

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Evelina Anna Němečková

**Eko-emoce a obranné mechanismy v souvislosti  
s klimatickou krizí: aktuální stav poznání a situace v ČR**

**Eco-emotions and defence mechanisms in the context of  
the climate crisis: current state of knowledge and the  
situation in the Czech Republic**

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Linda Maruščáková

2024

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé práce, PhDr. Lindě Maruščákové za odborné vedení a podnětné konzultace. Děkuji také svojí rodině, přátelstvu a všem dobrým lidem, kteří mě podporovali a nadále podporují.

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*



Evelina Anna Němečková

V Praze dne 7.12.2024

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá rolí emocí souvisejících s klimatickou krizí, tzv. eko-emocí (eco-emotions) (vztek, strach, smutek a naděje) a obranných mechanismů v kontextu klimatické krize. Po představení klimatické krize se práce zabývá eko-emocemi (eco-emotions) a jejich klasifikací. Na základě dostupné literatury popisují, proč lidé reagují nebo nereagují na pozorování a na informace o klimatické krizi. Jsou zde představeny i různé psychické mechanismy ovlivňující uvědomění, jako je kognitivní disonance, zkreslení (cognitive biases) nebo obranné mechanismy, které lidé mohou používat ve vyrovnávání se s emocemi způsobenými dopady klimatické krize. Práce se kromě postojů ke změně klimatu zabývá i proenvironmentálním chováním. Také se zaměřuje na současný stav poznání klimatické krize a na situaci v České republice. Ekopsychologické výzkumy jsou zde relativně nové. Nakonec práce nastiňuje i doporučení pro jednotlivce a pro odborníky, jak ke svým eko-emocím (eco-emotions) přistupovat a jak se s nimi vyrovnat. Doporučení nejčastěji zní, ať si uchováme realistický optimismus a nalezneme smysluplnou činnost, díky které budeme více zapojení. Práce byla napsána s cílem poskytnout poznatky pro česky mluvící čtenáře a posloužit jako základ pro budoucí výzkum.

**Klíčová slova:** Eko-emoce; obranné mechanismy; klimatická krize; Česká republika; environmentální výzvy.

## **Abstract**

This bachelor thesis examines the role of emotions related to the climate crisis, so-called eco-emotions (anger, fear, sadness and hope) and defence mechanisms in the context of the climate crisis. After introducing the climate crisis, the thesis discusses eco-emotions and their classification. Based on the available literature, I describe why people do or do not react to observations and information about the climate crisis. Different psychological mechanisms affecting awareness, such as cognitive dissonance, biases, or defense mechanisms that people may use in coping with the emotional impact of the climate crisis are also presented. In addition to attitudes towards climate change, the paper also explores pro-environmental behaviour. It also focuses on the current state of knowledge of the climate crisis and the situation in the Czech Republic. Ecopsychological research is relatively new here. Finally, the thesis outlines recommendations for individuals and for professionals on how to approach and cope with their eco-emotions. The recommendation most often is to keep a realistic optimism and find meaningful activities that make us more engaged. This paper was written to provide insights for Czech-speaking readers and to serve as a basis for future research.

**Key words:** Eco-emotions; defense mechanisms; climate crisis; Czech Republic; environmental challenges.

## Obsah

Úvod.....	7
1. Klimatická krize (od změny ke krizi).....	9
1.1. Co je klimatická krize?.....	9
1.2. Adaptace a mitigace .....	10
1.3. Skupiny ovlivněné klimatickou krizí .....	11
2. Eko-emoce (eco-emotions) .....	13
2.1. Rozvoj eko-psychologie.....	13
2.2. Klasifikace eko-emocí (eco-emotions).....	15
2.2.1. Strach a úzkost (Fear and anxiety) .....	16
2.2.2. Smutek, žal a deprese (Sadness, grief and depression) .....	17
2.2.3. Vztek (Anger).....	19
2.2.4. Naděje, optimismus a posílení (Hope, optimism and empowerment) .....	20
2.2.4.1. Další pozitivní emoce .....	21
2.2.5. Další eko-emoce (eco-emotions).....	22
2.2.5.1. Emoce spojené s překvapením (Surprised-related emotions) .....	22
2.2.5.2. Emoce spojené se znechucením (Disgust-related emotions) .....	23
2.2.5.3. Pocity nevráživosti (Feelings of hostility) .....	23
2.3. Dotazníky pro eko-emoce (eco-emotions) .....	23
3. Proenvironmentální chování .....	25
4. Mechanismy a procesy související s klimatickou krizí .....	29
4.1. Proč lidé nevnímají klimatickou krizi .....	29
4.2. Kognitivní disonance.....	31
4.3. Zkreslení (biases) .....	32
4.4. Obranné mechanismy .....	35
5. Česká společnost, klimatická krize a eko-emoce (eco-emotions).....	40
5.1. Povědomí české společnosti o klimatické krizi.....	40
5.2. Otevřenost české společnosti k řešení klimatické krize .....	41
6. Eko-psychologie a psychologie klimatické krize v České republice .....	44
7. Jednotlivec a odborníci v řešení eko-emocí (eco-emotions) a klimatické krize .....	46
7.1. Povědomí české společnosti o klimatické krizi.....	46
7.2. Odborníci.....	48
8. Limity zpracovaných výzkumů.....	51
9. Závěr.....	52
Reference.....	53

## Úvod

Klimatická krize postupně zasahuje naši planetu a stává se stále výraznější součástí našich životů. Některé scénáře předpovídané pro budoucnost se dějí už teď. Klimatická krize mění přírodu, různé ekosystémy a ovlivňuje také lidi. Jde o menší změny, ale i ty větší, které v krajních případech mohou zapříčiňovat nutné stěhování a hledání útočiště. Změnu klimatu můžeme vidět na vlastní oči, také je poslední roky čím dál častějším tématem v médiích. A má na nás kvůli tomu všemu i emocionální dopady. Tato práce se zaměřuje na roli emocí v reakcích jednotlivců na environmentální výzvy a změny, zejména pak v kontextu České republiky. Toto téma je ve vědě poměrně nové, je také popsáno převážně v anglickém jazyce, proto je zde zaměření na Českou republiku, která stejně jako svět čelí výzvám v oblasti ochrany životního prostředí a zmírňování dopadů klimatických změn.

První část práce je věnována popisu samotné klimatické krize. Na to navazují širším rozpracováním eco-emotions, které ještě nebyly do českého jazyka přeložené. V této práci budu používat výhradně český překlad eko-emoce. V některých pracích se můžeme setkat s pojmy “klimatické emoce” a “environmentální emoce” ve stejném významu, ale tyto názvy zde nebudou použity. Potom navazuje kapitola o proenvironmentálním chování, tj. “*šetrná varianta environmentálního chování či příspěvek ke zdraví životního prostředí*” (Krajhanzl, 2010). Další část práce se zabývá vnitřními procesy a psychologickými reakcemi na klimatickou změnu. Konkrétně se jedná o kognitivní disonanci, různá zkreslení (bias) a obranné mechanismy ega v kontextu klimatické krize. Dále se práce věnuje tématu povědomí a otevřenosti české společnosti, na což navazuje kapitola eko-psychologie a psychologie klimatické krize v České republice. Závěrečná část představuje doporučení pro jedince i odborníky, jak ke svým eko-emocím (eco-emotions) přistupovat a jak se s nimi vyrovnat.

V této práci vycházím z otázek, které se vztahují k mapování situace – Jaké jsou popsány eko-emoce (eco-emotions)? Jaké jsou mechanismy a procesy související s klimatickou krizí, tedy proč lidé (ne)vnímají klimatickou krizi? Jaké jsou postoje a povědomí o klimatické krizi v České republice? A jak jako jednotlivci, nebo odborníci můžeme eko-emoce (eco-emotions) zpracovávat?

Zaměřuji se na zkoumání klimatických emocí z perspektivy psychologie. Je však důležité zdůraznit, že eko-emoce jsou fenoménem, který zasahuje do více oborů než jen do psychologie. Ovlivňují nejen individuální emoční prožívání a psychické zdraví, ale také společenské postoje, politické rozhodování a sociální interakce.

Motivace k napsání této práce vychází z osobního zájmu a potřeby zmapovat současnou situaci na poli psychologie klimatické krize. Jako cíl si práce dává nabídnout podklad pro další výzkum, a navrhuje pro něj možná další témata. Práce snad bude moci sloužit i jako zdroj informací pro ty, kteří se zajímají o spojení mezi psychologií a environmentálními vědami v kontextu současné klimatické krize.

Práce je citována dle nejnovějších standardů APA 7, což bylo použito při odkazech na výzkumné studie a teoretické práce zabývající se eko-emocemi (eco-emotions), postoji ke klimatické změně a psychickými procesy, které vědomí klimatické krize provázejí (American Psychological Association, 2024).

## 1. Klimatická krize (od změny ke krizi)

Naše planeta dnes čelí jedné ze svých nejvážnějších a nejnaléhavějších výzev – klimatické krizi. To, co začalo jako pozorování pomalu se měnícího globálního klimatu, se nyní stalo středem zájmu nejen vědeckého výzkumu, ale také politické debaty, povědomí veřejnosti a aktivistických hnutí po celém světě. Změny, které zpočátku vyvolávaly jen jemné obavy, jsou nyní varovnými signály globální hrozby.

### 1.1. Co je klimatická krize?

Klimatická změna je jev, kdy dochází k rychlé změně klíčových klimatických charakteristik. Od počátku průmyslové revoluce se například zvýšila průměrná roční teplota o přibližně 1,4 °C, zvýšila se hladina světového oceánu, zrychluje se tání ledovců, změnilo se rozložení srážek i intenzita a frekvence extrémních projevů počasí (NASA, 2024). Lidský vliv na globální změny je tak silný, že dnešní dobu můžeme nazvat epochou „antropocénu“, kdy lidská činnost dominantním způsobem mění planetu. (Crutzen, 2002).

Klimatická krize se neprojevuje ojedinele. Je to důsledek dlouhodobého ničení ekosystémů, znečišťování životního prostředí a využívání fosilních paliv od průmyslové revoluce. To představuje hrozbu pro současné i budoucí generace. Věda postupně prokázala vliv lidí na oteplování planety, i když to někteří dodnes popírají.

Vliv CO<sub>2</sub> na oteplení povrchu Země v důsledku skleníkového efektu byl dokázán už v roce 1896 Svantem Arrheniem (Arrhenius, 1896). Skleníkový efekt je přirozený jev, který udržuje povrch Země teplejší, než by byl bez atmosféry. Problém vzniká tehdy, když je do atmosféry uvolněno nadměrné množství skleníkových plynů, zejména CO<sub>2</sub> v důsledku lidských činností (Evropská komise, 2024). V Arrheniově době byl vliv člověka na tvorbu CO<sub>2</sub> tak malý, že by šel těžko prokázat (Pecka, 2023). V roce 1938 Guy Callendar zjistil, že Země se za posledních 50 let oteplila (Callendar, 1938). Tehdy to bral jako dobrou věc, protože předpokládal, že to znamená, že nepříjde příliš tuhá doba ledová (Pecka, 2023).

Vědecký názor na změnu klimatu se změnil po studiích, které zjistily, že oceány neabsorbují veškerý oxid uhličitý z emisí (jako se předpokládalo) a že množství CO<sub>2</sub> v atmosféře roste (Revelle & Suess, 1957; Keeling, 1960). Od té doby začaly přibývat další studie, které upozorňovaly na změnu klimatu jako na potenciální hrozbu pro druhy a ekosystémy na celém světě (Revelle, et al., 1965).

Největší změna nastala v roce 1988, kdy se v Torontu sešli vědci a politici z celého světa na konferenci o měnící se atmosféře, varovali před globální hrozbou změny klimatu a vyzvali ke snížení emisí (United Nations Environment & World Meteorological Organization, 1988).

V roce 1992 Union of Concerned Scientists (aliance sdružující 50 tisíc vědců) apelovala na občany, aby požadovali změnu. Kromě snížení emisí skleníkových plynů vyzvali k omezení odlesňování a ochraně biologické rozmanitosti kvůli hrozbám pro planetu (Union of Concerned Scientists, 1992).

V roce 1979 se konala první Světová konference o klimatu (WCC) (UNFCCC, 2024a), což zahájilo dialog o klimatických změn. Konference se konají každý rok. Na předposlední klimatické konferenci v roce 2023 se země shodly, že do roku 2030 je nutné snížit emise skleníkových plynů o 43 % oproti roku 2019, aby bylo dosaženo cílů Pařížské dohody z roku 2015 (tedy udržet nárůst průměrné globální teploty výrazně pod 2 °C oproti hodnotám před průmyslovou revolucí a ideálně omezit nárůst na 1,5 °C) (UNFCCC, 2024b). Podle vědeckých zpráv svět za plněním tohoto cíle velmi zaostává (Ministerstvo zahraničních věcí České republiky, 2023).

## **1.2. Adaptace a mitigace**

Klimatická krize se bude stále zřetelněji projevovat a ovlivňovat stále větší počet lidí. Z lidské činnosti budou nejvíce zasažené obory závislé na klimatu – lesnictví, zemědělství, chov hospodářských zvířat, nebo rybolov (Marek, et al., 2022).

Lidstvo se může s ohledem na budoucnost zaměřit na dva směry, adaptaci a mitigaci. Mitigace klimatické změny znamená snahu o snížení (snižování spotřeby fosilních paliv, výroba energie z obnovitelných zdrojů, dekarbonizace průmyslu, nízkoenergetické technologie a další). Adaptace znamená řešení již existujících dopadů klimatické krize (záchyt dešťové vody, cirkulace obalů, speciální agrotechnické postupy redukující půdní erozi a dopady sucha) (Žalud, 2010) (Marek, et al., 2022). Spojení obojího by vedlo k tzv. k adaptačně-mitigačním opatřením. To by byla například zelená ekonomika, která se zaměřuje na snižování environmentálních dopadů a snaží se o udržitelný rozvoj. Jiný příklad adaptačně-mitigačního opatření by byla cirkulární ekonomika, která používá látky organického původu, nebo syntetické látky takovým způsobem, že se nikdy do biosféry nevrátí (recyklování a přetváření) (Marek, et al., 2022).

### 1.3. Skupiny ovlivněné klimatickou krizí

Klimatická krize má dopady na různé skupiny lidí po celém světě. Tyto skupiny tedy můžeme pojmenovat a rozlišit, abychom jim mohli porozumět. Z psychologického hlediska je důležité vědět, která skupina bude zranitelnější, či citlivější vůči klimatické krizi. Rozdělit skupiny můžeme podle jejich lokality (ve které části světa se lidé nacházejí), genderu, nebo věku.

Některé skupiny obyvatel jsou klimatickou krizí více zasaženy. Výzkum vedený Thierym ukazuje, že extrémní vedra budou nejvíce postihovat Střední východ a Severní Afriku. Podle lokality závisí i četnost dalších extrémních výkyvů klimatu, jako je neúroda, rozvodnění řek, tropické cyklóny, lesní požáry a sucha (Thiery, et al., 2021). Mezi lety 2008 a 2022 bylo kvůli katastrofám způsobeným počasím (požáry, sucho, záplavy, vulkanická aktivita, uragány atd.) přesídleno 376 milionů lidí. Jenom v roce 2022 to bylo 32,6 milionu lidí (IDMC, 2022). Podle OSN tvoří 80 % vysídlených lidí ženy (United Nations: Office of the High Commissioner, 2022).

Rozdíl mezi ženami a muži v problematice klimatu můžeme ilustrovat i zajímavým fenoménem eco gender gap. Eco gender gap ukazuje, že 71 % žen se snaží žít ekologicky etičtěji, přičemž mužů je 59 % (Capecchi, S., & Mintel, 2018). Větší ochotu přispět k ochraně klimatu mají i středoškolské dívky ve srovnání s chlapci (Lehnert, et al., 2020). Gender gap vidíme ale i jinde. Ženy ve vládních funkcích častěji podepisují smlouvy o snižování globálního oteplování (Norgaard & York, 2005). Různé je také spotřebitelské chování, jak prokázali Carlsson Kanyama, Nässén a Benders (2021). Muži svými nákupy způsobují o 16 % více emisí přispívajících k oteplování klimatu než ženy, přestože utrácí velmi podobné částky. Muži totiž nakupují více benzínu a nafty do svých automobilů. Muži také častěji konzumují maso, což způsobuje vyšší emise než bezmasá strava (Carlsson Kanyama, Nässén, & Benders, 2021). Rozdíl mezi přístupem žen a mužů komentoval sociolog Martin Buchtík: „*Může to mít spojitost s větší senzitivitou žen k okolí a životnímu prostředí, nebo naopak větším důrazem části mužů na ekonomickou stránku věci*“ (Buchtík, 2021).

Věk je dalším determinantem, jak odlišit lidi více a méně zasažené klimatickou krizí. Thieryho výzkum uvádí předpoklad, že děti narozené v roce 2020 zažijí během svého života až sedmkrát více extrémů počasí (především veder) než lidé narození v roce 1960 (člověk narozený v roce 1960 průměrně za život zažije  $4 \pm 2$  extrémních veder, zatímco pro člověka narozeného v roce 2020 je to podle odhadů zhruba  $30 \pm 9$  extrémních veder za život) (Thiery, et al., 2021). Děti vystavené znečištění vzduchu jsou více náchylné k rozvinutí deprese a úzkosti (Van Susteren,

2018). Výzkum mezi mladými lidmi 10 zemí světa (Austrálie, Brazílie, Finsko, Francie, Indie, Nigérie, Filipíny, Portugalsko, Velká Británie a Spojené státy americké) zjistil, že smutek z environmentálních změn se nejvíce týká mladých (16-25 let) Filipínců (Hickman, et al., 2021) (Aruta, 2023). Mladí lidé mají také silné obavy, ale mohou se cítit ignorováni nebo odmítnuti, když jejich pocity nejsou vyslechnuty (Hickman, et al., 2021). Děti a dospívající zažívají nižší míru vnímané a skutečné kontroly nad svým a kolektivním jednáním oproti dospělým, což může způsobit, že mladí lidé budou pravděpodobně zažívat negativní emoce a obavy tváří v tvář změně klimatu (Ojala, 2017). Od výzkumníků přichází výzvy, aby výuka a výzkumy nebyly pojímány “seshora dolů”, tedy pouze zaměřené na informace, ale aby se zaměřily na širší transdisciplinární kontext (emocionální, psychologické, sociopolitické nebo etické faktory), skrze který se dá zapojit do problematiky změny klimatu (Rousell & Cutter-Mackenzie-Knowles, 2019).

Vzhledem k těmto poznatkům o dopadu klimatické změny na mladé generace je důležité porozumět, jak se ke změně staví mladí lidé. Studie od Kuthe et al. dělí respondenty ve věku 13 až 16 let na čtyři kategorie: *dobročinní* (40 %) - informovaní, ale neangažovaní, *lhostejní* (25 %) - o klimatickou změnu se nezajímají, s přáteli a rodinou se o ní nebaví, *znepokojení aktivisti* (21 %) - znepokojení, motivovaní a angažovaní, a *paralyzovaní* (14 %) - pociťují velké obavy, ale nezapojují se do šetrného chování vůči klimatu, ani do větších akcí (Kuthe, et al., 2019). Výzkum dospělých Němců ukázal podobné zastoupení jako u teenagerů: *lhostejní, znepokojení aktivisté, opatrní* (pro skupinu teenagerů bylo použito označení *paralyzovaní*), a navíc *pochybovači a zneklidnění* (Metag, Fuchslin, & Schäfer, 2017).

Klimatická krize není vždy nutně mezigenerační konflikt. Starší lidé se o ni také zajímají, ale často jsou viditelnější mladší lidé, protože se jedná hlavně o jejich budoucnost (Buchtík, 2021). Mladí lidé mohou často požadovat více kroků ke změně (změnu ekonomiky a životního stylu), ale mohou se cítit více frustrovaní, protože nemají takový vliv na tyto věci (Thompson, et al., 2022).

