

스포츠수행의 심리적 요인 I

오늘의 주제

스포츠심리학

오늘의 주제

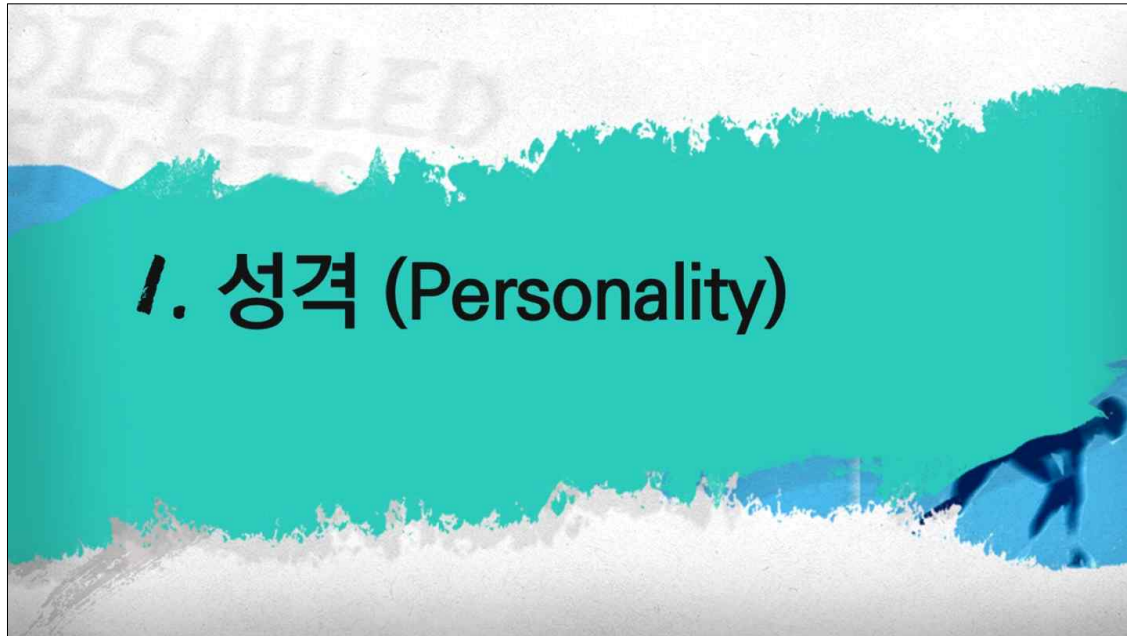
학습목차

- ① 성격
- ② 정서와 시험불안
- ③ 동기

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

본 학습 | 1. 성격 (Personality)



스포츠심리학

1. 성격

1 성격의 정의 및 구조

1) 성격의 정의

- ▶ 주어진 환경에 독특하게 적응하도록 개인의 품성, 기질 등이 안정적으로 조직되어 있는 것 (Eysenck, 1970)
- ▶ 개인을 독특하게 만들어주는 특질들의 총합 (Weinberg & Gould, 2011)

Memo

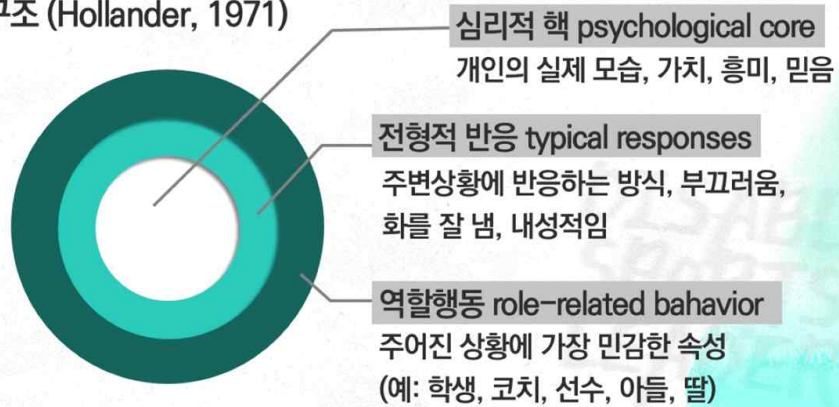
본 학습 | 1. 성격 (Personality)

