

體育授業이 狀態不安에 미치는 影響

— 高等學校 學生을 中心으로 —

金 成 贊

A Study on the Influences of Physical Activities on the State-Anxiety

— Centered on High School Students —

Kim Seong-chan

Summary

The purpose of the study is to determine the difference in the level of state-anxiety among some subject lessons just after taking physical subject. I chose 360 male and female students in high schools to examine state-anxiety situation. Variables are composed of subjects' sex and grade. The inventory used is Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory. The data were subjected in a whole analysis of the package. The implication associated with the findings are as follows:

1. The state-anxiety of the students after physical activities is lower than that of the students after mathematics.
2. The state-anxiety of students after physical activities is lower than that of the students after ethics, but there is no much difference.
3. The state-anxiety of students after ethics is higher than that of students after mathematics.
4. There is no difference between grades in the state-anxiety, but there is a difference in sex.

序 論

體育은 身體活動을 通하여 身體機能의 調和的인

發達과 情緒的, 社會的 性格을 育成하여 全人의 人間을 育成함을 그 목적으로 하고 있다.

그러나 現在 學校에서의 體育教育은 身體活動을 通해서만이 이루어지는 敎科로서만 생각되어지고

師範大學 助敎授

있으며 단지, 體育이 身體의 健康만을 追求하는 것으로 잘못 認識되어 그 教育的 價値의 重要性에도 不具하고 學校教育에서 其他科目으로 되어지고 있는 輕視風潮가 一般化되어 있음은 周知의 事實이다 (柳, 1963)⁶⁾.

體育의 題材가 되는 놀이(play), 게임(Game), 舞蹈, 體操등을 할 때에는 不安이 高潮되어 勝敗에 따라 情緒의 變化를 겪기때문에 情緒가 涵養된다는 것이다. (Schurr, E. L. 1980)⁸⁾

急變하는 現代社會가 成長하는 學生들에게 主知主義教育 爲主의 지나친 競爭意識을 助長하여 慾求 不滿症 등의 精神患者가 늘어나고 있어 不安現像이 問題視되어지는 요즘, 教育現場에서 不安要因을 實際 學校學習의 場에 맞추어 體育活動이 學生의 不安에 어떠한 影響을 미치는가를 Spielberger (1972)⁷⁾가 製作한 狀態特性不安檢査(S. T. A. I: The State Trait-Anxiety Inventory)에 의하여 高等學校 學生의 狀態不安을 從屬變因으로 하고 科目別, 學年別로 分離하여 數理的인 計算爲主의 數學과, 理解와 實踐을 爲主로 하는 倫理, 身體活動의 體育科目을 選定하여, 게임과 스포츠는 學生들의 行動을 再整理하고 情緒의 社會的 慾求를 充足시킴으로써 本來의 慾求를 만족스러운 狀態로 鎮靜시키는 代理反應이 된다. (金成玉, 1981)¹⁾ 이러한 先行研究로 보아 體育科目이 어느 程度의 狀態不安을 解消해 주리라는 假定아래 體育授業 後의 狀態不安水準을 調査해 보았다.

II. 研究 方法

1. 研究對象: 濟州道內 人文系 高等學校 1~2學年 男女 科目別 30名씩 360名을 任意的으로 選定하였다.

2. 研究設計: 本 研究에서는 高等學生의 狀態不安을 從屬變因으로 하고, 科目別, 學年別, 性別을 獨立變因으로 設定하였다.

3. 測定道具: Spielberger⁷⁾ 등이 製作한

S·T·A·I (The State Trait Anxiety Inventory)를 翻譯한 自己評價 質問紙 form X-I를 使用하였다. S·T·A·I는 各各 4개의 等級 즉, 狀態不安 尺度는 (1)전혀 그렇지 않다. (2)조금 그렇다. (3)보통으로 그렇다. (4)대단히 그렇다.로 區分하였다. 이것의 採點方法은 10個項(1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20)은 4점에서 1점으로, 그의 나머지 問項은 1점에서 4점으로 하였다. 採點結果는 最下 20點에서 最高 80點까지 可能하다.

4. 分析方法: 모든 資料를 다음과 같은 方法으로 分析하였으며 電算處理하였다.

