



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#)

경영학석사학위논문

계획이 시간적 선택 모형에 미치는  
영향에 관한 연구:

-자아연속성의 매개효과-

2014년 2월

서울대학교 대학원

경영학과 마케팅 전공

한수경

# 계획이 시간적 선택 모형에 미치는 영향에 관한 연구:

## -자아연속성의 매개효과-

1 년초에 새운 목표(goal)는 번번히 실패하기 마련이다. 실패한 사람들은 한 목소리로 말한다. 목표(goal)가 너무 거창했다고, 거창한 목표(goal)를 달성한 자신은 현재의 모습과는 다른 모습을 가지고 있을 것이다. 목표(goal)를 달성하는데 도움을 주는 가장 기본적인 방법, 바로 계획(planning)이다. 계획은 수 많은 연구에서 목표를 달성하는 효율적인 수단으로 각광을 받아왔지만, 그 한계점 또한 명확히 존재하였다. 계획은 왜 항상 성공하지 않는 것인가?

본 연구에서는 현재의 나와 미래의 나 사이의 연속성, 자아연속성(self-continuity)이 목표달성에 영향을 준다고 주장하고 있다. 목표에 대한 계획을 세운다면 단순 목표를 세웠을 때보다 미래의 나와 현재의 나 간의 특질들이 이어진다고 생각할 것이다. 이에 따라서 사람들은 현재보다 미래에 집중하여 행동하게 되는데 이를 시간적 선택모형(inter-temporal choice model)을 통해 검증하고자 하였다. 또한 위 언급한 변수에 영향을 미치는 추가 변수로 목표의

난이도(difficulty)와 목표의 숫자(number of goal), 그리고 목표달성의 생생함(vividness) 등을 선정해 연구를 진행하였다.

실험 1 을 통해 계획을 세울 경우 목표를 세웠을 때 보다 자아연속성이 높아짐을 검증하였고, 실험 2 와 실험 1 을 통해 목표의 숫자는 자아연속성에 큰 영향을 미치지 않음을 밝혀냈으며, 실험 3 과 실험 1 을 통해 생생하게 상상할 경우 계획은 자아연속성에 긍정적 영향을 주지만 단순 목표는 그렇지 않다는 사실을 밝혀냈다. 하지만, 계획과 목표는 시간선택모형에 있어서 큰 영향을 주지 않는 것으로 밝혀졌으며, 자아연속성의 매개효과 또한 밝혀지지 않았다.

.....

주요어 : 계획, 목표, 자아연속성, 시간적 선택모형,  
계획오류, 낙관적 편향

학 번 : 2012-20534

# 목차

I. 서론.....	1
1.1 연구의 배경 및 목적.....	1
II. 이론적 배경.....	3
2.1 낙관적 편향과 계획오류.....	3
2.2 자아 연속성과 시간적 선택모델.....	5
2.3 계획의 효과.....	7
III. 연구 가설 및 모형설계.....	10
IV. 실험 설계 및 결과분석.....	12
4.1 실험 1.....	12
4.1.1 실험 방법.....	13
4.1.2 실험 결과.....	14
4.1.3 결과 해석.....	17
4.2 실험 2.....	17
4.2.1 실험 방법.....	18
4.2.2 실험 결과.....	20
4.2.3 결과 해석.....	26
4.3 실험 3.....	27
4.3.1 실험 방법.....	28
4.3.2 실험 결과.....	29
4.3.3 결과 해석.....	37
4.4 가설 검증.....	37

V. 결론.....	38
5.1 연구 결과 및 의의 .....	38
5.2 연구의 한계 및 향후 과제 .....	40
참고문헌.....	41
Abstract.....	46

## 표목차

[표 1] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간의 난이도 차이 검정(ANOVA).....	15
[표 2] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간 본인이 느낀 중요도 차이 검정(ANOVA) .....	15
[표 3] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간 타인이 느낄 중요도 차이 검정(ANOVA) .....	16
[표 4] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간 설정한 목표의 흥미 차이 검정(ANOVA) .....	16
[표 5] 목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향 분석(ANOVA) .....	17
[표 6] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간의 난이도 차이 검정(ANOVA).....	21
[표 7] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간 본인이 느낀 중요도 차이 검정(ANOVA) .....	21
[표 8] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간 타인이 느낄 중요도 차이 검정(ANOVA) .....	21
[표 9] 2개 조건(목표 VS. 목표+계획)간 설정한 목표의 흥미 차이 검정(ANOVA) .....	22
[표 10] 목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향 분석(ANOVA) .....	22
[표 11] 계획 유무와 목표의 숫자에 따른 자아연속성 기술통계량(ANOVA).....	25
[표 12] 계획 유무와 목표의 숫자에 따른 개체-간 효과거정(ANOVA).....	25
[표 13] 계획의 유무와 난이도조작에 따른 주관적 난이도 기술통계량(ANOVA)	30
[표 14] 계획 유무와 목표의 난이도에 따른 개체-간 효과거정(ANOVA) .....	30
[표 15] 계획 유무와 목표의 난이도 조작에 따른 자아연속성 기술통계량 (ANCOVA) .....	32
[표 16] 계획유무와 목표의 난이도 조작에 따른 자아연속성 개체-간 효과 검정 (ANCOVA) .....	33
[표 17] 계획 유무와 목표의 숫자에 따른 자아연속성 기술통계량(ANCOVA) .....	36
[표 18] 계획 유무와 목표의 생생함에 따른 개체-간 효과거정(ANCOVA) .....	36

## 그림목차

[그림 1] 연구 모델 .....	12
[그림 2] 자아연속성(SELF-CONTINUITY) 측정 스케일 예시.....	14
[그림 3] 목표와 계획 그리고 목표의 숫자에 따른 자아연속성 .....	26
[그림 4] 계획유무와 목표의 조작된 난이도에 따른 주관적 난이도.....	31
[그림 5] 계획유무와 목표의 조작된 난이도가 자아연속성에 미치는 영향.....	34
[그림 6] 계획 유무와 목표의 생생함에 따른 자아연속성 .....	37



# I. 서론

## 1.1 연구의 배경 및 목적

1월 1일, 새해의 시작일이다. 새해의 시작은 전 세계 사람들에게 있어 큰 의미를 가지고 있다. 작년에 잘 못한 일이 있다면 다시 시작할 수 있을 것 같고, 올해는 작년과 다르게 더욱 더 성공적인 인생을 살 수 있을 것이라 생각한다. 조사에 따르면, 50%가 넘는 사람들이 새 해의 목표(New year's resolutions)를 세운다고 한다. (Epcot, 1985), 하지만, 야심 차게 세운 새해의 목표는 대다수의 사람들이 달성을 하지 못하고 실패하고 만다. Norcross 등이 실시한 1989년 연구에 따르면 새해 목표 달성률이 목표설정 후 6개월이 지날 경우 40%이하로 떨어지는 것으로 나타났다. 왜 새해 목표들은 빈번히 실패하는 것일까? 기존 연구에서는 설정한 목표와 계획이 실패하는 가장 큰 이유로, 계획오류(planning fallacy)와 낙관적 편향(optimistic bias)을 언급하고 있다. 사람들은 현재에서 미래를 예측할 때, 미래의 상태를 과소 평가하는 경향이 있고, 미래의 자신에 대해서 과도한 자신감을 보인다고 한다(Buehler et al., 1994; Buehler, Griffin, & Ross, 1995; Griffin, Dunning, & Ross, 1990; Kahneman & Tversky, 1982; Klayman & Schoemaker, 1993). 특히 사람들은 미래의 특정한 사건에 대한 시나리오를 생각 할 때 그들이 원하는 목표를 성공적으로 달성한 긍정적인 자신의 모습에 초점을 맞추는데, 목표를 달성하는 과정에서 빈번하게 일어날 수 있는 차질(setbacks) 이나 딜레이(delay)를 고려하지 않기 때문이라고

한다(Buehler et al. 1994). 다시 말하자면, 사람들은 자신의 앞날을 긍정적으로 바라보며, 결국 설정해 놓은 미래의 목표를 달성하지 못하게 되는 것이다. 대다수의 사람들은 설정한 목표를 달성하지 못하게 되면, 감정적인 스트레스(emotional distress)를 느끼게 되는데, 이는 정신적, 육체적으로 많은 부작용을 야기한다. 또한 사회적으로도 좋은 현상이 아님이 분명하다(Townsend, & Liu 2012).

설정된 목표를 달성하게 도와주는 대표적인 기법, 바로 계획(planning)이다. 상식 선에서 계획은 목표달성을 위해 할 수 있는 효과적인 방법 중 하나일 것이다(Prestwich, Lawton, & Conner 2003). 그렇다면, 계획을 세우는 것 자체가 목표 달성에 큰 도움이 되는 것인가? 기존의 연구에 따르면, 계획은 자기통제력(Self-Control)에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 이를 통해 목표를 상대적으로 쉽게 달성할 수 있도록 도와주는 역할을 한다고 하였다 (e.g., Brewer & Dupree 1983). 기존 목표와 계획에 관한 연구들은 많은 한계점을 가지고 있다. 특히, 신년 목표와 같이 장기적인 계획을 세웠을 경우, 계획의 효과를 살펴 본 연구는 거의 되어 있지 않은 실정이다. 또한 미래를 낙천적으로 미래를 바라보기 때문에 설정한 계획이 틀어진다는 연구들은 존재하지만(Buehler, Griffin 2003; Min, & Arkes 2013), 본 연구들은 공통된 한가지 변수로 현상을 설명하지 못하고 있다는 한계점을 가지고 있다. 그리하여 이번 연구에서는 계획을 세우는 행위가 미래의 나와 현재의 나의 심리적, 물리적 연결성(connectedness)을 높이고, 정체성의 안정성(stability of identity)에 변화를 적게 하기 때문에, 계획을 세우는

행위 자체가 단순한 목표를 세우는 행위보다 목표달성, 특히 중장기적인 목표달성에 좋은 영향을 미친다는 것을 밝혀내고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 2.1 낙관적 편향과 계획오류

