

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ENVIRONMENTÁLNÍHO
A KLIMATICKÉHO ŽALU U STUDENTŮ VŠ**
COPING STRATEGIES OF ENVIRONMENTAL AND
CLIMATE GRIEF IN UNIVERSITY STUDENTS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Lia Grulichová**

Vedoucí práce: **Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.**

Olomouc

2022

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „Strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Prostějově dne 13. 3. 2022

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu. Bez nich bych nemohla vznik této práce realizovat. Výslovně chci poděkovat respondentům, kteří se zúčastnili interview. Děkuji za jejich čas, sdílení prožitků a nastínění jejich *pohledu* na zkoumanou problematiku.

Ráda bych poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Lucii Viktorové, Ph.D. za její odbornou pomoc při psaní práce, cenné informace a profesionální vedení.

Závěrem chci poděkovat své rodině a přátelům za podporu.

Obsah

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST

1 Environmentální kontext.....	9
1.1 Základní pojmy z oboru ekologie.....	9
1.2 Nástin environmentální situace ve světě.....	11
1.3 Nástin environmentální situace v České republice a související výzkumné projekty..	12
2 Ekopsychologie.....	15
2.1 Předmět ekopsychologie a vztah mezi jedincem a životním prostředím.....	15
2.2 Rozvoj ekopsychologie a vazba jedince na životní prostředí.....	16
2.2.1 Počátky ekopsychologie	16
2.2.2 Současnost ekopsychologie.....	17
3 Environmentální a klimatický žal	18
3.1 Environmentální a klimatický žal.....	18
3.2 Hodnoty a postoje.....	21
3.2.1 Vztah člověka k přírodě.....	21
3.2.2 Biocentricky zaměřené postoje, technokraticko-etatistické postoje, konzervativní postoje, prvek křesťanství	22
3.2.3 Estetický a etický postoj člověka k přírodě.....	24
3.2.4 Složky postoje dle Roberta Gifforda.....	24
3.2.5 Postoje psychologických směrů k environmentálním problémům.....	24
3.3 Fáze žalu.....	27
3.4 Prožitky environmentálního a klimatického žalu.....	28
3.4.1 Smutek.....	28
3.4.2 Strach.....	29
3.4.3 Bezmoc.....	29
3.4.4 Hněv, vztek.....	30
3.4.5 Pocit viny.....	30
3.4.6 Úzkost.....	30
3.4.7 Stres.....	31
3.4.8 Posttraumatická stresová porucha.....	33

3.4.9 Pretraumatická stresová porucha.....	34
3.4.10 Radost a štěstí.....	34
3.4.11 Naděje.....	35
4 Pro-environmentální postoj a strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu.....	36
4.1 Konstruktivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu.....	37
4.1.1 Metoda <i>práce obnovující spojení</i>	37
4.2 Nekonstruktivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu.....	37
4.3 Pomoc jiným osobám s environmentálním žalem	38
5 Vybrané výzkumy týkající se prožívání environmentálního žalu.....	39

EMPIRICKÁ ČÁST

6 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky.....	42
6.1 Výzkumný problém.....	42
6.2 Cíle práce a výzkumné otázky.....	42
7 Popis zvoleného metodologického rámce a metod.....	44
7.1 Kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu.....	44
7.2 Metody získávání dat.....	45
7.3 Metody zpracování a analýzy dat.....	45
7.4 Etické problémy, etické hledisko.....	47
8 Sběr dat a výzkumný soubor.....	49
9 Výsledky – popis a interpretace.....	54
9.1 Výsledky Hogg Eco-Anxiety (HEAS 13) – shrnutí.....	54
9.2 Analýza jednotlivých případů.....	57
9.3 Komplexní analýza.....	74
10 Diskuze.....	77
11 Závěry.....	80
Souhrn.....	81
Seznam literatury.....	83

Přílohy

Úvod

Problematiku environmentálních a klimatických změn, jakož i projevy environmentálního a klimatického žalu, které jsou jejich důsledkem, považuji s ohledem na vzrůstající podněty týkající se environmentálních rizik a poškozování a ohrožování životního prostředí, za stále více aktuální.

Hodnota zdravého životního prostředí se nepochybně odráží a prolíná s hodnotami zdraví jedince a veřejného zdraví. Právní řady různých států světa právo životního prostředí zakotvují. Otázkou ale zůstává, na kolik dostatečně se i při ukotvení tohoto právního odvětví v právním řádu, jednotlivým státům i fakticky daří ochranu životního prostředí realizovat a hodnoty s ním související chránit.

Právě i určitá míra nedůvěry v dostatečně efektivně uplatňované prostředky ochrany životního prostředí či vědomí obtížnosti ochrany hodnot souvisejících s životním prostředím, může vést mimo jiné k prožívání úzkosti, k prožívání environmentálního a klimatického žalu.

Usuzuji, že efektivní zvládnutí prožitků environmentálního a klimatického žalu se může odvíjet z určité míry od postoje, jaký člověk s těmito prožitky zaujme k dané problematice. Pro účely této bakalářské práce je cílem zjistit, prostřednictvím jakých užitých prostředků a formováním jakých postojů, dochází k převážně pozitivnímu zvládnutí environmentálního a klimatického žalu, popřípadě jaké postoje či užití prostředky se jeví zpravidla jako neefektivní a liché.

Dalším cílem bude zjistit, jak respondenti prožívají environmentální žal. A stejně i zjištění orientačního zastoupení jedinců s environmentálním a klimatickým žalem v určitém výzkumném souboru.

Téma environmentálního a klimatického žalu, jež spadá pod oblast ekopsychologie nebo environmentální psychologie jsem zvolila z důvodu zájmu o tuto oblast psychologie, z důvodu aktuálnosti tématu a důležitosti hodnoty životního prostředí.

V rámci textu bakalářské práce nerozlišuji mezi významy pojmů konání, jednání a chování, nýbrž s nimi pracuji jako se synonymy. Rovněž i termín interview a rozhovor považuji pro účely této bakalářské diplomové práce za synonyma.

Teoretická část

1 Environmentální kontext

Tato kapitola se věnuje popisu environmentální situace ve vybraných místech a územích ve světě i na území České republiky. Zmíněny budou také základní stěžejní pojmy z ekologie, které prozařují celou oblast ekopsychologie.

1.1 Základní pojmy z oboru ekologie

Ekologie

Ekologii lze vymezit jako vědu o ekosystémech, která se zabývá souvislostmi mezi živými organismy, jakož i jejich vzájemnými vztahy vůči prostředí (Máchal & Husták, 1997). Obor ekologie je provázán se spoustou dalších vědních oborů, jakými jsou geologie, evoluční biologie, ale také fyzika, chemie či klimatologie (Storch & Mihulka, 2000). Tento obor lze dělit dle určitých kritérií, kterými jsou úroveň skupin, typ systematické skupiny či prostředí, ve kterém organismy žijí. Dle prvního kritéria rozlišujeme autoekologii, jež se zabývá studiem vztahu jedince k prostředí, dále demekologii, která se zabývá studiem vztahů mezi prostředím a populací. Poslední synekologie se věnuje studiu vztahů mezi společenstvím a ekosystémy. Dle systematických skupin ekologii dělíme například na ekologii člověka, živočichů či hub. Dle prostředí rozlišujeme ekologii vod, lesa anebo půdy (Šlégl, 2002).

Ekologická krize

K ekologické krizi dochází, jakmile je příroda ze strany lidského společenství tíživě poškozována a nešetrně využívána, přičemž se tak děje zpravidla z důvodu krátkodobého prospěchu. Důsledkem, jež s sebou ekologické krize nesou, je jen těžce napravitelné narušení přirozené rovnováhy v rámci ekosystémů (Máchal & Husták, 1997). Za krizi se považuje situace, ve které je v sázce buď mnoho anebo téměř vše (Kolářský, 1998). Ekologickou krizí je v pojetí moderní kultury souhrn rizikových následků, jež jsou zapříčiněny vědeckotechnickým ovládním přírody. Nedochozí k respektování rámce přírodně-ontologického základu života (Suša, 2018).

Ekologická újma

V důsledku ekologické újmy je narušena přirozená funkce ekosystémů (Máchal & Husták, 1997). K ekologické újmě může dojít jak činností protiprávní, tak ale i povolenou, jestliže se jedná o ekologickou újmu, která je způsobena v rámci přípustné míry znečištění životního prostředí dle normy dané právními předpisy (Psutka, 2011). Ekologickou újmu lze také jen

velmi obtížně vyčíslit, stejně jako je velice obtížné určit, jaké kroky a jaká náprava povede k odčinění této újmy (Damohorský, 2010).

Ekologická stabilita

Pojem ekologická stabilita znamená schopnost ekosystémů moci přežít i při existenci rušivého vlivu a zároveň schopnost obnovovat své podstatné prvky za situace, kdy působí vnější, tedy externí rušitel. Stupeň ekologické stability je určován dle rezistence, tedy odolnosti proti vychýlení z požadovaného stavu, a pružností, tedy schopností daného ekosystému umět se navrátit do původního stavu, tzv. resilience (Máchal & Husták, 1997).

Ekologickou stabilitu lze dle § 4 zák. č. 17/1992 Sb., o životním prostředí vymezit také jako schopnost ekosystémů vyrovnat se se změnami, které jsou způsobené externími činiteli a schopnost uchovat své přirozené funkce i vlastnosti.

O stabilitě ekologických systémů lze pojednávat, pokud je stav zpravidla neměnný, dojde k navrácení do předešlého stavu i po určitý časový úsek trvající disturbancí a ekosystém je perzistentní v čase (Grimm & Wissel, 1997).

Ekosystém

Ekosystémem je funkční soustava, která je tvořena živými i neživými složkami životního prostředí, které jsou společně provázány z důvodu vzájemné výměny látek, toku energie, předávání informací; tyto živé a neživé složky životního prostředí se zároveň vzájemně ovlivňují a vyvíjí v rámci určitého času a prostoru (zák. č. 17/1992 Sb, o životním prostředí).

Pod prvky ekosystému spadají tedy koloběh látek, jednosměrný tok energie ze slunce, pokračující k autotrofním organismům, končící u dekompozitorů; předávání informací, nepřetržitý vývoj a samoregulace, jež podmiňuje, v jaké míře je ekosystém stabilní (Máchal & Husták, 1997).

Globální problém

Pojem, se kterým se v rámci ekopsychologie lze setkat velmi často, je globální problém, respektive přídavné jméno globální. Tento pojem značí konkrétní ohrožení, které se vztahuje na celé lidské společenství i celou Zemi a dochází k němu z důvodu kumulativní či synergetické součinnosti vlivů místních či regionálních, přičemž lze globální problémy odvracet pouze pomocí prostředků této místní neboli lokální anebo regionální povahy, jelikož žádný globální prostředek řešení nemůže existovat (Rynda, 1997).

Mezi globální problémy se řadí přelidňování, znečišťování vod a hrozící nedostatek pitné vody, nepřetržité oteplování země, jakož i znečišťování atmosféry, včetně kyselých srážek, systematické ničení tropických deštných lesů, snižování biodiverzity, stejně i vyčerpávání surovinových zdrojů, poškozování ozónové vrstvy anebo rostoucí produkce odpadů, šíření pouští (Máchal & Husták, 1997). Globální problém vyskytující se v měřítku globálním, se projeví v měřítku národním či lokálním (Jeníček & Foltýn, 2010). Dle Rischarda (2003) se globální problémy dělí na ty, jež vyžadují globální závazky (př. zachování míru, vzdělání), ty, jež vyžadují právní regulaci (př. pracovní podmínky a pravidla migrace) a především globální statky. Působením na ně se jedná například o globální oteplování či nedostatek vody.

1.2 Nástin environmentální situace ve světě

Změny klimatu nejsou nezávislým jevem ani přímočarým problémem a oddělitelnou skutečností. Naopak se realizují v globálním měřítku a dopady změn klimatu a environmentálních krizí mohou mít dopady stejně tak na chudé země jako i vyspělé a bohaté oblasti naší planety. Hospodářský růst a udržitelnost jsou ohroženy, nejsou-li včas řešena rizika spojená se změnami klimatu (Callison, 2014).

Pro představu nyní uvádím několik příkladů z různých míst ve světě, které určitým způsobem ovlivnila klimatická změna, či se tato místa podílí na vzniku globálního problému. Nunatsiavut, nejjihnější autonomní oblast obývaná Inuity v Kanadě, je jedním z nejrychleji se oteplujících regionů na světě. Ohledně Republiky Kiribati, ostrovního státu, který se nachází v Tichém oceánu, se vědci shodují, že stoupající hladina moře do roku 2100 zatopí celou zemi Republiky Kiribati. V rámci Velkého bariérového útesu v Queenslandu, Austrálii, oteplující se oceány způsobují masové bělení korálů, které následně ohrožuje jejich existenci. V oblasti Hunter Valley, New South Wales v Austrálii, se nachází 22 otevřených a 17 podzemních uhelných dolů. V rámci Sápara Territory, teritoria, na kterém žijí původní obyvatelé pocházející z amazonského deštného pralesa podél hranic Ekvádoru a Peru, hrozí rozšiřování ropné hranice a dochází k záměrnému rozšiřování monokulturního zemědělství. Tasmánie a její starodávný gondwanský ekosystém, je sužován suchem, bouřemi s blesky a požáry s nedozírnými následky. Požárům se nevyhnula ani Bega Valley Shire v New South Wales v Austrálii. Výstavba hydroelektrické přehrady v Muskrat Falls byla zahájena roku 2012, důsledkem vybudování této konstrukce je ohrožení vysokým rizikem otravy metylrtutí (Abbot, 2020).

Tématy environmentálního prostředí se ve světě zabývá například hnutí Extinction Rebellion a z jednotlivců aktivistka pro lidská práva a obhájkyň klimatické spravedlnosti Patricia Gualinga z komunity Kichwa de Sarayaku (Abbot, 2020), anglická biologka Jane Goodall nebo britský přírodovědec David Attenborough.

Dle Davida Attenborougha je třeba žít v souladu s přírodou, nikoli se vymezovat proti ní (Attenborough, 2020).

Značné problémy jsou zaznamenány také v souvislosti s rybolovem. Jedná se o nelegální rybolov, nadměrný výlov, jakož i nezákonné zacházení s lidmi, jež pracují na rybářských lodích (Tabrizi, 2021).

Od začátku průmyslové revoluce bylo vypuštěno do atmosféry přes 1,4 bilionu tun uhlíku (Conners, 2019). A dle souhrnné zprávy IPCC z tohoto roku se každých 1000 Gt emisí oxidu uhličitého, jež je uvolněn, zasadí o vzrůst globální teploty o zhruba 0,45 °C a zároveň by se při dosažení uhlíkové neutrality vzrůst teplot zastavil až po následujících dvaceti letech (Forster et al., 2021).

K zamyšlení uvádím i situaci na ostrově Porto Santo, který je součástí ostrova Madeira. Po dobu posledních dvanácti let je tento ostrov sužován nedostatkem vody z důvodu klimatických změn, a proto se stal postupně zcela závislým na dovozu pitné vody a spousty potravin včetně zeleniny ze sousedního ostrova Madeira. V důsledku nedostatečných dešťových srážek byl postupně i částí svých obyvatel opouštěn a vysídlován; jedním z důvodů je již i nemožnost pěstování zemědělských plodin.

1.3 Nástin environmentální situace v České republice a související výzkumné projekty

Dle výzkumu provedeného v České republice je postoj populace k vnímání problémů životního prostředí následující. Česká společnost zastává názor, že stav životního prostředí je na globální úrovni alarmující, naopak vnímají stav životního prostředí na úrovni lokální jako příznivý (Krajhanzl et al., 2018). Je tedy otázkou k zamyšlení, zda v některých případech člověk nemá tendenci vnímat okolí, v němž se bezprostředně nachází a v němž žije jako příznivější, jelikož se jedná o jeho životní prostor, k němuž si zpravidla přeje mít pozitivní vazby. Možným vysvětlením ale může být pouhý fakt, že v globálním měřítku si lze zkrátka obvykle lépe všimnout jakýchkoli změn, působících vlivů a jevů.

Mezi environmentální problémy, které pociťuje různými dopady celá planeta, nevyjímaje Českou republiku, patří problematika sucha. Výzkumníci působící na Katedře

environmentálních studií pod finanční záštitou Státního fondu životního prostředí a také Ministerstva životního prostředí zrealizovali výzkum ohledně tématu sucha a veřejného mínění o hrozbě suchem na souboru 2672 respondentů. Výzkum byl realizován v roce 2018. Z tohoto výzkumu vyvodili následující závěry. Problém sucha byl většinou respondentů vnímán jako závažný a prostředky pro zlepšení dané situace volí šetrnější způsob hospodaření s vodou a opatření v krajině, přinášející pozitivní výsledky. Dále se 77 % respondentů domnívá, že problematikou sucha by se měl aktivně zabývat stát. Při dotazech, kdo by měl nést odpovědnost za strategie při řešení sucha, 70 % respondentů zmínilo Ministerstvo životního prostředí, 67 % správu povodí, 66 % respondentů zmínilo Ministerstvo zemědělství a 59 % vládu České republiky. Opatření, která respondentům přišla jako nejvhodnější, jsou využívání dešťové odpadní vody (93 %), využívání vyčištěné odpadní vody (88 %), tvorba přírodních prvků, které zadržují vodu v krajině (87 %), opatření realizovaná pro zadržování vody ve městech (85 %), změny hospodaření v lesích (85 %) a na zemědělské půdě (84 %), aby krajina mohla efektivněji zadržovat vodu (Krajhanzl, 2018). Z výzkumu katedry environmentálních studií Masarykovy univerzity z roku 2015, kterého se zúčastnilo 2023 respondentů, vyplynulo, že společnost se většinou, tj. z 52 % shoduje, že globální klimatické změny probíhají (Krajhanzl, 2015).

Co se environmentální angažovanosti týká, tak dle výzkumu provedeného také v roce 2015, kterého se účastnilo 3876 respondentů, se angažovalo na poli ekologie 22 % v oblasti zlepšování prostředí jako je veřejný prostor nebo krajina, 16 % v oblasti podpory čistého ovzduší, čistých řek a prostředí bez škodlivin, 12 % v oblasti zdravých potravin, 10 % respondentů se angažovalo proti konkrétní stavbě jako je dálnice anebo nákupní centrum, 8 % v ochraně přírodních druhů a divočiny, 6 % v oblasti podílení se na právech zvířat ve velkochovech a laboratořích, 4 % v oblasti ochrany klimatu a opatřeních proti globální klimatické změně, 3 % respondentů v oblasti ochrany proti těžbě surovin na určitém území a 3 % v oblasti regulace šíření nebezpečných technologií. Nejfrekventovanějšími způsoby, jakými se společnost v rámci České republiky angažuje na poli ekologie, jsou manuální práce (13 %), papírové petice (11 %), přesvědčování blízkých (8 %), internetové petice (8 %), péče o lidi a zvířata (6 %), vystoupení na schůzi (5 %), koupě určitého produktu (5 %) anebo diskutování na internetu (5 %) (Krajhanzl & Protivínský, 2015).

Další problém, který byl a stále je v rámci České republiky aktuální a hojně diskutovaný, se týká oblastí kůrovcových kalamit. Lehce mohou být vyvolány prožitky environmentálního a klimatického žalu při pohledu člověka na holiny a stromy napadené

kůrovcem, jenž mají být symboly „*dlouhověkosti, vytrvalosti, houževnatosti a odolnosti*“
(Rynda, 2015, s. 156).

2 Ekopsychologie

Ekopsychologie neboli environmentální psychologie či zelená psychologie se nalézá na rozmezí více oborů, kterými jsou především psychologie, ekologie, environmentální filozofie; ekopsychologie není omezena žádnými ostrými hranicemi daných disciplín. Někteří autoři pojmy ekopsychologie a psychologie životního prostředí rozlišují. V rámci této bakalářské práce s nimi pracuji jako se synonymy.

Ekopsychologie se zabývá zkoumáním synergického vztahu mezi osobním zdravím a pohodou a zdravím a správným fungováním naší planety. Ekopsychologie je disciplínou, jež studuje vztah mezi jednotlivci a jejich vybudovaným i přirozeným prostředím. Zkoumá tedy vliv životního prostředí na lidské zkušenosti, chování a psychickou pohodu, jakož i vlivy jednotlivců na životní prostředí (Steg et al., 2013).

Cílem psychologie životního prostředí je využívání tradičních vědeckých metod ke studiu vlivu některých faktorů životního prostředí – atmosférických podmínek, znečištění, stresu, hluku, urbanizace a dalších na individuální lidské blaho (Fisher, 2002).

2.1 Předmět ekopsychologie a vztah mezi jedincem a životním prostředím

Výše je uvedena jedna z možných definic oboru ekopsychologie; v této podkapitole je kladen důraz na detailnější vymezení předmětu studia ekopsychologie.

Ekopsychologie je disciplínou, jež z největší míry pojí obor psychologie s ekologií. Předmětem ekopsychologie tedy je člověk jako osobnost a životní prostředí, příroda (Antonov, 2010). Životní prostředí je vymezené jako vše, co je schopné vytvářet přirozené podmínky pro existenci organismů, člověka nevyjímaje, a zároveň vše, co je předpokladem dalšího vývoje těchto organismů včetně člověka. Mezi složky životního prostředí se řadí zejména ovzduší, horniny, organismy, ekosystémy, energie, voda a půda (zák. č. 17/1992 Sb., o životním prostředí, §2).

Jelikož žije člověk na planetě v rámci důmyslně fungujícího a rozmanitého ekosystému, existuje úzký vztah a vazba mezi jednáním člověka a stavem životního prostředí. Jedinec se svým působením v mnoha aspektech podílí na změnách v rámci životního prostředí, stejně tak stav a kvalita životního prostředí působí a zrcadlí se v mnoha oblastech života jedince, nevyjímaje jeho psychickou složku. Svět je totiž vyjma politického a ekonomického prvku, spojen i prvkem klimatickým. Realitou sice zůstává, že větrné

proudění, jež se realizuje kolem rovníku do určité míry, rozděluje počasí na jižní a severní polokouli, nicméně je zároveň frekventovaněji zaznamenáván jev takzvané telekonekce, kdy dochází k nepravidelným dálkovým spojení, které nelze ani dobře odhadnout, tedy předvídat. Příkladem je podnět k oteplování v oblasti Arktidy, jež vznikne v rovníkovém pásmu a pomocí Madden-Julianovy oscilace dochází k přenosu hluboko na sever; důsledkem je posléze nastartování tání ledovců, stejně tak i lokálních oteplovacích mechanismů (Cílek, 2014).

Jedinec je ovlivňován prostředím, v němž se nachází, proto je nutno pomýšlet na to, jakým způsobem se rozhodne životní prostředí modifikovat či jakým způsobem v rámci něj žít (Černoušek, 1992).

Dalším příkladem je působení El Niño (teplé fáze jižní oscilace); chladnou fází se značí La Niña. El Niño zprostředkovaně působí na počasí v Evropě tím způsobem, že je schopen zesílit větrné proudy, které plní úkol na Evropský kontinent přivést počasí větrné a vlhké, a to ze směru od Atlantiku. Při povodních na Moravě roku 1997 se uplatnil výše popsáný jev (Cílek, 2014).

Na základě těchto příkladů lze předpokládat, že environmentální a klimatické faktory hrají v životě člověka velkou roli a pozitivně anebo negativně jeho život ovlivňují.

2.2 Rozvoj ekopsychologie a vazba jedince na životní prostředí

V rámci této podkapitoly se věnuji tématům, jakými jsou historie ekopsychologie a její současnost, přičemž z důvodu obsáhlosti tématu pouze základní významné události a body.

2.2.1 Počátky ekopsychologie

Ekopsychologie byla jako obor uznána koncem 60. let 20. století. První zmínka sahá k německému lékaři Willy Hugovi Hellpachovi, který měl být jedním z prvních učenců, jež zavedli pojem psychologie životního prostředí v 1. polovině 20. století. Hellpach (1911) se zabýval studiem vlivu různých environmentálních podnětů na lidskou činnost a v pozdějších výzkumech se zabýval městskými vlivy, rozlišoval působení různých typů prostředí. V této době je ale příliš brzy hovořit o nezávislé oblasti systematického výzkumu interakcí člověka a životního prostředí. Za zakladatele environmentální psychologie jsou považováni psychologové Egon Brunswik (1903-1955) a Kurt Lewin (1890-1947), jelikož jejich výzkumy, které se zabývaly interakcí mezi fyzickým prostředím a psychologickými procesy,

stejně tak studiem lidského chování v reálném prostředí namísto prostředí umělého, měly vliv na mnoho pozdějších studií týkajících se interakcí mezi člověkem a životním prostředím. Koncem 60. let započalo druhé období rychlého růstu environmentální psychologie, kdy si lidé začali více uvědomovat problémy životního prostředí. Studie, které se v této době zrealizovaly, byly zaměřené na vysvětlení i změnu negativních vlivů činnosti člověka na biofyzikální prostředí. Postupně se studie zaměřovaly na znečišťování ovzduší, hluk ve městech, hodnocení kvality životního prostředí, hodnocení a vnímání rizik spojených s rostoucími technologiemi, podporu a ochranu přírody (Steg, 2013). S rozvojem ekopsychologie začalo více autorů také publikovat díla z oboru psychologie s environmentální tematikou, zmínit lze dílo s názvem *Environmental Psychology: Man and His Physical Setting* od autorů Harolda M. Proshanskeho, Williama H. Ittelsona a Leanne G. Rivlin (Bechtel & Chrchman, 2002).

2.2.2 Současnost ekopsychologie

Počátkem 21. století se ukázalo, že ekologické problémy, jakými jsou znečištění životního prostředí, odlesňování a změny klimatu, více a více ovlivňují světové ekosystémy (Millennium Ecosystem Assessment – 2005). Obecně je zpravidla uznáváno, že určité lidské aktivity jsou jednou z hlavních příčin těchto environmentálních problémů či se na nich alespoň z určité části spolupodílí. Psychologie životního prostředí klade stále větší důraz na zkoumání způsobů, jak lze změnit chování lidí tak, aby byly problémy životního prostředí odvráceny, ale zároveň byl zachován blahobyt i kvalita lidského života. Hovoří se tedy stále o koncepci udržitelnosti (Steg, 2013).

Směrem, ke kterému se má obor ekopsychologie ubírat je podle Saundersové provádění psychologických výzkumů, jež se mají týkat motivace jedinců k šetrnému a hospodárnému chování se k přírodě a také ocenění jedinců, jež toto chování realizují a projevují zájem o životní prostředí; učí se žít v souladu s přírodou (Beringer, 2003).

3. Environmentální a klimatický žal

Tato kapitola vymezuje environmentální a klimatický žal jako takový, dále se zabývá teoretickým vymezením určitých hodnot a postojů a škálou prožitků environmentálního a klimatického žalu.

3.1 Environmentální a klimatický žal

Environmentální žal a environmentální úzkost se od *obecné* úzkosti a žalu liší v tom smyslu, že tento environmentální žal a úzkost se pojí s prvkem životního prostředí. Prožívání environmentálního žalu a úzkosti je ale téměř totožné jako prožívání *obecného* žalu i úzkosti (Chukwuorji et al., 2015).

Terminologie v rámci ekopsychologie není sjednocená, prostřednictvím anglických výrazů je environmentální žal spojován s termíny *eco-anxiety*, *environmental depression* anebo *eco-trauma*. Tématu environmentálního žalu se mimo jiné věnuje thanatoložka Kriss A. Kevorkian. Environmentální žal definuje jako úzkostlivou reakci pramenící ze ztráty ekosystémů (Voštová, 2020).

