

비디오피드백을 활용한 다차원적 발표불안 감소 집단 프로그램이 여고생의 발표불안, 자기효능감 및 발표행동에 미치는 효과*

장 선 숙

광주여자상업고등학교

신 현 균†

전남대학교 심리학과

본 연구는 비디오피드백을 활용한 인지행동적 방법 및 이완, 대처 능력 향상 등 다차원적 집단 프로그램이 전문계 여고생의 발표불안, 자기효능감 및 발표행동에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 3학년 학생을 대상으로 발표불안 검사에서 높은 점수를 받고 프로그램에 참여하기를 희망하는 30명을 선발하여 실험집단과 통제집단에 각각 15명씩을 무선 할당하고 실험집단에게 주 1회 ~ 2회 총 8회기에 걸쳐 발표불안 감소 프로그램을 실시하였다. 집단별로 프로그램 사전, 사후 검사 점수에 대해 변량분석을 실시한 결과 상호작용 효과가 유의미하였다. 즉 실험집단은 통제집단에 비해 프로그램 사후에 발표불안이 감소하고 자기효능감 및 발표행동이 유의미하게 향상되었다. 본 연구는 무선 할당을 통한 실험적 통제와 더불어 다각적인 처치 효과 측정 척도를 사용하여 경미한 발표불안을 가진 고등학생들의 발표 능력을 향상시키는데 비디오피드백과 자동적이고 비합리적 사고의 교정, 긴장 이완과 대처 능력 개발 등 다차원적인 개입이 효과적임을 보여주었다는 데 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 발표불안, 자기효능감, 발표행동, 인지행동치료, 비디오피드백

* 본 논문은 장선숙의 석사학위 논문을 수정, 보완한 것임.

† 교신저자 : 신현균, 전남대학교 심리학과, 광주시 북구 용봉동

E-mail : shk2004@jnu.ac.kr, Fax : 062-530-2659

발표불안(public speaking anxiety)은 다수의 청중들 앞에서 발표하는 상황, 즉 개인이 다수의 타인에게 관심의 초점이 되는 공식적, 혹은 비공식적 상황에서 타인의 평가가 예상되거나 실제로 평가가 이루어질 때 불안을 나타내는 부적응적인 인지적, 생리적 및 행동적 반응들로 정의할 수 있다(Fremouw & Breitenstein, 1990). 발표불안은 사회공포증의 하위유형으로 사회공포증의 3분의 1정도를 차지할 정도로 매우 흔히 나타난다(김은정, 1999; 조용래, 1998; Kessler, Stein, & Berglund, 1998).

발표불안을 포함한 사회공포증에 대한 심리학 이론들은 이 문제의 발생과 유지 또는 변화과정에서 인지가 핵심적인 역할을 함을 강조한다(Clark & Wells, 1995; Foa & Kozak, 1986; Rapee & Heimberg, 1997). 국내 대학생을 대상으로 한 연구에서 역기능적 신념이 부정적인 자동적 사고의 매개를 통해 발표불안에 영향을 준다는 것이 규명되었다(조용래, 2006). 그 외에도 부정적인 자기 지각, 타인들의 부정적 평가에 대한 과도한 두려움, 또는 사회적 위협사건의 발생확률에 대한 과도한 추정과 그러한 사건의 부담에 대한 과장된 해석과 같은 인지 왜곡 등이 사회공포증을 가진 사람들의 주된 인지적 특징이다(조용래, 2004). 따라서 이러한 부정적이고 왜곡된 인지를 변화시키는 것이 사회공포증 치료의 주요 목표이며, 이러한 목표를 달성하기 위해 다양한 치료기법들이 적용되어 왔다. 부정적 자동적 사고에 대한 인지적 재구성, 노출 훈련 등을 사용한 인지행동 집단 치료가 대학생의 발표불안을 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다(조용래, 2001).

