

體育教育學碩士 學位論文

초·중등학교 육상선수의  
경쟁불안에 관한 연구

慶州大學校 教育大學院

體育教育專攻

崔 相 千

2007年 6月

體育教育學碩士 學位論文

초·중등학교 육상선수의  
경쟁불안에 관한 연구

慶州大學校 教育大學院

體育教育專攻

崔 相 千

2007年 6月

# 초·중등학교 육상선수의 경쟁불안에 관한 연구

指導教授 趙 國 來

이 論文을 碩士學位 論文으로 提出함

2007年 6月

慶州大學校 教育大學院  
體育教育專攻

崔 相 千

崔相千의 碩士學位 論文을 認准함

審查委員長 \_\_\_\_\_(印)

審查委員 \_\_\_\_\_(印)

審查委員 \_\_\_\_\_(印)

慶州大學校 教育大學院

2007年 6月

# 목 차

<b>I. 서 론 .....</b>	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	4
3. 연구의 범위 및 제한점 .....	4
4. 용어의 정의 .....	5
<b>II. 이론적 배경 .....</b>	<b>6</b>
1. 육상경기의 개요 .....	6
2. 경쟁불안의 개념 .....	7
3. 경쟁불안의 원인 .....	8
4. 경쟁불안의 해소방안 .....	9
5. 경쟁불안과 운동수행 .....	11
6. 선 행연구 .....	11
<b>III. 연구방법 .....</b>	<b>15</b>
1. 연구대상 .....	15
2. 조사도구 .....	16
3. 연구절차 .....	17
4. 자료처리 .....	17

IV. 결과 및 논의 .....	18
1. 결과 .....	18
2. 논의 .....	23
V. 결론 및 제언 .....	26
1. 결론 .....	26
2. 제언 .....	27
* 참고문헌 .....	28
* Abstract .....	33
* 부록(설문지) .....	35

## 표 목 차

<표 1> 경쟁불안 해소기법의 적용과정 .....	10
<표 2> 연구 대상자의 특징 .....	15
<표 3> 설문지의 구성내용 및 문항 .....	16
<표 4> 성별에 따른 인지적 경쟁불안 수준 .....	18
<표 5> 성별에 따른 신체적 경쟁불안 수준 .....	19
<표 6> 성별에 따른 상태자신감 수준 .....	19
<표 7> 기능수준에 따른 인지적 경쟁불안 수준 .....	20
<표 8> 기능수준에 따른 신체적 경쟁불안 수준 .....	20
<표 9> 기능수준에 따른 상태자신감 수준 .....	20
<표 10> 경력에 따른 인지적 경쟁불안 수준 .....	21
<표 11> 경력에 따른 신체적 경쟁불안 수준 .....	22
<표 12> 경력에 따른 상태자신감 수준 .....	22

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

육상경기는 인간이 가지고 있는 본능적 활동을 스포츠의 형식으로 체계화시킨 기본적인 운동이며 자기 자신과 겨루는 기록경기이다. 오늘날 첨단설비와 순수학문의 기초이론을 응용한 스포츠 과학의 발달로 인하여 다양하고 체계적인 훈련방법이 도입되고, 새로운 스포츠 이론이 현장에 적용되어, 이제 인간 능력의 한계는 과연 어느 정도이며 어디까지 기록을 단축시킬 수 있는지가 관심의 초점이 되고 있다.

현대의 스포츠는 고도의 경쟁속에서 선수들의 신체적·기술적 수준이 평준화 되어감에 따라 선수들의 심리적 요인들이 승패를 좌우하는 중요한 요인으로 부각되었다. 스포츠현장에서 선수들이 자신의 능력을 최대로 발휘할 수 없게 만드는 요인들에는 긴장, 스트레스, 각성, 불안, 자신감 결여 및 정서불안, 주의집중의 실패 등과 같은 심리적 요인들이 있다. 그 중에서도 불안이 가장 주된 요인으로 밝혀져 왔다(김승철, 2005).

스포츠는 단순한 근육의 활동이 아니라 자기 자신의 우수성과 탁월성을 추구하기 위해 새로운 기록에 도전하는 개인적 기준이나 그 경기 종목이 규정하는 규범적인 기준, 또는 상대팀과의 경쟁 이 세 가지 유형 가운데 어느 한 가지 이상의 목적에 도전하는 상황을 전제로 하게 되고, 이때 운동수행 과정은 경쟁이라는 특성을 가지게 된다. 이와 같이 경쟁을 주요소로 포함하고 있는 스포츠 상황에서 경쟁과정에 수반되어 가장 뚜렷하게 나타나는 큰 특징은 경쟁으로부터 발생되는 불안 즉 경쟁불안이다. 이러한 경쟁불안이 운동경기의 수행과 그와 관련된 행동에 어떠한 영향을 미

치는지는 선수 자신이나 선수를 지도하는 코치들에게 중요한 문제(이강현 외, 1997)가 아닐 수 없다.

스포츠 상황에서 과도한 경쟁불안은 운동수행능력을 저하시키는 요소로서 작용한다. 실제 경기상황은 일반적인 상황의 활동 형태보다 조직적인 상태와의 경쟁이고, 대인적, 환경적인 제약을 받고 있으므로 경기상황에서 심리적, 정신적인 문제는 경기에서 선수의 최고 운동수행능력의 발휘에 많은 영향을 미친다. 그러므로 경기에 참가하는 선수는 자신의 최고 운동수행능력을 위해 경쟁불안 요소를 제거해야 할 것이다. 이에 따라 인간의 생리적인 능력의 개발에만 집중되었던 스포츠 과학의 연구도 이제 정신적, 심리적 분야에서 운동수행능력의 향상요인에 대한 연구를 시도하고 있다(김경수, 2000).

흔히 우리는 선수가 연습상황에서 뛰어난 기량을 발휘하면서도 실제 경기상황, 특히 중요한 경기상황에 돌입하게 되면 당황하게 되어 운동수행능력을 충분히 발휘하지 못하고 주위 사람들을 실망시키고, 선수 자신도 실망을 하는 경우를 볼 수 있다. 이러한 상황은 선수의 신체적, 기술적 능력 이외에 심리적 상태가 경기결과에 얼마나 중요한 영향을 미치는가(서재덕, 1994)를 잘 설명해주는 좋은 예이다.

개인종목이며 기록종목인 육상경기에 있어서도 경쟁은 기록에 대한 도전과 인간의 한계에 도전하는 일련의 활동으로 기록향상을 위해 자신과의 경쟁, 시합에서 승리하기 위한 상대 선수들과의 경쟁이 대부분을 차지하고 있다. 이런 경쟁적인 기록종목일수록 심리적 요인, 특히 경쟁불안이 경기의 승패에 많은 영향을 미친다는 것은 쉽게 이해(구진경, 2002)할 수 있을 것이다. 이러한 관점에서 경쟁 전반에 걸쳐 나타나는 각성이나 불안의 수준을 조절하는 것은 높은 운동수행능력을 유지하는데 있어 중요한 부분이라 할 수 있으며, 모든 경기는 오랜 훈련에 의해서 만들어진 체력이나 기능만으로 갖춰지는 것이 아니라 심리적 요인을 극복하고 해소해야만 운동수행능력을 높일 수 있을 것이다. 그러나 스포츠 과학에서 상대적으로

선수의 심리적 측면에 관한 연구는 적은 편이고, 특히 초등학교와 중학교 그리고 고등학교의 육상선수를 대상으로 수행한 심리적 연구는 극소수인 실정이다

