Korean Journal of Sport Science
2017, Vol. 28. No. 4, 1020-1033.
https://doi.org/10.24985/kjss.2017.28.4.1020

체육과학연구
ⓒ Korea Institute of Sport Science

The effect of positive psychological intervention program on mood state, self-esteem and happiness of university student athletes: Exploratory studies

Han-Woo, Lee & Jung-Taek Shin*

University of Dongeui

[Purpose] The purpose of this study was to examine the effects of positive psychological intervention program on mood state, self-esteem and happiness of university student athletes. **[Methods]** The participants were 10 university student athletes. The measures utilized the Profile of Mood States(POMS), self-esteem inventory and happiness questionnaire. Positive psychological intervention program was developed by previous studies, participants interview and expert discussion. The positive psychological intervention program were managing life, self-esteem enhancing program, being optimistic, positive emotion program, gratitude, forgiveness, communication skill training program, habit/routine making program and action strategy development. The data were analyzed by SPSS 20.0. **[Results]** These results were as followings. Firstly, positive psychological intervention program decreased total mood disturbance(TMD) of university student athlete. Secondly, positive psychological intervention program improved self-esteem of university student athletes. Lastly, positive psychological intervention program increased happiness level of university student athletes. **[Conclusion]** Training and education system should be established in which a positive psychological intervention program can be applied to university student athletes.

Key words: Gymnastics, Vaulting horse, YANG Hak Seon, Kinematic

서 론

행복은 인간의 욕구이며, 삶의 궁극적인 목적이다(Diener et al., 1999). 이러한 이유로 행복의 결정 요인을 분석하고 긍정적인 정신건강, 안녕감(well-being) 및 강점을 증진하는 긍정 심리학이 2000년 이후로 각광받고 있다(DelleFave & Fava, 2011; Peterson & Seligman, 2004).

논문 투고일 : 2017. 07. 11.
논문 수정일 : 2017. 08. 11.
게재 확정일 : 2017. 11. 03.
* 교신저자 : 신정택(sjt2001@deu.ac.kr).
* 본 연구는 동의대학교 교내 연구비 지원 과제임.
(과제번호: 201703120001)

긍정심리학 연구들은 개인의 안녕감(welling-being)은 유전적 요인(Lykken & Tellegen, 1996), 가족 및 문화적 준거 집단, 시대 및 환경적 요인(Lyubomirsky et al., 2005) 및 개인의 동기(Ryff, 2014) 요인으로 결정된다고 주장한다. 특히, 낙관성, 자아존중감, 감사와 같은 요인들이 개인의 안녕감에 유의한 영향을 미친다는 것이 입증되었다(Diener & Diener, 2009; Rius-Ottenheim et al., 2013; Schimmack & Diener, 2003; Zhang et al., 2014).

긍정심리학의 선행 연구들은 자연스럽게 행복한 사람의 특성을 파악하여 긍정적인 활동을 체계적으로 훈련시킴으로써 개인의 행복을 높일 수 있다고 제안한다(Emmons & McCullough, 2003; Fredrickson & Joiner, 2002;

Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 특히, Sin & Lyubomirsky(2009)은 개인의 긍정적인 감정, 인지 및 행동을 촉진함으로써 개인의 행복을 증진시키는 긍정 심리 개입 프로그램(positve psychological intervention program)을 개발하였다. 긍정 심리 개입 프로그램은 개인이 갖고 있는 많은 장점과 특성을 확인하고 개발함으로써, 개인의 스트레스를 줄이고 활력 및 자아존중감과 같은 긍정적인 심리기술을 향상시키도록 설계되었다(Park et al., 2004; Proyer et al., 2013; White & Waters, 2015). 긍정 심리 개입 훈련을 실시한 25%의 사람들은 행복 촉진과 관련된 삶의 긍정적 변화의 강도 및 빈도가 일정 수준 감소하였지만, 그 효과는 오랜 기간까지 지속되는 것으로 나타났다(Fujita & Diener, 2005). 또한, 메타 분석 선행연구(Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009)는 긍정 심리 개입 프로그램이 개인의 행복 증진에 효과적이라는 것을 확인하였다.

개인의 긍정적 인지 및 행동을 활성화하여 행복을 증진시키는 긍정적 심리 개입 프로그램은 인지 및 행동 치료와 결합된 긍정적인 활동으로 구성된 다양한 세부 프로그램을 가진다(Fordyce, 1977; Mazzucchelli et al., 2010; Ruini et al., 2014). 예를들면, 용서하기(Enright, 201; Worthington, 1998; Worthington & Scherer, 2004), 감사하기(Steven et al., 2011), 희망 고취하기(Cheavens et al., 2006; Susana et al., 2011), 낙천성 향상하기(King, 2001), 친절한 행동하기(Lyubomirsky et al., 2005; Myriam, et al., 2011), 즐거운 경험하기(Seligman et al., 2006), 명상하기(Gable et al., 2004)와 같은 긍정 심리 개입 프로그램은 일상생활에서 쉽게 실행할 수 있는 긍정적인 활동에 중점을 둔다. 이러한 긍정적인 활동은 개인의 인지 및 행동에 긍정적 변화를 유발하며, 나아가 행복감 및 성취 수준을 향상시킨다.

한편, Weinberg & Forlenza(2010)은 최고의 선수들은 시합에서 성공적 수행을 발휘하기 위해서는 신체적 요인뿐만 아니라 심리적 요인도 중요하다고 주장하였다. 이러한 이유로 심리기술훈련은 신체적 요인, 운동기술 요인이 최고수준이 국가대표 및 프로선수의 경기력 향상 방안으로 현장에서 많이 활용되고 있다. Vealey (1988)는 심리기술훈련의 교육적인 관점을 강조하면서 심리기술과 심리기술 훈련 방법으로 구분하고 경기력에 영향을 미치는 심리기술 요인을 탐색하며, 나아가 심리기술을 향상시키는 다양한 심리기술훈련 방법들을 제안하였다. 우리나라에서 20년여 동안 실시된 심리기술훈련 효과에 관한 문헌 고찰 연구(Han, 2017)에서도 심리기술훈련 효과가 확인되었다. 하지만, 아직도 실제 스포츠 현장에서는 심리적 문제가 발생할 때, 문제를 경험하는 선수들 대상으로 심리기술훈련이 주로 적용되고 있다. 이러한 측면에서 최근에는 '문제가 생겼거나', '문제가 있는 선수만 실시'한다는 심리기술훈련의 질병모델의 한계를 부각시키면서 새로운 접근을 시도하는 노력이 진행되고 있다(Gould, 2002; Park & Shin, 2017).

