

Investigation of psychological hindrance type and coping strategies in badminton players

Hanbyul Kim, Young-jun Hong, & Yeunja Kim*

Korea National Sport University

[Purpose] The purpose of this study was to investigate the badminton players psychological disturbance and coping strategies types and characteristics. **[Methods]** To achieve the purpose of this study, an open-ended questionnaires were used targeting 194 badminton players, 25 Q samples were selected by collected data as the self - statement. Q samples were classified depending on their subjective experience by P samples composed of active badminton players who had more than eight years of athletic career; this data were coded and analyzed by VARIMAX rotation. **[Results]** The results revealed by the Q methodology were below. First of all, the first type is named as (Internal Disturbance - Passive Coping) type. The first type is psychologically disturbed by internal factors, and negative about external coping strategies. Second, the second type showed the higher awareness of coping strategies than the other types; It was named as (Active Coping) type. Third, The third type recognized the burden of victory and self-confidence, and it was named as the type of (Victory Obsession). **[Conclusion]** In the badminton competition, the deterioration of concentration and judgment ability because of psychological disturbance has a serious effect on the performance. Therefore, based on the results of this study, it will be possible to improve the performance by appropriate psychological intervention through the characteristics of the athletes.

Key words: Lat pull-down, Grip width, Hand orientation, muscle activities

서론

최근 스포츠계는 고도의 경쟁 구도로 진행되고 있으며, 각 종목의 특성화된 전략, 기술 등이 빠른 속도로 발전하고 있다. 스포츠의 눈부신 발전과 함께 운동선수들은 다양한 심리적 경험을 하며, 이러한 심리적 요인은 경쟁 상황 속에서 승패를 좌우하기도 한다. 경기상황에

서 나타나는 심리적 요인들은 대체로 부정적인 경험으로 많은 선수들은 심리적 문제에 직면하고 있다. 운동선수들은 경기에 출전하기 위해 많은 시간을 훈련에 매진하며, 자신의 경기력 향상을 위해 노력한다. 하지만 대다수의 운동선수는 경기 수행을 위해 완벽하게 준비된 상태임에도 불구하고 실제 경기상황에서 불안, 걱정 등 부정적인 심리로 인해 자신의 기량을 발휘하는데 어려움을 겪게 된다(Lee & Kim, 2009; Yun, 2009).

운동선수들은 최상의 수행을 위해 신체적 기능과 체력 그리고 심리기술 등 다양한 요인들이 필요하며, 이러한 요인들의 복합적인 상호작용을 통해 탁월한 경기력을 발휘하게 된다. 특히 심리적 요인은 경기상황에서 지대한

논문 투고일 : 2017. 06. 12.

논문 수정일 : 2017. 09. 06.

게재 확정일 : 2017. 10. 29.

* 교신저자 : 김연자(3563576@knsu.ac.kr).

* 이 연구는 2016년도 한국체육대학교 자체학술연구과제의 지원을 받아 수행된 연구임

영향을 미치고 있으며, 이에 지도자들과 선수들은 심리적 요인의 중요성을 강조하고 있다(Curry & Maniar, 2004; Kim et al., 2014; Orlick, 2006; Yun, 2009).

대한민국의 배드민턴은 짧은 역사에도 불구하고 국제 대회에서 높은 경기력을 선보이며 배드민턴 강국으로 성장하였다. 배드민턴 종목은 사각의 코트 안에서 진행되는 랠리 포인트 게임으로 한정된 공간에서 빠르고 역동적인 경기 진행이 이루어진다. 이때 배드민턴 선수들은 다양한 기술을 구사하고 빠른 판단 능력과 예측력, 스피드, 지구력, 심리기술 등 다양한 요인의 상호작용을 통해 경기력이 발현된다(Kim et al., 2011).

특히 배드민턴 경기는 전개가 매우 빠르며, 상대성 스포츠 종목으로 매 순간 역변 하는 경기상황이 나타나게 된다. 예측 불가능하고 급변하는 시합상황에서 선수들의 심리 상태는 다양하게 나타나며, 선수들의 심리적 안정성은 경기력 발휘를 위한 필수 조건이라고 할 수 있다. 이러한 관점에서 선수들의 심리상태에 영향을 미치는 단서들을 파악하는 것은 경기력 향상을 위해 매우 중요하지만 배드민턴 선수들의 심리적 방해요인에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

스포츠 심리학 분야에서는 선수들의 경기력 향상을 위해 다양한 접근이 시도되고 있다. 다양한 종목에서 운동선수들의 심리적 요인의 관계를 규명하고, 또는 심리적 개입의 방안으로 상담, 심리기술 훈련 등을 적용하는 연구들이 이루어지고 있다(Kim & Cho, 2015; Kim & Chang, 2014; Kim et al., 2016; Weinberg & Gould, 2011; Williams, 1996). 특히 배드민턴 종목은 선수들의 심리적 구성요인이 경기상황에서 수행능력에 밀접한 연관을 가지고 있으며(Jeon, 2014), 이에 따라 배드민턴 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 자원의 구성을 탐색하고(Callow et al., 2001; Han, 2016; Kim & Cho, 2015), 경기력 향상을 위한 심리적 대처 방안을 제시하는 연구가 주를 이루고 있다(Bebetsos & Antoniou, 2003; Han et al., 2014; Jung & Kim, 2015).

선수들의 경기력에 직·간접적으로 영향을 미치는 것은 자신감, 집중력, 승리에 대한 낙관적 태도 등은 긍정적인 영향을 미치는 반면 부정적 심리 상태인 불안, 스트레스, 컨디션 난조 등은 부정적인 영향을 미친다

(Gross, et al., 2016; Huh & An, 2015). 이러한 긍정·부정적인 운동선수들의 심리적 자원은 내적 또는 외적 요인에 의해 부정적으로 작용하게 되는 것이다(Kacperski, & Hall, 2016; Park et al., 2011).

운동선수들의 심리적 방해요인 및 대처전략에 대한 선행연구를 살펴보면, 심리기술과 신체기술로 구분하여 방해요인을 탐색하고(Moon & Jeon, 2008), 심리적, 사회적지지, 컨디션, 경기상황, 환경적 요인, 운동기술 등 다양한 요인을 도출하였다(Cho & Park, 2013; Choi & Yun, 2013; Gould et al., 1992; Lee, 2009; Lim & Chun, 2009; Park & Kim, 2010; Yoo & Choi, 2012). 이러한 요인들은 각 종목에 따라 차이를 보이고 있으며, 이는 선수들이 경험하는 방해요인의 다양성이 존재한다는 것을 알 수 있다.

