

## 중·고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 개발 연구

이 아 름

이 윤 주<sup>†</sup>

영남대학교 교육학과

박사수료

교수

본 연구의 목적은 중·고등학생 축구선수의 긍정심리자본 향상을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 Luthans(2002)의 긍정심리자본 이론을 기반으로 하여 긍정심리자본 향상 프로그램을 개발하였으며 목표 수립, 프로그램 구성, 예비 연구, 프로그램 실시 및 개선의 4단계를 거쳐 체계적인 개발 절차로 프로그램을 구안하였다. 울산광역시 프로산하 청소년팀에 소속된 중·고등학생 축구선수 80명을 대상으로 실시한 요구조사 결과와 선행연구를 바탕으로 8회기 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램을 구성한 후, 전문가 내용타당도 검증을 받아 수정 및 보완하였다. 연구대상은 울산광역시 프로산하 청소년팀에 소속된 중학생 축구선수 2학년 10명, 고등학생 축구선수 2학년 9명이며, 중학생 축구선수 1집단과 고등학생 축구선수 1집단으로 구성하여 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램을 1주당 2회기씩 총 8회기를 실시하였다. 연구방법은 대응표본 t검정을 통해 측정도구별로 사전-사후검사 효과검증을 하였고, 그 결과 두 집단 모두 긍정심리자본과 스포츠 수행전략(심리기술), 주관적 행복감에 있어 유의미한 향상이 있는 것으로 나타났다. 특히, 긍정심리자본의 경우에는 하위요인에서도 두 집단 모두 유의미한 향상이 있는 것을 확인하였으며, 스포츠 수행전략(심리기술)의 하위요인에서는 고등학생 축구선수 집단이 모두 유의미한 효과가 나타난 것을 확인하였다. 이러한 결과를 토대로 본 연구에서 개발된 ‘중·고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램’이 지니는 의의와 더불어 연구가 지니는 제한점, 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 중·고등학생 축구선수, 집단상담, 긍정심리자본, 심리기술, 프로그램 개발

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이윤주 / 영남대학교 교육학과 / 경상북도 경산시 대학로 280

Tel: 053)810-3116, E-mail: happyhelper@hanmail.net

Copyright ©2022, Korean Association of School Psychology  
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.

긍정심리학의 창시자인 Seligman(2002)은 개인의 성향과 강점 등의 긍정적 측면을 개발함으로써 행복과 같은 긍정적 상태로 변화하는 것을 개입의 목표로 제시하였으며, 인간의 약점만큼 강점도 중요하고 최약을 개선하는 것만큼 최선을 실현해 나가는 것이 중요하다고 강조하였다. 긍정심리학은 인간을 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재로 가정하며 기존의 심리학이 지나치게 인간의 부정적인 측면보다 부정적인 측면에 초점을 맞추었다는 점을 반성하는 관점에서 출발하였다(박정임, 2015). 개인의 긍정적인 요소들을 정서적, 성향적, 문화적 측면에서 다양하게 연구함으로써 행복 추구에 최적의 도움을 주고자 하는 과학적 접근이며(엄성혜, 전효정, 고은경, 2019), 이러한 관점을 기반으로 긍정심리학의 연구는 인간이 주관적으로 경험하는 다양한 긍정적 심리상태, 개인의 긍정적 성격특성, 강점과 구성원의 행복 및 자기실현을 지원하는 긍정적 조직 등 다양한 분야로 확장되고 있다(Seligman, 2002).

Luthans(2002)는 긍정적 심리상태의 중요성을 기반으로 긍정심리학에서 제시하는 여러 속성을 종합하여 조직행동 관점의 '자본(capital)'으로 개념화하였으며, 이를 '긍정심리자본(positive psychological capital)'이라고 하였다. 긍정심리자본은 복합적인 상위구성개념으로 정의되고, 다음의 네 가지 핵심 요소로 구성된다. 첫째, '자기효능감'이다. 자기효능감은 목표를 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 개인적 판단과 믿음을 의미한다(Bandura, 1986). 둘째, '희망'이다. 희망은 스트레스 상황을 도전적으로 인식하고 성공을 위한 긍정적 동기부여 상태를 말한다(Luthans, Youssef-Morgan & Avolio, 2007). 셋째, '회복탄력성'이

다. 회복탄력성은 문제나 실패, 역경과 같은 위기에 직면하였을 때 본래의 상태로 되돌아 오거나 이를 뛰어넘어 성장의 발판으로 인식하는 것이다(Luthans, 2002). 마지막으로 '낙관성'이다. 낙관성은 힘든 상황에서도 잘 해결될 것이라는 믿음을 가지고 다시 도전할 수 있게 하는 심리적 상태를 의미한다(Seligman, 1998). 학계에서 긍정심리자본은 새로운 인적자원개발 패러다임으로 제시되었다(Luthans, Youssef-Morgan & Avolio, 2007).

긍정심리자본은 생애 발달과정 중 특히 청소년기에 중요한 역할을 할 수 있다. 청소년기는 건강한 성인으로 성장하기 위한 준비기로 올바른 가치관과 태도 등을 형성해야 하는 시기이다(이지연, 2017). 청소년기의 긍정심리자본 형성은 올바른 가치관을 가진 성숙한 인격체로 성장하는 기반의 역할을 할 수 있다. 과거에 유사한 과제를 잘 해낸 경험이 많을수록 앞으로의 성공 기회를 높게 예상하고, 결과에 대한 긍정적인 기대는 행동을 하게 될 가능성을 높인다. 행동목표를 달성하기 위해 더 노력함으로써 결과적으로 수행성과도 높아진다(Bandura, 1977). 따라서 청소년기에 긍정심리자본을 얼마나 잘 형성하는가는 개인의 행동과 성과에 영향을 미치게 되고 이 영향은 누적되어 성인기까지 이어지게 된다.

그런데 청소년기 긍정심리자본의 형성에 과도한 경쟁과 학업성취 중심 교육, 가족의 위기 및 해체 등 현대사회가 갖는 문제가 큰 장애로 작용한다. 특히 청소년기의 급격한 신체적·심리적 변화와 더불어 외부환경과의 갈등들로 인해 혼란과 방황, 스트레스를 경험할 수 있으며, 현대사회의 여러 장애를 헤쳐나가는 데 더 큰 어려움을 가져온다. 이러한 청소년기에 일찍부터 진로를 정해 강도 높은 훈련

을 받는 운동선수들은 스트레스에 지속적으로 노출될 가능성이 많다. 단체종목의 경우 대부분의 생활과 훈련이 같은 공간에서 함께 이루어지기 때문에 코치 및 선·후배 간 관계가 개인종목보다 더 위계적으로 될 수밖에 없지만 최근 들어서는 개인의 인권이 중요시되고 같은 팀 내에서도 개인의 성취가 팀의 성적, 그리고 개인의 미래와 직결되기 때문에 개인과 개인 간의 경쟁이 중요시되는 경향이 강해졌다(이강현, 이은지, 이근철, 2016). 강도 높은 훈련과 경쟁 및 평가 상황에 자주 노출되면서 이에 대한 압박감과 스트레스를 많이 받게 되고 정해진 훈련 일정과 합숙 생활로 인해 이를 적절하게 풀어낼 수 있는 개인적 시간을 갖기 어렵다. 실력이 뛰어난 선수가 힘의 우위를 가지게 되어 이를 권력처럼 휘두르게 되는 분위기가 조성될 수 있으며 극단적인 경우, 괴롭힘과 폭력으로 나타나거나 이에 동조하기도 쉽다.

중·고등학생 운동선수는 신체 발달을 위한 훈련에 초점을 맞춘 생활을 하므로 학업과 심리적 성장 측면에서 또래 청소년보다 불균형이 초래될 수 있다. 이러한 불균형은 운동선수로서의 최종 목표에 도달하지 못하였을 때 또 다른 문제가 발생할 수 있다. 부상으로 인해 운동을 지속할 수 없거나 상위선수에 포함되지 못해 아예 운동을 포기하게 되는 등 중도에 은퇴하게 되면 진로 선택의 어려움과 함께 사회에서 요구하는 지적 능력과 업무수행 능력이 부족하여 불이익을 경험할 수 있다(장미연, 2013). 이러한 상황에 노출된 중·고등학생 운동선수들이 건강하게 성장할 수 있도록 심리적 지원과 환경적 개선이 필요한 실정이지만 단체종목 중 가장 많은 수의 중·고등학생 선수들을 보유하고, 선수 양성에 관심과

지원이 많은 축구 종목(스포츠지원포털, 2022)에서도 심리적 돌봄에 대한 지원은 매우 부족한 현실이다. 이러한 환경 속에서 생활하는 중·고등학생 운동선수들의 인성 발달과 심리적 성장을 위한 지원이 필요하다.

박은하, 이윤주, 신율미와 권명지(2020)의 연구결과에 따르면 청소년 매체 활용 집단상담의 주제가 긍정적·부정적 정서가 가장 많았으며, 이는 긍정적 정서를 향상시키고 부정적 정서를 감소시키는 것이 청소년기의 중요한 과제라는 점을 보여준다. 청소년을 대상으로 한 긍정심리기반 집단상담 프로그램 연구결과를 확인한 결과 긍정심리자본과 행복감이 유의하게 향상(이문희, 이영순, 2013; 김숙명, 2012; 유은영, 손정락, 2013; 윤민희, 2013; 정지현, 손정락, 2014)되었고, 정서조절력 및 주관적 안녕감이 향상(김종운, 김유경, 2016; 김영선, 2013; 신연자, 2012)되었으며, 학교적응 유연성과 긍정성 향상(김정은, 2016; 백순복, 2010)에도 유의미한 효과가 있었다. 초등학교 고학년을 대상으로 한 긍정심리기반 집단상담 프로그램은 시험불안 감소와 학습동기 향상(김태승, 2011)에 효과가 있었고, 자아탄력성과 행복감이 유의하게 향상(류현숙, 김지영, 2018; 공은미, 채경선, 2020)되었음을 확인하였다. 긍정심리기반 집단상담 프로그램의 결과를 살펴보면 자기효능감, 희망, 회복탄력성, 낙관성 등의 변인들이 개별적으로 연구되어 왔지만 이러한 변인들은 개별적 수준에서의 자원을 포함해서 서로 융합됨을 확인하였고(Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007), 이를 반영하여 자기효능감, 희망, 회복탄력성, 낙관성 등에 대한 개별적인 연구보다 긍정심리자본의 개념으로 네 가지 하위변인을 통합하는 연구가 이루어지고 있다(조윤서, 2016).