(1) 學年別, 性別, 科目別 狀態不安을 比較하기 위하여 各各의 平均·標準偏差를 내었다.

(2) 學年別(1, 2), 性別(男·女), 科目別(數學, 倫理, 體育)로 各各 2×2×3 ANOVA 分析을 하였다.

III. 結果 및 考察

性別, 學年別, 教科目別로 狀態不安의 變化를 糾明하기 위하여 Spielberger⁷⁾의 狀態不安調査紙에 依하여 나타난 不安水準을 分析한 結果는 다음과 같다.

1. 結 果

性別, 學年別, 教科目別로 狀態不安水準의 平均 및 標準偏差는 (表1~3)과 같다. 그리고 性別, 學年別, 教科目別의 全體不安은 (表4)와 같다.

(Table-1)을 보면 性別에서는 男·女 사이에는 差가 있다. 學年別 (Table-2)에서 보면 差가 없음을 알 수 있으며, 教科目別에서는 (Table-3)과 같이 조금 差異를 보여주고 있으며 體育과 倫理科目은 거의 差가 없음을 알 수 있으나, 體育과 數學科目은 差가 있음을 알 수 있다.

(Table-4)에서 性別, 學年別, 教科目別로 살펴보면 男學生 1學年이 2學年보다 授業을 하고난 後의

狀態不安의 낮은 便이고 특히 體育科目이 他科目보다 낮은 傾向을 보이고 있다.
女學生의 경우를 보면 全體的으로 狀態不安水準

이 男學生에 比하여 높은 傾向이며, 특히 數學授業 後에 있어서는 全學年 모두 높은 傾向을 보이고 있다.

Table 1. Summaries of anxiety by level of sex

Variable	Value Label	Mean	Std Dev	Cases
For Entire Population		2.1295	.3075	360
SEX	1	2.1978	.3185	180
SEX	2	2.0616	.2809	180
Total Cases=	360			

Table 2. Summaries of anxiety by levels of grade

Variable	Value Label	Mean	Std Dev	Cases
For Entire Population		2.1295	.3075	360
GRAD	1	2.1489	.2938	180
GRAD	2	2.1100	.3203	180
Total Cases=	360			

Table 3. Summaries of anxiety by levels of subject

Variable	Value Label	Mean	Std Dev	Cases
For Entire Populationk		2.1295	.3075	360
SUBJ	1	2.1512	.2890	120
SUBJ	2	2.1425	.3333	120
SUBJ	3	2.0946	.2981	120
Total Cases=	360			

Table 4. Summaries of anxiety by level of subject, grade and sex

Variabel	Value Label	Mean	STd Dev	Cases
For Entire Population		2.1295	.3075	360
SUBJ	1	2.1512	.2890	120
GARD	1	2.2016	.2614	60
SEX	1	2.2500	.3063	30
SEX	2	2.1548	.2035	30
GARD	2	2.1000	.3084	60
SEX	1	2.1283	.3134	30
SEX	2	2.0717	.3059	30
SUBJ	2	2.1425	.3333	120
GARD	1	2.1358	.3233	60
SEX	1	2.2517	.2836	30
SEX	2	2.0200	.3231	30
GARD	2	2.1492	.3456	60
SEX	1	2.2083	.3686	30
SEX	2	2.0900	.3161	30
SUBJ	3	2.0946	.2981	120
GARD	1	2.1083	.2908	60
SEX	1	2.2083	.3211	30
SEX	2	2.0083	.2198	30
GARD	2	2.0808	.3070	60
SEX	1	2.1400	.3166	30
SEX	2	2.0217	.2903	30
Total Cases=	360			

2. 考 察

1) 教科目別 授業에 따른 狀態不安水準을 教科目

別로 授業後에 狀態不安의 差가 있을 것이라는 점을 檢證하기 위하여 이들의 差가 有意한지의 興否를 數量分析으로 살펴본 結果는 다음 (Table-5), (Table-6)과 같다.

