

## 초등학생의 자의식, 자기효능감 및 비합리적 신념과 발표불안과의 관계

김 복 환<sup>†</sup>

최 해 립

서강대학교

본 연구에서는 서울과 경기 지역의 초등학교 5, 6학년 학생을 대상으로 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념과 발표불안간의 관계를 알아보고자 하였다. 본 연구에서 사용된 도구는 자의식 척도(Self-Consciousness Scale: SCS), 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale: SES), 비합리적 신념 검사(Irrational Belief Test: IBT), 발표불안 척도(Speech Anxiety Scale: SAS) 이다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 공적자의식과 사적 자의식 모두 발표불안과 유의미한 정적 상관을 보였다. 둘째, 자기효능감과 발표불안은 유의미한 부적 상관을 보였다. 셋째, 비합리적 신념과 발표불안은 유의미한 정적 상관을 보였다. 넷째, 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념과 발표불안의 관계를 알아보기 위한 회귀분석 결과 자기효능감의 하위 요인중에서 일반적 자기 효능감이 가장 높은 설명력을 가지고 있으며, 다음으로 과잉 의존 신념, 강박적 과거 결정론적 신념, 사회적 자기효능감, 공적 자의식, 과다 회피 선호 신념이 발표불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과로 미루어 볼 때 초등학교 고학년 학생의 경우 자의식, 비합리적 신념이 높을수록 그리고 자기효능감은 낮을수록 발표불안을 더 많이 경험하게 됨을 알 수 있었다.

주요어 : 발표불안, 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념

---

김복환은 안산초등학교에 근무하고 있고 최해립은 서강대학교에 근무하고 있음.

<sup>†</sup> 교신저자 : 김 복 환, (425-400) 경기도 안산시 수암동, 안산초등학교

전화 : 016-365-1775 E-mail : kwan@dreamwiz.com

수동적으로 학업에만 열중하던 과거와 달리 최근의 학교현장에서는 여러 사람들 앞에서 자기의 생각이나 의견을 발표해야 하는 경우가 많아졌다. 하지만 이러한 발표상황에서 지나치게 자신이나 타인을 의식한다거나, 부정적인 예감이나 염려에 사로잡힌다거나, 자신감이 부족한 경우 발표를 망설이거나 아예 포기해 버리는 경우가 종종 있다. 더군다나 이러한 학생들은 알고 있으면서도 발표를 하지 않거나, 발표를 해도 목소리가 떨리고 얼굴이 빨개지며, 자신이 생각한 내용을 제대로 전달하지 못한다.

부모와 교사는 발표불안 때문에 겪게되는 이러한 문제점에도 불구하고 공격적이거나 말썽을 부리는 아동보다 발표불안을 호소하는 학생들을 덜 문제 삼으며 대수롭지 않게 넘기는 일이 많다. 그러나 학교에서 경험하는 발표불안은 아동의 원활한 학습활동과 대인관계에 지장을 주게 되고 나아가 성인이 되어서는 이성교제나 대인관계에 어려움을 겪는 등 성년기의 사회생활까지도 영향을 미치게 된다.

발표불안(Speech Anxiety)은 지금 까지 여러 학자들에 의해 다양한 의미로 쓰여져 왔는데, 침묵(reticence; phillips, 1984), 사회적 침묵(social reticence; Jones & Russell, 1982), 사회적 의사소통 불안(social communicative anxiety; Daly & Stafford, 1984), 부끄러움(shyness; Buss, 1980), 의사소통 불안(communication apprehension; McCroskey, 1984), 청중불안(audience anxiety; Daly & Buss, 1984) 등의 용어들로 사용되어져 왔다.

발표불안은 특정 상황에서만 나타난다는 상태불안(state anxiety)과 개인이 처한 상황보다는 그 개인의 특성, 특히 성격적 특성 때문에 나타나는 특성불안(trait anxiety)중 하나와 밀접하게 관련된 것으로 보인다. 이 중에서 Schlenker와 Leary(1982)는 상태 불안을 더 강조하고 있다. 즉, 발표불안

이란 대중들 앞이라는 사회적 상황에서 대중들의 평가가 예상되거나 실제로 평가가 이루어지는데서 오는 일종의 사회불안이며, 대중의 크기와 성격에 따라서 경험되는 불안이라는 점에서 상태불안의 성격을 가지고 있다고 볼 수 있다.

발표불안을 특성불안으로 보는 의견들도 있다. Clevenger(1984)는 개인이 가진 일반적인 특성에 따라 발표불안의 수준이 결정된다고 한다. 즉 불안은 그가 처한 상황보다도 그 개인의 특성과 더 관련된다는 것이다.

