

대학생을 위한 셀프리더십 전략

- 내 삶을 스스로 경영하는 힘 기르기 -



리더십이 과거에는 소수 지도자만의 관심 영역이었다면,
현대에는 개인에 대한 믿음, 통제, 계획을 통해 스스로
자기자신을 이끄는 **셀프리더십**의 중요성이 커지고
있습니다.

우리의 삶을 자율적이고 책임감 있게 이끌어 나가기
위해서는 어떤 노력이 필요할까요?

셀프리더십의 개념과 셀프리더십을 향상시키기 위해
우리가 할 수 있는 노력들에 대해 살펴보도록 합시다.



셀프리더십(self-leadership)이란?

셀프리더십(self-leadership)이란, 어떤 일을 수행할 때 외부에 의존하기보다는 자신이 능동적으로 방향을 설정하고 동기부여하는 것을 말합니다.

셀프리더십의 창시자인 만츠(Manz, 1986)는 셀프리더십을 “자아 발견과 자기만족을 향한 여행, 스스로에게 영향력을 행사하는 방법이며, 자기효능감을 위한 기술, 행동통제의 기초”라고 정의하였고, 이를 위해서는 인지적, 행동적 전략이 필요하며, 교육을 통해서 습득될 수 있다고 하였습니다.

자신이 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘 하며, 무엇이 취약한지 등을 살피고 나아가 자신의 적성에 맞는 진로를 찾아가는 데에는 셀프리더십 역량이 반드시 필요합니다.

특히 대학생 시기는 자기 의사를 분명히 표현하고, 자발성과 적극적인 참여의식이 발휘되는 시기이므로, 셀프리더십을 개발하기에 최적의 시기라고 할 수 있습니다.

자기관리와 셀프리더십 비교

셀프리더십과 유사한 개념으로 ‘자기관리’를 이야기할 수 있지만, 행동의 동기를 어디에서 찾느냐에 따라 아래와 같은 차이를 살펴볼 수 있습니다.

자기관리	셀프리더십
외부 관찰	자기관찰
주어진 목표	스스로 목표 설정
과업수행에 대한 외부의 강화	과업수행에 대한 자기강화
외부보상에 의한 열정	자연보상(만족감, 성취감, 유능감 등)에 근거한 열정
외부로부터 문제해결	스스로 문제해결
외부로부터 직무할당	스스로 직무할당
외부로부터 과업계획	스스로 과업계획
외부의 비전에 의존	스스로 비전 창출

셀프리더십이 높은 사람들의 특징

자신이 주위의 유의미한 타인들과 친밀하며 협력적인 관계를 잘 유지하는 것으로 인식



개인이 자신의 삶을 스스로 통제하며 자율적이고 능동적으로 생활한다고 인식하며, 자신이 문제나 과제를 해결하는 데에 대한 능력이 있다고 느낌

목적이나 이유를 외적인 보상이나 향후의 성공에 두기 보다는 그 행동 자체가 주는 즐거움 혹은 배움 자체에 두는 경향이 더 높음

자신의 성공 혹은 실패에 대한 원인을 우연이나 운과 같은 외적인 요소에 돌리기보다는 자신이 변화시킬 수 있는 개인 내적인 요소(능력, 노력, 과정)로 돌리는 경향이 더 높음

셀프리더십 향상 전략



생각 바꾸기!

- 자신이 좋아하는 일이 무엇인지, 자신이 하는 공부에서 가장 흥미로운 분야가 무엇인지 생각해본다.
- 어떤 일을 하는 과정에서 자신이 즐기면서 할 수 있는 방법을 구상한다.
- 공부 또는 어떤 일을 수행할 때 안 좋은 면보다 좋은 면에 초점을 맞추고, 성공적인 성과를 마음속으로 그려본다.
- 비합리적인 신념과 가정들을 점검하고 재평가하며, 합리적인 것으로 대처한다.
- 어떤 일을 통해서 얻을 수 있는 외적인 보상보다는 실제로 그 일을 하면서 느끼는 즐거움과 과정을 중요하게 생각한다.



행동으로 옮기기!

- 스스로 직접 목표를 설정하며, 도전적이고 달성가능한 목표를 구체적으로 설정한다.
- 중요한 결정을 하기 전에 다른 사람의 조언을 듣는다.
- 도전적이거나 중요한 일을 하기 전에 그 일을 미리 연습한다.
- 자신이 꼭 기억해야 할 것은 잊지 않도록 장치(나만의 노하우)를 마련한다.
- 어떤 일을 수행하는 과정에서 자신이 잘 하고 있는지 꼼꼼히 살펴본다.(자기관찰)
- 바람직한 행동을 했을 때 자신이 가치 있게 여기는 보상(자신이 좋아하는 활동)을 스스로에게 제공함으로써 동기를 부여한다.

<참고문헌>

김민정(2007), 대학생의 셀프리더십 개발에 영향을 미치는 학습자 변인 연구, 이화여자대학교 박사학위논문
 윤지민 외(2011), 성인의 셀프리더십 수준에 영향을 미치는 개인적 특성, 직업능력개발연구, 14(1), pp. 195-219