

스포츠수행의 사회심리적 요인 I

오늘의 주제

스포츠심리학

오늘의 주제

학습목차

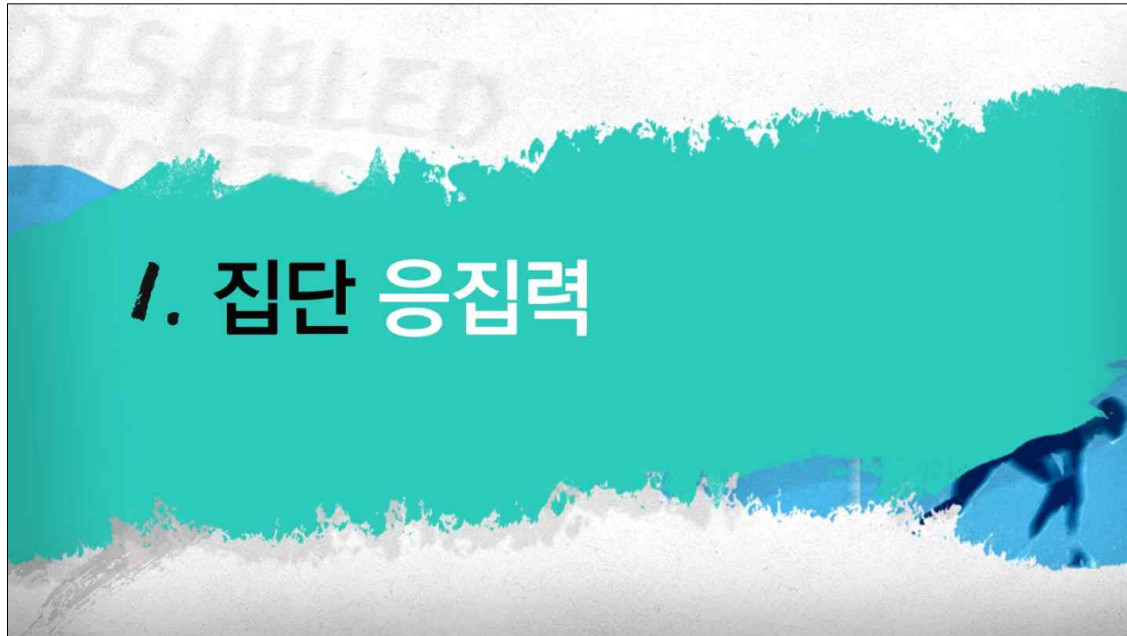
① 집단 응집력

② 사회적 촉진

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력



스포츠심리학

1. 집단 응집력

1 집단 응집력의 정의

▶ 집단 응집력의 개념

- 응집력은 '구성원들을 집단으로 끌어들이는 힘'과 '집단의 분열을 저항하는 힘' 두 가지 관점으로 이해
- 집단의 목적과 목표를 추구하기 위해 집단에 단결하여 남으려고 하는 경향성에 나타난 역동적 과정 (Carron, 1982)

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력

스포츠심리학

1. 집단 응집력

2 집단에서 사회적 태만 (2016, 2017, 2018 기출)

사회적 태만 (social loafing)

▷ 집단에서 발생하는 동기 손실

Ringelmann (링겔만) 효과

▷ 집단의 크기가 커질수록 개인 수행의 평균이 감소하는 현상

▷ 2인 집단에서 개인의 평균 힘=93%, 3인 집단=85%, 8인 집단=49%

스포츠심리학

1. 집단 응집력

2 집단에서 사회적 태만

사회적 태만 이론

▷ 슈타이너(Steiner, 1972) 모형

▷ 집단의 실제 생산성 = 잠재적 생산성 - 과정손실 (조정, 동기손실)

조정손실(coordination loss): 타이밍 오류, 잘못된 전략 등에 의한 손실

동기손실(motivation loss): 구성원이 최대의 노력을 하지 않는 경우 (게으름)

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력

스포츠심리학

1. 집단 응집력

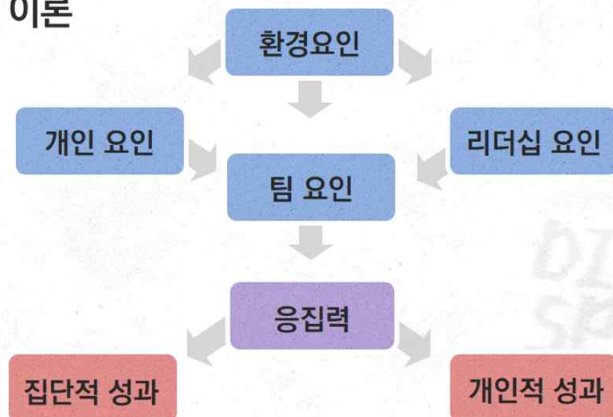
3 집단 응집력 이론

- ▶ 스포츠에서 응집력을 결정하는 요인 = 환경 요인, 개인적 요인, 리더십 요인, 팀 요인으로 구분 (2015 기출)
- ▶ 환경 요인: 조직의 지향성, 지리적 요인, 집단의 크기 등
- ▶ 개인적 요인: 개인의 사회적 배경, 성별, 나이, 만족도 등
- ▶ 리더십 요인: 리더십 스타일, 커뮤니케이션, 행동 등
- ▶ 팀 요인: 팀의 생산성, 과제의 구조, 팀의 안정성, 의사소통 등

