

climate-change-emotions.org



EMOCJE TOWARZYSZĄCE ZMIANIE KLIMATU



Norway
grants



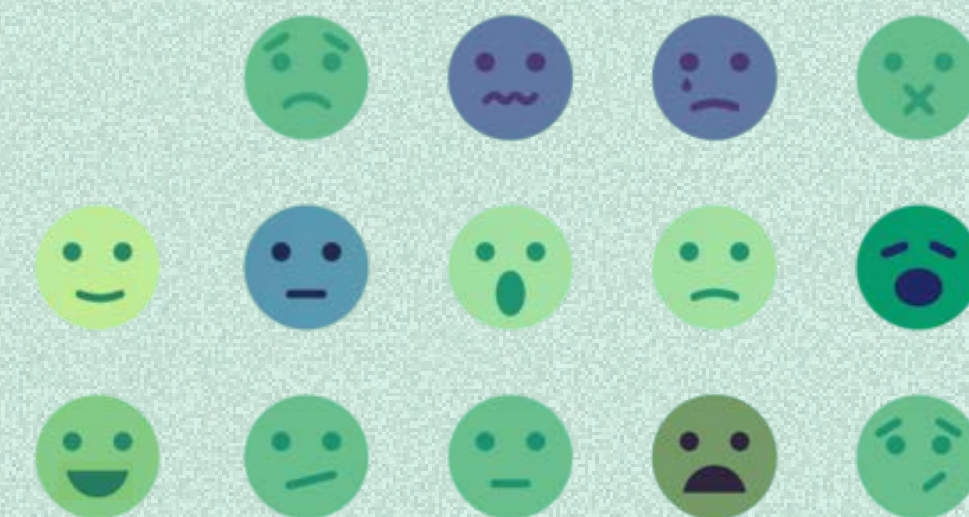
Norwegian University of
Science and Technology

Dotychczas przeprowadziliśmy badania na temat emocji doświadczanych w obliczu zmiany klimatu w kilku krajach europejskich.

Dzięki inicjatywie Science and Society chcemy podzielić się najważniejszymi wnioskami ze społeczeństwem.

Zmiana klimatu to temat na czasie – wzbudzający silne i często skrajne emocje. Dotychczasowe badania wskazywały, że emocje te nie pozostają bez wpływu na zdrowie psychiczne. Wielu badaczy zakładało również, że emocje mogą odgrywać kluczową rolę w mobilizowaniu ludzi do działań na rzecz klimatu – nie było jednak jasne, jakie konkretnie emocje są skuteczne i dlaczego.

W tym miejscu wkroczył nasz międzynarodowy zespół psychologów i neuronaukowców, aby rzucić światło na te zagadnienia.



Przeprowadziliśmy ponad 70 pogłębionych wywiadów w Polsce i Norwegii z osobami głęboko zaniepokojonymi przyszłością planety. Na tej podstawie stworzyliśmy pierwsze profesjonalne narzędzie do badania emocji klimatycznych – kwestionariusz ICE (*Inventory of Climate Emotions*) – oraz zestaw historii klimatycznych umożliwiających wywoływanie emocji w eksperymentach – bazę ECCS (*Emotional Climate Change Stories*). Dzięki temu mogliśmy przeprowadzić serię badań nad wpływem emocji na działania na rzecz klimatu, w tym pionierskie badanie z wykorzystaniem neuroobrazowania. Jako pierwsi pokazaliśmy, co dzieje się w mózgu, gdy doświadczamy silnych emocji związanych ze zmianą klimatu lub podejmujemy decyzje związane z klimatem.

ARTYKUŁY POPULARNONAUKOWE

Czy wiesz, czego może dotyczyć złość albo nadzieja klimatyczna? Do tej pory mówiło się głównie o lęku klimatycznym – niepokoju odczuwanym na myśl o nadciągającej katastrofie klimatycznej. W ramach działalności popularyzatorskiej podjęliśmy działania na rzecz zwiększania świadomości społecznej różnorodnych emocji klimatycznych i ich wpływu na zdrowie psychiczne.

Zachęcamy do przeczytania artykułów – przekierowanie na stronę wydawcy po kliknięciu w tytuł:

- Nauka o Klimacie
- Nauka o Klimacie
- Euronews

Emocje wobec zmiany klimatu: co czujemy w obliczu kryzysu

Które emocje mogą wpływać na działania na rzecz klimatu? – relacja z badań

„Widząc usychające drzewa, ludzie odczuwają żalobę jak po stracie”. Emocje i zmiana klimatu



PODCASTY I RADIO

Nie przepadasz za czytaniem? O naszych badaniach możesz posłuchać w **podcaście z serii „A o tym PAN słyszał?”**, nagrany w współpracy z Polską Akademią Nauk. Jeśli interesują Cię bardziej praktyczne pytania – na przykład jak radzić sobie z własnymi emocjami klimatycznymi – zapraszamy do naszej mini-serii podcastów w audycji **Homo Science**, przygotowanej wspólnie z Crazy Nauka: [pierwszy o inwentarzu emocji klimatycznych](#), a [drugi o badaniach neuroobrazowych](#).

