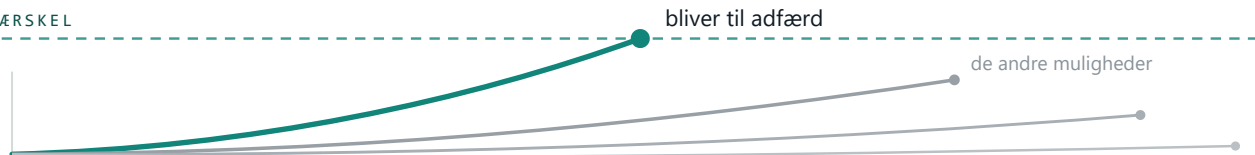


Hvad er adfærd – og hvordan opstår den?

Vi har hele tiden flere mulige måder at handle på. Behavioural Friction Theory beskriver adfærd som et kapløb mellem dem. Hvilken handling der vinder, afhænger blandt andet af, hvor meget friktion der er i de fire felter.

GRUNDTANKEN · HANDLING ER ET KAPLØB

TÆRSKEL



Flere mulige handlinger konkurrerer hele tiden. Når én af dem bliver stærk nok, vinder den kapløbet. Hvis vi vil have en bestemt handling til at vinde, skal den møde mindst modstand.

01 Tryghed

Tør jeg? Føles det trygt – også socialt.

Edmondson · LeDoux

03 Kunnen

Kan jeg? Ved jeg, hvad jeg skal gøre?

Bandura · Csikszentmihalyi

02 Mening

Hvorfor skulle jeg? Kan jeg se pointen?

Deci & Ryan · Antonovsky

04 Besvær

Er det besværet værd? Tid, energi og bøv. l.

Kahneman · Sunstein

Friktion er den fælles målestok for, hvor meget modstand en handling møder.

ÉT FELT KAN VÆRE NOK



En handling kan være tryk, nem og enkel – og stadig ikke ske, hvis man ikke kan se meningen. **Én type friktion kan være nok til at stoppe den.**

DE FIRE FELTER VIRKER FORSKELLIGT



De fire felter følger ikke samme kurve. Derfor kan man heller ikke behandle dem ens.

FEM LAG

LAG \ FELT	TRYGHED	MENING	KUNNEN	BESVÆR
Biologisk Sapolsky	Alarm, frys, høj arousal	Fladhed, rastløshed	Udmattelse	Overbelastning
Emotional Damasio	Angst, årvågenhed	Engagement eller tomhed	Tvivl	Modvilje
Indre Festinger	Selvbeskyttelse, værdighed truet	Identitet, skam, tilhør	Tro på egen formåen	Indre modstand
Kognitiv Sweller	Risikovurdering	Forklaring, retning	Planlægning	Kompleksitet
Ydre Thaler	Utryk kultur	Fravær af formål	Manglende støtte eller adgang	Dårligt designede systemer

Som analyse

Når en handling går i stå, hjælper felterne med at finde ud af, hvor friktionen sidder.

Som løsning

Når vi ved, hvor friktionen ligger, bliver det lettere at vælge den rigtige løsning.

På sprogmodeller

Jeg har også undersøgt mekanikken på sprogmodeller. Flere mønstre går igen – andre ser ud til at være biologiske.

Ét navn pr. felt og lag, dér hvor roden er tydeligst. Nogle går på tværs: **Deci & Ryan** berører både mening, kunnen og det ydre lag, og **Kahneman** flere af lagene. Sammenstillingen, tærsklen og den fælles målestok er min.