



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](#)

석사학위논문

초등학교 육상선수들의 일반적 특성에
따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의
차이

Different levels of competitive state anxiety
before competition according to the
elementary school athletes' general
characteristics

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

최기택

2010년 8월

석사학위논문

초등학교 육상선수들의 일반적 특성에
따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의
차이

Different levels of competitive state anxiety
before competition according to the
elementary school athletes' general
characteristics

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

최기택

2010년 8월

초등학교 육상선수들의 일반적 특성에
따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의
차이

Different levels of competitive state anxiety
before competition according to the
elementary school athletes' general
characteristics

지도교수 최 태 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

최 기 택

2010년 5월

최기택의

교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김범희 인

심사위원 한남익 인

심사위원 최태희 인

제주대학교 교육대학원

2010년 6월

목 차

국문초록	iv
I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구 문제	4
4. 연구의 제한점	4
5. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	6
1. 불안(Anxiety)의 개념	6
2. 스포츠 경기와 불안의 구분	8
3. 경쟁 불안의 종류	11
4. 경쟁 불안과 운동 수행의 관계	11
III. 연구방법	17
1. 연구대상	17
2. 측정도구	17
3. 연구과정	18
4. 자료처리	19
IV. 결과	20
1. 조사대상의 일반적 특성	20
2. 초등학교 육상 선수들의 성별에 따른 경쟁 상태불안 수준	21
3. 초등학교 육상 선수들이 종목에 따른 경쟁 상태불안 수준	22
4. 초등학교 육상 선수들의 성적에 따른 경쟁 상태불안 수준	23

5. 초등학교 육상 선수들의 학년에 따른 경쟁 상태불안 수준	24
6. 초등학교 육상 선수들의 경력에 따른 경쟁 상태불안 수준	25
V. 논의	26
1. 초등학교 육상선수들의 성별에 따른 경기 전 경쟁 상태불안 수준의 차이 ..	26
2. 초등학교 육상선수들의 종목에 따른 경기 전 경쟁 상태불안 수준의 차이 ..	27
3. 초등학교 육상선수들의 성적에 따른 경기 전 경쟁 상태불안 수준의 차이 ..	28
4. 초등학교 육상선수들의 학년에 따른 경기 전 경쟁 상태불안 수준의 차이 ..	28
5. 초등학교 육상선수들의 경력에 따른 경기 전 경쟁 상태불안 수준의 차이 ..	29
VI. 결론 및 제언	31
1. 결론	31
2. 제언	32
참고문헌	33
ABSTRACT	38
부록	40

표 목 차

<표Ⅱ-1> 종목별 운동수행 기능에서 요구되는 최적의 각성수준	15
<표Ⅲ-1> CASI-2 검사지의 문항 구성	17
<표Ⅲ-2> 측정도구의 Cronbach' α 계수	18
<표Ⅲ-3> 연구과정	18
<표Ⅳ-1> 조사대상의 일반적특성	20
<표Ⅳ-2> 성별에 따른 경쟁 상태불안 집단통계량	21
<표Ⅳ-3> 성별에 따른 경쟁 상태불안 독립표본 t검정 결과	21
<표Ⅳ-4> 종목에 따른 경쟁 상태불안 집단 통계량	22
<표Ⅳ-5> 종목에 따른 경쟁 상태불안 독립표본 t검정 결과	22
<표Ⅳ-6> 성적에 따른 경쟁 상태불안 수준 집단 통계량	23
<표Ⅳ-7> 성적에 따른 경쟁 상태불안 독립표본 t검정 결과	23
<표Ⅳ-8> 학년에 따른 경쟁 상태불안 수준 일원배치분산분석 결과	24
<표Ⅳ-9> 학년에 따른 경쟁 상태불안 요인의 사후분석(Scheffe)	24
<표Ⅳ-10> 경력에 따른 경쟁 상태불안 수준 일원배치분산분석 결과	25
<표Ⅳ-11> 경력에 따른 경쟁 상태불안 요인의 사후분석(Scheffe)	25

그림 목 차

[그림Ⅱ-1] 불안의 분류	9
[그림Ⅱ-2] 욕구이론	13
[그림Ⅱ-3] 각성수준과 운동수행과의 관계	14

국문 초록

초등학교 육상선수들의 일반적 특성에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이

최기택

제주대학교 교육대학원 체육교육전공
지도교수 최태희

본 연구는 제주도 초등학교 육상선수들의 경기 전 경쟁상태불안 수준을 성별, 경력별, 학년별, 종목별, 성적별로 나누어 비교 분석함으로써 선수들의 경기력 향상은 물론 선수를 직접 지도하는 코치나 일선 지도자들에게 기초 자료를 제시하고자 하는데 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위해 제주특별자치도 교육감기 육상대회 및 제주시, 서귀포시 교육장배 육상경기대회(2007-2009)에 참여한 3~6학년 남·여 선수 400명을 대상으로 Martens, Vealey & Burton(1990)에 의해 개발된 경쟁불안 검사(Competitive State Anxiety Inventory : CSAI-2)를 실시하였고, 통계처리는 SPSS/win Program v. 12.0을 이용하였으며 독립표본 t검정, 일원배치분산분석(One-Way ANOVA) 및 사후 분석(Scheffe)을 실시하였다. 이러한 연구방법의 과정을 통해 얻은 결과는 다음과 같다.

첫째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 성별에 따른 경쟁상태불안에서는 여자선수가 모든 요인에서 높게 나타났지만 통계적으로 유의성이 나타나지 않았다.

둘째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 종목에 따른 경쟁상태불안에서는 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 인지적 상태불안에서는 필드종목선수가, 신체적 상태불안에서는 트랙종목선수가 높은 것으로 나타났다.

셋째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 성적에 따른 경쟁상태불안에서는 신체적 상태불안과 상태자신감에서 유의한 차이가 나타났다. 신체적 상태불안과 상태자신감 모두 비우수선수가 우수선수보다 높은 것으로 나타났다.

넷째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 학년에 따른 경쟁상태불안에서는 상태자신감만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석 결과 3, 5, 6학년선수에서 유의한 차이가 있었으며, 5학년, 6학년, 3학년 순으로 상태자신감이 높게 나타났다.

다섯째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 경력에 따른 경쟁상태불안에서는 상태자신감만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석 결과 경력이 높을수록 상태자신감이 높게 나타났다.

핵심어 : 경쟁상태불안, 신체적 상태불안, 인지적 상태불안, 상태자신감

I. 서론

1. 연구의 필요성

육상경기는 인간이 취할 수 있는 가장 기본적인 동작들인 달리기, 뛰기, 던지기 등을 활용해서 만든 스포츠 경기이다. 육상경기의 원형이 되는 달리기, 뛰기 던지기 등은 인류가 생겨나는 동시에 생겼다고 할 수 있다. 즉 이는 인류의 생존 수단이었으며 이것들이 점점 스포츠화 되어 새로운 종목과 그 규칙들을 만들어냈을 것이다.

육상경기는 시간, 거리, 높이로 그 결과가 정확하고 객관적으로 나타나므로, 자신의 기록에 도전하여 기록을 갱신할 때마다 승리감과 자신의 한계를 극복하는 기쁨을 맛볼 수 있는 종목이기도 하다(신희철, 2001).

육상경기에서 경기력은 체력과 기술 그리고 정신력의 3요소로 구성되어 있는데 그 중에서 체력과 기술은 눈으로 그 변화를 볼 수 있으나 정신력은 쉽게 측정할 수 없을 뿐만 아니라 경기력에 크게 영향을 미쳐, 경기의 승패를 좌우하기 때문에 최근에는 경기력의 극대화를 위한 심리적 훈련 분야의 연구가 활발히 진행되고 있다(Hanin, 1980).

흔히 우리는 연습상황에서 훌륭한 기량을 발휘하는 선수가 실제경기 장면, 특히 중요하다고 인지된 경기 상황에 돌입하게 되었을 때 자신의 경기력을 충분히 발휘하지 못하여 주위 사람들을 실망시키는 경우를 볼 수 있는데, 이러한 사실은 선수의 신체적, 기술적 능력 외에 심리적 상태가 경기결과에 중요한 영향을 미친다는 것을 잘 설명해 주는 것이다. 따라서 경기를 둘러싼 여러 가지 외적 요인에 대한 심리적 조절 능력을 갖추지 않고서는 최대 운동수행을 기대하기 어렵다는 점을 시사해 주는 것이라 하겠다.

스포츠 심리학적 관점에서 보면 경기력은 운동기능과 심리적 변인의 함수로 파악될 수 있는데, 경기력은 개인의 내·외적인 요인, 즉 신체적, 생리적, 심리적, 물리적, 사회환경 등 제반 요인에 의한 복합적인 상호작용의 결과로 이루어진다고 볼 수 있다(Carron, 1980).

대부분의 사람들은 약간의 상태불안은 선수들이 경기를 준비하는데 도움을 주기 때문에 이롭다고 믿고 있다. 그러나 스포츠 전문가들 사이에는 너무 지나친 상태불안은 경기를 망친다는 생각이 거의 일반적이다. 스포츠에 있어서 높은 상태불안을 나타내는 경향은 개인에 따라서 다를 수 있다. 이것은 선수들 사이에 같은 상황에서도 다른 수준의 상태불안을 나타낼 수 있기 때문이다(조재명, 1992).

선수들이 최상의 경기력을 발휘할 때 심리적 요인은 중요한 역할을 한다. 심리적 요인과 스포츠 수행과의 관계는 스포츠 심리학자뿐만 아니라 선수, 코치들의 끊임없는 관심을 받고 있는 영역이다. 이러한 관심으로 최근 스포츠 심리학 연구는 우수 선수들의 심리적 특성에 관한 축적된 이론을 응용하고, 선수들이 사용하는 심리적 전략이나 기술을 확인하고 이해하는 측면으로 전개되어 가고 있다(Williams & Straub, 1993 ; 장덕선, 1995).

