

MOTIVASJON FOR BÆREKRAFTIGE VALG I HVERDAGEN

Studentprosjekt V/H21 for FiVH

Frøya Thorjussen Kulset

Innhold

Prosessrapport

Bakgrunn for prosjektet

Formelt

Rekruttering og gjennomføring av intervju

Analyse

Resultat

Ukultur i miljøbevegelsen

Hjelpeløshet

Oppsummering

Prosessrapport

Bakgrunn for prosjektet

Vår 2021 søkte Framtiden i Våre Hender og Psykologistudenter uten Grenser psykologistudenter som ville være med på et internship der man kunne jobbe med valgfritt tema innenfor klimapsykologi i en kvalitativ studie. Jeg ønsket å få innsikt i hva motivasjonen bak å ta bærekraftige valg i hverdagen kan være, og eventuelt hva som kan være demotiverende faktorer. Mer spesifikt lurte jeg på dette hos de som ikke dedikerer «all sin tid» til bærekraft og ikke er på en «ekstrem» ende av spekteret. Før prosjektstart leste jeg meg noe opp på feltet, men ettersom klimapsykologi ikke er inkludert i emneplanen til profesjonsstudenter, ble det i stor grad et overflate-søk. Én oppgave som hjalp meg i gang var en hovedoppgave på psykologisk institutt av Andrea Varga Weme kalt «Grønn lykke En kvalitativ undersøkelse av bærekraftige livsvalg».

Formelt

Prosjektet er godkjent av NSD og opptakene foregikk på nettskjema diktafon og ble deretter lagret på TSD. Alle informanter har skrevet under på samtykkeerklæring. Ingen andre har hatt tilgang til de sensitive opplysningene under prosjektløpet. Opptakene blir slettet etter prosjektslutt Aug 21.

Rekruttering og gjennomføring av intervju

Deltagere ble rekruttert ved hjelp av Framtiden i våre Henders nettverk og eget nettverk. Det ble spurt etter deltagere som er engasjert og opptatt av å ta miljøvennlige/bærekraftige valg i hverdagen, men ikke nødvendigvis er de «helt ekstreme». Aldersspennet som ble utlyst var mellom ca 20-50 år. Gjerne noen som er ferskt engasjert.

Ordlyden ved rekruttering:

Hei.

Jeg heter Frøya og er en psykologistudent som for tiden jobber på et studentprosjekt i samarbeid med Framtiden i Våre Hender. Jeg leter for tiden etter deltagere som vil være med på kvalitative dybdeintervju til prosjektet mitt. Jeg fikk din kontaktinformasjon via "snowballing" av Framtiden i Våre Henders ansatte.

Intervjuene vil handle om dine tanker og holdninger rundt motivasjon av å ta bærekraftige valg, opprettholde en bærekraftig livsstil, hvordan man snakker om dette med familie og venner o.l.

Det er ikke så viktig hvilke tiltak eller "hvor ekstrem" man er når det kommer til klima/bærekraft, ettersom prosjektet handler om å utforske tanker og synspunkt framfor handlinger.

Intervjuet vil foregå en gang i juni (jeg er svært fleksibel på tid) og vare i underkant av en time. Forhåpentligvis er det mulig å gjennomføre fysisk, enten hjemme hos deltagerne eller på kontorer i Mariboes gate 8 (Framtiden i Våre Henders kontorer), avhengig av hvordan smittesituasjonen er på det tidspunktet.

Deltagelse blir belønnet med et gavekort på 350 kroner.

Høres dette interessant ut? Det er bare å spørre om hva enn det skulle være :)

Hilsen Frøya Kulset

...

