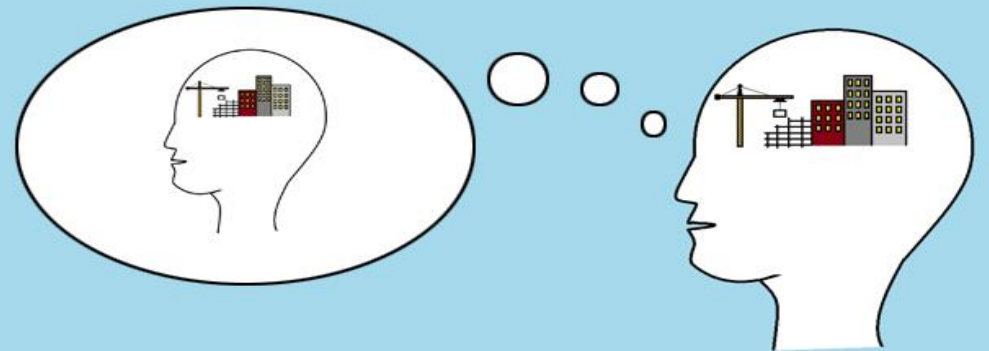
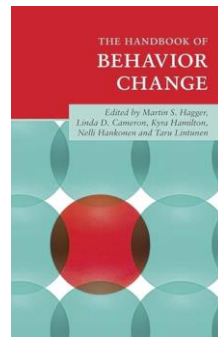


Käyttäytymisen muutos sosiaalisissa verkostoissa

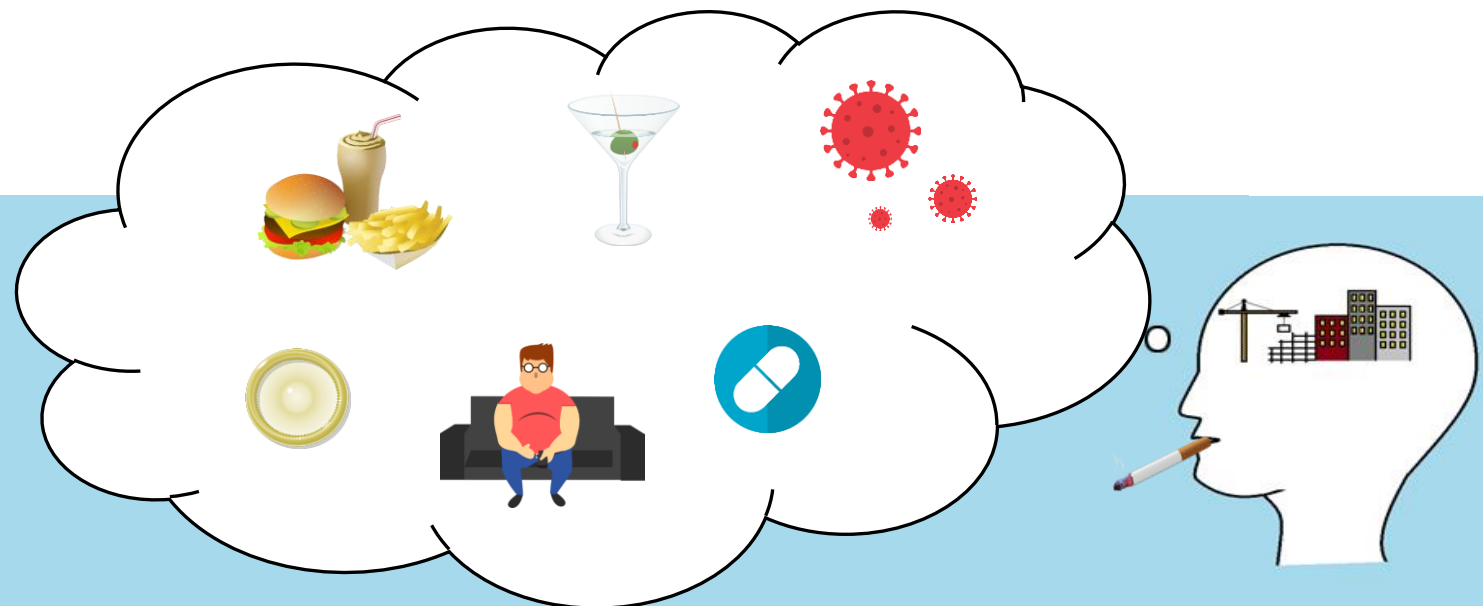
eli motivaatioviljelmien kokoaminen ja huolto



Käyttäytymisten rooli nykyihmiskunnan haasteissa



- Ilmastoteot
- Tartuntataudeilta suojautuminen
- Alkoholin/lääkkeiden (väärin)käyttö
- Liikkuminen, ruokavalio, tupakointi
- jne...



