

아마추어 야구선수의 경쟁불안과 수행자신감과의 관계: 성격강점과 인지평가의 조절된 매개효과*

손진희

차의과학대학교 의학과
임상상담심리전공

박선영†

심리상담연구소
사람과 사람

본 연구에서는 국내 아마추어 야구선수를 대상으로 경쟁불안이 인지평가와 수행자신감에 미치는 영향, 그리고 이러한 관계에서 인지평가의 매개효과를 검증하고, 성격강점이 이와 관련한 조절적인 역할을 하는지의 여부를 살펴보았다. 특히 긍정심리학적 관점에서 경쟁불안과 인지평가의 관계에서 성격강점적 특성에 따른 조절효과를 알아보하고자 6개의 미덕으로 나누어 검증을 실시하였다. 이를 검증하기 위해서 만 19세 이상의 아마추어 야구선수를 201명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 이러한 과정에 따라 도출된 본연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 경쟁불안과 수행자신감과의 관계를 인지평가가 매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 경쟁불안과 인지평가와의 관계에서 성격강점이 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 셋째, 조절된 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다. 그 중에서도 정의, 초월의 성격강점이 유의미하게 조절하는 것으로 검증되었는데, 정의, 초월 성격강점이 경쟁불안에 의해 인지평가가 감소 되는 정도를 완화 시켜 주는 것으로 나타났다. 끝으로 본 연구결과를 토대로 시사점 및 한계점, 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 경쟁불안, 수행자신감, 성격강점, 인지평가, 야구선수

* 이 논문은 제1저자의 석사학위논문을 수정·보완하였음.

†교신저자 : 박선영, 심리상담연구소 사람과 사람, 소장, 서울특별시 서초구 효령로 97

E-mail: pp9901@hanmail.net



Copyright ©2023, Korean Association of Coaching Psychology. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

불안은 스포츠 분야에서 지난 반세기 동안 많은 학문적 관심을 받아왔으며(Grossbard et al., 2009), 다른 감정이나 심리적 메커니즘보다 훨씬 더 많은 연구의 관심이 되어왔다(Woodman et al., 2009). 여러 불안 이론가들에 의하면, 불안이란 짜증감이 동반된 우울 혹은 안달이나 흥분의 상태(Lazarus & Averill, 1972), 생리적 각성을 동반한 주관적 우려감이라고 하였으며(Levitt, 1980), Landers(1980)는 자율신경계의 과활성이나 과각성 상태로부터 비롯되는 불쾌감이나 과도한 근심상태라고 하는 등 다양하게 정의하였다(문윤제, 2008). 즉 이러한 불안을 많이 경험하는 사람들은 위협이나 위협에 매우 민감하며, 위협이라고 느낄 수 있는 자극에 대한 왜곡된 해석을 통해 부정적인 사건의 발생 가능성과 그 사건이 초래할 결과의 치명성에 대해 과도하게 높게 평가하는 경향이 있다(Beck et al., 1985; Butler & Mathews, 1987).

심리학자들은 일반적으로 우수한 운동선수들의 신체적, 기능적 요인들 보다 오히려 정신적인 요인이 경기력 향상에 도움이 되고, 이러한 요인이 경기력을 극대화 할 수 있는 핵심적인 결정적 요인 될 수 있다고 밝히고 있다(Orlick & Partington, 1988). 이렇듯, 불안과 긴장과 같은 부정적 정서를 유발하는 심리 스트레스는 운동수행을 방해하는 주요 요인이며, 특히나 시합 전 운동선수들이 주관적으로 경험하는 경쟁불안은 경기 승패에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있다(문윤제, 2008).

경쟁은 스포츠에 있어서 운동선수 개인의 능력이나 기능을 최대로 발휘하도록 만드는 것이라 할 수 있다. 그러나, 상대와 승패를 겨루어야 하는 운동선수들은 특정 상황에 처하여 평소와 달리 심리적, 신체적으로 공포와

두려움을 겪게 된다(김용규 외, 2005). 이러한 경쟁 과정 중에서 경쟁불안이 발생하게 되고, 선수들의 스포츠 수행에 큰 영향을 미쳐 시합의 승리와 패배에 영향을 미친다. 이는 경기력에 미치는 여러 가지 요인 중 심리적 요인이 얼마나 중요한가를 잘 대변해주고 있다(조현철, 김종식, 2011). 운동경기는 경쟁과 도전을 주요 요소를 바탕으로 하므로 경쟁불안은 운동경기에 있어 필연적으로 뒤따를 수밖에 없고, 이는 운동선수들의 수행에 부정적인 영향을 미치는 여러 요소 중 가장 대표적인 요인이라고 이야기할 수 있다(김종호, 2020). 따라서, 운동선수들이 성공적으로 운동수행을 위해서는 운동선수들이 시합 전에 경험할 수 있는 불안 등과 같은 부정적 심리 요소를 통제하거나 제거하려는 노력이 요구된다(곽병유 외, 2000).

수행자신감

자신감은 가장 기본이 되는 의미에서 개인들이 자신의 뚜렷한 목표를 성공적으로 해낼 수 있다고 믿는 상태로 정의할 수 있다. 하지만 이러한 자신감은 자신이 수행하는 운동수행에 대해서 낙관적으로 생각하는 것과는 다르다. 다시 말하면, 자신감은 성공에 대한 확신을 뜻한다(Weinberg & Gould, 1996). 운동선수들이라면 최고의 경기력을 통해 자신의 종목에서 최고의 운동선수가 되길 바란다. 따라서 운동선수들은 이를 성취하기 위해서 최적의 목표를 설정하고, 또 이를 위해 끊임없이 훈련하고 노력한다(권성호, 김방출, 2007). 무엇보다도 운동선수들에게 잠재되어 있는 자신감은 운동선수들의 경기력을 가능하는 중요한 요인 가운데 하나이다(문한식, 박진성, 2008).

자신감은 운동선수들이 경기력을 발현하는 것과 관련하여 빈번하게 연구 되고 있는데, 이는 운동선수 개개인이 어떠한 특정 목표를 성공적으로 해낼 수 있다고 여기는 마음상태라고 이야기 할 수 있다(Weinberg & Gould, 1996).

김영운(2010)에 따르면 경쟁이 심한 스포츠 일수록 운동선수 개인들에게 있어 자신감은 최고의 운동능력을 발현시키는 데 중요한 역할이라고 정의된다(김성일, 2017). 실제로 우수한 운동선수의 성공의 근간을 살펴보면 흔들리지 않는 탄력과 강한 자신감이라고 보고하였다(Bull et al., 2005). 자신감을 지니고 있는 운동선수는 각성상태를 적절하게 유지함과 동시에 상황에 맞는 기술적 전략을 명확하게 사용한다. 그러나, 자신감이 없을 경우에는 부정적인 감정 상태를 경험하게 되고 전략적 계획에서 벗어나 적절하지 못한 전술을 선택하는 경향을 보인다(Gould et al., 1992). 이는 운동선수들이 확신을 가지고 경기에 임할 경우 성공적인 결과를 낼 수 있지만 본인의 지니고 있는 능력과 상황에 대한 판단을 의심할 경우에는 실패 할 확률이 높다는 것을 의미한다(정은화, 조영갑, 2019).

이렇듯 수행자신감은 뚜렷한 특색을 지니는데, 단순히 운동선수 개인의 경기력이나 기술을 성공적으로 수행할 수 있다는 개념이 아니라 반드시 성공적으로 경기를 수행할 수 있다는 단호한 내적 의지이자, 최고의 경기력 수행에 대한 확신이다(Weinberg & Gould, 2010). 이처럼 운동선수들에게 있어 높은 수준의 수행자신감은 운동수행을 향상시킴과 동시에 경기를 수행하는 능력에 있어서 결정적인 요소로 작용되기 때문에 운동선수들이 운동수행 과정에서 자신감을 고취 시킬 수 있는 전략들

을 모색하여야 하며, 이를 위해 지속적이고 다양한 연구가 요구된다(이양주, 오승현, 2012).

경쟁불안과 수행자신감의 관계

운동선수들의 심리적 특성과 관련해서 연구되어진 실증적 정보에 의하면, 우수한 운동선수 일수록 심상과 이완능력이 좋고, 높은 수준의 자신감을 가지고 있으며, 경쟁 중 불안이 감소되어 지는 경향을 보였으며, 명확한 목표설정과 함께 주의 집중력과 몰입이 뛰어났다고 보고되어진다. 특히, 철저한 전략과 정신적 준비는 시합 중 어려운 상황에서도 당황하지 않고 뛰어난 대처능력을 발휘하는 것으로 보고되었다(Gould, 1995; Ravizza, 1995; Williams & Krane, 2001). 최근 들어 운동수행에 관련한 불안(신정택, 2002; 최영옥 외, 2000; 홍준희, 2000) 및 자신감(신정택, 2002; George, 1994)에 관한 연구는 실제 운동수행과의 연관성을 중요시하고 있다. 선수들의 수행 결과에 영향력을 가지는 개인의 특성 변인 중 자신감은 연구자들이 많은 관심을 가지는 변인 중 하나이다. 많은 선행연구(신정택, 2002; 육동원, 신정택, 2003; Burton, 1989; McAuley, 1985)에서도 자신감이 수행에 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝히고 있다.

수행자신감과 경쟁불안의 선행 연구들을 살펴보면 수행자신감 형성과 관련된 연구(김덕진 외, 2006; 김재훈, 2013; 박정근, 전진호, 2002), 자신감과 경쟁불안이 경기 수행에 미치는 영향(김지윤, 2011; 김관현 외, 2007; 신정택, 2002; 이상현, 2004; 최거창, 2012) 등이 대부분 연구되어 있으며, 운동선수의 수행자신감과 스트레스, 경쟁불안과 관련 연구(김옥주 외, 2018; 김호진, 2015; 전기영, 2016; 김형겸

외, 2016)가 일부 진행되어 있으나 이들 연구는 운동선수의 경기력, 경기수행력, 성취, 불안 등 결과변인으로 하여 운동선수가 지니고 있는 개인적 성향에 초점을 맞춰 연구된 것이 대부분이다. 선행연구를 바탕으로 살펴보면 높은 수준의 수행자신감은 경쟁상황에서의 대처능력을 향상시켜 경쟁불안을 감소시키며 이는 운동수행에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 따라서, 경쟁불안과 수행자신감은 상호작용하며 운동선수의 수행에 영향을 미치는 중요한 심리적 요인으로 작용한다고 볼 수 있다. 이와 같은 논의를 바탕으로 경쟁불안과 수행자신감의 관계를 확인해보고자 한다.

