

Ostrowiecka Akademia Klimatu

Wykłady pn. Przyczyny postępujących zmian klimatycznych – możliwości przeciwdziałania ich negatywnym skutkom”

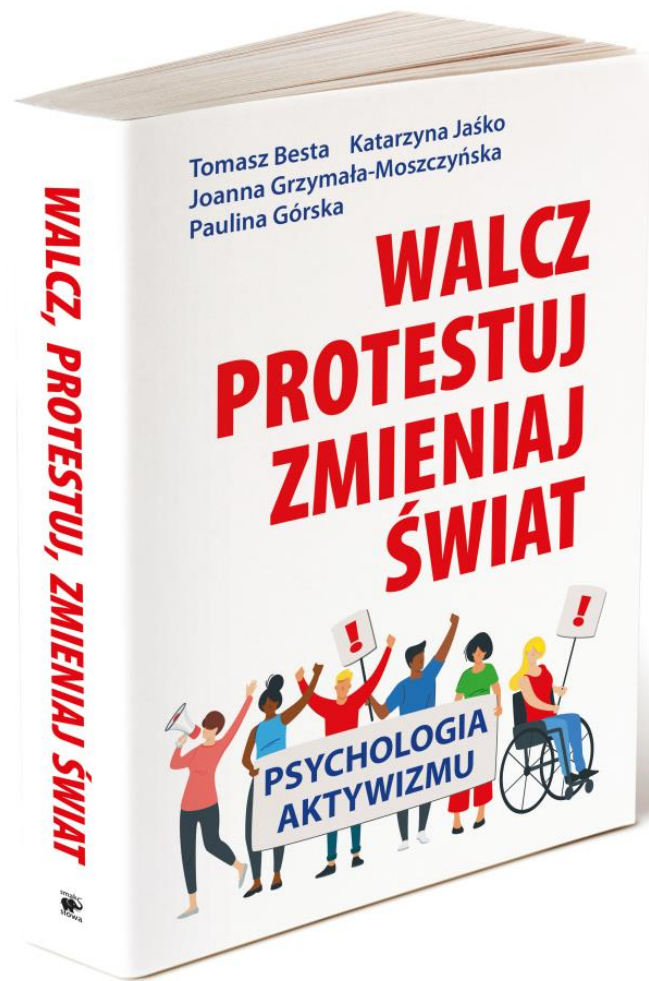
Ostrowiecka Akademia Klimatu to inicjatywa edukacyjna realizowana przez Miasto Ostrowiec Świętokrzyski w ramach projektu:
„Poprawa efektywności energetycznej w budynkach publicznych szkół podstawowych i przedszkoli w Ostrowcu Świętokrzyskim” współfinansowanego ze środków programu priorytetowego:
„Wymiana źródeł ciepła i poprawa efektywności energetycznej szkół”, realizującego Inwestycję
Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.



Człowiek, społeczeństwo a zmiana klimatu

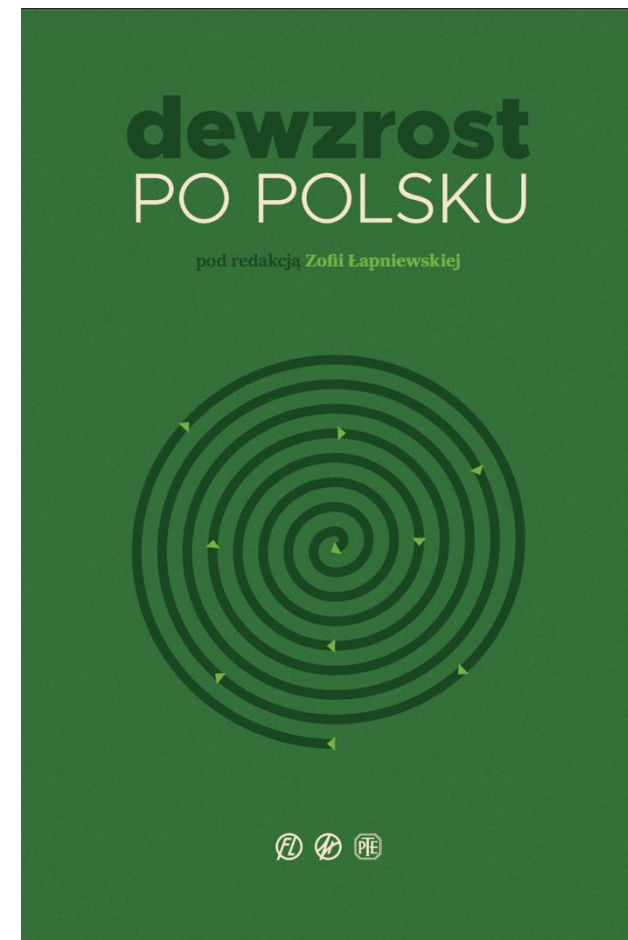
Dr Joanna Grzymała-Moszczyńska
Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wydział Humanistyczny AGH

Wykład, 16.03.2026



Badania z praktykami
zdrowia psychicznego

Akademia Głębokiej
Ekologii



PLAN NA DZIŚ

Jak zmiany klimatu
wpływają na nasze
zdrowie?

Jak zmiany klimatu
wpływają na nasze
samopoczucie
psychiczne?

Jak ludzie reagują
na kryzys
klimatyczny?

Błędy poznawcze
w kontekście
zmian klimatu

Jak nie stracić
nadziei?

Co sprawia, że
ludzie się
angażują?



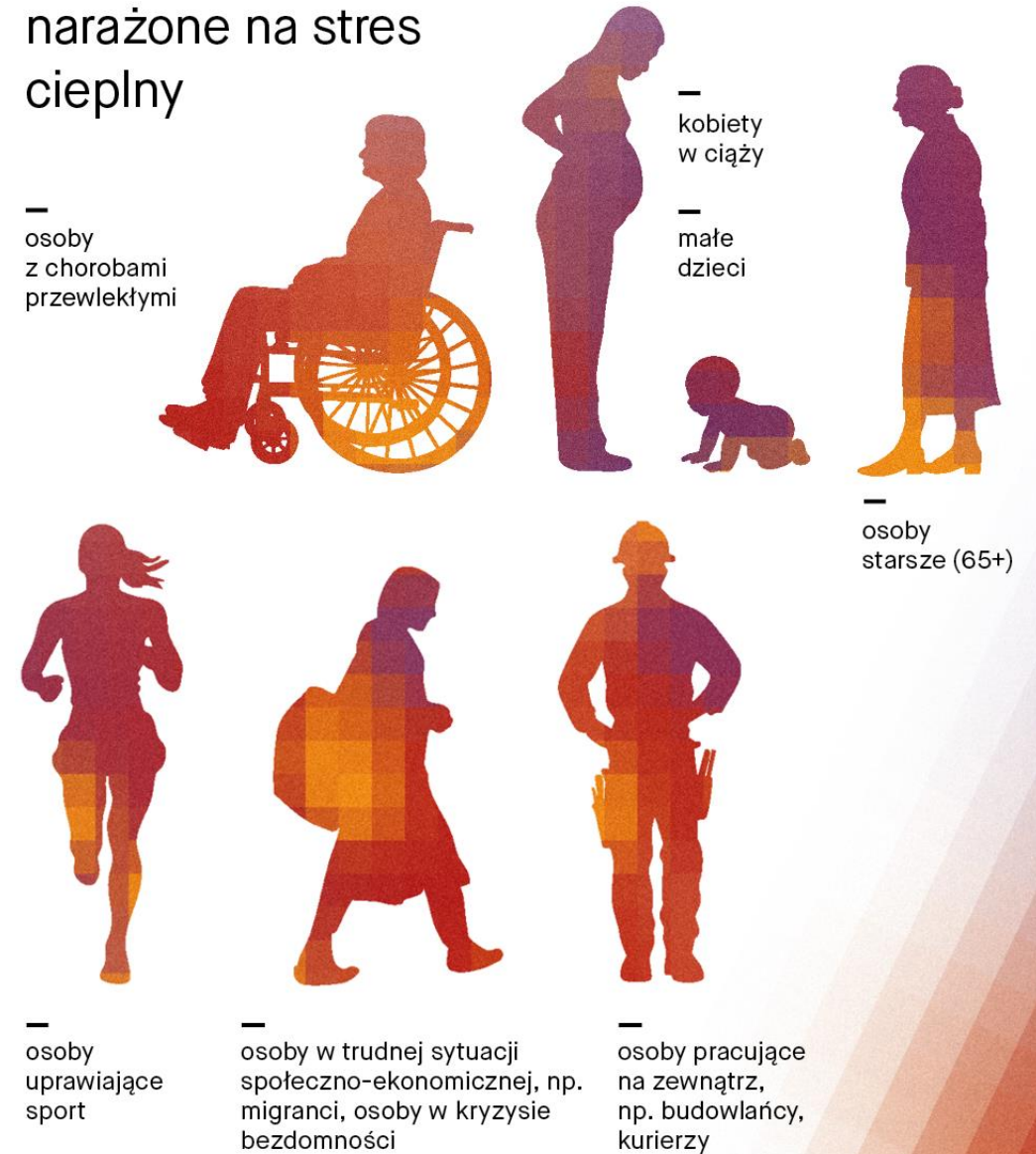
Wpływ zmian klimatu na zdrowie fizyczne

- ok. 20–25% wszystkich chorób w Europie wynika z czynników środowiskowych (dane Europejskiej Agencji Środowiska i WHO)
- Wzrost umieralności (liczby zgonów) i chorobowości (częstotliwości występowania przypadków choroby) związanych z wysokimi temperaturami latem
- Zwiększone ryzyko **wypadków** spowodowanych **ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi** (powodziami, pożarami i burzami)
- Zmiany rozmieszczenia sezonowego niektórych wywołujących **alergie gatunków pyłków**, zasięgu występowania wirusów i chorób

Fale gorąca...