Dzielimy się wiedzą w wielu miejscach i w wielu formach, ponieważ zależy nam na tym, żeby **rzetelne informacje o klimacie i towarzyszących mu emocjach** były dostępne dla każdego.

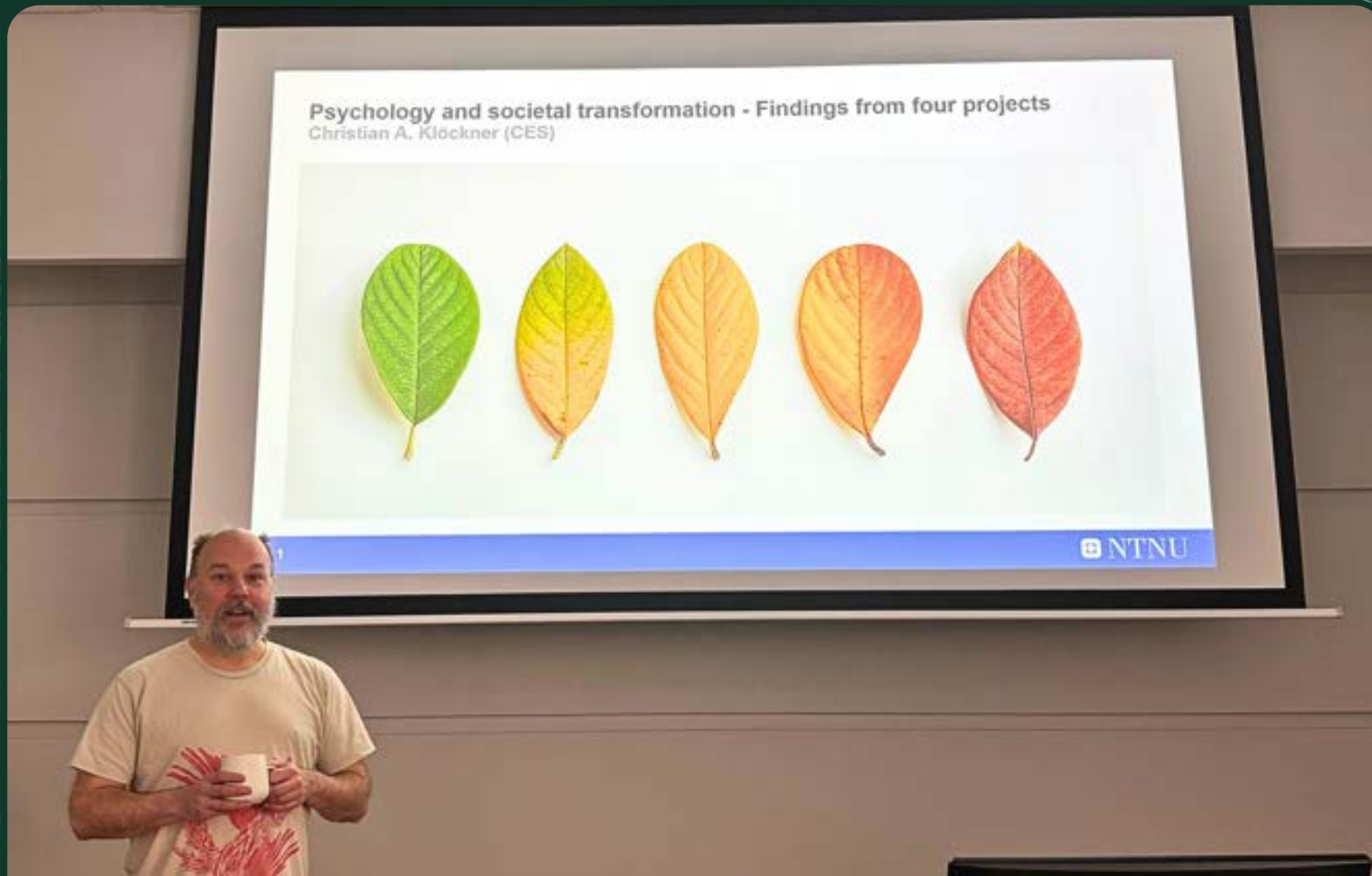
FILM - REPORTAŻ

Wolisz obejrzeć film? Wraz z Michałem Kuryłkiem stworzyliśmy **10-minutowy spot**, w którym pokazujemy, jakich metod używamy i jakie wnioski płyną z naszych badań.



