



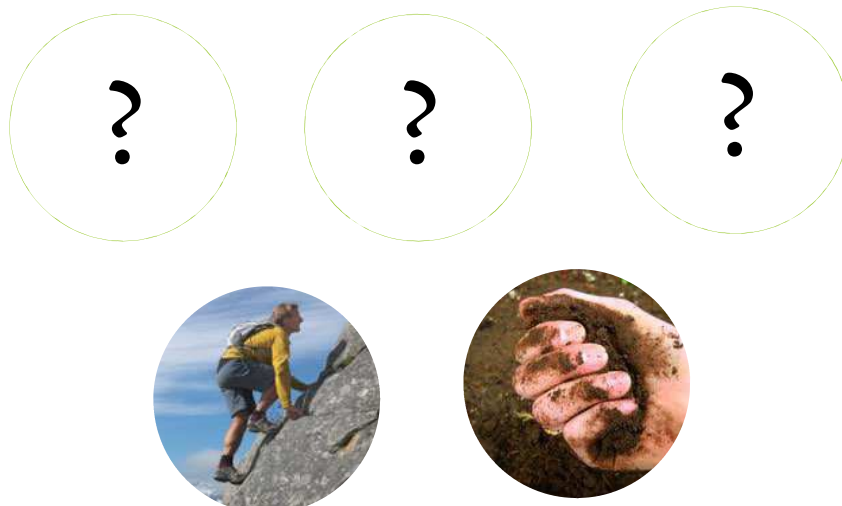
PROČ (NE)BÝT VENKU?

minitest

- > Kdo je autorem Stress Recovery Theory? (1,5 bodu)
- > Jaké podmínky má podle Attention Restoration Theory splňovat prostředí, aby v něm došlo k obnově pozornosti? Uvést podmínky a stručně je vysvětlit. (4 body)
- > Co to jsou „micro-restorative experiences“? (1,5 bodu)

zážitek/sebeexperiment

- > být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic
- > jít bosí na výlet (aspoň hodinový)
- > půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout
- > téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnicí dolů... čekat, kam vás to dovede
- > lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat
- > vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě
- > nasbírat dříví v přírodě, zapálit sirkou (nebo ještě přírodněji), upéct si jablka nebo brambory a u ohně si je sníst
- > sedět 5 hodin u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)
- > najít výzkumnou studii po roce 2012, která se zabývá buď ověřování Attention Restoration Theory nebo Stress Recovery theory; popsat, jakým způsobem byla ta studie realizovaná, k jakým závěrům dospěla a jaká jsou její slabá místa





snižování stresu





STRESS RECOVERY THEORY
/ Teorie snížení stresu

Roger Ulrich (1984)
Roger Ulrich et al. (1991)

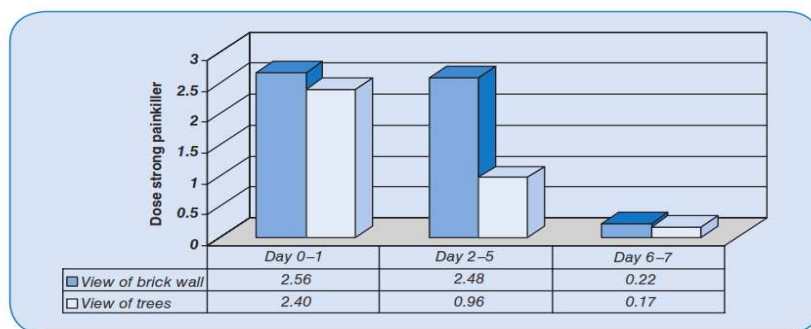
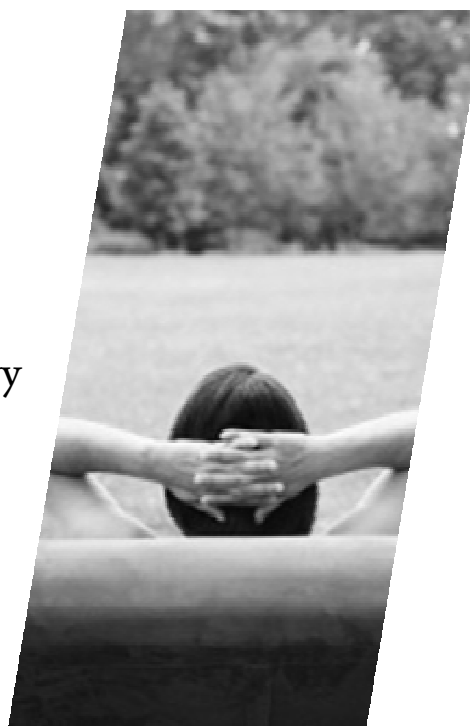