심리적 방해요인들의 다양성에 비해 선행된 연구에서는 귀납적 범주를 통한 탐색적 연구가 진행되어 왔으며, 다수의 결과에 따른 요인 추출이 이루어졌다. 이러한 탐색적 연구는 연구대상자에 국한되어 요인탐색에 중점을 두고 있기 때문에 그들의 주관성이 배제 되어 그들의 다양한 유형에 대한 이해가 어렵다는 문제점을 지니고 있다. 따라서 이 연구에서는 Q 방법론을 활용하여 배드민턴 선수들이 인식하는 주관적인 심리적 방해 요인을 탐색 분류하여 이에 따른 적절한 대처방안을 제시하고자 한다.

이 연구에서는 채택하고 있는 연구방법론인 Q 방법론은 객관성과 주관성이라는 이분법적인 구조에서 총체적 연구방법으로써 그 대안을 제시하고자 등장하였다(Kim, 2008). 특정현상에서 나타나는 구성원들 개개인의 특성을 객관적인 방법을 통해 유형을 분류하고 그들의 주관적 관점에서 각 유형의 특성을 파악하는 방법론이라고 할 수 있다.

운동선수 개개인이 인식하는 주관적 사고는 광범위한 해석과 그들의 특수성에 대한 깊은 이해가 필요하다. 스포츠계에서는 개개인의 성격과 환경, 인식 수준 등 다양한 계층의 선수들이 존재하기 때문에 이들의 주관적인 인식을 고려하여 그들의 특성을 심층적으로 분석할 필요성이 있다. 그들의 주관적 입장에서 객관적인 유형 분류가 가능한 Q 방법론은 배드민턴 선수들의 심리적 방해요인 및 대처방안에 대한 주관적 개념 분석과 유형을 분

류에 매우 유용하다.

선수들의 경기력은 기술, 체력, 전략의 향상을 통해 이루어질 뿐만 아니라 심리적 요인에 대한 적절한 개입이 이루어질 때 경기력에 안정성을 더할 수 있다. 이러한 심리적 개입은 선수의 집중력을 향상시키고 역동적인 스포츠 상황 속에서 평정심을 유지하는데 조력적인 역할을 수행하게 되는 것이다. 다양한 상황에 직면하는 선수들의 대처방안은 수행능력을 위해 필수적이며, 이를 통해 심리적 안정감을 유지, 강화하여 높은 경기력 발휘에 협력적인 기능을 할 수 있을 것이다.

연구방법

이 연구는 배드민턴 선수의 심리적 방해요인 및 대처 전략의 유형을 분류하고 유형별 특성을 설명하기 위해 Q 방법론을 적용하였다.

Q 방법론에 따른 연구절차는 <Fig. 1>과 같다.

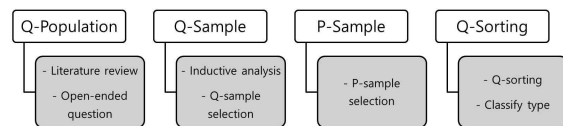


Fig. 1. Q methodology process

Q표본 선정

이 연구에서는 Q진술문을 구성하기 위하여 문헌 조사를 토대로 전문가 회의 및 개방형 설문을 실시하였으며, 도출된 요인을 귀납적 범주 작업을 통해 유목화하여 범주의 요인을 기준으로 진술문을 작성하였다. 1차 조사에서는 스포츠심리학 전공 교수 1인, 스포츠심리학 박사 1인, 배드민턴 전문가 1인 등으로 구성된 전문가 회의를 거쳐 심리적 방해요인에 대한 문항 '경기 중 정신적으로나 심리적으로 겪었던 방해요인이나 상황에 대하여 생각나는 대로 써주세요'와 대처방안에 대한 문항 '위 상황에 대한 대처방안을 생각나는 대로 써주세요'로 총 2 문항으로 구성된 개방형 질문지를 개발하였다. 개발된 설문지는 2016년도 가을철 중별대회에 참가한 현역 배

드민턴 선수 194명을 대상으로 설문을 실시하였다.

설문조사는 연구자와 설문조사 요원들이 직접 선수들에게 설문조사에 대한 설명과 참여자의 연구참여 동의서를 작성한 후 실시하였다. 총 194명 중 불성실하게 응답한 자료로 판단되는 자료 8부를 제외한 186부를 사용하였다. 설문 참여자의 특성은 <Table. 1>과 같다.

Table 1. Research participants characteristics

	Gender	Age	Career	Total
High school	M:39(61.9) F:24(38.1)	16.8	7.6	63
college	M:45(58.4) F:32(41.6)	20.3	10.8	77
professional	M:21(45.7) F:25(54.3)	23.6	14.3	46
Total	M:105(56.5) F:81(43.5)	20.2	10.9	186

수집된 자료를 토대로 귀납적 범주화 작업을 실시하였으며, 심리적 방해요인에 대한 요인으로는 주위환경(23.5%), 심리적 압박(17.5%), 심판(15.3%), 상대선수(14.0%), 실책(12.1%), 지도자(7.9%) 등의 요인이 추출되었다. 다음으로 대처방안에 대한 요인으로는 심리적 대처(26.3%), 경기운영(20.9%), 수용(18.8%), 심판(14.1%) 등의 요인이 추출되었으며, 이를 바탕으로 연구주제와 관련성 있는 '자아 지시적' 진술문으로 총 30개의 Q모집단을 구성하였다.

추출된 Q모집단의 적절성 판단을 위해 경력 20년의 대학 배드민턴 지도자 1인(A), 배드민턴 지도 경력 12년의 전문가 1인(B), 스포츠 심리학 교수 1인(C)으로 구성된 전문가 자문회의를 개최하였다. 전문가들의 진술문에 대한 적절성 찬반을 기준으로 26-30번 문항을 제외한 과반 이상이 동의하는 1-25번까지 총 25개의 Q표본을 선정하였으며, 그 결과는 <Table. 2>와 같다.

최종 선정된 Q표본의 신뢰도 및 문항의 타당성을 확인하기 위해 배드민턴 선수 2명에게 3일의 간격으로 두 번의 사전 검사(Pre-Test)를 실시하였다. 사전 검사에서는 Q소트(sort) 과정에서 나타나는 언어적 오류를 확인 하고자 하였으며, 또한 응답자의 Q소트(sort)과정의 일관성에 대한 검사가 이루어졌다. 사전 검사는 일반적

Table 2. Psychological hindrance and strategies type in badminton players Q-Sample