WYKŁADY NAUKOWE

W ramach projektu prof. Christian A. Klöckner (NTNU) odwiedził Warszawę i przeprowadził wykład na temat emocji związanych ze zmianą klimatu i zachowań proekologicznych. Dominika Zaremba omawiała emocje klimatyczne podczas spotkania Studenckiego Koła Naukowego UW dla Klimatu, a prof. Artur Marchewka przedstawił narzędzia do mierzenia emocji klimatycznych pracownikom naukowym NTNU.



WARSZTATY DLA SPECJALISTÓW

Zorganizowaliśmy i przeprowadziliśmy dwa warsztaty w Poznaniu i Warszawie. W ten sposób przeszkoliliśmy 26 osób (psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, edukatorów, decydentów i reprezentantów organizacji pozarządowych). W trakcie warsztatów omówiliśmy wyniki badań na temat emocji w kontekście zmiany klimatu i bazujące na nich praktyczne rekomendacje. Wzbogaciliśmy warsztaty o ćwiczenia grupowe, scenki, quizy, przykłady pierwszej pomocy psychologicznej dla osób dotkniętych nagłymi skutkami zmiany klimatu. Uczestnicy otrzymali wydruki z materiałami z warsztatów i wskazówkami do dalszej pracy.



Otrzymaliśmy inspirujący i entuzjastyczny feedback:

Bardzo dziękuję za materiały i warsztaty, były naprawdę ciekawe i wiele wnoszące.

Mega fajna atmosfera, bardzo ważny temat.

Warsztat okazał się fascynujący. Spędziliśmy intensywne 4 godziny na zgłębianiu emocji jakie odczuwają ludzie w kontekście zmian klimatu. Dzięki realnym przykładom i przypadków psychologicznych mogliśmy zobaczyć, jak należy reagować oraz co się dzieje w mózgu człowieka, aby było łatwiej przejść przez szturm emocji.

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY

Zrealizowaliśmy warsztaty dla młodzieży, które łączyły przekazywanie rzetelnej wiedzy o zmianie klimatu z nauką rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami. Naszym celem było stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o uczuciach, takich jak lęk klimatyczny, frustracja, bezsilność, gniew czy nadzieja.

Warsztat opierał się na aktywnych metodach pracy: dyskusji, ćwiczeniach twórczych, pracy z kartami emocji. Uczestnicy nakręcili krótkie filmiki, w których nagrali listy do samych siebie z przyszłości.

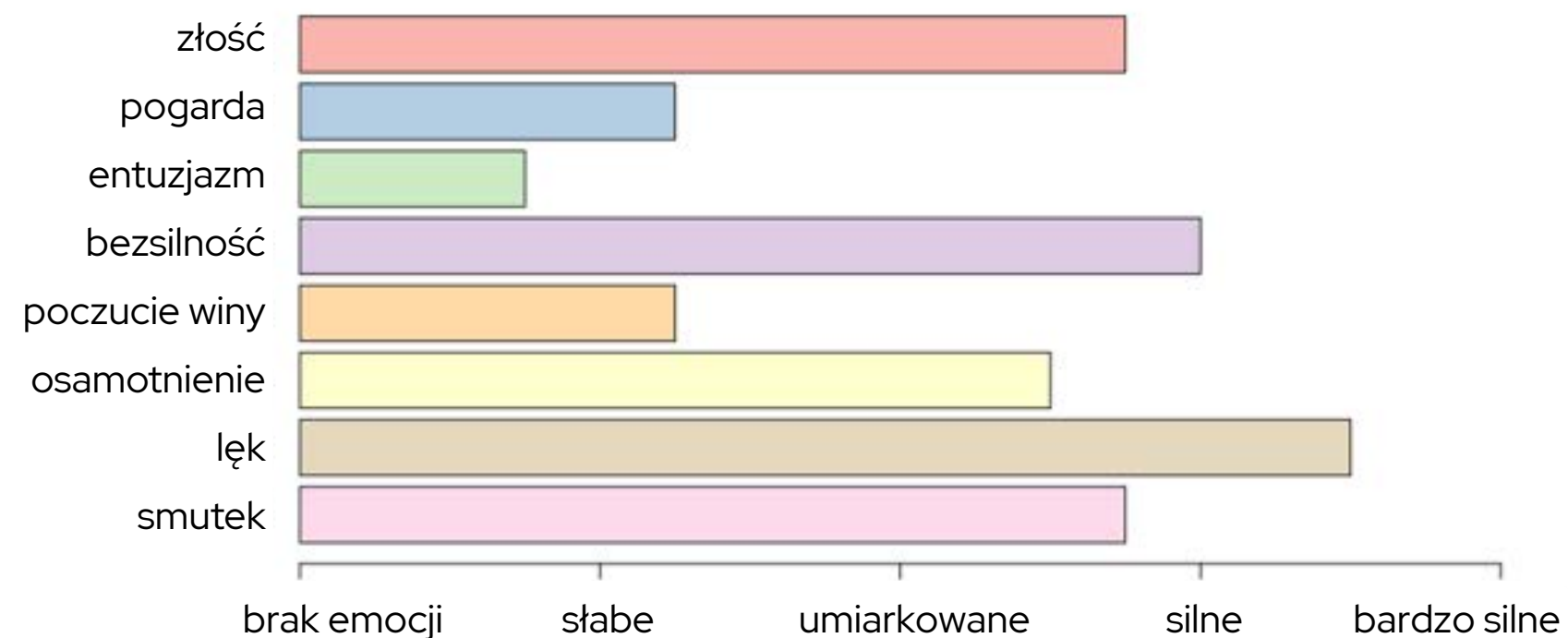
Wspólnie tworzyliśmy też "Drzewo Możliwości" – symbol naszej wspólnej siły w obliczu zmiany klimatu. Warsztat zakończył się refleksją nad tym, jakie konkretne, małe kroki mogą podjąć w swoim codziennym życiu, by wspierać planetę.