발표불안을 상태불안 또는 특성불안 중 어느 하나에 국한하여 보지 않으려는 의견도 있다. McCroskey(1984)는 발표불안이 특성불안의 극에서 상태불안의 또 다른 극으로 이어진 연속선 위에서 측정될 수 있다는 관점에서 특성불안과 상태불안을 동시에 봐야 된다고 강조한다. 많은 연구에서 특성과 상태의 양극 개념은 그렇게 중요하지 않은 것으로 보고 그 중간적인 영역에 관심을 두고 있다.

이상의 연구에 근거하여 발표불안의 의미를 정리해 본다면 발표불안은 다수의 청중들 앞에서 발표하는 상황, 즉 개인이 다수의 타인에게 관심의 초점이 되는 공식적, 혹은 비공식적 상황에서 타인의 평가가 예상되거나 실제로 평가가 이루어 질 때, 불안을 나타내는 부적응적인 인지적, 생리적 및 행동적 반응들로 정의 할 수 있다 (Fremouw & Breitenstein, 1990).

앞에서 언급된 바와 같이 발표불안이 사회적 상황에서 대중들의 평가가 예상되거나 실제로 평가가 이루어지는데서 오는 일종의 사회불안이라고 봤을 때 지금까지 연구된 사회불안의 인지적 특성을 통하여 발표불안의 인지적 특성을 유추해 볼 수 있다. 사회불안의 인지적 특성으로 많이 연구되어 온 주제중의 하나는 자의식(self-consciousness)이다. Fenigstein 등(1975)은 자신에게

주의를 기울이는 정도에는 개인차가 있게 마련이며 이는 개인의 성향으로 나타나게 되고 상황적 요인과 관계없이 지속적으로 나타나는 자각의 성향을 자의식(self-consciousness)이라고 명명하였다. 자의식과 사회불안과의 관계에 관한 연구들에 의하면 공적 자의식은 사회불안과 정적으로 상관관계가 있으며, 공적 자의식이 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Schlenker와 Leary(1982), Buss(1980)는 높은 공적 자의식은 사회불안에 선결 조건이 된다고 보고, 공적 자의식과 사회불안은 정적상관이 있다고 보고했다. McEwan과 Devins(1983)는 사회불안이 높은 사람들은 상대방이 자신의 불안을 알고 있는지 아닌지에 과도하게 신경쓰는 경향이 많다고 보고했다. 국내 연구에서도 사회불안이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 자의식이 더 높으며 특히 자의식 하위요인중에서 공적자의식과 정적 상관관계가 있다고 보고하고 있다(이혜민, 1999; 정미정, 정현희, 2002).

발표불안과 밀접한 관계가 있을 것으로 예상되는 변인중에 또 한가지는 자기효능감(self-efficacy)이다. 자기효능감과 정서와의 관계를 살펴보면, Beck, Emery와 Greenberg(1985)는 사회불안에 영향을 미치는 인지적 왜곡으로 사회적 상황에 대처하는 능력에 대한 낮은 기대, 즉 사회적 상황에서의 자기효능감을 언급했으며 불안한 사람들은 부정적 결과의 가능성은 과대평가하고 그것에 대처할 자신의 능력은 과소평가 한다고 언급하였다. Maddux, Norton과 Leary(1988)의 연구에서는 높은 사회불안은 낮은 자기효능감과 관련되며, 자기제시 행동을 적절하게 하여도 다른 사람으로부터 호의적인 반응을 받기 어렵다는 비관적인 기대를 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 기존의 여러 연구들은 사회불안이 높은 사람들이 사회적 상황에서 부정적 평가를 피하기 위

해서 도달해야 하는 기준을 실제보다 높게 지각하기보다는, 이에 도달할 수 있는 자신의 능력에 대한 지각인 자기효능감을 낮게 지각 한다는 것을 일관되게 보이고 있다(Wallace & Alden, 1991, 1995). 김미숙(2001)의 연구에서도 자기효능감과 발표불안은 부적 상관관계가 있으며, 발표불안이 높은 아동이 발표불안이 낮은 아동보다 자기효능감이 더 낮은 것으로 보고하고 있다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 사회적 자기 효능감은 부정적인 자동적 사고의 매개를 거쳐서 발표불안에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 직접 효과 역시 매우 유의한 것으로 나타났다(임지연, 2000).

