

Att hantera det ambivalenta

Unga vuxnas attityder och beteende gällande
energispårande i hemmet

Maria Ojala
Amanda Rikner

ÖREBRO UNIVERSITET

Centrum för Urbana och Regionala Studiers skriftserie

ISBN: 978-91-7668-737-6

ISSN: 1653-1531

Rapport nummer 66

2010

Förord

Rapporten *Att hantera det ambivalenta. Unga vuxnas attityder och beteende gällande energisparande i hemmet* har skrivits som en slutredovisning av ett forskningsprojekt med samma namn som finansierats av Göteborg Energis forskningsstiftelse under perioden april 2008 till mars 2010. Projektledare har varit Maria Ojala, fil.dr. i psykologi, vid Örebro Universitet. Hon har ansvarat för och operativt utfört insamlingen av både kvantitativ och kvalitativ data, samt gjort dataanalyser. Hon har också haft huvudansvar för skrift av rapporten där hon skrivit alla delar utöver avsnittet om tidigare studier om energisparande samt avsnitten 6.1 tom 6.4 som huvudsakligen skrivits av Amanda Rikner, fil. kand. i psykologi, som är andre författare till denna rapport. Ett varmt tack till Stig Montin och Ulrika Olausson vid Centrum för Urbana och Regionala Studier (CUREs), Örebro Universitet, samt till Anna-Lisa Lindén, Lunds Universitet, och Anders Ådahl, Göteborgs Energi, som gett konstruktiva kommentarer på innehållet i denna rapport. Ett stort tack till referensgruppen för projektet – Mats Söderström, Michael Piroso, Maria Holtstrand, Anders Ådahl och Anna-Lisa Lindén – för värdefulla råd under projektets gång.

Örebro 2010-04-29

Maria Ojala
projektledare

Innehållsförteckning

Sammanfattning	7
1. Inledning	17
1.1 Övergripande syfte	17
1.2 Varför behöver vi ett mer energieffektivt samhälle?	18
1.3 Energisparande i hushållssektorn	20
1.4 Disposition och avgränsning	23
2. Tidigare forskning om energisparbeteende	25
2.1 Energisparande som en form av miljövänligt beteende	25
2.2 Sociodemografiska och ekonomiska faktorer	26
2.3 Kunskap	28
2.4 Värderingar, attityder, normer och ansvarskänsla	29
2.5 Vanor	31
2.6 Vad saknas i tidigare forskning?	33
3. Teorier och studier om ambivalens	37
3.1 Ambivalenta attityder – en definition	37
3.2 Ambivalenta attityder och beteende	39
3.3 Ambivalenta attityder och coping	41
3.4 Ambivalens som en positiv kraft?	43
4. Syfte och frågeställningar	47
5. Metod – enkätstudien	49
5.1 Urval, deltagare och procedur	49
5.2 Enkätens utformning	51
6. Resultat – enkätstudien	57
6.1 Deskriptiv data på den undersökta gruppen	57
6.2 Vilka energisparbeteenden är mest vanliga bland de ung vuxna?	60
6.3 Hur viktigt tycker de unga det är med olika former av energisparande?	66

6.4 Har de unga vuxna varit i kontakt med någon form av energirådgivning?	69
6.5 Har ambivalenta attityder om energisparande i hushållet en negativ relation till energisparbeteende?	70
6.6 Hur bra förklarar ambivalenta attityder rapporterat energisparbeteende?	72
7. Metod – intervjustudien	75
7.1 Urval	75
7.2 Deltagare, procedur och analys	75
8. Resultat – intervjustudien	77
8.1 Vilka är de huvudsakliga konflikterna i vardagslivet?	77
8.2 Strategier för att hantera ambivalensen – de ovilliga energispararna	79
8.3 Strategier för att hantera ambivalensen – de regelbundna energispararna	99
9. Diskussion och praktiska implikationer	125
9.1 Deskriptiva data	125
9.2 Övriga faktors betydelse för energisparande	127
9.3 Ambivalenta attityder och energisparbeteende	130
9.4 Att lära sig att bära sin ambivalens	134
Referenser	139

Sammanfattning

En effektivare energianvändning i samhället är väsentlig för att kunna hantera ett stort antal miljöproblem samt för att kunna utveckla ett hållbart energisystem. Då hushållen står för en stor andel av den totala årliga energiförbrukningen i Sverige är det viktigt att inkludera allmänheten i strävan efter ett mer energieffektivt samhälle. Denna studie fokuserar på en specifik målgrupp; unga vuxna som flyttat ifrån sitt barndomshem och startat ett eget eller delat hushåll. Denna grups attityder och beteenden gällande energivanor i hemmet kartläggs. Tidigare forskning har indikerat att det är i denna åldersgrupp som potentialen för energieffektivisering är som störst. Trots detta har inte fördjupande beteendevetenskapliga studier om unga vuxna och energieffektivisering utförts.

På samma gång som många unga tycker miljöfrågan är viktig är denna fråga också komplex och olika aktörer tvistar inte sällan om vilka de mest rationella lösningarna är för att kunna nå ett hållbart samhälle. Miljövänligt beteende såsom energisparande i hemmet kan också upplevas som tråkigt och besvärligt. Dessutom utsätts unga för motsägelsefulla budskap, dels att alla behöver spara energi och bete sig mer miljövänligt och dels att alla ska konsumera mer och ständigt köpa nya produkter. Därmed kan man tänka sig att många unga upplever ambivalens inför att spara energi i hemmet. De kan hysa motstridiga känslor och tankar, så kallade ambivalenta attityder, till dessa beteenden.

Syftet med denna rapport är att undersöka om ambivalenta attityder har ett samband med om unga vuxna kommer att spara energi i hemmet eller inte. Detta undersöks med hjälp av en enkätstudie. Ytterligare ett syfte med rapporten är att undersöka vilka huvudsakliga konflikter som

ligger bakom de ambivalenta attityderna och att därtill kartlägga olika sätt att hantera den ambivalens som uppväcks av dessa konflikter. Både fastlåsende strategier som försvårar ett energieffektivt beteende och positiva strategier som underlättar ett energieffektivt beteende studeras. Detta sker genom att semistrukturerade intervjuer genomförs.

I den kvantitativa studien fick 381 ung vuxna mellan 20-30 år i Göteborgsregionen svara på en enkät om energisparbeteenden i hemmet. Deskriptiva analyser av materialet visade att de beteenden som var mest vanligt förekommande var att släcka lampan då man lämnar ett tomt rum, att låta bli att tvätta i halvtomma tvättmaskiner, att dra ut mobil-laddaren ur vägguttaget efter laddning och att stänga av TV och annan hemelektronik med strömbrytaren och inte enbart med fjärrkontrollen. De minst vanliga energisparbeteendena var att låta bli att diska under rinnande varmvatten, att duscha mindre eller kortare tid per gång, att sänka inomhustemperaturen då man åker bort för en längre tid samt att sänka inomhustemperaturen under natten. De deskriptiva analyserna visade även att en stor andel av de unga inte vet hur deras bostad värms upp och att relativt få aktivt letar efter energispartips på exempelvis internet.

Vidare visade resultaten av univariata statistiska analyser att ambivalenta attityder till energisparande hade ett signifikant negativt samband med uppgett beteende, dvs. ju starkare ambivalenta attityder de unga har till energisparande desto mer troligt är det att de inte sparar energi i hemmet. Ambivalenta attityder var den faktor som hade näst starkast samband med energisparbeteende medan faktor som hade starkast positivt samband med energisparande var om man känner ett moraliskt ansvar att spara energi för miljöns skull.

Därefter genomfördes en multipel regressionsanalys för att undersöka om ambivalenta attityder kan förklara uppgett energisparbeteende även då man kontrollerar för faktorer som i tidigare studier visat sig ha en relation till energisparande. Att vara kvinna, att känna ett moraliskt ansvar för att spara energi, att känna att man sparar pengar genom att spara energi, samt känslan av att man har god kunskap om hur olika miljöproblem hänger samman med energisparande visade sig ha positiv inverkan på uppgett energisparande. Därtill hade ambivalenta attityder en unik negativ inverkan på energisparbeteende hos de unga. Den viktigaste förklarande faktorn var kunskap, därefter följde om man tycker att man sparar pengar, tätt följt av ambivalenta attityder.

I den kvalitativa studien gjordes intervjuer med 22 unga vuxna som valdes ut utifrån de svar de uppgivit på enkäten. Alla dessa var högt ambivalenta inför energisparande i hemmet, men en grupp sparade inte energi i någon högre utsträckning ($n=11$) medan den andra gruppen sparade energi trots sin ambivalens ($n=11$). Analysen av det kvalitativa materialet visade på två huvudsakliga konflikter som låg bakom de ambivalenta attityderna. (1) Å ena sidan det upplevda moraliska ansvaret att göra något för miljöns skull genom att spara energi i hemmet, vilket gör detta beteende meningsfullt och viktigt. Å andra sidan känslan av att ens handlingar inte har någon betydelse i det stora hela och att det därför är rätt meningslöst samt oviktigt att spara energi. (2) Å ena sidan de positiva känslor som ändå är förknippade med att göra sin plikt som medborgare genom att spara energi. Å andra sidan de negativa känslor som är förknippade med att man känner sig kontrollerad i sitt vardagsliv och känner sig berövad moderna bekvämligheter. Dessa konflikter var närvarande i båda grupperna.

Då miljöfrågan är såpass komplex kan det vara svårt att helt göra sig av med sin ambivalens inför den och därför är en av utgångspunkterna i rapporten att det snarare är viktigt att fokusera på hur människor hanterar sin ambivalens. I den kvalitativa studien visade det sig att den upplevda ambivalensen hanterades på olika sätt av de som inte energisparade, *de ovilliga energispararna*, och de som energisparade trots sin ambivalens, *de regelbundna energispararna*.

De ovilliga energispararna använde en mängd fastlåsande strategier för att hantera sin ambivalens, tankemönster som mest troligast förstärker känslor av hjälplöshet hos dessa personer. Dessa tankemönster var: (1) *Övergeneralisering*. Här är det vanligt att de ovilliga energispararna använder begrepp som att det inte är någon idé att man gör något då *ingen annan* sparar på energi. (2) *Svart-vitt tänkande eller allt-eller-ingenet tänkande*. Yttre svartvitt tänkande handlar om att betona att om inte *alla* sparar energi i Sverige och i världen är det *ingen* idé överhuvudtaget att man själv sparar energi. Inre svartvitt tänkande berör moralisk perfektionism. ”Om jag inte sparar energi *hela* tiden är det *ingen* idé att jag gör något överhuvudtaget.” Det handlar också om att man vill ha en *absolut* garanti att det egna beteendet har en effekt innan man kan tänka sig att börja spara energi mer aktivt. (3) *Att stämpla sig själv som lat*. Denna identitetsrelaterade strategi gör det normalt att man inte sparar energi eftersom man ser sig själv som en lat och bekväm människa. (4) *Stämpling* av energisparande och andra som ägnar sig åt detta beteende som löjligt/löjligen och extremt/extrema. Denna strategi distanserar de ovilliga energispararna från beteendet. (5) *Att föra över ansvaret* för att spara på energi på andra aktörer, exempelvis politiker, rika människor och människor i andra länder är ytterligare en strategi som de ovil-

liga energispararna använder. (6) *De borde verkligen göra så eller "should statements"*. Dessa tankemönster handlar om att man fokuserar intensivt på vad andra gör, eller inte gör, saker som man finner vara orättvisa vilket ökar på känslor av hjälplöshet då det inte går att kontrollera andras beteenden, utan enbart det egna beteendet. (7) De ovilliga energispararna *minimerar betydelsen av energisparande* genom att relativisera detta beteende och argumenterar att man gör så mycket annat samhällsnyttigt och att man därför inte behöver spara energi också. (8) *Emotionellt tänkande*. Handlar om att man fastnar i ett stort, mycket komplext, och svårgripbart problem, i detta fall klimatfrågan, och inte har förmågan att dela upp problemet i små mer hanterbara delar. (9) *Att skylla ifrån sig* på tekniska svårigheter som egentligen är rätt lätta att lösa är ytterligare en strategi som används.

De *regelbundna energispararna* använde istället uppöppnande strategier som underlättar ett aktivt beteende trots upplevd ambivalens. Dessa tankemönster var: (1) *Moraliska argument*. Mest vanligt förekommande är att man använder deontologiska argument om att konsekvenserna av det egna beteendet och vad andra gör inte är det viktigaste utan istället fokuserar man på plikten att ta sitt eget ansvar och att göra så gott man kan. Även försiktighetsbaserade argument används till viss del. Om man inte vet vilken effekt energisparande har är det ändå bättre att göra något än att inte göra något alls, det kan i vart fall inte göra saken värre. (2) *Dialektiskt tänkande*. De regelbundna energispararna fastnar inte i svart-vitt tänkande därför att de i sitt tänkande, i vart fall temporärt, lyckas överbrygga ambivalensen genom att ta in ett tredje element i beräkningen. Man resonerar att någon måste ta första steget då det gäller energisparande. Man kan i vart fall fungera som en förebild. En annan

strategi är att se på saken ur ett större perspektiv, dels ett aggregerat perspektiv och dels ett mer långsiktigt perspektiv. Slutligen handlar dessa tankemönster om att man argumenterar för att det inte är bra att vara alltför perfektionistisk för då kan det snarare leda till att man inte orkar göra något överhuvudtaget. (3) *Att accentuera det positiva* gör de regelbundna energispararna genom att fokusera på fördelar för det egna jaget med att spara energi och genom en form av existentiell hoppfullhet inför klimatfrågan, dvs. att man måste våga hoppas, trots att problemet ibland känns hopplöst. (4) *Relativisering* handlar om att de regelbundna energispararna påpekar att det är enkelt att spara energi jämfört med andra vardagliga saker man gör och genom att man påpekar att energisparandet är en kompensation för att man inte gör tillräckligt mycket annat för miljön. (5) *Identitetsrelaterade strategier*. Här betonar de regelbundna energispararna en identitet som är motsatsen till lat, dvs. man är inte en person som skyller ifrån sig när det gäller att ta ansvar, man är en aktiv person. (6) *Vanor och social påverkan*. I tanken kan de regelbundna energispararna ibland tycka att det känns meningslöst att energispara men man gör det ändå mer eller mindre automatiskt för att man har en vana att göra så, eller så gör man det för sin sambos skull.

Rapporten avslutas med en diskussion där även praktiska implikationer tas upp. Bland annat påpekas att det är viktigt att inse att energisparande inte enbart handlar om ekonomiska motiv utan också handlar om moraliska aspekter. Inte minst i den aktuella gruppen, unga vuxna, som inte har starka ekonomiska motiv att spara på vatten och värme då de ofta bor i lägenhet, är detta viktigt att uppmärksamma och ta tillvara i energisparkampanjer. Miljömotivet har en stor betydelse och i informa-

tionskampanjer är det viktigt att på ett tydligt sätt göra kopplingar mellan energisparande i hemmet och olika miljöproblem

För att hantera eventuell ambivalens hos målgruppen är det främst viktigt att fokusera på tre aspekter: (1) Den första teoretiska förklaringen till att ambivalenta attityder ofta har en negativ påverkan på socialt önskvärt beteende är att ambivalenta attityder på olika sätt är förknippade med osäkerhet när man skall ta ett beslut. Här gäller det att i informationskampanjer öka på säkerheten i bedömningen. Forskning har visat att detta kan göra att högt ambivalenta öppnar sig och lyssnar mer på budskapet i kampanjen. När ambivalenta människor väl har blivit motiverade att öka på sin informationsbearbetning är det viktigt att veta att de då blir mer påverkade av ”starka” argument, dvs. budskap som är grundade i fakta och logiska argument, än vad de blir av ”svaga” argument, dvs. budskap som är grundade i reklamslogans osv. I syfte att göra den osynliga energiförbrukningen mer påtaglig och konkret kan man exempelvis installera olika former av teknik i bostäderna. Här bör man dock vara försiktig då den andra stora konflikten som de unga vuxna upplevde handlade om de negativa känslor som uppväcks av att energisparandet gör att man känner sig kontrollerad i sitt eget hem. Här gäller det att öka på känslan av ”frivillighet” och minska på känslan av att vara kontrollerad bland de människor som skall introduceras för nya tekniska lösningar och/eller individuella mätningar. Ett förslag kan vara att inkludera berörda människor i planeringsprocessen på ett tidigt stadium.

(2) Den andra möjliga förklaringen till att ambivalenta attityder många gånger har en negativ relation till socialt önskvärda beteenden är att ambivalenta attityder ofta är mer eller mindre omedvetna för männi-

skor och då har den negativa sidan av ambivalensen en tendens att styra vanemässiga val i vardagslivet. Här är det viktigt att göra de ambivalenta attityderna medvetna för de personer som hyser dem, så att de kritiskt kan ganskas, men att se upp med försvarsmässiga sätt att hantera de obehagskänslor som kan uppstå. Ytterligare en strategi kan vara att i informationskampanjer också betona det positiva med att spara energi som ligger utöver miljönyttan – det känns bra att göra något för samhället, man tjänar trots allt lite pengar också, det går fortare att koka upp vatten i en vattenkokare. Därmed förstärker man den positiva sidan av de ambivalenta attityderna sett i relation till den negativa sidan.

(3) En tredje anledning till att ambivalenta attityder ofta har en negativ inverkan på socialt önskvärda beteenden kan vara att det för många känns obehagligt att vara inkonsekventa i sina bedömningar, inte minst då det gäller miljöfrågan som är så moraliskt indräkt. Det finns en risk att försvarsmässiga strategier för att hantera dessa obehagskänslor uppstår. Här kan en informationsstrategi vara att visa på att ambivalens är något naturligt och vanligt förekommande inom miljöområdet, dvs. att avdramatisera ambivalensen genom exempelvis humor eller genom att ge konkret information om att man faktiskt kan hantera sin ambivalens på olika sätt. Man kan försöka bryta upp negativa tankemönster kring ambivalenta attityder genom att i informationskampanjer eller i undervisning utmana dessa tankegångar med de alternativa mer konstruktiva sätten att tänka på kring ambivalens som de regelbundna energispararna använder sig av.

Det kan här vara lockande att enbart använda de identifierade tankestrategierna på ett ”manipulativt” sätt där man använder implicita motstrategier i reklam- och informationskampanjer för att få människor

att bete sig ”rätt”. Ett alternativt sätt att se på ambivalensen är att den är positiv i sig, då verkligheten är komplex och det existerar både positiva och negativa dimensioner av energisparande. Då blir det istället viktigt att komma åt de fastlåsande strategierna för att det endast är då som man kan lyfta upp både de positiva och negativa åsikterna till en medveten nivå och ta in dem i en allmän diskussion om energisparande, där så många perspektiv som möjligt blir synliggjorda. Istället för att fokusera på att ta bort ambivalensen blir målet att lära sig att leva med den på ett konstruktivt och kreativt sätt.

1. Inledning

1. 1 Övergripande syfte

En viktig åtgärd för att minska klimatpåverkan är att reducera emissionen av koldioxidgaser genom att effektivisera energianvändningen i samhället. En effektivare energianvändning är därtill väsentlig för att minska andra miljöproblem som orsakas av energiproduktionen samt för att kunna utveckla ett hållbart energisystem. Då hushållen står för en stor andel av den totala årliga energiförbrukningen i Sverige är det viktigt att även inkludera allmänheten i strävan efter ett mer energieffektivt samhälle. Vissa forskare anser att man genom att påverka människor att bete sig mer energisnålt i sina hem kan nå en energieffektiviseringspotential på uppemot tjugo procent (se Lindén, 2004:93). För att lyckas med detta behövs en förbättrad förståelse för vilka faktorer som påverkar allmänhetens energibeteende.

Denna studie fokuserar på en specifik målgrupp av allmänheten; unga vuxna som flyttat ifrån sitt barndomshem och startat ett eget eller delat hushåll. Denna grups attityder och beteende gällande främst energivanor i hemmet kartläggs. Tidigare forskning har indikerat att det är i denna åldersgrupp som potentialen för energieffektivisering är som störst (Lindén, 2004:110). Trots detta har inte fördjupande beteendevetenskapliga studier om unga vuxna och energieffektivisering utförts.

Miljövänligt beteende såsom energisparande innebär ofta direkta nackdelar för den enskilde individen medan fördelarna med beteendet, exempelvis positiva effekter på miljön, kommer först på längre sikt och därtill ofta mer är en fördel för kollektivet än för individen (Dawes, 1980). Dessutom existerar inte sällan osäkerhet om hur stor nytta ett

miljövänligt beteende egentligen har, där även forskare kan strida om vilka åtgärder som är mest rationella att genomföra. Här kan man tänka sig att främst unga vuxna – som har vuxit upp med undervisning i skolan om vikten av att ta ansvar inför miljöfrågan och som nu när de flyttat till eget hushåll upplever dessa konflikter själva – kan ha både starkt positiva och starkt negativa känslor och tankar inför energisparande i hemmet. I föreliggande studie kommer därför fokus att ligga på ambivalenta attityder till energieffektivisering i hemmet.

Huvudsyftet med denna rapport är att undersöka om ambivalenta attityder kan förklara om unga vuxna kommer att spara energi i hemmet eller inte. Detta undersöks med hjälp av en enkätstudie och statistiska analyser av insamlad data. Ytterligare ett syfte med studien är att undersöka vilka huvudsakliga konflikter som ligger bakom de ambivalenta attityderna och att därtill kartlägga olika sätt att hantera den ambivalens som uppväcks av dessa konflikter. Både fastlåsande strategier som försvårar ett energieffektivt beteende och positiva strategier som underlättar ett energieffektivt beteende studeras. Detta sker genom semistrukturerade intervjuer med ett strategiskt urval av unga vuxna som svarat på enkäten.

1.2 Varför behöver vi ett mer energieffektivt samhälle?

Ur ett samhällsperspektiv är det väsentligt att energianvändningen i samhället blir mer effektiv dels för att de flesta energikällor har en viss miljöbelastning – om än i olika utsträckning – och dels för att inte alla energislag som används är förnybara, exempelvis uran och fossila bränslen, vilket kan leda till en framtida brist på energi.

Den el som produceras i Sverige kommer till största delen från vattenkraft och kärnkraft. Dessa energislag påverkar inte klimatproblematiken i en negativ riktning. Man bör dock vara medveten om att de europeiska elnäten är ihopkopplade och att Sverige vid konsumtionstoppar importerar el från andra länder. Detta medför att en förändrad elkonsumtion ger effekter utanför Sveriges gränser i och med att marknadsmekanismerna gör att det är den dyraste elproduktionen i Europa som minskas (Elforsk, 2010). I Nordeuropas elproduktionssystem är denna teknik i många fall koleldad med låg verkningsgrad och med höga utsläpp av koldioxid. Därför kan en energibesparing i Sverige vara effektiv då det gäller att minska utsläppen av koldioxid sett ur ett europeiskt perspektiv. Det är också ett faktum att vattenkraft och kärnkraft är långt ifrån optimala sett ur ett bredare miljöperspektiv. Vattenkraften påverkar miljön genom att landskapsbilden förändras och att många djur- och växtarter försvinner då älvar regleras (www.naturvardsverket.se). Miljöpåverkan anses vara så stor att vi i Sverige har bestämt att vattenkraften inte bör byggas ut mer (www.energimyndigheten.se). Kärnkraften är förknippad med problem både då det gäller hur vi skall förvara kärnavfallet och då det gäller risken för olyckor och haverier vid kärnkraftsverk.

I Sverige är tillgången på biobränsle i form av främst skog och biprodukter stor och därmed kan man förvänta att det blir en av de viktigaste energikällorna i framtiden. Redan idag drivs många fjärrvärmeverk med biobränsle. Men biobränsle är inte den enda driftskällan i dessa verk då även t.ex. spillvärme från oljeraffinaderier och ibland naturgas och olja används. Detta visar på att även fjärrvärmeuppvärmning av ett hus, en energikälla som anses vara relativt miljövänlig, i realiteten

har sin grund i både mer och mindre miljövänliga bränslen. Biobränsle anses vara överlägsna fossila bränslen såsom olja då det gäller klimatpåverkan. Detta innebär dock ej att biobränslen inte har en miljöpåverkan. Enligt Naturvårdsverket (www.naturvardsverket.se) finns det negativa konsekvenser förknippade främst med markanvändning samt utsläpp av partiklar från mindre pannor. I en artikel i tidningen ”Miljöforskning” (Olsson, 2007) presenteras dessutom forskning som tyder på att det finns stora osäkerheter förknippade med hur bra biobränslen egentligen är i att reducera utsläppen av växthusgaser. För att nå säkrare siffror behöver man göra systemanalyser där hela kedjan - produktion, transporter, hantering och slutanvändning - studeras. Ett exempel på hur komplex frågan är handlar om att den kvävegödsling som krävs vid energiskogsproduktion kan leda till att dikväveoxid bildas, vilket är en kraftig växthusgas. *Denna rapport tar alltså sin utgångspunkt i att så gott som all energianvändning leder till någon form av miljöpåverkan samt att det finns begränsade resurser då det gäller bränsle och därför är det viktigt att närma utröna hur man i olika sektorer skall kunna effektivisera energianvändningen¹.*

1.3 Energisparande i hushållssektorn

I denna rapport studeras energieffektivisering inom hushållssektorn. År 2008 var energianvändningen inom området bostäder och service cirka 36% av den slutliga energianvändningen i landet (STEM, 2009). År 2007 användes 89% av energin inom denna sektor i bostäder, fritids-

¹ Detta är naturligtvis inte detsamma som att det inte finns skillnader i miljöpåverkan relaterade till olika energiformer - t.ex. att fossila bränslen rent allmänt anses vara mer miljöförstörande än förnybara energikällor.

hus och lokaler för uppvärmning, varmvatten, drift av apparater samt belysning (STEM, 2008). Uppvärmning och varmvatten stod år 2006 för 60% av denna energiförbrukning medan resten gick till belysning och drift av olika hushållsapparater (STEM, 2006). Belysningen är den största posten gällande användning av hushållsel, därefter följer kyl och frys och ytterligare därefter underhållningselektronik såsom TV och datorer. (STEM, 2008).

För att kunna uppnå energieffektivisering inom hushållssektorn behövs det nya och effektiva tekniska lösningar. Men detta är inte nog då det har visat sig att trots att den tekniska utvecklingen då det gäller hushållsapparater varit snabb och dagens apparater är betydligt mer energieffektiva än äldre produkter sett ur ett tekniskt perspektiv har den totala hushållsförbrukningen av el ökat sedan 1970-talet (Boman, Lundgren & Nihlén, 2008; Ellegård & Widén, 2006; STEM, 2006). Detta har bland annat att göra med en ökad konsumtion av apparater och ohållbara sätt att använda tekniken på, till exempel att ha de flesta apparater stående i standbyläge. Dessa faktorer i kombination med att vi befolkningsmässigt ökar, åter upp miljövinster med den nya tekniken.

Trots att det finns kunskap om att människors vardagsbeteende har en stor betydelse har det tekniska perspektivet dominerat då det gäller forskning om energieffektivisering, med undantag av ett visst hänsynstagande till ekonomiska aspekter (Carlsson-Kanyama et al., 2003; Ellegård & Widén, 2006). I denna studie används dock ett sociotekniskt perspektiv. För att kunna nå energieffektivisering inom hushållssektorn är det enligt detta perspektiv nödvändigt att förstå hur samspelet mellan människa och teknik tar sig uttryck. Vanor som att man inte ordentligt stänger av TV-apparaten utan låter den stå på i standby läge, att man

inte ställer in datorn på energisparläge, att människor idag - inte minst unga - använder alltfler elförbrukande apparater, att man känner frustration över att man inte på ett enkelt sätt rent tekniskt kan reglera temperaturen i sin lägenhet, har en stor betydelse för energiförbrukningen och handlar om hur människor förhåller sig till teknik (se exempelvis Ellegård & Widén, 2006). Det är alltså inte enbart i inre konflikter mellan olika värderingar, såsom egenintresse och miljöintresse, som känslor av ambivalens i samband med energianvändning kan uppstå, utan också i konfliktfyllda relationer mellan olika hushållsmedlemmar, mellan energianvändaren och energibolaget och mellan energianvändaren och den tekniska utrustning som finns i hushållet.

