



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](#)

석사학위논문

청소년 골프선수의 마음가짐(Mindset)과
투지(Grit)간의 관계에서 자기결정동기의
매개효과

제주대학교 대학원

체육학과

강 상 범

2020年 2月

청소년 골프선수의 마음가짐(Mindset)과 투지(Grit)간의 관계에서 자기결정동기의 매개효과


지도교수 김 덕 진


강 상 범


이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2019년 12월

강상범의 체육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 양 영 환  (인)

위 원 김 미 예  (인)

위 원 김 덕 초  (인)

제주대학교 대학원

2020년 2월

석사학위논문

청소년 골프선수의 마음가짐(Mindset)과
투지(Grit)간의 관계에서 자기결정동기의
매개효과

지도교수 김 덕 진

제주대학교 대학원

체육학과

강 상 범

2020年 2月

Mediating Effects of Self-determined Motivation on the
Relationship between Mindset and Grit of Youth Golf Player

Sang-Bum Kang
(Supervised by professor Duk-Jin Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the
degree of Master of Kinesiology

2019 . 12.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Yang. M. H, Prof. of Kinesiology
.....
.....
.....

(Name and signature)

.....
Date

Department of Kinesiology
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 모형	4
4. 연구의 가설	4
5. 용어의 정의	5
1) 마음가짐(Mindset)	5
2) 자기결정동기	5
3) 투지(Grit)	5
II. 이론적 배경	7
1. 골프	7
1) 골프의 어원 및 유래	7
2) 골프선수의 과정과 실태	8
2. 마음가짐(Mindset)	10
3. 자기결정동기	12
1) 내재적 동기	14
2) 외재적 동기	15
3) 무동기	17
4) 자율적 동기	17
5) 통제적 동기	18
4. 투지(Grit)	19
5. 선행연구 고찰	22
1) 마음가짐(Mindset)과 투지(Grit)의 관계	22
2) 마음가짐(Mindset)과 자기결정동기의 관계	23
3) 자기결정동기와 투지(Grit)의 관계	24
4) 마음가짐(Mindset)과 자기결정동기 및 투지(Grit)의 관계	25

III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 측정도구	28
1) 마음가짐(Mindset)	28
2) 자기결정동기	29
3) 투지(Grit)	31
3. 연구절차	32
4. 자료 분석	32
IV. 연구결과	33
1. 연구변수의 기술통계량 및 상관분석	33
2. 마음가짐(Mindset), 자기결정동기, 투지(Grit)간의 매개효과 검증	34
1) 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	34
2) 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	35
3) 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	37
4) 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	39
V. 논 의	41
1. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과	41
2. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과	42
3. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과	43
4. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과	45
VI. 결 론	47
참고문헌	48

<Abstract>	61
-부 록- 연구의 설문지	63

- 표 목차 -

표1. KPGA 선발전 개요	8
표2. KLPGA 선발전 개요	9
표3. 고정마음가짐과 성장마음가짐의 요약	11
표4. 연구대상자의 일반적 특성	27
표5. 설문지의 주요 구성내용	28
표6. 마음가짐의 타당도 및 신뢰도 분석결과	29
표7. 자기결정동기의 타당도 및 신뢰도 분석결과	30
표8. 투지의 타당도 및 신뢰도 분석결과	31
표9. 마음가짐과 자기결정동기 및 투지 변인들 간의 상관관계	33
표10. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	34
표11. 성장 마음가짐과 자율적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과	35
표12. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	36
표13. 성장 마음가짐과 통제적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과	37
표14. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증	38
표15. 고정 마음가짐과 자율적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과	38
표16. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증	39
표17. 고정 마음가짐과 통제적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과	40

- 그림 목차 -

그림1. 연구 모형	4
그림2. 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기의 위계적 모형	13
그림3. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	35
그림4. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	36
그림5. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형	38
그림6. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형	40

I. 서론

1. 연구의 필요성

1998년 LPGA의 메이저대회인 US오픈에서 맨발투혼으로 우승한 박세리 선수와 한국 골프선수들의 선전으로 유소년 골프 저변 확대를 위한 ‘골프 키즈단’ 창단 및 미래골프 꿈나무 프로그램 등이 개설되었고, 어린학생들이 골프를 접할 수 있는 기회가 증가하였다. 이로 인해 어린나이에 부모의 권유로 골프에 입문하는 ‘골프 키즈’가 열풍이며, 2010년에는 한국중고등학교골프연맹에 등록된 선수는 2270명에 다다랐다. 이와 더불어 ‘골프 대디’와 ‘골프 맘’이라는 용어가 생겨났다. 이들은 자녀의 꿈을 위해 희생하는 부모의 긍정적인 의미보다 자녀의 의사와는 상관없이 세계적인 골프선수라는 목표를 선택하게 하고 골프 외에 모든 것을 포기하도록 강요하는 부정적인 이미지로 인식되고 있다. 이러한 부모의 지나친 간섭으로 청소년들은 골프에 대한 흥미가 떨어지거나 부진한 성적으로 인해 중도에 골프를 포기하는 경우가 늘고 있다. 이러한 청소년들이 현실과 목표에서의 거리감을 좁힐 수 있도록 실질적인 해결 방안을 모색해야 하는 시점이다.

선수가 스포츠 상황에서 최고의 수행성과를 얻기 위해서는 피나는 노력이 요구되며(양명환, 2015), 최고의 경기력을 높이기 위해서는 오랜 기간의 의도적인 연습(deliberate practice)을 필요로 한다. 어느 한 분야의 전문가가 되기 위해서는 10년이라는 긴 시간이 필요하다고 역설한 Ericsson은 의도적 연습은 고도의 집중력과 에너지를 요구하기에 지속하기 어렵고 힘든 일이라고 얘기한다(Edward & Nicoll, 2006; Ericsson, 2009). 그러나 아직도 학생선수들은 지도자와 학부모의 승리지상주의와 욕심 때문에 훈련에만 전념하도록 강요당하고 있는 실정이다(곽은창, 김용규, 주병하, 2011). 2018년 10월 기준 한국중고등학교골프연맹에 등록된 골프선수는 1231명으로 낮아졌지만 등록하지 않고 혼자 하는 학생들까지 고려한다면 아직도 1500명은 훨씬 넘는다. 이 중에 엘리트선수로서 투어 무대에 진출하는 골프선수는 단지 몇 명뿐이다. 이처럼 목표를 이루는 골프선수는 극소수에 불과하며 투어 무대에 뛰지 못하는 대부분의 골프선수들은 진로가 불투명해 골프레슨을 하다가 다른 분야의 직업을 찾는 경우가 허다하다.

이러한 문제로 인해 스포츠혁신위원회는 스포츠클럽을 통해 엘리트선수 육성이라는 시스템의 전환을 불가피하다고 하였다. 스포츠혁신위원회는 진정한 스포츠 복지를 이루기 위해서 일상에서 스포츠에 접근할 수 있어야 하고 스포츠클럽에서 일반학생과 학생선수의 구분 없이 재능, 소질을 발휘하다 특정 시점에서 직업 선수로 전환하는 대안적 방식이 필요하고 학교운동부와 스포츠클럽의 연계로 인한 학습권의 보

장으로 공부를 지속할 수 있는 체제 도입이 시급함을 발표하였다(문화체육관광부, 2019. 06. 04). 또한 평생동안 스포츠 활동이 연속적으로 이루어지는 시스템을 권고하고 있다. 이처럼 청소년 골프선수의 목표를 이루기 위해서는 장시간이 필요한 만큼 골프를 하는 시간 및 빈도를 정기적으로 갖고 골프에 대한 관심과 열정을 지속적으로 유지하게 만들어야 한다. 골프는 '투어선수'와 '학습권'이라는 장기간의 목표를 위해서 인내와 열정을 지속할 수 있는 힘을 키워 나가야 하는 운동이다. 또한 골프선수들도 스포츠의 특성상 경쟁이라는 압박감을 피할 수 없기에 심적인 부담감을 극복해야 하는 대상으로 인정하고 어떠한 역경 속에서도 해쳐나가려는 마음가짐과 끝까지 자신의 목표를 위해 전진하는 강인한 정신력이 요구된다. 이러한 '근성'은 스포츠의 세계에서 중요한 개념으로 성장 마음가짐(Growth Mindset)으로 부터 비롯된다(Dweck, 2017). 이처럼 강한 정신력을 함양하기 위해서는 청소년 골프선수들이 부모나 지도자가 아닌 자기 스스로 골프를 발전시킬 수 있다는 마음가짐을 갖고 있는지, 골프를 끝까지 포기하지 않고 이끌어 가는 주체로서 준비가 되었는지 먼저 살펴야 한다.

따라서 골프에 필요한 훈련에 몰입하고 즐겁게 참여할 수 있게 만드는 중요한 요인 중 하나가 동기(Motivation)를 형성하는 것이다. 이준우, 박주영(2008)에 의하면 동기는 인간의 행동을 지속하게 해주는 끈기 그리고 행동의 선택을 좌우하는 중요한 심리적 요인이라 하였다. 따라서 스포츠 선수들도 동기가 수행능력과 경기력 그리고 긍정적인 측면에 중대한 영향을 미친다고 인식하고 있다(박종길, 정주혁, 2010; 양명환, 김덕진, 2010). 즉 스포츠 선수들이 강도 높은 훈련에 지속적으로 참여하게 해주는 필수적인 요소가 동기라는 것이다. 동기들 중에서 자발성의 유무를 따지는 자기결정동기(Deci & Ryan, 1985)에 의하면 자기결정성이 높으면 긍정적인 결과를 유발하고 자기결정성이 낮으면 부정적인 결과를 유도한다(양명환, 2004). 따라서 자신이 자발적으로 골프를 선수로 선택하였는지는 성과에 커다란 영향을 줄 수 있다.

골프를 직업으로 선택한 청소년 골프선수는 목표를 향해 나아가는 동안 포기하고 싶을 만큼의 실패도 경험할 수 있다. 이 때 실패를 배움의 과정으로 받아들이는 마음가짐과 실패를 극복하고 끝까지 목표를 이루겠다는 강한 투지(Grit)가 요구된다. 투지는 대표적인 비인지적 요인으로써, 장기적인 목표에 대한 인내와 열정을 의미하며(Duckworth et al, 2007), 실패를 하더라도 다시 도전하는 노력의 지속성을 말한다. 투지를 연구한 Duckworth(2016)은 학문 분야뿐만 아니라 다양한 분야에서도 중도에 포기하지 않고 훌륭한 성취를 이루어 낸 사람들의 공통적인 요인으로 투지라는 결론을 내렸다. 이에 따라 골프분야에서도 청소년 골프선수들이 장기적인 목표를 성공적으로 수행하기 위한 요인으로 투지의 중요성이 제기되며 연구의 필요성이 대두되고 있다.

투지의 심리요인 중 태도(Attitude)는 동일한 지적 능력을 가졌어도 자질에 대한 신념에 따라 달라지며

(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Dweck, & Leggett, 1988), 이러한 태도는 자신이 갖고 있는 마음가짐(mindset)과 연결된다. Dweck(2009)은 자신이 노력을 하면 지능과 능력을 향상시킬 수 있다는 신념을 성장 마음가짐(Growth mindset)이라 했으며, 실패를 하더라도 포기하지 않고 끝내 극복한다고 하였다. 마음가짐과 투지에 대한 선행연구에서도 성장 마음가짐을 지닌 학생이 투지가 높은 학생들의 특성인 목표를 위해 인내하고 노력을 지속하는 모습을 보였다(Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013; Perkins-Gough, 2013). 즉 투지와 마음가짐은 서로 정적인 관계에 있음을 알 수 있다.

이러한 마음가짐과 투지의 특정 행동이 지속적으로 실행되려면 자기결정감을 느낄 때만 가능하다. 왜냐하면 인간은 모든 행동에서 자율감을 느끼려 하며, 이때 생기는 만족감이 행동으로 표현(문창일 등, 2008)되기 때문이다. 이러한 동기유형인 자기결정감은 인간행동의 선택, 강도, 지속을 나타내고 행동의 원인을 규명할 수 있는 변인이 된다(김성옥 등, 2004). 선행연구에서도 자율성 욕구는 행동의 선택권을 뜻하며, 환경적인 사건보다 자신의 행동을 스스로 결정하는 것이 행동에 대한 주도권을 가지게 된다고 보았다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). 또한 Bandura(1986)와 Schunk(1991)는 동기란 스스로 과제를 해결하기 위해 지속적인 노력과 어려운 상황에서 버터내는 끈기를 갖게 한다고 하였다(김아영, 2002). 이는 자신의 행동을 스스로 선택하고 주관하는 자율적 동기(Ryan & Connell, 1989)가 자신의 목표를 지속하려는 끈기인 투지, 실패를 극복 대상으로 받아들이는 성장 마음가짐과 밀접한 관련이 있음을 나타낸다. 따라서 자기결정동기 중에서 투지에 영향을 끼치는 변인으로 부모 변인이 많은(박지성, 2010) 것처럼 청소년 골프선수도 부모나 지도자 등 타인의 지시나 강요에 의한 행동의 규제에 주의해야 한다. 이러한 통제적 동기(Deci & Ryan, 1985)는 스포츠 영역에서 동기를 촉발시키고 유지시키는 성장 마음가짐과 투지 같은 요인들을 저해할 수 있기 때문이다.

또 다른 선행 연구 논문에서 마음가짐과 자기결정동기 그리고 투지의 관계를 살펴보면 Goodwin과 Miller(2013)는 투지가 높은 사람의 특징으로 목표지향성이 분명하며, 동기수준이 높아 목표를 꼭 이루려는 의지가 강하고, 긍정적인 마음가짐을 지니고 있어 도전을 받아들여 실패를 학습의 기회로 삼는다고 하였다. 결과적으로 마음가짐과 자기결정동기 그리고 투지는 정적인 관계를 가지고 있다. 본 연구의 대상인 청소년 골프선수는 급변하는 스포츠시스템에서 자신의 목표를 이뤄 나가야 하는 어려운 시점에 있다. 따라서 오랜 시간을 갖고 성장 마음가짐과 자율적 동기 그리고 끝까지 포기하지 않는 투지를 지도 및 함양시킬 수 있는 실질적인 연구의 필요성이 제기된다. 그러나 지금까지 골프분야에서 마음가짐과 투지의 관계에서 자기결정동기를 매개로 한 구체적인 연구는 미진한 실정이다. 따라서 본 연구는 청소년 골프선수들의 마음가짐, 자기결정동기 및 투지의 관계를 규명하고 체계화하는 데 목적을 둔다. 아울러 본 연구에서 설정한 변인들 간의 관계를 통해 청소년 골프선수들을 위한 장기간의 교육적인 프로그램 연구와 심리

기술 훈련에 도움을 줄 수 있는 기초자료로 제공될 수 있기를 기대한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 청소년 골프선수들을 대상으로 마음가짐(Mindset)과 자기결정동기 및 투지(Grit)의 관계가 어떠한지를 분석하고 마음가짐과 투지의 관계에서 자기결정동기의 매개효과에 대해 살펴보고자 한다.

3. 연구의 모형

본 연구에서는 가설을 검증하기 위해 <그림 1>과 같은 연구 모형을 설정하여 검증할 것이다.

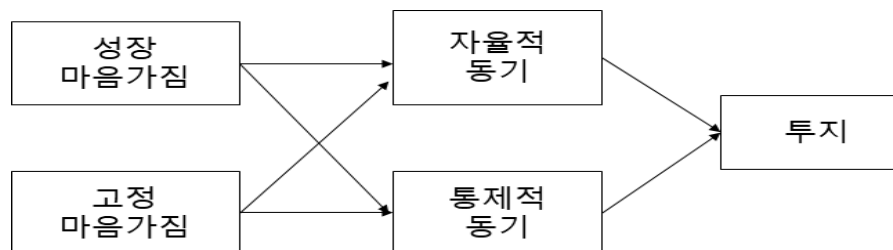


그림 1. 본 연구의 연구모형

4. 연구의 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 성장 마음가짐은 자율적 동기와 매개관계에서 투지에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 성장 마음가짐은 통제적 동기와 매개관계에서 투지에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 고정 마음가짐은 자율적 동기와 매개관계에서 투지에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 고정 마음가짐은 통제적 동기와 매개관계에서 투지에 유의한 영향을 미칠 것이다.

5. 용어의 정의

본 연구에 사용되는 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

1) 마음가짐(Mindset)

Mindset은 자신이 현재 가지고 있는 자질에 대한 ‘마음가짐’이다. Dweck(2006)은 마음가짐에 대하여 자신이 가지고 있는 현재 자질이 성장을 위해 얼마든지 길러낼 수 있다는 믿음이 성장 마음가짐(Growth mindset)이고, 아무리 노력하더라도 자신이 현재 가지고 있는 자질이 돌에 새겨진 듯 불변하다는 믿음을 고정 마음가짐(Fixed mindset)으로 구분 지었다. 단 마음가짐은 우리 모두 성장 마음가짐과 고정 마음가짐을 갖고 있음을 인정하는데서 시작되며, 어떠한 관점을 택하느냐에 따라 마음가짐이 달라진다고 보았다. 본 연구에서 Dweck(2006)이 마음가짐을 측정하기 위해 개발한 척도 8문항에 응답한 측정값으로 조작적인 정의를 한다.

2) 자기결정동기(Self-determined motivation)

인간은 모든 행동에서 자율감을 느끼고 싶어 하며, 성취행동에서 자기결정감을 느낄 때만 만족감을 갖게 되고, 특정 행동을 지속적으로 실천하려는 성향을 나타낸다. 행동조절은 동기유형으로 무동기부터 외재적 조절, 내사적 조절, 확인 조절, 내재적 조절 등으로 이루어져 있으며, 인간행동의 선택, 강도, 지속을 나타내고 행동의 원인을 설명하는데 주로 사용된다(김성옥 등, 2004). Willson과 Rogers(2004) 등이 재구성한 운동행동조절질문지-2(BREQ-2)에 응답한 측정치로 평가한다.

3) 투지(Grit)

Grit은 끝까지 포기 하지 않는 ‘투지’로서 장기적인 목표를 이루기 위한 끈기 (perseverance)와 열정 (passion)이다(Duckworth, 2006). 투지는 노력의 지속성과 관심의 일관성이라는 두 변인으로 이루어졌다

(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). 노력의 지속성은 장기간 목표를 위해 고난과 실패에도 굴하지 않고 계속 나아가는 것이다. 관심의 일관성은 장기간 목표를 위해 집중하여 열정적으로 목표를 추구하는 것이다. 본 연구에서는 Duckworth와 Quin(2009)이 타당한 Short Grit Scale(Grit-S)의 8문항에 대한 평가 측정치로 조작적인 정의를 내린다.

