



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](#)

2022년 2월  
박사학위논문

# 엘리트 유도 선수들의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 관계

조선대학교 대학원

체 육 학 과

최 원

# 엘리트 유도 선수들의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 관계

Structural Relationships among Grit, Emotional  
Intelligence and Resilience according to Mindset of  
elite Judo players

2022년 2월 25일

조선대학교 대학원

체육학과

최원

# 엘리트 유도 선수들의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 관계

지도교수 윤 오 남

이 논문을 이학박사 학위 청구논문으로 제출함

2021년 10월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

최 원

## 최 원의 박사학위논문을 인준함

심사위원장    제주대학교    교수    한 남 익 (인)

심사위원      조선대학교    교수    송 채 훈 (인)

심사위원      조선대학교    교수    서 영 환 (인)

심사위원      조선대학교    교수    전 현 수 (인)

심사위원      조선대학교    교수    윤 오 남 (인)

2022년    1월

조선대학교 대학원

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	5
3. 연구 가설 및 모형 .....	6
4. 용어의 정의 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>8</b>
1. 마인드셋 .....	8
2. 그릿 .....	20
3. 정서지능 .....	26
4. 회복탄력성 .....	33
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>42</b>
1. 연구대상 .....	42
2. 조사도구 .....	43
3. 타당도 및 신뢰도 .....	45
4. 자료처리방법 .....	58

<b>IV. 연구결과</b> .....	<b>59</b>
1. 정규성 검증 .....	59
2. 인구통계학적 특성에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과 ·	60
3. 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 상관관계분석결과 .....	67
4. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향 .....	68
5. 마인드셋이 정서지능에 미치는 영향 .....	69
6. 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향 .....	71
7. 그릿이 회복탄력성에 미치는 영향 .....	73
8. 정서지능이 회복탄력성에 미치는 영향 .....	74
9. 모형적합도 .....	76
10. 가설검증 .....	77
11. 인과효과의 분해와 결과모형 .....	78
<b>V. 논의</b> .....	<b>81</b>
1. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향에 대한 논의 .....	81
2. 마인드셋이 정서지능에 미치는 영향에 대한 논의 .....	84
3. 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 논의 .....	86
4. 그릿이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 논의 .....	88
5. 정서지능이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 논의 .....	89
<b>VI. 결론 및 제언</b> .....	<b>92</b>
1. 결론 .....	92
2. 제언 .....	93

참 고 문 헌 ..... 95

부        록 ..... 115



## 표 목 차

표 1. 고정마인드셋과 성장마인드셋 구분 .....	9
표 2. 정서지능의 구성요인 별 정의 .....	32
표 3. 회복탄력성의 구성요인 별 정의 .....	38
표 4. 조사대상자의 인구통계학적 특성 .....	42
표 5. 조사도구의 구성지표 .....	44
표 6. 마인드셋의 탐색적 요인분석 결과 .....	45
표 7. 그릿의 탐색적 요인분석 결과 .....	46
표 8. 정서지능의 탐색적 요인분석 결과 .....	47
표 9. 회복탄력성의 탐색적 요인분석 결과 .....	48
표 10. 마인드셋의 확인적 요인분석 결과 .....	50
표 11. 그릿의 확인적 요인분석 결과 .....	51
표 12. 정서지능의 확인적 요인분석 결과 .....	52
표 13. 회복탄력성의 확인적 요인분석 결과 .....	53
표 14. 전체 변인의 확인적 요인분석 결과 .....	55
표 11. 신뢰도분석 결과 .....	57
표 16. 정규성 검증 결과 .....	59
표 17. 성별에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과 .....	60
표 18. 연령에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과 .....	62
표 19. 수련기간에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과 .....	65
표 20. 임상경력에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과 .....	65

표 21. 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 하위요인 간 상관관계분석 결과 .....	67
표 22. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과 .....	68
표 23. 마인드셋이 정서지능에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과 .....	70
표 24. 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과 .....	72
표 25. 그릿이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과 .....	73
표 26. 정서지능이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과 .....	75
표 27. 연구모형의 적합도 검증 결과 .....	77
표 28. 가설검증 결과 .....	78
표 29. 인과효과의 분해 .....	80

## 그림 목 차

그림 1. 연구모형 .....	6
그림 2. 구조방정식 모형 분석 결과 .....	79

## ABSTRACT

### Structural Relationships among Grit, Emotional Intelligence and Resilience according to Mindset of elite Judo players

Choi Won

Advisor: Prof. Yoon, Oh-nam. Ph. D.

Major in Physical Education

General Graduate School

Chosun University

This study aims to find a way to increase resilience of elite judo players by structurally examining the relationship between grit, emotional intelligence and resilience according to mindset. The purpose of this study was to provide useful data for psychological training and training of elite judo players and to provide basic data for efficient self-management by finding ways to increase resilience of elite judo players.

The subjects of this study were selected as elite judo players living in Seoul and Gyeonggi area. Specifically, 550 elite judo players were selected from November 1 to November 20 for 20 days. The sample was collected by convenience sampling method among the non-probability sampling methods. The data of 519 copies were analyzed according to the purpose of analysis using SPSS/WIN 26.0 program for Windows except for 11 copies of the data of the collected 530 copies. The statistical methods used in this study were frequency analysis, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis,

reliability analysis, independent sample difference analysis, one-way ANOVA and post-analysis, correlation analysis, multiple regression analysis, and structural equation model analysis.

First, hypothesis 1-1 that positive mindset of elite judo players will have a positive effect on grit and hypothesis 1-2 that fixed mindset will have a negative effect on grit were adopted. Second, Hypothesis 2-1 that positive mindset of elite judo players will have a positive effect on emotional intelligence and Hypothesis 2-2 that fixed mindset will have a negative effect on emotional intelligence were adopted. Third, Hypothesis 3-1 that positive mindset of elite judo players will have a positive effect on resilience and Hypothesis 3-2 that fixed mindset will have a negative effect on resilience were adopted. Fourth, Hypothesis 7 that the grit of elite judo players will have a positive effect on resilience was adopted. Fifth, Hypothesis 8 that the emotional intelligence of elite judo players will have a positive effect on resilience was adopted.

According to these results, it is expected that the elite judo players can use their strengths in training and competition to effectively control and utilize their emotions through understanding their emotional awareness to help improve resilience. In order to improve resilience, it is necessary to establish a program support system such as strengthening the strengths of individual elite judo players and raising positive strengths. In addition, it is necessary to develop and distribute a resilience behavior guideline that can be used in related situations by categorizing adversity in a burnout situation that can occur when elite judo players train. This suggests that the resilience of elite judo players can be improved.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

스포츠 현장에서의 선수, 지도자, 관중 등 모든 관계자들은 경기 중인 선수의 경기력에 관심이 집중된다. 운동수행력을 의미하는 경기력을 통해 선수는 더 높은 지위를 획득하고, 이를 통해 관중들은 선수나 팀, 그리고 경기에 열광한다. 이처럼 경기력은 스포츠 현장에서 중요한 요소로 인식되어 있다. 특히, 엘리트 선수는 선수 개인이 지닌 경기력과 더불어 팀 성적에 의하여 모든 것을 평가받기 때문에 경기력이 중요한 요소로 작용된다. 운동선수의 경기력은 크게 체력, 기술, 심리적 요인이 통합된 총체적인 차원에서 논의되는데(양대승, 2015), 운동선수의 경기력 요인 또한 체력, 기술, 심리적 요인에 전술 요인이 추가되어 논의된다(이용수, 황보관, 김용래, 2013). 2000년대 들어 경기력 결정 요인 중 심리적 요인에 중요성이 대두되면서 훈련과 경기상황에서 사용되고 있으나 여전히 부족한 실정이다.

특히, 엘리트 유도선수는 유도에 대한 기술에 대한 완성도가 높다고 판단되기 때문에 심리적 요인이 경기력은 물론, 성공적인 선수생활을 지속하는데 있어 중요하다. 엘리트 유도선수는 비 시즌기에 강도 높은 훈련을 수행하고 장시간 진행되는 시즌기 경기를 치루는 과정에서 크고 작은 신체적 상해와 정신적 충격으로 인해 심리적인 탈진을 경험한다. 상해를 비롯한 탈진은 경기력에 높은 영향을 주는 문제이자 심한 경우 선수생활을 지속하지 못하게 되는 이유가 된다. 또한, 시즌기 경기력은 연봉협상, 선수지위를 이어가는 데 중요 요인이 되고, 팀 차원에서 상위 리그로의 승격 또는 하위 리그로의 강등과 같은 척도로 활용되며 선수와 팀 입장에서 매우 중요하다.

이처럼 치열하고 냉혹한 현실에서 엘리트 유도선수라면 누구나 심리적 부분을 극복해야 하는 힘든 상황을 경험하게 될 것이다. 이때 스스로의 능력성장에 대한

확고한 믿음으로 이해되는 마인드셋(김현주, 강상범, 김덕진, 2018)과 그릿(장세용, 2019)은 어떠한 시련과 곤경에 빠지더라도 목표를 달성하기 위한 노력을 다하는데 중요한 변인이다. 이에 본 연구에서는 엘리트 유도선수의 경기력에 직·간접적으로 영향을 주는 다양한 심리적 요인 중 최근 다양한 연구에서 주목받고 있는 마인드셋과 그릿을 활용하여 엘리트 유도선수가 경험하는 정서지능과 회복탄력성의 구조적인 관계를 살펴보고자 하였다.

새로운 과제에 대한 도전 그리고 좌절의 차이를 자신의 능력성장에 대한 믿음을 의미하는 마인드셋(Mindset)은 크게 성장마인드셋과 고정마인드셋으로 구분된다. 성장마인드셋은 개인의 노력을 통해 지능과 재능을 충분히 향상할 수 있다는 믿음을 의미하고, 고정마인드셋은 아무리 노력해도 개인의 능력을 변화시킬 수 없다고 믿는 마음을 의미한다(Dweck, 2006). 성장마인드셋이 높으면 시련과 실패를 경험하더라도 극복하고자 열심히 노력하지만, 고정마인드셋이 높으면 좌절감과 무력감 형성과 함께 쉽게 포기하는 경향이 있어 개인이 지닌 마인드셋의 특성에 따라 시련과 실패와 같은 동일상황에서도 각기 다른 행동을 한다고 하였다(현종환, 김덕진, 2019; Dweck, 2006, 2009). Potgieter(2012)는 엘리트 운동선수를 대상으로 진행한 연구를 통해 성장마인드셋이 성공과 실패의 대처 행동을 더욱 긍정적으로 수행한다는 것이 밝혀졌다. 이러한 특성이 있는 마인드셋은 장기적 차원에서 목표 달성을 위한 열정과 끈기를 의미하는 그릿(김현주 등, 2018; Duckworth, 2006)과 상호 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다. Dweck(2006)에 의하면 성장마인드셋이 높게 형성되면 그릿이 강화되고, 반대로 그릿이 높게 형성되면 성장마인드셋 또한 강화된다고 보고하였으며, Duckworth(2014)는 그릿이 긍정적인 영향을 주는 요인 중의 하나가 성장마인드셋이라고 보고하였다. Hogan(2013)은 마인드셋은 그릿과 긍정적인 상관관계가 있다고 하였고, 몇몇 선행연구에서 성장마인드셋은 그릿에 유의한 영향을 미친다는 결과를 보고하였다(김인수, 2018; 김현주 등, 2018; 신준하, 허진영, 2019). 반대로 그릿이 마인드셋에 유의한 영향을 미치는 것을 확인한 결과도 보고되었다(박휴경, 주형철, 2019).

한편 마인드셋과 그릿의 영향변수로서 정서지능(emotional intelligence)은 Thorndike(1920)가 제시한 사회적 지능(social intelligence)에 그 뿌리를 두고 있다 (Wong & Law, 2002). Salovey와 Mayer(1990)는 정서를 숙련되게 처리하는 능력을 뜻하는 정서지능(emotional intelligence)이라는 용어를 처음 사용하였다. 정서지능은 ‘정서적으로 정보를 처리하는 것과 관련된 과정으로 자신과 타인의 정서를 평가하고 표현하는 능력, 타인과 자신의 정서를 조절할 수 있는 능력, 자신의 삶을 계획하고 성취하기 위해서 정서를 사고나 행동에 대한 정보로 이용하고 활용할 수 있는 능력의 세 가지 과정을 포함한다.’고 정의하였다(Salovey & Mayer, 1990). 이러한 개념을 바탕으로 정서지능의 초기 모형이 개발되었고, 초기 모형을 보완하여 1997년에 새로운 모형이 제시되었다(김빛나, 2016). 이와 함께 정서지능의 개념도 수정·보완되었는데, 수정된 정서지능의 개념은 정서지능은 다음의 네 가지 능력을 포함하는 지능으로 첫째, 정서를 정확히 지각하고, 평가하며, 표현하는 능력, 둘째, 사고를 촉진하는 감정을 생성시키고 접근하는 능력, 셋째 정서와 정서에 관한 지식을 이해하는 능력, 넷째 정서적이고 지적인 성장을 증진하는 데 도움이 되는 정서조절 능력으로 정의되었다(강민수, 2001).

정서지능은 적응을 돕고 스트레스 대처를 좌우하고 삶의 질을 향상하는데 기여한다(Salovey, et al., 2005). 또한 일반 지적 능력과 성격 요인의 공헌을 넘어서 현대사회에서 중요한 역할을 담당하고, 학업성취, 직업적 성공, 만족, 정서적 건강, 정서조절과 관련이 있다고 주장되어 왔다(김빛나, 2016). 대학생의 시기는 폭넓은 사회적 관계와 사회적 경험을 통해 사회구성원으로 해야 할 역할을 준비하게 되는 단계로(이수미 외, 2009), 친밀감 형성이라는 발달과업을 수행해야 한다(Erikson, 1963). 친밀감을 형성하기 위해서는 자신을 이해해야 하며, 그러기 위해서는 언어적 또는 비언어적인 방법을 통하여 자신의 정서를 인식하고, 조절하며 적절하게 표현해야 한다(이한우 외, 2014). 즉, 정서지능의 요인은 성인들의 초기 발달과업에 영향을 주며, 정서를 능숙하게 처리할 수 있게 한다.

초기발달과업을 위한 다양한 변인 중 회복탄력성은 정신병리학, 발달심리학, 교



육학 등 여러 분야에서 꾸준한 관심을 받고 있다. 이는 이전의 연구들이 개인의 병리적인 현상에 초점을 두고 그것을 치료하는 데만 주력해 왔다는 것에 대한 반성에서 출발하였다(김주환, 2011). 건강한 사람을 더 건강하게 할 수 있는 예방적이고 긍정적인 요인에 초점을 두고 있는 회복탄력성은 대체로 곤란에 직면한 개인이 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하는 능력으로 설명되고 있다(장이슬, 2015).

회복탄력성(Resilience)을 크고 작은 역경과 시련, 그리고 실패 등을 도약의 발판으로 삼아 높이 튀어 오르는 마음의 근력을 의미하며(신우열, 김민규, 김주환, 2009), 이를 통해 더욱 높은 곳까지 올라갈 수 있는 것을 뜻하기도 한다(김수안, 2014). Galli & Vealey(2008)의 연구에 따르면 선수들은 경기 중에 맞닥뜨린 역경을 길게는 수개월 짧게는 경기 중에 영향을 받는 것으로 나타났으며, 역경으로 발생한 불쾌한 감정 도는 의문을 인지적, 행동적 대처를 통해 극복하였다.

즉, 역경 극복을 통해 새로운 보호 요인 및 기존 보호 요인 강화가 이루어지기도 한다. Holt와 Dunn(2004)는 회복탄력성이 선수가 수행성공의 핵심 요인 중 하나로 경기 압박에 대해 긍정적으로 대처하는 것을 탄력성의 결과를 나타냈다. 또한 회복탄력성이 생기면 갈등상황에서도 생산적인 방식의 효과가 대처능력을 발휘하여 효율적으로 문제를 해결할 뿐만 아니라 일상 스트레스까지 관리할 수 있다고 하였다(추병완, 2014).

운동선수들은 항상 역경상황과 스트레스에 노출되어 평소 수행 수준에서 벗어날 수 있다(Gould & Maynard, 2009; Hardy, Jones & Gould, 1996; Krane & Williams, 2006). 또한 선수들의 역경극복 과정을 살펴보기 위해서는 역경의 범위를 단순히 수행역경으로 제한하는 것이 아닌 스포츠 인생 전반에 걸친 역경으로 확대할 필요가 있다(Tamminen, Holt & Neely, 2013). 따라서 엘리트 유도선수들이 최상의 경기력을 보여 줄 수 있도록 심리학자들은 선수가 자각하는 중도포기 이전의 근본적인 역경과 관련된 연구가 필요하다. 또한 역경의 발생 이후 이를 극복하기 까지 선수들이 경험하는 심리적 역동에도 관심을 가져야 한다(Flecher &

Sarkar, 2012; Galli & Vealey, 2008; Holt & Dunn, 2004; Tamminen et al., 2013).

이와 관련하여 그동안 스포츠 선수들의 마인드셋과 그릿에 대한 연구들이 꾸준히 진행되었다. 종목 별 마인드셋과 그릿 등을 다룬 연구로는 야구(양찬일, 정병근, 2021; 원영식, 김은지, 허정훈, 2019; 양찬일, 2020; 원영식, 2018), 프로축구(김길식, 이호성, 2021; 이호성, 이종학, 소영호, 2021; 김길식, 2021), 태권도(신준하, 허진영, 2019), 무도(김현주, 김형석, 김덕진, 2019; 신준하, 허진영, 2019; 현종환, 김덕진, 2019; 김현주, 김덕진, 강상범, 2018), 댄스스포츠(김현주, 김덕진, 2019; 김현주, 김덕진, 현종환, 2018) 등의 연구에서 주로 이루어졌다. 그러나 대부분의 연구는 마인드셋이나 그릿에 대한 경기력, 운동지속의도에 대한 연구가 주를 이루고 있고 유도선수를 대상으로 마인드셋에 대한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 위와 같은 선행연구의 이론적 함의를 바탕으로 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 관계에 대해 구조적으로 살펴봄으로써 엘리트 유도선수들의 회복탄력성을 높일 수 있는 방안을 모색해보고자 한다. 이를 통하여 엘리트 유도선수들의 심리훈련방안 및 훈련현장에 유용한 자료를 제공하고, 엘리트 유도선수의 회복탄력성을 높임으로써 효율적인 자기관리를 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 목적

이 연구의 목적은 엘리트 유도선수의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 검증을 하는데 있다. 이를 통해 확인된 결과는 엘리트 유도선수의 마인드셋과 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 관계적 특성을 구체적으로 이해하고, 엘리트 유도선수의 회복탄력성 향상과 더불어 성공적인 선수생활을 수행하는데 있어 필요한 마인드셋과 그릿의 중요성을 강조하기 위한 실증적 자료로 활용될 수 있을 것이다.

### 3. 연구 가설 및 모형

연구를 진행하기 위해 설정한 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다.

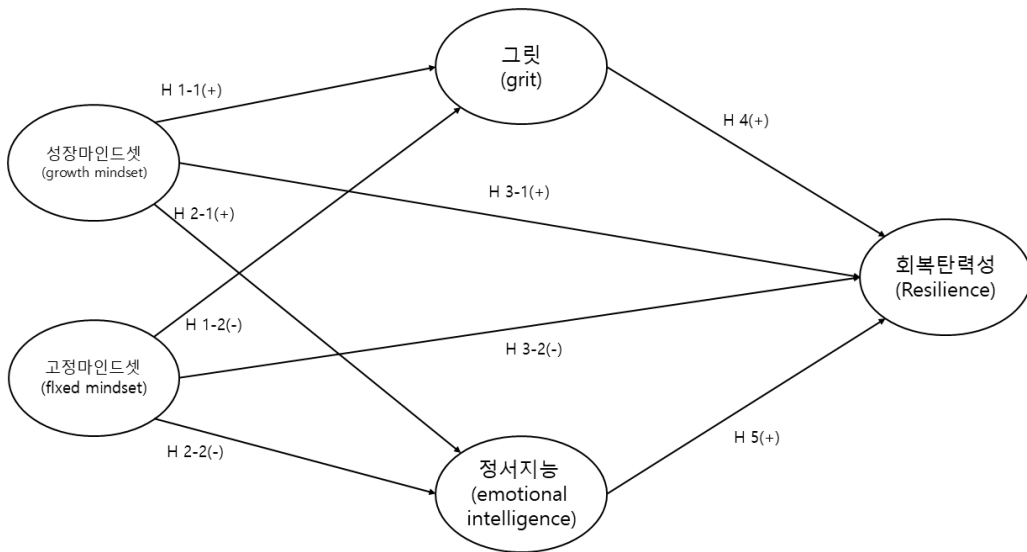


그림 1. 연구모형

### 4. 용어의 정의

#### 4.1 마인드셋

마인드셋(Mindset)은 자신의 지능이나 능력에 대한 신념을 의미하며(Dweck, 2006), 성장마인드셋(growth mindset)과 고정마인드셋(fixed min dset) 2가지로 구분될 수 있다. 성장마인드셋은 자신의 능력을 경험과 노력으로 상승 시킬 수 있는 신념을 뜻하고 고정마인드셋은 자신의 능력 및 지능이 고정되어 있어 노력으로는 변화할 수 없다는 신념을 의미한다.

## 4.2 그릿

그릿은 장기적인 목표를 달성하기 위한 인내심과 열정을 뜻하며(Duckworth, 2006), 장기적인 목표를 이루기 위해서는 어려움과 실패에도 불구하고 좌절하지 않고 인내하여 꾸준히 흥미를 유지하며 노력하는 정신을 의미한다.

## 4.3 정서지능

정서지능은 자신과 타인의 정서를 이해, 조절하며 활용할 수 있는 능력으로 정의한다(Wong & Law, 2002). 본 연구에서 엘리트 유도선수의 정서지능을 연구하기 위해 Wong & Law(2002)가 개발하고 탁진국(2017)이 번안한 도구인 WLEIS(Wong & Law Emotional Intelligence Scale)를 사용하였다. 전체 점수 대비 높은 기록일수록 정서 지능이 높음을 뜻하며, 하위요인으로 자기정서이해, 타인정서이해, 정서조절 그리고 정서활용으로 구분되었다.

## 4.4 회복탄력성

회복탄력성은 곤란에 직면했을 시, 이를 극복하기 위해 환경적응 및 정신적으로 성장하는 능력이다. 즉, 회복탄력성의 핵심은 변화되는 상황에 알맞고 유연하게 대처하는 개인의 능력이라 정의할 수 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 마인드셋

#### 1.1 마인드셋의 개념

사람들은 목표를 달성하기 위해 노력하며 도중 실패나 어려움에 봉착하면, 어떤 사람이 목표에 도달하기 위해 정진하고 어떤 사람은 주저하고 실패했다 판단하여 포기하는 것인가? 이는 사람마다 실패 또는 목표를 이루기 위한 성공의 기준이 개인마다 각자의 기준과 관점이 다르기 때문이다. 또한, 각각의 사람마다 지능, 성격, 신체 능력과 같은 자기 속성변화에 대한 개인 기준이 다르며, 사람은 각자가 어떤 관점을 선택하고 사용하느냐에 따라 자신의 성향이 다르게 나타내는 것이다. 어떤 사람이 이러한 특성이 학습이나 노력으로 변화한다고 믿지만, 다른 사람은 이러한 특성은 고정되어 있기 때문에 절대적이라고 믿는다(전향신, 2018; Schroder et al., 2015).

Dweck(2006)은 학생 대부분은 각자의 마음대로 공부를 하지만, 일부 학생의 경우에 강박으로 인해 공부에 매달려 자신의 능력을 입증하려는 이유에 대한 연구를 진행하였으며, 능력에는 두 가지 요인이 있다는 사실을 알게 된다. 즉, 나의 능력을 타인에게 증명해야 하는 고정된 능력과 학습이나 노력을 통해 끊임없이 개발하고 발전할 수 있는 변화 가능한 능력으로 두 가지의 개념을 마인드셋이라는 용어로 정리하였다(최재수, 2019; Dweck, 2006). 스포츠 상황에서 마인드셋이란 훈련과정에서 운동선수가 한계의 상황에 도달할 때, 좌절하지 않고 자신의 능력성장에 믿음을 가지고서 신체적 한계를 뛰어넘어 자신이 선정한 목표를 달성을 위해 지속적으로 노력하며, 이러한 믿음은 누군가에게는 도전 의식, 누군가에게는 좌절이 될 수도 있다. 이렇듯 마인드셋은 새로운 과제에 대한 도전 그리고 좌절의

차이를 자신의 능력성장에 대한 믿음으로 정의할 수 있다(김현주, 강상범, 김덕진 2018).

마인드셋이라는 용어는 2006년 Carol Dweck이 자신의 저서 ‘Mindset: New Psychology of Success’에서 발표하였고, 이후 마인드셋(mindset)이라는 심리적 요인에 대한 관심이 높아지면서 활발한 연구가 시작되었다(최재수, 오미경, 2018). Dweck(2006)은 마인드셋을 고정마인드셋(fixed mindset) 및 성장마인드셋(growth mindset)으로 분류하였다. 지속적인 노력을 하더라도 재능과 지능을 변화될 수 없다고 믿는 것을 고정마인드셋이라고 하며, 노력하면 자신의 재능이나 지능을 높일 수 있다 믿는 것을 성장마인드셋이라 한다. 즉, 전자는 실패를 경험했을 때 열정이 감소하거나 위축된 행동을 보이지만, 후자는 실패를 경험하더라도 이를 발판삼아 극복하고 지속적인 열정을 보인다(Dweck, 2006). 고정마인드셋과 성장마인드셋에 대한 차이는 <표 1>과 같다.

표 1. 고정마인드셋과 성장마인드셋 구분

	고정마인드셋	성장마인드셋
기본전제	재능 또는 지능은 변하지 않음	재능이나 지능은 발전 가능
욕구	타인에게 똑똑하게 보이고 싶으며 인정받고 싶음	더 많이 배우고 성장하고 싶음
목표추구	평가목표, 자기입증, 자기가치 인정받기	학습목표. 자신의 성장촉진
성취기준	타인보다 우수한 상태	역량 개선과 학습내용 통달
도전 앞에서	자신의 능력을 평가하는 것으로 간주함. 도전을 회피	학습과 성장의 기회로 간주함. 도전을 받아들임
방해물	방어적이거나, 쉽게 포기	끈기를 발휘
노력에 대해	지능이나 재능의 부족으로 간주	성장을 위해 정상적이고 필수적인 요소로 간주
비판에 대해	유용하거나 옳은 피드백도 무시	비판으로부터 배움
실패에 대한 반응	지능이나 재능의 부족으로 해석하여 무력감에 빠짐	전략, 기술, 노력의 부족으로 해석함. 속달 지향적 반응
남의	위협을 느낌	교훈과 영감을 얻음

성공에서		
전체결과	정체된 수준에서 벗어나지 못하고 잠재력을 발휘하지 못함	잠재력을 발휘하여 최고수준의 성취에 도달

이승철(2019)의 연구에서 재인용

고정마인드셋을 소유한 사람은 무언가 새롭게 도전하는 것을 두려워하고 실패가 자신의 능력의 한계 때문이라고 판단하며, 능력이나 지능이 고정되어 있다고 판단한다. 또한 기본적인 능력과 지능이 이미 타고났다고 생각되어 새로운 무언가를 배우거나 습득하길 꺼려하고 자신의 능력을 과시하며, 자신의 능력이 평가가 절하되는 것을 막고자 목표를 선회하는 경향이 있다. 이러한 행동으로 인해 고정마인드셋이 높은 사람은 새로운 환경이나 상황에 대한 도전보다는 실패확률이 낮은 목표의 도전을 선호하며 실패나 실수를 외면하는 경향이 있다(신준하, 2018; Hong et al., 1999; Mueller & Dweck, 1998). 또한, 고정마인드셋의 소유자는 사람의 특성과 성격은 고정되어 있다고 믿고 있어 실패에 더 민감하게 반응하며(오주원, 2019), 사고와 행동을 초기정보의 기준으로 정한 뒤 그것에 고정되어 부적응적 동기를 유발한다(이정림, 2015).

