



Original Article

Grounded Theory Approach to the Development of Mental Toughness: Exploring the Soccer Player–Coach Interactions and Their Perception

Dojin Jang¹, Doheung Lee¹ and Hyunsoo Jeon^{2*}

¹Department of Physical Education, College of Education, Seoul National University

²Department of Physical Education, Chosun University

Article Info

Received 2022.05.30.

Revised 2022.06.13.

Accepted 2022.06.13.

Correspondence*

Hyunsoo Jeon

lmjhs1124@chosun.ac.kr

Key Words

Mental toughness,
Soccer,
Athlete,
Coach,
Grounded theory

이 연구는 2019년도 조선대학교 교내학술연구지원비로 수행되었음.

PURPOSE This study comprehensively compared the perception and interaction of player–coach in the development of mental toughness in soccer. **METHODS** Data were collected through semi-structured individual interviews from 12 participants (6 athletes and 6 coaches), analyzed using the grounded theory by Strauss and Corbin, and they were compared to the group of athletes and coaches, respectively. **RESULTS** The following results were obtained: (1) Both athletes and coaches recognized that the experience of coping with the pressure present in competition was a central phenomenon in the development of mental toughness. (2) Regarding the situation and condition that lead to coping with pressure, the athletes emphasized the individual's goal orientation in the context of competitive situations and environmental conditions, while the coaches emphasized the athletic attitude toward competition and development in childhood. (3) The athlete–coach interaction was identified as an intervening condition affecting the experience of coping with pressure. (4) As the action–reaction strategy for the development of mental toughness, the optimistic thinking was emphasized for athlete and achievement-oriented thinking for coach; thus, it differed in the characteristics of mental toughness. **CONCLUSIONS** This study presented the results of an integrated comparison of mental toughness, which can vary depending on the contextual specificity (soccer) and the subject of perception (athlete–coach), especially indicating the importance of the player–coach interaction, which can contribute to the strategy to be used in mental toughness development.

서론

운동선수의 성공적 수행은 다차원적 요소(신체/전술/기술/심리)에 의존하며, 특히 심리적 요소는 스포츠에서의 승자와 패자를 나누는 결정적 요소로 지목된다(Weinberg & Gould, 2019). 이와 관련하여 선수와 지도자 및 스포츠과학자들은 엘리트 스포츠의 결과 및 성공과 관련된 가장 중요한 심리적 특성 중 하나로 정신적 강인함(mental toughness)을 언급해 왔다(Crust, 2007). 예를 들어, 올림픽에 출전한 선수들을 대상으로 한 Gould et al.(2002)의 연구에서

는 정신적 강인함이 성공적 수행을 결정하는 가장 중요한 심리요인이라는 인식을 도출하였으며, 지도자와 스포츠심리학자를 대상으로 수행된 연구들 또한 운동선수의 심리적 발달의 핵심 요소로 정신적 강인함을 언급하고 있다(Weinberg et al., 2011; Weinberg et al., 2018). 이러한 주장은 정신적 강인함의 수준이 높은 선수들이 보다 상위 수준의 경쟁(예, 상위 리그)에 참여할 뿐만 아니라, 더 좋은 수행력과 많은 성취를 달성한다는 Cowden(2017)의 체계적 고찰연구를 통해 지지되었다.

이처럼 정신적 강인함의 중요성은 현장을 아울러 강조되고 있지만, 학술적 개념에 대한 합의는 비교적 최근에 이루어지고 있다. 정신적 강인함에 대한 초기 연구들은 '이상적 심리 상태(ideal psychological state)'의 관점에서 최상 수행에 요구되는 심리기술의 측면에서 정신적 강인함을 개념화했다(Connaughton, Hanton et al., 2008). 이

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

러한 관점의 연구들은 대부분 질문지를 활용한 양적(quantitative) 연구를 통해 자신감이나 동기 등 심리기술의 보유 수준에 따라 정신적 강인함을 설명하고자 하였으나(Loehr, 1985, 1986), 구체적인 개념적 준거를 제시하지 못한 한계점을 지닌다(Crust, 2008). 즉, 정신적 강인함의 고유한 속성이 전제되지 않음으로써 개념적 혼란이 발생했던 것이다. 이에 따라 후속 연구들은 '고통 인내와 승부욕(pain tolerance and desire to win)'의 관점에서 정신적 강인함을 심리학적 구인의 하나로 정의하고 그 구성요소를 규명하고자 했으며(Connaughton et al., 2008), 개인구성이론(Kelly, 1991)을 근간으로 개인의 경험과 그 의미에 초점을 두는 귀납적 방식으로 정신적 강인함을 개념화하였다(Gucciardi et al., 2009; Jones et al., 2002, 2007). 그리고 이러한 질적(qualitative) 연구방식을 통해 스포츠에 참가하는 선수들에게 어떠한 정신적 강인함이 요구되며, 어떠한 경험을 통해 발달하는지를 규명해낼 수 있었다.

앞선 논의를 통해 정신적 강인함의 특성 및 그에 대한 인식이 스포츠 종목과 같은 맥락적 조건에 의존한다는 점을 알 수 있다. 스포츠 종목의 특수성에 따라 수행해야 할 과제와 도전의 영역이 달라지기 때문이다(Crust, 2008). 이에 따라 연구자들은 각 종목에서 요구되는 정신적 강인함의 특성을 도출해 내었으며(Chen et al., 2013; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell, 2005), 이러한 노력은 축구 분야에서도 이루어졌다(Gucciardi et al., 2008; Jang et al., 2020; Thelwell et al., 2005). 특히 축구는 연속적인 경기 흐름 속에서 고강도의 간헐적 움직임이 요구될 뿐만 아니라, 개인과 팀 그리고 상대와의 역할 속에서 경기 수행이 이뤄지는 복잡한 경기 양상을 띄며(Yun, 2004), 단체종목으로써 지도자나 동료와의 대인관계 등으로부터 압박과 스트레스를 경험할 수 있는 다양한 환경적 요소를 내포하고 있다(Yun & Lee, 2006). 따라서 축구 선수들에게 정신적 강인함은 경기력 향상과 더불어 역경과 스트레스를 이겨내기 위한 중요한 심리적 자원이 될 수 있다. 이러한 맥락에서 Yun(2004)은 673명의 선수와 85명의 지도자를 대상으로 축구 선수 경기력을 결정하는 심리요인을 심층적으로 분석하였고, 그 중 정신적 강인함을 “승부욕과 투혼을 바탕으로 한계 상황을 반드시 극복하고 이겨낸다는 확신”으로 정의하였다. Yun의 연구는 축구에 참여하는 선수와 지도자의 인식을 포괄한 질적 작업이라는 점에서 의의가 있지만, 축구선수의 정신적 강인함이 어떠한 과정을 통해 발달하는지 그리고 이에 대한 선수와 지도자의 인식은 어떻게 비교될 수 있는지는 다루지 못했다.

정신적 강인함이 스트레스 상황에 대한 대처 및 역경의 극복과 관련된다는 점에서, 청소년 선수들의 긍정적 발달(positive youth development)에도 중요한 역할을 하는 심리적 변인으로 보고되고 있다(Gerber et al., 2018; Shaw et al., 2022). 이에 따라 정신적 강인함을 발달시키기 위한 다차원적 매커니즘과 이에 기여하는 원천(source)과 그 결과(consequence)를 도출해내기 위한 노력이 이어져 왔다(Connaughton et al., 2008; Connaughton et al., 2010; Crust & Clough, 2011; Golby & Wood, 2016; Weinberg et al., 2018). 구체적으로, Connaughton et al.(2010)은 유년기에 경험하는 도전적이고 험난한 상황에 대한 경험이 정신적 강인함의 발달조건이 될 수 있으며, 이를 토대로 경쟁 압박에 대한 적응적 반응 능력을 키워나갈 수 있음을 주장했다. 같은 맥락에서 Gucciardi et al.(2008)은 축구 선수에게 요구되는 정신적 강인함(특성)이 어떠한 조건(상황)에서 형성되며 어떤 결과(행동)를 일으키는지에 관한 이론적 모델을 제안하였

으며, 이는 정신적 강인함의 발달과정에 대한 통합적 이해가 요구됨을 시사해주고 있다.

이러한 맥락에서, 축구선수 정신적 강인함의 발달과정에 영향을 미치는 중요한 사회심리적 요소로서 지도자의 역할을 고려해볼 수 있다. 역동적인 시합 상황과 고강도 훈련이 전제되는 조건에서, 축구 지도자의 코칭 행동은 선수의 심리적 반응과 발달에 주요한 영향을 미칠 수 있기 때문이다(Lee & Jun, 2016; Yoo et al., 2017). 이와 관련하여 Gucciardi et al.(2009)은 현장의 지도자들로부터 지도자의 철학과 더불어 선수-지도자의 관계 요소 등이 축구선수의 정신적 강인함 발달에 영향을 미칠 수 있다는 인식을 도출하였다. 또한 Mahoney와 동료들은 자기결정성 이론(self-determination theory)의 틀을 바탕으로 지도자가 형성하는 지지적인 환경(예, 동기분위기)이 선수의 심리적 반응(예, 심리육구만족)을 매개하여 정신적 강인함에 유의미한 영향을 미칠 수 있음을 규명했다(Mahoney et al., 2014; Mahoney, Ntoumanis, et al., 2014; Mahoney et al., 2016). 즉, 선수가 성장하는 과정에서 지도자와 맺는 상호작용의 질과 그 내용에 따라 정신적 강인함의 발달양상이 달라질 수 있다는 것이다(Song et al., 2017; Song et al., 2018). 그러므로 축구선수의 정신적 강인함에 영향을 미치는 지도자의 역할을 고려하여 그 발달과정을 통합적으로 탐색해볼 필요가 있다.

