



BBC 123: OM NUDGE THEORY, ELLER «DYTTEORI», OG ATFERDSANALYSE

I BBC 118–121 skrev jeg om at ord har begrensninger, og i BBC 120 skrev jeg om ords begrensninger innenfor helse, livsstil og selvendring. Informasjon og innsikt er ikke alltid nok – ofte trengs det konkrete, og gjerne enkle, tiltak for å endre atferd. I den forbindelse var jeg litt inne på en gren av økonomisk vitenskap som kalles «nudge theory», som på norsk er kalt «dultteori». Nudge kan oversettes med dult, puff og dytt, og oversettelser presiserer ofte at det er å berøre med *albu*. Nudge i betydningen «hint» eller «signal», skriver seg fra ca. 1831, slik at vi også kunne ha snakket om hintteori. Selv synes jeg at dytt, og dytteori, er best, og bruker derfor de ordene. Vi snakker ofte om å trenge en dytt til å gjøre noe, og å dyttes i gang, men sjelden om dult i slike sammenhenger. Tvert om brukes dult ofte om *uønskede* berøringer. Men på norsk er det altså dult som stort sett brukes, og nok om det.

nudge *v.* 1675, perhaps borrowed from a Scandinavian source (compare Norwegian *nugge* and *nyggje* to jostle, rub, Icelandic *nugga* to rub, massage, and Swedish *gnaga* to nibble, GNAW). —**n.** 1836, from the verb.

På gammelnorsk har vi ordet *nu*, som betyr noe i retning av å dytte, dulte og gni. Da kommer vi vel ikke lenger med etymologi for å finne ut hva som er det beste norske ordet for nudge-teori.

Dytteori er uansett en del av feltet atferdsøkonomi, og er virkelig i dytten for tiden. En milepæl i framveksten av feltet er en bok som grunnleggerne av teorien, Richard Thaler og Cass Sunstein, ga ut i 2008, som heter *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Richard Thaler fikk i 2017 nobelprisen i økonomi for sine bidrag til å forene økonomi og psykologi. Dytteori har fått stor innflytelse, og brukes av myndighetene i flere land, ikke bare i USA, men for eksempel i Australia og Japan, og kanskje særlig i Storbritannia. Der er det etablert et privat Behavioural Insight team, som det offentlige benytter mye. Dytteori brukes også i ledelse, særlig i moderne rike teknologibedrifter av «Silicon Valley-typen». I helsevesenet er det blant annet brukt for å fremme håndvask. Flere land har også brukt dytteori i håndteringen av koronapandemien, igjen ikke minst Storbritannia, der myndighetene har sagt det rett ut.

I 2008-boken skriver Thaler og Sunstein, i min oversetting, at «Med en dytt mener vi alle sider ved valgarkitekturen som endrer folks atferd på en forutsigbar måte uten å forby noen valg eller å endre deres økonomiske insentiver vesentlig. For å regnes som en ren dytt, må tiltaket være enkelt, og billig å unngå. Dytt er ikke pålegg. Å plassere frukt synlig er en dytt. Å forby junkmat er det ikke». Dytt er altså små tilrettelegginger for å påvirke folk til å velge «smartere». Det er flere hovedtyper av dytt. Én er å la dyttet være «default», eller standardløsning, det vil si den vi får hvis vi ikke aktivt velger en annen. I Norge må vi aktivt si nei til reklame i postkassen. En dytt vil være at vi i utgangspunktet *ikke* får reklame i postkassen, men må gjøre noe for å få det. En annen er å bruke modeller, det vil si personer som gjør «ønskede» valg, som å velge sunnere mat. Den enkleste typen dytt er rett og slett å gjøre gode valg mer synlige og nærliggende, slik at de fanger oppmerksomhet, og blir lettere å velge. Et

eksempel er plassering av varer i butikker. Noen har kanskje lagt merke til et rart ord i definisjonen av dytt; «valgarkitektur». Opphavet til ordet «arkitekt» er gresk, og betyr byggmester. Valgarkitektur er bevisste tilrettelegginger, eller «valgbyggverk», som folk kan velge ut fra. Arkitektur krever arkitekter, og de som lager dyttene, kalles ganske riktig valgarkitekter. Selv om dytteori altså har utspring innenfor økonomi, der det er brukt til blant annet å spare kostnader, opptre mer miljøvennlig og forbedre organisasjonskulturer, kan dytt altså brukes for å påvirke atferd mer generelt, med helse og miljø som viktige eksempler.