Kriss A. Kevorkian se zabývala v rámci své práce například studiem kosatek žijících v Puget Sound. Uvádí tři hlavní příčiny, které vedou k úbytku těchto velryb: jsou jimi ztráta zdrojů potravy, toxické znečištění a lodní doprava. Následně Kriss A. Kevorkian v rámci svého výzkumu řešila, jakou odezvu na úbytek těchto tvorů zaznamená; zda dochází k pociťování environmentálního žalu. Kriss A. Kevorkian pojímá žal jako reakci na ztrátu. Mluvíme-li o zármutku, vztahujeme tento pojem obvykle ke smrti či ohrožení života milované osoby. Žal ale může být též reakcí na mnoho dalších ztrát, jež v životě nastávají. Žal je velmi individuální, tedy každý člověk reaguje jiným způsobem. Žal se projevuje různými způsoby, přičemž může a zpravidla je přítomen smutek, hněv, vina, úzkost, únava a šok. Z fyzických projevů se jedná o pocit tísně v oblasti krku nebo na hrudi, sucho v ústech, nedostatek energie, dušnost. Jako kognitivní reakce lze uvést nevíru a pochyby, zmatenost, narušení spánku, nechutenství, pláč či přemíru duchovního snění. Žal se stejně tak může projevovat v rámci společenské či duchovní sféry, a to prostřednictvím problémů v rámci rodiny anebo organizace, jejímž je dotčený jedinec členem, potížemi v mezilidských vztazích a rovněž v rámci duchovní oblasti a duchovního prožívání, přičemž dochází u jedince ke snaze po hledání smyslu ve světě, ale může docházet i k pociťování hněvu. Zármutek může být dopředu předvídaný anebo nečekaný. Environmentální žal je reakcí, jež

pramení z ekologických ztrát, které jsou způsobené přírodními anebo člověkem způsobenými událostmi. Tento termín byl vyvinut z důvodu, aby mohl být označením pro smutek a stav, který mnozí ekologové a ti, jež jsou znepokojeni neutěšenou situací *našeho* životního prostředí, zažívají. Jane Goodall například pocity svého žalu popisuje jako hluboký smutek nad mizející divočinou, nad zvířaty zastřelenými lovci, lapenými pytláky, nad zvířaty vyhladovělými zásahy farmářů do jejich krmných prostor; též nad nosorožcem zabitým pro roh (Kevorkian, 2004).

Aktuální období se odehrává za účasti obrovských antropogenních ekologických a klimatických změn, přičemž je zmiňováno nevratné poškození přírody, hrozící hromadné vymírání a klimatická katastrofa. Tyto skutečnosti mohou vést k pocitům environmentálního a klimatického žalu. Klimatické změny a s nimi související klimatický žal se následně promítá v psychických problémech, jakými jsou pocity lehkého smutku, ale i stres, úzkosti, posttraumatická porucha anebo i sebevražedné myšlenky. Rozsah, rozmanitost a intenzita těchto dopadů jsou různé (Wardell, 2020).

Při prožitku environmentálního žalu nedochází pouze k zármutku z ekologické ztráty, ale také k žalu, který pramení z odtržení se od přírody a ztráty vztahu k ní (Kevorkian, 2020).

Přírodou se přitom implicitně rozumí volně žijící živočichové, planě rostoucí rostliny a jejich společenstva, nerosty, horniny, paleontologické nálezy a geologické celky, ekologické systémy a krajinné celky (zák. č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny). Změny klimatu, které jsou globální environmentální hrozbou, jsou schopné vyvolat vyjma emocionální tísně i obavy z budoucnosti, přítomny bývají také pocity bezmocnosti. Ekologické ztráty mohou vyvolat přímé zkušenosti s dopady klimatických změn, jako jsou třeba povodně či vlny veder, ale zároveň mohou být i přerušované, chronické, kumulativní a bez zřejmého začátku a konce, což může ztěžovat vyjádření pocitů environmentálního a klimatického žalu. Vedle pojmu environmentálního žalu figuruje i termín *sostalgia*, jenž byl prvně užit environmentálním filosofem Glennem Albrechtem, a znamená pocit opuštěnosti anebo melancholie z prožité zkušenosti s chronickým zhoršováním se *domácího* prostředí, ke kterému jedinec cítí blízký vztah (Simpson, 2016).

K tématu environmentálního a klimatického žalu se vyjadřoval též makroekolog David Storch, zoolog a evoluční biolog Edward O. Wilson nebo James Lovelock, který je autorem knihy *Gaia: nový pohled na život na Zemi* z roku 1979, kde vyjádřil názory, které později radikálně změnil. Lovelockovy myšlenky vyjadřovaly původně totiž názor, že

ochránci přírody se dopouští přehánění, když mluví o možnosti narušení ekosystémů v důsledku environmentálních a klimatických změn (Librová, 2014).

S prožíváním environmentálního žalu lze zmínit přístup a metody hlubinné psychologie, kdy se prostřednictvím rituálů spojených s evolučním rozpomínáním projevuje možnost *slyšet uvnitř sebe hlas plačící Země*. Hlubinní ekologové se spontánně přiklání k biofilnímu výkladu environmentálního žalu, ve kterém nalézají Marie Eatonová pravý zdroj environmentálního žalu. Pro vysvětlení původu environmentálního žalu se Eatonová zmiňuje o biofilní hypotéze Edwarda Osborne Wilsona, která se zabývá evolučním sepětím člověka s přírodou i jejími tvory. Eatonová vnímá jako samozřejmost, že narušení této vazby vede k závažnému emocionálnímu žalu a hlubokému strádání (Librová, 2014).

Environmentální žal je zažíván jako emoční či dokonce existenciální nepohoda, jejíž příčina je spatřována v negativních environmentálních a klimatických změnách (Wats et al., 2015).

Environmentální žal je žalem nesmyslným, zaviněným a neuznaným. Zároveň se prostřednictvím výzkumů a pozorování zjišťuje, že navzdory postupnému dramatickému zvyšování environmentálních a klimatických rizik a problémů, se zájem veřejnosti i médií snižuje, což se označuje jako *green fatigue* – zelená únava (Librová, 2014).

Environmentální a klimatický žal je někdy označován jako zanedbávaný smutek. Leslie Davenport, která se věnuje oblasti klimatické psychologie, vysvětluje, že environmentální a klimatický žal je tak označován někdy proto, že přírodu jedinec může vnímat jakožto pouhý objekt a zároveň užívat ego-obranný mechanismus popření; ve výsledku poté environmentální a klimatický žal nebude hodnocen jako legitimní, odtud tedy pojem zanedbávaný smutek. Ještě ve starověku bylo užší spojení člověka s přírodou realizováno například v rámci obřadů, jež ji měly uctít. V nynější době byl realizován například smuteční obřad za ledovec v Grónsku (Voštová, 2020). Je ale zřejmé, že se hlubší úcta k přírodě od dob starověku postupem času vytrácela.

Leslie Davenport zmiňuje také příhodnost jisté míry resilience, díky níž lze krizi anebo těžkým obdobím prožívání environmentálního a klimatického žalu lépe *proplouvat*. Resilience je vhodná i proto, že klimatické změny jsou rozsáhlé, dlouhodobé a komplexní (Davenport, 2017).

Ačkoli obecně panuje určitá shoda na tom, že jsou klimatické změny výsledkem lidské aktivity, pro-environmentální snahy nevěnují dostatečně do hloubky svou pozornost zakořeněným psychologickým faktorům, jež řídí náš neudržitelný životní styl a kulturní normy (Davenport, 2019).

3.2 Hodnoty a postoje

V této kapitole zmiňuji několik vybraných přístupů ve vztahu k přírodě a životnímu prostředí.

3.2.1 Vztah člověka k přírodě

Předpokládá se, že první člověk v dřívějších dobách prožíval život se svým okolním prostředím a přírodou v harmonii, harmonické jednotě, odtud označení *Man in Nature*. S dobou *pokroku* se jeho vztah změnil a člověk se vyhradil proti přírodě – *Man against Nature*. Nynějším cílem moderního člověka je dostat se opět do souladu s přírodou a být *Man with Nature*, a to na kvalitativně jiné rovině. Člověk se již tedy nemá nacházet v postavení nad přírodou a příroda nemá zastávat pozici nad člověkem, nýbrž má být s přírodou souladný. K tomu je nepostradatelné uvědomění si důležitosti udržitelného rozvoje. Vztah člověka k přírodě tedy může představovat buď kořistnický vztah anebo vědomí spojitosti a sounáležitosti s přírodou. U druhé varianty se jedná o udržitelný způsob fungování ve světě. K vědomému vztahu sounáležitosti člověka vůči přírodě může přitom dojít buď ze strachu, který je pociťován zpravidla z osobní zkušenosti, ale jeho velkou nevýhodou je, že při této změně chování vůči přírodě je motivace často vynucená a může nastoupit až v momentu, kdy již nebude možné negativní následky původního přístupu k přírodě řešit anebo náklady spojené s řešením již budou příliš nákladné. K vědomému vztahu sounáležitosti člověka vůči přírodě ale může dojít také prostřednictvím vize pozitivního východiska, která je v protikladu k působení strachu a motivaci ke změně v důsledku tohoto strachu. V případě vize pozitivního východiska je možné zasadit se o včasnou a efektivní prevenci (Nováček, 2010).

Jedinec má být přirozeně obdarován schopností umět rozpoznat harmonický a zdravý stav ekosystémů, a to prostřednictvím celostního anebo tvarového vnímání, pro něž je potřebné ukotvovat si jej spojením neboli kontaktem s životním prostředím. Zároveň nebude-li trvale toto vnímání spojení s přírodou podporováno, může u jedince dojít k trvalému narušení jeho vnímání přírody, jak se domnívá Konrad Lorenz (Stibral & Stella, 2006).

S tímto tématem úzce souvisí i pojem biofilie, podrobněji rozpracovaný Wilsonem. V případě environmentální stránky se jedná o vrozené přesvědčení, že je jedinec částí veškerého života na Zemi (Wilson, 2002). Biofilie v obecném slova smyslu poté zahrnuje pocity sounáležitosti jedince k životu (Wilson, 1984).

3.2.2 Biocentricky zaměřené postoje, technokraticko-etatistické postoje, konzervativní postoje, prvek křesťanství

Jedná se o přístupy týkající se pojetí ochrany životního prostředí a způsoby řešení environmentálních problémů na úrovni celého společenství (Moldan, 2015).

Biocentricky zaměřené postoje

Společným prvkem u biocentricky zaměřených postojů je orientování hodnot jedince od jednoznačného antropocentrismu k uznání jedinečné hodnoty přírody a životního prostředí samotného. Zastánci biocentricky zaměřených postojů jsou přívrženci řešení, která upřednostňují zájmy planety a jejího životního prostředí, zejména tedy živé přírody, před zájmy převážně antropocentrickými, které jsou orientovány na hospodářský a civilizační rozvoj (Moldan, 2015).

Podstatou biocentrismu je tedy pocíťování morálního vztahu vůči všem živým organismům (Skýbová, 2011). Nelze se ztotožnit s myšlenkou, že lidský druh je vyspělejší formou života než nižší formy života (Taylor, 2009).

Technokraticko-etatistické postoje

V rámci technokraticko-etatistického přístupu se má rozhodování odehrávat na stabilním odborném základě. Je důležité, aby se veřejnost podílela na daném rozhodování, ale je nutno myslet na nežádoucí jev – manipulaci veřejného mínění. Za spolehlivější je poté považováno rozhodování na centrální úrovni, jelikož ta decentralizovaná mohou být nestranně ovlivněna místními nátlakovými skupinami. Za kladný prvek technokraticko-etatistických přístupů se považuje zohlednění dlouhodobé perspektivy, jakož i schopnost relativně rychlého reagování na vznikající problémy a hledání účinných, reálně efektivních i odvážných řešení, která v počátcích nemusí mít plné či dostatečné porozumění a tím tedy ani podporu společnosti (Moldan, 2015).

Prostředkem technokratického způsobu řešení klimatických problémů je zavádění technických opatření (Harper, 2011). V této souvislosti bývá někdy zmiňováno geoinženýrství (Strong et al., 2009). Jedná se o metody, u nichž se předpokládá, že mají potenciál ovlivnit klima planety. Geoinženýrství odráží takzvané optimistické zkreslení neboli optimism bias, prostřednictvím něž dává jedinec přednost ignorování rizik. Naproti tomu se jeho naděje upírá k technologickému vyřešení klimatických problémů (Hoffman, 2017). Téma geoinženýrství bylo řešeno například Evropským parlamentem ve vztahu ke

konferenci OSN o klimatických změnách, jež se konala roku 2018 v Katovicích (Evropský parlament, 2018). Solární geoinženýrství znamená například vypouštění malých částic aerosolů do stratosféry z důvodu odrazení slunečního záření (Český rozhlas, 2021 – současnost).

Konzervativní postoje

Východiskem konzervativního postoje je myšlenka občana a jeho rozhodování, jež je svobodné; dalším prvkem je volný trh, co nejmenší přerozdělování, snaha po omezení úlohy státu a prostor pro svobodnou vůli jednotlivce. Někteří lidé se domnívají, že konzervativní postoj k environmentálnímu řešení problémů nemůže obstát, jelikož má být dle nich politika ochrany životního prostředí stavěna na silných regulačních zásadách státu, což je typické pro etatistické přístupy (Moldan, 2015).

Konzervativní environmentalismus je založen na přesvědčení o citovém vztahu našich předků k půdě a ke krajině jako takové, což má sloužit jako jistý důkaz správného fungování člověka s přírodou (Scruton, 2008).

Prvek křesťanství

Nelze si zároveň nevšimnout i názorů některých autorů, kteří se zabývají vztahem člověka k přírodě a křesťanstvím. Například americký historik Lynn Townsend White formuloval názor, že prvek křesťanství je bazálním hybatelem environmentální krize, což vyjádřil v článku s názvem Historické kořeny naší ekologické krize v roce 1967. Domníval se, že tradice židovského a křesťanského náboženství nezastávají ve svých učeních vědomý vztah sounáležitosti člověka s přírodou, ale kořistnický vztah, přičemž poukazoval na pasáž z knihy Genesis – první knihy Mojžíšovy, kde se uvádí „*podmaňte si ji („zemi“) a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem a nad vším živým, co se na zemi hýbe*“ (Česká biblická společnost, 1991, s. 22). Tento názor byl ale postupně zpochybněn jako nepochopené poselství křesťanského náboženství (Moldan, 2015).

V otázce spotřeby a chování k životnímu prostředí by se dle křesťanské nauky jedinci měli chovat takovým způsobem, aby se nestávali destruktivním prvkem a dopředu promýšleli, jaké bude mít jejich konání následky. Pro příklad je tedy vhodné využít pokácené dřevo na stavbu domu, ale není vhodné odlesňovat rozsáhlé plochy lesa bez legitimního, tj. ospravedlnitelného důvodu (Kameník, 2009).

3.2.3 Estetický a etický postoj člověka k přírodě

Estetický postoj

Každý jedinec má rozdílné estetické prožívání, které záleží v různé hloubce vnímavosti vůči estetické stránce okolní přírody. Člověk, který má hluboké estetické vnímání, si všímá různé škály vjemů a působících podnětů. Může se například jednat o silné emocionální prožívání zvuků zurčící vody či citlivou vnímavost vůči barvám, jež se v přírodě kolem jedince vyskytují. Základy estetického postoje lze hledat v umění anebo přírodním mysticismu (Krajhanzl, 2014).

Estetický postoj k přírodě se vyvíjel postupně vlivem kultury, toto vnímání nebylo samozřejmostí od počátku existence člověka jako lidského druhu (Stibral, 2009).

Etický postoj

Prvky etického postoje jsou morální standardy a osobní přesvědčení ohledně otázky, jaké má člověk práva a jaké povinnosti vůči přírodě. Mezi nejdiskutovanější typy etického postoje se řadí panský, správcovský, partnerský a romanticko-spirituální, které vznikají z propojení škál submise a dominance ve vztahu k přírodě a též afiliace a hostility ve vztahu k přírodě (Krajhanzl, 2014).

Etický postoj se měnil v průběhu času. V období renesance (14. – 16. století) byla oceňována péče o přírodu a její zvelebování, sama divoká příroda byla chápána jako nedokonalá. Tento přístup se změnil v období romantismu (19. století), kdy se příroda začala pojímat jako oduševnělá (Stibral, 2005).

3.2.4 Složky postoje dle Roberta Gifforda

Profesor psychologie a environmentálních studií Robert Gifford rozděluje složky postojů na kognitivní, emoční a konativní. Kognitivní složka značí, že se člověk zamýšlí nad objektem a vytváří si k němu postoj pomocí jeho zhodnocení; díky emoční složce člověk vnímá, jaké emoce vůči objektu zastává; konativní složka slouží pro popis úmyslného jednání či chování jedince vůči objektu (Gifford, 1997).

3.2.5 Postoje psychologických směrů k environmentálním problémům

Freudovská psychologie

Původ a prvopočátky ekopsychologie se namísto klasické akademické psychologie nalézají v prvcích buddhistické filozofie, mysticismu různých náboženství, ekofeminismu a

ekologických a psychologických směrech, kde lze uvést právě Sigmunda Freuda nebo Carla Gustava Junga (Scull, 2008).

V rámci freudovské psychologie a psychoanalytického směru je třeba si nepříjemné prožitky jako je žal, úzkost, beznaděj a pocit bezmoci, připustit a prožít je, abychom vůbec mohli hledat jejich řešení. Dle S. W. Nicholse je vhodné používat tyto prožitky v pro nás bezpečném prostředí – holding environment. Může se jednat o pouto nás a naší matky, později pozici matky mohou nahradit blízké osoby, partneři anebo terapeuti. Při připuštění si nepříjemných pocitů může docházet ke stavu zoufalství; tato katarze ale uvolňuje psychiku jedince a on může nacházet konstruktivní řešení k problémům, jimž věnuje svou pozornost. V případě, kdy se jedinec nebrání prožití negativních emocí a stavů v jejich plnosti, získává více energie, kterou může směřovat k vhodnému bodu. V případě nadměrné spotřeby tedy nemusí jít o důležitost, užitečnost a nezbytnost pro jedince reálně nepotřebných věcí, nýbrž například o jeho potřebu sebepotvrzení. Spotřební vzorec lze měnit, a to například plným prožitím zoufalství, žalu, úzkosti; uvědoměním si svých vlastních obran a práce s nimi; uvědoměním si svých nevědomých potřeb či realizace nějakého pro-udržitelného projektu (Du Nann Winter & Koger, 2009).

Sociální psychologie

Sociální psychologie je psychologická disciplína, dle níž je chování člověka ovlivňováno sociálními vlivy (Výrost, 2008).

Zajímavým pojmem, který je s přístupem sociální psychologie ve vztahu k environmentální tématice uváděn, je termín zelené nakupování neboli buying green. Znamená to, že si jedinec opatřuje a následně spotřebovává ty produkty nebo výrobky, jež nepoškozují životní prostředí; jedná se například o výrobky z recyklovatelného anebo kompostovatelného materiálu. Dle sociální psychologie jsou to normy, role, taktéž referenční skupiny, v níž se jedinci nachází, které ovlivňují a modelují, co v určité situaci lidé považují za vhodné. Podle sociální psychologie je také snazší provést sociální změnu jedince prostřednictvím změny skupinového modelu než působením na něj samotného jakožto jednotlivce. Velkou roli v nadměrné spotřebě produktů hraje reklama, jež vyvolává často pocit, že jedinec musí produkt v ní inzerovaný mít. Například v obchodě jsou potraviny pojímány jako něco velmi levného a jako něco, čeho je k dispozici velké množství. Plastové sáčky jsou prezentovány jako by byly zdarma a jejich výroba vůbec nezatížila životní prostředí, položky nebo potraviny jsou pečlivě a promyšleně rozmístěny a reklama

na ně vede jedince k nakupování pro ně nepotřebných věcí (Du Nann Winter & Koger, 2009).

Behaviorální psychologie

Kladných změn v chování lidí, kteří k němu byli namotivováni prostřednictvím zisku určité odměny si povšiml například americký psycholog Burrhus Frederic Skinner (Hunt, 2000). K pro-environmentálnímu chování může dle J. R. Platta tedy vést například účinnější posilování jejich pro-environmentálního chování, například uznání daňových úlev za chování, které ušetří zdroje. Tento přístup ukazuje na cykličnost vztahu „*mezi tím, co děláme, a tím, co se děje, když to děláme*“ (Du Nann Winter & Koger, 2009, s. 133).

Fyziologická psychologie a psychologie zdraví

Fyziologická psychologie a psychologie zdraví zohledňují jakožto aplikované psychologické disciplíny vliv psychických faktorů na stav zdraví i stav nemoci (Zacharová, 2017).

Dle fyziologické psychologie a psychologie zdraví je třeba předem pomýšlet na následky aktivit a chování, jaké jedinec či společenství lidí uskuteční. Příkladem může být užívání pesticidů v zemědělství, kdy účelem jejich zavedení byl sice bez většího vzhledu ospravedlnitelný důvod, a to snaha eliminovat škůdce napadající zemědělské plodiny, nicméně *vedlejší* účinky jejich používání jsou natolik závažné, že ospravedlnitelnost jejich použití mizí. Nejenže pesticidy ošetřené plodiny nejsou pro tělo tak zdravé jako bio plodiny, ale zároveň je s jejich používáním stále obtížnější účinně hubit škůdce, jelikož ti postupem času mají potenciál stát se na dané pesticidy rezistentní. Navíc se dle Volterrova principu neeliminují pouze škůdci, ale také jejich predátoři. Dalším příkladem je nežádoucí skladba potravin. Je jím vysoká poptávka po chovu domácích zvířat na maso ve velkochovech; v tomto procesu je spotřebováno enormní množství vody, půdy, energie, obilovin; dochází zároveň ke znečišťování životního prostředí (Du Nann Winter & Koger, 2009), možnosti šíření nemocí a kontaminaci půdy a vody. Často jsou zvířata vystavena i neodpovídajícím životním podmínkám a masivnímu stresu.

Doporučení fyziologické psychologie a psychologie zdraví je snížit toxickou zátěž včetně stresu (Du Nann Winter & Koger, 2009).

Kognitivní psychologie

Dle směru kognitivní psychologie lze začít měnit své environmentálně nevhodné chování a volby prostřednictvím lepší informovanosti o potenciálních důsledcích svého konání.

Prostředkem je převzít vlastní odpovědnost za své konání, pátrat po objektivních informacích a opravit chybný úsudek, dojde-li k němu (Du Nann Winter & Koger, 2009).

Dle existencialismu má jedinec být odpovědný za sebe, ale i za všechny další jedince. Je tedy třeba promýšlet své volby a následky svého chování (Sartre, 2004).

Holistický přístup: gestalt psychologie, roszakovská ekopsychologie

Gestalt psychologie pracuje s významem a smyslem slov *tady a teď*, zabývá se tedy primárně přítomným okamžikem (Perls et al., 1976).

Roszakovskou psychologii reprezentoval akademik amerického původu Theodore Roszak. Tématu ekopsychologie se věnoval například v díle *The Voice of the Earth* (Roszak, 1993).

Termín ekologické já uvedl norský filozof Arne Næss. Ekologické já pociťuje jedinec v momentu, kdy cítí spojitost mezi svým já, druhými lidmi, dalšími formami života, ekosystémy, celou planetou. Dle holistických přístupů není správné opomíjet ekologické vědomí. Podle Roszaka je celý vesmír jedním jediným velkým organismem. Uvědomění si ekologického já s sebou má přinášet větší potřebu a zájem zabývat se environmentální tematikou a environmentálně prospěšnými činnostmi (Du Nann Winter & Koger, 2009).

3.3 Fáze žalu

Environmentální a klimatický žal mají podobný průběh jako průběh osobního zármutku. Jedná se tedy dle modelu švýcarsko-americké psychiatričky Elisabeth Kübler-Rossovové o pět fází klimatického a environmentálního žalu, kterými jsou popření, vztek, smlouvání, deprese a smíření (Voštová, 2020).

První stadium znamená tedy popření a izolaci, kdy dochází k dočasnému využití ego-obranné strategie. Pro jedince je v tuto chvíli *nemožné* nebo velmi obtížné přijmout pro něj zdrcující skutečnost. Ve druhém stadiu se objevuje vztek a zlost. Tento vztek může jedinec obracet buď vůči svému okolí anebo své osobě. Může být chápán buďto jako racionální či nikoliv. Ve třetím stadiu se objevuje smlouvání. Smlouvání může být chápáno jako pokus o odklad. Ve čtvrtém stadiu se dostavuje deprese. V tomto stadiu nelze problém již dále popírat, naopak dopadá tíže problému plně na jedince. Až v poslední fázi dochází k akceptaci. Má-li jedinec časový prostor projít předchozími fázemi, dostává se na konci k akceptaci svého stavu či stavu svého okolí bez pocitů vzteku či depresivních stavů (Kübler-Ross, 2015).

3.4 Prožitky environmentálního a klimatického žalu

Mezi nejčastější mýty týkající se environmentálního a klimatického žalu patří následující jmenované: environmentální a klimatický žal jsou pouhou módní záležitostí; není přirozené cítit smutek či hněv nad ohrožením přírodních ekosystémů; environmentální a klimatický žal jsou jen formami projekcí našich interních témat anebo je lepší věnovat ochraně přírody, ale environmentální a klimatický žal si nepřipouštět. Jedinec může naopak prožívat pestrou paletu pocitů, jako jsou pocity smutku, strach, bezmoc, vztek, pocit viny nebo ztráta smyslu (Voštová, 2019).

Environmentální a klimatický žal se liší zpravidla od žalu *obecného* mírou a délkou trvání. U *obecného* žalu dochází většinou v životě jedince ke ztrátě určitého objektu či subjektu, například ke ztrátě milované osoby, přičemž tento proces ztráty může být i dlouhodobější, nicméně netrvá nepřetržitě. U environmentálního žalu je ztráta vytrvalá a nepřetržitá (Allen, 2020).

Lidé, kteří nejčastěji prožívají environmentální a klimatický žal, jsou environmentalisté, lidé, kteří jsou informovaní ohledně environmentální krize anebo biologové (Voštová, 2019).

To, jakým způsobem jedinec environmentální a klimatický žal prožívá, je odvislé od vlivu jeho osobnosti, jelikož každý prožívá různé události ve své emocionální rovině jedinečným způsobem (Voštová, 2020).

Environmentální a klimatický žal může zahrnovat pestrou paletu prožitků a stavů, z nichž o těch nejčastějších nyní poreferuji.

3.4.1 Smutek

Při prožitcích smutku jedinec může zažívat jistý pocit rezignace s fázemi vzdoru a další pocity. Jako nejmírnější intenzita smutku se označuje zármutek, silnější intenzitu má žal, smutek nejsilnější intenzity se značí jako hoře. Pocity smutku bývají zpravidla prožívány v důsledku určité ztráty. Hoře se zpravidla vyznačuje pláčem a dalšími verbálními a motorickými reakcemi. Hluboký smutek je poté stav tichého odevzdaného bytí, avšak jedinec pociťuje zoufalost či nezvratnost konkrétní situace. Smutek souvisí s úzkostí, opuštěností a osamělostí, únavou, šokem, ale i touhou, osvobozením; také otupělostí. Na fyzické rovině souvisí s nepříjemnými pocity v žaludku, svíráním na hrudi, sevřeností hrdla, precitlivělosti vůči hluku, pocitem depersonalizace, svalovou slabostí, nedostatkem energie,

suchem v ústech a pocitem krátkodechosti. Jedinec, který smutek zažívá, projevuje nevíru, je zmatený. Mohou se dostavit spánkové poruchy, pláč, nechutenství (Nakonečný, 2012). Smutek může být pro jedince reakcí na separaci, tedy odloučení, očekávanou i nečekanou ztrátu anebo na neúspěch během sledování osobních cílů a met nebo při realizování konkrétních motivů (Plháková, 2003).

Při smutku je aktivován primárně parasympatikus, jedinec rezignuje (Honzák, 2020). Intenzita, tedy stupeň smutku je tím větší, čím je větší hodnota toho, co bylo pro jedince ztraceno (Nakonečný, 2000).

3.4.2 Strach

Strach se definuje jako reakce na bezprostřední či budoucí nebezpečí. Strach je emocí nejsložitější a má schopnost stát se nakažlivým, tedy se může lehce šířit mezi jedinci či celým společenstvím lidí. Pozitivním přínosem strachu ale může být důsledek společné sjednocení sil u jedinců, kterým nebezpečí hrozí. Funkcí strachu je obranná reakce před bezprostředním či hrozícím nebezpečím. Mezi tělesné symptomy při prožívání větší míry strachu se například řadí zrychlení srdeční akce, žaludeční nevolnost a zvracení, průjem, studený pot, pocity na omdlení anebo třes zubů (Nakonečný, 2012).

Jedinec pociťuje strach z konkrétního objektu anebo situace (Plháková, 2003). Dochází k pozorovatelnému zvýšení stresových hormonů, stejně i k vegetativní aktivaci (Honzák, 2020).

Mírnější formou strachu je obava, tou silnější je zděšení. Příčiny strachu souvisí s událostmi v okolí, popudy, emocemi nebo představami (Nakonečný, 2000).

3.4.3 Bezmoc

Projevy pocitů bezmoci se projevují v mimice, stejně i v držení těla. Jedná se o stav sklíčenosti a skleslosti (Nakonečný, 2012). Stav bezmocnosti znamená obvykle útlum psychomotorické činnosti (Honzák, 2020).

