

Perception of Psychological Factors Affecting Performance on the Youth Players

Jeong-Su Kim¹ & Jae-Youn Jeon^{2*}

¹Semyung University & ²Korea National Sport University

This study aimed to explore the psychological factors affecting sports performance and their purposes as perceived by adolescent athletes. Study data were collected by conducting an open-ended survey with 232 student athletes from adolescent athletes in S city. The collected data were categorized using content analysis, which was conducted twice to explore the psychological factors affecting sports performance and their purposes. From 537 answers, 30 performance-affecting psychological factors—including confidence, endurance, effort/dedication, optimal tension, and social support—were identified, and they were classified into five categories: psychological fundamental, mental toughness, motivation, emotional stability, and social relationships. From 588 answers, the purposes of the psychological factors were identified, including performance achievement, motivation enhancement, demonstrating mental toughness, cognitive strategy, confidence increase, emotional regulation, injury prevention, game strategy, and reinforcement cohesion. These performance-affecting psychological factors and their purposes may serve as a reference to understand how secondary school students perceive the relationships among various psychological factors and the relationship between the psychological factors and performance. This study is expected to inform goal setting and content organization in psychological skills training.

Key Words: Performance, Psychological Factor, Psychological Fundamental, Mental Toughness, Motivation, Emotional Stability, Social Relationships 

서 론

스포츠에서 선수나 지도자의 심리자원에 대한 논의가 지속되면서 경기력 영향 심리요인에 대한 이해에 많은 성과를 이루어냈다. 스포츠 현장에서 강조하는 심리자원과 연구에서 논의되는 심리자원은 항상 일치하는가? 때로는 선수나 지도자가 언급하는 심리자원이 연구에서 논의하거나 다른 선수가 언급하는 동일한 심리자원과 일치

하지 않기도 한다. 심리자원이 무엇인가라는 질문의 대답에는 차이가 있지만 왜 그러한가라는 질문의 대답은 연구자에게 공통된 기준을 제공할 수 있다. 이 연구는 그동안 스포츠심리학 연구가 선수의 심리자원이 무엇인가에 주목했던 것과 다르게 왜 그러한가에 주목하였다.

“유리멘탈”, “멘탈갑”, 스포츠 경기에서는 승패의 원인은 물론 선수의 경기력에 대한 평가로 심리적 측면을 강조하고 있다. 스포츠 현장에서 선수의 심리자원은 경기력 향상과 성장의 충분조건(Gould et al., 2002a; Gould & Maynard, 2009; Shin et al., 2013; Yun, 2010)이 되고 있다. 이에 스포츠심리학 분야에서는 선수의 최상수행과 경기력 향상을 목적으로 경기력에 영향을 미치는 심리자원을 탐색하고, 심리자원의 이해와 개입을 위한 토대 구축의 노력을 경주해오고 있다.

논문 투고일 : 2016. 02. 17.

논문 수정일 : 2016. 04. 01.

게재 확정일 : 2016. 04. 03.

* 저자 연락처 : 전재연(wjswodus8329@hanmail.net).

* 이 논문은 2014학년도 세명대학교 교내 학술연구비 지원에 의해 수행된 원고임.

심리자원 이해와 개입의 토대 구축을 위한 스포츠심리학계의 노력은 현장적용 연구에서 찾아볼 수 있다. 현장적용 연구는 우수선수의 심리기술 탐색(Gould et al., 1992; Hur & Yoo, 2004; Um, 2003), 최상수행의 심리적 특성(Krane & Williams, 2010; Lee & Chang, 1999), 스포츠영재의 영재성과 재능(Sung, 2009; Tranckle & Cushion, 2006; Yun, 2011) 등을 통해 탁월한 경기력을 발휘하는 선수의 심리적 특성을 규명하였다. 이들 연구는 경기력에 영향을 미치는 심리자원의 이해와 개입을 위한 목표 설정 및 내용 구축에 근거를 제공하였다.

그럼에도 불구하고 스포츠심리학에서 심리자원에 대한 깊이 있는 이해가 진행되고 있는지 자문해볼 필요가 있다. 스포츠심리학에서는 경기력에 관련된 심리 특성을 기술(Durand-Bush et al., 2001; Oh & Lee, 2009; Yun, 2004)하거나 심리요인간의 관계를 규명(Cho et al., 2008; Kim et al., 2007), 심리측정 도구 개발(Hays et al., 2010; Jones et al., 2005; Kim, 2002; Kwon, 2008; Yoo, 2011)과 심리기술 훈련 적용(Kang & Choi, 2003; Lim, 2013; Shin et al., 2009) 등 주로 심리자원의 내용 측면에서 진행되어 왔다. 이러한 접근은 스포츠심리학의 연구와 현장적용에서 심리자원을 공리(axiom)화하여 왜 그러한가에 대한 이해를 제한하고, 심리요인의 필요나 요구를 깊이 있게 검토했다고 보기 어렵다. 따라서 경기력에 영향을 미치는 심리자원에 대한 이해와 해석의 타당성을 높일 수 있는 방법이 필요하다.

인간은 다양한 경험을 통해 특정 대상과 현상에 대한 인식을 형성한다. 그리고 형성된 인식은 직면한 상황에서 판단과 의사결정에 관여하고 행동의 방향을 결정할 뿐만 아니라 문제를 해결하는 삶의 태도와 방식을 영향을 미친다(Sagar et al., 2010). 이처럼 스포츠 현장에서 선수는 경기력에 대한 심리자원의 영향력을 체감하며 심리자원의 중요성과 그 필요성을 인식하게 된다. 훈련이나 시합에서 축적된 심리적 경험과 학습은 경기력 영향 심리자원에 관한 신념과 가치체계를 수립하고, 이는 실제 경기력은 물론 경기력 향상을 위한 선수의 훈련과 노력 투입에 영향을 미친다. 따라서 경기력에 영향을 미치는 심리자원에 대한 이해와 심리자원 해석의 타당성을 증진시키기 위해서는 경기력 영향 심리자원에 대한 선수

의 인식에 주목할 필요가 있다.

한편, 스포츠현장에 대한 심리자원은 일부 프로종목이나 대표팀에 편중되어 중고등학생팀을 대상으로 한 지원은 간헐적으로 이루어지고 있다. 운동 초기 예방적, 교육적 차원의 심리지원이 경기력 향상에 효과적(Weinberg & Williams, 1993)임을 고려하면 중고등학생 선수를 위한 심리지원이 필요하다. 중고등학생 선수 대상의 심리자원을 위해서는 해당 시기에 습득, 강화해야 할 심리자원의 근거가 명확해야 한다. 기존 우수선수를 통해 탐색된 심리자원은 선수 성장 과정에서 궁극적으로 강화해야 할 심리자원임은 분명하지만 중고등학생 시기의 발달적 특징을 간과할 위험이 있다.

실제, 스포츠 신동과 스포츠 영재의 경기력 구성요소 차이(Yun, 2010), 경기력 발달과업(Yun, 2013), 스포츠 재능발달(Sung, 2009; Yoo, 2011), 축구 영재성 발달 모형(Shin et al., 2013) 등의 연구는 특정 연령이나 시기에 습득 가능하거나 보다 중요시되는 심리자원이 존재할 개연성을 보여준다. 따라서 중고등학생 시기에 습득해야 할 심리자원의 특징이나 근거에 관한 이론적 토대가 부족한 현 시점에 중고등학생 선수 대상의 심리자원을 위해서는 중고등학생 선수의 경기력에 영향을 미치는 심리자원에 대한 깊이 있는 이해가 선행될 필요가 있다.

본 연구는 중고등학생 선수가 인식하는 경기력 영향 심리요인과 해당 심리요인의 필요 이유를 탐색할 목적으로 진행하였다. 이를 통해 중고등학생 시기에 유의미한 심리자원이 무엇인지 이해하고, 경기력 영향 심리요인에 대해 내재화된 신념 및 가치체계를 파악함은 물론 중고등학생 선수를 대상으로 한 심리지원의 목표와 내용 설정의 근거를 제공할 수 있을 것이다. 더불어 스포츠심리학 연구에서 공리화된 심리자원 해석의 당위적 근거를 제시할 수 있을 것으로 기대된다.