스포츠심리학

1. 집단 응집력

3 집단 응집력 이론



< 스포츠 팀 응집력 모형(Carron, 1982) >

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력

스포츠심리학

1. 집단 응집력

4 집단 응집력과 운동수행 관계

1) 응집력과 운동수행 과제

- ▶ 과제의 유형에 따라 응집력과 수행의 관계는 달라짐
- ▶ 팀 스포츠(예: 축구, 농구)의 경우 응집력이 수행 향상에 도움 (2016 기출)
- ▶ 개인 스포츠의 경우 응집력은 수행 향상에 별 도움이 되지 않음

2) 집단 규범과 운동수행의 관계

- ▶ 응집력이 높은 집단에 속한 사람은 집단의 규범을 더 잘 지킴

스포츠심리학

1. 집단 응집력

5 팀 빌딩과 집단 응집력 향상 기법

1) 팀 구축(team building)의 개념

- ▶ 팀의 유능성과 자원들을 방해하는 어려움을 제거하여 효율적인 작업활동을 돕는 과정
- ▶ 팀 과정 혹은 팀 상승 효과에 긍정적인 영향을 줌으로써 팀 경기력을 향상시키는 팀 개입
- ▶ 팀웍이 부족하거나 수행 향상을 방해하는 장애물이 존재하는 팀에 필요

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력

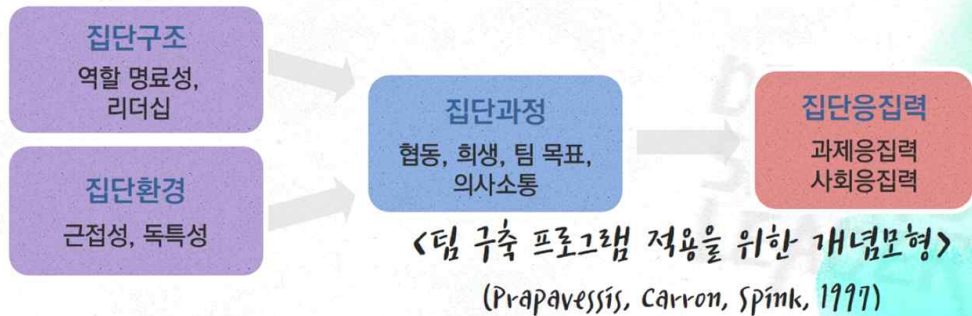
스포츠심리학

1. 집단 응집력

5 팀 빌딩과 집단 응집력 향상 기법

2) 팀 빌딩 이론 모형 (2017 기출)

▶ 선행 변인, 과정 변인, 결과 변인으로 구성



스포츠심리학

1. 집단 응집력

5 팀 빌딩과 집단 응집력 향상 기법 (2016 기출)

3) 팀 빌딩 이론 모형 (1/3) ▶ 팀 환경 요인

구분		필요성	전략
팀 환경 요인	독특성	팀의 독특성은 응집력에 기여한다.	팀 구성원이 동일한 팀 유니폼을 입는다.
	근접성	팀 구성원이 신체적으로 가까워질 기회가 많아지면 응집력은 향상된다.	라커룸의 같은 구역에 팀 선수들의 라커를 정한다.

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력

스포츠심리학

1. 집단 응집력

5 팀 빌딩과 집단 응집력 향상 기법

3) 팀 빌딩 이론 모형 (2/3) Ⓞ 팀 구조 요인

구분	필요성	전략	
팀 구조 요인	역할 명료성 /수용성	팀 구성원이 자신의 역할을 명확하게 이해하고 수용할 때, 응집력은 향상된다.	매주 한 번씩 팀 미팅을 열어 각자의 역할과 이에 따른 책임에 대해 논의한다.
	팀 규범 순응	팀의 사회적/ 과제적 규범에 대한 순응은 응집력을 향상시킨다.	선출된 선수협회를 구성하여 팀의 문제점들을 코치와 상의한다.
	팀 리더십	팀 구성원이 참여하는 의사결정은 응집력을 향상시킨다.	선출된 선수협회를 구성하여 팀의 문제점들을 코치와 상의한다.