Gould(2002)는 '스포츠심리학의 새로운 밀레니엄 접근'에서 선수의 경기력을 향상시키는(최고수행, 우월성) 심리기술 훈련 연구 주제에서 벗어나 긍정심리학의 도입을 제안하였다. 또한, 스포츠 심리학의 연구대상 또한 음악가, 예술가, 사업가, 군인 등으로 확장해야 한다고 주장하였다. 또한, 스포츠 선수 지원 시 심리적 문제를 가지고 있는 선수를 대상으로 하는 심리 지원도 있지만, 정상에서 최고 수준의 심리기술 수준을 가지는 선수들을 심리 지원하는 경우도 있다. 이러한 심리 현장 지원 상황에서는 앞서 설명한 긍정 심리 개입 프로그램이 유용하게 활용될 수 있다. 즉, 심리기술훈련에 긍정적 심리 개입 프로그램을 도입하면 일상, 연습 및 시합 상황에서의 선수의 불합리한 사고와 행동을 보다 긍정적인 활동과 사고방식으로 바꿀 수 있으며, 이는 선수의 심리기술 및 경기력에도 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

한편, 긍정심리 개입 세부 프로그램인 마음챙김(mindfulness) 기법, 목표 설정 및 추구, 가치 인식 및 수용 (수용전념 치료 기법), 성취 경험을 통한 장점 인식 및 개발, 의사소통 훈련은 심리기술훈련에서 개발되고 적용되는 기법과도 겹쳐진다(Schueller et al., 2014). 또한, 긍정심리 개입 프로그램 선행연구들(Fordyce, 1983; Rosario, Mónica et al., 2016; Seligman & Peterson, 2003; Seligman et al., 2006; Park & Shin, 2017; Susana et al., 2011)에서 종속변수로 설정한 정서, 자아존중감, 행복(안녕감) 등은 대학 학생 선수의 심리기술 및 경기력과도 유의한 관련성이 있다(Kim et al., 2012).

선수들이 경험하는 정서로는 불안, 우울, 분노, 혼란, 피로, 활력 등이며, 부정 정서와 긍정 정서의 합을 계산하여 평가한다(McNair et al, 1971). Tugade & Fredrickson(2004)은 긍정 정서가 부정 정서의 유해한 영향에 대해서 해독제 역할을 한다는 원상복구 가설(undoing hypothesis)을 제시하면서 긍정 정서는 분정 정서나 스트레스의 심리적 신체적 후유증으로부터 안정된 평형상태로 회복을 돕는 매우 중요한 변인이라는 것을 제안하였다.

자아존중감에 대한 정의는 학자들마다 조금씩 다양하나, 일반적으로 자신에 대한 주관적인 평가로서 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적 태도라는 정의가 가장 많이 통용된다(Rosenberg, 1965). Heine & Lehman(1995)은 31개국에서 13,000여명을 대상으로 자아존중감과 행복과 유사한 개념인 삶의 질 변인과의 상관계수가 .47로 다소 높다는 것을 확인하였으며, 자아존중감의 청소년의 내재화 및 외현화 행동문제의 중재 변인이라는 것을 확인하였다(Kim, 2017).

행복 연구에서 행복에 대한 개념은 크게 두 가지로 구분된다. 첫째는, 행복을 주관적 안녕감(Hedonic 접근)으로 설정하고, 개인이 경험한 쾌락의 양과 질을 통해 측정할 수 있다는 접근법이다(Diener et al., 1999). 둘째는 행복을 심리적 웰빙(Eudaimonic 접근)으로 정의하고, 개인의 잠재력과 완전한 자아실현(Ryff, 2014)을 통해 행복을 측정한다는 접근법이다. 행복에 대한 이 두 가지 접근법은 비록 상관관계가 있지만 개념적으로 구별되지만(Keyes et al., 2002), 궁극적으로 행복은 인간이 추구해가는 중요한 동기며, 삶의 궁극적인 목표이다. 즉, 앞서 기술한 선행연구들을 통해 자아존중감, 정서, 행복감은 대학생 선수가 가져야 할 매우 중요한 심리적 요인들이며, 이들의 적절한 개발과 유지는 경기력뿐만 아니라 성장에도 영향을 미치는 의미있는 작업이라 판단된다. 이러한 점에서, Park & Shin(2017)은 운동선수를 대상으로 긍정 심리 개입 프로그램과 심리기술훈련 프로그램을 융합하려는 시도를 하였다. 하지만, 한명의 선수를 대상으로 긍정 심리 개입 프로그램의 효과를 규명하였기 때문에 통계적인 제약점(통제 집단 미설정)과 긍정 심리 개입 프로그램 개발 과정에서 참고한 선행연구, 면담자의 수, 전문가 의견의 불충분 등의 연구제약점도 확인되었다. 특히, 기존의 심리기술훈련 프로그램 위주로 프로그램이 구성되어 긍정 심리 개입 프로그램의 적용 효과를 유의미하다고 분석하기에는 한계가 있었다. 이러한 점에서 본 연구의 목적은 선행연구에서 고찰된 문제점을 보완하며, 선수들의 인지 및 행동에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 긍정 심리 개입 프로그램을 개발하는 것이다.

연구방법

연구참여자

본 연구참여자는 대학 학생 선수 10명으로 선정하였다. 성별로는 남자 9명, 여자 1명이며, 종목으로는 야구 선수 6명, 펜싱 선수 2명, 배드민턴 선수 2명이다. 학년은 1학년 4명, 2학년 2명, 3학년 2명, 4학년 2명이다. 연구참여자는 자신의 심리적 문제를 해결하기 위해 본 연구목적과 연구방법에 대해 설명을 들은 후, 연구에 참여하였다. 연구참여자의 심리적 문제를 빈도 분석한 결과(다중 응답), 자신감 저하(60%), 불안 및 스트레스(80%), 압박감(50%), 동기 저하(40%), 대인관계의 어려움(60%) 등으로 나타났다.

측정도구

본 측정도구의 내용 타당도 검증은 스포츠심리학 전공 교수 2명, 심리측정 박사 1명에게 의뢰하여 실시하였으며, 대학 학생 선수에 맞게 문항을 수정하였다.