연구 방법

연구참여자

본 연구에는 S시 소재 체육 중고등학생 선수 총 232

명이 참여하였다. 연구참여자는 레슬링, 배드민턴, 육상, 사격 등 17개 종목의 중학생 44명(19%), 고등학생 188명(81%)이며, 평균 연령은 17.19(± 1.50)세, 평균운동경력은 5.01년(± 2.73)이다. 연구참여자는 연구자와 라포가 형성되어 있는 특정 지도자를 시작으로 다른 지도자를 추천, 연결해주는 눈덩이 표집법(snowball sampling)을 활용하여 선정하였다.

더불어 연구진은 풍부한 선수 및 지도자 경력, 다수의 질적 연구 경험이 있다. 이러한 연구진의 현장 및 연구 경험은 연구참여자가 제공한 자료에 함축된 의미를 이해, 분석하는데 도움이 되었다.

조사도구

본 연구는 개방형설문지를 활용해 자료를 수집하였다. 개방형설문은 참여자의 경험이나 견해, 생각, 감정 등을 자유롭게 표현하도록 유도하는 동시에 많은 참여자를 대상으로 한 포괄적 자료수집에 용이하다(Park, 2004). 먼저 경기력 영향 심리요인 관련 선행연구(Oh & Lee, 2009; Yun, 2004)를 참고하여 경기력 영향 심리요인 탐색을 위한 질문 문항을 개발하였다. 개방형설문지의 질문 문항은 “운동을 잘하기 위해 필요한 심리요인에 대한 자신의 의견을 적어주세요.”로 구성하고, 응답 양식은 ① 필요한 심리요인 ② 심리요인이 필요하다고 생각하는 이유를 작성하도록 구성하였다.

그리고 연구의 목적과 설문 자료에 대한 비밀 보장, 응답 자료 활용에 대한 약속을 포함한 설명문과 함께 성별이나 연령 등 개인정보 작성란을 포함하였다. 설문지 구성에 대한 적절성 검토를 위해 연구자간 협의를 진행하였으며, 연구참여자의 문항 이해도 확인을 위해 중고등학생 선수 4인을 대상으로 예비 조사를 시행하여 문항 이해에 큰 어려움이 없음을 확인하였다.

연구절차

본 연구는 설문지 제작, 설문 진행, 자료분석 순으로 진행하였다. 먼저 설문지 제작 과정에서는 경기력 영향 심리요인에 관한 선행연구를 토대로 개방형설문지의 문항을 개발하고 연구자간 협의를 통해 내용을 검토하였다. 연구자간 협의 과정에서 문항에 대한 참여자의 이해

여부, 특히 중학생 선수가 심리요인에 대한 이해가 가능한지 확인이 필요하다는 의견이 제기되어 예비 조사를 진행하여 문항 이해 여부를 확인하였다.

설문 진행 과정에서는 연구자와 평소 친밀한 관계를 맺고 있는 체육고등학교 지도자에게 사전 연락을 취해 연구의 목적을 설명하고, 해당 종목 선수를 대상으로 개방형설문 진행의 동의를 구하였다. 그리고 연구 목적에 부합하면서 설문에 참여해줄 수 있는 다른 종목의 지도자 추천을 요청하였다. 사전 연락을 통해 설문에 동의한 종목에 한해서 훈련장을 방문하여 설문을 진행하였다. 설문 전, 선수들에게 연구의 목적을 설명하고 자발적 참여를 부탁하였으며, 원치 않을 경우 설문에 참여하지 않아도 됨을 주지시켰다. 설문에는 약 10~15분 소요되었고 설문 종료 후 자료를 즉시 회수하였다. 훈련 시간과 설문 일정이 조율되지 않은 일부 종목의 자료는 지도자의 도움을 받아 일주일 이내에 회수하였다.

자료분석 과정에서는 수집된 자료를 기반으로 먼저 참여자의 소속, 연령, 운동 경력 등을 파악하고 불성실하게 응답하거나 응답이 모호한 자료를 분류하고 제외하였다. 선별된 설문 자료를 토대로 공통된 내용을 통합하고 범주화하는 일련의 내용분석 과정을 진행하였다. 자료분석 결과를 표로 작성하고 각 자료의 응답 빈도와 비율을 산출하여 반복 제시되는 유의미한 자료를 파악하였다. 자료분석 결과에 대한 내용 타당도 확보를 위해 정기적으로 연구자간 협의를 진행하였다.

자료분석

본 연구에서는 내용분석 방법(content analysis method)을 통해 자료를 분석하였다. 먼저 개방형설문을 통해 수집된 자료를 면밀히 검토하고 반복적으로 비교하면서 공통된 자료를 통합하고 유사한 자료를 묶어 범주화하였다. 이러한 내용분석은 1차적으로 경기력 영향 심리요인을 탐색하기 위해 진행하였으며, 2차적으로 탐색된 심리 요인의 범주를 기준으로 필요 이유를 파악하기 위해 진행하였다. 1차, 2차 내용분석 시 자료의 응답 빈도와 비율을 산출하여 반복 확인되는 유의미한 자료를 살펴보았다. 자료분석 결과에 대해서는 연구자간 협의를 진행해 범주의 분류와 명명의 적절성을 검토하였

다. 연구자간 의견이 불일치한 몇몇의 자료는 스포츠심리학 전공 교수와 박사 3인의 의견을 수렴해 2/3 동의 하에 결정하였다. 또한 원자료를 재검토해 분석 시 간과된 중요한 자료가 없는지 혹은 특정 자료를 과잉 강조하지 않았는지 확인하였다.

연구 결과 및 논의

경기력 영향 심리요인을 탐색하고 탐색된 심리요인의 필요 이유를 도출한 결과 및 논의는 다음과 같다.

경기력 영향 심리요인 탐색

개방형설문을 통해 중고등학교 선수가 인식하는 경기력 영향 심리요인을 살펴본 결과, 646개 원자료가 수집되었다. 이 중 체력, 기술, 운동환경에 관련되거나 의미가 모호한 109개 원자료는 연구자간 협의를 통해 분석과정에서 제외시켰다. 최종 537개 원자료를 토대로 내용분석을 시행한 결과 <Table 1>과 같이 자신감, 인내력, 노력/성실, 걱정 긴장감, 사회적 지지 등 30개 심리요인이 도출되었고, 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계 등 5개 범주로 분류되었다.

Table 1. Results of content analysis on the psychological factors affecting the performance

| Psychological factors(Frequency) | Category (Frequency, %) |
|--|---|
| Self-confidence(127), Concentration(60), Positive thinking(54), Hope(4) | Psychological fundamental (245, 45.6) |
| Endurance(40), Patience(39), Fighting spirit(21), Spirit(14), Willpower(8) | Mental toughness (122, 22.7) |
| Effort/Dedication(21), Sense of purpose(17), Vessel(17), Achievement(12), Passion(10), Challenge(7), Flow(5) | Motivation (89, 16.6) |
| Optimal tension(19), Stability(13), Composure(12), Calm(9), Relaxation(7) | Emotional stability (60, 11.2) |
| Social support(13), Cohesion(4), Leadership(3), Sacrifice(1) | Social relationship (21, 3.9) |

심리적 편더멘틀은 선수의 수행과 다른 심리요인의 발현에 기반이 되는 기본적인 심리요인(Yun, 2004)으로 자신감, 집중력, 긍정적 사고, 희망 등에 관한 245개(45.6%) 원자료가 수집되었다. 심리적 편더멘틀의 자신감과 집중력은 기초 심리기술(Durand -Bush et al., 2001)로써 스포츠 종목 전반에서 공통적으로 강조되는 심리요인(Yoo & Hur, 2002)이다. 또한 직면한 상황에서 미래를 긍정적으로 인식하고 합리적인 사고로 전환하는 희망과 긍정적 사고는 우수선수의 심리적 특성(Gould et al., 2002a)이자 성공적 수행의 필수 요인(Durand-Bush & Salmela, 2002; Oh & Lee, 2009)으로 제시되고 있다.

정신력은 강한 압박이나 스트레스, 역경 상황을 효과적으로 대처, 극복하는 심리 능력(Clough et al., 2002; Jones et al., 2002; Kim, 2002)으로써 인내력, 끈기, 승부욕, 근성, 의지 등에 관한 122개(22.7%) 원자료가 수집되었다. 어렵고 힘든 상황을 견디어내는 인내력, 쉽게 단념하거나 포기하지 않고 끈질기게 버티는 끈기, 시합에서 승리하고자 하는 욕구인 승부욕, 자신이 가진 힘을 다해 성실히 노력하는 근성, 목표달성을 위해 적극적으로 싸우려는 의지는 정신력의 하위요소(Kim, 2002; Middleton et al., 2004)인 동시에 최상수행의 심리적 특성(Krane & Williams, 2010)이다.

