



## GATE 21- Masterclass.

Inspiration til at arbejde med borgere og bæredygtighed - en psykologisk tilgang

V. Simon Elsborg Nygaard, Psykologi, AU,  
Ph.d.-stip. i psykologi, bæredygtighed og trivsel.

# Hvorfor arbejde psykologisk ?

- Fordi der ligger psykologi “bagved” eller “i” alle former for både bæredygtig og ubæredygtig adfærd.
- Fx i forhold til borgerens beslutningsproces/adfærd omkring Energi-renovation.
- Dette indebærer et stort potentiale for at bruge psykologien til at forstå og fremme bæredygtig adfærd.



# Hvordan øges motivation?

Fokus på meningsfuldhed som eksempel:

- Er ét af flere grundlæggende universelle psykologiske behov
- At få tilfredsstillet grundlæggende psykologiske behov skaber trivsel og motivation.

# Hvordan øges motivation?

Fokus på meningsfuldhed som eksempel:

- Hvis vi via bæredygtighedsindsatser kan øge fx meningsfuldhed, kan vi øge motivation og trivsel.
- Rejser spørgsmål: Er det muligt at fremme oplevelse af meningsfuldhed i bæredygtighedsindsatserne?

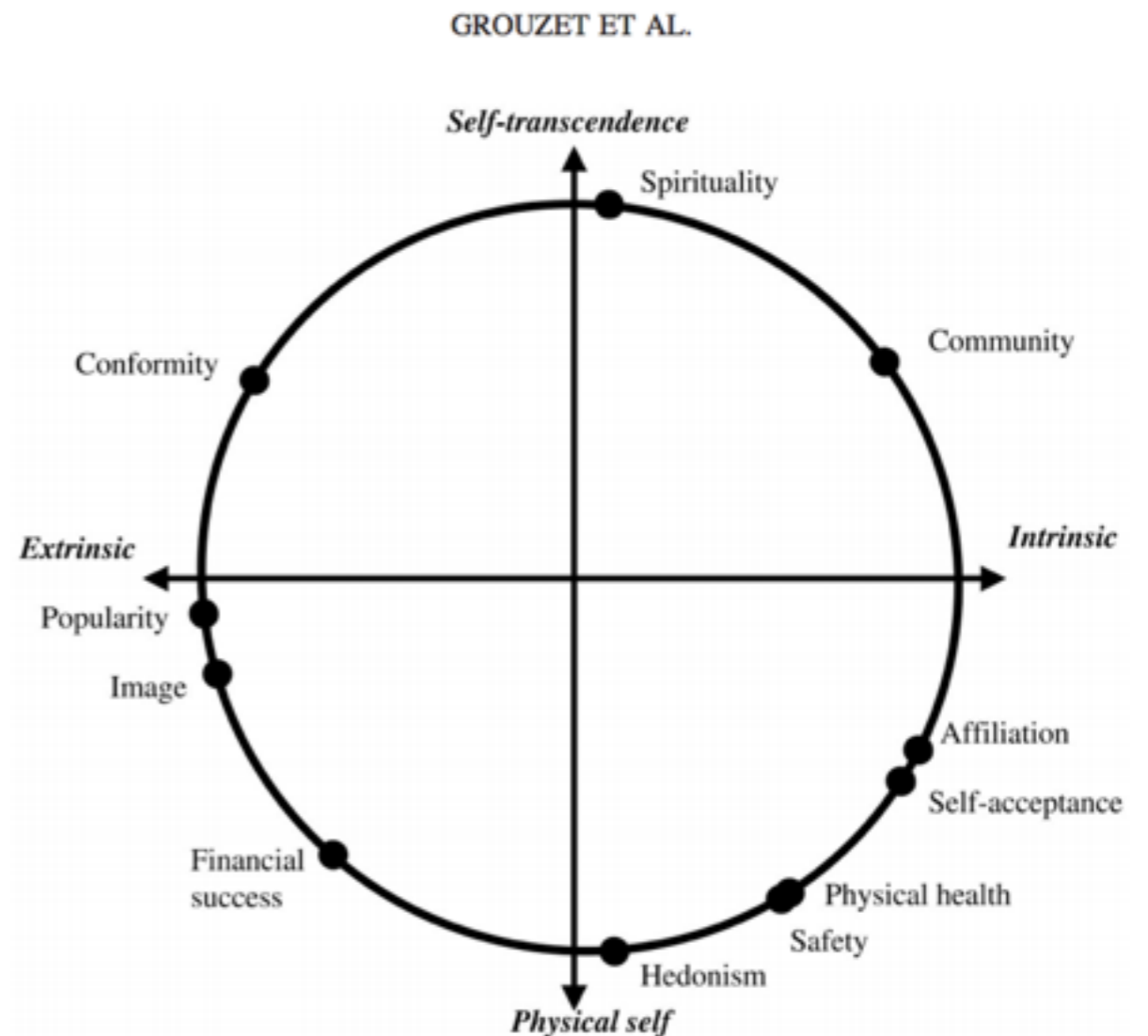
# Hvordan fremmes oplevelse af bæredygtighed som meningsfuldt?

