

미래지향목표가 대학생의 자기존중감에 미치는 단기 종단적 영향: 자율성 수준의 조절효과를 중심으로[†]

김 해 인

서강대학교 심리학과
석사 졸업

김 향 숙[#]

서울대학교 심리학과
교수

본 연구에서는 대학생들이 학기 초에 갖는 미래지향목표가 4개월 후인 학기 말에 이들이 보고하는 자기존중감 수준에 미치는 단기 종단적 영향 및 이러한 과정에서 자율성이 갖는 역할을 살펴보았다. 특히 미래지향목표의 유형, 즉 내재적 및 외재적 유형이 자기존중감에 미치는 영향을 대학생의 발달 과업과 관련된 자율성 수준이 조절할 것으로 예상하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 위해 세 개의 대학교에서 모집된 대학생 162명을 대상으로 미래지향목표, 자율성, 자기존중감을 측정하는 자기보고식 설문을 학기 초와 말에 실시하였다. 분석 결과, 학기 초의 내재적 미래지향목표는 이후의 자기존중감을 유의하게 예측하였으나, 외재적 미래지향목표는 예측하지 못하였다. 또한 내재적 미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감에 미치는 영향은 자율성 수준에 따라 변화하였다. 구체적으로 자율성 수준이 낮을 때에만 내재적 미래지향목표가 자기존중감을 정적으로 예측하였다. 본 연구 결과는 성인 초기 대학생들의 자기존중감을 향상시키는 데, 이들의 미래지향목표와 자율성 수준에 대한 고려가 유용할 수 있음을 시사한다.

주요어: 미래지향목표, 자율성, 자기존중감

[†] 본 연구는 재단법인 플라톤 아카데미의 지원을 받아 수행하였음.

[#] 고신저자(Corresponding author): 김향숙, (08826) 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 심리학과 교수,
Tel: 02-880-8764, E-mail: hyangkim@snu.ac.kr

자기존중감(self-esteem)은 자기 자신에 대한 주관적인 평가나 태도를 반영하는 개념으로 (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004), 자아 개념의 중요한 측면이다 (Baumeister, Smart, & Boden, 1996). 또한 자기 존중감은 정서와 행동에 영향을 미쳐 각 발달단계에서의 적응을 돋고, 궁극적으로 심리적 적응 및 안녕감과 밀접하게 관련된다(Berndt, 2002; Schimmack & Diener, 2003). 이러한 자기존중감의 발달은 특히 청소년에서 성인으로 이행하는 과도기에 놓인 대학생들에게 중요하다. 발달 상 초기 성인기에 해당되는 대학생들은 대학에서의 지속적인 교육, 직장 생활의 시작, 성인으로서의 사회적 책임 및 역할 수행 등 다양한 발달적 과제들을 직면하며 자신의 정체성을 형성해 나간다 (Arnett, 2000; Havighurst, 1972; Skehan & Davis, 2017). 해당 과도기를 어떻게 보내는지는 이후 성인으로서의 삶에 유의한 영향을 미치게 되며(Arnett, 2000), 이때의 자기존중감은 다양한 문제들의 해결에 도움이 된다(Orth, Robins, & Widaman, 2012). 무엇보다 오늘날 한국 사회에서 대학생들은 노동력 수급의 부조화로 인한 취업난 증가와 과열된 경쟁, 불확실한 미래에 대한 두려움, 직업 관련 스트레스 등 다양한 어려움을 겪고 있으며(통계청, 2023), 이는 그들의 자기존중감에 영향을 주어 문제가 되고 있다(정연옥, 심규범, 이명선, 남철현, 2015). 따라서 성인 초기의 다양한 발달 과업을 수행하고 적응적인 삶을 위해 한국 대학생들의 자기존중감에 대한 연구의 필요성은 더욱 강조되고 있다.

대학생의 자기존중감에 영향을 미치는 중요한 변인 중 하나는 미래지향목표(future-oriented

goal)이다. 성인 초기는 진로결정과 취업 문제를 직면하며 본격적으로 자신의 관심사와 가치를 반영하는 목표를 자율적으로 설정하는 시기이다 (Nuttin, 2014). 현재의 목표 뿐만 아니라 개인의 미래 생활에 대해 인지적으로 조망하는 미래시간 관점(future time perspective)을 토대로 목표를 추구하며(Nuttin, 2014), 미래지향목표는 개인이 미래에 가치 있다고 생각하는 목표에 대한 지각을 의미한다(문병상, 2011). 이와 유사하게 자기결정이론(Self-Determination Theory: SDT)에서는 가치를 부여하고 달성하기 위해 노력하는 장기적인 목표와 열망으로 미래지향목표를 정의하였다 (Deci & Ryan, 2000). 이에 죄영미와 송인섭(2013)은 두 가지 개념을 모두 고려하여 미래지향목표를 개인적으로 가치를 두고 미래에 이루고 싶은 열망이라고 하였다. 이와 같이 정의되는 미래지향목표는 자기 가치감을 반영하며, 이는 높은 자기존중감을 필요로 한다(Crocker & Wolfe, 2001).