오늘날 스포츠 심리학에서 중요한 문제로 대두되고 있는 것은 정신적 문제이며, 이것은 실제 운동수행 장면에서 구체적이고 복잡한 형태로 나타난다. 운동수행 장면은 다른 일반적인 활동의 형태보다도 조직적인 상태와의 경쟁, 기록에의 도전, 또는 대인적, 환경적 제재를 받고 있으므로 운동수행에 있어서 정신적, 심리적 문제는 운동수행의 성공 또는 승패에 대해 많은 영향을 미친다(이강현·김정애, 1997).

경쟁불안을 어떻게 효율적으로 통제하고 조절하느냐의 문제는 경기력을 극대화하려는 선수 자신이나 코치에게 현실적으로 중요한 문제이다. 스포츠 현장에서 불안을 효율적으로 통제하고 조절하려면 불안수준을 정확하게 측정하여 평가하고, 불안수준이 높다고 인정될 경우 이를 해소시킬 수 있는 적절한 정신훈련기법 등을 활용하여야 한다. 그러나 스포츠 현장에서 불안수준을 정확하게 측정하기에는 현실적으로 어려움이 많고 측정한 불안수준을 평가하기 위한 방법이나 평가기준이 미흡한 실정이다(이강현, 이에리사, 정구인, 송강영, 1993).

심리적 경쟁 상태 불안을 측정한 기존의 수많은 연구들에서도 볼 수 있듯이 경쟁 상태 불안은 분명 경기결과에 적지 않은 영향을 미친다고 보고하고 있다. 이는 오랜 기간에 걸친 훈련으로 다져진 성인 선수들의 경우와 비추어

불 때 아직 경기 경험이 적은 초등학교 선수들에게도 마찬가지일 것이다. 따라서 어린 선수들이 참가하는 경쟁적 스포츠 상황에서 경쟁상황이 안고 있는 불안 요인들을 감소시켜주는 것이 무엇보다도 중요하며 이를 위해 경기력 향상을 위한 초등학교 선수의 심리적 경쟁 상태 불안의 정도는 파악되어야 한다. 또한 이를 바탕으로 신체적, 인지적 불안도를 낮추고 상대자신감을 증대시킬 수 있는 방법에 대한 기초적인 연구가 필요하다(임대림, 2009).

육상경기에서 상대적으로 비슷한 수준의 기술을 지닌 선수들 간에 우열이 생기는 것은 선수들 각자가 인지한 경쟁상황의 스트레스를 극복할 수 있는 능력이 다르기 때문에 불안을 해소하고 자신감을 갖게 하는 등 경기력을 향상시키기 위한 방법들이 모색되고 있는 것이다.

경쟁불안에 대한 지속적인 연구는 선수들의 심리상태를 이해하는데 많은 도움을 줄 것이며, 육상경기 중 선수들의 경쟁불안을 조사하여 비교 분석한 후 선수지도에 활용한다면 보다 효과적으로 선수들의 경기력 향상을 도모할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 초등학교 육상선수들의 경쟁 상태 불안의 3가지 하위요인들이 성별, 경력별, 종목별, 학년별, 성적별에 따라 어떻게 나타나는지 측정·분석하여 경쟁불안의 구체적인 효과를 이해하고 선수들의 불안상태를 해석·평가하여 그 결과를 경기상황에 적용시켜 경기력 향상에 기여할 수 있다는 데 큰 의미가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 초등학교 육상선수들의 경기 전 경쟁상태불안(인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상대자신감)수준을 성별, 경력별, 학년별, 종목별, 성적별로 나누어 비교 분석함으로써 선수들의 경기력 향상은 물론 선수를 직접 지도하는 코치나 일선 지도자들에게 기초 자료를 제시하고자 하는데 목적이 있다.

3. 연구 문제

본 연구에서 설정한 목적을 달성하기 위하여 규명하고자 하는 세부적인 연구의 문제는 다음과 같다.

- 가. 제주도 초등학교 육상선수들의 일반적 특성에 따라 인지적 상태불안은 차이가 있는가?
- 나. 제주도 초등학교 육상선수들의 일반적 특성에 따라 신체적 상태불안은 차이가 있는가?
- 다. 제주도 초등학교 육상선수들의 일반적 특성에 따라 상태자신감은 차이가 있는가?

4. 연구의 제한점

- 가. 도내에서만 조사한 결과로 전국적으로 확대 해석하여 일반화하는 데에 어려움이 있을 것으로 본다.
- 나. 선수 개개인의 환경적 요인은 고려하지 않았다.
- 다. 6위 이상의 성적을 낸 선수를 우수선수로, 6위 이상의 성적을 내지 못한 선수를 비우수선수로 구분하였다.
- 라. 설문지는 경기 1시간 전에 실시하는 것으로 제한하였다.
- 마. 응답자의 심리적 상태 등 다른 요인에 의해 응답을 거짓으로 했을 가능성을 배제할 수 없다.

5. 용어의 정의

본 연구에 사용되는 주요 단어는 문제, 가설, 제목과 관련된 용어로서 연구자가 측정하고자 하는 변인을 조작적으로 정의한 것이다.

가. 불안 : 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분 상태를 말한다.

나. 경쟁불안 : 문자 그대로 경기 상황에서 선수가 느끼는 불안을 말한다.

다. 특성불안 : 선천적으로 타고난 잠재적인 특성 또는 성향을 말한다.

라. 상태불안 : 어떤 특정한 강도를 발생하는 상황적 불안을 말한다.

마. 경쟁상태불안 : 의식적으로 지각한 주관적 우려 또는 긴장의 감정을 말한다.

바. 인지적 상태불안 : 자신의 경기력에 대한 비관적 기대가 명백해지기 때문에 부정적인 자기 평가, 걱정, 시각장애를 일으키는 현상을 말한다.

사. 신체적 상태불안 : 자율 신경계로부터 직접 전달되는 불안의 생리적 요인과 연관되는 것으로써 맥박수의 증가, 호흡곤란, 손떨림, 복통, 근육통 등을 말한다.

아. 상태 자신감 : 개인이 어떤 상태에 직면했을 때 확실성의 신뢰 정도를 말한다.

자. 일반적 특성 : 선수의 성별, 종목, 성적, 학년, 경력을 말함.

II. 이론적 배경

1. 불안(Anxiety)의 개념

스포츠심리에 대해서 연구하는 학자들이 불안이란 용어를 흔히 사용하고 있으나 그 개념정의가 불확실한 단계에 놓여 있는 상태이며, 이에 대한 오랜 연구를 통해 비교적 많이 언급되고 있는 정의는 “고통이 수반되는 우울이나 동요상태”라는 것이다(Lazarus & Averill, 1972). 또 불안은 세 가지 반응요소(인지적, 행동적 및 생리적 요소)를 측정함으로써 조작적으로 정의될 수 있다(Borkovec, 1976). 그러므로 불안에 대한 일반적인 정의를 내리기는 어려우며 스트레스, 각성 등과 유사한 개념으로 사용되어지고 있다.

불안에 대한 인식은 19세기 이후 인간생활과 심리분야의 핵심 요소로 나타나기 시작하였다. 19세기 초, Freud가 출현하기 이전까지만 하더라도 불안에 대한 문제는 철학적 과제에서만 다루어졌으나 Freud 이후 여러 분야에서 불안에 관심을 갖게 되면서부터 불안에 대한 이론은 획기적 변화를 하게 되었다(신호철, 1992).

사전적 정의는 걱정이 되어 마음이 편하지 않는 것이라고 정의되어지나 심리학적 견지에서 불안은 자기보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우 나타나는 반응으로 외적 위협을 피할 수 없을 때 직접적인 외적 위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화되었을 때 신경 시스템 자체 내의 어떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때 나타나는 심리적 동요라고 할 수 있다(김승철, 1995). 또 불안에 관한 연구자들은 불안을 짜증감을 동반한 우울 또는 흥분의 상태, 스트레스가 주어졌을 때 위협의 지각에 따라 나타나는 상태적 반응, 생리적 각성을 동반한 주관적 우려감, 불쾌감 또는 과도한 근심상태로 다양하게 정의하였고(김순식, 1995), 주관적이고 상상적인 위협에 대한 반응상태로서 불쾌감 또는 짜증감을 동반하는 우울, 긴장, 흥분(과각성)상태라고 정의하였다(Levitt, 1980; Martens, Vealey & Burton, 1990). 주관적이고 상상적인 위협에 대한 반응상태란 현실적이고 실

제적인 위협에 대한 반응이 아니라는 뜻이며 그런 의미에서 공포(Fear)와 구별된다. 공포가 객관적으로 현존하는 실질적인 위협에 대한 정서적인 반응인 반면, 불안은 실존하지 않는 주관적으로 지각하는 위협에 대한 인지적·정서적 반응상태이다(Bakker, Whiting & Van der Brug, 1990).

불안과 공포를 구별한 Sieber(1977)는 인간을 신에 대한 절대성이 지속될 수 없는 상황이나 위치에 서게 될 때 불안 증상이 나타난다고 보면서, 불안은 위협에 대한 어떤 구체적인 소재가 없이 경험되는 것이며, 공포는 어떠한 구체적인 위협의 대상이 존재하는 것이라고 하였다. 70년대 이후부터 운동선수들의 경쟁불안과 경기력에 관한 연구가 활발하게 이루어졌는데, 경쟁불안에 대한 연구는 선수 개인의 특성과 경쟁상황, 그리고 시합의 특성에서 개인차에 관련해 평가의 계기를 마련해 주었다. Scanlan & Passer(1981)는 경쟁적 청소년 스포츠의 불안야기 요인에 관한 연구에서 청소년 20%가 높은 긴장과 불안을 경험했으며 대학선수일 때 더욱 높은 것으로 나타났다고 보고하였다. Smith(1985)는 그의 연구에서 운동선수 중 40%가 불안이 운동수행을 저해한다고 하였다.

여러 심리학자들에 의하면, 다양한 상황에서 불안이 높은 사람들과 불안이 낮은 사람들은 다르게 행동한다고 한다. 예를 들면 불안이 높은 사람들은 불안과 관계있는 신체적 증후들을 경험하기도하고 신경증 같은 신경장애로 고통 받기도 한다. 그리고 이들은 지적인 장애가 전혀 없는데도 불구하고 높은 긴장감이 요구되는 복잡한 과제 수행이나 경기상황에서 특히 곤란을 겪기도 한다. 경쟁을 주요요소로 포함하고 있는 스포츠 상황에서 가장 뚜렷하게 나타나는 특징이 있다면 그것은 바로 경쟁으로부터 발생하는 불안, 즉 경쟁불안이다.