한편으로 성장마인드셋을 소유한 사람은 실패에 대한 두려움이 없고, 과정에 목적을 두며, 자신이 잘 할 수 있는 정보를 얻으려 노력하며, 그러한 과정에서 즐거움을 느끼며(McCutchen et al., 2016), 불가능해 보이는 상황에서도 연습과 노력을 통해 자신의 능력이 발전하고 개선될 수 있다고 믿는다(오주원, 2019). 또한, Dweck(2012)은 영재의 마인드셋이 중요하다 강조하였다. 재능 또는 지능이 뛰어난 영재는 일반 학생보다 성적이 우수하고 잠재력을 지니고 있다고 판단하였으며, 영재들이 성장마인드셋을 가지고 있을 것이라는 판단하여 가설을 세웠지만, 반대로 영재는 교사, 부모로부터 영재성, 지능이 부여(labeling)를 받은 상태이기 때문에 성장마인드셋이 형성되기 어려운 환경이라 하였고 마인드셋은 환경이나 영역에 따라 여러 형태로 표출될 수 있다. 예를 들어 지능에서는 고정마인드셋을 도덕

성에서는 성장마인드셋을 지니고 있을 수 있다. 이와 같이 특정 영역에 대한 마인드셋은 관련 영역에서 개인이 소유하게 되는 행동과 생각에 지대한 영향을 미치는 틀(framework)로서 역할을 하게 된다(이승철, 2019; Dweck, Chiu, Hong, 1995)

본 연구에서 ‘마인드셋’의 정의를 내린다면 고정마인드셋은 사람의 재능 또는 지능은 변화할 수 없고 자신의 성취나 성장에 있어 방어적이고 부정적인 행동을 취하는 것을 말하며 성장마인드셋은 개인의 재능 또는 지능이 노력으로 변화할 수 있다고 생각하며 외부의 정보를 바탕으로 자신의 성취 및 성장을 위한 밑거름으로 받아들여 노력하는 개인의 신념을 의미한다.

## 1.2 마인드셋에 관한 선행연구

마인드셋에 관한 국외의 연구에서 Hong 등(1999)은 내재적 이론에서는 학생들의 지능의 속성에 대한 믿음과 지능에 대한 이해에 따라 동기가 달라질 수 있으며, 마인드셋은 지능에 관하여 학습, 노력, 평가, 도전 등을 포함하는 상황을 해석하는데 관련이 있는 서로 다른 의미체계 또는 개념체제를 이루고 있으며, 마인드셋이 구성하는 의미체계 혹은 개념체제는 실패와 성공에 대한 성취와 태도를 예상하기 힘든 상황에서 개인의 인지, 행동에 대해 영향을 미친다(이정림, 2015; Dweck, 1991, 1999).

Sternberg(2000)은 학생들의 학업성취와 연관된 동기를 예측하고 분석하는데 재능이나 지능보다 마인드셋이 중요한 요인이라 하였으며, Dweck(2000)의 연구에서는 마인드셋을 노력을 통해 능력이 향상할 것이라고 믿는 신념이라 하였으며, 목적을 달성 및 학업성취에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한, Dweck(2006)이 유능한 지도자들의 특징에 대해 유능한 지도자들은 타인과 자신을 비교하여 자신을 입증하려 하지 않고, 자신이 발전하고 성장하기 위해 노력을 끊임없이 지속해 나아가는데, 이는 성장마인드셋 특성을 가진 사람들과 일치한다(오주원, 2019).

국내에서 마인드셋과 관련하여 연구된 변인들은 리더십, 또래관계, 동기부여, 회



복탄력성, 학업성취, 분노, 우울 등이 주로 이루어지고 있다(최재수, 오미경, 2018; 현종환, 김덕진, 2019). 김현주, 강상범, 김덕진(2018)은 검도선수의 개인에 노력과 성취는 마인드셋과 밀접한 관계가 있다 하였으며, 특히 성장마인드셋 특성이 높을 수록 과제 지향적 특성이 높아 과제수행에 지속적인 노력을 한다고 보고하였으며, 오주원(2019)의 연구에서도 성장마인드셋 특성이 높으면 학업성취도가 높은 것으로 나타나 마인드셋은 학업 성취도에 유의한 영향이 있다고 할 수 있다. 또한, 아동을 대상으로 한 연구에서는 성장마인드셋 특성이 강할수록 또래관계에서 갈등이 발생하였을 때 긍정적 갈등 해결 전략을 사용한다는 것을 확인하였고, 대인관계에서 서로 간의 갈등이 발생하면 현명하게 전략을 사용한다는 것을 확인하여 성장마인드셋과 회복탄력성 간의 관계를 규명하였다(김인수, 2015).

김인수(2017)는 운동수행능력이 좋은 학생이 일반 학생에 비해 성장마인드셋과 열정이 높다 하였으며, 탁진국(2017)의 연구에서는 성장마인드셋 특성을 보유하고 있으면 결과보다 과정을 중요하게 생각하였다. 이는 능력을 인정 받는 것보다 새로운 것을 학습하는 것을 더 중요하게 생각하는 것을 시사한다. 이창식, 장하영(2018)의 연구에서는 성장마인드셋 특성이 강하면 실패를 두려워하지 않고 실패를 통해 다시 배워 나아간다는 마음으로 도전 그 자체에 즐거움을 느끼고 노력을 지속하지만, 고정마인드셋 특성을 높으면 자신이 겪은 다양한 경험보다 익숙한 분야만을 고집하고 수행하려는 성향이 있으며, 새로운 도전에 있어 실패를 두려워해 피하는 것으로 보고하였다.

해외의 마인드셋과 그릿에 관한 선행 연구를 살펴보면 Dweck(2006)은 마인드셋 마인드셋이 강할수록 그릿이 높아지는 것을 확인하였으며, 또한 그릿이 높아질수록 마인드셋이 강화되어 두 요인이 상호 작용을 하는 것을 확인하였다. West 등(2015)도 마인드셋과 그릿은 서로 상호작용이 있음을 확인하였으며, 학생을 주체적인 행동으로 인도하여 성과를 높인다고 보고하였다. 또한, Duckworth(2016)은 성장마인드셋 사고방식을 지닌 학생이 고정마인드셋 지닌 학생보다 그릿이 높았으며, 그릿이 높을수록 학위취득 및 성적이 높다고 보고 되었으며, Horgan(2013)

의 연구에서도 마인드셋과 그릿이 유의한 영향이 있음을 보고한 바 있다.

국내 마인드셋과 그릿에 관한 선행연구에서는 성장마인드셋이 그릿에 유의한 영향을 미친다고 하였으며(이승철, 2019) 전향신(2018)은 성장마인드셋이 그릿에 직접적인 유의한 영향을 미쳤다고 하였다. 또한 조남근, 권정희, 정미예(2017)는 대학생의 성장마인드셋과 학업지속의향 사이에서 그릿이 매개로써 효과가 있다고 보고하였으며, 이정림(2015), 이정림, 권대훈(2016)의 연구에서도 마인드셋은 그릿에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다. 마인드셋과 그릿 간에 공통점에 대해 첫째, 장기적인 목표달성에 지대한 영향을 미치는 마인드셋과 목표를 달성하기 위한 지속성을 뜻하는 그릿은 모두 목표성취를 위한 핵심적인 요인으로서 깊은 관련이 있다는 점, 둘째, 목표대상을 선택하는 것이 기준점이 되며, 이는 추구하는 성취목표에 따라 그릿과 마인드셋에 대한 마음의 지속성이 차이가 나기 때문이며, 셋째, 마인드셋과 그릿 모두 타인과 자신에 대한 비교가 아닌 자신에게 집중하여 목표 자체에 목적을 두고 있다고 발표하였다(김현주, 강상범, 김덕진, 2018). 또한 예비 유아 교사의 자아존중감과 성장마인드셋, 교직인성과 성장마인드셋, 그릿과 성장마인드셋, 통제소재 성장마인드셋 간에 유의한 영향이 있다고 보고 하였다(탁정화, 2018).

마인드셋과 스포츠에 관한 선행연구에서는 김현주, 강상범, 김덕진(2018)는 청소년 검도선수의 성장마인드셋이 높을수록 목표달성을 위한 계획을 구체화하고 지속적인 관심을 가지게 되는 것으로 나타났고, 원영식, 김은지, 허정훈(2019)의 연구에서는 야구선수들의 성장마인드셋과 고정마인드셋 모두 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 엘리트 선수들의 마인드셋이 성공과 실패에 대한 대처에 미치는 영향에 대한 연구에서 고정마인드셋보다 성장마인드셋이 상황에 대한 대처가 긍정적으로 나타났다(현종환, 김덕진, 2019; Potgieter, 2012). 또한, 신준하, 허진영(2019)의 태권도 선수들의 마인드셋이 실수 인식에 정적 영향을 미친다고 하였다.

### 1.3 성장마인드셋과 그릿과의 관계

성장마인드셋과 그릿 모두 학업성취에 영향을 주는 변인들이다(Dweck, 2000; Duckworth et. al.,2007). 중퇴율이 높은 대학의 7,500명의 대학생들을 상대로 온라인 기반의 성장마인드셋 중재를 실시한 결과 통제집단에 비해 3~4 퍼센트의 향상이 나타났고, 특히 아프리카계 미국인학생들의 경우에는 10퍼센트의 향상이 나타났다(Yeager, Paunesku, Walton & Dweck, 2013). 또한 그릿은 IQ나 성실성(conscientiousness)보다 대학생들의 학업성적, 육사입학생들의 과정완수, 청소년들의 스펠링경연대회에서의 성취 등 성공결과에 대해 더 높은 설명력을 보여준다(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). 이렇듯 성장마인드셋과 그릿 두 요인은 성공적인 결과를 통해 긍정적인 영향을 주기 때문에 대학교 온라인 과정에 등록한 학생들이 예고 없이 중도포기를 하게 되는 경우 등록한 학생들의 잔존율을 늘리기 위해서는 학생들에게 성장마인드셋과 그릿이 조성되는 환경을 만들어줄 필요가 있다(Hochanadel, Finamore, 2015).

성장마인드셋과 그릿의 관계에 알아보면 개인이 가진 성장마인드셋은 낙관적인 자기대화로 이어지고 그것이 다시 역경을 극복하려는 끈기로 이어진다고 하면서 성장마인드셋이 그릿에 영향을 주고 있음을 말한다(Duckworth, 2016). Duckworth(2016)가 주장하는 바대로 성장마인드셋이 그릿에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주는 연구들이 존재한다. Zhao 등(2018)은 성장마인드셋, 그릿, 학습동기의 관계를 탐색한 결과 성장마인드셋은 그릿은 직접적인 유의한 영향을 주는 것으로 확인됐다. 특히 학습동기(learning motivations)를 매개로 하여 성장마인드셋과 그릿에 영향을 주는지 확인했으며, 학습동기의 하위요인인 학습활동 자체가 동기가 되는 가장 상위 수준의 자율성을 가진 ‘내재적 동기(intrinsic motivation)’, 학습활동이 개인이 추구하는 목표에 기여할 때 갖게 되는 ‘자기화된 조절(identified regulaton)’에 성장마인드셋, 그릿과 정적인 상관을 보여주었으며, 성장마인드셋과 그릿 사이를 매개하고 있음을 확인할 수 있었다. 반면 성장마인드

셋, 그것과 부적 상관을 보이는 요인도 있었으며, 이는 외부의 상벌에 추동되며 가장 자율성과 낮은 수준의 동기인 ‘외적 조절(external regulation)’인 것으로 나타났다.

한편 성장마인드셋이 그것에 영향을 주는 연구는 아동, 청소년들을 대상으로 한 연구 대부분이며, O'Rourke 등(2014)은 수학 과목에서 분수(分數)개념을 배우는 교육에 참여한 아동을 대상으로 연구를 진행한 결과 노력에 대해 격려를 받고 성장마인드셋을 배우게 되는 게임을 한 실험집단의 아동들이 높은 끈기를 보여주었다. 이러한 결과는 Blackwell, Trzesniewski와 Dweck(2007)의 연구결과에서도 찾아볼 수 있다. 성장마인드셋을 지닌 학생들은 수학성적이 2년 동안 향상되었으나 고정마인드셋을 지닌 학생들은 그렇지 못하였다. 또한 성장마인드셋에 대한 교육을 받은 학생들은 통제집단에 비해 교실에서의 학업동기가 향상되고, 수학성적이 향상되었지만, 통제집단의 학생들은 성적의 하향세가 지속되었다. Mccutchen 등(2016)의 연구에서도 같은 맥락의 결과가 나타났다. 연구 초기에 나타난 마인드셋이 학생들의 학업성취에 지속적으로 영향을 주었다. 연구 초기에 성장마인드셋 성향을 보인 학생은 고정마인드셋 성향을 가진 학생들보다 점수의 하락폭이 완만했다. 또한 성장마인드셋이 그것에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 국내연구들도 존재한다. 직장인들을 대상으로 희망과 자기주도학습과의 관계에서 성장마인드셋과 그것의 역할을 탐색한 연구결과, 성장마인드셋은 그것에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났으며(이창식, 장하영, 2018), 고등학생들을 대상으로 통제소재, 마인드셋, 그것, 학업성취 간의 구조적 관계를 분석한 연구에서도 마인드셋은 그것에 직접 영향을 주는 것으로 나타났다(이정림, 2015). 또한 대학운동선수들을 대상으로 수행한 연구에서도 대학운동선수들의 성장마인드셋은 그것에 직접 영향을 주는 것이 확인되었으며(신준하, 2018), 대학생들을 대상으로 성장마인드셋, 그것, 내재적 미래지향목표 및 학업적응 간의 관계를 탐색한 연구에서도 성장마인드셋은 그것에 직접 영향을 주는 것이 확인되었다(전향신, 2018). 이밖에도 성인초기에 해당하는 만18세에서 39세의 사람들을 대상으로 성장마인드셋과 그것의 관계를

탐색한 연구에서는 성장마인드셋이 그릿에 직접적으로 유의한 영향은 주지 않았지만, 회복탄력성을 매개하여 간접적인 영향을 주는 것으로 확인되었다(이수경, 2016). 이러한 선행연구 결과들을 통해 성장마인드셋이 그릿에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 선행연구를 기반으로 엘리트 유도선수의 마인드셋이 그릿에 긍정적인 영향 관계를 예측하며 마인드셋과 그릿 간의 가설을 설정하였다.

H 1-1: 엘리트 유도선수의 성장마인드셋은 그릿에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

H 1-2: 엘리트 유도선수의 고정마인드셋은 그릿에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

#### 1.4 마인드셋과 정서지능의 관계

그동안 마인드셋과 정서지능 두 변인 사이의 관계에 대해 직접적으로 다룬 연구는 미흡하다. 그러나 두 변인 사이의 관계를 추론할 수 있는 선행연구들이 존재한다. 정서에 관한 마인드셋, 정서조절, 웰빙, 심리적 스트레스의 관계를 탐색하기 위해, Castella 등(2013)의 연구에서, 성장마인드셋을 지닌 학생들에 비하여 고정마인드셋을 지닌 학생들은 자존감, 인지적 재해석 능력, 삶의 만족감이 낮았고, 스트레스의 수준이 높게 나타났다. 또한 변인 간 관계에서 성장마인드셋이 인지적 재해석을 매개로 웰빙, 심리적 스트레스에 유의한 영향을 주는 것으로 확인됐다. 또한 성장마인드셋은 자기자신의 정서를 통해 인지재해석을 바탕으로 둔 정서조절 전략(emotion regulation strategy)을 활용하여 심리적 건강상태에 유의한 영향을 미치는 것을 확인해 주었다. Kneeland 등(2016)은 정서에 대한 성장마인드셋이 사람들로 하여금 정서 조절을 위한 노력을 하도록 동기를 제공하고, 이로 인해 사람들이 자신의 정서를 조절하기 위한 행동을 하는 것으로 제시하였다.

마인드셋이 정서적 행동에 영향을 미치는 것을 추론할 수 있게 해주는 다른 연구들이 존재한다. 성장마인드셋과 인간관계 어려움의 관계에 대해서 탐색한 연구에서, 학생이 사회적 거부를 경험할 때, 고정마인드셋을 지닌 경우에는 그러한 거절을 자신이 친구를 사귀는 데 무능하다는 것을 나타내는 증거로 여기고 자신을 ‘인기가 없는 사람’으로 규정하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Erdley, Loomis, Cain & Dumas-Hines, 1997). 이에 고정마인드셋을 보유한 학생들은 실패에 대해 방어적이거나 무기력했으며, 아동들이 동료들로부터 거절당한 경우, 고정마인드셋을 지닌 아동들이 성장마인드셋을 지닌 아동들보다 관계에서 더욱 평가지향적 목표를 추구하였고 자기 자신을 부정적으로 평가하였으며, 동료들로부터 괴롭힘을 당한 경우 고정마인드셋을 지닌 경우가 더욱 우울한 반응, 혹은 더욱 공격적 반응을 보여주었다(Rudolph, 2010).

성장마인드셋이 청소년의 정서 또는 정서관련 행동에 유의한 영향을 준다는 것을 시사하는 연구들이 존재하며, 불안증, 우울증을 앓고 있는 청소년들을 대상으로 1회기의 성장마인드셋 교육을 실시하고 그 효과를 알아보기 위한 연구를 실시하였으며, 단 1회기 30분 동안, 성격은 개발될 수 있다는 신념을 가르치는 교육을 실시한 결과, 청소년들이 지각하는 자신의 감정과 행동에 대한 통제능력에 대한 신념이 강화되었고 성장마인드셋이 증가하였다(Schleider, Weisz, 2016). 또한 실험 자극을 통해 스트레스를 발생시킨 후 회복속도의 차이를 확인해보았으며, 중재를 받은 집단이 중재 받지 않은 집단에 비해 스트레스 회복이 3배 이상 빠른 것으로 나타났다. 고등학교로 진급하는 시기의 청소년들이 지닌 성장마인드셋이 청소년의 스트레스, 건강, 학업성취에 미치는 영향을 탐색한 연구에서는 성장마인드셋을 지닌 학생들은 고정마인드셋을 지닌 학생에 비해, 학년이 변동되는 시기에 겪게 되는 어려움들에 더 잘 적응하는 것으로 나타났으며, 특히 관계에서 어려움을 겪게 될 경우 고정마인드셋을 지닌 학생들이 성장마인드셋을 지닌 학생들에 비하여 관계적인 문제에 대해 더욱 즉각적이고 부정적인 반응을 보인다는 것이 밝혀졌다(Yeager, Johnson, Spitzer & Trzesniewski, 2014).

대학생들을 대상으로 진행한 연구를 보면, ‘불안’(anxiety)에 대한 성장마인드셋 (불안 수준을 변화시킬 수 있다는 믿음)을 갖고 있는 대학생들과 고정마인드셋을 가진 대학생들 사이에 정신적인 건강 증상에서 의미 있는 차이가 확인되었으며, 삶에서 스트레스를 주는 사건과 그 사건 이후에 개인이 갖게 되는 스트레스 관련 증후군의 관계를 살펴볼 때, 고정마인드셋을 가진 학생들의 경우에 그 관련성이 성장마인드셋을 지닌 학생들의 경우보다 훨씬 높게 나타났다(Schroder et all, 2017). 이 연구에서는 불안에 대한 성장마인드셋은 정서조절전략과 연관성이 있으며, 심리치료의 성공, 참여도 등과 높은 연관성이 높다는 것이 확인되었다. 한편 조직에서 성장마인드셋을 가진 리더들은 높은 수준의 자기 인식과 높은 수준의 정서지능을 가지며, 성장마인드셋을 지닌 리더들은 공감능력을 통해 고객들과 정서적으로 더 깊은 교감을 만들어 내고, 일을 처리하면서 절차를 준수하면서도 유연성을 갖으며, 사람이 정서적인 존재라는 것을 인식하고 사람의 마음을 얻는 것을 중시하고 정서적인 연결을 논리보다 우선시한다(Capozzi, 2018). 이상의 선행연구들과 문헌을 통해 보자면, 엘리트 유도선수들의 마인드셋이 정서지능에 긍정적인 영향을 준다는 것을 예상할 수 있다. 따라서 본 연구는 선행연구를 기반으로 엘리트 유도선수의 마인드셋이 정서지능에 긍정적인 영향 관계를 예측하며 마인드셋과 정서지능 간의 가설을 설정하였다.

H 2-1: 엘리트 유도선수의 성장마인드셋은 정서지능에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

H 2-2: 엘리트 유도선수의 고정마인드셋은 정서지능에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

### 1.5 마인드셋과 회복탄력성의 관계

개인의 능력, 가치관, 행동 기술과 같은 발달자산은 다양한 경험으로 형성된다.



이는 경험보다 그 경험을 해석하고 이를 통해 미래를 예측할 패턴으로부터 비롯된다. 인지적 패턴의 기반으로 마인드셋과 관련이 높으며 곧 회복탄력성과 연관을 지을 수 있다. 사회인지적 동기모형 의하면 성장마인드셋 성향 중 새로운 환경이나 어려운 상황을 자신의 노력과 통제로 변화시켜 극복하고 우월하게 만들기 위해 꾸준히 노력하며, 고정마인드셋 성향은 수행 결과에 따라 고정적인 심리적 특성으로 귀인하기에 부정적인 경험을 피하려고 한다(Dweck, 2002). 결국 어려운 과정 속에서 노력하고 얻어지는 긍정성 및 자기조절능력 등은 향상되지 못하며, 성장 마인드와 고정마인드셋 성향은 자신의 개인적 특성과 능력의 가변성을 토대로 긍정적인 발달의 경로로 회복탄력성이 다르게 표출될 것이다.

마인드셋과 회복탄력성 연구에 대한 직접적인 연구는 다소 부족하다. 따라서 다양한 영역에서 마인드셋 두 하위요인에 따라 긍정성, 정서조절 등에 의한 행동적, 인지적 결과가 달라짐을 선행연구로 확인할 수 있었다. 이소희(2013)와 Yeager(2014)의 연구에서는 성격에 대한 고정마인드셋 성향인 학생은 사회적 배척을 경험한 후 고정적인 성격으로 해석하여 바로 부정적인 반응이 나타났고 몇 개월 후에는 더 높은 스트레스와 성적 하락이 나타났다. 반면 성장마인드셋 성향의 학생은 사회에서 배척을 당하고 경험했을 때에 부정적인 반응이 나타나지 않았으며, 몇 개월이 지난 후 고정마인드셋 성향의 학생보다 높은 성적과 낮은 스트레스가 나타났다. 또한 김인수(2015)는 성장마인드셋과 회복탄력성 간의 관계를 밝혀냈다. 반면 인기에 대한 연구 중 성장마인드셋 성향이 높을수록 대인관계 간의 갈등이 발생하면 현명하게 전략을 사용한다는 것을 확인하였다.

또래와의 갈등이 발생되면 긍정적인 갈등 해결전략을 활용하는 것이 확인되었다. 선행연구 중 고정마인드셋 성향은 고정적인 심리적 특성으로 귀인을 하기에 유연하게 대하지 못해 낮게 나타나며, 반면 성장마인드셋 성향을 지닌 사람은 여러 대처방식을 생각한 후 회복 및 성장할 수 있는 능력들을 갖추게 된다(Yeager & Dweck, 2012). 이러한 연구 결과는 인지적 유연함이 높게 나타나면 회복탄력성 또한 정적 상관을 확인될 수 있다(조영복, 이나영, 2013). 이러한 연구 결과를 토



대로 인지적 유연성에 차이 있는 두 마인드셋 성향은 회복탄력성에서도 다른 방향성을 나타낼 것으로 추정될 뿐만 아니라 마인드셋 성향에 따라 대처방식 또한 다르게 나타날 것이다. Dweck(2008)은 대학생들을 연구대상으로 선정하여 수행할 과제를 수행하지 못한 마인드셋 성향이 어떠한 반응이 나타나는지를 실험한 결과 성장마인드셋 피험자는 자신의 능력을 향상하기 위하여 우수생의 전략들을 살펴보는 반면, 고정마인드셋 피험자는 자신의 능력보다 떨어진 사람을 통해 자존감을 높게 자각하여 방어적인 반응을 보인다. 이처럼 마인드셋은 사람마다 성향마다 대처방식이 다르며, 일상에서 발생한 것을 예측하고 향상시키고자 하는 동기 수준의 차이가 나타난다. 마인드셋 따라서 회복탄력성이 다르다는 것을 유추할 필요성이 있다. Yan, Thai와 Bjok(2014)는 성장마인드셋 성향이 고정마인드셋 성향인 사람에 비해 내재적 동기가 높아 부족한 부분을 채워가며 학습하는 습관을 가지는 경향이 높다. 이러한 선행연구 토대로 엘리트 유도선수들의 성장마인드셋 성향은 회복탄력성 수준 또한 정적 관계가 나타나며, 고정마인드셋 성향일 경우 부적 관계를 나타낼 것으로 예상된다. 따라서 본 연구는 선행연구를 기반으로 엘리트 유도선수의 마인드셋이 회복탄력성에 긍정적인 영향 관계를 예측하며 마인드셋과 회복탄력성 간의 가설을 설정하였다.

H 3-1: 엘리트 유도선수의 성장마인드셋은 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

H 3-2: 엘리트 유도선수의 고정마인드셋은 회복탄력성에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

## 2. 그릿

### 2.1 그릿의 개념

인간의 능력은 비인지적 특성, 인지적 특성으로 나눌 수 있다면, 비인지적 특성은 학습능력이나 신체능력이 아닌 태도, 동기, 인성, 성격 등을 포함하고 있어야 하며, 성격특성, 성격적 강점, 정서적 특성, 역량 등으로 표현된다. 창의력 발휘에 있어 지능, 재능 등의 인지적 요인보다 비인지적 요인이 더 많은 설명할 수 있는 요인을 가진 것이다(최민숙, 2020; Feist, 2010). 다양한 개인의 특성은 크게 비인지적 특성과 인지적 특성으로 구분할 수 있으며, 비인지적 특성은 자신감, 신뢰성, 인내, 끈기 등을 포함하며, 인지적 특성은 사고력, 이해력, 지식, 비판력, 사고력 등과 같이 정신과 관련된 능력을 말하며 지식을 습득하고 표현하는 방식에 관한 능력이다. 이는 성취도 검사, 지능검사 등으로 측정할 수 있다. 비인지적 특성과 인지적 특성에 관한 논의는 연구형태나 중심이 변해가며 지속적인 관심을 받아오고 있다(김희은, 2017).

비인지적 특성의 대표적인 요인인 그릿에 대해 ‘장기적 목표와 목적을 성취하기 위한 열정과 인내’를 의미하며, 실패를 하더라도 좌절이나 포기하지 않고 새로운 도전을 위해 다시금 끊임없는 열정으로 지속적인 노력을 하는 힘으로 정의하였으며, 그릿(Grit)은 성장(Growth), 회복력(Resilience), 내재적 동기(Intrinsic motivation), 끈기(Tenacity)의 앞 글자를 딴 줄임말로 실패를 하더라도 좌절이나 포기하지 않고 새로운 도전을 위해 다시금 끊임없는 열정으로 지속적인 노력을 하는 힘으로 정의하였다(Duckworth et al., 2007). 최초 그릿을 제시한 Duckworth(2006)는 경영, 예술, 운동, 의학 등 각 분야에서 성공한 사람들이 공통으로 가지고 있는 성격특성을 그릿이라고 명명하였다. Duckworth 등(2007)은 열정과 인내의 조화를 그릿의 개념으로 정의하였으며, 그릿의 하위요인으로 크게 두 가지로 ‘관심의 일관성’과 ‘노력의 지속성’ 구분하였다.