선행연구의 결과에서 확인한 바와 같이 긍정심리자본은 청소년기의 올바른 가치관과 태도를 형성하도록 하고 이를 활용하여 자신의 능력을 탁월하게 발휘하도록 도울 수 있으며, 청소년기에 긍정심리자본을 갖춘 운동선수는 자신을 성장시키기 위해 꾸준한 노력을 하게 될 것이고, 성숙한 성인 운동선수가 되기 위한 자산으로 활용할 수 있을 것이다. 그러므로 청소년기의 긍정심리자본 형성은 더욱 강조되며, 청소년기에 겪는 어려움과 변화에 성공적으로 대처하고 긍정적 심리상태를 유지 및 발전시키는 데 중요한 역할을 하게 된다. 긍정심리기반 심리치료 프로그램은 개인 내적인 보호 요인을 발달시키고 긍정적인 사고를 촉진하여 실생활에 적용할 수 있다(김태승, 2011). 현재 발표된 긍정심리치료 기반 집단 프로그램 연구들은 안녕감과 같은 긍정성의 증진뿐만 아니라 우울감, 스트레스와 같은 부정성을 감소시키는 효과도 보고하고 있다(엄성혜, 전효정, 고은경, 2019).

축구선수를 대상으로 한 선행연구에서도 축구선수들의 스트레스 완화 및 팀 응집력 향상, 중도 포기 예방을 위한 심리지원의 필요성에 대해 선수 본인과 지도자도 체감하고 있음을 밝혔다(김영숙, 박상혁, 2013; 김희진, 2020). 축구선수들은 자신감 상실, 경기력 저하, 부상 경험, 체력 고갈, 지도자와의 갈등 상황에서 심리상담이 필요하다고 응답하였다(김영숙, 박상혁, 2013). 스포츠 심리학계에서도 운동선수들의 긍정심리자원을 매개변인으로 활용한 연구(김희진, 문소영, 2018; 이민아, 2016)가 진행되고 있으며, 운동선수의 긍정심리자원을 적용한 경기력 향상 프로그램 연구(김현주, 2021; 임태홍, 오정환, 정구인, 2019; 임태홍, 정구인, 2021; 천성민, 2021)가 늘고

있다. 이처럼 선수생활 전반에 심리지원 프로그램의 필요성이 인식되고 연구가 진행되고 있지만 아직은 훈련 일정이 더 우선시 되기 때문에 지속적인 심리상담이나 심리지원을 받는 것에는 현실적인 제약이 발생한다. 중·고등학생 축구선수에게는 스트레스 대처뿐만 아니라 인생 전반을 건강하게 살아나가는 원동력으로서 긍정심리자본이 중요한 역할을 할 수 있다. 또래 청소년보다 심리적으로 취약한 환경에서 학생 역할과 선수 역할을 동시에 수행하고 있으므로 긍정심리자본과 같은 심리적 보호 요인이 더 필요한 대상이다. 그동안 축구만을 훈련해왔기 때문에 다른 선택을 할 수 있는 기회가 제한적이고, 이로 인한 불안정한 심리상태에서는 새로운 도전에 용기 내는 것을 어렵게 한다. 이에 청소년기에 긍정심리자본을 갖추는 것이 무엇보다 중요한 이유이며 긍정심리자본이 축적되어 있다면 위기와 역경의 상황에서 회복이 빠르고 자신에 대한 믿음으로 긍정적인 미래를 계획할 수 있다. 중·고등학생 축구선수들은 한 가지 목표를 달성하기 위해 몰입하고 그 과정에서 성공과 실패를 경험하면서 성장해왔기 때문에 긍정심리자본과의 연합은 다른 방향으로의 시너지 효과로 이어질 수 있다.

중·고등학생 축구선수가 자신의 목표를 실현하고 성공한 성인 축구선수로서 성장하기 위해서는 신체조건, 축구 실력 등의 외적인 측면과 함께 내적인 성장도 중요하다. 체육학 분야에서도 운동의 부정적 요인에 주목하던 국내 체육계 관점의 한계를 인식하고 긍정심리학 적용에 관한 관심이 높아지고 있다(임태홍, 2014). ‘낙관적인 운동선수가 승리할 수 있다’라는 실증적 연구(Seligman, 2011)를 통해 긍정심리학과 체육학 분야와의 적용 가능성을

입증하였다(임태홍, 정구인, 2021). 긍정심리자본이 높은 사람들은 진취적인 사고와 행동을 통해 개인의 과제와 목표 달성 과정에서 직면하게 되는 위기 상황을 극복하고, 긍정적인 결과를 이루어내는 특성을 보이기 때문에 학업이나 직업과 관련된 분야에서 높은 성과를 달성하는 것으로 보고되고 있다(이효영, 2018; 박태운, 김문중, 2019; Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). 본 연구자는 선행연구 검토를 통해 긍정심리자본이 운동선수로서의 성취와 성공을 조력할 수 있는 변인이라고 판단하였으며, 실제 상담 현장에서 개인의 심리적 자원이 선수로서의 평가와 결과에 큰 영향을 주는 것을 확인하였다. 그러므로 선수생활에서 긍정심리자본 향상과 유지를 위한 개입이 운동선수로서의 성공을 위해서 필수적인 요건이며, 이에 대한 개입이 병행될 필요가 있다. 성공한 운동선수들은 경기에서 자신의 역량을 최대한으로 발휘하기 위해 신체적 훈련과 함께 멘탈훈련을 함께 실시하는데, 이를 ‘심리기술’이라고 한다. 심리기술은 운동선수들이 최고수행을 위해 도달되어 있어야 하는 심리적 자질이며 이는 동기부여, 주의력, 각성 조절, 자기 암시, 목표 설정, 심상 등의 심리기술훈련으로 형성된다. 운동선수의 심리기술은 최고의 수행을 할 수 있도록 돕는 역할뿐만 아니라 긍정심리자본에 정적인 영향을 미치며(천성민, 2021), 긍정심리자본을 형성하는 주요한 요인으로 포함된다(김은지, 허정훈, 2017). 강현우(2021)의 연구에서 청소년 운동선수의 긍정심리자본이 수행전략에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아이스하키 선수들을 대상으로 긍정심리기법을 활용한 심리훈련프로그램의 연구(임태홍, 정구인, 2021)에서는 긍정심리자본이

향상이 되었고, 긍정심리기법과 스포츠 심리기술훈련이 선수 경기력 향상에 긍정적 영향을 미치는 것을 확인하였다. 임태홍, 오정환과 정구인(2019)의 사격소총선수를 대상으로 긍정심리기법을 활용한 심리기술훈련의 효과 연구에서는 긍정심리자본, 스포츠 수행전략, 경기력이 긍정적으로 변화하였으며 긍정심리기법은 긍정적인 정서 유발을 통해 부정적 정서와 사고에 대처하는 데 효과가 있었다. 체육학 분야에서 시행된 연구에서 긍정심리자본이 운동선수들의 정신력, 운동몰입, 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며(박상윤, 이제승, 2020; 양대승, 김기동, 강현우, 2020; 천성민, 이동현, 2019), 운동선수들의 성공을 예측하기 위한 연구들에서 선수들이 지닌 긍정심리자본은 선수들의 성장과 경기력 향상을 위해 갖추어야 할 핵심적 심리 변인으로 그 중요성이 주목받고 있다(강현우, 2021; 김정수, 김현주, 2017; Shechtman, DeBarger, Dornsife, Rosier & Yarnall, 2013). 운동선수의 긍정심리자본에 대한 효과성이 선행연구를 통해 검증되었지만 임태홍, 오정환과 정구인(2019)의 연구에서 스포츠 심리상담의 영역 확대를 위해 종합적인 긍정심리기법이 개입된 집단상담이 시도되어야 함을 제한점에 언급하였다. 이에 본 연구자는 심리기술이 반영된 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 확인하고자 한다.

중·고등학생 축구선수의 선수생활 만족과 관련된 매우 중요한 긍정적인 정서는 행복이며, 행복한 사람은 폭넓고 자기 만족적인 생활을 단체활동 참여율도 높은 것으로 나타났다(Seligman, 2002). 선수생활을 행복하게 보내는 것은 선수생활 적응과 운동지속에 긍정적 영향을 미치고 자신을 있는 그대로 수용하며,

잠재력을 실현하려는 동기를 가진다(김하니, 2012). 김청송(2009)의 연구에서는 우리나라 청소년들의 행복을 결정하는 개인적 특성이 정서적인 안정-불안정 차원과 자기효능감이었고, 박영신과 김의철(2009)의 연구결과에 따르면 정서적 지원, 자기효능감, 학업성취 등이 한국 청소년 행복에 영향을 미치는 요인이었다. 선행연구를 근거로 할 때 청소년기의 긍정심리자본 형성은 긍정적 정서를 경험하게 하고 자기효능감을 향상시킴으로써 개인이 주관적으로 느끼는 행복감도 증진시킬 수 있다. 그러므로 이를 실제적으로 향상하고 유지하도록 돕는 프로그램이 필요하다. 중·고등학생 축구선수의 경우, 경쟁과 평가 상황에서 심리적 불안정감을 지속적으로 경험하고 훈련 및 경기 결과에 따라 자신의 실력에 대한 비교가 이루어지기 때문에 긍정심리자본 향상이 선수 생활에서의 주관적 행복감과 만족감을 높일 수 있다. 중·고등학생 축구선수의 긍정심리자본은 선수생활에서 불가피한 부정적인 감정이 생겨날 때 그것을 다스리는 내적인 힘과 여유를 가지게 하며, 더 많은 긍정정서 경험을 하게 하여 삶의 만족감을 높일 수 있다. 이것은 곧 행복감과 직결될 수 있다. 청소년과 학령기 후기 아동을 대상으로 한 긍정심리 기반 집단상담 프로그램과 성격강점기반 집단상담 프로그램은 주관적 안녕감, 행복감 향상에 효과가 있었다(이문희, 이영순, 2013; 유은영, 손정락, 2013; 유현미, 2022; 류현숙, 김지영, 2018; 공은미, 채경선, 2020). 중·고등학생 축구선수를 대상으로 한 행복 증진 집단상담 프로그램 효과를 확인할 수 있는 선행연구를 찾기 어려웠지만, 스포츠 현장에서의 운동선수의 탈진 감소를 설명하는데 행복의 중요성을 강조하였으며(박상혁, 2012), 스트레스의 부

정적 측면을 최소화하는데 심리적 행복감이 중요한 역할을 할 수 있음을 확인하였다. 이에 본 연구에서는 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 중·고등학생 축구선수의 주관적 행복감에 미치는 효과를 같이 살펴보고자 한다.