동기는 특정 상황에서 행동의 방향과 강도를 결정하는 심리요인(Chung & Kim, 1999)으로써 노력/성실, 목표의식, 용기, 성취욕, 열정, 도전의식, 몰입 등에 관한 89개(16.6%) 원자료가 수집되었다. 동기 범주에 포함된 심리요인은 심리적 에너지를 증가시켜 적극적 행동을 촉진한다는 점에서 유사하다. 특히, 용기는 내·외부적 난관에 직면하더라도 목표 성취를 위한 의지행동을 이끌어내는 심리적 강점(Kwon, 2010), 몰입은 강하게 동기화된 자기목적적 경험(Csicszentmihalyi, 1990), 열정은 동기적 행동을 촉진하는 조절 변인으로 목표 달성에 시간과 노력을 기울이게 한다는 점(Kim & Park, 2010)에서 동기 범주에 포함하였다.

안정적 정서는 긴장이나 불안 등의 생리적, 정서적 반응이 비교적 안정적인 상태로써 걱정 긴장감, 안정감, 침착함, 차분함, 편안함 등에 관한 70개(11.2%) 원자료가 수집되었다. 중고등학교 선수는 성공적 수행에 있

어 긴장이나 불안이 없는 상태보다 적당한 수준 또는 압도되지 않고 통제할 수 있는 수준을 중요하게 인식하는 것으로 나타났다. 적정 수준의 긴장감과 불안의 통제 및 긍정적 해석은 우수선수의 공통적인 심리 특성이며 성공적 수행과도 밀접하게 관련된다(Gould et al., 1992; Hanton et al., 2008; Mellalieu et al., 2003).

사회적 관계는 팀 구성원간의 역동을 통해 수행에 영향을 미치는 심리사회적 요인으로써 사회적지지, 응집력, 리더십, 희생정신 등에 관한 21개(3.9%)의 원자료가 수집되었다. 지도자나 동료의 적절한 지지는 선수와 팀의 최상수행을 촉진하고(Gould et al., 2002b), 구성원간의 응집력과 리더십, 희생정신은 팀 분위기나 팀 만족도를 증진, 긍정적 성과를 가져온다(Prapavessis et al., 1997). 선수와 지도자는 물론 팀 구성원간의 원활한 관계는 선수의 경기력 향상과 선수 성장의 필수 여건(Fraser-Thomas & Côté, 2009; Sin et al., 2013; Wolfenden & Holt, 2005; Yun & Jeon, 2013a)으로 언급되고 있다.

이처럼 중고등학생 선수는 성공적인 수행과 우수한 경기력을 발휘하기 위해 자신감, 집중력 등의 심리적 편더멘트를 기반으로 강한 도전의식과 열정, 성실하고 노력하는 동기적 행동의 필요성을 인식하였다. 또한 적정 수준의 긴장감을 바탕으로 직면한 상황에 침착하게 대처

할 수 있도록 안정적 정서를 유지하고, 인내와 끈기 등의 강한 정신력을 발휘함으로써 힘든 역경 상황을 극복해야 한다고 인식하였다. 더불어 지도자와 팀 구성원이 상호 응집하고 지지할 때 좋은 수행을 할 수 있다고 믿는다.

중고등학생 선수는 훈련 및 시합을 통해 다양한 심리적 경험을 하고, 그 심리적 경험을 기반으로 경기력 영향 심리요인에 대한 신념 및 가치체계를 형성한 것으로 보여진다. 중고등학교 시절의 경험이 성인기의 경기력을 절대적으로 설명할 수는 없지만 중고등학생 선수가 인식한 경기력 영향 심리요인은 향후 선수가 수행 향상을 위해 심리적 측면에 노력을 기울일 때 목표와 지향점이 될 것이다.

경기력 영향 심리요인의 필요 이유

중고등학생 선수가 경기력 영향 심리요인에 대해 어떠한 신념 체계를 내재화했는지, 왜 경기력에 해당 심리요인이 필요하다 생각하는지 <Table 1>의 심리요인과 범주를 토대로 필요 이유를 살펴보았다. 개방형설문을 통해 경기력 영향 심리요인의 필요 이유를 살펴본 결과 <Table 2>와 같이 총 588개 자료가 수집되었고, 내용 분석을 통해 수행 성취, 동기 강화, 정신력 발휘, 인지 전략, 자신감 증가, 정서 조절, 부상 예방, 경기 전략, 응집력 강화 등이 탐색되었다.

Table 2. Results of content analysis on the psychological factors necessary reasons affecting the performance

| Purposes(Frequency) | Category(Frequency,%) |
|---|--|
| Successful performance(136) Performance enhancement(43) Achievement of goal(17) Successful result(10) Daring performance(7) Stable performance(7) Performances comfortable(4) Improve team performance(3) Expected performance(2) Team product(1) | Performance achievement(230, 39.1) |
| Motivation(35) Source of motive(23) Effort continuity(20) Management of motive(16) Enhanced challenge(15) Work effort(4) Passion increase(3) | Motivation enhancement(116, 19.7) |
| Overcoming adversity(47) Endurance increase(22) Overcoming limitation(2) | Demonstrating mental toughness(71, 12.1) |
| Flow approach(14) Efficient information processing(13) Phase transition(11) Victory -oriented thinking(9) Increasing of concentration(6) Increase of control(2) | Cognitive strategy(55, 9.3) |
| Victory-fulfilling prophecy(28) Strengthen confidence(15) Increased self-esteem(1) | Confidence increase (44, 7.5) |
| Decreased anxiety(20) Tensions weaken(3) Overcoming negative emotion(1) Fear reduction(1) | Emotional regulation(25, 4.3) |
| Injury prevention(21) | Injury prevention(21, 3.6) |
| Opponents pressure(7) Effective coping(7) Overwhelming opponents(2) | Game strategy(16, 2.7) |
| Positive team atmosphere(3) Promote fellowship(3) Promote team unity(3) Improved team atmosphere(1) | Reinforcement cohesion(10, 1.7) |

구체적으로 수행 성취는 230개(39.1%) 응답으로 가장 많은 빈도수를 나타냈으며, 성공적 수행(136), 경기력 향상(43), 목표 성취(17), 성공적 결과(10), 과감한 수행(7), 안정된 수행(7), 편안한 수행(4), 팀 경기력 향상(3), 기대한 수행 발휘(2), 팀 성과(1) 등이 포함되었다. 즉, 중고등학생 선수는 과거 경험을 통해 성공적인 수행과 만족스러운 성과를 얻기 위해 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계 등의 심리요인을 강화시켜야 한다고 인식하였다.

동기 강화는 116개(19.7%)의 응답이 나타났으며, 동기 유발(35), 동기 원천(23), 노력 지속(2), 동기 관리(16), 도전의식 고취(15), 노력 투입(4), 열정 증가(3) 등이 포함되었다. 중고등학생 선수는 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계 등의 심리요인이 운동참여와 지속의 원천으로 열심히 하고자 하는 마음과 노력 행동을 유발할 뿐 아니라 힘들어도 열정을 다해 도전하도록 하기 때문에 중요하다 인식하였다.

정신력 발휘는 71개(12.1%)의 응답을 나타냈으며, 역경 극복(47), 인내심 증가(22), 한계 극복(2) 등이 포함되었다. 중고등학생 선수는 높은 수준의 압박이나 스트레스, 역경을 극복하는데 다양한 심리요인이 영향을 미친다고 인식하였다. 특히, 자신감, 집중력, 긍정적 사고 등의 심리적 편더멘틀과 노력/성실의 동기적 속성이 한계에 직면했을 때 인내심을 강화한다고 믿고 있다.

인지 전략은 55개(9.3%)의 응답을 나타냈으며, 몰입 진입(14), 효율적 정보처리(13), 국면전환(11), 승리지향 사고(9), 집중력 증가(6), 통제력 증가(2) 등이 포함되었다. 인지 전략은 내외적 정보를 효율적으로 처리하고 주의를 집중시키는 동시에 직면한 상황을 재해석하는 효과적인 인지 과정을 의미한다. 중고등학생 선수는 다양한 심리요인이 정보처리의 효율성을 증가시키며, 부정적이고 불리한 국면을 재해석해 긍정적인 방향으로 변화시킬 수 있기에 중요하다 인식하였다.

