

학업

공부 왜 & 어떻게 해야 하나

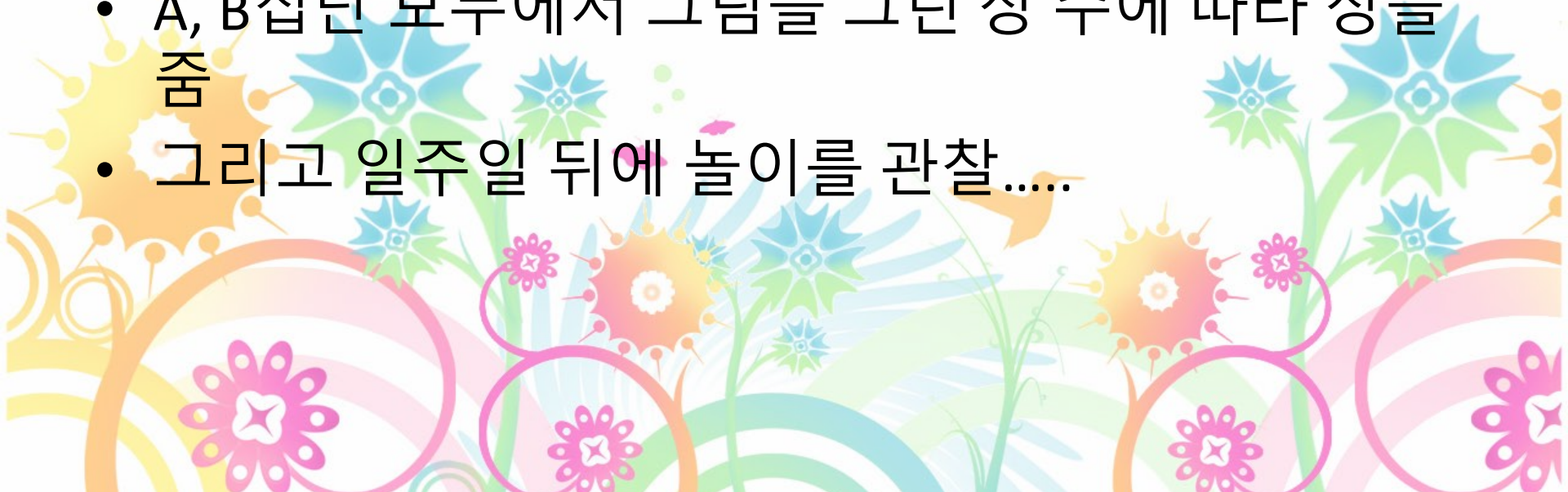


- 왜 공부를 해야 하는가
- 과잉정당화
- 자기결정성 이론: 무동기, 외적 조절 동기, 내사된 조절 동기, 확인된 조절 동기, 통합된 조절 동기, 내재적 동기
- 학습자의 자율성, 유능감, 관계성
- 자기효능감
- 시간관리와 학업조언
- 다이어트



Green & Lepper(1978)

- 그림 그리기를 좋아하는 유치원생을 A, B집단으로 나눔
 - A집단: 그림을 그리면 상을 줄 것이며 많이 그릴수록 상을 많이 주겠다
 - B집단: 아무런 이야기를 하지 않음
- A, B집단 모두에서 그림을 그린 장 수에 따라 상을 줌
- 그리고 일주일 뒤에 놀이를 관찰....



- 관찰 결과

- A집단: 실험 전에 비해 눈에 띄게 그림을 적게 그림
- B집단: 실험 전에 비해 더 많이 그림을 그림

- 해석: A집단은 활동에 보상을 받음으로써 오히려 스스로 그림을 그리려는 의욕이 낮아짐. B집단은 예상치 못하게 보상을 받게 되어서 내재적 동기가 높아짐

