

## 포토보이스를 통해 본 코로나19가 남긴 심리자본\*

### The Psychological Capitals from COVID-19 through Photovoice

김진호(한국체육대학교 교수) · 김현주\*\* (숙명여자대학교 강사)

Jin-Ho Kim Korea National Sport University · Hyeon-Ju Kim\*\* Sookmyung women's Univ.

#### 요약

본 연구는 포토보이스를 통해 코로나19 이후 대학 양궁선수가 체득한 심리자본을 탐색하는데 목적이 있다. 이를 위해 2022년 대한양궁협회에 소속되어 있는 대학 양궁선수 19명을 대상으로 포토보이스 방법을 활용하여 자료를 수집하였다. 포토보이스를 활용하기 위한 자료수집 방법은 오리엔테이션, 포토보이스 실행, 포토보이스 그룹인터뷰, 자료검증 순으로 진행하였으며, 수집된 사진은 Wang(1999)의 SHOWeD 방법을 토대로 그룹인터뷰를 진행해 사진의 주제와 의미를 도출하였다. 연구 결과, 첫째, 코로나19로 인한 심리적 어려움은 답답함, 불안감, 막막함이 도출되었다. 둘째, 코로나19 극복요인은 방역수칙 준수, 부정적 정서 완화로 셋째, 코로나19를 도움경험으로 인식한 결과는 경기력 보강의 기회와 심리적 여유로 나타났다. 공통적으로 자료제공자는 코로나19로 인해 답답함이나 불안감, 막막함 등의 심리적 어려움을 경험하였으나, 스스로 방역수칙을 준수하여 훈련에 매진하거나 주유타자와의 시간을 생각하며 극복하고자 노력하였고, 이로 인해 경기력 보강의 기회나 심리적 여유를 도움경험으로 인식하였다. 본 연구는 포토보이스 방법을 통해 코로나19로 인한 대학 양궁선수의 심리적 소회를 탐색하여 심리자본을 도출한 데 의미가 있다. 향후 본 연구가 코로나19에 대한 부정적 인식 전환과 더불어 심리자본에 대한 관심 확장의 계기가 되기를 기대해 본다.

#### Abstract

The purpose of this study is to explore the psychological capital acquired by college archers after COVID-19 through photovoice. For this purpose, data were collected using the photovoice technique from 19 college archers belonging to the Korean Archery Association in 2022. The data collection method for using the photovoice was conducted in the order of orientation, photovoice execution, photovoice group interview, and data verification. The collected photos were subjected to group interviews based on the SHOWeD method of Wang (1999) to derive the subject and meaning of the photos. As a result of the study, First, the psychological difficulties caused by COVID-19 resulted in feel heavy, anxiety, and hard. Second, the factors for overcoming COVID-19 appeared to be compliance with quarantine rules and alleviation of negative emotions. Third, the result of recognizing COVID-19 as a helping experience was found to be an opportunity for performance enhancement and psychological relaxation. In common, the data providers experienced psychological difficulties such as feeling heavy, anxiety, and hard due to COVID-19, but they tried to overcome them by observing the quarantine rules themselves and focusing on training or thinking about time with significant others. As a result, opportunities to enhance performance or psychological relaxation were recognized as helping experiences. This study is meaningful in deriving psychological capital by exploring the psychological experiences of archers due to COVID-19 through the photovoice method. In the future, it is hoped that this study will serve as an opportunity to expand interest in psychological capital as well as to shift negative perceptions of various factors caused by COVID-19.

Key words : psychological capital, psychological difficulties, coping, archer, photovoice

\* 이 논문은 2021년도 한국체육대학교 연구년제 교수지원에 의하여 수행되었음

\*\* jhlove11@naver.com (김현주)

## 1. 서론

세계보건기구(WHO)는 2020년 3월 11일 코로나바이러스감염증-19(이하 코로나19)를 국제 공중보건 비상사태로 감염병 세계 대유행(pandemic)을 선언하였다. 한국 정부는 코로나19 확산 예방을 위하여 마스크 착용, 외출자제, 사회적 거리두기, 운동시설 제한 등 일상의 패러다임 변화를 주도하였다(보건복지부, 2020). 이에 따른 실내 체육시설 사용 제한, 마스크 착용, 대회 취소 및 연기 등은 선수에게 훈련이나 시합 준비과정에서의 극심한 스트레스로 나타났다(박세운, 최옥숙, 윤대현, 2021). 그러나 코로나19를 통제 불가능한 상황으로 판단하고 대처한 선수는 위기를 또 다른 기회로 인식함으로써 경기력 향상을 위한 전략을 구축하고 있다(김정수, 김현주, 2022; Schinke et al., 2020).

2020년 1월 국내 첫 코로나19 확진자가 발생한 이후 2022년 5월 1790만명 이상, 20대 누적확진자는 259만명(14.4%)이상으로 집계되었다(질병관리청, 2022). 코로나19 확산에 따라 2020년 6월 우리나라 국민의 감염 두려움은 약 86%로 집계(갤럽리포트, 2020)되었는데, 이러한 두려움은 코로나19 확진보다 피해를 주는 것에 대한 걱정과 스트레스, 감염 이후 부정적 시선에 따른 속상함이 원인이 된다(최예린, 2020). 이외에도 스포츠 영역에서 전국체육대회 및 각종 전국대회 취소 및 연기, 2020년 도쿄올림픽 1년 연장, 관중 제한 등에 대해 선수는 코로나19를 걸림돌이나 가보지 않은 길로 표현(김민정, 장덕선, 2020)하며 심리적 어려움을 호소하였다.

심리적 어려움은 상황으로 인한 개인의 주관적 정서경험뿐만 아니라 인지, 행동적 요인이 복합적으로 기인한다(신정택, 육동원, 2005). 이에 따른 극심한 스트레스는 사건의 특성보다 사건에 대한 주관적 평가 또는 사건의 개인 지각 정도에 따라 상이한 정서를 유발한다(Masten, 2001). 특히 사건의 통제 가능성에 따라 심리적 어려움에 대한 지각정도는 상이한데, 통제 가능성이 낮은 사건은 부정 정서를 크게 지각하여 가치관 형성 저하, 불안, 짜증, 피로감 등 수행 향상 저하로 나타나기도 한다(Kluger & DeNisi, 1996). 이에 따라 선수에게 갑작스런 대회 취소로 인한 불확실성은 목표 위협요인(강경연, 이계경, 2017; Whitcomb-khan et al., 2021)으로, 이는 내적 갈등을 유발하여 심리적 어려움을 야기할 개연성이 있다.

