



Self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략에 미치는 효과

김은지¹ · 임신자^{2*}

1. 경희대학교, 박사 2. 경희대학교, 교수

요약

목적 본 연구는 태권도 선수들을 대상으로 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 통하여 그에 대한 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 검증하고자 하였다.

방법 연구대상자는 태권도 선수를 대상으로 총 14명을 선발하여 통제 및 실험집단으로 구분하고, 실험집단 7명에게만 인지재구성 프로그램을 적용하였다. 이후 인지재구성 프로그램의 효과를 알아보기 위해 PASW 21.0 통계프로그램을 활용하여 양적분석을 실시하였다.

결과 첫째, 인지재구성 프로그램은 태권도 선수들의 정적정서 및 부적정서 요인에 긍정적 효과를 미치는 것으로 확인되었다. 둘째, 인지재구성 프로그램은 태권도 선수들의 자기효능감의 자신감 및 자기조절 요인에 긍정적 효과를 미치는 것으로 확인되었다. 인지재구성 프로그램은 태권도 선수들의 스포츠 수행전략 중 혼잣말, 감정조절, 주의산만 요인에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 확인되었다.

결론 태권도 선수들에게 있어 self-talk 적용을 통한 인지재구성 프로그램은 선수들의 긍정정서 및 자기효능감과 같은 긍정심리요인에 긍정적 영향을 미치고, 스포츠 수행전략의 심리적 요인에도 긍정적 효과를 줄 수 있는 매우 유용한 프로그램이라 판단된다.

주제어 태권도, Self-talk, 인지재구성, 긍정정서, 자기효능감, 스포츠 수행전략

I. 서론

2016 리우올림픽에서 펜싱국가대표 박상영선수의 일화는 스포츠 현장에서 뿐만 아니라 국내 팬들조차 열광시켰던 감동 드라마의 한편이었다. 에페 경기 결승전 10대 14라는 패색이 짙은 상황에 연속 5득점을 성공시키며 금메달을 획득하던 모습이 방송을 통해 고스란히 전달이 되면서 이목을 끌었으며, 경기상황 마지막 휴식 때 ‘할 수 있다’며 조용히 혼잣말을 중얼거리는 모습이 중계 잡힘과 동시에 극적인 승리를 거둬 더욱 더 큰 인상과 감동을 전해주었다

(Lee, 2016. 08. 16.). 또한, 올림픽 2관왕을 차지한 양궁 남자국가대표 구본찬 선수도 결승에서 나 자신에게 ‘할 수 있다.’, ‘자신감을 갖자.’ 등의 끊임없는 혼잣말을 통해 자신을 다스렸던 것이 우승 비결이라고 밝힌 바 있다(Seo, 2016. 08. 13.).

이러한 내용을 통해 운동선수들에게 있어 ‘self-talk(혼잣말)’는 주요한 기술로써 더 주목받게 되었지만, 이미 스포츠심리학 현장에서는 self-talk에 대한 필요성과 중요성을 강조하면서 핵심적인 심리기술로써 활용하고 있다(Koo, 2011; Kim & Jang, 2019; Yoon, 2005a; Choi, 2006).

스포츠 상황에서 사용되는 self-talk(혼잣말)는 선수들이 습관적으로 무의식 중에 의미 없이 내뱉는 단순한 중얼거림 일수도 있지만, 보다 의도적이고 전략적으로 활용하는

이 연구는 김은지의 경희대학교 박사학위논문을 재구성하여 작성한 것임.

* imsj01@khu.ac.kr

인지적 기술 차원을 포함하고 있다는 것은 매우 중요하다 (Yoon, 2007). 이처럼 self-talk 기술은 선수들에게 흔히 활용되고 있는 방법이자 기술 수행과정에서 효과적인 전략(Koo, 2011; Choi, 2006; Hatzigeorgiadis, Galans, Zourbanos & Theodorakis, 2014)으로 선수들이 쉽게 접근할 수 있어 활용성이 높은 전략이라는 평가를 받고 있다.

이 상황에서 self-talk(혼잣말)는 선수 개인이 운동 수행 전·중·후에 그 순간 상황과 관련해서 스스로에게 하는 말로, 스포츠 심리학자들도 심리기술훈련 요소들 중 매우 중요한 인지전략 중 하나로서 많이 활용되고 있는 점을 감안할 때(Yoon, 2005b), 혼잣말 기능의 심층적 접근은 매우 중요한 과제가 될 수 있다. 또한, 혼잣말을 사용할 때 부정적인 언어 사용은 부정적 정서를 야기하고, 긍정적인 언어 사용은 긍정적 정서를 발현할 수 있기 때문에(Myers, 1993) 혼잣말의 기능과 효과적인 사용에 대해 주지시킬 필요성이 있다.

즉, 부정적 self-talk는 불안을 야기시킬 수 있지만, 긍정적 self-talk는 현재에 집중하게 하고 할 수 있어 동기를 유발시켜주는 장점을 지니고 있다(Hamilton, 2003). 긍정적 self-talk에 대한 효과는 선수들의 수행을 향상시킨다는 점에서 이 같은 효과를 얻기 위해서는 긍정적인 혼잣말을 해야 한다는 근거(Koo, 2011; Yoon, 2005a; Yoon, 2007)를 바탕으로 그에 관한 연구를 진행하는 것은 의미가 있을 것이다.

한편, 인간의 인지는 self-talk와 깊은 연관성이 있다고 소개되는데 대표 학자인 Meichenbaum(1977)은 부적응적 행동을 수정하고 싶다면 self-talk를 수정하여 합리적이며서 적응적인 행동이 되도록 재구성하는 훈련이 필요하다고 하였으며, 이를 통해 self-talk 훈련이 인지재구성과 관련 있음을 주장하였다. Vygotsky(1962)도 혼잣말은 자신의 사고와 행동을 변화시키기 위한 행동으로 인지발달에 있어서 중요한 부분이라고 주장한 바 있듯이, 개인이 사용하는 언어형태는 인지재구성과 매우 깊은 관련이 있음을 짐작할 수 있다.

기본적으로 인지재구성은 Ellis(1994)의 REBT(rational emotive behavior therapy) 이론을 기초로 인간의 정서와 사고가 행동을 결정한다는 전제를 기저에 두고 상담과정을 체계화한다. 이 과정의 핵심은 부적절한 정서적·행동적 결과(C)를 탐색한 후 상담의 목표를 결정하고, 탐색된 결과에서 관련된 선행사건(A)이 무엇인지 파악하여 결과를 일으킨 근본적 원인인 사고(B)를 탐색한다. 그 후 나타난 사고

(생각)의 체계를 논박(D)을 통해 바꿔주면서 생각이 바뀌에 따라 나타나는 정서적·행동적 효과(E)가 무엇인지를 알게 하는 것이다(Ha & Chang, 2017). 이처럼 인지재구성 모형의 장점은 시합 불안이 처음부터 제어될 수 있다는 것을 전제로 생각을 바꾸는 것으로 시합 불안을 일으키는 여러 가지 상황에 근본적으로 대처할 수 있어(Park, Yang & Seo, 2010; Jeong, 2015) 스포츠 심리학분야에서의 심리기술훈련에도 활용되고 있다.

