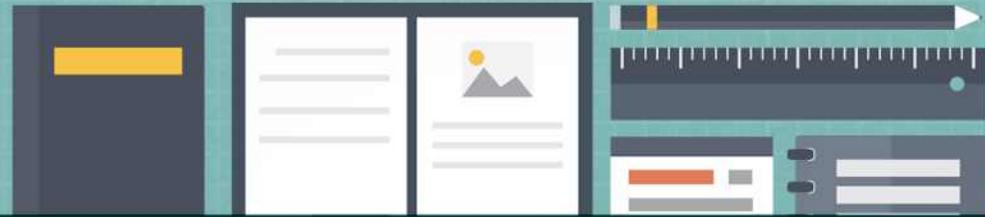


# 건강증진을 위한 인간행동의 이해

## 합리적 행동이론 / 계획된 행동이론

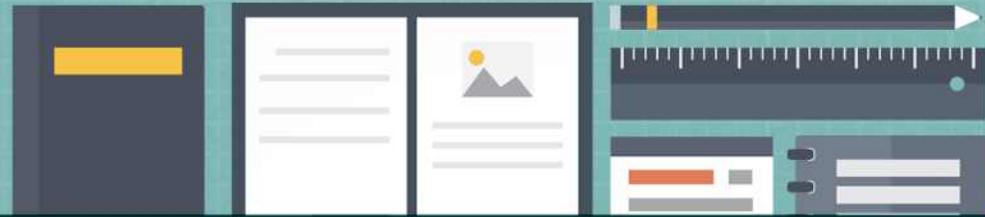
2018-2학기





**합리적 행동이론**

**Theory of Reasoned Action, TRA**



# Fishbein & Ajzen

합리적 인간? **행동선택의 이유??**

태도 + 주관적 규범 = **행위의도**



**행동?**

# 합리적 행위 이론 (Theory of Reasoned Action, TRA)



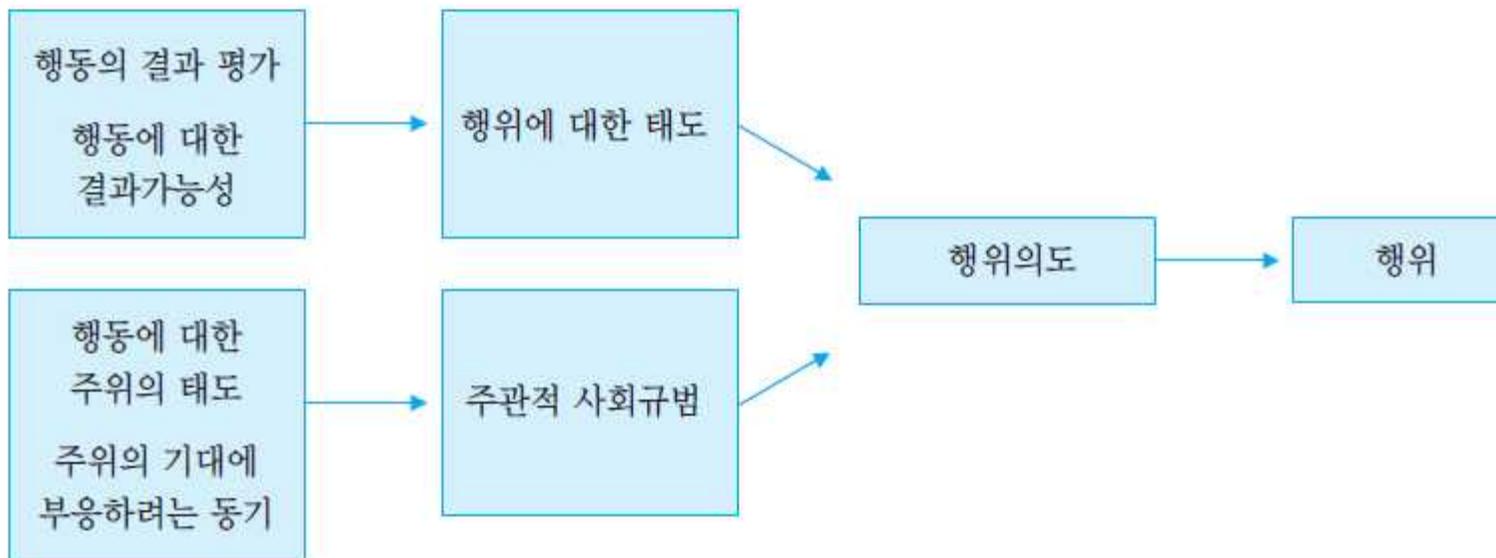
## 1) 합리적 행위이론의 유래

- 신념(행동적, 규범적), 태도, 의도, 행위 사이의 관계에 관심을 두고 태도와 행위 간의 관계를 찾기 위해 개발(Fishbein, 1967)
- 합리적 행위 이론에서의 가정
  - ▶ 인간은 이성적 존재이고 가능한 정보를 체계적으로 사용하며, 행위에 대한 개인의 의도가 그 행위의 직접적인 결정요인임.
  - ▶ 인간은 합리적이며 자신이 이용할 수 있는 정보를 활용하여 행동을 결정함.
  - ▶ 즉, 인간이 특정 행동을 선택할 때, 행동의 결과로 야기될 수 있는 것들 중 좋은 것은 최대한으로 하고, 나쁜 것은 최소로 하겠다는 기대감으로 합리적 행동을 선택 (기대가치이론에 근거)



