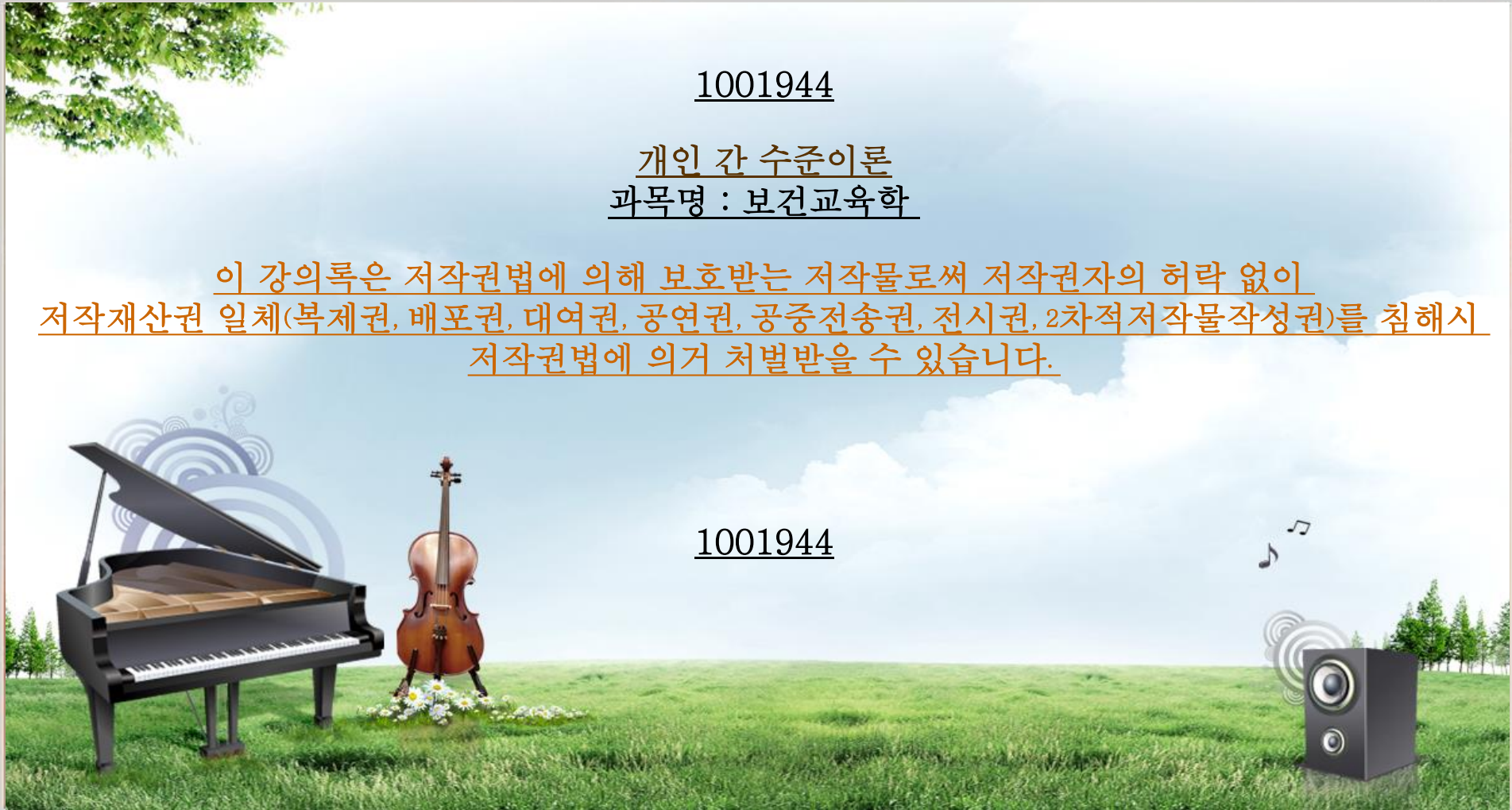


1001944

개인 간 수준이론
과목명 : 보건교육학

이 강의록은 저작권법에 의해 보호받는 저작물로서 저작권자의 허락 없이
저작재산권 일체(복제권, 배포권, 대여권, 공연권, 공중전송권, 전시권, 2차적저작물작성권)를 침해시
저작권법에 의거 처벌받을 수 있습니다.

