수들은 시합과 훈련 상황에서 위기에 처했어도 이를 극복할 수 있다는 정신력으로 있는 힘을 다하며, 실패나 좌절을 빨리 극복한다는 연구가 보고 되었으며(Bandura, 1997), 농구선수들을 대상으로 내적동기와 자신감의 관계를 검증한 연구도 진행되었다(김성은, 2005).

따라서 본 연구에서는 여자농구선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 영향력 및 경기 시 스포츠 자신감의 관계를 분석하여 선수자신의 명확한 목표설정과 자기관리행동의 증진을 통한 심리적 요인을 파악함으로써 선수들의 긍정적 사고의 발휘와 경기력 향상을 위한 정보를 제공하는데 연구의 의의가 있다.

B. 연구목적

본 연구는 여자농구선수들을 대상으로 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감간의 관계를 규명하여 이를 근거로 많은 농구 선수들에게 자기관리의 필요성을 제시하고 심리적 기술 및 스포츠자신감 향상을 위한 기초자료를 제시하는데 연구의 목적이 있다.

C. 연구모형

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

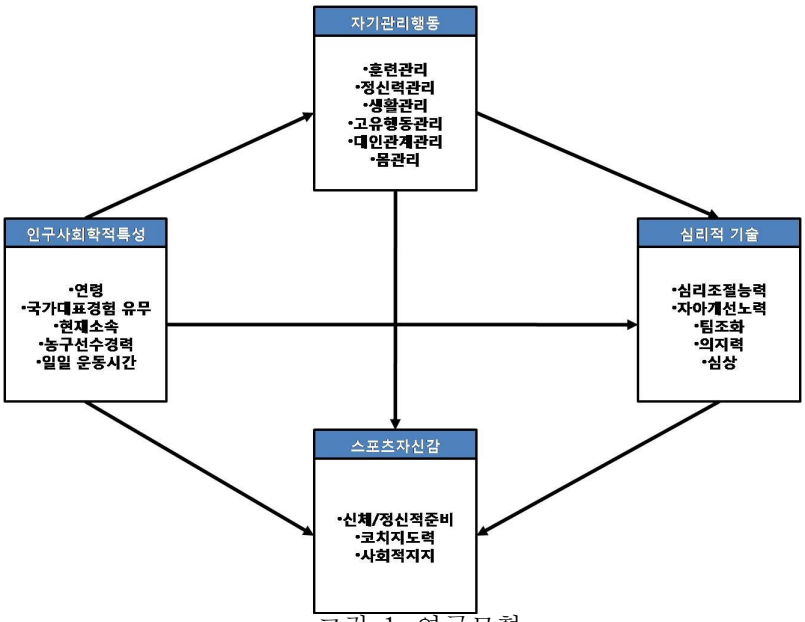


그림 1. 연구모형

D. 연구가설

본 연구에서는 여자농구선수들을 대상으로 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감간의 관계를 규명하기 위하여 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리 행동에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술에는 차이가 있을 것이다.

가설 3. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감에는 차이가 있을 것이다.

가설 4. 자기관리 행동은 심리적 기술과 스포츠 자신감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 자기관리 행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감 간에 유의한 인과적 관계가 있을 것이다.

E. 연구의 제한점

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

2. 관계모형을 설정하는 데 있어서 선택한 변인들 이외에도 다양한 외생변인들은 통제하지 못했다.

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 훈련관리, 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 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 심리조절능력, 자아개선노력, 팀조화, 의지력, 심상으로 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 신체/정신적준비, 코치지도력, 사회적지지로 구분하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

A. 자기관리행동의 개념

1. 자기관리행동의 정의

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, 1977). 이러한 개념은 자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제, 자기조절과 같은 용어로 설명되고 있으며, 자기관리는 자기통제, 자기조절이라는 용어와 유사한 개념으로 사로 혼용되어 왔다. 특히 자기통제라는 용어가 행동적 연구문헌에서 자기관리라는 용어보다 널리 사용되었으나 자기관리와 같은 의미로 간주되고 있다.

여러 연구 문헌에서 자기관리, 자기통제, 자기수정, 자기규제 등의 다양한 용어가 유사한 의미로 혼용되어 사용되어 왔다. 행동적 연구에서는 자기관리라는 용어보다 자기통제라는 용어가 널리 사용되어 왔다. 그러나 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).

2. 자기관리에 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 과정을 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 조절할 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 키워주는데 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).

Kanfer(1970)는 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).

3. 스포츠 상황에서 자기관리의 이론적 접근

스포츠와 운동상황에서 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의될 수 있다(유진, 1996). 즉, 운동선수 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것으

로 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다(허정훈, 2001).

허정훈 등(2001)은 한국의 대학 대표급 및 실업선수 155명(남:97, 여:58)을 대상으로 평소 훈련과 시합시 자기관리를 위해 어떠한 전략을 사용하고 있는지 개방형 질문지를 사용하여 조사하고 삼중 검증(Triangulation)방법을 이용해 귀납적 내용 분석을 시행한 바 있다. 그 결과 <그림 2>과 같은 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형을 도출하였다.

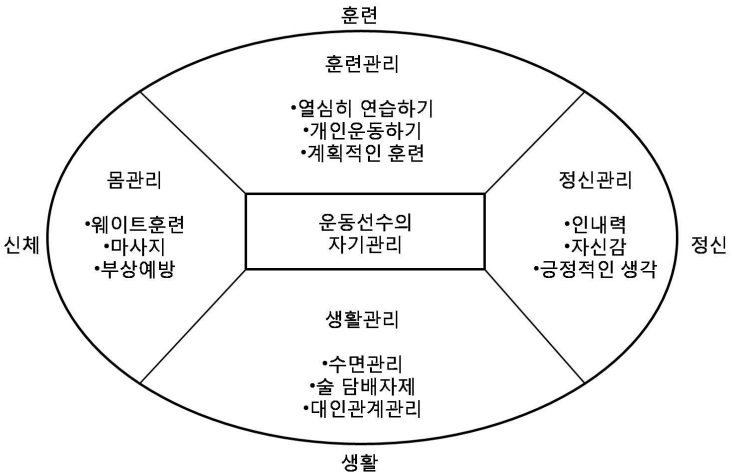


그림 2. 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형

<그림 2>에 나타난 바와 같이 한국의 운동선수들은 성공적인 선수 생활과 최상의 운동수행을 위해 몸 관리, 정신관리, 훈련관리, 생활 관리의 4가지 영역에서 자기관리 전략을 사용하는 것으로 나타났다(박석래, 2003).

몸 관리는 마사지하기, 부상예방과 치료, 몸 컨디션 조절, 웨이트 트레이닝으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력이며, 이상적으로 사용하는 자기관리 전략이다. 훈련 관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다. 정신 관리는 평소연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등의 자기관리 전략을 말한다. 생활 관리는 평소 규칙적이고 절제된 생활을 의미하는 것으로 술 담배 자제, 수면관리, 대인관계관리 등의 자기관리 전략을 말한다. 특히 대인관계는 팀 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리 측면으로 관계 중심적인 한국문화화의 특수성을 내포하고 있다(허정훈, 2001).

이러한 자기관리의 개념모형은 선수들이 일상생활과 훈련 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략으로 구성되어 있으며, 개인 내적, 외적, 환경적 요인을 포괄하는 심리 행동적인 전략이다. 또한 신체적, 정신적, 사회적 측면뿐만 아니라 스포츠 현장 특수성을 포함하고 있다. 이러한 결과는 실제 스포츠 현장에서 운동선수들의 자기관리에 대한 구체적인 개념과 다양한 자료를 제공해주고 있다(이임생, 2002).

B. 심리적 기술

1. 심리적 기술의 개념

심리적 기술이란 자신의 상태를 조절하여 최상수행을 발휘할 수 있게 하는 요인들로 긍정적인 자기지각(self-awareness), 스트레스대처, 불안과 작성, 자신감, 집중력, 정신력 등을 의미하고 심리 방법은 심리적 기술을 말한다. 심리적 기술 훈련은 경기력과 참가의 즐거움을 높여주는데 효과적인 것으로 밝혀진 심리적 기술을 익히고 연습할 수 있도록 고안된 체계적이며 교육적인 프로그램이다. 심리적 기술이란 개념은 다른 유사 개념과 중복되어 개념상 혼란을 초래하기도 하는데 독일과 스웨덴을 중심으로 한 유럽에서는 심리적 기술훈련 보다는 정신 훈련이라는 용어를 사용하는 경향이 있다(김민수, 2008).

심리적 기술 훈련의 기본적인 개념은 운동수행에 영향을 주는 정신적인 측면과 신체적인 측면, 시합준비 기술 등에 긍정적으로 집중하는 것이다. 이러한 심리적 기술 훈련 프로그램의 기본 가설은 여러분들이 머릿속으로 상상한 것들이 진정한 능력이 되고 여러분들은 자신의 정신적인 생각을 실현하게 된다는 것이다(고애리, 2005).

선수들의 정신적 준비를 시각화, 정신 리허설, 정신연습, 심상 등 여러 가지 다른 용어로 정의되고 있다. 그러나 어떤 용어를 사용하든 마음속에 어떤 경험을 되살리는 것으로 간주되는 이 기법들은 기억 내에 모든 유형의 경험들을 저장하고 의미 있는 상으로 구조화 하여 회상하는 과정이 수반된다. 심리적 형태의 모든 작용은 전적으로 사람의 내부에서 발생하는 자극의 한 형태이다. 다시 말하여 심리

적인 요인은 보고 느끼고 듣는 것처럼 실제 감각적인 경험과 유사하지만, 이러한 경험이 바로 인간의 마음에서 이루어진다는 것이다(정진수, 2009).

심리적 기술을 좀 더 함축적으로 예를 들어 설명하자면, 자기 자신을 느리고 아주 실력 없는 선수라고 생각하고 훈련에 임한다면, 시합에서도 그렇게 느끼게 될 것이다. 이러한 것이 심리적 기술의 방법이다. 사람들은 선수들의 심리적 기술은 유전적으로 타고나는 것이지 후천적으로 만들어지는 것이 아니라고 생각한다. 그러나 심리적인 압박 속에서 차분함을 유지하고 산만한 분위기 속에서 집중할 수 있거나, 실패의 상황에서 자신감을 유지하는 것은 단순히 타고난 것이 아니라, 선수의 체계적인 훈련과 심리적 기술 훈련의 조화에 의한 종합적인 기술로 해석해야 한다. 심리적 기술의 효과를 극대화하기 위하여 스포츠 심리학자들은 이미지, 각성조절, 그리고 목표설정 등이 포함된 다양한 종류의 기법들을 사용하고 있다(신준수, 2002).

서연희(2009)는 선수들은 우승에 대한 열정이나 의욕, 기대치, 당여한 메달획득 등의 심리적 압박감은 모든 종목 엘리트 선수들이 공통적으로 받아들여야 하는 사실이며, 같은 기술수준의 선수가 심리적 문제점을 긍정적으로 대처하는 능력에 따라 경기력도 차이가 난다는 사실을 선수들 스스로가 인지하고 있었다.

2. 심리기술의 구성요인

Martens(1987)는 심리기술훈련에 포함시켜야 할 기본적인 심리기술로 다섯 가지를 들고 있다. 이들은 ① 상상기술(imagery skills), ② 심리에너지 관리(psychicenergy 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 관련성을 예로 들어보자. 특정한 목표에 주의를 집중시키는 것은 수행 향상을 위한 목표설정과 달성과정에서 필수적으로 요구된다. 마찬가지로 선수의 주의집중 기술을 향상시키는 것도 목표설정의 대상이 될 수 있다.

심리적기술훈련은 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 선

수가 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(신상, 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 심리기술과 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.

3. 심리기술의 구조.

스포츠 상황에서 경기력에 영향을 미치는 선수 개인의 심리적 특성을 규명하고자한 초기 연구들은 성격 이론의 특성론적 관점에 초점을 두고 이루어졌다. 그 결과 선수들의 심리적 특성과 경기력 간의 관계를 예언하는데 만족할만한 정보를 제공해 주지 못하였다. 따라서 최근의 연구들은 스포츠 상황에서 나타나는 개인의

역동적인 성격특성의 본질을 인정하고, 경기 상황에서 선수의 경기력과 관련된 심리적 상태와 특성을 보다 잘 이해하기 위하여 다차원적인 측정기법(multi-dimensional technique)을 통한 새로운 접근을 제안하고 있다.

특히, 이러한 접근은 스포츠 선수들의 성격과 수행간의 관계를 밝히고자 선행연구들을 재분석한 Morgan(1979)의 연구에 기초를 두고 있다. Morgan은 다양한 운동집단을 대상으로 인지 심리적 특성을 조사한 결과 표집된 선수들의 심리적 상태와 특성이 매우 다양하게 나타남을 제시하였다.

구체적으로 운동 종목간은 물론 동일한 종목에서도 일반 선수와 우수선수간에 서로 다른 성격 프로파일이 나타남을 제시했다. 운동 종목별 혹은 선수의 기능수준별 성격 프로파일이 나타남을 제시했다. 운동 종목별 혹은 선수의 기능수준별 성격 프로파일의 차이를 검증한 연구들의 결과는 다양한 인지유형과 심리적 준비기법이 성공적인 경기력과 높은 상관관계가 있음을 제시하고 있다.

즉, 우수 선수와 비 우수 선수 간에 자신감과 주의집중 능력 및 불안 수준 등에서 유의한 차이가 있다는 것이다. 동일한 관점에서 Mahoney, et al(1987)은 스포츠 경기력과 밀접한 관계가 있는 심리적 요인으로 심상, 집중력, 불안, 자신감, 동기 등을 제안하였다. 그리고 경쟁을 특징으로 하는 대부분의 스포츠 경기에서의 선수의 경기력은 개인의 신체적 운동기술과 심리적 기술의 함수관계에 의하여 결정된다.