II. 이론적 배경

1. 골프

1) 골프의 어원 및 유래

골프의 초기 형태는 기원전 100년, 구부러진 막대기를 사용하여 박제 가죽 공을 친 로마의 파카니카 게임으로 거슬러 올라가지만 현대 게임의 기원은 스코틀랜드로 추적된다. 골프의 어원 또한 스코틀랜드의 고어로 '고프'(goulf) 또는 (gouft)에서 유래했다는 것이 대부분 골프 역사가들의 중론이다. 고프는 '치다'라는 뜻의 영어 단어인 커프(Cuff)와 동의어인데, 여기서 'c'가 스코틀랜드식인 'g'로 변화하여 고프가 되었고, 이것이 점차 변화하여 오늘날의 골프가 되었다고 한다(위키백과, 2019. 02. 19). 즉 스코틀랜드의 양치기 소년들이 양떼를 보면서 막대기로 돌을 쳐서 들토기의 구멍에 넣으며 즐겼다는 것이 골프의 시초가 되었다는 설로 골프와 유사한 놀이가 스코틀랜드에서 독자적으로 육성되었다는 견해가 현재로서 가장 유력하다. 일부 역사가들은 네덜란드의 콜펜과 벨기에의 콜이 게임에 영향을 미쳤다고 생각한다. 예를 들어 13세기 이전에 네덜란드 지방의 어린아이들이 실내에서 즐겼다는 코르프(kolf) 또는 '콜펜'이라는 경기가 해상무역을 통해 스코틀랜드에 넘어가 널리 행해졌기 때문에 네덜란드의 아이스하키 형식이 골프의 원조라고 주장한다(아시아 경제, 2011. 11.28).

다른 설로 중국은 추환이 바로 골프의 기원이라고 주장한다. 링홍링(1991)은 호주의 한 학회지에 친다는 의미의 '추이'와 공이라는 뜻의 '환'이 합쳐진 추이환(chuiw an)이라는 당시 놀이가 현대의 골프라고 주장한다(934년에 간행된 남당의 사서에 쓰여 있음). 그리고 원나라 때 그려진 '추환도벽화'에도 오늘날 골프 형태의 경기를 하는 그림이 나타나 있다(위키백과, 2019. 02. 19). 즉 스코틀랜드 설보다도 500년이 나 앞섰다는 이야기다.

우리나라에 골프가 소개된 시기는 조선시대로 실제로 행해졌다고 하는데 이진수(1987)는 국내 최초의 골퍼는 세종대왕이었다고 논문에 발표하기도 했다. 13세기 중국 원(元)나라에서 우리나라로 전래된 골프와 비슷한 봉희(棒戲)가 있었다는 것이다. 이러한 설은 세종의 실록(세종 3년 11월 25일)에도 자세하게 설명되어 있다. "편을 갈라서 승부를 겨룬다. 채의 모양은 숟가락 같고 크기는 손바닥만 하며, 물소 가죽으로 만들었으며, 두꺼운 대나무를 합쳐 자루를 만들었다. 공의 크기는 계란만 하고, 나무나 마노로 만들었다. 땅을 대접만큼 파내서 그것을 와어(窩兒: 구멍)이라고 부르는데, 전각 너머나 평지에다 구멍을 만들

어 놓았다. 치는 사람은 무릎을 꿇거나 선 채로 공을 치며, 공이 구멍에 들어가기만 하면 점수를 얻으나 그 규정은 아주 복잡하다."(이코노미리뷰. 2011. 12. 27).

이처럼 골프에 대한 기원설을 여러 가지이지만 스코틀랜드 메리 여왕은 프랑스에서 골프 공부를 하면서 게임을 알렸으며, 15C 스코틀랜드 왕 제임스2세 때는 국방에 필요한 양궁 연습에 방해가 된다고 축구와 함께 게임연습을 금지 시킨 종목이 골프인 것처럼 동서고금을 불문하고 골프가 인기 있는 게임 중에 하나라는 점은 분명하다.

2) 골프 선수의 과정과 실태

표 1. KPGA 선발전 개요

회원구분	KPGA프로 선발전	KPGA투어프로 선발전	KPGA QT 시드전
참가자격	만 17세 이상의 대한민국 국적자	KPGA프로[준회원]만 응시 가능	KPGA 투어프로만 응시 가능
경기방식	예선-2라운드 본선-2라운드 (스트로크 플레이)	예선-2라운드 본선-4라운드 (스트로크 플레이)	Stage 1- 2라운드 Stage 2- 2라운드 Final Stage-4라운드
개최일정	1차-연간 5월 중 2차-연간 7월 중 3차-연간 11월 중	1차-연간 5월 중 2차-연간 8월 중	Stage 1- 10월 중 Stage 2- 11월 중 Final Stage-11월 중
선발인원	차수별 2019년-64명, 연간 192명 2020년부터 50명, 연간 150명	차수별 50명, 연간 100명	Final Stage 진출 시 차기년도 코리안 투어 시드권을 획득 (폴시드-60명)
세부사항	*KPGA는 챌린지투어 특전을 통해서도 회원을 선발 *QT(Qualifying Tournaments)은 코리안 투어 시드권 획득 경기		

(출처: 한국프로골프협회 홈페이지, 2019. 2.16)

표 2. KLPGA 선발전 개요

회원구분	KLPGA 세미프로 선발전	KLPGA 프로(정회원) 선발전	KLPGA 투어프로 시드전
참가자격	만 18세 이상의 대한민국 국적자	KLPGA 세미프로만 응시 가능	KPGA프로(정회원)만 응시 가능
경기방식	예선-1라운드 본선-3라운드 (스트로크 플레이)	예선-1라운드 본선-3라운드 (스트로크 플레이)	예선 - 2라운드 본선 - 4라운드
개최일정	1차-연간 4월 중 2차-연간 7월 중	1차-연간 10월 중	시드전- 11월 중
선발인원	차수별-35명, 연간 70명 (본선 3라운드 평균타수 79타 이하)	연간 10명 (본선 4라운드 평균타수 74타 이하)	1부 투어 시드권을 획득 (폴시드-60명)
세부사항	*KLPGA는 점프투어(3부투어)는 총4개 대회 각5명을 정회원프로 특전, 드림투어(2부투어)는 종합상금순위 20위 안에 차기 시드권 부여		

(출처: 한국여자프로골프협회 홈페이지, 2019. 2. 16)

청소년 골프선수들이 프로가 되기 전에 참가하는 전국대회는 2019년 기준으로 한국중고등학교골프연맹에서 주관 9개 대회와 대한골프협회에서 주관하는 대회가 12개가 있다. 1년 간 아마추어 대회들의 통합 포인트 상위자에 한해서 10월 중에 대한골프협회에서 선발하는 엘리트 선수인 국가대표는 남자와 여자를 통틀어서 12명이다. 등록된 선수들 중 약 0.1%에 포함되어야 한다(대한골프협회 2019. 02, 16)

<표 1>과 <표 2>는 한국프로골프협회와 한국여자프로골프협회에서 주관하는 프로선발전 및 시드전의 개요를 나타낸다. 남녀프로의 시드전이 다소 다르지만 모두 마지막 시드전에서 60명 미만의 상위권 안에 들어야 한다. 하지만 차기년도에 상금순위가 60위 안에 들지 못하면 다시 시드전을 치러야 한다. 그리고 남자인 경우, 한국보다 높은 무대인 PGA(미국프로골프협회)에 진출하기 위해서는 2부 투어인 Wep.com tour의 시드권을 획득하고 2부 투어에서 1년간 종합상금랭킹 25위 안에 들어야 1부 대회인 PGA대회에 떨 수 있다. 이렇게 청소년 골프선수가 아마추어에서 프로가 되어 1부 투어에 뛰기까지는 기나긴 여정이다. ‘투어선수’라는 목표를 이뤄 나가는 과정에서 장시간의 노력, 인내, 열정 그리고 비용이 필요한 게 현실이다. 세계적으로 유명한 선수들은 골프를 직업으로 갖고 나름대로 일과 행복이 조화된 이상적인 모습을 가질 수 있다. 반면 한국에서 골프를 하는 선수들 중 그와 같은 삶을 사는 사람은 많지 않다. 이러한 상황이 현실인 만큼 더욱 더 냉정한 선택과 철저한 계획아래 목표를 준비해야 한다. 어려운 목표임을

인지하고 이를 극복하기 위한 강한 마음자세를 갖는 게 무엇보다 중요하다.

물론 세계적인 선수라는 목표의 결과보다 자신의 목표를 이루기 위한 노력의 과정이 의미가 있을 수도 있다. 그러나 대다수는 성인이 되어서 골프를 접게 된다. 원하는 목표를 이룬 선수들조차도 자신이 좋아하는 골프 자체가 아니라 오직 그것을 통해 얻은 외재적 동기인 부와 명예를 통해서만 행복을 얻어야 하는 바람직하지 못한 상황에 놓이게 된다. 이러한 골프현실을 직시하고 대처할 방법을 강구해야 할 때이다.

2. 마음가짐(Mindset)

Mindset은 자신이 현재 가지고 있는 자질에 대한 믿음이며 마음의 태도를 말한다. 여기에서는 Mindset을 ‘마음가짐’으로 사용하였다. Dweck(2006)은 마음가짐에 대하여 자신이 가지고 있는 현재 자질이 성장을 위해 얼마든지 길러낼 수 있다는 믿음이 성장 마음가짐(growth mindset), 아무리 노력하더라도 자신이 현재 가지고 있는 자질이 돌에 새겨진 듯 불변하다는 믿음을 고정 마음가짐(fixed mindset)으로 구분 지었다. 또한 마음가짐은 동기의 기본요소로 Seligman의 긍정심리학과 내재적 이론에 기반을 두고 있다(이정림, 2015). 처음에 개인의 암묵적 지능 이론으로 개발된 개념인 성장 마음가짐(Dweck & Leggett, 1988)은 개인의 지능이 크게 변할 수 있다는 신념에서 발전한다(Dweck, 2000). 반대로 고정 마음가짐은 개인의 지능이 대부분 불변이라는 이론적 가정에 근거한다. 같은 지적 능력을 가지고 있어도 지적 능력에 대한 신념에 따라 학습에 임하는 자세는 다르다(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Dweck & Leggett, 1988).

Blackwell et al.(2007)은 학생들에게 성장 마음가짐을 가르치면 학생들의 성적 하락을 막을 수 있다는 것을 알아냈다. 더 나아가 Dweck(2006)은 이 개념을 개인의 지능과 능력에 적용했다. 일반적으로 성장 마음가짐을 가진 사람들은 지능과 능력이 시간이 지남에 따라 발전 될 수 있는 것으로 보지만, 고정 마음가짐을 가진 사람들은 지능과 능력을 고정되고 불가변한 것으로 본다(Yeager & Dweck, 2012).

Dweck(2006)은 성장 마음가짐을 가진 사람들의 특징으로, 먼저 노력을 다하고 배우려 하고 발전하는 데서 성공을 찾으며, 결과보다 과정에서 얻는 행복감이 크다고 봤다. 다음으로 좌절을 통해 자극을 얻는데, 좌절은 많은 정보를 담고 있기 때문이며, 마지막으로 성공을 부르고 유지하는 프로세스(Process)를 관리할 줄 안다고 하였다. 마음가짐은 우리 성격요인 중에 중요한 부분이지만 하나의 믿음에 지나지 않는다. 하지만 핵심은 자신에게 선택권이 있으며, 누구나 자신이 어떠한 환경에서 살고 싶은지 선택할 수 있

다는 것이다. 또한 성장 마음가짐의 학생들은 성공은 배우려는 자세에 있다고 믿으며 기회를 잡으려는 반면, 고정 마음가짐을 가진 학생들은 자신의 부족함을 인정하려 하지 않았다. 어떠한 마음가짐을 갖는다는 것은 자신의 개인적인 범위에 그치는 것이 아니라, 자신의 파트너와 인간관계까지 확장되어 나타난다.

Dweck(2006)은 성장 마음가짐에 이르는 4단계를 다음과 같이 제시하였다.

첫 번째 단계는 '인정'이다. 당신의 고정 마음가짐을 받아들이는 것이다. 잘 살펴보면, 우리는 성장 마음가짐과 고정 마음가짐에 해당하는 요소들을 모두 가질 수 있다. 우리 안에는 성장과 고정 마음가짐이 공존한다는 것이다. 다만 논의를 단순화하기 위해 둘로 나눈 것이다.

두 번째 단계는 '파악'이다. 무엇이 당신의 고정 마음가짐을 자극하는지 알아내는 것이다. 당신의 고정 마음가짐 '페르소나(Persona)'가 언제 등장하는지 살펴야 한다.

세 번째 단계는 '명명'이다. 당신의 고정 마음가짐 페르소나에게 이름을 붙여준다.

네 번째 단계는 '교육과 동행'이다. 고정 마음가짐 페르소나를 교육시키고 자신의 여정에 동행시키는 것이다.

표 3. 고정마음가짐과 성장마음가짐의 요약(Dweck, 2006; 박준수, 2017)

	고정마음가짐	성장마음가짐
도전(CHALLENGES)	피한다(Avoid)	받아들인다(Embrace)
장애물(OBSTACLES)	쉽게 포기한다(Give up)	버틴다(Persist)
노력(EFFORT)	헛된 것 (Fruitless or worse)	숙달의 길 (Path to mastery)
비판(CRITICISM)	무시한다(Ignore)	배운다(Learn)
타인의 성공 (SUCCESS OF OTHERS)	위협으로 느낀다 (Feel threatened)	교훈을 찾는다 (Find lessons)

결과적으로 Dweck(2006)은 지능(Intelligence)이 고정된(Static) 것으로 생각하는 고정 마음가짐을 가진 사람들은 조기에 정체되고 그들의 잠재력은 완전히 발휘하지는 못하며, 지능은 발전될(Be developed) 수 있는 것으로 여기는 성장 마음가짐을 가진 사람들은 더 큰 자유의지로 높은 수준의 성취에 도달한다고 보았다.

Dweck(2006)은 스포츠에서도 타고난 재능보다 마음가짐이 훨씬 중요하다고 한다. 위대한 운동선수들

만들어 내는 챔피언의 근성(Character), 용기, 정신과 같은 요소들은 자기발전, 동기부여 그리고 책임감에 집중하는 성장 마음가짐에서 비롯된다는 것이다. 오히려 특별한 재능이 저주가 될 수도 있다. 왜냐하면 이런 운동선수들은 고정 마음가짐에서 벗어나지 못하고 자신의 능력과 동기 관리를 통제 할 수 없기 때문에 어려운 상황을 잘 버텨내지 못한다. 반면 성장 마음가짐을 가진 운동선수들은 성공을 부르고 유지하는 프로세스(Process)를 잘 관리할 줄 알기 때문에 실패에 대한 좌절에서 정보를 얻고, 결과보다 과정에서 배우고 발전하기 때문에 결국 성공으로 이끌어 낸다는 것이다.

3. 자기결정동기

운동에서 동기와 행동 사이의 관계를 설명하기 위한 유용한 도구로 자기결정성 이론(Self-Determination Theory)을 들 수 있다(Brunet & Sabiston, 2009). 자기결정성 이론은 자신이 스스로 하는 행동에 대한 사람들의 동기를 이해하는데 도움을 주는 이론이다(Ryan & Deci, 2002). 이러한 자기결정성 이론은 인지평가 이론, 기본심리욕구 이론, 인과 지향성 이론 등으로 구성되어 있다.

인지평가 이론은 운동 동기에서 가장 잘 알려진 이론으로 내재적 동기에 관심을 갖고 내재적 동기를 촉진하거나 방해하는 사회적 환경에 초점을 두고 있다. 이 이론에 의하면 사람은 유능성과 자기결정을 느끼려는 본능적 욕구를 갖고 있으며, 유능성과 자기결정성을 높여주는 활동이나 일이 개인의 내재적 동기를 증가시킨다는 것이다(Deci & Ryan, 1985).

기본 심리욕구 이론에서 욕구는 인간의 필수 조건으로 생명, 성장 및 안전에 직접적인 관계가 있기 때문에 이러한 욕구가 무시되거나 거절당하면 심리적 만족을 손실시킨다는 것이다. 그러므로 동기는 이러한 손실이 발생하기 전에 행동을 하려는 욕구가 오르게 된다(Reeve, 2001).

인과 지향성 이론(Deci & Ryan, 1985)은 심리욕구 만족과 동기의 관계성을 쉽게 만들거나 방해하는 요소들을 구분하는데 도움을 주는 이론이다(Brunet & Sabiston, 2009).

이처럼 수많은 이론 및 연구들이 동기가 많은 중요한 결과를 유도한다는 점을 보여주고 있다(Vallerand, 1997).

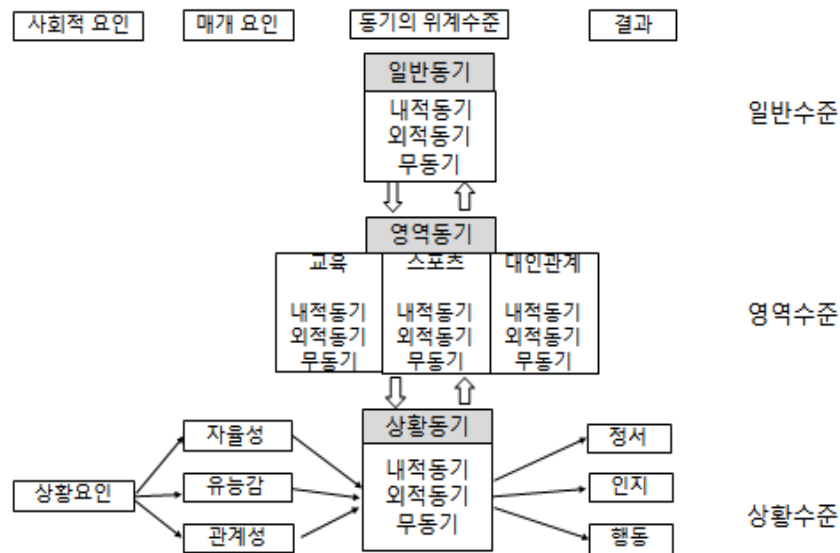


그림 2. 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기의 위계적 모형(Vallerand, 1997)

Vallerand(1997)가 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기를 통합하여 동기를 설명하려는 시도를 이룬 것이 그림 2이다(단 내적 동기는 내재적 동기로, 외적 동기는 외재적 동기로 수정한다). 이와 같은 통합적 접근은 내재적 동기와 외재적 동기를 설명하는 기존의 이론(Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985)을 사용하면 서 관련 선행연구를 포괄적으로 다루고자하는 시도로 볼 수 있다.

