

Tema: Beteenden, styrmedel och utveckling

Det kan vara svårt att ändra gamla invanda beteendemönster, det gäller för de flesta, så även aktiva inom idrott och friluftsliv. Därför ville vi med kunskap och samarbete utforska nya sätt att åstadkomma förändring i vår strävan efter ett mer hållbart sport och friluftsliv.



Forskning visar inre konflikter mellan ett miljövänligt och ett aktivt liv

Kan du leva miljövänligt och samtidigt ha ett aktivt friluftsliv? Våra forskare har undersökt vad som händer när vår miljöidentitet ställs mot vår identitet som idrottare eller friluftsmänniska. Resultaten visar att det inte alltid är lätt att få dessa två delar att dra åt samma håll.

Det finns idag gedigen forskning om människors miljöbeteenden – till exempel hur vi transporterar oss, konsumerar och återvinner. Men vad händer när vi tittar på de livsstilsbeteenden som krävs för ett aktivt liv? Kan samma person som värnar om miljön också vara den som tar bilen till träningen varje dag?

– Vi ville förstå hur identitet och motivation påverkar våra val av färdmedel och konsumtion av material kopplat till fysisk aktivitet. Studien visar att det kan finnas en dragkamp mellan olika

drivkrafter, berättar Louise Eriksson, forskare i miljöpsykologi, som genomfört studien tillsammans med Stefan Linde, forskare i statsvetenskap.

Två identiteter – två viljor

Miljöidentitet innebär att man ser sig själv som en miljövänlig person. Den typen av identitet visade sig ha ett samband med mer miljövänliga beteenden, som att undvika att köra bil ensam till fritidsaktiviteter eller att handla begagnad utrustning. »



Louise Eriksson.

Forskare

Dimitri Ioannides, temaledare, professor i kulturgeografi vid Mittuniversitetet

Peter Fredman, professor i turismvetenskap vid Mittuniversitetet

Cecilia de Bernardi, doktor i turismvetenskap vid Mittuniversitetet

Daniel Wolf-Watz, doktor i kulturgeografi vid Mittuniversitetet

Louise Eriksson, docent i psykologi vid Umeå universitet

Stefan Linde, doktor i statsvetenskap vid Mittuniversitetet

Samudika Weliweriyage, doktorand i turismvetenskap vid Mittuniversitetet

Lärandegrupp

Lärandegruppen inom temat "Beteenden, styrmedel och utveckling" har jobbat för att ta fram kunskap och lösningar inom följande frågeställning:

Hur kan vi skapa ett mer koordinerat och integrerat beslutsfattande som leder till en ökad miljömässig hållbarhet inom idrotten och friluftslivet?

Lärandegruppen har bestått av forskare från Mittuniversitetet samt aktörer från Region Västerbotten, Naturvårdsverket, Riksidrottsförbundet, Sveriges Fritids- och Kulturchefsörening, Svenska Turistföreningen och Håll Sverige Rent.

Samtidigt visade studien att personer med stark idrotts- eller friluftsidentitet i större utsträckning kör bil själva. Här krockar alltså viljan att leva miljövänligt med behovet att snabbt och enkelt ta sig till träningen, eller med idén om att ny utrustning är nödvändig.

– Den idrottsliga identiteten i sig driver på bilanvändning, säger Eriksson. Men resultaten är komplexa. Både idrotts- och friluftsidentitet hade också ett samband med att köpa och sälja begagnad utrustning – något som gynnar en miljövänlig livsstil.

Vad kan vi göra?

Louise Eriksson berättar att identiteter formas i sociala sammanhang – som inom idrotts- och friluftorganisationer. Om dessa organisationer signalerar att det är viktigt att ha det senaste och bästa, så ökar också trycket på individen att konsumera därefter.

– Här finns det en möjlighet. Organisationerna skulle kunna bli en del av lösningen, genom att uppmuntra återbruk, samåkning och hållbara resor, säger Eriksson.