코로나19는 세계적인 팬데믹 상황으로 논의되고 있으나, 모든 선수가 심리적 어려움만을 경험하는 것은 아니다. 실제로 학생선수는 코로나19로 인해 학업이나 훈련환경, 미래에 대한 심리적 어려움을 이야기하였으나(김민정, 장덕선, 2020), 일부 선수는 훈련환경 조성이나 자발적 방역, 부정정서 완화 등의 대처방법을 통해 경기력 보강, 생활양식 변화, 자기주도 강화의 도움 기회로 인식하였다(김정수, 김현주, 2022). 이처럼 개인은 스스로 직면한 어려움에 자기관리 전략을 마련하여 대처(서주형, 김한별, 2022; Lazarus & Folkman, 1984)함으로써 긍정 정서를 구축하고자 노력하는데, 이는 개인의 성장과 더불어 생활기술이나 삶의 자원인 심리자본(psychological capital)으로 환류되기도 한다(김현주, 윤영길, 2017).

심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복탄력성을 구성요인(Luthans et al., 2007)으로 개인의 긍정적 심리상태를 의미한다. 이러한 심리자본은 긍정적 정서상태 또는 응축된 긍정심리자원의 다차원적 구성개념(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)으로 개인의 긍정적 성격 강점, 행복, 자아실현에 주목하고 있다(Seilgman, 2002). 이 같은 심리자본은 다차원적 개념의 긍정심리에 주목하여 경제자본, 인적자본, 사회자본의 포괄적 개념(손은일, 송정수, 2012)으로 정서적 안정, 동기부여, 자신감 형성 등에 영향을 미치고 있다(Luthans, Luthans, & Luthans, 2004).

심리자본은 개인의 태도와 행동, 미래 조망 등 거시적 관점에서 자본의 이해를 도모하고 있다(이혜림, 백운정, 김은실, 2013). 조직 행동 연구에서 포괄적 관점으로 논의되는 자본개념은 개인능력, 지식, 기술, 경험 등 무형적 자산의 총합인 인적자본(Edvinsson & Malone, 1997), 사회적인 관계로 인한 네트워크로 친구, 동료, 일반적인 관계 등의 자원을 동원할 수 있는 능력의 사회자본(Borgatti, Jones, & Everett, 1998), 자본의 보유량, 월 소득을 통한 실질적 소비능력, 재정적 능력이나 보유한 화폐가치의 총량 등의 경제자본(Bagguley, 1997) 등으로 논의되고 있다. 즉 심리자본은 경험으로 체득한 심리자원(psychological resource)으로 선수의 내적자원 형성에 기여함(최은경, 윤영길, 2010)을 감안하면, 코로나19를 유연하게 대처한 선수의 성장 경험은 심리자본이 될 가능성이 있다.

심리자본을 주제로 한 연구는 긍정심리학에서 개인에게 내재된 긍정적 강점 또는 내적 자원(Seilgman & Csikszentmihalyi, 2014), 지혜, 용기, 정의, 절제, 인간애 등 긍정적 성격 강점(Peterson & Seligman, 2003), 긍정심리 또는 동기유발과 관련된 연구에 기반하여 자기효능감, 희망, 회복탄력성, 낙관성 등 개인 발전을 추구하는 긍정적 심리상태(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) 등 긍정심리자본을 중심으로 진행되어 왔다. 이러한 연구는 긍정심리자본 개념을 도입하여 긍정적 심리자원에 대한 이해를 도모하였으나 개별적 심리자원의 다수준 구성개념(Avey, Luthans, & Jensen, 2009)으로 심리자원의 결합에 대한 인식을 심리자본까지 확장할 필요가 있다.

스포츠 영역에서 심리자본에 대한 관심은 외상 후 성장이나 멘탈코칭 프로그램을 통해 축적된 요인으로 전개되고 있다. 예를 들어 구성원 간 갈등이나 유능감 상실, 부상, 지도자와 갈등 극복 후의 성장(김현주, 윤영길, 2016)으로 심리자본을 검토하거나, 사고 후 극복하는 과정을 통한 자기 지각 변화로 내적 자원 구축(권오정, 2016), 멘탈코칭 프로그램으로 인한 심리자본 추정(김현주, 2021) 등의 연구는 심리자본에 대한 이해를 확장하고 있다. 또한 메가스포츠이벤트 경험을 통한 심리자본은 팀조화, 충분한 훈련, 지도자 신뢰 등에 유의한 차이를 보인 반면, 자신감이나 집중력, 목표설정, 불안조절 등은 유의한 차이가 나타나지 않음(윤영길, 전재연, 2015)으로 가변성과 불변성 특성으로 설명되고 있다. 이러한 전개에 따라 장기적 관점에서 환경, 적응, 경험으로 축적된 심리자본의 논의가 필요하다.

한편, 양궁은 폐쇄형 종목으로 체력이나 기술 요인이 경기력에 절대적인 영향을 미치지 않는다(권재용, 이제훈, 김동국, 2022). 즉 양궁에서 경기력은 보편적인 체력, 기술 및 전술적 논의(윤영길, 이용수, 2006)뿐만 아니라 심리요인에 의한 훈련 효과를 극대화하기 위해 자신감, 집중력, 정신력, 판단력 등 의도적 감각 훈련을 통하여 실전에 최대한 활용할 수 있도록 다각적인 훈련이 병행되고 있다. 이러한 노력은 경기력 논의에서 심리요인의 관심 확대(Ivarsson et al., 2020)와 맥을 같이 한다.

양궁경기력에서 심리요인은 체력, 기술 및 전술 중 50% 이상의 중요도(윤영길, 김원배, 임태희, 2006)로, 선수는 부정적 생각을 긍정적으로 전환할 수 있는 심리기법을 활용하여 어려움을 대처하고 있다(김영숙, 박상혁, 2013). 또한 김영숙과 박인천(2019)은 양궁선수가 지각하는 경기력 강점 요인을 사고의 단순화, 불안조절을 위한 혼잣말, 회복탄력성 등으로 제시하고 있다. 지금까지 이러한 연구는 양궁선수의 심리적 어려움과 대처, 심리적 강점을 논의하는데 기여해 왔으나 장기적 관점에서 환경과 같은 통제 불가능한 사건 극복 경험을 통한 선수의 삶을 조망하는 데는 어려움이 있다. 이에 심리적 어려움을 극복한 뒤 심리적 소회를 탐색할 수 있는 논의가 필요하다.

