



*Välitä, muista* – ennakoi.

**LIIKENNETURVA**

# **Myönteinen vuorovaikutus liikenteessä**

Jyrki Kaistinen, Liikenneturva

23.05.2019

Itä-Suomen liikenneturvallisuusfoorumi, Mikkeli

# NÄE IHMINEN LIIKENTEESSÄ

# Tavoite

- ▼ Nostaa keskusteluun liikenteen yhteisöllinen luonne ja omassa lähiverkostossa vaikuttaminen.
- ▼ Edistää liikenteen myönteistä vuorovaikutusta eli luoda kulttuuria, jossa syntyy hyvien tekojen aaltoja ja kierteitä.
- ▼ Purkaa liikenteen tulkintavirheitä ja inhimillistää muita liikkujia: kaikki liikkujat tavallisia ihmisiä arjen toimissaan.
- ▼ Vähentää negatiivisten tunteiden ohjaamaa huonoa käyttäytymistä.
- ▼ Tuoda nollavisio takaisin keskusteluun ja koko kansan tavoitteeksi, muuttamalla se henkilökohtaiseksi: ”Jotta sinun perheestäsi ei kukaan kuolisi tai loukkaantuisi vakavasti liikenteessä.”

# Nollavisio

▼ <https://www.youtube.com/watch?v=EYhom4FQLs8&index=0&list=PL0McFvjKHj-Cwiwu4yWj4doKS4spyCBK6>

# Käyttäytymisen kolmijako

- ▼ **Suunniteltu käyttäytyminen** on tietoisesti valittua toimintaa. Vaikuttamiskeinot liittyvät toiminnan suunnitteluun: Lähde ajoissa ja päätä etukäteen miten tänään ajetaan, älä pelkästään reagoi ympäristöön; Rauhallisen, sujuvan reitin ja matka-ajan valinta; Ennakointi kaikessa toiminnassa; Ennakoivan ajon koulutus.
- ▼ **Impulsiivinen, emotionaalinen käyttäytyminen** kuvaa reagointia muutokseen. Vaikuttamiskeinot liittyvät tunteiden hallintaan: Tunnekuuhu menee ohi nopeasti, jos sitä ei jää märehtimään; Opettele ajatustapoja, joilla yllätykseen ja toisten törttöilyyn ei tule reagoitua voimakkaasti, vaan vaikka huumorilla.
- ▼ **Automatisoituneet tavat** kuvaavat pitkälle opittuja toimintoja. Vaikuttamiskeinot liittyvät uuden oppimiseen ja huonojen tapojen korvaamiseen paremmilla: kilpailuhaasteita, kokeile uutta tapaa seuraavat 30 päivää.

# Näkökulmat hankkeen taustalla

- ▼ Hankkeen pohjaksi koottiin tutkimuksista 14 näkökulmaa:
  - ▼ Positiivisten kierteiden synnyttäminen negatiivisten sijasta
  - ▼ Automaattisten tapojen muuttaminen
  - ▼ Attribuutiot eli toisten toiminnan syiden tulkinta
  - ▼ Tunteiden hallitseminen
  - ▼ Empatiaan vaikuttaminen
  - ▼ Päätöksenteon tukeminen
  - ▼ Motivaatio
  - ▼ Muutoksenhallinta
  - ▼ Liikennekulttuurin ja trendien syntyminen
  - ▼ Reaaliaikainen toiminnan palaute
  - ▼ Töytäisy eli nudget
  - ▼ Personoitu kampanjointi
  - ▼ Vaikeasti tavoitettavat kohderyhmät
  - ▼ Oivaltamisen tukeminen

# Pääteemat

- ▼ Kirjallisuuden perusteella tunnistetut 14 näkökulmaa muokattiin kolmeksi pääteemaksi eli 3T:

## **Tavat, Tunteet, Tulkinnat**

- ▼ Tapoja pystyy muuttamaan
- ▼ Tunteita voi hallita
- ▼ Toisten toiminnan syitä voi tulkita positiivisemmin ja lisätä samalla myötätuntoa kanssakulkijoita kohtaan

è Kaikilla näillä yhdessä vaikutetaan oman sosiaalisen lähiverkoston toimintaan liikenteessäkin ja ne heijastuvat usein verkostosta myös takaisin.