Intervjuene ble gjennomført enten hjemme hos informanter eller på Framtiden i Våre Henders kontorer. Intervjuene var på ca 45 min og lyden ble tatt opp på nettskjema diktafon. Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av Juni 2021. Jeg hadde lite erfaring med kvalitative intervju fra tidligere og opplevde utvikling, spesielt med hensyn til veiledning og egen prat i

løpet av intervjuene. Mange tema som informantene tok opp var ikke temaer jeg på forhånd tenkte de ville prate om eller vinkle på den måten, så prosjektet ble delvis formet og utviklet underveis i intervjuprosessen.

Jeg hadde noen spørsmål jeg ønsket å komme innom på hvert intervju, men dette brukte jeg kun som en guide. Det var ikke alltid disse spørsmålene ble stilt direkte og intervjuene fulgte i stor grad sin egen flyt.

Kan du fortelle om ditt forhold til miljøvern/grønn livsstil?

*Hva motiverer deg til å ta bærekraftige valg?
Hvordan/hva begynte dette/inspirerte dette?*

Hva føler du selv er grunnen til at du tar grønne/bærekraftige valg?

Hvilke positive sider opplever du ved dette? (gode følelser, meningsfullt, sosialt o.l.)

Hvilke negative siden opplever du ved dette/Er det utfordringer/Krever det mye selvkontroll?

Har du tidligere/noen gang mistet motivasjonen?

Er det andre du snakker om dette med miljøvern med?

*Ser du på deg selv som en grønn person?
Hva innebærer en grønn identitet for deg?
Er dette en viktig del av identiteten din?*

Analyse

Etter intervjuene var gjennomført, transkribert og kodet har innholdet blitt analysert tematisk. På grunn av begrenset med tid og erfaring tar analysen for seg et ganske overfladisk og beskrivende nivå av tolkning. Jeg opplevde at det var enkelte større tema som ble tatt opp på flere måter av informantene, og som ikke kun var direkte svar på noe jeg spurte om. Jeg definerte derfor et tema kalt «ukultur i miljøbevegelsen» som ble det jeg fokuserte på. I tillegg synes jeg temaet «hjelpeløshet» var nyttig å ha med, da disse to temaene til sammen synes å forklare mye av informantenes hindringer for motivasjon.

Resultater

To mer utdypende tema blir presentert her: «ukultur i miljøbevegelsen» og «hjelpeløshet». Disse to temaene fanger, i mine øyne, opp de største faktorene for demotivasjon blant informantene.

Ukultur i miljøbevegelsen

Informantene snakket ofte om temaer i lys av deres syn på klimakampen eller miljøbevegelsens kultur. For eksempel hvordan de tror andre kan reagere på deres valg, hvordan de har opplevd at andre har reagert. Det var gjennomgående bekymringer og negative følelser knyttet til dette. Det generelle inntrykket jeg fikk av disse samtalene var at mange opplever en form for «ukultur» blant miljøbevegelsen, og det er denne ukulturen informantene har snakket om. Det betyr ikke at informantene ikke har hatt gode møter med kulturen (det var informanter som snakket om møter med andre som har motivert dem), men at de hadde et større behov for å snakke om det negative de har opplevd og at dette muligens kom mer naturlig fram sett ut i fra spørsmålene som ble stilt.

Dette temaet handler om: Hvordan informantene har opplevd møter med personer de assosierer med miljøengasjement/klimakamp, hvilke tanker de har om (deres opplevelse av) kulturen rundt miljøengasjement/klimakamp og hvilke tanker og opplevelser de tror andre kan ha om miljøengasjement/klimakamp. Det er to potensielle konsekvenser av denne opplevelsen av ukultur som jeg har valgt å fokusere på: hvordan ukulturen og kritikken derfra kan skape usikkerhet rundt egne valg, og at det igjen kan skape avstand/avsmak på bakgrunn av kulturen. De store faktorene som er identifisert her er: oppfatning om at de andre er flinkere, frykt for å bli satt i bås, bekymring rundt fordommer og stereotypier.

