

論文

陸上選手の自尊感情・生活充足感・努力と パフォーマンスストラテジーの関係

The Relationship between Self-esteem, Life Satisfaction, and Effort of Performance
Strategy in Track & Field Athletes

刈谷 三郎 (高知大学)¹
金 爽一 (中央大学校)²
陸 調永 (韓国体育大学校)³
申 範澈 (韓国体育大学校)⁴
宮本 隆信 (高知大学・非)⁵

Saburo Kariya¹, Kim Seok-II², Yuk Jo-Young³, Shin Bum-Chul⁴, Takanobu Miyamoto⁵

1 *Kochi University*

2 *Chungang University*

3 *Korea National Sport University*

4 *Korea National Sport University*

5 *Kochi Univrsity*

ABSTRACT

This study examines the relationship between athletic performance strategy and social economic and culturual background. Using data on a sample of 260 athletic runners (male:183, female:77), We have clustered runners according to the mean and frequency level of self-esteem, life satisfaction and performance strategy. The T-test and ANOVA were primarily conducted for analysis in this study. The results show a higher relaxation rate for males than females. Moreover, runners with higher self-esteem tended to show higher levels of performance strategy than lower groups. Indeed, those runners with the highest level of life satisfaction showed higher self-talk, emotional control, imagery and goal orientation, rate of relaxation and condition control than mid or low life satisfaction groups. These results were consistent for the group which devoted a higher effort to improving performance strategy than lower groups. When the multi-variate regression analysis was fit to the model, the self-esteem variable could be predicted by the control of conditions, emotional control, imagery and goal orientation. The independent variables which could explain life satisfaction were imagery and goal orientation, and emotional control. Performance strategy was explained by imagery and goal orientation, as well as relaxation variables. This study was conducted based on previous literature and theory, providing us with implications for further studies.

I 序論

体力、技術、心理的要因の三位一体が競技力を決定するという見解は、だれもが共感する事実である。一般的に陸上競技は、体力と技術要因が競技力にもっとも重要

に作用をすると知られている。それでもすべての選手が特定のスポーツで成功することができるほど身体的な素質と生理的、力学的効果を高め、条件化させトレーニングを受けたとしてもこの要因だけでは競技での成功を保

障することができない。選手は、相対選手との競争過程で出てくるプレッシャーや競争の圧迫感、記録更新への挑戦などの心理的な要因を効果的に乗り越えることができるからである。

心理技術は、競争と記録が成立するスポーツ競技場面において、選手たちのトレーニング結果に大いに手助けになることができる効果的な方法と知られている。とくに体力と技術が同じレベルの選手の場合では、心理的な要因が競技力を左右することが多くの研究で証明されている。すなわち、心理的特性を扱った多くの実証的研究を見れば優秀な選手は、高いレベルの自信感をもち、明確な目標設定、不安対処戦略が能率的で、注意集中と没入能力がすぐれており、試合中難しい状況にも素早く対処して、徹底的な戦略と精神的準備、そしてリラックス能力が良いことが明らかにされている (Cox, Liu, & Qui, 1996; Defrancesco, & Burke, 1997; Gould, 1995; Greenspan, & Felz, 1989; Ravizza, 1995; Vealey, 1994; Williams, & Krane, 2001)。

射撃、ハンドボール、サッカー、ダイビング、バドミントンなどの選手に対し深層的に分析した研究でも優秀な選手は自信感、自己管理能力、感情コントロール、集中力、対処能力、リラックス、目標設定などで肯定的な特性を持っていることが明らかにされている (김병준, 2003; 김석일, 2005; 신동성, 1997; 이동현, 허정훈, 2006; 유진, 김미숙, 1992; 유진 등, 1994; 장덕선, 1995; 장덕선, 김남희, 2003)。また格闘技種目を含めゴルフ、水泳、サッカー、ショートトラック、リズム体操、テニスとアーチェリーの選手たちを対象に多様な心理的原理や心理スキルトレーニングプログラムを利用した効果を立証しており、心理スキルを眺めたメタ分析研究でもこれを証明している (김병준, 한명우, 1995; 김병현 등, 2000; 김상태, 설정덕, 2001; 김원배, 2001; 김종구, 2002; 윤영길, 2004; 장창용, 2001; 한명우, 2002, 2004; 홍길동, 2005)。

プロやトップレベルの選手たちは、自分の競技力に心理的スキルが占める大切さを公然と言及することにより心理的スキルが競技力向上に及ぼす決定的な要因として確固たる位置を占めるようになった (정창희, 2004; Vealey, 1988)。このような研究の共通的な見解として、直接的には心理スキルの要因が競技力に密接な影響を及ぼし、体系的な心理的技術トレーニングが、競技力を向上させることができるというものである。また優秀な選手は、逆境に対処する具体的な計画を立てて練習し、競技中と競技前に予想できなかった状況に対処する戦略を練習して、覚醒と不安をコントロールする方法などの精神管理次元の心理スキルを身につけることを明らかにしている (Weinberg & Gould, 1995)。心理スキルとは、

