

# Psykologiske perspektiver på forholdet mellom menneske og natur

TEKST

Einar Strumse

PUBLISERT 1. august 2007

EMNER

Menneske og natur

Velvære

Miljøpsykologi

I det siste året har større oppmerksomhet enn kanskje noensinne vært rettet mot globale miljøproblemer og i særlig grad hva som kan gjøres for å minske utslippet av drivhusgasser. Globale miljøproblemer er imidlertid langt mer enn dette, det handler også om ødeleggelse av ozonlaget, rasing av regnskoger, forurensning av luft og hav, og ikke minst flomkatastrofer. Samtidig handler miljøproblemene om *lokale* forhold, som forurensning fra biler, utbygging av vakre fosser og vassdrag, og forsøpling av natur fra husholdninger og industri. Vi ser miljøproblemene daglig. Vakker natur raseres, langs veien er snøen svart, og vi stresses av omgivelser der naturen har måttet vike plass for stål og betong. Og lokalt bidrar vi til de globale problemene ved at vi sløser med energi, bruker privatbil istedenfor offentlige transportmidler, og ved at vi ikke engasjerer oss i miljøspørsmål.

Naturen representerer selvsagt ikke bare trusler, den er også en kilde til trivsel og velvære. Dette får vi tilgang til når vi nyter livet i påskefjellet, når vi drar på sjøen, når vi bruker stier og parker i byene eller drar på utflukter i skog og mark. I slike situasjoner opplever vi naturen som vakker, nedstressende og god for helsa. Så vi både nyter naturen og ødelegger den.

Det er ikke bare rasjonelle overveielser som styrer enkeltindividers beslutninger og atferdsvalg. Det er ikke bare hensynet til natur og livskvalitet som teller i politikk og planlegging. Hensynet til budsjetter, til sysselsetting og til overskuddet i næringslivet teller også, og ofte er det vel slike hensyn som teller mest. En kan dessuten stille spørsmål ved i hvilken grad det enkelte individ har så god kontroll over sin atferd, om den ikke ofte formes av omstendighetene, av miljøpåvirkninger og av situasjoner. Dessverre vet vi ennå for lite om hvordan vi skal få ansvarlig miljøatferd til å bli mer vanlig og selvopprettholdende i stor skala. Et annet felt hvor vår kunnskap fremdeles er utilstrekkelig, er i forhold til hva som kjennetegner fysiske miljøer som tilfredsstillende grunnleggende menneskelige behov. Det ser ut til at ett av flere hindre for å gjøre

naturvern og miljøhensyn til et helsepolitisk imperativ faktisk er lite direkte dokumentasjon av at det fysiske miljø virkelig *er* viktig for vår trivsel og velferd i medisinsk og psykologisk forstand. Miljøpsykologisk funderte betraktninger kan her utgjøre en viktig motvekt mot snevre økonomiske vurderinger, som ikke fanger opp opplevelsverdier, og dermed ofte resulterer i beslutninger som medfører store inngrep i unike naturområder og kulturlandskaper, så vel som i mindre slående, men ofte høyt verdsatte hverdagslandskaper.

Miljøpsykologi kan defineres som studiet av transaksjoner (dvs. handlinger eller aktiviteter som involverer to parter eller ting som påvirker hverandre) mellom individer og deres fysiske omgivelser. Miljøpsykologien kan sies å tilby individet en ny rolle i forhold til miljøet, ikke lenger utelukkende relatert til andre mennesker, men i stedet en nyorientering mot andre livsformer og bort fra det som kan karakteriseres som en psykologisk «overopptatthet» av selvet, et selv som i siste instans trolig ikke kan identifiseres i det hele tatt uten en intens opplevelse av – eller tilhørighet til – omgivelsene. Det er grunn til å anta at miljøpsykologien vil få større innflytelse etter hvert som kravet om en mer realistisk psykologi blir sterkere. Noen ser sågar miljøpsykologien som en modell for hele psykologiens framtid, som fortroppen i en «relevansrevolusjon» som feier over felt som utviklingspsykologi og kognitiv psykologi.

