



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사학위논문

# 나를 행복하게 만드는 사람은 누구인가

－ 사회적 관계에서의 접근·회피 목표와 행복 －

2013년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 사회심리 전공

박 슬 기

# 나를 행복하게 만드는 사람은 누구인가

- 사회적 관계에서의 접근·회피 목표와 행복 -

지도교수    최    인    철

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함.

2012년 10월

서울대학교 대학원

심리학과 사회심리 전공

박    슬    기

박슬기의 심리학석사 학위논문을 인준함.

2012년 12월

위 원 장 \_\_\_\_\_ (인)

부위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위    원 \_\_\_\_\_ (인)

## 초 록

사회적 영역에서의 접근 목표(approach goal)와 회피 목표(avoidance goal)는 행복에 중요한 영향을 미친다. 바람직한 결과를 추구하는 것에 초점을 두는 접근 목표는 행복에 긍정적인 영향을 미치지만, 부정적인 결과를 피하는 것에 초점을 두는 회피 목표는 행복에 부정적인 영향을 준다(Elliot et al., 2006). 이러한 목표의 중요한 특징 중 하나는 중요한 타인(significant others)에 의해서 유발될 수 있다는 것이다. 그러나 기존 연구에서는 접근 목표와 회피 목표와 사회적 결과(social outcome)의 관계는 활발히 다뤄왔지만 타인에 의해 유도되는 접근 목표와 회피 목표, 행복의 관계에 대해 관심을 보인 연구는 거의 없었다. 본 연구는 사람들을 행복하게 만드는 타인은 접근 목표를 유도하는 사람이고, 나아가 행복한 관계란 접근 목표가 유도되는 관계임을 밝히고자 한다. 이를 위해 세 가지 연구를 수행한 결과, 사람들은 자신을 행복하게 만드는 사람을 떠올릴 때 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올렸으며(연구 1), 자신을 더 행복하게 만드는 사람을 떠올릴 때 상대적으로 덜 행복하게 만드는 사람을 떠올릴 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올렸다(연구 2). 또한 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올릴수록 관계 만족도가 더 높았고, 이는 7개월 후의 관계 만족도에도 영향을 주었다(연구 3). 본 연구를 통해 사람들을 행복하게 하는 타인은 접근 목표를 유도하는 사람임을 확인할 수 있을 뿐만 아니라, 행복한 관계에서 사람들은 접근 목표를 더 많이 떠올린다는 것을 확인할 수 있었다.

**주요어:** 접근 목표, 회피 목표, 행복, 중요한 타인, 관계 만족도

**학 번:** 2011-20122

# 목 차

서 론 .....	1
연구 1 .....	12
방법 .....	13
결과 및 논의 .....	16
연구 2 .....	21
방법 .....	22
결과 및 논의 .....	24
연구 3 .....	27
방법 .....	28
결과 및 논의 .....	30
종합 논의 .....	35
참고문헌 .....	43
부록 .....	49
Abstract .....	52

## 표 목차

[표 1] Elliot et al.(2006)에서 접근·회피 목표 측정에 사용한 척도 .....	7
[표 2] 연구 1B에서 사용한 목표의 목록 .....	16
[표 3] 연구 2에서 사용한 목표의 목록 .....	23
[표 4] 연구 3에서 사용한 목표의 목록 .....	29
[표 5] 연구 3에서 연애 관련 변인과 목표가 연애만족도를 예측하는 회귀계수 .....	31
[표 6] 연구 3에서 T1 연애만족도와 목표가 T2 연애만족도를 예측하는 회귀계수 .....	33

## 그림 목차

[그림 1] 연구 1A에서 타인의 특성에 따른 목표 유도 .....	18
[그림 2] 연구 1B에서 타인의 특성에 따른 목표 유도 .....	20
[그림 3] 연구 2에서 타인의 특성에 따른 목표 유도 .....	25

사람들은 누구나 행복해지기를 원한다. 행복은 궁극적으로 추구되어야 할 가치로 여겨지며, 인생은 행복을 찾아가는 여정에 비유되기도 한다. 행복을 얻기 위해 사람들은 행복의 기초가 될 수 있는 사회경제적인 조건을 갖추기를 바라고, 다양한 방법을 통해 행복한 삶을 살기 위해 노력한다. 많은 연구자들 또한 행복에 대한 꾸준한 관심을 토대로 행복의 본질을 알아내기 위한 노력을 기울이고 있다. 지금까지 밝혀진 행복의 조건은 크게 세 가지로 나누어 볼 수 있다. 먼저, 소득, 건강과 같은 외적 조건이다. 소득의 경우, 일정 수준까지는 소득이 증가할수록 행복도 함께 증가한다. 이는 개인의 욕구를 충족시키기 위한 일정한 소득은 반드시 필요하기 때문이다. 그러나 소득이 일정 수준에 다다르면 행복은 더 이상 높아지지 않으며, 오히려 지나친 물질주의는 행복을 떨어뜨릴 수 있다(Diener & Biswas-Diener, 2009). 두 번째로, 개인의 성격과 같은 기질적인 조건 역시 행복과 관련이 있다. 신경증적인 성향의 사람들은 삶의 만족도가 낮고, 덜 행복하며, 부정 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 반면 외향적이고 상냥한 사람들은 긍정 정서를 더 많이 경험하였다(DeNeve & Cooper, 1998). 마지막으로 개인의 내적 조건도 사람들을 행복으로 이끄는 한 조건이다. 대표적으로 감사를 느끼는 것은 행복과 높은 관련이 있다. 매일 혹은 매주 감사한 일을 적은 사람들은 짜증나는 일이나 일상적인 사건을 적은 사람들보다 더 높은 행복감을 경험하였다(Emmons & McCullough, 2003). 또한 삶에 대해 낙관적으로 생각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 행복한 것으로 나타났다(Daukantaitė & Zukauskienė, 2012). 이처럼 개인의 행복은 외적 조건과 내적 조건, 기질적 요인 등 다양한 요소와 관련이 있다.

선행 연구에 따르면, 개인이 추구하는 목표(goal)도 행복에 중요한

영향을 미친다. 목표에 대해 능숙하다고 느끼고 자신감을 갖는 것 자체가 행복을 증진시킬 수 있다(Carver & Scheier, 1999). 또한 목표는 그 내용에 따라 내재적 목표(intrinsic goal)와 외재적 목표(extrinsic goal)로 나누어질 수 있다. 내재적 목표의 예로는 자아 수용(self-acceptance)이나 소속감(affiliation)이 있으며, 외재적 목표의 예로는 금전적 성공이나 외모 등이 있다. 내재적 목표의 경우 어떤 일을 하는 목적이 그 일 내부에 있지만, 외재적 목표는 그 목적이 외부에 있다. 따라서 내재적 목표를 추구하는 사람들은 더 높은 행복감을 경험하지만, 외재적 목표에 초점을 두는 사람들은 더 낮은 행복감을 경험한다(Schmuck, Kasser, & Ryan, 2000). 특히 물질주의와 관련된 목표를 가진 사람들은 이미 많은 부(wealth)를 갖추고 있다 하더라도 낮은 행복감을 경험하는 것으로 밝혀졌다(Diener & Biswas-Diener, 2009).

또한 목표는 특정한 대상이나 결과를 추구하는 데 초점을 두는가 혹은 회피하는 것에 초점을 두는가에 따라 접근 목표(approach goal)와 회피 목표(avoidance goal)로 구분되는데, 접근 목표와 회피 목표 각각은 행복과 밀접한 관련이 있다(Elliot, et al., 1997; Elliot, et al., 2006; Elliot, Thrash, & Murayama, 2011). 가령 친구 관계에서 접근 목표를 가진 사람은 친구 관계를 더 나은 것으로 발전시키는 데 초점을 맞추고 즐거움을 얻기 위해 노력할 것이다. 그러나 회피 목표를 가진 사람은 갈등을 일으키지 않고, 부정적 결과로 나아가지 않는 것에 초점을 맞출 것이다. 선행 연구에 따르면, 접근 목표를 더 많이 추구하는 사람들은 더 행복하고, 긍정적인 사건을 많이 경험하며, 외로움은 덜 경험한다. 반면 회피 목표를 추구하는 사람들은 덜 행복하며, 부정적인 사건을 많이 경험하고, 외로움을 더 많이 경험한다. 즉



접근의 목표는 행복과 정적인 상관 관계가 있으나 회피의 목표는 행복과 부적인 관계에 있다.

그런데 목표의 중요한 특징 중 하나는 바로 중요한 타인(significant others)에 의해 유발될 수 있다는 점이다. 중요한 타인은 단순히 타인을 인지하는 데에만 영향을 끼치는 것이 아니라, 자기 스스로를 인지하고 평가하는 기준이 되므로 우리가 그들에 대해 가지게 되는 목표와도 중요한 관련성을 갖게 된다. Fitzsimons와 Bargh(2003)의 연구에 따르면, 사람들은 친구를 떠올렸을 때 직장 동료를 떠올린 경우보다 실험 보조자를 더 많이 돕겠다고 응답하였으며, 제3자의 행동을 이해하려는 노력을 더 많이 하였다. 중요한 사람을 떠올릴 때 사람들은 성취, 도움, 이해와 같은 목표를 유도하는 행동을 더 많이 하는 것이다. 또한 중요한 타인을 떠올리게 하였을 때, 주어진 목표 과제에 전념하는 정도, 접근하는 정도가 달라질 수 있으며 실제로 목표를 추구하는 것에도 영향을 줄 수 있다(Shah, 2003a). 특히 이러한 효과는 중요한 타인과 더 가까운 관계라고 생각할수록 더 강하게 나타난다. 즉 목표는 의미 있는 타인의 심리적 존재만으로도 유발될 수 있으며, 비의식적인 방식으로 지각과 행동을 이끌 수 있다.

목표가 타인에 의해 유도될 수 있다면, 구체적으로 타인에 의해 접근 목표나 회피 목표가 유도될 수 있을 것이다. 그렇다면 나에게 접근 목표를 유발하는 사람과 나에게 회피 목표를 유발하는 사람 사이에는 어떤 차이가 있을까? 접근의 목표가 행복과 정적인 상관 관계가 있지만 회피의 목표가 행복과 부적인 관계에 있다는 점을 고려해보면, 나에게 접근 목표를 유발하는 사람은 나에게 행복을 주는 사람일 것이고 회피 목표를 유발하는 사람은 나를 행복하지 않게 하는 사람일 것이다. 더불어 나에게 접근 목표를

유발하는 관계는 나를 행복하게 만드는 관계일 것이라고도 가정해 볼 수 있을 것이다. 본 연구에서는 이러한 가정을 바탕으로, 사람들을 행복하게 하는 타인과 접근 목표, 회피 목표의 관계를 밝히고자 한다.

### 접근·회피 목표와 행복

목표는 사람들이 일상 생활에서 추구하는 하나의 목적이다. 목표는 특정한 동기를 갖는 것에서 시작되며, 목표를 구분하는 기본적인 방법 중 하나는 접근-회피의 관점으로 나누어 구분하는 것이다. 동기(motivation)는 특정한 행동을 활성화시키고 이끄는 경향에 바탕을 둔 것으로(Elliot, Gable, & Mapes, 2006), 어떤 대상이나 결과를 추구하는 데 초점을 두게 하는 행동을 유도하기도 하며, 반대로 이를 회피하는 데 초점을 두는 행동을 유도하기도 한다. 많은 연구에서는 동기를 접근 차원과 회피 차원으로 나누어 설명해왔는데, 예컨대 Gray(1987) 등은 행동 활성화 시스템(BAS: Behavioral Activation System)과 행동 억제 시스템(BIS: Behavioral Inhibition System)의 모델을 제시하였으며, Carver와 Scheier(1990)는 자기 조절 이론(self-regulation theory)에서 환경과 자신의 불일치를 줄이는 방향으로 움직이는 피드백과 불일치를 확대시키는 방향으로 움직이는 피드백으로 구별하여 동기를 설명하였다. 또한 Higgins(1998)는 조절 초점 이론(regulatory focus theory)에서 자기 조절의 형태를 긍정적 결과로 나아가는 것에 초점을 맞춘 접근(promotion)의 형태와 부정적 결과를 피하는 것에 초점을 둔 회피(prevention)의 형태로 구분하였다.