스포츠심리학

1. 성격

1 성격의 정의 및 구조 (2015, 2018 기출)

2) 성격의 구조 (Hollander, 1971)



스포츠심리학

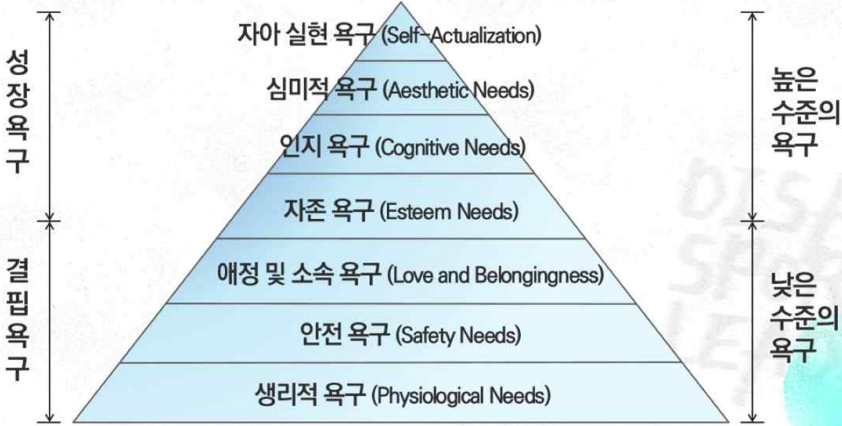
1. 성격

2 성격 이론

이론	내용
1. 정신역동 이론 (Freud)	인간의 성격을 원초아, 자아, 초자아로 구분
2. 현상학적 접근: 욕구 위계 이론 (Maslow, 1968)	인간의 욕구를 그 정도와 중요성에 따라 계층적인 단계로 배열 (낮은 단계의 욕구가 만족되어야 더 높은 단계의 욕구를 의식)
3. 특성(trait) 접근	개인이 가지고 있는 비교적 안정적이며 일관성 있는 특성을 연구 (체형 이론, 16PF 등)
4. 상황(situation) 접근	개인이 처한 상황과 환경에 의해 성격이 결정된다고 보는 관점 (사회학습 이론)
5. 상호작용적(interactional) 접근	개인의 특성과 상황 요인의 상호작용으로 성격이 형성 된다고 보는 관점

Memo

본 학습 | 1. 성격 (Personality)

<div>스포츠심리학</div> <div>1. 성격</div> <div>2 성격 이론 2) 욕구 위계 이론 (Maslow, 1968) ㉠ 매슬로우의 욕구 위계 (7단계)</div> <div></div>	
<div>스포츠심리학</div> <div>1. 성격</div> <div>3 성격 측정</div> <div><ul style="list-style-type: none">1) 질문지 측정법: 다면적 인성검사, 16PF, MBTI 성격검사2) 투사법: 주제통각검사, 로르샤흐 잉크반점 검사3) 면접법: 면접자와 피면접자 간 준비된 질문을 가지고 성격 파악</div>	
Memo	

본 학습 | 1. 성격 (Personality)

스포츠심리학

1. 성격

4 성격과 경기력의 관계

1) 성격과 경기 수행

▶ 성격 특성으로 스포츠 참여의 20%만 설명 가능 (Morgan, 1980)

▶ 운동수행예측: 성격특성만으로 정확하게 예측하기 어려움



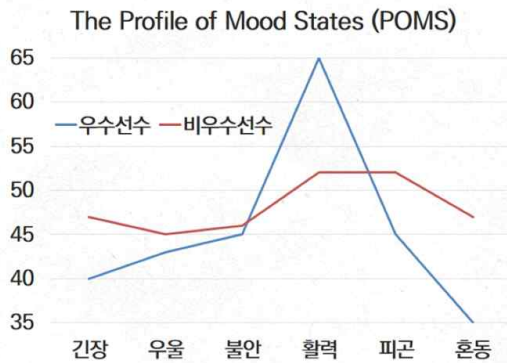
! 우수한 선수에게는 특별한 성격 특성이 있는가?