- 외적 보상이 있을 때 활동 자체에서 발생하는 본질적인 보상이 손상됨



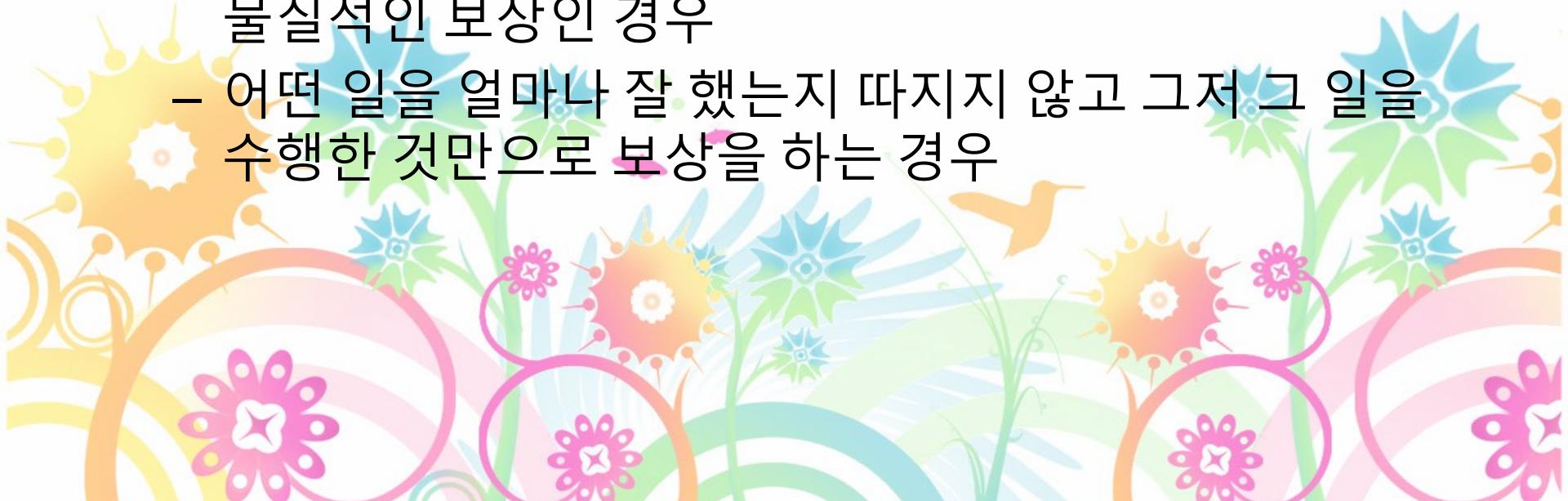
유사하게

- Deci의 퍼즐 실험
- 피험자를 두 집단으로 나누고 한 집단은 퍼즐을 풀 때마다 상금을 주었고 한 집단은 퍼즐을 풀어도 상금을 주지 않음
- 이렇게 몇 번을 푼 후에 실험실을 나와 자유롭게 퍼즐을 할 기회를 제공
- 상금을 받으며 퍼즐을 풀었던 학생보다 상금없이 퍼즐을 풀었던 학생들이 더 많이 게임을 즐김



과잉정당화

- 외부의 자극이 내면의 동기를 약화시키거나 심지어 깨뜨려 버릴 수 있는 현상
- 자기행동의 동기를 자기내부에 귀인하지 않고 외부에서 주어진 보다 뚜렷한 것에 귀인하는 것
 - 칭찬, 관심 같은 심리적 보상보다는 돈, 음식, 상품 같은 물질적인 보상인 경우
 - 어떤 일을 얼마나 잘 했는지 따지지 않고 그저 그 일을 수행한 것만으로 보상을 하는 경우



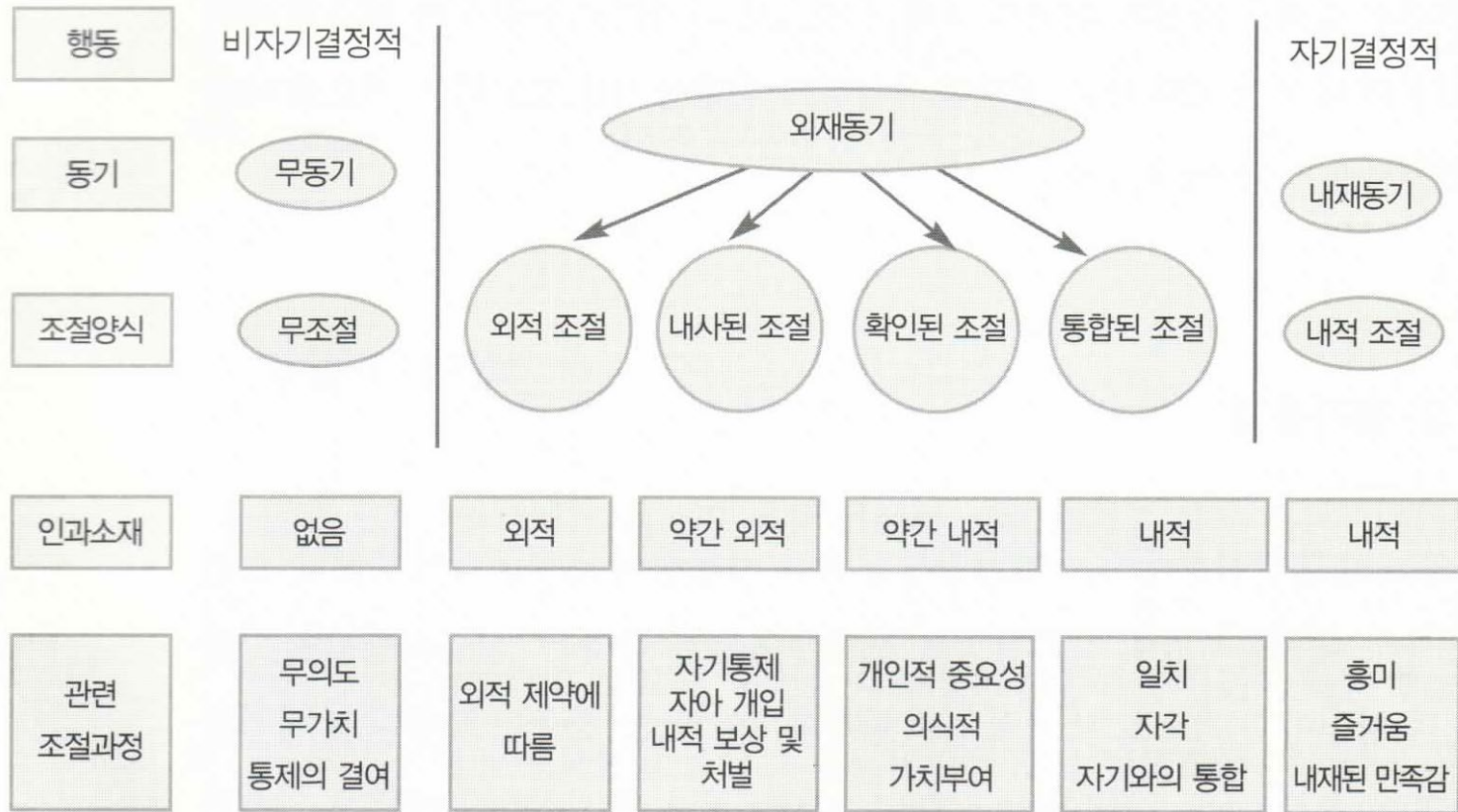
자기결정성 이론 (self-determination)