동기를 접근-회피의 동기로 구별한 모델은 일반적인 영역, 학업적 영역 등에 적용되어 연구되었을 뿐만 아니라(Elliot & Sheldon, 1998; Elliot,

Sheldon, & Church, 1997), 최근에는 사회적 관계의 영역에서도 다루어지고 있다(Elliot, et al., 2006; Gable, 2006). 특히 동기는 구체적인 목표로 활성화될 수 있는데, 사회적 관계에서 접근 동기는 사회적 접근 목표(approach social goal)로, 회피 동기는 사회적 회피 목표(avoidance social goal)로 나타난다(Gable, 2006). 사회적 관계에서 접근 목표란 관계에서 얻을 수 있는 즐거움, 성장, 발전과 같은 긍정적 경험을 추구하는 것에 초점을 두는 목표를 의미하며, 회피 목표란 불화, 갈등과 같은 부정적 경험을 피하는 것에 초점을 두는 목표를 의미한다. 가령 형제와의 관계에서, 형제와 더 사이 좋게 지내기 위해 노력하는 것은 접근 목표에 해당할 것이고, 말다툼하지 않기 위해 노력하는 것은 회피 목표에 해당할 것이다.

사회적 영역에서의 접근 목표와 회피 목표는 사회적 관계 및 그에 따른 사회적 결과와 중요한 관련이 있다. Elliot과 동료들의 2006년 연구에 따르면, 친구와 관련된 접근 목표가 높은 사람들은 관계 만족도가 높고 관계에 긍정적인 사건을 더 많이 경험하며, 외로움과 관계에 해로운 사건을 덜 경험한다. 반면 회피 목표가 높은 사람들은 외로움을 더 많이 경험하고, 관계에 해로운 사건을 더 많이 경험하며, 그 사건의 영향을 더 많이 받는 것으로 나타났다. 또한 Gable(2006)은 접근 동기와 목표는 사회적 유대와 삶의 만족, 긍정적 태도와는 정적 상관이 있지만 외로움과는 부적 상관이 있음을 밝혔다. 반면 회피 동기와 목표는 외로움과 부정적 태도, 관계 불안정성과 정적 상관이 있었다. 이러한 연구들은 접근 목표가 회피 목표보다 더 바람직한 사회적 결과(social outcome)와 관련되어 있음을 보여준다.

그렇다면 접근 목표와 회피 목표는 행복과 어떤 관련이 있을까? 접근

목표는 긍정적인 결과를 직접적으로 추구한다는 점에서, 회피 목표는 부정적인 결과를 피하려고 한다는 점에서 두 목표 모두 행복과 관련이 있을 수 있다. 그러나 접근 목표는 현재의 상태에서 더 나은 상태로 나아가고자 하는 목표, 회피 목표는 현재의 상태에서 더 좋지 않은 상태로 가지 않기 위한 목표임을 고려해본다면 접근 목표가 행복을 추구하는 데 더 직접적인 관련이 있다고 추론할 수 있을 것이다(Tamir & Diener, 2008). 실제로 일련의 연구에 따르면 접근 목표는 행복과 정적 상관, 회피 목표는 행복과 부적 상관이 있는 것으로 보인다. 친구와 관련된 접근 목표는 행복과 큰 관련이 있을 뿐 아니라, 접근 목표를 더 많이 떠올리는 것은 행복의 종단적 변화에 긍정적인 영향을 주었다. 그러나 회피 목표를 더 많이 생각하는 사람들의 행복은 시간이 흐른 후 감소한 것으로 나타났다(Elliot et al., 2006). 또한 사람들에게 지난 4개월 간의 행복을 회고하게 한 경우, 접근 목표를 많이 생각하는 사람들의 행복 수준이 회피 목표를 많이 생각하는 사람들의 행복 수준보다 더 높은 것으로 나타났다(Elliot, Sheldon, & Church, 1997). 사람들에게 일상 생활에서 일반적으로 추구하는 개인적인 목표를 적게 한 경우에도 회피 목표를 많이 생각한 사람들은 행복 수준이 낮고, 스트레스 정도가 높은 것으로 나타났다. 또 스트레스 수준은 회피 목표와 행복 수준을 매개하는 요인이었다(Elliot, Thrash, & Murayama, 2011).

표 1. Elliot et al.(2006)에서 접근·회피 목표 측정에 사용한 척도

번호	친구와 관련된 목표
1	나는 친구와의 관계를 더 깊게 하려고 노력한다.
2	나는 친구 관계에서 성장과 발전을 위해 노력한다.
3	나는 가까운 관계에서 유대감과 친밀함을 높이기 위해 노력한다.
4	나는 친구와 재미있고 의미 있는 경험을 공유하기 위해 노력한다.
5	나는 친구와 갈등이 생기는 것을 피하기 위해 노력한다.
6	나는 친구 관계를 해칠 수 있는 상황에서 멀어지기 위해 노력한다.
7	나는 친구에 의해 난처해지거나 배신 당하거나 상처받지 않기 위해 노력한다.
8	나는 가까운 관계에서 나쁜 일이 일어나지 않도록 노력한다.

요약하면 목표는 접근 목표와 회피 목표로 나뉘질 수 있으며, 접근 목표는 행복과 정적인 관련이, 회피 목표는 행복과 부적인 관련이 있다. 그러나 기존의 연구에서는 일반적인 접근 목표나 회피 목표가 어떤 요인과 관련이 있는지를 알아보는 데 초점을 두었다. 표 1에서 확인할 수 있는 것처럼, 선행 연구에서는 주로 관계에서의 일반적인 접근 목표(1~4 항목)와 회피 목표(5~8 항목)를 측정하여 연구에 사용하였다. 이는 접근 목표와 회피 목표를 측정할 때, 구체적인 대상에 대한 목표를 측정하기보다는 사람들이 일반적으로 가지고 있는 목표를 측정한 것이라 할 수 있다. 그러나 목표는 일반적인 대인 관계에 대한 경향성으로서 나타나기도 하지만 구체적인 관계의 특성에 따라 다르게 표현될 수 있다. 최근 로맨틱한 관계에 있는 사람들을 대상으로 상대에 대한 접근 목표, 회피 목표, 관계 만족도의 관계를 확인한 연구(Impett et al., 2010)가 발표되었으나, 특정한 사회적

관계에서 나타나는 접근 목표와 회피 목표를 다룬 연구는 아직까지 충분하지 않다. 연인 관계뿐만 아니라 친구, 부모 등 다양한 사회적 관계에 있는 사람에 대해서도 접근 목표와 회피 목표와 행복의 관계를 살펴볼 수 있을 것이다. 이를 통해 구체적인 사회적 관계에서 접근 목표나 회피 목표를 떠올리는 것이 그 관계에서 느낄 수 있는 행복과 어떠한 관련이 있는지를 검증해 볼 수 있을 것이다.

### 중요한 타인에 의한 목표 유도

타인의 존재는 자신을 평가하고 판단하는 데 중요한 영향을 미친다(see Freud, 1958; Sullivan, 1953). 이러한 “내면의 청중”(inner audience, Horney, 1992; Moretti & Higgins, 1999b)의 심리적 존재는 사회적 행동, 판단, 경험에 영향을 주며, 우리의 성격, 특질, 성향을 이해하는 것뿐만 아니라 그들이 우리에게 대해 가지고 있다고 생각되는 목표, 기준, 의무, 기대에도 영향을 미친다 (Moretti & Higgins, 1999a). 또한 중요한 타인(significant others)의 영향은 의식하거나 의도하지 않은 경우에도 자동으로 일어나게 되며, 중요한 타인의 존재는 자기 스스로를 판단할 때에도 영향을 준다(Baldwin, Carrell, & Lopez, 1990; Andersen, et al., 1996; Baldwin, 1992, 1994). 예를 들어, 자신이 알지 못하는 사이에 찡그린 표정의 학과장 사진에 노출되었을 때 대학원생들은 자신의 아이디어를 더 부정적으로 평가하였다. 또한 의미 있는 타인에 대한 특정한 생각은 다른 사람을 인식하는 데 영향을 줄 뿐만 아니라 그들에 대한 행동에도 영향을 끼칠 수 있다(Andersen, Reznik, & Manzella, 1996). 한 예로, 자신에게 특정한 의미가 있는 사람과 닮은 사람을 볼 때, 그 의미가 무엇인지에 따라

대상에 대한 정서적 동기부여의 내용이 달라질 수 있다는 연구가 있다.

중요한 타인의 존재는 단순히 타인을 인지하는 데에만 영향을 끼치는 것이 아니라, 자기 스스로를 인지하고 평가하는 기준이 된다. 따라서 의미 있는 타인은 우리가 그들에 대해 가지게 되는 목표와도 중요한 관련성이 있다. 단순히 타인의 존재를 활성화시키는 것만으로도 목표를 이끌어내거나 목표와 관련된 행동을 하게 할 수 있다(Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar, & Trötschel, 2001; Chartrand & Bargh, 1996; Fitzsimons & Bargh, 2003). 예컨대 Shah(2003a)에 따르면, 아버지를 떠올리게 하는 것은 주어진 목표 과제에 전념하는 정도, 접근하는 정도, 목표 추구에 영향을 줄 수 있다고 한다. 특히 사람들이 자신의 아버지와 가깝다고 생각하고, 아버지가 자신이 이 일을 잘 하기를 원한다고 생각할 때 이러한 효과가 강하게 나타난다. Shah의 또 다른 연구에 따르면, 중요한 타인을 떠올리게 하는 것은 목표를 평가하는 것에도 영향을 줄 수 있다(Shah, 2003b). 가령 사람들에게 중요한 사람의 이름을 떠올리게 한 후, 목표 달성의 가치를 평가하게 하고 실제로 목표를 추구하는 정도를 확인하였을 때, 중요한 타인을 떠올리게 한 조건에서 목표를 더 중요하게 생각하고 실제로 목표 과제에 더 많은 시간을 들이는 것으로 나타났다. 기존의 연구들은 주로 중요한 타인과 주어진 목표 과제(task)와의 관계를 다루었는데, 특정한 과제와의 관계뿐만 아니라 사회적 관계에서의 중요한 타인과 목표와의 관계 역시 생각해 볼 수 있다. 즉 중요한 타인의 존재가 접근 목표와 회피 목표로 구분되는 사회적 관계에서의 목표에 어떠한 영향을 주는지 확인할 수 있을 것이다.

## 연구 목적 및 연구 가설

사회적 관계에서의 접근 목표와 회피 목표는 지금까지 활발하게 연구되어 왔으며, 연구들이 전하는 의미 역시 비교적 명확하다. 접근 목표를 많이 가지는 것은 긍정적인 사건을 경험하는 것과 관련이 있으며 행복에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 반면 회피 목표를 많이 생각하는 사람들은 외로움을 더 많이 경험하고, 더 낮은 행복감을 느낀다고 한다. 그런데 지금까지의 연구에서는 접근 목표와 회피 목표를 특정한 관계, 특정한 사람에 대한 것이 아니라 일종의 개인차와 같이 다루었다. 로맨틱한 관계를 중심으로 한 최근의 연구에서야 특정한 타인에 대한 접근 목표와 회피 목표, 그리고 그 목표와 관계 만족도와의 연관성을 알아보았을 뿐이다(Impett et al., 2010). 그러나 연인 관계 외에도 친구나 부모 등 다양한 사회적 관계에서 접근 목표와 회피 목표, 행복의 관계를 규명해볼 수 있다. 특히 접근의 목표와 행복이 정적 관련, 회피의 목표와 행복이 부적 관련이 있다는 기존의 연구 결과를 고려해보면, 구체적인 관계에서 접근 목표나 회피 목표를 유발하는 타인이 개인의 행복과 그 관계에 대한 만족감에 영향을 줄 것이라 예상해 볼 수 있다.

