UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Emma Kelly

ENVIRONMENTÁLNÍ EMOCE

ENVIRONMENTÁLNÍ ŽAL A EKOLOGICKÁ ÚZKOST

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

PRAHA 2021

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 8. ledna 2021

Podpis ……..…….…….

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za rady, trpělivost a za celkové vedení mé práce. Dále děkuji i své rodině a přátelům za podporu a pomoc při psaní bakalářské práce.

ABSTRAKT

Dnešní svět zažívá ekologickou krizi, jakou jsme ještě nikdy nezažili. Neustále zhoršující se životní prostředí má vliv na fyzickou, a u některých jedinců má zásadní vliv i na psychickou stránku života. Člověk, který je environmentálně senzitivnější, má tendence prožívat různé environmentální emoce. Environmentální emoce mohou být všelijaké, od pocitu štěstí z pobytu v přírodě, až po pocity bezmoci a žalu, ze sledování zániku různých ekosystémů. Negativní environmentální emoce jsou relativně novým tématem a ukazuje se, že značnou část společnosti provázejí každý den. Ve své práci se zaměřuji na problematiku životního prostředí, environmentální psychologie a představuji aktuální oblast negativních environmentálních emocí, jako jsou environmentální žal a ekologická úzkost.

ABSTRACT

Our world is experiencing an ecological crisis of never before witnessed proportions. The continuously worsening environment affects the physical aspects of human life, and for some individuals, its psychological aspects as well. A person with heightened sensitivity towards to environmental factors tends to experience various environmental emotions. Environmental emotions can be highly diverse, ranging from happiness as one experiences nature, to powerlessness and deep sorrow as one witnesses the extinction of ecosystems. Negative environmental emotions are a relatively new topic, while it seems that a substantial part of the population is affected by them every day. The key focuses of my thesis are environmental issues and environmental psychology. I present negative environmental emotions, i.e. environmental grief and ecological anxiety as a highly current issue.

KLÍČOVÁ SLOVA

- Životní prostředí
- Environmentální psychologie
- Environmentální emoce
- Environmentální postoje
- Environmentální chování
- Environmentální žal a ekologická úzkost

KEYWORDS

- Environment
- Environmental Psychology
- Environmental Emotions
- Environmental Attitudes
- Environmental Behaviour
- Environmental Grief and Eco-anxiety

OBSAH

1. ÚVOD ……..……..1

2. TEORETICKÁ ČÁST ……...…….…….....2

2. 1. Environmentální psychologie a ekopsychologie …...……2

2. 2. Vlivy životního prostředí na lidské zdraví..……...4

2. 2. 1. Změny životního prostředí k horšímu……5

2. 2. 2. Situace v České republice……..7

2. 3. Environmentální emoce…….……...…….…….8

2. 4. Environmentální postoje a chování……...……11

2. 4. 1.Environmentální postoje……..11

2. 4. 2. Environmentální chování……...…….……....14

2. 5. Environmentální žal a ekologická úzkost……..16

2. 6. Výzkumy zaměřené na vybrané environmentální emoce……...21

3. EMPIRICKÁ ČÁST ……23

3.1. Metodologie..……..23

3. 2. Procedura…….....……23

3. 3. Popis dotazníku.....…….....…….……..24

3. 4. Výzkumný soubor…..……...…….……24

3. 5 Analytické a statistické postupy……..25

3. 6 Výzkumné otázky..……..26

3. 7 Výsledky……. 26

3. 8. Diskuze...……34

3. 9 Limity……. 37

4. ZÁVĚR……..37

5. Literatura……38

6. Příloha č. 1……...…43

1. ÚVOD

Životní prostředí má zásadní vliv na způsob, zdraví i kvalitu našeho života. I přes skutečnost, že nekvalitní životní prostředí škodí našemu zdraví a kvalitě naší životosprávy, lidé jako jediný živočich na světě vědomě (i nevědomě) své prostředí ničí. Lidské jednání, které vychází z antropocentrického způsobu myšlení a chápání světa, postojů a hodnot, jež zastává moderní civilizace, způsobuje globální ekologickou krizi. V západní společnosti, kde člověk má ústřední postavení a příroda mu slouží především instrumentálně, se každý z nás nějakým způsobem podílí na degradaci našeho ekosystému. Nerozvážnost a nezodpovědnost v přístupu k novým technologiím, která je způsobena dnešní moderní dobou, poháněná touhou po materiálním nadbytku poškozuje a likviduje ekosystémy. Ačkoliv se povědomí o ekologických problémech a hrozbách v posledních desetiletích značně zvýšilo, poškozování životního prostředí stále pokračuje. Člověk dnes není chápán jako pasivní příjemce svého prostředí, ale aktivně (úmyslně i neúmyslně) svým chováním své životní prostředí mění a zároveň změněné, přetvořené prostředí působí zpětně na jeho osobu. Životní prostředí budujeme a udržujeme nejen pro naši současnost, ale nesmíme opomenout také budoucnost, kdy námi vytvořené prostředí bude skutečným životním prostředím dalších generací. Aplikace s důrazem na řízení a kontrolu ekosystému je v současnosti orientovaná zejména na všeobecné společenské zájmy a potřeby veřejnosti, podporu zdraví, řízení přírodních zdrojů, ochranu prostředí a taktéž v plánovacích a rozhodovacích procesech. Toto zaměření na uspokojení lidské společnosti vede k využívání neobnovitelných zdrojů a při používání moderních technologií dochází k poškozování životního prostředí, a to je v posledních desítkách let velmi aktuální téma – environmentální problémy.

Environmentální problémy se dnes vyskytují téměř všude. Za environmentální problémy bývá označována v současné době široká škála jevů, které jsou v oblasti ochrany životního prostředí všeobecně považovány za nepříznivé. Nejedná se pouze o problémy přítomné, ale i rizika do budoucna. Stále rostoucí počet lidí, kteří přicházejí do kontaktu s informacemi o stále zhoršujícím se stavu životního prostředí, nebo při očekávání horšího budoucího stavu naší planety, v souvislosti s nimi prožívá negativní environmentální emoce, které mohou mít velmi špatný vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka. Někteří jedinci prožívají pocity

frustrace, bezmoci a dalších podobných a staví se k této krizi pasivně. Kdežto další lidé prožívají hněv, smutek a jiné emoce, ale aktivně se podílejí na záchraně naší planety. V mé práci se budu zabývat především negativními environmentálními emocemi, jejich teoretickou stránkou a jejich zastoupení v mém výzkumném vzorku.

Než se zaměřím na řešení těchto problémů, představím environmentální psychologii a vymezím její základní environmentální pojmy.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2. 1. Environmentální psychologie a ekopsychologie

Environmentalistika je věda zabývající se sociálními, ekonomickými i technologickými souvislostmi týkajících se životního prostředí. Zabývá se vývojem nových metod pro analýzu vztahů mezi prostředím a chováním jedinců. Zkoumá vzájemné působení člověka a ekosystémů. Dalším oborem zabývajícím se výše uvedeným je ekologie, která je vědou zkoumající vzájemné vztahy mezi živými organismy i vztahy těchto organismů k jejich prostředí (Polášková & kol., 2012). Slovo „ekologie“ pochází z řečtiny, spojením slov „oikos“ – prostředí, dům, domácnost a „logos“ – věda. Počátky ekologického myšlení můžeme v historii najít již ve starověkém Řecku, kdy tehdejší obyvatelé oplakávali pokácené stromy a lesy (Hippokratés, 2018). Co se týče environmentálních problémů, nejedná se o novou a nepoznanou hrozbu. „Moderní“ ekologické myšlení lze najít v historii v přírodních vědách, v práci v terénu, v ochraně krajiny, architektuře a designu měst (Krajhanzl, 2014).

V mé práci se budu zaměřovat na pohled ze strany psychologie, která se nadále dělí na podobory zabývající se touto problematikou, jako jsou environmentální psychologie a ekopsychologie. Zatímco doménou většiny psychologických disciplín jsou vlivy „vnitřního světa člověka“ na chování, sociální psychologie, ekonomická psychologie a environmentální psychologie mají odborně nesnadnou úlohu na pomezí „vnitřního“ a vnějšího“ světa. Pozorují, jak sociální, ekonomické a environmentální vlivy ovlivňují lidské prožívání a chování (Krajhanzl, 2014).

Environmentální psychologie je poměrně nový empirický vědecký obor, který vznikl v 70. letech minulého století. Systematicky se zabývá vztahem prostředí a chování člověka a studuje vliv fyzického prostředí na lidskou psychiku (Polášková & kol., 2012). Hlavními otázkami, kterými se environmentální psychologie zpočátku zabývala, bylo zkoumání toho, jak člověk vnímá své prostředí, jak na něho působí a jak je tímto prostředím zpětně ovlivňován. Soustředila se na otázky, jak na lidské myšlení, emoce a na způsob, jak vnímáme a jednáme, působí faktory, jako je městské prostředí, architektura, design, hluk, přelidnění, volná příroda, počasí apod. (Krajhanzl, 2012, str. 19). Později se začala environmentální psychologie stále více zabývat i tím, jakým způsobem člověk působí na své prostředí a přibližně od přelomu tisíciletí „začíná být environmentální psychologie chápána jako studium interakce mezi člověkem a jeho prostředím s větším důrazem na podporu pro-environmentálního chování“ (Krajhanzl, 2013).

Dnes se environmentální psychologie zabývá například takovými otázkami, jaký má vztah zeleň v okolí bydliště na duševní zdraví, duševní výkonnost, pocit spokojenosti, jak její existence či neexistence může měnit chování člověka. Věnuje se rovněž environmentálním stresorům jako je hluk, smog, přelidnění, urbanizace apod. Environmentální psychologie nahlíží problém odcizení člověka přírodě především z hlediska proměny životního prostředí a jeho vlivu na chování člověka. Změna prostředí spočívající v bydlení ve velkoměstech, trávení větší části času v místnostech, vytváří fyzikální vzdálení přírodě, které se objevuje i v duševní rovině (Krajhanzl, 2013).

V průběhu 70. a 80. let se objevuje myšlenkový směr, který se zabývá psychodynamickými vztahy mezi člověkem a jeho životním prostředím. Ekopsychologie má své kořeny v práci sociálního historika Theodora Roszaka z roku 1992, který ji chápal jako myšlenkový směr založený na psychoanalýze a analytické psychologii (Krajhanzl, 2014).
Je považována za mezioborovou disciplínu, „pojímaná jako platforma pro propojování poznatků a spolupráci odborníků různých oborů pohybujících se na hranicích mezi „vnějším“ a „vnitřním“.“ – (Krajhanzl, 2010, str. 249). Dnes se ekopsychologie snaží najít psychologické techniky, kterými by mohla pomáhat lidem, kteří ztratili vztah k přírodnímu prostředí a lidem zasaženým enviromentálními problémy (Winter & Koger, 2009). Ekopsychologie rovněž řeší základní otázku odcizení člověka od přírody a způsob, jak člověka přírodě navrátit zpět. V teoretické rovině spolupracuje s filozofií, ekologickou

etikou, etologií, sociobiologií a dalšími obory. Krajhanzl zmiňuje, že velké množství výzkumů této problematiky jsou spojeny s behaviorální analýzou, kdy jsou empiricky ověřovány strategie na podporu environmentálně pozitivního chování, které mění své prostředí tak, aby motivovalo k šetrnému chování (Krajhanzl, 2012). Snaha výzkumů v ekopsychologii je porozumět, jaký vliv mají emoce spojené s životním prostředím na lidské myšlení a chování.

2. 2. Vlivy životního prostředí na lidské zdraví

Naše zdraví je vlivem životního prostředí a klimatickou změnou vystaveno široké škále rizik. Globální oteplování a jiné environmentální problémy mohou vést k vyššímu počtu duševních i fyzických onemocnění. Článek publikovaný v časopise Americký psycholog (Doherty & Clayton, 2011, str. 268-271) popsal různé třídy dopadů globální klimatické změny na lidské zdraví:

- Přímo působící účinky („Náhlé nebo traumatické účinky extrémního počasí nebo změny životního prostředí“ – sucho, výkyvy teplot, znečištěné ovzduší, přírodní katastrofy)
- Účinky způsobeny změnami v ekologických systémech a v důsledku změny klimatu (zemědělství, ekologie komárů)
- Nepřímé a prolínající se následky (konflikty spojené s vyčerpáním a přemístěním zdrojů nebo post-katastrofální psychické problémy). „Ohrožení duševní pohody pozorováním dopadů a znepokojením nebo nejistotou ohledně budoucích rizik.“
- Psychosociální účinky – „Chronické, sociální a společenské vlivy veder, sucha, migrace a konfliktů spojených s klimatem a přizpůsobováním se následkům katastrof". Psychologický dopad je pozorován skrze lidské chování a reakce člověka na současné situace.

2. 2. 1. Změny životního prostředí k horšímu

Roku 1972, Organizace spojených národů, světové úsilí o nápravu a odvrácení hrozící ekologické krize, svolala konferenci o životním prostředí. Stockholmská konference je základním mezníkem v názoru na životní prostředí ve světovém měřítku. Hlavní poznatky, které se na konferenci řešily, byly, v jakém sektoru a z jakých důvodů hrozí akutní nebezpečí. Řešila se nadměrná produkce nebezpečných odpadů, která bezprostředně ohrožuje lidské zdraví a přírodu (Decleration of the United Nations Conference on the Human Environment, 1972). Dnešní svět je ohrožován nadměrným a neudržitelně rychlým čerpáním a užíváním obnovitelných, ale i neobnovitelných zdrojů. V důsledku toho probíhá redukce biologického bohatství planety – vymírání rostlin i živočichů, počtu druhů i rozmanitosti ekosystémů. V reakci na toto zjištění konference vyzvala k okamžitým akcím na ochranu životního prostředí v jednotlivých zemích i v mezinárodním měřítku (Kára, 2001).