일반적으로 우수선수와 비우수 선수간에는 경쟁상태불안 수준에 차이가 있는 것으로 보고되어지고 있다. Fenz & John(1972)은 경험이 많은 낙하산 선수가 경기중이나 전에 초보자 낙하선수보다 생리적 각성 즉 신체적 상태불안이 낮다고 보고를 하였으며, Scanlan & Passer(1979)는 선수들이 승리했을 때보다 패배했을 때 다음 경기에 대해 더 높은 수준의 경쟁불안을 보인다고 보고하였다.

상태불안이나 스트레스는 자율신경계의 고각성 상태로부터 비롯되는 불쾌감 또는 과도한 근심 상태를 뜻하며 일반적으로 특성불안이 높은 사람은 더 많은 상황을 위협한 것으로 지각하거나, 위협적인 상황에 더 높은 수준의 상태불안을 나타낸다는 것이다(박정근, 1999).

Lazarus & Averill(1972)에 따르면 일반적으로 “불안이란 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분상태”라 하였으며, 김승철(1995)은 “불안이란 일반적으로 자기 보전을 위한 생리적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응으로 외적 위협을 피할 수 없을 때, 직접적인 외적 위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화되었을 때, 신경 시스템 자체 내의 어떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때 나타나는 심리적 동요라고 볼 수 있다”라고 설명하고 있다. 이와 같이 불안이란 말을 정확하게 정의 내리기는 그리 쉽지 않은 것 같다. 이는 또한 일상적으로 사용되고 있는 스트레스, 긴장, 좌절 등과 같은 말과 관련지을 때 더욱 정확한 정의가 필요함을 느낀다.

2. 스포츠 경기와 불안의 구분

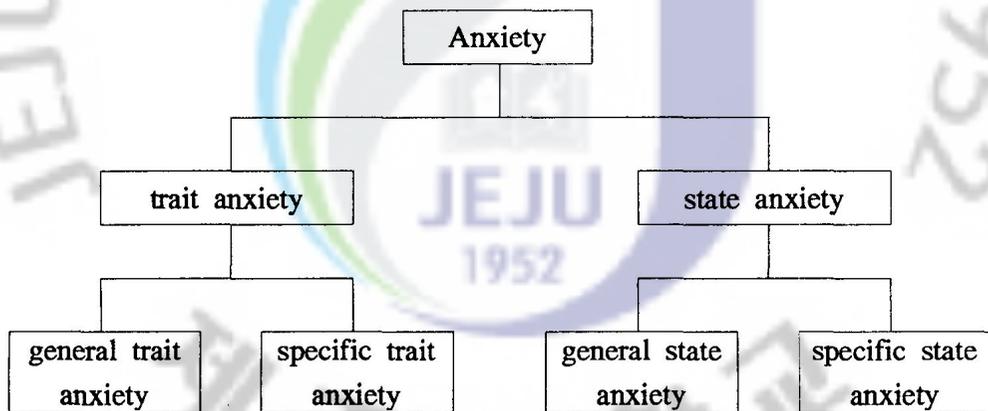
가. 경쟁 불안의 개념

경쟁 불안을 쉽게 표현하면 경기 상황에서 선수가 느끼는 불안을 말한다. 스포츠 현장에서 선수들이 느끼는 불안은 경기력에 나쁜 영향을 미친다는 사실을 수없이 목격했고 들어왔다. 따라서 일반적으로 운동경기 상황에서 선수가 느끼는 경쟁 불안은 대체로 과도한 정도이기 때문에 운동수행에 악영향을 미치는 것이 보편적이 현상이라고 할 수 있다.

특성불안과 상태불안의 상호관계는 불안과 운동수행을 관련지어 고려되어야 한다. 이것은 특성불안과 상태불안의 특성 때문이다. 특성불안은 어떤 상황에 대해 위협을 받든지 안 받든지 하는 것은 개인 성향이므로, 어떻게 그 사람이 주어진 상황에 반응하느냐 하는 것은 상태불안과 관계가 있다. 일반적으로 특성불안이 높은 사람은 특성불안이 낮은 사람보다 더 많은 상황에서 고도의 상태불안으로 반응할 것이다. 이것은 특성불안이 낮은 사람은 고도의

상태불안을 결코 보이지 않을 것이란 말은 아니다. 따라서 상태불안은 염려와 긴장으로 특징 지워져 나타나는 현존하거나 또는 즉각적인 정서적 상태를 의미하며, 특성불안은 특정상황을 위협으로 지각하고 다양하게 변화되는 상태불안의 단계로서 이러한 상황에 반응하려는 성향이나, Spielberger(1972)에 의하면 불안한 상태는 주관적이고 의식적으로 지각된 염려와 긴장의 느낌으로 특정 지워지며 자율신경계의 활성화 또는 각성과 연계되거나 동반된 것이라고 주장하고 있다.

어떻든 특성불안은 객관적으로 비 위협적인 상황을 위협적인 위협에 대한 강도에 비하여 부적절할 정도로 상태불안 반응을 보이는 동일 또는 생득원성향이다(김귀봉, 김승철 역, 1993). 이와 같은 관점에서 볼 때 경쟁 불안은 어떤 개인이 경제라고 하는 특수한 상황을 위협적인 것으로 지각함에 발생하는 상태불안이라 할 수 있다. 그러나 같은 상황에서 개인에 따라 다르게 나타나는 상태불안의 정도는 개인의 성격적 특성, 즉 특성 불만의 정도에 따라 다르게 나타난다.



[그림 II-2] 불안의 분류(Spielberger, 1966)

나. 경쟁불안의 원인

경쟁불안의 본질적 이유는 개인적, 규범적 기준에 도달함과 동시에 타인과 경쟁하게 되는 경기상황의 특수성에서 비롯되며 바로 이 경기 상황이 포함하고 있는 경쟁과정을 위협적인 것으로 지각하기 때문이다. 이와 같이 경쟁 불

안을 야기 시키는 경기 상황이란 선수가 이미 습득한 운동 기능을 남들에게 보여야 하고, 이러한 비교 과정을 평가하는데 그 특징이 있다. 사람은 특성불안 척도가 낮은 사람보다 상황을 좀 더 위협적인 것으로 지각하는 경향이 있다. 상태불안은 반대로 개인이 상황에 어떻게 반응하는가를 포함한다. 즉 그것은 우려, 긴장, 신경과민, 걱정 등이 감정을 경험하는 개인의 정서 상태이다. 그리하여 상태불안은 활성이나 각성의 개념에 아주 가깝다. 각성이 수면에서부터 강렬한 흥분까지의 범위에 있는 정서조건의 연속체이긴 하지만, 상태불안은 부정적 효과로 간주할 수 있다. 또 상태불안과 특성불안에 대한 관계는 운동에너지와 잠재에너지에 대한 단계와 같다. 특성불안은 잠재적 에너지 혹은 적당한 자각이 나타났을 때 활동에 이용 가능한 에너지와 비슷하며, 상태불안은 운동에너지와 비슷하다. 결론적으로 경기 불안요인은 선수 자신의 의지나 정서 상태와 같은 주위 상황이 원인으로 작용하여 운동 수행에 많은 영향을 미칠 수 있는 것으로 확인되었다.

다. 경쟁 불안의 결과

경쟁상태에서 선수가 느끼는 경쟁불안은 여러 가지 결과를 초래하게 된다. 우선 앞에서 언급한 각종 불안증상들은 불안의 즉각적인 결과들이다. 즉 심리학적, 생리학적, 생화학적 그리고 행동적 증상들은 불안이 낳는 직접적이고 즉각적인 결과이다. 그러나 불안이 갖는 결과 중 경기와 관련하여 중요한 의미를 가지는 것은 불안으로 인한 각종 신체적, 정신적, 행동적 증상 그 자체보다는 그러한 불안증상이 갖는 경기결과와의 관계, 즉 불안의 만성적 결과이다. 일반적으로 선수들이 경기상황에서 느끼는 불안의 정도는 과도한 것이기 때문에 그것이 경기에 미치는 만성적 효과는 대체로 부정적이다(Cratty, 1983; Singer, 1980). 즉 고조된 경쟁불안은 운동경기수행에 유해한 효과를 미친다고 보는 견해가 지배적이다. 그리고 이러한 이론적 추론은 경험적으로도 많이 뒷받침되고 있는 사실이다. 그러나 선수들이 경기상태에서 느끼는 불안은 경기결과에 반드시 부정적인 결과만을 초래하는 것은 아니라는 이론과 경험적인 결과가 더욱더 신빙성 있게 수용되고 있다. 원래 이론적으로 불안과 경기 결과와의 관계를 설명하려는 이론에는 앞의 불안이론에서 언급했던 욕

구이론과 적정수준이론의 상반된 관점이다. 그러나 이들 두 가지 대조되는 설명 중에서 경험적으로 보다 지지 받고 있는 이론은 적정수준이론이다. 적정수준이론의 설명에 기초하면 선수가 경쟁상태에서 느끼는 불안은 반드시 경기결과에 부정적인 영향을 미치는 것이 아니라 그 정도에 따라 경기에 긍정적일 수도 있고 부정적일 수도 있다. 따라서 이러한 설명은 선수와 선수를 지도하는 코치에게 큰 의미를 시사한다. 논리적인 측면에서는 결국 선수에 따라 경기상태에서 과도한 불안을 경험하게 되면 불안을 적정수준으로 낮추도록 해야 할 것이고, 그 반대로 불안의 정도가 과소한 경우에는 적정수준이 되도록 상향조정을 해 줄 필요가 있다.

