



1



2

## PROČ (NE)BÝT V DIVOKÉ PŘÍRODĚ

3

### ambivalentní prožívání divoké přírody

---

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

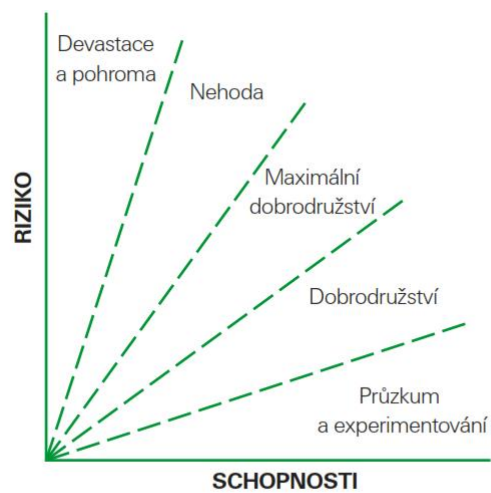
Van den Berg, Ter Heijne (2005)

4

## jak ambivalenci divoké přírody vysvětlit?

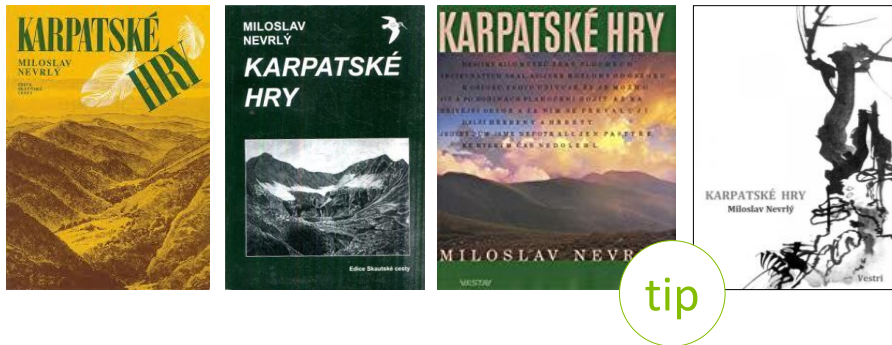
- › sociobiologicky
- › psychodynamicky
- › adaptačně
- › kulturně-psychologickě

5



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

6



v obchodech nebo [antikvariátech](#)

7

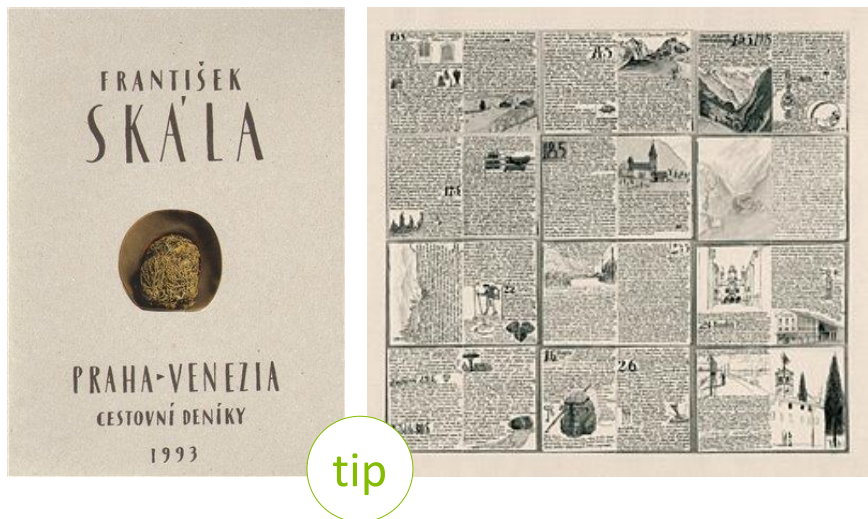
## Jaké jsou přínosy pobytu v divoké přírodě?

