



## 엘리트 운동선수의 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감에 미치는 영향력 검증

윤서진(한국스포츠정책과학원, 분석연구원)·장태석\*(한국스포츠정책과학원, 분석연구원)

### 국문초록

본 연구는 대학팀과 실업팀에 소속되어 있는 엘리트 운동선수의 다차원스포츠자신감을 향상시켜줄 그릿과 긍정심리자본을 비교분석하는데 목적이 있다. 총 247부를 최종 분석에 사용하였으며, 자료처리는 IBM SPSS 25.0을 활용하여 빈도분석, 기술통계분석, 탐색적 요인 분석, 상관관계분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠숙련자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠숙련자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 긍정심리자본의 탄력성, 그릿의 흥미유지, 그릿의 노력지속, 긍정심리자본의 자기효능감 순으로 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠인지효율자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠인지효율자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 그릿의 노력지속, 긍정심리자본의 희망, 그릿의 흥미유지, 긍정심리자본의 자기효능감 순으로 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠회복탄력자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠회복탄력자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 그릿의 노력지속, 그릿의 흥미유지, 긍정심리자본의 낙관주의, 긍정심리자본의 희망 순으로 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 다차원스포츠자신감의 3가지 하위요인에 그릿은 모두 정적인 영향을 미쳤으며, 긍정심리자본은 하위요인별로 영향력의 차이가 있음을 알 수 있었다.

한글주요어 : 엘리트 운동선수, 그릿, 긍정심리자본, 다차원스포츠자신감

\* 장태석, 한국스포츠정책과학원, E-mail : [jaygoon@skku.edu](mailto:jaygoon@skku.edu)

## I. 서론

개인과 대인관계 그리고 사회적 행동과 성격과의 관계를 규명한 연구는 과거부터 꾸준히 관심을 갖고 연구가 진행되고 있으며(Funder, 2001; Funder & Fast, 2010), 성격은 개인적, 집단적 관계 헌신적, 사회적 측면에서 발생할 수 있는 결과를 예측할 수 있다. 이런 특성을 토대로 성격 특성과 스포츠와의 관계를 규명하려는 연구들이 시도되었으며(Hampson, 2012; Ozer & Benet-Martínez, 2006), Weinberg와 Gould(2011)의 연구를 시작으로 최근에 성격과 관련된 연구가 활발히 진행되고 있다. 이러한 성격 연구는 불안, 낙관성(optimism), 강인함(hardiness), 정신적 강인함(mental toughness)과 같은 요인들과의 관련성에 초점을 맞춘 연구였다(Van-Auweele, Nys, Rzewnicki, & Van Mele, 2001). 이는 선수 개인의 성격 특성에 대한 관점보다는 스포츠의 일반적인 특성에 초점을 두고 선수의 행동방식을 이해하려 하였다. 스포츠 상황에서 불안이나 긴장을 느끼는 선수의 경향이 자신의 성격에 대한 통찰력을 제공할 수 있지만 개인의 성격이 팀 혹은 개인 수행에 어떠한 영향을 미치는지 알지 못한다는 것에서 문제점이 제기되었다.

이런 문제점을 보완하기 위해서 개인의 성격과 관련된 연구가 필요하였으며, 긍정심리학에서 그릿(grit)이라는 성격 특성에 대한 연구가 최근에 활발히 진행되고 있다. 그릿은 성공과 성과를 모두 예측하고 위에서 언급한 다른 특성과 구별되는 고차원 성격 특성으로 제시되었으며, 성공과 성과의 예측 가능한 변수로서 동일한 수준을 가진 두 사람이 실질적으로 다른 성

과를 보여주는 상황에 대해 탐색할 수 있다(Credé, Tynan, & Harms, 2017). 또한 높은 수준의 그릿을 가진 개인은 단기 목표 수행에서 주의 집중을 잘하고 목표를 달성하기 위한 전략을 사용할 때 실패와 좌절 상황이 발생하였을 때 낮은 낙담으로 자신의 능력을 더 잘 활용할 수 있다. 이와 관련하여 Duckworth, Pererson, Matthews, & Kelly (2007)는 그릿은 장기적인 목표를 향해 열심히 일하는 경향과 실패, 역경, 진행에서 정체 현상이 발생해도 노력과 관심을 유지하는 경향의 개인차를 나타내는 성향적 특성이라고 하였다. 그릿은 두 가지 하위요인으로 구성되는데 첫 번째는 흥미유지(consistency of interest)이며, 목표를 향해 흥미를 잃지 않고 꾸준히 유지하는 것을 의미한다. 두 번째는 노력지속(perseverance of effort)이며, 이는 목표를 이루기 위한 과정동안에 어려움, 시련 등을 극복할 수 있는 의지를 의미한다(Duckworth, 2016).