국내에서는 1990년대 후반, Kim(1996) 및 Kim, Shin, Lee, Kim, Koo & Han(1997)의 연구에서 자기진술 문항을 통한 인지재구성 프로그램을 개발하면서 본격적으로 인지재구성 프로그램이 적용되기 시작하였다. 이후 다양한 종목에서도 인지재구성 프로그램을 통해 선수들의 부정적 정서를 감소시킴과 동시에 긍정적 효과가 나타나게 되면서 매우 유용한 프로그램임을 입증하고 있다(Park, 2005; Yoon & Kim, 2010; Ha & Kim, 2015).

이러한 맥락에서 인지재구성 프로그램이 차별화될 수 있는 긍정적 요소는 선수들의 부정적 정서를 감소시킬 뿐만 아니라 긍정적 정서 및 효과를 함께 나타낼 수 있다는 점이다. 인지재구성은 선수들이 부정적 사고에 대해 스스로 사고의 교정을 통해 행동의 변화를 일으킨다고 했을 때, 여자 축구선수를 대상으로 한 연구결과에서는 스포츠 경쟁불안에 감소효과를 보이면서 운동대처기술 등이 향상됨을 확인할 수 있었고(Yoon & Kim, 2010), 테니스선수들도 불안은 감소하고 집중력과 자신감 상승효과를 확인할 수 있었다(Ha & Kim, 2015).

이와 같은 선행연구들의 흐름을 봤을 때, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램 적용은 선수들의 긍정정서 향상은 물론 자기효능감 및 스포츠 수행전략 향상에도 매우 유용하게 작용될 수 있다. 특히나, 선수들에게 있어 자기효능감과 스포츠 수행전략은 경기력과도 직접적인 영향을 미칠 수 있는 변수(Koo, 2011; Kim & Choi, 2017; Park, Park & Choi, 2018)로 이를 향상시켜줄 수 있는 방안이라면 더욱 주목할 필요성이 있다. 또한, 긍정정서를 향상시키기 위한 방법으로 언어행동을 변화시키는 것이 필요하다는 것(Park & Park, 2016)과 인간의 심리적 문제는 비합리적 신념으로 인해 발생되어진다는 인지재구성 이론에 근거하여 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환시키고, 선수 본인만의 self-talk를 적용시킬 수 있다면 긍정적 사고 및 언어형성과 더불어 자기효능감 및 스포츠수행전략 향상에도 유용한 방안이 될 수 있음을 시사하는 바이다.

이를 바탕으로 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 부정적 언어를 긍정적 언어로 변화시킴에 따라 태권도 선수들에게 있어 긍정적 효과를 나타낼 것으로 예측된다. 앞서 설명한 것과 같이 인지재구성 프로그램은 선수들의 부정적인 정서를 감소시키고 동시에 긍정적 정서 및 효과를 나타낼 수 있는 체계적 프로그램(Park, 2005; Yoon & Kim, 2010; Ha & Kim, 2015)이라는 점에서 매우 필요한 프로그램임에도 불구하고 실제 스포츠 현장에서는 많이 활용되지 않은 것이 현실이다.

특히, 태권도 선수를 위한 인지재구성 프로그램의 적용은 매우 미비하다고 볼 수 있다. 최근 Kim(2015)의 연구에서 태권도 시범단원의 수행전략을 위한 인지 프로그램을 적용하여 효과를 검증한 바 있다. 그러나 치열한 경쟁상황에 놓여있는 겨루기 선수를 대상으로 한 연구는 Moon과 Kim(2000)과 Park, Yang 및 Seo(2010)의 연구를 통해 인지재구성이 불안이라는 부정적 요인을 감소하는데 효과적이라고 보고하였으나, 이에 대한 긍정적 심리요인이 향상되었는지는 보고된 바가 없듯이 아직까지는 이에 대한 연구가 다양하게 이루어지지 않는 실정이다.

따라서 본 연구는 태권도 선수들의 긍정적 심리요인을 높여줄 수 있는 방안으로써 실제 현장에서 선수들에게 보다 쉽고 유연하게 적용할 수 있는 인지재구성 프로그램을 구상하기 위해 self-talk를 활용하였다. 이러한 프로그램 과정을 통해 태권도 선수들의 긍정적 언어 및 심리요인 형성에 도움을 주고, 나아가 태권도 선수들의 수행결과에도 직접적으로 영향을 미칠 수 있는 스포츠 수행전략 기술에도 긍정적 영향을 줄 수 있는지에 대한 효과를 알아보는데 목적이 있다.

이에 본 연구는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 알아보기 위해 아래와 같은 연구가설을 설정하였다.

첫째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도

선수의 긍정정서에 영향을 미칠 것이다.

둘째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 자기효능감에 영향을 미칠 것이다.

셋째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 스포츠 수행전략에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상자

본 연구대상자 선발은 비확률 표집(non-probability sampling) 중 의도적 표집(purposive sampling)을 이용하여 선발하였으며, 충청도 N대학의 태권도 선수를 대상으로 2019년 6월~9월간 집단 상담을 실시하였다. 구체적으로 각각 실험집단과 통제집단 10명씩 총 20명을 선발하였으나 중도 탈락자들이 발생하여 각각 7명씩 총 14명만이 본 연구에 참여하였다.

본 연구 프로그램인 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 실험집단에만 적용하였고, 구체적인 실험집단과 통제집단의 특성은 다음 <Table 1>과 같다. 인지재구성 프로그램 대상자는 사전 검사지 결과를 통해 부정정서 점수가 평균치보다 높은 선수를 연구 대상으로 선정하였다. 이후 연구 참여에 대한 동의를 구하고, 실험집단은 매주 1회 총 10회기 그리고 한 회기는 60~90분정도 집단상담 프로그램을 진행하였다.

2. 연구설계 및 절차

1) 연구설계

본 연구는 사전검사와 사후검사가 포함되어 있는 통제집

Table 1. Demographic Characteristics of Experimental and Control Groups

group	false name	gender	grade	weight	group	false name	gender	grade	weight
experimental group	A	F	2	-53kg	control group	a	M	1	-58kg
	B	M	1	-63kg		b	M	1	-63kg
	C	M	2	-63kg		c	M	2	-68kg
	D	M	3	-74kg		d	M	3	-87kg
	E	M	2	-87kg		e	F	3	-62kg
	F	M	2	-63kg		f	M	1	-74kg
	G	M	1	-68kg		g	M	1	-54kg

단 사전사후설계(control group pretest- post test design)로 구성하였다. 실험집단은 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 적용하였고, 통제집단에게는 프로그램을 제공하지 않았다. 두 집단 모두에게 동일한 방법으로 처치 전·후 평가를 실시하였으며, 다음 <Table 2>와 같은 연구 설계를 수립하였다.

