



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박사학위논문

학생 운동선수의 마음가짐,  
긍정심리자본 및 인지된 경기력의 관계:  
기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과 검증

곽도규

제주대학교 대학원

체육학과

2023년 8월

학생 운동선수의 마음가짐,  
긍정심리자본 및 인지된 경기력의 관계:  
기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과 검증

이 論文을 體育學 博士 學位論文으로 提出함

郭 喲 奎  
齊州大學校 大學院  
體育學科

指導教授 金 德 珍

郭喲奎의 體育學 博士 學位論文을 認准함

2023년 6월

審査委員長 양 명 환



委 員 김 미 예



委 員 김 세 민



委 員 백 혜 경



委 員 김 덕 진



## <목차>

<b>I. 서론</b>	<b>1</b>
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 용어의 정의	7
<b>II. 이론적 배경</b>	<b>9</b>
1. 마음가짐	9
2. 긍정심리자본	11
3. 인지된 경기력	17
4. 기본적 심리욕구지지	18
5. 변인 간 관계에 관한 선행연구 고찰	22
<b>III. 연구 1</b>	<b>33</b>
1. 문제제기	33
2. 연구방법	36
3. 연구결과	41
4. 논의	46
<b>IV. 연구 2</b>	<b>52</b>
1. 문제제기	52
2. 연구방법	55
3. 연구결과	61
4. 논의	75
<b>V. 종합논의</b>	<b>79</b>

VI. 결론 .....	83
참고문헌 .....	84
부록 1: 연구 1의 세부 연구결과 .....	101
부록 2: 연구 1의 질문지 .....	106
부록 3: 연구 2의 질문지 .....	110

## <표 차례>

표 1. 연구 1의 대상에 대한 일반적 특성 .....	36
표 2. 마음가짐(mindset)에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	37
표 3. 긍정심리자본에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	38
표 4. 인지된 경기력에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	39
표 5. 연구 1의 측정변인에 대한 기술통계량 및 분포특성 .....	41
표 6. 연구 1의 상관계수 산출 결과 .....	41
표 7. 성장 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 직접효과 검증 .....	42
표 8. 긍정심리자본의 매개효과 검증 .....	43
표 9. 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 직접효과 검증 .....	44
표 10. 긍정심리자본의 매개효과 검증 .....	45
표 11. 연구 2의 대상에 대한 일반적 특성 .....	55
표 12. 고정 마음가짐에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	56
표 13. 긍정심리자본에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	57
표 14. 인지된 경기력에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	58
표 15. 기본적인 심리욕구지지에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	59
표 16. 연구 2의 측정변인에 대한 기술통계량 및 분포특성 .....	61
표 17. 연구 2의 상관계수 산출 결과 .....	62
표 18. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 자율성-지 지행동의 조절효과 .....	63
표 19. 자율성-지행동의 값에 따른 조건부 효과 유의성 .....	66
표 20. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 유능성- 지 지행동의 조절효과 .....	67
표 21. 유능성-지행동의 값에 따른 조건부 효과 유의성 .....	70
표 22. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 관계성- 지 지행동의 조절효과 .....	71
표 23. 관계성-지행동의 값에 따른 조건부 효과 유의성 .....	74

## <그림 차례>

그림 1. 마음가짐(성장, 고정)과 경기력의 다중회귀분석 결과(우인수, 이양주, 2021) …… 23	23
그림 2. 프로축구선수의 마인드셋과 그림, 탈진 및 인지된 경기력의 관계(김길식, 2021) … 23	23
그림 3. 태권도 선수의 마인드셋과 운동몰입, 인지된 경기력의 경로계수(민병석, 2022) 23	23
그림 4. 사회적 지지와 마인드셋, 인지된 경기력 및 자기효능감의 경로 모형(이정인, 허정훈, 2023) 24	24
그림 5. 유아교사의 성장마인드셋, 주관적 경력성공, 긍정심리자본의 직접효과와 총효과 (탁정화, 2020) …………… 25	25
그림 6. 유아교사의 고정마인드셋, 주관적 경력성공, 긍정심리자본의 직접효과와 총효과 (탁정화, 2020) …………… 25	25
그림 7. 마음가짐과 긍정심리자본 및 운동스트레스의 경로모형(곽도규, 김덕진, 2022) … 25	25
그림 8. 긍정심리자본이 마인드셋에 미치는 영향(장세용, 이경현, 2019) …………… 26	26
그림 9. 청소년 학생선수들의 긍정심리자본과 운동열의 및 인지된 경기력의 관계 (강현우, 장세용, 2020) …………… 27	27
그림 10. 설상, 부상종목선수들의 긍정심리자본과 인지된 경기력의 구조적 관계(이명교, 2023) … 27	27
그림 11. 당구선수들의 긍정심리자본이 수행전략과 경기력에 미치는 영향(허인수, 2021) … 28	28
그림 12. 중·고등부 태권도 선수들의 완벽주의와 경쟁 상태불안 간의 관계에서 자율성 지지의 조절효과 분석(오영택, 양명환, 2014) …………… 28	28
그림 13. 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과(백혜경, 양명환, 2018) …………… 9	9
그림 14. 체육교사의 자율성지지와 동료 간의 관계성 지지가 여고생의 심리적 욕구만족과 학습 참여에 미치는 경로모형(박수현, 천승현, 김보람, 2017) …………… 29	29
그림 15. 초등학생의 자율성지지와 심리적 통제, 기본심리욕구, 자기결정성동기, 수업참여의 관계에 대한 경로분석 결과(임성애, 정유지, 염혜선, 2022) …………… 30	30
그림 16. 지각된 코칭행동과 심리적 욕구좌절, 긍정심리자본 및 그림의 관계에 대한 경로분석(소영호, 2022) …………… 31	31

그림 17. 동계스포츠 국가대표의 비시즌기 훈련환경과 기본심리육구, 인지된 경기력의 구조적 관계(강효민, 박지하, 2021) .....	32
그림 18. 골프코치와 선수관계 심리육구 및 경기력 결정 심리요인 관계검증(최봉암, 2015) ..	32
그림 19. 성장 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 모형 .....	35
그림 20. 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 모형 .....	35
그림 21. 성장 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 경로모형 .....	42
그림 22. 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 경로 모형 .....	44
그림 23. 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 기본적인 심리육구지지의 조절된 매개효과 모형 .....	54
그림 24. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 자율성-지지행동의 조절효과 검증 모형 .....	64
그림 25. 자율성-지지행동의 수준에 따른 단순 기울기 그래프 .....	65
그림 26. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 유능성-지지행동의 조절효과 검증 모형 .....	68
그림 27. 유능성-지지행동 수준에 따른 단순 기울기 그래프 .....	69
그림 28. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 관계성-지지행동의 조절효과 검증 모형 .....	72
그림 29. 관계성-지지행동 수준에 따른 단순 기울기 그래프 .....	73



학생 운동선수의 마음가짐, 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 관계:

기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과 검증

곽도규

제주대학교 대학원 체육학과

국문초록

본 연구는 총 2편의 연구를 통해 학생 운동선수의 마음가짐(mindset)과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과와 기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과를 검증하였다. 구체적으로 연구 1은 학생 운동선수의 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 검증하였으며, 연구 2에서는 마음가짐 중 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과를 검증하였다.

본 연구의 대상은 2023년 대한체육회에 등록되어 있는 중·고·대학교 운동선수를 대상으로 실시하였으며, 분석된 결과는 다음과 같다. 첫째, 성장 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 셋째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 자율성-지지행동에 의해 조절되었다. 넷째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 유능성-지지행동에 의해 조절되었다. 다섯째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 관계성-지지행동에 의해 조절되었다.

이러한 연구결과를 통해 비인지적 능력인 마음가짐과 인지된 경기력의 관계는 개인의 긍정심리자본에 의해 변화할 수 있음을 확인할 수 있었으며, 고정 마음가짐을 가진 선수들은 주요 타자의 적극적인 기본적 심리욕구지지가 고정 마음가짐을 조절할 수 있는 변인임을 확인하였다.

**주요어:** 마음가짐(mindset), 인지된 경기력, 긍정심리자본, 기본적 심리욕구지지

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

21세기에 들어서며 심리학의 주제는 긍정적 심리 변인의 중요성을 탐구하는 긍정심리학(Positive Psychology)이 주목을 받고 있다. 긍정심리학은 삶의 질 향상을 위해 긍정정서와 개인의 강점 활용하여 최고의 역량 발휘를 통해 행복하고, 가치 있는 삶을 살기 위한 과학적 연구 또는 실용적 방법을 찾는 학문이다(Seligman, 2002). 또한, “번성 또는 행복의 만개”를 뜻하는 플로리시(flourish)의 증가를 목표로 웰빙(well-being)이라는 개념이 새로운 주제가 되고 있다(이미희, 2017). 점점 심리학의 주제는 긍정적이고 행복하며, 아름다운 삶을 추구하는 웰빙으로 변화하고 있으며, 이러한 웰빙을 위하여 제시되고 있는 개념이 PERMA 즉, 긍정 정서(positive emotion), 몰입(engagement), 관계(relationship), 의미(meaning), 성취(accomplishment)다. 이러한 주제의 변화는 현재 체육계에서도 이루어지고 있으며, 선수들의 웰빙을 위한 PERMA의 다섯 가지의 개념을 통해 다양한 연구가 진행되고 있다(공성배, 2022; 김승환, 조미혜, 2020; 김현주, 김덕진, 2019; 송은일, 2021; 이동수, 2020).

많은 엘리트 학생 선수들은 운동으로서의 성공이라는 목표를 성취하기 위해 장시간 동안 반복된 훈련을 수행하고 이겨내야 한다. 일반적으로 스포츠의 특성상 경쟁적인 환경을 바탕으로 상급학교로의 진학과 실업 및 프로팀으로의 진출, 국가대표로의 선발 등은 승패를 수반하기 때문에 훈련과 시합의 과정에서 운동에 대한 열의는 필연적이다. 그러나 장시간 지속적인 노력의 과정은 개개인의 심리 특성에 따라 다른 결과를 초래한다. 즉, 어떤 선수는 심리적 만족을 통해 선수 생활을 지속할 수 있는 힘을 얻을 수 있지만, 어떤 선수에게는 신체·정신적 부담으로 인한 불만과 불안, 자괴회와 좌절을 조장한다(소영호, 2022; Jowett, Hill, Hill, & Curran, 2016). 이러한 심리적 특성을 이해하기 위해 긍정심리학에서 제시하는 PERMA 이론은 개인의 비인지적 특성이론과 연관성을 탐색하고 있으며, 그 중 대표적인 이론이 암묵적 성격 이론(Implicit Personality Theories)에 기반한 마음가짐(mindset)이다. 미국의 심리학자

Dweck(2006)은 개인의 성공과 성취를 설명할 수 있는 심리적 특성으로 마음가짐(mindset)의 개념을 제시하였고, 고정 마음가짐(fixed mindset)과 성장 마음가짐(growth mindset)으로 구분된다. 구체적으로 고정 마음가짐은 입증에 필요한 고정된 능력(Dweck, 2006)으로 고정 마음가짐 소유자는 자질과 능력이 불변한다고 믿는다. 반면에 성장 마음가짐은 학습을 통해 개발할 수 있는 변화가능한 능력(Dweck, 2017)으로 성장 마음가짐 소유자는 현재의 자질은 성장을 위한 출발점이기에 노력과 전략을 통해 변화가 가능하다고 믿는다. 즉, 부모나 교사로부터 능력을 칭찬받은 학생은 고정 마음가짐을 갖지만, 노력을 칭찬받은 학생은 성장 마음가짐을 가질 경향이 높다(Reeve, 2014).

일반적으로 두 가지 마음가짐(성장 마음가짐, 고정 마음가짐)은 동일선상에 존재하지만 대체로 한 가지 마음가짐이 우월하게 나타나는 특징을 갖는다(Dweck, Chiu, & Hong, 1995). 예컨대, 성장 마음가짐을 가진 개인은 능력에 대하여 노력을 통해 변화 가능하다고 믿기 때문에 도전에 실패하더라도 성장의 기회로 받아들여 새로운 도전으로 이어가며, 결과보다는 과정을 중시하기 때문에 높은 성취를 얻는 경향을 보인다(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007). 그러나 고정 마음가짐을 가진 개인은 과정보다 결과에 집착하여 실패를 민감하게 받아들이기 때문에 실패 확률이 낮은 목표를 설정하여 실패나 실수를 외면하는 경향을 보인다(공성배, 김보겸, 김경연, 2022; 홍승환, 2022). 따라서 개인의 심리적 자원을 기반으로 한 마음가짐은 노력의 지속성에 대한 다른 양상을 보이고, 동기과 성취에 다양한 영향을 미친다(전유화, 2021; 허민지, 김주연, 2022; Heckman & Masterov, 2007). 이에 본 연구는 긍정심리학의 PERMA 이론을 골조로 엘리트 학생 선수들의 비인지적 능력인 마음가짐과 긍정 정서인 긍정심리자본, 성취개념으로의 경기력을 확인하는 것이 초점이다.

긍정심리자본(Positive Psychological Capital)의 개념은 어떠한 상황에서 스스로 자신의 발전을 위한 긍정적인 마음을 갖는 심리상태로 정의된다(Luthans & Youssef, 2007). 구체적으로 자신의 목표를 성공적으로 달성할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음인 자기효능감, 성공에 대한 긍정적 귀인인 낙관성, 목표를 향한 인내와 발전적 사고의 바탕이 되는 희망, 역경 속에서 긍정적으로 대처하는 탄력성 네 가지 잠재 변인으로 구성되어있다(Luthans & Youssef, 2004). 이러한 긍정심리자본은 개인적 심리 자원의 수용범위를 포괄하는 개념으로 경험을 통한 개인의 변화에 관심을 두고 있으

며(Harms & Luthan, 2012; 김정수, 김현주, 2017), 최근 체육학 분야에서도 선수들의 지속의도, 승부근성, 자신감, 그릿, 운동몰입, 운동스트레스 등(곽도규, 김덕진, 2022; 박상윤, 이제승, 2020; 소영호, 2022; 윤서진, 장태석, 2021; 천성민, 2021; 최연호, 2021)과 함께 연구되고 있다.

또한, 경기력(Performance)은 선수들의 경기수행과 관련된 총체적 역량을 의미하며, 오랜 시간동안 지속적인 훈련과정을 통해 얻게 되는 능력으로 체력과 기술, 경기운영이나 심리적 요소 등의 복합적인 상호작용에 의해 결정된다(양대승, 2015). 특히, 개인의 성격이나 동기, 자기개념, 불안, 정신력, 응집력이나 끈기 등은 경기력에 직접적인 영향을 미치기 때문에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 심리적 불안감을 제거하거나 완충해줄 수 있는 심리적 개입이 필요하다(우인수, 이양주, 2021). 이러한 경기력 발달에 영향을 미치는 심리 변인으로 긍정심리자본이 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(강현우, 장세용, 2022; 천성민, 이동현, 2019).

한편, 경기력은 마음가짐과도 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 구체적으로 운동 선수의 마음가짐이 개인의 성취목표에 긍정적인 영향을 미치기 때문에 목표를 더욱 구체화하여 운동수행을 향상시킨다(현종환, 김덕진, 2019). 또한, 성장 마음가짐은 지속적인 노력 행동을 견인하고, 몰입 행동을 촉진하며 기술과 능력을 향상시키는 동기를 유발하는 특성(Dweck, 2006, 2017)을 갖기 때문에 행동에 대한 동기 속성이 높은 노력행동 변인에 강한 영향을 나타내는 것으로 나타났다(안효연, 소영호, 2021). 다만, 이정인과 허정훈(2023)은 학생 선수의 성장 마음가짐은 경기력에 긍정적인 영향을 미치지만, 고정 마음가짐은 경기력에 영향을 주지 않는 것으로 보고한 반면, 민병석(2022)은 태권도 선수의 성장 마음가짐은 경기력에 유의한 영향을 미치지 않지만, 고정 마음가짐이 경기력을 감소시키는 것으로 보고하고 있어 이에 대한 더 많은 연구의 축적이 필요하다.

따라서 현재 보고된 마음가짐의 이론적 특성과 선행연구들을 근거로 선수가 소유한 성장 마음가짐은 경기력에 긍정적인 영향을 미치지만, 고정 마음가짐은 경기력에 부정적인 영향을 미쳐 운동중단 또는 소진 및 탈진을 증가시키는 원인이 될 것으로 예측할 수 있다. 다시 말해, 성장 마음가짐을 소유한 선수들이 개인의 긍정심리자본을 바탕으로 좋은 경기력을 보이고, 스트레스 상황에서 보다 적극적으로 해결할 것으로 예측된다.

그러나 주목할 만한 것은 고정 마음가짐을 소유하고 있는 선수들이 어떻게 이를 해결할 것인가다. 현재 대부분의 선행연구가 성장 마음가짐에 주안점을 두고 연구가 진행되고 있으며, 고정 마음가짐에 관한 연구는 다소 미흡한 실정이다. 그럼에도 불구하고, 고정 마음가짐을 가진 선수들은 현장에 상존하며, 그들의 성취향상과 심리적 웰빙을 위해 마음가짐을 변화시켜줄 수 있는 대책의 강구가 필요하다. 특히, 고정 마음가짐을 변화시키기 위한 연구에서 고정 마음가짐을 성장 마음가짐으로 변화시키는 것으로도 문제행동과 우울증상을 감소시킬 수 있을 것이라 보고하였다는 점(이승진, 성기혜, 2019; 장세용, 이경현, 2019)에서 시사하는 바가 있다. 이에 고정 마음가짐을 조절할 수 있을 것이라 예상되는 변인을 개입시킬 필요성이 제기된다.

‘인간은 사회적 동물’이기에 다양한 사회적 상호작용 속에서 성장하는 인간에게 관계는 매우 중요하다. 일반적으로 학생 선수의 경우 아직 마음가짐이 확립되는 준비 단계에 있을 확률이 높기 때문에 주요타자의 지지나 상호관계에 따라 마음가짐의 변화와 성취향상(Dweck, 2015)을 기대할 수 있다. 또한, Hardy(2018)는 자신의 저서에서 자기혁신보다 주변 혁신을 언급하며, 개인의 목표 달성을 위해 필요한 마음가짐과 개인 의지력을 외부 환경 변화와 끊임없이 상호작용 해야함을 강조하였다. 뿐만 아니라 최근 교사를 대상으로 한 Kent(2018)의 연구에서는 자기이론(Self-theory)에 기반을 둔 자기효능감, 자기결정이론, 마음가짐 중 마음가짐은 개인에 초점을 맞추고 타인과의 관계에는 초점을 맞추지 않는다는 점을 한계로 제시하였다. 가령, 우리나라의 스포츠 현장에서는 지도자와 선배, 후배라는 관계를 중요하게 여기는 우리나라의 선수들에게 환경을 배제하고 비인지적 능력만을 강조할 수는 없는 상황이다. 이러한 맥락에서 자기결정이론(Self-Determination Theory)은 스포츠에서 상당한 양의 연구를 선도한 동기이론이며, 스포츠 맥락과 선수의 심리적 경험이 어떻게 스포츠에 참여하고, 상호작용하며 스포츠를 즐기는 이유가 무엇인지 설명하는 데 도움을 주었다(Hagger & Chatzarantis, 2007). 자기결정이론에 따르면, 스포츠 환경에서 코치의 대인 행동 스타일이 선수들의 심리적 요구를 지원하거나 좌절시키는 정도를 통해 선수의 스포츠 경험을 결정하는 필수적 역할을 한다고 가정하고(Deci & Ryan, 1985), 스포츠에 대한 동기는 스포츠에 참여하고 연습하는 이유가 개인의 자아의식에 내면화되고 통합될 때, 그 질에 차이가 있다고 본다. 즉, 이러한 내면화 과정을 위하여 기본적인 심리욕구인 자율성(과제수행에 대한 자유의지), 유능성(과제해결에 대한 믿음), 관계성

(과제수행을 위한 타인과의 유대감)의 지원과 만족을 필요로 하며, 충족 여부에 따라 스포츠 상황에서의 긍정적 심리결과 또는 운동탈진과 같은 부정적 심리결과를 경험하는 정도가 결정된다(Deci & Ryan, 2002; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). 결과적으로 기본적 심리욕구의 만족은 안녕감과 같은 주관적 행복감과 긍정적인 정서를 높일 수 있으나 기본심리욕구의 좌절은 성장과 잠재력 발전을 지연시키고, 우울과 불안과 같은 심리적 문제를 유발한다(류지영, 신희천, 김은하, 2020; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & Thogersen-Ntoumani, 2011; Sheldon & Filak, 2008). 특히 자기결정이론과 관련한 연구들은 사회적 환경 중 대인관계에 중요한 초점(류지영, 2020)을 맞추고 있어 마음가짐과 같은 개인의 비인지적 능력을 발달시키기 위하여 자기결정이론에서 제시하는 기본적 심리욕구지지는 중요한 조절변인이 될 수 있을 것이다.

이에 구체적인 심리욕구-지지행동을 살펴보면, 자율성-지지행동은 선수들에게 근거와 선택권을 포함한 개인의 관점을 인정하는 등의 대인관계 행동을 포함하고 있다(Mageau et al., 2015). 또한, 유능성-지지행동에는 선수들의 능력 향상을 인정하고, 목표 및 성공을 달성할 수 있으며, 긍정적 피드백 제공 등의 대인관계 행동을 포함한다(Sheldon & Filak, 2008). 마지막으로 관계성-지지행동은 선수들에게 따뜻한 태도와 관심을 가지며, 진정한 호감과 지원, 보살핌 제공과 같은 대인관계 행동을 포함하고 있다(Jones, Armour, & Potrac, 2004). 아울러, 본 연구에서 활용하고자 하는 기본적 심리욕구지지를 기반으로 한 대인관계 행동척도는 인지한 행동 자체를 측정하는 특징을 갖고 있어 서양 문화권뿐만 아니라 동양 문화권에서도 욕구지지의 보편적 관점에 대한 반복되는 결과를 얻었다고 보고되고 있다(류지영, 신희천, 김은하, 2020). 그러므로 대인관계를 중요시 여기는 한국 문화에서 선수들의 사회적 환경을 확인할 수 있을 것으로 생각된다.

학생 운동선수들은 상급학교로 진학함에 따라 좁아지는 피라미드구조의 속성을 갖는 엘리트 체육시스템 속에서 초등학생부터 운동을 시작하여 길게는 30-40대까지 인생의 절반을 선수로 살아간다. 또한, 무엇보다 중요한 것은 엘리트 선수로서 전문적 지식을 습득하고, 성공적인 수행을 보이기 위해 10년 이상의 시간이 소요되기 때문(Ericsson, 2007)에 선수들이 운동을 지속할 수 있는 힘을 기르는 것이 중요하다. 흔히 '경기력보다는 골'이라고 일컫는 것처럼 스포츠 속에는 승패가 명확히 구분되고, 승자

와 패자가 항상 존재하기 때문에 선수들은 좋은 성과를 만들어내기 위해 고통을 감내하며 지속적인 훈련을 이어간다. 이와 함께 학생 선수들은 훈련과 시합 외에도 학업이나 목표달성 등과 같은 다양한 요구를 충족(Gustafsson, Kentta, & Hassmen, 2011)시켜야 하므로 매 순간 지치지 않고, 운동에 임할 수 있는 개인적 심리자원개발과 함께 선수들의 웰빙(well-being)을 위한 다방면의 노력이 필요하다.

따라서 본 연구는 연구 1을 통해 개인의 비인지적 능력인 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 확인할 것이다. 이들의 구조적 관계가 유의하다면, 연구 2를 통해 심리욕구지지를 조절변수로 설정하여 조절효과를 검증하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 학생 운동선수들의 마음가짐과 긍정심리자본, 경기력의 구조적 관계를 규명하고, 이들의 관계에서 심리욕구지지의 조절효과를 검증하는데 있다. 구체적으로 연구 1에서는 마음가짐(성장·고정)과 경기력의 관계에서 긍정심리자본이 어떠한 매개역할을 하는지 검증하고자 한다. 또한 연구 2에서는 이들의 관계에서 심리욕구지지의 조절효과를 검증함으로써 Dweck(2006)이 제시하는 마음가짐이론의 보완 및 이론적 확장을 도모하고, 선수들의 중도탈락 예방과 건강한 선수 생활 및 현장에서 선수들을 지도하는 주요타자를 위한 상담 프로그램 개발의 기초자료 제공을 목적으로 한다.

## 3. 용어의 정의

### 1) 학생 운동선수(A student athlete)

학생운동선수란 학교 운동부에 소속되어 지속적인 스포츠활동에 1년 이상 참가한 중·고등학교 체육특기자 학생을 말한다. 본 연구에서는 대한체육회(2022)에 등록되어 있으며, 중·고등학교, 대학교 남녀 운동부 학생을 대상으로 하였다.

### 2) 마음가짐(Mindset)

마음가짐은 Dweck(2006)이 말한 개념으로 자신이 가진 능력에 대한 믿음을 말한

다. 마음가짐은 성장 마음가짐과 고정 마음가짐으로 구분하며 성장 마음가짐은 노력을 통해 자신의 능력은 성장할 수 있다는 믿음이며, 고정 마음가짐은 능력이란 것은 변화되지 않고 고정되어 있어 노력을 해도 바꿀 수 없다는 믿음이다.

### 3) 인지된 경기력(Performance)

경기력(Performance)은 내·외적 능력을 포함한 신체적, 생리적, 심리적, 물리적, 사회적 환경 등의 제반요인이 상호 작용된 결과로 선수 개인 또는 팀 전체가 경기장에 발휘하는 종합적 능력으로 경기력으로 정의한다(정성운, 2009; 채창석, 2012; 황재희, 2014). 또한, 인지된 경기력(Perceived Performance)은 선수가 주관적으로 판단하는 자신의 경기수행능력 수준이다(Mamassis & Doganis, 2004). 즉, 시합과 같은 경쟁상황에서 선수 개인의 능력과 기능 수준을 주관적으로 평가함에 따라 갖게 되는 심리적 상태라 할 수 있다. 본 연구에서 사용된 인지된 경기력은 중·고등 및 대학교 학생 운동선수들이 시합상황과 수행과정에서 기대하고 인지하는 경기력의 상태로 정의하였다.

### 4) 긍정심리자본(Positive Psychological Capital)

긍정심리자본은 긍정심리학에 기반을 두고, 개인이 가진 긍정적 심리 자원을 하나의 자본으로 이해하는 개념이다. 즉, 주어진 환경에서 긍정적인 강점을 활용하여 진취적 사고와 행동을 통해 직업이나 학업에서 높은 성과를 달성할 수 있게 하는 심리 변인으로 4가지 요인(자기효능감, 희망, 낙관성, 탄력성)의 집합개념이다(Luthans, 2002). 이에 본 연구에서는 긍정심리자본을 4가지 차원에서 구한 통합점수로 조작적 정의하였다.

### 5) 기본적 심리욕구지지(Support for basic psychological needs)

자기결정이론(SDT)에서는 개인의 성장과 웰빙을 촉진하기 위하여 세 가지의 기본적 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성을 제시하였다. 먼저, 자율성은 선수들이 운동과 훈련에 참가하면서 그 자체에 즐거움과 흥미를 느끼고, 자율적인 환경에서 과제를 선택할 수 있으며, 자신의 생각과 결정에 따라 행동에 옮길 수 있는 욕구이다. 유능



성은 개인이 운동이나 훈련에 참가하면서 운동기능이 우수하고, 새로운 기술 습득이 수월하여 더 많은 것을 배우거나 배우는 것에 대해 즐거움을 느끼는 욕구를 말한다. 마지막 관계성은 개인이 운동이나 훈련에 참가하면서 팀 동료나 지도자와 친밀감을 느끼고, 상호 간에 협력하며, 타인을 이해하는 마음을 갖는 것을 말한다. 따라서 본 연구에서의 심리욕구지지는 기본적 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성을 바탕으로 자율성-지지(autonomy-supportive; AS), 유능성-지지(competence-supportive; CS), 관계성-지지(relatedness-supportive; RS)로 구성하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 마음가짐(Mindset)

#### 1) 마음가짐의 개념

마음가짐(mindset)은 미국의 심리학자 Carol Dweck(1999)이 암묵적 이론(Implicit Theory)에 기반을 두고 최초로 제안된 개념이다. 암묵적 이론은 겉으로 표현되지 않는 비인지적 신념으로, 내재적으로 자신과 주변을 예측하고 그 의미를 해석하는 틀을 제공한다(Molden & Dweck, 2006). 이에 Dweck(2006)은 실체론을 고정 마음가짐으로 규명하고, 변화가 가능한 것으로 여겨지는 증진론을 성장 마음가짐으로 규명하였다. 즉, 마음가짐은 고정 마음가짐(fixed mindset)과 성장 마음가짐(growth mindset) 두 가지 요인으로 분류할 수 있다. 먼저, 고정 마음가짐은 자신의 능력과 재능, 지능을 변화시키기 위해 꾸준한 노력을 행하더라도 이를 변화시킬 수 없다고 인식하는 마음가짐이며, 이와 대비되는 개념으로 성장 마음가짐은 자신의 노력을 통해 재능이나 지능을 향상할 수 있다는 마음가짐이다(홍승한, 2021). 즉, 고정 마음가짐을 가진 사람은 실패를 경험했을 때 열정이 감소하거나 위축된 행동을 보이지만, 성장 마음가짐을 가진 사람은 실패를 경험하더라도 이를 발판 삼아 극복하고 지속적인 열정을 보인다(Dweck, 2006).

이처럼 고정 마음가짐과 성장 마음가짐은 서로 상반되는 개념을 포함하고 있는데, 구체적으로 살펴보면, 고정 마음가짐의 소유자는 타인에게 자신의 능력을 보여주는 것에 초점을 두고 있기 때문에 난이도가 높은 도전을 회피하며, 어려움에 대하여 쉽게 포기하거나 방어적 태도를 보이게 된다. 그렇기 때문에 타인이 자신에게 주는 부정적인 피드백에 대하여 보수적이며 타인의 성공에 대하여 위협적으로 인식하는 경향을 보인다. 결과적으로 고정 마음가짐의 소유자는 노력을 헛된 것으로 생각하기에 자신의 잠재력을 발현시키는데 다소 어려움을 나타낸다.

반면, 성장 마음가짐의 소유자는 앞서 언급한 바와 같이 노력을 통해 자신의 능력을 변화시킬 수 있다는 수용적 태도를 보인다. 그러므로 어려움에 처하더라도 포기하지 않고 이를 개선하고, 발전시키기 위한 노력을 서슴지 않으며 이러한 노력을 숙달

의 과정으로 받아들인다. 또한, 타인의 피드백을 성장과 배움의 기회로 받아들이며 타인의 성공을 통해 교훈을 얻기 위한 태도를 보인다. 이를 통해 성장 마음가짐의 소유자는 높은 성취에 달하는 것이 특징이다.

국내에서 이루어진 스포츠 현장에서 마음가짐에 관한 연구에서 마음가짐은 운동선수가 훈련과정에서 직면하게 되는 한계의 상황에서 좌절을 경험할 때, 자신의 능력에 대한 믿음을 갖고 신체적 한계를 극복하여 설정한 목표를 달성하기 위해 끊임없이 노력하는 것으로 보고되고 있다(홍승한, 2021). 즉, 새로운 과제에 대한 도전과 좌절은 자신의 능력 성장에 대한 믿음인 마음가짐으로 설명할 수 있을 것이다(김현주, 강상범, 김덕진, 2018)

## 2) 마음가짐에 관한 선행연구

현재 마음가짐과 관련한 선행연구들은 다양한 학문 분야에서 이루어졌다. 대부분 마음가짐에 관한 연구들은 학생들의 학업성취와 관련한 동기를 예측하고 분석함에 있어 재능이나 지능보다는 마음가짐이 중요한 요인임을 주장하였다(Sternberg, 2000). 또한, 뇌 활성화 패턴을 기반으로 마음가짐 유형을 살펴본 결과, 성장 마음가짐을 소유한 학생들의 뇌가 고정 마음가짐을 가진 학생들의 뇌보다 더욱 활성화되는 것으로 확인되면서 성장 마음가짐이 학습자의 동기나 수행에 보다 많은 영향을 미친다는 사실을 검증했다(Mangels et al., 2006). 더 나아가 고정 마음가짐 소유자는 특정한 사실에 대한 최초 정보가 동기의 판단 근거가 되어 추가적인 정보에 대한 해석과 행동 양식에 영향을 미치며, 궁극적으로 부적응적 동기양식을 형성하는 것으로 나타난 반면, 성장 마음가짐을 가진 사람은 최초 정보에 고착되지 않고, 추가적인 정보를 활용함으로써 정보의 개선을 통해 성취에 도움가능한 적응적 동기양식을 형성하게 된다는 것을 알 수 있었다(Vandewalle, 2012). Atwood(2010)는 학생들의 학업 측면과 운동 측면에서 마음가짐을 비교하였는데, 마음가짐 이론은 학업적 측면에서 능력 성장에 대한 가능성을 확인하는 것보다 운동능력에 대한 성장 가능성의 믿음이 더 높게 나타났다고 평가하였다(김길식, 2021). 이는 마음가짐이 강할수록 그릿( grit)이 향상되며, 그릿이 향상될수록 마음가짐이 강화되어 상호 작용하는 것으로 나타났다(Dweck, 2006).