- Osłabienie i bóle, dyskomfort, zmęczenie, problemy ze snem
- Uczucie psychicznego wyczerpania i zmęczenia („letnia chandra”)
- Trudności z chłodzeniem mieszkania i znalezieniem wytchnienia od upałów
- Poczucie izolacji i samotności, poczucie zamknięcia w domu
- Problemy z poruszaniem się po mieście, na przykład podczas prób dotarcia do chłodniejszych miejsc, takich jak parki, brak cienia i dostępu do wody
- Bagatelizowanie problemu, niepostrzeganie siebie jako osoby narażonej na większe ryzyko stresu cieplnego

Grupy szczególnie narażone na stres cieplny



Mapa lokalnych schronów klimatycznych

Od 2022 roku, w Barcelonie (Hiszpania) Rada Miasta w konsultacji z mieszkańcami i mieszkankami tworzy mapę schronów klimatycznych w mieście. Jest to mapa online, na której można znaleźć miejsca publiczne i lokalne obiekty („equipaments de proximitat”) – takie jak na przykład sklepy czy biblioteki – które poza swoją główną funkcją mogą także służyć jako schronienie przed upałem latem, a przed chłodem zimą. Aby znaleźć się na mapie miejsca te muszą spełnić pewne kryteria: być ogólnodostępne, zapewniać miejsce do siedzenia, wodę pitną i toalety. Ponadto muszą utrzymywać odpowiednią temperaturę: 26 – 27°C latem i 21°C zimą. W przypadku miejsc na zewnątrz musi być tam odpowiednia ilość zieleni i cienia.



Co, według warszawskich seniorów, miasta powinny robić, aby zapobiegać negatywnym konsekwencjom fal upałów?

- Miejsca chłodzące
- Więcej wody w mieście, w tym dostęp do wody pitnej
- Więcej zacienionych miejsc do odpoczynku (np. ławek, przystanków, na bazarkach)
- Zorganizowane „półkolonie chłodzące” na obrzeżach miasta
- Więcej zieleni, zwłaszcza drzew
- Wsparcie finansowe dla przystosowania domów i mieszkań do upałów

Co roku zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do około **46 tysięcy przedwczesnych zgonów**.
To więcej niż łączna liczba zgonów z powodu wypadków, HIV i uzależnień razem wziętych...

Źródło: Zespół Roboczy ds. Wpływu Zanieczyszczenia
Powietrza na Zdrowie Ministerstwa Zdrowia

Jak na nasze zdrowie wpływa zanieczyszczenie powietrza?

choroby układu krążenia - smog bezpośrednio zwiększa ryzyko nadciśnienia, niewydolności serca, choroby niedokrwiennej i udarów, a to najczęstsze przyczyna zgonów w Polsce (ok. 36–40% wszystkich zgonów rocznie) i zarazem najczęściej diagnozowane choroby przewlekłe.

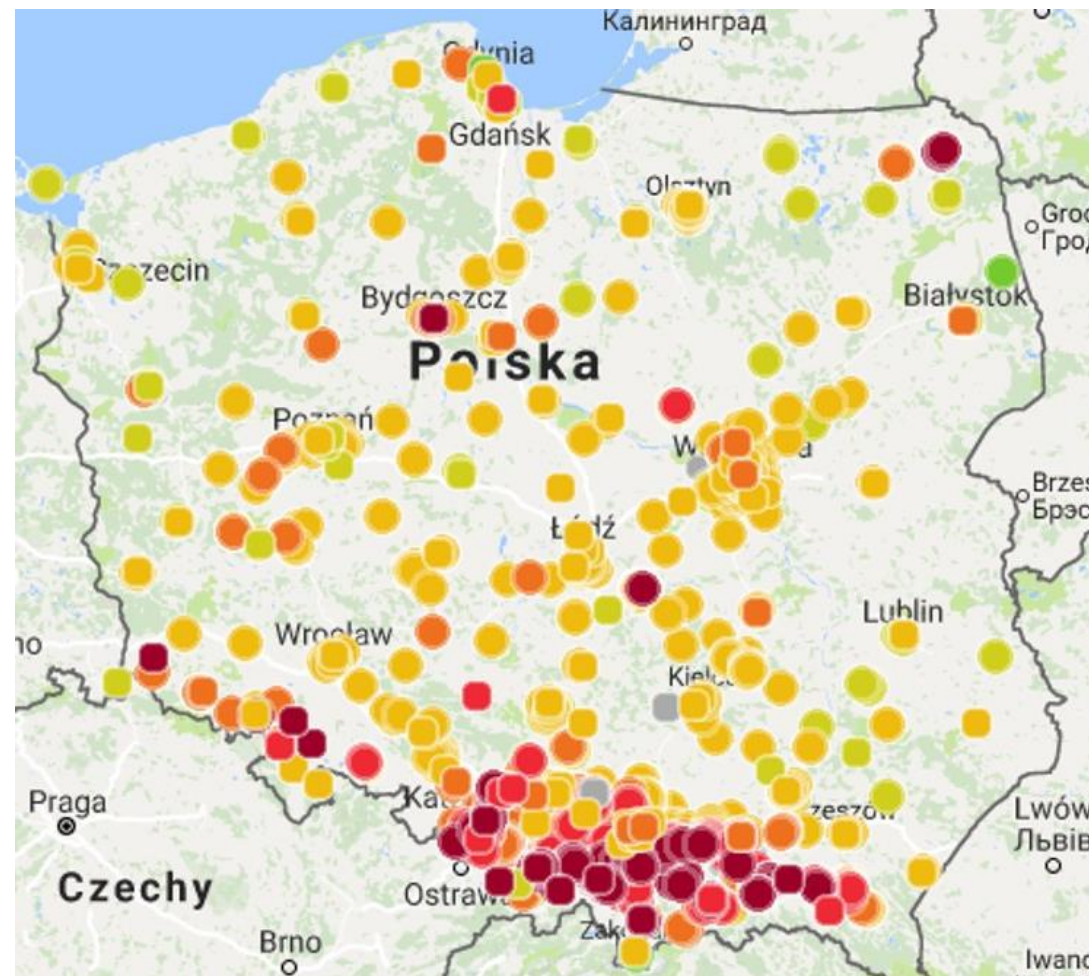
nowotwory to druga przyczyna śmierci Polaków (ok. 25% zgonów). Rak płuca bezpośrednio powiązany ze smogiem, pozostaje jednym z najczęstszych nowotworów w Polsce i główną przyczyną zgonów onkologicznych.

choroby układu oddechowego - zanieczyszczenia powietrza nasilają astmę i przewlekłe choroby płuc, a te należą do częstych powodów konsultacji POŻ i hospitalizacji.

choroby metaboliczne - smog zwiększa także ryzyko cukrzycy typu 2 i zaburzeń metabolicznych - chorób, które w Polsce już dziś dotyczą ponad 3 mln osób i należą do najdroższych w leczeniu.

Jak na nasze zdrowie wpływa zanieczyszczenie powietrza?

- Wyniki analiz IOŚ-PIB (2024) pokazują, że nawet krótkotrwałe epizody wysokiego stężenia mogą prowadzić do nagłych hospitalizacji - szczególnie dzieci, u których smog powoduje **częstsze infekcje, astmę oraz zaburzenia funkcji poznawczych i rozwoju neurologicznego**. Skutki widoczne już w okresie prenatalnym.
- Zanieczyszczenia powietrza, z którymi dzieci stykały się w życiu płodowym wpływają na późniejsze zdolności, w skrajnych przypadkach zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD).



