



Glaser의 WDEP



전 행동 자동차(Total Behavior Car)



- 인간은 스스로 행동을 선택하여 만들어 나가며, 그 결과에 대해 책임지는 존재
- 인간은 행동을 선택할 때 자신의 욕구를 최대한 충족시키기 위해 자신을 통제
- 전 행동(total behavior)은 활동(action), 생각(thinking), 감정(feeling), 신체반응(physiology)으로 구성



WDEP 절차

Want	욕구, 바램 탐색하기	□ 내가 진정으로 원하는 것은 무엇인가? □ 나에게 지금 채워지지 않는 욕구는 무엇인가? □ 사람들이 나에게 원하는 것이 무엇이라고 생각하는가?
Doing	전행동과 행동 방향 탐색하기	□ 내가 지금 하고 있는 행동은 무엇인가? □ 나는 원하는 것을 얻기 위해 무엇을 하고 있는가?
Evaluation	자신의 행동을 스스로 평가하기	□ 나의 지금 행동이 나에게 도움이 되는가? □ 내가 지금하고 있는 것이 내가 진정으로 원하는 것을 얻는 데 도움이 되는가? □ 내가 원하는 것은 현실적이거나 실현 가능한 것인가? □ 내가 행동하는 것이 규칙에 어긋나는가? □ 그런 식으로 보는 것이 나에게 도움이 되는가?
Plan	행동 변화에 대한 계획 세우기	□ 내가 원하는 것을 얻기 위해 어떻게 다르게 행동하고 생각해야 되는가? - 욕구가 충족되는 계획 - 단순하고 구체적인 계획 - 현실적이고 실현가능한 계획 - 행동을 유발 하는 계획