미래에 대해서 낙관적인 예상을 하는 개인적인 경향을 계획 오류(planning fallacy)라고 한다(Kahneman & Tversky, 1979). 계획 오류(planning fallacy)는 피하고 싶은 일(aversive)에 대해서 일의 수행자가 자신의 능력을 과대 평가하여 주어진 시간 내로 그 일을 끝낼 수 있을 것이라 과신하고 주어진 기간 내로 일을 끝내지 못하는 현상을 말한다(Ajzen 1991; Buehler, Griffin, & Ross 1994; Griffin, & Tversky 1992; Kahneman, & Lovallo 1993). 기존 연구에 따르면, 어렵고 힘든 회피하고 싶은 일(aversive task)의 경우 현재와 미래에 얻을 수 있는 효용(Benefit)은 변하지 않지만, 비용(Cost)의 측면에서 현재의 비용이 미래의 비용(Cost)보다 더 높게 보이기 때문에 계획을 세워놓고 계획을 수행하지 않아 결국에는 주어진 일을 수행하지 못하게 된다고 밝혀졌다(Akerlof 1991). 하지만, Shu와 Gneezy의 2010년 연구에 따르면, 쉽고 재미있는(enjoyable)일 조차도 낙관적 편향(optimistic bias)이 발생하며, 계획오류에 빠질 수 있다고 주장 하였다. 예를 들어, 사람들은, 여행지 혹은 거주지의 유명한 관광명소에 방문하는 것, 페스츄리(pastry) 기프트 카드의

사용 등의 상대적으로 재미있는(enjoyable) 분야에서도 낙관적인 편향을 보이고 주어진 일을 미루는 성향을 보였다. 다시 말해, 일이 쉽고, 어렵고 혹은 재미있고 재미없고 에 관계없이, 사람들은 현재 주어진 일을 미루는 경향이 나타난다고 말 할 수 있다. 또한, 미루는 경향은 다양한 분야(domains)에서 나타난다고 한다. 주어진 일이 학업과 관련된(academic) 일이든(Buehler, & Griffin 2003), 개인적인 목표를 달성하기 위한 일이든(예를 들어, 결혼식 준비(Min, & Arkes 2012)) 등, 국가적인 프로젝트이든(Lovallo, & Kahneman 2003), 크게 상관이 없다는 것이다. 즉, 인간은 낙관적으로 미래를 바라보는 경향이 있다는 사실이 여러 연구를 통해 증명되어 왔다. 기존 연구에 따르면, 수 많은 변수들이 계획 오류에 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 계획오류는 사람들이 아무리 주어진 일에 대해서 경험이 많을지라도 발생하는 경향을 보인다(Lovallo, & Kahneman 2003). 또한, 주어진 일에 대해서 자신이 높은 권위나 힘(power)를 가지고 있을 경우에도 계획 오류는 증가한다(Weick, & Guinote 2010). 하지만 놀랍게도, 태생적인 낙관성은(dispositional optimism) 이러한 계획오류에 영향을 미치지 않으며(Buehler, & Griffin 2003), 기분(mood)이나 자신감(confidence)또한 영향을 미치지 않는다고 알려져 왔다(Weick, & Guinote 2010). Thaler는 계획오류를 자주 범하는 인간의 태생적 특징을 강조하기 위해 그의 연구에서 “계획적인 사람(planner) 한명 그리고 수많은 근시안적 행동가(doer)들이 존재한다” 라는 표현을 사용했다. 대다수의 사람들은, 자신에게 주어진 근시안적인 이득에 취해 때때로 멀리 있는 더 큰 이득을 무시하는 경향이 있는 것이다. 태생적인 특성 때문에, 사람들은

오늘의 달콤한 유혹에 취해 현재를 즐기며(doer) 오늘의 할 일을 내일의 ‘나(Planner)’에게 미루는 것이다. 본 연구에서는, 미루는 행위 자체가 일어나는 구체적인 이유로 계획과 목표분야에서 많은 연구가 이루어 지지 않은 변수인 자아연속성(Self-Continuity)에 대해서 살펴보고 연구를 진행하고자 한다.

## 2.2 자아 연속성과 시간적 선택모델

왜 사람들은 근시안적인 생각을 하는 것일까? 왜 미래의 나를 현재의 나와 다르게 여기며, 미래를 아름답게 바라보는 것일까? 그 답은 자아연속성(self-continuity)에서 찾아 볼 수 있을 것이다. 1956년 Strotz의 자아연속성(Self-continuity)에 관한 연구에 따르면, 사람들은 연속되는 시간 동안 동일한 자아를 소유하지 못한다고 주장한다. 다시 말해서, 사람들은 시간에 따라 다르게 여겨지는 다중의 자아(multiple self)를 소유하고 있다는 의미다. 만약 미래의 나 자신을 모르는 사람(stranger)이라고 여긴다면, 그 사람은 그/그녀의 미래의 자신을 위해 저축(saving)을 하는 대신에 근처에 있는 모르는 사람(stranger)에게 돈을 줄 확률이 더 크다고 한다(Parfit, 1971, 1987). 사람들은 실제로 그들의 미래 모습을 다른 사람(other self)이라고 여기며, 미래의 자신에 대한 특징(traits)을 추론하거나 미래의 나 자신의 행동을 결정할 때 역시, 다른 사람을 대할때와 유사한 행동을 한다(Pronin & Ross, 2006; Wakslak, Nussbaum, Liberman, & Trope, 2008). 또한 Ersner-Hershfield, Wimmer, 그리고 Knutson (2009b)은 연구를 통해, 미래의 나 자신에 대한 생각을 할 때(future self), 제3자

에 대한 생각을 할 때와 동일한 뇌 부위가 활성화 된다는 사실을 밝혀냈다. 즉, 미래의 나 자신은 현재의 나와는 다르다고 생각하는 것이 자연스러운 현상이며, 이 때문에 우리는 미래의 이득을 추구하는 계획자(Planner)가 아니라 현재의 이득을 취하는 행동가(Doer)가 되는 것이다.

그렇다면, 미래의 나 자신과 현재의 나 자신을 다르게 생각하는데 영향을 미치는 요인은 어떤 것이 있을까? 기존 연구에 따르면 한 시점의 개인(P)과 t시점이 지난 개인(P<sup>^</sup>)의 심리적인 형태(psychological ways) (e.g., Lewis, 1983; Parfit 1984; Perry, 1972; Unger, 1991)나 육체적, 물리적 형태(bodily-physical ways) (e.g., Williams, 1970)가 유사하다고 느낄 경우, t 시점이 지난 P와 P<sup>^</sup>은 유사한 정체성(Identity)를 가지고 있다고 생각한다고 한다. Parfit는 1984년 연구에서 심리적인 연결감(psychological connectedness)을 “공통된 기억을 공유하거나, 같은 의도를 가지고 있거나, 신념이나, 열망(desire), 혹은 다른 심리적 특징을 공유할 경우 특정 시점의 P<sup>^</sup>은 현재의 P와 강하게 심리적으로 연결되어 있다.” 라고 정의 하였다.

미래와 현재간의 심리적 연결감은 이후의 행동에 많은 영향을 미치기 마련이다. 시간적 선택 모형(inter-temporal choice)에 관한 연구가 대표적인데, 심리적, 육체적(물리적)으로 특정 미래 시점의 나와 현재의 나간에 연결고리가 약한 개인들은 미래의 나에 대해 덜 신경 쓰며, 결과론적으로 현재의 나에 대한 이익(benefit)만을 생각 하기 때문에, 단기적인 이득을 취하여 시간적 선택 모형에서 높은 할인율을 보였다. 즉, 당장의 즉각적인 만족감을 충족하기 위한 보상을 선택하는 경향을 보였다는 말

이다(Bartels, & Rips 2010). 또한, 미래를 얼마나 생생하게 상상할 수 있는가가 미래와 관련된 결정에 영향을 준다는 Loewenstein의 1996년 연구에 영감을 얻어 시행한, Hershfield의 2011년 연구에서 미래에 대해 생생하게 생각한 그룹은 그렇지 않은 집단에 비해서 비행행동을 덜 하는 경향을 발견해 냈다. 또한, 미래에 대한 자아 연속성이 낮은 사람들은 환경에 악영향을 주는 경영의사결정을 자아 연속성이 높은 집단에 비해서 많이 한다는 사실도 연구를 통해 밝혀졌다(Hershfield, Cohen, & Thompson 2012) 즉, 미래의 나 자신과 현재와의 연결감 정도가 이후의 일련의 행동, 특히 현재의 이익을 더 크게 바라보며, 해야 할 일을 미루는 행동(procrastination)이나 미래를 낙관적으로 바라보는 현상(optimistic bias)등에 영향을 미침을 쉽게 추론 해 볼 수 있다. 하지만 놀랍게도, 심리적 연결감을 높이는 구체적인 방안, 혹은 연결감에 영향을 미치는 구체적인 기법에 대한 연구는 많이 되어있지 않은 실정이다. 본 연구에서는, 심리적 연결감, 다른 말로 자아연속성(Self-Continuity)에 영향을 미치는 변수이자 구체적인 기법으로 목표설정(goal setting)과 계획하기(Planning)를 핵심 변수로 설정하여 두 가지 변수가 자아 연속성에 미치는 영향에 대해서 알아보고, 그 이후의 인간 행동 특히 시간적 선택모형(inter-temporal choice model)에 있어서 어떤 식으로 영향을 미치는 지 알아보도록 할 것이다.

## 2.3 계획의 효과

많은 연구들을 통해서, 계획은 문제 해결 측면에서, 문제를

해결하려는 사람에게 문제에 대한 조직적인 접근을 통해 더 나은 결과를 가져다 줄 수 있고(Hayes-Roth & Hayes-Roth 1979; Kreitler & Kreitler 1987), 목표를 추구하는 관점에서는 목표에 대해서 지속적으로 상기시킴으로써 목표에 더 쉽게 다가갈 수 있게 해준다(Brewer & Dupree 1983). 마지막으로 사람들은 계획을 통해, 본능적으로 느껴질 수 있는 즉각적인 만족감으로부터 해방되어 자신이 추구하는 목표에 대한 합리적인 가이드 라인을 세울 수 있게 만들어준다(Laibson 1997; Laibson, Repetto, & Tobacman 1998; Thaler & Benartzi 2004). 계획의 긍정적인 효과들을 나열해 놓고 보면, 앞서 언급한 행동가(doer)적인 모습을 줄이고 계획자(planner) 적으로 현재의 단기적인 만족보다 장기적인 효용을 쫓을 수 있을 것처럼 보인다. 놀랍게도, 계획과 자아연속성(self-continuity)에 대한 연구는 미미한 수준에 그치고 있어 계획이 미래의 나와 현재의 나 간의 심리적 연결감에 어떤 영향을 미치는 지에 관한 연구의 필요성이 강조된다.