1001944



사회인지이론



수업 목차

사회인지이론

1. 사회인지이론

- ① 이론적 개념
- ② 구성요소
- ③ 중재전략
- ④ 적용사례



학습 목표

- 1 사회인지이론을 이루는 구성요소들에 대해 학습한다.



주요용어

- 상호결정

- 자기효능감



🌿 사회인지이론 (Social Cognitive Theory)

- 1941년 밀러와 달라드가 처음으로 **사회학습이론**을 제안
- 1963년 반두라에 의해서 **관찰학습**과 **대리강화**의 개념을 **적용**한 보다 폭넓은 사회학습이론을 발표
- 1977년 **자기효능감**의 개념 제안
- 사회인지이론은 **반두라의 사회학습이론**에서 발전된 **이론**이며, 사회학습이론 중 **인지적이고 정서적인 측면**이 **강조**되면서 자신의 이론의 명칭을 **사회인지이론**으로 명명
- 조건형성과 인지이론을 통합하여 사회인지이론을 제안함



Albert Bandura (1925~)
Professor of Social Science
in Psychology at Stanford University





사회인지이론 (Social Cognitive Theory)

- 인간이 건강행동을 하게 되는 저변의 사회심리학적 요소들의 역동적 관계와 행동변화를 촉진시키는 방법을 설명하는 이론
- Bandura가 발달 시킨 이론 → 여러 이론들을 선택적으로 채택해서 사람들이 **특정 행동을 습득하고 유지하는 방법을 설명하는 이론**
- 인간의 행동을 **행동, 개인적 요인, 환경적 영향이 서로 상호작용하는 역동적인 모델로 설명함**





이론적 개념



사회인지이론 (Social Cognitive Theory)

- 사회학습이론 (social learning theory)에서 출발:
인지심리학의 개념들이 통합되면서 사회인지이론으로 변경
↳ 경험, 관찰, 상징커뮤니케이션을 통한 학습이 가능한
인간의 정보처리능력에 대한 이해





이론적 개념

Origins of Social Learning Theory (Albert Bandura)

- Reaction against behaviorism (behavior conditioned to environmental stimuli)
- Recognition of reciprocal influences and mediating effects of (social) cognition
- Educational psychology & learning theory
- Studies of origins of aggressive behavior



🌿 사회인지이론의 세 가지 요인의 상호관계(상호결정론)

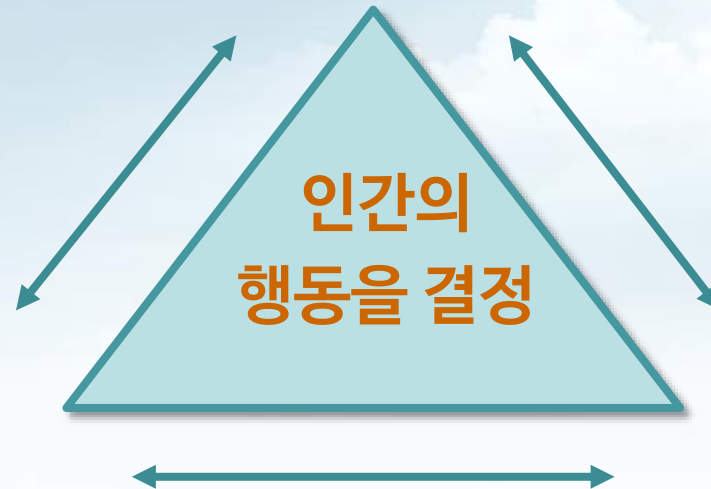
개인(인지)요인 :

자기효능감과 결과기대

- 기대 (expectations)
- 지식 (knowledge)
- 태도 (attitudes)