어떤 미래의 목표를 설정하고 추구하는지에 따라 심리적 건강에 미치는 영향력이 달라지는 것으로 보고된다. 미래지향목표는 그 내용에 따라 내재적 미래지향목표와 외재적 미래지향목표로 구분된다. 내재적 미래지향목표는 개인적 성장과 자기계발에 초점을 둔 목표를 의미하며, 이를 추구하는 개인은 자기를 향상시키고 내적으로 만족되는 가치를 추구한다. 반면, 외재적 미래지향목표는 돈, 이미지, 위신, 지위 등과 같이 물질적 소유를 성취하는 것과 관련된다(Kasser & Ryan, 1996; Lee, McInerney, Liem, & Ortiga, 2010). 통제된 동기와 관련되는 외재적 미래지향목표와 달리, 내재적 미래지향목표는 기본 심리 욕구인 유

능감, 자율성, 관계성에 부합하는 목표로 자기결정적 동기를 충족시킨다(Deci & Ryan, 1985, 2000). 기존 연구들에 따르면, 내재적 목표만이 자기존중감, 자기실현, 우울과 불안의 감소 등 긍정적인 심리적 결과들과 유의하게 관련되며(Kasser & Ryan, 1993, 1996), 이러한 목표 유형에 따른 심리적 결과의 차이는 미국(Kasser & Ryan, 1996), 독일(Schmuck, Kasser, & Ryan, 2000), 중국(Lekes, Gingras, Philippe, Koestner, & Fang, 2010) 등 서로 다른 문화권에서 일관되게 나타났다. 이와 같은 선행 연구들을 토대로 본 연구에서도 미래지향목표를 유형에 따라 나누어 자기존중감과의 관계를 살펴보고자 한다.

한편, 미래지향목표에 대해 살펴본 국내 연구들은 대개 학업성취도, 학습전략, 진로준비행동, 진로정체감 등 미래지향목표가 학업 및 진로에 미치는 영향에 국한되어 있으며, 자기존중감과 같은 대학생의 심리적 변인에 미치는 영향을 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 그러나 목표를 설정하고 추구하는 것은 단순히 학업적 수행이나 진로 결정 뿐만 아니라 개인의 정서경험과 자기 평가에도 큰 영향을 미친다. 예를 들어, 목표를 추구하는 과정에서 강한 불안의 경험은 낮은 자기존중감과 자기 개념에 대한 위협을 유발할 수 있는 반면, 목표를 달성하기 위해 노력하는 과정에서 자신을 긍정적으로 평가하거나 목표에 가까워지면서 높은 자기존중감을 형성할 수 있다(Lyu, Du, & Rios, 2019). 즉, 미래지향목표는 실제적인 행동 외에도 개인의 정서경험과 전반적인 삶의 영역에 영향을 미치는 자기존중감 형성에도 중요하며, 미래지향목표가 자기존중감에 미치는 영향을 살펴보는 것은 심리적 건강에서 미래지향목표의 핵심

적 역할을 이해하는 데 도움이 될 것이다.

목표 추구에 대한 다양한 이론 중 희망이론(Hope theory)은 정서와 자기존중감을 유발하는 목표 추구 과정에 초점을 둔다(Snyder, 2002). 희망이론에 따르면, 성공적인 목표 추구를 위해서는 목표 달성을 위한 경로를 계획하고 실행하는 것과 더불어, 그 경로를 스스로 활용할 수 있다고 지각하는 능력 즉, 동기적 요인이 필요하고, 이 둘의 상호작용을 통해 목표 추구의 결과가 달라진다. 이와 같은 이론적 모델을 고려하면, 개인의 동기적 요인이 보장되어야 미래지향목표를 설정하고 목표를 위한 행동을 유지할 수 있으며, 미래지향목표가 동기적 요인과 상호작용하여 목표 추구의 결과로서 나타나는 자기존중감에 유의미한 영향을 미칠 것으로 추측할 수 있다. 이때 자율성(autonomy)은 자신의 내적 과정을 고려하여 독립적으로 행동하고, 스스로를 인정하며 의사결정을 내리는 것으로(Deci & Ryan, 2000), 인간의 기본 심리 욕구 중 하나이자 중요한 동기적 요인이다. 자율성이 높은 개인은 자신의 삶을 이끌고 통제하며 스스로 내린 결정과 행동의 결과를 받아들이는 반면, 자율성이 낮은 개인은 개인적인 선택과 주도권을 덜 느끼며, 타인의 기대나 압박에 의해 반응하는 특징을 보인다(Ümmet, 2015; Weinstein, Przybylski, & Ryan, 2012). 자율성은 다른 기본 심리 욕구인 유능감이나 관계성보다 자기존중감 형성에 더 중요하며(Ümmet, 2015), 자발적인 동기를 촉진시키고 적응적인 행동과 관련된다. 같은 목표를 추구하더라도 개인의 자율성 수준에 따라 동기 수준이 달라지고, 이는 궁극적으로 목표 추구의 결과로 나타나는 심리적 변인들에도 영향을 미칠 수 있다. 따라서 미래지향목

표와 자율성을 함께 고려하여 자기존중감에 미치는 영향에 대해 탐색하는 것은 목표 추구에 대한 포괄적인 이해를 돋고, 자기존중감과 관련된 개입 방법에 유용한 정보를 제공할 것으로 기대된다.

요컨대 본 연구는 초기 성인기에 해당하는 대학생을 대상으로 이들의 자율성 수준에 따라 미래지향목표가 자기존중감에 미치는 영향을 살펴보는 데 목적을 두었다. 목표 추구가 어느 정도의 기간동안 이루어지는 과정이라는 점을 고려하여, 본 연구에서는 학기 초에 설정한 미래지향목표의 추구가 4개월이 지난 학기 말 시점의 자기존중감에 미치는 단기 종단적 영향에 대해 살펴보고자 하였다. 또한 목표 유형에 따라 그 영향력을 살펴본 기존 연구들에 따라, 미래지향목표를 내재적 미래지향목표와 외재적 미래지향목표로 구분하여 각 목표 유형과 자기존중감 간 관계에서 자율성의 조절효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 내재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감과 유의한 정적 상관을 보일 것이다. 반면, 외재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감과 유의한 상관을 보이지 않을 것이다. 둘째, 내재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감을 정적으로 유의하게 예측할 것이다. 이와 달리, 외재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감을 예측하지 못할 것이다. 셋째, 외재적 미래지향목표와 달리, 내재적 미래지향목표와 이후 시점의 자기존중감의 관계를 자율성이 정적으로 조절할 것이다. 즉, 내재적 미래지향목표를 추구하는 경우, 자율성이 높을수록 이후 시점의 자기존중감 수준이 높을 것이다.