심리적 기술과 경기력 간의 관계를 규명하려는 연구들에 의하면 심리적 반복연습은 다른 사람의 운동수행과 운동과제에 대하여 마음속으로 생각하는 것만으로도 신체적 기능이 진보할 수 있고, 운동기능의 학습에 있어 운동기억의 파지를 더욱 발전시킬 수 있다고 하였다(변도규, 2004).

심리적 기술훈련 프로그램은 참여자의 요구를 충족시키기 위한 여러 가지 형태들을 지닐 수 있으나, 일반적으로 교육, 습득 및 연습의 뚜렷한 세 단계를 지닌 구조를 따르고 있다. 먼저 Martens(1987)는 심리기술에 포함시켜야할 기본적인 심리기술로 다섯가지를 들고 있다. 이들은 심상기술, 심리에너지관리, 스트레스관리, 주의집중기술, 목표설정기술이다.

이와 같이 다섯 가지 심리기술은 상호 유기적인 관계를 가지고 있으며, 목표설정 기술과 주의집중 기술의 관련성을 예로 들어보면, 특정한 목표에 주의를 집중시키는 것은 수행향상을 위한 목표설정과 달성과정에서 필수적으로 요구된다. 마찬가지로 선수의 주의집중기술을 향상시키는 것도 목표설정의 대상이 될 수 있다.

스포츠에서의 심리적 기술은 인간의 사고와 감정조절을 통하여 스포츠 상황에서 발생하는 스트레스를 극복하고 스포츠 경기력의 잠재성을 증진시키기 위하여 요구된 정신적인 전략과 기법이다. 많은 선행연구 결과에 따라 심리적 기술의 하위요인들은 불안, 심상, 자신감, 집중력, 동기로 분리된다.

이와 같이 스포츠 심리기술훈련은 심리기술의 이해와 중요성, 그리고 심리적 요인을 응용할 수 있는 능력을 제공하기 위한 것으로 해당 종목과 관련된 각종 심리측정 질문지의 진단과 평가결과에 따라 강화가 필요한 심리기술훈련 프로그램을 제시하여야 한다. 경쟁적인 운동에서 정신력이 승패에 미치는 영향은 코치나 선수 모두 경험적으로 운동에서 정신력이 승패에 미치는 영향은 코치나 선수 모두 경험적으로 익히 알고 있다. 특히, 스포츠 심리학자들은 우수 선수들의 정신적 요인이 신체적 요인보다 오히려 최상의 운동능력 발휘의 핵심적 결정 요인이라고 주장한다.

Martens(1987)는 심리기술을 배우는 것을 농구의 기술을 배우는 것에 비유한다. 즉, 농구를 잘하기 위해서 기본 기술인 드리블, 패스, 슈팅, 리바운드 등을 익힌 다음 시합에 적용할 수 있어야 한다. 마찬가지로 위와 같은 다섯 가지 기본 심리기술을 개별적으로 익힌 다음 시합 상황에서 필요한 심리기술을 적절히 묶어서 사용하는 방법을 배워야 한다.

4. 심리기술훈련의 방법

최상의 스포츠 수행을 위해 이미 과학적으로 검증되어 체계적인 훈련으로 스포츠 현장에서 활용되고 있는 심리기술훈련으로는 이완기법, 심상훈련, 주의 집중훈련, 명상, 생체송환, 자기 확신훈련 등이 있다.

1) 심리기술훈련의 종류

(1) 이완기법

일반적으로 불안이 증가하면 수행이 감소한다고 한다. 수행의 감소로 더 큰 불안을 야기하고 이것은 불안과 스트레스 연계라고 불린다(한명우, 1997). 이 연계를 벗어나는 방법은 불안과 긴장을 감소시켜 그 과정을 바꾸어 주는 이완기법이다.

보통, 긴장해소를 위한 이완방법은 이미 정해진 순서에 따라 신체의 신경과 근육을 이완시키는 단기 이완기법은 평소 훈련으로 숙달 되어 있어야 경기 중 중요한 순간에 적용할 수 있다.

(2) 심상훈련

Gould, Weinberg(1995)가 창안한 심상훈련법은 동작 수행을 상상하며, 가상훈련을 실시하는 방법이다. 심상은 단순히 보는 것 이상의 것으로 시각 뿐 아니라 청각, 후각, 촉각을 포함하는 다감각적 이어야 효과가 있다고 한다. Bray et al(2000)는 불안과 심상이 운동수행에 미치는 영향이란 연구를 통해 우수한 선수들이 우수한 심상의 양과 지를 보인다는 결론을 내렸다. 또한 선수들에게 실제적으로 경기상황에 도움을 주는 이미지 형성을 위해서는 정신의 조건화, 직 간접 암시 및 장단기 이미지 구축을 나타내는 정신훈련, 동기화 훈련 및 애도 훈련을 강화하는 정신강화 이미지 트레이닝이 실시되어야 한다고 결론짓고 있다.

(3) 주의 집중 훈련

주의 집중은 인간의 정보처리 능력에 제한을 받고 있는 것으로 나타나고 있다(Butt, et al, 2003). 따라서 다량의 정보를 접할 경우 필요한 정보만을 선택하는 능력을 기르는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 한명우(1997)는 주의 집중을 향상시키기 위하여 아래와 같은 방법을 제시하고 있다.

① 자기 종목에 필요한 선택적 주의 숙지 및 주의 형태 파악.
② 상대서수에 대한 연구
③ 지나간 잘못, 미래의 일, 너무 많은 단서에 매달릴 때, 기술에 대한 지나친 분석등을 통제
④ 주의를 산만하게 하는 요소를 가지고 연습
⑤ 자신을 위한 시합 전 루틴을 개발

(4) 명상

명상은 좌선, 요가, 초월명상 등 여러 가지 기법과 같이 정신과 근육을 완전히

이완시켜 과제를 수행하기 위한 많은 에너지를 방출 시킬 수 있다.

(5) 생체 피드백(Bio Feedback)

인체기능을 계속적으로 측정하여 사고방식, 느낌, 감정을 알 수 있도록 하고 신체반응에 대한 즉각적 피드백을 갖도록 함으로써 혈압, 맥박수를 낮추고 인체기능을 조절 할 수 있게 된다.

(6) 자기 확신훈련

스포츠 경쟁상황에서 형태가 경기력과 밀접한 관계가 있으며, 선수들은 어떠한 상황이든 적극적이고 긍정적 사고와 함께 자신감을 가질 수 있는 자기 확신이 경기 수행능력에 많은 도움이 된다. 이우만(1997)은 자기 확신에 유용한 훈련으로 다음의 방법들을 제시하였다.

① 선수자신의 목표를 단계적으로 설정해 자신의 문제를 해결하는 목표설정
② 부정적인 사고를 인식하고 긍정적인 사고로 전환하는 사고
③ 할 수 있다는 긍정적 자기 독백
④ 선수를 지지하며 원기를 복돋우는 말로 수행 능력을 높이는 강화

2) 심리기술훈련의 시기

심리기술훈련을 시작하는데 적합한 시기는 새로운 기술을 습득하는데 필요한 시간적 여유와 승부의 압박감을 덜 받는 비시즌 혹은 시즌 전이 가장 적합하다. 어떤 선수들은 자신들의 새로운 심리 기술을 완전히 이해하고 실제 시합 속에 적용하는데 최소 2주가 걸렸다고 말한다. 심리기술훈련은 계속적인 과정으로 장시간에 걸쳐 스포츠 기술 훈련과 함께 병행하여 실시하였을 때 효과를 볼 수 있다(O'Donohue et al, 2003).

5. 심리기술의 측정

선수들의 심리기술을 측정하기 위한 대부분의 경우는 진단검사지를 사용한다. 스포츠상황에서 개발된 진단검사지들이 사용되는데, 한국판 스포츠 수행전략 검사지(김병준, 오수학, 2002), 정신력 검사(Loehr, 1987), 스포츠심리기술검사지, PPI(Pshchological Performance Inventory, Loehr, 1984), SPSI(Sport Psychological Skills Inventory; Nelson & Hardy, 1990), ACSI-28(Athlete Coping Skills Inventory-28; Smith & Schultz, 1995), 기분상태검사지(Profile of Mood States; POMS) 등이 자주 사용된다. 이와 같은 검사지들은 심리기술 요인별로 정량화가 가능하여 선수의 요인별 장단점 파악에 용이하다. 이 외에도 심리요인의 특성을 측정하는 목표설정, 집중력, 이완, 심상 등의 검사도구를 활용하기도 하며, 심리기술 측정 이외에 선수들의 상태를 파악하기 위한 동기, 불안, 정서, 몰입, 스트레스 등을 측정하는 검사도구도 사용된다. 이러한 검사 도구는 모두 스포츠상황에서 개발된 것을 사용해야 한다(문창일, 2010).

6. 심리기술의 분석과 평가

측정된 항목들에 대해 분석과 평가의 단계를 거친다. 이러한 과정을 통해 해당 운동선수가 소유한 심리기술의 장단점을 분석하여 잘 형성된 심리기술훈련에 대해서는 강화를 잘못 형성된 심리기술에 대해서는 수정과 훈련을 통해 보완하도록 한다. 여기서 분석은 통계적인 분석 방법을 사용하기는 하지만, 개인의 심리기술 점수를 다른 사람과 비교하는 것은 큰 의미가 없다. 왜냐하면, 심리기술을 평가하는 검사지는 선수들의 전체평균이 아니기 때문이기도 하고, 검사지에 응답하는 것은 개별적 평가이기 때문에 해당 선수의 사례를 중심으로 살피는 것이 중요하다(최영욱 등, 2010).

C. 스포츠 자신감

(1)스포츠자신감과 운동수행

Vealey(1986)에 의해 처음 사용된 스포츠자신감(Sport-confidence)이란 도출되어야 할 구성개념이 일반적인 자신감이 아니라 스포츠 특수적인 자신감이기 때문에 Vealey는 이것을 스포츠자신감이라 부르고 이를 개인이 스포츠에서 갖는 능력이 성고적일 것이라는 확실성에 대한 신념 또는 정도라고 정의하였다(최영옥, 1988).

스포츠자신감 모형은 특성 스포츠자신감과 경쟁지향성의 개인차가 상태스포츠자신감에 상호 작용한다는 개념에 토대를 두고 있다. Vealey(1986)는 이러한 가정에 따른 연구의 결과에서 특성스포츠자신감과 경쟁수행지향성은 정적인 관계를 가지고 있으며, 경쟁결과지향성과는 부적인 관계를 가지고 있는 것으로 보고하였고, 이들 변인들과 상태스포츠자신감이 정적인 상관관계를 갖고 있음을 결과로 제시하면서 특성스포츠자신감과 경쟁지향성에 의해 영향을 받아 형성되는 경기직전의 상태스포츠자신감이 스포츠 행동의 가장 중요한 중재라고 예견된다는 주장을 하였다.

개인은 스포츠자신감에 대한 정보를 대체로 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 그리고 정서적 각성의 네 가지 중요 정보원에서 얻게 된다. 이들 네 가지 주요 정보원 중 성취경험은 스포츠자신감에 가장 강력한 영향을 미치는 것으로 Mcauley(1985)의 연구결과에서 밝혀져 있다.

대리 경험에서 얻은 정보 역시 스포츠자신감에 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 특히 자신과 상황이 비슷한 또래 모델을 관찰하였을 경우 스포츠자신감이 증가하며 수행이 향상된다(Feltz & Riessinger, 1990). 그러나 언어적 설득과 정서적 각성상태(Feltz, 1982)가 스포츠자신감에 미치는 영향에 관한 연구는 이론적으로 확인된 지식이기도 하지만 실제 경험적 연구는 부족한 실정이다. 지각된 자기효능감이 운동수행에 영향을 미친다는 주장은 주로 통제된 실험실 연구에서 많은 지지를 받고 있으며, 체조(Mcauley, 1985), 다이빙(Feltz, 1982)의 종목이 선수들을 대상으로 한 연구에서 스포츠 자신감이 높은 선수들이 운동수행 또한 높았다는 사실을 밝힌 바 있다.

스포츠자신감과 운동수행간의 관계의 연구를 좀 더 살펴보면 박정근, 전진효(2003)는 자신의 스포츠자신감에 대한 이론적 고찰의 연구에서 자신감과 수행간의

관계의 특성과 기능을 검증하였다. 그는 자신의 연구에서 자신감은 사람이 어떤 결과를 성취하기 위하여 요구된 행동을 성공적으로 실행할 수 있다는 개인의 확신에 대한 강도로서 정의된다고 주장하였다. 자신감은 사람들이 처음에 선택하는 활동의 종류와 그에 미치는 노력의 양 및 장애에 직면했을 때 얼마나 버티는가를 결정한다. 그럼에도 불구하고 자신감은 적절한 유인과 적정기술이 나타날 때만 수행을 예측한다. 또한 그는 자신감은 네 가지 원칙적 정보요소에 의해 영향을 받는다고 하였으며, 비록 Bandura(1997)의 모델이 너무 단순하여 운동수행에 있어 모든 행동변화들을 설명하지 못 할 지라고 자신감은 운동수행을 설명하는데 있어 중요한 인지적 기전이라고 주장하였다.

