

8장. 자기조절과 자기통제

Self-Regulation & Self-Control



- 행복할 수 있는 의미있고 좋은 목표는 언제나 달성되는가?
- 의미있는 목표 달성을 위해 무엇이 필요한가?

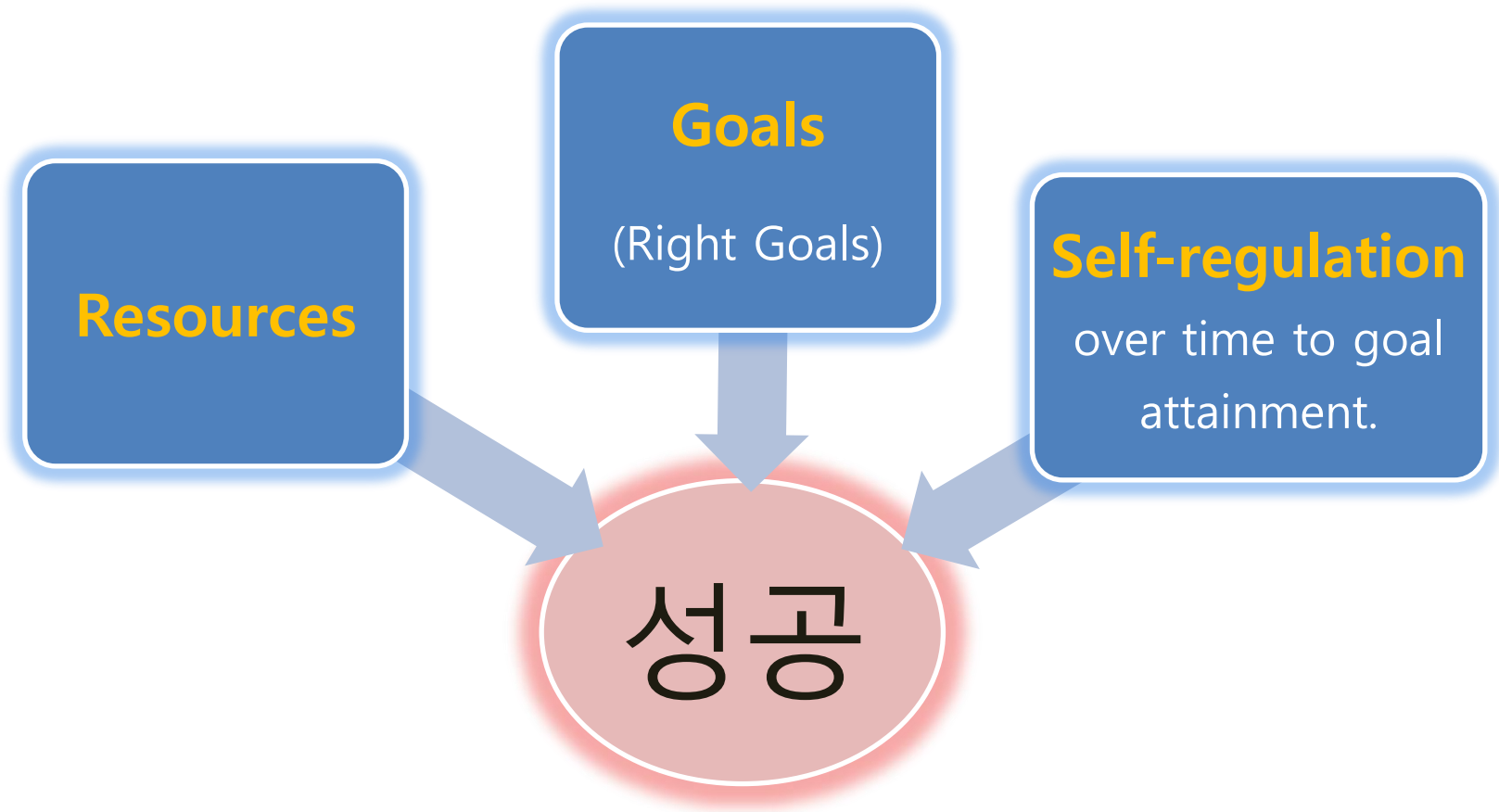
자기조절과 자기통제



resources and right goals not enough



지속적인 노력, 장애물 극복, 유혹 저항, 과제 집중



Otherwise: goals simply wishes and desires with little chance of becoming a reality.