국내 스포츠 분야에서 수행된 마음가짐 연구를 살펴보면, 대학 운동선수들의 성장

마음가짐은 그릿에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(신준하, 2019). 또한, 원영식과 김은지, 허정훈(2019)의 연구에서 야구선수들의 성장 마음가짐과 고정 마음가짐이 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴본 결과, 성장 마음가짐은 회복탄력성에 정적인 영향을 미치고, 고정 마음가짐은 회복탄력성에 부적적인 영향을 미친다고 보고하였다. 뿐만 아니라 야구선수들의 마음가짐과 그릿, 운동지속의도의 구조적 관계(양찬일, 정병근, 2021)를 살펴본 연구에서도 성장 마음가짐은 그릿과 운동지속의도에 정적인 영향을 미치는 반면, 고정 마음가짐은 부적 영향을 미친다고 보고하였다. 이러한 결과는 장지현과 정구인(2021)의 연구에서도 유사하게 나타났다. 학생 선수들을 대상으로 마음가짐과 운동몰입, 운동지속을 살펴본 결과, 마음가짐은 운동몰입과 운동지속에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 구체적으로 성장 마음가짐과 고정 마음가짐의 영향력을 비교한 결과, 운동몰입과 운동지속에 고정 마음가짐보다는 성장 마음가짐의 영향력이 더 높은 것으로 나타났다. 이처럼 마음가짐에 관한 선행연구에서 성장 마음가짐은 다양한 적응적 심리요인에 정(+의 영향을 미치고, 고정 마음가짐은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 만약, 긍정적 영향이 있더라도 성장 마음가짐 보다는 낮은 영향력을 갖는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 선행연구들을 토대로 종합해볼 때, 본 연구에서도 변인들의 구조적 관계에 있어 마음가짐은 다양한 심리적 변인에 상이한 영향을 미칠 것으로 예측되며, 그 중에서 성장 마음가짐은 긍정변인에 긍정적으로 작용하고, 고정 마음가짐은 긍정변인에 부정적 영향을 미칠 것으로 생각된다.

## 2. 긍정심리자본 (Positive Psychological Capital)

### 1) 긍정심리자본의 개념

긍정정서를 토대로 개인의 강점을 활용하여 삶을 변화시키기 위한 긍정심리학은 긍정조직학(positive organization scholarship: POS)과 긍정조직행동학(positive organization behavior: POB)의 두 가지 흐름으로 발전되고 있다(임태홍, 2013). 긍정조직학(POS)은 조직내에서 나타나는 긍정적 결과뿐만 아니라, 긍정적인 결과와 과정을 가능하게 하는 조직과 조직 구성원들의 긍정적 특성이라고 정의된다(Cameron,

Dutton, & Quinn, 2003). 또한, 긍정조직행동학(POB)은 조직의 성과 향상을 위해 효과적으로 관리할 수 있는 긍정적인 개인의 강점과 심리적 역량에 관한 연구와 적용으로 정의되고 있다(Luthans, 2002a; Luthans, Youssef & Avolio, 2007). 긍정조직학과 긍정조직행동학의 차이점을 바탕으로 긍정심리자본의 개념은 긍정조직행동학을 이론적 토대와 기준에서 발전된 개념이라 할 수 있다(Avolio & Luthans, 2006; Luthans, Luthans & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004). Luthans(2002a)는 조직 구성원들의 형태나 태도에 대해 영향을 미치는 개인의 성향을 파악하기 위하여 긍정심리학과 동기유발 등의 다양한 연구들을 포괄적으로 검토하였다. 그 결과 낙관성, 자기효능감, 희망, 탄력성이라는 4개 요인으로 구성된 긍정심리자본을 제시하였다. 일반적으로 긍정심리자본은 낙관성, 자기효능감, 희망, 탄력성의 네 가지 개념들이 조직의 업무에 대한 성공과 성취를 향해 긍정적 동기부여 경향을 보인다는 공통점이 있으며, 각각의 개념들이 분리하여 설명하기 보다는 자기효능감, 낙관성, 희망, 탄력성의 개념들을 통합적으로 이해할 때, 심리적 변인들 사이에서 상승작용이 발생할 수 있다고 보고하였다. 즉, 낙관성, 자기효능감, 희망, 회복탄력성의 개념이 긍정심리자본이라는 하나의 개념으로 묶어 설명할 때, 설명력 및 효과성이 타당하다는 논리를 제시하였다(Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007). 종합하면, 긍정심리자본은 실패 상황에서 비관적 사고보다는 좌절하지 않고 긍정적으로 해결하려 노력하는 낙관성, 개인이 가진 역량에 대하여 긍정적으로 해석할 수 있도록 만드는 자기효능감, 불투명한 미래에 대하여 긍정적으로 해석하고 도전할 수 있도록 만드는 희망, 삶의 고난과 역경에도 긍정적 사고를 통해 어떻게 대처할 것인가를 더 많이 생각하는 탄력성(Masten & Reed, 2002)이라는 4개의 변인으로 구성된 복합적 심리 변인이다.

## 2) 낙관성(Optimism)

낙관성이란 좌절 또는 실패와 같이 어려운 상황 속에서 모든 일이 잘될 것이라는 강한 긍정적 기대감으로서 힘든 상황에 대하여 절망에 빠지지 않는 태도로 정의된다(Goleman, 1995). 즉, 어떠한 일에 도전하고 실패한 상황에 대해 좌절하는 것이 아니라 실패한 원인을 분석하고 다시 재도전할 수 있는 마음가짐을 의미한다(유현숙, 2005).

현재 낙관성에 대한 연구는 학자의 관점에 따라서 다양하게 정의된다. 낙관성에 대하여 학자들은 크게 성향적 낙관성(dispositional optimism)과 해석학적 낙관성

(explanatory optimism)으로 정의한다(Rabiega & Cannon, 2003). 성향적 낙관성은 자신이 바라는 대로 미래에 좋은 일이 일어날 것이라는 개인의 일반적 성향을 의미한다(Scheier & Carver, 1985). 이러한 성향적 낙관성은 어려운 상황에 직면하게 될 때, 심리적 측면뿐만 아니라 행동 결과에도 중요한 역할을 한다. 미래에 좋은 일이 일어날 것이라 생각하기 때문에 개인의 목표 성취에 문제가 되는 상황에서 개인의 낙관 정도에 따라 자기 행동 규제 수준을 결정하게 된다. 즉, 높은 성향적 낙관성 소유자는 자신이 설정한 목표를 반드시 성취할 수 있을 것이라 믿으며, 목표 달성을 위해 지속적인 노력을 기울인다. 그러나 낮은 성향적 낙관성을 소유한 비관주의자들은 포기해버리는 경향을 보인다(Scheier, Carver & Bridges, 1994).

한편, 해석학적 낙관성은 일상에서 일어나는 여러 사건들에 대하여 긍정적인 방향으로 귀인하는 방식이다(Seligman, 1991). 해석학적 낙관성에서 보는 낙관성은 성격적 특성보다는 특정 사건이나 문제 상황이 발생한 원인에 대하여 귀인하는 것으로 높은 해석학적 낙관성 소유자는 현재 처한 상황들을 어떻게 해석하느냐에 따라 무기력해질 수도, 아닐 수도 있다고 한다(Seligman, 2011). 이러한 낙관성을 광의의 성격 특성보다는 특정 사건이나 문제 상황이 발생한 원인에 대한 귀인을 의미하는 ‘해석양식’이라는 용어로 개념화하였다. 높은 해석학적 낙관성자들은 좋은 일이 발생한 원인이 생활 전반에서 지속적으로 걸쳐 작동하고 있으며, 이는 모두 자신의 덕이라고 생각하는 경향을 보인다. 또한, 부정적 사건이 발생한다면, 그 원인은 일시적이고 특정적인 외적 해석양식을 지닌 것으로 본다. 반면, 낮은 해석학적 낙관성 소유자라 할 수 있는 비관주의자들은 부정적 사건의 발생 원인이 대해 자신의 탓으로 돌려 내적 해석양식을 지니는 것으로 보고되고 있다(Seligman, 1991).

이처럼 낙관성은 개인의 성공에 대해서는 항상 안정적으로 일어날 확률이 높고, 개인의 능력에 따라 달라질 수 있는 것으로 인식한다. 그러나, 실패에 대해서는 일시적인 것이며, 안정되지 않은 외부상황으로 귀인하기 때문에 실패는 항상 일어나지 않지만, 만약 발생한다면 일시적 상황이고, 외부의 특수환경에 기인한 결과로 해석하게 된다. 결과적으로 역경에 맞서 견뎌내는 개인의 긍정적 기대와 행동양식을 통해 극복할 수 있다는 믿음이라 할 수 있다. 또한, 비관적 사고에서 낙관적 사고로 변화하는 인지적 변화를 통해 성공적인 삶을 영위해 나갈 수 있도록 환경을 조성하여 거듭되는 실패와 두려움을 이겨내는데 의미가 있다(Seligman, 1991). 따라서 낙관성은 심리

적, 신체적인 건강을 증진시키며 보다 나은 삶을 살아갈 수 있도록 하는데 긍정적인 영향을 준다(이수연, 박인자, 2018).

### 3) 자기효능감(Self-efficacy)

일반적으로 자기효능감은 개인의 과제를 성공적으로 수행할 수 있다고 생각하는 능력에 대한 믿음을 의미하는데, Bandura(1997)는 자기효능감을 크게 인지, 강도, 일반화의 세 가지로 구분하였다. 인지 여부와 관련하여 자신 또는 자신이 속한 집단이 특정한 과제를 수행할 수 있다는 자신만의 판단, 강도와 관련하여 개인과 집단이 특수한 상황에서 끈기를 갖고 지속적인 노력을 위한 강약의 정도, 일반화와 관련하여 특정 과제를 수행함에 있어 형성된 효능감이 다른 과제에도 얼마만큼 적용되는가다.

또한, 개인의 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있는 능력과 이에 대한 믿음을 바탕으로 자기효능감을 결정짓는 요인을 4가지로 제시하였다(Bandura, 1997). 첫째, 자신이 경험하는 성취경험은 자신의 효능감에 대한 정보를 얻을 수 있으며, 이러한 성공적 성취경험을 통해 효능기대가 증진되어 자신감을 높이는데 중요한 역할을 하게 된다. 반면, 실패가 반복되는 경우, 효능감이 저하될 수 있으나 성공적 경험이 실패 경험에 비해 많이 축적되어 있다면, 실패로 인한 부정적 영향을 감소시킬 수 있다(Bandura, 1997). 둘째, 타인이 어려운 과제에 대하여 성공적으로 수행하는 과정을 관찰하며 얻는 대리경험은 자신도 지속적인 노력을 더 많이 기울여 그 과제를 성공적으로 성취해낼 수 있다는 기대를 갖게 된다(Bandura, 1997). 그러나 사회적 비교에 의존하는 대리경험은 개인 능력에 대한 직접적 정보와 관련성이 적은 점이 한계로 제시되어 대리경험으로만 형성된 자기효능감은 변화하기 쉽다는 단점을 갖는다(Bandura, 1997). 셋째, 언어적 설득은 일상에서 많이 이루어지는 가장 보편적인 효능감 증진방법으로 자신이 믿고 의지하는 사람으로부터의 언어적 설득이 자신의 자기효능감 강화에 영향을 미친다는 것이다. 그러나 이는 실제로 경험한 것에 근거한 것이 아닌 상대방의 언어적 설득에 의해서만 형성된 것이기 때문에 자신감을 높이는 데에는 한계가 있으며, 설득자의 권위나 신뢰성, 확실성 그리고 노력의 정도에 따라 그 효과의 정도가 다르다(Bandura, 1997). 넷째, 정서적 반응은 상황에 따라 유능감을 향상시킬 수 있는 정보가 될 수 있고, 정서적 각성상태 또한 개인의 효능감에 영향을 미칠 수 있으므로, 개인의 생리적 각성상태에 근거하여 자신의 불안과 스트레스 등의

정서적 취약성을 판단하게 되는데, 이러한 생리적 현상이 정서적 각성으로 인해 발생된다고 판단하는 경우 개인의 자기효능감 및 수행 수준은 저하된다고 본다(Bandura, 1997).

이상의 네 가지 요인들이 독자적인 영향을 미치는 것이 아니라 한 가지 또는 두 가지 이상의 요인이 동시에 작용하게 된다. 즉, 자기효능감은 개인의 직접적인 성공 경험과 실패경험으로 얻는 수행경험, 타인의 행동과 행동의 관찰으로 얻는 대리경험, 자신이 할 수 있는 것과 할 수 없다는 것을 타인에게 전함으로써 얻는 언어적 설득, 신체적 컨디션과 기분 상태에 의한 생리적, 정서적 상태에 의해 강화 또는 약화될 수 있다(박경신, 2013).

#### 4) 회복탄력성 (Resilience)

회복탄력성은 역경, 불확실성, 갈등, 실패등과 같은 상황에서 되돌아올 수 있는 혹은 급속히 회복가능한 있는 긍정적 심리 역량(positive psychology capacity)으로 정의된다(Luthans, 2002b). 다시 말해 어려운 상황에 직면했을 때, 다시 본래의 상태로 되돌아갈 수 있도록 에너지나 시간, 자원 등의 지원을 통해 좌절을 극복(이동섭, 최용득, 2010)하고, 이전의 상태 이상으로 성장하거나 도약할 수 있는 기회를 제공한다(Bonanno, 2004; Luthans, 2002b; Luthans, Vogelgesang & Lester, 2006). 또한, 탄력성은 주위 환경에서 발생하는 부정적인 위협에 대해서도 좋은 결과로 이끌어낼 수 있는데(Masten, 2001). 역경 또는 고된 상황을 긍정적으로 대처하여 성공적으로 적응하려는 성향이라 할 수 있다(Masten & Reed, 2002).

회복탄력성에 대한 초기 연구에서 회복탄력성은 개인이 가진 심리·사회적 능력이라 여겨 어려운 상황이나 스트레스를 경험하는 개인의 반응이 반드시 부적응 양상만을 나타내는 것이 아닌 개인이 가진 강점을 이용하여 어려운 상황 이전의 수준 이상으로 긍정적인 적응 양상을 보이는 것에 대한 관심으로 시작되었다. 따라서 초기 연구자들은 대상자 개인이 가진 공통적 성격이나 환경적 특성을 규명하고자 하였다(Richardson, 2002). 이에 심리사회적 특성 능력의 관점에서 회복탄력성은 어려움을 이겨내고 극복하여 빠른 회복을 가능케 하는 개인에게 내재된 강점을 공통적으로 강조하였다(임태홍, 2013). 이 후 회복탄력성의 연구는 개인이 지닌 특성의 탐구에서 회복탄력성을 가진 단계로 분류하여 그 과정을 파악하는 것으로 발전하였다.



회복탄력성을 과정으로 본 연구에서는 회복탄력성에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 간의 상호작용을 통해 변화하고 발전하는 과정에 중점을 두고 진행되었다(김동희, 2002). 높은 회복탄력성의 소유자는 고난과 역경을 극복하는 단계에서 그 의미와 가치를 스스로 찾고, 성장할 수 있다(홍권표, 2012). 즉, 회복탄력성의 수준이 높은 사람일수록 충실한 현실 수용자로서 자신의 삶에 대해 가치있고, 의미로운 변화에 즉흥적으로 수용하며, 고난을 극복하고 어려운 상황에서도 성공적인 적응과 부정적 사건을 성공적으로 조절하려는 특징을 가지고 있다고 한다(안화용, 2013).

따라서 회복탄력성은 자신이 경험할 수 있는 고난과 역경을 피하지 않고, 발판으로 삼아 이겨낼 수 있으며 성공을 위한 실패나 어려움을 극복해낸 상태로써, 최초의 상태보다 더욱 높게 날아오르는 힘을 갖게 된다(김주환, 2011).

## 5) 희망(Hope)

Snyder(1994)는 희망을 긍정적인 동기부여 상태로 정의한다. 희망이란 “성공을 위한 개인의 의지로 표현할 수 있으며, 목표를 향한 계획과 성공적 경로, 에너지가 서로 상호작용하여 만들어진 인지에 기반을 둔 긍정적 동기부여 상태”라고 주장한다(Snyder, Irving & Anderson, 1991). 그러므로, 희망이론은 목표 달성을 위한 다양한 경로를 탐색하며, 탐색한 경로를 활용할 수 있는 동기를 생성할 수 있다는 목표 지향적 가정에서 시작한다(Snyder, 1994).

이러한 희망이론에 대하여 Snyder(2002)는 희망이론의 모델로 경로사고(Pathways thinking)와 주도사고(Agency thinking)라는 두 가지 구성요소를 제시하였다. 먼저, 경로사고는 개인이 설정한 목표를 달성함에 있어 다양한 수단과 방법을 활용하여 계획을 수립하고, 목적을 달성하는 개인의 지각능력을 의미한다. 또 다른 한가지인 주도사고는 희망이론의 동기적인 요소로 원하는 목적을 달성하기 위해 선별한 경로들을 탐색하는 지각능력이다(Snyder, 2002). 이러한 경로사고와 주도사고는 어린 시절의 과정을 거치며 학습된다. 이 두 가지 사고는 목표를 추가하는 연쇄작용 속에서 경로사고는 주도사고를 증가시키며, 이를 바탕으로 다시 더 많은 경로사고를 유발시키기 때문에 상호 보완적 관계를 갖는다(최동욱, 2005).

한편, 경로사고와 주도사고는 그 과정에서 지속적인 반복을 통해 앞으로 일어나게 될 잠재적 결과가 인지적 과정을 반복할 중요성을 갖고 있는지 점검하게 만든다

(Snyder, Irving & Anderson, 1991). 특히 목표 달성을 위한 과정에서 누구나 스트레스에 직면하게 되는데, 이때 낮은 희망의 소유자는 스트레스에 굴복하고 목표에서 벗어나게 될 여지가 많으며 이러한 과정에서 발생하는 부정적 정서가 다시 희망 사고에 기여하게 된다. 그러나 높은 희망의 소유자는 스트레스를 하나의 도전으로 인식한다(Snyder, Irving & Anderson, 1991). 따라서 희망이 높은 사람들은 고난과 역경, 스트레스 상황에서 여러 가지 대안 경로를 만드는데, 동기를 활성화하여 스트레스에 대해 성공적으로 대처한다. 따라서 희망이론은 개인의 성공적 목표달성을 위한 피드백과 피드포워드를 모두 포함하고 있으므로, 시간 순서에 따른 다양한 시점의 피드백에 반응하는 상호관계적이고, 목표지향적 사고시스템을 수반한다(Snyder, 2002). 종합하면, 희망은 목표 성취를 향한 의지와 목표 인식, 계획을 통해 성공적인 목표 달성을 위한 노력과 목표 달성으로 가는 과정상의 개념으로 볼 수 있다(김옥숙, 2012)

#### 4. 인지된 경기력(Perceived Performance)

경기력(performance)이란 실제 시합장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 종합적인 능력을 말하며, 여러 가지 요인이 여기에 포함된다. 경기력을 결정하는 요인은 유전적, 사회학적, 물리적, 심리적, 신체적 요인이 존재하며, 구체적으로 체력, 체격, 훈련 강도와 기간, 경기 전·중·후의 심리 상태, 개인의 경험, 경기장의 조건 등 다양한 내·외적인 요인에 의해 결정된다(정성운, 2009; 채창석, 2012; 최준철, 2011). 따라서 최상의 경기력을 발휘하기 위하여 유전적 요인에서부터 생리, 심리, 물리, 환경 등 다양한 요인들이 직접 또는 간접적인 영향이 필요하다. 또한, 운동 선수들에게 경기력은 승부를 결정하는 요인이자 선수를 평가하는 지표로 사용되고 있기 때문에 선수들의 경기력 향상을 도모하는 과정은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

경기력과 관련한 연구를 살펴보면, 김지묵(2010)은 경기력을 결정하는 요인으로 신체적·형태적·생리학·물리적·심리적 요인이 중요하다고 보고하였고, 박연정(2015)은 경기를 유연하고, 적극적으로 수행할 수 있는 종합능력이라 보고하였다. 그러나 경기력이라는 개념에는 복잡하고 다양한 요인이 복합적으로 작용하게 된다. 이에 많은 학자들은 다양한 개념을 활용하여 경기력에 대한 연구를 진행해왔으나, 역학, 생리학, 심리학, 트레이닝학 등의 분야의 복합적인 작용을 통해 경기력을 결정할 수 있기 때

문에 하나의 대표되는 개념으로 정의하는데 다소 어려움이 있다. 이와 더불어, 실제 스포츠 현장에서 경기력을 측정하기 어려운 종목들이 존재한다.

이에 스포츠심리학에서는 선수가 자신의 수행에 대한 지각 정도에 초점을 둔 인지된 경기력(perceived performance)의 개념을 제시하였는데, 단순히 개인의 수행력이 아닌 심리적 자신감을 나타내는 개념으로 운동수행 전·중·후 선수 개인이 가진 자신감이나 불안감을 나타내는 의미로 사용되고 있다(Black & Weiss, 1992). 그러므로 선수가 스스로 설정한 목표를 달성하기 위해 시합 상황에서 자신의 경기력을 최대한 발휘할 수 있다는 강한 의지가 필요하다(김민수, 안창식, 2020). 현재 인지된 경기력은 스포츠 경기 상황에서 최상의 수행을 발휘하기 위한 수행 만족에 선행하는 변인으로 실제 현장에서 경기력 측정이 어려운 종목이나 상황에서 선수 개인이 인지한 경기력을 측정하여 사용하고 있다(서보영, 2016). 이러한 인지된 경기력은 선수 자신이 지각하는 수행에 대한 만족감을 바탕으로 측정하게 되는데, 일반적으로 선수 자신의 경기 수행 만족감과 지도자의 지도에 대한 만족감과 같은 요인을 통해 인지된 경기력을 측정한다(서보영, 2016; 신동성, 1997). 선행연구에서 인지된 경기력은 수행 만족을 선행하는 변인으로 스포츠의 목적 지향적 행동에 중요한 영향을 미치며, 최적의 조건에서 자신의 능력을 최대한 발휘하여 수행하는 경우 자신감을 증가시켜 수행 만족을 증가시키는 것으로 보고하였다(김준현, 2014).

## 5. 기본적 심리욕구지지(Support for basic psychological needs)

### 1) 자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)

기본적 심리욕구는 자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)의 하위이론으로 인간의 기본적인 심리욕구에 중점을 두고 있다. 자기결정이론은 심리학 이론 중 인간의 동기에 대하여 체계적으로 설명한 이론으로 각광받았다(Tessier, Sarrazin, & Ntoumanis, 2010), 이는 인간을 행동의 주체로 자율적인 노력을 중요하게 여기며, 개인의 행동과 가치가 내면화되는 과정에 초점을 맞추고 있기 때문이다(Ryan, Huta, & Deci, 2008). 그러므로 인간 행동의 자율적인 정도에 따라 외적 동기화된 행동에서부터 내적 동기화된 자기결정 행동까지 이르는 연속선상에서 개념화되고 있다. 자기결정이론은 인지평가이론(cognitive evaluation), 유기체 통합이론(organismic integration

theory), 인과성향이론(causality orientations theory), 기본욕구이론(basic need theory)으로 통합되며 발전되었다(최헌혁, 2009). 4가지 소이론을 구체적으로 확인해보면, 첫째 자기결정이론의 기틀인 인지평가이론은 Deci(1975)가 귀인이론을 토대로 내적 동기에 대한 외적 요인의 효과를 구체적으로 설명하기 위해 주장한 이론이다. 이 이론에서는 자율성과 유능성을 내적 동기를 강하게 유지하는데 필수 조건으로 제시하였으며(Ryan & Deci, 2006), 개인의 사회·환경적 외부조건이 내재적 동기를 유발하는데 영향을 미친다는 이론이다. 즉, 자율성, 유능성, 관계성의 만족을 통해 내적 동기가 발생하는 것으로 보고 있다(Ryan, Huta, & Deci, 2008). 두 번째 소이론인, 유기체 통합이론은 외적 동기, 개인의 행동조절 내면화, 통합을 촉진하거나 방해하는 맥락적 요인들을 다룬다. 특히 내면화 과정의 통합을 중요시하는데, 내면화는 가치를 수용하고 조절하는 과정이며 통합의 조절은 자기 내면을 전환하는 과정을 의미한다(Ryan, 1995). 세 번째 소이론인 인과성향이론은 내적 자원을 강조한다. 이 이론에서는 어떤 상황에서 인간의 동기나 경험, 행동은 사회적환경이나 유기체 간의 상호작용을 통해 형성되기보다는 개인의 성격특성의 개인차에 기인한 것으로 본다(Deci & Ryan, 1985; 최헌혁 2009). 네 번째 소이론인 기본적 심리욕구이론은 개인적 경험의 다양성을 통합하기 위해 자율성, 유능성, 관계성인 세 가지 기본적 심리욕구가 있음을 가정한다. 기본적 심리욕구이론에서 자율성은 개인 스스로가 행동의 조절자이기 때문에 스스로 자신이 가치있는 목표를 세우고, 행동하며, 결정하는 것을 의미한다(Deci & Ryan, 1985). 일반적으로 자율성을 지닌 사람은 외부로부터 통제되고 억압당하는 것을 원치 않으며, 자율성에 방해받는 통제된 행위에 대해 저항한다. 특히, 교사나 건강 전문가 등의 자율성 지지행동은 학생들의 긍정적 동기와 행동의 변화를 일으키는 것에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Deci & Ryan, 2000). 또한, 유능성은 사회적 환경과의 상호작용에서 자신의 능력을 발휘하기 위해 행동하는 욕구다. Deci와 Ryan(2000)에 따르면, 자율성이 내재화될 때, 유능성을 경험하게 되는 것으로 보고하였다. 즉, 적절한 유능성의 형성을 통해 자신의 원하는 목표를 달성할 수 있다는 확신이 생기면 확실한 동기를 갖게 된다는 것이다(Ryan & Deci, 2002). 관계성은 다른 사람들과 긍정적이고 의미있는 관계를 맺으려는 욕구로 사회구성원과의 관계를 강조한다. 이는 자신감과 자율성 향상을 위하여 사회적 환경을 조성할 필요가 있음을 의미한다(Deci & Ryan, 2000). 즉, 기본적 심리욕구는 한 개인이 일생을 살아가는 동안

생존에 필수적인 요소로 어떠한 동기와 목표를 설정하는 과정에서 기본적 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성을 만족하는 것이 건강 행위에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고 있다(Deci & Ryan, 2000).

이러한 자기결정이론의 동기에는 무동기, 외적 동기, 내적 동기로 구분이 된다. 무동기(intrinsic motivation)는 현재 개인의 행동에 대해 조절이 결여된 수동적 상태이기 때문에 행동조절에 대한 동기를 갖지 않는 상태를 의미한다. 무동기의 원인에는 외적 동기의 부재나 무규제 형태의 내적 동기, 참가 대상에 대한 지각된 부재가 이러한 무동기의 형태에 포함된다. 다음 외적 동기(extrinsic motivation)는 무동기와 내적 동기 사이의 동기다. 외적 동기는 행동의 자기 조절이 외부에 있어 행동 그 자체가 동기로 작용하기보다 결과에 따라 행동을 결정하는 동기를 의미한다. 이러한 외적 동기에는 외적규제, 의무감규제, 확인규제가 포함된다. 내적 동기(intrinsic motivation)는 개인의 내재적 조절이 동기가 되어 행동이 시작되는 것을 의미한다. 이러한 내적 동기가 형성되면, 과제 자체에 대한 흥미나 만족, 가치 등을 갖게 되므로 행동을 오랫동안 유지하게 된다. 또한, 내적 동기는 운동 즐거움에 대한 동기를 유발하여 자기 결정적 행동을 보이기도 한다(박경숙, 2015; Deci & Ryan, 1992; Vansteenkiste, Simmons, Braet, Bachman, & Deci, 2007).

## 2) 욕구-지지적인 대인관계 행동

사회·환경적 요소는 개인의 기본적 심리적 욕구가 충족되는 정도에 영향을 미친다. 즉, 기본적 심리욕구 만족 여부의 정도가 개인의 안녕감과 정신건강에 영향을 미친다는 것인데 이를 고려하여 볼 때, 인간에게 가장 중요한 사회·환경적 요소인 타인과의 관계에 관한 욕구 만족 혹은 불만족은 개인의 안녕감과 정신건강에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다(한소영, 신희천, 2009). Deci, Schwartz, Sheinman, Ryan(1981)은 타인의 행동이 동기의 질에 영향을 미치므로, 개인의 기본적 심리욕구에 긍정적이거나 부정적인 결과를 만들 수 있을 것으로 보고하였다.

Deci와 Ryan(1985)은 기본적 심리욕구의 만족과 욕구-지지적인 대인관계 행동이 관련되어 있을 때, 안녕감 증진과 같은 증진된 동기에 긍정적인 결과(Milyavskay & Koestner, 2011)를 미치는 것으로 보고하였다. 이와는 반대로, 욕구-좌절적인 대인관계 행동을 경험하거나 이와 관련되어 있다고 지각하는 경우(Sheldon & Filak, 2008),

탈진(DeFrees & Smith, 2014) 같은 통제적 동기를 유발하고, 부정적인 결과를 야기할 수 있다고 보고하였다. 이러한 결과는 우리나라의 연구에서도 보고되고 있다. 정교영과 신희천(2011)의 연구에 따르면, 자기결정이론을 기반으로 한 부모 교육프로그램 개발 중, 부모의 욕구-지지적인 행동이 자녀에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하며, 욕구-지지적인 행동의 중요성을 언급하였다. 대조적으로, 전유미(2016)의 연구에서 부모의 욕구-좌절적인 행동이 자녀의 관계 중독이나 안녕감 감소 등과 같은 부정적인 결과를 초래할 수 있다고 보고하였다. 이를 통해, 개인은 타인에 대한 욕구지지와 욕구좌절 행동을 통해 그들이 가진 동기의 질과 그에 따른 결과를 변화시킬 수 있는 행동이 가능함을 알 수 있다(Rocchi, Pelletier, Cheung, Baxter, & Beaudry, 2017).

Rocchi, Pelletier, Cheung, Baxter와 Beaudry(2017)는 기본적 심리욕구의 만족 여부에 영향을 미치는 대인관계행동을 자율성-지지와 자율성-좌절, 유능성-지지와 유능성-좌절, 관계성-지지와 관계성-좌절의 6가지로 분류하였다. 먼저, 자율성과 관련하여 자율성-지지 행동은 개인에게 주도적인 선택권을 제공과 주도성 있는 기회를 제공한다. 또한, 타인의 다른 관점을 인정하고, 과업에 대한 근거를 제공과 과업 개입의 축진을 의미한다(Mageau, Ranger, Joussement, Koestner, Moreau, & Forest, 2015; 예, ‘나에게 스스로 선택을 할 수 있는 자유를 준다.’). 반면, 자율성-좌절행동은 위협적 행동과 근거없는 요구, 통제 행동에 대한 보상, 조건적 배려, 지나친 개인적 통제가 이에 포함된다(Bartholomew, Ntoumanis, & Thorgenson-Ntoumani, 2009; 예, ‘그들이 원하는 방향으로 행동을 강요한다.’).