마지막으로 발표불안과 관계가 있는 변인으로서 비합리적 신념(irrational belief)을 상정해 볼 수 있다. 비합리적 신념과 특성 불안과의 관계연구로 Goldfried 와 Sobocinski(1975)는 비합리적 신념이 정서적 불안과 관계가 있다고 보고하고 있으며 비합리적 신념이 사회적 불안, 시험불안, 연설에 대한 두려움과 상관관계가 있다고 보고하고 있다. 이러한 비합리적 신념은 개인이 성장하는 동안에 부모, 문화등 가정과 주위 환경의 영향을 받아 학습된 것이며, 대부분의 사람들은 이를 믿고 계속적인 자기진술(self-talking)을 통해서 더욱 강화하여 결국 정서장애와 부적응 행동을 유발한다(김명훈, 정영운, 1991). 비합리적 신념과 발표불안의 관계는 비합리적 신념과 사회불안간의 관계를 다룬 선행 연구의 결과를 통해 예측해 볼 수 있을 것이다. 비합리적 신념의 여러 가지 하위 요인들 중 높은 자기 기대, 인정에 대한 욕구, 과도한 불안염려, 그리고 무능력 요인이 사회불안과 관련이 있는 것으로 나타났다(최정훈, 이정운, 1994; Arnkoff & Glass, 1989). 신현균(1990)은 공통적으로 나타나는 비합리적 신념은 앞으로 일어날지도 모르는 일에 대한 과잉 염려와

과거에 대한 무력감이며, 지나친 자기기대감과 성취 욕구는 불안 장애에 특징적으로 나타난다고 보고하고 있다. 그 밖에 Domaris, Rohsenow와 Smith(1982)는 비합리적 신념과 시험불안, 사회불안, 일반적 불안이 관계가 있음을 밝힌바 있고 Glass와 Furlong(1990)의 연구에서는 비합리적 신념과 부정적 평가에 대한 두려움간에 유의미한 정적인 상관성이 있으며 특히 높은 자기기대와 과잉불안 염려가 사회불안과 가장 높은 상관성이 있음을 보고한바 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 발표불안을 포함한 개념이라고 할 수 있는 사회 불안과 인지적 변인과의 관계를 다룬 연구들에서 공통적으로 추출할 수 있는 변인은 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념들이다. 이러한 변인이 과연 발표불안에도 같은 영향을 미치는가에 대한 연구는 아직 이루어지지 않고 있다. 발표불안에 영향을 주는 인지적 변인들로 연구되어온 주제들로는 자아개념, 자기효능감, 역기능적 신념, 부정적 자동적 사고 등이 있는데, 본 연구에서는 지금까지 연구되어온 변인들 외에 앞서 살펴본 바와 같이 사회불안과 관련이 있는 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 세 가지 인지적 변인이 발표불안과는 어떠한 관계가 있는지 살펴보고자 한다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구를 위해 서울과 수도권 6개 초등학교 5, 6학년 학생 496명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 회수된 검사지 중 문항에 끝까지 응답하지 않았거나 불성실하게 반응하여 연구에 적합하지 않은 43부를 제외한 총 453부를 자료 분

석의 대상으로 사용하였다. 남학생은 225명(49.7%), 여학생은 228명(50.3%)이며, 5학년은 227명(50.1%), 6학년은 226명(49.9%)으로 구성되었다.

### 연구도구

#### 발표불안 척도

발표불안의 정도를 측정하기 위하여 김영근(1988)이 제작한 초등학생용 불안 검사지와 임봉순(1991)이 제작한 발표불안 척도를 임만택(1994)이 초등학생 수준에 맞게 재구성한 발표불안 검사, 그리고 김성희와 김규식(1994)의 발표불안 척도에서 초등학생 수준에 적절하다고 판단되는 것으로 선별하여 김옥순(2000)이 재구성한 것을 사용하였다.

이 검사는 총 31문항으로 구성되어 있으며 5단계 척도에 따라 반응하도록 되어있다. 채점은 '전혀 그렇지 않다'는 반응에서 '항상 그렇다'는 반응에 이르기 까지 각각 1점에서 5점까지 배정하는 방식으로 이루어졌다. 따라서 높은 점수를 받을수록 발표불안이 높고 낮은 점수를 받으면 발표불안이 낮다. 연구에 앞서 초등학생 46명을 대상으로 예비검사를 실시 하였으며, 본 연구에서 검사의 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .96으로 나타났다.