Deci & Ryan(1985, 2000)의 자기결정성 이론(SDT)을 살펴보면, 사회적 행동에 미치는 개개인의 영향에 대한 통찰력을 제공해주는 동기이론이다. 보상이나 처벌의 외적 요인이 사람의 행동을 결정한다는 스키너의 행동주의에 반하고, 인간의 자율성이 동기부여에 미치는 영향력을 밝힌 심리학 연구이다. 이 이론은 내재적 동기이론 중에 하나로서 가장 많은 지지를 받고 있는 실증적이고 포괄적이며 인간의 내재적 동기를 지지한다(김아영, 2010). 자기결정성이란 동기부여와 관계된 이론으로 자기 자신이 주체가 되어 행동을 하는데 의지나 자기결정의 강도에 중점을 두는 것이다(Tamborini, Bowan, Eden, Grizzard & Organ, 2010).

자기결정이론은 Deci(1980)가 자율적인 동기와 통제적인 동기를 구분하기 위해서 사용하기 시작했는데, 자율적 동기를 유발하는 자기내면화와 내재적 동기의 중요성을 강조한 이론이다. 즉 Deci와 Ryan(1985)은 자기결정성은 자질이나 보상, 처벌 등의 외적 요인의 강요가 아닌 스스로 자신의 행동을 결정하는 것이며 자신 선택으로 인지된 내적인 경험을 포함하고 있다고 보았다. 따라서 자기결정 이론은

내재적 동기와 외재적 동기가 행동의 결과보다 내면화되는 과정에 중점을 두는 만큼 내재적 동기 유발과 내면화에 영향을 미치는 환경적, 사회적 요인을 모색한다(Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Grolnick, 1989).

이처럼 자기결정 이론은 인간 행동의 기본적인 심리적 욕구에 의한 동기이며, 이는 자율성, 유능감, 관계성으로 구분된다. 이 세 가지는 긍정적인 심리적 요인과 행동적인 요인들과 관련이 있어 높은 수준의 동기를 생성 할 수 있고 사회적 관계에서 요구를 충족시킨다고 설명한다. 기본심리적 욕구의 만족은 개인 활동에 대한 즐거움이 있어 스스로 자기조절을 촉진시키는 역할을 한다. Deci와 Ryan(2000)은 자기결정성의 만족도는 개인의 심리적, 내재적 동기, 신체적 건강과 성장, 최적 수행, 자아실현을 경험하는데 필수적이고 중요한 예측변인으로 보았다.

스포츠에서 자기결정성 이론은 자기 유능감, 집중, 수행력, 탈진과 같은 다양한 행동과 정서, 동기, 심리적인 결과에 대한 연구로 이어져 왔다. 또한 스포츠 상황에서 사회적, 환경적인 요인들이 동기를 어떠한 방식으로 지지 혹은 방해하는지에 관해 설명한다(김덕진, 양명환, 2006). 또한 자기결정성은 내재적으로 동기유발이 되는 행동을 유지하고 적응 결과에 얼마나 기여 하는지를 검증하는데 의의가 있다.

Deci and Ryan의 자기결정 이론 (SDT)이 동기와의 주요 차이점은 자율적인지 또는 통제 된 것인지의 여부이다. 자율적 동기는 의지적이라고 정의되는데, 이는 자기 주도적, 자치적 행동을 의미한다. 여기에서 선택은 자율적인 동기 부여의 핵심 요소이다. 통제된 동기는 개인에 대한 압력이나 요구가 외부의 힘으로부터 오는 조건에 의해 생성된다. SDT 모델의 Deci and Ryan(2008)은 동기 부여의 대부분은 개인과 관련된 사회 문화적 조건에 기인한다고 생각한다. 그들은 환경적 요인도 동기 연구에 중요한 부분이라 생각하고 SDT 모델은 마음가짐(Mindset)이 성장과 고정을 모두 갖고 있음을 인정하는 것처럼 내재적 동기와 외재적 동기의 존재를 인정하는데서 출발한다. 또한 이 SDT모델은 사람들이 자연스럽게 호기심이 많아지고 적극적으로 성공하기를 갈망한다고 가정한다.

1) 내재적 동기

SDT에 따르면, 내재적 동기(Intrinsic motivation)는 사람들이 활동 자체를 위해 참여한다는 점에서 자율성이 높은 동기이다. 예를 들어, 새로운 것을 배우는 재미, 새로운 세계를 탐색하기 위한 관심과 호기심, 그리고 활동을 하면서 느끼는 긍정적인 경험(Csikszentmihalyi, 1997)은 활동에 참여하기 위한 내

재적 동기의 예들이다.

내재적 동기는 창의력, 몰입 등의 고차원적인 과정과 긴밀한 연관이 있으며, 이는 점진적으로 발전하는 사업 영역뿐만 아니라 학업 및 다른 분야에도 적용된다(Pink, 2009). 문제는 대부분의 기업들이 내재적인 동기를 촉진하는 방법을 모르고 오히려 저해한다는 것이다. 그리고 보상과 같은 외재적 동기를 올바르게 사용해야 내재적 동기를 키울 수 있다(Deci, Koestner & Ryan, 1999; Ariely, 2008). 그러나 사람이 받는 피드백은 동기에 영향을 미치는데 수행된 분석 결과, 수행에 따른 보상 형태의 모든 피드백이 내재적 동기에 안 좋은 것으로 나타났다(Deci, Koestner & Ryan, 1999). 긍정적인 피드백이 제공되는 형태는 예외적이며, 단지 객관적인 역량 정보를 전달하는 구두 보상의 형태로 정보를 제공하는 긍정적인 피드백은 내재적 동기를 촉진한다. 그러나 피드백이 "통제"언어를 사용하여 전달되는 경우 피드백은 내재적 동기에 좋지 않음(Deci, Koestner & Ryan, 1999)때문에 내재적 동기가 증가 할 수 있는 긍정적인 정보 피드백의 효과는 심도 있게 다뤄야 할 만큼 중요하다. 언어적 피드백이 통제적인 것으로 과제를 외적인 요인으로 받아들여지게 되면 다른 보상과 마찬가지로 내재적 동기에 부정적인 영향을 미치게 된다. 그러나 객관적인 정보를 유지한다면 요구를 충족시켜 내재적 동기를 높일 수 있다(Ryan, Mims, & Koestner, 1983).

그러나 동기부여는 자신이 스스로 하는 것이지 누군가 시켜서 하는 것은 아니다. 실제로 동기부여의 방법은 없다고 한다. 왜냐하면 동기부여는 근본적으로 내면화해서 받아들이기 때문이다. 내재적 동기는 어떤 행동 그 자체가 즐거워야 하는 것이지, 보상이든 목표를 완성하는 것과는 무관하고, 외적 통제와는 전혀 다른 영적(spiritual)인 측면이 있다. 또한 내재적 동기는 관심과 재미와 밀접한 연관이 있어 다양한 경험과 개념에 대한 이해력과 창의성을 높이며 문제 해결 능력을 향상시키고 연구와 실무 모두에서 긍정적으로 나타난다(Kotler, 2010; Pink, 2009; Seligman, 2002).

2) 외재적 동기

외재적 동기(extrinsic motivation)는 활동 자체에 목적이나 의미를 두기보다는 외적인 보상을 얻거나 부정적인 결과를 피하려고 활동에 참여하는 것을 의미한다(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; Deci & Ryan, 2002; Vallerand & Fortier, 1998). 즉 외재적 동기는 활동의 외적 목표에서 실질적인 보상을 받거나 처벌을 피하는 행동에 목적이 있다(Deci & Ryan, 2008). Herzberg(1987)의 연구를 보면 외재적 동기가 생활 만족도로 이어지는 직무 요소와 밀접한 관련이 있다고 하였다. 학교나 직장과 같은 조직에서

학생과 직원은 종종 동기 부여가 없는 무동기나 좋은 성적이나 월급과 같은 외재적 보상을 받더라도 더 높은 수준의 동기를 가질 수 있다고 한다. 그러나 외재적 보상이 불충분하거나 불공평하게 보일 수 있다 (Adams, 1963).

동기의 근원이 내면이 아닌 외부에 있는 외재적 동기는 사람들이 일을 하게 만들 때 사용되어 왔는데 다른 사람들이 일을 하게 하려면 보상이나 형벌을 받아야한다고 믿는다(McGregor, 1966). 이러한 믿음 때문에 사회에서 외재적 동기가 널리 퍼져있는 원인이 된다. 외재적 동기를 갖고 있는 사람들은 특정한 방식으로 행동하도록 강요를 받기 마련이다. 연구에서 외재적 동기인 상황에서는 사람들에게 동기를 부여하기가 충분치 않다는 증거가 있다(Pink, 2009).

처음에는 내재적 동기와 외적 보상은 서로 대립하는 부정적인 관계가 아니라 긍정적인 상호작용을 하는 관계라고 믿었다. 그러나 보상이나 대가는 자기가 하는 일에 흥미를 잃었다는 뜻이며, 보상이 곧 우리를 통제한다는 것이다. 보상 말고도 자율성을 제한하는 외적요소로 '위협'을 뽑을 수 있다. 위협이라는 요소는 강요로 널리 사용되고 있다. 예를 들어 마감 기한 설정, 목표제시, 감시, 평가 및 경쟁도 통제의 수단으로 사용되고 있다. 결과만을 강조하는 외적 동기는 수단과 방법을 가리지 않으며, 내재적 동기가 가져다주는 행복한 경험과는 전혀 다른 모습을 띤다. 그리고 외재적 동기는 내재적 동기나 행동에 대한 몰입을 방해할 뿐만 아니라 창의성과 개념에 대한 이해력, 유연한 문제 해결 능력이 필요한 어떤 활동에서도 성과에 부정적인 영향을 미친다.

SDT는 이러한 동기가 내재화되는 정도에 따라 외재적 동기를 4가지 유형으로 세분화 한다(Ryan and Deci, 2000).

첫 번째, 외재적 동기에서 외적 동기는 가장 적은 자율적 성향으로 외적 성적에 대한 금전적 보상 및 나쁜 결과에 의한 처벌에 의해 결정된다.

두 번째, 외재적 동기의 내사적 동기는 다른 사람들의 인정을 얻기 위해 자아를 유지하려는 개인적 욕구에 의해 통제된다는 점에서 부분적으로 내성화된 동기로 분류한다. 예를 들면 부모의 실망을 피하려고 노력하는 동기이다.

세 번째, 외재적 동기에서 확인적 동기는 활동의 가치가 자신이 추구하는 목표에 의해 개인적으로 중요하기 때문에 활동을 한다. 예를 들어, 학습 자체가 중요하다는 믿음이다.

네 번째, 외재적 동기에서 통합적 동기인 사람들은 예를 들어, 좋은 학습자로서의 자기 정체성 때문에 배우도록 동기를 부여하며 활동을 자기 자신의 다른 측면으로 포함시킨다.

외재적 동기의 외적 및 내사적 동기는 통제적 동기로 분류되는 반면, 확인적 동기, 통합 동기 및 내재적 동기는 자율적 동기로 간주 하며(Ryan and Deci, 2000), 자율적인 학습 동기가 학생의 복지 및 학업

성과에 긍정적으로 관련이 있으며, 통제된 학습 동기는 우울 증상, 정신 문제, 학교 장애 및 학업 장애와 연관이 있다(Chia et al, 2016).

3) 무동기

무동기는 학습에서의 무기력과 유사한 개념이다(Abramson et al., 1978). 인지평가이론에 의하면 무동기(Deci & Ryan, 1985)는 내적으로나 외적으로 동기화된 상태가 아닌 것으로, 주위상황이 자기결정에 의한 것이 아니며 유능감을 느끼지 못하는 상태라고 하였다. 이러한 상황은 자신이 활동에서 계속적으로 결과가 안 좋았거나 기대가 안 될 때 나타나며 무관심과 냉담 등을 수반한다. 또한 무동기는 사람들이 중요한 결과를 스스로 통제하는 것이 부족하다고 느끼는 정도이며, 무동기를 지닌 사람은 무언가를 하고 싶은 마음이 없기 때문에 무기력하다. 즉 동기가 없어서 원하는 성과를 얻기 위해 할 수 있는 것이 없다고 생각함으로 수행 수준이 낮고 심리적 안녕감도 낮다. 이러한 무동기는 세 가지 기본 심리욕구인 유능감, 자율성, 관계성이 지속적으로 좌절되었을 때 나타난다(Deci & Ryan, 2008).

Peterson, Seligman & Vaillant(1988)도 무동기를 활동이 실패로 끝난 후 결과에 대한 기대감이 없고 자기 조절력을 상실하고 관심이 없는 상태라 하였다. 즉, 무동기는 활동에서 어떠한 기대도, 의미도 없으며 자신의 선택과 결정이 불가능하여 운동에 참여하거나 계속 활동할 수 없는 상태라 하였다. 그래서 무동기를 외재적 동기와 통제적 동기로 분류하기도 한다.

4) 자율적 동기

자기결정 이론(Ryan and Deci, 2000)은 이러한 동기가 자율적이거나 통제되는 정도에 따라 학습 동기의 유형을 구분한다. Ryan(2005)은 자율성을 자신의 행동에 자신이 주체가 되는 것이며, 자신의 행동이 진실한 것으로 보았다. 자율적 동기(autonomous motivation)는 내면화된 내재적 동기와 자기결정성이 높은 외재적 동기인 확인적 동기와 통합적 동기를 포함한다. 자율적 동기는 자기결정성이 높기 때문에 행동을 자율적으로 시작하고, 의사결정과정에서 자기결정성 혹은 자율성이 내재적 동기의 중요한 요인이다. 하지만 내면화된 내재적 동기만이 자율적 동기의 유일한 유형은 아니고 실제로 사람들이 하는 모든 행동이 내재적으로 동기화된 경우는 드물며(Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000), 외재적 동기에서 자기 결

정성이 높은 확인적 동기도 긍정적인 결과를 유발하는 것으로 가정되고 있다(Vallerand, 1997).

자율적 동기는 학습개선, 관심증가, 노력증가, 수행개선, 보다 긍정적인 정서 상태, 높은 몰입 순간, 높은 자존심, 적응력 개선, 만족도 증가 및 건강증진을 유도하는 반면 자기결정이 낮은 형태의 통제적 동기는 이러한 결과들과 부(-)적인 상관관계를 나타낸다(Fortier, Vallerand & Guay, 1995; Grolnick & Ryan, 1987; Kaser & Ryan, 1996; O'Coner & Vallerand, 1990; Vallerand 등, 1992, 1993; Peletier 등, 1995; Wilians, Grow, Fredman, Ryan, & Deci, 1996). 자율적 동기는 통제와 순종으로 행동을 관리하는 스키너의 행동주의 이론과는 거리가 멀다. 개인은 스스로 결정하고 선택한 행동에 책임감을 가질 때 동기부여가 잘 되며, 집중력이 높아지고, 성취감이 커지기 때문에 노력을 기울인다. 사람은 스스로 선택하고 결정할 능력을 타고 난다. 사람의 가장 기본적인 욕구인 자율성이 우리 마음을 움직이고 행동하게 한다. 이러한 자율성을 지닌 사람은 자기실현 요구가 크며 내적인 관심에 따라 행동하며 현재 일어나는 일에 가치를 둔다. 행동의 시작과 조절을 스스로 선택하고 결정한다. 또한 자기 주도적이며 상황을 해석할 때 통제와 조건보다 목표와 흥미를 더 중요하게 여긴다. 이 유형은 외재적 보상에 덜 통제되고 내재적인 유능성과 효율성을 더 많이 느낀다. 그리고 자기조절 및 관리가 철저하고, 선택을 함에 있어 결단력이 뛰어나며 행동으로 이어진다(Deci & Ryan, 2008).

5) 통제적 동기

자율성의 반대개념은 독립성이 아니고 타율성 혹은 외적통제(external control)이다(Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003). 통제적 동기(controlled motivation)는 외재적 동기와 무동기를 포함하는 개념으로 내면화 첫 단계인 내사적 동기와 외재적 동기를 가리키고, 자기결정성이 낮은 동기들로서 자율적으로 행동을 하거나 의사결정을 주도적으로 하는 것이 아니라 타인의 지시나 외적인 통제에 의해서 행동이 이루어지는 특성을 말한다. 자기 결정성이 가장 낮은 통제적 동기(내사적 동기, 외재적 동기, 무동기)는 부정적인 결과를 유도할 것으로 예측한다(Vallerand, 1997).

사람들이 추구하는 보상 중에 스스로 통제하는 것을 가장 원한다. 즉 선택에 있어서 자율적이기를 바란다. 그러나 타인에게 통제를 받는다는 것은 압박이나 강요를 받는 것이기 때문에 통제를 받는 사람은 내적으로 열정 없이 행동하게 된다. 따라서 통제는 결과적으로 좋은 결실을 맺을 수 없다. Deci(2011)는 통제된 행동이란 남이 지시에 따라 행동하는 '순종'과 기대된 것에 반하여 행동하는 '저항'이라는 두 가지 유형으로 나타나며 이 둘은 통제에 대한 반응으로 항상 상호작용한다고 하였다. 조련사들은 보상을 주어

원하는 행동을 이끌어내는 데는 전문가로 보인다. 물개나 돌고래 쇼를 보면 보상이야말로 뛰어난 동기부여 기법이라 할 수 있다. 그러나 보상은 어떤 행동을 이끌어 낼 수 있지 모르지만, 그것은 보상을 계속 공급할 때 가능하다. 따라서 보상을 꼭 주어야 하는 경우라면 통제하겠다는 의도 없이 보상을 주어야 한다. 그러나 한 가지 주목할 점은 통제하는 환경에서, 그것도 자율성조차 무시되는 상황에서도 내면화가 일어난다는 점이다. 하지만 통제하는 상황에서도 통합적 동기와 확인적 동기와 같이 어느 정도는 내면화가 이루어지지만, 자율성이 보장되는 상황과 비교해 보면 그 내면화의 정도가 현저히 낮다. 통제를 받아 행동하는 사람은 통제적인 일을 찾고 선택해 주기를 바라며 통제적으로 상황을 해석한다. 일을 스스로 시작하고 관리해야 한다는 부담감이 행동을 결정함에 있어 통제를 받으려는 경향이 나타나며, 기한이나 감시 등과 같은 통제적 환경에 의해 동기가 부여되는 경우가 많음으로 심리적인 안정감이 부족하다(Deci & Ryan, 2008).