스포츠 분야에서 연구된 것을 살펴보면 선수들은 전문성을 발전시키기 위해서 장기적으로 계획적이고 체계적인 연습을 지속해야 하며(Baker, & Young, 2014; Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993), 선수들의 의도적인 연습(deliberate practice)에 대한 지속적인 노력은 도전을 견뎌내고 선수 본인의 약속에 대한 잠재적 위협에도 불구하고 운동에 지속적으로 참여할 수 있음을 밝히고 있다(Young, & Medic, 2008). 정리하면 그릿이 높은 사람은 목표를 달성하는 과정에서 긍정적인 변인의 수준을 높이면서, 부정적인 변인을 차단하기 때문에 성과를 내는데 도움을 준다는 것으로 요약할 수 있다. 이렇듯 긍정심리학 분야에서는 개인의 성공에 도움이 되는 긍정심리요인의 탐색과 적용에 초점을 두고 연구가 진행되었다. Luthans, Youssef, & Avolio(2007)은 목표를 달성하는데 있어서

필요한 긍정적인 요소들과 목표를 달성하기 위한 경로의 재설정 그리고 좌절이나 난관에 직면했을 때 회복할 수 있는 요소를 긍정심리자본(positive psychological capital)이라고 정의하였다. 심리적 자본은 긍정심리학에서 파생되었으며, 희망(hope), 효능감(efficacy), 탄력성(resilience), 낙관주의(optimism)로 구성되며, 이 네 가지 요소들은 끈기 있는 성격을 설명하기 때문에 그릿의 기능과 유사하다(Luthans et al., 2007). Hobfoll(2002)의 심리적 자원이론에 따르면 긍정심리자본의 각각의 요인들이 서로 융합하여 다차원적으로 구성되어야 더 큰 심리적 효과를 가져 온다. 이는 긍정심리자본의 하위요인 모두가 상호작용해야 개인의 행동이나 행위를 평가하는데 효과적일 수 있다는 것으로 해석할 수 있다. 이런 긍정심리자본은 본래 긍정적 조직행동(positive organizational behavior)에서 조직에서 구성원들이 지니는 장점과 잠재력을 끌어올리려는 목적으로 연구되었다(Luthans, 2002). 이후 스포츠 분야에서도 긍정심리자본이 운동선수들에게 미치는 영향에 대한 연구가 진행되었다. 천성민과 이동현(2019)의 연구에서는 대학 선수의 긍정심리자본이 선수들이 인지하는 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 긍정심리자본이 운동몰입과 운동성과에 부분적으로 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 보고되었다(박상운, 이제승, 2020). 이렇듯 그릿과 긍정심리자본은 스포츠 분야에서 선수들의 목표를 달성하기 위해서 필수적 역할을 한다는 것을 선행연구들을 통해 확인이 되고 있고, 이와 관련한 연구의 필요성을 제기한다.

운동선수들에게 있어서 목표설정은 위에서 제시한 두 변인 뿐만 아니라 자신감과도 연결성이 높게 나타난다. Bandura(1977)는 개인이 설정한 목표 기준을 달성하였을 때 자아만족이 생기며, 목표를

이룰 때까지 노력을 지속할 것이라고 하였으며, 이러한 노력은 자신감을 높일 수 있는 방법이 될 수 있다고 주장하고 있다(박정근, 1992). 스포츠심리학 학문 분야에서도 자신감과 운동수행이 관계가 있다는 많은 연구가 이를 뒷받침 한다(Feltz, 1988; Gould & Weiss, 1981; Vealey, 1986).

앞서 언급한 선행연구들을 통해 선수들이 목표를 향해 나아가는데 긍정심리학의 그릿과 긍정심리자본 그리고 자신감은 필수요소이며, 이들의 관계를 검증할 필요성이 제기 된다. 이에 본 연구는 이들의 관계를 위계적 회귀분석을 활용하여 영향력을 검증함으로써 선수들의 운동수행에 영향을 미치는 심리학적 이론 확장에 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 모형 1에서 그릿의 하위요인인 흥미유지와 노력지속은 다차원스포츠자신감의 하위요인인 스포츠숙련자신감, 스포츠인지효율자신감, 스포츠회복탄력자신감에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

둘째, 모형 2에서 긍정심리자본의 하위요인인 탄력성, 심리기술, 정신력, 자기효능감, 낙관주의, 희망을 추가적으로 투입하면 다차원스포츠자신감에 미치는 영향력 차이가 요인별로 나타날 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 대학팀과 실업팀 선수들을 대상으로 편의표집에 의해 총 300명에게 설문지를 배포하였다. 수집된 자료 중 이중기입, 무응답, 편향기입

표 1. 연구대상의 일반적 특성

	구분	빈도(명)	비율(%)	합계(%)
성별	남자	154	62.3	247 (100)
	여자	93	37.7	
경력	10년 미만	173	70.0	
	15년 미만	44	17.9	
	20년 미만	30	12.1	
연령	20대	219	88.7	
	30대	28	11.3	
소속	대학팀	174	71.0	
	실업팀	73	29.0	
종목	스쿼시	59	23.9	
	배드민턴	48	19.4	
	테니스	56	22.7	
	탁구	84	34.0	

된 설문지를 제외하고 최종 247부를 본 연구에 사용하였다. 구체적인 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

## 2. 측정도구

### 1) 그릿(Grit)

그릿을 측정하기 위해 Duckworth 등(2007)이 개발하고 이수란(2015)이 번안한 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 수정·보완하여 사용하였다. 문항구성은 흥미유지 6문항(역코딩), 노력지속 6문항 총 12문항이다. “나는 끊임없이 노력한다.” 등의 내용으로 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지 5점 척도를 사용하였다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 그릿 요인 수준이 높은 것으로 해석하였다.