S pocity bezmocnosti souvisí beznaděj, která vykazuje negativní dopady na jedince a může vést k jeho rezignaci na změnu daného stavu, v němž se nachází. Jedná se o komplexní lidský cit (Plháková, 2003).

3.4.4 Hněv, vztek

Vztek je pojímán jako silnější forma hněvu. Hněv se dá obecně vymezit jako emoce při zaznamenání překážky *na cestě*, po které se jedinec vydal. Projevem hněvu může být zvýšení svalového tonu a mobilizace organismu, demonstrace síly, snižování či zastavení procesů v digestivním traktu, posun krve směrem od abdominálních orgánů ke kosternímu svalstvu, dále zesilování kontrakcí srdce, hlubší respirace, jakož i dilatace bronchoidů nebo mobilizace cukru v krevním oběhu (Nakonečný, 2012).

V případě, kdy se člověk domnívá, že nevhodné chování ostatních či jiného jedince, které je v něm schopné vyvolat hněv či vztek, nebylo úmyslné, k pocíťování hněvu či vzteku ani nemusí dojít; v opačném případě je ale zpravidla hněv či vztek o to větší intenzity, jestliže se jedinec domnívá, že nevhodné chování bylo provedeno s úmyslem a na základě vědomé volby druhého ublížit mu (Plháková, 2003).

Ačkoli se při pocitech strachu i hněvu aktivuje stejná poplachová fáze, projevy se liší v mimice a postuře (Honzák, 2020).

3.4.5 Pocit viny

Pocity viny se dostavují, jestliže jedinec nejedná v souladu s morálními pravidly a standardy, které má zvnitřněny. Morální pravidla utváří psychoanalytické superego. Při pocíťování viny si je jedinec vědom, že nese odpovědnost za porušení či nedodržení morálního pravidla. Tělesnou změnou je zrychlení srdeční akce. Motivačně-akční tendencí poté snaha po nápravě svého jednání, obhajování svého činu nebo své osoby, odškodňování, snaha po nalezení odpuštění (Nakonečný, 2012). Pocit viny se řadí mezi etické city (Plháková, 2003).

3.4.6 Úzkost

Úzkost je základním existenciálním pocitem. Úzkost nemá na rozdíl od strachu určitý předmět, je to „nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout, určit“ (Nakonečný, 2012, s. 313).

S pocity úzkosti jsou spojeny pocity diskomfortu v břiše, pocity dušnosti anebo hyperventilace, rozšířené zornice, poruchy spánku, sucho v ústech, oslabení organismu (Honzák, 2020).

Úzkost je v porovnání s prožitky strachu se snáší jedinci hůře, je difuznější a zpravidla je její trvání o něco delší (Plháková, 2003).

3.4.7 Stres

Stres, jinými slovy general adaption syndrome (GAS), je aktivací obranné reakce jako důsledek působení stresorů. Cílem je zachovat homeostázu a zabránit buď poškození anebo smrti organismu. Stresorem je přitom podnět, vůči kterému stresová reakce směřuje. Jednat se může o prvek původu psychického, biologického i fyzikálního. Lékař a biolog Hans Hugo Bruno Selye se zasadil o popis stádií stresové reakce, kterými jsou stádium alarmu, stádium rezistence a stádium vyčerpání. Roku 1975 oddělil reakci na pozitivní zátěž od reakce na nadměrnou zátěž, a to prostřednictvím termínů eustres a distres. Důsledkem stresu je zhoršení kognitivních funkcí, snížení aktivity imunitní obrany, zpomalení hojení ran, psychická nepohoda a zvýšení četnosti infekčních onemocnění (Adam, 2019).

Je-li stres krátkodobý a jeho účelem je ochrana jedince, je důležitý pro jeho přežití. Pakliže se ale jedná o stres dlouhodobý, vede tento stres k poškození organismu se škodlivými účinky. Právě Hans Selye byl jedním z prvních, který popsal reakci na stres; z důvodu neopatrného zacházení se svými laboratorními krysami po určitém časovém rozmezí objevil vředy, zvětšené nadledvinky a zmenšené imunitní tkáně, což bylo způsobeno zatížením pravidelným stresem, kterému byly tyto krysy vystavovány (Joshi, 2007). Copingové strategie jedinec využívá, je-li zátěž s ohledem na schopnost odolnosti jeho osobnosti příliš vysoká a zatěžující (Paulík, 2017).

Mezi hormony, jež jsou během stresu vylučovány, se řadí adrenalin a noradrenalin, které jsou řízeny sympatikem. Dále se jedná o steroidní hormony, z nichž jsou pro stresovou reakci nejdůležitější glukokortikoidy. Ty se tvoří v nadledvinkách. Účinek adrenalinu je okamžitý a projevy se omezují jen na časové rozmezí v rámci pár minut, kdežto glukokortikoidy účinkují dokonce i v časovém rozmezí několika hodin a utváří určitou zálohu. Adrenalin a glukokortikoidy fungují v pozadí velké většiny pochodů, jež v těle probíhají v důsledku vzniku stresové reakce. Hypofýza se zaměřuje taktéž na produkci hormonu prolaktinu, jež při stresu mimo jiné potlačuje schopnost reprodukce. Následně hypofýza i mozek se starají o uvolňování třídy látek, které jsou podobné morfinu, jedná se o endorfíny a enkefaliny, které pomáhají snižování prahu pro vnímání bolesti. Hypofýza též uvolňuje antidiuretický hormon ADH (označovaný jako vazopresin); ten se účastní kardiovaskulární stresové reakce. Slinivka břišní (pankreas) má za úkol uvolňovat hormon,

který se označuje jako glukagon a ve spojení s glukokortikoidy a sympatickým nervovým systémem má zvyšovat hladiny cukru v krevním oběhu. Některé hormony jsou během stresové situace vylučovány, tvorba jiných je ztlumena. Sekrece různých reprodukčních hormonů, k němž se řadí kupříkladu estrogen, progesteron nebo testosteron, se potlačuje. Blokace probíhá i u sekrece růstových hormonů a inzulinu. Chronický, dlouhodobý stres může být zřejmě potenciálně schopný zapříčinit vznik cukrovky (diabetes), špatnou regulaci metabolismu, jelikož pocíťování stresu v těle spouští odolnost ve vztahu k inzulinu. Chronický stres může zřejmě vést i ke kardiovaskulárním potížím; může způsobovat nadměrné přetížení a nerovnoměrnou zátěž na srdce, cévy i ledviny. S připomenutím pokusů Hanse Selyeho na laboratorních krysách, lze také zmínit problémy se zaživacím traktem a možnost vzniku vředů, jelikož při působení stresu dochází k potlačení trávicích procesů, a tak snáze může dojít k poleptání žaludečních stěn kyselinou (Joshi, 2007).

Způsoby zvládnání stresu

Strategie zvládnání stresové reakce jsou nahlíženy jako dynamické procesy, při kterých se uskutečňují vzájemné interakce mezi člověkem a jeho prožívanou stresovou situací (Křivohlavý, 2001).

Jako protektivní faktory působí sociální opora, sebeovládání, pozitivní psychické ladění. Dalšími strategiemi může být konfrontační způsob vyrovnání se se stresem, snaha nalézt rozumné řešení problému, zaujetí odstupu od dění, přijetí osobní odpovědnosti za zvládnutí situace či možnost vyhnout se stresové situaci jako prevence. Cílem vyrovnání se se stresem je uchovat si pozitivní sebeobraz a vnímání své osoby, zachování emočního klidu, budování sociální opory a sdružování se, vyrovnání se s překážkami, které jsou pro jedince zvládnutelné, zlepšení svých osobních podmínek, aby byl budoucí potencionální stres snášen pokud možno jako méně zatěžující. Prevencí stresu poté může být více variant. Může se jednat o výkon pohybových aktivit, trávení volného času v klidném prostoru, aktivity v přírodě, zdravá strava, spánek, meditace, nácvik stylů a copingových strategií, dobře promyšlený time management, tichá osobní řeč, schopnost asertivity či relaxační techniky (Kelnarová, 2009).

Aby bylo možno pocíťovat psychickou rovnováhu, tedy ekvilibrium, je třeba subjektivní interní pocit pohody jedince jakožto biopsychosociálně-spirituální jednoty (Paulík, 2010).

3.4.8 Posttraumatická stresová porucha

V určitých případech se vedle prožitků environmentálního a klimatického žalu může vyskytnout i posttraumatická stresová porucha. Například může jít o situaci, kdy je dotčený jedinec přímo účastníkem anebo pozorovatelem určité pro něj krizové situace jako je povodeň, tornádo či tsunami.

Posttraumatická stresová porucha souvisí s úzkostmi, depresemi, poruchami spánku a dalšími rozličnými psychickými potížemi. Aby mohla být posttraumatická stresová porucha (F43.1) u jedince diagnostikována, užívá se systematika kritérií, jež by měl jedinec alespoň v pěti bodech splňovat. Jedná se o skutečnost, že u jedince došlo k vystavení pro něj traumatizující události; tato událost je jedincem opětovně pocíťována a prožívána formou flashbacků, úzkosti a úzkostných vzpomínek, snů, myšlenek, pocitů, bludů či halucinací. A je-li jedinec vystaven prvkům a podnětům, jež s prožitou traumatickou souvisejí, reaguje na ně jedinec s citelnými psychickými obtížemi. Dalším bodem je skutečnost, kdy se jedinec úmyslně i nevědomě vyhýbá prvkům, které jsou s traumatickou událostí spjaty, jde o podněty, myšlenky, místa anebo také činnosti. Vybavení traumatizujících okamžiků je pro něj ztížené a dostavuje se pocit odcizení od okolí. Jedinec reaguje viditelně zvýšeně dráždivě, přičemž takové reagování nebylo u jedince přítomno před prožitím traumatické události. Může se jednat o poruchy spánku, problémy s koncentrací pozornosti, skrytou agresi nebo zvýšenou úlekovou reaktivitu. Zmíněné symptomy trvají v časovém rozmezí delším jeden měsíc. Psychický stav ovlivněný traumatickou událostí se zrcadlí v pracovním, společenském a rodinném životě jedince. U jedince lze zaznamenat pokles zájmu o jeho oblíbené aktivity, které pro něj byly původně radostí a přínosem. Lze pozorovat také poruchu sebehodnocení nebo emocionální ztuhlost (Adam, 2019).

Posttraumatická stresová porucha je tedy opožděnou či protražovanou odpovědí na traumatickou událost, přičemž v převážné většině případů dojde k úpravě. V menším počtu je ale možné diagnostikovat chronický průběh a trvalou změnu osobnosti (F62.0) (World Health Organisation, 1992).

V léčbě posttraumatické stresové poruchy se může uplatnit buď farmakoterapie, psychoterapie či kombinace obojího. Zároveň se jedinec může učit zvládat svoje vzpomínky pojící se k prožité traumatické události. Vhodné je nejprve pokusit se tyto traumatizující vzpomínky zmapovat. Může pomoci také zmapování projevů přehnané dráždivosti, praktikování dechové relaxace, meditace, pozvolná exhibice podnětům, místům či činnostem, kterým se jedinec vyhýbal a jsou s traumatickou událostí spjaty, trénování umění

pochvaly a ocenění své osoby, vyjádření vřelosti druhým a přijímání povzbuzení nebo komplimentu od druhých osob. Možnou pomocí může být i vypracování krizového plánu anebo změna životního stylu jedince (Praško et al., 2003).

3.4.9 Pretraumatická stresová porucha

Pretraumatická stresová porucha je známá slovníku APA – American Psychological Association. U prožitků environmentálního a klimatického žalu se mlže uplatnit právě proto, že jedinec nemá pod kontrolou, jakým způsobem se budou klimatické změny vyvíjet. Příznaky jako je strach, hněv, zranitelnost, nejistota, nechutenství, poruchy spánku nebo potíže s koncentrací jsou prožívány v takové intenzitě, že mají každodenní negativní dopad na fungování jedince (Voštová, 2020).

Po stručném popisu výše uvedených základních komplexních emocí, stresu a posttraumatické stresové poruchy nelze pominout též okrajové vymezení emocí naděje a radosti a štěstí, jelikož i jedinci, kteří prožívají environmentální a klimatický žal, mohou věřit ve změnu smýšlení ve společnosti ohledně environmentálního chování a řešení krizí, můžou věřit v realizaci postupných kroků k udržitelnému fungování systémů anebo mít dobrý pocit z pro-environmentálních aktivit, do kterých se zapojují.

Environmentální a klimatický žal se tedy může měnit v uzdravení z něj. Navíc sdílení environmentálního a klimatického žalu vede k větší otevřenosti mezi lidmi sdílet své zkušenosti nebo pocity (Kevorkian, 2004).

3. 4.10 Radost a štěstí

Spokojenost je méně intenzivní formou radosti, pocit štěstí je nejintenzivnější. Radost bývá vymezována jako spojka pocitů blahobytu, síly a lehkosti; jindy je vymezována jako opak smutku. Schopnost prožívat pocit radosti je interindividuálně rozdílná. Poci štěstí souvisí se smyslem a naplněním života (Nakonečný, 2012).

K radosti a štěstí se pojí smích, který má spoustu somatických, psychologických, sociálních přínosů. Mezi somatické přínosy se řadí myorelaxace, zvýšení imunity, produkce endorfinů, snížení hormonů vylučovaných při stresu, analgetický efekt, ale i prevence proti ischemické chorobě srdeční. Z psychologických přínosů lze uvést přísun pocitu pohody, snížení úzkosti, odbourávání stresu, posílení odolnosti a obecně zlepšení nálady. Sociálními

přínosy jsou zlepšení sociálních vztahů, snazší řešení konfliktů, zpevnování mezilidských vazeb či posílení kooperace v týmu (Honzák, 2020).

„Štěstí není jenom výsledkem naplnění smyslu, nýbrž také obecněji neintendovaným vedlejším efektem sebetranscendence. Proto je nelze sledovat, spíše musí následovat. Čím více se na ně někdo zaměřuje, tím spíše záměr selhává“ (Frankl, 1994, s. 177).

3. 4.11 Naděje

Philipp Lersch se domnívá, že pocitem naděje je pocit, ve kterém se horizont budoucnosti zrcadlí a vynořuje jako prostor pro realizaci životních hodnot jedince, na kterých mu záleží (Nakonečný, 2012).

Naděje je emocí, jež souvisí s myšlenkou, že žádoucí stav je možné uskutečnit anebo se daný nežádoucí stav může zlepšit. Nadějí je tedy důvěra nebo víra v příznivý stav věci (Křivohlavý, 2004).

4 Pro-environmentální postoj a strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Pro-environmentální postoj a pro-environmentální chování znamená aktivně se podílet svými, byť *pouze* denními rutinními činnostmi na ochraně hodnoty zdraví životního prostředí, zdravé přírody a dobře fungujících ekosystémů. Jedná se o pozitivní postoj ve vztahu k přírodě.

Jedinec se vůči životnímu prostředí chová, co nejšetrněji, ohleduplně, aniž by životní prostředí svou činností či omisivním jednáním narušoval či poškozoval, s vysokou mírou odpovědnosti. V rámci pro-environmentálního chování je tedy třeba se pro příklad zamýšlet nad svou denní spotřebou pitné vody a vyhýbat se zjevně přehnanému plýtvání s touto vodou; snažit se omezit zbytečně velkému zásobení se potravinami, které poté v rámci domácnosti není možné do konce data trvanlivosti zkonsumovat; třídít odpad a obecně se zamýšlet nad veškerými anebo alespoň většinou dopadů vlastní činnosti na životní prostředí. Někteří jedinci prosazující pro-environmentální postoj se také stávají členy různých ekologických organizací či se svou aktivitou podílejí jiným způsobem na péči o životní prostředí.

Při pocíťování environmentálního a klimatického žalu může být efektivním způsobem jeho zvládnání vlastní aktivní činnost (Du Nann Winter & Koger, 2009), podobný efekt ale může být dosažen i pasivním jednáním či konkludentně, když jedinec odmítne od obsluhy či personálu hotelu jednorázové nekompostovatelné plastové přístroje a láhve.

Při zvládnání pocitů žalu či pocitů zoufalství pojících se k životnímu prostředí, stejně jako při aktivní pro-environmentální činnosti, je třeba mít na mysli, že chtěného výsledku lze s největším předpokladem dosahovat „*pozvolně, mírně, s přesvědčením, s trpělivostí, vytrvale a hlavně s důvěrou – důvěrou v sebe i v to, co nás ve své jednotě obklopuje*“ (Du Nann Winter & Koger, 2009, s. 248).

V případě hledání strategie, jak zvládnout environmentální a klimatický žal může prakticky sehrávat roli i větší environmentální informovanost a vzdělávání v environmentální oblasti jako reflexe environmentální reality, jelikož právě environmentálně vzdělaný člověk může mít lepší schopnost řešit problémy, týkající se životního prostředí, které jsou mnohdy velmi komplexní a složité (Dlouhá, 2009).

S poukazem na globální měřítko navíc může environmentální vzdělávání zlepšovat environmentální spolupráci mezi národy a pomáhat řešit environmentální konflikty, jelikož

environmentální změny a též nedostatek přírodních zdrojů jsou příčinou konfliktů (př. čínsko-tchajwanský konflikt) (Waisová et al., 2016).

4.1 Konstruktivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Mezi postupy, jaké může jedinec s prožitky environmentálního a klimatického žalu pro zvládnutí svého žalu a úzkosti provést, patří zvědomení si svých prožitků, sprátelení se se svými emocemi, sdílení těchto prožitků s ostatními, pobyt v přírodě, pečování o svou osobu a věnování se zájmům, které jsou pro jedince přínosné a přináší mu radost, soustředění se na přítomný okamžik a vědomé hledání životního smyslu (Voštová, 2020).

Dále mohou pomáhat právě aktivní pro-environmentální aktivity a psychoterapie. Tento souhrn strategií, pomocí nichž se lze lépe vyrovnávat s environmentálním a klimatickým žalem je pouze demonstrativním výčtem. Bude záležet na každém jednotlivci, jaký postup zvládání environmentálního a klimatického žalu pro něj bude nejpříhodnějším.

4.1.1 Metoda *práce obnovujících spojení*

Autorkou metody *práce obnovující spojení* je ekologická aktivistka Joanna Macy. Úkolem této metody je moci lépe zvládat tíživé informace ohledně stavu životního prostředí. Principy, jež se zde uplatňují, jsou čtyři, a to obracet svou pozornost k vděčnosti, ta vyvolává pocity pohody; environmentální žal a prožívanou bolest uctít; pohlížet na svět jako na vzájemně propojený a dle posledního bodu zvládnout jít dál, zde pomáhá vytvoření vize (Voštová, 2020).

Je třeba objevit to, co známe a jaké pocity cítíme; objevit to, kým jsme a objevit to, co se může stát skrze nás. Nacházet autenticitu (Macy, 2007).

Ztratili jsme spojení s hlubší realitou věcí a v důsledku toho se aktuálně nacházíme na zdevastovaném kontinentu, kde nic není posvátné, nic není svaté. Cílem a cestou zároveň je obnovit ztracené spojení a harmonický soulad s věcmi i přírodou (Hanh & Macy, 2013).

4.2 Nekonstruktivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Nekonstruktivními strategiemi, jak zvládat environmentální a klimatický žal, může být popření, agrese, vytěsnění anebo příliš velká víra v technooptimismus. Popřením je *zavírání*

očí před skutečností, aby se jedinec vyhnul nepříjemným pocitům a prožívání, jedná se o negaci. Pomocí agrese jedinec potlačuje druhé anebo se je snaží fyzicky či verbálně napadnout; v tomto případě se terčem agrese mohou stát například ekologičtí aktivisté či organizace zabývající se ochranou životního prostředí nebo práv zvířat. U vytěsnění jde o nevědomé potlačení, jedinec může zaměřovat svou pozornost na věci, které v něm nepříjemnou úzkost či žal nevzbuzují (Keřkovská, 2014).

Technooptimismem je víra anebo přesvědčení, že lidská vynalézavost prostřednictvím stále se zdokonalující vědy a techniky v konečném důsledku zajistí nápravu většiny současných i budoucích hrozeb pro blaho člověka jako jsou nemoci, změna klimatu anebo chudoba (Gardezi & Arbuckle, 2020).

4.3 Pomoc jiným osobám s environmentálním žalem

Možnými postupy, jak podpořit ostatní s jejich prožitky environmentálního a klimatického žalu je aktivně jim naslouchat, snažit se je přijmout, je-li to možné, ale určitě nehodnotit jejich prožitky ani nesnižovat hodnotu jejich prožívání. Naopak se velmi cení zájem o prožitky druhého. Jedinci s prožitky environmentálního a klimatického žalu by neměl být nucen pozitivní přístup, bude-li on sám inklinovat k pozitivnímu přístupu, je pouze na něm samotném. Vhodné je popřípadě také pomoci jedinci se zmapováním jeho zdrojů, také s vyhledáním kontaktů na příslušné odborníky (Voštová, 2020).

5 Vybrané výzkumy týkající se prožívání environmentálního žalu

Výzkum zrealizovaný Hannah Comtesse, Verenou Ertl a dalšími potvrdil podobné prvky v prožívání environmentálního žalu jako u prožívání žalu v důsledku úmrtí blízké osoby (Comtesse et al., 2021). Výzkum týkající se ekologické a klimatické úzkosti provedený Pinkala Panu z University of Helsinki, zmiňuje příklon k existenciální dimenzi ekologické úzkosti. V rámci výstupu z tohoto výzkumu se lze dozvědět také o jedné ze slabých stránek *léčby* environmentálního žalu kognitivně-behaviorální terapií (CBT), jelikož ta cílí zpravidla u jedince podstupujícího CBT k uvědomění, že hrozby, jež úzkost generují, nejsou tak hroživé, jak se dotyčnému jedinci mohou zdát. V případě environmentálních a klimatických změn ale nelze dopady, jaké tyto změny mají na samotné životní prostředí i člověka, zlehčovat (Panu, 2020). V rámci výzkumu Reef Grief, jenž se zaměřil na prožívání emocí v souvislosti s degradací Velkého bariérového útesu v Austrálii, tedy bělením a úmrtností korálů v rámci něj, bylo prokázáno prožívání environmentálního žalu (zde nazvaného reef grief) u značného množství místních obyvatel i turistů. Pro lepší zvládnutí environmentálního žalu kvůli zmíněným ztrátám, je dle autora vhodné, aby správci útesů poskytovali veřejnosti včasné a aktuální informace a zároveň aby veřejnost zapojili do řešení problémů, které se týkají ochrany přírody. Možnost truchlit má být též prostředkem, jak se lze lépe vypořádat s environmentálním a klimatickým žalem (Marshall et al., 2019). Prostřednictvím rozhovoru v rámci zpravodajského a mediálního webu The Guardian mohu nastínit, jakým způsobem se s prožitky environmentálního a klimatického žalu vypořádávají vědci, kteří se zabývají environmentálními oblastmi. Například profesor *mořské* biologie a globálních změn z univerzity v Exeteru Steve Simpson, zaujímá postoj snažit se zamezovat ničivým dopadům klimatických změn, mezi něž uvádí snahu obnovování některých komunit korálových útesů anebo znovu vysazení mangrovového lesa. Pro ředitelku Labrador Institute of Memorial University v Happy Valley – Goose Bay v Kanadě Ashlee Consolo byla prostředkem ke zvládnutí environmentálního žalu možnost mluvit s domorodými obyvateli o klimatických změnách a jejich dopadech. Možnost sdílet zármutek, bolest a emoce je pro ni způsobem, jak nemít pocit, že je se svými prožitky izolována od svého okolí. Dle Deanni Witman, odborné asistentky environmentálních humanitních věd na Unity College v Maine, je nejlepším způsobem, jak se vyrovnat s environmentálním žalem, tvůrčí proces, který funguje jako rozptýlení. Žal sice nemizí, ale lze jej tímto způsobem zpracovat a vyrovnat se s ním (Vince, 2020). Dalšími způsoby či strategiemi, jak se vyrovnat s prožíváním

environmentálního a klimatického žalu, je (1) spojit se s komunitou, která *přinese* jedinci pocit, že není sám, kdo prožívá takové emoce. (2) naučit se projevit svůj nárek. V dřívějších dobách se prováděly i rituály, kde byl nárek vyjadřován, aby mohlo dojít k akceptaci a vyrovnání se se situací. Způsob, jakým lze zachytit dané emoce, může být například prostřednictvím písma, fotografie, zpěvu nebo výtvarného umění. (3) další možností, jak se vypořádat s prožitky environmentálního žalu, je soustředit se na to, co lze ovládat. Jedinec se nebude cítit bezmocný, naopak bude vědět, že pomocí určitých, byť i malých činů anebo chování, přispívá k environmentálně zdravému prostředí. (4) zmiňuji též možnost nalezení útěchy v přírodě. Příroda může jedinci *přinést* obnovu duševní pohody. Právě čas strávený v přírodě anebo péčí o zahradu má pozitivní vliv na lidskou psychiku (Fialkow, 2021). Způsobů a strategií zvládnutí environmentálního a klimatického žalu je více a jejich efektivita se odvíjí od osobnosti a individuality každého jedince.

Empirická část

6 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

V rámci této kapitoly se věnuji výzkumnému problému, cíli práce a výzkumným otázkám.

6.1 Výzkumný problém

V teoretické části bakalářské diplomové práce jsem se zabývala environmentálním kontextem, čímž jsem se snažila zdůvodnit důležitost zvoleného tématu prožívání environmentálního a klimatického žalu, dále jsem vymezila obor ekopsychologie jako takový, aby mohla být oblast environmentálního a klimatického žalu lépe zasazena do psychologického rámce, posléze jsem věnovala pozornost již samostatně tématu environmentálního a klimatického žalu, pro-environmentálním postojům a strategiím jeho zvládnutí, stejně tak i výzkumům, jež se environmentálního a klimatického žalu týkají.

Empirická část se nyní bude týkat samotného výzkumného bádání, pro které bude část teoretická sloužit jako opěrný bod a zdroj poznatků pro část výzkumnou.

Z důvodu zájmu o témata týkající se psychologického oboru ekopsychologie nebo též environmentální psychologie a z důvodu aktuálnosti témat pojednávajících o prožívání environmentálního a klimatického žalu a ekologické úzkosti, které pramení z klimatických změn a dopadů těchto změn, což dokládá například 6. souhrnná zpráva IPCC (Forster et al., 2021), jsem si vybrala jako téma mé bakalářské diplomové práce téma s názvem Strategie zvládnutí environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ.

Dle mého mínění se s tématy environmentálního a klimatického žalu či ekologické úzkosti lze setkat stále častěji, ať už se jedná o domácí nebo zahraniční odborné publikace, články či výzkumy. I přes postupný rozvoj publikací nebo větší počet odborných debat na toto téma vnímám ale stále dané oblasti ekopsychologie za nepřiliš frekventovaně rozvinuté a probádané. Domnívám se nicméně, že se stane obor ekopsychologie a konkrétně poznatky o prožívání environmentálního a klimatického žalu komplexnější, jelikož se jedná o velmi důležité hodnoty, které v sobě tato oblast ukotvuje. Jedná se o hodnotu zdraví a hodnotu zdravého životního prostředí, která s hodnotou zdraví člověka, ale i všech zvířat na planetě, úzce souvisí.

6.2 Cíle práce a výzkumné otázky

Prvotním cílem, který si práce klade, je prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda zúčastnění respondenti pociťují prožitky environmentálního a klimatického žalu a emoce

s nimi související. V návaznosti na zvolenou metodu dotazníkového šetření bude v rámci využití metody interview (rozhovoru) cílem mimo jiné zjistit, jakými prostředky či prostřednictvím jakých strategií zvládá jedinec pociťující environmentální a klimatický žal tyto prožitky. Následující zjištěné informace eventuálně mohou být využity jako *nástroj* k lepšímu pochopení tohoto fenoménu právě pro ty jedince, kteří se zabývají tématem environmentálního a klimatického žalu či se s touto problematikou seznamují.

Z výzkumných cílů byly stanoveny níže uvedené výzkumné otázky:

- 1) *Jaké jsou orientační výsledky dotazníku HEAS-13?*
- 2) *Jak respondenti prožívají environmentální a klimatický žal?*
- 3) *Pomocí jakých prostředků či formování jakých postojů u respondentů dochází k převážně pozitivnímu zvládnutí environmentálního a klimatického žalu?*
- 4) *Jaké užité prostředky, přesvědčení, postoje anebo způsob zvládnutí respondenti shledávají zpravidla jako neefektivní a liché?*

7 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

Následující kapitola se zabývá zvoleným typem výzkumu, metodami získávání dat, metodami zpracování a analýzy dat a taktéž etickou rovinou.