질적연구에서는 참여자의 경험을 심층적으로 조망하고, 해석할 방법을 강구하고 있다(Glaser & Strauss, 2017). 이에 따라 개인의 경험과 기억을 사진에 경험을 투영해 의미를 도출하는 참여자 중심의 실천적 연구방법으로 포토보이스(photovoice) 방법이 활용되고 있다. 포토보이스는 특정한 사건이나 경험으로 인한 기억을 사진에 매개하여(Wang, 1999) 연구자와 참여자 그리고 참여자와 참여자 간 소통과 경험을 이야기하는 과정을 통해 심리적 소회를 도출(권오정, 2016; 김경오, 이규일, 2013; 김현주, 윤영길, 2017)하는 방법으로 다양한 주제에서 활용되고 있다. 이러한 환경 및 방법적 특성을 고려하면, 포토보이스는 코로나19에 대한 심리적 소회를 도출하기에 적절한 방법이라 판단된다.

국내에서 포토보이스 방법은 문화유산 보존을 위한 경험사례 도출(응웬 반 후이, 2006), 노화에 대한 인식(이원지, 장승희, 2013), 유학생의 신체활동과 관련된 사회문제와 개선방안(김경오, 2013) 등 지역사회 문제점 도출 및 개선방안에 대해 논의되고 있다. 또한 스포츠 영역에서 포토보이스 방법은 은퇴한 선수의 사회적 장벽과 대안 모색(김경오, 이규일, 2013), 역경 극복 후의 성장(권오정, 2016), 올림픽 메달 획득 경험을 통한 심리자본(김현주, 윤영길, 2017), 코로나19로 인한 선수의 삶의 변화(신민철, 강유원, 2021), 긍정적 자기 인식(송호관, 2022) 등의 연구에 활용되고 있다.

이처럼 포토보이스 방법은 사진을 통해 개인의 문제 또는 사건 중심이 아닌 하나의 현상을 다양하고 깊이 있게 참여하는 연구방법(Wang, 1999, 2006)으로 사진에 의미를 투영해 결과를 도출하는데 의미가 있다. 따라서 팬데믹으로 인한 선수의 인식과 삶의

변화를 고려하면, 양궁선수의 코로나19에 대한 경험을 사진을 통해 도출하는 방법은 스스로 통제할 수 없는 환경적 재난이지만, 자신만의 극복요인을 통해 체득한 선수의 심리자본을 추출하는데 유용한 방법이라 사료된다.

이상에 따라 본 연구에서는 포토보이스를 통해 코로나19 이후 대학 양궁선수가 체득한 심리자본을 탐색할 목적으로 진행하였다. 본 연구가 코로나19에 대한 부정적 인식 전환과 더불어 심리자본에 대한 관심 확장의 계기가 되기를 기대해본다.

## II. 연구방법

### 1. 연구참여자

본 연구에서는 의도적 표집법(purposive sampling)을 활용하여 2022년 대한양궁협회에 소속되어 있는 대학 양궁선수 19명을 참여자로 선정하였다. 본 연구의 참여자는 코로나19로 인해 외부활동 제한이나 대회 취소 등으로 심리적 어려움을 경험한 선수이지만 각자의 자발적 방역수칙을 준수하며 2020년부터 2021년 훈련과 시합에 참여한 선수로 선정하였다. 연구참여자는 연구 취지와 목적을 설명 후 자발적 의사를 표명한 선수를 선정하였으며, 이에 대한 구체적인 정보는 <표 1>과 같다.

표 1. 자료제공자 정보

제공자	연령(만)	경력(개월)	세부종목
A	20	132	리커브
B	19	120	리커브
C	20	132	리커브
D	21	156	리커브
E	20	168	리커브
F	19	120	리커브
G	19	108	리커브
H	22	144	리커브
I	22	156	리커브
J	20	84	리커브
K	18	108	리커브
L	19	120	리커브
M	21	96	리커브
N	20	144	리커브
O	19	108	리커브
P	20	120	컴파운드
Q	19	108	컴파운드
R	20	120	컴파운드
S	22	132	컴파운드
합계(19명)	20	125.1	

## 2. 자료수집

본 연구에서는 포토보이스 방법을 활용하여 자료를 수집하였다. 연구설계와 자료수집은 Baker와 Wang(2006)이 개발하고, 김현주, 윤영길(2017)과 권오정(2020)이 수정·보완하여 사용한 프로토콜을 본 연구목적에 적절하게 재수정하여 활용하였다.

먼저 선수의 코로나19가 남긴 심리자본을 탐색하기 위하여 코로나19, 심리적 어려움, 대처, 극복과정, 긍정심리자본, 양궁 등에 관한 문헌고찰과 스포츠심리학 교수와 양궁지도자의 의견을 수렴하여 코로나19로 인한 어려움, 극복요인, 도움경험을 초기테마로 설정하여 자료제공자에게 설명하였다. 이후 연구자는 자료제공자에게 초기테마와 관련된 사진을 각 주제별 3장 이내로 촬영하도록 설명하였고, 테마와 관련된 부분에서 이해가 되지 않거나 구체적인 정보가 필요한 경우 카카오톡(Kakaotalk)으로 연락하도록 안내하였다.

그룹인터뷰를 통한 자료수집은 연구목적에 설명하고 사진 연락과 조율을 통해 초기테마에 대한 정보 제공 후 7일 후 만남을 약속하였다. 그룹인터뷰는 각자의 휴대전화로 카카오톡의 오픈톡을 이용해 자신이 촬영한 사진을 공유하고, 상호 간 교류하는 방식으로 진행하였다. 연구자는 그룹인터뷰 진행 과정에서 연구목적에 회상하여 자신의 경험을 자유롭게 이야기하도록 독려했다. 이 과정에서의 인터뷰 내용은 연구자의 휴대전화로 녹음한 뒤 한글 2020 파일을 활용해 전사 및 주요 내용 등을 기술하였다. 이외의 필요한 내용이나 자료는 추가 인터뷰를 진행하여 자료를 수집하였다. 연구자는 인터뷰 내용 외 참여 동의, 개인정보 보호, 자료수집 내용 녹취, 연구결과 활용 후 폐기, 연구 참여 중단 등에 대해 안내하였고, 동의 과정에서 연령, 경력, 종목 등 주요 내용을 수집하였다.

## 3. 연구절차

포토보이스 자료수집의 기본 절차는 포토보이스 오리엔테이션, 포토보이스 실행, 포커스 인터뷰 단계로 진행된다(권오정, 2020; Baker & Wang, 2006; Wang, 1999, 2006). 이에 본 연구에서도 오리엔테이션, 포토보이스 실행, 포토보이스 그룹인터뷰, 자료검증 순으로 진행하였다.