탐색적 요인분석 결과 KMO 측도는 .745로 나타났다. 54.093%의 요인 설명력을 보였다. 흥미유지 요인의 신뢰도( $\alpha$ )는 .767, 노력지속 요인의 신뢰도( $\alpha$ )는 .849이다.

표 2. 그릿의 요인분석 및 신뢰도 결과

항목	요인	
	1 노력지속	2 흥미유지
그릿1	.183	.672
그릿2	.103	.681
그릿3	-.309	.562
그릿4	-.023	.674
그릿5	.208	.711
그릿6	.293	.726
그릿7	.691	-.006
그릿8	.788	-.075
그릿9	.798	.175
그릿10	.678	.042
그릿11	.761	.242
그릿12	.741	.288
고유값(eigen value)	3.593	2.898
공통분산(%)	29.945	24.148
누적분산(%)	29.945	54.093
Cronbach's $\alpha$	.849	.767
KMO 측도=.745, Bartlett $\chi^2=1318.662(p<.001)$		

### 2) 긍정심리자본

긍정심리자본을 측정하기 위하여 김은지와 허정훈(2017)이 개발한 검사지를 수정·보완 하여 사용하였다. 문항 구성은 탄력성 4문항, 심리기술 4문항, 정신력 4문항, 자기효능감 4문항, 낙관주의 4문항, 희망 3문항으로 6개의 하위요인 총 23문항이다. ‘결과가 불확실 할 때 나는 보통의 최선의 결과를 기대한다.’ 등의 내용으로 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지 5점 척도를 사용하였다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 긍정심리자본 수준이 높은 것으로 해석하였다.

탐색적 요인분석 결과 타당도를 저해하는 5 문항을 제외하고(7, 10, 18, 22, 23) 최종 18문항으로 재분석하였다. KMO 측도는 .920로 나타났으며, 72.823%의 요인 설명력을 보였다. 탄력성

표 3. 긍정심리자본 요인분석 및 신뢰도 결과

항목	요인					
	1 탄력성	2 심리기술	3 정신력	4 자기효능감	5 낙관주의	6 희망
긍정심리자본6	.755	.137	.213	.197	.199	.101
긍정심리자본8	.730	.108	.145	.254	.182	.244
긍정심리자본14	.621	.288	.249	.322	.229	.307
긍정심리자본15	.660	.338	.204	.200	.186	.148
긍정심리자본9	.223	.446	.234	.389	.300	.273
긍정심리자본20	.283	.722	.193	.065	.030	.122
긍정심리자본21	.025	.767	.146	.289	.195	-.033
긍정심리자본11	.130	.331	.564	.187	.372	.158
긍정심리자본16	.396	.350	.561	.292	.244	.144
긍정심리자본17	.125	.097	.781	.295	.084	.239
긍정심리자본19	.342	.328	.556	-.067	.263	.377
긍정심리자본12	.284	.293	.305	.620	.141	.282
긍정심리자본13	.390	.187	.217	.666	.117	.221
긍정심리자본2	.151	.004	.271	.183	.776	.178
긍정심리자본3	.298	.357	.207	-.043	.697	.215
긍정심리자본4	.333	.259	-.063	.381	.560	.120
긍정심리자본1	.291	.372	.279	.161	.291	.477
긍정심리자본5	.148	-.019	.104	.221	.200	.809
고유값(eigen value)	4.078	3.009	2.873	2.410	2.247	2.132
공통분산(%)	17.732	13.084	12.493	10.477	9.770	9.268
누적분산(%)	17.732	30.816	43.309	53.785	63.555	72.823
Cronbach's <i>a</i>	.875	.740	.854	.779	.753	.612

KMO 측도=.920, Bartlett  $\chi^2=4058.207(p<.001)$

의 신뢰도(*a*)는 .875, 심리기술의 신뢰도(*a*)는 .740, 정신력의 신뢰도(*a*)는 .854, 자기효능감의 신뢰도(*a*)는 .779, 낙관주의의 신뢰도(*a*)는 .753, 희망의 신뢰도(*a*)는 .612이다.

### 3) 다차원스포츠자신감

다차원스포츠자신감 척도는 Vealey와 Knight (2002)가 개발하고 김재훈(2013)이 스포츠 상황에 맞게 번역한 검사지를 사용하였다. 문항구성은 스포츠 숙련자신감 4문항, 스포츠인지효율자신감 4문항, 스포츠회복탄력자신감 4문항으로 총 12문항이다.