최근 국외의 연구들은 운동선수와 더불어 지도자, 부모, 심리학자의 인식을 다각적으로 검토하여 정신적 강인함의 구성요소 및 발달과정을 탐색해오고 있다(Weinberg et al., 2011; Weinberg et al., 2018). 이는 동일한 현상에 대해서도 주관적 해석과 판단이 달라질 수 있기 때문이며, 실제 정신적 강인함의 구성요소(Cowden et al., 2014) 및 정신적 강인함의 수준에 대한 평가(Crust et al., 2011; Mack, 2019)에서도 지도자와 선수의 인식에 차이가 있는 것으로 나타났다. 국내에서도 Park(2014)은 다양한 종목의 운동선수들을 통합하여 정신력의 개념 및 발달양상을 파악하였지만, 정신적 강인함의 개념이 종목의 특수성에 따라 해당 스포츠 참여자들에게 달리 인식될 수 있다는 점에서 참여 종목에 따른 맥락 특성을 반영하지 못한 한계를 갖는다. 또한, Kim & Kim(2015)은 씨름선수라는 특정 대상을 선정하여 정신력 형성과정에 관한 근거이론 접근을 시도했으나, 정신적 강인함의 발달에 관련되는 지도자 등 주요 타자의 인식을 포괄하지 못한 한계를 갖는다.

이러한 한계점을 보완하기 위해 본 연구에서는 축구라는 특정 종목의 맥락에 요구되는 정신적 강인함에 대한 선수-지도자의 인식을 통합적으로 비교하는 근거이론(grounded theory) 접근을 적용하고자 한다. 근거이론 접근은 현상의 인과적 영향 관계를 포함하는 패러다임을 통해 선수 및 지도자의 인식 차이와 상호작용을 비교할 수 있는 방법론으로, 연구 대상의 경험을 토대로 구성된 실체적 이론(substantive theory)을 정립하는데 유용한 연구방법론으로 평가된다(Joh, 2013). 또한 이러한 근거이론의 주요 결과인 현상에 대한 상호작용방식은 스포츠 현장의 선수와 지도자에게 정신적 강인함 발달을 위한 유용한 전략을 수립하는데 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

이상을 종합하여, 본 연구의 목적은 축구선수의 정신적 강인함 형성을 선수의 발달과정에서 경험하는 하나의 현상으로 설정하고, 그 현상에서 나타나는 선수와 지도자의 상호작용 과정 및 인식의 차이를 탐색하는 것으로 설정하였다. 이를 통해 “축구선수 정신적 강인함 발달에 관한 선수-지도자의 인식 통합 모형”을 제안하고자 하며, 이를 위한 구체적 연구 문제는 다음과 같다:

“축구선수의 정신적 강인함이 어떠한 상호작용으로 발달하며, 그러한 발달과정에 관한 선수와 지도자의 체험과 인식을 설명하는 기본적인 사회심리적 과정은 무엇인가?”

연구방법

연구참여자

자료수집 당시 대한축구협회에 정식 등록된 축구선수와 지도자 각 6명씩을 목적적 표집으로 선정하였다(Table 1). 목적적 표집의 절차는 우선 축구 현장에서 현재 최소 5년 이상의 경력을 지닌 선수 및 지도자(감독/코치)를 준거로 설정하고, 연구자와 참여자를 알고 있는 중개인을 통해 개별적으로 모집하였다. 12명의 연구참여자 선정 기준으로는 연구 참여에 대한 본인의 동의 여부 및 연구 참여 의지, 그리고 자료수집의 효율성 등을 고려하였다.

자료수집

모든 연구참여자에게 연구의 목적과 방법 등을 설명한 후 대상으로부터 동의를 구하여 면담을 실시하였다. 또한 본 면담을 통해 수집한 자료를 연구목적 이외에 사용하지 않을 것을 약속한 후 면담내용을 전사하여 분석하였다. 면담의 주제는 ‘축구선수의 정신적 강인함의 발달과정에 대한 선수/지도자의 상호작용 과정 및 인식 차이’이며, 이에 관한 반구조화된 개인 면담을 통해 자료가 수집되었다. 자료를 수집하는 과정에서 활용된 면담 질문지는 앞서 언급한 연구 문제 및 근거이론 접근방식에 근거하여 구성되었으며(Table 2), 면담 과정 또는 자료 분석과정에서 도출된 내용을 바탕으로 세부질문 내용은 지속적으로 보완 및 수정되었다.

자료수집은 2021년 3월부터 동년 6월까지, 약 3개월간 진행되었다. 면담은 연구기간 당시 COVID-19 관련 상황을 감안하여 전화통

화로 진행되었으며, 면담시간은 평균 1시간 정도 소요되었다. 면담 내용에 대한 비밀과 익명성 보장을 전제로 면담시작 시 연구 참여동의 과정을 함께 녹취하였고, 면담 종료 시 면담내용을 포함한 전체 녹취의 활용에 대한 동의를 구하였다. 모든 연구참여자에게는 면담에 대한 답례로 10,000원 상당의 기프티콘이 제공되었다.

Table 1. Characteristic of participants

Participants	Age	Competitive level	Experience	
Athlete	A	28	Professional	18 yrs.
	B	22	University	15 yrs.
	C	23	University	10 yrs.
	D	19	High School	9 yrs.
	E	29	Professional	19 yrs.
	F	20	University	9 yrs.
Coach	G	40	University	8 yrs.
	H	38	Elementary school	9 yrs.
	I	29	University	5 yrs.
	J	43	Middle school	10 yrs.
	K	53	Professional	16 yrs.
	L	37	Professional	6 yrs.

* Experience (yrs) covers whole the athletic / coaching career.

Table 2. Semi-structured interview questions

Category	Items
Common	1 General theme What do you know about mental toughness?
	2 Does a soccer player need mental toughness?
	2-1 If so, what kind of mental toughness is required?
	2-2 If not, why do you think so?
For athlete	3 Development of mental toughness What affects the state or level of mental toughness?
	4 What were the differences between being tough and not?
	5 What are the conditions to develop mental toughness?
	6 How did you experience the course of development of mental strength?
For coach	7 Interaction with coach Is the role of the coach necessary in developing mental toughness?
	7-1 If so, how did they affect your experience?
	7-2 If not, why do you think so?
	3 Development of mental toughness What affects the development of mental toughness?
For athlete	4 What are the characteristics of an athlete with good or bad mental toughness?
	5 What efforts are required to manage the athlete's mental toughness?
	6 Through what experiences do athletes develop their mental toughness?
	7 Interaction with athlete What is the role of a coach in developing the mental toughness of an athlete?
For coach	7-1 If so, how could you affect their experience?
	7-2 If not, why do you think so?

자료분석 및 진실성 확보

이 연구는 근거이론 접근을 바탕으로 자료를 수집하였고, 해당 접근에서 발전한 여러 학파 중 객관주의 및 실용주의 입장에 근거한 Strauss & Corbin(1998)의 방법론에 따라 자료를 분석하였다. 이 방법론은 개방 코딩(open coding; 수집된 자료로부터 개념을 밝히고 범주화), 축 코딩(axial coding; 발견된 범주를 패러다임 모형에 근거한 상위범주와 연결), 그리고 선택 코딩(selective coding; 핵심범주를 선택하여 이론을 통합하고 정교화)의 절차를 통해 중심현상의 인과적 관계를 체계화할 수 있다는 구체적 유용성을 지닌다(Creswell, 2012).

자료분석의 구체적 절차는 다음과 같다: 첫째, 면담을 진행한 연구자가 녹취된 내용을 전사하고 면담 당시 메모와 함께 저장하였으며, 이후 코딩 절차는 자료의 객관성을 위해 연구자 3인이 각기 진행 후 상호비교 및 통합하였다. 둘째, 저장된 원자료는 개방 코딩과 축 코딩의 절차를 통해 개념화 및 범주화가 진행되었으며, 이를 통해 코딩 패러다임 틀(인과적 조건, 맥락적 상황, 중심현상, 중재 조건, 상호전략, 결과)의 내용을 구성하였다. 셋째, 선택코딩의 절차를 통해 범주 간의 관계를 체계적으로 연결한 후 이를 토대로 중심현상의 과정(process)에 관한 이야기 윤곽(storyline)을 도출하였다. 넷째, 이야기 윤곽에서 나타나는 핵심범주(core category)를 토대로 연구주제에 관한 가설을 정형화(hypothetical stereotype)하고, 이에 대응하는 관계 진술문에 따라 핵심범주의 유형을 분류하였다. 다섯째, 상기한 결과를 아우르는 상황모형(conditional matrix)의 구축을 통해 핵심범주에 관한 근거이론을 제안하였다. 여섯째, 체계적 문헌고찰과 연구자의 이론적 민감성(theoretical sensitivity)을 바탕으로 도출된 근거이론의 체계화 및 정밀화를 시도하였다. 이상의 절차는 최종 연구결과의 이론적 포화(theoretical saturation)라는 방법론적 목적을 달성하기

위한 근거이론의 일반적 과정이다(Strauss & Corbin, 1998).

또한 이 연구에서는 연구의 진실성, 즉 연구자료의 확실성과 신뢰성을 확보하기 위하여 전사된 원자료에 대한 참여자 검토(member's check)를 진행하였고, 면담 질문지의 구성에서부터 자료 분석 및 결과 기술 과정에서 동료 점검(peer-review)을 전략으로 활용하였다(Creswell, 2012).