# Tapoja pystyy muuttamaan

- ▼ n. 40 % päivittäisestä toiminnasta automatisoituneita tapoja, eikä todellista päätöksentekoa.
- ▼ Selviytymisen kannalta automaattiset tavat hyvin hyödyllisiä, koska vapauttavat resursseja muuhun toimintaan. Jos joka asiassa tehtäisiin tietoinen päätös, ylikuormittuisi nopeasti.
- ▼ Tavan muodostuminen kestää päivittäin toistettuna 20-80 päivää, riippuen kuinka monimutkaisesta toiminnasta on kyse.
- ▼ Tapojen muutokset ovat yksilöllisiä: mikä elämäntilanne, mikä palkitsee, mistä näkökulmasta asiaa katsoo, mitä ympäristössä tarjolla jne.
- ▼ Hyviä tilanteita tapojen muutoksille ovat isot elämänmuutokset: muutto, työpaikan vaihto, perheen perustaminen, muut sosiaalisen ympäristön muutokset.
- ▼ Elämäntapamuutos puolessa vuodessa, yksi pääaihe kuukaudessa kohteeksi: perhe, työ, harrastukset, terveys, talous, syöminen, nukkuminen.

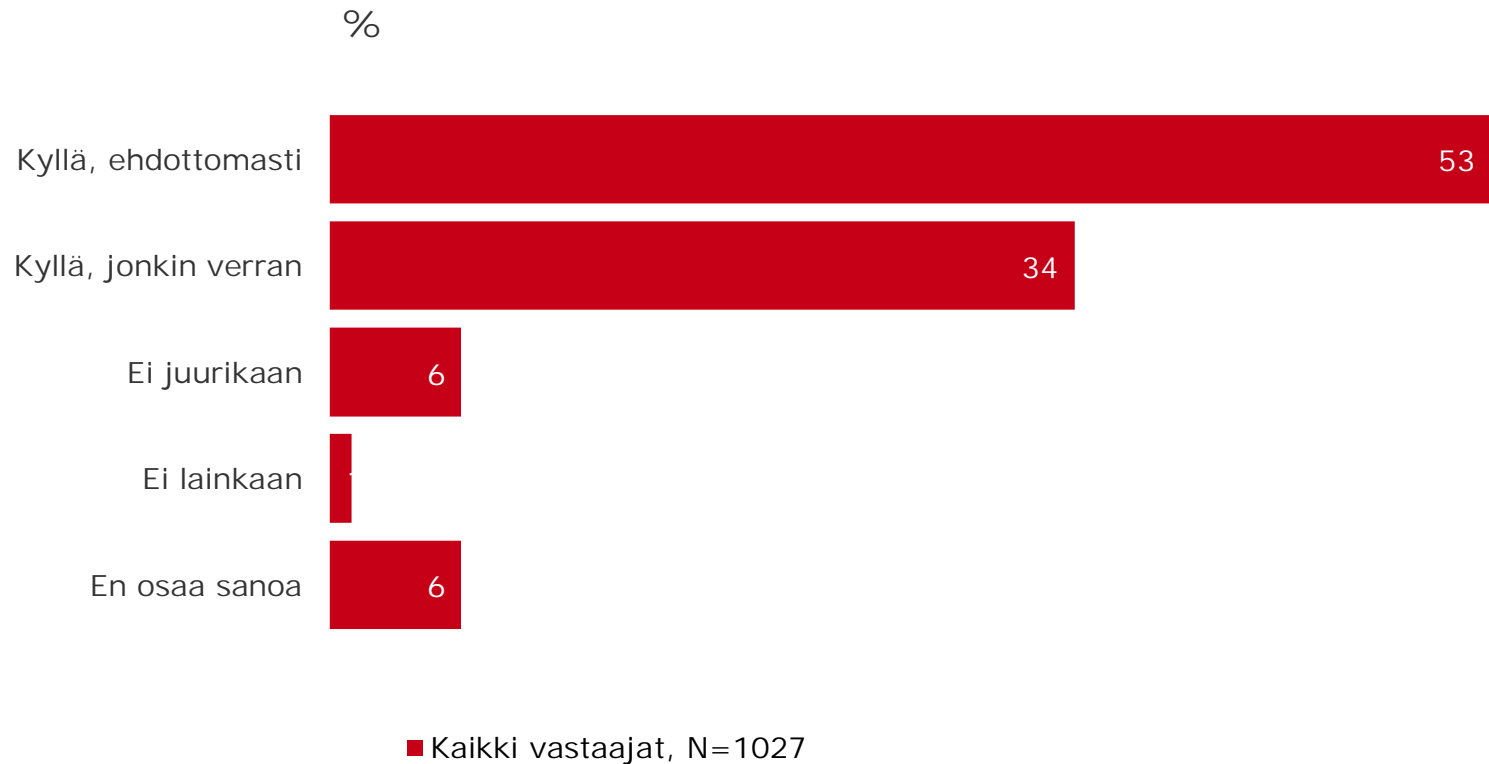


# Muutosmalli tavoille

- ▼ Tunnista rutiini:
  - ▼ ”Ajan lievää ylinopeutta jatkuvasti.”
- ▼ Testaa, mikä siinä toimii palkkiona:
  - ▼ ”Heikko tunne siitä, että pääsen nopeammin perille?”
- ▼ Eristä toiminnan aloittava vihje:
  - ▼ ”Kiireen tunne.”
- ▼ Tee suunnitelma muutokselle:
  - ▼ ”Lähden viisi minuuttia aiemmin liikkeelle.”

# Positiivinen palaute liikenteessä kannustaa toistamaan tai jatkamaan toimintaa

▼ Jos sinua kiitetään tai kehuaan liikenteessä, kannustaako se vastaavaan toimintaan jatkossa?



