

과제나 리포트를 하기로 했다면, 해야 하는 이유, 하지 말아야 하는 이유 등에 대해 생각하지 말고 지금 바로 시작합니다. 과제 중 가장 쉬운 부분, 가장 적은 부분만이라도 해결하겠다는 생각으로 시작합니다. 일단 과제를 시작하면, 계속하는 것은 쉽기 때문입니다.

- ★ 지연행동이 학업수행에 미치는 결과는 대부분 부정적입니다. 대학생들의 지연행동은 낮은 학점과 수강 중도 포기, 과제 미완성 등 부정적 결과를 초래합니다.
- ★ 지연행동은 기분에 부정적인 영향을 미칩니다. 즉 지연행동의 행동적 무능은 반복되는 일상의 요구들에 대처하지 못하게 함으로써 무능력감과 연합되고, 부정적인 감정을 일으키고 심리적으로나 신체적으로 영향을 미칠 수 있습니다.

지연행동의 극복전략

:: 현실적인 목표설정하기

지연행동을 멈추기 위한 첫 단계는 현실적인 목표를 설정하는 것입니다. 자신에게 합리적인 기대를 했다면, 목표달성은 쉬워지고, 자신의 능력에 대한 부정적인 감정도 감소할 것입니다.

:: 좋은 시간관리 전략 사용하기

- ☆ 과제들을 완성하는데 얼마나 많은 시간이 필요한지 평가하는 것은 무리한 스케줄을 짜지 않도록 도와줍니다. 학기 초에 여러분이 해야 할 일들을 계획한다면, 공부가 뒤쳐지는 것을 피할 수 있습니다.
- ☆ 해야 할 과제를 적어놓는 것은 과제수행에 도움이 됩니다. 과제를 적어놓는 것은 과제를 완성하겠다는 일종의 서약이며, 나중에 하겠다고 말하는 것은 미루는 행동을 쉽게 유도할 수 있습니다.
- ☆ 할 일에 대한 우선순위를 정합니다(Things to do 활용). 우선순위를 정해 중요한 과제를 해결한다면, 실패나 가라앉은 기분을 느끼지 않을 것입니다.

:: 장기목표 세우기

한 학기 또는 과제를 완성하기 위한 장기적인 계획을 세운다면, 학기 말까지 버리는 시간 없이 잘 사용할 수 있을 것입니다. 오랜 시간 동안 해결해야 하는 과제를 시작하는 가장 좋은 시기는 과제가 제시된 당일입니다. 과제를 일찍 시작하는 것은 과제수행에 필요한 충분한 시간을 줄 것입니다.

:: 큰 과제 쪼개기

과제를 부분 별로 나누는 것은 과제에 대한 난이도를 낮추고 시간낭비를 줄여줍니다. 그리고 작은 과제에 대한 동기화는 쉬운 편이므로 하고 싶은 마음이 쉽게 생길 수 있습니다. 이 전략은 시간소비가 많거나 고난이도의 과제에 용이합니다.

:: 과제에 대해 수용적인 태도 갖기

일반적으로 학교에서 부과되는 과제가 재미가 없거나 쉽지 않다는 것을 인정하고 수용합니다. 모든 과제가 즐거울 수 없고, 좋아하지 않는 과제도 해야 합니다. 이러한 사실을 인정하고 받아들이면, 덜 불안한 마음으로 과제에 접근할 수 있습니다.

:: 즐겁지 않는 과제에 대해 보상주기

좋아하지 않는 수업의 과제나 일을 할 때 자신에게 보상을 주면 동기화가 되기 쉽습니다.

:: 지금 시작하기

과제나 리포트를 하기로 했다면, 해야 하는 이유, 하지 말아야 하는 이유 등에 대해 생각하지 말고 지금 바로 시작합니다. 과제 중 가장 쉬운 부분, 가장 적은 부분만이라도 해결하겠다는 생각으로 시작합니다. 일단 과제를 시작하면, 계속하는 것은 쉽기 때문입니다.



참고문헌

- 이은정 (2002). **대학생의 학업적 지연행동과 완벽주의 및 통제소재와의 상관연구**. 연세대학교 석사학위논문.
- Burka, Jane B. & Yuen, Lenora M. (1982). Mind games procrastinators play. *Psychology Today*, 32-34, 44.
- Dianna L. Van Blerkom, (2002). *College Study Skill*. Wadsworth Publishing.
- Solomon, Laura J. & Rothblum, Esther D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 4, 503-509.

Learning Tips

지연행동 극복하기



누구나 한번쯤은 마감시간이 다가오는데도 리포트작성이나 시험공부를 미루며 꾸물거리고 탄성을 피우는 행동을 경험했을 것입니다. 이러한 지연행동은 정상적인 사람들의 20%, 대학생의 70% 이상이 경험하고 있는 것으로 나타났습니다. 이번 Learning Tips에서는 많은 대학생들이 겪고 있는 지연행동에 대해 알아보고 극복할 수 있는 방법을 찾아보고자 합니다.

