

ekopsychologie

Vztah k přírodě a životnímu prostředí
PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D.
17. října 2024

1



**snižování
stresu**

2

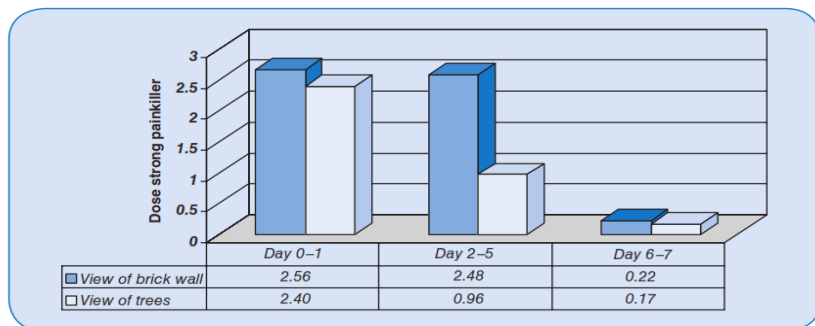


Figure 5.1 Intake of doses of strong painkillers among patients recovering from gallbladder surgery in rooms with a view of nature or a view of a brick wall.
Adapted from Ulrich (1984).

3



**snižování
kognitivní
únavy**

4

ATTENTION RESTORATION THEORY
Teorie obnovy pozornosti

Kaplan, Kaplan (1989), Kaplan et al. (1995)

řízená pozornost se může vyčerpat (mental fatigue),
 odpočinout si lze v prostředí, které skýtá:

- + fascinaci
- + být pryč
- + rozsah prostředí
- + kompatibilitu prostředí



5



potřeba kontaktu s přírodou?



estetický postoj k přírodě?



etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

6

ambivalentní prožívání divoké přírody

- › setkání s divokými zvířaty
- › konfrontace se silou přírody (bouře, zemětřesení)
- › být něčím zaplaven (velikost lesa)
- › dezorientace (bloudění)

Van den Berg, Ter Heijne (2005)

7

závěrem
k tématu

8

50 věcí, které je dobré zažít do 11 3/4

zdroj: nationaltrust.org.uk/50things

tip

Dobrodruh

1. Vylézt na strom
2. Válet sudy s opravdu velkého svahu
3. Tábořit ve volné přírodě
4. Udělat si „bunkr“
5. Házet žabky
6. Pobíhat v dešti
7. Pouštět draka
8. Chytit rybu do sítě
9. Jíst jablko přímo ze stromu
10. Hrát kaštiny

Objevitel/ka

11. Jet na opravdu dlouhý cyklovýlet
12. Udělat stezku z klacíků
13. Udělat bábovičku
14. Postavit přehradu
15. Hrát si ve sněhu
16. Udělat řetěz ze sedmikrásek
17. Uspořádat sněžící závod
18. Vytvořit přírodní umění
19. Hrát klacíky medvídků Pů
20. Skákat přes vlny

Zálesák/zálesáčka

21. Sbírat ostružiny ve volné přírodě
22. Prozkoumat strom zevnitř
23. Navštívit farmu
24. Jít na procházku bos
25. Udělat si trumpetu z trávy
26. Hledat fosilie a kosti
27. Dívat se na hvězdy
28. Vylézt na velký kopec
29. Prozkoumat jeskyni
30. Držet děsivou potvoru

Stopař/ka

31. Chytat brouky
32. Najít žabí vajíčka
33. Chytit padající list
34. Stopovat divoké zvíře
35. Zjistit, co je v rybníku
36. Udělat domov pro divoké zvíře
37. Poznávat zvláštní stvoření v kamenné louži
38. Odchovat motýly
39. Chytit kraba
40. Jít se projít do přírody v noci

Průzkumník/průzkumnice

41. Zasadit, pěstovat, sníst
42. Jít plavat na moře
43. Postavit vor
44. Jít se dívat na ptáky
45. Najít cestu pomocí mapy a kompasu
46. Vyzkoušet lezení po skalách
47. Vařit na tábornickém ohni
48. Učít se jezdit na koni
49. Najít geokešku
50. Sjet řeku na kánoí



překlad Český portál ekopsychologie
www.ekopsychologie.cz

www.ekopsychologie.cz/vsechny-clanky/50-zazitku/

9

jdeteven.cz Články Deník Hry Proč ven Vybavení O nás

tip

Ty jsi doma?
U počítače? To jako fakt?

