**Vad är en attityd?**

Attityder är vår inställning till någon eller något i omvärlden. Genom attityderna tolkar vi det som händer runt omkring oss. Ofta är det attityderna som avgör hur vi beter oss i en viss situation, till exempel kan man ha attityder mot sig själv, andra människor eller föremål. Attityderna kan vara positiva, negativa, ambivalenta eller neutrala.

Attityder består av tre olika komponenter:

* Kognitiv - hur vi tänker
* Affektiv - hur vi känner
* Beteende - hur vi agerar

**Exempel:**

Lisa och Elin ska äta middag på restaurang med sitt fotbollslag innan en viktig match och valet står mellan en hamburgare och en pastarätt.

Lisa bestämmer sig snabbt för en hamburgare.

* **Kognitiv:** Hon tänker att hamburgare blir hon ordentligt mätt på.
* **Affektiv:** Hon känner att hamburgare är något väldigt gott.
* **Beteende:** Hon brukar ofta få hamburgare när hon är på restaurang med sina föräldrar.

Elin bestämmer sig istället för att ta en pastarätt.

* **Kognitivt:** Hon tänker att pasta är den bästa uppladdningen inför matchen.
* **Affektivt:** Hon känner att pasta är väldigt gott.
* **Beteende**: Hennes familj kommer ifrån Italien och äter därför mycket pasta hemma.

.

**Hur skapas attityder?**

Attityder är ingenting vi föds med, utan något som kan skapas och förändras. Våra attityder kan skapas på fyra olika sätt.

Lisa och Elin har uppenbarligen två olika attityder till maträtterna som erbjuds och *väljer därför olika.* Deras attityder kommer ifrån:

* **Erfarenhet** - Båda väljer det de ofta äter hemma
* **Modellinlärning** – Elins mamma har lärt henne att man ska äta mycket kolhydrater innan match
* **Klassisk betingning** -Elin blev magsjuk senaste gången hon åt hamburgare och mår därför illa av tanken på att göra det igen
* **Operant betingning** - Lisas mamma blir ofta arg om hon inte har ätit sig ordentligt mätt