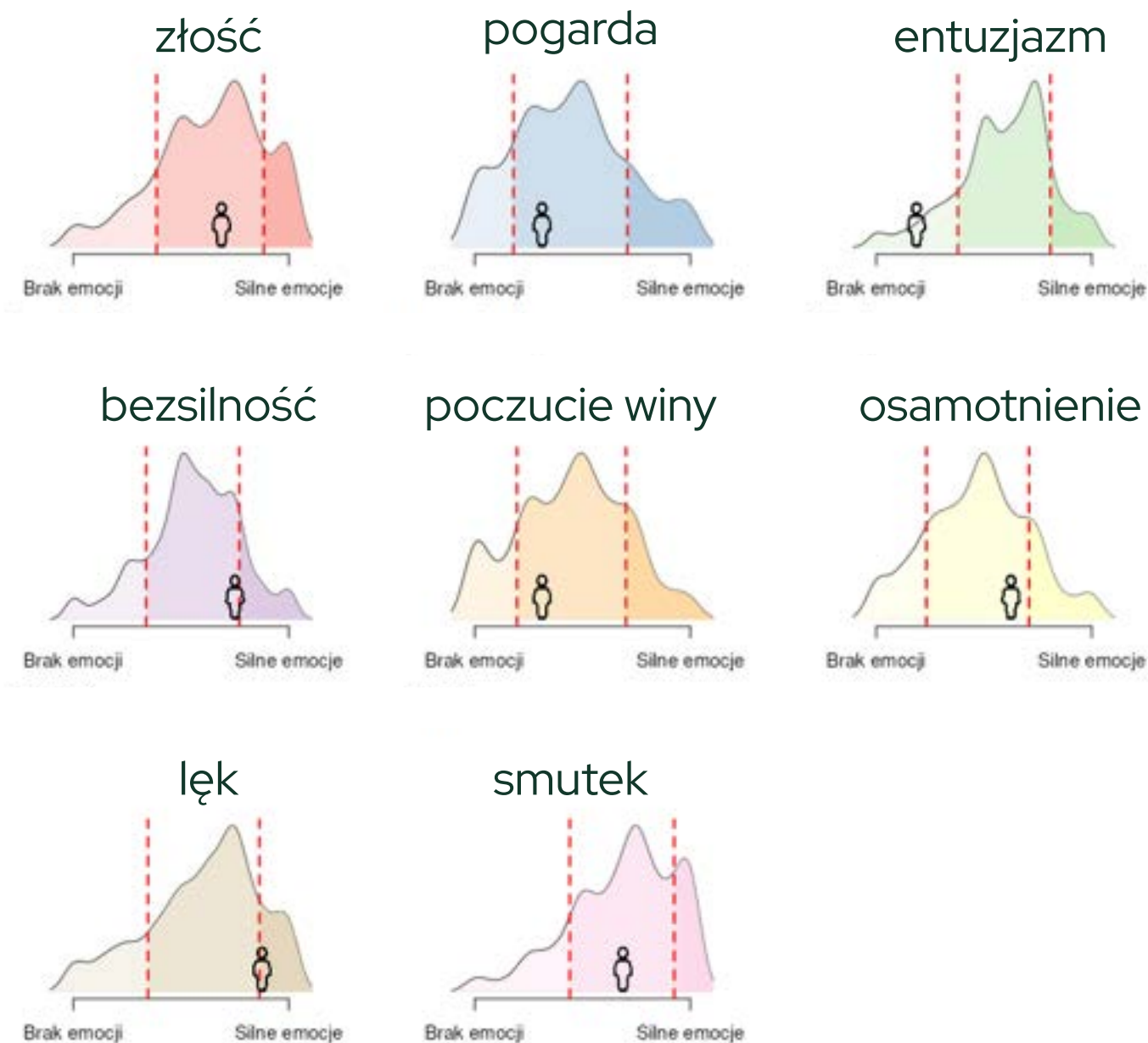
POZNAJ SWOJE EMOCJE

Wydaje Ci się, że tylko Ty czujesz silne emocje związane z klimatem? A może nie wiesz, jak nazwać to co czujesz? Stworzona przez nas platforma pozwala na wypełnienie Inwentarza Emocji Klimatycznych (Inventory of Climate Emotions, ICE), dzięki czemu możesz poznać swoje emocje wobec zmiany klimatu.

Twoje emocje



Możesz też porównać odczuwane przez siebie emocje z odpowiedziami udzielonymi przez inne osoby.



Zmierz swoje emocje →

JAK DEFINIUJEMY EMOCJE KLIMATYCZNE?

Złość

Odczuwanie złości, irytacji i frustracji w związku z postrzeganiem ignorancją, bezczynnością i krótkowzrocznością społeczeństwa i władzy, którzy nie robią wystarczająco dużo, aby przeciwdziałać zmianie klimatu, lub że celowo działają na szkodę klimatu.

Pogarda

Odczuwanie złości, frustracji i niezadowolenia w związku z przekonaniem, że zmiana klimatu jest problemem wyolbrzymionym i nie powinna znajdować się w centrum uwagi społecznej.

Entuzjazm

Odczuwanie pozytywnych emocji – radości, poczucia siły i sensu, inspiracji oraz energii – w związku z obserwowaniem lub uczestnictwem w zbiorowych działaniach na rzecz klimatu.

Bezsilność

Odczuwanie bezradności i zagubienia w związku z poczuciem, że jednostka ma niewielki wpływ na walkę ze zmianą klimatu.

Poczucie winy

Odczuwanie wyrzutów sumienia, poczucia winy i rozdrażnienia związanego z przekonaniem, że własne działania szkodzą klimatowi albo że nie podejmuje się wystarczających działań w trosce o środowisko.

Osamotnienie

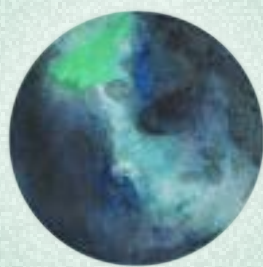
Odczuwanie samotności i izolacji w związku z przekonaniem, że inni ludzie nie angażują się w temat zmiany klimatu w takim stopniu, jak my sami.

Lęk

Odczuwanie niepokoju, strachu i lęku wynikających z postrzegania zmiany klimatu jako poważnej przeszkody i zagrożenia dla życia ludzkiego.