## 2. Eko-emoce (eco-emotions)

Změna klimatu je spojena se zvýšenou četností a závažností extrémních projevů počasí. Podle Berry et al. jsou tři kategorie dopadů změny klimatu na duševní zdraví: přímé, nepřímé a zprostředkované (Berry et al., 2010). Většina výzkumů se zaměřuje na tzv. přímé dopady na duševní zdraví, ke kterým dochází po přírodních katastrofách, jako jsou vlny veder, sucha, lesní požáry, bouře a povodně (Berry et al., 2010), případně také zvýšený výskyt hmyzu (a následně možnost nemocí typu malárie, nebo horečka dengue) a delší sezóna alergií (Vergunst et al., 2022). Negativní vliv na duševní zdraví se může projevovat zvýšenou mírou posttraumatické stresové poruchy, deprese, úzkosti, zneužívání návykových látek (Vergunst et al., 2022), a dokonce i domácího násilí po prožitých bouřích (Clayton, 2020) a v některých případech suicidalními myšlenkami (Hoppe et al., 2023). Suicidalita v kontextu klimatické krize ale potřebuje širší výzkum (Kölves et al., 2023). Mezi nepřímé dopady klimatické změny můžeme řadit dopady na ekonomiku, migraci, nedostatek potravin a vody, nebo konflikty (občanské nepokoje, nucenou migraci a války) (Vergunst et al., 2022). Tyto skutečnosti jsou spojeny se stresem, smutkem, úzkostí a depresí (Hayes et al., 2018). Zprostředkované dopady klimatické změny na duševní zdraví mohou vznikat i samotným uvědoměním si klimatické krize (Léger-Goodes et al., 2022; Pihkala, 2018), nebo když o klimatické krizi čteme. Klimatická krize je čím dál častějším tématem v médiích (Schmidt et al., 2013).

### 2.1. Rozvoj eko-psychologie

V 70. letech 20. století se rozvinula moderní environmentální psychologie (Krajhanzl, 2015). Zaměřovala se především na působení fyzického prostředí na lidskou psychiku. Šlo především o otázku působení městského prostředí (hluku, přelidnění, architektury), ale také vliv přírody a počasí na lidskou psychiku a emoce. Až na přelomu století začíná být environmentální psychologie vnímána jako zkoumání interakce mezi člověkem a jeho prostředím s větším důrazem na podporu proenvironmentálního chování (Krajhanzl, 2015). Později byl více zdůrazňován význam ochrany životního prostředí a ekologické udržitelnosti. Lidé si čím dál více uvědomovali lidské činnosti na planetu a začali projevovat silné emoce jako úzkost, hněv nebo smutek nad environmentálními problémy. V oblasti psychologie se začalo zkoumat, jaké emoce a psychologické faktory ovlivňují naše vnímání a chování vůči životnímu prostředí (Schroll, 2007). Takto zaměřenou psychologii můžeme nazvat environmentální. Sleduje interakce mezi lidmi a jejich fyzickým a sociálním prostředím. Zkoumá emoce spojené s environmentálními otázkami.

Postupně se vyvinula ekologická psychologie, která pracuje s myšlenkou, že naše odcizení od přírody vede k tomu, že ji nechráníme a neuvědomujeme si, jak její poškozování ohrožuje nás samotné (Dodds, 2021). Eko-psychologii založil v 90. letech Theodor Roszak (1992). Zatímco jiné psychologické směry můžou řešit odcizení mezi lidmi, eko-psychologie se zabývá odcizením mezi lidmi a přírodou. Eko-psychologie, navazující na psychoanalýzu, zdůrazňuje důležitost dětství pro rozvoj ekologického ega, které nese etickou odpovědnost vůči planetě a ostatním. Eko-psychologie kritizuje mocenské struktury prosazující ovládnutí přírody a čerpá ze feministické spirituality i ekofeminismu, které odmítají kapitalistickou dominanci nad přírodou. Eko-psychologie podporuje malé společenské struktury a osobní posílení a kritizuje městsko-průmyslovou kulturu, ale přijímá technologický pokrok. Eko-psychologie zastává názor, že existuje propojení mezi planetárním a osobním well-beingem, kdy potřeby planety jsou provázány potřebami člověka (Roszak, 1992). Tuto myšlenku synergetického propojení planetárního a osobního well-beingu rozvíjeli především Roszakovi spolupracovníci Mary Gomes a Allen Kanner. Spolu s Roszakiem se na rozvoji ekopsychologie podíleli Warwick Fox, který zkoumal environmentální etiku a hlubinné ekologické hnutí, přičemž zdůrazňoval transpersonální zážitky, které pomáhají porozumět environmentálním tématům (Schroll, 2007). Dalším představitelem ekopsychologie 90. let je Robert Greenway, autor “terapie divočinou” (Wilderness Therapy), ve které akcentoval použití přírody a divočiny jako prostředku k osobní proměně a hlubokému psychologickému léčení (Greenway, 1995). Společně se tito autoři (Theodore Roszak, Robert Greenway, Elan Shapiro, Alan Kanner a Mary Gomes) v roce 1989 podíleli na založení ekopsychologie jako disciplíny. Po roce 2009 přišla druhá generace ekopsychologů, kteří kladou větší důraz na empirický výzkum (Krajhanzl, 2015).

Po přelomu tisíciletí vznikla také ochránářská psychologie (conservation psychology), která zkoumá vztahy mezi lidmi a přírodou, se zvláštním zaměřením na to, jak podporovat ochranu přírodního světa (Krajhanzl, 2015). Jako mnoho dalších environmentálně zaměřených směrů psychologie, i ochránářská psychologie je interdisciplinární a vychází z psychologie, biologie ochrany přírody a ekologie. Zahrnuje studium toho, jak se lidé rozhodují o využívání přírodních zdrojů, jak se účastní recyklačních nebo ochránářských programů a jak se celkově angažují v otázkách životního prostředí. Ochranářská psychologie není jen o porozumění chování, ale také o uplatnění tohoto porozumění při vytváření účinnějších vzdělávacích programů a veřejných politik, které podporují péči o životní prostředí. Konečným cílem ochranářské psychologie je podpora udržitelného soužití člověka s přírodou (Saunders, 2003).

## 2.2. Klasifikace eko-emocí (eco-emotions)

Emoce, které cítíme v reakci na životní prostředí, můžeme pojmenovat jako klimatické nebo ekologické. Klimatické emoce jsou spojené s klimatickou krizí a v lidech vyvolávají behaviorální reakce a morální otázky a ovlivňují psychický well-being a zdraví. Podobné reakce ale mohou vyvolat i malé změny naše nejbližšího ekosystému (např. okolí našeho domova), proto bývá používán termín ekologické emoce. Zatímco klimatické emoce se týkají celého klimatu a jeho změn, ekologické emoce se mohou zaměřit konkrétně na naše nejbližší okolí. Pro člověka, který je znepokojený, rozhořčený, nebo smutný z poškození místního ekosystému, není důležitý globální kontext, ale to, co se děje tady a teď (Pihkala, 2022). Jiná studie rozdíl ilustruje tak, eko-emoce (eco-emotions) používá jako slovo nadřazené pro všechno co se v člověku odehrává v souvislosti s environmentálními problémy (ztráta biologické rozmanitosti, okyselování oceánů, změna sladké vody, změna půdního systému, chemické znečištění, úbytek stratosférického ozonu a další), zatímco pro klimatickou změnu samotnou upřednostňují název klimatické emoce (Voşki et al., 2023). Proto i nadále budeme pracovat s pojmem „eco-emotions“ (eko-emocí), které mohou zahrnout reakce jak na velké globální změny, tak i specifitější emoce, nebo popsat lokální jevy.

Jaký je smysl hlubší znalosti eko-emocí (eco-emotions)? Pihkala se svou prací snaží, aby si lidé uvědomili, že rozličné environmentální problémy mohou vyvolat emoce (Pihkala, 2022a). Klimatická krize stále více ovlivňuje všechny druhy environmentálních otázek, nejen biologické, sociální a ekonomické, ale také jejich emocionální dopady. Eko-emoce (eco-emotions) jsou na velké škále různorodosti. Pihkala také upozorňuje na problematiku rozdělení eko-emocí (eco-emotions) na „pozitivní“ a „negativní“. Jak radost, tak hněv nebo smutek nám mohou mnoho sdělit a jsou velmi potřebné (Pihkala, 2022a). Ashlee Cunsolo píše, že emoce jsou často tím, co vede lidi k činům (Cunsolo, et al., 2020). Eko-emoce (eco-emotions), které jsou nepříjemné (smutek nebo strach), mohou být právě tím prvkem, který rozhýbe lidstvo a přesvědčí ho, že je nutné přikročit k změnám, které povedou ke záchraně životního prostředí (Cunsolo, et al., 2020)

Pro eko-emoce (eco-emotions) existují některé taxonomie. Nejrozsáhlejší z nich je Taxonomie eko-emocí (eco-emotions) Pihkaly (2022a). Tuto taxonomii rozšířil Climate Mental Health Network, kdy ji rozdělili na čtyři základní emoce, z nichž vychází specifické pocity. Konkrétně jde o emoce: strach (rezignace, panika, bezmoc, úzkost, obavy), smutek (pocit viny, stud, zármutek, deprese, ztráta, žal, osamělost, zoufalství.), vztek (zklamání, zrada, frustrace,

rozhořčení a pobouření), naděje (zájem, zmocnění, inspirace, empatie, vděčnost) (Kamenetz, et al., 2023). Budu postupovat podle těchto dvou taxonomií, které jsou provázané.

### **2.2.1. Strach a úzkost (Fear and anxiety)**

Eko-strach (eco-fear) může být častou eko-emocí (eco-emotion). Můžeme jej považovat za přiměřený, protože jde o zdravou reakci na naléhavou situaci. Může být také užitečný, pokud lidi aktivizuje a varuje (Cianconi, et al., 2023).

V literatuře i v širším povědomí lidí je častěji používán termín „environmentální úzkost“ (anglicky eco-anxiety), který se od strachu empiricky liší trváním a intenzitou a je často spojen s pocitem nejistoty před neurčitým nebezpečím (Clayton, 2020). Koukolík definuje úzkost jako kombinaci emocí, zejména strachu a obav, která může být akutní nebo dlouhodobá. Kromě strachu, paniky a očekávání nebezpečí je spojena se somatickými projevy odpovědi na stres (Koukolík, 2022). Albrecht definoval eko-úzkost (eco-anxiety) jako chronický strach z ekologické zkázy, což později přijala i Americká psychologická asociace (Albrecht, et al., 2007; Clayton, et al., 2017).

Pocit ohrožení vyvolává strach, úzkost a bezmoc, což jsou emoce spojené s nejistotou a ohrožením základních psychologických potřeb, jako je pocit bezpečí (Pihkala, 2022a). Environmentální problémy jako je změna klimatu, odlesňování, vymírání druhů a znečištění, mohou vést k eko-úzkosti (eco-anxiety), kdy jedinci pocítují bezmoc a frustraci z rozsahu problémů a nejistoty ohledně budoucnosti (Ágoston, et al., 2022). Výzkum 25 různých národností ukazuje, že eko-úzkost (eco-anxiety) a další negativní emoce souvisí s nespavostí a negativně hodnoceným vlastním duševním zdravím (Ogunbode et al., 2021). Nespavost pak může navazovat na zvýšení užití návykových látek (Vergunst et al., 2022).

Eko-úzkost (eco-anxiety) jsou oprávněné obavy z hrozeb, která klimatická krize představuje, a může sloužit jako pobídka k aktivnímu řešení těchto problémů (Williams, 2022). Eko-úzkost podle eko-psychologů není psychická porucha. Není patologická. Jde totiž o přirozenou reakci lidského organismu na poškozování přírody, jehož jsme svědky (Aruta, 2023). Protože působí dlouhodobě, může přispět k osobní proměně jedinců, kteří se s ní potýkají (Daniš, 2021). Někteří výzkumníci navrhují, aby byl koncept eko-úzkosti (eco-anxiety) umístěn na spektrum: na jedné straně může být silná emoce jako pobídka k akci a mobilizaci, na druhé straně může eko-úzkost (eco-anxiety) vést k paralýze, protože je člověk konfrontován s až příliš velkým problémem. Toto spektrum může být také ovlivněno emočním prožíváním jedince, ale taky jeho sítí sociální podpory a globální situací ve světě (Léger-Goodes et al., 2022).

### 2.2.2. Smutek, žal a deprese (Sadness, grief and depression)

Viditelné dopady klimatické změny, ztráta biologické diverzity a environmentální katastrofy mohou v lidech vyvolávat pocity smutku, žalu a truchlení. Lidé mohou cítit smutek, když sami zažívají a vidí dopady klimatické změny, ale i při čtení zpráv a sledování reportáží o stavu životního prostředí. Tento pocit může být spojen jak s aktuálními, tak s očekávanými environmentálními ztrátami, jako je vyhynutí určitých druhů nebo poškození ekosystémů. Může se projevit také při pozorování rychlých nebo postupných změn v krajině (Cunsolo & Ellis, 2018).

V anglických zdrojích je tento pocit nazýván ecological grief, což by se dalo přeložit jako eko-smutek. Další vhodné názvy, které se nabízejí, mohou být například eko-zármutek nebo žal. Především v češtině je velice častý název ekologický nebo environmentální žal. Podle Pihkala se v praxi pojmy smutek a zármutek překrývají (Pihkala, 2024). Pro účely tohoto textu budeme nadále používat označení eko-smutek (eco-grief), protože smutek jako jedna ze základních emocí je srozumitelný. Eko-smutek (eco-grief) je často neuvědomovaný a těžko popsatelný, protože běžně není uznáván ani otevřeně diskutován. V diskusích o klimatické změně, v politice, a i ve výzkumu často chybí (Cunsolo & Ellis, 2018). Použití termínu eko-smutek (eco-grief) může lidem pomoci uvědomit si, že něco takového možná prožívají. Prožití eko-smutku (eco-grief) může být jiné podle světového regionu, kde jedinec žije. Například ve Finsku je lidé mohou cítit „smutek z úbytku lesů“ (forest grief) (Coppola & Pihkala, 2023), oproti Austrálii, kde lidé mohou cítit „smutek z úbytku útesů“ (reef grief) (Marshall, et al., 2019).

Mezi prvními, kdo popsal emocionální bolest spojenou s environmentální ztrátou, byl Leopold v roce 1953, když poznamenal, že *“jedním z trestů ekologického vzdělání je, že člověk žije sám ve světě ran”* (Leopold, 1953). Albrecht později tento pocit nazval “solastalgie”, což znamená stesk po domově, který člověk zažívá i přesto, že je fyzicky doma. Solastalgie vzniká, když se domácí prostředí člověka mění způsobem, který je pro něj znepokojující (Albrecht, 2019).

Lidé mají schopnost navázat silný vztah k určitému místu, obzvláště pokud jej považují za svůj domov. Jestliže dojde ke změnám, může to u nich vyvolat rozladěnost a smutek. Tento fakt naznačuje, že různé typy environmentálních ztrát mohou mít na jedince různý emocionální dopad (Ágoston, et al., 2022). Cunsolo a Ellis uvádějí tři hlavní typy environmentálních ztrát, které mohou v lidech vyvolávat eko-smutek (eco-grief) (Cunsolo & Ellis, 2018). První typ, často zdůrazňovaný ve výzkumech, jsou fyzické ztráty v životním prostředí. Pocity, které v lidech tyto ztráty vyvolávají, se vztahují k minulosti, ke škodě, která už proběhla. Druhý typ

ztráty je spojený s narušením environmentálních znalostí a ztrátou identity. Pocity reflektují stav v přítomnosti. Třetí typ ztráty souvisí s očekávanými změnami, věnuje se tedy budoucnosti. Tento typ eko-smutku (eco-grief), vyvolaný představou budoucnosti, je zkoumaný v menší míře (Cunsolo & Ellis, 2018). Tyto tři kategorie eko-smutku (eco-grief) se mohou prolínat, například pokud fyzická ztráta ovlivní identitu a způsob života. Mimo to se mohou kombinovat i časové aspekty, když například minulé a současné ekologické ztráty zesílí očekávanou ztrátu a zármutek (Pihkala, 2024).

Bylo prokázáno, že fyzické škody na životním prostředí, které způsobí akutní katastrofy související s počasím (hurikány, záplavy, požáry, ...), vyvolávají eko-smutek (eco-grief). Nikoho nepřekvapí, že lidé evakuovaní po hurikánu Katrina zažívali veliký zármutek v důsledku ztráty svého domova a celých sousedství (Powers, 2024). Podobné prožívání eko-smutku (eco-grief) potvrdily i studie provedené po jiných situacích vyvolaných hurikány a cyklony (Salloum et al., 2009; Polain et al., 2011; Paul et al., 2013). Eko-smutek (eco-grief) byl prokázán jak v akutně krizových situacích, tak i při pozorování pomalých klimatických změn, které probíhají postupně. Pomalé změny jsou například dlouhodobé změny počasí, změny krajiny nebo změny celých ekosystémů (např. okem pozorovatelný úbytek biodiverzity) (Ágoston, et al., 2022). Tyto změny jsou často přehlíženy, protože mají postupný průběh a dlouhodobý charakter. Často nelze určit jeden jasný spouštěč, a proto není možné označit tyto změny za mimořádné (Cunsolo & Ellis, 2018).

Eko-smutek (eco-grief) spojený se ztrátou environmentálních znalostí a ztrátou identity je přirozenou reakcí zejména u lidí, kteří mají hluboký vztah k přírodě, ať osobní, pracovní nebo kulturní. Tento smutek pozorujeme na lidech, kteří si vybudovali svoji identitu na vztahu, jako jsou zemědělci a domorodé skupiny. Například různé skupiny australských zemědělců uvádí, že ztratily důvěru v sezónní rytmy počasí a ve svou schopnost "znát ho". Australští zemědělci se obávají o budoucnost svých farem kvůli erozi způsobené větrem a chronickým suchem. Tyto změny podkopávají jejich identitu "odpovědného správce půdy" a "dobrého farmáře". Kromě eko-smutku (eco-grief) mohou pociťovat i eko-vinu (eco-guilt) protože se cítí odpovědní za zrušení své půdy. Ztráta místních nebo tradičních environmentálních znalostí může být klíčovým spouštěčem eko-smutku (eco-grief). Mnoho Inuitů v Nunatsiavutu, autonomní oblasti spravované Inuity v Kanadě, prožívá hluboký smutek a úzkost z toho, že se náhle mění a ztrácí velká část jejich znalostí o životním prostředí. Eko-smutek (eco-grief) cítí zejména generace středního věku a starší generace. Vědomosti o své půdě získávali po celé generace sdílením znalostí, pozorováním a učením se přímo v terénu. Podobně jako australští farmáři i Inuité

vyjadřovali bolest a zármutek nad tím, že nejsou schopni chránit nebo zachránit půdu před dopady měnícího se klimatu. Často popisovali pocit bezmoci, protože jsou svědky změn, ale nemohou je zastavit (Cunsolo & Ellis, 2018).

Posledním typem ekologických ztrát jsou očekávané budoucí ztráty. Tyto předpokládané ztráty přírodního prostředí, způsobu života a obživy, vyvolávají u lidí specifický eko-smutek (eco-grief) (Ágoston, et al., 2022). Tento eko-smutek (eco-grief) je jak akutní, tak dlouhodobý, ovlivňuje psychiku i emoce, ale nevzniká v důsledku jediné události. Místo toho se vyvíjí postupně, ovlivněn jak již prožitými změnami (například ubývání mořského ledu na severu a pokračující sucho v Austrálii), tak i změnami očekávanými. V tomto smyslu může být anticipační eko-smutek (eco-grief) označen jako "nejednoznačný smutek", protože je obtížné vyjádřit pocit smutku nad budoucí ztrátou (Cunsolo & Ellis, 2018).

Pro proces vyrovnávání se se ztrátou je nezbytné truchlení a oplakávání. Tyto pocity jsou klíčové, protože nám pomáhají uvědomit si ztrátu a čelit popírání situace. Smutek nám poskytuje prostor k zamyšlení nad ztrátou a umožňuje nám zároveň zpravovat negativní emocionální stavy. Místo toho, aby nás paralyzovaly, emoce můžeme vyjádřit a sdílet s ostatními, což nám pomáhá lépe se s nimi vyrovnat (Varutti, 2024). To se týká i environmentálních ztrát. Eko-smutek může začít proces truchlení.

Pro uvědomění a truchlení například sloužily hned po měsíci za sebou pohřby ledovců – konané v létě 2019 environmentálními aktivisty. První pohřeb byl uspořádán pro ledovec Okjökull, který jako první na Islandu ztratil status ledovce kvůli tání. Tento pohřeb byl pojat jako symbolický akt upozorňující na dopady klimatických změn. Při ceremonii byla instalována pamětní deska s varováním o dopadech klimatické změny na místě, kde ledovec dříve existoval. Podobný pohřeb se uskutečnil i ve Švýcarsku. I to je způsob truchlení (Craps, 2020).