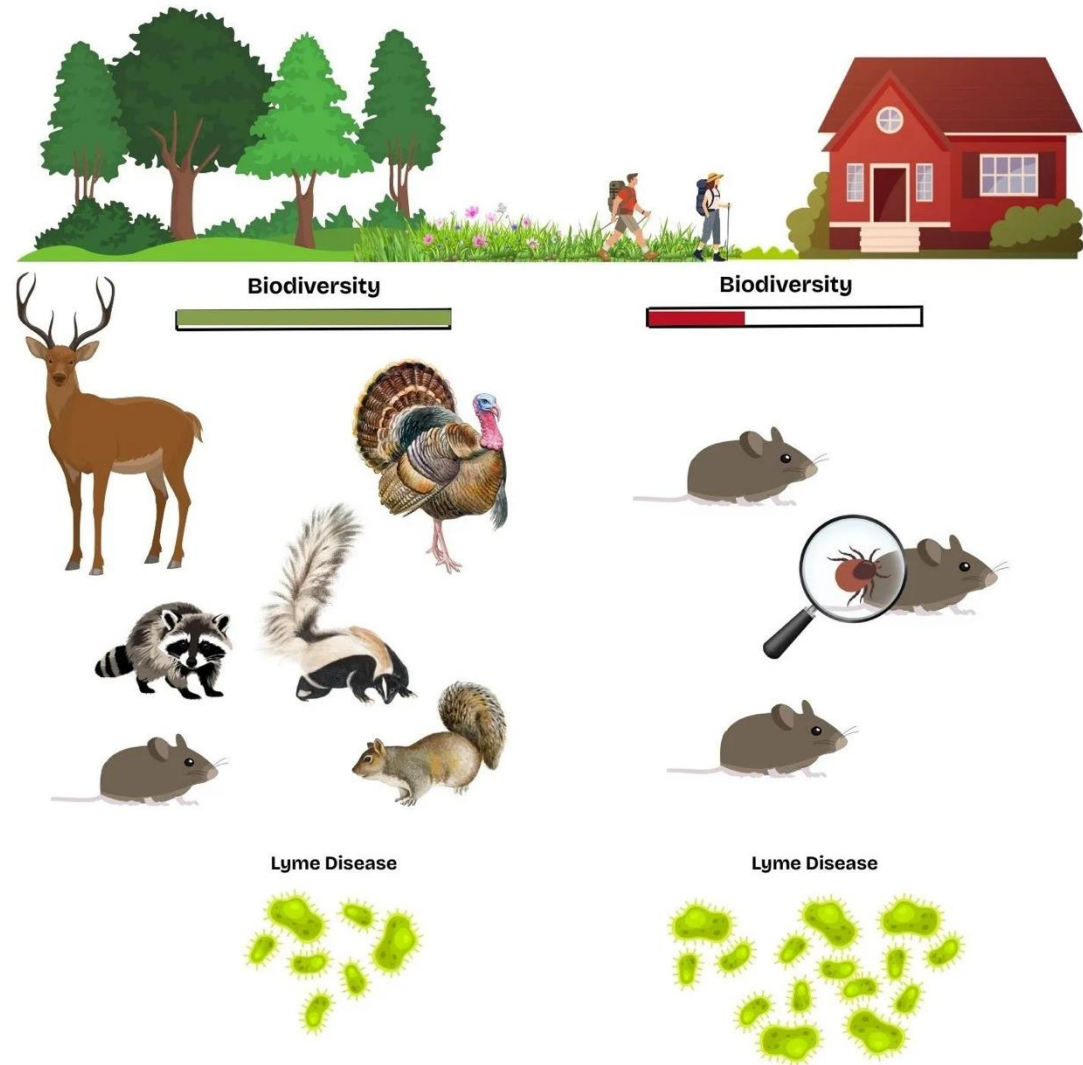
Borelioza i choroby odkleszczowe

- Wzrost temperatur sprzyja także rozprzestrzenianiu się kleszczy - wektorów chorób takich jak **borelioza** czy **kleszczowe zapalenie mózgu**.
- W Polsce liczba pacjentów z chorobami odkleszczowymi wzrosła z **4 406 przypadków w 2005 r. do ponad 98 tys. w 2024 r.**, z czego 62 tys. miało boreliozę.



Bioróżnorodność
sprzyja niższej liczbie
kleszczy!

Użytkowanie
pestycydów nie
wpływa na liczbę
zachorowań na
boreliozę (CDC, 2022)





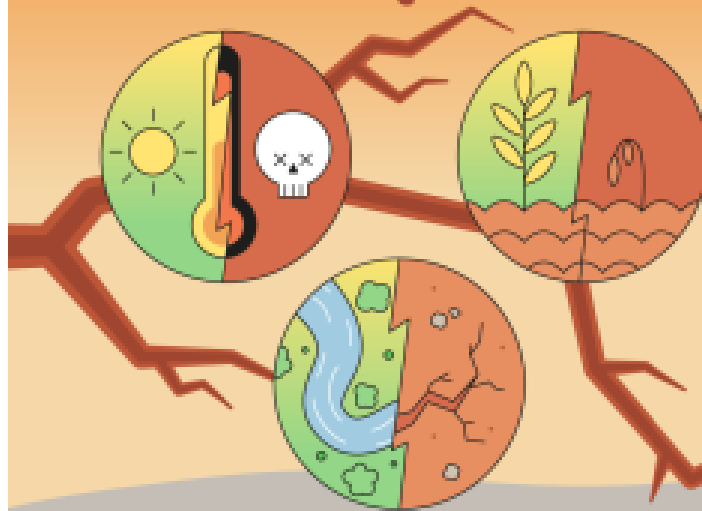
Choroby (niegdyś) egzotyczne

Najnowsze analizy wskazują również na pojawienie się u nas chorób wcześniej uznawanych za egzotyczne, tj. **gorączka Zachodniego Nilu**, potwierdzona w Małopolsce w 2024 r. u osoby, która nie opuszczała kraju.





KIM SĄ MIGRANCY KLIMATYCZNI?

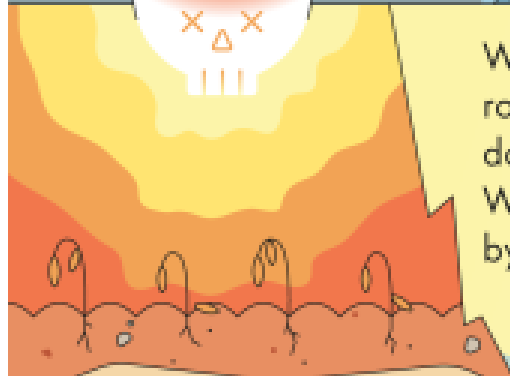


Wyobraź sobie, że pewnego dnia budzisz się i musisz opuścić swój dom. Nie dlatego, że grozi ci wojna, ale dlatego, że **nie da się już w nim żyć**. Pola już dawno są nieuprawne, rzeka wyschła, temperatura przekroczyła próg, w którym człowiek nie jest w stanie normalnie funkcjonować, sklepy świecą pustkami. To nie początek filmu science fiction – to codzienność coraz większej liczby ludzi na świecie. Tak rodzi się nowy typ uchodźców – **migranci klimatyczni**.

Według raportu Banku Światowego, **do roku 2050 ponad 200 milionów osób** może być zmuszonych do opuszczenia swoich domów z powodu zmian klimatycznych. To tak, jakby cała populacja **Brazylia i Meksyku** ruszyła w drogę. Powody są różne – susze, powodzie, podnoszący się poziom mórz, huragany, pustoszenie ziemi.



W **Bangladeszu** morze już dziś pochłania dziesiątki kilometrów wybrzeża rocznie. Na Pacyfiku wyspy **Kiribati i Tuvalu** walczą o przetrwanie – dosłownie. W niektórych miejscach ocean wdziera się do domów i szkół. W **Afryce Subsaharyjskiej** miliony rolników porzucają wyschnięte pola, by szukać pracy w miastach.



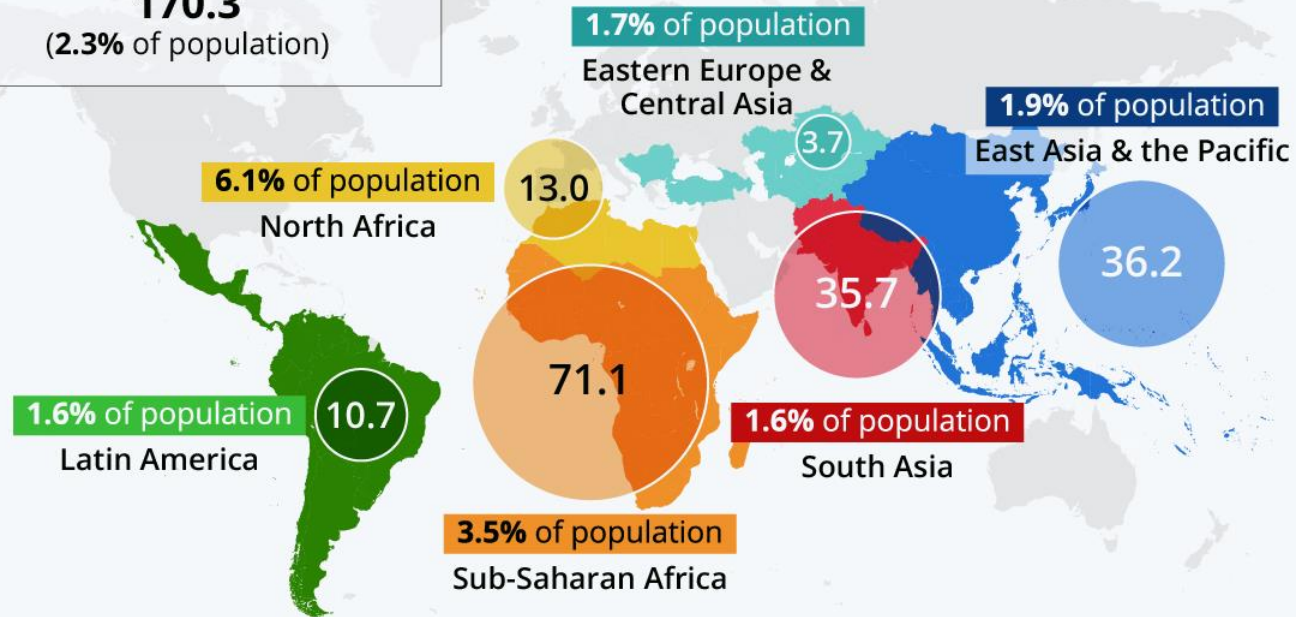
Climate Change, the Great Displacer

Average number of internal climate migrants
by 2050 per region (in millions)*



Total in surveyed regions

170.3
(2.3% of population)