자신감 증가는 44개(7.5%)의 응답을 나타냈으며, 승리 충족예언(28), 자신감 강화(15), 자부심 증가(1) 등이 포함되었다. 중고등학생 선수는 성공적인 수행과 성과를 위해 자신감과 자부심 강화가 중요하고, 특히, 심리적 편더멘틀을 비롯한 다양한 심리요인이 성공적인 수행에 대한 믿음을 강화시켜 승리를 예감하게 하고 실제 승리의 가능성을 높인다고 인식하였다.

정서 조절은 25개(4.3%)의 응답을 나타냈으며, 불안 감소(20), 긴장 완화(3), 부정정서 극복(1), 두려움 감소(1) 등이 포함되었다. 중고등학생 선수는 경기력 영향 심리요인으로 걱정 긴장감, 침착함 등의 안정적 정서를 강조하였는데, 심리적 편더멘틀이나 정신력, 동기 범주의 여러 심리요인이 불안이나 긴장감 등 부정정서의 영향을 최소화하는데 기여한다고 인식하였다. 따라서 부정정서의 조절을 통한 안정적 정서 유지에 심리적 편더멘틀을 비롯한 다양한 심리요인이 필요하다.

부상 예방은 21개(3.6%)의 응답을 나타냈으며, 세부내용은 탐색되지 않았다. 부상 예방에 관한 응답은 집중력과 걱정 긴장감에 대한 근거로 도출되었는데, 중고등학생 선수는 집중하지 않거나 긴장감이 너무 높거나 낮은 경우 부상의 위험이 증가한다고 인식하였다. 따라서 집중력과 걱정 긴장감은 부상 예방 차원에서 중요하며, 부상 예방은 성공적 수행과 경기력 향상, 선수생활 지속에 유의미하다.

경기 전략은 16개(2.7%)의 응답을 나타냈으며, 상대압박(7), 효과적인 대처(7), 상대팀 제압(2) 등이 포함되었다. 중고등학생 선수는 경기력 영향 심리요인이 자신의 심리와 수행을 조절하는데 국한하지 않고 상대와 상대팀에게 영향을 미쳐 경기를 효과적으로 운영할 수 있다고 인식하였다. 상대에 대한 심리적 영향력은 종목에 따라 차이가 있을 수 있으나 중고등학생 선수는 경기 경험을 통해 자신감, 끈기, 사회적지지 등이 상대를 압박할 수 있는 심리요인임을 체감한 것으로 유추된다.

응집력 강화는 10개(1.7%)의 응답을 나타냈으며, 긍정적 팀 분위기(3), 동료관계 증진(3), 팀 일체감 증진(3), 팀 분위기 개선(1) 등이 포함되었다. 응집력 강화는 사회적 관계의 필요 이유로만 도출되었는데, 팀 종목뿐만 아니라 개인 종목에서도 중고등학생 선수는 지도자와 선수, 선수간의 원활한 관계가 팀 분위기 개선, 응집력 강화, 팀 수행과 성과를 높인다고 믿고 있다.

종합하면, 중고등학생 선수는 좋은 수행을 발휘하기 위해, 동기를 강화하여 열심히 훈련 및 시합에 참가하기 위해, 정신력을 발휘하여 극한 상황을 극복하기 위해, 효율적인 인지 전략을 통해 수행의 정확성을 높이기 위해, 자신감을 극대화하기 위해, 부정정서를 조절하기 위해, 부상을 예방하기 위해, 경기를 유리하게 하기 위해,

팀 응집력을 강화하기 위해 다양한 심리요인이 필요하다고 인식하였다. 이러한 경기력 영향 심리요인의 필요 이유는 중고등학생 선수 수준에서 심리요인간의 관계, 심리요인과 경기력 관계 인식의 준거가 될 수 있다.

경기력 영향 심리요인별 필요 이유의 특징

경기력 영향 심리요인별 필요 이유의 특징을 살펴보기 위해 <Table 1>의 심리요인 범주와 <Table 2>의 필요 이유 범주를 토대로 <Table 3>을 구성하였으며, 구체적 내용은 다음과 같다.

심리적 펀더멘틀

중고등학생 선수가 인식한 경기력 영향 심리요인 중 심리적 펀더멘틀에 대한 필요 이유로는 수행 성취(112)가 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 동기 강화(50), 자신감 증가(31), 인지 전략(27), 정서 조절(20), 부상 예방(18), 정신력 발휘(13), 상대 압박(4) 순으로 나타났다. 세부적으로는 성공적 수행(100), 동기유발(27), 부상예방(18), 불안감소(17), 국면전환(11) 등이 두드러졌다. 특히, 심리적 펀더멘틀의 심리요인 중 자신감, 집중력, 긍정적 사고의 필요 이유로 수행 성취가 공통적으로 높게 나타났는데, “자신있게 경기를 해야 잘됨”, “집중해야 경기가 잘됨”, “부정적으로 생각하면 실력이 안 늡” 등의 응답은 선수의 최상수행과 경기력 향상에 자신감, 집중력, 긍정적 사고가 기본 전제임을 의미한다.

중고등학생 선수는 자신감이 있을 때와 없을 때를 구분하여 의미부여 하였다. 자신감이 있을 때는 능력에 대한 믿음이 더욱 강해지고 실패의 두려움 없이 승리를 예감해 과감하게 행동한다. 반면, 자신감이 없을 때는 주눅이 들어 행동을 망설이고, 객관적으로 우세한 경기라도 패배를 예감한다. 자신감과 운동수행의 관계(Kingston et al., 2010), 우수선수와 일반선수의 심리적 차이(Gould et al., 1992)를 고려하면 성공적 수행을 위해 자신감이 필요하다는 인식은 당위적이다.

집중력이 필요한 이유에 대해 선수는 부상 예방과 효율적 정보처리를 강조하였다. 높은 수준의 불안이나 주의력 부족이 부상 발생의 원인으로 작용한다는 점(Lee & Cho, 2001)을 감안하면 고도의 집중력을 요구하고 부

상의 위험이 큰 중목일수록 집중력이 부상예방에 미치는 영향력이 클 것이다. 더불어 개인 내외적 요인에 의한 주의산만이 경기력에 부정적 영향을 미치고(Chang & Won, 2008), 불안 반응으로 야기된 주의협소가 수행을 저하시킨다는 연구 결과(Goldcshmied et al., 2010; Wood, 2010)는 집중력이 인지처리 효율성을 매개해 수행의 성패를 결정함을 보여준다.

중고등학생 선수는 긍정적 사고와 희망이 동기를 유발하고 역경을 극복하게 할 뿐 아니라 부정적 상황을 긍정적으로 전환시킨다고 인식하였다. 실제 긍정적 사고는 직면한 상황에 대한 해석을 조절해 부정정서를 감소, 문제해결 단서를 찾도록 한다(Gross & John, 2003). 또한 미래에 대한 낙관적, 희망적 사고는 정신력의 심리자원(Park, 2012)으로 역경을 극복하는데 기여한다. 따라서 어렵고 힘든 상황에서 긍정적 사고가 국면을 전환하고 성공적 수행을 하게 한다는 선수의 인식은 향후 선수생활 및 수행 과정에서 긍정적으로 기능할 것이다.

정신력

중고등학생 선수가 인식한 정신력에 대한 필요 이유로는 정신력 발휘(54)가 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 수행 성취(32), 동기 강화(28), 인지 전략(9), 상대 압박(3), 자신감 증가(1), 정서 조절(1) 순으로 나타났다. 세부적으로 역경 극복(35), 노력 지속(20), 경기력 향상(20), 승리지향 사고(9) 등이 두드러졌다. 특히, 정신력의 하위요인 중 인내력은 역경을 극복하는데, 끈기는 노력을 지속하는데 관여하며, 승부욕은 승리지향 사고를 부추기고 근성과 의지는 인내심을 증가시키기 때문에 중요하다. “힘든 일을 참고 견뎌낼 수 있음”, “금방 포기하지 않고 꾸준히 함”, “이길 생각을 하게 됨” 등의 응답은 선수가 힘들고 포기하고 싶은 상황에서 목표를 달성하는데 강한 정신력이 뒷받침되어야 함을 체감한 결과로 해석된다.

