A hand holding a black brush is shown painting a white lotus flower on a textured, light-colored background. The brush is positioned to the left of the flower, and the flower is in the center-right of the frame. The background has a subtle, repeating pattern of the lotus flower.

월빙의
창문으로서의
개인적 목표

LOGO

목표란 무엇인가?
왜 중요한가?



목표는 어떤 기능을 하는가

1. Goals explain the “whys” of our behavior

목표는 어디에서 오는가 ← needs, values, motives, personality,
experience

Goals define and express the particulars of
who we are and why we do, what we do.

2. Energy & coherence in journey through life

Energize action, give purpose, meaning,
and direction to life

Goals connect "having & doing"

Having(소유)

: 자원 (material & personal)

- 성격, 사회적 기술, 재능, 사회적 지지, 경제력, 낙관태도

Doing(행함)

developing meaningful goals

- pursuing personally significant activities.

Major vehicle for self change

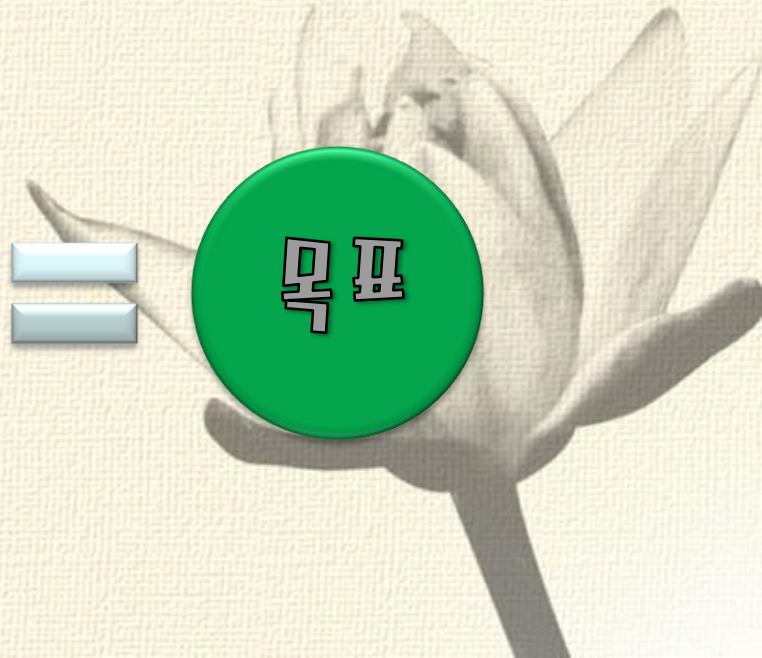
목표란?

- 목표: **바라는 상태**의 내적 표상

(Austin & Vancouver, 1996)

바람직한 미래
상태에 대한
정신적 표상

목표달성
여부와 관련된
긍정/부정 정서



목표는 어디에서 오는가

1. Human needs underlie personal goals
2. Goals that Express Values
3. Goals Expressing Self:
Our Goals Define Who We Are

목표의 근원: 욕구와 동기

- 개인은 어떤 욕구를 지니고 있는가?
- 인간의 보편적 욕구
- 개인별 특수 욕구



Maslow(1943, 1954)의 욕구위계이론: 인간의 보편적 욕구

- 5단계 : 자아실현의 욕구
(Self-actualization Needs)
- 4단계 : 자기존중의 욕구
(Esteem Needs)
- 3단계 : 소속감과 사랑 욕구
(Belongingness and Love Needs)
- 2단계 : 안전욕구
(Safety Needs)
- 1단계 : 생리적 욕구
(Physiological Needs)



• 전반적 결과

만족을 주는 사건 평가에서 미국 & 한국 학생 모두 다섯 욕구 중시
 중요도에서는 문화차 - 미국학생: 1위 자기존중감, 2위 관계
 한국학생: 1위 관계 2위 자기존중감

자존감

관계성

자율성

역능감

쾌/자극

불만족스런 사건에서, 미국 학생들과 한국 학생들에서 모두
 자존감 결여, 역능 결여, 안정의 결여 지적

자존감, 관계성, 자율성, 역능감
 → 인간의 보편적 욕구임을 시사

목표에는 가치가 반영

• 가치?