Usikkerhet rundt egne valg

Informantene sier de kan føle seg usikre på egne valg og føler på en frykt for å skulle bli kritisert av andre. Noen snakker om at andre som kan være svært kritiske, har for rigide krav for hva man burde gjøre. Flere informanter har opplevd slike møter eller forventer å møte det.

Avstand/avsmak på bakgrunn av kulturen

Noen informanter forteller de opplever en del av kulturen som svært kritisk og på bakgrunn av dette, ikke ønsker å identifisere seg med det. Det både senker motivasjonen og gjør at en ikke vil være en del av kulturen. I hvor stor grad informantene har møtt slik kultur, varierer mye, men flere har et tydelig bilde av hvordan de tror kulturen er. Det virker også som enkelte informanter blir mer forsiktig når det kommer til å snakke om miljø og klima i nye situasjoner.

K: "Jeg synes også det kan være litt vanskelig i sosiale sammenhenger, man vil liksom ikke være den...gledesdreperen...som man iblant kan oppfattes som å være, ja så i sosiale sammenhenger merker jeg at jeg holder litt tilbake, men hvis jeg merker noen som er interessert, så kommer det mye forttere ut»

Det er flere gjentakende tema og følelser som kommer fram i samtalene. En av dem er at det er mye snakk om «flink og perfekt». Det virker som at det råder en ide om at mange andre enten er generelt «flinkere» enn informantene, eller at de tror at de «bedre» enn informantene.

M2: "ja jeg tror det handler mye om det å være perfekt da, da føler at de valgene eller hvis jeg da føler jeg hadde gjort noe som var riktig, men så var jo ikke det perfekt da i, noen andres øyne og at det da kan skape en avstand som gjør at jeg motiveres til å ikke fortsette, det tror jeg kan ha...noe å si."

Dette kan igjen bidra til denne avstandsfølelsen som informantene beskriver, ettersom de setter de «flinke» i en annen kategori enn dem selv. Det er også snakk om å bli satt i bås eller bli del av en stereotypi. Dette er igjen noe informantene trekker fram som negativt med kulturen. Informantene opplever at dette forenkler dem eller at de ikke kjenner seg ikke igjen i stereotypiene. En informant pleide å være veganer og lurte da på om hun ville oppleve flere stereotyper.

K: «ja, jeg var veganer i et år og da følte jeg på det. Jeg var litt sånn åh jeg kan ikke spise det, åh jeg er veganer, jeg kviet meg litt for å si det...for jeg var redd for å få med en gang «åh du er veganer» at jeg var redd for å pushe mine livsvalg på dem...og bli oppfattet som

den veganeren som er veldig....sukker....veldig sterke meninger og dette er det jeg gjør og dette må alle gjøre.»

A2: «"ja jeg vil ikke at folk skal tenke, ja hun som bare bryr seg om miljø ja, for altså, det var ikke sånn før heller, men jeg vil at folk skal se på meg som en mer nyansert person enn bare en som tenker ikke spis kjøtt, ikke. Ja og der kommer jo de stereotypene."

M2: «det er kanskje derfor mange ikke ønsker å...ta ekstreme valg for å gå under den kategorien da, om man ikke ønsker å være det og det er nok også fordommer mot det, for man tenker at de hater alle som ikke tar de valgene, så det kan være noe med det, at man er redd for å bli satt i en bås?"»

Noen informanter snakker om bekymringer de hadde om hvordan folk vil reagere på enkelte endringer de har foretatt seg (f.eks endre til vegetarisk kosthold), men som ikke alltid viser seg å være tilfelle. Disse bekymringene virker å være basert i fordommer og stereotyper de har om kulturen. Man kan derfor tenke seg at fordommene går begge veier og påvirker både de utenfor og innenfor kulturen negativt.