하지만, 이러한 계획이 언제나 효과적인 것은 아니다. Dewitte와 Verguts, 그리고 Lens의 2003년 연구에 따르면, 상대적으로 어려운 목표(Difficult Goals)에 대해서는 계획의 일종인 Implementation Intention이 효과를 발휘 하지 못한다고 주장하였다. 그 이유는, 어려운 목표에 대해서는 목표달성을 하기 위해 필요한 행동 리스트 들을 빠르게 떠올릴 수 없기 때문이라고 하였다. 두 번째로, 목표를 기반으로 한 미래의 시나리오를(계획) 만드는 것 자체가 미래에 초점을 맞추기 때문에, 사람을 더욱 더 미래에 대해서 낙관적 편향(optimistic bias)에



빠지게 만들어서 결국 예측한 시간과 실제 완료시간의 차이가 더 크게 벌어진다고 한다(Buehler, & Griffin 2003). 다시 말하자면, 미래에 대한 낙관적인 환상을 심어주는 계획을 세우는 행위는 결국, 낙관적 편향과 계획오류에 대해 오히려 양의(positive) 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 하지만, 위 연구는 일반적으로 자기 통제력이(self-control) 필요한 일이 아닌 크리스마스 쇼핑 등의 가벼운 일상적인 주제로 진행하였다는 특징이 존재한다. 추가로 계획의 숫자가 인간의 행동 특히 자기통제력에 대한 Dalton과 Spiller의 2012년 연구에 따르면, 목표가 많고 각각의 목표에 대해 일일이 계획을 세울 경우, 계획(Implementation Intention)의 효과가 나타나지 않는다고 하였다. 다음과 같이, 경우에 따라서는, 계획이 행동가(doer)적 인간의 특성을 무조건적으로 줄여주는 것은 아니다.

계획의 한계에 대한 기존의 연구들은, 상대적으로 쉬운 목표(e.g., 크리스마스 쇼핑) Buehler, & Griffin 2003)를 대상으로 하거나 ‘취미로 책을 읽기’, ‘건강한 식사하기’ 등의 추상적이고 자신의 정체성(identity) 혹은 특질(characteristic)을 바꿀 수 있는 극적인 목표(Dalton, & Spiller 2012)를 다루지 않았다는 데서 큰 한계점을 가지고 있음이 분명하다. 우리는 일반적으로 심리적(psychological) 육체적(bodily-physically)인 방면으로 많이 변하거나, 심지어는 자신의 정체성(identity)에 큰 변화를 가져다 주는 계획을 종종 세우곤 하는데, 이와 관련된 연구는 많이 진행되지 않았다. 본 연구에서는, 계획 자체가 자신의 자아 연속성을 늘리게 되고, 심리적 육체적 연결감을 감소시키는

역할을 하는 경우에 초점을 맞춰 연구를 진행할 예정이다.

### III. 연구 가설 및 모형설계

다음과 같은 사례를 생각해보자, 새해 초, 1년간 장기적인 다이어트 계획을 세운 A 씨, A씨의 목표는 15kg 감량. 이를 달성하기 위해, 안 다니던 헬스 클럽도 등록을 하고, 평소 자주 먹던 라면도 끊고, 회식자리에서도 고칼로리 안주를 피하는 등, 구체적인 전략을 세워 나갔다. A씨는 다이어트에 성공 할 수 있을까? 일반적인 계획과 관련된 연구에 따르면 A씨는 구체적인 방법과 생생한 목표를 세웠기 때문에 높은 성공률을 보일 것으로 예측 할 수 있다. 하지만, 많은 연구에서 이러한 목표는 쉽게 달성하지 못하였고, 신년초 계획의 달성률은 6개월이 지난 7월이 되면 60% 가량이 실패로 돌아간다고 한다(Norcross, Ratzin & Payne 1989). 앞서 A씨가 설정한 목표를 달성한다면, A씨의 1년후의 모습은 지금의 모습과 매우 다를 것이다. 심리적, 육체적으로, 아마 자신의 정체성 또한 변할 지도 모른다. 즉, 1년정도의 장기적인 목표가 자신의 신체적 심리적 물리적인 변화를 야기할 경우 자신의 자아연속성(Self-continuity) 상대적으로 아무 목표도 없는 사람보다 낮아 질 수 있을 것이다. 하지만, 앞서 설정한 목표에 대해서 생생한 계획을 세우게 된다면, 미래의 자신의 모습과 현재의 자신의 모습간에 연결감이 생기게 되고, 그에 따라서 현재에 집중하는 행동가(doer)적인 모습을 덜 보이게 되며, 시간적 선택(Intertemporal choice)에 있어서 성급하게 행동할 가능성이 적어질 것이며, 이는 목표달성에 좋은 영향을

끼칠 것이 분명하다. 앞서 서술한 내용을 바탕으로 본 연구의 가설은 다음과 같다.

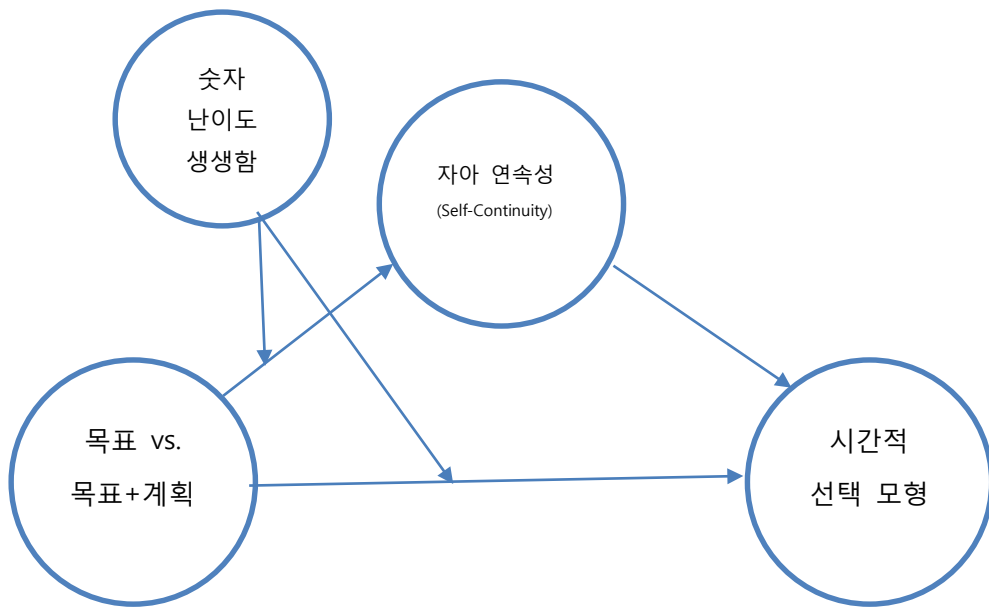
**H1:** 계획을 세울 경우 (vs. 목표만 세울 경우) 미래의 나에 대한 자아연속성 및 심리적 거리감이 줄어들게 될 것이다.

**H2:** 계획을 세울 경우(vs. 목표만 세울 경우) 시간적 선택모형에 있어 참을성 있는 선택을 보일 것이다.

**H3:** 계획이 시간적 선택모형에 미치는 영향은 자아연속성에 의해 매개될 것이다.

**H4:** 목표의 숫자가 늘어날 수록 자아연속성이 증가할 것이다.

**H5:** 목표와 함께 계획을 세울 지라도 목표 달성을 상상하지 않을 경우 오히려 자아 연속성이 낮아질 것이다.



[그림 1] 연구 모델

## IV. 실험 설계 및 결과분석

### 4.1 실험 1

실험 1은 단순한 목표를 수립한 집단과 단순한 목표와 그에 대한 계획을 세운 집단간에 자아연속성(self-continuity)에 차이가 있을 것이라는, 가설을 검증하기 위해 설계되었다. 단순 목표를 세울 때 보다 목표에 대한 구체적인 계획을 수립할 경우 자아연속성이 높아지게 될 것이고, 그렇지 않을 경우 자아 연속성이 낮아지게 될 것이다. 실험

1에서는 목표 달성한 상태를 가정하여 자아 연속성을 측정하였다.

#### 4.1.1 실험 방법

##### -참가자와 진행절차

온라인 패널로 모집한 47명의 대학생들에게 설문조사를 실시하였다. 실험디자인은 목표와 목표+계획 2가지 조건으로 진행하였으며 참가자들은 무작위로 2개의 설문지를 받았다. Dewitte, Verguts, & Willy의 2003년 논문을 참고하여 자신이 직접 2개의 목표를 세우도록 하였으며, 계획은 계획과 관련된 논문에서 많이 사용하는 실행의도(implementation intentions) 기법을 사용하게 하였다. 실행의도 기법은, 목표에 대해서 언제, 어떻게, 무엇을 할지에 대한 방법을 설정하는 것을 말한다. 단순 목표집단에게는 동일한 시간 동안 어제 있었던 일에 대해서 서술하게 하였다.

##### -목표의 난이도 측정

Dewitte, Verguts, & Willy의 2003년 논문에 따르면, 직접 세운 목표의 난이도가 이후에 실행의도(implementation intentions)에 영향을 미치기 때문에, 목표의 난이도를 통제하기 위해 “설정된 목표가 얼마나 어려웠는가” 라는 질문을 7점 척도를 통해 측정 후 분석 시 통제하였다.