### **2.2.3. Vztek (Anger)**

Eko-vztek (eco-anger) je emocionální reakce spojená především s pocitem nespravedlnosti a s frustrací z vnímaných překážek. Tento vztek často míří na jednotlivce, nebo skupiny, které se jeví jako odpovědné za environmentální problémy – například na politiky za nedostatečnou aktivitu a angažovanost. Eko-vztek (eco-anger) může cítit člověk, který vnímá lidskou povahu jako destruktivní a politicko-ekonomické systémy jako škodlivé v kontextu klimatické změny. Eko-vztek (eco-anger) může ale člověk cítit i sám proti sobě (Gregersen, et al., 2023). Jako morální emocionální reakce může vztek motivovat k prosociálnímu chování, například k boji

proti nerovnostem a nespravedlnostem, zejména v kontextu klimatické krize. Obecně má hněv jasnou souvislost s kolektivními akcemi a hnutími zaměřenými na sociální změny. Marczak et al. pozorovali, že ti, kteří projevují hněv, pravděpodobně pociťují také smutek, strach a vinu, ale naději s menší mírou (2023).

Eko-vzteky (eco-anger) není vždy reakcí pouze na konkrétní události nebo situace. Byla také prokázána korelace mezi vyšší agresivitou a klimatickou změnou (Akresh, 2016). Výzkumy totiž ukazují, že zvyšující se teploty mohou vést ke ztrátě sebekontroly, což vede k větší agresivitě a může vyústit v násilné chování. Stejně tak se pravděpodobně zvyšuje počet sebevražd, pokud je zvýšená i teplota (Clayton et al., 2017).

#### **2.2.4. Naděje, optimismus a posílení (Hope, optimism and empowerment)**

Naděje je klíčový prvek pro emoční odolnost a překonání obtíží. Nejenže se projevuje v proenvironmentální činnosti, ale v samotné motivaci jednat (Pihkala, 2018). V kontextu klimatické krize cítíme eko-naději (eco-hope), když jsou stanoveny a naplňovány cíle, a když máme motivaci k jednání. Lidé (především dospívající) cítí naději, když se chovají odpovědně (Daniš, 2021). Výzkumy ukazují, že aktivní zapojení do řešení problémů může být účinným nástrojem pro zvládnutí emocionálního stresu (Tait, et al., 2022).

Naděje se používá v různých významech a je potřeba dále zkoumat, co "naděje" skutečně znamená pro různé lidi a vědce. Někteří ji považují za pouhé přání, zatímco pro jiné může znamenat "radikální naději" nebo "odhodlanou naději," která není nutně vázána na optimismus (Pihkala, 2020). Existuje mnoho studií zabývajících se eko-nadějí (eco-hope), ale pouze některé z nich používají pečlivé definice naděje a optimismu. To vede k nejistotě ohledně toho, kolik lidí cítí optimismus a kolik cítí radikální nebo odhodlanou naději (Ojala, 2017).

Je důležité, aby eko-naděje (eco-hope) zůstala realistická. Stoknes definoval čtyři druhy naděje, které se pohybují na škále mezi aktivním a pasivním přístupem a mezi optimismem a skepticismem. Aktivní optimismus znamená víru, že jsme schopni problémy vyřešit, zatímco pasivní optimismus přesouvá zodpovědnost z jednotlivce, ale i z větších skupin lidí, kteří očekávají, že problém vyřeší někdo jiný. Pasivní skepticismus předpokládá, že se s krizí nějak vyrovnáme a třeba neskončí tak špatně. Stoknes sám preferuje aktivní skepticismus, který připouští, že i když neexistují důvody k optimismu, měli bychom se přesto snažit učinit vše možné k řešení situace (Stoknes, 2015; Daniš, 2021). Měli bychom se vyhnout neopodstatněnému optimismu, který může vést k pasivitě a zlehčování problémů (Daniš, 2021).

Podle mezinárodní studie 31 % mladých respondentů cítí klimatický optimismus (Hickman, et al., 2021). Co tedy znamená optimistický přístup? Mohl by znamenat, že ačkoli budoucnost nebude ideální pro většinu, nemusí to být tak špatné, jak předpovídají nejhorší scénáře. Optimismus může taky zahrnovat víru v naši schopnost zmírnit emise skleníkových plynů a adaptovat se na změny klimatu. Optimismus by mohl znamenat důvěru ve schopnost najít radost a smysl i přes případné budoucí obtíže. Je důležité najít rovnováhu mezi nadměrným optimismem a pesimismem (Jimenez & Moorhead, 2021; Pihkala, 2018). Podle Lewis et al. mají optimisté tendenci vyhýbat se negativním zprávám, aby si udrželi dobrou náladu (Lewis, et al., 2021).

Laura McGuire a Geoffrey Beattie zkoumali, jak dispoziční optimismus (tj. generalizovaná tendence očekávat kladné řešení) může ovlivnit osobnost a její reakce. Optimisté se často rozhodují pro udržitelnější chování. Optimisté také vykazují efekt falešného konsenzu (to znamená, že předpokládají, že ostatní mají stejný názor jako oni sami), protože nadhodnocují počet lidí, kteří se chovají stejně udržitelně jako oni sami. Dispoziční optimismus je podle McGuire a Beattieho spojený s vyšší mírou naděje a odolnosti. S ohledem na nutnost společného úsilí v řešení globálních problémů, jako je změna klimatu, může být dlouhodobě prospěšný pozitivní pohled na chování ostatních. Pokud jsou optimisté nějakými zprávami osloveni, mohl by to být dobrý klíč pro určení, které komunikační strategie je dobré použít (McGuire & Beattie, 2021).

#### **2.2.4.1. Další pozitivní emoce**

Mezi pozitivní eko-emoce (eco-emotions) můžeme počítat odhodlání. Tento pocit často nejdříve vychází z pocitu viny a studu, kdy lidé chtějí dělat dobré skutky pro životní prostředí, ale také se snaží napravit své minulé chyby nebo odčinit prohřešky skupin, k nimž patří. Odhodlání, (definované jako silná forma motivace spojená s dlouhodobým chtěním), je charakteristické vytrvalostí, odvahou a silou vůle (Pihkala, 2022a).

Další skupinou pozitivních emocí jsou potěšení, radost a pýcha. Lidé mohou zažívat radost, potěšení a štěstí, když se zapojují do proenvironmentálních aktivit, jako je klimatický aktivismus (Pihkala, 2022a). Pocit eko-hrdosti (eco-pride) (tj. pocit uspokojení z vlastních či kolektivních činů spojených s proenvironmentálním chováním) by mohl být více motivující k proenvironmentálnímu chování než pocit eko-viny (eco-grief) (Bissing-Olson et al., 2016).

Mezi pozitivní eko-emoce (eco-emotions) můžeme nakonec podle Pihkaly zahrnout i lásku, empatii, starostlivost a soucit. Tyto emoce úzce souvisejí se sounáležitostí (togetherness) a pospolitostí (solidarity), které jsou zásadní a běžné v aktivismu. Lidé obvykle pečují především o svou skupinu a lidi v ní. Jsou ale schopni rozšířit soucit a empatii i na vnější skupiny, a dokonce na celý svět. Například "eko-soucit" (eco-compassion) může zahrnovat péči o ostatní a o místa zasažená klimatickou krizí (Pihkala, 2022a).

### **2.2.5. Další eko-emoce (eco-emotions)**

Kromě výše zmíněných emocí (eko-strach, eko-smutek, eko-vzteky, eko-naděje a pozitivní eko-emoce) existují další emoce vyvolané přírodou a klimatickými změnami. Metaanalýza 14 studií provedená Pihkalou poskytuje ucelený pohled na pestrou škálu. Tyto emoce mohou mít různou intenzitu a trvání, přičemž některé z nich jsou krátkodobé, zatímco jiné mohou vést k dlouhodobým psychologickým procesům. Člověk často může prožívat více eko-emocí (eco-emotions) najednou (například eko-smutek a eko-vinu) (Pihkala, 2022b).

Pihkala sloučil další eko-emoce (eco-emotions) do následujících kategorií: emoce spojené s překvapením, znechucením a překvapením. Pihkala ve své taxonomii eko-emocí (eco-emotions) zahrnuje i několik psychických stavů (šok, trauma, úzkost a depresi), protože se často ve výzkumech vyskytují. Projevy těchto stavů často zahrnují mnoho eko-emocí (eco-emotions) (Pihkala, 2022a).

#### **2.2.5.1. Emoce spojené s překvapením (Surprised-related emotions)**

Emoce jako údiv a překvapení patří mezi základní emoce, které se projevují univerzálními a snadno rozpoznatelnými výrazy tváře. V reakci na environmentální krizi se mohou pohybovat od zklamání a rozčarování, přes pocit úžasu, údivu až k ohromení. Ve studiích bývá popisován zmatek a zklamání v souvislosti s klimatickými záležitostmi. Lidé vyprávějí o překvapení, které pocítovali, když se k nim dostaly informace o tom, jak vážné jsou environmentální krize, a to jak globální, tak lokální. Toto překvapení často úzce souvisejí s morálním rozhořčením (Stoknes, 2015).

Existují však také pozitivní prožitky překvapení, které se někdy nazývají "eko-ohromení" (eco-amazement): jde o nadšení související s environmentální obnovou nebo společenským pokrokem v oblasti environmentální politiky. Člověk může pocítovat potěšení a hrdost, pokud se cítí být součástí pozitivních změn. Lidé také prožívají úžas a úctu k přírodě. Těmto pocitům

se věnuje pozornost v oborech, jako je environmentální estetika, environmentální výchova a environmentální psychologie (Pihkala, 2022a).

#### **2.2.5.2. Emoce spojené se znechucením (Disgust-related emotions)**

Znechucení je pocit, který se v souvislosti s environmentálními otázkami životního prostředí zkoumá jen málo. Znechucení silně upoutává pozornost a je výrazně patrné. Často může znechucení vyvolat proenvironmentální chování: například znechucení znečištěním vody plasty může lidi motivovat k proenvironmentálním aktivitám a podpoře politik, které směřují k snižování plastového odpadu. Podobně silné znechucení vyvolávají i obrázky mořských živočichů a dalších zvířat zamotaných do plastového odpadu. Hodnotit obecnou valenci eko-znechucení (eco-disgust) je složité, protože u některých lidí je vyvoláno pocitem nespravedlnosti ve spojitosti s klimatickou změnou, zatímco někteří lidé pociťují averzi vůči celému tématu (Pihkala, 2022a).

#### **2.2.5.3. Pocity nevraživosti (Feelings of hostility)**

Tyto afektivní dimenze zahrnují řadu emocí jako jsou hněv, pocity averze, a dokonce i otrávení. Lidé mohou mít pocity opovržení vůči ostatním, kteří nesdílejí jejich názory na klimatickou politiku. Tento druh "eko-nevraživosti" (eco-hostility) se může projevat jak směrem ke klimatickým skeptikům, tak i k zastáncům určité klimatické politiky. Na druhém konci emocionálního spektra lidé někdy cítí nudu spojenou se změnou klimatu. Nudu cítí lidé především, když mají pocit, že jsou opakovány stále stejné informace a dochází k pocitu přesycenosti. Nuda je také projevem nezájmu. Je důležité všechny tyto emoce zahrnout do diskurzu, aby se předešlo dojmu, že emoce k tématu pociťují pouze ti lidé, kteří cítí například eko-smutek (eco-grief) nebo nějaké další známé eko-emoce (eco-emotions). Škála klimatických emocí zahrnuje také nepříjemné emoce (Pihkala, 2022a).

### **2.3. Dotazníky pro eko-emoce (eco-emotions)**

Pro eko-emoce (eco-emotions) zatím nebylo vyvinuto mnoho testů. Existuje množství multifaktoriálních konstruktů, které mohou ovlivňovat ekologické chování a duševní zdraví, a budoucí výzkum by měl zvážit jejich možné podtypy a vztahy s dalšími eko-emocionálními projevy. Dva měřicí nástroje jsou starší než rok 2020 (Environmental Distress Scale (Higginbotham et al., 2006) a Disaster Psychosocial Assessment and Surveillance Toolkit (Ciccone et al., 2014)), zbytek byl vytvořen v posledních pěti letech (Climate Change Anxiety Scale, (Clayton & Karazsia, 2020; Cruz & High, 2022); Eco-Anxiety Scale, (Hogg et al., 2021); Climate Change Worry Scale (Stewart, 2021); Scale of Solastalgia, (Cáceres et al., 2022); The

Inventory of Climate Emotions (Marczak et al., 2023)). Nejčastěji využívané jsou tři dotazníky, které vyvinuli Ágoston et al. Dotazníky zkoumají eko-úzkost (eco-anxiety), eko-smutek (eco-grief) a eko-vinu (eco-guilt) (2022). Přeloženy a validovány byly i do jiných jazyků (Zeier & Wessa, 2024).

Eko-úzkost (eco-anxiety) je forma stresu a obav souvisejících s environmentální krizí, zatímco eko-smutek (eco-grief; doslovný překlad eko-žal) se týká smutku a ztráty, které jsou prožívány v důsledku zhoršování životního prostředí nebo změny klimatu. Eko-úzkost (eco-anxiety) a eko-smutek (eco-grief) byli širěji rozvedeni v předchozích podkapitolách.

Eko-vina (eco-guilt) je pocit odpovědnosti nebo viny za to, že přispíváme k environmentálním problémům. Vina je podle definice „*nepříjemný emocionální stav spojený s možnými námitkami vůči jeho činům, nečinnosti, okolnostem nebo záměrům*“ (Baumeister, et al., 1994). Pocitu viny často předchází pocit zodpovědnosti (Holasová, 2024). Pocit viny má většinou tři různé formy: vina ve vztahu k ostatním, ke společnosti a ve vztahu k sobě samému (Dahl, et al., 2003). Eco-vina může být podle Ágoston obrácena na sebe jako sebekritický, sebeobviňující postoj. Člověk v kontextu klimatické krize na sobě může negativně hodnotit své minulé chování, nebo je se sebou nespokojený. V krajních případech se může cítit vinen i za svou vlastní existenci. Pocit viny může být sebekritický, ale také kritický vůči skupině – zaměřený na lidskou populaci, nebo na menší skupinu. Jedinec může také vinit systém a jeho udržování. Nebo může sám na sobě pozorovat až prorockou či spásitelskou zodpovědnost (např. já bych měl lidem říct, jak to je, měl bych je varovat) (Ágoston, et al., 2022). Vina je zásadní i pro kognitivní disonanci (tj. pocítený nesoulad mezi osobním přesvědčením a chováním), protože je často hlavní nebo jediný pocit, který nás vede ke snahám o snížení disonance (McGrath, 2017).

Tyto pocity (eko-úzkost, eko-žal a eko-vina) jsou vzájemně propojené a mohou se navzájem ovlivňovat, stejně jako přispívat k proenvironmentálnímu chování a strategiím zvládnutí problémů. Eko-vina (eco-guilt) je spojena s vyšší mírou proenvironmentálního chování nebo záměrů, které se ale nemusí vždy převést do akce. Eko-úzkost (eco-anxiety) může motivovat k proenvironmentálnímu chování (Ágoston et al., 2024), ale může také vést k zoufalství, popírání nebo vyhýbání se environmentálním problémům. A nakonec eko-smutek (eco-grief) byl pozitivně spojen s rozhodnutím pro smysluplnou činnost a podporu odolnosti (Ágoston, et al., 2022).

### 3. Proenvironmentální chování

Environmentální chování zahrnuje jakékoliv jednání, které má vliv na životní prostředí, ať už pozitivní nebo negativní. Proenvironmentální chování je specifický typ environmentálního chování, které je zaměřeno na ochranu a zlepšení životního prostředí. Toto chování může být rozděleno na chování, které má příznivý, nepříznivý, nebo neutrální dopad na životní prostředí. Zatímco v některých případech je jednoduché určit, co je prospěšné a co škodlivé (například jízda na kole versus jízda autem), v jiných situacích může být rozhodování složitější (např. rozhodování o energetice) (Krajhanzl, 2011).

Proenvironmentální chování, tedy chování, jehož cílem je minimalizovat negativní dopady na životní prostředí, je klíčové pro zpomalení nebo zvrácení škod způsobených klimatickými změnami. Ovlivňují ho faktory osobnosti jedince, faktory podmínek prostředí, a nakonec jeho vlastní vztah k přírodě (Krajhanzl, 2011).

Tradiční přístup k environmentálnímu vzdělávání se zaměřuje převážně na předávání vědeckých informací, avšak často postrádá spojení s konkrétními akcemi nebo změnou chování. Tradiční přístup může vést k akční paralýze (action paralysis), kde studenti mají sice znalosti o problémech, ale chybí jim nástroje nebo motivace k řešení. Řešením by mohla být podpora kompetentnosti k akci (action competence), což je schopnost aktivně se podílet na řešení problémů. Je to velice zásadní koncept pro aktivizaci člověka a boj proti pocitu bezmoci (Jensen, 2002).

Pro pochopení, jak lidé činí rozhodnutí, slouží různé teorie, jako je teorie plánovaného chování, model proenvironmentálního chování a teorie normativního sociálního vlivu. Tyto teorie objasňují, jak psychologické a sociální faktory formují proenvironmentální rozhodnutí. Kromě osobních hodnot a postojů zahrnují tyto teorie i sociální a kontextuální faktory, například společenské normy a vnější omezení.

Teorie plánovaného chování popisuje, jak rozhodovací procesy jednotlivců mohou přecházet do specifických chování. Klíčové složky rozhodování podle Ajzena jsou postoje k chování, subjektivní normy a vnímaná kontrola chování. Postoje k chování jsou zakořeněné v přesvědčení jedince. Subjektivní normy reflektují vnímaný sociální tlak a očekávání, které motivují jedince k určitému chování. Jsou ovlivněny sociálním tlakem a snahou podřídit se většině. Vnímaná kontrola chování udává, do jaké míry jedinci cítí, že mají možnost své akce realizovat, což přímo ovlivňuje jejich rozhodnutí k jednání (Ajzen, 1991).

Model proenvironmentálního chování, který navrhl Stern, navazuje na teorii plánovaného chování. Podle Ajzena v chování rozhodují postoje člověka a vnímaná kontrola chování. Stern tuto teorii používá jako základ vysvětlení proenvironmentálního chování a k postojům a kontrole zdůrazňuje taky širší kontext. Chování člověka ovlivňují i jeho altruistické hodnoty. Jednání člověka může taky motivovat vnímání negativních důsledků (awareness of consequences) na životní prostředí. Tento model tedy zahrnuje koncept ekologické svědomitosti, což je tendence jedince být obecně obezřetný vůči životnímu prostředí. Člověka motivují jeho osobní normy podmíněné pocitem vlastní odpovědnosti (ascription of responsibility to self) (Stern, 2000).

Teorie normativního sociálního vlivu od Roberta Cialdiniho ještě více rozšiřuje pochopení vlivu sociálních norem na chování. Cialdiniho výzkum zdůrazňuje význam správné formulace komunikace, zejména v situacích, kdy je cílem snížit sociálně nežádoucí chování. Sociální normy můžeme dělit na: deskriptivní normy (co lidé obvykle dělají), a injunktivní normy (co by lidé neměli dělat). Výzkum naznačuje, že negativně formulované zprávy mohou být účinnější v upoutání pozornosti a mohou ovlivnit chování, protože lidé silněji cítí sociální neschválení (Cialdini, 2007). Efekt sociálních norem je silnější, když jsou lidem připomínány (Keizer & Schultz, 2018). Tato teorie je zvláště užitečná pro tvorbu komunikačních strategií v oblasti životního prostředí. Pokud má být proenvironmentální chování podpořeno, musí být prezentováno jako sociální norma a opačné chování by mělo být neschvalováno. Při komunikaci se širší veřejností je také důležité zdůraznit hodnoty, které přesahují osobní zájmy a zaměřit se na širší společenské dobro (Evans, et al., 2012).

Mezi hlavní faktory ovlivňující proenvironmentální chování patří osobní postoje, které jsou často formovány vnímáním osobního zdraví, hodnotami jako altruismus, a také vnímáním rizika a zranitelnosti vůči environmentálním hrozbám. Významnou roli hrají i zkušenosti z dětství, jako je hraní si venku, táboření nebo rybaření, jsou často považovány jako formující pro aktivisty a lidi pohybující se v oblasti ochrany životního prostředí (Chawla & Cushing, 2007).

Sociální vlivy, jako jsou kulturní normy a tlaky od vrstevníků nebo rodiny, hrají rovněž zásadní roli. Studie mezi environmentálními aktivisty ukázala, že motivace k ochraně životního prostředí vysvětluje pouze malou část variance v environmentálním aktivismu. Naopak sociální identita, zvláště identifikace s environmentálními skupinami, může mít významný vliv. Studie poukazuje na to, že sociální identita může být klíčová pro porozumění, proč se lidé zapojují do

environmentálního aktivismu a jaké strategie mohou být efektivní pro mobilizaci veřejnosti (Dono et al., 2010).