최근에는 인지행동 기법 중 비디오피드백을

활용한 치료 효과에 대해 많이 연구되고 있다. Clark과 Wells(1995)의 인지모형에서는 사회공포증이 있는 사람들이 사회적 위협상황에 처할 경우 그 상황에서 실제로 무엇이 일어나는지에 주의를 기울이지 않고 내적으로 주의가 이동되어 자신이 경험하는 불안감이나 그와 관련된 신체감각들에 관심을 과도하게 기울이게 된다고 설명한다. 이러한 자기 초점적 주의 및 이로 인한 신체감각이나 정서적 반응과 같은 내부 지각적 정보에 기초하여 사회적 대상으로서의 자기상을 실제보다 더 부정적으로 왜곡되게 지각하고, 그런 자기상이 실제와 다르다는 것을 인식하지 못한 채 계속 부정적인 자기개념을 강화하는 것이 사회공포증의 유지과정에서 주요한 역할을 한다고 제안되었다. 이에 따라, Clark과 Wells(1995)는 사회공포증 내담자들로 하여금 사회적 위협 상황에서 자신의 모습을 객관적으로 살펴볼 수 있는 기회, 즉 비디오피드백을 제공하는 것이 사회공포증 치료에 유용할 것이라고 제안하였고, 사례연구를 통해 비디오피드백의 효과를 입증하였다. 조용래(2007)의 연구에서는 피험자들이 발표하는 장면을 녹화하고 관찰자가 평정할 것이라고 알려주었다. 그 후에 비디오피드백 사용의 이론적 근거와 효과에 대해 설명하고 자신의 발표가 녹화된 테이프를 최대한 객관적인 관찰자 입장에서 시청하도록 하는 절차를 사용하였다. 이 같은 비디오피드백을 활용한 여러 연구들에서 이 기법이 사회공포증이 있는 사람들의 행동적/신체적 불안반응을 감소시키고 왜곡된 자기상을 개선하는데 효과적이라는 보고가 계속 나오고 있다(김은정, 1999; 조용래, 2006, 2007; Rapee & Hayman, 1996; Rodebaugh & Chambless, 2002). 이러한 효과를 매개하는 변인들에 대한 연구들도 이루어지고 있다. 즉,

비디오피드백의 처치 효과는 불안관찰 발생확률을 추정치의 변화에 의해 완전 매개됨이 밝혀졌다(조용래, 2007).

인지치료 기법들과 기타 기법들을 통합한 프로그램들도 개발되었다. 예를 들어 조성연과 이재창(2003)은 인지 재구조화와 대처기술 및 상담 관계 향상 방법을 결합한 발표불안 집단상담 프로그램을 개발해 대학생들을 대상으로 그 효과를 검증하였다. 이 프로그램에는 일반적인 불안 감소를 위해 1) 신체적 이완·호흡 2) 적응적인 사고 연습 3) 준비와 연습하기 4) 구체적인 지각, 적절한 관점 5) 청중이나 권위자에 대한 자신감 6) 감내력과 도전의식 7) 수행과정에 집중하기 8) 자신을 있는 그대로 받아들이기 등이 포함되었다. 연구 결과, 프로그램에 참여한 대학생들은 통제집단에 비해 자기보고한 발표불안이 감소하였으며, 발표행동과제와 상담자 평정에서도 유의하게 호전되었다.

본 연구에서는 발표불안에 영향을 주는 것으로 선행 연구들에서 밝혀진 여러 인지적 변인들, 즉 타인들의 부정적 평가에 대한 과도한 두려움 등의 비합리적이고 부정적 사고, 사회적 위협사건의 발생확률에 대한 과도한 추정과 그러한 사건의 부담에 대한 과장된 해석과 같은 인지 왜곡 등을 교정하기 위해 비디오피드백을 포함한 인지치료적 접근방법을 위주로 하고, 이에 더해 이완, 대처능력 향상, 노출 등을 활용한 다차원적 집단 프로그램이 취업 및 진학을 앞두고 있는 전문계 여고생의 발표불안, 자기효능감 및 발표행동에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 하였다. 발표불안은 청소년에게서도 흔히 보이는데, 최근 학교 현장에서는 여러 사람 앞에서 자기의 생각이나 의견을 발표해야 하는 경우가 많아 발

표불안이 있는 학생들은 자신의 능력을 발휘하지 못하게 되고 결국 자기효능감의 결여와 소극적인 태도를 형성하게 된다. 특히, 곧 사회로 진출하여야 할 전문계 고등학생에게 사회적 상황에서 효과적으로 발표하는 능력은 학업 뿐 아니라 취업 면접 등에도 매우 큰 영향을 주기 때문에 취업과도 직결되는 문제이다. 따라서 이들을 대상으로 발표불안을 감소시켜 발표능력을 향상시키는 개입은 현실적으로 큰 의미가 있다.