Table 2. Group design table of study participants

group	pretest	experimental	post test
experimental group	O ₁	X	O ₃
control group	O ₂		O ₄

O₁, O₂: pretest questionnaire

X: cognitive restructuring

O₃, O₄: post test questionnaire

2) 연구절차

본 연구는 태권도 선수를 대상으로 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 적용하고 그에 대한 효과를 검증하기 위함이었으며, 다음 <Table 3>과 같은 연구절차를 걸쳐 구

체적인 계획을 수립하였다. 연구를 실행하기 전 선행연구 및 문헌 조사를 통해 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 구상하였고, 최종 계획된 프로그램을 실제 적용하였다. 인지재구성 프로그램을 적용하기 전 실험집단 및 통제집단에게 동일한 사전 설문지 검사를 실시하였으며, 그 후 실험집단에만 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 실시하였다. 인지재구성 프로그램이 모두 종료된 후에는 프로그램의 효과를 확인하기 위해 실험집단 및 통제집단 모두 프로그램 전 사전에 사용했던 동일한 설문지로 사후 설문지 검사를 실시하였다.

3) 프로그램 준비 및 구상

본 연구는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 문헌고찰과 선행연구를 토대로 프로그램 모형의 기틀을 마련하였다. 그 후 스포츠 심리학 교수, 스포츠 심리학 박사 및 박사원생, 스포츠 심리상담사 등 전문가 집단 회의를 거쳐 태권도 선수를 대상으로 한 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 계획하였으며, 전문가에게 지속적인 자문과정

Table 3. Research procedure

Steps	Periods	Procedures	Contents	
Program preparation	2018.12~ 2019.04	a prior study / literature review	- Collection of prior research and literature review data - Planning and inspection of cognitive reconstruction programs using self-talk	
	2019.04~ 2019.05	Selection of research subjects	- Selection stage of research subjects - Request for cooperation from the relevant school	
	2019.05~ 2019.06	Study subjects Meeting	- Consultation on place for research subjects - Guide to research purpose and research procedure - Research subjects cooperation and consent form	
		Study subjects interview	- Interviews with study subjects - Conduct preliminary survey measurements	
			▼	
Program apply	2019.06~ 2019.08	Preparation stage	- Program explanation through training - Forming a rapport	
		Consultation progress	- Understanding cognitive reconstruction programs - Exploration of emotional/behavioral consequence (C) - Search for antecedent events and emotions (A) - The process of searching for irrational thoughts (B) - Dispute (D) - Conversion and formation of positive self-talk	
			Field application and inspection	- Check program field application and activities - Implement corrections after identifying problems
			▼	
Finish	2019.08~ 2019.09	Post inspection and in-depth interview	- End the program - Post-survey inspection and individual in-depth interview	

을 얻어 최종 프로그램을 구상하고, 선수들의 집단 상담을 위한 프로그램으로 구성하였다.

첫째, 준비단계는 선행연구 및 문헌고찰을 통해 인지재구성 프로그램에 대한 자료를 수집하였다. 이 때, 태권도 선수들을 위한 인지재구성 프로그램이 필요하다고 판단하였고, 수집한 관련 자료들을 토대로 '태권도 선수를 대상으로 하는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램'을 구상·점검하는 단계를 거쳤다.

둘째, 적용단계에서는 실험집단에게만 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 진행하였다. 상담 초기에는 연구자와 연구 대상자 간의 rapport 형성을 중점으로 하였으며, 그 후 기초교육을 통해 인지재구성 프로그램을 이해하는 시간을 가졌다. 상담 과정에서는 인지재구성 프로그램에 대한 깊은 이해를 중점으로 부정적 사건 결과(C)를 통해 그에 대한 선행 사건(A)과 비합리적 사고(B)를 탐색해보고, 비합리적 사고를 합리적인 사고로 논박(D)하는 과정을 거쳤다. 그 후 긍정적 혼잣말의 중요성을 이해시키고, 부정적인 언어를 긍정적인 혼잣말로 변경할 수 있는 교육을 진행하였다.

마지막 종결단계에는 연구 대상자들에게 상담 프로그램이 종결되었다는 내용을 전달하고, 사후 설문지를 실시하였다. 또한, 인지재구성 프로그램 훈련을 통해 느낀 점이나 변화된 점 등을 파악하였다.

3. 측정도구

본 연구는 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략을 측정하기 위한 도구로 선행연구에서 타당도 및 신뢰도가 검증된 설문지들로 구성하여 사용하였다. 문항들은 자기평가기입법(self-administration method)으로 구성하여 참여자들 스스로 질문에 응답할 수 있게 하였고, 인구통계학적 특성을 제외한 문항은 모두 Likert 5점 척도로 구성하였다. 구체적으로 인구통계학적 특성 4문항, 긍정정서 20문항, 자기효능감 24문항, 스포츠 수행전략 22문항 총 70문항으로 구성하였다.

인구통계학적 특성은 총 4문항 성명(가명), 성별, 학년, 체급으로 구성하였다. 첫째, 긍정정서는 Watson 등(1988)이 개발한 정적정서와 부정정서 척도(positive and negative affect schedule: PANAS)를 Lee, Kim 및 Lee(2003)의 연구에서 사용된 설문지를 사용하였고, 구체적인 하위요인으로는 정적정서와 부정정서 총 2개로 신뢰도 계수는 각 .84와

.87로 확인되었다.

둘째, 자기효능감은 Bandura의 이론을 근거로 Cha (1997)이 설문지를 개발하였으며, 국내에서 Kim(2008)의 연구에서 사용된 설문지를 사용하였다. 구체적으로는 자신감, 자기조절 효능감 및 과제난이도 총 3개로 구성되었으며, 신뢰도 계수는 자신감 .69, 자기조절 효능감.82, 과제난이도 .64로 확인되었다.

마지막으로 스포츠 수행전략 설문지는 Thomas, Murphy 및 Hardy(1999)가 개발하였으며, 스포츠 수행전략검사(test of performance strategies; TOPS) 척도를 Kim과 Oh(2002)이 우리나라에 맞도록 번안하였고, 최근 Kim과 Choi(2017)가 스포츠 수행전략검사2(test of performance strategies 2; TOPS 2)를 번안하여 본 연구에서도 TOPS2의 설문지를 사용하였다. 전문가 회의를 통해 본 연구 대상에 맞게 구성하였으며, 구체적 하위요인으로는 혼잣말, 긴장 풀기, 심상, 자동적 수행, 감정조절, 주의산만 총 6개로, 신뢰도 계수는 혼잣말 .89, 긴장풀기 .82, 심상 .86, 자동적 수행 .78, 감정조절 .87, 주의산만 .61로 확인되어 신뢰도를 확보하였다.

4. 프로그램 적용

본 연구의 프로그램 목적과 각 회기별 목표의 구체적인 내용은 다음과 같다.

구체적으로 첫째, 태권도 선수들의 긍정적 정서를 높이는 데 목적을 둬으로써 인지재구성을 통해 비합리적 사고의 원인을 찾아 합리적 사고로 전환할 수 있는 프로그램을 구상하였다.

둘째, 선행연구 및 이론적 고찰을 통해 선수들이 보다 긍정적인 사고를 형성할 수 있도록 프로그램을 구상하였다. 또한 선행연구들을 참고하여 프로그램 내용과 활용 자료들을 본 연구대상의 수준에 맞게 수정·보완하였다.