4. 투지(Grit)

GRIT은 Growth mindset(성장 마음가짐), Resilience(회복탄력성), Intrinsic motivation(내재적 동기), Tenacity(끈기)의 약자들을 결합한 말로 기개 및 투지라고 한다. 여기에서는 Grit을 ‘투지’로 사용한다. 실패나 고난에도 흔들리지 않고 장기간의 목표를 달성하기 위해 노력과 관심을 계속 유지하는 특질이다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 투지는 시간의 흐름에 따른 노력의 지속성과 관심의 일관성으로 구성되기 때문에(Von Culin et al., 2014) 강도보다는 지구력이 중요하다. 노력의 지속성은 단순히 노력하는 것 이상 목표 달성 과정에서 실패나 좌절에도 불구하고 도전을 위한 노력을 지속하는 경향을 말하며, 관심의 일관성은 장기간 목표와 관심을 자주 변하지 않고 일관되게 하는 경향을 말한다.

Duckworth(2007)는 노력과 관심의 관계에서는 관심이 있어서 계속 지속할 수 있는 일이어야 노력을 지속적으로 할 수 있다고 하였다. 또한 Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly(2007)는 투지에 대하여 장기적인 목표를 달성하는 과정에서 실패와 역경에도 불구하고 꾸준히 노력하고 관심을 유지하는 것이라 하였다. 그러나 장기간 목표와 관심을 일관되게 유지하는 것은 관심의 의미와 문화적 흐름에 따라 다를 수 있다(Datu et al. 2016; Datu, Yuen, & Chen, 2017).

Duckworth(2016)는 학문분야 뿐만 아니라 예술, 체육, 경영 등 다양한 분야에서 뛰어난 성취를 이룬

사람들의 공통적인 요인을 찾아내고자 하였다. 그 결과, 어떠한 분야에서 뛰어난 성취를 이룬 사람들은 자신의 분야에 대한 인내심과 열정을 가지고 있다는 공통점이 있었다. 즉, 투자를 이루고 있는 큰 두 축인 인내와 열정을 가지고 있는 사람이 그들 분야에서 성공을 거두었다. 투지는 높은 성과를 이루기 위해 지능, 재능 등의 변인을 규제하고도 수행력을 높이는 것으로 나타났다(Duckworth et al., 2007; Eskreis-Winkler et al., 2014). 높은 투자를 가지고 있는 사람이 목표를 추구하는 과정에서 열정과 끈기를 가지고 있어도 그것이 행복과 반드시 연결되는 것은 아니다. 높은 투자를 가진 사람은 자신이 도전하는 목표에 의미를 부여하지만, 행복을 갈구하는 것과는 부(-)적 상관관계를 보였다(von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014).

Duckworth(2016)은 성숙한 투지의 전형들이 공통적으로 갖고 있는 심리적인 자산은 네 가지로 구분하였다.

첫째는 관심이다. 열정은 당신이 하는 일을 진정으로 즐기는데서 시작된다.

둘째는 연습이다. 이는 어제보다 잘하려고 매일 단련하는 종류의 끈기를 말한다.

셋째는 목적이다. 자신의 일이 무엇보다 중요하다는 신념이 열정을 지속하게 한다. 목적이 없는 관심을 평생 유지하기란 대부분의 사람들에게 거의 불가능한 일이다.

마지막 넷째는 희망이다. 희망은 위기에 대처하게 해주는 끈기를 말한다. 희망은 모든 단계에서 나타나는 특징이며, 맨 처음부터 끝까지 희망을 유지하는 일이 더없이 중요하다.

투지(Grit)라는 개념은 100년 전부터 존재 했으며(James, 1907), 오랜 연구로 인해 열정과 노력이 성공적인 개인의 요인으로 확인되었다(Galton, 1892). 그래서 투지가 있는 사람은 계획을 잘 따르며(Duckworth et al., 2007), 수행 중에 장애물이 있더라도 노력에 대한 관심을 유지한다(Kelly et al., 2014; Duckworth & Gross, 2014). 즉 투지가 갖춰진 사람은 헌신적으로 목표를 수행함에 있어 더 긴 시간을 인내한다는 것이다. 투지는 또한 긍정적인 심리학 특히 인내와 관련이 있다. 앞에서 언급했듯이, 오랜 기간 동안 목표를 고수하고 추구하는 능력은 투지의 중요한 측면인 것이다. Martin Seligman의 긍정적인 심리학의 영역은 장기적인 성공의 긍정적인 지표로서 인내의 과정에 초점이 맞춰져 있으며, 투지의 두 가지 구성 요소(노력의 지속성과 관심의 일관성)의 차이가 사람들을 행복하게 하는 요인이 될 수 있다고 제시한다(Von Culin, Tsukayama & Duckworth, 2014).

이제까지 미래의 성취를 예측하는 가장 좋은 예는 지능이었다. 이 관계는 학업 성취도뿐만 아니라 직업 성과에서도 발견되었다. 이와 같이, 투지는 지능과 강한 상관관계가 있을 것으로 예상 할 수 있지만, 투지는 지능과 약간 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 기존의 측정과 달리 투지가 지능과 관련이 없음을 의미한다. 이러한 사실은 매우 지능적인 사람들이 왜 오랫동안 지속적으로 잘 수행하지 못

하는지를 설명하는 데 도움이 된다.

투지(Grit) 측정은 경험에 대한 개방성, 양심성, 외향성, 동의성 및 신경성으로 구성된 성격의 핵심적인 5가지 특성을 다룬 McCrae & Costa(1987)의 Big Five 특성과 비교되었다. Duckworth & Quinn(2009)의 연구에서, 투지 측정 (Grit-S)과 투지 측정 (Grit-O)의 12개 항목 자체보고 측정은 양심과 밀접한 관련이 있었다. 후속 메타 분석 결과 투지가 기능적으로 양심의 척도인 것으로 밝혀졌다. Duckworth는 투지(Grit)가 Big Five 성격 특성보다 학업 성취도를 더 잘 예측했다고 주장했지만, Kaili Rimfeld와 동료들에 의해 그 주장은 반박되었다. 그들은 Big Five 성격 요인이 동일한 예측 능력을 가지고 있다고 주장했다. 투지는 양심과 매우 밀접한 상관관계가 있으며 양심을 통제 한 후, 투지의 한 구성 요소인 노력의 지속성만이 학업 수행의 차이를 설명한다는 것을 알았다. 양심과의 이러한 높은 상관관계에도 불구하고, 많은 연구에 따르면 투지는 교육과 같은 장기 및 다년간의 목표와 연관성이 더 약한 것으로 나타났다. 오히려 IQ와 양심에 대한 관련성보다 훨씬 약하다. 또한 투지(Grit)는 성취의 필요성과 유사하지만 긍정적인 피드백 없이 추구하는 장기적인 목표와 관련이 있다.

그리고 심리적 구조와 관련된 구성요소를 살펴보면 인내, 강인성, 탄력성, 자제력 및 성취의 필요성, 야망이 포함되며, 투지는 다음과 같은 이유로 각각 구별 된다.

인내는 장애물, 실패에 대한 두려움에도 불구하고 목표나 임무의 수행을 꾸준히 추구하는 것이다. 그러나 투지는 인내의 특성이라고 여겨지지만, 장기간에 걸친 장애물이 있어도 목표를 달성하기 위해 인내하는 것으로 해석한다. 장기간에 걸친 지속성과 비교할 때 투지(Grit)는 목표를 향한 열정이라는 요소가 하나 더 추가되는데, 이러한 열정 또한 개인이 장기적으로 노력을 지속 할 수 있는 힘을 만든다고 한다.

강인성은 투신(Commitment), 통제, 도전이라는 3가지 하위 요인을 포함하고 있으며, 어려움이라는 고난을 성장 기회로 바꿀 수 있는 용기와 동기를 제공하는 태도의 조합으로 보았다(Salvatore Maddi, 2006). 강인성은 어려운 환경에서 지속할 수 있는 개인의 능력을 말하며, 투지는 장기간의 목표를 달성하기 위한 개인의 지속 능력에 대한 척도이다(Duckworth et al., 2007).

탄력성은 개인이 어려운 삶의 도전이나 중요한 사건에 직면한 상황에서도 역경을 극복할 뿐만 아니라 심지어 더욱 풍부해지는 과정으로 창의성, 자신감의 역동적인 결합으로 상황을 재평가하게 된다. 즉 탄력성은 까다로운 상황에 대한 대처능력으로 개념화 될 수 있다. 투지는 중요한 사건이 필요하지는 않지만 역경을 겪으면서도 목표에 대한 집중적인 노력을 오랫동안 유지하는 것과 관련이 있다. 중요하게도, 투지는 특성으로 개념화되는 반면 탄력성은 역동적인 과정이다.

자기통제는 자기조절(Self control)이라고도 하듯이, 조절의 한 분야이며, 유혹과 충동에 대면하여 자신의 감정과 행동을 통제 하는 능력이다. 자기 통제와 투지는 목표를 완수하기 위해 자신의 의도를 조절함

에 따라 행동을 조율하는 심리적 구조로 봤다(Duckworth & James Gross, 2014).

성취의 필요성은 개인이 즉각적인 피드백을 받을 수 있고, 개인이 관리가 가능한 목표를 달성하기 위한 추진력(David McClelland, 1961)이라고 설명하였으며, 성취의 필요성은 자기효능감(Self efficacy)과 학습목표 지향성과 정(+)적인 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 그러나 성취의 필요성과는 달리, 투지가 있는 사람은 의식적으로 달성하기 어려운 장기 목표를 설정하고 피드백의 존재 여부와 상관없이 어려운 목표에 부딪혔을 때 흔들리지 않는다.

야망은 포괄적으로 목표성취, 업적 또는 우월적인 권력 등 외부에 대한 열망으로 정의되며, 야망은 종종 명성에 대한 욕구와 관련이 있다. 그러나 야망과는 달리, 투지는 업적에 대한 명성이나 외부의 인정을 찾는 것과 관련이 없고, 투지가 있는 사람은 다른 사람들과 자신을 구별하지 않고 개인의 목표를 추구한다.

5. 선행연구고찰

1) 마음가짐(Mindset)과 투지(Grit)의 관계

탁월한 인재들의 또 다른 특징은 인생의 고비를 미래의 성공으로 바꾸는 특별한 재능을 가졌다고 하였다(Dweck, 2017). 설문조사 결과, 창의력을 기르는 최고의 요소가 성장 마음가짐으로 부터 나오는 인내심과 회복력이었다. 여기에서 인내심(Tenacity)과 회복력(Resilience)은 투지(Grit)의 구성 요인들이다.

투지가 높은 사람들의 특성은 긍정적인 마음가짐을 지니고 있어 도전을 받아들이고 실패하더라도 그것을 학습의 기회로 삼는다고 하였다(Goodwin & Miller, 2013). 또한 성장 마음가짐을 가진 사람은 도전하는 데 멈추지 않고, 도전을 통해 성장하려는 모습을 보이는데 도전이 어려울수록 더 많이 성장한다. 도전을 통해 배우는 것이 능력보다 중요하다고 믿기 때문이다. 재능에만 집착하는 고정 마음가짐이 해로울 수 있는 가장 큰 이유는 간단하다. 재능만 집중 조명함으로써 투지를 비롯한 다른 요인들이 실제보다 중요하지 않다는 메시지를 보낼 수 있기 때문이다.

투지를 좌우하는 희망은 우리의 노력이 미래를 개선할 수 있다는 기대를 바탕으로 하며, 내일은 나아질 것 같은 느낌이 아니라 나은 내일을 만들겠다는 결심이라고 하였다(Duckworth, 2016). 즉 투지를 품는 희망은 다시 일어설려는 자세인 성장 마음가짐과 관련이 있다는 것이다.

선행연구에서 마음가짐(Mindset)이 투지(Grit)에 미치는 영향들은 다음과 같다.

첫째, 성장 마음가짐은 노력에 대한 신념이 다르다(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007). 투지의 요인 중 하나인 노력의 지속성에 직접적인 관련이 있다는 것이다. Dweck(2017)은 원하는 것을 얻는 태도의 힘인 마음가짐은 노력의 의미도 바꿨다. 고정 마음가짐에서 노력이란 결점을 가진 사람들만 하는 것이다. 재능을 타고난 사람들에게 노력은 자칫 그 사람의 역량을 갉아먹을 수 있는 위험한 것으로 본다. 왜냐하면 고정 마음가짐에서 위대한 천재에게는 노력이 필요치 않으며, 노력이 필요하다는 것 자체가 자신의 능력을 의심한다는 뜻이고 노력은 변명거리를 없애 버리기 때문이다. 이러한 마음가짐은 투지의 요인 '노력의 지속성' 자체를 부정하게 만든다.

둘째, 성장 마음가짐은 좌절과 실수에 대한 해석이 다르다(Hong, Chiu, Dweck, Lin & Wan, 1999). 성장 마음가짐을 가진 학생은 실수와 좌절을 노력과 배워야 할 시기로 해석하기 때문에 실수의 과정에서 배울 점을 찾아 자기개선을 위한 경험으로 활용한다. 그러나 고정 마음가짐을 가진 학생에게 실수는 곧 실패이며 무능함이기 때문 좌절의 시간이 길어진다. 따라서 노력하기보다 포기 또는 부정행위를 하는 등의 방어적 태도가 증가한다. 좌절과 실수를 해석하는 방법에 따라 투지의 다른 특징 표현인 열정과 끈기가 부족하게 된다.

셋째, 성장 마음가짐은 장애물에 대한 태도가 다르다(Dweck, 2006). 성장 마음가짐을 가진 학생은 장애물을 배움의 기회로 인식하고 자신의 작전을 바꾸거나 좀 더 노력할 필요가 있다는 발전적인 사고와 끈기를 가지고 지속적으로 행동한다. 반면 고정 마음가짐을 가진 학생은 장애물을 맞닥뜨렸을 때 자신의 무능함이 드러나는 것을 두려워한다. Dweck과 Leggett(1988)의 연구에서 고정 마음가짐을 가진 학생들은 주로 자신의 능력을 남에게 과시하는데 관심이 많았고, 그러한 과시는 도전이나 장애물에 맞닿았을 때 자신의 능력이 부족해서 실패할 것이라고 생각하게 되며 이러한 사고는 도전에 대한 포기기로 이어졌다. 어떠한 역경에도 끝까지 포기하지 않는 투지가 저하되는 것이다.

2) 마음가짐과 자기결정동기의 관계

Dweck(1986)은 사고방식의 영향이 인식된 역량에 의해 중재되었다고 믿었으며 이는 SDT에 의해 학생들이 자율적 학습 동기를 촉진하는 기본 심리적 필요로 정의되었다(Chen et al., 2014). 사고방식인 마음가짐은 동기양식에 영향을 미치는 것으로 보았다. 성장 마음가짐은 도전적이고 개인적으로 성취목표를 설정, 유지, 달성하는 동기를 만들고, 고정 마음가짐은 현실적이고 노력의 지속성을 저해하여 결과적으로

목적 설정 및 달성을 방해하는 동기를 형성하였다(Dweck, 2000). 우리는 삶의 과정에서 늘 우리 행동이 스스로 선택한 것인지, 아니면 외부의 어떤 요소에 통제당한 결과는 아닌지 끊임없이 고민한다. 자기결정성이나 진실성에서 핵심이 되는 것이 바로 선택이다(Deci, 2011). 선택권을 갖는다는 것은 개인의 자율성을 인정하는 중요한 요소라고 할 수 있다. 행동주의는 타고난 학습 동기는 없다고 가정한다. 하지만 이는 어린아이들이 끊임없이 주변 사물을 탐색하는 모습과 맞지 않는다. 아이들은 더 알기 위해 호기심을 갖고 스스로 도전하고 그 자체를 즐긴다. 능동적으로 학습 과정에 뛰어 든다. 학습에 대한 내면의 동기가 부여된 상태이다.

자신의 능력을 믿고 스스로 결정해야 한다. Albert Bandura(1981)는 ‘자기능력인지(Perceived competence)’라는 개념을 도입하였다. 자신감이 동기부여에 무엇보다도 중요하지만 자율성과 함께 경험해야 한다는 것이다. 자기 자신과 주변 세계를 잘 다룰 수 있다는 자신감을 느끼고 자율적으로 행동할 때, 어떤 일이든 잘 해낼 수 있다는 성장 마음가짐이 생기며 행복하다고 느낀다. 자율성과 자신감에서는 본인이 그것을 어떻게 받아들이느냐가 중요하다는 것이다. 내면의 동기가 부여되려면 자신이 스스로 행동을 결정하고, 그 행동을 잘 해낼 능력이 있음을 ‘스스로’ 느껴야 한다. 남들이 뭐라고 하는 것은 별 소용이 없다. 마찬가지로 성장 마음가짐에 자신이 성장할 수 있다는 마음의 태도를 갖는 게 우선이다.

성장 마음가짐에서는 행복과 성공이 꼭 목적이 아닌 만큼 당신에게 무언가를 추구하라고 강요하지 않는다. 다만 당신의 기술을 발전시킬 수 있다고 알려줄 뿐이다. 당신이 원하는 것이 무엇이든, 그 성취는 여전히 당신에게 달려 있다. Bloom(1985)은 초기의 학습에는 어느 정도의 자율성도 중요하며, 고압적인 부모와 교사가 내재적 동기(Intrinsic motivation)를 파괴한다는 사실을 입증하였다. 좋아하는 일을 스스로 선택하게 해주는 부모를 둔 아이들이 관심사를 발견하고 열정으로 발전시켜 나갈 가능성이 높다는 것이다.

3) 자기결정동기와 투지의 관계

선택이라는 결정권의 의미는 자발성을 지지하는 것이다. 자신이 스스로 선택, 결정할 수 있는 사람은 자기가 하는 일에 매진할 수 있다. 즉 자발성이 높아지며 전념하게 된다. 그래서 타인에게 지시 받는 사람보다 많은 일을 잘해내는 것이다. 이는 전적으로 내재적 동기에서 비롯될 때 목표를 완수하려는 마음의 준비가 형성되는데(Deci, 2011), 목표를 끝내 달성하려는 마음의 자세인 투지와 연관이 된다.

