

운동심리학

오늘의 주제

스포츠심리학

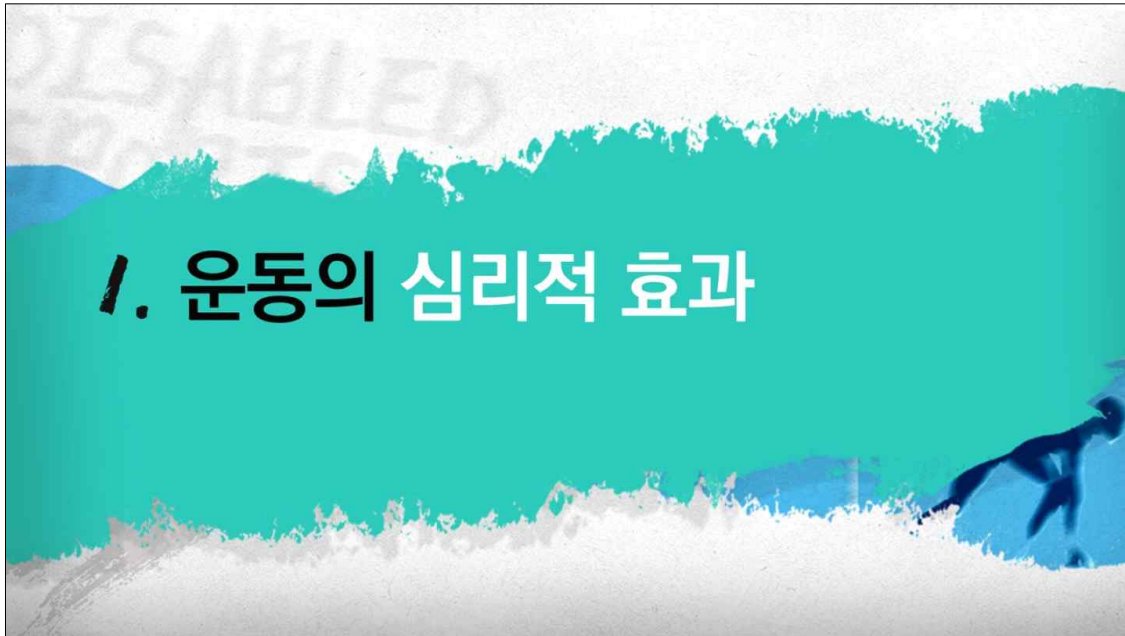
오늘의 주제

학습목차

- ① 운동의 심리적 효과
- ② 운동심리 이론
- ③ 운동실천 중재전략

Memo

본 학습 | 1. 운동의 심리적 효과



스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

1 운동과 성격

1) 성격에 따른 관점

▷ 성 역할에 따라 운동 강도를 느끼는 수준이 다름

성 역할 성별에 따라 적합하다고 여겨지는 사회적 신념 또는 고정관념

▷ 성격 5요인과 운동실천

- 성격 5요인: 정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성
- 외향성과 성실성이 높을수록 운동실천 수준 높음
- 정서적 불안정성이 높을수록 운동실천 수준 낮음

