



골프선수들이 인식하는 스트레스와 포기의도의 관계에서 마인드셋의 매개효과*

The Mediating Effect of Mindset on the Relationship Between Perceived Stress and Dropout Intention Among Golf Players

조소현 가천대학교 박사과정 · 강현우 가천대학교 객원교수 · 장세용** 가천대학교 교수

Cho, Sohyun · Kang, Hyunwoo · Jang, Seyong *Gachon Univ.*

요약

본 연구는 골프선수들이 지각하는 스트레스가 포기의도에 미치는 영향을 구조적으로 검증하고, 이들 관계에서 마인드셋의 매개효과를 규명하는 데 목적이 있다. 연구대상은 수도권 지역에서 활동 중인 골프선수로 설정하였으며, 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 활용하여 총 305명의 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 26.0과 AMOS 26.0을 활용하여 확인적 요인분석과 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 매개효과 검증을 위해 부트스트래핑 기법을 적용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 골프선수의 스트레스는 포기의도에 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 스트레스는 성장 마인드셋에 부정적 영향을, 고정 마인드셋에는 긍정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 셋째, 성장 마인드셋은 포기의도를 유의하게 감소시키는 반면, 고정 마인드셋은 포기의도를 증가시키는 것으로 나타났다. 넷째, 성장 마인드셋은 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 부분 매개효과를 가지는 것으로 검증되었다. 이러한 결과를 종합할 때, 마인드셋은 골프선수의 스트레스가 포기의도로 전이되는 과정에서 중요한 심리적 기제로 작용하는 것으로 판단되며, 골프선수의 운동 지속을 위한 심리적 개입의 필요성을 시사한다.

주요어: 골프선수, 스트레스, 마인드셋, 포기의도

Abstract

The purpose of this study was to examine the structural relationship between stress and dropout intention among golf players and to investigate the mediating effect of mindset in this relationship. The participants were golf players actively engaged in the metropolitan area, and a total of 305 responses were collected using convenience sampling. The data were analyzed using confirmatory factor analysis and structural equation modeling with SPSS 26.0 and AMOS 26.0, and the mediating effect was tested using a bootstrapping procedure. The results were as follows. First, stress had a statistically significant positive effect on dropout intention among golf players. Second, stress negatively affected growth mindset and positively affected fixed mindset. Third, growth mindset significantly reduced dropout intention, whereas fixed mindset did not show a statistically significant effect on dropout intention. Fourth, growth mindset was found to partially mediate the relationship between stress and dropout intention.

Overall, these findings suggest that mindset functions as a key psychological mechanism in the process through which stress leads to dropout intention, highlighting the importance of psychological interventions aimed at promoting sustained participation among golf players.

Key words: Golf Players, Stress, Mindset, Dropout Intention

* 이 논문은 조소현의 2025년도 석사학위논문을 일부 수정한 것임

** naganolala@gachon.ac.kr

서론

1. 연구의 필요성 및 목적

운동선수의 경기 수행과 심리적 적응을 이해하기 위한 연구에서 스트레스는 오랜 기간 핵심 변인으로 다루어져 왔다. 특히 스포츠 상황에서의 스트레스는 단순한 긴장 상태를 넘어, 수행 결과에 대한 평가 압박, 실패 경험의 반복, 대인 관계 갈등, 미래 진로에 대한 불확실성 등 다양한 요인이 복합적으로 작용하는 심리적 경험으로 이해되고 있다. 이러한 스트레스 경험은 선수의 정서 반응뿐 아니라 인지적 판단과 행동 선택에까지 영향을 미치며, 장기적으로는 운동 지속 여부와도 밀접하게 관련되는 것으로 보고되고 있다.

골프는 경기 수행 결과가 즉각적으로 평가되고 개인의 성취와 실패가 명확히 드러나는 종목 특성으로 인해, 선수들에게 지속적인 심리적 부담과 스트레스를 유발하는 스포츠로 알려져 있다(지준철, 장세용, 2020). 특히 골프선수는 시험 성적에 대한 압박, 경기력 유지에 대한 기대, 반복되는 경쟁 상황, 경제적 부담, 지도자 및 동반자와의 관계 등 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있으며, 이러한 요인들은 선수 개인의 심리적 안정과 운동 수행 전반에 영향을 미치는 주요 요인으로 보고되고 있다(Cohn, 1990). 골프는 개인 종목이라는 특성상 경기 결과에 대한 책임이 선수 개인에게 집중되며, 이러한 구조적 특성은 스트레스 경험을 더욱 증폭시키는 환경적 요인으로 작용할 가능성이 크다.

선행연구에 따르면 운동선수가 지각하는 스트레스는 불안, 긴장, 자신감 저하와 같은 부정적 정서 반응을 유발할 뿐 아니라, 장기적으로는 심리적 탈진과 운동 수행 저하로 이어질 가능성이 높다(김형겸, 장세용, 강현우, 2016; 장세용, 강현우, 2019). 특히 스트레스가 반복적으로 누적될 경우, 선수는 경기 상황 자체를 위협적으로 인식하게 되고, 이는 운동에 대한 흥미 감소와 회피 행동을 유발하여 궁극적으로 운동 지속 의지를 약화시키는 요인으로 작용할 수 있다. 이러한 맥락에서 스트레스는 단순한 일시적 심리 반응이 아니라, 운동선수의 장기적인 선수 생활 유지 여부를 좌우하는 핵심 변인으로 이해될 필요가 있다.

운동선수의 중도 포기 또는 포기의의도는 단일한 사건에 의해 발생하기보다는, 다양한 심리적·환경적 요인이 복합적으로 작용한 결과로 나타나는 현상으로 보고되고 있다. 이때 포기의의도(dropout intention)는 실제 운동을 중단하는 행동 자체라기보다 선수 생활을 지속할 것인지 여부에 대한 인지적 판단 과정에서 형성되는 심리적 의도를 의미하며, 번아웃(burnout)이나 일시적인 동기 저하와는 구별되는 개념으로 이해될 필요가 있다(Gould & Whitley, 2009).