다음 유능성과 관련하여 유능성-지지행동은 타인의 학습을 장려하고, 긍정적으로 기대하며, 잘할 수 있도록 긍정적인 피드백을 제공한다. 더 나아가 개선된 것을 인정하고, 타인이 목표에 달성할 수 있다고 믿으며 그들의 기술이 향상되도록 격려하는 것을 포함한다(Sheldon & Filak, 2008; 예, ‘도움이 되는 피드백을 제공한다.’). 유능성-좌절행동은 타인에게 무능하다는 메시지를 보내 어려운 과제에 도전하고자 하는 의지를 꺾고, 타인의 잘못을 부각시켜 향상될 수 있는 능력에 대해 의심하는 행동이 포함된다(Sheldon & Filak, 2008; 예, ‘내가 실패할 거라고 말한다.’).

마지막으로 관계성과 관련하여 관계성-지지행동은 따뜻한 태도를 바탕으로 타인을 이해하고, 지지하며, 타인의 활동에 관심을 가져 인격체로서 그들을 진심으로 좋아하는

다는 것을 보여주는 것을 포함한다(Jones, Armour, & Potrac, 2004; 예, ‘나와 함께 시간을 보내는 것을 진심으로 즐긴다.’). 관계성-좌절행동은 타인과 관계적 거리를 두어 감정적인 접촉을 하지 않는다. 또한, 타인을 소외시키고, 그들의 의견을 듣지 않으며, 필요할 때 도움을 주지 않는 것을 포함한다(Sheldon & Filak, 2008; 예, ‘우리가 함께 시간을 보낼 때 거리를 둔다.’).

이상의 6가지 구성 개념들이 각각의 연속선상에서 대비되는 개념으로 인식될 수 있으나, 이들은 개별적인 구성 개념이라는 것에 유의해야 한다(Sheldon, 2011; Sheldon & Filak, 2008). 일반적으로 지지적인 행동을 많이 할수록 이와 대비되는 좌절행동은 감소할 것으로 예측할 수 있으나, 최근 연구에서는 욕구 만족과 욕구-좌절간의 관계는 비대칭적(Vansteenkiste & Ryan 2013)이기 때문에 지지적인 행동과 좌절적인 행동은 독립적인 양상을 보인다.

## 6. 변인 간 관계에 관한 선행연구 고찰

### 1) 마음가짐과 경기력의 관계

마음가짐은 Dweck(2006)이 제시한 개념으로 자신이 보유한 능력에 대한 믿음으로 정의할 수 있다. 구체적으로, 마음가짐은 노력을 통해 자신의 능력은 성장할 수 있다는 믿음인 성장 마음가짐과 능력이란 것은 변화되지 않고 고정되어 있어 노력을 해도 바꿀 수 없다는 믿음인 고정 마음가짐으로 구분할 수 있다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 학생 운동선수들이 최선의 노력으로 자신의 운동능력을 변화시켜 경기에 성공할 수 있다는 마음가짐을 성장 마음가짐, 노력해도 운동능력을 변화시킬 수 없다는 마음을 고정 마음가짐으로 해석하였다. 또한, 인지된 경기력(Perceived Performance)은 선수가 주관적으로 판단하는 자신의 경기수행능력 수준(Mamassis & Doganis, 2004)으로 시합과 같은 경쟁상황에서 선수 개인의 능력과 기능 수준을 주관적으로 평가함에 따라 갖게 되는 심리적 상태라 할 수 있다.

이와 관련하여 우인수와 이양주(2021)의 청소년 복싱선수의 마음가짐과 그것, 경기력의 관계를 살펴본 연구에서 성장 마음가짐은 경기력에 정(+ )적으로 유의한 영향을 미치고, 고정 마음가짐은 부(-)적으로 유의한 영향을 미친다고 보고하며, 마음가짐과 인지된 경기

력간에는 분명한 영향을 주고 받음을 확인하였다<그림 1 참조>.

Variable	Performance							
	Intensive performance				Psychological stability performance			
	B	$\beta$	t	VIF	B	$\beta$	t	VIF
Growth mindset	.499	.528	8.327***	1.263	.540	.541	8.237***	1.263
Fixed mindset	-.014	-.017	.789	1.263	-.159	-.182	-2.773**	1.263
R <sup>2</sup> =.287, F=45.104***				R <sup>2</sup> =.236, F=34.534***				

그림 2 마음가짐(성장, 고정)과 경기력의 다중회귀분석 결과(우인수, 이양주, 2021)

이러한 결과는 김길식(2021)의 프로축구선수의 마인드셋과 그릿, 탈진 및 인지된 경기력의 관계를 살펴본 연구에서도 동일하게 나타났는데, 성장마인드셋은 인지된 경기력에 정(+)-적인 영향을 미치고, 고정마인드셋은 부(-)적인 영향을 미친다고 보고하였다<그림 2 참조>.

Variable	Perceived performance			
	B	$\beta$	t	VIF
Growth mindset	.276	.290	4.878***	1.021
Fixed mindset	-.106	-.157	-2.643**	1.021
R <sup>2</sup> =.096, F=13.837**, D-W=1.932				

그림 3 프로축구선수의 마인드셋과 그릿, 탈진 및 인지된 경기력의 관계(김길식, 2021)

반면, 이 관계에 대해 다른 견해를 보인 연구들도 있다. 민병석(2022)의 태권도 선수의 마인드셋과 운동몰입, 인지된 경기력을 살펴본 연구에서 성장 마음가짐은 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않지만, 고정 마음가짐은 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미친다고 보고하였다<그림 참조>.

Hypothesis	Pathways	$\beta$	SE	t(p)	Adoption
H1	H1-1 Growth mindset → Perceived performance	.324	.193	1.683	Rejected
	H1-2 Fixed mindset → Perceived performance	-.343	.100	-3.421***	Adopted
H2	H2-1 Growth mindset → Exercise commitment	.662	.076	8.705***	Adopted
	H2-2 Fixed mindset → Exercise commitment	-.059	.046	-1.284	Rejected
H3	Exercise commitment → Perceived performance	.136	.172	.789	Rejected

그림 4 태권도 선수의 마인드셋과 운동몰입, 인지된 경기력의 경로계수(민병석, 2022)



이와는 대조적으로 이정인과 허정훈(2023)은 청소년 학생 선수를 대상으로 마인드셋과 사회적지지, 인지된 경기력, 자기효능감의 관계를 살펴본 결과, 성장 마음가짐은 인지된 경기력에 정적인 영향을 미치는 반면, 고정 마음가짐은 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다<그림 3 참조>.

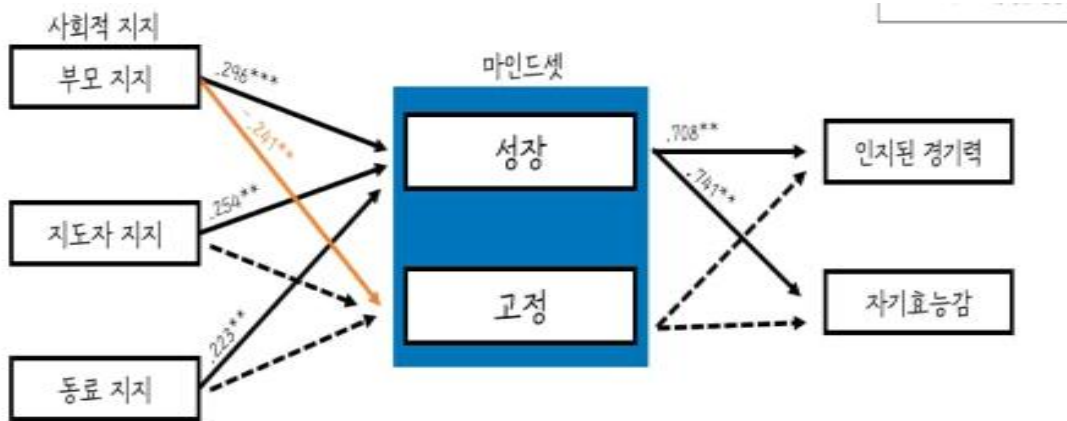


그림 5 사회적 지지와 마인드셋, 인지된 경기력 및 자기효능감의 경로 모형(이정인, 허정훈, 2023)

이상의 선행연구를 종합해보면, 마음가짐과 경기력 간에는 서로 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 대체적으로 성장 마음가짐은 경기력에 정(+의 영향을 미치고, 고정 마음가짐은 경기력에 부(-)의 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

## 2) 마음가짐과 긍정심리자본의 관계

현재 마음가짐과 긍정심리자본의 관계를 살펴본 연구는 많지 않은 실정이다. 부족하지만 이들 간의 관계를 살펴본 선행연구를 통해 학생 운동선수의 마음가짐과 긍정심리자본 사이에 어떠한 관계가 형성될 수 있는지 유추하고자 한다.

먼저, 유아교사를 대상으로 마인드셋과 주관적 경력성공의 관계에서 긍정심리자본의 다중매개효과를 살펴본 탁정화(2020)의 연구를 살펴보면, 성장마인드셋은 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 낙관주의, 희망, 복원력에 모두 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 고정마인드셋은 긍정심리자본의 4가지 하위요인 모두에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다<그림 5, 6 참조>. 이러한 연구결과는 곽도규와 김덕진(2022)의 운동선수의 마음가짐과 긍정심리자본 및 운동스트레스의 관계를 살펴본 연구에서 동일하게 나타났는데, 성장 마음가짐은 긍정심리자본에 정(+적인 영향

을 미치므로, 노력을 통한 능력의 변화가 자신의 심리상태를 긍정적으로 조절하는데 도움을 주었다고 보고하였다. 또한, 고정 마음가짐은 실패상황을 극복하는 힘이 부족하기 때문에 긍정심리자본에 부(-)적인 영향을 미친다고 보고하였다<그림 7 참조>.

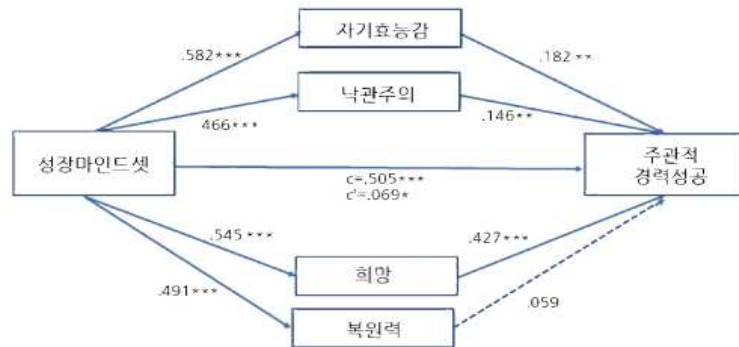


그림 6 유아교사의 성장마인드셋, 주관적 경력성공, 긍정심리자본의 직접효과와 총효과(탁정화, 2020)

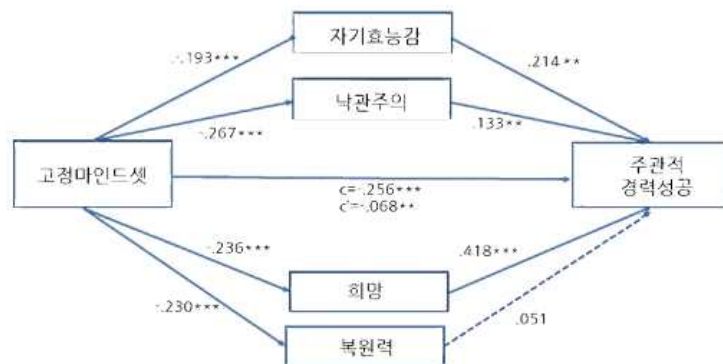


그림 7 유아교사의 고정마인드셋, 주관적 경력성공, 긍정심리자본의 직접효과와 총효과(탁정화, 2020)

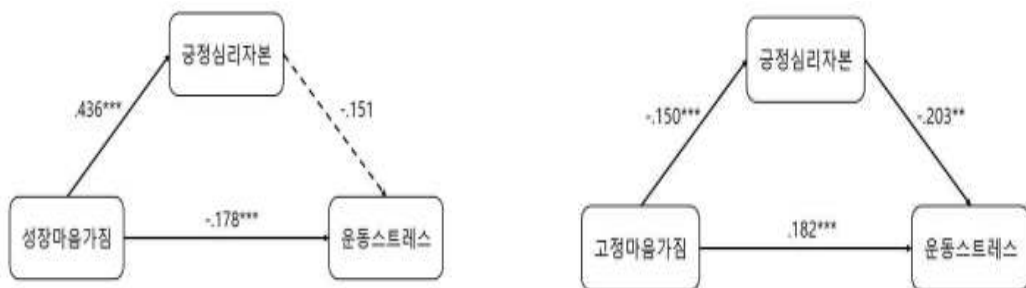


그림 7 마음가짐과 긍정심리자본 및 운동스트레스의 경로모형(곽도규, 김덕진, 2022)

이 외에도 긍정심리자본이 정신건강에 미치는 영향에 대하여 팬텀변수를 활용한 마인드셋의 매개효과를 검증한 장세용과 이경현(2019)의 연구에서 긍정심리자본이 성장마인드셋에는 정(+)<sup>적</sup> 영향을 미치고, 고정 마음가짐에는 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미치는 것으로 나타났다<그림 8 참조>.

이처럼 성장 마음가짐은 꾸준히 자신의 능력을 향상시키기 위해 노력하기 때문에 자기효능감이 높고, 미래에 대해 긍정적으로 인식하기 때문에 희망과 낙관성이 높으며, 실패에도 다시 일어설 수 있는 탄력성이 높을 것으로 예상되지만, 고정 마음가짐은 운동능력은 선천적인 것이기에 노력으로 변화가 어렵다고 인식하는 경향이 있어 긍정심리자본에는 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다.

경로		$\beta$	S.E	t
긍정 심리자본	→ 성장 마인드셋	.604	.058	10.881***
긍정 심리자본	→ 고정 마인드셋	-.432	.067	-8.154***

\*\*\* $p < .001$

그림 8 긍정심리자본이 마인드셋에 미치는 영향(장세용, 이경현, 2019)

### 3) 긍정심리자본과 경기력의 관계

긍정심리자본은 많은 선행 연구들을 통해 그 역할이나 영향력이 검증되고 있으며, 경기력에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 이를 확인하기 위해 구체적인 선행연구들을 살펴보면, 천성민과 이동현(2019)은 대학 운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 긍정심리자본의 탄력성과 자기효능감, 심리기술이 인지된 경기력의 하위요인인 경기력 만족에 정(+)<sup>적</sup>인 영향을 미치고, 자기효능감과 심리기술은 인지된 경기력의 하위요인 중 자신감에 정(+)<sup>적</sup>인 영향을 미친다고 보고하여 긍정심리자본과 인지된 경기력 사이의 관계에 대하여 보고하였다.

이러한 결과는 강현우와 장세용(2022)의 청소년 학생선수들의 긍정심리자본과 운동열의 및 인지된 경기력의 관계에 관한 연구에서도 확인할 수 있었다. 연구결과를 살펴보면, 긍정심리자본은 인지된 경기력에 표준화 경로계수 .325의 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다<그림 9>.

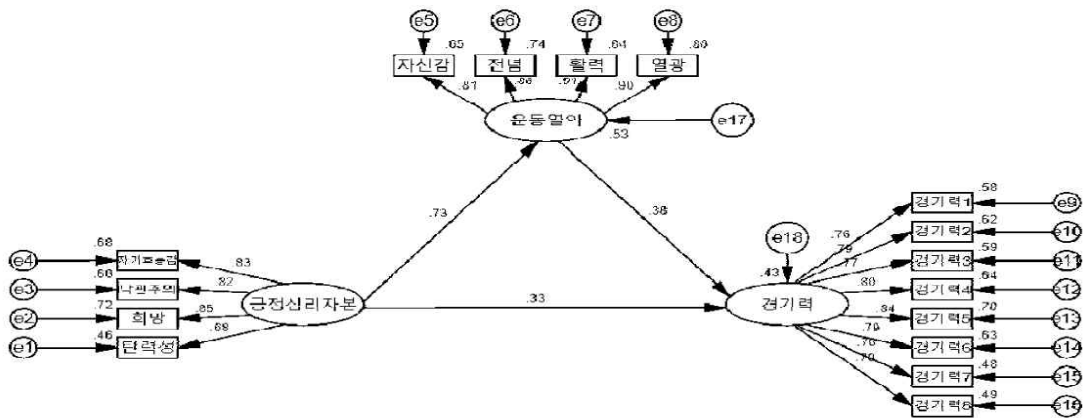


그림 9 청소년 학생선수들의 긍정심리자본과 운동열의 및 인지된 경기력의 관계(강현우, 장세용, 2022)

또한, 이명교(2023)의 설상, 병상종목선수들의 긍정심리자본과 인지된 경기력의 구조적 관계를 살펴본 연구에서 선수들의 긍정심리자본은 인지된 경기력에 .849의 유의한 정(+)적 영향을 미친다고 보고하였다<그림 10 참조>.

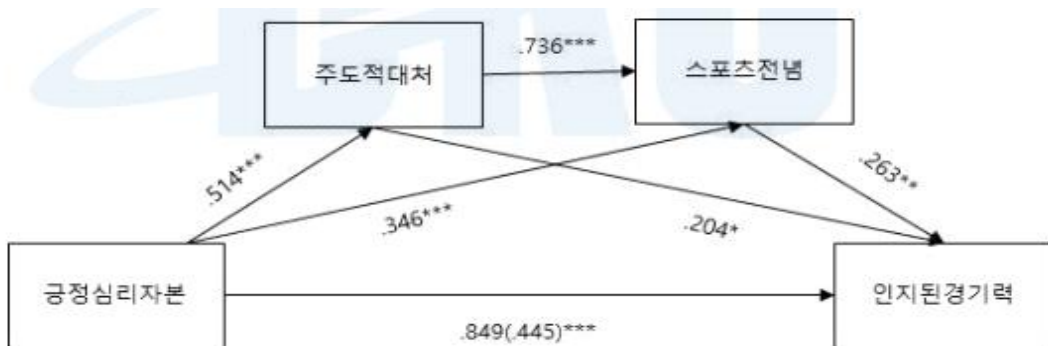


그림 10 설상, 병상종목선수들의 긍정심리자본과 인지된 경기력의 구조적 관계(이명교, 2023)

이러한 결과는 허인수(2021)의 당구선수들 대상으로 긍정심리자본과 수행전략, 경기력에 미치는 영향을 확인한 연구에서 낙관성과 자기효능감이 인지된 경기력에 정(+)적인 영향을 미친다고 보고하였다<그림 11 참조>.

이처럼 많은 선행연구를 살펴볼 때, 선수들이 보유한 긍정적 태도에 기인한 긍정심리자본이 그들의 경기력에 주요한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 이러한 결과를 토대로, 학생 선수들이 소유한 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본이 주요한 매개효과를 갖고 있을 것으로 예측해 볼 수 있다.

변인	B	SE	$\beta$	t	df	F
(상수)	1.492	.323		4.624***		
낙관주의	.254	.058	.296	4.357***		
탄력성	.011	.063	.015	.175		
희망	.239	.075	.270	3.196**	6	8.396
자기효능감	.106	.070	.134	1.514		
정신력	.012	.074	.015	.166		
심리기술	-.046	.075	-.050	-.618		

R=.472, R<sup>2</sup>=.223, Adjusted R<sup>2</sup>=.196

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

그림 11 당구선수들의 긍정심리자본이 수행전략과 경기력에 미치는 영향(허인수, 2021)

#### 4) 기본적 심리욕구지지와 다른 변인과의 관계

자기결정이론에서 사회, 환경적 맥락의 기본적 심리욕구 만족은 개인의 안녕감과 정신 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002) 따라서 기본적 심리욕구지지는 다양한 심리변인들을 조절할 수 있는 역할로 많은 연구들이 진행되고 있다. 이와 관련하여 기본적 심리욕구지지의 조절효과를 살펴본 연구를 고찰하면 다음과 같다.

먼저, 오영택과 양명환(2014)의 태권도 선수들의 완벽주의와 경쟁 상태불안 간의 관계에서 자율성지지의 조절효과를 검증한 연구에서 선수들의 완벽주의 노력과 자율성지지의 상호작용이 자신감에 정(+ )의 영향을 미치고 신체 불안에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 보고하여 완벽주의 노력이 높은 경우 코치의 자율성 지지와 상호작용하여 신체불안을 감소시키는 조절효과를 확인하였다<그림 12 참조>.



그림 12 중·고등부 태권도 선수들의 완벽주의와 경쟁 상태불안 간의 관계에서 자율성지지의 조절효과 분석(오영택, 양명환, 2014)

또한, 백혜경과 양명환(2018)의 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향에 대한 코치의 자율성지지의 조절된 매개효과를 살펴본 연구에서 코치의 자율성 수준이 높을수록 운동탈진에 의한 운동중단의도를 감소시킬 수 있다고 보고하여 코치의 자율성지지를 통해 선수들의 부적응행동을 감소시키고, 개선할 수 있다고 보고하였다<그림 13 참조>.

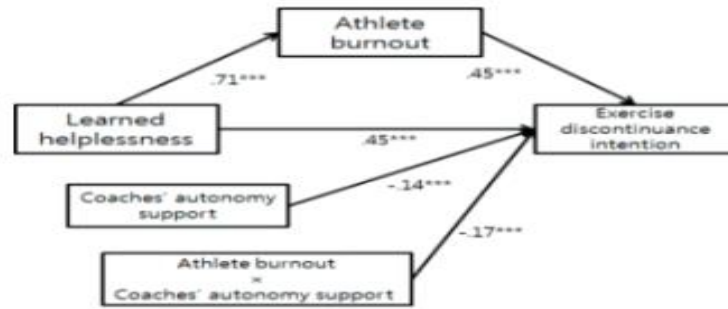


그림 13 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과(백혜경, 양명환, 2018)

박수현과 천승현, 김보람(2017)의 체육교사의 자율성지지와 동료 간의 관계성 지지가 여고생의 심리적 욕구만족과 학습참여에 미치는 영향을 확인한 연구에서 교사의 자율성지지는 심리적 기본욕구인 자율성과 유능성에 정(+)-적인 영향을 미치고, 관계성에는 통계적으로 영향을 미치지 않는다고 보고하였다. 또한, 동료의 관계성 지지는 자율성, 유능성, 관계성 모두에 정(+)-적인 영향을 미친다고 보고하며, 교사의 자율성 지지와 동료의 관계성 지지가 학생들의 긍정적인 학습참여를 이끌어낼 수 있다고 하였다<그림 14 참조>

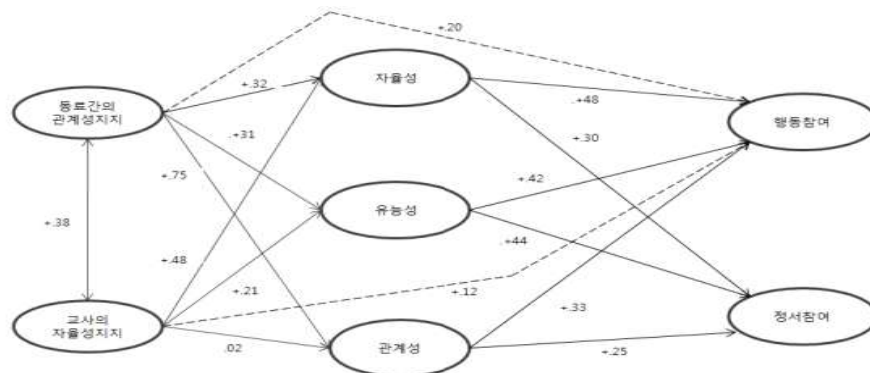


그림 14 체육교사의 자율성지지와 동료 간의 관계성 지지가 여고생의 심리적 욕구만족과 학습참여에 미치는 경로모형(박수현, 천승현, 김보람, 2017)

이러한 결과는 임성애와 정유지, 염혜선(2022)의 초등학생의 자율성지지와 심리적 통제, 기본심리욕구, 자기결정성동기, 수업참여의 관계에 관한 연구에서도 확인할 수 있다. 연구결과에 따르면, 부모와 교사의 자율성지지는 욕구만족에 정(+)적인 영향을 미치고, 욕구만족은 자기결정성동기 중 내재적 조절과 확인된 조절에 정(+)적인 영향을 미치며, 궁극적으로 수업참여를 증가시킨다고 보고하였다. 이를 통해 부모와 교사의 심리적 지지는 기본적 심리욕구 만족과 자율적 동기를 통해 수업참여를 증가시키지만, 심리적 통제는 학생들의 기본적 심리욕구 좌절과 통제적 동기를 증가시켜 수업이탈을 증가시킨다고 하였다<그림 15 참조>.

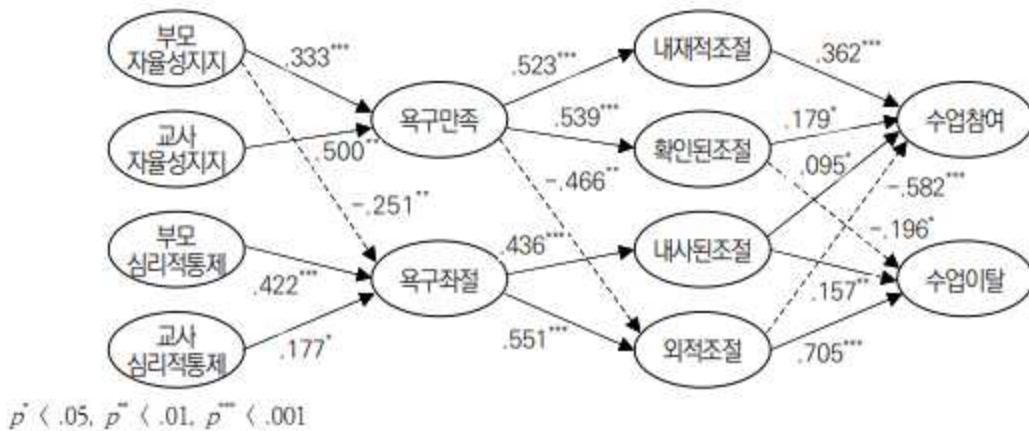


그림 15 초등학생의 자율성지지와 심리적 통제, 기본심리욕구, 자기결정성동기, 수업참여의 관계에 대한 경로분석 결과(임성애, 정유지, 염혜선, 2022)

한편, 오채윤(2023)은 체육교등학교의 기본심리욕구가 성장마인드셋 및 그것에 미치는 영향을 검증한 결과, 기본심리욕구의 하위요인인 유능성은 성장마인드셋의 하위요인인 지능성장마인드셋에 .172의 정(+)적 영향을 미치고, 자율성은 .407의 정(+)적 영향을 미친다고 보고하며, 기본심리욕구의 충족을 통한 자기조절동기가 긍정적으로 작용하여 성장마인드셋을 보유하게 되어 선수들의 학업과 훈련만족도가 높을 것이란 결과를 도출하였다. 또한, 소영호(2022)의 프로축구선수를 대상으로 지각된 코칭행동과 심리적 욕구좌절, 긍정심리자본 및 그것의 관계를 확인한 연구에서 자율성지지는 심리좌절에 부(-)적인 영향을 미치고, 긍정심리자본에는 정(+)적인 영향을 미치며, 이러한 긍정심리자본은 그것에 정(+)적인 영향을 미친다고 하였다<그림 16 참조>.

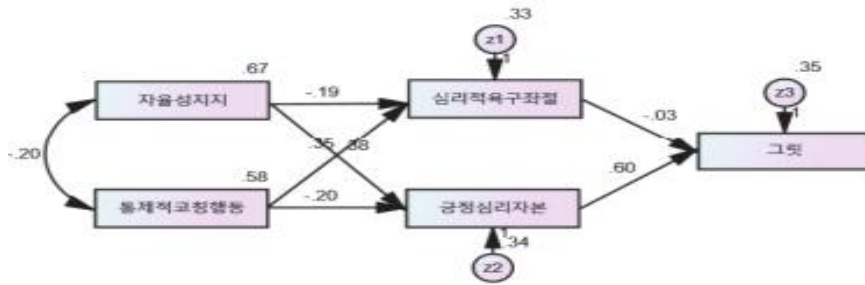


그림 16 지각된 코칭행동과 심리적 욕구좌절, 긍정심리자본 및 그릿의 관계에 대한 경로분석 결과(소영호, 2022)

이와 함께 기본적 심리욕구와 경기력의 관계에 관한 연구를 살펴보면, <그림 17>에 제시한 바와 같이, 강효민과 박지하(2021)는 동계 스포츠 국가대표선수의 비시즌기 훈련환경과 기본심리욕구, 인지된 경기력의 구조적 관계를 살펴본 연구에서 기본심리욕구의 유능성이 선수들의 인지된 경기력에 정(+ )적인 영향을 미친다고 보고하였고, 박성언과 이범, 정일미(2017)의 챔피언스 투어 프로골프선수들의 기본심리욕구가 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향에 관한 연구에서 기본심리욕구 중 유능성이 경기력에 통계적으로 유의한 정(+ )의 영향을 미친다고 보고하였다. 또한, 최봉암(2015)은 골프코치와 선수관계 심리욕구 및 경기력 결정 심리요인의 관계를 검증한 연구에서 기본적 심리욕구는 경기력에 정(+ )적 영향을 미친다고 보고하여 기본적 심리욕구와 경기력은 유효한 영향을 전달하는 관계임을 확인하였다<그림 18 참조>.

이상의 선행연구를 종합하면, 기본적 심리욕구지지는 인간의 심리변인들과 긍정적 상호작용을 통해 긍정정서를 더욱 상승시키고, 부정정서를 억제시키는 것으로 보고되고 있다. 그러므로, 대인관계를 배제한 개인의 비인지적 능력인 마음가짐이론을 보완하고, 긍정요인인 긍정심리자본을 더욱 강화시키고, 활성화하는 긍정심리학의 측면에서 기본적 심리욕구지지는 중요한 조절변인이 될 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서 상정한 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 주요타자의 기본적 심리욕구지지를 투입함으로써 매개효과를 조절할 수 있을 것으로 예측된다.



경로	Estimate	S.E.	C.R.	결과
훈련환경 → 자율성	.421***	.108	3.885	채택
훈련환경 → 유능성	.393***	.114	3.449	채택
훈련환경 → 관계성	.458***	.119	3.843	채택
자율성 → 경기력	-.025	.104	-.245	기각
관계성 → 경기력	.072	.083	.866	기각
유능성 → 경기력	.554***	.109	5.102	채택

\*\*\*p<.001

그림 17 동계스포츠 국가대표의 비시즌기 훈련환경과 기본심리육구, 인지된 경기력의 구조적 관계(강효민, 박지하, 2021)

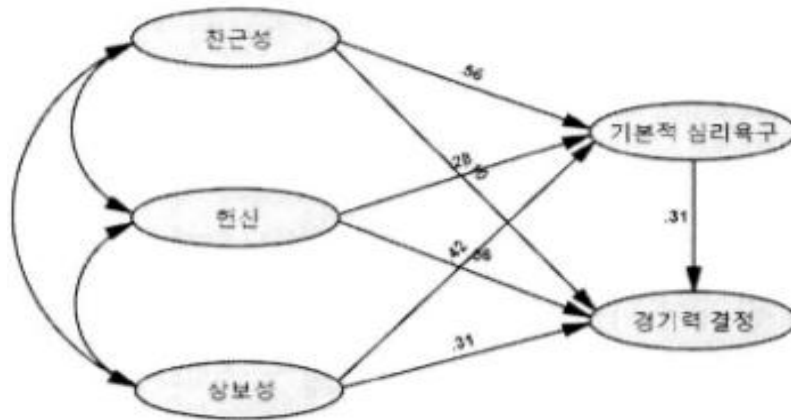


그림 18 골프코치와 선수관계 심리육구 및 경기력 결정 심리요인 관계검증(최봉암, 2015)

### Ⅲ. 연구 1. 학생 운동선수들의 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 관계

#### 1. 문제제기

##### 1) 연구목적

학생 운동선수들은 자신이 설정한 목표를 성취하고, 경쟁에서 승리하기 위해 많은 시간과 노력을 투자한다. 이는 운동선수로서 전문적인 지식을 습득하고, 성공적인 수행을 보이기 위해서는 10년 이상의 시간이 소요되기 때문이다(Ericsson, 2007). 우리나라 학생 선수들은 일반적으로 초등학생부터 시작하여 자신들의 목표를 성취하기 위해 수년 동안 운동에 열의를 갖고 매진한다. 이처럼 단기간에 성취할 수 없는 목표를 달성하기 위해 매 순간 전념하는 과정이 필요한데, 이러한 과정에서 어떤 선수들은 노력을 목표 달성의 밑거름이라 인식하지만, 어떤 선수들은 과정이 가시적이지 않기 때문에 쉽게 포기하거나 좌절하는 경우를 볼 수 있다. 따라서 선수로서의 성공을 위해 장시간 끊임없이 노력하고, 운동에 전념하며, 현재에 몰입하는 행동은 필수적이기에 선수의 어떠한 특성에 기인하여 이와 같은 결과가 발생하는지를 탐색하는 것은 중요하다.