방법

연구 절차

본 연구는 4개월 기간의 단기 종단 연구이다. 참가자들은 학기 초에 인구통계학적 정보, 미래지향목표, 자율성, 자기존중감에 대한 초기 설문조사를 완료한 후, 학기 말에 동일한 설문조사를 진행하였다. 참가자들에게 연구에 대한 설명과 안내 과정을 거쳤으며, 본 연구는 서강대학교 생명윤리 위원회의 승인(SGIRB-A-2202-10-1)을 받아 진행되었다.

참가자

세 개의 대학교에서 개설된 학부 과목을 통해 남녀 대학생 292명을 모집하였다. 이 중 두 번의 설문에서 한 문항이라도 누락하거나 주의집중 확 인문항에서 한 번이라도 잘못 응답한 130명은 불 성실하게 응답한 것으로 간주하여 분석에서 제외 시켰다. 따라서 최종 분석에는 162명의 자료가 사용되었다. 남자 57명(35.2%), 여자 105명(64.8%)이었으며, 평균 연령은 21.78세였다($SD=2.68$).

측정 도구

미래지향목표. Kassar와 Ryan(2004)이 개발한 미래 열망 지수(Aspiration Index)를 최영미와 송인섭(2013)이 자기결정성이론, 내·외재적 동기이론 등을 참고하여 한국 상황에 맞게 번역 및 개발한 미래지향목표 척도를 사용하였다. 이 척도는 6개의 하위 요인으로 5문항씩 총 30문항으로 구성되

어 있으며, 6개의 하위 요인 중 부 지향(예. “나는 부유한 사람이 되고 싶다.”), 명성 지향(예. “나는 많은 사람에게 이름을 알리고 싶다.”), 이미지 지향(예. “나는 내가 바라는 외모를 갖고 싶다.”)은 외재적 미래지향목표로, 개인성장 지향(예. “나는 새로운 것을 배우고 성장하며 살고 싶다.”), 관계 지향(예. “나는 믿을 수 있는 좋은 친구들을 사귀고 싶다.”), 지역사회 지향(예. “나는 더 나은 사회를 만들기 위해 일하고 싶다.”)은 내재적 미래지향목표로 구분된다. 5점 리커트 척도(1:전혀 아니다, 5:매우 그렇다)로 점수가 높을수록 미래지향목표 수준이 높다고 해석된다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 부 지향 .94, 명성 지향 .90, 이미지 지향 .80, 개인성장 지향 .70, 관계 지향 .74, 지역사회 지향 .85로 나타났으며, 외재적 미래지향목표의 Cronbach's α 는 .88, 내재적 미래지향목표의 Cronbach's α 는 .83로 대체로 양호한 신뢰도를 보였다.

자율성. Ryan과 Deci의 기본 심리욕구 척도를 이명희와 이아영(2008)이 번역 및 타당화한 한국판 기본 심리욕구 척도(Korean version of the Basic Psychological Needs Scale)를 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위요인 유능감, 자율성, 관계성으로 구성되며 6문항씩 총 18문항, 6점 리커트 척도로 측정된다(1:전혀 아니다, 6:매우 그렇다). 본 연구에서는 “나는 내가 내 인생을 어떻게 살아갈지 스스로 결정할 수 있다고 느낀다.”와 같이 자율성을 측정하는 6문항만을 사용하였으며, Cronbach's α 는 .84로 나타났다.

자기존중감. Rosenberg(1965)가 개발한 자기

존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale: RSE)를 번역하여 사용하였다. 해당 척도는 총 10문항으로 “대체로 나는 나 자신에 대하여 만족한다.” 등과 같은 긍정적 자기존중감을 측정하는 5문항과 “나는 나 자신이 별로 자랑스러울 것이 없다고 느낀다.” 등 부정적 자기존중감을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 부정적 자기존중감을 측정하는 문항은 역체점하여 합산해 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1:매우 아니다, 5:매우 그렇다)로, 점수가 높을수록 자기존중감이 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .89였다.

자료 분석

본 연구에서는 독립변수와 조절변수에 해당하는 미래지향목표와 자율성에 대해서는 학기 초에 측정한 기준선 값을 사용하였으며, 종속변수인 자기존중감은 학기 말에 측정한 값을 사용하였다. 자료 분석은 SPSS 29.0과 Process Macro 3.3을 사용하여 진행하였다. 먼저, 미래지향목표, 자율성, 자기존중감 간 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 다음으로 미래지향목표가 4개월 후의 자기존중감을 유의미하게 예측하는지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 Hayes(2017)가 제안한 회귀분석 Process Macro 모델1을 활용하여 미래지향목표와 이후 자기존중감 관계에서 자율성의 조절효과를 검증하였다.

결과

기술통계 및 상관분석 결과

주요 변수의 기술통계 및 상관분석 결과는 표 1과 같다. 참가자들이 학기 초에 보고한 미래지향 목표와 학기 말 시점의 자기존중감은 유의한 정적 상관을 나타냈다, $r=.161$, $p=.040$. 미래지향목표의 유형에 따라서는 내재적 미래지향목표와 이후 자기존중감은 유의한 정적 상관을 나타냈지만, $r=.268$, $p<.001$, 외재적 미래지향목표와 이후 자기존중감 간 상관관계는 유의하지 않았다, $r=.034$,

$p=.672$. 한편, 학기 초에 보고한 자율성은 미래지향목표와 유의한 상관관계를 보이지 않았으며, $r=.026$, $p=.745$, 이후의 자기존중감과는 유의한 정적 상관을 나타냈다, $r=.508$, $p<.001$.