연구참여자의 정서를 측정하기 위해 McNair et al.(1971)가 개발한 기분상태검사지(Profiles of Mood States: POMS)을 활용하였다. 본 검사지는 불안, 우울, 분노, 혼란, 피로, 활력의 6요인이며, 65문항의 5점 Likert척도로 구성되었다. 본 연구에서 사용한 정서 방해 점수 총합(TMD; total mood disturbance)은 불안, 우울, 분노, 혼란, 피로의 합점수에 활력을 뺀 값으로 산출하였다. 자아존중감 검사지는 Rosenberg(1965)가 개발한 전반적 자아존중감 척도(GSES: Global Self Esteem Scale)를 Jun(1974)이 번안한 검사지

를 본 연구목적에 맞게 수정하였다. 본 검사지는 10문항, 5점 Likert 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높게 구성되었다. 행복수준의 측정은 Fordyce (1983)이 개발한 검사지를 Yoo(1988)가 번안한 것을 연구목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 행복 검사지는 단일문항, 11점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 행복 수준이 높도록 구성되었다. 신뢰도 검증은 단일 문항인 행복 검사지를 제외하고 자아존중감 검사지와 기분상태검사지(Profiles of Mood States: POMS)만 실시하였다. 자아존중감 검사지의 신뢰도는 Cronbach′ α 값이 .83으로 나타났으며, 기분상태 검사지의 6개의 하위요인의 신뢰도는 Cronbach′ α 값이 .78-86로 양호한 것으로 나타났다.

긍정 심리 개입 프로그램 개발 절차

긍정심리 개입 프로그램은 긍정적인 감정, 사고 및 행동을 촉진함으로써 개인 또는 집단의 정신건강을 증진시킨다(Parks & Biswas-Diener, 2013). 긍정 심리 개입의 효과를 얻기 위해서는 개입의 목표와 개입 경로를 명확히 해야 한다. 개입의 목표는 부정적인 요인보다 긍정적인 부분에 초점을 둔다. 안녕감 및 행복 요인을 높이면 긍정 심리요인이 증가하고 부정적인 심리가 감소한다(Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). 긍정 심리 개입 경로는 개입 프로그램의 구성과 적용에서의 타당성 확보를 의미한다. 이러한 점에서 본 연구의 개입 목표는 대학 학생 선수의 긍정적 심리 요인(긍정정서, 자아존중감, 행복)의 향상이며, 개입 경로는 다양한 선행연구, 전문가 의견, 선수 면담 등을 다양한 자료를 취합하여 프로그램의 타당성을 높이는 것을 의미한다.

대학 운동선수를 위한 긍정 심리 개입 프로그램은 긍정 심리 개입 프로그램 선행연구(Fordyce, 1983; Rosario et al., 2016; Seligman & Peterson, 2003; Seligman et al., 2006; Park & Shin, 2017; Susana et al., 2011), 전문가 의견(스포츠심리학 전공 교수 2명), 대학 운동선수 면담 등의 자료를 통합하여 개발되었다. 긍정 심리 개입 프로그램 선행연구들에서 도출된 세부 프로그램으로는 축복 인식, 감사하기, 희망 고취, 낙천성 향상하기, 친절 베풀기, 건설적 행동하기, 용서하기, 강점 인식 및 개발하기, 의미발견하기, 음미하기 등이다. 특히, 프로그램 개발 과정에서 긍정심리학의 목적을 유지하면서 적용 프로그램의 실천성과 용이성을 확대하기 위해 기존 심리기술훈련 프로그램 중에 긍정 심리 개입 프로그램으로 활용될 수 있는 것을 추가하였다. 기존 선행연구(Park & Shin, 2017; Proyer et al., 2013; Susana et al., 2011; White & Waters, 2015)에서 제시된 프로그램과 대학 선수 면담에서 도출된 심리적 문제(자신감 저하, 불안 및 스트레스, 압박감, 동기 저하, 대인관계의 어려움)에 도움이 된다고 전문가가 추천한 목표설정하기, 루틴 만들기, 성취경험 인식을 등이 세부 프로그램에 포함되었다.

긍정 심리 개입 프로그램은 한 회기당 60분씩 총 12회기로 구성되었으며, 한 회기는 주 1회로 실시되었다. 연구참여자의 긍정 심리 개입 프로그램 참여율 제고를 위해 회기 전에 회기와 관련된 내용에 대해 사고할 시간을 부여하였으며, 회기마다 행동 실천 과제를 제시하였다.

1회기에서는 POMS 검사지, 자아존중감 검사지, 행복 검사지를 사용하여 사전측정을 실시하였으며, 본 프로그램에 대한 오리엔테이션을 실시하였다. 행동 실천 과제로는 긍정적인 생각과 행동을 인식하고 기록하게 하였다. 2회기에서는 자신의 삶을 잘 통제 및 관리하기 위한 방법으로 긍정적이고 의미있는 목표를 설정하였다. Sheldon & Kasse(1995)는 목표는 개인의 성취감 및 성공 달성의 핵심전략이라고 주장하였으며, 선행연구들은(Gillet et al., 2014; Sheldon et al., 2015) 목표 설정은 행복감을 증가시킨다는 것을 확인하였다. 이러한 점에서 의미있는 목표 설정 프로그램은 참여자의 삶에 의미를 부여하며, 연습 및 시합에서의 목표 성취 비율을 증가시킨다.

3-4회기에서는 참여자의 자아존중감을 향상시키는데 중점을 두었다. 자아존중감은 삶의 영역에서 개인의 능력을 의미하며 안녕감의 강력한 예측 변인이라 것이 확인되었다(Schimmack & Diener, 2003). 하지만 근거없는 높은 자존감은 자아에 대한 비현실적인 개념을 유발하고(Neff, 2011), 이로 인해 성공에 도달하지 못하게 된다(Orth et al., 2012). 이러한 점에서 본 프로그램은 SWOT 전략과 실제 성취 경험을 인식함으로써

현실에 근거한 자아존중감을 향상시킬 것이다. SWOT 전략은 자신의 목표달성을 위해 도움이 되는 자신의 개발해야 할 강점과 보완해야 할 약점, 환경적 기회, 대비해야 할 환경적 위협으로 구성되었다.

5회기에서는 귀인훈련을 통해 사실에 대한 보다 낙관적인 해석을 촉진시키는데 초점을 두었다. 생활, 연습 및 시합의 사례를 통해 참가자들의 비관적인 생각을 논박하여 미래의 성공 기대로 대체하였다.

6회기에서는 긍정적 정서를 높이며, 부정적 정서를 낮추기 위해 이완훈련에 대한 교육 및 연습을 실시하였다. 이완훈련은 신체 및 정신을 편안하게 함과 동시에 심상훈련 및 스트레스 관리 훈련에 기초가 되는 매우 중요한 기술이다. 7회기는 존중, 신뢰 및 배려(Storm & Storm, 1987)를 포함하는 긍정적인 대인 관계에 매우 중요한 기법인 감사 증진에 초점을 두었다. 사람들이 감사 상황에 대해 글을 쓰거나 감사편지를 쓰는 것과 같은 감사의 마음은 낙관주의, 행복, 긍정적인 정서 및 친사회적 행동, 우울증 및 신체적 증상의 감소와 관련이 있다(Emmons & McCullough, 2003; Martínez-Martí et al., 2010; Toepfer et al., 2012). 본 회기에서 참가자들은 자신의 삶을 돌아보면서 감사한 사람을 대상으로 감사편지를 작성하였다.