이에 연구 1에서는 개인의 비인지적 능력인 마음가짐을 선행변인으로 설정하여 학생 운동선수들의 마음가짐과 인지된 경기력의 관계를 규명하고자 한다. 그 이유는 일반적으로 마음가짐이 성장과 고정으로 구분되는데(Dweck, 2006), 많은 선행연구에서 성장 마음가짐은 노력을 통한 능력의 변화와 성장이라는 특징을 갖고 있어 선수들의 성취목표성향, 그릿( grit), 몰입, 승부근성, 운동지속을 증가시키는 것으로 보고되는 반면, 고정 마음가짐은 능력이 고정된 것이기에 노력을 통한 변화가 어렵다고 인식하고 있어 정서 및 행동적으로 무기력해지는 경향을 보이기 때문이다(공성배, 김보겸, 김경연, 2022; 김현주, 김형석, 김덕진, 2019; 원영식, 김은지, 허정훈, 2019; 장지현, 정구인, 2021; 현종환, 김덕진, 2019; 홍승환, 2022). 더욱이 마음가짐과 경기력의 관계를 확인한 연구에서 프로축구선수들의 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 성장 마음가짐은 경기력 향상에 긍정적인 영향을 미치지만, 고정 마음가짐은 경기력을 감소시

키는 것으로 보고하였다(김길식, 2021). 또한, 안효연과 소영호(2021)의 연구에서 성장 마음가짐은 경기력에 정(+)적인 영향을 미치고, 고정 마음가짐은 경기력에 유의한 영향이 없다고 보고한 반면, 민병석(2021)의 연구에서는 성장 마음가짐은 경기력에 영향이 없고, 오히려 고정 마음가짐이 경기력을 감소시키는 변인이라고 보고하며, 상반되는 결과를 제시하기도 하였다. 상반되는 결과이긴 하나, 이러한 선행연구들을 통해 선수들의 두 가지 마음가짐(성장, 고정)이 경기력의 향상과 하락에 영향을 미칠 것이라 예측할 수 있다.

한편, 본 연구에서 마음가짐과 경기력을 매개하는 변인으로 긍정심리자본을 상정하여 이들 간의 관계를 검증하고자 한다. 긍정심리자본은 인간이 생활하는 과정이나 일상적 현실 속에서 경쟁우위를 차지하도록 돕거나 탁월한 성과를 창출하는 개인의 긍정적인 심리상태(Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007)로 자기효능감과 희망, 낙관성과 탄력성의 4가지 하위개념으로 구분되어 있다. 최근, 긍정심리자본은 스포츠 현장에서 부정정서를 감소시키는 주요 변인(김학환, 2020; 양대승, 김기동, 강현우, 2020; 천성민, 2021)임과 동시에 경기력(강현우, 장세용, 2021; 김은지, 허정훈, 2017; 양대승, 김기동, 강현우, 2020)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 또한, 긍정심리자본은 부정적 심리요인을 해독할 수 있는 역할을 하므로, 선수들의 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고된다(양대승, 김기동, 강현우 2020). 이와 더불어 강현우와 장세용(2022)의 연구에서도 태권도 경기 중 위기와 기회의 순간 속에서 위기를 어떻게 극복하는지가 승패를 결정짓는데 중요하며, 이를 해소하는 매우 중요한 심리변인이 긍정심리자본이라 주장하였다. 특히, 천성민과 이동현(2019)의 대학 운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에 미치는 영향을 확인한 결과, 성공경험과 간접성취 등을 통해 향상된 자기효능감은 경기력에 기대감을 높여 주어 부정적 사고를 감소시키고, 탄력성을 통해 긍정적 사고를 증가시켜 선수들의 경기력을 향상시킬 수 있다고 보고하였다. 이처럼 긍정심리자본은 다양한 심리변인에 직접 영향뿐만 아니라 독립변인과 종속변인 사이에서 가교역할이 가능하다. 탁정화(2020)의 연구에서 성장 마음가짐은 긍정심리자본의 자기효능감, 낙관성, 희망을 높여 주는 요인으로 주관적 경력 성공을 증진하는데 기여한 반면, 고정 마음가짐은 자기효능감, 낙관성, 희망, 탄력성을 낮추는 요인이지만, 긍정심리자본을 통해 주관적 경력 성공을 증진하는데 기여한다고 보고하며 긍정심리자본의 매개효과를 확인하였다.

따라서 이와 같은 선행연구를 토대로 연구 1의 목적은 학생 운동선수들의 마음가짐(성장, 고정)과 경기력의 관련성을 조사하고, 개인적 변인인 긍정심리자본이 이 관계를 매개할 수 있는지 여부를 검증하는 데 있다.

## 2) 연구가설

첫째, 성장 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 매개할 것이다.

둘째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 매개할 것이다.

## 3) 연구모형

마음가짐은 2개의 요인(성장 마음가짐, 고정 마음가짐)으로 구성되어 있으며, 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복탄력성, 심리기술, 정신력으로 구성되어 있다. 또한, 인지된 경기력은 경기수행성공, 심리적성숙, 경기수행성숙의 3요인으로 구성되었다.



그림 21 성장 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 모형



그림 2 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 모형

## 2. 연구방법

### 1) 연구대상

연구1의 연구대상은 2023년도 전국 학교 운동부에 소속되어 있는 고등학교·대학교 체육특기자 260명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방법인 유목적 표집법(purposive sampling)을 이용하였고, 자기평가기입법으로 조사를 실시하여 설문지를 회수하였다. 회수된 설문지 중 무응답 또는 불성실응답 등의 자료 25부를 제외한 235부의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 제시하면 <표 1>과 같다. 성별에 따라 남자 143(60.9%)명, 여자 92(39.1%)명으로 나타났으며, 학교급 간에 따라 고등학생 선수 76(32.3%)명, 대학생 선수 159(67.7%)명으로 나타났다. 또한, 선수 생활 경험에 따라 3년 미만의 선수가 28(11.9%)명, 4~5년의 경력을 가진 선수가 33(14.0%)명, 6년 이상의 선수가 174(74.0%)명으로 나타났다.

표 1. 연구 1의 대상에 대한 일반적 특성

항목	구분	사례 수(%)	계(%)
성별	남자	143(60.9)	235(100)
	여자	92(39.1)	
학교급	고등학교	76(32.3)	235(100)
	대학교	159(67.7)	
경력	3년 미만	28(11.9)	235(100)
	4 - 5년	33(14.0)	
	6년 이상	174(74.0)	

### 2) 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력에 관한 연구에 참여를 희망한 표본을 중심으로 자기평가기입법(self-administration method)으로 총 235명의 자료를 추출하였다.

독립변인인 마음가짐(mindset)의 측정도구는 성장 마음가짐과 고정 마음가짐의 2개 하위요인으로 구성하였고, 매개변인 긍정심리자본은 자기효능감, 회복탄력성, 희망, 낙관성, 심기기술, 정신력으로 구성되어 있으며, 종속변인인 인지된 경기력은 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행 성숙으로 구성하였다.

(1) 마음가짐(Mindset)

본 연구에서 마음가짐을 측정하기 위해 Dweck(2006)이 개발한 척도를 본 연구 대상에 맞게 번안하여 사용하였다. 마음가짐 척도는 성장 마음가짐(growth mindset) 4 문항, 고정 마음가짐(fixed mindset) 4문항의 2개 요인으로 총 8문항, 5점 리커트(Likert) 평정척도를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 검증하기 위해 주성분분석과 Varimax(베리맥스) 직교회전을 이용하여 고유치가 1 이상인 8개 문항, 2개 요인을 추출하였다(KMO측도=.861, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=1451.102$ ,  $df=28$ ,  $p<.001$ ). 총 누적변량은 80.660%로 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 성장 마음가짐 .910, 고정 마음가짐 .928로 나타났다<표 2>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=43.355$ ,  $df=19$ ,  $p<.001$ ,  $Q=2.387$ ,  $IFI=.982$ ,  $TLI=.973$ ,  $CFI=.982$ ,  $RMSEA=.077$ ).

표 2. 마음가짐(mindset)에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치		
		1	2	
고정 마음 가짐	7. 나의 운동능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	.897	-.240	
	6. 나는 새로운 것을 배우고, 연습하더라도 운동능력을 바꿀 수 없다고 생각한다.	.897	-.186	
	8. 나는 열심히 노력해도 운동능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	.882	-.179	
	5. 나는 운동능력이 타고난 것이라 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	.869	-.164	
성장 마음 가짐	4. 나는 새로운 것을 배우고, 연습하면, 운동능력이 많이 좋아질 것이라 생각한다.	-.150	.898	
	3. 나는 열심히 노력하면, 운동능력이 훨씬 높아질 것이라 생각한다.	-.179	.892	
	1. 나는 열심히 노력하면, 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.	-.184	.852	
	2. 나는 운동능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 운동능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	-.239	.828	
KMO측도=.861,		고유치	4.559	1.894
Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=1451.102$ ,		누적분산	56.987	80.660
df=28, p<.001				
Cronbach's Alpha			.928	.910

(2) 긍정심리자본(Positive Psychological Capital: PPC)

긍정심리자본의 측정은 김은지(2017)의 운동선수 긍정심리자본 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 낙관성, 자기효능감, 희망, 탄력성, 정신력, 심리기술의 6가지 요인으로 구성되어 있었으나, 본 연구에서는 선행연구(강현우, 2021)의 연구와 같이 긍정심리자본의 합성점수(Composite Score)를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 검증하기 위하여 주성분 분석과 Varimax(베리맥스) 직교회전을 이용하여 고유치가 1 이상인 15문항의 합성점수를 추출하였다(KMO측도=.942, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=2807.504$ ,  $df=105$ ,  $p<.001$ ). 총 누적 변량은 61.337%으로 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 긍정심리자본 .954로 나타났다<표 3>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 RMSEA 값이 다소 높게 나타나기는 하지만, 전체적으로 모든 적합도 지표들은 양호한 것으로 나타났다( $X^2=291.747$ ,  $df=85$ ,  $p<.001$ ,  $Q=3.432$ ,  $IFI=.926$ ,  $TLI=.908$ ,  $CFI=.925$ ,  $RMSEA=.102$ ).

표 3. 긍정심리자본에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치
긍정 심리 자본	13. (나는 시합이나 훈련 시) 내가 계획한 목표의 대부분을 성취할 수 있다.	.839
	14. (나는 시합이나 훈련 시) 여러 종류의 일들을 효과적으로 해낼 수 있다.	.833
	6. (나는 시합이나 훈련 시) 포기하고 싶을 때, 잘 이겨낼 수 있다.	.824
	7. (나는 시합이나 훈련 시) 나는 좌절할 때, 그것을 견뎌내고 회복할 수 있다.	.820
	10. (나는 시합이나 훈련 시) 지금보다 더 나은 미래를 예상할 수 있다.	.812
	11. (나는 시합이나 훈련 시) 열심히 연습하면, 잘될 것이라는 희망을 가지고 있다	.810
	9. (나는 시합이나 훈련 시) 나는 희망을 통해 용기를 얻는다.	.804
	1. (나는 시합이나 훈련 시) 즐겁게 할 수 있다.	.801
	8. (나는 시합이나 훈련 시) 스트레스를 받는 일도 수월하게 해낸다.	.791
	12. (나는 시합이나 훈련 시) 좋은 장점들을 많이 가지고 있다고 생각한다.	.769
	4. (나는 시합이나 훈련 시) 내가 믿는대로 될 것이다.	.754
	5. (나는 시합이나 훈련 시) 실수를 빨리 잊고 일어설 수 있다.	.740
	3. (나는 시합이나 훈련 시) 어떤 결과든지 미래에 도움이 될 거라 생각한다.	.730
	2. (나는 시합이나 훈련 시) 결과가 불확실할 때, 나는 보통 최선의 결과를 기대한다.	.718
	15. (나는 시합이나 훈련 시) 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.	.682
	KMO측도=.942,	고유치 9.199
	Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=2807.504$ ,	누적분산 61.329
	$df=105$ , $p<.001$	
	Cronbach's Alpha	.954

(3) 인지된 경기력(Perceived Performance)

본 연구에서 경기력을 측정하기 위한 검사지는 Hersey & Blanchard(1977)가 개발하고, 김범준(2017)이 사용한 검사지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 경기력 설문지의 구성은 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행 성숙의 3요인 16 문항으로 되어있으며, 본 연구의 목적에 맞게 합성점수(Composite Score)를 이용하였다. 요인 구조의 타당도를 검증하기 위하여 주성분 분석과 Varimax(베리맥스) 직교회전을 이용하여 고유치가 1 이상인 13개 문항의 합성점수를 추출하였다(KMO측도=.925, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=1726.135$ ,  $df=78$ ,  $p<.001$ ). 총 누적 변량은 51.071%로 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 인지된 경기력 .918로 나타났다<표 4>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=113.209$ ,  $df=39$ ,  $p<.001$ ,  $Q=2.903$ ,  $IFI=.950$ ,  $TLI=.928$ ,  $CFI=.949$ ,  $RMSEA=.090$ ).

표 4. 인지된 경기력에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치
인지된 경기력	4. 나만의 경기를 잘 수행했다고 생각될 때, 성공적이라 느낀다.	.797
	2. 내가 최선을 다했을 때, 성공적이라 느낀다.	.797
	1. 내가 열심히 노력할 때, 성공적이라 느낀다.	.790
	5. 내가 새로운 기술을 익히기 위해 열심히 연습할 때, 성공적이라 느낀다.	.790
	14. 나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	.779
	3. 새로운 기술을 사용해서 잘 된다고 느낄 때, 성공적이라 느낀다.	.771
	13. 나는 높은 성취욕을 갖고 있다.	.707
	16. 나는 소속팀의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	.691
	15. 나는 운동자체를 즐거운 활동이라 생각한다.	.660
	12. 나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	.645
	10. 나 자신에게 주어진 문제를 단독적으로 해결할 수 있다.	.621
	9. 나는 운동선수로서 경기규칙에 대해 잘 알고 있다.	.615
	8. 나는 운동선수로서 풍부한 실전 경험을 갖고 있다.	.572
KMO측도=.925, 고유치		6.639
Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=1726.135$ , $df=78$ , $p<.001$		누적분산 51.071
Cronbach's Alpha		.918



### 3) 연구절차

연구 1의 자료수집은 2023년 1-2월 서울, 경기, 충청 소재의 고등학교 및 대학교 체육특기자 260명을 대상으로 진행하였다. 본 연구의 자료를 수집하기 위하여 연구자는 직접 감독 및 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였고, 동의를 얻은 후 선수들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 온라인 설문지를 통해 조사를 실시하였다. 감독과 코치, 교사의 도움을 얻어 질문지 작성 도중 이해가 되지 않는 단어 나 문항에 대해 답해줄 수 있도록 설명해 주었고, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도가 소요되어 응답자들은 자기평가기입법으로 질문지를 작성하였다. 온라인으로 회수된 질문지 260부 중 무응답 또는 불성실응답 자료 25부를 제외한 235부가 최종 분석에 사용되었다.

### 4) 자료처리

연구 1의 자료처리는 SPSS 21.0, SPSS PROCESS Macro(V4.1), AMOS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다..

둘째, 측정도구에 대한 구성 개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였으며, 각 개념에 대한 항목 묶음을 실시하였다. 그리고, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다..

넷째, 마음가짐과 경기력의 관련성을 조사하고, 긍정심리자본의 매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro 프로그램을 이용하였다. PROCESS Macro는 조절분석과 매개분석 및 조건부 간접효과를 분석할 수 있는 분석 프로그램이며, 본 연구에서는 76개의 모형 중 Model 4번을 적용하였다. 매개분석에서의 부트스트래핑(bootstrapping)은 통계적 모의실험 절차를 통하여 대규모의 가상무선표본을 만든 후 간접효과의 표본 분포의 대표치를 경험적으로 도출하는데 사용되며, 본 연구에서는 무선 표본을 10,000개로 설정하고, 신뢰구간은 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 사용하였다. 95% 편의교정신뢰구간에서 하한값(Low Limit)과 상한값(Upper Limit)의 구간에서 0을 포함하고 있지 않으면, 매개효과가 있다고 해석할 수 있다(Hayes, 2013).

### 3. 연구결과

#### 1) 전체 측정 변인들의 기술통계치와 상관관계 분석

탐색적 요인분석을 통하여 추출된 측정 변인들의 전반적인 특성을 확인하기 위해 각 변인별 기술통계량과 분포특성을 확인하였다. 변인들의 기술통계량은 <표 5>과 같이 평균 2.39에서 4.03의 점수분포를 보였으며, 왜도와 첨도는 절댓값 2와 7을 넘기는 변인이 없는 것으로 나타나 측정 변인의 점수분포가 정규성에서 크게 벗어나지 않음을 확인하였다.

표 5. 연구 1의 측정변인에 대한 기술통계량 및 분포특성

측정변인	M±SD	왜도	첨도	최소값	최대값
성장 마음가짐	4.03±.75	-.516	.096	1.00	5.00
고정 마음가짐	2.39±.99	.512	-.164	1.00	5.00
인지된 경기력	3.84±.62	.129	-.924	1.73	5.00
긍정심리자본	3.68±.71	.321	-.628	1.73	5.00

변인 간 구조모형 분석 및 간접효과 분석을 실시하기 위하여 각 요인별 상관계수를 확인하였다. 상관분석을 통한 상관계수 산출 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 연구 1의 측정변인에 대한 기술통계량 및 분포특성

측정변인	A	B	C	D
성장 마음가짐(A)	1			
고정 마음가짐(B)	-.414**	1		
긍정심리자본(C)	.706**	-.342**	1	
인지된 경기력(D)	.734**	-.316**	.839**	1

독립변인인 성장 마음가짐은 고정 마음가짐과 부(-)의 상관을 가지며, 종속변인인 경기력과 매개변인인 긍정심리자본과 정(+)의 상관을 갖는 것으로 나타났다. 또 다른 독립변인인 고정 마음가짐은 성장 마음가짐 및 인지된 경기력, 긍정심리자본에 부(-)의 상관을 갖는 것으로 나타났다. 또한, 인지된 경기력은 긍정심리자본 정(+)적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 마지막으로 상관을 보인 변인들은 모두  $p < .01$  수준에서 유의하게 나타나 적절한 수준의 상관을 보여 매개효과 분석을 실시할 수 있는 조건임을 확인하였다.

## 2) 성장 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 분석

### (1) 성장 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 직접효과

학생 운동선수를 대상으로 성장 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 검증을 실시하였고, 이들 관계에 대한 직접 효과를 검증한 결과는 <표 7>과 같다. 첫 번째, 성장 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 직접 효과를 살펴본 결과, 성장 마음가짐은 긍정심리자본에 통계적으로 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.667$ ,  $S.E=.044$ ,  $p<.001$ ). 다음 경로인 성장 마음가짐과 긍정심리자본이 경기력에 미치는 직접 효과를 살펴본 결과, 성장 마음가짐은 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고( $B=.237$ ,  $S.E=.039$ ,  $p<.001$ ), 긍정심리자본은 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.565$ ,  $S.E=.042$ ,  $p<.001$ ).

표 7. 성장 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 직접효과 검증

독립변수	종속변수	Coeff	SE	t	95% CI	
					LLCI	ULCI
constant	긍정심리자본	.985	.180	5.486***	.632	1.339
성장 마음가짐	$R^2=.499$ / $F=231.931$	.667	.044	15.229***	.581	.753
constant	인지된 경기력	.806	.121	6.660***	.568	1.044
성장 마음가짐	$R^2=.720$ / $F=298.458$	.237	.039	6.039***	.160	.314
긍정심리자본		.565	.042	13.608***	.483	.647

\*\*\* $p<.001$



그림 3 성장 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 경로모형

(2) 긍정심리자본의 매개효과

운동선수들의 성장 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 검증한 결과는 <표 8>과 같다. 성장 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 관계에서 성장 마음가짐이 긍정심리자본을 경유하여 경기력에 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 0을 포함하고 있지 않기 때문에 매개효과가 있는 것으로 나타났다(B=.377).

표 8. 긍정심리자본의 매개효과 검증

예측변인	준거변인	매개변인	총효과	직접효과	간접효과
			Coeff(SE) t	Coeff(SE) t	Coeff(SE) (LLCI~ULCI)
성장 마음가짐	인지된 경기력	긍정심리자본	.614(.037) 16.521***	.237(.039) 6.039***	.377(.039) .303 ~ .459

LLCI ~ ULCI: Bias-Corrected 95% Confidence Interval (Low Limit ~ Upper or Limit)

### 3) 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 분석

#### (1) 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 직접효과

학생 운동선수를 대상으로 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 검증을 실시하였고, 이들 관계에 대한 직접 효과를 검증한 결과는 <표 9>와 같다. 먼저, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 직접 효과를 살펴본 결과, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 통계적으로 유의한 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=-.243$ ,  $S.E=.044$ ,  $p<.001$ ). 다음 경로인 고정 마음가짐이 경기력에 미치는 직접 효과를 살펴본 결과에서 고정 마음가짐은 경기력에 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다( $B=-.021$ ,  $S.E=.024$ ,  $p=.379$ ). 마지막으로 긍정심리자본은 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.732$ ,  $S.E=.034$ ,  $p<.001$ ).

표 9. 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 직접효과 검증

독립변수	종속변수	Coeff	SE	t	95% CI	
					LLCI	ULCI
constant	긍정심리자본	4.256	.113	37.572***	4.033	4.479
고정 마음가짐	$R^2=.117$ / $F=30.767$	-.243	.044	-5.547***	-3.329	-.157
constant	인지된 경기력	1.198	.154	7.759***	.894	1.502
고정 마음가짐	$R^2=.684$ / $F=251.011$	-.021	.024	-.882	-.068	.026
긍정심리자본		.732	.034	21.795***	.666	.799

\*\*\*  $p<.001$

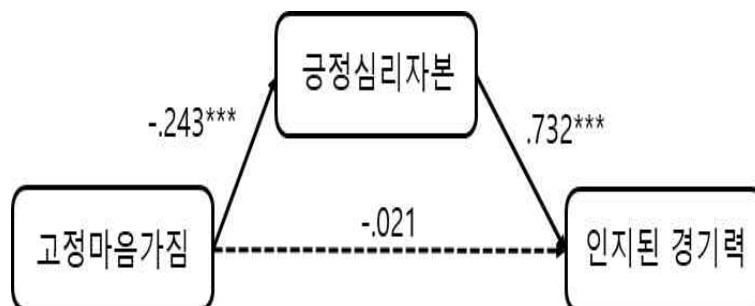


그림 4 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 경로 모형

(2) 긍정심리자본의 매개효과

운동선수들의 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 검증한 결과는 <표 10>과 같다. 먼저, 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 관계에서 고정 마음가짐이 긍정심리자본을 경유하여 경기력에 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 0을 포함하고 있지 않기 때문에 매개효과가 있는 것으로 나타났다(B=-.178).

표 10. 긍정심리자본의 매개효과 검증

예측변인	준거변인	매개변인	총효과	직접효과	간접효과
			Coeff(SE) t	Coeff(SE) t	Coeff(SE) (LLCI~ULCI)
고정 마음가짐	인지된 경기력	긍정심리자본	-.199(.039) -5.0851***	-.021(.024) -.882	-.178(.047) -.273 ~ -.090

LLCI ~ ULCI: Bias-Corrected 95% Confidence Interval (Low Limit ~ Upper or Limit)

#### 4. 논의

본 연구는 학생 운동선수를 대상으로 그들이 운동선수가 되기 위하여 장시간 동안 끊임없이 노력하는 과정이 개인의 어떠한 특성에 기인하여 다른 결과가 발생하는지를 탐색하고, 경기력에 영향을 미칠 수 있는 심리적 변인 간의 관계를 살펴보고자 하였다. 이에 본 연구에서는 개인의 비인지적 능력 중 하나인 마음가짐과 인지된 경기력의 관계를 확인하였다. 또한, 더 나아가 마음가짐을 성장과 고정으로 분류하고, 이러한 마음가짐이 인지된 경기력에 미치는 영향에 대한 긍정심리자본의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이에 각 연구결과에 대한 논의를 하면 다음과 같다.

먼저, 매개효과를 분석하기 전에 변인 간 직접 효과를 분석한 결과, 성장 마음가짐이 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 성장 마음가짐이 경기력에 정적인 영향을 미친다는 다수의 연구결과와 유사한 결과를 보였다(김길식, 2021; 김현주, 강상범, 김덕진, 2018; 김인수, 2017; 박휴경, 주형철, 2019; 민병석, 2022; 우인수, 이양주, 2021; 이정인, 허정훈, 2023; 전희섭, 2022). 프로축구 선수를 대상으로 한 김길식(2021)의 연구에서 성장 마음가짐을 가진 선수들은 인지된 경기력을 높여주는 것으로 나타났고, 김인수(2017)의 연구에서는 초등학생의 성장 마음가짐이 높을수록 운동수행력이 높아지는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하는 결과를 보였다. 일반적으로 성장 마음가짐은 자신의 성장가능성을 믿기 때문에 주어진 과제에 적극적으로 대응하고, 미래를 위한 높은 기대와 노력을 이끈다는 성격적 특성을 갖는다(현종환, 2022). 그러므로 성장 마음가짐은 운동선수들의 성취동기와 운동수행에 주요한 영향을 미치며, 궁극적으로 긍정적인 영향을 미친다는 것으로 알려져 있다(지준철, 2022; Mangels, Butterfield, Lamb, Good & Dweck, 2006; Potgieter, 2011). 비록, 마음가짐과 경기력을 비교한 선행연구가 많지 않다는 점에서 제약은 있으나 이들 간의 관계를 직·간접적으로 살펴본 연구에서 그 결과가 유사한 것으로 나타났다는 점에서 성장 마음가짐은 경기력 향상에 긍정적 영향을 준다고 할 수 있다(김현주, 강상범, 김덕진, 2018; 현종환, 김덕진, 2019). 따라서 성장 마음가짐이라는 개인의 신념을 통해 경기력 향상에 직접적 영향을 미치기도 하지만, 더 중요한 것은 성장 마음가짐을 가진 선수들은 시합상황에서 주어지는 어려운 상황을 최선을 다해 현 상황을 변화시키려 노력하는 태도가 형성되고, 이러한 태도가 경기력에 반영되었을 것으로 해

석할 수 있다.

이와 함께 성장 마음가짐이 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. Luthans, Avolio, Avey & Norman(2007)은 낙관성, 탄력성, 희망, 자기효능감으로 구성되어 있는 긍정심리자본의 각 개념들이 하나로 통합될 때, 설명력과 효과성이 높다고 제시하였다. 그러나 마음가짐과 긍정심리자본의 관계에 관한 연구가 현재 미흡한 실정하기에 마음가짐과 긍정심리자본의 하위요인들 각각의 영향을 부록에 제시하였고, 결과적으로 성장 마음가짐은 긍정심리자본의 하위요인인 낙관성, 회복탄력성, 희망, 자기효능감에 모두 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요컨대, 본 연구 결과는 성장 마음가짐이 낙관성에 긍정적인 영향을 미친다는 다수의 선행 연구결과(신장호, 이형일, 2015; 장태석, 윤서진, 박종철, 2021; Patton & Bartrum & Creed, 2004)를 간접적으로 지지하였다. 일반적으로 낙관성은 성공에 대해 안정적으로 일어날 확률이 높고, 개인의 능력에 따라 달라지는 것으로 인식한다. 그러나 실패에 대해서는 실패가 일시적인 상황으로, 안정되지 않은 외부 환경으로 귀인하기 때문에 개인의 실패는 빈번히 일어나는 것으로 해석하며, 결국 개인의 긍정적 기대와 행동방식으로써 주어진 문제를 극복할 수 있다는 믿음이라 할 수 있다(Seligman, 1991).

비유하건데, 낙관성은 성장 마음가짐과 유사한 심리적 특성을 보인다고 볼 수 있다. Big Five 이론에 근거하여 엘리트 운동선수들의 성격유형과 긍정심리자본의 낙관성을 확인한 연구(장태석, 윤서진, 박종철, 2021)에서 성격유형 중 정서적 안정의 반영과 고통에 적응을 잘하는지 의미하는 신경증적 경향성(Neuroticism dimension), 목표를 달성하기 위해 계획적으로 행동하는 것으로 나타났다. 또한, 노력을 통해 타인에게 긍정적 평가를 할 수 있는 성실성(conscientiousness)과 개방성(openess)이 높을수록 낙관성에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 성장 마음가짐의 성향이 낙관성과 유의한 영향을 미친다는 연구결과가 본 연구를 간접적으로 지지하였다. 즉, 성장 마음가짐을 가진 선수들은 실패 상황이 발생하더라도 포기하지 않고, 도전적으로 받아들이며 노력을 통해 능력이 향상될 수 있다고 믿는 특성(곽도규, 김덕진, 2022; Dweck, 2015)이 개인의 낙관성을 높여주는 결과를 보인 것으로 해석할 수 있을 것이다.

긍정심리자본에서 희망은 원하는 목표를 이룰 수 있는 경로를 설정하고, 자신을 신뢰하며 지속적인 의지를 바탕으로 문제를 해결해 나가는 능력을 의미한다(Snyder, 2000; Snyder & Lopez, 2002). 이러한 희망에 성장 마음가짐이 긍정적인 영향을 미친



다는 선행 연구결과(곽도규, 김덕진, 2022; 김규태, 2019; 박영화, 2022; 이창식, 장하영, 2018; 탁정화, 2020)와 일치하게 나타났다. 일반적으로 학생 운동선수들은 초등학교 저학년에 운동을 시작하여 미래의 운동선수로 성공하겠다는 의지를 갖고 오랜 시간 운동을 지속한다. 연습과 훈련, 시합이라는 어려움 속에서 각자 다른 목표를 설정하고 성공을 위해 한걸음, 한걸음 내 딛는다. 결국, 미래를 준비하는 선수들에게 성장 마음가짐과 희망은 성공을 위한 필수불가결의 요소라 할 수 있다.

뿐만 아니라 성장 마음가짐은 자기효능감에도 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구결과(곽도규, 김덕진, 2022; 권민진, 공성배, 2022; 김숙인, 신태섭; 2020; 이정인, 허정훈, 2023; 이지우, 홍일한, 공성배, 2022; 최재수, 2019; 탁정화, 2020)를 지지하는 것으로 나타났다. 아마추어 골프선수를 대상으로 연구한 권민진, 공성배(2022)의 연구에서 골프의 종목적 특성상 타인과의 신체접촉이 적고, 기술을 주고받는 것이 아닌 정해진 코스에서 자신을 상대하는 멘탈 스포츠이기 때문에 성장 마음가짐을 통해 자기효능감을 증진시킬 수 있다고 주장한다. 또한, 이지우, 홍일한, 공성배(2022)의 연구에서도 레슬링선수들의 지능과 재능은 개인의 노력을 통해 얼마든지 변화시킬 수 있다는 믿음에 근거 자기효능감을 높여준다고 보고하였다. 이러한 연구결과들을 종합하면, 성장 마음가짐은 자기효능감을 높이는 데 긍정적인 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 특히, 본 연구의 대상자가 고등학생, 대학생이라는 점을 감안할 때 운동을 오랫동안 하면서 노력을 통해 자신의 능력을 변화시킬 수 있다는 믿음과 과거의 성공경험이 자기효능감을 높여주었다고 할 수 있다.