- Edward Deci와 Richard Ryan(2000)
- 인간의 행동을 자율성의 정도에 따라
- 순전히 타율적인 행동(외재적으로 동기화된 행동)에서 완전히 자기결정된 행동(내재적으로 동기화된 행동)까지의 연속선으로 개념화
- 처음에는 외적인 이유 때문에 시작한 행동이 개인에게 점차 내재화(internalization)되어 자율적인 행동, 즉 자기 결정된 행동으로 바뀌게 되는 과정을 설명
- 내재화는 인간의 사회화 과정에서 볼 수 있듯이 처음에는 부모나 성인과 같은 타인으로부터 획득된 신념, 태도, 행동 등이 개인의 가치나 행동 유형으로 점차 변형되는 과정을 의미

자기결정성 이론(2)

- **내재화**란 개인이 어떤 외적 가치나 조절을 받아들이는 것
- **통합**은 그 조절을 자신의 것으로 변형시키는 것
- 개인의 행동조절 유형을 자율성 혹은 자기 결정적 기능을 나타내는 정도로 구분하며, 이것은 외적 동기가 내재화된 정도를 통해 이룰 수 있다. 즉, 외적 동기가 점점 더 충분히 내재화되고 자신과 통합될수록 자율적 행동을 위한 동기가 증가
- 무동기, 외적 동기, 내사된 동기, 확인된 동기, 통합된 동기, 내재동기가 연속선상에 놓이게 됨

자기결정성의 연속선상에서 동기의 위치



[그림 7-1] 조절양식, 인과소재, 관련 조절과정과 동기유형을 보여 주는 자기결정성 연속선

출처: Ryan & Deci(2000b).

무동기

- 자기결정성이 전혀 없는 상태로 행동하려는 의지가 결핍된 상태
- 학생들은 공부를 아예 하지 않거나 한다 해도 자신의 의지가 없는 상태에서 함
- 따라서 인과 소재도 찾기 어려우며 과제수행에 가치를 두지 않으며 자신이 그 과제를 성공적으로 수행할 수 있을 것이라고 기대하지 않음
- 무동기 문항의 예) 공부는 왜 하는지 모르겠다



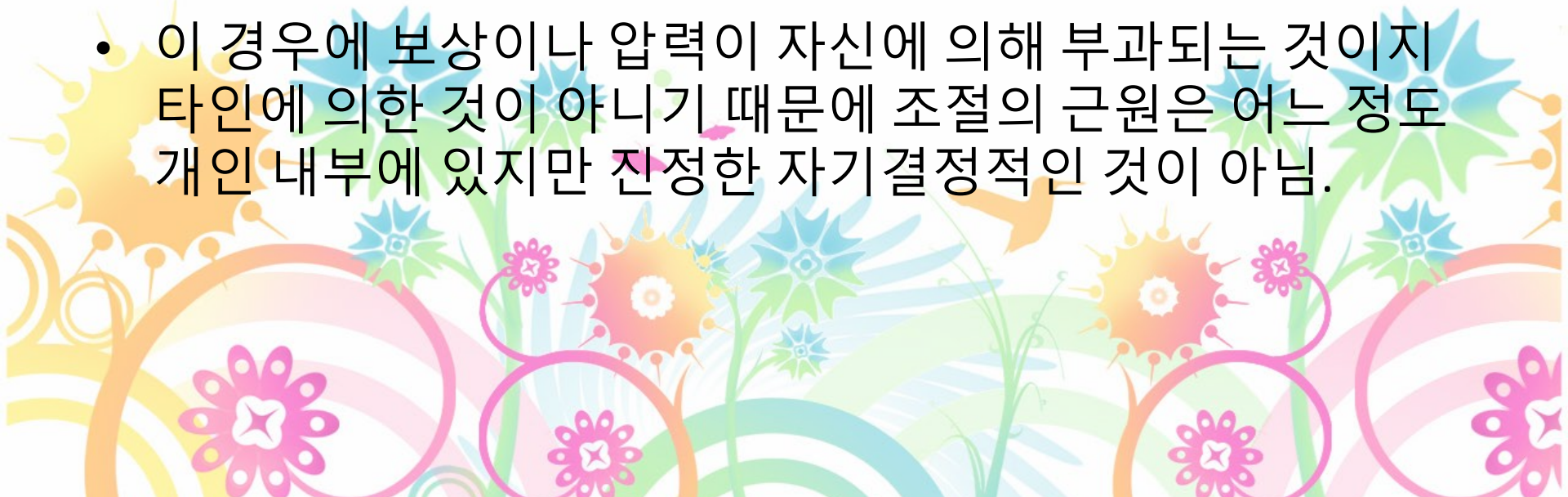
외적 조절 동기

- 외재적 동기 중에서 가장 자기결정성이 부족한 상태
- 외적 보상이나 압력, 혹은 제약에 순응하기 위한 타율적 행동
- 보상이나 마감 시간 같은 전형적인 외적 제약 때문에 공부하려는 것을 의미.
- 예) 학생이니까 공부한다. 부모님이나 선생님이 시키니까 한다. 공부를 하면 부모님이 상을 주시기 때문에 한다. 공부를 하지 않으면 선생님이 벌을 주기 때문에 한다.