먼저 오리엔테이션 단계에서 연구진은 연구주제에 적절한 선행 연구를 고찰하고, 자료제공자 특성 및 주제에 대해 삼각검증을 진행하여 초기테마를 설정하였다. 이후 연구진은 자료제공자와 만남을 통해 자발적 참여 의사를 확인하였다. 참여의사를 밝힌 제공자에게 연구진은 연구목적과 절차, 소요 시간 등을 설명하였고 피사체를 촬영할 경우, 찍은 사람의 의도와 목적이 표현되기 때문에 반드시 동의를 받을 것을 권고하였고, 사진 촬영 과정에서 발생할 수 있는 윤리적 문제에 대하여 안내하였다. 그리고 개인정보 또는 회고한 인터뷰 내용 등은 연구목적 이외에 사용하거나 노출하지 않을 것임을 주지시켰다. 이처럼 오리엔테이션 과정에서 연구진은

초기테마와 관련하여 무엇을, 어떻게 찍을 것인가에 대한 구체적인 정보를 제공하였다.

포토보이스 실행단계에서 카메라의 종류는 편의성과 상황을 고려하여 선정할 수 있다(Wang, 1999)는 점을 감안해 자료제공자의 핸드폰으로 사진을 촬영하도록 안내하였다. 이후 자료제공자는 오리엔테이션 단계와 실행단계 사이에 시합을 마친 후 초기테마를 상기하며 사진을 촬영하였다. 연구진은 자료제공자에게 연구 주제에 적절한 사진을 촬영하도록 예를 들어, 코로나19로 인해 선수는 어떠한 심리적 어려움을 경험하였나요?, 어려움을 어떻게 극복하고자 노력하였나요? 다소 완화된 시점에서 코로나19가 선수에게 어떠한 도움이 되었나요? 등으로 제시하여 일상에서 사진을 촬영하도록 오픈톡을 통해 안내하였다.

포토보이스 인터뷰 단계에서는 초기 포토보이스 진행 절차(Baker & Wang, 2006; Wang, 1999)를 토대로 SHOWed 기법을 활용하여 인터뷰를 진행하였다. SHOWed 기법에서 S(see)는 이 사진에서 무엇이 보이나요? H(happening)는 이 사진 속에서 무슨 일이 일어나고 있나요? O(our)는 이 사진이 우리 삶과 어떤 관련이 있나요? W(why, exist)는 왜 이런 걱정 또는 문제가 발생한다고 생각하나요? D(do)는 이것을 위해 우리가 무엇을 할 수 있을까요? 순으로 질문이 구성되어 있다. 이에 연구진은 그룹인터뷰가 과정에서 오픈톡에 테마와 관련된 사진을 올리도록 안내하고, 상호 간 궁금한 사진 또는 의미 있다고 판단되는 사진을 지정하여 SHOWed 기법에 따라 자유롭게 이야기하도록 안내하였다. 자료제공자는 1인 평균 3장의 사진을 촬영하였고, 연구진은 인터뷰 단계에서 오픈톡을 통해 사진을 저장하였다.

자료검증 단계에서는 자료제공자가 상호 간 직접 고른 사진을 토대로 설명과 해석을 삽입하는데, 상징적이거나 의미 있는 자료라 판단되는 사진은 추가적으로 메모하여 분석하였다. 이 과정에서 연구진은 자료제공자와 인터뷰 내용을 재검토하고, 이해가 되지 않거나 추가적인 정보가 필요한 경우 인터뷰를 진행하여 내용의 타당성을 확보하였다. 최종 분석된 자료는 오픈톡을 활용하여 자료제공자에게 의미를 재확인하고, 양궁지도자 1인, 스포츠심리학 박사 2인, 스포츠심리학 박사과정 2인으로 구성된 전문가회의를 진행하여 결과의 내용타당도 확보에 대한 노력을 경주하였다.

## 4. 자료분석

본 연구에서 자료분석은 선행연구(권오정, 2020; 김현주, 윤영길, 2017; Wang, 1999, 2006)를 기반으로 사진고르기, 맥락화, 주제선정의 단계로 진행되었다. 질적연구에서 연구진의 경험은 자료 분석을 위한 도구(instrument)로 수집된 자료의 해석과 의미부여 과정에서 종목에 대한 이해와 더불어 상황적 요구를 반영하는 기능을 한다(Glaser & Strauss, 2017). 이에 그룹인터뷰가 진행되는 과정에서 연구진은 초기테마와 관련된 사진 중 심리적 소회가 잘 반영되었다고 판단한 사진을 선정하고, 자료제공자들과 사진을 통해 전달하고자 한 의미와 상황, 의견 등을 공유하였다.

포토보이스 분석과정에서 분류되어 전사된 결과는 주제별 의미의 유사성에 따라 귀납적 내용분석으로 범주화하였고, 분류 결과는 인터뷰의 내용을 기반으로 다시 연역적으로 전개하여 서술하였다. 이러한 과정에서 연구진은 자료제공자의 회고를 심층적으로 이해하기 위하여 지속적으로 제공자와 상호작용하였으며, 상호작용 과정에서 연구진과 자료제공자 간 적극적 참여를 독려해 연구의 진실성을 높이고자 노력하였다. 이외 수집된 자료와 결과 중 질문이나 목적에 벗어난 사진이나 인권 및 윤리에서 벗어난 사진은 제외 후 분석하였다.

### III. 연구결과 및 논의

포토보이스는 참여자 중심의 연구방법으로 참여자가 연구에 적극적으로 참여하며, 촬영한 사진의 이미지를 통해 설득력이 강한 근거자료를 제시하는데 의미가 있다(Wang & Burris, 1994). 심리자본은 경험으로 체득한 개인의 심리자원으로 이는 인간관계로 축적된 사회 및 인적자본(유성신, 이진균, 최용주, 2017), 경제자본의 다차원적 구성개념으로 논의되는데, 이러한 개념에 토대를 두고 포토보이스를 활용하여 코로나19가 남긴 심리자본을 범주화 한 결과, 심리적 어려움은 답답함, 불안감, 막막함으로, 극복요인은 방역수칙 준수, 부정적 정서 완화로, 도움경험은 경기력 보강 기회와 심리적 여유로 도출되었다. 이에 대한 구체적 내용은 다음과 같다.