## 합리적 행동이론의 구성요소

행위, 행위의도, 행위에 대한 태도, 주관적 사회규범,  
행동의 결과평가, 행동에 대한 주위의 태도





- 행위(behavior)의 결정요소 : 개인의 행위 의도(behavioral intention)
- 행위 의도의 직접적인 결정요소 : attitude, subjective norm
  - ▶ 그 행위를 수행하는 것에 대한 태도(attitude)
    - 행위의 결과 또는 행위 수행에 대한 개인적 신념에 의해 결정됨.
    - 행위 결과에 긍정적 가치를 부여할 때 행위가 수행됨.
  - ▶ 그 행위와 관련된 주관적인 규범(subjective norm) : 사회적 압력에 대한 인식
    - 어떤 행위에 대한 주위 사람들의 찬성이나 반대, 주위 사람들의 의견을 따를 것인지에 따라 결정됨.
- 개인이 특정 행위의 결과에 만족하고 그 행위를 하도록 사회적 압력이 있다고 인식할 때 행위 수행이 일어남.



## 한계, 그리고 발전

- TRA에서 행동은 **자기 통제 하에서 실행될 경우** 로 한정하여 현실에서의 예측력이 떨어짐

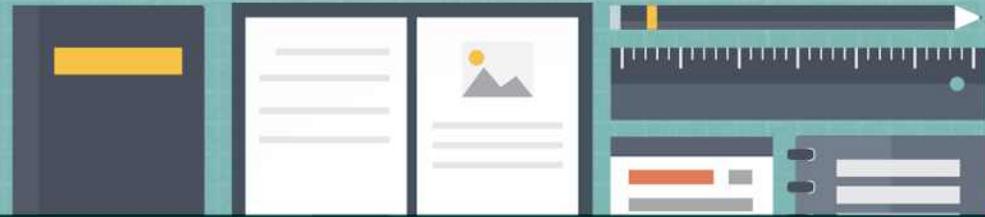
## WHY?

- ▶ 자기통제력이 모두 같은가?
- ▶ 행동을 실행하는데 필요한 의지, 감정, 충동은 같은가?
- ▶ 자기 통제를 하고 싶어도 외부적 상황에 의해 불가능한 경우는 없는가?
- ▶ 본인의 능력이나 자원에 대한 인식이 행동을 결정하는데 어떤 역할을 하는가?