내사된 조절 동기(1)

- 행동에 대한 원인을 이제 막 내재화시키기 시작하는 단계
- 자신의 의지가 어느 정도 개입된 상태이나 근본적으로는 외부의 압력에 기초한 것
- 자신과 다른 사람들의 인정을 받거나 비판을 회피하기 위해 행동, 어떤 행동에 대한 자존감에 기초한 압력, 즉 죄의식이나 수치심을 통해 형성
- 이 경우에 보상이나 압력이 자신에 의해 부과되는 것이 아니라 타인에 의한 것이 아니기 때문에 조절의 근원은 어느 정도 개인 내부에 있지만 진정한 자기결정적인 것이 아님.



내사된 조절 동기(2)

- 내사는 자기관여의 형태로 나타나기 때문에 자신의 가치감을 유지하기 위한 목적에서 자신의 능력은 드러내고 실패는 기피하는 방식으로 동기화가 진행된다고 한다.
- 자신이나 타인의 인정을 추구하며 죄책감이나 비판을 피하기 위해 동기화된 행동을 함
- 예로는 “부모님을 기쁘게 해드리기 위해 공부한다” “선생님에게 인정받기를 원하기 때문에 공부한다.”



확인된 조절 동기

- 개인이 행동의 목표를 자신의 것으로 완전히 내재화시키지는 않았어도 그 가치를 인정하고 수용한 상태
- 외적으로 조절되었던 가치나 목표를 자신의 것으로 수용하고 선택해서 행동
- 스스로 공부하는 것은 가치 있는 일이라고 판단하여 공부하지만, 공부하는 것 자체에 대한 기쁨이나 자기만족보다는 **어떤 목표를 달성하기 위해 행동**하기 때문에 완전히 내재화된 것은 아니므로 외재동기로 분류
- 개인적 중요성이나 자신이 설정한 목표를 추구하기 위해 동기화된 행동
- 예) 대학진학에 중요하다고 생각하기 때문에 공부한다. 실생활에서 유용하게 사용할 수 있기 때문에 공부한다.

통합된 조절 동기

- 자율적인 형태로서 개인이 자신이 완전히 동화되어 선택한 조절에 의해 행위를 하지만, 여전히 행위 자체의 고유한 속성 때문에 행동을 하는 것은 아닌 상태
- 조절이 내재화되면 개인은 자신의 가치나 정체성의 다른 측면들과 조화를 이루는 조절을 함으로써 그 행동의 원인을 완전히 수용(통합된 상태)
- 특정행동의 바람직한 면을 받아들여 자신의 가치체계에 통합하여 발현된 행동
- 예) 공부하는 것이 나에게 가치 있는 일이라고 믿기 때문에 공부한다. 사회에 필요한 사람이 되고 싶어서 공부한다.

내재적 동기

- 자신의 내.외적 세계를 탐구하고 숙달하기 위한 선천적 성향
- 내재적으로 동기화된 학습자는 학습활동에 참여하는 과정에서 갖게 되는 만족이나 즐거움, 재미 등을 얻기 위해 과제를 수행
- 도전감을 주는 과제를 선호하고 호기심 때문에 과제를 수행하기도 하고 과제수행의 결과를 자신의 내부적 기준에 의해 판단