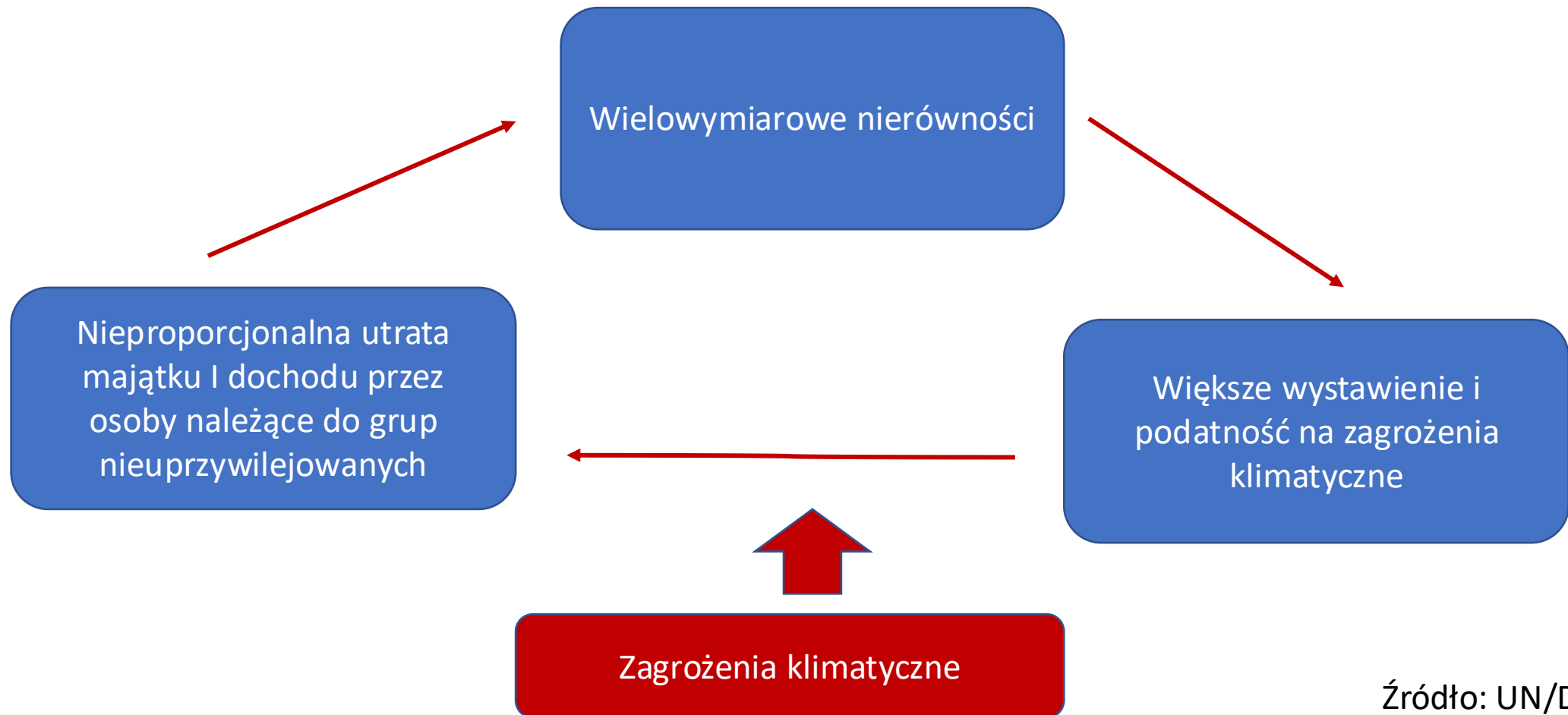


* Modeled on pessimistic reference = High emission & unequal development scenarios concerning water availability, crop productivity and sea-level rise

Source: World Bank



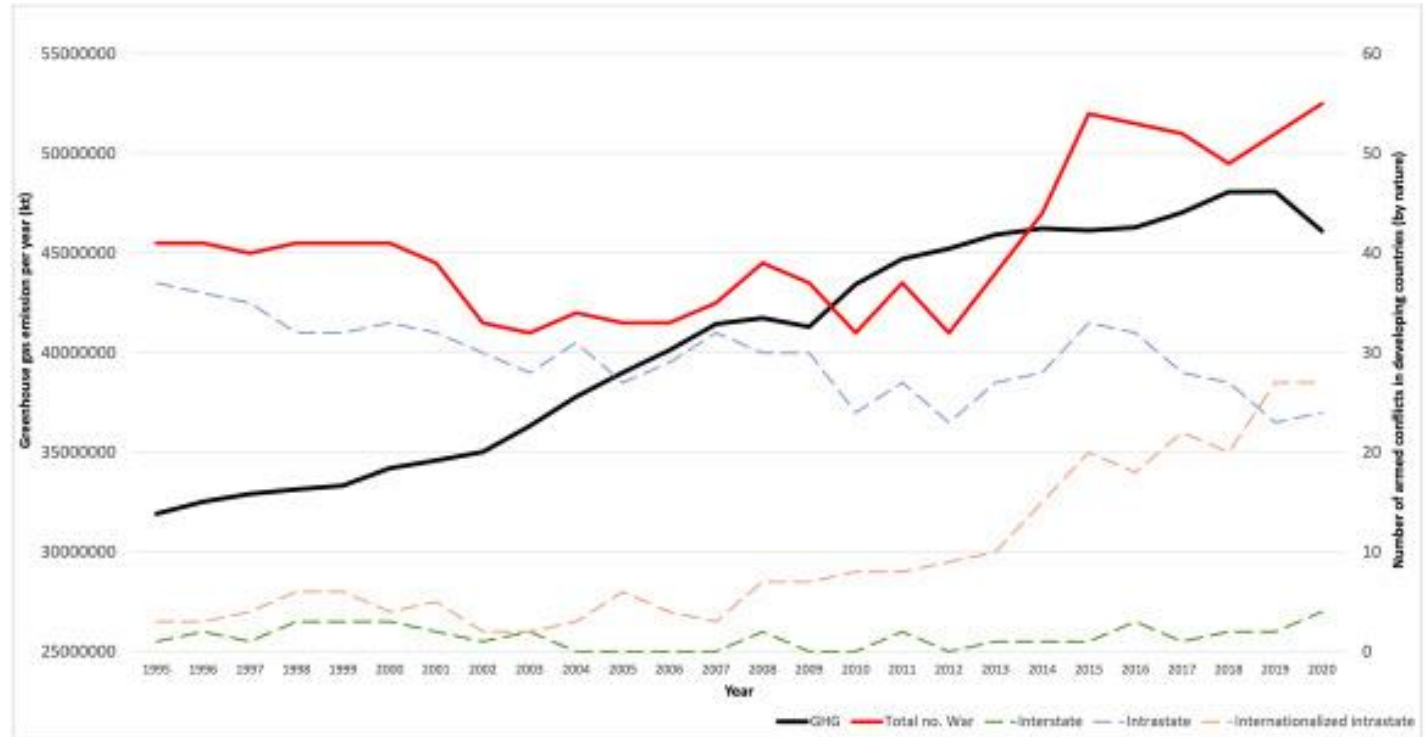
Błędne koło: zmiany klimatu - nierówności społeczne