7.1 Kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu

Pro účely a naplnění cílů bakalářské práce je zvolena kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Kvantitativní metodu zastupuje dotazník, užitou kvalitativní metodou jsou zrealizovaná interview. Důvodem, proč se jedná o kombinaci kvantitativního a kvalitativního výzkumu, je zájem vybrat dle jednotlivých odpovědí na otázky zodpovězené v dotazníku k realizaci interview ohledně strategií zvládnutí environmentálního a klimatického žalu ty respondenty, kteří environmentální a klimatický žal pociťují a ovlivňuje jim určitým způsobem jejich život na rozdíl od těch jedinců, kteří environmentální a klimatický žal neprožívají a tyto prožitky jim jejich žití neovlivňují.

Po zvážení a poradě ohledně volby typu výzkumu proto došlo ke zvolení kombinace obého. I v průběhu samotného sběru dat formou dotazníku se ukázalo, že prostřednictvím odpovědí respondentů na otázky v dotazníku lze snadněji, efektivněji a *kvalitněji* vybrat pro realizaci interview právě ty jedince, kteří environmentální a klimatický žal určitou měrou prožívají, jelikož kontakt pro uskutečnění interview na konci dotazníku zanechali stejně tak i jedinci, kteří dle svých odpovědí v dotazníku, environmentální žal nepociťují.

Prvotní vyplnění dotazníku respondentem a až následná realizace interview v případě v případě zanechání kontaktu – emailové adresy respondentem a jeho souhlas s uskutečněním interview, se tedy prokázalo jako vhodný empirický postup.

Kvantitativní výzkum se vymezuje následujícími znaky: výzkumník k respondentovi zaujímá odstup, výzkumník se nachází vně situace, při výzkumu dochází buď k potvrzení, nebo falzifikaci ve vztahu k teorii a výzkumu, strategie výzkumu bývá silně strukturovaná, výsledky jsou zobecňovány, data jsou tvrdá a kvantitativní výzkum je naopak zaměřen na makro rovinu. Kvalitativní výzkum je naopak zaměřen na mikro rovinu, výzkumník k respondentovi zaujímá těsný vztah, výzkumník se nachází uvnitř situace, při kvalitativním výzkumu teorie často vzniká a strategie výzkumu je slabě strukturovaná, data jsou přitom hloubková a bohatá (Bryman, 1988).

V případě smíšeného výzkumu se kombinují oba přístupy, metody či techniky. Použití kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu přitom může disponovat určitými výhodami. Jako důležitý plus lze považovat skutečnost, že se oba přístupy mohou

vzájemně doplňovat, využít potenciál obou přístupů a jejich komplementaritu (Hendl, 2005). Výhodou aplikace obou přístupů je právě možnost zjistit pomocí kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu různé aspekty výzkumného bádání (Švaříček & Šed'ová, 2014), čehož bylo v případě této bakalářské práce využito.

7.2 Metody získávání dat

Metodami získávání dat jsou v rámci této bakalářské práce dotazník a rozhovor (interview). Dotazník patří k nejužívanějším kvantitativním metodám. Interview nebo také hovorově rozhovor pomáhá zjistit informace o vnitřním světě jedince. Můžeme se tak dozvědět, jaké jsou jeho názory, přesvědčení nebo postoje (Mareš, 2006). Rozhovor byl veden jako polostrukturovaný, tedy účel i výsledný cíl byly pevně dány, avšak v průběhu rozhovoru nemusela být striktně dodržována číselná souslednost otázek či eventuálně jejich přesná formulace, odpovědi na některé otázky navíc respondenti zodpověděli ještě předtím, než jsme se k obsahu dané otázky v rámci rozhovoru přesunuli. Rozhovor měl standardní průběh – úvodní fázi, kdy došlo k seznámení se s respondentem a navázání co nejoptimálnější interakce, jádro rozhovoru a jeho závěr. Rozhovor byl veden formou otevřených otázek, na které nejsou stanoveny ohraničené odpovědi. Otázky se týkaly environmentálních témat, prožívání environmentálního žalu jedincem a způsoby zvládání těchto prožitků, otázky byly jasné – v případě nepochopení obsahu otázky jsem vysvětlila smysl otázky či ji pro respondenta přeformulovala jinými slovy, otázky nebyly dvojsmyslné, ani sugestivní a nenaváděly k žádoucí odpovědi. Během některých interview jsem použila techniku jednoduché akceptace, tedy vyjádření a ujištění respondenta, že vnímám, o čem hovoří; techniku parafrázování, kdy dochází k částečnému zopakování toho, co respondent řekl a techniku použití pomlky v případě, kdy jsem se domnívala, že si respondent potřebuje svou odpověď déle promyslet anebo jej během této chvíle ticha napadnou informace, které by on sám chtěl sdělit k již řečenému (Svoboda et al., 2013).

7.3 Metody zpracování a analýzy dat

Data získaná v rámci dotazníku jsou přenesena do sloupcového grafu, histogramu nebo kruhového diagramu. Data získaná prostřednictvím interview jsou analyzována prostřednictvím IPA – Interpretativní fenomenologické analýzy.

Interview, která lze zachytit prostřednictvím zvukového (audio) záznamu, jsou velkým přínosem z toho důvodu, že oproti formě zaznamenávání formou tužka-papír, nesou

mnohem větší informační hodnotu s ohledem na možnost zaznamenání síly hlasu, délky pomlky či tónu hlasu. Audiozáznam je navíc autentický. Je přitom vhodné, aby byla zařízení určená k pořízení audio nahrávky co nejmenším rušitelem interakce mezi respondentem a výzkumníkem během probíhajícího rozhovoru. Rozhovor tedy probíhal za použití audio nahrávání na diktafon. Rozhovor byl nahráván, byl-li mi ze strany respondentů předem udělen souhlas s tímto nahráváním. Během rozhovoru jsem s diktafonem již nemanipulovala, aby nedocházelo k nechtěným zásahům do průběhu rozhovoru. Zpracování dat z interview probíhalo pomocí transkripce, tedy přepisu zvukového záznamu do textové podoby. Úskalím transkripce může být zkreslení dat anebo ztráta cenných dat. Při přepisu dat ze zvukové podoby do podoby textové totiž není možné zaznamenat zcela přesně a zcela všechny prvky audiozáznamu. Dochází tedy k prvotní redukci dat. Je třeba dodržovat princip systematickosti, prvotní redukce se tedy má dít plánovitě a záměrně. Při transkripci dochází k působení plánovitěho i nechtěného vlivu výzkumníka na tento proces. Z metod, jakými lze mírnit tento nechtěný vliv jsem během zpracování dat – transkripce použila kontrolu transkripce opakovaným poslechem, kdy jsem využila ke kontrole přepisu po určité časové prodlevě opakovaný poslech audiozáznamu a kontrolu přepisu. Jako poslední fáze před samotnou analýzou dat byla provedena systematizace dat, kdy došlo k opětovnému prostudování již k analýze připravených dat, určitá data byla zvýrazněna – došlo k barvení prostřednictvím více druhů barev a data byla kódována, tedy prvotní data byla přenesena do datových segmentů (Miovský, 2006).

Analýza kvantitativních dat proběhla v rámci rozhraní MS Excel. K analýze kvalitativních dat jsem využila IPA. IPA se zaměřuje na pochopení prožívané zkušenosti jedince. IPA se zabývá idiografickou rovinou, zároveň zastupuje přístup, jenž nabízí místo pro kreativitu badatele. Vychází z fenomenologie, hermeneutiky a idiografického přístupu. V případě Interpretativní fenomenologické analýzy badatel fenomenologicky studuje zkušenost určitého jedince a je si vědom, že na porozumění jeho žité zkušenosti se podílí též vlastní zkušenost a způsob, jakým on vnímá svět kolem sebe, důležité je rovněž i reagování mezi badatelem a účastníkem. Osobní zkušenosti badatele jsou tedy nepostradatelné pro pochopení zkušeností druhého člověka. IPA operuje s hermeneutickým kruhem, kdy pochopení jednotlivých částí lze učinit z celkových souvislostí a vice versa. Jako respondenty pro kvalitativní výzkum byli voleni ti, jejichž odpovědi na otázky v dotazníku u nich vykazovaly existenci prožitků ekologické úzkosti, byli tedy nositeli určitého jevu. Pro diplomovou práci bývá doporučován výzkumný soubor mezi třemi až šesti respondenty, výzkumný soubor v mé bakalářské práci toto doporučení převyšuje, jelikož jsem prováděla

realizaci interview do té doby, než došlo k saturaci dat. Přepsaný text byl vytisknut se širokými okraji, aby bylo možné značit žádoucí poznámky k textu (Řiháček et al., 2013).

Sebereflexe zkušenosti s výzkumným tématem – reflexe badatele

Ráda bych připojila též sebereflexi k výzkumnému tématu Strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu, aby byl poskytnut prostor pro porozumění, jaký způsob uvažování o dané problematice či jaký postoj ve vztahu k tomuto tématu je blízký mně samotné jakožto badateli, což je doporučeno učinit v rámci prvotní fáze procesu analýzy pomocí IPA (Řiháček et al., 2013).

Já sama dávám přednost snaze o zvládnání environmentálního a klimatického žalu prostřednictvím konstruktivních strategií, ačkoli jsem si vědoma toho, že environmentální a klimatický žal se odlišuje od jiných forem žalu a vyrovnávání se se ztrátou či životními změnami v obecné rovině. Rozdíl tkví především v menší možnosti a schopnostech samotného jedince působit na *změny k lepšímu*, tedy na změny v globálních měřítcích. Jinak se jedinec vyrovnává s osobní ztrátou blízkého člověka, jiným způsobem se vyrovnává se systematickým odlesňováním, znečišťováním oceánů nebo vymíráním druhů. Těmito příklady se nesnažím ani o srovnávání důležitosti ani o srovnávání obtížnosti vyrovnání se s danou ztrátou. Pouze poukazuji na výše zmíněnou rozdílnost v procesech zvládnání.

Naopak se domnívám, že nekonstruktivní strategie zvládnání jako je například popření či příliš silné přesvědčení o technooptimismu pouze daný problém odsunou či potlačí obavy jedince, ale nevyřeší jádro problému i přesto, že mohou přinést dočasnou nebo i dlouhodobější úlevu pro jedince prožívajícího environmentální a klimatický žal. Domnívám se, že tato úleva je pouze zdánlivá, i když nepochybuji, že může být pro člověka nápomocná při zvládnání jeho žalu.

Zároveň ale považuji za zcela legitimní, aby si každý člověk našel *svůj způsob* zvládnání environmentálního a klimatického žalu i přesto, že nepůjde o *standardní* způsob. Za důležité považuji, že konkrétní individuální způsob zvládnání, postoj či přístup jedince k problému bude účinný pro něj samého, a proto i *léčivý*.

7.4 Etické problémy, etické hledisko

Během celého výzkumného procesu jsem dodržovala etická pravidla. Téma prožívání a zvládnání environmentálního a klimatického žalu mohlo a také mělo pro některé respondenty silně emočně přítomný prožitek, proto jsem se snažila o co největší míru empatie ve vztahu

k respondentům, navození klidné a příjemné atmosféry během celého rozhovoru, jmenovitě ještě před jeho začátkem i po jeho skončení. V případě osobních setkání jsem se přizpůsobila respondentům z časového i místního hlediska, v případě online interview (skrze Whatsup, FB Messenger či Skype) jsem se respondentům přizpůsobila dle jejich časových možností. Respondenti měli možnost pokládat mi otázky k průběhu interview či k tématu environmentálního a klimatického žalu anebo k mé osobě a motivaci zkoumat způsoby zvládání environmentálního a klimatického žalu. Respondentům byly rovněž poskytnuty informace o dobrovolnosti zapojení se do výzkumu – jak v části kvantitativního bádání, tak také v rámci interview a respondenti byli ubezpečeni o tom, že audiozáznam a informace o nich budou anonymizovány. Dále také, že po dokončení transkripce bude audiozáznam smazán. Respondenty jsem seznámila s principem, jakým bude audiozáznam zachycen i jakým způsobem proběhne rozhovor. Bylo na jejich svobodném a dobrovolném uvážení, zda mi dají svůj souhlas se zachycením audiozáznamu či nikoli. Zároveň respondenti nebyli finančně odměněni, pouze při osobním setkání a osobním průběhu rozhovoru přijali dotyční pozvání na občerstvení ve formě nápoje. Výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření i interview byl realizován v souladu se zák. č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a v souladu s Obecným nařízením o ochraně osobních údajů (GDPR) – Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně FO v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES.

8 Sběr dat a výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo původně 249 respondentů, kteří vyplnili dotazník, a 11 respondentů, kteří se zúčastnili interview na téma zvládání environmentálního a klimatického žalu. Z původních 249 respondentů bylo nutné do výzkumného souboru započítat pouze ty respondenty, kteří naplňovali podmínky stanovené pro výzkumný soubor mé bakalářské práce. Těmito podmínkami bylo věkové rozmezí 18 až 28 let a aktuálně probíhající vysokoškolské studium, popřípadě dokončení či přerušení vysokoškolského studia v rozmezí cca 6 měsíců. Po zohlednění těchto podmínek jsem pracovala s daty od 240 respondentů, kteří vyplnili dotazník a výše zmíněnými jedenácti respondenty, se kterými byla zrealizována interview. Podmínky pro vyplnění dotazníku jsem zadala na všechny portály, na které jsem jej administrovala. Podmínka věkového rozmezí 18 až 28 let a vysokoškolské vzdělání byla zvolena z důvodu předpokladu, že otázkami životního prostředí se bude zabývat, popřípadě zkušenost s prožitky environmentálního a klimatického žalu, bude mít ponejvíce právě tato cílová skupina. Tento předpoklad se nemusí zakládat na absolutní pravdivosti, jelikož je zcela na místě být si vědom toho, že i jedinci mimo věkové rozmezí 18 až 28 let se započatým či krátce ukončeným nebo přerušným vysokoškolským vzděláním se mohou o oblast environmentálních otázek zajímat a stejně tak mohou i pociťovat environmentální a klimatický žal, nicméně pro účely této bakalářské práce a efektivnější výběr respondentů byly stanoveny tyto podmínky.

V první fázi výzkumu byla použita dotazníková metoda. Přínosem užití dotazníku je získání většího rozpětí dat i v relativně krátkém časovém úseku (Mareš, 2006). Mezi metodicky velmi obtížnou pasáž při volbě dotazníku patří buď konstrukce dobrého dotazníku (Venerová, 2007) anebo správný výběr užití standardizovaného dotazníku. Oblast ekopsychologie, a to konkrétně oblast environmentálního a klimatického žalu nepatří stále dle mého názoru mezi rozvinutý psychologický obor v České republice, a proto bylo problematické najít vhodný dotazník, který by šlo v rámci výzkumu použít. Jak jsem se sama mohla přesvědčit, tento názor nesdílím pouze já, jelikož poté, co jsem kontaktovala následující osoby, které se profesně tématům ekopsychologie a konkrétně i environmentálnímu žalu věnují či o nich přímo přednáší: environmentální a sociální psycholog, pedagožka zabývající se emocemi ve vztahu ke klimatické změně a terapeutka a lektorka přednášející mimo jiné o environmentálních tématech, nezískala jsem žádný tip na konkrétní standardizovaný dotazník k environmentálnímu a klimatickému žalu.

V úvahu připadaly tedy následující dotazníky: Environmental Identity Scale (EID) od Susan Claytonové, Environmental Attitudes Scale (EA) od S. C. G. Thompson a M. A. Barton či Environmental Perception Scale (ENV). Jelikož se ale tyto zmíněné dotazníky týkají ekopsychologie, nicméně pouze okrajově se vztahují k užšímu tématu environmentálního a klimatického žalu, zvolila jsem Hogg Eco – Anxiety Scale (HEAS-13) od autorky Teaghan Hogg, jež se zabývá klinickou, sociální a environmentální psychologií a její jméno je spojeno s University od Canberra, Australia. Tento dotazník je nejvíce vhodným nástrojem mezi dostupnými dotazníky k tématu, které jsem zvolila pro svou bakalářskou práci. Ve zkratce zahrnuje prvotní instrukci a následně obsahuje 13 položek, na které respondent odpovídá na škále 0 = vůbec ne, 1 = několik dní, 2 = více než polovinu dní, 3 = téměř každý den.

Zde uvádím znění zadání a dvou vybraných otázek z Hogg Eco-Anxiety Scale:

„Jak často vás v posledních dvou týdnech trápily následující problémy, když jste přemýšleli o změně klimatu a dalších globálních environmentálních podmínkách (např. globální oteplování, ekologická degradace, vyčerpávání zdrojů, vymírání druhů, ozonová díra, znečištění oceánů, odlesňování)?“

*1. Pocit nervozity, úzkosti nebo napětí **

Výběr z možností:

- *Vůbec ne*
- *Několik dní*
- *Více než polovinu dní*
- *Téměř každý den*

*7. Neschopnost přestat myslet na ztráty na životním prostředí **

Výběr z možností:

- *Vůbec ne*
- *Několik dní*
- *Více než polovinu dní*
- *Téměř každý den*

Jako zajímavost uvádím, že o tomto dotazníku bylo pojednáno v Global Environmental Change Journal, což je recenzovaný mezinárodní časopis, který vydává články, jež se věnují

globálním environmentálním změnám. Mezi témata, kterými se Global Environmental Change Journal věnuje, patří například biologická rozmanitost, otázky klimatu, potravinových systémů, využívání půdy či vodních zdrojů.

Teaghan Hogg jsem kontaktovala s dotazem, zda je možné dotazník pro výzkum v rámci bakalářské práce použít, odpověď byla kladná. Následně jsem požádala o vypracování překladu z anglického jazyka do českého jazyka tři osoby – rodilého mluvčího anglického jazyka a dvě lektorky anglického jazyka, posléze jsme verze sjednotili a výslednou verzi překladu přeložil jiný rodilý mluvčí zpět do anglického jazyka. Až na záměnu tří slov, přičemž se jednalo o synonyma, byl překlad identický.

Jako portál pro zadání dotazníku jsem využila Google Forms. Sběr dat v rámci dotazníku trval od 16. října 2021 do 3. prosince 2021. V rámci dotazníku jsem požádala ty respondenty, kteří pociťují prožitky environmentálního a klimatického žalu, aby zanechali na jeho konci svou emailovou adresu, abych je následně mohla kontaktovat z důvodu realizace interview na téma Strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu. Z respondentů, kteří zanechali svou emailovou adresu – celkem 33, jsem vybírala ty respondenty, jejichž odpovědi naznačovaly, že se jich daná problematika týká a je velká pravděpodobnost, že tedy s prožitky environmentálního a klimatického žalu budou mít osobní zkušenost. Jednalo se například o odpovědi, že respondent pociťuje nervozitu, úzkost či napětí téměř každý den anebo alespoň více než polovinu dní v posledních dvou týdnech v souvislosti s environmentální problematikou, dále že pociťuje přílišné obavy či pocit strachu téměř každý den či alespoň více než polovinu dní v posledních dvou týdnech.

Dotazník byl užitý jako nástroj, prostřednictvím něhož jsem mohla efektivně vybrat respondenty na realizaci rozhovoru, a také sloužil k obecnému zmapování prožívání ekologické úzkosti. Tomuto obecnému mapování se věnuji v kapitole 9. Výsledky – popis a interpretace.

Co se týče interview, pokládala jsem respondentům následující seznam otázek:

1. *Co si představíte, když se řekne „klimatický žal“ nebo „environmentální žal“?*
2. *Jak Vy sám/sama klimatický žal prožíváte? Co cítíte?*
3. *Jak často se takto cítíte?*
4. *Co ve Vás vzbuzuje nejsilnější pocity? (např. jaké situace, zážitky, obavy, události...)*
5. *Jak s těmito pocity nakládáte? Tedy, co děláte, když bezprostředně pociťujete environmentální či klimatický žal?*
6. *Dokážete říct, kdy se u Vás tyto pocity nebo obavy objevily poprvé? Čím to začalo?*

7. *Jak se od té doby Vaše uvažování o této problematice vyvíjelo?*
8. *Nalézáte pochopení u přátel nebo rodiny? (U koho? Jak se jejich podpora případně projevuje? A pokud ne, jaké to pro vás je? Bavíte se s nimi o svých pocitech? Jak reagují?)*
9. *Hledáte podporu ještě někde jinde? Kde? Jak? A daří se Vám to?*
10. *Jste např. zapojen/á do nějakých organizací či aktivit souvisejících s péčí o životní prostředí? (Do kterých? Jak dlouho? Jak často se v nich angažujete? Co to obnáší?)*
11. *Souvisí např. Vaše volba studia nějak s prožíváním environmentálního žalu? Resp. máte v úmyslu se v budoucnu této problematice věnovat nějak profesně? Jak?*
12. *Co dalšího se snažíte dělat pro ochranu životního prostředí?*
13. *Daří se Vám takto mírnit pocity klimatického žalu, nebo ne? Pokud ne, co ještě byste potřeboval/a, aby se tyto Vaše pocity zmírnily?*
14. *Co Vám ještě pomáhá zvládat klimatický žal?*
15. *Co byste poradil/a někomu, kdo se potýká s podobnými pocity?*
16. *A je naopak něco, co jste shledal/a nefunkčním, co se týče zvládání klimatického žalu?*
17. *Napadá Vás k této tématice ještě něco?*

Výzkumný soubor byl tvořen celkem jedenácti respondenty. Tito respondenti odpovídali v dotazníku číslu 2 či 3 a zároveň na sebe zanechali kontakt, aby mohli být osloveni k realizaci rozhovoru. Jednalo se o 10 žen a jednoho muže.

Některé interview probíhaly po domluvě online, jiné proběhly za osobního setkání. Sedm interview proběhlo online, čtyři interview se uskutečnily v rámci osobního setkání. Interview trvaly dohromady 434 minut, nejkratší interview trval 24 minut, nejdelší trval 54 minut. Před zahájením interview jsem se vždy představila a sdělila účel a průběh následného rozhovoru. Dotázala jsem se zároveň, zda jsou nějaké dotazy, které bych mohla zodpovědět. Před začátkem interview jsem také požádala o svolení se zvukovým audio nahráváním rozhovoru, přičemž respondent měl možnost se dobrovolně a svobodně rozhodnout a vyjádřit buď souhlas anebo nesouhlas s tímto audio záznamem. V deseti případech mi respondenti udělili svůj dobrovolný a svobodný souhlas s audio zachycením interview, v jednom případě mi respondent tento souhlas nedal, nicméně mi poskytl souhlas se zachycením průběhu rozhovoru pomocí textových písemných poznámek. Po přepsání audio záznamů do textové podoby došlo mnou na základě domluvy s respondenty ke smazání audio nahrávek.

Po skončení interview jsme ještě mimo záznam pokračovali obvykle v konverzaci na dané téma či jiná témata. Na závěr jsem respondentům vyjádřila poděkování za to, že byli

ochotni zanechat na sebe svůj kontakt, našli si čas, který věnovali rozhovoru nad tímto tématem a vložili svou energii do realizace rozhovoru. Většina respondentů vyjádřila vlastní prosbu o přečtení této práce po jejím dokončení. Sběr dat prostřednictvím interview probíhal od 21. října 2021 do 3. 12. 2021.

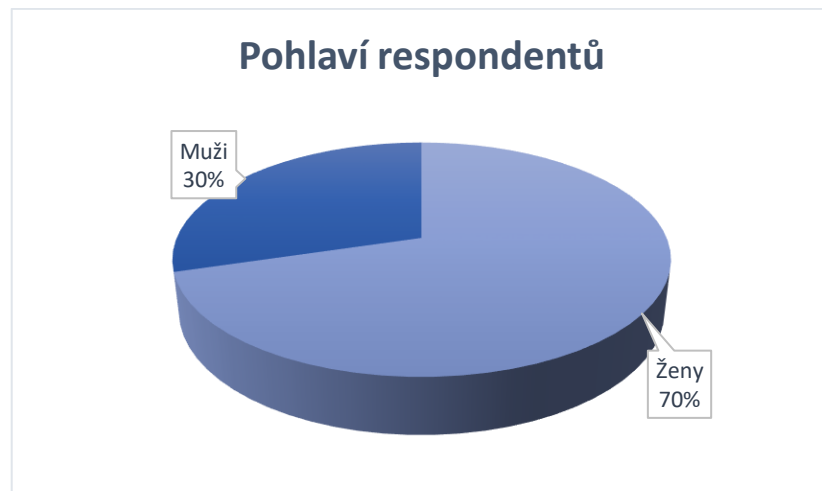
9 Výsledky – popis a interpretace

V této kapitole se zabývám nejprve výsledky dotazníku Hogg Eco-Anxiety (HEAS-13), následně analýzou každého případu individuálně a posléze komplexním propojením všech jednotlivých případů.

9.1 Výsledky Hogg Eco-Anxiety – shrnutí

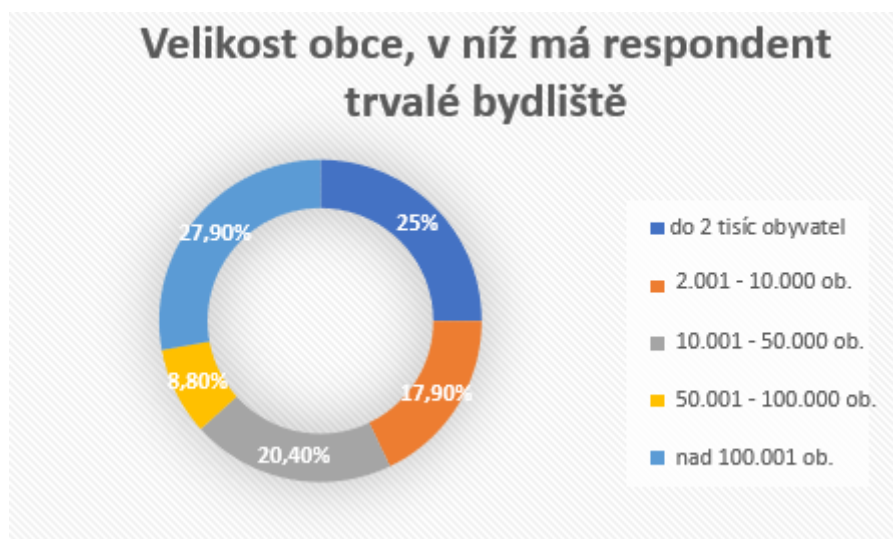
Hogg Eco-Anxiety (HEAS-13) vyplnilo 70 % žen (169 žen) a 30 % mužů (71 mužů).

Graf č. 1:



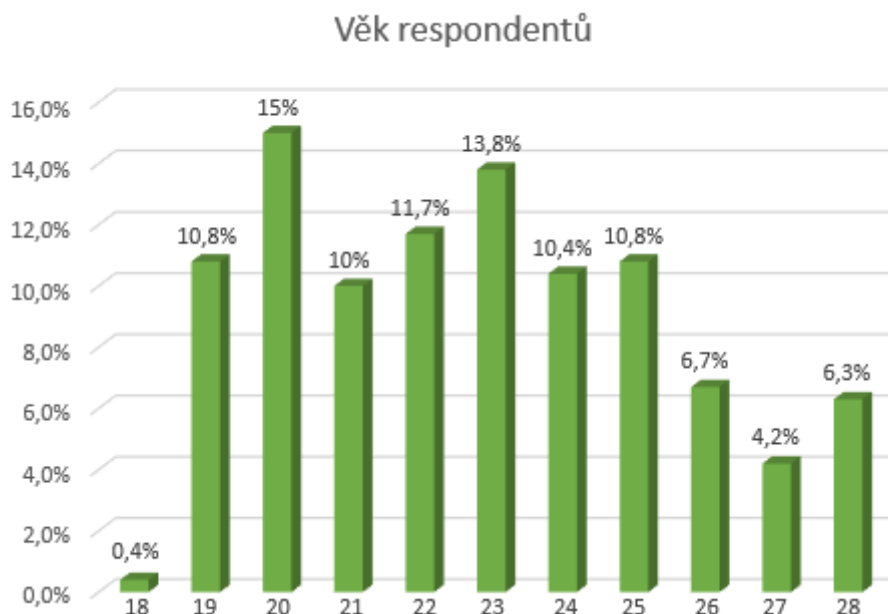
Rozložení velikosti obce, v níž respondenti, kteří vyplnili tento dotazník, mají trvalé bydliště, ilustruje následující prstencový graf. Nejvíce respondentů, kteří dotazník vyplnili, mají trvalé bydliště v obci, jež má nad 100.001 obyvatel.