인지평가의 매개효과

인지평가(Cognitive Appraisal)의 개념은 사회심리학자 사흐터(Schachter)가 인지의 역할을 강조하면서 등장했다. 인지평가는 개인이 지각한 자극에 대해 부여하는 가치 혹은 의미를 지칭한다. 운동선수들은 경쟁적인 스포츠 상황 속에서 많은 스트레스 반응을 경험하게 된다. 인지평가는 스트레스로부터 발생하는데 이는 운동선수들이 성공적인 수행을 하거나 또는 실패하는 이유에 대한 통찰력을 제공한다(Cerin et al., 2000). 선수들은 경쟁상황에서 매 순간의 자극에 대해 늘 평가하게 된다. 이처럼 인지평가는 주변 환경에 대해 어떤 의미를 부여하는 역할을 하게 된다. 이는 정서와 자극과 반응사이를 이어주는 인지적 매개체로 간주된다. 선수들은 평가에 앞서 주체와 환경간의 관계에 주목하는데 이는 선수 개인이 인지하고 있는 객관적 상황을 의미한다. 한편, 환경적 요소들이 어떠한 정서를 일으키기 위해서는 그것들이 개인의 목적에 부합하는 것

으로 해석 되어야 한다. 이러한 해석과정이 인지적 평가이다. 따라서 인지평가의 결과는 정서의 유형과 강도를 결정하게 된다.

Jones et al.(2009)의 위협상태이론(Theory of Challenge and Threat States in Athletes)에 따르면 경쟁을 비롯하여 경기의 승패가 이루지는 스포츠와 경기상황에서 운동선수 개인이 그 상황을 이겨낼 수 있다고 판단하면 이를 도전할 만하다고 평가(도전평가)하게 되지만, 그와 반대로 운동선수가 자신이 가지고 있는 자원으로 경기상황을 이겨낼 수 없다고 판단하면 그 상황 자체를 위협적인 것으로 평가(위협평가)하게 된다고 한다. 따라서 도전평가를 한 운동선수는 긍정의 정서를 보이지만 위협적이라고 평가한 운동선수는 부정의 정서를 보이게 된다.

국내의 청소년 및 대학 선수들을 대상으로 한 인지평가에 관한 연구는 약 6편에 불과하다(김범준, 2017; 박중길, 유진, 2013; 송기현, 김승용, 2018;이충섭, 2014; 정영수, 하형주, 2016; 황옥철, 박중길, 2014). 선행연구들을 바탕으로 살펴보면 선수들의 정서 혹은 정서 조절 그리고 인지평가를 주요 매개변수로 하여 연구되었다. 국외의 인지평가에 관한 선행연구 사례를 살펴보면 Dias et al.(2012)는 선수들의 위협 평가의 경우 회피와 정서 중심 대처와 정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌다고 보고 했으며, Doron과 Martinent(2017)은 선수들의 도전평가는 긍정적 정서를 촉진 시키는 와중에 문제중심대처를 하는 경향을 보이며, 위협평가의 경우 부정적인 정서를 촉진 시키는 동시에 회피 대처를 하는 것으로 보고하였다. 또한, Bolgar et al.(2008)은 개인의 지닌 여러 인지평가 요소는 대처전략과 관련이 있다고 주장했다. 정영수와 하형주(2016)에 따르면 운

동선수가 경기상황을 도전적으로 평가하게 되면 표현을 억제하고 인지적인 재평가를 수행하려는 정서 조절이 동시에 나타났으며, 경기상황을 위협적인 것으로 평가하게 되면 인지적 재평가를 통한 정서 조절이 이루어지는 것으로 나타났다고 보고했다. 그러나, 운동선수가 경기상황을 위협평가 하였다고 해서 경기상황 내내 이를 위협으로 인지하는 것은 아니다. Lane et al.(2011)의 연구에 따르면, 정보는 재평가 및 정보수정과정에서 지속적으로 이루어지기 때문에, 운동선수는 운동을 효과적으로 수행하기 위해서 정서를 조절하는 것에 노력을 기울임과 동시에 이에 집중하게 되는 것으로 사료된다.

기존의 연구 결과를 종합하여 살펴보면, 선수들이 스트레스가 유발되는 환경이나 사건들을 성공 혹은 학습할 수 있는 기회로 평가하는가 혹은 자신의 가치를 침범하는 것으로 평가하느냐에 따라서 다른 정서적 반응을 유발시킨다고 볼 수 있다. 평가 유형에 따라서 긍정적 혹은 부정적인 정서를 일으켜 선수들로 하여금 다양한 대처방식을 유발하도록 만들며, 이러한 다양한 대처방식은 선수들이 수행자신감을 높이는데 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 이러한 논의를 바탕으로 경쟁불안과 수행자신감과의 관계를 인지평가가 매개효과를 갖는지 확인하고자 한다.

성격강점의 조절효과

최근 긍정심리학이 크게 주목 받으면서 긍정적인 특질인 개인의 긍정적인 성격특성과 성격강점에 대한 중요성이 부각되고 있다. 이에 따라 스포츠 분야에서도 성격과 운동 간의

관계가 새롭게 관심을 끌고 있다(이현영, 김경원 2010). 1998년 긍정심리학이 소개된 이후 임상, 교육학, 스포츠 등의 여러 분야에 확산되며 활발히 전개되고 있다(이지영, 정원호, 2019). 특히 코칭심리학은 긍정심리학이 추구하는 목표와 같다고 볼 수 있는데, 개인의 긍정적 성격특성과 성격강점은 코칭심리학과 성격 연구에서도 매우 중요한 주제라 할 수 있다. 선행연구들을 기반으로 하여, 스포츠 및 코칭 분야에서는 긍정심리학 관점을 반영한 구체적인 접근(이용수, 임태홍, 2013)이 시도되고 있다.

성격강점, 또는 덕목이란 개인이 자신과 사회 모두에게 이익이 되는 방식으로 생각하고 행동할 수 있게 하는 심리적 과정으로 이해될 수 있다(윤성민, 신희천, 2012), 선행연구에 의하면, 대표적인 성격강점을 인식하고 활용하는 여부에 따라서 개개인 삶의 만족 정도가 달라진다(Seligman et al., 2004). 또한 부정적인 요인이 아닌 개인이 지니고 있는 강점을 인식하고 개발하여 문제 극복력을 향상시키는 것은 개인의 건강과 더불어 수준 높은 삶을 가능하게 한다(Gang MH et al., 2012). 지난 10년간 성격강점의 평가에 있어서 가장 큰 성과라 볼 수 있는 것은 Peterson과 Seligman에 의해 개발된 VIA(Virtues in Action) 분류체계이다. VIA 분류체계를 구성하는 항목들은 인간애, 용기, 지혜, 정의, 초월성 그리고 절제와 같은 6가지의 핵심 덕목을 가지고 있다. 구체적으로 살펴보면, 지혜와 지식(wisdom and knowledge)은 개인이 더 발전된 삶을 위해 학습하고 이를 활용할 수 있도록 돕는 인지적 강점이다. 이러한 강점을 통해 선수들은 새로운 판단을 하고 동시에 다양한 학습을 성취할 수 있도록 도울 수 있다. 용기(Courage)는 목표

를 달성하는 과정에서 좌절을 경험하더라도 내·외적 저항에 맞서 위축되지 않고 이를 극복하려는 의지를 의미한다. 인간애(humanity)는 대인 관계적 성격강점으로 타인과의 관계에서 상대방의 감정과 가치를 존중하고 친밀한 관계를 형성하도록 돕는다. 절제(temperance)는 유혹에 대한 의지력으로 표현될 수 있는데, 자신의 감정을 극단적인 독단에 빠지지 않도록 조절하는 중용적인 강점으로 타인과의 관계 개선을 돕는다. 정의(justice)는 사회적 강점으로, 개인을 둘러싸고 있는 집단 그리고 사회와의 관계에서 건강한 상호작용을 이룰 수 있도록 돕는 강점이다. 영성·초월성(transcendence)은 삶을 낙관적인 측면에서 바라보며 현상과 행위에 의미를 부여하고 연결성을 추구한다. Kant(1999)에 의하면 초월성은 인간이 지각하는 지식을 뛰어넘는 것으로서, VIA 분류체계에서는 초월성에 대한 개념을 우리가 인지하는 것보다 높은 것과의 연결이라고 말한다.

이러한 성격강점이 지니고 있는 긍정적인 영향력에 대해서는 그동안 여러 연구자들에 의해서 연구가 진행되어 왔으나, 스포츠 분야에서 성격강점과 관련된 연구를 구체적으로 살펴본 연구는 거의 없다. 스포츠 분야에서 성격강점과 관련된 연구를 살펴보면 규칙적인 운동참여자(이현영, 김경원, 2010), 보디빌딩 운동선수를 대상으로 성격강점을 분석한 연구(유동인 외, 2013) 등이 있다. 성격은 집단적 관계 헌신적, 사회적 그리고 개인적 측면 등 다양한 관점에서 일어날 수 있는 결과를 짐작할 수 있다(윤서진, 장태석, 2021). 이와 같은 특성을 고려하여 성격 특성과 스포츠 사이의 연관성을 밝히기 위한 연구가 진행되어왔으며(Hampson, 2012; Ozer & Benet-Martínez, 2006),

Weinberg와 Gould(2011)의 연구로부터 시작된 성격 관련 연구는 최근 활발하게 진행되고 있기는 하지만 불안, 강인함과 낙관성, 혹은 강인함과 정신적 강인함과 같은 변인들과의 연관성에 집중한 연구였다(Van-Auweele et al., 2001). 이는 운동선수 개인의 성격 특성을 기반으로 하여 긍정심리학적 관점보다는 스포츠의 일반적인 특징을 중심으로 하여 운동선수의 행동방식을 이해하려 한 시도였다(윤서진, 2021).

따라서, 본 연구의 목적은 긍정심리학적 관점에서 수행자신감에 영향을 미치는 인지평가 경향성을 이해하고, 인지평가의 경향성의 양상에 영향을 주는 요인을 탐색하는 것이다. 그리고 인지평가 경향성을 성격강점이 어떻게 조절하는지 알아보려고 한다. 구체적으로 성격강점의 하위영역에 따라 어떠한 강점이 조절효과를 가지는지 알아보려고 했으며, 경쟁불안과 인지평가의 관계를 지혜 및 지식, 정의, 인간애, 절제, 초월, 용기의 강점 중 어떠한 강점이 유의미하게 완화하는 조절 역할을 하며, 조절된 매개효과를 보일 것인지를 알아보려고 하였다. 경쟁불안은 선수들의 인지평가 경향성을 증가시키는 반면 성격강점은 이러한 관계에서 조절역할을 하여 선수들의 인지평가 경향성을 완화시킬 수 있을 것으로 여겨진다. 따라서 그림 1과 같이 연구모형을 세우고, 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 경쟁불안과 수행자신감의 관계를 인지평가가 매개할 것이다.