특히 스트레스는 포기의의도를 설명하는 핵심 선행 요인으로 제시되어 왔으며, 스트레스 수준이 높을수록 운동을 지속하기보다 중도 포기를 고려할 가능성이 증가하는 경향이 확인되고 있다(서은철, 안현균, 2017). 골프와 같이 개인 성과에 대한 책임이 집중되는 종목에서는 이러한 경향이 더욱 두드러질 수 있으며, 이는 골프선수의 스트레스 관리와 포기의의도 간의 관계를 보다 면밀히 검토할 필요성을 시사한다.

그러나 기존의 스트레스-포기의의도 연구들은 스트레스의 강도나 빈도와 같은 양적 수준에 초점을 두는 경향이 보고되고 있으며(서은철, 안현균, 2017), 동일한 스트레스 상황에서도 왜 어떤 선수는 운동을 지속하고, 어떤 선수는 포기를 고려하게 되는지에 대한 설명에는 상대적으로 한계를 지니고 있다. 이는 스트레스 경험 자체보다도, 스트레스를 어떻게 인식하고 해석하는가라는 인지적 과정이 포기의의도 형성에 중요한 역할을 수행할 가능성을 시사한다. 다시 말해, 스트레스가 곧바로 포기의의도로 이어지는 것이 아니라, 그 사이에 개인의 심리적 해석 체계가 개입하는 전이 과정이 존재할 수 있다.

이러한 관점에서 최근 스포츠 심리학 연구에서는 개인이 자신의 능력과 실패를 어떻게 인식하는가에 대한 신념 체계, 즉 마인드셋(mindset)에 주목하고 있다(Dweck, 2006). 마인드셋은 개인이 경험하는 실패와 어려움을 성장의 기회로 해석할 것인지, 혹은 능력의 한계로 인식할 것인지를 결정하는 핵심 인지적 틀로 작용한다. 즉, 마인드셋은 스트레스 상황을 위협으로 지각할 것인지, 도전 과제로 해석할 것인지를 좌우하는 해석 프레임으로 기능할 수 있다.

성장 마인드셋을 지닌 선수는 노력과 경험을 통해 능력이 향상될 수 있다고 믿기 때문에, 스트레스 상황에서

도 도전 행동을 지속하고 실패를 학습의 과정으로 수용하는 경향이 있다. 반면 고정 마인드셋이 강한 선수는 자신의 능력을 타고난 것으로 인식하여 실패 상황을 위협적으로 해석하고, 반복되는 어려움 속에서 회피적 반응과 동기 저하를 보일 가능성이 높다(Dweck & Master, 2009). 이러한 차이는 스트레스 상황에서 운동 지속 여부를 결정하는 중요한 심리적 기제로 작용할 수 있으며, 특히 개인 성과에 대한 평가가 즉각적으로 이루어지는 골프 종목에서는 그 영향이 더욱 두드러질 수 있다.

최근 연구들은 성장 마인드셋이 스트레스와 부정적 심리 결과 간의 관계를 완화하는 보호 요인으로 기능할 수 있음을 보고하고 있으며, 고정 마인드셋은 스트레스 반응을 증폭시켜 부정적 결과를 강화하는 요인으로 작용할 가능성을 제시하고 있다(장세용, 이경현, 2019; 장세용, 최연호, 2020). 또한 일부 연구에서는 마인드셋이 운동선수의 중도 포기의도와 유의미한 관련성을 지니는 것으로 나타나, 운동 지속과 탈락을 설명하는 핵심 변인으로서의 역할이 점차 강조되고 있다(소영호, 2022).

이와 같은 내용을 종합하면, 스트레스 경험은 단순히 정서적 반응을 유발하는 수준을 넘어 개인이 자신의 능력과 실패를 해석하는 인지적 틀에도 영향을 미칠 가능성이 있으며, 이러한 과정 속에서 마인드셋은 스트레스 경험이 행동 선택으로 전이되는 과정을 설명하는 심리적 기제로 이해될 수 있다. 실제로 최근 연구에서는 개인의 신념 체계가 환경 경험과 상호작용하며 강화되거나 약화될 수 있음을 제시하고 있으며(Plaks & Stecher, 2007; Rattan et al., 2015), 이러한 관점은 스트레스와 포기의도 간 관계를 설명하는 과정에서 마인드셋의 매개적 역할을 탐색할 필요성을 시사한다. 다만 본 연구의 관점은 마인드셋을 비교적 선행적인 신념 체계로 이해하는 Dweck(2006)의 원이론을 직접 검증하려는 데 있다기보다, 환경적 경험과 인지적 신념 체계의 상호작용이라는 확장적 관점에서 스트레스와 포기의도 간의 관계를 설명하려는 데 목적이 있다. 따라서 스트레스 경험이 포기의도로 전이되는 과정에서 개인의 인지적 신념 체계가 어떠한 역할을 수행하는지에 대한 구조적 검증이 필요하다.

그러나 기존 연구들은 스트레스, 마인드셋, 포기의도를 개별 변인 수준에서 다루거나, 단순 상관관계 또

는 직접 효과 검증에 머무르는 경향이 있다. 특히 마인드셋이 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 어떠한 경로를 통해 작동하는지, 즉 스트레스가 포기의도로 전이되는 과정에서 마인드셋이 인지적 매개 기제로 기능하는지에 대한 구조적 검증은 제한적인 실정이다. 이러한 연구 공백은 골프선수의 중도 포기를 예방하고 운동 지속을 촉진하기 위한 심리적 개입 전략을 보다 체계적으로 제시하는 데 한계를 초래한다.

따라서 골프선수들이 인식하는 스트레스와 포기의도 간의 관계를 실증적으로 검증하고, 이 과정에서 마인드셋이 매개 변인으로서 어떠한 역할을 수행하는지를 규명하는 연구는 학문적·실천적 측면에서 중요한 의의를 지닌다. 이는 스트레스가 포기의도로 이어지는 심리적 경로를 보다 정교하게 이해할 수 있는 이론적 근거를 제공할 뿐 아니라, 골프선수의 운동 지속을 지원하기 위한 스트레스 관리 및 심리적 개입 전략 수립에 실질적인 기초자료를 제공할 것으로 판단된다.

