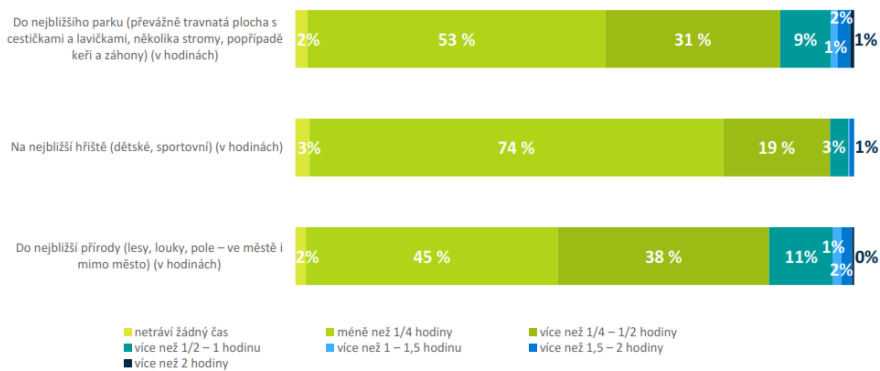


# ekopsychologie

Vztah k přírodě a životnímu prostředí  
PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D.  
22. října 2020

1

Jak daleko to mají rodiny do parku, na hřiště a do přírody?



2

# proč být venku ?

3



4

## metodologické „varování“

- › **korelace neznamená kauzalitu...**  
(sociodemografické vlivy)
- › **korelace: co bylo dřív - vejce nebo slepice?**  
(problémové děti u tv)
- › **více faktorů**  
(obezita, kriminalita ad.)
- › **co bylo vlastně testováno?**  
(jaké prostředí? jaký druh kontaktu s venkovním prostředím?  
organizovaná vs. neorganizovaná? kde je problém – sedací  
aktivita, virtuální prostředí, nekontakt s přírodními prvky?)
- › **ptali jsme se lidí, co je pro ně důležité...**  
(significant life experiences – SLE)

5



6



7

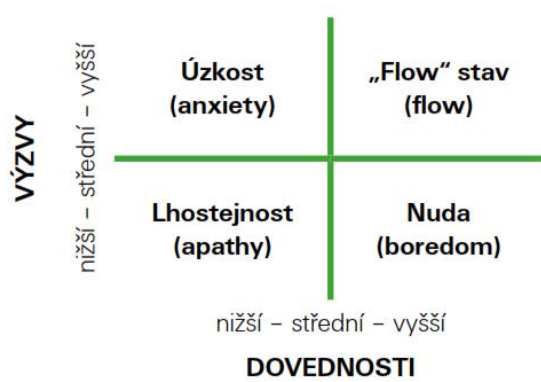


**adaptace  
na přírodní  
podmínky**

8



9



Čtyřkanálový model kontaktu s přírodním prostředím (podle Clayton, Myers, 2009: 134)