# Tavat

▼ <https://www.youtube.com/watch?v=K2oRV31VMx0&index=1&list=PL0McFvjKHj-Cwiwu4yWj4doKS4spyCBK6>

# Tunteita voi hallita

- ▼ Tunne on osa tiedonkäsittelyjärjestelmää, teorioiden mukaan ensimmäinen vaihe, jossa nopeasti ja automaattisesti reagoidaan neuvotellaanko, paetaanko vai taistellaanko. Sen jälkeen vasta toisessa vaiheessa tietoisesti ja tiedollisesti tulkitaan, mistä on kyse.
- ▼ Positiiviset tunteet laajentavat näkökulmia, tekevät vastaanottavaisemmaksi uusille ideoille, lisäävät luovuutta ja pyyteettömyyttä, parantavat ongelmanratkaisua ja pidentävät elinikää. Lisäävät myös win-win ajattelua, jossa kaikki voittavat.
- ▼ Negatiiviset tunteet tarkentavat näkökulman uhan kohteeseen ja valmistavat pakenemaan tai taistelemaan. Toimivat, jos pitää tunnistaa tarkasti mikä vialla ja korjata tilanne. Lisäävät nollasumma ajattelua, jossa vain häviö ja voittaja.
- ▼ Minkä tahansa mieltä parantavan menetelmän tunnevaikutus laimenee nopeasti, minkä takia menetelmää pitää vaihtaa usein.
- ▼ Positiiviset tunteet laimenevat yleensä nopeammin kuin negatiiviset.
- ▼ Tunnekuuhu, esim. pelästymisen, menee nopeasti ohi, jos sitä ei jää märehtimään. Helpoin menetelmä on hengittää syvään, laskea kymmeneen ja kiinnittää huomio muualle, jos se on tilanteessa mahdollista.





# Suuttumus tai ärtymys saa useimmin pyrkimään pois tilanteesta. Reilu kolmannes ei anna suuttumuksen vaikuttaa ajotapaansa. Noin joka neljäs vilkuttaa valoja tai soittaa torvea.