앞선 성장 마음가짐과는 대조적으로 고정 마음가짐은 인지된 경기력에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 구체적으로 자신의 능력이 고정되었다고 믿는 선수들의 경기력은 하락하는 것으로 나타났는데, 고정 마음가짐은 자신의 능력에 대해 부정적으로 평가하고, 실패나 좌절 등에 대하여 자신보다는 타인에게 귀인하며, 목표달성에 대한 부적응적 동기를 유발한다는 고정 마음가짐의 특성(오주원, 2019; 현종환, 2022)에 기인한 것으로 해석할 수 있다. 또한, 이러한 연구결과는 다양한 선행연구들을 통해서도 직·간접적으로 지지되었다(소영호, 2021, 2022; 민병석, 2022). 소영호(2021)의 연구에서 고등학교 운동선수의 고정 마음가짐은 과제성향보다는 자기성향에 긍정적 영향을 미치고, 고정 마음가짐은 자신감과 전념, 운동열의 감소에 영향을 미쳐 선수 포기의도를 증가시킨다고 하였다(소영호, 2022). 또한, 민병석(2022)은 태권도 선수의

고정 마음가짐이 인지된 경기력을 감소에 영향을 미친다고 보고하였다. 그러나 일부 연구결과들은 고정 마음가짐이 경기력을 예측하지 못하는 것으로 보고하였다. 이를테면, 공성배, 김보겸, 김경연(2022)의 연구에서 고정 마음가짐이 선수 개인의 재능과 능력을 극복할 수 없는 한계로 인식하기 때문에 운동몰입이나 운동지속에 영향을 미치지 않는 것이라 보고하며, 고정 마음가짐과 경기력에는 큰 영향이 없다고 보고하였다. 따라서 이러한 결과를 토대로 일반화하기에는 다소 어려움이 있으나 고정 마음가짐을 소유한 선수들은 현재 자신의 능력을 타인에게 보여주는 것에 초점을 두기 때문에 난이도가 낮은 경기 상황에서는 경기력에 큰 영향을 미치지 않지만, 경기 중 난이도가 높은 상대와 겨루거나 또는 어려움이 발생하는 상황 속에서는 경기력에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 생각된다.

아울러, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고정 마음가짐과 각각의 하위 변인들을 직·간접적으로 다룬 연구들(김숙인, 신태섭, 2020; 김인수, 2015; 원영식, 김은지, 허정훈, 2019; 서연서, 2021; 이서정, 신태섭, 2018; 이정립, 2015; 장세용, 이경현, 2019; 정윤경, 송주연, 2018; 탁정화, 2020; Aziz, 2015)과 부분적으로 일치하는 결과라 할 수 있다. 구체적으로 고정 마음가짐은 긍정심리자본의 하위영역 낙관성, 회복탄력성, 희망, 자기효능감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 현재 고정 마음가짐과 긍정심리자본을 직접적으로 다룬 선행연구가 많지 않은 실정이다. 그러나 긍정심리자본이 자기효능감, 낙관성, 희망, 회복탄력성의 네 가지 개념들이 성공이나 성취를 향한 개인의 긍정적인 동기부여 경향을 보인다는 공통점을 갖고 있기 때문에 자신의 능력이나 발전 가능성을 낮게 지각하는 고정 마음가짐에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 유추가 가능하다. 일반적으로 실패에 대하여 자신의 능력이 부족하다고 귀인하는 고정적 관점을 가질수록 자기효능감이 감소하며(Bandura, 1977), 고정 마음가짐을 소유한 사람들도 전상황에서 자신의 능력이 부족하다는 것이 드러나지 않도록 자기 핸디캡 전략 또는 무기력한 반응을 보이는 것으로 보고되고 있다(이서정, 신태섭, 2018; 정윤경, 송주연, 2018). 즉, 고정 마음가짐은 능력의 변화보다는 현재 자신의 능력이 타인에게 보여지는 것에 초점을 두기 때문에 능력 부족이 공개되지 않도록 비교적 어려운 과제를 선택하고, 노력하지 않는 비참여적 태도를 보인다고 할 수 있다(변정수, 2021; Hass, Katz-Buonincontro, & Reiter-Palmon, 2016).

원영식과 김은지, 허정훈(2019)은 야구선수들의 고정 마음가짐 성향이 높을수록 결과에 만족하지 않으며, 정서와 행동이 무기력해진다고 보고하였고, 현종환(2022)은 체육전공 대학생들의 고정 마음가짐이 희망을 감소시킨다고 보고하였다, 이는 고정 마음가짐의 특성 중 자신의 능력에 대한 부정적 견해와 실패에 대한 외부 귀인 등이 긍정적 동기부여 양식인 긍정심리자본에 부정적인 영향을 주고 있기 때문이다. 즉, 앞선 선행연구들은 고정 마음가짐은 긍정 정서를 감소시키고 부정 정서를 강화시킨다는 본 연구결과를 간접적으로 지지하고 있다. 결과적으로 운동선수들이 자신의 능력을 향상시킬 수 없다고 믿는 고정 마음가짐이 클수록 연습이나 시합의 상황에서 성공할 수 있다는 믿음이 낮아진다는 것을 의미하기 때문에 고정 마음가짐보다는 성장 마음가짐을 갖는 것이 선수들의 긍정 정서 향상에 도움이 될 것이며, 이를 위한 주요 타자의 절대적인 도움이 필요할 것으로 생각된다.

마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 성장 마음가짐에서는 부분매개효과가 나타났고, 고정 마음가짐에서는 완전매개효과가 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리자본이 개인의 긍정적인 발달을 유도하고, 스트레스로 인해 저하된 심신의 기능 회복과 냉소적 태도를 감소시키는 효과가 있다는 결과(소영호, 2022; Avey, Reichard, Luthans & Mhatre, 2011)를 간접적으로 지지하였다. 즉, 성장 마음가짐이 증가할수록 긍정심리자본에 긍정적 영향을 미쳐 경기력 향상을 도모하고, 고정 마음가짐이 증가하면 직접적으로는 경기력을 감소시키나 긍정심리자본을 경유하여 높여줄 수 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 강현우(2021)의 청소년 운동선수들이 지각하는 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그것이 긍정적인 다중매개효과를 갖는다는 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과다. 또한, 스포츠현장에서 긍정심리자본을 매개변인으로 완벽주의와 스포츠탈진(이양주, 2022), 완벽주의 성향과 운동만족(오영택, 고대휴, 양명환, 2020), 마음가짐과 운동스트레스(곽도규, 김덕진, 2022)의 관계를 확인한 연구에서 긍정심리자본이 다양한 변인들의 관계에서 긍정적 매개역할을 보였다는 연구결과와 맥을 함께 하고 있다. 특히, 곽도규와 김덕진(2022)은 운동선수들을 대상으로 고정 마음가짐과 운동스트레스의 관계에서 긍정심리자본이 긍정적인 매개효과를 갖는 것으로 보고하여, 본 연구결과를 간접적으로 뒷받침한다. 앞서 고찰한 바와 같이, 긍정심리자본은 타고난 특질이 기보다는 환경 또는 노력에 의한 변화가 가능한데, 이러한 개인의 태도 변화를 통해

행동적 결과에 영향을 미치는 심리적 변인이다(Luthans, Avey, Avolio, & Peterson, 2010). 즉, ‘신념은 행동을 수반할 때, 구체화된다’라는 말처럼 성장 마음가짐을 가진 선수들의 경우, 그들의 마음가짐이 경기력에 직접적인 영향을 미치지만, 노력을 통한 능력의 변화가 가능하다고 믿는 선수들에게 긍정적으로 생각하는 사고가 하나의 태도로 형성되어 경기력을 향상에 영향을 미쳤을 것으로 예상할 수 있다. 또한, 현재 고정 마음가짐을 가지고 있더라도 자신에 대한 믿음과 미래에 대한 긍정적 사고, 부정 정서를 던지고 일어서려는 태도를 통해 경기력을 향상시킬 수 있는 밑거름이 될 것으로 해석할 수 있다.

## IV. 연구 설계2. 학생 운동선수들의 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 인지된 경기력의 관계: 기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과

### 1. 문제제기

#### 1) 연구목적

연구 1에서 마음가짐(성장, 고정) → 긍정심리자본 → 인지된 경기력에 미치는 영향력을 확인하였다. 성장 마음가짐은 긍정 정서인 긍정심리자본에 긍정 영향을 미쳐 인지된 경기력 향상에 영향을 미쳤으며, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 부정적 영향을 미치지만, 긍정심리자본을 경유하여 경기력을 향상시키는 완전매개효과를 확인하였다. 이러한 연구결과는 선행연구에서도 성장 마음가짐 → 긍정심리자본 → 인지된 경기력의 경로에서 성장 마음가짐이 자기효능감(서연서, 2021; 이지우, 홍일한, 공성배, 2022), 탄력성(원영식, 김은지, 허정훈, 2019)을 높여주어 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 또한, 강상범과 김덕진(2020)의 연구에서 성장 마음가짐은 그것을 높여주는 변인이며, 자율적 동기와 통제적 동기의 부분매개효과를 확인하였다. 따라서 성장 마음가짐을 가진 선수들은 꾸준한 노력을 지속하여 능력을 변화시킬 수 있다는 믿음을 갖고 있어 강한 정신력을 바탕으로 자신의 심리상태를 긍정적으로 조절하는 것을 확인할 수 있었다(곽도규, 김덕진, 2022).

특히 성장 마음가짐은 어떠한 장애물에 맞이하더라도 노력을 통해 좌절이나 포기하지 않고, 실패에 대해서도 능력보다는 노력의 부족에 귀인하는 성향이다(Blackwell, Trzeniewski, & Dweck, 2007; Yeager & Dweck, 2012). 그런 점에서 고정 마음가짐보다는 성장 마음가짐을 갖는 것이 중요하다는 연구결과가 다수 보고되고 있다. 그러나 중요한 것은 고정 마음가짐 → 긍정심리자본 → 인지된 경기력의 경로다. 그 이유는 고정 마음가짐은 인간의 능력은 노력을 통한 변화가 불가능하다고 믿기 때문에 자신의 유능성을 타인에게 인정받는 것에 중점을 두고, 노력은 무능한 사람들이 하는 것으로 인식하여 힘든 과제에 대한 도전을 회피하는 성향을 보이기 때문이다(신준하,

2019). 이처럼 고정 마음가짐은 불안한 정서조절능력과 낮은 긍정 정서와 높은 부정 정서를 나타내고(Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007), 낮은 자존감과 만족감, 높은 스트레스와 우울감(De Castella et al., 2014)을 보이는 것이 특징이다. 그러므로, 스포츠 현장에서도 고정 마음가짐을 가진 선수를 위한 연구가 필요한 실정이다. 이승진과 성기혜(2019)의 연구에서 고정 마음가짐을 성장 마음가짐으로 변화시키는 개입은 심리적 부적응을 완화시키고, 정신건강을 증진시키는데 효과적이라 보고하였다. 이를 바탕으로 고정 마음가짐을 변화시키거나 조절할 수 있는 심리적 변인을 탐색하기 위한 연구 2의 필요성을 제기할 수 있을 것이며, 고정 마음가짐 → 긍정심리자본 → 인지된 경기력의 경로에서 고정 마음가짐을 조절할 수 있는 변인으로 기본적 심리욕구지지를 상정하여 조절된 매개효과를 검증하고자 한다.

대개, 스포츠 상황에서 주요타자는 개인의 동기상태를 지속시켜주는 자원으로 큰 역할을 하며(김보연, 송용관, 천승현, 2015; Weiss & Ferrer-Caja, 2002), 학생 선수의 경우 마음가짐이 확립되는 준비단계에 있기 때문에 주요타자의 지지나 상호관계에 따라 마음가짐의 변화와 성취향상을 기대할 수 있을 것이다(Dweck, 2015). 또한, Kent(2018)는 자기이론(Self-theory)에 기반한 자기효능감, 자기결정이론, 마음가짐이론 중에서 마음가짐 이론만 타인과의 관계에 대한 초점을 배제하였다는 점을 한계로 제시하였는데, 다시 말해, 마음가짐 이론은 자기개념을 기반으로 하기 때문에 타인과의 관계나 주위 환경 요인을 고려하지 않는다는 것이다. 따라서 개인의 특질 요인인 고정 마음가짐의 변화를 위해 외부 환경 요인과의 상호작용이 이루어진다면, 고정 마음가짐의 변화에 도움을 제공할 수 있을 것으로 예측된다.

본 연구에서 제시하는 기본적 심리욕구지지는 자기결정이론을 기반으로 하고 있다. 현재까지 자기결정이론과 하위 이론들은 인간의 행동 동기를 파악하고, 현장에서 선수들의 심리기제 및 코칭행동 등을 탐색하는데 활용되었다. 선행연구에서 인간의 성숙과 성장을 위한 기본 가정인 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)이라는 세 가지 심리욕구가 충족되거나 만족되는 정도에 따라 영향을 받는다고 보고하였다(Deci & Ryan, 2002). 선행연구에서 욕구지지행동은 심리적 욕구, 내적 동기, 수행, 심리적 성장에 긍정적인 영향을 미치며, 이러한 개인의 심리적 욕구를 지지하는 환경이 조성될 때 최적의 심리·정서·행동적 결과가 나타난다고 보고되고 있다(Reeve, 2014; Ryan & Deci, 2017). 특히 본 연구에서 사용하는 기본적 심리욕구

지지 척도는 서양 문화권뿐만 아니라 동양 문화권에서도 기본적 심리욕구지지에 대한 보편적 관점이 반복되는 결과(류지영, 신희천, 김은하, 2020)를 도출하여 우리나라 선수들의 사회적 환경을 고려하여 측정할 수 있을 것으로 생각된다.

종합하면, 연구 2에서는 학생 운동선수의 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 제시하는 마음가짐 이론의 확장과 더불어 고정 마음가짐을 변화시킬 수 있는 환경을 탐색하고, 선수들의 중도 탈락 예방과 건강한 선수 생활 및 현장에서 선수들을 지도하는 주요 타자를 위한 상담 프로그램 개발의 기초자료 제공을 목적으로 한다.

## 2) 연구가설

첫째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 자율성-지지행동에 의해 조절될 것이다.

둘째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 유능성-지지행동에 의해 조절될 것이다.

셋째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 관계성-지지행동에 의해 조절될 것이다.

## 3) 연구모형

고정 마음가짐은 단일요인으로 구성되어 있으며, 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 탄력성, 정신력, 심리기술의 6요인으로 구성되었고, 인지된 경기력은 경기수행 성공, 심리적성숙, 경기수행성숙의 3요인으로 구성되어 있다. 또한, 기본적 심리욕구지지는 자율성-지지행동, 유능성-지지행동, 관계성-지지행동의 3요인으로 구성되어 있다.

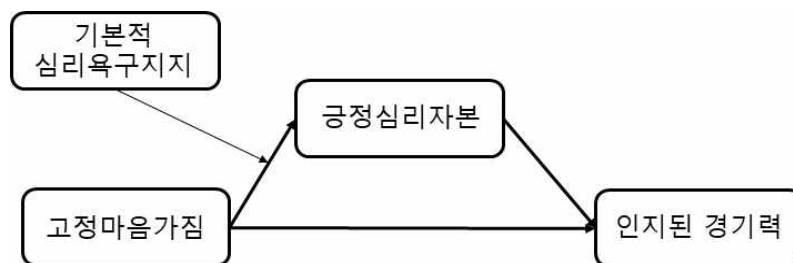


그림 5 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과 모형

## 2. 연구방법

### 1) 연구대상

연구 2의 연구대상은 2023년도 제주특별자치도 학교 운동부에 소속되어 있는 중·고등학교 체육특기자 273명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방법인 유목적 표집법(purposive sampling)을 이용하였고, 자기평가 기입법으로 조사를 실시하여 설문지를 회수하였다. 회수된 설문지 중 무응답 또는 불성실응답 등의 자료 14부를 제외한 259부의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 제시하면 <표 11>과 같다. 성별에 따라 남자 143(60.9%)명, 여자 92(13.9%)명으로 나타났으며, 학교급 간에 따라 중학생 선수 145(56.0%)명, 고등학생 선수 114(44.0%)명으로 나타났다. 또한, 선수 생활 경험에 따라 3년 미만의 선수가 81(31.3%)명, 4-5년의 경력을 가진 선수가 93(35.9%)명, 6년 이상의 선수가 85(32.8%)명으로 나타났다.

표 11. 연구 2의 대상에 대한 일반적 특성

항목	구분	사례 수(%)	계(%)
성별	남자	223(86.1)	259(100)
	여자	36(13.9)	
학교급	중학교	145(56.0)	259(100)
	고등학교	114(44.0)	
경력	3년 미만	81(31.3)	259(100)
	4 - 5년	93(35.9)	
	6년 이상	85(32.8)	



## 2) 측정도구

연구 2의 자료를 측정하기 위해 고정 마음가짐 4문항, 긍정심리자본 23문항, 인지된 경기력 16문항, 기본적 심리욕구지지 12문항, 총 67문항으로 구성하였다. 구체적인 측정도구는 다음과 같다.

### (1) 고정 마음가짐(Fixed-Mindset)

본 연구에서 고정 마음가짐을 측정하기 위해 Dweck(2006)이 개발한 척도를 본 연구 대상에 맞게 번안하여 사용하였다. 고정 마음가짐(fixed mindset)척도는 4문항의 단일 요인으로 총 4문항, 5점 리커트(Likert) 평정척도를 사용하였다. 요인구조의 타당도를 검증하기 위해 주성분 분석과 Varimax(베리맥스) 직교회전을 이용하여 고유치가 1 이상인 4개 문항, 1개 요인을 추출하였다(KMO측도=.814, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=471.304$ ,  $df=6$ ,  $p<.001$ ). 총 누적변량은 70.582%로 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 고정 마음가짐 .858로 나타났다<표 12>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=5.438$ ,  $df=2$ ,  $p<.001$ , Q=2.719, IFI=.993, TLI=.978, CFI=.993, RMSEA=.082).

표 12. 고정 마음가짐에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치
고정	7. 나의 운동능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	.871
	8. 나는 열심히 노력해도 운동능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	.851
마음 가짐	6. 나는 새로운 것을 배우고, 연습하더라도 운동능력을 바꿀 수 없다고 생각한다.	.850
	5. 나는 운동능력이 타고난 것이라 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	.786
	KMO측도=.814,	고유치 2.823
	Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=471.304$ ,	누적분산 70.582
	$df=6$ , $p<.001$	
	Cronbach's Alpha	.858

(2) 긍정심리자본(Positive Psychological Capital: PPC)

긍정심리자본의 측정은 김은지(2017)의 운동선수 긍정심리자본 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 낙관성, 자기효능감, 희망, 탄력성, 정신력, 심리기술의 6가지 요인으로 구성되어 있었으나, 본 연구에서는 선행연구(강현우, 2021)의 연구와 같이 긍정심리자본의 합성점수(Composite Score)를 사용하였다. 요인 구조의 타당도를 검증하기 위하여 주성분 분석과 Varimax(베리맥스) 직교회전을 이용하여 고유치가 1 이상인 15문항의 합성점수를 추출하였다(KMO측도=.936, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=1900.775$ ,  $df=91$ ,  $p<.001$ ). 총 누적 변량은 50.465로 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 .929로 나타났다<표 13>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=271.510$ ,  $df=88$ ,  $p<.001$ ,  $Q=3.085$ ,  $IFI=.910$ ,  $TLI=.892$ ,  $CFI=.909$ ,  $RMSEA=.090$ ).

표 13. 긍정심리자본에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치
긍정 심리 자본	14. (나는 시합이나 훈련 시) 여러 종류의 일들을 효과적으로 해낼 수 있다.	.810
	7. (나는 시합이나 훈련 시) 나는 좌절할 때, 그것을 견뎌내고 회복할 수 있다.	.767
	6. (나는 시합이나 훈련 시) 포기하고 싶을 때, 잘 이겨낼 수 있다.	.750
	13. (나는 시합이나 훈련 시) 내가 계획한 목표의 대부분을 성취할 수 있다.	.736
	9. (나는 시합이나 훈련 시) 나는 희망을 통해 용기를 얻는다.	.714
	15. (나는 시합이나 훈련 시) 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.	.708
	8. (나는 시합이나 훈련 시) 스트레스를 받는 일도 수월하게 해낸다.	.702
	10. (나는 시합이나 훈련 시) 지금보다 더 나은 미래를 예상할 수 있다.	.701
	4. (나는 시합이나 훈련 시) 내가 믿는대로 될 것이다.	.700
	12. (나는 시합이나 훈련 시) 좋은 장점들을 많이 가지고 있다고 생각한다.	.689
	1. (나는 시합이나 훈련 시) 즐겁게 할 수 있다.	.679
	11. (나는 시합이나 훈련 시) 열심히 연습하면, 잘될 것이라는 희망을 가지고 있다	.675
	2. (나는 시합이나 훈련 시) 결과가 불확실할 때, 나는 보통 최선의 결과를 기대한다.	.674
	5. (나는 시합이나 훈련 시) 실수를 빨리 잊고 일어설 수 있다.	.670
	3. (나는 시합이나 훈련 시) 어떤 결과든지 미래에 도움이 될 거라 생각한다.	.664
KMO측도=.936,		
	고유치	.750
Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=1900.775$ ,		
	누적분산	50.465
$df=91$ , $p<.001$		
Cronbach's Alpha		.928

(3) 인지된 경기력(Perceived Performance)

본 연구에서 경기력을 측정하기 위한 검사지는 Hersey & Blanchard(1977)가 개발하고, 김범준(2017)이 사용한 검사지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 경기력 설문지의 구성은 경기수행성공, 심리적 성숙, 경기수행성숙의 3요인 16 문항으로 되어있으며, 본 연구의 목적에 맞게 합성점수(Composite Score)를 이용하였다. 요인 구조의 타당도를 검증하기 위하여 주성분 분석과 Varimax(베리박스) 직교회전을 이용하여 고유치가 1 이상인 11개 문항의 합성점수를 추출하였다(KMO측도=.857, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=1459.532$ ,  $df=78$ ,  $p<.001$ ). 총 누적 변량은 44.413으로 나타났으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 .872로 나타났다<표 14>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=66.512$ ,  $df=20$ ,  $p<.001$ ,  $Q=3.326$ ,  $IFI=.958$ ,  $TLI=.922$ ,  $CFI=.957$ ,  $RMSEA=.095$ ).

표 14. 인지된 경기력에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치
인지된 경기력	1. 내가 열심히 노력할 때, 성공적이라 느낀다.	.776
	2. 내가 최선을 다했을 때, 성공적이라 느낀다.	.748
	5. 내가 새로운 기술을 익히기 위해 열심히 연습할 때, 성공적이라 느낀다.	.740
	3. 새로운 기술을 사용해서 잘 된다고 느낄 때, 성공적이라 느낀다.	.704
	4. 나만의 경기를 잘 수행했다고 생각될 때, 성공적이라 느낀다.	.692
	16. 나는 소속팀의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	.655
	15. 나는 운동자체를 즐거운 활동이라고 생각한다.	.626
	14. 나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	.612
	12. 나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	.596
	13. 나는 높은 성취욕을 가지고 있다.	.579
	10. 나는 나 자신에게 주어진 문제를 단독적으로 해결할 수 있다.	.563
	KMO측도=.857, 고유치	4.885
	Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=1459.532$ , $df=78$ , $p<.001$ 누적분산	44.413
	Cronbach's Alpha	.872

(4) 기본적 심리욕구지지(Support for basic psychological needs)

기본적 심리욕구지지의 측정은 Rocchi, Cheung, Baxter, Beaudry(2017)이 개발한 척도를 Rocchi, Pelletier, Desmarais(2017)가 스포츠상황에서 대인관계행동을 측정할 수 있도록 개발한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 한국어판으로 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 자율성-지지행동, 유능성-지지행동, 관계성-지지행동의 3요인 12문항으로 구성되어 있으며, 요인 구조의 타당도를 검증하기 위해 주성분 분석과 Varimax(베리맥스) 직교 회전 방법을 이용한 결과, 고유치가 1 이상에 미치지 못하는 문항 2개를 제거하고, 10개 문항의 3개 요인을 추출하였다(KMO측도=.840, Bartlett의 구형성 검정 Approximate  $X^2=1711.914$ ,  $df=45$ ,  $p<.001$ ). 총 누적 변량은 76.480%로 나타났다으며, Cronbach's Alpha 값으로 평가한 구체적인 신뢰도 계수는 자율성-지지행동 .925, 유능성-지지행동 .930, 관계성-지지행동 .872로 나타났다<표 15>. 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 RMSEA 값을 제외한 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=129.341$ ,  $df=30$ ,  $p<.001$ ,  $Q=4.311$ ,  $IFI=.937$ ,  $TLI=.904$ ,  $CFI=.936$ ,  $RMSEA=.113$ ).

표 15. 기본적 심리욕구지지에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인적재치			
		1	2	3	
자율성 지지	1. 나에게 스스로 선택할 수 있는 자유를 준다.	.875	.208	.113	
	2. 나의 결정을 지지한다.	.843	.220	.138	
	4. 내가 스스로 결정하도록 결정한다.	.817	.241	.074	
	3. 나의 선택을 지지한다.	.759	.211	.211	
관계성 지지	11. 나와 함께 시간을 보내는 것을 진심으로 즐긴다.	.125	.841	.164	
	12. 나를 이해한다.	.383	.734	.187	
	10. 나에게 대해 알아가기 위해 시간을 낸다.	.164	.718	.236	
	9. 내가 하는 일에 관심을 가진다.	.426	.675	.176	
유능성 지지	6. 도움이 되는 피드백을 제공한다.	.162	.262	.930	
	7. 내가 나의 목표를 달성할 수 있는 능력이 있음을 인정한다.	.182	.250	.927	
KMO측도=.840,					
Bartlett의 구형성 검정 Approximate $X^2=1711.914$ ,		고유치	4.163	1.495	.990
$df=45$ , $p<.001$		누적분산	51.630	66.579	76.480
Cronbach's Alpha			.925	.930	.872

### 3) 연구절차

연구 2의 자료수집은 2023년 3월, 제주특별자치도 학교 운동부에 소속되어 있는 중·고등학교 체육특기자를 대상으로 진행되었다. 본 연구의 자료를 수집하기 위하여 연구자가 직접 경기장 또는 훈련장, 학교를 방문하여 감독과 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였고, 동의를 얻은 후 선수들에게 연구의 취지를 설명, 동의를 얻어 대면 질문지와 온라인 질문지를 통해 조사를 실시하였다. 질문지 작성 도중 이해가 되지 않는 단어 나 문항에 대해 질문을 하도록 설명해 주었고, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도가 소요되어 응답자들은 자기평가기입법으로 질문지를 작성하였다. 온라인으로 회수된 질문지 273부 중 무응답 또는 불성실응답 14부를 제외한 259부가 최종 분석에 사용되었다.

### 4) 자료처리

연구 2의 자료처리는 SPSS 21.0, SPSS PROCESS Macro(V4.1), AMOS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 측정도구에 대한 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였으며, 각 개념에 대한 항목 묶음을 실시하였다. 그리고, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 마음가짐과 인지된 경기력의 관련성을 조사하고, 긍정심리자본과 운동스트레스의 다중매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro 프로그램을 이용하였다. PROCESS Macro는 조절분석과 매개분석 및 조건부 간접효과를 분석할 수 있는 분석 프로그램이며, 본 연구에서는 76개의 모형 중 Model 7번을 적용하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 매개분석에서의 부트스트래핑(bootstrapping)은 통계적 모의실험 절차를 통하여 대규모의 가상무선표본을 만든 후 간접효과의 표본분포의 대표치를 경험적으로 도출하는데 사용되며, 본 연구에서는 무선표본을 10,000개로 설정하고, 신뢰구간은 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 사용할 것이다. 95% 편의교정신뢰구간에서 하한값(Low Limit)과 상한값(Upper Limit)의 구간에서 0을 포함하고 있지 않으면, 매개효과가 있다고 해석할 수 있다(Hayes, 2013).

### 3. 연구결과

#### 1) 전체 측정 변인들의 기술통계치와 상관관계 분석

탐색적 요인분석을 통하여 추출된 측정 변인들의 전반적인 특성을 확인하기 위해 각 변인별 기술통계량과 분포 특성을 확인하였다. 변인들의 기술통계량은 <표 16>과 같이 평균 1.89에서 4.15의 점수분포를 보였으며, 왜도와 첨도는 절댓값 2와 7을 넘는 변인이 없는 것으로 나타나 측정 변인의 점수분포가 정규성에서 크게 벗어나지 않음을 확인하였다.

표 16. 연구 2의 측정변인에 대한 기술통계량 및 분포특성

측정변인	M±SD	왜도	첨도	최소값	최대값
고정 마음가짐	1.89±.85	1.22	1.83	1.00	5.00
인지된 경기력	4.15±.56	-.478	-.088	2.36	5.00
긍정심리자본	3.99±.63	-.23	-.49	2.07	5.00
자율성-지지행동	4.20±.74	-1.00	1.32	1.25	5.00
유능성-지지행동	3.60±1.08	-.19	-.13	1.00	5.00
관계성-지지행동	3.67±.78	-.04	-.17	1.00	5.00

<표 17>은 고정 마음가짐, 인지된 경기력, 긍정심리자본, 기본적심리욕구지지 간의 상관계수를 산출한 결과다. <표 17>에서 보는 바와 같이 고정 마음가짐은 인지된 경기력, 긍정심리자본, 기본적심리욕구지지 중 자율성-지지행동과는 부(-)의 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 인지된 경기력은 긍정심리자본과 정(+)의 상관을 갖는 것으로 나타났고, 기본적 심리욕구지지 중 자율성-지지행동, 유능성-지지행동, 관계성-지지행동과 정(+)의 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 이에 각 변인에서 적절한 수준의 상관관계를 갖는 것으로 나타나 매개효과 및 조절효과분석을 위한 조건을 충족하였다.

표 17. 연구 2의 측정변인에 대한 기술통계량 및 분포특성

측정변인	A	B	C	D	E	F
고정 마음가짐(A)	1					
긍정심리자본(B)	-.287**	1				
인지된 경기력(C)	-.237*	.795**	1			
자율성-지지행동(D)	-.134*	.530**	.468**	1		
유능성-지지행동(E)	.001	.390**	.3323**	.378**	1	
관계성-지지행동(F)	-.081	.561**	.479**	.579**	.517**	1

2) 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 기본적인심리욕구지지의 조절효과 분석

학생 선수들의 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 심리욕구지지가 조절하는지를 검증하기 위한 방법으로 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS macro Model 7번을 분석에 활용하였다. 이 분석방법은 조절된 매개효과를 검증하기 위하여 매개효과와 조절효과가 모두 유의한 경우에 한해서만 부트스트래핑 기법을 활용할 수 있는 분석방법이다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). 효과검증은 조절된 매개지수(index of moderated mediation)를 활용하여 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않는 경우에 유의한 것으로 판단한다(Hayes, 2013). 이에 본 연구에서는 조절된 매개효과를 검증하기 위해 5,000개의 Bootstrap samples를 지정하였고, 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 또한, 조절된 매개효과가 유의한 경우 대인관계 행동이 매개효과를 조절하는지를 파악하기 위하여 낮은 수준(평균-1SD), 평균 수준, 높은 수준(평균+1SD)의 세 그룹으로 나누어 분석하였다. 각 그룹마다 학생 선수들의 고정 마음가짐이 긍정심리자본을 통해 경기력에 영향을 미치는 매개효과와 통계적 유의도는 간접효과 상한값과 하한값 사이에 “0”을 포함하는지 여부를 기준으로 분석하였다.

(1) 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 자율성-지지행동의 조절효과분석

고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 자율성-지지행동이 조절하는지를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS macro 7번을 이용하여 분석하였고, 이에 대한 결과는 <표 18>, <그림 6>과 같다. 먼저 직접 효과를 살펴본 결과, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 부(-)의 영향( $B=-.765, p<.01$ )을 미치는 것으로 나타났고, 긍정심리자본은 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향( $B=.708, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타나 각 경로에 대한 직접 효과는 유의한 것을 확인하였다.

고정 마음가짐과 자율성-지지행동의 상호작용은 긍정심리자본에 유의한 정(+)의 영향( $B=.135, p<.001$ )을 미치고, 고정 마음가짐과 자율성-지지행동의  $R^2$  증가량( $R^2=.016, p<.001$ )이 유의하게 나타나 조절효과가 검증되어 연구가설 1은 지지되었다. 결과적으로, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 부정적 영향을 미치는데, 이는 자율성-지지행동에 따라 조절될 수 있음을 의미한다.