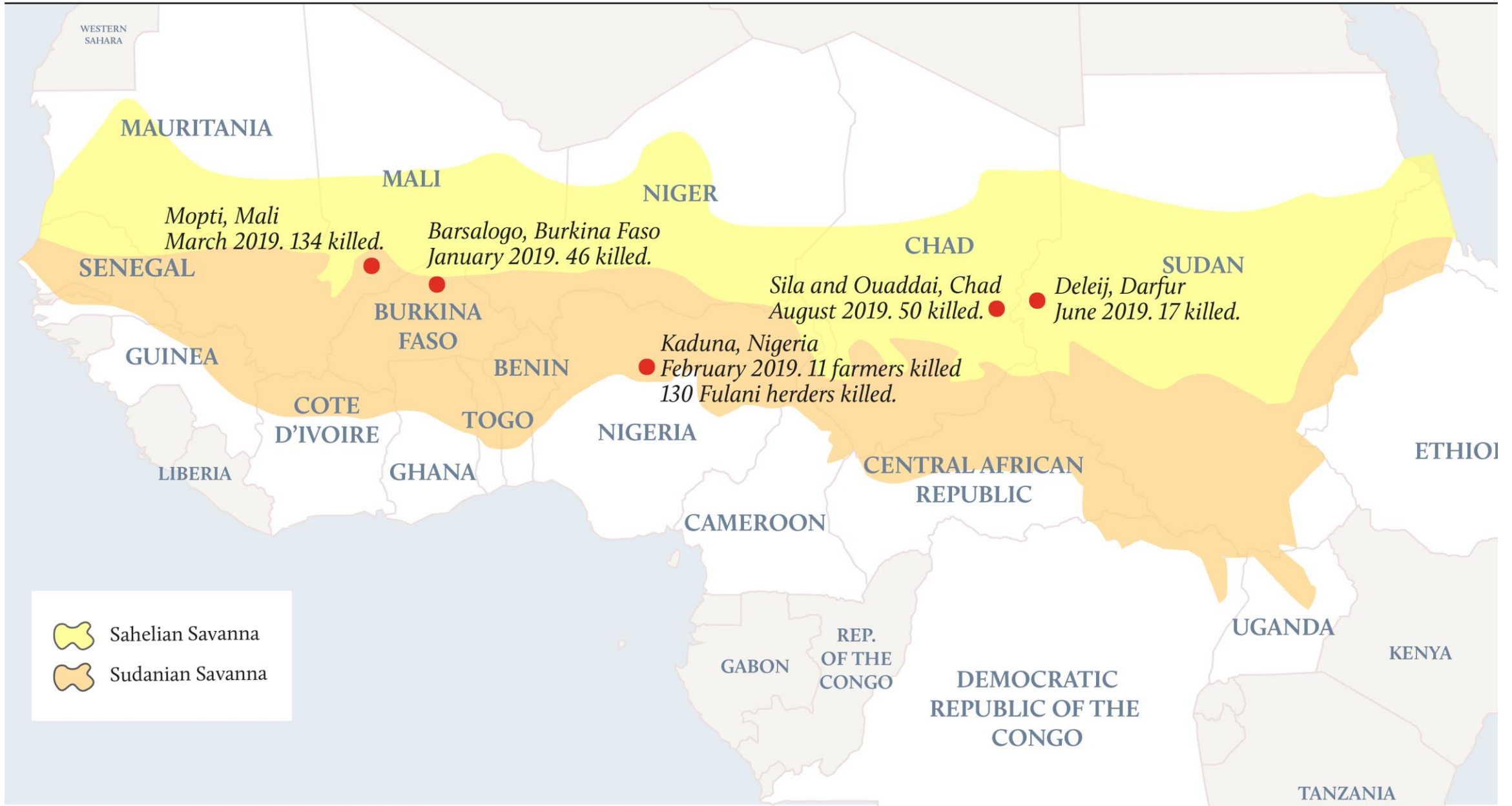
Źródło: UN/DESA

Konflikty zbrojne

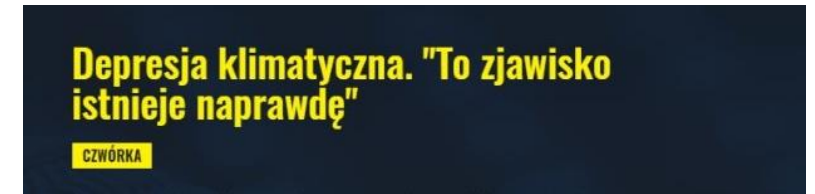
- Głównie konflikty o niskim nasileniu wewnątrz krajów (np. wojny domowe)
- Ale możliwe, że utrudniony dostęp do kluczowych zasobów może wywołać konflikty międzynarodowe



Herder-Farmer violence in the Sahel in 2019



***Jak zmiany klimatu mogą
wpływać na nasze
samopoczucie psychiczne?***

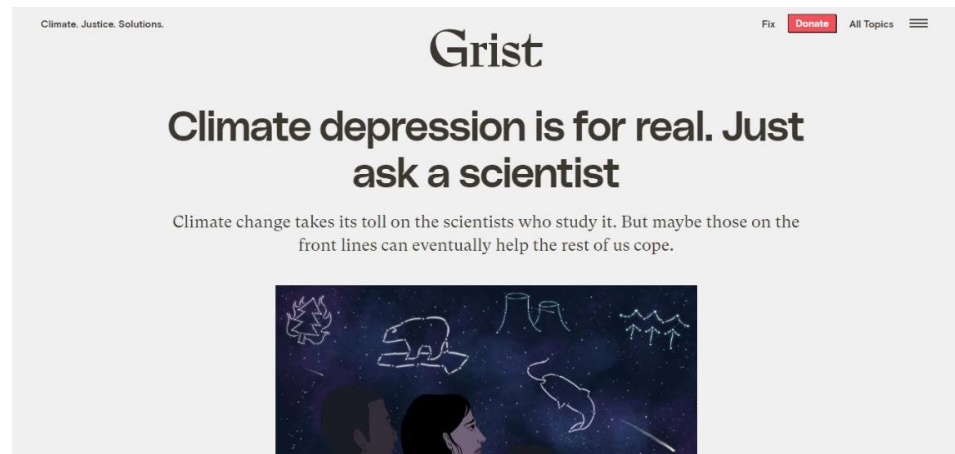


"Możemy już mówić o występowaniu depresji klimatycznej w Polsce: chronicznego lęku przed zagładą będącą skutkiem globalnego ocieplenia" - mówi OKO.press dr Magdalena Budziszewska. Czego boją się cierpiący z tego powodu?

zmiany klimatu

Depresja klimatyczna, czyli gdy zmiany klimatu niszczą twoją psychikę. "Coraz częściej ludzie nie chcą zakładać rodzin"

WYWIAD Szymon Bujalski 6 września 2019 | 01:13



Slajd autorstwa dr Weroniki Kałwak

Dzieci i młodzież z 11 krajów świata reprezentujących wszystkie kontynenty

- Ponad 50% respondentów odczuwa **bezradność i bezsilność, poczucie winy i wstyd.**
- 75% twierdzi, że **przyszłość jest przerażająca.**
- Ponad 50% badanych podziela pogląd, że **ludzkość jest skazana na zagładę.**
- Niezależnie od kraju, większość respondentów **negatywnie ocenia reakcję swojego rządu** na zmiany klimatyczne (czują się zdradzeni).
- Średnio 45% uczestników badania stwierdziło, że ich **odczucia i przekonania związane ze zmianami klimatycznymi oraz reakcją rządu** mają wpływ na ich codzienne funkcjonowanie.



The Lancet Planetary Health
Volume 5, Issue 12, December 2021, Pages e863-e873



Articles

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman MSc^{a,†,*}, Elizabeth Marks ClinPsyD^{b,†}, Panu Pihkala PhD^c, Prof Susan Clayton PhD^d, R. Eric Lewandowski PhD^e, Elouise E Mayall BSc^f, Britt Wray PhD^{g,h}, Catriona Mellor MBChBⁱ, Lise van Susteren MD^{j,k}

JAK ZMIANY KLIMATU MOGĄ WPŁYWAĆ NA ZDROWIE PSYCHICZNE?



BEZPOŚREDNI
neurofizjologiczny

POŚREDNI
np. związany z traumą i utratą

MEDIOWANY
np. lęk klimatyczny

--> intensywne i/lub przewlekłe **negatywne emocje** (tj. smutek, lęk i strach, brak nadziei, poczucie winy i wstydu etc.), cierpienie psychiczne, pogorszony subiektywny dobrostan psychiczny
--> symptomy i **zaburzenia psychiczne** (tj. lęk, depresja, bezsenność, zaburzenia odżywiania, myśli samobójcze etc.)
--> **trudności w codziennym funkcjonowaniu**, realizowaniu swoich zadań i ról społecznych (tj. rygorystyczna dieta i oszczędzanie energii, przerywanie nauki, rezygnacja z posiadania potomstwa etc.)

Bardzo niewiele wiadomo powszechnie o skutkach zmian klimatu dla zdrowia psychicznego i dobrostanu psychologicznego w Europie (Środkowej) i strefie klimatu umiarkowanego

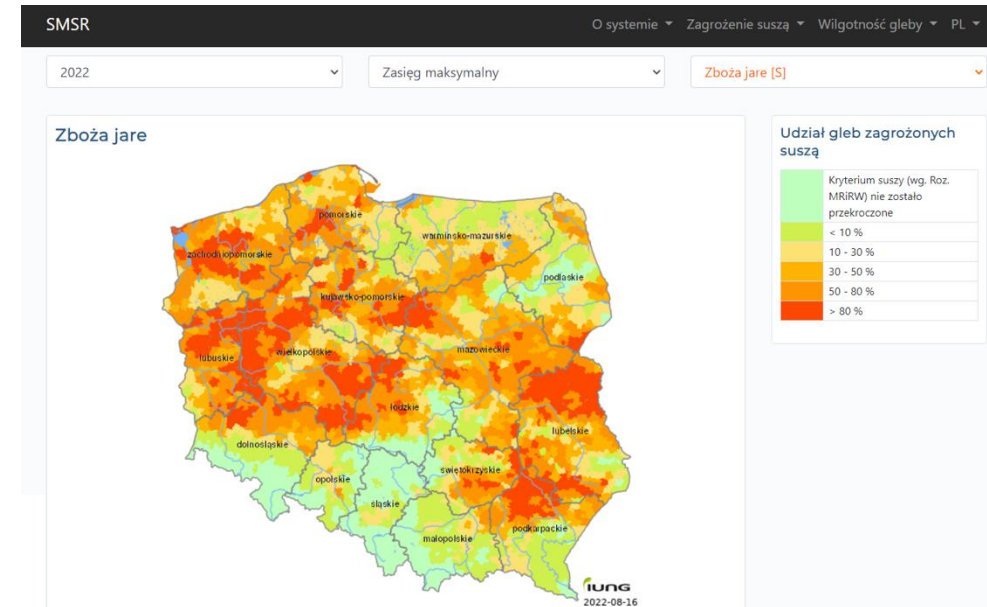
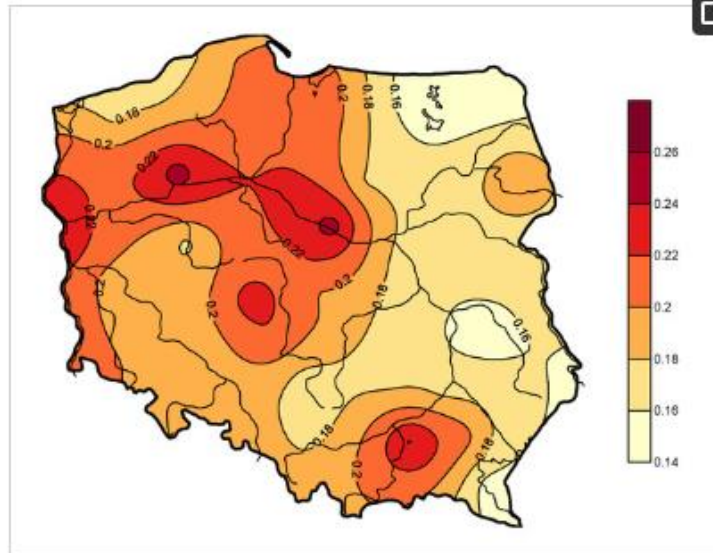


