



Miljöpsykologiska perspektiv på livsstilsbeteenden inom friluftslivet

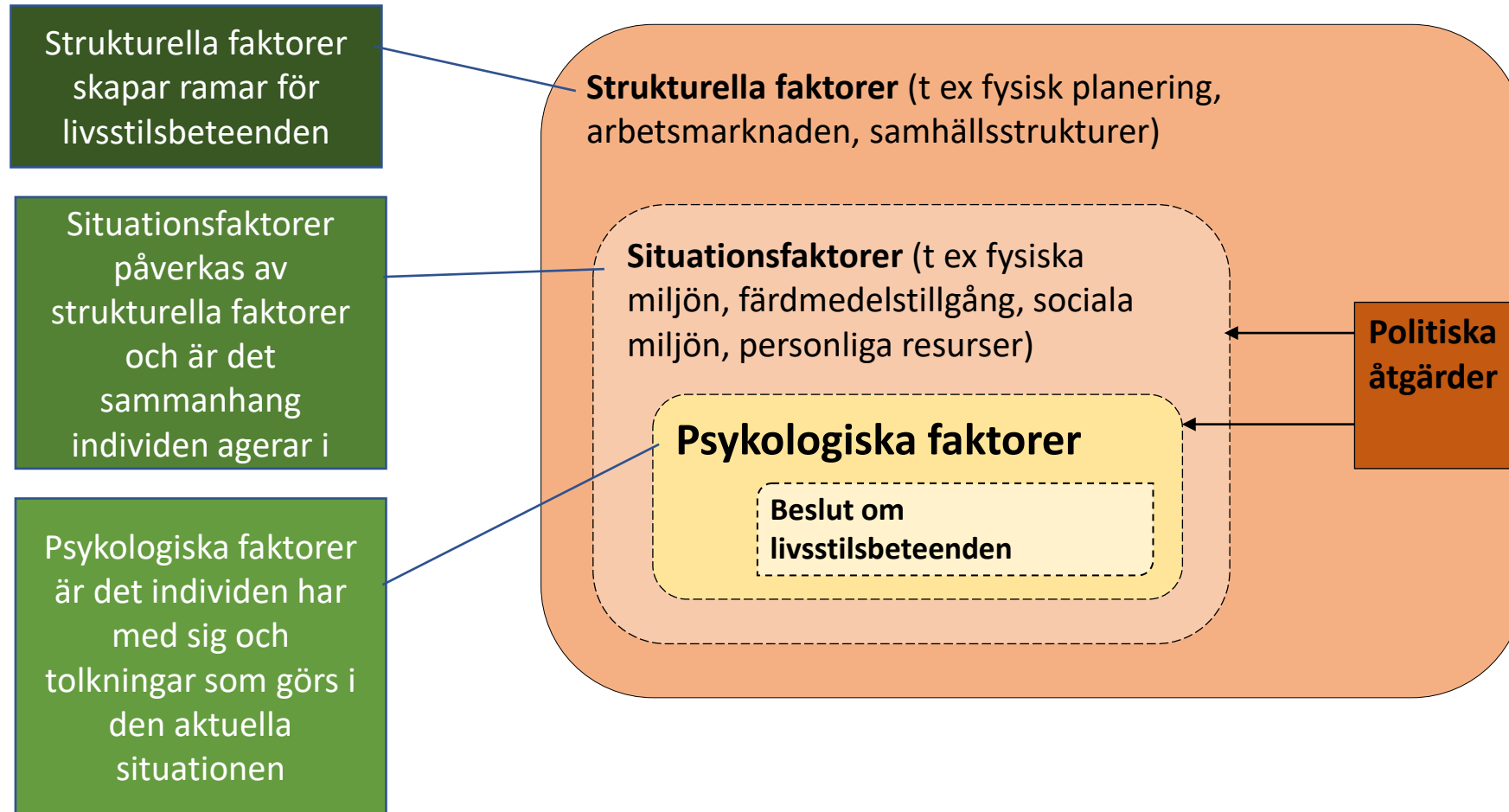
Louise Eriksson, Mittuniversitetet (även Umeå universitet)