Smutek

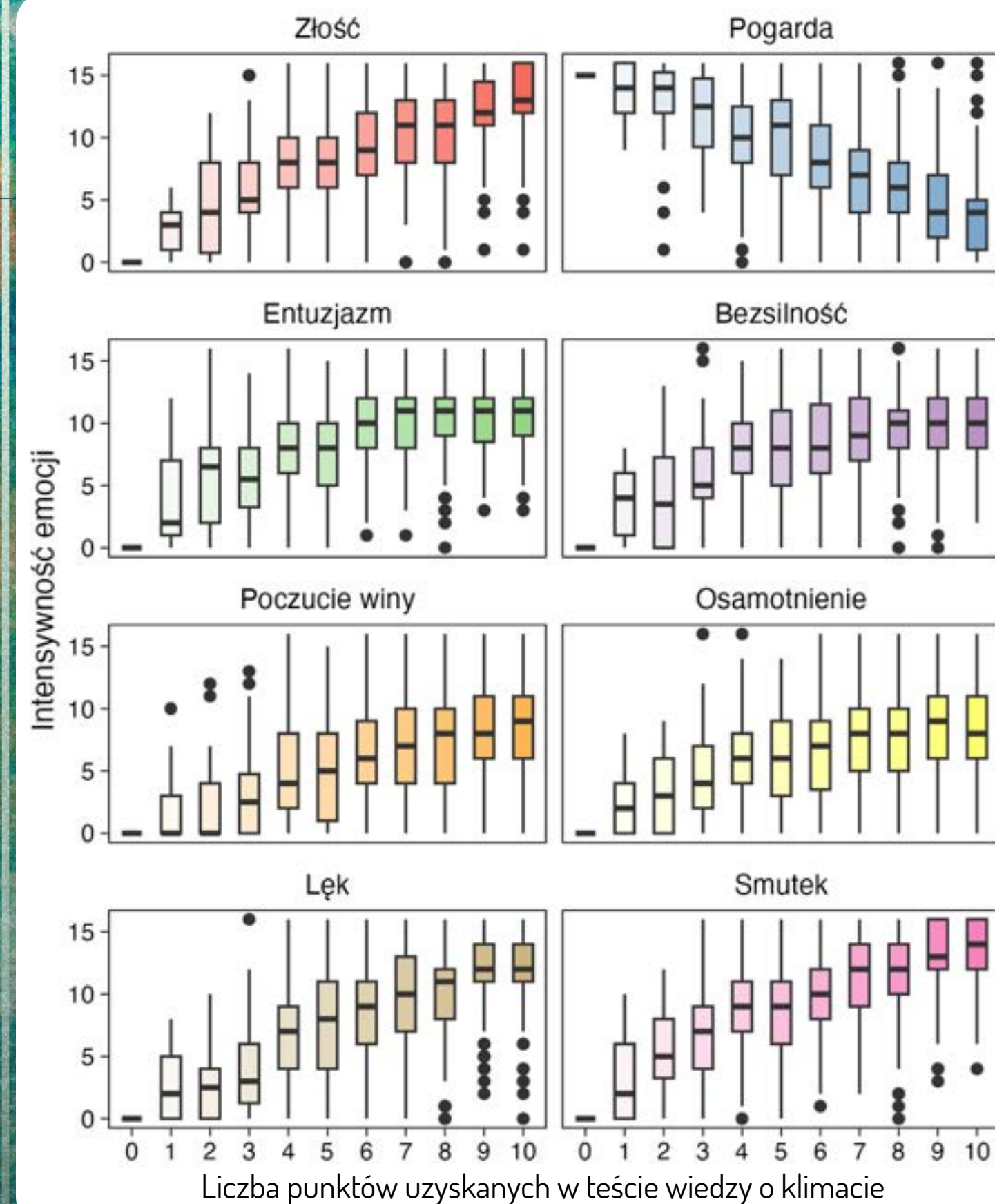
Odczuwanie smutku, żalu i przeżywanie żałoby w związku z postrzeganiem zmiany klimatu jako czegoś nieodwracalnego, przynoszącego ogromne straty dla życia na Ziemi.



BADANIE PILOTAŻOWE

Wypełniając kwestionariusz ICE, możesz też wziąć udział w badaniu pilotażowym, w którym badamy związek pomiędzy wiedzą na temat zmiany klimatu, zachowaniami proekologicznymi, oraz odczuwanymi emocjami. Pytamy Polaków o zmianę klimatu, jej przyczyny, skutki oraz związane z nią problemy środowiskowe, takie jak utrata bioróżnorodności, czy zanieczyszczenie powietrza i wody.

Na podstawie 1200 odpowiedzi, które otrzymaliśmy dotychczas, widzimy, że rzetelna wiedza o klimacie generalnie wiąże się z odczuwaniem silniejszych emocji. Wyjątkiem jest uczucie pogardy, które jest tym słabsze, im większą wiedzę o klimacie mamy.



OTWARTE REPOZYTORIUM DANYCH

Opracowane przez nas metody badawcze oraz uzyskane dane eksperymentalne opublikowaliśmy w otwartym repozytorium danych, które można znaleźć w bazie [OpenNeuro](#), a ich dokładny opis w