	Q-sample	A	B	C		Q-sample	A	B	C
1	I get a psychologically hindrance due to the actions of referee in the game.	O	X	O	16	I make a positive-mental imagery as a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	O
2	I get a psychologically hindrance due to the burden of winning in the game.	O	X	O	17	I make a re-concentration as a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	X	O
3	I get a psychological hindrance due to the tension in the game.	O	O	O	18	I make a do not care as a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	O
4	I get a psychological hindrance due to the mistake in the game.	O	O	O	19	I make a accept the situation a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	O
5	I get a psychological hindrance due to a mistake of stroke in the game.	O	O	O	20	I make a strongly protest a countermeasure against psychological hindrance in the game.	X	O	O
6	I get a psychological hindrance due to a trouble with equipment(racket, shuttlecock) in the game.	O	O	O	21	I make a use the stadium environment (wind, line) a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	O
7	I get a psychological hindrance due to a the action of opponent in the game.	O	O	O	22	I make a talk to the leader a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	O
8	I get a psychological hindrance due to the Score difference with opponent in the game.	O	O	O	23	I make a more concerned with stroking a countermeasure against psychological hindrance in the game.	X	O	O
9	I get a psychological hindrance due to the stadium environment(wind, line) in the game.	O	O	X	24	I make a cuts the flow of game a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	O
10	I get a psychological hindrance due to the unseen behavior of the audience in the game.	X	O	O	25	I reinforce that part during practice a countermeasure against psychological hindrance in the game.	O	O	X
11	I get a psychological hindrance due to different performance when my practice in the game.	O	O	X	26	I get a psychologically hindrance due to the luck of my opponent.(deleted)	X	X	X
12	I get a psychological hindrance due to my performance in the game.	O	O	O	27	I get a psychologically hindrance due to the action of the opponent coach.(deleted)	X	O	X
13	I get a psychological hindrance due to a referee's mistake in the game.	O	O	O	28	I have enough nutrition to cope with psychological disturbances during the game.(deleted)	X	X	O
14	I get a psychological hindrance due to the reprimand of leader in the game.	O	X	O	29	I make enough preparatory movements to cope with psychological disturbances during the game.(deleted)	X	X	X
15	I get a psychological hindrance due to low self-confidence. in the game.	O	O	O	30	I have a break time to cope with psychological disturbances during the game.(deleted)	X	X	X

으로 2-6명 정도가 적당하며, 상관계수 값이 $r = .05$ 이상일 때 신뢰성이 있는 Q표본이 구성되었다고 할 수 있다(Kim, 2008). 사전 검사 결과, <Table 3>과 같이 Q표본의 신뢰성을 확보하였으며, Q표본에 대한 이해도가 충분한 타당성을 확보하였다.

Table 3. Pre-test

	A	B
A1	.832	
B1		.857
Avg		.845

P표본 구성

P표본은 연구의 목적에 따라 대한배드민턴협회에 선수등록이 되어있고, 전문성을 고려하여 8년 이상의 선수 경력을 가진 선수로 선정하였으며, <Table 4>와 같이 24명의 P표본을 구성하였다.

Table 4. P-Sample

	Gender	Age	Career	National team	EXP
P1	Male	19	10	N	
P2	Male	18	11	N	
P3	Male	20	11	N	
P4	Female	19	11	Y	
P5	Male	20	11	N	
P6	Male	20	8	N	
P7	Male	19	10	N	
P8	Male	21	10	N	
P9	Male	20	11	N	
P10	Male	20	12	Y	
P11	Male	21	12	Y	
P12	Male	20	12	N	
P13	Female	18	9	Y	
P14	Female	18	9	Y	
P15	Female	19	9	Y	
P16	Female	18	10	Y	
P17	Female	19	8	Y	
P18	Female	18	10	Y	
P19	Female	19	11	Y	
P20	Female	19	11	Y	
P21	Female	21	11	N	
P22	Female	21	10	N	
P23	Female	19	10	N	
P24	Male	22	13	N	

Q 분류(Q-Sorting) 과정 및 절차

Q분류는 P표본이 진술문으로 작성된 각각의 Q표본을 그들의 주관적 관점에 의해 중요도에 따라 Q-Sorting Chart에 배치하는 과정이다. Q 분류 과정을 위하여 카드형식의 Q표본을 25개 제작하여(5cm × 7cm), <Fig. 2>과 같은 정규분포 형태의 Q-Sorting chart에 연구 참여자(P표본)가 직접 검토한 후 진술문에 대한 긍정과 부정의 차이에 따라 배치하는 형식이다.

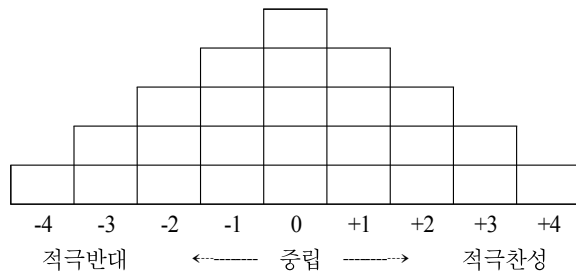


Fig. 2. Q-Sorting chart

진술문의 배치는 정규분포 형태로 가장 긍정하는 진술문을 '+4', 가장 부정하는 진술문을 '-4', 중립적인 진술문에 대해서는 '0'의 위치에 배열하도록 하였다.

연구자의 지도하에 Q 분류를 마친 후 P표본의 인구 통계적 특성과 양 극단에 배치된 Q표본에 대한 의견을 반영하기 위한 질문지를 추가 작성하였다. 작성된 설문지의 내용은 추후 결과 분석과정에서 유형의 특성을 해석하기 위해 사용되었다.

자료 분석

총 24명에 의한 분류작업을 거쳐 수집된 자료 중 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 1명(P24) 제외된 23명의 자료를 점수화하여 코딩처리 하였다. 코딩처리는 경우(-4)를 1로 시작하여 2(-3), 3(-2), 4(-1), 5(0), 6(+1), 7(+2), 8(+3) 그리고 가장 찬성하는 경우(+4)를 9로 점수화 하였다. 코딩 처리된 자료는 QUANL 프로그램을 사용하여 유형분류 작업을 실행하였으며, 주요인 분석방법인 VARIMAX 회전방식을 통해 요인 분석을 실시하였다.

연구결과

배드민턴 선수의 심리적 방해요인 및 대처방안 유형 형성

QUANL 프로그램을 통해 배드민턴 선수의 심리적 방해요인 및 대처방안 유형을 형성하였다. 이 과정에서는 Q-Sorting으로 분류된 Q진술문의 변환된 점수를 토대로 Eigen value 1.0 이상을 기준으로 다양하게 요인수를 설정하여 유형을 산출한 결과 중 가장 변별력이 높은 유형을 선택하였다. 제1유형은 6.8528, 제2유형은 3.1534, 제3유형은 2.3575으로 <Table 5>와 같다. 분류된 3개의 유형은 전체 설명변량의 53.7%로 제1유형 29.7%, 제2유형 13.7, 제3유형 10.2%로 나타났으며, <Table 6>과 같이 유형 간의 상관관계를 통해 각 독립적인 유형분류가 이루어진 것을 확인하였다.

