

LEARNING TIPS

학습된

무기력에서

벗어나기



한국성서대학교 교수학습센터

Learning Tips

밤새 공부해도 오르지 않는 성적..
매번 불합격인 면접 결과..
반복되는 인간관계 속 갈등..



'난 왜 잘하는 게 없을까..'
'난 해도 안되는 사람인가봐..'
'아무래도 난 존재 자체가 잘못됐어..'

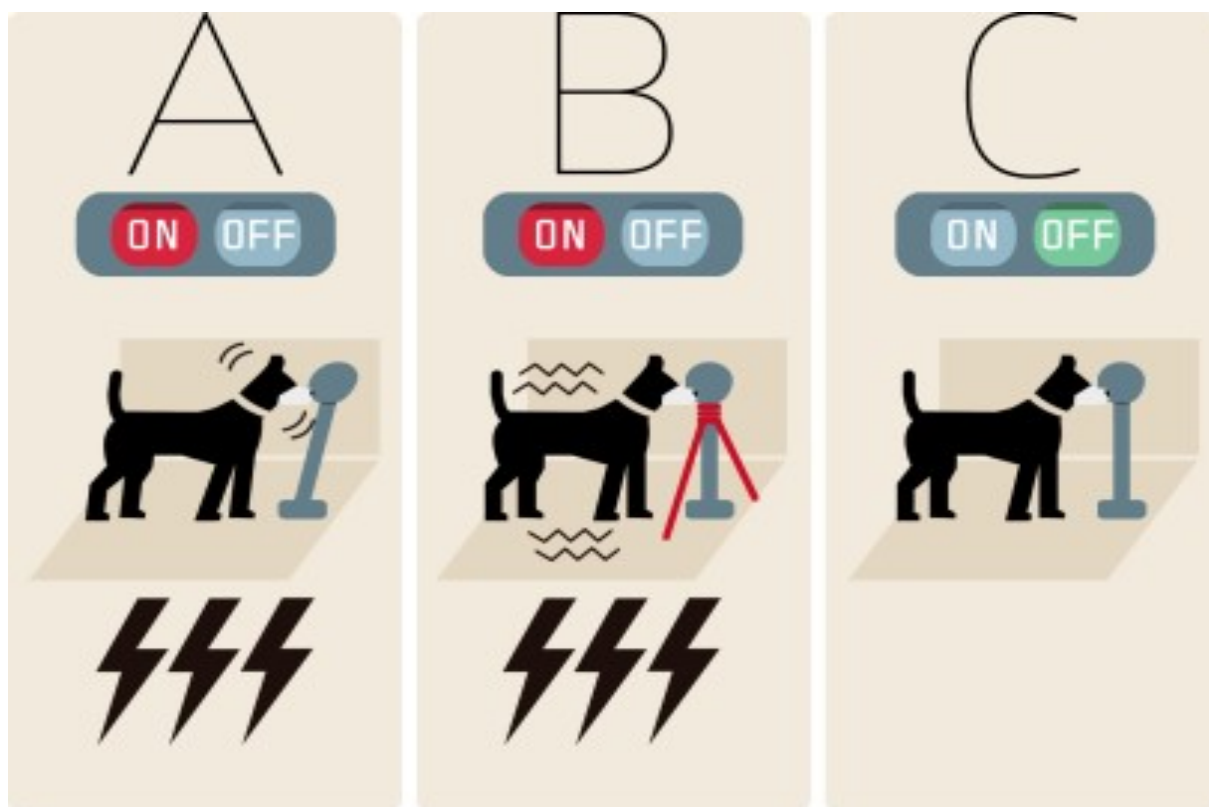


일상생활에서의 부정적이고 반복적인 실패의
경험은 '무기력'을 학습하게 합니다.
익숙해져버린 무기력.. '학습된 무력감'에서
벗어날 수 있는 방법을 지금 알려드립니다.

'학습된 무기력'이란?

1960년대 중반,

미국 펜실베이니아 대학교의 Martin Seligman은 그의 동료들과 함께 개를 대상으로 실험한다.