Nudge-boken, og forfatterne, Richard Thaler (1945–) og Cass Sunstein (1954–).

Dytt er altså ikke påbud, og slett ikke forbud og pekefinger, men mild, ikke-restriktiv påvirkning. På et engelsk nettsted står det, igjen i min oversetting, at «Dytteori bygger på ideen om at ved å forme miljøet, også kalt valgarkitekturen, kan vi påvirke sannsynligheten for at mennesker velger noe framfor noe annet. En nøkkelfaktor i dytteori er at individer har friheten til å velge, og føler at de har kontroll over valgene som de gjør». Legg også merke til at dytt ikke dreier seg om konsekvenser, i alle fall ikke å *arrangere* fordelaktige konsekvenser for atferd som man vil dytte folk til. Dytteori har i det hele tatt noe liberalt, hipt og kult over seg, i alle fall i mange kretser.

Da Thaler fikk nobelprisen, mente en del norske atferdsanalytikere at prisen langt på vei gikk til en atferdsanalytiker, at dytteori bygger på atferdsanalyse, og at prisen i det minste var en anerkjennelse av atferdsanalyse. Det var nok dessverre litt ønsketenkning ut fra unektelige likheter mellom dytteori, for ikke å si konkrete dytt, og atferdsanalyse. Det er *ikke* grunnlag for det ut fra hvordan Thaler og andre beskriver grunnlaget for dytteori. I 2008-boken er det ingen referanser til atferdsanalyse eller til atferdsanalytikere. Selv om dytteori åpenbart dreier seg om konkrete miljøtiltak, mener folk på feltet temmelig klart at det bygger på cybernetikk, atferdsøkonomi, politisk vitenskap, kognitiv psykologi og kommunikasjonsteori. Atferdsanalyse er noe inne i atferdsøkonomi, men det er for tynt til å si at folk innenfor dytteori vil mene, eller gå med på, at det er en vesentlig forbindelse mellom dytteori og atferdsanalyse. Likevel er det altså ingen tvil om at det er store likheter mellom de to. Likheten er liten når det gjelder teori og begreper, men mellom dytt og viktige deler av den atferdsanalytiske begreps- og verktøykassen, er den stor.

I og med at dytt er rene miljøtiltak, og knapt har verbale innslag i form av regler og annet, dreier de seg om å *kontingensforme* atferd, som vi kaller det. Siden dytt ikke innebærer arrangerte konsekvenser, dreier de seg også om å fremme atferd ved å endre *foranledninger*. Det er derfor verdt å se på likheter mellom dytt og slike atferdsanalytiske tiltak. Sistnevnte kan gå ut på å endre *diskriminanter*. Men de atferdsanalytiske tiltakene som ligner mest på dytt, dreier seg mye om *motivasjon*, og om hvordan motivasjonelle faktorer påvirker valg, slik det er

studert innenfor matchingteori. Et viktig poeng i matchingteori er at vi under ellers like forhold, tenderer til å velge handlinger som medfører minst anstrengelse og ubehag, som å gå en kort vei i stedet for en lang, eller å gjøre noe enkelt i stedet for noe komplisert. Vi kan altså være litt late, og trenge å bruke tiden på viktigere ting. Når vi *påfører* oss anstrengelser, er det ofte med et mål, som å tjene eller spare penger, komme i form, eller å spare miljøet. Så kan man jo spørre om det trengs avansert forskning for å fastslå noe så selvfølgelig...



