

obavy z proměn našeho světa

Ekologická úzkost

Matěj Mičulka | Martin Kupka

 GRADA®

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Mičulka, Matěj

Ekologická úzkost : obavy z proměn našeho světa / Matěj Mičulka, Martin Kupka. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2025. -- 1 online zdroj. -- (Psyché)

České a anglické resumé

Částečně přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a rejstříky

ISBN 978-80-271-7890-2 (online ; pdf)

* 504.7:551.583 * 159.942:504 * 159.9.07 * 159.942 * 159.942.5 * 17.02 *
(048.8) * (0.034.2:08)

- klimatické změny
- environmentální žal
- psychologický výzkum
- úzkost
- naděje
- smysl života
- solastalgie * proenvironmentální chování
- monografie
- elektronické knihy

159.9 - Psychologie [17]



obavy z proměn našeho světa

Ekologická úzkost

Matěj Mičulka | Martin Kupka

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stfáháno**.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

Zpracování a vydání publikace bylo umožněno díky účelové podpoře na specifický vysokoškolský výzkum udělené Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR Univerzitě Palackého v Olomouci (IGA_FF_2024_016).

Mgr. Matěj Mičulka

Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

EKOLOGICKÁ ÚZKOST

Obavy z proměn našeho světa

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9986. publikaci

Recenzovali:

Mgr. Marek Malůš, Ph.D.

PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová

Redakce a korektury Martin Kos

Ilustrace a návrh obálky Marie Mikulová

Sazba a zlom Antonín Plicka

Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168

Vydání 1., 2025

Vytiskla TISKÁRNA PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2025

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2024

© Matěj Mičulka, Martin Kupka, 2024

ISBN 978-80-271-7891-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-7890-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-5230-8 (print)

Obsah

Úvod	9
1. Ekologická úzkost	13
1.1 Definice	13
1.2 Studie týkající se ekologické úzkosti	15
2. Environmentální žal	19
2.1 Studie týkající se environmentálního žalu	20
2.2 Teorie environmentálního žalu	22
2.3 Ekologické emoce	24
3. Solastalgie	27
4. Teorie ekologické úzkosti	33
4.1 Praktická úzkost	33
4.2 Proces ekologické úzkosti a žalu	34
4.3 Ekologická úzkost a existenciální psychoterapie	37
5. Ekologická úzkost a psychoterapie	39
5.1 Perspektiva ACT	39
5.2 Psychodynamická perspektiva	40
5.3 Aktivní naděje	42
5.4 Obecné účinné intervence	43
6. Ekologická úzkost v kontextu existenciální analýzy	47
6.1 Uvedení do problematiky	47
6.2 Logoterapie	49
6.3 Techniky logoterapie	53
6.4 ACT: Terapie přijetím a odhodláním	56

7. Ekologická úzkost a úzkostnost	59
7.1 Úzkostnost jako osobnostní rys	59
7.2 Příbuzné pojmy	61
7.3 Úzkostnost a ekologická úzkost	63
8. Ekologická úzkost a naděje	65
8.1 První teorie naděje	65
8.2 Dispoziční teorie naděje	66
8.2.1 Snaha a cesta jako složky dispoziční teorie naděje	67
8.2.2 Druhy cílů a vývojová perspektiva	68
8.2.3 Rozdíl mezi nadějí, self-efficacy a optimismem	69
8.2.4 Výsledky výzkumů	70
8.3 Naděje a ekologická úzkost	71
9. Ekologická úzkost a prožívaná životní smysluplnost	73
9.1 Logoterapie V. E. Frankla	73
9.2 Současná teorie prožívané životní smysluplnosti	75
9.3 Prožívaná životní smysluplnost a ekologická úzkost	78
10. Ekologická úzkost a proenvironmentální chování	81
10.1 Proenvironmentální chování	81
10.2 Proenvironmentální chování a ekologická úzkost	85
11. Metody k měření ekologické úzkosti	91
11.1 Climate Anxiety Scale (CAS)	91
11.2 The Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13)	93
11.3 Climate Change Worry Scale (CCWS)	95
11.4 The Eco-Anxiety Questionnaire (EAQ-22)	96
11.5 Další metody	97
12. Popis vlastního výzkumu	103
12.1 Typ výzkumu a použité metody	105
12.2 Sběr dat a výzkumný soubor	110
12.3 Popis výzkumného souboru	111