그릿은 각계각층의 다양한 분야에서 성공적인 성취를 이뤄낸 사람들에게서 공통으로 나타나는 비인지적 특성으로서 목적이나 목표를 성취하기 위해 개인이 갖추고 향상되어야 할 중요한 역량으로 중요성에 대한 인식이 더욱 주목받고 있다(Shechtman et al., 2013). 그릿이 높은 사람은 첫째, 자신의 목적 향상 지향성이

확고하여 자신의 목적과 목표에 대해 명확한 인식을 갖고 있으며, 둘째, 자신의 목적을 이루기 위해 강한 의지와 지속성을 갖고 있다. 셋째, 자신을 통제하는 수준이 높고 과제에 대한 집중력이 높으며, 넷째, 긍정적 마인드셋을 가지고 실패를 학습의 기회로 삼고 새로운 과제에 대해 도전적인 마음가짐으로 임한다(김희은, 2017; Goodwin, Miller, 2013). 사회적으로 성공한 사람들의 공통된 심리특성을 규명하기 위한 대부분의 연구에서 나타난 요인은 목표 추구의 지속성으로 나타났으며, 이와 같은 연구결과는 개인이 목표를 달성하기 위한 마음의 다짐이라 풀이하고 있다(원영식, 김은지, 허정훈, 2019; Kruglanski et al., 2002).

Duckworth 등(2007)은 미국의 전국 맞춤법 대회에 참여한 학생이 경쟁에서 마지막까지 이겨낼 수 있는지 예측하고자 하였으며, 육군 사관학교에서 군사훈련을 끝까지 참여한 사관생도와 참여하지 못한 사관생도에 대해 예측하기도 했으며, 다양한 회사와 제휴를 통해 영업사원 중 가장 많은 판매 성과를 올리고 마지막까지 지속적으로 일을 할 수 있는지에 대해서 연구하였다. 이러한 다양한 상황에서의 공통으로 성공을 예측할 수 있었던 특성은 뛰어난 재능, 신체적 특성, 아이큐도 아닌 그릿임을 알 수 있었다(신준하, 2018). 또한, Tough(2012)는 학업성취를 높이기 위해서는 재능 또는 지능보다 그릿의 수준을 높여야 한다고 주장하였으며, 이는 그릿의 수준이 높은 사람은 목적에 지속적인 관심 그리고 노력을 하였지만, 그릿의 수준이 낮으면 관심과 노력을 유지하지 못하였다. 열정, 투지 등은 목표를 달성하기 위해 즉각적인 행동과 같은 일상에서의 성공과 매우 밀접한 연관성이 있다고 말한다면, 이와 반대로 그릿은 장기적인 관점에서 수년에서 측정할 수 없는 시간 걸리는 예측할 수 없는 성공과 밀접한 관계가 있다(Duckworth & Gross, 2014). 국내 다양한 학자들이 그릿에 대한 개념에 대해 설명하였으며 유영란, 유지원과 박현경(2015)은 그릿은 높은 목표달성을 위해서 끊임없이 노력을 기울인다는 점이 차별화된다고 정의하였다. 신귀섭(2019)은 국내의 경우 그릿의 개념은 생소한 심리적 요인으로 여겨졌으나 최근 성공한 사람들이 공통으로 가진 요인임과 동시에 실패와 역경 등을 이겨내는 특성으로 국내 연구자들로부터 관심이 높아지

고 있다. 김주영(2019)은 그릿에 대해 좌절, 역경, 실패의 순간이 오더라도 열정과 노력을 통해 극복하는 경향을 뜻하며, 흥미의 지속성은 목표를 쉽게 바꾸거나 포기 하지않는 경향을 뜻한다 하였다.

또한, 그릿은 어려움이나 좌절되는 순간에 처하더라도 멈추지 않고 도전하는 것을 뜻하며 다양한 방법을 통하여 문제를 해결에 나아가며 개인의 능력향상에 대한 관심이 높기 때문에 목표를 달성하기 위한 과정에서도 여러 경험을 통해 배워 나가고 수행을 위해 노력하는 것을 의미한다(신준하, 허진영, 2019).

국내 스포츠 상황에서 그릿에 대한 정의를 살펴보면 김대은, 원우영, 남광우(2019)는 그릿은 스포츠 상황에서 운동선수가 성공하기 위한 중요 변수로서 선수가 목표에 도달하기 위해 끊임없는 열정과 지속적인 노력을 통해 최고의 운동수행을 보이기 위한 선수의 의지를 뜻하며, 장세용(2019)은 선수의 투지, 끈기, 열정, 진취성 등 다양한 요인에서 해석해온 그릿은 최근 국내 스포츠과학 연구에서도 중요성이 대두되고 있으며 활발한 연구가 진행되고 있음을 이야기하고 있다. 이는 개인의 노력으로 능력이 향상되고 성장할 수 있을 것이라는 가능성이 존재한다면 목표를 향해 운동에 대한 열정을 지속할 수 있다는 점을 고려해 볼 때 흥미, 목표, 연습과 마찬가지로 성장에 대한 희망 또한, 그릿에 영향을 미치는 중요한 요소라 볼수 있다(김진구, 박다운, 2017). 처음 Duckworth(2006)에 의해 그릿에 대한 연구가 최초로 진행된 이후 국내에서는 그릿이란 단어를 투지, 끈기, 기개 등 다양한 단어로 번역하여 사용하였지만, 본 연구에서는 ‘그릿’이라는 용어 그대로 사용하였다.

## 2.2 그릿의 구성요소

위에서 살펴본 것과 같이 그릿은 단일개념이 아니라 여러 요소가 결합 된 복합 개념임을 알 수 있으며, 그릿은 자신이 목표로 하는 장기적인 목표를 이루기 위해서 포기하지 않고 지속해 나가는 힘을 의미한다(Duckworth 등, 2007). 미국에서

진행된 그릿과 학업성취의 연관성에 대한 메타분석에서도 노력 지속과 흥미 유지는 분류되어야 한다고 하였다. 또한 국내에서 이루어진 연구(신민, 안도희, 2015; 임효진, 하혜숙, 황매향, 2016)에서도 노력지속과 흥미유지는 구분되는 요인으로 정의한다. 그릿의 하위요인은 지속적 관심과 꾸준한 노력으로 구성되어 있고, 꾸준한 노력은 장기적인 목표를 향하여 나아가는 동안 역경이 있더라도 포기하지 않고 정진하는 것이다. 지속적 관심은 장기적인 목표를 향하여 나아가는 동안 흥미를 잃지 않고 오랫동안 열정적으로 목표를 추구하는 것이다. 그릿을 어려운 환경 속에서도 고군분투하고 기꺼이 위험을 감수하는 강한 투지, 목표를 향해 끊임 없는 노력, 도전을 당연하게 받아드리며 어려운 일을 성취하기 위해 열정과 인내를 갖는 것의 결과라고 하였다(Thaler & Koval, 2015).

Goodwin과 Miller(2013)는 그릿이 가진 성격에 초점을 두고 구성요소를 설정하였다. 어느 방향으로 어떻게 가야 하는지를 인지하는 목적지향성과 목표 성취를 위해 강한 의지를 갖는 동기, 해내야 하는 과제에 집중하고 저해요인을 극복하는 자기통제, 그리고 실패를 기회로 삼고 도전을 즐기는 긍정적인 마인드셋 이 세 가지를 그릿의 구성요소로 보았다. Duckworth와 Quinn(2009)은 그릿을 흥미유지(consistency of interest), 노력지속(perseverance of effort) 두 가지 하위요소로 구분하였다. 흥미유지는 장 시간동안 한 가지 목표에 관심을 가지고 유지하는 열정의 정도를 나타내고 노력지속은 장애물 또는 어려운 상황의 대처 시 이겨내기 위하여 오랜 시간 동안 지속하는 노력을 의미한다고 하였다.

Duckworth 등(2007)은 꾸준한 노력(perseverance of effort), 지속적인 관심(consistency of interest)으로 그릿이 구성되며, 꾸준한 노력은 단순히 열심히 노력하는 것이 아니라 목표를 성취해 내는 과정에서 부딪히는 실패나 좌절을 이겨내고 지속적으로 노력하는 경향성을 뜻하며, 지속적인 관심은 목표를 쉽게 바꾸거나 및 흥미를 잃는 것이 아니라 긴 시간 동안 일관되고 지속적인 성향을 뜻한다고 하였다. 더불어 그릿의 개념에 가장 많은 연구를 진행한 Duckworth 등(2007)은 그릿을 측정하는 도구를 개발하고 이를 열정과 인내 두 요소로 나누었

다. 관심의 일관성(consistency of interest)이라는 측면에서 열정을 다루고, 노력의 지속성(perseverance of effort)이라는 측면에서는 인내를 다루었다. 이처럼 선행연구를 살펴보면 학자마다 다르게 구성요소를 분류하였으나 종합해보면 노력의 꾸준함 및 관심의 지속성이라는 속성이 대부분 포함되어 있다는 것을 확인할 수 있다.

### 2.3 그릿과 회복탄력성의 관계

인간의 열정과 끈기를 뜻하는 그릿은 조직 구성원의 성취(능력)를 위한 중요한 요인으로 제시하고 있으며(Duckworth et al., 2007), 그릿은 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(한미라, 김광수, 2018). Goodwin과 Miller(2013)의 연구에서는 그릿이 높은 사람의 목적지향성은 뚜렷하고 목적을 성취하려는 의지와 자기통제 능력이 높았고 자신의 과제에 대해 집중력이 높게 나타나며 도전을 즐기는 특성이 있는 것으로 나타났다.

그릿과 회복탄력성의 하위요인에 관한 연구에서 그릿 수준이 높을수록 사회성이 높았으며, 자신의 목표성취를 위한 행동이 친사회적 행동을 보이는 것으로 나타났다(Duckworth, 2006). 이는 그릿과 회복탄력성 하위요소의 하나인 사회성(소통능력)과 밀접한 연관성을 제시하고 있다(류영주, 양수진, 2017; Duckworth, 2006). 특히, 류영주와 양수진(2017)의 연구는 그릿과 같은 비인지능력이 20대 구성원의 행동 및 동기에 영향을 미치고 개인의 목표달성과 삶의 만족에 큰 영향을 미치는 요인이라는 점을 시사하며 자율적인 동기의 필요성을 강조하였다. 그릿은 회복탄력성의 하위요인인 긍정성과도 연관성이 높은 것으로 확인되고 있으며(Lucas, Gratch, Cheng & Marsella, 2015), 그릿 하위요인의 끈기는 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(한미라, 김광수, 2018). 따라서 그릿은 목표성취를 위해 지속적인 열정과 끈기를 통해 회복탄력성을 높이는데 효과적인 요인임을 확인할 수 있다. 이는 회복탄력성이 높을수록 그릿 수준이 높았으며

자기 능력에 관한 신념이나 자신감이 있는 구성원은 역경을 만나더라도 그 역경을 잘 극복하는 것으로 나타나 그릿과 회복탄력성은 상호 연관성이 높은 것으로 예측가능하며, 이러한 결과는 그릿의 하위요소인 ‘노력 지속’ 유지는 구성원의 회복탄력성에 긍정적인 영향 관계가 있음을 확인해주고 있다(이수경, 2016).

또한, 그릿 점수로 심리적 행복이 높은 사람과 낮은 사람을 예측한 결과에서 그릿 점수가 높을수록 심리적 행복이 높았으며 그릿 수준이 높은 학생은 탄력성이 높게 나타났다(진종임, 김남초, 2017). 이러한 결과는 지능이나 재능(인지적 능력)보다 그릿이나 회복탄력성(비인지적 능력)이 학업적응에 긍정적인 영향을 미치는 핵심요인으로 재확인되고 있다(Duckworth, 2016; Duckworth & Quinn, 2009). 그릿 하위요소의 연구결과에서는 열정이 끈기보다 그릿 점수가 낮게 나타났다(Duckworth & Quinn, 2009). 이러한 결과는 그릿을 구성하는 하위요소가 서로 독립적인 요소임을 밝혀준 결과라 할 수 있다(Duckworth, 2016). 따라서 본 연구는 선행연구를 기반으로 엘리트 유도선수의 그릿이 회복탄력성에 긍정적인 영향 관계를 예측하며 그릿과 회복탄력성 간의 가설을 설정하였다.

H 4: 엘리트 유도선수의 그릿은 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

### 3. 정서지능

#### 3.1 정서지능의 개념

정서는 특정한 대상이나 상황에 의해 발생하는 분화된 감정의 하위 범주로 슬픔, 노여움, 기쁨, 평안처럼 단순하게 좋거나 나쁜 느낌보다는 감정의 복잡한 양상을 나타내주고, 생리적 각성과 같은 신체적 증상을 동반하는 강한 느낌으로도 표현되는 것을 의미한다(Fiske & Taylor, 2008). 정서는 복잡하고 다양한 감정의 강도에 따라 다른 양상을 보여 주기 때문에 연구자들은 정서와 인지의 영향 관계를



규명하고자 하였으며, 정서를 인지적 과정의 결과로 보거나 정서를 인지의 선행요인으로 보거나 정서와 인지가 서로 독립적이라는 관점을 제시하고 있지만, 실제 현실들은 ‘인지적 토대 위의 정서’와 ‘정서적 토대 위의 인지’라는 용어로 설명될 수 있는 것처럼 상호작용하는 관계일 때 더 잘 설명될 수 있다고 보았다(Park et al., 1986). 정서지능은 Salovey와 Mayer(1990)이 처음 제시한 이론으로 정서의 개념과 지능을 결합한 용어이다. 이후 Thorndike(1920)가 사회지능을 일반지능의 영역에 접목하고자 하였고, Gardner(1983)는 다중지능이론의 하위요인인 개인 내부 지능, 대인지능의 정서적 능력의 중요성을 강조하면서 많은 관심을 받게 되었다. Mayer와 Salovey(1990)가 처음 제시한 정서지능은 사회지능의 한 하위요소로 자신과 타인의 감정과 정서를 점검하고 그것들의 차이를 변별하며, 생각하고 행동하는 데 정서 정보를 이용할 줄 아는 능력이라고 정의하였다(Salovey & Mayer, 1990). 이처럼 정서지능의 새 정의는 지능과 정서를 분리해 정서를 통제, 조절하는 능력으로 보고자 하였으며, 즉 정서지능에 대해 인지적 능력을 다루는 일반지능이 아닌 개인의 정서 정보에 대해 인지하고 추론하는 일련의 정신과정이라고 보았다. 하지만 초기 연구에서는 정서지능의 정의에 대하여 정서지각과 조절의 영역만 연구되었으며, 정서에 대한 사고 능력을 포함해야 한다는 주장이 나왔으며, 이에 Salovey와 Mayer(1997)는 ‘정서지능’의 새로운 정의를 정립한다. 수정된 정서지능은 ‘정서를 정확히 지각하고 평가하며 표현하는 능력, 정서에 접근하고 사고를 촉진하는 정서를 발생시킬 수 있는 능력, 정서 및 정서와 관련된 지식을 이해할 수 있는 능력, 그리고 정서적·지적 성장을 향상하기 위해 정서를 조절하는 능력(Salovey & Mayer, 1997)’으로 능력에 기반을 둔 개념으로 정의하였다.

Davies와 Stankov, Roberts(1998)도 정서지능을 자신의 정서를 평가하고 표현하는 능력, 타인의 정서를 평가하고 표현하는 능력, 자신의 정서를 조절하는 능력, 정서를 활용하는 능력으로 정의하며 정서지능을 능력을 기반한 것으로 보았다(Law, Wong & Song, 2004). 또한, Mayer 등(2001)은 일반지능의 상관 관계적, 개념적, 계발적 기준이 정서지능에 부합하다는 사실을 확인하고, 정서지능이 일련



의 능력으로써 조작화가 가능하고, 나이가 증가할수록 정서 지능의 수준이 증가한다는 사실을 확인하여 정서지능이 발달한다는 것을 증명하였다.

정서지능에 대한 다른 관점은 정서지능이 성격특성과 비슷하다고 판단하고, 정서를 인지하고 다루는데 자기 보고식 평가에 기반한다. Bar-On(1997)은 정서지능을 주어진 상황과 환경에 적응하기 위하여 자신과 타인의 정서를 효과적으로 이해하는 능력으로 정의하였다(윤석은, 2017). 한편 정서지능을 EQ(Emotional Quotient)로 명명하고 대중화시킨 Goldman(1995)은 정서지능의 성격적, 심리적 특성을 포함한 새로운 정서지능의 개념을 제시하였다. Goleman(1995)은 정서지능을 좌절된 상황에서도 개인을 동기화하고 자기 자신을 지키며, 충동을 억제하고 순간적 만족을 지연시킬 수 있게 하며, 기분이나 스트레스로 인해 비합리적인 사고를 조절하며, 타인에 대한 공감 및 희망을 높여주는 능력으로 정의하였다. 이후 Goleman(1995)은 저서 「Emotional Intelligence」를 통해 정서지능이 학교와 사회에서 성공을 예측할 수 있는 요인이라 하였다. 국내에서는 문용린(1997)의 연구에서 처음 정서지능을 소개하였고 자신과 타인의 정서를 적응적이고 효과적으로 처리하는 능력이라 정의하였다. 문용린(1997)은 정서지능을 이성이 필요하거나 감정을 억압하고 제한하는 감성 능력, 조절의 상황에서 희망을 지속시키고 자신의 충동을 조절하고 통제하여 타인의 감정을 예민하게 느껴 인내심을 유지시키는 정서 통제 능력으로 구분하였다.

이처럼 선행 연구자들은 정서지능을 성격적 측면과 인지능력으로 구분하고 상호작용적 측면이 있다고 판단하였다. Mayer와 Salovey, Caruso(2002)의 정신능력 모형에서 정서지능은 정서지능의 상호작용적 측면을 강조하였는데, 정서지능은 정서와 지능이 결합하여 사고를 촉진시키는 정서적 능력과 신호를 추론하는 지능의 역할이 매우 중요하게 작용함을 강조한 것이다(오숙영, 2008; Fiori, Antonakis, 2011; Mayer, Salovey, Caruso, 2008).

정서지능은 발달, 환경, 심리, 신경생리학, 교육 등 다양한 분야에서 지속적으로 연구되고 있다. 정서발달 연구에서는 정서발달의 기초를 가정환경에서 찾고자 하

였고, 부모와의 상호작용의 질에 많은 영향을 받아 형성되기 때문에 부모의 영향력에 관심을 갖는다(이주리, 2002). Mayer와 Salovey(1997)도 개인의 정서적 기술은 가정에서 형성되며, 부모와 자녀의 원만한 관계가 중요하다 하였다. 일상생활에서 자신의 정서를 인식하고 파악하여 적절히 반응하고 대처하는 것은 인간관계 형성과 유지에 매우 효과적이고 중요한 능력으로 정서지능의 역할이 매우 크다. 즉, 정서지능은 상황에 맞는 적절한 행동, 적응적 행동을 통해 자신의 정서와 타인의 정서를 활용하고 조절하기 때문에 대인관계에서 적응적 행동을 하도록 한다. 정서지능의 역할에 대해 연구자들은 정서지능은 기분을 조절하고 동기를 부여하여 절망적인 상황에서 희망을 키워주는 역할(Goleman, 1995)을 하며, 문제해결 및 대처능력에 영향을 미치고(Bastian, Burns & Nettelbeck, 2005), 유연하고 긍정적인 사고와 갈등관리, 대인관계와 삶의 만족과 행복감을 높이는 중요한 요인으로 보고 있다(문용린, 1997; 이수미, 조경자, 김혜리, 2009; 송선희, 2013). 앞서 언급한 정서지능에 대한 이론 및 연구를 정리하면, 정서 지능은 자신의 정서 정보를 지각하고 추론하는 정신과정을 뜻하며, 자신과 타인의 정서를 이해를 통해 대인관계와 현실적 상황에서 적응적이고 효율인 정서를 조절하고 활용하는 능력이라 정의할 수 있다. 또한 정서지능은 주변 환경과의 상호작용을 통해 형성되며, 일상생활뿐만 아니라 대인관계, 진로영역에서도 핵심적인 역할을 하며, 정서지능은 일련의 능력으로 발달하고 개발된다고 할 수 있다. 따라서 진로탐색행동을 촉진하는 주변변인 및 정서지능과의 관계에서 정서지능의 역할을 살펴본 연구가 진행되지 않음을 볼 때, 정서지능의 역할을 살펴보는 것은 매우 의미 있는 연구가 될 것이다.

### 3.2 정서지능의 구성요소

정서지능의 초기 연구자인 Salovey와 Mayer(1990)는 정서적 정보를 처리하는 과정을 정서평가와 표현능력, 정서조절능력, 정서활용능력 등 세 가지 영역으로 구분하였다. 정서의 평가, 표현 능력은 본인 및 타인의 정서를 평가하고 효과적으

로 표출한다. 정서조절 능력은 본인과 타인의 정서를 효과적으로 억제 및 조절한다. 정서활용 능력은 자신의 삶을 계획, 성취를 위해 정서를 활용하는 능력이다. 정서의 평가와 표현 능력, 정서조절 능력은 하위차원으로 자신과 타인에 대한 정서 평가와 표현 및 정서조절로 범주화된다. 그러나 정서활용 능력은 창의적 사고, 융통성 있는 계획 세우기, 동기화의 하위차원, 주의집중의 전환으로 구성된다.

Salovey와 Mayer(1997)는 종전 연구에는 정서에 대한 사고를 배제했으나 이 모형에서는 정서와 사고를 포함하고 지능과 정서지능의 공통성을 강조하는 모형으로 변경하였다. 그리고 정서능력을 정서를 단계적으로 배열하여 지각하고 표현하는 낮은 정서수준 능력부터 의식적이고 반성적인 높은 정서수준으로 구성했다. 구성요소는 첫째, 정서의 지각과 표현, 둘째, 사고에 대한 정서의 촉진, 셋째, 정서 정보에 대한 이해와 분석, 넷째, 정서의 반성적 조절이다. 먼저 정서의 지각과 표현은 가장 낮은 단계로 자신과 타인의 정서를 정확하게 인지하는 능력을 말한다. 대상의 특성과 상태에 따라 능력 발달을 정도가 다르며, 즉 유아기 능력은 자신의 정서지각에 미치며 발달정도에 따라 타인, 외부 대상 등 까지 정서의 지각범위가 확대된다. 또한 타인에게 적절히 대처하고 이로 인해 정서에 영향을 미쳐 반응까지 조절한다. 둘째, 사고에 대한 정서의 촉진은 정서는 인지과정 또는 인지능력의 작용에 영향을 미친다. 문제에 임하는 태도가 긍정 또는 부정 일때 다양한 행위의 결과가 나타난다. 즉 정서는 문제 해결 시 우선순위 또는 주의전환 인지작용이 결과를 끌어낸다. 셋째, 정서 정보 이해와 분석은 정서가 가지고 있는 정보와 지식을 이해하고 활용하는 능력이다. 정서가 가지고 있는 정보, 지식을 통해 정서를 느끼게 하는 대상과 원인의 관련성을 이해하는 것을 뜻한다. 사랑과 미움이 동시에 나타나는 복합적인 감정, 분노가 만족으로 전환되는 과정에서 정서의 전환 가능성도 인지하는 것이다. 넷째, 정서의 반성적 조절은 정서를 관리하고 통제하는 능력으로 정서적·지적 성장에 도움이 된다. 불쾌한 감정을 제거하고 유쾌한 감정만 받아들이는 것이 아닌 모든 감정을 받아들이고 객관적으로 조절 및 관리하는 능력이라 말할 수 있다. 또한, 정서유지나 정서회복을 위해 불쾌한 행동을 배제하

며, 타인과 자신의 정서까지 조절하는 능력이다.

또한 Goleman(1998)은 정서지능의 구성요소를 5가지로 구분하였으며, 정서의 자기인식능력, 자기 동기화 능력, 자기조절능력, 사회적 기술, 타인의 정서를 공감할 줄 아는 능력이다. 첫째, 자기인식능력은 자기 본인의 정서를 빠르게 인식하고 인지하는 능력이다. 본인의 기분, 감정, 충동 등을 인식하고 어떠한 결정을 할 때 본인과 타인에게 어떠한 영향이 미치는지 인지할 수 있는 능력이다. 또한, 자기인식 능력이 높으면 현실적이지 못한 부분에 기대하지 않으며, 비관적이지도 않다. 구성요소에는 정서인식, 자기 확신, 자기평가가 있다. 따라서 자신의 정서를 잘 파악하고, 본인의 장단점을 인지하고, 긍정적인 생각하며, 자신의 정서를 잘 조절할 줄 아는 것은 높은 자기인식 능력의 필수이자 선행요건이다. 둘째, 자기 동기화 능력은 어려운 환경에도 좌절하지 않고 포기하지 않으며 목표달성을 위해 정서를 잘 이용하는 능력이다. 자기 동기화가 높은 사람은 결과가 낮더라도 긍정적이고 일에 대한 열정이 있다. 자기 동기화 능력의 구성요소는 낙관주의, 추진력, 주도성 등이 있다. 셋째, 자기조절능력은 충동을 억제하고 정서를 통제하는 능력이다. 자기조절능력이 높으면 감정대로 문제를 성급하게 판단하지 않고 원만하게 문제를 해결한다. 자기조절능력의 구성요소는 자기통제, 적응성, 신뢰감, 성실성, 혁신이 있으며, 따라서 자기조절능력이 높은 사람은 변화되는 환경에도 잘 적응하고 파괴적인 감정 및 충동 조절에도 탁월하며 올바른 길로 가려고 한다. 넷째, 사회적 기술 능력은 정서표현을 적절하게 조절하여 인간관계 유지할 수 있게 하는 능력이다. 타인과의 관계에서 자기개방을 통해 폭넓은 인간관계를 유지할 수 있게 한다. 또한, 단순한 사교 관계를 넘어 자신이 원하는 방향으로 타인을 이끌 수 있는 능력이다. 다섯째, 공감능력은 타인의 정서를 이해하고 파악할 수 있는 능력이다. 이는 타인의 정서와 관심에 대해 관찰하고 배려를 통해 의사결정과정에서 타인의 감정을 고려한다. 그리고 공감능력은 이타심을 높여주고 동시에 자존감을 높여 자신의 문제까지도 해결할 수 있다. 공감능력의 구성요소는 타인에 대한 이해와 개발, 서비스지향, 균형조절, 정치적 인식 등이 있다.

Goleman, Boyatzis와 Mckee(2001)는 정서지능을 사회적 능력, 개인적 능력으로 정의하였다. 첫째, 자기인식 능력은 자신의 정서를 확실하게 인지하는 능력이다. 구성요인은 정확한 자기평가 능력, 정서적 자기인식 능력, 자기확신능력이 있다. 둘째, 자기관리 능력은 자기정서를 효율적으로 관리하는 능력이다. 구성요인은 진실성, 적응력, 정서적 자기통제 능력, 낙관성, 성취력, 진취성 등이 있다. 사회적 인식 능력은 타인의 정서를 정확히 이해하는 능력으로 구성요소는 조직적 인식 능력, 감정이입 능력, 서비스 능력이 있다. 넷째, 관계관리 능력은 사람들과의 관계를 중요시하며 효과적인 관리 능력을 말한다. 갈등관리 능력, 변화추구 능력, 타인을 이끌어주는 능력, 영감능력, 영향력, 팀워크 및 협동 능력 등의 다양한 요인

표 2. 정서지능의 구성요인 별 정의

구성요인	내용
자기 정서 이해	본인 정서를 이해하고 파악하여 표현하는 능력
타인 정서 이해	주변 인물들의 정서를 인식하고 인지하며 이해하는 능력
정서 조절	본인 정서를 조절하는 능력
정서 활용	본인 정서를 건설적인 활동과 성과에 이로운 방향으로 사용하는 능력

들이 구성요인으로 포함한다.

Wong과 Law(2002)는 정서지능을 타인정서이해, 자기정서이해, 정서조절, 정서활용으로 네 가지로 구성하였으며, 자기정서이해는 본인이 느끼는 정서를 인식하고 표현하는 능력이며, 타인정서이해는 타인의 정서를 인식하는 능력을 말한다. 정서조절은 충동적인 감정을 조절하고 주어진 상황에 적절한 행동을 하도록 도와주는 능력이며, 정서활용은 개인의 정서정보를 목표달성 하기 위해 건설적으로 이용하는 능력이다. 본 연구에서 사용할 정서지능 요인은 <표 2>에 제시하였다.