지금까지 많은 연구자들은 불안과 운동수행과의 관계에 대하여 끊임없이 연구를 거듭하여 많은 스포츠심리학자들은 불안과 운동수행과의 관계를 이론적으로 정립하고, 실증적으로 증명하기 위한 노력을 지속해 왔으며, 이러한 노력의 결과들이 실제 스포츠현장에서 적용되고 있다. 나아가 왜, 어떻게, 그리고 어느 정도의 불안이 운동수행에 영향을 주며, 어떠한 관계가 있는가를 구체적이고 일반화시키기 위한 연구자들의 노력들이 계속되고 있다(곽병유, 정상택, 김진구, 2000; 한태준, 김용근, 2001; Hackfort & Schenkmezger, 1994; Hanin, 1989; Hardy & Fazey, 1987, Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

하지만 대부분의 선행연구들은 실제 경쟁상황이 아닌 실험실과 같은 통제된 장소, 또는 연구목적을 위한 시범경기 등 인위적인 경쟁상황에서 이루어져 왔다. 그리고 스포츠종목의 선수가 아닌 일반인을 대상으로 한 경우가 대부분이었다. 그래서 실제 경쟁적인 스포츠상황하에서의 운동수행을 예언하기는데 생태학적인 문제점이 있기 때문에 연구결과를 일반화하는 데에도 많은 어려움이 있다(김성운, 2006).

따라서 본 연구는 발달과정에 있는 선수들의 경기력에 영향을 미치는 경쟁불안을 측정하기 위해 Martens 등(1990)에 의해 개발된 CSAI-II 검사지를 이용하여 초·중등학교 육상선수들의 인지적, 신체적 경쟁불안, 상태자신감에 대한 경쟁불안 수준을 파악하여 선수 및 현장의 지도자들에게 육상 경기력 향상에 필요한 기초자료를 제공하는 것에 목적이 있다.

## 2. 연구 문제

본 연구는 경기현장에서 경기력에 영향을 미치는 여러 가지 심리요인 중에서 육상선수들이 시합 전에 느끼는 경쟁불안 요소들을 Martens(1990)의 경쟁불안 검사지로 측정, 분석함으로써 경쟁불안이 경기성적에 미치는 영향을 파악하고 선수 및 현장지도자들에게 육상경기의 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 1) 육상선수의 경쟁불안 수준은 성별에 따라 다른가?
- 2) 육상선수의 경쟁불안 수준은 경기 기능수준에 따라 다른가?
- 3) 육상선수의 경쟁불안 수준은 경력에 따라 다른가?

## 3. 연구의 범위 및 제한점

본 연구의 범위와 제한점은 다음과 같다.

- 1) 본 연구 대상은 U광역시에 재학 중인 초등학교 · 중학교 · 고등학교 육상선수로 한정하였다.
- 2) 연구 대상자의 반응오류, 인내의 한계 등을 통제하지 못했다.

## 4. 용어의 정의

- 불안(*Anxiety*)

불안은 신체의 활성화나 각성과 관련된 초조, 걱정 또는 공포감을 지닌 부정적 정서 상태이다.

- 상태불안(*State Anxiety*)

개인이 어떤 순간에 느끼는 불안의 정도를 말하며, Spielberger(1966)가 최초로 일시적인 불안(상태불안)과 변하지 않는 성격특성의 불안(특성불안)으로 구분하였다.

- 특성불안(*Trait Anxiety*)

선천적으로 태고난 잠재적인 특성을 말한다. 개인의 상태불안의 빈도와 강도에 영향을 미치는 변인이다.

- 상황적(경쟁) 불안(*Situational Anxiety*)

경기상황에서 상대방이 강한 선수라고 느껴지는 과제의 어려움, 주위 사람들의 기대나 평가에 대한 두려움, 실패에 대한 두려움, 코치나 팀 구성원과의 갈등, 부상에 대한 공포 등(문충식, 1998)을 말한다.

- 인지적 상태불안(*Cognitive State Anxiety*)

인지적 상태불안은 특정한 시합에 대한 부정적인 염려 또는 집중할 수 있는 능력의 부재 및 산만이나 주의 형태이다.

- 신체적 상태불안(*Somatic State Anxiety*)

자율신경계의 각성으로부터 직접적으로 발생된 불안경험의 생리적 그리고 감정적 요인들로 간주된다.

- 상태자신감(*State Self Confidence*)

요구된 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 확신 즉, “할 수 있다” 등의 자신에 대한 내적 감정이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 육상경기의 개요

육상경기는 달리기와 뛰뛰기 그리고 던지기에 관한 경기이며 모든 스포츠의 기초체력과 기본기능으로서 의미(김기영, 1997)를 갖는다. 어떠한 종류의 스포츠든지 그 나름대로의 운동양식을 가지고 있기 마련인데 육상경기는 다음과 같은 특성(대한체육회, 1984)을 지니고 있다.

첫째, 가장 오랜 역사를 지닌 올림픽 경기의 주요 종목이다.

둘째, 달리기, 뛰뛰기, 던지기, 경보 등 인간의 기본운동으로 그 자체가 영원히 계속되어 가는 스포츠이다.

셋째, 기술과 체력이 중요한 경기 종목이다.

넷째, 경기의 대부분은 단순 기능이 차지하고 있으며, 단순 기능이 효과적으로 조정되고 협응되어 하나의 경기로 이루어진다.

다섯째, 집중력, 인내력 그리고 명랑하고 합리적인 태도 등의 정신적 특성이 요구되는 스포츠이다.

여섯째, 대부분의 종목이 누구나 즐길 수 있으며 개인의 특성에 적합한 종목을 선택할 수 있는 경기이다.

또한, 육상선수에게 필요한 정신적인 요소가 있는데 활발한 연습 의지, 왕성한 투쟁, 자기 정신의 통제력과 조정력 등을 의미하며, 좋은 기록을 수립하기 위해서는 계획적이고 체계적인 연습과 실수 없는 시합을 위해 심적 기능요소와 조화(김재련, 1987)를 이루도록 해야 할 것이다.

## 2. 경쟁불안(*Competitive Anxiety*)의 개념

경쟁불안은 경기상황에서 선수가 느끼게 되는 불안한 심리상태(김승태 1999)라고 할 수 있다. 스포츠 현장에서 선수들이 느끼는 불안은 선수들의 수행능력에 부정적인 영향을 미친다는 사실을 수 없이 목격했고 들어왔다. 일반적으로 시합상황에서 선수가 느끼는 경쟁불안은 대체로 과도한 정도이기 때문에 운동수행능력에 악영향을 미칠 수 밖에 없는 것이 보편적인 현상이라고 말할 수 있다.

이러한 것을 해결하기 위해서 스포츠 심리학자들은 오랫동안 경쟁불안의 개념을 조사해 왔는데 경기력에 영향을 미치는 경쟁불안의 주요이론과 평가척도들을 개관한 것은 1971년 Martens의 연구에서부터 시작되었다.

그것은 일반심리학의 불안을 특성불안과 상태불안으로 구분한 Spielberger의 이론을 이용하여 Martens는 경쟁특성불안(competitive trait anxiety)과 경쟁상태불안(competitive state anxiety)으로 나누었다.

경쟁특성불안(competitive trait anxiety)이란, 경쟁적인 상황 즉 시합을 위협적인 것으로 지각하고 이와 같은 상황에 대하여 우려와 긴장의 감정으로 반응하려는 경향의 선천적 기질이다. 다시 말하면, 경쟁 또는 시합이라고 하는 일종의 자극을 위협적인 것으로 느끼는 성격적 특성(이종현, 1998)을 말한다. 이와 대조적으로 경쟁상태불안(competitive state anxiety)은 경쟁상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응으로서 자율신경계의 활성 또는 각성을 수반하는 의식적으로 지각한 우려 그리고 긴장의 감정이라고 할 수 있다. 즉 경기상황에 따라 다르게 나타나는 일시적 근심, 걱정, 우려, 긴장 등의 감정이다. 이렇게 선수들은 대부분 경기 장면에서 과도한 경쟁불안을 갖게 되며, 고조된 경쟁불안은 운동경기수행에 유해한 효과를 미치(Lander, 1980; Singer, 1980; Sonstroem, 1984)는 것으로 알려져 있다.

