

# 나를 발전시키는 목표성장의 비밀

- 속달목표 vs 수행목표 -

대학생 시기에 우리는 진로를 탐색하고, 목표를 세우며,  
다양한 선택과 결정을 하는 과정을 통해 성장해 나갑니다.

내가 세운 목표는 무엇을 위한 목표인지,  
그 목표를 달성하기 위해 어떤 신념과 태도를 가져야 할지는  
목표달성과 성장에 큰 영향을 줄 것입니다.

목표를 이루고, 나를 성장시킬 수 있는 대학생활을 위해서  
어떤 목표를 세우고 신념과 태도를 가져야 하는지 알아보겠습니다.



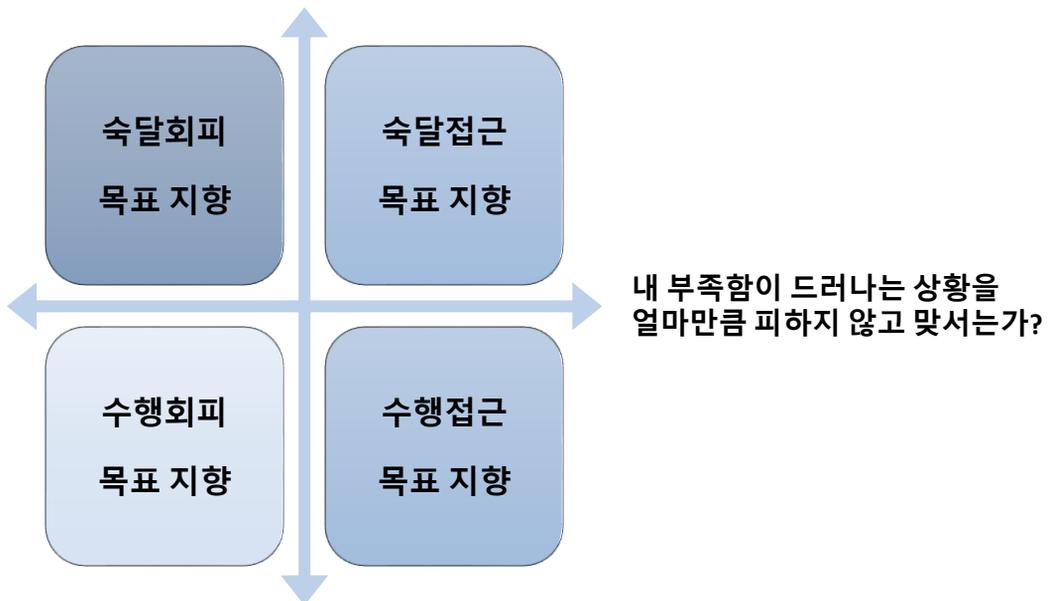
## 나는 목표를 세울 때 어떤 것에 집중하는가?

우리는 공부할 때 각자 나름의 목표를 설정합니다. "이번 프로젝트 과제에서 좋은 점수를 받겠다", "이번 학기에 이 과목에서 A를 받겠다"와 같은 단기 목표를 세우기도 하고, "졸업 후 어떤 일을 하겠다"와 같은 장기 목표를 세우기도 합니다. 목표를 세우는 우리의 심리는 "목표를 세울 때 어떤 것에 집중하는가"에 따라 크게 두 가지로 나누어집니다.

숙달목표 지향하기	수행목표 지향하기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표에서 달성하고자 하는 것 그 자체에 대한 학습과 이해, 지식의 탐구와 획득, 또는 이를 통한 내적 성장을 추구</li> <li>• 목표를 세울 때 자신에게 초점을 맞추고, 자신의 능력 개발과 성장을 중요하게 생각</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 외부의 보상 또는 다른 사람과의 비교를 통해 자신의 능력을 과시하거나 자신을 보호하고자 함</li> <li>• 결과 또는 외부, 타인에게 초점을 맞추고, 자신의 능력을 인정받고, 체면을 유지하는 것을 중요하게 생각</li> </ul>

이 두 가지 심리는, "내가 원하는 것에 얼마만큼 강하게 집중하는가", "내 부족함이 드러나는 상황을 얼마만큼 피하지 않고 맞서는가"에 따라 다시 다음과 같이 나누어집니다.

