



2020

그릿리더십

그릿을 시작하는 힘!

자기동기력

12주차

그릿을 시작하는 힘! 자기동기력

회복탄력성

참고 자료: 회복탄력성/ 김주환/ 위즈덤 하우스

그릿을 시작하는 힘! 자기동기력

※ 학습 목표

- 스스로에게 동기와 열정을 부여하는 힘을 기를 수 있다.

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

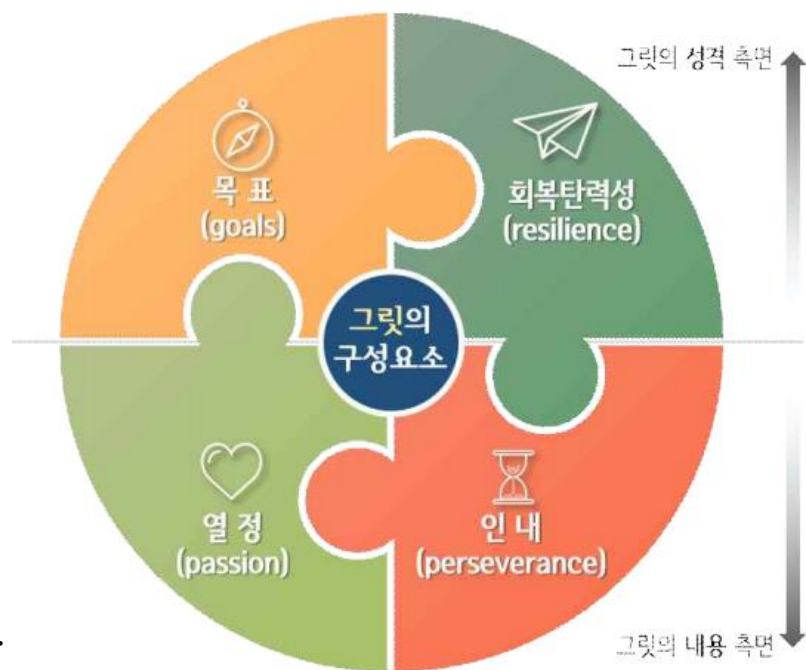
의지를 가지고 지속적으로 행하는 것과
연관이 깊다.

또한 그릿의 각 구성 요소들은

유기적으로 연결되어 있어

하나의 요소는

다른 요소에 영향을 주기도 하고 받기도 한다.



인생의 허들을 가뿐히 뛰어 넘는 내면의 힘

회복 탄력성 (Resilience)

회복탄력성이란 무엇인가?

"회복탄력성은 자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 오히려
도약의 발판으로 삼는 힘을 말합니다.

강한 바람에도 결코 부러지지 않고 원래 제자리로 되돌아 더 깊이 뿌리내리며 힘차게 성
장하는 나무와 같습니다.

회복탄력성을 지닌 정도는 사람마다 다르지만
누구나 훈련으로 향상시킬 수 있습니다.

한줄 소개: 역경을 이겨내는 마음의 근력
저자 : 김주환

회복 탄력성

- 자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 힘
원래 제자리로 되돌아 오는 힘 (심리학: 역경을 이겨내는 **긍정적인 힘** 의미)
- 긍정심리학 분야와 맞닿아 있음
기존 심리학 : 비정상을 고치는 일에 주력(부정적인 심리 주목)
긍정 심리학 ; **긍정적인 면을 더욱 더 발전시켜 잠재력을 실현 하는데 주력**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-aL1VMbL1M>



마음의 근력, 회복탄력성이란 무엇인가?

회복탄력성은 자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 힘이다.

성공은 어려움이나 실패가 없는 상태가 아니라

역경과 시련을 극복해낸 상태를 말한다.

떨어져 본 사람만이 어디로 올라가야 하는지 그 방향을 알고,

추락해본 사람만이 다시 튀어 올라가야 할 필요성을 절감하듯이

바닥을 쳐본 사람만이 더 높게 날아오를 힘을 갖게 된다.

이것이 바로 회복탄력성의 비밀이다.