그러나 어느 정도의 긴장으로 인한 정서적 흥분을 바람직한 현상으로 운동수행에 유익한 효과도 있다고 밝히고 있다(Passer, 1984).

### 3. 경쟁 불안의 원인

운동수행 과정에서 선수들이 느끼게 되는 불안원인은 여러 가지가 있으며 경기상황에서 느끼는 불안의 정도는 제반 상황적 욕구에 의해 발생되는 실패에 대한 두려움과 경기결과에 대한 불확실성, 자신감 결여, 선수에게 영향을 미칠 수 있는 주위 사람들의 기대 또는 선수자신이 가지고 있는 성격적 특성과 밀접한 관계가 있다.

선수들이 경기상황에서 느끼게 되는 주요 불안요인은 부담감, 통제사실 그리고 신체적 불만, 죄책감, 심판의 불공정한 판정, 마음에 들지 않는 시설 조건 등(Scanlan, T.K & Passer, M.W., 1979)이라 하였다. 또한 경기가 시작되었을 때 선수에게 불안을 야기시키는 상황적 원인으로는 코치나 감독의 지나친 간섭, 경기 중 선수 자신이 저지른 의도적인 파울이나 실수로 인한 죄의식 등이 있다. 욕설을 퍼붓는다든지, 감정을 잃고 화를 낸다든지, 상대방 선수에게 야유와 조롱을 했을 때도 죄의식을 느끼게 되어 불안해지기도 한다. 그 외에도 경기와 직접적으로 관계가 없는 일상생활에서의 실수나 잘못은 경기시의 죄의식으로 등장하여 불안의 원인(이종현, 1998)이 되기도 한다.

Scanlan 등(1984)에 의하면 경쟁상황에서 선수가 자신의 경쟁특성불안 또는 상황적 요구가 원인이 되어 높은 불안상태를 갖게 되면 여러 가지 심리적, 생리적, 행동적, 생화학적 반응(Fisher, 1976: Martens 1977: Scanlan 1984)을 수반한다고 한다. 경쟁불안이 동반하는 신체적 불안은 생리적 불

안에 대한 정서적 구성 요소를 나타낸다. 신체적 반응의 이러한 개념들은 급격한 뇌파의 변화, 근전도의 변화, 심박수의 증가, 축축한 손, 위경련 등이 있으며 행동적 증상으로는 근육이 뻣뻣해지는 증상이 나타나고, 생화학적인 반응으로는 호르몬의 변화 등과 같은 것으로 나타난다. 인지적 불안은 불안의 정신적 구성 요소이며 운동수행에 대한 부정적 관련요소에 의해 특징 지워진다.

최근 연구들은 특성불안 요인들을 경쟁불안 수준과 관련되어 있는 개인의 경쟁에 대한 다양한 인지적 평가와 관련시켜 연구하고 있고, 이러한 관점에서 일반적 특성불안은 첫째, 개인의 자존심에 대한 위협, 둘째, 수행 기대와 결과의 불확실성으로부터 발생하는 스트레스 요인으로 구분되며 또한 부적응감이나 과소평가된 자기 효율감은 선수들의 불안요인(정인구, 1995)이 된다고 하였다.

일반적으로 선수들이 경기상황에서 느끼는 불안의 정도는 과도한 것이기 때문에 그것이 경기에 미치는 만성적 효과(Cratty, 1984, Singer, 1980)는 대체로 부정적이다. 그러나 선수들이 경기상황에서 느끼는 불안은 경기결과에 반드시 부정적인 결과만을 초래하는 것은 아니라는 이론과 경험적인 결과가 더욱 더 신빙성 있게 수용되고 있다.

#### 4. 경쟁불안의 해소방안

경기상황에서의 불안을 해소하기 위해서 경기상황 자체를 어떻게든지 수정 또는 변화시킬 수는 없다. 예를 들어, 불안의 요소가 되는 관중을 경기장에서 퇴장 시킬 수 없고, 경기규칙을 자신에게만 유리하도록 고칠 수도 없다. 뿐만 아니라 승리하기 위해서 상대선수나 경쟁자를 경기장에서

퇴장 시킬 수 없으므로, 불안요소에 대해 평소의 훈련 시에 적응 할 수 있도록 노력하는 길밖에 없다.

따라서 불안을 일으키는 요인을 조절, 극복하기 위해서는 결국 경기상황에서 불안을 느끼는 선수 자신의 심리적 상태를 조절, 통제하는 것뿐이다.

최근엔 불안통제를 위한 여러 가지 심리적 기법들이 개발되었다. 심리적 기법 등을 일반적인 상황적 불안요인으로부터 발생한 심리적, 생리적, 행동적 불안 반응을 이들 기법을 통해 해소하거나 감소시킴으로 운동수행 결과를 극대화시키는 측면에 기초를 두고 있다.

경기상황의 불안을 해소하기 위해 개발된 심리적 기법에는 점진적 이완 기법, 자생훈련, 생체송환, 초월적 명상, 최면, 요가 등과 아울러 주의 통제 훈련을 포함하고 있는 각종의 인지적 시연 기법(서울대학교체육연구소, 1997)들이 있다.

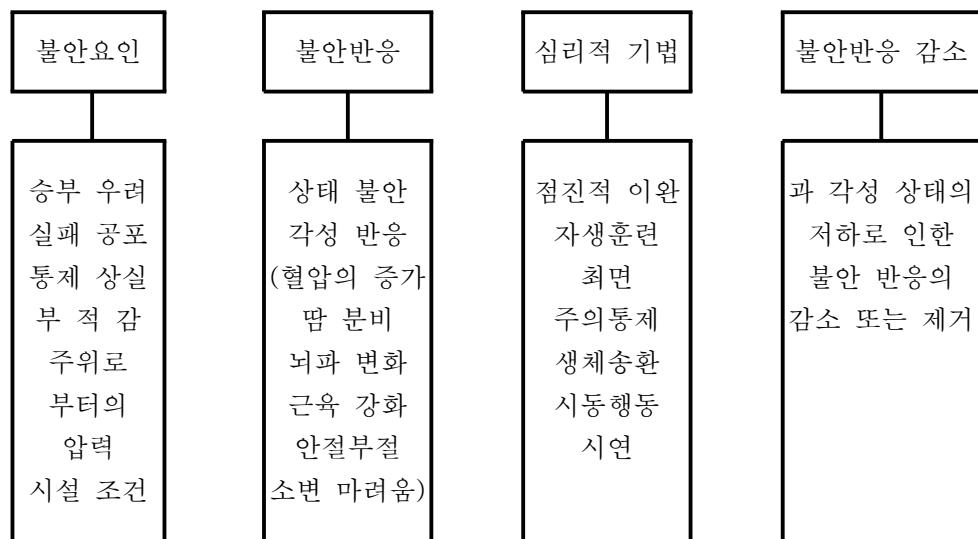


표 1. 경쟁불안 해소기법의 적용과정

## 5. 경쟁불안과 운동수행

경쟁불안이 운동선수에 미치는 영향은 그렇게 간단한 것이 아니라 운동의 종목에 따른 과제의 특성 및 난이도 선수의 기능숙달 정도, 특성불안의 개인차 등에 따라 달라진다. 즉 수행되는 운동과제에 따라 불안수준에 의한 각성수준이 달라지기 때문이다. 따라서 불안 수준과 운동수행 효율성의 관계를 설명하는 이론으로서 욕구이론(drive theory), 적정수준이론(optimal lever theory), 다면적 불안이론(multidimensional theory), 격변이론(catastrophe theory), 반전이론(reversal theory), 최적기능 범위이론(zone of optimal functioning theory), 간섭이론(interference theory), 결함이론(deficit theory), 정보처리 이론(information processing theory)이 있다.