스포츠심리학

1. 성격

4 성격과 경기력의 관계

2) 우수선수의 성격: 빙산형 프로파일 (Morgan, 1979)

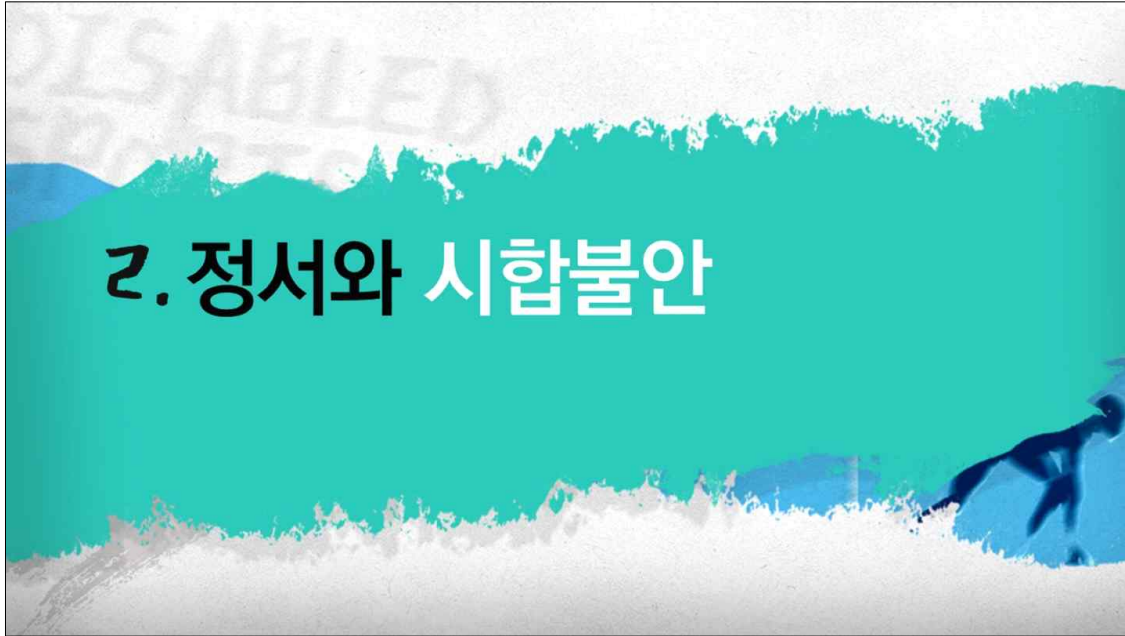


▶ 우수 선수들의 기분상태 점수는 비우수 선수들에 비해 빙산형 모양을 하고 있음

▶ 우수 선수들은 활력 요인에서 점수가 월등하게 높음

Memo

본 학습 | 2. 정서와 시합불안



스포츠심리학

2 정서와 시합불안

1 재미와 몰입

재미

과제 수행할 때 느끼는 긍정적인 정서 반응

몰입

최상 수행 과제를 수행할 때 개인이 주관적으로 경험하는 긍정적인 정서 반응

Memo

본 학습 | 2. 정서와 시합불안

스포츠심리학

2 정서와 시합불안

2 정서 모형과 측정

- 1) 정서: 사람의 마음에서 일어나는 여러 가지 감정
- 2) 정서 모형: 8가지 기본정서
(두려움, 놀람, 슬픔, 혐오, 분노, 예상, 기쁨, 수용)
- 3) 정서 측정: 자기보고식 방법에 의한 형용사
체크리스트 이용

스포츠심리학

2 정서와 시합불안

3 불안의 개념 및 측정(1/2)

- 1) 불안(Anxiety) 개념: 높은 각성을 동반한 부정적인 정서
 - ▷ 특성 불안: **선천적**으로 타고난 잠재적인 특성 또는 불안을 지각하는 성향
 - ▷ 상태 불안: **특정상황에서** 각성과 관련하여 나타나는 기분
(인지적 상태 불안 + 신체적 상태 불안)
 - ▷ 경쟁 불안: **경쟁상황**에서 느끼는 불안
(발생원인: 실패에 대한 두려움, 승리에 대한 압박) (2018 기출)

Memo

본 학습 | 2. 정서와 시합불안

스포츠심리학
2 정서와 시합불안

3 불안의 개념 및 측정 (1/2)

특성 (Trait)