Tato deklarace prohlásila několik konstatování, včetně toho, že dnešní člověk přetváří své prostředí jako nikdy dříve v historii lidstva, přičemž přírodní i kulturní složky jeho životního prostředí jsou základními předpoklady pro lidský blahobyt (Fifty-first World Health Assembly, 2006). Dochází k znečišťování vody, půdy, ovzduší, kácení lesů a pralesů, rozmach dopravy a průmyslu a k mnoho dalším problémům, které ohrožují naše fyzické i psychické zdraví. Pomocí této deklarací apelují na ochranu životního prostředí, a to po celém světě. Upozorňují na problémy soudobého životního prostředí, jako je „chemické znečištění jeho složek, destrukce a vyčerpání neobnovitelných zdrojů, problémy rozvojových zemí, riziko spojené s přelidněním“ (Decleration of the United Nations Conference on the Human Environment, 1972). Dalším prohlášením nabádají k řešení problémů napříč institucemi a občanskou společností po celém světě k zachování dobrého stavu životního prostředí nejen pro nás, ale i pro budoucí generace (Kára, 2001).

Pro ideální kvalitu zdraví našeho života je nezbytné, abychom měli čistou vodu, vzduch, výživné a zdravé potraviny, přirozené zábrany šíření přenašečů infekčních chorob a bezpečný domov. Měnící se klima ovlivňuje předpoklady zdravého lidstva. Neustále teplejší, ale především proměnlivé klima vede k vyššímu počtu a vyšší hustotě některých znečišťujících látek v ovzduší a zvyšuje míru i rozptyl přenosu infekčních onemocnění.

Na lidský organismus silně působí jeho změna – teplota, světlo, vlhkost, čistota, ovzduší. Prostředí může způsobit rozvinutí nebo potlačení dědičných vloh a výrazně působí na tělesnou i duševní stránku člověka. Nejedná se ovšem pouze o přírodní ale o celkové životní prostředí, ve kterém jsou zahrnuty i mezilidské vztahy, architektura a design měst a obcí, přelidněnost apod. (Krajhanzl, 2012). Organismus na změny reaguje a přizpůsobuje se jim. Negativní vlivy životního prostředí však snižují přizpůsobivost organismu a tím narušují tělesné a duševní zdraví. Výsledkem tohoto narušování mohou být tzv. „civilizační onemocnění“. Mezi příčiny se převážně zahrnují chemické látky, které se objevují ve vzduchu i v potravinách, celkově zhoršená kvalita ovzduší, hluk ve městě, problémy životosprávy (zlozvyky, špatná dieta apod.) stresové zátěžové situace, zástavba na úkor zeleně apod. Na člověka má vliv například zdroj a kvalita pitné vody, která je velmi citlivá na proměny jak počasí, tak i klimatu. Globální oteplování ovlivňuje i zásoby a produkci potravin, čistotu vody, které mají zásadní vliv na zdraví člověka. Psychický stav člověka je ovlivňován proměnlivostí a výkyvy počasí. V některých případech to může být na člověka jak z fyzické stránky, tak i z duševní velmi náročné (Metzner, 2011).

Oteplování se klimatu mění charakter světových deštných lesů, evaporace, sněhu, vodních toků a dalších činitelů, kteří ovlivňují zásoby pitné i užitkové vody, její kvalitu a čistotu. Tím, jak se zvyšuje četnost extrémního počasí se způsobuje více srážek na ztuhlou půdu, která není schopná vodu absorbovat, což vede k rychlým záplavám namísto zvýšení půdní vlhkosti nebo hladiny podzemní vody. Klimatická změna způsobuje i vymírání různých živočichů, rostlin a úbytek habitatů. Přestože je pozornost věnována především na zdravotní dopady a rizika vyšších teplot, je vhodné brát i na vědomí, že vysoké teploty snižují schopnost učení a pracovní produktivity, což může ovlivnit ekonomii a rozvoj státu. Změna klimatu má vliv i na demografickou situaci. Migrace zapříčiněná změnou počasí je velmi aktuální. Lidé musejí opouštět své domovy a hledat živobytí jinde, v životu přátelštějších oblastech. Nejedná se pouze o situace, kdy nepříznivé počasí ohrožuje nabídku práce např. v oblasti zemědělství ale také o dopady přírodních katastrof, jako jsou tsunami, požáry nezpůsobeny lidmi ale počasím apod. Nejenže jsme ohrožení těmito problémy, ale zhoršující se klima může zapříčinit i potíže na sociální stránce života. Může vést k četnějším sporům a konfliktům mezi státy a tím ohrozit mezinárodní bezpečnost. Násilnosti a konflikty jsou zapříčiněny vícero vlivy, mezi které patří i klimatická změna. Klimatické změny dopadají

na různá místa jinak. Chudoby a problémy následující ze změn nejsou rovnoměrně „rozděleny“. Individuální a sociální vlivy jako jsou gender, věk, vzdělání, etnicita a geografie vedou k různým mírám zranitelnosti a schopnosti se na klimatické změny adaptovat (Hartig, 1991).

2. 2. 2. Situace v České republice

Výzkum s názvem „Česká veřejnost o globálních problémech“, vedený Centrem pro výzkum veřejného mínění AV z roku 2011 (Tuček, 2011) se soustředil na globální problémy životního prostředí. Za nejzávažnější ohrožení je považováno hromadění odpadu (93 % „velmi + dosti závažný problém“), znečištění pitné vody (91 %) a nedostatek pitné vody (85 %), úbytek deštných pralesu (83 %), úbytek druhů (80 %), vyčerpání zdrojů surovin (82 %) a znečišťování půdy (82 %), potom přelidnění (72 %), provoz jaderných elektráren (60 %), globální oteplování (64 %) a pěstování geneticky upravených organismů (52 %). Názory veřejnosti na vybrané problémy jsou v průběhu posledních let vcelku konstantní (Vojtíšková, Patočková & Mikešová, 2017), kromě nárůstu obav z provozu jaderných elektráren, což je dáno pravděpodobně nedávnou katastrofou japonské elektrárny a reakcí na rozvoj jaderné energetiky v okolních evropských zemích. „Za nejnaléhavější problémy z oblasti životního prostředí v České republice považují respondenti úbytek volné krajiny a rozšiřující se zástavbu, nedostatek vody, znečišťování podzemních vod a úbytek mokřadů, jednotvárné zemědělské hospodaření a úbytek přírodní rozmanitosti a mizení rostlinných a živočišných druhů.“ (Vojtíšková, Patočková & Mikešová, 2017, str. 56)

Zmiňuji zde komplexní studii dopadů, zranitelnosti a zdrojů rizik souvisejících se změnou klimatu v ČR (Ekotaxa S. R. O., 2015). Nastává četnější výskyt povodní, ať už v důsledku zvýšených stavů vodních toků nebo přívalových srážek. Tento problém může představovat zvýšené nebezpečí úrazu, úmrtí nebo poškození majetku. Předpokládá se zvýšení úmrtnosti v letním období díky zvyšující se četnosti a intenzitě vln veder především u náchylnějších skupin populace, jako jsou např. senioři. Naopak dojde ke snížení úmrtnosti v zimním období z důvodů menšího výskytu mrazů. Předpokládá se zlepšení podmínek pro množení zárodků chorob v prostředí, zlepšení podmínek k rozšíření hmyzu přenašečů, kvůli prodlužujícím se a častěji vyskytující se období sucha bude docházet k ohrožení zásob pitné

vody a k hospodářským krizím. „Časným nástupem jara se prodlouží pylová sezóna a astmatici budou mít delší období, kdy bude docházet ke zhoršování zdravotního stavu a nutné léčbě.“ (MZP, 2015). Kvůli intenzivnějšímu slunečnímu záření budou probíhat v atmosféře intenzivněji fotochemické reakce, které povedou ke zvýšení koncentrací ozónu a aerosolových částic a tím bude ovlivněno lidské zdraví. Dojde ke zvýšení příjmů do nemocnic a úmrtnosti. Dnešní civilizace je charakteristická rychle se měnící demografickou situací. V porovnání s nedávnou minulostí je i problém neustále prodlužujícího lidského věku a „šanci na přežití“. Délka života se prodlužuje kvalitou a dostupností zdravotnické péče, zdravé stravy, podpůrnou infrastrukturou, ekonomikou a celkově kvalitnějším životním prostředí. Za zásadní aspekt z hlediska zdraví je považována „duševní pohoda“, tedy tzv. „well-being“. „Zdraví je stav duševní, fyzické, psychické a sociální pohody, není jen absencí fyzické nemoci“ (WHO, 1946).

2. 3. Environmentální emoce

„Prožívat a reflektovat emoce znamená být informován o jevech, které jsou pro jedince (a sociokulturní prostředí, na němž participuje) významné.“ (Poláčková-Šolcová, 2018, str. 10)

Na náladu a emoce působí celá řada faktorů, včetně prostředí, které se může stát zdrojem stresu a nepohody. Stres se vztahuje k situacím, které člověk vnímá jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. V současné době začínáme chápat, že stres může mít velmi škodlivé následky v podobě psychosomatických onemocnění (Baum, 1982). Stres vyvolaný prostředím může mít řadu příčin. Například ve městě je neustálý hluk, na který si sice lidé zvyknou, přesto však na ně může působit i na nevědomé úrovni. Rušivým vlivem může být i nepřiměřená teplota – extrémní zima či extrémní horko, znečištěné ovzduší, na něž organismus reaguje nejrůznějšími způsoby, např. dochází k onemocnění dýchacích cest, projevení alergií, kardiovaskulární choroby apod. Dalším zdrojem stresu způsobeného životním prostředím jsou sociální faktory jako jsou přelidnění a velké davy lidí. Špatná kvalita životního prostředí, má vliv i na psychiku člověka (Krajhanzl, 2012).

Lidé, kteří jsou znepokojeni stavem okolního prostředí, zažívají negativní environmentální emoce. Emoce je reakcí na podnět či děj, jenž má pro jedince osobní význam. (Poláčková-Šolcová, 2018) Tyto emoce se projevují tzv. environmentálním stresem, který Baum definuje jako „proces, při kterém situace nebo síly pocházející ze životního prostředí, zvané stresory, ohrožují existenci organismu a jeho blahobyt a na které organismus odpovídá.“ (Baum, 1982, str. 15) Tento typ stresu, kdy příčinou jsou faktory životního prostředí, nemusí pocházet pouze z našeho bezprostředního okolí, ale i z přijatých informací v globálním měřítku, prostřednictvím médií apod. Mezi tyto faktory mohou patřit informace o globálním oteplování, různých environmentálních katastrof atd. Rizikové situace spojené s životním prostředí nemá stejný účinek na všechny lidi. Zde působí úroveň environmentálního vnímání neboli environmentální senzitivity (Krajhanzl, 2014).

Tyto okolnosti mohou vyvolat ještě závažnější psychické potíže, než je pouhý stres. Akutní nebo chronické záchvaty úzkosti, posttraumatická stresová porucha, sociální uzavřenost, citová otupělost, deprese, zlost, poruchy spánku, noční můry, somatické příznaky ad. (Librová, 2016). V rámci environmentální psychologie a ekopsychologie se objevují nové názvy, jako jsou: solastalgia, environmentální žal, ekologický stres, pre-traumatický stresový syndrom, a klimatická (ekologická) úzkost. Tyto termíny mají spoustu společných charakteristik, ale liší se i v tom jaký zdroj potíží představují. Některé jsou specificky spojené s klimatickou změnou, další se vztahují k obecnějším problémům životního prostředí. Dále se také liší s prokazatelností jejich výsledků. Některé výsledky jsou pouze dojmy, kdežto další jsou empiricky prokázané (Clayton, 2017).

Pociťuje-li člověk pocit žalu nad zpustošením a ztrátou přirozeného ekosystému, pociťuje pocit tzv. „solastalgie“ Albrecht a kol. popisují tento pojem jako „jakýsi stesk po domově, zatímco ve skutečnosti jsme pořád doma.“ (The Lancet, Albrecht G. & kol., 2007). Jedná se o formu emoční a někdy i existenciální nepohody, která byla zapříčiněna prožitím negativní environmentální změny. Lidé, kteří v životě prožili určitou přírodní katastrofu se s tímto fenoménem setkávají častěji. V časopise „The Lancet“ zahrnuli Watts a kol. solastalgii jako koncept, který negativně dopadá na lidské zdraví a duševní pohodu (Watts N. & kol., 2015). Další termín, který se často objevuje souvisí s posttraumatickou stresovou poruchou, akorát

že se projevuje jako „pre-traumatická“. Očekávání děsivé budoucnosti může mít na lidi podobný dopad jako to, když nějakou traumatickou událost skutečně zažijí (Krajhanzl, 2012).

Jedním ze způsobů, jak nakládat s těmito negativními emocemi, je automatická reakce obranného mechanismu. K udržení naší duševní pohody, jsme vybaveni celou řadou nejrůznějších ego obranných mechanismů, které nám „pomáhají“ se těchto negativních stavů zbavit. Negativní environmentální zážitky u některých jedinců vyvolávají vnitřní napětí, úzkost a další nepříjemné fyzické stavy a komplikují fungování osobnosti. Obranné mechanismy fungují nevědomě a jejich účelem je překroutit či popřít nepříjemnou realitu. Jedním z obranných mechanismů může být například popření, kdy jedinec nemůže uznat nebo celkově vnímat nějakou nepříjemnou skutečnost (např. jedinec, který často jezdí autem a popírá, že by jenom on mohl prostředí vůbec škodit). Jako další obranný mechanismus v rámci environmentálních zážitků se může objevit tzv. percepční obrana, kdy jedinec „vypne“ své vnímání citlivých informací. Dále kompenzace je způsob vyrovnávání se s nějakým nedostatkem tak, že jedinec usiluje o „nahrazení“ tohoto nedostatku něčím jiným (například když jedinec nezvládne přesvědčit své okolí o pro-ekologickém chování, chová se pro-ekologicky víc, než je potřeba). Represe, neboli potlačení, nastává když nežádoucí myšlenky jsou odstraněny z vědomí. Jedná se o jakousi formu útěku (Freud, 2006).