Self-Control and Self-Change

일반적 삶의 목표 = 자신이 원하고 바라는 삶을 사는 것

자신의 삶의 방향을 어떻게 정하는가

- Begins with goals (목표설정)
- Takes seriously idea of volitional choice (의지력 동원)

so change self & change our reality

자신을 변화시키면 → 삶이 변화됨(꿈과 소망의 실현)

How to Change?

Self-control major vehicle for changing self

- Ability of self to change by controlling & regulating thoughts, feelings, and actions to achieve personally-significant goal/outcome basis for self-growth & development.

To be in control of your life means directing life according to your personal goals and conscious self-image of who want to be.

자기조절은 어떻게 이루어지는가

자기조절과정에 대한 이론

바라는 최종 상태가 목표가 되고 이것과의 괴리를 없애는 방향으로의 자기조절

통제이론(control theory)

긍정적 목표 설정
자기조절 노력 \Rightarrow 현재상태와 미래 목표간의 괴리 감소에 초점

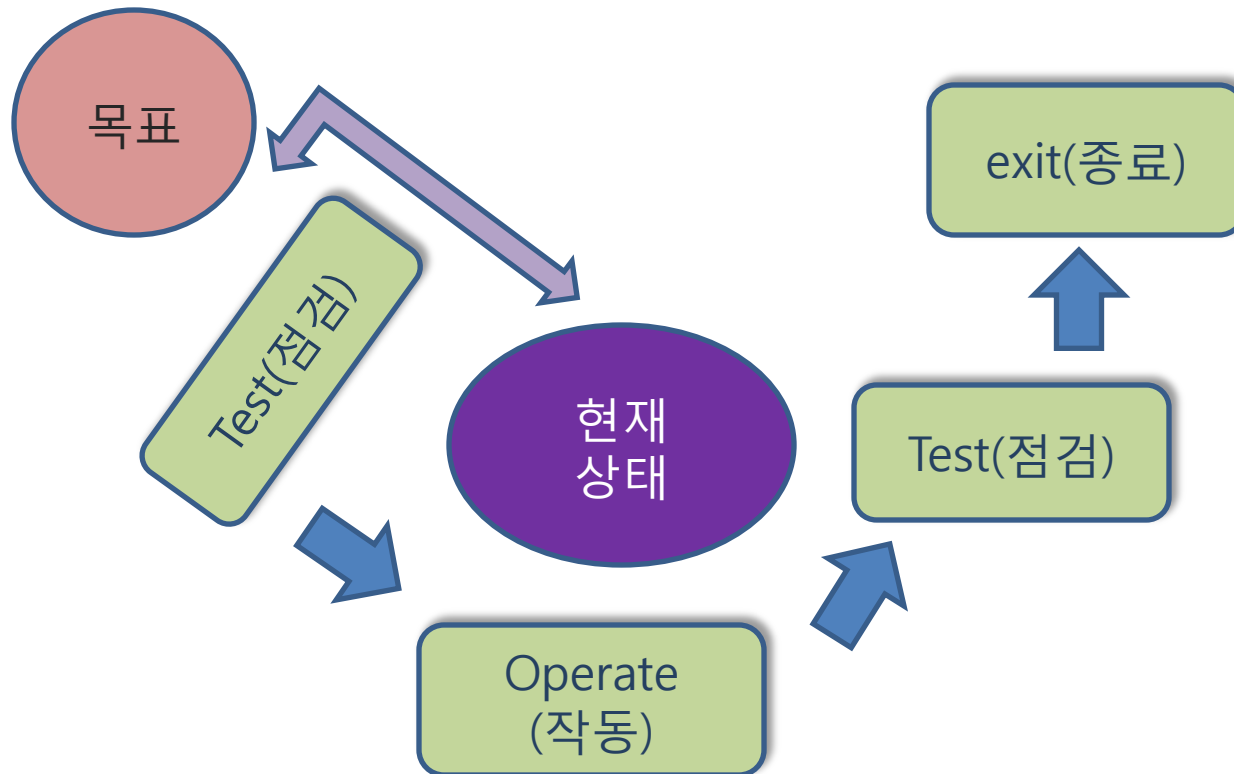
자기괴리이론(Self-Discrepancy Theory)