본 연구자는 중·고등학생 축구선수를 대상으로 심리상담을 실시하면서 선수들의 긍정심리자본을 향상할 수 있는 심리상담 프로그램의 필요성을 체감하였다. 뿐만 아니라 또래 청소년과 다른 환경에서 생활하는 중·고등학생 축구선수들의 심리적·환경적 특성을 반영한 심리상담 프로그램이 개발될 필요가 있다. 기존의 청소년 운동선수 대상 집단상담 프로그램 연구는 자기 이해 및 자기 성장(장덕선, 2002; 박현수, 민창기, 박순휘, 2015), 갈등관리(이상미, 이용현, 2016), 인성(이상미, 김영숙, 2021), 진로(장덕선, 한우리, 오원석, 이경선, 2020)를 주제로 소수의 연구가 진행된 것을 확인하였으며, 점차 주제의 영역이 확장되고 있다. 음악치료(김희진, 2020; 김희진, 문소영, 2018)와 미술치료(문태란, 전순영, 2019)를 주제로 한 프로그램 연구도 진행되었지만, 선수 개인의 심리적 성장보다는 경기력 향상에 초점을 맞춘 연구였다. 운동선수의 심리적 개입을 위한 프로그램 개발 연구가 스포츠 심리 분야에서 확대되고 있으나 심리상담 분야에서는 운동선수의 심리적 개입에 관한 연구가 미비한 실정이라서 이에 본 연구자는 긍정심리자본을 주제로 한 집단상담 프로그램 개발 연구를 진행해보고자 하였다. 본 연구자는 중·고등학생 축구선수의 환경을 고려한 다양한 상담활동이 적용된 집단상담 프로그램을 상담 전문가가 실시한다면 선수의 건강한 인성 발달과 심리적 자원 형성에 효과적일 것으로 판

단하였고, 집단상담 활동과 심리기술훈련을 통합하여 기존 선행연구에서의 집단상담 프로그램과 차별성을 갖고자 하였다. 중 · 고등학교 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램은 긍정심리자본을 향상시키고 축구선수로서의 실력 향상에도 영향을 주어 선수생활에서의 행복감을 느끼는 데 도움이 될 것이다. 본 연구는 중 · 고등학생 축구선수의 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램을 개발 및 실시하여 긍정심리자본을 향상시키고, 향상된 긍정심리자본이 선수 개인의 경기력 향상과 선수생활의 행복감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 본 연구자는 종속변인으로 긍정심리자본과 심리기술(스포츠 수행전략), 주관적 행복감으로 선정하였다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 중 · 고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 개발은 내용과 구성이 체계적인 절차에 근거해야 할 것이다. 둘째, 중 · 고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 프로그램은 긍정심리자본 향상에 효과가

있을 것이다. 셋째, 중 · 고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 프로그램은 심리기술과 주관적 행복감 향상에도 효과가 있을 것이다. 따라서 본 연구는 프로그램 개발 절차에 근거하여 프로그램 내용을 구성하고, 표집된 연구대상에게 프로그램을 실시한 후 그 효과를 밝히고자 한다.

## 방 법

### 프로그램 개발 절차 및 내용

#### 프로그램 개발 절차

본 연구에서는 중 · 고등학생 축구선수의 긍정심리자본 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발을 위해 김창대(2011)의 상담영역 프로그램 개발모형에 기반을 두어 목표 수립, 프로그램 구성, 예비 연구, 프로그램 실시와 개선의 4단계의 과정을 거쳤으며, 프로그램 개발 과정은 그림 1과 같다. 본 연구자는 현장에

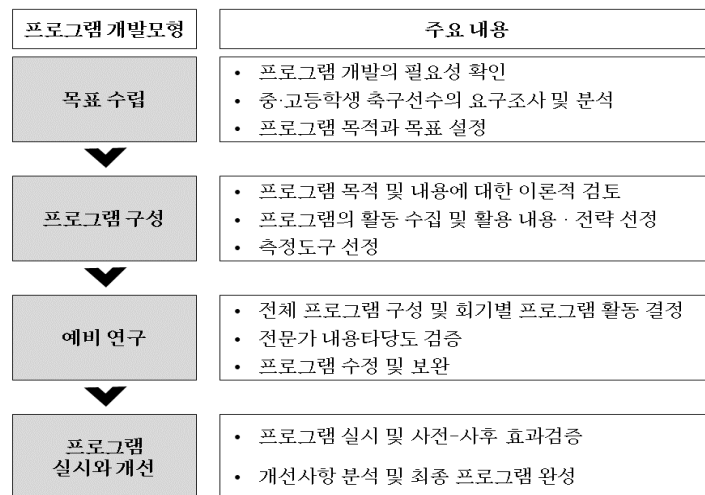


그림 1. 프로그램 개발과정

근무하면서 프로그램 개발의 필요성을 확인하고, 울산광역시 프로산하 유소년팀에 소속된 중·고등학생 축구선수(중1~고3) 80명을 대상으로 요구조사를 실시 및 분석한 결과를 바탕으로 프로그램의 목적과 목표를 설정하였다. 이에 대한 이론적 검토와 프로그램의 활동에 대한 자료를 수집하였으며, 전체 프로그램 구성 및 회기별 활동을 결정하였다. 김창대(2011)의 프로그램 개발모형에서의 예비 연구는 일차적으로 구성된 프로그램을 소수 대상에게 실시하고 평가하여 수정 및 보완의 자료를 수집하는 것이지만 대상의 특수성과 훈련 일정 등의 현실적 여건을 고려하여 이전의 집단상담 실시내용 분석과 전문가 내용타당도 검증으로 대체하였다. 잠정적으로 구안된 프로그램을 대해 전문가 5인의 내용타당도 검증을 통해 수정 및 보완하여 참여자들에게 실시하고, 사전-사후검사를 통해 그 효과를 검증하였다. 프로그램의 개선을 위해 2회기마다 회기별 평가를 진행하였으며, 프로그램 종료 후 만족도 평가를 실시하였다. 개선사항은 활동별 시간과 프로그램 목표 달성을 위한 활동 이해도 및 활동 순서 조정에 관한 내용이었으며, 진행 중에 반영이 가능한 것은 수정·보완하였고 프로그램 종료 후에는 개선사항을 분석하여 최종 프로그램을 완성하였다.

#### 요구분석

요구조사를 위한 사전 인터뷰를 울산광역시 프로산하 유소년팀에 소속된 중·고등학생 축구선수 20명, 지도자 4명을 대상으로 진행하였으며, 심리상담 프로그램의 필요상황 및 심리상담 프로그램 주제에 관한 내용이었다. 필요상황에 대한 인터뷰 질문은 축구선수 스포

츠 상담요구 척도 문항을 근거로 하였고(김영숙, 박상혁, 2013), 응답 방식은 중복선택이 가능하게 하였다. 인터뷰 결과, ‘중·고등학생 축구선수에게 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 필요한 상황은 언제인가?’에 대한 질문에 중·고등학생 축구선수들은 ‘자신감 상실’에 90%, ‘생활 스트레스’에 80%가 응답하였고, 지도자는 ‘자신감 상실’ 및 ‘부상 경험’, ‘생활 스트레스’에 100%가 응답하였다. 선수들에게 필요한 심리상담 프로그램의 주제는 긍정심리자본과 스트레스 관리가 중·고등학생 축구선수 90%, 지도자 100%로 나타났다. 긍정심리자본에 대한 이해를 돕기 위해 긍정심리자본과 4가지 하위요소에 대한 설명을 제공한 후, 인터뷰 질문에 응답하도록 하였다. 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 개발의 필요성을 확인한 후, 울산광역시 프로산하 유소년팀에 소속된 중·고등학생 축구선수(중1~고3) 80명을 대상으로 긍정심리자본 향상 집단상담의 필요성, 참여 의사, 실행방법에 대해 설문을 제작하여 요구조사를 실시하였고 필요성과 참여 의사의 문항은 ‘그렇다’와 ‘아니다’로 응답하도록 하였다. 요구조사에서도 긍정심리자본에 대한 개념 설명과 4가지 하위요소에 대한 설명을 설문 내용에 포함하여 응답자가 긍정심리자본에 대해 이해한 후 응답하도록 하였다. 첫째, 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 중·고등학생 축구선수에게 ‘필요하다’라고 98.8%가 응답하였고, 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 실시되면 ‘참여한다’라는 의견이 96.3%로 나타났다. 둘째, 실시 시기는 ‘학기 중 저녁’에 71.3%가 응답하였고, ‘상담 회기 수’는 5~8회기가 42.5%로 가장 요구가 높았다.



### 프로그램 개발 방향

본 연구에서는 중·고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 개발을 위해 중·고등학생 축구선수 대상 집단상담을 운영한 경험이 있는 본 연구자가 참여자들의 요구조사와 선행연구를 고찰하여 다음과 같이 프로그램 개발 방향을 설정하였다.

첫째, 중·고등학생 축구선수들의 요구조사를 반영하여 축구선수로서 성장하는데 필요한 긍정심리자본 향상에 초점을 두어 집단상담 프로그램을 구성하였다. 긍정심리자본의 구성요소인 ‘자기효능감’, ‘낙관성’, ‘희망’, ‘회복탄력성’을 회기 주제로 설정하고 이를 향상시키기 위한 회기 활동을 구성하였다. 회기 활동은 본 연구자가 집단상담 운영 경험에서 활용한 활동과 긍정심리학 성격강점 기반 인성교육(김광수, 2019), 청소년용 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램(고영건, 2020), 유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념구조(김정수, 김현주, 2017), 청소년 축구선수의 집단미술치료 프로그램(문태란, 전순영, 2019), 대학 축구선수의 심리기술훈련 프로그램(조대용, 엄성호, 2008)을 참고하여 회기 주제와 연관된 활동을 선정하였고, 대상의 특성과 진행환경에 적합하게 수정·보완하였다. 참여대상이 청소년임을 고려하여 회기 활동 구성 시 강점카드, 그림책, 신문지 찢기, 인형 만들기, 잡지 콜라주 등 다양한 활동 매체를 활용할 수 있도록 하였다.

둘째, 중·고등학생 축구선수의 개인적·환경적 특성이 고려된 집단상담 프로그램을 구성하였다. 운동선수의 심리적 요인은 경기력에 큰 영향을 미치므로 이를 대처하는 능력을 키우는 것이 필요하다. 따라서 축구선수로서의 긍정적 멘탈 관리를 위한 ‘심리기술훈련’을 회기 주제와 연결하여 회기 활동으로 구성

하였다. 개인적 성장뿐만 아니라 집단원들이 소통하고 이해하는 시간을 통해 팀워크 향상에 기여하도록 하였다.

셋째, 구조화된 집단상담 프로그램으로 구성하였다. 구조화된 집단상담 프로그램은 명확한 목적과 목표, 주제를 기반으로 한 활동으로 구성되며 진행 절차가 사전에 구체적으로 설계되므로 프로그램 운영이 용이하고, 참여자들이 안정된 환경에서 참여할 수 있다는 장점이 있다.