본 연구의 구체적인 가설은 다음과 같다. 첫째, 사람들은 자신을 행복하게 만들어주는 타인을 떠올릴 때는 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올릴 것이고, 자신을 행복하지 않게 하는 타인을 떠올릴 때는 회피 목표를 접근 목표보다 더 많이 떠올릴 것이다. 둘째, 자신을 행복하게 하는 타인을 떠올리는 경우에도, 타인의 구체적인 특성에 따라 떠올리는 목표의 내용이 달라질 것이다. 사람들은 자신을 상대적으로 더 행복하게 만들어주는 사람을 떠올릴 때 상대적으로 덜 행복하게 해 주는 사람을 떠올릴 때보다



접근 목표를 더 많이 생각할 것이다. 반대로 회피 목표는 나를 상대적으로 덜 행복하게 하는 사람을 떠올릴 때 자신을 더 행복하게 만드는 사람을 떠올릴 때보다 더 많이 떠오를 것이다. 셋째, 접근 목표를 많이 유도하는 사람은 자신을 행복하게 만드는 사람일 뿐만 아니라, 접근 목표가 많이 유도되는 관계는 실제로 행복한 관계일 것이다. 자신을 행복하게 해 주는 타인을 떠올릴 때 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올리는 사람들은 그 사람과의 관계에서 느끼는 관계만족도 역시 높을 것이다.

연구 1A와 연구 1B에서는 사람들을 행복하게 만드는 타인과 접근 목표와 회피 목표와의 관계를 알아보고자 한다. 이를 위해 사람들에게 자신을 행복하게 만드는 타인과 자신을 행복하지 않게 만드는 타인을 떠올리게 한 후 그 사람에 대한 목표를 떠올리게 할 것이다. 연구 2에서는 연구 1B와 동일한 실험 설계를 통하여 연구 1의 결과를 반복 검증하는 한편, 나를 행복하게 하는 사람의 범위 안에서도 구체적인 특성에 따라 떠올리는 목표의 내용이 달라지는지를 확인하고자 하였다. 아버지와 어머니 각각의 사람이 나를 상대적으로 더 행복하게 만드는 사람인지 상대적으로 덜 행복하게 만드는 사람인지에 따라 떠올리는 목표의 내용이 달라지는지를 검증하였다. 연구 3에서는 더 나아가 자신을 행복하게 하는 타인과 목표의 관계는 자신의 행복뿐만 아니라 관계 만족도와도 관련이 있음을 보이기 위해 수행되었다. 교제 중인 연인들을 대상으로 한 연구를 통해, 상대방에 대해 떠올린 접근 목표나 회피 목표가 관계 만족도와 관련이 있는지를 확인하고자 하였다.

## 연구 1

연구 1은 사람들을 행복하게 만들어 주는 타인과 접근·회피 목표의 관계를 알아보기 위하여 수행되었다. 이를 위해 참가자들은 자신을 행복하게 하는 사람 혹은 자신을 불행하게 하는 사람을 떠올리고 그와 관련 있는 목표를 생각하는 과제를 수행하였다. 연구 1A에서는 만나면 행복한 사람 또는 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올리게 하고 그를 떠올렸을 때 드는 생각을 적게 하는 과제를 제시하였다. 연구 1B에서는 만나면 행복한 사람 또는 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올리게 한 후 그를 떠올렸을 때 드는 생각을 주어진 목록에서 고르게 하였다. 두 연구를 통해 사람들을 행복하게 만들어주는 타인을 떠올릴 때는 접근 목표가 유발되지만, 사람들을 불행하게 만드는 타인을 떠올릴 때는 회피 목표가 유발될 수 있다는 가설을 검증하고자 한다. 나를 행복하게 하는 타인을 떠올릴 때는 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올릴 것으로 예상된다. 반면 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올렸을 때는 회피 목표를 접근 목표보다 더 많이 떠올릴 것이다. 즉 이 연구를 통해 사람들을 행복하게 하는 타인은 우리에게 접근 목표를 유도하는 사람인지 확인할 수 있을 것이다.

## 방법

### 참가자

심리학 관련 교양 수업을 듣는 서울대학교 학생 294명이 수업의 일환으로 실험에 참여하였다. 연구 1A에는 102명, 연구 1B에는 192명이 참여하였다.

### 절차

#### 연구 1A

실험실에 도착한 참가자들은 주어진 조건에 따라 주위 사람을 떠올리고 그 사람을 떠올렸을 때 드는 생각을 자유롭게 적는 과제를 수행하였다. 참가자들은 만나면 행복한 사람 조건(이하 행복 조건) 또는 만나면 행복하지 않은 사람 조건(이하 불행 조건)에 임의로 할당되었다. 행복 조건에 할당된 참가자에게는 만나면 행복한 사람, 부담이 없는 사람, 좋은 기분을 주는 사람 2명을 떠올리게 하였다. 불행 조건에 할당된 참가자에게는 만나면 행복하지 않은 사람, 부담이 되는 사람, 나쁜 기분을 주는 사람 2명을 떠올리게 하였다.

행복 조건에 할당된 참가자들은 만나면 행복한 사람, 부담이 없는 사람, 좋은 기분을 주는 사람을 떠올리고 그의 이니셜을 적었다. 그 후, 그 사람에 대해 생각하였을 때 평소에 머릿속에 드는 생각을 떠올리게 하였다. 참가자들은 자신이 떠올린 사람에 대한 생각을 ‘하자’ 생각과 ‘하지 말자’ 생각으로 나누어 적었다. 이 때, ‘하자’ 생각은 “이런 행동 해 보자”, “이런 농담 해 보자”와 같은 생각을 의미하며, ‘하지 말자’ 생각은 “이런 행동은

하면 안 돼”, “이런 말은 하면 안 돼” 와 같은 생각이라고 설명해 주었다. ‘하자’ 생각과 ‘하지 말자’ 생각 각각의 항목에 대하여 5개의 생각을 적을 수 있도록 번호를 붙여 제시하였으나, 두 항목의 개수를 똑같이 적지 않아도 되며 5개 이상 혹은 5개 이하를 적어도 상관이 없다고 알려주었다.

행복 조건에 할당된 한 명의 참가자는 자신을 행복하게 하는 사람 한 명을 떠올리고 위와 같은 절차에 따라 목표를 적었다. 이어서 자신을 행복하게 하는 다른 사람을 한 명 더 떠올리고 그를 떠올렸을 때 머릿속에 드는 생각을 적었다. 즉 행복 조건에 해당하는 한 명의 참가자는 만나면 행복한 사람, 부담이 없는 사람, 좋은 기분을 주는 사람 2명을 떠올리고, 각각의 사람을 떠올렸을 때 드는 생각을 적었다. 불행 조건에 할당된 참가자는 만나면 행복하지 않은 사람, 부담이 되는 사람, 나쁜 기분을 주는 사람 2명을 떠올리고 목표를 떠올렸다. 떠올리게 한 타인의 특성을 제외한 모든 절차는 행복 조건의 절차와 동일하였다.

## 연구 1B

연구 1B의 참가자들은 연구 1A의 참가자들과 마찬가지로 주어진 조건에 따라 주위 사람을 떠올리고 그 사람에 대해 생각했을 때 머릿속에 드는 생각을 떠올렸다. 그러나 떠오르는 생각을 자유롭게 적게 하였던 연구 1A와는 달리 연구 1B에서는 목표의 목록을 제시하고 제시된 목록에서 떠오르는 생각을 고르게 하는 과제를 수행하게 하였다. 연구 1A의 방법은 참가자들이 떠올리는 목표의 내용에 제한을 두지 않는다는 장점이 있으나, 접근 목표와 회피 목표로 나누어 목표를 적게 한 방법은 요구 특성(demand characteristics)으로 작용할 수 있다는 한계점이 있다. 연구 1B에서 접근

목표와 회피 목표의 의미를 설명하지 않고 주어진 목표의 목록에서 타인에 대한 목표를 고르게 함으로써 연구 1A에서 사용된 방법의 한계를 보완하고자 하였다.

연구 1B의 참가자들은 만나면 행복한 사람을 떠올리는 조건과 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올리는 조건에 동시에 참여하였다. 한 명의 참가자는 만나면 행복한 사람 2명, 만나면 행복하지 않은 사람 2명, 총 4명의 사람을 떠올리고 각각의 사람을 떠올릴 때 머릿속에 드는 생각을 주어진 목록에서 골랐다. 조건이 제시되는 순서에 의한 효과를 통제하기 위하여 행복 조건-불행 조건의 순서와 불행 조건-행복 조건의 순서가 무작위로 제시되었다. 순서에 의한 유의미한 효과는 나타나지 않았으므로 이후 분석에서 순서는 제외되었다.

행복 조건-불행 조건의 순서에 할당된 참가자들은 먼저 만나면 행복한 사람, 부담이 없는 사람, 좋은 기분을 주는 사람 1명을 떠올리고 그 사람의 이니셜을 적었다. 그 후, 참가자들은 접근 목표 10개, 회피 목표 10개가 섞여 있는 목록에서 그 사람을 떠올릴 때 생각나는 목표를 골랐다. 이어서 참가자들은 만나면 행복한 사람 1명을 더 떠올리고 그를 떠올렸을 때 생각나는 목표를 골랐다. 만나면 행복한 사람 2명에 대한 목표 과제를 마친 후, 만나면 행복하지 않은 사람 2명을 순서대로 떠올리고 그를 떠올렸을 때 생각나는 목표를 고르는 과제를 수행하였다. 불행 조건-행복 조건의 순서에 할당된 참가자들은 만나면 행복하지 않은 사람 2명을 먼저 떠올린 후 만나면 행복한 사람 2명을 떠올렸다. 이 밖의 다른 절차는 행복 조건-불행 조건의 순서와 동일하였다. 연구 1B에서 참가자들에게 제시된 목표의 목록은 연구 1A의 참가자들이 적은 목록을 바탕으로 결정되었다.