Figure 5.1 Intake of doses of strong painkillers among patients recovering from gallbladder surgery in rooms with a view of nature or a view of a brick wall.
Adapted from Ulrich (1984).

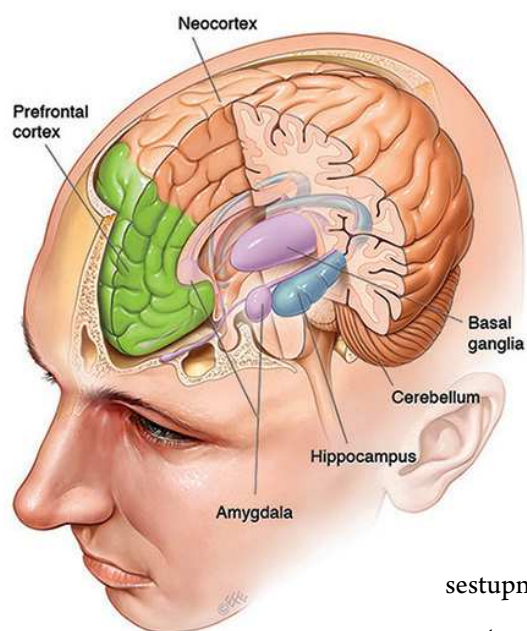
snižování kognitivní únavy



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:

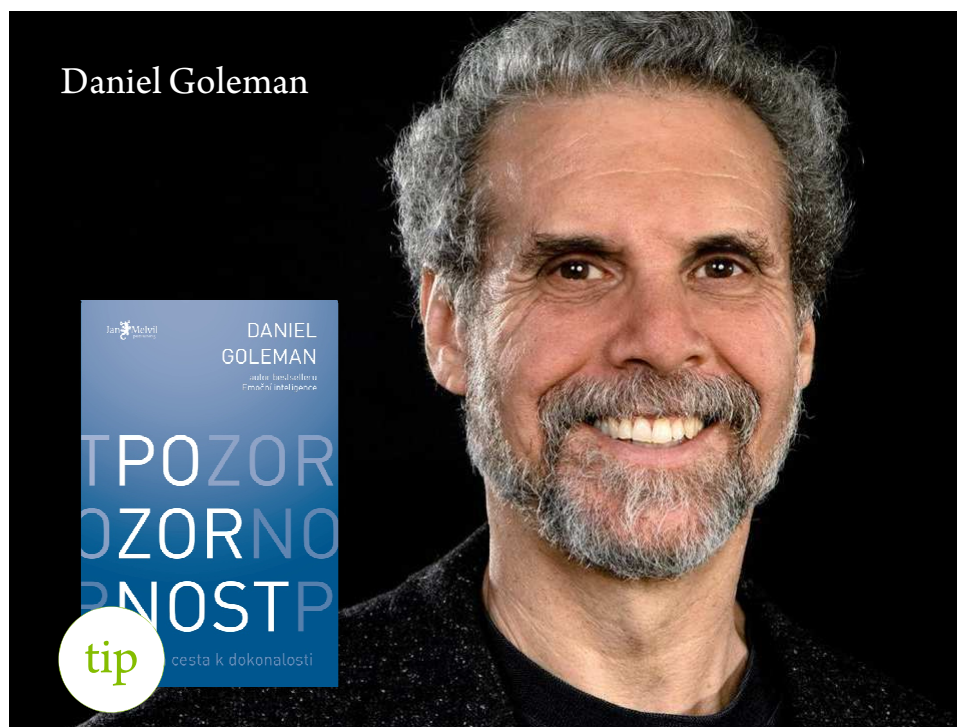
- + fascinaci
- + bytí pryč
- + rozsah prostředí
- + kompatibilitu prostředí