발행일 2007년 4월 1일 발행인 박승호 발행처 서울여자대학교 교수-학습지원실
서울특별시 노원구 공릉동 126번지 인사사회관 210호 * http://ctl.swu.ac.kr
Tel _ 02. 970. 5038 * Fax _ 02. 970. 5909 * E-mail _ ctl@swu.ac.kr
디자인 및 인쇄 BooBoo Design Tel _ 02. 2282. 6131

**LEARNING
TIPS** 2007년 4월호

지연행동을 하는 사람들은 과제를 시작하려고 하거나 완성을 하기 위해 과제를 수행할 때 지연행동의 주기라 부르는 공통적인 일련의 사고와 느낌, 행동을 경험하게 됩니다. 사람마다 개인차는 있지만 주기적으로 이러한 같은 반복경험을 합니다.

지연행동의 정의

지연행동(procrastination)이란 다른 날까지 미루거나 연기하는 것을 의미하는 'procrastinare'라는 라틴어에서 유래했습니다. 이 단어는 앞으로의 움직임을 의미하는 공통부사인 'pro'와 내일에 속함을 의미하는 'crastinus'의 합성어입니다. 여러 학생들이 지연행동에 대해 정의하였으나 정리해 보면, 지연행동은 주어진 과제나 활동을 시작하거나 또는 완성하지 못하고 미룸으로써 심리적으로 불안이나 스트레스를 경험하는 것이라 할 수 있습니다.

:: 지연행동의 5가지 유형

☆ **학업적 지연행동(academic procrastination)** 보고서 쓰기나 시험공부 등의 학업과 관련된 과제들을 시작하거나 혹은 완성하는데 필요 이상의 시간을 보내거나 빈번하게 미룸으로써 불안이나 스트레스를 경험하는 행동을 의미하며, 주어진 과제 이외의 다른 활동을 하는 행동을 포함합니다.

☆ **일반적 지연행동(general procrastination)** 반복되는 많은 일상 생활들을 계획하고 그것들을 계획에 따라 진행하는데 어려움을 경험하는 것을 말합니다.

☆ **결정 지연행동(decisional procrastination)** 여러 생활환경에서 제 시간에 결정을 내리지 못하는 것을 의미합니다.

☆ **신경증적 지연행동(neurotic procrastination)** 삶에 있어서 중요한 결정을 미루는 경향성을 의미합니다.

☆ **강박적 지연행동(compulsive procrastination)** 한 사람이 결정 지연이나 행동 지연을 동시에 나타내는 것을 의미합니다.

지연행동의 과정

지연행동을 하는 사람들은 과제를 시작하려고 하거나 완성을 하기 위해 과제를 수행할 때 지연행동의 주기라 부르는 공통적인 일련의 사고와 느낌, 행동을 경험하게 됩니다. 사람마다 개인차는 있지만 주기적으로 아래와 같은 반복경험을 합니다.

★1단계 : 이번에는 일찍 시작할거야 지연행동자들은 초기에는 희망적이어서 과제가 주어지면 이번에는 현명하고 계획적으로 과제를 수행할 수 있다고 생각합니다.

★2단계 : 나는 곧 시작할거야 초기에 시작할 시간은 지나고 과제를 지금 당장 시작할 것이라는 환상도 깨짐에 따라 불안이 생기고 시작에 대한 압박감이 강해집니다. 마감일이 아직 가까워지지 않아서 약간의 희망이 있습니다.

★3단계 : 내가 시작하지 않으면 어떻게 될까? 시간은 계속 지나고 여전히 시작은 못하고 있으면서 지연행동자들은 자신이 시작하지 않을 경우를 가정하고 이후의 끔찍한 결과들을 상상해 봅니다. 지연행동자들의 머릿속에는 '조금 더 일찍 시작해야 했어, 이것을 제외하고도 나는 너무 많은 것을 하고 있어, 어떤 것도 즐길 수가 없어, 아무도 몰랐으면 좋겠어'와 같은 수많은 생각들이 있습니다.

★4단계 : 아직은 시간이 있어 죄책감, 수치심, 또는 속이고 있다는 느낌을 갖고 있어도 여전히 과제를 완성할 시간이 있다는 희망을 놓지 않습니다. 지연행동자들은 낙관적이라고 노력하고 매우 드문 일이지만 과제가 연기되는 것을 기다리기도 합니다.



지연행동의 주기는 다시는 미루지 않겠다는 약속으로 끝나지만 이러한 주기는 또다시 반복됩니다. 지연행동의 과정은 과제를 수행하려는 의도와 과제를 수행하는 행동 사이의 불일치를 반영합니다. 지연행동은 의도된 게으름 때문이 아니라 과제를 수행하려는 의도대로 행동을 못하기 때문에 생기는 것입니다.