Graf č.2:



Věk respondentů je zachycen v prostorovém sloupcovém grafu (Graf č. 2), přičemž nejvíce frekventovaný věk respondentů je 20 let (15 %).

Graf č. 3:



Nyní uvádím výsledky u jednotlivých položek dotazníku HEAS-13. Instrukcí pro respondenty bylo následující znění „*Jak často vás v posledních dvou týdnech trápily následující problémy, když jste přemýšleli o změně klimatu a dalších globálních environmentálních podmínkách (např. globální oteplování, ekologická degradace, vyčerpávání zdrojů, vymírání druhů, ozonová díra, znečištění oceánů, odlesňování)?*”

a v případě **1. pocitů nervozity, úzkosti nebo napětí** se jednalo u 8 % respondentů o odpověď téměř každý den, 11 % respondentů odpovědělo více než polovinu dní, 43 % respondentů odpovědělo několik dní a 38 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

V případě **2. neschopnosti přestat si dělat starosti nebo je ovládat** odpovědělo 5 % respondentů téměř každý den, 10 % respondentů více než polovinu dní, 31 % respondentů několik dní a 55 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

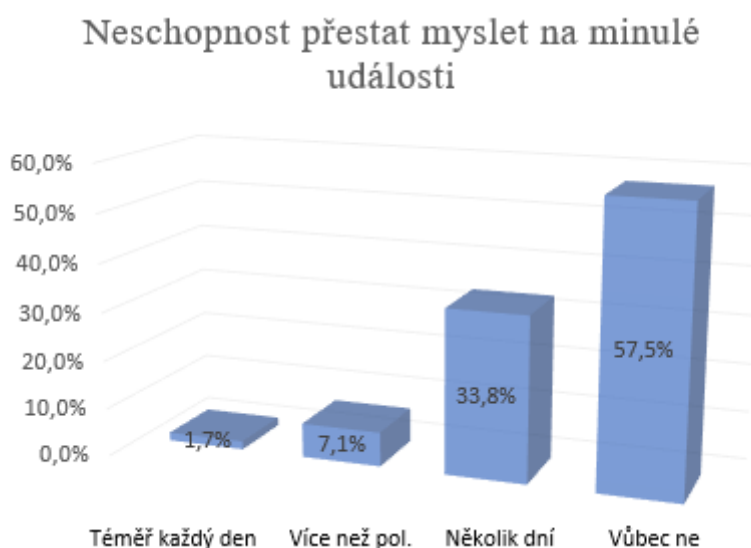
V případě **3. přílišných obav** odpovědělo 3 % respondentů téměř každý den, 11 % respondentů více než polovinu dní, 35 % respondentů několik dní a 51 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

V případě **4. pocitu strachu** odpovědělo 3 % respondentů téměř každý den, 9 % respondentů více než polovinu dní, 40 % respondentů několik dní a 47 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

V případě **5. neschopnosti přestat myslet na budoucí změnu klimatu a další globální environmentální problémy** odpovědělo 7 % respondentů téměř každý den, 12 % respondentů více než polovinu dní, 31 % respondentů několik dní a 50 % odpovědělo vůbec ne.

V případě **6. neschopnosti přestat myslet na minulé události související se změnou klimatu** odpovědělo 2 % respondentů téměř každý den, 7 % respondentů více než polovinu dní, 34 % respondentů několik dní a 58 % respondentů vůbec ne.

Graf č. 4:



V případě **7. neschopnosti přestat myslet na ztráty na životním prostředí** odpovědělo 5 % respondentů téměř každý den, 16 % respondentů více než polovinu dní, 38 % respondentů několik dní a 41 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

V případě **8. potíží se spánkem** odpovědělo 3 % respondentů téměř každý den, 8 % respondentů více než polovinu dní, 16 % respondentů několik dní a 73 % respondentů vůbec ne.

V případě **9. potíží užívat si sociální situace s rodinou a přáteli** odpovědělo 2 % respondentů téměř každý den, 3 % respondentů více než polovinu dní, 21 % respondentů několik dní a 74 % respondentů vůbec ne.

V případě **10. potíží při soustředění se na práci a/nebo studium** odpovědělo 5 % respondentů téměř každý den, 8 % respondentů více než polovinu dní, 23 % respondentů několik dní a 65 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

V případě **11. pocitů úzkosti ohledně dopadu chování respondenta na Zemi** odpovědělo 5 % respondentů téměř každý den, 13 % respondentů více než polovinu dní, 38 % respondentů několik dní a 44 % respondentů vůbec ne.

V případě **12. pocitů úzkosti ohledně osobní odpovědnosti za řešení environmentálních problémů** odpovědělo 3 % respondentů téměř každý den, 13 % respondentů více než polovinu dní, 31 % respondentů několik dní a 52 % respondentů vůbec ne.

V případě **13. obav, že chování respondenta přispěje jen málo k řešení těchto problémů** odpovědělo 11 % respondentů téměř každý den, 17 % respondentů více než polovinu dní, 33 % respondentů několik dní a 40 % respondentů odpovědělo vůbec ne.

V rámci dotazníkového šetření bylo k dotazníku HEAS-13 připojeno i pole s otázkou „*Co dalšího Vás v souvislosti s klimatem a environmentálními podmínkami trápí či trápilo?*“. Mezi odpověďmi se objevovala obava a nesouhlas s konzumním stylem života. Zároveň dalšími problematickými a podstatnými otázkami jsou pro respondenty následující oblasti anebo záležitosti. Je jimi rozhodnutí, zda mít či nemít děti s ohledem na environmentální situaci, dále jsou jimi obavy z ignorování environmentálních problémů ze strany k řešení kompetentních osob, ztížené podmínky pro odpovědné chování společnosti (například netransparentnost hodnot určitých firem), snižování diverzity, utrpení zvířat způsobené nejen ze strany člověka, ale i v souvislosti s klimatickou změnou, kácení deštných pralesů, neekologický provoz určitých velkých firem, zhoršující se kvalita ovzduší a vody, konzumace živočišných produktů a nadprodukce masa, plýtvání energiemi a vodou, nadměrné užívání plastů, klimatická a environmentální nespravedlnost a pocit beznaděje, tání permafrostu a možné uvolnění virů a bakterií z něj a bagatelizace této problematiky částí společnosti. V odpovědích se také objevila víra v technooptimismus, vyjádření rezignace u některých respondentů na problém a kritika za výběr daného tématu bakalářské práce.

9.2 Analýza jednotlivých případů

Respondenty, kteří se zúčastnili interview a kterých bylo jedenáct, jsem označila prostřednictvím slova „*Respondent*“ a písmena v abecedě začínajícího od A a sestupně pokračujícího dle abecedy u každého dalšího respondenta. Tímto označením je dosažena anonymita respondentů. Zároveň z důvodu ještě větší anonymizace respondentů mezi nimi nerozlišuji na základě pohlaví či genderové příslušnosti, jelikož tato informace nesouvisí se

zkoumaným jevem. Považuji toto opatření za přiměřené zabezpečení a ochranu dat získaných od jednotlivých respondentů v rámci interview.

9.2.1 Respondent A

S respondentem A byl rozhovor realizován online formou. Byl mi udělen souhlas rozhovor zvukově nahrát.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent A je ve své profesní oblasti orientován převážně na lidský faktor a ačkoli u sebe nepovažuje prožívání environmentálního a klimatického žalu za příliš silné, nýbrž zmiňuje své prožívání environmentálního žalu jako zdravé, dle odpovědí v dotazníku byl vyhodnocen jako vhodný respondent. V určité míře prožívá environmentální a klimatický žal, pokud je aktuálně konfrontován s tématy souvisejícími s ekologií či změnami klimatu, když o těchto tématech s někým konverzuje anebo pokud tyto témata aktivně vyhledává či na ně zaměřuje svou pozornost. Jedná se o nárazové vlny, které tomuto respondentovi pomáhají v korekci jeho životního stylu, zároveň ale není žádoucí, aby prožitky environmentálního a klimatického žalu zasahovaly do jeho života abnormálně. Svě prožívání environmentálního a klimatického žalu popisuje jako zlatou střední cestu. Pocity, které prožívá, jsou zděšení, cynismus, strach, rozmrzelost a beznaděj. Taktéž určité rozčarování či deziluzi. Tento pocit popisuje „*jako bychom žili v nějaké vymyšlené realitě a bublině a scifi světě. Jak je to vlastně možné, že ty věci tady takhle fungují? A že člověk vlastně si tak spokojeně může žít na úkor všeho a že většinu lidí to vlastně vůbec nezajímá?*“ Zmiňuje, že tyto prožitky ale nejsou tolik intenzivní u environmentálního a klimatického žalu jako ve směru lidského faktoru (zde konkrétně ve vztahu k novodobému otroctví), ačkoli se v určité míře pojí i s environmentálním žalem.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent A nebyl zapojen do žádné environmentální organizace. S ohledem na jeho profesní a zájmové zaměření na lidský faktor zmínil organizace jako Amnesty International, Člověk v tísni či Mary's Meals. Zmiňuje důležitý vliv výchovy na ekologické smýšlení a životní styl člověka. Proenvironmentální aktivity, které jsou součástí života Respondenta A, jsou užívání veřejné hromadné dopravy, recyklace oblečení a omezení nákupu oblečení nového, opakované využití věcí a třídění odpadu.

Pro respondenta efektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Respondentovi A výše zmíněné proenvironmentální aktivity nepomáhají mírnit prožitky environmentálního a klimatického žalu. Vyjadřuje přesvědčení, že přílišná koncentrace na ekologické problémy může u jedince způsobovat nezdravé psychické stavy, eventuálně deprese. Strategii zvládání environmentálního žalu nastiňuje následujícím způsobem: *„(n)echám je odeznít. Nepotlačuju je nijak. Snažím se na základě toho žít víc uvědoměle. Nebýt úplně součástí konzumu. Je to o hledání kompromisů. Spíš ty emoce ve mně spouští to, že se snažím najít jiné cesty“*, jak žít v moderní společnosti a využívat i příležitostí, které jsou nabízeny. Důležité je zachovat si zdravý fyzický i psychický životní styl a výběr *„cesty“*, která dává člověku smysl, přičemž se může jednat o vegetariánství, třídění odpadu či recyklaci oblečení.

„Já si myslím, že člověk by měl být šťastný, což znamená dělat věci, které ho baví, které ho těší a být k sobě a druhým laskavý. A ne se pořád zaměřovat jen na to, co je špatně. Takže vážně zlatá střední cesta.“ Pro respondenta A je zdravý psychický stav obzvláště důležitý.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Neefektivními strategiemi zvládání environmentálního žalu je pro Respondenta A taková míra koncentrace pozornosti na problém, která už způsobuje nadměrnou či enormní psychickou zátěž a také utvrzování se v závažnosti problému, pokud vede k pro člověka nadměrně nepříznivému psychickému prožívání.

9.2.2 Respondent B

S respondentem B byl rozhovor realizován online formou. Byl mi udělen souhlas rozhovor zvukově nahrát.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Prožitek, který Respondent B zmínil v souvislosti s environmentálním žalem, bylo celkové znechucení k lidstvu. Bližší specifikace je následující: *„(m)yslím to víceméně k těm, kteří s tím mají možnost něco dělat. A nedělají to. To můžou být samozřejmě lidi ve vládě, protože dostatečně neberou tento problém vážně. A potom samozřejmě majitelé různých firem, jejichž produkty jsou třeba spojené s velkým znečišťováním prostředí“*. Prožívání environmentálního žalu je u Respondenta B opět náhodné, nárazové. Jedná se o momenty a situace, kdy je s problémem konfrontován.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent B komunikuje své prožitky spojené s environmentálním žalem především s kamarádem. S internetovými diskuzemi nemá dobré zkušenosti, nevedly k pozitivnímu zvládnání těchto prožitků. Proenvironmentálních aktivit, kterých se Respondent B zúčastnil v minulosti, byly akce Uklidme Česko a sázení stromů v parku v rodném městě. Aktuální proenvironmentální aktivity respondenta B jsou recyklace odpadu, nákup produktů šetrných k životnímu prostředí, zájem o bio rozložitelné produkty a vyhýbání se jednorázovým plastům.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Respondent B vnímá, že prožitky jeho environmentálního žalu po nějaké době usilovného přemýšlení o tématu samy mizí, eventuálně se začne věnovat nějaké zálibě, což spatřuje pro sebe jako vhodný přístup zvládnání prožitků environmentálního žalu ve svém případě. Samotné proenvironmentální aktivity u Respondenta B vedou pouze k částečnému zvládnutí jeho environmentálního žalu, protože zastává stanovisko, že míra dosahu aktivit vykonaných jednotlivcem nedosahuje ve velkém měřítku dostatečného významu. Dle Respondenta B by mohlo pomoci, pokud by se připojilo k ochraně životního prostředí více osob a bezprostředně by vnímal, že více jedinců sdílí podobné myšlenky ohledně udržitelnosti a obecně ochrany životního prostředí.

Respondentovi B pomáhá též realizace výletů do přírody, trávení času se zvířaty a přestat koncentrovat svou pozornost na problém.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Respondent B negativně hodnotí při zvládnání prožitků environmentálního a klimatického žalu účast na internetových diskuzích, též nadměrnou koncentraci pozornosti na skutečnosti potenciálně schopné vyvolávat environmentální a klimatický žal.

9.2.3 Respondent C

S Respondentem C byl rozhovor uskutečněn v rámci osobního setkání v příjemném prostředí kavárny v centru Olomouce. Ze strany respondenta mi byl udělen souhlas s audio nahráváním průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent C pociťuje zpravidla vztek, frustraci a beznaděj. Dále se jedná o pocit, který popsal následujícími slovy: „*takový pocit, že víme, že tady ten problém je, ale ¾ naší planety s tím nic nedělá. Jenom víme, že ne jednou, ale už oběma nohama jsme v tom až po pás a dostali jsme se do toho během pár desítek let. A bude trvat třeba 100 až 200 let, než se z toho pořádně dostaneme. Vím o klimatických smlouvách jako je Paříž, ale ve výsledku... na jednu stranu chápu, že ekonomika a trh si žádá určité úlevy a k uživení obyvatelstva je důležité, aby ekonomika frčela, ale podle mě tu daň za to zaplatíme dost vysokou*“. Prožívání environmentálního žalu je u Respondenta C opět nárazové, pokud je bezprostředně konfrontován s tématy potenciálně schopnými vyvolat prožitky environmentálního a klimatického žalu.

Jako nejsilnější emoce se u Respondenta C projevují strach a zděšení z toho, že během pár let je myslitelná představa o alarmujícím nedostatku pitné vody, půdy, zvýšené migraci, postupné neschopnosti člověka dosahovat na základní věci jako jsou potraviny, půda, voda, důstojné bydlení, odpovídající finanční odměna za práci, mizení živočichů a rostlin.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent C o svých prožitcích environmentálního žalu hovoří nejvíce s přáteli. Uvádí zároveň příklad jejich nedávné debaty. „*Nedávno jsme měli debatu o produkci hovězího masa. Snažili jsme se laicky vypočítat, kolik tun měsíčně se v České republice sní hovězího masa a jaká na to padne spotřeba virtuální vody, kolik tam padne krmiva sóji, kolik celkové produkce masa my sníme, kolik se masa vyhodí a došli jsme k číslům, která nám úplně nebyla příjemná. A samozřejmě roste metan*“. Obsah debaty zároveň doplňuje následujícím zamyšlením, kdy říká, že chápe, „*že když je někdo z nižších příjmových rodin, z nižší příjmové třídy, tak je pro ně prostě těžký si koupit kvalitní zeleninu, kvalitní maso nebo třeba vůbec nejíst maso, protože maso na trhu je pomalu nejlevnější, třeba kuřecí je pomalu levnější než zdravý oběd bezmasý. A pokud nezměníme (pozn. příslušné, odpovědné a relevantní osoby) tento přístup k cenám a neumožníme všem vrstvám společnosti, aby měly možnost si vybrat stravu, tak jsme se podle mě zatím moc nepohnuli*“.

Respondent C se podílí na proenvironmentálních aktivitách, jakými jsou recyklace oblečení, nákup oblečení z druhé ruky, využívání kola jako dopravního prostředku, využívání spolujízdy autem, sbírání odpadků v lese, omezování nákupu plastových výrobků, nakupování kvalitních potravin, vědomé nakupování, kdy je upřednostňován nákup výrobků či surovin, které nespadají do konzumního stylu života, stejně i užívání vlastního bio kelímku

na kávu v případě objednání kávy s sebou v rámci kaváren a bister. Zabývá se profesně mimo jiné i environmentálním vzděláváním dětí v rámci vzdělávací organizace, jež se věnuje otázkám globálního rozvojového vzdělávání. Jde o participaci na různých tématech v rámci této organizace, přičemž témata jsou například doba plastová, plýtvání potravinami, den čokolády představený jako den Fair trade nebo den Země spojený s informováním o spotřebě vody.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Dle Respondenta C nejsou prožitky environmentálního žalu vítané, ale rozhodně jsou důležité, jelikož dle názoru Respondenta C bez nich změnu nelze provést. Těmto pocitům se nebrání. Proenvironmentální aktivity environmentální žal sice částečně mírní, ale často dochází i k jistému smutku při pohledu na globální měřítko problému. Vhodné při snaze o zvládnutí environmentálního žalu je, *„když si člověk najde svoji vlastní cestu. Ať si sám rozhodne, co může ovlivnit a na co stačí. Podle mě je potřeba změny dělat uvážlivě a postupně“*. Je přínosné o těchto prožitcích debatovat, eventuálně i přispívat svými názory do veřejného prostoru a podílet se na věcech a proenvironmentálních aktivitách, které daný jedinec dokáže sám zvládnout a chce se na nich podílet. Je důležité nastavení vlastních hranic, tedy určení toho, co jedinec může či nemůže dělat.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Jako neefektivní pro zvládnání environmentálního a klimatického žalu spatřuje Respondent C potlačení prožitků environmentálního žalu a uzavření se do sebe s tímto žalem bez možnosti sdílet své prožitky s někým dalším. *„Já myslím, že je nefunkční se o tom nebavit. Nesdílet to. Nebo nedělat tu diskuzi. Být na to sám. To si myslím, že je naprosto nefunkční. Jakmile se o tom nebavíte nebo to potlačujete, tak to může být ještě větší problém“*. Nefunkčnost spatřuje též v tom, pokud si jedinec neumí stanovit pro něj zdravé hranice v tom smyslu, jakým způsobem se chce proenvironmentálně uplatňovat, a dochází u něj k finančnímu, emocionálnímu nebo existenciálnímu „obětování se“.

9.2.4 Respondent D

S respondentem D byl rozhovor realizován osobně v centru Olomouce, a i přes náročné téma šlo o velmi zajímavý, upřímný a milý rozhovor. Byl mi udělen souhlas s audio zachycením průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent D zažívá environmentální a klimatický žal jako prožitky na úrovni psychické, ale i fyzické. Jsou jimi úzkost, pláč, třes, vztek, beznaděj, rezignovanost, psychické vyčerpání a narušení psychické integrity. Je to pocit bezvýchodnosti. *„Že jsme jen malá součást toho všeho, co na to má vliv. Prostě pocit beznaděje a bezvýchodnosti a takového smutku, že naše činy nemají zas tak velký vliv. A že vidíme, že se s tím pořád nic neděje tak, jak by mělo. A vidím, že se snažím, dělám různé kroky k tomu, abych tuhle planetu chránil/a, snažím se o tom mluvit s příbuznými a stejně tam není to pochopení a respekt z druhé strany“*. Dochází i k pocitu zklamání z důvodu nedostatečného respektu okolím k životnímu stylu Respondenta D.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Jako proenvironmentální aktivity lze u Respondenta D uvést sdílení informací ohledně stavu životního prostředí a témat na něj navázaných, podepisování výzev, petic, třízení odpadu, stejně i tvorbu kompostu, pěstování vlastních plodin, vegetariánské stravování, částečné veganské stravování v důsledku omezení mléka a mléčných výrobků z důvodů ekologických, etických a zdravotních, opakované využívání zdrojů a věcí a zamezování jejich okamžitému vyhození bez upotřebení, pěší chůze, půjčování kola, spolujízda autem, využívání hromadné dopravy, nakupování bez obalu a užívání vlastního sáčku na ovoce, nákup oblečení z druhé ruky či jeho věnování charitě. O aktivity ekologických organizací se Respondent D zajímá pasivně.

Prožitky spojené s environmentálním žalem diskutuje se sestrou, matkou a kamarády, u kterých nalézá pochopení a porozumění. Ze strany určitých osob z bližšího okolí ale dochází k disrespektu a dehonestaci životního stylu Respondenta D. *„Já se snažím respektovat životní styl ostatních a mrzí mě, že ten respekt není z druhé strany“*. Co se týče širšího okruhu společenství osob, někteří lidé z tohoto okruhu nesdílí stejné myšlenky jako Respondent D, s čím je určitým způsobem konfrontován. *„Ted' u voleb jsem se rozhodoval/a hlavně na základě ekologie. My mladší tu budeme žít, my budeme splácet dluh vůči planetě, nám jde o všechno, ale i tak to hodně mladých lidí nevidí. Já se snažím obklopotat kolem sebe lidmi, které to zajímá, ale kdybych se zeptal/a spolužáků ze střední, tak určitě ne každý bude rozhodovat na základě těchto kritérií“*.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Velmi podstatné je pro Respondenta D vyvarovat se nadměrného příjmu informací ohledně environmentální problematiky, výslovně účtům na sociálních sítích, jež jsou zaměřeny na ekologii anebo aktivismus v této oblasti. Důležité je získání odstupu, zdravé hranice. „*Ale nechtěla jsem to nikdy úplně utnout, protože je to pro mě důležitý téma a chci se mu věnovat. Takže se snažím najít si tu cestu tak, abych to nějak zdravě přijala*“. Vhodnou strategií, jak environmentální žal zvládnout, je i nechat tyto emoce a prožitky „volně proudit“, nedržet je v sobě, nepotlačovat je, eventuálně si o nich v daný moment i popovídat s člověkem, u kterého lze nalézt pochopení, podporu a možnou útěchu. Zároveň je nutné mít prostor na sebe, na svůj fyzický, ale i psychický odpočinek.

Proenvironmentální aktivity pomáhají ve zvládnání environmentálního žalu Respondentovi D jen částečně. Nejvíce podstatné bylo omezit právě příjem informací ze sociálních sítí, nechat volný průchod emocím, eventuálně lze vyhledat i odbornou pomoc a nebát se o svých pocitech mluvit, naučit se s nimi pracovat, zachovat si zdravou hranici. „*Já se to snažím vnímat, ale zároveň tam mít ten odstup a vědět, že nemůžu pomoci každému, nemůžu prostě poslat peníze na každou sbírku po každé katastrofě, která se stane. To není v mých silách. Možná někomu pomůže to úplně přestat sledovat, možná je to na někoho moc. Ale to by mi nevyhovovalo, já potřebuji mít ty informace dál. Přijde mi, že dlouhodobě je špatný to přestat úplně vnímat, že jsou to věci, co nás ovlivňují každý den. Prostě se zajímat, zajímat se a dělat aspoň něco. Aspoň něco je lepší než nic*.“ V předešlé citaci z rozhovoru je potřeba zachování si odstupu jasně a zřetelně vyjádřena.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Jednoznačně neefektivní je pro Respondenta D nevymezení zdravých hranic, nadměrný příjem informací z oblasti environmentální problematiky skrze média a sociální sítě a také potlačování a ignorování prožitků environmentálního žalu.

9.2.5 Respondent E

S Respondentem E proběhl rozhovor v rámci online prostředí. Byl mi udělen souhlas s audio zachycením průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent E pociťuje environmentální žal jako pocity beznaděje, smutku, strachu a úzkosti, a to zvláště, když se v životě nahromadí více zátěžových situací nebo záležitostí.

V rámci svého vysokoškolského studia navíc přichází s tématy environmentální problematiky bezprostředně do kontaktu, a proto o stavu životního prostředí přemýšlí téměř frekventovaně. Silný vliv na Respondenta E mají především smyslové vjemy, ať už vizuální (např. shlédnutí filmu či dokumentu, který se týká environmentální problematiky) anebo auditivní (jako poslech hudby), které vedou Respondenta E často k hlubšímu uvědomění. Někdy u něj dochází i k racionalizaci.

„Ve dvanácti, třinácti jsem to vnímal/a vyloženě tak, že je potřeba zastavit, když to zjednoduším, kácení pralesů a zabíjení divokých zvířat a změnit přemýšlení lidí. Byl tam velký údiv a zděšení z toho, proč to lidi dělají, že to přece vůbec nedává smysl. Že se všichni ve škole učíme, jak si máme vážit přírody a ta realita je úplně jiná a bylo to pro mě hrozně těžce pochopitelný. I dnes mi u spousty věcí stále zůstává rozum stát. Čím dál těžší jsou pro mě střety s realitou mimo mojí sociální bublinu, mimo lidi, co jsou podobně nastavený jako já. A je hrozně zvláštní zjišťovat, že ostatní to tak vůbec nemají. Nebo teď, když byly volby, tak bylo pro mě hrozně nepochopitelný, že klima není jednou ze základních otázek“. U respondenta E lze vnímat rozčarování z reálného fungování systému a snaha zlepšit toto fungování.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent E je členem skautské organizace, zároveň i skautským vedoucím. Snaží se žít udržitelným a pro životní prostředí šetrným stylem. Společně s kamarádkou se Respondent E podílel na realizaci dobrovolnického ekologického projektu, který měl za cíl uklízet bližší i vzdálenější okolí sídla hnutí od znečištění a odpadu, zároveň i edukovat dobrovolníky a širší veřejnost a tím se podílet na změně chování a myšlení lidí v otázkách environmentální problematiky. *„Bylo vidět, že lidi jsou zvyklý na ty jednorázový úklidy, takovéto Uklidme Česko, říkali, že tam chodí, že to je super, ale vlastně, když to mělo být něco pravidelnějšího, tak už tam tolik lidí nepřicházelo“.* Respondent E se podílí i na podepisování pro něj relevantních petic, třídění odpadu, nákupu šetrnějších přípravků do domácnosti, nákupu v bezobalových obchodech, aktivně sleduje organizace, které se věnují environmentální problematice, adresoval též dopis poslancům týkající se ekologické roviny, vědomě nakupuje, zamezuje nákupu výrobků s palmovým olejem, oblečení nakupuje buď z druhé ruky anebo přes kamarády. Mírně spatřuje v podstatně vyšší ceně udržitelných řešení – konkrétně přípravků do domácnosti, které si mnohdy ani pracující student nemůže finančně dovolit.

Environmentální žal a problematiku v oblasti ekologie diskutuje s přáteli, vrstevníky ve skautské organizaci a rodinou, přičemž rodiče Respondenta E byli v rámci environmentální výchovy velmi pokrokoví. Když se baví o environmentálním žalu anebo tématu environmentální problematiky s přáteli, dochází k prožívání pocitů určité soudržnosti, pochopení, útěchy, zároveň někdy dochází ale i k přehlčení daným tématem, určité „zaseknutosti“ a vyčerpání. V rámci výkonu práce ve středisku environmentální výchovy ale spatřuje důležitý smysl a naplnění.

Pro respondenta efektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Respondentovi E při zvládání environmentálního žalu pomáhá, když sám sebe psychicky uklidní formulací pozitivní afirmace. Vhodné je též zaměření pozornosti na jinou oblast, na místo zabývání se environmentální problematikou v momentě, kdy začne pociťovat již nadměrné a zahlcující prožitky environmentálního žalu. *„Pomáhá mi, když se o těchto věcech můžu bavit s někým a probírat je a vlastně cítit, že lidi to taky tak cítí, ale zároveň neupadají do nějaké úplné beznaděje. Že je to nějaké riziko, nějaká věc, se kterou teď musíme pracovat a vlastně dost mi pomohlo účastnit se stávek, kdy jsem se necítil/a sám/sama. Tak z toho jsem čerpal/a ještě nějakou dobu“*. Důležité pro zvládání environmentálního žalu je pro Respondenta E také péče o psychickou pohodu, nebýt na své prožitky sám, promluvit si o svých pocitech s někým, eventuálně vyhledat i odbornou pomoc.