Då det gäller uppvärmning av bostaden finns det stora skillnader mellan småhus och flerbostadshus. Flerbostadshusen är i stor utsträckning uppkopplade till fjärrvärmenätet medan småhusen mestadels får sin värme från elvärme, ibland med olika komplement såsom värmepumpar (Lindén, 2007). Därtill betalar de flesta som bor i småhus för både uppvärmning och vatten direkt till energileverantören medan de som bor i flerbostadshus enbart är indirekta kunder till energileverantören då det gäller dessa två aspekter, dvs. hyresvärden eller bostadsrättsföreningen betalar räkningarna direkt till leverantören och debiterar de boende genom hyran. Hushållselen betalas dock oftast direkt till leverantören även av boende i flerbostadshus. De flesta unga i åldern 20 till 29 år bor i lägenheter i flerbostadshus, men under denna period i livet flyttar också en hel del till småhus (Lindén, 2007). Man har kunnat visa att inomhustemperaturen i lägenheter i flerbostadshus är högre än i småhus (Lindén, 2004, 2007). Detta kan bl. a. bero på att de som bor i småhus är mer medvetna om de ekonomiska kostnaderna då de direktdebiteras av leve-

rantören, att det finns större möjlighet rent tekniskt att reglera temperaturen i småhus, och kanske också att fler flerbostadshus än småhus är uppkopplad till fjärrvärmenät. *Allt detta visar på att det krävs olika energieffektiviseringsstrategier för människor som bor i flerbostadshus och de som bor i småhus. Då denna rapport fokuserar på unga vuxna kommer energisparande i lägenheter i flerbostadshus att stå i fokus.*

1.4 Disposition och avgränsning

Rapporten är disponerad på följande vis. Först kommer ett avsnitt där en sammanfattning av tidigare studier om vilka faktorer som har ett samband med energisparande att redovisas. Faktorer som berörs är bl.a. ekonomi, kunskap, värderingar, ansvarskänsla och vanor. Därefter följer ett avsnitt där det teoretiska ramverket, teorier om ambivalenta attityder och ambivalens, presenteras. Avsnittet avslutas med att mer konkreta forskningsfrågor formuleras. Därefter följer två avsnitt som fokuserar på den kvantitativa enkätstudien, dels en metoddel och dels en resultatdel. Den kvalitativa intervjustudien redovisas i två avsnitt, ett berör metodfrågor och ett presenterar analyserna av intervjuerna. Rapporten avslutas med en diskussion där resultaten av enkätstudien och intervjustudien återkopplas till tidigare studier och det teoretiska ramverket. Här diskuteras också praktiska implikationer av resultaten.

Denna studie fokuserar enbart på energisparande i hemmet och frågan man kan ställa sig är i vilken utsträckning resultaten kan generaliseras till övriga miljövänliga beteenden, exempelvis sopsortering, inköp av ekologiska produkter och minskat bilanvändande. I strikt mening är studien enbart applicerbar på energisparande i just hemmet, men på samma gång har studier visat att vissa faktorer som påverkar energi-

sparande, som värderingar, även har en betydelse för många andra miljövänliga beteenden, medan andra faktorer, som ekonomiska aspekter, har en större betydelse då det gäller energisparande än gällande exempelvis sopsortering (Nordlund, Garvill & Marell, 2002).

2. Tidigare forskning om energisparbeteende

2.1 Energisparande som en form av miljövänligt beteende

Vad är miljövänligt beteende och hur kan det ta sig uttryck? Mänskligt beteende idag påverkar miljön bland annat genom att det förändrar biosfären, ekosystemens struktur samt tillgången på energi och naturmaterial (Stern, 2000). Hos människan medför detta ett socialt dilemma om vad som på kort sikt lönar individen och vad som på lång sikt är allmänhetens bästa (Dawes, 1980; Nordlund & Garvill, 2002). Miljövänligt och miljöanpassat beteende kan definieras som handlingar som syftar till att förändra och förbättra miljön, samt bidra till den minsta möjliga negativa inverkan på ekosystemens balans (Angelöw & Jons-son, 1994; Stern, 2000). I tidigare forskning har miljövänligt beteende mätts genom bland annat källsorteringsvanor, inköp av miljöanpassade produkter och investeringar i energisnåla produkter, transportvanor samt energikonsumtion i hemmet (se t. ex. Carlsson-Kanyama & Lindén, 2007; Ojala, 2008; Ojala & Höijer, 2006; Poortinga, Steg & Vlek, 2004; Sardianou, 2007; Stern, 1992). Energikonsumtion betraktas ha direkta miljömässiga konsekvenser (Stern, 1992) och påverkas i stor grad av människors vardagliga beteende i hemmet (se avsnitt 1.2). Energisparande i hushållet kan därmed ses som en form av miljövänligt beteende.

Beteendevetenskaplig forskning om hushållens energikonsumtion har främst fokuserat på två övergripande områden; vardagsbeteende i hemmet - att exempelvis tänka på hur varmt man har i sin bostad, hur länge man duschar och om man har ljuset tänd i rum som man inte vistas i - samt konsumtion av energisnåla produkter - om man är villig att betala mer för energisnåla vitvaror, om man köper lågenergilampor osv.

(Barr, Gilg, & Ford, 2005). Därtill har studier kartlagt människors vilja att investera i el från förnybara källor, så kallad grön el (Salmela & Varho, 2006). Eftersom undersökningsgruppen i denna studie är unga vuxna, av vilka flertalet bor i flerbostadshus där man oftast inte själv behöver investera i utrustning som till exempel kyl, frys, tvättmaskin, tre-glasfönster och solpaneler, kommer investeringar i sådana miljöanpassade produkter inte tas hänsyn till i denna sammanfattning utan fokus kommer att ligga på vardagsbeteenden i hemmet.

Vilka vardagliga beteenden i hemmet bidrar då till en minskad energikonsumtion? Energisparande i hemmet kan till exempel innebära att släcka lamporna i rum som inte används, att låta bli att diska under rinnande varmvatten, att endast köra helt fulla diskmaskiner eller tvättmaskiner, att sänka inomhustemperaturen under natten, att duscha istället för att bada och att stänga av elektroniska produkter helt och inte enbart med stand-by knappen (se t. ex. Carlsson-Kanyama, Lindén & Eriksson, 2005). I nästkommande stycke kommer en genomgång att göras av ett antal faktorer som tidigare forskning har visat påverkar energisparbeteende av vardaglig vanemässig karaktär.

2.2 Sociodemografiska och ekonomiska faktorer

Då det gäller faktorer på individnivå har tidigare forskning om människors energikonsumtion visat att sociodemografiska faktorer har en inverkan på energisparbeteenden i hemmet. Exempelvis påverkas energikonsumtionen i hemmet i hög grad av faktorer som hushållets storlek samt den totala inkomsten i hushållet (Abrahamse & Steg, 2009; Barr, Gilg & Ford, 2005; Poortinga, Steg & Vlek, 2004; Sardianou, 2007). Ett större hushåll, liksom en högre inkomst, leder ofta till en stör-

re energikonsumtion. Samtidigt är det troligare att en hög hushållsinkomst kan leda till större miljöbevarande investeringar (Barr et al, 2005; Sardianou, 2007). Det har också visat sig att människor med hög inkomst i större mån accepterar tekniska förslag till en förbättring av klimatproblematiken snarare än beteendemässiga. Att äga sitt hus är också förknippat med energisparande beteende, något som likväl kan bero på ekonomiska som miljömässiga skäl (Barr et al, 2005).

Studier har funnit att energikostnaden har betydelse för användningen i hemmet och att det därmed är viktigt att ta hänsyn till ekonomiska incitament i studier där man fokuserar på hushållens attityder om energisparande (Brandon & Lewis, 1999; Damsgaard, 2003; Ek & Söderholm, in press; Petersen, et al., 2007). Detta innebär dock inte att ekonomiska faktorer är de enda viktiga att ta hänsyn till, då studier snarare visat att vetskapen om att man kan spara pengar genom att spara energi i hemmet ofta interagerar på olika sätt med exempelvis moraliska faktorer som är relaterade till miljöhänsyn (Ek & Söderholm, in press).

Ytterligare en aspekt som har visat sig ha ett samband med energisparande i hemmet är kön. Här har tidigare studier om svenska kvinnors och mäns energisparbeteende visat att extra arbete för att spara energi ofta faller på kvinnornas lott samt att kvinnor överlag betar sig mer miljövänligt än män (Barr, Gilg & Ford, 2005; Carlsson-Kanyama & Lindén, 2007). Energisparbeteende har också visat sig vara positivt relaterat till utbildningsnivå, det vill säga att människor med högre utbildning i högre grad sparar energi i hemmet (Poortinga, Steg & Vlek, 2004). Tidigare forskning pekar även på att äldre människor sparar mer energi än yngre. Detta kan förklaras med att äldre generationer är uppväxta med och mer vana vid att spara energi av ekonomiska skäl och att låta bli att

slösa (Barr, Gilg & Ford, 2005; Carlsson-Kanyama, Lindén & Eriksson, 2005). Därför betar de sig mer miljövänligt, trots att yngre generationer känner en större oro och har större medvetenhet och kunskap om klimatproblematiken (Lindén, 2004). Detta samband kan dock påverkas av inkomst och husägande.

2.3 Kunskap

Kunskap, är ytterligare en faktor som inverkar på energisparbeteende (Ek & Söderholm, in press; Lindén, 1995; Sardonou, 2007). I dagens samhälle kan det vara svårt att hitta motivationen till att förändra vårt beteende då vi hela tiden utsätts för motsägelsefulla budskap, dels att vi behöver spara energi och bete oss mer miljövänligt och dels att vi ska konsumera mer och ständigt köpa nya produkter och tjänster. Vad som krävs är att vi har rätt form av kunskap som kan motivera oss till att spara energi. För att kunskapen ska motivera till energisparande beteende måste den kunna kopplas till individens vardagsliv och dennes egna erfarenheter, kunskap som är korrekt men misslyckas med att väcka vidare tankar eller reflektioner har inte samma verkan och är sällan tillräcklig för att motivera till handling (Lindén, 1995). Vad gäller kunskap är det alltså inte bara mängden som kan motivera till energisparande beteende utan även i vilken form kunskapen presenteras, vilka känslor och tankar den väcker samt även vilken källa den kommer ifrån (se Stern, 1992 för en översikt). Exempelvis har det visat sig att mer konkret information om energisparande som är målgruppsanpassad och på ett specifikt sätt visar hur man kan spara energi är mer effektiv än mer generell information (Ek & Söderholm, in press; Petersen et al., 2007; Steg, 2008).

Att energikonsumtionen i hemmet påverkas av såväl kunskap som sociodemografiska faktorer har tidigare forskning alltså visat, men vilka ytterligare faktorer kan då inverka på miljörelaterat beteende, så som exempelvis en minskning av energikonsumtionen i hemmet? Ofta kan en förändring av ett beteende kräva en medveten ansträngning där psykologiska faktorer som till exempel värderingar, attityder och normer spelar in.

2.4 Värderingar, attityder, normer och ansvars känsla

Värderingar kan ses som grundläggande och överlag stabila synsätt på världen, som ligger nära essensen av vår självbild och är avgörande för hur vi utformar attityder om mer specifika ting (Rokeach, 1973). Värderingar sägs vara åtråvärda mål som fungerar som vägledning i människors liv då de representerar en form av standard om vad som är önskvärt (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992). Därmed har värderingar en nära relation till motivation och styr till viss del hur människor kommer att agera.

Miljörelaterade värderingar kan vara en hjälp när det gäller att förstå varför vissa människor anammat ett energisparande beteende och andra inte (för en översikt se Barr, Gilg & Ford, 2005). Dessa värderingar handlar bland annat om hur människan ser på naturens värde, antingen ur ett biosfäriskt perspektiv, där människan och naturen är en helhet, eller ur ett antropocentriskt perspektiv, där människan står högst i rang. Det är troligare att människor med biosfäriska värderingar betar sig mer miljövänligt. Att värdera miljön högre än sin personliga ekonomi, komfort och materiell välfärd är värderingar som påverkar energikonsumtionen i hemmet (för en översikt se Barr, Gilg & Ford, 2005).

Det finns även studier som visat att människor som hyser starkare altruistiska värderingar där jämlikhet och rättvisa ses som viktigt är mer benägna att spara energi (Nordlund, 2002; Poortinga et al., 2002, 2004). De värdesätter andra människors välmående mer än kortsiktiga fördelar för det egna jaget och kan därmed vara mer villiga att stå ut med det obehag som vissa energisparbeteenden kan medföra.

Attityder kan definieras som positiva eller negativa utvärderande reaktioner angående en person, grupp eller ett fenomen och sägs bestå av övertygelser, emotioner och beteendeintentioner (Myers, 2008:120). Attityder betraktas ofta vara redskap för att kunna påverka beteenden. En tidigare studie har till exempel visat att människor med positiva attityder till energisparande använder mindre energi i hemmet (Abrahamse & Steg, 2009). Tyvärr finns det inte alltid ett positivt samband mellan miljövänliga attityder och miljövänligt beteende, ofta måste beteendet löna sig på kort sikt för individen för att denne ska välja att handla miljövänligt (Lindén, 1995). Många människor kan till exempel uppleva att en minskning av energiförbrukningen i hemmet leder till en lägre levnadsstandard, vilket gör att de låter bli att spara energi trots att deras attityder är miljövänliga och de är medvetna om att en minskad energikonsumtion skulle leda till kollektiva förbättringar på längre sikt (Nordlund & Garvill, 2002)

Ytterligare faktorer som kan inverka på viljan att spara energi är normer och ansvarskänsla. Normer innefattar egna och andras förväntningar om hur man bör bete sig i olika situationer och kan i stort indelas i två kategorier – sociala och personliga normer. Sociala normer är sådana normer som samhället skapat, vilka värderas och bedöms av andra människor. Både deskriptiva sociala normer, dvs. i vilken utsträckning

man tror att andra människor sparar energi, samt föreskrivande sociala normer, i vilken utsträckning vi tror att andra som betyder något för oss tycker att vi bör spara energi, har visat sig ha en stor betydelse för om man kommer att spara energi eller inte (Göckeritz et al., in press; Nolan et al., 2008).

Personliga normer är sociala normer som en person omvandlat till sina egna och där denne själv värderar och bedömer dessa normer (von Borgstede, 2002). De personliga normerna tar sig form som värderingar eller attityder. I Schwartz (1977) normaktiveringsmodell karaktäriseras personliga normer av känslor av moralisk skyldighet gentemot andra (Abrahamse & Steg, 2009). Modellen är uppbyggd på ett altruistiskt tankesätt, där miljövänligt beteende innebär att man gör personliga uppoffringar för andras bästa. Ett sådant beteende bestäms av personliga normer. För att de personliga normerna ska aktiveras krävs även en medvetenhet om vilka konsekvenser energikonsumtion medför, samt en personlig ansvarskänsla inför exempelvis klimatproblematiken (Abrahamse & Steg, 2009; Clark, Kotchen & Moore, 2003; Nordlund & Garvill, 2002). Ansvarskänsla kan alltså också ha en betydelse för om människor kommer att bete sig miljövänligt och spara energi eller inte.

2.5 Vanor

I boken "Livstil och Miljö" ställer Anders Biel (1996) frågan om människor verkligen väljer att bete sig miljövänligt eller inte. Bakgrunden till denna fråga går att finna i det faktum att nya beteenden inte uppkommer i isolering från tidigare mer eller mindre automatiskt genomförda beteendemönster. Även om vi genom informationskampanjer försöker få människor vänligt inställda till att spara energi kan de av

gammal vana och rutin slösa på energi i hushållet. I vardagslivet gör de helt enkelt ingen koppling mellan de övergripande attityderna och hur de agerar, de tänker inte utan sköljer utan reflektion disken under rinnande varmt vatten. Det rör sig här inte om ett medvetet val att bete sig miljövänligt utan om en vana som försvårar kopplingen mellan attityd och handling. Biel (1996) definierar vanehandlingar som: "...att som ett resultat av upprepning och inläring handla automatiskt i en specifik situation" (sid. 57). Många av våra vardagliga beteenden är vanemässiga. Vi spar energi och tankekraft genom att inte tänka allt för mycket på dessa vardagliga rutiner, vilket är absolut nödvändigt ur perspektivet att vi annars skulle bli överbelastade mentalt sett. Ur perspektivet att man vill förändra på ett beteende till exempelvis i en mer miljövänlig riktning är tidigare vanor dock ofta ett hinder (Biel, 1996). I situationer som styrs av starka vanor är vi mindre benägna att uppmärksamma yttre information och mindre benägna att överväga alternativa handlingsmönster. Det gäller här att på något sätt bryta gamla vanor och skapa nya mer miljövänliga sådana (Dahlstrand & Biel, 1997).

Det har också visat sig att anledningen till att vissa människor låter bli att spara energi i hemmet är att det kan vara svårt att bryta en norm eller vana (Shove, 2002). Ett exempel är energislösande beteenden som att tvätta kläder eller bada i badkar alltför ofta. Dessa beteenden behöver inte alltid bero på en ovilja att bete sig miljövänligt, utan de fortsätter att utföras av helt andra orsaker. Att tvätta sina kläder så fort man använt dem en gång, utan att de egentligen har blivit smutsiga, kan till exempel för många människor fylla syftet att de genom nytvättade kläder upplever dagen och sin personlighet som fräsch och lätt. Ett annat exempel är att bada i badkar, vilket för många förutom att bli ren även är en av-

slappnande eller meditativ upplevelse. Dessutom har sociala normer i samhället format regler för hur ofta man till exempel bör tvätta sina kläder. Att kunna följa dessa normer upplevs visa på social status eller tillhörighet till samhället man lever i, varför man ogärna bryter dessa vanor eller normer (Shove, 2002). Vanorna kan också bero på ett upplevt behov av komfort eller ett överdrivet renlighetsbehov. Det kan alltså vara svårt att bryta energislösande vanor i hemmet, eftersom många människor medvetet eller omedvetet upplever att dessa vanor tillfredsställer andra (psykologiska) behov än de rent praktiska.

En annan tolkning av vanors betydelse för miljövänligt beteende så som energisparande i hemmet är att vanor utförs utan vidare eftertanke för att spara tankekraft till annat som pågår i vår vardag (Biel, 1996). Även personer med miljövänliga attityder kan på grund av sina vanor ändå fortsätta att slösa energi i hemmet, därför att vissa energislösande beteenden utförs mer eller mindre automatiskt utan eftertanke. Ofta grundläggs vanor kring miljövänligt beteende redan i barndomshemmet, dvs. om personens föräldrar sparade energi eller inte kan ha en betydelse för om personen själv kommer att spara energi när han/hon flyttar till ett eget hushåll (Grønhøj & Thøgersen, 2009).

2.6 Vad saknas i tidigare forskning?

Vad som saknas i tidigare forskning om vilka faktorer som påverkar energisparbeteende är att man inte i någon större utsträckning har fokuserat på specifika undergrupper av befolkningen, istället har man sett på allmänheten som homogen². För att kunna nå fram med ett budskap är det viktigt att använda olika informationsstrategier för olika

² För ett undantag se Carlsson-Kanyama et al., 2005

målgrupper och därmed behövs en fördjupad förståelse för dessa målgruppers vardagsliv (Lindén, 2004). En grupp som har uppmärksamrats är unga vuxna. Detta då man funnit att de tenderar att ha mer kunskap och starkare miljövänliga värderingar än äldre, men är sämre på att bete sig miljövänligt (Carlsson-Kanyama et al., 2005; Lindén, 2004:45-46; Kairo Futures, 2007; Ojala, 2008). Studier har visat på att det är i denna grupp som potentialen för energieffektivisering är som störst (Lindén, 2004:110). Det är i tjugooårsåldern som många människor i Sverige flyttar ifrån sina barndomshem och de får då för första gången huvudansvar för olika hushållssysslor och konsumtionsbeslut. Därmed kan man tänka sig att många vanor kring dessa göromål skapas, ändras och konsolideras i denna ålder, vanor som kan ha stor betydelse för energibeteende i hemmet och som när de väl har utvecklats kan vara mycket svåra att förändra. Trots detta saknas i stort studier³ som fördjupar förståelsen för vilka faktorer som påverkar unga vuxnas attityder och beteenden då det gäller energieffektivisering. Den kunskap som idag finns om hushållens elanvändning är nästan enbart begränsad till hushåll med barn i småhus trots att vi vet att majoriteten av hushållen i Sverige består av en till två personer som bor i flerbostadshus (Carlsson-Kanyama et al., 2005). Då det gäller unga vuxna är denna boendeform den klart dominerande, inte minst i storstadsområden. I föreliggande projekt kommer därför fokus att ligga på just unga vuxna.

Ytterligare ett problem med tidigare forskning är att gapet mellan övergripande miljövänliga attityder och beteende ofta är stort, dvs. trots att människor anser att miljöhänsyn är viktigt är betydligt färre villiga

³ För ett undantag som studerar unga vuxna universitetsstuderande och energisparande dock ej ur ett attitydperspektiv se Petersen et al., (2007).

att ändra på sitt beteende i en mer miljövänlig riktning (Vining & Ebreo, 2002). Även då det gäller ekonomiska incitament beter sig människor inte alltid lika rationellt som olika teorier förutspår. En förklaring till detta gap mellan ideal och verklighet kan ligga i att människor hyser ambivalenta attityder till och upplever konfliktfyllda känslor inför miljövänligt beteende som exempelvis energieffektivisering. I nästa avsnitt kommer begreppet ambivalenta attityder att definieras samt beskrivas ur ett teoretiskt perspektiv och dess möjliga betydelse för energisparande i hushållet att utvecklas.

3. Teorier och studier om ambivalens

Ovan beskrevs ett antal faktorer som kan ha betydelse för viljan att spara energi i hemmet. Trots att denna genomgång är rätt omfattande finns det fortfarande utrymme för kompletterande perspektiv. I den allmänna litteraturen kring miljövänligt beteende är det först på senare tid som man fått upp ögonen för det teoretiska perspektiv som kommer att vara i fokus i föreliggande empiriska studier; ambivalenta attityder. Nedan kommer först ambivalenta attityder att definieras. Därefter kommer några grundläggande studier om ambivalenta attityders betydelse för olika socialt önskvärda beteenden att presenteras. Då inga studier hittills har genomförts då det gäller energisparbeteende och ambivalenta attityder kommer några studier om allmänt miljövänligt beteende och ambivalenta attityder att introduceras.

3.1 Ambivalenta attityder – en definition

Inom den forskning som undersöker sambanden mellan specifika attityder och miljövänligt beteende har forskare hittills så gott som enbart mätt attityder på endimensionella skalor. Man frågar exempelvis hur meningsfullt det är att spara energi i hemmet och därefter försöker man fånga in respondentens attityd genom att konstruera en kontinuerlig skala som sträcker sig från exempelvis inte alls meningsfullt (-3) till mycket meningsfullt (+3). Attityder sägs vara en utvärdering av om man anser att ett objekt är negativt eller positivt. Om respondenten är positivt inställd till att spara energi förväntas hon/han kryssa för någon siffra på plussidan av skalan medan de respondenter som är negativt inställda förväntas kryssa för en siffra på minussidan. Om respondenten skattar sig själv som liggande i mitten på en sådan skala har forskare tolkat det

som att denne har en neutral eller likgiltig attityd till objektet i fråga. Men är detta verkligen alltid fallet? Respondenten kan ju också ha en ambivalent inställning till objektet. Det vill säga respondenten är långt ifrån neutralt inställd, istället hyser denne både starka positiva och starka negativa åsikter om objektet ifråga och kryssar i brist på bättre alternativ för mittenalternativet på skalan. Det kan exempelvis vara som så att då det gäller vissa aspekter av energisparbeteende - t.ex. att man gärna vill bete sig miljövänligt - är man positivt inställd men då det gäller andra aspekter är man mer negativt inställd - man har för lite tid, man tvivlar på att ens eget beteende verkligen har någon betydelse osv.

En vanlig definition av ambivalenta attityder är att en person som är ambivalent simultant hyser både positiva och negativa åsikter och känslor om ett objekt, beteende, företeelse eller individ (Jonas, Broemer, & Diehl, 2000). Idag har socialpsykologiska forskare börjat ta hänsyn till detta faktum, dvs. att människor kan hysa både positiva och negativ åsikter på samma gång om olika företeelse, att de upplever ambivalens. Forskarna försöker fånga graden av ambivalens på två huvudsakliga sätt, antingen genom att ställa en direkt fråga till respondenten eller genom att mäta ambivalensen indirekt.

Då det gäller direkta frågor kan man exempelvis fråga respondenten om denne upplever att den har blandade känslor angående fettsnål mat. Sedan får respondenten kryssa i en skala från i mycket liten utsträckning till i mycket hög utsträckning. På detta sätt försöker man att fånga en medveten och ”subjektiv ambivalens” hos respondenten. Det finns dock en hel del problem med att mäta ambivalenta attityder på detta sätt. Bland annat är det inte säkert att respondenten alltid är fullt medveten om sina blandade åsikter, men ändå påverkas av dessa (se t.ex. Jonas,

Broemer, & Diehl, 2000). Studier har visat att det främst är när personer som har ambivalenta attityder måste ta ett beslut angående attitydobjektet, som de blir medvetna om sin ambivalens, detta därför att de upplever en osäkerhet om hur de skall agera (van Harreveld, van der Pligt, & de Liver, 2009).

Idag är det mer vanligt att forskare inom ambivalensområdet försöker fånga en ”objektiv ambivalens” genom att mäta den negativa och positiva dimensionen av en attityd separat och därefter räkna ut ett index på upplevd ambivalens (Thompson, Zanna, & Griffin, 1995). En respondent kan hysa både positiva och negativa känslor inför fettsnål mat, anse att fettsnål mat är både en meningsfull och meningslös diet, och anse att det å ena sidan är slöseri med tid att laga fettsnål mat, men å andra sidan kan denne person ibland anse att det dock kan vara värt den tid det tar att laga denna mat. Alla dessa hopslagna ambivalenta åsikter om detta objekt blir till ett mått på en övergripande objektiv ambivalent attityd till just fettsnål mat.

3.2 Ambivalenta attityder och beteende

Vad har då ambivalenta attityder för betydelse då det gäller hur människor agerar? *Studier har funnit att ambivalenta attityder verkar hämma olika former av socialt önskvärda beteenden såsom motion och intag av lågkalorikost.* Antingen kan ambivalenta attityder ha en direkt negativ inverkan på beteendet eller så är de en faktor som försvagar sambandet mellan övergripande attityder/värderingar och specifikt beteende (för en sammanfattning Jonas, Broemer, & Diehl, 2000). Exempelvis fann Conner och kollegor (2002) att attityder om lågkalorikost enbart hade en statistiskt signifikant inverkan på beteendet att äta lågka-

lorikost då de ambivalenta attityderna gentemot detta beteende var låga, då ambivalensen ökade minskade sambandet mellan attityden och beteendet.

I dagsläget finns det inte många studier om ambivalenta attityder och miljövänligt beteende och ingen studie har fokuserat på energisparbeteende. I en pionjärstudie inom miljöområdet studerade forskarna direkta samband mellan ambivalenta attityder och intentionen att köpa miljövänliga produkter samt att minimera slöseri med naturresurser och man fann ett negativt samband, dvs. de som upplevde starkare ambivalenta attityder var mindre benägna att uppge att de hade intentionen att bete sig miljövänligt (Costarelli & Colloca, 2004). I ytterligare två studier har det visat sig att faktorn ambivalenta attityder till källsortering var negativt relaterad till uppgiven grad av sopsortering (Castro et al., 2009; Ojala, 2008).

Varför hämmar då ambivalenta attityder ett socialt önskvärt beteende såsom sopsortering? Eftersom studier har visat att personer som ligger högt på mått på ambivalenta attityder har mindre tillgängliga attityder (Bargh, Chaiken, Govender, & Pratto, 1992) mindre extrema attityder (Maio et al., 1996), inte är lika säkra på sina attityder (Bassili, 1996; Jonas, Diehl, & Broemer, 1997), samt tar längre tid på sig att bearbeta information om attitydens objekt (Harreveld et al., 2004; Liver, van der Pligt, & Wigboldus, 2007) kan anledningen vara att ambivalenta attityder är mindre troliga att aktiveras och påverka perceptionen av ett objekt och därmed blir det mindre troligt att dessa ambivalenta attityder styr beteenden (Jonas et al., 2000). En annan möjlig förklaring baseras på den evolutionistiska emotionsteorin om "the negativity bias" (Cacioppo

& Berntson, 1994)⁴ som postulerar att den negativa dimensionen av attitydstrukturen dominerar över den positiva på ett omedvetet plan då en person utvärderar ett objekt, vilket leder fram till den negativa relationen till beteendet (Broemer, 2002). Dessa faktorer kan alltså till viss del förklara relationen mellan ambivalenta attityder och önskvärda beteenden. Nedan kommer ytterligare en möjlig förklaring att redovisas, negativa strategier för att hantera den obehagskänsla som är förknippad med ambivalenta attityder.

3.3 Ambivalenta attityder och coping

När en person blir medveten om sina ambivalenta attityder – t. ex. när man måste ta ett val om man skall sänka temperaturen i lägenheten eller inte – uppväcks ofta känslor av kognitiv dissonans, en obehaglig känsla som motiverar människor att använda olika strategier för att minska på inkonsekvensen i sina bedömningar (Nordgren, Harrevel, & van der Pligt, 2006). Det är välkänt i den socialpsykologiska litteraturen att strategier för att minska på känslor av kognitiv dissonans inte alltid är något positivt sett ur ett beteendeperspektiv då dessa strategier kan vara av en undvikande och försvarsmässig karaktär (Bandura, 2002; Festinger, 1957). Studier har visat att så också kan vara fallet då man försöker hantera obehagskänslor som uppväcks av ambivalenta attityder om ett objekt (Clark et al., 2008; van Harrevel et al., 2009; Hänze, 2001).