표 2. 연구 1B에서 사용한 목표의 목록

접근 목표	회피 목표
얘기를 잘 듣자	짜증내지 말자
고민을 이야기 하자	내 얘기만 하지 말자
취미 생활을 함께 하자	심한 장난을 하지 말자
주위 사람의 안부를 물어 보자	이기적인 행동을 하지 말자
질문을 하자	옆에 앉지 말자
칭찬을 많이 하자	기분 나쁘게 하지 말자
많이 웃자	거짓말을 하지 말자
맛있는 음식을 함께 먹자	부탁을 거절하지 말자
농담을 하자	감정적인 이야기를 하지 말자
감정을 많이 표현하자	반박을 하지 말자

## 결과 및 논의

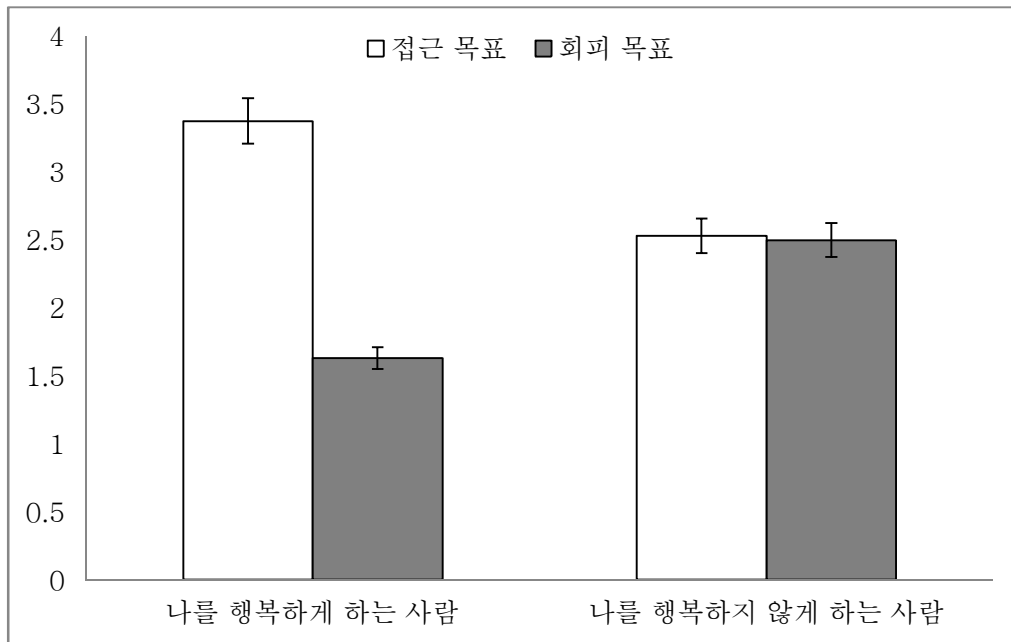
### 연구 1A

사람들을 행복하게 만드는 타인과 접근·회피 목표와의 관계를 알아보기 위해 참가자가 두 사람에 대해 떠올린 접근 목표와 회피 목표의 개수를 각각 합산하여 종속 측정치로 사용하였다. 타인의 특성(만나면

행복한 사람 대 만나면 행복하지 않은 사람)은 피험자 간 독립변인이 되었다.

분석 결과, 가설과 일치하는 결과를 얻을 수 있었다. 먼저 목표의 주 효과가 유의한 것으로 나타났다( $F(1, 100) = 48.96, p = .000$ ). 참가자들은 회피 목표( $M = 2.05, SD = 1.23$ )보다는 접근 목표( $M = 2.96, SD = 1.31$ )를 더 많이 떠올렸다. 반면 타인의 특성에 따른 주 효과는 유의하지 않았다( $F(1, 100) = .01, p = .941$ ). 그러나 가설과 일치하게, 목표와 타인의 특성의 상호작용은 유의한 것으로 나타났다( $F(1, 100) = 45.72, p = .000$ ). 만나면 행복한 사람을 떠올렸을 때는 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올렸지만( $M_{\text{접근}} = 3.38$  vs.  $M_{\text{회피}} = 1.63, F(1, 100) = 96.54, p = .000$ ), 만나면 행복하지 않은 사람의 경우에는 접근 목표와 회피 목표의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다( $M_{\text{접근}} = 2.53$  vs.  $M_{\text{회피}} = 2.50, F(1, 100) = .03, p = .869$ ). 이 상호작용을 달리 해석하면 다음과 같다. 접근 목표는 만나면 행복한 사람을 떠올릴 때 더 많이 유도되었지만( $M_{\text{happy}} = 3.38$  vs.  $M_{\text{unhappy}} = 2.53, F(1, 100) = 11.73, p = .000$ ), 회피 목표는 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올릴 때 더 많이 유도되었다( $M_{\text{happy}} = 1.63$  vs.  $M_{\text{unhappy}} = 2.50, F(1, 100) = 14.63, p = .000$ ). 이를 통해 사람들을 행복하게 만드는 타인을 떠올리는 경우에는 회피 목표보다는 접근 목표가 더 많이 유도되지만, 사람들을 불행하게 만드는 타인을 떠올릴 때는 유도되는 접근 목표와 회피 목표에 차이가 없다는 것을 확인할 수 있다.

그림 1. 연구 1A에서 타인의 특성에 따른 목표 유도



### 연구 1B

연구 1B의 분석에서도 연구 1A에서와 마찬가지로 참가자가 두 사람에게 대해 떠올린 접근 목표와 회피 목표의 개수를 각각 합산하여 종속 측정치로 사용하였다. 본 연구에서는 한 명의 참가자가 만나면 행복한 사람 2명, 만나면 행복하지 않은 사람 2명, 총 4명에 대한 목표를 떠올렸으므로 타인의 특성은 피험자 내 독립변인이 되었다.

타인을 떠올렸을 때 생각나는 목표를 고르게 한 경우에도 중요한 타인을 떠올리는 것이 접근 목표를 유도할 수 있다는 가설이 검증되었다. 먼저 목표에 따른 주 효과가 유의한 것으로 나타났다( $F(1, 183) = 79.01, p = .000$ ). 참가자들은 타인을 생각할 때 회피 목표( $M = 3.68, SD = 2.59$ )보다는 접근 목표( $M = 4.68, SD = 2.25$ )를 더 많이 떠올렸다. 타인의 특성에 따른 주

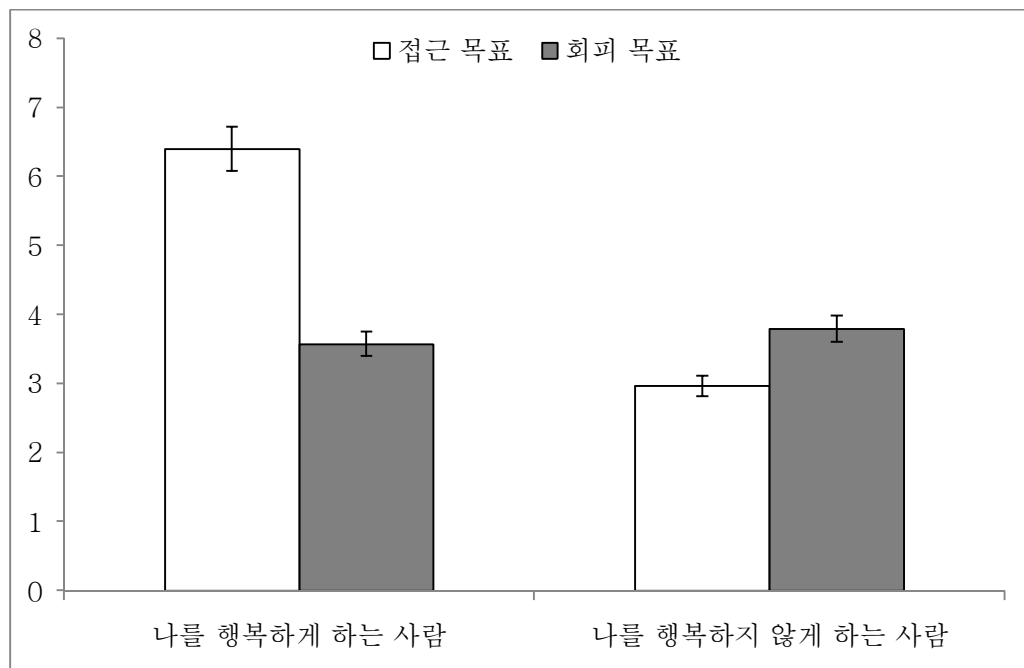


효과 역시 확인할 수 있었다( $F(1, 183) = 135.04, p = .000$ ). 참가자들은 만나면 행복한 사람을 떠올릴 때( $M = 4.97, SD = 2.45$ ) 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올렸을 때( $M = 3.37, SD = 2.48$ )보다 목표를 더 많이 떠올렸다. 그런데 가장 중요한 점은 목표와 타인의 특성의 상호작용 효과가 나타났다는 점이다( $F(1, 183) = 233.74, p = .000$ ). 만나면 행복한 사람을 떠올렸을 때는 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올린 반면( $M_{\text{접근}} = 6.39$  vs.  $M_{\text{회피}} = 3.55, F(1, 183) = 289.77, p = .000$ ) 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올렸을 때는 회피 목표를 접근 목표보다 더 많이 떠올렸다( $M_{\text{접근}} = 2.95$  vs.  $M_{\text{회피}} = 3.79, F(1, 183) = 25.91, p = .000$ ). 이 상호작용을 달리 해석하면 다음과 같다. 접근 목표는 만나면 행복한 사람을 떠올릴 때( $M_{\text{happy}} = 6.39$  vs.  $M_{\text{unhappy}} = 2.95, F(1, 183) = 343.58, p = .000$ ) 더 많이 유도되었지만, 회피 목표는 두 조건 간에 차이가 없었다( $M_{\text{happy}} = 3.55$  vs.  $M_{\text{unhappy}} = 3.79, F(1, 183) = 1.49, p = .224$ ). 즉 연구 1B에서는 연구 1A에서와 마찬가지로 만나면 행복한 사람을 떠올렸을 때 접근 목표가 유도될 수 있다는 가설을 확인할 수 있었다. 반면 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올렸을 때는 접근 목표보다는 회피 목표가 더 많이 유도되었다.

두 연구를 통해 사람들은 만나면 행복한 사람을 떠올릴 때는 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 생각하지만, 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올릴 때는 두 목표를 비슷하게 생각하거나, 오히려 회피 목표를 접근 목표보다 더 많이 생각한다는 점을 확인할 수 있었다. 특히 사람들은 자신을 행복하게 하는 타인을 떠올릴 때에는 그를 생각할 때 떠오르는 목표를 적는 경우와 제시된 목록에서 목표를 고르는 경우 모두에서 일관되게 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올렸다. 나를 행복하게 하는 사람은 회피

목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올리게 하는 사람이라는 것이다. 그러나 나를 행복하지 않게 하는 사람은 접근 목표보다는 회피 목표를 더 많이 떠올리게 하는 사람인 것이다.

그림 2. 연구 1B에서 타인의 특성에 따른 목표 유도



## 연구 2

연구 2에서는 연구 1의 결과가 부모와의 관계에서도 반복 검증될 수 있는지를 확인하고자 한다. 또한 자신을 행복하게 하는 타인이라 하더라도 자신을 상대적으로 더 행복하게 하는 사람과 상대적으로 덜 행복하게 하는 사람 간에 떠올리게 되는 목표에 차이가 있는지를 검증할 것이다. 이와 같은 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 부모를 떠올리게 하고 이 때 떠올리는 목표를 살펴보려고 한다. 부모는 자녀의 삶에 큰 영향을 미치는 사람이며, 부모의 양육 방식이나 가치는 자녀의 행복과도 밀접한 관련이 있다(Suldo & Huebner, 2004). 이처럼 부모와 자녀 관계는 중요한 사회적 관계 중 하나이다. 그러나 일반적으로 부모가 자녀를 행복하게 하는 타인에 해당한다 하더라도, 아버지와 어머니와의 관계에는 다소 차이가 있을 수 있다. 두 사람을 비교했을 때, 상대적으로 자신을 더 행복하게 만드는 사람과 상대적으로 자신을 덜 행복하게 만드는 사람이 있을 수 있다는 것이다. 만일 이러한 차이가 실제로 있다면, 아버지와 어머니를 떠올렸을 때 유도되는 목표에도 차이가 있을 것이다.