競技状況において経験するストレスを乗り越えて自分の能力を最高に発揮できるようにしてくれる自己コントロール的なスキルとすることができ、優秀な選手は、体力と技術だけでなく心理スキルもすぐれている (Hardy, Jones & Gould, 1996)。

このような心理スキルは、身体技術と同じトレーニングの対象と見なす '遂行能力戦略 (performance enhancement strategies)' の研究者たちは心理スキルの診断とトレーニングの目的に心理スキル評価尺度を開発することに関心を傾けてきた。多様な心理スキル評価尺度のスポーツパフォーマンスストラテジー検査 (TOPS, Test of Performance Strategies; Thomas, Murphy & Hardy, 1999) は、既存の評価尺度を総合的に検討し、試合と練習状況の心理スキルと戦略を評価するように開発された。特に試合において究極的に果たさなければならない望ましい状態 (例、自信感) に到達するために必要な心理行動的戦略 (例、独り言、緊張解決) を評価する特徴があり、著名な学者たちの知識と現場経験が反映された研究成果として現場での活用価値が高いと好評であった (Cornelius, 2002; LeUnes & Nation, 2002)。

陸上競技は、制限された時間と空間の中で走る、跳ぶ、投げるなどの記録競技の総称として、またすべての競技の基本運動であり、人間が持っている本能的な活動の動作をスポーツ形式で体系化させたことで人類の生活と共に始まった最も原始的ながら最も高度化された種目である。この過程で個人の技量と体力はもちろん選手たちの闘志や精神的準備、目標設定、感情調節、そしてコンディショニング調節のような心理技術は重要な要素として作用する。特に現代のスポーツ場面は選手たちの体力的要因と技術的要因がほとんど同一視されていくに従って心理的要因によって競技力の勝敗が左右される現象が現われている。

したがって本研究は、今まで開発された多くの心理技術検査の長短所を反映したことに評価されているパフォーマンスストラテジー検査紙を利用して、陸上選手のパフォーマンスストラテジーを分析しようとする。先行研究で施行した水準別、選手級別、運動能力、レギュラー選手可否などの差検証において有意な結果が出た点とは異なる社会文化的次元の接近、すなわち性別、自尊感情水準、生活満足水準、そして努力水準別の差について検証を施行しようとする。

自尊感情は、自分に対して全般的に肯定的に感じることを意味して (Marsh et al., 1994)、ストレスと係わって心理的機能に対するストレスの効果を仲裁する (Whisman & Kwon, 1993)。また高い自尊感情を持った人は、より積極的で効率的な対処をしてストレスに対

する反応でこれを解決しようとする高い動機を持つ (Taylor, & Brown, 1998; Zuckerman, 1989)。

生活満足に対する思考は、主観的で、このような主観的思考は価値観の差によって、そしてスポーツ活動で体得する没頭経験などの社会心理的経験の程度によって異なる影響を及ぼし、努力の方向と強度にも影響を及ぼす可能性が大きい。またエリートスポーツ選手の活動は、内外的に動機化された活動であり、このような内外的活動は生活満足と幸せの主要根源になることができると思われ、これに対する研究結果は、有用な示唆を提供してくれることと考えられる。

'より速く、より遠くへ、より高く' というスローガンの下、人間の限界に絶えず挑戦する陸上競技は、時間、距離、高さにおいて、その結果が正確に客観的に現われるので、自己記録に挑戦して記録を更新する毎に勝利感と成就感、自分の限界を乗り越えた喜びを味わうことができる種目である。陸上競技は、また絶え間ない記録への挑戦、他人との競争と自分との戦いを乗り越えるための力強い意志、人間の限界性を飛び越えようとする努力が要求される。これを指摘するように多くの陸上関係者たちは、選手の努力を強調している。「最近の選手は、世界選手権に挑戦するためにすべてのものを注ぐという心得と明らかな目標意識がない」(朝鮮日報, 2007. 4. 3)。28年間100m韓国記録を保有している서말구氏は「まず選手たちの根性と努力が足りないようである」(朝鮮日報, 2007. 3. 30)と指摘している。また現場の専門家たちは「本人の努力と指導者の熱情が一同となったらいくらでも大邱世界陸上大会で変事を起こすことができる」(朝鮮日報, 2007. 4. 4)と選手たちの努力に対する声を高めている。

このように選手自身の遂行に対する態度を調査するための自尊感情、生活満足水準、そして努力水準であり、これらを情緒的幸せの重要な要素と見る時、選手個人の運動遂行と社会心理的地位と認定に非常に有用な変数であることが分かる。したがって、これに対するパフォーマンスストラテジーの概念を把握しようとする。ひいては今まで遂行されなかったパフォーマンスストラテジー要因は、社会文化的背景要因にどんな関係があるかを分析しようとする。このような作業は、陸上選手のパフォーマンスストラテジーと多様な社会文化的変数との関係を検証する出発点になるはずで、これは陸上競技の指導現場で指導者と選手に非常に意味ある情報を提供すると思われる。