Om mer försvarsmässiga strategier att hantera sin ambivalens på, strategier som inte är positiva sett ur både ett informationsbearbetnings-

⁴ Detta har sin grund i uråldriga motivationssystem och överlevnad, dvs. det är viktigare för en organism att reagera på negativa stimuli än att reagera på positiva ur överlevnadshänseende

och ett beteendeperspektiv, eller om mer konstruktiva hanteringsstrategier kommer att användas har visat sig bero på både situationsfaktorer och personlighetsmässiga faktorer (Bell & Esses, 2002; Nordgren et al., 2006; Thøgersen, 2004). Det är exempelvis enbart då en informationskampanj är trolig att öka på säkerheten i bedömningen av exempelvis ett beteendes nytta som ambivalenta människor kommer att öka på informationsbearbetningen om detta objekt (Clark et al., 2008). Om så inte är fallet, kommer de istället att försöka undvika att ta in informationen. En annan studie visade att människor som är mer benägna att känna obehagskänslor på grund av sin ambivalens också är mer benägna att använda försvarsmässiga strategier för att hantera den (Nordgren et al., 2006). Ambivalenta känslor och kognitiv dissonans har funnits vara mer obehagliga att känna när det är önskvärt att ett beslut om attitydobjektet tas snabbt (van Harreveld et al., 2009), om frågan berör något som anses vara inte enbart socialt önskvärt utan också moraliskt önskvärt (Thøgersen 2004), och för personer som rent personlighetsmässigt anser att det är mycket viktigt att vara konsekventa i sina bedömningar (need for cognitive consistency) (Newby-Clark, Zanna, & McGregor, 2002).

Om en person däremot blir övertygad om att dennes ambivalenta attityder är någonting positivt, t.ex. ett tecken på komplext tänkande, verkar detta dämpa obehagskänslor och då kommer inte försvarsmässiga strategier att behövas för att hantera ambivalensen och människor blir istället mer benägna att öka sin informationsbearbetning, dvs. att ta in och lyssna på information om frågan (Bell & Esses, 2002). Ambivalenta personer som ökar på sin informationsbearbetning har dessutom visat sig bli mer övertygade av informationskampanjer som innehåller välgrundade och starka argument än vad personer som inte hyser ambiva-

lenta attityder blir (Armitage & Conner, 2000; Maio, Bell, & Esses, 1996, 2000). Vilket möjligtvis kan förklara resultaten i några studier som visat att ambivalenta attityder ibland kan vara positivt relaterade till socialt önskvärda beteenden och samhällsengagemang (Jonas et al., 1997; Lee & Man Chan, 2009). *Sammanfattningsvis kan man säga att även om det inte undersökts direkt så indikerar forskning att människor hanterar sina ambivalenta attityder om olika socialt önskvärda företeelser på olika sätt, dvs. både positiva hanteringsstrategier och negativa hanteringsstrategier sett ur ett beteendeperspektiv kan användas.*

3.4 Ambivalens som en positiv kraft?

I de studier som redovisats ovan om en positiv relation mellan ambivalenta attityder och ökad informationsbearbetning finns en implicit tanke om att ambivalenta attityder under vissa förutsättningar står för något som vi värdesätter högt i vårt samhälle; att människor skall tänka igenom för- och nackdelar på ett öppet och genomarbetat vis innan de tar beslut, vilket också har visat sig vara mer hållbart i längden (Myers, 2008: 226-227). Komplex tänkande står högt i kurs i vårt samhälle.

En psykoanalytisk tänkare som tidigt förde fram idén om att ambivalens är en viktig del av ett moget och komplext tänkande var Melanie Klein (1993). Att se människor och fenomen som de är, med både positiva och negativa sidor, såg hon som höjdpunkten av psykisk utveckling. Nu finns det också visst empiriskt stöd för dessa antaganden då exempelvis en studie av Bright och Tarrant (2002) visat att människor som hyser ambivalenta attityder till den amerikanska "Endangered species act" uppvisade en högre grad av komplext tänkande än de som hyste mer entydiga attityder. I ytterligare en studie fann forskarna att männi-

skor som hade ambivalenta attityder om politiska kandidater i en valkampanj var de som var mest välinformerade om denna kampanj och om politik (Rudolph & Popp, 2007). Detta indikerar att ambivalens kan vara liktydigt med komplext tänkande och att man är välinformerad om en sak, vilket gör att man kan ställa frågan om det ur ett normativt perspektiv är rätt att sträva efter att göra sig av med sin ambivalens.

Utöver den normativa dimensionen där ambivalenta attityder kan ses som något socialt önskvärt finns det också samhällsvetare som menar att vårt moderna samhälle till sin karaktär är ambivalent och om man är öppen för världen ”därute” kommer det oundvikligen att leda till att man till viss del kommer att hysa ambivalenta attityder och känslor (Bauman, 1991; Beck, 1997). Detta är inte minst fallet då det gäller miljöfrågan som berör komplexa problem som exempelvis klimatförändringarna. Ett problem som är förknippat med osäkerhet om dels vår planets framtida överlevnad och dels om vilka miljövänliga beteenden som egentligen har effekt och som dessutom har en stark moralisk underton, vi är alla medskyldiga till att problematiken existerar och har därmed ansvar att göra något för att förhindra att det värsta inträffar. Den ambivalens som uppstår utifrån vetskapen om detta är naturligtvis svår att konfrontera. Ändå menar samhällsteoretiker såsom Ulrich Beck (1997) att om ambivalensen hanteras på ett konstruktivt sätt istället för med försvarsmässiga strategier kan en aktiv samhällsmedborgare som lever med, och bär sin ambivalens på ett konstruktivt sätt uppstå. Frågan är dock hur sådana ”positiva” strategier för att hantera ambivalens ser ut i praktiken?

Allt detta visar på att det snarare än att förneka ambivalenta attityder är viktigare att lära sig att bära dessa på ett kreativt vis i syfte att

ändå vara en aktiv samhällsmedborgare. Miljö- och energifrågorna är komplexa och kommer alltid till viss del vara förknippade med osäkerhet och motstridiga åsikter och det kan därmed vara en omöjlighet att ”göra sig av” med sin ambivalens. Det är därför som denna studie kartlägger både strategier för att hantera ambivalens som motverkar ett aktivt energisparbeteende och strategier som tvärtom motiverar energisparande trots upplevd ambivalens.

4. Syfte och frågeställningar

Syftet med föreliggande projekt är att i en grupp av unga vuxna mellan 20-30 år som flyttat från sitt barndomshem och bor i eget eller delat hushåll genom en kombination av kvantitativa (enkätstudie) och kvalitativa (intervjuer) metoder undersöka vilka faktorer som påverkar energisparbeteende i hemmet. Fokus kommer att ligga på hur ambivalenta attityder om energisparande förhåller sig till ett aktivt energisparbeteende.

I enkätstudien kommer följande frågor att besvaras:

- (1) Vilka energisparbeteenden är vanligast/ovanligast bland de unga vuxna?
- (2) Hur viktigt tycker de unga det är med olika former av energisparande?
- (3) Har de unga vuxna varit i kontakt med någon form av energirådgivning?
- (4) Har ambivalenta attityder om energisparande i hushållet en negativ relation till energisparbeteende?
- (5) Om så är fallet kan dessa ambivalenta attityder predicera uppgett beteende även om man kontrollerar för redan välkända förklaringsvariabler till energisparbeteende såsom ekonomiska faktorer, kön, kunskap, värderingar och vanor?

I intervjustudien kommer följande frågor att besvaras:

(1) Vilka är de huvudsakliga konflikter i vardagslivet som de högt ambivalenta unga vuxna upplever?

(2) Vilka "negativa" strategier att hantera ambivalens på som förhindrar ett energieffektivt beteende samt vilka "positiva" strategier som underlättar ett energieffektivt beteende använder sig de unga av?

5. Metod – enkätstudien

5.1 Urval, deltagare och procedur

Då syftet med enkätstudien är att undersöka energisparvanor hos en grupp av unga vuxna mellan 20-30 år som har lämnat sitt barndomshem och flyttat till ett eget eller delat (med sambo eller vänner) hushåll och därmed börjat utveckla egna vanor kring energisparande i hushållet var första steget i urvalsstrategin att identifiera en bas att utgå ifrån för ett approximativt slumpmässigt urval. Då barn i Sverige separeras från sina föräldrar i alla officiella register vid 16 årsålder användes registret över fasta telefonabonnemang i Sverige som bas för urvalet. Med detta urvalsförfarande missar man ett antal unga som flyttat från sitt barndomshem men som enbart har ett mobiltelefonabonnemang eller inget telefonabonnemang överhuvudtaget. Sammantaget bör detta bortfall inte vara relaterat till frågeställningarna i denna studie, vilket gör att det inte bör påverka resultatet i någon väsentlig grad.

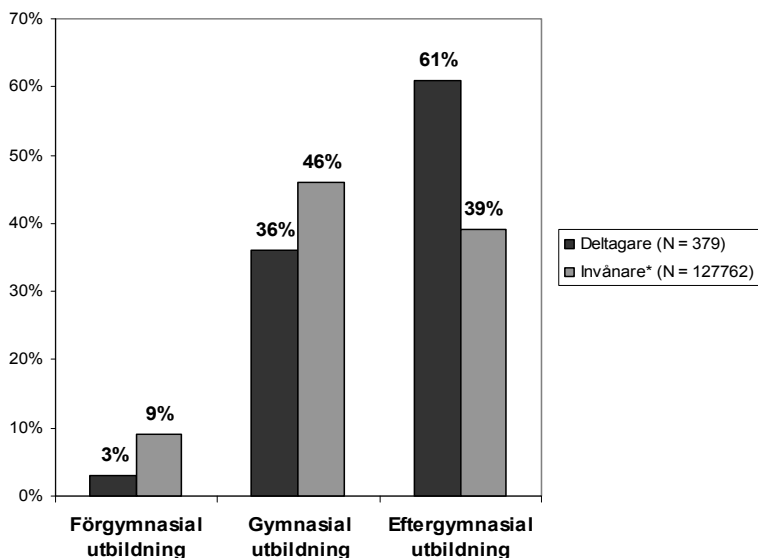
Studien genomfördes hösten 2008. Ett slumpmässigt urval på 800 personer i åldern 20-30 år i Göteborgsregionen köptes av PAR, ett företag som bl.a. utför urvalstjänster. Enkäten sändes sedan ut via post till 772 personer⁵. Efter två påminnelser, den första via telefon och den andra via brev hade 386 personer svarat på enkäten. Detta ger en svarsfrekvens på 50%, vilket kan tyckas lågt men vilket är en relativt bra svarsfrekvens om man jämför med andra liknande studier genomförda i Sverige (se t.ex. Ek & Söderholm, in press). Man bör därtill betänka att denna studie genomfördes i en storstad med en åldersgrupp som är mycket svår att få hög svarsfrekvens på. Fem personer exkluderades

⁵ Ett antal av de 800 adresserna visade sig vara felaktiga och därmed sändes enbart 772 enkäter ut

därefter från studien, två därför att de i enkäten uppgivit att de fortfarande bor hemma, och tre för att de inte svarat på enkäten på ett seriöst sätt. Därmed genomförs analyserna i denna rapport på 381 personer om inte annat uppges.

Medelåldern på deltagarna var 26,5 år (SD).⁶ = 2,5). Urvalet bestod av 54,6% (n=208) kvinnor, 45,3% (n=172) män, och en person som inte klassificerade sig som varken man eller kvinna. Av deltagarna hade 61 % någon form av universitetsutbildning, 36 % har en gymnasieexamen som högsta utbildning och slutligen har 3 % en högsta examen från 9-årig grundskola. Jämfört med utbildningsnivån för regionen i stort består undersökningsgruppen av fler personer med högskoleerfarenhet och färre personer med enbart 9-årig grundskola och gymnasieutbildning (se Figur 1) (SCB, 2009). Detta gör att de deskriptiva/beskrivande analyserna i denna rapport skall tolkas med försiktighet då det gäller generalisering till alla unga vuxna som bor i Göteborgsområdet. För ytterligare beskrivande statistik på deltagarna i studien – exempelvis fördelning på yrke – se avsnitt 6.1 i denna rapport.

⁶ SD = engelsk förkortning av standardavvikelse



Figur 1 Jämförelse av utbildningsnivå mellan deltagarna i studien (20-29 år i Göteborgsregionen) och invånare i Göteborgsregionen i 20-29 års åldern (SCB 2009).

* Uppgift om utbildningsnivå saknas för 5 % av invånarna i 20-29 års åldern.

5.2 Enkätens utformning

Energisparande i hushållet. Deltagarna blev tillfrågade hur ofta de brukar: a) släcka lamporna efter dig då du är den sista som lämnar ett rum, b) tänka på att inte duscha så ofta eller duscha kortare tid per gång, c) tänka på att spara energi då du lagar mat, t.ex. ha lock på kastrullen, utnyttja eftervärmern, inte ha på spisfläkten i onödan, d) stänga av TV:n och annan hemelektronik med strömbrytaren, dvs. inte enbart med fjärrkontrollen, e) dra ut mobilladdaren ur vägguttaget efter laddning, f)

köpa och använda lågenergilampor, g) tänka på att tvätta i lägre temperatur (t.ex. 40 istället för 60 grader), h) Sänka inomhustemperaturen när du åker bort för ett längre tag, i) sänka inomhustemperaturen under natten, j) diska eller skölja disken under rinnande varmvatten, k) tvätta enstaka plagg i en tvättmaskin, dvs. tvätta i en halvtom maskin, l) öppna fönstret och vädra då det är för varmt i bostaden under vinterhalvåret. Svartalternativen var: nästan aldrig, sällan, ibland, ofta, nästan alltid.

Deskriptiv data presenteras på alla dessa beteenden (se avsnitt 6.2). Då det gäller analyserna om möjliga samband mellan energisparbeteende och ambivalenta attityder användes som grad av energisparbeteende en aggregerad skala baserad på medelvärdet av frågorna a) till h)⁷. Den interna reliabiliteten i denna sammanslagna skala var något låg men acceptabel, Cronbach alfa= 0,67.

Attityder om energisparande mättes med följande frågor: Hur viktigt tycker du det är att: a) dina kranar och duschmunstycken är snålspolande, b) dina vitvaror (t.ex. kyl, frys) är energisnåla, c) din dator, TV, DVD-spelare m.m. är energisnåla, d) den el du använder kommer från förnybara energikällor, d) den värme du använder kommer från förnybara energikällor, e) använda energisparfunktioner på din dator. Svartalternativen var: inte alls viktigt, inte så viktigt, ganska viktigt, viktigt, mycket viktigt.

Kontakt med energirådgivning mättes med följande frågor: a) Har du varit i personlig kontakt med energirådgivare för att få tips om energisparande i hemmet? b) Har du varit inne på någon hemsida på nätet och läst spartips angående energiförbrukning i hemmet? c) Har du an-

⁷ De övriga frågorna uteslöts efter en process där faktoranalyser och reliabilitetsanalyser genomförts på skalan.

vänt ett datorprogram på någon hemsida på nätet för att beräkna energiförbrukningen i ditt hem? Svarsalternativen var: ja eller nej.

Objektiva ambivalenta attityder om energisparande i hemmet. Hälften av respondenterna svarade på en enkät som först mätte styrkan i den positiva dimensionen av attityderna om energisparbeteende. Därefter följde en bedömning av de negativa dimensionerna. Den andra halvan av respondenterna svarade däremot på en enkät som först mätte styrkan i den negativa dimensionen av attityderna och därefter följde frågor om den positiva dimensionen. Denna procedur genomfördes för att inte ordningen på frågorna skulle få någon effekt på resultatet. Då respondenterna svarade på frågorna om de negativa omdömena blev de instruerade att: "När du besvarar dessa tänk enbart på negativa känslor och försök att bortse från eventuella positiva känslor och tankar, då vi kommer att fråga om detta senare" alternativt "som vi frågade om ovan." Då respondenterna svarade på frågorna om de positiva omdömena blev de instruerade att: "När du besvarar dessa tänk enbart på positiva känslor och försök att bortse från de negativa känslor och tankar som vi frågade om ovan" alternativt "då vi kommer att fråga om detta senare."

Attityderna berörde följande negativa och positiva aspekter: Ringa in i vilken utsträckning du anser att spara energi i hemmet är: en meningsfull/meningslös sysselsättning, en viktig/oviktig sysselsättning, en trevlig/otrevlig sysselsättning, värd den tid det tar/ett fullständigt slöseri med tid, förknippad med positiva känslor/förknippad med negativa känslor. För mått på ambivalenta attityder användes ett aggregerat mått vilket baseras på en formel skapad av Griffin (se Thompson, Zanna, & Griffin, 1995): $Ambivalens = (P+N) / 2 - (|P-N|)$; (P = positiv bedömning och N= negativ bedömning, P och N mäts på endimensionella ska-

lor). Detta mått är det vanligaste måttet på ambivalenta attityder och anses vara överlägset då det tar hänsyn dels till polariseringsgraden och dels till likheten mellan de negativa och positiva bedömningarnas absoluta värden.

Altruistiska värderingar mättes i detta fall med tre frågor om vikten av rättvisa, jämställdhet, och fred tagna från Stern, Dietz, and Guagnano's (1998) korta värderingsskala. Deltagarna rangordnade varje värde genom att kryssa för ett av fem svarsalternativ på en skala från "inte alls viktig" till "mycket viktig" som svar på frågan: "Hur viktiga är dessa värderingar som riktlinjer i ditt liv?" Cronbach alfa var 0,70.

Biosfäriska värderingar mättes i detta fall med tre frågor om vikten av att leva i enhet med naturen, att respektera naturen, och att skydda vår miljö tagna från Stern, Dietz, and Guagnano's (1998) korta värderingsskala. Deltagarna rangordnade varje värde genom att kryssa för ett av fem svarsalternativ på en skala från "inte alls viktig" till "mycket viktig" som svar på frågan: "Hur viktiga är dessa värderingar som riktlinjer i ditt liv?" Cronbach alfa var 0,77.

Hur viktigt ekonomiska aspekter är för energisparande mättes med följande fråga: Ringa in i vilken utsträckning följande påståenden om energisparande i hemmet stämmer för dig: "Genom att spara energi i hemmet sparar jag också mycket pengar." Svarsalternativen sträckte sig från 0 "stämmer inte alls" till 6 "stämmer mycket väl".

Kunskap om energisparande mättes med följande fråga: Ringa in i vilken utsträckning följande påståenden om energisparande i hemmet stämmer för dig: "Jag anser att jag har god kunskap om hur energiförbrukningen i hemmet hänger samman med olika miljöproblem." Svars-

alternativen sträckte sig från 0 ”stämmer inte alls” till 6 ”stämmer mycket väl”.

Energisparande i barndomshemmet mättes med följande fråga: ”I mitt barndomshem tänkte man ofta på att spara energi.” Svarsalternativen sträckte sig från 0 ”stämmer inte alls” till 6 ”stämmer mycket väl”.

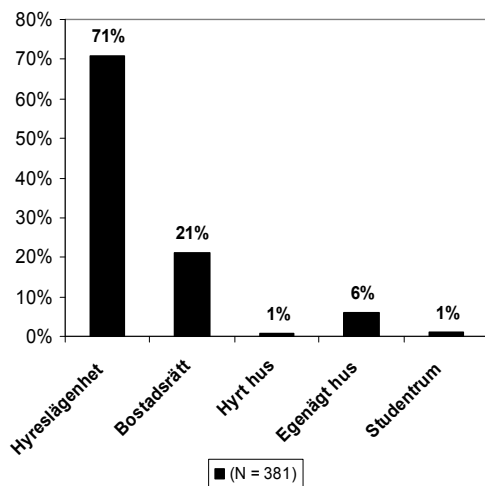
Moraliskt ansvar mättes med följande fråga: ”Jag har ett moraliskt ansvar att spara energi för miljöns skull.” Svarsalternativen sträckte sig från 0 ”stämmer inte alls” till 6 ”stämmer mycket väl”.

Social påverkan mättes med följande fråga: ”Många människor som är betydelsefulla för mig tycker att jag bör spara energi i hemmet.” Svarsalternativen sträckte sig från 0 ”stämmer inte alls” till 6 ”stämmer mycket väl”.

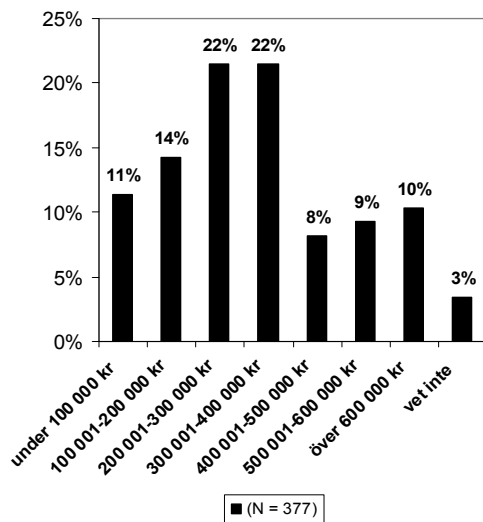
6. Resultat – enkätstudien

6.1 Deskriptiv data på den undersökta gruppen

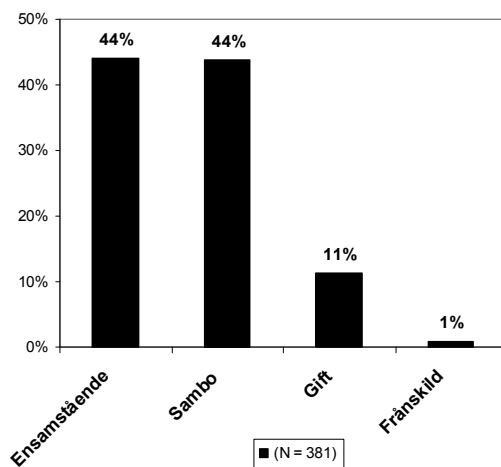
Då det gäller resultaten från enkätstudien redovisas först mer fördjupad data om hur deltagarna i studien såg ut. Majoriteten av deltagarna bor i hyreslägenhet eller bostadsrätt, ytterst få bor i egenägt hus (se figur 1). Närmare hälften av deltagarna har en sammanlagd inkomst i hushållet (per år) på mellan 200 000 kronor och 400 000 kronor (se figur 2). De flesta av deltagarna är ensamstående eller sambos (se figur 3). Den vanligaste sysselsättningen är yrkesarbete, följt av studier (se figur 4).



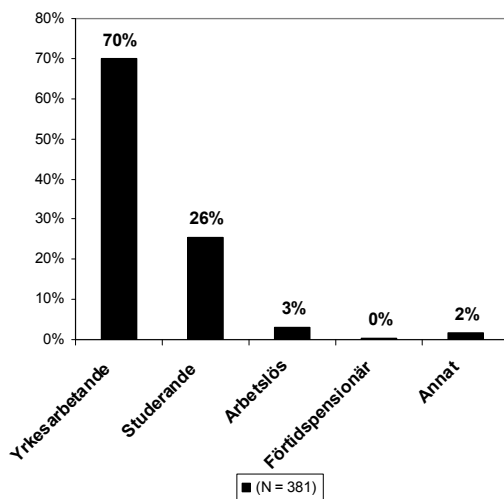
Figur 2 Fördelning på bostadstyper ($n = 381$)



Figur 3 Fördelning av den sammanlagda inkomsten per år och före skatt i hushållet



Figur 4 Deltagarnas civilstånd

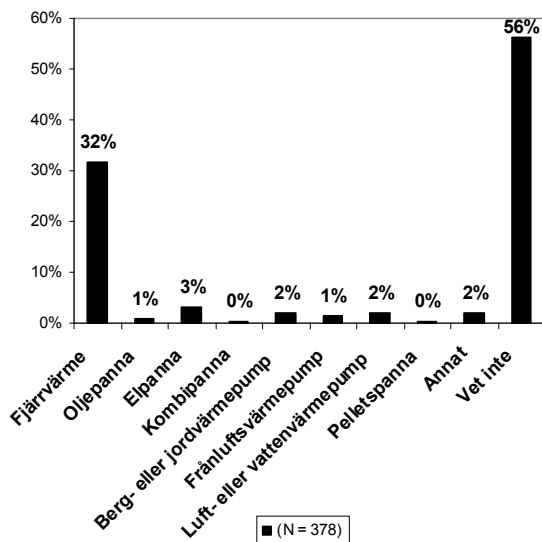


Figur 5 Deltagarnas huvudsakliga sysselsättning

I figur 6 går det att se vilka de mest vanliga källorna till uppvärmning av bostaden är. Vad som här är värt att uppmärksammas är att hela 56 % av de svarande inte vet hur deras bostad värms upp. Då bör betänkas att den undersökta gruppen mest troligast består av en lite högre andel miljöintresserade än i befolkningen i Göteborgsregionen i stort (högre utbildningsnivå bl.a.). Den värmekälla som nämns av den största andelen respondenter är fjärrvärme, 32%.

Vidare kan man konstatera att 85% (323 personer) av de respondenter som svarat på frågan (N=378) betalar sin el separat, 11% (42 personer) av de som svarat på frågan (N=376) uppger att de betalar värmen separat, och slutligen är det 7% (26 personer) av de som svarat på frågan (N=375) som uppger att de betalar vattnet separat. Uppgifter om hur många av de respondenter som bor i flerfamiljshus som har individuell

mätning går tyvärr inte att utröna då ett stort antal av de svarande verkar missuppfatta frågan som berör detta i enkäten, eller inte svarat alls på frågan.



Figur 6 Uppvärmning av bostad

6.2 Vilka energisparbeteenden är mest vanliga bland de unga vuxna?

I tabell 1 kan vi se att de beteenden som utförs oftast av deltagarna är att släcka lamporna då man är den sista att lämna ett rum ($M = 4,18$, $SD = 0,99$) och att låta bli att tvätta halvtomma tvättmaskiner ($M = 4,13$, $SD = 1,12$). Därefter följer energisparande beteenden som att dra ut mobiladdaren ur vägguttaget efter laddning ($M = 3,52$, $SD = 1,58$), att stänga av TV och annan hemelektronik med strömbrytaren och inte enbart med fjärrkontrollen ($M = 3,48$, $SD = 1,52$), att låta bli att öppna fönstret och vädra då det är för varmt i bostaden under vinterhalvåret (M

= 3,39, $SD = 1,27$), samt att tvätta i lägre temperatur ($M = 3,28$, $SD = 1,44$). Beteenden som utförs något mer sällan är att spara energi vid matlagning (exempelvis genom att ha lock på kastrullen, utnyttja eftervärmen, inte ha på spisfläkten i onödan) ($M = 3,17$, $SD = 1,38$), att köpa och använda lågenergilampor ($M = 3,15$, $SD = 1,25$), att låta bli att diska under rinnande varmvatten ($M = 2,88$, $SD = 1,32$) och att duscha mindre eller kortare tid per gång ($M = 2,84$, $SD = 1,24$). De energisparande beteenden som utförs mest sällan är att sänka inomhustemperaturen då man åker bort för en längre tid ($M = 2,50$, $SD = 1,53$) samt att sänka inomhustemperaturen under natten ($M = 1,79$, $SD = 1,21$).

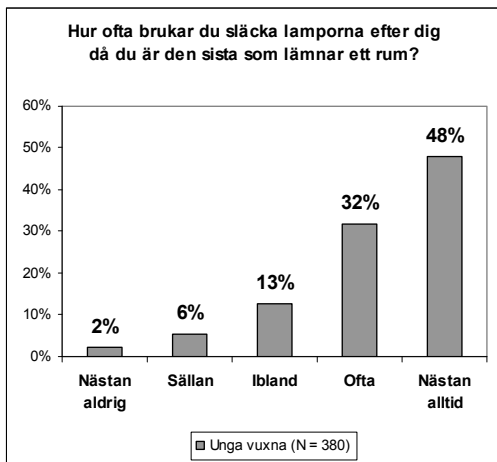
I figurerna 7 till 18 går det vidare att se hur stor andel av de unga vuxna som uppger att de nästan aldrig, sällan, ibland, ofta eller nästan alltid genomför de tolv olika energisparbeteendena som undersöktes i denna studie. Värt att uppmärksamma är att hela 80% uppger att de brukar släcka lamporna efter sig då de är sist att lämna ett tomt rum. Vidare är det 74% som nästan aldrig eller sällan tvättar enstaka plagg i tvättmaskinen och 57% uppger att de ofta eller nästan alltid drar ur mobilladdaren ur vägguttaget efter laddning. Ett annat relativt vanligt utfört beteende är att stänga av hemelektronik med strömbrytaren och inte enbart fjärrkontrollen där 54% markerat att de gör detta ofta eller nästan alltid.

