



2020

그릿리더십

그릿을 완성하는 힘,
자기 조절력

13주차

그릿을 완성하는 힘, 자기 조절력

- 낙관성이 유발하는 행동 찾기
- 동일한 사건을 바라보는 맥락의 힘!

그릿을 시작하는 힘! 자기동기력

※ 학습 목표

스스로 배운 목표를 향해 꾸준히 노력하는 힘, 긍정성과 낙관성을 강화하는 방법을 기를 수 있다.

크게 성공한 사람들은 왜 그렇게 끈덕지게 자신의 일에 매달렸을까?

그들 대부분이 사실상 달성이 불가능해 보일 만큼 큰 야망을 품고 있었다.

그들의 눈에는 자신이 늘 부족해 보였다.

그들은 현실에 안주하는 사람들과는 정반대였다.

그럼에도 불만을 가지는 자신에게 정말로 만족을 느꼈다.

그들 각자가 비할 바 없이 흥미롭고 중요한 일을 한다고 생각했고,

목표의 달성만큼 이를 추구하는 과정에서 만족을 느꼈다.

그들이 해야만 하는 일 중에서 일부는 지루하고 좌절감을 안기고

심지어 고통스럽다고 해도 그들은 추호도 포기할 생각을 하지 않았다.

그들의 열정은 오래 지속됐다.

[출처] 그릿(GRIT), 앤절라 더크워스

분야에 상관없이 대단히 성공한 사람들은 굳건한 결의를 보였고
이는 두 가지 특성으로 나타났다.

첫째, 그들은 대단히 **회복력이 강하고 근면**했다.

둘째, **자신이 원하는 바가 무엇인지 매우 깊이 이해**하고 있었다.

그들은 결단력이 있을 뿐 아니라 나아갈 방향도 알고 있었다.

성공한 사람들이 가진 특별한 점은 **열정과 결합된 끈기**였다.

한마디로 그들에게는 **그릿(grit)**이 있었다.

Grit
그릿

성숙한 그릿의 전형들이 공통적으로 갖고 있는 네 가지 심리적 자산

첫째는 관심이다. 열정은 당신이 하는 일을 진정으로 즐기는 데서 시작된다.
둘째는 연습이다. 이는 어제보다 잘하려고 매일 단련하는 종류의 끈기를 말한다.
셋째는 목적이다. 자신의 일이 중요하다는 확신이 열정을 무르익게 한다.
마지막 넷째는 희망이다. 희망은 위기에 대처하게 해주는 끈기를 말한다.



그릿의 구성요소

성격적인 측면과 내용적인 측면을 모두 고려하여
목표, 회복탄력성, 열정, 인내로 선정한다.

이때 **목표와 회복탄력성**은

그릿의 성격 측면에 해당하고 이는 동기와 연관이 깊다.

그리고 **열정과 인내**는

그릿의 내용 측면에 해당하며

의지를 가지고 지속적으로 행하는 것과

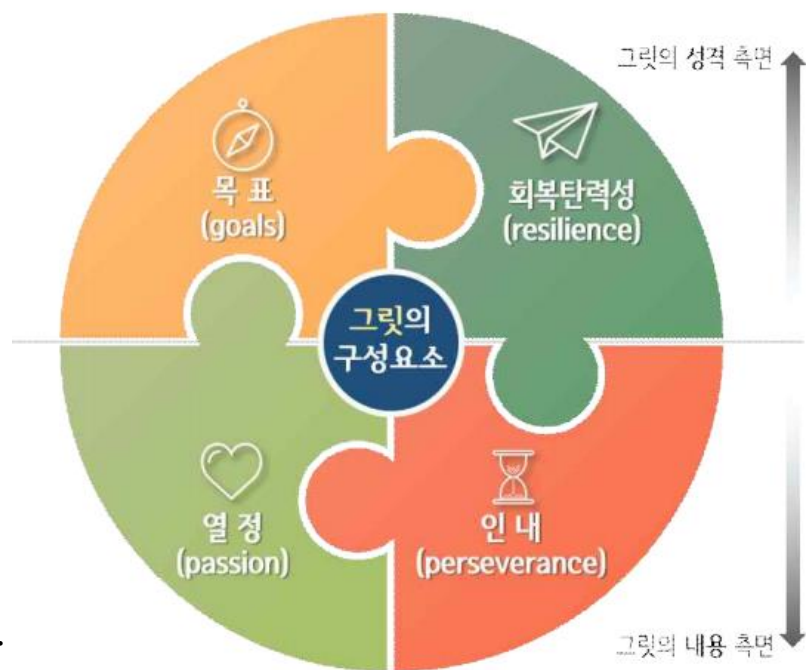
연관이 깊다.