„Co osobně mně nejvíc pomáhá, tak když já sám/sama vím, že dělám všechno pro to, abych se sám/sama se sebou cítil/a v pohodě. Že nemám černý svědomí. Věřím, že když v něco člověk věří, tak by se podle toho měl chovat a měl by být vzorem sobě i těm lidem okolo, a právě spokojený a bude se chovat podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, tak že může inspirovat velkou spoustu lidí kolem sebe a jeho vliv nemusí zůstat u toho, že je to vliv jednotlivce, ale může to mít úplně jiný dopad“.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Ve zvládání environmentálního žalu Respondentovi E nepomáhá, pokud u něj dojde k přehlčení tématem, v určité chvíli se potřebuje odstříhnout od dalších zpráv a informací vztahujících se k environmentální problematice, která v něm vyvolává prožívání environmentálního žalu. Nefunkčním shledal/a *„(b)ýt na sebe moc přísný/á. Totálně striktně si něco odepřít nebo omezit. Tohle mi nefungovalo“*. Jednalo se o let letadlem do cizí země, což mohlo vyústit v neuvěřitelné obohacení Respondenta E.

9.2.6 Respondent F

S Respondentem F jsme uskutečnili rozhovor v rámci online prostředí. Rozhovor nebyl zvukově zaznamenáván.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent F prožívá environmentální a klimatický žal jako prožitky smutku, zklamání, obav a rozčarování. Domnívá se, že problém je třeba řešit nyní, nikoli až v budoucnu.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent F se podílí na těchto proenvironmentálních aktivitách – změnil svůj životní styl, hledá informace ohledně zlepšování stavu životního prostředí a snaží se je uskutečňovat, šetří vodou, recykluje odpad, využívá veřejnou hromadnou dopravu, má zájem o obnovitelné zdroje a zúčastňuje se podpisu petic. Snahy o komunikaci s okolím Respondenta F o těchto prožitcích a environmentální problematice se neseťkaly prozatím s dostatečným pochopením a podporou.

Pro respondenta efektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Proenvironmentální aktivity samy o sobě příliš nepomáhají ve zvládání environmentálního a klimatického žalu. Respondent F zatím nemá přesnou a konkrétní představu o tom, jaké strategie mu pomohou ve zvládání environmentálního žalu.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Jako neefektivní strategie se ukázalo vnímání netransparentního přístupu u určitých organizací a z toho pramenící pochyby, ztráta důvěry a rozčarování z toho, zda to, co Respondent F dělá pro životní prostředí, je dostatečně přínosné.

9.2.7 Respondent G

S Respondentem G proběhl rozhovor osobně v prostředí kavárny. Byl mi dán ze strany respondenta souhlas se zvukovým nahráváním rozhovoru. Tento rozhovor byl rozhovorem nejdelším, velmi zajímavým a podnětným.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

U Respondenta G se jako prožitek environmentálního žalu objevuje nejvíce pocit frustrace, frustrace vůči ostatním lidem, vůči společnosti a politikům, méně často smutek a zoufalství nebo beznaděj. Prožívání environmentálního žalu je u Respondenta G nárazové, pokud přijde do kontaktu s informacemi potenciálně schopnými vyvolat u něj prožitky

environmentálního žalu. Frustrace vůči společnosti a politikům tkví v tom, že je možnost změnit spoustu věcí, udělat pozitivní kroky, ale neděje se to.

Na pořadu dne je pro Respondenta G i otázka a zamyšlení nad tím, zda vůbec mít děti – z osobních, ale zároveň i ekologických a ekonomických důvodů. Silnější emoce u Respondenta G vyvolávají konkrétní, specifické případy, nikoli všeobecné informace, větší sílu mají pro něj reálné příběhy, které se udály, než pouhé konstatování dat.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent G o environmentální problematice a svém environmentálním žalu komunikuje se svými přáteli. Je to primárně z důvodu výměny informací, dochází ale i k jistému nalezení podpory či pochopení. *„Já jsem ten typ člověka, který se baví o všem. Já rád/a vařím, takže když ke mně někdo přijde, zeptám se „dáš si moje jídlo?“ a pak se ptají „co tam dáš za koření“ a tak“*, je to předávání informací. Mezi proenvironmentální činnosti Respondenta G patří mimo jiné i preference stran, které mají ve svých programech téma ekologie, u voleb, finanční přispívání na charitu, převážně rostlinné stravování, třídění odpadu, recyklace oblečení, nákup ethically sourced prostředků a věcí do domácnosti. *„Jsou lidi, kteří si můžou dovolit nějaké věci a lidi, kteří si to absolutně nemůžou dovolit... kupovat třeba tenhle produkt místo toho. Často ale vidím lidi, jak utrácení neskutečné peníze za věci, co můžou najít kdekoli jinde a bylo by to ethically. Myslím, že může dojít ke změně, když se spojí dostatečně dost lidí a v důsledku toho potom třeba i firmy změnily vedení a změnily výrobu. Lidé na to můžou mít vliv, když je jim to jedno, tak je to hloupé. A vůbec nic se nezmění. Nemůžeme házet vše na jednotlivce, ale nemůžeme říct „jo, můžeš si dělat všechno, co chceš“*. Pro respondenta G je podstatné nést vlastní odpovědnost za své jednání a být si vědomý či vědomá následků svého chování.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Respondentovi G pomáhá při zvládnání environmentálního žalu ventilování svých emocí, nejlépe komunikace s druhým člověkem anebo vlastní rozhovor sám/sama se sebou. Pomáhá i prožívání vzteku a hněvu, které mu přináší určitou energii, dále také určitá činnost, při které nemusí být zaměstnáván těmito prožitky, jedná se o vaření, uklízení anebo tvorbu nových věcí jako je oblečení. Proenvironmentálními aktivitami se daří Respondentovi G mírnit pocity environmentálního žalu, ale z osobních důvodů, o kterých zde nebude referováno, si Respondent G nemůže být jist, zda 100 % pomáhají ve zvládnání environmentálního žalu.

Jistě by ale mohlo pomoci zlepšení stavu životního prostředí či pozitivní zprávy. Dost věcí může být jedincem ovlivněno také jeho hlasem u voleb.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Neefektivním způsobem zvládání environmentálního žalu bylo pro Respondenta G čtení, tedy činnost, u které nemůže provádět péči o své psychické zdraví, ale svou pozornost musí soustředit na čtení textu. Stejně nepomáhá ani nadměrná zátěž informacemi, které se týkají stavu životního prostředí.

9.2.8 Respondent H

S Respondentem H proběhl rozhovor prostřednictvím online rozhovoru. Byl mi ze strany Respondenta H udělen souhlas s audio záznamem průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent H prožívá emoce smutku a pociťuje stres. Z důvodu nedostatečných kroků, které by mohly být podniknuty k nápravě situace.

Prožitky environmentálního žalu u něj jsou opět nárazové, „*jsou spíše období, kdy mě to více přepadá nebo mě to víc stresuje a víc o tom i přemýšlím a potom je období, kdy o tom zas tak moc nepřemýšlím a řeším jiné věci*“. Nejsilnější prožitky environmentálního žalu v Respondentovi H vyvolává kácení lesů bez patřičné náhrady, tedy aniž by se současně provedla výsadba stromů nových, dochází tak proto často k nežádoucímu odlesňování. Respondent H prožívá solastalgii (Albrecht et al., 2007). Co se týče odlesňování a z něj pocházejícího environmentálního žalu, tak „*ten prožitek je největší s tím místem, které mám spojené s domovem nebo dětstvím, ten smutek je potom pro mě nejsilnější, ale nelze říct, že bych necítila smutek i k místu, na kterém jsem poprvé*“.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent H o svém environmentálním žalu hovoří především s přáteli, konkrétně s kamarádem a s kamarádkou. Proenvironmentálními aktivitami Respondenta H jsou recyklace odpadu, sbírání odpadu z přírody – z lesů, luk a vodních toků. „*Naplň mě to pocitem, že jsem udělal/a něco prospěšného... i pro zvířata, která se například můžou do odpadků zamotat*“. V budoucnosti má v úmyslu věnovat se environmentálnímu vzdělávání dětí.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Efektivním způsobem zvládnání environmentálního žalu jsou pro Respondenta H právě výše zmíněné proenvironmentální aktivity a angažování se prostřednictvím nich. Tyto aktivity Respondentovi H pomáhají zvládat environmentální žal, ale přesto si je vědom určité omezené kapacity a časového rámce, jakožto i lokálně zaměřené environmentální podpory, která má své meze. Pozitivní vliv na zvládnání environmentálního žalu mají v případě Respondenta H i informace o pozitivním přispění různých ekologických organizací či hnutí.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Jako neefektivní je hodnoceno nadměrné vystavování se negativním informacím o stavu životního prostředí, stejně i čas strávený na místě, kde došlo ke špatnému lesnímu hospodaření či lesní kalamitě.

9.2.9 Respondent I

S Respondentem I proběhl rozhovor v rámci online prostředí. Byl mi ze strany respondenta udělen souhlas s audio zachycením průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent I v souvislosti s environmentálním žalem prožívá pocity bezmoci a úzkosti. K prožívání bezmoci se vyjadřuje následujícím způsobem: „*když se já sám/sama snažím něco změnit, tak vím, že spousta lidí se vůbec nesnaží nebo je jim to jedno*“. Vzhledem k úzkosti „*jsem už měl/a taky i noci, kdy mi to až nedávalo spát*“. Prožívání environmentálního žalu u Respondenta I je opět náhodné, nejde o nepřetržitě kontinuální prožívání. V tom, jaká je frekvence prožitků environmentálního žalu, figuruje skutečnost, jak moc anebo často se k Respondentovi I dostávají informace ohledně environmentální problematiky. Nejsilnější pocity přitom vzbuzuje úbytek hmyzu.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent I komunikuje svůj environmentální žal s přáteli. Motivací je podpora a porozumění. Vyjma komunikace s přáteli hledá podporu i na sociálních sítích sledováním vzdělávacích účtů – například účtu Jsem v obraze.

Mezi proenvironmentální aktivity, kterými se Respondent I zabývá, patří účast na různých akcích jako je kupříkladu Uklidme Česko, Uklidme svět či uklízení řeky Jizery, účast na aktivitách v rámci České společnosti ornitologické, která se mimo jiné snaží o udržení

biodiverzity, ekosystémů, zasílání petic Ministerstvu zemědělství kvůli výzvám ke změně způsobu zemědělství, dále se snaží o omezení užívání určitých jedů na polích a vzniku rezervací v oblasti Josefovských luk.

Dalšími proenvironmentálními činnostmi jsou využívání hromadné veřejné dopravy, vědomé nakupování potravin (například čajů z obchodu a organickými bio potravinami), podepisování relevantních petic, omezení spotřeby plastů, vědomý nákup oblečení, přičemž Respondent I nekupuje oblečení dle svých slov příliš ani příliš často a v případě nákupu vybírá z udržitelných materiálů. „*Snažím se víc přemýšlet o tom, co kupuju a proč to kupuju*“.

Pro respondenta efektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Respondent I se v případě prožívání environmentálního žalu pro jeho úspěšné zvládání snaží soustředit na konkrétní krátkodobější cíle, které jsou v rámci jeho možností reálné a které přispívají ke zlepšování stavu životního prostředí. Jedná se o výše vymezené a popsané environmentální aktivity. Dle Respondenta I může i jednotlivec přispět ke změně. „*I jeden jedinec může ovlivnit spoustu dalších lidí, takže si určitě myslím, že to má smysl*“. Realizace proenvironmentálních aktivit je pro Respondenta I dostatečným způsobem zmírnění environmentálního žalu. Zároveň pomáhá ale i pití čaje, jelikož se pro Respondenta I jedná o určitou uklidňující záležitost, kdy pociťuje pohodu a klid a má na něj pozitivní vliv. Konkrétním příkladem je čaj s citrónovou trávou nebo s levandulí.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Jednoznačně nefunkční při zvládání environmentálního žalu se Respondentovi I jeví meditace.

9.2.10 Respondent J

S Respondentem J byl rozhovor uskutečněn v rámci online prostředí. Byl mi udělen souhlas ze strany respondenta s audio zachycením průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent J jako environmentální žal prožívá beznaděj, vztek, úzkost a smutek. K pojmu environmentálního žalu dodává následující: „*slovo žal mi přijde v něčem směšný, i když tím neříkám, že bych tenhle termín nějak zavrhoval/a, spíš vždycky mi to tak trkne, že to je trochu takový starý slovo – žal a takový hodně patetický. Explicitní pojmenování tady toho asi vždycky bude působit dost citlivě a já to říkám, jak si představuju, jak to vnímá společnost*

jako taková. Hodně lidí to může vnímat jako projev nějaké přecitlivělosti, že se to takhle vůbec pojmenovává. A tím neříkám, že by se to pojmenovávat nemělo, ale teď spíš tak přemýšlím nahlas. Možná by environmentální beznaděj pro mě byla výstižnější, ale to je můj osobní názor“. Environmentální žal je u Respondenta J prožíván spíše náhodně a nárazově. Nejsilnější emoci pociťuje při osobní konfrontaci s někým, kdo se dle jeho zásad chová zcela nesprávně.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent J komunikuje o svém environmentálním žalu nejvíce se sourozenci a kamarády. Důvodem je nalezené vnitřního klidu, pocity sounáležitosti a pochopení. Proenvironmentálními aktivitami Respondenta J jsou anebo byly následující činnosti: spolupodílení se na petici proti zástavbě parku, účast na demonstracích, zkušenost s náplní práce uskupení Univerzity za klima, účast na stávce za klima na FF, dumpster diving, vědomé nakupování, omezování konzumace masa, nákup oblečení z druhé ruky, aktuální nevyužívání jízdy automobilem, pěší chůze, jízda na kole a užívání veřejných hromadných dopravních prostředků, budoucí přání či cíl environmentálně vzdělávat děti. „*Ve svém vývoji v průběhu vysoké školy jsem došel/a k tomu, že největší změnu můžu udělat tak, že budu učit děti a snažit se je o těchto věcech motivovat přemýšlet“.* V minulosti se účastnil i nakupování v bezobalových obchodech, k čemuž ale dodává: „*měl/a jsem v životě vlny, kdy jsem se snažil/a kupovat potraviny bez obalu, ale teď v tuhle chvíli na to prostě sám/sama nemám energii a peníze, přijde mi, že tudy nevede cesta. Je to strašně drahý a náročný. Je to hezký, může to přitáhnout pozornost k tomu problému, ale procento lidí, který si to může dovořit a má dost energie a času na to chodit do těchto malých obskurních obchůdků, který jsou výrazně dražší než supermarkety, je zanedbatelný. Rozdíl ve světě prostě neudělá, je to jenom nějaký postoj, vymezení se proti něčemu a v mnoha případech mi přijde, že to může být i dost pokrytecký“.* U respondenta J je opět patrné rozčarování ze způsobu, jakým naše společnost funguje.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Respondent J nemá dle svých slov zformulovanou zcela jasnou představu o tom, jakým způsobem efektivně zvládat environmentální a klimatický žal. Ale existují způsoby, jaké ke zvládnání aplikuje, těmi je přemýšlení a uvažování nad jeho pocity a odůvodnění svého postoje či stanoviska, pokud je primární emoci vztek. Dále začít se v případě prožitků environmentálního žalu věnovat jiné činnosti a nemyslet na podněty, které způsobily pocity

environmentálního žalu. Další jsou snahy „*najít zdravou míru mezi tím, jak moc si to pouštět k tělu a jak být nad věcí*“. Dle něj je „*možný najít ten zdravý balanc a nějak ho kontinuálně udržet*“. Jako vhodný prostředek uvádí také humor, především černý humor a ironii, který může přinést jedinci určitý nadhled nad situací či nadsázku.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Jako neefektivní se při zvládnání environmentálního žalu pro Respondenta J ukázala nadměrná konzumace stravy. Také nadměrná informační zátěž. Balancování mezi extrémy, tedy absolutním nezájmem ve vztahu k environmentální problematice a naprostým pohlcením tímto tématem a prožitky environmentálního žalu.

9.2.11 Respondent K

S Respondentem K proběhl rozhovor v rámci osobního setkání. Ze strany respondenta mi byl udělen souhlas s audio zachycením průběhu rozhovoru.

Prožívání environmentálního a klimatického žalu

Respondent K prožívá pocity smutku, zklamání a také vzteku. Prožitky environmentálního žalu jsou přitom náhodné s ohledem na časové hledisko. V době našeho rozhovoru se k Respondentovi K dostávala témata environmentální problematiky častěji, jelikož se touto oblastí zabýval ve své diplomové magisterské práci – jednalo se o výzkum mikroplastů v kalech, a proto byly prožitky environmentálního žalu zrovna frekventovanější. Nejsilnějšími prožitky jsou pro Respondenta K vizuální vjemy – například videa kolující na internetu.

Sociální rovina a participace na proenvironmentálních aktivitách

Respondent K komunikuje své prožitky environmentálního žalu s přáteli a sestrou, což je pro něj pozitivním sdílením. Proenvironmentálními aktivitami Respondenta K je vegetariánství, recyklace odpadu, nákup ekologických prostředků, šetření vodou a energiemi, účast na podpisu petic, akce sbírání odpadků v rámci geocatchingu a nákup oblečení z druhé ruky.

Pro respondenta efektivní strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu

Efektivní strategií zvládnání environmentálního a klimatického žalu je pro Respondenta K právě sdílení svých prožitků s druhým člověkem, posléze omezení nadměrného příjmu

informací potenciálně schopných u Respondenta K vyvolávat environmentální žal a také vlastní aktivita (například sport nebo antistresové činnosti). Přínosný je také čas strávený se psem, relax a psychický odpočinek.

Pro respondenta neefektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu
Neefektivním se Respondentovi K jeví nadměrné zahlcení informacemi, které způsobují vyvolání environmentálního žalu.

Tabulka č. 1: Respondenty nejčastěji zmiňované efektivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu

Strategie zvládání	Příklady z interview	Počet odpovědí
Přijetí E a K žalu	„ <i>Nechám je odeznít. Nepotlačuju je.</i> “	explicitně 8
Sdílení pocitů s druhými	„ <i>Já myslím, že nefunkční je se o tom nebavit. Nesdílet to.</i> “	implicitně i ex. 10
Zdravý psychický (a fyzický) stav	„ <i>Najít zdravý balanc.</i> “	implicitně i ex. všichni

9.3 Komplexní analýza

V rámci komplexní analýzy se zaměřuji čistě na komplexní analýzu strategií zvládání environmentálního a klimatického žalu u respondentů, jelikož právě strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu jsou hlavním cílem výzkumného bádání v rámci této práce. Prožívání environmentálního a klimatického žalu a stejně tak sociální rovinu a participaci na proenvironmentálních aktivitách považuji za poreferovanou v rámci jednotlivých analýz respondentů.

S ohledem na konání proenvironmentálních aktivit a participaci na nich se zapojení do proenvironmentálních činností jeví jako dostatečný a vhodný způsob zvládání environmentálního a klimatického žalu u jednoho respondenta, u jednoho respondenta pomáhají proenvironmentální aktivity ve zvládání environmentálního a klimatického žalu relativně dostatečně, přičemž relativně zde znamená, že proenvironmentální aktivity respondentovi pomáhají, ale jakmile již dojde k psychickému přetížení jedince, je vhodné, aby namísto proenvironmentálních činností již zaměřil svou pozornost na jiné aktivity. Jako částečné zmírnění environmentálního a klimatického žalu se výkon a participace na proenvironmentálních aktivitách jeví jako vhodná strategie u sedmi respondentů. K pouze částečnému zmírnění environmentálního a klimatického žalu dochází proto, protože daní respondenti jsou si vědomi globálního měřítka problému a svůj podíl na řešení problémů vnímají jako nedostatečně vlivný. U dvou respondentů posléze nevede podílení se na proenvironmentálních aktivitách k žádnému zmírnění environmentálního a klimatického žalu.

V případě efektivních strategií zvládání environmentálního a klimatického žalu se jako vhodné strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu uplatňují následující způsoby zvládání. V první řadě je efektivní strategií zvládání environmentálního a klimatického žalu nechat prožitkům environmentálního a klimatického žalu *volný průběh*, nechat tyto prožitky odeznít, nechat je *volně plynout*, nebránit se tomuto žalu, nepotlačovat prožitky environmentálního žalu – tedy jejich přijetí. Tato strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu se uplatňuje u osmi respondentů.

Další efektivní strategií zvládání environmentálního a klimatického žalu, která se objevila u téměř všech respondentů, je debatování o svých pocitech, ventilování svých emocí a environmentálního žalu, sdílení svého psychického obsahu s druhými lidmi, tedy nebýt na své pocity sám či sama.

Dále se jedná o zachování si zdravého psychického i fyzického životního stylu; výkon a soustředění se na jinou aktivitu, přičemž jde o vlastní aktivní činnost; zároveň ale některým respondentům vyhovuje i věnování se určité proenvironmentální činnosti, může jít přitom o krátkodobější cíle, jež jsou uskutečnitelné respondentem samotným a pomáhají ve zlepšování stavu životního prostředí. Hojně objevujícím se přístupem k efektivnímu zvládání environmentálního a klimatického žalu je i zaujetí zdravých hranic v rámci této oblasti i obecně, kdy dochází k získání určitého zdravého odstupu anebo zachování si zdravé hranice, pokud jej jedinec měl vždy. Jedinec si tak uvědomuje, jaké jsou jeho možnosti ohledně angažování se v proenvironmentálních aktivitách a že není vhodné ani žádoucí

nechat se ekologickými problémy nechat zcela *pohlit*, nýbrž že je třeba hledat zlatý střed, určitý balanc, tedy rovnováhu, kde se cítí v psychické a fyzické pohodě. Tento zlatý střed je pro každého jedince zcela individuální, důležitým prvkem je pouze to, aby si on sám zachoval zdravý psychický a fyzický stav a případná volba realizace proenvironmentálních aktivit zůstala na jeho svobodném, dobrovolném uvážení.

Mezi další efektivní způsoby zvládání environmentálního a klimatického žalu patří ojediněle i realizace výletů do přírody, trávení času se zvířaty, konzumace čaje a humor. Dva respondenti v době realizace interview dosud neměli jasnou představu o tom, jaké strategie jim budou nápomocné ve zvládání environmentálního a klimatického žalu.

V případě neefektivních strategií zvládání environmentálního a klimatického žalu se jako přímo negativní způsob u všech jedenácti respondentů jeví nadměrný příjem informací, které jsou u respondentů potenciálně schopné vyvolávat environmentální a klimatický žal, jde o psychické přehlcení tématem a informace o ekologických problémech; jde o takovou míru koncentrace na problém, která už způsobuje nadměrnou či enormní psychickou zátěž u respondenta.

Dalšími neefektivními ne-li negativními způsoby zvládání environmentálního a klimatického žalu jsou u jednotlivých respondentů také účast na internetových diskuzích, které se týkají tématu; nestanovení si zdravých hranic; být na sebe moc přísný nebo přísná a určitou pozitivní či obohacující věc si striktně odepřít z důvodu ohledu na prospěch stavu životního prostředí; také věnování se intelektuální činnosti, při které respondent nemůže provést psychickou hygienu, ačkoli ji již potřebuje. Dále i netransparentní přístup u určitých organizací, meditace a pobyt na místě, kde došlo ke špatnému lesnímu hospodaření či lesní kalamitě.

10 Diskuze

Cíl bakalářské diplomové práce spočívá ve zjištění, jaké strategie jsou vhodné a efektivní pro zvládání environmentálního a klimatického žalu, přičemž zároveň je pojednáno i o strategiích neefektivních.

Diskuze výsledků

Výzkum zvládání environmentálního a klimatického žalu byl proveden za pomoci dotazníku HEAS-13, prostřednictvím kterého mohly být uskutečněny rozhovory s těmi respondenty, kteří prožívají environmentální a klimatický žal. Těchto respondentů bylo k realizaci interview i přes zvolenou metodu analýzy dat IPA postupně zvoleno jedenáct, a to z důvodu dosažení dostatečné saturace dat, která byla očividná až po realizaci rozhovoru se zmíněným jedenáctým respondentem.

Z výzkumu na základě uskutečněných rozhovorů vyplynulo, že respondenti z důvodu efektivního zvládání svého environmentálního žalu své prožitky nepotlačují, nýbrž je nechávají *volně plynout* a nebrání se těmto prožitkům environmentálního žalu, jelikož jsou pro ně tyto prožitky důležité. Krátce se zmiňuji o tomto obranném mechanismu, ačkoli je zkušenost respondentů taková, že jej pro zvládání environmentálního žalu nepotřebují. Ego-obranný mechanismus potlačení patří mimo jiné s altruismem a humorem mezi zralé obrany (Vaillant, 1971). Domnívám se, že respondenti zmiňovaným termínem potlačení hovoří ve smyslu ego-obranného mechanismu percepčního potlačení neboli obrany ve vnímání, jelikož ta se vymezuje jako obranný mechanismus, kdy jedinec snižuje svou percepční citlivost vůči konkrétním podnětům či informacím, které mu přináší negativní emoce (Morgensternová, 2006) namísto ego-obranného mechanismu potlačení jakožto represe, kdy se jedná o vytěsnění určitých v tomto případě zatěžujících psychických obsahů z vědomí, a to v případě informací ohledně environmentální problematiky, která se v různém dosahu objevuje v každodenní realitě v životě každého člověka není dle mého názoru dost dobře proveditelné (Derakshan & Eysenck, 1999).

Respondenti hovoří o potřebě nechat environmentální žal *volně plynout*, může se jednat tedy i o formu truchlení, která má sloužit jako prostředek k vyrovnání se s environmentálním a klimatickým žalem, což dokládá výzkum Reef Grief (Marshall et al., 2019).

Dle Vince (2020) je také vhodným prostředkem zvládání environmentálního a klimatického žalu sdílení svých prožitků druhými lidmi a tvůrčí proces, přičemž tyto

způsoby vyrovnávání se s environmentálním a klimatickým žalem byly zmiňovány i respondenty v rámci tohoto výzkumu.

Z důvodu prozatím malé četnosti bakalářských a magisterských diplomových prací nebo studií na téma strategií zvládání environmentálního žalu se mi srovnání dosažených výsledků nerealizuje příliš snadno s ohledem na zaměření se na jeden úzký výsek z oblasti ekopsychologie. Obdobná, avšak ne stejná bakalářská diplomová práce se zabývá zjišťováním environmentální senzitivity respondentů (Kelly, 2021), nicméně cíl této práce je jiný, a proto ani nelze určit, v čem si výsledky korespondují anebo v čem se rozcházejí.

Dalšími diplomovými pracemi obsahujícími prvky environmentální problematiky jsou například práce na téma Hledání vztahu mezi zpřítomněním smrti a etickými postoji k přírodě (Mičulka, 2021), Environmentální žal jako pastorační téma (Dlabová, 2020) anebo Zkušenost drobných environmentálně šetrných zemědělců s hospodařením v kontextu klimatické změny (Hroudová, 2020). Na základě žádné z těchto prací ale nemohu provést srovnání výsledků z těchto výzkumných bádání s těmi z mého výzkumu, jelikož jsou v těchto pracích sice obsaženy prvky environmentálního žalu a environmentální problematiky, ale nestudují mnou zvolené téma v rámci této bakalářské diplomové práce.

Limity výzkumu

V rámci tohoto bodu je namístě zmínit také limity výzkumu. V otázce zvoleného dotazníku HEAS-13 jsem si vědoma toho, že tento dotazník u některých respondentů, kteří se zúčastnili jeho vyplnění, budil otázky nebo rozčarování anebo nebyla například určitá formulace otázky respondentem jednoznačně, jednoduše a rychle pochopena. Tento limit závisí i na absenci dotazníků na téma prožívání environmentálního a klimatického žalu v českém prostředí. Některým respondentům přišla problematická odpovědní škála 0–3, kde 0 znamená vůbec ne, 1 znamená několik dní, 2 znamená více než polovinu dní a 3 znamená téměř každý den. Často se objevovala poznámka, že rozmezí mezi číslicemi anebo lépe ukazateli 2 a 3 je příliš široké. Tohoto nedostatku jsem si nyní vědoma, v rámci překladu dotazníku HEAS-13 jsem se ale chtěla *držet* původní originální verze jeho znění. Dalším limitem v rámci kvantitativního šetření je i užití dotazníku, který není standardizovaný.

V rámci kvalitativní části považuji zpětně jako limit výzkumu realizaci rozhovorů kombinací online formy a osobního setkání, jelikož se domnívám, že v rámci osobního setkání, byl vždy přirozeně ponechán větší prostor na seznámení se mě jako badatelky s respondentem a z toho důvodu i rychlejší a přirozenější navození pozitivní žádoucí atmosféry. Limitem při realizaci interview byla rozhodně i moje velmi malá předchozí

zkušenost s realizací interview. Snažila jsem se dále být v rámci analýzy proběhnuvších rozhovorů objektivní, ale nepochybně mě v nazírání na problematiku environmentálního žalu a jeho zvládání mohou ovlivňovat a ovlivňují mé postoje k této problematice, což lze označit za další limit výzkumu.