셋째, 태권도 선수들의 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략 향상을 위한 방법으로 self-talk 전략을 활용하였다. 프로그램시 목표와 관련된 내용을 통해 최종적으로 스스로의 부정적 언어를 긍정적 언어로 전환시키면서 이를 지속적으로 유지할 수 있는 전략을 세워볼 수 있는 활동으로 구성하였다.

이후 self-talk를 적용한 인지재구성 연구 프로그램들의 구성 및 내용을 파악하였고, 효과적인 집단상담 프로그램을 구상하였다. 선수들이 긍정적인 self-talk의 중요성을 인

식하고, 집단 상담에 참여하는 과정 동안에 자신의 성장을 느낄 수 있도록 내용을 체계적으로 구성하였다. 아울러 선수들의 생각을 자유롭게 표현할 수 있는 수용적인 분위기를 조성하였고 통합적 활동 위주로 구성하여 프로그램 대상자들의 상담활동 참여에 어려움이 없도록 프로그램을 실시하였다. 종합적으로 프로그램의 전략 및 방법의 기본적인 틀을 설계한 구체적인 회기별 활동 내용은 다음 <Table 4>과 같다.

5. 자료분석

본 연구는 태권도 선수들에게 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 적용한 후 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 알아보기 위하여 PASW 21.0 통계프로그램을 활용하여 분석을 실시하였다. 실험연구 절차 상 실험집단 7명, 통제집단 7명 총 14명 소수의 참여자를 대상으로 하여 정규성이 검증되지 않아 비모수 통계를 이용하였고, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

인지재구성 프로그램 적용 후 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사 변화를 확인하였고, 이후 비모수 통계인 윌콕슨 부호순위검정(Wilcoxon signed-rank test)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 긍정정서에 미치는 효과

본 연구에서는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수들의 긍정정서에 미치는 효과를 알아보기 위해 각각 통제집단과 실험집단 간의 Wilcoxon signed-rank test를 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음 <Table 5>과 같다.

분석결과, 통제집단은 모든 요인에서 유의한 차이가 나

Table 4. Application contents for each session of the cognitive reconstruction program

Program Purpose		Cultivating positive emotions of Taekwondo players
Program Goals		1. Forming rational thinking through a cognitive reconstruction program 2. Stop the expansion of thinking with the 'stop thinking' technique when a negative accident occurs 3. Cultivating positive language and positive affect using self-talk 4. Establish a strategy to try and maintain self-talk directly in the field
1	Introduction stage	Understand the purpose and process of the program, voluntarily agree to counseling, and form a rapport between counselors and group members
2	cognitive conceptualization	Understanding the theory through a detailed explanation of the cognitive reconstruction program, the importance of positive thinking and dialogue
3	Exploring irrational beliefs	Athletes imagine a negative situation and use it to identify the cause of their irrational beliefs
4	Understanding automatic thinking	Time to explore the consequences of thinking and behavior through automatic thought log and to think of language and cognitive errors
5	Dispute	Inducing people to think rational responses and positive conversations about automatic thoughts through thought change records
6	Exploring positive self-talk	Educate the importance of positive self-talk and increase understanding by showing important examples.
7	Forming a positive self-talk	Turn negative self-implication into positive self-implication, form individual player's "stop thinking" movement, and form their own self-talk by specific situations.
8		Create bookmarks for specifically formed positive self-talk
9	Field application	Try using positive self-talk in the actual field, and re-examine it by finding points to be corrected and supplemented.
10	Closing stage	Conducting post-mortem questionnaires to confirm the effect of the program termination communication and cognitive restructuring program

Table 5. Wilcoxon signed-rank test of the effects of self-talk cognitive reconstruction programs on positive affect

variable	sub.	de.	experimental group (N=7)		Z	p	control group (N=7)		Z	p
			M	SD			M	SD		
positive affect	positive affect	pre	3.257	.282	-2.384	.017	3.542	.415	-.169	.866
		post	3.828	.488			3.442	.519		
	negative affect	pre	3.642	.214	-2.371	.018	2.685	.459	.866	.398
		post	3.157	.207			2.571	.243		

타나지 않았으며, 실험집단은 긍정정서의 정적정서 및 부정정서 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다 ($p < .05$). 먼저 실험집단의 정적정서 요인에서는 사후검사 ($M \pm SD = 3.828 \pm .488$)가 사전($M \pm SD = 3.257 \pm .282$) 점수보다 더 높았고, 부정정서 요인에서는 사후검사($M \pm SD = 3.157 \pm .207$)가 사전($M \pm SD = 3.642 \pm .214$) 점수 평균값이 더 낮게 확인되었으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

그리고 통제집단의 정적정서 요인의 사전($M \pm SD = 3.542 \pm .415$)과 사후($M \pm SD = 3.442 \pm .519$), 부정정서 요인의 사전($M \pm SD = 2.685 \pm .459$)과 사후검사($M \pm SD = 2.571 \pm .243$) 결과는 $p < .05$ 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 확인되지 않았다(Figure 1), (Figure 2).

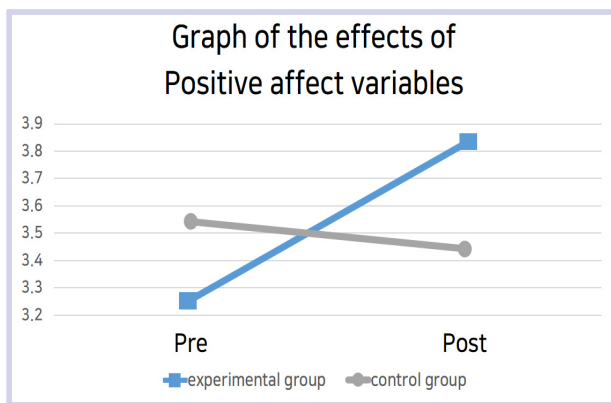


Figure 1. Graph of the effects of positive affect variables

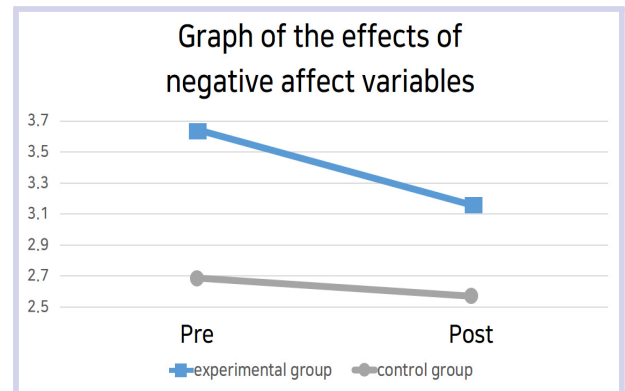


Figure 2. Graph of the effect of negative affect variables

2. self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 자기효능감에 미치는 효과

본 연구에서는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수들의 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 각각 통제집단과 실험집단 간의 Wilcoxon signed-rank test를 실시하였고, 구체적인 결과는 다음 (Table 6)과 같다.