운동선수는 역경 상황에서 최선과 포기를 준거로 성패를 판단한다(Jeon, 2015). 이는 힘들고 어려운 상황에서 어려움을 참고 견뎌내는 인내와 끈기가 성공의 필요조건임을 의미한다. 실제로 스포츠 현장에서 선수와 지도자는 강한 정신력을 성공적 수행의 심리자원으로 인식(Kim, 2002; Jones et al., 2007)하고 있으며, 탁월한 수행을 발휘하는 우수선수의 심리적 특성(Durand-

Table 3. Results characteristics analysis of psychological factors necessary reasons affecting the performance

| | Psychological fundamental 275(46.8%) | Mental toughness 128(21.7%) | Motivation 91(15.5%) | Emotional stability 70(11.9%) | Social relationship 24(4.1%) |
|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Performance achievement | Successful performance(100) Performance enhancement(12) | Performance enhancement(20) Successful result(10) Expected performance(2) | Achievement of goal(17) Daring performance(7) Performance enhancement((6) Successful performance(3) | Successful performance(33) Stable performance(7) Performances comfortable(4) | Performance enhancement(5) Improve team performance(3) Team product(1) |
| Frequency(%) | 112(40.7) | 32(25) | 33(36.3) | 44(62.8) | 9(37.5) |
| Motivation enhancement | Motivation(27) Management of motive(16) Enhanced challenge(7) | Effort continuity(20) Source of motive(8) | Source of motive(15) Motivation((8) Enhanced challenge(8) Work effort(4) Passion increase(3) | - | - |
| Frequency(%) | 50(18.2) | 28(21.9) | 38(41.7) | 0(0) | 0(0) |
| Demonstratin g mental toughness | Overcoming adversity(10) Endurance increase(3) | Overcoming adversity(35) Endurance increase(17) Overcoming limitation(2) | Endurance increase(2) Overcoming adversity(2) | - | - |
| Frequency(%) | 13(4.7) | 54(42.2) | 4(4.4) | 0(0) | 0(0) |
| Cognitive strategy | Phase transition(11) Efficient information processing(10) Flow approach((6) | Victory-oriented thinking(9) | Increase of control(2) Increasing of concentration(1) | Flow approach((8) Efficient information processing(3) Increasing of concentration(2) | Increasing of concentration(3) |
| Frequency(%) | 27(9.8) | 9(7) | 3(3.3) | 13(18.6) | 3(12.5) |
| Confidence increase | Victory-fulfilling prophecy(24) Strengthen confidence(7) | Strengthen confidence(1) | Strengthen confidence(7) Victory-fulfilling prophecy(4) Increased self-esteem(1) | - | - |
| Frequency(%) | 31(11.3) | 1(0.8) | 12(13.2) | 0(0) | 0(0) |
| Emotional regulation | Decreased anxiety(17) Tensions weaken(3) | Overcoming negative emotion(1) | Fear reduction(1) | Decreased anxiety(3) | - |
| Frequency(%) | 20(7.3) | 1(0.8) | 1(1.1) | 3(4.3) | 0(0) |
| Injury prevention | Injury prevention(18) | - | - | Injury prevention(3) | - |
| Frequency(%) | 18(6.5) | 0(0) | 0(0) | 3(4.3) | 0(0) |
| Game strategy | Opponents pressure(4) | Opponents pressure(3) | - | Effective coping(7) | Overwhelming opponents(2) |
| Frequency(%) | 4(1.5) | 3(2.3) | 0(0) | 7(10) | 2(8.3) |
| Reinforcemen t cohesion | - | - | - | - | Positive team atmosphere(3) Promote fellowship(3) Promote team unity(3) Improved team atmosphere(1) |
| Frequency(%) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 10(41.7) |

Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002a; Yun, 2004)으로 간주한다. 특히, 강한 의지력으로 노력하는 가치를 중시하는 한국 문화(Park et al., 2005)에서는 유의미할 개연성이 있다.

이렇듯 중고등학생 선수는 상대적으로 어린 나이임에도 불구하고 정신력의 의미와 영향력을 이해하고 있다. 운동선수로 입문, 성장하는 과정에서 경기력을 향상시키기 위해 역경을 극복하고 끊임없이 노력하며 자신의 목표달성을 위해 성실히 견뎌내야 함을 체감한 것이다. 강한 목표의식을 기반으로 힘든 훈련을 소화하고 스스로를 통제하는 능력은 스포츠영재성(Shin et al., 2013)로 성장하는 밑거름이 된다. 따라서 훈련이나 시합상황에서 지도자는 선수가 성공적 수행을 위해 정신력을 발휘할 수 있도록 도전적 과제를 부여하고 적절한 보상을 제공해야 한다(Nam, 2013).

동기

중고등학생 선수가 인식한 동기에 대한 필요 이유는 동기 강화(38)가 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 수행 성취(33), 자신감 증가(12), 정신력 발휘(4), 인지 전략(3), 정서 조절(1) 순으로 나타났다. 세부적으로 목표 성취(17), 동기 원천(15), 도전의식 고취(8), 자신감 강화(7) 등이 두드러졌다. 특히, 선수는 노력/성실과 도전의식을 경기력 향상이나 우수선수로의 성장 같은 목표 성취의 필수 조건으로 인식하였으며, 목표의식과 성취욕은 운동참여 자체의 이유라고 의미를 부여하였다. 또한 용기는 도전의식을 고취시키고 열정은 열심히 하고자 하는 의욕을, 몰입은 수행의 통제력을 증가시킨다고 인식하였다. “노력하면 안 될 것이 없음”, “더 높은 단계의 운동을 도전하게 함”, “목표가 없으면 운동하는 의미가 없어짐” 등의 응답은 다양한 동기 요인이 운동참여와 지속, 노력 행동에 영향을 미침을 보여준다.

노력과 성실한 태도의 중요성은 스포츠 영역에만 국한된 것이 아니라 어떤 영역이든 설정한 목표를 달성하고 성취하기 위해 필요하다. 하지만 장기간의 반복 훈련을 이겨내고 자신의 한계를 초월하는 과정을 겪어야 성장하는 스포츠에서는 노력과 성실의 태도가 성패를 결정한다. 중고등학생 선수는 이를 인식해 “노력하지 않으면 성공도 못함” 이라고 응답하며 목표 성취를 위해 노력과

성실이 필수 요인임을 암시하였다.

뿐만 아니라 선수는 목표의식과 성취욕을 동기의 원천, 노력 투입의 원인으로 인식하였다. 올림픽 금메달리스트는 스포츠영재성의 요소로 목표의식을 가장 중요하게 평가(Yun & Jeon, 2013b)하였는데, 강한 목표의식은 강도 높은 노력을 지속하도록 동기화시킨다. 용기 역시 목표추구 과정에서 어떤 문제에 직면했을 때 해결하려는 도전의식을 고취시키고 고통과 좌절을 인내할 수 있다는 자신감을 심어준다(Kwon, 2010).

한편, 선수는 자기 목적적으로 강하게 동기화된 몰입을 경기력 영향 심리요인으로 강조하며 몰입이 수행에 대한 통제력을 증가시킴으로써 성공적 수행을 가능하게 한다고 언급하였다. 실제 수행의 통제감은 몰입시 겪게 되는 심리상태로써 몰입은 최상수행의 심리 특성과 관련된다(Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, 1992). 따라서 중고등학생 선수는 경기력 향상과 우수선수로의 성장을 위해서 다양한 동기 요인이 필요하며, 그 이유는 도전 및 노력 행동을 하게 함은 물론 최상수행의 가능성을 증가시키기 때문이라 생각한다.

안정적 정서

중고등학생 선수가 안정적 정서에 대한 필요 이유는 수행 성취(44)가 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 인지 전략(13), 경기 전략(7), 정서 조절(3), 부상예방(3) 순으로 나타났다. 세부적으로 몰입 진입(8), 안정된 수행(7), 효과적인 대처(7), 효율적 정보처리(3) 등이 두드러졌다. 특히, 안정적 정서의 심리요인이 성공적 수행, 안정적 수행, 편안한 수행에 중요한 것으로 나타났는데, 중고등학생 선수는 부정정서의 조절이 수행의 성패를 결정한다고 인식하였다. “긴장감이 없으면 기량이 나오지 않음”, “당황하지 않고 침착하게 대처방안을 찾을 수 있음”, “편안한 상태에서는 집중도 잘됨” 등의 응답은 안정적 정서가 경기력에 절대적 영향 요인이며, 선수가 훈련 및 시합 경험을 통해 내재화한 신념임을 방증한다.