#### 1. 코로나19로 인한 심리적 어려움: 답답함, 불안감, 막막함

양궁선수는 코로나19라는 낯설고 통제 불가능한 상황으로 인해 답답함이나 불안감, 막막함 등의 부정적 정서를 경험하였다. 특히 선수는 갑작스러운 시합 연기로 인해 막막함뿐만 아니라 무력감을 경험하였고, 이로 인해 경기력에 대한 불안감이 증폭되었다. 이 외에도 코로나19로 인한 외출 자제 및 사회적 거리두기로 선수는 휴식과 일상의 자유를 박탈당하는 기분을 심리적 어려움으로 제시하였다.

“활보면 더 막막했죠. 경기력은 떨어지는데, 시합은 갑자기 연기고, 생활도 코로나19로 인해 제약받으니까 더 힘들고, (중략) 그러다 보니 매일 훈련하기도 어렵고, 답답하고.”(M선수)



그림 1. 막막한 경기력

“코로나19로 인해 내가 준비했던 게 송두리째 없어지는 것 같기도 하고, 대회가 연기되고, 취소되면서 지금까지 내가 쌓아온 무엇인가 무너질 것 같은 불안감이 들었어요.”(F선수)



그림 2. 무너질 듯한 불안감

“저는 그냥 검은색 바탕을 찍었어요. (중략) 코로나19로 인해 그냥 아무것도 보이지 않고, 답답하고, 막막하고, 그래서 앞이 보이지 않는 검은색이라는 생각이 들었어요.”(K선수)

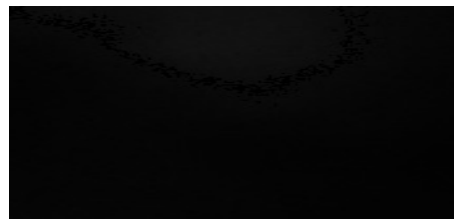


그림 3. 보이지 않는 답답함

코로나19로 인한 심리적 어려움은 국가대표선수나 학생, 성인 선수뿐만 아니라 노인까지 유사하다. 실제 국가대표선수의 심리적 어려움을 탐색한 연구(박서이, 2020)에서는 코로나19로 인해 훈련 장소 제한이나 변화, 개인훈련의 어려움, 기술훈련 제한을 어려움으로 제시하고 있다. 또한 성인선수의 어려움을 탐색한 연구(김민정, 장덕선, 2020; 박세운 등, 2021; Evans et al., 2020; Whitcomb-khan et al., 2021)에서는 갑작스러운 대회취소로 인한 기회 상실, 훈련 및 생활제한, 경기력 저하에 대한 불안감, 경기력 회복 우려, 기약 없는 훈련 지침, 진로 걱정, 통제력 부족, 스스로의 압박, 불확실성 등을 심리적 어려움으로 보고하고 있다. 대학생의 자기효능감과 생활만족도가 신체활동수준에 정적관계인 점(김창환, 송영은, 2021)을 고려하면, 선수에게 제한적 활동은 심리적 어려움으로 나타날 개연성이 있다. 결국 코로나19로 인한 심리적 어려움은 본 연구에서 도출된 양궁선수의 어려움과 맥을 같이한다.

#### 2. 어려움 극복요인: 방역수칙 준수, 부정적 정서 완화

코로나19로 인한 심리적 어려움의 극복요인을 탐색한 결과, 방역수칙 준수와 부정적 정서 완화로 도출되었다. 양궁선수는 코로

나19로 인해 두려움이나 막막함, 불안감 등의 부정 정서를 경험하였으나, 방역수칙 준수하며 자신만의 훈련 전략을 구축함과 더불어 주요타자와의 시간을 생각하는 심리적 여유로 극복하고자 노력하였다. 이에 대해 양궁선수는 다음과 같이 이야기하였다.

“처음에는 코로나19가 두려웠어요. 주변에서 선수도 그렇고 아는 사람들도 많이 걸리니까. 코로나 걸리면 경기력이 떨어질 것 같아서 엄청 조심했어요. 그래서 저 스스로 마스크 꼭 쓰고, 손 씻기하고, 그렇게 개인 방역 철저히 하면서 이겨내려고 했어요.”(R선수)



그림 4. 개인방역을 위한 마스크

“이 사진이 조금 특이하지만, 이걸로 인해서 극복할 수 있었어요. 이걸 마신다는 게 아니고요. (중략) 이런 재미있는 사진 보면서 코로나19 끝나고 휴가 나가면 친구들과 즐거운 시간 보내야지 또는 친구들 만나야지 하는 생각으로 극복했어요.”(N선수)



그림 5. 생각을 위한 도구

이외에도 <그림 5>의 사진을 통해 양궁선수는 코로나19로 인한 부정적 정서를 완화하고자 여행이나 과거 사진을 통해 당시를 회상하며 극복하고자 하였다. 이에 대한 내용은 다음과 같다.

“잡은 외박은 아니어도 분기별로 휴가가 있었어요. 그때마다 여행 가는 거로 극복하고자 했어요. 숙소에서 쉴 때 다음에 여행은 어디로 가야지 하는 생각으로 버텼어요.”(H선수)

“휴가받은건 아니지만, (웃음) 휴가받을 거 생각하고, 어디로 놀러 가지 생각하고, 휴가 가면 나만의 휴식 시간을 제대로 보내려고

했어요. 대부분 쉴 때는 제대로 잘 쉬는 걸 생각했어요.”(P선수)

한편, 일부 양궁선수는 코로나19로 인한 멈춤의 시간을 적극적으로 극복하기 위한 노력을 하기보다는 일상의 연속선상에서 받아들이기도 한다.

“코로나19가 발생하고, 여러 가지 변화가 있었지만, 사실은 그냥 아무 생각 없이 내가 하던 대로, 훈련하고, 숙소생활하고, 일상생활하고, 그렇게 지내다 보니 시간이 해결해줬던 것 같아요.”(F선수)



그림 6. 일상의 연속

“처음에는 뭔가 해봐야지, 내가 안 되면 거 고치는 시간을 가져야지 했는데, 너무 길어지니까 지쳤던 것 같아요. 언제까지 해야 할지 모르니까.”(O선수)

코로나19는 전 세계가 주목하고 있는 환경적 재난으로 선수는 불안을 가장 많이 경험하고 있다(박근빈, 2020). 또한 국가대표선수는 훈련의 어려움이나 우울감, 올림픽에 대한 부담감 등의 심리적 어려움을 경험하였다(박서이, 2000). 이러한 어려움에도 양궁선수는 문제 자체의 해결에 주목하기보다는 정서 중심 완화 전략으로 극복하고자 노력하는데, 이는 부정정서 완화에 정서 중심의 대처가 효과적이다(이은희, 2004)라는 결과와 부분적으로 일치한다. 또한 코로나19 상황에서 일상을 탈출하려는 취미생활이나 자기 계발은 스트레스 해소에 정적인 영향(선우유영, 정윤덕, 2021)을 미치고, 특히 동료 및 주요타자의 지지는 심리적 안녕과 우울 증상 완화에 긍정적으로 매개하는 것으로 나타났다(Graupensperger, Benson, Kilmer, & Evans, 2020). 이러한 결과를 감안하면, 양궁선수에게 주요타자와의 시간은 극복에 있어 중요한 요인이라 판단된다.