Då det gäller beteenden som är mindre optimala sett ur ett energisparperspektiv kan man se att hela 43% brukar diska eller skölja disken under rinnande varmvatten. En så stor andel som 40% uppger att de nästan aldrig eller sällan tänker på att inte duscha så ofta eller att duscha kortare tid. Då det gäller inomhustemperaturen uppger 55% att de sällan eller aldrig sänker temperaturen när de åker bort för ett längre tag medan

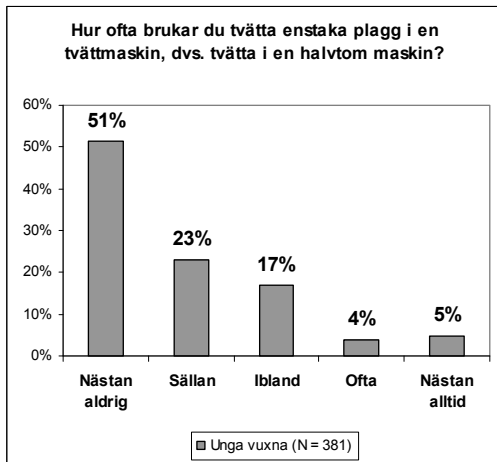
hela 76% kryssat för att de nästan aldrig eller sällan sänker temperaturen under natten.

Tabell 1. *Medelvärdesjämförelse mellan hur ofta olika energisparbete-
enden utförs.*

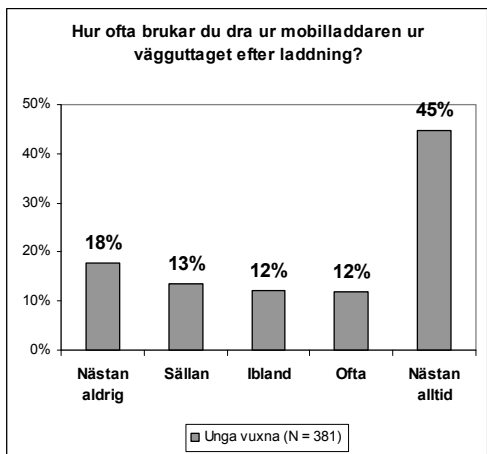
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Släcka lampor	380	4,18	0,99
Ej tvätta enstaka plagg	381	4,13	1,12
Dra ut mobilladdaren	381	3,52	1,58
Stänga av hemelektronik med strömbrytaren	381	3,48	1,52
Låta bli att vädra under vinterhalvåret	379	3,39	1,27
Tvätta i lägre temperatur	380	3,28	1,44
Spara energi vid matlagning	379	3,17	1,38
Köpa och använda lågenergilampor	381	3,15	1,25
Inte diska under rinnande varmvatten	380	2,88	1,32
Duscha mindre	380	2,84	1,24
Sänka inomhus- temperaturen när man åker bort en längre tid	378	2,50	1,53
Sänka inomhustempera- turen under natten	375	1,79	1,21



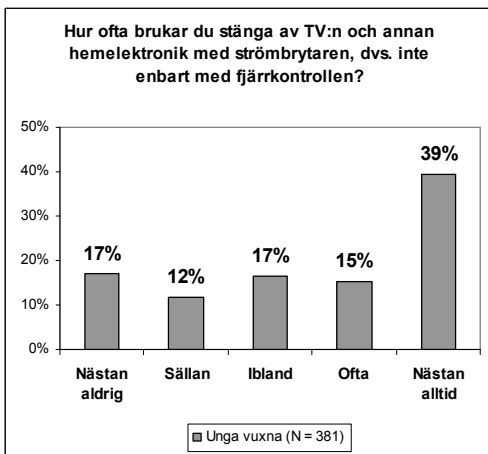
Figur 7



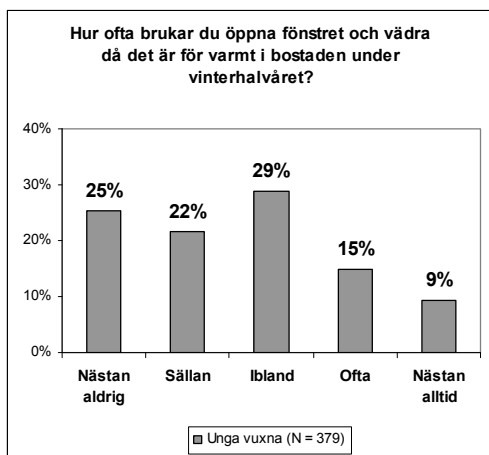
Figur 8



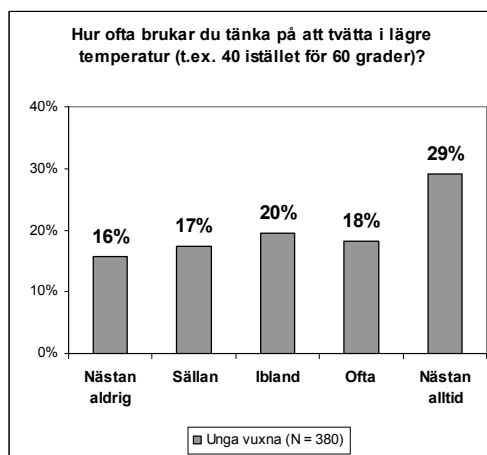
Figur 9



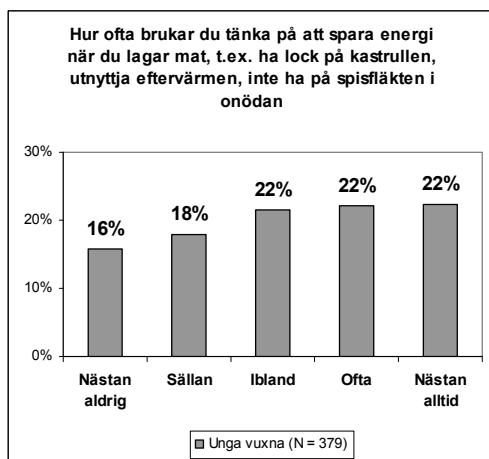
Figur 10



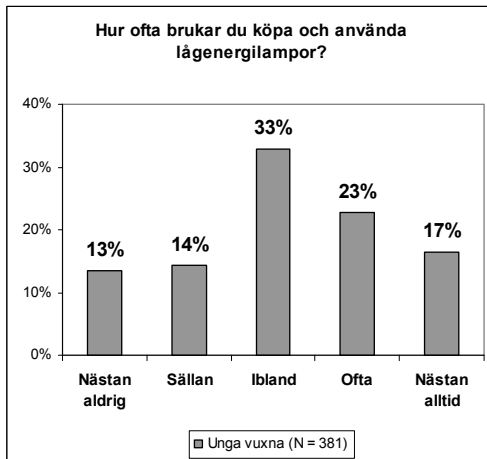
Figur 11



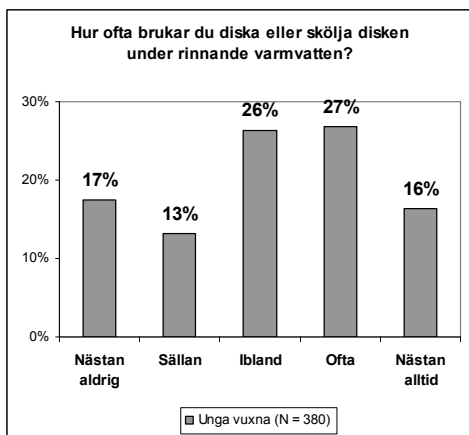
Figur 12



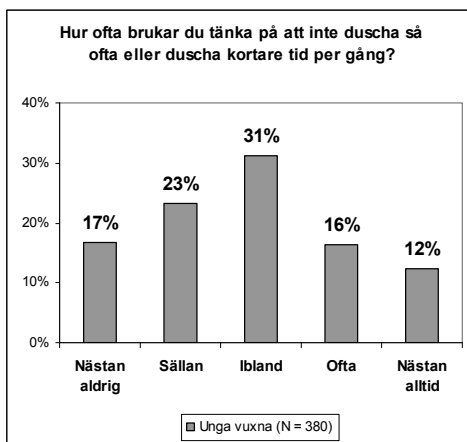
Figur 13



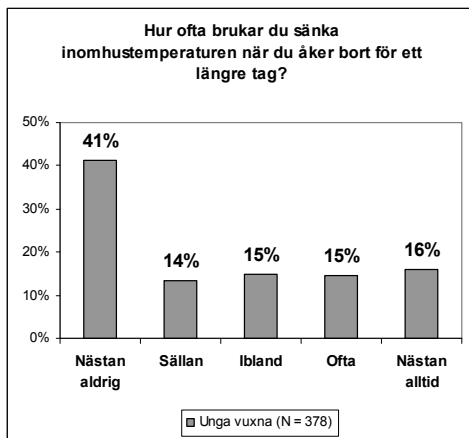
Figur 14



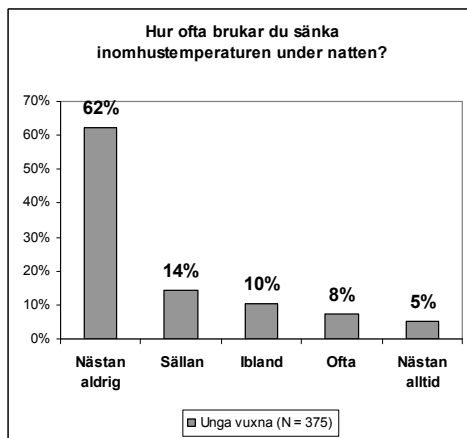
Figur 15



Figur 16



Figur 17



Figur 18

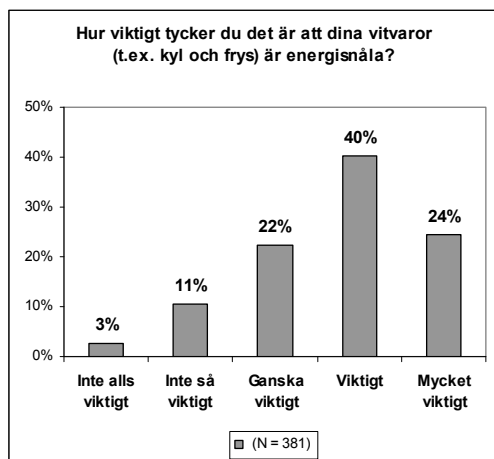
6.3 Hur viktigt tycker de unga det är med olika former av energisparande?

I enkäten som delades ut till de unga vuxna mättes också attityder till förnybara energikällor och energisparande som mer har att göra med investeringar i exempelvis energisnål hemelektronik. I tabell 2 går det att se att de påståenden som prioriteras högst är att använda energisnåla vitvaror ($M = 3,73$, $SD = 1,03$) och el från förnybara energikällor ($M = 3,48$, $SD = 1,11$). Efter dessa påståenden betraktas det även som viktigt att använda värme från förnybara energikällor ($M = 3,42$, $SD = 1,05$) och energisnål hemelektronik ($M = 3,41$, $SD = 1,04$). Något lägre prioriteras att använda energisparfunktioner på datorn ($M = 3,26$, $SD = 1,06$). Minst viktigt anses användandet av snålspolade kranar och duschmunstycken ($M = 2,66$, $SD = 1,04$) vara.

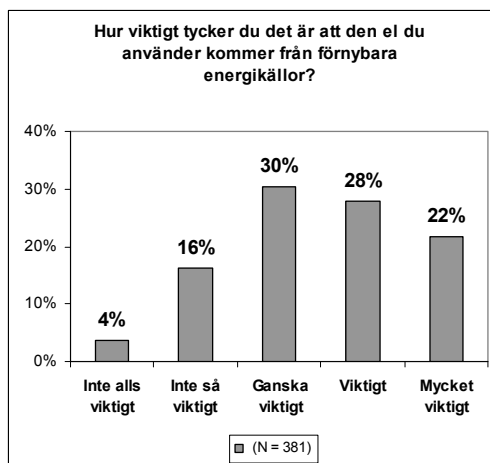
Tabell 2. *Medelvärdesjämförelse kring attityder om energisparande*

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Energisnåla vitvaror	381	3,73	1,03
El från förnybara energikällor	381	3,48	1,11
Värme från förnybara energikällor	381	3,42	1,05
Energisnål hem-elektronik	381	3,41	1,04
Energisparfunktioner på datorn	380	3,26	1,06
Snålspolade kranar och duschmunstycken	379	2,66	1,04

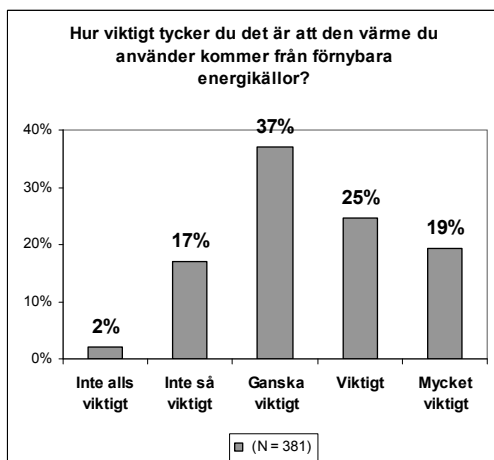
I figur 19 till figur 24 går det att se hur stor andel av de svarande som kryssat för de olika svarsalternativen gällande attityderna om energisparande.



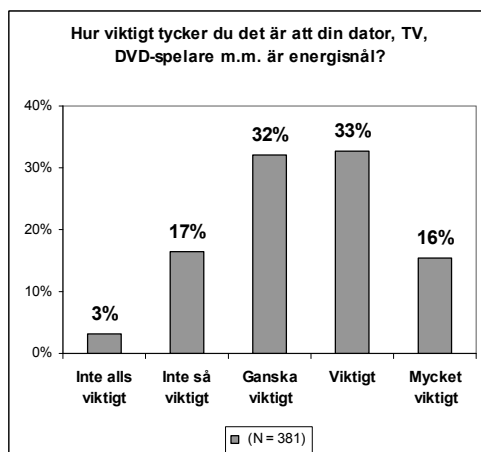
Figur 19



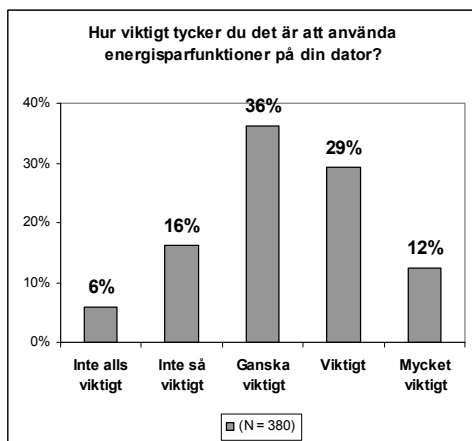
Figur 20



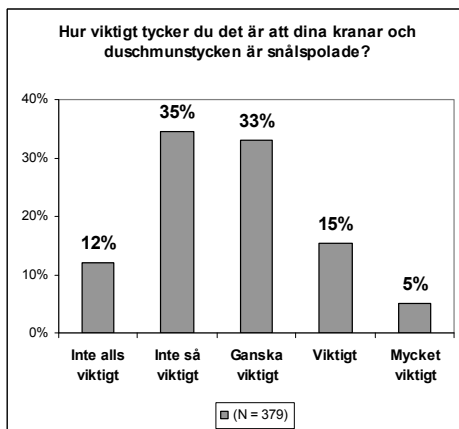
Figur 21



Figur 22



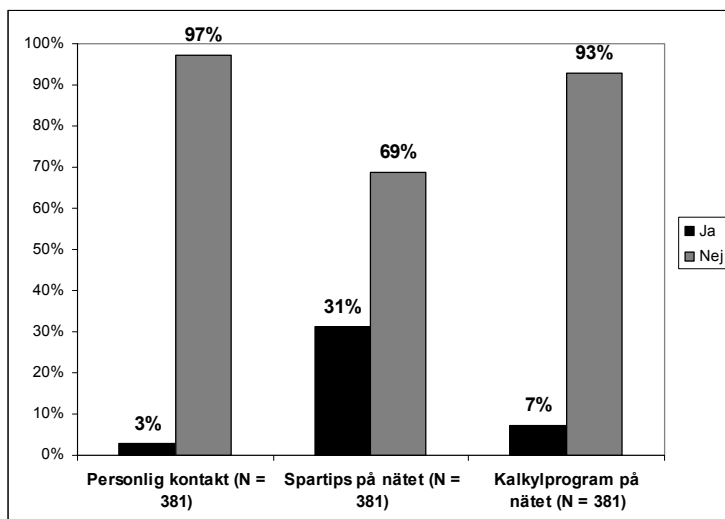
Figur 23



Figur 24

6.4 Har de unga vuxna varit i kontakt med någon form av energirådgivning?

I enkäten ställdes frågor om de unga vuxna varit i kontakt med energirådgivare, om de läst om spartips på nätet och om de använt kalkylprogram på nätet för att räkna ut sin energiförbrukning. I figur 25 går det att se att den typ av energirådgivning som oftast nyttjas av deltagarna är att via hemsidor på nätet läsa om spartips angående energiförbrukning i hemmet, vilket 31% av deltagarna uppger att de gjort. Relativt få personer använder kalkylprogram på nätet för att beräkna sin energiförbrukning i hemmet och ännu färre tar personlig kontakt med en energirådgivare. Det är dock viktigt att konstatera att majoriteten av deltagarna överhuvudtaget inte använder sig av någon av ovan nämnda typer av energirådgivning.



Figur 25. Hur stor andel av de unga som aktivt sökt efter information om energisparande

6.5 Har ambivalenta attityder om energisparande i hushållet en negativ relation till energisparbeteende?

Först gjordes analyser där korrelationer mellan energisparbeteende, å ena sidan, och olika faktorer som kan tänkas ha ett samband med detta beteende, å andra sidan, beräknades. Som man kan se i tabell 3 har alla faktorer förutom den sammanlagda inkomsten som deltagarna uppgivit, ålder och social påverkan, statistiskt signifikanta samband med energisparbeteende. Biosfäriska och altruistiska värderingar, moraliskt ansvar, kunskap och attityden att man genom att spara energi också sparar pengar var positivt relaterade med energisparande. Detta innebär att ju högre en person ligger på dessa variabler ju större är sannolikheten att denne också sparar på energi i hushållet. *Ambivalenta attityder har ett*

signifikant negativt samband med energisparande, dvs. ju starkare ambivalenta attityder man har till energisparande desto mer troligt är det att man inte sparar energi i hemmet. Som man kan se i Tabell 3 är den faktor som har starkast samband med energisparande, att man känner ett moraliskt ansvar att spara energi för miljöns skull. Ambivalenta attityder är den faktor som har näst starkast samband med energisparande.

Tabell 3. Korrelationer mellan rapporterat energisparbeteende, å ena sidan, och ambivalenta attityder, ålder, värderingar, ekonomiska faktorer, kunskap samt moraliskt ansvar, å andra sidan (Pearsons korrelationskoefficienter= r)

	Rapporterat energisparbeteende r	Antal personer n
Ålder (20-30 år)	0,01 n.s.	380
Inkomst	-0,07 n.s.	363
Barndomshem	0,16**	380
Social påverkan	0,08 n.s.	377
Biosfäriska värderingar	0,28***	380
Altruistiska värderingar	0,23***	380
Ambivalenta attityder	-0,29***	380
Moraliskt ansvar	0,32***	380
Sparar pengar	0,24***	380
God kunskap	0,25***	378

Note. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; n.s.= icke signifikant

5.6 Hur bra förklarar ambivalenta attityder rapporterat energisparbeteende?

De faktorer som i korrelationsanalysen visade sig ha statistiskt signifikanta samband, antingen negativa eller positiva, med energisparbeteende, inkluderades sedan i en regressionsanalys där varje faktors relativa inverkan på energisparande i hushållet undersöks. Då ålder, inkomst och social påverkan inte hade någon signifikant relation till energisparbeteende inkluderas de inte i analysen. Kön är däremot en ny variabel som har inkluderats i regressionsanalysen. Analysen genomförs i tre steg (hierarkisk regressionsanalys). Först förs de två kontrollvariablerna kön samt vanor från barndomshemmet in i analysen och vi kan i Tabell 4 genom att studera betavärdena se att båda har en signifikant inverkan på energisparbeteende. Då det gäller kön är kvinnor mer benägna än män att energispara och denna påverkan består alltså även då man kontrollerar för vanor från barndomshemmet.

I det andra steget förs sedan de två mer distala faktorerna biosfäriska och altruistiska värderingar in i analysen. Med distala menas att de inte direkt är förknippade med energisparbeteendet, men ändå kan ha en betydelse för detta beteende. Dock riskerar deras effekt på beteendet att försvinna om man på en gång för in de mer proximala faktorerna, de som är direkt förknippade med energisparande som t.ex. moraliskt ansvar, i analysen. Som vi kan se i andra steget har alla fyra faktorer en signifikant påverkan på energisparbeteende och den viktigaste förklarande faktorn är biosfäriska värderingar (se tabell 4).

I tredje steget införs så alla de mer proximala faktorerna i analysen. Vi kan i tabell 4 se att vanor från barndomshemmet och altruistiska samt biosfäriska värderingar i denna modell inte tillför något unikt till energi-

sparbeteendet, dvs. deras inverkan försvinner när man kontrollerar för de mer proximala faktorerna. Däremot består fortfarande könseffekten även om den minskar en aning. Att vara kvinna, att känna ett moraliskt ansvar att spara energi, att känna att man sparar pengar genom att spara energi, samt känslan av att man har god kunskap om hur olika miljöproblem hänger samman med energisparande har en positiv effekt på uppgett energisparande. Därtill har ambivalenta attityder en unik del i att förklara rapporterat energisparande, dvs. ambivalenta attityder förklarar på ett statistiskt signifikant vis varför människor inte energisparar utöver de andra faktorernas inverkan. Om man jämför betavärdena i tabell 4 kan man se att den viktigaste förklarande faktorn är kunskap, därefter följer att man tycker att man sparar pengar, tätt följt av ambivalenta attityder. Den slutliga modellen förklarar 23% av variansen i rapporterat energisparbeteende ($F(8, 368) = 14.00; p < .001$). *Sammanfattningsvis har alltså ambivalenta attityder en betydelse för om unga människor kommer att energispara eller inte i sitt hushåll även då man kontrollerar för mer välkända faktorer som tidigare studier visat förklarar energisparbeteende.*

Tabell 4. Hierarkisk regressionsanalys som förklarar rapporterat energisparbeteende bland de unga vuxna

	Rapporterat energisparande		
	Steg 1 β	Steg 2 β	Steg 3 β
Kön (1=qv; 2=man)	-0,22***	-0,15**	-0,11*
Barndomshem	0,15**	0,13**	0,08
Biosfäriska värderingar		0,20***	0,10
Altruistiska värderingar		0,11*	0,08
Ambivalenta attityder			-0,12*
Moraliskt ansvar			0,11*
Sparar pengar			0,14**
God kunskap			0,19***
R ²	0,07***	0,13***	0,23***

Note. *p<.05; **p<.01; ***p<.001

7. Metod – intervjustudien

7.1 Urval

Urvalet till den kvalitativa intervjustudien gjordes utifrån de svar som respondenterna gett på enkäten och följde det övergripande syftet med den kvalitativa studien. Av de som svarat på enkäten var det 48% (182 personer) som uppgav att de var villiga att också ställa upp i en intervjustudie⁸. Av dessa valdes enbart de ut som låg högre än medianen på det aggregerade måttet gällande upplevd ambivalens om energisparbeteende. Denna grupp av högt ambivalenta unga delades sedan upp i två grupper. Först bildades en urvalspool av personer som utöver att vara högt ambivalenta också låg under den lägre kvartilen⁹ på det aggregerade måttet om energisparbeteende. Dessa personer kan sägas vara de *ovilliga energispararna*. Sedan bildades en andra urvalspool av personer som trots att de var högt ambivalenta låg över den övre kvartilen¹⁰ på det aggregerade måttet energisparande. Denna grupp bestod av de *regelbundna energispararna*. Från dessa två pooler valdes 22 personer ut för att delta i intervjustudien, 11 från respektive grupp. Faktorerna kön (en lika stor andel av män och kvinnor) och typ av bostad (alla skulle bo i flerbostadshus) togs hänsyn till i urvalet, i övrigt var processen slumpmässig.

7.2 Deltagare, procedur och analys

Sammanlagt valdes alltså 22 av de personer som svarat på enkäten och som var högt ambivalenta inför energisparande i hemmet ut till att

⁸ Bland de medverkande i intervjustudien utlottades ett presentkort värt 5000 kronor.

⁹ Dvs. låg bland de 25% som uppger att de sparar energi i lägst utsträckning

¹⁰ Dvs. låg bland de 25% som uppger att de sparar energi i högst utsträckning

delta i intervjustudien, 11 personer som sparade energi i hemmet i relativt låg utsträckning och 11 personer som sparar energi i relativt hög utsträckning. Av dessa var 11 män och 11 kvinnor i åldrarna 22 till 29 år. Alla deltagare bodde i en lägenhet. Av deltagarna yrkesarbetade 15 personer, 6 personer studerade vid universitetet och slutligen var 1 person arbetslös. Gällande civilstånd var 13 personer ensamstående och 9 personer sambo eller gift. Ingen av respondenterna hade barn.

Semistrukturerade intervjuer valdes som datainsamlingsinstrument. Denna typ av intervju bygger på en intervjuguide där ett antal teman av teoretiskt intresse får styra intervjuerna. Intervjuerna utförs som diskussioner kring dessa teman och ordningen på frågorna i intervjun var inte helt fasta utan ändrades beroende på hur samtalet utvecklades, vilket är ett vanligt tillvägagångssätt då det gäller just semistrukturerade intervjuer (Kvale, 1997). Intervjuerna genomfördes under december 2008 till februari 2009 och var i genomsnitt cirka 1 timme långa. De spelades in på band och skrevs ut ord för ord för att tillåta analys av materialet. I analysen lästes alla utskrivna intervjuprotokoll igenom noggrant i syfte att identifiera ett antal övergripande teman. Därefter skapades ett kodningsschema där varje övergripande tema blev till ett eget dokument dit urklipp ur intervjuerna fördes in efter ytterligare en genomgång av materialet. Därefter gjordes en analys där underkategorier till de övergripande teman skapades. Analysproceduren styrdes dels av det teoretiska ramverket i studien och huvudfrågeställningarna i studien samt dels av en öppenhet mot intervjumaterialet (Höijer, 1990).

8. Resultat – intervjustudien

8.1 Vilka är de huvudsakliga konflikterna i vardagslivet?

I avsnitten 6.5 och 6.6 i denna rapport konstaterades det att ambivalenta attityder har en betydelse för energisparande i hemmet. Frågan man då kan ställa sig är vilka konflikter som ligger bakom dessa ambivalenta attityder? De underliggande orsakerna var lika i de två grupperna, dvs. i gruppen som var ambivalenta och som inte sparade på energi och i gruppen som var ambivalenta men som trots allt sparade på energi. Det är här viktigt att förstå att redogörelsen inte är en beskrivning av alla orsaker som de respondenter som inte sparade på energi gav till sin inaktivitet, det är enbart en sammanfattning av de konflikter som ligger bakom den upplevda ambivalensen. För att ta ett exempel; eftersom ekonomiska faktorer inte nämndes i någon större utsträckning i samband med de ambivalenta attityderna berörs inte denna aspekt, trots att den i den kvantitativa analysen också visade sig ha en betydelse för om en person kommer att spara på energi eller inte i sitt hem. Två övergripande konfliktdimensioner presenteras nedan.

(1) *Å ena sidan det upplevda moraliska ansvaret att göra något för miljöns skull genom att spara energi i hemmet, vilket gör detta beteende meningsfullt och viktigt. Å andra sidan känslan av att ens handlingar inte har någon betydelse i det stora hela och att det därför är rätt meningslöst samt oviktigt att spara energi.* Med undantag av två personer – som mestadels betonade ekonomiska orsaker till att spara energi i hemmet - ansåg respondenterna att det först och främst var meningsfullt att spara energi för att man då gör någonting bra för miljön. Alla insåg på ett plan att det finns många hushåll i både Sverige och världen och att på en aggregerad nivå har varje hushålls energivanor en betydelse inte en-

bart för klimatfrågan utan även för andra miljöfrågeställningar som exempelvis bristen på naturresurser. Här kände man att alla aktörer i samhället har ett ansvar och en skyldighet att göra sin del. En vanlig kommentar var att det med tanke på detta är väldigt onödigt att slösa på energi.

Men att spara energi i hushållet sågs också som något till viss del meningslöst och oviktigt. Detta på grund av att många människor och hushåll i Sverige inte sparar på energi och att vi lever i en globaliserad värld där det verkar omöjligt att tillräckligt många människor kommer att ta miljöproblemen på allvar för att det verkligen ska göra skillnad. Därför var upplevelsen att det egna beteendet inte har en stor betydelse vanlig. Respondenterna var också bekymrade över både sin egen och andra människors oförmåga att ta itu med de riktigt viktiga livsstilsförändringarna, att man enbart orkar göra de relativt enkla sakerna som att släcka lyset efter sig. Därtill nämnde respondenterna att energisparande i hushållet var rätt trivialt om man jämför med hur stora företag och vissa länder betar sig då det gäller energiförbrukning. Hos ett fåtal fanns en misstro till vetenskapssamhället både då det gäller rekommendationer om vad man kan göra för att spara energi och en osäkerhet om vad man skall tycka då det gäller debatter i media kring allvaret i klimathotet.