또한 그릿의 각 구성 요소들은

유기적으로 연결되어 있어

하나의 요소는

다른 요소에 영향을 주기도 하고 받기도 한다.



“

그릿이 성공의 전부는 아니다.

개인이 성장하고 발전하기 위해 필요한 것들이 많다.
성격은 여러 요소로 구성돼 있다.

그릿을 다른 특성과 함께 평가해보면 ...

각 범주를 성격의 **내적 차원**, **대인관계적 차원**, **지적 차원**으로 볼 수 있다.
의지력, 공감력, 지력이라고도 부를 수 있을 것이다.



그릿은 내적 차원에 들어간다.

이 범주에는 유혹에 저항하는 힘과 특히 관련이 많은 **자기 통제**가 포함된다. 이는 그릿이 높은 사람은 자기 통제력이 강한 경향이 있고, 역의 관계도 성립한다는 의미다.

개인적으로 가치 있는 목표를 달성하게 해주는 이 품성은 포괄적으로 '수행 인격' 또는 '자기 관리 기술'이라고 불려왔다.



대인 관계적 차원에는

감사, 사회지능, 분노와 같은 감정의 자기 통제력이 포함된다.

이 덕목들은 타인과 원만히 지내고, 그들에게 도움을 제공한다.

'도덕 인격'으로 지칭되기도 한다.

우리가 누군가를 '참으로 선한' 사람이라고 찬사를 보낼 때 생각하는 품성이 이 범주일 것이다.



마지막 범주인 지적 차원은 호기심과 열의 같은 덕목을 말한다.
이는 관념의 세계에 적극적이고 개방적으로 참여하게 만드는 품성이다.

세상에 만병통치약이 없듯이, 우리 삶에도 완벽한 하나의 솔루션은 없을 것이다.

목표에 걸림돌이 되는 수많은 유혹이 도사리는 우리의 삶.
스스로를 통제할 수 있는 힘은 분명 이런 험난한 세상을 살아가는 데에 도움이 되리라 믿는다.

끈기를 좌우하는 자기 통제력

끈기는 자기 통제력과 연결돼 있습니다.

자기 통제력이 뛰어난 사람일수록 어려움을 만날 때 잘 견디고 스트레스에도 유연하게 대처합니다.

자기 통제력은 훈련을 통해 발달될 수 있다.



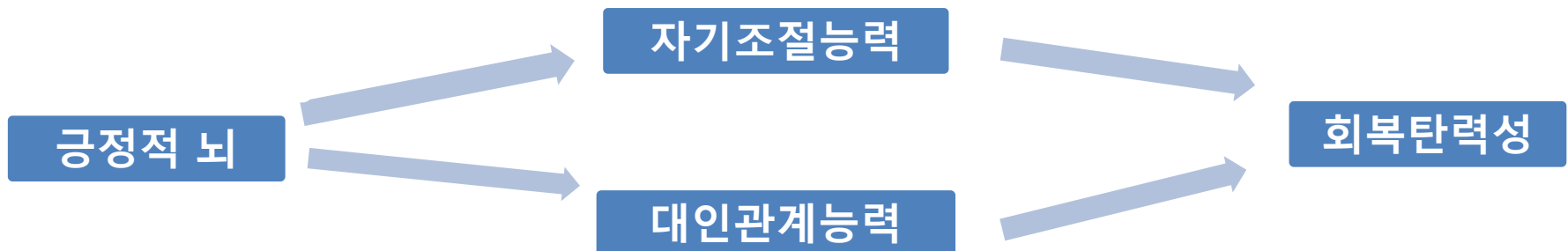
강한 회복탄력성을 지나기 위에 필요한 것은 2가지!!

1. **자기 조절능력**

2. 대인관계능력

후천적인 노력을 통해 회복탄력성을 높이려면
자기조절능력과 대인관계능력을 향상 시켜야 한다.

그리고 이 두 개를 길러주는 것은 바로 **긍정적 정서**다.



<스텐퍼드대 심리학과 교수 캐럴드웍 박사>

사람들의 마음가짐(Mindset)을 두 가지 유형!