8회기에서는 중요 타자에 대한 용서하기라는 주제를 다루었다. 용서는 개인이 자신이나 타인에 대한 복수라는 부정적인 감정 혹은 생각 대신 친절이나 사랑으로 대체 할 때 발생한다(Toussaint & Friedman, 2009). 용서하기는 부정적인 감정 상태를 방지하고 안녕감을 증진시키는 것으로 확인되었다(Maltby & Barber, 2005; Worthington et al., 2007). 본 회기에서 참가자들은 자신에게 피해나 어려움을 준 사람을 생각하면, 연구자는 인지재구성과 공감을 통해 참가자에게 긍정적인 감정을 자극하였으며, 참가자들은 상황을 재평가하여 용서하기를 실행하였다.

9-10회기의 목표는 참가자들의 의사소통 기술을 향상시키는 것이다. 의사소통 기술은 타인과 긍정적인 관계를 맺고 긍정적인 감정을 제고하였다. 본 프로그램에서 참가자들은 나 전달기법(I-message technique)과 역할 놀이(role-playing)을 통해 의사소통 기술을 향상시켰다.

11회기의 목표는 자신의 효율적인 생활 습관, 연습 및 시합 루틴을 만드는 것이다. 선수들은 습관 혹은 루틴이라는 자신만의 일상, 연습 및 시합의 행동/사고 패턴을 가지고 있다. 루틴 일지를 통해 자신의 습관 및 루틴을 적고 효율적인 방향으로 재구성하도록 하였다.

12회기에서는 본 프로그램에 학습한 자원, 전략, 기법을 통합하고 검증하는 데 중점을 두었다. 연구자는 프로그램 기간 동안 논의 된 모든 프로그램을 간략하게 설명하며, 그것을 실천하는 전략을 만드는 것을 강조하였다. 마지막으로 참가자들은 다양한 인생 영역에서 자신의 개인적인 목표에 대해 생각하고 그것을 달성하는 자신의 삶을 상상하도록 하였다. 프로그램 종결 후, 기분상태 검사지, 자아존중감 검사지, 행복 검사지에 대하 사후 측정을 실시하였다. 심리 개입 프로그램의 각 회기의 목표와 과제에 대한 요약은 〈Table 1〉과 같다.

자료 분석 방법

본 연구에서 개발된 긍정 심리 개입 프로그램의 효율성을 평가하기 위해 기분상태 검사지, 자아존중감 검사지, 행복 검사지를 활용하였다. 프로그램의 효율성을 평가하기 위해 대응표본 t 검증을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0을 통해 분석되었으며, 모든 통계적 유의확률은 $p<.05$로 설정하였다. 수집된 연구참여자의 면담자료는 귀납적 범주 분석을 통해 범주화되었으며, 자료의 분석과 해석 과정의 진실성을 확보하기 위해 삼각검증법(triangulation)을 실시하였다.

연구결과

정서

긍정 심리 개입 프로그램이 대학 학생 선수의 정서 변화에 미치는 대응표본 t 검증 결과, 사전(81.20±.16.62), 사후(75.70±.12.25), t=2.819로 TMD 수준이 유의하게 감소하는 것으로 나타났다($p<.05$).

Table 1. The objectives and homework of the intervention program

Session	Objectives	Homework
Session 1: Positive psychology(happiness) program	To test POMS, self-esteem and happiness To identify positive thought and behaviors	To savor positive events
Session 2: Managing life	To set positive and meaningful goals To enhance purposes in life	To make a list goals in the short, medium and long term
Session 3-4: Self-esteem	To enhance self-esteem through SWOT and achievement experience	To recognize and develop their strengths To describe their achievement experience
Session 5: Being optimistic	To learn to make positive attributions To create future expectations of success	To create seven positive thoughts about themselves
Session 6: Positive emotion	To relax themselves	To practice progressive relaxation
Session 7: Gratitude	To express gratitude	To write a letter of gratitude
Session 8: Forgiveness	To understand the feelings of others To learn to forgive	To think about a person who can be forgiven
Session 9-10: Communication skills	To enhance positive relationships with others by learning effective communication skills	To practice I-message technique and role-playing
Session 11 Habit	To make good habit/routine	To write habit or routine diary
Session 12: Action strategy, closing	To make action strategy To integrate learned information, strategies andd skills To test POMS, self-esteem and happiness	

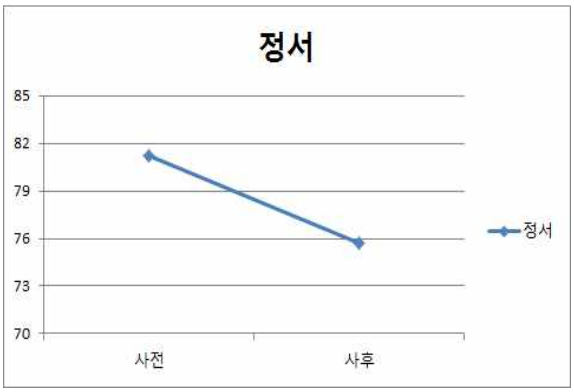

Fig. 1. Participants' mean levels of TMD

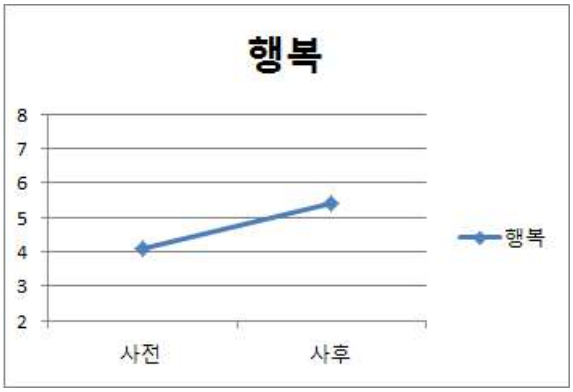

Fig. 2. Participants' mean levels of happiness

행복

긍정 심리 개입 프로그램이 대학 학생 선수의 행복에 미치는 대응표본 t 검증 결과, 사전(4.10±.99), 사후(5.40±.84), t=-2.623로 행복 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다($p<.05$).

자아존중감

긍정 심리 개입 프로그램이 대학 학생 선수의 자아존중감에 미치는 대응표본 t 검증 결과, 사전(29.50±.1.96), 사후(31.20±.1.87), t=-2.325로 자아존중감이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다($p<.05$).