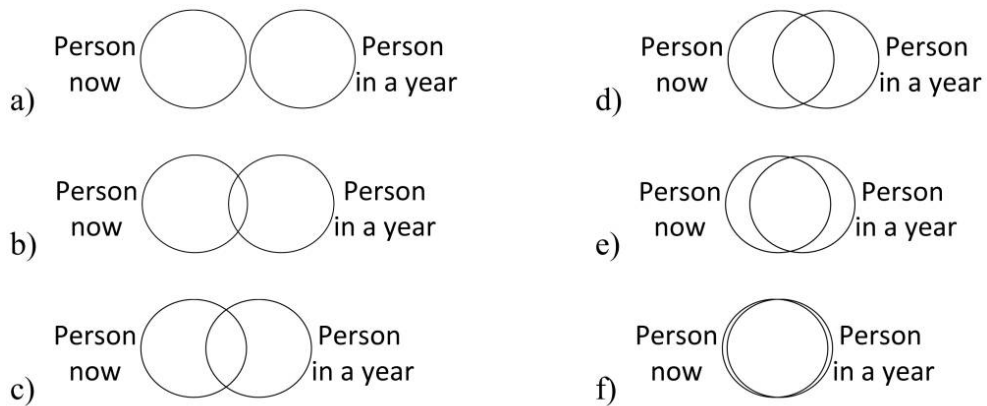
##### -목표의 중요도 및 흥미 측정

목표의 중요도 또한 자신이 설정한 목표이다 보니까 실행의도(implementation intentions)의 효과에 영향을 미칠 것 같기

때문에, 목표가 나에게 얼마나 중요한가? 남에게 얼마나 중요한가? 얼마나 흥미 있는가? 의 3개의 질문을 7점 척도를 통해 측정 후 분석 시 통제하였다.

-자아연속성

자아연속성은 Bartels와 Urminsky의 2011년 논문에서 사용된 스케일[그림2]을 약간 변형하여 사용하였으며, “1년 후 선택한 목표를 달성하였다고 가정해 봅시다. 여러분의 현재모습과 1년후 목표를 달성한 모습을 비교했을 때, 아래의 도형 중 가장 가까운 모습을 골라주세요.” 라고 질문하여 7점 척도로 측정하도록 하였다.



[그림 2] 자아연속성(Self-Continuity) 측정 스케일 예시

4.1.2 실험 결과

-목표에 대한 난이도 측정

목표와 목표+계획간에 각각 설정한 목표가 얼마나 어려운지를 측정하였다. 단순 목표(M=3.5)의 경우와 목표와 그에 대한 계획(M=3.9)

간에 차이가 없었다 ( $F(1, 46) = .613, p=.438$ ). 이를 통해서 목표와 목표+계획간에는 설정한 목표간 난이도의 차이가 없는 것임을 알 수 있다.

[표 1] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간의 난이도 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	25	3.52	1.76	1	.613	.438
목표+계획	22	3.90	1.63	46		

-목표의 중요도 및 흥미 측정

목표를 본인이 직접 세우게 하기 때문에, 목표가 본인에게 얼마나 중요한 목표인지 혹은 타인에게 얼마나 중요한 목표인지 아니면 목표 자체가 얼마나 흥미로운지는 두 조건간에 차이가 존재하면 안 되는 제3변수임에 틀림없다. 이를 측정하여 이에 대해 두 조건간의 차이를 비교분석 해 보았다.

설정된 목표가 나에게 중요한가? 라는 질문에 대해서 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있었다[표2].

[표 2] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간 본인이 느낀 중요도 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	25	6.2	.866	1	1.72	.196
목표+계획	22	6.5	.672	46		

설정한 목표가 남에게 중요한가? 라는 질문에 대해서 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있었다[표3].

[표 3] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간 타인이 느낄 중요도 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	25	3.52	1.71	1	.405	.528
목표+계획	22	3.81	1.46	46		

설정한 목표가 얼마나 흥미로운가? 라는 질문에 대해서 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있었다[표4].

[표 4] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간 설정한 목표의 흥미 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	25	4.68	1.79	1	1.598	.213
목표+계획	22	5.27	1.35	46		

-목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향

단순한 목표를 세웠을 때 보다 목표에 관한 구체적인 계획을 세운 경우 자아 연속성에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해서 이를 측정할 스케일을 종속변수로 설정하여 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 목표만 설정한 집단과 목표와 함께 계획한 집단 간에 통계적으로 .1



수준에서 유의미한 차이가 있는 걸로 나타났다. 목표에 대해서 계획을 할 경우(M=4.72) 단순히 목표(M=4.12)만 있을 때보다 자아연속성이 높은 것으로 나타났다(F (1,46) =2.98 P=.091). 이를 통해 가설 H1을 채택하였다.

[표 5] 목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향 분석(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	25	4.12	1.27	1	2.98	.091
목표+계획	22	4.72	1.12	46		

### 4.1.3 결과 해석

실험 1을 통해, 설정한 목표에 대해 계획을 세운 집단이 단순한 목표를 세운 집단에 비해서 미래의 나와 현실의 내가 심리적, 물리적으로 더 많이 연결되어 있다고 느끼는 것으로 밝혀졌다. 기존의 계획과 관련된 연구에서 지적한 대로, 계획은 목표에 대해서 지속적으로 상기함으로써 미래의 나 자신과 현재의 나 자신간의 연결성을 증가시키는 효과가 있는 것이다. 실험2에서는 목표의 숫자와 자아연속성 측정시의 생생함 등의 다른 변수의 영향을 살펴보고자 디자인 되었고, 시간적 선택모형(inter-temporal choice)에 미치는 영향을 알아보기 위해 실행하였다.

## 4.2 실험 2

실험 2에서는 목표를 달성한 자신을 상상하는 대신에 1년후의 내 자신과 현재의 자신간의 자아 연속성을 단순히 측정하여, 실험1의 결과가 단순한 생생함(vividness)에 의한 것이 아님을 밝히고자 하였다. 추가적으로 실험1에서는 2개의 목표를 세웠는데, 실험2에서는 2개가 아닌 상대적으로 많은 숫자의 목표를 설정하여(6개) 목표의 숫자가 자아연속성에 어떠한 영향을 미치는지를 간접적으로 알아보았다. 계획에 의해 자아연속성이 증가한다면, 기존의 연구대로 시간적 선택모형(inter-temporal choice)에서 어떤 옵션을 선호하는지 또한 알아보기로 하였다.

#### 4.2.1 실험 방법

##### -참가자와 진행절차

설문 패널로 모집한 31명의 대학생들에게 오프라인에서 설문조사를 실시하였다. 실험디자인은 앞서 실험한 1번째와 동일하게 목표와 목표+계획 2가지 조건으로 진행하였으며, 목표의 숫자가 자아 연속성에 어떤 영향을 미치는 지를 추가 분석을 통해 알아보기 위해 목표의 개수를 6개로 설정하였다. 참가자들은 무작위로 2개의 설문지중 하나를 받았다. 앞선 설문과 동일하게 Dewitte, Verguts, & Willy 의 2003년 논문을 참고하여 자신이 직접 6개의 목표를 세우도록 하였으며, 계획은 계획과 관련된 논문에서 많이 사용하는 실행의도(implementation intentions) 기법을 다시 사용하게 하였다.

##### -목표의 난이도 측정

Dewitte, Verguts, & Willy 의 2003년 논문에 따르면, 직접 세운 목표의

난이도가 이후에 실행의도(implementation intentions)에 영향을 미치기 때문에, 6개의 목표에 대한 전반적인 난이도를 측정하였다. 이후 “설정한 목표가 얼마나 어려웠는가” 라는 질문을 7점 척도를 통해 측정 후 두 조건간 차이가 있는지 분석하였다.

#### -목표의 중요도 및 흥미 측정

목표의 중요도 또한 자신이 설정한 목표이다 보니까 실행의도(implementation intentions)의 효과에 영향을 미칠 것 같기 때문에, 목표가 나에게 얼마나 중요한가? 남에게 얼마나 중요한가? 얼마나 흥미 있는가? 의 3개의 질문을 7점 척도를 통해 측정 후 두 조건간 차이가 있는지 분석하였다.

#### -자아연속성

자아연속성의 측정은 실험1에서 사용한 Bartels와 Urminsky의 2011년 논문의 스케일을 변형하여 측정하였다[그림2]. 하지만 설문 문항 자체를 목표를 달성한 상태를 상상하는 것이 아니라 Bartels와 Urminsky의 2011년 논문에서 사용한 문항으로 교체하였다. 문항은 아래와 같다.

*“자신의 중요한 특징(characteristics)들에 대해서 생각해 보세요. 1년후의 여러분의 특징에 대해서 생각해 보세요. 왼쪽의 원은 현재의 여러분들이고 오른쪽은 1년후의 여러분 입니다. 1년후의 여러분과 지금의 여러분을 가장 잘 반영한 다이어그램을 선택해 주세요. 맨 왼쪽의 도형의 의미는 “전혀 다르다” 이고 맨 오른쪽의 도형은 “매우 똑같다” 입니다.”* 이를 통해서 앞선 조건에서 제3변수로 적용할 수

있었던 생생함의 정도(vividness) 혹은 목표 달성한 자신을 상상할 때의 효과를 제거 할 수 있을 것으로 여겨진다.

#### -시간 선택모형의 측정

시간선택모형을 측정하여 자아연속성이 시간 선택 모형에 어떤 영향을 주는지를 분석하였다. 시간선택 모형은 Bartels와 Urminsky의 2011년 논문에서 사용된 방법을 차용하였으며, 노트북 구매상황에서 노트북을 즉시 구매할 것인지 아니면 1년후 더 할인된 가격으로 구매할 것인지를 결정하도록 하였다. 기존의 연구에 따르면, 자아연속성이 높아진 소비자는 현재 구매하기보다는 더 가격이 내려간 미래시점에 노트북을 구매 한다는 사실을 밝혀낸바 있다.

### 4.2.2 실험 결과

#### -목표에 대한 난이도 측정

목표와 목표+계획간에 각각 설정한 목표가 얼마나 어려운지를 측정하였다. 단순 목표(M=3.3)의 경우와 목표와 그에 대한 계획(M=3.9)간에 차이가 없었다 ( $F(1, 30) = 1.20$   $p=.281$ ). 이를 통해서 목표와 목표+계획간에는 설정한 목표간 난이도의 차이가 없는 것임을 알 수 있다[표6].

[표 6] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간의 난이도 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	16	3.31	1.25	1	1.206	.281
목표+계획	15	3.86	1.55	30		

-목표의 중요도 및 흥미 측정

앞선 실험2와 마찬가지로 목표의 중요도 및 흥미도를 측정하여 두 조건간 차이가 나는지를 분석하였다. 설정한 목표가 나에게 중요한가? 라는 질문에 대해서 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있었다[표7].

