



# AENNEMUUTOS – TAITO MITÄ TARVITSEMME MUUTOSTILANTEESSA

Katja Nuottila

Antti Heinonen

# Mitä asenne on?

- Psykologiassa asenne määritellään johonkin **merkitykselliseen kohteeseen liittyväksi myönteiseksi tai kielteiseksi suhtautumistavaksi.**
- Asenne tarkoittaa käyttäytymiseen vaikuttavia **positiivisia tai negatiivisia tunteita, uskomuksia ja aikomuksia.**
- Asenteen voidaan katsoa olevan selvästi **arvolatautunut**, se on arvon subjektiivinen vastine.
- Määrittelyssä voidaan korostaa myös asenteen sosiaalista puolta ja sitä, että se on **vuorovaikutuksessa rakentuva ja ryhmässä jaettu.**





- Asenteen määrittelyissä puhutaan siis toisaalta **tunnesidonnaisuudesta**, toisaalta se nähdään kytkeytyneeksi **tietoon ja uskomuksiin** sekä **asennetta ilmentäviin aikomuksiin ja käyttäytymiseen**.
- Asenne on viime kädessä kunkin ihmisen **henkilökohtainen tapa suhtautua asioihin**, mutta asenteiden syntyminen ja muokkautuminen tapahtuu **sosiaalisessa vuorovaikutuksessa**.

# Asennemuutoksen alkujuurilla...

- On tarkasteltava asenteen kohdetta ja asenteen muodostamista eri tasoilla.

*Oletpa luopuja tai jatkaja, mieti mahdollista asennemuutostasi tilanteeseen...*

- a) järjen ja ymmärryksen tasolla
- b) asian herättämien tunteiden tasolla
- c) asiaan liittyvien tekemisten, toimintojen ja käyttäytymisen tasolla.
- d) On myös muistettava, että asenteeseen vaikuttavat myös muut ihmiset, ympäröivä kulttuuri, arvot ja uskomukset.





*Tärkeää on taito päästää osaltaan irti vanhasta...*

*Erilaisia tapoja muuttaa asennetta...*





# Sosiaalinen myöntyminen

- ✓ Henkilö voi muuttaa esim. käyttäytymistään, jos tietynlaisesta käyttäytymisestä seuraa **sosiaalinen palkitseminen tai rangaistus lähiympäristön ihmisten toimesta.**
- ✓ Välttämättä hän ei kuitenkaan ole muuttanut perimmäistä uskomustaan tai asennettaan asiaa kohtaan.



# Samaistuminen

- Samaistumisessa henkilö puolestaan muuttaa uskomustaan ja asennettaan samanlaiseksi kuin hänen **arvostamansa ja ihailemansa ihminen**.
- Tällöin merkityksellisintä ei ole itse asia, vaan että suhde arvostettuun henkilöön säilyy hyvänä.





27.5.2020

# Sisäistäminen

- Sisäistäminen taas tarkoittaa, että kun uusi asia on yhdenmukainen mm. hänen vallitsevan arvomaailman kanssa ja täydentää sitä, kokee hän tämän **sisäisesti palkitsevana.**
- Samalla tällaisesta asenteesta ja sen mukaisesta käyttäytymisestä tulee pysyvämpi.

# Kesä...

- Kesän aikana erilaisissa tilanteissa pyri menemään toisen henkilön rooliin ja pohtimaan esim. vuorovaikutustilannetta, asennetta tms. toisen henkilön näkökulmasta.

*Mitä uutta voit oppia hänestä, tilanteesta, asiasta tms.?*

- Millaisia suunnitelmia teillä on tulevaa kesää ajatellen?



*Hyvää kesää*



27.5.2020