### 3.3 정서지능과 회복탄력성의 관계

서종현(2010)은 정서지능에 대해 ‘정서에 관한 정보를 이해하고 활용하는 능력’으로 정의하였으며, 회복탄력성은 스트레스로부터 회복하는 능력, 스트레스 상황에서 적응하는 능력, 심각한 역경에도 불구하고 평균 이상의 기능을 수행하는 능력이라 정의할 수 있다(김수안, 민경환, 2011; Luthar, et al., 2000). 유아교사들을 대상으로 회복탄력성의 매개효과에 관한 연구를 시도하였는데 정서지능과 낙관성의 관계에서 회복탄력성 변수가 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났다고 주장한 바 있다(황혜익 외, 2014). 또한 소방공무원들의 회복탄력성 연구에서 직무스트레스와 우울 간의 관계에서 회복탄력성이 조절효과를 갖는 것으로 확인되었다고 주장하고 있으며(최희철, 2013), 김성은과 김철희(2014)의 연구에서도 비서들의 감정노동, 직무만족, 이직의도 간의 관계에서 회복탄력성의 조절효과로써 유의하다는 것을 확인하였다. 또한 사립유치원 교사의 직무스트레스와 심리적 소진간의 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 확인하였다(최희철, 2013). 따라서 본 연구는 선행 연구를 기반으로 엘리트 유도선수의 정서지능이 회복탄력성에 긍정적인 영향 관계를 예측하며 정서지능과 회복탄력성 간의 가설을 설정하였다.

H 5: 엘리트 유도선수의 정서지능은 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

## 4. 회복탄력성

### 4.1 회복탄력성의 개념

사람이라면 누구나 살아가는 동안 예기치 않은 상황과 감당하지 못할 일, 황당한 일 등을 겪게 되며 이러한 힘든 일이 생기더라도 포기하지 않고 다시 일어나

제자리를 찾는 능력을 회복탄력성이라고 말한다(김주환, 2011). 사람은 생애 주기를 거치는 과정에서 어쩔 수 없이 크고 작은 사건을 겪고 상처를 받고 좌절을 겪으며 위기가 찾아온다. 이러한 일이 생겼을 때 강한 회복탄력성으로 이겨낸 사람들은 원래 갖고 있던 능력보다 더 높은 수준의 능력이 생겼음을 알 수 있지만 모든 사람들이 그러하지 못하고 어떤 이들은 회복될 수 없다고 느낄 정도로 상당기간 침체의 늪에 빠지기도 하고, 슬픔과 고통의 시간 속에 잠기기도 한다(유소희, 2016). 이렇듯 사람마다 살아온 환경이 다르듯 회복탄력성의 정도도 모두 다르다는 것을 알 수 있다.

회복탄력성(resilience)은 삶의 환경 속에서 스트레스, 도전적 상황, 역경을 마주하더라도 이 상황들을 극복하고 적절하게 대처할 수 있는 개인의 능력을 말하며, 어려움과 역경을 헤치고 다시 일어나 회복하여 이전 상태로 돌아오는 회복력이라 정의하였다(홍은숙, 2006). 회복탄력성이란 두가지 측면으로 나눌 수 있으며 일반적으로 역경과 고난, 적응을 말한다. 역경과 고난을 회피하지 않고, 부딪치며 적응하는 개인의 능력이다. 하지만 회복탄력성을 개인적인 특성으로 보기는 어려우며, 상황적인 부분과 개인 주변에서 일어나고 있는 환경을 포함하여 그에 따른 상호작용도 같이 고려된다.

회복탄력성은 국내·외 다양한 연구자들은 연구에서 다양한 개념으로 사용되었으며, 특히 회복탄력성을 자아탄력성(ego-resilience)과 혼용하여 사용되고 있다. 그러나 두 용어를 살펴보면 다음과 같다. 자아탄력성과 회복탄력성 모두 탄력성을 개인의 능력, 특히 긍정적인 능력을 다루고 있다. 탄력성은 바라보는 관점에 따라 두 가지로 분류가 되는데, 탄력성을 성격의 한 유형으로 보는 관점이 자아탄력성이고, 변화하는 개인의 특성으로 보는 관점이 회복탄력성이다(신우열, 김민규, 김주환, 2009). 자아탄력성은 탄력성을 성격적인 부분에서 접근하고 스트레스에 유연하게 대처하고 융통성 있게 대응하는 개인의 성격 유형으로 정의된다. 반면 회복탄력성(resilience)은 발달심리학적 관점에서 접근하면서 개인이 역경으로부터 회복하여 긍정적으로 적응하는 결과를 가져오는 심리·사회적인 능력이라고 정의한



다(Garmezy, 1993). 이 두 용어에 차이점은 크게 두 가지가 있는데 자아탄력성은 개인에게 꾸준히 나타나는 성격 유형으로 생애 발달과정에서 여러가지 변인들을 개입된다는 점을 간과했다. 하지만 회복탄력성은 유전적요소뿐만 아니라 환경과의 상호작용을 포함하는 개념이므로 시간에 따라 변화하는 역동적인 개념이라는 차이가 있다는 것이다(Gu & Day, 2007).

빠르게 변화하는 일상 속에서 부정적인 문제들을 경험하게 되었을 때 회복탄력성은 더욱 중요해진다(안선영, 2017). 회복탄력성을 갖춘 사람은 스스로를 도울 뿐만 아니라 다른 사람들도 돕는다. 우리가 흔히 고난과 역경을 이겨내고 큰 업적을 이룬 사람들을 회복탄력성이 높다고 하는데 회복탄력성이 높은 사람들은 자신의 삶을 스프링처럼 유연하고 탄력 있게 만들어 나갈 수 있고, 역경이나 도전, 스트레스 상황에서도 충만하고 보람된 삶을 살아간다(최성애, 2014). 회복탄력성이 높은 사람들의 특성을 보면 새롭거나 미해결된 상황을 더욱 잘 해결할 수 있고, 스트레스 상황에서도 불안 수준이 낮으며 통합적 수행을 지속할 수 있다(Block & Block, 1980).

또한, 불안한 상황이나 우울함에 취약하지 않을 뿐 아니라 부모나 교사에게 자신의 관심사를 적극적으로 표현하며 자신들의 욕구에 맞도록 환경을 변화시키고, 문제 해결을 위한 다양한 환경의 자원을 활용하며 스트레스 작용을 완충시킨다(허윤영, 2012). 회복탄력성이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 생활만족도와 의사소통 능력, 타인과의 원만한 관계를 맺을 때 필수적인 사회성 등의 보호 요인이 현저하게 높다는 것이 밝혀졌다(신우열 외, 2009).

이외에도 탄력적인 사람들은 적응을 위해 다양한 행동적 인지적 사회적 과정을 융통성 있게 활용할 수 있으며, 스트레스나 변화로 인한 불안에 긍정적으로 개입하고 개방성을 보인다(Block & Kremen, 1996). 회복탄력성은 반세기 전에 심리학, 정신의학, 및 소아과의 학자가 아동발달 문제의 기원과 치료에 대한 단서를 찾고 불이익과 역경으로 인해 위협에 처한 어린이들에게서 놀라운 결과와 변화를 관찰했을 때부터 나타났다(Yates et al., 2015). 초기연구자들은 사람들이 역경에 처했



을 때 어떤 사람들이 어떻게 잘 지냈는지를 설명하는 과정을 이해하기 위하여 실  
 천을 통하여 노력하였다(Masten, 2013). 그들의 강렬한 아이디어와 연구는 회복탄  
 력성 분야를 전파하였으며, 이는 적극적 목표, 촉진(promotive) 및 보호 요소, 적  
 응 능력 중심의 모델에 대해 결점지향적(deficit-focused)으로 이동시킴으로써 실  
 천을 위한 프레임워크를 변화시켰다(Masten, 2011). 연구 초기엔 회복탄력성과 개  
 인적인 특성 관련한 보호요인을 중복해서 사용했으며, 1970년대 Garmezy(1970)는  
 적응적 기능을 보이는 정신분열증 환자들이 가지는 특징을 분석하였다. Garmezy  
 와 Streitman(1974)는 정신분열증 어머니의 자녀들 중에 적응을 잘하는 아동들을  
 대상으로 아동기 적응유연성 연구의 이론적 및 경험적 토대를 마련하였다(김운홍,  
 2018). 또한 Werner와 Smith(1977, 1992)는 1995년 하와이 카우아이(Kauai)에서  
 출생한 아동들을 모집단으로 선정하여 태내발달에서 32세까지 생물학적, 심리·사  
 회적 위험요인 및 보호요인이 적응에 어떠한 상대적인 영향을 미치는지에 대한  
 종단 연구를 수행하였다. 연구결과에 따르면 고위험 환경에 노출되었음에도 적응  
 을 잘할 수 있도록 도와주는 보호 요인들로서, 여성, 확고하고(robust), 사회책임감  
 있고 socially responsible), 참을성 있고(tolerant), 성취 지향적이고, 의사소통을 잘  
 하고, 높은 자아존중감과 같은 개인적인 특징과 가족 내부 혹은 외부의 지지와 같  
 은 환경적 특징이 있음을 밝혀내었다(Werner & Smith, 1977).

회복탄력성에 대한 연구 시작은 아동들과 청소년집단의 회복탄력성의 특징을  
 파악하기 위해서였으며, 연구결과를 통하여 회복탄력성이 있는 아동과 청소년이  
 가진 보호요인적 특성과 요소들이 밝혀졌다. 또한, 보호요인은 크게 개인적인 특  
 성, 환경적 특성을 포함하고 있으면 선행연구를 통해 밝혀졌다. 그러나 회복탄력  
 성은 개인이 스트레스나 역경으로부터 회복하여 이전의 적응수준 혹은 그 이상의  
 적응수준으로 복귀할 힘이나 능력을 의미하지만, 보호요인은 회복탄력성을 유지하  
 고 긍정적인 결과를 유발할 수 있도록 도와주는 요인을 의미한다(Garmezy, 1993).  
 즉 회복탄력성과 보호요인은 개념이 다르므로 구별하고 사용돼야 하는데 초기 연  
 구자들은 그렇게 하지 않고 오류를 범하고 있는 것이다(김운홍, 2018). 따라서 개

인의 특징 중 보호요인은 개인의 안정된 성격 특징과 역경을 통해 발달되는 회복탄력성의 특성을 구별할 필요가 있다.

Noam과 Hermann(2002)은 회복탄력성을 체질적과 발달적이라는 용어로 사용하였으며 이를 통해 보호요인과 회복탄력성을 구별하고자 하였다. 연구결과를 살펴보면 개인이 지니고 있던 안정된 성격적 특성의 회복탄력성을 체질적 회복탄력성이라고 명명했고, 역경, 위험 상황 등을 경험하고 이를 극복하기 위해 사용된 특성을 발달적 회복탄력성이라 하였다.

즉 회복탄력성은 정적 결과 및 특성보다는 발달과정, 역동적인 역량이 더욱 적절하게 개념화되어 있다. 아동과 가족에서 집단과 사회에까지 이르는 광범위한 시스템에 적용 가능한 회복탄력성은 시스템 기능, 생존 능력 또는 개발을 위협하는 장애에 성공적으로 적응 할 수 있는 역동적인 시스템의 역량을 포괄한다(Masten, 2014). 응용과학의 맥락에서 회복탄력성은 명확한 위협이나 역경에 노출되었음에도 긍정적 또는 전형적 발달적응의 의미를 전달한다(Yates, Tyrell, & Masten, 2015).

회복탄력성의 특징, 성격 외에 회복탄력성의 과정도 연구되었다. 개인이 심한 스트레스나 사건 등으로 좌절할 때, 회복탄력성이 있는 개인은 혼란과 갈등과 같은 일시적인 변화를 경험하게 되는데, 이들은 곧 이러한 역경에 효과적으로 대처함으로써 적응적 수준을 회복하게 되며, 그 이후에 유사한 사건에 직면할 때 그들은 이같은 역경을 더 효율적으로 다룰 수 있게 된다(김윤홍, 2018). 즉 회복탄력성의 특징들은 과정 중에 발생하며, 위험, 역경에 처한 개인이 상황을 대처하는 과정에서 발달하는 능력으로 정의된다.

회복탄력성의 이론에 관련된 주요 용어로 역경(Adversity)과 역량(Competence)이 있다. 역경(Adversity)은 적응 기능과 발달을 방해하거나 도전할 잠재력이 있는 부정적인 맥락과 경험을 의미한다(Obradovic, Shaffer, & Masten, 2012). 역경은 빈곤이나 인종 차별 등과 같이 만성적일 수도 있으나 때때로는 갑작스러운 연인의 상실, 무장강도, 희생 등과 같은 급작스러울 수도 있다. 이러한 일들은 개인

의 면역체계를 공격하는 바이러스와 같이 개인 자체 시스템 내에서 영향을 줄 수도 있으며, 동시에 자연재해와 같은 외부환경 또한 여러 수준에서 영향을 줄 수 있다. 역량(Competence)은 특정 개인, 집단 또는 사회구조에 대한 맥락적, 발달적 및 문화적 기대를 성공적으로 충족시키고 수용할 수 있는 능력(capacity)을 의미한다(Havighurst, 1972). 역량은 적응 시스템의 통합된 조직과 기능에 의해 가능해진다. 최근에는 역량의 개념은 서구 유럽의 학술계에서 정의된 바와 같이 발달 연구 분야에서의 효과적인 수행의 관찰 가능한 증거로 정의되었다(Yates, Tyrell, & Masten, 2015). 그러나 세계화된 다문화적인 환경에서 개발의 특정한 시기, 역사적 맥락, 문화적 배경에서 ‘잘하고 있다’는 것이 무엇을 의미하는지에 대한 문화적 맥락과 맥락상의 차이를 강조하기 시작하였다(Masten, 2014; Ungar, Ghazinour, & Richter, 2013). 또한, 개인 수준의 분석에서 긍정적 적응의 명백한 지표에 관한 연구는 역량의 다층의 정의에 대한 고려를 증가시킴으로써 보완되었다(Brody et al., 2013). 정리해 보면 회복탄력성은 부정적인 환경인 역경, 스트레스 등 이러한 환경에 노출되더라도 이를 보완하거나 대처할 수 있다면 성공적으로 극복할 수 있고 적응하는 개인의 심리, 사회적 특성이라는 것을 알 수 있다. 이에 회복탄력성의 구성요소를 살펴보면 다음과 같다.

#### 4.2 회복탄력성의 구성요소

회복탄력성의 구성요소는 연구 목적, 대상에 따라 학자들마다 다양하게 제시되고 있다. 회복탄력성의 구성요소에 관한 선행연구를 살펴보면 Wagnild와 Young(1993)은 회복탄력성의 구성요소로서 인내심, 자기신뢰, 독립심, 의지력, 평정심으로 구분하였고, Reivich와 Shatte(2003)는 감정통제력, 낙관성, 충동통제력, 원인분석력, 자기 효능감, 공감능력, 적극적 도전성 등 7가지 요소로 구분하였다(조한주, 2016).

Ryan와 Caltabiano(2009)는 회복탄력성의 구성요소를 5가지인 가족·사회 지원

표 3. 회복탄력성의 구성요인 별 정의

통제성	원인분석력	본인이 처한 어려움을 정확하게 인지하고 긍정적으로 판단할 수 있는 능력	
	감정조절력	어려운 상황에서도 자신의 감정 및 행동을 통제하고 안락함과 평온함을 유지하는 능력	
	충동통제력	충동적 정서를 통제 자신 스스로 동기 부여 및 조절하는 능력	
회복 탄력성	감사하기	타인의 도움을 감사하게 생각하고 일상적인 부분 또한 감사함을 아는 능력	
	긍정성	생활만족도	본인의 삶의 만족도를 판단하는 과정 의도적으로 긍정적이고 낙관적인 자세로 사
	낙관성	고하는 것	본인 및 타인의 생각과 감정을 빠르게 파악 하고, 깊이 공감하고 이해하며 원만한 인간 관계를 형성하기 위해 유지하는 능력
사회성	자아확장력	타인의 심리상태 또는 감정의 정서 상태를 정확하게 인지하여 받아들이는 능력	
	공감능력	인간관계를 서로 뜻이 통하여 관계를 진지 하고 오랫동안 유지하는 능력	
	소통능력		

망, 적응력, 자기효능감, 인내심, 내적통제력으로 구분하여 연구를 진행하였다. 김주환(2011)은 회복탄력성의 자기조절능력과 대인관계능력으로 구성하여 연구를 진행하였다. 여기서 자기조절능력이란 자기를 감정을 스스로 인식하고 조절능력으로서 어려운 상황이 닥쳤을 때 본인 스스로 부정적 감정을 통제하고 긍정적 감정, 건강한 도전의식을 불러일으키는 감정 조절력과 기분에 휩쓸리는 충동 반응을 억제하는 충동통제력, 본인이 처한 상황을 객관적이고도 정확하게 파악하여 대처방안을 찾아낼 수 있는 원인분석력으로 구성된다고 하였다(조한주, 2016). 본 연구에서는 회복탄력성을 조한주(2016)의 선행연구를 토대로 9가지 구성요소를 사용하였다. 커뮤니케이션 능력, 낙관성, 관계성, 생활만족도, 감정 통제력, 감사하기, 충동통제력, 원인분석력, 공감능력으로 측정된 후 확인적 요인분석을 진행하였으며, 통

제성, 사회성, 긍정성으로 그룹을 나누었다.

첫째, 통제성(controll ability)은 스스로의 감정을 인식하여 그것을 조절하는 능력이다. 어려움이 닦쳤을 때 스스로의 부정적 감정을 통제하고 긍정적인 감정과 건강한 도전의식을 불러일으키는 감정조절력과 기분에 휩쓸리는 충동 반응을 억제하는 충동통제력, 마지막으로 어떤 상황에서도 할 수 있다는 자신감이라 할 수 있는 자아존중감(self-esteem)등으로 구성된다(이신숙, 2013). 감정통제력(emotion regulation)은 압박과 스트레스 상황 속에서도 자신의 정서를 조절할 수 있는 능력을 의미한다. 감정조절력이 자신의 부정적인 감정을 통제하고 긍정적인 감정을 유지할 수 있도록 하므로 회복탄력성은 우울과 불안을 극복하는 힘이 되며 안녕감을 갖도록 한다(조한주, 2016). 충동통제력(impulse control)은 목표달성 시 일시적 충동이나 즉각적 만족 등의 행동을 자제하고 인내하는 능력을 의미한다. 또한 어떤 문제나 어려움이 발생했을 때 즉흥적으로 판단하고 행동하기보다는 신중하게 생각하게 하므로 회복탄력성이 어떤 목적을 달성하기 위해 인내할 수 있도록 한다(김희정, 2012). 본 연구에서는 통제성을 본인의 감정으로 인식하고 조절하며 고난이나 역경 속에서 자신의 감정을 통제하는 성격으로 정의한다.

둘째, 긍정성(positivity)은 자신이 원하는 방향으로 이끌어 갈 수 있는 능력으로서 타인에게 행복을 나누어 주고 원만한 인간관계와 성공적인 삶을 일구어내는 능력이다(이신숙, 2013). 긍정성의 구성요소로는 낙관성과 생활만족도, 감사성을 들 수 있다. 낙관성(optimism)은 개인이 지닌 기질이라고 보며 부정인 것들보다 긍정적인 결과가 미래에 빈번하게 발생하기를 기대하는 일반적인 경향으로 정의되고 있다(김강훈, 2012). 낙관성은 자신의 삶에 능동적이고 자심감 있는 태도를 형성하며, 미래에 대한 긍정적으로 생각하게 한다. 감사성은 감사하는 마음으로 긍정적 심리학이 지향하는 최선의 마음 상태이다. Lyubomirsky 등(2005)은 긍정성 향상을 위한 마음의 훈련을 한다면, 감사하기 훈련이 최선이라고 하고, 이러한 긍정적정서 향상 훈련은 긴 기간에 걸쳐 띄엄띄엄한 것보다는 짧은 기간 동안에 몰아서 집약적으로 하는 것이 효과일 수 있다고 주장하였다(조한주, 2016). 본 연

구에서는 긍정성을 낙관성과 감사성으로 구분하고 긍정적인 생각을 통해 행복을 자신이 원하는 방향으로 이끌고 나아가는 능력으로 정의한다.

셋째, 사회성(sociality)은 인간의 능력과 표현의 형식이 사회화(socialization)되고 있는 정도를 나타내는 것으로 그 핵심은 다른 사람의 마음과 감정 상태를 재빨리 파악하고, 깊이 이해하며 공감함으로써 원만한 인간계를 맺고 유지하는 데 있다(이신숙, 2013). 사람은 본능적으로 본인을 행복하게 하는 사람을 따르고 믿기 때문에 사회성이 높은 사람일수록 강한 리더십을 보인다. 사회성은 의사소통능력, 타인의 공감능력, 관계성으로 구성되어 있다. 의사소통은 사전적인 의미로 사람들 간에 생각이나 감정 등을 교환하는 총체적인 행위이다(조한주, 2016). 타인의 감정 또는 심리 상태 그리고 내적인 경험을 이해하고 느낄 수 있는 능력을 타인의 공감성(empathy)이라 한다. 이러한 능력은 원만한 인간관계를 유지하기 위한 기본적인 자질이 된다. 타인의 공감성은 타인에 대한 배려와 반응적으로 대화를 하는 긍정적인 관계설정의 능력이며 사회적, 정서적 안녕을 증진시킨다. 마지막으로 자아확장력은 자기 자신과 다른 사람이 연결되어 있다고 느끼는 정도로서 자신보다 상대방 상황을 이해하려고 하며, 사교적인 행동과 성격이라고 정의하며, 구성요소로는 의사소통능력, 타인의 공감능력, 관계성으로 연구하고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

연구를 진행하기 위한 연구대상은 서울 및 경기지역에 거주하는 엘리트 유도선수들로 선정하였다. 구체적으로 11월 1일부터 11월 20일까지 약 20일 간 엘리트 유도선수 550명을 대상으로 비확률표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 표집을 진행하였으며, 해당 대상들에게 설문지를 이용한 자기기입법으로 설문에 응답하도록 하였다. 수집된 530부의 자료 중 무기입 및 오류 데이터 11부를 제외한 나머지 519부의 자료를 분석에 이용하였다.

분석의 대상이 된 총 519명 표본의 일반적인 특성은 <표 4>에 나타난 바와 같다. 응답자의 성별은 남성이 73%로 가장 많았고, 여성은 27%로 나타났다. 연령에서는 16-20세 60.3%, 21-25세 28.3%, 15세 이하 8.7%, 26세 이상이 2.7% 순으로 나타났다. 수련기간에서는 5-10년 집단이 49.3%로 가장 많았고, 5년 이하 집단이

표 4. 조사대상자의 인구통계학적 특성

		빈도	퍼센트
성별	남성	379	73.0
	여성	140	27.0
연령	15세 이하	45	8.7
	16-20세	313	60.3
	21-25세	147	28.3
	26세 이상	14	2.7
수련기간	5년 이하	214	41.2
	5-10년	256	49.3
	11년 이상	49	9.4
입상경력	없음	223	43.0
	국내대회 입상	251	48.4
	국제대회 입상	45	8.7
	합계	519	100.0

41.2%, 11년 이상 집단이 9.4% 순으로 나타났다. 입상경력에서는 국내대회 입상 집단이 48.4%로 가장 많았으며, 없음 43%, 국제대회 입상 8.7% 순으로 나타났다.

## 2. 조사도구

### 2.1 인구통계학적 특성

먼저 연구대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 성별, 연령, 유도 수련기간, 입상경력을 알아보았다.

### 2.2 마인드셋

마인드셋을 알아보기 위한 척도는 Dweck(2006)이 개발하고 이수경(2016), 이창식과 장하영(2018)의 연구에서 사용된 척도를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 일부 내용을 수정 및 보완하여 사용하였다. 마인드셋 설문지는 성장마인드셋과 고정마인드셋의 두 요인을 측정할 수 있는 척도로써 각각 5문항씩 총 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert척도로 평가된다.

### 2.3 그릿

그릿 설문지는 Duckworth 등(2007)이 개발한 그릿척도(Original Grit Scale: Grit-O)를 기반으로 이수란(2015)이 변안하고 장세용(2019)의 연구에서 사용된 척도를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 일부 내용을 수정 및 보완하여 사용하였다. 그릿은 흥미의 일관성과 노력의 지속성의 두 가지 요인으로 구성된 척도로써 각각 6문항씩 총 12문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다



'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert척도로 평가된다. 하지만 흥미의 일관성 척도는 역 문항으로 구성하였으며, 실제 분석에서는 역 코딩하여 분석에 사용하였다.

## 2.4 정서지능

정서지능은 Wong과 Law(2002)가 개발한 WLEIS(Wong & Law Emotional Intelligence Scale)척도를 기반으로 전유정(2012)의 연구에서 사용된 척도를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 일부 내용을 수정 및 보완하여 사용하였다. 정서지능은 자기정서이해, 타인정서이해, 정서조절, 정서활용의 네 가지 요인으로 구성된 척도로써 각각 4문항씩 총 모두 16 문항으로 구성되어 있다. 총 16문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert척도로 평가된다.

표 5. 조사도구의 구성지표

구성 지표	구성 내용	문항 수	선행연구
인구통계학적 특성	성별, 학력, 수련기간, 입상경력	3문항	
마인드셋	성장마인드셋	5문항	Dweck(2006), 이수경(2016), 이창식과 장하영(2018)
	고정마인드셋	5문항	
그릿	흥미의 일관성	6문항	Duckworth 등(2007), 이수란(2015), 장세용(2019)
	노력의 지속성	6문항	
정서지능	자기정서이해	4문항	Wong과 Law(2002), 전유정(2012)
	타인정서이해	4문항	
	정서활용	4문항	
	정서조절	4문항	
회복탄력성	통제성	9문항	Reivich와 Shatte(2003), 김주환(2011), 김주환, 김민규, 신우열(2009)
	긍정성	9문항	
	사회성	9문항	
합	계	56문항	

## 2.5 회복탄력성

회복탄력성은 Reivich와 Shatte(2003)가 개발하고 김주환(2011)이 번안한 ‘한국형 회복 탄력성 지수(Korean Resilience Quotient: KRQ-53)’를 기반으로 김주환, 김민규, 신우열(2009)의 연구에서 사용된 척도를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 일부 내용을 수정 및 보완하여 사용하였다. 본 연구에서 사용된 회복탄력성은 총 9개의 1차 요인으로 구성되었으며, 이는 추후 3개의 2차(상위)요인으로 묶여진다. 2차 요인은 통제성, 긍정성, 사회성으로 구성되어지며, 각 9문항씩 총 27문항으로 구성하였다. 총 16문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert척도로 평가된다. 조사도구의 구성 지표는 <표 5>와 같다.

## 3. 타당도 및 신뢰도

### 3.1 탐색적 요인분석

본 연구는 잠재적인 차원을 추출하고자 탐색적 요인분석을 실시하였다. 구체적으로 Bartlett의 단위행렬 검정 및 KMO의 표본적합도 MSA 검증과 최대우도법을 이용한 탐색적 요인분석을 사용하였으며 요인회전방법은 직교회전 방식인 베리맥스 방법을 사용하였다. 요인의 추출은 고유값이 1.0 이상인 것을 사용하였으며, 요인적재값은 .4이상으로 추출된 요인에 포함시켰다.

마인드셋의 탐색적 요인분석의 표본의 검정결과 각 요인들의 요인 적재치는 0.5 이상으로 나타났으며, 총 2개의 요인으로 구분되었다. 누적분산은 73.576%로 설명력 기준치인 60%이상으로 나타나 기준치를 충족하였다(Hair et al., 2010). Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 측도는 .891로 기준치인 0.7보다 높게 나타나 표본적합성을 가지는 것으로 나타났으며, Bartlett 구형성 검정에서는 측정항목들이 독립

표 6. 마인드셋의 탐색적 요인분석 결과

	성장마인드셋	고정마인드셋
마인드셋3	.893	-.170
마인드셋1	.888	-.105
마인드셋2	.878	-.144
마인드셋4	.850	-.140
마인드셋5	.841	-.120
마인드셋8	-.167	.874
마인드셋9	-.221	.842
마인드셋10	-.213	.840
마인드셋6	-.046	.769
마인드셋7	-.041	.762
합계	3.913	3.444
% 분산	39.134	34.442
% 누적	39.134	73.576

Bartlett의 단위행렬  $\chi^2 = 3580.203$ ,  $df = 45$ ,  $p = .000$   
 Kaiser Meyer-Olkin의 MSA = .891

성을 가진 것으로 확인되었다( $\chi^2=3580.203/df=45$ ,  $p=.000$ ).