A photograph of an elderly man and woman smiling in front of a crowd of people. The man is on the left, wearing a light blue striped shirt. The woman is on the right, wearing glasses and a light-colored jacket. The background is a blurred crowd of people.



sestupné procesy (top-bottom)

vzestupné procesy (bottom-up)



zdraví



empiricky potvrzené přínosy pro zdraví

- > lepší imunita
- > méně obezity
- > lepší kondice
- > méně bolesti zad
- > méně migrén
- > méně zánětů horních cest dýchacích
- > lepší stav kardiovaskulární soustavy
- > prevence astmatu
- > hladina cukru v krvi diabetiků
- > prevence krátkozrakosti
- > vyšší věk dožití

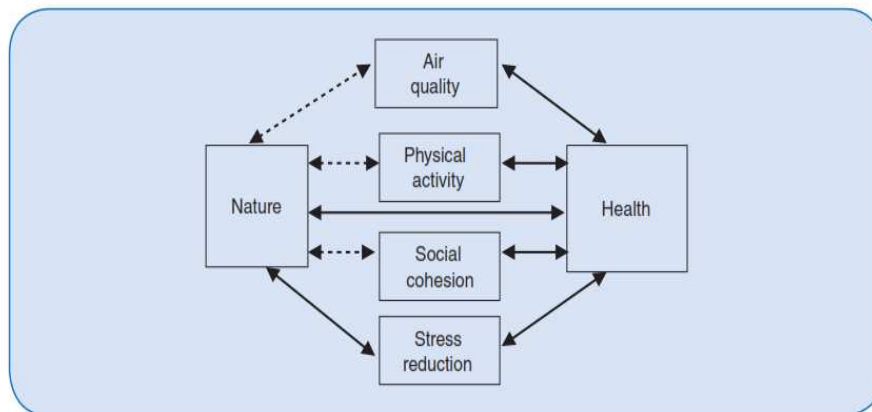


Figure 5.2 Schematic representation of relationships among nature, health, and underlying mechanisms. Solid lines represent established relationships; dashed lines represent weaker or inconsistent relationships.

+ vitamín D + mikroorganismy





potřeba kontaktu s přírodou?



estetický postoj k přírodě?



etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

Kontakt s přírodou ...

primární přínosy kontaktu s přírodou

prospívá zdraví
rozvíjí motoriku
adaptuje na přírodní podmínky
snižuje stres
snižuje kogn. únavu, zlepšuje pozornost