## ▼ Miten suuttumus tai ärtymys vaikuttaa ajamiseen?

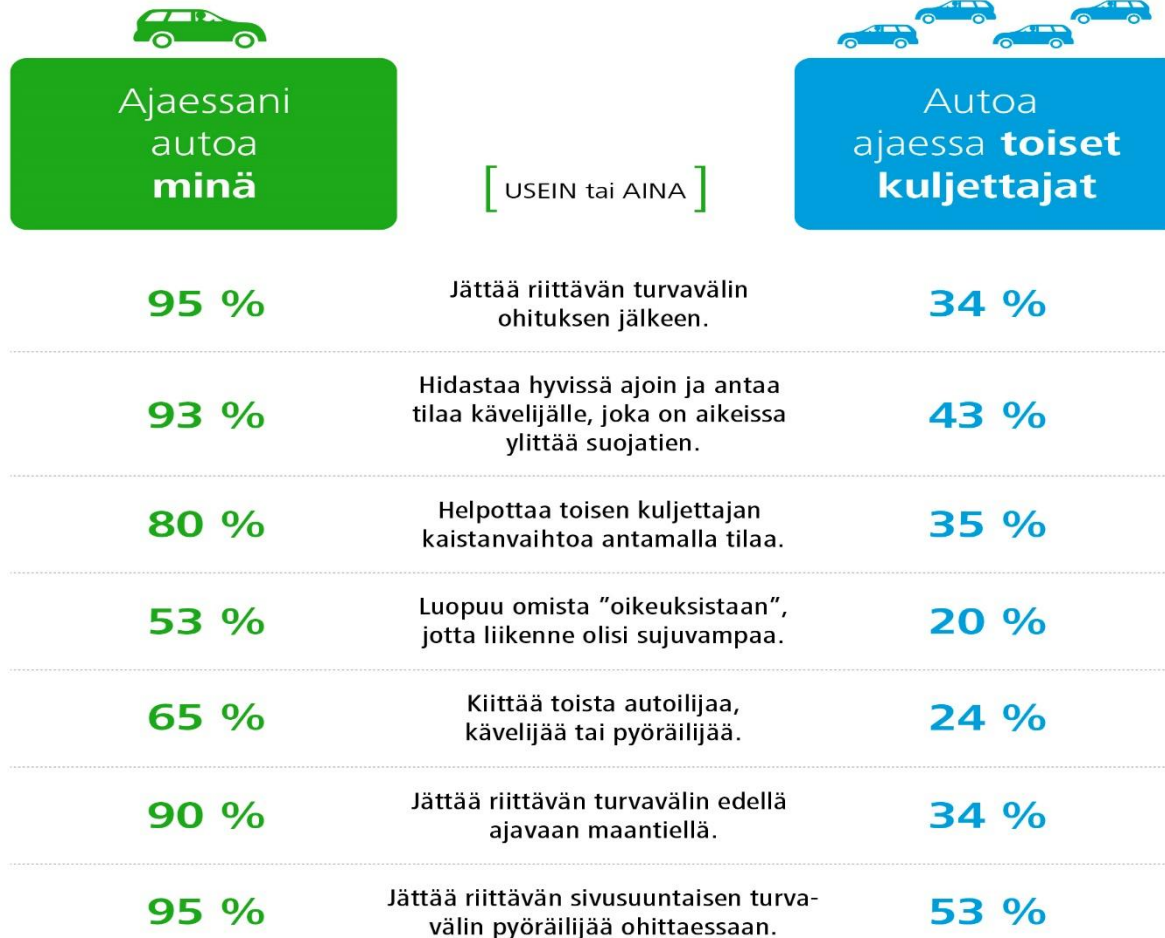


# Tunteet

▼ <https://www.youtube.com/watch?v=yh6vjtZfb3c&list=PL0McFvjKHj-Cwiwu4yWj4doKS4spyCBK6&index=3>

# Toisten toiminnan syiden tulkintaa muuttamalla voidaan lisätä myötätuntoa

- ▼ Attribuutiot tarkoittavat tulkintoja toisten tekemien asioiden syistä.
- ▼ Toisiin liikkujiin liitetään jatkuvasti ominaisuuksia, joista ei voi oikeasti olla mitään tietoa, vaan ne ovat oman mielikuvituksen tuotetta.
- ▼ Autoillessa suurin osa tavallisista kommunikation vihjeistä (eleet, ilmeet, lauseet, äännähdykset) jäävät näkymättömiin, jolloin kommunikation sisältöä ja sävyä on mahdoton tulkita.
- ▼ Kasvot näkyvillä kulkevia liikkujia kuvataankin inhimillisemmin kuin muita.
- ▼ Oma toimintaa tulkitaan usein ulkoisista, tilapäisistä ja muiden toimintaa sisäisistä, pysyvistä syistä johtuvaksi.
- ▼ Koska toisten toiminnan todellisia syitä ei usein tiedetä, on oman itsen kannalta edullisempaa tulkita niitä neutraalisti tai positiivisesti, pysyä näin hyvällä mielellä ja välttää turhat kiukustumiset.