Kald, klar novemberluft rundt Årkjølen og over Storsjøen, og rim i bakken. Snart kommer snøen. Jeg er imidlertid usikker på om bildet er dytt nok til at dere går dit. Kan en dytt være å flytte det nærmere bilvei?

Innenfor atferdsanalyse er det utallige eksempler på arrangementer som kan kalles dytt. Siden 1930-tallet har atferdsanalytiske eksperimenter «dyttet» dyr til å gjøre bestemte valg, blant annet ved å gjøre noen valg enklere enn andre. Siden 1960-tallet har vi hatt «feilfri læring», for mennesker. Det går ut på forsiktig progresjon, og høy mestring, for at personen skal velge å delta i opplæring framfor å unnsnippe den. Atferdsanalytiske eksperimenter viser effekter av hylleplassering av varer, akkurat som innenfor dytteori. En atferdsanalytiker som arbeider med økonomiske valg, ikke minst ut fra matchingteori, er Gordon Foxall ved Cardiff University (som veiledet Asle Fagerstrøm da han tok doktorgrad på samme felt). Mye av det dreier seg om typiske dytt. Et uhyre godt eksempel på atferdsanalytiske dytt er en studie helt fra 1994 (som ikke trenger å være den eldste i sitt slag), lenge før dytteori ble oppfunnet: Eksperimenter viste at sjansen for at folk kastet papir til gjenvinning, økte med nærheten til et sted å kaste det. Det er mye mer å ta av, men de nevnte eksemplene bør fjerne all tvil om at dytteori er gammel, ikke minst atferdsanalytisk, vin på nye teoretiske og markedsmessige flasker. Likheter mellom atferdsanalytiske dytt, som i papireksperimentet, og dytteoridytt, er så opplagt at dytteori burde ha regnet atferdsanalyse som en viktig del av sitt grunnlag. Men det er lett å skjule et opphav som få kjenner til, og kan si fra om...

Det er også andre likheter mellom dytteori og atferdsanalyse. Dytt brukes ofte på organisasjons- og samfunnsnivå, mens atferdsanalyse brukes mye for personer som har liten evne til å forstå den opplæringen og behandlingen som de mottar. Fellesnevnerne er at de som tiltakene rettes mot, kan ha liten innvirkning på hvilke tiltak som brukes, og at valgarkitekter og atferdsanalytikere kan ha en lignende rolle ved at begge utformer og utfører tiltak «over hodene på folk». Mer idéhistorisk «bekjenner» dytteori seg til liberal paternalisme. Det er nok forenlig med hvordan mange atferdsanalytikere har tenkt.

OFFICE PAPER RECYCLING: A FUNCTION OF CONTAINER PROXIMITY

KEVIN J. BROTHERS

UNIVERSITY OF KANSAS AND PRINCETON CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE

AND

PATRICIA J. KRANTZ AND LYNN E. McCLANNAHAN

PRINCETON CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE

We investigated the effects of proximity of containers on pounds of office paper recycled and not recycled by 25 employees. During a memo and central container condition, one container for recyclable paper was provided; in a memo and local container condition, desktop recycling bins, announced by memo, were successively introduced across administrative, office, and instructional settings using a multiple baseline design. Only 28% of paper was recycled in the central container condition, but when recycling containers were placed in close proximity to participants, 85% to 94% of all recyclable paper was recycled. Follow-up assessments, conducted 1, 2, 3, and 7 months after all settings received local recycling containers, showed that 84% to 98% of paper was recycled. Providing desktop recycling containers was a cost-effective procedure with long-term maintenance and program survival.

DESCRIPTORS: organizational behavior, paper recycling, stimulus control, cost effectiveness, maintenance

En artikkel fra 1994 som viser at atferdsanalyse har lite bruk for dytteori. Atferdsanalyse var først ute!