Table 5. Eigen value and variance by type

	Type 1	Type 2	Type 3
Eigen value	6.8528	3.1534	2.3575
Variance(%)	.2979	.1371	.1025
Cumulative Variance(%)	.2979	.4351	.5376

Table 6. Correlation coefficient

	Type 1	Type 2	Type 3
Type 1	1.000	.237	.121
Type 2		1.000	.059
Type 3			1.000

배드민턴 선수의 심리적 방해요인 및 대처방안 유형에 대한 P표본 23명의 Q-sorting 결과는 <Table 7>과 같다. P표본의 유형은 각 제1유형(N=12), 제2유형(N=7), 제3유형(N=4)으로 총 3개의 유형으로 분류되었다.

배드민턴 선수의 심리적 방해요인 및 대처방안 유형은 3개의 유형으로 분류되었으며, 각 유형에서 일치된 항목은 <Table 8>과 같다.

Table 7. Type classification

	P	Gender	Age	Career	N.T EXP	Eigen value
Type 1 (N=12)	P1	M	19	10	N	1.7384
	P4	F	19	11	Y	.8251
	P16	M	18	10	Y	2.9444
	P8	M	21	10	N	.9580
	P9	M	20	11	N	.9300
	P13	F	18	9	Y	1.1085
	P15	F	19	9	Y	1.7262
	P16	F	18	10	Y	.8465
	P17	F	19	8	Y	1.3582
	P20	F	19	11	Y	2.7539
	P21	F	21	11	N	8.0165
	P23	F	19	10	N	.9918
Type 2 (N=7)	P2	M	18	11	N	.6434
	P3	M	20	11	N	.8008
	P5	M	20	11	N	.8025
	P7	M	19	10	N	.8978
	P11	M	21	12	Y	.5714
	P12	M	20	12	N	3.4107
	P22	F	21	10	N	.9236
Type 3 (N=4)	P10	M	20	12	Y	.6292
	P14	F	18	9	Y	.6284
	P18	F	18	10	Y	1.7596
	P19	F	19	11	Y	1.4536

(N.T EXP=national team experience)

Table 8. Common items of type

	Q-sample	Z-score
6	I get a psychological hindrance due to a trouble with equipment(racket, shuttlecock) in the game.	-.89
1	I get a psychologically hindrance due to the actions of referee in the game.	-1.08
21	I make a use the stadium environment (wind, line) a countermeasure against psychological hindrance in the game.	-1.47

유형 간 일치 항목을 살펴보면, Q6, Q1, Q21번 항목으로 심리적 방해요인 항목 2개, 대처방안 항목 1가지로 각 유형에서 공통으로 반대하는 의견으로 나타났다. 모든 유형에서 공통적으로 경기장 환경을 이용한 대처방안에 강한 부정을 하였으며, 심판의 행동이나 장비의 문제로 인한 심리적 방해 의견에 부정적인 입장을 나타내고 있었다. 공통된 반대 항목에 대한 의견은 다음과 같이 진술하였다.

P5: “게임을 할 때 내 스트로크를 안전하게 넘기는데 집중하고 또 경기장 환경은 상대방도 똑같이 받고 있기 때문에 대처방안으로 사용하기에는 그럴 여유가 없어요.”

P6: “심판의 행동이 거슬릴 때가 있긴 있는데 어차피 일일이 항의해봤자 돌아오는건 불이익이라고 생각하기 때문에 그냥 무시해요.”

사후 인터뷰에서 선수들은 외적인 환경에 의한 심리적 간섭보다 내적인 원인, 스트로크이나 전술과 같이 자신이 통제 가능한 영역에 대한 요소들을 높게 인식하고 있으며, 상대성 경기의 특성으로 같은 환경과 조건에서 경기가 이루어지기 때문에 이러한 의견에 반대하고 있는 것으로 나타났다.

제1유형<내적 방해-소극적 대처>

제1유형은 총 23명의 P표본 중 12명으로 구성되었으며, 가장 긍정하는 진술문과 부정하는 진술문은 <Table 9>와 같다.

제1유형에서 요인가중치가 8.0165으로 가장 높게 나타난 P21은 21세 여성으로 선수 경력은 11년이며, 국가대표 경력은 없었다. P21은 가장 긍정하는 항목으로 Q2를 선택하였으며 다음과 같이 진술하였다.

P21: “누구든지 시합에 나가게 되면 상대편을 내가 이겨줘야 우리팀이 성적을 낼 수 있다는 생각으로 부담이 많이 되는데, 그 부담감 때문에 시합에 집중을 잘 하지 못하고, 긴장도 많이 하게 되는 것 같아요.”

또한 가장 부정하는 항목으로 Q20을 선택하였으며 추후 면담에서 다음과 같이 진술하였다.

Table 9. Affirmation and negation of type 1

Affirmative Q-sample($Z \geq +1.000$)		Z-score
2	I get a psychological hindrance due to the burden of winning in the game.	2.08
3	I get a psychological hindrance due to the tension in the game.	1.59
12	I get a psychological hindrance due to my performance in the game.	1.47
Negative Q-sample($Z \leq -1.000$)		Z-score
10	I get a psychological hindrance due to the unseen behavior of the audience in the game.	-1.36
25	I reinforce that part during practice a countermeasure against psychological hindrance in the game.	-1.39
20	I make a strongly protest a countermeasure against psychological hindrance in the game.	-1.70

P21: “심판에게 불만이 있더라도 가서 강력하게 항의하지도 않는 것 같고, 내가 불안한 심리를 가지고 있다해서 심판에게 말을 해봤자 해결이 되지 않는 것 같아요.”

제1유형에 속해있는 P표본 12명의 결과를 분석해보면, 제1유형의 P표본은 부담감, 긴장감, 뜻대로 되지 않는 경기 등 자신의 내적인 요인에 의해 심리적 방해를 받고 있으며, 또한 직면하는 심리적 방해 상황에서 주변 환경에 의한 대처방안을 선호하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 제1유형의 특징은 경기 상황에서의 높은 집중력을 요구하는 배드민턴의 경기적 특성이 반영된 결과이며, 3가지 유형 중 배드민턴 선수의 특성이 가장 많이 반영된 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과를 종합하여 제1유형은 『내적 방해-소극적 대처』 유형으로 명명하였다.

제2유형<적극적 대처>

제2유형은 총 23명의 P표본 중 7명으로 구성되었으며, 가장 긍정하는 진술문과 부정하는 진술문은 <Table 10>과 같다.

제2유형에서 요인가중치가 3.4107로 가장 높게 나타난 P12은 20세 남성으로 선수 경력은 12년이며, 국가대표 경력은 없었다. P21은 가장 긍정하는 항목으로 Q19를 선택하였으며 다음과 같이 진술하였다.