Jak dochází ke změně chování, aby bylo proenvironmentální? Pouhé zvýšení obav nemusí nutně vést k odpovídajícím změnám v chování. Před pokusem o změnu je nutné vzít v úvahu kontext (sociální a ekonomické aspekty prostředí, ve kterém se jedinec nachází) a překážky. Ty mohou zahrnovat nedostatek informací, nedostupnost zdrojů, a další sociální a kulturní faktory. Například Tanner zkoumala, které faktory mají vliv na snížení jízd osobním automobilem (Tanner, 1991). Na rozdíl od tradičních přístupů, které zdůrazňují osobní proměnné, jako jsou postoje nebo environmentální obavy, Tanner poukázala na význam různých omezení, která brání jedincům v zapojení do proenvironmentálního chování. Zkoumala subjektivní faktory (např. pocit odpovědnosti) a objektivní podmínky (jako nedostupnost auta, místo bydliště a příjem). Zjištění ukazují, že oba typy omezení mohou významně ovlivňovat chování řidičů. Faktorů ovlivňující proenvironmentální chování je tedy více (Tanner, 1999).

Proenvironmentální chování je mezigenerační záležitostí (Ágoston et al., 2024). Ve výzkumu různých věkových skupin (skupiny po dekadách od 20 let a méně až do 70 let a více) a různých typů chování nebyly zjištěny obecné rozdíly, ale bylo prokázáno, že lidé z různých generací se mohou zapojit do specifických forem proenvironmentálního chování. Například byly zjištěny rozdíly v ekologickém přístupu k dopravě a oblékání (častější u mladších věkových skupin), naopak starší generace častěji bojkotovali produkty, jedli méně masa a šetřili vodou. U jiných typů chování (recyklace, kompostování, šetření energií a používání oblečení z druhé ruky) byly rozdíly mezi věkovými skupinami velmi malé. Je možné, že mnoho účastníků ve věku 20 let nemá finanční možnosti k bojkotování určitých výrobků oproti lépe zajištěným staršími dospělým. Autoři uvádí, že je možné, že věk a environmentální uvědomění do značné míry nesouvisí a také upozorňují, že je obtížně rozeznat vliv věku na proenvironmentální chování kvůli mnohým faktorům - např. životní styl, příležitost a znalosti (Ágoston et al., 2024). Budoucí výzkum na specifické formy proenvironmentálního chování a jeho souvislosti s věkem by mohl přinést hlubší porozumění.

Podpora proenvironmentálního chování by mohla být systematická. Může být rozdělena do čtyř kroků – identifikace chování, které je třeba změnit; zkoumání hlavních faktorů, které toto chování ovlivňují; návrh a aplikace intervencí pro změnu chování; a hodnocení efektů těchto intervencí (Steg & Vlek, 2009).

Systémově může být změna chování podpořena přesnými a relevantními informacemi a politickými rozhodnutími, například prostřednictvím regulací, dotací nebo daní. Podle Sterna je pro změnu chování nejúčinnější kombinace různých typů intervencí. Může jít o vzdělávací programy, nebo odměny a tresty (finanční odměny nebo pokuty) a změny ve veřejné politice (Stern, 2000). Studie navrhuje, že environmentální vzdělávání by mělo mladé lidi připravovat nejen k osobní odpovědnosti, ale také k účasti na veřejném a politickém dění (Chawla & Cushing, 2007). Společně tyto strategie mohou vytvářet podmínky, které nejen umožňují, ale i podporují proenvironmentální chování napříč společností (Stern, 2000).

Pokud je proenvironmentální chování aktivistické, může mít pozitivní i negativní vlivy na duševní zdraví – člověk může mít pocit pospolitosti, práce na cíli a pocit komunity, ale na druhou stranu dlouhou dobu setrvává v myšlenkách na změnu klimatu, které zpravidla nebývají pozitivní (Schwartz et al., 2022).

## **4. Mechanismy a procesy související s klimatickou krizí**

Psychologické vlivy hrají významnou roli při utváření vnímání a chování v souvislosti s klimatickou krizí. Výzkum naznačuje, že naše emocionální reakce na změnu klimatu mohou ovlivnit, jak vnímáme rizika, jak reagujeme na změny a jak přijímáme opatření ke zmírnění změny klimatu (Swim, et al., 2009). Další faktory, jako jsou naše hodnoty, překážky při činnosti a potřeba systémových změn, rovněž formují naše zapojení do opatření v oblasti klimatu (Steg, 2023).

Vnímání rizik může mít také vliv na naše duševní zdraví. Studie ukazují souvislosti mezi povědomím o změně klimatu a problémy duševního zdraví, jako jsou deprese, úzkost a stres, jak bylo zmíněno v kapitole o eko-emocích (eco-emotions). Způsob, jakým jednotlivci vnímají změnu klimatu a jaký k ní mají vztah, může ovlivnit zapojení a podporu klimatických opatření (Maiella, et al., 2020). Pochopení těchto psychologických dimenzí je klíčové pro efektivní řešení klimatické krize a podporu udržitelného chování a politických rozhodnutí.

### **4.1. Proč lidé nevnímají klimatickou krizi**

Co brání lidem v tom, aby se pustili do řešení klimatické krize právě teď? Proč někdy ignorujeme vědce a odborníky, kteří nás varují? A proč se zdá, že se neprojevují žádné zásadní změny?

Klimatická krize je pro lidi na celém světě obtížně uchopitelná z několika důvodů. Můžeme definovat čtyři důvody, proč je těžké lidi aktivizovat a proč může být problém přijmout ochranná opatření (Daniš, 2021). Za první, je vnímána jako vzdálený a pomalý proces. Dopady klimatických změn se často zdají být daleko v budoucnosti a nejsou tak viditelné jako okamžité problémy v našem každodenním životě. Klimatická krize obvykle nevyvolává okamžité emocionální reakce, které jsou potřebné k akci. Postupné změny, jako je změna kvality ovzduší, naše mozky obvykle přímo nevnímají. Za druhé, složitost této krize může vyvolávat pocit bezmoci a frustrace. Jako globální problém, který je způsoben mnoha faktory a vyžaduje komplexní řešení, se může zdát obtížné najít účinné a dosažitelné řešení (Daniš, 2021). Evolučně jsme naučeni reagovat především na akutní hrozby. Naši dávní předkové neměli potřebu sledovat postupně se zhoršující problémy, které se projevovaly až po mnoha letech (Scott, et al., 2021). Za třetí, klimatická krize jako téma je často polarizující, což znamená, že vyvolává různé názory a postoje, čímž může vést k napětí a konfliktům jak v osobním životě, tak v politice. To může odradit lidi od účasti na řešení této problematiky. Poslední faktor, pocit

rozptýlené zodpovědnosti, může brzdit jednotlivce, kteří se mohou cítit, že jejich příspěvek není dostatečně významný vzhledem k rozsahu problému a potřebě kolektivní akce (Daniš, 2021).

Palomo-Veléz a van Vugt identifikují z hlediska evoluční psychologie pět motivačních faktorů, které ovlivňují naše postavení ke klimatickým změnám (2021). Jde o zájem o sebe, status, přímou smyslovou zkušenost, krátkodobé odměny a sociální napodobování.

Organismy jsou primárně uzpůsobeny k tomu, aby se staraly o sebe a málokdy kladou zájem o ostatní před svůj vlastní prospěch. Upřednostnit druhé by v kontextu klimatické změny například znamenalo podniknout nějaký ústupek pro obecné dobro, např. snížení emisí. Ačkoli se snižování emisí může zdát z kolektivního hlediska racionální, žádat po lidech, aby upustili od toho, co je pro ně dobré, je nesmírně obtížné. Museli by se totiž uskrovnit ve svém pohodlí a navyklém životě. A to kvůli abstraktnímu, vzdálenému a obtížně pozorovatelnému cíli. Je tedy lepší vést lidi k proenvironmentálnímu chování tím, že zdůrazníme jejich osobní zájem. Například poukázáním na negativní důsledky environmentálních problémů pro jejich děti a příbuzenstvo, které nese jejich genetickou informaci (Palomo-Veléz & van Vugt, 2021).

Status je druhým faktorem motivačních faktorů. Vychází ze sociální psychologie, která ukazuje, že získání statusu a vyššího společenského postavení je spojeno s mnoha evolučními výhodami. V tomto kontextu je důležité, že jednotlivci nejenže vnímají ty, kteří se chovají proenvironmentálně, jako prosociálnější, ale také je upřednostňují jako partnery v sociálních interakcích. Nicméně většina těchto zjištění se opírá spíše o vnímání a očekávání chování než o skutečné chování (Palomo-Veléz & van Vugt, 2021).

Třetím faktorem je přímá smyslová zkušenost, která byla obzvláště důležitá v době, kdy jsme mohli posuzovat potenciální environmentální hrozby na základě okamžitých signálů z prostředí (např. sucho, požár buše, nebo naopak záplavy). Globální klimatické změny, které probíhají pomalu, tyto okamžité signály nenabízejí. Při spoléhání se na naše základní smysly musíme taky překonat znechucení (např. při přechodu na alternativy masa, jako je laboratorně pěstované maso) (Palomo-Veléz & van Vugt, 2021).

Čtvrtý faktor je upřednostňování krátkodobých odměn před dlouhodobými. Lidé projevují menší obavy a jsou méně ochotní řešit environmentální problém, pokud je tento problém prezentován jako událost v budoucnosti vzdálená v čase. Nepřekvapí nás, že lidé také projevují menší obavy a ochotu, pokud je nižší pravděpodobnost, že problém skutečně nastane (Palomo-Veléz & van Vugt, 2021).

Poslední z faktorů je sociální nápodoba. Tato teorie vypracovaná Albertem Bandurou říká, že se jedinci učí pozorováním druhých a napodobováním jejich jednání, chování a postojů (Bandura, 1971). V kontextu klimatické změny to tedy znamená, že v ideálním případě by nás dovedla k více proenvironmentálnímu chování, ale pokud jsme obklopeni neaktivními lidmi, sami zůstaneme pasivní (Palomo-Vélez & van Vugt, 2021).

Na naši aktivitu mají také vliv emoce. Emoce nás mohou povzbudit, nebo utlumit. Obecně jsou negativní emoce více aktivizující než emoce pozitivní. Aktivizující emoce vyvolávají reakce na hrozbu, například boj, útek nebo dokonce zamrznutí. Na druhou stranu, dlouhodobé stavy, jako je deprese, mají deaktivující charakter a obvykle nevyvolávají motivaci k akci. Naproti tomu úzkost je aktivizační emoce, která vyvolává tendenci vyhýbat se hrozbě (flight response, útek). Hněv je také aktivační emoci (fight response, boj). V kontextu eko-emocí (eco-emotions) a klimatických změn by eko-deprese (eco-depression) mohla brzdit klimatické akce, eko-úzkost (eco-anxiety) by mohla motivovat k aktivnímu vyhýbání se a eko-vztek (eco-anger) by mohl podporovat klimatické změny opatření. Nicméně pro hlubší pochopení těchto konkrétních eko-emocí (eco-emotions) a jejich vztahu k aktivizaci je zapotřebí širšího výzkumu (Stanley, et al., 2021).

#### **4.2. Kognitivní disonance**

Jeden z komplexních psychických procesů, kognitivní disonanci, můžeme vztáhnout na kontext klimatické krize. Kognitivní disonance je psychologický jev, který vzniká, když se naše přesvědčení neshodují s naším chováním, nebo když se dozvíme něco nepříjemného, a snažíme se snížit pocit napětí z nesouladu mezi informací a svým dosavadním přesvědčením. Případně se pocitu snažíme úplně vyvarovat (Schrems & Upham, 2020). Podle Festingera, který pojem představil, jedinec usiluje o vnitřní konzistenci. Existují různé způsoby, jak s kognitivní disonancí zacházet. Jedná se o změnu chování, nebo použití obranných mechanismů. Ty mohou mít podobu například ospravedlnění nebo zapominání, případně odvedení pozornosti. Lidé při pocitu disonance spíše upraví své přesvědčení, než aby změnili své chování, protože to vyžaduje menší úsilí (Festinger, 1957).

Kognitivní disonance má velký význam i v problematice klimatické krize. Lidé mohou mít silné přesvědčení o ochraně životního prostředí a o udržitelném rozvoji, ale jejich skutky nemusí být v souladu s těmito hodnotami. Tento rozpor mezi myšlenkami a činy může způsobovat emočního nepohodlí a vede ke snaze o minimalizaci tohoto napětí, ať už změnou přesvědčení nebo chování. V souvislosti s klimatickou krizí může kognitivní disonance lidem bránit v přijetí

nebo podpoře opatření, která by mohla negativně ovlivnit jejich současný životní styl nebo pohled na svět. Jedinci mohou také například popírat nebo zpochybňovat vědecké poznatky o klimatu, bagatelizovat závažnost globálního oteplování nebo přenášet vinu na jiné, místo toho, aby podnikli aktivní kroky k řešení změny klimatu (Kjeldahl & Hendricks, 2018).

Kognitivní disonanci můžeme pozorovat na příkladu člověka, který se aktivně snaží snížit svou ekologickou stopu, ale zároveň často cestuje letecky. Létání je téma, které vyvolává značnou pozornost. Civilní letecká přeprava je zodpovědná za zhruba 2 % emisí oxidu uhličitého vyprodukovaného člověkem, létání je pro ekologické spotřebitele velice sporné (Schrems & Upham, 2020) (největší podíl na celosvětových emisích má ze 34 % výroba elektřiny a tepla, průmysl zhruba 24 %, zemědělství a lesnictví 22 %, doprava 15 % a domácnosti a budovy zhruba 5 % (Green Gas Emissions, 2021)). Létání není přístupné širokému okruhu jednotlivců (přestože je nyní letecká doprava nejdostupnější, co kdy byla) – jedná se zhruba o 10 % populace, která užívá letectví. A z toho zodpovídá za více než polovinu CO<sub>2</sub> pouhé 1 % populace (Gössling & Humpe, 2020). Většina lidí však leteckou dopravu nepoužívá pravidelně. Seonaidh McDonald tedy vychází z předpokladu, že pokud požádáme jedince, aby diskutovali o svých rozhodnutích týkajících se létání, setkáme se s rozporem mezi postoji a chováním (McDonald, et al., 2015). Tato kognitivní disonance u létání byla potvrzena (Schrems & Upham, 2020). Lidé často zdůvodňují své letecké cesty faktory spojenými s dopravou (například čas, náklady, pohodlí), ale také s kontextem svých cest (např. pokud jde o účast na konkrétních akcích, obzvláště u vědců). Cestující také popírají odpovědnost, přesvědčeni, že jejich individuální chování nemůže nic změnit (Schrems & Upham, 2020).

### **4.3. Zkreslení (biases)**

Kognitivní zkreslení (biases), další z komplexních psychických procesů, jsou systematické chyby v myšlení, které ovlivňují úsudky, rozhodování a interpretaci informací. Vznikají jako důsledek zjednodušeného zpracování komplexních podnětů a pomáhají rychleji zpracovávat informace (Kahneman, 2012).

V této části práce popisují zkreslení (biases), které ovlivňují to, jak přemýšlíme a chováme se ohledně klimatické krize. Zkreslení (biases), které se týkají vnímání klimatické krize je spousta. Zde se budeme řídit klasifikací Mazutis a Eckardt z roku 2017, která je jednou z prací napsaných o zkreslení (biases) v kontextu klimatické krize, protože je velmi přehledná a pomáhá s kategorizací. Mazutis a Eckardt zkreslení (biases) v kontextu klimatické krize dělí do čtyř

skupin – zkreslení vnímání (perception), optimismu (optimism), relevance (relevance) a vůle (volition) (Mazutis & Eckardt, 2017).

Zkreslení percepce (perception bias) se vyskytují při otázkách na klimatickou změnu jako takovou, že je vzdálená a že se nás netýká, že rozsah jejích důsledků je neznámý a nejasný. Působí proto, že lidé nejsou schopni konceptualizovat události a důsledky, které ještě nezažili, a v podstatě nevidí, že nějaký problém existuje (Mazutis & Eckardt, 2017). S tím mohou být provázané další zkreslení (biases) jako například prostorové zkreslení (spatial bias), které vede k vnímání dopadů změn klimatu jako vzdálených a exotických jevů (Schultz et al., 2012), a časové zkreslení (temporal bias), při kterém si plně neuvědomujeme, že dopady klimatické krize ovlivní nejen současnost, ale i budoucí generace (Pahl et al., 2014). Rámování problému (framing) nám tedy vysvětluje, že lidé reagují odlišně podle toho, jak je problém prezentován nebo formulován (Paulus, et al. 2022). Například při předložení dvou variant, A) s těmito úsporami energie ušetříte 350 dolarů ročně, B) bez těchto úspor energie přijdete o 350 dolarů ročně, byla varianta B mnohem účinnější při změně chování jedinců, i když skutečné pobídky jsou naprosto stejné (Thaler & Sunstein, 2008; Mazutis & Eckardt, 2017). Rozdíl může být ale také daný strukturou vět, otevřenými či uzavřenými otázkami, nebo například pořadím alternativ odpovědí. Toto všechno může vyvolat zcela odlišné asociace, emoce a reakce na dané téma (Mazutis & Eckardt, 2017).

Ke zkreslení percepce (perception bias) můžeme přičítat i zkreslení dostupnosti (availability bias). Základním předpokladem tohoto zkreslení je, že pokud si lze něco vybavit, musí to být důležité nebo přinejmenším důležitější než alternativní řešení, která si nelze tak snadno vybavit. Je také snazší si věci vybavit, pokud jsou pro nás “živé” (vivid), tedy blízké fyzicky a psychicky. Jsou také živější, když nás hrozba události ovlivní nyní nebo v bezprostřední budoucnosti, což je opět provázané s časovým zkreslením (temporal bias). Vizualizace, které se nám nabízejí jsou například záplavy, hurikány a tajfuny. Tyto události ale bývají prezentovány jako samostatné a nesouvisející a jejich dopady pocítí hlavně obyvatelé zasaženého místa. Zbytek obyvatelstva to pak nevnímá jako problém vyžadující velkou kolektivní akci (Mazutis & Eckardt, 2017).

Zkreslení percepce (perception bias) může taky ilustrovat konfirmační zkreslení (confirmation bias), které nás nutí vyhledávat a upřednostňovat informace, které potvrzují naše stávající přesvědčení o klimatické krizi, a tím posilovat naše předpojaté představy. Toto chování bylo pozorováno například u norských respondentů, kteří existenci klimatické krize do značné míry

popírali (Norgaard, 2006). Podobně můžeme nalézt zkreslení u lidí, kteří odmítají informace, které by narušily jejich pozitivní představu o klimatické krizi. Na internetu například může vzniknout efekt komory ozvěn (echo chamber effect), přičemž člověk se setkává pouze s informacemi nebo názory, které odrážejí a posilují jeho vlastní. To může vést k tomu, že nemáme reprezentativní vzorek názorů, a proto nemáme možnost objektivně zhodnotit danou problematiku. Lidé okolo nás ovlivňují naše chování, vnímání a reakce na klimatickou krizi. To platí jak pro ekologicky aktivní lidi, tak pro lidi, kteří globální klimatickou změnu nevidí jako výzvu, či ji popírají. Následně obklopení se jenom jednou skupinou lidí může vést až ke zkreslení pohledu, případně i k vytvoření dezinformací. Člověk má pak potíže s uvažováním o opačných názorech a s diskusí o složitých tématech. Tento efekt je propojený s konfirmačním zkreslením (confirmation bias) (Cinelli et al., 2021). Zkreslení, které máme kvůli lidem okolo nás můžeme ilustrovat i na efektu falešného konsenzu (false consensus effect). Obzvláště angažovaní lidé předpokládají, že ostatní jednají stejně jako oni sami (McGuire & Beattie, 2021).

Druhé zaměření různých zkreslení je optimistické. V kontextu klimatické krize je to přesvědčení, že všechno bude v pořádku. Lidé mají tendenci být přehnaně optimističtí a příliš důvěřovat svým schopnostem, jak se vypořádat s negativními událostmi. Toto zkreslení nám například chrání sebevědomí a pomáhá nám zůstat odolnými v těžkých chvílích. V kontextu klimatické krize to ale také znamená, že můžeme iracionálně podceňovat pravděpodobnost dopadů klimatických změn a přeceňovat naši schopnost reagovat. Například řešení klimatické krize bývá prezentováno jako problém, který vyřeší budoucí technologie a inovace. Je to tedy optimistický pohled, že technologie nám přinesou spásu a že budoucí svět bude ještě lepší. Tato vize budoucnosti pak snižuje vnímání naléhavosti přítomného okamžiku, fyzické i psychické blízkosti (tady a teď). Snahy o hledání jiných alternativ řešení také nejsou naléhavé. Tento optimismus může mít blízko i prospěchářským zkreslením (self-serving bias) například když jsou jedinci, nebo firmy a instituce podněcováni k tomu, aby se snažili dosáhnout určitých výsledků výhodných především pro sebe na úkor všeobecného dobra (například upřednostnit finanční cíle před společenskou nebo environmentální odpovědností). Optimismus se pak může projevit i v tom, že lidé a organizace mají pocit, že jsou v oblasti udržitelných opatření lepší, než jsou (Mazutis & Eckardt, 2017).