#### 자의식척도

Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)등이 특질적인 자의식을 평가하기 위해서 제작한 것으로 총 23 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Fenigstein 등(1975)의 자의식척도를 김은정(1993)이 번안한 것을 본 연구자가 초등학교 5, 6학년 학생의 수준에 맞게 5개 문항을 수정하여 상담 심리 전문가 1명과 상담을 전공하는 석사과정의 현직 초등교사 3명에게 타당성을 검증하고 이를 다시

초등학생 46명에게 예비 검사를 실시 하였다.이 척도는 사적 자의식(private self-consciousness) 10문항, 공적 자의식(public self-consciousness) 7문항, 사회적 불안(social anxiety) 6문항으로 구성되어 있다. 예비검사에서 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 사적 자의식이 .72, 공적 자의식이 .85, 사회적 불안이 .77로 나타났다. 연구 대상자들에게는 23문항을 모두 제시하여 응답하도록 하였으나, 본 연구에서는 종속변인인 발표불안과 유사한 구성개념이라고 할 수 있는 사회적 불안 문항은 연구분석에서 제외를 하였다. 본 연구에서 검사의 신뢰도 (Cronbach  $\alpha$ )는 사적 자의식이 .70, 공적 자의식이 .78로 나타났다.

### 자기효능감 척도

Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dune과 Jacobs(1982)가 개발한 자기효능감 척도를 홍혜영(1995)이 번안한 것을 사용하였다. Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dune과 Jacobs의 자기효능감 척도는 사회적 자기효능감(social self efficacy)과 일반적 자기효능감(general self efficacy)의 두가지 하위 변인으로 구성되어 있다. 사회적 자기효능감은 대인관계에서 사회적 기술과 관련이 있는 자기효능감을 측정하기 위한 것이고, 일반적 자기효능감은 일반적인 상황에서의 자기효능감을 측정하기 위한 것이다. 연구를 수행하기 앞서 초등학생 46명을 대상으로 예비 검사를 실시하였다. 예비검사에서 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 일반적 자기효능감이 .82, 사회적 자기효능감이 .60으로 나타났다. 본 연구에서 검사의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 일반적 자기효능감이 .84, 사회적 자기 효능감이 .64로 나타났다.

### 비합리적 신념 척도

박재황(1981)이 작성한 ‘개인신념에 관한 질문

지’와 Jones(1969)가 개발한 Irrational Belief Test (IBT)를 신현균(1990)이 번안하여 재작성한 ‘비합리적 사고 검사’를 송준호(1993)가 초등학생에 적용기 위해 재구성한 것을 사용하였다. 비합리적 신념검사를 처음 개발한 Jones와, 박재황은 11가지의 비합리적 신념에 각각 10문항씩 총 110문항으로 구성하였으나, 본 연구에서 사용된 척도는 초등학교 학생에게 적용 가능한 10개의 하위 척도를 각 6문항씩 총 60문항으로 구성된 척도이다. 각 문항에 대해 비합리적 신념이 높을수록 높은 점수를 나타내는 5점 척도로 구성되어 있다. 10개 하위요인의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 과다 인정 신념이 .83, 과다 자기기대 신념이 .70, 절대적 선악개념이 .66, 강박적 성취 신념이 .74, 과잉 불통제 신념이 .63, 과잉 위험발생 신념이 .77, 과다 회피선호 신념이 .67, 과잉 의존 신념이 .56, 강박적 과거 결정론적 신념이 .57, 완벽 문제 해결 신념이 .49로 나왔다.

## 결 과

### 자의식과 발표불안의 관계

자의식과 발표불안의 관계를 알아보기 위해서 자의식과 발표불안의 상관관계를 분석하였다.

표 1에 제시된 바와 같이 사적 자의식( $r=.14$ ,

표 1. 자의식, 발표불안의 상관분석

자의식 하위요인	발표불안
사적 자의식	.14**
공적 자의식	.30***
자의식 전체	.25***

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

$p < .01$ )과 공적 자의식( $r = .30, p < .001$ ) 모두 발표불안과 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 특히 공적 자의식이 사적 자의식에 비해 높은 상관을 보이는데, 이는 발표상황이 가지는 특성상 여러 사람에게 주목을 받게 되고, 이때 외부로 비추어지는 자신에 대해 지나치게 의식하는 경우 발표불안을 더 느끼게 되는 것이다.

### 자기효능감과 발표불안의 관계

자기효능감과 발표불안의 관계를 알아보기 위해 자기효능감과 발표불안의 상관관계를 분석하였다.

표 2를 보면 일반적 자기효능감( $r = -.48, p < .001$ )과 사회적 자기효능감( $r = -.35, p < .001$ )은 발표불안과 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 특히 자기 효능감 하위요인중 일반적 자기효능감이 사회적 자기효능감 보다 더 높은 상관을 보였는데, 발표 상황에서 초등학생들은 사회적 관계속에서의 자기 효능감 보다 일반적 과제 수행에 대한 자신의 능력에 대한 믿음이 강할수록 발표 상황에 임해서도 결과에 대한 긍정적 기대를 함으로써 불안을 덜 경험하게 된다고 볼 수 있다.