12.4 Etické hledisko a ochrana soukromí	113
12.5 Výsledky a diskuze	114
12.6 Výzkumný závěr	127
Závěr	129
Souhrn	131
Summary	133
Škála klimatické úzkosti (český překlad)	135
Poděkování	137
Citovaná literatura	139
Rejstřík věcný	161
Rejstřík jmenný	165
O autorech	167

V americkém filmu *Zoufalství a naděje* Paula Schradera z roku 2017 sledujeme příběh protestantského faráře, který prožívá krizi víry. V průběhu filmu se mimo jiné setkává s mužem zažívajícím neuvěřitelné obavy z toho, jakou má lidstvo budoucnost a jaké důsledky pro ně bude mít klimatická změna. Zoufalství z klimatické změny tohoto člověka ve filmu nakonec dožene k tomu, že spáchá sebevraždu, i přestože má těhotnou manželku. Ve filmové satíře s názvem *K zemi hled!* (McKay, 2021) se Sluneční soustavou řítí obrovská kometa, jejíž pravděpodobný náraz do planety Země povede k vyhynutí všeho živého. Přestože lidstvo disponuje dostatkem vědecko-technologických vymožeností na to, aby nastalou hrozbu zastavilo, nestaví se k tomuto nebezpečí jakkoliv racionálně. Postupně se celá společnost rozděluje na protichůdné názorové skupiny. Mnozí lidé varují před apokalypsou a prožívají velký strach. Jiní ovšem popírají jakoukoliv hrozbu, a dokonce chtějí těžit vzácné prvky z přírodně se blížící komety za účelem ekonomického výděлку.

Dějové linky obou filmů představují dva z mnoha příkladů toho, jak se v západní kultuře čím dál častěji objevuje téma klimatické krize, a především obav z ní. Ať už doslovně, či alegoricky. Pro fenomén strachu z ekologického kolapsu naší planety se vžil termín ekologická či environmentální úzkost. O tomto jevu bylo v posledních pěti letech napsáno nespočet popularizačních článků (např. Sobota, 2019). O ekologické úzkosti a environmentálním žalu se zpívá v mnoha současných popových písních (viz Veselý & Hroch, 2020). Příkladem může být skladba *Love It If We Made It* od slavné britské kapely The 1975 (2018) nebo píseň *Utopia* od islandské zpěvačky Björk (2017). Celosvětově známá aktivistka Greta Thunbergová se stala jakýmsi popkulturním symbolem obav nejen mladé generace o klimatický stav naší planety. Také ona někdy mluví o své ekologické úzkosti (Belam, 2019).

Právě všudypřítomné spojování očekávané klimatické krize se zhoršením duševního zdraví vedlo mě a spoluautora Martina Kupku k napsání této knihy. Jako psychologové se duševním zdravím zabýváme a chceme tedy vědět, jak je to doopravdy. Obstojí koncept ekologické úzkosti, když se k němu přistupuje vědecky a je testován seriózním psychologickým výzkumem s dostatečně velkým výzkumným souborem? Skutečně mají vyhlídky globálního oteplování takový vliv na duševní zdraví velké části populace? Existuje vůbec něco jako ekologická úzkost? Nebo je to vše jen jedna velká mediální bublina? A jak tento koncept souvisí s jinými psychologickými fenomény? Může existovat ekologická úzkost sama o sobě, nebo vyvěrá z určitých osobnostních dispozic a psychických potíží? Doufáme, že alespoň na část z těchto otázek bude čtenář po přečtení této knihy schopen odpovědět.