중고등학생 선수는 성공적 수행과 몰입 진입을 위해 적정 수준의 긴장감이 필요하다고 인식하였다. 스포츠상황에서 적정 수준의 긴장감은 선수의 몰입을 촉진하고 최상수행의 가능성을 증가시킨다(Jackson, 1992; Russell, 2000). 경험이 풍부한 선수는 최상수행으로

이끄는 최적의 정서상태가 있으며(Hanin, 2000), 적정 정서상태 유지를 위해 심리 조절 노력을 전개한다(Jeon & Yun, 2014). 걱정 긴장감의 중요성을 인식한 선수는 향후 경기에서 최상의 경기력을 발휘하기 위해 자신의 긴장 수준을 자각하고 조절하는 심리 조절 능력을 획득하고 발전시켜 나갈 것이다.

더불어 선수들은 경기력 영향 심리요인으로 침착함과 차분함, 안정감을 강조하였는데, 이유는 예측하지 못한 상황이나 급작스러운 상황에서 대처를 용이하게 하고 불안을 감소, 집중력을 강화하기 때문이다. 즉, 선수들은 경기 중 어떠한 상황이 발생하더라도 심리적으로 동요되지 않고 현명하게 대처방안을 강구하는 것을 중요하게 인식하였다. 동일한 맥락에서 운동선수의 평정심은 수행에 영향을 미치는 긍정적인 성격 감정(Kim & Kim, 2013)이며, 우수 선수는 심리적 불안정을 조절해 부정적 영향을 최소화하는 자동화된 심리적 완충기가 있다(Krane & Williams, 2010).

한편, 성공적인 수행을 발휘하는 선수는 부정정서의 감소뿐만 아니라 긍정정서와 부정정서간의 균형을 지향한다. 예컨대, 럭비선수는 분노가 수행에 긍정적이라는 인식하에 분노를 상향조절(Robazza & Bortoli, 2007)하는 등 의도적으로 원하는 심리상태를 유발시키기도 한다. 또한 과도한 긍정정서의 부정적 영향으로 긍정정서를 감소시키기도 한다(Jeon & Yun, 2014). 하지만 본 연구의 중고등학생 선수는 긍정정서의 감소에 관한 언급은 하지 않았는데, 이는 아직까지 긍정정서 조절의 필요성에 대한 인식이 형성되지 않거나 부정정서의 영향을 최소화하는데 더욱 의미부여한 것으로 유추된다.

사회적 관계

중고등학생 선수가 인식한 사회적 관계에 대한 필요 이유는 응집력 강화(10)가 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 수행 성취(9), 인지 전략(3), 경기 전략(2) 순으로 나타났다. 세부적으로 경기력 향상(5), 집중력 증가(3), 긍정적 팀분위기(3), 팀일체감 증진(3) 등이 두드러졌다. 사회적 관계의 하위요인으로 사회적지지는 개인과 팀 경기력 향상에 유의미하며, 동료 관계를 증진, 긍정적 팀분위기 형성에 기여하기 때문에 필요하다. 물론 종목에 따라 정도의 차이는 있으나 “코치를 신뢰하지 않

으면 운동능력이 빨리 늘지 못함”, “협동심이 커져 상대를 이길 수 있음”, “혼자만 열심히 하면 분위기도 안 좋고 흥미가 없음” 등의 응답은 성공적 수행과 결과를 위해 지도자와 팀 구성원의 관계 및 소통이 중요함을 시사한다.

선수들은 지도자와 동료의 지지가 경기력 향상에 필수요소임을 인식하고 있다. 스포츠영역에서 선수의 수행에 영향을 미치는 외적 조절 요인으로 지도자의 코칭행동이나 부모의 지지, 팀 구성원간의 소통 등이 강조되고 있다(Gould et al., 2002b; Prapavessis et al., 1997). 본 연구의 참여자는 어린 선수임에도 불구하고 지도자나 동료와의 원활한 관계 구축의 중요성을 내재화한 것으로 보인다. 또한 긍정적인 팀 분위기나 팀의 일체감, 성과를 위해 응집력과 희생정신에 의미부여한 것은 집단의식의 형성 및 집단을 우선시하는 가치를 공유한 것으로 해석된다.

그럼에도 불구하고 다른 심리요인에 비해 사회적 관계에 관한 응답이 상대적으로 많이 도출되지 않았다. 자료수집 시 개인 종목과 팀 종목의 특성을 고려하였으나 자료에서 종목의 차이는 발견되지 않았다. 이러한 결과를 희생정신이나 책임감을 고등학생 축구선수의 축구재능 발달 과업으로 추정한 연구결과(Yun, 2013)에 비추어 보면 중고등학생 선수에게 아직 사회적 관계가 유의미한 심리요인이 아니거나 사회적 관계가 수행에 미치는 영향력이 상대적으로 크지 않은 것으로 유추된다.

중고등학생 선수가 인식한 경기력 영향 심리요인의 필요 이유에 관한 특징을 살펴보기 위해 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계의 응답비율을 비교하였다. 그 결과 <Fig. 1>과 같이 수행 성취를 위해서는 안정적 정서와 심리적 편더멘틀이 상대적으로 중요하다. 동기 강화를 위해서는 동기와 정신력이, 정신력 발휘를 위해서는 정신력 관련 요인과 심리적 편더멘틀이 유의미하며, 인지 전략을 강구하기 위해서는 안정적 정서와 사회적 관계가, 자신감을 증가시키기 위해서는 동기와 심리적 편더멘틀이 중요하다. 정서조절과 부상 예방에는 심리적 편더멘틀과 안정적 정서가 영향을 미치며 경기 전략에는 안정적 정서와 사회적 관계가, 응집력을 강화시키는 데는 사회적 관계가 중요하다.

세부적으로 수행 성취에는 자신감, 집중력, 인내, 끈기, 노력/성실, 걱정 긴장감이 전제되어야 하며, 동기 강화

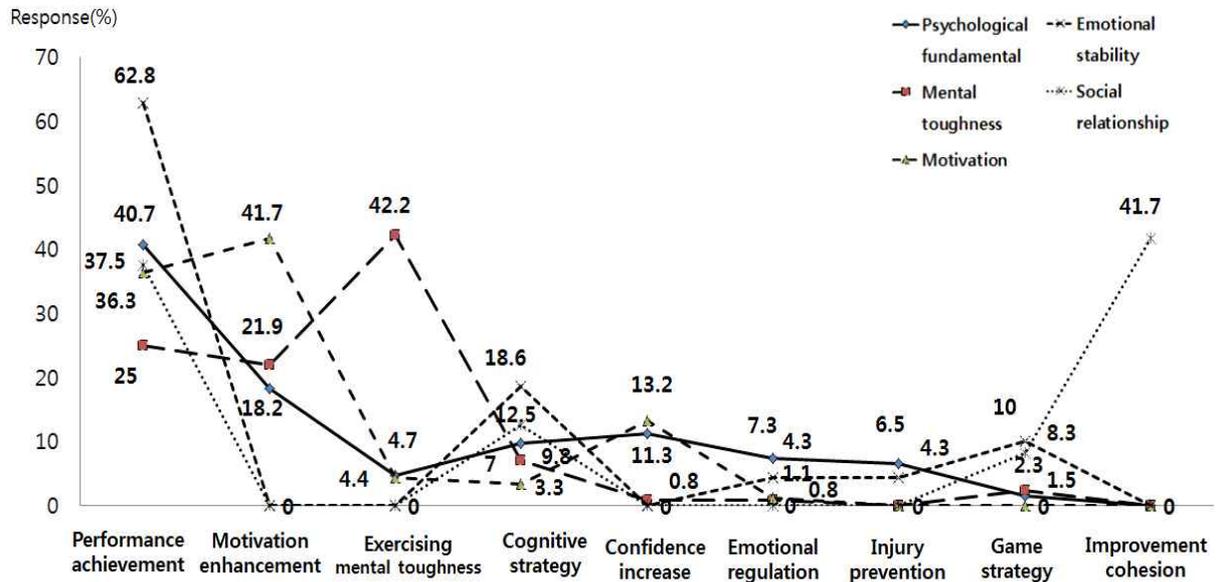


Fig. 1. Compare characteristics of psychological factors necessary reasons affecting the performance

에는 자신감, 긍정적 사고, 용기, 성취욕이 관여한다. 정신력 발휘를 위해서는 긍정적 사고, 인내, 근성이 강해야 하고, 인지 전략을 극대화하는 데는 집중력, 승부욕, 침착함, 차분함, 사회적지지가 영향을 미친다. 자신감 증가를 위해서는 긍정적 사고, 용기, 열정이 필요하고, 안정적 정서에는 자신감, 긍정적 사고, 용기, 차분함이 중요하다. 부상 예방에는 집중력과 걱정 긴장감이, 경기 전략에는 자신감, 끈기, 차분함, 사회적지지, 응집력 강화에는 사회적지지, 리더십이 영향을 미친다.