미래지향목표가 자기존중감에 미치는 영향

미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감을 유의하게 예측하는지 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 먼저, 목표 유형에 관계없이 미래지향목표가 이후 자기존중감을 예측하는지 살펴보았다. 분석 결과, 회귀모형이 적합하였으며, $F(1, 160)=$

표 1. 주요 변수의 기술통계 및 상관분석

	1	2	3	4	5
1. 미래지향목표	–				
2. 내재적 미래지향목표	.704***	–			
3. 외재적 미래지향목표	.870***	.263***	–		
4. 자율성	.026	.132	-.057	–	
5. 자기존중감	.161*	.268***	.034	.508***	–
평균	120.31	63.43	56.89	27.19	34.14
표준편차	13.10	6.70	9.64	5.06	7.41

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

표 2. 미래지향목표가 자기존중감에 미치는 영향

	B	SE	β	t(p)	F(p)	R^2
(상수)	23.160	5.337		4.340***		
미래지향목표	0.091	0.044	.161	2.070*	4.284*	.026
	B	SE	β	t(p)	F(p)	R^2
(상수)	15.361	5.373		2.859**		
내재적 미래지향목표	0.296	0.084	.268	3.515***	12.353***	.072
	B	SE	β	t(p)	F(p)	R^2
(상수)	32.675	3.503		9.329***		
외재적 미래지향목표	0.026	0.061	.034	0.425	0.180	.001

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

4.284, $p=.040$, 미래지향목표는 자기존중감을 정적으로 유의하게 예측하였다, $B=0.091$, $t=2.070$, $p=.040$. 다음으로 미래지향목표의 내재적 및 외재적 유형이 이후 시점의 자기존중감에 미치는 영향력을 구분하여 살펴보았다. 내재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감을 정적으로 유의하게 예측하였으나, $B=0.296$, $t=3.515$, $p<.001$, 외재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감을 유의하게 예측하지 못하였다(표 2), $B=0.026$, $t=0.425$, $p=.672$.

미래지향목표와 자기존중감의 관계에서 자율성의 조절효과

자율성 수준에 따라 미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감에 미치는 영향에 차이가 있는지 알아보기 위해 조절효과 분석을 실시하였다. 그 결과, 전반적인 미래지향목표와, $B=-0.009$, $p=.200$,

외재적 미래지향목표는 자율성과의 상호작용이 유의하지 않았으며, $B=0.000$, $p=.979$, 내재적 미래지향목표와 자율성 간의 상호작용만이 유의하였다(표 3), $B=-0.034$, $p=.016$. 이에 자율성의 수준 ($-1SD$, 평균, $+1SD$)에 따라 내재적 미래지향목표의 조절효과가 어떤 형태로 나타나는지 기울기 분석을 통해 확인하였다.

내재적 미래지향목표의 경우, 그림 1과 같이 자율성 수준이 낮을 때와($-1SD$), $B=0.398$, $p=.000$, 평균일 때 조절효과가 유의하였으며, $B=0.225$, $p=.002$, 자율성 수준이 높을 때($+1SD$)는 조절효과가 유의하지 않았다, $B=0.051$, $p=.618$. 자율성 수준이 낮거나($-1SD$) 평균일 때, 정적으로 조절효과가 나타나 내재적 미래지향목표 수준이 증가할 수록 이후 시점의 자기존중감 수준이 증가하였다. 자율성 수준이 높을 때($+1SD$)는 미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감에 유의한 영향을 미치지 않았다.

표 3. 미래지향목표와 자기존중감의 관계에서 자율성의 조절효과 검증

	B	SE	$t(p)$	LLCI	ULCI	F	R^2
미래지향목표	0.343	0.205	1.674	-0.062	0.748		
자율성	1.881	0.894	2.105*	0.116	3.646	21.240***	.287
미래지향목표×자율성	-0.009	0.007	-1.287	-0.024	0.005		
내재적 미래지향목표	1.157	0.390	2.964**	0.386	1.928		
자율성	2.915	0.915	3.184**	1.107	4.723	25.248***	.324
내재적 미래지향목표×자율성	-0.034	0.014	-2.429*	-0.062	-0.006		
조건부 효과							
-1SD	0.398	0.102	3.910***	0.197	0.599		
평균	0.225	0.073	3.078**	0.081	0.369		
+1SD	0.051	0.102	0.500	-0.151	0.253		
외재적 미래지향목표	0.055	0.264	0.208	-0.467	0.577		
자율성	0.762	0.540	1.413	-0.303	1.828	18.678***	.262
외재적 미래지향목표×자율성	0.000	0.009	-0.026	-0.019	0.018		