V knize postupně představím kořeny pojmu ekologická úzkost, zaměřím se na první psychologické výzkumy a teoretické práce zabývající se tímto konceptem a také objasním další názvosloví pojící se s psychologií klimatické krize. V neposlední řadě se budu zabývat také vztahem klimatické úzkosti s dalšími významnými psychologickými konstrukty, jako jsou úzkostnost, naděje, prožívaná životní smysluplnost nebo pro-environmentální chování. Publikace dále popisuje i nejnovější inventáře a dotazníkové metody zaměřující se na ekologickou úzkost a další podobné fenomény. Vrcholem celé knihy je pak vlastní výzkumná část, ve které ukážu výsledky jednoho z vůbec prvních psychologických výzkumů v České republice, jenž se tímto tématem zabýval. Spoluautor Martin Kupka stojí za kapitolou 6 o logoterapii. Také přispěl ke vzniku této knihy svým mentoringem a nespočtem konzultací.

Jak bude brzy zřejmé, v oblasti psychologie klimatické krize stále panuje značný zmatek v pojmech. Existuje také mnoho kritiků mluvících o tom, že celý koncept ekologické úzkosti je postaven na velice vratkých základech, jež nedávají v kontextu psychologie smysl. Snad bude z celé publikace patrné, že se jako autoři snažíme přistupovat k celému tématu se zdravou mírou skepse a objektivity. Ať se nám to líbí, nebo ne, realita

je taková, že klimatická krize je tu, a tudíž má i vliv na lidskou psychiku. To je fakt, který není radno přehlížet. Vydejme se tedy společně na dobrodružství, které nám tento vztah mezi klimatickými změnami a lidskou psychikou alespoň trochu objasní.

1. Ekologická úzkost

*„Řítíme se do tmy tou největší rychlostí,
co bude dál, to nikdo neví.“*

KVĚTY

Klimatická změna ohrožuje zdraví lidí po celém světě (WHO, 2022). Ohrožení roste s postupujícím časem a zhoršujícím se stavem našeho klimatu (Helldén et al., 2021). Tato skutečnost se týká samozřejmě i duševního zdraví, jelikož přemýšlení nad dopady klimatické krize je závažným stresorem pro mnoho lidí (Clayton et al., 2017). Podle výzkumu CVVM se téměř 60 % lidí v České republice v nějaké míře obává změn klimatu (Hanzlová, 2021). S těmito obavami úzce souvisí psychologický fenomén, který je jádrem a hlavním zájmem celého našeho bádání, tedy **ekologická** či **klimatická úzkost**. V první kapitole se proto na tento koncept blíže zaměříme.

1.1 Definice

Pojmy ekologická či klimatická úzkost označují úzkost z klimatických změn a jejich dopadů na lidstvo. Jak bude brzy zřejmé, vědecké ukotvení tohoto konceptu v psychologii probíhá poměrně krátkou dobu. Proto se zaměříme na jeho podrobnou definici a také na vymezení ekologické úzkosti vůči příbuzným, ale odlišným pojmům, mezi něž patří environmentální žal nebo solastalgie. Všechny tyto pojmy jsou doménou environmentální psychologie, která se zabývá prožíváním a chováním člověka ve vztahu k vnějšímu světu, v užším pojetí ve vztahu k životnímu prostředí (Russell & Ward, 1982).

Termín ekologická úzkost (nebo také environmentální či klimatická úzkost), anglicky *eco-anxiety*, se poprvé objevil v mainstreamových médiích v roce 2007. Tehdy o něm postupně psaly časopis *Time*, deník *The New York Times* a další světoznámé publicistické tituly, které tento fenomén popisovaly jako zahlcující a ochromující starost vyvolanou rozkladem našeho životního prostředí (Cossman, 2013, s. 900). Na poli vědecké psychologie se tento pojem začal používat až po roce 2010, kdy se přešlo k podrobnějšímu zkoumání dopadů klimatických změn na lidskou psychiku (Pihkala, 2020). Od začátku ovšem nepanovala shoda na přesné definici ekologické úzkosti a také na jejím odlišení od dalších pojmů, jako jsou environmentální žal, ekologické trauma či ekologický vztek (Coffey et al., 2021; Ojala et al., 2021; Kurth & Pihkala, 2022).