Memo

본 학습 | 1. 운동의 심리적 효과

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

1 운동과 성격

2) 성격의 변화

▷ 운동참여 → A형 성격 변화

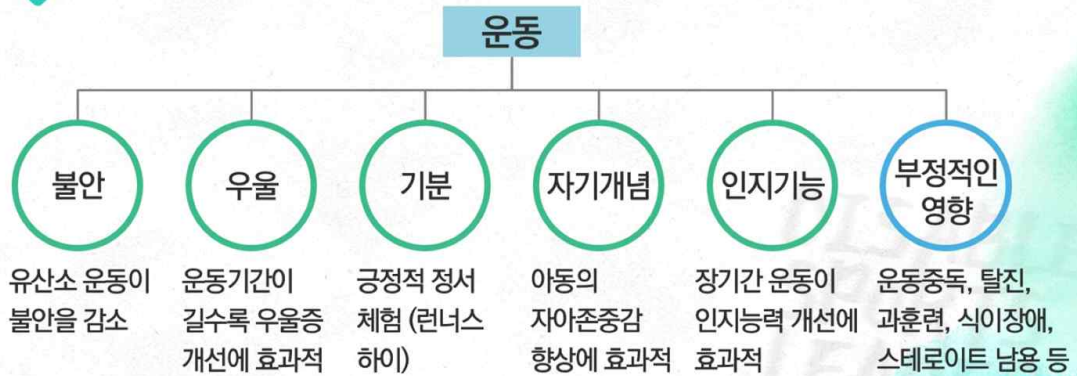
▷ 우수선수는 심리적 측면에서도 이상적인 상태 유지

A형 행동이란? 시간 강박증, 과도한 경쟁성, 적대감을 갖고 있는 성격

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

2 운동의 심리생리적 효과 (2015, 2016 기출)



Memo

본 학습 | 1. 운동의 심리적 효과

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

3 신체활동의 심리측정

1) 측정도구

- ▶ 운동 강도의 심리적 측정: 주관적 운동강도 척도(RPE), 토크 테스트 사용
- ▶ 신체활동량의 심리적 측정: 여가운동참가 질문지
- ▶ 운동정서: 기분상태 검사지, 긍정적 부정적 감정 척도

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

4 심리적 효과의 과정

열발생 가설 모노아민 가설 뇌변화 가설 생리적 강인함 가설 사회심리적 가설

- 운동 후 편안함을 느끼는 현상을 설명하는 가설
- 운동으로 인한 체온상승은 근육을 이완시키고 불안을 감소시킴

Memo

본 학습 | 1. 운동의 심리적 효과

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

4 심리적 효과의 과정

열발생 가설 모노아민 가설 뇌변화 가설 생리적 강인함 가설 사회심리적 가설

- 운동이 우울증에 도움이 되는 이유를 설명하는 가설
- 운동을 하면 신경전달물질(세로토닌, 노에피네프린, 도파민 등) 분비가 많아지며, 이로 인해 감정과 정서가 개선됨 (2018 기출)

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

4 심리적 효과의 과정

열발생 가설 모노아민 가설 뇌변화 가설 생리적 강인함 가설 사회심리적 가설

- 운동에 따른 인지적 혜택을 설명하는 가설
- 운동을 하면 대뇌피질의 혈관밀도가 높아지고 뇌의 구조에도 긍정적으로 변화가 나타남

Memo

본 학습 | 1. 운동의 심리적 효과

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

4 심리적 효과의 과정

열발생 가설 모노아민 가설 뇌변화 가설 생리적 강인함 가설 사회심리적 가설

- 운동을 통해 대처능력이 좋아지고 정서적으로 안정되어 불안이 줄어든다는 가설
- 규칙적으로 운동을 하는 것은 규칙적으로 스트레스를 가하는 것과 유사