Goodwin과 Miller(2013)는 투지가 높은 사람들은 동기 수준이 높아 자신이 정한 목표를 꼭 이루고자

하는 강한 의지를 가지고 있다고 하였다. 내면화된 동기를 지닌 사람은 자신이 정한 목표를 한 차원 높은 것으로 받아들일 뿐만 아니라 강한 의지로 인해 현실로 만들어낼 가능성도 높게 나올 수 있다. Deci(2011)는 내면의 동기를 복돋는 보상은 목표한 행동을 해냈을 때 느끼는 만족감과 성취감이며, 어떤 과제를 수행할 때 자신감이 있느냐 없느냐는 내면의 만족감을 크게 좌우하는 중요한 요소이다. 자신의 능력에 대해 확신을 갖는다면 그 자체로 만족감을 느끼고, 더 나아가 평생 해 나갈 일에 바탕이 되기도 한다고 하였다. 일에 많은 시간과 노력을 투자할수록 더 큰 만족을 얻을 수 있으며, 내면의 만족도 더 커진다는 것을 깨닫게 된다.

Deci(2011)는 동기와 열정을 갉아먹는 사회적 환경은 동기가 사라진 상태나 특정한 행동과 사고, 감정을 강요하고 압박하는 통제적 환경이며, 투지의 기초가 되는 내재적 동기는 이타심이라고 하였다. 따라서 장기간 열정을 유지하기 위해서는 스스로의 관심도 매우 중요하지만 타인과 관계를 맺고 그들을 돕고 싶은 욕구 또한 중요하다.

4) 마음가짐과 자기결정동기 및 투지의 관계

마음가짐, 자기결정동기 및 투지 사이에는 풍부하고 역동적인 관계가 있다.

첫째, 성장 마음가짐은 자율적인 동기를 촉진하고, 고정 마음가짐은 통제된 동기를 촉진한다. 성장 마음가짐은 사람들이 노력을 통해 할 수 있는 것으로 여기게 하고 통제력을 향상시킨다(Dweck and Leggett, 1988). SDT에 따르면 사람들이 개인적인 선택의 중요성을 인식하는 정도는 동기의 자율성에 영향을 줄 수 있다(Deci and Ryan, 1985). 따라서 성장 마음가짐을 가진 사람들은 자신의 노력을 향상시켜 보다 자율적인 동기를 갖는 경향이 있다. 반대로, 고정 마음가짐을 가진 사람들은 자신의 자질을 고정되고 통제 할 수 없는 것으로 본다. 이들은 보다 통제된 형태의 스타일을 가지고 있으며 이는 보다 통제적인 동기를 갖는 경향으로 이어질 것이다.

둘째, 동기 유형은 인내와 열정의 경로에 영향을 줄 수 있다.

Ryan and Connell(1989)은 학생들의 학습 동기를 측정했으며, 외재적 동기는 대부분 학습에 부정적인 관계가 있음을 발견했다. 내재적 동기는 대부분 긍정적으로 노력과 학습의 즐거움과 관련이 있었다. Von Culin et al.(2014)는 장기 목표에 대한 투지와 동기의 상관관계를 조사했으며 투지가 참여 및 의미와는 정(+)적으로 관련되어 있으며 즐거움과는 부(-)적인 관계임을 발견하였다. 참여는 내재적 동기와 겹치기 때문에 의미는 자기 식별과 자기 통합을 통해 사람들을 규제하며, 즐거움은 일반적으로 외부 목표이

며, 자율적인 동기일수록 이 사람은 더욱 더 투지를 키울 수 있다. 예를 들어, Duckworth(2016)는 성장 마음가짐을 지닌 사람들이 더 높은 투지에 이를 수 있는 긍정적인 스타일(Peterson and Steen, 2002)을 갖는 경향이 있다고 하였다. 또한 역경을 극복하려는 끈기를 기르기 위해서 스스로에게 성장 마음가짐과 내재적 동기가 필요하다고 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 2018년 전국에 소재한 골프아카데미에 소속된 중고등학교 남녀 골프선수와 전국 중고등학교 골프학과에 다니는 남녀 골프선수를 연구대상자로 선정하였다. 대상자 표집방식은 비확률적인 목적표집(purposive sampling)법을 이용하였으며, 질문지는 총 220부 중 19부를 제외한 201부의 자료만을 최종표본으로 선정하였으며, 연구대상자의 일반적인 특징은 남자 101명, 여자 100명으로 총 201명의 자료를 최종 분석하여 활용하였다.

표 4. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	101(50.2)	201 (100%)
	여자	100(49.8)	
학급	중학교	39(19.4)	201 (100%)
	고등학교	162(80.6)	
운동 경력	1년 미만	9(4.5)	201 (100%)
	1년 이상~ 3년 미만	22(10.9)	
	3년 이상~ 5년 미만	77(38.3)	
	5년 이상~ 7년 미만	51(25.4)	
입상 경력	7년 이상	42(20.9)	201 (100%)
	없다	56(27.9)	
	도내대회	30(14.9)	
	전국본선	45(22.4)	
	전국 10위	34(16.9)	
평균 타수	전국 3위	36(17.9)	201 (100%)
	91타 이상	8(4.0)	
	81타 ~ 90타	17(8.5)	
	77타 ~ 80타	36(17.9)	
	73타 ~ 76타	85(42.3)	
연습량	72타 이하	55(27.4)	201 (100%)
	1시간 미만	3(1.5)	
	1시간이상 ~ 3시간미만	9(4.5)	
	3시간이상 ~ 5시간미만	43(21.4)	
	5시간이상 ~ 7시간미만	76(37.8)	
	7시간 이상	70(34.8)	

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로서 투지는 Duckworth(2007) 8문항, 마음가짐은 Dweck(2006) 8문항, 자기결정동기를 다룬 운동행동조절 질문지(Breg) 19문항, 배경변인(성별, 학교급, 운동경력, 입학경력, 평균타수, 연습량) 6문항으로 구성하였다. 구체적인 조사도구의 출처 및 구성내용은 다음과 같다.

표 5. 설문지의 주요 구성내용

변인	구성	내용	문항수
배경변인	일반적 특성	성별(1), 학급(1), 운동경력(1), 입학경력(1), 평균타수(1), 연습량(1)	6
독립변인	마음가짐(Mindset)	성장마음가짐(4), 고정마음가짐(4)	8
매개변인	자기결정동기(SDT)	내재적 동기(4), 확인적 동기(4), 외재적 동기(4), 내사적동기(3), 무동기(4)	19
종속변인	투지(Grit)	열정(4), 끈기(4)	8

1) 마음가짐(Mindset)

마음가짐(Mindset)은 Dweck(2006)이 마음가짐을 측정하기 위해 개발한 척도를 본 연구의 대상과 상황에 맞게 박준수(2017)가 번안한 것을 사용하였다. 마음가짐 척도는 성장 마음가짐(1, 3, 5, 7)에 대한 4문항과 고정마음가짐(2, 4, 6, 8번)에 대한 4문항으로 이루어져 2가지 요인으로 구성하였다. 응답형태는 Likert식 5단계로 각 문항의 내용에 ‘매우 그렇다’ 이면 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 이면 1점으로 평가하였으며 역코딩을 하였다. 이 연구는 요인구조를 파악하기 위하여 최대우도분석과 직접 오블리민 직교회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 성장 마음가짐 .88, 고정 마음가짐 .92로 나타났다.

표 6. 마음가짐의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인적재치		공통성		
		1	2			
마 음 가 짐	고정	8. 나는 열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	.912	-.656	.835	
		6. 나는 능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다고 생각한다.	.905	-.638	.821	
		2. 나는 능력은 타고나는 것이어서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	.824	-.534	.681	
		4. 나는 새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다고 생각한다.	.779	-.511	.606	
		5. 나는 열심히 노력하면 능력이 훨씬 높아질 것이라고 생각한다.	-.599	.889	.790	
	성장	3. 나는 능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	-.582	.798	.641	
		7. 나는 새로운 것을 배우고 공부하면 능력이 많이 좋아질 것이라고 생각한다.	-.548	.783	.614	
		1. 나는 열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.	-.475	.753	.569	
		KMO=.898	고유치	4.682	.875	
		Bartlett X ² =1121.019	공통분산(%)	58.531	10.932	
df=28 / p=.001	누적분산(%)	58.531	69.463			
Cronbach's α		.92	.88			

2) 자기결정동기(Self-determined motivation)

자기결정성 이론을 토대로 동기적 요인들을 알아보기 위하여 Mullen et al. (1997)에 의해 개발된 운동행동조절 질문지(behavioral regulation in exercise questionnaire: BREQ)를 Willson과 Rogers(2004) 등이 재구성한 운동행동조절질문지-2(behavioral regulation in exercise questionnaire-2: BREQ-2)를 김영호, 양재근, 이종훈(2007) 등이 번안, 사용한 설문지를 사용하였다. 이 척도는 내재적 동기(4), 확인적 동기(4), 외재적 동기(4), 내사적 동기(3)와 무동기(5) 등의 변인들을 포함하여 19문항, 5요인으로 구성되어 있다. 무동기를 제외한 내재적 동기와 확인적 동기를 합하여 자율적 동기(autonomous motivation)라 하였으며, 외재적 동기와 내사적 동기를 합하여 통제적 동기(controlled motivation)로 분류하였다. 설문지 반응형태는 “매우 그렇다 5점”, “그렇다 4점”, “보통이다 3점”, “그렇지 않다 2점”, “매우 그렇지 않다 1점”의 5단계 Likert척도로 구성하였다. 이 척도의 요인구조를 파악하

기 위하여 최대우도법과 사각회전방식인 직접 오블리민 방법을 사용하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 내재적 동기 .94, 외재적 동기 .90, 내사적 동기 .88, 확인적 동기 .69로 나타났다.

표 7. 자기결정동기의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인적재치				공통성
		1	2	3	4	
내재적 동기	18.나는 운동에서 즐거움을 찾다.	.964	-.266	.135	.691	.931
	17.나는 운동시간을 즐긴다.	.941	-.251	.195	.692	.888
	16.나는 운동이 재미있어서 한다.	.881	-.326	.094	.640	.780
	19.나는 운동으로 만족감을 느낌.	.810	-.289	.148	.724	.702
외재적 동기	6.나의 친구나 가족, 선생님이 운동을 하라고 해서 한다.	-.295	.920	.412	-.093	.849
	5.나는 다른 사람들이 운동을 해야 한다고 하기 때문에 한다.	-.286	.885	.444	-.109	.784
	8.다른 사람이 운동하라고 강요하기 때문에 운동을 한다.	-.249	.815	.405	-.091	.665
	7.다른 사람들은 내가 운동을 안 하는 것에 대해 불만이다.	-.110	.693	.516	.065	.522
내사적 동기	9.나는 운동을 하지 않으면 죄책감을 느낀다.	.044	.446	.836	.264	.706
	10.나는 운동을 결석하면 다른 사람에게 부끄러운 생각이 든다.	.130	.453	.782	.325	.623
	11.나는 운동을 하지 않으면 실패한 것 같은 기분이 든다.	.155	.368	.775	.283	.604
확인적 동기	14.운동하려 노력하는 것은 중요하다고 생각하기 때문이다.	.661	-.093	.281	.844	.719
	12.나는 운동의 좋은 점을 높이 평가하기 때문에 운동을 한다.	.541	-.007	.332	.825	.690
	13.나는 운동하는 것이 중요하다고 생각하기 때문이다.	.671	-.131	.334	.819	.689
	15.나는 규칙적으로 운동을 하려고 끊임없이 노력한다.	.641	-.241	.258	.729	.583
KMO=.881	고유치	5.517	3.746	.893	.581	
Bartlett X ² =2343.079	공통분산(%)	36.782	24.973	5.950	3.875	
df=105 / p=.001	누적분산(%)	36.782	61.755	67.705	71.581	
Cronbach's α		.94	.90	.88	.69	

3) 투지(Grit)

투지는 Duckworth와 Quinn(2009)이 타당화한 Short Grit Scale(Grit-S)을 김희명과 황매향(2015)이 번안 및 타당화 한 것을 사용하였다. Short Grit Scale(Grit-S)은 Original Grit Scale(Grit-O)과는 달리 4문항이 줄어들어 총 8개의 문항으로 이루어져 있으며 Likert식 5단계로 응답하였다. 각 문항의 내용에 '매우 그렇다' 이면 5점, '전혀 그렇지 않다' 이면 1점으로 평가하였다. 총 8개의 문항 중 인내를 묻는 2번, 4번, 7번, 8번 문항이며, 열정은 1번, 3번, 5번, 6번 문항으로 2가지 요인으로 구성되었다. 역코딩을 하였으며 요인구조를 파악하기 위하여 최대우도분석과 사각회전방식인 직접 오블리민 방법을 사용하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 끈기 .77, 열정 .78로 나타났다.

표 8. 투지의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인적재치		공통성		
		1	2			
투 지	끈기	7. 나는 시작하면 무조건 끝낸다.	.770	.133	.598	
		8. 나는 부지런하다.	.732	.071	.536	
		4. 나는 노력하는 사람이다.	.720	.031	.520	
		2. 나는 문제를 해결하다가 어려움이 생겼을 때 크게 좌절하지 않으며 다른 사람들보다 빨리 좌절에서 벗어난다.	.467	.019	.218	
	열정	1. 나는 무엇을 하다가 다른 생각이 나면 집중하기가 어렵다.	.075	.740	.548	
		3. 나는 어떤 문제에 잠깐 집중하다 곧 흥미를 잃은 적이 있다.	.043	.718	.516	
		6. 나는 무엇을 완성하는데 시간이 오래 걸리면 계속 열심히 하는 것이 어렵다.	.212	.697	.509	
		5. 나는 자주 목표를 세우지만 그것을 이루기 전에 다른 목표를 세우곤 한다.	-.047	.547	.308	
		KMO=.736 고유치		2.105	1.648	
		Bartlett X ² =435.385 공통분산(%)		26.308	20.597	
df=28 / p=.001 누적분산(%)		26.308	46.904			
Cronbach's α		.77	.78			

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2018년 11월부터 6개월간 연구자가 현재 제주도와 전국의 골프 학교와 골프아카데미를 방문하여 코치에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명을 하였다. 또한 질문지 응답에 대한 비밀은 반드시 보장된다는 것을 언급하였으며, 문장 또는 이해가 안 되는 문항에 대해서는 질문을 하도록 하여 설명을 하였다. 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분의 시간이 소요되었다. 총 배부된 설문지는 220부였으며, 완성된 질문지는 그 자리에서 즉시 회수하였다. 총 220부 중 불성실한 응답자료 19부를 제외한 201부의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

4. 자료 분석

본 연구의 자료처리는 SPSS 21.0과 PROCESS Macro(v3.4) 통계 프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였으며 전반적 특성을 살펴보기 위하여 기술 통계분석(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 요인구조와 타당도를 알아보기 위해 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)과 주요 변인 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석(correlation analysis)을 실시하였다. 셋째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach의 Alpha 값을 산출하였다. 넷째, 마음가짐, 자기결정동기 및 투지 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석과 다중 회귀분석을 실시하였다. 또한 매개변인의 간접효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 사용하였다. 부트스트래핑 방식은 간접효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 분석할 표본을 기준으로 표본을 재추출하여 분석하고 표본별로 분석을 진행한 후 다시 결합하여 최종 통계량을 추정하는 방법이다. 본 연구에서는 부트스트래핑(Bootstrapping)으로 재추출된 표본 수는 1,000개로 정하였고, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값(LLCI)과 상한 값(ULCI)은 0을 포함하고 있지 않으면 매개효과는 통계적으로 유의하다고 해석하였다. 다섯째, 본 연구에서 사용한 측정도구는 타당도 검증을 위하여 각 변인별로 최대우도분석과 사각회전 방식에 의한 직접 오블리민법을 사용하였다. 여섯째, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 연구변수의 기술통계 및 상관관계 분석

본 연구의 측정 변수들의 상관관계를 분석한 결과가 <표 9>이다. 전체 변수들의 전반적인 특성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였다. <표 9>과 같이 평균은 2.00에서 3.98의 범위에 있었으며, 표준편차는 0.56에서 0.98사이에 분포하는 것으로 나타났다. 각 변인의 왜도와 첨도를 분석한 결과 모든 요인에서 왜도와 첨도 값이 ±1과 2이상을 넘지 않음으로, Kline(2010)이 왜도는 절대 값 3을 초과하지 않고, 첨도는 절대 값 10을 초과하지 않으면 정규분포로 볼 수 있다는 기준에 적합하므로 측정 변인들의 점수 분포는 정규성에서 벗어나지 않고 있다.

또한, 마음가짐과 자기결정동기 및 투지 간에 대한 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계를 산출하였다. 상관관계란 변수들 사이에 선형관계의 유무를 나타내며, 변수들 간의 정적인 혹은 부적인 관계를 나타낸다. 마음가짐의 하위요인인 성장 마음가짐은 고정 마음가짐($r=.624$)과 자기결정동기의 하위요인인 통제적 동기($r=.312$)와 유의한 부(-)의 상관을 보였으며, 자율적 동기($r=.439$)와 투지($r=.440$)와는 유의한 정(+)의 상관을 보였다. 고정 마음가짐은 자율적 동기($r=.407$)와 투지($r=.430$)와는 유의한 부(-)의 상관을 보였으며, 통제적 동기($r=.354$)와는 유의한 정(+)의 상관을 보였다. 자율적 동기는 통제적 동기($r=.014$)와는 통계적으로 유의성은 없었고, 투지($r=.416$)와는 유의한 정(+)의 상관을 보였다. 통제적 동기는 투지($r=.398$)와 유의한 부(-)의 상관을 보였고, 상관관계를 분석한 결과 상관계수의 절대 값이 .01~.62로 SPSS 통계에서 다중공선성(Multicollinearity)의 기준인 .80을 넘지 않기 때문에 독립변수들 간의 상관관계를 나타내는 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단된다.

표 9. 마음가짐, 자기결정동기 및 투지 변인들 간의 상관관계(N=201)

개념	개념 간 상관계수					평균	표준 편차	왜도	첨도
	성장 마음가짐	고정 마음가짐	자율적 동기	통제적 동기	투지				
성장 마음가짐	1					3.98	.75	-.135	-1.182
고정 마음가짐	-.624**	1				2.13	.98	.422	-.796
자율적 동기	.439**	-.407**	1			3.52	.88	-.444	.267
통제적 동기	-.312**	.354**	.014	1		2.00	.81	.888	1.088
투지	.440**	-.430**	.416**	-.398**	1	3.27	.56	.211	.130

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

2. 마음가짐과 자기결정동기 및 투지간의 매개효과 분석

1) 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

마음가짐의 하위요인인 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 10>와 <그림 4>이다. 먼저 성장 마음가짐을 독립변인으로 넣고 투지를 종속변인으로 한 회귀방정식에서 성장 마음가짐(Beta=.440, t=6.900, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 성장 마음가짐을 독립변인으로 투입하고 자율적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐은 자율적 동기(Beta=.439, t=6.874, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째로 성장 마음가짐과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐은 투지(Beta=.317, t=4.637, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율적 동기는 투지(Beta=.281, t=4.118, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 투지에 대한 성장 마음가짐의 영향력이 첫 번째 단계(Beta=.440)보다 세 번째 단계(Beta=.317)에서 감소하였기 때문에 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기는 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 성장 마음가짐은 투지에 미치는 매개효과의 계수 값인 .123은 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다.