임종은(2000)은 성취목표성향과 내적동기가 스포츠자신감 및 귀인형태에 미치는 효과에 관한 연구에서 Vealey(1986)의 스포츠자신감 모형의 기본 개념은 상호작용적인 패러다임, 스포츠 특수성, 성격특성과 상태와의 차이, 개인차와 행동의 상호관련성에 그 이론적 바탕을 두었다고 주장하였으며, 특성 스포츠자신감과 경쟁지향성은 객관적인 스포츠상황 아래에서 선수들이 요인을 지각하는 방식과 상태 스포츠 자신감을 갖고서 스포츠 상황에 적당하게 반응하기 위해 그 요인을 처치하는 방식에 영향을 준다고 주장하였다.

현숙희(2006)는 유도선수들의 심리적 요인과 귀인 유형과의 관계연구에서 유도선수들의 특성불안이 경기력 상위집단과 하위집단 모두의 스포츠 자신감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유능감과 노력은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠 현장에서 불안요소가 스포츠자신감에 영향을 미쳐 경기력에 영향을 미치는 여러 선행 연구(Martin & Gill, 1991)들의 결과에도 일치하고 있다. 또한 연구를 총하여 특성불안, 내적 동기, 스포츠자신감과 귀인형태와의 관계는 경쟁 환경에서 성격의 한 부분으로 인식되는 불안, 동기, 자신감 등을 효과적으로 통제하고 제어하는 능력 습득의 필요성을 주장하였다.

스포츠 경기에서 기술이 비슷한 선수들끼리 경쟁할 때 스포츠자신감이 승부를 결정한다는 것은 너무나도 잘 알려진 사실이다. 능력이 비슷한 상황에서는 노력이나 정확성에서의 작은 차이가 현저하게 다른 결과를 낳기 때문이다. 따라서 스포츠의 슈퍼스타들은 훌륭한 수행에서 자신감의 역할을 강조한다. 수행에서 스포츠자신감의 역할은 집단 경기에서도 마찬가지이다. 한 팀이 가지고 있는 잠재력을 최대로 발휘하느냐는 선수들이 자신의 역할을 높은 자기 자신감을 가지고 수행하느냐에 달려 있다.

많은 결과들에 의하면 성공적인 선수와 실패한 선수들의 차이점에서 가장 중요한 일관된 요인은 자신감이라고 지적하고 있으며 시합과 연습상황에서 선수들이 가장 필수적으로 갖추어야할 심리적인 요인으로 인식되고 있다. 자신감의 중요성은 스포츠 상황에서 엘리트 스포츠 선수에게만 강조되는 것은 아니라 어떠한 성취상황에서든 인간의 수행을 높여 좋은 결과를 나오게 한다. 자신감이 있는 사람은 자신의 능력을 믿으며 성공하는데 필요한 지식과 기술을 소유하고 있고 이를 성공적으로 사용할 수 있다고 믿는다. 따라서 그들은 성취과제에 적극적으로 임한다. 선수들의 수행을 향상시키기 위해 자신감을 향상 시키는 것은 어떤 방법보다도 적극적인 전략인 것이다(Gould, Horn, & Spreeman, 1983).

최근 스포츠 상황에서 자신감에 대한 연구는 선수들에게 심리적으로 자신감을 갖게 하기 위해 어떠한 처방을 해야 하며, 그들이 자신감을 갖는데 어떠한 요인들이 영향을 주는지에 대해 이루어지고 있다. 그러나 자신감이 높다고 해서 그것이 곧 행동으로 이어지고 성공적인 결과를 가져오는 것은 아니다.

Bandura(1986)에 의하면 자신감이 행동으로 이어지기 위해서는 개인이 과제를 수행하는데 필요한 지식과 기술을 소유하고 있어야 한다. 따라서 수행하는데 필요한 지식과 기술을 갖추고 있을 때 자신감은 개인의 실제적인 수행을 예견할 수 있다.

(2)특성스포츠자신감과 운동수행

Vealey(1986)는 특성스포츠자신감을 개인이 스포츠에서 갖는 그의 능력이 성공적인 것이라는 확실성에 대한 신념 또는 정도 즉, 평상시 개인의 스포츠 행동의 성공적 성취 능력에 관한 인지라고 정의하였다. 이러한 결과들은 스포츠에서 성공적일 수 있다는 개인적인 확신을 높여 주고 있다. 그러나 실패의 지각정도, 무능력, 자기 비하, 실망, 수치 및 불만족과 같은 부정적인 결과는 스포츠에서 성공할 수 있다는 개인적인 확신을 못하기 때문에 특성스포츠자신감을 약화시킬 것이다.

특성스포츠자신감이 낮은 사람들은 부정적인 결과를 초래하는 데에 다른 요인들이 개재되어있다 하더라도 그들의 실패를 능력밖의 탓으로 돌린다(Vealey, 1986).

(3)상태스포츠자신감과 운동수행

Vealey(1986)는 상태 스포츠자신감을 개인이 스포츠 상황에서 어떤 특정한 순간에 갖는 그의 능력이 성공적인 것이라는 확실성에 대한 신념 또는 정도라고 정의하고 있다. 스포츠자신감은 시간준거(Time reference)를 변화시킴으로서 상태적인 구성 개념으로 개념화 될 수 있다. 상태적인 성격은 기저의 소질이나 특정한 유발 상황에 대하 '바로 이 순간'의 감정을 예민하게 표출하여 자신감은 특정한 상황에서 개인의 자신감과 관련되는 특정한 정보에 의해서 변화될 수 있다(Bandura, 1982).

최영옥(1988)은 개념적인 차원에서 볼 때 상태스포츠자신감은 행동반응에 영향을 미치고 특성 스포츠자신감과 경쟁지향성은 상태스포츠자신감과 주관적 결과에 영향을 미친다고 보고하였다.

(4)경쟁지향성과 운동수행

경쟁지향성이란 자신의 목적달성이 자신의 훌륭한 수행과 성공을 반영한다는 믿음의 정도를 나타낸다고 Vealey는 말하고 있다. 경쟁지향성은 개인이 스포츠 수행시 개인의 수준에 따라 성공과정과 결과 어느 편에 목적을 두느냐에 관한 지향성을 말한다(Martin & Gill, 1991).

흔히 스포츠 선수의 경쟁지향성은 수행지향적(Performance Oriented)과 결과지향성(Outcome Oriented)으로 나눌 수 있는데 경쟁결과지향성은 경쟁에서 이기거나 경쟁자보다 높은 위치에 서고자 하는 경향성을 말하며 경쟁수행지향성을 자신의 능력과 관련하여 수행목표를 잘 성취하고자 하는 경향성을 의미한다.

우수선수일수록 자신의 능력과 관련하여 수행목표를 잘 성취하고자 하는 수행 지향적이라고 하였고, 결과 지향적인 사람들은 경기내용과는 관계없이 시합에서 꼭 승리해야만 자신을 성공적인 존재로 지각하는 경향이 있다고 하였다(Vealey, 1986).

Vealey(1986)에 의하면 개인은 특성스포츠자신감과 경쟁지향성을 가지고 경기상황에 임하여 이 두 요소는 개인이 경기에서 실제로 경험하는 상태스포츠자신감은 개인의 행동과 같은 정서와 원인분석과 같은 판단에 영향을 미친다. 여기서 경

험하는 이러한 주관적인 정서와 판단은 다시 선수의 특성스포츠자신감과 경쟁지향성에 영향을 미치게 되며 역으로 특성스포츠자신감과 경쟁지향성은 그들이 경험하는 정서와 판단에 직접적인 영향을 주기도 한다.

(5)자신감형성요인과 운동수행

Bandura(1977)의 자기효능감 이론은 많은 연구를 통해 자기효능감이 여러 요소들에 대한 충분한 이론적인 토대를 구축하였다.

자기효능감 이론 4가지 하위요인들에게는 성공경험, 언어적인 설득, 대리적 경험, 생리적인 상태 등이 있는데, Feltz(1982)는 대학생들을 대상으로 지구력 훈련에서 자기효능감을 갖게 하는 요인이 무엇인지를 개방형 질문지를 통해 조사하였다. 그 결과 Bandura의 4가지 요인으로 분류되었다. 자기효능감에 가장 강력한 영향을 주는 요인으로는 수행성공경험(86%), 그 다음 생리적인 상태(9%), 언어적인 설득(8%), 대리적인 경험(2%)등으로 나타난다(김원배, 1999). 그러나 Bandura의 자기효능감 이론이 스포츠 상황에서 선수들에게 가장 두드러지게 나타나는 요인인지에 대해서는 약간의 의문점을 가지고 있다. 그 이유는 스포츠 심리학의 연구에서는 오로지 스포츠 상황에서 일어나는 이론들을 규명하는 연구들을 진행하고 있기 때문이다. 예를 들면 자기효능감 이론에서는 선수의 가장 중요한 자기효능감 요소고 과거의 성공경험을 주장하였는데 과거의 성공경험은 어떤 선수에게 한 가지 기술을 숙달 또는 향상의 의미일수도 있고 다른 선수에게는 승리 또는 자신의 능력을 인정받는 것을 의미할 수도 있다. 또한 스포츠의 사회적인 측면에서 볼 때는 코치의 사회적인 능력, 팀 동료의 지지, 환경적인 이점(심판, 진행자, 홈그라운드) 등과 같은 스포츠 상황에서의 자신감 요인들을 사회적인 측면으로 해설 할 수 있기 때문이다.

이전의 체육활동을 대상으로 연구한 결과 Bandura(1977)의 자기효능감 4가지 요인들은 지지를 받았지만 Vealey(1988)는 경쟁스포츠 상황에서 선수의 자신감을 형성하는 구성요인을 찾으려고 개방형 질문지를 실시하여 9개의 구성 요인 신체적·정신적 준비, 사회적지지, 숙달, 능력입증, 운·미신, 대리적인 경험, 신체적 자기표현, 코치의 지도력 그리고 환경적인 편안함을 하위 요인으로 43개 문항의 스포츠자신감 질문지(SSCQ)를 개발하였다. 그러나 Vealey(1986)에 의해 개발된 스포츠자

신감 질문지의 타당성과 신뢰성을 알아보는 통계적인 검증이 미흡한 상태이므로 김원배(1999)는 앞으로 스포츠자신감 질문지에 대한 신뢰도, 타당도 및 탐색적·확인적 요인추출을 실시하여 추출된 질문지의 요인구조에 문항반응이론을 적용시켜 스포츠자신감 질문지 문항들의 난이도를 검증하였다.

그 결과 스포츠자신감은 4개의 요인으로 나타났으며 고등학생을 대상으로 한 자신감 요인들의 중요성 순서는 능력입증, 코치의 지도력, 신체적·정신적 준비, 사회적지지 요인으로 나타났으며, 이에 반해 숙달요인, 운·미신 요인, 대리적이나 경험요인, 환경적 편안함 요인 등은 한국선수들에게 나타나지 않았음을 보여주었다(김원배, 1999).

성창훈, 조충훈(1999)의 연구에서는 대학생들을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하여 스포츠자신감의 하위요인으로 사회적지지, 코치의 지도력, 신체적·정신적준비, 숙달요인으로 나타났다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 2011년도 대한농구협회에 등록된 대학, 실업팀 여자선수를 연구대상으로 하여 240명에게 설문지를 배포하여 회수된 설문지 중 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 40부를 제외한 200부가 실제분석에 사용되었다. 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자들의 인구사회학적 특성

요인	항목	빈도(N)	백분율(%)
연령	20세 이하	70	35.0
	21~23세	70	35.0
	24세 이상	60	30.0
국가대표 경험유무	있다	38	19.0
	없다	162	81.0
국가대표 경력정도	6개월 이하	11	40.7
	7개월~1년 이하	2	7.4
	1~2년	8	29.6
	2년 이상	6	22.2
현재 소속	대학교	106	53.0
	실업팀	94	47.0
농구선수 경력	6년 미만	16	8.0
	6~10년미만	117	58.5
	10년 이상	67	33.5
일일 운동시간	2시간 이상~4시간 이하	24	12.0
	4시간 이상~6시간 이하	125	62.5
	6시간 이상	51	25.5
합계		200	100.0

B. 측정도구

본 연구의 측정도구는 설문지법을 이용하였고 사용한 설문지 구성은 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠자신감에 관한 설문지를 이용하였다. 설문지의 구성을 위한 예비조사를 사전에 설문조사를 실시한 후 본 연구의 목적에 맞게 설문지를 수정·보완하여 사용하였다.

1. 설문지의 구성

<표 2> 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
일반적특성	연령, 국가대표경험, 소속, 선수경력, 운동시간	5
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		83

1) 자기관리행동(self-Management Behavior) 설문

여자농구선수들의 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.

2) 심리적 기술(Psychological Skill) 설문

여자농구선수들의 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. 심리적기술의 하위요인은 자신감(4문항), 집중력(4문항), 목표설정(4문항), 팀 조화(4문항), 심상(4문항), 의지력(4문항), 불안조절(4문항)으로 7개 영역 총 28문항으로 구성하였다.

