

1. 개인차가 매우 크며, 최고의 수행을 발휘하는 데 자신만의 고유한 불안 수준이 있다는 이론은?

- ① 최적수행지역이론
- ② 추동이론
- ③ 역U자 가설
- ④ 전환이론

### 2. 성격 구조에 포함되지 않은 것은?

- ① 심리적 핵
- ② 독특성
- ③ 전형적 반응
- ④ 역할 행동

### 3. <보기>의 불안과 운동수행간의 관계를 설명하는 이론은?

< 보기 >

인지불안이 높아지면, 생리적 각성이 증가함에 따라 운동수행도 점차 증가하지만 걱정수준을 넘어서면 수행의 급격한 추락현상이 발생한다.

① 추동이론

② 역U이론

③ 카타스트로피(격변)이론

④ 심리에너지이론

4. 매슬로(A. Maslow)가 제안한 욕구위계이론에서 다른 욕구가 충족되었을 때  
마지막에 나타나는 최상위 욕구는?

- ① 안전 욕구
- ② 생리적 욕구
- ③ 자아실현 욕구
- ④ 소속 욕구



### 5. <보기>에서 괄호 안을 설명하는 용어는?

#### < 보기 >

- (ㄱ) 은 운동수행에 관한 부정적 생각, 걱정 등의 의식적 지각이다.
- (ㄴ) 은/는 과도한 신체 · 심리에너지 사용으로 인한 심리 생리적 피로의 결과이다.
- (ㄷ) 은 환경의 위협 정도와 무관하게 불안을 지각하는 잠재적 성향이다.
- (ㄹ) 에 따르면 각성수준과 운동수행 수준은 비례한다.

### 5. <보기>에서 괄호 안을 설명하는 용어는?

(ㄱ)      (ㄴ)      (ㄷ)      (ㄹ)

- ① 신체불안 - 스트레스 - 상태불안 - 역U이론
- ② 신체불안 - 탈진 - 특성불안 - 추동이론
- ③ 인지불안 - 탈진 - 특성불안 - 추동이론
- ④ 인지불안 - 스트레스 - 상태불안 - 역U이론

6. <보기>에서 경쟁불안이 일어나는 원인으로만 나열된 것은?

<보기> (ㄱ) 실패에 대한 두려움    (ㄴ) 적절한 목표설정  
(ㄷ) 높은 성취목표성향    (ㄹ) 승리에 대한 압박

- ① (ㄱ), (ㄷ)
- ② (ㄷ), (ㄹ)
- ③ (ㄱ), (ㄹ)
- ④ (ㄴ), (ㄷ)



### 7. <보기>의 대화 내용 중 지도자의 설명과 관련된 불안 이론은?

선수: 감독님! 시합이 다가오니 초조하고 긴장되어 잠이 오질 않습니다.

< 보기 >

지도자: 영운아! 시합이 다가오면 누구나 불안을 느끼지만, 불안을 어떻게 해석하느냐에 따라 경기 수행이 달라지는 거야! 시합을 좀 더 긍정적이고 희망적인 것으로 해석하도록 노력하렴! 나는 너를 믿는다!

- ① 추동(욕구)이론 (drive theory)
- ② 카타스트로피 이론(catastrophe)
- ③ 심리 에너지 이론 (mental energy theory)
- ④ 최적수행지역 이론 (zone of optimal functioning theory)



### 8. <보기>에서 설명하는 홀랜더(E.P. Hollander)의 성격 구조는?

< 보기 >

- 깊숙이 내재되어 있는 실제 이미지를 의미한다.
- 자아, 태도, 가치, 흥미, 동기 등을 포함한다.
- 일관성이 가장 높다.

① 심리적 핵

② 전형적 역할

③ 역할행동

④ 전형적 반응

### 1. 동기에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 내적동기보다 외적동기가 더 중요하다.
- ② 내적동기와 외적동기로 나눌 수 있다.
- ③ 외적동기에는 경기 결과에 따른 상, 벌, 칭찬 등이 해당한다.
- ④ 내적동기에는 경기 자체에 대한 즐거움, 보람 등이 해당한다.

6. 와이너 (B. Weiner)의 귀인 이론에서 4가지 귀인 요소를 원인소재 (locus of control)와 안정성(stability)에 따라 분류할 때 <보기>의 괄호 안에 적절한 것은?

< 보기 >

(ㄱ)은/는 불안정한 외적요소

(ㄴ)은/는 안정된 내적요소

(ㄷ)은/는 불안정한 내적요소

(ㄹ)은/는 안정된 외적요소

(ㄱ)      (ㄴ)      (ㄷ)      (ㄹ)

① 능력 - 노력 - 과제난이도 - 운

② 노력 - 과제난이도 - 운 - 능력

③ 과제난이도 - 운 - 능력 - 노력

④ 운 - 능력 - 노력 - 과제난이도



### 7. 데시(E. L. Deci)의 인지평가이론에 대한 내용이 **아닌** 것은?

- ① 칭찬과 같은 긍정적 정보를 제공하면 유능성이 향상되어 내적동기가 증가한다.
- ② 부정적 피드백을 제공하면 유능성이 낮아져 내적동기가 감소된다.
- ③ 지도자의 일방적 지시는 자결성을 낮추어 내적동기를 감소시킨다.
- ④ 선수들이 스스로 의사결정을 하게 되면 유능성이 향상되어 내적동기가 증가한다.



# 스포츠심리학

## [ 예상문제 ]

1. 각성과 정서의 관계는 각성을 인지적으로 어떻게 해석하느냐에 달려있다고 설명하는 불안 이론은?

- ① 전환이론
- ② 다차원 불안 이론
- ③ 격변이론
- ④ 걱정수준 이론

2. 인지 불안과 신체 불안이 각성 수준에 따라 수행에 각기 다른 방식으로 영향을 주는 것을 설명하는 불안 이론은 무엇인가?

- ① 최적 수행 지역 이론(IZOF)
- ② 다차원 불안 이론
- ③ 격변 이론
- ④ 추동 이론

3. 동기 이론 중 성취 목표 이론과 관련된 하위 요인들로 적절한 것은 무엇인가?

- ① 자율성, 유능성, 관계성
- ② 무동기, 외적동기, 내적동기
- ③ 인과성, 안정성, 통제성
- ④ 수행 목표, 과제 목표