periodyku [Scientific Data](#). W ten sposób udostępniamy te metody i dane innym badaczom w duchu otwartej nauki, a nasze badania są transparentne a wyniki łatwe do zweryfikowania.



scientific **data**

OPEN

DATA DESCRIPTOR

CLIMATE BRAIN - Questionnaires, Tasks and the Neuroimaging Dataset



Dominika Zaremba¹✉, Bartosz Kossowski¹, Marek Wypych¹, Katarzyna Jednoróg², Jarosław M. Michałowski³, Christian A. Klöckner⁴, Małgorzata Wierzbą¹✉ & Artur Marchewka¹✉

KIM JESTEŚMY?



prof. Artur Marchewka

Kierownik projektu | Instytut Nenckiego PAN

Specjalista z zakresu badań psychologii poznawczej oraz psychologii emocji z wykorzystaniem metod obrazowania struktury i funkcji ludzkiego mózgu.



prof. Christian A. Klöckner

NTNU

Badacz psychologicznych aspektów zmiany klimatu, zainteresowany ich pozytywnym i negatywnym wpływem na podejmowanie działań proekologicznych.



prof. Jarosław Michałowski

Uniwersytet SWPS

Bada sposoby radzenia sobie ze zmianą klimatu, w szczególności mechanizmy powstawania i utrzymywania się problemów psychicznych z tym związanych.