자기조절은 개인이 추구하는 자기개념에 의해 조절
실제 자기, 이상적 자기, 당위적 자기간의 괴리 줄이는 방향으로 자기조절

통제이론(Control Theory): 미래목표와 현재 상태의 비교

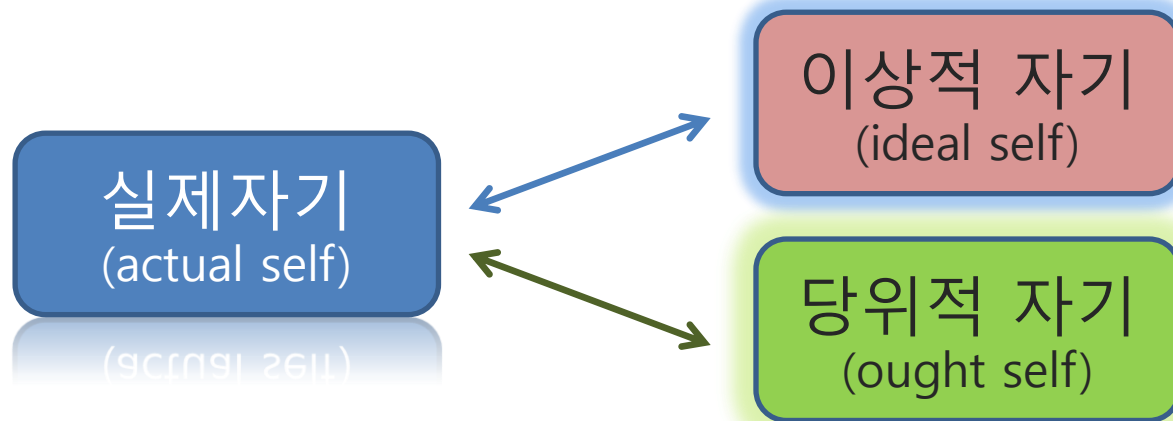
TOTE test(점검) - operate(작동) - test - exit(종료)

현재 상태와 목표 상태와의 괴리를 줄이는 방향으로 작동



Higgins의 자기괴리 이론

- 개인에게는 각자 도달해야 하는 기준인 자기안내 (self-guides)가 있다: 목표 역할
- 자기안내(자기개념)의 종류



- 자기개념 들간에 괴리가 있으면 **괴리를 없애려고 함**

목표만 있으면

자기조절이 자동적으로 되는가?

자기조절 성공을 위한 계획의 중요성

Gollwitzer(1999): 자기조절의 성패는 사전에 세운 계획에 의해 결정

목표의도

특정 결과를 달성하겠다는 바람

실행의도

목표달성에 필요한 정확한 단계를 구체화 - 행위 계획

계획이 중요하다!!

실행의도 없는 목표의도는 자기조절에 덜 효율적

도전적인 목표의 경우, 수행계획이 있는 경우 66% vs 그렇지 않은 경우 25% 성공
cf. 쉬운 프로젝트의 경우, 계획이 있든 없든 80% 성공



목표를 달성하기 위해 구체적인 계획을 수립하는 것이 왜 도움이 되는가?

1) 목표행동의 자동적 활성화

시간/장소 구체화 : 목표지향행동을 자동적으로 활성화할 수 있는 환경적단서 제공
내부, 외부 사건을 반복해서 연합 → 거의 혹은 전혀 의식하지 않은 채 통제

2) 자기통제 자원의 보존

자기조절 자원은 제한되어 있다.
자기조절에는 정신적/신체적 노력이 필요하다

의식적으로 자기통제를 하고 나면 이후의 활동에서 자기통제 감소
Baumeister et al. 1994

모든 목표는 다 자기조절에 도움이 되는가? 어떤 목표가 자기조절을 어렵게 하는가?

- 추구하는 목표가 회피 목표인가 접근 목표인가
- 목표간에 갈등이 있는가?
- 지나치게 사소한 것을 추구하는가, 아니면
엄청나게 거대한 것에 집착하는가?
- 너무 쉽거나 어려운 목표를 세우고 있지 않은가
- 지나치게 억지로 시도하고 있지 않은가
(정신통제의 역설적 효과)

접근 목표와 회피 목표

접근 목표

회피 목표

연구

개인적으로 중요한 목표들을 목록화(접근목표 수와 회피목표 수 차이)
어떤 목표가 많은지와 안녕감 관계 측정

회피목표가 많은 사람들: 정서적 스트레스(특히 불안)와 신체적
문제를 더 많이 경험

회피 목표가 많은 대학생들은 목표추구 과정에서 많은 문제 발생,
신체적, 정서적 안녕 감소

회피 목표가 많을수록 결혼생활, 친구관계, 심리치료 결과, 신체적 건강,
목표추구 및 성취에 대한 만족감과 부적 상관을 보임

왜 회피목표는 조절하기 힘든가?