인지된 행동통제(Perceived behavioral control) 개념의 등장

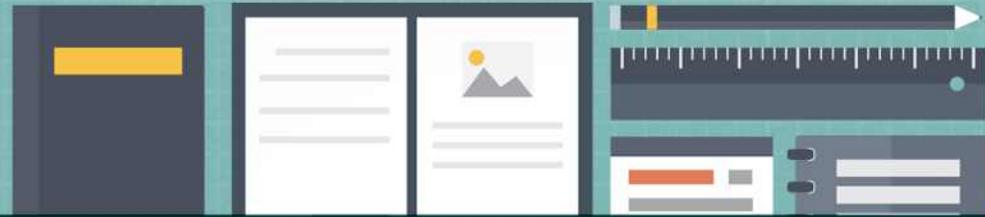
: 인간의 행위를 제약하는 요인에 대한 인식





# 계획적 행동이론 Theory of Planned Behavior, TPB

인지된 행동통제(Perceived behavioral control)



# Ajzen(1991)

## 자기통제에 대한 고찰

인간의 행위를 제약하는 요인은??

태도

주관적 규범

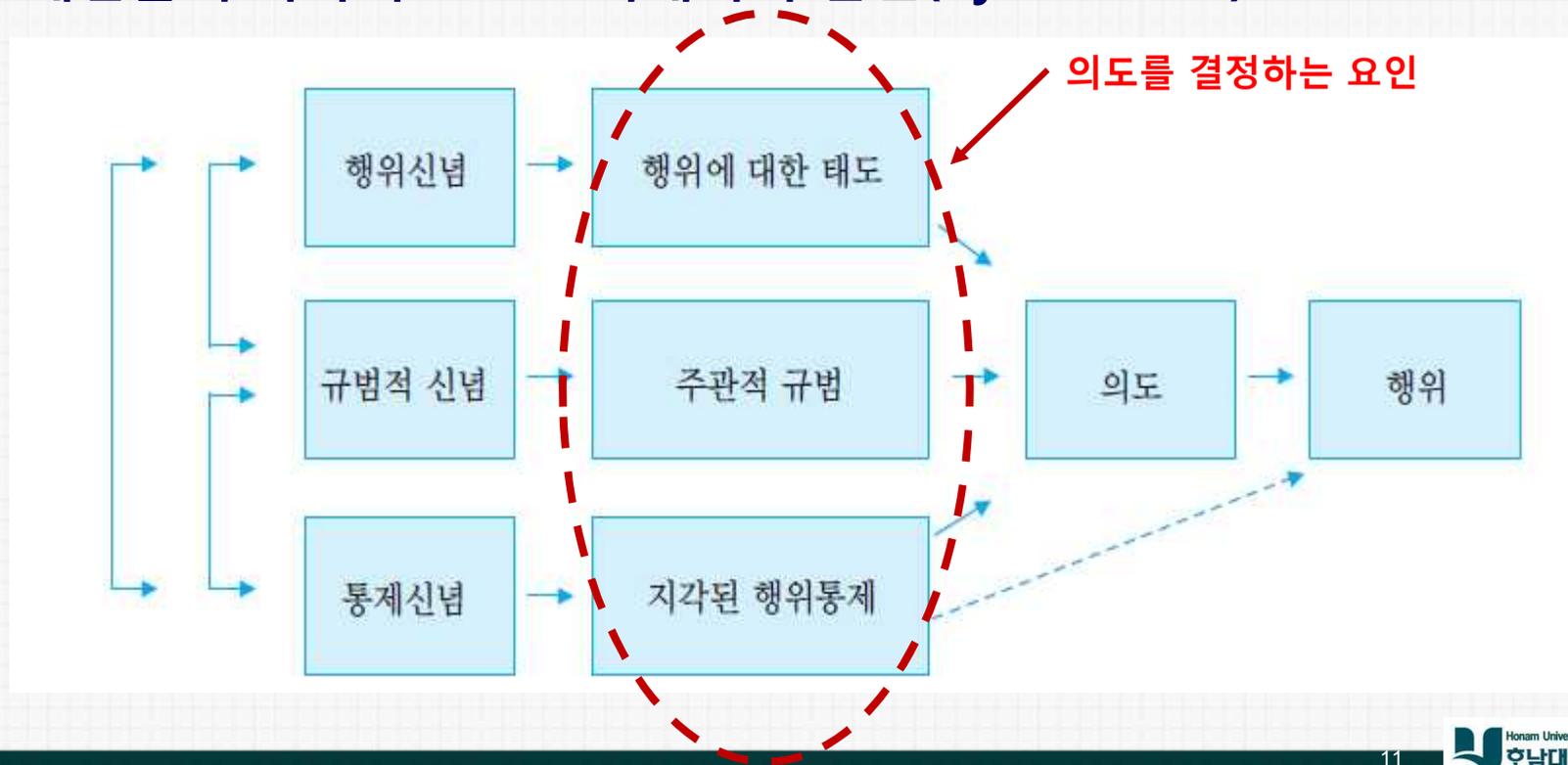
인지된 행동통제

# 계획적 행위 이론(Theory of Planned Behavior, TPB)



## 1) 계획적 행위이론의 유래

- 합리적 행위이론(TRA)가 확장된 이론
- TRA에 인지된 행동통제(perceived behavioral control) 개념을 추가하여 TPB로 확대시켜 발전(Ajzen, 1991)





## 의도를 결정하는 요인

### ➤ 행위에 대한 태도

\* 행위 수행에 대한 개인의 긍정적 또는 부정적 평가 정도

-> 행위 신념(행동적 신념)에 의해 영향 받음

### ➤ 주관적 규범

\* 제시된 행위를 선택하도록 만드는 사회적 기대감을 개인이 지각하는 정도

-> 규범적 신념에 의해 영향 받음

### ➤ 인지(지각)된 행위 통제

\* 특정행위를 수행하는데 있어서 어려움이나 용이함을 지각하는 정도

-> 통제신념에 의해 영향 받음



➤ **행위 신념(행동적 신념)**