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

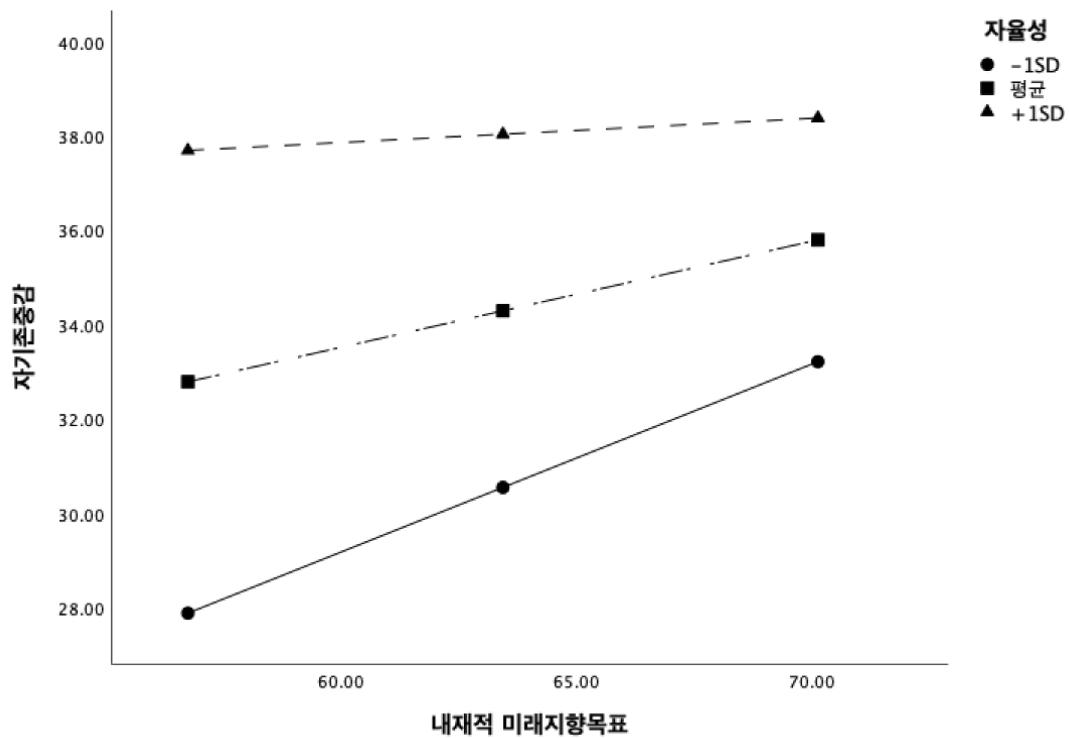


그림 1. 내재적 미래지향목표와 자기존중감의 관계에서 자율성의 조절효과

논의

본 연구에서는 미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감을 예측하는지 살펴보고, 자율성 수준에 따라 그 영향력이 달라지는지 탐색하고자 하였다. 이를 위해 4개월 간격을 두고 대학생들이 학기 초에 보고하는 미래지향목표가 학기 말 시점의 자기존중감을 유의하게 예측하는지 살펴보았다. 또한 미래지향목표를 두 유형으로 나누어 내재적 미래지향목표와 자기존중감, 외재적 미래지향목표와 자기존중감 간 관계에서 자율성의 조절효과를 분석하였다. 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저, 변수들 간 상관관계를 살펴보았을 때, 미

래지향목표는 이후 시점의 자기존중감과 유의한 정적 상관을 보였다. 유형 별로 나누어 살펴보았을 때, 내재적 미래지향목표는 자기존중감과 유의한 상관을 나타냈지만, 외재적 미래지향목표는 유의한 상관관계를 보이지 않아 가설1이 지지되었다. 이러한 결과는 자신의 성장이나 행복에 더 많은 관심을 가지는 내재적 가치를 지향하는 것이 심리적 건강과 관련된다는 선행연구들(Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser, 1998)과 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 한편, 미래지향목표는 자율성과 유의한 상관관계를 나타내지 않았다. 미래지향목표는 현재의 관점에서 개인적으로 가치 있는 미래에 대한 기대나 계획을 가리키지만, 자율성은 스스로 자신의 행동을 주관해 나가는 것으로

로(Weinstein et al., 2012) 미래지향목표보다 구체적인 행동적 요소를 반영하는 개념이다. 따라서 본 연구 결과는 미래에 지향하는 가치에 대한 높은 열망이 주체적인 사고나 행동과 반드시 직접적으로 관련되지 않을 수도 있음을 보여준다.

다음으로 회귀분석 결과, 외재적 미래지향목표와 달리 내재적 미래지향목표는 이후 시점의 자기존중감을 유의하게 예측하는 것으로 나타나 가설2가 지지되었다. 이러한 결과는 미래에 개인이 지향하는 목표를 설정하고 추구하는 과정이 단순히 수행이나 성취와 관련된 반응이 아닌 자존감, 자부심, 자기만족과 같은 자기 평가와 관련된다는 Miller와 Brickman(2004)의 제안과 맥을 같이 한다. 또한 미래지향목표가 유형에 따라 자기존중감에 서로 다른 영향을 미치는 것은 내재적 목표가 심리적 요구를 충족시키고 그와 관련된 목표 지향적 행동의 동기적 요소로 작용함으로써 궁정적인 결과를 초래한다는 자기결정성 이론에 의해 설명된다(Deci & Ryan, 2000; Kasser et al., 2014). 미래지향목표와 자기존중감 간 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 제한적이지만, 자기존중감이 심리적 건강 및 안녕감과 밀접하게 관련된다는 선행연구(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995)에 기반하여 논의를 확장할 수 있다. 예컨대 미래지향목표와 심리적 안녕감 간 관계에 대한 국내외 연구(김성수, 2015; Hope, Holding, Verner-Filion, Sheldon, & Koestner, 2019; Kasser et al., 2014)에서 내재적 목표는 심리적 안녕감을 유의하게 예측하지만 외재적 목표는 오히려 심리적 안녕감을 감소시킨다는 결과가 보고된 바 있다.

오늘날 한국 사회의 현실을 고려컨대 대학생의 자기존중감 발달에 있어 내재적 미래지향목표의 중요성은 더욱 대두된다. 한국 사회의 경우, 청소년기부터 학생들은 치열한 학업 및 입시 경쟁으로 인해 개인적인 내적인 목표 추구보다 높은 순위의 대학이라는 사회적 요구에 기반한 가치 추구 즉, 외재적 가치가 우선시되는 환경에 놓인다 (Kim, Kasser, & Lee, 2003). 성인 초기도 마찬가지로 취업난 속 끊임없이 경쟁을 부추기는 사회에서 내재적 가치를 추구하고 실현시키기 어려운 상황이다. 내재적 목표와 다르게 외재적 목표는 유능감, 자율성, 관계성과 같은 기본적인 심리적 욕구를 충족하는데 제한적이므로(Kasser 2002; Kasser & Ryan, 1993; Niemiec, Ryan, & Deci, 2009; Ryan & Deci, 2017) 내재적 목표 추구를 통해 자율적인 동기를 가지도록 독려하는 것이 대학생들의 자기존중감을 증진시키는 데 중요한 역할을 할 것으로 보인다.