그릿의 탐색적 요인분석의 표본의 검정결과 각 요인들의 요인 적재치는 0.5 이상으로 나타났으며, 총 2개의 요인으로 구분되었다. 누적분산은 65.199%로 설명력 기준치인 60%이상으로 나타나 기준치를 충족하였다(Hair et al., 2010). Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 측도는 .849로 기준치인 0.7보다 높게 나타나 표본적 합성을 가지는 것으로 나타났으며, Barlett 구형성 검정에서는 측정항목들이 독립성을 가진 것으로 확인되었다( $\chi^2=2248.116/df=66$ ,  $p=.000$ ).

정서지능의 탐색적 요인분석의 표본의 검정결과 각 요인들의 요인 적재치는 0.5 이상으로 나타났으며, 총 4개의 요인으로 구분되었다. 누적분산은 68.274%로 설명력 기준치인 60%이상으로 나타나 기준치를 충족하였다(Hair et al., 2010). Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 측도는 .901로 기준치인 .7보다 높게 나타나 표본적합

표 7. 그릇의 탐색적 요인분석 결과

	노력의 지속성	흥미의 일관성
그릇11	.823	.137
그릇10	.800	.120
그릇12	.776	.069
그릇7	.724	.007
그릇9	.658	.046
그릇8	.581	.051
그릇2	-.064	.773
그릇5	.197	.760
그릇4	.077	.728
그릇1	.220	.714
그릇6	.274	.690
그릇3	-.212	.677
합계	3.431	3.193
% 분산	28.593	26.605
% 누적	28.593	65.199

Bartlett의 단위행렬  $\chi^2 = 2248.116$ ,  $df = 66$ ,  $p = .000$   
Kaiser Meyer-Olkin의 MSA = .849

성을 가지는 것으로 나타났으며, Barlett 구형성 검정에서는 측정항목들이 독립성을 가진 것으로 확인되었다( $\chi^2 = 4368.045/df = 120$ ,  $p = .000$ ).

회복탄력성의 탐색적 요인분석의 표본의 검정결과 각 요인들의 요인 적재치는 .5 이상으로 나타났으며, 총 3개의 요인으로 구분되었다. 누적분산은 68.944%로 설명력 기준치인 60%이상으로 나타나 기준치를 충족하였다(Hair et al., 2010). Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 측도는 .930으로 기준치인 .7보다 높게 나타나 표본적 합성을 가지는 것으로 나타났으며, Barlett 구형성 검정에서는 측정항목들이 독립성을 가진 것으로 확인되었다( $\chi^2 = 8603.881/df = 351$ ,  $p = .000$ ).

표 8. 정서지능의 탐색적 요인분석 결과

	정서활용	정서조절	타인정서이해	자기정서이해
정서지능11	.813	.220	.141	.228
정서지능12	.811	.266	.129	.195
정서지능10	.740	.193	.163	.091
정서지능9	.703	.272	.192	.269
정서지능15	.098	.803	.075	.078
정서지능16	.265	.783	.155	.108
정서지능14	.287	.772	.141	.128
정서지능13	.343	.666	.136	.052
정서지능7	.001	-.058	.826	.068
정서지능5	.246	.166	.723	.295
정서지능6	.256	.275	.698	.299
정서지능8	.261	.315	.686	.175
정서지능3	.212	.280	.175	.799
정서지능4	.313	.139	.222	.722
정서지능2	.272	.372	.116	.642
정서지능1	.017	-.280	.213	.604
합계	3.051	3.049	2.469	2.355
% 분산	19.070	19.055	15.429	14.719
% 누적	19.070	38.125	53.555	68.274

Bartlett의 단위행렬  $\chi^2 = 4368.045$ ,  $df = 120$ ,  $p = .000$   
Kaiser Meyer-Olkin의 MSA = .901

표 9. 회복탄력성의 탐색적 요인분석 결과

	통제성	긍정성	사회성
회복탄력성2	.785	.174	.171
회복탄력성3	.764	.084	.255
회복탄력성1	.740	.192	.163
회복탄력성5	.713	.118	.254
회복탄력성6	.710	.184	.128
회복탄력성7	.707	.183	.216
회복탄력성4	.707	.105	.090
회복탄력성8	.694	.267	.266
회복탄력성9	.602	.205	.104
회복탄력성12	-.008	.843	.121
회복탄력성10	.004	.827	.062
회복탄력성14	.213	.780	.150
회복탄력성13	.257	.752	.095
회복탄력성18	.267	.745	.186
회복탄력성15	.235	.706	.119
회복탄력성16	.125	.661	.196
회복탄력성17	.368	.658	.140
회복탄력성11	.317	.436	.246
회복탄력성22	.086	.048	.803
회복탄력성24	.267	.117	.795
회복탄력성21	.022	.212	.748
회복탄력성19	.070	.153	.714
회복탄력성20	.116	.193	.693
회복탄력성26	.368	.138	.650
회복탄력성23	.380	.134	.650
회복탄력성27	.384	.130	.630
회복탄력성25	.369	.113	.623
합계	5.756	5.148	5.011
% 분산	21.319	19.066	18.559
% 누적	21.319	40.384	68.944

Bartlett의 단위행렬  $\chi^2 = 8603.881$ ,  $df = 351$ ,  $p = .000$   
Kaiser Meyer-Olkin의 MSA = .930

### 3.2 확인적 요인분석

마인드셋에 대한 확인적 요인분석 결과는 <표 10>과 같다. 분석결과적합도 지수 중  $\chi^2=121.687(df=34, p=.001)$ ,  $\chi^2/df=3.579$ , GFI=.952, AGFI=.922, NFI=.966, CFI=.975, RMSEA=.071로 적합도 수용기준에 근사한 값으로 양호하게 나타났다.

표 10. 마인드셋의 확인적 요인분석 결과

구성요소		<i>B</i>	<i>β</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>
성장 마인드셋	→ 마인드셋1	1	.872		
	→ 마인드셋2	.989	.878	.036	27.425***
	→ 마인드셋3	.956	.901	.033	28.807***
	→ 마인드셋4	.957	.802	.041	23.263***
	→ 마인드셋5	.911	.785	.041	22.431***
고정 마인드셋	→ 마인드셋6	1	.668		
	→ 마인드셋7	1.004	.658	.074	13.500***
	→ 마인드셋8	1.129	.868	.066	17.034***
	→ 마인드셋9	1.107	.858	.066	16.886***
	→ 마인드셋10	1.095	.848	.065	16.743***

1. fixed parameter n=519  
 측정모형의 적합도:  $\chi^2 = 121.687, p=.000, df=34, \chi^2 / df=3.579,$   
 RMSEA=.071, GFI=.952, AGFI=.922, NFI=.966, CFI=.975

그릿에 대한 확인적 요인분석 결과는 <표 11>과 같다. 분석결과적합도 지수 중  $\chi^2=254.887(df=53, p=.001)$ ,  $\chi^2/df=4.809$ , GFI=.920, AGFI=.883, NFI=.888, CFI=.908, RMSEA=.086으로 적합도 수용기준에 근사한 값으로 양호하게 나타났다.

표 11. 그릿의 확인적 요인분석 결과

구성요소		<i>B</i>	<i>β</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>
흥미	→ 그릿1	1	.686		
	→ 그릿2	.980	.630	.079	12.414***
	→ 그릿3	.734	.489	.074	9.864***
	→ 그릿4	.964	.663	.074	12.972***
	→ 그릿5	1.122	.768	.077	14.556***
	→ 그릿6	1.060	.710	.077	13.720***
노력	→ 그릿7	1	.638		
	→ 그릿8	.877	.498	.089	9.881***
	→ 그릿9	.998	.571	.090	11.104***
	→ 그릿10	1.146	.762	.082	13.932***
	→ 그릿11	1.220	.829	.083	14.682***
	→ 그릿12	1.123	.740	.082	13.639***

1. fixed parameter n=519  
 측정모형의 적합도:  $\chi^2 = 254.887, p = .000, df = 53, \chi^2 / df = 4.809,$   
 RMSEA=.086, GFI=.920, AGFI=.883, NFI=.888, CFI=.908



정서지능에 대한 확인적 요인분석 결과는 <표 12>와 같다. 분석결과적합도 지수 중  $\chi^2=390.383(df=98, p=.001)$ ,  $\chi^2/df=3.984$ , GFI=.918, AGFI=.886, NFI=.912, CFI=.932, RMSEA=.076으로 적합도 수용기준에 근사한 값으로 양호하게 나타났다.

표 12. 정서지능의 확인적 요인분석 결과

구성요소		<i>B</i>	<i>β</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>
자기정서 이해	→ 정서지능1	1	.328		
	정서지능2	2.100	.734	.301	6.965
	정서지능3	2.306	.856	.323	7.129
	정서지능4	2.069	.758	.295	7.007
타인정서 이해	→ 정서지능5	1	.834		
	정서지능6	1.083	.884	.048	22.354
	정서지능7	.625	.490	.056	11.179
정서활용	→ 정서지능8	.831	.716	.047	17.617
	정서지능9	1	.793		
	정서지능10	.954	.667	.061	15.635
정서조절	→ 정서지능11	1.107	.836	.054	20.513
	정서지능12	1.107	.859	.052	21.132
	정서지능13	1	.700		
	정서지능14	1.143	.830	.069	16.649
	→ 정서지능15	1.022	.691	.072	14.232
	정서지능16	1.118	.817	.068	16.450

1. fixed parameter n=519

측정모형의 적합도:  $\chi^2 = 390.383, p=.000, df=98, \chi^2 / df=3.984,$   
 RMSEA=.076, GFI=.918, AGFI=.886, NFI=.912, CFI=.932

회복탄력성에 대한 확인적 요인분석 결과는 <표 13>과 같다. 분석결과적합도 지수 중  $\chi^2=1568.669(df=321, p=.001)$ ,  $\chi^2/df=4.887$ , GFI=.901, AGFI=.865, NFI=.921, CFI=.952, RMSEA=.087으로 적합도 수용기준에 근사하게 양호하게 나타났다.

표 13. 회복탄력성의 확인적 요인분석 결과

구성요소		B	$\beta$	S.E.	C.R.	
통제성	→	회복탄력성1	1	.763		
		회복탄력성2	1.049	.804	.055	19.127
		회복탄력성3	1.007	.772	.055	18.243
		회복탄력성4	.921	.659	.060	15.225
		회복탄력성5	.945	.728	.055	17.057
		회복탄력성6	.980	.689	.061	16.007
		회복탄력성7	1.033	.737	.060	17.287
		회복탄력성8	.989	.769	.054	18.169
		회복탄력성9	.884	.624	.062	14.343
긍정성	→	회복탄력성10	1	.717		
		회복탄력성11	.668	.516	.059	11.316
		회복탄력성12	1.039	.747	.063	16.421
		회복탄력성13	.982	.767	.058	16.865
		회복탄력성14	1.111	.827	.061	18.169
		회복탄력성15	1.006	.740	.062	16.253
		회복탄력성16	.830	.62	.061	13.608
		회복탄력성17	.883	.725	.055	15.923
		회복탄력성18	1.020	.817	.057	17.958
사회성	→	회복탄력성19	1	.638		
		회복탄력성20	1.015	.648	.079	12.852
		회복탄력성21	1.043	.651	.081	12.898
		회복탄력성22	1.088	.713	.078	13.890
		회복탄력성23	1.148	.756	.079	14.542
		회복탄력성24	1.197	.848	.076	15.836
		회복탄력성25	.949	.706	.069	13.787
		회복탄력성26	1.009	.748	.070	14.429
		회복탄력성27	.990	.708	.072	13.814

1. fixed parameter n=519

측정모형의 적합도:  $\chi^2 = 1568.669, p=.000, df=321, \chi^2 / df=4.887,$

RMSEA=.087, GFI=.901, AGFI=.865, NFI=.921, CFI=.952

본 연구의 잠재변수(마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성)들의 전체측정모형에 대한 타당도 분석결과는 <표 14>와 같다. 표에서 알 수 있듯이 모든 CR값은 7.111 이상으로 요인부하량은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 모든 척도가 선행연구를 기반으로 측정하였기 때문이며, 앞서 탐색적 요인분석을 통해 타당성을 확보하였기 때문으로 추측할 수 있다. 또한 본 연구의 측정모형이 표본자료에 부합한지 확인하고자 측정모형의 적합도지수를 확인하였다.

$\chi^2$ 값이  $\chi^2=4910.218$ , ( $p=.000$ ,  $df=1960$ )로 모형의 적합도가 낮은 것으로 나타났다. 그러나  $\chi^2$ 값은 표본의 크기에 매우 민감하게 반응하므로 모형과 자료의 불일치가 과도하게 추정될 수 있다. 이에  $\chi^2$ 이외의 지수를 살펴 볼 필요가 있다. 먼저  $GFI=.861$ ,  $AGFI=.839$ ,  $NFI=.891$ ,  $CFI=.962$ 으로 대부분의 적합도지수가 적절한 수준으로 나타났다. 일반적으로  $NFI$ ,  $TLI$ ,  $CFI$ 가 .80이상일 경우 좋은 모형, 0.90 이상일 경우 매우 좋은 모형으로 평가되는데 세 지수 모두 .90 근사치로 확인되었으므로 적합하다고 볼 수 있다(김원표, 2017; Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008) 따라서 본 연구에서 설정한 측정모형은 적합하다고 할 수 있다.

다음은 측정모형의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 본 연구에서는 표준화 적재치와 측정오차를 이용하여 각 구성개념들의 개념 신뢰도(CR)와 평균분산추출 값(AVE)을 확인하였다. 일반적으로 개념 신뢰도는 .7이상 평균분산추출 값은 .5이상일 때 수용가능하며(Fornell & Larcker, 1981), 본 연구의 개념신뢰도와 평균분산추출 값은 적절한 것으로 나타났다.

표 14. 전체 변인의 확인적 요인분석 결과

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	개념신뢰도	AVE
마인드셋1	1	.872				
마인드셋2	.987	.875	.036	27.274***		
마인드셋3	.951	.896	.033	28.505***	.943	.769
마인드셋4	.964	.808	.041	23.547***		
마인드셋5	.922	.794	.04	22.872***		
마인드셋6	1	.667				
마인드셋7	1	.654	.074	13.478***		
마인드셋8	1.13	.867	.066	17.123***	.859	.553
마인드셋9	1.115	.862	.065	17.051***		
마인드셋10	1.097	.848	.065	16.826***		
그릿1	1	.721				
그릿2	.912	.617	.071	12.905***		
그릿3	.681	.478	.068	10.034***		
그릿4	.921	.667	.066	13.908***	.856	.503
그릿5	1.038	.746	.067	15.461***		
그릿6	1.008	.709	.068	14.749***		
그릿7	1	.626				
그릿8	.886	.494	.089	9.950***		
그릿9	1.027	.577	.091	11.342***		
그릿10	1.201	.785	.083	14.408***	.872	.538
그릿11	1.202	.803	.082	14.640***		
그릿12	1.162	.752	.083	13.977***		
정서지능1	1	.336				
정서지능2	2.037	.728	.286	7.111***		
정서지능3	2.234	.848	.306	7.293***	.799	.519
정서지능4	2.05	.768	.285	7.186***		
정서지능5	1	.833				
정서지능6	1.084	.884	.047	22.857***		
정서지능7	.634	.497	.056	11.385***	.863	.620
정서지능8	.83	.714	.047	17.657***		
정서지능9	1	.814				
정서지능10	.929	.667	.057	16.336***	.893	.677
정서지능11	1.064	.826	.049	21.712***		

정서지능12	1.061	.846	.047	22.439***		
정서지능13	1	.688				
정서지능14	1.156	.825	.069	16.698***	.862	.611
정서지능15	1.045	.695	.073	14.348***		
정서지능16	1.154	.828	.069	16.747***		
회복탄력성1	1	.763				
회복탄력성2	1.038	.796	.054	19.185***		
회복탄력성3	.994	.762	.055	18.232***		
회복탄력성4	.951	.68	.059	15.979***		
회복탄력성5	.944	.728	.055	17.278***	.933	.610
회복탄력성6	.981	.69	.06	16.236***		
회복탄력성7	1.031	.736	.059	17.485***		
회복탄력성8	.994	.773	.054	18.530***		
회복탄력성9	.884	.625	.061	14.518***		
회복탄력성10	1	.736				
회복탄력성11	.654	.518	.057	11.539***		
회복탄력성12	1.039	.767	.06	17.409***		
회복탄력성13	.957	.767	.055	17.413***		
회복탄력성14	1.058	.808	.057	18.411***	.910	.532
회복탄력성15	.962	.726	.059	16.419***		
회복탄력성16	.845	.648	.058	14.569***		
회복탄력성17	.861	.725	.053	16.394***		
회복탄력성18	.976	.802	.053	18.268***		
회복탄력성19	1	.637				
회복탄력성20	1	.637	.079	12.686***		
회복탄력성21	1.034	.645	.081	12.806***		
회복탄력성22	1.086	.71	.078	13.859***		
회복탄력성23	1.15	.757	.079	14.559***	.907	.523
회복탄력성24	1.195	.845	.076	15.816***		
회복탄력성25	.959	.713	.069	13.905***		
회복탄력성26	1.016	.752	.07	14.495***		
회복탄력성27	1	.714	.072	13.909***		

1. fixed parameter n=519

측정모형의 적합도:  $\chi^2 = 4910.218$ ,  $p = .000$ ,  $df = 1960$ ,  $\chi^2 / df = 2.505$ ,  
 RMSEA = .054, GFI = .861, AGFI = .839, NFI = .891, CFI = .962

### 3.3 신뢰도 분석

다음은 변인들의 하위요인들에 대한 신뢰성을 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 이용하는 내적 일관성기법을 이용하였다. 일반적으로  $\alpha$ 계수 값이 .7-.9(Van de Ven, Ferry, 1979)이면 설문지의 신뢰성이 보장되지만 새로이 개발된 설문지나 수정이 가해진 설문지는 .6을 최저 허용치로 사용하기도 하며, 설문지의 난이도 등에 따라 .5를 최저 허용치로 사용하는 경우도 있다(Nunnally, 1978). 신뢰도 분석을 실시하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 계수로 내적일관성을 살펴본 결과 모든 요인에서 .7 이상의 신뢰수준이 나타났다(Van de Ven, Ferry, 1979).

표 11. 신뢰도분석 결과

구성 지표	구성 내용	문항 수	Cronbach' s $\alpha$
마인드셋	성장마인드셋	5문항	.927
	고정마인드셋	5문항	.881
그릿	흥미의 일관성	6문항	.823
	노력의 지속성	6문항	.825
정서지능	자기정서이해	4문항	.745
	타인정서이해	4문항	.822
	정서활용	4문항	.863
	정서조절	4문항	.844
회복탄력성	통제성	9문항	.909
	긍정성	9문항	.906
	사회성	9문항	.902

## 4. 자료처리방법

설문지의 응답 결과 자료를 회수하여 불성실한 자료와 신뢰성이 떨어질 것으로 판단되는 자료는 분석에서 제외하였다. 본 연구에서는 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 사용하여 목적에 따라 분석을 실시하였다. 본 연구에서 사용된 통계 방법은 빈도분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 독립표본 차이분석, 일원변량분석 및 사후분석, 상관관계분석, 다중회귀분석, 구조방정식 모형분석을 사용하였다. 이에 따른 구체적인 자료처리 과정은 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 본 연구에 이용된 변수인 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 구성개념에 대한 구성타당성을 검증하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다.

셋째, 본 연구에 이용된 변수인 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 신뢰성을 검증하기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 통해 내적일관성을 검증하였다.

넷째, 인구통계학적 특성에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t-검정(independent sample t-test)과 일원변량분석(one way ANOVA)을 실시하였으며, Scheffe분석을 통해 사후검증(post-hoc)을 실시하였다.

다섯째, 본 연구에 이용된 변수들의 기본적 통계량이 자료의 정규성을 검증하기 위해 기술통계분석(Descriptive Analysis)을 실시하였다. 또한 본 연구에 이용된 변수들 간의 기본적인 관련성을 살펴보기 위해 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

여섯째, 본 연구가설에 의해 수립된 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 구조모형을 분석하기 위해 다중회귀분석(Standard Multiple Regression Analysis) 및 구조방정식모형(Structural Equation Model) 분석을 실행하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 정규성 검증

본 연구는 측정모형과 구조모형의 추정을 최대우도법으로 설정하여 단변량 정규성의 검증을 위해 왜도와 첨도를 분석하였다. 분석 결과 왜도는  $-1.300 \sim .843$  값의 범위를 보이고 있고, 첨도는  $-.701 \sim 2.408$  값의 범위를 보이고 있다. 이러한 결과는 West, Finch와 Curran(1995)가 제시한 왜도  $\pm 2$ , 첨도  $\pm 4$ 의 기준을 충족하여 정규성을 확보한 것으로 해석할 수 있다.

표 16. 정규성 검증 결과

	n	M	SD	왜도		첨도	
				M	SD	M	SD
성장마인드셋	519	4.243	.773	-1.300	.107	2.408	.214
고정마인드셋	519	2.123	.913	.843	.107	.615	.214
흥미의일관성	519	3.160	.742	.008	.107	.444	.214
노력의지속성	519	3.572	.670	.206	.107	.269	.214
자기정서이해	519	3.757	.693	-.187	.107	.297	.214
타인정서이해	519	3.700	.705	-.034	.107	.300	.214
정서활용	519	3.781	.745	.045	.107	-.531	.214
정서조절	519	3.658	.771	.215	.107	-.538	.214
통제성	519	3.716	.647	.368	.107	-.481	.214
긍정성	519	3.895	.751	-.249	.107	-.701	.214
사회성	519	3.620	.727	.091	.107	-.239	.214



## 2. 인구통계학적 특성에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과

성별에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 실시한 결과 다음의 <표 17>과 같이 나타났다. 첫째, 성별에 따른 마인드셋의 차이분석 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 둘째, 표 17. 성별에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과

변인	요인	성별	n	M	SD	t	p
마인드셋	성장마인드셋	남성	379	4.276	.775	1.594	.111
		여성	140	4.154	.764		
	고정마인드셋	남성	379	2.134	.935	.440	.660
		여성	140	2.094	.853		
그릿	흥미의일관성	남성	379	3.148	.753	-.631	.528
		여성	140	3.194	.712		
	노력의지속성	남성	379	3.626	.674	3.122	.002**
		여성	140	3.426	.636		
정서지능	자기정서이해	남성	379	3.787	.690	1.609	.108
		여성	140	3.677	.697		
	타인정서이해	남성	379	3.713	.728	.744	.458
		여성	140	3.664	.637		
	정서활용	남성	379	3.850	.733	3.471	.001**
		여성	140	3.596	.748		
정서조절	남성	379	3.735	.759	3.761	.000***	
	여성	140	3.452	.765			
회복탄력성	통제성	남성	379	3.773	.654	3.322	.001**
		여성	140	3.563	.602		
	긍정성	남성	379	3.879	.758	-.821	.412
		여성	140	3.940	.734		
	사회성	남성	379	3.641	.739	1.099	.272
		여성	140	3.562	.691		

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

성별에 따른 그릿의 차이분석 결과 노력의 지속성 요인에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 남성이 여성보다 높게 나타났다. 셋째, 성별에 따른 정서지능의 차이분석 결과 정서활용과 정서조절 요인에서 유의수준  $p < .01$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 남성이 여성보다 높게 나타났다. 넷째, 성별에 따른 회복탄력성의 차이분석 결과 통제성 요인에서 유의수준  $p < .01$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 남성이 여성보다 높게 나타났다.

연령에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시한 결과 다음의 <표 18>과 같이 나타났다. 첫째, 연령에 따른 마인드셋의 차이분석 결과, 성장마인드셋과 고정마인드셋 모두에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 성장마인드셋에서는 16-20세 집단이 21-25세 집단보다 성장마인드셋이 높은 것으로 나타났고, 고정마인드셋에서는 21-25세 집단이 15세 이하 집단보다 고정마인드셋이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 연령에 따른 그릿의 차이분석 결과, 흥미의 일관성 요인에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 15세 이하 집단이 21세-25세 집단보다 흥미의 일관성이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 연령에 따른 정서지능의 차이분석 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 넷째, 연령에 따른 회복탄력성의 차이분석 결과, 긍정성에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 집단 간 차이가 나타나지 않았다.

표 18. 연령에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과

변인	요인	성별	n	M	SD	t	p	post-hoc
마인드셋	성장 마인드셋	15세 이하(a)	45	4.391	.717	3.454	.016*	b>c
		16-20세(b)	313	4.303	.691			
		21-25세(c)	147	4.083	.899			
		26세 이상(d)	14	4.114	1.025			
		합계	519	4.243	.773			
	고정 마인드셋	15세 이하(a)	45	1.858	.764	5.327	.001**	c>a
		16-20세(b)	313	2.085	.857			
		21-25세(c)	147	2.331	1.046			
		26세 이상(d)	14	1.657	.568			
		합계	519	2.123	.913			
그릿	흥미의 일관성	15세 이하(a)	45	3.456	.613	3.535	.015*	a>c
		16-20세(b)	313	3.141	.731			
		21-25세(c)	147	3.087	.794			
		26세 이상(d)	14	3.417	.550			
		합계	519	3.160	.742			
	노력의 지속성	15세 이하(a)	45	3.452	.662	.979	.402	
		16-20세(b)	313	3.562	.666			
		21-25세(c)	147	3.613	.695			
		26세 이상(d)	14	3.738	.452			
		합계	519	3.572	.670			
정서지능	자기 정서 이해	15세 이하(a)	45	3.672	.812	.930	.426	
		16-20세(b)	313	3.791	.668			
		21-25세(c)	147	3.701	.730			
		26세 이상(d)	14	3.875	.377			
		합계	519	3.757	.693			
	타인 정서 이해	15세 이하(a)	45	3.517	.675	1.848	.138	
		16-20세(b)	313	3.752	.731			
		21-25세(c)	147	3.650	.663			
		26세 이상(d)	14	3.661	.515			
		합계	519	3.700	.705			
정서 활용	15세 이하(a)	45	3.617	.732	1.061	.365		
	16-20세(b)	313	3.797	.752				
	21-25세(c)	147	3.781	.757				
	26세 이상(d)	14	3.964	.437				
	합계	519	3.781	.745				
정서 조절	15세 이하(a)	45	3.494	.718	.796	.496		
	16-20세(b)	313	3.684	.773				
	21-25세(c)	147	3.653	.789				
	26세 이상(d)	14	3.679	.689				
	합계	519	3.658	.771				
회복 탄력	통제성	15세 이하(a)	45	3.558	.603	1.657	.175	
16-20세(b)		313	3.755	.643				
21-25세(c)		147	3.672	.671				

성		26세 이상(d)	14	3.833	.530		
		합계	519	3.716	.647		
	긍정성	15세 이하(a)	45	4.084	.575		
		16-20세(b)	313	3.927	.771		
		21-25세(c)	147	3.746	.759		
		26세 이상(d)	14	4.143	.432		
		합계	519	3.895	.751		
	사회성	15세 이하(a)	45	3.405	.710		
		16-20세(b)	313	3.624	.750		
		21-25세(c)	147	3.641	.681		
26세 이상(d)		14	3.984	.544			
합계		519	3.620	.727			

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

수련기간에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시한 결과 다음의 <표 19>와 같이 나타났다. 첫째, 수련기간에 따른 마인드셋의 차이분석 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 둘째, 수련기간에 따른 그릿의 차이분석 결과, 노력의 지속성 요인에서 유의수준  $p < .01$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 5-10년 집단이 5년 이하 집단보다 노력의 지속성이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 수련기간에 따른 정서지능의 차이분석 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 넷째, 수련기간에 따른 회복탄력성의 차이분석 결과, 사회성 요인에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 11년 이상 집단이 5년 이하 집단보다 사회성이 높은 것으로 나타났다.