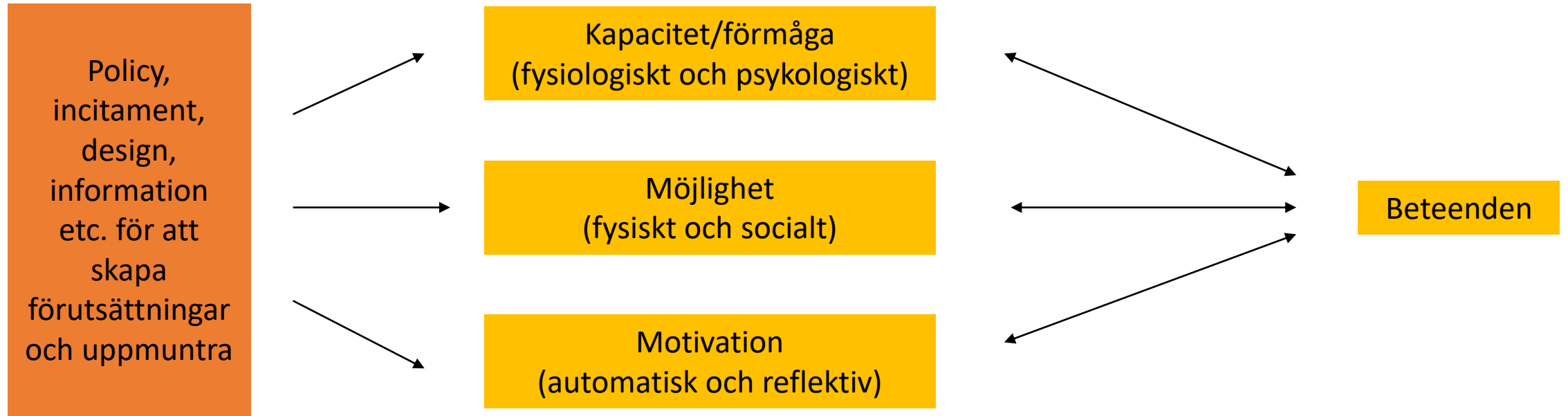
Livsstilsbeteenden med miljöpåverkan

- Avfallshantering – återvinning av produkter och matrester.
- Transportbeteenden – använda mer miljövänliga färdmedel, resa tillsammans med andra, byta destination för att resa kortare.
- Energianvändning – spara energi, använda mer energieffektiva produkter.
- Konsumtion – mat (köpa ekologiska produkter, närproducerade produkter), andra varor (köpa och sälja begagnade produkter)

En förståelseram



En modell för att förklara beteenden: COMB



Beteendeförändring – en process



Normer,
upplevt ansvar,
föreställningar,
känslor

MÅL
INTENTION

BETEENDE
INTENTION

IMPLEMENTERINGS
INTENTION

Attityder, upplevd kontroll i relation till möjliga sätt att ändra beteende

Planeringsprocesser (kognitiva och handling)

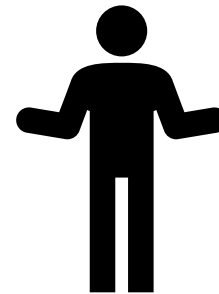
Är en aktiv och en ekologiskt hållbar livsstil förenliga?

Psykologiska drivkrafter till livsstilsbeteenden:

- Miljöidentitet "Jag är en miljövänlig person"
- Autonom miljömotivation "Jag agerar miljövänligt för att det är roligt"
- Kontrollerad miljömotivation "Jag agerar miljövänligt för att jag borde göra det"

Psykologiska drivkrafter till idrott och friluftaktiviteter:

- Idrottsidentitet "Jag är en idrottare"
- Friluftslivsidentitet "Jag är en friluftsmänniska"
- Autonom motivation för fysisk aktivitet "Jag är fysiskt aktiv för att det är roligt"
- Kontrollerad motivation för fysisk aktivitet "Jag är fysiskt aktiv för att jag borde vara det"



Beteenden

- Idrottsaktiviteter (skidåkning, idrotta/motionera själv, idrotta i lag)
- Friluftaktiviteter (vistas i skog och mark, jakt/fiske, fågelskådning)
- Livsstilsbeteenden kopplade till fysisk aktivitet (bil, kollektivtrafik, cykel/gång, köpa ny utrustning, köpa/sälja begagnad utrustning)

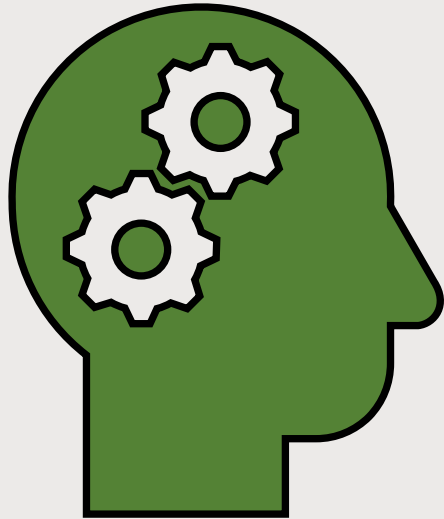
Studie av allmänheten i Sverige (n = 1013), 52% kvinnor, medelålder = 48 år, 59% universitetsutbildning. Friluftaktiva minst 1 ggr per månad: 84% Vistas i skog och mark 16 % Jaga/fiska, 21% Fågelskådning.

En separat friluftslivsprofil

	Miljö	Idrott	Friluftsliv	Miljövänliga beteenden	Aktiv transport
Autonom miljömotivation	.82				
Kontrollerad miljömotivation	.79				
Miljöidentitet	.77				
Kontrollerad motivation för fysisk aktivitet	.50	.42			
Idrottsidentitet		.76			
Autonom motivation för fysisk aktivitet		.66			
Idrottsaktiviteter (frekvens)		.62			
Köpa ny utrustning		.55			
Friluftaktiviteter (frekvens)			.82		
Friluftsidetitet			.72		
Kollektivtrafik				.74	
Köpa/sälja begagnad utrustning				.64	
Cykla/gå					.75
Bil ensam		.42			-.65

Faktoranalys med varimaxrotation: 5 komponenter förklarar 63% av variansen

Uppmuntra miljövänliga livsstilsbeteenden i friluftslivet



Adressera faktorer som påverkar livsstilsbeteenden för att mer effektivt uppmuntra drivkrafter och ta bort barriärer

Adressera såväl faktorer som har en indirekt som en direkt påverkan på beteenden

Att se individen som en del av ett kollektiv (social identitet, sociala normer) kan vara viktigt för att förstå hur beteendeförändring kan initieras

Kombination av piska och morot mer effektivt än bara morot

Tack för uppmärksamheten!