– Det här var en studie som syftade till att öka förståelsen för miljöbeteenden som en del av en aktiv livsstil, inte att ge färdiga lösningar. Men vi hoppas att kunskapen kan användas för att påverka inom de sammanhang där människor formas – till exempel i föreningslivet, skolan och på arbetsplatser, avslutar Louise Eriksson.

Miljöengagerat ledarskap för kanotister sätter kurs mot hållbar paddling

Under 2023 utvecklade forskarna Daniel Wolf-Watz, Thomas Beery, Emilia Fägerstam och Jonas Forsmark en kanotutbildning med miljöperspektiv åt Svenska Kanotförbundet. Nu har kursen etablerat sig i förbundets utbildningssystem och sju instruktörer är utbildade för att inspirera till ökad miljömedvetenhet hos kanotister.

Det började som en förfrågan från Svenska Kanotförbundet om en utbildning som ger kanotledare kunskap och verktyg för att stimulera till ökad miljömedvetenheten. När utbildningen "Miljöengagerande ledarskap för kanotister" sjösattes i maj 2023, under ledning av Daniel Wolf-Watz och Thomas Beery, deltog ett tiotal ledare från kanotföreningar, utbildningsföretag och kanotcentraler. De fick lära sig om de teoretiska utgångspunkterna, prova på övningar och skapa egna pass som de testade på varandra.

– Miljöfrågan är väldigt viktig för oss och det känns bra att ha ett forskningsbaserat underlag

och ett genomtänkt upplägg bakom det vi gör, säger Åsa Andersson, utvecklare på Svenska Kanotförbundet

I september 2024 hölls en instruktörsutbildning under ledning av Daniel och Thomas, där sju ledare deltog och blev certifierade instruktörer. Nu är de redo att axla rollen som utbildare och utbilda nya instruktörer och ledare.

– Tanken är att ledarna ska fungera som kunskapsbärare och ta med sig kunskapen in i sina verksamheter, förklarar Åsa.

Svenska Kanotförbundet har också jobbat med Miljöengagerat ledarskap vid andra tillfällen än utbildningar under 2024. Under Läckö kajaktträff stod två pass inspirerade av Miljöengagerat ledarskap på agendan och vid det årliga havskajakledarlägre hölls fem pass med omkring 50 ledare. Eftersom förbundet integrerar utbildningen i många olika sammanhang hoppas Åsa på en spridningseffekt, och är tacksam för vad samarbetet med Mistra Sport & Outdoors utmynnat i.

– Vi har uppgraderat vårt utbildningssystem inom miljö med den här utbildningen. Och om vi kan bidra till en viss förflyttning mot ett ökat engagemang, som i sin tur bidrar till att människor gör klokare val har vi nått jättelångt med väldigt små steg. Det behöver inte vara så svårt om man bara har bra struktur att bygga på. Om vi kan så kan alla, säger Åsa Andersson.



”En stark relation till naturen kan främja miljövänliga beteenden”



Samudika Weliweriyage, doktorand i Mistra Sport & Outdoors, forskar om hur man kan förstå och uppmuntra miljövänliga val hos turister som besöker naturen. Här delar hon med sig av några resultat från en studie om mountainbiketuristers resor mellan olika destinationer.

Samudikas forskning går ut på att ta reda på mer om vilka faktorer som påverkar och

hindrar turister från att göra miljömässigt hållbara val. I en av sina studier undersökte hon hur mountainbiketuristers resebeteenden påverkas av faktorer som personliga värderingar, relation till naturen och vanemässig bilanvändning. Ett viktigt resultat från studien var att turisternas avsikt att resa hållbart hade nära koppling till deras altruistiska värderingar, särskilt bland cyklister med stort engagemang i mountainbikeaktiviteter.

– Det tyder på att en stark relation till naturen, som utvecklas genom att man är långvarigt engagerad i naturbaserade fritidsaktiviteter, kan främja miljövänliga beteenden, säger Samudika.

Ett annat intressant resultat var att turister som hade för vana att använda bilen som transportmedel upplevde det som ett hinder för att välja mer hållbara alternativ – trots att de hade positiva attityder och värderingar kring miljö och hållbarhet.