본 연구에서는 선행 연구들에서 제한점으로 제기되었던 몇 가지 측면들을 보완하여 발표불안 감소 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 첫째, 선행 연구에서 비디오피드백이 효과적임이 밝혀졌지만 이런 처치를 대개는 한 두 회기에서 적용함으로써 충분한 효과를 가져 오지 못했을 가능성이 제기되었다(조용래, 2007). 따라서 본 연구에서는 여러 차례 비디오피드백을 제공함으로써 불안 반응 뿐 아니라 행동상의 변화까지 유도할 수 있도록 하였다. 둘째, 대부분의 발표불안이나 사회공포증 치료 연구들은 대학생을 대상으로 수행되었는데, 본 연구에서는 고등학생을 대상으로 하여 선행 연구들에서 나타난 프로그램 효과가 반복 검증되는지를 확인하고자 하였다. 셋째, 대부분의 치료 효과 연구에서 자기보고 척도만을 사용함으로써 행동적인 측면의 변화까지 측정하지 못했다. 이를 보완하기 위해 본 연구에서는 자기보고 뿐 아니라 타인들의 행동관찰을 포함시켜 다차원적으로 치료 효과를 평가하고자 하였다. 따라서 치료 효과 측정치로 자기보고 형식의 발표불안과 자기효능감 뿐 아니라 타인 평정치를 포함하였다. 자기효능감은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 조직하고 수행해 낼 수 있는 개인의

능력에 대한 신념을 가리키는 개념으로, 주어진 문제의 해결에 대한 자신의 생각, 특히 상황적으로 구체적인 자신감이다(Bandura, 1977, 노안영과 강연신, 2005에서 재인용). Schunk(1984)는 자기효능감을 모호하고 예상할 수 없는 때로는 긴장된 요소가 많이 포함되어 있는 구체적인 상황을 다루는데 요구되는 행동에 있어서 그것을 얼마나 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 판단이라고 하였다. Beck, Emery와 Greenberg(1985)는 사회공포증이 있는 사람들은 사회적 상황에 대처하는 능력에 대한 낮은 기대, 즉 낮은 자기효능감을 갖고 있다고 보고하였다. 사회적 상황에서 불안을 많이 경험하는 사람들은 부정적 평가를 피하기 위한 기준에 도달할 수 있는 자신의 능력을 낮게 지각한다(김복환과 최해림, 2003). 발표불안은 발표와 관련된 성취 경험을 제한되게 함으로써 자기효능감을 저하시키는 주된 요인일 수 있으며, 한편으로 낮은 자기효능감은 발표수행을 잘 할 수 없을 거라는 낮은 기대와 믿음으로 인해 발표불안을 더욱 악화시키는 역할을 한다. 특히 아동기와 청소년기는 성인기에 비해 불안상황에 대한 대처기술이나 필요한 자원이 부족한 시기이므로 자기효능감은 불안상황에 대처하는데 중요한 역할을 하게 된다. 따라서 치료를 통해 발표에 대한 자기효능감이 향상되는지를 검토하는 것이 효과 검증에 반드시 필요하다.

자기보고에 더해 타인의 관찰을 통한 발표행동 변화 측정치를 치료 효과 척도에 포함시키는 것이 효과 연구의 타당성을 높일 수 있어 또래들의 평정치도 포함시켰다. 즉 발표할 내용을 집단 상황에서 적절하게 전달할 수 있는지, 음성적인 표현이 적절한지, 신체적 표현이 적절한지 등에 대한 또래들의 관찰치가 포

함되었다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 다차원적 발표불안 감소 프로그램에 참여한 집단은 통제집단에 비해 자기보고한 발표불안이 감소하고 자기효능감이 향상되며 또래가 평정한 발표행동이 향상될 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상은 G시 소재의 한 전문계 여자 고등학교 3학년 학생 350명을 대상으로 발표불안 검사를 실시하여 점수가 상위 40% 이상인 학생들 중 발표불안 감소 프로그램에 참가하기를 희망하는 30명이었다. 이들을 실험집단과 통제집단에 각각 15명씩 무선 할당하여 실험집단에게는 발표불안 감소 프로그램을 실시하고, 실험집단의 프로그램이 끝난 후에 통제집단에게도 같은 프로그램을 실시하였다.

도구

발표불안 검사

여러 사람 앞에서 발표 전후 또는 도중에 학생들이 자신의 발표와 관련하여 느끼는 염려, 긴장, 고민의 정도를 측정하기 위한 척도로 Spielberger, Gonzalez, Taylor, Anton, Algaze, Ross와 Westberry(1980)의 시험 불안 척도(Test Anxiety Inventory)와 Paul(1966)이 발표불안을 측정하기 위하여 제작한 Personal Report of Confidence as a Speaker(PRCs)를 참고하여 한국의 문화와 정서에 맞게 임봉순(1991)이 개발한

것을 사용하였다. 이 척도는 5점 척도로 30개 문항으로 구성되어 있다. 긍정적 진술문이 28개이고 부정문으로 진술된 것은 2개이다. 이 척도의 내적 일관성 신뢰도 α 는 .91이었다.

자기효능감 검사

발표능력에 대한 자기효능감을 측정하기 위해 김아영과 차정은(1996)이 대학생을 대상으로 개발한 자기효능감 질문지를 김아영과 박인영(2001)이 중, 고등학생에 맞게 수정, 보완하여 사용한 일반적 자기효능감 척도(General Self-Efficacy Scale)를 사용하였다. 이 척도는 5점 척도, 총 24문항으로 자신감, 자기조절 효능감, 과제수준신호 등의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 이 척도의 내적 일관성 신뢰도 α 는 .76이었다.