[jdeteven!](#)

www.jdeteven.cz

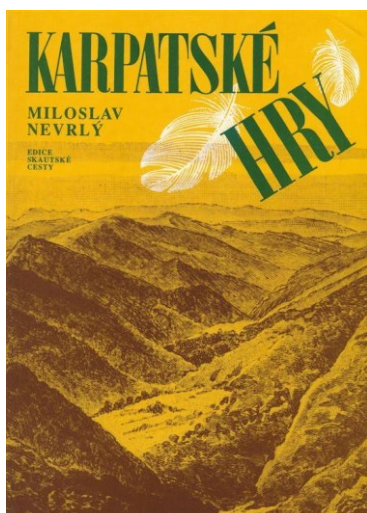
10

tip



www.svobodnahra.cz

11



[Karpatské hry](#)



[Cestovní deníky](#)

tip

12



tip

www.terapiedivocinou.cz

13

terapie mezi stromy REZERVUJTE SI CESTA S TERAPEUTEM PRO FIRMY PRO DĚTI TERAPEUTI MÉDIA

Cesta s terapeutem
Každý z nás byl někdy zaseklý nebo skleslý a nevědět, jak dál... Během cesty s terapeutem opět převezmete otěže nad svým životem. Přijdete si na věci, na které byste si jinak přišli za podstatně delší dobu.

Workshopy & teambuildingy
Tým se skládá z jedinců. Je důležité pečovat o každého zvlášť i o celý tým. Proto si s námi osvojte způsoby, jak si zlepšit pozornost, snížit prožvaný stres, zvýšit výkonnost a celkově být odolnější a vyrovnanější.

Cesty pro děti
Současná generace dětí je stále více odcizena přírodě. Zaměřujeme se na edukaci a zážitky. Je pro nás důležité, aby si děti našly svůj vztah k přírodě a svému duševnímu zdraví. Proto máme určené programy pro jednotlivá věková období.

přečíst více

přečíst více

přečíst více

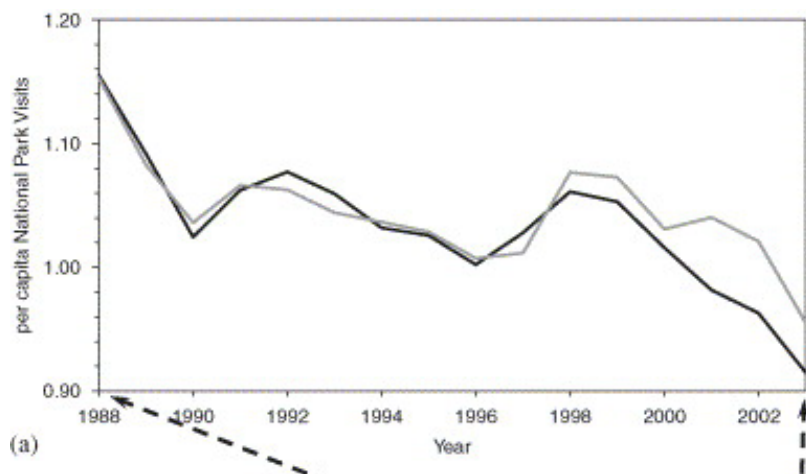
tip

www.terapiemezistromy.cz

14

proč (ne)být u obrazovek ?

15



Pergram, Zaradic (USA, 2006)

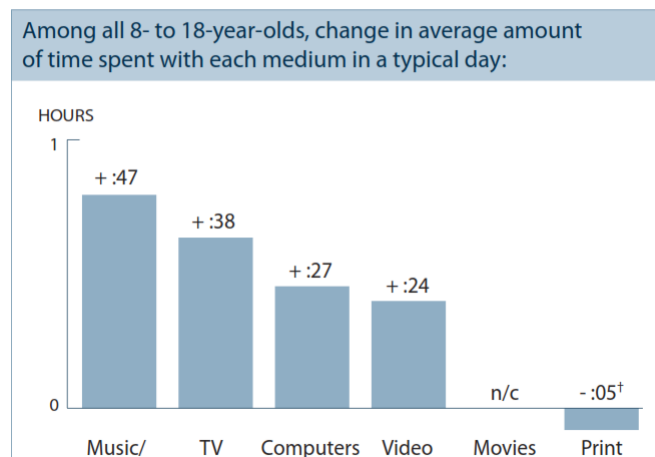
16

Among all 8- to 18-year-olds, average amount of time spent with each medium in a typical day:			
	2009	2004	1999
TV content	4:29 ^a	3:51 ^b	3:47 ^b
Music/audio	2:31 ^a	1:44 ^b	1:48 ^b
Computer	1:29 ^a	1:02 ^b	:27 ^c
Video games	1:13 ^a	:49 ^b	:26 ^c
Print	:38 ^a	:43 ^{ab}	:43 ^b
Movies	:25 ^a	:25 ^{ab}	:18 ^b
TOTAL MEDIA EXPOSURE	10:45^a	8:33^b	7:29^c
Multitasking proportion	29% ^a	26% ^a	16% ^b
TOTAL MEDIA USE	7:38^a	6:21^b	6:19^b

Kaiser Family Foundation (USA, 2010)