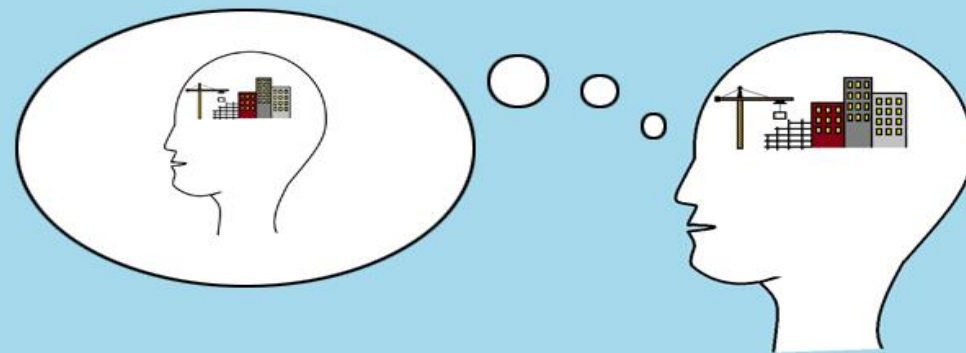
“Konteksti on kuningas”: toimintaympäristöt

Epävarmuuden toimintaympäristö

- Laaja keskinäisriippuvuus
- Tavat ja asenteet muuttuvat ja sopeutuvat – äkillisestikin
- Pirulliset ongelmat ja toistuvat yllätykset
- Ketterät mikrokokeilut, tunnustelu, uudelleenohjautuminen

Monimutkainen toimintaympäristö

- Vähemmän yhteenkytkeytyneisyyttä
- Tavat ja asenteet muuttuvat vuosikymmenten saatossa
- Ennustettavuus: tulevaisuus muistuttaa mennyttä
- Tarkka analyysi, optimointi menneen datan perusteella



“Konteksti on kuningas”: toimintaympäristöt

Epävarmuuden toimintaympäristö

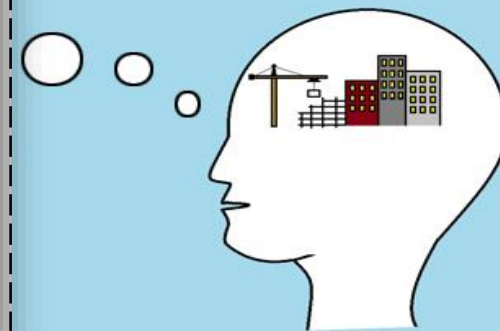
- Laaja keskinäisriippuvuus
- Tavat ja asenteet muuttuvat ja sopeutuvat – äkillisestikin
- Pirulliset ongelmat ja toistuvat yllätykset
- Ketterät mikrokokeilut, tunnus uudelleenohjautuminen

Monimutkainen toimintaympäristö

- Vähemmän yhteenkytkeytyneisyyttä
- Tavat ja asenteet muuttuvat

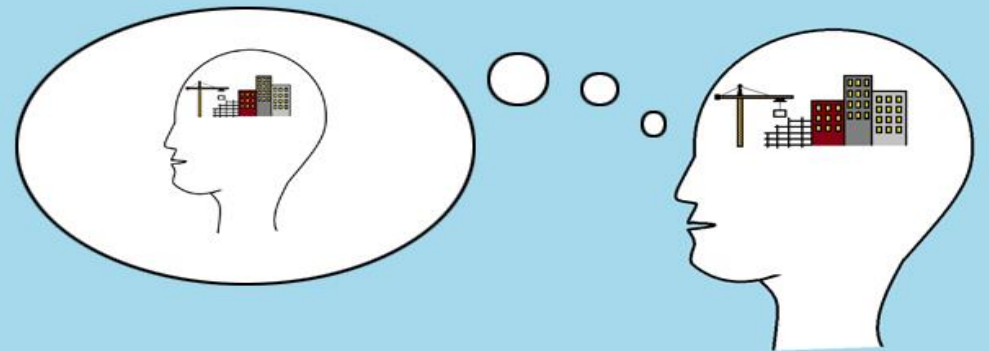


ossa
aisuus
ointi menneen



Mikä vaikuttaa käyttäytymiseen?