3) 스포츠 자신감(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 번안한 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

1) 자기관리행동의 타당도 검증

본 연구에서 이용된 설문지의 구성 타당도(construct validity)를 검증하기 위하여 인자분석을 실시하였다. 설문지의 구성 타당도는 설문지에 포함된 문항이 본 연구에서 설정한 일련의 가설적 개념(constructs)을 평가할 수 있는 적합성에 의하여 결정되는데 인자 타당도(factorial validity)는 요인분석을 통하여 타당도를 증명하는 구성타당도의 형태(Allen & Yan, 1979)이므로 생활태도에 관련된 문항의 타당도를 검증하기 위하여 요인분석(factor analysis)을 실시하였다. 요인분석(factor analysis)은 연구 분석 목적에 따라서 탐색적인 요인분석과 확인적인 요인분석으로

나누는데, 탐색적인 요인분석(exploratory factor analysis)은 이론상으로 체계화되거나 정립되지 않는 연구의 방향을 파악하기 위한 탐색적인 목적을 가진 분석방법이며, 확인적인 요인분석(confirmatory factor analysis)은 이론적인 배경하에서 변수들간의 관계를 미리 설정해 놓은 상태에서 요인분석을 하는 경우이다. 즉, 확인요인분석은 연구자의 지식에 근거하여 내재된 요인 차원 및 가설을 확인하는 수단으로 사용되는 경우를 말한다. 아래의 <표 3>,<표 4>,<표 5>와 <그림 3>,<그림 4>,<그림 5>은 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감에 관련된 문항에 대해 탐색적인 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적인 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시한 결과이다. 탐색적인 요인분석(exploratory factor analysis)은 주성분 방법으로 요인을 추출하였고 직교회전방법으로 베리맥스(varimax)방법을 사용하였다. 또한 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감에 대한 설문 문항은 각각 35문항, 28문항, 15문항이었으나 요인분석을 통해 각각 4개 문항, 6개 문항, 3개 문항을 제거하였다.

<표 3> 자기관리행동에 대한 확인적 요인분석

문항번호	훈련관리	정신력관리	생활관리	고유행동관리	대인관계관리	몸관리
b15	**0.944**	0.095	0.094	-0.001	0.021	0.026
b29	**0.943**	0.062	0.093	-0.009	0.055	0.068
b3	**0.893**	0.076	0.040	-0.096	0.089	0.118
b1	**0.850**	0.017	0.040	0.018	-0.034	0.155
b11	**0.845**	0.158	0.215	0.032	0.098	-0.028
b2	**0.805**	0.141	0.250	0.039	0.086	-0.042
b31	0.063	**0.927**	0.057	-0.011	0.041	0.043
b18	0.076	**0.908**	0.037	-0.040	-0.008	-0.011
b9	0.045	**0.885**	0.106	-0.004	0.038	0.038
b30	0.127	**0.731**	0.149	-0.078	0.100	0.139
b34	0.109	**0.642**	0.228	0.112	0.186	-0.160
b17	0.020	**0.628**	0.265	-0.009	0.125	0.123
b24	0.126	**0.612**	0.018	0.143	0.143	0.214
b20	0.204	0.115	**0.806**	-0.041	-0.012	0.033
b16	-0.036	0.143	**0.755**	0.042	0.044	0.188
b23	0.112	0.052	**0.752**	0.064	0.031	0.107
b8	0.097	0.102	**0.735**	0.153	0.014	-0.009
b21	0.054	0.025	**0.726**	0.163	0.056	-0.028
b19	0.244	0.131	**0.665**	-0.142	0.068	0.121
b13	0.113	0.228	**0.652**	0.110	-0.008	0.161

b12	-0.009	0.055	**0.552**	-0.256	0.061	0.197
b6	-0.085	-0.149	-0.018	**0.929**	-0.002	0.037
b14	-0.107	-0.141	-0.006	**0.897**	0.003	0.067
b28	-0.040	0.237	0.135	**0.683**	0.118	-0.049
b7	0.171	0.114	0.056	**0.636**	-0.015	0.055
b35	0.209	0.154	0.124	0.076	**0.814**	-0.014
b33	0.031	0.158	0.009	0.023	**0.756**	-0.089
b27	0.007	0.076	0.026	-0.013	**0.691**	0.160
b26	0.206	0.016	0.222	0.030	-0.063	**0.769**
b32	-0.006	0.114	0.147	-0.008	0.136	**0.704**
b25	0.108	0.339	0.339	0.210	-0.055	**0.543**
고유값	5.008	4.659	4.539	2.798	1.880	1.710
설명력	16.153	15.029	14.642	9.027	6.064	5.515
누적분산	16.153	31.182	45.824	54.851	60.915	66.430

<표 3>에 의하면 자기관리행동 관련문항은 6개의 하위요인으로 묶였는데 요인1을 훈련관리, 요인2를 정신력관리, 요인3을 생활관리, 요인4를 고유행동관리, 요인5를 고유행동관리, 요인6를 몸 관리로 명명하였으며, 자기관리행동 척도는 6개의 하위요인들에 의해 66.430% 설명되어지고 있다.

<표 4> 심리적 기술에 대한 확인적 요인분석

문항번호	심리조절능력	자아개선노력	팀조화	의지력	심상
d2	**0.878**	0.067	0.120	0.176	-0.005
d19	**0.847**	0.000	0.026	0.024	0.085
d12	**0.751**	0.183	0.091	-0.041	0.031
d13	**0.749**	0.218	0.052	0.198	-0.013
d4	**0.590**	0.035	0.427	0.304	0.035
d5	**0.581**	0.115	0.251	0.476	-0.113
d23	-0.047	**0.752**	0.171	0.080	-0.137
d10	0.167	**0.720**	0.094	-0.009	-0.072
d3	0.060	**0.655**	0.166	0.432	0.047
d1	0.110	**0.623**	0.121	-0.039	0.133
d21	0.156	**0.616**	0.011	0.376	0.154
d9	0.079	**0.595**	0.106	0.322	0.124
d7	0.238	**0.554**	0.076	0.400	0.069
d22	0.158	0.104	**0.861**	0.042	0.307
d15	0.173	0.160	**0.820**	-0.027	0.250
d28	0.071	0.178	**0.636**	0.175	-0.246
d8	0.081	0.227	**0.516**	0.387	0.042
d14	-0.053	0.262	0.274	**0.621**	0.461

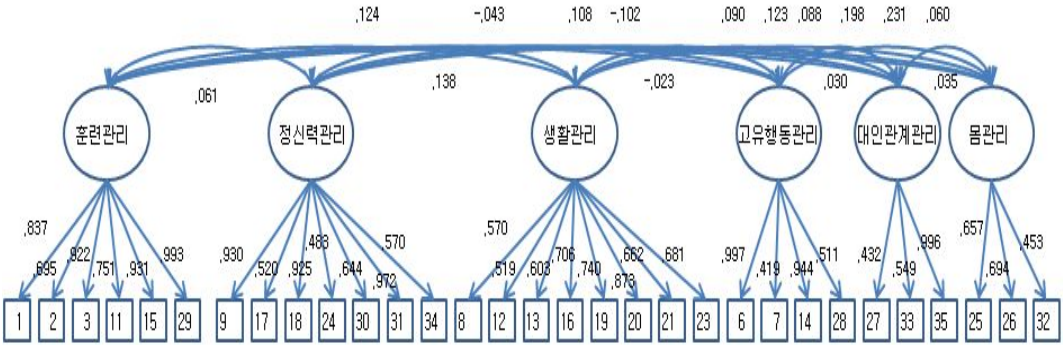
d18	0.205	0.106	-0.017	**0.605**	-0.102
d11	0.245	0.249	0.345	**0.541**	0.148
d6	0.023	-0.063	0.088	0.032	**0.907**
d24	0.047	0.486	0.190	0.031	**0.585**
고유값	3.605	3.544	2.690	2.221	1.741
설명력	16.388	16.111	12.229	10.093	7.912
누적분산	16.388	32.499	44.728	54.821	62.733

심리적 기술 관련문항은 5개의 하위요인으로 묶였는데 요인1을 심리조절능력, 요인2를 자아개선노력, 요인3을 팀 조화, 요인4를 의지력, 요인5를 심상이라 명명하였으며, 심리적 기술 척도는 5개의 하위요인들에 의해 62.733% 설명되어지고 있다.

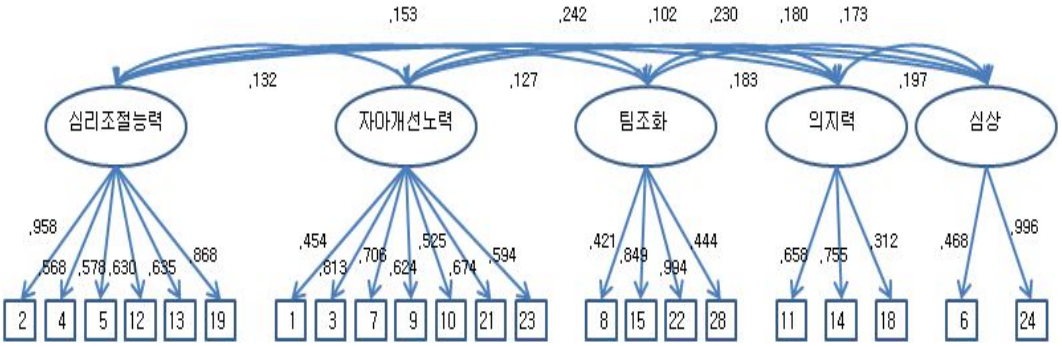
<표 5> 스포츠 자신감에 대한 확인적 요인분석

문항번호	신체/정신적준비	코치지도력	사회적지지
c2	**0.830**	0.172	0.137
c1	**0.810**	0.020	0.165
c10	**0.661**	0.273	0.142
c6	**0.629**	0.220	0.314
c3	0.246	**0.814**	-0.016
c8	0.102	**0.765**	0.224
c5	0.196	**0.738**	0.254
c12	0.118	**0.650**	0.428
c13	0.189	0.108	**0.767**
c15	0.178	0.221	**0.763**
c11	0.127	0.162	**0.700**
c7	0.420	0.230	**0.553**
고유값	2.560	2.508	2.429
설명력	21.334	20.896	20.239
누적분산	21.334	42.230	62.469

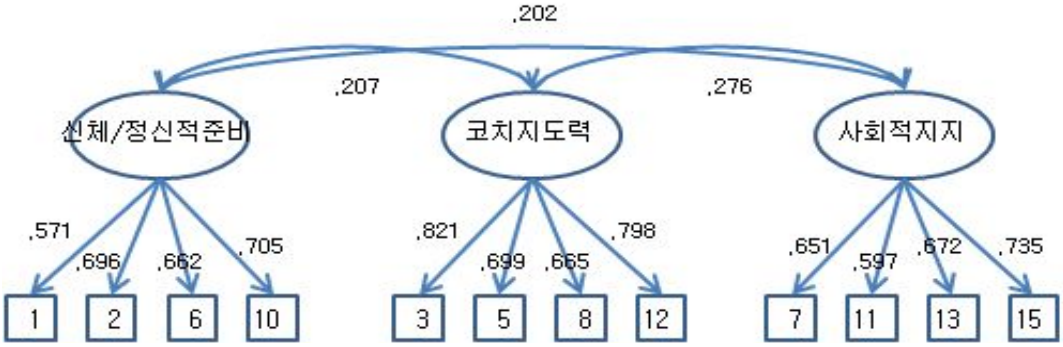
스포츠 자신감 관련문항은 3개의 하위요인으로 묶였는데 요인1을 신체/정신적준비, 요인2를 코치지도력, 요인3을 사회적지지라 명명하였으며, 스포츠 자신감 척도는 3개의 하위요인들에 의해 62.469% 설명되어지고 있다.



<그림 3> 자기관리행동에 대한 확인요인분석 결과



<그림 4> 심리적 기술에 대한 확인요인분석 결과



<그림 5> 스포츠 자신감에 대한 확인요인분석 결과

<그림 3>,<그림 4>,<그림 5>은 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감에 관한 확인요인분석 결과를 보여주고 있다. <그림 3>에서 보는 바와 같이 자기관

리행동의 확인요인분석 결과에 대한 적합도를 살펴보면 χ^2=357.750, df=371, p=0.421, GFI=0.896, AGFI=0.861, CFI=0.999, NFI=0.923, RMR=0.043, RMSEA=0.008로 나타나 측정모형의 적합도가 양호함을 알 수 있으며, <그림 4>의 심리적 기술에 대한 적합도를 살펴보면 χ^2=181.758, df=160, p=0.115, GFI=0.927, AGFI=0.885, CFI=0.989, NFI=0.921, RMR=0.043, RMSEA=0.026으로 나타나 측정모형의 적합도가 양호함을 알 수 있었다. 또한 <그림 5>의 스포츠 자신감에 대한 적합도를 살펴보면 χ^2=44.280, df=45, p=0.502, GFI=0.964, AGFI=0.938, CFI=1.000, NFI=0.952, RMR=0.022, RMSEA=0.000으로 나타나 측정모형의 적합도가 양호함을 알 수 있었다.

2. 측정도구의 신뢰도 검증

신뢰도는 측정도구의 안정성(stability) 및 일관성(consistency)과 관계가 있으며, 조작된 정의나 지표가 측정의 대상을 일관성 있고 믿을 만하게 측정하는가의 문제이다. 따라서 신뢰도는 연구방법을 확립하는데 있어서 고려하여야 할 가장 중요한 요인 중의 하나이며 인지적 경험을 측정하는 설문지 조사는 비체계적이고 임의적인 오차를 유발 할 여지가 많다는 점에서 반드시 고려해야 할 사항이다.

신뢰도 측정 방법으로 몇 가지 방법이 제안되고 있으나 본 연구에서는 문항 내적 일관성(item internal consistency)을 검증하기 위한 방법인 Cronbach's α 검정방법을 이용하였다. 아래의 <표 6>,<표 7>,<표 8>는 본 연구에서 이용된 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과이다. 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감에 관련된 측정문항의 각 하위요인들의 Cronbach's α 계수는 모두 0.6이상이므로 신뢰성이 있는 것으로 볼 수 있다.