발표행동 평가 검사

이 척도는 김성희와 김규식(1994)이 개발하고 이은지(1996)가 수정한 발표행동 평가 척도이다. 타인이 평가하는 척도로 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 발표의 내용적 요소(9가지), 음성적 요소(5가지), 그리고 체언적 요소(6가지)에 대해 평정한다. 내용적 요소는 자신이 하고 싶은 말을 하는 방법이나 그 말에 포함되어야 할 내용을 적절하게 말하는지 여부에 대한 것이고, 음성적 요소는 말을 할 때에 발음, 억양에 주의하여 알맞은 크기로 말하는 것이며, 체언적 요소는 몸짓이나 표정이 적합한지를 나타낸다. 채점 방식은 각 문항별로 “아주 부적절하다”에 1점, “아주 적절하다”에 5점을 주는 5점 척도이다. 이 척도의 내적 일관성 신뢰도 α 는 .89였다. 본 연구에서는 같은 집단 내에서 무선 선정된 10명의 집단원

들이 다른 구성원의 발표 장면을 촬영한 비디오를 보고 평가하도록 하여 세 요소의 총점에 대한 10명의 평균치를 사용하였다.

발표불안 감소 프로그램의 구성

본 연구에서 개발한 발표불안 감소 집단 프로그램은 조성연과 이재창(2003)이 사용했던 발표불안 집단상담 프로그램과 조용래(2007)가 사용했던 비디오피드백 절차를 참고하여 여고생에 적합하게 수정, 제작한 것이다. 각 회기별 목표와 주요 활동 내용은 표 1과 같다.

절차

무선 할당을 통해 구성된 실험집단과 통제집단의 피험자들에게 프로그램 실시 전에 발표불안 검사, 자기효능감 검사 및 발표행동 평가를 실시하였다. 발표행동의 평가를 담당할 또래들에게는 발표행동 평가검사의 각 요소들에 대해 쉽게 이해하고 평가할 수 있도록 사전 교육을 실시하여, 1회기와 8회기에 집단 상황에서 평가하도록 하였다. 실험집단에게 본 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 시행은 임상심리전문가의 지도 감독 하에 전문상담교사가 방과 후에 학교에서 주 1회 ~ 2회 60~90분씩 8회기로 진행하였다. 프로그램이 끝난 후 두 집단에게 사후 평가를 실시하였다. 통제집단에게는 실험집단의 프로그램이 끝난 후 발표불안 감소 프로그램을 실시하였다.

자료 분석

발표불안 감소 프로그램이 발표불안, 자기효능감과 발표행동에 미치는 영향을 알아보기

표 1. 발표불안 감소 집단 프로그램 개요

회기	목표	주요 활동 내용
1	프로그램 안내 및 구조화 참여자 소개 발표행동 평가	프로그램 목적 및 필요성 제시 대화를 통해 알게 된 친구에 대해 소개하기 발표행동 평가 검사
2	발표불안 인식하기 비디오피드백	발표불안 요소 인식하기(내용적, 음성적, 체언적 요소) 자기소개에 대한 비디오 촬영 및 피드백 긴장이완훈련
3	발표불안의 원인 탐색 자동적, 비합리적 사고 탐색	발표불안의 인지 모형 설명 합리적 사고와 자동적, 비합리적 사고 구분하기 (자동적사고 기록지 작성) 불안위계에 따른 긴장이완 훈련
4	자동적, 비합리적 사고 교정	발표불안을 유발하는 핵심 신념 파악 자동적, 비합리적 사고 교정 연습 긴장이완 훈련
5	자동적, 비합리적 사고 교정 발표연습	자동적, 비합리적 사고의 논박 발표행동 모델을 보고 따라하기 연습
6	상황에 따른 대처법 훈련 비디오피드백	발표불안을 극복하는 대처법들(인지적, 신체적) 발표행동에 대한 비디오 촬영 및 피드백
7	발표연습 비디오피드백	발표 방법 익히기(시범 발표 보기) 발표행동 실습 및 자동적 사고 기록지 작성 비디오 촬영 및 피드백
8	발표연습 프로그램 마무리	긴장이완훈련 1분 발표하기 발표능력 향상 평가 프로그램 평가

위해 실험집단과 통제집단에 대해 프로그램 사전, 사후의 측정치 평균 및 표준편차를 산출하고, 2(집단) X (2(측정 시기) 변량분석을 실시하였다. 통계 프로그램은 SPSS Windows 17.0을 사용하였다.