‘나는 시합 내내 정신을 집중할 수 있다’ 등의 내용으로 ‘전혀 아니다’에서 ‘매우 그렇다’로 7점 척도를 사용하였다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 다차원스포츠자신감 수준이 높은 것으로 해석하였다.

탐색적 요인분석 결과 타당도를 저해하는 4 문항을 제외하고(1, 3, 6, 11) 최종 8문항으로 재분석하였다. KMO 측도는 .854로 나타났으며, 84.450%의 요인 설명력을 보였다. 스포츠숙련자신감의 신뢰도(*a*)는 .907, 스포츠인지효율자신감의 신뢰도(*a*)는 .878, 스포츠회복탄력자신감의 신뢰도(*a*)는 .865이다.

표 4. 다차원스포츠자신감 요인분석 및 신뢰도 결과

항목	요인		
	1 스포츠숙련자신감	2 스포츠인지효율자신감	3 스포츠회복탄력자신감
스포츠자신감4	.849	.285	.193
스포츠자신감7	.902	.147	.243
스포츠자신감10	.801	.376	.202
스포츠자신감2	.229	.816	.342
스포츠자신감5	.394	.767	.246
스포츠자신감8	.220	.815	.290
스포츠자신감9	.269	.313	.843
스포츠자신감12	.233	.352	.839
고유값(eigen value)	2.558	2.385	1.812
공통분산(%)	31.979	29.815	22.656
누적분산(%)	31.979	61.794	84.450
Cronbach's $\alpha$	.907	.878	.865

KMO 측도 = .854, Bartlett  $\chi^2 = 1441.059 (p < .001)$

### 3. 자료처리

본 연구는 통계적 유의성을 .05를 기준으로 SPSS 25.0을 활용하여 분석을 실시하였다. 배포한 설문지는 자기평가 기입법으로 작성하게 하였으며, 현장에서 즉시 수거하였다. 먼저 엘리트 운동선수의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석, 구성타당성을 확인하기 위하여 탐색적 요인분석, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 다음은 주요 요인의 수준과 다중공선성 검증을 위해 기술통계 분석과 상관관계분석을 실시하였으며, 마지막으로 엘리트 운동선수의 다차원스포츠자신감에 미치는 그릿과 긍정심리자본을 단계별로 투입하여 영향력을 검증하였다.

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 기술통계 및 상관관계

평균과 표준편차를 산출하여 주요 변수들의 특성을 파악하였다. 또한 왜도와 첨도를 산출하여 모든 변수가 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단하였다.

주요 변수들 간의 관련성을 알아보기 위해 피어슨의 상관관계분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 5>와 같으며, 모든 변수들이 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

### 2. 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감에 미치는 영향

#### 1) 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감의 스포츠숙련자신감에 미치는 영향

엘리트 운동선수의 스포츠숙련자신감에 미치는 영향요인을 위계적 회귀분석을 실시하여 비교 분석하였다. 그 결과는 <표 6>과 같으며, 모형 1과( $F=57.910, p < .001$ ) 모형 2( $F=9.588, p < .001$ )에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 먼저, 모형 1을 살펴보면

표 5. 기술통계 및 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
흥미유지	1										
노력지속	.260**	1									
희망	.259**	.511**	1								
낙관주의	.285**	.589**	.594**	1							
탄력성	.228**	.654**	.615**	.645**	1						
심리기술	.150*	.652**	.510**	.571**	.603**	1					
정신력	.320**	.693**	.615**	.636**	.688**	.635**	1				
자기효능감	.326**	.624**	.610**	.582**	.722**	.580**	.669**	1			
스포츠숙련 자신감	.391**	.498**	.332**	.411**	.589**	.354**	.427**	.526**	1		
스포츠인지 효율자신감	.422**	.640**	.580**	.508**	.578**	.496**	.609**	.622**	.580**	1	
스포츠회복 탄력자신감	.454**	.679**	.572**	.615**	.551**	.514**	.624**	.603**	.625**	.738**	1
평균	3.17	3.71	3.66	3.80	3.60	3.78	4.03	3.72	3.51	3.58	3.75
(표준편차)	.601	.601	.721	.657	.711	.682	.615	.752	.815	.744	.675
왜도	.008	.381	.156	-.212	.173	.041	-.186	.078	-.047	.147	.208
첨도	.703	-.579	-.644	.235	-.399	-.223	-.557	-.687	-.429	-.164	-.439

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

흥미유지( $t=5.141$ ,  $p < .001$ ), 노력지속( $t=7.790$ ,  $p < .001$ )은 스포츠숙련자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 전체변량 중 32.2%이었다. 다음 단계로 모형 2를 살펴보면 흥미유지( $t=4.902$ ,  $p < .001$ ), 노력지속( $t=2.729$ ,

$p < .01$ ), 탄력성( $t=5.774$ ,  $p < .001$ ), 자기효능감( $t=2.124$ ,  $p < .05$ )에서 스포츠숙련자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 설명력은 전체변량 중 45.4%로 나타났으며, 모형2는 모형 1보다 13.2% 설명력이 높아졌다. 한편 희망