분석결과, 실험집단은 자기효능감의 자신감, 자기조절 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고($p < .05$), 통제집단은 전체 요인에서 유의한 차이가 확인되지 않았다. 먼저 실험집단의 자기효능감의 자신감 요인은 사후검사 ($M \pm SD = 3.000 \pm .285$)가 사전($M \pm SD = 3.408 \pm .098$)보다 점

Table 6. Wilcoxon signed-rank test on the effect of self-talk-applied cognitive reconstruction program on self-efficacy

variable	sub.	de.	experimental group (N=7)		Z	p	control group (N=7)		Z	p
			M	SD			M	SD		
self-efficacy	confidence	pre	3.408	.098	-2.388	.017	2.734	.517	-.943	.345
		post	3.000	.285			2.528	.292		
	self-regulation	pre	3.166	.225	-2.213	.027	3.523	.314	-.085	.933
		post	3.557	.229			3.416	.621		
	task difficulty	pre	3.171	.292	-.136	.892	3.028	.269	-.530	.596
		post	3.200	.282			3.142	.377		

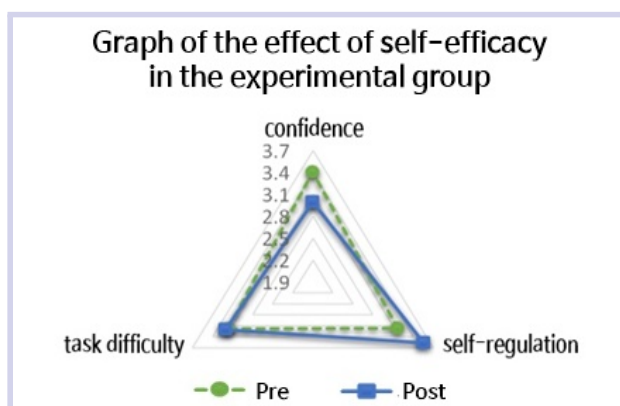


Figure 3. Graph of the effect of self-efficacy in the experimental group

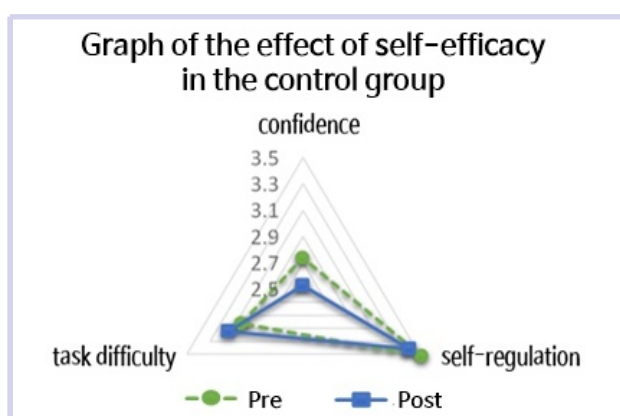


Figure 4. Graph of the effect of self-efficacy in the control group

수가 더 낮아졌고, 자기조절 요인은 사후검사($M\pm SD=3.557\pm.229$)가 사전($M\pm SD=3.166\pm.225$)보다 점수가 더 높은 것으로 나타나, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Table 7. Wilcoxon signed-rank test on the effect of self-talk-applied cognitive reconstruction program on sports performance strategy

variable	sub.	de.	experimental group (N=7)		Z	p	control group (N=7)		Z	p
			M	SD			M	SD		
sports performance strategy	self-talk	pre	3,250	.456	-2,201	.028	4,000	.520	-1,153	.249
		post	3,828	.552			3,500	.816		
	emotion control	pre	3,857	.537	-2,023	.043	2,857	.404	-1,445	.149
		post	3,157	.355			2,500	.478		
	automaticity	pre	2,761	.854	-.677	.498	3,571	.251	-.966	.334
		post	2,957	.485			3,381	.448		
	imagery	pre	4,071	.553	-1,787	.074	4,142	.497	-.680	.497
		post	4,271	.354			4,357	.592		
	relaxation	pre	3,392	.429	-1,103	.270	3,785	.548	-1,382	.167
		post	3,628	.871			3,535	.528		
	distractibility	pre	3,904	.460	-2,120	.034	3,238	.317	-.106	.915
		post	3,371	.249			3,238	.417		

한편 과제 난이도 요인은 사후검사($M\pm SD=3.200\pm.282$)가 사전($M\pm SD=3.171\pm.292$)보다 점수가 더 높은 것으로 나타났다, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. <Figure 3>. 통제집단의 경우 자기효능감의 자신감은 사전($M\pm SD=2.734\pm.517$)과 사후($M\pm SD=2.528\pm.292$), 자기조절은 사전($M\pm SD=3.523\pm.314$)과 사후($M\pm SD=3.416\pm.621$), 과제 난이도의 사전($M\pm SD=3.028\pm.269$)과 사후($M\pm SD=3.142\pm.377$) 결과는 $p<.05$ 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다 <Figure 4>.

3. self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 스포츠 수행전략에 미치는 효과

본 연구에서는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수들의 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 알아보기 위하여 각각 통제집단과 실험집단 간의 Wilcoxon signed-rank test를 실시하였고, 구체적인 결과는 다음 <Table 7>과 같다.

분석결과, 실험집단은 스포츠 수행전략의 혼잣말, 감정 조절 및 주의산만 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p<.05$), 통제집단은 전체 요인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 먼저 실험집단의 스포츠 수행전략 중 혼잣말 요인은 사후($M\pm SD=3.828\pm.552$)가 사전($M\pm SD=3.250\pm.456$) 점수보다 더 높아진 것으로 나타났고, 감정조절 요인은 사후($M\pm SD=3.157\pm.355$)가 사전($M\pm SD=3.857\pm.537$)

점수가 더 낮아진 것으로 확인되었다. 주의산만 요인은 사후($M\pm SD=3.371\pm.249$)가 사전($M\pm SD=3.904\pm.460$) 점수보다 평균값이 더 낮아진 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 반면, 스포츠 수행전략 중 자동적 수행의 사전($M\pm SD=2.761\pm.854$)과 사후($M\pm SD=2.957\pm.485$), 긴장풀기의 사전($M\pm SD=3.392\pm.429$)과 사후($M\pm SD=3.628\pm.871$) 그리고 심상의 사전($M\pm SD=4.072\pm.553$)과 사후($M\pm SD=4.271\pm.354$) 결과는 약간의 변화된 수치를 보였으나, $p<.05$ 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(Figure 5).

통제집단의 스포츠 수행전략 중 혼잣말은 사전점수($M\pm SD=4.000\pm.520$)와 사후점수($M\pm SD=3.500\pm.816$), 감정조절의 사전점수($M\pm SD=2.857\pm.404$)와 사후점수($M\pm SD=2.500\pm.478$), 자동적 수행 요인의 사전($M\pm SD=3.571\pm.251$)점수와 사후점수($M\pm SD=3.381\pm.448$), 심상의 사전점수($M\pm SD=4.142\pm.497$)와 사후점수($M\pm SD=4.357\pm.592$), 긴장풀기의 사전점수($M\pm SD=3.785\pm.548$)와 사후점수($M\pm SD=3.535\pm.528$) 그리고 주의산만의 사전점수($M\pm SD=3.238\pm.317$)와 사후점수($M\pm SD=3.238\pm.417$) 결과는 $p<.05$ 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(Figure 6).