II 研究方法

1. 研究対象

本研究の参加者は、男女韓国国家代表陸上選手などの

優秀選手と大学及び社会人選手で総260人である。短距離、中長距離、マラソン選手と投擲(槍投げ、投円盤、砲丸投げ、ハンマー投げ)及び跳躍(走高跳び、幅跳び、三段跳び)選手であり、男性選手183人と女性選手77人であった。選手は、一日平均5.06(±1.18)時間トレーニングしており、平均年齢は22.76(±3.19)才、運動経歴は9.22(±3.41)年である。

2. 分析方法

本研究は、陸上選手のパフォーマンスストラテジーを分析するためにThomas, Murphy, & Hardy (1999)が開発したTest of Performance Strategies, TOPSを김병준, 오수학 (2002)が韓国版に翻案して元々の8要因を5要因に修正、開発したものを使用した。5点のLikert typeで構成されており、「独りごと、感情調節、目標設定、緊張解決、コンディション調節」の5要因24項目で構成されている。これら5要因に対する妥当度検証を行い、内的一貫性信頼度(Cronbach's α) 検証結果は.82から.67であった。

本研究での内的合致度は「独りごと」.74、「感情調節」.60、「目標設定」.77、「緊張解決」.70、「コンディション調節」.83の良好な範囲であった(表1)。またRosenberg (1965)の自尊感情尺度(Self-esteem Scale)を使って自己尊重位と自我承認様相を測定した。肯定的自尊感情、否定的自尊感情の10項目で4点尺度で構成され、この尺度を利用した배소심, 오현옥 (2005)の研究結果の内的合致度は.76であり、本研究では.68であった。

表 1. パフォーマンスストラテジー、自己尊重感の項目分析及信頼度

	要因	問項	M(SD)	歪度(尖度)	信頼度
パフォーマンス ストラ テ ジ	独りごと	4	3.67(.77)	-.040(-.758)	0.743
	感情調節	4	3.03(.67)	-.123(-.140)	0.604
	目標設定	5	3.63(.66)	-.016(-.021)	0.771
	緊張解決	4	3.18(.71)	.215(.179)	0.700
	コンディション調	7	3.67(.66)	-.062(-.092)	0.827
自尊感情	肯定的自尊感情	5	2.81(.59)	-.046(-.609)	0.736
	否定的自尊感情	5	2.87(.58)	-.632(-.356)	0.681
N=260					

3. 手続き及び資料処理

本研究の目的のために回収された調査資料は、統計プログラムSPSS/PC ver.11.5を利用して処理し、質問紙変因の内的一致度を調べるためにCronbach's α 係数を求めた。資料分析のためにまず分析方法別に構造的妥当度と信頼度検証を実施し、技術的分析のために平均と標準偏差及び歪度と尖度を算出して、研究の目的によって社会文化的個人変因(性)、自尊感情水準(高/低)、生活満足水準(高/中/低)、努力水準(高/低)によってパフォーマンスストラテジー要因の差を分析した。加えてパフォーマンスストラテジーと自尊感情、生活満足、努力の関係を分析するためにPearsonの相関分析を行い、また個人変因がパフォーマンスストラテジーにどのよう

な影響を及ぼすかを明らかにするために段階的回帰分析を行った。

また自尊感情が高い選手と低い選手の仕分けは全体対象者の平均点数に対する頻度を求めた後、上位と下位約45%を基準として分類した。また生活満足の仕分けは100%に対する単位を基準にして40%未満は'下' 集団、50～60%は'中' 集団、70%以上は'上' 集団として区分した。そして努力は、運動をよくするために自ら努力するのかに対して'そうだ' と'非常にそうだ' で表記した選手を'高' 集団、'まあまあだ' と'そうではない' と表記した集団を'低' 集団で分類した。平均点数を求めて頻度による仕分けをした後、二つのグループの間のt検証、三つのグループの間の変量分析を実施した結果、.01で有意な差がみられた。本研究のアンケートに協調する陸上選手たちにまず研究目的用途に対して理解を求め、質問紙作成時注意事項と回答の要領を説明した後、自己評価記入方法(self-administration method)によって作成するようにした。

III 結果

1. 性別パフォーマンスストラテジー分析

性別の自尊感情水準、生活満足水準、努力水準別パフォーマンスストラテジーの差を検証するためにt-testを実施した結果、<表2>のような結果であった。性別差を見せたパフォーマンスストラテジーの緊張解決要因は男性(M=3.25)が女性(M=3.02)より高い概念を見せた(t=2.38, p<.05)。しかし、パフォーマンスストラテジーの他の下位要因は性別に有意な差を見せなかった。