이에 본 연구는 골프선수들이 인식하는 스트레스와 포기의도 간의 관계를 실증적으로 검증하고, 이 관계에서 성장 마인드셋과 고정 마인드셋이 어떠한 매개적 역할을 수행하는지를 규명하는 데 목적이 있다. 이를 통해 스트레스 경험이 운동 지속 여부로 전이되는 심리적 메커니즘을 보다 체계적으로 설명하고, 골프선수의 중도 포기 예방과 장기적 선수 생활 유지를 위한 심리적 개입의 방향성을 제시하고자 한다.

연구방법

1. 연구대상

본 연구는 골프선수들이 인식하는 스트레스와 포기의도의 관계, 그리고 이 관계에서 마인드셋의 매개효과를 검증하기 위하여 국내에서 활동 중인 골프선수를 연구대상으로 선정하였다. 연구대상자는 선수 생활을 유지하고 있으며 설문 응답이 가능한 골프선수를 중심으로 편의표집(convenience sampling) 방식에 의해 선정되었다. 설문조사는 총 320부를 배포하였으며, 회수

된 설문지 중 응답이 불성실하거나 결측치가 포함된 설문지를 제외한 305부를 최종 분석에 활용하였다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	백분율(%)
성별	남자	51	16.7
	여자	254	83.3
소속	고등부	73	23.9
	대학부	133	43.6
	일반부	99	32.5
	합계	305	100.0

또한 본 연구는 편의표집 방법을 사용하였으므로 연구결과의 일반화에는 신중한 해석이 요구된다. 그러나 본 연구는 특정 모집단에 대한 추론보다는 골프선수 집단 내에서 스트레스-포기의도 관계의 심리적 메커니즘을 탐색하는 데 목적이 있으므로, 표집 방법의 한계를 감안하더라도 연구의 이론적·경험적 의의는 유지된다고 판단된다. 연구대상자의 구체적 특성 <표 1>과 같다.

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 스트레스, 마인드셋, 포기의도를 측정하기 위한 설문지로 구성되었다. 모든 문항은 자기보고식(self-report) 설문 형태로 구성되었으며, Likert 척도를 사용하여 응답하도록 하였다.

먼저 골프선수의 스트레스를 측정하기 위해 이계윤과 박선희(2010)가 개발한 골프 참여자 스트레스 척도를 사용하였으며, 정은경(2019)이 여자 프로골프선수를 대상으로 수정·보완한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 활용하였다. 본 척도는 골프 수행 과정에서 경험하는 스트레스를 측정하기 위한 도구로, 동반부름, 개인기능, 경제부담, 경쟁스트레스의 네 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 골프 활동 중 경험하는 심리적 부담과 긴장을 측정하도록 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 이러한 하위요인들이 골프 수행 과정에서 경험하는 스트레스라는 상위 개념을 구성하는 요인이라는 점을 고려하여

전체 스트레스 수준을 중심으로 분석을 실시하였다.

두 번째, 마인드셋은 Dweck(2006)의 이론을 기반으로 성장 마인드셋과 고정 마인드셋을 구분하여 측정하였다. 성장 마인드셋은 자신의 능력이 노력과 경험을 통해 향상될 수 있다는 신념을 의미하며, 고정 마인드셋은 능력이 선천적으로 고정되어 있다고 인식하는 신념을 의미한다. 본 연구에서는 기존 선행연구에서 사용된 문항을 활용하여 성장 마인드셋과 고정 마인드셋을 각각 측정하였으며, 점수가 높을수록 해당 마인드셋 성향이 강함을 의미한다.

마지막으로 포기의도는 운동선수가 선수 생활을 중단하거나 다른 진로를 고려하고자 하는 심리적 의도를 의미하며, 기존 선행연구에서 사용된 포기의도 측정 문항을 활용하였다. 본 척도는 운동 지속에 대한 회의, 선수 생활 중단에 대한 생각 등을 측정하도록 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 포기의도가 높은 것을 의미한다.

3. 조사절차

본 연구의 자료 수집은 설문조사 방법을 통해 이루어졌다. 연구자는 사전에 설문조사의 목적과 내용을 설명한 후, 연구대상자에게 설문지를 배포하였다. 설문지는 연구대상자가 직접 작성하도록 하였으며, 응답 과정에서 발생할 수 있는 질문에는 연구자가 즉시 응답하여 설문 응답의 이해도를 높이고자 하였다.

설문조사는 2024년 9월부터 2024년 10월까지 진행되었으며, 회수된 설문지는 즉시 검토하여 불성실 응답이나 결측치가 포함된 설문지를 선별하였다. 이러한 절차를 통해 분석에 적합하다고 판단된 설문지만을 최종 자료로 사용하였다. 또한 설문 응답은 연구 목적에 대한 설명과 함께 자발적인 참여에 기반하여 이루어졌으며, 수집된 자료는 연구 목적 이외의 용도로 사용되지 않도록 익명성을 유지하였다.

4. 자료처리방법

수집된 자료는 SPSS 26.0과 AMOS 26.0 통계 프로그램을 활용하여 분석하였다. 먼저 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 이후 측정도구의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 신뢰도 분

석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 이후 변인 간의 관계를 확인하기 위해 상관관계 분석을 실시하였으며, 스트레스가 포기의도에 미치는 영향과 마인드셋의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

본 연구에서는 전체 잠재변수 간 구조적 관계를 검증하기 위해 구조방정식 모형을 적용하였으며, 매개효과 검증의 기본 전제를 확인하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차를 참고하여 각 경로를 단계적으로 검토하였다. 이후 간접효과의 통계적 유의성을 보다 엄밀하게 검증하기 위하여 부트스트래핑 기법을 병행함으로써 매개

효과 검증의 신뢰성을 보완하고자 하였다. 마지막으로 모든 분석 결과는 유의수준 $\alpha=.05$ 를 기준으로 판단하였다.