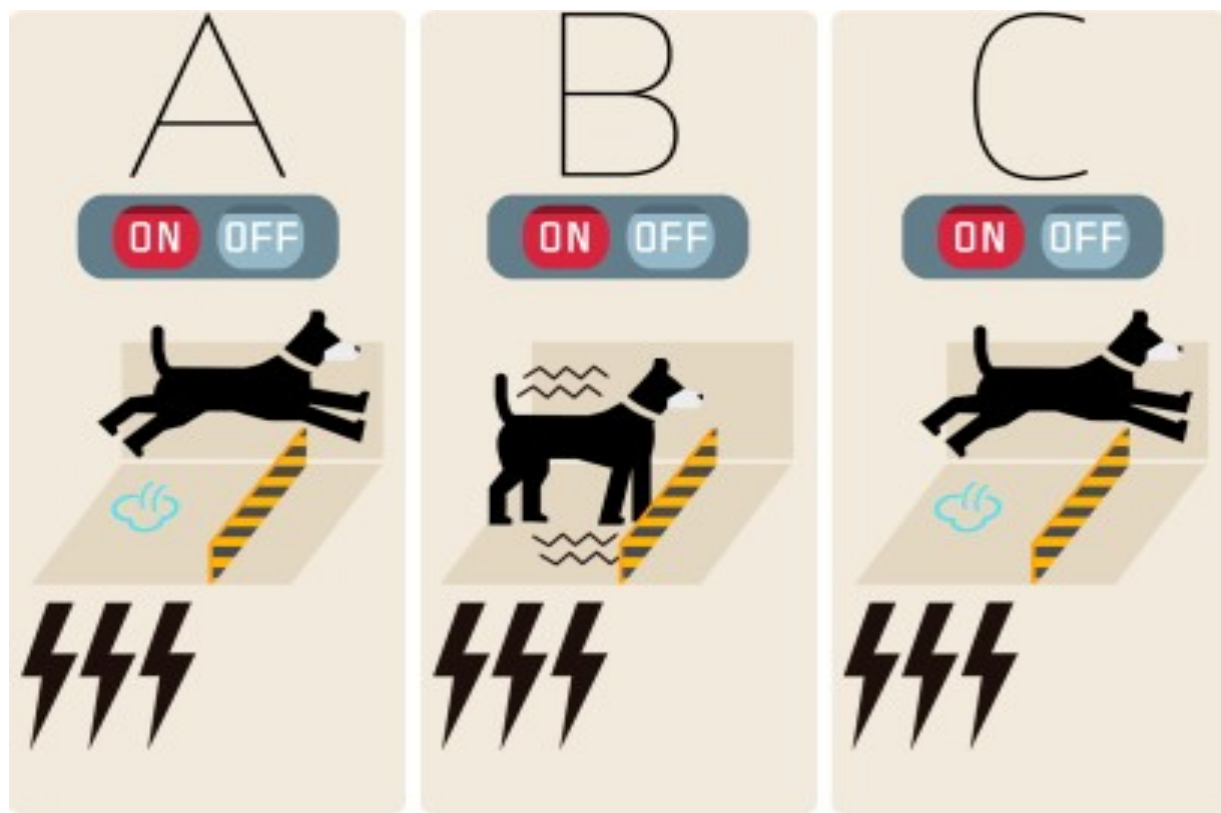


- ▶ **전기충격이 흐르는 상자 속에 있는 개들**
- A) 개가 나무판을 누르면 전기충격이 멈춤
- B) 개가 어떤 행동을 해도 전기충격이 멈추지 않음
- C) 전기충격을 주지 않음

출처 : Naver 지식백과, '학습된 무기력'

'학습된 무기력'이란?

이후, 장애물을 넘으면 전기충격을 피할 수 있는 상자로 이동한 개들.. 전기충격이 흐르자,



- ▶ A, C) 개들은 장애물을 넘으며 전기충격을 피함
그러나..! B) 개들은 피하지 않고 구석에 웅크려서
끼익대며 전기충격을 받아들이고 있었음
- ▶ B) 개는 어떤 시도를 해도 전기충격을 멈출 수 없다는
무력감을 학습한 것!

출처 : Naver 지식백과, '학습된 무기력'

'학습된 무기력'이란?