Třetí kategorií zkreslení (bias) jsou zkreslení relevance (relevance bias), které opět minimalizují nebo ignorují důsledky změny klimatu. Může jít například o ukotvení (anchoring bias), které na základě výchozí hodnoty ovlivňuje, jak na problém zareagujeme (Mazutis & Eckardt, 2017).

Například v experimentu byli lidé konfrontováni se škodami na životním prostředí a byli dotázáni, zda by přispěli na záchranu mořských ptáků. V průměru byli ochotni přispět až 64 dolarů, ale pokud měli doporučenou “kotvu” 5 dolarů, průměrná částka klesla na 20 dolarů (Kahneman, 2012). Podobný problém je spojený s kotvami do budoucího času – v komunikaci o změně klimatu se můžeme setkat s formulacemi jako “v příštích desetiletích” nebo “přibližně za 30 let” se stane to a to, přistoupíme na určitá opatření, dosáhneme určitého cíle. Tato časová ukotvení zvětšují vzdálenost mezi příčinou a následkem a naznačují, že se zaměříme na opatření v budoucnosti, ne v současnosti (Mazutis & Eckardt, 2017).

Poslední z kategorií zkreslení (bias) jsou zkreslení vůle (volition bias), které brání jedincům, aby sami sebe viděli jako činitele, kteří mají kontrolu nad určitými činy. Mohou sloužit jako výmluva pro neangažovanost. Jde například o rozptýlení zodpovědnosti, poslušnost vůči autoritám, nebo profesní zaujatost. Rozptýlení zodpovědnosti může vypadat nejen tak, že člověk čeká, až akci zahájí ostatní, ale v kontextu klimatické krize to může být například představa, že odpovědnost za planetu je především úkolem státu, EU, OSN, nebo jiné instituce. Odpovědnost se tímto způsobem rozměňuje, není ani na jedinci, ani na větších firmách. Na to navazuje poslušnost k autoritám, která na ně spoléhá v řešení problému a v převzetí iniciativy. Nakonec v této kategorii zkreslení (bias) můžeme zmínit profesní zaujatost, která znamená protěžování profese nad environmentální řešení. Profesní zaujatost udržuje mýtus, že podnikání, společnost a biosféra nejsou vzájemně závislé (Mazutis & Eckardt, 2017).

#### **4.4. Obranné mechanismy**

Obranné mechanismy jsou psychologické mechanismy používané k ochraně integrity a stability při zažívání stresu, hrozby nebo nepříjemné situace. Základní freudovský princip obranných mechanismů předpokládá, že člověk chrání sám sebe před úzkostí, aby mohl zůstat v nezbytné míře nevědomý o svých pudech, a přitom je úplně neopomíjel (Winter & Koger, 2009). Podle Anny Freud, která je v návaznosti na svého otce více rozpracovala, jde o nevědomé zdroje, které ego využívá ke snížení vnitřního stresu (2023). Stres může vzniknout z vnějších nebo vnitřních konfliktů – mezi superegem a id (Freud, 2023). Obranné mechanismy mohou hrát klíčovou roli při udržení psychické rovnováhy, ale mohou také být škodlivé, pokud jsou používány příliš často nebo intenzivně, nebo pokud brání jednotlivcům v řešení skutečných problémů. Lidé, kteří jsou schopni rozpoznat a identifikovat tyto mechanismy, zlepšují své sebeuvědomění a získávají nové porozumění svému vlastnímu chování (Bailey & Pico, 2023).

Existuje mnoho různých obranných mechanismů, které se liší povahou a účinností. Freud stanovila deset základních mechanismů – vytěsnění, projekce, reaktivní výtvar, popření, přemístění, izolace, potlačení, sublimace, regrese a agování (Freud, 2023). Současní autoři ale uvádějí až dvojnásobek (Bailey & Pico, 2023).

V zájmu nalezení metodologie určování obranných mechanismů byl vyvinut dotazník DSQ 40. Přestože jsou obranné mechanismy nevědomé procesy, autoři tohoto dotazníku argumentují, že je možné použít metodu sebeposouzení, protože se mechanismy projevují svými výsledky. Tímto způsobem neměří přímo nevědomé procesy, ale spíše jejich vědomé projevy a zvládání konfliktu (Andrews, Singh, & Bond, 1993). Jinými slovy, člověk nemusí vědět, co ho vedlo k určitému chování či postojům, ale podle nevědomých procesů lze identifikovat základní příčinu. DSQ 40 byl poprvé vydán v roce 1993 obsahující 40 položkami (Andrews, Singh, & Bond, 1993). Do češtiny byl dotazník přeložen a validizován v roce 2005 (Červenková, 2005). Dotazník definuje 20 obranných mechanismů, které jsou rozdělené do tří skupin podle jejich zralosti. Mezi zralé mechanismy řadíme sublimaci, humor, anticipaci a supresi. Neurotické obranné mechanismy zahrnují odčinění, pseudoaltruismus, idealizaci a reaktivní formaci. A nakonec kategorie nezralých obranných mechanismů je nejobsáhlejší, najdeme zde projekci, pasivní agresi, agování, izolaci, devalvací, autistickou fantazii, popření, přesun, disociaci, štěpení, racionalizaci a somatizaci (Andrews, Singh, & Bond, 1993).

Obranné mechanismy člověka se mohou projevit v jeho chování, hodnotách, nebo mohou být reflektovány jeho okolím. Pokud by se jednalo o posouzení ze strany okolí, tázaný by reflektoval, zda mu nějakou zpětnou vazbu dává jeho okolí a jaká ta zpětná vazba je (Andrews, Singh, & Bond, 1993).

#### **4.4.1. Obranné mechanismy související s klimatickou krizí**

Obranné mechanismy jsou iracionální, protože nám zakrývají realitu. Zároveň nás ale chrání před nepohodlím a neklidem. Winter a Koger, autorky knihy *Psychologie environmentálních problémů* uvádějí, že obrany jsou projevem nelogičnosti našeho chování a současně i projevem zranitelnosti našeho sebepojetí (Winter & Koger, 2009). Následující obranné mechanismy budou uvedené podle jejich knihy. Téma obranných mechanismů kontextu klimatické krize není příliš rozšířené (Wullenkord, 2019).

Jedním z obranných mechanismů v kontextu klimatické krize je racionalizace, při které si vytváříme přijatelné zdůvodnění svého chování. Například si zdůvodníme neekologické

spotřebitelské chování, koupí něčeho, co není potřebné. V racionalizaci si uvědomění, že tím zatěžujeme životní prostředí, držíme dál od těla (Winter & Koger, 2009).

Intelektualizace se projevuje, když problém popisujeme abstraktním, intelektuálním způsobem. Intelektualizace je použití komplexních argumentů, nebo přílišné zaměření na detaily a data. Chceme-li jakýmkoliv způsobem pracovat s klimatickou krizí, musíme ji nejdříve správně pochopit. Zvyšování povědomí má svou velkou hodnotu, ale může nést i rizika, pokud se příliš uzavřeme do racionalizace a do ospravedlňování. Vědomosti mohou ale také být velmi znepokojující, pokud nás příliš znejistí, zejména v případě změny klimatu (Verlie, 2022). Intelektualizace nás tedy chrání, protože nám dovolí se na problém zaměřit povrchně, tak abychom nemuseli nést jeho důsledky (Winter & Koger, 2009).

Přemístění jako obranný mechanismus v kontextu klimatické krize znamená, že přesouváme vyjádření svých pocitů na jiný objekt – méně ohrožující (Winter & Koger, 2009). V novějších textech se v tomto významu setkáme i s pojmem symbolická redukce. Jiní autoři označují tento jev jako tokenismus, čímž se myslí politika nebo praxe, kdy se vynakládá pouze symbolické úsilí (Steurer, 2021). Symbolická redukce se projevuje snahou o zjednodušení složitých problémů, jako je klimatická krize, na jednodušší symboly nebo gesta, které nemají skutečný dopad na situaci. Například lidé mohou nosit trička s ekologickými slogany, aniž by prováděli skutečné kroky k ochraně životního prostředí (Nkrumah, 2021).

Potlačení (supression) představuje mnohdy i uvědomovaný pokus o to, abychom úzkostnou myšlenku dostali pryč ze své mysli. To se může projevit u myšlenek na klima v jakkoliv velké podobě. Podobný princip, ale nevědomě, ukazuje tzv. vytěsnění (repression). Vytěsnění je mechanismus, který blokuje nežádoucí myšlenky nebo podněty pomocí podvědomí (Bailey & Pico, 2023). Jedná se o silný obranný mechanismus, který často poskytuje základní podporu ostatním obranným mechanismům. S pomocí vytěsnění neboli represe je snadné ignorovat skutečnost, že v zájmu duševního klidu klameme sami sebe (Steurer, 2021). Na vytěsnění nemusíme pracovat, nebo se pro něj aktivně rozhodovat. Je to opět obranný mechanismus chránící nás před úzkostí (Winter & Koger, 2009). Při existenčním ohrožení mají jedinci tendenci používat nezralé obranné mechanismy, jako je potlačování bolestivých emocí, vyhýbání se odpovědnosti a promítání obav a nadějí na druhé. Podobně se čtenáři vyhýbají zpravodajským článkům, které vyvolávají pocity studu a viny (Benoit, et al., 2022).

Popření je nejčastější obranný mechanismus, se kterým se v odborných textech o kontextu klimatické krize setkáme. Popření může být vědomé nebo nevědomé a vztahuje se na události,

zážitky nebo informace, které jsou pro jedince příliš děsivé nebo traumatizující (Winter & Koger, 2009). Popření se může manifestovat třeba v popírání samotné existence klimatické krize, nebo v podporování dezinformačních přesvědčení. Jiné projevy popření mohou být snahy o “alternativní vědu”, která prokáže opak, nebo manipulace zprávami. Popírání klimatické krize je multidisciplinární otázka – dá se zkoumat z hlediska evoluční biologie, sociologie, politických věd, lingvistiky, žurnalistiky a psychologie (Mathers, 2020). Popření jako naprosté odmítnutí průběhu klimatické změny jako takové nám ukazují výzkumy u nižších procent (6 % českých respondentů), ale je přítomné (Krajhanzl et al., 2024). Může ale také jít o vědeckou devalvací (znehodnocení) poznatků, nebo trivializaci (tj. přílišné zjednodušování, nebo banalizace problému) (Schinaia, 2019).

Reaktivní formace se aktivuje, když je skutečný pocit (například vztek, smutek, ...) natolik nepříjemný nebo ohrožující pro sebepojetí jedince, že ho psychika "zamaskuje" opakem. Tento mechanismus chrání ego a pomáhá jedinci vyrovnat se s vnitřním konfliktem, i když ho tím může zároveň odcizit od jeho skutečných emocí (Winter & Koger, 2009).

Projekci můžeme rozpoznat tak, že u druhých lidí vnímáme to, co u sebe nejsme schopni vnímat. Často jde o negativní emoci, např. podráždění, kterou v nás vzbuzuje, když vidíme něco, co nám na druhých vadí (v kontextu klimatické krize např. jejich neekologické chování). Je tedy důležité všimnout si emocí u sebe samotného (Winter & Koger, 2009).

Při obranném mechanismu sublimace člověk převádí svou úzkost do produktivních aktivit, jako je například aktivismus nebo jiná činnost. Tyto produktivní aktivity bývají většinou společensky pozitivně přijímané. Tento pud může být velice produktivní, co se činnosti týče (Winter & Koger, 2009).

Další z mechanismů by mohla být regrese, tj. návrat k dřívějším, méně zralým nebo dětským způsobům chování ve snaze uniknout stresu spojenému s klimatickou krizí. To může zahrnovat nezodpovědné chování nebo odmítání převzít zodpovědnost za vlastní dopad na životní prostředí (Freud, 2023).

Pak ale existují i obranné mechanismy, které nejsou pojmenované podle Freudova označení. Mezi tyto specifické obranné mechanismy proti klimatické krizi můžeme řadit například miniaturizaci. To je tendence minimalizovat rozsah problému klimatické krize na úroveň, která je snadněji zvládnutelná nebo přehlédnutelná. Pokud například na Zemi pohlédneme jen jako na malou planetu v obřím kosmu, může nás to vést k nihilismu a podcenění závažnosti situace.

Vnímání planety jako malého objektu lidi staví do nadřazeného postavení, protože je planeta pocitově zvládnutelnější a méně hrozivá. Miniaturizace ale může vést k podcenění závažnosti situace a neadekvátním reakcím (Mathers, 2020). Podobné odpojení nastává při upřednostňování zraku před jinými smysly. Pokud používáme hlavně jeden ze smyslů a upozadíme zbylé, může to vést to k pocitu odcizení od světa kolem nás (Conn, 1998). Tato jednostrannost může vést k vytvoření bariéry mezi námi a ostatními druhy. Kvůli upřednostnění zraku se můžeme stávat pouhými pozorovateli a odpojujeme se od povrchu světa (cestami, obutím, materiály, kterými se obklopujeme). Tím se postupně můžeme oddělovat od přírodního světa a cítit se izolovaněji (Abram, 1996). Lidé jsou náchylnější k reakcím na vizuální důkazy změn klimatu, jako jsou například fotografie tajících ledovců. Přitom ale ignorují další důkazy, jako jsou vědecké studie nebo zprávy (Mathers, 2020). Podobný efekt může taky nastat izolováním těla od účinků narušení klimatu (např. klimatizace v období veder) (Bosca, 2023).

## 5. Česká společnost, klimatická krize a eko-emoce (eco-emotions)

Klimatická změna v České republice je probíhající proces, každé nové desetiletí je teplejší než ty předchozí (Brázdil, et al., 2021), Česká republika se také potýká s delšími obdobími sucha (Trnka, et al., 2017). Za posledních 50 let se zvýšila frekvence požárů vegetace (Mozny, Trnka, & Brázdil, 2021). Lesy jsou neodolné vůči větrným bouřím, suchu a škůdcům, protože se lesnictví až příliš dlouho zaměřovalo na produkci dřeva a nezohledňovalo environmentální aspekty (Fanta & Petřík, 2018).

V České republice není příliš rozšířen výzkum eko-emocí (eco-emotions). Na základě výzkumu týmu Jana Krajhanzla z roku 2021 můžeme vidět rozložení těchto emocí a jak velké části populace se týkají. Nejsilnější eko-emocí (eco-emotion) mezi Čechy a Češkami je podle těchto dat bezmoc, kterou silně pociťuje 24,2 % lidí a extrémně 7,8 %, poté smutek, který cítí 22,1 % lidí a extrémně 4,9 % a strach (silně 22,1 % a extrémně 4,9 %) a vztek (silně 15,8 % a extrémně 4,6 %) (Krajhanzl, 2021).

V následujících dvou podkapitolách představím průzkumy a studie zaměřené na celou českou populaci, zahrnující i další témata vztahující se ke klimatické krizi.

### 5.1. Povědomí české společnosti o klimatické krizi

Dopady klimatické krize v České republice jsou stále více patrné a měřitelné, ale široká veřejnost tyto změny nemusí vnímat. Osobní zkušenost s výše popsány jevy (sucho, bouře, ...) uváděly v přepočtu statisíce lidí (Marek, et al., 2022).

Pokud mají být zavedeny adaptační a mitigační opatření, veřejnost by měla být informovaná (Vink et al., 2013). Tato informovanost se týká nejen obecných faktů o klimatických změnách, ale i informací o klimatické změně v České republice. V různých průzkumech napříč Evropou dosáhli čeští občané ve vnímání změny klimatu nižších výsledků, než je průměr EU. Například v letech 2008 a 2011 měli obyvatelé České republiky jedno z nejnižších skóre ve vnímání změny klimatu v rámci EU (Krkoška Lorencová et al., 2019).

Podle průzkumu Prokopa et al. z roku 2020 ale česká společnost nepochybuje o tom, že změna klimatu existuje (pouze 6 % si myslí, že se klima nemění) a je způsobená člověkem (85 % lidí souhlasilo, že je změna klimatu způsobená člověkem) (Prokop, et al., 2020). V posledních 100 letech podle 93 % dospělých Čechů dochází ke změně klimatu (Prokop, et al., 2020). Krajhanzl také provedl srovnání s rokem 2015, kdy si nějakých projevů globální změny všimlo 40 % a o šest let později 64 % české veřejnosti (Krajhanzl, et al., 2021). V roce 2015 třetina tázaných

(33 %) uvedla, že žádné změny nevidí a v roce 2021 to byly jen 4 %. Podle 7 % účastníků průzkumu změna klimatu neprobíhá nyní, ale v budoucnosti k ní dojde. Celkových 16 % respondentů nevědělo nebo nedokázalo odpovědět a zbylých 6 % vybralo možnost, že ke klimatické změně vůbec nedojde (Krajhanzl et al., 2024). Více než polovina (62 %) české veřejnosti podle výzkumu si myslí, že děti, které se rodí v těchto letech, budou žít v horším světě (Krajhanzl, et al., 2021).

Jak bylo uvedeno výše, i pro ČR platí, že změna klimatu je poměrně abstraktní, globální fenomén. Občané si například nespojí sucho s klimatickou změnou (Buchčík, 2021), přitom sucho v České republice Češi vnímají jako závažný problém (73 %), stejně jako stav české krajiny a dopad změny klimatu na Česko (65 % a 62 %) (Krajhanzl et al., 2024). Podobně, i Prokop et al. potvrzují, že například proměnu české krajiny (usychání lesů, nedostatek vody a podobně) si lidé nespojí tak jasně s klimatickou změnou, jako jsou třeba záplavy, deště a požáry v jiných zemích (Prokop, et al., 2020).

## **5.2. Otevřenost české společnosti k řešení klimatické krize**

Většina lidí uznává existenci klimatických změn, zároveň mnozí mají pocit, že klimatická krize nemá dopad na Českou republiku. Tento rozpor v percepci může být poměrně častý. 82 % dospělých Čechů a Češek souhlasí, že k řešení klimatické krize je potřeba změna lidské činnosti, ale jakožto občané České republiky necítí nutkání či povinnost něco proti změnám dělat (Prokop, et al., 2020). Když přijde na otázku okamžitého řešení, je zde poměrně výrazný rozdíl mezi přesvědčením mužů a žen - 71 % žen a 54 % mužů by chtělo změnu teď. Celkově k okamžitému řešení se kloní necelé dvě třetiny (63 %) českých obyvatel, čtvrtina (24 %) upřednostňuje horizont 10 let (Prokop, et al., 2020).

Podle studie Jana Krajhanzla z roku 2024, 52 % dotazovaných uvádí, že je potřeba klimatickou změnu řešit ihned, 25 % uvádí toto desetiletí. Dalších 9 % posouvá řešení do rozmezí let 2030-2050, 4 % do daleké budoucnosti a zbylá 4 % respondentů nikdy (posledních 6 % popírá probíhání klimatické krize) (Krajhanzl et al., 2024).

Občané (obzvláště muži) mohou zdůrazňovat to, že je Česká republika malým hráčem na poli světa, a argumentovat, že jim dává smysl počkat na to, co se bude dít v okolním světě (Buchčík, 2021). A přitom Česká republika je stejně jako další průmyslově vyspělé země odpovědná za řešení klimatické krize (Daniš, 2021).

Ačkoli podle Krajhanzlova průzkumu 67 % českých občanů považuje ochranu klimatu za důležitou, zhruba polovina respondentů (procenta uvedená dále) stojí proti tomu, aby opatření negativně ovlivnila jejich vlastní životní úroveň (Krajhanzl, et al., 2021). Část respondentů je proti zavádění opatření, která by pro ně znamenala vyšší finanční náklady, jako je zvýšení daně z nafty a benzínu (proti 50,8 % respondentů) a elektřiny (proti 68 % respondentů) (Krajhanzl, et al., 2021). Tento trend ukazuje na širší kulturní a sociální výzvy spojené s přijímáním proenvironmentálních opatření v České republice. Ukazuje se ale zároveň, že motivace penězi posiluje souhlas např. s budováním větrné elektrárny (otázka: Souhlasili byste s výstavbou větrné elektrárny 5 km od vašeho bydliště? A za jakých podmínek?). V této otázce by podle výše uvedeného průzkumu 66 % respondentů souhlasilo, kdyby část zisku šla jejich domácnosti (jednalo se o nejlákavější podmínku), 62 % by souhlasilo, pokud by část zisku putovala do rozpočtu jejich obce, 45 % by souhlasilo i bez podílu na ziscích (Krajhanzl et al., 2024).