<회복탄력성. 김주환, 본문 p. 217>

인생의 핵심 키워드 회복탄력성을 꼭 기억하기

회복탄력성에 중요한 이유

- ◆ 힘든 일, 슬픈 일, 어려운 일, 가슴 아픈 일이 더 많고, 강도도 세기 때문
-> 낙담

그러나, 극복하는 힘, 강점이 긍정적인 심리에서 발생
-> 잠재력을 실현, 더 나은 인간

자신을 이해하는 힘 자기조절능력

회복탄력성을 구성하는 첫 번째 요소 **자기조절능력!**

자기조절능력이란 스스로의 감성을 인식하고 그것을 조절하는 능력이다.
역경이나 어려움을 성공적으로 극복해 내는 사람들의
공통적인 특징이기도 하다.



함께할 수 있어 더 행복한 삶, 대인관계능력

회복탄력성이 높은 사람들은
대체로 뛰어난 사회성을 지닌 경우가 있다.
역경과 위기가 닥쳤을 때,
회복탄력성이 높은 사람들은 주위 사람들로부터 많은 도움을 받게 되는데
이를 그냥 '운이 좋아서'라고 볼 수만은 없다.
이들은 평소에도 대인관계를 잘 유지해왔기 때문에
어려울 때 자신을 도와줄 사람을
여럿 회복하고 있었다고 보는 것이 더 옳다.

함께할 수 있어 더 행복한 삶, 대인관계능력

인간은 혼자 살아갈 수 없는 관계형 동물이다.

대인관계능력이 자신의 삶의 질을 결정하고 그로 인해 행복해질 수 있다는 것이다.

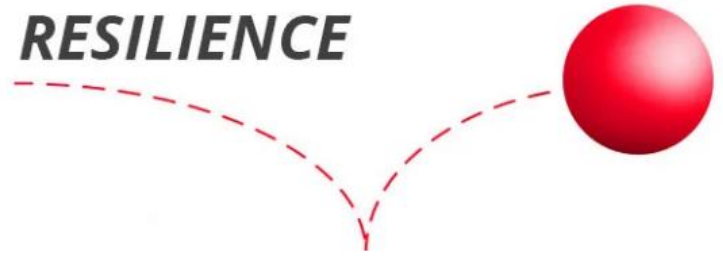
소통의 기술이란?

감정의 변화를 있는 그대로 표현하고 직설적으로 전달할 것인가,
상대의 기분을 고려해 조금 더 낮은 포복으로 부드럽게 전달할 것인가 하는 것이
소통의 기술이다.

소통, 커뮤니케이션(Communication)의 어원은
라틴어로 Communicare로 공유한다.
'함께 나눈다'는 의미라고 한다.

자신의 감정이나 생각의 흐름을 돌이켜 보는 공감능력,
역지사지의 마음

RESILIENCE



친구는

소통능력, 공감능력, 자아 확장력을 높여 줄 것이며

이것이 행복한

삶을 살기 위해 필요하다

회복탄력성이란

좋은 인간관계를 통해 이어지는 또 다른 인간관계가 확장됨으로

삶이 긍정적으로 선순환된다.

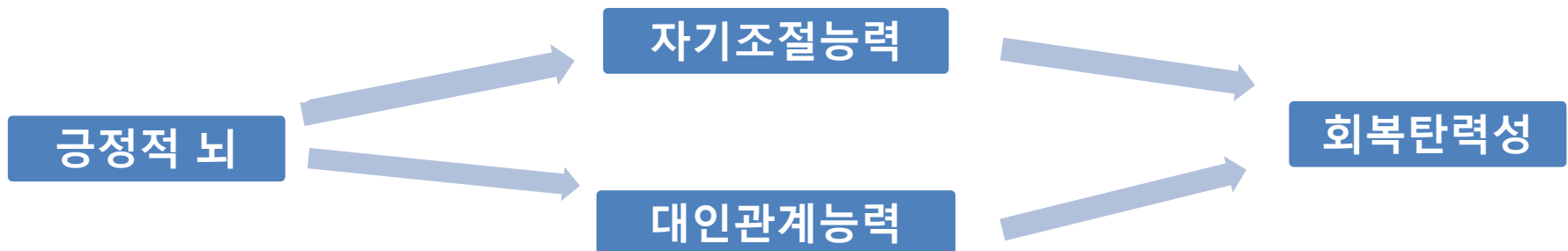
회복탄력성을 높이기 위해 우리가 해야 할 일

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.