### 3. 극복 후 도움경험: 경기력 보강 기회와 심리적 여유

도움경험은 코로나19로 인해 대회 취소, 공공시설 사용 제한, 사회적 거리두리 등 여러 가지 제약이 있었으나 이를 극복한 후 긍정적 측면으로 경기력 보강의 기회와 심리적 여유가 도출되었다. 양궁선수에게 대회 연기로 인한 시간 확보는 경기력 보강의 시간이 되었고, 사회적 거리두기로 인한 외출 자제는 자신을 돌아보고 관리하는 심리적 여유 시간이 되었다. 이에 선수는 다음과 같이 이야기하였다.

“2021년도에 우수선수로 뽑혀서 받은 상이랑 상품이에요. 코로나로 인해서 계속 운동만 했는데, 그로 인해서 시합 때 좋은 성적을 거뒀고, 이렇게 우수선수상까지 받게 되어서 코로나가 저의 경기력 향상에 도움이 되었다고 생각해요.”(P선수)



그림 7. 우수선수의 영광

“코로나 덕분에 몸이 좋아졌어요. 살이 찼다는 게 아니고요, 시합이 계속 붙어서 열렸었는데, 대회가 연기되면서 훈련이나 시합을 조금 조절하게 됐고, 그러면서 좋지 않았던 어깨도 좋아졌어요. 몸이 회복되면서 튼튼하게 좋아진 것 같아요. (중략) 그리고 재활하고, 완전히 휴식하는 동안 체력훈련도 같이하고 그러다 보니 좋아졌어요.”(S선수)

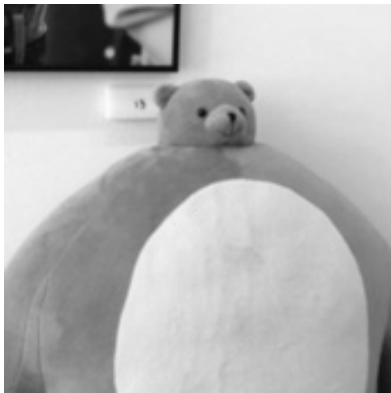


그림 8. 튼튼해진 나의 몸

이 외에도 선수는 구성원 간의 일상, 시간적 여유와 마음의 여유를 공유한다는 점을 도움경험으로 인식하였다. 우리나라 양궁은 세계 최고의 경기력을 보유한 종목으로 이는 훈련 시간과 비례하는데, 하루의 일상이 훈련인 양궁선수에게 시설사용 제한, 외출 자체와 같은 제약은 동료와 함께한 시간임과 동시에 추억을 향유하는 기회가 되었다.

“언니들이랑 같이 먹었던 음식 사진이에요. 코로나로 외식을 할 수 없었지만, 다 같이 먹고, 이야기하고, (중략) 그러면서 서로 추억이 공유되는 시간이었던 것 같아요. 지금은 외출이 있고, 당시보다는 자유로우니까 이런 의미 있는 추억을 못 만들잖아요.”(A선수)



그림 9. 의미 있는 추억

코로나19와 같은 예견 없는 상황은 자기관리 상실, 가족 및 주 요타자와 관계 갈등, 지도자에 대한 신뢰 저하 등 불확실성을 증가(Reardon et al., 2020)시키고, 불확실성은 인지 또는 신체불안과 연쇄되어 실패공포로 나타날 가능성이 있다(Correia & Rosado, 2018). 그러나 통제 불가능한 상황에서 스스로 극복하고자 하는 노력은 부정적 감정 개선에 도움(Neff & McGehee, 2010)이 되고, 지속적인 운동 참여는 자기효능감 및 삶의 질 증가, 낙관적 사고를 촉진한다(현아현, 2021). 특히 어려움을 극복한 후 경험 누적은 자기 삶의 최고 경험으로, 자신의 삶에 대한 설계뿐만 아니라 내적 가치관 형성에 기여한다(천호준, 2013). 이에 따라 선수의 극복 후 도움경험은 시간이 지남에 따라 삶의 자원으로 축적될 개연성이 있다.

이상을 종합하면, 양궁선수는 코로나19라는 전 세계적인 팬데믹을 경험하였으나 경기력 보강의 기회, 심리적 여유 그리고 추억 공유 시간 등 긍정적 생각으로 심리자원을 구축하였다. 이렇게 경험으로 체득된 심리자원은 신체적 건강, 심리적 안정, 건설적 대처 능력에 영향(유현숙, 2005)을 미치는데, 선수에게 경험과 시간을 통해 체득한 심리자원은 개인의 정체성 탐색 및 개발, 자아 형성이나 관계 형성의 기회가 되기도 한다(Schinke et al., 2020). 양궁 경기력에 체력적인 요소가 절대적 영향을 미치지 않고(권재용 등, 2022), 양궁에서 심리요인의 중요성(윤영길 등, 2006)을 고려하면, 양궁선수는 자신만의 방략으로 어려움을 극복함으로써 심리자본을 구축했을 가능성이 있다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 포토보이스를 통해 코로나19 이후 대학 양궁선수가 체득한 심리자본을 탐색하는데 목적이 있다. 이에 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 양궁선수는 코로나19로 인해 답답함, 불안감, 막막함 등의 심리적 어려움을 경험하였다. 구체적으로 선수는 코로나19라는 상황과 이로 인한 갑작스러운 시합 연기, 외출 자제 및 제한 등 경험해보지 못한 환경에 심리적 어려움을 이야기하였다. 이러한 심리적 어려움은 다양한 종목의 국가대표 선수나 학생 및 성인선수

와 유사한 결과로 양궁선수만의 특별한 부정정서 경험은 아니라 판단된다.