Češi, kteří zažili extrémní povětrnostní události, jako jsou povodně nebo vlny veder, mají tendenci být více znepokojeni klimatickými změnami a jsou ochotnější podnikat adaptační a mitigační opatření. Zdá se, že čeští občané, kteří vnímají klimatickou změnu jako vážnou hrozbu, se pravděpodobněji zapojí do adaptačních opatření. Tento vztah je zvláště silný mezi lidmi, kteří mají osobní zkušenost s dopady extrémních povětrnostních událostí. Přibližně polovina respondentů (50,6 %) v dalším průzkumu uvedla, že se již zapojila do individuálních adaptačních a mitigačních opatření, včetně úspor energie a vody, recyklace a sběru dešťové vody (Krkoška Lorencová et al., 2019). V tomto průzkumu se dále ukazuje, že Češky vykazují větší obavy z možných budoucích dopadů klimatické změny než muži a jsou více otevřené účastnit se adaptačních akcí. Vykazují také o něco vyšší úroveň znalostí i proenvironmentálních zájmů, než čeští muži (Krkoška Lorencová et al., 2019).

Chabada a Krajhanzl se zaměřili na porovnání veřejné podpory ochrany klimatu a ochrany divoké přírody v České republice (Krajhanzl & Chabada, 2021). Zjistili, že podpora pro ochranu klimatu a ochrany divoké přírody významně roste s rostoucím proenvironmentálním přesvědčením lidí, množstvím volného času stráveného v přírodě a jejich altruismem. Zvláště ochrana klimatu roste také s vyšší volební účastí, levicovou politickou orientací a mladším věkem. Podpora ochrany dál roste s vyšší důvěrou v neziskové organizace, ale klesá s rostoucí důvěrou ve vědecké a výzkumné instituce. Naopak, podpora ochrany klimatu s těmito formami důvěry nekoreluje. Analýza také ukázala, že politické a demografické faktory jako věk, politická orientace a volební účast mají významný vliv na podporu ochrany klimatu, zatímco pro ochranu divoké přírody jsou klíčové spíše hodnoty a důvěra v neziskové organizace

(Krajhanzl & Chabada, 2021). Velké většině (72 %) obyvatel České republiky jsou myšlenky ochrany přírody a životního prostředí blízké (Krajhanzl et al., 2024).

Výzkum Krajhanzla et al. z roku 2024 uvádí tipy pro praxi. Například jakým směrem vést sdělení, kterými média informují veřejnost o klimatické krizi (Krajhanzl et al., 2024). Média by mohla více informovat o budoucích možnostech a konkrétních krocích, které Česká republika může podniknout v nejbližších letech pro ochranu klimatu. Veřejnosti by taky mohly být zodpovězeny otázky ohledně ochrany krajiny před suchem a před povodněmi. Dalším důležitým tématem by mohlo být přiblížení výzev rizik a příležitostí spojených s Green Dealem pro Česko (Krajhanzl et al., 2024).

Obyvatelé Česka obecně podporují většinu opatření, která jsou součástí Green Deal. V české debatě je důležité vracet se zpátky k českému kontextu – jaké kroky nás v ochraně klimatu čekají a jaké příležitosti Česku přinášejí. Například je důležité, jak ochrana klimatu pomáhá modernizaci Česka, zvýšení kvality života obyvatel, ochraně české krajiny a dalších generací. Ochrana klimatu také může podporovat rozvoj českých technologií, firem a obecně může podpořit české příklady dobré praxe v celé Evropské unii (Krajhanzl et al., 2024).

## 6. Eko-psychologie a psychologie klimatické krize v České republice

V České republice se postupně otevírají výcviky zaměřené na terapii v přírodě. Jedním z nich je tento rok otevřený výcvik Terapie v přírodě, který využívá pozitivní dopady přírody k podpoře duševního zdraví a pohody klientů. Tento výcvik zaštiťuje Terapie mezi stromy, společnost terapeutů a koučů, kteří nabízejí terapie a koučink při chůzi v přírodě (Terapie mezi stromy, 2019). Kombinaci terapie a přírody klientům nabízí i Terapie venku, skupinová terapie pro děti, která společně se skupinovou dynamikou kombinuje pozitivní vliv pobytu v přírodě na psychiku (Terapie venku, 2024).

V České republice také vznikají iniciativy na vyrovnávání se se žalem (eco-grief), který je nejznámější eko-emocí (eco-emotion) v českém pojetí ekopsychologie. Environmentální žal (eco-grief) bývá zpracován v terapiích (Voštová, 2018), nebo i kreativními možnostmi, jako byl například v roce 2020 film Žal žen (Culková, 2020). K tomuto filmu byl později spuštěn i web klimazal.cz, který uvádí informace nejen o filmu, ale především o klimatickém žalu (jiný název i eko-smutek; eco-grief), vysvětluje jej a nabízí možnosti, co se žalem dělat (Novák & Voštová, 2022).

Další film s eko-psychologickou tématikou je dokumentární film Lesní žal Barbory Klocové z roku 2023, který přináší pohled dětí, dospívajících z Vysočiny na změnu lesů (Klocová, 2023).

Na podzim roku 2024 vyšla nová kniha Jitky Holasové, Klimasmutek: Vnitřní dovednosti do časů krize, která přináší rozhovory s českými odborníky a odbornicemi na duševní zdraví a provázení přírodou (Holasová, 2024).

V roce 2024 byl založen institut pro ekoterapii, Klidem, který spojuje terapeuty, kteří se věnují tématu environmentálního žalu a chtějí skrz kurzy a workshopy a vzdělávání odborné veřejnosti v Česku budovat obor ekoterapie (Klidem, 2024).

Jan Krajhanzl a tým odborníků spravuje portál Institut 2050, který se specializuje na výzkumy veřejného mínění a komunikační strategie v environmentální oblasti v České republice a na Slovensku (Institut 2050, 2024).

Výzkum v oblasti ekopsychologie je v České republice rozvíjen i směrem sociologickým, nebo etnografickým a politologickým směrem. Na University of New York in Prague a Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy se RNDr. Michaela Pixová, Ph.D. věnuje odolnosti sociálních organizací a společnosti v kontextu krize. Její práce má také feministický náhled, což je jedno ze zaměření, které obsahuje často český ekopsychologický výzkum. Joseph

Mangarella, Ph.D. se na UNYP věnoval etnografickým průzkumům spojeným s klimatickou změnou v afrických zemích.

Studium Environmentálních studií se dá věnovat na Fakultě sociálních studií Masarykovy Univerzity, nebo na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého, taky na Fakultě životního prostředí Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Environmentální inženýrství se dá studovat na mnohých technických a inženýrských fakultách.

Na některých českých vysokých školách je vyučována samotná eko-psychologie. Na brněnské Fakultě sociálních studií doktorem Janem Krajhanzlem (FSS MUNI, 2024), na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy vyučuje Psychologii klimatické krize třetím rokem PhDr. Linda Maruščáková, která se věnuje tomuto tématu dlouhé roky, a vyučuje ho také na University of New York in Prague. Letos se připojil s předmětem o klimatické krizi také Mgr. Kamil Vlček, PhD. Univerzita Karlova také vydává *Envigogiku*, časopis v oblasti environmentálního vzdělávání (Envigogika, 2024).

Hlavním portálem pro ekopsychologické publikace a výzkumy bývala od roku 2007 ekopsychologie.cz, která v současné době není přístupná (Krajhanzl, 2015).

Po celé České republice je několik projektů, které se zaměřují na vzdělávání. Ministerstvo životního prostředí vede a financuje programy pro environmentální vzdělávání a poradenství. Pro Prahu v rámci vzdělávání funguje Toulcův dvůr, který pořádá programy, semináře a akce pro veřejnost. V brněnském regionu tuto roli zastupuje Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, které probíhá pro školky a školy v jednom či více dnech. Lipka zajišťuje výuku i na některých vysokých školách. Další z organizací, která vzdělává, je ve Zlínském kraji už od roku 2007 Líska.

Dále se v České republice nachází například Česká společnost pro ekologii (ČSE), která se snaží o propojení ekologické vědy s praxí a veřejnou správou a o zvyšování povědomí o ekologických otázkách, dále Agentura ochrany přírody a krajiny ČR, což je státní organizace spravující chráněné krajinné oblasti, národní parky a další chráněná území a věnuje se i environmentálnímu vzdělávání, nebo Český svaz ochránců přírody, který organizuje různé ochranné a vzdělávací projekty, včetně prací v terénu a kampaní na ochranu ohrožených druhů. Mezi další organizace pak patří Ekologický institut Veronica, Středisko ekologické výchovy SEVER a také Tereza, nezisková organizace, která podporuje environmentální vzdělávání dětí a mládeže.

## **7. Jednotlivec a odborníci v řešení eko-emocí (eco-emotions) a klimatické krize**

Klimatická změna ovlivňuje životní prostředí, ekonomiku a lidské zdraví. Samotná změna klimatu a opatření proti změně klimatu mohou negativně ovlivnit i duševní zdraví. Přesto často opomíjíme, jaký dopad mají tyto změny na naše pocity a zvládání eko-emocí (eco-emotions) tak může být obtížné (Thoma et al., 2021). Proto je důležité zvýšit veřejné povědomí o vztahu mezi klimatickou změnou a duševním zdravím, což by mohlo vést k efektivnějším opatřením (Lawrance, et al., 2022).

### **7.1. Povědomí české společnosti o klimatické krizi**

Člověk může podniknout několik kroků, aby lépe zvládal své eko-emoce (eco-emotions). Zaprvé je nezbytné si své emoce uvědomit, připustit je a prozkoumat je. To znamená přijmout pocity úzkosti, strachu nebo smutku, které vznikají v důsledku obav o životní prostředí a klimatické změny. Pojmenování si emocí, které cítíme, může pomoci tyto pocity lépe pochopit a zvládat (Lawrance, et al., 2022).

Rodiče často mohou mít tendenci chránit své děti před fakty o klimatu, ale tento přístup není udržitelný (Sanson et al., 2018). Pokud je člověk rodičem, pravděpodobně již musel dítěti klimatickou krizi vysvětlit, nebo se s tím setká. Je proto důležité, aby se rodiče v této problematice zorientovali, jak v příčinách, tak v reakcích. Dětem by měli informace předat srozumitelně. Děti jsou schopny rozpoznat a zpracovat závažnost klimatických změn, pokud jsou s nimi konfrontovány. Mladší děti mohou ukazovat méně stresu než starší děti, ale stále je důležité věnovat pozornost jejich reakcím (Clayton et al., 2020).

Pro rodiče jsou postupně představovány různé rady. Taylor a Murray je shrnují v pěti bodech: 1) poskytnout dítěti příležitost otevřeně sdílet své emoce a obavy týkající se změny klimatu, 2) potvrdit emoce a pocity dítěte, aniž by je rodič bagatelizoval (spíše než říci: “Neboj, všechno je v pořádku.” by bylo vhodnější říci: “Je v pořádku cítit obavy. Tomuhle bychom se mohli věnovat” a navrhnout pozitivní činnost), 3) vyvážit negativní informace pozitivními, nejlépe za každou negativní informaci uvést tři pozitivní (například úspěšné projekty ochrany přírody, nebo druhů zvířat), 4) při zapojování mladších dětí do ekologických akcí se zaměřte na lokální úroveň a hmatatelnější činy (např. sběr odpadků, akce ve škole atd.), a nakonec 5) vymyslete dosažitelné cíle a plňte je jako rodina (Taylor & Murray, 2020; Léger-Goodes et al., 2022).

Pro mladší děti je spíše důležité budovat pozitivní vztah k přírodě a trávit hodně času v přírodě než přímo mluvit o klimatické změně. Přesto se i děti předškolního věku zajímají o proenvironmentální chování a stav planety a mají nápady, co dělat. Dospělí by měli naslouchat jejich potřebám (Sanson et al., 2018).

Při práci s malými dětmi by měla být věnována zvláštní pozornost možným velkým katastrofám, jako jsou lesní požáry, hurikány nebo záplavy. Pokud se přímo týká dětí, je vhodné je připravit předem jak prakticky, tak i psychicky. Stejně tak důležitá je práce po katastrofě, kdy je zásadní ujištění, že jsou děti v bezpečí, pojmenování pocitů, a navrácení se k běžnému rytmu života (Sanson et al., 2018). Připraveností může člověk snížit riziko negativních dopadů na duševní zdraví (jak krátkodobých, tak dlouhodobých) (Lawrance, et al., 2022).

Pro starší děti a adolescenty je také důležité pochopení a uznání jejich pocitů. I když jsou adolescenti schopni unést i negativní zprávy, mohou pociťovat nadměrné zoufalství a smutek. Proto je pro ně komunikace o změně klimatu důležitá, aby zůstali do tématu zapojení, aniž by byli příliš zahlceni. Často může pomoci problem-focused coping, tedy zvládání zaměřené na konkrétní problém (například proenvironmentálním chováním) (Sanson et al., 2018).

Podobně jako rodiče mají i vychovatelé a učitelé významnou roli při formování dětí. Mohou je vést k osvojení zdravých strategií pro zvládání stresu již v raném věku. Nicméně dospělí by se nejdříve měli zaměřit na vlastní prožití, aby dětem mohli efektivně předat informace (Clayton et al., 2020). Odolnost dětí a jejich schopnost zvládat katastrofy se odvíjí podle toho, jak to zvládají jejich rodiče a jakou podporu od nich dostávají (Ronan & Johnston, 2005). Proto by bylo vhodné, aby rodiče a ti, kdo se starají o děti, měli přístup ke skupinám podpory, kde mohou sdílet své emoce. Vzdělávání o klimatu často opomíjí emoce, přitom je to důležitý aspekt (Clayton et al., 2020).

Práci s emocemi můžeme ukázat na příkladu truchlení. Mezi výzkumníky se vyskytovaly otázky, zda truchlení v kontextu klimatické krize truchlení odpovídá modelu Elisabeth Kübler-Ross, který popisuje pět fází smutku (Kübler-Ross, 1992) (Cunsolo & Ellis, 2018). Výše zmíněné pohřby ledovců (viz podkaptiola eko-smutek) by tomu mohly odpovídat. Model Kübler-Ross vede ke smíření. Holasová ale píše, že s klimatickou krizí se nepotřebujeme smířit. Potřebujeme najít sílu postavit se jí a zároveň si uchovat svoje lidství a radost (Holasová, 2024). Proto je více upřednostňována metoda obnovujícího spojení (work that reconnects) Joanny Macy. Tato metoda má čtyři fáze – první je sbírání energie (po setkání se s eko-smutkem se rozhlížím po svém životě a hledám zdroje, ze kterých můžu aktuálně čerpat síly), potom v druhé

fázi pozorují své eko-emoce (eco-emotions) a nechávají průchod všem projevům, které potřebují. I v této fázi je důležité mít zdroj podpory, můžeme ho speciálně vyhledat skrz terapii nebo podpůrnou skupinu. Ve třetí fázi pak musíme přerátovat, co to znamená žít “dobrý život”, můžeme přenastavit a proměnit své hodnoty. Ve čtvrté fázi už vykročíme ke konkrétním krokům. Sytí nás kontakt se světem a vlastní silou. Macy ve zkratce uvádí 5 základních strategií, které pomáhají: “1) rozpoznat nadšení jako cenný obnovitelný zdroj, 2) rozšířit svou definici aktivismu, 3) následovat vnitřní kompas naší hluboké radosti, 4) nově definovat, co to znamená žít dobrý život a 5) uvidět úspěch novými očima a vychutnat si ho” (Macy & Johnstone, 2012).

Člověk může své emoce nasměrovat do nějaké akce. I když se může cítit bezmocně, frustrovaně nebo má obavy, zapojením se do činností posiluje svou odolnost a pocit, že má vliv na situaci. Aktivita také posiluje pocit naděje, což je důležitý motivační faktor. Rozsah akce může být různý, stejně jako pravidelnost úsilí. Některé činnosti můžeme provádět denně (recyklace, snižování množství odpadu), jiné příležitostně (podpora udržitelných postupů) nebo postupně (snižování konzumace masa). Přesun výdajů na potraviny, dovolenou a vybavení by mohl snížit emise skleníkových plynů téměř o 40 % (Carlsson Kanyama et al., 2021).

Pokud jsou emoce nezvladatelné, obzvláště pokud jde o úzkost, je vhodné vyhledat odbornou pomoc v oblasti duševního zdraví. Zvládání hrozby změny klimatu vychází z toho, jak efektivně lidé obecně zvládají své emocionální reakce. Zvládání může zahrnovat behaviorální i kognitivní a emocionální strategie. Výzkum terapeutických intervencí, které podporují individuální pohodu, je v poměrně rané fázi. Pro ty, kteří prožívají klimatickou úzkost, může být validace emocionálních reakcí velice užitečná. Cítí se pak pochopeni. Pomoci také mohou terapie zaměřené na přírodu. Ty propojují lidské a přírodní systémy a často využívají přírodního prostředí nebo procesů jako součást terapeutického procesu. Tyto terapie jsou často spojeny s činnostmi v přírodě a přenášením terapie “ven”, což může poskytovat regenerační zážitek (Clayton, 2020). Jedním ze známých příkladů terapie venku je japonská lesní terapie shinrin-yoku. Tento přístup vymyslel v 80. letech Tomohide Akiyama a měl dvojí účinek – odpočinout si od technologického světa a také znovu navázat vztah s přírodou a chránit ji (Miyazaki, 2018).

## 7.2. Odborníci

Kromě jednotlivců, rodičů, rodin a učitelů, kteří byli zmíněni v předchozí části, je vyrovnávání se se změnou klimatu úkolem i dalších lidí. Jsou to vědci, politici a zdravotníci. Každý má svou specifickou působnost a kompetence, ale společně se mohou snažit dosáhnout společného cíle, kterým je snížení emoční utrpení spojeného s klimatickou krizí. Vědci

poskytují informace o resilienci a dopadech na zdraví. Politici mohou zajistit finanční prostředky pro strategie a podporu na zvládnání reakcí. Zdravotníci vytvářejí bezpečný prostor pro zkoumání emočních reakcí. Přestože je klimatická krize ve spoustě ohledech bezprecedentní, můžeme se poučit z jiných krizí (jako byla např. pandemie COVID-19) (Lawrance, et al., 2022). Někteří výzkumníci říkají, že dopady změny klimatu na duševní zdraví jsou opomíjeny při zvažování nákladů a přínosů opatření v oblasti klimatu. Lawrance et al. zdůrazňují, že zásadní brát v úvahu vliv klimatické krize na psychiku při plánování zmírňování změny klimatu. Změny bychom těmto vlivům na psychiku měli přizpůsobit (Lawrance, et al., 2022).

Mezi různé způsoby reakce na emoční nepohodu můžeme zařadit: zvyšování aktivit, které podporují environmentální, fyzické a mentální zdraví, dále zaměření na rodiny. Můžeme se také zaměřit na navyšování úrovně tréninku odborníků na duševní zdraví – aby se vzdělávali v otázce klimatické změny. A nakonec hlavně můžeme budovat celkovou resilienci (Lawrance, et al., 2022).

Odborníci na duševní zdraví a organizace mohou také přispět k řešení klimatické úzkosti tím, že zajistí udržitelnější péči o duševní zdraví. Díky svému klinickému vzdělání a odborným znalostem mají odborníci na duševní zdraví dobré předpoklady k tomu, aby se postavili popírání, ovlivňovali veřejnou politiku a pečovali o oběti klimatických katastrof (Van Susteren, 2018). Jejich práce může zahrnovat změnu zaměření psychiatrické péče s důrazem na prevenci, budování sociálního kapitálu a odolnosti komunity, posílení postavení pacientů, aby mohli sami řídit své duševní zdraví. Mohou se také zaměřit na hledání efektivity v rámci systému a začlenění udržitelnosti do vzdělávacích programů (Lawrance, et al., 2022). Samuel et al. povzbuzují odborníky v oblasti duševního zdraví, aby se aktivně zapojili do proenvironmentálního jednání (Samuel, et al., 2022). Gary Belkin dokonce přímo říká, že „*není politické, když se ozveme proti největší hrozbě zdravému rozumu. Je to profesionální povinnost*“ (Samuel, et al., 2022).