표 6. 스포츠숙련자신감에 관한 위계적 회귀분석

변수	스포츠숙련자신감								
	모형1				모형2				공차 한계
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t	
흥미유지	.380	.074	.281	5.141***	.346	.071	.256	4.902***	.844
노력지속	.577	.074	.425	7.790***	.279	.102	.206	2.729**	.403
희망					-.146	.077	-.129	-1.909	.499
낙관주의					.002	.088	.002	.023	.459
탄력성					.540	.093	.471	5.774***	.345
심리기술					-.072	.084	-.060	-.857	.465
정신력					-.154	.108	-.116	-1.429	.347
자기효능감					.179	.084	.165	2.124*	.379
$R^2 = .322$ 수정된 $R^2 = .316$				$R^2 = .454$ 수정된 $R^2 = .436$					
$F=57.910$ , $p=.000$				$F=9.588$ , $p=.000$					

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

( $t=-1.909, p>.05$ ), 낙관주의( $t=.023, p>.05$ )와 심리기술( $t=-.857, p>.05$ ), 정신력( $t=-1.429, p>.05$ )은 유의한 영향을 미치지 않았다.

스포츠속련자신감을 향상시키는 변수들 간 상대적 영향력 결과를 살펴보면, 탄력성( $\beta=.471$ ), 흥미유지( $\beta=.256$ ), 노력지속( $\beta=.206$ ), 자기효능감( $\beta=.165$ ) 순으로 나타났다. 또한, 잔차 간 상관관계는 Dublin-Watson이 2.051로 2에 가까운 수치로 나타났다으므로 상관관계가 없는 것으로 판단하였다. 공차한계(Tolerance)는 0.1이상의 수치를 기준으로 적합한 수준으로 나타났다. 분산팽창지수(VIF)는 10 미만을 기준으로 본 연구에서는 1.185~2.902로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단하였다.

## 2) 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감의 스포츠인지효율자신감에 미치는 영향

엘리트 운동선수의 스포츠인지효율자신감에 미치는 영향 요인을 위계적 회귀분석을 실시하여 비교 분석하였다. 그 결과는 <표 7>과 같으며, 모형 1과( $F=112.562$ ,

$p<.001$ ) 모형 2( $F=8.105, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 먼저, 모형 1을 살펴보면 흥미유지( $t=5.732, p<.001$ ), 노력지속( $t=11.896, p<.001$ )은 스포츠인지효율자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 전체변량 중 48.0%이었다. 다음 단계로 모형 2를 살펴보면 흥미유지( $t=4.472, p<.001$ ), 노력지속( $t=4.651, p<.001$ ), 희망( $t=3.478, p<.01$ ), 자기효능감( $t=2.414, p<.05$ )에서 스포츠인지효율자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 설명력은 전체변량 중 56.8%로 나타났으며, 모형 2는 모형 1보다 8.8% 설명력이 높아졌다. 한편 낙관주의( $t=-.565, p>.05$ )와 탄력성( $t=.662, p>.05$ ), 심리기술( $t=.022, p>.05$ ), 정신력( $t=1.023, p>.05$ )은 유의한 영향을 미치지 않았다.

스포츠인지효율자신감을 향상시키는 변수들 간 상대적 영향력 결과를 살펴보면, 노력지속( $\beta=.312$ ), 희망( $\beta=.210$ ), 흥미유지( $\beta=.207$ ), 자기효능감( $\beta=.167$ ) 순으로 나타났다. 또한, 잔차

표 7. 스포츠인지효율자신감에 관한 위계적 회귀분석

변수	스포츠인지효율자신감								
	모형1				모형2				
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t	
흥미유지	.339	.059	.274	5.732***	.257	.057	.207	4.472***	.844
노력지속	.705	.059	.569	11.896***	.387	.083	.312	4.651***	.403
희망					.216	.062	.210	3.478**	.499
낙관주의					-.040	.071	-.036	-.565	.459
탄력성					.050	.076	.048	.662	.345
심리기술					.002	.068	.001	.022	.465
정신력					.089	.088	.074	1.023	.347
자기효능감					.165	.068	.167	2.414*	.379

$R^2 = .480$  수정된  $R^2 = .476, F=112.562, p=.000$   $R^2 = .568$  수정된  $R^2 = .554, F=8.105, p=.000$

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



간 상관관계는 Dublin-Watson이 1.861로 2에 가까운 수치로 나타났으므로 상관관계가 없는 것으로 판단하였다. 공차한계(Tolerance)는 0.1이상의 수치를 기준으로 적합한 수준으로 나타났다. 분산팽창지수(VIF)는 1.185~2.902의 범위로 나타나 10미만을 기준으로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단되었다.

**3) 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠자신감의 스포츠회복탄력자신감에 미치는 영향**

엘리트 운동선수의 스포츠회복탄력자신감에 미치는 영향 요인을 위계적 회귀분석을 실시하여 비교 분석하였다. 그 결과는 <표 8>과 같으며, 모형 1과 ( $F=144.993, p<.001$ ) 모형 2( $F=7.983, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 먼저, 모형 1을 살펴보면 흥미유지( $t=6.637, p<.001$ ), 노력지속( $t=13.414, p<.001$ )은 스포츠회복탄력자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 전체변량 중 54.3%이었다.