(2) *Å ena sidan de positiva känslor som ändå är förknippade med att göra sin plikt som medborgare genom att spara energi. Å andra sidan de negativa känslor som är förknippade med att man känner sig kontrollerad i sitt vardagsliv och känner sig berövad moderna bekvämligheter.* På åtminstone ett teoretiskt plan upplevde många av respondenterna att det var förknippat med positiva känslor att spara energi i hemmet då det känns bra att göra sin plikt som medborgare, men också

då man upplevde att man genom energisparande i hemmet kan göra någonting konkret för att hjälpa till då det gäller viktiga samhällsproblem såsom klimatförändringarna, vilket känns bra. Men att spara energi i hemmet var också förknippat med negativa känslor som mestadels hade att göra med en känsla av att man kände sig kontrollerad i sitt vardagsliv, att man hela tiden måste tänka på vad som är det rätta att göra; att man inte får glömma att dra ut mobilladdaren och att släcka ljuset efter sig osv. En känsla av att man aldrig får koppla av var vanligt förekommande. Men också att man upplevde att man blir berövad det som många unga anser vara självklara bekvämligheter som att man inte får duscha så länge man vill, att man inte får ha så varmt som man själv vill i lägenheten, och att man inte får tvätta kläder så ofta som man brukar göra. Känslor av att vara kontrollerad och av psykologiskt obehag var vanligt förekommande.

Dessa två underliggande konflikter var alltså närvarande i båda grupperna, både de som var högt ambivalenta och som inte sparade energi och de som var högt ambivalenta men som ändå sparade energi. Vad som är intressant att konstatera är att den ambivalens som uppväcktes av dessa konflikter hanterades på olika sätt av de två grupperna. De mest framträdande av dessa hanteringsstrategier kommer att presenteras i rapporternas två följande avsnitt tillsammans med illustrativa citat.

8.2 Strategier för att hantera ambivalensen – de ovilliga energispararna

För att få en fördjupad förståelse för den fastlåsande karaktären i de ovilliga energispararnas strategier för att hantera sin ambivalens kommer här Aaron T. Becks teorier om negativa tankemönster som förstär-

ker känslor av hjälplöshet hos människor som tenderar att uppvisa depressiva drag att appliceras på intervjumaterialet (Alford & Beck, 1997; Allen, 2006; Beck, Rush, & Shaw, 1979; Burns, 1999). De ovilliga energispararna är naturligtvis inte deprimerade, men de känner uppenbart hjälplöshet, låg påverkansmöjlighet och ibland till och med hopp-löshetskänslor inom energisparområdet. Därför kan man tänka sig att liknande tankemönster, som de Beck identifierat, till viss del är närvarande hos dessa personer. Under senare år har nämligen forskning visat att negativa tankemönster som liknar de Beck beskrivit också kan vara närvarande hos icke-kliniska grupper, men att de då är mer situations-specifika (Kumari & Blackburn, 1992). Dessa tankemönster påverkar människors vardagsliv i så mån att man exempelvis känner lägre tillfredsställelse i äktenskapet (Younesi & Baharami, 2009), känner lägre känsla av autonomi i studiesammanhang (Zhang, 2008), har svårare att hantera stress i vardagslivet (Pretzer, Beck, & Newman, 2002) och upplever mer stress och hjälplöshet i samband med fysiska sjukdomar än vad andra grupper gör (Farrell et al., 2004).

Vad som är viktigt att påpeka är att Beck och andra forskare inom området inte förnekar att verkliga negativa och svåra händelser och livssituationer kan vara den bakomliggande källan till känslor av hjälplöshet, exempelvis svåra förluster. Men vad dessa forskare har funnit är att genom att tänka på ett visst sätt ökar man på känslor av hjälplöshet och hopplöshet och negativa spiraler uppstår som upprätthåller och t.o.m. förvärrar de depressiva dragen. På samma sätt kan man säga att de ovilliga energispararna mycket väl kan ha rätt i att uppleva ambivalens inför energisparande, även de ambivalenta som sparar energi anser att det finns många andra områden, och kanske viktigare områden, än energi-

sparande i hushållet som man bör fokusera på om man vill förbättra miljöproblemen. Men vissa sätt att tänka kring ambivalensen kan förvärra känslorna av hjälplöshet och därmed förblir dessa personer inaktiva. Här är det viktigt att påpeka att dessa personer faktiskt upplever att det är viktigt att spara energi i hemmet, men de tycker också att det exempelvis känns tröstlöst då andra inte sparar energi, de upplever en genuin ambivalens. Enligt Beck är dessa negativa tankemönster oftast mer eller mindre omedvetna och aktiveras automatiskt i vissa situationer. Så kan också tänkas vara fallet då det gäller de ovilliga energispararnas strategier för att hantera sin ambivalens. Nedan presenteras ett antal av dessa tankemönster som identifierades i intervjumaterialet och som är ”negativa” sett ur ett energisparperspektiv.

(1) *Övergeneralisering*. Detta tankemönster handlar om att man tar enstaka negativa händelser och antar att dessa går att generalisera till alla likande händelser, man överdriver på detta sätt det negativa (se t.ex. Allen, 2006; Beck et al., 1979). Man utgår exempelvis från en negativ händelse, t.ex. att en person var otrevlig, och sedan generaliserar man denna erfarenhet till att gälla alla människor. Detta gör att man känner att det inte är någon idé att försöka träffa människor, alla är ändå otrevliga.

Då det gäller de ovilliga energispararna är det vanligt att man använder begrepp som att det inte är någon idé att man gör något då *ingen annan* sparar på energi. Detta ställningstagande kan baseras på iakttagelser i vänskapskretsen som man alltså inte ser som en begränsad krets utan som *alla människor* eller så bygger man sina antaganden på rykten.

Det är liksom det att, om jag stänger av min teve så känns det inte som att det gör någon stor nytta, när nästan hela Sveriges befolkning inte gör det. **Sara**¹¹

Om man ser i västvärlden hur mycket vi kämpar om man säger så för miljön. Vi sätter hårda straffavgifter på alla företag och sådana saker. Och sedan Indien och alla de länderna gör ju ingenting över huvud taget åt det. Vad jag har hört i alla fall... **Carl**

Eh... ja... det har väl lite med den där känslan att man är så liten och världen är så stor. Man är bara en person av sex miljarder, det är väl lite den känslan som infinner sig. Att jag, men om jag nu gör detta för att spara in, vad spelar det för roll? Det är förmodligen ingen annan som gör det tänker man då. Det blir nog lite så där känslomässigt, att vad spelar det för roll? **Daniel**

(2) *Svart-vitt tänkande eller allt-eller-ingen tänkande*. Detta är ett välkänt tankemönster som har visat sig öka på känslor av hjälplöshet. Här ser en person på en situation som antingen svart eller vit, antingen gör man ”allt” eller så gör man ”ingen” (Allen, 2006; Beck et al. 1979). Detta tänkande karakteriseras av absoluta uttryck såsom ”aldrig”, ”alla”, ”ingen” osv. Eftersom få personer är perfekta är det här tankandet väldigt effektivt för att se till att man aldrig gör något då det gäller energi-

¹¹ Alla namn på intervjupersonerna är påhittade för att anonymiteten skall kunna bevaras. Citaten är direkt tagna ur intervjuutskriften och har enbart ändrats språkligt i vissa fall för att underlätta förståelsen. Kommentarer inom parenteser är från förste författaren för att förtydliga innehållet.

sparande. Tänkandet var vanligt förekommande hos de ovilliga energispararna och var synligt på både ett externt och internt plan samt även då det gäller att betona att man behövde absolut säker information från exempelvis vetenskapssamhället om att energisparande verkligen har en effekt.

a) Yttre svartvitt tänkande handlar om att betona att om inte *alla* sparar energi i Sverige, eller om inte *alla* länder i världen tar sitt ansvar så är det *ingen* idé överhuvudtaget att jag sparar på energi, det är *helt* meningslöst.

Ja det är klart att uppenbarligen påverkas jag ganska lätt av omgivningen så att om jag skulle veta att alla andra brydde sig nämnvärt så skulle väl jag också kanske påverkas av det och också göra det (dvs. spara energi). Men som sagt, jag har inte fått några direkta antydningar på att det är så. **Daniel**

Ja men, gör alla människor på hela jorden det (dvs. sparar på energi) så blir det ju väldigt viktigt, men gör en person det så är det ju meningslöst... **Carl**

Tror du att ditt eget beteende har någon betydelse för miljöproblemen och så?

Både och, jag vill gärna tro det, samtidigt är det ju inte alltid som att det känns att det spelar någon roll. Men jag vill nog gärna att jag själv och att alla ska, för om alla gjorde det så borde det ju inte dra så mycket energi. **Kia**

Det räcker inte att bara en person ändrar hur man beter sig utan alla måste göra det... **Sam**

b) Inre svartvitt tänkande handlar om moralisk perfektionism. Om jag inte sparar på energi *hela* tiden eller om jag inte beter mig miljövänligt i *alla* aspekter av min vardag så är det *ingen* idé överhuvudtaget att jag sparar på energi, det är *helt* meningslöst.

Ja, det är lätt att säga att man sparar energi men samtidigt så har barnen tusen energigrejer, eller elgrejer.

Klara

(om att diska under rinnande vatten)

Om jag har mycket disk brukar jag oftast liksom kanske tappa upp så, fast då blir det oftast kanske att man sköljer under rinnande vatten ändå, så då känns det som att.. skit samma (då kan hon likväl diska under rinnande vatten tycker hon). **Helena**

Ja, men jag tror det är lite sådär också att man kan känna att det är viktigt men sedan hur mycket jag efterlever det kan jag inte riktigt... Som jag sa det här med bad och tvätt, det finns mycket jag gör som inte, som visar motsatsen och då kan jag inte riktigt med att kryssa i att det är jätteviktigt och övertygande på alla sätt liksom för det gör jag ju inte. Så mycket troget följer jag det inte liksom. **Kia**

c) Det tredje deltemat ligger nära det första och handlar om att man vill ha en *absolut* garanti att ens beteende har en effekt innan man kan

tänka sig att börja spara energi. Denna garanti vill man främst ha från vetenskapssamhället som skall *bevisa* att exempelvis tillräckligt många människor sparar energi för att det egna beteendet också skall vara meningsfullt. Eller så vill man konkret se att det egna beteendet har effekt, t.ex. genom att man ser konkret att det råder klimatförändringar och att man därför bör göra något. Man vill genom egna personliga upplevelser erfara att klimatförändringarna existerar.

Om jag visste att, alltså om man kunde bevisa att det blir liksom såhär och såhär stor skillnad i elenergiförbrukningen för att du stänger av teven, liksom. Så visst, så skulle man väl kunna göra det. Eller visst skulle jag kunna göra det. Men det är det att jag tror inte, om jag inte har något riktigt bevis, så tror jag inte riktigt på att det spelar så jättestor roll faktiskt, men det kanske det gör om någon bevisar det så. För att, jo det, liksom det är samma sak som att folk säger; jo, det spelar jättestor roll med varje liten grej, men jag tror inte på det riktigt att, eller jag tror att det måste vara att alla gör det då på något sätt för att det ska verkligen visa sig. **Karin**

Nej alltså, det har att göra med vad jag tror om miljö, miljösnacket som är... Jag tror väl inte hundra procentigt på det, helt enkelt. Ofta när saker och ting presenteras i media framförallt så blir det, de lägger aldrig fram grundmaterialet till det de påstår och då blir det sådär att man funderar att det kanske inte är riktigt som de säger. Stämmer det verkligen? Man ser aldrig någon statistisk, eller några bevis eller så där

och då blir det att man börjar fundera om det.. Det är nog samma sak där att jag vet inte själv, jag liksom väntar på att få några bevis framlagda framför näsan kanske för att veta i fall det är vårt fel och vi kan påverka det, och om vi kan påverka det, då...**Daniel**

Jag är väldigt mycket sådan där att jag vill gärna se det innan jag tror på det, eller hur man nu ska säga. Jag upplever inte att jag har sett, jag har mer hört talas om hur det såg ut förr i tiden, att man kunde åka skridskor på havet. Jag har själv inte upplevt eller sett något liknande. De åren jag har levt i Göteborg tycker inte jag att det har hänt så mycket klimatomått, eller hur man nu ska säga. Så jag har lite svårt, jag vill gärna se det innan jag tror på det. Man ser TV program och man hör och läser om det men jag vet inte riktigt vad jag ska tro. Jag tycker man hör så mycket olika saker...Om alla hade varit mer enade på något sätt att nu är det så här att det höjs en grad per år, även i vår del av världen så att säga och att man kan påvisa detta på ett tydligt sätt då hade jag nog kunnat acceptera det mer än att de så att säga ledande forskarna och politikerna har olika åsikter om vad det egentligen är som håller på att hända. **John**

(3). *Stämpling av sig själv (labeling)*. Detta är ytterligare ett fastlåsandande tankemönster som visat sig öka på känslor av hjälplöshet (Beck et al., 1987). Genom att stämpla sig själv som exempelvis en ”omöjlig person”, något som är svårt att göra någonting åt åtminstone sett i ett kortare perspektiv, istället för att lägga orsakerna till misslyckanden på faktorer som man mer direkt kan göra någonting åt, fastnar man lätt i

en destruktiv spiral. När man väl karakteriserat sig som en viss person skapas en identitet som man lever upp till. Om man ser sig själv som lat lever man ofta upp till denna bild av sig själv som just lat, så kallade självuppfyllande profetior uppstår (se Ojala, 2008).

När vissa av de ovilliga energispararna nämnt ett antal anledningar till att de inte sparar på energi trots att de egentligen tycker det är viktigt, avslutar de sina resonemang med att konstatera, jag är väl lat eller bekväm av mig helt enkelt. Det här kan ses som ett sätt att hantera de obehagskänslor som uppstår när man inser att man ju faktiskt tycker det är viktigt att alla drar sitt strå till stacken och i vart fall försöker spara energi men att man ändå inte gör något. På detta sätt behöver man inte ändra på sitt beteende, för man är ju lat och då verkar det logiskt att man inte gör något. Att skylla på personlighetsdrag istället för att hitta hinder i situationen gör att man låser fast det inaktiva beteendet. Denna strategi förekommer bland de ovilliga energispararna, men är inte lika vanlig som då personer med ambivalenta attityder till sopsortering försöker hantera sin ambivalens (Ojala, 2008).

Jag vill väl egentligen göra något för miljön, men jag sätter det inte i första rum så att säga, det är inte det jag tänker på egentligen. Men jag känner att visst har jag ett moraliskt ansvar gentemot mig själv och gentemot mina medmänniskor och mot djur och natur så att säga. Visst har jag ett moraliskt ansvar att ta egentligen men jag är inte så bra på att ta det. Jag prioriterar inte det själv, om jag säger så.. men.. tänker jag efter så skulle jag väl egentligen, ja lite så...

Och anledningen till att du inte gör det?

Lite lathet, lite att ja det gör väl inte så mycket om just jag tar bilen just idag. Lite sådär att jag har svårt att se mig själv i systemet. Som den där brickan i spelet så att säga. Och lite lathet i alla aspekter jag har talat om. **John**

Ja, där är jag jättehemska, jag badar nästan varje gång. Ja och där handlar det bara om bekvämlighet, jag kan bara inte ta bort det från min, det är helt enkelt bara för skönt att bada och då väljer jag bort och ser inte det fast jag vet att det går jättemycket mer varmvatten när man badar. Men det väljer jag bara att ignorera, medvetet för jag vet att det går åt mer, men där skiter jag bara i det helt enkelt...Så då är det ju latheten mot miljösynpunkt. **Kia**

Att ha en balja där man sköljer disken eller något sådant. Det är ingenting som du har tänkt på, eller?

Jodå, det har jag ju. Tanken har slagit mig, det var så vi fick lära oss i hemkunskapen att man skulle diska så, jag har tänkt på det men det har inte blivit av. Jag vet inte om det kommer bli av heller.

Vad är det som hindrar dig där?

Det skulle vara lathet och vana som skulle hindra det i så fall. Eller bekvämlighet och vana kanske. **Peter**

(4) *Stämpling av andra (labeling)*. Stämpling eller labeling som fenomen har också uppmärksammats inom ett annat område som kan vara av intresse för denna studie nämligen hur människor hanterar moraliska konflikter genom mer eller mindre försvarsmässiga strategier (Bandura, 1997, 2002). Här handlar det om att människor använder strategier för att hantera det känslomässigt svåra i att man inte lever som man på ett plan vet att man bör, i syfte att minska på känslor av skuld. Istället för att använda skuldkänslor för att göra något kan man exempelvis distansera sig från problemet på olika sätt eller föra över ansvaret för att göra något på andra aktörer. Vid stämpling handlar det om att man stämplar *andra* aktörer som exempelvis oseriösa eller extremister. Dessa andra är de som på olika sätt påminner en om ens moraliska ansvar. Ett exempel på detta fenomen är att människor som bodde i ett mycket myggrikt område i Sverige och som var för en bekämpning av myggorna undvek att konfrontera de miljöetiska aspekterna av bekämpningen genom att stämpla de personer som kom med varningar om risker med bekämpningen som antingen miljöextremister eller storstadsbor och som man därmed inte behövde ta på allvar (Ojala & Lidskog, in press). Det kan också handla om att stämpla vissa former av aktiviteter och handlingar som extrema eller löjliga och att ironisera över detta (se Harrison, Burgess, & Filius, 1996).

Strategin att stämpla de personer som sparar på energi som extremister då det gäller energisparande var inte så vanligt förekommande bland de ovilliga energispararna. Mer vanligt var att förlöjliga själva aktiviteten att spara energi i hemmet genom att exempelvis lakoniskt påstå att man knappast räddar världen genom att spara energi. Genom att betona extrema beteenden hos andra som en kompis som är så snål

att hon alltid sitter i en mörk lägenhet förvandlas energisparande till något extremt och människor som ägnar sig åt detta ses som lite konstiga och löjligen och då distanserar man sig från beteendet. Javisst är det viktigt att alla gör något men det här är faktiskt för extremt, detta är att gå för långt.

Om det är kallt kan man ju ta på sig lite mer kläder inomhus. Men det är ingenting som du tänker på eller skulle göra?

Jag är ganska frusen av mig så jag går ofta med ganska mycket kläder på ändå, som det är, så det skulle kännas lite löjligt att dra på sig ännu mer. **Daniel**

Jag kan inte se min roll i att jag skulle duscha lite mindre, jag tycker nästan att det känns löjligt faktiskt... Nej, men jag tycker det känns nästan löjligt att jag ska duscha kortare för att spara energi. **Klara**

Jo, alltså när jag kommer ihåg, när jag kommer på mig och kommer ihåg det så självklart brukar jag göra det. Men ibland så glömmar man och det, det är inte så att jag aktivt går och tänker på att nu måste jag dra ut den här för nu har jag laddat min telefon, utan det...Ja, jag vet ju att det är bra liksom att göra men det är inget som jag tycker att jag kommer rädda världen om jag gör det. **Nils**

Jag har en kompis, hon, så fort hon går ut ur ett rum så släcker hon. Hon drar alltid ur mobilladdaren, stänger alltid av teven. Hon kan sitta hemma och det

är kolsvart och bara teven är igång. Hon tänker bara på pengar i och för sig. Hon tänker inte på miljön överhuvudtaget, utan det är bara att hon ska spara pengar. Jag menar, om man har en lampa tänd, det kostar inte så mycket pengar. Men istället då sitter hon i mörkret, så skulle inte jag vilja leva. **Sara**

(5) *Att föra över ansvaret på andra.* Ytterligare en strategi som Bandura (1997, 2002) har identifierat som relativt vanlig då människor försöker hantera känslomässiga moraliska konflikter är att förneka eller förskjuta ansvaret över situationen. Här kan exempelvis människor efter att ha gjort något de vet med sig inte är bra ur en etisk synvinkel betona att de inte kunde kontrollera sitt agerande utan att de var styrda av exempelvis auktoriteter eller av grupptryck, ansvaret läggs utanför det egna jaget. Harreveld och kollegor (2009) argumenterar att strategin att fransäga sig ansvaret för att ta ett beslut bör vara ett relativt vanligt sätt att minska på obehagskänslor förknippade med ambivalenta attityder, vilket även visat sig vara fallet i åtminstone en empirisk studie (Te Velde, Aarts, & van Woerkum, 2002). Studier inom miljöområdet som inte fokuserar på ambivalenta attityder direkt har också visat att det är vanligt att människor betonar att ansvaret för att göra något ligger hos andra aktörer såsom företag och politiker, ja även andra privatpersoner, men inte hos en själv (Lorenzoni, Nicholson-Cole, & Whitmarsh, 2007; Stoll-Kleeman, O’Riordan, & Jaeger, 2001).

Då det gäller de ovilliga energispararna kan det handla om att man påpekar att ansvaret för att lösa miljöproblemen inte borde ligga hos dem själva utan hos företag, politiker, och andra människor som slösar mycket på energi eller som är rika. Man argumenterar att om inte till-

verkare av kläder sätter in energisparråd kring tvättning i kläderna eller om inte media sluta med sin skrämselfpropaganda om klimatfrågan tänker man inte ta något ansvar och spara energi. Vad som är intressant att konstatera är att detta avsägende av ansvar ofta är förknippat med en ilska mot de övriga aktörerna som man inte tycker tar sitt ansvar och känslan av att dessa aktörer "borde" göra mer är framträdande. Här kommer vi in på ytterligare ett tankemönster som identifierats av Beck nämligen "should statements".

(6). *De borde verkligen göra så eller "should statements"*. Dessa tankemönster handlar om att man fokuserar intensivt på vad andra gör, eller inte gör, saker som man finner vara orättvisa. "Han borde vara trevligare" osv. Dessa tankemönster ökar på känslor av hjälplöshet och även känslor av bitterhet av den enkla anledningen att man inte kan kontrollera andras beteenden, enbart sitt eget (Burns, 1999). Eller rättare sagt, man kan inte påverka andra genom att sitta på sitt rum och klaga för sig själv, man måste föra ut sina klagomål till en publik arena om man vill förändra.

Ibland kan jag kanske irritera mig på det i så fall att man ska gå ut med de här jättesmå sakerna... Om man ser det jättestort så är Sverige ju ändå ganska bra jämfört med alla, många andra länder. Att det kanske är viktigare, liksom att se till att vissa, liksom, fabriker i Östeuropa eller Ryssland och det, att de inte öser ut, liksom farliga avgaser, än att jag ska duscha kortare i min lägenhet. Alltså, det känns liksom som att, att istället för att ta bort liksom de här små bete-

endena, där Sverige ändå är ganska bra, så är det bättre att ta de stora farorna, eller de stora bovarna **Karin**

Ja, sedan tycker jag att det är riktigt.. det är så fantastiskt hög fokus på att spara energi, med du vet, mest att jorden kommer gå under strategin, och det är hot hela tiden att vi kommer gå under, vi kommer inte finnas om vi inte gör någonting nu. Jag tycker det känns, det är lite för överdrivet, jag tycker att till viss del måste vi ändra vårt beteende för att vi lever över naturens tillgångar för tillfället men det funkar inte med den här skrämsektaktiken, det tror jag inte....Ja, jag tycker liksom det, det är återigen det här med domedagsprofetierna och allt det här...**Nils**

Man kan bli lite så här irriterad på att andra i samhället som liksom kör med två bilar i familjen och värmer stora villor och liksom åker på, åker på, sitter på sina båtar, liksom , då kan man faktiskt känna sig lite bitter över att man själv då liksom, jag är så liten, så ska man ändå spara på energi.. ja, så kan jag nog känna lite tror jag. **Helena**

Till exempel i MTVs reklam nu är det så att man skall stänga av knappen eller någonting i någon kampanj. Eller att dom har stora galor med, för att man skall få ner energiförbrukningen och sådär, och så flyger dom dit en massa folk, till den galan, och det rimmar så jävla illa. Så det är nån sorts allmän frustration över att debatten måste flyttas upp till ett, till en större, till en högre nivå, till en mer strukturell

nivå, där man, eller vi gör den ju men jag tror mer på liksom, ja men EU lagstiftning och dom här klimatmålen som EU har nu och Kyoto-protokoll och sånt där, än jag tror på att specifika individer skall stänga av sina datorer. **Jill**

(7) *Minimera betydelsen av energisparande genom relativisering.*
En av de strategier som Bandura (1997, 2002) identifierat i sin forskning om moralisk distansering är att personer som upplever moraliska konflikter ofta försöker minimera sitt ansvar för frågan. Stoll-Kleeman och kollegor (2001) fann i en studie att människor som diskuterade i grupp om ansvar inför miljöfrågan hade en tendens att minimera betydelsen av miljövänligt beteende genom att relativisera det och argumentera att de gör så mycket annat samhällsnyttigt och att de därmed inte behövde leva miljövänligt också.

De ovilliga energispararna använde dels en strategi som ligger väldigt nära den som Stoll-Kleeman och kollegor identifierade, de resonerade att eftersom de gör andra i många fall mer viktiga saker för miljön, som att inte köra bil så behöver de inte spara på energi i hemmet. Ett annat sätt att minimera betydelsen av det egna energisparandet var att relativisera det genom att exempelvis säga att nu bor jag i en lägenhet och då är mitt beteende inte betydelsefullt om man jämför med de som bor i stora hus, men när jag själv skaffar hus då kommer jag nog att tänka mer på energisparande. Detta kan också ses som en form av förskjutning av beslut till framtiden vilket van Harreveld och kollegor (2009) argumenterar kan vara ytterligare ett sätt som människor hanterar ambivalens på.

(om att duscha kortare tid)

Eh, ja, jag kan säga att det är väl något som jag skulle kunna dra ned på, absolut, det är det. Det är något jag skulle kunna tänka mig att...

Men vad är anledningen till att du inte gjort det hittills, är det att du inte har tänkt på det eller?

Nej, jag tycker återigen, jag gör väldigt mycket annat utanför hemmet. Jag exempelvis åker extremt sällan bil och bilen jag köpt nu har varit en miljöbil, jag cyklar alltid överallt, jag åker inte, ja, jag åker väldigt lite bil allmänt i onödan. Och sådana saker, så tycker jag att jag kan hålla på med andra saker. **Nils**

Om jag skulle säga; att spara på energi i hemmet, det är ett fullständigt slöseri med tid, vad skulle du säga då?

Det skulle jag väl säga att det inte är. Det är väl lite det igen, att det känns som att, visst jag kan släcka mina lampor och så, men det är inte det som kommer göra den stora skillnaden, eller på något sätt. Och så kanske jag känner lite också tror jag att jag tycker att jag är så miljövänlig över lag liksom att jag inte har någon bil eller att jag liksom inte... Att man kan känna lite så, man har ingen bil.. man sopsorterar, man.. ja, liksom lite så då att man kanske lite, ibland ursäktar för sig själv då att man såhär tar en lång dusch eller liksom har på sina lampor eller sådär. **Helena**

Jag är ju så redig annars, då kan jag unna mig att vara lat här nu. **Peter**

Dels det att jag bor i en hyresrätt, bara det att man flyttar till en bostadsrätt och köper nya vitvaror och sådana grejer gör ju att då kan man ju välja själv, och då blir det ju också lättare... Och alltså att man, då har man ju mer, då blir det ju både roligare och liksom ta hand om det själv, än om man bor i en hyresrätt. **Kia**

(om att diska under rinnande vatten)

Det är skönt och bara ta tallriken och stoppa under kranen och så rinner vattnet redan.

Okej är det något som du alltid har gjort på det här sättet?

Det startade jag, nej men det började jag med när jag flyttade hemifrån för vi bodde i villa förut och då gjorde man inte så.

Då gjorde man inte så?

Nej där stängde man av vattnet mellan varven och så, men när jag flyttade till lägenhet så blev det så att man, då tänkte man inte. **John**

(8) *Hopplöshet- emotionellt tänkande.* Hos vissa av de ovilliga energispararna finns en stor hopplöshet inför klimatfrågan som verkar hindra dem från att göra något i vardagslivet. Att känna hopp inför klimatproblematiken har i en studie utförd på två grupper av unga visat sig

vara mycket viktigt för miljövänligt beteende i vardagslivet såsom energisparande (Ojala, 2010). Här kan man applicera ytterligare en av de strategier som identifierats av Beck och kollegor (Allen, 2006; Alford & Beck, 1997; Beck et al., 1979; Burns, 1999) nämligen emotionellt tänkande. Vad som menas med detta är att man fastnar i ett stort, mycket komplext, och svårgripbart problem, i detta fall klimatfrågan, och har inte förmågan att dela upp problemet i små mer hanterbara delar, t.ex. om jag sparar energi minskar i vart fall förbrukningen i vår bostadsrättsförening, istället fokuserar man på de känslor av hjälplöshet och hopplöshet som det stora problemet uppväcker.