내가 원하는 것에 얼마만큼 강하게 집중하는가?



## 목표를 세우는 4가지 유형

### 속달접근 목표 지향

- 이 유형에 해당하는 사람은 목표하는 것 그 자체를 배우고, 이해하고, 그것을 통해 성장하는 것을 적극적으로 추구합니다.
- 외적인 보상이나 다른 사람과의 비교에는 관심이 적습니다.
- 자신의 능력이 나아지고, 잠재력을 발휘할 수 있는 가능성에 관심이 많습니다.

- 이 유형에 해당하는 사람은 목표를 이루는 과정에서 나의 성장을 소극적으로 추구합니다.
- 자신의 능력, 기술이 떨어지거나 부족함이 드러날 수 있는 상황을 회피합니다. 즉, 목표 달성 과정에서 생길 수 있는 실수, 실패와 같은 부정적인 가능성을 피하려고 합니다.
- 완벽주의 성향을 보이거나 실패에 대한 두려움이 큼니다.

### 속달회피 목표 지향

### 수행접근 목표 지향

- 이 유형에 해당하는 사람은 목표를 달성하여 얻는 긍정적 결과, 이를 통한 다른 사람들의 인정과 자기과시를 적극적으로 추구합니다.
- 외적 보상이나 타인과의 비교에 관심이 큼니다.
- 능력 이상을 발휘해야 하는 도전적인 일을 피하고, 실수 또는 실패를 경험하게 되면 부정적인 감정이 생깁니다.

- 이 유형에 해당하는 사람은 다른 사람들의 인정과 자기과시를 소극적으로 추구합니다.
- 다른 사람과의 비교를 통해 상대적인 무능이 드러나는 상황을 피하는 것에 관심이 많습니다.
- 다른 사람들의 시선을 의식하고, 자신의 부족한 점을 감추려고 노력하고, 회피합니다.
- 부정적 결과에 대한 원인을 자신의 내부가 아닌 외부에서 찾으려고 합니다.

### 수행회피 목표 지향

## 나를 발전시키는 신념과 태도

우리가 세운 목표를 달성하기 위해서는 자신이 어떤 일을 성공적으로 할 수 있는 능력이 있다고 믿는 기대와 믿음, 즉 "자기효능감"을 향상시키는 것이 중요합니다. 자기효능감을 향상시키고 목표를 달성하기 위해 가장 중요한 것은 실패를 경험할 때 스스로를 평가절하하는 신념과 두려움을 낮추는 것입니다.

앞에서 우리는 목표를 세우는 네 가지 유형을 살펴보았습니다. 네 가지 유형 중 자기효능감을 향상시킬 수 있는 유형은 바로 속달접근 목표를 지향하는 것입니다. 속달접근 목표를 지향하는 사람은 내적인 성장을 적극적으로 추구하고, 외적 보상이나 다른 사람과의 비교를 적게 하여 자신의 가능성에 대한 확신과 자신감이 큼니다. 이에 비해 회피적인 목표를 지향하는 사람은 자기효능감이 낮아집니다.

목표를 세울 때 속달접근 목표를 지향한 목표를 세워봅시다. A+를 받겠다는 목표와 함께, 그 과정에서 내 능력이 나아지는 것, 내가 무엇을 배우겠다는 것을 함께 목표로 세우는 것입니다.

그리고 목표를 달성하는 과정 중 누구나 맞닥뜨릴 수 있는 실패를 경험하는 상황에서 다음과 같은 신념과 태도를 가지면 내적 성장과 목표를 달성한 자신을 발견하게 될 것입니다.

- ✓ 자신의 부족한 부분이 외부로 드러나는 것에 먼저 두려움을 느끼기보다 목표로 설정한 그 과제 자체에 집중하기(작은 목표를 하나씩 해결해가는 것 자체에 집중)
- ✓ 학습내용을 이해하는 것, 기술을 습득하는 것 등을 통해 성장하는 나 자신에 집중하기 (실패하고 내 부족한 부분이 드러났더라도 그 과정을 통해 성장한 나 자신을 찾기)

### <참고문헌>

김아림(2019). 대학생의 성취목표지향성과 진로결정 자기효능감의 관계에서 실패공포의 매개효과. 경희대학교 대학원 석사학위논문