### 비합리적 신념과 발표불안의 관계

비합리적 신념과 발표불안의 관계를 알아보기 위해서 비합리적 신념과 발표불안의 상관관계를 살펴보았다.

표 3을 보면 과다인정신념( $r = .23, p < .001$ )과 과다자기기대 신념( $r = .18, p < .001$ ), 절대적 선악개념( $r = .11, p < .05$ ), 강박적 성취신념( $r = .25, p < .001$ ), 과잉 불통제 신념( $r = .36, p < .001$ ), 과잉 위험발생 신념( $r = .37, p < .001$ ), 과다 회피선호 신념( $r = .47, p < .001$ ), 과잉의존신념( $r = .40, p < .001$ ), 강박적 과

표 2. 자기효능감, 발표불안의 상관 분석

자기효능감 하위요인	발표불안
일반적 자기 효능감	-.48 <sup>***</sup>
사회적 자기 효능감	-.35 <sup>***</sup>
자기효능감 전체	-.50 <sup>***</sup>

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

표 3. 비합리적 신념, 발표불안의 상관 분석

비합리적 신념 하위요인	발표불안
과다인정신념	.23 <sup>***</sup>
과다자기기대 신념	.18 <sup>***</sup>
절대적 선악개념	.11 <sup>*</sup>
강박적 성취신념	.25 <sup>***</sup>
과잉 불통제 신념	.36 <sup>***</sup>
과잉 위험발생 신념	.37 <sup>***</sup>
과다 회피선호 신념	.47 <sup>***</sup>
과잉의존신념	.40 <sup>***</sup>
강박적 과제 결정론적 신념	.39 <sup>***</sup>
완벽 문제해결 신념	.13 <sup>**</sup>
비합리적 신념 전체	.39 <sup>***</sup>

<sup>\*</sup>  $p < .05$    <sup>\*\*</sup>  $p < .01$    <sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

거 결정론적 신념( $r = .39, p < .001$ ) 그리고 완벽 문제해결 신념( $r = .13, p < .01$ )은 발표불안과 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 특히 과다 회피선호 신념과 발표불안이  $r = .47$ 로 다른 요인보다 비교적 높은 상관을 보였는데, 어렵고 힘든 일은 되도록 피해야 한다는 신념이 높을수록 발표불안을 더 느끼게 됨을 알 수 있다. 반면 절대적 선악개념과 완벽 문제 해결 신념의 경우 다른 요인 보다 낮은 상관이 있음을 볼 수 있다.

자의식, 자기효능감, 비합리적 신념이 발표불안에 미치는 영향

자의식, 자기효능감 비합리적 신념이 발표불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 발표불안을 종속 변인으로하고 세 인지적 변인을 독립변인으로 하여 단계적 중다 회귀 분석(stepwise multiple regression)으로 분석하였다.

표 4를 보면 자기효능감과 비합리적 신념이 발표불안을 설명하는 변량은 32.1%이었다. 자기효능감이 25.3%로 가장 높은 설명력을 가지고 있고, 비합리적 신념이 그 다음으로 6.8%의 설명력으로 발표불안을 예측하고 있다. 자의식은 통계적으로 유의미하지 않기 때문에 발표불안을 설명하는 회귀모형에서 제외 되었다. 자기효능감과 비합리적 신념의 상관정도가 자의식보다 상대적으로 커서 자의식의 설명력이 유의미하지

않게 나타난 것으로 보인다. 이러한 결과는 초등학생의 발표불안을 이해하기 위해서는 자의식보다는 자기효능감과 비합리적 신념이 우선 고려되어야 할 것임을 시사하고 있다.

자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 하위 요인이 발표불안에 미치는 영향

자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 하위 요인이 어느 정도의 설명력을 가지는지를 알아보기 위해 발표불안을 종속변인으로 하고 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 하위 요인을 독립 변인으로 하여 단계적 중다 회귀 분석(stepwise multiple regression)으로 분석하였다.