Det kan väl kanske vara att det kan kännas lite att man inte kommer någonstans på att göra det samtidigt. Att det är så lite man liksom gör själv. Att det finns kolkraft och så himla mycket mer som ändå förstör miljön, och det lilla man själv gör blir så... oviktigt på något sätt. Så det blir väl lite blandade känslor på det viset, det är klart att alla skall göra det (dvs. spara energi) men samtidigt så kanske det inte alltid känns som det gör någon skillnad. **Kia**

Men det kanske är att man känner att det har gått så långt redan liksom, att det är ganska, det känns som att det är ganska illa ställt med miljön. Alltså att det har redan påverkat så mycket, miljön är liksom redan påverkad och med klimatförändringarna liksom att det har redan har gått så långt att vi kanske märker av det och då känner man väl lite sådär.. ja, det känns lite, kanske lite hopplöst på då något sätt. **Helena**

Ja, då är det väl samma sak där, men att då är det någon domedagsprofet som har förklarat att nu är det kört. Det är väl lite så att man påverkas av det man hört och det man läser och så...

Påverkar det ditt beteende på något sätt?

...Ja... Det är väl kanske lite det där med oljan. När man sitter och kör bil så tänker man kanske att man ska köra sparsamt, köra ecodrive och sådär, så det, det är bra. Och ibland så kanske det är tvärt om, att äh, jag drar på, det spelar ändå ingen roll och så... Det går lite upp och ner. **Daniel**

(9) *Att skylla ifrån sig på tekniska svårigheter som egentligen är rätt lätta att lösa.* En sista strategi som vissa av de ovilliga energispararna använder sig av är att säga att de inte sparar på energi trots att de tycker det är viktigt därför att något externt problem, av teknisk natur, som egentligen är rätt lätt att lösa, existerar. Såsom att man inte har en balja att skölja i eller att proppen i diskhon är skev och då kan man ha bott i sin lägenhet i flera år utan att skaffa en ny propp. Detta är ytterligare ett sätt att lägga ansvaret utanför sig själv.

Men det... typ, till exempel när jag diskar, så fungerar inte min propp i diskhon, för den är också gammal och skev. Och då går inte det...

...hur länge har du bott i lägenheten för den delen?

Ett och ett halvt år. **Jill**

Jag tappar upp diskvatten och sedan så står den och rinner.

Är det någon speciell anledning till att du gör det eller är det bara en vana?

De är nog mer en vana, lite lathet, bekvämlighet och för att inte stänga av och på vattenkranen hela tiden. För jag vet hur irriterande det är för grannarna, höll jag på att säga, när det håller på så, så skångrar det i rören, så det är lite sådana där smågrejer. För det väsnas till, eller vad man ska säga, och det är ju när man öppnar och stänger. **John**

(om att skölja under rinnande vatten).

Det är nog mest för att jag inte har någon, alltså så gjorde man ju på hemkunskapen. Men det är nog mer att jag inte har någon balja att skölja i. **Sara**

8.3 Strategier för att hantera ambivalensen – de regelbundna energispararna

Det är viktigt att komma ihåg att de regelbundna energispararna också ser dilemmat med energisparande i hushållet. Hur hanterar de då sin ambivalens? Studier som fokuserat på positiva tankestrategier och studier som undersökt varför människor beter sig miljövänligt är inte alls lika vanliga som de som koncentrerar sig på det negativa. Forskning inom positiv psykologi konstaterar det egentligen rätt självklara, att positiva psykologiska tillstånd som att känna positiva känslor inte är det-

samma som frånvaron av negativa psykologiska tillstånd, t.ex. frånvaron av negativa emotioner, utan är separata företeelser som påverkas av separata faktorer (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Larsen et al., 2003). Det samma kan tänkas gälla tankemönster, dvs. positiva tankemönster är inte detsamma som frånvaron av negativa tankemönster utan är något kvalitativt annorlunda. Det är därför viktigt att inte enbart kartlägga negativa tankemönster om ambivalenta känslor inför energisparande utan att också fokusera på positiva, mer konstruktiva, sätt att tänka.

De positiva tankestrategier som identifierades i de regelbundna energispararnas svar på intervjufrågorna är olika då det gäller grad av komplexitet. Alltifrån de mest komplexa, här kallade moraliskt och dialektiskt tänkande, till mer pragmatiska former där man betonar den positiva delen av ambivalensen eller överbrygger ambivalensen genom vänner, social påverkan eller genom att identifiera sig som en person som inte är lat. Det är alltså inte så att de villiga energispararna alltid är mer komplexa och mogna i sitt tänkande än de ovilliga energispararna, det ”positiva” i strategierna handlar i detta fall först och främst om att de underlättar energisparande.

(1) *Moraliska argument.* Då det gäller miljöfrågan i stort har den för många människor en stark moralisk karaktär (Berglund & Matti, 2006; Ojala, 2007), vilket också är fallet för intervjupersonerna i denna studie. Ofta underskattas moraliska aspekters betydelse för om människor kommer att agera miljövänligt eller inte och istället fokuserar man på ekonomiska aspekter (Berglund & Matti, 2006). Studier som genomförts inom det miljöpsykologiska området visar dock på att värderingar av både en biosfärisk karaktär, dvs. där fokus ligger på naturen och djurens

egenvärde, och en altruistisk/universell karaktär, dvs. där fokus ligger på begrepp såsom rättvisa och jämlikhet gentemot andra nu levande och framtida människor, har en stor betydelse för om människor kommer att bete sig miljövänligt (Nordlund, 2002; Poortinga et al., 2002, 2004; Stern & Dietz, 1994). De två första strategierna för att hantera sin ambivalens som de regelbundna energispararna använde sig av berör just de moraliska aspekterna av att spara energi. Två klassiska inriktningar inom moralfilosofin, deontologisk och konsekventialistisk etik, berörs.

(a) Deontologiskt tänkande – fokus på moraliskt ansvar, inte på konsekvenser. Istället för att fokusera på exakt nytta av det egna energisparandet, vilket kan vara svårt att beräkna, koncentrerar sig de villiga energispararna på det egna ansvaret som kommer av det faktum att energiförbrukningen i hushållssektorn ändå är stor och har en tydlig miljöpåverkan, samt att vi i västvärlden förbrukar betydligt mer energi än andra länder, vilket kan ses som orättvist. Det egna ansvaret går inte att bortse ifrån enbart för att andra inte gör vad de borde. Det vill säga att om tillräckligt många sparar energi är de flesta överens om att detta är något bra, att det sedan möjligtvis är för få människor som sparar energi för tillfället kan inte användas som en ursäkt för att själv inte göra något. Det är moraliskt fel att slösa på resurser som är knappa. Här nämns kognitiva aspekter såsom ansvaret och plikten att göra sin del samt också att man vill följa sitt eget samvete. Därtill nämns känslomässiga aspekter som att man vill undvika dåligt samvete.

Ja, i och med att så många skiter i det, så känns det som; varför ska jag bry mig när andra inte gör det?

Många pratar om det men, ja, det går ju inte åt rätt håll kan man ju säga. Så att på så sätt känns det som, när stora fabriker spottar ut massa, från andra länder spottar ut, och så håller man på och tänker på låg-energilampor och allt, ja, det är ju jättebra men i det stora hela så känns det som att det inte spelar någon roll. På så sätt har jag tänkt.

Men du gör det ändå, hur kommer det sig?

Ja, därför att då kan jag ha gott samvete över det jag gjort. Mest, lite så... ja, men då har jag gjort mitt. Då kan jag sova med gott samvete. .. Ja, som jag sagt innan, jag vill göra mitt... alla har ett ansvar. Det kommer man aldrig ifrån, sedan om man vill ta det eller inte, det är upp till var och en.

Nina

För trots att du har till viss del känslorna att det kan kännas lite meningslöst och att det är lite så där tråkigt, så gör du det ändå. Hur kommer det sig då?

Ja, men det är väl det där, man tycker att det, att man får göra sin del och att man ändå tycker att man, ja, det känns bra när man gör det, tror jag... Man känner väl lite ansvar så här. Alla måste ju göra sitt om det ska bli någon skillnad, så att, det tycker jag och det, nu på senare tid har det ju blivit ganska, med Al Gores film och så där, man blir nästan lite nervös när man ser såna grejer, så, man försöker... Det tycker

jag att man känner ett ansvar liksom, att man ska dra sitt strå till stacken.

Sally

.

Det jag menar med meningslöst det måste ju vara den här känslan av att, åh herregud hur ska detta kunna gå att ändra, det är ju meningslöst, alla tänker på sig själv, så att det är nog en blandad grej. Men samtidigt finns det ju inte någon ursäkt för mig att inte göra vad jag kan, men det är nog mer att jag är liksom, jag är, ja, att man kan känna ibland att liksom, fasen liksom, det gör ju ingen nytta... Jag kan inte sitta och hålla på och skylla på alla företag som gör ditten och datten om jag inte gör något själv utan jag måste också dra mitt strå till stacken. Det är väl en insikt om det.

Amelia

Nej men jag tror, det är någonting jag fått med mig, att det är någonting du ska göra liksom, som jag fått med mig från när jag var liten. Precis som att, du ska spara på energi och du ska vara liksom så. Precis som att man ska gå och rösta liksom, det tycker jag. Det är ju en sådan självklarhet, så jag vet inte riktigt, ja. Och så tycker jag att det är självklart liksom att man ska spara energi, att det är en sådan grej man ska göra för att ta sitt ansvar till samhället på något sätt.

Du har också kryssat för att du tycker att det är rätt oviktigt på samma gång, och vad är det du tänker på då?

Jo men det är väl mer det att det känns lite fruktlöst så, att det inte ger så mycket resultat, så. Det, att man inte själv ser resultatet så då blir man; ja ja. Det är nog mer så jag tänker. **Susanna**

(b) Försiktighetsprincipen - att gardera sig. I detta fall ligger fokus mer på konsekvenserna av det egna energisparandet, som man precis som de ovilliga energispararna ibland är osäker på då man inte riktigt vet hur många andra som egentligen gör sin del. Tankegången här är att det ändå måste vara bättre att spara energi än att inte göra det. Lite nytta har det ju ändå och om det inte skulle ha det gör man ändå ingen skada genom att spara energi. Om man däremot inte gör sin del och bara struntar i att spara energi, ja, om alla tänkte så skulle saker och ting kunna gå riktigt illa. Med tanke på den osäkerhet som råder är kostnaderna betydligt större att inte göra något än att göra något.

Då tänker jag nog...att är det verkligen meningsfullt att göra det? Men tradition, vana och bättre vetande säger att ja, men det kan ju inte skada om jag gör det. Det är väl bättre att jag gör det och hoppas att det kommer till någon nytta, än att jag bara skiter i det för då gör det då definitivt ingen nytta. Det är väl lite att gardera sig ändå och känna att ja, ja, men då har jag och för mitt samvetes skull har jag gjort det jag har kunnat. **Isabella**

Även om det inte skulle göra någon skillnad så skadar det väl inte även om man gör det. Det är väl lite mer så...**Susanna**

(2) Dialektiskt tänkande

Några av de mer komplexa tankestrategier som användes av de regelbundna energispararna kallas här för dialektiskt tänkande (Basseches, 2005; Baumrind, 2005; Benack, Basseches, & Swan, 1989). Inom psykologin handlar dialektiska teorier om att försöka förstå mänsklig utveckling genom att fokusera på hur människor hanterar konflikter som de stöter på i vardagslivet (Baumrind, 2005). Människor som tillämpar ett dialektiskt tänkande har förmågan att använda dessa konflikter på ett konstruktivt sätt, dvs. istället för att se dem som hinder blir konflikterna till kreativa utvecklingspotentialer som möjliggör något nytt (Basseches, 2005; Kuczynski & Parkin, 2008). Det handlar om att kunna nå en syn-tes av tes och antites genom att skapa mer komplexa tankemönster som förenar motsatser. Några av de villiga energispararna fastnar inte i svart-vitt tänkande eller hopplöshet därför att de i sitt tänkande, i vart fall temporärt, lyckas överbrygga ambivalensen genom att ta in ett tredje element i beräkningen. Med hjälp av detta överbryggande element kan dessa personer vara aktiva trots att de också ser komplexiteten i situationen. Några exempel på detta tänkande presenteras nedan:

(a) Man kan i vart fall fungera som en förebild och jag kan enbart kontrollera vad jag själv gör, inte vad andra gör. Ett vanligt tänkande bland de regelbundna energispararna var att argumentera att någon måste ta första steget då det gäller energisparande. Man kan i vart fall fungera som en förebild för vänner och kollegor och på så sätt är det ändå värt att göra något trots att många andra inte gör sin del. De villiga energispararna argumenterade också att om man själv inte gör något kan man inte kräva att andra skall göra något, man måste fungera som en föregångare. Dessutom kan man inte tvinga andra att göra något, som per-

son kan man enbart inspirera andra genom sitt eget beteende. Det samma gäller för Sverige som land, vi kan vara en förebild för andra länder i miljöfrågan.

Jag kan tycka att, ja, men det spelar väl ingen roll, men det, man får väl, ja, jag tror jag försöker tänka så, att det spelar visst det roll, för att alla måste, om inte jag gör det så gör kanske inte någon annan det heller, så att säga. **Sally**

Om jag tänker på det så hoppas jag ju att jag för över det till mina barn, den dagen de kommer. Och att jag förhoppningsvis under resans gång har fått någon annan att börja tänka på någonting i alla fall. Och då har jag i alla fall gjort det jag kan. Så det är det jag tror man behåller hoppet på, att man gör, man gör det man själv känner att man klarar av, men då har man bidragit i alla fall. **Sabina**

Jag kan inte bidra med så mycket men ändå gör jag det för att jag vill, för att jag... ja... Och det är ju samma där med Sverige att, va fan, jag tror inte... alltså vi ligger, vi gör det vi kan tror jag och... mer kan vi inte göra. Vi kan vara bra förebilder, få andra länder att vakna. **Anders**

Du tycker inte att du kan göra så mycket?

Nej, inte i det stora hela, kan inte jag personligen, tyvärr. Man kan göra sitt. Man kan ju försöka påverka andra, men alla väljer ju själva. **Nina**

Även om det kan kännas hopplöst ibland så, så fortsätter jag med det. Hoppas att det, även om jag inser att det inte kommer hjälpa så mycket kanske, så vill jag ändå inte sluta. Man, man förlorar väl hoppet sist, eller vad säger man. Jag hoppas på att det ska hjälpa och inspirerar någon kanske i alla fall. **Mikael**

(b) Många bäckar små - att se på saken ur ett större perspektiv.

Här fokuserar de regelbundna energispararna på att även om vissa av ens bekanta inte sparar energi finns det ändå en hel del människor som gör det. Även om det är en liten andel av hushållen som tänker på dessa saker finns det ändå så många hushåll att det lilla på ett aggregerat plan faktiskt har effekt. Om jag gör det kan jag inte vara unik utan jag är nog en del av en större trend där alltfler har börjat ta ansvar över miljöfrågan. Och även om inte många sparar energi idag är det en uppgående trend som alltfler ansluter sig till och även om vi inte kan se det idag kommer det att få effekt i framtiden. Kontentan är att man måste se på

saken ur dels ett aggregerat perspektiv och dels ett mer långsiktigt perspektiv.

Men du sa också att när du pratar med vänner och bekanta så upptäcker du att det är många som inte gör det överhuvudtaget. Hur kommer det sig att du ändå orkar spara på energi trots att du vet att det är så många andra som inte gör det?

Då tänker jag precis som när man sitter i en stor föreläsning och så har man en fråga men man vågar inte fråga den, för det är nog en dum fråga, det är ingen annan som vill veta det. Och då vet man att det är alltid andra människor som har samma dumma fråga i huvudet. Och då tänker jag samma sak i det här, att även om det är jag i min omgivning som gör det här så är det fler människor som gör det. Så att om jag gör det så vet jag att det är andra som gör det faktiskt, kanske inte just närmast mig. **Isabella**

Men du tror att ditt beteende, alltså att ditt energisparande i hemmet, att det har någon betydelse då, för till exempel miljön och så?

Nej, men det, det tror jag liksom. Säg att... att några ändå gör det liksom, så tror jag absolut, alltså ser man i det långa hela, det kanske inte gör någon skillnad på en dag eller en månad, men på tio år, så tror jag absolut att bara mitt beteende har väl kanske bromsat lite, så att säga. Så det tror jag ändå liksom. Jag tror ändå att man får liksom försöka se att man inte kan rädda

världen själv, men man kan ändå göra någonting liksom, i det långa loppet. **Allan**

Jag tycker man har hört så här att om, om alla gjorde små grejer så skulle det vara typ, skulle man kunna ta bort ett helt kärnkraftverk liksom. Det, det är väldigt så här ”många bäckar små”, det här. Så det gäller ju att inte... Ja, det är ju lätt att tycka det, men lägger man ihop de där små, om man nu alltid skulle lämna i laddaren och allt det, aldrig skulle stänga av datorn eller tv:n, så blir ju det ganska mycket på ett år. Så det skulle jag nog säga, att man får, man får se liksom det stora, stora hela. **Sally**

Om jag säger då att spara på energi i hemmet är värt den tid det tar, vad säger du då?

Ja, det tror jag väl egentligen att det är, i det stora hela.

I det stora hela, hur menar du då?

Ja, nej, men alltså om man ser det i ett större perspektiv liksom, om man ser tiden jag har lagt ned över ett år på det, så är det väl kanske värt det men just den söndagen kanske det inte kändes värt liksom. Det är väl mer så. Men det, för att det är storskaligare liksom... att det behöver blir lite stort för att det ska kännas liksom. Tror jag. Det behöver bli lite storskaligt. **Susanna**

(c) *Att hitta en balans.* Detta tankemönster handlar om att vissa av de villiga energispararna argumenterar att man inte får vara alltför perfektionistisk då det gäller det moraliska ansvaret som man har att leva miljövänligt för då kan det snarare leda till att man inte orkar göra något. Om man hela tiden fokuserar på det som man inte gör och allt som man borde göra bättre finns risken att man slutar göra det man faktiskt gör. Det gäller att hitta en balans i vardagslivet. En annan tanke är att man inte kan använda det faktum att man inte är perfekt som en ursäkt för att inte göra något alls.

Ja, det kommer lite i omgångar. Ibland känns det lite meningslöst. Och då funderar jag på om jag verkligen orkar göra det. Och då kan det bero på vad det handlar om. Det kan bero på att oj, nu glömde jag släcka lyset där när jag gick ut. Okej, men "shit happens" ungefär, nu får det lysa ett tag....Även om man tvekar om man känner att man är lite less och tycker att det är jobbigt, så är det ingen fråga om att sluta, det är det inte. Utan man gör det, man fortsätter och det är inget snack om det. Så det kan väl vara tillfälliga dippar i det och tycka att det känns lite meningslöst och så men, men det är ungefär som att det är klart att man inte ger upp. Man fortsätter ändå...Försöker man gå ner i vikt genom en diet, försöker man komma igång och börja träna om man aldrig har gjort det förut. Alla har dippar och man kommer att gå igenom dem för att människan är inte mer än människa. Och det är naturligt att ha det. Men så länge man fortsätter att bibehålla den strukturen man har från början så

gör det inget att man dippar ibland. Det är bara att inte tappa fokus, inte tappa målet. **Isabella**

Jag vet inte riktigt hur jag skall säga men... jag är inte helt fanatisk och sån , men jag försöker så gott jag kan, tänker på det, så försöker jag göra, bidra med det jag kan. Men jag hade kunnat mer, men jag har kommit en liten bit. **Anders**

Men mitt mål är att jag ska, att jag ska försöka liksom ha det så lågt som möjligt (energiförbrukningen). Och även om det inte finns med i tanken hela tiden så blir man ju mer och mer medveten. Och det hade varit, för mig är det lite moraliskt förkastligt att bara skita i det...man ska ha någon slags strävansmål i alla fall. Att ibland går det inte, men har man gjort sitt bästa tror jag då... mer kan man aldrig göra. **Sabina**

Det får inte gå till överdrift heller, för då orkar man inte, på något sätt, och sen blir det så här att man skiter helt i det, tror jag. **Allan**

(3) *Att accentuera det positiva.* Forskning inom psykologin har alltmer börjat uppmärksamma positiva känslors betydelse för välmående, coping och motivation. Positiva känslor har exempelvis visat sig vara viktiga för att människor skall kunna konfrontera och bära negativa emotionella tillstånd, dvs. att lära sig av det negativa istället för att förneka detta (Larsen et al., 2003; Ojala, 2005). Därmed kanske positiva känslor också är viktiga för att kunna bära ambivalens inför olika former av miljövänligt beteende? Positiva känslor har därtill visat sig ha en nära

förbindelse med att man känner kontroll över situationen och med en känsla av att man kan påverka (Folkman, 1997). Dessa känslor är också förknippade med utforskande beteende (Fredrickson, 1998) och motiverar människor att närma sig ett mål snarare än att undvika det (Gray & McNaughton, 2000). Att positiva emotioner såsom glädje över att kunna hjälpa till (Ojala, 2008) och hopp inför klimatproblematiken (Ojala, 2010) har en motiverande inverkan på miljövänligt beteende har också visat sig vara fallet i åtminstone två studier. Därför kan en effektiv strategi för att hantera ambivalenta attityder vara att accentuera det positiva i beteendet ifråga. I sin översiktsartikel om möjliga sätt att hantera ambivalenta attityder menar Harreveld och kollegor (2009) att ett sätt kan vara att medvetet arbeta för att förstärka en sida av ambivalensen, i detta fall den positiva. De regelbundna energispararna accentuerade det positiva på två huvudsakliga sätt.

(a) Att fokusera på fördelar för det egna jaget. De personer som är ambivalenta men som sparar energi ändå tycker precis som de ovilliga energispararna att det kan vara jobbigt att tänka på att spara energi hela tiden. Men istället för att stirra sig blinda på dessa negativa känslor försöker de fokusera på positiva saker för dem själva, vilket väcker positiva känslor som kan motverka de negativa känslorna. Exempelvis tillåter de sig att känna stolthet och glädje över att de ändå gör sin plikt som medborgare, i stället för att förlöjligha insatserna. De betonar det positiva med att spara energi som att det kan vara mysigt att inte ha alla lampor på i lägenheten och att det går fortare att koka vatten i en vattenkokare istället för på spisen osv. Även om det inte är många av intervjupersonerna som tycker att man sparar mycket pengar på att spara energi i en

lägenhet är det ändå en extra bonus att man i vart fall sparar lite på samma gång som man också gör något för miljön.

Jo men det... trevlig och trevlig men...det här med att ha lock på kastrullen det kan ju vara trevligt, det går fortare liksom. Jag menar det finns nog kanske någon människa som har uppfattningen att spara är väldigt tråkigt. ”Hur kan man, ja men det är kallt och fuktigt och hungersnöd liksom”. Men det är ju inte alls så. Det har ju ingenting egentligen med nöd att göra, så att säga att spara. **Rickard**

Det känns bra på något sätt, tycker jag, att man känner att det, man blir lite gladare, om man gör det. Och sen just i hemmet då, att man.. Nej men det känns bra, dels att det är trevligt för det är säkert så att man tjänar på det också, ekonomiskt, och sedan tycker jag det känns ju bra också. Om folk frågar är det också kul, om man kan svara, alltså; jo men jag släcker ju....**Mikael**

Men det är väl att det känns bra liksom. Det är väl återigen det här lite samvetet liksom, att det känns ganska bra att spara lite på el och så, och även att man, ja, men typ tänder lite ljus istället för att ha alla taklampor igång och... Det blir väl någon slags mysfaktor över det också kanske...Alltså det är väl, sen så är det ju rätt avkopplande att liksom inte ha igång sjutton maskiner samtidigt och tv och stereo och... Och alla lampor och diskmaskinen igång och... Det

är ju, det är ju rätt skönt att liksom, att ha det avstängt också, eller jag, jag jobbar ju ganska mycket liksom, så när man kommer hem på kvällarna, det är ju skönt att inte behöva göra massa grejer, alltså att man, man stänger bara av lite. **Allan**

Så det känns ändå positivt att jag gör någonting aktivt. Och att jag försöker se det positiva i saker jag gör. Så att man mår bra av att man gör det man kan. Och att som sagt, jag försöker att inte förlora mig i det stora perspektivet utan tänka det lilla och bli glad av det. Inte göra det för att jag vet att jag kanske måste men att jag fortfarande tycker att det är jättemeningslöst. Utan jag försöker koppla bort det och att se vad jag kan göra varje dag för att spara, och då gör jag det. Och det får mig att må bra. **Isabella**

Det är klart att om man har bestämt sig för att det är jobbigt och tråkigt då blir det ju det. Då blir ju allting... jag menar om du bestämmer dig för att någonting är tråkigt så blir det är ju tråkigt. Men om man däremot liksom tycker att det inte jobbigt alls, så blir det inte särskilt jobbigt. **Rickard**

(b) *Existentiell hoppfullhet.* De hopplöshetskänslor som kan vara förknippade med energisparandets nära samband med klimatproblematiken och som visade sig vara relaterat till inaktivitet bland de ovilliga energispararna hanterade de villiga energispararna genom att uppväcka en sorts existentiellt hopp som inte nödvändigtvis är rationellt grundat.

Man måste våga hoppas, trots att tillvaron ibland känns hopplös. För annars finns det ingen anledning att göra något.

Jag kan inte kontrollera vad resten av invånarna i Sverige eller på jorden gör, därför så måste man säga att det är meningslöst. Förstår du vad jag menar? Men sen liksom måste jag ha... i och med att jag ändå tror på den goda människan, jag menar jag tror ändå att alla människor vill något gott. Därför måste jag tro på att... Ja på det sättet är det meningsfullt... Om man redan gett upp så då finner man ingen anledning och spara så hopplöshet är det sista som man får... det måste man ju liksom ingjuta i människor för att... När vi förlorar hoppet då är slaget förlorat.

Rickard

Tycker du ändå att du kan påverka miljöproblemen genom dina egna beteenden och så vidare?

Ja, det måste jag tro på.

Det måste du tro?

Ja, det måste jag tro på. Annars finns det inget att kämpa för. Annars är det bara den ekonomiska biten som man tänker på och den är inte tillräckligt stark, alltså för, det, då hade jag väl... så mycket tänker jag inte på den biten. Utan det är mer miljön som styr de valen jag gör. **Mikael**

Det är nog snarare den här, i så fall, den här blandade känslan att jag vet att jag gör det men att jag tvivlar lite på egentligen att tillräckligt många andra gör lite, liksom. Kan det hända någonting? Blir det någon skillnad liksom? Att, för den här hopplöshetskänslan är väl blandad med att man ändå gör det, det är väl någon slags dubbelhet. Ja, fast jag tror ju att, innerst inne så tror jag ju faktiskt att det gör någon skillnad. Så jag tror ju att det gör det. **Amelia**

Vad skulle du då säga är den största anledningen till att du sparar på energi i hemmet rätt flitigt ändå, trots att du tycker att det i stor utsträckning är ett slöseri med tiden?

Nej, men det är väl.. ja, man hoppas att det ska bli bättre i miljön och med framtiden och det är väl framtidstro liksom, det är väl det, som gör att man... tror jag. **Susanna**

Jag tror, det är på gott och ont, ibland så har man väl det här att man känner; vilken nytta gör det lilla jag gör i det stora samhället, och jag tror, så jag tror det är det som gör liksom just det här betoning på meningslöshet, hur stor skillnad kan jag göra för samhället? Men sedan är det väl det andra att man, man har väl ett hopp inom sig att man ska göra förändring. **Olof**

(4) *Relativisering.* Precis som de ovilliga energispararna använder sig de regelbundna energispararna av relativisering för att hantera sin ambivalens, men i detta fall handlar det inte om att minimera betydelsen av beteendet, tvärtom. Det handlar om två olika sätt att sätta energisparande i relation till andra beteenden som visar på att energisparande faktiskt är något betydelsefullt.

(a) *Det är enkelt att spara energi jämfört med andra vardagliga saker man gör.* Här jämför de regelbundna energispararna de negativa aspekterna av att spara energi med andra saker som heller inte är direkt roliga att genomföra, men som man ändå gör. Man betonar att det egentligen är enkelt att spara energi om man bara tänker efter.

Tycker du att det tar mycket tid att försöka tänka på de här frågorna?

Till viss del, och det har väl med hela samhället att göra, att vi ska vara så duktiga i allting. Och då känner jag pressen ibland att ja, det är så mycket annat vi ska vara perfekta och duktiga i också, och så ska man vara det också i miljöfrågor och det här med att spara energi och återvinna och allt. Att det kan vara betungande ibland att vara så duktig i allt. Men det här tycker jag, det ger ju någonting och det ger någon effekt så det här är jag hellre duktig på, än att se perfekt ut och ha snyggaste kläderna, om man nu ska ta de resonemangen. **Isabella**

Och sen så får man ju liksom, jag menar vaddå jobbigt? Man går ju ut och plågar sig själv och, när man

tränar liksom, det är ju ändå jobbigare. Det är ju inte så att det är jobbigt att dra ut någonting. Det är ju mer att man bara ska, ja. Nej, så det försöker jag nog intala mig liksom. Hur jobbigt är det? Nyttan är mer än, jag, jag kan väl jobba en extra halv sekund, ja, tänka till lite. Lite så. **Sally**

Låsa dörren. Det gör du ju alltid innan du går ut. Och då skall du fippla upp nycklarna ur jackfickan och du skall låsa båda låsen, ja-vi har sånt dubbellås med... så det tar... det tar nog dubbelt så lång ting som att släcka lamporna i lägenheten. **Anders**

(b) Jag kompenserar för att jag inte gör så mycket annat för miljön. Vissa av de villiga energispararna menar att energisparande ändå är ett relativt enkelt sätt att göra något för miljön och kräver mindre än att exempelvis sluta flyga. Det är här viktigt att förstå att detta sätt att tänka är positivt för energisparande i hemmet men kan vara negativt för annat miljövänligt beteende. Precis som de ovilliga energispararna argumenterar att de gör mycket annat för miljön, t.ex. inte kör bil, och att de därför inte behöver energispara argumenterar vissa av de villiga energispararna att de dövar sitt dåliga samvete över att de inte gör annat för miljön genom att släcka lampor, duscha mindre och dra ut kontakter.