Figure 10. Isarithms of the coefficient of variation of yearly precipitation totals in Poland in 2001–2018.

***Jakie ludzie reagują na
wiadomości
o kryzysie klimatycznym?***



Stoimy na krawędzi katastrofy ekologicznej?



59% (-14) To prawda i nie ma już czasu na dyskusje, zacznijmy wreszcie działać.



43% (-12) Nie wiem, co z tym zrobić, a coś przecież trzeba!



51% (-11) Ja sobie z tym poradzę, martwię się tylko o przyszłość dzieci i przyszłych pokoleń.



44% (-8) Wszystko da się naprawić.



51% (-8) Martwi mnie to, jak zmieni się przez to moje życie.



27% (-6) Niewiele mogę zrobić wobec takiej perspektywy, za mało znaczę, żeby mieć na to jakiegokolwiek wpływ.



20% (-1) Ta sytuacja jest zbyt przytłaczająca, żeby o niej myśleć.



2024



2019



świadomość



uczucia



gotowość
do działania



16% (+3) Jest już za późno, aby zapobiec katastrofie klimatycznej.



13% (+2) To inni są za to odpowiedzialni, nie zamierzam nic z tym robić.



16% (+1) Nie wierzę, to wydumany problem, który nas nie dotknie.

Q15: Obecnie coraz częściej można usłyszeć, że stoimy na krawędzi katastrofy ekologicznej. Ludzie wyrażają wobec niej różne postawy, które przedstawiamy poniżej. Spójrz na nie i zaznacz, na ile sam(a) zgadzasz się z każdą z nich. (1–5)

Źródło:
Ziemianie atakują,
2025

Jak nie stracić nadziei?





Praktyka Ponownego Połączenia

- Powstała w odpowiedzi na ekologiczny, społeczny i ekonomiczny kryzys naszych czasów
- Pomaga z jasnym spojrzeniem i otwartym sercem sprostać wyzwaniom, które ze sobą niesie
- Chroni przed psychicznym zubożeniem, paniką i poszukiwaniem kozłów ofiarnych, przytłoczeniem obecną sytuacją.



Praktyka Aktywnej Nadziei

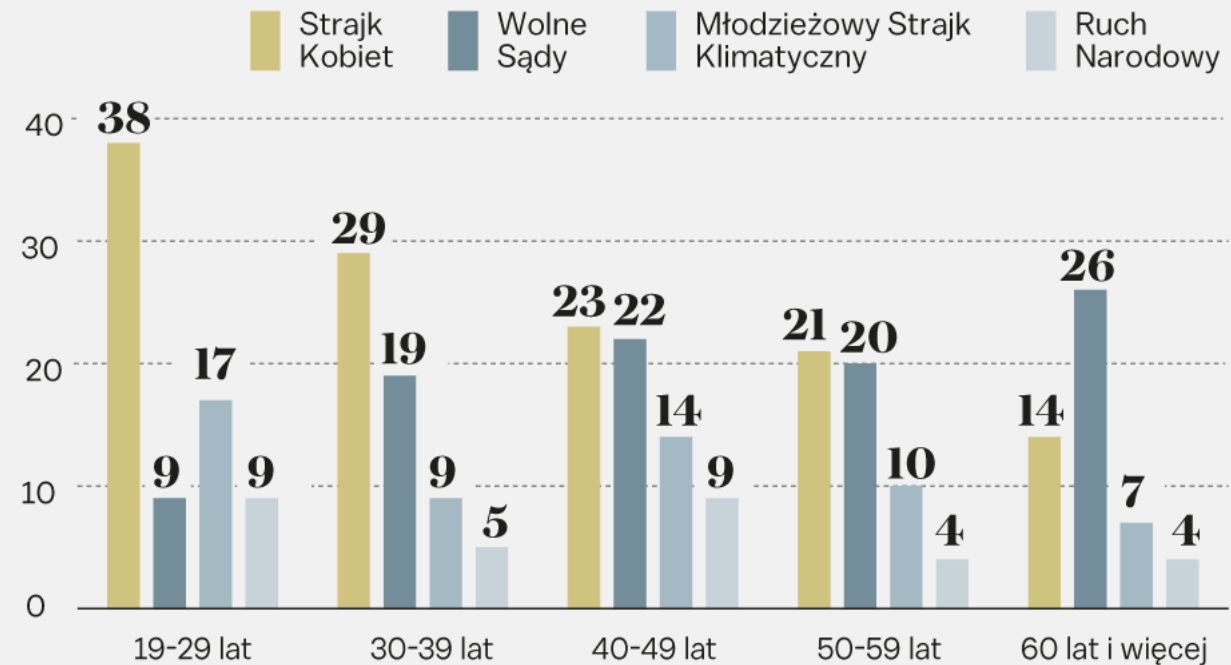
1. **Wdzięczność:** To, co kocham // za co jestem wdzięczny/a w związku z życiem na Ziemi, to...
2. **Uhonorowanie bólu świata:** Kiedy obserwuję, co dzieje się ze środowiskiem naturalnym, najbardziej łamie mi serce ...
3. **Spojrzenie nowymi oczyma:** Na co mam nadzieję?
4. **Pójście dalej:** Co mogę zrobić w najbliższym czasie, aby przybliżyć spełnienie tego, na co mam nadzieję?

Rola norm społecznych

Normy społeczne są istotnymi predyktorami zaangażowania społecznego (Prentice & Paluck, 2020; Rees & Bamberg, 2014; York et al., 2021)

Zaangażowanie i wsparcie dla inicjatyw społeczno-politycznych wg wieku

Dane w proc.



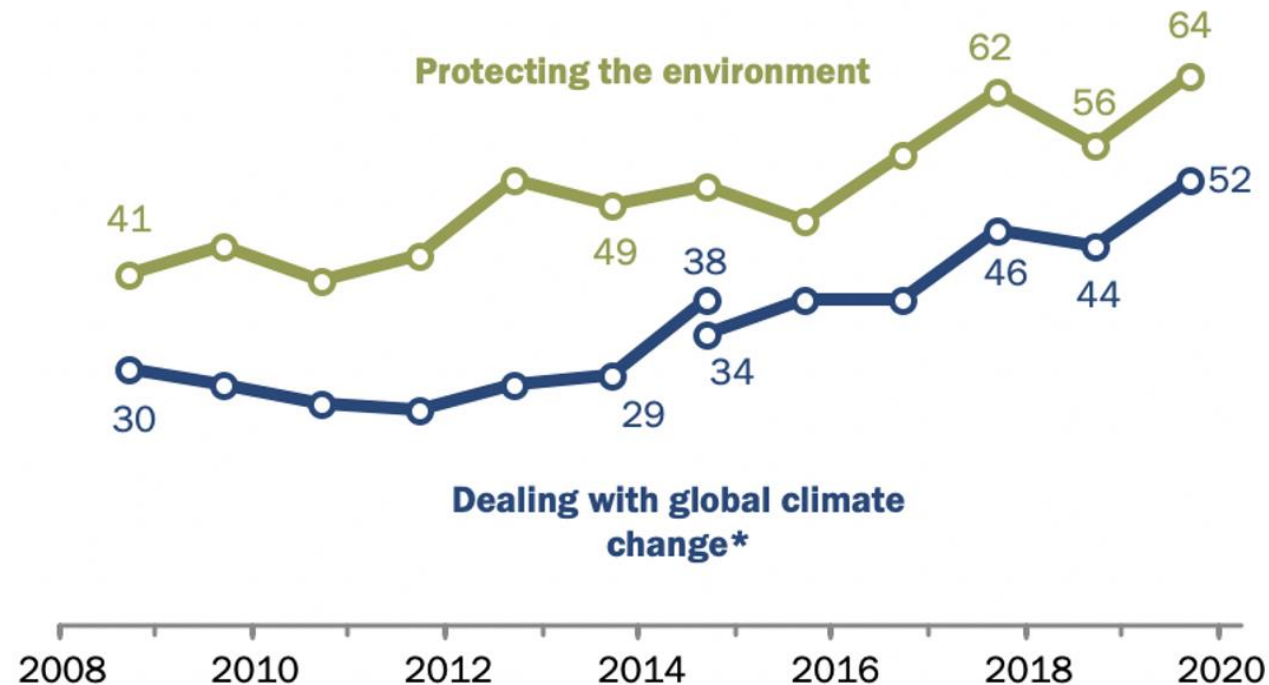
ŹRÓDŁO: SONDAŻ IPSOS DLA OKO.PRESS, 23-25.11.2020, CATI, PRÓBA REPREZENTATYWNA 1000 OSÓB

© GAZETA WYBORCZA

Dynamiczne normy społeczne

Przewidują zaangażowanie w działania na rzecz środowiska (Loschelder et al. 2019; Sparkman & Walton, 2017)

% U.S. adults who say ____ should be a top priority for the president and Congress



Wybierz temat: jak porozmawiać o...