고정마인드셋(Fixed Mindset) ; 능력은 타고 난 것으로 변하지 않는다고 생각하는

성장마인드셋(Growth Mindset) : 능력은 연습을 통해 향상시킬 수 있다는 생각

기본적 욕구 (Basic needs)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)



성장마인드셋 (Growth Mindset)



실패 시
도전 앞에서
역경 앞에서
노력에 대해서
옳은 비판에 대해서
남의 성공에 대해서

출처: 도서<마인드셋(Mindset) 저자 : 캐럴드웍>
<https://www.youtube.com/watch?v=4TTqK6nliSo>

성장마인드셋은

변화에 대한 긍정적인 마음가짐이다.

변화가 없는 성장은 기대할 수 없다.

성장마인드셋은 당신을 성공의 문으로 안내해 줄 것이며
어떤 어려움, 장애가 왔을 때 극복할 수 있는 원동력이 될 것이다.

모든 선택의 중심은 자기 자신의 마음가짐이다.

남다른 한 곳 차이의 힘, 자기조절력

우리가 하는 수많은 일 중에는 뜻대로 안 되는 것들이 더 많다.

스트레스받으며 좌절할 일도 많은데

언제 다가올지 모를 기회를 잡고 성취하려면

적어도 스스로의 생각과 감정만큼은 잘 조절할 수 있어야 하지 않을까?

상황적, 사회적 요구에 따라 자신의 감정과 행동을 스스로 조절할 수 있는 능력,
이를 자기조절력이라 부른다(Claire B. Kopp, 1982).

자기조절력은 주도성, 성실성, 자제력, 인내심, 독심 등 사회적 성공을 위해 갖추어야 할
다양한 조건 중 기본이다. 자기조절력을 갖춘 사람은 자신이 바라는 목표에 이르기 위해
적극적으로 실행하고 외부를 변화시키며 성취에 이를 수 있다.

남과 다른 차이를 이끌어낼 수 있는 자기조절력,
우리에게 내제된 이 힘은 얼마나 될 지 알아보자.

WHAT'S YOUR TYPE?

평소 당신의 태도를 묻는 질문입니다.

다음의 문장을 잘 읽고 체크하세요.

1점 전혀아니다

3점 보통이다

5점 매우 그렇다

나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.

내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠 지 잘 알아챈다.

당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다.

아무리 어려운 상황이 닥쳐도 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는 지 스스로 잘 안다.

누군가 내게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.

일이 생각대로 잘 안 풀리더라도 쉽게 포기하지 않는다.

문제가 생기면 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.

나는 진정으로 하고 싶은 것을 한다고 생각한다.

나는 불안해져도 내 마음을 안정시킬 수 있다.

나는 좋은 생각을 해서 기분이 좋아지게 할 수 있다.

나는 처음에 하기 싫었던 과제도 즐거운 점을 찾아 할 수 있다.
나는 문제가 생겨도 매번 잘 해결될 거라고 확신한다.
나는 어려운 일이라고 하더라도 쉽다고 생각해서 기분을 좋게 할 수 있다.
나는 업무가 지루해지면 다시 재미있게 하는 방법을 찾을 수 있다.
나는 장애물이 생겨도 일을 곧바로 시작한다.
나는 긴장상태에서도 나만의 방식으로 긴장을 풀 수 있다.
나는 하기 싫은 일이 있더라도 미루지 않는다.
나는 목표달성을 위해 스스로 압박할 때가 있다.
나는 맡은 일을 해냈을 때의 기분을 상상한다.
나는 현재 하고 있는 일에 대해서만 집중하고 몰입할 수 있다.

총점 : _____

선택한 항목을 합산한 총점이 당신의 유형입니다.

A: 70점 이상 | **B:** 40점 이상~70점 미만 | **C:** 40점 미만

* 참고: Volitional Components Inventory, 1998

강한 의지력을 발휘하는

조절확신형 | 70점 이상

충동을 통제하며 당장의 유쾌한 보상을 얻고자 하는 마음을 조절할 수 있다. 장기적인 목표를 위해 감정을 조절하고 동기를 획득하는 데 열정을 다하는 조절확신형은 자신의 목표 수행에 만족하게 되면 새로운 도전 목표를 설정하며 그것을 달성하기 위해 지속적으로 노력한다.

또한 어려운 문제가 생길수록 강한 의지를 발휘하므로 외부에서 요구하는 바와 자기 안에서 요구하는 바의 균형을 잘 조절한다.