결 과

발표불안 감소 프로그램이 발표불안에 미치는 효과

발표불안에서 집단 및 측정 시기별 차이가 있는지를 알아보기 위해 이원 변량분석을 실시하였다. 집단과 측정 시기별 평균과 표준편

표 2. 집단 및 측정 시기별 발표불안 평균과 표준편차

집 단	사 전		사 후	
	평 균	표 준 편 차	평 균	표 준 편 차
실 험 집 단	91.47	20.40	63.73	21.56
통 제 집 단	81.13	14.12	86.06	17.58

표 3. 발표불안에 대한 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	η^2
집단	540.00	1	540.00	1.469	.050
측정시기	1949.40	1	1949.40	5.95*	.175
집단*측정시기	4001.67	1	4001.67	12.22**	.304
오차	9163.93	28	327.28		

* $p < .05$. ** $p < .01$.

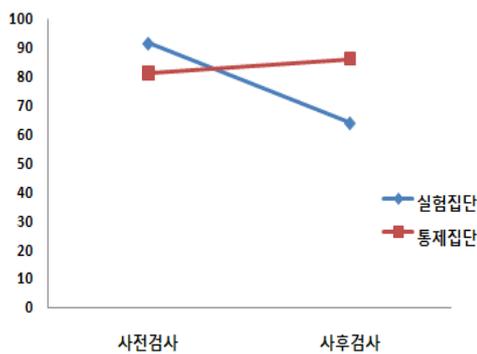


그림 1. 집단 및 측정시기별 발표불안 점수

차는 표 2에, 변량분석 결과는 표 3에 제시하였다.

프로그램 사전의 발표불안 점수에서 집단 간 차이는 유의하지 않았다, $F(1, 28) = 2.60$, ns . 이원 변량분석 결과, 측정 시기의 주효과가 통계적으로 유의하였고, $F(1, 28) = 5.95$, $p < .05$, 집단과 측정 시기의 상호작용 효과도

유의하였다, $F(1, 28) = 15.68$, $p < .01$. 즉 실험 집단에서는 프로그램 사전 점수에 비해 사후 점수가 낮아진 반면, 통제집단에서는 차이를 보이지 않았다. 이러한 상호작용 효과를 그림 1에 제시하였다.

발표불안 감소 프로그램이 자기효능감에 미치는 효과

자기효능감에서 집단 및 측정 시기별 차이가 있는지를 알아보기 위해 변량분석을 실시하였다. 집단과 측정 시기별 평균과 표준편차는 표 4에, 변량분석 결과는 표 5에 제시하였다.

프로그램 사전의 자기효능감 점수에서 집단 간 차이가 유의하였다, $F(1, 28) = 8.51$, $p < .01$. 즉 통제집단이 실험집단보다 자기효능감 점수가 더 높았다. 이원 변량분석 결과, 자

표 4. 집단 및 측정 시기별 자기효능감 평균과 표준편차

집 단	사 전		사 후	
	평 균	표 준 편 차	평 균	표 준 편 차
실 험 집 단	67.60	9.09	79.93	14.35
통 제 집 단	75.27	4.57	79.20	8.76

표 5. 자기효능감에 대한 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	η^2
집단	180.27	1	180.27	1.25	.043
측정시기	992.27	1	992.27	20.09***	.418
집단*측정시기	264.60	1	264.60	5.36*	.161
오차	1383.13	28	49.40		

* $p < .05$. *** $p < .001$.

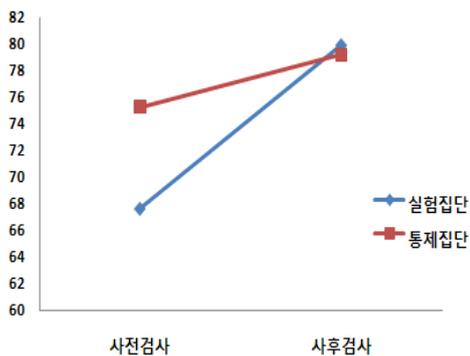


그림 2. 집단 및 측정시기별 자기효능감 점수

기효능감 점수에서 측정 시기의 주효과가 통계적으로 유의하였고, $F(1, 28) = 20.09, p < .001$, 집단과 측정시기의 상호작용도 유의미하였다 $F(1, 28) = 5.36, p < .05$. 즉 실험집단에서는 프로그램 사전 점수에 비해 사후 점수가 높아진 반면, 통제집단에서는 차이를 보이지 않았다. 이러한 상호작용 효과를 그림 2에 제

시하였다.