### 전문가 내용타당도 검증

잠정적으로 구안한 중·고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램의 타당성을 확인하고자 전문가 5인에게 내용타당도 검증을 받았다. 본 연구의 프로그램은 청소년을 대상으로 한 집단상담 프로그램이며, 중·고등학생 축구선수라는 대상의 특성을 고려하기 위해 다음의 전문가에게 내용타당도 검증을 의뢰하였다. 5인의 전문가는 모두 박사학위를 취득하였으며, 집단상담전문가는 한국상담학회의 분과학회인 집단상담학회의 수련감독전문가 자격증을 갖춘 집단상담 경력 30년 이상인 전문가이다. 청소년상담전문가는 한국상담학회의 분과학회인 아동·청소년상담학회의 수련감독전문가 자격증을 갖춘 상담경력 20년 이상인 전문가이며, 상담심리전문가는 한국상담심리학회와 한국상담학회의 수련감독전문가 자격증을 갖춘 상담경력 30년 이상인 전문가이다. 스포츠심리전문가는 2인으로 구성되었으며 한국스포츠심리학회의 1급 스포츠심리상담사 자격과 스포츠 심리상담 경력을 갖춘 전문가이다. 5인의 전문가에게 프로그램 구성과 회기별 활동, 측정도구의 적절성에 대해 검토받았다. 평가방식은 5점

Likert척도에 따른 것으로써 5점은 “매우 적합하다”이며, 1점은 “매우 부적합하다”이다. 평정 결과는 전문가 5인이 회기별로 1점~5점을 평가한 총 합계점수를 Haxbleton과 그의 동료들이 실용화한 내용타당도 평정법(Content Validity Index : CVI)에 의해 산출하였다. 검증 결과 프로그램 구성에 대한 내용타당도 점수는 .89였으며 프로그램 구성이 적절성을 갖춘 것으로 확인되었다. 측정도구 선정에 대한 내용타당도 점수도 .89였고, 심리기술 측정도구를 스포츠심리 분야 연구에서 많이 활용되어 신뢰도와 타당도가 검증된 스포츠 수행전략검사 2로 변경하였다. 전문가 의견으로 제시된 신뢰감(Rapport) 형성을 위한 활동 순서 변경과 개인의 성취와 함께 팀의 성취를 고려하는 활동 추가, 심리기술 향상 측정도구 보완을 최종 프로그램에 반영하였다.

### 최종 프로그램 구성

엄성혜, 전효정과 고은경(2019)의 긍정심리치료 기반 집단프로그램의 효과에 관한 메타분석 연구에서는 치료 회기가 15회기 이내일 때 프로그램 효과가 높은 것으로 확인되었고, 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 대한 메타연구(박정임, 2015)에서 청소년이 대상인 프로그램의 평균 회기 수는 8회기, 1회기 당 시간은 75분이었다(정지현, 손정락, 2014; 유은영, 손정락, 2013; 백순복, 2010; 윤민희, 2013; 김숙명, 2012; 신연자, 2012; 김영선, 2013). 선행 연구와 요구조사 결과, 축구선수들의 훈련 및 경기 일정을 반영하여 본 프로그램은 총 8회기, 1회기 당 60분, 주 1회에 2회기씩 묶어 총 4주간 실시하였다. 주 1회에 1회기씩 진행하는 것이 회기의 내용을 충분히 숙지하여 참여자들이 일상생활에 적용하는 데 도움이 되나

훈련 및 경기 일정, 숙소에서의 일정 등 외부 환경의 제약으로 2회기씩 묶어 구성하였다.

집단상담의 진행단계는 이형득, 김성희, 설기문, 김창대와 김정희(2002)의 4단계를 참고하여 도입(1회기), 준비(2~3회기), 작업(4~6회기), 종결단계(7~8회기)로 구성하였으며, 친밀감 형성, 자기효능감 향상, 회복탄력성 향상, 낙관성 향상, 희망 향상으로 회기 주제를 설정하여 회기 활동을 결정하였다. 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램은 긍정심리학 성격강점 기반 인성교육(김광수, 2019)과 청소년용 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램(고영진, 2020), 청소년 축구선수의 집단미술치료 프로그램(문태란, 전순영, 2019)의 활동을 참고하여 구성하였다. 추가적으로 축구선수의 특성을 반영하여 회기 주제와 연관된 심리기술 훈련을 회기 활동에 포함하였고, 매회기를 위밍업 활동, 본 활동, 소감 나누기로 구성하였다. 위밍업 활동에서는 본 회기의 주제와 연결하여 흥미를 부여하고 자연스럽게 본 활동으로 진행되도록 하였으며, 본 활동은 활동지, 강점카드, 그리기 및 만들기, 심리기술훈련 등 다양한 참여 활동으로 구성되어 개인 활동과 집단 활동을 병행하여 진행하였다. 회기 마무리 시점에는 본 활동에 대한 요약과 소감문 작성으로 정리할 수 있도록 하였다. 구체적인 프로그램 내용과 구성은 표 1에 제시하였다.

### 연구대상 및 절차

본 연구는 울산광역시 프로산하 유소년팀에 소속된 중·고등학생 선수들을 대상으로 진행되었으며, 본 연구자가 축구선수를 양성하는 축구단에 모집공고를 내어 참여자를 모집하였다. 본 연구자가 소속 선수와 보호자에게 궁

표 1. 중·고등학생을 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 구성요소와 활동 내용

회기	단계	구성요소	회기 제목	회기 목표	활동 내용
1	도입	친밀감 형성	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 진행 이해</li> <li>집단원과의 친밀감 형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 소개</li> <li>집단규칙 합의</li> <li>위밍업 활동 : 이름카드 게임</li> <li>별칭 짓기 및 자기소개</li> </ul>
2	준비	자기효능감 심리기술	내 안의 보석 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>성격강점 이해</li> <li>자신의 성격강점 탐색</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위밍업 활동 : 성격강점 그림책</li> <li>자신의 성격강점 찾기</li> <li>소감문 작성 및 회기평가</li> </ul>
3			친구의 보석 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>동료의 성격강점 탐색</li> <li>심리기술 이해 및 훈련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위밍업 활동 : 강점 골든벨</li> <li>성격강점 선물하기</li> <li>심리기술훈련 : 긍정자화</li> </ul>
4	작업	회복탄력성 낙관성 심리기술	걱정 조각내기	<ul style="list-style-type: none"> <li>걱정·불안·스트레스 해소</li> <li>걱정에 대한 의미 재구성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위밍업 활동 : 신문지 게임</li> <li>걱정 그림책, 걱정 쪼개기</li> <li>소감문 작성 및 회기평가</li> </ul>
5			역경 극복하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABCDE 모델을 활용한 역경 극복 연습</li> <li>심리기술 이해 및 훈련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위밍업 활동 : 강점 골든벨</li> <li>낙관성 훈련 : 선수생활 경험</li> <li>심리기술훈련 : 이완훈련</li> </ul>
6	종결	회망 낙관성 심리기술	희망인형 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>희망인형의 의미 이해</li> <li>희망인형 완성 및 활용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위밍업 활동 : 걱정인형 이야기</li> <li>희망인형 만들기</li> <li>소감문 작성 및 회기평가</li> </ul>
7			나의 전성기 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>미래 모습에 대한 탐색</li> <li>미래 목표와 팀 목표 설정</li> <li>심리기술 이해 및 훈련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>나의 전성기 꾸미기(콜라주)</li> <li>단체화 : 우리는 원팀!</li> <li>심리기술훈련 : 심상훈련</li> </ul>
8		자기효능감 심리기술	성격강점 상장 수여하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 성격강점 각인</li> <li>긍정적 마음가짐을 다짐</li> <li>심리기술 이해 및 훈련</li> <li>전체 회기 정리 및 마무리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>성격강점 상장 만들기</li> <li>심리기술훈련 : 루틴훈련</li> <li>소감문 작성 및 만족도 평가</li> </ul>

정심리자본 프로그램의 목적과 목표, 내용에 대한 안내와 진행 절차, 참여 절차, 참여 철회 의사 등에 대해 설명한 후 선수와 보호자 모두 동의한 경우, 연구참여자로 선발하였다. 훈련 및 영어 수업 일정과 부상 인원 등을 고려했을 때 안정적으로 참여 가능한 중·고등학생 2학년을 대상으로 목적표집 하였으며 중학

생 2학년 축구선수 10명, 고등학생 2학년 축구선수 11명이 최종 선발되었다. 고등학생 축구선수의 경우에는 부상으로 중도 탈락한 2명은 제외하였다. 중학생 축구선수 1집단과 고등학생 축구선수 1집단으로 각각 구성하였고, 같은 시기에 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램을 진행하였다.

표 2. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

구분		중학생 2학년 축구선수	고등학생 2학년 축구선수
		N(%)	N(%)
성별	남자	10(100.0)	9(100.0)
	여자	0(0.0)	0(0.0)
포지션	골키퍼(GK)	1(10.0)	1(11.1)
	수비수(DF)	3(30.0)	3(33.3)
	미드필더(MF)	3(30.0)	3(33.3)
	공격수(FW)	3(30.0)	2(22.2)

본 연구자가 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 개발과 집단별 프로그램 실시를 모두 진행하였다. 본 연구자는 교육학(상담) 전공 박사과정을 수료하였고, 한국상담심리학회 상담심리전문가, 한국상담학회 1급 전문상담사, 청소년상담사 1급의 자격을 갖추고 있으며, 다수의 집단상담 및 청소년 축구선수 심리상담을 진행한 바 있다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 표 2와 같다.

#### 연구도구

##### 한국판 긍정심리자본 척도

프로그램 효과를 확인하기 위해 Luthans, Youssef-Morgan & Avolio(2007)가 개발한 긍정심리자본 척도(Psychological Capital Questionnaire scale: PCQ)를 임태홍(2013)이 번안하고 수정 및 타당화한 ‘한국판 긍정심리자본 척도(Korea Positive Psychological Capital: K-PPC)’를 사용하였다. 총 18문항이며 Likert 5점 척도로 응답하도록 하였고, ‘자기효능감’, ‘낙관주의’, ‘희망’, ‘회복탄력성’ 4개의 하위요인으로 구성되었다. 임태홍(2013)의 연구에서 문항신뢰도계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .93이었고, 본 연구에서는 .97이었다.

##### 한국판 스포츠 수행전략검사 2

심리기술의 변화를 확인하기 위해 Hardy, Roberts, Thomas & Murphy(2010)가 Murphy, & Hardy(1999)의 TOPS(Test of Performance Strategies, Thomas)를 개선하여 개발하고, 김병준과 최마리(2017)가 번안 및 재구성한 ‘한국판 스포츠 수행전략검사 2(TOPS 2)’를 사용하였다. 총 28문항이며 Likert 5점 척도로 응답하도록 하였고, ‘혼잣말’, ‘감정조절’, ‘자동적 수행’, ‘목표설정’, ‘심상’, ‘긴장풀기’, ‘부정적 생각’, ‘주의산만’ 8개의 하위요인으로 구성되었다. 김병준과 최마리(2017)의 연구에서 문항신뢰도계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .90이었으며, 본 연구에서는 .88이었다.

##### 주관적 행복감 척도

주관적 행복감의 변화를 확인하기 위해 Lyubomirsky & Lepper(1999)가 개발하고, 김정호(2007), 이귀옥(2011), 임지숙(2004), 장휘숙(2009)의 연구에서 사용한 ‘주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale: SHS)’를 사용하였다. 총 4문항이며 Likert 7점 척도 방식이다. 문항신뢰도계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 연구에서 .86이었으며, 본 연구에서는 .90이었다.

## 자료분석

사전검사는 1회기 시작 직전, 사후검사는 8회기 종료 직후에 실시하였다. 동질집단의 사전-사후검사 설계방법을 채택하여 사전-사후 비교를 통해 프로그램의 효과성을 분석하였다. SPSS 24.0 통계 프로그램을 사용하여 신뢰도 분석과 정규성 검증을 하였고, 총참여자의 설문 결과에 대해 측정도구별로 대응표본 t검정을 하였다.