Och anledningen till att du inte vill slösa på el, är det...?

Det är väl miljöhänsyn. Även fast man kanske är lite inkonsekvent ibland och... Och gör andra saker som är, inte är

bra för miljön, så är det ju i alla fall något. **Sally**

Och sen får man väl väga upp att man kör mycket bil och sådär, så kanske man försöker göra det i hemmet eller något sådant där istället, kanske (dvs. sparar energi). **Mikael**

Men jag tror lite att det, jag tror det är nog lite kanske en drivkraft i att man är duktig, mer, när man är hemma, för att då väga upp när man då är borta och får, känner av detta, att det är väl det här dåliga samvetet som gnager på en då och då. **Olof**

(5) *Identitetsrelaterade strategier.* Precis som de ovilliga energispararna har de regelbundna energispararna en tendens att stämpla (*labeling*) sig själva personlighetsmässigt. Men i detta fall handlar det om att betona en identitet som är motsatsen till lat. Jag är inte en person som skyller ifrån mig när det gäller att ta ansvar. Jag är inte en person som är lat och ger upp vid första bästa motstånd. Istället ligger tyngdpunkten på att betona att man är en aktiv person. Eftersom människor har en tendens att leva upp till den bild som de har av sig själv strävar dessa personer att också visa att de är aktiva och ansvarstagande människor.

Men om ett tag kanske man känner att det känns meningslöst, det är mycket möjligt. Så att det...jag vill inte hamna där bara. Jag vill gärna fortsätta ett tag till i alla fall. Nej, jag vill bara dra mitt strå till stacken. Så att jag vill bara försöka, vara lite schysst liksom.
Mikael

Alltså, jag vet inte hur jag ska förklara mer men, för mig känns det bra att jag gör någonting aktivt. Att jag är medveten om det här och jag gör faktiskt ett aktivt steg i det. Jag stänger lampan, jag stänger av TV: n på start- och påknappen och inte på dosan och att jag faktiskt gör de här medvetna stegen varje dag. Känns bra att veta att det är inte bara att jag är medveten men att jag skiter i det utan jag gör faktiskt någonting åt det också. Att man har lite disciplin, att man har ett medvetet tänkande att göra det... Ja, det kan nog ha mycket med att jag är som jag är. **Isabella**

Ja, men jag tycker det är viktigt att alla tar ansvar för det är ju, om det bara är jag som gör det så gör det ju inte direkt någon jätteskillnad, men om hälften i Göteborg gör det, då händer det ju någonting. Och ger ett resultat. Och då kan, då vill jag hellre vara med i den hälften. **Sabina**

Men kan du liksom, om du skulle i ord kunna förklara varför du, trots att du kan tycka att det är jobbigt så gör du det ändå liksom?

För att jag har nog aldrig tagit det enkla vägen på någonting, jag är ingen sådan person, utan jag, alltså säger jag att jag ska göra någonting så gör jag det. Det är en del av min personlighetstyp och sån som jag är. Och jag anser inte att det är så jobbigt att det är ett skäl till att låta bli. Det är nog så jag tycker. **Amelia**

Jag vet inte, men det är klart att. Om man som människa liksom har ett val så måste man ju göra det valet som jag kan stå för. Då måste jag göra det. Jag kan absolut inte stå för det omvända, att jag slösar liksom. Det kan jag inte stå för, så då måste jag spara. Det kanske blir konstigt men... men jag måste ju kunna ta ansvar för mina handlingar och kunna stå för dem.

Rickard

(6) *Vanor och social påverkan.* Både vanor och social påverkan beskrivs i avsnitt 2 av denna rapport som två viktiga faktorer som kan förklara energisparande. Vad intervjuerna med de regelbundna energispararna visar på är att de också kan fungera för att överbrygga ambivalenta attityder inför energisparande. I tanken tycker man ibland att det kan kännas meningslöst att energispara men man gör det ändå mer eller mindre automatiskt för att man har en vana att göra så. Man tycker egentligen inte alls om att ha det svalt i lägenheten men man anpassar sig till sin partner som tycker det är än viktigare att spara energi. Dessa faktorer hänger också samman, vanor handlar ofta om att man antagit sina föräldrars syn på energisparande och därtill praktiserat beteendet under barndomen tills en vana skapats.

Okej. Finns det några andra situationer, annat än när du måste krypa på golvet och dra ut sladden och så där, som du kan tänka på, som är lite obekvämt, när det gäller att spara energi?

Nej, det är väl det där att man inte kan duscha så länge man, bara stå. ..det är ju ganska skönt att bara stå under varmvattnet väldigt länge, men, nja, det är ju inte, det är ju inget farligt. Det blir ju en vana liksom, tycker jag. Så det är ju inget, det är inte så jobbigt. **Sally**

Ja men, just det här.. alltså, med mitt medvetande så har det ju blivit ett beteende som har fastnat, så att utan att jag tänker på det så... gör jag ju, så sparar jag ju på energi, t ex. Alltså, det är ju ett beteende man har lärt sig nu då, så att det är ju ingenting jag går och tänker på innan man går till jobbet eller, ”å nu måste jag”... **Anders**

Men trots att du tycker att det ibland tar rätt mycket tid och sådär så sparar du energi till viss del ändå hemma och så. Det gör du då på grund av att du..?

Ja, det har ju en hel...det, tyvärr är det ju så att mycket, framförallt nu när man sitter och pratar med dig, mycket har ju att göra med beteenden i barndomen, men framförallt grupper runt omkring en, att man, man tar efter det hur andra beter sig. Och, det är ju så att jag kan ju definitivt inte ta och säga att jag är en god och duktig människa utan jag har väl fogat mig helt enkelt att göra som de runt omkring mig. Och det, samtidigt så är det ju absolut ingenting jag ångrar. **Olof**

Det finns inga otrevliga eller mindre trevliga aspekter med att spara energi i hemmet?

Näe, det är ju... det är ju i så fall att ha det, alltså just det här med att det är svalare då och om jag nu, i och med att jag bor ihop med någon, så får jag respektera det också, att hon kan sänka någon gång då jag inte är hemma och så kommer man hem så är det kallt och så blir man irriterad, du vet... Faen det är svinkallt här, måste höja, sovrummet är så kallt, man går och lägger sig och... och sådana grejor. **Anders**

9. Diskussion och praktiska implikationer

I denna rapport har unga vuxnas energisparande i hushållet undersökts i två empiriska studier, en kvantitativ enkätstudie och en kvalitativ intervjustudie. Huvudfokus har legat på ambivalenta attityder och deras betydelse för ett aktivt energisparbeteende. I den ena studien där 381 unga vuxna mellan 20-30 år svarade på en enkät visade det sig att ambivalenta attityder har en betydelse för om de unga kommer att energispara eller inte. Ju mer ambivalenta attityder de unga hyser angående energisparande desto mindre benägna är de att spara energi i hemmet. I den kvalitativa studien valdes sedan 22 personer som i enkäten uppgett att de är högt ambivalenta inför energisparande ut för intervjuer. Av dessa var 11 regelbundna energisparare medan 11 inte sparade energi i någon högre utsträckning. Syftet var här att kartlägga dels negativa och dels positiva strategier för att hantera sin ambivalens, dvs. dels strategier som förhindrar ett aktivt energisparande och dels strategier som underlättar ett aktivt energisparande trots upplevd ambivalens. Innan dessa resultat diskuteras kommer några av de övriga resultaten i enkätstudien att kommenteras. Praktiska implikationer tas också upp. Grupper som kan ha nytta av de tillämpade avsnitten är exempelvis energibolag, myndigheter, kommuner och till viss del lärare vid skolor. Det vill säga grupper som av olika anledningar vill nå fram med budskap om energisparande till unga vuxna genom informationskampanjer eller undervisning.

9.1 Deskriptiv data

Då det gäller vilka energisparbeteenden som är minst vanliga bland de unga vuxna är det intressant att konstatera att de fyra beteenden som ligger längst ned på listan alla har antingen med värme eller med vatten-

förbrukning att göra. Då de flesta deltagare i denna studie bor i hyrd lägenhet har denna grupp ofta inget ekonomiskt incitament till att spara, då de inte betalar dessa kostnader direkt eftersom de ingår i hyran. Än mer viktigt är troligen att de unga i många fall inte får någon påminnelse överhuvudtaget på hur mycket vatten och värme de gör av med i bostaden. Många av de unga i intervjuerna uppgav därtill att det fanns svårigheter med att sänka temperaturen i lägenheten, exempelvis att elementen var gamla eller att dessa funktioner var centralt styrda osv. Här är det viktigt att uppmärksamma att hela 56% av de svarande inte vet hur deras bostad värms upp. Att man inte sparar värme i bostaden är därmed mest troligast inte orsakat av att man vet att man är uppkopplad till fjärrvärm nätet, ett relativt miljövänligt sätt att värma upp bostäder på. Ett annat beteende som inte utfördes ofta är att duscha kortare tid och mer sällan. Att duscha ofta är ett beteende som många av de unga verkar förknippa med renlighet och avkoppling, två faktorer som människor idag i många västländer är mycket ovilliga att kompromissa med (se Shove, 2002). Vidare verkar fenomenet att diska och skölja disk under rinnande varmvatten vara något som är nära förknippat med ensamboende. När man enbart har en tallrik att diska upplevs det som enklast att diska under rinnande vatten, något man inte skulle göra i ett större hushåll. Ur ett praktiskt perspektiv är *det alltså viktigt att finna nya vägar för att ge konkret feedback till människor som bor i flerbostadshus om vilken betydelse det egna beteendet gällande värme- och vattenförbrukning har* (Elan, 2010; Lindén, 2007).

Gällande de mest vanligt utförda energisparåtgärden är det föga förvånande att detta är att släcka lampan efter sig då man lämnar ett tomt rum. I intervjustudien framgår det att även många av de ovilliga

energispararna gör detta. Då unga använder mycket hemelektronik är det vidare glädjande att konstatera att uppmaningarna om att stänga av med strömbrytaren och att dra ut mobilladdaren nått fram till relativt många.

Då det gäller attityderna till energisparåtgärder som inte är av en vanemässig karaktär - som om man tycker att det är viktigt att investera i energisnåla vitvaror och om man tycker el och värme från förnybara energikällor är viktigt - kan man konstatera att hela 81% tycker det är ganska viktigt till mycket viktigt att elen som man använder kommer från förnybara energikällor. Om de unga i lika stor utsträckning har gjort aktiva val då det gäller hushållselen går tyvärr inte att undersöka då denna aspekt inte mättes i enkäten. Angående denna studies mer deskriptiva data går det slutligen att konstatera att de unga vuxna inte är vidare aktiva själva för att få fram information om energisparande. I vart fall är det mycket få som varit i personlig kontakt med en energirådgivare och enbart 31% som letat upp spartips på nätet. *Här kan man fråga sig om det fortfarande är genom mer traditionella kommunikationsstrategier såsom information i skolan, reklamkampanjer i media och genom hemskickad pappersinformation som man kan nå unga vuxna.*

9.2 Övriga faktorerers betydelse för energisparande

Om man studerar resultaten från korrelations- och regressionsanalysen kan man konstatera att utöver ambivalenta attityder hade också en mängd andra faktorer betydelse för energisparande. I korrelationsanalysen visade det sig att faktorn om man känner moraliskt ansvar för att spara energi för miljöns skull var den som hade starkast samband med rapporterat energisparande i hushållet och att även biosfäriska och altru-

istiska värderingar visade sig vara viktiga. I regressionsanalysen tog den mer närliggande faktorn moraliskt ansvar ut värderingarnas betydelse i den slutgiltiga modellen, detta då dessa faktorer ligger mycket nära varandra i meningshänseende och man kan tänka sig att det är de människor som har starka biosfäriska värderingar som också kommer att känna ett moraliskt ansvar. Resultaten stödjer de studier som beskrevs i inledningen och som visat och argumenterat för att *miljövänligt beteende såsom energisparande inte enbart handlar om ekonomiska motiv utan i lika hög utsträckning handlar om moraliska aspekter* (Berglund & Matti, 2006; Nordlund, 2002; Poortinga et al, 2002, 2004). Inte minst i den aktuella gruppen, som inte har starka ekonomiska motiv att spara på vatten och värme, är detta viktigt att uppmärksamma och ta tillvara i energisparkampanjer.

Den starkaste positiva förklarande faktorn i regressionsanalysen var om man kände att man har god kunskap om hur energisparande hänger samman med olika miljöproblem. Gör man det har man en större tendens att spara energi i hemmet. I en tidigare studie om sopsortering bland unga vuxna visade det sig att denna faktor också då det gäller källsortering sågs som en mycket viktig motiverande kraft (Ojala & Höjjer, 2006). *Om igen ser man att miljömotivet har en stor betydelse. Detta indikerar att det i informationskampanjer är viktigt att på ett tydligt sätt göra kopplingar mellan energisparande i hemmet och olika miljöproblem* (se också Ek & Söderholm, in press; Petersen et al., 2007; Steg, 2008). Att visa exakt vilka miljöproblem man kan bidra till att förbättra genom att spara energi. Exempelvis: ”Energiförbrukningen hänger samman med miljöproblem a, b, och c, och om du sparar på energi kan du bidra till att förbättra miljöproblemen a, b, och c, på följande

sätt...” Ju tydligare koppling, desto bättre. Att i detta sammanhang peka på det moraliska ansvaret att spara energi ökar mest troligast på kraften i budskapet. Exempelvis: ”Vi alla, även *du* har ett ansvar att göra något.”

Upplevelsen av att man sparar pengar på samma gång som man sparar energi är också en faktor som förklarar energisparande i hemmet. I intervjuerna går det vidare att se att *även om få som bor i lägenhet tycker att de sparar pengar genom att spara el i bostaden är det ändå en extra bonus att de utöver känslan av att de gör sin samhällliga plikt också gör en liten ekonomisk vinst*. Eftersom energiförbrukningen i bostaden i stort är osynlig, kan beskedet om att man behöver betala mindre en månad då man har sparat flitigt dessutom vara den enda konkreta feedbacken på att man gjort något bra. *Eftersom de ekonomiska faktorerna så starkt har varit i fokus då det gäller energisparande är det viktigt att påpeka att ett alltför stort användande av externa belöningssystem såsom ekonomiska incitament faktiskt kan vara kontraproduktivt i de fall då ett beteende är starkt styrt av inre motiv, som exempelvis ansvarskänsla (Berglund & Matti, 2006)*. Det är välkänt inom socialpsykologin att externa motiv som införs i sådana situationer kan fösa undan de interna motiven och att personerna ifråga kan kräva mer och mer externa belöningar för att utföra beteendet medan de inre motiven försvinner (se t.ex. Berglund & Matti, 2006; Myers, 2008: 144-145). Detta är mindre optimalt då interna motiv är mer hållbara och mindre situationsberoende än externa.

En extern/yttrre motivationskälla som inte visade sig ha någon betydelse för energisparande i denna studie är social påverkan. Detta är en aning märkligt då två färskastudier visat på att just sociala normer är mycket viktiga för energisparande (Göckeritz et al., in press; Nolan et

al., 2008). De är till och med viktigare än moraliska och ekonomiska motiv. Resultatet kan kanske ha att göra med att deskriptiva sociala normer inte mättes i denna studie, enbart föreskrivande sociala normer. Dessutom användes enbart en fråga för att mäta den sociala påverkan, vilket kan vara riskabelt om de som deltar i studien misstolkar frågan. En alternativ möjlig förklaring är att unga idag jämfört med tidigare generationer är mer styrda av inre motiv, man vill känna att man själv vet varför man skall göra en sak och att man själv baserat på denna kunskap och inre motiv kan ta ett beslut (se Ojala, 2008). Forskare har argumenterat för att denna skillnad beror på att vi idag lever i ett individualiserat samhälle där social påverkan och gruppsolidaritet inte räcker för att motivera unga människor (Bennich-Björkman, 2002; Bruhn, 2000).

9.3 Ambivalenta attityder och energisparbeteende

Om vi då återgår till huvudfokus i denna studie nämligen ambivalenta attityder, visar resultatet av denna studie att ambivalenta attityder inte enbart har betydelse för miljövänliga beteenden såsom sopsortering (Castro et al., 2009; Ojala, 2008) och inköp av miljövänliga produkter (Costarelli & Colloca, 2004) utan också påverkar energisparande i hemmet negativt. Denna påverkan kvarstår även när man statistiskt kontrollerar för ett antal faktorer som i tidigare studier visat sig ha betydelse för energisparande. Vad har då detta för praktisk betydelse? Åtminstone tre aspekter är värda att lägga på minnet om man vill minska på ambivalenta attityder exempelvis genom informationskampanjer:

(1) Den första förklaringen till att ambivalenta attityder har en negativ påverkan på socialt önskvärt beteende som tog upp i avsnitt 3.2 i denna rapport är att ambivalenta attityder på olika sätt är förknippade

med osäkerhet när man skall ta ett beslut. Applicerat på den aktuella studien känner de ambivalenta unga exempelvis att energisparande är både meningsfullt och meningslöst och då blir det svårt att veta vad man skall göra i konkreta beslutssituationer och risken är stor att man avstår från att göra något överhuvudtaget. Den kvalitativa delen av föreliggande studie visar att en viktig konflikt bakom ambivalensen är miljöhänsyn kontra känslor av meningslöshet orsakade av att man tvivlar på att det egna beteendet har någon effekt. *Här gäller det att i informationskampanjer öka på säkerheten i bedömningen då forskning visat att detta kan göra att högt ambivalenta öppnar sig och lyssnar mer på budskapet i kampanjen (Clark et al., 2008). Man kan exempelvis på ett tydligt sätt visa hur energisparbeteenden hör samman med att man förbättrar olika miljöproblem och därtill visa hur mycket energi man sparar utifrån olika sparbeteenden i hemmet, exempelvis kan olika former av visualisering användas (se exempelvis Elan, 2010; Petersen et al., 2007).* Det är även viktigt att ta till sig att när väl ambivalenta människor har blivit motiverade att öka på sin informations-bearbetning blir de mer påverkade av ”starka” argument, dvs. budskap som är grundade i fakta och logiska argument, än vad de blir av ”svaga” argument, dvs. budskap som är grundade i reklamslogans, budskap som framförs av kändisar osv. (Armitage & Conner, 2000; Maio, Bell, & Esses, 1996, 2000). *Därför är det mer effektivt att använda sig av informationskampanjer som bygger på lättfattlig vetenskaplig fakta osv. än på mer ytliga reklamartade budskap om man vill nå fram till ambivalenta personer.*

I syfte att göra den osynliga energiförbrukningen mer påtaglig och konkret kan man installera olika former av teknik i bostäderna, ett område där det utförs en hel del forskning för tillfället. Man kan därtill in-

föra individuell mätning av vatten och värme i lägenheter. Här bör man vara lite försiktig då den andra stora konflikten som de unga vuxna upplevde handlade om de negativa känslor som uppväcks av energisparande därför att man känner sig kontrollerad i sitt eget hem och att man blir berövad moderna bekvämligheter. *Det är av vikt att inte öka på dessa känslor av att bli kontrollerad.* En välkänd teori inom psykologin ”Reactance theory” med medföljande empiriska studier har visat att när människor känner att de blir kontrollerade inom områden som de betraktar som sin egen privata sfär uppstår ett hot mot deras känsla av frihet och då kan de reagera genom att göra tvärt emot vad exempelvis en övertalningskampanj försöker få dem att göra och/eller öka på sina negativa attityder om objektet ifråga (Dillard & Shen, 2005, Fogarty, 1997)¹². Nyligen utförda studier har visat att denna ”trotsartade” reaktion är nära förknippad med känslor av ilska (Dillard & Shen, 2005). I avsnitt 8.2 av denna rapport såg vi att en del av de ovilliga energispararna reagerade med just ilska på försök att få dem att bete sig energieffektivt i sitt eget hem och istället menade att man bör koncentrera sig på de stora ”energibovarna” som företag, rika människor osv. Dessutom förlöjligade en del unga energisparandet som beteende och menade att det till viss del var något extremt att exempelvis tänka på energisparande när man lagar mat. Man vill vara ifred i sitt eget hushåll. Här kan en risk vara att om de ekonomiska kostnaderna inte är så stora med att slösa energi - vilket kan vara fallet i en relativt liten lägenhet även om man har individuell mätning - kan en relativt välbärgad ensamstående storstadsbo istället för att bli motiverad att spara, öka sin konsumtion av energi om denne finner att en åtgärd hotar den personliga friheten. I vart

¹² Reactance teorins introducerades av Brehm (1966).

fall finns en risk att denne persons negativa attityder ökar och när han/hon flyttar till ett boende där det inte finns individuell mätning finns inte längre de inre motiven kvar för att spara energi. *Här gäller det att öka på känslan av "frivillighet" och minska på känslan av att vara kontrollerad bland de människor som skall introduceras för nya tekniska lösningar och/eller individuella mätningar. Att exempelvis inkludera berörda människor i planeringsprocessen på ett tidigt stadium kan vara ett förslag.* Att inbjuda människor till ett samarbete kring hur tekniska lösningar skall utformas för att passa deras vardagsliv kan öka på känslan av att man själv har kontroll över situationen (se Fogarty, 1997).

(3) Den andra möjliga förklaringen till att ambivalenta attityder många gånger har en negativ relation till socialt önskvärda beteenden och som togs upp i avsnitt 3.2 är att ambivalenta attityder ofta är mer eller mindre omedvetna för människor och då har den negativa sidan av ambivalensen en tendens att styra val i vardagslivet, inte minst vanemässiga sådana (Cacioppo & Berntson, 1994). *Här är det viktigt att göra de ambivalenta attityderna medvetna för de personer som hyser dem, så att de kritiskt kan ganskas, men att se upp med försvarsmässiga sätt att hantera obehagskänslorna som kan uppstå (se nedan).*

Ytterligare en strategi kan vara att i informationskampanjer betona det positiva med att spara energi som ligger utöver miljönyttan och att man därmed förstärker den positiva sidan av de ambivalenta attityderna. Att betona positiva effekter för det egna jaget av att spara energi var ett sätt som de regelbundna energispararna använde sig av för att överbrygga sina ambivalenta attityder och finns beskrivet i avsnitt 8.3. Här kan man exempelvis påpeka att "Visst kan det kännas jobbigt att tänka på att spara energi, men har du också tänkt på att man blir glad av att

bidra till en viktig samhällsfråga.” ”Att du faktiskt sparar tid när du har locket på kastrullen.” ”Att det är mysigt att inte ha alla lampor på i sin bostad.” ”Och därtill sparar du på pengar genom att spara energi i bostaden.” osv.

(3) En tredje anledning till att ambivalenta attityder har en negativ inverkan på socialt önskvärda beteenden kan vara att det för många känns obehagligt att vara inkonsekvent i sina bedömningar, inte minst då miljöfrågan är så moraliskt indränkt. Här finns en risk att försvarsmässiga strategier för att hantera dessa obehagskänslor uppstår (Clark et al., 2008; van Harreveld et al., 2009; Hänze, 2001). Forskning har indikerat att om man kan visa att det är normalt och kanske t.o.m. något positivt att hysa ambivalenta attityder, kan man undvika att försvarsmässiga strategier används och människor blir istället mer benägna att lyssna på välgrundad information om frågan (Bell & Esses, 2002; Nordgren et al., 2006). *Här kan en informationsstrategi vara att visa på att ambivalens är något naturligt och vanligt förekommande inom miljöområdet, dvs. att avdramatisera ambivalensen genom exempelvis humor eller genom att ge konkret information om att man faktiskt kan hantera sin ambivalens på olika sätt.* ”Kanske du känner att det är både meningslöst och meningsfullt att spara energi. Då skall du veta att det är vanligt förekommande. Men det finns olika sätt att hantera sina blandade åsikter och känslor.” Här kommer vi in på den del av den kvalitativa studien där olika sätt att hantera ambivalens på kartlades.

9.4 Att lära sig att bära sin ambivalens

I avsnitt 9.3 nämndes några möjliga strategier för att minska människors ambivalenta attityder. Men precis som nämndes i avsnitt 3.4 kan

detta vara något i princip omöjligt inom det mycket komplexa miljöområdet. Exempelvis kommer forskare mest troligt alltid att till visst del tvista om hur stor nytta ett visst miljövänligt beteende har och vi kan aldrig vara säkra på om andra människor i tillräckligt hög utsträckning sparar energi för att just vårt beteende skall ha någon nytta. Här argumenterar samhällsforskare att det är viktigt att lära sig att bära sin ambivalens på ett konstruktivt sätt så att man inte lamslås av osäkerheten utan trots denna ambivalens kan förbli en aktiv samhällsmedborgare (Beck, 1997; Höijer, Lidskog, & Uggla, 2004). Därför kan det i informationskampanjer och i skolan vara angeläget att fokusera på olika sätt att hantera ambivalens på. Det är här viktigt att om igen påpeka att de ovilliga energispararna i denna studie egentligen inte är "ovilliga", de tycker det är viktigt att spara energi för miljöns skull och de tycker att de bör göra sin samhällsplikt, men de har också negativa attityder kring detta beteende som gör att det känns meningslöst att spara energi och de hanterar denna ambivalens på ett sådant sätt att känslor av hjälplöshet ökar. Därför är det troligt att denna grupp är öppen för alternativa sätt att tänka kring sin ambivalens som kan hjälpa dem att undvika känslor av hjälplöshet och hopplöshet.

Det finns studier som pekar på att ambivalenta attityder verkar vara ett extra stort problem i gruppen unga, en grupp som ofta har mer kunskap, starkare miljövänliga värderingar och oroar sig mer för miljöproblemen än äldre men som inte alltid lyckas omvandla detta till faktiskt miljövänligt beteende (Autio & Heinonen, 2004; Kairo Futures, 2007; Lindén, 2004:45-46; Ojala, 2008). Ett syfte med utbildning om hållbar utveckling i vårt skolsystem är att skapa en kritiskt reflekterande samhällsmedborgare som kan ta medvetna val kring dessa frågor (Lpo 94). I

syfte att inte manipulera de unga utan presentera hela den komplexa bilden av miljöproblematiken och andra samhällsproblem, riskerar man tyvärr att öka känslor av hjälplöshet och cynism bland unga som inte alltid har förmågan att hantera den ambivalens som uppstår (Colby et al., 2007: 118). Därför är det viktigt att inte enbart peka på motstridiga forskningsresultat utan att också diskutera hur man kan hantera osäkerhet utan att hamna i cynism och hjälplöshet, hur man kan vara en aktiv samhällsmedborgare utan absolut säkerhet.

Hur kan man då bryta upp negativa tankemönster kring ambivalenta attityder? Ett sätt kan vara att i informationskampanjer eller i skolan utmana dessa tankegångar med de alternativa mer konstruktiva sätten att tänka på som framkommit i denna studie. Det kan här vara lockande att enbart använda de identifierade tankestrategierna på ett ”manipulativt” sätt där man använder implicita motstrategier i reklam- och informationskampanjer för att få människor att bete sig ”rätt”. Ett alternativt sätt att se på ambivalensen är att den är positiv i sig, då verkligheten är komplex och det existerar både positiva och negativa dimensioner av energisparande. Då blir det istället viktigt att komma åt de fastlåsande strategierna för att det endast är då som man kan lyfta upp både de positiva och negativa åsikterna till en medveten nivå och ta in dem i en allmän diskussion om energisparande, där så många perspektiv som möjligt blir synliggjorda. På så sätt ger man människor möjlighet till genomtänkta beteendeförändringar, vilket leder till bättre uthållighet i beteendet, men man ger också alla inblandade aktörer på energieffektiveringsarenan möjlighet att lära av varandra. Sätten att tänka som går att finna hos de regelbundna energispararna kan här användas som inspirationskällor till ett reflekterande och kritiskt tänkande kring de ne-

gativa attityderna till energisparande i hemmet. Ur ett praktiskt perspektiv bör den kartläggning av ”negativa” strategier för att hantera ambivalens på och den kartläggningen av ”positiva” strategier som gjorts i denna rapport möjliggöra en utformning av mer effektiva informationsstrategier riktade till unga vuxna. Det vill säga istället för att enbart hänvisa till miljöargument i informationskampanjer kan man komma åt reaktionerna på dessa argument när de väl skall omsättas i praktiken.