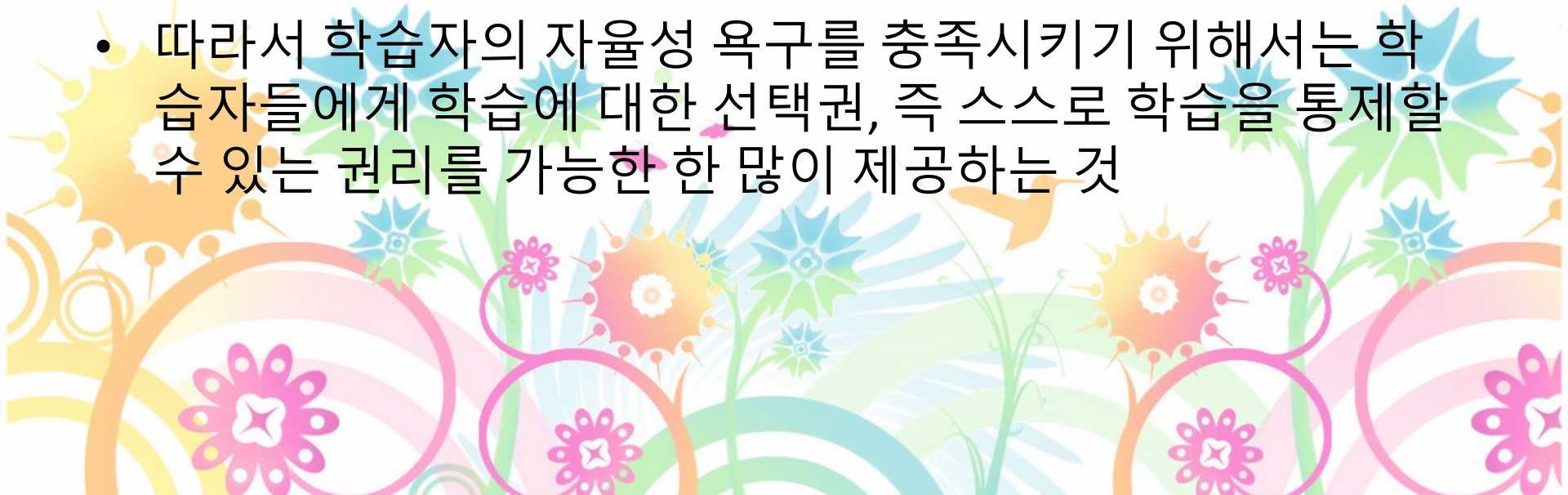


- 자기결정성 이론의 핵심은 학습자의 내재적 동기를 유발시키고 외적으로 동기화된 행동을 내면화시켜 통합된 조정에 이르도록 하기 위해서 인간의 세가지 기본적인 욕구인 자율성, 유능감, 그리고 관계성 욕구를 자극하고 충족시켜 줄 수 있는 환경의 구성에 있다고 할 수 있음



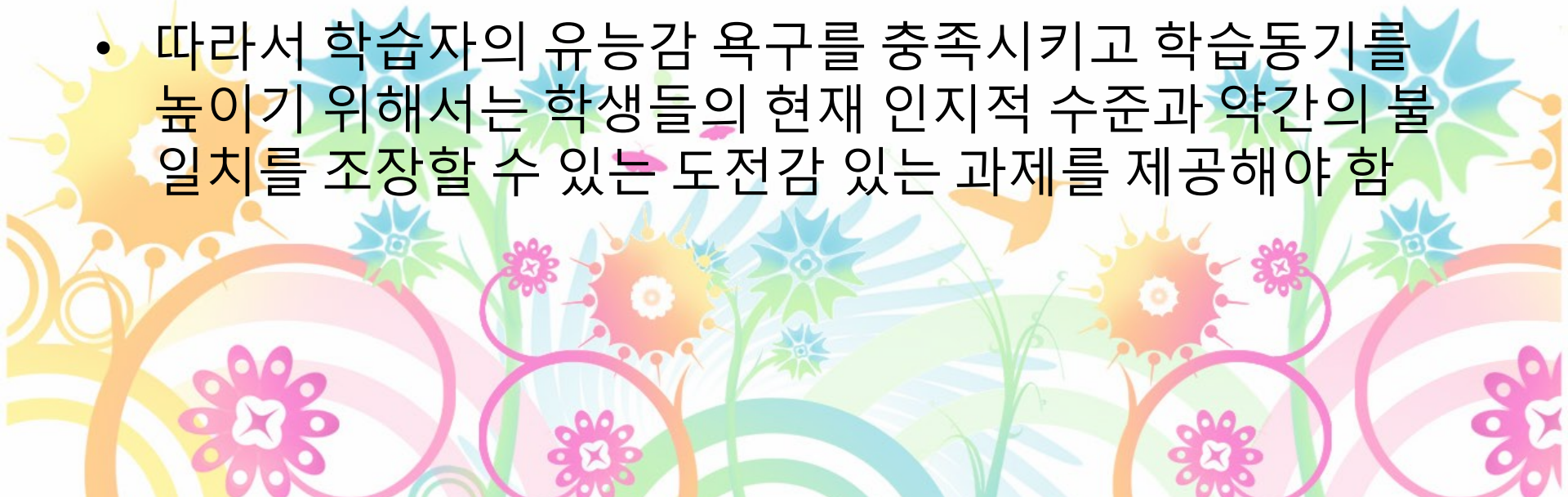
학습자의 자율성

- 학습에 대한 선택권을 제공함으로써 신장시킬 수 있음
- 내재적으로 동기화된 사람은 자신이 해야 할 일을 선택할 뿐만 아니라 그 일을 어떻게 할 것인가도 선택
- 이러한 사실은 학생들에게 학습에 대한 선택의 기회를 제공해서 자신을 자율적 행위자로 지각하도록 했을 때 내재적 동기를 향상시킬 수 있다는 것을 보여 줌
- 따라서 학습자의 자율성 욕구를 충족시키기 위해서는 학습자들에게 학습에 대한 선택권, 즉 스스로 학습을 통제할 수 있는 권리를 가능한 한 많이 제공하는 것