다음 단계로 모형 2를 살펴보면 흥미유지( $t=5.182, p<.001$ ), 노력지속( $t=5.931, p<.001$ ), 희망( $t=2.785, p<.01$ ), 낙관주의( $t=3.233, p<.01$ )에서 스포츠회복탄력자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 설명력은 전체변량 중 62.0%로 나타났으며, 모형 2는 모형 1보다 7.7% 설명력이 높아졌다. 한편 탄력성( $t=-1.219, p>.05$ ), 심리기술( $t=-.097, p>.05$ ), 정신력( $t=.886, p>.05$ ), 자기효능감( $t=1.724, p>.05$ )은 유의한 영향을 미치지 않았다.

스포츠회복탄력자신감을 향상시키는 변수들 간 상대적 영향력 결과를 살펴보면, 노력지속( $\beta=.373$ ), 흥미유지( $\beta=.226$ ), 낙관주의( $\beta=.191$ ), 희망( $\beta=.158$ ) 순으로 나타났다. 또한, 잔차 간 상관관계는 Dublin-Watson이 2.010로 2에 가까운 수치로 나타났으므로 상관관계가 없는 것으로 판단하였다. 공차한계(Tolerance)는 0.1이상의 수치를 기준으로 적합한 수준으로 나타났다. 분산팽창지수(VIF)는 1.185~2.902의 범위로 나타나 10미만을 기준

표 8. 스포츠회복탄력자신감에 관한 위계적 회귀분석

변수	스포츠회복탄력자신감								공차 한계
	모형1				모형2				
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t	
흥미유지	.334	.050	.297	6.637***	.253	.049	.226	5.182***	.844
노력지속	.675	.050	.601	13.414***	.420	.071	.373	5.931***	.403
희망					.148	.053	.158	2.785**	.499
낙관주의					.196	.061	.191	3.233**	.459
탄력성					-.079	.065	-.083	-1.219	.345
심리기술					-.006	.058	-.006	-.097	.465
정신력					.066	.074	.060	.886	.347
자기효능감					.100	.058	.112	1.724	.379

$R^2 = .543$  수정된  $R^2 = .539, F=144.993, p=.000$      $R^2 = .620$  수정된  $R^2 = .607, F=7.983, p=.000$

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

으로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단되었다.

#### IV. 논의

본 연구에서는 개인 종목 선수들을 대상으로 그릿과 긍정심리자본이 다차원 스포츠자신감에 미치는 영향을 위계적 회귀분석을 활용하여 살펴보고자 하였다. 그릿과 긍정심리자본 각각의 두 요인을 단계별 설명변수로 투입하여 다차원스포츠자신감의 하위요인별에 영향을 미치는 심리적 요인을 비교함으로써 중요도를 파악하고자 하였으며, 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠속련자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠속련자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 Larkin, O'Connor, & Williams(2016)의 연구에서 호주 엘리트 유소년 축구선수를 대상으로 그릿 점수와 수행의 여러 요소들과 상관관계가 있다고 하였으며, Fletcher & Sarkar(2012)는 12명의 올림픽 메달리스트를 대상으로 조사한 결과 속련된 선수들은 수행에서의 좌절을 긍정적인 사건으로 인식하기 때문에 부정적인 스트레스 요인에 대처할 수 있다고 하였다. 이러한 선행연구는 본 연구 결과를 지지하고 있으며, 그릿의 하위요인 각각은 선수들의 자신감뿐만 아니라 운동수행에도 긍정적 영향을 줄 것이라 판단할 수 있다.

위계적 회귀분석 2단계에서는 긍정심리자본의 탄력성, 그릿의 흥미유지, 그릿의 노력지속, 긍정

심리자본의 자기효능감 순으로 영향력이 나타났다. 이는 본 연구 대상인 개인종목 선수들의 경우 신체적인 기술을 성공적으로 수행하는데 있어서 실패나 위기가 왔을 때 자신의 본래 기술을 수행할 수 있는 능력인 회복탄력성이 중요하게 작용하는 것으로 볼 수 있으며, 목표한 운동수행을 위해서 흥미와 함께 꾸준한 노력을 위해서 필요한 그릿이 스포츠속련자신감에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

둘째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠인지효율자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠인지효율자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 자신감이 높은 선수는 스포츠에서 성공을 위해 필요한 인지자원을 사용하는데 더 능숙하고 효과적인 경향이 있다는 연구 결과를 지지한다(Hays, Thomas, Maynard, & Bawden, 2009). 강한 인지적 자신감은 목표를 달성하기 위해 최대한의 노력과 인내를 소비하면서 도전적인 목표를 설정하는 것과 관련이 있기 때문에(Bandura, 1986), 본 연구 결과에서 나타난 그릿의 두 변인은 스포츠인지효율자신감에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