- › 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

8

# wilderness therapy

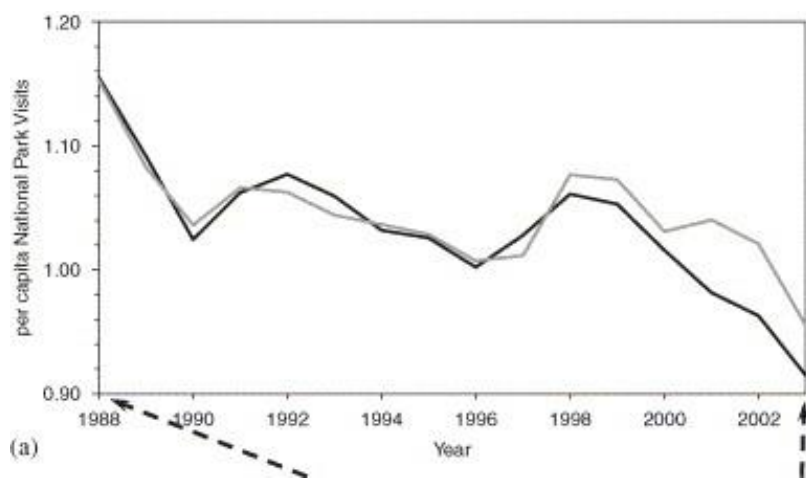
9



10

PROČ (NE)BÝT U OBRAZOVEK?

11



Pergram, Zaradic (USA, 2006)

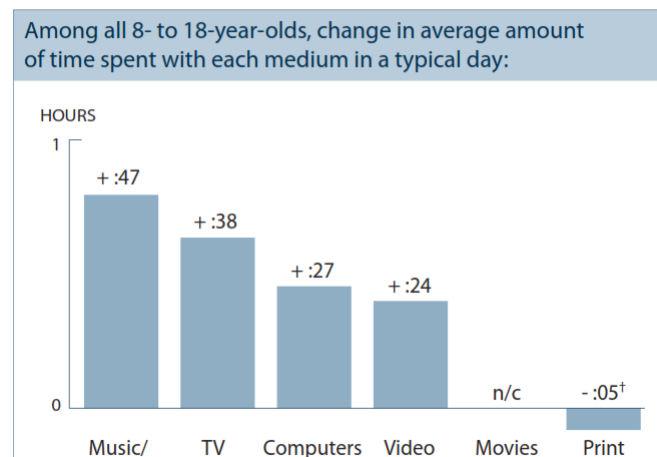
12

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 <sup>a</sup>	3:51 <sup>b</sup>	3:47 <sup>b</sup>
Music/audio	2:31 <sup>a</sup>	1:44 <sup>b</sup>	1:48 <sup>b</sup>
Computer	1:29 <sup>a</sup>	1:02 <sup>b</sup>	:27 <sup>c</sup>
Video games	1:13 <sup>a</sup>	:49 <sup>b</sup>	:26 <sup>c</sup>
Print	:38 <sup>a</sup>	:43 <sup>ab</sup>	:43 <sup>b</sup>
Movies	:25 <sup>a</sup>	:25 <sup>ab</sup>	:18 <sup>b</sup>
<b>TOTAL MEDIA EXPOSURE</b>	<b>10:45<sup>a</sup></b>	<b>8:33<sup>b</sup></b>	<b>7:29<sup>c</sup></b>
Multitasking proportion	29% <sup>a</sup>	26% <sup>a</sup>	16% <sup>b</sup>
<b>TOTAL MEDIA USE</b>	<b>7:38<sup>a</sup></b>	<b>6:21<sup>b</sup></b>	<b>6:19<sup>b</sup></b>

Kaiser Family Foundation (USA, 2010)

13

### Changes in Media Use, 2004–2009



Kaiser Family Foundation (USA, 2010)

14

**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?
- Riskoval jste někdy ztrátu či ohrožení významných vztahů, zaměstnání, vzdělání nebo profesních příležitostí, protože jste na internetu?
- Už jste o délce připojení řekli 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](http://www.netaddiction.com), překlad Koreš, Pešek

15

## média: psychologické důsledky / rizika

- › závislost (addiction: technological, digital, screen computer)
- › zdraví
- › pozornost
- › studijní výkon
- › komunikace
- › násilí

16



## ZÁVĚREM K TÉMATU

17

### další témata v této oblasti

---

- › vlastnosti obnovujícího prostředí
- › děti a příroda (studie)
- › vztah ke zvířatům (Iveta Šedová)
- › psychologické přínosy zahradničení
- › substituce virtuální „přírodou“
- › wilderness therapy
- › hluk prostředí, přelidnění
- › vnímání městského prostředí
- › psychologické dopady znečištění prostředí