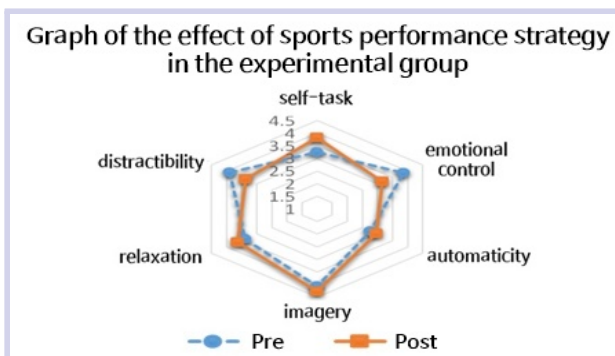


Figure 5. Graph of the effect of sports performance strategy in the experimental group

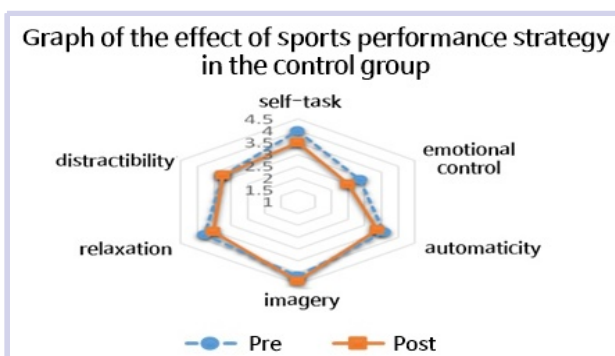


Figure 6. Graph of the effect of sports performance strategy in the control group

IV. 논 의

본 연구는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 확인하기 위해 통제집단과 실험집단을 분리하고, 그 후 실험집단에만 인지재구성 프로그램을 적용하였다. 프로그램 전·후로 설문지를 통한 사전·사후 검사를 실시하여 인지재구성 효과를 확인하였고, 그 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 긍정정서에 미치는 효과를 확인한 결과 실험집단은 긍정정서 및 부정정서 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이와 같은 연구결과는 인지재구성 프로그램이 선수들의 부정정서를 감소시키고 동시에 긍정정서를 향상시키는데 효과적인 프로그램임을 확인하는 결과로 앞선 연구들과 비슷한 효과를 나타내고 있어 본 연구를 지지하고 있는 결과라 할 것이다(Park, 2005; Yoon & Kim, 2010; Ha & Kim, 2015).

선수들에게 있어 불안이나 스트레스와 같은 정서들은 부정적 효과를 나타내어 수행 저하와 함께 여러 가지 심리적 요소를 저해시키는 것으로 알려져 왔으며(Kim, 2006; Baek & Yang, 2017; So, Ha & Noh, 2013), 자신감과 같은 긍정정서들은 긍정적 효과와 수행에 밀접한 관련이 있다(Lim, Kim & Lee, 2017; Joung, 2013)고 소개되고 있다. 그러나 기존 선행연구에서는 선수의 부정적 정서를 감소하는 연구(Park, Yang & Seo, 2010; Jeong, 2015)에만 초점을 맞추어 연구가 이루어졌다면, 동시에 긍정적 정서를 높여줄 수 있는 효과적인 방안으로써 인지재구성 프로그램이 매우 필요하다 할 것이다.

이처럼 인지재구성 프로그램은 스포츠심리학 분야에서 상담기술로 활용되고 있으며, 선수의 부정정서를 감소시켜주는 효과와 긍정적 정서를 형성·전환하는데 도움을 주는 프로그램이라는 것이 증명되고 있다(Park, 2005; Yoon & Kim, 2010; Ha & Kim, 2015). 이러한 사실로써 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 태권도 선수들에게도 부정적 측면의 문제를 인지하고 이를 전환하여 긍정적 정서를 높여줄 수 있는 유용한 프로그램이라고 할 수 있다.

둘째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 자기효능감에 미치는 효과를 확인한 결과 실험집단에서 자신감 및 자기조절 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 선수들에게 있어 자신감 및 자기효능감과

같은 긍정정서들은 긍정적 수행과 밀접한 관련(Lim, Kim & Lee, 2017; Joung, 2013)이 있는 요소로써 이 같은 긍정정서를 향상시키는 것은 매우 중요한 요소이다. 이는 선행 연구를 통해 인지재구성 프로그램은 운동선수의 자신감을 향상 시켜주는 것으로 확인되어(Park, 200; Jeong, 2015; Choi, 2004) 본 연구를 지지해주고 있다.

또한, Kim(2004)는 인지행동 상담 프로그램이 자기존중감을 향상시키는데 도움을 주었다고 보고하였으며, Park (2007)의 연구에서도 인지재구조화 프로그램이 스트레스는 감소시키면서 효능감을 높이는데 긍정적 효과가 있었다고 보고한 바 있다. 이 같은 결과와 더불어 Vygotsky는 혼잣말의 주요 역할을 자기 조절을 위해 사용한다는 주장들을 토대로(Shon, 2009; Yoon, 2005a; Vygotsky, 1962) 본 연구의 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수들에게 있어 자기효능감의 자기조절 요인에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 매우 의미 있는 결과라 할 것이다.

대체적으로 자기효능감은 우수한 운동수행을 위한 중재적 역할과 함께 수행결과로 이어질 수 있다는 점에서(Bandura, 1977; Cox, 1990) 이러한 긍정 심리요인을 높여 줄 수 있는 방안에 많은 관심을 가지고 있다. 이를 기초로 본 연구결과를 통해 인지재구성 프로그램이 선수들의 자기효능감을 향상시켜줄 수 있는 방안이라고 볼 때(Park, 2005; Park, 2007), 선수들의 자기효능감과 같은 긍정적 정서들을 높여주기 위한 방안으로써 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 주요 프로그램으로 적용될 필요가 있다고 사료된다.

셋째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램이 태권도 선수의 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 확인한 결과 실험집단에서 혼잣말, 감정조절 및 주의산만 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 반면, 스포츠 수행전략 중심상, 자동적 수행 및 긴장풀기 요인의 결과에서는 통계적으로 유의한 차이가 확인되지 않았지만, 긴장풀기 요인을 세부적으로 살펴보면 평균값의 기준으로 사전 3.3에서 사후 3.6으로 상승된 결과를 나타냈듯이 긴장을 푸는데 미비하게나마 긍정적 효과가 있음을 확인할 수 있다.

앞선 연구에서도 혼잣말 사용은 긴장 완화에 효과적이라고 하였으며(Koo, 2011), 인지재구성 프로그램이 각성조절 능력을 높여줄 수 있고(Jeong, 2015), Lee(2016)는 사격선수들의 긴장감을 조절할 수 있는 인지행동 전략이 필요하다고 보고한 바 있다. Ha과 Chang(2017)의 연구에서는 심리기술의 각성조절 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나

타나진 않았으나, 통제집단과 비교하여 긍정적인 반응을 나타낸 것으로 확인되어 인지재구성 프로그램의 중요성을 강조하였다.