Dytteori og atferdsanalyse utsettes også for lignende kritikk. Kritikk mot dytteori har vært at dytt er skjult påvirkning på linje med annen manipulering, og at de reduserer frihet. Noen har ment at de som skal dyttes, må få være med og bestemme hva dyttene skal gå ut på, og noen er selvfølgelig opptatt av det klassiske problemet «*quis custodiet ipsos custodes*» – hvem vokter vokterne? Nok en kritikk er at dytt sjelden fører til varige atferdsendringer. Alt ligner på kritikk som atferdsanalyse har blitt møtt med. Også svarene på kritikken er nokså like. Begge retningene skiller mellom naturlige og kunstige, eller arrangerte, betingelser, og begge retningene mener at fravær av kunstige betingelser ikke opphever påvirkning. Varer må plasseres et sted, og tallerkener må ha en størrelse, for eksempel. Å overlate påvirkning til tilfeldige og skjulte betingelser kan være en dårlig løsning, mens kunstige betingelser kan forbedre dårlig naturlig påvirkning (som selvfølgelig reiser spørsmål om hva som er god og dårlig påvirkning, men det gjelder uansett hva man «sverger» til). Også de som er «imot påvirkning», og som «ikke vil påvirke», har selvfølgelig mer eller mindre bevisste preferanser som medfører påvirkning. Sunstein er opptatt av at andre påvirker våre valg konstant, og at vi ikke har tid til å gjøre gode bevisste valg hele tiden. Valgarkitekturer kan derfor frigjøre oss. Også atferdsanalyse er opptatt av at tiltak, og atferdsendringer, skal være sosialt nyttige. At atferdsendring kan svekkes eller opphøre når tiltak avsluttes, er ikke nødvendigvis en gyldig kritikk – få endringer her i livet er gitt en gang for alle, og må vedlikeholdes.

Det er selvfølgelig også forskjeller mellom dytteori og atferdsanalyse. En viktig forskjell er at det atferdsanalytiske begrepsapparatet, og utvalget av metoder, er langt mer omfattende. Dytt er utelukkende ikke-verbale foranledninger, mens atferdsanalyse også legger vekt på verbale foranledninger, og på konsekvenser, for å nevne noe. Dermed har atferdsanalyse en rekke aktuelle tiltak der dytt er utilstrekkelige, som de ofte vil være. Der jeg jobber, irriterte det meg når den siste som hadde gått dagen før, ikke skrudde av lys. Jeg så ikke for meg rene dytt som kunne løse problemet. Å male bryterne i en annen farge, eller å endre deres plassering, kunne kanskje hjelpe, men neppe ha stor effekt alene. Effekten av regler, ved å sende ut en melding om at den siste som går, skrur av lys, ville nok bli bedre. Det viste seg at den ble veldig god, helt uten dytt. At man innenfor dytteori styrer unna selv de mildeste regler og

konsekvenser, må nødvendigvis medføre at tiltak ofte får begrenset effekt. Slik sett kan vi si at dytteori *ikke* er et godt eksempel på at ord kan være overflødige, men tvert om på at ord kan behøves.



Ikke minst i disse koronatider er det mange eksempler på at dytt neppe hadde vært nok. Hva skulle man ha gjort for at folk bare skulle sitte på bestemte seter? Eksemplet til høyre har ikke med korona å gjøre, men igjen er det vanskelig å se hvordan dytt alene kan løse problemet.



I alle fall *en del* Black Lives Matters-aktivister synes å mene at dytt alene ikke er nok. Det samme synes å gjelde folk som ikke vil ha butikken, bilen eller boligen brent eller plyndret av «aktivister».