“

피할 수 없는 힘든 상황을
반복적으로 겪게 되면 그 상황을
피할 수 있는 상황이 와도 극복하려는
시도조차 없이 **자포자기**하는 현상을
'학습된 무기력, 학습된 무력감'이라고 한다. ”



출처 : Naver 지식백과, '학습된 무기력'

'학습된 무기력'은,

- ▶ 자발적으로 반응하려는 동기를 저하시킴
- ▶ 우울증이나 불안과 같은 정서적 동요를 일으키는 동기적, 인지적, 정서적 결함을 유발함
- ▶ 스스로 극복하고 통제할 수 있는 환경에서도 어떠한 시도도 하지 못하게 함



무기력에 익숙해지면,
아무런 도전도, 시도도, 노력도 하지 않게 됩니다.
삶은 의미 없는 시간의 연속이 되며,
'우울증'으로까지 이어질 수도 있죠.

출처 : 상담학 사전, '학습된 무기력'

어떻게 벗어나 수 있을까?

▶ 학습된 무기력에서 벗어나려면,

1. 반복적인 성공의 경험을 쌓아라!

- '학습된 무기력'의 주된 원인은 '반복적인 실패의 경험'입니다. 이와 반대로, '반복적인 성공의 경험'은 학습된 무기력을 벗어나게 해주는 첫 단계입니다.

2. 오늘 하루의 미션을 완료하라!

- 쉽고 간단한 목표와 하루 계획을 세우고, 실천해 보세요. 목표 달성과 계획 실천의 성취감은 학습된 무기력을 벗어나게 합니다.

*오늘의 미션을 완료했다면, 스스로에게 작은 보상을 선물하세요!



어떻게 벗어날 수 있을까?

3. 나만의 공부 습관을 형성하라!

- 절대적인 공부 방법은 없습니다.

다양한 공부 방법을 적용해보고 나에게 맞는 공부 방법을 찾아야 합니다.

- 매일 계획한 학습 분량을 모두 완료했는지, 계획한 대로 하지 못한 이유는 무엇인지 등을 체크하고 성찰하면서 나만의 공부 습관을 형성하시길 바랍니다.



어떻게 벗어날 수 있을까?

4. 서로를 격려하고 응원하라!

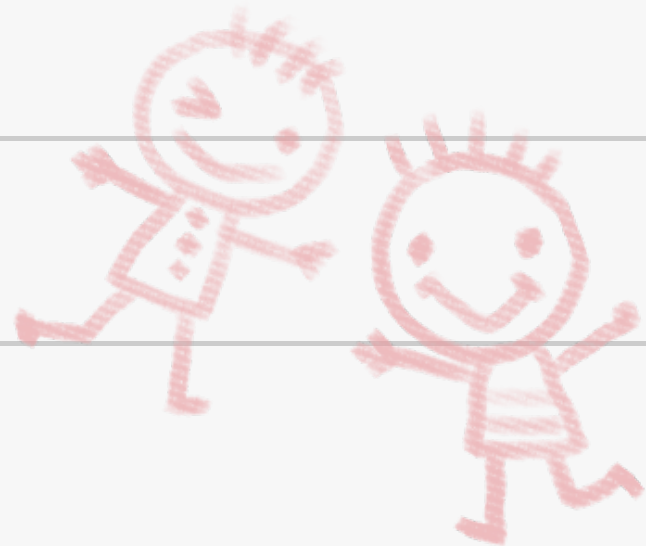
- 함께 공부하는 학우들은 비교와 경쟁의 대상이 아닌, 서로 도와주고 이끌어주는 동역의 대상입니다.
- '넌 충분히 잘하고 있고, 앞으로도 잘 해낼 수 있어.'
지금 바로! 내 옆에 있는 친구들을 격려하고, 긍정적 피드백을 전해주세요!

5. 실패를 두려워하지 마라!

- 실패는 나의 부족함을 알게 하고, 다시 도전할 수 있는 '기회'를 줍니다.
'실패를 인정'하고, '지금 바로 다시 도전할 수 있는 힘'을 길러야 합니다. 계속해서 도전하세요. 다시 시도하세요.
나의 노력들이 만든 좋은 날이 올겁니다.



-
- 지금 바로 계획한 것을 실행에 옮길 때,
- 학습된 무기력에서 벗어날 수 있습니다.
- 아주 사소한 일이라도 하나씩 실천해보세요.
- 우리는 충분히 해낼 수 있는 존재들입니다.



LEARNING TIPS

한국성서대학교 교수학습센터

서울시 노원구 동일로243길 32, 일립관 6층

TEL. 02-950-5542 | 카톡채널: KBUCTL | <http://ctl.bible.ac.kr>