결과 및 논의

자료의 개념화 및 범주화 결과

분석된 자료는 선수 및 지도자의 인식으로 나누어 각각 개념화 및 범주화되었다 (<Table 3> 및 <Table 4> 참조). 총 97개(선수 50개 및 지도자 47개)의 개념이 도출되었으며, 이로부터 각각 하위범주 16개씩, 상위범주 7개씩이 도출되었다. 그리고 도출된 범주들은 통합 패러다임 축을 형성하는 요인들로 분류되었으며, 이는 축구선수 정신적 강인함 발달에 관한 선수-지도자의 인식에 관련된 주요 변인과 과정을 구성한다.

패러다임 모형 구성

축구선수의 정신적 강인함 발달과정에 대한 선수-지도자의 인식을 통합적으로 이해하기 위해서는 도출된 개념과 범주 간의 관계를 분석해보아야 한다. 이에 따라 분류된 각각의 상위범주 및 하위범주를 Strauss & Corbin(1998)이 제시한 패러다임 축에 대응하여 재구성한 모형도는 <Figure 1>과 같다.

Table 3. Result of conceptualization and categorization (Athletes' perception)

Paradigm	Category	Subcategory	Concept
Causal condition	Goal orientation	Proving yourself	Skill demonstration, Value demonstration, Succeed as an athlete
		Pursuit of challenge	To win the game, To survive the competition, To be stronger
Contextual situation	Competitive demand	Physical load	Challenging training level, Practical training, Recovering from injury
		Psychological load	Title of the match, Expectation of the audience, Playing with injury
	Environmental condition	Team environment	Role in the team, Team climate, Strategy of team
		Family environment	Being away from home, Parental pressure, Expectation to step up to a higher level
Phenomenon	Coping with pressure	Pressure experience	Competitive stress, Anxiety in-game, Fear of failure
		Coping experience	Accepting pressure, Dealing with stress, Overcoming failure
Intervening condition	Athlete-coach interaction	Relationship with coach	Interactive communication, mutual trust, open mind, Fit each other
		Expectation of coach	Interest in my play, Expectation of my role, Trust in my value
Action-interaction strategy	Optimistic thinking	Enjoying competition	Thinking about the next game, Looking forward to the challenge, Enjoying the nervousness/anxiety
		Handling failure	Don't obsess, Find direction of development, Forgetting quickly, Don't back down
		Desire to win	Recalling success experiences, Expecting success, Positive goals
Consequence	Formation of mental toughness	Persistence and overcome	Endure hard training, Run more when it's hard, Don't give up
		Self-belief	Confidence in win, Belief in own ability, Fearless
		Resilience	Finding one's place, Rebounding from a crisis, Recovering again

1. 중심현상

축구선수의 정신적 강인함 발달과정에 대한 선수 및 지도자의 인식은 공통적으로 압박 경험과 그에 대한 대처 경험을 중심현상으로 수렴했다. 이는 경쟁에 참여하는 축구선수가 필연적으로 스트레스나 불안, 두려움 등의 심리적 압박감을 경험할 수밖에 없다는 것을

의미한다. 또한 이를 대처해내는 반복적인 경험을 통해 정신적 강인함이 발달한다는 것을 나타낸다. 따라서 축구선수 정신적 강인함의 발달은 압박-대처 경험이라는 중심현상으로 구성되었다.

“상대팀과의 경쟁도 있고, 경기에 출전하려면 같은 팀 포지션이 겹치는

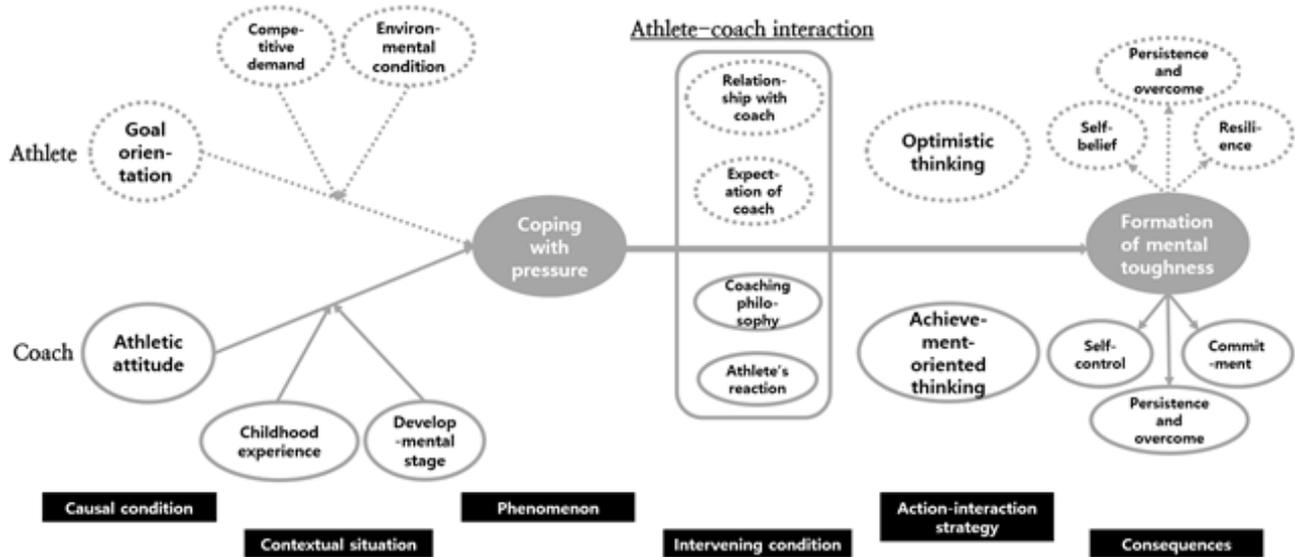


Fig. 1. Paradigm model of mental toughness development

Table 4. Result of conceptualization and categorization (Coaches' perception)

Paradigm	Category	Subcategory	Concept
Causal condition	Athletic attitude	Sport commitment	Priorities for athletic career, Continuous practice, Investment of time and effort
		Motivation for growth	Willingness to develop, Not complacency, Growing into a better player
Contextual situation	Childhood experience	Athletic experience	Hard training, Overcoming experience, Controlled discipline/rule in team
		Competitive experience	Competitive performance, Individual score, To be evaluated, Career concern
	Developmental stage	Physical/skill development	Fixed physical conditions, Similar skill levels, Physical/skill limitation
		Psychological development	Individual differences in psychological factors, Continuous psychological development/change
Phenomenon	Coping with pressure	Pressure experience	Competitive stress, Anxiety in-game, Fear of failure
		Coping experience	Accepting pressure, Dealing with stress, Overcoming failure
Intervening condition	Athlete-coach interaction	Coaching philosophy	Perspective to competition, Evaluation for process/outcome, Ensuring challenges/opportunities
		Athlete's reaction	Belief/acceptance in coaching, Attitude to learn from coach, Humility
Action-interaction strategy	Achievement-oriented thinking	Growth mindset	Awareness of potentiality, Focus on effort, Trust in training/practice
		Goal setting	Specific goal, Career/exercise-related goals, Focus on goal
		Maintaining motivation	Recognizing the reason for exercise, Continuous motivation
Consequence	Formation of mental toughness	Persistence and overcome	Endure hard training, Run more when it's hard, Don't give up
		Self-control	Controlling emotions, Keeping calm, Blocking negative thought
		Commitment	Taking a risk, Sacrifice for the team, Letting go of one's greed

선수와의 비교해야 하고, 또 중요한 시합을 앞두고 어쩔 수 없이 스트레스를 받는 것 같아요. 근데 이게 어쩔 수 없이 반복되는 상황이기도 하고, 어쨌든 살아남으려면 제가 견뎌내야 하는 숙제니까... (중략) 결국에 그런 것들을 극복하면서 정신적으로 더 단단해지는 것 같아요.”
(프로 선수 A)

“압박을 느끼는 상황에서 어떻게 받아들이고 견뎌내느냐에 따라서 선수의 멘탈이 좌우되는 거죠. 사람마다 압박 받는 상황이 다를 수 있지만, 축구선수 하면서 계속 경쟁하고 또 힘든 순간들 겪으면서 점점 성숙해지고 선수로서 성공할 수도 있게 되는 거라고 봅니다. 모든 선수들이 가능한 건 아니지만, 그런 경험에서 잘 대처해온 선수들이 결국엔 정신적으로도 훌륭한 모습을 보여주죠.” (대학 감독 G)

2. 인과적 조건

축구선수의 압박-대처 경험을 정신적 강인함 발달과정의 중심현상으로 설정하였을 때, 이러한 현상을 유발하는 인과적 조건은 선수의 인식은 목표 성향으로, 지도자의 인식은 운동 태도로 도출되었다.

우선 선수의 경우, 자신의 실력을 인정받고자 하는 ‘자기 증명’의 목표와 경쟁에서 직면하는 어려움에 접근하고자 하는 ‘도전 추구’의 목표가 압박-대처 경험을 유발한다고 인식하였다. 이러한 목표 성향을 지닌 축구선수들은 압박 받는 상황에서도 그것을 해결하고 극복하려는 의지를 지니는 것으로 해석될 수 있다.

“어려운 상황에서도 포기하지 않기 위해서는, 우선적으로 계속 도전하려는 의지가 있어야하는 것 같아요. 하고자 하는 마음이 있으니까 포기하지 않게 되는 거고... (중략) 스스로 선수로서 성공하겠다는 의지가 있기 때문에, 또 그런 어려움이나 도전에서 포기하지 않게 되는 것 같아요.”
(대학 선수 B)

반면 지도자의 경우, ‘운동에 전념’하고자 하는 태도와 더욱 ‘성장하고자 하는 동기’가 압박-대처 경험을 유발한다고 인식하였다. 선수들이 압박 경험에 직면하기 위해서는, 운동에 대한 전념과 동기를 지니는 것이 전제조건이라는 것으로 해석될 수 있다.