Výzkum realizován v Kanadě publikovaný v *„Canadian Journal of Public Health“* (Webb & kol., 2010) dokládá, že emoce spojené se solastalgií, environmentální žalem a ekologickou úzkostí se objevují stále četněji. Ačkoli prozatím tyto pojmy nejsou oficiálně lékařskou diagnózou, Světová zdravotnická organizace už označila globální změnu klimatu za nejvážnější hrozbu tohoto století pro lidskou psychiku (MZP, 2015). Nejčastěji lidé prožívají smutek, strach, úzkost, bolest, vztek, lítost, beznaděj, bezvýchodnost i ztrátu smyslu života. Pocity jsou spojené se zánikem přírodního prostředí či jeho znečištěním, s vymíráním druhů, přeměnou známých projevů ročního období a dalšími změnami, které přináší globální klimatická krize (Webb & kol., 2010).

Z pohledu environmentální psychologie se kromě jiných za negativně zbarvené emoce považují environmentální žal a ekologická úzkost. V mé práci se dále zaměřuji na jejich problematiku a zároveň se pokusím zjistit jejich zastoupení u participantů mého výzkumu.

2. 4. Environmentální postoje a chování

„Život se vždy odehrává v nějakém životním prostředí a činnost lidí je nevyhnutelně na takové prostředí vázána.“ (Černoušek, 1992, str. 140)

Struktura životního prostředí nutně vyvolává určitý druh jednání člověka. Jednání jedince je ovšem podmíněno jeho individuálním postojem. Naše postoje a hodnoty, osobnostní charakteristiky jako motivační aspekty, schopnosti a duševní nálady mají značný vliv na environmentální postoje. Tyto osobnostní vlivy působí na postoje, aniž by si toho jedinec byl vědom. Mezi lidmi jsou rozdíly v jejich vztahu, postoji a chování vůči přírodě. Postoj k přírodě neboli environmentální postoj člověka vyjadřuje jeho vztah k hodnotám a dokáže i předvídat jeho chování. Projevuje se obecnými přesvědčeními o tom, jaká je její role vůči člověku a jaké je postavení člověka vůči ní. Environmentální postoj vyjadřuje, jak konkrétní člověk o přírodě smýšlí a jak k ní obecně přistupuje (Gifford & Sussman, 2012). „Environmentální postoje jsou postoje k těm aspektům situací a aktivit, které se pojí s ochranou přírody a životního prostředí.“ (Krajhanzl, 2010, str. 129)

2. 4. 1. Environmentální postoje

Člověk během svého biologického i kulturního vývoje prošel značnými změnami. V rámci tohoto vývoje se měnily i environmentální postoje jedinců i společnosti (Kohák, 2000). Na začátku lidstva byl člověk s přírodou intenzivně propojen. Lidé na ní byli závislí v každodenních aktivitách i v rámci přežití. Lidé svou přírodu nijak extrémně nepřeměňovali a příliš ji neovlivňovali. Pouze „jen z její ruky (přírody) přijímají její dary.“ (Kohák, 2000, str. 62). Postupem času lidé ovšem zdokonalovali své schopnosti a začali přírodu přeměňovat k obrazu svému. „Stává se (příroda) partnerem, se kterým zemědělec pracuje.“ (Kohák, 2000 str. 63). Tímto byl ovlivněn i demografický aspekt populace, kdy se počet lidí rapidně znásobil. Dále následoval stupeň vývoje, kdy člověk produkuje více statků, než dokáže spotřebovat a využívá obnovitelné i neobnovitelné zdroje. Toto má na přírodu ohromný vliv. Se zvyšujícím počtem lidí se především v Evropě rozvíjel městský způsob života podporující negativní či lhostejný vztah k přírodě (Kohák, 2000, str. 63).

Krajhanzl ve svém díle „Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí“ z roku 2014 představuje dle výsledků své studie koncept pěti charakteristik, který popisuje, jak rozmanité

vztahy k přírodě mohou být. Pojmenovává je: „potřeba kontaktu s přírodou, adaptace na přírodní podmínky, estetický postoj k přírodě, etický postoj k přírodě a environmentální vědomí.“ (Krajhanzl, 2014, str. 30–35).

Pro účely mé práce podrobněji vysvětlím „estetický postoj k přírodě“ a „environmentální vědomí“. Environmentální senzitivita neboli estetický postoj k přírodě, vystihuje rozdíl mezi lidmi v „hloubce“ jejich prožívání kontaktu s přírodou. Vyjadřuje, jak jsou lidé všímaví, citliví a vnímaví k přírodě kolem sebe. To, že někteří jedinci mají zvýšenou environmentální senzitivitu ovšem neznamená, že jsou automaticky svým chováním šetrnější k životnímu prostředí. Člověk s vyšším environmentálním (ekologickým) vědomím, je motivován pro ochranu přírody a celkově k pro-environmentálnímu chování k přírodě a životnímu prostředí. Aktivně uvažuje nad tím, jak se k přírodě chovat ohleduplněji a osvojuje si celou řadu pro-environmentálních zvyků. Nerelativizuje ohrožení životního prostředí a uvědomuje si souvislost mezi svým chováním a environmentálními problémy. Ochranou životního prostředí se nezabývá pouze z intelektového zájmu, ale zasahuje i jeho emoce – pociťuje smutek, v některých případech i environmentální žal nad devastací přírody, soucítí s ní a obává se i o budoucnost životního prostředí. Environmentálně senzitivní člověk s ekologickým vědomím se ve svých potřebách umí uskromňovat a využívá různé způsoby pro-environmentálního chování. Může se aktivně zapojovat do aktivit ekologických hnutí, podporovat politické cíle zaměřené k větší ochraně přírody a životního prostředí. Člověk, který má ekologické vědomí nízké je k ochraně přírody lhostejný a o tuto problematiku se nezajímá. V horším případě se může vůči ochraně přírody vymezovat a neváhá s aktivitami, které životní prostředí prokazatelně ničí a poškozují (Krajhanzl, 2014).

Robert Gifford rozděluje tradiční postoje na tři složky: kognitivní, kdy jedinec aktivně přemýšlí o objektu, hodnotí ho a vědomě si k němu vytváří postoj, dále složka emoční, kdy člověk prociťuje pocity vzniklé a získané vůči objektu a jako poslední složku označuje jako konativní, kdy se člověk úmyslně vůči objektu nějakým způsobem chová. Dle Gifforda se environmentální postoje projevují jako zájem o životní prostředí nebo jako péče o environmentální problémy, což označuje jako „pro-environmentální“ postoje. Individuální environmentální postoje se rozlišují chováním jedince, či dalšími podobnými typy chování (Gifford, 1997).

Ve spolupráci s Reuvenem Sussmanem, v článku „Environmental attitudes“ z roku 2012, uvádí Gifford základní determinanty předurčující pro-environmentální postoj člověka. Prvním je věk, jelikož mnoho studií dokazuje, že mladší jedinci mají pozitivnější a bližší vztah k ochraně životního prostředí. Druhou determinantou je genderové rozdělení ukazující vyšší zájem o životní prostředí u žen než u mužů. Environmentální zájem více projevují lidé s vyšším vzděláním a příslušníci vyšších společenských vrstev. Lidé s nízkým vzděláním patřící do nižších společenských vrstev „nemají čas“ na to, aby přemýšleli nad problémy životního prostředí, jelikož se zabývají problémy každodennosti (nedostatek financí apod.) Dalším aspektem je oblast, kde člověk žije a odkud pochází. Lidé žijící v urbanizované oblasti vykazují často větší zájem o životní prostředí a lidé žijící v metropoli jsou více znepokojeni neudržitelným čerpáním přírodních zdrojů. Lidé žijící ve městech mají také přístupnější možnosti pro-environmentálního chování. Mohou využívat např. recyklačních služeb apod. Lidé pocházející z „venkovských“ oblastí nejsou až tak často v kontaktu s informacemi o zhoršujícím se životním prostředí, jako lidé žijících ve městech. Další determinantou Gifford a Sussman označili osobnost a její hodnoty. Lidé s biosférickými, altruistickými a postmaterialistickými hodnotami mají pozitivnější vztah k přírodě. Další zásadní determinantou environmentálního postoje je kontakt člověka s přírodou, jeho přímou zkušeností s ní, jako jsou vzpomínky z dětství, časté návštěvy přírody apod. Jako poslední uvádí úroveň vzdělání související s environmentálními znalostmi. Znalost a porozumění environmentálního chování je nezbytné pro snahu vyřešit problémy se znečišťováním a špatného využívání zdrojů životního prostředí. Lidé se nemohou angažovat v pro-environmentálně prospěšných aktivitách a nemohou mít velký zájem o udržení zdravého životního prostředí, pokud o tom nic nevědí, a neuvědomují si svou ekologickou stopu. Environmentálně škodlivé chování totiž může pocházet z nedostatku znalostí a informací. Tyto sociální pasti nejsou pouze způsobovány charakterem člověka, ale velkým činitelem je taktéž považováno prostředí a přístupnost informací (Krajhanzl, 2009).

2. 4. 2. Environmentální chování

Lidské chování je v environmentální psychologii studováno především z důvodů aktuálních a očekávaných změn environmentu, ekosystémů, biosféry i klimatu. Největší pozornost věnují chování souvisejícím s životním prostředím, které v určité míře souvisí se spotřebou energie, surovin, produkcí odpadů a znečištění na úkor naší planety (Krajhanzl, 2010). Lidské chování je utvářeno a ovlivňováno celou řadou vlivů. Z vnějška na něj působí prostředí, ve kterém člověk vyrůstá a výchova. Z vnitřní stránky na něj působí jak psychické, tak i fyzické aspekty jedince. Tyto vlivy předurčují chování v podobě zkušeností z minulosti, vlivů aktuálně působících i očekávání do budoucna. Jednou z významných oblastí zájmu psychologie je tzv. environmentální a pro-environmentální chování. „Protože je však člověk v interakci se svým prostředím prakticky neustále, mohli bychom environmentálním chováním (environmental behavior) nazvat skoro veškeré lidské chování.“ (Krajhanzl, 2010, str. 243). Environmentálním chováním je označováno to chování, které významně působí na životní prostředí. Na environmentální chování působí environmentální aspekty životních hodnot, životního stylu a vliv osobnostních vlastností. Osobnostní charakteristika vztahu k přírodě vypovídá o vztazích lidí k přírodě. Vyjadřuje, jakým způsobem lidé k přírodě a životnímu prostředí přistupují a jaké jsou přitom jejich duševní schopnosti. Vztah k přírodě a životnímu prostředí prokazatelně ovlivňuje environmentální chování. Environmentální chování, tak jako environmentální postoje, může být nezáměrné a nereflektované, kdy si člověk svůj environmentální dopad svého chování neuvědomuje. Když si člověk své environmentální dopady uvědomuje, lze mluvit o záměrném environmentálním chování nebo přímo o environmentálním jednání (Krajhanzl, 2010).

Environmentální chování, ať už záměrné či nezáměrné, se dle poznatků environmentalistiky a ekologie člověka dá hodnotit jako pozitivně, či negativně působící chování na životní prostředí (Krajhanzl, 2010). V některých případech je toto hodnocení snadné – člověk místo jízdy autem do práce zvolí jízdu na kole. V jiných případech je však už toto hodnocení složitější. Uvědomování si totiž své ekologické stopy může být velmi náročné. Při odhazování odpadků v lese či naopak sbírání odpadů v přírodě jsou jejich environmentální následky zřejmé. Kdežto dopady našeho chování, které jsou „neviditelné“, nebo „vzdálené“, je náročné posoudit. Například problémy typu zvýšení hladiny oceánů, ohrožení některých druhů zvířat či rostlin, emise různých plynů apod. „Environmentální souvislosti má přitom

takřka vše, co tvoří dnešní každodennost, počínaje jídlem a cestováním, přes bydlení a profesní život až k volnému času.“ (Krajhanzl, 2009, str. 64). Jelikož je uvědomování si své ekologické stopy poměrně náročné, lidé se v uvědomování si environmentálních souvislostí liší. Uvědomování si svých environmentálních důsledků má následky na environmentální postoje a environmentální chování. Někteří jedinci v reakci na environmentálně negativní informace, mohou rezignovat, naučí se bezmocnosti, jsou alibičtí a argumentují tím, že „když ostatní nic nedělají, proč bychom se snažili“. Ti, kteří svou environmentální odpovědnost přijímají, stává se pro ně součástí jejich morálních norem. Při uvažování o environmentálním chování plynoucí z environmentální odpovědnosti musíme přihlédnout k různým faktorům, které je ovlivňují. U příkladu třízení odpadků, hraje roli dostupnost košů určených k recyklaci (prostředí), disciplinovanost a svědomitost člověka (osobnost) a jeho osobní postoj (vztah k přírodě a životnímu prostředí). Environmentálně senzitivní lidé prožívají při porušení jejich morálních environmentálních norem pocity jako je stud nebo vina. Přijetí environmentální odpovědnosti je posledním předpokladem, který schází mnoha lidem k osobnímu, záměrnému a každodennímu pro-environmentálnímu chování (Krajhanzl, 2009).

Krajhanzl (2009), předkládá jeden z možných pohledů na vlivy ovlivňující environmentální chování. Rozlišuje 3 základní oblasti vlivů: prostředí jedince, osobnost jedince a osobní vztah jedince k přírodě. Dle Krajhanzla je vliv prostředí na environmentální chování možné chápat jako působení vnějších vlivů, které se vzájemně spoluovlivňují. Rozlišuje sociální, kulturní, environmentální, právní, ekonomické a další vlivy prostředí. Spolupůsobení různých vlivů vysvětluje např. tím, že ekonomické vlivy nepůsobí pouze v interakci mezi sebou, ale ovlivňují také sociální, environmentální a kulturní prostředí.