둘째, 양궁선수는 방역수칙 준수와 부정적 정서를 완화를 코로나19의 극복요인으로 설명하였다. 구체적으로 선수는 코로나19로 인한 여러 상황을 스스로 통제할 수 없다는 것으로 인식하고, 상황을 극복하기 위해 마스크 착용이나 손 씻기 등의 방역수칙을 철저히 준수하였다. 또한 선수는 주요타자와의 즐거운 시간을 생각하며 사고를 전환하고자 노력하였다. 이러한 극복요인은 선수 스스로 상황을 수용하고, 위기를 적절히 대처함으로써 심리적 어려움을 극복하기 위한 심리적 전략이라 판단된다.

셋째, 양궁선수는 코로나19로 인해 경기력 보강의 기회와 심리적 여유를 도움경험으로 설명하였다. 구체적으로 선수는 코로나19로 인한 시합 연기를 부정적으로만 생각하기보다 훈련 시간을 확보하여 경기력을 보강하거나 체력 및 몸을 관리하는 기회로 인식하였다. 또한 휴식과 외출 제한은 훈련 시간이 많은 양궁선수에게 구성원 간 추억을 공유하는 기회가 되었다. 심리자본은 개인이 경험을 통해 획득한 심리적 강점을 자원화하고, 이를 통하여 비약적인 성장을 도모한다. 따라서 양궁선수의 도움경험은 어려움을 극복하는 과정을 통해 획득한 심리자원으로 개인의 성장을 위한 심리자본임을 방증한다.

본 연구의 결과를 토대로 후속 연구에 제언하면 다음과 같다.

첫째, 심리자본을 심층적으로 탐색할 필요가 있다. 본 연구에서의 심리자본은 경제자본, 인적자본, 사회자본과 같이 하나의 자본 개념으로, 경험으로 획득한 심리자원이 결집된 상태로 정의되고 있다. 즉 심리자본은 Seligman이 제시한 긍정심리자본의 자신감, 낙관성, 희망, 회복탄력성 등 4가지 특성으로 이론적 근거를 형성하고 있으나 이외 개인의 심리적 강점을 자본화하였다. 이러한 개념에 기반하여 본 연구는 양궁선수에게 코로나19가 남긴 심리자본을 탐색하였으나, 심리적 어려움과 이를 극복하는 과정을 포괄적으로 논의하는 과정에서 심리자본을 심층적으로 논의하기에는 어려움이 있었다. 따라서 심리자본의 심층적 논의는 다양한 요인으로 인한 심리적 어려움을 극복한 후 긍정적 삶을 조망할 수 있는 심리자원 탐색의 기회가 될 것이라 사료된다.

둘째, 심리적 어려움을 대처하기 위한 심리지원이 필요하다. 양궁선수는 코로나19라는 상황을 위협요인으로 인식하고 이를 극복하고자 자신만의 방략을 구축하였다. 그러나 일부 선수는 ‘그냥 버텼다, 참았다’ 등과 같이 응답하였다. 이러한 결과는 극복요인으로 해석하기에는 다소 한계가 있다. 소극적 대처보다 적극적 대처가 불안 감소에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구를 감안하면, 심리적 어려움을 대처하기 위한 심리지원은 선수의 경기력 향상과 동시에 새로운 활동에 도전하는 기회 확대로 선순환될 가능성이 있다.

셋째, 선수의 심리적 경험을 심층적으로 논의할 수 있는 방법론 확장이 요구된다. 본 연구는 특정 상황에 대한 심리적 경험을 탐색하고자 포토보이스 방법을 활용하였다. 그러나 최근 디지털 중

심의 소셜미디어 활용과 MZ세대의 특성을 고려하면, 선수가 작성하는 소셜미디어는 지금-여기에 대한 자신의 감정이나 상태를 표현하는 장(場)일 가능성이 있다. 향후 특정 시점이나 상황을 중심으로 소셜미디어에 작성한 선수의 심리적 소회를 탐색한다면, 연구방법론 확장을 통한 심리적 경험 논의의 기회가 될 것으로 판단된다.

대학 양궁선수는 코로나19로 인해 심리적 어려움을 경험하였으나, 자신만의 심리 전략으로 극복하여 심리자본을 형성하였다. 이에 본 연구가 코로나19에 대한 부정적 인식 전환과 더불어 심리자본에 대한 관심 확장의 계기가 되기를 기대해본다.

## 참고문헌

- 강경연, 이제경(2017). 긍정심리자본과 진로관련 변인 관계에 대한 국내 연구의 동향과 시사점. **한국심리학회지: 학교**, 14(1), 41-67.
- 갤럽리포트(2020). 코로나19 관련 인식과 이후 전망. **Gallup International**, 1-17.
- 권오정(2016). 수영선수가 된 피아니스트: 외상후 성장 관점에서 본 신체활동의 역동성. **한국스포츠심리학회지**, 27(2), 1-18.
- 권오정(2020). 포토보이스를 통해 본 반려견 동반 운동 참여의 의미. **한국체육학회지**, 59(1), 223-240.
- 권재용, 이제훈, 김동국(2022). 양궁선수들의 통증과 회복 방법 및 기능 향상을 위한 처치 방법 동향 분석. **스포츠 사이언스**, 40(1), 241-248.
- 김경오(2013). 중국유학생의 제한적 신체활동과 관련된 사회생태학적 문제와 개선방안: 포토보이스 연구. **한국체육학회지**, 52(4), 103-116.
- 김경오, 이규일(2013). 은퇴한 여자선수들의 사회적 장벽과 대안 모색: 포토보이스. **한국스포츠사회학회지**, 26(3), 25-52.
- 김민정, 장덕선(2020). 학생선수의 코로나19 경험 인식에 대한 은유 분석. **한국스포츠심리학회지**, 31(3), 81-102.
- 김영숙, 박상혁(2013). 양궁 선수들의 시합 중 역경 상황-대처전략 탐색 및 확인. **체육과학연구**, 24(3), 486-500.
- 김정수, 김현주(2022). 코로나19로 인한 청소년 배드민턴 선수의 심리적 어려움과 대처 과정. **한국스포츠심리학회지**, 33(1), 33-49.
- 김창환, 송영은(2021). 대학생의 신체활동수준에 따른 자기효능감 및 생활만족도의 관계. **스포츠 사이언스**, 39(3), 167-172.
- 김현주(2021). 멘탈코칭으로 인한 여자핸드볼선수의 심리자본 변화. **코칭능력개발지**, 23(1), 13-23.
- 김현주, 윤영길(2016). 배구선수의 외상후성장 과정. **체육과학연구**, 27(3), 666-676.
- 김현주, 윤영길(2017). 올림픽메달 획득 경험이 만든 심리자본. **체육**