M1: «det jeg var litt redd for litt redd for når jeg gikk inn i dette pescetarianer opplegget det var at det skulle bli sånn. Når jeg ser for meg en miljøbevisst person så ser jeg for meg, kanskje jente som bor på løkka og har grønne stueplanter og bruker sånn beige handlenett og store jeans og spiser sånn en avokado om dagen og sånn og drikker cafe latte og sånt. Og jeg tenker jo at det er veldig sånn fordomsfullt bilde da»

Som nevnt allerede virker det som at en av konsekvensene av et slikt inntrykk av kulturen til miljøbevegelsen, er at det skaper avsmak og avstand. Ikke alle informantene føler på det selv, men har fortsatt en ide om at det er fremtredende. De fleste snakket likevel om at de, på et tidspunkt, har tatt noe avstand, eller har følt at det er lett å ta avstand på bakgrunn av at man ikke vil bli identifisert som en del av kulturen. Blant annet for å unngå stereotypiene, eller at man føler den kulturen har feil fokus. Til hvilken grad og av hvilke grunner informantene har opplevd dette variere mye.

A1: «det gjelder jo ikke meg da, jeg får jo ikke avsmak for det fordi jeg er enig...jeg bare ser for meg...eller ja jeg har jo en hypotese da, om at når det blir veldig radikalt, og man står...at

når det blir veldig radikalt, så sitter mange som kanskje er litt skeptiske og kanskje ikke helt med på skuta, at det kan skape litt sånn polarisering da, egentlig...at det på en måte går litt mot sin hensikt.»

M1: «så føler jeg, heller enkeltpersoner enn organisasjon kan bidra til at det blir så uoppnåelig, og at man kan få...om man er vegetarianer så er ikke det godt nok da må man være veganer, eller hvis du spiser kjøtt to ganger i uka så er ikke det bra nok og du burde kutte det ut og med shopping og sånt da"

K: «man vil jo gjerne bli opplevd som en positive ting og gjøre gode valg, og når det er flere som har en sånn oppfattelse så får man jo ikke lyst til å bli en del av noe sånt, og man blir jo også påvirket av venner og hvis man har en del venner som...har en negativ innstilling til miljøbevegelsen, så er det nok vanskelig å trosse det. At man blir litt opptatt av hva de rundt deg tenker, ja jeg tror det kan negativ effekt, på flere måter"

Andre konsekvenser/motreaksjoner

I tillegg til disse mer direkte konsekvensene av opplevelsen av ukultur, er det enkelte andre temaer informantene snakker om som kan knyttes opp mot dette. Informantene snakker om taktikker som gjør det lettere for dem å beholde det klimaengasjementet de selv ønsker å ha, og som da kanskje kan motvirke den negative effekten av ukultur. Dette er å «tilpasse til sin hverdag» og «positivt engasjement». Å tilpasse tiltakene til hva som blir rett for dem selv, ikke bare hva andre synes de burde gjøre, virker å være sentralt for flere. Mange har opplevd å være «mer ekstrem» i sine tidligere år og kjente på at det ble litt mye til tider.

*A1: «forrige ikke kjøtt periode. Så fikk jeg veldig lyst på kjøtt, sånn mot slutten, det var litt av grunnen, at jeg ble litt sånn frista, men nå er jeg ikke frista ett sekund. Jeg hadde jernmangel en periode og da var det en venninne av meg som er ernæringsfysiolog som sa at nå må du faktisk spise leverpostei og drikke appelsinjuice, så da gjorde jeg det da *ler* noen ganger i et par mnd, så var jeg ferdig med det da. så da tenkte jeg sånn, ja gjør det for helsas skyld, så får det være greit."*

M2: «"jeg ble mer aktiv da også har det holdt seg til en viss grad...jeg er ikke like flink lenger, men det...handler nok mer om at jeg ikke har syns de valgene jeg tok da ikke har vært bærekraftig for livsstilen min heller»