I dette essayet skal jeg gi et gløtt inn i hva miljøpsykologisk forskning kan si om hvilke naturomgivelser og landskaper vi mennesker ser ut til å like best og dermed trives i, kanskje antyde hva i den menneskelige natur som kan forklare dette, og om det faktisk er slik at det å oppholde seg i naturomgivelser er sunnere for oss enn å la oss utsette for mer bymessige omgivelser. Dernest skal vi ta for oss noen miljøpsykologiske bidrag til å løse viktige miljøvernsspørsmål. I en egen boks har jeg satt opp forslag til spennende litteratur for lesere som ønsker å vite mer om miljøpsykologi.

## **Opplevelser av landskap**

Miljøpsykologisk forskning om landskapsopplevelse kan gi holdepunkter for hvilke typer omgivelser som best dekker menneskelige behov, som behovet for skjønnhet, for å skape mening og sammenheng og for engasjerende og stimulerende omgivelser. I forlengelsen av denne forskningen kan vi så spørre om de omgivelsene vi liker best, også gir de mest helsemessig ønskelige effektene.

Et landskaps *konkrete innhold*, og da særlig forholdet mellom naturelementer og menneskepåvirkning, er viktig for at det skal likes. Landskaper hvor den menneskelige påvirkningen dominerer naturelementene, får ofte lavere preferanser enn når det er harmoni mellom bygninger og natur. I de aller fleste tilfellene har man funnet at natur gir høye preferanser. Dette er imidlertid ikke en tilstrekkelig forklaring, ettersom ikke alle naturpregede scener er godt likt: I tillegg synes det viktig at landskapene er preget av (a) *forhold som gjør bearbeiding av romlig informasjon lettere*, og (b) *forhold som gjør denne informasjonen interessant eller meningsfull*: Hvis en scene mangler koherens (eller indre sammenheng), blir den vanskelig å forstå; hvis den mangler kompleksitet, blir den uinteressant. Ikke alle liker de samme landskapene like godt. Det er især tre

forhold som ser ut til å skape *preferanseforskjeller mellom grupper* av individer: Familiaritet (dvs. hvor godt man kjenner det aktuelle landskapet), kulturell og etnisk variasjon, og formell kunnskap og ekspertise. Flere studier har for eksempel vist at landskaps erfaringer og det stedet man bodde i barndommen, påvirker landskapspreferanser, men slett ikke alltid i positiv retning.

Det fysiske miljøets betydning for *trivsel* er tidligere lite undersøkt, særlig når det gjelder det fysiske miljøet i større skala, for eksempel landskapstyper. Man bør imidlertid være en relativt behersket optimist når det gjelder *hvor mye* sosiale og fysiske miljøfaktorer kan bidra med i forhold til trivsel. En grunn til dette er at noen studier har vist at trivselen er særlig høy hos personer som vanligvis bedømmer sine omgivelser som i overveiende grad gode, dvs. uavhengig av miljøets faktiske tilstand.

Hvis vi ser bort fra egenskaper ved de aktuelle fysiske settingene, hvordan kan det så forklares at vi liker noen miljøer, mens vi misliker andre? Mye taler her for at biologiske faktorer (nedarvede, genetisk betingede forhold) er viktigst for vår opplevelse av naturlandskaper (landskap uten synlig menneskepåvirkning), mens kultur (læring, sosialisering, gruppetilhørighet) vil slå sterkere igjennom i opplevelsen av urbane landskaper. Et eksempel på denne tenkemåten finner vi i teorier som bygger på at landskap som har vist seg å fremme artens overlevelse, også vil være estetisk tilfredsstillende. En slik teori knytter estetiske preferanser til steder hvor man kan se («prospect») uten å bli sett («refuge»), altså et sammenfall mellom dekning av sikkerhetsbehov og preferanse. Dette kan tolkes som et resultat av en utviklingshistorisk prosess: Å slå seg ned der man har overblikk fra trygge steder, har vært gunstig for overlevelse. Vi kan dermed med en rimelig grad av sikkerhet konkludere at de goder folk opplever i natur, synes nær knyttet til estetiske forhold som gir behagelige opplevelser, støtter menneskelig funksjonering og gir en god kontekst for informasjonsbearbeiding.