表 2. 社会文化変因によるパフォーマンスストラテジー分析結果

区分		独りごと	感情調節	目標設定	緊張解決	コンディショニング調節
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
全体(N=260)		3.67(.77)	3.03(.67)	3.63(.66)	3.18(.71)	3.67(.66)
性	男(N=183)	3.66(.78)	3.01(.67)	3.61(.68)	3.25(.70)	3.66(.67)
	女(N=77)	3.71(.76)	3.06(.67)	3.67(.63)	3.02(.71)	3.68(.64)
	T-value	-0.519	-0.479	-0.655	2.378*	-0.178
自尊感情	低い(N=122)	3.47(.67)	2.91(.62)	3.39(.60)	3.04(.61)	3.38(.59)
	高い(N=125)	3.89(.80)	3.10(.68)	3.87(.64)	3.34(.76)	3.97(.61)
	T-value	4.449***	2.332*	6.122***	3.473**	7.647***
生活満足	下(N=40)	3.47(.62)	2.87(.59)	3.26(.59)	3.04(.61)	3.39(.59)
	中(N=81)	3.48(.67)	2.99(.65)	3.44(.58)	3.00(.66)	3.49(.60)
	上(N=139)	3.85(.83)	3.10(.69)	3.84(.65)	3.33(.74)	3.85(.68)
	F-value	8.276***	1.998	18.526***	66.571**	12.491***
	Scheffe	上>下、中		上>下、中	上>中	上>下、中
遂行努力	低い(N=89)	3.43(.69)	2.97(.68)	3.32(.53)	2.90(.63)	3.35(.49)
	高い(N=171)	3.81(.78)	3.06(.66)	3.79(.67)	3.32(.71)	3.83(.68)
	T-value	4.010***	1.02	6.128***	4.876***	6.500***

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

自尊感情に対する認知水準別パフォーマンスストラテジーの差を検証した結果、すべてに有意な差を見せることが分かる。自尊感情水準を高く認知した集団(M=3.89, SD=.80)が低い集団(M=3.47, SD=.67)より「独りごと」の概念が高かった(t=4.449, p<.001)。このような現象は、感情調節(t=2.332, p<.05)、目標設

定(t=6.122, p<.001)、緊張解決(t=3.473, p<.01)要因でもみられた。特にコンディショニング調節(t=7.647, p<.001)要因は、自尊感情を高水準で認知した集団が低水準の集団よりも高い概念を示している。生活満足水準によってパフォーマンスストラテジーの差を検証した結果、有意な差がみられた。独りごと(F=8.276, p<.001)と目標設定(F=18.526, p<.001)、緊張解決(F=6.571, p<.001)、コンディショニング調節(F=12.491, p<.001)で有意な差がみられた。平均の差においても自分の生活満足を高く認知した'上' 集団が独りごと(M=3.85)、目標設定(M=3.84)、緊張解決(M=3.33)、コンディショニング調節(M=3.85)などで'中' 集団や'下' 集団より高い概念を見せていることが分かる。

トレーニングに対して自分が投与する努力水準に対する認知水準(高/低)別パフォーマンスストラテジーの差を検証した結果、有意な差を見せていることが分かった。自分の努力水準を高く認知した集団(M=3.81)は低い集団(M=3.43)より独りごとの概念が高いことを示している(t=4.010, p<.001)。このような現象は、感情調節を除いた目標設定(t=6.128, p<.001)、緊張解決(t=4.876, p<.01)要因でもみられ、特にコンディショニング調節(t=6.500, p<.001)要因は努力の投与水準によって、より大きな差を示している。

2. パフォーマンスストラテジーと自尊感情、生活満足、努力の相関関係

<表3>にみられるパフォーマンスストラテジーの下位要因と自尊感情、生活満足、努力はすべてにおいて有意な相関係数を示した。(p<.01)。努力は感情調節を除いたすべての要因と有意な相関係数を示している。コンディショニング調節と自尊感情(r=.44, p<.01)の相関係数が規模性にあっては他の要因より大きい相関係数を示し、目標設定と自尊感情(r=.39, p<.01)とも有意な相関を示した。特に目標設定、そしてコンディショニング調節要因は、自尊感情、生活満足、努力と相関の関係性をもっとも大きく現われていることが分かる。

表 3. パフォーマンスストラテジーと自己尊重感、生活満足、努力の相関

	遂行戦略				
	独りごと	感情調節	目標設定	緊張解決	コンディショニング調節
自尊感情	.292**	.205*	.389**	.290**	.439**
生活満足	.167**	.157*	.312**	.197**	.255**
遂行努力	.245**	0.063	.370**	.329**	.365**

p<0.05 *, p<0.01 **, p<0.001 ***

3. パフォーマンスストラテジーと社会文化的変因との関係

陸上選手のパフォーマンスストラテジーと社会文化的変因との相関関係分析を通じて変因の間に関係があることが確認された。陸上選手のパフォーマンスストラテジー

のどのような要因が社会文化的個人変因に及ぼす影響を具体的に調べるためにパフォーマンスストラテジーを予測変因とし、個人変因を基準変因において段階的方式の多重回帰分析を施行した。先に回帰分析施行のための分散の同質性、多重共線性、残差の独立性を検証した結果、回帰式仮定に満たした条件で明からにした。