“태도에서 비롯된다고 봐요. 운동을 통해 무언가 얻고자 하는 선수들은 마인드셋에서부터 차이가 있는 거죠. 현재에 안주하지 않고 계속 성장하려고 하는 선수와 그렇지 않은 선수들은 운동장에서 분명하게 차이가 납니다. 그런 선수들이 더 노력한다는 점은 분명한데, 기본적으로 운동 자체에 굉장히 높은 우선순위를 두기 때문이죠. 그런 태도가 밑바탕이 되어야 운동하면서 힘든 걸 알아도 더 하려고 하지 않을까요?”
(초등 감독 H)

이상과 같이 정신적 강인함 발달을 위한 압박-대처 경험은 운동에 대한 동기적 선행요소(motivational antecedents)에 의해 비롯되는 것으로 인식했다. 즉, 운동을 통해 보상받고자 하는 욕구가 있기에 힘든 압박 경험에 접근하고 그걸 대처할 수 있게 된다는 것이다. 다만 동기의 질적 내용은 입장에 따라 달리 나타났는데, 선수의 경우 자신의 능력에 대한 입증의 동기가 주요 내용이었으며, 지도자의 경우 운동선수로서의 태도와 성장에 초점을 두는 것으로 나타났다.

3. 맥락적 상황

축구선수 정신적 강인함 발달을 위한 압박-대처 경험은 선수의 과거 경험 및 현재 직면하는 환경 등의 맥락적 상황에서 발생하는 것으로 나타났으며, 이에 대한 선수와 지도자의 인식에는 차이가 있는 것으로 나타났다.

우선 선수의 경우, 경쟁 상황에서 주어지는 ‘신체적/심리적 요구’, 그리고 자신을 둘러싼 현재의 ‘팀 환경 및 선수의 가정 환경’이 그들의 정신적 강인함 발달을 위한 압박-대처 경험을 조절하는 요인이라고 인식하였다. 이는 훈련 및 시합 상황에서 발생하는 다양한 경쟁적 요소로부터 선수들은 압박감을 느끼게 되며, 또한 선수생활과 관련된 팀의 분위기가 가정의 지지와 같은 환경적 조건이 그러한 압박감에 직면하는데 영향을 미친다는 것을 의미한다.

“팀 안에서의 경쟁에서 살아남기 위한 부분도 있고, 경기장에서 상대방을 이기고 싶다는 마음도 정신력에 영향을 미치는 것 같아요. 그런 생각들이 강하다 보면, 힘든 상황에서 더 부딪히고 노력하게 되는 것 같아요. 이런 생각들이 운동을 처음 시작했을 땐 강하지 않았는데, 선수 생활하면서 더 강해지는 것 같고... (중략) 점점 기대를 많이 받는 것 같아요. 팀 스포츠이고 단체 생활을 하는 거니까, 그런 부분을 어떻게 만족시켜야 하지 라는 생각들이 저를 더 밀어붙이는 것 같아요. 저를 믿고 도와주시는 부모님을 위해서라도 좀 더 하자는 생각을 하게 되는 것 같고...”
(대학 선수 C)

반면 지도자의 경우, 운동선수 문화 속에서의 과거 ‘유년기 경험’과 선수의 ‘발달단계’에서 심리적 측면이 강조되는 시기를 강조했다. 즉, 선수생활 과정에서 경험한 운동 및 경쟁의 요소들이 선수들에게 압박 상황에 접근하고자 하는 여부에 영향을 미칠 수 있으며, 특히 연속적인 발달과정에서 심리적 능력/기술의 상대적 중요성이 강조되는 시기에 선수들은 심리적 대처 상황에 더욱 직면하게 된다는 것이다.

“선수들의 과거 경험도 중요한 부분입니다. 평생의 선수 생활을 동일한 팀이나 환경 속에서 하는 것이 아니기 때문에, 각자가 어떠한 경험을 가지고 이곳에 있느냐가 중요한 거죠. 어떤 선수들은 극기훈련과 같은 컨셉의 분위기에 익숙할 수 있지만, 지나치게 자유롭고 규율에 대한 경험이 없는 선수들은 그런 방식에서 버티기가 힘들죠. 그렇기 때문에 선수들 스스로 심리적인 부분의 중요성을 느끼는 게 중요합니다. 훈련할 때도 그렇고 특히 시합에서도 그렇고, 더 이상 체력이 나 기술만으로는 승부를 볼 수 없다, 내가 심리적으로 잘 준비하고 또 연습이 되어 있어야 한다는 것을 느끼게 되면서, 훈련이나 시합 상황에서 그런 부분에 더욱 신경을 쓰게 되는 거죠.”
(대학 코치 I)

정신적 강인함 발달을 위한 압박-대처 경험의 맥락적 상황에 대한 선수와 지도자의 인식은 그 초점의 범위에서 차이를 나타냈다. 선수의 경우에는 현재 자신이 직면하는 요구와 자신을 둘러싼 주변 환경을 강조하는 반면, 지도자의 경우에는 선수의 전반적인 발달과정을 더욱 강조하는 것으로 보인다. 즉, 선수들에 비해 지도자들은 보다 거시적 관점에서 정신적 강인함의 발달양상에 주목하는 것으로 나타났다.

4. 중재 조건

축구선수가 경험하는 압박-대처 경험으로부터 정신적 강인함이 발달되기 위한 조건으로는 “선수-지도자의 상호작용”이 주요한 이

슈로 설정되었으며, 이는 이론적 고찰을 통해 설정한 본 연구의 목적에 근거한 것이다. 선수 및 지도자의 인식을 탐색하는 과정에서 모든 참여자들은 선수-지도자 상호작용의 중요성에 공감하였고, 각자의 관점에서 그것이 정신적 강인함 발달에 어떠한 영향을 미치는지를 보고하였다.

우선 선수의 경우, '지도자와의 관계'를 중요한 전제조건으로 강조했고, 실제 자신에 대한 '지도자의 기대'로부터 정신적 강인함의 발달이 영향을 받는 것으로 인식했다. 이는 지도자가 호의적인 태도로 선수에게 대할수록 선수들은 긍정적인 심리적 영향을 받을 수밖에 없다는 것을 의미하며, 또한 그 과정에서 자신의 능력에 대한 신뢰가 지각될 경우에 압박-대처 경험으로부터 더욱 적응적인 발전을 도모할 수 있다는 것을 나타낸다.

“선생님들이 저희를 믿고 지원해준다는 느낌을 받을 때, 더 많이 느끼고 배우는 것 같아요. 안 그러면 계속 눈치 보게 되고, 시합 때도 자신 있게 못하는 것 같아요. 우리가 뭘 해야 하는지를 정확하게 얘기해주고, 또 그걸 저희가 받아들이기 좋게 얘기해주면 우리도 더 '잘하려고 노력할 수 있는 것 같아요.' (고등 선수 D)

지도자의 경우, 자신이 지닌 '코칭에 대한 철학'이 정신적 강인함 발달과 관련이 있을 것으로 보고, 구체적으로 경쟁 과정에서 평가되는 다양한 요소들에 대한 지도자의 관점이 코칭 행동을 통해 선수에게 영향을 미칠 것이라고 인식했다. 이와 더불어 지도자의 코칭에 대한 '선수의 반응'이라는 상호작용을 함께 강조했으며, 구체적으로 코칭 행동 대해 선수가 수용하고 학습하려는 태도를 지니는 것이 중요하다고 인식했다.

“선수들이 계속해서 도전할 수 있는 환경을 만들어 줘야 하겠죠. 그러려면 지도자들은 정신력이 중요하다는 것을 알려줘야 하고, 또 그것이 어떻게 발전할 수 있는지 방법적인 부분을 아는 것도 필요하다고 봅니다... (중략) 근데 또 이게 모두 지도자가 원하는 방향을 다 되는 건 아니고, 결국엔 그러한 방식을 선수들이 받아들일 수 있느냐 없느냐도 중요한 것 같습니다. 받아들일 생각이 없는데 계속 밀어붙일 수는 없는 거죠.” (중등 감독 J)

선수-지도자의 상호작용은 압박-대처 경험으로부터 학습하는 정신적 강인함 발달과정에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 선수의 경우에는 대인관계적 측면에서 지도자와 긍정적 관계에 따른 상호작용을 강조하였으며, 지도자의 경우에는 자신의 철학에 기반한 코칭 스타일과 그에 대한 선수의 반응에 따른 상호작용을 강조하였다.

5. 상호 전략

선수-지도자의 상호작용으로부터 학습되는 선수의 인지적 전략은 정신적 강인함 형성에 결정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 지도자와의 상호작용 속에서 압박-대처 경험을 통해 형성하게 되는 선수의 사고방식은 정신적 강인함을 형성하는 주요한 전략으로 도출되었다. 이와 관련하여 선수의 인식은 “낙관적 사고”를, 지도자의 인식은 “성취지향적 사고”를 강조하였다.

선수들이 강조한 낙관적 사고는 '경쟁 즐기기', '실패 다루기', 그리고 '성공 기대'를 포함한다. 즉, 어쩔 수 없는 경쟁 상황을 긍정적으로 받아들이고, 반복되는 경쟁 속에서 필연적인 실패 경험을 적응적으로

활용하며, 계속해서 성공에 대한 기대를 유지하는 사고방식을 통해 정신적 강인함이 발달될 수 있다고 보는 것이다.