V současné době jsou v odborné literatuře podle Pihkaly (2020) nejvíce používané definice ekologické úzkosti formulované filozofem Glennem Albrechtem a skupinou psychologů z American Psychological Association (APA). Americká psychologická asociace definuje ekologickou úzkost jako chronický strach z environmentální zkázy (Clayton et al., 2017). Je však zapotřebí zmínit, že definice APA vykazuje určité potíže a limity. Claytonová a její kolegové mluví o ekologické úzkosti jako o strachu, i když se v psychologii tradičně strach a úzkost vykládají jako dva odlišné pojmy. Strach je obava z něčeho konkrétního, například z konkrétních situací či objektů. Zato úzkost představuje subjektivně nepříjemný pocit vnitřního napětí a obav bez přítomnosti reálného nebezpečí nebo konkrétního objektu strachu (Orel, 2020). Kdybychom takto definované pojmy úzkost a strach vztáhli na klimatickou krizi, mohli bychom říci, že obavy z nespecifických budoucích projevů klimatické změny lze označit pojmem ekologická úzkost. Obavy člověka z konkrétní hrozby záplav v jeho regionu, jež jsou vyvolány klimatickou změnou, pak můžeme pojmenovat spíše ekologický strach. Ač se tento pojem v odborné literatuře příliš nevyskytuje. Druhá nejčastější definice vykládá ekologickou úzkost jako generalizovanou obavu, že se ekologické základy naší existence postupně hroutí (Albrecht, 2012 in Pihkala, 2020). Další užitečná definice,

byť poměrně obecná, pochází od výzkumníků z Austrálie a Nového Zélandu. Podle nich je ekologická úzkost psychické a emoční strádání, jež může jedinec pociťovat v reakci na hrozbu klimatické změny a globálních environmentálních problémů (Hogg et al., 2021).

Terminologie psychologů, kteří se zabývají psychickými stavy v souvislosti s klimatickou krizí, dále někdy rozlišuje mezi ekologickou úzkostí a klimatickou úzkostí (Hogg et al., 2021). Ekologickou úzkost charakterizují obavy z jakékoliv ekologické katastrofy, jako je například požár v deštných pralesech nebo znečištění oceánů toxickými látkami. Ne nutně přitom musí být tyto tragédie vyvolány klimatickou změnou. Obavy z klimatických změn, jež jsou způsobeny člověkem, a z jejich negativních dopadů na lidstvo a životní prostředí pak podle některých označuje pojem klimatická úzkost (Clayton et al., 2017). Zmíněné jevy ovšem často fungují propojeně a těžko se od sebe odlišují. Příčinou mnoha ekologických katastrof jsou právě často klimatické změny. A i ty, které nevyplývají z klimatických změn, můžou být stále zapříčiněné průmyslovou aktivitou. Příkladem budiž havárie ropných tankerů na moři. Dodejme však, že ekologické katastrofy jako zemětřesení nebo povodně se vyskytovaly na planetě Zemi ještě před vznikem lidské civilizace.

Každopádně se nabízí brát pojmy ekologická a klimatická úzkost jako synonyma (Coffey et al., 2021; Kurth & Pihkala, 2022; Ágoston et al., 2022b). V naší knize se toho budeme držet a oba termíny libovolně zaměňovat.

1.2 Studie týkající se ekologické úzkosti

Následující podkapitola popíše nejrelevantnější výzkumy na poli vědecké psychologie zabývající se ekologickou úzkostí. Souvislosti klimatické úzkosti s dalšími pro nás důležitými fenomény, jako jsou úzkostnost, naděje,

prožívaná životní smysluplnost nebo proenvironmentální chování, budou pokryty v dalších částech knihy (viz kapitoly 7, 8, 9 a 10).