표 18. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 자율성-지지행동의 조절효과

	B	S.E	Boot S.E	t	95% CI		95% BC CI	
					LLCI~ULCI	ULCI	Boot LLCI~ULCI	ULCI
매개변인모형(종속: 긍정심리자본), $R^2=.334, F(3, 255)=44.656, p<.000$								
constant	3.707	.523		7.088***	2.677	4.737		
고정								
마음가짐(독립)	-.765	.242		-3.164**	-1.241	-.289		
자율성-지지행동(조절)	.157	.116		.176	-.071	.385		
독립 × 조절	.135	.054		2.519.*	.030	.241		
$\Delta R^2=.016, F=6.347^*$								
종속변인모형(종속: 경기력), $R^2=.631, F(2, 256)=219.330, p<.001$								
constant	1.342	.164		8.196***	1.020	1.665		
고정								
마음가짐(독립)	-.006	.026		-.240	-.058	.045		
긍정심리자본(매개)	.708	.035		19.991***	.638	.777		
자율성-지지행동의 수준에 따른 조건부 간접효과								
낮은 수준(-1SD)	-.210		.050				-.313	-.120
평균 수준(Mean)	-.139		.030				-.203	-.084
높은 수준(+1SD)	-.069		.039				-.158	-.005
조절된 매개효과지수	<b>-.096</b>		<b>.044</b>				<b>.010</b>	<b>.183</b>

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$



부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 18> 하단부에 제시하였다. 제시하는 바와 같이 자율성-지지행동이 낮은 수준(평균 -1SD)의 간접효과(-.210)와 평균인 수준의 간접효과(-.139), 높은 수준(평균+1SD)의 간접효과(-.069) 모두 편의교정신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하고 있지 않기 때문에 통계적으로 유의하게 나타났다.

또한, 조절변수인 자율성-지지행동이 고정 마음가짐 → 긍정심리자본 → 경기력에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)는 .096으로 나타났으며, 이에 대한 95%부트스트래핑 신뢰구간은 .010 ~ .183로 신뢰구간 내에 0을 포함하고 있지 않음으로 조건부 간접효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다.

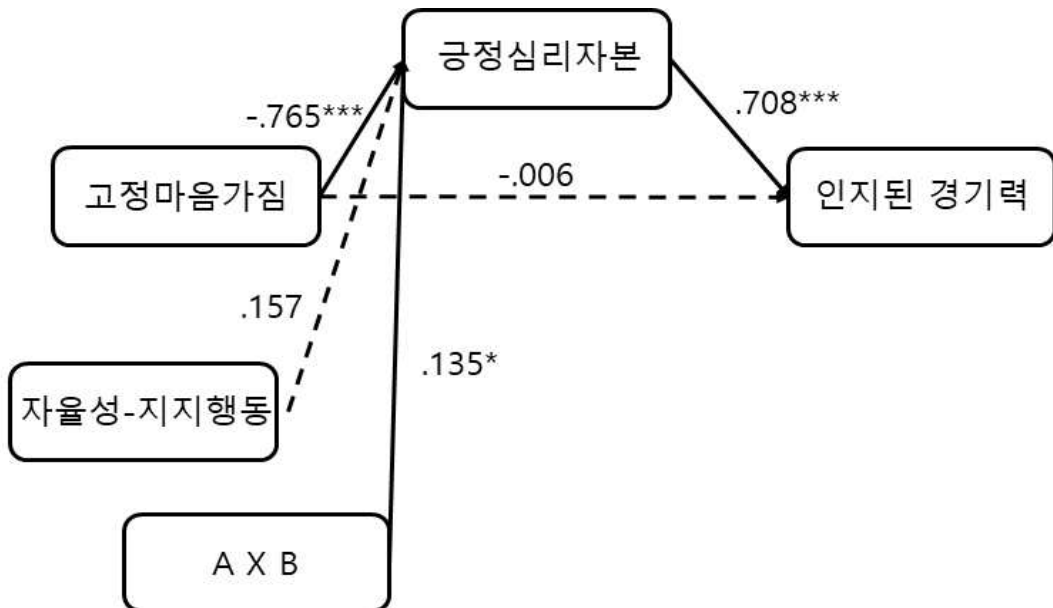


그림 26 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 자율성-지지행동의 조절효과 검증 모형

상호작용 효과가 나타났을 때, 그 효과를 보다 구체적으로 검증하기 위하여 Daniel Soper의 Interaction 프로그램을 통한 단순기울기 검증을 실시하였다. ±표준편차를 대입하여 높은 수준(+1SD), 보통 수준(평균), 낮은 수준(-1SD)의 세 가지 수준으로 구분하여 단순 기울기 검증을 실시하였다. <그림 7>에서 보는 바와 같이 낮은 수준(-.297,  $t=-4.558$ ,  $p<.001$ ), 보통 수준(-.197,  $t=-4.893$ ,  $p<.001$ ), 높은 수준(-.097,  $t=-2.092$ ,  $p<.05$ )의 단순기울기는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 고정 마음가짐이 긍정심리자본을 매개하여 경기력에 미치는 영향은 자율성-지지행동의 수준이 높을수록 고정 마음가짐의 증가에 따른 긍정심리자본의 감소를 완화시킬 수 있는 것으로 판단할 수 있다.

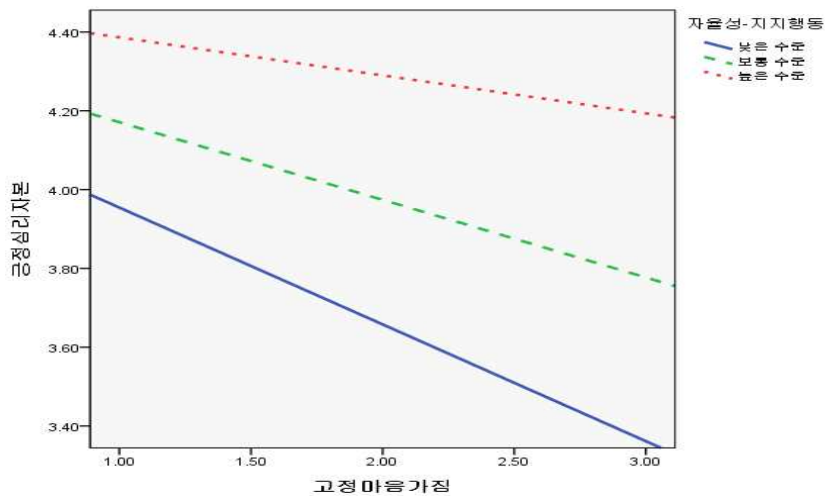


그림 27 자율성-지지행동의 수준에 따른 단순 기울기 그래프

<표 19>는 조절변인인 자율성-지지행동의 전 범위에 대한 효과의 유의성 영역 검증을 한 결과다. 조명등분석법(floodlight analysis)인 Johnson-Neyman 방법을 활용하여 분석하였는데(Spiller et al., 2013), 이는 조절변수 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하는 분석법이다. 그 결과 자율성-지지행동의 수준이 높을수록 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 미치는 부(-)적인 영향이 감소하는 것을 확인할 수 있으며, 자율성-지지행동 수준 4.969는 유의성의 전환점으로, 이보다 높아진 경우에는 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한, 이러한 영향이 유의한 비율은 조사대상의 72.97%였으며, 자율성-지지행동 값이 4.969 이상인 27.03%는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 19. 자율성-지지행동의 값에 따른 조건부 효과 유의성

자율성-지지행동	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
1.250	-.596	.176	-3.390	.001	-.942	-.250
1.438	-.571	.166	-3.437	.001	-.898	-.244
1.625	-.545	.156	-3.490	.001	-.853	-.238
1.813	-.520	.147	-3.549	.000	-.808	-.231
2.000	-.495	.137	-3.615	.000	-.764	-.225
2.188	-.469	.127	-3.690	.000	-.720	-.219
2.375	-.444	.118	-3.775	.000	-.675	-.212
2.563	-.419	.108	-3.871	.000	-.631	-.206
2.750	-.393	.099	-3.981	.000	-.588	-.199
2.938	-.368	.090	-4.107	.000	-.544	-.191
3.125	-.342	.081	-4.252	.000	-.501	-.184
3.313	-.317	.072	-4.415	.000	-.458	-.176
3.500	-.292	.063	-4.594	.000	-.417	-.167
3.688	-.266	.056	-4.777	.000	-.376	-.157
3.875	-.241	.049	-4.931	.000	-.337	-.145
4.063	-.216	.043	-4.985	.000	-.301	-.130
4.250	-.190	.039	-4.823	.000	-.268	-.113
4.438	-.165	.038	-4.340	.000	-.240	-.090
4.625	-.139	.039	-3.562	.000	-.217	-.062
4.813	-.114	.043	-2.670	.008	-.198	-.030
<b>4.969</b>	<b>-.093</b>	<b>.047</b>	<b>-1.969</b>	<b>.050</b>	<b>-.186</b>	<b>.000</b>
5.000	-.089	.048	-1.841	.067	-.184	.006

LLCI: B의 95% 신뢰구간 내에서 하한값 / ULCI: B의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

(2) 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 유능성-지지행동의 조절효과분석

고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 유능성-지지행동이 조절하는지를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS macro 7번을 이용하여 분석하였고, 이에 대한 결과는 <표 20>, <그림 8>과 같다. 먼저 직접 효과를 살펴본 결과, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 부(-)의 영향( $B=-.797, p<.01$ )을 미치는 것으로 나타났고, 긍정심리자본은 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향( $B=.708, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타나 각 경로에 대한 직접 효과는 유의한 것을 확인하였다.

고정 마음가짐과 유능성-지지행동의 상호작용은 긍정심리자본에 유의한 정(+)의 영향( $B=.152, p<.001$ )을 미치고, 고정 마음가짐과 유능성-지지행동의  $R^2$  증가량( $R^2=.043, p<.001$ )이 유의하게 나타나 조절효과가 검증되어 연구가설 2는 지지되었다. 즉, 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 미치는 부정적 영향은 유능성-지지행동에 따라 조절될 수 있음을 의미한다.

표 20. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 유능성-지지행동의 조절효과

	B	S.E	Boot S.E	t	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	ULCI
매개변인모형(종속: 긍정심리자본), $R^2=.278, F(3, 255)=32.802, p<.000$								
constant	4.536	.293		15.462***	3.958	5.114		
고정								
마음가짐(독립)	-.797	.154		-5.163**	-1.101	-.493		
유능성-지지행동(조절)	-.022	.074		-.303	-.168	.123		
독립 × 조절	.152	.039		3.910***	.075	.228		
$\Delta R^2=.043, F=15.288***$								
종속변인모형(종속: 경기력), $R^2=.631, F(2, 256)=219.330, p<.001$								
constant	1.342	.164		8.196***	1.020	1.665		
고정								
마음가짐(독립)	-.006	.024		-.240	-.058	.045		
긍정심리자본(매개)	.708	.035		19.991***	.638	.777		
유능성-지지행동의 수준에 따른 조건부 간접효과								
낮은 수준(-1SD)	-.288		.065				-.419	-.165
평균 수준(Mean)	-.177		.037				-.254	-.109
높은 수준(+1SD)	-.065		.038				-.157	-.005
조절된 매개효과지수	<b>.107</b>		<b>.036</b>				<b>.034</b>	<b>.174</b>

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

다음, 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 20> 하단부에 제시하였다. 제시하는 바와 같이 유능성-지지행동이 낮은 수준(평균-1SD)의 간접효과(-.288)와 평균인 수준의 간접효과(-.177), 높은 수준(평균+1SD)의 간접효과(-.065) 모두 편의교정신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의하게 나타났다.

또한, 조절변수인 유능성-지지행동이 고정 마음가짐 → 긍정심리자본 → 경기력에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)는 .107로 나타났으며, 이에 대한 95%부트스트래핑 신뢰구간은 .034 ~ .174로 신뢰구간 내에 0을 포함하고 있지 않음으로 조건부 간접효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다.

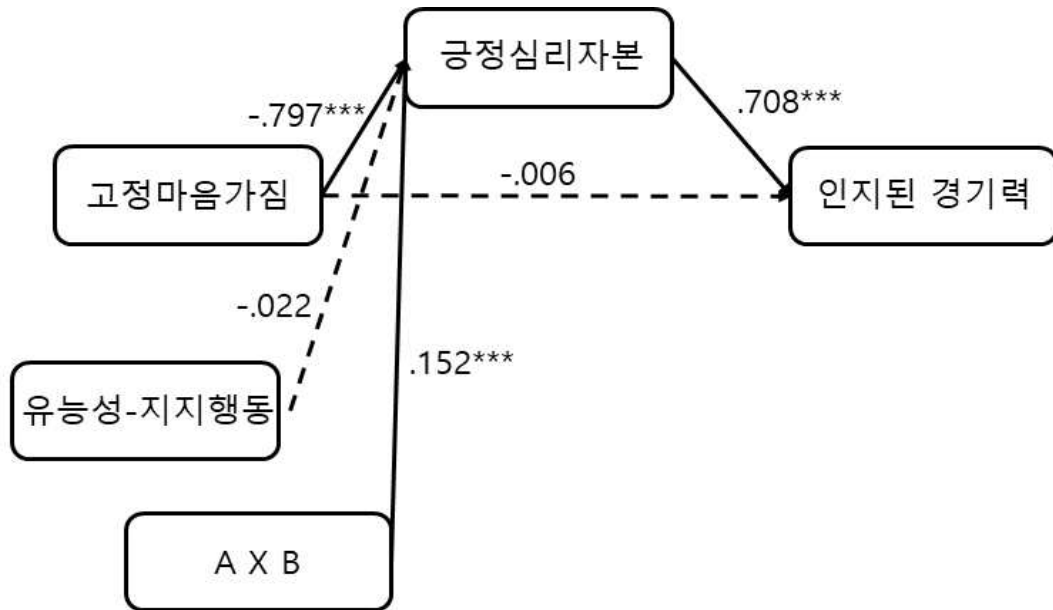


그림 28 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 유능성-지지행동의 조절효과 검증 모형

상호작용 효과가 나타났을 때, 그 효과를 보다 구체적으로 검증하기 위하여 Daniel Soper의 Interaction 프로그램을 통한 단순기울기 검증을 실시하였다. ±표준편차를 대입하여 높은 수준(+1SD), 보통 수준(평균), 낮은 수준(-1SD)의 세 가지 수준으로 구분하여 단순 기울기 검증을 실시하였다. <그림 9>에서 보는 바와 같이 낮은 수준( $B=-.407, t=-6.427, p<.001$ ), 보통 수준( $-.249, t=-6.152, p<.001$ ), 높은 수준( $-.092, t=-1.820, p<.001$ )의 단순기울기는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 고정 마음가짐이 긍정심리자본을 매개하여 경기력에 미치는 영향은 유능성-지지행동의 수준이 높을수록 고정 마음가짐의 증가에 따른 긍정심리자본의 감소를 완화시킬 수 있는 것으로 판단할 수 있다.

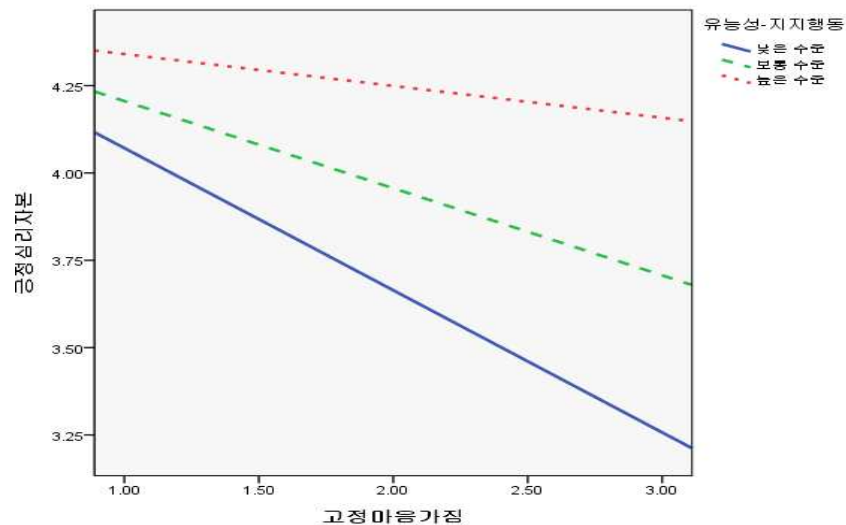


그림 29. 유능성-지지행동 수준에 따른 단순 기울기 그래프

<표 21>는 조절변인인 유능성-지지행동의 전 범위에 대한 효과의 유의성 영역 검증을 한 결과다. 이는 조명등분석법(floodlight analysis)인 Johnson-Neyman 방법을 활용하여 분석하였는데(Spiller et al., 2013), 조절변수의 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하는 분석법이다. 그 결과 유능성-지지행동의 수준이 높을수록 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 미치는 부(-)적인 영향이 감소하는 것을 확인할 수 있었다. 유능성-지지행동 수준 4.610은 유의성의 전환점으로, 이보다 높아진 경우에는 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한, 이러한 영향이 유의한 비율은 조사대상의 79.53%였으며, 유능성-지지행동 값이 4.610 이상인 20.46%는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 21. 유능성-지지행동의 값에 따른 조건부 효과 유의성

유능성-지지행동	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
1.000	-.645	.117	-5.502	.000	-.876	-.414
1.200	-.615	.110	-5.590	.000	-.832	-.398
1.400	-.585	.103	-5.687	.000	-.787	-.382
1.600	-.554	.096	-5.793	.000	-.743	-.366
1.800	-.524	.089	-5.909	.000	-.699	-.349
2.000	-.494	.082	-6.035	.000	-.655	-.332
2.200	-.463	.075	-6.169	.000	-.611	-.315
2.400	-.433	.069	-6.310	.000	-.568	-.298
2.600	-.402	.062	-6.449	.000	-.525	-.280
2.800	-.372	.057	-6.573	.000	-.484	-.261
3.000	-.342	.051	-6.658	.000	-.443	-.241
3.200	-.311	.047	-6.660	.000	-.403	-.219
3.400	-.281	.043	-6.521	.000	-.366	-.196
3.600	-.251	.041	-6.172	.000	-.331	-.171
3.800	-.220	.040	-5.574	.000	-.298	-.142
4.000	-.190	.040	-4.755	.000	-.269	-.111
4.200	-.160	.042	-3.815	.000	-.242	-.077
4.400	-.129	.045	-2.872	.004	-.218	-.041
4.600	-.099	.049	-2.010	.045	-.196	-.002
<b>4.610</b>	<b>-.097</b>	<b>.049</b>	<b>-1.969</b>	<b>.050</b>	<b>-.195</b>	<b>.000</b>
4.800	-.069	.054	-1.265	.207	-.175	.038
5.000	-.038	.060	-0.638	.524	-.156	.080

LLCI: B의 95% 신뢰구간 내에서 하한값 / ULCI: B의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

(3) 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 관계성-지지행동의 조절효과분석

고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 관계성-지지행동이 조절하는지를 검증하기 위해 Hayes(2017)가 제안한 SPSS PROCESS macro 7번을 이용하여 분석하였고, 이에 대한 결과는 <표 22>, <그림 10>과 같다. 먼저 직접 효과를 살펴본 결과, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 부(-)의 영향( $B=-.735, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타났고, 긍정심리자본은 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향( $B=.708, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타나 각 경로에 대한 직접 효과는 유의한 것을 확인하였다.

고정 마음가짐과 관계성-지지행동의 상호작용은 긍정심리자본에 유의한 정(+)의 영향( $B=.139, p<.01$ )을 미치고, 고정 마음가짐과 관계성-지지행동의  $R^2$  증가량( $R^2=.023, p<.01$ )이 유의하게 나타나 조절효과가 검증되어 연구가설 3은 지지되었다. 즉, 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 미치는 부정적 영향을 관계성-지지행동에 따라 조절될 수 있음을 의미한다.

표 22. 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 관계성-지지행동의 조절효과

	B	S.E	Boot S.E	t	95% CI		95% BC CI	
					LLCI~ULCI	LLCI~ULCI	Boot LLCI~ULCI	Boot LLCI~ULCI
매개변인모형(종속: 긍정심리자본), $R^2=.397, F(3, 255)=55.924, p<.000$								
constant	3.814	.385		9.917***	3.057	4.572		
고정 마음가짐(독립)	-.735	.180		-4.089***	-1.089	-.381		
관계성-지지행동(조절)	.164	.095		1.723	-.023	.351		
독립 × 조절	.139	.044		3.147**	.052	.226		
$\Delta R^2=.023, F=9.907^{**}$								
종속변인모형(종속: 경기력), $R^2=.631, F(2, 256)=219.330, p<.000$								
constant	1.342	.164		8.196***	1.020	1.665		
고정 마음가짐(독립)	-.006	.024		-.240	-.058	.045		
긍정심리자본(매개)	.708	.035		19.991***	.638	.777		
관계성-지지행동의 수준에 따른 조건부 간접효과								
낮은 수준(-1SD)	-.236		.046				-.329	-.148
평균 수준(Mean)	-.159		.030				-.219	-.104
높은 수준(+1SD)	-.082		.030				-.149	-.032
조절된 매개효과지수	<b>.098</b>		<b>.032</b>				<b>.032</b>	<b>.160</b>

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$



다음, 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 22> 하단부에 제시하였다. 제시하는 바와 같이 관계성-지지행동이 낮은 수준(평균-1SD)의 간접효과(-.236)와 평균인 수준의 간접효과(-.159), 높은 수준(평균+1SD)의 간접효과(-.082) 모두 편의교정신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의하게 나타났다.

또한, 조절변수인 관계성-지지행동이 고정 마음가짐 → 긍정심리자본 → 경기력에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)는 .098으로 나타났으며, 이에 대한 95%부트스트래핑 신뢰구간은 .032 ~ .160으로 신뢰구간 내에 0을 포함하고 있지 않아 조건부 간접효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다.

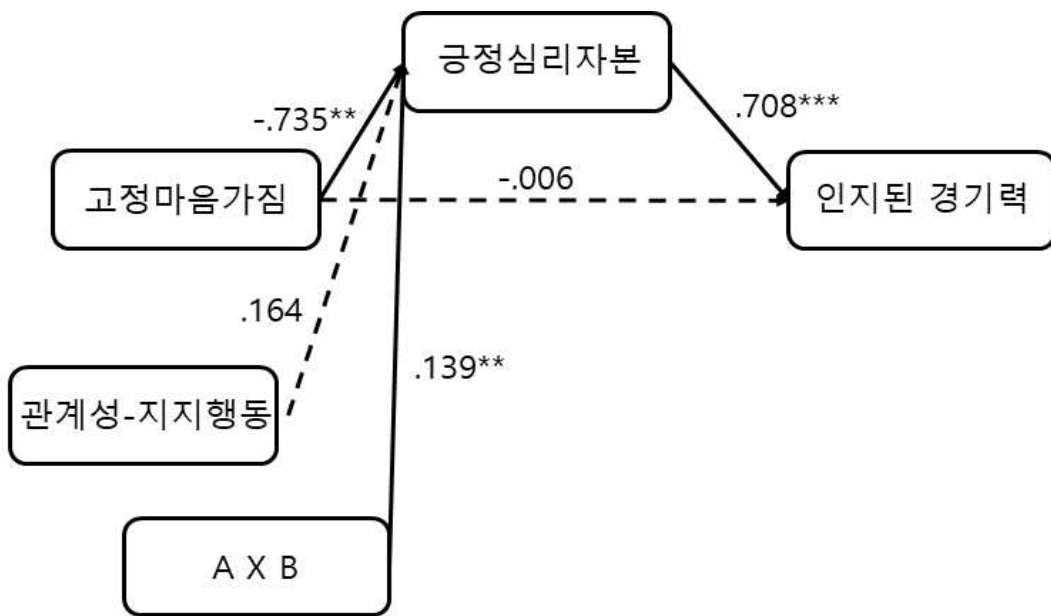


그림 30 고정 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 관계성-지지행동의 조절효과 검증 모형

상호작용 효과가 나타났을 때, 그 효과를 보다 구체적으로 검증하기 위하여 Daniel Soper의 Interaction 프로그램을 통한 단순기울기 검증을 실시하였다.  $\pm$ 표준편차를 대입하여 높은 수준(+1SD), 보통 수준(평균), 낮은 수준(-1SD)의 세 가지 수준으로 구분하여 단순 기울기 검증을 실시하였다. <그림 13>에서 보는 바와 같이 낮은 수준( $B=-.333, t=-5.512, p<.001$ ), 보통 수준( $B=-.224, t=-5.787, p<.001$ ), 높은 수준( $B=-.116, t=-2.772, p<.01$ )의 단순기울기는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 고정 마음가짐이 긍정심리자본을 매개하여 경기력에 미치는 영향은 관계성-지지행동의 수준이 높을수록 고정 마음가짐의 증가에 따른 긍정심리자본의 감소를 완화시킬 수 있는 것으로 판단할 수 있다.

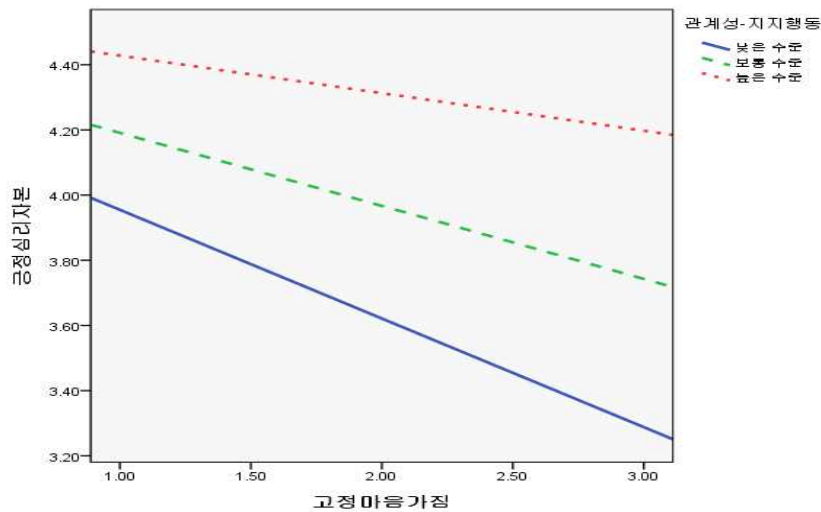


그림 31 관계성-지지행동 수준에 따른 단순 기울기 그래프

<표 23>은 조절변인인 유능성-지지행동의 전 범위에 대한 효과의 유의성 영역 검증을 한 결과다. 이는 조명등분석법(floodlight analysis)인 Johnson-Neyman 방법을 활용하여 분석하였는데(Spiller et al., 2013), 조절변수의 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하는 분석법이다. 그 결과 관계성-지지행동의 수준이 높을수록 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 미치는 부(-)적인 영향이 감소하는 것을 확인할 수 있으며, 관계성-지지행동 수준 4.630은 유의성의 전환점으로, 이보다 높아진 경우에는 고정 마음가짐이 긍정심리자본에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한, 이러한 영향이 유의한 비율은 조사대상의 85.33%였으며, 관계성-지지행동 값이 4.630 이상인 14.67%는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 23. 관계성-지지행동의 값에 따른 조건부 효과 유의성

관계성-지지행동	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
1.000	-.596	.137	-4.358	.000	-.865	-.327
1.200	-.568	.128	-4.430	.000	-.820	-.315
1.400	-.540	.120	-4.510	.000	-.776	-.304
1.600	-.512	.111	-4.600	.000	-.732	-.293
1.800	-.484	.103	-4.702	.000	-.687	-.282
2.000	-.457	.095	-4.816	.000	-.643	-.270
2.200	-.429	.087	-4.945	.000	-.600	-.258
2.400	-.401	.079	-5.091	.000	-.556	-.246
2.600	-.373	.071	-5.253	.000	-.513	-.233
2.800	-.345	.064	-5.431	.000	-.471	-.220
3.000	-.318	.057	-5.615	.000	-.429	-.206
3.200	-.290	.050	-5.784	.000	-.388	-.191
3.400	-.262	.044	-5.893	.000	-.349	-.174
3.600	-.234	.040	-5.856	.000	-.313	-.155
3.800	-.206	.037	-5.559	.000	-.279	-.133
4.000	-.179	.036	-4.927	.000	-.250	-.107
4.200	-.151	.037	-4.022	.000	-.224	-.077
4.400	-.123	.041	-3.024	.003	-.203	-.043
4.600	-.095	.045	-2.097	.037	-.184	-.006
<b>4.630</b>	<b>-.091</b>	<b>.046</b>	<b>-1.969</b>	<b>.050</b>	<b>-.182</b>	<b>.000</b>
4.800	-.067	.051	-1.315	.190	-.168	.033
5.000	-.039	.058	-0.683	.495	-.153	.074

LLCI: B의 95% 신뢰구간 내에서 하한값 / ULCI: B의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

#### 4. 논의

‘체면’은 일반적으로 다른 사람들에게 보여지길 바라는 사회적으로 바람직한 이미지로 정의된다(강길호, 2007). 체면은 어느 사회에서나 존재하는 보편적 사회현상 중 하나지만, 사회가 지닌 문화적 가치에 따라 다르게 나타나는 독특한 문화적 현상이라 할 수 있다. 예를 들어, 서구사회에서는 스스로 독립적으로 문제를 해결할 수 있다는 능력이 사회적으로 중요한 체면이라면, 한국인들은 타인에 비해 뛰어나다는 과시적 이미지가 사회적으로 중요한 체면이다(강길호, 2004, 2007). 한국인에게 있어 이러한 체면은 유아기에서부터 길러지고 있는 것이 특징인데, 흔히 이야기하는 ‘그런 짓 하면 남들이 웃는다’ 또는 ‘너 체면 좀 생각해’ 처럼 타인에게 우수워 보이는 말이나 단어에 매우 민감하게 반응한다(이재진, 윤성용, 2010). 이러한 사회적 맥락 속에서 자신의 능력을 노력으로 변화시키겠다는 마음보다 현재 자신이 가진 능력을 타인에게 보여지는 것에 초점을 두는 고정 마음가짐에 대한 관심이 필요하다. 많은 선행연구에서 성장 마음가짐은 다양한 긍정심리변인을 증가시켜주는 변인으로 검증되어 고정 마음가짐보다는 성장 마음가짐을 가져야 한다는 주장이 힘을 얻는다. 그러나 고정 마음가짐을 소유한 선수들은 현장에 상존하고 있어, 그들을 위해 다양한 훈련 방법과 코칭 스타일을 모색할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 고정 마음가짐을 가진 선수들의 긍정적 사고와 더불어 외부환경과의 상호작용을 통한 경기력 향상 방법을 모색하였고, 자기결정이론(self-determination theory)의 기본적 심리욕구지지를 조절변수로 투입하여 연구를 진행하였다. 앞서 언급한 바와 같이, 현재 많은 연구들이 성장 마음가짐에 초점을 두고 연구가 진행되고 있어 고정 마음가짐에 대한 선행연구는 다소 미흡한 실정이다. 이러한 상황에서 자기결정이론은 인간의 행동 동기를 파악하기 위해 인지평가이론, 유기체 통합이론, 인과지향성 이론, 기본적 심리욕구 이론과 함께 스포츠 현장에서 선수의 심리기제와 코칭 행동 등을 탐색하는데 활용되어 왔고, 이러한 이론적 근거에 기반하여 본 연구의 주요 결과와 시사점을 다음과 같이 논의하고자 한다.

먼저, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 자율성-지지행동에 의해 조절되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고정 마음가짐이 커질수록 긍정심리자본이 감소하는데, 자율성-지지행동을 통해 감소를 완화시킬 수 있는

것으로 해석할 수 있다. 이는 자신의 능력에 한계가 있다고 믿는 고정 마음가짐을 가진 선수들은 미래의 긍정적인 변화 가능성인 낙관성을 낮게 만들어 경기력을 감소시킨다. 이러한 결과는 선수들의 자율성을 지지하는 코치들의 행동이 긍정적인 인지·정서·행동적 결과를 유발하고(Mageau & Vallerand, 2003), 청소년 선수들의 긍정적 발달에 도움을 준다는 연구결과(박중길, 김기형, 2013; Sheldon & Watson, 2011), 자율성 지지 수준이 높은 선수들이 신체 불안을 적게 느낀다는 연구결과(오영택, 양명환, 2014)를 지지하고 있다. 또한, 마해영(2014)은 선수들이 지도자들로부터 자율성 지지를 받으면, 성취 행동이 증가하기 때문에 적극적 운동수행과 즐거움, 만족감을 더욱 높게 인식한다고 보고하여 본 연구결과와 맥을 함께 하고 있다.