발표불안 감소 프로그램이 발표행동에 미치는 효과

발표행동 검사에서 집단 및 측정 시기별 차이가 있는지를 알아보기 위해 이원 변량분석을 실시하였다. 집단과 측정 시기별 평균과 표준편차는 표 6에, 변량분석 결과는 표 7에 제시하였다.

프로그램 사전의 발표행동 점수에서 집단 간 차이는 유의하지 않았다, $F(1, 28) = 2.42, ns$. 이원 변량분석 결과, 발표행동 점수에서 측정 시기의 주효과가 통계적으로 유의하였고, $F(1, 28) = 4.91, p < .001$, 집단과 측정시기의 상호작용도 유의미하였다 $F(1, 28) = 21.93, p < .001$. 즉 실험집단에서는 프로그램 사전 점수에 비해 사후 점수가 높아진 반면, 통제집단에서는 차이를 보이지 않았다. 이러한 상호

표 6. 집단 및 측정 시기별 발표행동의 평균과 표준편차

집 단	사 전		사 후	
	평 균	표 준 편 차	평 균	표 준 편 차
실 험 집 단	67.19	3.87	72.78	2.79
통 제 집 단	69.93	5.63	67.93	6.01

표 7. 발표행동 검사에 대한 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	η^2
집단	1653.75	1	1653.75	.467	.016
측정시기	4842.02	1	4842.02	4.91*	.149
집단*측정시기	21622.02	1	21622.02	21.93***	.439
오차	27608.47	28	986.02		

* $p < .05$. *** $p < .001$.

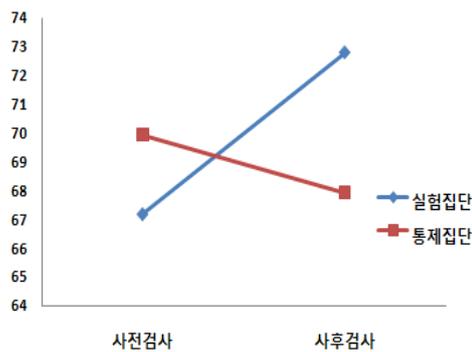


그림 3. 집단 및 측정시기별 발표행동 점수

작용 효과를 그림 3에 제시하였다.

논 의

본 연구의 목적은 취업 및 진학을 앞두고 있는 전문계 여고생을 대상으로 비디오피드백을 이용한 인지행동적 방법 및 이완, 대처능력 향상 등 다차원적 발표불안 감소 프로그램

이 발표불안 및 자기효능감 뿐 아니라 실제 발표행동을 향상시키는지 여부를 규명하는 것이었다. 전문계 여고 3학년생 중 프로그램에 참가하기를 희망하는 30명을 대상으로 실험집단과 통제집단에 각각 15명씩 무선 할당하여 프로그램 효과를 검증한 결과, 발표불안 감소 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 발표불안이 감소되고 자기효능감이 향상되었으며 또래들이 평정한 발표행동도 향상된 것으로 나타났다.

자기보고한 발표불안을 감소시키는데 있어서 본 프로그램이 효과적이었다는 결과는 인지행동집단치료가 발표불안을 완화시키는데 매우 효과적이라는 조용래(2001)의 연구와 일치한다. 본 프로그램에는 발표불안을 유발하는 자동적이고 비합리적인 사고를 확인하고 이를 수정하는 절차들이 포함되었는데, 부정적인 자동적 사고가 발표상황에서의 불안 반응에 영향을 준다는 선행 연구(조용래, 2006)

결과를 고려할 때, 프로그램의 효과를 가져 오는데 기여한 것으로 보인다. 또한 본 연구 결과는 집단 인지행동치료를 받고 있는 사회 공포증 내담자들에게 인지적 준비절차와 함께 비디오피드백 기법을 제공함으로써 그들의 부정적인 사회적 자기상이 뚜렷하게 감소되었음을 보고한 조용래(2006)의 연구 결과와도 일치한다. 즉 비디오피드백으로 인해 자기상이 변화될 수 있으며 불안관찰 발생 확률 편파도 감소할 수 있다. 이는 불안 반응이 남의 눈에 띄므로써 끔찍한 결과가 초래될 것이라고 과도하게 추정하는 경향인 부담 편파를 재평가할 기회를 제공함으로써 인지 재구성을 유도할 것으로 시사된다(조용래, 2007). 또한 본 프로그램에 긴장이완, 대처 방법 탐색 등의 내용도 포함되었는데, 이 방법 역시 치료 효과를 배가시켰을 수 있다. 조성연과 이재창(2003)의 연구에서도 인지적 접근과 이완, 대처능력 등을 향상시키는 발표불안 집단상담 프로그램이 효과적이었다. 본 연구를 통해 비디오피드백을 포함한 인지행동 치료와 이완, 대처능력 향상 등의 다차원적 집단 프로그램이 발표불안을 감소시키는데 효과적이라는 선행 연구 결과들이 고등학생에게도 역시 적용될 수 있음을 밝힘으로써, 발표불안에 대한 기존의 개입 프로그램들의 효과를 반복 검증하였다고 할 수 있다.