10

# flow

Mihály Csikszentmihalyi

11



12

adaptace  
na přírodní  
podmínky

zkušenosti  
s přírodou



13



**motorika**  
**kondice**

14



## snižování stresu

15

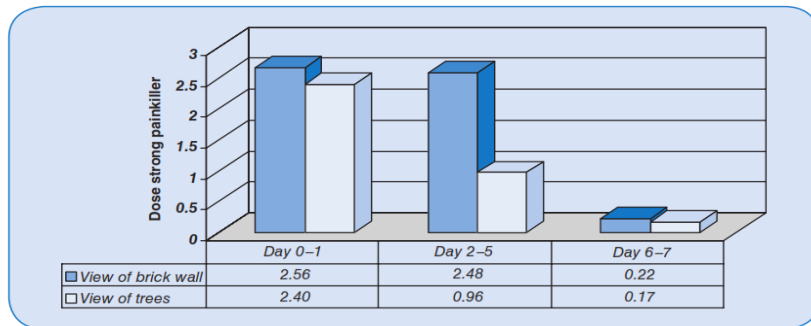


### STRESS RECOVERY THEORY Teorie snížení stresu

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

16





**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).

17

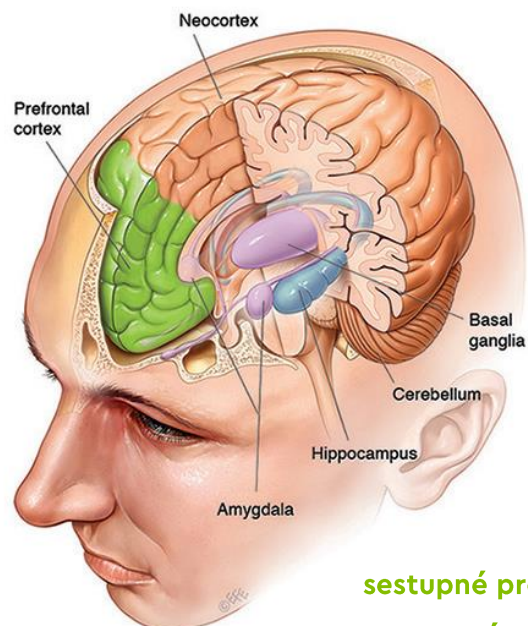


snižování  
kognitivní  
únavy

18



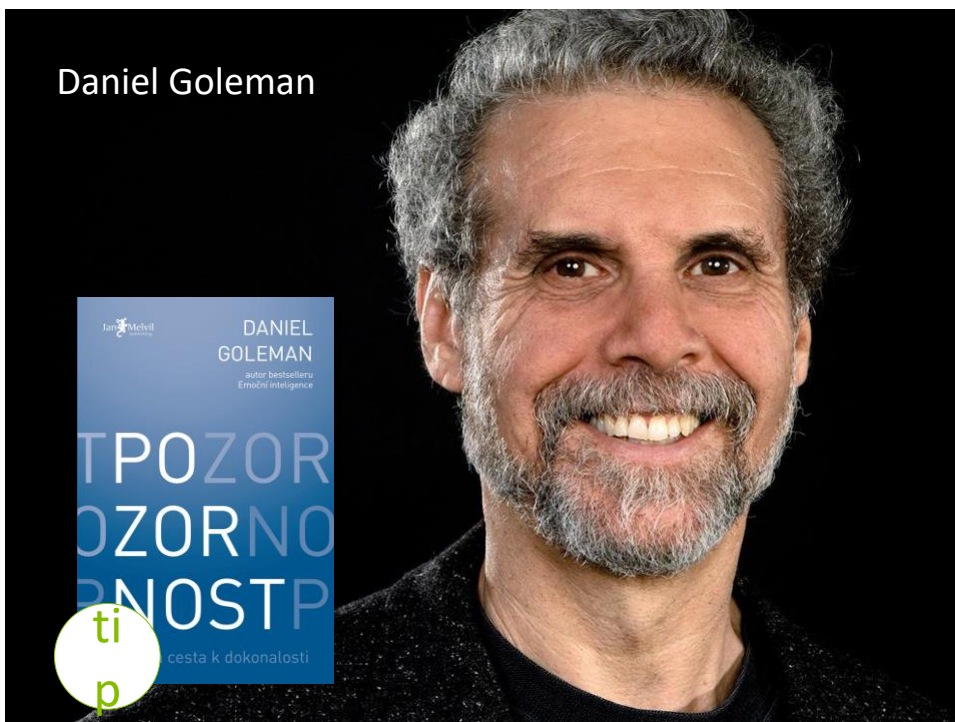
19



**sestupné procesy** (top-bottom)

**vzestupné procesy** (bottom-up)

20



21



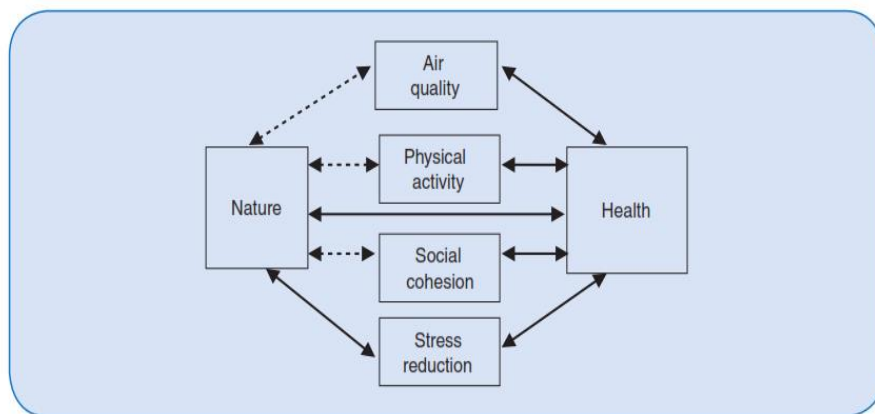
**zdraví**

22

## 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

23



**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

24



25



potřeba kontaktu s přírodou?

estetický postoj k přírodě?



etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

26

## co se může objevit v závěrečné písemce?

- › 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

27

## zadání na příště

- › Na příště jsou 2 úkoly. **Je na vás, jaký úkol se rozhodnete splnit dříve:**
- › **1) Sebeexperiment: jednodenní půst od médií**
  - › Jeden den se vyhněte veškerým médiím. Žádný internet, žádné sociální sítě či e-maily, žádné elektronické hry, žádné písničky, žádný rozhlas či TV. Pokud nepůjde o neodkladné věci, raději nikomu nevolejte. Vyhněte se pokud možno počítači, pokud do příštího pondělí najdete den, kdy to jde – pokud to nejde, udělejte na něm jen to nejnnutnější, ani o sekundu víc (tzn. napsat úkol, už dne sjíždět FB nebo zprávy).
  - › Nejpozději do úterý 3. října ve 12:00 prosím zachyťte, co jste prožívali, [tady](#).
- › **2) Práce se studijními materiály:**
  - › Shlédnout film The Social Dilemma, k vidění na Netflixu nebo pro účastníky kurzu [tady](#).
  - › Shlédnout video, kde zazní některé důležité doplňující informace, [tady](#) (omlouvám se, že sdílím link z poměrně pitomého youtube kanálu, ale jinde jsem to s CZ titulky nenašel).
  - › Nejpozději do úterý 3. října ve 12:00 odpovědět po shlédnutí filmu + videa na několik otázek [tady](#).

28