본 실험에 앞서 아버지와 어머니에 대한 각각의 관계의 특성이 실제로 차이를 보이는지를 알아보기 위하여 예비 시험(pilot test)을 실시하였다. 독립된 참가자 66명은 어머니와 아버지 중 어떤 사람과 있을 때 더 행복한지, 더 기분이 좋은지, 부담이 없는지 답하였다. 또한 두 사람 중 어떤 사람이 본인과의 관계에서 보다 적극적으로 다가오는지를 평정하였다. 분석 결과, 참가자들은 어머니와 있을 때 아버지와 있을 때보다 더 행복하며(83.3% vs. 16.7%), 기분이 좋고(72.7% vs. 23.7%), 부담이 없다고(90.9% vs. 9.1%)

답하였다. 또한 어머니가 아버지보다 본인과의 관계에서 더 적극적으로 다가온다고 답하였다(72.7% vs. 23.7%). 이러한 차이는 모두 통계적으로 유의하였다( $z_s > 3.5$ ,  $p_s < .001$ ). 이를 통해 부모는 모두 나를 행복하게 하는 사람이지만, 어머니와의 관계와 아버지와의 관계에는 다소 차이가 있음을 확인할 수 있다. 어머니와 아버지를 비교했을 때, 아버지에 비해 상대적으로 어머니가 나를 더 행복하게 해 주는 사람이라는 것이다. 따라서 나를 더 행복하게 만드는 사람인 어머니를 떠올렸을 때, 상대적으로 덜 행복하게 하는 아버지를 떠올렸을 때보다 접근 목표가 더 많이 유도된다는 가설을 세워볼 수 있다.

## 방법

### 참가자

심리학 관련 교양 수업을 듣는 서울대학교 학생 56명(여자 22명)이 수업의 일환으로 실험에 참여하였다.

### 절차

실험실에 도착한 참가자들은 자신들의 부모를 차례로 한 명씩 떠올리고 그 분을 떠올렸을 때 드는 생각을 제시된 목록에서 고르게 하는 과제를 수행하였다. 참가자들은 먼저 자신의 부모 중 한 사람을 떠올리도록 지시 받았다. 그 후, 그 분과의 관계(아버지 혹은 어머니)를 적고, 그 분을 떠올렸을 때 머릿속에 드는 생각을 제시된 목록에서 고르는 과제를

수행하였다. 연구 1B와 마찬가지로 연구 2에서도 접근 목표 10개, 회피 목표 10개가 섞여 있는 목록을 제시하였다. 부모 중 한 사람에 대해 목표를 떠올리는 과제를 마친 참가자는 이어서 다른 한 부모를 떠올리도록 지시 받았다. 이전의 절차와 마찬가지로, 참가자들은 부모 중 다른 한 사람을 떠올리고 그 분과의 관계를 적었다. 그 후, 그 분을 떠올렸을 때 머릿속에 드는 생각을 제시된 목록에서 골랐다.

표 3. 연구 2에서 사용한 목표의 목록

접근 목표	회피 목표
공손하게 하자	버릇없이 하지 말자
맛있는 음식을 함께 먹자	거짓말 하지 말자
이야기를 잘 듣자	짜증내지 말자
건강에 대해 여쭙 보자	부탁을 거절하지 말자
내 생활에 대해 이야기하자	걱정하게 하지 말자
감정을 많이 표현하자	방 안에만 있지 말자
안마를 해 드리자	이야기를 들을 때 잔소리라고 생각하지 말자
긍정적인 이야기를 하자	싫어하시는 행동은 하지 말자
많이 웃자	휴대폰을 너무 자주 보지 말자
집안일을 도와드리자	투정 부리지 말자

참가자들에게 제시된 목표의 목록은 연구 1A의 참가자들이 적은 목록을 바탕으로, 부모와 자녀 관계에서 일상적으로 떠올릴 수 있는 목표를 추가하여 제시하였다. 아버지와 어머니를 떠올린 순서에 따른 효과는 나타나지 않았으므로 이후 분석에서 제외되었다.

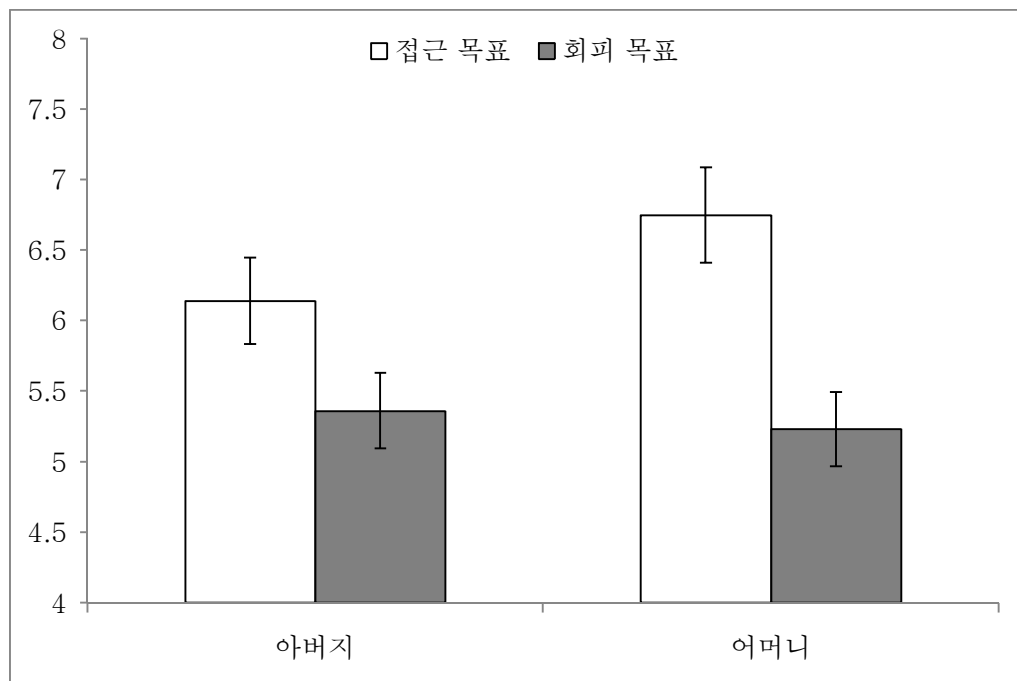
## 결과 및 논의

연구 2의 분석은 참가자가 아버지와 어머니 각 사람에 대해 떠올린 목표의 개수를 종속 측정치로 사용하였으며, 타인과의 관계(아버지 대 어머니)과 관계에 따른 목표(접근 목표 대 회피 목표)를 피험자 내 독립 변인으로 한 후, 반복 측정 변량 분석을 수행하였다.

연구 1과 마찬가지로 목표의 주 효과를 확인할 수 있었다( $F(1, 55) = 19.51, p = .000$ ). 참가자들은 부모를 떠올렸을 때 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올렸다( $M_{\text{접근}} = 6.45, SD_{\text{접근}} = 2.78; M_{\text{회피}} = 5.29, SD_{\text{회피}} = 3.33$ ). 타인의 특성에 따른 주 효과는 약하게 나타났는데( $F(1, 55) = 3.62, p = .062$ ), 참가자들은 어머니를 떠올렸을 때 아버지를 떠올렸을 때보다 목표를 더 많이 떠올렸다( $M_{\text{mother}} = 11.98, SD_{\text{mother}} = 5.73; M_{\text{father}} = 11.50, SD_{\text{father}} = 6.06$ ). 가장 중요한 점은 타인의 특성과 목표 간에 상호작용 효과가 나타났다는 점이다( $F(1, 55) = 5.08, p = .028$ ). 어머니를 떠올렸을 때와 아버지를 떠올렸을 때 두 경우 모두 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올렸다(어머니:  $M_{\text{접근}} = 6.75$  vs.  $M_{\text{회피}} = 5.23, F(1, 55) = 21.50, p = .000$ ; 아버지:  $M_{\text{접근}} = 6.14$  vs.  $M_{\text{회피}} = 5.36, F(1, 55) = 7.56, p = .008$ ). 이를 달리 해석해보면, 어머니를 떠올렸을 때는 아버지를

떠올렸을 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올렸다는 것을 알 수 있다( $M_{\text{mother}} = 6.75$  vs.  $M_{\text{father}} = 6.14$ ,  $F(1, 55) = 9.51$ ,  $p = .003$ ). 그러나 회피 목표의 개수는 어머니 조건과 아버지 조건 간에 차이가 없었다( $M_{\text{mother}} = 5.23$  vs.  $M_{\text{father}} = 5.36$ ,  $F(1, 55) = .34$ ,  $p = .563$ ).

그림 3. 연구 2에서 타인의 특성에 따른 목표 유도



아버지와 어머니를 떠올린 때 모두 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올리지만, 나를 더 행복하게 만드는 사람에 가까운 어머니를 떠올릴 때 아버지의 경우에 비해 접근 목표가 더 많이 유도된 것으로 나타났다. 이러한 결과는 나를 행복하게 만들어주는 사람의 범주 안에서도 그 사람들이 나를 상대적으로 더 행복하게 하는지 또는 상대적으로 덜 행복하게 하는지에

따라 유도되는 목표에 차이가 있음을 보여준다. 나를 더 행복하고 더 기분 좋게 만들어주는 사람일수록 그 사람에 대한 접근 목표가 더 많이 유발될 수 있는 것이다. 연구 2의 결과는 접근 목표와 회피 목표와 행복의 관계가 비단 사람들을 행복하게 만드는 타인과 행복하지 않게 만드는 타인을 대비한 경우뿐만 아니라 중요한 타인의 범위 안에서도 의미가 있음을 보여준다.

그러나 연구 2의 절차에서 참가자들에게 자신의 부모 중 어떤 분이 자신을 더 행복하게 만드는지를 확인하지 않았기 때문에, 참가자들의 개인적 선호가 접근·회피 목표와 어떠한 관련이 있는지 명확히 밝히기는 어렵다는 한계가 있다. 즉 아버지와 있을 때 더 행복하다고 느끼는 참가자의 경우 위의 결과와는 반대로 아버지를 떠올릴 때 어머니를 떠올릴 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올리는지를 본 연구에서 확인하기는 어렵다. 연구 2의 가설을 보다 분명하게 검증하기 위해서는 부모 중 자신을 상대적으로 더 행복하게 하는 사람을 떠올릴 때 상대적으로 덜 행복하게 하는 사람을 떠올릴 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올리는지를 확인할 필요가 있을 것이다. 다만 부모를 차례로 떠올릴 때 자신이 선호하는 사람부터 떠올리게 된다면 순서에 따른 효과가 나타나야 할 것이다. 즉 아버지를 선호하는 사람들의 영향력이 충분히 크다면 떠올린 순서에 따른 영향이 있어야 할 것이나 이러한 영향은 발견되지 않았으므로, 이러한 한계는 일부 보완된다 할 수 있을 것이다.



### 연구 3

연구 1과 연구 2를 통해 사람들을 행복하게 하는 타인과 접근 목표가 관련이 있다는 사실을 확인할 수 있었다. 나를 행복하게 만드는 사람은 나로 하여금 접근 목표를 떠올리게 만드는 사람이라는 것이다. 그러나 ‘나를 행복하게 만드는 사람’에는 단순히 타인에 대한 자신의 생각만 반영되어 있을 뿐 실제 관계에 대한 만족도는 담겨 있지 않다. 즉 연구 1과 연구 2를 통해서 접근 목표를 많이 유도하는 사람이 자신을 행복하게 한다는 점은 설명할 수 있지만, 접근 목표를 많이 유도하는 관계가 실제로 행복한 관계인지를 설명할 수는 없다는 것이다. 따라서 연구 3에서는 타인과의 관계에서 접근 목표나 회피 목표를 떠올리는 것이 그 사람이 나를 행복하게 하는 사람임을 의미할 뿐만 아니라, 나와 그 사람과의 관계 역시 행복한 관계임을 의미하는지 확인할 것이다. 행복한 관계에서 회피 목표보다는 접근 목표가 더 많이 유도된다면, 사람들은 접근 목표가 많이 유발되는 관계에서 더 높은 관계 만족감을 느낄 것이다. 이를 확인하기 위하여 본 연구에서는 데이트 커플을 대상으로 한 연구를 계획하였다. 연인은 사람들에게 중요한 의미를 갖는 대표적인 사람으로, 연인 관계는 친구나 부모 관계에 비해 관계의 시작과 끝, 지속 등 변화 양상이 뚜렷한 편이다. 따라서 접근 목표가 실제 관계 만족도와도 관련이 있는지, 또 일정한 시간이 경과한 후에도 영향을 줄 수 있는지 확인하기 용이한 사회적 관계라 할 수 있다. 본 연구에서는 먼저 이성친구에 대한 접근 목표나 회피 목표가 관계 만족감과 관련이 있는지를 확인하고, 7개월 뒤 추적 조사를 통해 목표가 한 시점에서의 관계 만족도뿐만 아니라 일정한 시간이 경과한 이후에도 영향을

줄 수 있는지를 검증하였다.