<표 6> 자기관리행동에 대한 척도의 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
훈련관리	6	b1, b2, b3, b11, b15, b29	0.952
정신력관리	7	b9, b17, b18, b24, b30, b31, b34	0.898
생활관리	8	b8, b12, b13, b16, b19, b20, b21, b23	0.866
고유행동관리	4	b6, b7, b14, b28	0.815
대인관계관리	3	b27, b33, b35	0.672
몸관리	3	b25, b26, b32	0.643
전체	31		0.880

<표 7> 심리적 기술에 대한 척도의 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
심리조절능력	6	d2, d4, d5, d12, d13, d19	0.873
자아개선노력	7	d1, d3, d7, d9, d10, d21, d23	0.832
팀조화	4	d8, d15, d22, d28	0.772
의지력	3	d11, d14, d18	0.608
심상	2	d6, d24	0.605
전체	22		0.889

<표 8> 스포츠 자신감에 대한 척도의 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
신체/정신적준비	4	c1, c2, c6, c10	0.787
코치지도력	4	c3, c5, c8, c12	0.806
사회적지지	4	c7, c11, c13, c15	0.763
전체	12		0.869

D. 연구절차

본 연구의 설문조사는 대학교, 실업 여자농구선수들의 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감과의 관계를 알아보기 위하여 설문조사를 실시하였

고 본 연구자가 연구보조자 10명에게 사전에 설문의 목적과 방법에 관하여 교육을 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 6>.

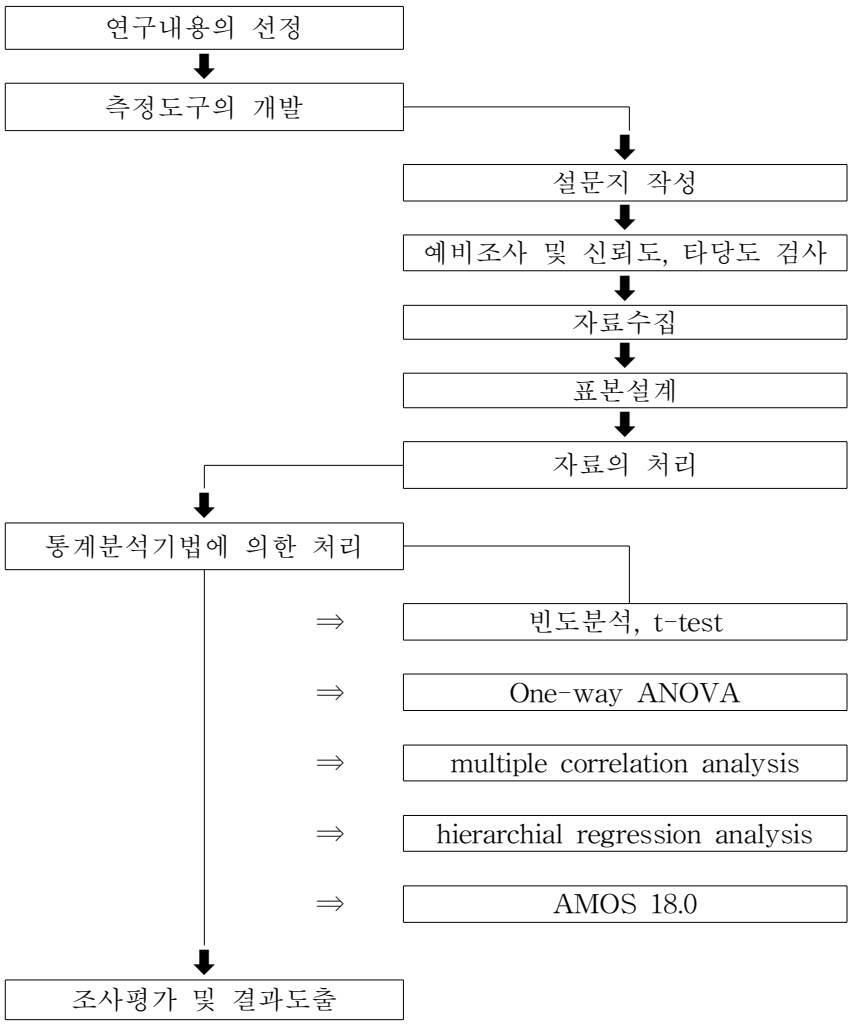


그림 6. 연구절차

E. 자료처리

본 연구를 수행하기 위해 수집된 자료의 통계처리는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 인구사회학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 조사도구에 대한 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적인 요인분석, 확인적인 요인분석, 신뢰도분석을 실시하였다.

셋째, 조사대상자의 인구사회학적 특징에 따라 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감의 차이를 알아보기 위해서 t-test와 일원변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였으며 Scheffe 방법을 이용하여 사후검정을 실시하였다.

넷째, 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감간의 관계를 알아보기 위해서 pearson's 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 여자 농구선수들의 자기관리행동, 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 자기관리 행동과 심리적 기술의 스포츠 자신감에 대한 인과적 관계와 자기관리행동의 심리적 기술에 대한 인과적 관계를 알아보기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

단, 모든 통계분석에 대한 유의수준 α=0.05로 실시하였다.

Ⅳ. 연구결과

A. 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동 차이 비교

1) 연령에 따른 자기관리행동 비교

<표 9> 연령에 따른 자기관리행동 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
훈련관리	20세 이하	3.48	0.658	1.486	0.229
	21~23세	3.52	0.583		
	24세 이상	3.66	0.575		
정신력관리	20세 이하[a]	3.50	0.584	3.609*	0.029
	21~23세[ab]	3.64	0.648		
	24세 이상[b]	3.79	0.627		
생활관리	20세 이하	3.32	0.615	0.837	0.435
	21~23세	3.43	0.539		
	24세 이상	3.46	0.712		
고유행동관리	20세 이하	3.11	0.719	1.030	0.359
	21~23세	3.26	0.748		
	24세 이상	3.27	0.651		
대인관계관리	20세 이하	3.58	0.610	0.550	0.578
	21~23세	3.67	0.642		
	24세 이상	3.68	0.561		
몸관리	20세 이하	3.49	0.644	0.551	0.577
	21~23세	3.49	0.552		
	24세 이상	3.58	0.609		

* $p<0.05$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 연령에 따른 자기관리행동 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 정신력관리에서만 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 정신력관리를 살펴보면 연령이 '24세 이상'이 3.79±0.627로 타 연령에 비해 평균이 높게 나타남을 알 수 있었으며, Scheffe의 사후분석결과 '20세 이하'와 '24세 이상'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다.

2) 국가대표 경험유무에 따른 자기관리행동 비교

<표 10> 국가대표 경험유무에 따른 자기관리행동 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	t	p
훈련관리	있다	3.66	0.624	1.320	0.188
	없다	3.52	0.605		
정신력관리	있다	3.82	0.637	2.047*	0.042
	없다	3.59	0.620		
생활관리	있다	3.48	0.665	0.935	0.351
	없다	3.38	0.611		
고유행동관리	있다	2.81	0.448	-5.332***	0.000
	없다	3.30	0.728		
대인관계관리	있다	3.64	0.539	-0.015	0.988
	없다	3.64	0.622		
몸관리	있다	3.61	0.583	1.129	0.260
	없다	3.49	0.605		

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

위와 같이 국가대표 경험유무에 따른 자기관리행동 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 정신력관리와 고유행동관리에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 우선 정신력관리를 살펴보면 국가대표 경험이 '있다'의 평균이 3.82±0.637로 경험이 '없다'에 비해 상대적으로 높게 나타났으며, 고유행동관리에서는 국가대표 경험이 '없다'의 평균이 3.30±0.728로 국가대표 경험이 '있다'에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

3) 현재소속에 따른 자기관리행동 비교

<표 11> 현재 소속에 따른 자기관리행동 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	t	p
훈련관리	대학교	3.51	0.600	-0.759	0.449
	실업팀	3.58	0.622		
정신력관리	대학교	3.60	0.620	-0.830	0.408
	실업팀	3.68	0.638		
생활관리	대학교	3.36	0.635	-0.945	0.346
	실업팀	3.44	0.605		

고유행동관리	대학교	3.32	0.739	2.293*	0.023
	실업팀	3.09	0.659		
대인관계관리	대학교	3.66	0.653	0.385	0.701
	실업팀	3.62	0.551		
몸관리	대학교	3.43	0.567	-2.121*	0.035
	실업팀	3.61	0.627		

* $p<0.05$

위와 같이 현재 소속에 따른 자기관리행동 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 고유행동관리와 몸 관리에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 우선 고유행동관리를 살펴보면 현재 소속이 '대학교'의 평균이 3.32±0.739로 현재 소속이 '실업팀'에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있으며, 몸 관리에서는 현재 소속이 '실업팀'의 평균이 3.61±0.627로 현재 소속이 '대학교'에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

4) 선수 경력에 따른 자기관리행동 비교

<표 12> 농구선수 경력에 따른 자기관리행동 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
훈련관리	6년 미만	3.38	0.671	1.272	0.283
	6~10년미만	3.52	0.581		
	10년 이상	3.62	0.641		
정신력관리	6년 미만	3.54	0.916	0.187	0.829
	6~10년미만	3.64	0.587		
	10년 이상	3.65	0.625		
생활관리	6년 미만	3.48	0.567	0.243	0.784
	6~10년미만	3.41	0.630		
	10년 이상	3.36	0.623		
고유행동관리	6년 미만[b]	3.53	0.531	9.325***	0.000
	6~10년미만[ab]	3.33	0.750		
	10년 이상[a]	2.93	0.579		
대인관계관리	6년 미만	3.85	0.843	1.135	0.324
	6~10년미만	3.64	0.586		
	10년 이상	3.60	0.575		
몸관리	6년 미만	3.58	0.638	0.494	0.611
	6~10년미만	3.54	0.597		
	10년 이상	3.46	0.605		

*** p<0.001, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 농구선수 경력에 따른 자기관리행동 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 고유행동관리에서만 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 고유행동관리를 살펴보면 농구선수 경력이 '6년 미만'의 평균이 3.53±0.531로 타 농구선수 경력에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있으며, Scheffe의 사후분석 결과 농구선수 경력이 '6년 미만'과 '10년 이상'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

5) 일일 운동시간에 따른 자기관리행동 비교

<표 13> 일일 운동시간에 따른 자기관리행동 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
훈련관리	2시간 이상	3.60	0.667	1.255	0.287
	4시간 이상	3.49	0.545		
	6시간 이상	3.65	0.721		
정신력관리	2시간 이상	3.63	0.658	0.338	0.714
	4시간 이상	3.66	0.590		
	6시간 이상	3.58	0.707		
생활관리	2시간 이상	3.49	0.552	0.922	0.399
	4시간 이상	3.35	0.594		
	6시간 이상	3.47	0.710		
고유행동관리	2시간 이상	3.07	0.813	0.616	0.541
	4시간 이상	3.24	0.681		
	6시간 이상	3.19	0.735		
대인관계관리	2시간 이상	3.76	0.496	1.096	0.336
	4시간 이상	3.59	0.601		
	6시간 이상	3.70	0.661		
몸관리	2시간 이상	3.53	0.666	0.469	0.626
	4시간 이상	3.49	0.572		
	6시간 이상	3.58	0.646		

위와 같이 일일 운동시간에 따른 자기관리행동 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 훈련관리, 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 대인관계관리, 몸 관리 모두 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

B. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술 차이 비교

1) 연령에 따른 심리적 기술 비교

<표 14> 연령에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
심리조절능력	20세 이하	3.44	0.767	0.826	0.439
	21～23세	3.42	0.610		
	24세 이상	3.30	0.633		
자아개선노력	20세 이하	3.63	0.549	0.267	0.766
	21～23세	3.61	0.458		
	24세 이상	3.67	0.455		
팀조화	20세 이하	3.70	0.635	0.238	0.788
	21～23세	3.76	0.433		
	24세 이상	3.74	0.502		
의지력	20세 이하	3.57	0.556	0.324	0.724
	21～23세	3.50	0.529		
	24세 이상	3.54	0.498		
심상	20세 이하[a]	3.29	0.895	3.969*	0.020
	21～23세[ab]	3.54	0.554		
	24세 이상[b]	3.61	0.561		

* $p<0.05$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 연령에 따른 심리적 기술 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 심상에서 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 심상을 살펴보면 연령이 '24세 이상'의 평균이 3.61±0.561로 타 연령에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있으며, Scheffe의 사후분석 결과 연령이 '20세 이하'와 '24세 이상'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 국가대표 경험유무에 따른 심리적 기술 비교

<표 15> 국가대표경험 유무에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	t	p
심리조절능력	있다	3.39	0.642	-0.041	0.967
	없다	3.39	0.685		

자아개선노력	있다	3.50	0.449	-1.828	0.069
	없다	3.66	0.494		
팀조화	있다	3.87	0.468	1.752	0.081
	없다	3.70	0.539		
의지력	있다	3.56	0.591	0.299	0.766
	없다	3.53	0.514		
심상	있다	3.78	0.589	3.038**	0.003
	없다	3.40	0.712		

** p<0.01

위와 같이 국가대표 경험유무에 따른 심리적 기술 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 심상에서만이 국가대표 경험유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 심상을 살펴보면 국가대표 경험이 '있다'의 평균이 3.78±0.589로 국가대표 경험이 '없다'에 비해 상대적으로 높음을 알 수 있다.

3) 현재 소속에 따른 심리적 기술 비교

<표 16> 현재 소속에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	t	p
심리조절능력	대학교	3.52	0.696	2.846**	0.005
	실업팀	3.25	0.625		
자아개선노력	대학교	3.75	0.481	3.618***	0.000
	실업팀	3.50	0.468		
팀조화	대학교	3.77	0.517	1.064	0.289
	실업팀	3.69	0.543		
의지력	대학교	3.62	0.535	2.427*	0.016
	실업팀	3.44	0.507		
심상	대학교	3.49	0.674	0.337	0.736
	실업팀	3.45	0.741		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

위와 같이 현재 소속에 따른 심리적 기술 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 심리조절능력, 자아개선노력, 의지력에서 현재 소속에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 우선 심리조절능력을 살펴보면 현재 소속이 '대학교'의 평균이 3.52±0.696로 '실업팀'의 평균보다 상대적으로 높음을 알 수 있으며, 자아개선노력, 의지력도 마찬가지로 '대학교'의 평균이 각각 3.75±0.481, 3.62±0.535로 '실

업팀'의 평균보다 상대적으로 높음을 알 수 있다.