3. 경쟁 불안의 종류

가. 특성불안

특정 상황을 위협적인 것으로 지각하여 어느 정도의 상태불안을 지니고 반응하려는 성향이다(Martens, 1977). 보다 정확하게, 특성불안이란 객관적으로 위협하지 않은 상황을 위협적인 것으로 지각하고, 이에 대해 객관적 위협의 정도와는 비례하지 않는 정도의 상태불안으로 반응하도록 하는 동인 또는 성향이다(spielberger, 1966).

나. 상태불안

자율 신경계의 활성화 또는 각성을 수반하거나, 이들과 관련된 의식적으로 지각된 주관적 우려 또는 긴장의 감정으로 특징 지워진다(spielberger, 1966). 따라서 특성불안은 선천적으로 타고난 잠재적인 특성 또는 성향이며, 상태불안은 어떤 특정한 강도로 발생하는 상황적 불안이라 할 수 있다(landers, 1980). 따라서 경쟁적 상태불안이란 경쟁 상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응으로서 자율 신경계의 활성화 또는 각성을 수반하는, 의식적으로 지각한 주관적 우려 또는 긴장의 감정이라고 정의될 수 있다.

4. 경쟁 불안과 운동 수행의 관계

앞서도 언급하였듯이 운동경기 상황이란 대체로 과도한 경쟁을 유발시키기 때문에 경쟁불안은 일반적으로 운동 경기 수행에 부(否)적 영향을 미친다고 할 수 있다. 그러나 이론적으로는 경쟁불안의 정도와 운동 수행과의 관계가 크게 두가지 관점에서 설명되고 있다. 즉, 그 하나는 욕구이론이며 또 다른 하나는 적정 수준이론이다(Carron, 1980; Cratty, 1983; Landers, 1980; Martens, 1974; Sonstroem, 1984). 그리고 불안은 개인이 해석하기에 따라 부정적인 것이 될 수도 있고 긍정적일 것이 될 수도 있다. 불안은 불안을 긍정적으로 받아들이는 선수는 불안하다는 느낌을 자신감이 증대되고 감각이 예민해지고 동기나 활력이 넘치는 긍정적인 현상으로 해석하게 되고, 반면에 불안을 부정적으로 해석하면 두려움을 느끼고 호흡이 빨라지며 근육이 경직되고 조정력이 떨어지는 증상을 겪게 된다(정청희, 김병준, 1999).

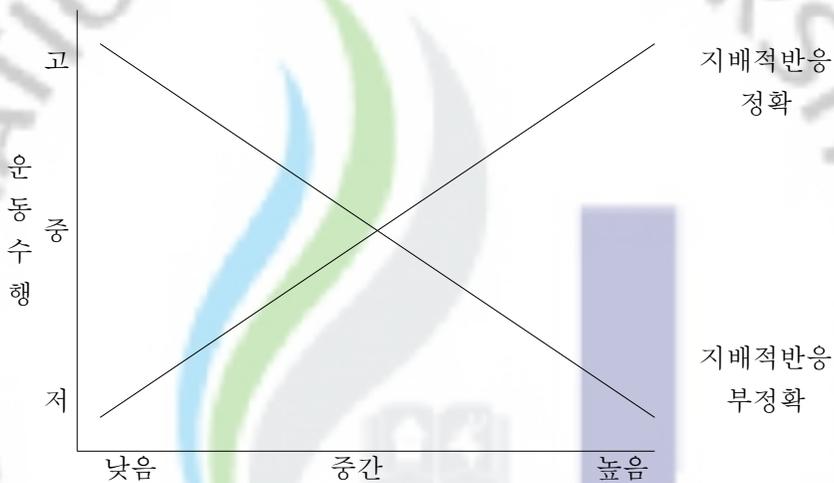
가. 욕구이론

욕구이론(Drive theory)은 Hullian-Spence 욕구이론, 자극-반응 강화이론(S-R Reinforcement theory), 또는 욕구-감소이론(drive-reduction theory)이라고도 하며(Carron, 1980), 이 이론에서는 경기 상황에서 각종 환경적 요구로부터 발생하는 상태 불안이 증가함에 따라 운동 수행의 성과는 비례해서 변화된다고 주장한다. 보다 구체적으로 욕구 이론에서는 상황에 대한 반응으로써 운동 수행 또는 그 효과를 수행시까지 학습된 습관의 강도(habit strength)와 수행의 결과에 따라 주어지는 유인동기(incentive motivation), 그리고 상황적 요구로부터 야기된 불안(욕구로서의) 정도의 함수관계로 설명하고 있다(Carron, 1980; Sonstroem, 1984). 즉 운동수행 = $f(\text{욕구} \times \text{습관강도} \times \text{유인동기})$ 로 표기한다.

그러나 일반적으로 시합상황은 이미 습득한 운동기능을 일정한 경기조건 하에서 수행하는 것이므로 습관의 힘과 유인동기는 일종의 고정된 상수로 가정할 수 있다. 그러므로 결국 운동수행의 결과는 각종 경쟁불안의 원인으로부터 발생된 경쟁불안의 정도 또는 그 상관들로서의 각성수준과 비례하여 증가

한다는 것이 욱구이론의 주장이다.

한편 이와 같이 각성수준이 증가함에 따라 경기력도 정비례하여 향상된다는 욱구이론이 모든 운동에 해당되는 것이 아니고, 기초운동능력, 특히 힘과 지구력, 스피드가 포함된 대근운동활동의 종목에서 어느 정도 높은 각성수준이 최적수행에 효과적이다. 그러나 과제의 난이도가 복잡하고 어려운 과제 및 미세한 근육운동과 협응을 요하는 종목에서의 높은 각성수준은 운동수행에 저해요인이 된다.

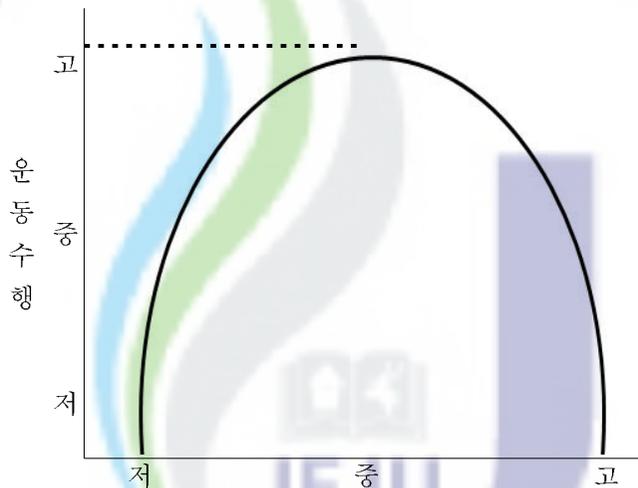


[그림 II-2] 욱구이론(Hullian-Spence, 1943)

나. 적정 수준 이론

적정 수준 이론은 주장자의 이름에 따라 Yerkes-Dodson법칙, 또는 각성 수준과 수행과의 관계에서 나타나는 기술적인 특징을 본 따 역 U가설이라고 한다. 적정 수준이론에서는 경쟁 불안 수준(각성수준)과 운동 수행과의 직선적인 관계를 예언하는 욱구이론과는 대조적으로 운동수행의 성과가 일정한 수준의 불안 상태까지는 향상되며, 적정 수준의 각성 상태에서 극대화되다가 각성수준이 더욱 증가하여 지나치게 되면(과각성수준) 수행은 저하하게 된다는 것이다(Carron, 1980; Landers, 1980; Martens, 1974).

이 이론은 경쟁불안 수준과 운동수행과의 직선적인 비례관계를 주장한 욕구이론과는 달리 운동수행의 성과가 일정한 수준의 불안 상태까지는 향상되며 적절한 수준의 각성상태에서 운동수행은 극대화되다가 각성수준이 더욱 증가하여 지나치게 되면 운동수행의 결과는 저하된다는 이론이다(Weinberg, 1990). 즉 적정수준이론은 운동수행의 결과는 욕구이론에서 제시하는 바와 같이 각성수준에 비례하여 경기력이 일률적으로 증가하지 않고 일정수준까지의 경기력은 향상되어 적정수준에서 정점을 유지하다가 각성수준이 적정수준을 초과하게 되면 경기력은 저하된다는 것이다.



[그림 II-3] 각성수준과 운동수행과의 관계(Yerkes & Dodson, 1908)

따라서 각성수준이 아주 높거나 낮을 경우 경기력은 저하되기 때문에 경기력 극대화를 위해서는 최상의 운동수행에 적합한 각성수준을 찾아 운동수행 시 적정 각성수준을 유지해야 한다. 즉 너무 낮은 각성상태의 선수는 적정수준으로 끌어 올려야 하며, 과도한 각성상태의 선수에게는 역시 적정수준으로 끌어내려 주어야 경기력을 극대화 할 수 있다는 것이다.

Landers & Boutcher(1986)는 과제의 복잡성을 평가한 연구결과와 적정각성수준에 관한 Oxendine(1984)의 연구를 토대로 과제의 복잡성을 고려한 종목별 최적 각성수준을 발표하였다<표 II-1>.

선수들의 불안과 수행간의 역-U 관계가 된다는 것에 대한 지금까지의 많은 결론들은 생리적 각성 측정과 상태불안 질문지를 이용한 연구들이다. 상태불안이 생리적인 각성수준을 동반하기 때문에 불안-수행 관계 역시 역-U패턴으로 인식된다. 그러나 최근 몇 가지 연구에서 수행과 상태불안 간에는 부적직전 관계로 인식되고 있다.

Cox(1990)는 배구의 스파이킹을 측정하여, 상태불안은 증가하였으나, 수행의 감소가 발생하였다고 밝히고 있다. 이러한 사실은 불안과 수행간의 관계를 설명하는데 있어서 다차원적으로 접근해야함을 암시하고 있다(안정환, 2008). 몇몇 연구들이 수행을 예상하기 위해 불안을 다차원적으로 분석한 결과 그러한 사실을 지지하였다(Burton, 1988; Gould, Petlichkoff, Simons, Vevera, 1987).