Garett Hardin, přišel s teorií zvanou „Tragédie obecné pastviny“ (Tragedy of the Commons, Hardin, 1968), která je brána mezi environmentalisty jako jeden z důvodů ne-environmentálního chování. „Neomezený přístup jedinců s jejich vlastními zájmy vede k vyčerpání přírodního zdroje, tedy katastrofě pro všechny.“ (Hardin, 1968, str. 1264). Tragédie obecné pastviny je teorie založená na tzv. sociálních pastích, kdy jednání v dané situaci dává smysl z úzké perspektivy, ovšem z širší perspektivy může být až fatální. Jako sociální pasti bývají označovány situace, při kterých je obtížné chovat se odpovědně vůči sobě, i vůči svému okolí z pohledu dlouhodobého prospěchu a dochází k tendencím se

„sobecky“ věnovat prospěchu blízkému. Považují se za běžnou součást každodenního života a jejich rozpoznáním lze porozumět, proč tolik lidí setrvává ve vzorcích neudržitelného environmentálního chování. V rámci teorie obecné pastviny se prokazuje, že lidé mají tendence řešit problémy s okamžitými výsledky než chronické problémy, které mají dlouhodobý destruktivní vliv (Krajhanzl,2009). Lidé preferují okamžitý pocit uspokojení, před uspokojením budoucím. S ohledem na přírodu, je poměrně náročné přimět lidi tyto dlouhodobé problémy řešit. Někteří jedinci, kteří jsou environmentálně senzitivnější, ovšem vycházejí z vnitřní potřeby chovat se prospěšně pro celou společnost. Chovají se šetrně k přírodě i když z toho nemají osobní fyzický prospěch, dokonce je to stojí jak fyzickou, tak psychickou námahu. Ze svého chování pociťují osobní uspokojení (Kušková, 2009).

2. 5. Environmentální žal a ekologická úzkost

Uvědomění o ekologické úzkosti narůstá, ale je velmi málo konceptuální jasnosti tohoto konstruktu. Pro některé jedince představuje současný stav planety a probíhající klimatická změna intenzivní osobní zátěž. Negativní pocity s tím spojené jsou označovány jako „environmentální žal“ a „ekologická úzkost“. Tyto pojmy z pravidla popisují nejen strach z budoucnosti v souvislosti s důsledky globální změny klimatu a dalšími environmentálními problémy, ale také hluboký smutek z toho, že nenávratně zaniká část přírody. Reakce na environmentální katastrofy jsou různé, počínaje pocity bezmoci, vzteku, hněvu, popření, útěk, až po různé nežádoucí fyzické stavy (Cunsolo, 2018).

V České republice jsou témata jako environmentální žal a ekologická úzkost málo probíraná, kdežto v zahraničí je studií věnované tomuto tématu celá škála. V České republice pro tento typ pocitů ještě není ani ustálený termín, natož oficiální diagnóza (Krajhanzl & Moldan, 2009).

Než vysvětlím, co přesně tyto environmentální emoce jsou, zaměřím se na vysvětlení rozdílu mezi „běžnou“ úzkostí a ekologickou úzkostí a „běžným“ žalem a environmentálním žalem.

„Ekoúzkost“, je onemocnění pojmenováno Americkou psychologickou asociací jako bezmoc a strach vyvolaný sledováním pozvolných a zdánlivě nezvratných následků klimatických změn které jsou zapříčiněny ve velké míře lidmi. Chronický strach

z environmentální zkázy (Arcanjo, 2019), neboli „eko-úzkost“, se do češtiny často překládá jako ekologická, klimatická či environmentální úzkost. Úzkost má mnoho definicí, převážně je ale považována za iracionální strach z neznámého. Úzkost je nepředmětná, dezorientovaná a člověk je neschopen se v situaci vyvolávající úzkost vyznat. V některých případech je velmi těžké vůbec odhalit zdroj, který vyvolává úzkostlivé stavy. Je to nepříjemný duševní stav, který omezuje každodenní život člověka a může mít několik forem. Může být lehká, kdy se projevuje jen chvěním rukou, či velmi intenzivní a může dojít až k panickému ataku. Úzkostlivé stavy jsou typicky doprovázeny fyzickými příznaky, jako jsou intenzivnější bušení srdce, rapidní dýchání, pocit nevolnosti, bolest na hrudi, chvění se ad. Na rozdíl od strachu, chybí při úzkostném záchvatu konkrétní předmět, který tento stav způsobuje. Strach je reakce na určitou věc, událost či jakékoliv ohrožující nebezpečí (Práško & kol. 2012).

Rozdíl mezi „běžnou“ úzkostí a ekologickou úzkostí spočívá v tom, že i když je náročné odhalit, co nás ohrožuje, nějakým způsobem naše emoce souvisí s momentálním či budoucím očekávaným stavem našeho životního prostředí. V případě klimatických změn je podnět opravdový a opravdové jsou i nežádoucí účinky stresu na organismus. Při ekologické úzkosti se tedy jedná o nepříznivé emocionální projevy ze stavu našeho životního prostředí. Co se týče projevu těchto úzkostí, jsou srovnatelné s „běžnými“ úzkostmi (Chukwuorji & kol. 2005).

Jedna ze zahraničních studií o environmentálních emocích zmiňuje, že má zhoršování životního prostředí na psychiku člověka ohromný vliv, dochází k akutním a chronickým psychickým potížím a v některých případech dochází až k pocitu tzv. environmentálního žalu (Cunsolo, 2018). Objevují-li se pocity ztráty, může se o pocitech mluvit jako o environmentálním žalu. Žal je považován za přirozenou reakci člověka k nějaké ztrátě. Nejčastěji se projevuje, když ztratíme někoho nám blízkého. Environmentální žal souvisí s pocitem ztráty způsobenou psychickou reakcí na změnu klimatu nebo ničení životního prostředí. Konkrétně se jedná o pocity smutku, tíhy a strachu v souvislosti s environmentálními problémy. Lidé prožívají environmentální žal, když si uvědomují nebo předpokládají do budoucna environmentální ztrátu. Například vymření živočišného druhu, zničení ekosystému apod. Ve spoustu případech je environmentální žal podobný „běžnému“ žalu. Rozdíly ale například spočívají v tom, že téma klimatických změn je v dnešní

společnosti ještě pořád kontroverzní a lidé se obávají své pocity sdílet, kdežto během „běžného“ pocitu žalu je ve většině případech oporou náš sociální kapitál. V případě „běžného“ žalu, jsme už o něco nebo o někoho přišli. Co se týče životního prostředí je tento proces ztráty vytrvalý a neustále běžící (Allen, 2020).

Lidé mají lepší pochopení pro zármutek nebo žal spojený se ztrátou člověka než ten spojený s například vymřením biologického druhu. Z pohledu lidské psychiky ale zažíváme naprosto unikátní situaci. Ať už lidé prožívali v minulosti cokoliv, vždy měli vyhlídku na lepší časy, měli představu lepší budoucnosti, kdežto v rámci environmentálního žalu tato vyhlídka není přítomna (Allen, 2020). Environmentální žal se objevuje, když se potíže spojené s globální změnou klimatu vážou na zvyšující se výskyt depresí, úzkostí a „pre-“ a posttraumatických stresových syndromů (Cunsolo, 2018).

Environmentální žal jako případ žalu osobního, má ale zvláštní rysy (Librová, 2016):

1) Smrt v osobním životě je přirozená, očekávatelná, neodvratná ale počítáme s ní. Environmentální ztráta je trýznivá, není nutná a je nesmyslná.
2) Na smrti lidských bližních neneseme většinou odpovědnost, neneseme žádnou vinu. Environmentální zkáza je důsledkem lidské aktivity a její bezohlednosti.
3) Environmentální žal je deviantní, abnormální, lidská společnost ho neakceptuje a nemá pro něj žádný soucit. Jedná se o „nepochopený žal“.

U některých lidí se projevují i pocity osamělosti, protože jejich okolí jejich pocity bagatelizuje. Společností je tento „zanedbávaný smutek“ spíše opomíjen. Kvůli neznalosti problematiky životního prostředí a mechanismu popření, který je obrannou reakcí části společnosti na stav ohrožení (Freud, 2006), není tento druh úzkosti či smutku uznávaný za legitimní. Ti, kteří tyto pocity prožívají, mohou být vnímáni jako přecitlivělí, emocionálně labilní nebo jsou nařčeni, že problém zbytečně zveličují. Normalita se pak stává nástrojem potlačení aktivit a myšlenek, které by mohly pomoci environmentální krizi zmírnit či odvrátit. Navíc takové reakce okolí mohou způsobit, že se lidé s tímto problémem stáhnou do izolace, přestanou o něm mluvit a od svého procesu truchlení se úplně odpojí. Dnešní společnost tyto problémy ještě pořád bagatelizuje a relativizuje. Nepochopení ze strany druhých může vést k popírání problémů a dalších obranných mechanismů. Nebudeme-li

environmentálnímu žalu a eko-úzkostem věnovat potřebnou pozornost, mohou se prohloubit v závažnější problémy: úzkosti, deprese i sebevražedné myšlenky (Librová, 2016).

Studii s názvem „5 stádií klimatického žalu“, publikoval roku 2007 Steve Running a popisuje podobnosti environmentálního žalu s „běžným“ žalem. Stejně jako u osobního zármutku jsou to: popření a odpojení, vztek a zloba, smlouvání, deprese a smíření. Každá z těchto fází je přirozenou reakcí na ztrátu, ať už části přírody nebo původní představy o naší budoucnosti. Běžné je pak opakované střídání dvou nebo více fází. Když tomuto truchlící člověk porozumí, je to většinou úlevné, protože se pro něj celý proces stává srozumitelnějším. Podstatné je, aby člověk svoji bolest nepotlačoval, jelikož by to mohlo vést k dlouhotrvajícím depresivním stavům nebo psychosomatickým potížím. Součástí smíření jakožto poslední fáze truchlení je i přijetí nejisté budoucnosti, která je nezbytným prvkem naší existence. Truchlení lze postupně přetavit v nějakou pozitivní aktivitu. Někteří se rozhodnou zapojit do dění v místě, kde žijí, někteří se rozhodnou šířit osvětu a další kladou důraz na minimalizování vlastní ekologické stopy. Tyto aktivity mohou lidem pomoci snížit svůj pocit bezmoci a frustrace.

Environmentální žal a ekologická úzkost jsou brány jako související psychické problémy, jelikož tyto psychické stavy se objevují v reakci k našemu životnímu prostředí (Krajhanzl, 2012). Ačkoliv tyto environmentální emoce nejsou tak dramatické jako emoce obětí environmentálních katastrof, nebezpečnými je činí jejich chronický průběh. Ještě jeden podstatný rozdíl spočívá v tom, že zatímco katastrofa dopadne na oběti bezprostředně, environmentální problémy ovlivňují životy lidí více přes média a další prostředníky (Krajhanzl, 2012).

Krajhanzl ve svém díle „*Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí“* z roku 2012 rozděluje environmentální emoce na dva typy. Prvním typem jsou environmentální emoce jako reakce na environmentální katastrofy. „Psychologické výzkumy ukazují, že oběti různých environmentálních katastrof často trpí depresemi a posttraumatickou stresovou poruchou.“ (Doherty & Clayton, 2011) Jedná se o problémy, které vznikají v reakci na traumatickou událost související s prostředím – zemětřesení, tsunami, požár ad. Druhý typ těchto environmentálních emocí se nazývá „ekoúzkostmi“. Jedná se o emoce, které se objevují v souvislosti s „každodenními“ environmentálními problémy. Na rozdíl od prvního

typu, lidé, kteří trpí ekoúzkostmi, nepřišli přímo do kontaktu s bezprostřední environmentální katastrofou, ale mají tyto stavy v reakci na současný, či budoucí očekávaný stav naší planety. Například nejčastější psychické prožitky jsou v reakci na globální klimatické změny. (Krajhanzl, 2012) Tyto ekoúzkosti v některých případech dlouhodobě doprovázejí jedince při každodenním životě i přesto, že si je lidé málo uvědomují a často je vytěsňují nebo relativizují. Ekoúzkosti vyvolávají u významné části populace chronický stres. Tento chronický stres se může projevovat širokým spektrem příznaků, např. úzkostmi, depresemi, pocity únavy, psychosomatickými potížemi atd. Enviromentální žal a ekologickou úzkost doprovází pocity bezmoci, strachu, smutku, ztráta smyslu života, znechucení, deprese, agrese, znepokojení, pocity osamělosti, tendence zneužívání omamných látek ad. Mohou se objevovat i pocity viny, neboť k ekologickým problémům přispíváme svým životním stylem v určité míře téměř všichni. V některých případech se objevuje i strach z apokalypsy, z konce světa (Krajhanzl, 2012).

Ve své práci se věnuji druhému typu environmentálních emocí. Jak jsem již zmiňovala, v zahraničí je celá škála studií na téma environmentální psychologie. Řada z nich zkoumá, jak velká část populace určité země má s těmito enviromentálními emocemi zkušenost. Buď se s nimi již v minulosti nějak setkali, nebo je momentálně prožívají, anebo mají někoho ve svém okolí, kdo má s těmito emocemi obtíže. Svou prací bych chtěla dosáhnout podobného zjištění v rámci mého výzkumného vzorku.

2. 6. Výzkumy zaměřené na vybrané environmentální emoce

Nejextenzivnějším výzkumem se záměrem odhalit emoční reakce související s klimatem se zabývali Reser a kol., roku 2012, v *National Climate Change Adaptation Research Facility.* Provedli národní výzkum u Australanů, při kterém zkoumali percepci, porozumění a reakce na změnu klimatu.

Výsledky této studie prokázaly podobnou strukturu a korelaci ve dvou případech:

- Klimatická úzkost představuje kognitivní a emocionální poruchy, kdežto behaviorální chování, s ní nekorelovalo.
- Klimatická úzkost a behaviorální chování korelovaly s negativními emočními reakcemi v souvislosti s klimatickou změnou, ale pouze klimatická úzkost byla spojena s obecnou mírou deprese a úzkosti.
- Mladší dospělí projevovali vyšší úrovně klimatické úzkosti. Přestože se zdá, že negativní emoční reakce na klimatické změny jsou relativně častou zkušeností, většinou se prokazují u mladších generací. Mladší lidé mají větší tendenci k prožívání úzkostí.