## 연구의 윤리적 검증

본 연구는 청소년이 대상인 실험연구이므로 연구 참여자 보호와 연구의 윤리성을 확보하고자 영남대학교 생명윤리위원회로부터 연구 승인(IRB No. 2021-03-006)을 받았다. 참여자 본인과 보호자에게 연구 진행 전, 프로그램 진행 목적과 진행 절차, 참여 기간, 동의 및 철회, 비밀보장과 예외 사항, 연구를 위한 녹음 및 촬영 등에 대해 설명 후 동의한 참여자와 보호자에게는 연구 참여동의서를 받았다.

## 결 과

### 프로그램에 대한 사전·사후검사 비교

중·고등학생 축구선수를 위한 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 참여자의 긍정심리자본과 스포츠 수행전략(심리기술), 주관적 행복감에 어떤 효과가 있는지 확인하기 위해 대응표본 t검정으로 사전-사후검사를 비교하였다.

첫째, 중·고등학생 축구선수의 긍정심리자

본과 스포츠 수행전략, 주관적 행복감의 전체 점수에 관해서 서술하면 다음과 같다. 긍정심리자본의 경우, 중학생 집단의 평균은 사후검사( $M = 4.72, SD = .38$ )가 사전검사( $M = 3.74, SD = .82$ )보다 유의하게 증가하였고( $t = 5.69, p < .001$ ), 고등학생 집단의 평균은 역시 사후검사( $M = 4.83, SD = .23$ )가 사전검사( $M = 3.95, SD = .48$ )보다 유의하게 증가하였다( $t = 6.91, p < .001$ ). 스포츠 수행전략의 평균은 중학생 집단에서 사후검사( $M = 4.36, SD = .42$ )가 사전검사( $M = 3.54, SD = .54$ )보다 유의하게 증가하였고( $t = 6.89, p < .001$ ), 고등학생 집단도 사후검사( $M = 4.45, SD = .35$ )가 사전검사( $M = 3.48, SD = .48$ )보다 유의하게 증가하였다( $t = 8.53, p < .001$ ). 주관적 행복감의 평균은 중학생 집단에서 사후검사( $M = 6.35, SD = .88$ )가 사전검사( $M = 5.05, SD = 1.01$ )보다 유의하게 증가하였고( $t = 6.74, p < .001$ ), 고등학생 집단에서도 사후검사( $M = 6.44, SD = .65$ )가 사전검사( $M = 5.11, SD = .85$ )보다 유의하게 증가하였다( $t = 6.67, p < .001$ ). 상기 내용은 표 3, 표 4에 제시되어 있다.

둘째, 긍정심리자본의 하위요인별 분석 결과는 다음과 같다. 중학생 집단의 경우, 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감( $t = 6.41, p < .001$ ), 낙관주의( $t = 5.40, p < .001$ ), 희망( $t = 4.54, p < .01$ ), 회복탄력성( $t = 4.84, p < .01$ )이 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 고등학생 집단도 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감( $t = 6.27, p < .001$ ), 낙관주의( $t = 3.67, p < .01$ ), 희망( $t = 6.31, p < .001$ ), 회복탄력성( $t = 4.02, p < .01$ )이 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 상기 내용은 표 5, 표 6에 제시되어 있다.

표 3. 중학생 축구선수의 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 효과(사전-사후)

변인	사전		사후		paired <i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
긍정심리자본	3.74	.82	4.72	.38	5.69***
스포츠 수행전략(심리기술)	3.54	.54	4.36	.42	6.89***
주관적 행복감	5.05	1.01	6.35	.88	6.74***

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

표 4. 고등학생 축구선수의 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램 효과(사전-사후)

변인	사전		사후		paired <i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
긍정심리자본	3.95	.48	4.83	.23	6.91***
스포츠 수행전략(심리기술)	3.48	.48	4.45	.35	8.53***
주관적 행복감	5.11	.85	6.44	.65	6.67***

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

표 5. 중학생 축구선수의 긍정심리자본 하위요인 효과(사전-사후)

변인	하위요인	사전		사후		paired <i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
긍정심리자본	자기효능감	3.66	.83	4.68	.41	6.41***
	낙관주의	3.78	.81	4.68	.41	5.40***
	희망	3.80	.88	4.78	.35	4.54**
	회복탄력성	3.70	.92	4.73	.44	4.84**

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

표 6. 고등학생 축구선수의 긍정심리자본 하위요인 효과(사전-사후)

변인	하위요인	사전		사후		paired <i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
긍정심리자본	자기효능감	3.96	.61	4.84	.34	6.27***
	낙관주의	4.27	.46	4.91	.20	3.67**
	희망	4.07	.48	4.93	.14	6.31***
	회복탄력성	3.22	1.07	4.48	.60	4.02**

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

셋째, 스포츠 수행전략의 하위요인별 분석 결과는 다음과 같다. 중학생 집단의 경우, 스포츠 수행전략의 하위요인인 혼잣말( $t = 3.96, p < .01$ ), 감정조절( $t = 10.58, p < .001$ ), 자동적 수행( $t = 3.58, p < .01$ ), 부정적 생각( $t = 3.32, p < .01$ ), 주의산만( $t = 3.14, p < .05$ )이 유의하게 증가한 것을 확인하였다. 목표설정( $t = 2.05, p > .05$ ), 심상( $t = 2.18, p > .05$ ), 긴장풀기( $t = 2.25, p > .05$ )에서는 프로그램 전후 유의한 차이가 없었다. 고등학생 집단의 경우에는 스포츠 수행전략의 하위요인인 혼잣말( $t = 3.55, p < .01$ ), 감정조절( $t = 5.52, p < .01$ ), 자동적 수행( $t = 3.74, p < .01$ ), 목표설정( $t = 3.08, p < .05$ ), 심상( $t = 3.05, p <$

표 7. 중학생 축구선수의 스포츠 수행전략 하위요인 효과(사전-사후)

변인	하위요인	사전		사후		paired <i>t</i>
		M	SD	M	SD	
스포츠 수행전략 (심리기술)	혼잣말	3.55	1.02	4.55	.60	3.96**
	감정조절	2.90	1.20	3.85	1.09	10.58***
	자동적 수행	3.83	.88	4.63	.37	3.58**
	목표설정	3.90	.97	4.60	.53	2.05
	심상	4.05	1.01	4.68	.47	2.18
	긴장풀기	4.05	1.03	4.65	.41	2.25
	부정적 생각	2.50	1.25	3.60	1.07	3.32**
	주의산만	2.93	1.27	3.93	.89	3.14*

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

표 8. 고등학생 축구선수의 스포츠 수행전략 하위요인 효과(사전-사후)

변인	하위요인	사전		사후		paired <i>t</i>
		M	SD	M	SD	
스포츠 수행전략 (심리기술)	혼잣말	3.28	1.24	4.58	.64	3.55**
	감정조절	3.42	.54	4.19	.72	5.52**
	자동적 수행	3.85	.56	4.63	.39	3.74**
	목표설정	3.83	.85	4.75	.28	3.08*
	심상	3.92	.98	4.92	.13	3.05*
	긴장풀기	3.56	.97	4.53	.54	4.72**
	부정적 생각	2.44	.92	3.56	1.04	2.53*
	주의산만	2.96	1.03	3.93	1.00	2.91*

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

.05), 긴장풀기( $t = 4.72, p < .01$ ), 부정적 생각( $t = 2.53, p < .05$ ), 주의산만( $t = 2.91, p < .05$ )이 유의하게 증가한 것을 확인하였다. 즉, 모든 하위요인이 유의하게 증가하였다. 상기 내용은 표 7, 표 8에 제시되어 있다.

#### 프로그램 만족도 평가

참여자가 프로그램 참여 과정 동안의 변화를 스스로 인지하고 있는지 확인하기 위해 프로그램 만족도 평가를 실시하였다. 프로그램 종결 직후 응답하도록 하였고, 총 6문항이며 '매우 불만족(1점)'에서 '매우 만족(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성하였다. 문항의 내용은 프로그램 참여 전반에 대한 만족도, 프로그램 참여 전후 긍정심리자본 차이에 대한 만족도, 긍정적 사고와 마음가짐에 도움이 된 정도, 팀 동료 이해, 학습내용 활용 의사, 프로그램 재참여 의사 등이었다. 만족도 평가 결과는 다음과 같다. 프로그램의 전반적 만족도와 자신의 긍정심리자본에 대한 이해, 긍정적 사고와 마음가짐에 대한 도움, 팀 동료에 대한 이해, 학습내용 활용가능 정도, 프로그램 재참여 의사에 대한 6문항에 중학생 축구선수 9명(90%), 고등학생 축구선수 8명(89%)이 '매우 만족', 중학생 축구선수 1명(10%), 고등학생 축구선수 1명(11%)이 '만족'에 응답하였다. 프로그램 전과 후의 변화가 유의하게 증가하였다는 연구결과를 지지하는 결과이다.

#### 프로그램 소감문 내용

프로그램 실시 과정 중에 참여자들이 작성한 회기별 소감문을 분류하고 분석하였다. 중복되는 내용은 통합하였고 긍정심리자본의 구

성요소 '자기효능감, 희망, 회복탄력성, 낙관성' 4가지를 기준으로 분류하였다. 심리기술 훈련에 관한 내용은 4가지 구성요소에 '심리기술'을 추가하여 총 5가지 기준으로 정리하였다.

첫째, '자기효능감'에 분류된 소감문 내용은 '내가 뭘 좋아하고 뭘 하고 싶은지 더 잘 알게 됐다.', '내가 하고 싶은 게 많다는 것을 알았다.', '내 성격의 강점을 알게 되었다.', '나의 성격에 대해 더 자세히 알 수 있었고 강점을 더 발전시켜야겠다.'였다. 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램에 참여하면서 자신의 강점과 성향에 대해 이해하고 성격강점을 발전시켜야겠다는 동기부여를 확인할 수 있었다. 둘째, '희망'은 '힘든 시기에 희망인형을 항상 가지고 있어야겠다.', '좀 더 구체적으로 내 목표에 대해 설계를 해야겠다.', '나의 미래를 떠올릴 수 있었고, 만들면서 내 미래가 뚜렷하다는 것을 알게 되었다.'였다. 스트레스 상황을 도전적으로 인식하고 목표달성을 위한 인내와 미래에 대한 긍정적 기대감을 확인할 수 있었다. 셋째, '회복탄력성'의 소감문 내용은 '이제부터 나에게 역경이 찾아오더라도 침착하게 긍정적인 생각을 하며 역경을 이겨내겠다.', '경기에 말릴 때나 힘든 일이 생기면 극복할 수 있는 방법을 알게 됐다.', '친구들과 소통하면서 성격강점을 다양하게 찾아서 좋았다.', '내가 생각하는 성격강점과 친구들이 생각하는 게 다르다고 느꼈다. 새로운 성격강점을 알게 되었다.'였다. 참여자들은 자신의 역경에 대한 긍정적 인식과 회복에 대한 의지를 표현하였고 동료들의 도움을 통해 자신의 성격강점을 새롭게 인식하고 성장 발판으로 인식하게 되었다. 넷째, '낙관성'의 내용은 '나에게 좋은 영향을 주지 않을까라는



생각이 들었다.’, ‘내가 가장 원하는 꿈에 무엇이 필요한지 알게 되었다.’, ‘앞으로의 목표와 지금까지 해온 일을 다시 되돌아볼 수 있어서 좋았다.’, ‘희망적인 생각으로 바뀌어주게 할 것 같다.’, ‘걱정이 있기에 조금 더 발전할 수 있다고 느꼈다.’였다. 낙관성 향상을 위한 활동에 참여하면서 힘든 상황에서도 긍정적 믿음을 갖도록 하고 자신의 성장을 위해 긍정적인 관점으로 인식을 바꾸는 노력에 도움이 된 것을 확인하였다. 마지막으로 ‘심리기술’에 대한 내용은 ‘긍정자화가 앞으로 노력하는데 동기부여가 되었다.’, ‘심상훈련에서의 미래가 더 생생하게 느껴져서 목표가 생겼다.’, ‘긴장 상황에서 멘탈을 어떻게 극복해야 하는지 알게 되었다.’, ‘훈련과 경기에서 사용할 루틴을 정해야겠다 하는 것을 느꼈다.’였으며 심리기술이 훈련 및 경기에서의 멘탈 관리에 효과적으로 활용될 수 있음을 알 수 있었다.