dr Małgorzata Wierzba

Instytut Nenckiego PAN

Zainteresowana jest szeroko pojętym rozwojem metod psychologicznych, które pozwoliłyby na lepsze zrozumienie psychologicznych aspektów zmiany klimatu.



mgr Dominika Zaremba

Instytut Nenckiego PAN

Interesuje ją wykorzystanie wiedzy o emocjach związanych ze zmianą klimatu do formułowania lepszych strategii komunikacyjnych i działań systemowych.



dr Bartosz Kossowski

Instytut Nenckiego PAN

Pasjonat technologii i *green life*. W projekcie odpowiada za MRI, infrastrukturę IT oraz zarządzanie danymi.

Warsztat okazał się fascynujący. Spędziliśmy intensywnie 4 godziny na zgłębianiu złożoności emocji jakie odczuwają ludzie w kontekście zmian klimatu. Dzięki realnym przykładom sytuacji i przypadków psychologicznych mogliśmy zobaczyć, jak należy reagować oraz co możemy zrobić dla drugiego człowieka, aby było łatwiej przejść mu przez te emocje.

Teraz już wiemy:

- 🌍 Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o klimacie?
- 🌍 Jak nie unieważniać ich emocji?
- 🌍 Jak wspierać młodzież w przezwyciężaniu poczucia bezsilności i zachęcać ich do działania?
- 🌍 Jak nie unikać trudnych pytań?

Dziękujemy Wam raz jeszcze 🥰🥰



- 18h Like Reply ❤️
- Magdalena Sztoś
- 18h Like Reply ❤️
- Lidia Super robota, gratulacje dla Was ❤️
- 2h Like Reply 3 ❤️👍
- Kamila mańszewska 🥰 super że są takie warsztaty
- 17h Like Reply ❤️

ponieważ jestem studentką specjalizacji social research. Jeśli mogłabym Ci się jakoś kiedyś przydać to daj znać :)
Jeszcze raz dzięki za super warsztaty!



Szyszki i paprocie - Anna
Meg Wlo o rety, ale super, już się zgłaszam na ten warsztat w takim razie

1d Like Reply 2 ❤️👍



Katarzyna Pruzińska is with Dominika Zaremba at Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN.
a day ago · Warsaw · 🌐

Z emocjami związanymi z kryzysem klimatycznym mierzymy się na co dzień i jest to bardzo szeroka skala i paleta odczuć - od znużenia, bezsilności, pogardy, smutku, lęku, aż po wściekłość.

Jak sobie z tym radzić, żeby znaleźć miejsce na nadzieję i współpracę?

Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą, kiedy stoimy nad wyschniętym starorzeczem, w kilka miesięcy wcześniej podziwialiśmy bogactwo bezkręgowców, słuchaliśmy żab?

Jak znajdować motywację, skoro polisy na życie brak?

Dziękuję Dominika Zaremba, Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN - to był bardzo potrzebny warsztat.

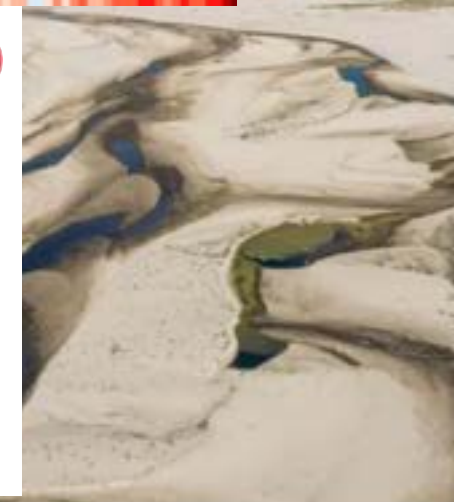
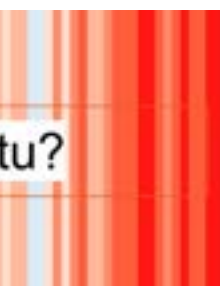
Gdzie w ciele czuję reakcję na zmianę klimatu?

Ja jestem pod olbrzymim wrażeniem wszystkiego w sumie, co tam

przy okazji mnie spotkało :)

I Nencki i Jarek, i Artur. Mega fajna atmosfera, bardzo ważny temat. A teraz kończę psych i rozglądam się za obszarami ciekawymi, za wzorami.