V rámci tvoření dotazníku pro vybraný vzorek jsem se řídila dotazníkem, jehož výsledky prokazují, že populace v USA, na které tento výzkum dělali, prožívá environmentální emoce (Leiserowitz A. & kol., 2019). Zde uvádím několik výsledku této studie[1]:

- Zhruba 6 z 10 Američanů (62 %) tvrdí, že mají „nějaké obavy“ z globálního oteplování. Více než 1 z 5 (23 %) mají „velké obavy“.
- Téměř 4 z 10 Američanů říká, že zažili působení globálního oteplování osobně.
- Více než 4 z 10 Američanů (44 %), si myslí, že budou poškozeni globálním oteplováním. Více Američanů si myslí, že jejich rodina (48 %) a jejich známí (48 %) budou také poškozeni.
- Zhruba polovina Američanů (54 %) odpověděla, že přemýšlí nad problémem globálního oteplování „více než trochu“.
- Velmi málo Američanů (12 %) si myslí, že už je příliš pozdě cokoliv podniknout k zastavení globálního oteplování a pouze 4 z 10 (40 %) si myslí, že konání jedinců problému nijak nepomůže.

[1] Překlad je můj vlastní, výsledky výzkumu v originálním jazyce lze najít zde: https://climatecommunication.yale.edu/publications/climate-change-in-the-american-mind-april-2019/2/

Studie vedená Americkou psychologickou asociací roku 2018 – „Stres v Americe“ (Evans, 2018) prokázala výsledky, kdy u většiny respondentů zaznamenalo, že pociťují klimatickou změnu jako „trochu intenzivní“ a „více intenzivní“ zdroj stresu. Studie zaměřená na původ stresu u Američan zaznamenala že většina z nich (51 %) pociťuje stres „intenzivně“ z obav o klimatické změny.

Kotcher a kol., roku 2020 porovnali studii, vedenou univerzitou v Yalu, roku 2014, s další studií z roku 2020 k zjištění, zda se emoční reakce na klimatické změny změnila během těchto let. Dosáhli výsledků, že se u 69 % respondentů zvýšila nervozita z globálního oteplování, z nichž 29 % prohlásilo, že se velmi obávají (U. S. National Climate Assessment, 2020).

3. EMPIRICKÁ ČÁST

Mají-li lidé kladné environmentální postoje a k přírodě blízko, mohou pociťovat velikou zátěž, sledují-li změny životního prostředí k horšímu. Tato zátěž ovšem nezasáhne každého. Někteří jedinci i například zpochybňují, zdali jsou klimatické změny vůbec škodlivé, či dokonce reálné. Postoj k environmentálním změnám vyjadřuje, zda lidé příznivě či nepříznivě hodnotí vliv člověka na životní prostředí. (Winter & Koger, 2009)

V empirické části se budu zabývat analyzováním dat z výsledků mnou vytvořeným dotazníkem s názvem: „Výskyt environmentálních emocí v běžné populaci“, pomocí kterého jsem se snažila zjistit environmentální postoje a prožívání environmentálních emocí participantů mého výzkumu.

3. 1. Metodologie

Zahájila jsem explorační studii, při které bylo mým cílem zjistit poměr environmentálních emocí u participantů mého dotazníku. Zajímalo mne, zda se objevují rozdíly u studentů, u lidí, kteří mají minimálně titul DiS, tedy u lidí, kteří prošli vyšším vzděláním, a u lidí, kteří mají maximálně dokončenou střední školu a nadále již nestudují.

Cílem mého dotazníku není diagnostikovat, zda člověk trpí environmentálním žalem či ekologickou úzkostí. Mým cílem je zjistit, zda lidé nějakou formu těchto vybraných emocí prožívají a zda o nich mají vůbec nějaký přehled a jestli je pro ně problematika životního prostředí vůbec nějak relevantní a aktuální téma.

3. 3. Procedura

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvantitativní strategii. Zahájila jsem na webové stránce www.survio.com dotazník s názvem „Výskyt environmentálních emocí v běžné populaci“. Dotazník jsem dále rozeslala po sociální síti www.facebook.com, a mí „facebookový přátelé“ můj příspěvek dále šířili. Tímto tahem se mi podařilo oslovit lidi ze vzdálenějších částí České republiky, a nejenom z mého blízkého okolí v Praze.

3. 2. Popis dotazníku

Jako vodítko k vytvoření dotazníku jsem zvolila studii z *Yale University* a *George Mason University*, *„Climate Change in the American Mind“*, vedenou roku 2018 *„Yale Program on Climate Change Communication“*, Anthonym Leiserowitzem a kol., na 1114 dospělých Američanech. Spolehlivost výsledků této studie uvádějí na 95 % s možnou odchylkou +/- 3 %. Jelikož je dotazník mířen na americkou populaci, byla potřeba abych dotazník upravila pro českou populaci. Pro tento účel jsem použila literaturu od Jana Krajhanzla, předního českého ekopsychologa a inspirovala jsem se dalšími výzkumy a literaturou, zabývající se environmentálními emocemi, které jsem zmiňovala výše. Celistvou verzi dotazníku přikládám do přílohy práce. (Pro lepší přehled výsledků jsou % zaokrouhlené na desetinné čísla).

Dotazník je sestaven tak, aby poskytl statisticky zpracovatelná data a ukázal profily lidí, kteří se setkali s ekoúzkostmi a environmentálním žalem. K zodpovězení na otázky mají participanti k dispozici výběr jedné odpovědi, výběr z více odpovědí, sémantický diferenciál, otevřené odpovědi a uzavřené posuzovací škály. Jsou zde přítomny dichotomické a výběrové otázky (multiple-choice questions). V dotazníku se zajímám především o emoce vznikající v reakci na globální oteplování, jelikož to je jeden z nejčastějších spouštěčů psychických reakcí související s environmentem (Doherty & Clayton, 2011). Běžný počet otázek v dotaznících se pohybuje okolo 25, v mém dotazníku jsem zvolila 27, z nichž 6 jsou zaměřeny na demografické údaje.

3. 4. Výzkumný soubor

V rámci výběru svého výzkumného vzorku jsem použila nahodilý výběr. Jedná se o příležitostné dotazování na základě dostupnosti. Všechny data byly nasbírány online formou. Tento vzorek jsem vybrala s předpokladem, že lidé, kteří se pohybují na sociálních sítích, na kterých se pohybuji i já, budou ochotní zúčastnit se mého výzkumu. Nahodilý výběr jsem zvolila z toho důvodu, že není časově ani finančně příliš náročný a pro „pilotní“ verzi výzkumu je ideální. Jedná se o „convinience sampling“, kdy vzorek výzkumu byl vybrán na základě přístupnosti.

Abych mohla respondenty profilově segmentovat a třídit, vložila jsem do úvodní části dotazníku otázky o demografických údajích, nikoliv však citlivá osobní data. Výzkumu se celkem zúčastnilo 203 lidí, z nichž 151 bylo žen, 51 mužů a 1 nechtěl své pohlaví uvádět. Věkové zastoupení bylo velmi různé, počínaje 18. rokem a nejstaršímu účastníkovi bylo 84 let. Četnost obyvatel měst a obcí, ve kterých respondenti žijí bylo zastoupeno ve všech kategoriích, ovšem nejvíce respondentů je z města, kde žije nad 1000001 obyvatel. Současné ekonomické postavení převážně zastupovali pracující a studenti. Nejvyšší dosažené vzdělání měla většina respondentů středí školu s maturitou, druhé nejvyšší zastoupení bylo vysokoškolské – magisterský titul. Odpověď „jiné“ reprezentovali pracující studenti, důchodci, na rodičovské dovolené a nezaměstnaní.

Z celkových 203 respondentů se výzkumu zúčastnilo 80 studentů vysokých škol. Zastoupeny jsou školy všemožných oborů. studenti FHS: 42, studenti technologických oborů: 10, studenti lékařských oborů: 7, studenti společenských věd: 10, studenti bezpečnostních oborů: 2, studenti ekonomických oborů:3 a studenti pedagogických oborů: 5.

3. 5. Analytické a statistické postupy

Vytvořila jsem tabulku četností, kde jsem si zobrazila kolonky s absolutní a relativní četností. Výsledky dotazníku se mi ukázaly přímo v počtech a % zastoupených odpovědí. Jelikož se jedná o elektronický dotazník, odpovědi byly automaticky nashromážděné a následně jsem je převedla do tabulky, pro přehledné rozdělení odpovědí dle statistického usuzování, které mi umožnilo zobecnění závěru z výběrového vzorku (Hendl, 2015). Pro tento dotazník jsem použila internetovou platformu pro tvorbu dotazníků, v jehož rámci mají implementovány nástroje pro základní analýzu dat, která je automaticky připravována. V počítačovém programu microsoft excel jsem dále vytvořila tabulky, v nichž se ukazují počty odpovědí všech pěti skupin – muži, ženy, studenti, účastníci s vysokoškolským vzděláním a účastníci bez vysokoškolského vzdělání. Pro další mé účely jsem rozdělila participanty na ty, kteří již mají nějakou osobní zkušenost s horšením se životního prostředí a na ty, kteří žádné změny nijak nepocítili a nepociťují. Dále dle odpovědí na otázky v dotazníku jsem roztřídila účastníky na skupiny těch, kdo osobně mají nějakou zkušenost

s environmentálními emocemi a kdo ne, kdo se s tímto jevem již setkal alespoň v jejich okolí, a kdo nikoliv.

3. 6. Výzkumné otázky

Jak jsem již výše zmiňovala, na počátku dotazníku jsem uvedla demografické otázky pro lepší organizaci účastníků. Následují demografické otázky:

„Jaké je Vaše pohlaví?“, „Kolik je Vám let?“, „Žijete v obci/městě s počtem obyvatel:“ „Jaké je Vaše současné ekonomické postavení?“, „Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?“, „Studujete vysokou školu? Pokud ano, prosím napište název školy, jaký obor studujete a ve kterém jste ročníku.“.

Dále jsem pokračovala s otázkami, kde mým úmyslem bylo, zjistit environmentální postoje a environmentální senzitivitu účastníků. Následují otázky, které se zaměřovali na jejich environmentální zájem, environmentální postoje a chování účastníků. Dále jsem použila otázky, týkající se prožívání environmentálních emocí.

3. 7. Výsledky

Následují výsledky konkrétních otázek k prozkoumání environmentální senzitivity, environmentálních postojů a chování:

U otázky: *„Zajímáte se o stav životního prostředí?“* – 171 (84 %) respondentů uvedlo, že se „zajímají“ o stav životního prostředí, z nichž 24 (14 %) uvedlo, že se „velmi zajímá“. Výsledky této odpovědi korelují s odpověďmi, zda se jich otázka životního prostředí týká, a zda mají obavy z aktuálního i z budoucího stavu naší Země. *„Otázka životního prostředí se mě“*: „dotýká“ odpovědělo 168 (83 %) respondentů, z nichž 36 (21 %) uvedlo „velmi dotýká“. *„Máte obavy z aktuálního stavu životního prostředí?“* 184 (91 %) respondentů odpovědělo „ano“, z nichž 49 (27 %) odpovědělo „rozhodně ano“. *„Máte obavy z budoucího stavu naší planety?“* 185 (91 %) respondentů odpovědělo „ano“, z nichž 72)39 %) uvedlo, „rozhodně ano“. Pozitivní reakce se objevily u otázky: *„Myslíte si, že je naděje na záchranu naší planety?“* Kdy 149 (73 %) respondentů odpovědělo „ano“, 32 (16 %) uvedlo „určitě

ano“. 17 (8 %) účastníků odpovědělo „ne“ a 5 (2 %) účastníků „vůbec ne“. *„V souvislosti s životním prostředím se považuji za člověka, který je:“* 161 (79 %) účastníků se považuje za „aktivní“, 28 (14 %) se považuje za spíše „pasivní“ a 14 (7 %) nerozhodně.

Následují stanoviska, kde měli respondenti označit, zda je tato věta v jejich situací pravdivá či nepravdivá:

„Myšlení nad životním prostředím mě omezuje v každodenních činnostech.“ – 1 respondent odpověděl „naprosto pravdivá“, 12 (6 %) účastníků odpovědělo „spíše pravdivé“, 24 (12 %) odpovědělo „nevím“, 74 (37 %) respondentů odpovědělo „spíše nepravdivé“ a 92 (45 %) odpovědělo „rozhodně nepravdivé“. *„Věřím, že osobně mohu přispět k ochraně životního prostředí*.“ – 62 (31 %) responzí bylo „rozhodně ano“, 99 (49 %) účastníků odpovědělo „spíše ano“, 13 (6 %) odpovědělo „nevím“, 26 (13 %) participantů odpovědělo „spíše ne“ a 3 (2 %) účastníků odpovědělo „rozhodně ne“. *„ Vyhledáváte cíleně pro-ekologické zboží?“* – 11 (5 %) odpovědělo „velmi aktivně“, 68 (34 %) účastníků odpovědělo „spíše aktivně“, 70 (35 %) participantů odpovědělo „ani ano, ani ne“, 40 (20 %) odpovědělo „spíše ne“ a 14 (7 %) účastníků odpovědělo „rozhodně ne“. „*S ohledem na aktuální a budoucí očekávaný stav životního prostředí, uvažuji, že nechci přivést na tento svět potomka.“* – 10 (5 %) responzí bylo „naprosto pravdivé“, 23 (11 %) účastníků odpovědělo „spíše pravdivé“, 19 (9 %) odpovědělo „nevím“, 35 (17 %) participantů odpovědělo „spíše nepravdivé“, 67 (33 %) odpovědělo „rozhodně nepravdivé“ a 49 (24 %) odpovědělo „nikdy jsem o tom neuvažoval/a“.