★5단계 : 나에게 뭔가 문제가 있어 과제를 완성하는 것에 대한 걱정은 훨씬 더 큰 두려움으로 바뀌고, 남들에게는 있는 근본적인 무언가(자기 통제, 용기, 행운)가 자신에게는 부족하다는 생각을 하게 됩니다.

★6단계 : 마지막 선택 - 할 것인가 말 것인가 이 시점에서 지연행동자들은 과제를 할 것인지 포기할 것인지 둘 중 하나를 선택합니다.

★7단계 : 나는 다시는 미루지 않을 거야 과제를 결국 완성하든 포기하든 지연행동자들은 다음에는 과제를 일찍 시작할 것과 계획에 맞추어 과제를 수행할 것, 그리고 자신의 불안을 통제할 것을 확신하고, 이런 확신은 다음 과제가 주어질 때까지 변하지 않습니다.

※ 지연행동의 주기는 다시는 미루지 않겠다는 약속으로 끝나지만 이러한 주기는 또다시 반복됩니다. 지연행동의 과정은 과제를 수행하려는 의도와 과제를 수행하는 행동 사이의 불일치를 반영합니다. 지연행동은 의도된 게으름 때문이 아니라 과제를 수행하려는 의도대로 행동을 못하기 때문에 생기는 것입니다.

지연행동의 원인

지연행동에 대해 각 이론별 설명과 원인에 대한 다양한 연구가 있지만 아직은 명확한 일치점을 찾지 못한 상태입니다. 이론별로 지연행동의 원인을 바라보는 입장은 다음과 같습니다.

★**행동주의적 입장** 인간이 유쾌한 활동이나 단기적인 보상을 선호하는데서 발달한 학습된 습관이라고 보았습니다.

★**정신역동적 입장** 지연행동을 과도하게 요구하거나 지나치게 허용적인 부모에 대한 반항으로 보거나, 무의식적인 죽음에 대한 불안을 피하기 위한 수단으로 봅니다.

★**인지-행동적 입장** 비합리적 신념, 자기진술과 통제 소재, 학습된 무기력, 비합리적 완벽성향과 같은 개념들이 원인으로 논의되었습니다.

★**사회학습적 입장** 지연행동을 주어진 시간 안에 과제를 끝마치도록 스스로를 동기화 시키지 못하는 것과 관련된 자기조절 행동의 부재라고 설명하고 있습니다.

★**Burka와 Yuen(1982)** 평가불안, 결정의 어려움, 통제에 대한 반항, 주장의 부족, 성공 결과에 대한 두려움, 지각된 과제의 위협도, 유능함에 대한 지나치게 완벽한 기준 등이 지연행동의 원인이라고 보았습니다.

★**Solomon과 Rothblum(1984)** 실패에 대한 공포, 평가불안, 완벽주의, 낮은 자아존중감, 과제혐오, 과제에 대한 열정의 부족 등을 지연행동의 원인으로 지적하였습니다.

지연행동의 영향

지연행동은 누구에게나 일어날 수 있지만 이러한 지연행동은 때로 개인의 적응에 부정적인 영향을 미치고, 심각한 문제로까지 이어질 수 있습니다.

★ 지연행동은 내적으로는 초조, 후회, 절망, 자기 비난 등의 결과를 초래하고 외적으로는 학업수행에 지장을 주고 기회를 상실하게 되거나 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

NEWS

학습법 특강

3월 7일(수) 개최되었던 제26차 학습법 특강 '노트필기전략'에는 452명의 학생들이 참여하였습니다. 장소가 협소하여 돌아간 학생들이 많았습니다. 제27차 학습법 특강은 '양코르 노트필기 전략'으로 개최되었습니다.

학습법 워크샵

시간관리전략 프로그램에 37명, 초인지 학습전략 프로그램에 46명의 학생들이 참여를 신청하여 프로그램이 진행 중입니다. 프로그램을 신청하고도 여석이 없어서 참여하지 못한 학생들은 중간고사 이후 실시되는 프로그램에 참여해 주시기 바랍니다.

스터디그룹 모집결과

2007년 1학기 스터디그룹을 심사한 결과 총 100그룹 403명이 스터디그룹에 참여하게 되었습니다. 선정된 스터디그룹은 열심히 공부해 주십시오. 스터디그룹의 운영은 3월 19일(월)~6월 8일(금)까지 11주간 진행되며, 중간고사를 제외하고 10번의 주간학습보고서를 CTL에 제출해 주셔야 합니다. 주간학습보고서 양식은 CTL홈페이지(<http://ctl.swu.ac.kr>)에서 다운로드 받아 작성해 주십시오.

아침형학습자훈련 프로그램 모집결과

2007년 1학기 실시된 제3차 아침형 학습자훈련프로그램은 79명의 학생들이 참여를 신청하여 훈련 중입니다. 중간고사 전까지 학생들의 성실한 참여 부탁드립니다. 의미있고 보람된 아침시간이 되시기 바랍니다. 제4차 훈련은 중간고사 직후에 시작합니다.