Atferdsanalyse har også mange forslag til dytt som jeg ikke ser at dytteori er opptatt av. Jeg tenker særlig på å arrangere foranledninger for sin *egen* atferd. For eksempel skrev vår stamfar, B. F. Skinner, i 1983 boken *Enjoy old age: A practical guide*, sammen med Margaret Vaughn. Der er det en rekke tips om blant annet tiltak for å huske. Et eksempel er å henge paraplyen på dørhåndtaket hvis du er redd for å glemme den når du går ut. Det kan vi kalle «selvdytt», eller å være sin egen valgarkitekt. Noen ganger er det vanskelig å gjøre et alternativ enklere. I stedet må vi også, eller bare, gjøre uheldige valg mer anstrengende. En 27 år gammel atferdsanalytisk studie viste at en pasient slo seg langt mindre når man festet en 600 grams vekt rundt handledet til den hånden som han slo med. Det kan kanskje kalles en negativ dytt? Også for å fremme sunn atferd kan det være vanskelig å være bare positiv. På en flyplass i USA som jeg var på, var det lov å røyke, men på et svært utilgjengelig sted. Selv ihuga røykere avsto. At

dytt ikke inneholder direkte konsekvenser, betyr for øvrig ikke at konsekvenser ikke spiller en rolle innenfor dytteori. Målet med dytt er selvfølgelig atferd som har positive konsekvenser, fortrinnsvis naturlige. Ellers er det liten tvil om at foranledninger, særlig motivasjonelle, har fått større plass innenfor atferdsanalyse de siste tiårene. Slik sett ligner moderne atferdsanalyse mer på dytteori enn eldre atferdsanalyse gjorde.

I tillegg til å ha mer å spille på, har atferdsanalyse en vitenskapelig dokumentasjon som er dytteori helt overlegen. Alt i alt er det liten tvil om at atferdsanalyse kan spise dytteori til frokost. I en artikkel fra 2018 drøfter Carsta Simon og Marco Tagliabue blant annet hvorfor dytteori ikke har knyttet seg mer til atferdsanalysen, og dens solide forskningsbasis. De mener at det kan være bevisst: Hadde dyttfolkene gjort det, hadde dytterori blitt avfeid som behaviorisme, som har dårlig ord på seg i mange kretser! Det tror jeg at de har rett i. Atferdsanalyse forbindes nok, rett eller galt, med det som Sunstein kaller «hard kontroll», enn med «myk kontroll», som dytteori forfekter, og som gjør den så «spiselig». Dyttteori er i det hele tatt mindre kontroversielt, og mer «in», enn atferdsanalyse. I tillegg til det som Simon og Tagliabue er inne på, kan det skyldes at dytt knapt innebærer konsekvenser. Konsekvenser gjør tiltak mer omfattende. Det øker påvirkning, og dermed faren for manipulering. Det kan også gjøre tiltak mer åpenlyse, og mindre estetiske, mens dytt lettere oppfattes som naturlig påvirkning. Dytt innebærer heller ingen restriksjoner. Mens atferdsanalytikere har vært «dumme» nok til å drive med behandling der man neppe kommer utenom tvang, rettes dytteori mest mot folk som har mer makt over sitt eget liv.

Det betyr ikke at alt har gått på Skinner for dytteori. En del kritikk er nevnt, og jeg synes jeg ser hvordan det går med den som foreslår å bruke dytt som eneste tiltak mot seksuell trakassering, for ikke å si seksuelle overgrep. Der er det straff som teller! Og kanskje dytteori bygger mer på atferdsanalyse enn de vil ut med?

Om lokallaget er det begrenset å si i disse tider. Det samme gjelder det berømmelige dagsseminaret om negativt forsterket problematferd som jeg har nevnt et utall ganger. Vi *satser* vi på å arrangere på senvinteren, men i så fall i digital form. Det digitale Nafo-seminaret ble jo en suksess, så hvorfor ikke? Vi får se. Ha uansett en fin senhøst!

19. november 2020

Børge Holden



Også på Grytsetra er det senhøst, og stille før vinteren. Apropos dytt går det an å kjøre dit, men det er selvfølgelig finere å gå.