결과

1. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용한 스트레스, 마인드셋, 포기의도 측정도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 확인

표 2. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증 결과

변인	하위 요인	문항	λ	C.R.	ave	개념 신뢰도	α
스트레스	무례	8	.802	—	.759	.933	.853
		10	.854	21.664***			
		13	.827	20.684***			
		14	.762	18.483***			
		16	.797	19.536***			
	경제적 부담	1	.714	—	.714	.882	.837
		12	.767	16.383***			
		15	.820	17.546***			
		17	.804	17.191***			
	기능 수행	2	.701	—	.635	.912	.915
		3	.825	16.732***			
		4	.823	16.691***			
		6	.886	17.898***			
		7	.765	15.568***			
	경쟁 스트레스	5	.701	—	.635	.912	.915
		9	.825	16.732***			
		11	.823	16.691***			
포기의도	—	1	.800	—	.630	.931	.938
		2	.852	21.382***			
		3	.826	20.447***			
		4	.889	22.748***			
		5	.876	22.263***			
마인드셋	성장	1	.800	—	.630	.931	.938
		2	.852	21.382***			
		3	.826	20.447***			
		4	.889	22.748***			
	고정	5	.846	—	.663	.885	.836
		6	.868	21.407***			
		7	.639	14.504***			
		8	.627	14.152***			

적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다.

<표 2>에 제시된 것과 같이 확인적 요인분석 결과, 각 잠재변인을 구성하는 측정 문항들은 이론적으로 설정된 요인 구조에 적절하게 부합하는 것으로 나타났다. 요인부하량은 모두 통계적으로 유의한 수준을 보였다.

모형 적합도 지수는 전반적으로 수용 가능한 기준을 충족하는 것으로 확인되었으며($\chi^2=3633.326$, $df=384$, $p<.001$, $TLI=.903$, $CFI=.912$, $RMSEA=.075$), 이를 통해 본 연구에서 설정한 측정모형이 자료에 적합한 것으로 판단하였다.

또한 각 요인의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출한 결과, 모든 변인에서 내적 일관성이 확보된 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용한 측정도구가 골프선수를 대상으로 스트레스, 마인드셋, 포기의도를 측정하는 데 타당하고 신뢰로운 도구임을 시사한다.

2. 기술통계 및 상관관계 분석 결과

연구변인 간의 전반적인 경향을 파악하기 위해 기술통계 분석과 상관관계 분석을 실시하였다. 기술통계 분석 결과, <표 3>과 같이 각 변인의 평균과 표준편차는 정상 분포 범위 내에 위치한 것으로 확인되었으며, 왜도와 첨도 또한 통계 분석에 적합한 수준으로 나타났다.

표 3. 기술통계 분석 결과

변인	M(SD)	왜도	첨도
무례	3.39(0.69)	1.16	1.09
경제적부담	3.44(0.73)	1.74	1.06
기능수행	3.36(0.64)	1.96	1.94
경쟁스트레스	3.28(0.58)	1.47	1.53
포기의도	4.43(0.86)	0.72	-1.52
성장	2.79(0.89)	0.97	-2.28
고정	2.38(0.68)	1.97	1.11

또한 상관관계 분석 결과, <표 4>와 같이 스트레스는 포기의도와 정(+)적 상관관계를 보였으며, 이는 스트레스 수준이 높을수록 포기의도가 증가하는 경향이 있음을 의미한다. 반면 성장 마인드셋은 포기의도와 부(-)적 상관관계를 나타내어, 성장 마인드셋 수준이 높을수록 포기의도가 낮아지는 경향을 보였다. 고정 마인드셋은 포기의도와 정(+)적 상관관계를 나타내어, 고정 마인드셋 성향이 강할수록 포기의도가 증가하는 경향을 보였다. 변인 간 상관계수는 모두 통계적으로 유의한 수준으로 나타났으며, .8 이상의 높은 상관을 보이는 변인은 존재하지 않는 것으로 나타났다.

3. 스트레스가 포기의도에 미치는 영향

측정모형의 분석결과와 상관관계 분석의 결과가 비교적 타당한 것으로 나타나서 Baron & Kenny(1986)

표 4. 상관관계 분석 결과

	a	b	c	d	e	f	g
a	1						
b	.684**	1					
c	.688**	.728**	1				
d	.715**	.729**	.654**	1			
e	-.592**	-.583**	-.580**	-.489**	1		
f	.607**	.573**	.600**	.505**	-.480**	1	
g	.581**	.512**	.589**	.652**	-.465**	.581**	1

** $p<.01$

note. a: 무례, b: 경제적부담, c: 기능수행, d: 경쟁스트레스, e: 성장마인드셋, f: 고정마인드셋, g: 포기의도

가 제시한 절차에 따라서 연구목적을 달성하기 위한 인과 관계 검증을 실시하였다. 먼저 스트레스가 포기의도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

표 5. 스트레스가 포기의도에 미치는 영향

경로	β	S.E	t	결과
a $\rightarrow$ b	0.759	0.066	16.330***	채택

***p<.001

note. a=스트레스, b=포기의도

분석결과 구조모형의 적합도는 $\chi^2 = 202.569(df=26)$, $p<.001$, CFI=.942, TLI=.920, RMR=.028로 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났으며, 스트레스가 포기의도에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 <표 5>와 같이 .759($p<.001$)의 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 스트레스가 마인드셋에 미치는 영향

운동참여 골프선수들이 인식하는 스트레스가 마인드셋에 미치는 영향을 검증하기 위해 실시한 구조방정식 모형분석의 결과는 <표 6>과 같다.

구체적으로 구조모형의 적합도는 $\chi^2 = 332.576(df=52)$, $p<.001$, CFI=.937, TLI=.920, RMR=.047로 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다. 또한 스트레스가 성장마인드셋에 미치는 영향은 표준화 경로계수(SRW)가 -.439($p<.001$)의 통계적으로 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 스트레스가 고정마인드셋에 미치는 표준화 경로계수(SRW)가 .722($p<.001$)는 통계적으로 유의한 정(+)적영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 6. 스트레스가 마인드셋에 미치는 영향

경로	β	S.E	t	결과
a $\rightarrow$ b	-0.439	0.089	8.886***	채택
a $\rightarrow$ c	0.722	0.066	16.467***	채택

***p<.001

note. a=스트레스, b=성장마인드셋, c=고정마인드셋

5. 마인드셋이 포기의도에 미치는 영향

운동참여 골프선수들이 인식하는 마인드셋이 포기의도에 미치는 영향을 검증하기 위해 실시한 구조방정식 모형분석의 결과는 <표 7>과 같다.