Jedním z prvních výzkumů, které se zabývaly obavami z klimatických změn a jejich dopadů na duševní zdraví, je australská studie Kristiny Searlové a Kathryn Gowové (2010). V této korelační studii nechaly výzkumnice vyplnit 275 dospělých jedinců nestandardizovaný dotazník, jenž měřil znepokojení způsobené obavami z klimatických změn, úzkost z klimatických změn a beznaděj způsobenou vyhlídkami života ve světě, na který mají dopad klimatické změny. Poté autorky měřily korelace mezi výsledky z těchto dotazníků se škálami deprese, úzkosti, stresu, pozitivních environmentálních přesvědčení, religiozity, snášenlivosti nejistoty a úzkostnosti jako osobnostního rysu. Mimo zmiňované zkoumaly i souvislost klimatických obav s věkem a pohlavím.

Nalezly přitom slabou kladnou korelaci obav z klimatických změn s depresí, úzkostí, snášenlivostí, nejistotou a také s prožívaným stresem. Obavy pak středně silně korelovaly s kladnými environmentálními přesvědčeními. Jinými slovy, účastníci výzkumu prožívající obavy z klimatické změny ve vyšší míře si výrazněji procházeli také depresivními stavy, úzkostmi, stresem a nejistotou. K souvislosti obav s úzkostností a beznadějí se dostaneme později. Další statistická analýza pak odhalila, že ženy a lidé, co mají méně než 35 let, zažívají významně vyšší znepokojení z klimatických změn než zbytek výzkumného souboru. Studie Searlové a Gowové nediferencovala mezi klimatickou úzkostí a žalem či dalšími možnými stavy vyvolanými blížící se klimatickou krizí. Nicméně byla prvním cenným výzkumem o obavách z dopadů klimatické změny.

Od té doby vzniklo mnoho dalších studií, ve kterých výzkumníci začali rozlišovat mezi environmentální úzkostí, žalem a dalšími souvisejícími koncepty (Coffey et al., 2021). Zároveň je potřeba zmínit, že většina z těchto výzkumů nerozlišovala, jestli jsou příznaky úzkosti z klimatické změny patologické (překrývající se ve svých projevech například s generalizovanou úzkostnou poruchou), nebo ne. Tyto výzkumy potvrdily výsledky první citované studie a vyplývá z nich, že vyšší míru ekologické úzkosti,

stejně jako obecné úzkosti, nacházíme u žen (Doherty & Clayton, 2011; Gifford & Gifford, 2016). Obecně rozdíl ve výskytu úzkosti mezi ženami a muži připisují například evolučním nebo hormonálním rozdílům (McLean & Anderson, 2009). Podle některých studií pak ekologickou úzkostí trpí také víc lidí, již se zajímají o environmentální problémy (Clayton, 2020), a jedinci, kteří přímo pracují jako vědci v příbuzných oborech, jako je třeba klimatologie (Pihkala, 2020), nebo se vyznačují udržitelným a ekologickým chováním (Verplanken et al., 2020; více v kapitole 10). Poslední poznatek se přitom neshoduje s teorií *praktické eco-anxiety*, kterou si představíme později (Kurth & Pihkala, 2022; viz kapitola 4).

V rámci tvorby dotazníku měřící klimatickou úzkost provedli američtí autoři Susan Claytonová a Bryan Karazsia (2020) tři menší studie (kolem 200 dospělých účastníků v každém měření). Vysokou míru ekologické úzkosti našli především u mladých dospělých a žen. Claytonová a Karazsia pak na základě tohoto výzkumu představili tzv. ***Climate Anxiety Scale (CAS)***. Tato škála byla později použita k měření ekologické úzkosti například v Kanadě (Bratu et al., 2022), Itálii (Innocenti et al., 2021) nebo ve Velké Británii (Whitmarsh et al., 2022). Stejnou škálu pak Claytonová, Tam a Chan (2023) použili ve velké mezinárodní studii ekologické úzkosti, již se zúčastnilo 4000 lidí ze Spojených států amerických, Číny, Indie a Japonska. Výzkum ukázal, že klimatickou úzkost prožívají obyvatelé Indie a Číny více než Američané a Japonci. Tuto skutečnost si autoři vysvětlují dosavadním větším a hmatatelnějším dopadem klimatické změny na Indii a Čínu.