이상을 종합하면, 중고등학생 선수는 그동안 축적된 경험을 토대로 경기력 영향 심리요인과 그에 대한 신념 및 가치체계를 형성하고 있다. 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계에 포함된 다양한 심리요인이 성공적 수행을 위한 충분조건인 동시에 심리요인간의 밀접한 관계가 상호 영향을 미치는 것으로 인식하였다. 이러한 인식은 향후 경기력 향상과 최상수행을 위한 심리적 노력의 밑거름이 될 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 중고등학생 선수가 인식하는 경기력 영향

심리요인을 탐색하고, 탐색된 심리요인의 필요 이유를 알아보기 위해 진행하였다. 개방형설문 결과, 중고등학생 선수가 인식한 경기력 영향 심리요인은 총 537개 자료를 토대로 자신감, 인내력, 노력/성실, 걱정 긴장감, 사회적지지 등 30개 심리요인이 탐색되었고, 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계 등 5개 범주로 분류되었다.

심리적 편더멘틀은 선수의 수행과 다른 심리요인의 발현에 기반이 되는 기본 심리요인으로써 자신감, 집중력, 긍정적 사고, 희망 등이 탐색되었다. 정신력은 강한 압박이나 스트레스, 역경 상황을 효과적으로 대처, 극복하는 심리적 능력으로 인내력, 끈기, 승부욕, 근성, 의지 등이 탐색되었으며, 동기는 특정 상황에서 행동의 방향과 강도를 결정하는 심리요인으로써 노력/성실, 목표의식, 용기, 성취욕, 열정, 도전의식, 몰입 등이, 안정적 정서는 긴장이나 불안 등의 생리적, 정서적 반응이 비교적 안정적인 상태를 의미하며 걱정 긴장감, 안정감, 침착함, 차분함, 편안함 등이, 사회적 관계는 팀 구성원간의 역동을 통해 수행에 영향을 미치는 심리사회적 요인으로써 사회적지지, 응집력, 리더십, 희생정신 등이 탐색되었다.

탐색된 경기력 영향 심리요인의 필요 이유는 총 588개 자료가 수집되었고, 수행 성취, 동기 강화, 정신력 발

회, 인지 전략, 자신감 증가, 정서 조절, 부상 예방, 경기 전략, 응집력 강화 등이 도출되었다. 즉, 중고등학생 선수는 좋은 수행을 발휘하기 위해, 동기를 강화하여 열심히 훈련 및 시합에 참가하기 위해, 정신력을 발휘하여 극한 상황을 극복하기 위해, 효율적인 인지 전략을 통해 수행의 정확성을 높이기 위해, 자신감을 극대화하기 위해, 부정정서를 조절하기 위해, 부상을 예방하기 위해, 경기를 보다 유리하게 하기 위해, 팀 응집력을 강화시키기 위해 다양한 심리요인이 필요하다고 인식하고 있다.

본 연구의 결과를 토대로 후속 연구와 현장 적용에 관해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 중고등학생 선수를 대상으로 심리 관련 연구를 진행하거나 심리기술훈련을 적용할 때 스포츠심리 교육이 선행될 필요가 있다. 본 연구에서는 예비 조사를 통해 개방형설문지 문항에 대한 이해 여부를 확인하고 설문지를 진행했음에도 불구하고 체력, 기술, 환경에 관련되거나 모호한 내용의 응답 자료가 109개나 수집되었다. 이는 중고등학생 선수에게 심리라는 개념의 이해가 부족하거나 경기력에 대한 심리적 영향력이 크지 않거나, 또는 심리훈련의 경험이 부재하기 때문일 가능성이 있다. 심리기술훈련을 예방적, 교육적 차원에서 운동 초기부터 진행하는 것이 효과적(Weinberg & Williams, 1993)임을 고려해 중고등학생 선수를 대상으로 심리에 대한 이해를 도모하는 교육적 접근이 필요하다.

둘째, 선수의 성장과 발달 단계에 따라 심리요인의 절대적, 상대적 영향력을 탐색하는 횡단적, 종단적 연구가 필요하다. 지금까지 스포츠심리학에서는 선수의 경기력 영향 심리요인을 탐색하고 심리요인과 경기력의 관계를 규명하면서 현장에 대한 심리지원의 필요성을 강조, 심리지원의 근거를 구축해왔다. 하지만 아직까지 선수의 성장과 발달 단계에 따른 심리적 특성을 설명하거나 각 발달단계에 적합한 심리지원의 매뉴얼 정립 등은 난제이다. 실제 연구에서 광범위한 자료수집이 어려운 현실적 문제는 존재하지만 최근 빅데이터 활용 연구 등에 견주어 보면 의미있는 연구가 될 것이다. 더불어 초등팀부터 성인팀까지 각 소속 지도자가 인식하는 심리요인과 필요 이유를 살펴본다면 선수-지도자 인식의 비교는 물론 발달단계별 심리지원의 요구, 심리자원에 대한 지도자의 신념 및 가치체계를 파악할 수 있을 것이다.

셋째, 심리기술훈련의 효과 검증 연구 시 다른 심리요인의 간접적 효과를 확인하는 방법을 고려해볼 수 있다. 본 연구에서 중고등학생 선수는 특정 심리요인이 필요한 이유로 다른 심리요인이 강화되기 때문이라고 언급하였다. 이는 심리요인간의 관계를 입증하는 내용으로 예를 들면, 정신력은 동기를 강화시키고, 동기는 자신감을 증가시키며 안정적 정서는 인지 전략을 강구하는데 기여한다. 이는 심리요인간의 상호 영향을 통해 특정 심리요인의 훈련이 관련된 다른 심리요인에 간접적 효과를 제공할 수 있음을 암시한다. 물론 특정 심리요인의 강화를 목적으로 한 훈련이 다른 심리요인의 긍정적 변화를 야기하더라도 해당 훈련의 효과라고 단정할 수는 없지만 심리기술훈련의 효과를 확장해 검증할 수 있을 것이다.

마지막으로 중고등학생 선수를 대상으로 심리지원을 할 때 본 연구에서 도출된 심리요인을 고려하여 심리훈련을 개발, 적용할 필요가 있다. 중고등학생 선수가 중요하게 인식하고 있는 심리요인과 그에 대한 필요 이유는 아직 경험이 풍부하지는 않지만 축적된 경험을 기반으로 형성된 신념 및 가치체계가기 때문이다. 심리지원에 현장의 요구를 반영해야 한다는 지적(Yun, 2015)을 고려하면 중고등학생 선수가 중요하게 인식한 심리요인을 강화하는 훈련은 중고등학생 시기에 가장 적합한 과제일 개연성이 있으며, 무엇보다 심리훈련에 대한 선수의 관심과 적극적인 참여를 촉진할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구가 중고등학생 선수를 대상으로 한 심리지원의 목표 설정과 내용 구축에 유용한 자료가 되기를 기대해본다.

참고문헌

- Chang, D. S. & Won, S. H. (2008). The exploration of concentration cues and disturbing factors of elite Weight-lifting athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(3), 179-195.
- Cho, H. I., Yun, B. M., & So, Y. H. (2008). The influences of self-management on self-confidence and competition anxiety of high school Bowling players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(4), 21-34.
- Chung, C. H. & Kim, B. J. (1999). *Understand of sport psychology*. Seoul: Keum Kwang.

- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solution in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper & Row.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of would and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 154-171.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool. *The Sport Psychologist, 15*(1), 1-19.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist, 23*, 3-23.
- Goldschmied, N., Nnakin, M., & Cafri, G. (2010). Pressure kicks in the NFL an archival exploration into the employment of timeouts and other environmental correlates. *The Sport Psychologist, 18*, 300-312.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1393-1408.
- Gould, D., Dieffenback, K., & Moffett, A. (2002a). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence I: Mental Preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6*(4), 358-382.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002b). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist, 16*, 229-250.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Psychology, 85*(2), 348-362.
- Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion performance relationships in sport*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanton, S., & Wadey, R. Mellalieu, S. (2008). Advanced psychological strategies and anxiety responses in sport. *The Sport Psychologist, 22*, 472-490.
- Hays, K., Thomas, O., Butt, J., & Maynard, I. (2010). The development of confidence profiling for sport. *The Sport Psychologist, 18*, 373-392.
- Hur, J. H. & Yoo, J. (2004). The self management strategies of Korean national athletes: Qualitative research. *Korean Journal of Sport Psychology, 15*(3), 27-52.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology, 4*, 161-180.
- Jeon, J. Y. & Yun, Y. K. (2014). Maintenance process of psychological homeostasis in Badminton competition. *Korean Journal of Sport Science, 25*(3), 575-583.
- Jeon, J. Y. (2015). Success and failure of University athletes: standard of sport success and failure. *The Korean Journal of Physical Education, 54*(5), 221-232.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaghton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performance. *The Sport Psychologist, 21*, 243-264.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is ttis thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 205-218.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 407-431.
- Kang, S. G. & Choi, J. W. (2003). Development of psychological skill training program for Pro-Golf players. *Korean Journal of Sport Psychology, 14*(2), 265-285.
- Kim, S. I. & Park, S. J. (2010). Effects of the level of persistence and passion on goal orientation in field-and-track players. *Korean Journal of Sport Science, 21*(4), 1548-1560.
- Kim, S. O., Kim, J. W., Hwang, J. (2007). The relationships between imagery types and competitive state anxiety in Taekwondo players. *Korean Journal of Sport Psychology, 18*(1), 119-131.
- Kim, S. Y. & Kim, B. J. (2013). Conceptualization of psychological strengths in professional Baduk players. *Korean Journal of Sport Psychology, 24*(4), 137-154.
- Kim, W. B. (2002). An analysis of sport mental power

- construct and development of the sport mental power inventory in Korea competition sports. *Korean Journal of Sport Psychology*, 13(3), 21-41.
- Kingston, K., Lane, A., & Thomas, O. (2010). A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence. *The Sport Psychologist*, 18, 313-332.
- Krane, V. & Williams, J. M. (2010). *Psychological characteristics of peak performance*. In J. M. Williams(Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp.169-188). NY: McGraw Hill.
- Kwon, S. H. (2008). *The conceptualization of sport flow and the development of its measurement scale*. Doctoral Dissertation. Seoul National University. Seoul. Korea.
- Kwon, S. M. (2010). *Positive psychology*. Seoul: Hakjisa.
- Lee, D. J. & Chang, D. S. (1999). Excellent experience in peak sport performance. *The Korean Journal of Physical Education*, 38(2), 328-345.
- Lee, K. Y. & Cho, D. J. (2001). Techniques for psychological counseling and access to sports injury rehabilitation. *Korean Society of Sport Psychology Workshop Paper*, 81-101.
- Lim, T. H. (2013). Effect of psychological skills training for athletes of Taekwondo national team in 2012 London Olympics. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 384-399.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional labelling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist*, 17, 157-174.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Savis, J., Perry, C., Brown, R. (2004). The psychological performance inventory: Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 91-108.
- Nam, J. A. (2013). *An exploration on the ignition factors of mental toughness among Taekwondo athletes*. Master's Thesis. Korea National Sport University. Seoul. Korea.
- Oh, Y. K. & Lee, K. H. (2009). Conceptual structure and hierarchical importance of psychological factors in Table-tennis performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(2), 63-80.
- Park, D. S. (2004). *Questionnaire written methodology*. Paju: Kyoyookbook.
- Park, K. S. (2012). *The structural relationship between mental toughness and positive psychological capital among athletes*. Master's Thesis. Korea National Sport University. Seoul. Korea.
- Park, Y. S., Kim, U. C., & Tak, S. Y. (2005). Failure experience and aspiration for the future: Indigenous psychological analysis of Korean adolescents and their parents. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 11(2), 73-108.
- Prapavessis, H., Carron, A. V., & Spink, K. S. (1997). Team building in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 269-285.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 875-896.
- Rusesll, W. D. (2000). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213-230.
- Shin, J. T., Choi, J. C. & Kwon, S. M. (2009). The effects of psychological skill training program on psychology and performance of Korea national Fencing players participated 2008 Beijing Olympic. *Korean Journal of Sport Science*, 20(2), 360-371.
- Sin, J. H., Min, J. Y., Cho, E. B., Jan, D. H., Ji, H. M., & Yun, Y. K. (2013). Nature of giftedness and its development in the Soccer: based on implicit knowledge of Korean youth national teams' players and coaches. *The Korean Journal of Education Psychology*, 27(2), 431-452.
- Sung, C. H. (2009). Exploration talents of exceptional performance in sport: developmental perspective. *The Korean Journal of Physical Education*, 48(2), 159-170.
- Tranckle, P. & Cushion, C. J. (2006). Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest*, 58(2), 265-282.
- Um, S. H. (2003). Strategies for Staying Focused During Competition in Elite Archers. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(3), 273-282.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (1993). *Integration and implementing a psychological skill training program*. In J. M. Williams (Eds), *Applied sport psychology: Personal growth to peak*(274-298). Palo-Alot, CA: Mayfield.
- Wolfenden, L. & Holt, N. (2005). Talent Development in Elite Junior Tennis: Perceptions of Players, Parents, and

- Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 108-126.
- Wood, G. (2010). *Anxiety and attentional control in football penalty kicks: A mechanistic account of performance failure under pressure*. Doctor of Philosophy in Sport and Health Sciences. University of Exeter.
- Yoo, J. & Hur, J. H. (2002). Development and validation of the psychological skill questionnaire in sport. *The Korean Journal of Physical Education*, 41(3), 41-50.
- Yoo, J. (2011). Development of the multidimensional talent development scale: Hierarchical and invariance analyses. *Korean Journal of Sport Psychology*, 22(1), 111-128.
- Yun, Y. K. (2010). Presumption for sport talented's potential through excellence in sport prodigy and adult athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 21(4), 1582-1594.
- Yun, Y. K. (2011). Sport talents for sport talented. *Korean Journal of Sport Psychology*, 22(4), 17-32.
- Yun, Y. K. & Jeon, J. Y. (2013). Hierarchical importance of sport talents evaluated by sport talented. *Korean Journal of Sport Psychology*, 24(3), 117-127.
- Yun, Y. K. & Jeon, J. Y. (2013). Surrounding environment for sport talents manifestation and probability of interaction between sport talents and surrounding environment for sport talented. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 244-255.
- Yun, Y. K. (2004). Hierarchical structure of psychological factors in Football performance. *Korean Journal of Sport Science*, 15(3), 102-113.
- Yun, Y. K. (2013). Developmental Tasks for Football Talented in High School Football Players. *Korean Journal of Sport Science*, 24(4), 709-719.
- Yun, Y. K. (2015). Sport centric sport psychology, mental coaching. *Korean Journal of Sport Psychology*, 25(1), 129-140.

청소년 선수의 경기력 영향 심리요인 인식

김정수(세명대학교), 전재연(한국체육대학교)

본 연구는 중고등학생 선수가 인식한 경기력 영향 심리요인과 심리요인의 필요 이유를 탐색할 목적으로 진행하였다. 이를 위해 S시 체육중고등학생 선수 총 232명을 대상으로 개방형설문을 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 내용분석을 통해 범주화하였으며, 내용분석은 경기력 영향 심리요인과 심리요인의 필요 이유를 탐색하기 위해 두 차례 진행하였다. 연구 결과, 중고등학생 선수가 인식한 경기력 영향 심리요인은 총 537개의 자료를 토대로 자신감, 인내력, 노력/성실, 적정 긴장감, 사회적지지 등 30개 심리요인이 탐색되었으며, 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계 등 5개의 범주로 분류되었다. 탐색된 경기력 영향 심리요인의 필요 이유는 총 588개의 자료를 바탕으로 수행 성취, 동기 강화, 정신력 발휘, 인지 전략, 자신감 증가, 정서 조절, 부상 예방, 경기 전략, 응집력 강화 등이 도출되었다. 이러한 경기력 영향 심리요인과 필요 이유는 다양한 심리요인과 경기력의 관계에 대한 중고등학생 선수의 인식을 이해하는 준거가 될 수 있다. 본 연구가 중고등학생 선수를 대상으로 심리지원을 할 때 심리기술훈련의 목표 설정과 내용 구축에 유용한 자료가 되기를 기대해본다.

주요어: 경기력, 경기력 영향 심리요인, 심리적 편더멘틀, 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계