

발표불안 감소 프로그램

- 발표~! 안 번 신에볼까? -

강사: 이정민

구분	내용
프로그램 소개	발표불안을 가진 대학생이 스트레스 상황에 압도되지 않고 긍정적인 시야를 가지도록 돕기 인지행동치료(CBT)에 바탕을 두고 명상을 수행하는 긍정심리 중재기법을 사용한다. Hppe, Heimberg, Turk(2014)의 인지행동치료 기법을 활용하여 프로그램을 구축하였다.
프로그램 목표	발표불안 감소 프로그램을 실시하여 수업시간 및 기타 발표 장면에서 발표불안을 감소시키는 효과와 발표행동을 증진시키고자 한다. 명상을 통하여 부정적인 상황에 대한 판단과 정서반응을 조절할 수 있는 능력을 향상시키고자 한다.
프로그램 내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 소개 및 구조화 <ul style="list-style-type: none"> - 불안한 상황에서 경험하는 증상 이해하기 - 호흡명상 2. 자동적사고 공략 <ul style="list-style-type: none"> - 불안한 마음/튼튼한 마음 - 호흡명상, 바디스캔 3. 수영장에 들어가기: 첫 노출회기 <ul style="list-style-type: none"> - 함께 도와가며 간단한 발표 연습 도전해보기 - 명상 4. 홀로 여행을 계속할 준비하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자가치료자 되기 연습을 통해 여행을 계속 할 수 있는 힘을 기른다. - 명상
프로그램 일정	집단상담 4회기(120분/주 1회, 총 8시간) 매주 요일 오후 3-5시 (협의해야 할 부분)
프로그램 대상	재학생

프로그램 세부내용

회기	주제	활동	준비물
1	프로그램 소개 및 구조화	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목적, 내용 소개하기 - 집단규칙 만들고 서약하기 - 집단원 별칭 짓기 및 자기소개하기 - 사전검사실시(SAS발표불안척도) - 불안의 3요소 관찰하기 - 공포 회피 순위표 작성하기 - 호흡명상하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 명찰 - SAS 척도 - 공포회피 순위표
2	자동적 사고 공략	<ul style="list-style-type: none"> - 불안을 유발하는 생각 찾기 - 사건·생각·감정의 관계 이해하기 - 불안한 마음/튼튼한 마음 대화로 자동 - 적 사고를 공략하기 - 호흡명상, 바디스캔하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 자동적 사고 관찰지 - 인지재구성 기록지
3	수영장에 들어가기: 첫 노출회기	<ul style="list-style-type: none"> - 명상 - 달성할 수 있는 행동목표 설정하기 - 함께 도와가며 간단한 발표 연습 도전해보기 - 노출 후 목표, 자동적 사고 검토하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 자가치료자 되기(BYOCT) 기록지
4	홀로 여행을 계속할 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> - 자가치료자 되기(BYOCT) 연습하기 - 집단 참여 후 변화된 점 확인하기 - 앞으로 당면할 어려움에 대처하는 법 및 실패할 경우 다루는 방법 나누기 - 사후검사실시 - 명상 	<ul style="list-style-type: none"> - 자가치료자 되기(BYOCT) 기록지 - SAS 척도 - 공포회피 순위표

참고자료

- 김기환 (2015). 수용이 사회불안 감소에 미치는 효과: 수용 기반 노출치료 프로그램의 개발 및 효과검증. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선희 (2009). 대학생 발표불안 감소를 위한 인지행동집단치료와 마음챙김 명상이 가미된 인지행동집단치료의 효과비교. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김승언 (2013). 발표불안 감소를 위한 수용기반 노출치료 프로그램 개발 및 효과검증. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍승희 (2014). 인지행동치료와 자비명상 인지행동치료의 효과 비교: 발표불안경향 여대생을 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용래 (2004). 한국판 발표불안 사고 검사의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 29(4), 1109-1125.
- Debra, A, Hope, Richard G. Heimberg, Cynthia L. Turk (2014). 사회불안증의 인지행동치료: 사회불안 다스리기, 제 2판. 서울: 시그마프레스.