4) 선수 경력에 따른 심리적 기술 비교

<표 17> 농구선수 경력에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
심리조절능력	6년 미만	3.64	0.624	2.006	0.137
	6~10년미만	3.42	0.693		
	10년 이상	3.28	0.644		
자아개선노력	6년 미만	3.76	0.457	1.201	0.303
	6~10년미만	3.65	0.492		
	10년 이상	3.57	0.490		
팀조화	6년 미만	3.80	0.678	0.778	0.461
	6~10년미만	3.69	0.533		
	10년 이상	3.79	0.483		
의지력	6년 미만	3.56	0.664	0.084	0.919
	6~10년미만	3.55	0.522		
	10년 이상	3.52	0.510		
심상	6년 미만	3.41	0.987	4.988**	0.008
	6~10년미만	3.35	0.701		
	10년 이상	3.69	0.583		

** $p<0.01$

위와 같이 농구선수 경력에 따른 심리적 기술 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 심상에서만이 농구선수 경력에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 심상을 살펴보면 농구선수 경력이 '10년 이상'의 평균이 3.69±0.583로 타 농구선수 경력에 비해 상대적으로 높음을 알 수 있다.

5) 일일 운동시간에 따른 심리적 기술 비교

<표 18> 일일 운동시간에 따른 심리적 기술 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
심리조절능력	2시간 이상[b]	3.66	0.645	4.345*	0.014

	4시간 이상[ab]	3.42	0.679		
	6시간 이상[a]	3.19	0.634		
자아개선노력	2시간 이상	3.72	0.550	2.243	0.109
	4시간 이상	3.67	0.476		
	6시간 이상	3.51	0.481		
팀조화	2시간 이상	3.86	0.454	2.506	0.084
	4시간 이상	3.76	0.458		
	6시간 이상	3.60	0.688		
의지력	2시간 이상[b]	3.69	0.538	4.546*	0.012
	4시간 이상[ab]	3.58	0.484		
	6시간 이상[a]	3.36	0.588		
심상	2시간 이상	3.42	0.776	0.273	0.762
	4시간 이상	3.46	0.678		
	6시간 이상	3.53	0.744		

* $p<0.05$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 일일 운동시간에 따른 심리적 기술 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 심리조절능력, 의지력에서 일일 운동시간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 우선 심리조절능력을 살펴보면 일일 운동시간이 '2시간 이상'의 평균이 3.66±0.645로 타 일일 운동시간에 비해 상대적으로 높음을 알 수 있으며, 의지력에서도 마찬가지로 일일 운동시간이 '2시간 이상'의 평균이 3.69±0.538로 타 일일 운동시간에 비해 높게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후분석 결과, 심리조절능력과 심상 모두 일일 운동시간이 '2시간 이상'과 '6시간 이상'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

C. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감 차이 비교

1) 연령에 따른 스포츠 자신감 비교

<표 19> 연령에 따른 스포츠 자신감 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
신체/정신적준비	20세 이하[a]	3.36	0.669	6.515**	0.002
	21~23세[b]	3.65	0.587		
	24세 이상[b]	3.72	0.528		
코치지도력	20세 이하	3.34	0.690	2.629	0.075

	21～23세	3.59	0.618		
	24세 이상	3.50	0.674		
사회적지지	20세 이하[a]	3.55	0.613	4.383*	0.014
	21～23세[b]	3.83	0.566		
	24세 이상[ab]	3.74	0.537		

* p<0.05, ** p<0.01, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 연령에 따른 스포츠 자신감 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 신체/정신적 준비와 사회적지지에서 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 우선 신체/정신적 준비를 살펴보면 연령이 '24세 이상'의 평균이 3.72±0.528로 타 연령에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있으며, 사회적 지지에서는 '21～23세'의 평균이 3.83±0.566으로 타 연령에 비해 평균이 높게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후분석 결과, 신체/정신적 준비에서는 '20세 이하'와 '21～23세', '20세 이하'와 '24세 이상'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 사회적지지에서는 '20세 이하'와 '21～23세'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 국가대표 경험유무에 따른 스포츠 자신감 비교

<표 20> 국가대표경험 유무에 따른 스포츠 자신감 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	t	p
신체/정신적준비	있다	3.88	0.631	3.479**	0.001
	없다	3.50	0.593		
코치지도력	있다	3.31	0.787	-1.686	0.093
	없다	3.51	0.631		
사회적지지	있다	3.74	0.641	0.435	0.664
	없다	3.70	0.572		

** p<0.01

위와 같이 국가대표 경험유무에 따른 스포츠 자신감 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 신체/정신적 준비에서만 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 신체/정신적 준비를 살펴보면 국가대표 경험이 '있다'의 평균이 3.88±0.631로 국가대표 경험이 '없다'에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

3) 현재 소속에 따른 스포츠 자신감 비교

<표 21> 현재 소속에 따른 스포츠 자신감 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	t	p
신체/ 정신적준비	대학교	3.54	0.573	-0.842	0.401
	실업팀	3.61	0.665		
코치지도력	대학교	3.55	0.542	1.799	0.073
	실업팀	3.38	0.777		
사회적지지	대학교	3.72	0.575	0.396	0.692
	실업팀	3.69	0.598		

위와 같이 현재 소속에 따른 스포츠 자신감 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 신체/정신적 준비, 코치지도력, 사회적지지 모두 현재 소속에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

4) 선수 경력에 따른 스포츠 자신감 비교

<표 22> 농구선수 경력에 따른 스포츠 자신감 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
신체/ 정신적준비	6년 미만	3.38	0.944	3.861*	0.023
	6~10년미만	3.50	0.535		
	10년 이상	3.73	0.631		
코치지도력	6년 미만	3.45	0.770	0.142	0.867
	6~10년미만	3.49	0.607		
	10년 이상	3.44	0.744		
사회적지지	6년 미만	3.50	0.689	2.140	0.120
	6~10년미만	3.68	0.549		
	10년 이상	3.81	0.607		

* $p<0.05$

위와 같이 농구선수 경력에 따른 스포츠 자신감 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 신체/정신적 준비에서 농구선수 경력에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 신체/정신적 준비를 살펴보면 선수 경력이 '10년 이상'의 평균이 3.73±0.631로 타 선수경력에 비해 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

5) 일일 운동시간에 따른 스포츠 자신감 비교

<표 23> 일일 운동시간에 따른 스포츠 자신감 하위요인 차이 비교

변인	구분	M	SD	F	p
신체/ 정신적준비	2시간 이상	3.57	0.757	0.564	0.570
	4시간 이상	3.54	0.544		
	6시간 이상	3.65	0.714		
코치지도력	2시간 이상	3.44	0.596	0.048	0.953
	4시간 이상	3.48	0.711		
	6시간 이상	3.47	0.592		
사회적지지	2시간 이상	3.74	0.587	0.047	0.954
	4시간 이상	3.70	0.554		
	6시간 이상	3.70	0.662		

위와 같이 일일 운동시간에 따른 스포츠 자신감 하위요인의 차이를 비교해 본 결과, 신체/정신적 준비, 코치지도력, 사회적지지 모두 일일 운동시간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

D. 자기관리행동과 심리적기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향

1) 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감의 관계

<표 24> 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감 하위요인들의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.231**	1												
3	.282***	.322***	1											
4	-.016	.031	.055	1										
5	.184**	.288***	.151*	.068	1									
6	.240**	.323***	.458***	.137	.100	1								
7	-.040	.123	.083	-.088	.089	-.021	1							
8	.076	.051	.120	.057	.014	.003	.379***	1						
9	.180*	.252***	.221**	-.208**	.163*	.042	.402***	.429***	1					
10	.160*	.148*	.126	-.066	.056	-.028	.434***	.566***	.479***	1				
11	.137	.142*	.072	-.118	.126	-.011	.118	.278***	.335***	.325***	1			
12	.306***	.410***	.217**	-.163*	.300***	.227**	.067	.170*	.304***	.218**	.314***	1		
13	.153*	.238**	.076	.193**	.189**	.123	-.019	.161*	.046	.091	.202**	.465***	1	
14	.214**	.238**	.015	-.026	.093	.159*	-.132	.178*	.122	.126	.163*	.537***	.528***	1

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 1 : 훈련관리, 2 : 정신력관리, 3 : 생활관리, 4 : 고유행동관리, 5 : 대인관계관리, 6 : 몸관리, 7 : 심리조절능력, 8 : 자아개선노력, 9 : 팀조화, 10 : 의지력, 11 : 심상, 12 : 신체/정신적준비, 13 : 코치지도력, 14 : 사회적지지

위와 같이 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감 하위요인들의 상관관계를 살펴본 결과 훈련관리와 고유행동관리, 심리조절능력, 자아개선노력, 심상은 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않으며, 정신력관리와 고유행동관리, 심리조절능력, 자아개선노력, 생활관리와 고유행동관리, 심리조절능력, 자아개선노력, 의지력, 심상, 코치지도력, 사회적지지, 고유행동관리와 대인관계관리, 몸 관리, 심리조절능력, 자아개선노력, 의지력, 사회적지지, 대인관계관리와 몸 관리, 심리조절능력, 자아개선능력, 의지력, 심상, 사회적지지, 몸 관리와 심리조절능력, 자아개선능력, 팀 조화, 의지력, 심상, 코치지도력, 심리조절능력과 심상, 신체/정신적준비, 코치지도력, 사회적지지, 팀 조화와 코치지도력, 사회적지지, 의지력과 코치지도력, 사회적지지는 통계적으로 유의한 상관관계를 보이고 있지 않으며, 그 외 변인들은 통계적으로 유의한 상관관계를 보이고 있다. 그 중에서 고유행동관리와 팀 조화, 고유행동관리와 신체/정신적준비와는 음의 상관관계를 보이고 있음을 알 수 있다.

2) 자기관리행동과 심리적 기술이 신체/정신적 준비에 미치는 영향

<표 25> 자기관리행동과 심리적 기술이 신체/정신적준비에 미치는 영향

모형	변인	회귀계수	t	유의확률	Adj. R^2	R^2 변화량	회귀선	
							F	유의확률
1	상수	1.379	3.666***	0.000	0.261		12.717***	0.000
	훈련관리	0.177	2.688**	0.008				
	정신력관리	0.281	4.186***	0.000				
	생활관리	0.015	0.207	0.836				
	고유행동관리	-0.170	-3.162**	0.002				
	대인관계관리	0.191	2.907**	0.004				
	몸관리	0.097	1.324	0.187				
2	상수	0.485	1.041	0.299	0.305	0.021	8.946***	0.000
	훈련관리	0.135	2.059**	0.041				
	정신력관리	0.253	3.785***	0.000				
	생활관리	-0.012	-0.173	0.863				
	고유행동관리	-0.150	-2.746**	0.007				
	대인관계관리	0.178	2.766**	0.006				
	몸관리	0.125	1.753	0.081				
	심리조절능력	**-0.078**	**-1.224**	**0.222**				
	자아개선노력	**0.112**	**1.159**	**0.248**				
	팀조화	**0.079**	**0.879**	**0.381**				
	의지력	**0.049**	**0.533**	**0.595**				
	심상	**0.147**	**2.576***	**0.011**				

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

위와 같이 자기관리행동과 심리적기술이 신체/정신적준비에 미치는 영향을 살펴본 결과, 제1모형에서는 훈련관리, 정신력관리, 고유행동관리, 대인관계관리가 신체/정신적준비에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 26.1%로 나타났다. 제2모형에서는 훈련관리, 정신력관리, 고유행동관리, 대인관계관리가 신체/정신적준비에 영향을 미치고 있으며, 설명력은 30.5%로 변화량은 2.1%인 것으로 나타났다.

3) 자기관리행동과 심리적 기술이 코치지도력에 미치는 영향

<표 26> 자기관리행동과 심리적 기술이 코치지도력에 미치는 영향

모형	변인	회귀계수	t	유의확률	Adj. R^2	R^2 변화량	회귀선 F	회귀선 유의확률
1	상수	1.465	3.245***	0.001	0.087		4.165**	0.001
	훈련관리	0.110	1.393	0.165				
	정신력관리	0.196	2.431*	0.016				
	생활관리	-0.055	-0.649	0.517				
	고유행동관리	0.170	2.635**	0.009				
	대인관계관리	0.121	1.539	0.126				
	몸관리	0.030	0.342	0.733				
2	상수	0.877	1.547	0.124	0.118	0.020	3.413***	0.000
	훈련관리	0.084	1.051	0.295				
	정신력관리	0.198	2.440*	0.016				
	생활관리	-0.061	-0.719	0.473				
	고유행동관리	0.156	2.345*	0.020				
	대인관계관리	0.122	1.560	0.120				
	몸관리	0.044	0.501	0.617				
	심리조절능력	**-0.072**	**-0.923**	**0.357**				
	자아개선노력	**0.222**	**1.895**	**0.060**				
	팀조화	**-0.099**	**-0.905**	**0.366**				
	의지력	**-0.018**	**-0.156**	**0.876**				
	심상	**0.159**	**2.293***	**0.023**				

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

위와 같이 자기관리행동과 심리적 기술이 코치지도력에 미치는 영향을 살펴본 결과, 제1모형에서는 정신력관리, 고유행동관리만이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 8.7%로 나타났다. 제2모형에서도 정신력관리, 고유행동관리가 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 8.3%로 변화량은 -0.4%인 것으로 나타났고, 제3모형에서는 정신력관리, 고유행동관리, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 10.6%로 변화량은 2.3%인 것으로 나타났다. 제4모형에서도 정신력관리, 고유행동관리, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 10.2%로 변화량은 -0.4%인 것으로 나타났고, 제5모형에서도 정신력관리, 고유행동관리, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 9.8%로 변화량은 -0.4%인 것으로 나타났다. 또한 제6모형에서는 정신력관리, 고유행동관리, 심상이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 11.8%로 변화량은 2.0%인 것으로 나타났다.