‘살아 있는 자의 가치’는 ‘이러한 여건을 통해 추구 가능한 상

Schwartz의 10 Universal Values & Related Goals

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Power (힘, 영향력) | - 사회적 권력, 권위, 재산, |
| 2. Achievement (성취) | - 힘든 일 완수 |
| 3. Hedonism (쾌락주의) | - 음식, 여가, 성 |
| 4. Stimulation(자극) | - 모험, 변화, 짜릿한 체험 |
| 5. Self-direction(자율) | - 자유, 독립 |
| 6. Universalism(보편주의) | - 관대함, 지혜, 사회정의, 공정 |
| 7. Benevolence(박애) | - 이타심, 용서, 신의, 정직 |
| 8. Tradition(전통) | - 전통수호, 겸손, 종교 헌신 |
| 9. Conformity(동조) | - 정중함, 예의, 복종, |
| 10. Safety(안전) | - 개인, 사회, 국가의 안전, 질서 |

Goals Expressing Self

목표를 자아개념에 개인화하기

- 목표는 어디에 있는가? 나 자신에게 있는 것
- Goals both define and express who we are.
- 미래 목표에 의해 정의되는 자아개념 (Markus & Nurius, 1986)

가능한 자기 (possible self)

되고 싶은 자기
되고 싶지 않은 자기
될까봐 두려운 자기
되어서는 안되는 자기

연구 결과

1. Achieving or making progress towards **personally-important goals** makes us **feel good**.
2. **More important** the goal - **more satisfaction**.
Washing car versus graduating from college.

Not all goals created equal in impact of satisfaction.

Some “important” goals doggedly pursued make us unhappy.

the “**what**” (goal content) and
the “**why**” (motive) matter.

행복하려면 어떤 목표를
추구해야 하는가?



어떤 목표가 웰빙을 증진시키는가?

개인의 욕구, 가치, 자기개념, 성격과 맞아 떨어
지고 부합되고, 충족시키는 목표를 추구할 때
만족 증진



맞춤 가설(Matching Hypothesis)

반대로, 욕구와 목표가 맞지 않거나
목표와 맞지 않는 것을 얻을 때
➔ 불만족

물질주의자들은 왜 불행한가



물질주의적 목표의 내용

- 내재적 목표 -> 건강과 행복에 필수적인 기본 욕구와 연결
- 외재적 목표(경제적 성공, 사회적 지위 향상) -> 불행 피하는 수단,
이 만족이 행복을 필연적으로 수반하는 것이 아님.
내재적 목표 추구를 방해하여 삶의 만족의 기회를 놓치게 만들
가능성 + 자신을 지지할 친밀한 관계를 위한 투자 무시하게 함

물질주의적 목표의 내용과 동기

- 내용(내재적/외재적) or 동기(자율적/강제된)
내재적인 목표이면서 자율적인 이유로 추구하는 사람: 웰빙 수준 최상

안전치 못함에 대한 벌총

- 물질주의자들이 원래 불행했을 가능성 - 불안정한 사람들은
경제적 성공을 자아상, 사회적 이미지를 향상시킬 수단으로 간주

왜 사람들은 물질주의적 가치를 채택하는가



- 소비문화

: 소비사회에서는 물질주의적 가치관을 갖도록 사회화됨

- 심리적으로 충족되지 못한 것

: 충족되지 못한 욕구 -> 심리적으로 안전하지 못하다는 느낌을 야기 -> 그 보완으로 물질주의적 목표 채택

- 물질주의와 죽음

모든 문화가 죽음 공포에 대한 방어기능용 신념체계를 발달시킴

-> 돈이 죽음의 공포에서 벗어나는데 중요한 역할