Referenser

- Abrahamse, W. & Steg, L. (2009). How do socio-demographic and psychological factors relate to households' direct and indirect energy use and savings. *Journal of Economic Psychology*, 30, 711-720
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Allen, J. G. (2006). *Coping with depression. From catch-22 to hope*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Angelöw, B., & Jonsson, T. (1994). *Individ och miljö*. Lund: Studentlitteratur.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Attitudinal ambivalence: a test of three key hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 11, 1421-1432.
- Autio, M., & Heinonen, V. (2004). To consume or not to consume? Young people's environmentalism in the affluent Finnish society. *Young – Nordic Journal of Youth Research* 12, 137-153.
- Bandura, A. (1997). Mechanism of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology* 71, 364-374.
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31, 101-119.
- Bargh, J. A., Chaiken, S., Govender, R., & Pratto, F. (1992). The generality of the automatic attitude activation effect. *Journal of personality and social psychology*, 62, 893-912.
- Barr, S., Gilg, A.W., & Ford, N. (2005). The household energy gap: examining the divide between habitual- and purchase-related conservation behaviours. *Energy Policy*, 33, 1425-1444
- Basseches, M. (2005). The Development of Dialectical Thinking as an Approach to Integration. *Integral Review*, 1, 47-60.
- Bassili, J. N. (1996). Meta-judgmental versus operative indexes of psychological attributes: The case of measures of attitude strength. *Journal of personality and social psychology*, 71, 637-653.
- Bauman, Z. (1991). *Modernity and ambivalence*. Oxford, G.B.: Polity Press.
- Baumrind, D. (2005). Taking a stand in a morally pluralistic society: Constructive obedience and responsible dissent in moral/character education. In L. Nucci (Ed.), *Conflict, contradiction, and contrarian elements in moral development and education*. (pp. 21-50). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Beck, A., Brown, G., Eidelson, J.I., Steer, R.A., & Riskind, J.H (1987). Differentiating Anxiety and Depression: A Test of the Cognitive Content-Specificity Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 179-183.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.

- Beck, U. (1997). *Reinvention of politics: rethinking modernity in the global social order*. Cambridge : Polity Press
- Bell, D. W., & Esses, V. M. (2002). Ambivalence and response amplification: A motivational perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1143-1152.
- Benack, S., Basseches, M., & Swan, T. (1989). Dialectical thinking and adult creativity. In J. A. Glover, R. R. Ronning, C. R. Reynolds, & R. Cecil R. (Eds.), *Handbook of creativity. Perspectives on individual differences*. (pp. 199-208). New York, NY: Plenum Press.
- Bennich-Björkman, L. (2002). Den globala medborgaren; postkollektivistisk och postideologisk. I E.Amnå & L. Ilshammer (red.), *Den gränslösa medborgaren. En antologi om en möjlig dialog* (sid. 97-108). Bjärnum: Agora.
- Berglund, C., & Matti, S. (2006). Citizen and consumer: the dual role of individuals in environmental policy. *Environmental Politics*, 15, 550-571.
- Biel, A. (1996). Väljer männispor att agera miljövänligt? I L. J. Lundgren (red.), *Livsstil och miljö. Fråga, forska, förändra: en antologi*. (sid. 54-65). Stockholm: Naturvårdsverket.
- Boman, U., Lundgren, P., & Nihlén, T. (2008). *Vad påverkar hushållens energianvändning? En omvärldsanalys för Elforsk inom ELAN-programmet*. At: www.elanprogram.nu
- von Borgstede, C. (2002). *The Impact of Norms in Social Dilemmas*. Doctoral dissertation. Department of Psychology, Göteborg University.
- Brandon, G., & Lewis, A. (1999). Reducing household energy consumption: A qualitative and quantitative field study. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 75-85.
- Bright, A. D., & Tarrant, M. A. (2002). Effects of environment-based coursework on the nature of attitudes toward the Endangered Species Act. *Journal of Environmental Education*, 33, 10-
- Broemer, P. (2002). Relative effectiveness of differently framed health messages: the influence of ambivalence. *European Journal of Social Psychology*, 32, 5, 685-703.
- Bruhn, A. (2000). Sänkt rösträttsålder för större engagemang. I *Allt eller inget – om ungas syn på engagemang och partipolitik* (sid. 67-77). Ungdomsstyrelsen rapporterar 18.
- Burns. D. D. (1999). *The feeling good handbook*. New York: Plume.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, 115, 3, 401-423.
- Carlsson-Kanyama, A., & Lindén, A-L. (2007). Energy efficiency in residences Challenges for women and men in the north. *Energy Policy*, 35, 2163-2172.

- Carlsson-Kanyama, A., Lindén, A-L., & Eriksson, B. (2003). *Hushållskunder på energimarknaden. Värderingar och beteenden*. FMS-Report 181. Forskningsgruppen
- Carlsson-Kanyama A., Lindén, A-L., & Eriksson, B. (2005). Residential energy behaviour : does generation matter? *International Journal of Consumer Studies*, 29, 239-253.
- Castro, P. Garrido, M., Reis, E., Menezes, J. (2009). Ambivalence and conservation behaviour: An exploratory study on the recycling of metal cans. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 24-33
- Clark, C. F., Kotchen, M. J., & Moore, M. R. (2003). Internal and external influences on pro-environmental behaviour: Participation in a green electricity program. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 237-246
- Clark, J. K., Wegener, D.T., & Fabrigar, L. R. (2008). Attitudinal Ambivalence and Message-Based Persuasion: Motivated Processing of Proattitudinal Information and Avoidance of Counterattitudinal Information. *Personality and Social Psychology*, 34, 565-577
- Colby, A., Beaumont, E., Ehrlich, T., & Corngold, J. (2007). *Educating for democracy*. San Fransisco: Jossey-Bass
- Conner, M., Sparks, P., Povey, R., James, R., Shepard, R., & Armitage, C. J. (2002). Moderator effect of attitudinal ambivalence on attitude-behaviour relationship. *European Journal of Social Psychology*, 32, 705-718.
- Costarelli, S., & Colloca, P. (2004). The effect of attitudinal ambivalence on pro-environmental behavioural intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 3, 279-288.
- Dahlstrand, U., & Biel, A. (1997). Pro-environmental habits: Propensity levels in behavioral change. *Journal of applied social psychology*, 27, 7, 588-601.
- Damsgaard, N. (2003). Residential electricity demand: Effects of behavior, attitudes, and interest. Internetsite:
<http://web.hhs.se/personal/damsgard/files/demand.pdf>
- Dawes, R. M. (1980). Social Dilemmas. *Annual Review of Psychology*, 31, 169-193.
- Dillard, J. P., & Shen, L. (2005). On the nature of reactance and its role in persuasive health communication. *Communication Monographs*, 72, 144-168.
- Ek, K., & Söderholm, P. (in press). The devil is in the details: Household electricity saving behavior and the role of information. *Energy Policy*, in press
- Elan (2010). *Tjugo russin från ELAN-kakan*. http://www.elanprogram.nu/underlag/ELAN_slutsatser_russin.pdf
- Elforsk (2010). *Miljövärdering av el – med fokus på utsläpp av koldioxid*. At:
http://www.elforsk.se/elforsk/miljovardering_elanvand.pdf
- Ellegård, K. & Widén, J. (2006). *Elanvändning i vardagen – en kunskapsöversikt inom ELAN-programmet*. Elforsk rapport 06:57.

- Fogarty, J. S. (1997). Reactance theory and patient noncompliance. *Social Science Medicine*, 45, 1277-1288.
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2009) Like father, like son? Intergenerational transmission of values, attitudes, and behaviours in the environmental domain. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 414-421.
- Göckeritz, S., Schultz, P.W., Rendón, T., Cialdini, R.B., Goldstein, N.J., & Griskevicius, V. In press. Descriptive normative beliefs and conservation behavior: The moderating roles of personal involvement and injunctive normative beliefs. *European Journal of Social Psychology*. Published Online: 3 Jun 2009.
- Farrell, S. P., Hains, A. A., Davies, W. H., Smith, P., & Parton, E. (2004). The impact of cognitive distortions, stress, and adherence on metabolic control in youths with type 1 diabetes. *Journal of Adolescent Health*, 34, 461-467.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45, 8, 1207-1221.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 3, 300-319.
- van Harreveld, F., van der Pligt, J., & de Liver, J. N. (2009). The Agony of Ambivalence and Ways to Resolve It: Introducing the MAID Model. *Pers Soc Psychol Rev*, 13, 45-61.
- van Harreveld, F., van der Pligt, J., de Vries, N. K., Wenneker, C., & Verhue, D. (2004). Ambivalence and information integration in attitudinal judgment. *British Journal of Social Psychology*, 43, 431-447.
- Harrison, C. M., Burgess, J. & Filius, P. (1996) Rationalizing environmental responsibilities. A comparison of lay publics in the UK and the Netherlands. *Global Environmental Change*, 6, 215-234.
- Hänze, M. (2001). Ambivalence, conflict, and decision making: Attitudes and feelings in Germany towards NATO's military intervention in the Kosovo war. *European Journal of Social Psychology*, 31, 693-706.
- Höijer, B. (1990). Studying viewers' reception of television programmes: theoretical and methodological considerations. *European journal of communication*, 5, 29-56.
- Höijer, B., Lidskog, R., & Uggla, Y. (2006). Facing dilemmas. Sense-making and decisionmaking in late modernity. *Futures*, 38, 3, 350-366.
- Jonas, K., Broemer, P., & Diehl, M. (2000). Attitudinal ambivalence. *European Review of social psychology*, 11, 35-74.

- Jonas, K., Diehl, M., & Brömer, P. (1997). Effects of attitudinal ambivalence on information processing and attitude-intention consistency. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 190-210.
- Kairos Future AB (2007). The environment – who cares? *Kairos Global Watching nr 11*.
- Klein, M. (1993). *Kärlek, skuld och gottgörelse*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kuczynski, L., & Parkin, C. M. (2007). Agency and Bidirectionality in Socialization: Interactions, Transactions, and Relational Dialectics. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 259-283). New York: Guilford Press.
- Kumari, N., & Blackburn, I-M. (1992). How specific are negative automatic thoughts to a depressed population? An explorative study. *British Journal of Medical Psychology*, 65, 167-176.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund, Sweden: Studentlitteratur.
- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths. Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 211-226). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lee, F. L. F., & Man Chan, J. (2009). The political consequences of ambivalence: The case of democratic reform in Hong Kong. *International Journal of Public Opinion Research*, 21, 1, 47-63.
- Lindén, A-L. (1995). Attityder och livsstil påverkar energianvändningen. I H. E. B. Andersson & Å. Kleveland Setterwall (red), *Energiboken: kunskapsläge och forskningsfront*. Stockholm: Statens råd för byggnadsforskning
- Lindén, A-L. (2004). *Miljömedvetna medborgare och grön politik*. Stockholm: Formas.
- Lindén, A-L. (2007). *Värme i bostäder. En kvantitativ analys av energiförbrukning*. Elforsk Rapport 07:61.
- de Liver, Y., van der Pligt, J., & Wigboldus, D. (2007). Positive and negative associations underlying ambivalent attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 319-326.
- Lorenzoni, I, Nicholson-Cole, S., & Whitmarsh, L. (2007). Barriers to engaging with climate change among the UK public and their policy implications. *Global Environmental Change*, 17, 445-459.
- Lpo, 94. *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet – Lpo 94*. Skolverket.

- Maio, G. R., Bell, D. W., & Esses, V. M. (1996). Ambivalence and persuasion: The processing of messages about immigrant groups. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32, 513-536.
- Maio, G. R., Bell, D. W., & Esses, V. M. (2000). Examining conflict between components of attitudes: Ambivalence and inconsistency are distinct constructs. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32, 2, 71-83.
- Myers, D. G. (2008). *Social Psychology*. 9:th edition. New York: McGraw Hill.
- Newby-Clark, I. R., McGregor, I., & Zanna, M. P. (2002). Thinking and caring about cognitive inconsistency: When and for whom does attitudinal ambivalence feel uncomfortable? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 157-166.
- Nolan, J., Schultz, P. W., Cialdini, R.B., Griskevicius, V., & Goldstein, N. (2008). Normative social influence is underdetected. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 913-923.
- Nordgren, L.F., van Harreveld, F., van der Pligt, J. (2006). Ambivalence, discomfort, and motivated information processing. *Journal of Experimental Social Psychology Year*, 42, 252-258.
- Nordlund, A. M., & Garvill, J. (2002). Value Structures behind Proenvironmental Behavior. *Environment and Behavior*, 34, 740-756
- Nordlund, A. M., Garvill, J., & Marell, A. (2002). Motives for and barriers to environmentally significant behavior. Paper III in A. Nordlund *Environmentally significant behavior: Effects of values, norms, attitudes, and habits*. Doctoral dissertation, Department of Psychology, Umeå University, Sweden.
- Ojala, M. (2005). Adolescents' worries about environmental risks: subjective well-being, values, and existential dimensions. *Journal of Youth Studies*, 8, 3, 331-348.
- Ojala, M. (2007). *Hope and worry: Exploring young people's values, emotions, and behavior regarding global environmental problems*. Örebro Studies in Psychology 11. Örebro University. Doctoral dissertation.
- Ojala, M. (2008). Recycling and ambivalence: Quantitative and qualitative analyses of household recycling among young adults. *Environment and Behavior*, 40, 6, 777-797.
- Ojala, M. (2010). Hope and climate change: Does hope predict pro-environmental behavior among young people? *Manuscript submitted for publication*.
- Ojala, M., & Höijer, B. (2006). Man vill ju vara en god medborgare, men... Unga vuxnas ambivalenta attityder till källsortering. Rapport vid Örebro Universitet: Forskningscentrum Människa-Teknik-Miljö
- Ojala, M., & Lidskog, R. (in press). What lies beneath the surface? A case study of citizens' moral reasoning with regard to biodiversity. Accepted for publication *Environmental Values*.
- Olsson, M. (2007). Biobränslen: Systemanalys väcker nya frågor. *Miljöforskning*, 4.

- Petersen, J.E., Shunturova, V., Janda, K., Platt, G., & Weinbeger, K. (2007). Dormitory residents reduce electricity consumption when exposed to real-time visual feedback and incentives. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 8, 16-33.
- Poortinga, W., Steg, L., & Vlek, C. (2002). Environmental risk concern and preferences for energy-saving measures. *Environment and Behavior*, 34, 4, 455-478.
- Poortinga, W., Steg, L., & Vlek, C. (2004). Values, Environmental Concern, and Environmental Behavior. A Study Into Household Energy Use. *Environment and Behavior*, 36(1), 70-93
- Pretzer, J. L., Beck, A. T., & Newman, C. F. (2002). Stress and stress management. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy* (pp.345-360). New York: Springer Publisher.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Rudolph, T. J., & Popp, E. (2007). An information processing theory of ambivalence. *Political Psychology*, 28, 563-585.
- Salmela S., & Varho V. (2006). Consumers in the green electricity market in Finland. *Energy Policy*, 34, 3669-3683.
- Sardianou, E. (2007). Estimating energy conservation patterns of Greek households. *Energy Policy*, 25, 3778-3791.
- Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Volume 10 (pp. 221- 279). New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shove, E. (2002). *Converging Conventions of Comfort, Cleanliness and Convenience*. Department of Sociology, Lancaster University, Lancaster.
- Statistiska Centralbyrån (SCB) (2009). *Befolkning 16-74 år efter kommun, utbildningsnivå, ålder och kön. År 1985-2008*. Hämtad 2009-10-16, från <http://www.ssd.scb.se>
- Steg, L. (2008). Promoting household energy conservation. *Energy Policy*, 36, 449-4453.
- STEM (2006). *Energiläget 2006*.
- STEM (2008). *Energiläget 2008*.
- STEM (2009). *Energiläget 2009*.
- Stern, P. C. (1992). What Psychology Knows About Energy Conservation. *American Psychologist*, 47, 1224-1232
- Stern, P. C. (2000). Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. *Journal of Social Issues*, 56, 407-424

- Stern, P. C., Dietz, T., & Guagnano, G. A. (1998). A brief inventory of values. *Educational & Psychological Measurement*, 58, 6, 984-1001.
- Stoll-Kleeman, S., O'Riordan, T., & Jaeger, C. C. (2001). The psychology of denial concerning climate change mitigation measures: evidence from Swiss focus groups. *Global Environmental Change*, 11, 107-117.
- Te Velde, H., Aarts, N., & van Woerkum, C. (2002). Dealing with ambivalence: Farmers' and consumers' perceptions of animal welfare in livestock breeding. *Journal of agricultural and environmental ethics*, 15, 203-219.
- Thøgersen, J. (2004). A cognitive dissonance interpretation of consistencies and inconsistencies in environmentally responsible behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 93-103.
- Thompson, M. M., Zanna, M. P., & Griffin, D. W. (1995). Let's not be indifferent about attitudinal ambivalence. In R. E. Petty & J. A. Krosnick (red.), *Attitude Strength. Antecedents and consequences* (sid. 361-386). Mahwah, N.J.: Lawrence Earlbaum Associates, Publishers.
- Vining, J., & Ebreo, A. (2002). Emerging theoretical and methodological perspectives on conservation behavior. In R.B. Bechtel & A. Churchman (Eds.). *Handbook of environmental psychology* (pp. 541-558). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. xiii, 722 pp.
- Younesi, S. J., & Bahrami, F. (2009). Prediction of marital satisfaction and deterministic thinking in couples. *Journal of Iranian Psychologists*, 5, 241-250.
- Zhang, L. (2008). Cognitive distortions and autonomy among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, 18, 279-284.

Centrum för Urbana och Regionala Studiers skriftserie

(ISSN 1653-1531)

(ISSN 1101-9093, för nummer 1-57)

Skrifterna beställes från:

Örebro universitetsbiblioteks hemsida: www.ub.oru.se

Repro, universitetets tryckeri, tel. 019-30 32 53

(frakt och moms tillkommer för privatpersoner)

Stadsmiljögruppen (1991) *Samhälle, Natur och Byggd miljö. En programskrift.* 37 s. Gratis.

1. **Danermark, B. och Ekström, M.** (1989) *Forskning om sambandet mellan flyttning och hälsa. En översikt.* 56 s. 50 kr.

2. **Ekström, M.** (1989) *Konflikt, samverkan och boendeflyttande. Erfarenheter från ett utvecklingsarbete i samband med ombyggnaden av Stjärnhusen i Rosta.* 56 s. 50 kr.

3. **Schéele, A. och Elander, I.** (1989) *Evaluating Housing Renewal Policy. An interest-oriented approach.* 21 s. Slutsåld.

4. **Vintheimer, S. och Danermark, B.** (1989) *Ombyggnad i bostadsrätt. Projektbeskrivning och situationsanalys. Arbetsrapport 1: Sånglärkan – forskning om ombyggnad i bostadsrätt.* 33 s. 40 kr.

5. **Holm, L.** (1989) *Visioner och byggande – om fyrtiotal och framtid i Örebro.* 25 s. 40 kr.

6. **Strömberg, T.** (1989) *Mönsterstaden. Mark- och bostadspolitik i efterkrigstidens Örebro.* 38 s. 40 kr.

7. **Borgegård, L-E, Ekström, M. & Schéele, A.** (1989) *Flyttningar och lokalt förändringsarbete i Bergslagen.* 35 s. 40 kr.

8. **Elander, I.** (1989) *New Trends in Social Housing. The Case of Sweden.* 28 s. Slutsåld. (Reviderad version publicerad i Housing Studies vol 6, 1991).

9. **Elander, I. & Montin, S.** (1989) *Decentralization and Control. Central and Local Government in Sweden*. 28 s. Slutsåld. (Reviderad version publicerad i Policy and Politics vol 18 1990).
10. **Holm, L., Kaul, S., Lundqvist, L. & Strandberg, L.** (1990) *Stadsbyggnad, bostadsförsörjning och vardagsmiljö. En rapport från temaveckan "Stadsbyggnad i utveckling", Örebro*. 47 s. 60 kr.
11. **Lidskog, R. & Elander, I.** (1990) *Beslut och konflikt i samband med lokalisering av miljöfarligt avfall. En projektbeskrivning*. 20 s. 40 kr.
12. **Lidskog, R.** (1991) *Ideell, kommersiell eller offentlig service? En utvärdering av projektet "Samordnad boendeservice i Gamla Hjärsta, Örebro"*. 41 s. 50 kr.
13. **Strömberg, T.** (1991) *Housing Strategies in Europe, c. 1880-1930. The Case of Sweden*. 24 s. 40 kr.
14. **Sandell, K.** (1991) *The Role of Outdoor Life and "friluftsliv" in Shaping Environmentalism*. 16 s. 40 kr.
15. **Lekare, K.** (1991) *Livet lät sig inte läggas till rätta. En utvärdering av projektet Hemservice i Mellringe, Örebro*. 45 s. Slutsåld.
16. **Elander, I. & Gustafsson, M.** (eds.) (1991) *The Re-emergence of Local Self-government in Central Europe: the First Experience* 117 s. 100 kr.
17. **Regnås, A.** (1992) *Det svenska miljöengagemangets framväxt 1960-90*. 22 s. 50 kr.
18. **Strömberg, T. & Elander, I.** (1992) *Från citysanering till den måttfulla staden. Utgång punkter för en studie av stadsförnyelse i svensk efterkrigspolitik*. 21 s. 50 kr.
19. **Gustafsson, M.** (1993) *From Biocides to Sustainability. Swedish Environmentalism 1962-1992*. 43 s. 50 kr.
20. **Gustafsson, M. & Lidskog, R.** (1992) *State, Market and Civil Society. Some Considerations on the Concept of Civil Society*. 55 s. 70 kr.
21. **Hjorth Aronsson, C.** (1993) *Markbacken – ett bostadsområde från 1960-talets början. En empirisk studie*. 30 s. 50 kr.

22. **Green, A.** (1993) *Daggmaskar och råttor – en uppsats om kompostering*. 37 s. 50 kr.
23. **Brikell, B.** (1993) *Ozon & Politik – processtudie av en internationell regim*. 64 s. 75 kr.
24. **Tsenkova, S.** (1993) *From Planning to Markets: Bulgarian Housing Policy Reform*. 78 s. 80 kr.
25. **Lidskog, R.** (1994) *On Studying Social Movements, A Methodological Perspective*. 30 s. 50 kr.
26. **Brikell, B.** (1994) *The Politics of Ozone*. 30 s. 50 kr.
27. **Elander, I., Zikharevich, B. and Wikström, A-C.** (eds) (1994) *Local Selfgovernment, Housing and Urban Policy in Russia and Sweden*. Report from a conference at the University of Örebro 18-24 April 1994. 180 s. 100 kr.
28. **Hjorth Aronsson, C.** (1994) *Ladugårdsängen – en stadsdel från 1990-talets början. En empirisk studie*. 75 kr.
29. **Schéele, A.** (1994) *Så vill vi bo. Om gemensamt och särskiljande i våra bostadsdrömmar*. 75 kr.
30. **Åquist, A-C.** (1994) *“Så lite besvär för så mycket nytta”! En utvärderingsstudie av sophantering och kompostering i kollektivhuset på Ladugårdsängen*. 40 s. 50 kr.
31. **Johansson, M. & Uddin, T.** (1994) *Frihet & Tolerans. Debatt och konflikt kring lokaliseringen av en syriansk-ortodox kyrka och ett islamiskt kulturcentrum i Örebro*. 45 s. 50 kr.
32. **Hjorth Aronsson, C.** (1995) *Boendeplanering och kommundelsnämnder. Teoretiska utgångspunkter*. 33 s. 50 kr.
33. **Rouba, H. & Markowski, T.** (1995) *Town Planning under Post-Communism. The Case of Poland*. 38 s. 50 kr.
34. **Ilshammar, L. & Persson, G.** (1995) *Riva eller bevara? Fallen Hållstugan och Wadköping i Örebro*. 97 s. 75 kr.
35. **Lidskog, R. & Hjalmarsson, B.** (1995) *Gift – avfall – resurs? Framväxten av den svenska politiken för miljöfarligt avfall 1960-94*. 59 s. 75 kr.

36. **Lekare, K.** (1995) *Boendeform och sociala kontakter. En beskrivning av det sociala livet i tre bostadsområden ur några barnfamiljers perspektiv.* 120 s. 100 kr.
37. **Lidskog, R.** (1996) *Kommunikation, kunskap och konflikt. Samrådets väsen och villkor.* 37 s. 65 kr.
38. **Åquist, A-C.** (1996) *The Form of Cities in an Ecological Perspective.* 20 s. 50 kr.
39. **Lidskog, R.** (1997) *Bringing Communication back in?* 41 s. 80 kr.
40. **Fahlén, A.** (1998) *Urban regimteori – I perspektiv av debatten om 'community power'.* 104 s. 80 kr.
41. **Johansson, M.** (1998) *Stadsförnyelse, invandrare och social exkludering.* 95 s. 80 kr.
42. **Ambrose, P., Danermark, B. och Grinchel, B. et al** (1998) *A Comparative Study of Housing Privatisation in Russia, Sweden and the UK.* 123 s. 80 kr.
43. **Sandberg, A.** (1998) *Veteranjärnväg och turism längs järnvägen mellan Otterbäck och Ervalla.* 90 s. 60 kr.
44. **Granberg, M. och von Sydow, Å.** (1999) *Vart tog den rationella planeringen vägen? Om planeringstänkande i Sverige under tre årtionden.* 90 s. 90 kr.
45. **Khakee, A. och Low, N.** (1999) *The Urban Policy Domain in Sweden and Australia: the Transition from Fordism to Liberal Productivism.* 74 s. 90 kr.
46. **Lidskog, R.** (2000) *Staten, våldet och samhället ur liberalt, kommunitarianskt och postmodernt perspektiv.* 110 s. 100 kr.
47. **Martinsson, L.** (2000) *Gated Communities – framtidens boende?* 78 s. 90 kr.
48. **Larsson, J.** (2000) *Formal Consensus and Democracy.* 82 s. 100 kr.
49. **Åquist, A-C.** (2001) *Den miljövänliga staden. En forskningsöversikt.* 64 s. 80 kr.
50. **Scherlund, E.** (2001) *SAP och kommunalpolitiken 1928-1940. En studie av Örebro socialdemokraters väg mot makten.* 129 s. 110 kr.

51. **Larsson, J.** (2001) *Förrättning konsensus och demokrati*. 119 s. 100 kr.
52. **Lekare, K.** (2001) *Område och brott. En studie om variationer i brottslighet i tre bostadsområden i Örebro*. 140 s. 110 kr.
53. **Sandström U.** (2002) *Green Structure and Biological Diversity in Swedish Urban Environment*. 84 s. 100 kr.
54. **Khakee, A. & Johansson, M.** (2002) *Berättelser om invandrares inflytande i Örebros stadspolitik*. 109 s. 100 kr.
55. **Centre for Housing and Urban Research and Man-Technology-Environment Research Centre.** (2003) *Local implementation of national and global environmental goals. Platform for research within the profile area: Human environment, communicative processes and democracy*. 46 s. 50 kr.
56. **Elander, I., Montin, S., Granberg, M. & Gustavsson, E.** (2003) *Climate change, mitigation and adaptation. The local arena*. 123 s. 100 kr.
57. **Granberg, M.** (2003) *Kommunikativ process eller beslutsentreprenad. Politiker, planerare och medborgare i samhällsplaneringen*. 195 s. 110 kr.
58. **Centrum för Urbana och Regionala Studier/Institutionen för fysisk planering, Blekinge Tekniska Högskola** (2005) *Lärande om regioner och städer. Forskning, Utbildning, Praktik*. 64 s. 50 kr.
59. **Andersson, A. & Elander, I.** (2005) *Staden som livsmiljö – vision och verklighet. Slutrapport från ett forskningsprogram*. 89 s. 50 kr.
60. **Uggla, Y. & Lidskog, R.** (2006) *Att planera för en osäker framtid. Kommuners arbete inför hotet om ett förändrat klimat*. 58 s. 50 kr.
61. **Lundgren Alm E., Sandström U. G. & Elander, I.** (2007) *Biologisk mångfald i staden. Teori, politik, praktik*. 74 s. 50 kr.
62. **Montin, S., Hansén, C., Lennqvist Lindén, A., Olsson, J., Åborg, C.** (2008) *Mellan kontinuitet och förändring. Utvärdering av den nya nämndorganisationen i Uppsala kommun*. 319 s. (Finns som pdf på www.oru.se/cures)
63. **Hedlund, G.** (2008) *Regionala partnerskap, kön och demokrati*. 43 s. 50 kr.

64. **Mobjörk, M.** (2009) *Crossing boundaries: the framing of transdisciplinarity*. 96 s.

65. **Larsson, K.** (2010) *Skillnaden mellan sagt och gjort. Genomförandet av det jämställdhetspolitiska uppdraget i den svenska högskolan*. 78 s.

66. **Ojala, M & Rikner, A.** (2010) *Att hantera det ambivalenta. Unga vuxnas attityder och beteende gällande energisparande i hemmet*. 146 s.