구체적으로 구조모형의 적합도는 $\chi^2 = 343.913(df=62)$, $p<.001$, CFI=.928, TLI=.910, RMR=.047로 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다. 또한 성장마인드셋이 포기의도에 미치는 영향은 표준화 경로계수(SRW)가 -.354($p<.001$)의 통계적으로 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 고정마인드셋이 포기의도에 미치는 표준화 경로계수(SRW)는 .258($p=.184$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 7. 마인드셋이 포기의도에 미치는 영향

경로	β	S.E	t	결과
a $\rightarrow$ c	-0.354	0.129	3.753***	채택
b $\rightarrow$ c	0.258	0.124	1.328	기각

***p<.001

note. a=성장마인드셋, b=고정마인드셋, c=포기의도

6. 매개효과 검증

앞선 분석을 통해 성장 마인드셋만이 Baron & Kenny(1986)가 제시한 매개효과 검증 절차를 충족하는 것으로 나타났다. 이에 따라 본 연구에서는 골프선수들이 인식하는 스트레스와 포기의도의 관계를 매개하는 성장 마인드셋의 영향만을 검증하였으며, 매개효과와의 통계적 유의성은 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하여 확인하였다. 한편 본 연구에서는 고전적인 매개효과 검증 절차를 참고하되, 간접효과의 유의성 판단은 부트스트래핑 기법을 중심으로 해석함으로써 최근 연구 동향을 반영하고자 하였다.

표 8. 매개효과 검증 결과

경로	효과			결과
	직접효과	간접효과	총 효과	
a → b	-.455***	-	-.455***	채택 (부분매개)
b → c	-.325***	-	.325***	
a → c	.595***	-.180**	.415***	

p<.01, *p<.001

note. a=스트레스, b=성장마인드셋, c=포기의도

분석 결과 구조모형의 적합도는 $\chi^2=554.511(df=62)$, $p<.001$, CFI=.930, TLI=.917, RMR=.038로 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다. 또한 <표 8>에 제시된 것과 같이 간접효과가 통계적으로 유의미하게 나타났다.

구체적으로 골프선수들이 인식하는 스트레스가 포기의도에 미치는 영향은 총 효과모델보다 통계적으로는 유의하지만 일부 감소하는 것으로 나타났으며($\beta=.595$, $t=13.712$, $p<.001$), 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 이용하여 간접효과를 검증한 결과 스트레스가 성장마인드셋을 거쳐 포기의도에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta=.170$, $p=.009$). 이와 같은 결과는 성장마인드셋이 스트레스와 포기의도의 관계를 부분 매개하는 것을 의미한다.

반면 고정 마인드셋은 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 유의한 매개 역할을 수행하지 못한 것으로 나타났다. 이는 고정 마인드셋이 스트레스 상황에서 운동 지속 여부를 결정하는 핵심 기제라기보다는 보조적 인지 특성으로 작용할 가능성을 시사한다.

논의

본 연구는 골프선수들이 인식하는 스트레스가 포기의도에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하고, 이 과정에서 마인드셋이 수행하는 매개적 역할을 구조적으로 규명하는 데 목적이 있었다. 이를 위해 스트레스, 성장마인드셋, 고정 마인드셋, 포기의도 간의 관계를 실증적으로 분석하였으며, 그 결과 스트레스는 포기의도에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 성장 마인드셋을

통해 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 스트레스가 포기의도에 직접적으로 작용하는 동시에, 선수의 인지적 신념 체계를 매개로 간접적으로도 영향을 미칠 수 있음을 의미하며, 본 연구에서 확인된 매개효과는 부분 매개(partial mediation)의 구조로 이해될 수 있다.

반면 고정 마인드셋은 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 유의한 매개 역할을 수행하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 본 논의에서는 첫째, 골프선수들이 경험하는 스트레스가 포기의도에 미치는 영향의 의미를 선행연구와 비교하여 해석하고, 둘째, 스트레스가 마인드셋 형성에 미치는 영향을 인지적 관점에서 논의하며, 셋째, 마인드셋이 포기의도에 작용하는 심리적 기제와 매개효과의 함의를 중심으로 논의를 전개하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 골프선수들이 경험하는 스트레스가 포기의도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 기존 선행연구와 일치하는 결과로 판단된다. 김순영(2020)은 여자프로골프선수를 대상으로 한 연구에서 스트레스가 선수들의 심리적 안정감과 동기 수준을 약화시키며, 이러한 상태가 장기적으로 운동 지속성을 저해하고 포기의도로 이어질 가능성을 높인다고 보고하였다. 본 연구 역시 스트레스가 선수 생활 전반에 누적적으로 작용하여 포기의도를 직접적으로 설명하는 핵심 요인임을 확인하였다.

이러한 결과를 보다 확장하여 해석하면, 스트레스는 단순히 일시적인 심리적 불편감에 그치는 요인이 아니라, 선수의 장기적 운동 지속 의사결정 구조에 지속적으로 개입하는 누적적 위험 요인으로 기능할 가능성이 있다. 즉, 스트레스 경험이 반복될수록 선수는 현재의 어려움을 일시적 문제로 인식하기보다, 선수 생활 전반에 대한 부정적 전망으로 일반화할 수 있으며, 이러한 인식의 전환이 포기의도를 촉발하는 심리적 배경으로 작용할 수 있다고 해석된다. 이는 스트레스가 단순한 선행 변인이 아니라, 운동 지속성에 대한 인식 틀 자체를 변화시키는 구조적 요인임을 시사한다.

특히 골프 종목은 고비용 구조를 지닌 스포츠로, 장비 구입, 레슨 비용, 대회 참가비 등이 선수 개인과 가족에게 지속적인 경제적 부담으로 작용한다. 이계윤과

박선희(2010)가 개발한 골프 스트레스 척도에서도 경제적 부담은 주요 스트레스 요인으로 제시된 바 있으며, 본 연구에서도 동일한 결과가 확인되었다. 이러한 경제적 스트레스는 단순한 심리적 부담을 넘어 훈련 참여 및 대회 출전 빈도를 제한함으로써, 결과적으로 운동 지속 의지를 약화시키고 포기의도를 증가시키는 요인으로 작용할 가능성이 크다고 판단된다. 이는 주니어 골프선수를 대상으로 한 김옥환 등(2017)의 연구 결과와도 맥을 같이한다.