[aborcja](#)[wiatraki](#)[800 plus](#)[politycy](#)[polska żywność](#)[sytuacja na granicy polsko-białoruskiej](#)[smog](#)[jedzenie mięsa](#)[podziały](#)[dzika przyroda](#)[godne życie](#)[śmieci](#)[Jan Paweł II](#)[ekologiczny transport](#)[świadczenia](#)[energia atomowa](#)[susza](#)[wybory](#)[gniew w obronie klimatu](#)[służba wojskowa](#)[zmiany klimatyczne](#)[suwerenność Polski](#)[lasy](#)[Polska](#)[rolnictwo](#)[auta w mieście](#)[euro](#)[zielona polityka](#)[tożsamość polska i europejska](#)[bezpieczeństwo](#)[imigracja](#)[korzyści i koszty Polski w Unii](#)[edukacja](#)[rzeki](#)[prohibicja](#)[role społeczne kobiet i mężczyzn](#)[płeć w pracy](#)

PRZEPIS NA ROZMOWĘ



Jak porozmawiać o zmianach klimatycznych

1/8



JAK ZACZĄĆ TĘ ROZMOWĘ:

Możesz zacząć od pytania:
Co myślisz o zmianach klimatu?

2/8



Polski
Dialog



JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI

O osobistym doświadczeniu:

Jak dbasz o ekologię na co dzień?

Czujesz, że masz wpływ na klimat?

O zakazach:

Co myślisz o kolejnych przepisach i zakazach? Jaki odnoszą skutek?

3/8



Polski
Dialog



JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI

O wpływie na klimat:

*Jaki wpływ mają pojedyncze działania?
Czy potrzeba zmian systemowych?*

O odpowiedzialności:

Kto jest odpowiedzialny za zmiany klimatu? Kto powinien to naprawiać?

4/8



Polski
Dialog



A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO?

Zapytaj o źródła danego poglądu:

*Kiedy zacząłeś tak myśleć?
Co się wtedy działo u Ciebie?*

Zapytaj o wartości:

*Jakie aspekty związane z klimatem
są dla Ciebie ważne?*

5/8



Polski
Dialog



A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO?

Poszukaj punktów wspólnych:

Wiele nas różni w sprawie wpływu na klimat. A w czym się zgadzamy?

Wróć do Waszej relacji:

Co jest ważniejsze: nasze opinie o klimacie – czy nasza znajomość?

6/8



Polski
Dialog



JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

Możecie powiedzieć sobie:

***Nie musimy się zgadzać
w sprawie obrony klimatu,
żeby się lubić.***

Fajnie, że pogadaliśmy.

7/8



Polski
Dialog

**DLACZEGO LUDZIE ANGAŻUJĄ SIĘ
W DZIAŁANIA NA RZECZ KLIMATU?**

DLACZEGO LUDZIE ANGAŻUJĄ SIĘ W DZIAŁANIA ZBIOROWE?

1. Sprawa jest postrzegana jako **ważna**:

- ❖ Poczucie niesprawiedliwości
- ❖ Tożsamość
- ❖ Empatia
- ❖ Wartości moralne
- ❖ Wewnętrzna motywacja

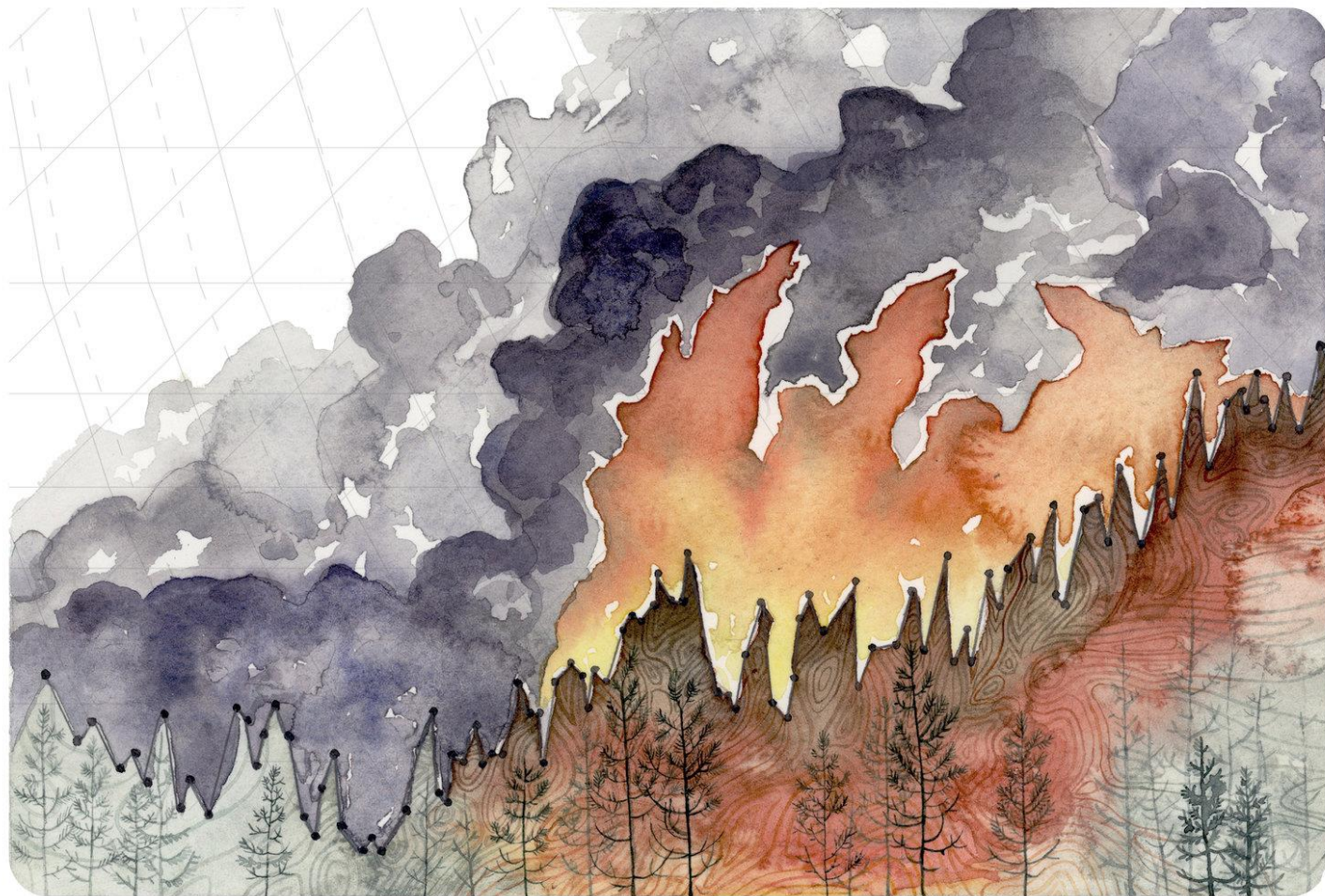
2. **Oczekiwanie sukcesu** w danej sprawie jest wysokie (*)