회복탄력성을 높이는 방법

- 역경을 극복하는 것, 회복탄력성을 갖는 것 쉬운 일이 아님
 - 육체의 근육처럼, 훈련이 필요함 (체계적인 반복훈련)

뇌에서 찾기- 더 긍정적으로 받아들이는 뇌 필요

-이해: 뇌의 가소성, 습관고리 (신호-반복행동-보상-> 특정습관)

의식-▶ -▶ -▶ -▶ -▶ 무의식

-반드시 몸으로 적용해야 함

회복탄력성을 가지기 위해서는 **행복한가**에 중점을 둔다.

이는 중요한 포인트다.

우리가 행복해야 불행한 일이 닥쳤을 때 그것을 극복해 낼 수 있는 힘을 비축하고 있을 수 있다.

늘 행복할 수 없지만 자신의 뇌를 긍정적으로 변화시켜 놓으면 어떤 상황에서도 습관처럼 긍정적 뇌가 가동을 하게 되는 것이다.

기본 강점이 긍정적이 되려면 자신의 강점을 발전하고 그것을 일상에서 끊임없이 발휘해야 한다.

회복탄력성을 위해서는

자신의 대표 강점을 통해 자신감을 회복하고 일상을 살아가는 것이 가장 행복하며 이러한 행복이 강한 회복탄력성을 가질 수 있는 방법이다.

<회복탄력성 = 긍정적 마인드>

회복탄력성은 '자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 힘'입니다.

회복탄력성 지수 측정을 위한 'KRQ'



응답 방법: 각 문항에 대해 1에서 5점 사이의 점수를 기록한다. 전혀 그렇지 않다 =1, 그렇지 않다=2, 보통이다=3, 어느 정도 그렇다=4, 매우 그렇다=5

회복 탄력성 (Resilience)

KRQ-53 분석 Sheet

회복탄력성 지수 측정을 위한 'KRQ-53 테스트'

1. 나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.()
2. 내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아 챈다.()
3. 이슈가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.()
4. 집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기 보다는 더 스트레스를 받는 편이다.()
5. 나는 내 감정에 잘 휘말린다.()
6. 때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 집에서 공부하거나 일 할 때 집중하기 힘들다.()
7. 당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다.()
8. 아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는 지 스스로 잘 안다.()
9. 누군가가 나에게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.()
10. 일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.()

- 11. 평소 경제적인 소비나 지출 규모에 대해 별다른 계획 없이 지낸다.()
- 12. 미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다.()
- 13. 문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결 하려고 노력한다.()
- 14. 어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다.()
- 15. 나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.()
- 16. 나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다.()
- 17. 문제가 생기면 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다.()
- 18. 어려운 일이 생기면, 그 원인을 완전히 이해하지 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.()
- 19. 나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.()
- 20. 나는 재치 있는 농담을 잘 한다.()

- 21. 나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.()
- 22. 나는 윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다.()
- 23. 나는 대화중에 다른 생각을 하느라 대화 내용을 놓칠 때가 종종 있다.()
- 24. 나는 대화를 할 때 하고 싶은 말을 다하지 못 하고 주저할 때가 종종 있다.()
- 25. 사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.()
- 26. 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.()
- 27. 동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.()
- 28. 나는 사람들의 행동방식을 때로 이해하기 힘들다.()
- 29. 친한 친구나 애인 혹은 배우자로부터 "당신은 나를 이해 못해"라는 말을 종종 듣는다.()
- 30. 동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다.()

- 31. 나는 내 주변 사람으로부터 사랑과 관심을 받고 있다.()
- 32. 나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.()
- 33. 내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.()
- 34. 서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.()
- 35. 나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.()
- 36. 서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.()
- 37. 열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.()
- 38. 맞든 아니든, "아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다"고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다.()
- 39. 어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.()
- 40. 어떤 일을 마치면 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까봐 걱정한다.()

- 41. 나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서는 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다.()
- 42. 누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다.()
- 43. 내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.()
- 44. 내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.()
- 45. 나는 내 삶에 만족한다.()
- 46. 나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다.()
- 47. 나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.()
- 48. 나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다.()
- 49. 내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.()
- 50. 나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 감사하는 마음이 더 커져간다.()

51. 나는 감사해야 할 것이 별로 없다. ()
52. 세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것은 별로 없다. ()
53. 사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다. ()

<채점 및 점수 해석 방법>

4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 51, 52, 53번 문항은 6에서 자신의 점수를 뺀 것을 점수로 계산한다. 예컨대 1이라고 적었으면 5점, 3은 3점, 5는 1점.