환경요인

- 사회적 규범
- 지역사회접근
- 강화, 관찰학습



행동요인: 자기규제, 행동기술

- 기술 (skills)
- 실천 (practice)
- 자기효능감



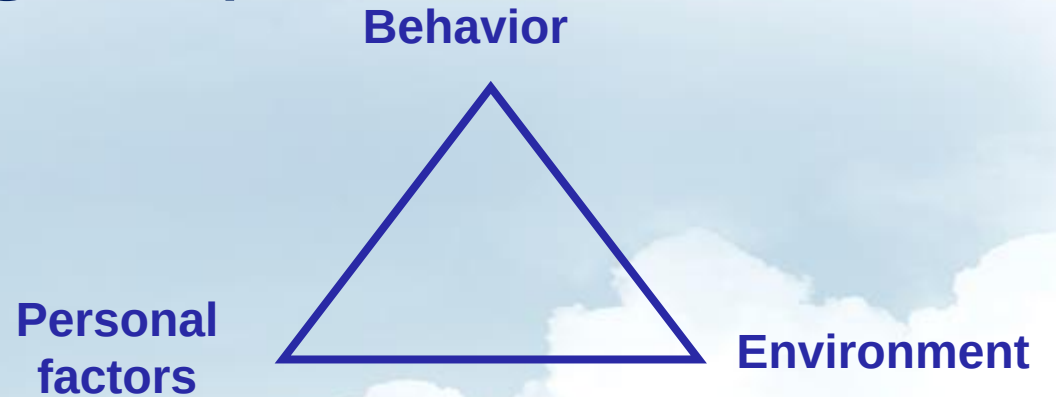


이론적 개념



사회인지이론의 세 가지 요인의 상호관계

Reciprocal influences



- People rationally assess behavior and its consequences, self-direction
- Learning does not have to be direct and experiential; it can be **vicarious** (through observation of others)



Principles of Social Learning

People learn to act by:

- observing the actions of others
- observing the apparent consequences of those actions
- evaluating those consequences for their own life
- rehearsing, then attempting to reproduce those actions themselves

Application: modeling desirable behaviors

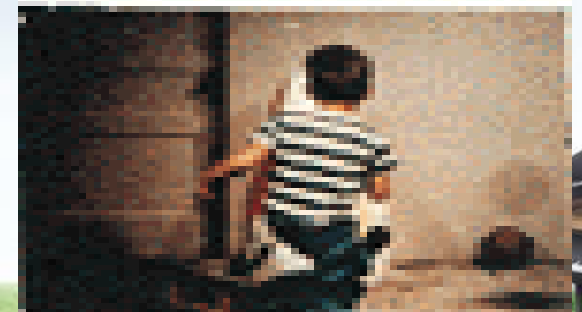


Social Learning Theory

Originated with the “Bobo doll” experiments

(Bandura, Ross & Ross, 1963)

"Sock him in the nose" "Knock him down" "Throw him in the air" "Kick him" "Pow" "He keeps coming back for more" "He sure is a tough fella."



1 상호결정 (Reciprocal Determinism)

- 사회학습이론의 기본적인 전제로 개인(person), 행동(behavior), 그 행동이 수행되는 환경(environment)이 끊임없이 동적인 상호작용을 한다는 이론
- 행동은 단순히 환경 영향의 결과나 개인적 요인의 결과가 아니며, 환경은 개인적 요인이나 행동의 결과가 아님
- 환경은 개인이 특정기능을 수행해야 하는 사회적, 물리적 상황을 제시하며 행동을 장려하거나 억제하게 하는 것들을 제공함



1 상호결정 (Reciprocal Determinism)

- 개인은 행동할 수 있는 능력과 자신의 행동을 통제할 수 있는 잠재력을 가지고 있음
- 특정 행동으로 인한 결과를 예측하고 이에 대응할 수 있음
- 행동은 개인의 현재 상태나 환경을 반영한 것으로 개인과 환경에 영향을 줄 수 있음



2 환경과 상황 (Environments and Situations)

환경

- 개인의 행동에 영향을 줄 수 있는 객관적인 것으로 설명될 수 있으나 구체적으로 보면 눈에 보이는 개인의 외적 환경이라고 할 수 있으며, **사회적 환경**과 **물리적 환경**으로 구분되어짐

상황

- 개인의 행동에 영향을 줄 수 있는 **환경에 대해 어떻게 인지하느냐**
- 개인의 **인지에 따라** 현실적이거나 왜곡되거나 할 수 있음



2 환경과 상황 (Environments and Situations)