3. Ludzie **wiedzą, w jaki sposób** osiągnąć sukces

4. Inni ludzie się angażują – rola norm



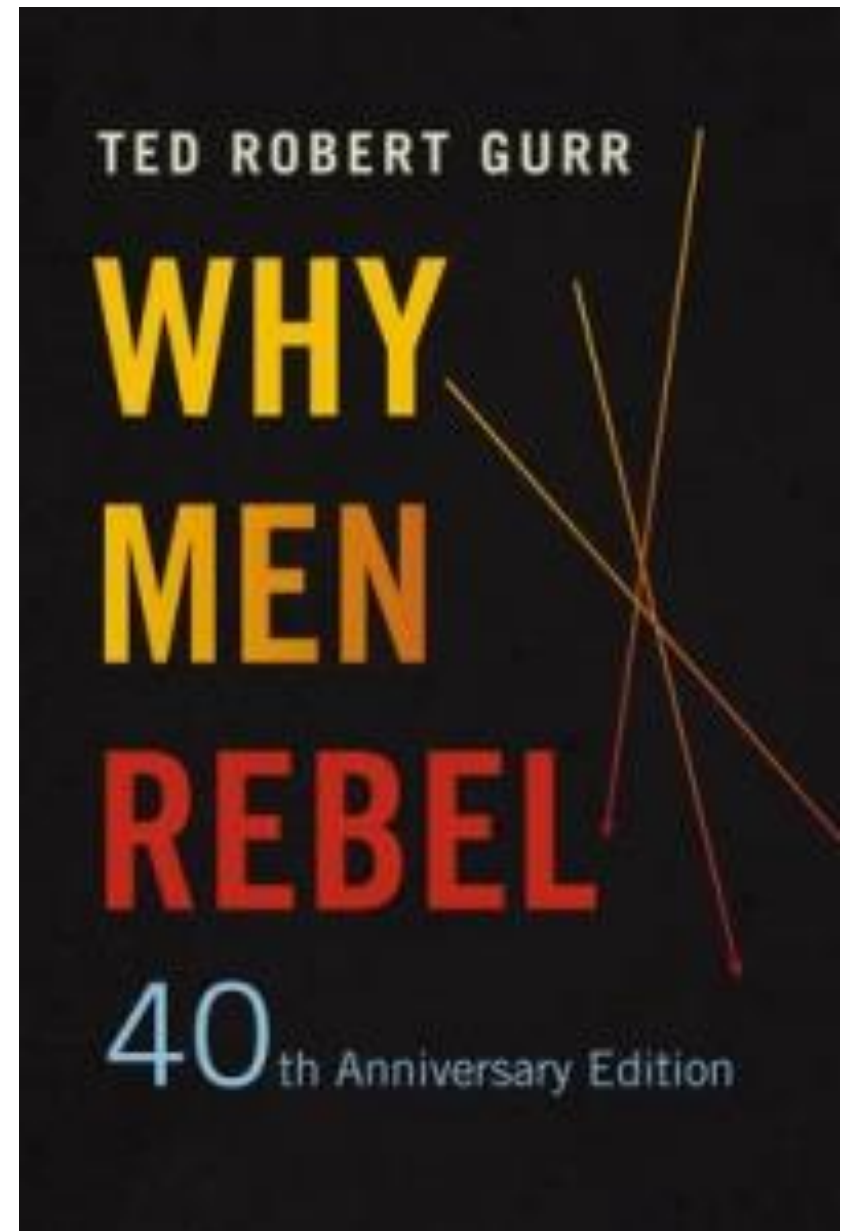
1. WAGA SPRAWY



Jill Pelto

1. Relatywna deprywacja

- ❖ Rozbieżność pomiędzy tym, co ludzie myślą na temat tego, **na co zasługują**, a tym co sądzą, że **mogą otrzymać**.
- ❖ **Subiektywna**, nie obiektywna!
- ❖ Runciman (1966) egoistyczna i **kolektywna relatywna deprywacja**



Relative Deprivation: A Theoretical and Meta-Analytic Review

Heather J. Smith¹, Thomas F. Pettigrew²,
Gina M. Pippin¹, and Silvana Bialosiewicz¹

Personality and Social Psychology Review
16(3) 203–232

© 2012 by the Society for Personality
and Social Psychology, Inc.

Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1088868311430825

<http://pspr.sagepub.com>

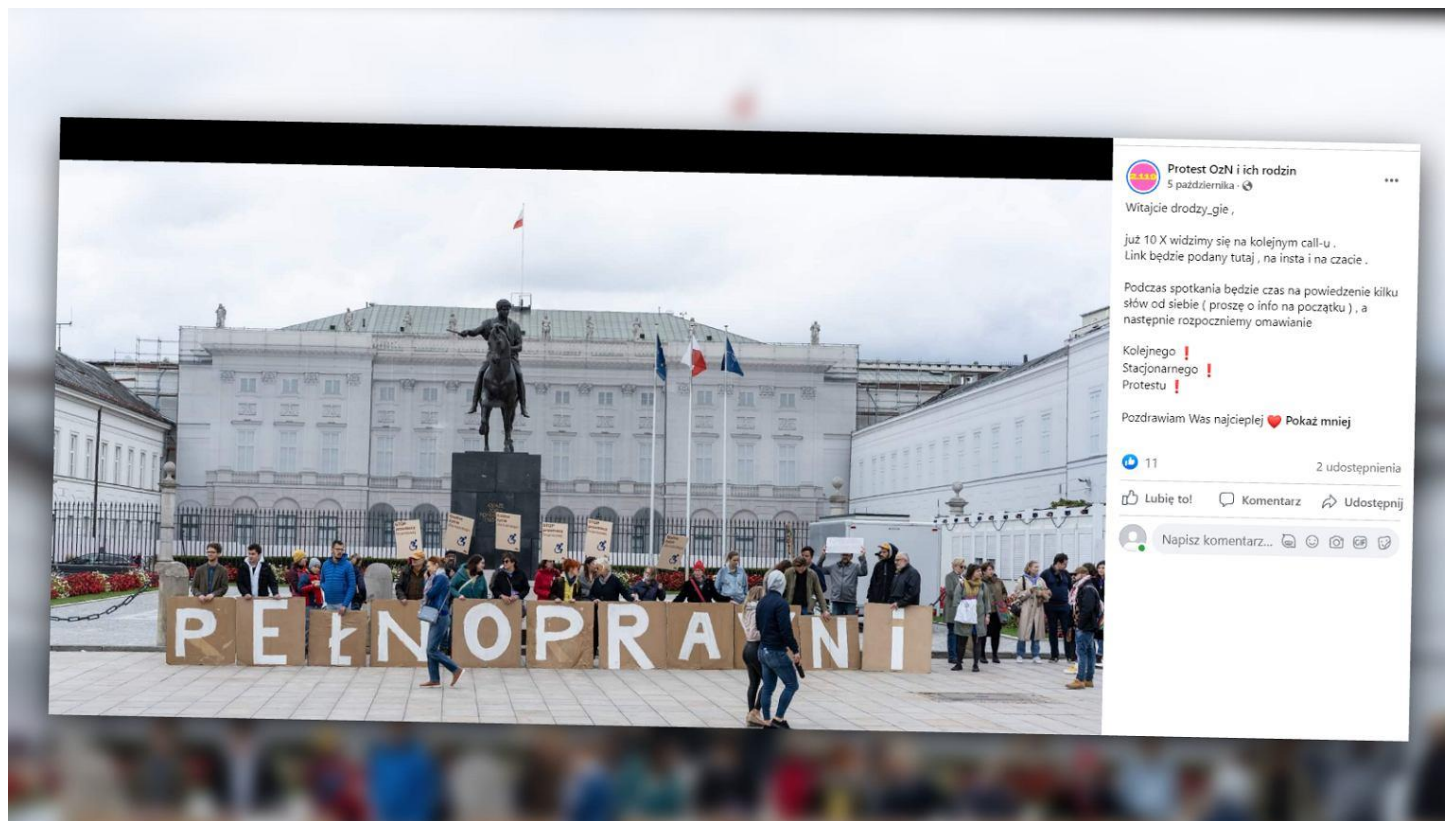


- 210 badań między 1961 a styczniem 2010
- DV: Zachowania zbiorowe
- E.g. **zamieszki** (np. Caplan i Paige, 1968), celowe sabotowanie wyników pracy (np. Olson, Roese, Meen i Robertson, 1995), gotowość do zablokowania drogi (np. Kelly i Breinlinger, 1996), **gotowość do zaakceptowania brutalnej polityki lub nieposłuszeństwo obywatelskie** (np. Issac, Mutran i Stryker, 1980) oraz **chęć podpisywania petycji, dołączania do strajków lub robienia zakupów selektywnie** (np. Smith, Cronin i Kessler, 2008)

2. Tożsamość społeczna

❖ Różnice

międzygrupowe w statusie postrzegane jako nieuzasadnione i niestabilne → identyfikacja → działania zbiorowe (Ellemers, 1993; Tajfel, 1978; Turner & Brown, 1978)







Typy tożsamości grupowych:
Identyfikacja z ludzkością / *global identity / identification with humanity*

- ❖ Im bardziej osoby identyfikowały się z ludzkością, tym poważniej oceniały zmiany klimatyczne (Katzarska-Miller i in., 2012; Running, 2013).
- ❖ Identyfikacja z ludźmi na całym świecie była pozytywnie związana z tym, jak mocno uczestnicy popierali politykę ochrony klimatu (Loy & Reese, 2019), jak bardzo odczuwali złościna niesprawiedliwość klimatyczną i jak bardzo odczuwali zbiorową skuteczność w walce z nią, wyrazili solidarność z ofiarami i chcieli angażować się w działania na rzecz mitygacji (Barth i in., 2015).

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ I
ZAPRASZAM DO KONTAKTU!**

j.grzymala.moszczynska@gmail.com

Dziękujemy za uwagę!

Serdecznie zapraszamy Państwa na następny wykład organizowany w ramach Ostrowieckiej Akademii Klimatu pn.

Jak uczyć o zmianie klimatu?,

prowadzony przez dr Michała Pałasza, który odbędzie się **13.04.2026r.**
o godz. 14.00 w Sali Etiuda w Ostrowieckim Browarze Kultury,
ul. Sienneńska 54, Ostrowiec Świętokrzyski.