[표 7] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간 본인이 느낀 중요도 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	16	6.38	.619	1	.941	.340
목표+계획	15	6.07	1.09	30		

설정된 목표가 남에게 중요한가? 라는 질문에 대해서 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있었다[표8].

[표 8] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간 타인이 느낄 중요도 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	16	3.13	1.41	1	.270	.607

목표+계획	15	2.87	1.36	30		
-------	----	------	------	----	--	--

설정된 목표가 얼마나 흥미로운가? 라는 질문에 대해서 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있었다[표9].

[표 9] 2개 조건(목표 vs. 목표+계획)간 설정한 목표의 흥미 차이 검정(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	16	4.93	1.48	1	2.58	.119
목표+계획	15	5.66	.97	30		

-목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향

단순한 목표를 세웠을 때 보다 목표에 관한 구체적인 계획을 세운 경우 자아 연속성에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해서 이를 측정된 스케일을 종속변수로 설정하여 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 목표에 대해서 계획을 할 경우(M=4.2) 단순히 목표(M=3.56)만 있을 때 간에는 통계학적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다(F (1,30) =1.29 p= .264). 이는 앞선 실험 1과는 다른 결과이다.

[표 10] 목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향 분석(ANOVA)

목표/계획	사례수	평균	표준편차	자유도	F값	유의확률
목표	16	3.56	1.63	1	1.29	.264
목표+계획	15	4.2	1.47	30		

#### -시간적 선택모형

단순한 목표를 세웠을 때 보다 목표에 관한 구체적인 계획까지 세웠을 때 시간적 선택 모형에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 이를 측정할 변수를 종속변수로 설정하여 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이는 발견되지 않았다( $F(1, 30) = 1.908$   $p = .178$ ). 그리하여 가설 2를 기각하였다.

#### - 매개 효과

앞서 분석한 결과 계획의 유무는 시간적 선택 모형이 큰 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다 이는 가설과는 다른 결과였다. 하지만 가설3번의 내용인 자아연속성의 매개효과를 분석하기 위해 Baron & Kenny (1987)가 소개한 절차에 따라 Sobel z-test를 실시하였다. 분석은 총 3단계로 구성되어 있다. 1단계에서는 회귀분석으로 독립변수가 매개변수에 어떤 영향을 미치는지, 이 관계가 유의한지를 본다. 두 번째 단계에서는 독립변수가 종속변수, 여기서는 시간적 선택모형, 에 영향을 미치는지를 분석한다. 3단계로 독립변수와 매개변수를 동시에 넣고 종속변수에 미치는 영향을 분석한다. 이 때 매개변수와 종속변수에 미치는 영향이 유의하나 독립변수는 유의하지 않으면 완전 매개(perfect mediation), 독립변수도 유의하면서 2단계보다 적은 계수를 가진다면 부분 매개(partical mediation)효과가 있다고 볼 수 있다.

이 절차를 사용하여 노트북 구매 비용 및 시기를 종속변수로 설정하고 단순목표와 목표+계획을 독립변수로 회귀분석을 실시하였다. ( $\beta = .279$ ,  $t = 1.381$ ,  $p=0.178$ ). 다음단계엔 독립변수는 단순목표, 목표+계획으로 자아 연속성을 종속변수로 두고 분석을 실시하였다( $\beta = .319$ ,  $t = 1.139$ ,  $p=0.264$ ). 최종분석으로 독립변수에 계획의 유무와 자아연속성을 넣고 종속변수를 노트북 구매 비용 및 시기를 설정하여 회귀분석을 실시하였다. 계획의 유무 ( $\beta = .316$ ,  $t = 1.524$ ,  $p=0.139$ )와 자아연속성 ( $\beta = -.116$ ,  $t = -.863$ ,  $p=0.396$ )모두 통계적으로 유의미한 결과를 나타내지 않았다. 즉, 목표의 유무는 앞서 분석한 대로, 시간적 선택모형에 영향을 미치지 않으며, 자아연속성에 의해 매개되지 않음을 알 수 있었다. 이는 기존의 문헌에서 반복적으로 측정된 결과와 상반되는 것이다.

#### -목표의 숫자에 대한 추가분석

실험1과 달리 실험2의 경우 6개의 목표를 설정하게 하였다. Dalton과 Spiller 의 2012년 연구에 따르면, 목표의 숫자에 따라 계획의 일종인 Implementation Intention의 효과가 발휘되지 못한다고 한다. 즉 계획의 숫자 또한 중요한 변수로써 작용하는 것이다. 앞서 문헌연구에서 살펴보았던 생생함(vividness)역시 목표의 숫자에 영향을 받을 수 있다. 실험1의 경우 목표를 달성한 자신을 상상하게 한 이후 자아연속성을 측정하였고, 실험2는 그리하지 않았기 때문에, 두 실험간엔 생생함의



정도에 차이가 존재할 것이다. 그리하여 실험1과 실험2의 데이터를 조합하여 분석해 보았다.

-목표와 목표숫자가 자아연속성에 미치는 영향

목표의 숫자를 2개와 6개로 나누고 목표만 세우는 집단과 목표와 계획을 함께 세운 집단에 대해서 2x2 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석 결과 실험 참가자들은 목표가 2개일 때 목표가 6개일 때보다 자아연속성이 높게 나타났으며, 계획을 세웠을 경우 단순히 목표만을 수립했을 때 보다 자아연속성이 높게 나타났다. 즉 가설2번을 기각하였다. 또한 둘간의 상호작용 효과는 없는 것으로 나타났다.

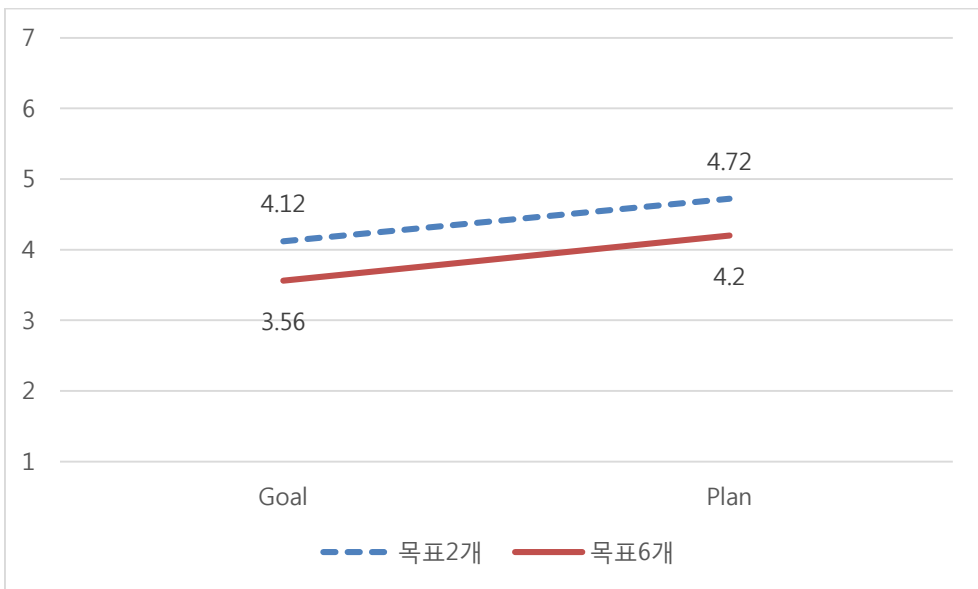
[표 11] 계획 유무와 목표의 숫자에 따른 자아연속성 기술통계량(ANOVA)

목표/계획	목표의 숫자	평균	표준편차	샘플량
목표	2개	4.12	1.26	25
	6개	3.56	1.63	16
목표+계획	2개	4.72	1.12	22
	6개	4.2	1.47	15

[표 12] 계획 유무와 목표의 숫자에 따른 개체-간 효과거정(ANOVA)

	제 III 유형 제곱합	자유도	평균 제곱	F	유의 확률
수정모형	12.774	3	4.258	2.328	.081
절편	1285.449	1	1285.449	702.840	.000

목표/계획	7.220	1	7.220	3.947	.051
목표숫자(1 vs. 6)	5.483	1	5.483	2.998	.088
목표/계획*목표숫자	.004	1	.004	.002	.962
오차	135.341	74	1.829		
합계	1519.000	78			
수정합계	148.115	77			



[그림 3] 목표와 계획 그리고 목표의 숫자에 따른 자아연속성

#### 4.2.3 결과 해석

실험 2에서는 6개의 변수를 사용하여 자아 연속성을 측정하였다. 실험2의 경우 계획의 유무가 자아연속성에 유의미한 차이를 나타내지 않는 것으로 미루어 볼 때, 목표의 숫자가 많아질수록 오히려 자아연속성이 떨어진다는 사실을 추론해 볼 수 있었다. 하지만,

Dewitte와 Verguts, 그리고 Lens의 2003년 연구에 따르면, 상대적으로 어려운 목표(Difficult Goals)에 대해서는 계획의 효과가 낮아지는 경향이 있다 하여, 6개의 목표를 설정한 실험2는 실험1에 비해서 목표가 달성하기 어렵다고 여겨질 줄 알았지만, 두 조건간의 난이도의 차이가 없던 것으로 밝혀졌다. 그리하여, 실험 3에서는 조절변수로 지목되었던 목표의 난이도를 조작 하기로 하였다. 실험 1과 실험2에서 목표의 숫자가 2개와 6개임에도 불구하고 둘 간의 난이도 차이가 통계적으로 유의미 하지 않았던 점을 통해, 목표의 숫자는 난이도에 큰 영향을 주지 않는다고 여겨졌다. 그리하여, 실험 3에서는 1개의 목표를 주고 프라이밍 기법을 사용하여 “어려운 목표” 와 “쉬운 목표” 를 설정하게 하여 실험을 진행하고자 하였다. 또한 매개효과를 검증할 수 없었기 때문에, 시간적 선택모형(inter-temporal choice)역시 다시 한 번 측정하여 추가 실험을 설계하였다.