또한 미래지향목표와 자기존중감의 관계에서 자율성의 조절효과를 살펴본 결과 자율성은 내재적 미래지향목표와 자기존중감의 관계에서 조절효과를 나타낸 반면, 외재적 미래지향목표와의 관계에서는 조절효과를 나타내지 않았다. 보다 구체적으로, 자율성 수준이 높은 경우에는 내재적 미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감에 영향을 미치지 않았으며, 자율성 수준이 낮은 경우에만 내재적 미래지향목표가 이후 시점의 자기존중감 증진을 촉진하는 것으로 나타나 가설3의 일부만 지지되었다. 이는 내재적 미래지향목표를 추구함에 따라 모든 사람이 동등하게 자기존중감의 이득을 얻는 것은 아니며, 특히 낮은 자율성을 지닌 개인이 높은 자율성을 지닌 개인에 비해 상대적

으로 더 많은 이득을 얻을 수 있음을 의미한다.

높은 자율성을 지닌 개인의 자기존중감은 내재적 미래지향목표에 따른 유의한 변화를 보이지 않았다. 이러한 결과는 목표 추구 과정에서 미래지향목표 외에 다른 요인들이 그들의 자기존중감 유지와 증진에 더 크게 기여할 가능성을 시사한다. 자율성이 높은 사람들은 자신의 행동과 감정을 성찰하고 지지하며, 자신의 행동에 대한 자발성과 선택의 감각을 느낀다(Deci & Ryan, 2013). 외부 통제나 압박으로부터 벗어나 주체적으로 행동해 나가는 것이다(김경희, 이희경, 2011). 이와 같은 특징을 고려할 때, 목표 추구 과정에서 자율성이 높은 개인에게는 자신이 추구하는 미래 목표에 대한 열망 수준이나 그 내용에서 더 나아가, 통제로부터의 자유로운 정도나 자신이 추구하는 미래 목표와 실제 자신의 행동 및 이해관계 간의 일치 정도 등이 그들의 자기존중감에 더 중요하게 작용할 것으로 생각된다. 따라서 목표 추구에 초점을 맞춘 자기존중감 향상에 대한 개입 시, 개인 별 자율성 수준을 고려할 필요성이 제기되며, 자율성이 낮은 개인으로 하여금 내재적 미래지향목표를 설정하고 추구하도록 돋는 것이 특히 효과적일 것으로 사료된다.

한편, 자율성이 높은 개인은 미래지향목표에 관계없이 자율성이 낮은 개인보다 전반적으로 높은 수준의 자기존중감을 보고하였다. 또한 자율성이 낮은 개인은 높은 수준의 내재적 미래지향목표를 가지고 있더라도 내재적 미래지향목표 수준이 낮지만 자율성이 높은 개인보다 자기존중감 수준이 낮았다. 이와 같은 결과들은 미래지향목표보다 자율성이 자기존중감에 더 큰 영향을 미친다는 것을 보여준다. 앞서 설명했듯이, 미래지향목표는 개인

인이 미래에 이루고 싶은 가치나 열망을 의미하지만, 자율성은 개인으로 하여금 목표와 관련된 구체적인 행동을 실제로 하도록 만드는 동기적 요인이다. 즉, 미래지향목표를 추구하고 실현하는데 있어 자율성이 필요하다. 또한 내재적 목표는 정적으로 자율성에 영향을 미치고(Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste, Simons, Soenens, & Lens, 2004), 다른 기본 심리 욕구인 유능감이나 관계성 보다 자율성이 자기존중감 발달에 더 중요하다는 선행 연구들(Ünmet, 2015)을 고려할 때, 본 연구 결과 또한 목표 추구를 통한 자기존중감 발달에 있어 자율성의 중요성을 보여주었다. 그럼에도 불구하고 자율성이 낮은 개인의 경우 내재적 미래지향목표 추구가 4개월 후 그들의 높은 수준의 자기존중감을 유의하게 예측하였고, 이는 미래지향목표를 통해 자율적이지 않은 사람들의 자기존중감 경험에 도움을 줄 수 있다는 점에서 의의를 지닌다.

이상의 연구 결과는 자기존중감의 저하와 관련된 제반 심리적 어려움을 겪는 대학생들을 위한 임상적 접근에 다음의 합의점을 지닌다. 우선, 내재적 미래지향목표와 자율성의 상호작용이 자기존중감에 미치는 단기 종단적 영향은 목표 지향적 행동을 강조하는 치료적 접근인 수용 전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT; Hayes, 2004)와 맥락을 같이 한다. 수용 전념 치료는 3세대 인지행동치료로, 현재에 머무르고 목표 지향적 행동을 통한 가치 실현의 중요성을 강조한다. 수용 전념 치료는 조건화된 가치보다 개인에게 진정으로 중요한 가치를 찾고 선택하여 의미 있는 삶을 살아갈 수 있도록 도우며, 이는 외재적 목표지향보다 내재적 목표지향의 중요성

을 시사한다. 또한 수용 전념 치료의 핵심 구성요소 중 하나인 전념 행동(committed action)은 개인이 선택한 가치와 일치하는 행동에 전념하는 것을 의미하며, 이렇게 자율적인 동기를 통해 가치를 추구하는 것은 개인의 가치를 실현시킬 수 있는 더 넓은 범위의 행동을 개발하여 심리적 유연성을 향상시킨다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 실제로 여러 연구에서 수용 전념 치료에 참여한 한국 대학생들은 자기존중감과 정서조절이 향상되었고, 우울, 불안, 걱정의 증상이 감소하였으며, 이러한 효과는 치료 후에도 지속되었다(노지윤, 강혜자, 손정락, 2016; 오정은, 손정락, 2018; 최유영, 손정락, 2011).