Tyto otázky byly taktéž zaměřeny ke zjištění, zda se u vzorku vyskytuje nějaké povědomí o environmentálních potížích. Četnější reakcí nebyla naděje na lepší budoucnost, ale strach z ní.

Následně pokračovaly otázky k zjištění, jak jsou jedinci tematikou životního prostředí obklopováni v každodenním životě:

U otázky *„Jak často hovoříte o krizi životního prostředí se svou rodinou, přáteli, známými apod.?“* odpovědělo pouze 6 (3 %) účastníků „nikdy“, 37 (18 %) „výjimečně“, 35 (17 %) „několikrát za rok“, 70 (34 %) „několikrát za měsíc“, 46 (23 %) „několikrát za týden“ a 9 (4 %) „jednou až několikrát denně“.

U otázky *„Jak často slýcháte o problematice životního prostředí z médií?“* se četnost zvýšila. „Jednou, až několikrát denně“, odpovědělo 20 (10 %) účastníků, „Několikrát za týden“ 81 (40 %), „Několikrát za měsíc“ 70 (34 %), „Několikrát za rok“ 26 (13 %), „Nikdy“ 3 (1 %) a odpověď „Jiné“, zaškrtli 3 (1 %) lidé s odůvodněním, že nevyužívají sociální média.

V souvislosti s environmentálním chováním následují otázky s možností jedné odpovědi: *„Jak důležité je pro Vás a Vaši domácnost neškodit životnímu prostředí?“* 74 (37 %) odpovědělo „velmi důležité“, 115 (57 %) odpovědělo „spíše důležité“, 6 (3 %) účastníků odpovědělo „nevím“, 7 (3 %) participantů odpovědělo „spíše nedůležité“ a pouze 1 odpověděl „zcela nedůležité“.

„Jak moc se Vy a další členové domácnosti snažíte neškodit životnímu prostředí?“ 60 (30 %) responzí bylo „velmi“, 111 (55 %) účastníků odpovědělo „spíše se snažím/e“, 26 (13 %) odpovědělo „středně“, 6 (3 %) odpovědělo „spíše se nesnažím/e“ a žádný účastník neodpověděl „vůbec ne“.

Následovali otázky, k zjištění osobních zkušeností participantů s životním prostředím a s krizí životního prostředí:

„Zažil/a jste osobně (nebo někdo ve Vašem okolí), dopady krize životního prostředí (Např. povodeň, sucho, požár nezpůsoben člověkem, extrémní výkyvy počasí, zemětřesení apod.)?“

150 (74 %) respondentů odpovědělo, že osobně (nebo někdo z jejich blízkého okolí) zažili nějakou přírodní katastrofu. Nejčastější odpovědi reprezentovali: povodně a jiné potíže s vodou, sucho, požáry nezpůsobené člověkem, problémy v oblasti zemědělství, výkyvy počasí, kácení lesů a zemětřesení. 53 (26 %) účastníků odpovědělo, že žádné osobní zkušenosti s přírodní katastrofou nemají.

U následující otázky měli respondenti otevřený prostor. Opět se u některých odpovědí shodovali, a tak jsem odpovědi roztřídila dle četnosti. Rozdíl u této otázky s předchozí otázkou spočívá v tom, že mezi odpověďmi byly negativní, ale i pozitivní zkušenosti.

„Jaké změny v životním prostředí vidíte/vnímáte?“

Mezi negativní odpovědi účastníků patřilo: výkyvy počasí, sucho, požáry, jiné přírodní katastrofy, znečištěné životní prostředí, úbytek zeleně a přírody, nezájem ostatních lidí, vymírání živočišných druhů a přírody, povodně a jiné problémy s vodou, nepřiměřené zneužívání nových technologií, globální oteplování, přelidnění, zemětřesení a znečištěné ovzduší.

U pozitivních odpovědí participanti zmiňovali: aktivní zásahy společnosti pro čistější životní prostředí, zvýšený celkový zájem populace o životní prostředí, větší snaha a ochota pomáhat, rozšiřující se trend třídění odpadů, organizované sázení stromů, celkově lepší ovzduší, přechod na obnovitelné zdroje, šetření vody a lepší technologie pro životní prostředí.

Hlavní část mého dotazníku reprezentovaly otázky, kde participanti odpovídali na jednotlivé dotazy vyjadřováním svých emocí. Na výběr měli vždy jednu a více emocí, popřípadě mohli zvolit variantu, kde se mohli vyjádřit jinak, ovšem nikdo z účinkujících tuto variantu nezvolil.

Následuje otázka, jaké emoční reakce respondenti prožívají v souvislosti s jimi uvedenými změnami. Z výsledků je patrné, že emoce, které prožívají v souvislosti s environmentem jsou spíše negativní. Respondenti, kteří odpovídali s pozitivními poznatky prožívají ovšem pozitivní emoce, konkrétně naději a radost. U této otázky jsem výsledky rozdělila dle stupně vzdělání účastníků.

Analýzu výsledků mého dotazníku jsem zahájila rozdílem v emoční reakci na aktuální otázku životního prostředí mezi muži a ženami.

U 151 žen, 74 (49 %) dotazovaných odpovědělo, že nezažily žádné dopady životního prostředí. 77 (51 %) zažily. Ovšem pouze 5 (3 %) odpovědělo, že nezaznamenaly žádné změny v životním prostředí, a 146 (97 %) si všimlo. 14 (9 %) odpověděly s pozitivním pohledem na věc. 123 (82 %) žen odpověděly s negativními poznatky a 14 (9 %) žen se k této otázce nevyjádřily. Následují jejich emoční reakce na tyto změny: nejčastěji byl zastoupen pocit znechucení (36 %), pocity smutku (35 %) a pocit bezmoci (29 %).

U 51 dotazovaných mužů, 27 (53 %) z nich uvedlo, že neprožili osobně žádné dopady změn životního prostředí, 22 (43 %) odpovědělo, že zažili a pouze 2 (4 %) mužů nezaregistrovalo

žádné změny. 21 (95 %) mužů zmínilo negativní dopady životního prostředí a pouze 1 (5 %) zmínil pozitivní změnu v životním prostředí. Nejčastější emoční reakce u mužů, byly: strach (29 %), zvědavost (27 %) a pocit bezmoci (24 %).

V dalším zkoumání jsem rozdělila participanty na studenty, již nestudující s vysokoškolským vzděláním a nestudující bez vysokoškolského vzdělání (pracující, nezaměstnaní, v důchodu, na rodičovské dovolené apod.).

Prvním segmentem mého výzkumu jsem zvolila studenty s minimálně maturitním vzděláním, kteří pokračují ve studiích. Zúčastnilo se jich 75.

Na otázku, zda osobně zažili dopady životního prostředí, odpovědělo 44 (59 %) studentů „ne“. Ovšem 73 (97 %) studentů odpovědělo, že zaznamenali změny v životním prostředí, z nichž 6 (8 %) uvedlo pozitivní změny a 69 (92 %) změny negativní. U studentů s pozitivní odpovědí byly jejich emoční reakce: radost (50 %), naděje (83 %) a hrdost (16 %). Studenti, kteří uvedli negativní odpověď, uvedli tyto emoce: smutek (43 %), strach (42 %) a pocity bezmoci (30 %). 2 (3 %) zaznamenali, že žádné změny nevidí či nevnímají.

„Jak intenzivně prožíváte uvedené emoce, když přemýšlíte nad problematikou životního prostředí?“

Tabulka č. 1 (Intenzita prožívaných emocí, studenti)

Emoce	Velmi intenzivně	Intenzivně	Středně	Nepříliš intenzivně	Vůbec
Radost	1 (1 %)	8 (11 %)	16 (21 %)	27 (36 %)	23 (31 %)
Naděje	3 (4 %)	13 (17 %)	34 (45 %)	22 (29 %)	3 (4 %)
Zvědavost	10 (13 %)	29 (39 %)	26 (35 %)	5 (7 %)	5 (7 %)
Strach	16 (21 %)	27 (36 %)	16 (21 %)	12 (16 %)	4 (5 %)
Hněv	18 (24 %)	26 (35 %)	19 (25 %)	7 (9 %)	5 (7 %)
Znechucení	18 (24 %)	29 (39 %)	18 (24 %)	7 (9 %)	3 (4 %)
Úzkost	15 (20 %)	13 (17 %)	18 (24 %)	17 (23 %)	12 (16 %)
Bezmoc	12 (16 %)	18 (24 %)	24 (32 %)	13 (17 %)	8 (11 %)
Zoufalství	9 (12 %)	11 (15 %)	21 (28 %)	22 (29 %)	12 (16 %)
Deprese	6 (8 %)	5 (7 %)	22 (29 %)	13 (17 %)	29 (39 %)
Vina	2 (3 %)	9 (12 %)	34 (45 %)	21 (28 %)	9 (12 %)
Hrdost	0 (0 %)	2 (3 %)	19 (25 %)	20 (27 %)	34 (45 %)
Stud	3 (4 %)	9 (12 %)	33 (44 %)	16 (21 %)	14 (19 %)
Smutek	10 (13 %)	25 (33 %)	25 (33 %)	10 (13 %)	5 (7 %)
Žal	6 (8 %)	16 (21 %)	19 (25 %)	15 (20 %)	19 (25 %)
Odpovědnost	5 (7 %)	30 (40 %)	31 (41 %)	8 (11 %)	1 (1 %)
Nezájem	0 (0 %)	2 (3 %)	11 (15 %)	16 (21 %)	46 (61 %)

Výsledky uvedené v tabulce ukazují intenzitu prožívaných emocí studentů v souvislosti s přemýšlením nad problematikou životního prostředí.

Pro porovnání jsem vybrala ty účastníky, kteří mají minimálně nějaké vysokoškolské vzdělání, ale už nejsou v procesu studia, ale jsou pracující, nezaměstnaní, v důchodu či na rodičovské dovolené.

Z 60 participantů, odpovědělo 29 (48 %), že nezažili osobně, ani nikdo v jejich okolí dopady krize životního prostředí. 31 (52 %) účastníků odpovědělo, že zažili. 48 (80 %) uvedlo negativní odpovědi na otázku, zda zaznamenali nějaké změny v životním prostředí. 8 (13 %) pozitivně a 4 (7 %) nic nezaznamenali.

U pozitivních odpovědí: *„Jaká je Vaše emoční reakce na Vámi uvedené změny?“* prožívají pocity: naděje (88 %), radosti (63 %), zvědavosti, strachu, hrdosti a odpovědnosti (13 %). U

negativních odpovědí: *„Jaká je Vaše emoční reakce na Vámi uvedené změny?“* prožívají: strach (40 %), bezmoc (40 %), smutek (27 %).

„Jak intenzivně prožíváte uvedené emoce, když přemýšlíte nad problematikou životního prostředí?“

Tabulka č. 2 (Intenzita prožívaných emocí, participanti s vysokoškolským vzděláním)

Emoce	Velmi intenzivně	Intenzivně	Středně	Nepříliš intenzivně	Vůbec
Radost	2 (3 %)	8 (13 %)	13 (22 %)	23 (38 %)	14 (23 %)
Naděje	1 (1 %)	10 (17 %)	29 (48 %)	16 (27 %)	4 (7 %)
Zvědavost	4 (7 %)	23 (38 %)	22 (37 %)	9 (15 %)	2 (3 %)
Strach	5 (8 %)	23 (38 %)	19 (32 %)	11 (18 %)	2 (3 %)
Hněv	12 (20 %)	20 (33 %)	19 (32 %)	6 (10 %)	3 (5 %)
Znechucení	11 (18 %)	22 (37 %)	22 (37 %)	6 (10 %)	1 (1 %)
Úzkost	5 (8 %)	13 (22 %)	27 (45 %)	10 (17 %)	15 (25 %)
Bezmoc	13 (22 %)	15 (25 %)	21 (35 %)	9 (15 %)	2 (3 %)
Zoufalství	4 (7 %)	13 (22 %)	19 (32 %)	15 (25 %)	9 (15 %)
Deprese	1 (1 %)	3 (5 %)	14 (23 %)	22 (37 %)	20 (33 %)
Vina	0 (0 %)	5 (8 %)	15 (25 %)	30 (50 %)	10 (17 %)
Hrdost	0 (0 %)	7 (12 %)	13 (22 %)	22 (37 %)	18 (30 %)
Stud	2 (3 %)	10 (17 %)	22 (37 %)	13 (22 %)	13 (22 %)
Žal	5 (8 %)	7 (12 %)	18 (30 %)	20 (33 %)	10 (17 %)
Odpovědnost	9 (15 %)	18 (30 %)	24 (40 %)	8 (13 %)	1 (1 %)
Nezájem	2 (3 %)	4 (7 %)	14 (23 %)	15 (25 %)	25 (42 %)

Výsledky uvedené v tabulce ukazují intenzitu prožívaných emocí vysokoškolsky vzdělaných jedinců v souvislosti s přemýšlením nad problematikou životního prostředí.

Třetí explorační skupinou jsou jedinci, kteří dostudovali maximálně střední školu s maturitou a ve studiích již nadále nepokračují. Do této skupiny patří 51 osob.

26 (50 %) účastníků zaznamenalo, že osobně (nebo někdo v jejich okolí) zažili dopady krize životního prostředí. 26 (50 %) žádné osobní zkušenosti nemají. 49 (96 %) lidí, odpovědělo, že zaznamenali negativní změny v životním prostředí,1 člověk pozitivní změny a 1 se nijak nevyjádřil.

U jediné pozitivní reakce, prožívá jedinec: radost, hrdost, naději a zvědavost. U negativních odpovědí prožívali: bezmoc (33 %), strach (31 %), znechucení (31 %).