스포츠심리학

1. 집단 응집력

5 팀 빌딩과 집단 응집력 향상 기법

3) 팀 빌딩 이론 모형 (3/3) Ⓞ 팀 과정 요인 (1/2)

구분		필요성	전략
팀 과정 요인	개인적 희생	높은 지위에 있는 팀 선수들이 팀을 위해 희생할 때, 응집력은 향상된다.	팀 주장을 통해 1학년 선수들이 팀의 사회적 모임에 동참하게 한다.
	목표/목적	목표 설정 과정에 팀 선수들이 참여할 때, 응집력이 향상된다.	매주 팀 구성원이 모여 팀 과정, 팀 수행, 결과팀의 체계를 가르치고 도와주게 한다.

Memo

본 학습 | 1. 집단 응집력

스포츠심리학

1. 집단 응집력

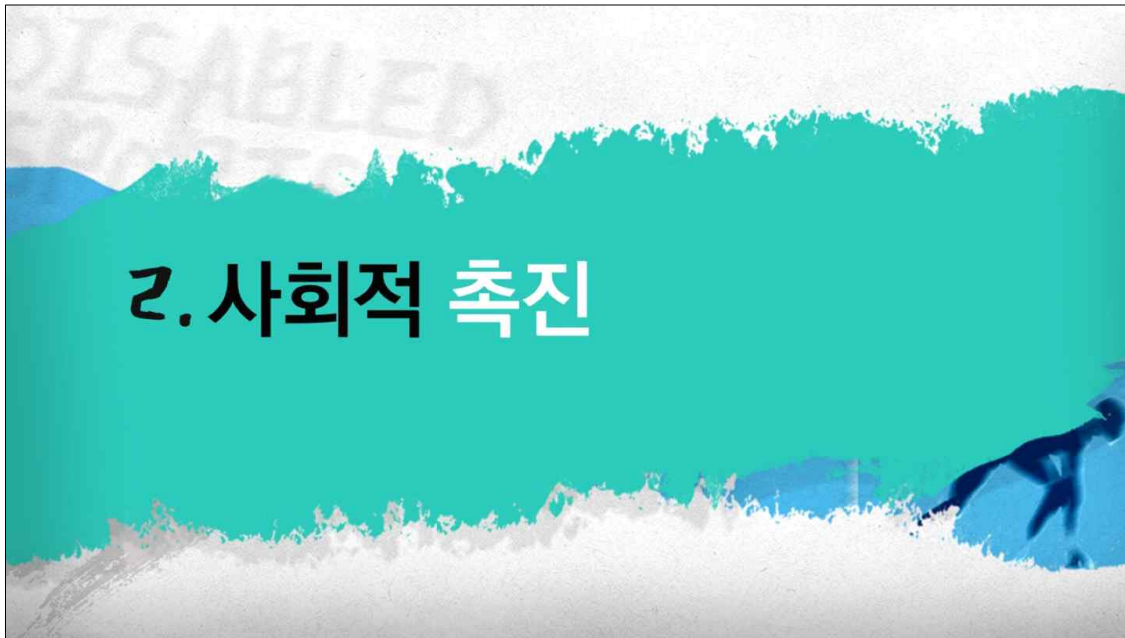
5 팀 빌딩과 집단 응집력 향상 기법

3) 팀 빌딩 이론 모형 (3/3) ▶ 팀 과정 요인 (2/2)

구분		필요성	전략
팀 과정 요인	협동	협동적인 행동은 팀 응집력을 향상시킨다.	고참선수들이 팀에 익숙하지 않은 선수들에게 팀의 체계를 가르치고 도와주게 한다.
	상호작용/ 의사소통	팀 선수들의 상호작용이 증가하면 응집력이 향상된다.	파트너 활동을 더 많이 활용하고, 서로의 개인적인 사항에 대해 알게 할 시간을 갖게 한다.

Memo

본 학습 | 2. 사회적 촉진



스포츠심리학

2. 사회적 촉진

1 사회적 촉진의 개념과 이론

1) 사회적 촉진의 개념

- ▶ 타인의 존재가 운동 수행에 미치는 영향을 의미
- ▶ 관중 패러다임(audience paradigm): 관람하는 관중에 의해 운동수행이 영향을 받는 효과
- ▶ 공행효과(coaction paradigm): 혼자 운동을 할 때보다 다른 사람과 운동할 때 운동수행에 미치는 효과