Jsem si vědoma, že výsledky tohoto kvantitativního a kvalitativního bádání nejsou obecně zobecnitelné a že validitu kvalitativního bádání by šlo posílit větším počtem badatelů, kteří by současně prováděli výzkum paralelně (Řiháček et al., 2013).

Další výzkumy

S ohledem na limity výzkumu lze pro další výzkumné bádání modifikovat některé prvky. Z důvodu rozšiřujícího se zájmu o téma environmentálního žalu a obecně environmentální problematiky je reálné, že budou vznikat nové úžeji zaměřené dotazníky či inventáře a badatelům se bude naskýtat stále více možností volby co nejvhodnějšího dotazníku nebo inventáře. Domnívám se dále, že téma environmentálního žalu bude postupně více rozšířenou oblastí výzkumného bádání, a proto bude možné i lépe srovnávat mezi pracemi či studii od různých autorů.

11 Závěr

Výsledky výzkumu zprostředkovaly náhled na strategii nebo způsoby a prostředky zvládnání environmentálního a klimatického žalu. Výsledky interview na téma Strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ přináší zjištění, že nejvíce aplikovanou strategií zvládnání environmentálního a klimatického žalu u dotazovaných respondentů je: **nebránění se prožitkům environmentálního a klimatického žalu – tedy jejich přijetí, možnost sdílení svých prožitků s druhými lidmi a možnost debatování o skutečnostech způsobujících u respondenta environmentální a klimatický žal, zdravý fyzický a psychický životní styl a koncentrace své pozornosti na jinou činnost, až již mentální či manuální.**

Strategiemi, které byly respondenty hodnoceny jako nejčastěji neefektivní ve zvládnání environmentálního a klimatického žalu a které zcela vůbec nevedou k optimálnímu či zdravému zvládnání environmentálního a klimatického žalu, jsou: **nadměrný příjem informací, které způsobují prožívání environmentálního a klimatického žalu, nenastavení si zdravých hranic a negativní ovlivnění v důsledku účasti na konkrétních internetových diskuzích či sledováním konkrétních sociálních účtů.**

Souhrn

Bakalářská diplomová práce se zaměřuje na Strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ.

V Teoretické části se věnuji environmentálnímu kontextu, kde nejprve uvádím základní pojmy z oboru ekologie pro lepší orientaci v daném tématu. Za důležité pojmy považuji vymezené termíny ekologie, ekologická krize, ekologická újma, ekologická stabilita, ekosystém a globální problém. Následuje nástin environmentální situace ve světě. Alarmující je například situace ostrovního státu Republiky Kiribati anebo situace v rámci Velkého bariérového útesu v Queenslandu (Abbot, 2020). V rámci environmentální situace v České republice zmiňuji pro představu problematiku sucha (Krajhanzl, 2015) anebo problematiku kůrovcových kalamit (Rynda, 2015). Dále vymezuji předmět ekopsychologie, přičemž je pojednáno i o historickém vývoji ekopsychologie.

Důležitou kapitolou je samozřejmě samotné vymezení environmentálního a klimatického žalu, kdy environmentální žal se na rozdíl od *obecného* žalu pojí s prvkem životního prostředí (Chukwuorji et al., 2015). Dále jsou vymezeny hodnoty a postoje, tedy vztah člověka k přírodě a další přístupy k postojům (Moldan, 2015). Následně jsou popsány fáze žalu dle Kübler-Ross (2015) a hlubší prostor je věnován prožitkům environmentálního a klimatického žalu, zařazena je vedle nich i posttraumatická a pretraumatická stresová porucha.

Důležitá kapitola Pro-environmentální postoje a strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu pojednává o teoretické oblasti následného výzkumného bádání. Jako efektivní způsob je zde například mimo jiné uvedena realizace vlastní aktivní činnosti (Du Nann Winter & Koger, 2009). Rozepsány jsou konstruktivní i nekonstruktivní strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu. Teoretická část je poté zakončena vybranými výzkumy, které co nejvíce korespondují s výběrem mého tématu bakalářské diplomové práce.

V rámci Empirické části zmiňuji nejprve výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky. Výzkumným problémem je problematika environmentálního a klimatického žalu, který pramení z klimatických změn i jejich dopadů (Forster et al., 2021).

Z výzkumných cílů byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1) *Jaké jsou orientační výsledky dotazníku HEAS-13?*
- 2) *Jak respondenti prožívají environmentální a klimatický žal?*

3) *Pomocí jakých prostředků či formováním jakých postojů u respondentů dochází k převážně pozitivnímu zvládnání environmentálního a klimatického žalu?*

4) *Jaké užité prostředky, přesvědčení, postoje anebo způsob zvládnání respondenti shledávají zpravidla jako neefektivní a liché?*

Po stanovení výzkumných otázek je uveden popis metodologického rámce a metod, přičemž se jedná o užití metody dotazníku a posléze i metody interview. Pro analýzu výsledků z dotazníku využívám možnosti MS Excel. Jako metodu analýzy dat volím IPA – Interpretativní fenomenologickou analýzu. IPA jsem zvolila, jelikož IPA se zabývá pochopením prožité zkušenosti jedince a zároveň nabízí prostor pro kreativitu badatele (Řiháček et al., 2013). Opomenuta nezůstala ani kapitola Etické problémy, etické hledisko. Co se týká sběru dat a výzkumného souboru, tak původní počet respondentů, kteří vyplnili dotazník, činil 249 odpovědí, přičemž bylo ale třeba započítat pouze ty odpovědi od respondentů, kteří naplňovali podmínky stanovené v této bakalářské práci. Respondentů, kteří se zúčastnili interview na téma Strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ, bylo jedenáct.

Jako vhodný dotazník pro kvantitativní část byl zvolen Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13), který byl přeložen z anglického do českého jazyka.

Výsledky kvantitativní části jsou znázorněny prostřednictvím grafů, analýza interview je nejdříve proveden samostatně u každého jednotlivého respondenta a posléze je provedena komplexní analýza.

Respondenti prožívají environmentální žal často jako pocity smutku, beznaděje, vzteku. Nejvíce užívanou strategií zvládnání environmentálního a klimatického žalu u respondentů je přijetí těchto prožitků a mezi neefektivními strategiemi se jedná o nadměrný příjem informací, které u respondenta způsobují environmentální a klimatický žal.

Následně se v rámci bakalářské diplomové práce věnuji kapitolám Diskuze a Závěry.

Seznam literatury

- Abbot, J. (2020). *The Magnitude of All Things*. [Film]. Academia Film Olomouc – Watch & Know.
- Adam, Z., Klimeš, J., Pour, L., Král, Z., Onderková, A., Čermák, A., & Vorlíček, J. (2019). *Maligní onemocnění, psychika a stres*. Praha: Grada.
- Albrecht, G., Sartore, Gina-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonns, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. *Australasian Psychiatry*, No. 5, 41–55.
- Allen, S. (2020). *Is climate grief something new?: Conceptualizing the losses – and anticipated losses – associated with climate change*. APA.
- Antonov, V. (2010). *Ekopsychologie*. Nová forma.
- Attenborough, D. (2020). *A Life on Our Planet*. [Film]. Netflix.
- Bechtel, R., & Churchman, A. (2002). *Handbook of environmental psychology*. John Wiley & Sons.
- Beringer, A. (2003). A Conservation Psychology at Heart. *Human Ecology Review*, 10(2), 150-153.
- Bryman, A. (1988). *Quantity and Quality in Social Research*. London: Routledge.
- Callison, C. (2014). *How Climate Change Comes to Matter: The Communal Life of Facts*. Duke University Press.
- Cílek, V. (2014). *Něco se muselo stát*. Novela bohemica.
- Comtesse, H., Ertl, V., Hengst, S. M. C., Rosner, R., & Smid, G. E. (2021). Ecological Grief as a Response to Environmental Change: A Mental Health Risk or Functional Response?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 734.
- Conners, L. (2019). *Ice on Fire*. [Film]. HBO Documentary Films.
- Černoušek, M. (1992). *Psychologie životního prostředí*. Praha: Univerzita Karlova.
- Čermák, I., Řiháček, T., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Česká biblická společnost. (1991). *Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona*.
- Český rozhlas. (Sedláček, Š.). (2021 – současnost). *Řešit změnu klimatu rozprašováním látek do stratosféry? V USA se o tom vede debata*. [Audio podcast]. <https://plus.rozhlas.cz/resit-zmenu-klimatu-rozprasovanim-latek-do-stratosfery-v-usa-se-o-tom-vede-8460144>
- Damohorský, M. (2010). *Právo životního prostředí*. Praha: C. H. Beck.
- Davenport, L. (2017). *Emotional Resiliency in the Era of Climate Change: A Clinician's Guide*. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia.

- Davenport, L. (2019). A New Path: The Role of Systemic Therapists in an Era of Environmental Crisis. *Family Therapy Magazine*, July/August 2019/13.
- Derakshan, N., & Eysenck, M. (1999). Are repressors self-deceivers or other-deceivers? *Cognition and Emotion*, 13: 1 – 17.
- Dlabová, K. (2020). *Environmentální žal jako pastorační téma*. [Diplomová práce]. Univerzita Karlova: Evangelická teologická fakulta.
- Dlouhá, J. (2009). *Vědění a participace. Teoretická východiska environmentálního vzdělávání*. Praha: Karolinum.
- Du Nann Winter, D., & Koger, S. M. (2009). *Psychologie environmentálních problémů*. Praha: Portál.
- Evropský parlament. (2018). *Usnesení Evropského parlamentu o Konferenci OSN o změně klimatu konané v roce 2018 v polských Katovicích (COP 23) (2018/2598/RSP)*.
- Fialkow, A. (2021). Eco-grief: How to cope with the emotional impacts of climate change. *UCALGARY NEWS*. Dostupné z: <https://www.ucalgary.ca/news/eco-grief-how-cope-emotional-impacts-climate-change>.
- Fisher, A. (2002). *Radical Ecopsychology: Psychology in the Service of Life*. State University of New York Press.
- Frankl, V. E. (1994). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Forster, P., Hawkins, E., Sillmann, J., Marotzke, J., Hegerl, G. C., Braconnotová, P., Emori, S., Artaxo, P., Samset, B. H., Unger, N., Tierney, J., Chen, D., Karoly, D., Renwick, J., Mearns, L., Aldrian, E., Thorne, P., Camilloni, I., Gulev, S., Feely, R., Gutierrez, J. M., & Osborn, T. (2021). *Sixth Assessment Report. AR6 Climate Change 2021*. Intergovernmental Panel on Climate Change.
- Gardezi, M., & Arbuckle, J. G. (2020). Techno-Optimism and Farmers' Attitudes Toward Climate Change Adaptation. *Sage Journals*, vol. 52 (1) 82-105.
- Gifford, R. (1997). *Environmental Psychology: Principles and Practise*. Boston: Allyn & Bacon.
- Grimm, V., & Wissel, Ch. (1997). Babel, or the ecological stability discussions, an inventory and analysis of terminology and a guide for avoiding confusion. *Oecologia* 109 (3): 323-334.
- Hanh, T. N., & Macy, J. (2013). *Spiritual Ecology: The Cry of the Earth*. The Golden Sufi Center.
- Harper, Ch. L. (2011). Environment and Society: Human Perspectives on Environmental Issues. In chapter 3: *Climate Change, Science, and Risk*, 61 – 90. New Jersey: Prentice Hall.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hoffman, A. J. (2017). *Jak kultura utváří diskusi o klimatické změně*. Brno: Masarykova univerzita.

- Honzák, R. (2020). *Emoce od A do P*. Galén.
- Hroudová, Z. (2020). *Zkušenost drobných environmentálně šetrných zemědělců s hospodařením v kontextu klimatické změny*. [Diplomová práce]. Masarykova univerzita: Katedra environmentálních studií.
- Hunt, M. (2000). *Dějiny psychologie*. Praha: Portál.
- Chukwuorji, J. Ch., Ifeagwazi, Ch. M., & Iorfa, S. K. (2015). *Mental health emergency of climate change: Consequences and vulnerabilities*. University of Nigeria.
- Jeníček, V., & Foltýn, J. (2010). *Globální problémy světa v ekonomických souvislostech*. Praha: C. H. Beck.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kameník, P. (2009). *Křesťanství a životní prostředí. Hiatorické kořeny ekologické krize*. [Diplomová práce]. Univerzita Karlova Praha: Evangelická teologická fakulta.
- Kelnarová, J., & Matějková, E. (2009). *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asisetnty – 4. ročník*. Praha: Grada.
- Kelly, E. (2021). *Environmentální emoce. Environmentální žal a ekologická úzkost*. [Bakalářská diplomová práce]. Univerzita Karlova: Fakulta humanitních studií.
- Kevorkian, K. A. (2004). *Environmental Grief: Hope and Healing*. Union Institute and university, Cincinnati, Ohio. [Disertační práce].
- Kevorkian, K. A. (2020). Ecological Grief: A Little Hope Remains in Nature Aware: *Science News*. Dostupné z: <https://drkkevorkian.com/wp-content/uploads/2020/11/EcoG-HopeRemains.pdf>.
- Keřkovská, T. (2014). *Ego-obranné mechanismy*. [Přednáška]. Brno: Tutor.
- Kolářský, R. (1998). *Filozofie a současná ekologická krize*. Praha: Nakladatelství Filozofického ústavu AV ČR.
- Krajhanzl, J. (2014). *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí*. Masarykova univerzita: Muni press.
- Krajhanzl, J. (2015). *Češi považují změnu klimatu za hrozbu, ukazuje výzkum Masarykovy univerzity*. Tisková zpráva, MU FSS: Katedra environmentálních studií. Dostupné z: http://www.zelenykruh.cz/wp-content/uploads/2015/10/klima2015_tz.pdf.
- Krajhanzl, J., & Protivínský, T. (2015). *Mapa české environmentální angažovanosti*. Speciální report z výzkumu Občanská angažovanost. MU FSS: Katedra environmentálních studií. Dostupné z: <http://www.ekopsychologie.cz/files/108enviroangazovanost.pdf>.
- Krajhanzl, J. (2018). *Sucho považují Češi za vážný problém. Je potřeba ho řešit, říkají*. Tisková zpráva, MU FSS: Katedra environmentálních studií. Dostupné z: https://humenv.fss.muni.cz/media/3095698/2018_09_27_tz_ceska-verejnost-a-sucho-2018.pdf.

- Krajhanzl, J., Chabada, T., & Svobodová, R. (2018). *Vztah české veřejnosti k přírodě a životnímu prostředí*. Masarykova univerzita: Muni press.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie: odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání*. Praha: Portál.
- Librová, H. (2014). *Environmentální žal*. Vesmír 93, 238, 2014/4.
- Macy, J. (2007). *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Planetary Renewal*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Máchal, A., & Husták, J. (1997). *Malý ekologický a environmentální slovníček*. Brno: Rezekvítek.
- Mareš, J. (2006). *Manuál pro tvůrce a uživatele studentského posuzování výuky*. Praha: Karolinum.
- Marshall, N., Adger, W. N., Benham, C., Brown, K., Curnock, M. I., Gurney, G. G., Marshall, P., Pert, P. L., & Thiault, L. (2019). Reef Grief: investigating the relationship between place meanings and place change on the Great Barrier Reef, Australia. *Sustainability Science* 14: 579-587.
- Moldan, B. (2015). *Podmaněná planeta*. Praha: Karolinum.
- Morgensternová, M. (2006). Psychologická problematika interkulturních dovedností – výcvikové programy. *Pedagogická orientace*, č. 3, 19 – 32.
- Mičulka, M. (2021). *Hledání vztahu mezi zpřítomněním smrti a etickými postoji k přírodě*. [Bakalářská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci: Katedra psychologie.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Triton.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Academia.
- Nováček, P. (2010). *Udržitelný rozvoj*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Panu, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12, 7836.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Pelikan Books.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

- Praško, J., Hájek, T., Preiss, M., Pašková, B., Slepecký, M., & Záleský, R. (2003). *Stop traumatickým vzpomínkám: Jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál.
- Psutka, J. (2011). *Odpovědnost za ekologické škody v občanském právu*. Praha: Wolters Kluwer ČR.
- Rischar, J. (2003). *High noon: twenty global problems, twenty years to solve them*. New York: Basic Books.
- Roszak, T. (1993). *The voice of the Earth*. London, New York, Toronto, Sidney, Auckland: Bantam press.
- Rynda, I. (1997). *Globální a regionální problematika vztahu člověka k jeho životnímu prostředí. Učební text pro vzdělávání učitelů*. Praha: příloha Sisyfa, 4/97.
- Rynda, I. (2015). *KRIZE: Společnost, kultura a ekologie*. Praha: Togga.
- Sartre, J. (2004). *Existencialismus je humanismus*. Vyšehrad.
- Scull, J. (2008). Ecopsychology: Where does it fit in psychology in 2009? *The Trumpeter*, vol. 24, č. 3, 68-85.
- Scruton, R. (2008). *Ochrana přírody jako konzervativní téma*. Praha: Občanský institut.
- Simpson, R. (2016). *Facing the Fear of Climate Crisis: Environmental Education's Contribution to Positive Youth Development and Emotional Resiliency*. York University, Toronto, Ontario.
- Skýbová, M. (2011). *Etika a příroda: proč brát morální ohledy na přírodu?* Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Steg, L., Van Den Berg, A. E., & De Groot, J. (2013). *Environmental Psychology*. John Wiley & Sons.
- Stibral, K., & Stella, M. (2006). Konrad Lorenz a estetika. In *Estetika* (pp. 4-17). Akademie věd České republiky.
- Stibral, K. (2009). *Estetické hodnoty v krajině*. Dostupné z: <http://elearning.historickededictvi.com/zobraz/materialy/odborne-texty/estetika>.
- Stibral, K. (2005). *Proč je příroda krásná?: estetické vnímání přírody v novověku*. Praha: Dokorán.
- Strong, A., Chisholm, S., Miller, Ch., & Cullen, J. (2009). Ocean fertilisation: time to move on. *Nature* 461, 347-348.
- Storch, D., & Mihulka, S. (2000). *Úvod do současné ekologie*. Praha: Portál.
- Suša, O. (2018). Současná ekologická krize a riziko zespolečenštění přírody. *Acta Universitatis Carolinae. Philosophica et historica* 1994 (2): 43-55.
- Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychopdiagnostika dospělých*. Praha: Portál.

- Šlégl, J. (2002). *Ekologie*. FORTUNA.
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Tabrizi, A. (2021). *Seaspiracy*. [Film]. Netflix.
- Taylor, P. W. (1986). *Respect for Nature*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, 24 (2), 107 – 118.
- Vince, G. (2020). How scientists are coping with 'ecological grief'. *The Guardian*. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/science/2020/jan/12/how-scientists-are-coping-with-environmental-grief>.
- Venerová, A. (2007). *Studentské hodnocení kvality: Stále hledáte kudy na to?* Brno: VUT, Akademické centrum studentských aktivit.
- Voštová, Z. (2020). *Environmentální žal a jak s ním naložit*. [Přednáška]. Skautský institut a Ekologický odbor Junáka.
- Voštová, Z., & Binka, B. (2019). *Environmentální žal a jak s ním naložit*. [Přednáška]. Skautský institut na Staromáku.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Waisová, Š., Klímová, N., & Kudláčková, L. (2016). *Environmentální spolupráce jako nástroj řešení konfliktů*. Plzeň: Libri.
- Wardell, S. (2020). *Naming and framing ecological distress*. University of Otago.
- Wats, N., Adger, N., Agnolucci, P., Byass, P., & Cai, W. (2015). *Health and climate change: policy responses to protect public health*. The Lancet.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia, the Human Bond With Other Species*. Cambridge, Massachusetts: Harvard university Press.
- Wilson, E. O. (2002). *The Future of Life*. New York: Alfred A. Knopf.
- World Health Organisation. (1992). *Mezinárodní klasifikace nemocí: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decennální revize MKN-10*. (10. vydání). Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/>.
- Zacharová, E. (2017). *Zdravotnická psychologie – teorie a praktická cvičení*. Praha: Grada.
- Zákon č. 114/1992 Sb., zákon České národní rady o ochraně přírody a krajiny. Dostupné z: https://www.mzp.cz/www/platnalegislativa.nsf/58170589E7DC0591C125654B004E91C1/%24file/z114_1992.pdf.
- Zákon č. 17/1992 Sb., o životním prostředí. Dostupné z: https://www.mzp.cz/www/platnalegislativa.nsf/5B17DD457274213EC12572F3002827DE/%24file/Z%2017_1992.pdf.

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Příloha 2: Abstract of Thesis

Příloha 3: HEAS-13 – ukázka instrukce

Příloha 4: Přepis rozhovoru

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ

Autor práce: Lia Grulichová

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 88, 158 213

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 113

Abstrakt:

Bakalářská diplomová práce – Strategie zvládání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ popisuje, jakým způsobem respondenti zvládají environmentální a klimatický žal. Tato práce se věnuje efektivním i neefektivním způsobům zvládání environmentálního a klimatického žalu. V teoretické části popisují ekopsychologii, environmentální a klimatický žal a mimo jiné i výzkumy související s environmentálním a klimatickým žalem. Výzkumný soubor se skládal z jedenácti respondentů, kteří se přihlásili k výzkumu prostřednictvím The Eco-Hogg Anxiety Scale. Rozhovory s respondenty byly polostrukturované a byly analyzovány prostřednictvím Interpretativní fenomenologické analýzy. Z výzkumu vyplývá, že neefektivní je například nadměrné vyhledávání informací, které vyvolávají environmentální a klimatický žal. Efektivní je přijetí environmentálního a klimatického žalu jedincem.

Klíčová slova: environmentální a klimatický žal, strategie zvládání, environmentální postoj

Příloha 2: Abstract of Thesis

Title: Coping Strategies of Environmental and Climate Grief in University Students

Author: Lia Grulichová

Supervisor: Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

Number of pages and characters: 88, 158 213

Number of appendices: 4

Number of references: 113

Abstract:

The Bachelor's thesis – Coping Strategies of Environmental and Climate Grief in University Students describes how respondents manage environmental and climate grief. This thesis is devoted to effective and ineffective ways of coping environmental and climate grief. In the theoretical part, I describe ecopsychology, environmental and climatic grief and, besides other things, research related to environmental grief. The research group consisted of eleven respondents who volunteered for research through the Hogg Eco-Anxiety Scale. Interviews with respondents were semi-structured and analysed through Interpretative phenomenological analysis. Research shows that excessive searching for informations that causes environmental and climate grief, for example, is ineffective. The individual acceptance of environmental and climate grief is effective.

Key words: environmental and climate grief, coping strategies, environmental attitude

Příloha 3: HEAS-13 – ukázka instrukce

Final Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13) Instrukce:

"Jak často vás v posledních dvou týdnech trápily následující problémy, když jste přemýšleli o změně klimatu a dalších globálních environmentálních podmínkách (např. globální oteplování, ekologická degradace, vyčerpávání zdrojů, vymírání druhů, ozonová díra, znečištění oceánů, odlesňování)?"
Odpovídejte prosím na škále 0-3, kde: 0 = vůbec ne, 1 = několik dní, 2 = více než polovinu dní, 3 = téměř každý den.

1. Pocit nervozity, úzkosti nebo napětí *

- Vůbec ne
- Několik dní
- Více než polovinu dní
- Téměř každý den

6. Neschopnost přestat myslet na minulé události související se změnou klimatu *

- Vůbec ne
- Několik dní
- Více než polovinu dní
- Téměř každý den

7. Neschopnost přestat myslet na ztráty na životním prostředí *

- Vůbec ne
- Několik dní
- Více než polovinu dní
- Téměř každý den

Velikost obce, v níž máte trvalé bydliště *

- do 2 tisíc obyvatel
- 2.001 - 10.000 obyvatel
- 10.001 - 50.000 obyvatel
- 50.001 - 100.000 obyvatel
- nad 100.001 obyvatel

Pokud souhlasíte, abych Vás kontaktovala z důvodu realizace rozhovoru na téma environmentálního a klimatického žalu a jeho zvládnání, zanechte mi zde prosím Vaši e-mailovou adresu:

Vaše odpověď

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku!

Příloha 3: Přepis rozhovoru

Rozhovor č.10

Co si představíš, když se řekne klimatický nebo environmentální žal?

Přemýšlím, jak moc se mám rozpovídat. Jako, co u mě toho napadne, že je to nový, aktuální termín a teď přemýšlím, co si představím. No, představím si možná Gretu Thunberg nebo ale teď asi spíš nějakou emoci myslíš?

No, klidně celkově ten pojem a úplně cokoli tě napadne, cokoli, co chceš říct, může to být obsáhlé, nemusí, záleží jenom na tobě.

Jako úplně pocitově, co mě k tomu napadne, tak že slovo žal mi přijde v něčem trochu směšný, i když tím neříkám, že bych tenhle termín nějak zavrhoval/a, spíš vždycky mi to tak trkne, že to je takový trochu starý slovo, žal a takový hodně patetický. Takže já bych, nevím, jestli bych, i když myslím, že se tenhle termín týká i mě, tak nevím, jestli bych sám/sama od sebe použil/a slovo žal. Přijde mi takový patetický (smích). Ale ale.. Nevím vůbec, jestli jsem na to odpověděl/a tak, jak jsi chtěla.

Nejde o to, co já chci, ale o tvoje odpovědi.

A když teda říkáš, že tenhle termín ti tam teda úplně z nějakého důvodu nesedí, tak jak jinak by to dle tebe šlo nazývat?

Hm. Možná, že.. No. Já asi nemám úplně lepší nápad. Možná prostě tím, že se.. nebo. Ted' musím chvíli přemýšlet. No, jako explicitní pojmenování tady toho asi vždycky bude působit jako tak nějak dost citlivě a já to říkám, jak si představuju, jak to vnímá společnost jako taková. Když já jsem sám/sama člověk, no beru, že se to týká mě, ale hodně lidí to může vnímat jako projev nějaké precitlivělosti, že se to takhle vůbec pojmenovává. A tím neříkám, že by se to pojmenovávat nemělo, ale teď spíš tak přemýšlím nahlas. U mě, já bych řekl/a, že já často cítím spíš naštvání anebo úzkost, nevím právě jestli, ale to je těžký no. Možná, že ten žal je nejuniverzálnější. Slovo.

Děkuju. Já se ptám i proto, protože to vlastně v textu používám, tak at' třeba to nahradím něčím, co pro tebe je... s čím se ty sžíváš.

Na druhou stranu ten termín existuje. Objevuje se v médiích, takže to se už nedá jen tak změnit, když už se to takhle prorazilo no.

Hm. Děkuju. Ty sám/sama, prožíváš negativní pocity související se změnami prostředí a environmentální situací?

Určitě ano.

A jaké emoce bys řekl/a, že cítíš?

Beznaděj. To je asi první. Zlost. To jsou první, co mě napadnou.

Jsou ještě nějaké další?

Eh. Dalo by se jich vyjmenovat řada, tak nevím, svým způsobem možná i lítost nad tím, co se děje. Úzkost, ale to jsou už spíš druhotný projevy té beznaděje.

Hm, takže ta beznaděj je silná u tebe?

Ano, přijde mi, že jo. Bez ohledu na to, jak já sám/sama jednatel se snažím, tak mám pocit, že nemůžu nic změnit, a proto mi přijde ta beznaděj tak nejpřílehavější. Možná by environmentální beznaděj pro mě byla výstižnější, ale to je můj osobní názor.

Hm, děkuju. Jak často bys řekl/a, že se tak cítíš?

No. Jo já si teď vybavuju ten dotazník. Já se musím přiznat, že jsem měl/a trochu problém na to odpovídat, nepřišlo mi to úplně, jako nedokázal/a jsem se s žádnou z těch odpovědí ztotožnit, protože pro mě to není věc, kterou bych uchopil/a a jasně oddělil/a, pro mě to je prostě prvek nebo faktor, který se podílí na mém pocitu kontinuálně, ale není to tak, že bych si řekl/a, tak teď je prvek mého pocitu beznaděje pouze prvek životního prostředí, eh, takže je to dost těžký na to odpovědět. Dalo by se říct, že dílem pořád, ale není to, že bych aktivně v tu chvíli o tom uvažoval jako o něčem takhle explicitním.

Hm..

V životě se děje hodně věcí, takže. Nedokážu moc říct. V podstatě kdykoli, kdy mi přijde na mysl tohle téma, no.