## 방법

### 참가자

서울대학교에서 광고를 통하여 모집한 대학생 136명(68커플)이 참가비 10,000원을 받고 실험에 참가하였다. 참가자들의 평균 나이는 22.55세( $SD = 2.80$ ) 였으며, 평균 교제 기간은 13.99개월(약 1년 2개월)이었다. 모든 참가자는 자료 수집 시기에 대학생 혹은 대학원생이었다.

### 절차

실험실에 도착한 참가자들은 다른 실험에 관련된 척도들과 함께 연애만족도 척도에 응답하였다. 척도에 대한 응답을 마친 참가자들은 연구 1, 2에서 사용된 것과 같은 형식의 목표 과제를 수행하였다. 이는 자신의 이성친구를 떠올리고 접근 목표 20개, 회피 목표 20개가 섞여 있는 목록에서 그를 떠올렸을 때 생각나는 목표를 고르는 과제였다. 참가자들에게 제시된 목록은 연구 1에서 사용된 목록을 바탕으로, 연인 관계에서 일상적으로 떠올릴 수 있는 목표를 추가하여 제시하였다.

표 4. 연구 3에서 사용한 목표의 목록

접근 목표	회피 목표
이성친구가 하는 이야기를 잘 듣자	짜증내지 말자
칭찬을 많이 하자	심한 장난을 하지 말자
요즘 재미있는 영화를 함께 보러 가자	연락이 왔을 때 답장을 미루지 말자
맛있는 음식을 함께 먹으러 가자	거짓말을 하지 말자
요즘 하고 있는 고민을 이야기하자	밥을 너무 빨리 먹지 말자
취미 생활을 함께 하자	이기적인 행동을 하지 말자
가벼운 농담을 던져 보자	다른 이성을 쳐다보지 말자
주위 사람의 안부를 먼저 물어보자	지나치게 간섭하지 말자
이야기를 들으며 질문을 많이 하자	비교하는 이야기를 하지 말자
나의 감정을 많이 표현하자	너무 큰소리로 웃지 말자
길을 걸을 때 손을 잡고 걷자	기념일을 잊어버리지 말자
다정한 이야기를 많이 해주자	전화기를 꺼놓지 말자
이성친구가 하는 이야기에 많이 웃자	같이 있을 때 딴 생각에 빠지지 말자
야외로 놀러 가자	상대방 친구의 험담을 하지 말자
애정표현을 많이 하자	다른 이성에게 호의를 베풀지 말자
이성친구가 좋아할 만한 선물을 해주자	이성친구가 별로 안 좋아하는 스타일로 옷을 입지 말자
다음에 만났을 때 하고 싶은 일을 이야기하자	이성친구가 말하는 동안에 문자를 보내지 말자
이성친구에게 집중하자	걱정하게 하지 말자
함께 사진을 찍자	고집을 부리지 말자
이성친구가 하는 말에 공감을 많이 해주자	있는 그대로의 내 모습을 너무 많이 보여주지 말자

1차 조사 후 7개월 후 추적 조사를 실시하였다. 커플들에게 7개월이 지난 시점에서 계속 교제를 지속하고 있는지 여부를 확인하고, 교제를 지속하고 있는 참가자들을 대상으로 2차 조사를 수행하였다. 조사 결과, 1차 조사( $t_1$ )에 참여하였던 68쌍의 커플 중에서 2차 조사( $t_2$ ) 시기에도 계속 교제를 하고 있는 커플은 50쌍(73.53%)이었으며, 결별한 커플은 18쌍(26.47%)이었다. 또한 2차 시기에 조사에 참여한 커플은 50쌍 중 31쌍으로 62%의 응답률을 보였다. 2차 조사에 참여한 사람들은 다시 한 번 연애만족도 척도에 응답하였다.

연애 만족도 문항은 Roach, Frazier와 Sharon (1981)의 결혼 만족도 문항 48문항 중 연구 적절성을 고려하여 선택한 37문항을 커플에 맞게 수정하여 사용하였다. 한글로 번역된 각 문항에 대한 측정은 전혀 일치하지 않는다(1)와 전적으로 일치한다(7)로 구성된 7점 척도로 이루어졌다( $t_1$ :  $\alpha=.93$ ;  $t_2$ :  $\alpha=.96$ ).

## 결과 및 논의

**1차 시기** 접근 목표가 많이 유도되는 관계가 행복한 관계인지를 확인하기 위하여, 이성친구를 생각할 때 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올리는 것이 연애 만족도와 관련이 있는지를 확인하였다. 접근 목표에서 회피 목표를 뺀 값을 독립 변인으로 사용하였으며, 이 값이 클수록 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 선택하였음을 의미한다( $M = 4.68$ ,  $SD = 4.12$ ;  $Min = -10$ ,  $Max = 15$ ). 회귀 분석 결과 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 선택할수록

연애만족도가 더 높은 것으로 나타났다,  $\beta = .203, t(134) = 2.41, p = .018$ . 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 유발하는 관계에서 사람들은 더 높은 만족감을 느낀다는 것이다.

목표와 연애만족도 두 변인 사이에서 뿐만 아니라 연인 관계와 관련이 있을 수 있는 여러 요인을 통제한 이후에도 목표가 연애 만족도에 영향을 줄 수 있는지 알아보기 위하여 회귀 분석을 수행하였다(표 5). 그 결과 성별, 나이, 나이 차이, 연애 기간 등 연애와 관련되어 있는 요인의 영향을 통제한 이후에도 접근 목표가 회피 목표보다 많을수록 관계만족도가 더 높은 것으로 나타났다,  $\beta = .204, t(130) = 2.42, p = .017$ .

표 5. 연구 3에서 연애 관련 변인과 목표가 연애만족도를 예측하는 회귀계수

	연애 만족도
나이	.211*
나이 차이	.054
성별	.137
연애 기간	-.158
목표(접근목표-회피목표)	.204*
R <sup>2</sup>	.088*

\*  $p < .05$

이와 같은 결과는 연인 관계에서 관계 만족도에 영향을 줄 수 있을 것으로 여겨지는 나이 차이, 성별, 연애 기간과 같은 요인보다도 그 사람과의 관계에서 어떤 목표를 떠올리는지가 관계 만족도에 더 중요한 영향을 미칠

수 있음을 의미한다. 즉 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올리는 관계가 만족스럽고 행복한 관계라 할 수 있다. 나로 하여금 접근 목표를 많이 유도하는 사람은 나를 행복하게 만드는 사람일 뿐만 아니라, 그 사람과의 관계도 행복한 것으로 만드는 사람일 것이다.

**2차 시기** 1차 시기의 접근 목표와 회피 목표의 차이와 연애만족도 간의 관계를 통해 목표와 관계만족도 사이에 유의미한 영향이 있음을 확인할 수 있었다. 그렇다면 관계에 미치는 접근 목표와 회피 목표의 영향은 일시적인 것일까, 아니면 시간이 흐른 뒤에도 영향을 미칠 수 있을까? 이를 확인하기 위하여 1차 실험에 참여하였던 데이트 커플을 대상으로 7개월 후 추적 조사를 실시하였다. 2차 조사 시기에 연애를 지속하고 있었던 50커플을 대상으로 2차 조사에 대한 참여를 독려한 결과, 31쌍의 커플이 실험에 참여하였다. 목표가 수 개월 후의 관계 만족도에 미치는 영향을 확인하기 위하여, 7개월 후의 연애 만족도를 종속 변인으로 두고 위계적 회귀 분석을 실시하였다.

1차 시기의 연애 만족도를 통제된 이후에도 목표가 2차 시기의 연애 만족도에 영향을 주는지 알아보기 위하여 분석의 첫 번째 단계에는 1차 시기의 연애 만족도, 두 번째 단계에는 접근 목표와 회피 목표의 차이를 변수로 두었다. 분석 결과, 1차 시기에서 접근 목표가 회피 목표보다 많았던 사람들은 초기의 연애 만족도를 통제된 후에도 7개월 뒤의 연애만족도가 높은 것으로 나타났다,  $\beta = .335, t(51) = 2.58, p = .013$ .

표 6. 연구 3에서 T1 연애만족도와 목표가 T2 연애만족도를 예측하는 회귀계수

		T2 연애만족도
Step 1	T1 연애만족도	.290*
	R <sup>2</sup>	.084*
Step 2	T1 연애만족도	.209
	목표(접근목표-회피목표)	.335*
	R <sup>2</sup>	.190**

\*\* p < .01, \* p < .05

이를 통해 접근 목표와 회피 목표는 측정 시점의 연애 만족도뿐만 아니라 7개월이 지난 후의 연애 만족도에도 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히 목표의 영향은 측정 시점의 연애 만족도를 통제한 이후에도 일관되게 나타났는데, 이는 타인에 대해 접근 목표나 회피 목표를 생각하는지는 그 목표를 떠올린 시점의 관계에도 영향을 미치지만, 수 개월이 지난 후의 관계에까지도 중요한 영향을 줄 수 있음을 보여준다.

그러나 추가 분석 결과, 접근 목표와 회피 목표가 2차 시기의 교체 여부를 예측하지는 못하였다. 목표가 관계의 질이나 관계 만족감에 중요한 영향을 줄 수 있는 요인임은 분명하나, 목표가 관계의 질을 결정하는 유일한 요인은 아니기 때문에 관계의 지속 여부까지 예측하기는 어렵기 때문일 것이다. 목표는 관계에 영향을 줄 수 있는 수많은 요인 중 하나일 뿐이므로 관계의 모든 부분을 설명할 수 있는 요인은 아니라는 것이다. 즉 본 연구의

의의는 관계의 모든 부분을 결정할 수 있는 요인을 밝히는 데 있는 것이 아니라, 관계의 질에 영향을 줄 수 있는 중요한 요인 중의 하나가 목표임을 밝히는 데 있다.

지금 누군가를 떠올릴 때 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올린다면 그 관계는 행복한 관계로 발전할 가능성이 높지만, 반대로 누군가에 대해 접근 목표보다는 회피 목표를 더 많이 떠올린다면 그 관계는 행복하지 않은 관계가 될 가능성이 높을 것이다. 따라서 타인을 떠올릴 때 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올리는 것은 그 사람과의 관계를 행복한 관계로 만들 수 있는 한 방법이 될 수 있다. 즉 연구 3의 결과는 타인에 대해 접근 목표를 갖는 것이 그 사람과의 관계를 행복한 관계로 발전시키는 데 중요한 역할을 한다는 의미로도 이해할 수 있을 것이다.