표 10. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	종속 변수	독립 변수	B	SE	β	t
1	자율적 동기	(상수)	1.456	.305		4.770
		성장 마음가짐	.519	.075	.439	6.874***
			F=47.246 / R ² =.193			
2	투지	(상수)	1.977	.190		10.402
		성장 마음가짐	.324	.047	.440	6.900***
			F=47.604 / R ² =.194			
3	투지	(상수)	1.721	.193		8.919
		성장 마음가짐	.233	.050	.317	4.637***
		자율적 동기	.175	.043	.281	4.118***
			F=34.201 / R ² =.258			

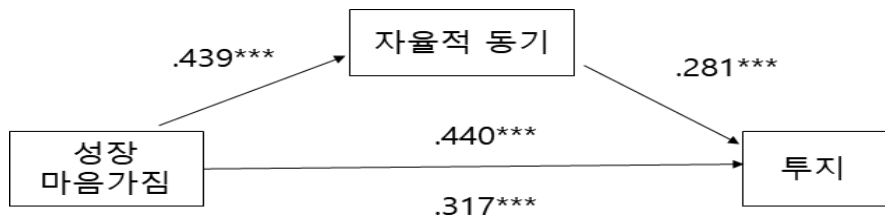


그림 3. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)에서 구한 간접효과 계수의 하한 값(LLCI)과 상한 값(ULCI)은 <표 11>에서 각각 .0436과 .1495로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기는 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설1은 지지되었다.

표 11. 성장 마음가짐과 자율적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과

	B	SE	t	LLCI	ULCI
총 효과	.324	.047	6.90***	.2315	.4168
직접효과	.233	.050	4.64***	.1340	.3324
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
자율적 동기	.091	.0276	.0436	.1495	

2) 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 12>와 <그림 4>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 성장 마음가짐을 독립변인으로 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐(Beta=.440, t=6.900, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있으므로 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 성장 마음가짐을 독립변인으로 투입하고 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐은 통제적 동기(Beta=-.312, t=-4.626, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째로 성장 마음가짐과 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐은 투지(Beta=.351, t=5.469, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로

나타났고, 통제적 동기는 투지(Beta=-.286, t=-4.451, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 투지에 대한 성장 마음가짐의 영향력이 첫 번째 단계(Beta=.440)보다 세 번째 단계(Beta=.351)에서 감소하였기 때문에 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기는 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 성장 마음가짐은 투지에 미치는 매개효과와 계수 값인 .089는 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다.

표 12. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	종속 변수	독립 변수	B	SE	β	t
1	통제적 동기	(상수)	3.339	.294		11.342
		성장 마음가짐	-.337	.073	-.312	-4.626***
			F=21.403 / R ² =.098			
2	투지	(상수)	1.977	.190		10.402
		성장 마음가짐	.324	.047	.440	6.900***
			F=47.604 / R ² =.194			
3	투지	(상수)	2.628	.233		11.268
		성장 마음가짐	.258	.047	.351	5.469***
		통제적 동기	-.195	.044	-.286	-4.451***
			F=35.968 / R ² =.267			

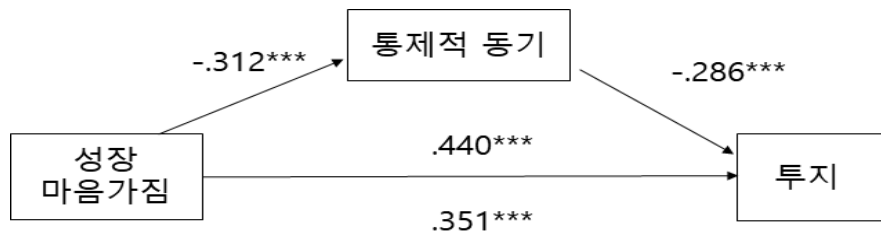


그림 4. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 모형

부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)에서 구한 간접효과 계수의 하한 값(LLCI)과 상한 값(ULCI)은 <표 13>에서 각각 .0304와 .1130으로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기는 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 성장 마음가짐은 통제적 동기에 영향을 미치며, 이것이 투지로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 성장 마음가짐이 투지에 직접적으로 영향을 미치는 효과가 유의하므로 매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 가설 2는 지지되었다.

표 13. 성장 마음가짐과 통제적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과

	B	SE	t	LLCI	ULCI
총 효과	.324	.047	6.90***	.2315	.4168
직접효과	.258	.047	5.47***	.1652	.3516
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
통제적 동기	.066	.0211	.0304	.1130	

3) 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 14>과 <그림 5>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 고정 마음가짐을 독립변인으로 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 고정 마음가짐(Beta=-.430, t=-6.716, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치고 있음으로 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 고정 마음가짐을 독립변인으로 투입하고 자율적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐은 자율적 동기(Beta=-.407, t=-6.288, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 단계로 고정 마음가짐과 자율적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 성장 마음가짐은 투지(Beta=-.312, t=-4.648, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율적 동기는 투지(Beta=.289, t=4.299, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 투지에 대한 고정 마음가짐의 영향력이 첫 번째 단계(Beta=-.430)보다 세 번째 단계(Beta=-.312)에서 감소하였기 때문에 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기는 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 고정마음가짐은 투지에 미치는 매개효과 계수 값인 .118은 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다.

표 14. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증

단계	종속 변수	독립 변수	B	SE	β	t
1	자율적 동기	(상수)	4.302	.137		31.360
		고정 마음가짐	-.369	.059	-.407	-6.288***
			F=39.540	/ R ² =.166		
2	투자	(상수)	3.792	.085		44.433
		고정 마음가짐	-.245	.036	-.430	-6.716***
			F=45.108	/ R ² =.185		
3	투자	(상수)	3.010	.199		15.091
		고정 마음가짐	-.178	.038	-.312	-4.648***
		자율적 동기	.182	.042	.289	4.299***
			F=33.778	/ R ² =.254		

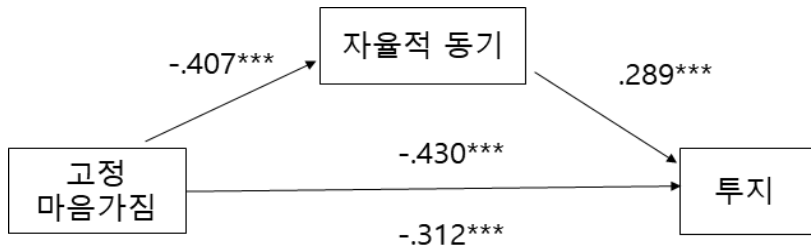


그림 5. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 모형

부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)에서 구한 간접효과 계수의 하한 값(LLCI)과 상한 값(ULCI)은 <표 15>에서 각각 -.1124와 -.0306으로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 가설3은 지지되었다.

표 15. 고정 마음가짐과 자율적 동기 및 투지간의 직접효과와 간접효과

	B	SE	t	LLCI	ULCI
총 효과	-.245	.036	-6.72***	-.3168	-.1730
직접효과	-.178	.038	-4.65***	-.2534	-.1024
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
자율적 동기	-.067	.021	-.1124	-.0306	

4) 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과가 <표 16>과 <그림 6>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 고정 마음가짐을 독립변인으로 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 고정 마음가짐(Beta=-.430, t=-6.716, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치고 있으므로 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 고정 마음가짐을 독립변인으로 투입하고 통제적 동기를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 고정 마음가짐은 통제적 동기(Beta=.354, t=5.343, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째로 고정 마음가짐과 통제적 동기를 동시에 독립변인으로 투입하고 투지를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 고정 마음가짐은 투지(Beta=-.330, t=-5.033, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 통제적 동기는 투지(Beta=-.281, t=-4.280, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 투지에 대한 고정 마음가짐의 영향력이 첫 번째 단계(Beta=-.430)보다 세 번째 단계(Beta=-.330)에서 감소하였기 때문에 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기는 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 고정 마음가짐은 투지에 미치는 매개효과의 계수 값인 .100은 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다.

표 16. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

단계	종속 변수	독립 변수	B	SE	β	t
1	통제적 동기	(상수)	1.375	.128		10.712
		고정 마음가짐	.293	.055	.354	5.343***
			F=28.544	/ R ² =.125		
2	투지	(상수)	3.792	.085		44.433
		고정 마음가짐	-.245	.036	-.430	-6.716***
			F=45.108	/ R ² =.185		
3	투지	(상수)	4.058	.103		39.482
		고정 마음가짐	-.188	.037	-.330	-5.033***
		통제적 동기	-.194	.045	-.281	-4.280***
			F=33.673	/ R ² =.254		

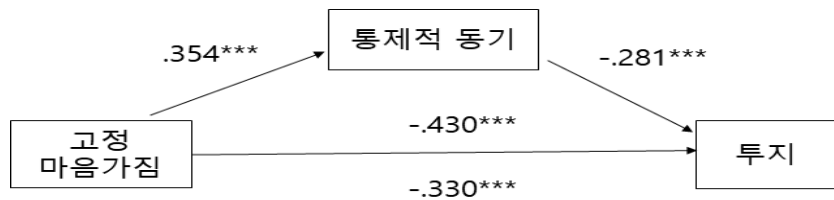


그림 6. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증

부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)에서 구한 간접효과 계수의 하한 값(LLCI)과 상한 값(ULCI)은 <표17>에서 각각 -.0567과 -.0268로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기는 매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 가설4은 지지되었다.

표 17. 고정 마음가짐과 통제적 동기 및 투자간의 직접효과와 간접효과

	B	SE	t	LLCI	ULCI
총 효과	-.245	.036	-6.72***	-.3168	-.1730
직접효과	-.188	.037	-5.03***	-.2619	-.1145
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
통제적 동기	-.057	.018	-.0963	-.0268	

V. 논 의

자기결정이론에 따르면(Deci & Ryan, 2002) 인간은 외재적 동기보다 스스로 결정한 자발적 선택에 더 큰 힘을 발휘한다고 하였다. 자율성은 자신을 스스로 통제하는 것으로 자율적인 사람은 자유롭게 자발적으로 행동한다. 자율적인 사람의 행동은 전적으로 자신의 의지에 따른 것이고, 흥미를 느낀 것에 열성을 바친다. 진정한 자아에서 나온 행동은 진실하다. 반면 통제당한 행동은 압박을 받은 결과로 나타난다. 통제된 사람들은 개인적인 열정 없이 행동한다. 그것은 자아의 표현이 아니라 통제의 결과일 뿐이다(이상원, 2011).

이와 같이, 인간은 어떠한 마음가짐을 가지느냐에 따라 자신의 의지에 따라 자발적 선택에 의해 더 큰 힘을 발휘하며, 목표를 향해 흥미를 갖고 열정을 바쳐 분투하게 된다. 특히, 세계 챔피언들에게서 나타나는 공통된 특징으로 성장 마음가짐과 투지를 들고 있다. 따라서 본 연구의 목적은 청소년 골프선수의 마음가짐과 투지의 관계를 분석하고, 마음가짐과 투지의 관계에서 자기결정동기의 매개효과를 검증하고자 하였다.

1. 성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과

성장 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 검증한 결과, 성장 마음가짐은 투지에 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자율적 동기를 매개로하여 투지에 유의한 정(+)의 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 자신의 발전 가능성을 믿고 운동을 하는 청소년 골프 선수가 자율적인 동기라는 요인을 강화한다면 장기목표를 이루는 투지가 높아진다는 것을 보여준다.

Dweck(2015)은 학생의 마음가짐을 긍정적인 방향으로 변화시키면 학생의 성취를 증진시킬 수 있다고 하였다. 학생의 성장 마음가짐을 향상시키기 위해서는 학생이 학습의 결과에만 주목할 것이 아니라, 어려운 과제 또는 새로운 기술을 학습하는 과정에 초점을 맞출 수 있도록 교육해야 한다고 하였다. 스포츠에서는 모두가 '재능'의 존재를 믿는다. 그러나 재능을 갖춘 골프선수도 장기간의 목표를 이루는데 필요한 투지를 기르기 위해서는 재능이 아닌 노력과 과정에서 자신을 바꿀 수 있다는 성장 마음가짐이 필요하다고 할 수 있다.

Hochanadel & Finamore(2015)는 성장 마음가짐과 투지 사이의 인과 관계에 대해 추측했으며 Duckworth(2016)는 투지를 키우기 위해 어린이들에게 성장 마음가짐이 중요함을 주장하였다. 골프라는

스포츠에서도 예외는 아니다. 여기에서 성장 마음가짐과 투자를 연결하는 자기결정동기의 핵심은 개인의 통제 감각을 키우는 사고방식이 더 자율적인 동기를 촉진할 수 있다는 것이다(Deci & Ryan, 1985). 결과적으로 자율적인 동기가 높을수록 활동 중인 목표에 인내하고 관심을 유지하려는 노력을 많이 한다(Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000). 이와 같은 연구들은 성장 마음가짐이 투자에 상당한 영향을 주고 있고, 자율적 동기도 성장 마음가짐과 투자의 관계에서 유의하게 간접영향을 미치고 있다는 우리들의 결과를 지지하는 것이다. 따라서 골프에 대한 목적을 이루기 위해서는 성장할 수 있다는 마음가짐을 갖고 본인 스스로 결정하는 자율적 동기가 작용할 때 보다 투자의 정도가 상승할 것으로 기대 할 수 있다.

그리고 투자의 구성요인인 성장 마음가짐(Growth mindset)과 내재적 동기(Intrinsic motivation)를 포함하고 있으며, 자율적 동기는 내재적 동기를 담고 있기 때문에 성장 마음가짐과 투자의 관계에서 자율적 동기는 서로 정적인 방향을 가리킬 수밖에 없다. 하지만 마음가짐과 투자는 내면화의 완성을 추구하였지만 자기결정동기는 스키너의 행동주의를 반영해서 외재적 동기인 확인적 동기를 자율적 동기로 포함하여 마음가짐과 투자의 관계를 보려고 한 점은 간과해서는 안 된다. 올바른 선택을 내릴 수 없는 나이에 골프를 선수로 결정해야하는 대부분의 청소년 골프선수들의 통제도 자율적 동기로서 봐야 할 필요가 있다는 것이다.

2. 성장 마음가짐과 투자의 관계에서 통제적 동기의 매개효과

성장 마음가짐과 투자의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 검증한 결과, 성장 마음가짐은 투자에 정(+)의 직접 영향을 미치며 통제적 동기를 매개로 하여 투자에 유의한 정(+)의 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 성장 마음가짐으로 골프를 하는 청소년 골프선수들은 어느 정도의 통제적 동기가 있어도 끝까지 해내는 투자의 열정과 끈기는 향상된다고 볼 수 있다.

성장 마음가짐은 선호하는 과제난이도가 다르다(Dweck & Leggett, 1988). 성장 마음가짐을 가진 학생은 자신의 능력을 증진시킬 수 있는 도전적인 과제를 선호한다고 하였다. 즉, 성장 마음가짐을 가진 학생은 자신 있게 과제를 시작하며 실패를 감수하는 등 높은 자기조절을 보인다. 고정 마음가짐을 가진 학생은 남에게 자신의 능력을 과시할 수 있는 과제를 선호한다. 청소년 골프선수가 달성하려는 장기간의 목표인 투어선수는 결코 쉽지 않은 과제인 만큼 도전을 선호하는 성장 마음가짐이 무엇보다 중요하다고 할

수 있다. 또한 과제를 스스로 해결하려는 자율성도 중요하다. 선행연구를 살펴보면 부모의 지지와 지도에 의존하는 통제적 동기가 자율성을 지속할 수 있다(Soenens, Vansteenkiste, Lens, Luyckx, Goossens, Beyers, & Ryan, 2007)고 하지만, 이러한 유형의 통제적 동기는 장기적으로 보았을 때 좋지 않은 것으로 나타났다. 즉 통제적 동기에 대한 외부 규제는 일시적으로 어느 정도 효과가 있지만 결국에는 부정적인 결과를 만든다는 것이다. Ryan & Deci(2017)에 따르면 교육자들은 학생들의 자율적인 동기를 격려하고 학생들을 조절하기 위해 외적 규제를 사용하지 말아야 한다고 역설하고 있다.

그러나 외재적 동기와 내재적 동기간의 상호적인 관계와 이 두 가지 유형은 경계가 분명하다는 주장에 새로운 시각을 제시하였다. 내면화된 동기가 아니어도 개인은 목표수행을 시도하려고 끊임없이 노력하며 과제를 수행하고 난 후에는 긍정적인 정서를 느끼며 만족감을 경험할 수 있다(정유나, 2015). 이러한 관점에서 외재적 동기는 개인이 지각하는 자율성의 정도에 따라 달라지며 자기조절의 강도에 의해 다양해진다. 이는 성장 마음가짐이 통제적 동기를 매개로 하여도 투지에 정(+)으로 영향을 미친다는 본 연구결과와 같은 맥락을 이루는 것이다.

이상에서 살펴보았듯이 아직 성숙하지 못한 청소년 골프선수들은 어느 정도의 통제적인 동기를 갖고 있어도 이를 잘 사용하면 오히려 학업적인 측면뿐만 아니라 신체적, 정신적 측면에서 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 다만 성장 마음가짐을 지녀야 한다는 것이 우선이며 장기적으로 봤을 때는 통제적 동기의 효과는 미흡하다. 이는 청소년 골프선수가 부모 및 지도자의 강요나 권유에 의해서 골프를 시작했지만 선수들에게 동기 부여가 보상과 통제가 어느 정도 효과가 있지만 결국 목표를 이루는 주체인 학생선수들의 자발적인 의지를 퇴색시키는 부모와 지도자의 욕심에 의한 훈련 등은 오래가지 못한다는 것이다. 따라서 시간이 지남에 따라 학생선수의 의사 결정이 중요하며 부모와 지도자는 이를 잘 살펴야 한다. 경제적 비용이 많이 드는 골프라는 운동특성상 짧은 시간에 결과를 내려하기 때문에 학생선수를 고려하지 않은 부모의 독단적 선택이 많다. 이러한 통제적 동기는 결국 청소년 선수들이 골프를 포기하는 단계에 도달할 수 있다는 점을 간과해서는 안 될 것이다.

3. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과

고정 마음가짐과 투지의 관계에서 자율적 동기의 매개효과 검증한 결과, 고정 마음가짐은 투지에 부(-)의 직접영향을 미치며, 자율적 동기를 매개로 하여 투지에 유의한 부(-)의 간접적인 영향을 미치는 것으

로 나타났다. 이 결과는 재능은 갖고 태어나더라도 운명을 바꿀 수 없다는 고정 마음가짐을 갖고 있는 운동선수는 억압되고 통제가 되지 않는 상황이라도 목표를 이루려는 열정과 끈기가 저하된다고 볼 수 있다.

우선 고정 마음가짐과 투지의 직접적인 관계를 살펴보면, Zhang et al.(2017)은 ‘학업 수행에서 학생들의 사고방식의 역할’이라는 연구에서 사고방식이 학업 수행에 인과적인 역할을 한다는 것을 발견했다. 예를 들어, Mueller & Dweck (1998)는 고정 마음가짐의 주입방법으로 학생들에게 노력보다 지능에 대해서 칭찬하였을 때 결과가 더 나빴으며, 노력보다 지능을 중요하게 생각하는 고정 마음가짐은 목표지향성이 다르게 나타났다(Ames, 1984). 성장 마음가짐을 가진 학생들은 새로운 것에 도전하고 과제를 성취하려 하며 자신의 능력을 향상시키려 하는 학습목표를 추구하지만 고정 마음가짐을 가진 학생들은 자신이 우수하다는 평가를 받을 수 있는 목표를 정한다(이정림, 2016). 이는 목표가 어렵거나 길어지면 자율성에 상관없이 도전을 멈출 수 있다는 것이다.

다음으로 자율적 동기와 투지의 관계를 살펴보면 자율성 지지는 자기 주도적이고 자율적인 성질을 적극적으로 옹호하는 것이며(Ryan, Deci, Grolnick, & LaGuardia, 2006), 자기결정 동기에서는 아이들의 자율성 욕구가 부모에 의해 지지될 때 목표를 향해 최고의 수행을 하는 것으로 나타났다(Ryan & Deci, 2002). 따라서 부모가 자식이 특정 행동을 하길 원할 때, 순종이 아니라 스스로 자기 조절을 촉진할 수 있는 자율성 지지가 필요하다(Joussemet, Landry, & Koestner, 2008). 높은 수준의 자율성을 지지하는 교육방식은 정서조절, 학습문제 등의 부적응을 감소시키고(Grolnick, Deci & Ryan, 1997), 행동적인 문제들을 줄여준다(Grolnick, Kurowski, Dunlap, & Hevey, 2000)는 선행연구는 고정 마음가짐인 사고방식에서도 자율적 동기를 지지해야 한다는 본 연구를 지지하고 있다.

자녀가 관심 있는 활동은 통제를 피하고 내재적 동기가 성장하도록 놔두는 반면, 과제가 즐겁지 않지만 내면화를 요구되는 활동이라면 부모의 자율성지지로 인해 자녀의 자기조절이 향상된다. 부모의 자율성 지지는 자녀의 의사를 존중하고, 자녀에게 선택하도록 하고, 자녀가 관심 있는 목표를 지속할 수 있도록 지지하는 부모의 특성을 말하는(Grolnick, 2003) 것처럼 청소년 골프선수에게 자율성을 지지해 주는 골프부모의 역할이 어느 때보다 절실하다.

이러한 결과는 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 부(-)적인 영향을 자율적 동기의 매개로 완화는 시킬 수 있지만 고정 마음가짐에서 투지를 정(+)으로 바꾸는 데는 한계가 있다. 이는 투지를 강화하는데 자기결정동기보다 마음가짐이 더 중요하게 작용한다는 의미로써 고정 마음가짐에서 어떠한 변인을 매개 또는 조절했을 때 투지가 높아지는지 연구를 다양하게 접근해 볼 필요가 있다. 예를 들어 마음가짐과 투지는 완전한 내재적 동기를 추구하는 특징을 갖고 있기에 비슷한 공통점이 많지만 자기결정동기의 자율적 동

기는 내재적 동기에 보상과 통제와 같은 외재적 동기도 포함하고 있어 투지에 덜 영향을 줄 수 있다. 따라서 동기를 비롯한 외재적 변인들이 내재적인 변인들과의 조화를 이룰 수 있는 매개효과를 연구할 필요성을 느낀다. 그러나 고정마음가짐이 그것에 정(+)적인 영향을 줄 수도 있다. 주도적이면서 자율적인 동기로 목표를 이루려는 사람들에게 장애물, 실패, 타인의 비판과 같은 어려운 상황에서 이를 이겨내기 위해서는 버티고 뚝심 있는 고집을 부려야하기에 고정적인 마음가짐으로 비춰질 수 있다. 따라서 상황에 따라 마음가짐이 여러 형태로 변형이 되기에 이를 보완할 수 있는 패턴도 소개해야 할 필요가 있다.

4. 고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과

고정 마음가짐과 투지의 관계에서 통제적 동기의 매개효과 검증한 결과, 고정 마음가짐은 투지에 부(-)의 직접영향을 받았으며, 고정 마음가짐은 통제적 동기에 유의한 정(+)의 영향을 받았다. 그리고 고정 마음가짐이 통제적 동기를 매개로 하면 투지에 유의한 부(-)의 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 실패도 배울 수 있는 기회로 삼지 않는 고정 마음가짐을 지닌 청소년 골프선수들은 통제적 성향을 지니고 있으며 도전을 지속해야 이룰 수 있는 투지를 저하한다는 것이다. 배우지 않으려는 고정 마음가짐은 도전에 대한 관점이 다르다(Dweck, 2006). 성장 마음가짐을 가진 학생은 자신의 능력을 개발하기 위해 새로운 도전에 대해 적극적인 반면, 고정 마음가짐을 가진 학생은 자신의 무능함이나 실패가 드러나는 도전을 기피한다. 지속적인 도전 없는 고정 마음가짐은 투지를 저하시키는 영향을 준다는 것이다. 또한 어머니의 통제적인 양육행동(김문정, 2003; 정문자, 전연진, 김진이, 2004; 정인선, 2006), 강압적 양육행동(박성연, 2002)은 학생에게 통제적 동기로 주입이 되어 더욱 더 투지를 저하한다. 즉, 통제적이고, 강압적인 환경에서 인간의 성장과 발달에 필요한 자율적 지지를 받지 못하면 내면화된 동기와 잠재력의 발산은 어려우며 심리적인 문제를 유발한다(Deci & Vansteenkiste, 2004). 이러한 연구결과는 내면화에 부정적인 원인이 되는 환경적인 요인에 의해서도 고정 마음가짐과 통제적 동기가 형성되어 투지저하에 영향을 미친다는 것을 보여준다. 본 연구에서 고정 마음가짐이 통제적 동기의 중요한 선행변인 역할을 하고 있다는 것을 확인하였고, 통제적 동기가 투지에 주요하게 영향을 준다는 것은 증명하였다. 하지만 사회적 구조와 환경적 요인에 의해 고정 마음가짐과 동기가 형성되어 투지저하에 영향을 줄 수 있는 만큼 사회적, 경제적, 환경적, 정치적 등 자신의 내면화를 벗어난 매개로 한 구체적인 연구가 필요하다고 사료된다. 즉 인지심리학에서 얘기하는 능력보다 상황이 중요할 수 있기 때문에 이를 배제하기는 힘든 시기이다. 특

히 4차 산업 혁명을 맞이하고 있는 지금, 급변하는 시대적 흐름에 맞는 변인들과 그 속에서 자신의 내면화를 위한 마음가짐과 투지 그리고 자기결정동기와 같은 변인들이 잘 조화될 수 있는 연구가 필요하다. 이는 내면화와 외면화를 잇는 가교역할의 또 다른 변인들을 발굴하고 만들어내야 한다.

요약을 하면 반대적인 입장에서 마음가짐(Mindset)은 이분법적이며, 자기결정동기는 환경적인 요인보다 내면적인 면을 많이 추구하는 것처럼 보인다. 그러나 마음가짐은 단순히 고정 마음가짐과 성장 마음가짐으로, 자기결정동기는 자율적 동기와 통제적 동기로 나뉘어 두 가지의 마음가짐과 자기결정동기가 공존함을 인정하는데서 시작되는 만큼 오히려 두 가지 특성들이 연속적으로 밀접하게 연관이 되어 있다고 봐야 한다. 그리고 투지도 비판적인 토론의 대상이 되어왔다. Ericsson(2016)도 영구적인 연습이 투지와 같은 특성에 기여한다는 연구를 비판했다. 그 이유는 동기 부여가 상황에 따라 달라지며, 투지는 의지력이 상실된 후에 나타나는 특성으로 해석했기 때문이다. 이렇듯 마음가짐, 자기결정동기 그리고 투지는 단순히 성과를 내야만 하는 승리지상주의와 같은 개념으로 받아들일 수 있으며 결과가 너무 부각됨으로써, 자신을 내면화하고 배우는 과정을 중시여기는 마음가짐(Mindset)에 위배될 수도 있다. 특히 성공하기 위해 남을 이기고 우승을 하는 것처럼 타인과 비교되는 많은 부분에서 대립각을 형성할 수 있다. 그러나 결과적인 면에서 봐도 마음가짐, 자기결정동기, 투지는 청소년 골프선수에게 자신이 원하는 목표를 이루기 위해서는 긴 시간을 인내하고 노력해야 하는 스포츠의 특성상 매우 중요한 변인인 것만은 분명하다.

VI. 결 론

본 연구의 목적은 자기결정성 이론을 근거로 청소년 골프선수의 마음가짐과 자기결정동기 및 투지 간의 관계를 검증하는 것이다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 전국에 소재하고 있는 골프아카데미 및 골프 학교에서 중고등학교 선수 220명을 대상으로 마음가짐 척도, 운동행동조절 척도, 투지의 척도를 통하여 연구 문제를 해결하였다. SPSS 21.0과 PROCESS Macro(v3.4) 통계 프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 다중 회귀분석 그리고 매개분석을 실시한 결과 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 성장 마음가짐은 투지와의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 보였다.

둘째, 성장 마음가짐은 투지와의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 보였다.

셋째, 고정 마음가짐은 투지와의 관계에서 자율적 동기는 유의한 매개효과를 보였다.

넷째, 고정 마음가짐은 투지와의 관계에서 통제적 동기는 유의한 매개효과를 보였다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 청소년 골프선수를 대상으로 만족스러운 선수활동을 위해서는 성장 마음가짐이 높을수록 자율적 동기가 나타나며 결국 목표를 이루는 투지가 높아질 수 있다는 것을 확인하였다.

참고문헌

- 강미경(2016). 자기결정성 이론에 근거한 여대생의 절주 행위 예측 모형 검증. 미간행 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 곽은창, 김용규, 주병해(2011). 우리나라 중,고교 학생선수들의 학습환경 실태분석과 제도적 개선방안. **한국스포츠교육학회지**, 18(1), 1-16
- 권영찬(2013). 수영 참가자의 성취목표성향과 재미요인이 운동중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 가천대대학교 대학원.
- 김덕진(2010). 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. 미간행 박사학위 논문, 제주대학교 대학원.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙 간의 관계도형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김도연(2017). 청소년의 마인드셋에 따른 학교적응, 희망, 학습동기의 차이. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김두년(2004). 주니어 골프선수교육의 문제점 분석을 통한 정책 및 제도개선 방안. 미간행 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 김문정(2003). 아동이 지각한 부모양육행동과 아동의 행동문제간의 관계. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김미정(2016). 그릿(Grit). 서울: 비즈니스 북스.
- 김민지(2017). 한국 초등학생의 그릿(Grit), 마인드셋(Mindset), 영어 학업 성취도의 관계. 미간행 박사학위 논문, 연세대학교 대학원.
- 김병준(1998). 스포츠심리학에서 비교문화 연구전략. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 63-81
- 김병훈(2013). 대학운동선수의 스포츠능력민음이 성취목표성향과 내적동기에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 경희대학교 대학원.
- 김보미(2015). 마인드셋 변화 프로그램이 초등학생의 마인드셋, 학업적 자기효능감 및 목표지향성에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 안동대학교 대학원.
- 김성욱(1994). 자기효능감과 불안감의 중계 변인으로서 귀인. **한국스포츠심리학회지**, 5(1), 3-18
- 김아영(2002). 자기결정성 이론에 따른 학습동기유형 분류 체계의 타당성. **교육심리연구**, 16, 169-187.
- 김아영(2010). 자기결정성이론과 현장 적용 연구. **교육심리연구**, 24(3), 583-609.
- 김영호, 양재근, 이종훈(2007). 신체활동의 변화단계를 예측하기 위한 자결성이론의 적용. **체육과학연구**, 18(4), 208-217

- 김영훈(2012). **검도운동 참여정도에 따른 분위기 및 동기척도가 적응력에 미치는 영향**. 미간행 박사학위 논문, 서남대학교 대학원.
- 김인자, 우문식(2014). **긍정심리학**. 서울: 물푸레
- 김재현(2014). **대학골프선수들의 성취목표 성향이 자기관리 행동과 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 김정은(2018). **그릿과 열정 간의 변별 및 주관적 안녕감과의 관계 검증: 다집단 분석을 이용한 비교문화 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김준수(2017). **마인드셋**. 서울: 스몰빅라이프.
- 김준현(2014). **체육고등학교 선수들의 성취목표성향이 운동열정 및 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김지은(2016). **대학 골프선수의 동기수준이 경기몰입 및 운동수행만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 김화숙(2018). **그릿(Grit), 성격 5요인, 몰입 및 성취동기의 관계**. 미간행 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 교육대학원.
- 김희명, 황매향(2015). 한국판 아동용 끈기(Grit) 척도의 타당화. **교육논총**, 35(3), 63-74.
- 네이버 지식백과(2019. 02. 16). **조선시대에도 골프가 있었을까?**
<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=3547311&cid=58600&categoryId=59197>
- 노경섭(2017). **제대로 알고 쓰는 논문 통계분석 SPSS & AMOS21**. 서울: 한빛아카데미
- 노태석(2013). **관계마케팅에서 지각된 자기결정성의 역할과 영향요인에 관한 연구: 관계구축 및 유지단계에서의 종단적 접근 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 대한골프협회(2019. 02. 16). **국가대표선수 현황**.
<http://www.kgagolf.or.kr/NationalTeam/NationalTeam.aspx>
- 류영주(2018). **그릿(Grit)은 어떻게 발달하고 발휘되는가?: 노력-보상 불균형, 선행과제 도전횟수, 역경과 제 재도전율과의 관계를 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 문창일, 유정인, 김동진(2008). 운동의 선호유형에 따른 심리적, 생리적 반응. **체육과학연구**, 19(1), 124-135
- 문화체육관광부(2019. 06. 04). **스포츠혁신위원회 학교스포츠정상화를 위한 권고 발표**.
http://www.mcst.go.kr/kor/s_notice/press/pressView.jsp?pSeq=17314
- 박노아(2017). **중학생의 마인드셋, 성취목표성향지향성이 인지 및 메타인지 전략에 미치는 영향: 소득계층 간 차이**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 박동훈(2012). **검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.

- 박성연(2002). 아버지의 양육행동과 남아의 공격성간의 관계 및 세대 간 전이. **아동학회지**, 23(5),35-50.
- 박주영(2003). **댄스스포츠** 우수 선수들의 경험에 대한 심층적 접근. **한국스포츠심리학회지**, 14(2),187-212.
- 박준수(2017). **귀인피드백이 마인드셋(mindset), 그릿(grit), 자기 조절력에 따라 학업성취에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 박중길, 김경원(2013). 청소년 운동선수의 열정과 탈진의 관계에서 정서와 정체성의 매개 및 조절효과. **한국스포츠심리학회지**, 24(1), 59-79.
- 박중길, 문익수, 유정인(2008). 한국판 운동선수 만족 척도의 구조적 타당화. **한국스포츠심리학회지**, 19(3), 75-93.
- 박지성(2010). **부모의 성취압력이 남녀 초등학생의 성취동기와 학업효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 박혜원(2018). **부모-자녀 의사소통과 부모의 학업성취압력에 따른 군집 유형별 자기결정성 동기와 그릿(Grit)의 차이**. 미간행 석사학위논문, 경인교육대학교 교육전문대학원.
- 백혜경(2018). **희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개 효과**. 미간행 박사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 심자인(2014). **대학골프선수들의 성취목표성향이 경쟁특성불안과 운동 몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 심현우(2006). **고등학교 유도 선수의 성취목표성향과 자신감이 경쟁불안에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 아시아경제(2011. 11. 28). **‘국내 1호 골퍼’는 세종대왕이었다?**
<http://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2011112810404112849>
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환(2011). **해양스포츠 참여자들의 성취목표성향과 자기조절동기가 자신감 지각에 미치는 효과**. **해양스포츠**, 1(1), 1-19.
- 양명환(2015). **자율적 코칭행동과 의식적 연습 그리고 선수만족의 관계: 자기결정동기의 매개 효과**. **한국코칭능력개발지**, 17(3), 77-91
- 양명환, 김덕진(2006). **마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계**. **한국체육학회지**, 45(4), 251-262
- 양명환, 김덕진(2010). **운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과**. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 217-231.
- 오영택(2017). **자기결정이론에 기반한 열정, 운동열의 및 탈진의 구조모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 제

- 주대학교 대학원.
- 월영식(2018). **야구선수들의 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 위키백과(2019. 02. 19). **골프**. <https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B3%A8%ED%94%84>
- 윤인걸(2018). **우리나라 고등학생들의 그릿(Grit)특성에 대한 탐색적 연구**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 은희범(2013). **고등학교 골프선수의 학교적응 현황과 개선에 관한 심층연구**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이루리(2015). **아마추어 골퍼의 운동참여 동기와 재미요인이 골프소비행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 이명섭(2017). **대학 태권도 선수의 지도자 리더십 행동인식, 기본심리욕구충족, 자기결정성동기의 관계 연구**. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 교육대학원.
- 이민희(2006). **학습장면에서 자기결정론의 동기화 경로 모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 이상원(2011). **마음의 작동법**. 서울: 에코의 서재.
- 이수란, 손영우(2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가? **한국심리학회지: 학교**, 10(3), 349-366.
- 이승아(2017). **승마참여자의 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 관계**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 이안수(2010). **중학생들의 성취목표성향이 체육수업에 대한 내적동기, 수업태도 및 만족도에 미치는 영향**. **중등교육연구**, 58(3), 289-311.
- 이영주(2015). **무용전공 학생들이 지각한 자율성 지지와 무용탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 이정림(2015). **통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석**. 미간행 박사학위논문, 안동대학교 대학원.
- 이정림, 권대훈(2016). **통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취간의 구조적 관계 분석**. **청소년학 연구논문**, 23(11), 245-264.
- 이진수(1987). **韓國 打毬戲에 관한 研究(其2) : focused on Stick-Ball Play 棒戲를 中心으로 = An Historical Study of Ball Biting Play in Korea(Part II)**, **스포츠과학연구논문지**. <http://www.riss.kr/link?id=A2005958>
- 이코노믹리뷰(2011.12.27.). **‘뿌리깊은 나무’ 세종대왕은 국내 최초의 골퍼였다**. <https://search.naver.com/p/cr/rd?m=1&px=342.3999938964844&py>
- 이학(2008). **청소년 골프에서의 스포츠맨십 교육(문제점 및 개선안 탐색)**. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 대학원.