18

## témata do budoucna

- › specifikace přírodního prostředí při výzkumu působení prostředí na člověka
- › metaanalýzy přínosů kontaktu s venkovním prostředím
- › neurovědy a vliv médií na lidské prožívání a chování
- › děti a příroda: nejen kvalitativní výzkum (rozhovory a pozorování), ale více kvantitativního
- › děti a divoká zvířata
- › prožívání divočiny z hlediska emocí
- › vazba mezi kontaktem s přírodou a prosociálností

19

FSS MU: Literatura z oboru ekopsychologie a dalších spřízněných disciplín ☆ ■

Soubor Upravit Zobrazit Vložit Formát Data Nástroje Doplnky Nápořádě Všechny změny uloženy na Disku

	A	B	C	D	E
1	autor	rok vydání	název	klíčová témata	dostupnost
19	Whitmarsh, O'Neill, Lorenzoni	2010	Engaging the Public with Climate Change: Behaviour Change and Communication	climate change in social sciences	dlouhodobá JK
20	Beattie	2010	Why Aren't We Saving the Planet?: A Psychologist's Perspective	conservation psychology	Peřf MU měsíční výpůjčka
21	Clayton, Myers	2015	Conservation Psychology: Understanding and promoting human care for nature	conservation psychology	dlouhodobá JK
22	Clayton, Myers	2009	Conservation Psychology: Understanding and promoting human care for nature	conservation psychology	FSS knihovna prezenční
23	Clayton, Opatow	2003	Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature*	conservation psychology	FSS knihovna prezenční
24	Corral-Verdugo, Garcia-Cadena, Frias-Armenta	2010	Psychological Approaches to Sustainability: Current Trends in Theory, Research and Applications	conservation psychology	FSS on-line: <a href="http://site.ebrary.com/lib/masaryk/">http://site.ebrary.com/lib/masaryk/</a>
25	Gardner, Stern	2002	Environmental Problems and Human Behavior	conservation psychology	dlouhodobá JK
26	Krajhanzl	2014	Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí	conservation psychology	FSS knihovna prezenční + měsíční výpůjčka
27	Nickerson	2003	Psychology and Environmental Change*	conservation psychology	ústní domluva
28	Scott, Amel, Koger, Manning	2016	Psychology for Sustainability, 4th edition	conservation psychology	dlouhodobá JK
29	Winter, Koger	2010	The Psychology of Environmental Problems: Psychology for Sustainability (3rd edition)	conservation psychology	dlouhodobá JK

tip

[www.bit.ly/epsy literatura](http://www.bit.ly/epsy_literatura)

20

## co se může objevit závěrečném testu?

- › 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

21



22

## sdílení ze sebeexperimentům

---

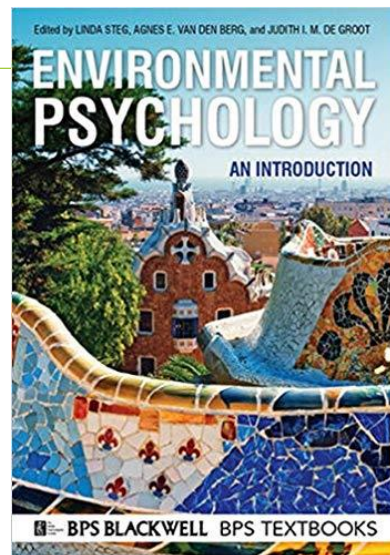
- › Co vás na tom všem přečteném zaujalo, překvapilo?
- › Co se v zaznamenaném opakuje, jaké motivy a prvky? V čem by je bylo možné zobecnit?

23

## četba na příště

---

- › důkladně si na příště nastudovat text Andrew Hoffmana [Sociální psychologie a debata o klimatické změně](#) z knihy *Jak kultura utváří diskusi o změně klimatu* (2017)
- › připomenout si četbu z minule, tedy kapitoly [Freudovská psychologie](#) a [Kognitivní psychologie](#) (může se znovu objevit v minitestu)



24