přínosy podmíněné aktivitou

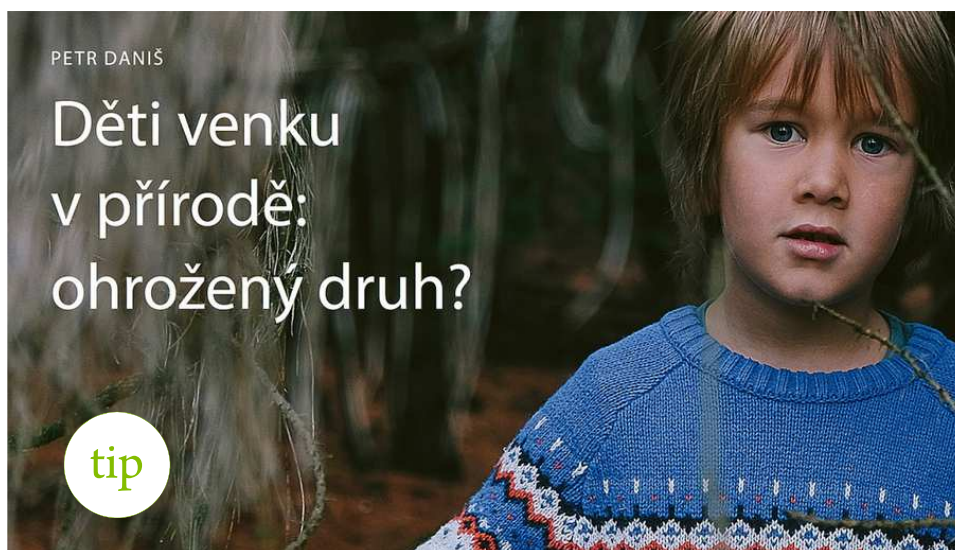
rozvíjí kooperativnost
posiluje víru ve vlastní schopnosti (self-efficacy)
podporuje introspekce
podporuje duchovní zážitky

sekundární přínosy kontaktu s přírodou

zlepšuje studijních výsledky
zlepšuje náladu
snižuje symptomy ADHD
snižuje podrážděnost a agresivitu
zvyšuje sebekontrolu (odklad potěšení)
snižuje deprese a úzkosti
podporuje kreativitu
pomáhá řešit životní problémy
snižuje kriminalitu
předchází drogové závislosti
podporuje prosociální chování

přínosy podmíněné socializací

rozvíjí potřebu kontaktu s přírodou
rozvíjí estetický postoj k přírodě
rozvíjí etický postoj k přírodě
rozvíjí environmentální vědomí



<http://terezanet.cz/detail/cz/deti-venku-v-priode-ohrozeny-druh>

PROČ (NE)BÝT V DIVOKÉ PŘÍRODĚ

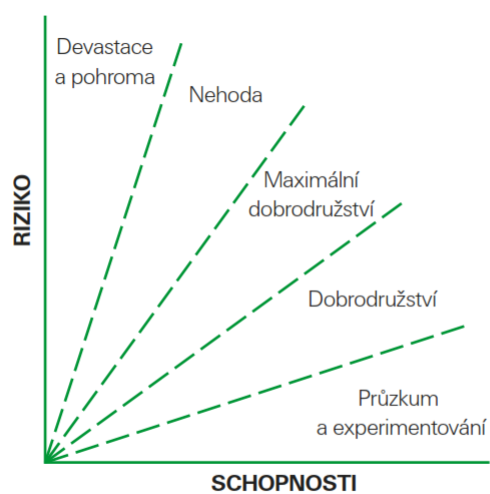
ambivalentní prožívání divoké přírody

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

Van den Berg, Ter Heijne (2005)

jak ambivalenci divoké přírody vysvětlit?

- > sociobiologicky
- > psychodynamicky
- > adaptačně
- > kulturně-psychologickě



Paradigma dobrodružného zážitku (Martin, Priest, 1986 in Clayton, Myers, 2009: 135)

Jaké jsou přínosy pobytu v divoké přírodě?

- > psychické oživení
- > zážitek autonomie, sebekontroly
- > zvýšení sebejistoty a sebeúčinnosti
- > introspekce a sebereflexe (řešení problémů)
- > adrenalin
- > posílení vztahu s druhými (dokonce i u sóla)
- > zážitky úžasu, zázraku / spirituální zážitky

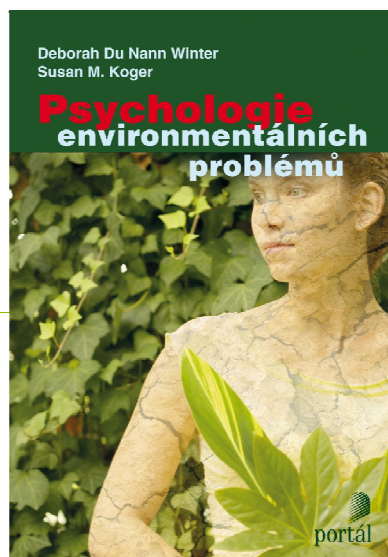
wilderness therapy

co se může objevit závěrečném testu?