- 과학연구, 28(2), 461-473.
- 박근빈(2020. 2. 21.) **코로나19 지역확산, 국민 10명 중 5명은 ‘불안’**. 뉴데일리 경제. <http://biz.newdaily.co.kr/site/data/html/2020/02/21/2020022100173.html>
- 박서이(2020). 코로나-19시대의 국가대표 현장지원. **스포츠과학**, 153, 56-60.
- 박세윤, 최옥숙, 윤대현(2021). 코로나-19 상황에서 성인 운동선수의 정서인식, 심리적 경험과 대처방식. **한국스포츠심리학회지**, 32(1), 13-32.
- 보건복지부(2020). **코로나바이러스감염증-19 국내 발생 현황**. <https://tokyo2020.org/news>
- 서주형, 김한별(2022). 우수 사격선수의 자기관리 전략. **스포츠 사이언스**, 40(1), 67-83.
- 선우유영, 정운덕(2017). 코로나19에 따른 태권도 사범의 어려움과 극복 전략 탐색: Giorgi 현상학적 접근. **한국스포츠사회학회지**, 34(1), 1-21.
- 손은일, 송정수(2012). 심리적 자본이 사회적 지지와 심리적 안녕감에 미치는 영향. **산업경제연구**, 25(6), 3953-3975.
- 송호관(2022). 사회적 지지를 통한 초등학교의 긍정적 자기인식 탐색: 포토보이스 연구방법론 활용. **초등교육연구**, 35(1), 77-100.
- 신민철, 강유원(2021). 포토보이스를 통해 바라본 팬데믹 속 학생선수의 변화된 삶: COVID-19를 경험하는 리듬체조 선수를 중심으로. **한국체육학회지**, 60(4), 55-71.
- 신정택, 육동원(2005). 감정적, 인지적, 심리요인과 재활동착도가 스포츠 상해 회복에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 44(3), 249-259.
- 유성신, 이진균, 최용주(2017). 페이스북에서 인식된 사회자본이 심리적 안녕감에 미치는 영향 - 과시적 자기노출에 의한 자아존중감의 매개된 조절효과를 중심으로. **한국심리학회지: 소비자·광고**, 18(2), 117-150.
- 유현숙(2005). 여성자본의 실태와 활용방안에 관한 연구. **아시아여성연구**, 44(2), 225-259.
- 윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 1-11.
- 윤영길, 이용수(2006). 축구 경기력 결정 요인의 구조와 위계적 중요도. **한국스포츠심리학회지**, 17(4), 87-100.
- 윤영길, 전재연(2015). 아시안게임 출전 경험으로 축적한 여자축구선수들의 심리자본. **체육과학연구**, 26(2), 368-378.
- 응웬 반 후이(2006). 현존 문화유산의 보존을 위해 박물관이 담당할 역할: 베트남 민족학박물관의 경험 사례. **International Journal of Intangible Heritage**, 1, 34-38.
- 이원지, 장승희(2013). 노화에 대한 인식과 자기묘사 -질적연구방법 포토보이스(photovoice)를 활용하여-. **글로벌사회복지연구**, 3(2), 25-46.
- 이은희(2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절 효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 9(1), 25-52.
- 이혜림, 백윤정, 김은실(2013). 긍정심리자본과 개인 창의성의 관계. **인적자원관리연구**, 20(2), 145-168.
- 질병관리청(2022). 제1급 법정감염병 지정 기간 동안 코로나19 발생 분석. <https://www.kdca.go.kr/index.es?sid=a2>.
- 천호준(2013). 올림픽 구술사를 통한 기억의 역사화- 1976년 몬트리올 올림픽 여자배구 동메달리스트들을 중심으로-. **한국체육사학회지**, 18(3), 71-87.
- 최예린(2020). 코로나19에 대한 보육교사의 정서적 경험과 달라진 어린이집 일상에 관한 연구. **한국유아교육연구**, 22(1), 253-279.
- 최은경, 윤영길(2010). 선수 경험이 남긴 생활기술(Life Skill)과 트라우마(trama). **한국스포츠심리학회 학술발표논문집**, 1, 123-132.
- 현아현(2021). COVID-19 중 온라인 운동참여가 비만여성의 신체조성, 신체적 자기효능감, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향. **스포츠 사이언스**, 39(2), 175-181.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 47, 677-693.
- Bagguley, P. (1997). Property, bureaucracy and culture: Middle-Class formation in contemporary Britain. *Urban Studies*, 34(2), 355-357.
- Baker, T. A. & Wang, C. (2006). Photovoice: Use of a participatory action research method to explore the chronic pain experience in older adults. *Qualitative Health Research*, 16(10), 1405-1413.
- Borgatti, S. P., Jones, C., & Everett, M. G. (1998). Network measures of social capital. *Connections*, 21(2), 27-36.
- Correia, M. E. & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.
- Edvinsson, L. & Malone, M. (1997). *Intellectual capital*: Realizing your company's true value by finding its hidden brainpower. New York: Harper Business.
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlen, J., Hoekman, R., Lenneis, V., ... & Wilcock, L. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: Towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 17(2), 85-95.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (2017). *Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. NY: Routledge.
- Graupensperger, S., Benson, A., Kilmer, J., & Evans, M. (2020). Social (un) distancing: Teammate interactions, athletic

- identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662-670.
- Ivarsson, A., Killhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Arden, C., & McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 415-420.
- Kluger, A. & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*, 119(2), 254-284.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer Publishing Company.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J. B., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and job satisfaction. *Personal Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizon*, 47(1), 45-50.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(4), 381-384.
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Gouttebarger, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., & Hainline, B. (2020). Mental health management of elite athletes during COVID-19: A narrative review and recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, Published Online First. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102884>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to professional athletes: Working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 409-413
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. NY: Free Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *Flow and The Foundations of Positive Psychology*, 279-298.
- Wang, C. & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369-387.
- Wang, C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. *Journal of Women's Health*, 8(2), 185-192.
- Wang, C. (2006). Youth participation in photovoice as a strategy for community change. *Journal of Community Practice*, 14(1/2), 147-161.
- Whitcomb-Khan, G., Wadsworth, N., McGinty-Minister, K., Bicker, S., Swettenham, L., & Tod, D. (2021). Critical pause: Athletes' stories of lockdown during COVID-19. *The Sport Psychologist*, 35(1), 43-54.