## 논 의

본 연구는 중·고등학생 축구선수를 위한 심리상담 프로그램 개발을 위해 선수들의 요구를 반영하여 집단상담 프로그램을 개발하고, 실시를 통해 효과성을 검증하고자 하였다. 본 프로그램은 Luthans(2002)의 긍정심리자본과 심리기술을 기반으로 하여 총 8회기로 구성되었으며, 프로산하 유소년팀에서 활동 중인 중학생 축구선수와 고등학생 축구선수를 대상으로 실시하여 프로그램 효과를 검증하였다. 본 연구의 주요한 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 중·고등학생 축구선수의 긍정심리자

본 향상을 위한 집단상담 프로그램은 개발모형(김창대, 2011)과 선행연구에 근거하여 체계적이고 타당한 절차를 통해 개발되어 주요 척도들에서 유의한 성과가 있었다. 프로그램의 구성요소는 긍정심리자본의 하위요인인 ‘자기효능감’, ‘희망’, ‘회복탄력성’, ‘낙관성’과 축구선수의 특성을 반영한 ‘심리기술(스포츠 수행전략)’을 선정하였고, 이에 근거하여 최종 프로그램을 개발하였다. 프로그램 내용은 친밀감 형성, 성격강점 이해, 부정적 요인 해소, 관점 전환, 성공 기대, 긍정적 자기 인식 순서로 구성되어 긍정심리자본을 확립하고, 축구선수로서의 긍정적 멘탈 관리와 선수생활의 행복감을 유지할 수 있도록 하였다. 프로그램 실시 방법은 참여자가 청소년임을 고려하여 다양한 매체 활동과 게임 요소를 추가하였고, 이를 통해 프로그램에 관한 관심과 흥미, 학습동기를 유발하여 긍정심리자본 향상을 촉진하고자 하였다. 청소년 축구선수의 대표적인 집단인 중학생 1집단, 고등학생 1집단에 프로그램을 실시하였으며, 중학생 집단과 고등학생 집단 모두 효과가 검증되었다.

둘째, 본 프로그램의 사전-사후검사 효과검증 결과 중학생 축구선수와 고등학생 축구선수 모두 집단상담 프로그램 참여 전보다 참여 후에 긍정심리자본이 유의미하게 향상되었고 하위요인인 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성에서도 모두 유의한 향상이 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구와도 일치하는 결과이며, 정지현과 손정락(2014)의 연구와 윤민희(2013)의 연구에서 긍정심리기반 프로그램의 효과로 자아존중감 향상을 확인하였다. 이문희와 이영순(2013)의 연구와 류현숙과 김지영(2018)의 연구에서는 긍정심리기반 프로그램의 효과로 자아탄력성 향상이 유의미한 상승을

나타냈으며, 낙관성 향상(유은영, 손정락, 2013; 윤민희, 2013; 김숙명, 2012)에도 효과가 있음을 확인하였다. 김정은(2013)의 연구에서는 긍정성 향상이 유의미한 효과를 나타냈고, 심리적 안녕감 및 행복감 향상(이문희, 이영순, 2013; 김종운, 김유경, 2016; 유은영, 손정락, 2013; 윤민희, 2013; 류현숙, 김지영, 2018)에도 유의한 결과가 나타났다. 청소년 축구선수를 대상으로 한 노래중심 집단음악치료 연구(김희진, 문소영, 2018)는 본 연구결과와 차이가 있었다. 김희진과 문소영(2018)의 연구에서는 긍정심리자원 전체 점수와 하위요인 점수가 소폭 증가하였으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았지만 본 프로그램에서는 긍정심리자본이 유의미하게 향상된 것을 확인하였다. 이는 연구대상과 집단상담 프로그램이라는 형식은 유사하지만 본 연구에서는 긍정심리자본 향상을 위한 집단상담 활동과 멘탈 관리를 위한 심리기술훈련에 더 초점을 맞추었기에 기존 프로그램 연구와 차별점이 있으며, 연구결과에서도 차이가 나타난 것을 확인할 수 있었다. 중·고등학생 축구선수들은 학교 수업을 제외하고는 축구선수로서 훈련 시간으로 일과를 보내며, 훈련상황에서 긍정적 피드백보다는 부정적 피드백에 더 많이 노출되고 반복적으로 노출될수록 긍정적 심리상태를 유지하기 어렵게 될 수 있다. 그러므로 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램에 참여하면서 자신의 성격강점을 이해하고, 역경 경험을 극복하는 등의 활동 경험은 중·고등학생 축구선수들에게 자신에 대한 긍정적인 믿음을 심어주고 낙관적인 관점을 가지게 하며, 미래에 대한 희망을 가지도록 도울 수 있다.

셋째, 본 프로그램의 사전-사후검사 효과검증에서 중학생 축구선수와 고등학생 축구선수

모두 프로그램 참여 전보다 참여 후에 스포츠 수행전략(심리기술)이 유의미하게 향상하였다. 이는 본 프로그램이 심리기술을 유의미하게 향상시킨다는 결과이며, 아이스하키 선수들을 대상으로 긍정심리기법을 활용한 심리훈련프로그램의 연구(임태홍, 정구인, 2021)와 임태홍, 오정환과 정구인(2019)의 사격소총선수를 대상으로 긍정심리기법을 활용한 심리기술훈련의 효과 연구의 스포츠 수행전략과 경기력이 향상되었다는 결과와도 일치한다. 긍정심리자본이 운동선수들의 정신력, 운동몰입, 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 결과(박상윤, 이제승, 2020; 양대승, 김기동, 강현우, 2020; 천성민, 이동현, 2019)는 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 경기력 향상에 효과적임을 지지한다. 여자핸드볼선수의 멘탈코칭이 심리자본을 긍정적으로 변화시켰다는 연구(김현주, 2021)도 본 연구와 일치하는 결과이다. 청소년 축구선수를 대상으로 한 김희진(2020)의 단기 음악 중재프로그램도 심리기술을 강화하는 데 효과가 있었지만 음악활동으로만 구성되었다면, 본 연구의 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램은 심리기술을 프로그램 활동으로 구성하여 직접적인 훈련을 하도록 한 것에 있다. 뿐만 아니라 기존 선행연구에서 긍정심리기법을 활용한 심리기술훈련(임태홍, 정구인, 2021; 임태홍, 오정환, 정구인, 2019)은 긍정심리기법과 심리기술훈련을 별도의 회기로 구분하여 실시하였다면 본 연구에서는 긍정심리자본 향상을 위한 상담활동과 심리기술훈련을 한 회기의 활동으로 연결하여 진행한 점이 선행연구와의 차별성이라고 말할 수 있다. 한 회기만을 참여하더라도 그 주제와 관련된 긍정심리자본과 심리기술훈련을 함께 연습할 수 있으며, 이는 대표팀 선

발, 부상으로 인한 치료 등의 여러 변수로 인해 모든 회기에 참석하지 못하더라도 해당 회기의 주제는 연결성 있게 연습할 수 있다는 장점이 있다. 스포츠 수행전략(심리기술)의 하위요인에서도 중·고등학생 축구선수 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 고등학생 집단의 경우 스포츠 수행전략 하위요인 모두 유의미한 향상을 확인하였으며, 이는 기존 선행연구와도 일치하는 결과이다(김희진, 2020; 임태홍, 정구인, 2021; 천성민, 2021; 강현우, 2021). 중학생 집단은 ‘목표설정’, ‘심상’, ‘긴장풀기’를 제외하고는 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 이는 프로그램 활동의 시간 제약으로 심리기술 실습 후 반복적으로 훈련하지 못하였고, 중학생 집단은 고등학생 집단보다 상대적으로 어린 나이여서 활동의 이해도에 차이가 있었을 것이다. 이러한 요인들로 인해 실제 경기에서 습관적으로 활용하기에는 어려움이 있었을 것으로 사료된다. 프로그램에서의 참여 태도의 경우 심리기술에 관해 고등학생 집단이 더 집중력 있게 참여하였으며, 필요성에 대한 인식과 심리기술훈련에 대한 요구도 적극적이었다. 이는 심리기술에 대한 이해도에도 영향을 미쳤을 것으로 보이며, 중학생 집단과 고등학생 집단의 심리기술에 대한 실제적 활용 차이를 보여주었다. 성인 축구선수들의 진로 결정을 앞둔 고등학생 축구선수들이 경험하는 압박감과 부담감, 불안, 스트레스 등을 관리하는데 심리기술을 더 적극적으로 활용하였음을 참여 태도와 소감문 내용에서 확인할 수 있었다. 중학생 집단이 스포츠 수행전략의 ‘감정조절’에서  $p < .001$  수준의 유의한 차이를 나타낸 것은 집단상담 프로그램 중 표현 활동에 높은 관심과 적극적인 참여 태도를 보였고, 표현 활동이 참여자의

감정표현과 감정 해소에 효과적이었음을 확인할 수 있었다. 심리기술의 효과는 긍정심리자본의 향상과도 일치되는 부분이며, 심리상담에서도 이를 위해 다양한 상담기법들이 활용되고 있어 본 연구자는 집단상담 프로그램 활동에 긍정심리자본을 향상시키는 활동을 주 활동으로 구성하되, 그 주제와 연결할 수 있는 심리기술훈련도 병행하여 실시하였다. 본 연구에서 긍정심리자본 향상 프로그램과 심리기술의 병행은 긍정적인 결과로 확인되었으며, 특히 발달과정 상에 있는 청소년 운동선수의 경우 심리기술에만 초점을 맞추기보다는 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램과 병행하여 선수로서의 심리적 자원을 구축하고 경기력 향상에도 시너지 효과를 낼 수 있는 개입이 더 적절할 것으로 판단된다.