- 한 개인이 자신을 둘러싸고 있는 환경이 중요하며 가치 있는 것으로 인식하지 못한다면 **환경이 행동에 미치는 영향은 제한적**
- 환경뿐만 아니라 그 환경을 어떻게 인지하느냐 즉 **상황은 어떤 행동을 이끌기도 하고 제한하기도 함**
- **사회적인 상황**과 **물리적인 상황**은 어떤 행동 양식을 채택하는데 중요한 계기를 제공
- 상황은 즉각적인 주의를 요하는 어떤 문제를 제시할 수도 있으며 행동의 유형을 제한하고 불가능하게 할 수도 있음



3 관찰학습 (Observational learning)

- 개인이 다른 사람의 행동을 보고 새로운 행동과 반응을 학습하는 방법
- 대리보상(vicarious reward) 또는 대리 경험(vicarious experience)이라고 함

예) 어떤 학생이 학교에서 다른 학생이 담배를 피우고 그에 따른 보상이나 처벌을 받는 것을 관찰했을 때, 만약 그 담배를 피운 학생이 보상을 받는다고 (다른 학생들로부터 우대를 받는 것 등) 생각하면 그것을 관찰한 학생은 앞으로 담배를 피울 확률이 높아짐



3 관찰학습 (Observational learning)

- 관찰학습의 5단계



Social (Observational) learning process

Five steps:

1. Attention (주의집중)

People must be aware of modeled event

2. Retention/Symbolic representation (기억, 파지)

People conceptualize the action

3. Reproduction/Transformation into action (재생)

Initial attempts to re-enact behavior

4. Motivational incentives (동기화)

People have reasons to act

5. Performance (수행)

Consistent & accurate enactment



4 행동능력 (Behavioral Capability)

- 행동의 변화를 유도하는 프로그램을 기획하는 보건교육사는 목표로 하는 행동을 매우 구체화시켜야 함
- **행동능력**: 인간이 특별한 행동을 수행한다면 무슨 행동을 해야 할지, 어떻게 해야 하는지 아는 것
 - ↳ 기술
 - ↳ 지식
- 행동능력의 개념은 **학습 (learning)**과 **수행 (performance)**의 개념을 구별
- 행동이 수행되기 위해서는 **학습이 우선**되어야 함
- 행동능력은 개인의 훈련, 지적능력 및 배움의 양식의 결과



5 강화 (Reinforcement)

- 사회인지이론에서 강화는 행동을 결정하는데 중심적인 역할을 함
- 현재 행동의 결과가 이후 **행동수행의 가능성과 빈도에 영향을 미침**



5 강화 (Reinforcement)

1) 강화의 세 가지 측면

- ① 실제 행동의 결과보다 인지된 결과가 더 중요



두 중년어른이 운동 프로그램을 할 때, 근육 찢임과 경직에 대한 경험을 할 경우,

- A. 손상이나 병이라고 생각해 운동을 그만두고,
- B. 효과적인 운동이라는 증거라면 약간의 불편함으로 간주해 프로그램에 더 열심히 참여하게 됨



5 강화 (Reinforcement)

1) 강화의 세 가지 측면

2 대리강화 가능

- 개인이 직접 경험하지 않았지만 타인의 경험을 관찰한 후 강화를 받음
예) 텔레비전 광고에서 매력적인 사람이 특정행동을 하는 것을 관찰한 후,
같은 상황이 현실에서 일어나면 광고에서와 동일한 행동을 한다



5 강화 (Reinforcement)

1) 강화의 세 가지 측면

3 자기강화

- 환경과는 독립적으로 개인의 통제 하에 있는 과정
- 인간 성격구조의 한 부분인 자기규제시스템 (self-regulation system)의 한 부분임



5 강화 (Reinforcement)

2) 강화의 분류

✓ 긍정적 강화(positive reinforcement)

- 어떤 행동으로 인해 그 행동이 반복될 확률을 증가시키는 자극이 초래됨을 의미

예) 운동프로그램 참여 후 기분이 상쾌해짐을 경험

체중조절 이후 주위사람들의 칭찬을 받거나 자신감이 향상, 신체상태의 개선 경험



5 강화 (Reinforcement)

2) 강화의 분류

✓ 부정적 강화(negative reinforcement)

- 외부에서 주어지는 혐오적인 자극을 피하거나 완전히 제거하는 방법으로 주어진 행동을 반복

예) 매주 회비를 내야 하는 체중조절 프로그램에서 자신의 목표가 달성되면 회비 납부가 면제되는 경우



5 강화 (Reinforcement)