Ajatuksia?



Knowledge

(An awareness of the existence of something)

Knowledge (including knowledge of condition/scientific rationale)

Skills

(An ability or proficiency acquired through practice)

Skills

Skills development

Social influences

(Those interpersonal processes that can cause individuals to change their thoughts, feelings, or behaviours)

- Social pressure
- Social norms
- Group conformity
- Social comparisons
- Group norms
- Social support
- Power
- Intergroup conflict
- Alienation
- Group identity
- Modelling

Emotion

(A complex reaction involving physiological elements and a personal interpretation with a personal meaning)

Social/professional role

(A coherent set of behaviours that an individual in a social or professional role is expected to exhibit)

Optimism

(The confidence that the goals will be attained)

Beliefs about Change

Environmental context and resources

(Any circumstance of a person's situation or environment that discourages or encourages the development of skills and abilities, independence, social competence and adaptive behaviour)

- Environmental stressors
- Resources/material resources
- Organisational culture/climate
- Salient events/critical incidents
- Person x environment interaction
- Barriers and facilitators

(not valued, probable/improbable)

Intention

(A conscious decision to perform a behaviour)

Goals

(Mental representations of a desired future state of an individual)

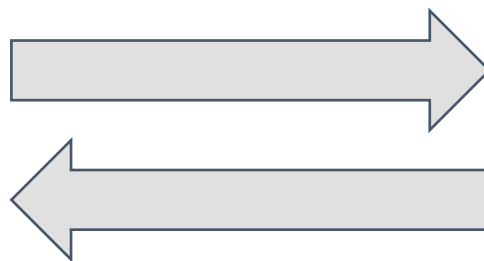
(Anything aimed at managing or changing objectively observed or measured actions)

- Breaking habit
- Action planning

Tieto ja taito

Motivaatio

**Sosiaalinen ja
fyysinen *tilaisuus***



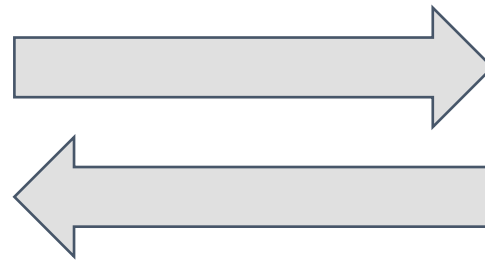
Käyttäytyminen

Tieto ja taito

Motivaatio

**Sosiaalinen ja
fyysinen *tilaisuus***

Yksilö vs. ryhmä?



Käyttäytyminen



**Muiden
käyttäytyminen**



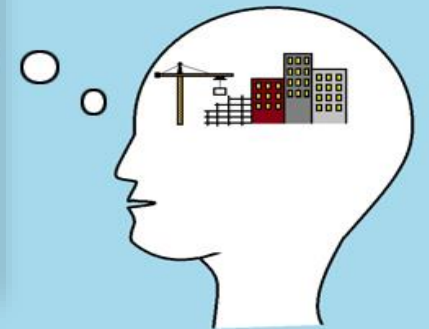
Käyttäytymisten rooli nykyihmiskunnan haasteissa



- Ilmastoteot
- Tartuntataudeilta suojautuminen
- Alkoholin/lääkkeiden (väärin)käyttö
- Liikkuminen, ruokavalio, tupakointi
- jne...