<표II-1> 종목별 운동수행 기능에서 요구되는 최적의 각성수준
(Landers & Boutcher, 1986)

각성수준	복잡성 점수범위	운동/운동기술	Spielberger의 상태불안 점수
#5(극단적인 흥분)	0-10	<ul style="list-style-type: none"> · 미식축구에서의 태클과 방어 · 200m/400m 달리기 · 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 팔굽혀 매달리기 검사·역도 	50-60
#4(흥분)	11-16	<ul style="list-style-type: none"> · 멀리뛰기·포환던지기 · 단거리 달리기와 장거리 달리기 · 수영시합·레슬링, 유도 	45-49
#3(중간정도 각성)	17-21	<ul style="list-style-type: none"> · 농구기술·권투 · 높이뛰기·체조기술·축구기술 	35-44
#2(어느정도 각성)	22-31	<ul style="list-style-type: none"> · 야구투수와 타자 · 펜싱·다이빙 · 미식축구와 쿼터백·테니스 	30-34
#1(약한 수준)	32	<ul style="list-style-type: none"> · 궁도, 볼링·농구 자유투 · 축구 페널티 킥·골프 퍼팅 	20-29
0(정상 상태)		<ul style="list-style-type: none"> · 사격·양궁 	20이하

다. 경쟁불안의 과정

각종 스포츠의 선수들은 어떤 불안의 조건이 주어지면 개인마다 정도의 차이는 있으나 불안해지게 되는 선천적이 불안성향을 갖게 된다. 즉 특성불안이 있다. 특정한 정도의 경쟁특성불안을 갖고 있는 한, 개인이 경쟁이라는 특수한 상황적 조건에 처해지면 그 경쟁상황을 객관적 요구(Martens, 1977, 1990; McGrath, 1970) 또는 스트레스(Spielberger, 1972)로 지각하게 된다. 실제로는 전혀 위협적이지 않은 객관적인 경쟁상황은 선수에게 위협(Martens, 1977, 1990; Spielberger, 1972)을 주게 되고, 이러한 지각은 자율신경계를 자극함으로써 각성수준을 높게 만들어서 결국 상태불안 반응을 야기시킨다. 이때 선수 개인마다 느끼는 상태불안의 정도는 경쟁이라는 특수한 상황요인에 대한 선천적인 감수성 정도인 경쟁특성불안에 의해 각기 달라진다(Martens, 1977, 1990). 개인의 위협 지각은 경쟁상황에서 상태불안이 증가할 것인지에 대한 여부를 결정한다. 선수들의 반응과 경쟁상황 사이에 가장 중요한 중재요인은 경쟁특성 불안이다. 즉 선수들은 같은 시합의 상황에서도 각기 불안해지는 정도가 다른 것은 바로 이 경쟁특성불안 때문이다. 결국 경쟁특성불안의 정도가 높게 나타나는 선수는 불안 정도가 낮은 선수보다 경쟁상태불안의 정도가 높게 나타난다. 한편 여성은 남성보다 경쟁특성불안 정도가 높게 나타나는데(Segal과 Weinberg, 1984), 이것은 여성이 스포츠 상황에서 걱정과 우려를 가지고 경쟁을 위협적으로 지각하는 경향이 있음을 시사한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구는 제주특별자치도 교육감기 육상대회 및 제주시, 서귀포시 교육장배 육상경기대회(2007년-2009년)에 참여한 3~6학년 남·여 선수 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 32부의 설문지에서 기입누락 및 이중기입 등의 문제점이 발견되어 368부만을 채택하였다.

2. 측정도구

본 연구에서 활용한 검사지는 육상선수들의 경쟁상태불안을 측정하기 위해 Martens, Vealey & Burton(1990)에 의해 개발된 경쟁불안 검사-2(Competitive State Anxiety Inventory : CSAI-2)를 사용하였다. 이 검사지는 STAI, SCAT보다도 최근의 스포츠상황에서 불안에 관련된 연구와 이론에 가장 가깝게 접근된 것으로 검사내용은 인지적 상태불안(cognitive state anxiety), 신체적 상태불안(somatic state anxiety), 그리고 상태자신감(state self-confidence)등의 세 가지 수준을 검사하는 도구이다.

CSAI-2검사지는 총 27문항으로 전체점수는 계산하지 않으며, 세 가지 하위 척도를 분리해서 계산한다. 최저 9점에서 최고 36점으로 점수가 높을수록 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감이 높은 것이다. 문항 구성은 <표Ⅲ-1>과 같으며, 4점 Likert 척도(“전혀 그렇지 않다” 1점, “약간 그렇다” 2점, “그렇다” 3점, “아주 그렇다” 4점)로 평가한다.

<표Ⅲ-1> CASI-2 검사지의 문항 구성

구분	문항번호	합계	비고
인지적 상태불안	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25번	27문항	14번문항은 역채점 환산
신체적 상태불안	2, 5, 8, 11, 14R, 17, 20, 23, 26번		
상태 자신감	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27번		

본 연구에서 측정도구의 신뢰도를 규명하기 위하여 문항내적합치도를 의미하는 Cronbach' α 계수를 산출하였다. <표Ⅲ-2>는 측정도구의 Cronbach' α 계수를 산출한 결과이다.

<표Ⅲ-2> 측정도구의 Cronbach' α 계수

구분	Cronbach' α 계수	항목
인지적 상태불안	.775	9
신체적 상태불안	.735	9
상대 자신감	.866	9

<표Ⅲ-2>에 제시된 바와 같이 측정도구의 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach' α 계수가 인지적 상태불안 .775, 신체적 상태불안 .735, 상대 자신감 .866으로 나타났다. 일반적인 연구나 탐색적 연구에서는 .6이상, 더 정밀한 연구에서는 .7이상이면 신뢰할 수 있는 수준으로 판단한다. 따라서 본 연구에 사용된 검사지는 신뢰성 있는 설문지라 할 수 있다.

3. 연구과정

<표Ⅲ-3> 절차 및 기간

연구절차 및 내용	연구기간
1. 문헌조사	2006. 10. ~ 2006. 12.
2. 주제선정	2006. 12. ~ 2007. 01.
3. 연구계획	2007. 01. ~ 2007. 03.
4. 설문조사	교육감기육상대회(2007. 04. 2008. 04. 2009. 04.) 제주시 교육장배(2007. 03. 2008. 03. 2009. 03.) 서귀포시 교육장배(2007. 11. 2008. 11.)
5. 자료처리	2009. 04. ~ 2010. 02.
6. 논문작성	2010. 02. ~ 2010. 05.

본 연구자는 각 소속 초등학교 육상부를 맡고 있는 선생님들께 직접 방문하여 본 연구의 목적과 필요성을 밝히고 검사지를 배부하여 수집해 줄 것을 요청하였고, 검사지는 반드시 시험 1시간전에 나누어 주어 10분내로 작성하여 수집할 것을 약속하였다. 검사지를 회수한 후엔 기입누락 및 이중기입 등 잘못된 검사지를 판별하여 자료의 정확성을 추구하였다.

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 수집된 자료의 기입누락 및 이중기입 여부 등을 판별하여 최종 자료를 선택한 후 SPSS/win Program v. 12.0을 이용하여 본 연구의 문제에 준하여 다음과 같이 자료처리를 실시하였다.

첫째, 조사대상의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequencies analysis)을 실시하였다.

둘째, 육상 선수들의 성별, 종목별, 성적별에 따른 경쟁상태불안의 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t검정을 실시하였다.

셋째, 학년별, 경력별에 따른 경쟁상태불안의 차이를 알아보기 위해 일원배치 분산분석(One-Way ANOVA) 및 사후 분석(scheffe)을 실시하였다.

IV. 결과

본 연구는 제주특별자치도내에 있는 초등학교 육상 선수들을 대상으로 시합 전 경쟁상태불안(인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태 자신감)수준이 성별, 학년, 경력, 종목, 성적에 따라 어떤 차이를 나타내는지 알아보고자 하였다.

1. 조사대상의 일반적 특성

<표 IV-1> 조사대상의 일반적 특성

	구분	인원(%)	계
성별	남	210(57.1)	368
	여	158(42.9)	
종목	트랙	199(54.1)	368
	필드	169(45.9)	
성적	우수	206(56.0)	368
	비우수	162(44.0)	
학년	3학년	95(25.8)	368
	4학년	88(23.9)	
	5학년	61(16.6)	
	6학년	124(33.7)	
경력	1년 미만	143(38.9)	368
	1년 - 2년	106(28.8)	
	2년 이상	119(32.3)	

<표IV-1>에 제시된 바와 같이, 조사대상의 성별은 남자가 57.1%, 여자가 42.9%로, 학년별로는 3학년이 25.8%, 4학년이 23.9%, 5학년이 16.6%, 6학년이 33.7%로, 경력별로는 1년 미만이 38.9%, 1년 이상 2년 미만이 28.8%, 2년 초과가 32.3%로, 종목별로는 트랙이 54.1%, 필드가 45.9%로, 성적별로는 우수가 56.0%, 비우수가 46.0%로 나타났다. 학년별에 따라서는 33.7%로 6학년이 가장 많았고, 5학년이 16.6%로 나타났다.

2. 초등학교 육상 선수들의 성별에 따른 경쟁상태불안 수준

초등학교 육상 선수들의 성별에 따른 경쟁상태불안 수준의 집단통계량과 독립표본 t검정을 실시한 결과는 <표IV-2, 3>과 같다.

<표IV-2> 성별에 따른 경쟁상태불안 집단통계량

	성별	N	평균	표준편차
인지적 상태불안	남	210	1.9778	.59442
	여	158	2.0577	.61778
신체적 상태불안	남	210	1.7640	.53219
	여	158	1.8094	.54938
상태자신감	남	210	2.4429	.77099
	여	158	2.4677	.79077

<표IV-3> 성별에 따른 경쟁상태불안 독립표본 t검정 결과

	t	자유도	유의확률	평균차
인지적 상태불안	-1.255	366	.210	-.07989
신체적 상태불안	-.799	366	.425	-.04540
상태자신감	-.302	366	.763	-.02479

<표IV-2>에 제시된 바와 같이, 성별에 따른 경쟁상태불안의 평균을 보면 인지적 상태불안과 신체적 상태불안, 상태자신감 3요인 모두 여자가 다소 높은 것으로 나타났지만, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

3. 초등학교 육상 선수들이 종목에 따른 경쟁상태불안 수준

초등학교 육상 선수들의 종목에 따른 경쟁상태불안 수준의 집단통계량과 독립표본 t검정을 실시한 결과는 <표IV-4, 5>와 같다.