### 4.3 실험 3

실험 2에서는 6개의 목표를 수립하도록 하였고 실험 1에서는 2개의 목표를 수립하도록 하였다. 두 실험을 합쳐 분석해 본 결과 두 실험간의 목표에 대한 난이도의 차이는 없는 것으로 나타났다. 앞서 설명한 데로, 목표의 난이도 또한 중요한 조절변수가 될 수 있을 것으로 여겨졌으나 목표의 숫자는 설정한 목표의 난이도에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그리하여 실험3에서는 목표의 난이도를 프라이밍(priming) 기법을 통해 조작하여 실험을 실시하였다. 시간적 선택모형에 있어서

실험 2의 경우 단일 문항으로 측정하였기에 실험3에서는 추가적인 질문을 통해 측정을 실시하였다.

### 4.3.1 실험 방법

#### -참가자와 진행절차

설문 패널로 모집한 65명의 대학생들에게 오프라인에서 설문조사를 실시하였다. 실험디자인은 앞서 실험한 2번째와 동일하게 목표와 목표+계획 2가지 조건으로 진행하였으며, 목표의 난이도가 자아연속성 및 시간적 선택모델에 어떤 영향을 미치는 지를 조작하는 조건으로 2x2 그룹간 비교 실험을 진행하였다. 참가자들은 무작위로 4개의 설문지 중 하나를 받았다. 앞선 설문과 동일하게 Dewitte, Verguts, & Willy 의 2003년 논문을 참고하여 자신이 직접 1개의 목표를 세우도록 하였으며, 계획은 계획과 관련된 논문에서 많이 사용하는 실행의도(implementation intentions) 기법을 다시 사용하게 하였다.

#### -목표의 난이도 측정

Dewitte, Verguts, & Willy 의 2003년 논문에 따르면, 직접 세운 목표의 난이도가 이후에 실행의도(implementation intentions)에 영향을 미치기 때문에, 1개의 목표에 대한 난이도를 조작하였다. 목표 설정 시 “1년내로 달성하기 어려운 목표 (vs. 쉬운 목표)를 떠올려달라” 고 이야기 한 후 “설정된 목표가 얼마나 어려웠는가” 라는 질문을 7점 척도를 통해 측정 후 두 조건간 차이가 있는지 분석하였다.

#### -목표의 중요도 및 흥미 측정

실험1과 2의 분석 결과 목표의 중요도 및 흥미는 두 조건간 큰 차이가 존재하지 않고 자아 연속성에 유의미한 차이를 나타내지 않기 때문에 이번 실험에서는 측정하지 않았다.

#### -자아연속성

자아연속성의 측정은 실험1과 2에서와 같이 Bartels와 Urminsky의 2011년 논문의 스케일을 약간 변형하여 측정하였다[그림2]. 문항 또한 실험2에서 사용한 문항을 다시 사용하여 질문하였다.

#### -시간 선택모형의 측정

시간선택모형을 측정하여 자아연속성이 시간 선택 모형에 어떤 영향을 주는지를 분석하였다. 시간선택 모형은 Bartels와 Urminsky의 2011년 논문에서 사용된 방법을 차용하였으며, 노트북 구매상황에서 노트북을 즉시 구매할 것인지 아니면 1년후 더 할인된 가격으로 구매할 것인지를 결정하도록 하였다. 추가적으로, 노트북은 고가이고 관여도가 높은 제품이기에 앞선 논문의 다른 실험에서 사용한 시간적 선택모형 측정 시나리오인 편의점 쿠폰을 취득할 경우 지금 당장 적은 금액의 쿠폰을 취득할 것인가 아니면 일정 기간 이후에 고액의 쿠폰을 선택할 것인가를 물어서 관여도 및 가격적 변수를 통제하고자 하였다.

### 4.3.2 실험 결과

#### -목표에 대한 난이도 측정

목표와 목표+계획간에 각각 설정한 목표가 얼마나 어려운지를 측정하였다. 목표 조건상에서 쉬운 목표(M=4.94)의 경우와 목표와 그에 대한 계획(M=5.0) 간에 차이가 없었다. 하지만, 목표와 그에 대한 계획을 세운 집단에 대해서는 쉬운 목표(M=3.43)와 어려운 목표(5.0)는 난이도에서 차이를 나타냄을 알 수 있었다. 2x2 조건으로 분산분석을 실시한 결과 목표/계획 그리고 난이도간의 상호작용 효과가 있음을 알 수 있다[표 14]. 이를 통해 프레이밍 기법으로 난이도 조작이 성공적으로 되지 않았음을 알 수 있었다.

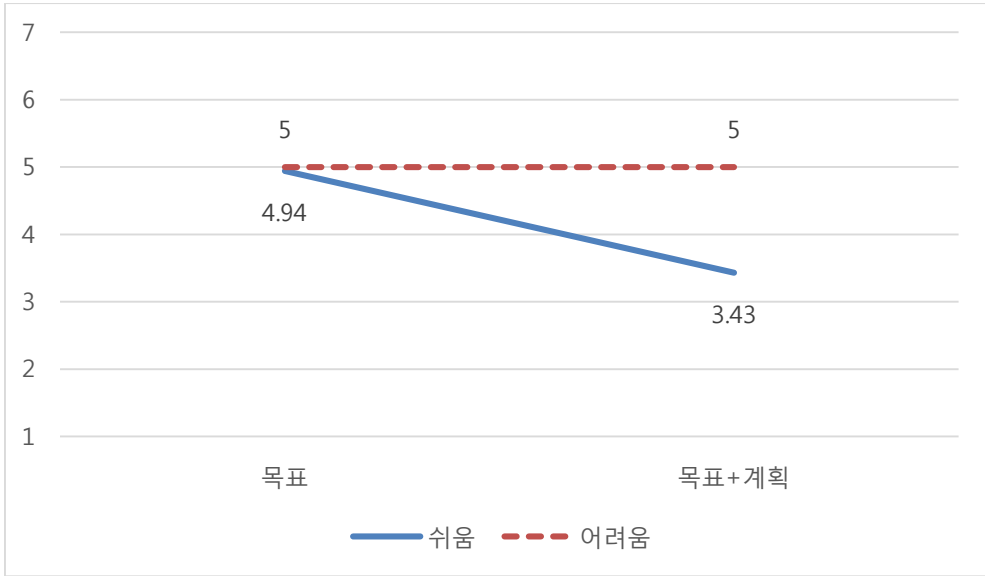
[표 13] 계획의 유무와 난이도조작에 따른 주관적 난이도 기술통계량(ANOVA)

목표/계획	목표 난이도	평균	표준편차	샘플량
목표	낮음	4.94	1.18	16
	높음	5.0	1.82	16
목표+계획	낮음	3.43	1.39	14
	높음	5.0	1.56	19

[표 14] 계획 유무와 목표의 난이도에 따른 개체-간 효과거정(ANOVA)

	제 III 유형 제공합	자유도	평균 제곱	F	유의 확률
수정모형	26.495	3	8.832	3.838	.014
절편	1354.342	1	1354.342	588.567	.000
목표/계획	9.142	1	9.142	3.973	.051
난이도(쉬움/어려움)	10.719	1	10.719	4.658	.035

목표/계획*난이도	9.142	1	9.142	3.973	.051
오차	140.366	61	2.301		
합계	1570.000	65			
수정합계	166.862	64			



[그림 4] 계획유무와 목표의 조작된 난이도에 따른 주관적 난이도

#### -성별의 주효과

실험3의 경우 실험1과 실험2와 다르게 성별의 주 효과가 발견되었다. 기존 문헌연구에도 성별에 의해 자아연속성이 바뀐다는 사실은 없었다. 여성의 경우가 (M=4.03) 남성에 비해(M=3.21) 자아연속성이 높게 나타났다( $F(1, 63) = 1.15, p = .008$ ). 표본 오류(sampling bias)라고 여겨

앞으로의 분석에서 성별을 통제한 분석을 하기로 결정하였다.

-목표와 계획이 자아연속성에 미치는 영향

단순한 목표를 세웠을 때 보다 목표에 관한 구체적인 계획을 세운 경우 자아 연속성에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해서 자아연속성을 측정할 스케일을 종속변수로 설정하여 통계 분석을 실시하였다. 하지만 앞서서 조작이 제대로 이루어지지 않은 결과를 반영하여 목표의 난이도와 성별을 통제하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그 결과 계획 없이 단지 쉬운 목표를 세운 집단(M=4.25)에 대해서는 어려운 목표를 세운 집단(M=3.84)에 비해 자아연속성이 높아짐을 알 수 있었고 반대로 목표와 함께 계획을 세운 집단의 경우 쉬운 목표(M=3.43)와 어려운 목표(3.53)간에 차이가 없었다. [그림5] 와 같이 목표의 경우 쉬울 때 자아연속성이 높아지는 반면 계획에 대해서는 그 효과가 미비한 것으로 나타났다. 이는 H1 을 기각하게 만들었다.