Lewis poskytuje podrobný návod na postup při terapii v souvislosti s klimatickou krizí. Terapeut či terapeutka by mohli na začátek uvést, že existuje široká škála emočních reakcí na klimatickou krizi (frustrace, vztek, smutek, beznaděj, pocit viny, strach a úzkost, bezmoc nebo zmatek). Dále je důležité uvést možné obranné mechanismy (racionalizace, minimalizace, popírání atd.). Pokud klient přichází s projevy klimatické úzkosti, klimatické nepohody (to je akutní verze klimatické úzkosti, tento pojem je používán k tomu, aby se úzkost nezobecňovala

jako patologická), nebo pre-traumatického stresu (klimatická změna může způsobovat trauma přímo – katastrofami jako jsou požáry, povodně a vedra – nebo nepřímo), jeho stav může být uvědomován, ale nemusí. Proto je důležité emoce nebo stav pomoci pojmenovat (Lewis, et al., 2021).

Samotná terapeutická práce může mít různé formy. Kromě přerámování je důležité povzbuzení a ocenění klientovy odvahy a úsilí (např.: „*Je od vás odvážné, že jste ochotný nebo ochotná setrvat s tak obtížnými informacemi.*“) a také normalizace (např.: „*Je velmi zneklidňující myslet na druhy, které byly ztraceny, a myslet na ohrožení života našeho vlastního i našich dětí a vnuků.*“ nebo: „*Je pochopitelné cítit se (demoralizovaně, ochromeně, zmateně) tváří v tvář (bezprecedentní změny, bezprecedentní hrozby, takového nedostatku vedení atd.)*“). Terapeut může také nabídnout krátkou psychoedukaci týkající se obranných mechanismů či eko-emocí (eco-emotions) (Lewis, et al., 2021).

Odborníci by měli myslet také na své vlastní potřeby. Odborníci na duševní zdraví se mohou cítit, že na diskusi o klimatické změně nejsou připraveni, je tedy důležité jejich vlastní vzdělávání a možnost odkázat se na nástroje pomoci (Hoppe et al., 2023). Především odborníci na klimatickou změnu jsou tématu neustále vystaveni a mají přístup k aktuálním informacím a výzkumům. Odborníci mohou vnímat dopady klimatické krize jak v rámci své profesní činnosti, tak ve svém osobním životě. Mohou mít pocit, že je lidé nechtějí vyslechnout, což může jen prohlubovat pocit izolace, který někteří odborníci popisují (Samuel, et al., 2022). Nicméně nejsou v tomto úsilí sami, Samuel et al. popisují nově vznikající komunity a sílu sounáležitosti a společného cíle (Samuel, et al., 2022). Je důležité, aby se terapeuti neizolovali, ale vyhledali sociální podporu, supervizora nebo komunitu (Lewis, et al., 2021). Nejdůležitějším faktorem resilience pro klimatology a další odborníky na změnu klimatu je pocit komunity. Vnímání, že člověk pracuje s ostatními na společném cíli, může být zdrojem podpory a utvrzení. Spolupráce s ostatními na řešení problému může taky umožnit pocit posílení a smysluplnosti (Clayton, 2018).

Terapeuti by měli myslet na svou vlastní péči, a to například prostřednictvím dýchacích cvičení, pobytu v přírodě, kvalitního jídla a spánku. (Lewis, et al., 2021). Lidé by se mohli inspirovat z jiných krizí – například během epidemie Covidu-19 byl proveden výzkum o pozitivním vlivu mindfulness na regulaci emocí, která by mohla být prospěšná i v tomto případě (Di Giuseppe et al., 2022). Kromě toho lidé také mohou hledat přesah – v meditaci, spiritualitě nebo náboženských textech – jako ve způsobu, jak nalézt posilující zdroje (Samuel, et al., 2022).

## 8. Limity zpracovaných výzkumů

Tato práce vychází především ze zahraničních zdrojů, jejím cílem je uvést do českého kontextu různé eko-emoce (eco-emotions), obranné mechanismy a další poznatky z ekopsychologie.

Téma obranných mechanismů není příliš často diskutované, což může být z jedním z limitů na cestě k rozpoznání různých procesů, které nás ovlivňují v (ne)vnímání klimatické změny.

Část limitů tohoto textu nepochybně vychází z toho, že je celá práce zaměřená na země, ze kterých původní texty vycházejí. Veškeré překlady jsou také zpracovávány na základě mých znalostí a dostupných slovníků, což nezaručuje perfektní překlad.

V České republice je komunita eko-psychologů, jejichž práce a výzkumy poskytly mnoho cenných informací. Mohlo by být velice přínosné, kdyby se budoucí výzkum v Česku zaměřil na specifické věkové skupiny. Probíhají zde i výzkumy na základě sociálních charakteristik, což se ukazuje jako významný faktor v rámci proenvironmentálního chování a možností nějak na klimatickou změnu reagovat. Dalším významným omezením je nedostatek longitudinálních studií. Ty by umožnily sledovat dynamiku eko-emocí (eco-emotions) a obranných mechanismů v čase a identifikovat kauzální vztahy mezi klimatickým stresem, změnou postojů a behaviorálními reakcemi. Například vliv opakovaných extrémních klimatických jevů na psychologické adaptace obyvatel České republiky zůstává neprozkoumán.

Výzkum v České republice by mohl být doplněn o eko-emoce (eco-emotions), se kterými pracuje především Jan Krajhanzl, ale začínají být zpracovávány i jinými autory (viz Jitka Holasová), případně na pozitivní eko-emoce (eco-emotions), se kterými pracuje Linda Maruščáková.

## 9. Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřovala na zkoumání vztahu mezi eko-emocemi (eco-emotions), obrannými mechanismy v souvislosti s klimatickou krizí, s důrazem na aktuální situaci v České republice, co se postojů vůči klimatické krizi a environmentálního vzdělávání týče. Současná situace ohledně klimatu způsobuje nárůst eko-emocí (eco-emotions), jako je vztek, smutek, pocit viny, naděje a další. Psychické mechanismy jako jsou zkreslení (biases), kognitivní disonance nebo různé obranné mechanismy, jako je popírání, minimalizace či projekce, lidem pomáhají, aby zpracovali environmentální stresory a snížili jejich nepříjemné emocionální dopady. Tato obrana je sebezáchovná, ale může být i popírající realitu.

Veřejné a akademické povědomí o psychologických aspektech klimatické krize se v České republice poněkud rozchází, ale v posledních letech se zároveň studium tohoto tématu i rychle rozvíjí.

Průzkum je rozvíjen v mnoha směrech (vzdělávání, etnografické průzkumy, ...). Přestože zde jsou lidé, programy na vzdělávání a osvětu, budoucí výzkum by mohl představit specifické intervence, které by pomohly lidem lépe zvládat eko-emoce (eco-emotions) a efektivněji se zapojit do proenvironmentálních aktivit. Efektivní zpracování eko-emocí (eco-emotions) a minimalizace používání neadaptivních obranných mechanismů mohou hrát klíčovou roli při podpoře duševního zdraví v období klimatické krize. To může zahrnovat intervence zaměřené na emoční regulaci, posílení komunitní podpory a vzdělávání o environmentálních hrozbách.

Jako další možné směry budoucího výzkumu navrhuji kvantitativní studie, které by ověřily, jaké psychologické faktory nejvíce přispívají k aktivnímu zapojení do boje proti klimatické krizi. Rovněž by bylo užitečné zkoumat, jaké demografické skupiny v České republice reagují na eko-emoce (eco-emotions) a jaké specifické obranné mechanismy jsou u nich nejčastější. Tyto informace by mohly pomoci v tvorbě programy na podporu psychické odolnosti a proenvironmentálního chování ve veřejné politice a vzdělávání.

Uvědomění si vlastních eko-emocí (eco-emotions), případných obranných mechanismů a zhodnocení situace je individuální zodpovědností každého z nás, ale zároveň globálním tématem. Budoucí výzkumy tedy mohou přinést nejen poznat, ale hlavně mohou upřít pozornost na téma společné nám všem.

## Reference

- Abram, D. (1996). *The Spell of the Sensuous : Perception and Language in a more-than-human World*. Vintage Books, a Division of Penguin Random House Llc.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Akresh, R. (2016). Climate Change, Conflict, and Children. *The Future of Children*, 26(1), 51–71. <https://doi.org/10.1353/foc.2016.0003>
- Albrecht, G. A. (2019). *Earth Emotions*. Cornell University Press.
- Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*, 15(1), 95–98. <https://doi.org/10.1080/10398560701701288>
- American Psychological Association. (2024). *Style and grammar guidelines*. American Psychological Association. <https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines>
- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246–256. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
- Arrhenius, S. (1896). On the influence of carbonic acid in the air upon the temperature of the ground. *The London, Edinburgh, and Dublin Philosophical Magazine and Journal of Science*, 41(251), 237–276. <https://doi.org/10.1080/14786449608620846>
- Aruta, J. J. B. R. (2022). Ecological Grief in Filipino Youth. *Journal of Loss and Trauma*, 28(3), 1–3. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2108204>
- Ágoston, C., Balázs, B., Mónus, F., & Varga, A. (2024). Age Differences and Profiles in pro-environmental Behavior and eco-emotions. *International Journal of Behavioral Development*, 48(2). <https://doi.org/10.1177/01650254231222436>

- Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kőváry, Z., Dúll, A., Rácz, J., & Demetrovics, Z. (2022). Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2461.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Bailey, R., & Pico, J. (2023). *Defense Mechanisms*. National Library of Medicine.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Beattie, G., & McGuire, L. (2021). Personality and climate change mitigation: a psychological and semiotic exploration of the sustainable choices of optimists. *Semiotica*, 0(0). <https://doi.org/10.1515/sem-2019-0056>
- Benoit, L., Thomas, I., & Martin, A. (2021). Review: Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents – a qualitative study of newspaper narratives. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1). <https://doi.org/10.1111/camh.12514>
- Berry, H. L., Bowen, K., & Kjellstrom, T. (2010). Climate change and mental health: a causal pathways framework. *International Journal of Public Health*, 55(2), 123–132.  
<https://doi.org/10.1007/s00038-009-0112-0>
- Brázdil, R., Zahradníček, P., Dobrovolný, P., Štěpánek, P., & Trnka, M. (2021). Observed changes in precipitation during recent warming: The Czech Republic, 1961–2019. *International Journal of Climatology*, 41(7), 3881–3902.  
<https://doi.org/10.1002/joc.7048>

- Buchtík, M. (2021, May 10). *Rozdělení klimatem: Češi se nejvíc bojí sucha a migrace. Stále ale doufají, že jim se změny vyhnou* (N. Krawiecová, M. Kašpárek, & K. Zákopčanová, Eds.). IROZHLAS. [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/zmena-klimatu-sucho-migrace-vyzkum-rozdeleni-svobodou-datova-zurnalistika-cesky\\_2105120534\\_nkr](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/zmena-klimatu-sucho-migrace-vyzkum-rozdeleni-svobodou-datova-zurnalistika-cesky_2105120534_nkr)
- Cáceres, C., Leiva-Bianchi, M., Serrano, C., Ormazábal, Y., Mena, C., & Cantillana, J. C. (2022). What Is Solastalgia and How Is It Measured? SOS, a Validated Scale in Population Exposed to Drought and Forest Fires. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(20), 13682. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013682>
- Callendar, G. S. (1938). The artificial production of carbon dioxide and its influence on temperature. *Quarterly Journal of the Royal Meteorological Society*, *64*(275), 223–240. <https://doi.org/10.1002/qj.49706427503>
- Capecchi, S., & Mintel. (2018, July 27). *UK women try to live more ethically than men*. Mintel. <https://www.mintel.com/press-centre/the-eco-gender-gap-71-of-women-try-to-live-more-ethically-compared-to-59-of-men/>
- Carlsson Kanyama, A., Nässén, J., & Benders, R. (2021). Shifting expenditure on food, holidays, and furnishings could lower greenhouse gas emissions by almost 40%. *Journal of Industrial Ecology*, *25*(6). <https://doi.org/10.1111/jiec.13176>
- Chawla, L., & Cushing, D. F. (2007). Education for strategic environmental behavior. *Environmental Education Research*, *13*(4), 437–452. <https://doi.org/10.1080/13504620701581539>
- Cialdini, R. B., Demaine, L. J., Sagarin, B. J., Barrett, D. W., Rhoads, K., & Winter, P. L. (2006). Managing social norms for persuasive impact. *Social Influence*, *1*(1), 3–15. <https://doi.org/10.1080/15534510500181459>

- Ciccone, A., Bodley, G., Hansel, T., McDonough, M., McShan, L., & Ofosky, H. (2014). Disaster Psychosocial Assessment and Surveillance Toolkit (Disaster-PAST): Methods to Enhance Disaster Preparedness, Response and Recovery. *Louisiana State University Health Sciences Center Department of Psychiatry*.
- Cinelli, M., Morales, G. D. F., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The Echo Chamber Effect on Social Media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *118*(9). PNAS. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>
- Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betro, S., Jaya, B., & Janiri, L. (2023). Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental Health Assessment Under Climate Change. *Yale Journal of Biology and Medicine*, *96*(2), 211–226. <https://doi.org/10.59249/earx2427>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, *74*(102263). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S., Bragg, E., & Baker, C. (2020). Educating for resilience: parent and teacher perceptions of children’s emotional needs in response to climate change. *Environmental Education Research*, *27*(5), 1–19. <https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1828288>
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, *69*(101434), 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Clayton, S. (2018). Mental health risk and resilience among climate scientists. *Nature Climate Change*, *8*(4), 260–261. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0123-z>
- Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications and Guidance*. American Psychological Association, and ecoAmerica.

- Conn, S. A. (1998). Living on the Earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 26(1-3), 179–198.  
<https://doi.org/10.1080/08873267.1998.9976972>
- Coppola, I., & Pihkala, P. (2023). Complex dynamics of climate emotions among environmentally active Finnish and American young people. *Frontiers in Political Science*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpos.2022.1063741>
- Culková, A. (2020). *Žal žen*. ČSFD.cz. <https://www.csfd.cz/film/824941-zal-zen/prehled/>
- Craps, S. (2020). Introduction: Ecological Grief. *American Imago*, 77(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.1353/aim.2020.0000>
- Crutzen, P. J. (2002). Geology of mankind. *Nature*, 415(6867), 23.  
<https://doi.org/10.1038/415023a>
- Cruz, S. M., & High, A. C. (2022). Psychometric properties of the climate change anxiety scale. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101905.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101905>
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281.  
<https://www.nature.com/articles/s41558-018-0092-2>
- Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, 4(7), e261–e263. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)
- Červenková, I. (2005). *Možnosti měření obranných mechanismů ega (standardizace české verze dotazníku DSQ 40)* [Diplomová práce].

- Dahl, D. W., Honea, H., & Manchanda, R. V. (2003). The nature of self-reported guilt in consumption contexts. *Marketing Letters. Marketing Journal*, 14, 159–171.  
<https://doi.org/10.1023/A:1027492516677>
- Daniš, P. B. (2021). *Klima se mění - a co my? Proč a jak se učit o změně klimatu. Doporučení Pracovní skupiny pro klimatické vzdělávání Rady vlády pro udržitelný rozvoj. Ministerstvo životního prostředí.*
- Di Giuseppe, M., Orrù, G., Gemignani, A., Ciacchini, R., Miniati, M., & Conversano, C. (2022). Mindfulness and Defense Mechanisms as Explicit and Implicit Emotion Regulation Strategies against Psychological Distress during Massive Catastrophic Events. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12690. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912690>
- Dodds, J. (2021). The psychology of climate anxiety. *BJPsych Bulletin*, 45(4), 222–226.  
<https://doi.org/10.1192/bjb.2021.18>
- Dono, J., Webb, J., & Richardson, B. (2010). The relationship between environmental activism, pro-environmental behaviour and social identity. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 178–186. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.11.006>
- Envigogika. (2024). *Envigogika*. [Envigogika.cuni.cz](https://envigogika.cuni.cz).  
<https://envigogika.cuni.cz/index.php/Envigogika>
- Evans, L., Maio, G. R., Corner, A., Hodgetts, C. J., Ahmed, S., & Hahn, U. (2012). Self-interest and pro-environmental behaviour. *Nature Climate Change*, 3(2), 122–125.  
<https://doi.org/10.1038/nclimate1662>
- Evropská komise. (2024, April 2). *Příčiny změny klimatu*. Energetika, Změna Klimatu, Životní Prostředí. [https://climate.ec.europa.eu/climate-change/causes-climate-change\\_cs](https://climate.ec.europa.eu/climate-change/causes-climate-change_cs)

- Fanta, J., & Petřík, P. (2018). Forests and Climate Change in Czechia: an Appeal to Responsibility. *Journal of Landscape Ecology*, 11(3), 3–16.  
<https://doi.org/10.2478/jlecol-2018-0009>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93–107.  
<https://doi.org/10.1038/scientificamerican1062-93>
- Freud, A. (2023). *Já a obranné mechanismy*. PORTÁL s. r. o.
- FSS. (2024). *FSS:ENSn4627 Ekopsychologie - Informace o předmětu*. Is.muni.cz.  
<https://is.muni.cz/predmet/fss/podzim2020/ENSn4627>
- Gössling, S., & Humpe, A. (2020). The global scale, distribution and growth of aviation: Implications for climate change. *Global Environmental Change*, 65(102194).  
<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2020.102194>
- Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S., & Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12). [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3)
- Higginbotham, N., Connor, L., Albrecht, G., Freeman, S., & Agho, K. (2006). Validation of an Environmental Distress Scale. *EcoHealth*, 3(4), 245–254.  
<https://doi.org/10.1007/s10393-006-0069-x>
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale.

*Global Environmental Change*, 71, 102391.

<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>

Holasová, J. (2024). *Klimasmutek*. Host.

Hoppe, B. O., Prussia, L., Manning, C., Raab, K. K., & Jones-Casey, K. V. (2023). “It’s Hard to Give Hope Sometimes”: Climate Change, Mental Health, and the Challenges for Mental Health Professionals. *Ecopsychology*, 15(1).

<https://doi.org/10.1089/eco.2022.0032>

IDMC. (2022). *Global internal displacement database*. Internal Displacement Monitoring Centre. <https://www.internal-displacement.org/database/displacement-data/>

Jensen, B. B. (2002). Knowledge, Action and Pro-environmental Behaviour. *Environmental Education Research*, 8(3), 325–334. <https://doi.org/10.1080/13504620220145474>

Jimenez, J., & Moorhead, L. (2021). “Don’t Say It’s Going to Be Okay”: How International Educators Embrace Transformative Education to Support Their Students Navigating Our Global Climate Emergency. *Education Sciences*, 11(10), 593.

<https://doi.org/10.3390/educsci11100593>

Johnson, L. B. (1965). *Special Message to the Congress on Conservation and Restoration of Natural Beauty*. | The American Presidency Project.

<https://www.presidency.ucsb.edu/documents/special-message-the-congress-conservation-and-restoration-natural-beauty>

Kahneman, D. (2012). *Myšlení: rychlé a pomalé*. Jan Melvil.

