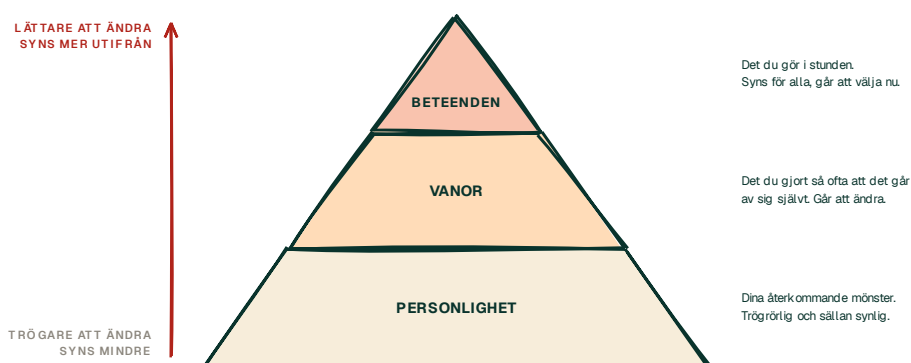


Personlighet, vanor och beteenden

Tre våningar som förklarar varför förändring känns trög, och var den ändå går att börja

THEORVAR

PEDAGOGISK MODELL



Figur 1. Ju längre ned i pyramiden, desto trögare att förändra och desto mindre syns det utifrån. Personligheten är bred och stabil, vanorna ligger mellan, och beteendet är det enda du kan välja i stunden.

Var modellen kommer ifrån

Bilden är inte en enskild forskares modell utan ett pedagogiskt sätt att lägga tre välbelagda kunskapsområden ovanpå varandra. Nederst personlighetsforskningen, där femfaktormodellen växte fram ur språket under 1900-talet och där longitudinella studier visar att dragen är trögrörliga men förändras långsamt genom livet. I mitten vaneforskningen, som beskriver hur upprepade beteenden i stabila sammanhang efter hand utförs med allt mindre medveten ansträngning. Överst beteendet i den enskilda situationen, som påverkas minst lika mycket av situationen som av personen.

Pyramidformen är vald för att den säger två saker samtidigt: att grunden är bredare och bär det som ligger ovanpå, och att toppen är det som sticker upp och syns.

Så fungerar modellen

- **Personligheten:** dina återkommande mönster i tanke, känsla och beteende. Bred, trögrörlig och till stor del osynlig för andra. Den sätter ramar för vad som känns naturligt, men bestämmer inte vad du gör.
- **Vanorna:** det du gjort så många gånger att det går av sig självt. Hur du inleder ett möte, om du svarar direkt på mejl, om du frågar eller talar om. Vanorna växer ur personligheten men formas också av roll och kultur.
- **Beteendena:** det enskilda du gör i den enskilda situationen. Den enda våning omgivningen faktiskt ser, och den enda du kan välja här och nu.

Två saker modellen förklarar

Varför utveckling känns trög. Den som föresätter sig att bli en annan sorts människa siktar på bottenvåningen, där nästan ingenting rör sig på en termin. Den som i stället väljer ett beteende i en bestämd situation arbetar uppifrån, där rörligheten finns. Upprepas beteendet blir det en vana, och många vanor i samma riktning kan med tiden flytta något i grunden.

Varför omdömen om andra så ofta blir orättvisa. Vi ser bara andras översta våning men drar slutsatser om deras bottenvåning: hen är slarvig, hen är arrogant. Om oss själva vet vi däremot vilka avsikter som låg bakom, och vilken vecka vi hade. Modellen är därför också en påminnelse om att fråga innan man tolkar.

Vad modellen inte säger

Pyramiden är en pedagogisk bild, inte ett mätinstrument. Våningarna är inte skarpt avgränsade: mycket av det vi kallar personlighet visar sig som just vanor, och forskningen är inte enig om var gränsen går. Proportionerna betyder ingenting, personligheten upptar inte hälften av något. Modellen säger heller inget om hur lång tid en förändring tar, och de siffror som brukar cirkulera om hur många dagar en vana kräver saknar stöd. Den bör heller inte läsas som att allt är en viljefråga: situation och arbetsbelastning påverkar den översta våningen minst lika mycket som personen gör.

En fråga att ta med

Tänk på något du länge velat ändra hos dig själv. Har du siktat på botten eller på toppen? Och vilket enda beteende, i vilken enda situation, skulle du kunna pröva nästa vecka?

Källor. Modellen är sammanställd för theORVAR. Personlighetens stabilitet och förändring bygger på Bleidorn, W. m.fl. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148(7–8). · Dragindelningen följer Soto & John (2017), BFI-2. · Hör ihop med kapitel 1 i Orvars ledarskapsbok.