## 6. 선행연구의 고찰

스포츠 상황에 있어서 경쟁불안에 대한 연구는 많은 연구자들에 의해서 연구되어 왔다. Burton(1988)은 다차원적인 초점을 두고 있다고 하였다.

Fenz(1975)의 연구에서는 경쟁 전 불안의 양상과 운동 수행간의 관계를 조사한 최초의 연구자 중의 하나였다. 그는 스카이다이버들을 대상으로 하여 심박수, 맥박수 그리고 경험자와 비경험자 간의 시행 전 불안양상의 차이점들이 나타났고, 경험자들은 역U자모양의 반응 현상을 보였으며, 숙련자들이 외부과제를 수행하는데 집중하는 반면 초심자들은 내적 두려움에 더 집중하는 것으로 증가하는 불안심리에 서로 다르게 대처하는 것으로 나왔다.

Singer(1965)는 학습자가 쉬운 과제를 수행할 때는 불안수준이 높은 사

람과 낮은 사람 사이의 운동수행과정에는 큰 차이가 없으나 복잡한 과제를 수행할 때는 불안수준이 높은 사람에 비해 스트레스 상황에서 효과적인 운동수행(이종현, 1998)을 할 수 있다고 주장하였다.

Scanlan과 Passer(1979)의 연구에서는 축구경기를 대비하는 선수들을 대상으로 시즌 전, 경기 전 및 경기 후의 불안수준과 운동수행과의 관계를 연구하였는데 그 결과 경기가 가까워질수록 불안수준이 증가하였으며, 경기 전 불안수준과 팀의 수행능력사이에는 유의한 상관이 있었고, 경기 직후 각 팀의 불안수준은 경기에 패한 팀이 가장 높았으며 경기에 승리한 팀(한임숙 1998)이 가장 낮은 것으로 나타났다.

김상준(1989)은 초.중.고.대학.일반 남녀 배구선수를 대상으로 한 연구에서 여자선수가 남자선수에 비해 경쟁불안도가 높았으며 선수의 연령과 경력이 많을수록 경쟁불안도가 낮아진다고 보고하였다. 또한 대학생이 가장 낮은 불안도를 갖고 있으며 전반적으로 학년이 높을수록 경쟁불안은 낮아지며, 주전과 후보에 있어서는 불안의 차이가 없었다고 하였다.

김종욱(1991)은 중.고, 남녀 정구선수들을 대상으로 한 경쟁불안 연구에서 특성불안수준보다 상태불안 수준이 높았으며, 남자선수 보다는 여자선수가 고등학교선수보다는 중학교선수가 높았다. 그리고 경쟁불안수준은 남자보다 여자선수가 다소 높게 나타났으며, 중학교선수들은 남녀 간에 차이가 없었다고 않았다.

이강현, 이에리사(1991)의 연구에서는 우수선수와 일반선수 간에 경쟁불안수준에 차이가 있다는 사실을 지지하고 주의 집중력도 우수선수들이 뛰어난 것으로 나타났다. 그리고, 이강현, 김정애(1997)는 ‘시합전 인지적 상태 불안 수준은 고등부 선수들이 일반부 선수들보다 높게 나타났으며, 시합전 신체적 상배불안 수준도 고등부 선수들이 일반부 선수들보다 높게 났으나 시합전 상태자신감 수준은 고등부와 일반부 간에 차이가 없다’고 하였다.

전형권(1993)은 종목별 경쟁불안수준을 알아보기 위해 제74회 전국체전에 참가한 선수들(육상, 수영, 체조, 수영, 역도, 양궁, 핸드볼, 태권도, 다이빙, 레슬링)을 대상으로 SCAT를 실시한 결과, 수영선수가 가장 불안수준이 높았고, 체조선수가 가장 낮았으며, 운동경력이 많을수록 불안수준이 낮아졌고, 남자가 여자보다 불안수준이 낮게 나타났다고 보고 하였다.

안정덕(1996)은 도민체육대회에 참가한 고등부 육상선수들을 대상으로 경기지향성과 경쟁상태불안 및 자신감에 대하여 연구한 결과 여자 선수들이 남자 선수들에 비해서 상대적으로 자신감이 낮고, 불안은 높게 나타나 적절한 수준의 긴장과 좀 더 자신감을 높여서 효율적으로 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 지도하여야 한다고 밝히고 있다.

강진철, 김태진(1998)은 제 78회 전국체육대회에 참가한 경남 고등부 대표선수들의 심리적 요인(경쟁상태 및 특성불안, 정신력, 주의유형)을 분석한 결과 경쟁상태 및 특성불안 수준은 남자부 선수들이 여자부 선수들보다 모든 요인에서 더 높았으며, 특성불안 요인에서 유의한 차이가 있음을 밝혔다.

문충식(1999)의 연구에서는 6개 지역 체육고등학교 레슬링 선수들을 대상으로 학년별, 지역별로 SCAT를 조사 연구한 결과 레슬링 선수는 경기 전 경쟁불안을 상당히 느끼는 것으로 나타났고, 학년이 높을수록 불안수준이 낮아졌다. 또한 지역 간(대도시, 중소도시, 소도시)불안수준의 차이는 없는 것으로 나타났다.

김원배, 윤영길, 현종호(2000)의 연구에서는 2000년 전국체전에 참가한 수영선수들을 대상으로 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향을 질문지를 이용하여 조사분석한 결과 여자선수가 남자선수보다 경쟁불안을 더 많이 느끼는 것으로 나타났으며, 운동경력에 따른 경쟁불안의 차이에서 경력이 작은 선수가 경력이 많은 선수보다 경쟁불안을 더 많이 느끼는 것으로 나

타났고, 입상경험에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다.

이충섭(2003)은 제 83회 전국체육대회에 충북대표선수로 선발된 남·여 고교 선수 116명을 대상으로 경기전 인지적, 신체적, 자신감에 대한 상태 불안을 분석한 결과 신체적 불안에서 경력이 적은(4년 이하) 선수들이 가장 높게 나타났으며, 남자가 여자보다 더 높게 나타났다고 주장하였다.

김성운(2006)은 엘리트 여자대학교 축구선수들을 대상으로 경기의 승패 및 상대팀에 대한 인지정도에 따른 시합 전 선수들의 인지불안, 신체불안 그리고 자신감의 변화를 조사분석한 결과 인지불안은 신체불안과 정적인 관계를 보이고, 자신감과는 부적인 관계가 있는 것으로 보고하였다.