또한 경제적 부담과 같은 스트레스 요인은 단기간에 해소되기 어렵고 선수 개인의 통제 범위를 넘어서는 경우가 많다. 이러한 통제 불가능한 스트레스는 선수로 하여금 자신의 노력만으로는 상황을 개선하기 어렵다는 인식을 강화할 수 있으며, 이는 운동 지속에 대한 기대 수준을 점진적으로 낮추는 방향으로 작용할 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 결과는 스트레스의 ‘내용’뿐 아니라, 스트레스가 지닌 구조적 특성이 포기의도 형성에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 함께 시사한다.

아울러 대인관계 스트레스 역시 골프선수들에게 중요한 심리적 부담 요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 골프는 개인 종목의 특성상 동료, 지도자, 동반자와의 관계에서 발생하는 갈등이 고립감과 불안감을 증폭시키는 경향이 있으며, 정은경(2019)은 이러한 대인관계 갈등이 선수 생활에 대한 흥미 상실과 포기의도로 이어질 수 있음을 보고하였다. 본 연구에서도 동반자와의 관계 문제가 주요 스트레스 요인으로 확인되었으며, 이는 개인 종목 선수들이 경험하는 심리적 환경의 취약성을 반영하는 결과로 해석된다.

대인관계 갈등 역시 선수의 통제 가능성이 제한된 스트레스로 경험되기 쉬우며, 골프와 같이 수행의 책임이 개인에게 집중되는 종목에서는 관계적 긴장이 곧바로 수행 평가의 불안으로 전이될 수 있다. 즉, 관계에서 발생한 갈등이 단순한 대인 스트레스에 그치지 않고, ‘경기력-평가-진로’로 이어지는 연쇄적 부담으로 확장될 가능성이 있으며, 이러한 구조가 장기적으로 운동 지속 의지를 약화시키는 배경이 될 수 있다고 판단된다.

이러한 결과는 피겨스케이팅(Scanlan et al., 1991), 테니스(김민선, 2016) 등 유사한 개인 종목에서도 반복

적으로 보고된 바 있으며, 경쟁 압박과 대인관계 갈등이 장기적으로 운동 탈락을 유발하는 핵심 요인임을 시사한다. 종합하면, 스트레스는 골프선수의 포기의도를 설명하는 직접적이고 구조적인 요인으로 기능한다고 판단된다.

둘째, 본 연구에서는 스트레스가 성장 마인드셋에는 부적 영향을, 고정 마인드셋에는 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 단순히 정서적 반응에 그치지 않고, 선수들의 인지적 신념 체계에도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 즉, 반복적이고 누적된 스트레스 경험은 자신의 능력에 대한 인식을 변화시키며, 성장 가능성에 대한 믿음을 약화시키는 방향으로 작용할 수 있다고 판단된다.

본 결과는 마인드셋을 고정된 성격 특성이 아니라, 환경적 경험과 상호작용하며 변화 가능한 인지적 신념 체계로 전제할 때 더욱 설득력 있게 이해될 수 있다. 즉, 반복되는 스트레스 경험은 실패 해석 방식과 자기평가의 기준을 변화시키며, 성장 가능성에 대한 신념을 약화시키거나 고정된 능력 인식을 강화하는 방향으로 작용할 수 있다. 이러한 관점에서 마인드셋은 단독 변인이기보다, 스트레스 경험이 누적될 때 선수의 해석 프레임이 어떻게 변형되는지를 설명하는 핵심 기제로 해석될 필요가 있다.

Dweck(2006)은 개인이 경험하는 실패와 어려움이 인지적 해석 과정을 거쳐 성장 마인드셋 또는 고정 마인드셋을 강화하거나 약화시킬 수 있음을 제시하였다. 본 연구 결과 역시 스트레스 수준이 높을수록 실패 경험이 누적되고, 이는 자신의 능력을 고정된 것으로 인식하게 만드는 방향으로 작용할 가능성을 시사한다. 골프와 같이 경기 결과가 즉각적으로 개인의 기량 평가로 연결되는 종목에서는 이러한 인지적 전환이 더욱 빠르게 나타날 수 있다고 사료된다.

특히 반복되는 경기 실패, 경제적 부담, 대인관계 갈등과 같은 스트레스 요인은 선수로 하여금 자신의 노력과 능력 향상 가능성에 대해 회의적으로 인식하게 만들 수 있으며, 이는 성장 마인드셋을 약화시키는 요인으로 작용할 가능성이 있다. 이러한 맥락에서 본 연구는 스트레스가 마인드셋 형성 과정에 영향을 미칠 수 있음을 실증적으로 제시하였다는 점에서 의미가 있

다고 판단된다.

셋째, 마인드셋이 포기의도에 미치는 영향과 관련하여, 본 연구에서는 성장 마인드셋이 포기의도를 감소시키는 반면, 고정 마인드셋은 통계적으로 유의한 간접효과를 나타내지 않는 것으로 확인되었다. 즉, 성장 마인드셋은 스트레스가 포기의도로 이어지는 부정적 경로를 완화하는 방향으로 작용한 반면, 고정 마인드셋은 이론적으로 취약 요인으로 기능할 가능성이 있으나 본 연구에서는 통계적으로 유의한 매개효과가 확인되지 않았다. 이는 스트레스가 포기의도에 미치는 영향이 성장 마인드셋을 통해 부분적으로 매개되지만, 모든 인지적 신념 체계가 동일한 방식으로 작동하는 것은 아님을 의미한다.

이는 성장 마인드셋을 지닌 선수일수록 실패와 어려움을 학습의 과정으로 인식하여 운동을 지속하려는 경향이 강한 반면, 고정 마인드셋이 강한 선수는 실패를 능력의 한계로 인식하여 회피적 반응이나 포기를 선택할 가능성이 상대적으로 높을 수도 있음을 시사한다. 다만 본 연구에서는 고정 마인드셋이 포기의도에 미치는 직접적 영향이 통계적으로 유의하지 않게 나타났으므로, 고정 마인드셋의 역할에 대한 해석은 본 연구 결과에 대한 단정이 아니라 선행연구 및 이론적 논의를 중심으로 제한적으로 이루어질 필요가 있다고 판단된다. 또한 이러한 결과는 스트레스와 포기의도 간의 관계가 단일 심리 요인에 의해 설명되기보다 다양한 인지적·환경적 요인이 복합적으로 작용하는 과정 속에서 형성될 가능성을 시사한다.