특성불안

환경의 위협 정도와 무관하게
불안을 지각하는 잠재적 성향

상태(State)

각성

깊은 잠에서부터 강렬한 흥분상태에
이르기까지의 연속선상에서 변화하는
생리적·심리적 활성화

↓

상태불안

신체적 각성상태와 관련된 초조, 걱정 및
공포감의 순간적 변화

↓

인지적 상태불안

상황에 따라 변하는
걱정과 부정적 생각

신체적 상태불안

상황에 따라 변하는
지각된 생리적 반응

<각성과 불안 사이의 상호관계>

스포츠심리학
2 정서와 시합불안

3 불안의 개념 및 측정 (2/2)

2) 불안 측정

생리적

뇌전도 (EEG)
심전도 (EKG)
근전도 (EMG)

행동적

행동적 증상 기록지
(예: 초조하다)

심리적
불안 측정

상태특성 불안 검사지 (STAI)
스포츠 경쟁불안 검사 (SCAT)
경쟁상태 불안검사지2 (CSAI-2)

Memo

본 학습 | 2. 정서와 시합불안

스포츠심리학

2 정서와 시합불안

4 스트레스와 탈진

스트레스 (stress)

- 지각된 환경의 요구와 유기체의 반응 능력 간의 불균형적인 과정

탈진 (burn-out)

- 과다 훈련 상황에서 신체적, 정신적으로 에너지가 고갈된 상태
- 과도한 신체·심리에너지 사용으로 인한 심리생리적 피로의 결과

스포츠심리학

2 정서와 시합불안

5 경쟁불안과 경기력 관계 이론

불안 이론	내용	적용
1. 추동 이론 '17 기출	각성과 경기력은 비례함	단순과제에서 입증
2. 역U가설 (적정수준이론)	각성 수준과 경기력의 관계 (적정 각성수준 넘으면 경기력은 저하)	가장 효율적인 각성수준: 중간
3. 최적수행지역 이론 (IZOF) '15 기출	최적 수행 지역이 범위로 존재	개인의 최적 각성 수준 범위 인지
4. 다차원적 불안 이론	인지 상태 불안(걱정)과 신체 상태 불안 (생리적 각성)이 경기력에 주는 영향을 동시에 고려	인지불안: 경기력과 반비례 신체불안: 경기력과 역U관계

Memo

본 학습 | 2. 정서와 시합불안

스포츠심리학

2 정서와 시합불안

5 경쟁불안과 경기력 관계 이론

불안 이론	내용	적용
5. 격변 이론 (카타스트로피 모형) '16 기출	인지 불안과 생리적 각성의 상호 작용에 의해 경기력 설명(3차원 모형)	인지 불안 up & 생리적 각성 up: 수행이 점차 증가하다 일정 수준을 넘으면 경기력 급격히 하락
6. 전환 이론 (반전 이론)	각성과 정서의 관계는 각성 수준을 어떻게 해석하는지에 따라 변함	개인 동기유형에 따라 높은 각성은 흥분 또는 불안으로, 낮은 각성은 지루함 또는 편안함으로 인식
7. 심리에너지 이론 '18 기출	긍정적, 부정적 심리에너지의 발생은 각성을 어떻게 해석하느냐에 따라 달라짐	최고경기력: 긍정 심리에너지가 높고, 부정 심리에너지가 낮을 때

스포츠심리학

2 정서와 시합불안

6 불안, 스트레스 관리 기법

- ▷ 바이오피드백
- ▷ 점진적 이완 기법
- ▷ 자율 훈련
- ▷ 심호흡
- ▷ 자화

Memo

본 학습 | 3. 동기 (Motivation)



스포츠심리학

3 동기

1 동기의 이해

1) 동기의 개념

- ▷ 행동에 대한 결과나 그 행동을 설명하는 의미로 쓰이며, 일반적으로 **노력의 방향과 강도**로 정의됨

Memo

본 학습 | 3. 동기 (Motivation)