스포츠심리학

1. 운동의 심리적 효과

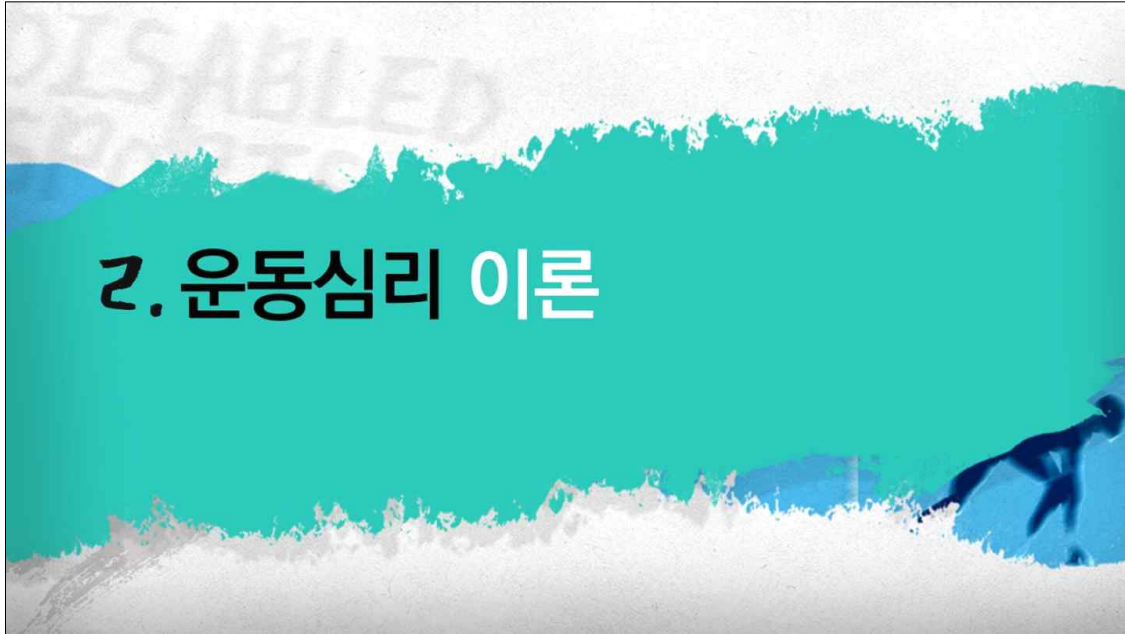
4 심리적 효과의 과정

열발생 가설 모노아민 가설 뇌변화 가설 생리적 강인함 가설 사회심리적 가설

- 운동의 위약효과를 설명한 가설
- 운동 후에 심리적으로 좋은 효과를 얻는 것은 운동이 실제로 효과가 있어서가 아니라 운동을 하면 기분이 좋아질 것이라고 기대하기 때문

Memo

본 학습 | 2. 운동심리 이론



스포츠심리학

2. 운동심리 이론

1 합리행동 이론과 계획이론

1) 합리행동 이론 (2017 기출)

- ▷ 개인의 의도는 행동에 대한 태도와 주관적 규범에 의해 형성
 - 태도: 운동이 중요하다고 생각함
 - 주관적 규범: 운동을 해야 한다는 주변의 기대와 압력

Memo

본 학습 | 2. 운동심리 이론

스포츠심리학

2. 운동심리 이론

1 합리행동 이론과 계획이론

2) 계획행동 이론 (Ajzen, 1991)

- ▶ 합리행동 이론에 '지각된 행동통제(perceived behavioral control)'요인을 추가
- ▶ **지각된 행동통제** 요인은 의도 뿐만 아니라 행동에 직접적으로 영향을 준다는 설명

스포츠심리학

2. 운동심리 이론

2 건강신념모형과 자기효능감 이론

1) 건강신념모형

- ▶ 질병발생 가능성 인식과 질병의 심각성 인식
- ▶ 질병의 위험성 인식
- ▶ 행동에 따른 이득이 손실보다 크면 건강행동 실천

Memo

본 학습 | 2. 운동심리 이론

스포츠심리학

2. 운동심리 이론

2 건강신념모형과 자기효능감 이론

2) 자기효능감(self-efficacy) 이론 (Bandura, 1986)

- ▶ 자기효능감은 특정상황에서 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 개인의 믿음
- ▶ 자기효능감은 과거의 성취경험(가장 큰 역할), 간접경험, 언어적 설득, 신체와 정서 상태에 의해 결정됨