## 종합 논의

어떤 목표를 생각하고, 어떤 목표를 추구하는지는 행복에 매우 중요하다. 이는 사회적 관계에서도 마찬가지이다. 타인과의 관계에서도 그 사람을 떠올릴 때 어떤 목표를 떠올리는지, 그 목표의 내용이 무엇인지는 나와 그 사람과의 관계에 중요한 영향을 미친다. 본 연구의 목적은 사람들을 행복하게 하는 타인과 접근·회피 목표의 관계를 분명히 밝히기 위한 것에 있었다. 이를 위해 자신을 행복하게 하는 타인을 떠올릴 때 접근 목표와 회피 목표 중 어떤 목표가 더 많이 유도되는지 검증하였다. 또한 자신을 더 행복하게 만드는 사람 또는 상대적으로 덜 행복하게 만드는 사람이 유도하는 목표의 내용이 달라지는지를 확인하여 사람들을 행복하게 하는 타인이 접근 목표를 유도한다는 가설을 보다 강하게 뒷받침하고자 하였다. 더불어, 접근 목표 회피 목표와 관계 만족도의 관계를 검증하여 행복한 관계란 접근 목표가 많이 유도되는 관계라는 가설을 지지하고자 하였다. 그 결과, 앞서 가정한 것처럼 만나면 행복한 사람을 떠올릴 때는 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올리며(연구 1), 자신을 더 행복하게 만드는 사람을 떠올릴 때 상대적으로 덜 행복하게 하는 사람을 떠올릴 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올렸다(연구 2). 또한 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올릴수록 관계 만족도가 더 높았고, 이는 7개월 후의 관계 만족도에도 영향을 주었다(연구 3).

연구 1은 사람들을 행복하게 하는 타인과 접근 목표와 회피 목표의 관계를 알아보기 위해 수행되었다. 사람들에게 만나면 행복한 사람을 떠올리고 그를 떠올렸을 때 머릿속에 드는 생각을 적게 했을 때, 접근

목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올렸다. 그러나 만나면 행복하지 않은 사람을 떠올린 경우에는 회피 목표를 접근 목표보다 더 많이 떠올렸거나, 떠올린 접근 목표와 회피 목표의 개수의 차이가 없었다. 이러한 결과는 타인을 떠올리고 목표를 적게 한 연구 1A와 제시된 목록에서 목표를 고르게 한 연구 1B에서 일관되게 나타났다. 연구 1의 결과는 나를 행복하게 만드는 사람은 회피 목표보다는 접근 목표를 떠올리게 하는 사람이라는 연구의 가정을 명확하게 뒷받침해준다.

연구 2는 자신을 더 행복하게 하는 타인과 상대적으로 덜 행복하게 하는 타인을 대비하여 목표와 행복의 관계를 보다 분명하게 살펴보았다. 자신을 행복하게 하는 사람과 행복하지 않게 하는 사람을 대비하였던 연구 1과는 달리, 연구 2에서는 자신을 행복하게 하는 타인의 범주에 있지만 상대적으로 그 정도에 차이가 있을 수 있는 부모를 떠올리고 그 분에 대해 떠오르는 목표를 각각 고르게 하였다. 그 결과, 어머니를 떠올릴 때와 아버지를 떠올릴 때 모두 접근 목표를 회피 목표보다 더 많이 떠올렸다. 이는 연구 1의 결과와 일치하는 것으로, 아버지와 어머니 모두 나를 행복하게 하는 사람이기 때문에 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올리는 것으로 보인다. 그러나 어머니를 떠올리는 경우 아버지를 떠올릴 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올렸다. 이러한 차이는 사람들이 어머니가 아버지보다 자신을 더 행복하게 만드는 사람이라고 여기는 것에서 기인한다. 즉 자신을 더 행복하게 만들고, 더 기분 좋게 만드는 사람을 떠올릴 때 상대적으로 자신을 덜 행복하게 하는 사람을 떠올릴 때보다 접근 목표를 더 많이 떠올린다는 것이다.

나를 행복하게 만드는 사람의 특징에 대한 의문에서 출발한 연구 1과

연구 2에서 한 발 더 나아가, 연구 3에서는 나를 행복하게 만드는 관계의 특징을 밝히고자 하였다. 접근 목표를 많이 유도하는 사람은 자신을 행복하게 만드는 사람일 뿐만 아니라, 접근 목표가 많이 유도되는 관계는 그 관계에 대해 만족할 수 있고 행복감을 많이 느낄 수 있는 관계라는 것이다. 이를 증명하기 위해 연애 중인 커플을 대상으로 수행한 연구에서, 상대방에 대해 회피 목표보다는 접근 목표를 더 많이 떠올릴수록 연애 만족도가 더 높다는 결과를 확인할 수 있었다. 뿐만 아니라 7개월 뒤 추적 조사를 수행한 결과, 1차 시기에 회피 목표보다 접근 목표가 많았던 사람들은 7개월이 지난 후의 연애 만족도도 높았으며, 이는 1차 시기의 연애 만족도를 통제한 때에도 유의미하였다. 이러한 결과는 접근 목표를 많이 유발하는 관계가 더 행복한 관계라는 가설을 뒷받침하는 것이며, 타인에 대해 떠올리는 목표의 영향력은 수 개월 후에도 미칠 수 있음을 것을 보여준다. 현재 타인에 대해 떠올리는 목표는 지금의 관계 만족감에 영향을 줄 뿐만 아니라 앞으로의 관계에도 영향을 미친다는 것이다.

### **접근 목표와 행복의 관계에 대한 추론**

그렇다면 접근 목표를 유도하는 사람은 왜 나를 행복하게 하는 사람인 것일까? 우선 접근 목표와 회피 목표의 의미로부터 이에 대한 답을 추론해 볼 수 있을 것이다. 접근 목표는 바람직하고 긍정적인 결과로 나아가는 것에 초점을 두는 목표지만, 회피 목표는 부정적인 결과를 피하는 것에 초점을 두는 목표이다. 기준점을 현재의 상태로 둔다면, 접근 목표는 현재의 상태를 더 나은 것으로 만들고자 하는 목표이므로 접근 목표를 추구하는 것은 현재의 상태를 더 발전시키는 데 도움이 될 것이다. 반면 회피 목표는

현재의 상태를 더 나쁜 상태로 만들지 않으려 하는 것이므로, 회피 목표를 추구하는 것이 현재의 상태를 더 나은 것으로 만들지는 않을 것이다. 좋은 관계에서 오는 만족감이 행복에 큰 영향을 준다는 점을 고려해 볼 때 접근 목표를 추구함으로써 더 나은 관계를 지속하게 되는 것은 자연히 자신을 행복하게 만들 수 있을 것이다.

둘째, 사회적인 상황에서 접근 목표가 긍정 정서와, 회피 목표가 부정 정서와 관련이 있다는 점으로부터 그 원인을 추론해 볼 수 있다. 접근의 동기를 가진 사람들은 소속되는 상황(affiliation situation)에 놓일 때 긍정 정서를 많이 경험하지만 타인과 관계를 맺는 것에 실패할 때는 긍정 정서를 더 적게 경험한다. 반면 회피의 동기를 가진 사람들은 거절당하는 것을 두려워할 때 부정 정서를 많이 경험하고, 거절당하지 않았을 때 부정 정서를 더 적게 경험한다(Nikitin & Freund, 2008). 즉 타인과 관계를 맺는 사회적 상황에서, 접근의 동기를 가진 사람들은 긍정 정서를 더 많이 경험하지만 회피의 동기를 가진 사람들은 부정 정서를 더 많이 경험할 것이라고 예상할 수 있다. 또한 접근 목표를 많이 추구하는 사람들은 긍정적인 사건 경험을 많이 하지만 회피 목표를 많이 추구하는 사람들은 부정적인 사건 경험을 많이 한다는 연구를 고려해보면(Elliot et al, 2006), 사회적인 상황에서 접근 목표를 추구하는 사람들은 상대적으로 긍정 정서를 더 많이 경험할 것이나 회피 목표를 추구하는 사람들은 상대적으로 부정 정서를 더 많이 경험할 것이다. 그런데 긍정 정서와 부정 정서가 삶의 만족도에 미치는 영향에는 큰 차이가 있다. 서울대학교 행복 연구 센터에서 진행된 연구에 따르면, 중학생(PA: .534 vs. NA: -.217,  $p < .001$ ), 대학생(PA: .488 vs. NA: -.067,  $p < .001$ ), 군인(PA: .482 vs. NA: -.209,  $p < .001$ ) 등 다양한 집단에서 모두 삶의 만족도에

미치는 긍정 정서의 영향력이 부정정서의 영향력보다 훨씬 더 큰 것으로 나타났다. 즉 긍정 정서를 경험하는 것이 같은 강도의 부정 정서를 경험하는 것보다 행복에 더 큰 영향을 미치는 것이다. 따라서 접근 목표를 유발하는 사람은 나에게 더 큰 긍정 정서 경험을 하게 하므로, 회피 목표를 유발하는 사람보다 나를 더 행복하게 할 수 있다.

마지막으로 접근 목표를 갖는 것은 자율성(autonomy)과 자유(freedom)의 욕구를 충족시키므로 행복과 정적인 관계일 수 있지만 회피 목표를 추구하는 것은 자율성이나 자유의 욕구를 해칠 수 있기 때문에 행복과 부적인 관계를 보일 수 있다. 자기 결정 이론(self-determination theory)에 따르면, 자율성은 기본적으로 충족되어야 하는 욕구 중 하나로 자율성의 충족은 심리적 성장에 필수적인 요소이다(Ryan & Deci, 2000). 따라서 자율성은 행복에 매우 중요한 요소로, 심리적 행복(Psychological Well-being)의 한 구성 요소이기도 하다(Ryff & Keyes, 1995). 그런데 회피 목표는 특정한 결과를 피하는 것에 초점을 두으로써 자신을 심리적으로 억제하게 되고, 이는 자율성의 욕구를 침해하여 행복을 감소시킬 수 있다. 반면 접근 목표는 자율성의 욕구를 충족시킬 수 있기 때문에 행복에 긍정적인 영향을 줄 것이다. 따라서 회피 목표를 유도하는 사람보다는 접근 목표를 유도하는 사람이 나를 더 행복하게 만드는 것이다.

### 한계 및 후속 연구 제안

본 연구는 사람들을 행복하게 하는 타인과 접근 목표, 회피 목표의 관계를 밝혔으나, 몇 가지 한계점을 지닌다. 첫째, 본 연구를 통해서는 목표와 행복 사이의 인과 관계를 판단하기 어렵다. 접근 목표를 유도하는

사람이 자신을 행복하게 하는 사람임은 여러 실험을 통해 반복 검증되었지만, 본 연구의 자료로는 목표와 행복 간의 선후 관계를 파악하기 어렵다. 즉 특정한 타인을 만나면 행복하기 때문에 접근 목표를 더 추구하게 되는 것인지, 접근 목표를 추구하기 때문에 그 사람을 만나면 더 행복한 것인지를 알 수 없다는 것이다. 연구 3에서 7개월의 시간을 두고 종단 연구를 실시하였으나, 두 시점의 측정값만을 가지고는 역시 인과관계를 명확하게 판단하기 어렵다. 보다 실생활에 함의를 갖는 결과를 도출하기 위해서는 목표와 행복감, 관계 만족도 등 관련 변인을 여러 번 측정하여 그 메커니즘을 확인할 필요가 있을 것이다.

둘째, 목표를 측정하는 데 사용한 방법 자체에 한계가 있다. 연구 1A에서는 참가자들에게 떠오르는 목표를 자유롭게 적게 하였고, 그 외 다른 연구들에서는 타인을 떠올렸을 때 생각나는 목표를 주어진 목록에서 고르게 하였다. 이 두 가지 방법은 분명한 한계를 지니고 있다. 타인을 떠올리고 생각나는 목표를 자유롭게 적게 한 방법은 목표의 내용을 제한하지 않았다는 점에서는 의의가 있다. 그러나 접근 목표와 회피 목표의 의미를 설명하고, 그 의미에 따라 목표를 나누어 적게 한 방법은 참가자들에게 요구 특성(demand characteristics)으로 작용할 여지가 있었다. 한편 주어진 목록을 제시하고 그 중 타인을 떠올릴 때 생각나는 목표를 고르게 한 방법의 경우에는 연구 가설을 예측할 가능성은 낮출 수 있었으나, 목표의 내용을 주어진 것으로 제한할 수밖에 없다는 한계가 있다.