“내가 어떠한 마인드로 임하는지가 중요한 것 같아요... (중략) 결국엔 잘하는 선수들 보면 긍정적인 게 중요한 것 같아요. 상대팀과 경쟁이나 팀 내에서의 경쟁이나, 결국에 선수로서 계속 경쟁해야 되는데, 잘 되는 순간에도 그렇고 그렇지 못했을 때도 계속할 수 있는 마인드가 중요한데, 그러려면 긍정적인 마인드가 필요한 것 같아요. 너무 걱정하거나 하면 불안하고 시합에 집중하기 힘들니까, 내가 할 수 있는 것, 그리고 할 수 있다는 생각을 하면서 실제로 정신적으로도 더 단단해지는 것 같아요.” (프로 선수 E)

지도자들이 강조한 성취지향적 사고는 '성장 마인드셋', '목표 설정', 그리고 '동기 유지'를 포함한다. 즉, 계속해서 성장하고자 하는 태도를 유지하고, 이를 위해 구체적인 목표를 스스로 설정하며, 지속적으로 운동선수로서의 동기를 유지하는 사고방식을 통해 정신적 강인함이 발달될 수 있다고 보는 것이다.

“정신적으로 잘 준비된 선수들을 보면, 우선 일상생활이나 훈련, 시합 상황에 대해서 굉장히 프로다운 태도를 가지고 있어요. 프로라게 결국 실력으로 보여주는 것이기도 하지만, 그 과정에서 뚜렷한 목표를 가지고 계속 발전하고, 스스로 왜 그렇게 해야 하는지를 명확하게 인식하는게 먼저 필요하다고 봅니다. 그런 선수들이 대체적으로 경기장 안에서서도 정신적으로 훌륭한 모습을 보여주는 것 같아요.” (프로 감독 K)

6. 결과

낙관적 또는 성취지향적 사고라는 상호전략을 통해 결과적으로 축구선수는 정신적 강인함을 형성하게 되며, 이렇게 형성되는 정신적 강인함의 특성에 대해서는 선수 및 지도자의 관점에 따라 다소 상이하게 도출되었다. 공통적으로, 모든 입장에서 “인내와 극복”은 정신적 강인함의 주요 특성으로 나타났다. 이는 힘든 상황을 참고 견뎌내는 심리적 능력이 축구선수에게 요구되는 심리적 능력이라는 점에서 선수와 지도자 모두 같은 인식을 공유하고 있음을 의미한다.

“정신력이 강했을 때는, 무엇이든지 다 할 수 있는 것은 아니지만, 안 되더라도 될 수 있게끔 노력하고 쉽게 포기하지 말자는 태도를 가지고 경기나 훈련에 임했던 것 같아요. 반대로 정신력이 약했을 때는 이 정도까지만 해도 관찮지 않을까 라는 나약한 마음에 쉽게 포기하고 그랬던 것 같아요” (대학 선수 F)

“정신력이 좋은 선수는 어떠한 상황에서도 포기하지 않고, 그 상황에 적응하여 자신의 역할을 잘 해내는 것 같아요. 반면, 정신력이 나쁜 선수는 힘든 상황이 생기면 금방 포기해버리고, 대중 팀 분위기에 묻혀하려고 하는 경향성이 있는 것 같구요.” (프로 코치 L)

이러한 정신적 강인함의 특성은 개인이 보유한 기질적 수준의 특성보다는, 축구선수가 어떠한 행동을 가능하게 하는지에 초점이 맞춰진 것이다(Mahoney et al., 2014). 다만 정신적 강인함은 다차원적 개념으로써(Crust, 2008), 인내와 극복 외에도 각 관점에 따라 몇 가지 주요한 특성들이 도출되었다.

우선 선수의 경우, '자기확신'과 '탄력성'이라는 특성을 강조했다.

즉, 스스로의 능력에 확신을 가지고 플레이하며, 이와 더불어 어려운 상황에서도 재빨리 회복하는 모습을 정신적으로 강인한 선수의 특징으로 인식하는 것이다.

“내 플레이 능력에 의심이 없는 거죠. 잘 해낼 수 있다는 생각만 가지고 게임을 하게 되고, 그냥 이길 수 있다고 생각하게 되는 것 같아요... (중략) 그런데 실제 경기상황에서는 마음대로 경기가 흘러가지 않으면 두려울 수가 있는데, 그런 순간에도 재빠르게 내가 무엇을 해야 하는지 알아차리고 내가 해야 할 걸 할 수 있는 능력도 중요한 것 같아요.”
(프로 선수 E)

반면 지도자의 경우, ‘자기절제’와 ‘헌신’이라는 특성을 강조했다. 즉, 지속적으로 꾸준한 경기력을 위해서 스스로를 절제해 나가며, 더 큰 목표를 위해 자신을 희생하는 모습을 정신적으로 강인한 선수의 특징으로 인식하는 것이다.

“정신력이라는 것은 결국 참아내는 능력인 것 같아요. 힘든 순간을 참는 것, 유혹을 떨쳐내는 것, 경기장에서 평정심을 유지하는 것. 이러한 모습들이 정신적으로 강인한 선수들의 특징인 것 같아요... (중략) 침착함을 유지하는 것과 더불어 자신을 희생하는 것도 중요하다고 봅니다. 팀이나 동료를 위해서, 그리고 자신의 더 큰 목표를 위해서 모든 것을 쏟아낼 줄 아는 선수가 정말 강인한 선수인 거죠.”
(대학 감독 G)

정신적 강인함의 특성에 대한 선수와 지도자 인식의 차이는, 정신적 강인함 발달에 대한 상호전략인 사고방식의 차이에서 기인하는 것으로 보인다. 선수들은 낙관적인 사고를 강조하기 때문에, 마찬가지로 자신에 대한 확신을 가지고 부정적 상황에서도 금세 회복하는 모습을 정신적으로 강인한 축구선수의 특징이라고 인식하였다. 반면 지도자들은 성취지향적인 사고를 강조하기 때문에, 성취를 위해 요구되는 절제와 희생을 정신적 강인함의 주요 특성이라고 인식하였다.

이야기 윤곽을 통한 핵심범주 도출

패러다임 모형에 따르면, 축구선수 정신적 강인함 발달의 중심 현상은 ‘압박’에 대한 지각 및 그에 대한 ‘대처’ 경험으로 나타났다. 즉, 경쟁적 환경 속에서 선수가 지각하는 여러 압박감은 정신적 강인함을 향상시킬 수 있는 단서가 되며, 그것을 대처하고 극복해내는 경험들은 정신적 강인함의 근거이자 발달과정일 수 있다.

선수들의 관점에 따르면, 이러한 현상은 실력을 인정받고자 하는 ‘자기 증명’ 및 경쟁에서 직면하는 어려움에 접근하고자 하는 ‘도전 추구’의 목표로부터 유발되며, 경쟁 상황에서 인식하는 ‘요구’와 더불어

현재 소속된 팀이나 가정의 ‘환경적 조건’으로부터 강화될 수 있다. 지도자들의 관점에 따르면, 그러한 현상은 운동에 ‘전념’하고자 하는 태도와 더욱 성장하고자 하는 ‘동기’로부터 유발되며, 유년기 선수생활을 통한 ‘운동 및 경쟁의 경험’과 정신적 강인함과 같은 심리적 대처요구가 강조되는 ‘발달단계’에 의해서 강화될 수 있다. 정신적 강인함의 인과적 조건에 대해서는 선수와 지도자 모두 운동에 대한 동기적 선형요소를 중요하게 인식하는 것으로 나타났지만, 그것의 맥락적 상황에 대해서는 지도자들이 선수들보다 더욱 거시적 측면에서의 발달 과정을 강조하는 것으로 나타났다.

압박-대처 경험으로부터 형성되는 정신적 강인함의 특성에 대해서는 선수와 지도자 모두 힘든 상황을 참고 견뎌내는 심리적 능력의 측면에서 ‘인내와 극복’을 강조한다. 하지만 다차원적 개념으로서 정신적 강인함은 경쟁에서 나타나는 보다 입체적인 행동을 설명한다. 선수들의 관점에 따르면, 자신의 능력에 ‘확신’을 가지며 부정적 상황에서 재빠르게 ‘회복(탄력성)’하는 모습을 정신적으로 강인한 축구선수의 특징이라고 묘사했으며, 이러한 정신적 강인함은 경쟁 상황을 긍정적으로 받아들이고 실패 경험을 적응적으로 활용하며 계속해서 성공에 대한 기대를 유지하는 ‘낙관적 사고방식’을 통해 형성될 수 있다고 인식한다. 반면 지도자들의 관점에 따르면, 꾸준한 경기력을 위해서 스스로를 ‘절제’해 나가며 더 큰 목표를 위해 ‘헌신’하는 모습을 정신적으로 강인한 선수의 특징으로 묘사했으며, 이러한 정신적 강인함은 성장하고자 하는 태도를 유지하고 구체적인 목표를 스스로 설정하며 운동선수로서 동기를 유지하는 ‘성취지향적 사고방식’을 통해 형성될 수 있다고 인식한다. 각자의 관점에서 인식하는 정신적으로 강인한 축구선수의 모습에 따라 그것이 발달되기 위해 요구되는 상호 전략에 차이가 존재하는 것으로 나타났다.

“선수-지도자 상호작용”은 축구선수가 압박-대처 경험에 대한 상호 전략을 수립하는데 있어 의미 있는 중재 조건인 것으로 나타났으며, 이에 따라 정신적 강인함 발달의 이야기 윤곽에 있어서 핵심범주로 설정되었다. 핵심범주의 내용은 다음과 같다: ‘축구선수가 지각하는 지도자와의 관계 및 지도자로부터의 기대, 지도자의 코칭 철학과 이에 대한 선수의 태도(반응)로써 발달하는 정신적 강인함.’