이러한 경쟁불안에 관한 선행연구를 요약해 보면 남·여간의 불안 수준에서는 일부분의 연구(강진철, ralxowls, 1988; 이충섭, 2003)를 제외하고 대부분의 연구에서 남자선수가 여자선수보다 불안수준이 더 낮은 것으로 나타났다. 그러나 학력, 경력, 연령이 높을수록 불안이 낮아지며 개인경기 선수가 단체경기 선수보다 불안수준이 높았으며, 능력에 따른 경쟁불안수준은 입상한 경력이 있는 상대적으로 우수한 선수들의 불안이 더 낮았다는 일치된 결과를 보여주었다. 또한 선수들은 경기가 가까워질수록 경쟁 불안이 증가하며, 승리 팀이 패한 팀에 비해 불안도가 낮게 나타난 것으로 파악된다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 2006년 U광역시 교육감기 육상경기에 참가한 초등학교 · 중학교 · 고등학교 육상선수들 중 결승에 진출한 남자 50명, 여자 50명을 표집하였다. 표집된 100명 중 검사에 참여한 인원은 97명이며, 실제 분석에 사용된 자료는 86명이였다. 이는 최종 수집된 자료 중에서 불성실한 응답을 보인 것과 조사내용의 일부가 누락된 11명의 자료를 제외한 인원이다. 선수들의 운동경력은 3년 미만, 4~6년, 7년 이상으로 구분하였으며, 기능 수준은 도대회 이상 규모에서 결승에 진출하여 3위 이내에 입상한 선수를 우수 선수로 구분하였다. 연구 대상자의 집단별 특징은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구 대상자의 집단별 특징

배경변인	구 분	인 원(n)	백분율(%)
성 별	남 자	46	53.5
	여 자	40	46.5
경 력	3년 미만	22	25.6
	4~6년	41	47.7
기능수준	7년 이상	23	26.7
	우 수	30	34.9
	비우수	56	65.1
	계	86	100

## 2. 조사도구

본 연구에 이용한 설문지는 육상선수들의 경쟁불안을 측정하기 위해 Martens 등 (1990)에 의해 개발된 경쟁불안 검사-II(Competitive State Anxiety Inventory : CSAI-II)를 사용하였다. 이 검사지는 STAI, SCAT보다 스포츠상황에서의 불안 경향을 잘 반영하는 것으로 검사내용은 인지적 상태불안(cognitive state anxiety) 신체적 상태불안(somatic state anxiety), 상태 자신감(state self-confidence) 등의 세 가지 수준을 검사하는 각각 9개의 문항으로 구성되어 있다.

이 설문지는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 거쳐서 신뢰도와 타당도를 검증한 설문지로서 신뢰도 계수는 Cronbach  $\alpha = .864$ 로 성이 있는 것으로 나타났다.

또한 탐색적 요인분석을 통해서 추출된 요인 구조의 적합성을 판단하기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과 타당도가 높은 것으로 나타났다.

설문지의 구성내용에 따른 문항은 <표 3>에 나타난 바와 같다.

표 3. 설문지의 구성내용 및 문항

경쟁불안	문항번호	문항수
인지적 요인	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25	9
신체적 요인	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	9
자신감 요인	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9

### **3. 연구절차**

육상경기 상황에서 나타나는 심리적 요인 중 경쟁불안 수준을 측정하기 위하여 사전에 연구대상 학교 감독의 협조를 받아 2006년 U광역시 교육감기대회에 참가한 선수를 중심으로 설문지를 배포하였다. 결승에 진출한 선수 개개인에게 경기 출전 1시간 전에 설문지의 측정목적을 설명하고 지도자들의 도움을 받아 설문지에 응답하도록 하였다.

경쟁불안 설문지를 선수들에게 배포한 다음 자기 평가 기입법으로 설문지에 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다.

### **4. 자료처리**

본 연구의 자료처리는 수집된 자료의 기입누락 및 이중기입 여부 등을 판별하여 최종 자료를 선택하여 Martens(1990) CSAI-II 채점방식에 따라 경쟁불안 점수를 산출한 후 SPSS/win v. 12.0을 이용하여 육상선수들의 성별과 기능수준에 따른 경쟁불안의 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t 검증(Independent t-test)을 실시하였으며, 경력은 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증은 샤페(Scheffe' Method)법을 이용하였다.

## IV. 결과 및 논의

### 1. 결과

육상선수들을 대상으로 성별과 기능수준(우수, 비우수) 그리고 경력에 따라 시합 전 경쟁불안(인지적, 신체적, 자신감)수준을 규명한 결과는 다음과 같다.

#### 1) 육상선수의 성별에 따른 경쟁불안 수준

성별 변인으로 설정한 남, 여 집단에 따른 경쟁불안 수준의 평균차 검증을 실시한 결과 <표 4>, <표 5>, <표 6>과 같다.

표 4. 성별에 따른 인지적 경쟁불안 수준

구분		N	M	SD	t	df	Sig
인지적 경쟁불안	남	46	3.97	.8062	.002	84	.003**
	여	40	3.37	.6882			

\*\* :  $p < .01$

<표 4>에 나타난 바와 같이 육상선수들의 성에 따른 인지적 경쟁불안 수준은 남자선수( $M=3.97$ )가 여자선수( $M=3.37$ ) 보다 유의하게 ( $p < .01$ ) 높은 것으로 나타났다. 이것은 발달과정에 있는 남학생들이 시합결과를 여학생 보다 더 심각하게 받아들이기 때문으로 생각된다.

표 5. 성별에 따른 신체적 경쟁불안 수준

구분		N	M	SD	t	df	Sig
신체적 경쟁불안	남	46	3.32	.6113	3.788	84	.452
	여	40	2.85	.8095			

<표 5>에서 보는 바와 같이 육상선수들의 성에 따른 신체적 경쟁불안 수준은 남자선수( $M=3.32$ )가 여자선수( $M=2.85$ ) 보다 높았지만, 유의한 차가 없는 것으로 나타났다. 이는 시합을 앞두고 부정적인 정서로 인해 심박수와 맥박수가 빨라지면서 피부에 땀 분비 등이 증가하는 신체적 경쟁 불안이 성별과 관계없이 남자나 여자선수 모두 시합에 대한 걱정으로 인해 어느 정도의 발생하였기 때문으로 풀이된다.

표 6. 성별에 따른 상태자신감 수준

구분		N	M	SD	t	df	Sig
상태자신감	남	46	3.53	.7422	.013	84	.275
	여	40	3.36	.7537			

<표 6>에서 나타난 바와 같이 육상선수들의 성에 따른 상태자신감 수준은 남자선수( $M=3.53$ )가 여자선수( $M=3.36$ ) 보다 높았지만 유의한 차가 없는 것으로 나타났다.

## 2) 육상선수의 기능수준에 따른 경쟁불안 수준

육상선수들의 기능수준에 따른 경쟁불안 수준의 평균차 검증을 실시한 결과는 <표 7>, <표 8>, <표 9>와 같다.

표 7. 기능수준에 따른 인지적 경쟁불안 수준

구분		N	M	SD	t	df	Sig
인지적 경쟁불안 수준	기능 우수	46	3.47	.6522			
	비우수	40	3.23	.7093	2.847	84	.042*

\* :  $p < .05$

<표 7>에 나타난 바와 같이 육상선수들의 기능수준에 따른 인지적 경쟁불안 수준은 우수선수집단( $M=3.47$ )이 비우수선수집단( $M=3.23$ )에 비해 유의하게( $p < .01$ ) 낮은 것으로 나타났다. 이는 우수선수들이 비우수선수들에 비해 시합 전 지나친 긴장과 걱정으로 인한 부정적인 인지적 불안이 낮음을 알 수 있다.

표 8. 기능수준에 따른 신체적 경쟁불안 수준

구분		N	M	SD	t	df	Sig
신체적 경쟁불안 수준	기능 우수	46	2.85	.8093			
	비우수	40	3.52	.7004	-2.346	84	.072

<표 8>에서 보는 바와 같이 육상 선수들의 기능수준에 따른 신체적 경쟁불안 수준은 비우수선수집단( $M=3.52$ )이 우수선수집단( $M=2.85$ ) 보다 높았으나, 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 9. 기능수준에 따른 상태자신감 수준

구분		N	M	SD	t	df	Sig
상태 자신감 수준	기능 우수	46	3.72	.5273			
	비우수	40	3.36	.6810	-6.571	84	.002**

\*\* :  $p < .01$

<표 9>는 육상선수들의 기능수준에 따른 상태자신감 수준은 우수선수집단( $M=3.72$ )이 비우수 선수집단( $M=3.36$ )보다 유의하게 ( $p<.01$ )높은 것으로 나타났다. 이것은 입상한 선수들의 경우 입상한 경험이 다음 경기에 긍정적인 영향을 미친다는 귀인의론을 지지하는 것으로 풀이된다.