평정심을 유지하는 능력, 자기조절능력

스스로의 감정을 인식하고 그것을 조절하는 능력, 자기조절능력

▶ 감정조절력(1~6번문항) + 충동통제력(7~12번문항) + 원인분석력(13~18번문항)

자기조절능력은 감정조절력과 충동통제력 그리고 원인분석력 이렇게 3가지로 구분된다.

감정조절능력은

압박과 스트레스 상황에서도 평온함을 유지할 수 있는 능력으로 이 능력이 높은 사람은 스스로의 감정과 주의력과 행동을 통제 할 수 있다.

즉, 부정적인 감정을 억누르는 것뿐만 아니라 필요할 때면 언제든지 긍정적인 감정도 불러일으켜 자신을 컨트롤 할 수 있는 것이죠.

충동통제력은

자율성을 바탕으로 고통을 즐기는 능력 혹은 고통의 과정을 즐거움으로 승화시키는 능력이라 할 수 있다. 대부분의 한국인들은 이 충동통제력이 높다고 평가된다.

하지만, 충동통제력이 내가 좋아하는 일이니까...내가 선택한 일이니까..등의 목적을 가지고 다른 충동을 통제해가면서 그 일에 집중하는 것은 건강한 것이지만, 단순한 인내심만 발휘하는 것은 건강하지 못한 통제력이다.

마지막으로 원인분석력은

내게 닥친 문제를 긍정적으로 바라보면서도 그 문제를 제대로 해결할 수 있도록 원인을 정확히 진단해내는 능력을 말한다.

이러한 자기조절능력은 보통 하군성인이의 평균점수가 63.5점입니다

평균점수보다 낮다면 이를 높이기 위해서 노력을 하여야 하는데,
그 중심엔 <긍정적인 마인드>가 자리잡고 있습니다.

이 긍정적인 마인드를 습관화하여 내 마음을 긍정적으로 변화시키는 작업을 한다면
자기조절능력의 향상을 가져올 수 있습니다.

출처: <https://blog.ajucaital.co.kr/634>

사회생활의 필수요소, 대인관계능력

상대감정을 빨리 파악하고 깊이 이해 공감하여 원만한 인간관계를 맺는 능력,
대인관계능력

▶ **소통능력**(19~24번문항) + **공감능력**(25번~30번문항) + **자아확장력**(31번~36번문항)

대인관계능력은 소통능력과 공감능력, 자아확장력 이렇게 3가지로 구분됩니다.

소통능력은

인간관계를 진지하게 맺고 오래도록 유지하는 능력으로

상대방의 호감을 끌어내는 대화의 기술입니다.

이 소통능력은 타인에게 잘 보이려는 욕심이 높을수록 잘 보일 수 있다는

자신감이 적을수록 소통 불안감이 커져 이 능력이 떨어질 수 있습니다.

즉, 반대로 말하면 욕심을 낮추고 잘 보일 수 있다는 긍정적인 마인드를 통해

마음을 비우고 긍정적인 비언어적 행위(미소라든가, 열정적인 태도, 긍정적인 제스처 등)
를 적절히 사용한다면 소통은 극대화될 수 있습니다.

공감능력은

다른 사람의 심리나 감정상태를 잘 읽어낼 수 있는 능력을 의미합니다.

공감능력은 여성에게 발달하여있는 거울 신경계만이 가능하게 하는 것이 아니라, 상대방의 입장을 헤아릴 수 있는 **역지사지 능력**으로도 알 수 있다.

이 역지사지 능력은 상대방을 잘 관찰하여야 하고 상대방의 입장을 배려하는 것으로, 소통이란 잘 말하는 것뿐만 중요한 것이 아니라 잘 듣고 이해하는 것이 중요하다는 것을 보여줍니다.

자아확장력은

세상을 타인의 관점에서 바라볼 수 있게 하는 원동력이며, 공감능력의 원천입니다. 즉 자기 자신이 다른 사람과 연결되어있다고 느끼는 정도를 의미하며, 타인에게 벌어지는 일들도 마치 내게 벌어지는 일처럼 인지적으로 받아들이고 처리하게 되어 타인을 더 배려하게 되는 것입니다.

이 평균점수보다 낮다면 항목별 높이기 위해 노력하는 것이 중요합니다.