- \* 어떤 행위가 특정한 결과를 이끌어 낼 것이라는 기대 혹은 대가에 대한 신념  
예시) 체중조절이 체중을 감소시킬 가능성이 있다

➤ **규범적 신념**

- \* 주의의 의미 있는 사람들이 행위 실천에 대해 지지할지 반대할지에 대한 믿음  
예시) 주치의가 체중을 조절해야 한다고 생각한다고 믿는다

➤ **통제신념**

- \* 행위수행에 필요한 자원, 기회 및 장애물의 존재유무 등에 대한 행위통제에 대한 신념  
예시) '식당에서 흡연금지'에 직면할 가능성

 특성

- 행동 보다는 중간단계의 결과인 행동 의도에 초점
  - ▶ 내적인 동기유발과 외적 환경영향을 구분
- 태도가 믿음으로 구성되는 것으로 정의
  - ▶ 태도에 대한 정확한 측정이 가능(여러 가지 믿음을 측정함으로써 태도를 결정)
- 동기유발이 태도에 의해 영향을 받는다는 점을 제시
  - ▶ 행위결과에 대한 기대감은 그것이 현실적이든 그렇지 않든 동기유발에 결정적 역할을 수행함
- 주관적 규범을 모형에 포함
  - ▶ 개인의 행동결정과정에서 타인의 영향력이 행사된다는 것을 이론적으로 정립
- 행동수행능력에 대한 개인의 인식 고려
  - ▶ 동기유발은 개인의 자신감에 의해 증가되고, 자신감 결핍에 의해 감소됨



**적용** - 본인의 건강행동에 대한 개념을 예시를 들어 설명해 봅시다.

구성요소	예시(측정문항)
1. 건강행동	
2. 행동에 대한 의도	
3. 행동에 대한 태도	
행동적 신념	
행동결과에 대한 평가	
4. 주관적 규범	
규범적 신념	
의미 있는 타인의 생각을 따르려는 동기	
5. 인지된 행동통제	