일반적으로 자율성 지지는 방임처럼 선수들이 하고 싶은대로 두거나 무관심한 행동을 보이는 것이 아니다. 부모 또는 지도자가 선수 스스로 자신의 목표를 설정하고, 선택하며, 목표 달성의 방법을 결정할 뿐만 아니라 자신이 결정한 순서대로 목표를 추구할 수 있도록 격려하는 환경을 조성하는 것이다(공성배, 김보겸, 2017). 특히 고정 마음가짐을 가진 선수들은 수행목표를 지향하고, 새로운 도전을 회피하고, 익숙한 도전을 추구하며, 실수를 숨기려는 특징을 갖는다는 점(Ames, 1984; Dweck & Leggett, 1988; Mangels et al., 2006)에서 스스로 환경을 조성하는데 어려움을 겪고 있을 것으로 판단되므로, 지도자나 동료들이 적극적인 자율성-지지행동을 보여줌으로써 고정 마음가짐을 가진 선수들이 스스로 해결해 나갈 수 있는 환경이 조성될 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과가 유능성-지지행동에 의해 조절되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학 운동선수들의 경기력과 높은 상관을 보이는 자율성과 유능성의 충족이 긍정 정서에 영향을 미친다는 연구결과(박동수, 김성문, 2011), 지도자가 청소년 선수들의 유능성을 지지할수록 운동몰입과 인지된 경기력을 향상시킨다는 연구결과(이혜진, 2019)를 간접적으로 지지하고 있으며, 시합상황에서 맞닿는 문제를 유능성을 통해 해결하고 있다는 선행연구(이예승, 박진훈, 송용관, 이철, 2014)와 부분적으로 일치하는 결과라 할 수 있다. 이에 남정훈(2010)은 유능성과 관계성 욕구의 충족을 통해 긍정적인 사회 적응력과 사회에 대한 긍정적 사고가 형성되어 긍정적 태도의 사회수용과 자기 수용이 형성된다고 보고하였다. 이처럼 엘리트 선수들에게 운동수행에 대한 능력지각인 유능감은 매

우 중요한 심리욕구 중 하나다. 즉, 수행목표를 갖고, 타인과의 비교에서 유능함을 보이는 것에 초점 둔 고정 마음가짐의 선수들에게 유능성을 지지할 수 있는 행동과 환경을 조성하는 것은 매우 중요하다.

다음 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과가 관계성-지지행동에 의해 조절되는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 서구의 선수들은 자율성을 강하게 지각하고, 우리나라 선수들은 관계성을 가장 강하게 지각한다는 연구결과(박중길, 김기형, 2008), 대학생의 마인드셋과 긍정심리자본의 관계를 관계성이 매개하고 있다는 연구결과(원경립, 2022), 체육교사의 관계성지지가 학생의 심리적 욕구에 긍정적인 영향을 미치고(천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람, 2019), 자율성 동기과 정서 발달, 심리적 참살이 등의 긍정적인 최적 경험을 유발(위하영, 송용관, 2022)한다는 연구결과와 맥을 함께 하고 있다. 또한, 일반 심리학에서 사회적지지가 긍정심리자본에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(박지영, 이희수, 2019; 양성운, 2017)를 간접적으로 지지하는 결과다. 강현우(2021)는 청소년 운동선수들은 운동과 학업을 병행하는 상황에서 부정적 심리가 강화될 수 있는데, 사회적지지가 긍정심리자본과 그것에 긍정적인 영향을 미쳐 스포츠 수행전략을 향상한다고 보고하여 본 연구결과와 일치하는 결과를 보였다. 이처럼 집단 내에서 인정과 존중을 바탕으로 한 관계성-지지행동을 통해 유능성 욕구가 충족되는 것으로 보고되고 있다(위하영, 송용관, 2022). 따라서 스포츠활동은 타인과의 공감과 소통, 이해와 배려를 통한 상호보완적 커뮤니케이션을 통해 이루어지기 때문에 관계성을 기반으로 한 대인관계 행동이 무엇보다 중요하며, 이 과정에서 지도자가 선수들의 사소한 부분에 관심을 갖고, 이해하는 소통의 과정을 통해 선수들의 긍정적인 태도를 형성하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구는 두 가지의 의의를 갖는다. 먼저, 이론적으로 PERMA라고 하는 긍정 정서, 몰입, 관계, 의미와 성취의 다섯가지 개념 속에서 개인의 비인지적 능력인 마음가짐의 이론적 한계를 보완할 방법으로 기본적 심리욕구이론을 기반으로 지지적 대인관계 행동을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 현재 마음가짐의 선행연구들은 개인의 능력에 대한 믿음이 선수들의 목표설정, 열정, 그것, 몰입, 성취, 의미 체계와 같은 개인의 동기에 바탕이 된다는 점에 주목하여 연구가 진행되었다. 그 결과 긍정 정서를 유발할 수 있는 성장 마음가짐을 갖는 것이 무엇보다 중요함을 확인하였다. 그러

나 앞서 언급한 바와 같이 자기이론(self-theory)에 기반을 둔 자기효능감, 자기결정이론, 마음가짐 중 마음가짐은 개인에 초점을 맞추고 타인과의 관계에는 초점을 맞추지 않는다는 한계(Kent, 2018)를 기본적 심리욕구지지를 제공하는 타인과의 대인관계행동을 통해 보완할 수 있음이 확인되어 마음가짐 이론의 이론적 확장을 도모하였다는 점에 의의가 있다.

또한, 현장에서는 나아가 고정 마음가짐을 가진 선수들에게 타인의 기본적 심리욕구지지를 조절효과로 투입하고 검증함으로써 비록 고정 마음가짐을 가지더라도 주요 타자의 자율적인 환경 제공(자율성)과 능력이 있음을 인정하는 태도(유능성), 공감과 배려의 소통(관계성)이 고정 마음가짐 소유자의 한계를 조절할 수 있음을 확인하였다는 점에서 연구의 의의가 있다.

## V. 종합논의

미국의 심리학자 앤더스 에릭슨은 한 분야의 전문가가 되기 위해서는 최소 1만 시간 이상의 훈련이 필요하다는 ‘1만 시간의 법칙’을 제시하였다. 이는 3시간씩 매일 훈련하는 경우 약 10년, 10시간씩 훈련하는 경우 3년이 걸리는 정도의 시간이다. 또한, 국가대표 또는 메달리스트들은 한결같이 ‘성공을 위해 끊임없이 노력하였다’ 라고 이야기하는데, 예로 도쿄올림픽에서 양궁 금메달을 획득한 김제덕 선수는 주말 쉬는 동안 활을 쓰지 않으면, 마음이 답답해 양궁 연습장을 향했을 정도라고 한다. 이처럼 운동선수들은 일반적으로 초등학교 시기에 운동을 시작하여 적게는 10년에서 20년 이상 운동선수의 삶을 살아가며, 성공을 향해 매 순간 끊임없이 노력한다. 즉, 경쟁적인 환경 속에서 운동선수로서의 성공을 위해 노력은 필연적이라 할 수 있다.

그러나 개인의 심리적 특성에 따라 연습과 훈련, 시합이라는 상황에서 새로운 기술의 습득 자체를 즐기고, 남이 알아주지 않아도 기술 향상을 위해 노력하며, 운동에 대한 행복감을 느끼는 선수가 있다. 반면, 다른 선수보다 좋은 성적을 얻기 위해 운동하고, 칭찬을 받아야만 더욱 노력하는 선수가 있다. 일반적으로 전자에 언급한 즐기면서 수행하는 사람을 숙달목표지향성(mastery goal)을 지녔다고 하며, 후자의 수행목표지향성(performance goal)을 지녔다고 한다. 즉, 개인의 특성에 따라 같은 상황을 다르게 해석하게 되는데, 개인의 비인지적 특성을 이해하기 위해 암묵적 성격 이론(Implicit Personality Theories)에 기반한 두 가지 마음가짐(성장 마음가짐, 고정 마음가짐)에 주목하였으며, 성장 마음가짐은 학습을 통한 변화가능한 능력(Dweck, 2017), 고정 마음가짐을 입증할 필요로 하는 고정된 능력(Dweck, 2006)이다. 이러한 마음가짐의 특성을 통해 마음가짐이 성공 및 성취행동을 비롯한 동기와 결과변인과 관련이 있음을 확인할 수 있었다(Dweck, 2006; Dweck & Master, 2009). 이에 본 연구에서는 총 2편의 연구를 통해 선수들의 성장과 고정이라는 각 마음가짐이 가진 긍정심리자본과 경기력 사이의 관계를 탐색하고, 이들의 관계에서 외부 환경적 변인인 대인관계행동이 갖는 조절효과의 매커니즘을 통해 운동선수들의 경기력 향상 훈련 및 선수들의 심리상담에 효과적인 기초자료를 제공하고자 하였다.

먼저, 연구 1에서는 학생 운동선수들의 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 검증하는데 목적을 두었다. 그 결과, 성장 마음가짐은 경기력



에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 고정 마음가짐은 경기력에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 성장 마음가짐이 경기력에 정적인 영향을 미친다는 다수의 연구결과(김길식, 2021; 김현주, 강상범, 김덕진, 2018; 김인수, 2017; 박휴경, 주형철; 2019; 민병석, 2022; 우인수, 이양주, 2021; 이정인, 허정훈, 2023; 전희섭, 2022)와 성장 마음가짐이 긍정심리자본에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과(곽도규, 김덕진, 2022; 권민진, 공성배, 2022; 김숙인, 신태섭, 2020; 신장호, 이형일, 2015; 이정인, 허정훈, 2023; 이지우, 홍일한, 공성배, 2022; 장태석, 윤서진, 박종철, 2021; 최재수, 2019; 탁정화, 2020; Patton, Bartrum & Creed, 2004; Snyder, 2000; Snyder & Lopez, 2002)를 통해 지지되었다. 그러나, 고정 마음가짐을 가진 선수들은 경기력에 부적인 영향을 미친다는 연구결과(공성배, 김보겸, 김경연, 2022; 곽도규, 김덕진, 2022; 민병석, 2022; 소영호, 2021; 오주원, 2019)와는 다른 결과가 나타났고, 긍정심리자본에 부정적인 영향을 미친다는 연구결과(곽도규, 김덕진, 2022; 김숙인, 신태섭, 2020; 김인수, 2017; 서연서, 2021; 원영식, 김은지, 허정훈, 2019; 이서정, 신태섭, 2018; 이정림, 2015; 장세용, 이경현, 2019; 정윤경, 송주연, 2018; 탁정화, 2020; Aziz, 2015)와는 일치되는 결과가 나타났다.

다음, 성장 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 부분매개효과가 나타났으며, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 완전매개효과가 나타났다. 이는 성장 마음가짐과 고정 마음가짐을 가진 선수들에게 긍정적으로 사고하는 긍정심리자본을 통해 현재 상황을 변화시키려는 태도를 형성하고, 경기력을 향상시킬 수 있다는 점에서 긍정심리자본이 중요하다는 것을 의미한다. 이러한 결과를 직접적으로 뒷받침하는 선행연구는 미흡하나 완벽주의와 스포츠탈진, 완벽주의와 운동만족, 마음가짐과 운동스트레스의 관계에서 긍정심리자본이 중요한 매개역할을 한다는 연구결과(곽도규, 김덕진, 2022; 오영택, 고대휴, 양명환, 2020)를 통해 긍정심리자본의 매개적 역할에 대한 설득력을 확인할 수 있었다. 또한, 성장 마음가짐을 가진 선수들은 노력을 통해 능력을 변화할 수 있다고 생각하기 때문에 미래의 변화에 대해 긍정적으로 사고하며, 이러한 태도가 형성되어 경기력에 긍정적 영향을 미친다. 그렇지만, 고정 마음가짐을 가지더라도 긍정적 사고와 태도를 통해 경기력의 감소를 완화시킬 수 있는 것으로 추측할 수 있다. 즉, 다시 말해 성장 마음가짐을 가진 선수들이건, 고정 마음가짐을 가진 선수들이건 긍정적인 사고를 갖게하는 것이 무엇보다

중요하다는 것을 시사한다. 성장 마음가짐을 소유한 선수들은 그들의 성향에 기인하여 미래에 긍정적인 일이 일어날 것이라는 희망과 사고를 하게 된다. 반면, 고정 마음가짐을 소유한 선수들은 현재를 중요시 하기에 미래를 낙관적으로 바라보지 않을 수 있다. 그렇기 때문에 선수들에게 긍정적인 사고를 갖고, 자신감과 미래에 대한 긍정적인 희망을 갖도록 지도자가 지도해 준다면, 그들의 역량을 더욱 극대화할 수 있을 것이라 생각된다.

이처럼 연구 1에서는 긍정심리자본이 가진 효과성에 대해 확인할 수 있었다. 앞선 선행연구들이 대부분 성장 마음가짐에 중점을 두었고, 실제 스포츠 현장에서 고정 마음가짐을 가진 선수들이 존재하기 때문에 고정 마음가짐을 가진 선수들을 더욱 면밀히 들여다 볼 필요가 있었다. 또한, 고정 마음가짐을 성장 마음가짐으로 변화시키는 것만으로도 문제행동과 우울증상을 감소시키고(이승진, 성기혜, 2019; 장세용, 이경현, 2019), 학생 선수들은 아직 마음가짐이 확립되는 준비단계에 있어 주요 타자의 지지나 상호작용을 통해 마음가짐의 변화를 도모(Dweck, 2015)할 수 있기에 그들의 마음가짐에 대한 환경적 보완책을 탐색하였고, 이를 가능케 하는 심리적 변인으로 기본적 심리욕구지지를 설정하여 연구 2를 진행하였다.

연구 2에서는 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 기본적 심리욕구지지의 조절된 매개효과를 검증하였다. 이를 통해 기본적 심리욕구지지 중 자율성-지지행동, 유능성-지지행동, 관계성-지지행동이라는 욕구-지지행동의 중요한 조절변인임을 확인하였다. 이러한 결과는 자율성-지지행동이 긍정정서를 발달시키고, 불안을 감소시켜 성취 행동을 증가한다는 선행연구(마해영, 2014; 박종길, 김기형, 2013; 오영택, 양명환, 2014)와 높은 유능성을 통해 긍정 정서를 유발(박동수, 김성문, 2011)하여 운동몰입과 인지된 경기력을 향상시킨다는 연구결과(이혜진, 2019)를 간접적으로 지지하였다. 또한, 관계성-지지행동과 관련하여 마음가짐과 긍정심리자본의 관계를 관계성이 매개한다는 연구결과(원경림, 2022), 관계성 지지가 긍정적 심리욕구를 증진시킨다는 연구결과(천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람, 2019), 사회적 지지가 긍정심리자본을 긍정적으로 높인다는 연구결과(박지영, 이희수, 2019; 양성운, 2017)를 간접적으로 지지하고 있다.

이상의 연구를 종합하면, 본 연구를 통해 학생 운동선수들에게 있어 자신의 능력에 대한 변화를 믿는 성장 마음가짐을 갖는 것이 무엇보다 중요함을 확인할 수 있었고,

고정 마음가짐을 갖더라도 긍정적으로 생각하고 행동하는 태도를 형성하는 것이 필요함을 알 수 있었다. 또한, 비록 고정 마음가짐을 갖더라도 주요 타자의 자율성, 유능성, 관계성-지지행동이 그들의 고정된 마음가짐을 조절할 수 있다는 것을 확인했다는 점에서 의의가 있으며, 이는 마음가짐이 가진 이론적 한계를 보완할 수 있어 의의가 있다

이와 같이 본 연구를 통해 의미있는 결과들이 도출되었으나 후속 연구를 위한 몇 가지의 한계점이 확인되어 이에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 조사방법에 대한 한계가 있어 일반화에 다소 제약이 있었다. 연구 1에서 전국적인 표집을 하였으나 온라인 설문도 병행되어 연구의 목적이 온전히 전달되지 못해 문항에 대한 이해가 저하되었을 가능성을 배제할 수 없다. 또한 연구 2에서 특정 지역의 중·고등학생을 대상으로 조사하였다는 점에서 후속 연구에서는 연구 대상을 확대하고, 조사방법을 보다 구체화 한 연구설계가 필요할 것이다.

둘째, 고정 마음가짐에 대한 보다 다양한 연구의 축적이 필요하다. 현재 많은 선행 연구들이 주로 성장 마음가짐의 우월성과 효과성에 초점을 두고 진행되고 있다. 따라서 고정 마음가짐에 대한 연구는 상대적으로 미흡한 실정이다. 특히, 서양에서 개발된 척도를 번안하여 사용하고 있어 우리나라의 문화 특성을 반영한 마음가짐 척도 개발이 요구되며, 이를 바탕으로 고정 마음가짐이 단순히 부정적인 사고체계가 아닌 우리나라의 문화에 기반한 고정 마음가짐을 보다 심층적으로 이해할 필요가 있을 것이다.

셋째, 향후 이 연구를 바탕으로 학생 운동선수들의 고정 마음가짐을 변화시키고, 대인관계행동의 중요성을 부각시키기기 위하여 현장생태적 연구 진행과 함께 연구자들의 구체적 논의가 필요함을 제언한다. 본 연구의 결과는 이론적 토대에 기반하여 검증하였으나 보다 심층적인 연구결과를 도출하기 위해 실험연구의 필요성을 제기할 수 있으며, 이를 통해 선수들에게 필요한 심리상담기법을 제공할 수 있는 지원방안을 모색하여 선수들이 보다 건강하고, 긍정적인 환경에서 운동하고, 앞으로의 인생을 설정하는데 도움이 되기를 기대한다.

## VI. 결론

본 연구는 PERMA이론을 골조로 학생 운동선수를 대상으로 비인지적 능력인 마음가짐(성장 마음가짐, 고정 마음가짐)이 인지된 경기력에 미치는 영향을 확인하여, 선수들의 경기력 향상과 심리적 웰빙을 위한 기초자료를 제공하기 위한 목적으로 실시하였다. 연구목적에 따라 연구 1을 통해 학생 운동선수들의 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 확인하였으며, 연구 2를 통해 마음가짐 중 고정 마음가짐을 가진 선수들에게 기본적 심리욕구지지를 조절변인으로 투입하여 조절효과를 검증하였다.

먼저 연구 1은 2023년 1-2월, 서울, 경기, 충청 소재의 고등학교 및 대학교 운동부 체육특기자 260명을 대상으로 실시하였으며, 연구 2는 2023년 3월, 제주특별자치도 중·고등학교 운동부 체육특기자 273명을 대상으로 실시하였다. 이를 통해 도출한 결과는 다음과 같다.

첫째, 성장 마음가짐은 긍정심리자본에 정(+)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지된 경기력에 정(+)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 고정 마음가짐은 긍정심리자본에 부(-)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지된 경기력에 부(-)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 성장 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 부분매개효과를 가지며, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본은 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났다.

넷째, 고정 마음가짐과 인지된 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 기본적 심리욕구지지(자율성-지지, 유능성-지지, 관계성-지지)에 의해 조절되는 것으로 나타났다.

결론적으로 본 연구를 통해 학생운동선수들의 비인지적능력인 마음가짐과 인지된 경기력의 관계는 개인의 긍정심리자본에 의해 변화할 수 있음을 확인할 수 있었으며, 고정 마음가짐을 가진 선수들은 주요타자의 적극적인 기본적 심리욕구지지가 고정 마음가짐을 조절할 수 있는 변인임을 확인하였다.

## 참고문헌

- 강길호(2004). Cross-cultural comparisons of face in interpersonal interaction between Koreans and Americans. **스피치와 커뮤니케이션**, 3, 262-282.
- 강길호(2007). 양자체면의 상호의존이론: 한국적 커뮤니케이션 이론화에 대한 한 시도. **한국소통학회 학술대회**, 2007, 131-141.
- 강상범, 김덕진(2020). 청소년 골프선수의 마음가짐(mindset)과 투지(Grit)의 관계에서 자기결정동기의 매개효과. **골프연구**, 14(2), 287-299.
- 강현우(2021). 청소년 운동선수들이 지각한 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그릿의 다중매개효과. **한국체육학회지**, 60(4), 187-198.
- 강현우, 장세용(2021). 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본과 경기력의 관계에서 그릿의 매개효과. **무예연구**, 15(2), 201-220.
- 강효민, 박지하(2021). 동계 스포츠 국가대표선수의 비시즌기 훈련환경과 기본심리육구, 인지된 경기력의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 60(4), 239-249.
- 공성배(2022). 복싱선수의 긍정정서와 승부근성 및 운동지속의도의 관계. **코칭능력개발지**, 24(3), 12-20.
- 공성배, 김보겸(2017). 태권도 지도자의 자율성지지와 선수들의 집단효능감 및 운동지속의 관계. **한국스포츠학회지**, 15(3), 807-816.
- 공성배, 김보겸, 김경연(2022). 대학씨름선수의 마음가짐(mindset)과 운동몰입 및 운동지속의 관계. **무예연구** 16(2), 89-107.
- 곽도규, 김덕진(2022). 운동선수의 마음가짐(Mindset)과 운동스트레스의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과. **코칭능력개발지**, 24(4), 103-114.
- 권민진, 공성배(2022). 아마추어 골프참여자의 성장마인드셋과 운동지속의도의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **코칭능력개발지**, 24(4), 3-11.
- 김규태(2019). 고등학생이 인식하는 마인드셋과 학업소진 관계: 긍정심리자본의 조절효과. **한국웰니스학회지**, 14(2), 225-234.
- 김길식(2021). 프로축구선수의 마인드셋과 그릿, 탈진 및 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 김동희(2002). 만성질환아의 극복력 측정도구개발. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.

- 김민수, 안창식(2020). 경기력 수준에 따른 대학 골프선수의 승부근성이 경기력에 미치는 영향력 비교. **골프연구**, 14(1), 37-48.
- 김범준(2017). **복싱선수의 절실함이 경기수행능력에 미치는 영향: 운동몰입과 승부근성의 매개변인을 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김보연, 송용관, 천승현(2015). 체육수업 내 심리적 욕구지지 학습 환경이 학생들의 심리적 욕구, 학습기능 및 신체활동에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 54(1), 127-145.
- 김숙인, 신태섭(2020). 중학생의 마인드셋이 학업적 자기효능감을 매개로 학업성취도에 미치는 영향: 저소득층 여부에 따른 다집단분석. **아시아교육연구**, 21(3), 697-726.
- 김승환, 조미혜(2020). 체육고등학교 지도자의 지도행동에 따른 학생선수의 성취목표성향과 운동스트레스의 관계. **한국여성체육학회지**, 34(4), 105-121.
- 김옥숙(2012). **청소년 희망적 사고의 결정요인에 관한** 인지된 경기력 연구. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김은지(2017). **운동선수 긍정심리자본 척도 개발**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김은지, 허정훈(2017). 운동선수 긍정심리자본 구성개념 탐색. **Asian Journal of Physical Education of Sport Science**, 5(3), 21-30.
- 김인수(2017). 초등학생의 체육에 대한 성장마인드, 열정, Grit과 운동수행의 구조적 관계. **한국초등체육학회지**, 23(2), 1-14.
- 김정수, 김현주(2017). 유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념구조. **한국스포츠심리학회지**, 28(3), 13-24.
- 김주환(2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 고양: 위즈덤하우스.
- 김준현(2014). **체육고등학교 선수들의 성취목표성향이 운동열정 및 인지된경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김지묵(2010). **중·고등학교 축구선수의 심판판정에 대한 인식도와 운동스트레스 및 인지된 경기력의 관계**. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교 교육대학원.
- 김학환(2020). 태권도 겨루기 심판의 긍정심리자본과 직무스트레스 및 직무소진의 관계. **대한무도학회지**, 22(3), 53-66.
- 김현주, 김덕진(2019). 댄스스포츠선수의 마인드셋과 주관적 웰빙의 관계: 자아탄력성의 매개효과. **코칭능력개발지**, 21(2), 43-53.
- 김현주, 김형석, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿: 열정의 매개효과.

- 대한무도학회지, 21(3), 17-30.
- 김현주, 강상범, 김덕진(2018). 청소년 검도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취 목표성향의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(4), 47-60.
- 남정훈(2010). 운동영역에서의 심리욕구, 정서 및 긍정적 태도의 관계. **한국체육학회지**, 49(5), 109-123.
- 류지영, 신희천, 김은하(2020). 한국판 기본 심리적 욕구에 기반한 대인관계 행동 척도(IBQ)의 타당화. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 1203-1224.
- 마해영(2014). 프로야구 선수가 지각한 자율성지지와 운동 수행 만족의 관계에서 코치-선수관계와 집단 효능감의 매개효과. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 민병석(2022). 태권도 선수의 마인드셋, 운동몰입, 인지된 경기력 간의 구조적 관계. **국기원태권도연구**, 13(3), 77-86.
- 박경숙(2015). 자기결정성동기 및 자기효능감이 학습몰입에 미치는 영향: 교과흥미의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박동수, 김성문(2011). 대학운동선수들의 기본심리욕구, 운동정서 및 지속의도 관계. **한국체육교육학회지**, 16(1), 197-209.
- 박상윤, 이제승(2020). 대학 팀 스포츠 운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동성 과에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 0(81), 229-239.
- 박성언, 이범, 정일미(2017). 챔피언스 투어 프로골프선수들의 기본심리욕구가 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. **골프연구**, 11(4), 183-196.
- 박수현, 천승현, 김보람(2017). 체육교사의 자율성지지와 동료 간의 관계성지지가 여고생의 심리적 욕구만족과 학습참여에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 56(1), 81-97.
- 박영화(2022). 골프참여자의 완벽주의와 긍정심리자본, 마인드셋, 운동만족과의 관계. 미간행 박사학위 논문, 대구대학교 대학원.
- 박중길, 김기형(2008). 운동선수의 기본 심리적 욕구 검사지 개발과 타당화. **한국스포츠심리학회지**, 19(4), 53-72.
- 박중길, 김기형(2013). 지각된 코칭행동, 자율적-통제적 행동조절 및 정서의 인과구조: 자기결정성 이론 관점. **한국체육학회지**, 52(5), 263-277.
- 박지영, 이희수(2019). 선취업 후진학 대학생의 학업지속의향에 영향을 미치는 사회적지지, 긍정심리자본, 학습몰입, 대학생활적응 간의 구조적 관계. **직업교육연구**, 38 (1), 97-126.

- 박휴경, 주형철(2019). 대학교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 변정수(2021). 고등학생의 마인드셋과 학교적응의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 백혜경, 양명환(2018). 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과. **한국체육학회지**, 57(6), 69-86.
- 서보영(2016). 수영선수들의 인지된 경기력 개념 구조 탐색. 미간행 박사학위 논문, 성균관대학교 대학원.
- 서연서(2021). 마인드셋 유형이 자기조절학습에 미치는 영향: 실패내성과 학업적 자기효능감의 이중매개효과. 미간행 석사학위논문, 가천대학교 특수치료대학원.
- 소영호(2021). 고등학교 운동선수의 마인드셋과 목표성향 및 스포츠 자신감의 관계. **한국사회체육학회지**, 0(84), 365-375.
- 소영호(2022). 프로골프선수의 그릿, 긍정심리자본, 선수지속의도 및 은퇴의도의 관계. **골프연구**, 16(3), 15-30.
- 송은일(2021). 운동선수의 운동열정이 운동지속 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 19(1), 625-633.
- 신동성(1997). 심리측정적 접근: 정신력. 한국스포츠심리학회, **97동계학술대회 발표자료**, 151-169.
- 신장호, 이형일(2015). 대학 태권도 선수의 낙관성과 진로장벽 및 진로결정수준의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 10(2), 13-22.
- 신준하(2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계: Phantom Model 적용의 매개효과. **한국스포츠심리학회**, 30(4), 1-16.
- 안효연, 소영호(2021). 엘리트 학생선수의 성장 마인드셋과 인지된 경기력의 관계에서 운동열의의 매개효과. **한국체육학회지**, 60(6), 279-292.
- 안화용(2013). 진실한 리더십과 긍정심리자본의 관계에 대한 고찰. **경영경제연구**, 35(2), 97-118.
- 양대승(2015). 태권도 겨루기 지도자-선수의 상호작용과 경기력의 관계에서 스포츠자신감의 매개효과. **한국체육과학회지**, 24(1), 401-413.
- 양대승, 김기동, 강현우(2020). 대학 태권도 겨루기 선수들의 긍정심리자본, 정신력 및



- 탈진의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 187-202.
- 양성운(2017). 서비스종사원에 대한 사회적 지지가 긍정심리자본, 개인 창의 및 성과에 미치는 영향. **외식경영연구**, 20, 7-26.
- 양찬일, 정병근(2021). 중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 16(2), 199-206.
- 오영택, 고대휴, 양명환(2020). 학생선수들의 완벽주의 성향과 운동만족 간의 관계: 긍정심리자본의 매개효과 검증. **교육과학연구**, 22(2), 215-230.
- 오영택, 양명환(2014). 중·고등부 태권도선수들의 완벽주의와 경쟁 상태불안 간의 관계에서 자율성 지지의 조절효과 분석. **코칭능력개발지**, 16(3), 175-187.
- 오주원(2019). 마인드셋(mindset), 학업성취도 및 리더십 간의 관계에 대한 연구. **Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology**, 9(2), 201-21.
- 오채운(2023). 체육교등학교의 기본심리육구가 성장마인드셋 및 그릿에 미치는 영향. **대한스포츠융합학회지**, 21(1), 117-125.
- 우인수, 이양주(2021). 청소년 복싱선수들의 마음가짐과 그릿(GRIT) 경기력의 관계. **한국융합과학회지**, 10(3), 1-18.
- 유현숙(2005). 여성자본의 실태와 활용방안에 관한 연구. **아시아여성연구**, 44(2), 225-259.
- 윤서진, 장태석(2021). 엘리트 운동선수의 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감에 미치는 영향력 검증. **한국여성체육학회지**, 35(1), 53-68.
- 원경림(2022). 대학생의 마인드셋이 긍정심리자본에 미치는 영향과 관계성의 매개효과. **아시아태평양융합연구교류논문지**, 8(1), 433-442.
- 원영식, 김은지, 허정훈(2019). 야구선수의 마인드셋이 회복탄력성이 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 19(24), 1-18.
- 위하영, 송용관(2022). 중등학교 체육 교사의 관계성지지 행동이 학습자의 욕구, 동기 그리고 정신 건강에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 17(1), 395-403
- 이동섭, 최용득(2010). 긍정심리자본의 선행요인과 결과에 관한 연구. **한국경영학회**, 39(1), 1-28.
- 이동수(2020). 배드민턴 지도자 리더십 유형이 운동몰입 및 선수생활만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(4), 831-840.