대인관계능력을 키우기 위해서는 원천적으로 타인을 배려하는 자아확장력을 기본으로 소통능력을 높이기 위해 소통불안감을 낮추는 마인드 컨트롤이 필요할 것이고, 공감능력을 높이기 위해 역지사지의 생각으로 상대방의 행동, 말에 잘 귀 기울여 경청하고 공감하는 능력을 키워야 할 것입니다.

출처: <https://blog.ajucapital.co.kr/634>

회복탄력성의 핵심, 긍정성

자기조절능력과 대인관계능력을 길러주는 것 이것이 바로, 긍정성

▶ 자아낙관성(37~42번문항) + 생활만족도(43~47번문항) + 감사하기(48번~53번문항)

회복탄력성에서 가장 핵심이 되는 긍정성은 자신의 생활에 만족하며 자신을 긍정적으로 바라보는 능력을 의미합니다.

자아낙관성은 자신에게 주어진 상황이 언젠가는 좋아지리라는 믿음을 가지고 있는 정도를 의미하며, 생활만족도는 자신이 할 수 있는 일을 통해 즐거움과 성취, 보람을 느끼는 정도를 의미합니다. 마지막으로 감사하기는 매일 매사에 감사하는 마음을 갖는 정도이다.

긍정성은 보통 한국성인의 평균점수는 63.4점이라고 합니다.

항목	75점 이상	70점 이상	69~64점	63점 이하	56점 이하
긍정성 (성인평균: 63.4)	Great! 상위 7% 이내	긍정성에 문제없음	보통	노력필요	반드시 노력 (하위 20%)

출처: <https://blog.ajucapital.co.kr/634>

현재 나의 회복탄력성은 어느 정도인가?

자기조절능력 + 대인관계능력 + 긍정성 = 회복탄력성조절능력

▶ 우리나라 평균점수 195점

항목	221점이상	212~220점	201~211점	191~200점	181~190점	171~180점	170점이하
회복탄력성 (상인평균: 195)	Great!	상위 20%	보통	노력필요	평균수준 이하	쉽게 휘둘릴 수 있는 약한 존재	자신을 소중 하게 여기기

출처: <https://blog.ajucapital.co.kr/634>

회복 탄력성 (Resilience)

회복탄력성 요소

자기조절능력

감정조절력

충동통제력

원인분석력

대인관계능력

소통능력

공감능력

자아확장력

긍정성

자아낙관성

생활만족도

감사하기

회복 탄력성 (Resilience)



스스로의 부정적 감정을 통제
긍정적 감정과 건강한 도전의식

기분에 휩쓸리는 충동적 반응 억제

정확한 대처 방안을 찾아낼 수 있는 능력

회복 탄력성 (Resilience)



인간관계를 진지하게 맺고 오래도록 유지하는 능력

다른 사람의 심리나 감정 상태를 잘 읽어 낼 수 있는 능력

자기 자신이 다른 사람과 연결되어 있고 타인과의 관계 속에서 자신을 이해하는 능력

회복 탄력성 (Resilience)



지금의 상황은 내가 원하는 방향으로 이끌 수 있다는 자신감

평소에 자신의 강점에 집중하고 꾸준히 수행하여 긍정적 뇌를 단련함

긍정적 정서 향상 훈련에 최고인 매사에 감사하는 마음 갖기

회복 탄력성 (Resilience)

회복탄력성(Resilience)는 인생의 역경을 이겨낼 잠재적인 힘

훈련을 통해 얼마든지 끌어 올릴 수 있는 것이 회복탄력성

긍정적 사고(좋은 기억자아 만들기, 웃기, 감사하기, 운동하기)
는 회복탄력성 훈련의 기본

회복탄력성 향상 가능한가?



사람마다 기초 체력이 다르듯 회복탄력성의 크기 역시 다릅니다 .
그리고 기초체력을 운동으로 키울 수 있듯이
회복탄력성도 체계적인 노력과 훈련을 통해 키울 수 있습니다.

GRIT

정리하며....

- 회복탄력성의 뜻
 - 온갖 역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 힘 (긍정심리학)
- 회복탄력성 역량은 사람마다 다름 & 훈련으로 기를 수 있음 (마음의 근육)
 - 에이미 멀린스, 이상목 교수, 시한부 선고를 받은 사람들
- 회복탄력성을 향상시키는 방법
 - 습관고리 (신호-반복행동-보상), 긍정적인 면에 집중
 - 몸으로 직접 실험을 해가며 익히는 것이 중요