표 19. 수련기간에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과

변인	요인	성별	n	M	SD	t	p	post-hoc
마인드셋	성장 마인드셋	5년 이하(a)	214	4.292	.684	.791	.454	
		5-10년(b)	256	4.202	.814			
		11년 이상(b)	49	4.249	.911			
		합계	519	4.243	.773			
그릿	흥미의 일관성	5년 이하(a)	214	3.111	.723	2.265	.105	
		5-10년(b)	256	3.163	.750			
		11년 이상(b)	49	3.361	.761			
		합계	519	3.160	.742			
정서지능	자기 정서 이해	5년 이하(a)	214	3.735	.723	.222	.801	
		5-10년(b)	256	3.777	.679			
		11년 이상(b)	49	3.750	.643			
		합계	519	3.757	.693			
회복탄력성	타인 정서 이해	5년 이하(a)	214	3.690	.718	.674	.510	
		5-10년(b)	256	3.727	.704			
		11년 이상(b)	49	3.602	.651			
		합계	519	3.700	.705			
회복탄력성	정서 활용	5년 이하(a)	214	3.724	.756	2.861	.058	
		5-10년(b)	256	3.786	.761			
		11년 이상(b)	49	4.005	.560			
		합계	519	3.781	.745			
회복탄력성	정서 조절	5년 이하(a)	214	3.650	.785	.870	.420	
		5-10년(b)	256	3.640	.760			
		11년 이상(b)	49	3.796	.761			
		합계	519	3.658	.771			
회복탄력성	통제성	5년 이하(a)	214	3.668	.648	1.474	.230	
		5-10년(b)	256	3.735	.635			
		11년 이상(b)	49	3.830	.695			
		합계	519	3.716	.647			
회복탄력성	긍정성	5년 이하(a)	214	3.901	.734	.013	.987	
		5-10년(b)	256	3.890	.772			
		11년 이상(b)	49	3.893	.730			
		합계	519	3.895	.751			
회복탄력성	사회성	5년 이하(a)	214	3.523	.753	4.195	.016*	c>a
		5-10년(b)	256	3.663	.703			
		11년 이상(b)	49	3.816	.685			
		합계	519	3.620	.727			

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

입상경력에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시한 결과 다음의 <표 20>과 같이 나타났다. 첫째, 연령에 따른 마인드셋의 차이분석 결과, 성장마인드셋과 고정마인드셋 모두에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 성장마인드셋에서는 국내대회 입상 집단이 없음 집단보다 성장마인드셋이 높은 것으로 나타났고, 고정마인드셋에서는 없음 집단이 국내대회, 국제대회 입상 집단보다 고정마인드셋이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 입상경력에 따른 그릿의 차이분석 결과, 노력의 지속성 요인에서 유의수준  $p < .01$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 국내대회 입상 집단이 없음 집단보다 노력의 지속성이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 입상경력에 따른 정서지능의 차이분석 결과, 정서활용 요인에서 유의수준  $p < .01$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 국내대회 입상 집단이 없음 집단보다 정서활용이 높은 것으로 나타났다. 넷째, 입상경력에 따른 회복탄력성의 차이분석 결과, 통제성, 긍정성, 사회성 요인 모두에서 유의수준  $p < .05$  이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며 이에 따른 scheffe를 이용한 사후분석 결과 통제성에서는 국내대회 입상 집단이 없음 집단보다 통제성이 높은 것으로 나타났고, 긍정성, 사회성에서는 국내대회 입상, 국제대회 입상 집단이 없음 집단보다 긍정성 및 사회성이 높은 것으로 나타났다.

표 20. 입장경력에 따른 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 차이분석 결과

변인	요인	입장경력	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>post-hoc</i>
마인드셋	성장 마인드셋	없음(a)	223	4.149	.740	3.313	.037*	b>a
		국내대회 입장(b)	251	4.331	.732			
		국제대회 입장(c)	45	4.222	1.070			
		합계	519	4.243	.773			
	고정 마인드셋	없음(a)	223	2.263	.914	6.137	.002**	a>b,c
		국내대회 입장(b)	251	2.057	.899			
국제대회 입장(c)		45	1.804	.883				
	합계	519	2.123	.913				
그릿	흥미의 일관성	없음(a)	223	3.097	.682	1.418	.243	
		국내대회 입장(b)	251	3.207	.751			
		국제대회 입장(c)	45	3.211	.940			
		합계	519	3.160	.742			
	노력의 지속성	없음(a)	223	3.454	.655	6.300	.002**	b>a
		국내대회 입장(b)	251	3.655	.661			
국제대회 입장(c)		45	3.696	.709				
	합계	519	3.572	.670				
정서지능	자기 정서 이해	없음(a)	223	3.706	.642	1.220	.296	
		국내대회 입장(b)	251	3.786	.722			
		국제대회 입장(c)	45	3.850	.769			
		합계	519	3.757	.693			
	타인 정서 이해	없음(a)	223	3.640	.689	2.003	.136	
		국내대회 입장(b)	251	3.726	.704			
		국제대회 입장(c)	45	3.850	.769			
		합계	519	3.700	.705			
	정서 활용	없음(a)	223	3.669	.730	4.876	.008**	b>a
		국내대회 입장(b)	251	3.850	.746			
		국제대회 입장(c)	45	3.956	.754			
		합계	519	3.781	.745			
정서 조절	없음(a)	223	3.574	.784	2.600	.075		
	국내대회 입장(b)	251	3.709	.741				
	국제대회 입장(c)	45	3.794	.838				
	합계	519	3.658	.771				
회복탄력성	통제성	없음(a)	223	3.627	.627	3.747	.024*	b>a
		국내대회 입장(b)	251	3.784	.637			
		국제대회 입장(c)	45	3.780	.752			
		합계	519	3.716	.647			
	긍정성	없음(a)	223	3.779	.766	5.467	.004**	b,c>a
		국내대회 입장(b)	251	3.961	.729			
국제대회 입장(c)		45	4.104	.724				
	합계	519	3.895	.751				
사회성	없음(a)	223	3.504	.752	6.385	.002**	b,c>a	
	국내대회 입장(b)	251	3.677	.682				
	국제대회 입장(c)	45	3.869	.753				
	합계	519	3.620	.727				

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

### 3. 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 상관관계 분석결과

연구에서 설정한 변인들 간의 상관관계분석을 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 상관관계분석 결과는 <표 21>과 같이 나타났다. 각 변인들 간의 상관관계는 유의수준  $p < .01$ 로서 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 독립변인 간의 상관관계를 살펴보면 각 하위요인 간의 상관관계가 유의하게 나타났으나 다중공선성의 기준인 .8보다 작아 다중공선성 문제는 무시해도 좋은 것으로 나타났다. 회복공정성의 하위요인인 절차공정성과 분배공정성이 가장 높게 나타났고( $r = .784$ ), 회복공정성의 하위요인인 상호작용공정성과 고객행동의 하위요인인 구전의도의 상관성이 가장 낮게 나타나고 있다( $r = .413$ ).

표 21. 마인드셋, 그릿, 정서지능, 회복탄력성의 하위요인 간 상관관계분석 결과

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
a	1										
b	-.310**	1									
c	.179**	-.567**	1								
d	.516**	-.202**	.203**	1							
e	.409**	-.163**	.001	.469**	1						
f	.368**	-.072	-.095*	.395**	.541**	1					
g	.504**	-.280**	.199**	.732**	.541**	.494**	1				
h	.353**	-.113**	.150**	.531**	.374**	.414**	.587**	1			
i	.404**	-.204**	.189**	.619**	.478**	.527**	.724**	.757**	1		
j	.447**	-.546**	.366**	.423**	.390**	.297**	.523**	.349**	.485**	1	
k	.355**	-.152**	.156**	.483**	.409**	.458**	.572**	.430**	.539**	.428**	1

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

a-성장마인드셋, b-고정마인드셋, c-흥미의일관성, d-노력의지속성, e-자기정서 이해, f-타인정서이해, g-정서활용, h-정서조절, i-통제성, j-긍정성, k-사회성



## 4. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향

마인드셋이 그릿에 미치는 영향력을 검증하기 위해 마인드셋의 하위요인인 성장마인드셋과 고정마인드셋을 독립변수로, 그릿의 하위요인을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 22>와 같다. 먼저 흥미의 일관성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 122.041( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.801로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$  값이 .318로 31.8%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 흥미의 일관성에 미치는 영향은 고정마인드셋( $\beta = -.566$ ,  $p < .001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 둘째, 노력의 지속성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 94.597( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.646으로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든

표 22. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변인	비표준화 계수		표준화계수	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
		<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$			
흥미의 일관성	(상수)	4.122	.188		21.872	.000***	
	성장마인드셋	.003	.037	.003	.091	.928	1.106
	고정마인드셋	-.459	.031	-.566	-14.824	.000***	1.106
$R^2 = .321$ , 수정된 $R^2 = .318$ , F 값 = 122.041***, Durbin-Watson = 1.801							
노력의 지속성	(상수)	1.800	.177		10.192	.000***	
	성장마인드셋	.435	.034	.502	12.666	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.034	.029	-.046	-1.170	.242	1.106
$R^2 = .268$ , 수정된 $R^2 = .265$ , F 값 = 94.597***, Durbin-Watson = 1.646							

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

변수에서 10 보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .265로 26.5%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 노력의 지속성에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta=.502$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다.

## 5. 마인드셋이 정서지능에 미치는 영향

마인드셋이 정서지능에 미치는 영향력을 검증하기 위해 마인드셋의 하위요인인 성장마인드셋과 고정마인드셋을 독립변수로, 정서지능의 하위요인을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 23>과 같다. 먼저 자기정서이해를 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 52.386( $p<.001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.874로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .166으로 16.6%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 자기정서이해에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta=.397$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 둘째, 타인정서이해를 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 40.953( $p<.001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.778로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .134로 13.4%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 타인정서이해에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta=.382$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유

의성이 확보되었다. 셋째, 정서활용을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 95.848( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.744로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$  값이 .268으로 26.8%의 설명력을 보여주

표 23. 마인드셋이 정서지능에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

종속변인	독립변인	비표준화 계수		표준화계수	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
		<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$			
자기 정서 이해	(상수)	2.313	.195		11.865	.000***	
	성장마인드셋	.356	.038	.397	9.395	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.030	.032	-.040	-0.950	.343	1.106
R <sup>2</sup> = .169, 수정된 R <sup>2</sup> = .166, F 값= 52.386***, Durbin-Watson= 1.874							
타인 정서 이해	(상수)	2.147	.202		10.634	.000***	
	성장마인드셋	.348	.039	.382	8.875	.000***	1.106
	고정마인드셋	.035	.033	.046	1.068	.286	1.106
R <sup>2</sup> = .137, 수정된 R <sup>2</sup> = .134, F 값= 40.953***, Durbin-Watson= 1.778							
정서 활용	(상수)	2.129	.196		10.849	.000***	
	성장마인드셋	.445	.038	.462	11.677	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.111	.032	-.136	-3.452	.001**	1.106
R <sup>2</sup> = .271, 수정된 R <sup>2</sup> = .268, F 값= 95.848***, Durbin-Watson= 1.744							
정서 조절	(상수)	2.178	.222		9.798	.000***	
	성장마인드셋	.351	.043	.352	8.120	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.004	.037	-.004	-0.101	.920	1.106
R <sup>2</sup> = .125, 수정된 R <sup>2</sup> = .121, F 값= 36.764***, Durbin-Watson= 1.856							

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

었다. 마인드셋이 정서활용에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta = .462$ ,  $p < .001$ ), 고정마인드셋( $\beta = -3.452$ ,  $p < .001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 넷째, 정서조절

을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 36.764( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.856으로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .121로 12.1%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 타인정서이해에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta = .352, p < .001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다.

## 6. 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향

마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 마인드셋의 하위요인인 성장마인드셋과 고정마인드셋을 독립변수로, 회복탄력성의 하위요인을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 24>와 같다. 먼저 통제성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 52.895( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.654로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .167으로 16.7%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 통제성에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta = .377, p < .001$ ), 고정마인드셋( $\beta = -.087, p < .001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 둘째, 긍정성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 160.150( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.883으로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성

문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .381로 38.1%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 긍정성에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta=.307$ ,  $p<.001$ ), 고정마인드셋( $\beta=-.451$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 셋째, 사회성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 37.965( $p<.001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.834로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.106으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .125으로 12.5%의 설명력을 보여주었다. 마인드셋이 사회성에 미치는 영향은 성장마인드셋( $\beta=.341$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다.

표 24. 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변인	비표준화 계수		표준화계수	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
		<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$			
통제성	(상수)	2.510	.182		13.816	.000***	
	성장마인드셋	.315	.035	.377	8.937	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.062	.030	-.087	-2.069	.039*	1.106
R <sup>2</sup> = .170, 수정된 R <sup>2</sup> = .167, F 값= 52.895***, Durbin-Watson= 1.654							
긍정성	(상수)	3.417	.182		18.771	.000***	
	성장마인드셋	.298	.035	.307	8.438	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.371	.030	-.451	-12.388	.000***	1.106
R <sup>2</sup> = .383, 수정된 R <sup>2</sup> = .381, F 값= 160.150***, Durbin-Watson= 1.883							
사회성	(상수)	2.338	.209		11.174	.000***	
	성장마인드셋	.321	.041	.341	7.887	.000***	1.106
	고정마인드셋	-.037	.034	-.047	-1.076	.283	1.106
R <sup>2</sup> = .128, 수정된 R <sup>2</sup> = .125, F 값= 37.965***, Durbin-Watson= 1.834							

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

## 7. 그릿이 회복탄력성에 미치는 영향

그릿이 회복탄력성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 그릿의 하위요인인 흥미의 일관성, 노력의 지속성을 독립변수로, 회복탄력성의 하위요인을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 25>와 같다. 먼저 통제성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 163.192( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.781로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.043으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된

표 25. 그릿이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변인	비표준화 계수		표준화계수	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
		<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$			
통제성	(상수)	1.445	.141		10.255	.000***	
	흥미의일관성	.058	.031	.066	1.881	.061	1.043
	노력의지속성	.585	.034	.606	17.214	.000***	1.043
$R^2 = .387$ , 수정된 $R^2 = .385$ , F 값 = 163.192***, Durbin-Watson = 1.781							
긍정성	(상수)	1.503	.180		8.352	.000***	
	흥미의일관성	.296	.039	.292	7.560	.000***	1.043
	노력의지속성	.408	.043	.363	9.400	.000***	1.043
$R^2 = .261$ , 수정된 $R^2 = .258$ , F 값 = 90.884***, Durbin-Watson = 1.837							
사회성	(상수)	1.606	.177		9.084	.000***	
	흥미의일관성	.060	.038	.061	1.554	.121	1.043
	노력의지속성	.511	.043	.471	11.989	.000***	1.043
$R^2 = .237$ , 수정된 $R^2 = .234$ , F 값 = 80.138***, Durbin-Watson = 1.899							

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

$R^2$ 값이 .385로 38.5%의 설명력을 보여주었다. 그것이 통제성에 미치는 영향은 노력의 지속성( $\beta=.606$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 둘째, 긍정성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 90.884( $p<.001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.837로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.043으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .258로 25.8%의 설명력을 보여주었다. 그것이 긍정성에 미치는 영향은 흥미의 일관성( $\beta=.292$ ,  $p<.001$ ), 노력의 지속성( $\beta=.363$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 셋째, 사회성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 80.138( $p<.001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.899로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.043으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .234로 23.4%의 설명력을 보여주었다. 그것이 사회성에 미치는 영향은 노력의 지속성( $\beta=.471$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다.

## 8. 정서지능이 회복탄력성에 미치는 영향

마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 정서지능의 하위요인인 자기정서이해, 타인정서이해, 정서활용, 정서조절을 독립변수로, 회복탄력성의 하위요인을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 26>과 같다. 먼저 통제성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 311.414( $p<.001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.940으로 오차항들 간에 자기 상관성

이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10 보다 작은 1.575-1.930으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된 R<sup>2</sup>값이 .706으로 70.6%의 설명력을 보여주었다. 정서지능이 통제성에 미치는 영향은 타인정서이해( $\beta=.134$ ,  $p<.001$ ), 정서활용( $\beta=.360$ ,  $p<.001$ ), 정서조절( $\beta=.478$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 둘째, 금

표 26. 정서지능이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변인	비표준화 계수		표준화계수	t	p	VIF
		B	SE	$\beta$			
통제성	(상수)	.502	.102		4.912	.000***	
	자기정서이해	.030	.029	.032	1.059	.290	1.645
	타인정서이해	.123	.027	.134	4.465	.000***	1.578
	정서활용	.312	.029	.360	10.856	.000***	1.930
	정서조절	.401	.025	.478	15.978	.000***	1.575
R <sup>2</sup> = .708, 수정된 R <sup>2</sup> = .706, F 값= 311.414***, Durbin-Watson= 1.940							
긍정성	(상수)	1.550	.185		8.383	.000***	
	자기정서이해	.165	.052	.152	3.202	.001**	1.645
	타인정서이해	-.013	.050	-.013	-.270	.788	1.578
	정서활용	.419	.052	.416	8.060	.000***	1.930
	정서조절	.052	.045	.053	1.136	.257	1.575
R <sup>2</sup> = .292, 수정된 R <sup>2</sup> = .286, F 값= 52.915***, Durbin-Watson= 1.893							
사회성	(상수)	.879	.168		5.242	.000***	
	자기정서이해	.060	.047	.057	1.287	.199	1.645
	타인정서이해	.201	.045	.195	4.452	.000***	1.578
	정서활용	.375	.047	.385	7.956	.000***	1.930
	정서조절	.096	.041	.102	2.333	.020*	1.575
R <sup>2</sup> = .377, 수정된 R <sup>2</sup> = .372, F 값= 77.688***, Durbin-Watson= 1.931							

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



정성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 52.915( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.893으로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10보다 작은 1.575-1.930으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .286으로 28.6%의 설명력을 보여주었다. 정서지능이 긍정성에 미치는 영향은 자기정서이해( $\beta=.152, p < .001$ ), 정서활용( $\beta=.416, p < .001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다. 셋째, 사회성을 종속변수로 선정한 회귀분석 모형의 적합도는 회귀모형의 F값은 77.688( $p < .001$ )이며, Durbin-Watson지수는 1.931로 오차항들 간에 자기 상관성이 존재하지 않고, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor) 값이 모든 변수에서 10보다 작은 1.575-1.930으로 나타나 변수 간 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되어 분석모형으로서 적합하다고 판단하였다. 독립변수에 의한 종속변수의 설명력을 나타내는 수정된  $R^2$ 값이 .372으로 37.2%의 설명력을 보여주었다. 정서지능이 사회성에 미치는 영향은 타인정서이해( $\beta=.195, p < .001$ ), 정서활용( $\beta=.385, p < .001$ ), 정서조절( $\beta=.102, p < .001$ )에서 통계적으로 유의성이 확보되었다.

## 9. 모형적합도

본 연구에서 설정한 연구 모형을 검증하고자 구조방정식모형분석으로 전반적인 모형적합도를 추정하였다. 구조모형의 모수는 최대우도법을 사용하였다. 적합도 검증 결과  $\chi^2 = 5.749(p = .000)$ ,  $df = 771$ ,  $GFI = .831$ ,  $AGFI = .818$ ,  $RMR = .066$ ,  $TLI = .893$ ,  $RMSEA = .079$ ,  $CFI = .911$ 로 나타났다. 일반적으로 모델의 전체적인 적합도를 평가하는 지표로 GFI, AGFI, NFI, CFI가 .8이상이고, RMR은 .08 이하일 때 수용가능한 수준의 모델로 평가할 수 있다(김원표, 2017; Hooper,

Coughlan, & Mullen, 2008). 이에 연구에서 설정한 연구가설과 모형은 실증자료를 설명하는데 있어 무리가 없을 것으로 판단된다.

표 27. 연구모형의 적합도 검증 결과

	GFI	AGFI	RMR	TLI	CFI
분석 결과	.831	.818	.066	.893	.911
허용 수준	.8~.9 이상	.8~.9 이상	.05~.08 이상	.8~.9 이상	.8~.9 이상

## 10. 가설검증

연구에서 사용된 변인들의 인과관계를 분석하고 연구가설 H 1부터 H 8을 검정, 분석하여 다음 <표 28>과 같은 결과가 나타났다. 첫째, 엘리트 유도선수들의 성장마인드셋이 그릿에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 1의 분석 결과는 경로계수가 .287, t값이 7.634로 나타나 가설이 채택되었다( $p < .001$ ). 둘째, 엘리트 유도선수들의 고정마인드셋이 그릿에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 2의 분석 결과는 경로계수가 -.132, t값이 -5.007로 나타나 가설이 채택되었다( $p < .001$ ). 셋째, 엘리트 유도선수들의 성장마인드셋이 정서지능에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 3의 분석 결과는 경로계수가 .126, t값이 3.78로 나타나 가설이 채택되었다( $p < .001$ ). 넷째, 엘리트 유도선수들의 고정마인드셋이 정서지능에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 4의 분석 결과는 경로계수가 -.023, t값이 -2.124로 나타나 가설이 채택되었다( $p < .05$ ). 다섯째, 엘리트 유도선수들의 성장마인드셋이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 5의 분석 결과는 경로계수가 .069, t값이 2.44로 나타나 가설이 채택되었다( $p < .05$ ). 여섯째, 엘리트 유도선수들의 고정마인드셋이 회복탄력성에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 6의 분석 결과는 경로계수가 -.073, t값이 -3.612로 나타나 가설이 채택되었다( $p < .001$ ). 일곱째, 엘리트 유도선수들의 그릿이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가

설 7의 분석 결과는 경로계수가 .214, t값이 3.972로 나타나 가설이 채택되었다(p<.001). 여덟째, 엘리트 유도선수들의 정서지능이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 8의 분석 결과는 경로계수가 2.759, t값이 3.894로 나타나 가

표 28. 가설검증 결과

	가설	B	$\beta$	S.E.	C.R.	채택 여부
H 1	성장마인드셋 → 그릿	.287	.542	.038	7.634***	채택
H 2	고정마인드셋 → 그릿	-.132	-.259	.026	-5.007***	채택
H 3	성장마인드셋 → 정서지능	.126	.555	.033	3.78***	채택
H 4	고정마인드셋 → 정서지능	-.023	-.104	.011	-2.124*	채택
H 5	성장마인드셋 → 회복탄력성	.069	.107	.028	2.44*	채택
H 6	고정마인드셋 → 회복탄력성	-.073	-.118	.02	-3.612***	채택
H 7	그릿 → 회복탄력성	.214	.176	.054	3.972***	채택
H 8	정서지능 → 회복탄력성	2.759	.969	.709	3.894***	채택

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

설이 채택되었다(p<.001).

## 11. 인과효과의 분해와 결과모형

구조방정식 모형에서는 요인 간에 전체적인 영향력을 계산할 수 있다. 여기서 전체적인 영향력은 인과효과(Causal Effect)가 된다. 인과효과는 직접효과(Direct Effect)와 간접효과(Indirect Effect)로 나뉜다. 직접효과란 두 요인사이의 직접적인 경로계수를 의미한다(김계수, 2008). <표 29>의 인과효과 분해 결과를 살펴보면 엘리트 유도선수들의 성장마인드셋이 회복탄력성에 미치는 직접효과가 .069이고 간접효과가 .48로 나타나 총 효과가 .477인 것으로 나타났다. 고정마인드셋이

회복탄력성에 미치는 영향에 대한 직접효과는 -.073으로 나타났고 간접효과는 -.091로 나타나 총 효과가 -.164인 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과를 종합해 볼 때 긍정마인드셋은 회복탄력성에 정(+의 영향을 미치며, 고정마인드셋은

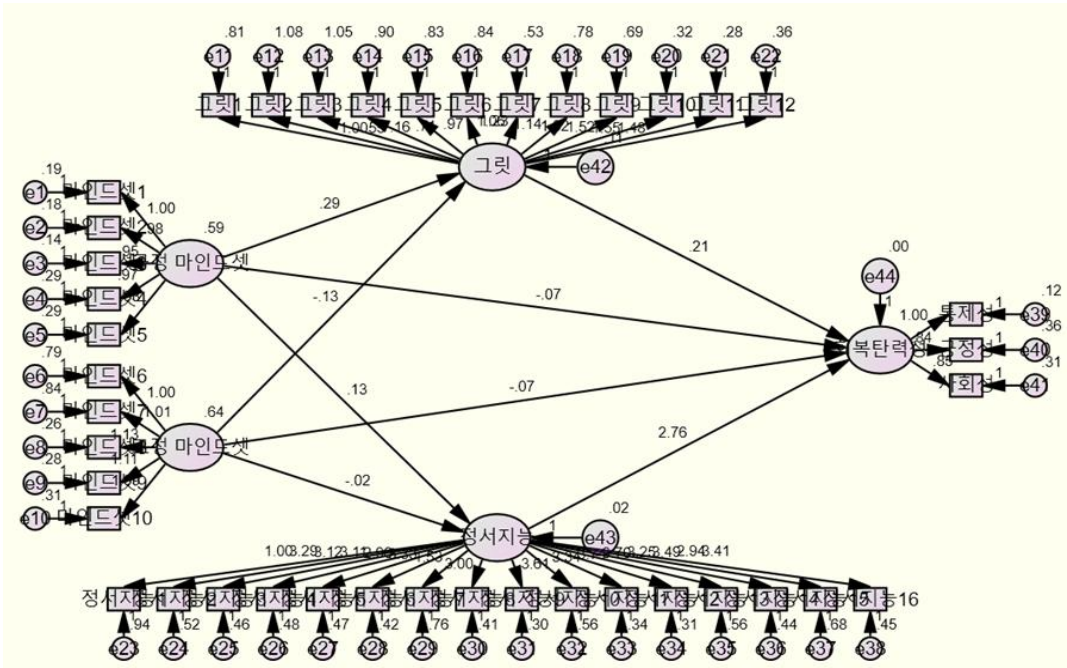


그림 2. 구조방정식 모형 분석 결과

회복탄력성에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 그릿과 정서지능 표 29. 인과효과의 분해

	경로	직접효과	간접효과	총 효과
H 1	성장마인드셋 → 그릿	.287		.287
H 2	고정마인드셋 → 그릿	-.132		-.132
H 3	성장마인드셋 → 정서지능	.126		.126
H 4	고정마인드셋 → 정서지능	-.023		-.023
H 5	성장마인드셋 → 회복탄력성	.069	.408	.477
H 6	고정마인드셋 → 회복탄력성	-.073	-.091	-.164
H 7	그릿 → 회복탄력성	.214		.214
H 8	정서지능 → 회복탄력성	2.759		2.759

---

총 효과

0.571

---

능은 마인드셋과 회복탄력성에 내재된 중요한 매개변수인 것으로 나타났다.

## V. 논의

본 연구의 목적은 엘리트 유도 선수들의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 관계를 규명하기 위한 연구로서 엘리트 유도 선수의 마인드셋이 그릿, 정서지능, 회복탄력성에 미치는 영향, 그리고 엘리트 유도 선수의 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 효과에서 그릿과 정서지능의 직간접 효과에 대해 분석하였다. 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

### 1. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향에 대한 논의

엘리트 유도선수들의 긍정마인드셋이 그릿에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 1-1과 고정마인드셋이 그릿에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 1-2의 분석 결과 가설이 채택되었다.

이러한 결과는 자신의 능력에 대해서 변화할 수 있으며, 발전한다고 믿는 사람들이 장기적인 목표 달성을 위해서도 지속적으로 노력을 한다는 의미이다. 그릿과 성장마인드셋이 서로 상호작용을 하여 학생들을 주도적으로 이끌어 더 높은 성과를 거둔다고 하였으며(West et all, 2015), 그릿과 성장마인드셋의 관계를 알아보고자 양적 데이터와 질적 데이터를 함께 수집하여 성장마인드셋 수준이 높을수록 프로젝트 제출 건수와 프로젝트 점수 사이에 더 강한 상관관계가 있음을 확인한 연구 결과와 일치한다(Kench et all, 2016). 즉, 마인드셋은 학생들의 성공 동기, 실패 등 다양한 반응 및 심리적 과정에 중요한 영향을 미치며, 특히 성장마인드셋은 높은 성과, 성취에 영향을 주는 그릿을 높이는데 효과가 있다.