„Jak intenzivně prožíváte uvedené emoce, když přemýšlíte nad problematikou životního prostředí?“

Tabulka č. 3 (Intenzita prožívaných emocí, participanti bez vysokoškolského vzdělání)

Emoce	Velmi intenzivně	Intenzivně	Středně	Nepříliš intenzivně	Vůbec
Radost	2 (4 %)	10 (20 %)	11 (22 %)	19 (37 %)	9 (18 %)
Naděje	4 (8 %)	8 (16 %)	24 (47 %)	10 (20 %)	5 (10 %)
Zvědavost	5 (10 %)	17 (33 %)	21 (41 %)	5 (10 %)	3 (6 %)
Strach	10 (20 %)	10 (20 %)	18 (35 %)	10 (20 %)	3 (6 %)
Hněv	14 (27 %)	12 (24 %)	17 (33 %)	5 (10 %)	3 (6 %)
Znechucení	16 (31 %)	14 (27 %)	17 (33 %)	2 (4 %)	2 (4 %)
Úzkost	4 (8 %)	9 (18 %)	18 (35 %)	8 (16 %)	12 (24 %)
Bezmoc	7 (14 %)	15 (29 %)	18 (35 %)	5 (10 %)	6 (12 %)
Zoufalství	2 (4 %)	7 (14 %)	18 (35 %)	13 (25 %)	11 (22 %)
Deprese	1 (1 %)	3 (6 %)	10 (20 %)	15 (29 %)	22 (43 %)
Vina	1 (1 %)	1 (1 %)	18 (35 %)	17 (33 %)	14 (27 %)
Hrdost	1 (1 %)	3 (6 %)	10 (20 %)	19 (37 %)	18 (35 %)
Stud	4 (8 %)	8 (16 %)	10 (20 %)	16 (31 %)	13 (25 %)
Smutek	6 (12 %)	9 (18 %)	20 (39 %)	9 (18 %)	7 (14 %)
Žal	1 (1 %)	9 (18 %)	16 (31 %)	10 (20 %)	15 (29 %)
Odpovědnost	5 (10 %)	17 (33 %)	17 (33 %)	8 (16 %)	4 (8 %)
Nezájem	3 (6 %)	2 (4 %)	9 (18 %)	14 (27 %)	23 (45 %)

Výsledky uvedené v tabulce ukazují intenzitu prožívaných emocí u jedinců bez vysokoškolského vzdělání v souvislosti s přemýšlením nad problematikou životního prostředí.

Následně ukazuji 3 nejvíce zastoupené emoce u jednotlivých otázek dle skupin.

Tabulka č. 4 (Porovnávání emocí 3 vybraných skupin)

	Studenti	**Vysokoškolsky vzdělaní**	**Bez vysokoškolského vzdělání**
„Když se procházím městem nebo přírodou a vidím na zemi odpadky, pociťuji...“	Hněv 69 % Znechucení 68 % Smutek 29 %	Hněv 77 % Znechucení 70 % Smutek 32 %	Znechucení 67 % Hněv 51 % Zoufalství 27 %
„Když vědomě poškozuji (netřídím odpad, nešetřím zdroji), nebo ničím své životní prostředí, cítím ...“	Vina 51 % Stud 44 % Úzkost 27 %	Vina 60 % Stud 40 % Odpovědnost 17 %	Vina 33 % Stud 29 % Smutek 12 %
„Když se o někom z mého blízkého okolí dovím, že úmyslně poškozuje životní prostředí, cítím ...“	Hněv 73 % Znechucení 37 % Smutek 37 %	Hněv 73 % Znechucení 40 % Smutek 32 %	Hněv 63 % Smutek 37 % Znechucení 29 %

3.8. Diskuze

Mým cílem bylo zjistit na zkoumaném reprezentativním vzorku, jaký jeho podíl se už někdy setkal s environmentálními emocemi, a to především s negativními, tedy s environmentálním žalem a ekologickou úzkostí. V rámci analýzy dotazníku jsem zjistila, zda si lidé uvědomují horšení životního prostředí a jaké jsou jejich environmentální emoční reakce.

V teoretické části mé práce jsem zmiňovala článek „Environmental attitudes“ psaným Giffordem a Sussmanem roku 2012, kde uvedli základní determinanty předurčující pro-environmentální postoj člověka (věk, genderové rozdělení, vzdělání, oblast, odkud člověk pochází, osobnost a její hodnoty, kontakt člověka s přírodou, a vzdělání související s environmentálními znalostmi). V mé práci jsem se zaměřila na determinantu vzdělání, kdy v článku popisovali, že lidé s vyšším vzděláním mají pro-environmentálnější postoj než lidé bez vzdělání. Zajímalo mne, zda se i úroveň prožívaných environmentálních emocí liší na základě této determinanty. Z odpovědí v mém dotazníku se mi podařilo zjistit, zda

s některými determinanty koreluje prožívání environmentálních emocí u participantů mé práce. Z porovnání výsledků prožívaných emocí žen a mužů, lze usoudit, že ženy opravdu prožívají environmentální emoce častěji než muži, kde pouze jedinou výjimkou se zdá být stud, který muži prožívají více než ženy.

Hlavní otázkou mé práce ovšem nebyl rozdíl v prožívání environmentálních emocí u žen a mužů, ale soustředila jsem se, zda se environmentální emoce vůbec objevují, a pokud ano, tak mé další bádání bylo zaměřené na rozdíly u prožívání u studentů a lidí, s již ukončeným vysokoškolským vzděláním a jedinců bez vysokoškolského vzdělání.

Z výsledků lze posoudit, že Giffordova a Sussmanova teorie determinantů u environmentálních postojů se objevuje i u prožívání environmentálních emocí. Studenti vysokých škol a lidé, kteří mají za sebou vyšší vzdělání prožívají více environmentálních emocí než lidé bez vzdělání. V rámci mého bádání jsem zaznamenala taktéž rozdíl v prožívání emocí dle genderu i přesto, že to nebylo mou prioritou. Ukázalo se, že ženy na rozdíl od mužů prožívají více negativní emoce jako jsou znechucení, smutek a bezmoc, kdežto muži prožívají spíše strach, pocity zvědavosti a bezmoci. Dále muži oproti ženám častěji zmiňovali, že nezažili žádné dopady katastrof životního prostředí.

Výsledky u otázky na emoční prožitky v reakci na jimi uvedené změny v životním prostředí znázorňují pozitivní i negativní environmentální emoce. Pozitivní emoce, jako jsou radost, hrdost a naděje, prožívají studenti a absolventi více než lidé bez vzdělání. Negativní emoce, u participantů bez vzdělání, nepřesáhli zastoupení více než 33 %, kdežto u studentů a dostudovaných se objevovali až ve 43 %.

Při porovnání odpovědí prožívaných emocí při pohledu na odpadky ve městech či v přírodě se ukazuje, že u studentů vysokých škol se nejvíce projevuje hněv (69 %), na druhém místě znechucení (68 %) a nejméně radost (0 %). U účastníků, kteří mají vyšší vzdělání, se nejvíce projevuje pocit hněvu (77 %), a pocit znechucení jako druhé (70 %). Oproti studentům, neprojevovali více emocí – strach, radost, hrdost, zvědavost, vinu, depresi, úzkost naději a nezájem. Účastníci bez vysokoškolského vzdělání projevovali nejvíce pocit znechucení (67 %) a na druhém místě s již větším rozdílem hněv (51 %). U těchto účastníků se vůbec neprojevují tyto emoce: strach, radost, naděje, zvědavost, hrdost, vina, úzkost a žal.

U dotazu na prožívané emoce v reakci na uvědomění si poškozování životního prostředí se ukazuje, že studenti nejvíce pociťovali pocity viny (51 %) a studu (44 %) a nijak neprožívali pocity radosti, naděje, zvědavosti a hrdosti. Vysokoškolsky vzdělaní jedinci taktéž nejvíce prožívali pocity viny (60 %) a studu (40 %) a neprožívali pocity hrdosti, radosti, naděje, strachu a deprese. Participanti bez vysokoškolského vzdělání taktéž jako předchozí subjekty pocity viny (33 %) a studu (29 %), jejichž zastoupení je ale oproti studentům a vysokoškolsky vzdělaným jedincům výrazně nižší. Nevzdělaní jedinci neprožívají pocity radosti, naděje, hrdosti, zvědavosti, žalu a deprese.

Dále se ukazuje, že zastoupené emoce u účastníků v reakci na zjištění poškozování životního prostředí druhými se neliší u vzorku u studentů a vysokoškolsky vzdělaných. U obou skupin se shodují výsledky na 73 %. Jedinci bez vysokoškolského vzdělání též prožívají nejvíc hněv, ovšem už ale v menší míře.

Tabulky č. 1, 2 a 3 ukazují intenzitu prožívaných emocí v reakci na přemýšlení nad problematikou životního prostředí. U studentů vysokých škol se velmi intenzivně neprokázala žádná z uvedených emocí. Intenzivně prožívají pocity zvědavosti, strachu, hněvu, znechucení a smutku, který se ale taktéž se stejnou hodnotou objevil u středně prožívaných emocí, spolu s nadějí, úzkostí, bezmocí, vinou, studem, odpovědností a žalem, který se se stejnou hodnotou objevil u kolonky „vůbec“. U vysokoškolsky vzdělaných lidí, lze vidět, že tak jako u studentů, není žádná emoce převážně zastoupena „velmi intenzivně“. „Intenzivně“, nejvíce prožívají zvědavost, strach, hněv a znechucení. „Středně“ pociťují naději, úzkost, bezmoc, zoufalství, stud, žal a odpovědnost. U jedinců bez vysokoškolského vzdělání opět není žádná emoce převážně zastoupena u „velmi intenzivního“ prožitku. Ovšem na rozdíl u dvou předchozích skupin, neprožívají jedinci bez vysokoškolského vzdělání „intenzivně“ nic jiného, než je pocit odpovědnosti. „Středně“ intenzivně prožívají pocity naděje, zvědavosti, strachu, hněvu, znechucení, úzkosti, bezmoci, zoufalství, viny, smutku a žalu.

V rámci intenzity prožívaných emocí, spočívá rozdíl mezi studenty a vysokoškolsky vzdělanými jedinci pouze u pocitu viny. Ovšem mezi studenty, lidmi s vysokoškolským vzděláním a s účastníky bez vysokoškolského vzdělání se už nachází značné rozdíly v intenzitě prožívání uvedených emocí.

3. 9. Limity

Nejprve bych zmínila, že limity mého výzkumu se projevují především v neosobním bádání, kdy jsem nemohla účastníky kontrolovat, popřípadě pokládat doplňující dotazy a vysvětlovat nepochopené otázky, jelikož jsem zvolila formu elektronického dotazníku. Limity pozoruji i v tom, že na výzkum, který jsem zvolila, by bylo ideálnější mít více participantů. Dále považuji za problém to, že kdybych se ve svém výzkumu soustředila více na pár konkrétních environmentálních emocí, byly by výsledky použitelnější, než takto „všeobecný“ přehled. (Van Liere, Dunlap, Kent, 1981). Při zpětném pohledu na dotazník, který jsem využila k psaní této práce, považuji za nevhodnou otázku zaměřenou na intenzitu prožívaných emocí. Z výsledků u této otázky jsem nebyla schopná učinit závěry podporující úmysly mé práce. V příloze č. 1 mé práce lze najít mnou vytvořený dotazník, i přesto, že jsem se inspirovala výše zmíněnými dotazníky, nacházím zde chyby. U otázek s výběrem emocí jsou emoce přeházené, i přesto, že toto můj záměr nebyl, může to působit jako úmyslné podsouvání konkrétních emocí. Dále u odpovědí typu „Vyberte jednu odpověď“, jsou na výběr sice smysluplné odpovědi, ale nejsou v souladu s ostatními otázkami.

4. ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo představit problematiku environmentálních emocí a zjistit, zda se ve vybraném vzorku objevují. Zjistila jsem, že se objevují jak pozitivní, tak i negativní. Z výsledků se ukazuje, že účastníci mého výzkumu mají povědomí o environmentálních potížích a v souvislosti s tím prožívají negativní emoce. Je potřeba aby lidé přestali relativizovat problém těchto negativních environmentálních emocí a aby ti, kteří jsou těmito problémy zasáhnuti, své problémy začali řešit. Nejčastěji zastoupené negativní environmentální emoce se prokázaly být: strach, hněv, znechucení, úzkost, bezmoc, smutek, stud a pocit odpovědnosti. V případě pozitivních emocí bylo odpovědí o hodně méně, ale přece jenom se objevily pocity radosti, naděje i hrdosti. Tyto pozitivní emoce se však objevily pouze v případě, kdy v rámci otázky na viditelné změny v životním prostředí odpověděli účastníci pozitivně (více se třídí odpad, očista oceánů apod.). Z výsledků mé práce je patrné, že se environmentální emoce v reprezentativním vzorku objevují.

5. LITERATURA

ČERNOUŠEK, M. *Psychologie životního prostředí.* Praha: Karolinum, 1992. ISBN - 80-7066-550-5

FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-084-4.

HARDIN, B. *Tragedy of the Commons*. *Science*. 1968 str. 1243-1248

HENDL, J. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Páté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0981-2.

HIPPOKRATÉS. *Vybrané spisy*. Praha: OIKOYMENH, 2018. Knihovna antické tradice. ISBN 978-80-7298-392-6.

KOHÁK, E. *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. 2. přeprac. vyd. Praha: Sociologiské nakladatelství, 2000. ISBN 978-80-85850-86-4.

KRAJHANZL, J. *Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2012. Metodický materiál pro učitele. ISBN 978-80-87604-17-5.

KRAJHANZL, J. *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí: pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2014. ISBN 978-80-210-7063-9.

LIBROVÁ, H. *Věrní a rozumní: kapitoly o ekologické zpozdilosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8454-4.

METZNER, R. *Zelená psychologie*. Praha: Triton, 2011. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-445-2.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5128-3.

PRAŠKO, J., VYSKOČILOVÁ J., a PRAŠKOVÁ, J. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-986-6.