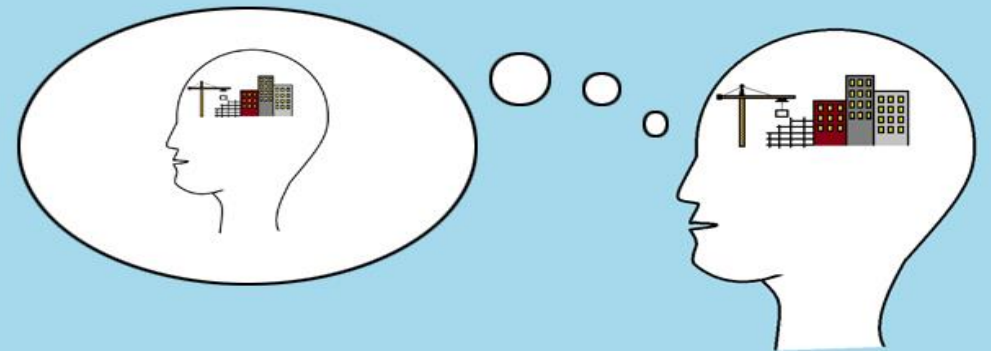
@heinomatti
www.mattiheino.com



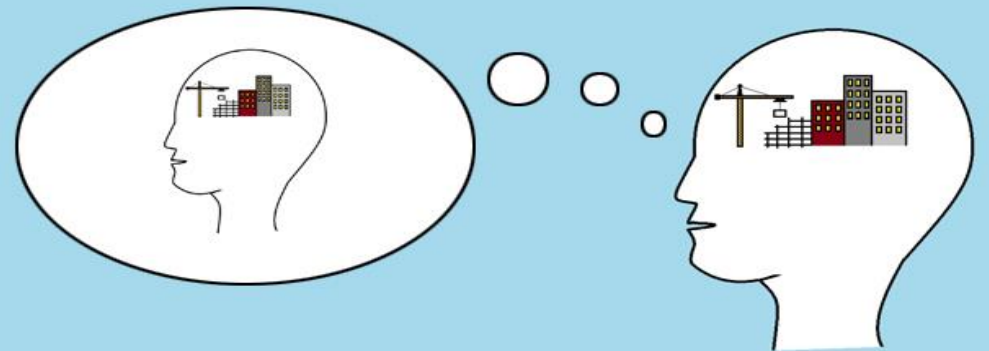
- Ketterät mikrokokeilut, tunnustelu, uudelleenohjautuminen



Kokeilut organisaatiossasi: mitä käyttäytymisiä aloitteiden tekemiseen liittyy, ja mikä käyttäytymisiin vaikuttaa?



Osa II: Motivaatioviljely



Käyttäytymisten rooli nykyihmiskunnan haasteissa



- Ilmastoteot
- Tartuntataudeilta suojautuminen
- Alkoholin/lääkkeiden (väärin)käyttö
- Liikkuminen, ruokavalio, tupakointi
- jne...