가설 2. 경쟁불안과 인지평가의 관계를 성격강점이 완화하는 조절 역할을 하며, 조절된 매개효과를 보일 것이다.

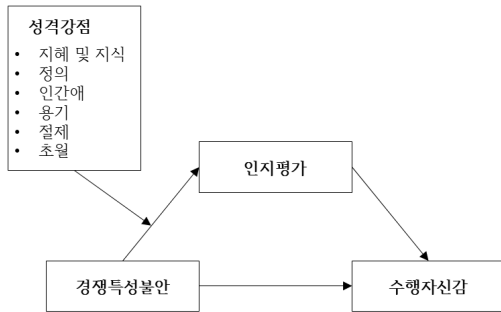


그림 1. 연구모형

방 법

연구 대상

본 연구에서는 만 19세 이상 전국의 대학생 야구선수를 대상으로 2개월간 온라인 google 설문지 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 대상자로 201명의 야구선수를 선정하였고, 최종적으로 선정된 연구대상자들의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다. 본 연구는 차의과학대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 승인을 받아 진행하였다(1044308-202108-HR-064-02).

측정도구

자기보고형 성격적 강점 척도

자기보고형 성격적 강점 척도는 김인자(2006)에 의해 번안된 48문항의 단축형 검사를 사용하였다. 이는 Seligman(2004)의 VIA-IS를 기반으로 특성을 잘 반영한 질문들을 추출한 것이다. 이 척도는 전체 240개의 질문 중에서 각 덕목 당 2개의 질문을 선택하여 구성되었다. 이 척도는 긍정적 진술과 부정적 진술 각각 24문항으로 구성되어 있으며, 응답은 5점

표 1. 연구 대상의 특성

변수	구분	빈도	퍼센트
연령	19세	53	26.4
	20세	69	34.3
	21세	32	15.9
	22세	35	17.4
	23세 이상	12	6.0
운동 경력	5년 미만	1	0.5
	5-10년 미만	56	27.9
	10-15년 미만	140	69.7
	15년 이상	4	2.0
포지션	투수	82	40.8
	타자	119	59.2
평균자책점 (n=82)	2.0 미만	33	40.2
	2.0~3.0 미만	12	14.6
	3.0~4.0 미만	6	7.3
	4.0~5.0 미만	10	12.2
	5.0~6.0 미만	4	4.9
	6.0 이상	17	20.7
타율 (n=119)	.200 미만	17	14.3
	.200~.249	20	16.8
	.250~.299	17	14.3
	.300~.349	33	27.7
	.350~.399	16	13.4
	.400 이상	16	13.4
전체		201	100.0

Likert 척도를 사용한다. 부정적 진술에 대해서는 역 채점이 실시되었다. 이 척도의 문항들은 지혜, 사랑과 인간애, 지식, 영성과 초월, 용기, 정의, 그리고 절제라는 6가지 덕목의 하위 척도로 분류되며, 이 중에서 각 덕목에서

가장 높은 점수를 가지는 하위 척도로 성격강점이 결정된다. 본 연구에서는 성격강점의 Cronbach's=.937로 나타났고, 하위영역별로 보면 지혜 및 지식은 .818, 정의는 .765, 인간애는 .745, 용기는 .806, 절제는 .515, 초월은 .816으로 나타났다.

인지평가 질문지

인지평가 질문지는 McGregor와 Elliot(2002)이 개발한 것을 기반으로 Williams et al.(2010)이 스포츠 상황에 맞게 조정한 인지평가 질문지를 경쟁 시 운동선수들의 인지평가를 측정하기 위해 사용하였다. 이 질문지는 경쟁 전에 지각하는 도전상태와 위협상태를 측정하는 2요인 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 Likert 형식으로 응답하며, 본 연구에서 인지평가의 Cronbach's=.835로 나타났고, 하위영역별로 보면 위협 .809, 도전 .869로 나타났다. 본 연구에서는 두 요인 간의 높은 상호 연관성과 선수 개인별 두 요인의 상호작용이 다르게 나타날 수 있음을 고려하여 종합적으로 평가하였다. 따라서, 총합이 높을수록 인지평가 경향성이 높은 것으로 측정하였다.

경쟁상태 불안 척도-2

경쟁상태 불안 척도는 경쟁불안을 측정하기 위한 도구로, Martens et al.(1990)이 개발한 것을 이용하였다. 하위요인은 인지적 불안, 신체적 불안, 그리고 자신감으로 구성되어있으며, 총 27문항이다. 본 연구에서는 자신감 요인을 제외하고 인지적 상태불안과 신체적 상태불안만 사용하였으며, 본 연구에서는 경쟁불안의 Cronbach's=.948로 나타났고, 하위영역별로 보면 인지적 상태불안 .913, 신체적 상태불안 .908로 나타났다.

다차원 스포츠자신감 척도

다차원 스포츠자신감 척도는 다차원 스포츠 자신감을 측정하는 도구로 Vealey와 Knight (2002)가 개발하고 스포츠 상황에 맞게 김재훈 (2013)이 번안하였다. 하위요인은 스포츠 숙련 자신감, 스포츠 인지 효율 자신감, 그리고 스포츠 회복탄력 자신감 3가지 요인으로 구성되며, 총 12개의 문항을 포함하고 있다. 본 연구에서는 수행자신감의 Cronbach's=.959로 나타났고, 하위영역별로 살펴보면 스포츠숙련자신감 .902, 스포츠인지효율자신감 .895, 스포츠회복탄력자신감 .908로 나타났다.

분석방법 또는 절차

본 연구에서는 통계분석은 SPSS 25 및 PROCESS Macro v3.5을 활용하여 기술통계 및 상관분석을 수행하였다. 경쟁불안과 수행자신감 사이의 관계에서 인지평가의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 4를 활용한 부트스트래핑 검증을 실시하였다. 또한, 경쟁불안과 인지평가 사이의 관계에서 성격강점의 조절효과를 파악하고, 성격강점이 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 PROCESS Macro Model 7을 활용한 부트스트래핑 검증을 수행하였다. 이때, 샘플은 10,000개로 지정하고, 유의수준은 0.05를 기준으로 하였다.

결 과

주요 변인의 기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요 변인인 경쟁불안, 인지평가,

수행자신감, 성격강점 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였는데, 왜도는 -0.51~0.21의 범위를 보였고, 첨도는 -0.43~0.58의 범위를 보였다. 일반적으로 $|왜도| < 2$, $|첨도| < 7$ 이면 자료가 정규성 가정을 만족하는 것으로 보는데(Curran et al., 1996), 모든 변인은 기준치를 만족하였다. 즉 자료는 정규성 가정을 만족하는 것으로 볼 수 있고, 모수 통계분석을 진행하는 데 있어 자료의 분포는 문제없는 것으로 판단할 수 있다. 본 연구의 주요 변인인 경쟁불안, 인지평가, 수행자신감, 성격강점 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

그 결과 경쟁불안은 인지평가와 유의한 부(-)적 상관관계를 보였다($r=-.609$, $p<.001$). 경쟁불안은 수행자신감과도 유의한 부(-)적 상관관계를 보였다($r=-.578$, $p<.001$), 인지평가와 수행자신감은 유의한 정(+)적 상관관계를 보였다($r=.762$, $p<.001$). 성격강점은 경쟁불안과 유의한 부(-)적 상관관계를 보였다($r=-.502$, $p<.001$), 인지평가($r=.627$, $p<.001$), 수행자신감($r=.696$, $p<.001$)과 유의한 정(+)적 상관관계를 보였는데, 전반적으로 성격강점을 구성하는 지혜 및 지식, 정의, 인간애, 용기, 절제, 초월 모두 경쟁불안과 유의한 부(-)적 상관, 인지평가 및 수행자신감과는 유의한 정(+)적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 표 2와 같다.

표 2. 주요 변인 간 상관관계

변인	1	2	3	4	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
1. 경쟁불안	1									
2. 인지평가	-.609***	1								
3. 수행자신감	-.578***	.762***	1							
4. 성격강점	-.502***	.627***	.696***	1						
4.1. 지혜·지식	-.475***	.586***	.678***	.869***	1					
4.2. 정의	-.236***	.402***	.391***	.772***	.540***	1				
4.3. 인간애	-.399**	.514**	.581**	.867***	.683**	.697**	1			
4.4. 용기	-.566***	.698***	.755***	.874***	.788***	.537***	.718***	1		
4.5. 절제	-.256***	.161*	.203**	.559***	.327***	.454***	.405***	.315***	1	
4.6. 초월	-.452***	.601***	.672***	.908***	.760***	.631***	.765***	.798***	.391***	1
평균(M)	2.60	5.23	1.11	3.69	3.60	3.49	3.78	3.79	3.55	3.87
표준편차(SD)	.83	1.14	1.67	.52	.63	.74	.67	.68	.52	.60
왜도	0.21	-0.32	-0.48	-0.17	-0.40	-0.01	-0.33	-0.51	0.10	-0.24
첨도	-0.43	-0.28	-0.11	0.28	0.58	-0.32	-0.04	0.17	-0.14	-0.17

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

인지평가의 단순 매개효과 검증

경쟁불안과 수행자신감 간 관계에서 인지평가가 매개 역할을 하는지 검증한 결과, 경쟁불안은 인지평가에 유의미한 부(-)의 영향을 미치고($B=-.837, p<.001$), 인지평가는 수행자신감에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었다($B=.640, p<.001$). 경쟁불안이 수행자신감에 미치는 직접 효과는 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 검증되었고($B=-.245, p<.001$), 결과적으로 경쟁불안이 수행자신감에 미치는 총 효과는 약 -.781로 유의하게 나타났다($B=-.781, p<.001$). 한편 간접 효과에 대한 유의성 검증 결과, 간접효과 크기는 약 -.536으로 나타났고, 이의 95% 신뢰구간은 -.699~-.390으로 나타났다. 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 통계적으로 유의한 것으로 판단할 수 있는데, 0을 포함하지 않았기 때문에 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있고, 경쟁불안과 수행자신감 간 관계에서 인지평가는 유의미한 매개 역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 앞서 경쟁불안이 수행자신감에 직접적으로도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났기에, 경쟁불안과 수

행자신감 사이에서 인지평가는 부분 매개 역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 이러한 결과는 표 3과 같다.