표 5를 보면 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 하위요인들 중에서 발표불안을 유의미하게 설명하는 요인들은 일반적 자기효능감, 과잉 의

표 4. 발표불안에 대한 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 단계적 중다 회귀 분석

변 인	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
자기효능감	.503	.253	.253	153.024***
비합리적 신념	.567	.321	.068	106.491***

\*\*\* p<.001

표 5. 발표불안에 대한 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 하위요인들의 단계적 중다 회귀 분석

변 인	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
일반적 자기효능감	.484	.235	.235	138.185***
과잉 의존 신념	.548	.300	.066	96.543***
강박적 과거 결정론적 신념	.571	.326	.026	72.316***
사회적 자기효능감	.583	.340	.014	57.688***
공적 자의식	.592	.351	.011	48.250***
과다 회피선호 신념	.598	.358	.008	41.464***

\*\*\* p<.001

존 신념, 강박적 과거 결정론적 신념, 사회적 자기 효능감, 공적 자의식, 과다 회피성호 신념 순으로 나타났다. 이러한 하위 요인들이 발표불안을 예측하는 설명력은 전체적으로 약 35.8%였다. 일반적 자기효능감이 23.5%로 가장 큰 설명력을 가진 것으로 나타났으며, 과잉 의존 신념이 6.6%였고, 강박적 과거 결정론적 신념은 2.6%, 사회적 자기효능감은 1.4%, 공적 자의식은 1.1%, 과다 회피성호 신념은 0.8%의 미약한 설명력을 나타냈다. 발표불안을 설명하는 여러 하위 요인 중에서 자기효능감의 하위 요인인 일반적 자기효능감이 다른 요인들에 비해 매우 강력한 설명력을 가지고 있는데, 일반적 자기효능감이 초등학생들의 발표불안을 설명하는 핵심적 요인임을 예측해 볼 수 있다.

## 논 의

본 연구에서는 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념의 세 가지 인지적 변인들이 발표불안과 어떠한 관계가 있는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 초등학교 5학년, 6학년 학생을 대상으로 자의식 검사 질문지, 자기효능감 검사 질문지, 비합리적 신념 검사 질문지, 그리고 발표불안 검사 질문지에 응답하도록 하여 상관분석, 단계적 중다 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서 나타난 주요결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 자의식과 발표불안의 관계를 살펴보면 공적 자의식과 사적 자의식 모두 발표불안과 유의미한 상관을 보였다. 특히, 자의식 하위 요인 중 공적자의식이 발표불안과 높은 상관을 보였다. 공적 자의식이 높은 사람들은 사회적 상호작용에서 타인의 반응에 민감하며, 타인의 거부에 대한 책임을 자신에게 돌리는 경향이 높다는

연구(Festinger, 1979)에서도 확인된 바와 같이 자아에 주의를 집중시키고 자신에 관해 생각하고 주의의 초점을 자신에게로 향하는 개인의 기질이 높을수록 여러 사람 앞에서 발표하는 상황에 노출 될 때 지나치게 자신의 공적 측면에 대한 의식을 함으로써 발표불안을 더 경험할 가능성이 크다는 것을 예측 할 수 있다.

둘째, 자기효능감과 발표불안의 관계를 살펴보면 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감 모두 발표불안 과 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 대학생을 대상으로 한 임지연(2000)의 연구에서 사회적 자기 효능감이 발표불안과 부적 상관을 보인다고 보고한 연구 결과와 일치하며, 초등학생을 대상으로 한 김미숙(2001)의 연구에서도 자기효능감과 발표불안이 부적 상관을 가진다는 연구 결과와도 일치한다. 본 연구 결과로 미루어 볼 때 자기효능감이 낮은 아동은 발표 상황에서 부정적 결과의 가능성은 과대 평가하고 그것에 대처할 자신의 능력은 과소 평가함으로써 발표불안을 경험할 가능성이 크다는 것을 예측할 수 있다. 따라서 아동의 발표불안을 덜 경험하게 하기 위해서는 자기효능감을 높여주어야 하는데 자기 표현 훈련 등을 통해 성공경험을 반복적으로 경험하게 한다면 발표불안을 완화시키는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

셋째, 비합리적 신념과 발표불안의 관계를 살펴보면 비합리적 신념의 모든 하위요인들과 발표불안이 유의미한 정적 상관을 보였다. 발표불안이 사회적 상황에서 생기는 사회불안의 한가지 유형이라고 볼 때 비합리적 신념과 사회불안이 정적 상관을 나타낸다는 연구 결과들(정미정, 정현희, 2002; 조용래 1998; 최정훈, 이정운, 1994; 하영자, 1996; Deffenbacher, Zwemer, Whisman, Hill, & Sloan, 1986; Glass & Furlong, 1990 등)은 본 연구에서 나타난 비합리적 신념과 발표불안

이 정적상관을 가지고 있다는 연구 결과를 뒷받침하고 있다. 특히, 다른 사람으로부터 꼭 인정을 받으려는 생각, 강박적인 성취 신념, 앞으로 일어날 일을 통제하지 못하면 큰일이라는 생각, 어려운 일은 피해야 한다는 생각, 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다고 믿는 강박적 과거 결정론적 신념 등이 초등학생의 발표불안을 유발시키는 비합리적 신념들이다. 과거에 몇 번의 발표 상황에서 경험한 부정적 학습이 초조, 긴장, 떨림 등의 정서적 결과를 야기 시켜 불안을 일으킨다고 보고한 Moriss와 Liebert(1972)의 연구는 이를 뒷받침 해주고 있다.