 *Välitä, muista – ennakoi.*  
**LIIKENNETURVA**

Lähde: Liikenneturva ja Kantar TNS Oy 2017. Autoilevat vastaajat, n=1212



# Empatian lisääminen tulkintoja muuttamalla

- ▼ Empatia vaihtelee eli siihen voi myös vaikuttaa: esim. empatiakyvyn muuttumista iän myötä on testattu tutkimuksessa, jossa eri-ikäiset nuoret joutuivat tunnistamaan tunteita kuvissa esiintyvien kasvojen ilmeistä. Murrosikäiset menestyivät testissä huonommin kuin 11-vuotiaat, mutta kyky palautui taas 20 ikävuotta lähestyttäessä.
- ▼ Empaattisuuden lisääminen lääketieteen opiskelijoiden koulutuksessa perustuu erilaisiin näkökulmanvaihtoharjoituksiin: esseitä potilaan näkökulmasta, roolipelejä, kommunikointikoulutusta, ikääntymispeli.
- ▼ Virtuaalilasit, joissa kahden henkilön näkökulmat vaihdettu keskenään, lisäsivät empatiaa.
- ▼ Ahdistus ja yllättyneisyys lisäävät tilanteiden näkemistä vain omasta näkökulmasta ja vähentävät toisten näkökulmasta näkemistä.
- ▼ Kykymme empatiaan on siis selkeässä suhteessa koettuun kuormitukseen, kiireellisyyteen ja stressiin: mitä enemmän oma toiminta vie kapasiteettia, sitä vähemmän on kapasiteettia jäljellä ottaa muita huomioon.
- ▼ Yksinkertainen tapa lisätä empatiaa liikenteessä on ennakoida kiireen tuntu pois. Helpoimmin se onnistuu lähtemällä ajoissa liikkeelle, jolloin kiirettä ei pääse edes syntymään.

# Tulkinnat

▼ [https://www.youtube.com/watch?v=kY\\_7PHOey94&list=P\\_L0McFvjKHj-Cwiwu4yWj4doKS4spyCBK6&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=kY_7PHOey94&list=P_L0McFvjKHj-Cwiwu4yWj4doKS4spyCBK6&index=2)

# Kampanjan viestintä

- ▼ [www.liikenneturva.fi/naeihminen](http://www.liikenneturva.fi/naeihminen)
- ▼ #näeihminen #liikenteentapahaaste
- ▼ Kampanjaelokuva televisiossa viikot 13-14/2019 ja elokuussa uudestaan
- ▼ 4 lyhytelokuvaa kotisivulla ja youtube-kanavalla: Nollavisio, Tavat, Tunteet, Tulkinat
- ▼ Tiedotteet ja liikennevinkit gallup tuloksista
- ▼ Tapahaastepyörä tilaisuuksiin ja tapahaastekone kotisivulla erikseen kulkumuodoittain (autoilija, pyöräilijä, kävelijä, julkinen liikenne):  
<https://www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/tyoliikenne-0>
- ▼ Liikennekäyttämisen tietosivut:  
<https://www.liikenneturva.fi/fi/liikenteessa/liikennekayttaytyminen>
- ▼ IGTV Saulilla on asiaa:  
<https://www.facebook.com/Liikenneturva/videos/vb.388654751060/277118379883827/?type=2&theater>
- ▼ Podcastit liikennekäyttämisestä elokuussa 2019

# Kampanjafilmi

▼ <https://www.youtube.com/watch?v=TJS4YoNrHv0&list=PL0McFvjKHj-Cwiwu4yWj4doKS4spyCBK6&index=2>



"KOVAN KUOREN  
ALTA LÖYTYY  
INHIMILLISYYS."



**NÄE IHMINEN LIIKENTEESSÄ**



Välitä, muista – ennakoi.  
LIIKENNETURVA



"SÄIKÄHDYS,  
RISTIRIITA, SOVINTO.  
KASVUTARINAN AINEKSET."

# NÄE IHMINEN LIIKENTEESSÄ



Välitä, muista – ennakoi.  
LIIKENNETURVA





*Välitä, muista – ennakoi.*

**LIIKENNETURVA**

[www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)