성격강점에 의한 조절된 매개효과 검증

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과 크기가 성격강점에 의해 조절되는지를 검증하기 위해, Hayes가 제안한 PROCESS macro의 Model 7을 적용하여 분석하였다. 성격강점은 지혜 및 지식, 정의, 인간애, 용기, 절제, 초월의 여섯 가지 요소로 구분되는데, 각각의 성격강점 요소가 유의미한 조절 역할을 하는지 검증하였다. Model 7은 독립변인과 매개변인 사이에 조절변인이 포함되는 모형인데, 다중공선성 문제를 방지하기 위해 독립변인인 경쟁불안과 조절 변인인 성격강점의 지혜 및 지식, 정의, 인간애, 용기, 절제, 초월을 평균 중심화하였다.

지혜 및 지식에 의한 조절된 매개효과

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가

표 3. 단순 매개효과 검증

총 효과와 직접 효과		B	SE	t
경쟁불안이 수행자신감에 미치는 총 효과		-.781	.078	-10.004***
경쟁불안이 인지평가에 미치는 직접 효과		-.837	.077	-10.836***
경쟁불안이 수행자신감에 미치는 직접 효과		-.245	.076	-3.210***
인지평가가 수행자신감에 미치는 직접 효과		.640	.056	11.520***
Effect	Boot SE	95% LLCI	95% ULCI	
간접효과	-.536	.079	-.699	-.390

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함, *** $p<.001$

표 4. 지혜 및 지식에 의한 조절된 매개효과

	인지평가		인지평가		수행자신감	
	B	t	B	t	B	t
독립변인(X: 경쟁불안)	-.587	-7.365***	-.586	-7.385***	-.245	-3.210**
조절변인(Mo: 지혜 및 지식)	.692	6.610***	.648	6.018***		
상호작용항(XMo)			.167	1.661		
매개변인(Me: 인지평가)					.640	11.520***
R ²	.485		.492		.602	
F	93.142***		63.566***		149.518***	
지혜 및 지식	Effect	Boot SE	95% LLCI	95% ULCI		
저(-0.628)	-.442	.085	-.610	-.274		
중(0.000)	-.375	.064	-.506	-.253		
고(0.628)	-.308	.066	-.442	-.184		

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함; ** $p < .01$, *** $p < .001$

를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과가 지혜 및 지식에 의해 조절되는지를 검증한 결과(표 4 참조), 지혜 및 지식은 인지평가에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었지만($\beta = .692, p < .001$), 경쟁불안과 지혜 및 지식의 상호작용항을 투입했을 때 회귀모형의 설명력은 48.5%에서 49.2%로 크게 증가하지 않았고, 상호작용항도 유의하지 않았다. 즉 지혜 및 지식은 경쟁불안과 인지평가 간 관계를 조절하지는 못하는 것으로 검증되었다.

정의에 의한 조절된 매개효과

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과가 정의에 의해 조절되는지를 검증한 결과, 경쟁불안은 인지평가에 유의한 부(-)의 영향($\beta = -.748, p < .001$), 정의는 인지평가에 유의한 정

(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었고($\beta = .419, p < .001$), 경쟁불안과 정의의 상호작용항을 투입했을 때 회귀모형의 설명력은 44.2%에서 46.6%로 약 2.4% 증가하였으며, 상호작용항은 정(+)적으로 유의미한 결과를 보였다($\beta = .263, p < .01$). 즉 정의는 경쟁불안과 인지평가 간 관계를 유의미하게 조절하는 것으로 검

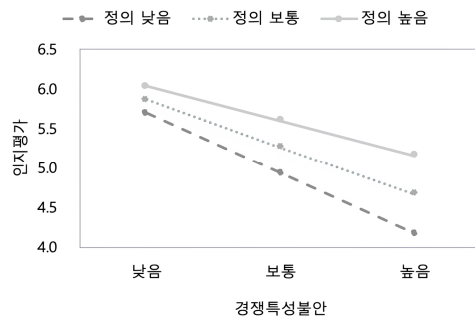


그림 2. 인지평가에 대한 경쟁불안과 정의의 상호작용

증되었고, 경쟁불안에 의해 인지평가가 감소되는 정도를 정의가 완화시켜주는 것으로 판단할 수 있다.

정의에 따른 조건부 간접효과 크기를 검증한 결과, 정의가 평균에서 표준편차만큼 낮은 수준인 경우의 간접효과 크기는 -.442로 나타났고, 평균 수준인 경우의 간접효과 크기는 -.375로 나타났으며, 평균에서 표준편차만큼 높은 수준인 경우의 간접효과 크기는 -.308로 나타났다. 경쟁불안이 인지평가를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과는 정의의 변화에 관계없이 유의한 결과를 보였지만, 정의의 수준이 높을수록 간접효과는 감소하는 것으로 검증되었다. 즉 경쟁불안에 의해 인지평가를 매개하여 수행자신감이 낮아지는 정도는 정의의 수준이 높은 경우 감소하는 것으로 판단할 수 있다. 이러한 결과는 표 5와 같다.

한편 정의의 저·중고 여부에 따른 간접효과의 조건부 효과를 검증하였지만, Johnson-Neyman 방법효과가 유의하지 않는지를 확인하였다. 그 결과 정의의 수준이 높을수록 경

표 6. 정의에 따른 경쟁불안의 조건부 효과 유의성 영역

정의	Effect	SE	t
1.667	-1.203	.170	-7.061***
1.833	-1.159	.157	-7.376***
2.000	-1.115	.144	-7.733***
2.167	-1.071	.132	-8.135***
2.333	-1.028	.120	-8.584***
2.500	-.984	.108	-9.073***
2.667	-.940	.098	-9.584***
2.833	-.896	.089	-10.069***
3.000	-.852	.082	-10.443***
3.167	-.809	.076	-10.579***
3.333	-.765	.074	-10.350***
3.500	-.721	.074	-9.707***
3.667	-.677	.078	-8.734***
3.833	-.633	.083	-7.600***
4.000	-.590	.091	-6.464***
4.167	-.546	.101	-5.423***
4.333	-.502	.111	-4.512***
4.500	-.458	.123	-3.733***
4.667	-.414	.135	-3.072**
4.833	-.371	.148	-2.512*
5.000	-.327	.161	-2.036*

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 5. 정의에 의한 조절된 매개효과

	인지평가		인지평가		수행자신감	
	B	t	B	t	B	t
독립변인(X: 경쟁불안)	-.748	-9.965***	-.725	-9.776***	-.245	-3.210**
조절변인(Mo: 정의)	.419	5.013***	.447	5.417***		
상호작용항(XMo)			.263	2.958**		
매개변인(Me: 인지평가)					.640	11.520***
R^2	.442		.466		.602	
F	57.219***		78.387***		149.518***	
정의	Effect	Boot SE	95% LLCI	95% ULCI		
저(-0.742)	-.442	.085	-.610	-.274		
중(0.000)	-.375	.064	-.506	-.253		
고(0.742)	-.308	.066	-.442	-.184		

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함, ** $p < .01$, *** $p < .001$

쟁불안이 인지 전략에 미치는 부(-)적인 영향이 감소하는 것으로 볼 수 있는데, 정의가 만점인 5점까지 도달해도 경쟁불안이 인지 전략에 미치는 부(-)의 영향은 여전히 유의한 것으로 볼 수 있다. 그러나 부(-)적인 효과는 점차 감소하고, 유의확률은 점차 증가하는 경향을 보였다. 이러한 결과는 표 6에서 확인할 수 있다.

인간애에 의한 조절된 매개효과

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과가 인간애에 의해 조절되는지를 검증한 결과(표 7 참조), 인간애는 인지평가에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었지만($\beta=.547, p<.001$), 경쟁불안과 인간애의 상호작용항을 투입했을 때 회귀모형의 설명력은 45.8%에서

46.5%로 크게 증가하지 않았고, 상호작용항도 유의하지 않았다. 즉 인간애는 경쟁불안과 인지평가 간 관계를 조절하지는 못하는 것으로 검증되었다.

용기에 의한 조절된 매개효과

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과가 용기에 의해 조절되는지를 검증한 결과(표 8 참조), 용기는 인지평가에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었지만($\beta=.832, p<.001$), 경쟁불안과 용기의 상호작용항을 투입했을 때 회귀모형의 설명력은 55.4%에서 55.7%로 크게 증가하지 않았고, 상호작용항도 유의하지 않았다. 즉 용기는 경쟁불안과 인지평가 간 관계를 조절하지는 못하는 것으로 검증되었다.

표 7. 인간애에 의한 조절된 매개효과

	인지평가		인지평가		수행자신감	
	B	t	B	t	B	t
독립변인(X: 경쟁불안)	-.661	-8.427***	-.656	-8.392***	-.245	-3.210**
조절변인(Mo: 인간애)	.547	5.648***	.541	5.599***		
상호작용항(XMo)			.149	1.513		
매개변인(Me: 인지평가)					.640	11.520***
R ²	.458		.465		.602	
F	83.775***		56.976***		149.518***	
인간애	Effect	Boot SE	95% LLCI	95% ULCI		
저(-0.668)	-.484	.086	-.661	-.321		
중(0.000)	-.420	.073	-.571	-.285		
고(0.668)	-.356	.079	-.520	-.211		

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 8. 용기에 의한 조절된 매개효과

	인지평가		인지평가		수행자신감	
	B	t	B	t	B	t
독립변인(X: 경쟁불안)	-.433	-5.473***	-.437	-5.514***	-.245	-3.210**
조절변인(Mo: 용기)	.862	9.019***	.832	8.345***		
상호작용항(XMo)			.094	1.046		
매개변인(Me: 인지평가)					.640	11.520***
R ²	.554		.557		.602	
F	123.080***		82.458***		149.518***	
용기	Effect	Boot SE	95% LLCI	95% ULCI		
저(-0.684)	-.321	.073	-.469	-.180		
중(0.000)	-.279	.061	-.402	-.164		
고(0.684)	-.238	.067	-.372	-.111		

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함, ** $p < .01$, *** $p < .001$

절제에 의한 조절된 매개효과

를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과가 절제에 의해 조절되는지를 검증한 결과(표 9 참조), 절제는 인지평가에 유의한 영향을 미치