- 교 대학원.
- 이혜란(2012). 자기결정성 이론에 근거한 부모훈련 프로그램 개발 및 효과연구: 파괴적 문제행동을 지닌
임상군 아동을 중심으로. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 임상균(2016). 중학생의 자기결정성동기가 운동행동변화단계 및 운동지속에 미치는 영향. 고려대학교 대
학원, 석사학위논문.
- 임현목(2010). 자기결정성이론에 근거한 운동행동 모형검증. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 전소현(2018). 청소년 스마트폰 중독 예측요인과 예방요인: 이용동기, 애플리케이션 유형, 자기결정성 이
론에 근거한 부모중재 중심으로. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 정문자, 전연진, 김진이(2004). 부모의 원가족 경험과 자녀양육행동이 아동의 행동문제에 미치는 영향. **대
한가정학회지**, 42(2), 133-150
- 정유나(2015). 자기결정성동기와 자기조절학습의 관계에서 학업정서의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 단
국대학교 대학원.
- 정인선(2006). 부모의 양육행동 및 형제관계와 아동의 행동문제와의 관계. 미간행 석사학위논문. 한남대학
교 대학원.
- 조정현(2012). 복부비만 여성을 위한 자기결정성 이론 기반 동기강화 체중감소 프로그램 효과. 미간행 박
사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 하정완(2016). 성인 태권도 수련생의 자기결정성과 행동규제 및 운동태도와의 구조적 관계. 미간행 박사
학위논문, 우석대학교 대학원.
- 한국스포츠심리학회(2005). **스포츠심리학핸드북**. 서울: 무지개사. 138
- 한국여자프로골프협회(2019. 02. 16.). KLPGA 선발안내.
<https://www.klpga.co.kr/web/info/pro.do?clas=B&lang=KOR>
- 한국프로골프협회(2019. 02. 16.). KPGA 선발안내.
<http://www.kpga.co.kr/Association/openSelection.kpga>
- Abramson, L. Y., Seligman, N. E. P. & Teasdale, F. D.(1978). Learned helplessness in human:
Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, pp.49-74
- Adams, J. (1963). Toward an understanding of inequity. *The Journal of Abnormal and Social
Psychology*, 67(5), 422-436.
- Ames, C. (1984). Achievement attribution and self instruction in competitive and
individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, 76, 478-487.
- Ariely, D. (2008). *What's the value of a big bonus?* New York Times. Retrieved from
<http://www.nytimes.com>
- Bandura, A., & Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest

- through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26
- Black, S., & Allen, J. D. (2017). Insights from Educational Psychology Part 2: Goals, Mindset, and Self-Regulation, *Reference Librarian*, 58(2), 159-173. doi:10.1080/02763877.2016.1221787
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., and Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. *Child Dev.* 78, 246-263.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Valerand, R.J (190). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.
- Bloom, B. S.(1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 329-335.
- Chia, L. W., Keng, J. W. C., and Ryan, R. M. (2016). *Building Autonomous Learners*. Berlin: Springer.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U.(2003). Differentiating Autonomy From Individualism and Independence : A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 84(1), 97-110.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York, NY: Harper Perennial
- Csikszentmihalyi, M. (1975). San Francisco: Jossey-Bass de Gracia, S.(1962). *Of time, work and leisure*. New York: The twentieth c
- David McClelland. (1961). *The achieving society*, A free press paperback
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). The successful life of gritty students: Grit leads to optimal educational and well-being outcomes in a collectivist context. In King, R. B., & A. B. Bernardo (Eds.), *The psychology of Asian learners*(503-516)

Singapore: Springer.

- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Free Press
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology, 74*(4), 580-590.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49*(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: self-determination in personality. *J. Res. Personal, 19*, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *The handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). "Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology" *Ricerche di Psicologia, 27*, 17-34.
- Duckworth, A. L. (2006). *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement*. Doctoral dissertation, University of Pennsylvania.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). Grit. *Observer, 26*(4), 1-3.
- Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science, 319-325*.
- 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
- 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. Quinn, P. D, & Seligman, M. E. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 540-547.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. New York, NY: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY: Random House Incorporated.
- Dweck, C. S. (2007). Boosting achievement with messages that motivate. *Education Canada,*

- 472), 6-9. <http://sfx.calstate.edu>
- Dweck, C. S. (2015). Carol Dweck Revisits the 'Growth Mindset'. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychol. Rev.* 95, 256-273.
- Edward, R., & Nicoll, K. (2006). Expertise, competence and reflection in the rhetoric of professional development. *British Education Research Journal*, 32(1), 115-131.
- Ericsson, K. A. (2009). Enhancing the development of professional performance: Implications from the study of deliberate practice. In K. A. Ericsson (Ed.), *Development of professional expertise: Toward measurement of expert performance and design of optimal learning environments* (pp. 405-431). New York: Cambridge University Press.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5(36), 1-12.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. I., & Guay, F. (1995). Academic motivation and scholastic performance: Toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology*, 20, 257-274.
- Galton, F. (1892). *Hereditary Genius: An inquiry into its laws and consequences*. London: Macmillan.
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: an intervention to reduce the effects of stereotype threat. *J. Appl. Dev. Psychol.* 24, 645-662.
- Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Grit+talent=student success. *Educational Leadership*, 71(1), 74-76.
- Grolnick, W. S., Kurowski, C. O., Dunlap, K., & Hevey, C. (2000). Parental resources and the transition to junior high. *Journal of Research on Adolescence*, 10, 465-480.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: an experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 890.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent style associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154.
- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology*, 49, 233-240.

- Guay, F., & Vallerand, R. J. & Blanchard, C. (2000). On the assesment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale(SIMS). *Motivation and Emotion, 24*(3), 175-213.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Herzberg, F. (1974). The wise old Turk. *Harvard Business Review, 52*(5), 70. <http://hbr.org/>
- Herzberg, F. (1987). One more time: How do you motivate employees? *Harvard Business Review, 65*(5), 109-120. <http://hbr.org>
- Hochanadel, A., & Finamore, D. (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *J. Int. Educ. Res. 11*, 47-50.
- Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., & Dweck, C. S. (1995). *Implicit Theories of Intelligence. In Efficacy, agency, and self-esteem* (pp.197-216). Springer US.
- 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), 588-599.
- James, W. (1907, March 1). The energies of men. *Science, 25*, 321-332.
- Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Houliort, N. (2004). Introducing uninteresting tasks to children: A comparison of the effects of reward sand autonomy support. *Journal of Personality, 72*, 139-166.
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology, 49*(3), 194-200.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280-287.
- Kelly, D., Matthews, M., & Bartone, P. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets. *Military Psychology, 26*(4), 327-342.
- Kline, R. B., (2010), *Principle and practice of structural equation modeling*, New York, Guilford press.
- Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carduci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1025.
- Kotler, P. (2010). *Marketing 3.0: From products to customers to human spirit*. Hoboken, NJ:

John Wiley & Sons.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81-90.
- McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. Boston, MA: McGraw-Hill
- McGregor, D. (1966). The human side of enterprise. *Reflections*, 2(1), 6-15.
<http://www.solonline.org/>
- 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.
- Mullen, E, Markland, D, & Ingledew, D. K. (1997). AA graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23, 745-752.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *The British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- O'Connor, B. P., & Vallerand, R. J. (1990). Religious motivation in the elderly: A French-Canadian replication and an extension. *Journal of Social Psychology*, 130, 53-59
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and a motivation in sports: The Sport Motivation Scale(SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Perkins-Gough, D. (2013). The significance of GRIT: a conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational Leadership*, 71(1), 14-20.
- Peterson, C., Seligman, M. E., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.

- Pink, D. H. (2009). *Drive: The surprising truth about what motivates us*[Audio edition]. New York, NY: Riverhead Books.
- Quinn, M., Carr, A., Carroll, L., & O'Sullivan, D. (2006). An evaluation of the Parents Plus program for pre-schoolchildren with conduct problems: A comparison of those with and without developmental difficulties. *The Irish Journal of Psychology, 27*, 168-191.
- Reeve, J. (2001). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons Ins.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *J. Pers. Soc. Psychol. 57*, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemp. Educ. Psychol. 25*, 54-67.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol. 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: Guilford Publications.
- Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(4), 736-750.
- Salvatore, Maddi. (2006). Taking the theorizing in personality theories seriously: comment. *American Psychologist, 61*(4), 330-331
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 5*(4), 253-263.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxf. Rev. Educ. 35*, 293-311.
- Shewmake, C. J. (2016). *Mental Toughness, Grit, and Motivational Differences in Single-sport and Multi-sport Athletes*. University of Arkansas, Fayetteville.
<http://scholarworks.uark.edu/etd>
- Skinner, E. A., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A motivational model. *Parenting: Science and Practice, 5*(2), 175-237.

- Sochan, R. (2013). *A mindset for intrinsic motivation*. San Francisco State University. The Degree of Masters of Science In Industrial/Organizational Psychology
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parenting autonomy support: adolescent perceptions of promoting of independence versus promotion of volition functioning. *Developmental Psychology, 43*(3), 633-646.
- Tamborini, R., Bowman, N. D., Eden, A., Grizzard, M., & Organ, A. (2010). Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs. *Journal of Communication, 60*(4), 758-777.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school drop out. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1161-1176.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the casual effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 246-260.
- Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology, 9*(4), 306-312.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Fredman, Z. R. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 15-126.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationships between autonomy support, exercise motives, and behavioral intentions in females. *Psychology for Sport and Exercise, 5*, 229-242.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Meta cognition and Learning, 1*(3), 293-311.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: when students believe

- that personal characteristics can be developed. *Educ. Psychol.* 47, 302-314.
- Yukun, Zhao., Gengfeng, Niu., Hanchao, Hou., Guang, Zeng., Liying, Xu., Kaiping, Peng., & Feng, Yu. (2017). From Growth Mindset to Grit in Chinese Schools: The Mediating Roles of Learning Motivations. <https://www.frontiersin.org/>
- Zhang, J., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2017). How teachers' and students' mindsets in learning have been studied: research findings on mindset and academic achievement. *Psychology 08*, 1363-1377.
- Zhao, W., & Dweck, C. S. (1994). *Implicit theories and vulnerability to depression-like responses*. Unpublished manuscript, Columbia University.

<Abstracts>

Mediating Effects of Self-determined Motivation on the Relationship between Mindset and Grit of Youth Golf Player

Kang, Sang Bum

*Department of Kinesiology, Graduate School,
Jeju National University*

Supervised by professor Kim, Duk Jin

The purpose of this study is to examine the relationship between mindset, self-determined motivation and grit of adolescent golf players based on self-determination theory. In order to achieve the purpose of this study, the research problem was solved through the mindset scale, exercise behavior control scale, and grit scale for 220 high school athletes in golf academies and golf schools nationwide. Using SPSS 21.0 and the PROCESS Macro (v3.4) statistical program, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, multiple regression analysis and mediation analysis showed the following main results.

First, the growth mindset had a significant mediating effect on autonomous motivation in relation to the Grit.

Second, the growth mindset had a significant mediating effect on controlling motivation in relation to the Grit.

Third, the fixed mindset had a significant mediating effect on autonomous motivation in relation to the Grit.

Fourth, the fixed mindset had a significant mediating effect on the controlling motivation

in relation to the Grit.

Based on the above results, it was confirmed that the higher the growth mindset, the more autonomous motivation appears and the higher the grit of achieving the goal is for satisfactory player activity for youth golfers.

- 부 록 -

안녕하십니까.

이 설문지는 청소년 골프 선수의 **마음가짐(Mindset)과 투지(Grit)간의 관계에서 자기결정동기의 매개효과를 통해 지속적인 운동능력 향상을** 알아보기 위한 것입니다.

여러분이 응답해 주시는 내용은 본 연구에 소중한게 활용되므로 다소 시간이 걸리더라도 모든 질문에 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시기를 부탁드립니다. 이 설문지는 통계법(27조1항)에 의하여 설문내용과 관련된 모든 내용은 비밀이 보장된 물론 무기명으로 통계처리 목적으로만 사용됩니다. 이 설문지는 연구자의 연구 목적 외에는 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘신 가운데 협조해 주셔서 감사드립니다.

2018년 11월

제주대학교 일반대학원 체육학과 석사과정 강 상 범
지도교수 김 덕 진

E-mail: golfnonstop@naver.com / Tel: 010-4696-5829

연구 참여 동의서

이 연구는 골프선수의 경기력 향상을 위한 심리적 요인을 알아보는데 있습니다.

귀하께서는 학생신분으로 이 연구에 참여하도록 권유받았습니다. 하지만, 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝힌 분에 한하여 수행되며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 연구가 어떻게 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇인지 이해하는 것이 중요합니다.

다음의 사항들을 읽어보시고 신중히 참여 의사를 밝혀 주시기 바랍니다.

1. 나는 이 연구주제의 목적과 내용을 이해하였습니다.
2. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의 위원회 규정이 허용 하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
3. 나는 이 연구의 진행 도중에 희망한다면 무엇이든지 중단을 요구할 수 있습니다.
4. 나는 이 연구를 위하여 제공한 정보가 유출되거나 오용되지 않도록 철저히 보호받으며 법률이 정한 바에 따라 폐기할 것을 약속받았습니다.
5. 나는 이 연구의 책임자에 대한 비상연락망을 전달받았습니다.
6. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.

2018. . .

참 여 자

서명

연구책임자

서명

[청소년 골프선수의 심리적 요인 설문지]

▶ 일반적 특성 (다음 질문은 기초자료로 활용하기 위함입니다. 본인이 해당되는 숫자에 “✓”로 표기하여 주시기 바랍니다.)

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 학교급은? ① 중학교 ② 고등학교
3. 귀하의 운동경력은?
 ① 1년 미만 ② 1년 이상~3년 미만 ③ 3년 이상~5년 미만 ④ 5년 이상~7년 미만 ⑤ 7년 이상
4. 최근 1년 이내 가장 우수한 전국도내대회 입상경력은?
 ① 없다. ② 도내대회 ③ 전국대회 본선 진출 ④ 전국대회 10위 이내 ⑤ 전국대회 3위 이내
5. 귀하의 평균타수(핸디캡)는?
 ① 91타 이상 ② 81타 ~ 90타 ③ 77타 ~ 80타 ④ 73타 ~ 76타 ⑤ 72타 이하
6. 귀하의 평소 하루 연습량은?
 ① 1시간미만 ② 1시간 이상~3시간미만 ③ 3시간 이상~5시간미만 ④ 5시간 이상~7시간미만 ⑤ 7시간 이상

I. 다음 문항들은 **마음가짐(Mindset)**에 대해 기술하고 있습니다. 본인의 평소 생활에 대하여 자신의 견해와 일치하는 정도를 나타내고 있는 숫자에 “✓”로 표기하여 주시기 바랍니다.

번호	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 능력은 타고나는 것이어서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	나는 능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	나는 새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	나는 열심히 노력하면 능력이 훨씬 높아질 거라고 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 새로운 것을 배우고 공부하면 능력이 많이 좋아질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5

II. 다음 문항들은 자기결정동기에 대해 기술하고 있습니다. (해당 숫자에 “√”로 표기)

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	운동은 시간낭비이다.	1	2	3	4	5
2	내가 왜 운동을 해야 하는지 모르겠다.	1	2	3	4	5
3	왜 운동하려고 애쓰는지 모르겠다.	1	2	3	4	5
4	운동의 좋은 점을 모르겠다.	1	2	3	4	5
5	나는 다른 사람들이 운동을 해야 한다고 하기 때문에 한다.	1	2	3	4	5
6	나의 친구나 가족 또는 선생님이 운동을 하라고 해서 한다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람들은 내가 운동을 안 하는 것에 대해 불만이다.	1	2	3	4	5
8	다른 사람이 운동하라고 강요하기 때문에 운동을 한다.	1	2	3	4	5
9	나는 운동을 하지 않으면 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 운동을 결석하면 다른 사람에게 부끄러운 생각이 든다.	1	2	3	4	5
11	나는 운동을 하지 않으면 실패한 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5
12	나는 운동의 좋은 점을 높이 평가하기 때문에 운동을 한다.	1	2	3	4	5
13	나는 운동하는 것이 중요하다고 생각하기 때문에 한다.	1	2	3	4	5
14	운동하려 노력하는 것은 중요하다고 생각하기 때문에 한다.	1	2	3	4	5
15	나는 규칙적으로 운동을 하려고 끊임없이 노력한다.	1	2	3	4	5
16	나는 운동이 재미있어서 한다.	1	2	3	4	5
17	나는 운동시간을 즐긴다.	1	2	3	4	5
18	나는 운동에서 즐거움을 찾는다.	1	2	3	4	5
19	나는 운동으로 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5

Ⅲ. 다음 문항들은 **투지(Grit)**에 대해 기술하고 있습니다. (해당 숫자에 “√”로 표기)

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 무엇을 하다가 다른 생각이 나면 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
2	나는 문제를 해결하다가 어려움이 생겼을 때 크게 좌절하지 않으며 다른 사람들 보다 빨리 좌절에서 벗어난다.	1	2	3	4	5
3	나는 어떤 문제에 잠깐 집중하다 곧 흥미를 잃은 적이 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 노력하는 사람이다.	1	2	3	4	5
5	나는 자주 목표를 세우지만 그것을 이루기 전에 다른 목표를 세우곤 한다.	1	2	3	4	5
6	나는 무엇을 완성하는데 시간이 오래 걸리면 계속 열심히 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
7	나는 시작하면 무조건 끝낸다.	1	2	3	4	5
8	나는 부지런하다.	1	2	3	4	5