17

Changes in Media Use, 2004–2009



Kaiser Family Foundation (USA, 2010)

18

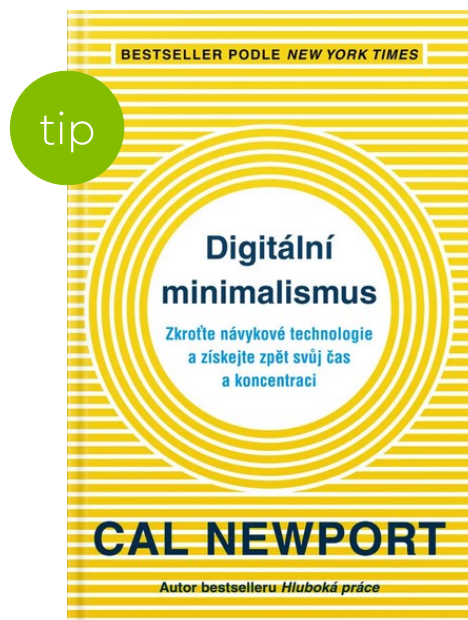
Test - osm kritérií pro diagnostikování závislost na internetu

Otázky se týkají posledních 6 měsíců. Odpověď "ano" na pět nebo více otázek, může znamenat, že trpíte závislostí na internetu.

- Máte pocit zaujetí pro internet? (myšlenky na předchozí online aktivity nebo těšení se na další připojení/využití internetu)
- Máte pocit, že musíte používat internet stále častěji, abyste dosáhli spokojenosti?
- Snažili jste se již někdy kontrolovat, omezit nebo zastavit používání internetu?
- Máte pocit nekľidu, náladovosti, deprese či podrážděnosti při pokusech omezit nebo zastavit používání internetu?
- Máte pocit, že často zůstáváte on-line déle, než jste původně zamýšleli?
- Riskovali jste někdy ztrátu či ohrožení významných vztahů, zaměstnání, vzdělání nebo profesních příležitostí, protože jste na internetu?
- Už jste o děle připojení ihal rodinným příslušníkům, terapeutům, nebo jste jinak zakrýval rozsah připojení k internetu?
- Myslíte si, že často používáte internet jako způsob úniku od problémů nebo zmírnění nepříjemných nálad (např. pocity bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese)?

www.netaddiction.com, překlad Koreš, Pešek

19



20

čtenba na přístě

- › důkladně si na přístě nastudovat z knížky **Psychologie environmentálních problémů** (Winter, Koger, 2009) výňatky z kapitol, viz IS: [Freudovská psychologie](#) [Kognitivní psychologie](#)



21

zážitkový (sebe)experiment na přístě

- › Udělat min. 15 minutový rozhovor (osobní, telefonický, Zoom, osobní) s někým, kdo se opakovaně negativně vyjadřuje k tématu **A) ochrana klimatu**, nebo **B) Green Deal / dekarbonizace ekonomiky**. Zvolte si tak svoje téma rozhovoru.
- › Jak na to?
 1. Přečtete si následující postup a otevřete si report ([zde](#)), ať víte, co budete na konci vyplňovat.
 2. Zeptejte se vybraného respondenta/ky na následující otázky a zaznamenejte si (zvukově či poznámkami) svoji odpověď. Po celou dobu rozhovoru buďte co nejvíce empaticí, podporujte, aby zpovídáný mohl v klidu a bezpečí vyjádřit, co má na srdci (nepolemizujte):
 - › Co se Ti/Vám vybaví, když se řekne... A/B (buď „ochrana klimatu“, nebo „opatření proti koronaviru“)?
 - › Co Ti/Vám na to vadí na... A/B?
 - › Co by se muselo stát, abys/abyste začal o něco víc podporovat... A/B?
 - › ... a pak se můžeme dále dotazovat... „a ještě něco?“, „a napadá Tě/Vás něco dalšího...?“, event. kdyby říkal(a), že je to nereálné, tak se ubezpečovat: „Klidně to může být i něco nereálného, bláznivého... ale co by se muselo stát, aby...?“
 - › Poděkujte za rozhovor :-)
 3. Odpověď stačí shrnout, vypíchnout to důležité, hlavní myšlenky/témata/argumenty. Všimněte si také speciálních slov/formulací (těch citově nabitých či jinak specifických).
 4. Odpovědi si interpretujte: Co vám vlastně dotýčný/á řekl(a)? Co můžete vidět a cítit za těmi slovy, mezi řádky?
 5. Přečtete si obě kapitoly, viz další slide.
 6. Vraťte se ke svým zápiskům a zkuste je znovu interpretovat podle přečteného.
 7. Vyplňte o tom „report“ z Vašeho rozhovoru pro ostatní, [nejpozději do 28. října 12:00, zde](#).

22