Table 10. Affirmation and negation of type 2

Affirmative Q-sample($Z \geq +1.000$)		Z-score
24	I make a cuts the flow of game a countermeasure against psychological hindrance in the game.	2.02
19	I make a accept the situation a countermeasure against psychological hindrance in the game.	1.94
17	I make a re-concentration as a countermeasure against psychological hindrance in the game.	1.32
Negative Q-sample($Z \leq -1.000$)		Z-score
1	I get a psychologically hindrance due to the actions of referee in the game.	-1.66
21	I make a use the stadium environment (wind, line) a countermeasure against psychological hindrance in the game.	-1.71
14	I get a psychological hindrance due to the reprimand of leader in the game.	-2.02

P12: “저는 경기중에 심리적으로 불안하거나 긴장될 때 습관적으로 그 상황을 벗어날 수 있는 기술(능력)을 가지고 사용할 수 있고, 또 그런 것들을 신경 쓰다보면 집중력도 깨지기 때문에 그 상황을 수용하고 심리적으로 흔들리지 않으려고 노력을 합니다.”

또한 가장 부정하는 항목으로 Q14를 선택하였으며 추후 면담에서 다음과 같이 진술하였다.

P12: “저의 지도자는 시합 중에 부정적인 심리에 방해되는 행동을 절대 하지 않습니다.”

제2유형에 속해있는 P표본 7명의 결과를 분석해보면, 제2유형의 P표본은 심리적 방해요인으로는 외적 환경에 대한 부정적 의견을 보이고 있으며, 내면적인 문제에서 나타나는 불안, 긴장과 같은 심리적 방해요인을 경험하고 있었다. 하지만 타 유형에 비해 대처방안에 대한 진술문에서 내적 요인을 활용한 대처방안에 강한 긍정적인 인식을 보이고 있는 반면, 외적 요인을 이용한 대처방안에는 부정적인 인식을 보이고 있다. 특히 사후 면담에서 알 수 있듯이 지도자에 대한 강한 신뢰감 형성 되어 있었다. 이러한 결과를 종합하여 제2유형은 『적극적 대처』 유형으로 명명하였다.

제3유형(승부집착형)

제3유형은 총 23명의 P표본 중 4명으로 구성되었으며, 가장 긍정하는 진술문과 부정하는 진술문은 <Table 11>과 같다.

Table 11. Affirmation and negation of type 3

Affirmative Q-sample($Z \geq +1.000$)		Z-score
2	I get a psychologically hindrance due to the burden of winning in the game.	1.89
7	I get a psychological hindrance due to a the action of opponent in the game.	1.57
12	I get a psychological hindrance due to my performance in the game.	1.42
Negative Q-sample($Z \leq -1.000$)		Z-score
6	I get a psychological hindrance due to a trouble with equipment(racket, shuttlecock) in the game.	-1.30
21	I make a use the stadium environment (wind, line) a countermeasure against psychological hindrance in the game.	-1.64
15	I get a psychological hindrance due to low self-confidence. in the game.	-2.26

제3유형에서 요인가중치가 1.7596으로 가장 높게 나타난 P18은 18세 여성으로 선수 경력은 10년이며, 국가대표 경력을 가지고 있다. P18은 가장 긍정하는 항목으로 Q19를 선택하였으며 다음과 같이 진술하였다.

P18: “잘하고 있다가도 이겨야 된다는 부담감이 생기면 되던 것도 안되고 발도 안움직이는거 같아요. 항상 게임에 들어가면 나 때문에 지면 안된다는 생각이 들고 이기고 있는데도 그런 생각이 들면 왠지 모르게 몸에 힘이 들어가고 되던 스톱도 안되요.”

또한 가장 부정하는 항목으로 Q15를 선택하였으며 추후 면담에서 다음과 같이 진술하였다.

P18: “게임에 들어가면 최대한 자신있게 하려고 하고, 낮은 자신감이어도 코트에 들어서는 순간 연습했던 만큼 실력이 나오더라고요. 주위에서 항상 자신감이 넘친다는 말도 많이 들어요.”

제3유형에 속해있는 P표본 4명의 결과를 분석해보면, 제3유형의 모든 P표본은 타 유형에 비해 경기력 수준이 높은 것을 알 수 있다. 1유형과 유사한 Q-Sorting이 이루어졌지만 자신감으로 인한 심리적 방해 항목에서 강한 부정적인 인식을 가지고 있으며, 높은 자신감을 가지고 있는 유형으로 나타났다. 그리고 상대선수에 따라 영향을 받고 있는 것으로 나타났으며, 특히 경기력 차이나 매너 없는 행동에 대해 부정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 제3유형의 심리적 방해요인에 대한 대처방안으로는 외적요소에 대해 부정적인 의견을 가지고 있다. 이러한 의견은 라켓, 주변환경과 같은 외적 상황에 대해 철저히 준비하며, 또한 외적 상황이 경기의 결과에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 생각하고 있었다. 이러한 결과를 종합하여 제3유형을 『승부집착』 유형으로 명명하였다.

논 의

본 연구는 배드민턴 선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 대해 알아보고자 Q방법론을 활용하여 유형을 탐색하였다. 그 결과 배드민턴 선수들은 3가지 유형으로 분류되었으며, 이를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

제1유형

제1유형은 P표본이 가장 많이 분포하고 있는 집단으로 『내적 방해-소극적 대처』 유형으로 명명하였다. 이 유형의 특징으로는 자신의 내적인 요인에 의해 심리적 방해를 받고 지도자 상의, 심판 항의 등의 주변환경에 의한 대처방안에 대해 부정적인 반응을 보였다.

높은 수준의 경기력은 강인한 체력과 고난이도의 기술을 바탕으로 발휘되지만 심리적 안정성과 같은 심리적 요인을 배제하고 논하기는 어렵다(Jeon et al., 2007; Weinberg & Gould, 2011).

제1유형의 선수들은 내적 요인인 부담감, 긴장감 등의 부정적 요인에 의해 심리적 방해를 받는 것으로 나타났다. 배드민턴 경기는 상대성 종목으로 코트안에서 선수 스스로 경기상황을 통제하고 승리를 위해 경쟁하게

된다. 이 과정에서 선수들은 기술적·심리적으로 많은 부담감을 갖게 된다(Jeon, 2014). 대부분의 배드민턴 선수들은 이러한 과정에서 내적 요인에 의해 부정적인 심리를 경험하고 이를 극복하지 못하는 경험을 하게 된다(Kim et al., 2011; Kim et al., 2014). 특히 다변하는 경기상황과 승리에 대한 압박감에 경기력 발휘에 어려움을 호소하며, 선수들은 심리적 요인에 의한 간섭을 많이 받게 된다. 방해요인이 적절히 순환되지 못하고 지속적인 심리적 개입이 이루어지게 되면 결국 자신의 기량을 발휘하는데 큰 제약을 받게 되는 것이다.