### 3) 육상선수의 운동경력에 따른 경쟁불안 수준

육상선수들의 운동경력에 따른 경쟁불안 수준의 차이를 검증하기 위해 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 10>, <표 11>, <표 12>와 같다.

**표 10. 운동경력에 따른 인지적 경쟁불안 수준의 일원변량분석**

경력	N	M	SD	F	p	post-hoc
3년 미만(a)	22	3.21	.69			
4~6년(b)	41	3.16	.56	6.263	.002	a>c b>c
7년 이상(c)	23	2.86	.52			

\*\* :  $p<.01$

<표 10>은 육상선수들의 운동경력에 따른 인지적 경쟁불안 수준의 차이에 대한 일원변량분석 결과이다. 경력에 따른 인지적 경쟁불안은 유의한 차( $p<.01$ )가 있는 것으로 나타났다. Scheffe 방법을 통한 사후검증 결과 3년 미만의 선수들과 4~6년 이하의 선수들이 7년 이상의 선수들에 비해 인지적 불안의 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 대부분의 연구결과와 일치하는 것으로 육상선수들의 시합 전 인지적 불안이 경력이 낮을수록 높다는 것을 알 수 있다.

표 11. 운동경력에 따른 신체적 경쟁불안 수준의 일원변량분석

경력	N	M	SD	F	p	post-hoc
3년 미만(a)	22	3.26	.45			
4~6년(b)	41	3.15	.49	4.736	.010	a>c
7년 이상(c)	23	3.10	.46			

\*\* : p<.01

<표 11>은 육상선수들의 운동경력에 따른 신체적 경쟁불안 수준에 대한 일원변량분석 결과이다. 경력에 따른 신체적 경쟁불안은 유의한 차 ( $p<.01$ )가 있는 것으로 나타났다. Scheffe 방법을 통한 사후검증 결과 3년 미만의 선수들이 7년 이상의 선수들에 비해 신체적 불안의 수준이 높은 것으로 나타났다.

이는 경력이 적은(4년 이하) 선수들의 신체적 불안수준이 가장 높게 나타났다는 이충섭(2003)의 연구결과와 일치하는 것으로 경력이 적은 선수들은 시합의 결과에 대한 예측이 낮고 실패에 대한 부담감이 많아 불안을 크게 느끼는 것으로 사료된다.

표 12. 운동경력에 따른 상태자신감 수준의 일원변량분석

경력	N	M	SD	F	p	post-hoc
3년 미만(a)	22	2.93	.38			
4~6년(b)	41	3.25	.35	3.412	.036	a<c
7년 이상(c)	23	3.32	.42			

\* : p<.05

<표 12>은 육상선수들의 운동경력에 따른 상태자신감 수준의 차이에 대한 일원변량분석 결과이다. 경력에 따른 자신감 수준은 유의한 차 ( $p<.05$ )가 있는 것으로 나타났다. Scheffe 방법을 통한 사후검증 결과 3년 미만의 선수들이 7년 이상의 선수들에 비해 자신감이 낮은 것으로 나타났다.

이는 대부분의 선행연구들의 결과를 지지하는 것으로 육상선수들의 시합 전 자신감은 경력이 많을수록 높다는 것을 알 수 있다.

## 2. 논의

본 연구의 목적은 발달과정에 있는 선수들의 경기력에 영향을 미치는 경쟁불안을 측정하기 위해 Martens 등(1990)에 의해 개발된 CSAI-II 검사지를 이용하여 초·중등학교 육상선수들의 인지적, 신체적 경쟁불안, 상태자신감에 대한 경쟁불안 수준을 파악하여 선수 및 현장의 지도자들에게 육상 경기력 향상에 필요한 기초자료를 제공하는 것이었다. 이것을 집단 변인 별로 논의하면 다음과 같다.

### 1) 육상선수의 성별에 따른 경쟁불안 수준의 차이

Materns(1990)는 경쟁불안 중 인지적 상태불안은 주의집중력을 방해하는 가장 중요한 요인이며, 인지불안이 높은 개인은 수행중 불필요한 부정적 사고에 주의집중을 하게 되어 수행에 필요한 정보를 잘 수용하지 못한다고 하였다.

성에 따른 경쟁불안수준의 차이분석에서 여자선수가 남자선수보다 경쟁불안수준이 높게 나타났고, 인지적 요인이 신체적 요인과 자신감 요인보다 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 강현구(1987)의 남녀 표출불안척도 검사, 성낙일(1989)의 경쟁불안 남녀 비교에서, 그리고 Rainey 와 Cunningham(1988)의 남녀 대학선수를 대상으로 한 경쟁불안수준의 연구에서 여자선수가 남자선수보다 경쟁불안수준이 높게 나타났다는 결과와는 일치하지 않는 것으로 대부분의 선행연구(김종욱, 1991; 전형권, 1993;

안정덕, 1996; 문충식, 1999; 김원길, 윤영길, 현종호, 2000)에서의 결과와 상반되는 것이다.

하지만 강진철, 김태진(1988), 이충섭(2003)의 연구와는 일치하는 것으로 나타났는데, 이것은 특정한 시합에 대한 걱정이나 근심과 같은 부정적인 정서가 남자선수들에게 더 작용한 것이며, 요사이에는 남학생이 시합 결과에 더 민감하기 때문인 것으로 생각된다.

성에 따른 불안구성 요소별 차이는 인지적 요인이 신체적 요인과 자신감 요인보다 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 발달과정에 있는 어린 학생선수들의 경우 ‘생리적 정신적 특성상 여자선수보다 남자선수가 발달이 늦기 때문에 경쟁불안요인은 남녀 간의 차이가 나타난다고 생각된다.

## 2) 육상선수의 기능수준에 따른 경쟁불안 수준의 차이

기능수준에 따른 경쟁불안수준은 우수 집단의 운동기능수준이 낮은 집단보다 경쟁불안수준이 낮게 나타났다.

이것은 경쟁상태 불안수준에 대한 연구에서 우수선수와 비우수선수 간의 인지적 상태불안 수준에서 차이가 있었다고 보고한 Swain과 Jones(1992)의 연구, 송강영(1993)의 탁구선수를 대상으로 한 연구에서 경험이 많은 선수가 그렇지 않은 선수 보다 생리적 각성 즉 신체적 불안이 다소 낮다는 결과, Mahoney(1989)와 Cox & Liu (1990)의 연구에 나타난 바와 같이 거의 모든 연구((김종욱, 1991; 전형권, 1993; 안정덕, 1996; 문충식, 1999; 김원길, 윤영길, 현종호, 2000; 강진철, 김태진, 1988; 이충섭, 2003)에서도 전통적으로 우수 선수들이 비우수 선수들보다 자신감 수준이 높다는 연구들은 본 연구의 결과와 일치되고 있다. 최희남 등(2002)과 김용상(1996)의 주장과 같이 시합 전에 발생하는 과도한 긴장을 적절하게 줄일 수 있는 능력과 신체적 상태불안을 적절하게 조절할 수 있는 능력을 우수한 선수

가 비 우수선수보다 더 많이 가지고 있다는 것을 지지하는 것으로 풀이된다.