마인드셋은 그릿과 상호 밀접한 연관이 있다고 보고(김현주 등, 2018; Duckworth, 2006)하고 있고, Dweck(2006)은 성장마인드셋이 높으면 그릿이 강화된다고 보고하였으며, Hogan(2013)의 연구에서는 마인드셋은 그릿과 상관이 있다

고 보고하였다. 또한, Duckworth(2014)는 성장마인드셋은 그릿에 긍정적인 영향을 나타내는 요인이라고 하였고, 성장마인드셋과 그릿의 관계를 살펴본 연구(김인수, 2018; 김현주 등, 2018; 신준하, 허진영, 2019)를 통해서는 마인드셋은 그릿에 유의한 영향을 미친다고 일관되게 보고하고 있다. 이 연구의 결과는 이와 같은 관련 선행연구의 결과를 대체로 지지하고 있다. 그러나 주목할 만한 것은 선행연구에서는 마인드셋 요인 중 성장마인드셋에만 주목하여 그릿과의 관계를 살펴보았지만, 이 연구에서는 긍정적인 측면에서 이해되는 성장마인드셋을 비롯하여 부정적인 측면에서 이해되는 고정마인드셋을 함께 고려하여 그릿과의 관계를 살펴보았다는 것이다. 회귀분석을 통한 연구결과를 통해 알 수 있듯이 엘리트 유도선수의 성장마인드셋은 노력의 지속성 그릿에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 관련 선행연구의 결과를 지지하고 있지만, 흥미의 일관성 그릿에는 유의미한 영향을 나타내지 않았고, 고정마인드셋은 흥미의 일관성 그릿에는 부정적인 영향을 미쳤지만, 노력의 지속성 그릿에는 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이와 같은 결과가 나타난 것은 관련 선행연구가 미비하여 명확하게 설명하기에는 제약이 있지만, 연구대상의 특성에 의해 나타난 결과라고 생각된다. 즉, 엘리트 유도선수는 유도에 대한 흥미가 높게 형성되어 있어 성장마인드셋이 흥미의 일관성 그릿에 영향을 미치지 않았고, 노력의 지속성 그릿에만 영향을 미쳤을 가능성이 있다고 생각된다. 반면에 고정마인드셋이 흥미의 일관성 그릿에는 영향을 미쳤지만, 노력의 지속성 그릿에 영향을 미치지 않은 결과는 엘리트 선수라도 고정된 마인드셋을 지니고 있으면 유도에 대한 일관성 있는 흥미 유지에는 영향을 나타내지만, 기술과 경기력 향상을 위한 노력 행동에 영향을 나타내지 않는 특성이 있는 것으로 생각된다. 하지만 이러한 연구결과와 결과에 대한 추론을 명확하게 근거하기에는 제약이 있으므로 이를 재검증하거나 증명할 수 있는 연구가 추가로 수행되어야 할 것으로 생각된다. 다만, 이번 연구를 통해 알 수 있는 사실은 성장마인드셋은 그릿에 긍정적인 영향을 미쳤고, 고정마인드셋은 부정적인 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있지만, 세부적인 속성은 연구대상의 특성에 따라 다른 양상을 나타냈다는

것이다. 따라서 연구결과에 대한 활용에는 신중할 필요가 있지만, 성장마인드셋은 그릇에 대체로 긍정적인 영향을 나타내고, 고정마인드셋은 부정적인 영향을 나타내는 것으로 이해할 수 있으므로 엘리트 유도선수의 성장마인드셋이 감소하거나 고정마인드셋이 높아지지 않도록 지속적인 확인과 관리가 필요할 것으로 생각된다. 왜냐하면, 성장마인드셋이 높은 사람은 실수나 실패를 성장의 기회로 인식하지만(Dweck, 2006), 고정마인드셋이 높은 사람은 자신의 무능함으로 인식하여 쉽게 포기하는 경향이 있어(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007) 목표달성을 위한 열정과 끈기로 이해되는 그릇에 주요한 영향을 나타내기 때문이다(김현주 등, 2018; Duckworth, 2014).

성장마인드셋을 보유한 학생들은 그릇 수준이 높으며, 그릇 수준이 높으면 인내와 열정이 발휘되고 높은 성취 및 성공할 가능성을 높인다. 즉, 성장마인드셋은 개인의 그릇 수준을 향상시킬 수 있는 유용한 도구일 수 있다. 또한 장기적인 목표를 추구하고 지속적인 노력과 흥미를 유지하기 위해서는 만족을 지연시키는 능력이 요구된다. 향후 큰 이익을 위해 즉각적인 쾌락을 포기하는 것은 개인의 사고방식과 관련이 있으며, 성장마인드셋을 보유한 사람들은 어려운 과제에 도전할 가능성이 높으며, 그 과정에서 자기통제력이 표출되어 만족지연능력이 높아질 수 있다. 그러므로 성장마인드셋을 가진 사람들은 이러한 자기통제력과 만족지연능력을 바탕으로 그릇수준을 끌어 올릴 수 있을 것이라고 판단된다. 성장마인드셋은 자신의 능력에 대한 태도로서 인생 전반의 적응에 영향을 미친다. 특히 엘리트 유도선수들은 진로를 위한 시험성적 관리, 잦은 대회, 훈련 등으로 인해 스트레스가 증가하고 있다. 이러한 시점에서 유도와 자신에 대한 관점 전환을 통해 주체적으로 목표를 설정하고 목표 달성을 위해 장기적으로 인내와 열정을 발휘하여, 실패나 변화를 발전의 계기로 삼는 태도는 높은 그릇을 예측할 것으로 기대된다. 따라서 엘리트 유도선수의 그릇을 증진시키는 개입과 관련하여 그릇을 키우며, 목표를 추구하는 것이 중요한 개입의 초점이 될 것으로 기대된다.



## 2. 마인드셋이 정서지능에 미치는 영향에 대한 논의

엘리트 유도선수들의 긍정마인드셋이 정서지능에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 2-1과 고정마인드셋이 정서지능에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 2-2의 분석 결과 가설이 채택되었다.

이와 관련하여 Castella와 동료들(2013)의 연구에 따르면 성장마인드셋을 지닌 학생들과 고정마인드셋을 지닌 학생들은 인지적 재해석능력, 자존감, 삶의 만족감, 스트레스 수준에서 유의한 차이가 존재하였다. 또한 성장마인드셋을 지닌 사람들이 정서조절(emotional regulation)을 하는 것에 대한 동기 수준이 높고 그로 인해 자신의 정서조절을 하기 위한 행동에 더 열심을 기울이게 된다고 한다(Kneeland et al., 2016). 이러한 결과는 본 연구과 같은 맥락을 보이고 있으며, 성장마인드셋이 정서지능에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 또한 Erdley등(1997)은 고정마인드셋을 지닌 경우, 그 학생은 그러한 거절을 자신이 친구를 사귀는 데 무능하다는 것을 보여주는 증거로 여기고 자신을 ‘인기가 없는 사람’으로 규정하는 경향이 있다고 하였다. 즉, 고정마인드셋을 지닌 학생들은 이런 실패에 대해서 방어적이거나 무기력한 반응을 보인다고 하였다. 아동들을 대상으로 한 연구에서도 동료들로부터 거절당한 경우, 고정마인드셋을 지닌 아동들이 성장마인드셋을 지닌 아동들보다 관계에서 더욱 평가지향적 목표를 추구하였고, 자기 자신을 부정적으로 평가하였다. 또한 동료들로부터 괴롭힘을 당한 경우 고정마인드셋을 지닌 경우가 더욱 우울한 반응, 혹은 더욱 공격적 반응을 보여주었다(Rudolph, 2010).

성장마인드셋은 청소년에게 정서와 정서관련 행동에 영향을 미친다는 것을 시사하는 연구들이 존재한다. Schleider와 Weisz(2016)는 청소년을 대상으로 연구를 진행한 결과, 청소년들이 지각하는 자신의 감정과 행동에 대한 통제능력에 대한 신념이 강화되었고 성장마인드셋이 증가한 것으로 나타났다. 또한 실험자극을 통

해 스트레스를 발생시킨 후 회복속도의 차이를 확인하였으며, 중재를 받은 집단이 그렇지 않은 집단보다 스트레스에서 회복되는 시간이 3배 이상 빠른 것으로 나타났다. Yeager등(2014)은 청소년들이 지닌 성장마인드셋이 청소년의 스트레스, 건강, 학업성취에 미치는 영향을 탐색한 연구에서, 성장마인드셋을 지닌 학생들은 고정마인드셋을 지닌 학생에 비해, 학년이 변동되는 시기 등에 겪게 되는 어려움들에 더 잘 적응하는 것으로 나타났다. 특히 관계에서 어려움을 겪게 될 경우, 고정마인드셋을 지닌 학생들이 성장마인드셋을 지닌 학생들에 비하여 관계적인 문제에 대해 더욱 즉각적이고 부정적인 반응을 보인다는 것이 밝혀 본 연구의 결과와 맥락을 같이한다. Schroder 등(2017)은 대학생들을 대상으로 한 연구에서 ‘불안’(anxiety)에 대한 성장마인드셋(불안 수준을 변화시킬 수 있다는 믿음)을 갖고 있는 대학생들과 고정마인드셋을 가진 대학생들 사이에 정신적인 건강 증상에서의 의미 있는 차이를 밝힌 바 있다. 또한 삶에서 스트레스를 주는 사건과 그 사건 이후에 개인이 갖게 되는 스트레스 관련 증후군의 관계를 살펴볼 때, 고정마인드셋을 가진 학생들의 경우에 그 관련성이 성장마인드셋을 지닌 학생들의 경우보다 훨씬 높게 나타났다. 불안에 대한 성장마인드셋은 인지 재평가가 이루어지면 정서 조절전략과 연관이 되며, 심리치료의 성공과 참여도 등 다양한 요인에도 높은 연관성이 있는 것으로 확인되었다. 따라서 마인드셋을 활용하여 경기력과 관련된 변인들의 관계를 살펴보는 연구에서는 성장마인드셋, 고정마인드셋 모두 고려해야 하며, 지속적인 관찰이 요구된다. 또한, 현장에서 엘리트 유도선수의 정서지능이 감소되지 않고 더욱 향상시키기 위한 차원에서 선수의 성장마인드셋과 고정마인드셋의 지속적인 관찰과 관리가 요구된다.

### 3. 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 논의

엘리트 유도선수들의 긍정마인드셋이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 3-1과 고정마인드셋이 회복탄력성에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 3-2의 분석 결과 가설이 채택되었다.

이러한 결과는 성장마인드셋 성향이 높은 사람들은 자기 능력 향상에 대한 긍정적인 결과를 기대하며, 이러한 결과를 이끌어내기 위해 장기적으로 인지적, 정서적, 행동적으로 조절하여 노력한다고 보고한 선행연구를 지지하는 결과이다. 또한 고정마인드셋에서 회복탄력성으로 가는 경로는 부적으로 유의하게 나타났는데, 이러한 결과는 고정마인드셋 성향이 높을수록 정서 및 충동 통제력이 낮으며, 긍정적인 기대를 적게 하고, 사회성 또한 비교적 낮게 나타나 부적응적인 정서 및 행동이 보인다는 선행연구와 일치하는 결과이다(김인수, 2015; 이소희, 2013; 조영복, 이나영, 2013; Nussbaum & Dweck, 2008; Yan et al., 2014; Yeager & Dweck, 2012; Yeager et al., 2014). 이러한 성장·고정마인드셋과 그릿 간의 경로에 대한 결과는 마인드셋 성향에 따라 인지적, 정서적, 행동적 능력 및 대처 방식이 달라진다는(Dweck, 2000)는 사회인지적 동기모형과도 부합한다.

정지해와 원영인(2021)의 연구와 성장마인드셋이 회복탄력성에 유의한 영향을 미치고, 고정마인드셋은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있다. Chang & Kelly(2004)은 중등학생을 대상으로 한 연구에서 고정마인드는 회복탄력성에 영향을 미치지 않았으나, 성장마인드는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였으며, 원영식, 김은지, 허정훈(2019)은 야구선수를 대상으로 한 연구에서 성장마인드셋이 감정조절(통제성), 감사하기에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구결과와 일치된 결과를 보이고 있다. 또한, 낙관성을 가진 선수 또한 비관적인 선수들에 비해 심리적 불편감을 덜 느껴서가 아님으로 문제상황에서 더 효과적으로 대처하는 것으로 주장하였다(원영식,

2018). 따라서 회복탄력성이 높은 선수일수록 부정적인 생각들을 억제할 뿐만 아니라, 자신의 감정과 행동을 통제할 수 있다고 하여 본 연구를 부분적으로 지지하고 있다(김계숙, 2013).

더불어 마인드셋과 회복탄력성의 관계에서 그릿과 정서지능의 직간접 효과를 분석한 결과, 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 직접효과보다 간접효과가 더 크게 나타났다. 인간은 어떤 도전 장면에 직면했을 시, 결과에 대하여 긍정적인 기대를 하면 그 기대를 충족시키기 위해 행동을 하고 부정적인 기대를 하면 부정적인 결과를 예상하며 행동을 한다(Peterson & Seligman, 2004). 성장마인드셋을 가진 사람은 도전 장면에서 자신의 자원에 대한 긍정적 조합을 만들고 긍정적인 결과를 기대하며 행동하는 특성을 보인다(Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1986). 긍정적인 결과를 기대하면 노력을 지속하게 되어 더 많은 학습 기회를 가지게 된다. 반복되는 학습 기회 속에서 학습자는 성취에 도움이 되는 정보와 피드백을 얻게 되고 자신의 수행에 대한 자신감을 느끼게 된다. 또한, 성취에 도움을 주는 반사실적 사고를 통해 학습 전략을 점검하고 조정된 학습전략을 새로운 학습장면에 적용한다(Vandewalle, 2012). 이러한 과정은 궁극적으로 학업성취에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 즉 성장마인드셋은 도전이나 좌절의 장면에서 자원에 대한 긍정적인 조합을 만들고 긍정적인 결과를 기대하며 행동하도록 한다. 긍정적인 결과를 기대하며 행동하면 노력의 지속성이 높아진다. 즉, 그릿이 높아진다. 이는 그릿이 높은 유도선수는 노력을 지속하는 과정에서 성취에 도움이 되는 정보와 피드백을 얻으며 더 효과적인 회복전략을 사용하여 정서적능력을 높이게 되고 이러한 일련의 과정은 궁극적으로 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다. 따라서 마인드셋이 그릿을 매개로 회복탄력성에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

이러한 결과를 통해 일상생활에서 목표 성취가능성에 대해 가지는 주관적이면서 긍정적인 기대이자 신념인 성장마인드셋 성향을 강화시키거나, 인간의 특질이 선천적인 것으로 믿는 고정마인드셋 성향을 약화시킬 수 있는 환경을 제공하면서 회복탄력성을 증진시킬 수 있을 것으로 보인다. 특히 강한 고정마인드셋성향은 낮

은 수준의 회복탄력성으로 이어지기도 하지만, 엘리트 유도선수는 자신의 능력을 만족스러운 수준으로 확인하고자 하기 때문에, 실패할 가능성이 높고 현재 자기능력보다 높은 수준의 능력을 요구하는 목표를 애초에 설정하지 않는 경향이 있다. 따라서 엘리트 유도선수들의 회복탄력성을 증진시키기 위해서는 고정마인드셋 성향을 낮추고 성장마인드셋을 높이기 위한 방안의 마련이 중요할 것으로 판단된다.

#### 4. 그릿이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 논의

엘리트 유도선수들의 그릿이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 7의 분석 결과 가설이 채택되었다. 이러한 결과는 이는 대학생의 대인관계, 긍정적 태도, 목표의식과 진로적응성의 관계를 나타낸 장계영, 김봉환(2011)의 연구 결과와 일치하며 회복탄력성이 진로성숙도, 진로준비행 등의 진로관련변인에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구결과(이혜숙, 2007; 배혜련, 2012)를 뒷받침하고 있다. 또한 그릿이 높을수록 회복탄력성도 높아진다고 해석할 수 있으며, 이러한 결과는 성인의 회복탄력성이 높을수록 그릿 수준이 높다고 밝힌 이수경(2016)은 보고와 같은 맥락이었다. 또한 대학생들의 그릿이 회복탄력성에 정적 영향을 미친다 연구(민솔비, 김준, 2018), 초임교사의 그릿이 높을수록 교직 유지율이 높다고 밝힌 연구결과는 그릿이 교사의 회복탄력성에 정적인 영향을 미친다는 결과를 지지한다고 볼 수 있다(Robertson-Kraft & Duckworth, 2014). 그리고 그릿이 높을수록 스트레스와 심리적 소진은 낮다는 연구(Robertson-Kraft & Duckworth, 2014)와 그릿이 실패나 어려움에 대한 부정적 심리를 완화시킨다는 연구(Blalock et al, 2015) 역시 그릿이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 뒷받침 한다.

엘리트 유도선수들의 그릿을 증진하기 위해서는 포기하지 않고 지속적으로 꾸준히 노력할 수 있는 능력을 강화하기 위한 노력이 요구된다. 의도된 연습을 계획

하고 실천하는 과정을 돕고 피드백하면서 끝까지 과제를 포기하지 않도록 격려함으로써 끈기를 길러줄 수 있는 스포츠 상담지도가 중요하며 관심분야를 발굴할 수 있는 경험을 제공하면서 장기적인 목표를 설정하고 관심을 지속화하기 위한 장단기적 목표 설정할 수 있는 훈련프로그램을 개발 운영하는 것이 필요하다. 또한 지도자는 선수들이 진로에 대한 장기적인 목표를 세우고 끈기 있게 노력할 수 있도록 지속적인 코칭을 제공함으로써 개인의 그릇을 발전시키고 관리할 수 있는 시스템을 구축할 필요가 있다. 자신이 관심을 갖고 있는 진로에 대한 의미와 목적을 찾는 노력을 기울이는 것이 진로선택과 진로발달과정에서 중요함을 환기시키고 성공적인 수행경험을 하게끔 독려하고 성공적인 롤모델을 탐색함으로써 회복탄력성을 높여야 할 것이다. 회복탄력성은 강화된 내적통제의 능력을 통해 궁극적 목적에 도달할 수 있고 내외적으로 직면한 위험요인을 극복할 수 있는 능력으로 (김주환, 2011) 성공적 적응을 돕는 실제적 자료로 활용할 수 있음을 나타낸다. 또한 회복탄력성은 타고난 능력이 아니라 발달과정을 통해 학습이 가능한 능력이므로(김수안, 민경환, 2011) 교육학적 차원에서 교육을 통한 학습과정을 통해 회복탄력성을 형성하거나 능력을 발휘할 수 있도록 성공적 적응을 위한 도구로 활용될 수 있음을 나타낸다. 즉, 긍정적 심리자본인 회복탄력성을 높이고 강화하기 위한 방안을 마련하여 적응력 있는 엘리트 선수 양성의 기회를 제공해야 한다.

## 5. 정서지능이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 논의

엘리트 유도선수들의 정서지능이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 8의 분석 결과 가설이 채택되었다. 이러한 결과는 엘리트 유도선수들의 정서지능 수준이 높을수록 회복탄력성 수준도 높게 나타남을 예측하는 결과로서, 정서지능이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(이외선, 구미옥, 2014; 이지현, 정지혜, 김지태, 2019; 한혜원, 박종화, 2017; Kozlowski, Hutchinson,

Hurley & Browne, 2018; Peter, Arntz, Klimstra & Vingerhoets, 2018)들이 본 연구를 지지하고 있다. Giardini와 Frese(2006)의 연구에 따르면, 정서지능은 직무수행 과정에서 발생하는 다양한 스트레스, 불안, 적대감과 같은 부정적인 요인들을 감소하는 역할을 하는 것으로 보고하였으며, Mayer, Salovey와 Caruso(2004)는 정서지능은 다양한 상황에서 발생하는 문제들에 대한 효과적인 해결을 할 수 있고, 원활한 소통에도 도움을 준다고 하여, 본 연구결과를 지지하고 있다. 또한, 정서지능을 연구한 Salovey, Bedel, Detweiler와 Mayer(1999)에 따르면, 정서지능 수준이 높은 사람은 자신과 상대방의 감정을 이해 및 통제하여 바람직한 해결방법을 찾는 능력이 있으며, 스스로의 감정 통제를 잘 하는 사람들이 회복탄력성을 강화하여, 스트레스에 대한 대처전략이 향상되는 것으로 이해된다. 이러한 선행연구를 종합하면, 감정지능은 자신과 타인의 정서를 이해하고, 정서를 조절하여 효율적인 정서 활용은 역경과 어려움으로부터 회복하거나 적응하게 하는 능력인 회복탄력성을 높일 수 있는 선행 변인으로 이해된다. 특히나, 대학 팀 운동선수를 대상으로 한 한혜원, 박종화(2017)의 연구에 의하면, 다양한 문제가 발생했을 때 정서지능은 문제해결에 도움을 주며, 상황에 적응하고 정신적으로 성장하는 능력인 회복탄력성에 긍정적인 영향력을 준다고 하였다. 또한, 스포츠 상황에서의 정서지능은 선수들의 시합과 훈련 상황에서의 다양한 스트레스, 불안, 부담감 등의 부정적인 심리를 조절할 수 있는 역할을 수행한다고 하여 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 대학축구선수들에게 긍정적인 영향을 주는 정서지능을 향상시키기 위해서는 지도자들이 선수들을 이해하고 공감하는 태도로서 선수들을 이끌어야 할 필요성이 있으며, 조급함 보다는 여유로운 팀 운영과 자율적인 생활을 통해 선수들의 정서적인 안정감을 높여줄 필요성이 있다. 또한, 선수들의 분노와 감정을 통제하고 조절하여 적절한 상황에서 감정을 활용할 수 있는, 정서지능 향상 프로그램을 개발하여 대학축구선수들에게 적용할 필요성이 있다. 이외선과 구미옥(2014)의 연구에 따르면, 간호대학생을 대상으로 정서지능 향상 프로그램을 개발하여, 현장에 적용한 결과, 정서지능, 의사소통훈련, 회복탄력성, 스트레스 대처 전략을 증진시



켜 임상수행능력을 향상시킨다고 하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

이를 통해 마인드셋이나 그릿 외에도 정서지능이라는 요인 또한 회복탄력성에 중요한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이에 정서지능은 자신과 타인의 정서에 대한 인식과 조절에 대한 따뜻한 지능이며 삶에 대한 판단력, 사회적 적응상태를 높일 수 있는 요인 중의 하나이므로(권석만, 2011), 회복탄력성을 기르는 데에 중요한 의미를 주는 것으로 보인다. 이러한 맥락에서 볼 때 회복탄력성은 정서조절과 활용으로 엘리트 유도선수의 회복탄력성을 높이는 것으로 볼 수 있다. Martin(2014)이 강조하고 있듯이, 자신의 강점을 발견하여 긍정적 정서를 키우는 것이 행복에 이르는 가장 확실하고도 빠른 길이므로, 엘리트 유도선수는 훈련 및 시합 현장에서 자신이 발견한 강점을 이용하여 자신의 정서인식의 파악을 통해 정서를 효율적으로 조절하고 활용하는 것이 회복탄력성 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다. 이처럼 회복탄력성 향상을 위해서는 엘리트 유도선수 개개인 성격의 강점이자 긍정적 강점 키우기 등의 프로그램 지원체계의 마련이 필요하다. 또한, 엘리트 유도선수가 훈련을 하면서 일어날 수 있는 소진 상황에서 역경을 범주화하여 관련된 상황에서 발휘 할 수 있는 회복탄력성 행동지침서를 개발하여 보급할 필요가 있을 것이다. 이를 통해 엘리트 유도선수의 회복탄력성을 향상 시킬 수 있음을 시사한다.



## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 선행연구의 이론적 함의를 바탕으로 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 관계에 대해 구조적으로 살펴봄으로써 엘리트 유도선수들의 회복탄력성을 높일 수 있는 방안을 모색해보고자 한다. 이를 통하여 엘리트 유도선수들의 심리훈련방안 및 훈련현장에 유용한 자료를 제공하고, 엘리트 유도선수의 회복탄력성을 높임으로써 효율적인 자기관리를 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

연구를 진행하기 위한 연구대상은 서울 및 경기지역에 거주하는 엘리트 유도선수들로 선정하였다. 구체적으로 11월 1일부터 11월 20일까지 약 20일 간 엘리트 유도선수 550명을 대상으로 비확률표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 표집을 진행하였으며, 해당 대상들에게 설문지를 이용한 자기기입법으로 설문에 응답하도록 하였다. 수집된 530부의 자료 중 무기입 및 오류 데이터 11부를 제외한 나머지 519부의 자료를 윈도우용 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 분석을 시행하였다. 본 연구에서 사용된 통계 방법은 빈도분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 독립표본 차이분석, 일원변량분석 및 사후분석, 상관관계분석, 다중회귀분석, 구조방정식 모형분석을 사용하였다.

분석 결과, 첫째, 엘리트 유도선수들의 긍정마인드셋이 그릿에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 1-1과 고정마인드셋이 그릿에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 1-2의 분석 결과 가설이 채택되었다. 둘째, 엘리트 유도선수들의 긍정마인드셋이 정서지능에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 2-1과 고정마인드셋이 정서지능에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 2-2의 분석 결과 가설이 채택되었다. 셋째, 엘리트 유도선수들의 긍정마인드셋이 회복탄력성에 긍정적인 영향을

미칠 것이라는 가설 3-1과 고정마인드셋이 회복탄력성에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 3-2의 분석 결과 가설이 채택되었다. 넷째, 엘리트 유도선수들의 그림이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 7의 분석 결과 가설이 채택되었다. 다섯째, 엘리트 유도선수들의 정서지능이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 8의 분석 결과 가설이 채택되었다.

이러한 결과에 따라 엘리트 유도선수는 훈련 및 시합 현장에서 자신이 발견한 강점을 이용하여 자신의 정서인식의 파악을 통해 정서를 효율적으로 조절하고 활용하는 것이 회복탄력성 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다. 이처럼 회복탄력성 향상을 위해서는 엘리트 유도선수 개개인 성격의 강점이자 긍정적 강점 키우기 등의 프로그램 지원체계의 마련이 필요하다. 또한, 엘리트 유도선수가 훈련을 하면서 일어날 수 있는 소진 상황에서 역경을 범주화하여 관련된 상황에서 발휘 할 수 있는 회복탄력성 행동지침서를 개발하여 보급할 필요가 있을 것이다. 이를 통해 엘리트 유도선수의 회복탄력성을 향상 시킬 수 있음을 시사한다.

