

# Bærekraft og atferdsendring

# Struktur: COM-B modell for atferdsendring

*Capability + Opportunity + Motivation = Behaviour*

- Motivasjon: Hvorfor er dette viktig og relevant for dere?
- Evne: Verktøy for å kartlegge en atferdsutfordring
- Mulighet: Opp til dere?

# Motivasjon – skape reell endring



# Tror vi at....

For å endre atferd er det tilstrekkelig å gi folk mer informasjon om hvorfor de bør gjøre det, eller endre holdningene deres til atferden?

De fleste valgene vi mennesker tar er bevisste, basert på en nøktern vurdering av de ulike alternativene som fins?

Vi handler basert på hva som maksimerer vår gevinst eller progresjon mot våre mål?

**....da har jeg en liten overraskelse til dere!**

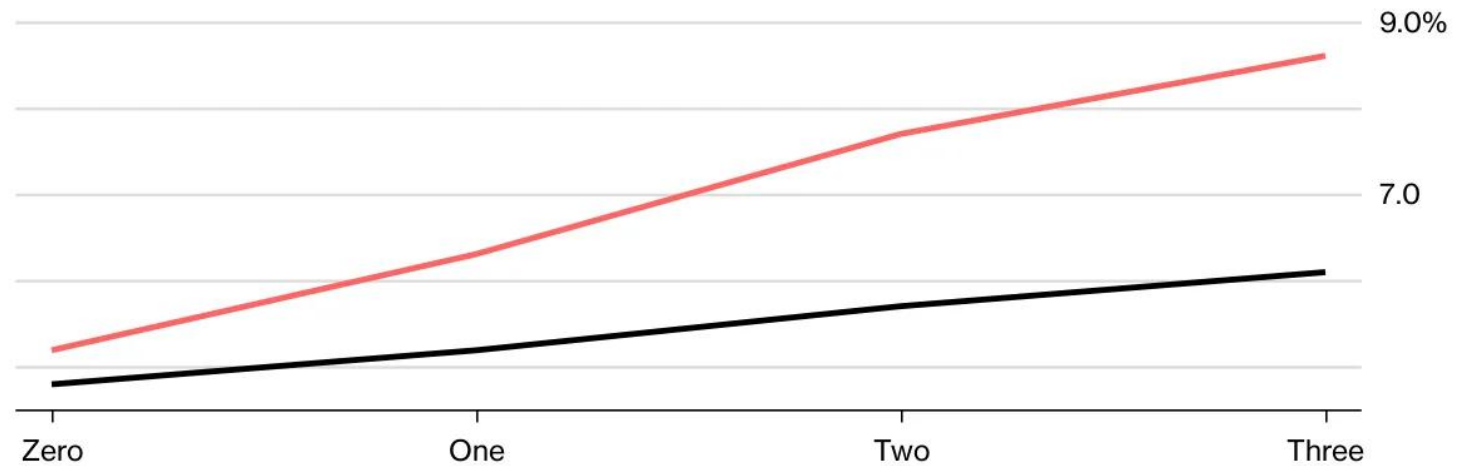
# Hvorfor er dette viktig?

Effektene kan være store

## Save More Tomorrow

Average worker's savings rate, by number of years of participation in a 401(k) plan.

■ No auto-escalation ■ With auto-escalation



2017 analysis of plan data by David Blanchett, Morningstar Investment Management, in "Save More Today: Improving Retirement Savings Rates with Carrots, Sticks, and Nudges."

**Bloomberg**

# Hvorfor er dette viktig?

Kostnaden er lav



# Hvorfor er dette viktig?

Naboene våre har allerede brukt det med suksess



*I Sverige **reduserte de matsvinn** i husholdninger gjennom bruk av dulting i matbutikker*

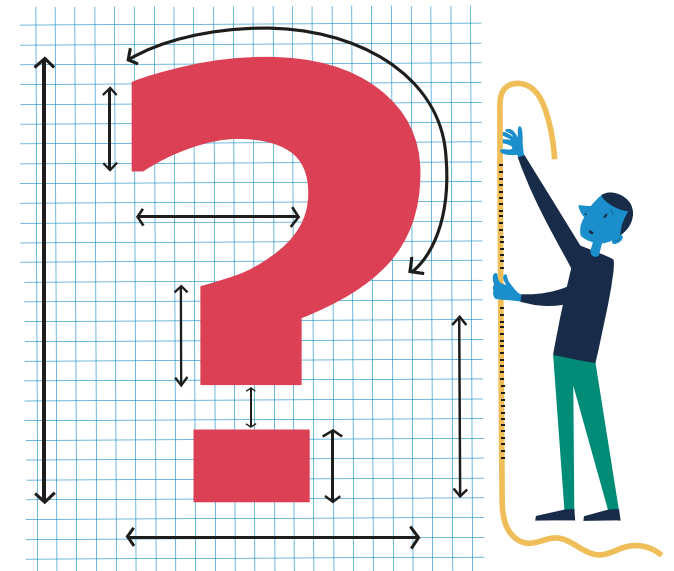
*I Storbritannia reduserte de **bruk av plastposer** ved mathandel på nett gjennom framing og verdinarrativ*

*I Norge bruker selskapet Ducky **gamification og sosial sammenligning** for å redusere energiforbruk og matsvinn*

# Hvordan er dette relevant i mitt arbeid?

*Når handler bærekraftsarbeidet deres om endringer i atferd? Hvilke utfordringer står dere overfor, hvor atferdsendring er en del av løsningen?*

- Skriv ned problemer der du mener at tilnærmingen kan være relevant
- Det kan være med utgangspunkt i atferd til medarbeidere, ledere, virksomheten som helhet eller deres brukere



# Evne - bruk av atferdsdesign\*

\*Også kjent som beslutningsarkitektur, anvendt atferdsvitenskap etc.