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가

표 9. 절제에 의한 조절된 매개효과

	인지평가		인지평가		수행자신감	
	B	t	B	t	B	t
독립변인(X: 경쟁불안)	-.836	-10.426***	-.839	-10.478***	-.245	-3.210**
조절변인(Mo: 절제)	.011	0.090	-.013	-0.099		
상호작용항(XMo)			-.174	-1.193		
매개변인(Me: 인지평가)					.640	11.520***
R ²	.371		.376		.602	
F	58.417***		39.502***		149.518***	
절제	Effect	Boot SE	95% LLCI	95% ULCI		
저(-0.518)	-.479	.084	-.646	-.319		
중(0.000)	-.537	.083	-.709	-.380		
고(0.518)	-.595	.110	-.820	-.390		

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함, ** $p < .01$, *** $p < .001$

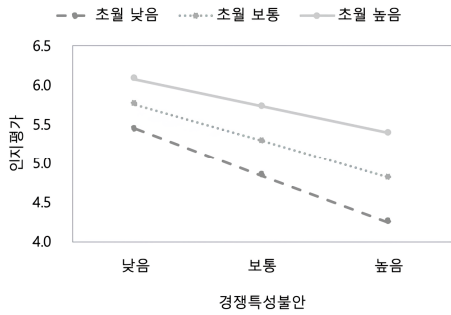


그림 3. 인지평가에 대한 경쟁불안과 초월의 상호작용

지 못하였고, 경쟁불안과 절제의 상호작용항을 투입했을 때 회귀모형의 설명력은 37.1%에서 37.6%로 크게 증가하지 않았고, 상호작용항도 유의하지 않았다. 즉 절제는 경쟁불안과 인지평가 간 관계를 조절하지는 못하는 것으로 검증되었다.

초월에 의한 조절된 매개효과

아마추어 야구선수의 경쟁불안이 인지평가

를 매개하여 수행자신감에 미치는 간접효과가 초월에 의해 조절되는지를 검증한 결과, 경쟁불안은 인지평가에 유의한 부(-)의 영향($\beta = -.583, p < .001$), 초월은 인지평가에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었고($\beta = .775, p < .001$), 경쟁불안과 초월의 상호작용항을 투입했을 때 회귀모형의 설명력은 50.4%에서 51.9%로 약 1.5% 증가하였으며, 상호작용항은 정(+)적으로 유의미한 결과를 보였다($\beta = .258, p < .05$). 즉 초월은 경쟁불안과 인지평가 간 관계를 유의미하게 조절하는 것으로 검증되었고, 경쟁불안에 의해 인지평가가 감소되는 정도를 초월이 완화시켜주는 것으로 판단할 수 있다.

초월에 따른 조건부 간접효과 크기를 검증한 결과, 초월이 평균에서 표준편차만큼 낮은 수준인 경우의 간접효과 크기는 -.462로 나타났고, 평균 수준인 경우의 간접효과 크기는 -.363으로 나타났으며, 평균에서 표준편차만큼 높은 수준인 경우의 간접효과 크기는 -.264로 나타났다. 경쟁불안이 인지평가를 매

표 10. 초월에 의한 조절된 매개효과

	인지평가		인지평가		수행자신감	
	B	t	B	t	B	t
독립변인(X: 경쟁불안)	-.583	-7.558***	-.567	-7.421***	-.245	-3.210**
조절변인(Mo: 초월)	.775	7.295***	.742	7.017***		
상호작용항(XMo)			.258	2.420*		
매개변인(Me: 인지평가)					.640	11.520***
R ²	.504		.519		.602	
F	100.713***		70.742***		149.518***	
초월	Effect	Boot SE	95% LLCI		95% ULCI	
저(-0.600)	-.462	.079	-.628		-.317	
중(0.000)	-.363	.063	-.489		-.245	
고(0.600)	-.264	.067	-.392		-.133	

주. 부트스트래핑 표본은 10,000번 추출함, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 11. 초월에 따른 경쟁불안의 조건부 효과 유의성 영역

초월	Effect	SE	t
2.200	-.998	.188	-5.318***
2.340	-.962	.174	-5.524***
2.480	-.926	.161	-5.755***
2.620	-.890	.148	-6.015***
2.760	-.854	.135	-6.307***
2.900	-.818	.123	-6.630***
3.040	-.782	.112	-6.979***
3.180	-.746	.102	-7.339***
3.320	-.709	.092	-7.678***
3.460	-.673	.085	-7.935***
3.600	-.637	.079	-8.023***
3.740	-.601	.077	-7.852***
3.880	-.565	.077	-7.383***
4.020	-.529	.079	-6.666***
4.160	-.493	.085	-5.816***
4.300	-.457	.092	-4.952***
4.440	-.421	.101	-4.149***
4.580	-.385	.112	-3.441***
4.720	-.349	.123	-2.831**
4.860	-.313	.135	-2.313*
4.966	-.285	.145	-1.972*
5.000	-.277	.148	-1.872

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

개하여 수행자신감에 미치는 간접효과는 초월의 변화와 관계없이 유의한 결과를 보였지만, 초월의 수준이 높을수록 간접효과는 감소하는 것으로 검증되었다. 즉 경쟁불안에 의해 인지평가를 매개하여 수행자신감이 낮아지는 정도는 초월의 수준이 높은 경우 감소하는 것으로

판단할 수 있다. 다음과 같은 결과는 표 10과 같다.

한편 초월의 저·중·고 여부에 따른 간접효과의 조건부 효과를 검증하였지만, Johnson-eyman 방법을 통해 초월이 어느 수준 이상을 보일 때부터 간접효과가 유의하지 않는지를 확인하였다. 그 결과 초월의 수준이 높을수록 경쟁불안이 인지 전략에 미치는 부(-)적인 영향이 감소하는 것으로 볼 수 있는데, 경쟁불안이 인지 전략을 낮추는 정도를 초월이 점차 낮춰주어서, 초월이 5.000까지 높아지는 경우에는 경쟁불안이 인지 전략에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 검증되었다. 이러한 결과는 표 11에서 확인할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 만 19세 이상 국내 아마추어 야구선수를 대상으로 경쟁불안이 인지평가 및 수행자신감에 미치는 영향과 이와 관련하여 인지평가의 매개효과를 검증하고, 이러한 매개 경로에서 성격강점의 조절 역할의 여부를 살펴보았다. 이 과정에서 경쟁불안, 인지평가, 수행자신감, 그리고 성격강점 간의 상관관계를 확인하였으며, 긍정심리학적 관점에서 성격강점의 특성에 따라 경쟁불안과 인지평가의 관계에 미치는 조절효과를 탐색하기 위해 6개의 미덕으로 나누어 검증을 시행하였다. 이러한 과정에 따라 도출된 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 경쟁불안과 수행자신감의 관계를 인지평가가 매개할 것이라는 가설 1은 지지되었다. 본 연구에서는 경쟁불안과 수행자신감과의 관계에서 부적으로 상관관계를 보이는 것

으로 나타났다. 이러한 결과는 경쟁불안이 수행자신감에 미치는 영향을 강조하며, 이는 기존에 경쟁불안과 수행자신감의 관계를 검증한 선행연구(조금목, 2006; 김경학, 2013; 김용규 외, 2005; 김종언, 강진형, 2014; Woodman et al., 2003)와의 결과와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 선수가 경쟁 상황에서 경쟁불안을 느낄 때, 이러한 불안이 수행자신감에 부정적인 영향을 미치며, 이를 어떻게 해석하느냐에 따라 수행자신감에 큰 영향을 미친다는 것을 시사한다. 또한, 경쟁불안과 수행자신감 사이의 관계에서 인지평가가 매개적 역할을 하는지 분석해 본 결과 경쟁불안은 수행자신감에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 경쟁불안이 낮은 선수일수록 높은 수행자신감을 가진다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 또한, 경쟁불안과 인지평가, 그리고 수행자신감 간의 관계에서 부분 매개효과를 확인했다. 경쟁불안이 인지평가에 부적 영향을 미치며, 이때 인지평가를 매개한 경쟁불안은 수행자신감에 직접 영향을 주는 것보다 더 감소하였다. 경쟁불안과 수행자신감의 관계에서 인지평가의 매개효과를 분석한 선행연구가 존재하지 않아 직접 비교할 수는 없으나, 경쟁불안이 높은 선수는 자신의 경기력을 지나치게 걱정하고 염려하여 상황 통제력이 감소하거나 대처 기대치가 낮다는 부정적 인지평가를 이어진다는 Dias et al.(2012)의 연구 결과와 부합한다. 또한, 경쟁불안과 인지평가 관계를 연구한 다수의 선행연구(임철호, 2012; 임종관 외, 2013; Dias et al., 2012; BD Hale & Whitehouse, 1998)와도 일맥상통한다. Skinner와 Brewer(2002)는 인지 불안이 높은 운동선수는 일반적으로 자신의 경기력에 대해 지나치게 걱정하기 때문에 상황 통제력이 감소하거나 대처 기대치가

낮다고 주장했다. 즉 이러한 상황에서 선수들은 능동적 대처를 통해 수행자신감을 확보하지 못할 수 있다는 것이다(Ntoumanis et al., 1999). 따라서 본 연구를 기반으로 하여 불안 및 인지평가와 관련한 스트레스 관리 프로그램에서 선수들에게 적절한 코칭과 심리기술 프로그램 구성에 중요한 의미가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 본 연구에서 경쟁불안, 인지평가, 수행자신감의 관계는 성격강점에 따라 차이가 있는 것으로 나타났으며, 성격강점의 조절효과는 연구모형과 일치하는 경쟁불안과 인지평가의 관계 사이에서 발생하였다. 이는 경쟁불안과 인지평가의 관계를 성격강점이 완화하는 조절 역할을 하며, 조절된 매개효과를 보일 것이라는 가설 2를 지지한다. 본 연구에서는 성격강점 하위 미덕 6가지 요소가 유의미한 조절 역할을 하는지 검증하여 살펴보고자 하였다. 그 결과, 정의와 초월 덕목은 유의한 조절효과를 보고하였고, 지혜 및 지식, 인간애, 용기와 절제 덕목에서는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 지혜 및 지식의 경우 인지평가에 정적 효과를 가지는 것으로 검증되긴 하였지만, 상호작용항이 유의하지 않은 것으로 나타나 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 인간애와 용기, 그리고 절제에 의한 조절효과도 마찬가지로 회귀모형의 설명력의 증가 폭도 미미했으며, 상호작용항 역시 유의하지 않았다. 반면 정의에 의한 조절된 매개효과를 살펴보면, 상호작용효과는 정적으로 유의미한 결과를 보였으며, 이에 경쟁불안과 인지평가 사이에서 조절효과를 가져 정의가 이를 완화시켜 주는 것으로 판단할 수 있다. 초월에 의한 조절된 매개효과 역시 경쟁불안에 의해 인지평가가 감소되는 정도를 초월이 완화 시켜