## 2. 제언

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 국내 엘리트 유도선수를 대상으로 회복탄력성에 영향을 미치는 요인을 탐색하였다. 회복탄력성은 비단 엘리트 유도선수 뿐만 아니라 포괄적인 유도선수나 타 종목의 스포츠 선수들에게도 중요한 영역이다. 또한 스포츠 선수들의 발달단계에 따라 스포츠 선수들의 인지수준, 경험 정도, 중요하게 생각하는 가치가 다르다. 따라서 후속연구에서는 스포츠 선수의 종목 및 생애주기에 따라 마인드셋, 그림, 정서지능, 회복탄력성의 관계가 어떤지를 밝힐 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 회복탄력성 요인 중에서 통제성, 긍정성, 사회성에 한정하여 연구를 진행하였다. 그러나 선행연구들에서는 이 외에도 다양한 하위 요소로 구성된 회복탄력성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 스포츠선수의 생활전반에 걸

친 회복탄력성에 관한 연구가 필요할 것이다. 즉, 회복탄력성의 다른 요소와의 관련성을 고려하여 마인드셋, 그릿, 정서지능의 관계성을 탐구할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 엘리트 유도선수들이 경험하고 있는 회복탄력성에 대한 구체적인 과정을 살펴보지 못했다. 스포츠 선수들은 회복탄력성을 만들어 가는 과정에 중도포기를 경험하거나, 운동 중단, 부상 등 심각한 위기상황을 경험할 수 있다. 따라서 추후연구에서는 스포츠 선수들 자신이 경험한 회복탄력성 향상의 과정을 구체적이고 실질적으로 밝혀내는 연구가 필요할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강민수(2001). 어머니와 자녀의 정서지능 관계연구. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김계숙(2013). 어머니의 양육태도가 초등학교 자녀의 회복탄력성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 광운대학교 교육대학원
- 김길식(2021). 프로축구선수의 마인드셋과 그릿, 탈진 및 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 김길식, 이호성(2021). 프로축구선수의 마인드셋과 그릿이 탈진에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 9(3), 549-559.
- 김대은, 원우영, 남광우(2019). 체조선수가 인식한 지도자의 멘토링과 운동 몰입 및 그릿의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(3), 919-927.
- 김빛나(2016). 대학생의 정서지능향상을 위한 집단상담 프로그램 개발. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김성은, 김철희(2014). 비서의 감정노동, 직무만족, 이직의도와 회복탄력성 간의 관련성에 대한 연구. **경영정보연구**, 33(5), 261-283.
- 김수안(2014). 프로야구 선수의 탄력성 연구: 역경 극복 과정을 중심으로. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김수안, 민경환(2011). 탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계탐색. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 32(2), 223-243.
- 김원표(2017). 다시쓰는 통계분석 구조방정식 모델분석. 서울: 와이즈인컴퍼니.
- 김윤홍(2018). 재한 중국인 대학생의 사회적지지, 회복탄력성, 문화적응 및 진로결정 자기효능감의 인과적관계. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김인수(2015). 아동의 운동에 대한 능력민음과 정신력, 회복탄력성의 구조적 관계. **한국초등체육학회지**, 21(2), 45-55.

- 김인수(2017). 초등학생의 체육에 대한 성장마인드, 열정, Grit과 운동수행의 구조적 관계. **한국초등체육학회지**, 23(2), 1-14.
- 김인수(2018). 초등학생의 성장마인드와 자기조절, 그릿(Grit), 운동참여의도 간의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 23(3), 191-203.
- 김주영(2019). 대학 학생선수의 그릿과 학업적 자기효능감, 선수만족간의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 23(4), 233-244.
- 김주환(2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 경기: 위즈덤하우스.
- 김진구, 박다운(2017). 지능에 대한 암묵적 신념과 학업성취의 관계에서 투지의 매개효과. **교육심리연구**, 31(1), 145-162.
- 김현주, 강상범, 김덕진(2018). 청소년 검도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취목표성향의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(4), 47-60.
- 김현주, 김덕진(2019). 댄스스포츠선수의 마인드셋과 주관적 웰빙의 관계: 자아탄력성의 매개효과. **코칭능력개발지**, 21(1), 43-53.
- 김현주, 김덕진, 현종환(2018). 댄스스포츠선수의 마인드셋과 주관적웰빙의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **Coach**, 25(1), 29-29.
- 김현주, 김형석, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿: 열정의 매개효과. **대한무도학회지**, 21(3), 17-30
- 김희은(2017). **공연예술전공 대학생의 공연자신감과 숙달목표지향, 그릿, 스트레스태처 방식의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 전주대학교 대학원
- 김희정(2012). **콜센터 상담사의 회복탄력성과 감정노동에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 광주여자대학교 사회개발대학원.
- 류영주, 양수진(2017). 내재적 친사회적 동기와 삶 만족도의 관계에서 그릿과 친사회적 행동의 매개효과. **한국심리학회지**, 30(4), 93-115.
- 문용린(1997). **한국대학생들의 정서지능 측정 연구, 새로운 지능의 개념: 감성지능**. 삼성생명 사회정신건강연구소. 서울대학교 교육연구소.
- 민솔비, 김준(2018). 체육계열 대학생의 그릿(Grit)과 학업적 자기효능감이 회복탄력성과 진로준비행동에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(2),

125-138.

- 박휴경, 주형철(2019). 대학 교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289
- 배혜련(2012). **대학생의 회복탄력성이 지각된 진로장벽에 미치는 영향**. 석사학위논문. 경기대학교 대학원, 서울.
- 서종현(2010). **정서지능과 고객-종업원 관계가 정서노동과 직무태도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 동양대학교 대학원.
- 송선희(2013). 대학생의 역기능적 진로사고, 정서지능, 학업몰입간의 관계. **교육방법연구**, 25(1), 267-288.
- 신귀섭(2019). **수영참여자들의 열정과 운동몰입이 그릿에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 신민, 안도희(2015). 영재와 평재 고등학생들의 성공에 대한 인식, Grit, 열망 및 성취목적 비교. **영재교육연구**, 25(4), 607-628.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131
- 신준하(2018). **대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 신준하, 허진영(2019). **대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계: Phantom Model 적용의 매개효과**. **한국스포츠심리학회지**, 30(4), 1-16.
- 안선영(2017). **사회적지지 및 회복탄력성이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국외국어대학교 교육대학원.
- 양대승(2015). 태권도 겨루기 지도자-선수의 상호작용과 경기력의 관계에서 스포츠자신감의 매개효과. **한국체육과학회지**, 24(1), 401-413.
- 양찬일(2020). **중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 양찬일, 정병근(2021). **중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계**. **한국웰니스학회지**, 16(2), 199-206.
- 오숙영(2008). **정서지능, 리더십, 창의성, 학업성취간의 관계에 대한 연구**.

- 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 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), 201-210.
- 원영식(2018). 야구선수들의 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 원영식, 김은지, 허정훈(2019). 야구선수 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 19(24), 1-18
- 유소희(2016). 긍정심리기반 회복탄력성 그룹코칭프로그램이 영업성과, 회복탄력성 향상에 미치는 효과: 보험영업 저능률 평가자 중심으로. 미간행 석사학위논문. 광운대학교 대학원.
- 유영란, 유지원, 박현경(2015). 고등학생의 그릿(Grit)과 객관적 추론, 자기 조절학습효능감 간의 관계 규명. *한국청소년학회*, 22(10), 367-385.
- 윤석은(2017). 특성화고 학생들의 부모애착, 진로적응성, 정서지능, 진로결정자기효능감의 구조적 관계 분석. 미간행 박사학위논문. 건양대학교 대학원.
- 이소희(2013). 초등학생의 인기에 대한 변화신념이 공격성에 미치는 영향: 긍정적 갈등해결전략을 매개로. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 이수경(2016). 성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿(Grit)의 관계 : 회복탄력성의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이수란(2015). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이수미, 조경자, 김혜리(2009). 대학생의 정서지능이 대인관계와 삶의 만족에 미치는 영향. *인간발달학회*, 16(9), 131-147.
- 이승철(2019). 대학생이 지각하는 가족건강성, 성장마인드셋, 정서지능, 그릿과 자기주도학습능력 간의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.

- 이신숙(2013). **중학생의 회복탄력성이 학교적응성에 미치는 영향 연구**. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 이외선, 구미옥(2014). 간호대학생을 위한 감성지능 향상 프로그램 개발 및 효과검증. **대한간호학회지**, 44(6), 682-692
- 이용수, 황보관, 김용래(2013). 축구 경기력 분석 평가를 위한 개념구조 탐색. **한국체육과학회지**, 22(5), 749-762.
- 이정림(2015). **통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석**. 미간행 박사학위논문. 안동대학교 대학원.
- 이주리(2002). 아동의 정서지능과 관련변인들에 관한 연구. **아동학회지**, 23(3), 65-78.
- 이지현, 정지해, 김지태(2019). 캐디의 감성지능과 회복탄력성에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 28(2), 269-281.
- 이창식, 장하영(2018). 희망과 자기주도학습과의 관계에서 성장 마인드셋과 그릿의 역할. **Journal of the Korea Convergence Society**, 9(1), 95-102.
- 이한우, 염동문, 이미희(2014). 대학생의 정서인식이 대인관계에 미치는 영향: 정서표현의 매개효과를 중심으로. **정서·행동장애연구**, 30(2), 416-434.
- 이혜숙(2007). **고등학생의 자아탄력성과 진로태도성숙도 및 학교생활적응도와의 관계**. 미간행 석사학위논문, 원광대학교.
- 이호성, 이종학, 소영호(2021). 프로축구선수의 그릿과 성장 마인드셋 및 활력의 관계. **한국사회체육학회지**, -(83), 87-99
- 임해은, 권연희(2015). 사립유치원 교사의 심리적 소진에 대한 직무스트레스와 회복탄력성의 영향. **인문학논총**, 37(2), 53-80.
- 임효진, 하혜숙, 황매향(2016). 초등학생의 끈기, 자기효능감, 성취목표, 학업적 자기조절의 구조적 관계. **이화여자대학교 교육과학연구소**, 47(3), 43-65.
- 장계영, 김봉환(2011). 대학생 진로적응성 척도 개발. **상담학연구**, 12(2), 539-558.



- 장세용(2019). 태권도 겨루기 선수들의 그릿과 스포츠자신감의 관계. **한국 스포츠학회지**, 17(2), 1125-1136.
- 장이슬(2015). **대학생의 진로장벽과 진로준비행동의 관계: 회복탄력성의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 전유정(2012). **Hospitality Management 전공 대학생의 성격특성이 대처 및 자기효능감에 미치는 영향: 감성지능의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 전향신(2018). **대학생의 성장 마인드셋, 그릿, 내재적 미래지향목표 및 학업 적응 간의 관계**. 미간행 박사학위논문. 목포대학교 대학원.
- 정지혜, 원영인(2021). **골프참여자의 마인드셋과 회복탄력성 및 운동지속의 관계 분석**. **골프연구**, 15(1), 29-41.
- 조남근, 권정희, 정미예(2017). **대학생의 그릿과 자율성, 마인드셋 그리고 학업지속의향 간의 구조적 관계**. **청소년학연구**, 24(12), 45-69.
- 조영복, 이나영(2013). **인지적 유연성, 목표지향성, 자기개념명확성이 조직 적응에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성을 중심으로**. **경영과 정보 연구**, 32(3), 221-245.
- 조한주(2016). **항공사 객실승무원의 회복탄력성 요인이 직무성과 및 조직유효성에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 서비스경영전문대학원.
- 진종임, 김남초(2017). **간호대학생의 투지(Grit), 학업탄력성 및 심리적 안녕감**. **한국간호교육학회지**, 23(2), 175-183.
- 최민숙(2020). **그릿과 직무스트레스 수준에 따른 뇌파와 기질 특성의 차이**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원
- 최성애(2014). **무용수업 참여 학생의 자아탄력성, 사회적지지 및 심리적 안녕감과 의 인과적 관계**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 최재수(2019). **뇌교육 기반 인성프로그램이 자기주도학습에 미치는 영향: 마인드셋과 학업적 자기효능감의 매개효과**. 미간행 박사학위논문. 국제뇌교육종합대학원대학교.
- 최재수, 오미경(2018). **Carol S. Dweck의 마인드셋(Mindset) 관련 선행연**

- 구에 대한 고찰. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 8(12), 139-147.
- 최형준(2016). 축구 월드컵 경기 공식기록을 통한 데이터의 시각화. **한국체육측정평가학회지**, 18(1), 83-92.
- 최희철(2013). 소방공무원의 직무스트레스와 우울과의 관계에서 회복탄력성의 효과. **한국사회복지교육**, 23, 69-91.
- 추병완(2014). 청소년의 회복탄력성(resilience) 증진을 위한 도덕과 지도 방법. **윤리교육연구**, 34, 83-112
- 탁진국(2017). 성장마인드셋의 개념과 변화가능성. **한국심리학회**, 8, 199-199.
- 한미라, 김광수(2018). 유아교사의 교사효능감과 회복탄력성의 관계에서 그릿의 매개효과. **유아교육연구**, 38(4), 237-257.
- 한혜원, 박종화(2017). 대학 팀 운동선수의 감성지능이 집단 응집력과 회복탄력성에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 25(1), 79-85.
- 허윤영(2012). 부모상실감을 경험한 청소년의 회복탄력성과 대인관계만족도의 관계: **한부모 가정을 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 현종환, 김덕진(2019). 청소년 무도선수들의 마인드셋과 성취목표성향, 팀워크간의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 21(2), 91-104.
- 홍승한(2021). 유도 선수가 인지한 코칭행동과 그릿, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구**, 41(2), 45-67.
- 황해익, 강현미, 탁정화(2014). 유아교사의 정서지능과 낙관성의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **유아교육연구**, 34(2), 323-346.
- Bagozzi, R. and Yi, Y. (1988) On the Evaluation of Structural Equation Models. *Journal of the Academy of Marketing Sciences*, 16, 74-94.
- Bar-on, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-1)*:

- Technical manual*, Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Basic Books. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259.
- Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and individual differences*, 39(6), 1135-1145.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781-784.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W.A. Colloness(Eds.), *The Minnesota symposia on child psychology*, 13, 39-101.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Brody, G. H., Yu, T., chen, E., Miller, G. E., Kogan, S. M., & Beach, S. R. H. (2013). Is resilience only skin deep? Rural African Americans' socioeconomic status-related risk and competence in preadolescence and psychological adjustment and allostatic load at age 19. *Psychological Science*. 24(7), 1285-1293.
- Capozzi, R. (2018). *Growth mindset: Leadership makes a difference in wealth management*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C., & Gross, J. (2013). Beliefs about emotions: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology, 35*(6), 497–505.
- Chang, K. B. T. (2004). Improving implicit beliefs and expectations in academic achievement for post secondary students with disabilities. *Faculty Publications–Psychology Department, 34*
- da Mota, G. R., Thiengo, C. R., Gimenes, S. V., & Bradley, P. S. (2016). The effects of ball possession status on physical and technical indicators during the 2014 FIFA World Cup Finals. *Journal of Sports Sciences, 34*(6), 493–500.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional Intelligence: in Search of an Elusive Construct. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(4), 989–1015.
- Duckworth, A. L. (2006). *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement. (Doctoral dissertation)*. The University of Pennsylvania.
- Duckworth, A. L. (2014). *TED ideas worth spreading*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=wWok0YoVjKc>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319–325.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166–174.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Dweck, C. S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. *In Nebraska symposium on motivation*, 38(3), 199-235. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Dweck, C. S. (2002). *Messages that motivate: How praise molds students' beliefs, motivation, and performance (in surprising ways)*. In J. Aronson (Ed.), *Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education* (pp. 37-60). Academic Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of Success*. Penguin Random House LLC: New York.
- Dweck, C. S. (2008). 학습동기를 높여주는 공부원리 [*Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*] (차명호, 옮김). 서울: 학지사. (원서출판: 2000)
- Dweck, C. S. (2009). Mindset: Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach*, 21(1), 4-7.
- Dweck, C. S. (2012). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the schoolyard, the racial divide, and willpower. *American Psychologist*, 67(8), 614-622.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspective. *Psychological Inquiry*, 6, 267-285

- Erdley, C., Loomis, C., Cain, K., & Dumas-Hines, F. (1997). Relations among children's social goals, implicit personality theories, and responses to social failure. *Developmental Psychology, 33*(2), 263–272.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd ed)*. New York: Norton.
- Feist, G. (2010). *The function of personality in creativity*. In Kaufman, J., Sternberg, R. (Eds.), *The cambridge handbook of creativity*, 13–130. NY: Cambridge University Pres.
- Fiori, M., & Antonakis, J. (2011). The ability model of emotional intelligence: Searching for valid measures. *Personality and individual differences, 50*(3), 329–334
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2008). *Social cognition: From brains to culture*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 669–678.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist, 22*, 316–335.
- Gardner. H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. NY: Basic Books.
- Garnezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia: Some conceptions and issues. *Schizophrenia Bulletin, 2*, 30–74.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*(1), 127–136.
- Garnezy, N., & Streitman, S. (1974). Children at risk The search for the antecedents of schizophrenia: I. Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin, 1*(8), 14.

- Giardini, A., & Frese, M. (2006). Reducing the negative effects of emotion work in service occupations emotional competence as a psychological resource. *Journal of Occupational Health Psychology, 11*, 63–75.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury.
- Goleman, D., & Boyatzis, R., & Mckee, A. (2001). Primal leadership: The hidden driver of great performance. *Harvard Business Review, 79*(11), 42–53.
- Goodwin, B. & Miller, K. (2013). Grit plus talent equal student success. *Educational leadership, 71*(1), 74–76.
- Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Evidence on flipped classrooms is still coming in. *Educational Leadership, 70*(6), 78–80.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1393–1408
- Gu, Q., Schweisfurth, M., & Day, C. (2010). Learning and growing in a ‘foreign’ context; Intercultural experiences of international students. *Compare, 40*(1), 7–23.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley Chichester.
- Havinghurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York, NY: David McKay.
- Hochanadel, A., & Finamore, D (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of International Education Research, 11*(1), 47–50.
- Hogan, M. (2013). *Non-cognitive traits that impact female success*

- in big law*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pennsylvania.
- Holt, N.L. & Dunn, J.G.H. (2004) Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3), 199–219.
- Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(3), 588.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods, 6*(1), 53–60.
- Horgan, M. (2013). *Non-Cognitive Traits That Impact Female Success in BigLaw*, unpublished Ph.D. dissertation, University of Pennsylvania.
- Kench, D., Hazelhurst, S., & Otulaja, F. (2016). *Grit and growth mindset among high school students in a computer programming project: A mixed methods study*. Annual Conference of the Southern African Computer Lectures' Association, 187–194.
- Kneeland, E., Dovidio, J., & Joormann, J. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review, 45*(1), 81–88.
- Kozlowski, D., Hutchinson, M., Hurley, J., & Browne, G. (2018). Increasing nurses' emotional intelligence with a brief intervention. *Applied Nursing Research, 41*, 59–61.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). *Psychological Characteristics of Peak Performance*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport*



- Psychology Personal Growth to Peak Performance (pp. 207–227).
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., Sleeth–Keppler, D., & Zanna, M. P. (2002). Advances in experimental social psychology. *A theory of goal systems*, 34, 331–378
- Law, Kenneth S., Wong Chi–Sum, & Song, Lynda J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483–496
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., & Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59, 15–22.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(1), 543–562.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506.
- Masten, A. S. (2013). *Risk and resilience in development*. In P. D. Zelazo(Ed.), *Oxford handbook of developmental psychology: Vol. 2. Self and other* (pp. 579–607). New York, NY: Oxxford University Press.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *child development*, 85(1), 6–20.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?.*

- In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27*, 267–298.
- Mayer, J. D., Perkins, D. M., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper review, 23*(3), 131–137
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test: MSCEIT*. Item booklet. MHS.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*, 197–215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits?. *American psychologist, 63*(6), 503–517.
- 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
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 33–52.
- Noam, G. G., & Hermann, C. A. (2002). Where education and mental health meet: Developmental prevention and early intervention in schools. *Development and Psychopathology, 14*(4), 861–875.
- Nolen–Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of*

- personality and social psychology*, 51(2), 435.
- Nussbaum, A. D., & Dweck, C. S. (2008). Defensiveness versus remediation: Self-theories and modes of self-esteem maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 599–612
- O' Rourke, E. Haimovitz, K., Ballwebber, C., Deweck, C., & Popovic, Z. (2014). *Brain points: A growth mindset incentive structure boosts persistence in an educational game*. In CHI ' 14: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 3339-3348.
- Obradovic, J., Shaffer, A., & Masten, A. S. (2012). *Risk and adversity in developmental psychopathology: Progress and future directions*.
- Peter, M., Arntz, A. R., Klimstra, T., & Vingerhoets, A. J. (2018). Different aspects of emotional intelligence of borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), 51–59.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Potgieter, R. D. (2012). *Goal orientation, the growth mindset and coping strategies for success and failure in competitive sport*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pretoria.
- Reivich, K., & Shattell, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony.
- Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. L. (2014). True grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers.

- Teachers College Record*, 116(3), 1–27.
- Rudolph, K. (2010). Implicit theories of peer relationships. *Social Development*, 19(1), 113–129.
- Ryan, L. & Caltabiano, M.L. (2009) Development of a New Resilience Scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science*, 5, 39.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207(2), 251–254.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). *What is emotional intelligence*. In P. Salovey & D. J. Sluyter(Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implication*. New York: Basic Books.
- Salovey, P., Bedel, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). *Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process*. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141–164). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2005). *The Psychology of Emotional Intelligence*. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. 214–230. New York: Oxford University Press
- Schleider, J., & Weisz, J. (2016). Reducing risk for anxiety and depression in adolescents: Effects of a single-session intervention teaching that personality can change. *Behaviour Research and Therapy*, 87(1), 170–181.
- Schroder, H. S., Dawood, E., Yalch, M. B., & Moser, J. S. (2015).

- The Role of Implicit Theories in Mental Health Symptoms, Emotion Regulation, and Hypothetical Treatment Choices in College Students. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 120–139
- Schroder, H., Yalch, M., Dawood, S., Callahan, C., Donnellan, M., & Moser, J. (2017). Growth mindset of anxiety buffers the link between stressful life events and psychological distress and coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 110(1), 23–26.
- Shechtman, DeBrger, Domsife, Rosier & Yarnall, (2013). Tough, P. (2012). *How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Sternberg, R. J. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. New York, NY: Cambridge University Press
- Tamminen, K.A., Holt, N.L, & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 14, 28–36.
- Thaler, L. K. & Koval, R. (2015). *Grit to great*. New York: Crown Business.
- Thorndike, E. L. (1920). *Intelligence and its uses*. Harper's Magazine, 140, 227–235.
- Unger, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience wirhin the social ecolgy of human development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348–366.
- Vandewalle, D. (2012). A growth and fixed mindset exposition of the value of conceptual clarity. *Industrial and Organizational Psychology*, 5(3), 301–305.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and

- psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University Press of Hawaii.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- West, M. R., Kraft, M. A., Finn, A. S., Martin, R., Duckworth, A. L., Gabrieli, C. F., & Gabrieli, J. D. (2015). Promise and paradox: Measuring students' non-cognitive skills and the impact of schooling. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 38, 148–170.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The leadership quarterly*, 13(3), 243–274.
- Yan, V. X., Thai, K., & Bjork, R. A. (2014). Habits and beliefs that guide self-regulated learning: Do they vary with mindset?. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 3(3), 140–152.
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). *Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies*. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, Second Edition, 773–788.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.
- Yeager, D. S., Spitzer, B. J., Johnson, R., & Trzesniewski, K. H. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and

achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 867–884.

Yeager, D., Paunesku, D., Walton, G., & Dweck, C. (2013). *How can we instill productive mindsets at scale? A review of the evidence and an initial R&D agenda*. A white paper prepared for the White House meeting on Excellence in Education: The Importance of Academic Mindsets.

Zhao, Y., Niu, G., Hou, H., Zeng, G., Xu, L., Peng, K., & Yu, F. (2018). From growth mindset to grit in Chinese schools: The mediating roles of learning motivations. *Frontiers in Psychology*, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02007.

## 설문지

---

안녕하십니까?

본 설문은 엘리트 유도 선수들의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 관계를 알아보고 유도선수들의 경기력 향상을 위한 심리기술훈련 방안을 마련하는데 귀한 자료로 이용될 수 있습니다.

귀하께서 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장되며, 학위논문의 실증자료 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드리오니 느끼시는 대로 솔직하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.

귀하의 의견은 통계법 제 33조의 규정에 의하여 통계목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며, 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장됩니다.

바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 협조해 주시면 감사하겠습니다.

조선대학교 대학원 박사과정 최원

e-mail:

phone:

---

### 설문 작성시 주의사항

1. 설문 응답에 소요되는 시간은 약 10분 정도 예상됩니다.
  2. 각 문항에 대하여 한 개의 번호에만 표시(√)하시면 됩니다.
  3. 각 문항은 정답이 없으니 여러분이 느끼고 생각하시는 대로, 솔직하게 응답하여 주십시오.
  4. 모든 항목을 빠뜨리지 마시고 응답하여 주십시오.
-



I. 다음은 귀하의 마인드셋에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 V 표시로 하여 주시기 바랍니다.

문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
나는 새로운 기술을 배우고 연습과 공부하면 나의 능력이 많이 좋아질 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
내가 열심히 노력하면 나의 운동능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
내가 열심히 노력하면 나의 운동능력은 더욱 더 좋아 질 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
내가 열심히 노력하면 나는 유도경기(시합)에서 상위권에 들 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 나에게 주어진 어려운 문제들을 해결 할 때, 나의 능력이 향상된다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
나는 새로운 기술을 배우고 연습해도 나의 능력이 더욱 좋아지지 않을 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 나의 운동능력을 내가 변화시킬 수 없는 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 나의 운동능력을 변화시키기 위해서 내가 할 수 있는 일은 별로 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 새로운 기술이나 훈련방법을 배워도 나의 실력은 늘 제자리라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 열심히 노력해도 나의 운동능력은 향상될 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음은 귀하의 그릇에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 V 표시로 기입하여 주시기 바랍니다.

문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
나는 종종 목표를 세우지만, 나중에는 목표와는 다른 일을 하곤 한다.(R)	①	②	③	④	⑤
나의 관심사는 매년 바뀐다.(R)	①	②	③	④	⑤
나는 몇 개월마다 새로운 목표나 관심사에 흥미를 갖게 된다.(R)	①	②	③	④	⑤
나는 때때로 새로운 생각이나 행동 때문에 기존에 하고 있는 생각이나 행동에 방해로 받는다.(R)	①	②	③	④	⑤
나는 한동안 새로운 생각이나 계획에 사로잡히지만 곧 관심을 잃게 된다.(R)	①	②	③	④	⑤
나는 달성하는데 몇 개월이 걸리는 일에는 꾸준히 집중하기 어렵다.(R)	①	②	③	④	⑤
나는 부지런한 편이다.	①	②	③	④	⑤
좌절은 나의 의욕을 꺾지 못한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 수년의 노력을 요구하는 목표를 달성해본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 내가 마음먹고 한번 시작한 것을 무엇이든지 끝내는 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 열심히 하는 사람이다.	①	②	③	④	⑤
나는 중요한 도전을 위해 좌절을 극복해 왔다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 귀하의 정서지능에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 V 표시로 기입하여 주시기 바랍니다.

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
나는 내 감정에 민감한 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 내 감정을 잘 이해하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 내 감정상태가 어떤지 잘 안다.	①	②	③	④	⑤
나는 내가 행복한지 또는 그렇지 않은지에 대해 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 다른 사람들의 말투나 행동을 보고 그들의 감정 상태를 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 다른 사람의 감정을 잘 읽는 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 다른 사람들의 기분과 감정에 민감한 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 다른 사람들의 감정을 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 스스로 목표를 세우고 그것을 달성하기 위해 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤
나는 항상 내 자신을 유능한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
나는 항상 내 자신에게 동기를 부여한다.	①	②	③	④	⑤
나는 항상 내 자신으로 하여금 최선을 다하도록 격려한다.	①	②	③	④	⑤
나는 분노를 통제할 수 있고 문제를 이성적으로 해결한다.	①	②	③	④	⑤
나는 내 자신의 감정을 잘 다스릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 매우 화가 나더라도 금방 진정이 되는 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 내 자신의 감정을 잘 통제하는 편이다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음은 귀하의 회복탄력성에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 V 표시로 기입하여 주시기 바랍니다.

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
나는 대부분의 상황에서 문제의 원인(이유)을 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 어려운 일이 닦쳤을 때 화가 날 때 잘 참을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.	①	②	③	④	⑤
이슈가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 화가날 때 잘 참을 수 있다	①	②	③	④	⑤
당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닦쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	①	②	③	④	⑤
일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
나는 내 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

맞든 아니든, “아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다.” 고 믿는 것이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.	①	②	③	④	⑤
서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.	①	②	③	④	⑤
나는 재치있는 농담을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
나는 내가 표현하고자 하는 것을 말로 잘 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤
사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
친구가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	①	②	③	④	⑤

V. 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 V 표시로 간단히 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성      ② 여성

2. 귀하의 연령은? \_\_\_\_\_세

3. 귀하의 유도수련기간은 어떻게 되십니까? \_\_\_\_\_년

4. 귀하의 입상경력은 어떻게 되십니까?

- ① 없음      ② 국내대회 \_\_\_\_\_회      ③ 국제대회 \_\_\_\_\_회

귀한 시간을 할애해 주셔서 대단히 감사합니다.