발표불안 감소 프로그램이 자기효능감을 향상시킬 것이라는 가설과 발표행동을 향상시킬 것이라는 가설도 지지되었다. 비록 프로그램 실시 이전에 자기효능감 점수에서 두 집단 간 차이가 있어 사전 동질성을 확보하지는 못했지만, 실험집단만이 프로그램 사후에 변화를 보임으로써 프로그램의 효과를 보여주었다. 이는 본 프로그램이 다차원적인 접근 방법을

사용한 것과 관련될 수 있을 것이다. 즉, 비디오피드백과 부정적인 자동적 사고의 확인 및 수정을 통해 인지적 오류를 감소시켰을 뿐 아니라, 근육의 이완을 통해 신체적 긴장을 감소시켰다. 또한 대처능력을 향상시키는 방법도 도입하여 불안을 극복할 수 있는 대안적 행동들을 찾아보도록 함으로써 발표불안의 감소 뿐 아니라 발표에 대한 자기효능감을 향상시키고 실제 발표행동에서도 더 적절한 표현이 가능해진 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 졸업과 함께 사회진출을 해야 하는 전문계 고등학생의 당면 과제가 취업 면접이라는 점에서 발표불안으로 인해 불이익을 당하지 않도록 준비시키는 데 본 프로그램과 같은 발표불안 감소 개입이 실제적인 도움이 된다는 것을 규명하였다는 데 있다. 프로그램 참여자들은 발표불안의 원인을 이해하고 이를 극복하는데 필요한 인지적 방략, 신체적 방략 등을 습득하게 되었으며, 이를 통해 주관적인 불안감이 감소되고 발표 상황을 보다 효과적으로 다룰 수 있다는 효능감을 갖게 되었다. 따라서 실제 발표행동도 더 적절하게 향상시킬 수 있었다. 또한 본 연구에서는 비디오피드백을 여러 차례 제공함으로써 치료 효과를 높이고자 하였으며, 자기보고 형식의 척도들 뿐 아니라 타인의 평정을 통해 객관적인 평가가 가능한 척도를 포함시킴으로써 프로그램의 효과를 다각적으로 검토함으로써 선행 연구들의 제한점을 극복하였다. 특히 무선 할당을 통해 실험집단과 통제집단을 구성하였으므로 실험적으로 통제된 절차를 통해 치료 효과를 규명하였다는 점이 본 연구의 장점이라 할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대해 제안할 점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 발표불

안 감소 프로그램의 효과를 고등학생을 대상으로 검증하였지만, 본 연구 표본의 경우 대부분의 학생들이 심각한 발표불안을 가진 경우가 아니라 경미한 발표불안을 가진 경우였기 때문에 임상적 수준의 발표불안 학생들을 대상으로 일반화하기 위해서는 프로그램 효과를 재검증하는 것이 필요하다. 또한 프로그램 효과가 장기적으로 지속되는지를 알아보기 위한 추후 평가를 하지 못한 것도 본 연구의 제한점이다. 둘째, 본 연구에서 무선 할당을 통해 실험집단과 통제집단의 사전 동질성을 확보하려 하였지만, 통제집단의 경우 특별한 처치를 받지 않았기 때문에 치료 참여 집단에게서 나타난 효과가 불안감소 프로그램에 기인한 것인지, 단순히 개입 참여와 관련된 일반적인 효과인지를 규명하는 것이 어렵다는 문제가 있다. 상담에 대한 기대와 같은 일반적인 요인들이 상담 효과를 예언한다는 연구 결과들이 있다(조성연, 이재창, 2003). 이런 요인은 그 자체로 프로그램의 효과를 높이기도 하므로 치료의 중요한 구성 요소가 되지만, 특정한 접근방략이나 기법의 효과와 혼입될 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 치료 요소들을 분리한 차별적인 개입 프로그램들을 비교함으로써 특정한 접근방법의 효과성에 대해 규명하는 것이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 비디오피드백을 위주로 하는 인지행동적 접근과 이완, 대처능력 등을 통합한 다차원적 프로그램의 효과를 규명했는데, 후속 연구에서는 각각의 치료 요소들의 상대적 중요도를 규명하는 연구가 필요하다. 즉 치료 효과를 가져 오는데 있어서 가장 핵심적인 치료 요소가 무엇인지, 미미한 효과를 가져 오는 치료 요소가 무엇인지를 규명함으로써, 차후 프로그램 개발시 이들 요소들의 배합에서 최적의

효과를 창출하도록 하는 것이 필요하다.