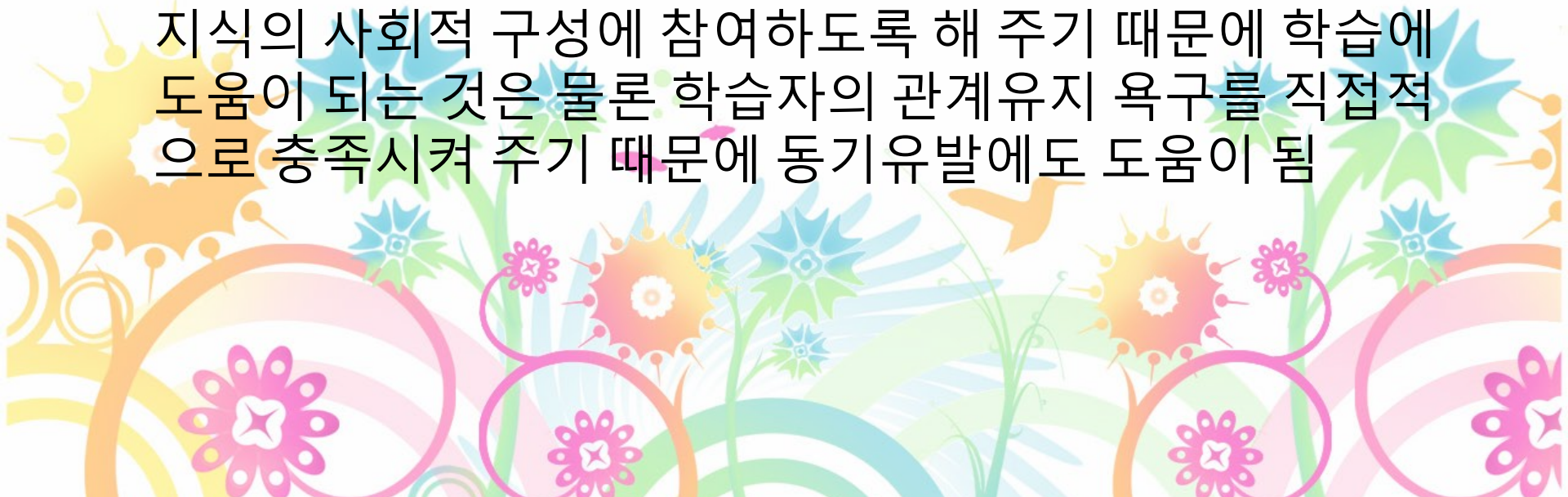
학습자의 유능감

- 도전감을 줄 수 있는 과제를 제시함으로써 향상
- 유능감은 현재 수행하는 활동과 능력 간의 관계에 대한 지각에서 유발됨
- 사람들은 자신의 능력에 비해 너무 쉬운 과제를 수행할 경우에는 따분해하거나 과제에 흥미를 느끼지 못하고 과제가 너무 어려우면 좌절해 버리거나 불안을 느낌
- 따라서 학습자의 유능감 욕구를 충족시키고 학습동기를 높이기 위해서는 학생들의 현재 인지적 수준과 약간의 불일치를 조장할 수 있는 도전감 있는 과제를 제공해야 함



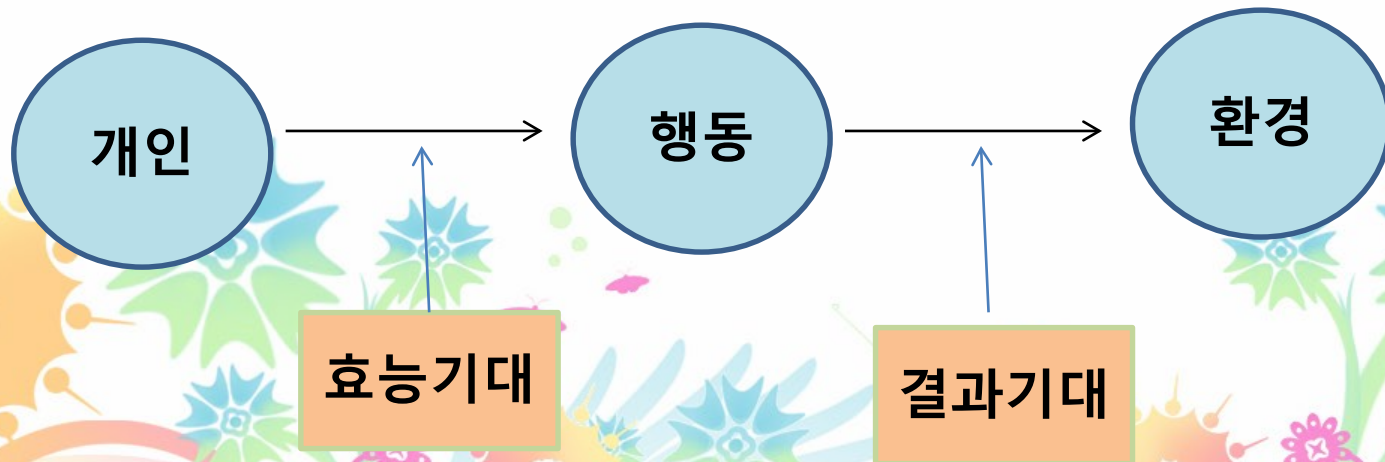
학습자의 관계성

- 교사와 학생 간의 긴밀한 유대관계를 형성함으로써 충족
- 다른 사람들과 친밀한 관계를 유지하고 싶고 자신의 가치를 인정받고 싶어하는 관계성의 욕구는 교육에서 사회적 관계의 중요성을 암시
- 경쟁과 적대적 풍토에서가 아니라 협동적인 학습풍토 내에서 충족될 수 있다. 즉, 협동적 학습활동은 학습자들이 지식의 사회적 구성에 참여하도록 해 주기 때문에 학습에 도움이 되는 것은 물론 학습자의 관계유지 욕구를 직접적으로 충족시켜 주기 때문에 동기유발에도 도움이 됨



자기효능감

- Bandura(1977)
- 자기효능감을 학습자가 과제수행에 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단



자기효능감과 학업

- 학업성취는 학업목표를 달성할 수 있다는 학생의 자기효능감에 기초한다
- 학습과제에 접근하거나 회피하려는 경향성은 자기효능감에 영향을 받는다



자기효능감의 원천

- 성취경험: 성공/실패에 대한 과거 경험
- 대리경험: 타인의 성공/실패 목격
- 언어적 설득: 타인으로부터 과제 숙달여부에 관해 듣는 것
- 정서적 각성상태에 대한 해석: 수행상황에서 개인이 느끼는 정서적 각성의 정도와 질



대학생의 학업성취

- 성적이 부진한 대학생들을 조사한 한 연구에 따르면 대학 생활의 목표가 불분명할 뿐만 아니라 시간을 제대로 관리하지 못함
- 미국에서 대학 1학년생을 대상으로 학업부진의 원인을 조사한 결과, 잘못된 학습습관, 진로에 대한 불확실성, 잘못된 시간관리 학사경고를 받은 학생들 대부분은 시간을 계획적으로 활용하지 못할 뿐 아니라 공부시간이 주당 10시간 미만이었고 주로 야간에만 공부하며 복습을 하지 않는 것으로 나타남



당신의 시간은 어디에?