또 연구 1B에서 제시한 목록은 연구 1A의 참가자들이 실제로 떠올린 것에 바탕을 두고 만들어진 것이기는 하지만 사용된 목표의 내용이 주로 대인 관계와 관련된 목표에 편중되어 있다는 한계 역시 존재한다.

일반적으로 타인을 떠올릴 때 그 사람과의 관계에 대한 목표를 떠올릴 수도 있지만 인생이나 삶 전반에 대한 목표 등 다양한 내용의 목표를 떠올릴 수 있기 때문이다. 후속 연구에서 타인과의 관계와 직접적인 관련이 있는 목표뿐만 아니라, 자신을 행복하게 만드는 타인이 삶 전반에 대한 목표 등 보다 넓은 영역의 목표도 유도할 수 있는지 확인해 볼 수 있을 것이다.

후속 연구에서는 접근 목표와 회피 목표와 관련이 있는 다양한 변수와의 관계를 확인할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 개인차 변인은 고려하지 않고, 자신을 행복하게 만드는 타인을 떠올릴 때 유도되는 접근 목표와 회피 목표를 확인하였다. 그러나 사람들을 행복하게 만드는 타인과 접근 목표, 회피 목표의 관계는 개인의 성격, 경험, 증상 등 다양한 요인에 의해 다르게 나타날 수 있을 것이다. 예를 들어, Gable(2006)에 따르면 사회적 목표는 소속의 욕구(hope for affiliation)이나 거부에 대한 두려움(fear for rejection)과 밀접한 관련이 있으며, 이러한 동기에 따라 사회적 관계에 대한 최종 목적 역시 달라질 수 있다고 한다. 따라서 소속의 욕구가 강한 사람은 회피 목표보다는 접근 목표를 더 추구할 가능성이 있고, 거부에 대한 두려움이 강한 사람은 회피 목표를 더 많이 추구할 가능성이 있다. 또한 정신적 외상(trauma)의 경험 등 개개인의 특수한 경험에 따라서도 목표와 행복의 관계가 달라질 수 있을 것이다. 대인관계에서 정신적 외상을 경험하였던 사람들은 이러한 경험이 없는 사람들에 비해 부정적인 결과를 피하는 것에 더 높은 가치를 둘 가능성이 있다. 이로 인해 사회적 관계에서 접근 목표를 더 많이 갖게 하는 사람이나 관계에서 행복감을 느끼지 못할 수 있을 것이다.

마지막으로 실제로 접근 목표를 많이 추구하는 활동이 관계를

변화시킬 수 있는지 확인해 볼 필요가 있다. 연구 3의 결과에 따르면 회피 목표보다 접근 목표를 더 많이 생각하는 것이 7개월 후의 관계 만족도에도 영향을 주었다. 그러나 이는 목표를 단순히 떠올린 것일 뿐 실제로 그 목표를 수행해보았는지를 확인할 수는 없다. 가설과 같이 행복한 관계가 접근 목표가 많이 유도되는 관계라면, 실제로 접근 목표를 일정 기간 수행하는 것이 특정한 관계의 질을 높일 수 있는지 검증해 볼 수 있을 것이다. 또한 관계의 특성에 따라 관계의 질을 높이기 위해 필요한 목표의 내용이 다른지-예를 들면, 나를 행복하게 하는 타인과의 관계의 질을 높이는 데는 접근 목표가 필요한지 또는 나를 행복하지 않게 하는 타인과의 관계의 질을 높이는 데는 회피 목표가 필요한지- 확인할 수 있을 것이다.



## 참고 문헌

- Andersen, S. M., Reznik, I., & Manzella, L. M. (1996). Eliciting facial affect, motivation, and expectancies in transference: Significant-other representations in social relations. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(6), 1108-1129.
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin, 112*(3), 461-484.
- Baldwin, M. W. (1994). Primed Relational Schemas as a Source of Self-Evaluative Reactions. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(4), 380-403.
- Baldwin, M. W., Carrell, S. E., & Lopez, D. F. (1990). Priming relationship schemas: My advisor and the pope are watching me from the back of my mind. *Journal of Experimental Social Psychology, 26*(5), 435-454.
- Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., & Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(6), 1014-1027.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*(1), 19-35.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. Paper presented at the Symposium 4: Les niveaux de contrôle cognitif des actions en sport: l'exemple des sports.
- Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1996). Automatic activation of impression formation and memorization goals: Nonconscious goal priming reproduces effects of explicit task instructions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 464-478.
- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and Subjective Well-Being: Affectivity Plays a Secondary Role in the Relationship Between Optimism and Global Life Satisfaction in the Middle-Aged Women. Longitudinal and Cross-Cultural Findings. *Journal of Happiness Studies*, *13*(1), 1-16.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197-229.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Will Money Increase Subjective Well-Being?: A Literature Review and Guide to Needed Research. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (Vol. 37, pp. 119-154): Springer Netherlands.
- Elliot, A. J., Gable, S. L., & Mapes, R. R. (2006). Approach and Avoidance Motivation in the Social Domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*(3), 378-391.

- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance personal goals and the personality-illness relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1282-1299.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance Personal Goals and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(9), 915-927.
- Elliot, A. J., Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A Longitudinal Analysis of Self-Regulation and Well-Being: Avoidance Personal Goals, Avoidance Coping, Stress Generation, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality, 79*(3), 643-674.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2003). Thinking of you: nonconscious pursuit of interpersonal goals associated with relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 148-164.
- Freud, S. (1958). The dynamics of transference. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 12, pp. 97-108). London: Hogarth Press. (Original work published 1912)

- Gable, S. L. (2006). Approach and Avoidance Social Motives and Goals. *Journal of Personality, 74*(1), 175-222.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress (2nd ed.)*: New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and Prevention: Regulatory Focus as A Motivational Principle. In P. Z. Mark (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. Volume 30, pp. 1-46): Academic Press.
- Horney , K. (1946). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Impett, E. A., Gordon, A. M., Kogan, A., Oveis, C., Gable, S. L., & Keltner, D. (2010). Moving toward more perfect unions: Daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(6), 948-963.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1999a). Internal Representations of Others in Self-Regulation: A New Look at a Classic Issue. *Social Cognition, 17*(2), 186-208.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1999b). Own versus other standpoints in self-regulation: Developmental antecedents and functional consequences. *Review of General Psychology; Review of General Psychology, 3*(3), 188-223.
- Nikitin, J., & Freund, A. M. (2008). The Role of Social Approach and

- Avoidance Motives for Subjective Well-Being and the Successful Transition to Adulthood. *Applied Psychology*, 57, 90-111.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Sharon, R. B. (1981). The Marital Satisfaction Scale: Development of a Measure for Intervention Research. *Journal of Marriage and Family*, 43(3), 537-546.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- 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(2), 225-241.
- Shah, J. (2003a). Automatic for the people: How representations of significant others implicitly affect goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 661-681.
- Shah, J. (2003b). The Motivational Looking Glass: How Significant Others Implicitly Affect Goal Appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 424-439.
- Suldo, S., & Huebner, E. S. (2004). The Role of Life Satisfaction in the Relationship between Authoritative Parenting Dimensions and

Adolescent Problem Behavior. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 165-195.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY, US: W W Norton & Co.

Tamir, M., & Diener, E. (2008). Well-Being Approach-Avoidance Goals and Well-Being: One Size Does Not Fit All. *Handbook of approach and avoidance motivation*, 415.

## 부록 목차

[부록 1] 연구 3에서 사용된 연애만족도 측정 문항 .....	50
-------------------------------------	----

부록 1. 연구 3에서 사용된 연애만족도 측정 문항

다음의 문장들은 여러분의 연인 관계 전반에 대한 질문들입니다. 제시된 항목을 읽고 여러분의 연인관계에 대해 생각하는 것과 일치하는 정도에 표시해 주십시오.

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7  
 전혀 일치하지 않음                    보통                    전적으로 일치함

1	나는 연인관계에서 내 이성친구가 내게 무엇을 기대하는지를 알고 있다.
2	내 이성친구는 나를 편하게 해주려고 노력한다.
3	나는 나의 연애에 대해 불만과 걱정이 많다.
4	나는 내 이성친구를 신뢰하지 않는다.
5	이 사람과 연애를 하지 않았더라면 내 인생은 공허했을 것이다.
6	현재의 연애는 나를 너무 구속한다.
7	나는 내 연애가 따분하다.
8	나는 이성친구와 자주 싸운다.
9	나는 이 연애에 화가 나고 짜증이 난다.
10	나는 지금과 같은 연애가 영원히 계속되었으면 좋겠다.
11	내 연애는 앞으로도 더 좋아질 것이다.
12	나는 연애를 잘 해보려는 노력에 지쳤다.
13	내 연애는 생각했던 것만큼 즐겁고 행복하다.
14	다른 어떤 일보다도 내 연애가 내게 행복을 준다.
15	연애를 하면 할수록 더 어려워진다.
16	내 이성친구 때문에 신경질 난다.
17	내 이성친구는 내 의견을 충분히 듣는 편이다.
18	지금까지 내 연애는 성공적이었다.



19	내 이성친구는 나를 자기 자신과 동등하게 여긴다.
20	내 이성친구는 내가 최선을 다할 수 있도록 격려해준다.
21	내 연애의 미래는 희망적이다.
22	나는 내 이성친구에게 진심으로 관심을 가진다.
23	나는 이성친구와 사이가 좋다.
24	내 이성친구는 나만의 자유시간을 허락하지 않는다.
25	내 이성친구는 나를 부당하게 대한다.
26	내 연애는 내가 연애 전에 세웠던 목표들을 달성하는 데 도움을 주고 있다.
27	이성친구와 취미가 다르기 때문에 힘들다.
28	내 이성친구와 나는 인생철학이 다르다.
29	나와 내 이성친구는 취미 생활을 함께 즐긴다.
30	나와 내 이성친구는 어떤 행동이 바람직한지에 대하여 의견이 일치한다.
31	나는 가끔 지금의 이성친구와 사귀지 않았으면 좋았을걸 하는 생각을 한다.
32	현재의 내 연애는 불행하다.
33	내 이성친구는 나를 존중해주지 않는다.
34	내 이성친구는 내 속마음을 잘 알아차린다.
35	내 이성친구는 내 말에 귀 기울이지 않는다.
36	나와 내 이성친구는 대화를 즐겨 나누는 편이다.
37	나는 내 연애에 만족한다.

## Abstract

# Who Makes Me Happy

## – Approach·Avoidance Goals and Happiness in Social Relationships–

Seulgi Park  
Department of Psychology  
The Graduate School  
Seoul National University

Approach and avoidance goals in the social domain have a significant impact on happiness. Approach goals focus on pursuing desirable outcomes and have a positive impact on happiness, but avoidance goals focus on avoiding negative consequences and have a negative impact on happiness (Elliot et al., 2006). One of the important features of these goals is that they can be elicited by significant others. Although existing research has investigated the relationship between approach and avoidance goals and social outcomes, there have been few studies that have examined the relationship between approach and avoidance goals and happiness. The current study proposes that the people who make one happy are those who elicit approach goals and that satisfying relationships are those in which approach goals are elicited. Three studies were conducted to verify these hypotheses. In study 1, people thought of more approach goals than avoidance goals when asked to

think about someone that makes them happy. In study 2, people thought of more approach goals after thinking about someone who makes them happy than after thinking about someone who makes them relatively less happy. Finally, in study 3, the number of approach goals listed above the number of avoidance goals positively predicted concurrent relationship satisfaction as well as relationship satisfaction 7 months later. The present research shows that people who make one happy are those who cause one to think of more approach goals and that satisfying relationships are those in which one thinks more in terms of approach goals.

**Keywords : approach goal, avoidance goal, happiness, significant others, relationship satisfaction**

**Student Number : 2011–20122**