핵심범주에 관한 가설적 정형화

핵심범주를 토대로 축구선수 정신적 강인함 발달에 대한 선수-지도자 상호작용에 관한 실체이론, 즉 근거이론을 개발하기 위해 가설적 정형화를 시도하였다. 이는 앞선 모든 내용을 통합하여, 인과적 조건 및 맥락적 상황에 의해 발생한 중심현상이 어떠한 중재 조건과 상호 전략의 영향을 받는지에 대한 가설적 관계를 체계화한 것이다(Strauss & Corbin, 1988).

우선 연구결과를 바탕으로 설정된 기본적 연구가설은 ‘정신적 강인

Table 5. Hypothetical stereotype of mental toughness development

Athlete / Coach	Core category	Facilitating condition	Inhibitory condition	Action-interaction strategy	Consequences
Athlete	Relationship with coach	Respectful relationship	Superficial relationship	Optimistic thinking	Development of mental toughness
	Expectation of coach	Expectation of success	Expectation of failure		
Coach	Coaching philosophy	Emphasis on process	Emphasis on outcome	Achievement-oriented thinking	
	Athlete's reaction	Accepting attitude	Skeptical attitude		

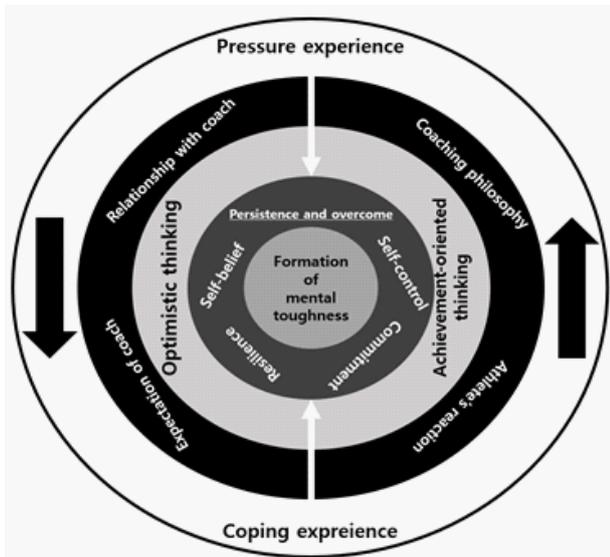


Fig. 2. Conditional matrix of mental toughness development

함 형성을 위해 요구되는 상호 전략 및 그 결과는 선수-지도자 상호작용에 따라 달라질 것'이다. 이와 관련하여 코딩 및 개념화 과정, 패러다임 모형화 과정, 이야기 윤곽의 도출 과정을 통해 분석된 근거자료를 반복적으로 비교·검토하여 두 가지 유형의 정신적 강인함 발달조건을 유형화할 수 있었다: 촉진 조건과 억제 조건. 두 유형은 핵심범주의 속성과 차원에 따라 구별되는 특징을 갖는다(Table 5).

선수의 인식에 따르면, 지도자와 원활한 소통을 바탕으로 상호존중적 관계를 유지하면서 지도자로부터 자신의 태도 및 수행이 성공할 것이라는 긍정적 기대를 받는 것은 정신적 강인함의 형성을 촉진하는 조건들이다. 이러한 조건에서 선수들은 압박-대처 경험으로부터 낙관적 사고를 함양할 수 있으며, 그 결과는 인내와 극복을 중심으로 자기확신과 회복을 가능하게 하는 정신적 강인함의 형성으로 이어진다. 반면, 지도자에 대한 신뢰 부족으로 피상적 관계를 유지하면서 지도자로부터 자신의 태도 및 수행이 실패할 것이라는 부정적 기대를 받는 것은 정신적 강인함의 형성을 억제하는 조건들이다. 이러한 조건에서 선수들은 압박-대처 경험을 적절히 활용하지 못하며, 그 결과 정신적 강인함은 충분히 발달하지 못하게 된다.

지도자의 인식에 따르면, 지도자가 선수의 성장 과정을 강조하는 철학을 바탕으로 코칭하며 이에 대해 선수가 수용적인 태도를 보이는 것은 정신적 강인함의 형성을 촉진하는 조건들이다. 이러한 조건에서 선수들은 압박-대처 경험으로부터 성취지향적 사고를 함양할 수 있으며, 그 결과는 인내와 극복을 중심으로 자기절제와 희생을 가능하게 하는 정신적 강인함의 형성으로 이어진다. 반면, 지도자가 수행의 결과를 강조하는 철학을 바탕으로 코칭하며 이에 대해 선수가 회의적 반응을 보이는 것은 정신적 강인함의 형성을 억제하는 조건들이다. 이러한 조건에서 선수들은 압박-대처 경험을 적절히 활용하지 못하며, 그 결과 정신적 강인함은 충분히 발달하지 못하게 된다.

상황모형의 제안

본 연구의 결과를 통합적으로 설명하는 핵심범주에 관한 상황모형을

구성한 결과는 <Figure 2>와 같다.

위 모형의 구성을 살펴보면, 패러다임 모형을 통해 도출된 공통된 중심현상(압박-대처 경험) 및 결과(정신적 강인함 형성)가 가장 바깥과 가장 안의 원형으로 설정되었고, 그 사이의 내용들은 이야기 윤곽을 기초로 도출된 핵심범주(선수-지도자 상호작용) 및 가설적 유형(촉진 또는 억제)의 범주가 차지하고 있다. 이러한 결과는 선수와 지도자로부터 각각 도출한 인식의 공통점과 차이점을 포괄함으로써, 축구선수의 정신적 강인함 발달에 대한 통합적인 설명을 나타내고 있다. 이를 바탕으로 '선수-지도자 상호작용의 중재적 조건에 따라 축구선수의 압박-대처 경험에 대한 상호 전략이 결정되며, 그 결과 정신적 강인함의 발달 양상이 달라진다'는 근거이론을 제안할 수 있다.

근거이론에 대한 검토

근거이론의 이론적 포화 여부는 자료의 수집 및 분석과 더불어 연구결과에 대한 해석이 지속적으로 선행연구와 비교평가 됨으로써 검토될 수 있다(Strauss & Corbin, 1988).

이 연구를 통해 도출된 축구선수 정신적 강인함 발달의 중심현상은 압박에 대한 대처 경험으로 나타났다. 이는 경쟁에 참여하는 축구선수는 필연적으로 스트레스나 불안, 두려움 등의 심리적 압박감을 경험할 수밖에 없다는 것을 의미한다. 선행연구를 통해 축구경기의 특성(Thelwell et al., 2005) 및 축구계의 문화(Yun & Lee, 2006)는 이러한 압박감을 만들어내는 원인으로 지목된 바 있다. 본 연구의 결과는 이러한 압박감에서의 노출 경험은 정신적 강인함을 학습할 수 있는 기회가 될 수 있고, 이를 대처(coping) 해내는 반복적인 경험을 통해 정신적 강인함이 발달된다는 것을 나타낸다(Connaughton et al., 2010). 이처럼 압박-대처 경험에 중점을 두는 접근은 정신적 강인함에 관한 초창기 연구의 동향이지만(Gucciardi et al., 2008), 현재까지도 운동선수의 대처 역량은 정신적 강인함의 주요 구성으로 논의되고 있다(Cowden, 2017; Kaiseler et al., 2009; Nicholls et al., 2008; Poulus et al., 2020; Shaw et al., 2022). 즉, 경쟁문화 속에서 압박을 경험하고 그것에 적절히 대처해내는 경험은 축구선수가 정신적 강인함을 발달시키기 위한 단서이자 그 과정이라 할 수 있다.

정신적 강인함 발달을 위한 압박 경험에 직면하게 하는 인과적 조건으로는 선수가 지닌 운동에 대한 동기적 선행요소(motivational antecedents)가 도출되었다. 동기적 선행요소란 압박-대처 경험이라는 중심현상에 접근하도록 하는 심리적 동인(drive)을 의미한다. Mahoney와 동료들(Mahoney et al., 2014; Mahoney, Ntoumanis, et al., 2014)은 정신적 강인함을 노력(striving), 극복(surviving), 성취(thriving)를 가능하게 하는 심리적 구인으로 개념화하였다. 더욱 중요한 점은 그들이 자결성 이론을 바탕으로 그것의 심리적 과정을 제안한 점인데, 사회적 맥락에서 심리적 욕구의 만족에 따라 동기화된 상태가 정신적 강인함이 작동하는 주요 전제임을 경험적 근거를 바탕으로 밝혀낸 것이다. 본 연구의 결과도 동기적 선행요소(목표성향, 운동태도)가 정신적 강인함 발달의 전제임을 확인하였고, 목표지향성의 관점에서 정신적 강인함을 개념화하고 있는 최근의 동향과도 일치한다(Gucciardi, 2017). 즉, 추구하는 목표를 향해 동기화된 상태는 축구선수가 정신적 강인함을 발달시키기 위한 압박 경험에 접근할 수 있도록 하는 원동력이라 할 수 있다.