3) 강화의 단계

- ① 초보적인 보상(음식과 물)
- ② 장난감이나 장신구
- ③ 토큰이나 돈
- ④ 향상의 시각적 증거: 그래프, 점수 등
- ⑤ 사회적 인정 (social approval)
- ⑥ 성취감 (sense of mastery)

✓ 보상선정의 방법

- 요구도 진단의 일부로 대상자에게 질문
- 과거경험에 의해 선정

✓ 보상을 줄 때 유의점

- 모든 사람이 받을 수 있는 것
- 유의하고 의미 있는 것
- 보상을 주는 원칙이 합당하고 모든 사람이 수용하는 것
- 건강증진의 철학과 일관된 보상 선정



6 결과기대 (Outcome Expectations)

- 특정한 행동이 특정 결과를 가져올 것이라는 개인의 기대
예) 음주결과에 대한 긍정적인 기대로 미성년의 음주는 범죄라고 생각하면,
음주를 하지 않을 가능성이 높아질 것임
→ 이런 결과에 대한 기대는(outcome expectations)
비슷한 상황의 과거경험, 타인에 대한 관찰, 관련된 프로그램에 대한 정보로 부터 형성됨
- 결과기대의 근원
 - ① 비슷한 상황에서의 과거경험
 - ② 타인에 대한 관찰
 - ③ 관련된 프로그램에 대한 정보



7 결과기대가치 (Outcome Expectancies)

- 한 개인이 특별한 결과에 대하여 가치를 두는 기대
- 결과기대에 대하여 가치를 부여한 것을 **결과기대가치** (또는 **유인책**) 이라고 하며, 결과기대와 구분하고 있음
- 결과기대와 달리 결과기대가치는 **크기**로 나타낼 수 있음
- **긍정적이고 결과기대가치가 큰 행동**이 결과기대가치가 적은 행동보다 동기화되기 쉬움
- 장기적으로 나타나는 결과기대가치보단 **단기적으로 나타나는 결과기대가치**를 더 선호



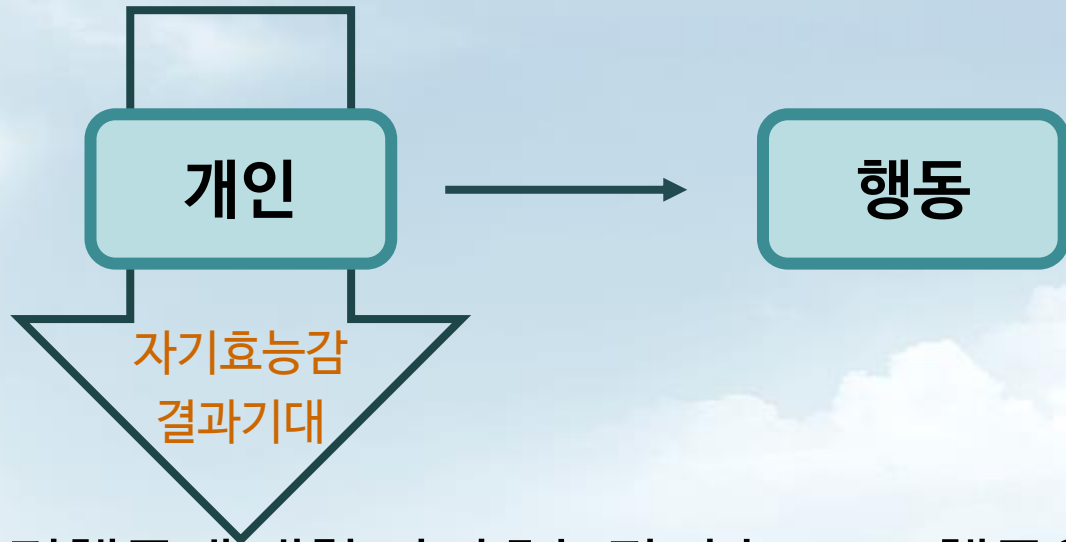
8 자기효능감 (Self Efficacy)



- ① 수행경험
- ② 대리경험
- ③ 언어적인 설득
- ④ 생리적 상태



8 자기효능감 (Self Efficacy)