A co v tobě vyvolává nejsilnější pocity?

Asi konfrontace s nějakým člověkem, který na to má úplně jiný postoj a v tu chvíli si uvědomím tu beznaděj, protože já vůbec nechápu toho člověka a on vůbec nechápe mě a mám pocit, že to vůbec nelze změnit, že se ... můžu naštvat, můžu jeho naštvat, ale ta naděje na vzájemné porozumění a posunutí hodnot toho člověka blíž k těm mým má velmi malou naději na úspěch, takže vlastně asi osobní konfrontace s někým, kdo se podle mých zásad chová jako naprosto nesprávně.

Jak s těmito pocity nakládáš?

Moc to neumím, hodně mě to naštve, hodně bojuju s tím, jestli se do nějaké konfrontace pustit. Když se do ní nepustím, tak si připadám provinile, že potlačuju nějaký svoje zásady nebo ideály, když se do toho konfliktu pustím, tak vyvolávám konflikt, který pravděpodobně stejně nikam nevede.

Jestli můžeš uvést, jak ten konflikt vypadá v tvém případě?

Já jsem docela, jak to říct, spíš bych řekl submisivní člověk, takže musím se přemáhat, snažím se nepoužívat vyloženě útočný tón, ale nevím, jestli to umím, určitě v takové situaci působím dost podrážděně, což tomu nepomůže. Jaká byla přesně otázka?

Ano, ano. Jak ten konflikt vypadá?

No, často to je člověk, se kterým se nechci pohádat a teďka prostě nevím. Napadá mě konkrétní situace, kamarád mi nabídne, že mě svezou autem a já mu říkám "já nepotřebuju jet autem, vždyť tam jede autobus", ale teďka ho nechci urazit, protože on mi něco nabídl v dobrý víře a já teď nechci okamžitě zaútočit "ty seš bezohlednej, že vůbec s tím autem jezdíš tady", ale a teď záleží, právě to může proběhnout mnoha způsoby, záleží, jestli se do toho pustím, když se do toho pustím, tak začnu rejpat, ale nejsem dost odhodlaný/á na to toho člověka, pustit se vyloženě do nepřátelského konfliktu, to není to, co chci. Takže tak úzkostně tak jako budu rejpat a snažit se odůvodnit svoje postoje, ale ale v tu chvíli už jsem z toho tak nervózní, že nejsem připravený/á nějak funkčně zareagovat na protiargumenty toho člověka.

Takže, jestli to chápu dobře, tak nějak odůvodňuješ to své stanovisko, postoj nebo jak to máš...

Jo, ano, o to se určitě snažím, často třeba i narazím na to, že nemám srozumitelný argumenty pro ten vlastní názor. A pak začnu pochybovat o tom vlastně, kdo má teda pravdu a (smích). Nevím, co k tomu říct víc.

Děkuju. Je ještě něco prostřednictvím čeho se vypořádáváš s těmito pocity?

Musím znova se vžít do toho. Teď už jsem si představil/a tu konkrétní situaci, která ve mně vyvolává spíš zlost, ale to je vlastně jenom dílčí situace. Co mi pomáhá? Úplně ideálně na to nemyslet, to je

nejlepší řešení. Nebo pokud to je vyloženě zlost ta emoce, tak si ji nějak vybit, ideálně jakoukoli jinou činností. Nějakou manuální.

A kdy se u tebe tyto pocity objevily poprvé? Kdy jsi měl/a negativní pocity z důvodů změn životního prostředí a věcí s tím souvisejících?

Tak podle téhle definice, jak to říkáš, tak hrozně dávno. Určitě to ve mně vyvolalo negativní pocity, když jsem poprvé slyšel/a o tom, co se na téhle planetě děje, když jsem slyšel o tom, jak probíhá globální klimatická změna, tak určitě to ve mně už tehdy muselo vyvolat negativní pocity, ale to bylo dávno před tím, než vůbec tenhle termín environmentálního žalu existoval. A mnohem dřív předtím.. Když jsem byl/a dítě určitě, na základní škole, bych řekl/a. Možná spíš na gymnáziu.

A zmínil/a jsi teď i, čím to začalo?

Tak to já spíš přemýšlím, to není, že bych si pamatoval konkrétní situaci. Ale asi jo, asi to bude souviset s největší pravděpodobností se školou. Tam jsem se o takových tématech dozvěděl/a nejdřív. Odhaduju.

Tak mě napadá otázka, jestli jste měli i nějaké vyučovací předměty v rámci studia, které souvisí s ekologií?

Víceméně ne. Nebo jako takhle. Neměl/a jsem určitě nikdy oddělenou environmentální výchovu. A ne, myslím si, že to bylo v rámci běžných předmětů, nejvíc možná zeměpis třeba.

Když jsi tedy mluvil/a, že ty pocity máš od doby cca základní, spíše střední školy, jakým způsobem se od té doby vyvíjelo tvoje přemýšlení o té problematice? A vůbec, vyvíjelo se dle tebe?

Začalo mě to zajímat a začal/a jsem to téma takovým masochistickým způsobem sám/sama vyhledávat, i když jsem věděl/a, že mi nikdy neposkytne žádný dobrý pocity. No, tím, že mě to téma štvalo, tak jsem si říkal/a, to se přece musí nějak vyřešit a o to víc jsem o to zajímal/a. Akorát jsem zjišťoval/a, jak rozsáhlý nebo široké spektrum těchto problémů se děje a čím víc jsem toho věděl/a, tím větší úzkost jsem z toho měl/a.

A můžeš prosím specifikovat, jak jsi informace zjišťoval/a?

Ted' už musím zase v myšlenkách nějak rekonstruovat, jak jsem přemýšlel/a dřív, protože teď už je to pro mě tak zažitá věc, že no. Tak určitě jsem se o těchto věcech dozvídal/a ve škole, takže určitě jsem se díky tomu víc zajímal/a o ty předměty nebo přemýšlím, že bych si já aktivně vyhledával/a informace, to se dělo až na gymnáziu, potažmo spíš vyšším gymnáziu, když už jsem byl trochu samostatný/a a tím pádem si mohlo nevím, mohl/a chodit na nějaký třeba vzdělávací program a určitě jsem někdy byl/a na dokumentech o podobných tématech. A jak byla tahle současná otázka přesně prosím?

Jo, jakým způsobem jsi vlastně zjišťoval/a informace o klimatu, ekologii, environmentálních problémech?

Hm. V mojí generaci je už nejpoužívanějším zdrojem internetem, takže jsem hledal/a informace na internetu. Zrovna v mém případě na gymnáziu byla docela dobrá nabídka vlastně i v rámci školy jsme třeba chodili na dokumenty Jednoho světa. To nevím, jestli je úplně samozřejmost. A myslím si, že tam i byla možnost, jo teď si třeba vybavím, že jsem i chodil/a na nepovinný předmět, na geopolitiku, která ale zahrnovala mimo jiné dost i environmentální témata. No a já já v současnosti studuju teď už na magistru učitelství zeměpisu a na bakaláři jsem studoval geografii, což sice nezní možná přímo jako environmentální obor, ale je to vlastně strašně široký obor, takže jsem si vybíral/a mnoho předmětů volitelných, který se toho týkaly, takže teď už je to pro mě naprosto taková plynulá

věc, takže si ty předměty zapisuju podle toho, co mě zrovna zaujme a tyhle témata si tam vybírám dost.

Co se týče studia, tak na to se ještě zeptám. Ale nyní se primárně zeptám, jestli se o svých pocitech s někým bavíš? Například s rodinou, přáteli. A jaká je tvá motivace, pokud ... se o tom s někým bavíš?

Určitě se o nich bavím. Já mám to štěstí, že v tomhle si s rodinou vesměs, nebo takhle ... nejmíc asi se sourozenci si v tomhle rozumím. Rodiče v tom občas lehce konfrontuju, už je to jiná generace, pro kterou tahle témata nejsou tak aktuální, neříkám ale, že by je ignorovali. Mám určitě spoustu kamarádů, kteří smýšlí podobně nebo ostatně ... ale určitě se o těchto tématech bavím a utvrzuju se v nich s mnoha lidma.

Jaká je motivace?

Jo, motivace, no nejmíc asi jako nějak uklidnit sám/sama sebe tím, že nejsem sám/sama, koho to trápí a najít nějaký pocit sounáležitosti nebo pochopení v tomhle.

A jsi zapojený/á do nějaké organizace nebo věnuješ nebo věnoval/a ses někdy nějaké aktivitě, která souvisí s ochranou životního prostředí anebo popřípadě, zda jsi nad tím přemýšlel/a?

Jo. Ne tak moc, jak bych si asi přál/a. Mám zkušenost, podílel/a jsem se na... ale když nad tím tak přemýšlím to nebylo úplně environmentální téma primárně, i když ta podstata se týkala životního prostředí. Podílel/a jsem se na petici proti zástavbě parku, ale jádro toho nespočívalo v globálním environmentálním problému. Tam se jednalo spíš o praktickou rovinu pro většinu lidí a jinak chodím na demonstrace, průběžně, ne úplně systematicky. Trochu jsem přišel/a do styku s uskupením Univerzity za klima, ale nikdy jsem se tam neuchytil/a, že bych se přímo začal/a podílet nebo jsem se třeba účastnil/a stávky za klima na Filozofické fakultě, ale nenašel/a jsem tam úplně porozumění nebo neměl/a jsem pocit, že bych vlastně úplně s těmi lidmi byl/a na jedné vlně, ale možná to bylo zkrátka tím, že jsem na to neměl/a dost síly a odhodlání se do toho aktivně víc pouštět. Taky vznikla iniciativa, na které jsem se částečně podílel/a, byla snaha udělat vlastně spolek na Přírodovědecký fakultě, kde studuju, tak vlastně tam, vytvořit nějakou paralelu k těmto univerzitním organizacím, ale to úplně selhalo, to vyšumělo po té úvodní schůzi, nikdo už se k tomu nikdy nevrátil. A já jsem nikdy neměl/a dost síly to víc iniciovat.

Zeptám se, jak vypadalo, co se týče zabránění zástavby toho parku, jak to probíhalo nebo jestli to můžeš nějak přiblížit?

No. Já jsem úplně náhodou narazil, on se tomu věnoval nějaký občanský spolek v XY v Praze a já jsem tam chodil/a na gymnázium a byl to park přímo před tím gymnáziem a já jsem na to úplně náhodou narazil/a na Facebooku, vyskočila mi tam reklama a po tom jsem zkontaktoval/a za prvé kamarády z toho gymnázia a i ten spolek, který se na tom podílel, respektive tam bylo veřejné projednání toho záměru, tam jsem šel/a a tam jsem potkal/a ten občanský spolek, vyměnili jsme si kontakty a pak vlastně začala vznikat ta petice a můj podíl na tom byl především ten, že jsme i v terénu vybírali podpisy pod tu petici a účastnili jsme se jednání zastupitelstva opakovaně, ale tam vlastně můj nějaký entuziasmus postupně dojel na tom, že ti zastupitelé a jako ta rada městské části s námi jednala jako s dětma, to jsem byl/a toho času na gymnáziu ještě a já jsem té problematice nerozuměl/a tak, abych mohl/a nějaký tvrzení vyvracet nebo potvrzovat, takže jsem měl/a pocit, že tam moje možnosti víceméně končí, protože když se mnou budou chtít zamést, tak to udělají a víc než vybrat podpisy pod petici, tam moje možnosti skončily no.

Jestli se můžu zeptat, jak to s tím parkem dopadlo?

Trochu to беру jako ... trošku se cítím provinile, že už jsem na to dál rezignoval/a, myslím nebo jako vím, že k té zástavbě aspoň dosud nedošlo a myslím, že se tam podařilo dojít ke kompromisu s tím

investorem a že se vlastně vyjednala výrazně šetrnější varianta s tím, že tam určitá zástavba bude, ale v mnohem menším rozsahu. Myslím si, že se tam ještě stavět nezačalo a já už to dávno nesleduju aktivně, takže ... jako mělo to smysl, asi nebyť toho, tak tam zřejmě už probíhala ta stavba v plném rozsahu, to se neděje a vypadá to, že se už ani nestane, ale už ten případ nesleduju.

Hm, a ještě jsi zmínil/a, že jsi zkusil/a, jestli to tak můžu nazvat v uvozovkách, být v univerzitním spolku a že ses tam z nějakého důvodu úplně necítil/a pochopený/á, jestli jsem to správně zaregistrovala?

Hm, jo no, já jako tuhle kapitolu ještě nemám v sobě úplně uzavřenou, úplně vyjasněný postoj tady k tomuhle. Přejde mi jako hlavní váha tohoto spolku, hlavní těžiště bylo na Filozofický fakultě a myslím si, že tam bylo hodně radikálně uvažujících lidí a teďka ... takhle ... jako já na jednu stranu souhlasím s tím, že všechny tyhle problémy mají i vlastně dost podstatnou sociální rovinu anebo že to je propojený problém se sociálními nerovnostmi a tak, ale přišlo mi, že tady ty lidi byly tak radikální, že absolutně nedávali jako šanci tomu, aby jim nějaká širší veřejnost porozuměla a pochopila je. Že to bylo vlastně tak ostrý vymezení se proti všemu a na jednu stranu tomu rozumím, protože mi přijde, že tohle se dělo tím, že ty lidi, a to já do jisté míry jsem se s tím ztotožňoval, cítili takovou beznaděj nebo úzkost způsobenou těmito tématy, že vlastně tahle úzkost vytvářela velký tlak na to "něco musíme udělat" a tím, jak tenhle tlak byl velkej, tak museli dělat něco radikálního, museli dělat něco šokujícího, ale už tam podle mě nebyl prostor se racionálně zamyslet nad tím, jestli se tím vůbec něčeho docílí, jestli je to efektivní, jestli to spíš neuškodí obrazu lidí zastávajících podobný názory. Věřím, že to bylo upřímný, ale nemyslím si, že to byl úplně efektivní způsob, ale tím neříkám, že mám vymyšleno, jak to udělat líp, právě proto cítím tu beznaděj.

Takže se nějakým způsobem radikálně vymezovali v těch svých činnostech, které realizovali?

Přejde mi, že to propojovali s příliš radikálními názory a teď je to pro mě těžký, protože já s těma názorama vesměs souhlasím, ale vlastně třeba stávka za klima na Filozofický fakultě měla jako otevřeně rovinu boj proti kapitalismu a teď třeba pro mě to je věc, se kterou zásadně souhlasím, ale veřejnost ji nemůže pochopit, a když na téhle akci budou mít lidi bannery zaměřené explicitně proti kapitalismu, tak je 90 % lidí úplně zavrhnou a nikdy ničeho nelze dosáhnout touhle cestou, ale zároveň to chápu, protože prostě ta beznaděj je velká a taky znám pocity, že prostě to musím říct úplně na féru a tak radikálně, jak si to myslím, ale přitom racionálně vím, že to nemá úplně smysl asi.

Hm, děkuju. Ještě se zeptám na poslední bod a už se zase posunu k otázkám, ještě jsi vlastně říkal/a, že jsi i ty zkusil/a založit nějakou iniciativu, proč myslíš, nebo jak si vysvětluješ, že to nakonec nějakým způsobem vyšumělo nebo ten zájem nebyl takový?

No, přemýšlím. Tak takhle, já jsem nebyl/a ten hlavní figurant tohohle. Vzniklo to z facebookové diskuze, kdy došlo k nějaké konfrontaci, myslím, že to byla facebooková skupina Přírodovědecké fakulty, tam se řešilo nějaké téma a rozjela se tam docela intenzivní a zajímavá diskuze v komentářích, mimo jiné se do ní zapojili i někteří zástupci Univerzity za klima mám pocit a bylo tam víc názorových skupin a vlastně pak jsme si napsali a shodli se, že na Přírodovědecké fakultě tohle téma není nějak řešené a že by stálo za to vytvořit ne určitou opozici, ale spíš paralelu k těmhle buňkám, které jsou, protože jako přírodovědci k tomu vlastně máme nejvíc, co říct, a přitom nejvíc jsou slyšet lidi z Filozofické fakulty, přírodovědci pak nadávají, že jsou moc radikální, ale přitom sami nic neřeknou. Takže jsme měli, jednou jsme se sešli a chytili se tam toho lidi z těch univerzit za klima, ti tam přišli, byl tam i zástupce přímo z vedení fakulty, pan Jan Konvalinka myslím. Byl tam i někdo z Centra pro otázky životního prostředí a teď nevím, jestli je někdo explicitně zval nebo se toho sami chytili, a to bylo zajímavý, i z toho byly nějaký závěry tehdy a pak už, já si myslím, že hlavně to ztroskotalo na tom, že ten kluk, který tohle sám tehdy svolal, tak na to pak asi neměl sílu nebo čas, to chápu a já sám/sama jsem, někdy jsem se možná pokusil/a tam iniciovat, ať teda společně půjdeme na schůzi univerzity za klima a vytvoříme tam nějakou přírodovědeckou buňku, toho už se

nikdo nechytíl, už je to 2 roky mrtvá skupina na Facebooku. Nemyslím si, že by se v tom teď něco změnilo. A proč to selhalo, v obecné rovině mě napadá, že možná ti přírodovědci mají v průměru tak chladnou hlavu, až je jim to vlastně jedno nebo že prostě jejich způsob boje v téhle věci je to bádání a nemají, nejsou tak emotivní jako lidi z Filozofické fakulty, kteří mají potřebu hned to vyjádřit. Já si myslím, že tam těch důvodů bude mnoho.

Hm, děkuju. A jaký obor ty studuješ, jsi říkal/a. A souvisí nějakým způsobem tvůj výběr oboru s environmentálními otázkami?

Můj výběr ve chvíli, kdy jsem šel/a na vysokou školu, tak byl dost nejistý, dost jsem tápal/a a do jisté míry stále tápu, ale teď už mám docela jasno. Určitě to hrálo roli, určitě jsem neměl/a jasnou vizi v tom, že jako bych směřoval/a k nějaké konkrétní práci, asi jsem ani neměl/a v tu chvíli jasno, že bych chtěl/a dělat vyloženě zaměstnání, které by se aktivně dotýkalo těchto témat. Teď tomu tak je, určitě. Teď určitě ano a ve svém vývoji v průběhu vysoké školy jsem došel/a k tomu, že největší změnu můžu na světě udělat tak, že budu učit jako děti, učit další lidi a snažit se je o těchto věcech motivovat přemýšlet a nějak je pochopit, takže teď studuju Učitelství zeměpisu. Zeměpis jako takový mě hodně zajímá, takže to není jenom, že bych otrocky se rozhodl/a, že tohle bude moje poslání, to ne takhle přímo, ale je to vlastně ten hlavní smysl, který v tom vidím.

Takže nějakým způsobem se bude tvoje budoucí zaměstnání dotýkat témat ekologie ...

Určitě ano.

Taky otázka, kterou už jsi zmiňoval/a, ale stejně se zeptám, jestli tě nenapadne ještě něco dalšího, co ty sám děláš proenvironmentálního? Může se to týkat čehokoli, stravování, oblékání...

Takovýchto věcí by se dalo vyjmenovat nekonečno nebo tím, že to je pro mě jedno z hlavních, jak to říct, takových paradigmat ... tohle uvažování o životním prostředí, tak toho je spousta. V určitých fázích jsem se hodně věnoval/a Dumpster Divingu, kdy jsem vybíral/a jídlo vyhozené ze supermarketů, ale musím se přiznat, že teď už jsem na to rezignoval/a, protože mi přijde, že se ty podmínky extrémně zhoršily v Praze, že vlastně, i když mi přijde jako nějaký dost ušlechtilý a moderní trend, tak ty supermarkety tady, no zkrátka to tady nenašlo v českém prostředí úplně úrodnou půdu, tenhle trend. Ale v poslední době se aktivně moc nesnažím, takže možná je to jenom moje rezignovanost. A snažím se obecně dělat takový klasický věci, nekupovat si věci zbytečně, snažím se jíst jenom opravdu minimálně maso, ale nejsem ani vegetarián, takže se nechci nějak chvástat, snažím se, když to jde, vůbec nekupovat nový produkty ... oblečení si jako, nový si kupuju jenom opravdu výjimečně, jen v případech oblečení, které v sekáči člověk nenajde, ale jinak se snažím kupovat z druhé ruky. Nejezdím autem, aspoň zatím. A snažím se chodit pěšky, jezdit na kole, toho je řada. Co dál no. To jsou asi takový hlavní klasický věci nebo a teď já zase trochu odbočuju, já doufám, že ti to nekomplikuju pak ve zpracování těch dat.

Hm.

Že měl/a jsem v životě vlny, kdy jsem vyloženě se snažil/a fakt kupovat potraviny bez obalu, ale teď v tuhle chvíli na to prostě sám/sama nemám energii a peníze, je to prostě, přijde mi, že to, že tudy nevede cesta. Je to strašně drahý a náročný, a pokud to bude taková výsada pro hipstery, jako tak se tím nic nezmění, je to vlastně hrozně pokrytecký, protože si tohle můžou dovolit jenom lidi, který vydělávají, víc vydělávají, který pravděpodobně ... ta práce, kterou dělají je naprosto bezohledná k životnímu prostředí nebo nechci se nikoho dotknout, ale určitě to bude mnoho takových případů a vlastně mi přijde, že to ... je to hezký, může to přitáhnout pozornost k tomu problému, ale nikdy se nestane, že by ... protože procento lidí, který si může dovolit a má dost energie a času na to chodit do těchhle malých obskurních obchůdků, který jsou výrazně dražší než supermarkety, tak to je úplně zanedbatelný procento, který jako rozdíl ve světě prostě neudělá, je to jenom nějaký postoj, vymezení

se proti něčemu a v mnoha případech mi to přijde, že to právě může být i dost pokrytecký. Protože to dělají lidi, který třeba v mnohem zásadnějších otázkách se vůbec nerozhodují environmentálně a jenom je to pro ně projev nějakého statutu nebo postoje nebo vymezení se, ale vůbec to nemusí být upřímný. Nebo funkční.

Hm. A když se ještě vrátím na začátek, jak jsi mluvil/a o tom jídle, které sis bral vyhozené ze supermarketu, tak to můžeš nějak konkretizovat?

Tak, že jo ... to je ... asi takový až sport nebo pojem Dumpster Diving ... nebo předpokládám, že... znáš to ...

Znám to, ano znám to ...

Tak byly časy, kdy jsem chodil/a soustavně, kdy jsem vlastně měl/a kamarády ve spolubydlení, který v tomhle se mnou spolupracovali, takže jsme měli vyhlídnutá místa a chodili jsme i relativně pravidelně, ale netrvalo to moc dlouho. Ty podmínky se průběžně zhoršovaly, ty supermarkety, já nevím, jestli to je moje zkušenost nebo je to obecný trend v Praze, že před těmi pár lety, třemi lety, byla taková zlatá éra, kdy jsem měl/a vyhlídnutý skvělý místa, který byly spolehlivé a nacházeli jsme tam skvělý jídlo a postupně tohle opadávalo, naráželi jsme na agresivitu těch zaměstnanců toho supermarketu, zabráňovali tomu, abychom se tam dostali. Já jsem potom byl/a půlroku na erasmu v Estonsku, kde mi přišlo, že tenhle trend je ještě mnohem silnější, že tam byla dost silná komunita, která se tomuhle věnovala a tam jsem se tomu taky věnoval/a, ale pak po návratu a už tím, že byl covid, tak mi přijde, že se ty podmínky dost zhoršily a už jsem na to vlastně tak na půl rezignoval/a v současnosti.

Hm.

Teď jsem možná zase odbočil/a.

Nee..

Jo, dobrý.

Tím způsobem, jakým pracuješ nebo nakládáš se svými pocity, daří se ti tak i zmírňovat intenzita těch pocitů?

Hmm. Myslím si, že se mi to spíš nedaří. Že to je proces a že se furt učím nebo spíš nabírám víc a víc spíš negativních zkušeností, který doufám, že výhledově povedou k tomu, že se naučím s tímhle líp pracovat. Ještě jednou, jak byla otázka?

Ano, ano. Jestli se ti daří chováním nebo způsobem, jakým pracuješ se svými pocity, emocemi, zda se ti je daří zmírňovat ...

Myslím si, že spíš ne. Spíš se mi to nedaří. Spíš si je pouštím k tělu a prostě není mi dobře z toho. A jednou se to naučím.

Napadne tě něco, co by mohlo pomoci?

Přemýšlím. Ono je těžký, kde je hranice mezi obecně těžkými pocity a explicitně environmentálním žalem, takže myslím si, že obecně, co může pomoci, tak je najít zdravou míru mezi tím, jak moc si to pouštět k tělu a jak být nad věcí, ale teďka je to samozřejmě balancování mezi dvěma extrémy, kdy na to člověk buď začne kašlat a druhý extrém je, že si to tak pouští k tělu, až ho to úplně zničí. A k tomu se asi blížím spíš já, i když jsou i situace, kdy na to už úplně kašlu, kdy už nemám sílu to řešit. Ale podle mě asi je možný najít ten zdravý balanc a nějak ho kontinuálně udržet, což já neumím, takže já vlastně spíš střídám oba extrémy... hmm, možná si jako uvědomit, no to je těžký, právě spíš asi nevím, spíš asi nevím, kdybych to věděl/a, tak se o to snažím. Je tam hromada problémů v tom

prostě, když člověk se vzdá té odpovědnosti, tak sice mu to pomůže, co se týče pocitů, ale objektivně to tím nepomůže světu, když od toho člověk dá ruce pryč. No.

Hm, děkuju. Co bys poradil někomu, kdo má podobné pocity jako ty?

To já právě vůbec nevím. Kdybych věděl/a, tak to poradím sám/sama sobě. Nezbáznit se z toho, protože když z toho člověk vyhoří nebo když se zabije, tak tím už nic na světě nezachrání, i když objektivně tím sníží svoji uhlíkovou stopu na nula, tak. Nedokážu takhle uceleně poradit, asi fakt ne.

Hm.

Ale hledat zdravý kompromis. Ale to zní hrozně konzervativně. To zní hrozně umírněně, to zní hrozně jako “nehroťte to děti, myslete racionálně”, to zní jako moji rodiče, takže to nechci říkat. Takže spíš řeknu, že nevím.

A ještě, než se zeptám poslední otázka, ještě mě napadla tato... myslíš si, že jednotlivec je schopen dosáhnout nějaké změny v tom velikém celku?

Teoreticky ano, prakticky ne. Nebo naděje není nulová, ale je malá. Obyčejný člověk spíš ne.

Hm, hm. Chceš to nějak doplnit nebo mám se posunout dál?

Já to nechci zakončit na úplně negativní notu. A taky já se furt v těch pocitech jako ztrácím, takže to je teď, co mě tak přijde na mysl, ale já spíš vlastně nemám žádnou naději a všechno, co dělám, dělám pro sebe a pro svoje svědomí a nemyslím si, že je šance, že lidstvo v tom tuhle výzvu zdolá, myslím si, že to dopadne špatně a myslím si, že s tím nemůžu nic udělat a vlastně všechno, co dělám je pro můj vlastní dobřej pocit, abych si mohl/a mýt ruce, abych mohl/a říct “já jsem za sebe udělal/a, co jsem mohl/a”, ale nemyslím si, že to dopadne dobře.

Ano.

Ale tím mě mrzí... nechci vůbec dávat tyhle negativní emoce... jako šířit do světa, takže to tak objektivně asi není.

Je ještě něco, co jsi shledal/a nefunkčním při zvládnání environmentálního žalu? U čeho sis řekl/a třeba “jo, tak tohle k ničemu nevede” nebo “tohle mi nepomáhá”, “tohle mi nevyhovuje”, ať už nějaká aktivita nebo myšlenky.

Pro mě je těžký. Já v hlavě nemám vymezený věci, který bych vědomě dělal/a, že teď dělám věc, kterou bych potlačoval/a nebo se snažil/a zabránit environmentálnímu žalu, takže pro mě je těžký říct, který nefungují, protože to myšlenkově takhle neodděluju. Hm. Když mám špatný emoce, tak hodně jím, to nepomáhá, je mi pak ještě hůř. Že se přežeru.

Hm.

Právě pro mě není těžký říct, který by fungovaly, který nefungovaly, pro mě je těžký říct, co z toho jsou pro mě řešení pro takovýhle emoce, protože to takhle neodděluju.

Děkuju. A ještě poslední otázka, jestli jsme třeba nezmínili něco k tomu tématu a chtěl/a bys třeba dodat?

Em, k tématu, to mě takhle nenapadá.

Dobře, děkuju, tak já vypínám ...