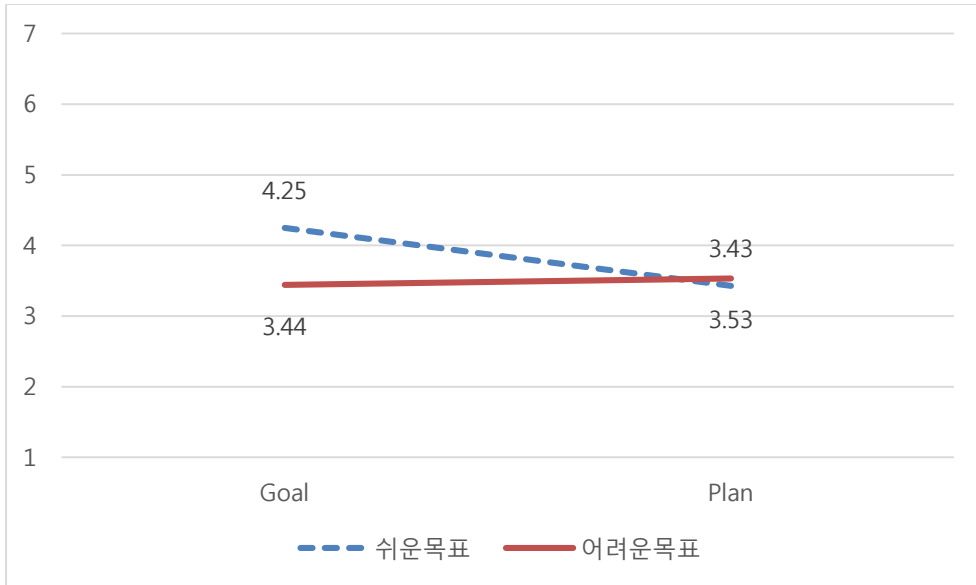
[표 15] 계획 유무와 목표의 난이도 조작에 따른 자아연속성 기술통계량(ANCOVA)

목표/계획	난이도	평균	표준편차	샘플량
목표	쉬움	4.25	1.06	16
	어려움	3.84	1.54	16
목표+계획	쉬움	3.43	1.22	14
	어려움	3.53	1.07	19



[표 16] 계획유무와 목표의 난이도 조작에 따른 자아연속성 개체-간 효과 검정(ANCOVA)

	제 III 유형 제공합	자유도	평균 제공	F	유의 확률
수정모형	19.379	5	3.876	2.817	.024
절편	17.551	1	17.551	12.757	.001
성별	11.015	1	11.015	8.006	.006
주관적 난이도	.609	1	.609	.442	.509
목표/계획	.258	1	.258	.187	.667
조작난이도(쉬움/어려움)	4.605	1	4.605	3.347	.072
목표/계획*목표숫자	1.635	1	1.635	1.188	.280
오차	81.175	59	1.376		
합계	972.000	65			
수정합계	100.554	64			



[그림 5] 계획유무와 목표의 조작된 난이도가 자아연속성에 미치는 영향

-시간적 선택모형

단순한 목표를 세웠을 때 보다 목표에 관한 구체적인 계획까지 세웠을 때 시간적 선택 모형에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 이를 측정할 변수를 종속변수로 설정하여 실험3에 나타난 제3변수인 성별의 효과를 통제한 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그 결과 두 조건간에 통계적으로 유의미한 차이는 발견되지 않았다( $F(1, 63) = .702, p = .594$ ). 그리하여 가설 2를 기각하였다. 이후에 진행하기로 했던 매개변수의 분석은 생략하고 다른 가능성에 대한 추가분석을 진행하였다.

-목표의 생생함에 대한 추가분석

실험3과 달리 실험1의 경우 자아 연속성을 측정할 시에 “1년 후 선택한

목표를 달성하였다고 가정해 봅시다. 여러분의 현재모습과 1년후 목표를 달성한 모습을 비교했을 때, 아래의 도형 중 가장 가까운 모습을 골라주세요.” 라고 하여 1년 후 목표를 달성했다고 가정하였다. 실험 2와 3의 경우는 목표달성을 가정하지 않았으며, 이는 목표를 달성한 자신을 상상하기 어렵게 만들어서 생생함의 정도(vividness)에 안 좋은 영향을 미쳤음에 분명하다. 실험1과 실험3의 경우 목표의 숫자도 2개와 1개로 비슷하고, 단지 다른 조건은 실험3의 경우 난이도를 조작하였다는 것뿐이기에 난이도를 통제된 상태로 실험1과 실험3의 데이터를 추가분석해 보았다.

-목표의 유무와 생생함이 자아연속성에 미치는 영향

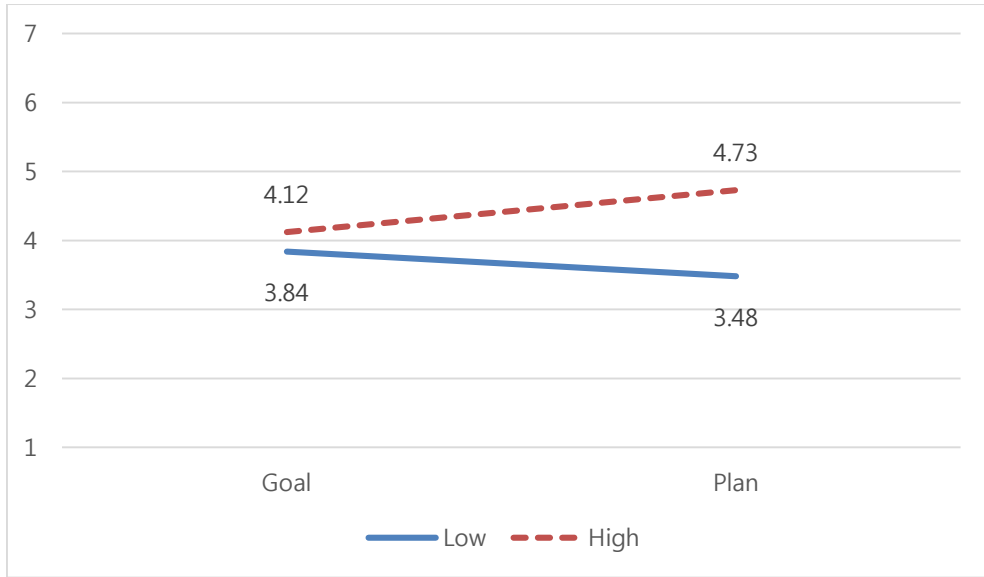
목표 달성한 자신을 상상한 실험1과 목표 달성을 상상하지 않은 실험3을 합치고 목표만 세우는 집단과 목표와 계획을 함께 세운 집단에 대해서 어려움과 실험3에서 주효과가 나타났던 성별 변수를 통제된 2x2 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 분석 결과 실험 참가자들은 목표와 함께 계획을 세운 집단에서 목표달성을 상상했을 때(M=4.73) 목표달성을 상상하지 못했을 때(M=3.48) 자아 연속성이 더 높았으며, 하지만 계획 집단에 대해서는 목표 달성을 상상했을 때(M=4.12)와 목표 달성을 상상하지 못했을 때(M=3.84)의 자아연속성에 차이가 없는 것으로 나타났다. 다시 말하자면, 단순히 목표를 세우고 달성한 것을 상상하는 것 만으로는 자아연속성에 큰 영향을 미치지 못하고, 심지어 계획을 세웠을 때도, 자신이 목표 달성한 모습을 상상하지 않을 경우 그 효과가 미비한 것으로 나타났다.

[표 17] 계획 유무와 목표의 숫자에 따른 자아연속성 기술통계량(ANCOVA)

목표/계획	생생함	평균	표준편차	샘플량
목표	Low	3.84	1.37	25
	High	4.12	1.26	32
목표+계획	Low	4.73	1.12	22
	High	3.48	1.12	33

[표 18] 계획 유무와 목표의 생생함에 따른 개체-간 효과거정(ANCOVA)

	제 III 유형 제공합	자유도	평균 제공	F	유의 확률
수정모형	28.608	5	5.722	3.880	.003
절편	76.739	1	76.739	52.039	.000
주관적 어려움	1.012	1	1.012	.686	.409
성별	5.962	1	5.962	4.043	.047
목표/계획	.633	1	.633	.429	.514
목표의 생생함	12.796	1	12.796	8.677	.004
목표/계획*생생함	4.615	1	4.615	3.130	.080
오차	156.312	106	1.475		
합계	1953.000	112			
수정합계	184.920	111			



[그림 6] 계획 유무와 목표의 생생함에 따른 자아연속성

### 4.3.3 결과 해석

실험3의 경우 실험1과 2와는 달리 새로운 조절변수인 난이도를 넣어서 실험을 설계하였다. 하지만, 난이도 조절이 잘 되지 않았고, 성별이라는 제3변수의 영향으로 설정한 가설을 검증하는데 많은 무리가 따랐음에 분명하다. 하지만, 추가 분석을 통해 생생함이라는 변수를 간접적으로 측정해봄으로써 생생함을 높일 경우 계획에 한하여 자아연속성이 높아짐을 알 수 있었다.

### 4.4 가설 검증

본 연구는 목표와 계획이 자아연속성을 통해 시간선택모형에 어떤 영향을 미치는지에 대해 알아보는 것으로 진행되었다. 이론적 배경으로 낙관적 편향과 계획오류, 자아연속성과 시간적 선택모형, 계획의 효과에

대해서 알아보았으며, 이후 실시된 3회의 실증 연구를 통해 4개의 가설들을 검증하였으며 결과는 아래의 표와 같다.

가설	내용	결과
H1	계획을 세울 경우 (vs. 목표만 세울 경우) 미래의 나에 대한 자아연속성 및 심리적 거리감이 줄어들게 될 것이다.	부분적 채택
H2	계획을 세울 경우(vs. 목표만 세울 경) 시간적 선택모형에 있어 낮은 할인율을 보일 것이다.	기각
H3	계획이 시간적 선택모형에 미치는 영향은 자아연속성에 의해 매개될 것이다.	유보
H4	목표의 숫자가 늘어날 수록 자아연속성이 증가할 것이다.	기각
H5	목표와 함께 계획을 세울 지라도 목표 달성을 상상하지 않을 경우 오히려 자아 연속성이 낮아질 것이다.	채택

## V. 결론

### 5.1 연구 결과 및 의의

본 연구는 자아연속성에 미치는 선행변수로 계획과 목표 세우기라는

변수를 설정하였으며, 선행변수가 자아 연속성이라는 매개변수를 통해 이후의 소비자 행동, 특히 시간적 선택모형에 영향을 미치는지를 밝혀내기 위해 실시하였다. 결론적으로 계획과 목표는 다양한 변수에 의해서 자아연속성에 영향을 미치지만, 기존 연구들에서 발견된 자아연속성과 시간선택 모형간의 효과가 검증되지 않았고 매개효과 또한 검증되지 않았다. 하지만 계획과 목표가 자아연속성에 미치는 영향에 대해서는 3번의 연구를 통해 부분적으로 증명이 되었다.