@heinomatti
www.mattiheino.com

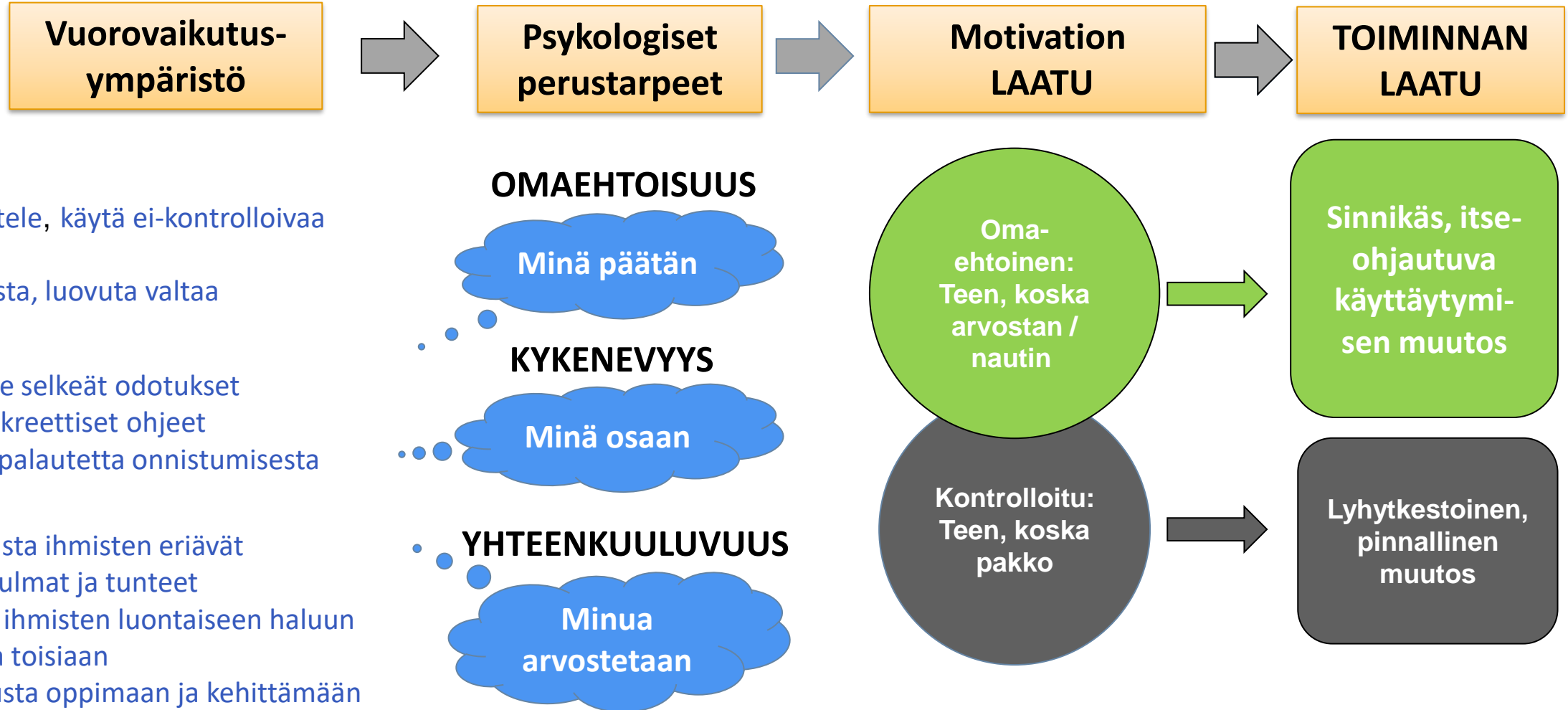
Tieto ja taito

Motivaatio

Sosiaalinen ja
fyysinen tilaisuus



Sisäisen motivation lisääminen omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden perustarpeita vaalimalla



- Perustele, käytä ei-kontrolloivaa kieltä
- Osallista, luovuta valtaa
- Ilmaise selkeät odotukset ja konkreettiset ohjeet
- Anna palautetta onnistumisesta
- Tunnusta ihmisten eriävät näkökulmat ja tunteet
- Vetoa ihmisten luontaiseen haluun auttaa toisiaan
- Kannusta oppimaan ja kehittämään yhdessä

Epävarmuus vaatii itseohjautuvuutta

Psykologiset perustarpeet ja niiden tuki toimintaympäristössä:

Kykenevyys:
Tarve käyttää omia kykyjä, etsiä haasteita ja laajentaa osaamista.

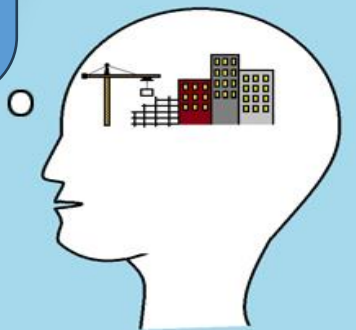
”Minä osaan”

Autonomia:
Tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna.

”Minä päätän”

Yhteenkuuluvuus: Tarve kokea yhteyttä toisiin ja kuuluvuutta sosiaalisiin ryhmiin.

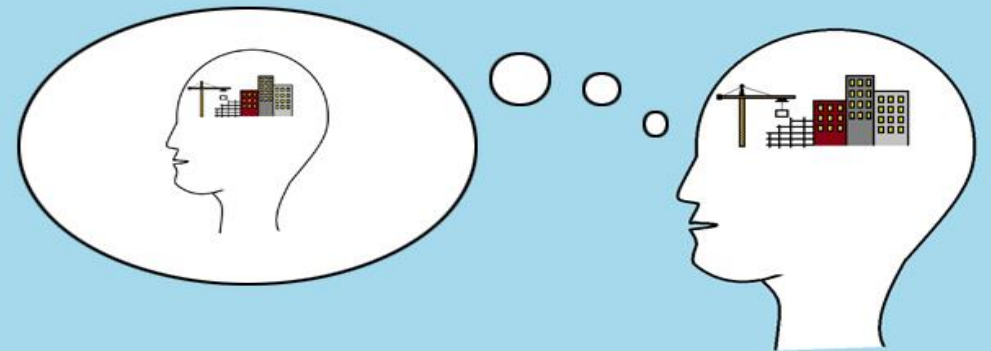
”Minä kelpaan”



Millä tavoin luodaan sosiaalista ympäristöä, joka tukee sisäistä motivaatiota kokeiluihin?