### 3) 육상선수의 경력수준에 따른 경쟁불안 수준의 차이

운동경력에 따른 경쟁불안수준의 차이분석에서 운동경력이 많을수록 불안수준이 낮게 나타났다. 이는 박일신(1994)의 복싱선수를 대상으로 한 연구에서 고등부 선수가 경험이 많은 대학선수보다 불안도가 높다는 보고와 일치하고 있다. 또한 조재명(1992)의 탁구선수를 대상으로 한 연구에서 중학생이 고등학생보다 불안도가 높다는 연구와도 일치된 결과를 나타내고 있다. 이러한 결과는 운동경력이 많을수록 경기상황에서 나타나는 경쟁 불안수준에 대처할 수 있는 능력이 그 만큼 크기 때문에 심리적 측면에서 운동경력이 많은 집단이 경쟁불안수준이 낮게 나타나는 것으로 생각된다.

그러므로 시합수행능력을 향상시키기 위해서 지도자들은 발달과정에 있는 어린 선수들의 정신적 불안 특히 인지적 불안에 관심을 가져야 하고, 시합에서 경기 결과만을 강조하기보다는 인지적 상내불안을 통제하거나 제거하는 방법을 사용하여 어린 선수들의 부담감을 덜어주는 것도 중요하다고 생각된다. 그리고 높은 자신감은 선수들이 경기를 하기 전에 높은 인지적 상태불안이나 생리적 각성상태를 완화시킬 수 있으므로 자신감을 향상시키는 프로그램에 관심을 기울여야 한다.

따라서 발달과정에 있는 초·중등학교의 어린 선수들을 지도하는 코치나 지도교사들은 시합에 앞서 CASI-2와 같은 도구를 사용하여 선수들의 경쟁불안수준을 분석하여 선수 개개인 스스로가 통제할 수 있는 다양한 심리기술훈련(심상훈련, 바이오피드백, 요가, 점진적 이완, 자생훈련, 사고정지, 인지재구성, 단전호흡, 선 등)을 활용하여 꾸준하게 연습한다면 발달과정에 있는 선수들의 경기력을 최대한 발휘할 수 있을 것이라고 사료된다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 대상은 2006년 U광역시 교육감기 육상경기에 참가한 초등학교 · 중학교 · 고등학교 육상선수들 중 결승에 진출한 남자 50명, 여자 50명을 표집하였다. 표집된 100명 중 검사에 참여한 인원은 97명이었으나 실제 분석에 사용된 자료는 86명이었다. Martens 등(1990)이 개발한 CSAI-II(competitive state anxiety inventory II) 검사지를 이용하여 성별, 기능수준별, 운동경력별에 따라서 어떠한 차이가 있는지 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 성에 따른 경쟁불안 수준에서 인지적 불안요인은 남자선수와 여자 간에 유의한 차이가 있었으며, 신체적 불안과 상태자신감 요인에서는 차이가 없었다.

둘째, 기능수준에 따른 경쟁불안 수준에서 인지적, 상태 자신감 요인은 우수 선수와 비우수 선수간 유의한 차이가 있었으며, 신체적 요인은 차이가 없었다.

셋째, 운동경력별에 따른 경쟁불안 수준에서 인지적, 신체적, 상태 자신감 요인은 3년 미만, 4~6년, 7년 이상의 경력 간에 유의한 차이가 있었다.

## 2. 제언

이상의 결론을 기초로 후속 연구들을 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상이 일부 지역인 것과 86명으로 한정하여 표집의 크기가 소규모이기 때문에 연구결과를 전체 지역으로 일반화시키는 데 한계가 있으므로 연구의 대상 표집을 전국 단위로 확대하여 좀 더 폭넓게 연구가 진행되면 일반화에 도움이 될 것이다.

둘째, 연구 대상을 세분화하여 종목의 특성에 따라 구분하여 선수들이 경기 전, 중, 후에 느끼는 부정적인 정서를 보다 심층면담과 인터뷰 등을 실시하여 후속 연구에서는 경쟁불안 수준에 보다 더 많은 영향을 미치는 다른 선행변인들을 고려하여 연구하여야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강진철, 김태진(1998), 경남 고등부 선수들의 심리적 요인 비교, *경남체육연구*, 3(1), 17-29
- 고홍환, 김기웅, 장국진(1996). *운동행동의 심리학*. 서울:보경문화사.
- 교육부(1973). 체육심리. 체육자료총서. 서울신문사.
- 곽병유, 정상택, 김진구(2000), 고등학교 축구선수들의 수준별 시합 전 경쟁불안, *한국스포츠심리학회지*, 11(2), 109-122.
- 곽병진(2001). 초·중학교 육상 선수의 불안과 경기력의 관계 연구. 석사학위논문. 인하대학교대학원.
- 구진경(2002). 여자 육상선수의 경기 전 상태불안과 경기력의 관계, 석사학위논문. 수원대학교대학원.
- 김경수(2000). 씨름 선수의 경쟁 불안에 관한 연구. 석사학위논문, 연세대학교대학원.
- 김동건(1996). 생리적 각성 수준과 경기력 및 신체적 불안의 관계. 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김명훈, 정영윤(1981). *심리학*. 박영사.
- 김봉현(2003). 남자고등학교 육상 선수의 경기 전 경쟁상태 불안 수준이 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문. 전주대학교대학원.
- 김성수(1994). 유도선수의 불안특성 유형에 관한 연구. *한양대학교 체육학회지*, 14, .45-52.
- 김성운(2006), 엘레트 여자대학교 축구선수의 경쟁상태불안이 경기결과에 미치는 영향, *한국체육학회지*, 45(3), 203-215.
- 김승철(1995). 경쟁상태 불안과 운동수행과의 관계. 박사학위논문. 성균관대학교대학원.
- 김승철(2005). *스포츠 심리학 핸드북*, 서울: 도서출판 무지개사.

김승태(1999). 체조선수의 경기 전 경쟁불안수준에 관한 연구. 석사학위논문. 울산대학교대학원.

김용상(1996) 중·고등학교 배드민턴 선수의 경기전 상태불안에 관한 연구. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원

김원배, 윤영길, 현종호(2000), 경쟁불안이 수영선수들의 경기력에 미치는 영향, 서울대학교 체육연구소논문집, 1(2), 71-85.

김이용(1999). 육상경기 중·장거리 선수의 시합 전 상태불안이 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문. 건국대학교대학원.

김종선, 고흥환, 김기웅(1986). 스포츠심리학개론. 선일문화사.

대한육상경기연맹 홈페이지(2006). 육상경기의 근원을 찾았다. 발췌요약 (日문리각刊, 1996).

문충식(1998). 레슬링 선수의 경기 전 경쟁불안에 관한연구. 석사학위논문, 단국대학교대학원.

손천택(1983). 불안이 사격기록에 미치는 영향. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

서재덕(1994). 운동선수들의 경기불안 원인 및 수준에 관한 연구, 석사학위논문. 경희대학교대학원.

안정덕(1996), 경남 고교육상선수들의 경기력과 관련된 경기지향, 경쟁상태불안, 스포츠자신감의 구조모형, 경남체육연구, 창간호, 45-66.

유진(1998). 스포츠 심리학 구조와 개념분석. 체육연구. 중앙대학교, 스포츠과학연구소

이강현, 김정애(1997), 경남 육상경기 선수들의 경쟁상태불안 비교, 경남체육연구, 2(1), 53-61.