이러한 결과는 마인드셋이 단순한 긍정 또는 부정 성향의 구분을 넘어, 스트레스 상황에서 선수의 행동 선택을 조절하는 인지적 필터로 기능할 수 있음을 시사한다. 즉, 동일한 실패 경험이라 하더라도 성장 마인드셋을 지닌 선수는 이를 경기력 향상을 위한 개선의 기회로 재해석하는 경향이 있는 반면, 고정 마인드셋이 강한 선수는 실패 경험을 위협적으로 인식하여 동기 저하나 회피 행동으로 이어질 가능성이 있다.

Dweck(2006)은 고정 마인드셋을 가진 개인이 실패를 자기 능력에 대한 부정적 평가로 해석하며, 실패 상황을 회피하려는 경향을 보인다고 설명하였다. 골프는 개인의 실수와 실패가 즉각적으로 결과에 반영되는 종목이기 때문에, 이러한 인지적 특성이 더욱 부정적으로 작용할 수

있다. Plaks와 Stecher(2007), Rattan et al.(2015)의 연구에서도 고정 마인드셋이 높은 운동선수일수록 실패 이후 자기 비난과 동기 저하를 경험하며, 장기적으로 운동 지속성이 약화되는 경향이 보고된 바 있다.

반면 성장 마인드셋은 실패 경험을 기술 향상과 자기 발전의 기회로 재해석하도록 돕는 인지적 자원으로 기능한다. 전옥후(2022)는 성장 마인드셋을 지닌 골프 선수들이 실패 상황에서도 심리적 안정감을 유지하며 지속적인 동기를 형성한다고 보고하였으며, 육상(김현주 외, 2018), 테니스(양찬일, 2020) 등 유사한 개인 종목에서도 성장 마인드셋의 긍정적 효과가 확인된 바 있다. 본 연구 결과는 이러한 선행연구들과 일관된 흐름으로 이해될 수 있다.

마지막으로 본 연구의 핵심적인 결과는 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 마인드셋이 매개 역할을 수행한다는 점을 실증적으로 확인하였다는 데 있다. 성장 마인드셋은 스트레스가 포기의도로 이어지는 부정적 경로를 완화하는 방향으로 작용한 반면, 고정 마인드셋은 이론적으로 스트레스 상황에서 취약 요인으로 기능할 가능성이 있으나, 본 연구에서는 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 통계적으로 유의한 매개효과가 확인되지 않았다. 이는 동일한 스트레스 환경에서도 선수 개인의 인지적 신념 체계에 따라 운동 지속 여부가 상이하게 나타날 수 있음을 의미한다.

특히 본 연구에서 성장 마인드셋의 매개 역할이 핵심적으로 확인된 점은, 스트레스 상황에서 운동 지속 여부를 설명하는 데 있어 ‘부정적 신념의 존재’ 자체보다 ‘성장 가능성을 유지하는 인지적 자원의 유무’가 더 결정적일 수 있음을 시사한다. 즉, 성장 마인드셋은 스트레스 경험이 포기의도로 전이되는 과정에서 선수의 해석 프레임을 조절하는 심리적 완충 장치로 기능할 수 있으며, 이러한 관점에서 본 연구는 스트레스-포기의도 관계를 보다 구체적인 기제 수준에서 설명하는 근거를 제시하였다고 판단된다.

이러한 결과는 스트레스를 단순히 제거해야 할 부정적 요인으로 접근하기보다는, 스트레스를 해석하고 대응하는 인지적 과정에 주목할 필요성을 시사한다. 즉, 성장 마인드셋은 스트레스 상황에서도 선수들이 도전 행동을 유지하고 실패를 학습의 기회로 재구성하도록

돕는 보호 요인으로 기능하는 반면, 고정 마인드셋은 스트레스 반응을 증폭시켜 포기의도를 강화하는 취약 요인으로 작용할 가능성이 있다고 판단된다.

종합하면, 본 연구는 스트레스가 골프선수의 포기의도에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 이 과정에서 마인드셋이라는 인지적 신념 체계를 통해 간접적으로 작용함을 구조적으로 제시하였다는 점에서 의의를 지닌다. 이는 골퍼와 같은 개인 종목 선수들의 운동 지속성을 이해하는 데 있어 스트레스와 마인드셋을 통합적으로 고려해야 함을 시사하는 중요한 근거로 해석될 수 있을 것이다.

이러한 해석을 종합하면, 골프선수의 운동 지속성을 이해하기 위해서는 스트레스 수준 자체를 낮추는 접근 뿐만 아니라, 스트레스를 해석하고 의미화하는 인지적 과정에 대한 개입이 병행될 필요가 있음을 시사한다. 특히 성장 마인드셋을 강화하는 심리적 개입은 스트레스가 불가피한 환경에서도 선수들이 운동을 지속할 수 있도록 돕는 현실적인 전략이 될 수 있으며, 이는 향후 선수 지도 및 심리 상담 장면에서 중요한 적용 가능성을 지닌다고 판단된다.

또한 본 연구는 편의표집을 통해 자료를 수집하였으며, 연구대상자 중 여자 선수의 비율이 상대적으로 높게 나타났다는 점에서 연구 결과의 일반화에는 신중한 해석이 요구된다. 따라서 향후 연구에서는 보다 다양한 수준과 성별 분포를 포함한 표본을 통해 본 연구 결과를 재검증할 필요가 있을 것으로 판단된다.

결론 및 제언

본 연구는 골프선수들이 인식하는 스트레스가 포기의도에 미치는 영향을 검증하고, 이 관계에서 성장 마인드셋과 고정 마인드셋이 수행하는 매개적 역할을 규명하고자 하였다. 분석 결과, 골프선수들이 지각하는 스트레스는 포기의도에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 스트레스가 누적될수록 선수들이 운동을 지속하기보다 중도 포기를 고려할 가능성이 높아짐을 의미한다. 이러한 결과는 골프선수의 포

의도를 일시적인 동기 저하나 개인의 의지 문제로 환원하기보다는, 반복적이고 누적된 심리적 부담의 결과로 이해할 필요가 있음을 시사한다.