위계적 회귀분석 2단계에서는 그릿의 노력지속, 긍정심리자본의 희망, 그릿의 흥미유지, 긍정심리자본의 자기효능감 순으로 영향력이 나타났다. 이는 운동수행에 필요한 주의 집중과 의사결정에 대한 자신의 확신 또는 신념인 스포츠인지효율자신감에는 목표를 달성하는 과정에서 수행에서의 어려움, 시련을 극복할 수 있는 노력지속이 가장 중요하게 작용하는 것이라 볼 수 있다. 또한 긍정심리

자본의 희망은 목표에 대한 계획이 성공적으로 수행할 것이라는 믿음으로 그것을 이루고자 하는 의지(agency)에 대한 긍정적 동기부여 상태이며, 운동적 성취에 있어서 희망은 긍정적 삶과 관련이 있다(Snyder, 2000)는 선행연구를 토대로 이와 같은 결과를 예측할 수 있었다.

셋째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠회복탄력 자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠회복탄력자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. Rhodes, May, & Andrade(2018)의 연구에서는 그릿과 유사하게 개인이 실패와 역경 상황에서 되돌아 올 수 있는 능력이 회복력이라고 하였다. 이와 관련하여 그릿은 도전을 향해 나아가고 실패나 역경을 이겨내서 오랫동안 노력과 관심을 유지하는 능력이 중요하다고 밝혔다(Duckworth, et al, 2007). 이는 선수들의 그릿의 높은 수준은 목표를 향해 노력하고 있는 상황에서 도전에 대한 위협이나 부정적 요인이 발생해도 이를 극복하고 노력을 할 수 있는 능력이 우수하다는 것으로 판단할 수 있다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 그릿의 노력지속, 그릿의 흥미유지, 긍정심리자본의 낙관주의, 긍정심리자본의 희망 순으로 영향력이 나타났다.

종합하면 운동성과를 예측하는데 있어서 자신감은 다른 심리적 요인보다 강한 예측력을 갖고 있다(Burton, 1988; Feltz, 1982). 또한 자신감은 목표(Hall & Kerr, 1977), 끈기(Weinberg, & Gould, 1979), 긍정적 심리상태(Martin, 2002)와 관련이 있다. 이런 선행연구는 그릿과 긍정심리자본이 운동선수들의 자신감 향상에 긍정적인 영향

을 미치는 것으로 판단할 수 있으며, 본 연구 결과에서 그릿과 긍정심리자본이 다차원적 자신감의 세 변인 각각에 어떤 영향력을 미치는지 알 수 있었다. 이를 통해 선수들의 다차원적 자신감 향상을 위해서 현장에서는 선수들의 성공적 수행을 위한 실현가능한 목표설정과 함께 이를 달성하기 위한 개인 전략을 지도 할 수 있는 노력이 필요하다고 판단된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 위계적 회귀분석을 활용하여 엘리트 운동선수의 그릿과 긍정심리자본이 다차원스포츠 자신감에 미치는 영향력을 비교분석함으로써 심리적 요인의 중요도를 검증하고자 하였다. 분석결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠속련자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠속련자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 긍정심리자본의 탄력성, 그릿의 흥미유지, 그릿의 노력지속, 긍정심리자본의 자기효능감 순으로 나타났다.

둘째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠인지효율자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그릿의 흥미유지, 노력지속은 스포츠인지효율자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 그릿의 노력지속, 긍정심리자본의 희망, 그릿의 흥미유지, 긍정심리자본의 자기효능감 순으로 나타났다.

셋째, 스포츠자신감의 하위요인이 스포츠회복탄력자신감에 미치는 영향력을 검증한 결과 위계적 회귀분석 1단계에서는 그것의 흥미유지, 노력지속은 스포츠회복탄력자신감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 그것의 노력지속, 그것의 흥미유지, 긍정심리자본의 낙관주의, 긍정심리자본의 희망 순으로 나타났다.

결론적으로 그것은 다차원스포츠자신감의 3가지 하위요인에 정적인 영향을 미쳤으며, 긍정심리자본은 하위요인별로 영향력의 차이가 있음을 알 수 있었다.

본 연구 수행 중 연구의 한계점을 바탕으로 후속

연구를 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구는 라켓 개인종목 운동선수들을 대상으로 한정되었다. 종목 특성에 따라서 선수들이 느끼는 자신감의 방향이 달라질 수 있기 때문에 다양한 종목에서 이와 같은 연구가 필요하다. 둘째, 운동선수들의 중도포기 현상을 줄이기 위해서 이와 같은 연구를 바탕으로 한 교육프로그램 개발이 필요하다. 셋째, 목표 달성을 위해 노력하는 선수들이 어떤 요소들로 인해 방해를 받고 이를 조절하는지에 대한 심층적인 연구가 진행된다면 현장 활용에 있어서 좋은 기초자료가 될 것이라 판단된다.