넷째, 본 프로그램의 사전-사후검사 효과검증 결과 중학생 축구선수와 고등학생 축구선수 모두 프로그램 참여 전보다 참여 후에 주관적 행복감이 유의미하게 증가하였다. 이는 본 프로그램이 주관적 행복감을 유의미하게 향상시킨다는 결과이며, 청소년을 대상으로 한 긍정심리기반 집단상담 프로그램이 행복감 및 주관적 안녕감 향상에 효과가 있었다는 선행연구 결과(유은영, 손정락, 2013; 유현미, 2022; 이문희, 이영순, 2013; 김숙명, 2012; 김영선, 2013; 김종운, 김유경, 2016; 신연자, 2012; 윤민희, 2013)와 일치한다. 학령기 후기 아동을 대상으로 한 긍정심리기반 집단상담 프로그램도 행복감 향상에 효과가 있었다는 선행연구 결과(류현숙, 김지영, 2018; 공은미, 채경선, 2020)는 본 연구결과를 지지한다. 본 연구에서 주관적 행복감 척도를 긍정심리자본 척도, 스포츠 수행전략검사와 함께 사용한 이유는 중·고등학생 축구선수들이 집단상담 프

로그램에 참여하여 긍정심리자본과 경기력이 향상되면 스스로 지각하는 행복감에도 변화가 있을 것이라는 연구자의 의도였다. 선수생활에 대한 만족감과 일상에서의 긍정적 심리상태가 지속되면 주관적 행복감도 향상시킬 수 있다고 보았는데 본 연구의 결과는 이와 일치하는 것으로 나타났다. 실제로 프로그램의 참여자들이 즐겁게 참여하였으며, 소감 발표 및 변화에 대한 인식을 ‘행복한 시간이었다.’, ‘즐거웠다.’, ‘재미있었다.’, ‘편안해졌다.’, ‘집중할 수 있었다.’ 등의 정서 및 행동 변화로 표현했던 부분들도 이에 대한 효과를 긍정적으로 지지한다. 실력이 잘 발휘될 때보다는 부상을 당하거나 슬럼프에 빠졌을 때는 주전선수 자리를 뺏기게 될 것에 대한 불안감과 두려움, 초조함, 조급함 등을 강하게 경험하게 될 수 있다. 합숙 생활로 인한 통제된 생활은 부정적 감정들을 해소할 기회나 시간이 부족하므로 감정을 억압하고 무시하는 것으로 넘기게 되는데 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램이 부정적 감정들을 표현하여 해소하고, 자신만 경험하는 것이 아니었다는 동질감과 위안감을 느끼며, 자신에 대한 긍정적 인식과 긍정적 정서를 경험하는 시간으로 활용될 수 있음을 확인하였다.

다섯째, 중·고등학생 운동선수에게 실시된 프로그램의 효과 중에서 본 집단상담 프로그램의 결과와 추가적으로 일치하는 부분은 ‘스트레스 감소’였다(김희진, 문소영, 2018; 조대용, 엄성호, 2008). 이는 본 연구의 주요 변인에는 포함되지 않지만 긍정심리자본 향상을 위해서는 기반이 되는 조건임을 회기별 소감문에서 확인할 수 있었다. 4회기에 실시된 ‘걱정 조각내기’ 활동의 참여자들이 ‘스트레스가 풀리고 다음에도 하면 좋겠다.’, ‘나의 걱

정을 남모르게 조각내면서 조금이라도 내 마음에 있는 걱정을 부순 것 같아서 속이 시원했다.’라고 다수가 응답하였다. 선행연구에서도 긍정심리기반 집단상담 프로그램이 긍정적 정서를 향상시키는 효과 외에 부정적 정서 감소 효과도 있음을 확인할 수 있었으며, 김숙명(2012)의 긍정심리기반 집단상담 프로그램이 청소년의 스트레스 감소에 효과가 있다는 결과를 지지한다. 엄성혜, 전효정과 고은경(2019)의 긍정심리치료 기반의 집단프로그램은 안녕감, 대인관계, 자아존중감과 같은 긍정성을 향상시키는 효과가 있을 뿐 아니라 우울, 불안, 스트레스, 정신장애와 같은 부정성을 감소시키는 효과가 있었다는 메타분석 결과와도 일치하였다. 청소년을 대상으로 한 긍정심리기반 집단상담 프로그램의 실시 결과, 스트레스 감소뿐만 아니라 우울 감소(유은영, 손정락, 2013; 정지현, 손정락, 2014), 분노조절(신연자, 2012)에 효과가 있음을 선행연구에서 확인할 수 있었으며, 중·고등학생의 긍정심리자본 축진을 위해서는 일상적 스트레스를 감소시킬 필요가 있다는 결과(강진, 2020)도 이를 지지함을 알 수 있었다. 박은하, 이윤주, 신율미와 권명지(2020)의 연구에서도 청소년 매체 활용 집단상담의 주제는 긍정적·부정적 정서가 가장 많다는 것을 밝혔고 긍정적·부정적 정서가 청소년의 성장과 발달에 필수적인 주제임을 알 수 있었다. 본 연구결과와 선행연구에 근거하여 긍정심리기반 집단상담 프로그램이 청소년의 긍정적·부정적 정서 조절에 모두 효과적으로 활용될 수 있음을 확인하였다. 합숙 생활로 인해 또래 청소년보다 스트레스 해소 방법이 제한적인 선수들이 건강하게 스트레스를 해소할 수 있는 다양한 창구가 필요하며, 집단상담 프로그램이 효과적인 개입방법

임을 알 수 있었다.

여섯째, 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램의 소감문 분석 결과 다음의 내용을 확인할 수 있었다. 프로그램 활동 중 다수의 참여자가 언급한 활동은 ‘성격강점 찾기 활동’과 ‘목표설정 활동’이었으며 ‘성격강점 찾기 활동’은 자기효능감과 회복탄력성 향상, ‘목표설정 활동’은 희망과 낙관성 향상에 도움이 된 것을 확인할 수 있었다. 자기효능감, 희망, 회복탄력성, 낙관성, 심리기술 5가지 구성요소로 분류한 내용 외에도 집단상담 프로그램을 통해 동료들과의 친밀감 형성에 관한 내용도 살펴볼 수 있었다. ‘평소에는 하지 못하던 친구들과의 토크 시간을 가질 수 있어 오늘 상담이 보람차다고 느꼈다.’, ‘친구들과 소통하면서 성격강점을 찾아서 좋았다.’, ‘내가 생각하는 성격강점과 친구들이 생각하는 게 다르다고 느꼈다.’, ‘친구들이 나에 대해 어떻게 생각하는지 알게 되었다.’, ‘서로에 대해 알 수 있어서 좋은 시간이었다.’라는 내용이었으며 이미 팀 생활을 하면서 친밀감이 형성된 관계이지만 서로 심층적으로 이해하고 평소보다 깊고 긍정적인 소통에 도움이 되었음을 확인하였다. 소감문 내용 분석은 프로그램 시행 후의 변화가 유의미하다는 계량적 연구 결과를 긍정적으로 지지하는 결과를 보여주었다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리자본 향상 집단상담 프로그램은 중·고등학생 축구선수의 긍정적 심리자원 축적과 건강한 인성 발달을 촉진하는 것뿐만 아니라 축구선수로서 경기력 향상에도 효과가 나타난다는 점이다. 운동선수에게는 경기력 향상이 선수생활 유지에 중요한 요인이기 때문에 기존의 프로그램 연구는 경기력 향상이 초점인 심리기술훈련 연구가 다수였지만 본 연구결과와

같이 운동선수의 긍정적 심리자원과 경기력 향상을 동시에 충족한다면 심리적 요인을 강화하는 집단상담 프로그램으로도 효과가 나타날 수 있음을 의미한다. 둘째, 본 연구는 중·고등학생 축구선수의 긍정심리자본과 심리기술 향상을 돕는 집단상담 프로그램 개발을 시도하였다. 교육적 관점에서 중·고등학생 축구선수의 건강한 성장과 발달을 위해 긍정적 심리자원과 축구선수의 특성 및 환경을 반영하여 집단상담 프로그램을 구성하고 적용해보았다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 본 프로그램의 효과검증을 통해 다양한 치료적 매체를 활용하는 집단상담 프로그램이 중·고등학생 축구선수들에게 긍정적인 효과를 미치는 것을 확인할 수 있었다. 본 집단상담 프로그램에서 상담기법으로 활용한 그림책, 미술 활동은 청소년 축구선수들의 동기와 흥미를 유도하고 개인의 내면 이해는 물론 상담자와의 소통의 매개가 되어 상호작용에도 도움을 주었다. 넷째, 본 연구는 긍정심리자본 향상이 중·고등학생 축구선수의 경기력과 행복감에 미치는 효과를 확인하였다. 본 연구는 긍정심리자본을 활용하여 운동선수의 인권 및 정신건강 증진을 위한 다양한 프로그램과 교육 주제로 활용할 수 있는 가능성과 더 나아가 운동선수의 심리적 지원을 위한 제도와 정책 활성화에 공헌할 수 있는 아이디어를 제시할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서의 프로그램 개발모형은 상황적 여건으로 인해 예비 프로그램을 실시하지 못하고 진행되었다. 후속연구에서는 예비 프로그램을 실시하고, 실제 상황에서 발생하는 변수를 사전에 확인 및 수정·보완하는 과정이 필요할 것이다. 둘째,

본 연구는 특정 학년을 대상으로 연구를 진행하였고 전체 참여인원수가 작아서 참여자가 무선 배정되지 않았다는 한계점이 있다. 그러므로 연구결과를 중·고등학생 축구선수에게 일반화하는 데는 한계가 있다. 연구의 일반화 가능성을 높이기 위해 추후에는 다른 학년으로 대상을 확장하고, 참여인원을 늘린 연구가 필요할 것이다. 셋째, 본 연구는 참여인원수가 적어 실험집단으로만 프로그램을 설계하여 실시하였기에 통제집단과의 효과 비교를 진행하지 못했다는 제한점이 있다. 후속 연구에서는 실험집단과 통제집단으로 구성하여 같은 시기의 변화와 효과에 대한 비교 연구 진행이 필요할 것이다. 넷째, 본 연구에서는 훈련 일정으로 인하여 집단상담 프로그램을 주 1회에 2회기씩 묶어서 진행하였다. 후속연구에서는 참여자가 회기의 내용을 충분히 숙지하여 일상생활에 적용하는 시간을 가질 수 있도록 주 1회에 1회기씩 진행할 필요가 있다. 다섯째, 본 연구는 프로그램의 실시 전과 실시 후에 사전-사후검사만 실시하였다. 후속 연구에서는 프로그램의 지속 효과를 세밀하게 분석하기 위해 사전-사후검사와 더불어 추후검사를 통해 효과의 지속성 정도를 검증하는 연구가 고려될 필요가 있다.