<표IV-4> 종목에 따른 경쟁상태불안 집단 통계량

	종목	N	평균	표준편차
인지적 상태불안	트랙종목	199	1.9285	.58516
	필드종목	169	2.1105	.61489
신체적 상태불안	트랙종목	199	1.9123	.60751
	필드종목	169	1.6318	.39715
상태자신감	트랙종목	199	2.3920	.84227
	필드종목	169	2.5260	.69161

<표IV-5> 종목에 따른 경쟁상태불안 독립표본 t검정 결과

	t	자유도	유의확률	평균차
인지적 상태불안	-2.903	366	.004**	-.18192
신체적 상태불안	5.141	366	.000**	.28052
상태자신감	-1.649	366	.100	-.13401

** $p < .01$

<표IV-4>를 보면 인지적 상태불안과 상태자신감에서는 필드종목이, 신체적 상태불안에서는 트랙종목이 경쟁상태불안 수준이 높은 것으로 나타났으며, <표IV-5>에 제시된 바와 같이 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에서 $p < .01$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

4. 초등학교 육상 선수들의 성적에 따른 경쟁상태불안 수준

초등학교 육상 선수들의 성적에 따른 경쟁상태불안 수준의 집단통계량과 독립표본 t검정을 실시한 결과는 <표IV-6, 7>과 같다.

<표IV-6> 성적에 따른 경쟁상태불안 수준 집단 통계량

	성적	N	평균	표준편차
인지적 상태불안	우수	206	1.9968	.56485
	비우수	162	2.0316	.65383
신체적 상태불안	우수	206	1.7217	.55818
	비우수	162	1.8621	.50529
상태자신감	우수	206	2.3328	.76031
	비우수	162	2.6070	.77676

<표IV-7> 성적에 따른 경쟁상태불안 독립표본 t검정 결과

	t	자유도	유의확률	평균차
인지적 상태불안	-0.547	366	.585	-0.03479
신체적 상태불안	-2.497	366	.013*	-0.14046
상태자신감	-3.402	366	.001**	-0.27420

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

<표IV-6>을 보면 비우수선수가 우수선수에 비해 모든 요인에서 경쟁상태불안 수준이 높은 것으로 나타났으며, <표IV-7>에 제시된 바와 같이 신체적 상태불안이 $p < .05$, 상태자신감이 $p < .01$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

5. 초등학교 육상 선수들의 학년에 따른 경쟁상태불안 수준

초등학교 육상 선수들의 학년에 따른 경쟁상태불안 수준의 차이를 검증하기 위하여 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)을 실시한 결과는 <표IV-8, 9>와 같다.

<표IV-8> 학년에 따른 경쟁상태불안 수준 일원배치분산분석 결과

	학년	N	평균	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
인지적 상태불안	3	95	1.9287	1.075	3	.358	.979	.403
	4	88	2.0051					
	5	61	2.0455					
	6	124	2.0645					
신체적 상태불안	3	95	1.7357	.316	3	.105	.360	.782
	4	88	1.8030					
	5	61	1.8142					
	6	124	1.7912					
상태 자신감	3	95	2.1942	11.677	3	3.892	6.722	.000**
	4	88	2.3990					
	5	61	2.6740					
	6	124	2.5824					

** $p < .01$

<표IV-9> 학년에 따른 경쟁상태불안 요인의 사후분석(Scheffe)

종속변수	(I)학년	(J)학년	평균차(I-J)	유의확률
상태 자신감	3학년	4학년	-.20484	.348
		5학년	-.47980	.002**
		6학년	-.38829	.003**

** $p < .01$

<표IV-8>에 제시된 바와 같이 학년에 따른 상태자신감에서 유의한 차이를 나타내었다. 사후분석을 실시한 결과 <표IV-9>에 나타난 것처럼 5, 6학년이 3학년보다 유의하게 높은 것으로 나타났다.

6. 초등학교 육상 선수들의 경력에 따른 경쟁상태불안 수준

초등학교 육상 선수들의 경력에 따른 경쟁상태불안 수준의 차이를 검증하기 위하여 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)을 실시한 결과는 <표IV-10, 11>과 같다.

<표IV-10> 경력에 따른 경쟁상태불안 수준 일원배치분산분석 결과

	경력	N	평균	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
인지적 상태불안	1년미만	143	1.9650					
	1년-2년	106	1.9811	1.260	2	.630	1.727	.179
	2년초과	119	2.0962					
신체적 상태불안	1년미만	143	1.7358					
	1년-2년	106	1.7537	1.257	2	.629	2.175	.115
	2년초과	119	1.8674					
상태자신 감	1년미만	143	2.2362					
	1년-2년	106	2.5524	11.351	2	5.676	9.813	.000**
	2년초과	119	2.6265					

** $p < .01$

<표IV-11> 경력에 따른 경쟁상태불안 요인의 사후분석(Scheffe)

종속변수	(I)경력	(J)경력	평균차 (I-J)	유의 확률
상태 자신감	1년이하	1년-2년	-.31620	.006*
		2년초과	-.39031	.000**

** $p < .01$

<표IV-10>에 제시된 바와 같이 상태자신감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석한 결과 <표IV-11>에 나타난 바와 같이 경력이 많을수록 상태자신감이 높은 것으로 나타났다.

V. 논의

본 연구는 제주도내 초등학교 육상선수들을 대상으로 성별, 학년, 종목, 경력, 성적에 따라 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이를 심층적으로 분석하고자 하였다. 분석해서 도출된 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

1. 초등학교 육상선수들의 성별에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이

본 연구에서 나타난 제주도 내 초등학교 육상선수들의 성별에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준은 평균적으로 여자가 남자보다 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감에서 모두 높게 나타났지만 유의한 차이는 없었다.

이러한 결과는 Segal & Weinberg(1984)의 여성이 스포츠 상황에서 걱정과 우려에 의해 경쟁을 위협적으로 지각하여 남성보다 경쟁특성불안이 높다는 보고와 일치하는 경향을 나타내고 있으며, 육상선수를 대상으로 한 손정협(2007), 김신균(2008), 정이성(2003), 최쌍길(2005), 여창석(2007), 최상천(2007) 등의 연구, 테니스선수를 대상으로 한 연구(안정화, 2000), 유도선수를 대상으로 한 연구(안정환, 2008) 등의 인지적 상태불안과 신체적 상태불안의 수준은 남녀 간에 유의한 차이가 없다는 선행연구와 일치하는 것으로 나타났다.

성별에 따라 경쟁상태불안 수준의 차이가 유의하지 않게 나타났다. 실제 현장에서 지도하다보면 남자선수를 대할 때와 여자 선수를 대할 때의 지도자의 언행에 차이가 생긴다. 이는 남자선수에게는 조금 과격하게 표현해도 받아들일 때 별다른 문제가 없을 것이란 생각이 일반적이기 때문일 것이다. 하지만 남자든 여자든 자신에게 어떤 과격한 언행이 수반되었을 때 위축되거나 의기소침해질 수 있다는 것이다. 경쟁상황에서 지도자의 언행은 선수의 심리상태에 매우 큰 작용을 한다. 따라서 육상지도교사나 관련 지도자들은 선수지도 과정에서 남녀를 구분하여 지도하는 것보다 개개인의 성격이나 심리상태를 파악하여 각자에 알맞게 지도를 해야 할 것이다.

한편 상태자신감 수준은 남자선수가 여자선수보다 높게 나타났다는 선행연구(심영, 2003 ; 정이성, 2003 ; 김신균, 2008 ; 유석진, 2000 ; 윤상화, 김태일, 가경환, 2001 ; 박중태, 2001 ; 서명, 2003 ; 이광석, 2003 ; 김무교, 2004 ; 이현주, 2004. 등.)와는 일치하지 않았다. 이러한 결과는 본 연구 대상자의 남녀의 선수경력을 비교해보면 남자는 1.93년, 여자는 2.02년으로 경력이 여자가 남자보다 높았으며, 최태희·김범희(2009)의 연구에서도 알 수 있듯이 도내 초등학생의 기록이 전국수준에 비하여 남자가 여자보다 낮아 이러한 경향을 나타낸 것으로 사료된다.

2. 초등학교 육상선수들의 종목에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이

필드종목은 기구를 이용하는 종목으로써 기구에 따른 부상에 대한 불안감이 크게 나타나는 것으로 사료되고, 단거리 종목의 경우 근력, 민첩성, 순발력, 집중력, 주의력 등을 필요로 하는 1/1000초를 다투는 순간적인 경기이므로 경기에 임하기 직전 맥박수의 증가, 호흡곤란, 손떨림, 복통, 근육통 등의 생리적 변화가 생기는 것으로 사료된다.

본 연구에서 나타난 제주도 내 초등학교 육상선수들의 종목에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준은 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 인지적 상태불안에서는 필드종목이, 신체적 상태불안에서는 트랙종목이 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 육상선수를 대상으로 한 선행연구(황성연, 2007; 김신균, 2008; 김봉현, 2003)의 연구결과와는 일치하였으며, 정이성(2003)의 신체적 상태불안, 인지적 상태불안, 상태자신감은 트랙경기가 높다는 결과와는 부분적으로 일치하는 경향을 나타냈지만, 심영(2003)의 고등학교 육상 선수들을 대상으로 한 연구에서 종목에 따라 상태 자신감에서 유의한 차이를 나타낸 것과는 일치하지 않았다. 또한 구진경(2002)의 고등학교 여자 육상선수를 대상으로 한 연구에서 종목에 따라 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감에서 유의한 차이가 나타나지 않아 본 연구와는 일치하지 않아 본 연구의

결과와는 상반되게 나타났다. 이러한 점으로 보아 경쟁불안상태를 결정하는 요인으로는 선수경력, 경기종목, 경기수준과 스포츠종목 등에 따라 차이가 나타나는 것으로 사료된다.