계획오류는 쉬운 일부부터 어려운 일 까지 전반적으로 일어나는 현상으로 이를 극복하기 위한 다양한 방법들이 연구되어 왔었다. 대표적인 방법이 목표수립과 계획인데, 이러한 계획과 목표수립이 좋지 않은 방향으로 흐르는 경우엔 어떤 변수가 영향을 미치는지를 알아보고자 한 것이 본 연구의 핵심적인 질문이었다. 자아 연속성의 경우 단순히 목표를 설정할 때 보다는 목표가 쉽다고 지각해야만 자아 연속성을 높여줄 수 있었고(실험3), 계획의 경우, 설정한 목표를 달성한 자신을 상상할 때만 자아연속성을 높여주는 것으로 나타났다(실험1+3). 계획을 세웠음에도 그 계획에 대한 달성이 확신할 수 없게 느껴질 경우, 그 효과가 미비하다는 것이다. 그리고 자아연속성이란 변수 자체 또한 “저축”, “비윤리적 행동”, “일탈행동”, “시간적 선택모형” 등에 영향을 미치는 선행 변수로 밝혀진 바 있다. 그렇기 때문에 계획과 목표가 자아연속성에 미치는 영향을 통해, 계획 혹은 단순 목표를 세운 사람들이 그 이후에 어떤 행동을 하는지 예측하는 것이 가능할 수 있을 것으로 여겨진다.

## 5.2 연구의 한계 및 향후 과제

연구의 한계는 명확하다. 2번의 실험을 통해 자아연속성이 증가하고 감소하는 조건이 완벽하게 파악되지 않았으며, 여러 실험을 조합하여 분석한 추가 분석결과로 도출된 시사점이 많기 때문에 추가적인 단독 실험이 필요하다고 여겨진다. 예를 들어, 생생함 변수에 대해서는 구체적으로 조작을 하거나 사후적으로 측정을 한 것이 아닌 기존 연구1과 연구3의 차이점을 비교하여 분석한 것이기 때문에, 단독적인 연구를 구성하여 분석함이 필요로 하다.

두 번째로, 자아 연속성이 이후의 인간행동에 어떤 영향을 미치는지, 계획과 목표가 직접적으로 영향을 미치는 인간의 소비자 행동에 대해서 더욱 자세한 고찰이 필요하다고 여겨진다. 본 연구에서는 시간적 선택모형에 미치는 영향을 살펴보았는데, 실험 결과 계획과 목표가 이런 행동에 영향을 주지 않는다는 점을 들 수 있다. 이에 대해서, 앞서 선행변수의 조작이 미비하다는 점이 첫 번째 문제점으로 지적될 수 있으며, 계획이나 목표를 세우는 행위 자체가 시간선택적 모형에 영향을 주기 때문에 기존 연구에서 밝혀졌던 자아 연속성의 주 효과가 나타나지 않는 것일 수도 있다. 다시 말하자면, 계획을 세우거나 목표를 세울 때 생기는 심리적인 변화, 감정적인 변화가 이후의 시간적 선택모형에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 혹은, 시간적 선택모형이 아니라 계획과 목표가 영향을 미치는 더 핵심적인 종속변인을 찾는 것 또한 방법이 될 것이다.



## 참고문헌

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *The American Economic Review*, 81(2), 1-19.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122-147. Gellatly, Ian R., and John P. Meyer (1992), "The Effects of Goal Difficulty on Physiological Arousal, Cognition, and Task Performance," *Journal of Applied Psychology*, 77 (5), 694-704.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bartels, D. M., & Rips, L. J. (2010). Psychological Connectedness and Intertemporal Choice. *Journal of Experimental Psychology*, 139(1), 49-69.
- Bartels, D. M., & Urminsky, O. (2011). On intertemporal selfishness: How the perceived instability of identity underlies impatient consumption. *Journal of Consumer Research*, 38(1), 182-198.
- Brewer, W. F., & Dupree, D. A. (1983). Use of plan schemata in the recall and recognition of goal-directed actions. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 9(1), 117.
- Buehler, R., & Griffin, D. (2003). Planning, personality, and prediction: The role of future focus in optimistic time predictions. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 92(1), 80-90.

Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 366-366.

Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1995). It's about time: Optimistic predictions in work and love. *European review of Social Psychology*, 6(1), 1-32.

Dalton, A. N., & Spiller, S. A. (2012). Too Much of a Good thing: The benefits of Implementation Intentions Depend on the Number of Goals. *Journal of Consumer Research*, 39, 1-15.

Dewitte, S., Verguts, T., & Lens, W. (2003). Implementation intentions do not enhance all types of goals: the moderating role of goal difficulty. *Current Psychology*, 22(1), 73-89.

Dunning, D., Griffin, D. W., Milojkovic, J. D., & Ross, L. (1990). The overconfidence effect in social prediction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 568.

Epcot, P. (1985). Resolutions not kept long by most Americans. Lake Buena Vista, FL: Walt Disney World.

Ersner-Hershfield, H., Wimmer, G. E., & Knutson, B. (2009). Saving for the future self: Neural measures of future self-continuity predict temporal discounting. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(1), 85-92.

Griffin, D., & Tversky, A. (1992). The weighing of evidence and the determinants of confidence. *Cognitive psychology*, 24(3), 411-435.

Hayes-Roth, B., & Hayes-Roth, F. (1979). A cognitive model of planning. *Cognitive Science*, 3(4), 275-310.

Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity: how conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235(1), 30-43.

Hershfield, H. E., Cohen, T. R., & Thompson, L. (2012). Short horizons and tempting situations: Lack of continuity to our future selves leads to unethical decision making and behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 117(2), 298-310.

Kahneman, D., & Lovallo, D. (1993). Timid choices and bold forecasts: A cognitive perspective on risk taking. *Management science*, 39(1), 17-31.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Intuitive prediction: Biases and corrective procedures. *TIMS studies in Management Science*, 12, 313-327.

Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (Eds.). (1982). *Judgment under uncertainty*. Cambridge University Press.

Klayman, J., & Schoemaker, P. J. (1993). Thinking about the future: A cognitive perspective. *Journal of Forecasting*, 12(2), 161-186.

Kreitler, S., & Kreitler, H. (1987). Plans and planning: Their motivational and cognitive antecedents. *Blueprints for thinking: The role of planning in cognitive development*, 110-178.

Laibson, D. (1997). Golden eggs and hyperbolic discounting. *The Quarterly Journal of Economics*, 112(2), 443-478.

Laibson, D. I., Repetto, A., Tobacman, J., Hall, R. E., Gale, W. G., & Akerlof, G. A. (1998). Self-control and saving for retirement. *Brookings Papers on Economic Activity*, 1998(1), 91-196.

Lewis, D. (1983). *Philosophical papers* (Vol. 1). Oxford, England: Oxford University Press.

Lovullo, D., & Kahneman, D. (2003). Delusions of success. *Harvard Business Review*, 81(7), 56-63.

Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 65(3), 272-292.

Min, K. S., & Arkes, H. R. (2012). When Is Difficult Planning Good Planning? The Effects of Scenario-Based Planning on Optimistic Prediction Bias. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(11), 2701-2729.

Norcross, J. C., Ratzin, A. C., & Payne, D. (1989). Ringing in the New Year: The change processes and reported outcomes of resolutions. *Addictive behaviors*, 14(2), 205-212.

Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. Oxford, England: Oxford University Press.

Perry, J. (1972). Can the self-divide? *Journal of Philosophy*, 69, 463-488.

Prestwich, A., Lawton, R., & Conner, M. (2003). The use of implementation intentions and the decision balance sheet in promoting exercise behaviour. *Psychology and Health*, 18(6), 707-721.

Pronin, E., & Ross, L. (2006) Temporal differences in trait self-ascription: When the self is seen as an other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 197-209

Strotz, R. H. (1956). Myopia and inconsistency in dynamic utility maximization. *Review of Economic Studies*, 23, 165-180.

Shu, S. B., & Gneezy, A. (2010). Procrastination of enjoyable experiences. *Journal*

*of Marketing Research*, 47(5), 933-944.

Thaler, R. H., & Benartzi, S. (2004). Save more tomorrow: Using behavioral economics to increase employee saving. *Journal of Political Economy*, 112(S1), S164-S187.

Thaler, R. H., & Shefrin, H. M. (1981). An economic theory of self-control. *The Journal of Political Economy*, 392-406.

Townsend, C., & Liu, W. (2012). Is Planning Good for You? The Differential Impact of Planning on Self-Regulation. *Journal of Consumer Research*, 39(4), 688-703.

Unger, P. (1991). *Identity, consciousness, and value*. New York, NY: Oxford University Press.

van Gelder, J. L., Hershfield, H. E., & Nordgren, L. F. (2013). Vividness of the future self predicts delinquency. *Psychological science*, 24(6), 974-980.

Wakslak, C. J., Nussbaum, S., Liberman, N., & Trope, Y. (2008). Representations of the self in the near and distant future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95-757-773.

Weick, M., & Guinote, A. (2010). How long will it take? Power biases time predictions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(4), 595-604.

Williams, B. (1970). The self and the future. *Philosophical Review*, 79, 161-180.

Abstract

# The effects of planning on inter-temporal choice model:

-The mediating role of self- continuity-

SuGyeong Han

College of Business Administration

The Graduate School

Seoul National University

A New Year's resolutions frequently end in failure. The people who experience such failure may claim that their goal was unrealizable from the beginning. Planning is a basic tool for achieving the goals. Many studies on planning have claimed that it is the most effective way to succeed a specific goal. However, some researchers argued that planning is not a panacea. Then what is the best solution for achieving a goal? Is there any special method for achieving a goal? In this paper, the author tried to reveal the underlying mechanism on 'why do goal setting and planning always not work and how and when these methods work?'

The author focused on continuity between present self and future self. Generally, the self is a collection of variety identities that overlap with each other over time. Many factors influence those identities. The author argued that setting a goal and making a plan affect self-continuity for future self. In this study, the author examined that planning might increase self-continuity. It means that the person who make a plan for goal may feel himself as the same person over time but the person who just sets a goal may feel himself as different over time. In this paper, the researcher tried

to examine ‘why does people usually focus on present not on the future’ by using inter-temporal choice model. The author also predicted that self-continuity is affected by variety moderators such as difficulty, the number and vividness of goals.

Study 1 showed that planning increase self-continuity more than just setting a goal. Studies 1 and 2 revealed that number of goal did not affect connection between present self and future self. the author also found that if the person who made a plan for the goal imagined their end state vividly, they felt closer between 2 parts of a person’s life(Studies 1 and 3). However, through study2 and study3 consistently showed that making a plan and setting a goal did not affect inter-temporal choice model and self-continuity is not a mediator for inter-temporal choice model.

.....

**Keywords** : Planning, Goal, Self-continuity, Inter-temporal choice model, Planning fallacy, Optimistic bias

**Student Number** : 2012-20534