또한, 인지재구성 상담 관련 프로그램은 선수들의 집중력 상승에 도움을 주고(Ha & Kim 2015), 선수들의 혼잣말 사용과 각성조절에 효과적인 방안(Kim, 2003)으로 나타나 본 연구결과와 유사한 결과가 확인되었다. 나아가 혼잣말은 선수들의 감정이나 생각을 조절할 수 있는 기능을 수행하며(Kim & Jang, 2019), self-talk는 선수들에게 적절한 주의 집중에 기여한다는 점에서 주의산만 요인에 긍정적 영향을 주고 수행 향상(Landin & Hebert, 1999)에도 도움을 줄 수 있다고 주장하였다. 이 같은 결과를 통해 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 선수들의 긍정적 혼잣말 형성과 더불어 각성 및 긴장조절에 도움을 줄 수 있는 방안으로써 매우 의미 있는 역할을 수행할 것으로 판단된다.

일반적으로 스포츠 수행전략은 시합상황에서 선수의 심리기술을 측정하는 도구로 활용되고 있으며(Kim & Oh, 2002; Kim & Choi, 2017), 이러한 심리기술은 선수들의 수행 및 최상의 경기력과도 매우 밀접한 관련이 있다고 보고된다(Kim, 2003; Lee & Ryu, 2020). 이 같은 결과를 기초로 인지재구성 프로그램이 선수들의 수행전략의 혼잣말, 주의산만, 감정조절 등을 효과적으로 높일 수 있다는 점에서 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 태권도 선수들의 수행 및 경기력 향상에 매우 유용한 전략이 될 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 태권도 선수들에게 적용해보고, 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 각각의 실험집단과 통제집단을 구분하고 실험집단에만 인지재구성 프로그램을 진행하였으며, 이와 같은 과정을 통해 나타난 프로그램 전·후 설문지 결과를 비교 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 태권도 선수의 긍정정서의 정적정서와 부적정서 모든 요인에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다.

둘째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 태권도

선수의 자기효능감 요인 중 자신감과 자기조절에 긍정적 효과를 미치는 것으로 나타났다.

셋째, self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 태권도 선수의 스포츠 수행전략 요인 중 혼잣말, 각성조절, 주의산만에 긍정적 효과를 미치는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 기초로 태권도 선수들에게 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램은 효과적인 프로그램이었음을 나타내는 결과라 할 것이다. 이는 본 프로그램 과정을 거치면서 태권도 선수의 긍정정서 및 자기효능감 향상과 더불어 스포츠 수행전략에도 긍정적 영향을 미치는 것을 확인하였다. 선수에게 있어 긍정정서와 자기효능감과 같은 긍정 심리 요인은 다양한 방면에서 선수에게 좋은 영향을 미칠 수 있기 때문에 이를 높여줄 수 있다는 것은 매우 필수적이면서 효율적인 방안이 될 수 있다. 또한, 스포츠 수행전략은 심리기술과 매우 유사한 전략의 한 방안으로 이를 효과적으로 높여줄 수 있다면 실제 현장에서 태권도 선수들이 혼잣말 및 감정조절 등과 같은 심리적 변인을 본인 스스로 조절할 수 있도록 도움을 줄 수 있어 수행은 물론 경기력 향상으로도 이어질 수 있다는 점에서 긍정적 기대를 해볼 수 있다.

종합하여 보면, self-talk를 적용한 인지재구성은 태권도 선수들에게 부정적 사고를 통해 발현되는 부정적 결과들이 개인의 비합리적인 사고에서 비롯된다는 것을 깨닫게 하고, 합리적으로 전환할 수 있는 기회와 동시에 긍정적 언어를 형성할 수 있도록 도움을 주었다. 이러한 과정은 태권도 선수들의 긍정정서, 자기효능감 및 스포츠 수행전략까지도 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 점에서 매우 실용적인 프로그램이라 판단된다. 더불어 태권도 현장에서는 선수들이 쉽게 활용할 수 있는 긍정적 self-talk의 효과성을 기초로 선수들이 긍정적 자기암시와 함께 평소에도 긍정적 언어를 사용함을 통해 긍정적 사고를 형성할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

2. 제언

본 연구는 태권도 선수를 대상으로 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 적용하고 그에 대한 효과를 알아보았으며, 이를 토대로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 집단 상담을 통해 진행하였으며, 선수 개인의 성장과 심층적인 내용을 위해서는 개인 사례의 연구로 진행되

어도 그 의미가 클 것이라 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 태권도 선수만을 대상으로 self-talk를 적용한 인지재구성 프로그램을 진행하였으며, 다양한 종목에서도 선수들의 긍정정서 함양 및 사고 확장을 위해라도 인지재구성 프로그램이 좀 더 폭넓게 활용되어야 할 것이다.

셋째, 후속 연구에서는 개개인에 특성에 맞거나 다양한 종목에 맞는 인지재구성 프로그램을 개발하고 이를 적용한다면 더욱 효과적인 연구가 될 것이라 판단된다.

References

- Bandura, A. (1997). Personal efficacy in psychobiologic functioning. In G. V. Caprara (Ed.), *Bandura: A leader in psychology*, 43-66. Milan, Italy: Franco Angeli.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *psychological Review*, 84, 191-216.
- Beak, H. K., & Yang, M. H. (2017). Relationships Between Perceived Stress, Burnout and Psychological Well-being of Athletes: Testing of Moderated Mediation Effect of Ego-Resilience. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(2), 125-143.
- Cha, J. E. (1995). *A study for the general self-efficacy scale development*. Ewha Womans University.
- Cho, Y. K., & Seo S. C. (2007). Investigation on the self-talk in sport. *Journal of Coaching Development*, 9(2), 85-99.
- Choi, S. S. (2006). *Use of self-talk and perceived psychological function in sport and exercise settings*. Chonnam National University.
- Choi, Y. O. (2004). The Effect of Cognitive Rational Restructuring Program to Sport Setting. *Journal of Korean sport society*, 2(2), 195-204.
- Ha, J. S., & Chang. (2017). Effects of REBT Program Application for the Changes in Maladaptive Thoughts among Female Junior Tennis Players. *Journal of Digital Convergence*. *Journal of digital convergence*, 15(12), 591-604.
- Ha, J. S., & Kim, D. K. (2015). The Development and Application of Cognitive Rational Restructuring Program for Female Tennis Players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 26(4), 47-62.
- Hamilton, Ryan A. (2003). *Assessing the Role of Challenging Statements in Self-talk Effectiveness*. MA thesis. University of New Brunswick.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1),