RESER, J. P., BRADLEY, G. L., GLENDON, A. I., ELLUL, M. C., & CALLAGHAN, R. (2012). *Public Risk Perceptions, Understandings, and Responses to Climate Change and Natural Disasters in Australia and Great Britain,* Gold Coast, Australia: National Climate Change Adaptation Research Facility.

WINTER, D. a KOGER, S. *Psychologie environmentálních problémů*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-73675-93-6.

Elektronické zdroje:

ALBRECHT, G., SARTORE, G., CONNOR, L. et al. Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*. 2007, str. 95-S98. ISSN 1039-8562.

ALLEN, S. *Is climate grief something new?: Conceptualizing the losses — and anticipated losses — associated with climate change*. 2020,
ARCANJO, M. Eco-Anxiety: Mental Health Impacts of Environmental Disasters and Climate Change. *A Climate Institute Publication*. 2019

BAUM, A., FLEMING, R., SINGER, J. *Stress at Three Mile Island: Psychological impact analysis.* In L. Bickman (Ed.). Applied social psychology annual. Beverly Hills, CA, 1982, str. 217-248

CLAYTON, S., MANNING, CH., KRYGSMAN, K. & SPEISER, M.: *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications and Guidance: American Psychological Association*. 2017, str. 10-31.

CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Basic Document*. Fifty-first World Health Assembly, 2006.

CUNSOLO, A., & ELLIS, N. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*. 2018, str. 275-281.

Declaration of the United Nations Conference on the Human Environment. Stockholm, 1972

DOHERTY, J. & CLAYTON, S. *The Psychological Impacts of Global Climate Change*. American Psychologist, 2011

© EKOTOXA S.R.O. *Komplexní studie dopadů, zranitelnosti a zdrojů rizik souvisejících se změnou klimatu v ČR*. Centurm pro životní prostředí a hodnocení krajiny. Ministerstvo životního prostředí, 2015.

GIFFORD, R., & SUSSMAN, R. *Environmental attitudes*. In S. Clayton (Ed.). Handbook of environmental and conservation psychology. Oxford, UK: Oxford University Press, 2012. str. 65-80. ISBN 978-0-1997330-2-6

GIFFORD, R. *Environmental Psychology: Principles and Practice.* Boston: Allyn & Bacon, 1997. ISBN 978-0-9688543-1-0

HARTIG, T., M. MANG a G. W. EVANS. *Restorative effects of natural environment experiences.* Environment and Behavior. 1991, 3-26.

CHUKWUORJI, J. C., IFEAGWAZI, C. M. a IORFA, S. K. *Mental health emergency of climate change: Consequences and vulnerabilities*. University of Nigeria, 2015

KÁRA, J. Udržitelný rozvoj jako klíčový princip v rozvojových strategiích mezinárodního společenství. In: *Teoretická východiska, souvislosti, instituce*. Univerzita Karlova v Praze: Centrum pro otázky životního prostředí, 2001, str. 15-37. ISBN 80-238-8378-X.

KOTCHER, J, MAIBACH, E., ROSENTHAL, S., GUSTAVSON, A., & LEISEROWITZ, A. *Do Americans increasingly understand that climate change harms human health?. In: Climate Change Communication.* New Haven: Yale University and George Mason University, 2020

KRAJHANZL, J., MOLDAN, B. Předmluva k českému vydání knihy. *Psychologie environmentálních problémů*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-73675-93-6.

KRAJHANZL, J. ENVIRONMENTÁLNÍ A PROENVIRONMENTÁLNÍ CHOVÁNÍ. *Škola a zdraví: Výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti*. 2010.

KRAJHANZL, J.: O vztahu k přírodě a životnímu prostředí. *Český portál ekopsychologie*. Fakulta sociálních studií Masarykova Univerzita: Katedra environmentálních studií, 2013.

KRAJHANZL, J. *Proč lidé chrání životní prostředí? O osobních předpokladech pro záměrné pro-environmentální chování*. In: *Člověk + příroda = udržitelnost?: texty o proměně vztahů lidí k přírodě, environmentální výchově a udržitelnosti*. Praha: Zelený kruh, 2009, s. 61-67. ISBN 978-80-903968-5-2.

KUŠKOVÁ, P. *Strategie osvětových kampaní při práci s širokou veřejností a jejich účinnost.* In: *Člověk + příroda = udržitelnost?: texty o proměně vztahů lidí k přírodě, environmentální výchově a udržitelnosti*. Praha: Zelený kruh, 2009, str. 82-89. ISBN 978-80-903968-5-2.

LEISEROWITZ, A., MAIBACH, E., ROSENTHAL, S., KOTCHER, J., BALLEW, M., GOLDBERG, M., & GUSTAFSON, A. *Climate change in the American mind.* Yale Program on Climate Change Communication, Yale University and George Mason University. New Haven, 2018, str. 25-49

POLÁŠKOVÁ, A. *Úvod do ekologie a ochrany životního prostředí*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1927-9.

SOKOLÍČKOVÁ, Z. *A nezapomeňte na pokoru. Spor o postavení člověka v environmentální etice.* Sociální studia. 2013, str. 35-62.

Stress in America: Generation Z. In: American Psychological Association. Washington, DC, 2018, str. 1-9.

TUČEK, M., *Česká veřejnost o globálních problémech*. Praha 1: Centrum pro výzkum veřejného mínění Sociologický ústav AV ČR, 2011.

VAN LIERE, K. D., DUNLAP, E. R., Kent, D. (1981). *Environmental concern: Does it make a difference how it´s measured,?* Environment and Behavior, str. 651-676.

VOJTÍŠKOVÁ, K., PATOČKOVÁ, V., MIKEŠOVÁ, R. *Vztah obyvatel k přírodě a její ochraně. Sociologická perspektiva: Výzkumný program: Rozmanitost života a zdraví ekosystémů*. Praha: Akademie věd České republiky, 2017.

WATTS, N., ADGER, N., AGNOLUCCI, P., BYASS, P., CAI, W. et al. *Health and climate change: policy responses to protect public health.* The Lancet. 2015. ISSN 01406736.

WEBB JC, MERGLER D, PARKES MW, SAINT-CHARLES J, SPIEGEL J, WALTNER-TOEWS D, WOODLARD RF, (2010), *Tools for thoughtful actions: the role of ekosystem approaches to health in enhancing public health.* Canadian Journal of Public Health: 439-441

6. PŘÍLOHY

6. 1. Příloha č. 1

Dotazník k mé bakalářské práci: Výskyt environmentálních emocí v běžné populaci

Dobrý den,

Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následující dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma: „Environmentální žal a ekologická úzkost“. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná. Vyplněním dotazníku udělujete souhlas se zpracováním osobních údajů.

Předej děkuji za spolupráci,

Studentka humanitní vzdělanosti FHS UK, Emma Kelly

Kontakt: kellem@seznam.cz

1. Jaké je Vaše pohlaví?

a) Žena
b) Muž
c) Nechci uvádět

2. Kolik je Vám let?

3. Žijete v obci/městě s počtem obyvatel:

a) Do 500
b) 501–1500
c) 1501-5000
d) 5001-10000
e) 10001-50000
f) 50001-100000
g) 100001-500000
h) 500001-1000000
i) Nad 1000001

4. Jaké je Vaše současné ekonomické postavení?

a) Pracující
b) V domácnosti (včetně mateřské a rodičovské dovolené)
c) Nezaměstnaný/á
d) Student
e) V důchodu
f) Jiné (prosím specifikujte)

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

a) Bez vzdělání nebo s neukončeným základním vzděláním
b) Základní
c) Střední bez maturity
d) Střední s maturitou
e) Vyšší odborné
f) Vysokoškolské – Bakalářský titul
g) Vysokoškolské – Magisterský titul
h) Vysokoškolské – Doktorský titul nebo vyšší
i) Jiné (prosím specifikujte)

6. Studujete vysokou školu? Pokud ano, prosím napište název školy, jaký obor studujete a ve kterém jste ročníku.

a) Ano
b) Ne

7. Zajímáte se o stav životního prostředí?

Vůbec se nezajímám 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Velmi se zajímám

8. Otázka životního prostředí se mě:

Vůbec nedotýká 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Velmi dotýká

9. Máte obavy z aktuálního životního prostředí?

Rozhodně ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Rozhodně ano

10. Máte obavy o budoucí stav naší planety?

Rozhodně ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Rozhodně ano

11. Jak často hovoříte o krizi životního prostředí se svou rodinou, přáteli, známými apod.?

a) Jednou až několikrát denně
b) Několikrát za týden
c) Několikrát za měsíc
d) Několikrát za rok
e) Výjimečně
f) Nikdy

12. Jak často slýcháte o problematice životního prostředí z médií? (Např. reportáž o globálním oteplování, článek o ropné skvrně, diskuze o vymírání druhu zvířat či rostlin apod.)

a) Jednou až několikrát denně
b) Několikrát za týden
c) Několikrát za měsíc
d) Několikrát za rok
e) Nikdy
f) Jiné (prosím specifikujte)

13. Myslíte si, že je naděje na záchranu naší planety?

Vůbec ne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Určitě ano

14. Jak intenzivně prožíváte uvedené emoce, když přemýšlíte nad problematikou životního prostředí?

Emoce	Velmi intenzivně	Intenzivně	Středně	Nepříliš intenzivně	Vůbec
Radost					
Naděje					
Zvědavost					
Strach					
Hněv					
Znechucení					
Úzkost					
Bezmoc					
Zoufalství					
Deprese					
Vina					
Hrdost					
Stud					
Smutek					
Žal					
Odpovědnost					
Nezájem					

15. Zažil/a jste osobně (nebo někdo ve Vašem okolí), dopady krize životního prostředí? (Např. povodeň, sucho, požár nezpůsoben člověkem, extrémní výkyvy počasí, zemětřesení apod.)

a) Ano (prosím specifikujte)
b) Ne

16. Jaké změny v životním prostředí vidíte/vnímáte?

17. Jaká je Vaše emoční reakce na Vámi uvedené změny? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

a) Radost
b) Naděje
c) Zvědavost
d) Strach
e) Hněv
f) Znechucení
g) Úzkost
h) Bezmoc
i) Zoufalství
j) Deprese
k) Vina
l) Hrdost
m) Stud
n) Smutek
o) Žal
p) Odpovědnost
q) Nezájem

18. Jak důležité je pro Vás a Vaši domácnost neškodit životnímu prostředí? (Recyklace odpadu, neplýtvání potravinami, omezování spotřeby plastu apod.)

a) Velmi důležité
b) Spíše důležité
c) Nevím
d) Spíše nedůležité
e) Zcela nedůležité

19. Jak moc se Vy a členové Vaší domácnosti snažíte neškodit životnímu prostředí? (Recyklace, neplýtvání potravinami, omezování spotřeby plastu apod.)

Mějte na mysli, že tento dotazník je naprosto objektivní a žádná zaškrtnutá odpověď není špatně. Prosím, odpovídejte pravdivě dle Vašich způsobů, a ne dle toho jak si myslíte, že byste se měli chovat.

a) Velmi
b) Spíše se snažím/e
c) Středně
d) Spíše se nesnažím/e
e) Vůbec ne

20. V souvislosti s životním prostředím se považuji za člověka, který je:

Pasivní (nezajímám se o stav životního prostředí, nijak se nepodílím na jeho ochraně) Aktivní (velmi se zajímám o stav životního prostředí, aktivně pomáhám k jeho ochraně) Mějte na mysli, že dotazník je naprosto objektivní a žádná odpověď není špatná. Odpovídejte prosím, co nejpřesněji dle Vašich způsobů.

Pasivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Aktivní

21. Myšlení nad životním prostředím mě omezuje v každodenních činnostech. (Nemohu se soustředit na práci, rodinu apod.)

a) Naprosto pravdivé
b) Spíše pravdivé
c) Nevím
d) Spíše nepravdivé
e) Naprosto nepravdivé

22. Věřím, že osobně mohu přispět k ochraně životního prostředí:

a) Rozhodně ano
b) Spíše ano
c) Nevím
d) Spíše ne
e) Rozhodně ne

23. Když se procházím městem nebo přírodou a vidím na zemi odpadky, pociťuji…

a) Hněv
b) Strach
c) Znechucení
d) Radost
e) Naději
f) Zvědavost
g) Hrdost
h) Bezmoc
i) Smutek
j) Stud
k) Vinu
l) Zoufalství
m) Depresi
n) Úzkost
o) Žal
p) Odpovědnost
q) Nezájem
r) Něco jiného (prosím specifikujte)

24. Když vědomě poškozuji (netřídím odpad, nešetřím zdroji), nebo ničím své životní prostředí, cítím…

a) Hněv
b) Smutek
c) Znechucení
d) Úzkost
e) Radost
f) Naději
g) Zvědavost
h) Hrdost
i) Vinu
j) Stud
k) Zoufalství
l) Bezmoc
m) Strach
n) Žal
o) Depresi
p) Nezájem
q) Odpovědnost
r) Nevím
s) Nic z výše uvedeného (prosím specifikujte)

25. Když se o někom z mého blízkého okolí dovím, že úmyslně poškozuje životní prostředí, cítím…

a) Radost
b) Naději
c) Hněv
d) Hrdost
e) Stud
f) Smutek
g) Strach

h) Bezmoc
i) Úzkost
j) Žal
k) Vinu
l) Depresi
m) Zoufalství
n) Znechucení
o) Zvědavost
p) Odpovědnost
q) Nezájem
r) Nic z výše uvedeného (prosím vypište)

26. Vyhledáváte cíleně pro-ekologické zboží?

a) Velmi aktivně
b) Spíše aktivně
c) Ani ano, ani ne
d) Spíše ne
e) Rozhodně ne

27. S ohledem na aktuální a budoucí stav životního prostředí, uvažuji, že nechci přivést na tento svět potomka.

a) Naprosto pravdivé
b) Spíše pravdivé
c) Nevím
d) Spíše nepravdivé
e) Rozhodně nepravdivé
f) Nikdy jsem o tom neuvažoval/a