Memo

본 학습 | 2. 사회적 촉진

스포츠심리학

2. 사회적 촉진

1 사회적 촉진의 개념과 이론

2) 사회적 촉진 이론

1. 단순존재 가설	타인의 존재만으로 각성이 유발된다고 설명
2. 평가우려 가설	타인이 전문성을 갖추고 있고, 자신이 타인에게 평가받았던 학습경험이 있어야만 각성이 유발된다고 설명
3. 자아 이론	타인이 존재할 때, 수행자는 자의식이 증대되어 수행에 영향을 준다고 설명
4. 주의 분산/갈등 이론	타인의 존재로 인해 집중의 방해 효과와 잘하려는 효과의 상대적인 크기에 따라 수행 결과가 달라진다고 설명

스포츠심리학

2. 사회적 촉진

2 관중 효과

1) 홈구장 이점: 실내경기, 득점처럼 공격할 때 발생

2) 홈구장 불리함: 홈관중으로 인해 자의식이 높아져 숙련된 수행을 방해

재정의(redefinition) 가설

홈 관중 앞에서 우승할 수 있는 기회 때문에 자신을 선수가 아니라 챔피언으로 재정의하게 되고, 결국 자의식을 높여 숙련된 수행을 방해하는 것으로 그 이유를 설명

Memo

본 학습 | 2. 사회적 촉진

스포츠심리학

2. 사회적 촉진

3 경쟁과 협동의 효과

- 1) 경쟁은 운동수행과 사회적 촉진에 효과적
- 2) 경쟁 못지않게 협동이 개개인의 운동 성취를 높이고 사회적, 심리적으로 여러 가지 긍정적인 혜택을 제공

스포츠심리학

2. 사회적 촉진

4 모델링 방법과 효과 (Bandura, 1986)

모델링
개념

모델링
과정

모델링의
효과

Memo

본 학습 | 2. 사회적 촉진

	<p>스포츠심리학</p> <p>2. 사회적 촉진</p> <p>4 모델링 방법과 효과 (Bandura, 1986)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링 개념</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링 과정</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링의 효과</div> </div> <p style="text-align: center;">⋮</p> <p>개인(관찰자)이 다른 개인(모델)을 관찰함으로써 나타나는 행동적, 인지적, 정서적 변화</p> <ul style="list-style-type: none"> - 행동 반응 촉진(response facilitation) - 억제(inhibition)와 탈억제(disinhibition) - 관찰학습(observational learning) 유발
	<p>스포츠심리학</p> <p>2. 사회적 촉진</p> <p>4 모델링 방법과 효과 (Bandura, 1986)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링 개념</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링 과정</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링의 효과</div> </div> <p style="text-align: center;">⋮</p> <p>주의집중 → 파지 → 산출(운동재생) → 동기 과정 → 운동수행</p>
Memo	

본 학습 | 2. 사회적 촉진

Memo	<p>스포츠심리학</p> <p>2. 사회적 촉진</p> <p>4 모델링 방법과 효과 (Bandura, 1986)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링 개념</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링 과정</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">모델링의 효과</div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - 운동수행 향상에 매우 효과적 (복잡한 과제에 더 도움) - 학습자의 발달 수준, 동기 및 과제 특성을 고려한 모델링이 가장 효과적 - 비운동수행과 관련하여 모델링은 자신감, 공격성, 사회성 등에 영향을 줌
	<p>스포츠심리학</p> <p>2. 사회적 촉진</p> <p>5 주요타자의 사회적 영향</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 10px; padding: 10px; background-color: #e6e6fa;"> <p>부모</p> <ul style="list-style-type: none"> 부모의 태도, 신념, 가치, 행동 아동의 사회적 촉진을 유발하는 가장 기본단서 </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #f08080; text-align: center;"> <p>주요 타자</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 10px; background-color: #add8e6;"> <p>동료</p> <ul style="list-style-type: none"> 스포츠 참가의 가장 중요한 동기 스포츠 우정, 동료 수용 개념 지각된 유능감, 자기결정 동기, 재미, 자존감 향상 및 스포츠 전념 증가 </div> </div> <div style="border: 1px solid teal; border-radius: 10px; padding: 10px; background-color: #80cbc4; margin-top: 10px;"> <p>코치</p> <ul style="list-style-type: none"> 바람직한 지도자는 긍정적 코칭 모형을 통해 사회적 촉진을 조장 코치의 사회적 지지는 참가자의 운동 효능감과 운동량, 긍정 정서의 증가, 피로의 감소에 효과적 </div>

마무리하기

스포츠심리학
마무리하기

1 집단 응집력
응집력과 사회적 태만
스포츠 팀 응집력 모형 vs 팀 구축 프로그램 모형

2 사회적 촉진
사회적 촉진: 타인의 존재가 수행에 영향을 주는 현상
모델링: 하나 이상의 모델을 관찰함으로써 나타나는
인지적, 정의적, 행동적 변화

Memo

본 내용은 경기도청에서 제작한 것으로 저작권법에 보호를 받고 있어
무단으로 이용할 수 없습니다.