또한 본 연구에서는 마인드셋이 스트레스와 포기의도 간의 관계에서 중요한 매개 변인으로 작용함을 확인하였다. 구체적으로 성장 마인드셋은 스트레스가 포기의도로 이어지는 부정적 영향을 완화하는 역할을 수행한 반면 고정 마인드셋은 이론적으로 스트레스 상황에서 취약 요인으로 작용할 가능성이 논의되나, 본 연구에서는 통계적으로 유의한 영향이 확인되지 않았다. 이는 동일한 스트레스 환경에 놓여 있더라도 선수 개인이 지닌 인지적 신념 체계에 따라 운동 지속 여부가 상이하게 나타날 수 있음을 의미하며, 골프선수의 포기의도를 설명하는 데 있어 마인드셋이 핵심적인 심리적 기제로 기능함을 시사하는 결과로 판단된다.

이러한 결과를 종합해 볼 때, 골프선수의 중도 포기를 예방하고 운동 지속을 촉진하기 위해서는 스트레스 요인 자체를 단순히 제거하거나 회피하는 접근보다는, 스트레스를 해석하고 대응하는 선수의 인지적 틀에 주목할 필요가 있다고 사료된다. 특히 성장 마인드셋을 강화하는 심리적 개입은 스트레스 상황에서도 도전 행동과 지속적인 노력을 가능하게 하는 보호 요인으로 기능할 수 있으며, 이는 골프선수의 장기적인 선수 생활 유지에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있다.

한편 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 사용하였기 때문에 변인 간 인과관계를 단정적으로 해석하는 데에는 한계가 있다. 둘째, 모든 변인이 자기보고식 설문을 통해 측정되었다는 점에서 응답자의 주관적 인식이나 사회적 바람직성 편향이 개입되었을 가능성을 배제할 수 없다. 셋째, 연구대상이 특정 종목의 선수로 한정되어 있어 연구결과를 다른 종목이나 집단으로 일반화하는 데에는 주의가 요구된다. 또한 본 연구의 표본은 여자 골프선수의 비중이 상대적으로 높아, 성별에 따른 심리적 특성 차이를 충분히 반영하지 못했을 가능성이 있으며, 향후 연구에서는 보다 균형 잡힌 표본 구성을 통해 결과의 일반화를 검토할 필요가 있을 것으로 사료된다.

이러한 한계를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 제시하면 다음과 같다. 향후 연구에서는 종단적 연구

설계를 통해 스트레스, 마인드셋, 포기의도의 변화 과정을 시간의 흐름에 따라 분석할 필요가 있을 것으로 판단된다. 또한 질적 연구 방법을 병행하여 골프선수들이 실제로 경험하는 스트레스 상황과 이에 대한 인지적 해석 과정을 심층적으로 탐구하는 접근도 의미 있을 것으로 사료된다. 더 나아가 성장 마인드셋을 강화하기 위한 구체적인 심리적 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 실증적으로 검증하는 연구 역시 필요할 것으로 판단된다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 골프선수를 대상으로 스트레스와 포기의도의 관계를 실증적으로 검증하고, 이 과정에서 마인드셋의 매개효과를 구조적으로 규명하였다는 점에서 의미를 지닌다. 이는 골프선수의 중도 포기를 이해하는 데 있어 스트레스와 인지적 신념 체계를 통합적으로 고려해야 함을 시사하며, 향후 스포츠 심리학 분야에서 운동 지속과 탈락을 설명하는 연구의 이론적 확장에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 김민선(2016). 중고등학교 골프선수들의 스트레스 정도에 따른 유형 연구. **한국스포츠심리학회지**, 29(1), 45-60.
- 김순영(2020). 한국 여자프로골프선수의 골프 스트레스, 자기관리 및 인지적 경기력의 관계. **한국스포츠과학회지**, 39(4), 120-137.
- 김옥환, 최운동, 이상진(2017). 주니어 골프선수의 스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향. **운동심리학회지**, 28(2), 65-80.
- 김형겸, 장세용, 강현우(2016). 청소년 축구선수들의 스트레스와 경쟁불안, 스포츠 자신감과 의 관계. **한국체육과학회지**, 25(6), 405-418.
- 서은철, 안현균(2017). 골프 스트레스 척도의 다차원 요인구조 평가 및 문항 양호도. **한국체육과학회지**, 26(3), 1265-1278.
- 소영호(2022). 엘리트 학생선수의 마인드셋과 운동열의, 선수지속 및 포기의도의 관계. **한국체육학회지**, 61(1), 25-38.
- 이계운, 박선희(2010). 골프 참여자의 골프 스트레스 요인 분석. **한국스포츠과학회지**, 21(3), 45-62.
- 장세용, 강현우(2019). 프로야구 선수들의 스트레스 요인과 대처방안 탐색. **한국웰니스학회지**, 14(2), 335-346.
- 장세용, 이정현(2019). 긍정심리자본이 정신건강에 미치는 영향: 팬텀변수를 활용한 마인드셋의 매개효과 검증. **한국스포츠학회**, 17(4), 1429-1440.
- 장세용, 최연호(2020). 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋과 정신건강의 관계. **무예연구**, 14(2), 57-73.
- 전옥휴(2022). 골프선수들의 성장 마인드셋이 심리적 행복감과 성취 동기에 미치는 영향. **한국스포츠과학회지**, 40(3), 88-105.
- 정은경(2019). 여자프로골프선수의 골프 스트레스가 골프 재미와 극복력에 미치는 영향. **한국골프학회지**, 13(2), 77-92.
- 지준철, 장세용(2020). 골프 지도자의 통제적 코칭 행동이 중도 포기의도에 미치는 영향. **골프연구**, 14(2), 95-106.
- 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.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S., & Master, A. (2009). *Self-theories and motivation: Students' beliefs about intelligence*. In K. R. Wentzel &

- A. Wigfield (Eds.), Handbook of motivation at school (pp. 123-140). Routledge.
- Plaks, J. E., & Stecher, K. (2007). Implicit theories of intelligence and the moderation of stress effects in academic contexts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 885-894.
- Rattan, A., Savani, K., Chugh, D., & Dweck, C. S. (2015). Leveraging mindsets to promote academic achievement: Policy recommendations. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 721-726.
- Rattan, A., Savani, K., Chugh, D., & Dweck, C. S. (2015). Leveraging mindsets to promote resilience. *Current Directions in Psychological Science*, 24(6), 361-366.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
- Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.