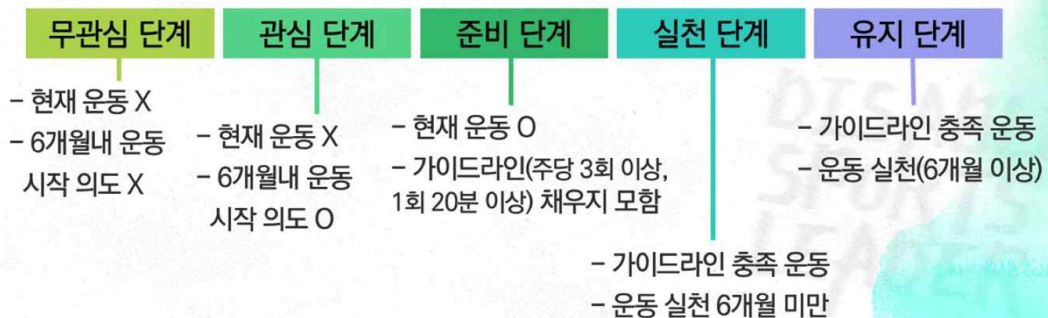
스포츠심리학

2. 운동심리 이론

3 변화단계 이론과 생태학 이론

1) 변화단계 이론 (2015, 2018 기출)

- ▶ 운동행동의 변화를 5단계로 구분



Memo

본 학습 | 2. 운동심리 이론

스포츠심리학

2. 운동심리 이론

3 변화단계 이론과 생태학 이론

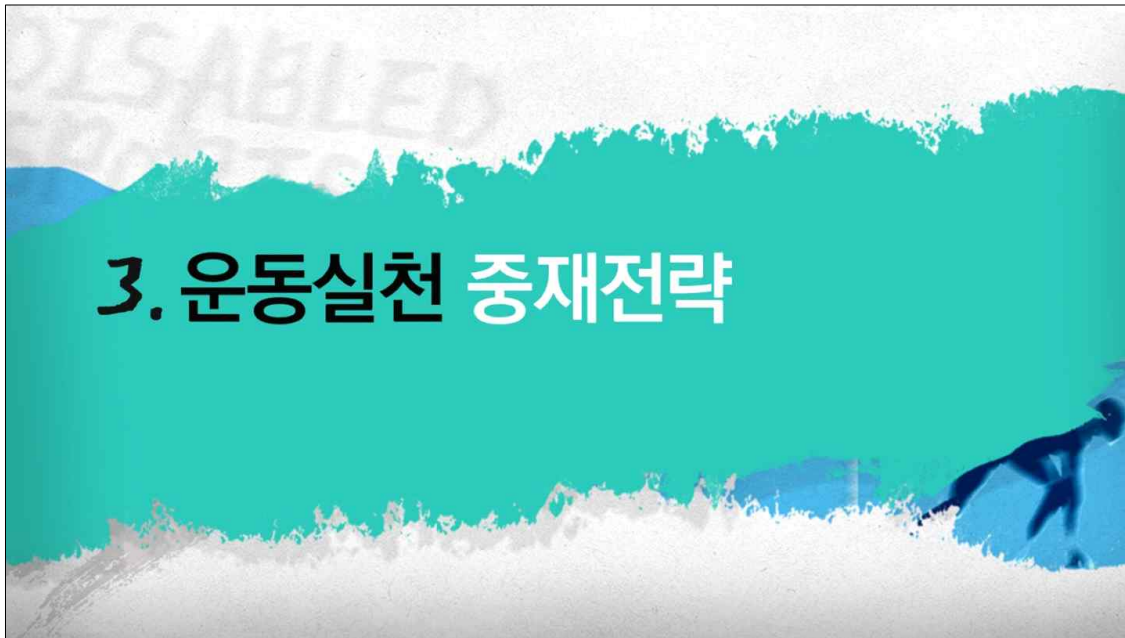
2) 생태학 이론

- ▶ 환경과 행동이 상호작용
- ▶ 운동실천을 높이기 위해 개인 내적 변인뿐만 아니라 사회적, 물리적 환경 및 정책 변인 등을 모두 고려

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

본 학습 | 3. 운동실천 중재전략



스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

1 운동실천 영향요인 (2016 기출)