## 참고문헌

- 김은지, 허정훈(2017). 운동선수 긍정심리자본 척도 개발. **학습자중심교육연구**, 17(24), 1125-1146.
- 김재훈(2013). **스포츠자신감 형성요인과 다차원스�포츠자신감의 타당도 및 모형검증**. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 박상윤, 이제승(2020). 대학 팀 스포츠 운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동성파에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 81, 229-239.
- 박정근(1992). 스포츠 자신감에 대한 이론적 고찰. **한국스포츠심리학회지**, 3(1), 3-19.
- 이수란 (2015). **투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 친성민, 이동현(2019). 대학운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 76, 173-182.
- Baker, J., & Young, B. W. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 7, 135 - 157.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492 - 511.
- Duckworth, A., (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 234). New York, NY: Scribner.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality & Social Psychology*, 92, 1087 - 1101.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363 - 406.
- Feltz, D. L.(1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory

- of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781.
- Feltz, D. L. (1988). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. F. Straub, & J. M. Williams(Eds.) *Cognitive Sport Psychology*, (pp, 191-198). New York: Sport Science Associates.
- Fletcher, D, Sarkar, M. A. (2012). Grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669 - 678.
- Funder, D. C. (2001). Personality. *Annual Review of Psychology*, 52, 197-221.
- Funder, D. C., & Fast, L. A. (2010). Personality in social psychology. In D. Gilbert & S. Fiske (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., pp. 668-697). New York, NY: Wiley.
- Gould, D., & Weiss, M. R. (1981). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1997). Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The Sport Psychologist*, 11, 24-42.
- Hampson, S. E. (2012). Personality processes: Mechanisms by which personality traits “get outside the skin”. *Annual Review of Psychology*, 63, 315-339.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard I., & Bawden M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *J Sports Sci*. 27(11), 1185 - 1199.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307 - 324.
- Larkin. P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Does grit influence sport specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer players? *Journal of Applied Sport psychology*, 28(2), 129 - 138.
- Luthans, F. (2002), “The need for and meaning of positive organizational behavior,” *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695.
- Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B. (2007). *Psychological Capital: Developing The Human Competitive Edge*. New York, New York: Oxford University Press.
- Martin, J. J. (2002). Training and performance self-efficacy, affect and performance in wheelchair road racers. *The Sport Psychologist*, 16, 384-395.
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of

- consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
- Rhodes, J., May, J., & Andrade, J. (2018). Enhancing grit through functional imagery training professional soccer. *Sport Psychol.* 32, 220 - 225.
- Snyder, C. R. (2000), *Handbook of hope*, San Diego, CA, Academic Press.
- Van Auweele, Y. Nys, K., Rzewnicki, R., van Mele, V. (2001). Personality and the athlete. In Singer, R.N., Hausenblas, H.A., & Janelle, C.M. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.) (pp. 239-268). New York:Wiley.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S., & Knight, B. J. (2002). *Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension*. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tucson, AZ.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance : An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.
- Young, B. W., & Medic, N. (2008). The motivation to become an expert athlete: How coaches can promote long-term commitment. In D. Farrow, J. Baker, & C. MacMahon (Eds.), *Developing elite sports performers: Lessons from theory and practice* (pp. 43 - 59). New York, NY: Routledge.

## The Effects of Elite Athletes Grit and Positive Psychological Capital on Multidimensional Sports Confidence

Seojin Youn(Korea Institute of Sport Science, Analysis Researcher) ·  
Taiseok Chang(Korea Institute of Sport Science, Analysis Researcher)

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate how grit and positive psychological capital of the athletes affect multidimensional sport confidence. 247 elite athletes were chosen for the study. They responded to questionnaires which consisted of grit and positive psychological capital and multidimensional sport confidence. The collected data were analyzed by frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, descriptive statistical analysis, correlation analysis and hierarchical regression analysis using SPSS 25.0. The significant level of hypothesis verification was set up as  $\alpha=.05$ . The results of the analysis are as follows. first, in stage 1 of hierarchical regression analysis, consistency of interest and perseverance of effort were shown to enhance sport confidence about physical skill sand training. in stage 2 of hierarchical regression analysis, resilience, consistency of interest, perseverance of effort and self-efficacy were shown to have positive effects on sport confidence about physical skill sand training. second, in stage 1 of hierarchical regression analysis, consistency of interest and perseverance of effort were shown to enhance sport confidence about cognitive efficiency. in stage 2 of hierarchical regression analysis, perseverance of effort, hope, consistency of interest, self-efficacy were shown to have positive effects on sport confidence about cognitive efficiency. third, in stage 1 of hierarchical regression analysis, consistency of interest, perseverance of effort were shown to enhance sport confidence about resilience. in stage 2 of hierarchical regression analysis, perseverance of effort, consistency of interest, optimism and hope were shown to have positive effects on sport confidence about resilience. In conclusion, it was found that grit had a positive effect in three sub-factors of multidimensional sports confidence and positive psychological capital had a difference in influence for each sub-factor.

Key words: Elite athletes, Grit, Positive psychological capital, Multidimensional sport confidence

논문 접수일 : 2021. 2. 15

논문 승인일 : 2021. 3. 15

논문 게재일 : 2021. 3. 31