K: «for det er ikke nødvendigvis bare ett valg, så det syns jeg kan gjøre det litt overveldende for det er så mange muligheter, så mye man kan ende opp med å tenke på og vurdere, så jeg har måttet trekke meg inn og bare, nei jeg må forholde meg til det som er riktig for meg og det jeg synes fungerer for meg og ikke bare tenke...vurdere hvert valg jeg tar og hvordan det påvirker miljøet. Jeg må på en måte ikke tenke sånn og velge kampene mine litt»

Informantene nevner også dette med positivt engasjement, altså å engasjere gjennom positive følelser. Dette kan sees i kontrast til det mange forteller om, med å møte andre som kun kritiserer og forteller om alt man ikke kan gjøre. Det virker som informantene som tar opp dette har et behov for å være et motkraft til dette bildet, og jobber da muligens ekstra hard for å virke positiv rundt klimaengasjement.

K: «"Jeg var veldig redd for å bli oppfattet som den personen, så da gjorde jeg enda mer, jeg snakket bare positivt om ting og ikke snakke noe negativt, men nå er jeg ikke redd for det, men det er også fordi jeg blir mottatt med...positiv støtte og positiv tilbakemelding...jeg har venner som er støttende, jeg har familie som er støttende»

Hjelpeløshet

Alle informantene beskriver på hver sin måte hvordan de til tider kan føle seg hjelpeløse eller føle på usikkerhet rundt om deres valg er så viktige i det store bildet. Dette virker som at slike følelser kan komme fra mange forskjellige situasjoner, men det ble ofte kokt ned til at ansvaret må fordeles mellom individ og politikere/store aktører. Flere av informantene ønsket mer støtte og hjelp fra disse «kantene». Her har jeg sett på hvilke ubehagelige følelser som kommer opp av å tenke på det store bildet av klimaendringene, for så å se på hva informantene synes burde gjøres med det.

Flere informanter beskriver en følelse av usikkerhet om deres handlinger er viktige i «det store bildet» og at de kan føle seg små og hjelpeløse. Både når det kommer til å skaffe seg informasjon, ta valg og hvordan påvirke andre aktører. Noen påpekte også at om man lurte på om det er noe vits i å gjøre bærekraftige handlinger, så kan det kanskje bidra til at man velger det bort og ikke tar det miljøbevisste valget likevel.

Generelt var det ikke veldig mye snakk om en slik diffus følelse av hjelpeløshet, og det virker ikke som om dette er noe som hindrer informantene i veldig stor grad. Det ble likevel tatt opp i flere intervju og det interessante er at informantene ikke hadde noen løsning på å fjerne disse følelsene. Det virker som om de opplever at dette bare er noe som «følger med» en miljøbevisst livsstil. Spesielt én situasjon, som informantene omtaler som å se på «det store bildet» eller tenke på de langvarige målene og konsekvensene, blir beskrevet som demotiverende. Informantene foreslår å prøve å ta det mer ned på et konkret plan, blant annet ved bedre tilgjengeliggjøring informasjon, men forteller at dette er i stor grad ansvaret til politikere og større aktører.

K: « jeg synes kan gjør det litt vanskelig da å finne ut hva som er det rette valget, for det er ikke nødvendigvis bare ett valg, så det syns jeg kan gjøre det litt overveldende for det er så mange muligheter, så mye man kan ende opp med å tenke på og vurdere»

M2: «At man gjør bidrag og prøver å dra også har man en følelse av at det ikke har noe virkning, så ja, jeg tror nok på det og samme med, begynner å sammenligne med vannforbruk

med å produsere en jeans med en avocado, hva er verst det. Er det i klesveien du må ta å endre vanene dine, eller er det matveien eller er det begge...at det blir litt mye..?»