3. 초등학교 육상선수들의 성적에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이

일반적으로 우수선수와 비우수 선수간에는 경쟁상태불안 수준에 차이가 있는 것으로 보고되고 있다(Fenz & John, 1972).

본 연구에서 나타난 제주도 내 초등학교 육상선수들의 성적에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준은 신체적 상태불안과 상태자신감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체적 상태불안과 상태자신감 모두 비우수선수가 우수선수보다 높게 나타났다.

이러한 신체적 상태불안이 비우수선수가 우수선수에 비해 높다는 선행연구(최상천, 2007; 김신균, 2008; 이명선, 2007)의 결과와 일치하는 것으로 이는 우수선수들이 비우수 선수들에 비해 임상경험이 많고, 높은 성취경험이 있기 때문인 것으로 사료된다.

그러나 상태자신감 수준은 비우수선수가 우수선수보다 높게 나타나 대부분의 선행연구와 일치하지 않았다. 이러한 결과는 비우수선수가 임상경험은 없지만 각 학교 대표선수로서 각 학교에서는 최고의 기량을 가진 선수이기 때문에 자신의 기량에 대해 자신감을 가질 수 있다고 생각할 수 있고, 우수선수의 경우에는 목표달성에 대한 부담감이 작용한 결과라고 생각할 수 있겠다.

4. 초등학교 육상선수들의 학년에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이

유의한 차이는 아니었지만, 3학년의 인지적 상태불안과 신체적 상태불안은 4~6학년 보다 낮은 것으로 나타났다.

이러한 상태불안 수준은 성적에 따른 상태불안과 비교해보면 우수선수에 해당하는 수준을 나타냈다. 이는 3학년 학생들은 선수들이 갖게 되는 경쟁특성 불안을 자극하게 되는 위협상황(Martens, 1977)을 고학년보다 덜 위협적으로 지각하고 있는 것으로 판단된다.

반면에 상태자신감에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석 결과 5학년, 6학년, 3학년의 순으로 유의하게 상태자신감이 높게 나타났다. 이는 고학년이 저학년보다 상태자신감이 높다는 것으로 판단할 수 있다.

이러한 결과는 김신균(2008)의 육상선수를 대상으로 한 연구에서 실업팀 선수가 고등학교 선수보다 상태자신감이 높다는 결과가 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 이는 고학년 선수들이 저학년 선수들보다 주어진 환경에 잘 적응하고 대처하는 능력이 우수하기 때문인 것으로 사료된다.

5. 초등학교 육상선수들의 경력에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준의 차이

유의한 차이는 아니었지만, 경력이 높을수록 인지적 상태불안과 신체적 상태불안은 높아지는 것으로 나타났다.

이러한 경향은 운동수행의 성과가 일정한 수준의 불안 상태까지 향상되어 적정수준의 각성상태에서 극대화 되었다가 각성상태가 더욱 증가하면 운동수행의 결과는 저하된다는 Weinberg(1990)의 이론을 고려해보면 경력이 1년미만인 선수의 불안상태는 경력이 증가한 선수의 불안상태보다 낮아질 것으로 추측된다.

본 연구에서 나타난 제주도 내 초등학교 육상선수들의 경력에 따른 경기 전 경쟁상태불안 수준은 상태자신감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 사후분석 결과 경력이 높을수록 상태자신감이 높게 나타났다.

이러한 결과는 최상천(2007)의 육상선수를 대상으로 한 연구, 박일신(1994)의 복싱선수를 대상으로 한 연구, 강주희(2000)의 배구선수를 대상으로 한 연구, 김경수(2003)의 태권도 선수들을 대상으로 한 연구에서 운동경력이 많을수록 불안수준이 낮고 상태자신감 수준이 높다는 결과와 일치하는 것이다.

그러나 김신균(2008)의 육상선수를 대상으로 한 연구에서 유의한 차이가 없다는 결과, 심영(2003)의 육상 선수들을 대상으로 한 연구에서 경력이 증가할수록 자신감이 상대적으로 감소한다는 결과와는 일치하지 않았다.

경력이 증가할수록 경험 또한 쌓이게 되고, 경험이 많을수록 주어진 경기상황에 적응하고 대처하는 능력이 우수할 것이다.

경쟁을 위주로 하는 스포츠 현장을 수시로 접하는 운동선수에게서는, 불안 유발의 원인이 될 수 있는 긴장이 항상 내재되어 있다는 것은 사실이다. 즉, 운동선수들은 연습이나 시합 중에 긴장을 함으로써 매우 많은 심적인 부담을 느끼게 되는 경우가 허다하며 이러한 심적인 부담을 극복하지 못한 경우에는 갈등을 느끼게 된다. 따라서 심적 갈등이 심해지면 시합에서 초조해지고 불안의 가능성은 매우 높아진다(진성용, 서성혁, 1989 ; 조재명, 1992). 이러한 경쟁불안이 운동경기의 수행과 그와 관련된 행동에 어떠한 영향을 미치는지는 선수 자신이나 선수를 지도하는 코치들에게 매우 중요한 문제 일 것이다. 특히 초등학교 선수들은 신체적, 정신적으로 미성숙한 상태로, 사춘기를 겪으며 정신적으로 매우 혼란스러운 시기이기 때문에 어린선수들에게 지도자의 언행은 아주 작은 것일지라도 매우 크게 작용할 것이다.

특히 제주지역의 육상경기는 타 종목에 비해 비인기 종목임은 물론 전국 육상경기 기록과의 비교에서도 취약한 종목으로 홀대받고 있는 실정이다. 이러한 육상경기의 침체는 학부모의(선수포함) 운동부 활동 기피, 재정 지원의 열악, 인기 종목의 편중 등으로 선수 수급의 어려움에 기인하며, 육상운동을 통해 느낄 수 있는 즐거움의 기회 저하, 육상운동에 대한 지식 부족, 기능 하락 및 육상인구의 감소 등으로 연계되며, 결국 경기력 저하 및 육상경기의 경쟁력 약화를 초래하고 있다고 볼 수 있다(최태희·김범희, 2009). 따라서 제주지역의 육상경기를 활성화하고 경기수행능력을 향상시키기 위해서는 꿈나무 선수들의 정신적·신체적 계발에 대한 지도자들의 끊임없는 연구와 분석이 뒷받침되어야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

제주도 내 초등학교 육상선수들의 일반적 특성에 따른 경쟁상태불안 수준 차이를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 성별에 따른 경쟁상태불안에서는 여자선수가 모든 요인에서 높게 나타났지만 통계적으로 유의성이 나타나지 않았다.

둘째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 종목에 따른 경쟁상태불안에서는 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 인지적 상태불안에서는 필드종목선수가, 신체적 상태불안에서는 트랙종목선수가 높은 것으로 나타났다.

셋째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 성적에 따른 경쟁상태불안에서는 신체적 상태불안과 상태자신감에서 유의한 차이가 나타났다. 신체적 상태불안과 상태자신감 모두 비우수선수가 우수선수보다 높은 것으로 나타났다.

넷째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 학년에 따른 경쟁상태불안에서는 상태자신감만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석 결과 3,5,6학년선수에서 유의한 차이가 있었으며, 5학년, 6학년, 3학년 순으로 상태자신감이 높게 나타났다.

다섯째, 제주도 내 초등학교 육상경기 선수들의 경력에 따른 경쟁상태불안에서는 상태자신감만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석 결과 경력이 높을수록 상태자신감이 높게 나타났다.

2. 제언

이상의 본 연구의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 제주도 내 초등학교 육상 선수들만 한정하였으나 후속 연구에서는 중학교, 고등학교 육상 선수들을 대상으로, 더 나아가 전국의 육상선수들을 대상으로 확대하여 이루어져야 할 것이다.

둘째, 심리훈련법에 관한 지속적인 연구가 필요할 것이다.

셋째, 특정한 선수를 지속적으로 관찰하는 질적인 연구가 필요할 것이다.

넷째, 현장에서 지도자들은 선수들의 불안특성을 파악하고, 원인을 찾아 적절히 처치해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강주희(2000). 배구선수들의 스포츠경쟁불안 특성. 미간행 석사학위논문. 대구 가톨릭대학교 대학원.
- 구진경(2002). 여자 육상선수의 경기 전 상태불안과 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 수원대학교 대학원.
- 김경수(2003). 고교 및 대학 남녀 태권도 선수들의 경쟁상태 불안. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 김귀봉, 김승철(1993). 스포츠 경쟁불안. 서울 : 성균관대학교 출판부.
- 김무교(2004). 탁구선수 경쟁불안이 자기효능감과 인지된 수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 김봉현(2003). 남자 고등학교 육상선수의 경기전 경쟁상태불안 수준이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- 김순식(1995). 성취목표지향이 자기효능감, 불안 및 운동수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 김승철(1995). 경쟁상태 불안과 운동수행의 관계. 미간행 박사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 김신균(2008). 육상경기 선수들의 개인적 특성에 따른 경쟁상태불안 수준에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 박일신(1994). 복싱 선수의 경기 전 경쟁 상태 불안의 변화. 미간행 석사학위논문. 수원대학교 교육대학원.
- 박정근(1999). 스포츠 심리학. 도서출판 대한 미디어.
- 박종태(2001). 역도선수의 경쟁상태불안과 경기력과의 관계분석. 미간행 석사학위논문. 서원대학교 교육대학원.
- 서 명(2003). 초등학교 배드민턴 선수들의 경기 전 경쟁상태불안과 정신력에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 진주교육대학교 교육대학원.
- 손정협(2007). 육상 선수의 스포츠자신감과 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 신호철(1992). 위장관계 증상을 호소하는 환자에서의 불안과 우울 성향. 학술