더 나아가 자율성 수준이 낮을 때 내재적 미래지향목표가 높은 수준의 자기존중감을 예측하였다는 본 연구 결과는 낮은 자율성을 특징으로 하는 우울증의 심리적 개입에 대한 유용한 정보를 제공한다. 우울한 개인은 자신이 쓸모없다고 느끼는 무가치감과 무희망감을 토대로 부적절한 자기평가를 하며, 목표 추구가 감소하고 관련된 행동에 접근하는 동기 또한 저하된다. 이는 결국 목표 추구를 통해 얻을 수 있는 보상의 기회를 제한하며, 더욱 목표 추구와 관련된 행동으로부터 철수하게 만들어 부정정서의 악순환에 기여한다 (Dickson & Moberly, 2010; Smith, 2013). 또한 사회정서적 선택 이론(Socioemotional Selectivity Theory: SST; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999)에 따르면 미래에 대한 조망은 목표나 목표 관련 행동, 정서에 영향을 미치는데, 우울한 사람들은 대개 미래를 부정적으로 바라보며 기회는 적고 제약은 많다고 인식하는 제한된 미래시간조망을 가지고 있다. 이러한 제한된 미래시

간조망은 부정정서와 우울의 증가와 관련되며 (Hoppmann, Infurna, Ram, & Gerstorf, 2017), 그들로 하여금 미래지향목표 추구를 더 어렵게 만들 것으로 생각된다. 따라서 자율성이 저하된 우울한 개인이 내재적 미래지향목표를 찾고 추구할 수 있도록 돋는 개입은 그들의 부정정서 악순환을 끊고, 목표와 관련된 행동에 대한 참여를 독려하며, 단기 종단적 관점에서 더 높은 수준의 자기존중감 발달에 유의미한 영향을 미칠 수 있다는 점에서 치료적 시사점을 지닌다.

본 연구의 한계점 및 이를 보완하기 위한 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 참가자를 3개의 대학교에서만 모집하였고, 4개월의 시간차를 두고 종단적으로 자료를 수집하였으며, 성실히 응답하지 않은 130명을 제외하여 표본의 크기가 크지 않다는 점에서 연구 결과를 한국 사회의 모든 대학생에 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 보다 다양한 지역 소재의 학교에서 모집된 보다 많은 참가자를 대상으로 반복 검증할 필요가 있다. 더불어 연구에 참가한 여성의 비중(64.8%)이 남성(35.2%)보다 높다는 점을 주목할 필요가 있다. 비록 본 연구의 주요 변수들이 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았으나, 성별(예: Kling, Hyde, Showers, & Buswell, 1999), 연령(예: Orth & Robins, 2014) 및 사회경제적 지위(예: Twenge & Campbell, 2002) 등이 자기존중감에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구 결과에 기반하여 후속 연구에서는 이러한 인구통계학적 변인을 추가적으로 고려하여 일반화의 가능성을 검토할 필요성이 제기된다. 둘째, 본 연구는 미래지향목표가 4개월 이후 시점의 자기존중감을 유의하게 예측하는 단기 종단적 영향

을 검증하였다는 점에서 의의를 갖는 한편, 본 연구 결과를 해석할 때 주의가 필요하다. 자기존중감은 4개월 안에 변화하기 힘들 수 있으며, 이후 시점의 자기존중감이 유지되는 정도를 측정하거나 기저선 수준의 자기존중감이 미치는 영향을 확인하는 절차를 거치지 않았다는 점에서 제한적이다. 따라서 본 연구 결과에 대해서는 미래지향 목표가 단기 종단적으로 이후 시점의 자기존중감 수준을 유의하게 예측한다고만 해석할 수 있으며, 자기존중감의 유의미한 변화에 대해 논의하기 위해서는 향후 연구에서 6개월에서 1년 정도의 장기적인 관점에서 기저선의 자기존중감 수준을 고려하여 자기존중감의 변화 정도에 따른 미래지향 목표의 종단적 영향력을 살펴볼 필요성이 제기된다. 마지막으로, 목표 추구 과정에서 자기존중감에 영향을 미칠 수 있는 다른 잠재적 요인들이 있음에도 불구하고, 본 연구에서는 자율성에만 초점을 두었다. 예를 들어, 주의 통제(attention control)는 목표 지향적 행동을 유도하고 목표에 대한 반응을 이끌어 내는 자기 조절의 핵심적인 구성요소이다(Karoly, 1993; Tice & Bratslavsky, 2000). 또한 목표 달성을 필요한 행동을 조직하고 실행할 수 있는 자신의 역량에 대한 믿음인 자기효능감(self-esteem)도 전반적인 목표 추구 과정에 영향을 미친다(Bandura, 1982; Luszczynska, Diehl, Gutiérrez-Doña, Kuusinen, & Schwarzer, 2004). 따라서 향후 연구에서는 미래지향목표를 추구하는 과정에서 이러한 요인들에 대해 추가적으로 탐구해 볼 수 있을 것이다.

이와 같은 한계점에도 불구하고 본 연구는 현재 시점의 목표가 아닌 미래지향적인 목표를 추구하는 것이 자기존중감에 미치는 단기 종단적

영향을 경험적으로 탐구하였다는 점에서 중요한 의의를 지닌다. 또한 미래 목표를 추구하는 과정에서 동기적 요인인 자율성을 포함시켜, 내재적 미래지향목표가 자율성과 상호작용하여 이후 시점의 자기존중감을 유의하게 예측한다는 것을 확인하였다. 특히, 자율성 수준이 낮을 때 미래지향 목표 추구가 이후 시점의 높은 자기존중감을 예측한다는 결과는 목표 추구에 초점을 둔 개입의 효과를 높이기 위해 개인차 변인 즉, 자율성 수준에 대한 고려의 필요성을 제기한다. 또한 우울장애와 같이 낮은 자율성과 관련된 정신건강의 문제를 호소하거나 낮은 수준의 자율성을 지닌 성인 초기 대학생들에게는 내재적 미래지향목표를 강조하는 개입이 그들의 자기존중감 발달에 효과적일 수 있음을 시사한다.