Table 5. Analysis of variance-anciety by sex

Source of Variation	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Signif, of F
Main Effects	1.674	1	1.674	18.564	.000
SEX	1.674	1	1.674	18.564	.000
Explained	1.674	1	1.674	18.564	.000
Residual	32.365	359	.090		
Total	34.038	360	.095		

360 Cases were processed.

0 CASES (. 0 PCT) were missing.

☆☆☆P<0.001

Table 6. Analysis of variance-anxiety by subject

Source of Variation	Sum of Squares	DF	Mean Squard	F	Signif of F
Main Effects	.224	2	.112	1.185	.307
SUBJ	.224	2	.112	1.185	.307
Explained	.224	2	.112	1.185	.307
Residual	33.815	358	.094		
Total	34.038	369	.095		

360 Cases were processed.

0 CASES (. 0 PCT) were missing.

(Table-6)에 依하면 體育授業後의 狀態不安水準이 2.14로 數學科目 授業後의 2.09보다 낮다는 結果를 나타내 體育授業을 하고난 후 學生들이 情緒的으로 安定된 狀態에서 새로운 授業에 임할 수 있음을 示唆한다고 볼 수 있다.

또한 F檢證結果 (Table-5)에서 볼 수 있는 바와

같이 性別 狀態不安要因은 0.001 水準에서 有意的인 差異를 發見할 수 있었다.

이러한 結果는 體育授業이 놀이(play), 게임(Game), Sports등의 身體活動을 通하여 情緒純化가 이루어진다는 學者들의 주장과도 一致하다.

2) 性別과 學年別에 따른 教科目授業에 따른 狀

態不安水準에서의 차는 性別에 있어서 男學生이 2.20, 女學生이 2.06으로서 그 차이가 있음을 나타냈다. ($P < 0.001$)

또한 變量分析에서 나타난 바와 같이 學年別과 教科目別 사이에는 有意하게 나타나지 않았다. 그러므로 性別에서는 教科目 한시간 授業에 있어서의 狀態不安은 크게 차이가 있음을 알 수 있다.

IV. 摘 要

高等學校 體育授業이 狀態不安水準에 어떠한 影

響을 미치는가를 糾明하기 위하여 教科目別로 男·女 1·2學年을 標集하여 Spielberger⁷⁾ 狀態不安檢査紙로 測定한 結果를 性別, 學年別, 教科目別로 分析한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1) 體育教科를 授業한 後의 狀態不安이 數學教科를 授業한 後의 狀態不安보다 낮게 나타났다.

2) 體育教科 授業後와 倫理教科 授業後의 狀態不安은 前者가 낮게 나타났으나 큰 차는 없었다.

3) 數學教科 授業보다 倫理教科 授業後가 狀態不安이 높았다.

4) 學年間에는 차이가 없으나, 性別에는 차이가 있었다.

Questionnaire for Self-estimation

	the most	more	common	less
1. I am in a quiet mood.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. I feel reassured.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. I am strained.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. I am repentant.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. I am comfortable.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. I am at a loss what to do.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. I am uneasy about the future.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. I feel relaxed.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. I feel uneasy.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. I feel at ease.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. I am confident.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. I am irritated.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. I am nervous.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. I am strined to the limit.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. I feel warm from the relaxing of my strained nerves.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. I am satisfied.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. I am in anxiety.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. I am bubbling over with excitement	(1)	(2)	(3)	(4)
19. I am delightful.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. I feel good.	(1)	(2)	(3)	(4)

引 用 文 獻

- 김성옥, 1981, "不安이 學習效果에 미치는 影響." 全
北大學校 師範大學論文」 p. 78.
- 李愛賢, 1972, 「不安概念의 研究」 새교육, Vol.
p. 208.
- 문교부, 1973, 「體育心理學」 體育教育資料총서.
p. 9.
- 문교부, 1973, 「體育社會學」 體育教育資料총서.
p. 35.
- 문교부, 1973, 「體育心理學」 體育教育資料총서.
p. 30.
- 柳根碩, 1973, 「體育教育」 서울 : 현대교육총서출
판사, p. 87.
- Spielberger, C. D. 1972, 「anxiety Current
Trends in Theory and Research」 Vol. I,
New York, Academic Press, p/249/
- Suchurr, E. L. 1980, 「Phychology in Sports」
Minesota Burgess Publishing Co, p. 437.