Alle informantene nevner i en eller flere tilfeller hva de synes om ansvarsfordeling i forhold til hvor mye som er individets ansvar og hvor mye som er politikere eller store aktørers ansvar. En av tingene som trekkes frem er tydeligere informasjon og generelt lettere tilgjengelig informasjon om hvilke konsekvenser forskjellige handlinger har på miljøet og hva som eventuelt er bedre alternativ. Flere har opplevd at informasjon kan være tvetydig eller i konflikt med seg selv, og trekker fram dette som en faktor for at det kan være vanskelig ta bærekraftige valg. Flere snakker om at de ønsker hjelp fra store aktører til å informere og tilrettelegge for dem. Alle føler de store aktørene har mer ansvar enn de tar, eller at det bare ville vært lettere for flertallet om de store aktørene veiledet mer.

A2: "Men når det kommer til klima og miljø, det er der jeg mister, føler at jeg mister motivasjonen, fordi jeg ikke føler, at jeg som en person ikke har så mye å si da. For jeg mener at det er stater og folk med mye penger som både er problem og løsning."

M1: «jeg kunne jo tenkte at ok jeg skal være sykt flink og jeg skal ta det toget og ikke fly, men så er det jo sånn...det flyet går jo uansett om jeg sitter på eller ikke. Ee sånn at hvis man tenker sånn praktisk eller rasjonelt så er det...jeg sitter jo på det toget og føler meg sykt flink og...men flyet kommer jo til å gå uansett om jeg sitter på det eller ikke...så man er jo avhengig av at alle bidrar, at politikerne bidrar legger mer til rette for det, bruker avgiftssystemet, skattesystemet, bygger ut gode kollektivforbindelser og sånne ting. Sånn at...jeg skal gjerne være med å bidra, men jeg trenger behov for sånn drahjelp da..."

Oppsummering

De to temaene presentert gir ikke nødvendigvis et representativt bilde av alt informantene snakket om. Temaer som moral og det økende fokuset samfunnet har på klimaendringene er eksempler på andre ting som ble mye diskutert. Jeg valgte å skrive om temaene jeg selv følte var interessante i det at de kunne gi et samlet bilde av faktorer for demotivasjon, og var selvstendige og utfyllende refleksjoner fra informantene. Disse temaene kan forhåpentligvis belyse potensielle grunner for at enkelte personer ender opp med å miste motivasjonene sin for klimakamp, og burde, etter min mening, bli undersøkt nærmere. Spesielt dette med inntrykk av en ukultur i klimabevegelsen synes jeg er svært fascinerte, og det hadde vært spennende om det kunne blitt ordentlig undersøkt ved en senere anledning.

Så hva er det informantene trenger for å opprettholde sitt miljøengasjement? Det kommer klart fram i delen om «Hjelpeløshet» at flere har et behov for at ansvaret ikke kun ligger på individet, men også større aktører og politikere. Her kan nok organisasjoner og foreninger være et nyttig verktøy som i teorien kan fungere som en link mellom enkeltindividet og de større aktørene. Det er, som informantene beskrev, svært vanskelig å påvirke store endringer og avgjørelser som enkeltmenneske. Det man kan gjøre er å støtte opp under organisasjoner som har samme mål som en selv, og dermed øke påvirkningskraft.

På den andre siden tyder disse intervjuene på at miljøbevegelsen kan ha et problem når det kommer til enkelte deler av kulturen som har oppstått. Det at flere informanter stiller seg kritiske til deler av kulturen, og ønsker spesifikt å ikke assosieres med dette, bør sees på som en potensiell svakhet for miljøbevegelsen. Det er vanskeligere å samle stemmer og øke påvirkningskraft, om man ikke opplever et fellesskap eller i det minste at man kjemper sakene på samme lag. På den andre siden, så kan informantene oppleve å bli dyttet litt i begge retninger. På den ene siden møter de et kritisk miljø de ikke nødvendigvis ønsker å delta i, på den andre siden møter de stereotypier og å bli puttet i bås, for å ta mer bærekraftige valg. For å virkelig ta tak i dette trengs det ikke en enkeltpersons innsats, det krever et skifte i samfunnet i hvordan vi ser på miljøbevegelsen, og muligens hvordan den ser på deg selv.