참 고 문 헌

- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(4), 1353-1370.
- 김성수 (2015). 기본심리욕구, 생애목표, 심리적 안녕감 및 우울 간의 구조적 관계. *교육심리연구*, 29(1), 1-25.
- 노지윤, 강혜자, 손정락 (2016). 수용-전념치료(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정증상, 상태 및 특성불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서 조절 및 경험회피에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 909-923.
- 문병상 (2011). 미래지향적 목표의 검사도구 개발 및 타당화. *교육평가연구*, 24(2), 665-683.
- 오정은, 손정락 (2018). 수용-전념치료(ACT)가 우울한 평가염려 완벽주의 대학생의 평가염려 완벽주의, 자기비난, 이분법적 사고 및 우울에 미치는 효과.

- 한국디지털정책학회 논문지, 16(4), 343-354.
- 이명희, 김아영 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 157-174.
- 정연옥, 심규범, 이명선, 남철현 (2015). 대학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향 요인. *한국학교·지역보건교육학회지*, 16(3), 65-78.
- 최영미, 송인섭 (2013). 대학생의 미래지향목표, 근접화위목표, 과제도구성지각 및 자기조절전략 간의 구조적 관계. *교육심리연구*, 27(1), 77-98.
- 최유영, 손정락 (2011). 수용 전념 치료(ACT)가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 존중감, 회피 및 자기존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 657-673.
- 통계청 (2023). 경제활동인구조사. 통계청. https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01&statId=1962002#D_2.2
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human Needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). The importance of autonomy for development and well-being. In B. Sokol, F. M. E. Grouzet, & U. Muller (Eds.), *Self-regulation and autonomy: Social, developmental, educational, and neurological dimensions of human contact* (pp. 19-46). New York, NY: Cambridge University Press.
- Dickson, J. M., & Moberly, N. J. (2010). Depression, anxiety, and reduced facilitation in adolescents' personal goal systems. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 576-581.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

- Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion*, 43(2), 232-241.
- Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2017). Associations among individuals' perceptions of future time, individual resources, and subjective well-being in old age. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3), 388-399.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 23-52.
- Kasser, T. (2002). Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 123-140). Rochester, NY: Univ. Rochester Press.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., & Dungan, N. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38, 1-22.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2004). Aspirations Index. Retrieved December 5, 2023, from the University of Rochester Self-Determination Theory website at: http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/ai_description.php
- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 143, 277-290.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500.
- Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A. D., & Ortiga, Y. P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 264-279.
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R., & Fang, J. (2010). Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 858-869.
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555-566.
- Lyu, H., Du, G., & Rios, K. (2019). The relationship between future time perspective and self-esteem: A cross-cultural study of Chinese and American college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1518. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01518
- Miller, R. B., & Brickman, S. J. (2004). A model of future-oriented motivation and self-regulation. *Educational Psychology Review*, 16, 9-33.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college

- life. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 291-306.
- Nuttin, J. (2014). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. New York, NY: Psychology Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy Measures Package*, 61(52), 18. Retrieved December 5, 2023, from <https://integrativehealthpartners.org/downloads/ACTmeasures.pdf#page=61>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Goal contents theory: Aspirations, life goals, and their varied consequences. In R. M. Ryan & E. L. Deci (Eds.), *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (pp. 272-292). New York: Guilford.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100-106.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319-1331.
- Skehan, B., & Davis, M. (2017). Aligning mental health treatments with the developmental stage and needs of late adolescents and young adults. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 26(2), 177-190.
- Smith, B. (2013). Depression and motivation. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 12(4), 615-635.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71.
- Ümmet, D. (2015). Self-esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623-1629.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232-249.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M.

(2012). The index of autonomous functioning:
Development of a scale of human autonomy.
Journal of Research in Personality, 46(4),
397-413.

원고접수일: 2024년 4월 29일

논문심사일: 2024년 5월 22일

게재결정일: 2024년 9월 3일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2024. Vol. 29, No. 6, 1067 - 1083

Short-Term Longitudinal Effect of Future-Oriented Goals and Autonomy on Self-Esteem of College Students

Haein Kim

Department of Psychology,
Sogang University

Hyang Sook Kim

Department of Psychology,
Seoul National University

The present study aimed to examine short-term longitudinal influence of future-oriented goals of college students at the beginning of the semester on levels of self-esteem at the end of the semester (four months later). The moderating role of autonomy was also investigated. Specifically, whether effects of intrinsic and extrinsic types of future-oriented goals on self-esteem could be moderated by the level of autonomy related to developmental tasks of college students was examined. For this purpose, a self-report questionnaire measuring future-oriented goals, autonomy, and self-esteem was administered at the beginning and end of the semester to 162 college students recruited from three universities in South Korea. Results showed that intrinsic future-oriented goals at the beginning of the semester significantly predicted subsequent self-esteem, whereas extrinsic future-oriented goals did not. Additionally, the impact of intrinsic future-oriented goals on subsequent self-esteem was moderated by the level of autonomy. Specifically, intrinsic future-oriented goals only predicted self-esteem when autonomy was low. These findings suggest that considering future-oriented goals and levels of autonomy of college students, who are in early stages of adulthood, might be useful for enhancing their self-esteem.

Keywords: Future-Oriented Goals, Autonomy, Self-Esteem