넷째, 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념이 발표불안에 미치는 영향을 살펴본 결과 자기효능감이 가장 높은 영향을 미치고 다음으로 비합리적 신념이 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자의식은 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 초등학생들의 발표불안을 설명하는데 자의식은 그다지 크게 영향을 미치지 않는 변인인 반면에 자기효능감은 가장 크게 발표불안을 예측하는 변인임을 알 수 있다. 또한 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념 세 변인의 하위 요인이 발표불안에 미치는 영향력을 살펴본 결과 일반적 자기효능감이 가장 큰 설명력을 갖고 있는 것으로 나타났고 다음으로 과잉 의존 신념, 강박적 과거 결정론적 신념, 사회적 자기효능감, 공격적 자의식, 과다 회피 선호 신념 순으로 나타났다. 이는 초등학생의 발표행동에 있어서는 일반적 자기효능감이 다른 무엇보다도 중요하게 작용한다는 것을 시사하고 있다.

이상과 같이 발표불안은 발표라는 상황에서 자신을 지나치게 의식하거나, 자신이 인지한 능력수준을 과소 평가하고 다른 사람의 인정이나 평가에 지나치게 관심을 두는 생각들이나 수행의 결과에 대한 염려와 불안을 야기하는 비합리

적 신념이 지배적일 때 더욱 크게 경험하게 될 것을 알 수 있다. 본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서의 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념, 발표불안의 수준은 자기보고식 질문지에 의한 것이기 때문에 연구대상자들의 인지적 특성과 발표불안이 실제보다 과장되거나 혹은 축소되었을 가능성이 있다. 자기보고에 기초한 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념, 발표불안을 정확히 반영하는데 제한점이 있다. 특히 발표불안 척도의 경우 명확한 이론적 근거를 바탕으로 제작된 척도보다는 성인용 척도를 아동 수준에 맞게 재구성하여 연구를 진행하는 경우가 많다. 따라서 앞으로의 연구에서는 아동용 척도의 개발이 요구되며, 설문조사를 통한 자기보고 외에도 행동 관찰등 다양한 측정방법들을 사용함으로써 결과의 타당성을 높이도록 하여야 할 것이다.

둘째, 본 연구에 포함된 인지적 변인들은 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념들로서 발표불안과 관련된 다양한 인지적 특성을 측정하기에는 그 범위가 제한된다는 것이다. 따라서 앞으로의 연구에서는 보다 다양한 인지적 변인들을 구성하여 분석해 봄으로써 인지적 요인들이 발표불안에 미치는 영향을 보다 포괄적으로 파악하여야 할 것이다.

셋째, 본 연구를 토대로 발표불안을 치료적으로 접근하는데 있어서 자의식, 자기효능감, 비합리적 신념에 대한 인지적 재구성 훈련을 포함하는 치료프로그램을 개발하여 그 효과를 검증해 보는 후속 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 세가지 독립변인과 종속변인간의 관계만을 독립적으로 보았는데 이후 연구에서는 공변량 구조 분석등을 통해 독립변인 사이의 인과관계를 살펴봄은 물론 세 가지 독립

변인들이 함께 작용할 때 어떤 결과가 나타나는지를 살펴봄으로써 발표불안의 발생 및 유지에 관한 좀더 설득력있는 관계 모형을 얻을 수 있을 것으로 본다.

### 참고문헌

- 김명훈, 정영운 (1991). 심리학개론. 서울: 박영사.
- 김미숙 (2001). 초등학생의 발표불안과 자기 효능감 및 학교생활 적응도. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성희, 김규식 (1994). 발표불안 감소훈련 프로그램; 대학생용. 경북대학교: 학생지도연구, 27(1), 39-84.
- 김영근 (1988). 자기표현 훈련이 국민학생의 불안감에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김옥순 (1999). 다면적 집단상담이 초등학생의 발표불안과 발표행동에 미치는 효과. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동변인들. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박재황 (1981). 비행청소년과 정상청소년의 비합리적 신념의 차이. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 송준호 (1993). 국민학교 학생들의 비합리적 신념과 부적응행동. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 신현균 (1990). 비합리적 사고와 귀인양식에 있어서 우울집단과 불안집단 비교. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜민 (1999). 사회불안과 자의식 및 완벽주의간의 관계. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 논문.
- 임만택 (1994). 국민학생의 발표불안 감소를 위한 집단상담의 효과. 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 임봉순 (1991). 발표불안과 학업성적 및 성격특성과의 관계분석. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 임지연 (2001). 역기능적 신념 및 부정적인 자동적 사고와 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 정미정, 정현희 (2002). 자의식, 자기개념, 비합리적 신념이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 39-53.
- 조용래 (1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증상에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 최정훈, 이정윤 (1994). 사회불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 6, 21-47.
- 하영자 (1996). 비합리적 사고와 사회불안·우울 경향간의 관계. -간호전문대학생을 중심으로-. 대구효성카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (1989). Cognitive assessment in social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9, 61-74.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*,