- 82-95.
- Jeong, H. S. (2015). *Study on Competitive State Anxiety Control by Cognitive Restructuring of Triathlon Athletes*. Daejeon University.
- Joung, J. B. (2013). The Effect of Junior Golfers' Exercise Commitment and Sport Confidence on Athletic Performance. *Korean Journal of Sports Science*, 22(6), 49-60.
- Kim, B. J. (2003). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Game and Golf Performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(2), 213-233.
- Kim, B. J., & Choi, M. R. (2017). Reliability and Validity of the Korean Version of the Test of Performance Strategies 2 (TOPS 2). *Korean Journal of Sport Psychology*, 28(2), 13-27.
- Kim, B. J., & Oh, S. H. (2002). *Physical Education Research Method*. Seoul: Rainbowbooks.
- Kim, J. S. (2015). *The Development and Application of Cognitive-Behavior Training Program for Improving the Performance Strategy Taekwondo Demonstration*. Korean National Sport University.
- Kim, J. S., & Jang, K. (2017). Exploring the Factors of Failures in Taekwondo Demonstration. *The Korean Journal of Sport*, 15(1), 111-119.
- Kim, P. S. (2008). *The Relationship among Self-Efficacy, Emotional Happiness*. Korea National Sport University.
- Kim, S. J. (2004). *The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling Program on Middle School Girl Students' Satisfaction with Their Body Images and Self-Esteem*. Korea National University of Education.
- Kim, S. W. (2006). The effect of winning and Losing a pre-competitive state anxiety in elite female soccer players. *Korean journal of physical education*, 45(3), 203-215.
- Kim, Y. S. (1996). A Study on Reduction of Competition Anxiety by Reorganizing Rational Talent : II. Program configuration and field application, *Korean Journal of Sport Science*, 8(4), 46-63.
- Kim, Y. S., Shin, D. S., Lee, B. K., Kim, B. H., Koo, H. M., & Han, M. W. (1997). A Study on Reduction of Competition Anxiety by Reconstruction of Rational Cognition: I. Develop a statement item. *Korean Journal of Sport Science*, 8(3), 103-129.
- Koo, B. J. (2011). Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Elementary School Basketball Players. *The Korean Society of the Elementary Physical Education*, 16(3), 73-80.
- Koo, H. Y. (2011). Conceptual Construction of Dancer's Self Talk Content. *Sports Science Review*, 5(2), 25-34.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Lee, C. Y. (2016. 08. 16.). *Park Sang-young "Talking to myself about 'I can do it'? I didn't want to give up the gold medal*, Sporttoday: <http://stoo.asiae.co.kr/article.php?aid=30444042218>.
- Lee, E. K., & Ryu, H. S. (2020). The Effects of Psychological Skills Training on Mood States, Sports Performance Strategy and Perceived Performance of High School Swimmers in Slump. *Korean Journal of Sport Psychology*, 31(2), 107-122.
- Lee, H. H., Kim, E. J., & Lee, M. K. (2003). A Validation Study of Korea Positive and Negative Affect Schedule: The PANAS Scales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(4), 935-946.
- Lee, J. Y. (2016). *Elite Shooter's Cognitive and Behavioral Strategies for Concentration Across Competitive Situations*. Inha University.
- Lee, Y. J. (1995). *The effects of personality traits on mood level and its variability*. Chungang University.
- Lim, J. H., Kim, J. H., & Lee, M. C. (2017). The Structural Relation among Sports Confidence, Exercise Commitment and Perceived Performance of Inline Skate Players. *Journal of Coaching Development* 19(3), 22-29.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Moon, W. J., & Kim, Y. S. (2000). Effects of post-match intervention by rational cognitive reconstruction: Focusing on Taekwondo players. *Korean Journal of Sport Science*, 11(4), 30-41.
- Myers, D. G. (1993). *The pursuit of happiness*. London: Aquarian Press.
- Park, J. Y. (2007). *The Effects of a Cognitive Restructuring Group Counseling Program on Parenting stress, Parenting efficacy, and Dysfunctional Attitudes of Parents with Elementary School Students*. Keimyung University.
- Park, J. Y., & Park, J. H. (2016). The Effects of Reality Therapy-based Positive Emotional Language Training on the Improvement of Positive Emotions and School Adjustment of Elementary School Students. *Korean Journal of Reality Therapy*, 5(2), 19-33.
- Park, M. R., Park, M. H., & Choi, O. J. (2018). Influence of Self Efficacy for Sepaktakraw Player to the Competition Anxiety and Contest Performance. *The Korean Journal of Sport*, 16(1), 619-628.
- Park, Y. M. (2005). *The Development and Application of Cognitive Rational Restructuring Program for Golf Athletes*. Korea National Sport University.
- Park, Y. S., Yang, D. S., & Seo, J. G. (2010). A Study on Reducing Game Anxiety through the Cognitive Restructuring of Taekwondo Player. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 1(1), 57-65.

- Seo, M. K. (2016. 08. 13.). "I can do it," he said to himself. The secret of Koo Bon-chan's 'two gold medals' that made his dream come true. Ajunews: <https://www.ajunews.com/view/20160813053631682>.
- Shon, B. Y. (2009). A Theoretical Review on Private Speech's Self-regulation Function. *Korean Journal of Child Education and Care*, 2(2), 25-42.
- So, Y. H., Ha, S. W., & Noh, S. J. (2013). Structural Relationship among Exercise Stress, Anger, Anxiety, and Depression of High School Athletes. *Korean Society For The Study Of Physical Education*, 18(2), 149-162.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Vygotsky, L. S. (1962). *Thought and language*. (Trans. E. Hanfman & G. Vakar, 1962) Cambridge, MA: MIT Press.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Yoon, H. S., & Kim, B. J. (2010). Development and Application of a REBT-based Cognitive Restructuring Program for Self-management of Female Soccer Players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 21(4), 207-225.
- Yoon, K. W. (2005a). Exploring Analysis on the use of self-talk In athletic performance. *The Korean Journal of Physical Education*, 44(3), 261-275.
- Yoon, K. W. (2005b). Use of self-talk and perceived psychological function in sport settings. *Korean Journal of Sport Psychology*, 16(4), 29-47.
- Yoon, K. W. (2007). Development and Validation of the Self-Talk Function Scale for Sports. *Journal of Coaching Development*, 9(3), 369-380.

The Effect of Cognitive Reconstruction Program Applying Self-Talk on Positive Affect, Self-Efficacy and Sports Orientation Strategy of Taekwondo Athletes

Kim, Eun-Ji¹ · Lim, Shin-Ja^{2*}

1. Kyunghee University, Doctor 2. Kyunghee University, Professor

Abstract

Purpose The purpose of this study was to examine the effects of self-talk on the positive affect, self-efficacy and sports performance strategies of Taekwondo players through a cognitive reconstruction program.

Method The study subjects selected a total of 14 Taekwondo players and divided them into control and experimental groups, and applied the cognitive reconstruction program to only 7 participants in the active group. Afterwards, quantitative analysis was conducted using the PASW 21.0 statistical program to examine the effect of the cognitive reconstruction program.

Results First, it was confirmed that the cognitive reconstruction program had a positive effect on the positive and negative affect factors of Taekwondo players. Second, it was confirmed that the cognitive reconstruction program had a positive effect on the self-efficacy confidence and self-regulation factors of Taekwondo players. It was confirmed that the cognitive reconstruction program had a positive effect on the factors of self-talk, emotion control, and distractibility among the sports performance strategies of Taekwondo players.

Conclusion For Taekwondo athletes, the cognitive reconstruction program through self-talk application is considered to be a very practical program that can positively affect positive psychological factors such as athletes' positive affect and self-efficacy, and positively affect the psychological factors of sports performance strategies.

Keywords Taekwondo, self-talk, cognitive restructuring, positive affect, self-efficacy, sports performance strategy

논문투고일: 2021.10.27.

논문심사일: 2021.11.23.

심사완료일: 2021.12.17.

논문발간일: 2021.12.30.