

Klimatoro som drivkraft till handling eller handlingsförlamning? Klimatfrågan ur ett beteendevetenskapligt perspektiv

Maria Ojala

Docent i psykologi

Örebro Universitet



Klimatförändringarna berör:

- Existentiella frågor
- Moraliska frågor
- Politiska frågor

Ömsesidigt beroende

- Allmänheten är beroende av att politiker, även kommunpolitiker, tar klimatproblematiken på allvar
- Ni som jobbar på kommunal nivå är beroende av allmänhetens stöd och motivation

Allmänhetens engagemang inför klimatfrågan

- Många människor, inte minst unga, har länge varit intresserade av och oroat sig över klimathotet
- Vad står denna oro för? Är den liktydigt med ett engagemang, inte bara i ord utan också i praktisk handling, eller leder den snarare fram till känslor av hopplöshet och handlingsförlamning?

Svar: Det beror på...

Hur kan klimatoron användas som en positiv kraft när man vill engagera människor?

Oro en del av människans livsvillkor

- Klimatfrågan väcker ofta oro vare sig vi vill det eller inte
- Vanligt synsätt: Oro förknippad med irrationalitet och psykisk ohälsa
- Men studier visar att samhällsoro:
 - Kan vara förknippad med kritiskt tänkande och informationsletande - bryta upp från ohållbara vanor
 - Kan vara förknippad med engagemang och en känsla av att man kan påverka – alltså är oro **inte** detsamma som hjälplöshet, hopplöshet och lågt välmående

Oro en del av människans livsvillkor

Men klimatoron kan också vara tung att bära

- Distansering: distraktion och undvikande
- Förnekande av allvaret i problematiken

- Oro kan leda till försvarsmässiga reaktioner –
 - Om man känner att man inte har kontroll **(a)** flytande oro; **(b)** finns inget hopp; **(c)** jag kan inte påverka
 - **(d)** Det ohållbara beteendet upplevs som njutningsfullt

Att omvandla oron till en positiv drivkraft - (a) flytande oro

- Att sätta ord på oron
 - Ger en känsla av kontroll
 - Ett första steg till att engagera sig inför denna fråga (kollektivt och individuellt). Sociala normer (sociala regler) kan ändras
- Att skapa samhälleliga arenor för diskussioner, där även känslomässiga aspekter inkluderas

Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (b) inget hopp

- Är man orolig är man mer benägen till kritiskt tänkande
 - Utförlig information baserad på vetenskap - om klimatfrågan men också om hur konkreta handlingar hänger samman med klimatfrågan
- Meningsfokuserad coping



Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (b) inget hopp

Meningsfokuserad coping

- Kognitiv omstrukturering
 - Framtidsbilder – mörka (dystopi)
 - Framtidsbilder – hur vill vi att framtiden ser ut (utopi)

Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (b) inget hopp

Meningsfokuserad coping

- Kognitiv omstrukturering
 - Framtidsbilder – mörka (dystopi)
 - Framtidsbilder – hur vill vi att framtiden ser ut (utopi)
 - **Vägar till en hållbar framtid (möjlig framtid)**
- Tilltro
 - T.ex. visa på hur ni på kommunal nivå jobbar med klimatfrågan

**Att omvandla oron till en positiv drivkraft –
(c) jag kan inte påverka**

Vad man själv kan göra som samhälls-
medborgare och individ

- Jobba med motstånd till beteendeförändringar
 - Nudging
 - **Främja hållbarhetskompetenser**

Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (c) jag kan inte påverka

Främja hållbarhetskompetenser

- Ambivalens en normal del av alla förändringsprocesser
- Hållbarhetsfrågor är komplexa – oundviklig ambivalens
- Att hantera ambivalens - att lära sig att leva med den på ett konstruktivt och kreativt sätt

Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (c) jag kan inte påverka

Främja hållbarhetskompetenser

- Att hantera ambivalens - att lära sig att leva med den på ett konstruktivt och kreativt sätt
- Positiva och negativa strategier ur ett energisparperspektiv
- Två grupper som var högt ambivalenta intervjuades:
 - De som inte sparade energi
 - De som sparade energi

Hanteringsstrategier - de som inte sparar på energi

- Övergeneralisering
- **Svart-vitt tänkande eller allt-eller-ingen tänkande**
 - Yttre svartvitt tänkande eller om inte alla så gör inte jag heller
 - Inre svartvitt tänkande eller moralisk perfektionism
 - Krav på absolut garanti
- **Identitetsrelaterade strategier - labeling (stämpling)**
 - Stämpling av sig själv
 - Stämpling av andra (labeling).
- Att föra över ansvaret på andra
- De borde verkligen göra så eller "should statements".
- Minimera betydelsen av energisparande genom relativisering
 - de gör andra i många fall mer viktiga saker för miljön
 - Jag bor i en liten lägenhet andra bor i stora hus
- Hopplöshet- emotionellt tänkande
- Att skylla ifrån sig på tekniska svårigheter som egentligen är rätt lätta att lösa

Hanteringsstrategier - de som sparar på energi trots att de är ambivalenta

- **Moraliska argument**
 - Deontologiskt tänkande – fokus på moraliskt ansvar, inte på konsekvenser
 - Försiktighetsprincipen - att gardera sig.
- **Dialektiskt tänkande**
 - Man kan i vart fall fungera som en förebild
 - Många bäckar små - att se på saken ur ett större perspektiv
 - Att hitta en balans
- **Att accentuera det positiva**
 - Att fokusera på fördelar för det egna jaget
 - Existentiell hoppfullhet
- **Relativisering**
 - Det är enkelt att spara energi jämfört med andra vardagliga saker man gör
 - Jag kompenserar för att jag inte gör så mycket annat för miljön
- **Identitetsrelaterade strategier**
- **Vanor och social påverkan**

Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (c) jag kan inte påverka

Att hantera ambivalens - att lära sig att leva med den på ett konstruktivt och kreativt sätt

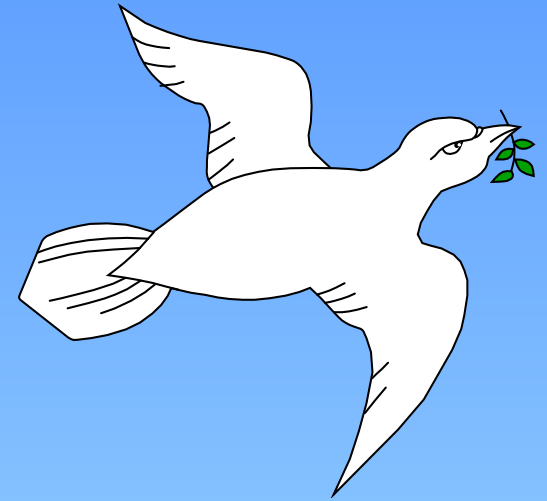
- Göra de ambivalenta attityderna medvetna
- Att avdramatisera ambivalensen
- Bryta de negativa hanteringsstrategierna genom att i informationskampanjer eller i undervisning utmana dessa tankegångar med de alternativa mer konstruktiva strategierna

Att omvandla oron till en positiv drivkraft – (d) det ohållbara beteendet är njutningsfullt

- Att beskriva det klimatvänliga alternativet som något positivt – “co-benefits”
- Betona positiva känslor som en del av engagemanget – hopp, mening, glädje

Take-home message:

- Undvik inte utan konfrontera klimatoron och andra negativa känslor
- Fokusera istället på olika sätt som gör att oron kan omvandlas till en positiv kraft
- Utmana negativa sätt att hantera oro och ambivalens
- Uppväck positiva känslor av hopp, meningsfullhet och glädje som kan hjälpa människor att bära sin oro och andra negativa känslor



Tack!

maria.ojala@oru.se