제1유형의 선수들은 이러한 심리적 방해상황에서 심판 판정에 대한 강력한 항의와 보강 운동과 같은 대처전략에 대해 부정적인 반응을 보였으며, 특히 심판의 판정에 대한 항의가 자신에게 부정적인 영향을 미친다고 생각하고 있었다. 이러한 결과는 배드민턴 선수들이 재집중, 자화 등의 심리기술, 지도자 의지 등과 같은 내적인 자원을 이용한 대처기술을 사용한다는 선행연구 결과를 일부 지지하고 있다(Kim et al., 2011).

운동 선수들은 이러한 상황에서 자신들만의 고유한 대처기술을 가지고 있으며, 꾸준한 훈련과 경험을 통해 대처기술의 수준을 높이기도 한다. 하지만 많은 운동선수는 격변하는 스포츠 상황에서 일련의 양식에 따른 소극적인 대처가 이루어지는 것으로 보고 되고 있으며(Hong & Chang, 2015), 이러한 대처양식은 심리적 방해 상황에서 결정적 실수를 야기시켜 부정적인 결과를 초래하기도 한다.

또한 선수들은 심리적으로 압박을 받거나 경기 중 심리적 개입으로 인해 경기력에 심각한 손상을 받을 때 대처방안으로 자신의 내적 요소에 대한 제어를 실행하게 되거나, 회피 또는 수용과 같은 다양한 반응을 일으킨다는 선행연구의 결과는 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다(Lim & Chun, 2009; Yoo & Choi, 2012).

제2유형

제2유형은 타 유형에 비해 대처방안에 대한 진술문에 민감하게 반응하는 집단으로 『적극적 대처』 유형으로 명명하였다. 이 유형의 특징으로는 내적 대처방안에 강한 긍정을 보이고 있었으며, 외적 대처방안에는 강한 부정을

보이고 있었다. 또한 지도자에 대한 높은 신뢰감을 나타냈다.

인간은 일생에서 다양한 심리적 상태를 직면하게 된다. 이러한 심리적 상태는 긍정적인 형태와 부정적인 형태로 나뉘어 나타나며 부정적인 심리 상태의 빈도가 높을수록 정신건강에 악영향을 미친다. 이러한 부정적인 심리 상태에서 인간은 자신 스스로 그 상황에 대해 인지하고 판단하여 적절한 대처방안을 사용하게 된다. 하지만 불안정한 심리 상태는 인지능력과 판단력을 저하시키며, 상황에 대한 적절한 대처가 이루어지지 않는다(Hong & Chang, 2015; Kim, 2014; Kim et al., 2011; Williams & Andersen, 1998). 이러한 맥락에서 스포츠 선수들의 적절한 대처능력은 경기력과 매우 밀접한 연관을 갖고 있으며(Levleva & Orlick, 1991), 개개인의 특성에 따라 다양한 대처능력을 가지게 된다.

제2유형의 선수들은 다양한 심리적 방해 상황에서 대처방안으로 내적요인을 적극 활용하는 것으로 나타났으며, 이러한 대처능력은 다양한 변수를 지니고 있는 외적 요인보다는 통제 가능한 내적 요인에 귀인한다는 선행연구 결과를 지지하고 있다(Kim & Park, 2007; Park et al., 2015; Won & Yoo, 2015; Lee & Yoon, 2013).

운동선수들에게 지도자는 경기력, 기술습득, 생활지도 등 다양한 영역에서 영향을 미치고 있다. 지도자와 선수 간의 상호작용에서 선수들은 심리적으로 간섭을 받게 되며, 이러한 지도자의 심리적 개입은 신뢰 또는 믿음과 같은 심리적 요인으로 발현된다(Kang & Oh, 2015; Nam & Cho, 2014). 지도자와 선수의 관계는 수평적 관계보다는 수직적 관계로 나타나게 되고 이로 인해 선수는 지도자에게 많은 부분을 의지하게 된다. 지도자와 선수의 신뢰는 심리적으로 긍정적인 영향을 미치며(Jeon & Yun, 2014; Nam & Yang, 2016), 이러한 연구 결과를 바탕으로 지도자에 대한 신뢰와 상호작용은 심리적 방해 요인에 대한 대처방안으로서 역할이 가능하다.

제3유형

제3유형은 이겨야하는 부담감과 강한 자신감이 집단의 특징으로 나타났으며, 이에 『승부집착』 유형으로 명명하였다.

또한 제3유형은 우수선수들이 가장 많이 밀집된 유형으로 수행능력이 높게 평가되는 유형이라고 할 수 있다. 운동선수들의 높은 수행능력에는 다양한 요소들이 복합적으로 작용하고 있으며, 특히 자신감은 운동상황에서 긍정적 정서를 통해 안정적인 수행능력에 발휘에 도움이 된다고 보고되고 있다(Choi & Jang, 2017; Myers et al., 2008). 이러한 높은 수준의 자신감은 선수들에게 매우 중요한 요인이라고 할 수 있으며, 특히 상대성 경기에서 강한 자신감은 승패와도 귀결되는 요소이다(Lee et al., 2010). 이러한 맥락에서 살펴 볼 때 강한 자신감을 보이고 있는 유형적 특징은 배드민턴 선수의 높은 경기력을 위한 요소로 작용하고 있다고 할 수 있다.

모든 스포츠 종목은 경쟁을 통해 순위를 정하는 구조적 속성을 지니고 있으며, 이에 선수들은 패배로 인한 좌절감, 절망 등 부정적인 심리적 경험을 하게 된다(Choi & Chon, 2014; Ha & Kim, 2015). 운동선수들의 승리에 대한 강한 집착은 엘리트 스포츠에서 강력한 동기이며, 외적 보상에 대한 귀인이라고 할 수 있다. 이러한 승리에 대한 선수들의 인식은 자연스럽게 부담감, 걱정과 같은 심리적 방해요인으로 작용하게 되며, 특히 팀 경기에서 자신의 위치에 대한 부담감은 극에 달하게 된다(Lee et al., 2014; Kim & Kim, 2015). 배드민턴 경기에서 단식 뿐만이 아닌 팀 경기 또는 복식 경기와 같이 동료와 함께 호흡하는 경기방식을 갖고 있기 때문에 선수들은 승리에 대한 많은 부담감을 느끼게 되는 것이다.