4) 자기관리행동과 심리적 기술이 사회적지지에 미치는 영향

<표 27> 자기관리행동과 심리적 기술이 사회적지지에 미치는 영향

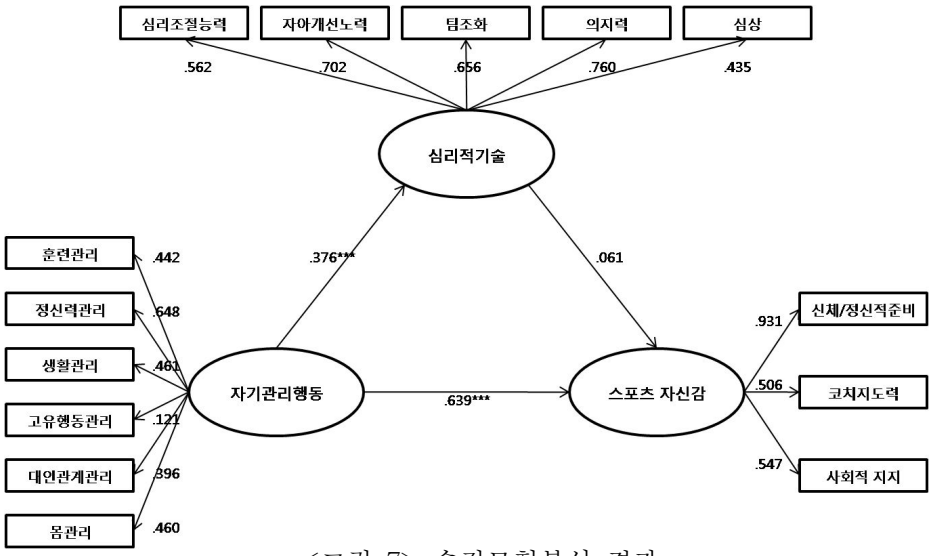
모형	변인	회귀계수	t	유의확률	Adj. R^2	R^2 변화량	회귀선 F	회귀선 유의확률
1	상수	2.537	6.382***	0.000	0.079		3.850**	0.001
	훈련관리	0.170	2.442*	0.016				
	정신력관리	0.190	2.680**	0.008				
	생활관리	-0.150	-2.008*	0.046				
	고유행동관리	-0.032	-0.564	0.573				
	대인관계관리	0.015	0.210	0.834				
	몸관리	0.123	1.596	0.112				
2	상수	2.024	4.149***	0.000	0.150	-0.002	4.204***	0.000
	훈련관리	0.119	1.739	0.084				
	정신력관리	0.198	2.829**	0.005				
	생활관리	-0.166	-2.274*	0.024				
	고유행동관리	-0.052	-0.903	0.368				
	대인관계관리	0.030	0.446	0.656				
	몸관리	0.137	1.827	0.069				
	심리조절능력	**-0.234**	**-3.499****	**0.001**				
	자아개선노력	**0.272**	**2.695****	**0.008**				
	팀조화	**0.029**	**0.313**	**0.754**				
	의지력	**0.055**	**0.568**	**0.571**				
	심상	**0.051**	**0.861**	**0.390**				

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

위와 같이 자기관리행동과 심리적 기술이 사회적지지에 미치는 영향을 살펴본 결과, 제1모형에서는 훈련관리, 정신력관리, 생활관리가 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 7.9%로 나타났다. 제2모형에서는 훈련관리, 정신력관리, 심리조절능력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 9.5%로 변화량은 1.6%인 것으로 나타났고, 제3모형에서는 정신력관리, 생활관리, 심리조절능력, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 15.7%로 변화량은 6.2%인 것으로 나타났다. 제4모형에서도 정신력관리, 생활관리, 심리조절능력, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 15.4%로 변화량은 -0.3%인 것으로 나타났고, 제5모형에서도 정신력관리, 생활관리, 심리조절능력, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 15.2%로 변화량은 -0.2%인 것으로 나타났다. 또한 제6모형에서도 정신력관리, 생활관리, 심리조절능력, 자아개선노력이 코치지도력에 영

향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 15.0%로 변화량은 -0.2%인 것으로 나타났다.

E. 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠 자신감의 인관관계분석



<그림 7> 수정모형분석 결과

<그림 7>은 자기관리행동, 심리적 기술이 스포츠자신감에 영향을 미치고, 자기관리행동이 심리적 기술에 영향을 미친다는 연구모형의 수정된 구조모형분석 결과이다. 이 모형에 대한 적합도를 살펴보면 χ^2=66.196, df=63, p=0.367, GFI=0.955, AGFI=0.925, CFI=0.995, NFI=0.905, RMR=0.020, RMSEA=0.016으로 나타나 측정모형의 적합도가 양호함을 알 수 있다.

<표 28> 수정모형분석 결과

	Estimate	S.E	C.R	p
자기관리행동 → 심리적 기술	0.376	0.113	3.293***	0.000
심리적 기술 → 스포츠 자신감	0.061	0.131	0.660	0.509
자기관리행동 → 스포츠 자신감	0.639	0.173	5.193***	0.000

*** p<0.001

위와 같이 수정모형분석 결과, 자기관리행동이 심리적 기술에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 심리적 기술은 스포츠 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 자기관리행동은 스포츠 자신감에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

Ⅴ. 논 의

본 연구는 여자농구선수들의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계에 대한 결과를 선행연구와의 관련성 및 결과가 가지는 시사점을 중심으로 논의하고자 한다.

본 연구의 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동 차이 비교를 살펴보면 연령에서는 정신력관리에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한 국가대표경험유무 에서는 국가대표 경험이 있는 선수들이 정신력관리에서 경험이 없는 선수들이 고유행동관리에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 현재소속에서는 대학교 선수들이 고유행동관리에서 실업팀 선수들은 몸 관리에서 평균이 높게 나왔다. 또한 경력에서는 선수경력이 낮을수록 고유행동관리가 높게 나왔다.

이와 같은 결론을 볼 때 24세 이상에서 평균이 가장 높게 나타났는데 이는 나이가 많을수록 경험이 풍부하고 국가대표나 프로경험이 있는 선수가 많으므로 그 만큼 중요한 경기일수록 자신만의 독특한 행동이나 계획을 가지고 운동을 하는 것을 알 수 있었으며, 또한 실업팀 선수일수록 팀에 공헌도를 높이기 위해 시합 전 컨디션 조절이나 최상의 몸 상태 유지와 체력적인 면에서 대학선수들 보다 자신의 몸 관리가 철저하다는 것을 알 수 있었다. 이와 같이 본 연구의 결과에서도 나타났듯이 자기관리 능력은 우수선수가 비우수선수보다 자기관리를 더욱 잘 수행하고 있는 것으로 확인되었으며, 자기관리는 여러 가지 훈련을 통해 향상 시킬 수 있기 때문에 선수들에게 있어 최상의 경기력을 발휘하기 위해서는 철저한 자기관리 전략이 반드시 필요하다고 김병준(2003), 김판곤(2007), 박석래(2003), 안정덕, 송강영(2008), 허정훈, 김병준, 유진(2001), 허정훈, 유진(2004)은 제시하고 있다. 운동시간에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

다음으로 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술 차이 비교를 살펴보면 연령과 국가대표유무, 경력에서 심상에서만 24세 이상과 국가대표경험이 있는 선수와 경력이 10년 이상인 선수에서 평균이 높게 나타났다. 현재소속에서는 심리조절능력, 자아개선노력, 의지력에서 모두 대학교 선수들이 평균이 높게 나타났다. 운동시간에서는 심리조절능력, 의지력에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 2시간 이상이 평균이 높게 나타났다.

이와 같은 결론을 볼 때 선수들의 능력이 뛰어나거나 경험이 많을수록 감각에

의해 획득한 자신만의 이미지트레이닝을 쉽게 마음속으로 표현 할 수 있고 이러한 심상을 통해서 운동시간 이 외에도 이미지트레이닝을 통해 많은 훈련을 하며 꾸준하고 수많은 노력이 필요하다는 것을 알 수 있었다. 하지만 대학선수들은 프로가 되기 이전의 단계이며 또한 경험이 부족함으로써 다소 불안한 심리상태를 나타내고 자신에 대한 노력과 의지력이 실업팀 선수들보다는 떨어지는 것을 알 수 있었다. 따라서 여자농구선수들의 수행 향상과 함께 최상의 경기력을 발휘 할 수 있도록 지도자는 물론 선수들의 개별적인 노력은 반드시 수반되어야 할 것이다(조현익, 윤병민, 소영호, 2008).

다음으로 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감의 차이 비교를 살펴보면 연령에서는 신체/정신적 준비, 사회적 지지에서 국가대표 경험유무, 경력, 운동시간에서는 신체/정신적 준비에서만 차이가 있는 것으로 나타났다.

이와 같은 결론을 볼 때 연령이 많고 선수경력과 경험이 많고 자신의 능력을 입증 받을수록 자신감이 높아지며, 시합에 좋은 성적을 이룬다고 볼 수 있다. 선행연구결과를 살펴보면 박준모(2011)의 권투선수 대상연구에서 경력이 증가할수록 스포츠 자신감이 증가한다는 선행연구, 박경흠(2011) 볼링선수들을 대상으로 한 연구에서 우수선수 집단들이 신체/정신적 준비에서 유의한 차가 나타났다고 하여 본 연구결과와 일치한다. 선수소속과 운동시간에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났는데 신정혁(2002), 박유현(2006)은 소속집단이 높을수록 자신감에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과와 상반된 결과를 나타냈다. 이는 단체경기와 개인경기 또는 집중력 활동력 등 외적작용에 의해 자신감의 차이가 있는 것으로 사료된다.

본 연구에서 자기관리행동과 심리적 기술, 스포츠 자신감이 어떠한 관계가 있는지 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 자기관리행동, 심리적 기술이 신체/정신적준비에 미치는 영향에서 훈련관리, 정신력관리, 고유행동관리, 대인관계관리가 신체/정신적준비에 영향을 미치고 있으며, 설명력은 30.5%로 변화량은 2.1%인 것으로 나타났다. 자기관리행동, 심리적 기술이 코치지도력에 미치는 영향에서는 정신력관리, 고유행동관리, 심상이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 11.8%로 변화량은 2.0%인 것으로 나타났다. 자기관리행동, 심리적 기술이 사회적지지에 미치는 영향은 정신력관리, 생활관리, 심리조절능력, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 15.0%로 변화량은 -0.2%인 것으로 나타나 선행연구자인 권성호, 김방출(2007)과

문한식, 박진성(2008) 그리고 김영운(2010)에서 선수의 자기관리가 자신감에 유의한 영향을 준다는 연구와 같은 결과를 얻었다.

이와 같은 결론을 볼 때 선수들의 스포츠 자신감의 요인들은 자기관리행동과 심리적 기술에 상관관계가 있으며, 자기관리행동과 심리적 기술이 스포츠 자신감에 영향을 미침을 알 수 있다. 정신력 관리는 모든 요인에 다 포함되는 것으로 보아 부정적인 면을 버리고 긍정적인 마인드로 경기에 임하거나 준비한다면 자신감을 상승시켜 좋은 경기력 향상을 가져다 줄 것으로 사료된다.

본 연구의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감과의 인과관계를 분석한 결과 자기관리행동은 심리적 기술에 긍정적인 정의 영향을 미칠 것으로 나타났다. 이는 선행연구 결과에서 체조선수를 대상으로 한 김용규(2007)의 연구에서 자기관리가 스포츠심리기술에 정적영향을 미친다는 연구결과와 일치하며, 김석일(2005)연구에서도 이를 뒷받침 해주고 있다. 따라서 철저한 자기관리를 통해 스포츠심리기술을 향상 시킬 수 있을 것으로 사료된다. 심리적 기술은 스포츠 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 자기관리행동이 스포츠 자신감에 긍정적인 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구자인 남인수, 김명미(2010)는 자기관리와 자신감과의 관계에서 자기관리가 경기 수행 시 자신감에 긍정적인 영향을 미친다는 보고와 일치한 연구결과를 얻었으며, 자기관리를 잘한 선수들은 자신감이 높거나 기분이 좋아지는 긍정적 효과를 보이지만 관리를 못한 선수들은 우울감과 불안감 유발 등 부정적 효과가 나타나기도 한다(허정훈, 유진, 2004). 또한 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향에 대하여 연구한 권성호, 김방출(2007)의 연구에서 자기관리가 자신감에 영향을 미친다는 보고와 일치하고, 박진성(2008)은 선수의 자기관리가 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 또한 전병관(2000)은 육상 선수들이 최상의 경기력을 발휘하기 위해 자신감을 갖게 하거나 안정감을 주는 자기관리가 필요하다고 주장하였다. 따라서 자기관리는 자신감에 영향을 미치는 선행변수로 작용하는 것으로 사료된다.