Za pozornost stojí také nedávná německá studie zabývající se ekologickou úzkostí (Wullenkord et al., 2021). Autoři v ní použili již zmíněnou CAS od Claytonové a Karazsii (2020). I zde se jednalo o studii s poměrně velkým výzkumným souborem (1011 účastníků výzkumu). Wullenkordová a její kolegové navíc zkoumali populaci v Německu, která má sice jisté kulturní odlišnosti od Čechů, ale je nám stále mnohem podobnější než populace americká nebo australská. V této studii byla naměřena pozitivní korelace ekologické úzkosti s depresí a úzkostí. Výzkumníci

našli také negativní korelaci s popíráním klimatické změny, ale nikoliv s pravicovými názory, jak původně předpokládali. Popírání klimatické změny tudíž interpretují jako jeden z copingových mechanismů proti klimatické úzkosti (viz také Haltinner & Sarathchandra, 2018). Stejně jako v dalších studiích (např. Searle & Gow, 2010) udávaly vyšší hodnoty ekologické úzkosti ženy. Nicméně celková průměrná hodnota ekologické úzkosti u všech respondentů byla nízká a němečtí psychologové se tak domnívají, že se nejedná o klinicky relevantní úzkost. Podle nich by se ekologická úzkost měla dále zkoumat jako nepatologický fenomén.

Zřejmě největšího dosavadního výzkumu na téma ekologické úzkosti se zúčastnilo celkem 12 246 respondentů z 32 různých zemí – od Austrálie či Brazílie přes Egypt, Nizozemsko, Indonésii až po Finsko, Slovensko nebo Spojené arabské emiráty. Autoři tohoto výzkumu použili k měření ekologické úzkosti upravenou verzi inventáře STAI X-1 na měření úzkosti (více o metodě STAI v kapitole 12). Vysokou míru klimatické úzkosti podle nich prožívají především Španělé a Brazilci. Naopak nejmenší míru úzkosti z klimatických změn vykazují lidé z Ruska a Ománu. Další výsledky ukázaly, že klimatická úzkost kladně souvisí s mírou informovanosti o dopadech klimatické změny a má zápornou korelaci s prožívanou duševní pohodou (*mental well-being*) (Ogunbode et al., 2022).

2. Environmentální žal

„There is no planet B.“

EMMANUEL MACRON

Příbuzným, ale odlišným pojmem od ekologické úzkosti je tzv. **environmentální** nebo **ekologický** (někdy také **klimatický**) **žal**. Oba tyto pojmy popisují jedincovy psychické stavy, které se objevují v reakci na zkázu nebo ohrožení životního prostředí (Ojala et al., 2021). Pojem environmentální či ekologický žal jako první definovala americká thanatoložka **Kriss Kevorkianová** (2019). Shoda se jménem slavného Jacka Kevorkiana, zastávce eutanázie, jenž bývá někdy přezdíván „doktor Smrt“ (Kevorkian, 2023), je přitom čistě náhodná. Oba jsou sice potomky arménských přistěhovalců ve Spojených státech amerických, ale nejsou příbuzní (Kevorkian, n.d.). V médiích a popkultuře se často ekologická úzkost a environmentální žal nerozlišují a prezentují se jako synonymní (viz například O'Hagan, 2019; Kabrhelová, 2019).

Obecný žal jako takový můžeme definovat jako smutek ze ztráty něčeho subjektivně velmi důležitého (Nakonečný, 2000). Environmentální žal pak představuje zármutek pociťovaný v důsledku ekologických ztrát, jako je například vymírání živočišných druhů nebo mizení ekosystémů a významných přírodních lokalit způsobených akutní či chronickou změnou klimatu (Comtesse et al., 2021). Na rozdíl od ekologické úzkosti se tedy jedná o truchlení v důsledku katastrofy, k níž již došlo, nikoliv o obavu ze ztráty nebo zkázy, jež by mohla nastat v budoucnu (Ojala et al., 2021). S environmentálním žalem úzce souvisí také termín solastalgie, který bude blíže představen v kapitole 3.