表 4. パフォーマンスストラテジー要因が自尊感情、生活満足、遂行努力に及ぶ影響

従属変因	独立変因	B	SE B	β	T	R ² Change	R ²
自尊感情	常数	1.277	0.18		7.076***		
	コンディション調節	0.201	0.056	0.303	3.585***	0.192	0.244
	感情調節	0.138	0.036	0.21	3.834***	0.038	
	目標設定	0.113	0.056	0.172	2.030**	0.012	
	R= .493	Adjusted R ² =.234			F(3,256)=27.364***		
生活満足	常数	1.779	0.763		2.331*		
	目標設定	0.862	0.155	0.325	5.563***	0.097	0.129
	感情調節	0.475	0.155	0.179	3.073**	0.032	
	R= .360	Adjusted R ² =.123			F(2,257)=19.108***		
	遂行努力	1.999	0.241		8.292***		
遂行努力	常数	1.999	0.241		8.292***		
	目標設定	0.298	0.066	0.282	4.519***	0.137	0.174
	緊張解決	0.209	0.062	0.211	3.388**	0.037	
	R= .417	Adjusted R ² =.167			F(2,257)=27.013***		
		* p<.05. ** p<.01. ***p<.001					

本研究の回帰分析結果は、パフォーマンスストラテジーと社会文化的変因との関係に対する探索的な次元で分析された。パフォーマンスストラテジーのどのような下位要因が自尊感情、生活満足、努力に影響を及ぼすかを把握しようとするものである。提示された<表 4>は、陸上選手のパフォーマンスストラテジー要因が自尊感情を予測するのに重要な変因であると明らかになったのは、コンディション調節 ($\beta=.303$; $t=3.585$, $p<.001$)、感情調節 ($\beta=.210$; $t=3.834$, $p<.001$)、目標設定 ($\beta=.172$; $t=2.030$, $p<.05$) 要因であった。これらの要因が回帰式に投入され、最終回帰モデルの説明変量は24%であり、このモデルは統計的に有意な回帰モデルで判明された ($F(3,256)=27.364$, $p<.001$)。また陸上選手のパフォーマンスストラテジー要因が生活満足を予測するのに重要な変因として明らかにされた要因は、目標設定 ($\beta=.325$; $t=5.563$, $p<.001$)、感情調節 ($\beta=.179$; $t=3.073$, $p<.01$) 要因であった。これらの要因が回帰式に投入され、最終回帰モデルの説明変量は13%であった。このモデルは統計的に有意な回帰モデルで判明された ($F(2,257)=19.108$, $p<.001$)。

陸上選手のパフォーマンスストラテジー要因が努力を説明するのに重要な変因で明らかにされた要因は、1段階で目標設定 ($\beta=.282$; $t=4.519$, $p<.001$) 要因が投入され、2段階で緊張解決 ($\beta=.211$; $t=3.388$, $p<.01$) 要因が説明変因であることが示された。これらの要因が回帰式に投入され、最終回帰モデルの説明変量は17%であった。このモデルは、統計的に有意な回帰モデルで判明された ($F(2,257)=27.013$, $p<.001$)。特徴的なことは、目標設定は、社会文化的個人変因にすべて有意な影響を及ぼしている。

IV 考察及び結論

陸上競技は、競走、走ること、投げることの総称としてあらゆる競技の基本運動として人間が持っている本能的な活動をスポーツ形式で体系化させ、人類の生活とともに始まった競技である。人間活動の基本的な要素を内包している陸上競技において記録に対する挑戦と競争は人間の限界性に対する到達の欲望に認識されており、このために多様な身体トレーニングとともに心理技術の調和が要求される種目である。特に競争での勝利と記録への挑戦に直接的な影響を及ぼすことができる心理技術戦略は陸上競技でも重要に作用する。それにもかかわらずパフォーマンス決定因子として適用されることができると多様な心理的要因と心理パフォーマンスストラテジーの基礎資料があまりにも不足しているのが実情である。そこで本研究は、現在陸上選手で活躍している大学及び一般選手たちを対象に彼らの社会文化的背景によるパフォーマンスストラテジーを分析して有意な結果を導出した。

まず、性別差で見られたパフォーマンスストラテジーの緊張解決要因は、男性が女性より高くみられた。緊張解決は、緊張される時自ら緊張を緩める能力、すなわちリラックス能力は、競争と試合の結果が不確実なとき、この不確実性が自分に脅威をもたらす時にみられる不安情緒としてこれを分散させるのに有効な手段となる。したがって成功的なパフォーマンスのために女性選手は、自分にあう演習とトレーニングと同時に身心を調節するためのリラックス戦略がもっと要求されると言える。一方バドミントン選手を対象にした研究では、男性選手たちが女性選手より緊張解決概念が高かったとしている *전재연* 外 (2007) の研究は、本研究の結果と同じである。

自分に対して全般的に肯定的に感じることを意味する (Marsh 他, 1994)、自分自身に対する態度を調べるために情緒的幸せの重要な要素を意味する自尊感情水準を高く認知した集団が低い集団よりパフォーマンスストラテジーのすべての要因で高い概念を示した。すなわち試合に臨んだ選手は、自分なりの独特の方式で試合の負担に勝ち、最高の技量を発揮しようとする努力を意味するパフォーマンスストラテジーは、肯定的自尊感情を高く持っている時により効果を発揮することができるということに解釈される。

自尊感情とパフォーマンスストラテジーの相関関係がすべて肯定的な有意係数を通じており、'概して自分に満足する' という自尊感情は、陸上競技のパフォーマンスストラテジーに肯定的役目を果たしていると考えられる。試合で競技力に役に立つ独りごとをすることや最高のコンディションを準備すること、競技に先立って動作