1. 회피목표는 접근목표에 비해 감시하고 조절하는 것이 더 힘들다
회피목표 -원하지 않은 결과를 야기할 수 있는 모든 경로를 차단해야 한다.

cf. 접근 목표의 경우: 성공 가능성이 높은 한가지 경로 확인

좋은 친구 되기(접근목표) vs 피해 안주는 사람(회피 목표)

2. 회피목표는 본질적으로 부정적 정서(불안, 위협, 죄책감)를 야기한다.

음식의 유혹 - 체중조절의 실패 - 실패에 대한 죄책감

야기된 불안과 스트레스는 자기조절의 효율성을 낮추고 목표달성을 어렵게 한다.

3. 회피목표는 역능감, 자기존중감, 본능적 즐거움, 자기결정감의 감소와 관련 있다.

조절의 어려움과 좌절은 실패 가능성을 증가시키고 역능감과 자기 존중감을 훼손 (악순환)

4. 회피목표는 자유롭게 선택되거나 내재적 즐거움을 경험할 가능성이 낮다.

회피목표의 대상은 부과된 압력의 가능성 높음 - 하고 싶다. vs 해야 한다.

5. 회피목표에 깔려있는 동기가 주로 의무적 동기와 관련 (불행을 막고자 하는 동기)

부모의 향상초점 vs 예방초점 - 자녀의 성장에 초점 vs 자녀의 안전 걱정
성장과 관련된 접근목표 vs 안전이나 사회적 의무와 관련된 회피목표 - 실패와 거절에 두려움

자기조절이 어려운 목표: 갈등되는 목표 추구

개인이 추구하는 목표간의 갈등은 스트레스와 불행감의 원천

- 비만, 심장병, 우울 등 다양한 신체적, 정서적 어려움과 관련

목표갈등으로 인한 스케줄 문제

실행의도의 중요성은 목표갈등의 한 가지 해결책



사소한 추구와 지나친 집착

구체적이고 작은 목표를 추구하는 것이 좋은가?
아니면 추상적이고 일반적인 더 큰 목표를 추구하는 것이 좋은가?

엄청나게 거대한 것에 집착하는 것
매우 사소한 것을 추구하는 것

어떤 목표가 더 의미있는가?
어떤 목표가 더 달성하기 용이한가?
어떤 목표가 달성되지 않을 때 실망감이 더 큰가?



추상적인 목표와 구체적인 목표

추상적인 목표: 모호하고 장기적인 노력 요구 - 성취가 어렵고 스트레스

예) **being better person, becoming more knowledgeable, being more realistic, think more positive thoughts**

구체적인 목표: 달성하기 쉬우나 의미가 없다.

예) **drinking more water, keeping good posture/walking straight**
스넥 안먹기, 아침에 기도하기