선수의 개인적 경험이나 처한 환경과 같은 맥락적 요소는 축구선수의 정신적 강인함 발달과정에 영향을 미치는 요소로 반복적으로 언급

되고 있으며, 선수와 더불어 지도자 또한 중요하게 고려해야 하는 부분이다(Weinberg et al., 2011, Weinberg et al., 2018). 본 연구에서도 유년기 경험이나 경쟁적 환경과 같은 맥락적 상황은 정신적 강인함 발달을 위한 압박-대처 경험을 강화하는 요인으로 도출되었다. 다만 본 연구에서는 정신적 강인함 발달의 맥락적 상황에 대한 선수와 지도자의 인식 차이가 존재하였는데, 선수들은 현재 개인이 직면하는 대처 문제와 주변 환경과 같은 미시적 측면에 초점을 두는 반면, 지도자들은 선수의 발달경험 및 발달과정 등 보다 거시적 측면에 초점을 두는 것으로 나타났다. Anthony et al.(2016)은 정신적 강인함 발달에 관한 질적 연구를 대상으로 메타리뷰를 수행했고, 연구결과를 토대로 정신적 강인함 발달의 생물생태학적 모델(The bioecological model of mental toughness development)을 제안했다. 이 모델에 따르면 정신적 강인함의 발달은 운동선수의 경력 동안 점진적이고 지속적으로 변화하는 사회심리적 환경으로부터 영향을 받게 되며, 이 환경적 요소들을 미시적 수준(예, 주요 타자)에서부터 거시적 수준(예, 스포츠 문화)으로 분류하였다. Anthony et al.(2016)은 많은 연구들이 미시적 수준의 환경 요소에 초점을 두고 있지만, 가정 및 팀 환경과 같은 미시적 요소들은 정신적 강인함의 초기 발달에 영향을 미칠 뿐이며, 선수의 전반적 생애 발달(lifespan development)의 관점에서는 보다 거시적 측면의 영향에 주목해야 한다는 점을 강조하였다. 따라서 축구선수의 정신적 강인함 발달과정을 총체적으로 이해하기 위해서는 현재 개인이 지각하고 있는 환경적 요소와 더불어, 선수의 전반적 생애 발달과정에 영향을 미칠 수 있는 사회심리적 환경을 함께 고려할 필요가 있다.

이와 더불어 압박-대처 경험으로부터 정신적 강인함을 형성하기 위한 인지적 전략으로써 축구선수의 사고방식이 강조되었으며, 이와 관련하여 선수는 낙관적인 사고를, 지도자는 성취지향적 사고를 강조했다. 이처럼 인지적 측면에서의 대응이 강조되는 이유는 정신적 강인함이 사회인지적 성격 구인으로 기능하기 때문으로 보인다. Harmison(2011)에 따르면, 상황에 대한 인식, 기대와 가치, 그리고 감정적 반응에 바탕을 둔 개인적 특성은 정신적 강인함이라는 사회인지적 성격 특성의 형성과 깊은 관련이 있다. 즉, 운동선수들이 직면하는 압박-대처 경험에 대해서 어떠한 인지적 해석과 정서적 반응을 나타내는가에 따라 정신적 강인함의 발달 양상이 달라질 수 있다는 것이다. 이와 관련된 경험적 연구들 또한 선수의 인지적 전략이 정신적 강인함의 수준 또는 안정성에 유의미한 영향을 미친다는 것을 지지하였다(Crust & Azadi, 2010; Weinberg et al., 2017). 그러므로 본 연구에서 나타난 것과 같이 축구선수의 사고방식은 정신적 강인함을 형성하기 위한 상호전략으로써 의미를 지닐 수 있다. 다만 필요하다고 생각되는 사고방식의 내용에 대해서는 선수 및 지도자의 인식이 상이하게 나타났다. 선수의 경우 낙관적 사고방식이 정신적 강인함을 향상시킬 수 있다고 인식하였는데, 이는 성취상황에서의 지속적인 노력과 관련된 정신적 강인함의 수준은 문제상황에 더욱 접근하여 대처하도록 하는 낙관적 성향(optimism)과 관련되기 때문으로 보인다(Nicholls et al., 2008). 지도자의 경우 성취지향적 사고를 강조하였는데, 이는 Weinberg et al.(2011)의 연구에 참여한 미국 NCAA Division1 소속 경력 10년 이상의 지도자들의 견해와 일치한다. 해당 연구에 참여한 지도자들은 성공을 위한 동기(motivation to succeed)의 수준이 높을수록 더 많은 노력과 지속을 과제에 투입하게 되므로 정신적 강인함을 기대할 수 있다고 보고했으며, 이에 따라 동기부여를 제공하는 코칭이 정신적 강인함의 발달을 위한 전략으로 제안되었다. 이처럼 각 관점에서의 사고방식은 정신적 강인함의 발달을 위한 주요한 인지적

전략이 될 수 있으며, 관점에 따른 인식의 차이는 결과적으로 형성되는 정신적 강인함의 특성에도 영향을 미친 것으로 나타났다.

축구선수 정신적 강인함의 특성은 선수가 어떠한 행동을 가능하게 하는지에 초점을 두어야 한다. 이를 통해 정신적 강인함의 형성 및 개인차를 설명할 수 있기 때문이다(Mahoney et al., 2014). 본 연구에서 축구선수 정신적 강인함의 주요 특성은 인내와 극복으로 나타났다. 즉, 선수와 지도자 모두 정신적으로 강인한 축구선수들이 스트레스 및 역경에 대해 포기하지 않고 노력을 지속한다고 인식했다. 이는 고통 인내와 승부욕(pain tolerance and desire to win)의 관점에서 정신적 강인함에 접근하는 최근 연구의 동향과 일치하며(Connaughton, Hanton et al., 2008), 축구선수의 정신적 강인함 수준이 신체적 수행의 지속능력을 예측한다는 최근의 실험 결과를 지지하는 것이기도 하다(Gucciardi et al., 2016). 이와 더불어 선수 및 지도자의 인식 차이에 근거하여 도출된 특성들(예: 자기확신, 탄력성, 자기절제, 헌신)은 다차원적 개념의 정신적 강인함이 축구선수에게 요구된다는 것을 나타낸다(Coulter et al., 2010; Gucciardi et al., 2015). 즉 인내와 극복을 중심으로 경쟁 상황에 직면하는 것과 동시에, 그것과 관련된 인지적 반응의 다차원적 과정을 통해 정신적으로 강인한 축구선수의 특성을 설명할 수 있는 것이다. 이는 Gucciardi et al.(2009)이 제안한 정신적 강인함의 과정 모델(process model of mental toughness)과 같이, 주어진 상황에 따라 정신적 강인함의 특성들이 부분적 또는 전체적으로 상호작용할 수 있다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다.

마지막으로 선수-지도자 상호작용은 축구선수의 정신적 강인함 발달을 위한 상호전략 및 그 결과를 조절하는 중재조건으로 탐색되었다. 이러한 결과는 코칭 행동이 정신적 강인함 발달의 주요 조건이라는 Anthony와 동료들(Anthony et al., 2018; Anthony et al., 2016)의 경험적 연구결과를 뒷받침한다. 특히 정신적 강인함을 발달시킬 수 있는 경험과 기회를 선수에게 제공하는 것은 지도자의 중요한 역할로 강조된 바 있다(Connaughton et al., 2010). 마찬가지로 본 연구에서 선수-지도자 상호작용은 정신적 강인함의 발달을 위한 구체적 요소들(예, 선수-지도자 관계, 지도자의 기대, 코칭 철학)을 포함하고 있다. 특히 선수의 인식에서는 지도자와의 호의적인 상호작용이 강조된 반면, 지도자의 인식에서는 지도자의 역할과 더불어 그에 대한 선수의 적절한 반응(태도)이 강조되었다. 이러한 인식의 차이는 도전적이고 험난한 상황에 대한 노출 경험이 정신적 강인함 발달의 중심과정이기 때문인 것으로 보인다(Anthony et al., 2016; Cook et al., 2014). 즉, 선수의 경우에는 그러한 상황에 직면하고 극복하는데 도움을 받을 수 있는 지지적 환경을 추구하며, 지도자의 경우에는 그러한 환경을 조성할 수 있는 자신의 능력과 이에 대한 선수의 수용적 태도를 중요하게 인식하는 것으로 보인다.

결론 및 제언

본 연구는 축구선수의 경기력에 영향을 미칠 수 있는 심리적 요소인 정신적 강인함의 발달과정을 규명하기 위해 시도되었다. 보다 구체적으로는, 정신적 강인함의 발달과 특성에 대한 선수 및 지도자의 상호작용 방식과 그에 대한 인식을 탐색하여 그 현상에 대한 근거이론을 제시하고자 했다. 이를 위해 현장에서 선수 및 지도자로 활동 중인 12명의 참여자를 대상으로, 축구선수의 정신적 강인함 발달에 대한 인식과 선수-지도자 상호작용에 관한 반구조화된 개인 면담을 수행하였

고, Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 접근에 따라 분석하였다.

분석 결과, 개방 코딩을 통해 총 97개(선수 50개 및 지도자 47개)의 개념이 도출되었고, 축 코딩을 통해 각각 하위범주 16개씩, 상위범주 7개씩이 분류되었으며, 이를 통해 '압박-대처 경험'이라는 중심현상에 관한 패러다임 모형이 구성되었다. 특히 발달과정에서 선수-지도자 상호작용의 역할, 인내와 극복을 중심으로 한 정신적 강인함의 특성 등은 선수와 지도자가 공통적으로 인식하는 내용이었으며, 그밖에 나타난 인식의 차이점들은 다차원적 측면에서 축구선수의 정신적 강인함을 개념화할 필요성을 제시해주고 있다(Bédard Thom et al., 2020). 이러한 결과들은 축구선수 정신적 강인함의 발달과정에 관한 이야기 윤곽을 구성하는 주요 내용이 되었고, 이로부터 연구 목적에 관한 핵심범주가 도출되었다. 도출된 핵심범주와 연구자료에 근거하여 가설적 정형화를 시도하였으며, 이에 따라 다음과 같은 근거이론을 제시할 수 있었다: "선수가 지각하는 지도자와의 관계 및 지도자로부터의 기대, 지도자의 코칭 철학과 이에 대한 선수의 태도(반응)에 따라 축구선수가 경쟁 상황에서 지각하는 압박 경험에 대한 대처를 조절하게 되며, 그 결과 강조되는 사고방식의 유형에 따라 선수와 지도자가 인식하는 정신적 강인함의 특성이 달라진다." 제시된 근거이론의 이론적 포화 여부는 선행연구와의 반복적인 비교평가 작업을 통해 검토되었다.