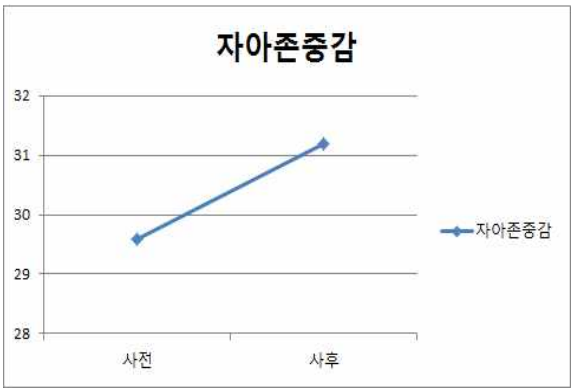

Fig. 3. Participants' mean levels of self-esteem

질적 자료 분석

대학 학생 선수를 위한 긍정적 심리 개입 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램 종결 후 면담을 실시하였다. 참여자의 면담 내용을 전사한 후, 2명의 연구진이 귀납적 분석을 실시하였다. 본 연구에서 면담 내용은 긍정 심리 개입 프로그램의 효과를 알아보는 목적으로 설계되었기 때문에, 프로그램 참여 효과의 범주를 사용하여 분석되었다.

심리적 문제의 완화

긍정 심리 개입 프로그램을 통해 연구참여자의 심리적 문제가 완화되는 것으로 나타났다. 연구참여자 A는 자아존중감과 낙천성 훈련을 통해 재부상에 대한 두려움, 불안감, 압박감에 대한 대처 능력이 향상되었다. 연구참여자 B는 의사소통훈련을 통해 대인관계 능력이 향상되었으며, 자신의 루틴 점검을 통해 자신감이 향상되었다. 연구참여자 C는 지도자와 동료 선수들과의 교류를 통해 자신의 문제에 대해 긍정적 이해가 증가하였으며 운동에 대한 흥미도 향상되었다.

"재활 후 팀에 복귀했지만, 재부상에 대한 두려움과 다시 실력을 발휘할 수 있을 까 걱정이 많았어요. 자신감도 없고, 불안하고, 시합에서는 잘해야 한다는 압박감도 많았어요. 자아존중감 수업과 낙천성 훈련을 통해 좀 더 긍정적이 된 것 같아요. 아직도 불안하고 두렵지만 제 목표에 집중했어하면 잘 될 것 같아요."(Participant A)

"선배들 코치님이 무섭고 합숙 생활도 적응이 안되었어요. 훈련보다 이런 것들이 더 힘들었고 그만둘까도 생각했어요. 나 전달법과 루틴을 통해 대인관계와 운동에 좀 더 자신감이 생겼어요."(Participant B)

"최근에 성적이 나오지 않아 운동에 흥미가 없었어요. 흥미가 없으니 연습도 잘 안되고 성적도 더욱 안 좋아졌어요. 코치님과 선배들도 뭐라고 하니 많이 힘들었어요. 프로그램을 통해 유명한 다른 종목의 선배들도 나와 같은 과정이 있었다는 것도 알았고, 잘 이겨내야 좋은 결과가 있다는 것도 알게되었어요."(Participant C)

정서의 긍정적 변화

긍정 심리 개입 프로그램을 통해 연구참여자의 긍정 정서에 대한 인식이 증가하고 부정적 정서에 대한 지각은 감소하는 것으로 확인되었다. 연구참여자 A는 이완훈련과 감사하기를 통해 긍정적 정서가 증하였으며 연구참여자 B는 용서하기를 통해 미워하는 마음이 줄어들었고, 낙천성 훈련을 통해 활력과 긍정성이 증가되었다. 연구참여자 C는 용서하기와 감사하기 프로그램은 접근성이 좋았으며, 실천을 통해 기분향상을 느꼈다.

"이완훈련을 통해 불안할 때 편안함을 느낄 수 있게 되었어요. 그리고 감사하기를 통해 실제 고마운 사람이 너무 많다는 것을 알게 되니깐 기분이 좋아졌어요."(Participant A)

"저는 부정적이라는 소리를 많이 들었는데, 5회기의 낙관성 수업을 통해 좀 더 긍정적으로 현실을 보게 되니, 활력도 생기고 해야겠다는 의지도 생겼어요. 또, 미워하고 복수하고 싶은 사람이 많았는데 용서하기를 통해 미운 마음이 많이 없어졌어요."(Participant B)

"기존의 심리상담보다 쉽게 할 수 있고 생각을 많이 하게 해주었요. 감사하기와 용서하기를 통해 기분이 좀 더 긍정적으로 된 것 같아요."(Participant C)

자아존중감 제고

긍정 심리 개입 프로그램을 통해 연구참여자의 자아존중감에 긍정적인 변화가 탐색되었다. SWOT 분석,

성공일지, 장점 개발과 같은 세부 프로그램 등을 통해 연구참여자는 자신에 대한 긍정적 믿음과 존중의 근거를 확인할 수 있었으며, 이는 자아존중감에 대한 긍정적인 변화로 연결되었다.

"SWOT 훈련을 통해 내가 단점에 너무 신경쓰고 나의 장점을 생각안한 것을 알게 되었어요. 단점보다 내가 가지고 있는 장점을 생각하니 나에 대한 자신감이 올라갔어요."(Participant D)

"성공한 것을 기록하다보니 내가 잘한 것도 많더라구요. 옛날 성공했을 때를 생각해보니 그 때는 나에 대한 자신감이 좋았어요. 내가 나를 믿어야 된다는 것이 중요해요. 난 할 수 있다는 마음을 가지고 한번 더 해볼려고요."(Participant E)

"주위에 보면 자신감이 있는 사람이 잘하더라구요. 특히 큰 시합에서는 자신에 대한 믿음이 중요한데, 저는 잘 안된 것 같아서요. 이제부터 나의 장점을 생각하고 그것을 발휘하는데 노력해볼려구요."(Participant F)

행복감 향상

연구참여자들은 긍정적 심리 개입 프로그램 참여를 통해 행복감에 대한 긍정적인 변화가 나타났다. 특히, 용서하기와 감사하기는 연구참여자의 미움을 감소시켰으며, 자신을 있는 그대로 받아들이고 목표에 대한 긍정적 심상은 연구참여자의 행복감 향상으로 연결되었다.