1) 개인 요인

- ▷ 소득과 교육수준, 자기효능감과 자기동기, 운동에 대한 재미와 흥미, 혜택 인식이 높을수록 운동 실천 가능성 높음

2) 환경 요인

- ▷ 사회적 환경: 가족, 친구, 동료의 지지
- ▷ 물리적 환경: 시설에 대한 인식된 접근성과 실제적 접근성의 일치

Memo

본 학습 | 3. 운동실천 중재전략

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

1 운동실천 영향요인

3) 운동 특성 요인

- ▶ 중간강도, 10분 이상으로 2~3회 나누어, 단체로 할 때 지속실천의 가능성 높음

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

2 지도자, 집단, 문화의 영향

1) 지도자

- ▶ 풍부한 리더십, 분위기가 지속실천에 영향

2) 집단 응집력

- ▶ 응집력이 높은 집단일수록 운동지속 실천도 좋아짐
- ▶ 응집력 향상 전략으로 팀 빌딩 적용

Memo

본 학습 | 3. 운동실천 중재전략

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

2 지도자, 집단, 문화의 영향

3) 사회적 지지 (2018 기출)

- ▶ 타인으로부터 편안한 느낌, 사랑받고 있다는 인식, 도움이나 정보를 받는 것을 의미
- ▶ 도구적 지지, 정서적 지지, 정보적 지지, 동반적 지지, 비교확인 지지

4) 문화

- ▶ 문화적으로 기대되는 신념은 운동을 하는 패턴에 영향

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

3 이론에 근거한 전략 (2016 기출)

자결성 이론

자기효능감 이론

변화단계 이론

- 외적보상을 받으면 유능감, 통제되는 느낌, 자결성과 관련하여 내적동기에 영향을 줌
- 외적보상이 유능감에 긍정적인 정보를 주고 자신이 스스로 통제력을 발휘한다는 정보를 주면 내적동기가 높아짐
- 3가지 전제: 자결성, 유능성, 관계성
- 동기: 내적동기, 외적동기, 무동기
- 자결성을 키우는 중재전략 적용(운동 프로그램에 회원 의견 반영)

Memo

본 학습 | 3. 운동실천 중재전략

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

3 이론에 근거한 전략

자결성 이론

자기효능감 이론

변화단계 이론

- 과거수행(성공 경험)
(약간 어려운 목표설정을 하고 달성해서 성취감을 느끼게 함)
- 간접경험(모델링)
- 언어적 설득(격려와 칭찬)
- 신체와 정서상태(운동 중 통증을 긍정적으로 해석하도록 지도)

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

3 이론에 근거한 전략

자결성 이론

자기효능감 이론

변화단계 이론

- 무관심 단계(정보 제공)
- 관심 단계(추가적인 정보 제공)
- 준비 단계(성공경험으로 자기효능감을 높여줌)
- 실천 단계(방해요인 극복대책 마련)
- 유지 단계(다른 사람의 운동 멘토로 만들)

Memo

본 학습 | 3. 운동실천 중재전략

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

4 행동수정 및 인지전략

1) 행동수정 전략

- ▶ 프롬프트(단서), 계약하기, 출석게시, 보상 제공, 피드백 제공

2) 인지전략

- ▶ 목표설정, 내적 집중과 외적 집중

스포츠심리학

3. 운동실천 중재전략

4 행동수정 및 인지전략

3) 의사결정 전략

- ▶ 운동을 시작함에 따라 얻을 수 있는 혜택과 손실을 표로 만들어 제시

4) 내적동기 전략 (2017 기출)

- ▶ 운동체험과 과정을 중시, 의미와 목적 찾음

Memo

마무리하기

스포츠심리학 마무리하기	
1 운동의 심리적 효과	
운동의 심리생리적 효과 (불안, 우울, 기분, 자기개념, 인지기능)	
운동의 심리적 효과 과정 설명 가설	
2 운동심리 이론	
건강신념 모형, 합리행동 이론, 계획행동 이론	
자기효능감 이론, 변화단계 이론, 생태학 이론	
스포츠심리학 마무리하기	
3 운동실천 중재전략	
운동실천 영향 요인	
지도자, 집단, 문화의 영향	
이론에 근거한 전략	
행동수정 및 인지전략	
Memo	

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