주는 것으로 나타났다. 이는, 경쟁불안과 인지평가의 관계에서 성격강점의 조절된 매개효과를 분석한 선행연구가 존재하지 않아 직접 비교할 수 없지만, 공강석(2015)의 연구에 의하면 정의의 하위 성격강점 요인인 ‘공정성과 시민정신’ 직업 스트레스와 직무만족도의 관계에서 조절효과를 나타냈는데 이는 성격강점의 조절효과에 대해 의미 있는 결과를 시사한 것으로 보여진다. 아마추어 야구선수의 경쟁불안과 인지평가 사이에서 유의한 조절효과를 보였던 정의는 명백한 사회적 강점으로 볼 수 있다. 정의 강점은 개인과 사회 간, 그리고 개인과 집단 간에서 최적의 상호작용과 연관 있는데, 이는 집단 속에서 드러나는 강점이라고 볼 수 있다. 야구는 축구, 배구, 농구와 같은 팀 스포츠 종목처럼 구성원들 간의 상호작용과 심리적 집단역동이 경기력에 크게 영향을 미친다(Carron et al., 2002). 따라서 정의 강점은 팀 응집력을 향상하여 공통의 목표를 달성하는 것을 목표로 하는 아마추어 야구선수들의 스포츠 특성을 잘 반영한 결과라고 볼 수 있다. 두 번째 초월성 강점은 많은 것들이 복합된 것으로 여겨질 수 있지만, 공통적으로 내포하고 있는 것은 자신보다 훨씬 큰 우주와 그 삶 속에서 의미 있는 어떠한 것과의 관계를 만들어가도록 하는 것이라고 이야기 할 수 있다. 본 연구에서는 행복의 필수요소인 삶의 목적과 인간의 삶을 좀 더 의미 있는 것으로 경험하도록 하는 초월적 덕목인 성격강점이 경쟁불안과 인지평가 사이에서 조절된 매개효과를 갖고, 이를 지닌 아마추어 야구선수들이 낙관적인 태도로 인생의 긍정적인 면을 보고, 자신에게 닥친 난관과 어려움 속에서도 용기와 희망을 잃지 않으며, 자신에게 주어진 목표를 위해 적극적으로 노력함을 판단해 볼 수

있었다. 비 임상 집단 중 불안과 부정적 정서 과정을 직접적으로 마주할 수 있는 아마추어 야구선수의 정의와 초월의 성격강점이 경쟁불안 특성과 인지평가의 매개 경로에서 유의미한 결과를 나타낸 것은 코칭 분야와 긍정심리학 관점 모두에서 괄목할만한 학문적 의의를 가진다고 볼 수 있다. 이렇듯 성격강점의 효과적 활용은 안정된 팀 응집력 유지 및 성과향상에도 기여할 것이라 생각된다. 본 연구는 그동안 스포츠 영역에서 잘 다루어지지 않았던 아마추어 야구선수의 성격적 강점의 발굴을 통해 운동선수의 성격강점을 이해할 수 있는 기초자료를 확보하고 운동과 성격강점 간의 관계에 대한 연구를 긍정심리학적 시각에서 접근할 수 있는 계기가 마련될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구는 국내 스포츠 분야에서 아직 이루어지지 못하고 있는 주제에 접근한 시도로서 의미가 있다. 스포츠선수들을 대상으로 한 성격강점 연구는 우리나라에서 많이 찾아볼 수 없으며, 긍정심리학적 관점에서 성격강점과 인지평가의 조절된 매개효과에 대한 연구 또한 많이 찾아볼 수 없다. 성격강점이 갖는 긍정적인 영향력에 대해서는 많은 연구자들에 의해 연구가 진행되어 오고 있지만, 긍정심리학을 바탕으로 하여 성격강점과 관련된 연구를 구체적으로 살펴본 연구는 거의 찾아볼 수 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 인지평가와 수행자신감에 미치는 심리적인 요인을 알아보고, 이를 긍정심리학적 관점에서 접근할 수 있도록 계기를 마련하고자 하였다.

이러한 연구 결과를 토대로 한 본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학의 영향으로 최근 성격연구에서 부각 되고 있고, 스포츠 분야에서도

잘 다루어지지 않았던 성격강점에 초점을 맞추어 성격강점이 인지평가와 수행자신감에 미치는 영향을 탐색해 보았다는 점에서 학문적인 의의를 갖는다. 국내 스포츠 분야 연구에서 스포츠선수 관련 성격 유형분석을 오래전부터 심도 있게 다루어 오긴 했지만, VIA 분류체계에 근거하여 성격 강점의 영향력을 분석한 연구는 전무후무한 실정이다. 이렇듯, 스포츠 운동선수들을 대상으로 성격강점 연구가 국내외적으로 매우 미흡한 상황에서 인지평가와 수행자신감에 미치는 긍정적인 영향을 심층적으로 살펴보기 위해서 아마추어 야구선수들의 성격강점과 인지평가의 조절된 매개효과를 검증한 것은 그 의미가 크다고 할 수 있다. 기존의 몇몇 연구들은 VIA 분류체계에 근거하여 성격적 강점을 탐색(이현영, 김경원, 2010; 유동인 외, 2013)하거나, 볼링선수의 성격강점(이성준, 2013)을 탐색해 보았지만, 척도를 새롭게 구성하거나 개방형 설문지를 사용하였다. 이에 본 연구에서는 성격강점척도를 사용하여 성격강점이 경쟁불안과 인지평가 사이에서 조절효과를 갖고 순차적으로 수행자신감에 영향을 미치는 조절된 매개효과를 검증하였다는 점에서 학문적 의의가 있다.

둘째, 본 연구를 통해 아마추어 야구선수의 성격강점 덕목 특성이 밝혀졌다. 성격강점 중 정의와 초월이 조절된 매개효과에 유의미한 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 바탕으로 하여 성격 강점을 개발할 경우 수행자신감에 긍정적인 영향을 줄 수 있으며 인지평가를 긍정적으로 이끄는 데 영향을 줄 수 있을 것으로 여겨진다. 결과적으로 본 연구의 결과는 아마추어 야구선수의 경기상황에서 이들의 성격강점 덕목을 살펴보고 보완하는 데 필요한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 경기상황에서

이러한 성격강점에 초점을 맞춘다면 운동선수 개인 뿐 아니라 팀 전체의 효과성을 제고 할 수 있을 것이다. 이와 함께, 아마추어 야구선수들의 성격강점 중 상대적으로 낮은 수준을 보였던 지혜 및 지식, 인간애, 지식, 용기, 절제에도 관심을 기울일 필요성이 있어 보인다. 운동선수들은 이러한 성격강점을 함양시킬 수 있는 방안을 다양한 각도에서 모색하는 것이 바람직할 것으로 사료 된다.

셋째, 운동선수의 수행과정에 영향을 미치는 여러 변인 중 인지평가가 가지는 설명력을 높게 규명함으로써 여러 변인과의 인과관계 및 관련성을 밝히는 데 의의가 있다. 인지평가의 하위요인인 도전평가와 위협평가는 선수들에게 긍정적 정서 혹은 부정적 정서인가로 해석 되는 것이 아니라 인지평가 그 자체로 선수들의 수행력을 높여주어 긴장감을 부여하고 집중력을 더 강화 시켜주는 역할을 했다고 여겨진다. Stanley(2011)는 오히려 선수가 불안이나 화와 같이 불쾌한 정서가 수행에 도움이 생각 할수록, 수행 전 높은 화를 보고하며 자신의 수행자신감을 높이기 위해 오히려 불쾌한 정서를 증가시키기 위한 수행전략으로 사용됐다고 보고 하였는데 이와 같이 부정적 정서 과정이라고 여겨질 수 있는 위협평가는 선수들에게 긍정적인 역할을 하도록 도와줄 수 있다고 판단된다. 일반적으로 경쟁 상황을 도전평가 할 경우 긍정적 정서와 관련이 있으며, (Adie et al., 2008; Uphill & Jones, 2007; Uphill et al., 2012), 위협 평가가 부정적 정서(Adie et al., 2008; Jones et al., 2009; Uphill & Jones, 2007)와 관련이 있다고 여겨진다. 그러나 긍정 정서가 선수들의 수행을 향상 시키고, 부정 정서가 선수들의 수행을 저하 시키는 것은 아니며, 선수들은 경쟁 상황에서 다양한 인지평

가 과정과 정서 과정을 경험하고 이러한 과정에서 수행과 안녕감에 영향을 받게 되므로, 선수들은 자신의 인지평가 과정과 정서 과정을 효과적으로 조절할 수 있는 전략을 습득하여 사용한다고 판단할 수 있다. 이 과정에서 성격강점이 요소가 유의미한 역할을 할 수 있다고도 여겨진다. 경쟁 상황에서의 인지평가는 스트레스를 유발하는 환경이나 사건의 유형에 따라 좌우되고(Anshel & Delany, 2001; Gan & Anshel, 2006), 선수 각 개인의 다양한 인지평가 요소는 정서조절전략 사용과 관련이 있는 것으로(Bolgar et al., 2008) 판단되어 진다. 선수들이 경쟁 상황에 대한 위협평가를 할 경우 유쾌한 정서와 표현적 억제 전략을 통해 수행 만족에 보다 긍정적인 영향을 준다는 박중길과 유진(2013)의 연구와도 맥락을 같이한다고 볼 수 있다는 점에서도 의의를 가진다.

