

Directe of indirecte invloed van deze gedragsbepalers

Sommige gedragsbepalers zijn direct van invloed op gedrag; andere gedragsbepalers werken indirect, via gedragsintentie. Een positieve gedragsintentie kan nodig zijn voor gedragsverandering, bijvoorbeeld als mensen een bewuste keuze moeten maken over het gedrag voordat ze het (kunnen) uitvoeren. Alleen een positieve gedragsintentie is vaak niet voldoende: meestal is er een kloof tussen intentie en gedrag, bijvoorbeeld vanwege omgevingsinvloeden. In de tabel staat welke gedragsbepalers direct en indirect van invloed zijn op gedrag. Let op: zo werkt het vaak, maar dit kan voor een specifiek gedragsdoel anders uitpakken. Je kunt dit nagaan door hier onderzoek naar te doen onder je doelgroep.

| Werkt direct op gedrag | Werkt indirect op gedrag (via gedragsintentie) |
|--|--|
| Weerstand: aversie en inertia | Weerstand: scepsis |
| | Zelfbeeld |
| Automatische reacties en onbewuste associaties | |
| Emoties | |
| Sociale omgeving: descriptieve norm | Sociale omgeving: injunctieve norm |
| Fysieke omgeving | |
| Kunnen: vaardigheden en middelen | Kunnen: eigen effectiviteit |
| | Kennis |
| | Houding |