격렬한 감정이 휘몰아치지 않도록 즐거운 상상을 하고 합리적인 대안을 찾아가므로 당면한 일에 몰입해 성취하는 즐거움을 얻을 수 있는 타입.

평소 강한 의지를 발휘하기는 하지만 이는 한정된 능력이기 때문에 유연하게 에너지를 사용할 줄 알아야 한다.

한정된 에너지를 조절하는

조절가능형 | 40점 이상~70점 미만

당면 과제에 적당한 보상이 있으면 마음의 동기를 이끌어낼 수 있지만
보상이 적절하지 않다고 여겨졌을 때 의지를 발휘하기가 어려울 수 있다.
때문에 어떤 일을 할 때
그것이 진정 내가 원해서 통제하고 조절하는 것인지 생각해 보아야 한다.
좌절이 닥치면 문제를 관찰해 더 나은 대안을 찾으려 노력하지만
다른 사람과 구분되는 자신을 표현하고자 열정을 다하는 데에는 보다 꾸준한 노력과
훈련이 필요한 타입이다.

자기조절은 자신이 가진 역량을 적절히 사용했을 때 가능한 것이므로 성공적으로 일
을 완수할 수 있음을 믿고 본인의 행동을 상황에 따라 변화시킬 수 있다는 자신감을
키워야 한다.

충동 억제가 어려운

조절실패형 | 40점 미만

욕구를 즉각적으로 충족시키려 하고 단순한 일을 좋아한다.

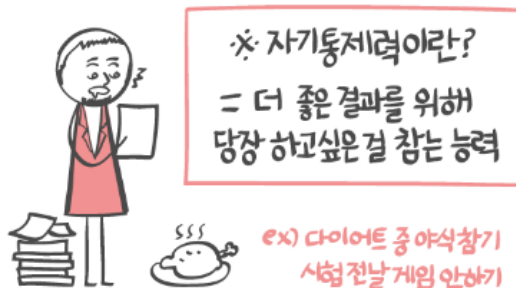
위험한 행동에 빠질 가능성이 높고 충동적이라 말보다 행동이 앞서 실수가 잦은 편이다.

성미가 급하고 자기중심적인 태도로 관계를 맺어 타인의 감정에 무신경하므로
대인관계에 어려움을 겪거나 사회생활에 적응이 어렵다.

목표나 계획을 세우는 것을 어려워하고 목표를 세우더라도 너무 이상적인 목표를 세워
성취하기가 어렵다.

정서적으로 안정감을 느끼지 못하다 보니 스스로 답답하고 스트레스를 받는다.

감정과 생각을 제어하지 못해 이러한 어려움을 경험하고 있다면 조절력을 키우기 위한
작은 시도와 훈련을 통해 자신의 행동을 관찰하고 평가해 변화를 모색해야 한다.



자기조절력을 높이는 방법

기준을 가져라

바람직한 행동을 하기 위한 기본이 무엇인지를 생각하고 기준을 세우며 그에 맞는 책임 있는 행동을 한다.

동기를 키워라

기준을 달성하는 실행을 하기 위해서는 해야만 하는 이유를 찾는다.

자제력을 발휘하라

기준에 어긋나는 상황에서 생각과 감정이 올라올 때 잠시 멈추고 자기자신을 관찰한다.

의지로 통제하라

변화무쌍한 환경에 대응하기 위해 자신이 가진 에너지를 유연하게 사용한다.

혁신을 추구하라

정보를 개방적인 태도로 수용하고 맞닥뜨린 문제에 새롭게 접근한다.

자기통제력을 길러라

자기통제를 위한 5가지 전략

상황 선택 : 완벽한 자기통제를 위해서는 당신의 장기적 목표에 도움이 될 만한 상황이나 분위기를 연출하고 유혹을 느낄 만한 환경은 아예 차단해야 한다.

상황 조절 : 만약 유혹을 피하기 어려운 상황에 놓인다면 그 상황을 자신에게 이롭도록 바꾸는 방법이 있다.

선택적 주의 : 당선이 어떤 상황을 피하거나 바꿀 수 없다면 자기통제 능력을 키우려고 애쓰기보다는 유혹을 뿌리치는데 더 주의를 집중하라.

인지 변화 : 유혹의 대상을 빠르게 인식하라.

반응 조절 : 의지력을 발휘해 유혹을 뿌리쳐라.

감사합니다,