- 우리의 인생에는 몇 시간이 주어질까? 하루는 24시간, 1주일
은 168시간, 한 달(30일)은 720시간, 일 년(365일)은 8760
시간이다. 80년을 산다고 가정하면, 무려 70만 800시간이
주어진다. 우리는 이렇게 많은 시간을 어떻게 사용하며 살
아가고 있을까?
- 하버드 대학교의 심리학자
- 현대의 미국인이 여러 가지 활동을 하며 평생 동안 보내는
시간을 조사하여 계산
- 80년의 수명을 기준으로 하여 사람들이 평생 동안 사용하
는 시간을 활동별로 계산.

- 수면시간----- 28년
- 담소 및 교제----- 6년 5개월
- 독서----- 4년 8개월
- 몽상----- 4년
- 빈둥거리기----- 4년

- 가사활동----- 8년
- 취미활동----- 6년 8개월
- 씻고 옷 입기---- 4년 9개월
- TV 시청----- 13년 3개월



- 20세인 대학생의 경우 80세까지 산다면 깨어서 활동하는 시간은 얼마나 될까?
- 39년 중에서 20대의 10년 동안 사용할 수 있는 시간은?
- 6년6개월



시간을 지배하라

- 시간사용을 기록하라
- 시간사용을 점검하라
 - 지난 일주일간 계획했던 일의 몇%나 실천에 옮겼는가?
 - 계획한 일을 실천하지 못했다면, 이를 방해한 요인은 무엇인가?
 - 기상시간과 취침시간은 일정한가?
 - 중요한 과제를 처리하는 시간대는 일정한 편인가?
 - 하루 중 가장 능률이 잘 오르는 때는 언제인가?
 - 일주일의 생활에서 가장 많은 시간을 차지하는 활동(학업, 대인관계, 여가 등)은 무엇인가?
 - 여러 활동들 간에 균형을 이루고 있는가?
 - 시간을 비효율적으로 사용했다면, 이러한 문제를 어떻게 개선할 것인가?
- 시간사용을 개선하라

시간관리의 세가지 원칙

다이어리 사용

시간사용을 기록, 점검, 개선하기 위해서는 반드시 다이어리에 기록하는 습관을 들이자!

**목표,
우선순위 정하기**

쉬운 목표는 대체로 다들 달성하지만, 어려운 목표는 구체적 계획을 가졌을 때 성공확률이 높다 (67% VS. 25%)

**주 계획표
활용**

한 주가 기본 생활 단위인 대학생이 활용하기에 좋음

우선순위: 어떤 일부터 해야 할까?

1. 중요하고 시급한 일
2. 중요하고 시급하지 않은 일
3. 중요하지 않으면서 시급한 일
4. 중요하지 않으면서 시급하지 않은 일

우리의 시간관리

(스티븐 코비의 성공하는 사람들의 7가지 습관 중)