に対するイメージしたり、試合に対する目標を設定すること、緊張する時に自ら緊張を緩めること、そして否定的な考えをコントロールすることができる能力(김병준, 오수학, 2002)などに大きな影響を及ぼすという一次元的な事実が類推される。実は、自我は性格と係わって多く扱われている。性格とは、個人的であるが多くの人々に共有される内面的特性で比較的持続性を持った心理的実体である。これに比べて自我(self)は、個人が持っている内面的、外現的特性自体とそれに対する自分の観念を含んでいることで持続性と瞬間性をすべて持っている、より躍動的な概念である(Markus & Wurf, 1987)。

多くの選手は、誰も「私はどんな選手か?」という疑問を申し立てて、その疑問に満足するに値する答を求めようと努力をしてきたはずである。しかし、その答は簡単には、求められないし一応手に入れられたと言っても次の瞬間に変わったりする。しかし、選手はその答を求める過程において、自分を変貌させ、肯定的な自我像を確立するのに持続的で多くの努力が必要であると考えられる。序論で述べた多くの研究がこれを裏付けている。김정겸(1997)の研究によれば自尊感情は人間の行動を説明するのに重要な正義的特性として自尊感情が低いと、個人の行動様式、社会的適応行動、目標計画、自己実現、成就同期が変わるというのである。ひいてはDau(1993)は、自尊感情の高い人は彼らができるという自信感を感じる一方、自尊感情の低い者は、援助をうけることができず、劣等で無能だと感じていると言っている。また自分ができるという信念を持って自分に能力があることを信じることは精神的安寧に影響を与えと言っている。一方低い自尊感の結果により、無能さを感じることは否定的認知と不安を惹起させ、低い自尊感によってストレスに対する感受性はもっと高くなると言っている。これは、自尊感情は選手が未来の挑戦に直面する一番重要な源泉になる可能性があることを意味することと思われる。選手生活において非常に有用な変因であることが分かる。したがって現場の指導者はパフォーマンスストラテジー向上の基底には、肯定的自尊感情の思考がなければならないことを認知し、これを高めるような多角的な戦略の模索が要求されるといえる。

生活満足が高く認知した選手たちは、独り言、目標設定、コンディション調節、緊張解決において中間と低く認知した選手たちより高い概念を示していた。実は生活満足と心理技術との関係に対する理論は、ほとんどみることなく、またこれらの関係に対する先行研究は、ほとんど行なわれたことがないため、これを説明するのはほとんど不可能である。これに対する多様な次元の理論的生成のための接近はもちろん多様な研究が行なわれな

ればならないはずであり、より深層的な研究の進行も必要だと思われる。しかしこのような結果に対して考えて見ると、生活満足は一般的に客観的な要因すなわち収入、健康、社会的関係、余暇、経済水準と教育などは生活満足感の重要要因であり、このような要因は、潜在的な効果を持っている。また生に対する満足感全般のや分離された領域において、自己申告尺度で測定されることができ、大部分の人々は50%ではなく最高70%が自分を平均以上だと見ている(김동기, 김은미 役, 2005)。

ところが本研究の陸上選手の約47%が自分の生活満足水準を中間または低く評価しており、これらは陸上選手としてのパフォーマンスストラテジー概念が低くみられたというのである。大部分の満足した人々が自分と友達そして仲間たちを平均以上に評価するという点において肯定的な幻想があり得るのに現実的な深思熟考が望ましい。それにもかかわらず楽天的な思考は行動を動機化するという点は示唆するところが大きい。すなわち生活満足感の重要要因外にも一般的な満足感、情緒的状態の影響を受けて、それは情報の資源で扱うことができる。生活満足に対する自己は主観的で、生の質に対する認知的評価であり、このような主観的思考と認知的評価は、選手の価値観によって、そしてスポーツ活動で体得する没入経験などの社会心理的経験の程度によって異なる影響を及ぼすことができる可能性が広がる。

また満足感、知覚された統制と過去の経験に対して認知的要因によっても影響を受けることができる(김동기, 김은미 他, 2005)という点においても、現場のリーダーたちは選手の態度、人格、情緒、意図などを肯定的な次元で近付くことも選手のパフォーマンスストラテジーを高める一つの方になることができるはずだと考えられる。

自分の努力水準を高く認知した集団が低い集団より独り言、目標設定、緊張解決の概念が高かった。特にコンディション調節要因は、努力の投与水準によってより大きな差を示した。このような結果は、運動能力の高い選手が低い選手よりコンディション調節、目標設定、そして緊張解決に対する概念が高かった。またレギュラーの選手たちが補欠選手より大部分のパフォーマンスストラテジーが高いことが明らかにした点と同じである(김병준, 오수학, 2002)。

自己診断から始めて自分の中心的な力量が何か、また自分の身体的、心理的能力をどのように発揮するかを注意深く見る必要がある。優秀な選手に成長した選手は、徹底的な身体トレーニングと技術トレーニング、そして心理技術トレーニングを長期間続けていることは多くの研究を通じて知られている。徹底的な自己管理のおかげで最高の選手に生まれかわることができ(허정훈,