"처음에는 훈련이 싫어서 프로그램에 참여했는데, 많은 것을 느끼고 생각하는 기회가 되었어요. 특히 용서하기, 감사하기를 통해 부정적인 생각되신 행복한 마음이 들었어요. 건강하고 아직 가능성이 많이 있다는 것을 아니깐 행복한 기분이 들었어요. 행복을 유지하려면 이제부터 정말 목표를 향해 다시 가야죠."(Participant G)

"그냥 매 프로그램에 참여하면서 힐링받는 느낌이였어요. 어렵지 않고 살아온 것을 돌아보면서 행복한 기분이 들었어요. 특히 예전에 잘했던 기억을 떠올릴 때 기분이 가장 좋았어요. 다시 한번 그 기분을 느껴보겠어요/"(Participant H).

"교수님이 이야기 해준 대로 내가 생각하는데로 되는 것 같아요. 저는 어제부터인가 잘 안되는 생각만 한 것 같아요. 이제 목표를 이루고 행복해 하는 모습을 항상 이미지트레이닝하면서 생활할거에요. 열심히 운동하는 것도 다 행복하자고 하는 거잖아요.."(Participant I)

요약하면, 질적 분석에서도 긍정 심리 개입 프로그램이 참여자가 호소하는 심리적 문제를 완화시키고, 긍정정서, 자아존중감 및 행복감을 높이는 것으로 나타났다. 연구참여자는 회기별로 제시된 긍정 심리 개입 프로그램을 자신의 삶에 적용하면서 부정적인 프레임보다 긍정적인 프레임에 초점을 맞추게 되었으며, 이러한 변화들이 심리적 문제의 완화, 긍정정서, 자아존중감 및 행복의 증가로 연결되었다고 판단된다.

논 의

본 연구의 목적은 대학 학생 선수의 정서, 자아존중감 및 행복감을 증진시키는 데 효과적인 긍정적 심리 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하는 것이다. 본 연구결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 선행연구 고찰, 전문가 의견 및 선수 면담 자료를 바탕으로 개발된 긍정적 심리 개입 프로그램으로는 의미있는 삶을 위한 목표 설정, SWOT과 성취목록 작성을 통한 자아존중감 향상 프로그램, 낙관성 훈련, 긍정적 정서를 위한 이완 훈련, 감사하기, 용서하기, 의사소통 기술 배우기, 습관/루틴 만들기, 프로그램 실천 전략 작성하기로 구성되었다. 본 프로그램은 선행연구에서 활용된 용서하기(Enright, 2001; Worthington, 1998; Worthington & Scherer, 2004), 감사하기(Steven et al., 2011), 낙천성 향상하기(King, 2001; Sheldon et al., 2015), 즐거운 경험하기(Seligman et al., 2006), 의사소통 기술(Marrero et al., 2016), 자아존중감 향상하기(Marrero et al., 2016; Park & Shin, 2017)와 프로그램 목적은 유사하나, 세부 내용과 과제는 선수들의 생활, 연습, 시합 상황에 맞게 수정되어 적용되었다. 특히, 긍정적 정서 증진을 위한 이완훈련, 습관/루틴 만들기, 의미있는 삶을 위한 목

표 설정 훈련 등은 기존의 긍정 심리 개입에서 다루어지지 않은 심리기술훈련 분야의 프로그램이다. 선수들을 위한 긍정적 심리 개입 훈련은 초기 연구 단계이기 때문에 기존의 심리기술훈련 프로그램과 선행연구들에서 개발된 긍정 심리 개입 프로그램을 통합하여 연구할 필요가 있다고 판단된다.

한편, 가치 확인이 스트레스의 심리적, 생리학적 지표를 줄이고 통제 조건에 비해 성취도를 향상킨다는 것을 확인되었지만(Martens et al., 2006; Schmeichel & Vohs, 2009), 긍정 심리 개입 프로그램으로 적용되지 않고 있다. 후속 연구에서 심리기술훈련 프로그램을 포함하여 다양한 분야에서 새로운 긍정 심리 개입 프로그램을 발견할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 긍정 심리 개입 프로그램은 대학 학생 선수의 긍정 정서는 높이며 부정정서는 낮추는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 행복 증진 프로그램이 참가자의 정서 변인에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Fordyce, 1977, 1983; Fava et al., 2004)와 일치한 반면에, 긍정 심리 개입이 참가자의 긍정 정서는 높이고 부정 정서는 낮추나 통계적 유의성을 발견하지 못한 연구(Marrero et al., 2016)는 지지하지 않았다. 긍정 심리 개입 프로그램의 효과에 대한 결과의 불일치가 발생하는 이유로는 첫째, 참가자의 프로그램에 대한 참여 및 실천율의 차이(Marrero et al., 2016)이다. Lyubomirsky et al.(2005)는 심리 개입의 효과는 프로그램에 참여하는 습관과 관련성이 있으며, Seligman et al.(2005)는 프로그램 종료 후에 자발적으로 운동을 계속했던 참가자들이 더 행복한 것을 확인하였다. 둘째, Manassis et al.(2002)는 개입 프로그램의 집단 참여 형태, 상호 작용 수준, 참가자간의 친밀 및 협력은 긍정적인 변화를 촉진한다고 제시하였다. 반면에, Marrero et al (2016)는 긍정 심리 개입의 선행연구들이 개인별 접근의 효과성을 제시한 근거로 개별적 접근의 필요성을 주장하기도 한다. 이러한, 프로그램에 참여하는 형태(개인 VS 집단), 참가자의 상호수준 및 친밀도 등이 프로그램에 영향을 미칠 수 있다. 이러한 점에서 본 연구결과는 긍정 심리 개입 프로그램은 세부 프로그램의 구성뿐만 아니라 프로그램의 적용 형태도 고려해야 한다는 것을 시사해준다.

둘째, 본 연구결과는 대학 운동선수의 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 행복 증진을 위한 긍정 심리 개입 프로그램이 자아존중감을 향상시킨다는 선행연구(Kim et al., 2012)를 지지해 주었다. 선행연구(Heine & Lehman, 1995; Veenhoven, 1991)은 자아존중감이 행복과 상관이 매우 유의하다는 것을 확인하였으며, 행복 및 안녕감의 강력한 예측요인이다(Schimmack & Diener, 2003). 스포츠 분야의 연구에서도 자아존중감, 자신감, 자기효능감 변인은 다른 심리기술 및 경기력과 유의한 관련성이 확인되었다. 이러한 점에서 긍정 심리 개입을 통한 참가자의 자아존중감 향상은 궁극적으로 선수의 심리기술 및 경기력 향상으로 연결될 수 있다. 후속 연구에서는 긍정 심리 개입 프로그램, 자아존중감, 심리기술 및 경기력과의 관련성을 연구할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 긍정 심리 개입 프로그램은 대학 학생 선수의 행복감을 향상시키는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 행복 증진을 위한 개입 프로그램이 참가자의 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Bolier et al., 2013; Fordyce, 1977, 1983; Fava et al., 2004; Sin & Lyubomirsky, 2009)를 지지하였다. 긍정 심리학에서는 행복의 개념에 대한 두 가지 접근법이 있다. 첫째는, 행복을 주관적 안녕감(Hedonic 접근)으로 정의하고, 그것은 개인이 경험한 쾌락의 양과 질을 통해 측정할 수 있다는 접근법이다(Diener et al., 1999). 둘째는 행복을 심리적 웰빙(Eudaimonic 접근)으로 정의하고, 개인의 잠재력과 완전한 자아실현(Ryff, 2014)을 통해 행복을 측정한다는 접근법이다. 행복에 대한 이 두 가지 접근법은 비록 상관관계가 있지만 개념적으로 구별된다(Keyes et al., 2002). 이러한 행복에 대한 접근법 및 측정의 차이로 인해 긍정 심리 개입 프로그램의 행복에 대한 영향의 불일치가 발생할 수 있다. 이러한 점에서 후속연구에서는 선수의 행복에 대한 개념 규정 및 측정도구 개발에 대한 연구가 필요하다고 판단된다.