## **Restituerende miljøer**

I forlengelsen av preferanseforskningen har man undersøkt om foretrukne miljøer også er de mest gunstige for helse i vid forstand, og i særdeleshet om natur utmerker seg når det gjelder *restituerende effekter*, her forstått som gjenhenting fra stress og mental tretthet. Dette er en viktig problemstilling, ettersom de fleste mennesker i dag bor i byer eller tettbygde strøk – slike områder kan i seg selv gi behov for restituering, og situasjonen kompliseres av at det ofte er dårlig tilgang til natur i byer og tettsteder. Informasjon om den psykologiske og sosiale nytten av naturområder bør tas hensyn til når det tas beslutninger om arealbruk.

Den empiriske utprøvingen av teorier om restituerende miljøer har bare så vidt begynt, og eksemplifiserer en utfordring også for norske forskere. Den dokumentasjon som foreligger, tyder imidlertid på at naturmiljøer *har* en egen restituerende effekt. Det er derfor grunn til å hevde at videre forskning om landskapspreferanser og om restituerende sider ved miljøet vil gi viktige bidrag til en gradvis bedre forståelse av hva slags miljøer som er gode for mennesker. En viktig oppgave vil være å anvende denne

kunnskapen for eksempel i form av retningslinjer for miljødesign som kan bidra til å bedre enkeltindividers, nabolags og lokalsamfunns sunnhet. Et interessant praksisfelt som støttes av denne forskningen, er de svenske forsøkene med grønn rehabilitering, definert som alle rehabiliteringsformer der det grønne, dvs. natur eller hager og parker, inngår i behandlingen.

### **Liv og lære i miljøspørsmål**

Det blir stadig klarere for allmennheten at noe må gjøres for å gi våre samfunn en mer *bærekraftig utvikling*. Likevel synes dette svært vanskelig å få til både på makronivå og mikronivå. Kan miljøpsykologisk forskning si noe om de viktigste årsakene til manglende samsvar mellom liv og lære i miljøspørsmål?

Et særtrekk ved miljøatferd er at den har få umiddelbare positive konsekvenser for individet selv, slik at en eventuell «belønning» av atferden må sees i et til dels meget langt tidsperspektiv. En norsk undersøkelse av forholdet mellom tidsperspektiv, miljøholdninger og miljørelevant atferd viser at både miljøholdninger og fremtidsorientering predikerer miljøatferd, men at preferanse for opphold i naturomgivelser er den enkeltfaktor som bidrar mest til selvrapportert miljøatferd (Brun, 2001).

Et annet sentralt problem på dette området er hvordan ulike sider ved miljørelaterte holdninger og verdier er forbundet med ulike typer miljøatferd. På et overordnet nivå kan det skilles mellom økosentriske og antroposentriske motiver for handlinger, mellom et økologisk miljøparadigme og et miljøparadigme som setter mennesket over og utenfor naturen, mens vi på et lavere nivå finner holdninger til konkrete miljøspørsmål. Det er funnet klare sammenhenger mellom konkrete miljøholdninger og konkret miljøatferd, men samtidig er tilslutning til et økologisk miljøparadigme og økosentriske motiver begge effektive prediktorer av miljøvennlig forbruk. Et annet interessant funn er at det ikke synes å være noen motsetning mellom prioritering av egoistiske verdier og prioritering av verdier som er forenlige med miljøvern. Her kan det ligge et dilemma for miljøbevegelsen i den rike del av verden, idet ingen, uansett ideologisk tilhørighet, synes rede til å redusere forbruket sitt i særlig grad.

Høsten 2006 leverte det såkalte *Lavutslippsutvalget* utredningen «Et klimavennlig Norge» (NOU 2006:18). Et av tiltakene som foreslås her, er en «klimavettkampanje» som skal gi god og saklig informasjon om miljøproblemene og om hva som kan gjøres. Dette reflekterer en tro på at informasjonskampanjer virker, men gjør de egentlig det? Hva vet vi om effektene av informasjons- og holdningskampanjer, og hvilke former for kampanjer fungerer best? Er holdningskampanjer tilstrekkelig for å få til atferdsendringer, og i så fall under hvilke betingelser?