참고문헌

- 김복환, 최해림 (2003). 초등학생의 자의식, 자기효능감 및 비합리적 신념과 발표불안과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22, 581-593.
- 김성희, 김규식 (1994). 발표불안 감소훈련 프로그램: 대학생용. *학생지도연구*, 27(1), 39-83. 경북대학교 학생생활연구소.
- 김아영, 박인영 (2001). 학업적 자아효능감 척도 개발 및 타당화 연구. *교육학연구*, 39(1), 95-123.
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감과 측정. *산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회 논문집*, 51-64.
- 김은정 (1999). 사회공포증집단의 사회적 자기처리 및 안전행동. *서울대학교 박사학위 청구논문*.
- 노안영, 강영신 (2005). *성격심리학*. 학지사.
- 이은지 (1996). 인지적 발표훈련과 행동적 발표훈련이 대학생의 발표불안, 비합리적 생각 및 발표행동에 미치는 효과 비교. *경북대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 임봉순 (1991). 발표불안과 학업성적 및 성격특성과의 관계 분석. *경북대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 조용래 (1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증상에 미치는 영향. *서울대학교 박사학위 청구논문*.
- 조용래 (2001). 발표불안에 대한 인지행동집단 치료의 효과. *한국심리학회지: 임상*, 20, 399-411.
- 조용래 (2004). 한국판 발표불안 사고 검사의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*,

- 23, 1109-1125.
- 조용래 (2006). 역기능적 신념과 발표상황의 불안반응간의 관계에서 부정적인 자동적 사고의 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 25, 205-219.
- 조용래 (2007). 발표불안에 대한 비디오피드백의 효과: 중재변인과 매개변인. *한국심리학회지: 임상*, 26, 293-322.
- 조성연, 이재창 (2003). 발표불안 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22, 673-691.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beck, A. T., Emery, G, Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model for social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowize, D. A. Hope, F. R. Schneier(Eds.), *Social phobia; diagnosis, assessment, and treatment* (pp.69-93). New York: Guilford Press.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.
- Fremouw. W. J., & Breitenstein. J. L. (1990). Speech anxiety. In H. Leitenberg(Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*(pp. 455-474). N. Y.: Plenum Press.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes is the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry*, 155, 613-617.
- Paul, G. L. (1966). *Insight versus desensitization in psychotherapy*. Stanford university press.
- Rapee, R. M., & Hayman, K. (1996). The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subject. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 315-322.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A model of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 740-756.
- Rodebaugh, L. T., & Chambless, L. D. (2002). The effect of video feedback on self-perception of Performance: A replication and extension, *Cognitive Therapy and Research*, 26, 629-644.
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy Perspective On Achievement Behavior, *Educational Psychologist*. 19(1), 48-58.
- Spielberger, C. D., Gonzalez, H. P., Taylor, C. J., Anton, W. D., Algaze, B., Ross, G. R., & Westberry, L. G. (1980). *Preliminary manual for the test anxiety inventory*. Palo alto california: consulting psychologists press.
- 1 차원고접수 : 2010. 4. 06.
심사통과접수 : 2010. 6. 07.
최종원고접수 : 2010. 6. 23.

**The Effects of a multi-dimensional group program using video
feedbacks for the reduction of public speaking anxiety on the
presentation anxiety, self-efficacy and presentation behaviors
among the female high school students**

Seon Sook Jang

Hyun-Kyun Shin

Gwangju Girls' Commercial High School

Department of Psychology, Chonnam National University

The purpose of this study was to examine the effects of a multi-dimensional group program using video feedbacks for the reduction of public speaking anxiety on the presentation anxiety, self-efficacy and presentation behaviors among the third grade female students in a commercial high school. Among the students who had high scores in a presentation anxiety test, 30 students who wanted to participate in this study were selected and assigned randomly into two groups. The subjects of experimental group participated in the 8 session intervention program once or twice a week. It took 60 ~ 90 minutes for each session. Pre-test and post-test scores of experimental group and control group were compared using two-way ANOVA. The results revealed that the experimental group showed lower presentation anxiety, higher self-efficacy, and more appropriate presentation behaviors than the control group after participating in the program. The meanings of his study were as follows. It was replicated some results of previous studies that the multi-dimensional intervention including video feedback, cognitive techniques, relaxation and coping strategies was useful for the reduction of public speaking anxiety through the controled study using random assignment and several measures including rating scales by others as well as self-reports. Finally, Some limitations of this study and the direction for future study were discussed.

Key words : public speaking anxiety, self-efficacy, presentation behavior, cognitive-behavioral therapy, video feedback