Na razie nie mam chyba konkretnych spraw, ale z przyjemnością będę wpadał na wszystkie warsztaty i tak ciekawe okoliczności! Na razie zbieram szczękę z ziemi po tym jak fajne to wszystko było i dzięki :))

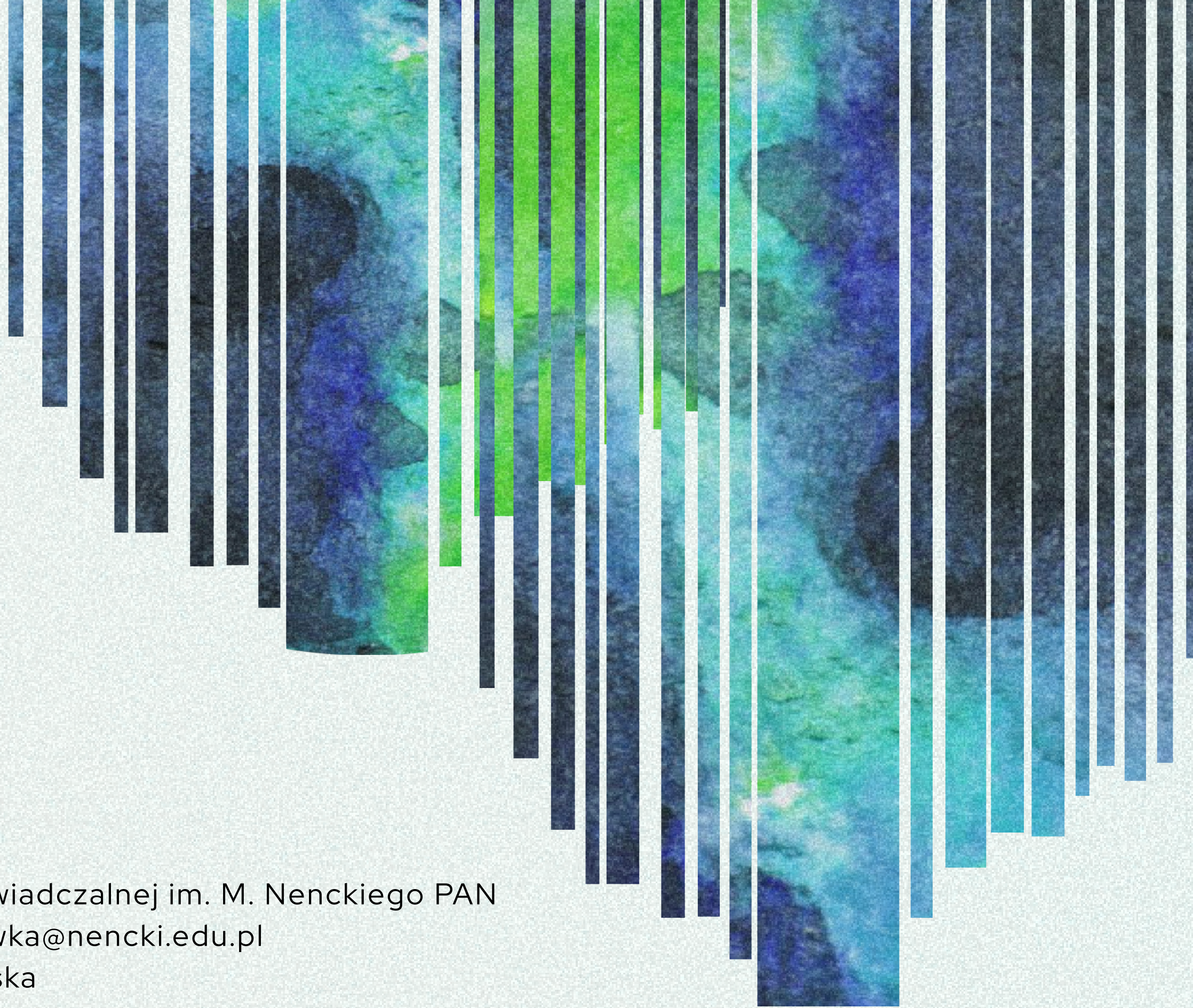




Norway
grants

Badania prowadzone w ramach tego projektu zostały sfinansowane ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego oraz Mechanizmu Finansowego EOG na lata 2014–2020: Grant nr 2019/34/H/HS6/00677 oraz inicjatywy bilateralnej Nauka i Społeczeństwo w zakresie nauk społecznych, sztuki i nauk humanistycznych, projekt nr 2024/43/7/HS6/00002.



An abstract graphic design featuring a series of vertical bars of varying heights and widths, colored in shades of blue, green, and black. The bars are arranged in a staggered, overlapping fashion, creating a sense of depth and movement. In the center, there is a rectangular area containing a blurred, abstract image with green and blue tones, possibly representing a biological or natural scene. The overall composition is set against a light gray background.

Copyright © 2025 Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN
kontakt: prof. A. Marchewka, a.marchewka@nencki.edu.pl
opracowanie graficzne: dr A.M. Olszewska