- 1) Ved at forbinde sig til noget, som er “større end en selv” (Seligman) skabes oplevelse af mening.

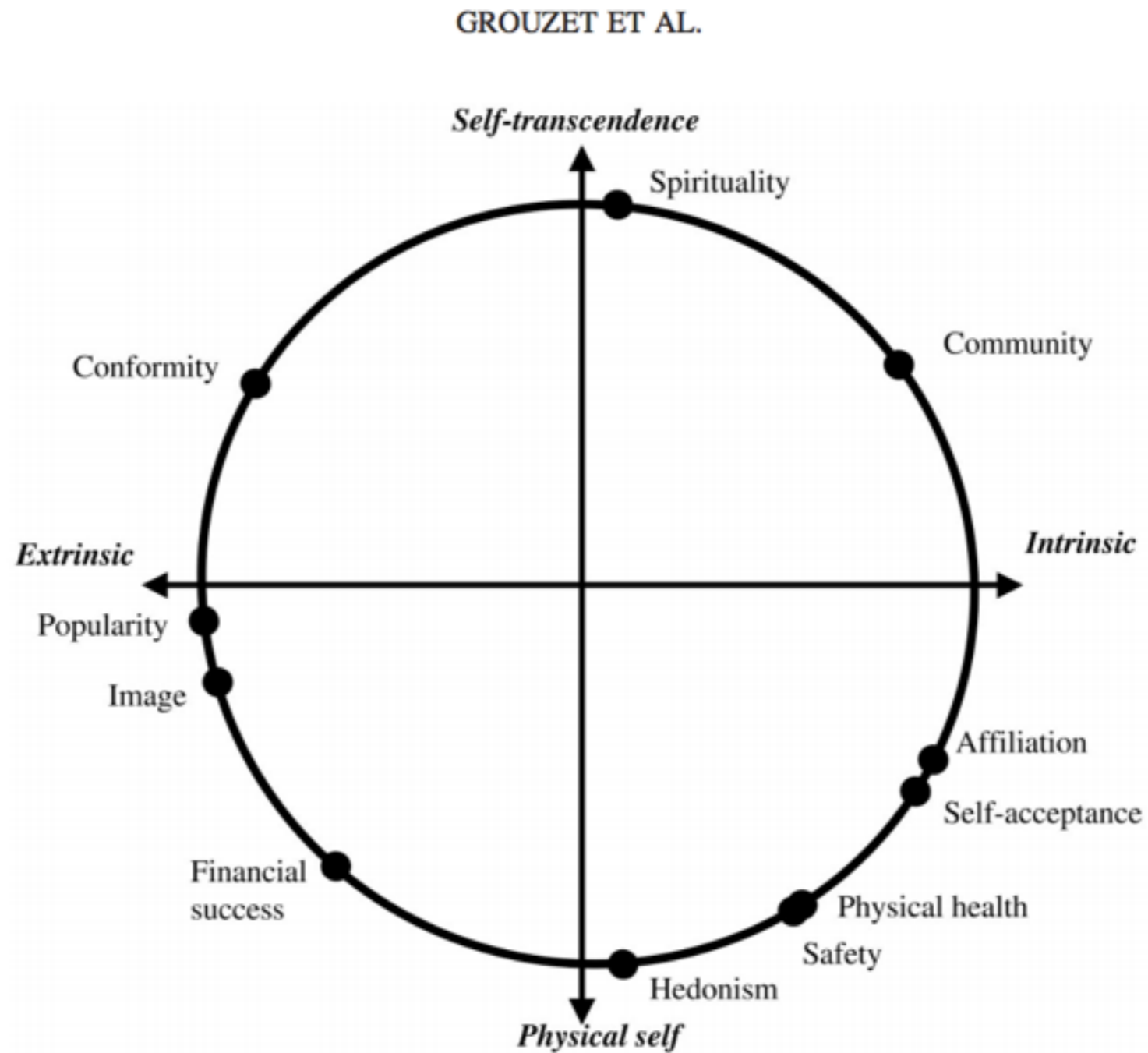


# Hvordan fremmes oplevelse af bæredygtighed som meningsfuldt?

- 2) At handle i overensstemmelse med sine livsmål opleves som meningsfuldt.
- 3) Intrinsiske livsmål hænger sammen med højere trivsel og højere grad af bæredygtig adfærd relativt til ekstrinsiske livsmål.



# Grouzet et al. (2005)



*Figure 3.* Circular representation of the goals, resulting from CIRCUM analysis for all samples.

Kommentarer, spørgsmål og diskussion :-)



# Intrinsiske mål

- **Intrinsiske mål:**
  - Self-acceptance/development: understanding ones self and striving to feel free.
  - Affiliation: having good relationships with family and friends.
  - Community feeling: Trying to make the broader world a better place.

# Extrinsic Goals

- **Extrinsic or materialistic goals:**
  - Financial success: The desire for money and possessions.
  - Image: The desire to have an appealing image.
  - Popularity: The desire to be popular and admired by others.