### 참고문헌

- 장진 (2020). 중·고등학생의 사회적 지지와 긍정심리자본 간의 관계에서 자기성찰지능과 일상적 스트레스의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(20), 1217-1238.
- 장현우 (2021). 청소년 운동선수들이 지각한 사회적지지와 스포츠 수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그릿의 다중매개효과. *한국체육학회지*, 60(4), 187-198.
- 고영건 (2020). 청소년을 위한 긍정적 정신건강의 평가와 개입. 서울: 집문당.
- 공은미, 채경선 (2020). 긍정심리학을 기반한 행복집단 프로그램 개발 및 효과 검증 - 지역아동센터 아동을 중심으로 -. *한국웰니스학회지*, 15(4), 753-764.
- 김광수 (2019). 긍정심리학 성격강점 기반 인성교육. 서울: 학지사.
- 김병준, 최마리 (2017). 스포츠 수행전략검사 2(TOPS 2) 한국판의 신뢰도와 타당도. *한국스포츠심리학회지*, 28(2), 13-27.
- 김숙명 (2012). 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *경성대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김영선 (2013). 긍정심리집단상담이 중학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. *경북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김영숙, 박상혁 (2013). 축구선수 스포츠 상담요구 척도 개발 및 타당도 검증. *체육과학연구*, 24(2), 223-233.
- 김은지, 허정훈 (2017). 운동선수 긍정심리자본 척도 개발. *학습자중심교과교육연구*, 17(24), 1125-1146.
- 김정수, 김현주 (2017). 유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념구조. *한국스포츠심리학회지*, 28(3), 13-24.
- 김정은 (2016). 긍정심리기반 집단상담 프로그램이 학교폭력 가해청소년의 학교적응유연성과 긍정성에 미치는 효과. *사회과학연구*, 27(4), 145-162.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적

- 용. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 325-345.
- 김종운, 김유경 (2016). 긍정심리증진 집단상담이 양육시설 청소년의 비합리적 신념과 정서조절력 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 학습자중심교과교육연구, 16(4), 965-983.
- 김창대 (2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
- 김청송 (2009). 청소년의 행복결정요인에 관한 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(3), 649-665.
- 김태승 (2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 시험불안 및 학습동기에 미치는 효과 검증 - 초등학교 6학년 학생을 중심으로 -. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김하니 (2012). 보육교사의 정서지능, 교사효능감 및 직무만족도가 보육교사의 행복감에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현주 (2021). 멘탈코칭으로 인한 여자핸드볼 선수의 심리자본 변화. 코칭능력개발지, 23(1), 13-23.
- 김희진 (2020). 요구에 기반한 단기 음악 중재프로그램이 유소년축구선수의 심리기술에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김희진, 문소영 (2018). 노래중심 집단음악치료가 유소년 축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 영향. 인간행동과 음악연구, 15(1), 25-49.
- 류현숙, 김지영 (2018). 긍정심리 프로그램이 학령기 후기 아동의 자아탄력성과 행복감에 미치는 효과. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 12(4), 193-201.
- 문태란, 전순영 (2019). 집단미술치료가 청소년 축구선수들의 의사소통만족과 집단응집력에 미치는 효과. 미술치료연구, 26(4), 693-712.
- 박상운, 이제승 (2020). 대학 팀 스포츠 운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동성장에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 81, 229-239.
- 박상혁 (2012). 유능감과 운동 행복 및 운동탈진의 인과모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 23(4), 321-334.
- 박영신, 김의철 (2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(3), 399-429.
- 박은하, 이윤주, 신율미, 권명지 (2020). 청소년 매체 활용 집단상담 프로그램의 최근 연구동향. 인문사회21, 11(4), 291-306.
- 박정임 (2015). 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석연구. 한국콘텐츠학회논문지, 15(10), 205-213.
- 박태운, 김문중 (2019). 긍정심리자본이 혁신행동과 직무성장에 미치는 영향: 조직지원 인식의 조절효과를 중심으로. 상업교육연구, 33(5), 43-76.
- 박현수, 민창기, 박순희 (2015). 자기성장 집단상담 프로그램이 중학교 육상선수의 심리적 기술과 진로결정수준에 미치는 영향. 한국체육과학지, 24(3), 1125-1134.
- 백순복 (2010). 긍정심리적 집단상담의 효과검증: 긍정심리 및 자아탄력성 특성기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상효과를 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 스포츠지원포털 (2022). 2022년 현황정보.

- <https://g1.sports.or.kr/main.do>에서 22년 3월 1일.
- 신연자 (2012). 긍정심리성향 증진프로그램이 위 기청소년의 분노, 무조건적 자기수용, 용서, 주관적 안녕감에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 양대승, 김기동, 강현우 (2020). 대학 태권도 겨루기 선수들의 긍정심리자본, 정신력 및 탈진의 관계. 세계태권도문화학회지, 11(2), 187-202.
- 엄성혜, 전효정, 고은경 (2019). 긍정심리치료 기반 집단프로그램의 효과에 대한 메타분석. 학습자중심교과교육연구, 19(5), 989-1022.
- 유은영, 손정락 (2013). 긍정심리치료가 우울성 향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망 감 및 우울에 미치는 효과. 한국심리학회 지: 건강, 18(4), 669-685.
- 유현미 (2022). 성격강점기반 집단상담 프로그 램에 청소년 대중문화 예술인의 행복감에 미치는 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 22(6), 487-494.
- 윤민희 (2013). 긍정심리치료프로그램이 저소득 층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관 성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성 대학교 대학원 석사학위논문.
- 이강현, 이은지, 이근철 (2016). 청소년 운동 선수의 문화성향 분석. 코칭능력개발지, 8(3), 31-39.
- 이귀옥 (2011). 여가프로그램 참여 노인들의 열정, 자아존중감, 정서, 주관적 행복에 관한 연구. 동북아관광연구, 7(3), 27-49.
- 이문희, 이영순 (2013). 성격 강점에 기반한 행 복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안 녕감, 탄력성 및 대인관계 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 813-831.
- 이민아 (2016). 고등학교 사격선수의 심리기술훈 련이 긍정심리자본 및 경기력에 미치는 영 향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상미, 김영숙 (2021). 초등학교 운동선수를 위한 인성프로그램 개발과 적용. 한국체육 과학회지, 30(1), 335-348.
- 이상미, 이용현 (2016). 고교 여자 농구팀의 갈 등관리 집단상담 프로그램 적용사례. 한 국여성체육학회지, 30(1), 1-14.
- 이지연 (2017). 청소년의 긍정심리자본에 대한 연구 - 부모의 긍정적 강화에 대한 청소년의 인식을 중심으로 -. 제주대학교 대학원 석 사학위논문.
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희 (2002). 집단상담. 서울: 중앙적성출판사.
- 이효영 (2018). 긍정심리자본이 평생학습 참여 성과에 미치는 영향: 학습에 대한 자기주 도성의 매개효과. 한국산학기술학회논문지, 19(3), 198-209.
- 임지숙 (2004). 노년기의 자기고양적 편향, 생애 사건 해석과 주관적 행복감과의 관계. 이화 여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임태홍 (2013). 운동이 긍정심리자본에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 임태홍 (2014). 한국판 긍정심리자본척도 (K-PPC) 타당화 검증. 코칭능력개발지, 16(3), 157-166.
- 임태홍, 오정환, 정구인 (2019). 긍정심리기법 을 활용한 심리기술훈련이 사격 소총 선 수의 심리 및 경기력에 미치는 효과. 한 국스포츠심리학회지, 30(3), 19-30.
- 임태홍, 정구인 (2021). 긍정심리기법을 활용한 심리훈련프로그램이 아이스하키 선수의



- 긍정심리자본과 긍정심리치료에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 19(1), 587-598.
- 장덕선 (2002). 선수들을 위한 집단운동상담 프로그램의 적용. *한국스포츠심리학회지*, 13(1), 83-104.
- 장덕선, 한우리, 오원석, 이경선 (2020). 청소년 은퇴선수를 위한 ACT 기반 진로집단상담 프로그램의 적용 효과. *한국스포츠심리학회지*, 31(3), 13-26.
- 장미연 (2013). 대학 · 실업 육상선수의 진로장벽과 진로결정 자기효능감이 진로결정수준에 미치는 영향. *이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 22(1), 19-36.
- 정지현, 손정탁 (2014). 긍정심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 99-117.
- 조대용, 엄성호 (2008). 심리기술훈련이 대학축구 선수의 경기력결정 심리요인과 운동스트레스에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 1-20.
- 조운서 (2016). 대학생의 긍정심리자본 향상 프로그램 개발 및 효과. *한국산학기술학회 논문지*, 17(4), 529-546.
- 천성민 (2021). 운동선수의 심리기법과 긍정심리자본, 승부근성, 인지된 경기력의 관계에서 심리기술의 매개효과. *한국스포츠학회지*, 19(2), 687-699.
- 천성민, 이동현 (2019). 대학운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 76, 173-182.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P. R., & Murphy, S.M. (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 27-35.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60 (3), 541-572.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M. & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind*. New York: Random House
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). What is the good life. *APA monitor*, 29(10), 2.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014).

한국심리학회지: 학교

- Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology.* Springer, Dordrecht.
- Shechtman, N., DeBarger, A. H., Dornsife, C., Rosier, S., & Yarnall, L. (2013). Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for success in the 21st century. Washington, DC: US Department of Education, *Department of Educational Technology, 1*, 1-107.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences, 17*(9), 697-711.
- 원고접수일 : 2022. 03. 06.  
수정원고접수일 : 2022. 06. 21.  
최종게재결정일 : 2022. 08. 13.

## A Study Development of Group Counseling Program to Improve the Positive Psychological Capital for Middle and High School Soccer Players

A Reum Lee

Yoon Joo Lee

Department of Education, Yeungnam University

Ph. D., Candidate

Associate Professor

This study was conducted to determine the elements that would increase the effectiveness of a group counseling program for improving the positive psychological capital of middle and high school soccer players. To this end, a group counseling program for increasing participants' positive psychological capital was developed based on Luthans' (2002) positive psychological capital theory. The program was developed through a systematic development process that included four stages: goal-setting, program composition, preliminary research, and program implementation and improvement. Based on the results of a needs survey given to 80 players on the youth soccer team belonging to the Ulsan professional soccer team and previous research, the program was composed of eighth session. The validity of the program's content was verified by experts after which it was corrected and supplemented. This study's participants were 10 second-year middle school students and 9 second-year high school students on the youth football team belonging to the Ulsan professional soccer team. The middle school and high school students participated in a group counseling program for improving their positive psychological capital separately. The program was conducted twice per week for a total of 8 sessions. A pretest-posttest design was used for each measurement tool and the results were analyzed using paired sample t-tests. The results showed that there was a significant increase in the positive psychological capital; performance strategies, as measured by participants' psychological skills; and subjective happiness in both groups. In particular, in the case of positive psychological capital, a significant improvement was confirmed in both groups in the subfactor, and in the subfactor of test of performance strategies(psychological skills), a significant effect was found in all high school soccer players group. This paper discusses this study's significance, its limitations, and suggestions for follow-up research.

*Key words* : Middle School and High School Student Soccer Players, Group Counseling, Positive Psychological Capital, Psychological Skills, Program Development