특정행동에 대한 자기효능감이 높고 그 행동을 행했을 경우
그 결과에 대한 기대가 긍정적일수록, 특정행동을 수행할
가능성이 높아짐



8 자기효능감 (Self Efficacy)

- 특정한 상황에서 특정한 행동을 얼마나 잘 조직하고 수행할 수 있는지에 대한 **주관적인 판단**. 구체적인 상황에서 성공할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념
- 효능기대 → 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있느냐에 대한 **신념**을 뜻하는 것으로 행동의 정확한 예측요인으로서의 역할을 함
- 불리한 상황에서도 새로운 행동을 시작할 수 있고,
고위험 상황에서도 목표행동을 지속적으로 실천할 수 있으며,
스트레스 상황에서도 복잡한 행동을 실천 할 수 있는지의 여부를 예측함



8 자기효능감 (Self Efficacy)

- 자기효능감을 강화하는 요소

- 1 수행경험 (performance accomplishments): mastery experience
- 2 대리경험 (vicarious experience): social modeling
- 3 언어적 설득 (Verbal persuasion): strong encouragement
- 4 생리적 상태 (physiological state): improving physical and emotional states



8 자기효능감 (Self Efficacy)

● 자기효능감을 강화하는 요소

1 수행경험 (performance accomplishments): mastery experience

- 자기효능감을 발달시키는 가장 효과적인 방법임
- 직접수행을 통한 **성공**의 경험 → 자기효능감을 **증가**시킴
- 반복적인 **실패**의 경험 → 자기효능감을 **감소**시킴



8 자기효능감 (Self Efficacy)

- 자기효능감을 강화하는 요소

- 2 대리경험 (vicarious experience): social modeling

- 자신이 직접 경험하지는 않았지만 자신의 비슷한 능력을 가진 타인의 목표 행동수행을 관찰함으로써 자기효능감을 발달시킴
 - 목표 행동을 위한 기술을 배울 수 있을 뿐 아니라 자신의 수행할 수 있는 능력에 대한 자신감을 갖게 됨



8 자기효능감 (Self Efficacy)

- 자기효능감을 강화하는 요소

- ③ 언어적 설득 (Verbal persuasion): strong encouragement

- 어떤 특정한 목표행동을 수행할 수 있는 능력에 대한 자신감은 타인(특히 그 타인이 다른 사람으로부터 존경 받는 사람일 경우)으로부터 듣는 격려나 비판의 말에 영향을 받음



8 자기효능감 (Self Efficacy)

● 자기효능감을 강화하는 요소

4 생리적 상태 (physiological state): improving physical and emotional states

- 아픔, 피로, 질병 등은 과제를 수행할 수 있는 사람의 능력에 대한 자신감에 영향을 미침
- 실제적인 생리적 상태 뿐 아니라 자신의 생리적 상태 (physiological state)에 대한 인식도 자기효능감에 직접적인 영향을 줌



9 수행 시 자기통제 (Self Control of Performance)

- 수행 (performance)이란 목표의 성취에 초점을 둔 인간의 행동
- 보건교육에서 최종적으로 바라는 목표는 자기 스스로의 통제 하에서 건강한 행동을 실천하는 것
- 사회인지이론에서 자기통제는 목표로 삼고 있는 행동을 스스로 규제할 수 있는 것을 의미하며 건강한 행동을 얼마나 잘 유지해 나가는가를 본인 스스로 계속적으로 감시할 수 있어야 함
- 수행의 기준을 세우는 것, 즉 목표를 세우는 것은 매우 중요
- 자기통제를 증가하기 위한 전략 중의 하나는 목표로 하는 행동을 아주 구체적으로 정해야 함



10 감정의 조절 (Management of Emotional Arousal)

- 반두라: 과도하게 감정이 유발되는 것은 학습과 수행을 방해한다는 것을 인식, 어떤 자극은 공포감 유발 → 감정을 유발하여 방어행동
→ 효과적으로 자극에 대처함으로써 정서유발이 감소
- 무스: 정서와 생리적 유발에 대한 행동관리의 범주 파악
 - ① 첫 번째 범주는 정신적 방어기제
 - ② 두 번째 범주는 문제를 재구성하는 좀 더 많은 인지적 기술
 - ③ 세 번째 범주는 정서적 스트레스로 인한 증상을 치료할 수 있는 스트레스 관리
 - ④ 네 번째는 감정적 스트레스의 원인을 분석하여 스트레스를 줄 수 있는 방법을 효과적으로 선택하고 수행하는 방법