- 이명교(2023). **설상, 빙상종목선수들의 긍정심리자본과 인지된 경기력의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이미희(2017). **대학생의 회복탄력성 증진을 위한 긍정심리 PERMA 프로그램 효과 검증**. 미간행 박사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 이수연, 박인자(2018). 무용수의 긍정심리자본 척도 개발 및 타당화 검증. **한국체육학회지**, 57(5), 329-349.
- 이승진, 성기혜(2019). 마음가짐 유형에 따른 자살 위험성의 차이: 정신건강의학과 환자를 대상으로. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 5(3), 233-254.
- 이양주(2022). 대학교 검도선수들의 완벽주의 성향과 스포츠 탈진의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과. **대한무도학회지**, 24(2), 15-28.
- 이예승, 박진훈, 송용관, 이철(2014). 코치의 자율성지지, 동료의 또래동기분위기와 운동선수들의 기본 심리적 욕구의 관계. **한국사회체육학회지**, 0(56), 237-248.
- 이재진, 윤성용(2010). 한국인의 체면중시문화가 명품태도에 미치는 영향에 관한 연구. **글로벌경영연구**, 22(3), 63-80.
- 이정림(2015). **통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석**. 미간행 박사학위 논문, 안동대학교 대학원.
- 이정인, 허정훈(2023). 청소년 학생선수의 마인드셋과 사회적지지, 인지된 경기력 및 자기효능감의 관계. **코칭능력개발지**, 25(1), 157-168.
- 이지우, 홍일한, 공성배(2022). 레슬링선수의 마인드셋과 운동몰입의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **코칭능력개발지**, 24(2), 173-182.
- 이창식, 장하영(2018). 희망과 자기주도학습의 관계에서 성장 마인드셋과 그릿의 역할. **한국융합학회논문지**, 9(1), 95-102.
- 이혜진(2019). **태권도 지도자의 욕구지지가 선수의 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 임성애, 정유지, 엄혜선(2022). 초등학생의 자율성지지와 심리적 통제, 기본심리욕구, 자기결정성동기, 수업참여의 관계: 이중과정모형의 적용. **한국교육심리학회**, 34(2), 259-283.
- 임태홍(2013). **운동이 긍정심리자본에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 장세용, 이경현(2019). 긍정심리자본이 정신건강에 미치는 영향: 팬텀변인을 활용한

- 마음가짐의 매개효과 검증. **한국심리학회지**, 17(4), 1429-1440.
- 장지현, 정구인(2021). 학교운동부지도자 리더십 행동유형과 학생선수의 마인드셋, 운동몰입, 운동지속의 구조적 관계. **학습자중심교과교육연구**, 21(3), 1069-1094.
- 장태석, 윤서진, 박종철(2021). 엘리트 운동선수의 성격유형이 긍정심리자본과 운동성과에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 0(85), 255-266.
- 전유미(2016). 부모의 심리적 통제와 주관적 안녕감의 관계: 타인-중심성 도식, 기본심리욕구충족의 조절, 관계중독의 역할. 미간행 석사학위 논문, 부산대학교 대학원.
- 전유화(2021). 마음가짐, 그릇을 적용한 복합운동이 중학생의 분노조절 능력향상과 생활기술변화 사례 연구. 미간행 박사학위논문, 한신대학교 일반대학원.
- 전희섭(2022). 그릇과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 정교영, 신희천(2011). 자기결정이론을 근거로 한 부모교육 프로그램 개발 및 효과검증. **한국심리학회지**, 23(3), 603-634.
- 정성운(2009). 감독 지도자의 지도유형이 선수의 경기력 및 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 정윤경, 송주연(2018). 자아존중감과 자기효능감, 시험불안, 교육포부에 대한 학업성취의 역할: 성장신념의 조절효과. **청소년학연구**, 25(6), 321-348.
- 조규보, 윤효원, 노동연(2020). 대학 엘리트 축구선수의 긍정심리자본이 직무열의와 조직시민행동에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(4), 817-829.
- 지준철(2022). 골프 선수의 그릇과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계. **스포츠사이언스**, 40(2), 115-122.
- 채창석(2012). 전국 중학교 핸드볼 지도자 리더십 유형이 선수만족과 경기수행 능력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 천성민(2021). 운동선수의 심리기법과 긍정심리자본, 승부근성, 인지된 경기력 관계에서 심리기법의 매개효과. **한국스포츠학회지**, 19(2), 687-699.
- 천성민, 이동현(2019). 대학운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, (76), 173-182.
- 천승현, 송용관, 존마살리브, 김보람(2019). 체육교사의 관계성 지지가 학습자의 심리적 욕구 및 여가시간 신체활동 동기에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 58(1), 97-113.

- 최동욱(2005). **희망에서 주도요인과 경로요인의 기능: 성취가능성과 우울/불안 관련 정서를 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 최봉암(2015). 골프코치와 선수관계 심리육구 및 경기력 결정 심리요인 관계검증. **한국체육과학회지**, 24(1), 341-352.
- 최연호(2021). 대학 태권도선수의 그릿, 긍정심리자본, 실수인식의 구조적 관계. **세계태권도문화학회지**, 12(2), 141-156.
- 최재수(2019). 뇌교육 인성프로그램이 자기주도학습에 영향을 미치는 경로-고정마인드셋, 성장마인드셋, 학업적 자기효능감. **뇌교육연구**, 23, 69-104
- 최준철(2011). **고등학생 테니스 선수 지도자의 카리스마 리더십과 운동몰입, 운동생활만족, 경기력과의 구조적 관계**. 미간행 석사학위 논문, 순천향대학교 교육대학원.
- 최현혁(2009). **체육수업 행동의 활성화와 억제환경이 심리적 육구와 자결성 동기에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 탁정화(2020). 유아교사의 마인드셋과 주관적 경력성공의 관계에서 긍정심리자본의 다중매개효과. **생태유아교육연구**, 19(4), 133-160.
- 한소영, 신희천(2009). 대학생이 지각한 부모-자녀 관계에서의 기본 심리적 육구 만족감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국 심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(2), 439-464.
- 허민지, 김주연(2022). 대학 무용전공자의 성장마인드셋이 그릿과 몰입에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 24(3), 45-52.
- 허인수(2021). **당구선수들의 긍정심리자본이 수행전략과 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 산업대학원.
- 현종환(2022). **체육전공 대학생의 마음가짐, 희망, 취업스트레스 및 취업소진의 관계; 투지의 조절효과**. 미간행 석사학위 논문, 제주대학교 대학원.
- 현종환, 김덕진(2019). 청소년 무도선수들의 마인드셋과 성취목표성향, 팀워크간의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 21(2), 91-104.
- 홍권표(2012). **서번트 리더십과 부하의 주도성 및 심리적 자본이 조직유효성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 홍승한(2022). 유도 선수가 인지한 코칭행동과 그릿, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계. **한국스포츠학회지**, 20(2), 614-653.
- 황재희(2014). **테니스 지도자의 리더십 유형이 지도자 신뢰 및 경기력에 미치는 영**

향. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 교육대학원.

- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology, 76*(3), 478 - 487.
- Atwood, J. R. (2010). Mindset, Motivation and metaphor in school and sport: Bifurcated beliefs and behavior in two different achievement domains. *American Educational Research Association.*
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly, 22*(2), 127-152.
- Avolio, B. J. & Luthans, F.(2006). *The high impact leader: moments matter in accelerating authentic leadership development.* NewYork: McTraw-Hill.
- Aziz, M. (2015). *Implicit beliefs as an antecedent to self-efficacy in mathematics* [Unpublished doctoral dissertation]. Hanyang University.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: W. H. Freeman.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 215-233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thgersen-Ntoumani, C.(2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459-1473.
- Black, S. J., & Weiss, M. R.(1992). The relationship among perceived coaching behavior perception of ability and motivation in competitive age group swimmers. *Journal of Sportand Exercise Psychology, 14,* 309-325.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal

- study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Bonanno, G. A.(2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59, 20-26.
- Cameron, K. S., Dutton, J. E. & Quinn, R. E.(2003). *Foundations of positive organizational scholarship*. In K. S. Cameron., J. E. Dutton & R. E. Quinn,(Eds). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco. CA: Berrett-Koehler.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139-148.
- Deci, E. L.(1975). *Intrinsic motivation*. NY: Prentice-Hall Press.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M.(1981). An instrument to assess adult's orientations toward control versus autonomy with children: Reflection on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology*, 73(5), 642.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1992). *The initiation and regulation of intrinsically motivated learning and achievement*. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 9-36). New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. Handbook of Self-Determination Research, 3-33.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L.(2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal*

- of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619-630.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : The new psychology of success*. New York, USA: Random House.
- Dweck, C. S. (2015). Carol Dweck revisit the growth mindset. *Education Week*, 35(5). 20-24.
- Dweck, C. S. (2017). "The Journey to Children's Mindsets - and Beyond". *Child Development Perspectives*, 11(2): 139 - 144.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6, 267-285.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256 - 273
- Dweck, C. S., & Master, A. (2009). *Self-theories and motivation*. Handbook of motivation at school, 123-140.
- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 4-34.
- Gavin, J., Mcbrearty, M., Malo, K. I. T., Abravanel, M., & Moudrakovski, T. (2016). Adolescents' perception of the psychosocial factors affecting sustained engagement in sports and physical activity. *International journal of exercise science*, 9(4), 384.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gustafsson, H., Kentta, G., & Hassmen, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International review of sport and exercise psychology*, 4(1), 3-24.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and*

*self-determination in exercise and sport.* Human Kinetics.

- Hardy, B., (2018). *Willpower doesn't work: Discover the hidden keys to succes.* Hachette books.
- Harms, P. D. & Luthans, F. (2012). Measuring implicit psychological constructs in organizational behavior: An example using psychological capital. *Management Department Faculty Publications.* 33(4), 589-594.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* Guilford Press.
- Heckman, J. J., & Masterov, D. V. (2007). The productivity argument for investing in young children. *Applied Economic Perspectives and Policy,* 29(3), 446-493.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1977). *Management of organizational behavior: Utilizing human resources.* Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory.* Psychology Press.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hill, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise,* 24, 18-26.
- Kent, K. G.(2018). *Internal structures, external mandates: How the best teachers stay true to their vocation.* Concordia University (Oregon). ProQuest Dissertations Publishing.
- Luthans, F.(2002a). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive,* 16(1), 57-72.
- Luthans, F.(2002b). The need for and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior,* 23, 695-706.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007a). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology,* 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. (2010). Impact of a microtraining intervention on psychological capital development and performance. *Human*



- Resource Development Quarterly*, 21(1), 42-67.
- Luthans, F., Luthans, K. & Luthans, B.(2004). Positive psychological capital: Going beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50.
- Luthans, F., Vogelgesand, S. M. & Lester, P. B.(2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44.
- Luthans, F. & Youssef, C. M.(2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321-349.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & Avolio, B. J.(2007b). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive Organizational Behavior*, 1(2), 9-24.
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2), 75-86.
- Mageau G. A., & Vallerand, R. J.(2010). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of sports sciences*, 21(11), 993-904.
- Mageau, G. A., Ranger, F., Joussemet, M., Koestner, R., Moreau, E., & Forest, J. (2015). Validation of the perceived parental autonomy support scale (P-PASS). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 47(3), 251-262.
- Mamassis, G., & Doganis, G.(2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidencem and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137.
- Masten, A. S.(2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *America Psychologist*, 56, 27-239.
- Masten, A. S. & Reed, M. J.(2002). *Resilience in development*. Handbook of Positive Psychology, 74-88.
- McCutchen, K. L., Jones, M. H., Carbonneau, K. J., & Mueller, C. E. (2016). Mindset

- and standardized testing over time. *Learning & individual differences*, 45, 208-213.
- Milyavskaya, M., & Koestner, R.(2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding‘meaning’ in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203.
- Patton, W., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting ca & Bridreer planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(2-3), 193-209.
- Potgieter, R. D. (2011). *Goal orientation, the growth mindset and coping strategies for success and failure in competitive sport*. MA: University of Pretoria.
- Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. L
- Rabiega, J. & Cannon, B. J.(2003). The relationship of optimism with psychological and physical Well-being. *Journal of psychology and the Behavior Science*, 16-17.
- Reeve, J. (2014). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Richardson, G. E.(2002). The meta theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P.(2017). The validity of the interpersonal behaviors questionnaire(IBQ) in sport. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1), 15-25.
- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., & Beaudry, S.(2017). Assenssing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The interpersonal behaviours questionnaire(IBQ). *Personality & Individual Difference*, 104, 423-433.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of Self-determination Theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of*

- self-determination research*. 3-33. Rochester, NY: The University of Rochester Press
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. Guildford: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of health behavior among heart patients. *Social Science and medicine*, 60, 859-875.
- Seligman, M. E. P.,(1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P.,(2002). *긍정심리학: 진정한 행복 만들기* [Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.](김인자 역. 2006.). 안양:물푸레.
- Seligman, M. E.(2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life* Vintage.
- Sheldon, K. M. (2011). Integrating behavioral-motive and experiential-requirement perspectives on psychological needs: A two process model. *Psychological Review*, 118(4), 552-569.
- Sheldon, K. M., & Filak, V(2008). Manipulating autonomy, competence, and relatedness support in a game learning context: New evidence that all three needs matter. *British Journal of Social Psychology*, 47(2), 267-283.
- Sheldon, K. M., & Watson, A. (2011). Coach's autonomy support is especially important for varsity compared to club and recreational athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 109-123.
- Snyder, C. R.(1994). *Hope and optimism*. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior, 2, 535-542. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measurement, and interventions*. New York: Academic Press.
- Snyder, C. R.(2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- Snyder, C. R., Irving, L. & Anderson, J.(1991). *Hope and health: Measuring the will and the ways*. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth(Eds.), Handbook of social and clinical psychology, 285-305. Elmsford, NY: Pergamon.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). The handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press.
- Spiller, S. A., Fitzsimons, G. J., Lynch, J. G., & McClelland, G. H.(2013). Spotlights, floodlight, and the magic number zero: Simple effect test in moderated regression. *Journal of marketing research*, 50(2), 277-288.
- Sternberg, R. J. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Tamir, M., John, O. P., Srivascava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731.
- Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2010). The effect of an intervention to improve newly qualified teachers ' interpersonal style, students motivation and psychological need satisfaction in sport-based physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 242-253.
- Vandewalle, D. (2012). A growth and fixed mindset exposition of the value of conceptual clarity. *Industrial and Organizational Psychology*, 5(3), 301-305.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Vansteenkiste, M., Simmons, J., Braet, C., Bachman, C., & Deci, E. L. (2007). *Promoting maintained weight loss through healthy lifestyle changes among severely obese children: An experimental test of self-determination theory*. Belgium: University of Ghent.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). *Motivational orientations in sport*. In T. Horn (ed.): *Advances in Sport and Exercise Psychology (2nd ed., pp. 101-183)*. Champaign, IL; Human Kinetics.

Yeager, D. S. & Dweck, C. S.(2012). Mindset that promote resilience: When student believe that personal characteristics can be development. *Educational psychologist*, 47(4), 302-314.

부록 1: 세부 연구결과

1. 마음가짐과 경기력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과분석

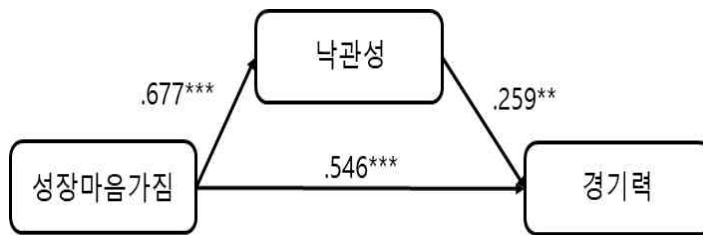
부록 표 1 . 성장 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 직접효과 검증

독립변수	종속변수	Coeff	SE	t	95% CI	
					LLCI	ULCI
constant	낙관성	.984	.216	4.558***	.5587	1.4094
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.442 / F=184.547	.677	.053	12.742***	.6114	.8188
constant	경기력	.752	.189	3.985***	.380	1.1238
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.562 / F=148.758	.546	.059	9.249***	.4295	.06621
낙관성		.259	.055	4.728***	.1513	.3675
constant	탄력성	1.007	.246	4.064***	.5222	1.4910
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.322 / F=110.762	.631	.060	10.524***	.5128	.7490
constant	경기력	.801	.189	4.241***	.4291	1.1736
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.554 / F=143.913	.602	.054	11.143***	.4958	.7087
탄력성		.205	.049	4.207***	.1087	.3003
constant	희망	1.780	.233	7.721***	1.3406	2.2592
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.244 / F=75.159	.493	.057	8.669***	.3808	.6048
constant	경기력	.424	.194	2.180*	.0407	.8070
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.597 / F=171.485	.572	.049	11.748***	.4757	.6675
희망		.324	.049	6.647***	.2281	.4202
constant	자기효능감	1.315	.227	5.793***	.8676	1.7620
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.310 / F=104.695	.566	.055	10.232***	.4272	.6753
constant	경기력	.546	.184	2.971**	.1838	.9072
성장 마음가짐	R <sup>2</sup> =.605 / F=177.804	.532	.050	10.568***	.4332	.6317
자기효능감		.351	.050	7.089***	.2536	.4488

\*\*\* p<.001



부록 그림 1. 성장 마음가짐과 경기력 및 회복탄력성의 매개효과 검증 모형



부록 그림 2. 성장 마음가짐과 경기력 및 회복탄력성의 매개효과 검증 모형



부록 그림 3. 성장 마음가짐과 경기력 및 희망의 매개효과 검증 모형



부록 그림 4. 성장 마음가짐과 경기력 및 자기효능감의 매개효과 검증 모형

부록 표4 . 고정 마음가짐과 긍정심리자본 및 경기력의 직접효과 검증

독립변수	종속변수	Coeff	SE	t	95% CI	
					LLCI	ULCI
constant	낙관성	4.474	.130	34.319***	4.2175	4.7312
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.098 / F=25.326	-.254	.050	-5.033***	-.3527	-.1543
constant	경기력	2.138	.242	8.828***	1.6604	2.6146
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.425 / F=85.676	-.126	.040	-3.143**	-.2047	-.0469
낙관성		.548	.049	11.084***	.4507	.6455
constant	탄력성	4.102	.136	30.084***	3.8337	4.3710
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.076 / F=19.144	-.231	.053	-4.375***	-.3343	-.1267
constant	경기력	2.703	.230	11.736***	2.2496	3.1572
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.355 / F=63.780	-.159	.042	-3.790***	-.241	-.076
탄력성		.460	.050	9.183***	.3612	.5585
constant	희망	4.179	.124	33.621***	3.9337	4.4234
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.048 / F=11.613	-.164	.048	-3.408***	-.2582	-.0690
constant	경기력	2.264	.242	9.357***	1.7871	2.7405
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.406 / F=79.203	-.174	.040	-4.386***	-.2517	-.0957
희망		.557	.053	10.558***	.4528	.6605
constant	자기효능감	4.121	.124	33.131***	3.8762	4.3663
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.082 / F=20.680	-.219	.048	-4.548***	-.3132	-.1239
constant	경기력	2.149	.231	9.295***	1.6936	2.6046
고정 마음가짐	R <sup>2</sup> =.444 / F=92.622	-.135	.039	-3.470**	-.2122	-.0585
자기효능감		.592	.051	11.522***	.4918	.6926

\*\*\*p<.001

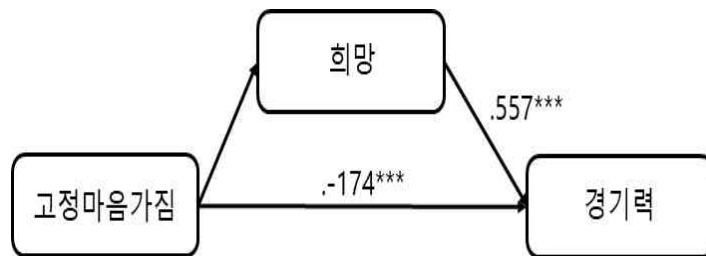




부록 그림 5. 고정 마음가짐과 경기력 및 낙관성의 매개효과 검증 모형



부록 그림 6. 고정 마음가짐과 경기력 및 회복탄력성의 매개효과 검증 모형



부록 그림 7. 고정 마음가짐과 경기력 및 희망의 매개효과 검증 모형



부록 그림 8. 고정 마음가짐과 경기력 및 자기효능감의 매개효과 검증 모형

부록 표 3. 긍정심리자본의 매개효과 검증

예측변인	준거변인	매개변인	총효과	직접효과	간접효과
			Coeff(SE) t	Coeff(SE) t	Coeff(SE) (LLCI~ULCI)
성장 마음가짐	경기력	낙관성	.731(.046) 15.877**	.546(.059) 9.249***	.186(.049) <b>.0966 ~ .2827</b>
		탄력성	.731(.046) 15.877**	.602(.054) 11.143***	.129(.043) <b>.0529 ~ .2214</b>
		희망	.731(.046) 15.877**	.572(.049) 11.748***	.160(.038) <b>.0922 ~ .2404</b>
		자기효능감	.731(.046) 15.877**	.532(.050) 10.568***	.199(.041) <b>.1271 ~ .2886</b>
고정 마음가짐	경기력	낙관성	-.265(.047) -5.643***	-.126(.040) -3.143**	-.139(.035) <b>-.2097 ~ .0700</b>
		탄력성	-.265(.047) -5.643***	-.159(.042) -3.790***	-.106(.036) <b>-.1797 ~ .0399</b>
		희망	-.265(.047) -5.643***	-.174(.040) -4.386***	-.091(.033) <b>-.1574 ~ .0284</b>
		자기효능감	-.265(.047) -5.643***	-.135(.039) -3.470***	-.129(.038) <b>-.2098 ~ .0578</b>

LLCI ~ ULCI: Bias-Corrected 95% Confidence Interval (Low Limit ~ Upper or Limit)

부록 2: 연구1 질문지

안녕하십니까? 항상 좋은 일이 가득하시길 바라오며 소중한 시간을 할애해 주심에 감사드립니다.

본 설문은 여러분의 마음가짐, 긍정심리자본, 경기력에 대하여 알아보고 선수들의 웰빙(Well-being)에 관련한 문제를 이해하는데 필요한 소중한 자료로 사용될 것입니다.

질문에 대한 답변에는 정답이 없으며, 여러분의 느낌이나 생각과 가장 일치하는 답안에 체크(V 또는 O)해 주십시오. 응답하지 않은 문항이 있으면 이 설문의 가치가 상실될 수 있사오니 부디 솔직하게 빠짐없이 성실한 답변 부탁드립니다.

귀하께서 응답하신 내용은 관계법령(통계응답자 의무 및 보호에 관한 법률 제 33조)에 의거하여 연구 및 통계 목적 이외에는 사용되지 않으며, 답변하신 내용은 비밀이 보장됩니다.

귀하의 협조에 다시 한 번 감사의 말씀을 드리며 건강과 행복을 빕니다. 고맙습니다.

참여자 서명 \_\_\_\_\_

제주대학교 일반대학원 체육학과 박사과정 곽도규  
지도교수 김덕진

1. 일반적 특성에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은?    ①남자    ②여자
2. 귀하의 학년은? (해당 학년제의 학년기입)  
① 중학교 \_\_\_\_\_ 학년    ② 고등학교 \_\_\_\_\_ 학년
3. 귀하의 경력은?    ① 1~2년미만    ② 2년 이상~ 3년 미만    ③ 3년 이상
3. 귀하의 종목은? \_\_\_\_\_

## II. 긍정심리자본

긍정심리자본에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	(나는 시험이나 훈련시) 즐겁게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	(나는 시험이나 훈련시) 결과가 불확실 할 때 나는 보통 최선의 결과를 기대한다.	①	②	③	④	⑤
3	(나는 시험이나 훈련시) 어떤 결과든지 미래에 도움이 될 거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	(나는 시험이나 훈련시) 내가 믿는대로 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
5	(나는 시험이나 훈련시) 실수를 빨리 잊고 일어설 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	(나는 시험이나 훈련시) 포기하고 싶을 때 잘 이겨낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	(나는 시험이나 훈련시) 나는 좌절할 때 그것을 견뎌내고 회복할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	(나는 시험이나 훈련시) 스트레스를 받는 일도 수월하게 해낸다.	①	②	③	④	⑤
9	(나는 시험이나 훈련시) 나는 희망을 통해 용기를 얻는다.	①	②	③	④	⑤
10	(나는 시험이나 훈련시) 지금보다 더 나은 미래를 예상할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	(나는 시험이나 훈련시) 열심히 연습하면 잘 될 것이라는 희망을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
12	(나는 시험이나 훈련시) 좋은 장점들을 많이 가지고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	(나는 시험이나 훈련시) 내가 계획한 목표의 대부분을 성취할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14	(나는 시험이나 훈련시) 여러 종류의 일들을 효과적으로 해낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	(나는 시험이나 훈련시) 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 끈기 있게 한다.	①	②	③	④	⑤
17	(나는 시험이나 훈련시) 극에 달했을 때 포기하지 않고 끝까지 한다.	①	②	③	④	⑤
18	(나는 시험이나 훈련시) 훈련이 힘들어도 인내한다.	①	②	③	④	⑤

19	(나는 시합이나 훈련시) 시합에서 끝까지 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
20	(나는 시합이나 훈련시) 이미지 트레이닝을 한다.	①	②	③	④	⑤
21	(나는 시합이나 훈련시) 긍정적인 혼잣말을 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
22	(나는 시합이나 훈련시) 시합 전 컨디션 관리를 잘한다.	①	②	③	④	⑤
23	(나는 시합이나 훈련시)시합 상황에서 경기전략을 잘 계획할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

### III. 마음가짐(Mindset)

마음가짐에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 운동능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 운동능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 열심히 노력하면 운동능력이 훨씬 높아질 것이라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 새로운 것을 배우고, 연습하면 운동능력이 많이 좋아질 것이라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동능력은 타고나는 것이라 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 새로운 것을 배우고 연습하더라도 운동능력을 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 운동능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 열심히 노력해도 운동능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

#### IV. 인지된 경기력

인지된 경기력에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 열심히 노력할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 최선을 다했을 때 성공적이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	새로운 기술을 사용해서 잘 된다고 느낄 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나만의 경기를 잘 수행했다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5	내가 새로운 기술을 익히기 위해 열심히 연습할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 선수들은 경기를 엉망으로 만들지만, 나는 그렇지 않다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 경기결과와 상관없이 내가 최고라고 생각될 때, 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 운동선수로서 풍부한 실전 경험을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 운동선수로서 경기규칙에 대해 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나 자신에게 주어진 문제를 단독적으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 스스로 하도록 내버려 두어도 된다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 높은 성취욕을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동자체를 즐거운 활동이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 소속팀의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	①	②	③	④	⑤

- 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다. -

부록 3: 연구 2의 질문지

안녕하십니까? 항상 좋은 일이 가득하시길 바라오며 소중한 시간을 할애해 주심에 감사드립니다.

본 설문은 여러분의 마음가짐, 긍정심리자본, 경기력, 기본적 심리욕구지지에 대하여 알아보고 선수들의 웰빙(Well-being)에 관련한 문제를 이해하는데 필요한 소중한 자료로 사용될 것입니다.

질문에 대한 답변에는 정답이 없으며, 여러분의 느낌이나 생각과 가장 일치하는 답안에 체크(V 또는 O)해 주십시오. 응답하지 않은 문항이 있으면 이 설문의 가치가 상실될 수 있사오니 부디 솔직하게 빠짐없이 성실한 답변 부탁드립니다.

귀하께서 응답하신 내용은 관계법령(통계응답자 의무 및 보호에 관한 법률 제 33조)에 의거하여 연구 및 통계 목적 이외에는 사용되지 않으며, 답변하신 내용은 비밀이 보장됩니다.

귀하의 협조에 다시 한 번 감사의 말씀을 드리며 건강과 행복을 빕니다. 고맙습니다.

참여자 서명 \_\_\_\_\_

제주대학교 일반대학원 체육학과 박사과정 곽도규  
지도교수 김덕진

1. 일반적 특성에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은?    ①남자    ②여자
  
2. 귀하의 학년은? (해당 학년제의 학년기입)  
① 중학교 \_\_\_\_\_ 학년    ② 고등학교 \_\_\_\_\_ 학년
  
3. 귀하의 경력은?    ① 1~2년미만    ② 2년 이상~ 3년 미만    ③ 3년 이상
  
3. 귀하의 종목은? \_\_\_\_\_

## II. 긍정심리자본

긍정심리자본에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	(나는 시험이나 훈련시) 즐겁게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	(나는 시험이나 훈련시) 결과가 불확실 할 때 나는 보통 최선의 결과를 기대한다.	①	②	③	④	⑤
3	(나는 시험이나 훈련시) 어떤 결과든지 미래에 도움이 될 거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	(나는 시험이나 훈련시) 내가 믿는대로 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
5	(나는 시험이나 훈련시) 실수를 빨리 잊고 일어설 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	(나는 시험이나 훈련시) 포기하고 싶을 때 잘 이겨낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	(나는 시험이나 훈련시) 나는 좌절할 때 그것을 견뎌내고 회복할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	(나는 시험이나 훈련시) 스트레스를 받는 일도 수월하게 해낸다.	①	②	③	④	⑤
9	(나는 시험이나 훈련시) 나는 희망을 통해 용기를 얻는다.	①	②	③	④	⑤
10	(나는 시험이나 훈련시) 지금보다 더 나은 미래를 예상할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	(나는 시험이나 훈련시) 열심히 연습하면 잘 될 것이라는 희망을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
12	(나는 시험이나 훈련시) 좋은 장점들을 많이 가지고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	(나는 시험이나 훈련시) 내가 계획한 목표의 대부분을 성취할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14	(나는 시험이나 훈련시) 여러 종류의 일들을 효과적으로 해낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	(나는 시험이나 훈련시) 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 끈기 있게 한다.	①	②	③	④	⑤
17	(나는 시험이나 훈련시) 극에 달했을 때 포기하지 않고 끝까지 한다.	①	②	③	④	⑤
18	(나는 시험이나 훈련시) 훈련이 힘들어도 인내한다.	①	②	③	④	⑤



19	(나는 시합이나 훈련시) 시합에서 끝까지 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
20	(나는 시합이나 훈련시) 이미지 트레이닝을 한다.	①	②	③	④	⑤
21	(나는 시합이나 훈련시) 긍정적인 혼잣말을 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
22	(나는 시합이나 훈련시) 시합 전 컨디션 관리를 잘한다.	①	②	③	④	⑤
23	(나는 시합이나 훈련시)시합 상황에서 경기전략을 잘 계획할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

### III. 마음가짐(Mindset)

마음가짐에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 운동능력은 타고나는 것이라 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 새로운 것을 배우고 연습하더라도 운동능력을 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 열심히 노력해도 운동능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

### IV. 기본적 심리욕구지지

기본적 심리욕구지지에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 스스로 선택할 수 있는 자유를 준다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 결정을 지지한다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 선택을 지지한다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 스스로 결정하도록 결정한다.	①	②	③	④	⑤
5	나의 능력이 향상될 수 있다고 격려한다.	①	②	③	④	⑤
6	도움이 되는 피드백을 제공한다.	①	②	③	④	⑤
7	내가 나의 목표를 달성할 수 있는 능력이 있음을 인정한다.	①	②	③	④	⑤
8	내가 해낼 수 있다고 나에게 말해준다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 하는 일에 관심을 가진다.	①	②	③	④	⑤
10	나에 대해 알아가기 위해 시간을 낸다.	①	②	③	④	⑤
11	나와 함께 시간을 보내는 것을 진심으로 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
12	나를 이해한다.	①	②	③	④	⑤

## V. 인지된 경기력

인지된 경기력에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호에 V나 O로 표시하세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 열심히 노력할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 최선을 다했을 때 성공적이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	새로운 기술을 사용해서 잘 된다고 느낄 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나만의 경기를 잘 수행했다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5	내가 새로운 기술을 익히기 위해 열심히 연습할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 선수들은 경기를 영광으로 만들지만, 나는 그렇지 않다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 경기결과와 상관없이 내가 최고라고 생각될 때, 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 운동선수로서 풍부한 실전 경험을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 운동선수로서 경기규칙에 대해 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나 자신에게 주어진 문제를 단독적으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 스스로 하도록 내버려 두어도 된다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 높은 성취욕을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동자체를 즐거운 활동이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 소속팀의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	①	②	③	④	⑤

- 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다. -

Relationship between student athletes' mindset, positive  
psychological capital, and perceived performance:  
Verification of the moderated mediating effect of support for  
basic psychological needs

Dogyu, Gwak

*Department of kinesiology*

*Graduate school*

*Jeju National University, Korea*

Abstract

This study verified the mediating effect of positive psychological capital and the controlled mediating effect of supporting basic psychological needs in the relationship between student athletes' mindsets and perceived performance through two studies. Specifically, Study 1 verified the mediating effect of positive psychological capital in the relationship between student athletes' mindset and perceived performance, and Study 2 verified the controlled mediating effect of supporting basic psychological needs on the mediating effect of positive psychological capital in the relationship between fixed mindset and perceived performance.

The subjects of this study were middle school, high school, and university athletes registered with the Korea Sports Council in 2023, and the analysis results are as follows. First, in the relationship between

growth mindset and perceived performance, positive psychological capital was found to have a partial mediating effect. Second, in the relationship between fixed mindset and perceived performance, positive psychological capital was found to have a complete mediating effect. Third, in the relationship between fixed mindset and perceived performance, the mediating effect of positive psychological capital was controlled by autonomy-support behavior. Fourth, in the relationship between fixed mindset and perceived performance, the mediating effect of positive psychological capital was controlled by competence-support behavior. Fifth, the mediating effect of positive psychological capital in the relationship between fixed mindset and perceived performance was controlled by relationship-support behavior.

These findings confirmed that the relationship between non-cognitive mindset and perceived performance can be changed by individual positive psychological capital, and that for athletes with fixed mindset, active support of basic psychological needs of others, who have a major impact on them, are variables that can control fixed mindset.

**Key word:** mindset, perceived performance, positive psychological capital, basic psychological needs