마지막으로, 질적 분석에서도 긍정 심리 프로그램이 연구참여자의 심리적 문제 완화, 긍정 기분 증가, 자아존중감 및 행복감 향상시키는 것으로 확인되었다. 긍정 심리 개입 프로그램은 개인이 갖고 있는 장점과 특성을

확인하고 촉진하여 스트레스를 줄이고 긍정적인 영향, 활력 및 자아존중감을 촉진하도록 설계되기 때문에 (Park et al., 2004; Proyer et al., 2013; White & Waters, 2015), 참여자의 정서, 자아존중감, 행복감에 긍정적인 영향을 미쳤다. 다만, 연구참여자별로 선호하고 효과를 본 세부 프로그램에서는 차이가 있었다. 이러한 점에서, 후속연구에서는 점수 상담 및 상담 초반에 개인별로 선호하는 프로그램을 파악하여 주기적 개입 프로그램으로 적용시키는 연구도 필요하다고 판단된다. 하지만 질적 분석이 개입 프로그램의 효과를 검증하는 도구로만 활용하여, 프로그램의 효과부분만 범주화하였다. 후속 연구에서는 연구참여자가 회기별 프로그램에 대한 참여자의 인식과 반응, 그리고 회기별로 정서, 인지 및 행동 변화에 대해 보다 심층적이며 종단적인 연구가 필요하다고 판단된다.

본 연구에서는 긍정 심리 개입 프로그램이 참여자의 정서, 자아존중감, 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 긍정 심리 개입 프로그램 종결 후 쾌락 적응으로 인해 그 효과가 감소된다는 연구도 있다(Fujita & Diener, 2005). 이러한 점에서 대학 학생 선수의 수업 혹은 연습에서 긍정 심리 개입 프로그램이 체계적으로 제공될 수 있도록 시스템을 구축할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구는 10명이라는 표본을 통해 나타난 결과이므로 이를 전체 대학생 선수에게 확대 해석한다거나 일반화 시킬 수 없으므로 결과 해석 시 이를 고려해야 할 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 대학 학생 선수의 정서, 자아존중감 및 행복감을 증진시키는 데 효과적인 긍정적 심리 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 위해 시작되었다. 본 연구에서 개발한 긍정 심리 개입 프로그램은 목표 설정을 통한 삶의 관리하기, 자아존중감 향상하기, 낙관성 훈련, 긍정 정서 유지를 위한 이완훈련, 감사하기, 용서하기, 의사소통 기술, 습관/루틴 만들기, 실천 전략 만들기이다. 또한, 긍정 심리 개입 프로그램은 대학 학생 선수의 정서, 자아존중감 및 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서 주목해야 할 것은 적용된 긍정 심리 개입이 참여자의 정서, 자아존중감, 행복에 긍정적인 영향을 미치는 이유이다. 긍정 감정의 확장 이론 (Fredrickson, 2004)이 이러한 기전의 일반적인 틀을 제공할 수 있다. 긍정 심리 개입 프로그램의 모든 개입은 긍정적인 감정을 이끌어내는 것을 목표로 하며, 영구적인 개인적 자원을 구축하는 것을 용이하게 한다. 하지만 모든 긍정 심리 개입에 긍정 감정의 확장 이론이라는 일반적인 기전만이 적용되지는 않는다. 참가자의 사고력이나 자기 조절의 증가 또한 기전을 설명할 수 있다.

본 연구방법과 결과에 근거하여 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 통제 집단을 두지 않았다. 후속 연구에서는 통제 집단을 두어 긍정 심리 개입 프로그램의 효과(상호작용 효과, 개입 주효과)를 분석해야 한다. 둘째, Sin & Lyubomirsky(2009)는 개입 프로그램의 집단 참여 형태, 상호 작용 수준, 참가자간의 친밀 및 협력이 프로그램의 효과에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 후속연구는 긍정 심리 개입 프로그램 적용 시 표본의 연령, 성별, 상호작용, 친밀감 등을 고려할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 프로그램 종결 후 추적 평가를 실시하지 않았다. 이는 어떤 변화가 개인에게 점차적으로 통합되어 내재화 될 수 있는 시간을 가질 수 있다. 후속 연구는 추적 조사를 통해 이 부분에 대한 심층적인 연구를 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 긍정 심리 개입 프로그램의 효과를 대응 표본 t 검증을 통해 분석하였다. 연구참여자가 10명이기 때문에 유의값이 과대 추정될 수 있다. 향후 연구에서는 보다 많은 연구참여자들 확보하고 대조집단을 설정할 필요가 있다.

참고문헌

Woody, S. R., & Adessky, R. S. (2003). Therapeutic alliance, group cohesion, and homework compliance during cognitive-behavioral group treatment of social phobia. *Behavior Therapy, 33*, 5-27.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F.,

& Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health, 13*, 13-119.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicatiors Research, 77*, 61-78.

DelleFave, A., & Fava, G. A. (2011). *Positive psychotherapy and social change.* In R-Biswas-Diener (Ed.), In Positive psychology as social change (pp. 267-291). Milan: Springer Netherlands.

Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Culture and Well-Being, 38*, 71-91.

Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. Psychological Reports, 13, 81~84.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.

Enright, R. D. (2001). *Forgiveness Is a Choice: A Step-By Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope.* Washington, DC: American psychological Associations.

Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Conti, S., & Grandi, S. (2004). Six-year outcome of cognitive behavior therapy for prevention of recurrent depression. *American Journal of Psychiatry, 161*, 1872-1876.

Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511-521.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483498.

Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology (PP. 120~134). Oxford University Press.*

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-175.

Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M., Arevalo, J. M. & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 110*, 13684-13689

Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 158-164.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 228-245.