Omaehtoisuuden kokemus. Ihmiset kokevat omistajuutta kokeilusta, kun he tekevät itse päätöksen kokeilun edistämisestä. Esimerkiksi:

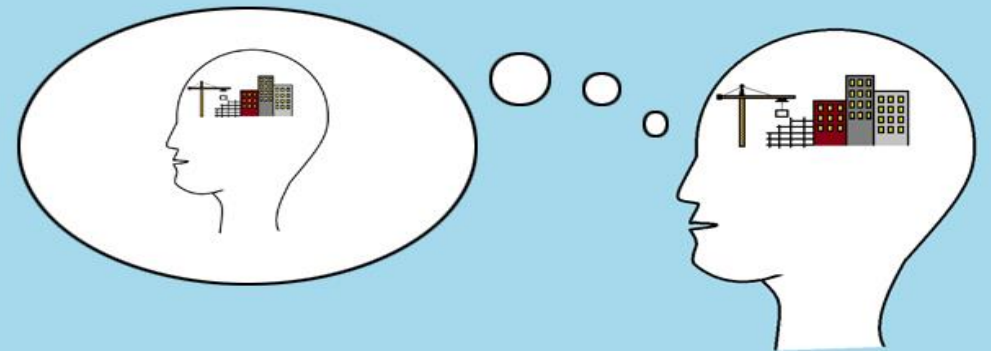
- Kiinnitä kokeilu kohderyhmän arvoihin, tavoitteisiin ja intohimoihin.
- Anna valinnanvaraa ja kannusta soveltamaan omaan tilanteeseen.
- Vältä antamasta liian yksityiskohtaisia ohjeita, jotka eivät jätä tilaa omalle soveltamiselle.



Millä tavoin luodaan sosiaalista ympäristöä, joka tukee sisäistä motivaatiota kokeiluihin?

Kykenevyyden kokemus. Ihmiset kokevat pystyvänsä tekemään aloitteita. He näkevät miten niitä voisi tehdä, ja heillä on siihen sopivia työkaluja. Esimerkiksi:

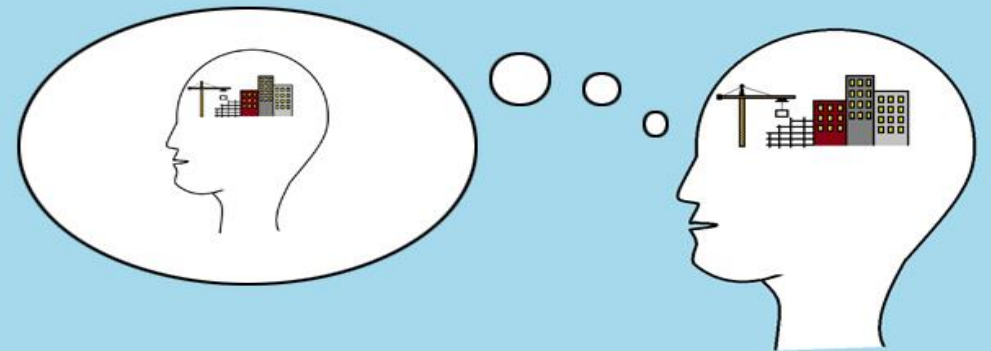
- Anna konkreettisia ohjeita ja ehdotuksia, joita voi soveltaa haluamallaan tavalla.
- Tarjoa rakentavaa palautetta ja tukea kohderyhmäläisten pulmissa.
- Testaa** ohjeet monimutkaisuuden tai epäselvyyksien varalta.
- Anna palautetta ja tukea säännöllisesti.



Millä tavoin luodaan sosiaalista ympäristöä, joka tukee sisäistä motivaatiota kokeiluihin?

Yhteenkuuluvuuden kokemus. Ihmiset näkevät kokeilujen liittyvän siihen, miten heidät hyväksytään tai miten heitä arvostetaan viiteryhmissään enemmän.