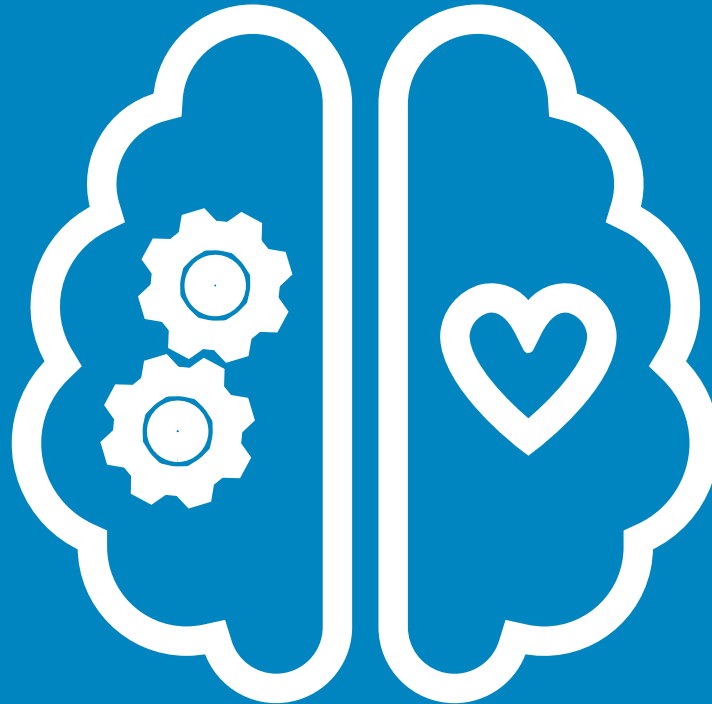
*Enhver bevisst justering av de mentale, sosiale og fysiske omgivelsene hvor vi mennesker tar et valg.*

*Noe mer enn bare dulting (nudging)*



# System 1 og 2

System 2: Treg,  
ressurskrevende,  
analytisk, bevisst



System 1: Rask,  
effektiv, intuitiv,  
ubevisst, følelsesstyrt

*Hvilken av de to er «ansvarlig» for flest beslutninger i løpet av en dag?*

# Heuristikker og bias

- Heuristikk = En kognitiv snarvei eller prosesseffektivisering, hvor et komplekst valg reduseres til en mer intuitiv beslutning basert på tidligere erfaring/«skript» og preferanser
- Bias = En skjevhet i beslutninger som kommer av bruken av heuristikker



# Mennesker...

Blir lett overveldet hvis vi presenteres med mer informasjon enn arbeidsminnet kan håndtere

Er ikke så glade i risiko



Legger bedre merke til det uvanlige eller spesielle

Liker å putte ting, fenomener og folk i bokser

Foretrekker generelt det kjente

# Vaner og sosiale regler

- Vaner
  - Automatiserte atferdsmønstre
  - Får hverdagen til å gå rundt, men kan bli et stort hinder for endring
- Sosiale forventinger
  - Regler for hvordan vi skal eksistere sammen som gruppe
  - Essensielt for harmoni og gruppas suksess, men kan føre til noen sære valg for individene





# Atferdsdesign steg for steg

*Steg 1* – Forstå nåtidsatferden, hvem som er målgruppen, konteksten atferden skjer i, og identifiser ønsket endring

*Steg 2* – Kartlegg mulige barrierer/drivere for endringen

*Steg 3* – Designe tiltak

*Steg 4* – Teste og evaluere effekt

# Hvordan identifisere målatferd?

Hvem er målgruppen?

Hva gjør de i dag?  
(Adferdsproblemet)

Hva ønsker vi at de skal  
gjøre (målatferden)?

*Og; hva ønsker de selv?*

# Hvordan kan vi forstå atferdsproblemet?

## Resirkulering-eksempel

### Hvem er målgruppen?

#### *Avdelingen*

- 25 ansatte
- Spredning i alder, fagbakgrunn etc.
- Flere team som i varierende grad jobber sammen

### Hva gjør de i dag? (Adferdsproblemet)

*Bruker den ene søppelkassen som står ved kaffemaskinen når de lager seg lunsj eller henter kaffe/te*

### Hva ønsker vi at de skal gjøre?

*Bruke søppelkassene for kildesortering når de har søppel til lunsj eller ved kaffeenting*

### Og; hva ønsker de selv?

*Kaste søppel effektivt  
Være miljøvennlige*

# Atferdsdesign steg for steg

*Steg 1* – Forstå nåtidsatferden, hvem som er målgruppen, konteksten atferden skjer i, og identifiser ønsket endring

*Steg 2* – Kartlegg mulige barrierer/drivere for endringen

*Steg 3* – Designe tiltak

*Steg 4* – Teste og evaluere effekt

# Etikk

Noen gode huskereglar for etisk arbeid med atferdsdesign:

1. Gjennomsiktig
2. Medbestemt
3. Gi gjensidig verdi

# Mulighet – deres arbeid



# Dette har vi vært innom (og dere har kanskje lært?)

1. Forstå hva som påvirker hvorfor vi handler som vi gjør
2. Hvordan identifisere hvilken atferd man forsøker å endre
3. Hva som er etisk og uetisk påvirkning av atferd

# Hvordan kan dere bruke det dere har lært i dag?

Definer en konkret situasjon i den neste tiden hvor du kan anvende denne kunnskapen

—— **Takk for meg!**