10 감정의 조절 (Management of Emotional Arousal)

- 사회인지이론의 구성개념과 방법은 주로 행동관리기술을 학습할 경우 사용됨
- 개인과 문화에 따라 매우 다를 수 있음
- 보건교육사 및 행동과학자는 피교육자의 행동변화를 돕기 전에 감정유발을 최소화하는 방법을 배워야 함



11 상호결정의 재조명 (Reciprocal Determinism)

- 만약 개인, 환경 혹은 행동변화, 상황변화가 있다면, 행동요인, 상황요인 (환경요인 및 개인요인)은 재평가 되어야 함



1 상호결정론을 적용한 중재전략

1) 개인요인-지식, 기대, 태도

- 올바른 건강에 대한 지식을 갖고 있으며, 행동에 대한 결과를 긍정적으로 인지할 경우 건강한 행동을 할 가능성이 높아짐
- 결과기대에 대한 가치를 어떻게 인지하느냐도 중요
- 결과기대가치는 양적인 가치로 -1부터 +1까지 연속적인 가치이고, 쾌락주의의 원칙에 따라 긍정적인 결과는 최대화 시키고, 부정적 결과기대를 최소화시키는 행동을 선택
- 자기효능감(혹은 자기확신)은 특정 행동을 수행하는 능력에 대한 개인의 자신감 정도를 의미하므로 행동에 대한 노력이나 얼마 지속시키는지에 영향을 줌



1 상호결정론을 적용한 중재전략

2) 환경요인-지역사회 규범, 사회적 물리적 환경변화, 강화, 관찰학습

- 행동변화는 관찰학습에 의해서도 가능하다는 측면에서 행동변화를 유도하기 위해서는 신뢰할 수 있는 역할모델을 활용
- 건강한 행동의 결과기대가 긍정적이라는 것을 이러한 역할모델을 통해 또는 직접적인 학습을 통해 알 수 있도록 프로그램을 기획하여야 함



1 상호결정론을 적용한 중재전략

3) 행동요인-행동능력, 자기모니터링, 계약

- 행동변화에 필요한 구체적인 기술을 학습시키는 것은 매우 중요
- 구체적인 행동수정기술 뿐만 아니라 사회적 기술을 학습하는 것
- 변화된 행동을 오랫동안 유지할 수 있는 기술들을 습득하는 것도 효과적인 행동변화에 매우 중요





중재전략

2 적용전략

1) 모델링(modeling)

- 모델과 목표행동에 대한 주의집중
- 목표행동에 대한 수용 및 기억
- 목표행동의 연습
- 행동의 결과에 대한 보상





중재전략

2 적용전략

2) 기술훈련 (skill-training)

- 목표행동을 효과적으로 수행할 수 있도록 도와줌
- 행동시도의 가능성을 높여줌
- 복잡한 기술은 세부적인 부분으로 나누어 학습
- 사회적 기술 (social skill)은 역할극이 효과적





중재전략

2 적용전략

3) 자기모니터링 (self-monitoring)

- 필요한 변화에 대해 생각해보고 구체적인 목적을 설정하는 방법
- 집단의 변화를 추구할 때는 개인보다 집단 전체에 대한 감시를 실시하는 것이 효과적