2002)、最高になるために徹底的に努力の方向と強度を続けて来たから可能であった。ベストパフォーマンスのために個人運動をするというパフォーマンスストラテジーを立ててこれを実践しようとする透徹した意志があったため成功しているのである。結局、ベストパフォーマンスへの接近は決して運ではなく身体的、心理的努力の方向と強度が投入されたために可能になったのであって、優秀な選手になるための努力は身体的要因と一緒に心理的パフォーマンスストラテジーも兼ね備えていなければならないことを示唆していると考えられる。

陸上選手のパフォーマンスストラテジー要因が自尊感情を予測するために重要な変因として明らかにされた要因は、コンディション調節であり、次いで感情調節と目標設定が影響を及ぼしていることが明らかになった。コンディションは、自分の力と技量を最大限発揮することができる体と気持ちの状態 (홍준희, 2003) として、韓国のスポーツ選手は、競技に勝った時、あるいは敗れた時「コンディションが良くて勝った!」、「コンディションが悪くて負けた」という帰因をする。また競技の前にも「コンディションが良くて勝った!」、「コンディションが悪くて負けた!」という予感を持って言ったりする (홍준희, 2003)。このようなコンディション調節は、選手自身が必要によって自らエネルギー水準を高めたり、試合準備に自分なりのコンディション調節方法を持っていることを言う。試合を控えて選手は、トレーニング量と時間、睡眠、心理的準備、情緒調節などベストな競技力を発揮するための調節をする (전재연, 김연자, 장덕선, 2007)。この過程で自分の存在を収容して尊重して自分の存在と本質に対する信頼を現わすことで精神健康の基礎になって質的な生を維持させてくれる基盤になる自尊感情は、選手たちの心理的準備と情緒調節などに多く役立つことができることを示唆していると考えられる。

一方自尊感情の低下は、精神健康の維持において深刻な問題をもたらすと見られ、これは遂行に随伴されなければならない心理技術と戦略に否定的な側面で現われることができることを暗示すること解釈される。このような結果は、選手に自尊感情を増進させることができる多様な次元の接近と配慮が必要だということを示唆すると考えられて、増進された自尊感情は選手生活の活力を生成させる記伝的作用をすると考えられる。パフォーマンスストラテジー要因が生活満足の説明する要因は、目標設定、感情調節要因であり、努力を説明する重要な要因は目標設定、緊張解決要因である。このような結果は、目標設定が生活満足の態度と努力に対する継続行動との関連性を示唆している。目標設定は、スポーツでの遂行を決める一番明らかな要素である。演習の質向上、個人技術向上、チーム戦力向上、体力向上、そして楽しさと

心理技術向上の領域において活用し、反映されることができると個人の行動的実践要素である。

実は生活満足、努力に対する思考は主観的で、このような主観的思考は、選手個人の価値観の差によって変わることができ、運動活動で体得する没頭経験等と成就目標志向などの社会心理的経験の程度によって異なることで現われる可能性がはびこっている。多様な生活満足の構成変因中、経済水準の変化をはかるのは現実的に難しいが、社会的関係、余暇などの生活満足は個人の価値観と態度を関連させて行い、十分に肯定的な生活像の変化を成すことができると思われる。また成功のために明確な目標意識を持って、困難に挑戦してこれを乗り越えるための努力は、目標設定に重要説明要因であることと思われる。特に果たそうとする良い目標はそのもので完全ではないから必ずこれをどんなに果たすかに関する具体的で実践可能な戦略が樹立されなければならないのにこの過程で生活満足に対する肯定認知と遂行に対する努力は重要要因になることができる。すなわち選手たちを理解するためには彼らが重要な試合で何をどんなに感じて、自分のためにどんな目標を持つのかに対する設計によって選手の生活満足と努力は重要な事案になる可能性があることを示唆していると思われる。

以上の結果から、陸上選手の自尊感情、生活満足、努力の水準はパフォーマンスストラテジーの向上に肯定的な影響を与えると解釈することができる。しかしこのような要因のほかににも多様な社会文化的要因が影響を及ぼしており、もっと多様な接近を通じる分析の試みが要求される。そしてこのような結果に対し、より具体的な分析を試みるためには私たち固有のパフォーマンスストラテジーを分析しようとする作業が後続研究で行われることを期待して、陸上競技に影響を及ぼす要因に対する質的分析と選手とのカウンセリングを通じて基礎的な研究がまず優先されなければならないであろう。

参考文献

- 김동기, 김은미 역(2005). 행복심리학. 학지사.
- 김병준(2003). 심리훈련에 관한 운동선수의 인식과 지원방안. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 213-234.
- 김병준, 오수학(2002). 한국판 스포츠수행전략검사 (TOPS)의 타당화(I): 문항개발과 요인탐색. 한국체육측정평가학회지, 4(1), 13-29.
- 김병준, 한명우(1995). 메타분석으로 본 정신연습의 효과. 한국스포츠심리학회지, 6(1), 67-88.
- 김병현, 김진호, 황중민(2000). 사격시합 수행전 루틴의 효과. 한국체육학회지, 39(1), 265-274.
- 김상태, 설정덕(2001). 골프선수들의 심리기술훈련 효과. 한국체육학회지, 40(1), 129-146.