- San Francisco: Freeman and Company.
- Clevenger, T. Jr. (1984). A synthesis of experimental research in stage fright. *Quarterly Journal of Speech*, 8, 1-7.
- Daly, J. A., & Stafford, L. (1984). Correlates and consequences of social-communicative anxiety, In J. A. Daly & J. C. McCroskey(Eds.), *Avoiding communication* (pp. 125-144), London: Sage Publications.
- Daly, J. A., & Buss, A. H. (1984). The transitory causes of audience anxiety, In J. A. Daly & J. C. McCroskey(Eds.), *Avoiding communication* (pp.67-79), London: Sage Publications.
- Deffenbacher, J. L., Zwemer, W. A., Whisman, M. A., Hill, R. A., & Sloan, R. D. (1986). Irrational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 281-291.
- Domaris. K. A., Rohsenow, D. J., & Smith. R. E. (1982). Irrational beliefs as predictors of negative affective states. *Motivation and Emotion*, 6, 299-312.
- Fenigstein, A. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 43(4), 522-527.
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 75-86.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. (1975). Public and Private self consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Fremouw, W. J., & Britenstein. J. L. (1990). Speech anxiety. In H. leitenberg(Eds.). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (455-474). New York and London: Plenum press.
- Glass, C. R., & Furlong. M. (1990). Cognitive assessment of social anxiety: Affective and behavioral Correlates. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 365-384.
- Goldfried, M. R., & Sobocinski (1975). Effect of irrational belief on emotional arousal. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 43(4), 504-510.
- Jones, W. H., & Russell, D. W. (1982). The social reticence scale: A measures, *Journal of Personality Assessment*, 46, 629-631.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Leary, M. R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 180-190.
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective, In J. A. Daly & J. C. McCroskey (Eds.). *Avoiding communication* (pp. 13-38). London: Sage publications.
- McEwan, K. L., & Devins, G. M. (1983). Is increased arousal in social anxiety noticed by others? *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 417-421.
- Moriss. L. W., & Liebert. R. M. (1970). Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to psychological arousal and academic performance, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(3), 332-337.
- Phillips, G. M. (1984). Reticence: A Perspective on social withdrawal, In J. A. Daly. & J. C. McCroskey (Eds.), *Avoiding communication* (pp. 51-56) London: Sage Publication.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. (1982). Social anxiety

- and self presentation : A conceptualization and model, *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., & Jacobs, B. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1991). A comparison of social standards and perceived ability in anxious and nonanxious men. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 237-254.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success and failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 613-631.

원 고 접 수 일 : 2003. 6. 30

수정원고접수일 : 2003. 8. 14

게 재 결 정 일 : 2003. 9. 5

K C I

## **The Relation Among Self-Consciousness, Self-Efficacy, Irrational Belief and Speech Anxiety of Elementary School Students**

**Bok-Hwan Kim**

**Hae-Rim Choi**

**Sogang University**

This study attempted to find the relationship of self-consciousness, self-efficacy, irrational belief and speech anxiety of elementary school students. Subjects of the study were 5th and 6th graders in Seoul and Gyeonggi areas. The measurements used for this study are Self-Consciousness Scale(SCS), Self-Efficacy Scale(SES), Irrational Belief Test(IBM) and Speech Anxiety Scale (SAS). The results of the study are as follows. First, self-consciousness and speech anxiety showed a significant correlation. Second, self-efficacy and speech anxiety showed significant correlation. Third, irrational belief and speech anxiety showed a significant correlation. Fourth, as a result of regression analysis on relation of self-consciousness, self-efficacy, irrational belief, and speech anxiety, the general self-efficacy variable was the most powerful predictor among all of the independent variables. Over dependent belief, oppressive decisive belief, social self-efficacy, public self-consciousness, over evasional belief were also found to be the next significant predictor for elementary school student' speech anxiety. By looking at these results, the students experience more speech anxiety as they have high level self-consciousness and irrational belief, as they have low level self-efficacy.

*Key Words : speech anxiety, self-consciousness, self-efficacy, irrational belief*