**개인적으로 의미 있고 고차적인 표상과 관련되면서
구체적이고 다룰 수 있는 목표를 선택!!**

목표 난이도: 너무 쉽거나 어려운 목표를 추구하지 않은가

목표 난이도와 구체성이 작업자의 수행에 미치는 효과

수행을 향상시키는 방안

구체적이면서 어려운 목표 제시



정신통제의 역설적 효과

원하지 않은 생각이나 감정을 통제하려고 노력할수록
통제가 더 잘 되지 않는 것

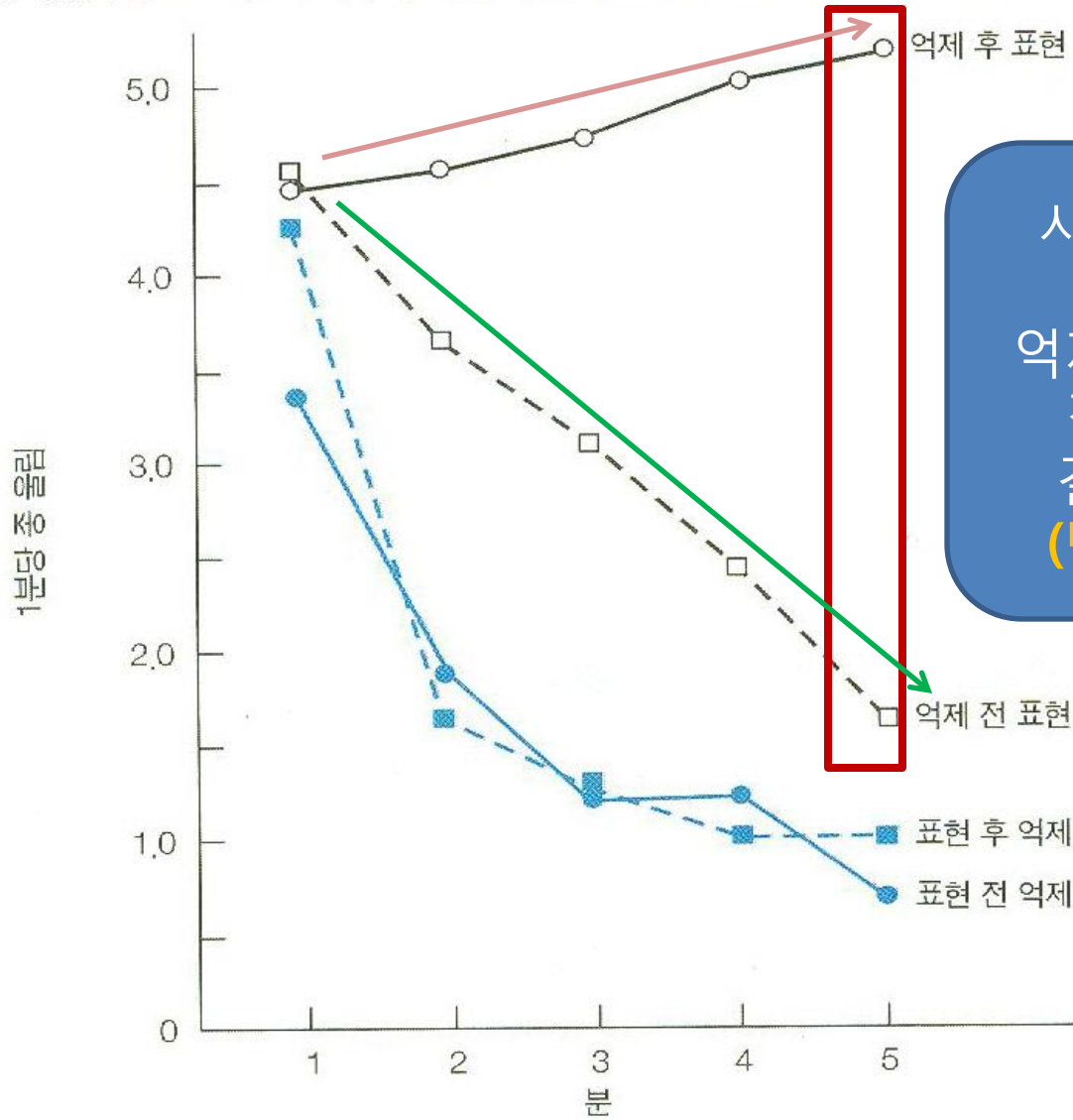
More try to suppress more can't stop thinking about it

억압을 할수록 더 생각난다. 강박의 기원은 상당부분 억압?

사고 억제 효과에 관한 실험(Wegner 등, 1987)

- 기본 절차: '흰곰' 이라고 말하거나 생각이 나면
종을 울리도록 함
- 억제회기: 흰곰을 생각하지 않도록 요구(5분)
- 표현회기: 가급적 흰곰을 생각하도록 요구(5분)
- 사고 순서:
 - 1) 억제회기 → 표현회기(억제후 표현)
 - 2) 표현회기(억제전 표현) → 억제회기

억제되기 전보다 억제 후에 표현이 더 많아졌는가?



사고억제는
오히려
억제된 사고에
집착하는
결과 초래
(반향효과)

자기통제 실패에 대한 일상적 설명



자기 조절에 실패하는 일상적 이유

유혹이나 어쩔 수 없는 충동
아니면 자기위주의 합리화(변명)



변명

어쩔 수
없는 충동

변명은

“문제가 되는 **사건에 대한 개인적 책임을 줄여주기 위한** 자기위주의 설명 또는 해석으로, 그 사건에서 **자기의 핵심 요소를 분리시키는 것**이다.”

Schlenker et al., 2001, p. 15

변명의 목적

사건의 원인을 다른 데 혹은 타인에게 돌리거나, 자신의 덜 중심적이고 더 **주변적인 특징**에 귀인
개인적 책임과 부정적 사건에 대한 **잘못을 줄임**

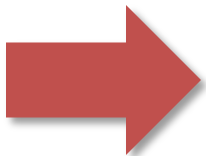
주변적 측면 : 단순한 부주의나 건망증

중심적인 자기 특징 : 불신, 무책임 등



변명의 단점

- 습관적인 변명 → 변명의 진실 여부에 관심 갖게 만들 → 신뢰할 수 없는 사람으로 낙인 → 그 사람의 평판이나 수행을 손상시킴
- 변명을 계속하면 개인의 자기통제와 수행도 감소함



변명의 역설적 효과 : 변명을 사용함으로써 자신을 과제로부터 이탈시키는 것