넷째, 본 연구는 아마추어 야구선수의 성격강점적 특성이 경쟁불안과 수행자신감 사이에서 성격강점과 인지평가가 조절된 매개효과를 가지는 경향성을 파악하여 분석함으로써 기존 연구의 확장을 시도하고자 하였다. 아마추어 야구선수들이 본 연구 결과를 통하여 선수들이 훈련이나 경기를 임하는 데 보다 실증적 자료를 제공했다는 측면에서 연구의 의의가 있다. 심리기술훈련이 최초로 제공된 종목은 야구였다. 야구는 90%가 멘탈로 이루어지므로 미국 대부분의 팀은 스포츠 심리학자를 스텝으로 두고 있다. ‘북미 스포츠 심리의 아버지’라고 불렸던 초창기 심리학자 Griffith도 1925년에 Chicago Cubs 프로야구 팀에서 활동했다(Laurila, 2007). 또한, 미국에서는 NCAA(National Collegiate Athletic Association)에서 운동상담부를 마련하여 상담과 학업지도를 통한 운동선수 지도를 제도화하고 있다(Voight & Callaghan,

2001). 그러나 스포츠 선진국가에 비해 국내에서는 운동선수들의 심리적인 문제를 해결하는데 매우 미흡한 환경이라고 판단되어 진다. 특히, 본 연구의 연구 대상인 야구팀의 경우 팀 간 경쟁 및 팀 간 개인의 협동이 두드러지는 종목 특징을 가지고 있는데, 이러한 종목 특성을 기반으로 야구 선수들의 특성에 적합한 지도 및 코칭 방법을 개발할 수 있을 것으로 기대하며, 이는 팀의 성과 향상과 연결될 것으로 기대된다. 또한, 본 연구를 통해서 운동선수의 성공적인 운동수행을 위해 현재 운동선수들이 가지고 있는 불안 수준과 부정적 인지평가 경향을 유발하는 요인을 확인하고 이를 약화시킬 수 있도록 돕는 성격강점적 특징을 기반으로 하는 체계적인 심리훈련 프로그램을 구성하는 데 기초자료를 마련할 수 있을 것으로 보여진다.

본 연구의 한계점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 Peterson et al.(2004)의 성격강점 척도(VIA-IS)를 김인자(2006)가 번역하고 타당화한 48개의 단축 성격강점 척도를 사용하였다. 본 연구에 의하면 Cronbach's는 .937로 높은 신뢰도를 보여주었고, 김인자(2006) 또한 높은 신뢰도를 보고하였다. 그러나, 정확한 신뢰도를 바탕으로 보다 나은 연구를 위해서는 권석만(2009)이 Peterson et al(2004)이 개발한 VIA 분류체계에 근거하여 개발한 자기보고형 성격강점 척도(CST; Character Strength Test)를 사용하여 후속 연구의 필요성이 제고된다.

둘째, 본 연구는 연구대상자 선정에서 여러 한계점을 지닌다. 우선 본 연구는 아마추어 야구선수들을 대상으로 연구를 진행하였으나, 모든 스포츠 분야의 특성을 반영한다고 이야

기하기 어렵다. 최근 들어 스포츠 종목이 다양하게 분화되어지고 있으며, 새로운 형태의 스포츠 종목이 생겨나는 추세다. 따라서, 각 종목이 가지는 고유하고 특징적인 심리적 요인을 기반으로 하여 연구 되어질 필요성이 있다. 운동 종목의 비율을 동등하게 맞추지 못해 연구 참여자의 일반적 특성과 성격강점을 관련지어 해석 함에 있어서 한계가 있으므로 각 종목의 특성을 기반을 두어 해석이 고려되어야 할 필요성이 있다. 따라서 추가 연구를 통해 여러 종목의 스포츠 운동선수들을 골고루 표집 하여 성격강점의 조절효과를 확인하는 것이 다양한 종목의 운동선수들에게 적용될 수 있는 프로그램을 개발하는데 도움이 될 수 있을 것이라 생각된다.

셋째, 야구는 가장 직접적이고 극대화된 불안을 경험하는 스포츠라고 할 수 있다. 이렇듯, 심리적인 요인의 영향을 많이 받는 스포츠 종목이므로 질적인 연구의 진행의 필요성도 사료되는 바이다. 본 연구는 대학 야구부 운동선수들을 대상으로 설문조사가 진행되었지만, 후속 연구에서는 현장 연구를 행하는데 의의를 두고 프로그램 개발이나 심층면접법을 함께 수행하여 운동선수들의 경기장 내에서의 심리적 상태를 보다 심층적으로 인지할 수 있는 자료를 분석할 수 있는 연구들이 진행되어야 할 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서는 아마추어 야구선수의 성격강점을 VIA 분류체계에 근거하여 탐색한 결과 6개의 성격강점 중 2개의 성격강점이 추출 되었는데, 그 중 정의와 초월 강점이 의미 있는 수치를 나타내었다. 그러나 김인자(2006)가 번역하고 타당화한 48개의 성격강점 측정 문항은 스포츠 운동선수들을 대상으로 한 현장 적용에 있어 정확한 성격강점 수치를 반영

한다고 보기 어렵다. 따라서 국내의 스포츠선수들의 특수성을 반영하고 운동 현장에서 효율적으로 사용할 수 있는 성격강점 측정 도구가 개발될 필요성이 있다.

참고문헌

- 공강석, 하승수 (2015). 경찰관 직무스트레스가 주관적 행복감에 미치는 영향: 성격강점의 조절효과를 중심으로. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 1(1), 43-63.
- 곽병유, 정상택, 김진구 (2000). 고등학교 축구 운동선수들의 수준별 시합 전 경쟁불안. *한국스포츠심리학회지*, 11(2), 109-122.
- 권석만 (2009). 서울대학교 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격적 강점의 개발. 서울대학교 기초교육원 연구보고서.
- 김경학 (2013). 초등학교 단거리 육상 선수의 스포츠 자신감과 경쟁상태불안. *영남대학교 교육대학원 석사학위논문*
- 김관현, 정성숙, 예그린 (2007). 유도 운동선수들의 자신감과 경기수행이 경쟁불안에 미치는 영향. *무도연구소지*, 18(1), 1-15.
- 김광은, 윤유경, 권석만, 하승수 (2010). 긍정심리학적 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 233-248
- 김덕진, 김용규, 조성현 (2005). 스위치 선수들의 성취목표성향과 경쟁불안이 수행자신감에 미치는 영향. *코칭능력개발지*, 7(3), 291-300.
- 김범준 (2017). 대학 운동선수들의 운동 스트레스와 인지평가의 관계에서 정서조절의

- 조절효과 검증. 한국사회체육학회지, 67, 257-269.
- 김성일 (2017). 축구운동선수들의 자기관리행동이 스포츠자신감 및 운동수행에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 26(1), 795-805.
- 김영운 (2010). 하키 선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 40(2), 853-861
- 김옥주, 송채훈, 박도현 (2018). 레슬링 선수의 스포츠 자신감이 라포형성과 운동스트레스에 미치는 영향. 한국발육발달학회지, 26(1), 81-90.
- 김인자 (2006). 마틴 셀리그만의 긍정심리학. 서울: 물푸레.
- 김재훈 (2013). 스포츠자신감 형성요인과 다차원 스포츠자신감의 타당도 및 모형검증. 경기대학교 대학원 박사학위논문
- 김종언, 강진형 (2014). 검도 선수들의 시합 전 경쟁 상태불안이 운동수행에 미치는 영향. 대한검도학회지, 25(1), 23-33
- 김종호, 황선환 (2020). 학생운동선수들의 경쟁불안과 성취목표가 자기결정성에 미치는 영향. 한국융합과학회지(구 한국시큐리티융합경영학회지), 9(3), 235-248
- 김주영 (2013). 고등학교 복싱운동선수들의 성취목표지향성이 스포츠자신감과 경기력에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 22(5), 409-422.
- 김지영 (2019). 연령대별 성격강점의 발달모형: 한국인의 연령집단에 따른 성격강점 비교 및 문화적 특성. 한국심리학회지: 건강, 24(3), 607-630.
- 김지윤 (2011). 볼링선수의 자신감이 경쟁불안과 경기수행에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김호진 (2015). 대학태권도 선수들의 스포츠자신감이 운동스트레스와 경쟁상태불안에 미치는 영향. 무예연구, 9(1), 75-94.
- 문운제 (2008). 방과후 스포츠 활동 참여와 비참여 초등학교 학생의 체력 및 인성 비교. 한국체육교육학회지, 13(1), 157-167.
- 문한식, 박진성 (2008). 양궁운동선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. 한국스포츠심리학회지, 19(1), 19-32.
- 박부금 (2012). 강점활용적도 타당화 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정근, 전진효 (2002). 코치행동에 관한 엘리트 테니스선수들의 심리적 불안요인과 대처방안. 코칭능력개발지, 4(2), 1-12.
- 박중길, 유진 (2013). 운동선수들의 인지평가와 수행만족: 정서조절과 정서의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 24(2), 127-145.
- 박철우 (2009). 고교야구선수들의 성취목표성향이 내적동기와 스포츠자신감에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문
- 송기현, 김승용 (2018). 대학 교양 체육수업에서 교수 피드백 유형과 자기 효능감 및 운동지속의 구조적 관계. *Journal of Digital Convergence*, 16(5), 469-476.
- 신정원, 장효정, 현명호 (2015). 대학생의 성격강점에 따른 스트레스 대처와 정서조절양식이 대학생활 적응에 미치는 영향. 스트레스연구, 23(3), 109-118.
- 신정택 (2002). 스포츠자신감, 경쟁상태불안, 자기효능감이 볼링수행에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 안명식, 육동원, 신정택 (2002). 댄스스포츠 참여자의 신체적 자기효능감 차이에 관한 연구. 체육연구논문집, 9(1), 75-89.
- 양성혜 (1999). 체육전공학생들과 일반학생들