- > PROČ (NE)BÝT VENKU? mýtus ušlechtilého divocha, metodologické upozornění, přínosy kontaktu s přírodou (všechny probírané), model kontaktu s přírodou (včetně flow), teorie obnovy v přírodě (Kaplanovi, Ulrich, Joye), micro-restorative experiences
- > PROČ (NE)BÝT V DIVOKÉ PŘÍRODĚ? ambivalence prožívání kontaktu s divokou přírodou její různé interpretace, přínosy pobytu v divoké přírodě, co je to wilderness therapy
- > PROČ (NE)BÝT U OBRAZOVEK? čas trávený u médií a jeho psychologické důsledky (včetně pozornosti), závislosti spojené s médii

četba na příště

- > důkladně si na příště nastudovat z knížky *Psychologie environmentálních problémů* (Winter, Koger, 2009) výňatky z kapitol *Freudovská psychologie* *Kognitivní psychologie*



zážitek/sebeexperiment na příště

1. Pro začátek si vyberte JEDNU Z TĚCHTO ČTYŘ AKTIVIT:
 - > FILM: Podívejte se (na jeden "zátaň") buď na film *Nepříjemná pravda* (An Inconvenient Truth, 2006) nebo na film *Čas hlupáků* (The Age of Stupid, 2009).
 - > ROZHOVOR: Promluvte si do hloubky s 1-2 lidmi o jejich pohledu na problémy životního prostředí. Vyberte ty, kteří jsou starší 14 let, normálně se s nimi o životním prostředí nebavíte a sami nemají v této oblasti žádné vzdělání nebo profesní působení. Kdyby byl první rozhovor hodně krátký a obsahově "chudý", udělejte i druhý. Postupně se svého respondenta / svých respondentů zeptejte, a) co považují za současné největší problémy životního prostředí, b) jak si myslí, že se tyto problémy budou v příštích 20 letech vyvíjet, c) jak si myslí, že ovlivní jejich vlastní životy.
 - > EXKURZE: Vyjedte sami na některé z těchto míst: velká skládka, povrchový důl, jatka, výhled na chemičku. Prožijte tam aspoň hodinu.
 - > SEBEREFLEXE: Vybavte si na případy, kdy svým chováním škodíte životnímu prostředí. Nebo jste třeba vědomě ublížili nějakému zvířeti.
2. Udělejte si ze své aktivity podrobné poznámky, zvlášť запиšte myšlenky (své u filmu, exkurze a sebereflexe, respondenta u rozhovoru), zvlášť запиšte pocity (své u filmu, exkurze a sebereflexe, respondenta u rozhovoru).
3. Nastudujte si četbu na příští hodinu (celkem asi 15 stránek v češtině), viz předchozí slide.
4. Zamyslete se nad tím, jak by se daly na základě jednotlivých teorií/konceptů popsaných v této četbě interpretovat konkrétní pasáže toho, co jste si zapsali z uskutečněných rozhovorů, sledování filmu či sebereflexe.
5. Otevřete si následující odkaz a nakopírujte/přepište tam prosím svoje poznámky z kroku č. 2 + kroku č. 4 (nejpozději do pondělí 22. října do 15 hod.). Pro uznání úkolu je minimální rozsah (v souhrnu, všech odpovědí dohromady) 1800 znaků (včetně mezer). Sdílení: <https://goo.gl/forms/eod7uwvrfKp5c2J93>