- 저널 가정의학회지, 제13권, 12호. 916~926
- 신희철(2001). 경기 전 1주일 동안의 트레이닝 형태가 도약선수들의 운동 능력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- 심 영(2003). 고등학교 육상 선수들의 경기 전 심리상태가 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 군산대학교 대학원.
- 안정화(2000). 테니스 선수의 성별과 수준에 따른 경쟁불안의 변화. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 안정환(2008). 한·일 유도선수의 운동능력에 따른 경쟁불안의 차이 분석. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 여창석(2007). 중학교 육상선수의 시합 전 경쟁불안의 변화. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대 교육대학원.
- 유석진(2000). 리더십 유형이 대학·실업 핸드볼 선수들의 스포츠 자신감 및 인지된 수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 윤상화, 김태일, 가경환(2001). 우수, 비우수, 고교 태권도 선수들의 성별에 따른 경쟁불안에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 제12권, 3호, 293-306
- 이강현·김정애(1997). 경남 육상경기 선수들의 경쟁상태불안 비교. 경남체육연구. 제2권, 1호 52~61.
- 이강현, 이에리사, 정구인, 송강영(1993). 탁구선수들의 CSAI-2 규준개발. 한국스포츠심리학회지. 제4권, 1호, 88-103.
- 이광석(2003). 태권도 선수들의 시합 전 불안과 해소방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 이명선(2007). 육상 투척선수의 성격특성과 경쟁상태 불안의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교대학원.
- 이현주(2004). 볼링선수와 동호인의 경쟁상태불안과 유능감의 관계 분석. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.
- 임대림(2009). 초등학교 양궁 선수들의 경쟁상태불안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 장덕선(1995). 우수 선수 최고 수행의 심리적 경험 : 심층적 접근. 미간행

- 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 정이성(2003). 초등학교 육상선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산교육대 교육대학원.
- 정정희, 김병준(1999). 스포츠심리학의 이해. 도서출판 금광.
- 조재명(1992). 중·고등학교 탁구선수들의 상태불안수준 조사연구. 1급 경기지도자 수료논문.
- 진성용, 서성혁(1989). 운동선수들의 경쟁불안연구. 육사논문집, 제37권, 173~190.
- 최상천(2007). 초·중등학교 육상선수의 경쟁불안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 경주대 교육대학원.
- 최쌍길(2005). 경쟁불안이 육상활동 학습에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 대구교육대 교육대학원.
- 최태희·김범희(2009). 제주도 초중고일반 육상경기선수의 기록 변화분석. 한국발육발달학회지, 제17권, 제1호, 15~22.
- 황성연(2007). 중학교 육상선수의 경쟁상태불안. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 황세준(2005). 고등학교 수영선수들의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 국민대학교 교육대학원.
- Bakker, F. C. Whiting, H. T. A. & van der Brug.(1990). Sport eletromyographic biofeedback : Looking at children's ability to control precompetitive anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 8, 283~303.
- Borkovec, T. d(1976). **Physiological and cognitive pricesses in the regulation of anxiety.** In G.E. Schwartz & D. Shapiro(Eds.), *Consciouness and Self-regulation: Advances in research*(261~312). New York: Plenum.
- Burton, D(1988). Anxious swimmers swim slower? Reesxaming the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 10, 45~61.

- Carron, A. V.(1980). **Social psychology of sport**. Ithaca, NY : Movement.
- Cox, R(1990). **Sport psychology: Concepts and applications(2nd ed)**.
Dubuque, IA: William C. Brown.
- Cratty, B. J.(1983). **Psychology in contemporary** Cliffs, NY :
Pentice-Hall.
- Fenz, W. D., & John, G. B(1972). Individual differences in physiological
arousal and performance in sport parachutists. *Psychosomatic
Medicine, 34*, 1~8.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M(1987). Relationship
between Competitive state Anxiety Inventory-2 subscale scores
and pistol shooting performance. *Journal of Sport psychology, 9*,
33~42.
- Hanin, Y. L. (1980). **A study of anxiety in sport**. In W. F. Straub(Ed.),
Sport psychology : An analysis of athlete behavior, 236~249.
- Landers, D. M.(1980) The arousal-performance relationship revisited.
Research Quarterly for Exercise and Sport, 51. 77~94.
- Landers & Boutcher.(1986). **Arosual-performance relationships**. IN J.
M. Williams(Ed.), Applied sport psychology; Personal growth to
peak performance(163~184). Polo Alto, CA: Mayfield.
- Lazarus, R. S., & Averill, J. R.(1972). **Emotion and cognition with
special reference to anxiety**. In C.O. Spielberger(ED), Anxiety:
Current trends in theory and research 2. New York : Academic
Press.
- Levitt, E. E. (1980). **The psychology of anxiety**. Hillsdale, Nj : Erbaum.
- Martens, R. (1974). Arousal and motor performance. *Exercise and Sport
Science Review, 2*, 155~188.
- Martens, R.(1977). **Sport competition anxiety test**. Champaign, IL:
Human Kinetic Publisher
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D.(1990). **Competitive anxiety in**

- sport**. Champaign, IL : Human kinetics.
- McGrath, J. E.(1970). **Major methodological issues**. In J. E. McGrath(Ed), **Social and psychological factors in Stress**, 19~49. New York : Holt, Rinechart & Winston.
- Oxendine, J. B(1984). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, **13**, 23~32.
- Scanlan. T. K. & Passer, M. W.(1979). Sources of competitive stress in young female athletes, *Journal of Sport Psychology*, **1**, 151~159.
- Scanlan, T. K. & Passer, M. W.(1981). determinants of competitive performance expectancies oh Young male athens. *Journal of Personality*, **49**, 60~74.
- Segal, J. D. & Weinberg, R. S(1984). Sex, sex role orientation and competitive trait anxiety. *Journal of sport Behavior*, **7**, 153~159.
- Sieber. J. E(1977). **Development of the concept of Anxiety**. New York : John wiley & Sons, 16~17.
- Singer, R. N.(1980). **modern clinical Psychology**, Phila : Saunders Co.
- Smith, J. A(1985). **The effect of anxiety on sport performance: Ameta-analysis**. Master's Thesis. University of North Carolina at Chapel Hill, (PSY1234f).
- Sonstroem, R. J.(1984). **An overview of anxiety in sport**. In J. M. Silva III, & R. S. Weinberg(Eds.). **Psychological foundations of sport**. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Spielberger, C.(Ed.) (1966). **Anxiety and behavior**. New York : Academic press.
- Spielberger, C. D. (1972). **Anxiety** : Current Trends in Theory & Research N. Y. : Academic.
- Weinberg, R. S(1990). Anxiety and motor performance : Where to go from here? *Anxiety Research*, **2(4)**, 227~242.
- Williams, J. M. & Straub, W. F.(1993). **Sport psycholgy : past, present,**

future. In J. M. Williams(Eds), Applied sport Psychology : Personal Growth to Peak performance, 1~10. Palo Alto, CA : Mayfield.

ABSTRACT

Different levels of competitive state anxiety before competition according to the elementary school athletes' general characteristics

Choi, Ki-Taek

**Major in Physical Education
The Graduate School of Education
Jeju National University**

Supervised by Professor Choi, Tae Hee

This study has the purpose to improve athletes' ability to control their psychological condition and shorten the score by examining the competitive state anxiety and the effect of it on the matches.

In order to achieve this research goal, 400 athletes, who participated in the athletic sports competition for Office of Education Athletic Meet of Jeju Special Self-Governing Province, were grouped in terms of genders, competition categories, ability levels, grades and careers, and their somatic and cognitive anxiety as well as status self-confidence were measured

using Marten's Competitive State Anxiety Inventory-2(CSAI-2). Statistical analysis was conducted using the SPSS. Statistical methods used were t-statistics and one-way ANOVA. The following conclusions were derived.

First, there is no statistical difference in level of competitive state anxiety before competition according to the elementary school athletes' genders. But female athletes' level of competitive state anxiety showed a higher level than male athletes' in all primary factors.

Second, there is statistical difference in level of cognitive and somatic state anxiety before competition according to the elementary school athletes' competition categories. Field Athletes' level of cognitive state anxiety showed a higher level than Track Athletes'. However, Track Athletes' level of somatic state anxiety showed a higher level than Field Athletes'.

Third, there is statistical difference in level of somatic state anxiety and state confidence before competition according to the elementary school athletes' ability level. An inferior athletes' somatic state anxiety and state confidence showed a higher level than a superior athletes'.

Fourth, there is statistical difference in the level of state self-confidence before competition according to the elementary school athletes' grades. Fifth grade athletes were highest followed sixth and third.

Fifth, there is a statistical difference in level of state self-confidence before competition according to the elementary school athletes' careers. The higher the careers, the higher state self-confidence became.

부 록

설 문 지

이 검사지는 육상경기 선수들의 경쟁불안에 관한 연구로써, 스포츠 경쟁 상황에서 여러분들이 느끼는 소중한 생각과 느낌을 알아보기 위해 작성된 것입니다.

이 조사에 대한 귀하의 모든 응답내용은 익명으로 처리될 것이며, 통계 처리하여 학문적 목적으로만 사용하게 되므로, 이 설문에 대한 응답으로 인하여 개인적으로 어떠한 불이익도 받지 않을 것입니다.

이 검사지에 대한 귀하의 정성어린 응답은 본 연구의 귀중한 자료로 활용된다는 점을 생각하시어 모든 질문들을 빠짐없이 진지하고 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

이 검사지는 정답이 없으며 여러분이 느끼는 그대로 작성해주시면 됩니다.

설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

2007년 4월

제주대학교 교육대학원 초등교육학과 체육교육전공 최 기 택 드림

질문내용	구분	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
16. 나는 지금 이번 시험을 잘 못할까봐 걱정이 된다.					
17. 지금 내 가슴은 두근거리고 있다.					
18. 나는 지금 이번 시험을 잘 해 낼 자신이 있다.					
19. 나는 지금 내가 세운 목표를 달성할 수 있을지 걱정이 된다.					
20. 지금 내 속은 철렁 내려앉는 것 같다.					
21. 지금 내 마음은 평온하다.					
22. 나는 지금 다른 사람이 내가 하는 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.					
23. 지금 내 손바닥은 축축하다.					
24. 나는 지금 내 자신이 목표를 달성하는 것을 머릿속으로 상상하니까 자신이 생긴다.					
25. 나는 내 자신이 집중을 못할까봐 걱정이 된다.					
26. 지금 내 몸은 잔뜩 긴장되어 있다.					
27. 나는 지금 정신적 중압감을 이겨 낼 자신이 있다.					