Kaławak, W., & Weihgold, V. (2022). The Relationality of Ecological Emotions: An Interdisciplinary Critique of Individual Resilience as Psychology’s Response to the Climate Crisis. *Frontiers in Psychology*, 13.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823620>

- Kamenetz, A., Pihkala, P., Newman, S., Slade, M., Souza, J., & Corrigan, R. (2023). *Climate Emotions Wheel*. Climate Mental Health.  
[https://www.climatementalhealth.net/\\_files/ugd/d424e1\\_d2e2ebb316414b1dbecb82b594e6d8dc.pdf](https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/d424e1_d2e2ebb316414b1dbecb82b594e6d8dc.pdf)
- Keeling, C. D. (1960). The Concentration and Isotopic Abundances of Carbon Dioxide in the Atmosphere. *Tellus*, *12*(2), 200–203. <https://doi.org/10.1111/j.2153-3490.1960.tb01300.x>
- Keizer, K., & Schultz, P. W. (2018). Social Norms and Pro-Environmental Behaviour. *Environmental Psychology*, 179–188. <https://doi.org/10.1002/9781119241072.ch18>
- Kjeldahl, E. M., & Hendricks, V. F. (2018). The sense of social influence: pluralistic ignorance in climate change. *EMBO Reports*, *19*(11), e47185. Kölves, K., Shaw-Williams, D., Krishnamoorthy, S., Mathieu, S., Zhong, L. R., Ganapathy, A., Hawgood, J., Donovan, C., Spence, S. H., & Lennart Reifels. (2023). Eco-emotions and suicidal ideation and behaviour: A systematic literature review. *MedRxiv (Cold Spring Harbor Laboratory)*. <https://doi.org/10.1101/2023.12.15.23300020>
- Klocová, B. (2023, March 21). *Lesní žal*. Česká Televize.  
<https://www.ceskatelevize.cz/porady/14818643265-lesni-zal/>
- Kölves, K., Shaw-Williams, D., Krishnamoorthy, S., Mathieu, S., Zhong, L. R., Ganapathy, A., Hawgood, J., Donovan, C., Spence, S. H., & Lennart Reifels. (2023). Eco-emotions and suicidal ideation and behaviour: A systematic literature review. *MedRxiv (Cold Spring Harbor Laboratory)*. <https://doi.org/10.1101/2023.12.15.23300020>
- Koukolík, F. (2022). *Lidský mozek*. Galén.
- KPS FF UK. (2024). *Předměty*. Is.cuni.cz.  
<https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=ustav&kod=21-KPS&fak=11210>

- Krajhanzl, J. (2011). Environmentální a proenvironmentální chování. In *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti* (pp. 246–263). Masarykova Univerzita.
- Krajhanzl, J. (2012). Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí. *Lipka – Školské Zařízení pro Enviromentální Vzdělávání*.
- Krajhanzl, J. (2015). *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí*. Lipka.
- Krajhanzl, J., & Chabada, T. (2021). Comparing public support for wildlife protection and climate protection. *Envigogika, 16*(2). <https://doi.org/10.14712/18023061.624>
- Krajhanzl, J., Chabada, T., Svobodová, R., Kácha, O., Vintr, J., & Becková, A. (2021). *Česká veřejnost a změna klimatu*. Katedra Environmentálních studií Fakulty sociálních studií MU, Green Dock. <https://webcentrum.muni.cz/media/3330992/czklima2021.pdf>
- Krajhanzl, J., Chabada, T., Lechnerová, Z., Protivínský, T., Svobodová, R., & Otruba, M. (2024). České klima 2024: Reprezentativní výzkum veřejného mínění v otázkách změny klimatu, dekarbonizace a Zelené dohody. In *Institut 2050*.
- Krkoška Lorencová, E., Loučková, B., & Vačkářů, D. (2019). Perception of Climate Change Risk and Adaptation in the Czech Republic. *Climate, 7*(5), 61. <https://doi.org/10.3390/cli7050061>
- Kübler-Ross, E. (1992). *Hovory s umírajícími*. Signum Unitatis.
- Kuthe, A., Keller, L., Körfgen, A., Stötter, H., Oberrauch, A., & Höferl, K.-M. (2019). How many young generations are there? – A typology of teenagers' climate change awareness in Germany and Austria. *The Journal of Environmental Education, 50*(3), 172–182. <https://doi.org/10.1080/00958964.2019.1598927>
- Lawrance, E., Thompson, R., Le Vay, J. N., Page, L., & Jennings, N. (2022). The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of

- Current Evidence, and its Implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443–498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
- Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P.-O., & Camden, C. (2022). Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Frontiers in Psychology*, 13(13). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.872544>
- Lehnert, M., Fiedor, D., Frajer, J., Hercik, J., & Jurek, M. (2019). Czech students and mitigation of global warming: beliefs and willingness to take action. *Environmental Education Research*, 26(6), 864–889. <https://doi.org/10.1080/13504622.2019.1694140>
- Leopold, A. (1953). *Round River: From the Journals of Aldo Leopold*. Oxford University Press.
- Lewis, S. L., & Maslin, M. A. (2015). Geological evidence for the Anthropocene. *Science*, 349(6245), 246–247. <https://doi.org/10.1126/science.349.6245.246-b>
- Maiella, R., La Malva, P., Marchetti, D., Pomarico, E., Di Crosta, A., Palumbo, R., Cetara, L., Di Domenico, A., & Verrocchio, M. C. (2020). The Psychological Distance and Climate Change: A Systematic Review on the Mitigation and Adaptation Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 11(568899). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568899>
- Marczak, M., Winkowska, M., Chaton-Østlie, K., Morote Rios, R., & Klöckner, C. A. (2023). “When I say I’m depressed, it’s like anger.” An exploration of the emotional landscape of climate change concern in Norway and its psychological, social and political implications. *Emotion, Space and Society*, 46, 100939. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2023.100939>
- Marek, M. V., & Ač, A. (2022). Globální změna – fenomén rozdělující společnost - etické a morální aspekty. In *Klimatická změna - příčiny, dopady a adaptace* (pp. 1–9). Nakladatelství Academia.

- Marek, M. V., Cienciala, E., Pavelka, M., & Ač, A. (2022). Mitigační a adaptační opatření na globální změnu. In *Klimatická změna - příčiny, dopady a adaptace* (pp. 249–264). Nakladatelství Academia.
- Marshall, N., Adger, W. N., Benham, C., Brown, K., I Curnock, M., Gurney, G. G., Marshall, P., L Pert, P., & Thiault, L. (2019). Reef Grief: investigating the relationship between place meanings and place change on the Great Barrier Reef, Australia. *Sustainability Science, 14*(3), 579–587. <https://doi.org/10.1007/s11625-019-00666-z>
- McDonald, S., Oates, C. J., Thyne, M., Timmis, A. J., & Carlile, C. (2015). Flying in the face of environmental concern: why green consumers continue to fly. *Journal of Marketing Management, 31*(13-14), 1503–1528. <https://doi.org/10.1080/0267257x.2015.1059352>
- Mazutis, D., & Eckardt, A. (2017). Sleepwalking into Catastrophe: Cognitive Biases and Corporate Climate Change Inertia. *California Management Review, 59*(3), 74–108. <https://doi.org/10.1177/0008125617707974>
- McGrath, A. (2017). Dealing with dissonance: A review of cognitive dissonance reduction. *Social and Personality Psychology Compass, 11*(12), e12362. <https://doi.org/10.1111/spc3.12362>
- Metag, J., Füchslin, T., & Schäfer, M. S. (2015). Global warming's five Germanys: A typology of Germans' views on climate change and patterns of media use and information. *Public Understanding of Science, 26*(4), 434–451. <https://doi.org/10.1177/0963662515592558>
- Ministerstvo zahraničních věcí. (2023, December 15). *Klimatická konference OSN v Dubaji skončila dohodou*. Mzv.gov.cz. [https://mzv.gov.cz/jnp/cz/zahranicni\\_vztahy/cr\\_v\\_mezinarodnich\\_organizacich/klimaticka\\_konference\\_osn\\_v\\_dubaji.html](https://mzv.gov.cz/jnp/cz/zahranicni_vztahy/cr_v_mezinarodnich_organizacich/klimaticka_konference_osn_v_dubaji.html)
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku*. Grada Publishing a.s.

- Mozny, M., Trnka, M., & Brázdil, R. (2021). Climate change driven changes of vegetation fires in the Czech Republic. *Theoretical and Applied Climatology*, *143*(1-2), 691–699. <https://doi.org/10.1007/s00704-020-03443-6>
- NASA. (2024, January 30). *Climate change: Vital signs of the planet*. Climate Change: Vital Signs of the Planet; NASA. <https://climate.nasa.gov/>
- Norgaard, K. M. (2006). “We Don’t Really Want to Know”: Environmental Justice and Socially Organized Denial of Global Warming in Norway. *Organization & Environment*, *19*(3), 347–370. <https://doi.org/10.1177/1086026606292571>
- Norgaard, K., & York, R. (2005). Gender Equality and State Environmentalism. *Gender & Society*, *19*(4), 506–522. <https://doi.org/10.1177/0891243204273612>
- Ogunbode, C. A., Pallesen, S., Böhm, G., Doran, R., Bhullar, N., Aquino, S., Marot, T., Schermer, J. A., Wlodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Salmela-Aro, K., Hanss, D., Maran, D. A., Ardi, R., Chegeni, R., Tahir, H., Ghanbarian, E., Park, J., & Tsubakita, T. (2021). Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: Cross-sectional evidence from 25 countries. *Current Psychology*, *42*, 845–854. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01385-4>
- Ojala, M. (2017). Hope and anticipation in education for a sustainable future. *Futures*, *94*, 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2016.10.004>
- Pahl, S., Sheppard, S., Boomsma, C., & Groves, C. (2014). Perceptions of time in relation to climate change. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, *5*(3), 375–388. <https://doi.org/10.1002/wcc.272>
- Palomo-Vélez, G., & van Vugt, M. (2021). The evolutionary psychology of climate change behaviors: Insights and applications. *Current Opinion in Psychology*, *42*, 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.03.006>

- Paul, L. A., Price, M., Gros, D. F., Gros, K. S., McCauley, J. L., Resnick, H. S., Acierno, R., & Ruggiero, K. J. (2013). The Associations between Loss and Posttraumatic Stress and Depressive Symptoms Following Hurricane Ike. *Journal of Clinical Psychology, 70*(4), 322–332. <https://doi.org/10.1002/jclp.22026>
- Paulus, D., de Vries, G., Janssen, M., & Van de Walle, B. (2022). The influence of cognitive bias on crisis decision-making: Experimental evidence on the comparison of bias effects between crisis decision-maker groups. *International Journal of Disaster Risk Reduction, 82*, 103379. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2022.103379>
- Pecka, V. (2023). *Továrna na lži: Výroba klimatických dezinformací*. Nakladatelství Alarm a UTOPIA LIBRI.
- Pihkala, P. (2018). Eco-Anxiety, Tragedy and Hope: Psychological and Spiritual Dimensions of Climate Change. *Zygon, 53*(2), 545–569. <https://doi.org/10.1111/zygo.12407>
- Pihkala, P. (2022a). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate, 3*. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>
- Pihkala, P. (2022b). Commentary: Three tasks for eco-anxiety research – a commentary on Thompson et al. (2021). *Child and Adolescent Mental Health, 27*(1). <https://doi.org/10.1111/camh.12529>
- Pihkala, P. (2023). Ecological Sorrow: Types of Grief and Loss in Ecological Grief. *Sustainability, 16*(2). <https://doi.org/10.20944/preprints202311.0967.v1>
- Polain, J. D., Berry, H. L., & Hoskin, J. O. (2011). Rapid change, climate adversity and the next “big dry”: Older farmers’ mental health. *Australian Journal of Rural Health, 19*(5), 239–243. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2011.01219.x>
- Powers, M. (2024). The Aftermath of Hurricane Katrina: Stories of Loss, Resilience, and Returning Home. *American Journal of Qualitative Research, 8*(1), 89–106. <https://doi.org/10.29333/ajqr/14086>

- Prokop, D., Dvořák, T., Buchtík, M., Uhrová, J., Tabery, P., & Pilnáček, M. (2021, May 12). *Rozdělení svobodou - klimatická změna*. STEM. <https://www.stem.cz/rozdeleni-svobodou-klimaticka-zmena/>
- Revelle, R., Broecker, W., Craig, H., Keeling, C., & Smagorinsky, J. (1965). Atmospheric Carbon Dioxide. *T. E. Committee, Restoring the Quality of Our Environment*, 111–133.
- Revelle, R., & Suess, H. E. (1957). Carbon Dioxide Exchange Between Atmosphere and Ocean and the Question of an Increase of Atmospheric CO<sub>2</sub> during the Past Decades. *Tellus*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.3402/tellusa.v9i1.9075>
- Ripple, W. J., Wolf, C., Newsome, T. M., Galetti, M., Alamgir, M., Crist, E., Mahmoud, M. I., & Laurance, W. F. (2017). World Scientists' Warning to Humanity: A Second Notice. *BioScience*, 67(12), 1026–1028. <https://doi.org/10.1093/biosci/bix125>
- Rogers, P. G. (1990). EPA History: The Clean Air Act of 1970. *EPA Journal*.
- Ronan, K. R., & Johnston, D. M. (2005). *Promoting Community Resilience in Disasters: The Role for Schools, Youth, and Families*. Springer.
- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth*. Simon & Schuster.
- Rousell, D., & Cutter-Mackenzie-Knowles, A. (2019). A systematic review of climate change education: giving children and young people a “voice” and a “hand” in redressing climate change. *Children's Geographies*, 18(2), 1–18. <https://doi.org/10.1080/14733285.2019.1614532>
- Salloum, A., Garside, L., Irwin, C. L., Anderson, A., & Francois, A. (2009). Grief and Trauma Group Therapy for Children After Hurricane Katrina. *Social Work with Groups*, 32(1), 64–79. <https://doi.org/10.1080/01609510802290958>
- Samuel, S., Greaves, N., Morgan, G., Li, C., Sunglao, J. A., Belkin, G., Henson, M., Salcedo, S., & Lawrance, E. L. (2022). Reflections of mental health professionals on working

- with and in the climate crisis. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 525–529.  
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2093628>
- Sanson, A. V., Burke, S. E. L., & Van Hoorn, J. (2018). Climate Change: Implications for Parents and Parenting. *Parenting*, 18(3), 200–217.  
<https://doi.org/10.1080/15295192.2018.1465307>
- Saunders, C. D. (2003). The Emerging Field of Conservation Psychology. *Human Ecology Review*, 10(2), 137–149. <https://www.jstor.org/stable/24706965>
- Schmidt, A., Ivanova, A., & Schäfer, M. S. (2013). Media attention for climate change around the world: A comparative analysis of newspaper coverage in 27 countries. *Global Environmental Change*, 23(5), 1233–1248.  
<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.07.020>
- Schrems, I., & Upham, P. (2020). Cognitive Dissonance in Sustainability Scientists Regarding Air Travel for Academic Purposes: A Qualitative Study. *Sustainability*, 12(5), 1837. <https://doi.org/10.3390/su12051837>
- Schroll, M. (2007). Wrestling with Arne Naess: A Chronicle of Ecopsychology's Origins. *The Trumpeter*, 23(1).
- Schultz, P. W., Milfont, T. L., Chance, R. C., Tronu, G., Luís, S., Ando, K., Rasool, F., Roose, P. L., Ogunbode, C. A., Castro, J., & Gouveia, V. V. (2012). Cross-Cultural Evidence for Spatial Bias in Beliefs About the Severity of Environmental Problems. *Environment and Behavior*, 46(3), 267–302.  
<https://doi.org/10.1177/0013916512458579>
- Schwartz, S. E. O., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2022). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as a buffer. *Current Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>

- Scott, B. A., Amel, E. L., Koger, S. M., & Manning, C. M. (2021). *Psychology for sustainability*. Taylor & Francis.
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1(1), 100003.  
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Steg, L. (2023). Psychology of Climate Change. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 391–421. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-042905>
- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004>
- Steurer, R. (2021). *The climate dissonance theory: Why we have not solved the climate crisis so far*. University of Natural Resources and Life Sciences.  
[https://boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H73000/H73200/InFER\\_Discussion\\_Papers/The\\_Climate\\_Dissonance\\_Theory\\_Reinhard\\_Steurer\\_Oct\\_2021.pdf](https://boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H73000/H73200/InFER_Discussion_Papers/The_Climate_Dissonance_Theory_Reinhard_Steurer_Oct_2021.pdf)
- Stewart, A. E. (2021). Psychometric Properties of the Climate Change Worry Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 494.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18020494>
- Stoknes, P. E. (2015). *What we think about when we try not to think about global warming : toward a new psychology of climate action*. Chelsea Green Publishing.
- Susteren, L. V. (2018). The psychological impacts of the climate crisis: a call to action. *BJPsych International*, 15(2), 25–26. <https://doi.org/10.1192/bji.2017.40>
- Swim, J., Clayton, S., Doherty, T., Gifford, R., Howard, G., Reser, J., Stern, P., & Weber, E. (2009). *Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted*

- Phenomenon and Set of Challenges. *American Psychological Association*.  
<https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change>
- Štěpánek, P., Zahradníček, P., Trnka, M., Farda, A., Skalák, P., & Meitner, J. (2022). Scénáře pro vývoj klimatu v ČR pro 21. století. In *Klimatická změna - příčiny, dopady a adaptace* (pp. 89–104). Nakladatelství Academia.
- Stern, P. C. (2000). New Environmental Theories: Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407–424.
- Tait, A., O’Gorman, J., Nestor, R., & Anderson, J. (2022). Understanding and Responding to the Climate and Ecological Emergency: the Role of the Psychotherapist. *British Journal of Psychotherapy*, 38(4), 770–779. <https://doi.org/10.1111/bjp.12776>
- Tanner, C. (1999). Constraints on Environmental Behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 19(2), 145–157. <https://doi.org/10.1006/jevps.1999.0121>
- Terapie mezi stromy. (2019, February 21). <https://www.terapiemezistromy.cz>
- Terapie venku. (2024). <https://www.terapievenku.cz/index.php>
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Penguin Books.
- Thiery, B. W., Lange, S., Rogelj, J., Schleussner, C.-F., Gudmundsson, L., Seneviratne, S. I., Andrijevic, M., Frieler, K., Emanuel, K., Geiger, T., Bresch, D. N., Zhao, F., Willner, S. N., Büchner, M., Volkholz, J., Bauer, N., Chang, J., Ciais, P., Dury, M., & François, L. (2021). Intergenerational inequities in exposure to climate extremes. *Science*, 374(6564). <https://doi.org/10.1126/science.abi7339>
- Thoma, M. V., Rohleder, N., & Rohner, S. L. (2021). Clinical Ecopsychology: The Mental Health Impacts and Underlying Pathways of the Climate and Environmental Crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675936>

- Thompson, R., Fisher, H. L., Dewa, L. H., Hussain, T., Kabba, Z., & Toledano, M. B. (2022). Adolescents' Thoughts and Feelings about the Local and Global Environment: A Qualitative Interview Study. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 4–13. <https://doi.org/10.1111/camh.12520>
- Trischler, H. (2016). The Anthropocene. *NTM Zeitschrift Für Geschichte Der Wissenschaften, Technik Und Medizin*, 24(3), 309–335. <https://doi.org/10.1007/s00048-016-0146-3>
- UNFCCC. (2024a). *History of the Convention*. United Nations Framework Convention on Climate Change. <https://unfccc.int/process/the-convention/history-of-the-convention#Climate-Change-in-context>
- UNFCCC. (2024b, February 12). *The Paris Agreement*. United Nations Framework Convention on Climate Change. <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>
- Union of Concerned Scientists. (1992, July 16). *1992 World Scientists' Warning to Humanity* | *Union of Concerned Scientists*. Union of Concerned Scientists. <https://www.ucsusa.org/resources/1992-world-scientists-warning-humanity>
- United Nations, & World Meteorological Organization. (1988). *The Changing Atmosphere: Implications for Global Security - Conference Proceedings*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/29980>
- Varutti, M. (2024). Claiming ecological grief: Why are we not mourning (more and more publicly) for ecological destruction? *AMBIO: A Journal of the Human Environment*, 53. <https://doi.org/10.1007/s13280-023-01962-w>
- Vergunst, F., Berry, H. L., Minor, K., & Chadi, N. (2022). Climate Change and Substance-Use Behaviors: A Risk-Pathways Framework. *Perspectives on Psychological Science*, 18(4), 174569162211327. <https://doi.org/10.1177/17456916221132739>

- Verlie, B. (2022). *Learning to live with climate change : from anxiety to transformation*. Routledge.
- Vink, M. J., Dewulf, A., & Termeer, C. (2013). The role of knowledge and power in climate change adaptation governance: a systematic literature review. *Ecology and Society*, 18(4). <https://www.jstor.org/stable/26269416>
- Voški, A., Wong-Parodi, G., & Ardoin, N. M. (2023). A new planetary affective science framework for eco-emotions: Findings on eco-anger, eco-grief, and eco-anxiety. *Global Environmental Psychology*, 1. <https://doi.org/10.5964/gep.11465>
- Williams, T. (2022). We Breathe; Therefore, We Are: The Gasp of Life. In *Eco-Anxiety and Planetary Hope: Experiencing the Twin Disasters of COVID-19 and Climate Change* (pp. 15–23). Springer.
- Winter, D. D. N., & Koger, S. (2009). *Psychologie environmentálních problémů*. Portál.
- Wullenkord, M. (2019). Denial, rationalization and suppression - How our basic psychological needs may influence why we do not act in the face of climate change. In *Green Ways - Perspectives of Environmental Psychology Research* (pp. 43–52). Bundesamt für Naturschutz.
- Zahradníček, P., Štěpánek, P., Skalák, P., Farda, A., & Mitner, J. (2022). Současné klima v České republice. In *Klimatická změna – příčiny, dopady a adaptace* (pp. 79–87). Nakladatelství Academia.
- Zeier, P., & Wessa, M. (2024). Measuring eco-emotions: a German version of questionnaires on eco-guilt, ecological grief, and eco-anxiety. *Discover Sustainability*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s43621-024-00209-2>
- Žalud, Z., Trnka, M., Dubrovský, M., Hlavinka, P., Semerádová, D., & Kocmánková, E. (2010). Climate change impacts on selected aspects of the Czech agricultural

production. *Plant Protection Science*, 45(Special Issue), S11–S19.

<https://doi.org/10.17221/2833-pps>