결론 및 제언

이 연구는 Q방법론을 통해 배드민턴 선수들의 심리적 방해요인과 대처방안 탐색을 목적으로 진행되었다. 연구의 목적을 달성하기 위해 배드민턴 선수 194명을 대상으로 개방형 설문을 진행하였으며, 이를 토대로 25개의 Q진술문을 도출하였다. Q진술문은 연구의 절차에 따라 배드민턴 선수 23명을 모집단으로 Q-sorting을 실시하여 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 〈내적 방해-소극적 대처〉 유형은 내적요인에 의한 심리적 방해를 경험하였으며, 외적요인을 통한 대처

방안을 선호하지 않는 유형이다. 둘째, <적극적 대처> 유형은 제1유형과 내적요인에 의한 심리적 방해에 대해서는 같은 결과로 나타났지만 적극적인 대처방안을 활용하는 유형이다. 셋째, <승부집착형>유형은 이겨야 한다는 부담감이 가장 높았으며, 강한 자신감과 외적환경에 대한 대처방안에 부정적 인식을 가지고 있는 유형이다. 이러한 연구 결과를 종합해 보면 배드민턴 경기에서 나타나는 외적환경 요소보다 선수 자신의 문제 즉, 내적요인에 의해 배드민턴 선수들은 심리적 방해를 받고 있으며, 또한 이에 따른 대처방안으로 자기 자신에 대한 심리적 개입을 시도하는 것으로 알 수 있었다. 따라서 연구결과를 토대로 배드민턴 선수들의 경기 중 심리적 개입의 중요성이 강조되며, 개개인의 특성에 따른 올바른 대처방안을 제시할 수 있다.

이 연구의 결과를 토대로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 선수가 인식하는 심리적 방해요인은 개인의 성향에 따라 다르게 나타난다. 따라서 후속연구에서는 심리적 방해요인에 대한 심층적인 분석을 위해서는 횡적인 연구보다 종단 연구가 이루어져야 하며, 선수의 심리상태, 경기력 수준 등 연구참여자의 다양한 상황을 고려하여 연구가 진행되어야 한다.

둘째, 이 연구에서 도출된 결과는 배드민턴 선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 대한 기초적인 범주를 제공하였다. 이러한 결과를 바탕으로 선수들의 경기력 향상과 성공적인 수행능력을 위해 경기 상황만이 아니라 훈련 상황에서도 적극적인 심리적 개입을 통한 체계적인 훈련이 이루어져야 한다.

셋째, 이 연구는 Q방법론을 통해 심리적 방해요인과 대처방안에 대한 개괄적인 분석이 이루어졌으며, 다양한 요인들이 도출되었다. 도출된 다양한 요인들의 관계를 과학적으로 분석하여 그 인과관계를 규명한다면 배드민턴 선수들의 심리적 개입을 위한 좀 더 실용적인 결과가 도출될 것으로 기대된다.

참고문헌

- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 1289-1296.
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400.
- Cho, E. J., & Park, B. Y. (2013). Exploring The Psychological Disturbance Factor of Korean National Rhythmic Gymnasts. *Korean Society of Sport and Leisure Studies*, 54(1), 715-733.
- Choi, E. K., & Yun, Y. K. (2013). Time-based Tendencies of Psychological Obstacles for Speed Skater's Performance. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 234-243.
- Choi, J. C., & Jang, S. Y. (2017). The Relationship among Achievement Goal Orientation, Self-Management and Sport Confidence In High School Taekwondo Players. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(1), 217-230.
- Choi, J. S., & Chon, T. J. (2014). The Relationship between Sport Commitment and Satisfaction of College Athletes. *The Korean Society of Sports Science*, 23(3), 623-632.
- Curry, L. A., & Maniar, S. D. (2004). Academic course for enhancing student-athlete performance in sport. *The Sport Psychologist*, 18(3), 297-316.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation. pre competitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-362.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-21.
- Ha, J. S., & Kim, D. K. (2015). The Development and Application of Cognitive Rational Restructuring Program for Female Tennis Players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 26(4), 47-62.
- Han, S. W. (2016). A Structure Analysis for The Recognized Performance Improvement of Badminton Players. Ph.D. Dissertation, Myongji University.
- Han, T. K., Kim, Y. N., & Jung, S. H. (2014). Effect of Competitive State Anxiety and Psychological Skills in

- Increase Efficacy-Building Strategies Program on Athletes of Badminton National Women Team and Candidate Women Team. *Journal of Coaching Development*, 16(4), 25-34.
- Hong, Y. J., & Chang, D. S. (2015). Characteristics of Combat Sports Athletes' Injury Psychology and Coping Strategy. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(4), 189-202.
- Huh, J. H., & An, S. H. (2015). Sport, Exercise Psychology : A Case Study on Psychological Support for a University Soccer Team through Sport Psychology Counselor's Training and Supervision. *Korean Journal of Sport Psychology*, 26(4), 63-81.
- Jeon, J. Y. (2014). Psychological Momentum Events in Badminton Competition. *Korean Journal of Sport Psychology*, 25(4), 95-109.
- Jeon, J. Y., Kim, Y. J., & Chang, D. S. (2007). The Relationship between the Anxiety and the Performance Strategy in the Middle and High School Badminton Players. *Journal of Coaching Development*, 9(2), 149-160.
- Jung, S. H., & Kim, Y. N. (2015). The Candidate's National Badminton Training Images in Accordance with the Applicable Competitive State Anxiety, Psychological Skills, Differences in Brainwave Activity. *Journal of Coaching Development*, 17(3), 47-56.
- Jeon, J. Y., & Yun, Y. K. (2014). Maintenance Process of Psychological Homeostasis in Badminton Competition. *Korean Journal of Sport Science*, 25(3), 575-589.
- Kacperski, C., & Hall, C. (2016). Do Construal Levels Affect Athletes' Imagery and Performance Outcomes? It Depends on the Task!. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-18.
- Kang, K. H., & Oh, K. R. (2015). The effects on team cohesion and satisfaction of university athletes by trust in leadership. *The Korean Society of Sports Science*, 24(6), 513-525.
- Kim, G. Y., & Park, J. H. (2007). Sport Spirit of Badminton Players and The Sport of Concentration and Perceived Performance. *Journal of Coaching Development*, 18(1), 67-78.
- Kim, H. B. (2014). Psychological effects of appearance on athlete: A focus on golfers' clothing. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(5), 185-196.
- Kim, H. K. (2008). *Q-Method*. Seoul: Communicationbooks.
- Kim, H. K., Jang, S. Y., & Kang, H. W. (2016). The Structural Relationship among Stress, Competitive Anxiety and Sport-confidence of Youth Soccer Athletes. *The Korean Society of Sports Science*, 25(6), 405-418.
- Kim, J. M., Shin, J. T., & Park, Y. S. (2014). The Effect of Happiness Improvement Program Development on Psychological and Physiological Variables of Collegiate Badminton Players. *Korean Journal of Sport Science*, 25(3), 434-449.
- Kim, J. S., & Chang, D. S. (2014). The Case Study of Cognitive-Behavior Therapy Psychology Counseling applied to Modern Pentathlon Athlete. *Journal of Coaching Development*, 16(1), 99-111.
- Kim, K. T., & Cho, S. L. (2015). The Effect of Self-management based upon the Achievement-Goal Orientation on Performance of Badminton Athletes. *The Korean Journal of Sport*, 25(3), 434-449.
- Kim, M. S., Gu, H. M., Kim, H. G., & Kim, H. B. (2011). Identifying Stressors and Coping Strategies of Korea National Badminton Women's Doubles Players. *Korean Journal of Sport Science*, 22(2), 1919-1938.
- Kim, P. S., & Kim, D. K. (2015). The Effects of Team Cohesion on Team Performance: Moderating Role of Coach Tenure and Capabilities. *Korean Society of Sport and Leisure Studies*, 62, 105-117.
- Kim, S. H., Cha, J. H., & Ha, J. S. (2016). A Case Study for Routine Training Program to Ameliorate Serve Rate among Collegiate Female Tennis Player. *Korean Journal of Sport Psychology*, 27(3), 25-41.
- Kim, T. U., & Cho, E. H. (2015). Effect of Psychological Capital on Exercise Commitment and Performance of High School TKD Athlete. *Korean Society of Sport and Leisure Studies*, 25(3), 434-449.
- Kim, Y. S., Lee, S. C., Cho, Y. I., & Chang, T. S. (2016). Development and application of real-time neurofeedback system for shooting athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 27(2), 436-446.
- Lee, B. K., Gu, B. J., Kim, D. J., Kim, Y. K., & Kim, J. H. (2010). *Sport Psychology plus*. Seoul: DKBOOKS.
- Lee, H. H. (2009). The Comparison of Male Golfers' Psychological Hindrance and the Treatment Method. *Korean Society of Golf Studies*, 3(2), 43-47.
- Lee, J. T., & Kim, J. W. (2009). The Relationship Between the Psychological Skills and Self Management Strategies