Tilgjengelig kunnskap på dette feltet understreker at informasjons- og holdningskampanjer representerer både muligheter og begrensninger: De kan øke folks bevissthet og endre holdninger, men fører sjelden til atferdsendring. Dette skyldes først og fremst at kampanjer kun fjerner de indre, informasjonsrelaterte barrierene, mens ytre barrierer (for eksempel økonomiske) forblir uforandrede. Derfor vil kampanjer i

beste fall gi økt forekomst av atferder som koster oss lite, slik som stemmegivning ved valg. Opplysnings- og informasjonskampanjers potensial er altså størst når de viktigste hindringene er inne i individet, men de kan likevel ha viktige indirekte effekter over tid.

Hva kan så gjøres for å øke effekten av kampanjer? Den kanskje viktigste huskeregelen her er at kampanjer virker best i kombinasjon med en rekke andre strategier, slik som lovgivning, reguleringer og økonomiske insentiver. Dette fører oss over i det mer generelle spørsmålet om hva som er et godt virkemiddel for å få til atferdsendring på miljøområdet. Et slikt virkemiddel bør oppfylle en rekke kriterier som vi bare kort skal nevne her: Virkemiddelet bør bestå av flere tiltak rettet mot ulike og situasjonsbestemte hindringer, det bør påvirke betingelser utenfor individet, det bør inkludere et deltakerperspektiv, det bør være basert på relevant psykologisk kunnskap, det bør bygge på realistiske forventninger, og det bør evalueres og tilpasses fortløpende. I tråd med atferdspsykologisk kunnskap er det viktigere å belønne miljøvennlig atferd (bl.a. økonomiske insentiver) enn å straffe miljøskadelige handlinger. Forekomst av miljøvennlig atferd er i hovedsak en funksjon av hvor mye fysisk/mental anstrengelse som kreves, og av økonomiske (dis)insentiver.

Avslutningsvis er det viktig å understreke at menneskelig atferd er en nøkkel til endring på miljøfeltet. Derfor må atferdsfaglig kunnskap utgjøre en sentral del av grunnlaget for landskapsplanlegging spesielt og bærekraftig utvikling generelt. Her gjenstår mye forskning. Det er likevel grunnlag for å hevde at en stor del av den nødvendige kunnskapen eksisterer allerede, men den synes ikke å ha nådd fram til besluttsende myndigheter.

Einar Strumse

Høgskolen i Lillehammer

2626 Lillehammer

Tlf 61 28 80 50

E-post [ainar.strumse@hil.no](mailto:ainar.strumse@hil.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 8, 2007, side 988-990*

#### TEKST

**Einar Strumse**

+ [Vis referanser](#)

#### Anbefalt litteratur

Brun, W. (2001). «Ja tænke det, ønske det; ville det med; - men gøre det!...» En studie av prediktorer for miljøatferd hos ungdom. *Nordisk Psykologi*, 53, 303-324.

Gardner, G. T. & Stern, P. C. (2002). *Environmental problems and human behaviour* (2nd ed.). London: Prentice Hall.

- Gifford, R. (2002). Environmental psychology. Principles and practice (3rd ed.). Colville, Wash: Optimal Books.
- Johansson, M. & Küller, M. (red.). (2005). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan S. (1995). The restorative benefits of nature - toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Laumann, K., Gärling, T. & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 125-134.
- Porteous, J. D. (1996). Environmental aesthetics. Ideas, politics and planning. London: Routledge.
- Strumse, E. (1996). The psychology of aesthetics: Explaining visual preferences for agrarian landscapes in Western Norway. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree Dr. philos., Faculty of psychology, University of Bergen. Published by the Research Center for Health Promotion, University of Bergen.
- Strumse, E. (red.). (1998). Forskning om miljøbettinget livskvalitet: faglig mangfold - nyttig kunnskap. Rapport fra det tredje og fjerde programseminar om miljøbettinget livskvalitet. Oslo: Norges forskningsråd, Området for miljø og utvikling.
- Strumse, E. & Aarø, L. E. (2000). Menneske, miljø og livskvalitet. Faglig sluttrapport for forskningsprogram om miljøbettinget livskvalitet. Oslo: Norges Forskningsråd, Området for miljø og utvikling.