- 김석일(2005). 여자축구선수들의 심리기술과 자기관리의 관계. 한국스포츠심리학회지, 16(2), 223-243.
- 김원배(2001). 투기종목 선수의 정신력 개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. 서울대학교 박사학위논문.
- 김종구(2002). 수영경기의 심리기술 프로그램 개발 및 효율성 검증. 한국체육학회지, 41(5), 177-188.
- 신동성(1997). 정신력. 한국스포츠심리학회 동계워크샵 논문집, 151-169.
- 유진, 김미숙(1992). 우수 운동선수들의 인지 심리기술. 한국스포츠심리학회지, 3(1), 95-109.
- 유진, 정의권, 이석인, 장덕선(1994). 우수 사격 선수의 극대화 수행을 위한 심리적 프 로파일 개발과 자기 조절적 작용의 효과 검증. 스포츠과학 연구논총, 체육부, 101-141.
- 윤영길(2004). 축구 경기력 결정 심리요인의 위계적 중요도. 서울대학교 박사학위논문.
- 이동현, 허정훈(2006). 배드민턴 선수들의 경기력 수준에 따른 동기와 수행전략의 관계. 한국스포츠심리학회지, 17(4), 203-214.
- 장덕선(1995). 우수선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 장덕선(2005). 스포츠와 심상. 스포츠심리학 핸드북, 361-403. 도서출판 무지개사.
- 장덕선, 김남희(2003). 배드민턴 선수의 목표 지향성과 심리기술과의 관계. 한국스포츠심리학회지, 14(3), 183-193.
- 장창용(2001). 뇌파조절을 통한 집중력 훈련이 테니스 경기 수행력에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 전재연, 김연자, 장덕선(2007). 중.고교 배드민턴 선수들의 불안과 수행전략의 관계. 코칭능력개발지, 9(2), 149-160.
- 정청희(2004). 운동수행 향상을 위한 심리기술훈련. 도서출판 무지개사.
- 조선일보. (2007. 3. 30). 2011 대구 세계육상; 이제부터다 2.
- 조선일보. (2007. 4. 3). '2011 대구' 4년 프로젝트 1.
- 중앙일보. (2007. 4. 4). 2011 대구 세계육상 4.
- 한명우(2002). 심리기술훈련이 쇼트트랙 선수의 경쟁 불안, 기분상태 및 경기력에 미치는 효과에 대한 탐색적 사례연구. 한국사회체육학회지, 18, 1443-1452.
- 한명우(2004). 심리기술훈련이 리듬체조선수에게 미치는 효과에 대한 단일 사례연구. 체육과학연구, 15(4), 99-114.
- 허정훈(2002). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증. 중앙대 학교 박사학위논문.
- 홍길동(2005). 양궁 심리기술훈련 프로그램의 개발 및 현장 적용 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 홍준희(2003). 한국형 스포츠컨디션 개념구조 탐색. 한국체육학회지, 42(3), 259-268.
- Cornelius, A. (2002). Introduction of sport psychology intervention. In J. M. Silva & D. E. Stevens(Eds.), Psychological foundations of sport (pp. 177-196). Boston, MA : Allyn and Bacon.
- Cox, R. H, Liu, Z., & Yijun Qiu. (1996). Psychological Skills of Elite Chinese Athletes. International Journal of Sport Psychology, 27, 123-132.
- Dau, J. K. (1993). The Role of Negative affect and Positive affect in Stress, Depression, Self-esteem, Assertiveness, Type A Behavior. Psychological Health and Physical Health, Social & Genenal Psychology Monographs, 119.
- Defrancesco, C., & Burke, K. L. (1997). Performance Enhancement Strategies Used in a Professional Tennis Tournament. International Journal of Sport Psychology, 28, 185-195.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. Personality and Social Psychology Bulletin, 11, 89-97.
- Gould, D. (1995). Mental preparation for performance. 한국스포츠심리학회 외국학 자 초청 스포츠심리학 특강.
- Greespan, M. J., & Feltz, D. F. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. The Sport Psychologist, 3, 219-236.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparati on for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.
- LeUnes, A., & Nation, J. R. (2000). Sport psychology : An introduction (3rd ed). Pacific Grove, CA: Wadsworth Group.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. The Sport Psychologist, 1, 181-199.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept Asocial psychological perspective. Annual Review of Psychology, 38, 299-337.

- Marsh, H. W., & Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self Description Questionnaire : Psychometric properties and a multitrait - multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Ravizza, K. (1995). 운동수행 향상을 위한 정신훈련 접근. 한국스포츠심리학회 동계 워크샵.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1998). Illusion and well-being: a social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Vealey, R. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology intervention. *Medicine and science in sport and exercise*, 26, 495-502.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Whisman, M. A., & Kwon, P. (1993). Life stress and dysphoria : The role of self esteem and hopelessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1054-1060.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.162 -178). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zuckerman, D. M. (1989). Stress, Self-esteem, and mental health : How does gender make a difference? *Sex Roles*, 20, 429-444.