정신적 강인함이 운동선수의 성공적인 수행을 위해 중요하다는 점은 스포츠 현장과 연구의 영역을 아울러 인정받고 있다. 그러나 여전히 그 개념적 모호성은 실무자와 연구자의 의사소통을 가로막고 있으며, 이에 따른 구체적 준거의 설정과 평가에도 어려움을 겪고 있다(Liew et al., 2019; Farnsworth et al., 2021). 이는 정신적 강인함의 개념이 경쟁의 맥락 및 인식의 주체에 따라 그 특성과 의미가 달라질 수 있기 때문이다. 이에 따라 본 연구에서는 축구라는 특정 종목에 초점을 두고 선수와 지도자라는 주요 참여자들의 인식을 도출하였으며, 이를 통합적으로 비교한 결과를 근거이론으로 제시하였다. 따라서 본 연구는 상기한 한계점을 보완할 수 있는 연구방법론을 제시했으며, 대상 및 종목 특수성에 근거한 정신적 강인함의 후속 연구를 위한 이론적 틀을 제공하였다는 점에 의의가 있다.

이상의 내용과 더불어 이 연구의 제한점을 포함한 후속 연구의 과제는 다음과 같다: 첫째, 최근 선수의 부모(Murray et al., 2021), 팀 동료(Beck et al., 2017)의 역할까지 정신적 강인함 발달의 환경적 요소로 고려되고 있다는 점에서, 연구대상의 다양화를 적용한 후속 연구는 보다 총체적이고 다채로운 결과를 제시할 수 있을 것이다. 둘째, 제안된 이론적 모델을 바탕으로 설문조사, 실험 등 양적 연구방법과 혼합한 후속 연구가 수행될 수 있다. 본 연구는 정신적 강인함의 발달과 관련한 축구선수 및 지도자의 일반적 체험을 설명하고 있지만, 공통된 체험 속에서 존재할 수 있는 개인차를 살펴볼 필요성이 남아있다. 이와 더불어 정신적 강인함과 관련된 특별한 경험(예, 징크스, 슬럼프)을 주제로 포함한다면, 본 연구에서 도출된 개념들이 선수 및 지도자가 경험하는 심리적 현상과 어떠한 관계를 맺는지 검증해볼 수 있을 것이다.

참고문헌

- Anthony, D. R., Gordon, S., Gucciardi, D. F., & Dawson, B. (2018). Adapting a behavioral coaching framework for mental toughness development. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 32-50.
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160-190.
- Beck, N., Petrie, T. A., Harmison, R. J., & Moore, E. W. G. (2017). Parent, coach, and peer created motivational climates: Relationships to goal orientations and mental toughness. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 185-205.
- Bédard Thom, C., Guay, F., & Trotter, C. (2021). Mental toughness in sport: The goal-expectancy-self-control (Ges) Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627-643.
- Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual and Motor Skills*, 116(3), 905-917.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329-347.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14.
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 221.
- Creswell, J. W. (2012). *Qualitative inquiry and research design : choosing among five approaches* (3rd ed). 조홍식 외 3명(역) (2015). 질적 연구방법론: 다섯 가지 접근. 서울: 학지사.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Crust, L., Nesti, M., & Littlewood, M. (2011). Player and coach ratings of mental toughness in an elite association football academy. *Athletic Insight Journal*, 2(3), 239-250.
- Farnsworth, J. L., Marshal, A., & Myers, N. L. (2022). Mental toughness measures: A systematic review of measurement properties for practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 479-494.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., ... & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(6), 901.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81-86.
- Harmison, R. J. (2011). A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In Gucciardi, D. F. & Gordon, S. (Eds), *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research* (pp. 47-68). New York:

- Routledge.
- Jaeschke, A. M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016).** Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255.
- Jang, D., Ahn, J., & Kwon, S. (2020).** Relationships between implicit beliefs and mental toughness: The role of implicit beliefs of adolescent football players and their coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 156-163.
- Joh, S. (2013).** An exploratory study about grounded theoretical approach in coaching researches. *Journal of Coaching Development*, 15(3), 247-259.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002).** What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007).** A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009).** Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Kelly, G. A. (1991).** *The Psychology of Personal Constructs: A Theory of Personality* (Vol. 1), London: Routledge (Original work published 1955).
- Kim, J. M., & Kim, B. J. (2015).** Grounded theory approach to the process mental toughness development in elite swimmer players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 26(1), 103-120.
- Lee, N., & Jun, S. (2016).** Effects of leader's leadership behavior type on elementary school football players' trust in leader and intention to exercise adherence: Focusing on the mediating effects of 'Trust in Leader'. *The Journal of Korean Society for Early Childhood Physical Education*, 17(1), 63-72.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019).** Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Loehr, J. E. (1985).** *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Canada: Forum publishing company.
- Loehr, J. (1986).** *Mental Toughness Training for Athletes: Achieving Athletic Excellence*. New York: New American Library.
- Mack, M. G. (2019).** An examination of the relationship between mental toughness, psychological skills, coaches' ratings, and athletic performance. *Journal of Sport Behavior*, 42(2), 142-157.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014).** Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014).** The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197.
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. (2016).** Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 199-215.
- Murray, R. M., Dugdale, J. H., Habeeb, C. M., & Arthur, C. A. (2021).** Transformational parenting and coaching on mental toughness and physical performance in adolescent soccer players: The moderating effect of athlete age. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 580-589.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008).** Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Park, H. (2014).** The study of exploring conception of mental toughness of the world's best performers through Kelly's personal construct theory. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(4), 239-253.
- Poulos, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020).** Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in psychology*, 11, 628.
- Shaw, L., Hansen, H., & St Clair-Thompson, H. (2022).** Mental toughness is a mediator of the relationship between positive childhood experiences and wellbeing. *European Journal of Developmental Psychology*, 1-17.
- Song, Y., Cheon, S., & Hwang, S. (2017).** Influence of coaching styles on athletes' psychological need satisfaction, mental toughness, and burnout in sport context. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(1), 247-261.
- Song, Y., Cheon, S., & Kim, S. (2018).** Influences of coaches' interpersonal communicating style on athletic students' psychological need, mental toughness, collective efficacy and moral behavior in sport setting. *The Korea Journal of Sports Science*, 27(3), 407-424.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998).** *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2nd ed). 김수지(역)(2008). 근거이론의 이해, 서울: 한울.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005).** Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011).** Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Weinberg, R., Butt, J., Mellano, K., & Harmsion, R. (2017).** The stability of mental toughness across situations: Taking a social-cognitive approach. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 280-302.
- Weinberg, R., Freysinger, V., & Mellano, K. (2018).** How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019).** *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th edition). IL: Human kinetics.
- Yoo, Y., Kim, J., & Hwang, D. (2017).** The effects of football coach's

coaching language to football player's trust of coach and sport confidence. *Journal of Coaching Development*, 19(3), 30-38.

Yun, Y. (2004). Hierarchical structure of psychological factors in football performance. *Korean Journal of Sport Science*, 15(3), 102-113.

Yun, Y., & Lee, S. (2006). Factors and perceived intensity of stress among high school football players. *The Korean Journal of Physical Education*, 45(2), 55-64.

축구선수 정신적 강인함의 발달에 대한 근거이론 접근: 선수-지도자 상호작용 과정 및 인식 차이 탐색

장도진¹, 이도흥¹, 전현수²

¹서울대학교 박사과정 수료

²조선대학교 조교수

[목적] 축구선수 정신적 강인함(발달과 특성)에 대한 선수-지도자의 체험을 통합적으로 비교하고, 그 현상에서 나타나는 선수와 지도자의 상호작용 과정 및 인식의 차이를 탐색하는 것이다.

[방법] 총 12명의 참여자(선수 6명, 지도자 6명)를 대상으로 반구조화된 개인 면담을 실시하고, Strauss와 Corbin의 근거이론 접근에 따라 자료를 분석하였으며, 선수와 지도자 집단의 결과를 각각 도출하고 이를 비교하였다.

[결과] 첫째, 선수와 지도자 모두 경쟁 맥락에서 요구되는 압박에 대한 대처 경험이 정신적 강인함 발달의 중심현상이라고 인식했다. 둘째, 축구선수에게 압박에 대한 대처 경험을 일으키는 상황 및 조건과 관련해서, 선수는 경쟁적 상황에서 지각하는 요구와 집단환경의 조건에서 형성되는 개인의 목표 성향을, 지도자는 축구선수가 경험하는 경쟁과 발달의 과정에서 형성되는 태도의 측면을 강조했다. 셋째, 선수-지도자의 상호작용은 축구선수가 압박-대처 경험으로부터 정신적 강인함을 형성시키는 중재 조건으로 확인되었으며, 선수는 지도자의 관계 및 지도자로부터의 신뢰를, 지도자는 코칭에 관한 철학 및 이에 대한 선수의 반응이 이를 조절한다고 인식했다. 넷째, 축구선수의 정신적 강인함 발달을 위해 요구되는 상호전략으로는, 선수는 낙관적 사고를 강조하고 지도자는 성취지향적 사고를 강조했으며, 두 집단 모두 인내와 극복을 중심 특성으로 강조하지만, 선수는 자기확신과 탄력성의 측면에서, 지도자는 자기절제와 헌신의 측면에서 정신적 강인함을 인식하였다.

[결론] 본 연구는 종목의 특수성(축구) 및 인식의 주체(선수-지도자)에 따라 달라질 수 있는 정신적 강인함에 대한 통합적 비교를 근거이론으로 제시하였으며, 특히 주요 결과인 현상에 대한 상호작용방식은 스포츠 현장의 선수와 지도자에게 정신적 강인함 발달을 위한 유용한 전략을 수립하는데 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

주요어

정신적 강인함, 축구, 선수, 지도자, 근거이론