이러한 연구결과들을 종합해보면 높은 자기관리행동 능력을 가진 선수들은 대부분 많은 경력과 성실성 및 집중력을 가지고 최선을 다하는 상황을 추측할 수 있으며 이러한 선수들은 역시 경험이 풍부하여 심리적으로 안정되어 있고 또한 시합에 있어서 자신감도 높게 나타나 경기력 향상에 좋은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 선수들 개인뿐만 아니라 지도자도 선수들의 자기관리의 중요성을 인지

하여 바람직한 자기관리가 이루어지도록 노력하는 것이 곧 선수들의 경기력 향상에 이바지 하는 것으로 사료된다.

Ⅵ. 결론 및 제언

A. 결 론

본 연구는 여자농구선수들을 대상으로 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계를 규명하여 이를 근거로 많은 농구 선수들에게 자기관리의 필요성을 제시하고 심리적 기술 및 스포츠자신감 향상을 위한 기초자료를 제시하는 연구로 2011년도 대한농구협회에 등록된 여자 대학·실업 농구선수 200명을 대상으로 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구사회학적 특성에 따른 자기관리행동 차이 비교를 살펴보면 연령에서는 정신력관리에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 국가대표 경험유무에서는 정신력관리와 고유행동관리에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 현재소속에 따라서는 고유행동관리와 몸 관리에서 유의한 차이가 있었고, 농구선수 경력에 따라서는 고유행동관리에서 유의한 차이가 있었으며, 일일 운동시간에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

둘째, 인구사회학적 특성에 따른 심리적 기술 차이 비교를 살펴보면 연령에서는 심상에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 국가대표 경험유무에서는 심상에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 현재 소속에 따라서는 심리조절능력, 자아개선노력, 의지력에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 농구선수 경력에서는 심상만이 유의한 차이가 있었고, 일일 운동시간에 따라서는 심리조절능력, 의지력에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

셋째, 인구사회학적 특성에 따른 스포츠 자신감 차이 비교를 살펴보면 연령에서는 신체/정신적 준비, 사회적 지지에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 국가대표 경험유무에서는 신체/정신적 준비에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 현재 소속에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 농구선수 경력에 따라서는 신체/정신적 준비에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

넷째, 자기관리행동과 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향을 살펴본 결과

는 아래와 같다. 첫 번째로 자기관리행동, 심리적기술이 신체/정신적준비에 미치는 영향을 살펴본 결과, 훈련관리, 정신력관리, 고유행동관리, 대인관계관리가 신체/정신적준비에 영향을 미치고 있었고, 두 번째로 자기관리행동, 심리적기술이 코치지도력에 미치는 영향을 살펴본 결과, 정신력관리, 고유행동관리, 심상이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그리고 세 번째로 자기관리행동, 심리적기술이 사회적지지에 미치는 영향을 살펴본 결과, 정신력관리, 생활관리, 심리조절능력, 자아개선노력이 코치지도력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 자기관리행동과 심리적 기술, 스포츠 자신감과의 인과관계를 분석한 결과, 자기관리행동이 심리적 기술에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 심리적기술은 스포츠 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 자기관리행동은 스포츠 자신감에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

B. 제 언

본 연구에서는 여자농구선수들의 자기관리행동과 심리적기술 및 스포츠자신감의 관계를 규명 하였다. 이러한 결과를 근거로 향후 연구되어야 할 내용에 대해 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 연구대상이 여자농구선수들로 한정하였기에 연구결과의 일반화에 대한 제한적 해석이 요구될 수 있다. 그러므로 후속연구에서는 이러한 대표성의 한계를 극복하기 위해, 다양한 연구대상을 통해 한계점을 극복해야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 여자농구선수들의 자기관리행동, 심리적 기술, 스포츠자신감의 관계를 연구하였으나, 후속 연구에서는 여러 가지 개인적, 상황적 변인을 포함한 다변인적인 접근과 해석이 요구되어 진다.

참고문헌

권성호(2009). 단일사례로 본 골프 심리기술훈련의 효과. 체육과학연구. 20(1), 129-145.

권성호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회. 18(1), 1-14.

고애리(2005). 근대5종 선수들의 각 종목별 경기력 수준에 따른 심리적 기술능력차이. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김민수(2008). 고등학교 유도선수의 심리기술요인이 정신력 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.

김병준(2003a). 골프 심리기술훈련 효과에 관한 단일사례연구. 한국스포츠심리학회지. 14(2). 213-233.

김병준(2003b). 운동선수 자기관리행동의 측정. 체육과학연구. 14(4). 125-140.

김병준, 오수학(2002). 한국판 스포츠수행전략검사(TOPS)의 타당화(I): 문항개발과 요인탐색. 한국체육측정평가학회지, 4(1), 13-29.

김상태, 설정덕(2001). 골프선수들의 심리기술훈련 효과. 한국체육학회지, 41(5). 129-146.

김석일(2005). 여자축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계. 한국스포츠심리학회지, 16(2), 223-243.

김성옥(1998). 스포츠 심리학. 98 한국스포츠심리학회 동계워크샵. 193-223.

김성은(2005). 여자 프로농구선수들의 성취목표지향성과 내적동기가 스포츠 자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.

김영운(2010). 하키선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 40, 853-861.

김용규(2007). 체조선수의 선수성숙도와 자기관리 및 스포츠심리기술의 인과관계. 체육과학연구. 18(2), 94-103.

김원배(1999). 자신감 질문지(SSCQ)의 타당성 검증. 한국스포츠심리학회지. 10(2),

107-122.
김판곤(2007). 프로와 아마 축구선수의 심리기술과 자기관리 특성 분석. 미간행 석사학위논문. 창원대학교 대학원.
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.
문창일(2010). 스포츠심리학-운동행동의 이해와 활용. 도서출판 알음.
문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. 한국스포츠심리학회. 19(1), 19-32.
박석래(2003). 고등학교 운동선수들의 자기관리 전략 분석. 미간행 석사학위논문. 순천대학교 대학원.
박정근, 전진효 (2003). 한국 테니스 선수들의 자신감 향상을 위한 전략. 한국스포츠심리학회지, 13(3), 77-97.
박준모(2011). 권투선수의 자기관리행동이 스포츠자신감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.
변도규(2004). 골프 선수들의 심리적 기술 요인분석. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
서연희(2009). 국가대표 체조선수들의 심리기술훈련 프로그램을 통한 정신력 변화 및 효과. 미간행 박사학위논문. 전주대학교 대학원.
서종영(2001). 골프경기에서 스포츠자신감과 경쟁 상태불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
성창훈, 조충훈 (1999). 청소년의 신체적 자기-지각 구성요인 탐색. 한국스포츠심리학회지. 10(2), 171-191.
신동성(2000). 코칭론. 서울:동원사
신준수(2002). 골퍼들의 기능수준에 따른 심리적 기술요인의 차이분석. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
안정덕, 송강영(2008). 올림픽 국가대표선수와 일반선수의 자기관리 비교 분석. 한

국스포츠심리학회지, 19(3), 197-207.
유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사 개발. 한국체육학회지. 35(3), 107-124.
이경선(2003). 탁구선수의 스포츠자신감 형성요인과 스포츠자신감의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
이규환(2005). KPGA, KLPGA 투어골퍼의 프리샷루틴 훈련효과에 관한 사례연구. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
이병태(2005). 배구선수들의 LSS(선호형) 타당성 및 신뢰성 검증. 한국스포츠리서치, 17(3), 187-200.
이우만(1997). 골프 경기 중 트러블 상황 시 심리적 특성과 전략. 청주대학교 교육문제연구소 논문집. 11(1), 161-169.
이임생(2002). 경기력 향상을 위한 프로축구 선수들의 자기관리 전략. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
임종은 (2000). 성취목표성향과 내적동기가 스포츠자신감 및 귀인형태에 미치는 효과. 미간행박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
정소연(2006). 프로 무용수의 자기관리 인식에 따른 공연성패 분석. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
정청희, 김병준(1999). 스포츠심리학의 이해. 도서출판 금광.
조현익, 윤병민, 소영호(2008). 고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지. 19(4), 21-34
채홍원, 장용수, 우복원(1989). 엘리트 스포츠 트레이닝론, 서울:보경문화사.
최영옥 (1988). 결과정위, 특성자신감, 상태자신감이 경기결과와 귀인형태에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
최영옥, 송원익, 문창일(2010). 골프, 이것만은 알고하자! 도서출판 알음.
한명우(1997). 심리생리적 접근 : 스포츠심리학에서의 심리생리적 접근. 97 한국 스포츠 심리학회 동계학술발표논문집, 73-87.
한명우(2002). 심리기술훈련이 리듬체조선수에게 미치는 효과에 대한 단일 사례연구. 체육과학연구, 15(4), 99-114.
허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증. 미

간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석. 체육과학연구. 15(3), 127-135.

허정훈, 김병준, 유진(2001). 대학 운동선수들의 자기관리 전략: 평소 연습과 시합 상황의 비교. 한국체육학회지, 40(1), 187-198.

허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략. 한국스포츠심리학회지, 15(3), 27-52.

현숙희 (2006). 유도선수들의 심리적 요인과 귀인유형과의 관계. 미간행 박사학위 논문. 용인대학교 대학원.

홍선옥, 표내숙(1996). 수영운동이 신체적 자기 효능감 발달에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회, 7(1). 127-152.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *psychologist, 37*, 122-147.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy in human agency. *American Pshochogist, 37*, 122-147.

Bandura, A.(1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Bray, S. R., Martin, K. A., & Widmeyer, W. N.(2000). The relationship between evaluative concerns and sport competition state anxiety among youth skiers. *Journal of Sports Sciences. 18(5)*, 353-362.

Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: fluctuations throughout competition and relationship to performance. *Sport Psychologist. 17(1)*, 86-92

Cohen, P. J.(1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The sport psychologist, 5,* 1-14.

Feltz, D. L. (1982). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Jounal of Sport Psychology, 10*, 151-166.

Feltz, D. L. (1982). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance, In W.F. straub & J.M. Williams(Eds.), *Cognitive sport*

psychology, 191-198. Lansing, NY: Sport Science Associations.

Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effect of vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance, *Jounal of Sport Exercise Psychology, 12*, 132-143.

Gordon. C.(1969). Self-conceptions methodolgies, *The Journal of Nervous and Mental Disase.*

Gould, D.(1995). Mental preparation for performance. 한국스포츠심리학회 외국학자 초청 스포츠 심리학 특강.

Gould, D, Horn, T, & Spreeman, J. (1983). Perceived anxiety of elite fainter wrestlers, *Jounal of sport psychology*. 58-71, 159-171.

Gould, D., Weinberg, R. S.(1995). Foundation of Sports and Exercise Psychology. Champain, IL. : Human Kinetics.

Greespan, M. J., & Feltz, D. F.(1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist, 3,* 219-236.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D.(1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.

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. Neuringer and J.L. Michael(Eds). *Behavior modification in clinical psychology.* New York: Appletion-Century-Crofts.

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.(1984). How to overcome stress and play at your peak all the time. Tennis, 66-76.

Loehr, J. E.(1987). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

Mahoney, M. L., & Nicholls, J. L,(1987). Psychology of the elite athlete: an

exploratory study. Cognitive therapy and research, 3, 361-366.

Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Jounal 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.

Mcauley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A Test of Bandura's Model. *Jounal of Sport Psychology. 7*, 283-295.

McCaffrey, N., & Orlick, T.(1989). Approaches to applied sport psychology. In T. Morris & J. Summers(Eds), Sport Psychology: Theory, applications and current issues. Jacaranda Wiley Ltd.

Morgan, W. P.(1979). Prediction of performance in athletics. Coach, athlete, and the sport psychologist, 173-186, Champion, IL. Human Kinetics.

O'Donohue, W., Ferguson, K., & Pasquale, M.(2003). Psychological skills training: issues and controversies. *Behavior Analyst Today, 4(3)*, 59.

Ravizza, K.(1995). 운동수행 향상을 위한 정신훈련 접근. 한국스포츠심리학회 동계 워크숍.

Rehm, L. P., & Rokke, P.(1988). Mental links to excellence. *The sport Psychologist*, 2, 105-130.

Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: Current trends in theory and research, Vol. 1.(pp.24-54). New York: Academic Press.

Thomas, P. R.(2001). Professional practice in sport psychology: Developing programs with golfers and orienters. In G. Tenenbaum(Ed.), The practice of sport psychology (pp. 255-271). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Thoresen, C.E., & Mahoney, M.J.(1974). Behavioral self control. New York:

Holt, Rinehart and Winson, Cormier, W.H., & Comier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers.*

Vealey, R, S. (1986). conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Jounal of Sport Psychology, 8*, 221-246.

Vealey, R, S. (1988). Future direction in psychological skills training.

Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist, 2, 318-336.

Vealey, R. S.(1994). Current status and prominent issues in sport psychology intervention. Medicine and science in sport and exercise, 26, 495-502.

Willians, 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.

부록

설 문 지

안녕하십니까?

본 조사는 여자농구선수의 자기관리행동과 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계를 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.

2011년 11 월

조선대학교 대학원
국 선 경

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 연령은? (　　)세

2. 귀하는 국가대표(주니어) 경험이 있습니까?

① 있다　② 없다

2-1. 국가대표(주니어)경력이 있다면 어느정도입니까?(　　년　　개월)

3. 귀하의 현재 소속팀은?

① 대학교 ② 실업팀

4. 귀하의 농구 선수 경력은?

① 6년미만　② 6-10년미만　③ 10년이상

5. 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 그렇치 않다(1.” 와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그렇치않다	그렇치않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
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 그렇치 않다(1.” 와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그렇치 않다	그렇치 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
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

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

	질 문 내 용	매우 그렇치않다	그렇치않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
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 그렇치 않다(1.” 와 “매우 그렇다(5.”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그렇치 않다	그렇치 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
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 떠 올릴 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

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

	질 문 내 용	매우 그렇치않다	그렇치않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
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