예) 한 회사의 주차장에 운전자의 안전벨트 착용률 표시



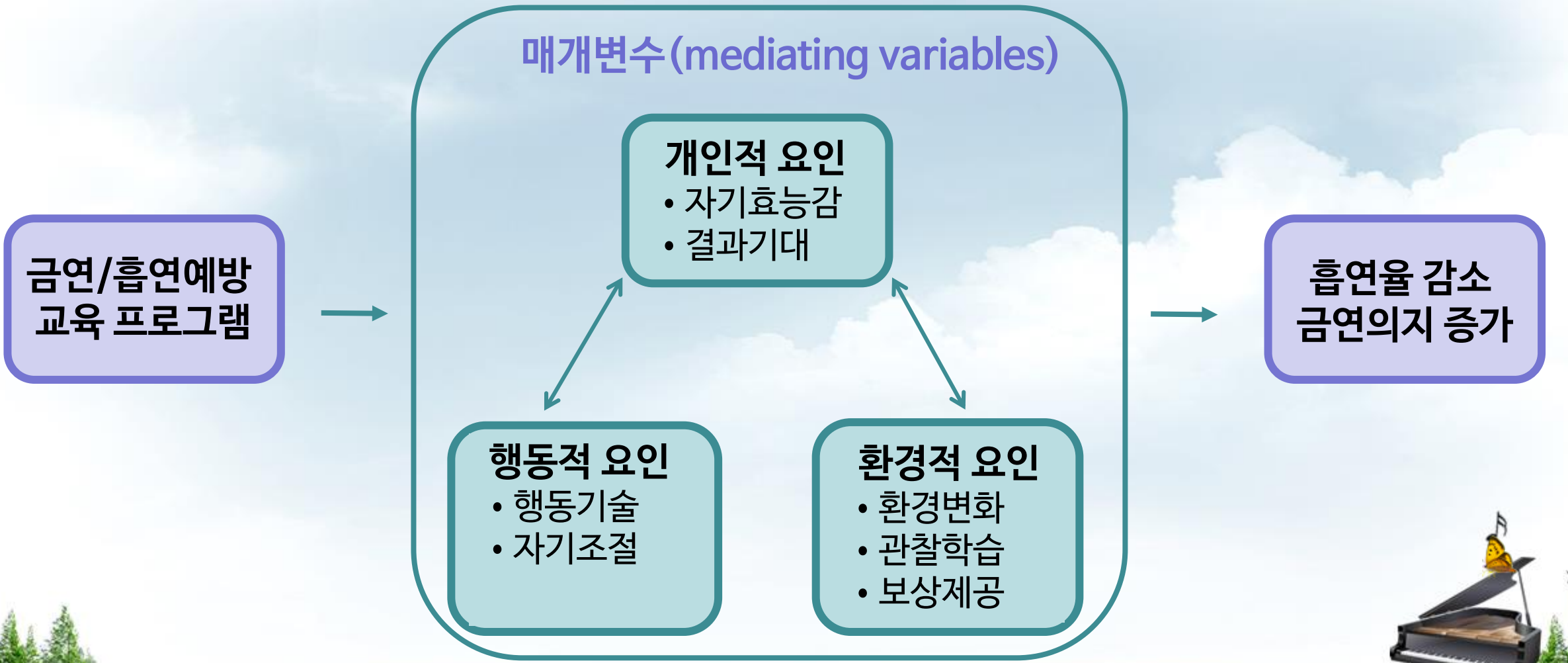
2 적용전략

4) 계약(contracting)

- 사회적 영향을 주요 요인으로 포함시킨 행동변화 기술
- 계약에 포함되어야 하는 사항
 - ① 두 사람 이상이 계약에 동의
 - ② 수행할 구체적 행동을 명시
 - ③ 성공적 수행을 측정할 방법과 기준 설정
 - ④ 성공적 수행에 따른 보상내용 명시
 - ⑤ 서명



🌿 사회인지이론에 근거한 청소년 금연/흡연예방 프로그램을 위한 Effect Model





학 습 정 리



1 사회인지이론

사회인지이론의 구성요소들의 특징에 대해 이해함
인간의 행동을 개인, 환경, 행동적 요인이 상호작용하는 역동적인 모델로 설명하고 있음
개인적 요인으로 자기효능감과 결과기대, 행동적 요인으로 자기규제, 행동기술, 환경적 요인으로 강화와 관찰학습의 중요성을 강조





참 고 자 료

- 김 명, 손애리 외 7명. 보건교육과 건강증진. 계축문화사, 2017.
- 전국대학보건관리학교육협의회. 보건교육사를 위한 보건학. 서울: 한미의학, 2014.
- 전국대학보건관리학교육협의회. 신공중보건학. 서울: 계축문화사, 2006.
- Butler, J.T. Principles of health education and health promotion (3rd ed). Wadsworth, 2001.
- 박형중, 김공형, 김광기. 보건교육. 신광출판사, 1997.