Gillet, N., Lafrenière, M. A. K., Vallerand, R. J., Huart, I., & Fouquereau, E. (2014). The effects of autonomous and controlled regulation of performance-approach goals on well-being: A process model. *British Journal of Social Psychology, 53*, 154-174.

Gould, D. (2002). Sport Psychology in the new Millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 137-139.

Han, M. W. (2017). A Review on The PST Studies Influencing on Sports Performance Published in KJSP(1990-2014). *Korean Journal of Sport Psychology, 28*(1), 71-86

Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more invulnerable than the East? *Journal of Personality and Social Personality and Social Psychology, 68*, 595-607.

Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more invulnerable than the East? *Journal of Personality and Social Personality and Social Psychology, 68, 595-607.*

Jun, B. J. (1974). The Studies on the Estimation Possibility Self-Image. *The Journal of Yonsei Statement, 11.*

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 798-807.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple

positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*, 57-62.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111131.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies, 6*, 1-13.

Manassis, K., Mendlowitz, S. L., Scapillato, D., Avery, D., Fiksenbaum, L., Freire, M., Monga, S., & Owens, M. (2002). Group and individual cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders: a randomized trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 41*, 1423-1430.

Marrero, R. J., Carballeira, M., Martin, S., & Hernández, M. *(2016).* Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. *Annals of Psychology, 32(3), 728-740.*

Martens, A., Johns, M., Greenberg, J., & Schimel, J. (2006). Combating stereotype threat: The effect of self affirmation on women's intellectual performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*, 236-243

Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology, 13*, 886-896.

Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 105-121.

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.

Myriam, M., Jacqueline, M. C., & Leah, B. S. (2011). Practicing compassion increase happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies, 12*, 963-981.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*, 1-12.

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*, 1271-1288.

Park, J. Y., & Shin, J. T. (2017). The Development of Positive Psychological intervention Through Single Case Design for University Athletes Student. *The Journal of Wellness, 12*(3), 413-422.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.

Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). *Positive interventions: Past, present, and future.* In T. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of WellBeing, (pp. 140-165). Oakland, CA: Context Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press.

Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 14*, 275-292.

Rius-Ottenheim, N., van der Mast, R. C., Zitman, F. G., & Giltay, E. J. (2013). *The role of dispositional optimism in physical and mental well-being.* In A. Efklides & D. Moraitou (Eds.), A Positive Psychology Perspective on Quality of Life, (pp.149-173). Netherlands: Springer.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image.* Princeton, N. J: Princeton University Press.

Ruini, C., Masoni, L., Ottolini, F., & Ferrari, S. (2014). *Positive Narrative Group Psychotherapy: the use of traditional fairy tales to enhance psychological well-being and growth.*

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10-28.

Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-steem): a reevaluation of Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.

Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 37*, 100-106.

Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 770-782.

Schueller, S. M.., Kashdan, T. B., & Parks, A. C., (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 91-98

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 11*, 774-788.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Seligman., U & Peterson(2003). *Positive clinical psychology.* In L. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger(Eds.), A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology(pp.305-317). Washington, DC: American Psychological Association.

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 377-389.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *Journal of personality and social psychology, 68*, 531-543.

Sheldon, K. M., Jose, P. E., Kashdan, T. B., & Jarden, A. (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: comparing 10 candidate personality strengths. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*, 575-585.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 467-487.

Steven, M. T., Kelly, C., & Patti, P. (2011). Letters of gratitude : Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies, 13*, 187-201.

Storm, C., & Storm, T. (1987). A taxonomic study of the vocabulary of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 805-816.

Susana, C. M., Shane. J. L., & Pais-Ribeiro. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies, 12*, 139-152.

Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies, 13*, 187-201.

Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*, 635-654.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Regilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320 ~333.*

Vealey, R. S.(1988). Future directions in Psychological skills training. *The Sport Psychologist, 2*, 318-336.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness a trait?: Test of theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research, 32*, 101-160.

Weinberg, R., & Forlenza, s. (2010). Measurement of psychological skills. In Tenembaum G. Eklund, R. (Eds). *Measurement in sport and exercise psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics, 111.

White, M. A., & Waters, L. E. (2015). A case study of „The Good School": Examples of the use of Peterson"s strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology 10*, 69-76.

Worthington Jr, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 291-302.

Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of forgiveness: A research approach.* Philadelphia & London: Templeton Foundation Press.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*, 385405.

Yoo, S. R. (1998). The Effects of Happiness Enhancing Program which was Happiness Condition-14. Master Dissertation, Pusan university.

Zhang, J., Miao, D., Sun, Y., Xiao, R., Ren, L., Xiao, W., &

Peng, J. (2014). The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Social Indicators Research, 119*, 757-769.

긍정 심리 개입 프로그램이 대학 학생 선수의 정서, 자아존중감, 행복에 미치는 영향: 탐색적 연구

이한우 · 신정택(동의대학교)

〔목적〕 본 연구의 목적은 대학 학생 선수의 정서, 자아존중감 및 행복감을 증진시키는 데 효과적인 긍정적 심리 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하는 것이다. **〔방법〕** 본 연구참여자는 대학 학생 선수 10명으로 구성되었으며, 긍정 심리 개입 프로그램의 효과는 기분상태 검사지, 자아존중감 검사지 및 행복 검사지와 같은 양적 자료와 면담을 활용한 질적 자료로 평가되었다. 12회기의 긍정 심리 개입 프로그램은 선행연구, 전문가 의견, 연구참여자 면담 자료 등을 종합하여 프로그램 개발 절차에 근거하여 개발되었다. **〔결과〕** 첫째 본 연구에서 개발한 긍정 심리 개입 프로그램은 목표 설정을 통한 삶의 관리하기, 자아존중감 향상하기, 낙관성 훈련, 긍정 정서 유지를 위한 이완훈련, 감사하기, 용서하기, 의사소통 기술, 습관/루틴 만들기, 실천 전략 만들기이다. 둘째, 긍정 심리 개입 프로그램은 대학 학생 선수의 긍정 정서를 높이고 부정 정서를 낮추는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정 심리 개입 프로그램은 대학 학생 선수의 자아존중감을 높이는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정 심리 개입 프로그램은 대학 학생 선수의 행복감을 높이는 것으로 나타났다. **〔결론〕** 긍정 심리 개입 프로그램이 대학 학생 선수에게 긍정적인 영향을 미치는 것이 규명되었기 때문에, 교육 및 훈련 시 긍정심리 개입을 실행할 수 있는 제도가 구축되어야 한다.

주요어: 긍정 심리 개입, 기분상태, 자아존중감, 행복, 대학 학생 선수