

12. 운동의 심리적 효과를 설명한 것 중 옳지 않은 것은?

- ① 연령과 성별에 관계없이 긍정적 효과가 나타난다.
- ② 불안감소를 위해서는 무산소 운동만이 효과적이다.
- ③ 운동참여 후 스트레스 해소 효과를 느낀다.
- ④ 운동참여자가 비참여자에 비해 자긍심이 높다.

4. 운동실천에 영향을 주는 요인에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 운동시설 근접성이 좋을수록 운동 참여율이 높아진다.
- ② 지도자의 지도방식은 운동실천에 영향을 주지 않는다.
- ③ 운동참여의 즐거움이 클수록 운동 참여율이 높아진다.
- ④ 가족, 친구, 동료의 사회적 지지는 운동 실천에 영향을 준다.

11. 운동의 심리적 효과에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 일회성 유산소 운동은 특성불안을 증가시킨다.
- ② 고강도 무산소 운동은 불안 감소에 탁월하다.
- ③ 장기간 운동이 단기간 운동보다 우울증 개선 효과가 더 크다.
- ④ 우울증 개선을 위해 유산소 운동보다 무산소 운동이 효과적이다.

13. <보기>의 사례가 의미하는 용어는?

<보기>

철인3종 선수 선우는 경기 중 힘이 들어 포기하려는 순간 예상치 않게 편안함, 통제감, 희열감을 느끼는 체험을 하였다. 선우는 그 순간에 시간과 공간의 장애를 초월한 느낌을 경험하였다.

① 자기효능감

② 런너스 하이(runner's high)

③ 각성반응

④ 자기존중감

4. <보기>에서 설명하는 자결성 이론의 규제 유형은?

< 보기 >

외적보상을 받으려는 욕구가 활동의 원동력이며,
외적보상을 얻기 위해 스포츠 활동에 참여한다.

① 무규제

② 외적규제

③ 부정규제

④ 내적규제

7. 아젠(I. Ajzen)과 피시바인(M. Fishbein)의 합리적 행동이론(Theory of Reasoned Action)의 주요 변인이 **아닌** 것은?

- ① 행동에 대한 태도
- ② 주관적 규범
- ③ 행동통제 인식
- ④ 의도

8. 운동실천을 위한 중재전략 중 내적동기 전략에 해당하는 것은?

- ① 매월 운동참여율이 70% 이상인 회원에게 경품을 제공한다. → 보상제공
- ② 헬스클럽에서 출석상황과 운동수행 정도를 그래프로 게시한다. → 출석게시
- ③ 에스컬레이터 대신 계단이용을 권장하는 포스터를 부착한다. → 프롬프트 이용
- ④ 운동 목표를 재미에 두어 즐거움과 몰입을 체험하게 한다.

7. 운동과 정신건강의 관계를 바르게 설명한 것은?

- ① 규칙적인 운동은 불안의 감소와 상관이 없다.
- ② 규칙적인 운동은 인지능력 개선에 효과가 없다.
- ③ 규칙적인 걷기는 상태불안을 증가시킨다.
- ④ 유·무산소성 운동은 우울증을 감소시키는 효과가 있다.

11. 프로차스카(J. O. Prochaska)의 운동행동변화단계이론에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 무관심단계: 현재 운동을 하고 있지 않으며 6개월 이내에도 운동을 시작할 의도가 없다.
- ② 관심단계: 현재 운동을 하고 있지 않지만 6개월 이내에 운동을 시작할 의도가 있다.
- ③ 준비단계: 현재 운동을 하고 있지만 운동가이드라인을 충족하지 못하는 수준이다.
- ④ 실천단계: 운동가이드라인을 충족하는 수준의 운동을 6개월 이상 해왔다.

18. <보기>에서 설명하는 가설은?

< 보기 > 운동이 우울증에 긍정적 효과가 있는 이유는 세로토닌, 노에피네프린, 도파민과 같은 뇌의 신경전달물질의 변화 때문이다. 즉, 운동을 하면 신경원에 의한 신경전달물질의 분비와 수용이 촉진되어 신경원 간의 의사소통이 향상된다.

① 생리적 강인함 가설

② 모노아민 가설

③ 사회심리적 가설

④ 열발생 가설

14. 사회적 지지 유형 중 다른 사람을 격려하고 걱정하는 과정에서 생기는 지지는?

- ① 정서적 지지
- ② 도구적 지지
- ③ 비교확인 지지
- ④ 정보적 지지

스포츠심리학

[예상문제]

1. <보기>는 운동의 심리적 효과를 설명한다. 이 가설은 무엇인가?

운동으로 인해 신체가 건강해지면 스트레스에 대한 반응 과정도
<보기> 효율성이 좋아진다. 즉, 스트레스에 자주 노출되면 대처능력이 좋아지고
정서적으로 안정되기 때문에 불안이 줄어든다.

① 생리적 강인함 가설

② 모노아민 가설

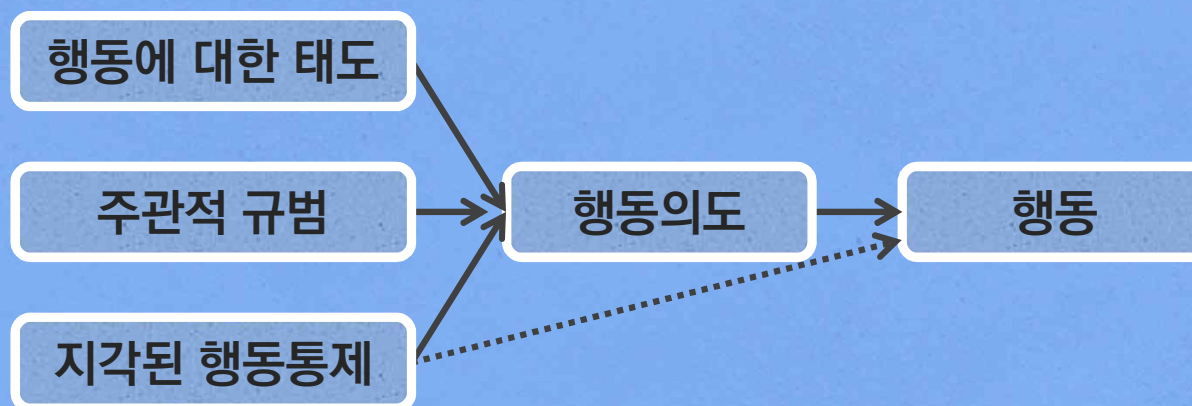
③ 사회심리적 가설

④ 열발생 가설

스포츠심리학

[예상문제]

2. 아래의 모형은 Ajzen(1991)에 의해 설명된 것으로 ‘행동을 실천하려는 의도가 있는지를 알면 행동을 예측할 수 있다’고 보는 운동행동 예측이론이다. 특히, 지각된 행동통제 요인의 역할을 강조하는 이 이론은 무엇인가?



① 건강신념 모형

③ 계획행동 이론

② 합리행동 이론

④ 변화단계 이론

3. 사회적 지지 유형 중 운동방법에 대한 안내와 조언을 하고 진행 상황에 관한 피드백을 제시하는 지지는 무엇인가?

- ① 정서적 지지
- ② 도구적 지지
- ③ 비교확인 지지
- ④ 정보적 지지

4. 사회적 지지 유형 중 개인 운동시 보조 역할 등과 같이 실질적인 행동을 통한 지지는 무엇인가?

- ① 정서적 지지
- ② 도구적 지지
- ③ 비교확인 지지
- ④ 정보적 지지