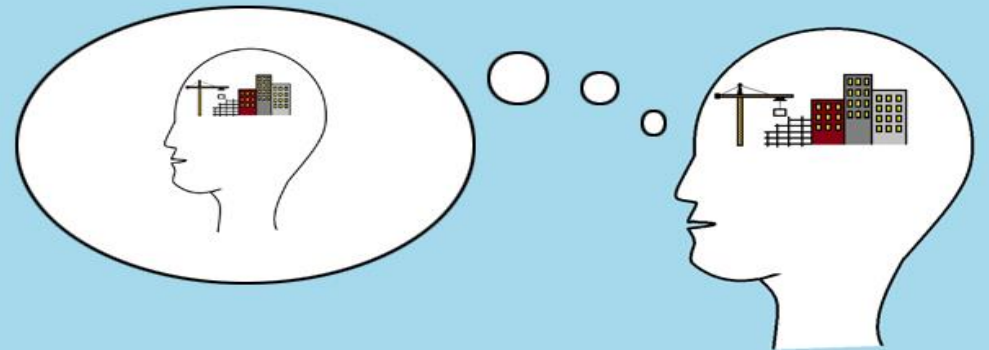
- Keskustele kohderyhmäläisten kanssa, pidä yllä säännöllistä ja aitoa vuorovaikutusta.
- Asetu toisen asemaan ja pohdi hänen sosiaalista verkostoaan. Miten häntä ympäröivät ihmiset ajattelevat?
- Kysy: Voitko auttaa toista luomaan arvoa kontakteilleen kokeilujen kautta?



Lopuksi

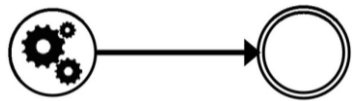
- Epävarmuuden toimintaympäristöissä kaikilla vaikutustoimilla on hankalasti ennakoitavia sivuvaikutuksia
 - Tarvitaan paljon pieniä kokeiluja
 - Sama pätee käyttäytymisen muutostoiimiin: pieni on kaunista
- Fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt / verkostot vaikuttavat käyttäytymiseen merkittävästi
- Orgaaninen muutos vähentää ei-haluttujen sivuvaikutusten vaaraa
 - Kukoistava motivaatioviljelmä syntyy psykologisia perustarpeita vaalivasta sosiaalisesta ympäristöstä

Kiitos!

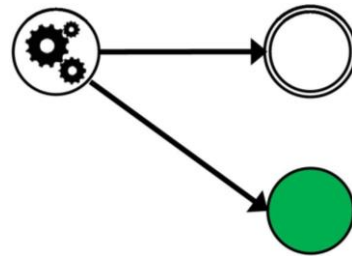


Mihin kannattaa valmistautua ihmiskäyttäytymiseen kohdistuvia toimenpiteitä suunniteltaessa? Skenaarioita kartoitettavaksi:

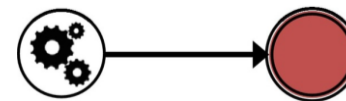
Ei toivottua vaikutusta



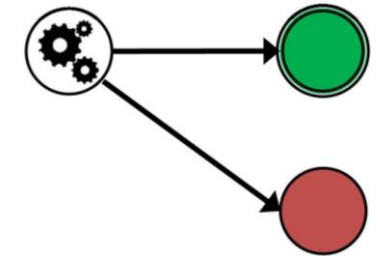
Ei toivottua vaikutusta, mutta positiivinen sivuvaikutus



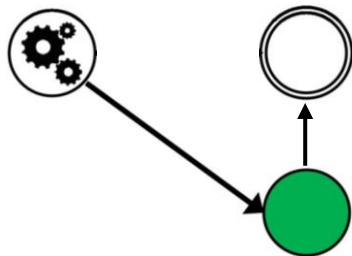
Toivottuun nähden käänteinen vaikutus



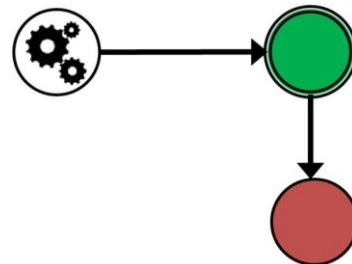
Negatiivinen sivuvaikutus tekee tyhjäksi toivotun vaikutuksen hyödyn



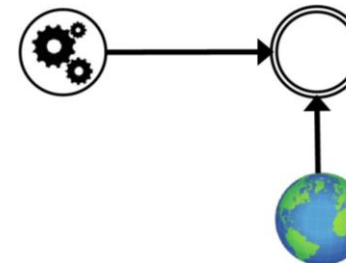
Muutos mittarissa tai välitavoitteessa, muttei ilmiössä / käyttäytymisessä



Myöhempi käyttäytyminen tekee tyhjäksi toivotun vaikutuksen hyödyn



Ympäristö toimii toivottua vaikutusta vastaan



Toimenpide laukaisee vastareaktion tai -voimia