이강현, 이에리사(1997). 중학 및 고교 탁구 선수들의 상태불안수준 분석. 경남체육연구. 2(1), 61-74

- 이기송(1995). 심리적 불안이 육상경기선수의 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교대학원.
- 이종현(1998). 경쟁불안이 골프선수들의 경기력 향상에 미치는 영향. 석사학위논문. 청주대학교대학원.
- 이충섭(2003), 고등학교 운동선수들의 경쟁불안 특성분석, *한국스포츠심리학회지*, 14(3), 283-304.
- 임태천(1998) 배드민턴 선수의 경쟁상태불안에 관한 연구, 석사학위논문, 효성카톨릭대학교 교육대학원.
- 전선혜(1992). 자기효능감 및 불안과 스포츠 수행과의 구조적 관계. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원.
- 정구인(1995), 기계체조선수들의 기증수준과 대상별 정신력과 경쟁불안, 박사학위논문, 세종대학교 대학원
- 조원범(2005). 육상 단거리 선수들의 경쟁상태불안에 관한 연구. 석사학위논문. 성균관대학교
- 최영근외 2인(1987). 스포츠심리학. 명진당.
- 한임숙(1998). 무용입시생의 경쟁불안에 관한 연구 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 한국스포츠심리학회(2005). 스포츠심리학 핸드북. 도서출판 무지개사.
- Beck, A.T.(1978). Motivation: *Theory and principle*. Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall, 204-210.
- Burton, E. C.(1971). state and trait anxiety achievement motivation and skill attainment in college women. *The Research Quarterly*, Vol. 42.
- Carron, A.V.(1980). *Social psychology of sport*. Ithaca, New York: Movement publications.

- Cratty, B. J.(1983). *Psychology in contemporary sport*(2nd ed.). Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall.
- Davidon, R.J. & Schwartz, G.E.(1970). the phychyobiology of relaxation and related state: A multi-process theory. In D.I. Mostofsky(Ed.), *behavior control and modification of physiological activity*, 399-442. Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Fisher, A. C.(1976). Psych up: Relationship of arousal to sport performance. In A. C. Fisher(Ed). *Psychology of sport Issues and Insights*. Mountainview, CA: MayField.
- Lander, D.M.(1980). The arousal-performance relatonship revisited. Research Quarterly of exercise and sport, 51. 77-94.
- Loehr, J. E.(1982). Athletic Excellence : *Mental toughness training for sport*. Forum Publishing Company, 58-70.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D.(1990). Competitive Anxiety in sport, Champaiagn, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R. M.(1980). Attentional focus, self assessment. In R. M Suinn(Ed.). *phychology in sport : Methods and applications*. Minneapolis : Burgess.
- Scanlan, T. K & Passer, M. W.(1979). *Sources of Competitive Stress in young Female Athletes*. Journal of Sport Psychology.
- Singer, R.N.(1980). *Motor learning and human performance*(3<sup>re</sup> ed.), New York: Macmillan publishing Co.
- 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 Publishers, INC.

- Spielberger, C. D.(1972). Anxiety as an emotional state. In C.D. Spielburger(Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research 1*, 24-54. New York : Academic
- Yerker, R.M. & Dodson, J.D.(1980). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit Formation, *Journal of Comparative & Neurological*, 18, 459-482.

## Abstract

### *A study of the competition anxiety in track and field players*

Choi Sang-cheon

Major in of Physical Education  
The Graduate School of Education  
Gyeongju University

Supervised by Professor Cho, Gook-rae

This study researched fifty men and fifty women athletes who got through to the finals of elementary, middle and high school athletes who participated in the 2006 Ulsan superintendent athletic sports. 97 people took part in the survey of chosen 100 people, but actually this data was made of 86 people. the research paper used this study used CSAI-II (competitive state anxiety inventory II) developed by Martens and so on(1990). After analyzing the differences in a distinction of sex, standard of capacity and career of exercise based on that data, I got a conclusion like following.

First, A cognitive cause which is in the level of competitive anxiety by the distinction of sex is in the significant differences between men athletes and women athletes. A physical anxiety and condition

confidence cause aren't different.

Second a cognitive and condition confidence cause have significant differences between superiority and inferiority athletes in the level of competitive anxiety by functional level.

Third a cognitive, physical and condition confidence causes have significant differences between careers of less than 3 years, 4-6 years and more than 7 years in the level of competitive anxiety by the career of exercise.

## <부 록>

# 설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 육상선수들의 경쟁불안에 관한 연구입니다.

이들 문항에는 옳고 그른 답이 없으므로 한 문장을 너무 오래 생각하지 말고, 현재의 느낌을 솔직하고 성의 있게 각 문항별로 빠짐없이 답변을 해 주시면 고맙겠습니다.

본 설문지는 무기명 응답으로 연구 목적 이외에 다른 용도로는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드리겠습니다.

협조해 주셔서 대단히 감사드립니다.

2006년 11월

경주대학교 교육대학원 체육교육전공 최상천 드림

t 성 별 : 남 여

t 나 이 : 만 \_\_\_\_\_ 세

t 세부종목 :

t 선수경력 :

t 부 별 : 초등부 중등부 고등부

t 입상 경력 : 위

## 경쟁불안검사지(CSAI □ II)

\* 다음 문장을 읽고 현재 자신의 느낌을 문장 오른쪽에 있는 적합한 숫자에 (✓) 표 하시오.

전혀 약간 상당히 아주  
아니다 그렇다 그렇다 많이  
그렇다

- |                                       |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 이번 시합에 신경이 쓰인다.                    | ① | ② | ③ | ④ |
| 2. 초조하다.                              | ① | ② | ③ | ④ |
| 3. 마음이 가볍다.                           | ① | ② | ③ | ④ |
| 4. 자신감에 대하여 의문을 갖는다.                  | ① | ② | ③ | ④ |
| 5. 내 몸이 과도하게 민감해진다.                   | ① | ② | ③ | ④ |
| 6. 마음이 편안하다.                          | ① | ② | ③ | ④ |
| 7. 기량을 잘 발휘할 수 없을까 봐 걱정이 된다.          | ① | ② | ③ | ④ |
| 8. 몸이 긴장된다.                           | ① | ② | ③ | ④ |
| 9. 자신이 있다.                            | ① | ② | ③ | ④ |
| 10. 질까봐 걱정이 된다.                       | ① | ② | ③ | ④ |
| 11. 속이 긴장된다.                          | ① | ② | ③ | ④ |
| 12. 안심이 된다.                           | ① | ② | ③ | ④ |
| 13. 압박감 때문에 답답할까 봐 걱정이 된다.            | ① | ② | ③ | ④ |
| 14. 몸이 이완된다.                          | ① | ② | ③ | ④ |
| 15. 시합에 대처할 자신이 있다.                   | ① | ② | ③ | ④ |
| 16. 경기를 못 할까봐 걱정이 된다.                 | ① | ② | ③ | ④ |
| 17. 심장이 빨라진다.                         | ① | ② | ③ | ④ |
| 18. 시합을 잘 해낼 자신이 있다.                  | ① | ② | ③ | ④ |
| 19. 목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.               | ① | ② | ③ | ④ |
| 20. 속이 철렁한다.                          | ① | ② | ③ | ④ |
| 21. 정신적으로 여유가 생긴다.                    | ① | ② | ③ | ④ |
| 22. 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까 봐 걱정이 된다.    | ① | ② | ③ | ④ |
| 23. 손이 끈적거린다.                         | ① | ② | ③ | ④ |
| 24. 내가 목표 달성을 것을 마리속으로 상상하니까 자신이 생긴다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 25. 집중을 못 할까 봐 걱정이 된다.                | ① | ② | ③ | ④ |
| 26. 몸이 굳는다.                           | ① | ② | ③ | ④ |
| 27. 정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.             | ① | ② | ③ | ④ |