8. 건설적 실패의 조건(2)

1. 실패의 원인을 무엇으로 돌리나?

1) 실패의 원인을 무엇으로 돌리느냐에 따라
실패 경험이 건설적으로 될 수도, 파괴적이 될 수도 있음

2) 사람들은 실패라는 결과를 접하면 "내가 왜 실패했을까?"
그 원인을 찾으려고 함 → 심리학에서는 인과 귀인 분석이라고 함

3) UCLA의 와이너 교수는 학생들이 공부나 시험에서 실패한 후
그 원인을 찾을 때 가장 흔한 것이 능력 부족, 노력 부족, 운이나 재수,
과제의 난이도의 4가지라고 주장

4) 실패의 원인이 어디에 있냐에 대해 내 탓과 남의 탓으로 나눌 수 있음
- 내 탓(내적 원인) : 능력 부족, 잘못된 공부법 등
- 남의 탓(외적 원인) : 운이나 과제 난이도

5) 학습된 무기력과 귀인 신념과의 관련성을 연구
① Dweck 교수 외 많은 심리학자가 연구
② 실패를 내 탓이고, 내가 통제할 수 없는 능력 부족으로 돌리는 경우
무기력에 빠질 가능성이 가장 높음 → 건설적 효과 기대 어려움
③ 실패의 원인을 내 탓이고 노력 부족으로 돌리는 경우,
학습된 무기력에 덜 빠진다고 주장 → 건설적 효과 기대
④ 개인의 귀인 경향을 알아내서 능력 부족으로 탓을 돌리는 경향을
바꿔주는 귀인 재훈련이 시행되기도 함

8. 건설적 실패의 조건(2)

2. 어떤 마인드셋을 가졌는가?

1) 사람들은 "나도 열심히 노력하면 쟤처럼 똑똑해질 거야.", "나는 원래 저런 건 잘 못해" 등 능력이나 재능에 대해 암묵적인 생각, 즉 '지능에 대한 이론' 혹은 '지능에 대한 견해'를 가지고 있음

2) 2006년 드웩 교수는 기업 현장에서도 지능에 대한 견해를 도입할 수 있다고 말하였고, '마인드셋(mindset)' 저서 발표

① 성인들도 지능에 대한 암묵적인 견해가 있고 자신의 능력에 대한 생각에 따라 성공 여부 예측이 가능하며, 마인드셋을 둘로 나누었음

② 고정 마인드셋
- 지능, 재능과 같은 기본적인 소질은 타고나는 것으로서 변하지 않는 고정된 특성이기 때문에 노력 없이 재능만으로 성공할 수 있다고 믿음
- 능력을 향상을 위해 노력하는 대신 자신이 자기고 있는 능력을 확인, 나열하는데 더 많은 관심을 쏟고 실패가 예측되는 상황은 피함

③ 성장 마인드셋
- 대부분의 기본 능력은 열심히 노력하면 향상할 수 있다고 믿음
- 이러한 생각이 위대한 업적을 이루는데 필수적인, 공부를 좋아하는 성향과 회복 탄력성을 만들어낸다고 주장