- 의 인성발달 연구. *한국체육과학회지*, 8(1), 193-202.
- 유동인, 이현영, 홍준희 (2013). VIA 분류체계에 근거한 보디빌딩 운동선수의 성격강점: 자기 및 주요타자의 지각. *한국체육학회지*, 52(1), 175-183.
- 육동원, 신정택 (2003). 스포츠심리학: 성취목표성향과 신체적 자기효능감 관계 분석. *한국체육학회지*, 42(5), 171-180.
- 윤서진, 장태석 (2021). 엘리트 운동선수의 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감에 미치는 영향력 검증. *한국여성체육학회지*, 35(1), 53-68.
- 윤영길 (2004). 축구 경기력 결정 심리요인의 위계적 중요도. *체육과학연구*, 15(3), 102-113.
- 이상현 (2004). 운동선수들의 경쟁불안과 자신감이 경기수행에 미치는 영향. *경희대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이소정 (2017). 간호사의 이직의도와 전문직업성, 팔로워십(followship), 성격강점의 경로 분석. *예술인문사회 융합 멀티미디어논문지*, 7, 553-565.
- 이양주, 오승현 (2012). 고등학교 불링운동선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. *코칭능력개발지*, 14(1), 35-45.
- 이용수, 임태홍 (2013). 체육전공생의 성격강점과 주관적 안녕감과의 관계. *한국체육학회지*, 52(5), 307-318
- 이지영, 정원호 (2019). 조직에서의 성격강점과 행복: 개인 수준과 팀 수준의 성격강점 강도가 조직 구성원의 세 가지 행복에 미치는 영향. *인적자원개발연구*, 22(2), 119-149.
- 이충섭 (2014). 청소년 복싱운동선수들의 인지평가와 수행전략의 관계에서 정서의 매개효과. *한국스포츠심리학회지*, 25(1), 77-88.
- 이현영, 김경원 (2010). VIA 분류체계에 근거한 규칙적 운동참여자의 지각된 성격강점. *한국스포츠심리학회지*, 21(4), 153-165.
- 임중관, 박찬희, 임병무 (2013). 대학 남자골프 선수들의 스트레스가 스포츠 자신감과 경쟁상태불안에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 8(4), 171-180.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2015.6.4.169>
- 임철호 (2012). 태권도 선수들의 경쟁불안이 인지된 경기력에 미치는 영향: 대학 태권도 선수들을 대상으로. *용인대학교 대학원 석사학위논문*.
- 전기영 (2016). 대학유도 선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향. *Journal of Digital Convergence*, 14(12), 545-553.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.545>
- 전선애 (1994). 전공별로 본 여대생의 인성특성 비교연구. *이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문*
- 정영수, 하형주 (2016). 운동선수의 인지평가, 정서조절과 자아탄력성의 관계. *한국체육과학회지*, 25(1), 465-475.
- 정은화, 조영갑 (2019). 대학 배드민턴운동선수의 스포츠자신감이 스트레스와 정서에 미치는 영향. *한국스포츠학회*, 17(2), 1083-1093.
- 조금목 (2006). 남자고등학교 유도선수의 스포츠 자신감과 수행성적에 따른 경쟁불안연구. *강원대학교 대학원 석사학위논문*
- 조현철, 김종식 (2011). 대학 유도운동선수 성별과 운동 경력에 따른 경쟁상태 불안이 경기력과의 관계 분석. *대한무도학회지*,

- 13(3), 151-159.
- 최거창 (2012). 기계체조선수의 경쟁 상태불안이 스포츠자신감에 미치는 영향. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 최영욱, 김윤태, 원주연 (2000). 스포츠심리학/고교 볼링운동선수들의 경쟁지향성과 경쟁상태불안, 자기효능감 및 수행결과와의 관계. *한국체육학회지*, 39(3), 338-348.
- 홍준희 (2000). 상태희망이 경쟁상태불안의 방향에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 11(1), 75-90.
- 황옥철, 박중길 (2014). 운동선수의 목표성향과 정서의 관계: 지각된 통제력과 인지평가의 조절효과. *한국스포츠심리학회지*, 25(1), 51-65.
- Adie, J. W., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and emotion*, 32, 189-199.
- Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.
- Anshel, M. H., Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of sport behavior*, 24(4), 329.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., Sozen, D. (2012). Relationship between cognitive appraisal and coping style following acute stress among male and female Turkish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 290-304.
- Beck, A., Emery, G., Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective* (pp. 300-368). New York: Basic Books.
- Bolgar, M. R., Janelle, C., & Giacobbi Jr, P. R. (2008). Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 73-87.
- Bolgar, M. R., Janelle, C., Giacobbi Jr, P. R. (2008). Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 73-87.
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3(2), 105-132.
- Butler, G., Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. *Cognitive Therapy and Research*, 11(5), 551-565.
- Carron, Albert V., Bray, Steven R. and Eys, Mark A. (2002) 'Team cohesion and team success in sport, *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of sports sciences*, 18(8), 605-626.
- Curran, P. J., West, S. G., Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to non-normality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological*

- methods*, 1(1), 16.
- Dias, C., Cruz, J. F., Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.
- die, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Doron, J., & Martinent, G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), 1015-1025.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16(1), 20-33.
- Fletcher D, Sheldon Hanton, Guy Coughlan (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Gan, Q., & Anshel, M. H. (2006). Differences Between Elite and Non-Elite, Male and Female Chinese Athletes on Cognitive Appraisal of Stressful Events in Competitive Sport. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 213-228.
- Gan, Q., Anshel, M. H. (2006). Differences between elite and non-elite, male and female Chinese athletes on cognitive appraisal of stressful events in competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 213.
- Gang, M. H, Oh, K. O, Jung, K. S. (2012). Effects of horticultural therapy program on state-anxiety, fatigue and quality of life among women cancer survivors. *Asian Oncology Nursing*, 12(2), 125-131.
- George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of sport and exercise psychology*, 16(4), 381-399.
- Gould, D., Eklund, R. C., Jackson, S. A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, pre-competitive cognition, and affect. *The sport psychologist*, 6(4), 358-382.
- Gould, D., Pick, S. (1995). Sport psychology: The Griffith era, 1920-1940. *The Sport Psychologist*, 9(4), 391-405.
- Grossbard, J., Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(2), 153-166.
- Hale B.D., Whitehouse A. (1998) The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist* 12, 40-51.
- Hampson, S. E. (2012). Personality processes: Mechanisms by which personality traits “get outside the skin”. *Annual review of psychology*, 63, 315-339.
- Hanson, T., Ravizza, K. (1995). *Heads-up baseball:*

- Playing the game one pitch at a time.*
McGraw-Hill Education.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 21*(2), 243-264.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 161-180.
- Kant, I. (1999). *Practical philosophy*. Cambridge University Press.
- Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research quarterly for exercise and sport, 51*(1), 77-9.
- Lane, D. A. (2011). Ethics and professional standards in supervision. *Coaching and Mentoring Supervision Theory and Practice, 91-104*.
- Laurila, D. (2007, March 5). Prospectus Q A: Bob Tewksbury. *Baseball Prospectus*.
<https://www.baseballprospectus.com/news/article/5931/prospectus-qa-bob-tewksbury/>
- Levitt, J. (1980) *Responses of Plants to Environmental Stress, Volume 1: Chilling, Freezing, and High Temperature Stresses*. Academic Press, Cambridge.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(3), 283-295.
- McGregor, H. A., Elliot, A. J. (2002). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology, 94*(2), 381.
- Monat, A., Averill, J. R., Lazarus, R. S. (1972). Anticipatory stress and coping reactions under various conditions of uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology, 24*(2), 237-253.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Hulleman, J. (2012). An explanation for the fallacy of facilitative anxiety: Stress, emotions, coping, and subjective performance in sport. *International Journal of Sport Psychology, 43*(4), 273-293.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J., Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping, 12*(3), 299-327.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist, 2*(2), 105-130.
- Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist, 2*(2), 105-130.
- Ozer, D. J., Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology, 57*, 401-421.
- Parfitt, G., Hardy, L., Pates, J. (1995). Somatic anxiety and physiological arousal: Their effects upon a high anaerobic, low memory demand task. *International Journal of Sport Psychology, 26*(2), 196-213.
- Peterson, C., Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford University Press
- Seligman, M. E. (2007). Strengths of character,

- orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149-156.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Skinner, N., Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678-692.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. *Anxiety-Current trends and theory*, 3-20.
- Stanley, M. A., Bush, A. L., Camp, M. E., Jameson, J. P., Phillips, L. L., Barber, C. R., Zeno, D., Lomax, J. W., & Cully, J. A. (2011). Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment for anxiety and depression. *Aging & Mental Health*, 15(3), 334-343.
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 78(2), 79-89.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Van Auweele, Y. Nys, K., Rzewnicki, R., van Mele, V. (2001). Personality and the athlete. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle, C.M. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.) (pp. 239-268). New York: Wiley
- Vealey, R. S., Knight, B. J. (2002, September). *Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension*. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tuscan, AZ.
- Voight, M., Callaghan, J. (2001). The use of sport psychology services at NCAA division I universities from 1998-1999. *The Sport Psychologist*, 15, 91-102.
- Weinberg, R. S. (1996). Goal setting in sport and exercise: Research to practice. In J. L. Van Raalte, B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp.3-24). American Psychological Association.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicologia Del Deporte Y Del Ejercicio Fisico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.
- Weinberg, R. Gould, D., Jackson, A. (1980). Mental preparation strategies, cognitions, and strength performance, *Journal of Sport Psychology*, 2, 329-339.
- Williams, J. M., Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*(162-178). Mountain View, CA: Mayfield.
- Williams, S. E., Cumming, J., Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Woodman, T. I. M., Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6),

한국심리학회지: 코칭

443-457. h

Woodman, T., Davis, P.A., Hardy, L., Callow, N.,
Glasscock, I., Yuill-Proctor, J. (2009).
Emotions and sport performance: An
exploration of happiness, hope, and anger.
Journal of Sport, Exercise Psychology, 31(2),
169-188.

1차 원고접수 : 2023. 11. 20.

2차 원고접수 : 2023. 12. 21.

최종 게재결정 : 2023. 12. 29.

The Relationship between Competition Anxiety and Performance Confidence in Amateur Baseball Player: The Moderated Mediation Effects of Cognitive Appraisal and Character Strength

JinHee Son¹⁾

SunYoung Park²⁾

¹⁾CHA University Department of Medicine Clinical Counseling Psychology

²⁾The psychotherapy and research institute: person and person

In this study, the impact of Competitive Anxiety on Cognitive Appraisal and Performance Confidence among Amateur baseball players was investigated, as well as the mediating role of Cognitive Appraisal in this relationship. Furthermore, the moderating effect of Character Strengths related to positive psychology on the relationship between Competitive Anxiety and Cognitive Appraisal was explored, dividing these Character Strengths into six virtues. To conduct this research, an online survey was administered to 201 Amateur baseball players aged 19 and above. The result of this study are as follows. First, it was found that the association between Performance Confidence and Competitive Anxiety is mediated by Cognitive Appraisal. Second, Character Strengths showed a moderating effect in the relationship between Cognitive Appraisal and Competitive Anxiety. Thirdly, statistical significance was shown for the moderated mediation effects. Specifically, it was established that values like Transcendence and Justice would considerably moderate the relationship. Notably, the degree to which Cognitive Appraisal declines as a result of Competitive Anxiety was found to be mitigated by Transcendence and Justice Character Strengths. In conclusion, based on the results of this study, implications, limitations were discussed.

Key words : Competitive Anxiety, Performance Confidence, Character Strengths, Cognitive Appraisal, Baseball Players