<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div><div>1 동기의 이해</div><div>2) 동기의 관점</div><div><div>특성 지향 관점</div><div>성격, 태도 등이 동기를 결정한다는 관점</div></div><div><div>상황 지향 관점</div><div>처한 상황과 환경에 의해서 동기가 결정된다는 관점</div></div><div><div>상호작용 관점</div><div>특성적 관점과 상황적 관점과의 상호작용 속에서 형성된다는 관점</div></div></div>	
<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div><div>2 동기유발 기능과 종류 및 방법</div><div>1) 동기유발 기능</div><div><div>활성</div><div>지향</div><div>조절</div><div>강화 기능</div></div></div>	
Memo	

본 학습 | 3. 동기 (Motivation)

	<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div>2 동기유발 기능과 종류 및 방법</div> <div>2) 동기유발 종류</div> <div><div>내적동기유발</div> 경기 자체에 대한 성취감, 재미, 보람 등</div> <div><div>외적동기유발</div> 경기 결과에 따른 보상과 처벌, 칭찬 등</div>
	<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div>2 동기유발 기능과 종류 및 방법</div> <div>3) 동기유발 방법</div> <div><div>▶ 이론 근거한 동기유발 전략 (예: 계획행동 이론, 자기효능감 이론)</div><div>▶ 행동수정 전략 (의사결정단서 제공, 출석에 따른 보상)</div><div>▶ 인지행동 전략 (목표설정, 운동일지, 운동계약서 작성)</div><div>▶ 내적동기 전략 (재미 및 몰입 체험 유도)</div></div>
Memo	

본 학습 | 3. 동기 (Motivation)

<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div>3 동기 이론</div> <div><div>성취목표 이론</div><ul style="list-style-type: none">성취 관련 과제에 참여하는 참여자의 이유나 목적을 탐구 (Ames, 1992)</div> <div><div>인지평가 이론</div><ul style="list-style-type: none">보상에 대한 해석에 따른 유능성과 자율성 인식 설명 (Deci, 1980) '18 기출</div> <div><div>자결성 이론</div><ul style="list-style-type: none">자기결정의 연속선상에서 외적동기와 내적동기를 설명하는 동기 이론 (Deci & Ryan, 2002)</div>	
<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div>3 동기 이론</div> <div><div>성취목표 이론</div><div>인지평가 이론</div><div>자결성 이론</div></div> <div><ul style="list-style-type: none">성취목표 성향: 결과(수행) 목표 지향 vs. 과제(숙달) 목표 지향동기분위기: 수행(performance) vs. 숙달 분위기 (mastery climate)</div>	
Memo	

본 학습 | 3. 동기 (Motivation)

	<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div>3 동기 이론</div> <div>성취목표 이론</div> <div>인지평가 이론</div> <div>자결성 이론</div> <div>● 내재적으로 동기화된 행동에 외적 보상이 주어졌을 때, 내재적 동기가 감소되고 타인에 의한 통제감으로 인해 과제에 대한 동기유발 정도가 감소됨</div>
	<div>스포츠심리학</div> <div>3 동기</div> <div>3 동기 이론</div> <div>성취목표 이론</div> <div>인지평가 이론</div> <div>자결성 이론</div> <div>● 무동기, 외적동기, 내적동기 ● 매개변인: 유능성, 관계성, 자율성</div>
Memo	

본 학습 | 3. 동기 (Motivation)

스포츠심리학

3 동기

4 귀인과 귀인 훈련

1) 귀인(attribution) 개념: 행위의 결과(성공과 실패)에 대한 원인을 밝히는 것

2) 3차원 귀인 모형 (Weiner, 1986)

예시: 4가지 귀인 요소(2017 기출)

안정성 안정 / 불안정

운: 불안정한 외적 요소

통제성 통제가능 / 통제불가능

능력: 안정된 내적 요소

인과성 내적 / 외적

노력: 불안정한 내적 요소

과제난이도: 안정된 외적 요소

Memo

마무리하기

스포츠심리학
마무리하기

1 성격

성격의 구조: 심리적 핵, 전형적 반응, 역할 행동

성격 이론: 정신역동 이론, 욕구 위계 이론 등

2 정서와 시험불안

불안의 개념 구분

불안과 경기력의 관계를 나타내는 이론들

스포츠심리학
마무리하기

3 동기

동기의 개념과 관점

동기 이론들: 성취목표 이론, 인지평가 이론, 자결성 이론, 귀인 이론

Memo

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