- Among Track and Field Reserve Athletes in Middle and High School. *Korean Journal of Sport Science*, 20(4), 877-884.
- Lee, K. H., Ha, E. J., & Yoo, K. H. (2014). The Influence of Sports Performance and Self Management Strategies for Team Cohesion on Women's pro Basketball Team. *Korean Journal of Sport Psychology*, 25(2), 87-103.
- Lee, K. Y., & Yoon, G. W. (2013). Evaluation and Application of Psychological Support Program for Enhancing Athletic Performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 24(4), 123-136.
- Levleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5(1), 512-520.
- Lim, S. J., & Chun, B. K. (2009). Psychological Momentum Events in Badminton Competition. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(4), 193-204.
- Moon, J. Y., & Jeon, B. G. (2008). The Overcome Strategy on Psychological and Physical Inhibitors For Professional Golfer. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(2), 135-150.
- Myers, A. M., Paradis, J. A., & Blanchard, R. A. (2008). Conceptualizing and measuring confidence in older drivers: Development of the Day and Night Driving Comfort Scales. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 89(4), 630-640.
- Nam, K. W., & Cho, O. S. (2014). The Impact of Judo Student Athletes' Perception of Coaches' Coaching Knowledge on Trust of Coach and Sport Commitment. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(1), 143-154.
- Nam, K. W., & Yang, S. H. (2016). The Mediating Effect of Role Satisfaction in Relationship Between Educational Beliefs and Happiness of Judo Coaches. *The Korean Journal of Physical Education*, 55(3), 289-299.
- Orlick, T. (2006). Cooperative games and sports: Joyful activities for everyone. *Human kinetics*, IL: Champaign.
- Park, I. K., Cho, G. S., & Kim, H. C. (2011). Psychological Promoting and Disturbing Factors Scale development and Validation of Skiing Behavior. *The Korean Society of Sports Science*, 20(4), 51-62.
- Park, J. U., & Kim, H. K. (2010). The Sources of Psychological Stress on During Athletic Competition and Coping Strategies for Korean National Alpine Ski Players. *The Korea Journal of Sports Science*, 19(2), 469-480.
- Park, J. H., Lee, J. S., & Jung, S. H. (2015). Brain Activity, according to The Image of The National Badminton Players Training Study on Sports Concentration. *The Korean Journal of Sport*, 13(4), 7-20.
- Weinberg, R.S., & Gould, D.(2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*(5th ed.). *Human Kinetics*, IL: Champaign.
- William, M. H. (1996). *The Ergogenics Edge*. *Human Kinetics*, IL: Champaign.
- Williams J. M., & Anderson, M. B. (1998). Psychological antecedents of sport injury : review and critique of stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5-25.
- Won, H. J., & Yoo, J. (2015). The Acceptance-Commitment-Therapy Processes of Female Archers. *Korean Journal of Sport Psychology*, 26(1), 89-102.
- Yun, D. H. (2009). The Effects of Counselling and Psychological Skills Training on Junior Golfer's Psychological Skills and Performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(3), 133-154.
- Yoo, H. S., & Choi, I. A. (2012). The Psychological Discouragement Factors and Coping Strategies of Professional Dance Sport Dancers. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 26(2), 55-72.

배드민턴 선수의 심리적 방해요인 및 대처전략 유형탐색

김한별 · 홍영준 · 김연자(한국체육대학교)

【목적】 이 연구는 배드민턴 선수가 인식하는 경기 중 심리적 방해요인과 대처방안을 탐색하고 이를 토대로 Q방법론을 적용하여 유형분류를 수행하였다. **【방법】** 연구의 목적을 달성하기 위해 배드민턴 선수 194명을 대상으로 개방형 설문을 실시하였으며, 수집된 자료를 활용하여 자아 진술문인 25개의 Q표본을 선정하였다. Q표본은 선수경력 8년 이상의 현역 배드민턴 선수로 구성된 P표본에 의해 그들의 주관적 가치에 따른 분류과정을 거쳤으며, 분류된 Q표본은 코딩처리 하여 주요인 분석방법인 VARIMAX 회전방식으로 요인 분석을 실시하였다. **【결과】** Q방법론의 절차에 의해 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 제1유형은 <내적 방해-소극적 대처> 유형으로 명명하였다. 제1유형은 내적인 요인으로 인해 심리적 방해를 받으며, 외적 대처방안에 대해 부정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 제2유형은 대처방안에 대해 타 유형보다 높게 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 이에 <적극적 대처> 유형으로 명명하였다. 셋째, 제3유형은 승리에 대한 부담감과 자신감을 높게 인식하는 유형으로 <승부집착형> 유형으로 명명하였다. **【결론】** 배드민턴 경기는 빠른 전개 속에서 심리적 방해로 인한 집중력과 판단능력의 저하는 경기력에 치명적인 영향을 미친다. 따라서 본 연구의 결과를 바탕으로 선수들의 특성에 따른 적절한 심리적 개입을 통해 경기력 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다.

주요어: 배드민턴, 심리적 방해, 대처, Q 방법론