시급한 일

시급하지 않은 일

중요한 일

1사분면

마감시간이 임박한
꼭 해야 할 과제

예: 이번 주 시험
내일 마감인 보고서
다음 주 축제 준비

2사분면

미래를 위해 서서히
준비해야 할 중요한 일

예: 자기계발
외국어공부

중요하지
않은 일

3사분면

마감시간이 임박했지만
꼭 할 필요는 없는 일

예: 내일 끝나는 영화보기

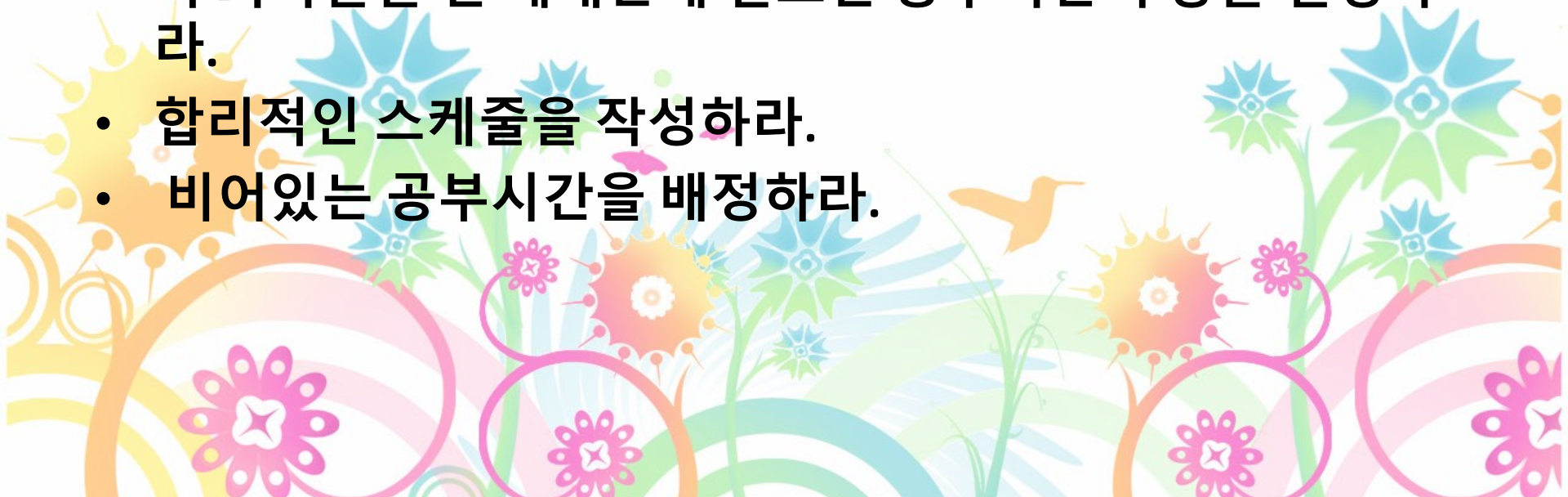
4사분면

시급하지도 중요하지
도 않은 하찮은 일

예: 잡담하기
인터넷 서핑

대학생활에서 효과적인 계획세우기를 위한 조언(Myers, 2015)

- 분산학습이 집중학습보다 효과적이다.
- 과목들을 교대로 공부하되 간섭을 피하라.
- 스마트폰에 스마트하게 대처하라. 문자, 서칭, 이메일은 심각한 방해자극이다. 집중력이 흐트러지면 여분의 시간과 에너지가 필요하다. 정해진 시간에 스마트폰 확인하라.
- 각 과목들을 잘 해내는데 필요한 공부시간의 양을 결정하라.
- 합리적인 스케줄을 작성하라.
- 비어있는 공부시간을 배정하라.



대학생활에서 학업에 대한 조언 (Myers, 2015)

- 공부시간의 매 순간을 소중히 하라.
- 유용한 노트필기를 하라.
 - 각 강의의 노트를 분리하여 정리하라.
 - 개요 포맷을 사용하라.
 - 강의가 끝난 후에는 필기한 내용을 정리하라.
- 학습을 도와주는 공부공간을 만들어라.
 - 공간을 정리하라.
 - 방해하는 자극을 최소화하라.
 - 함께 생활하는 사람들에게 여러분의 조용한 시간을 존중해주도록 요청하라.
- 매일 구체적이고 현실적인 목표를 설정하라.

다이어트를 위한 심리학적 팁(1)

- 동기를 느끼고 자기수양이 되었을 때만 시작하라.
- 대부분의 사람들에게 있어서 지속적인 체중 감소는 운동량을 증가시키면서 습식습관을 평생 동안 변화시킬 것을 요구한다.
- 운동하고 충분한 수면을 취하라.
- 비활동적인 사람이 과체중이기 십상이다. 특히 하룻밤에 7~8시간의 수면을 취할 때, 운동은 지방세포를 비워주고, 근육을 만들며, 신진대사를 촉진시키고, 정착점을 낮추는데 도움을 주며, 스트레스를 감소시켜 스트레스가 유발하는 탄수화물 음식에 대한 갈망을 낮춘다(Bennett, 1995; Kolata, 1987; Thompson et al., 1982).

다이어트를 위한 심리학적 팁(2)

- 유혹적인 음식 단서에의 노출을 최소화하라.
- 배가 부를 때에만 슈퍼마켓에 가라. 유혹적인 음식을 집이나 시야에서 치워버려라.
- **음식의 다양성을 제한하고 건강식품을 먹어라.**
- 음식이 다양하면 많이 먹는다. 따라서 현미, 과일, 채소 등의 간단한 식사를 하라. 야채수프와 같이 수분이 풍부한 음식은 적은 칼로리로도 배를 채워준다. 올리브기름과 물고기에 들어있는 건강에 좋은 지방은 식욕과 동맥에 쌓이는 콜레스테롤을 조절하는 데 도움을 준다(Taubes, 2001, 2002).

다이어트를 위한 심리학적 팁(3)

- 한 번에 먹는 양을 줄여라.
- 음식을 작은 크기의 그릇과 접시에 담아라.
- 하루 종일 굶은 후에 밤늦게 과식하는 것을 피하라.
- 과체중인 사람들에게서 흔하게 볼 수 있는 이러한 섭식 패턴은 신진대사를 늦춘다. 나아가서 균형 잡힌 아침식사를 하는 사람들이 오후가 될 때까지 더 민첩하고 피로를 덜 느낀다(Spring et al., 1992).



다이어트를 위한 심리학적 팁(4)

- **폭식을 경계하라.**
- 특히 남자들에게 있어서 천천히 먹는 것이 적게 먹도록 이끌어간다(Martin et al., 2007). 의식적으로 먹기를 거부하는 사람들의 경우, 술을 마시거나 불안이나 우울을 느끼면 먹고 싶은 충동의 고삐가 풀릴 수 있다(Herman & Polivy, 1980).
- **다른 사람들과 식사하기에 앞서, 얼마나 먹고 싶은지를 결정하라.**
- 친구들과 식사하는 것은 자신의 섭식을 감시하는 것을 방해할 수 있다(Ward & Mann, 2000).

다이어트를 위한 심리학적 팁(5)

- 대부분의 사람들도 때때로 გამ박한다는 사실을 명심하라. გამ박 실수한 것이 완전한 붕괴로 이어질 필요는 없다.
- 지지집단과 연계하라.
- 면대면이든 온라인이든, 여러분의 목표와 진전을 공유할 수 있는 사람들과 모임을 가져라(Freedman, 2011).

