

# ekopsychologie

Vztah k přírodě a životnímu prostředí  
PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D.  
5. listopadu 2020

1



2



potřeba kontaktu s přírodou?



estetický postoj k přírodě?



etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

3

## PŘÍNOSY kontaktu s přírodou

### primární

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

### podmíněné aktivitou

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

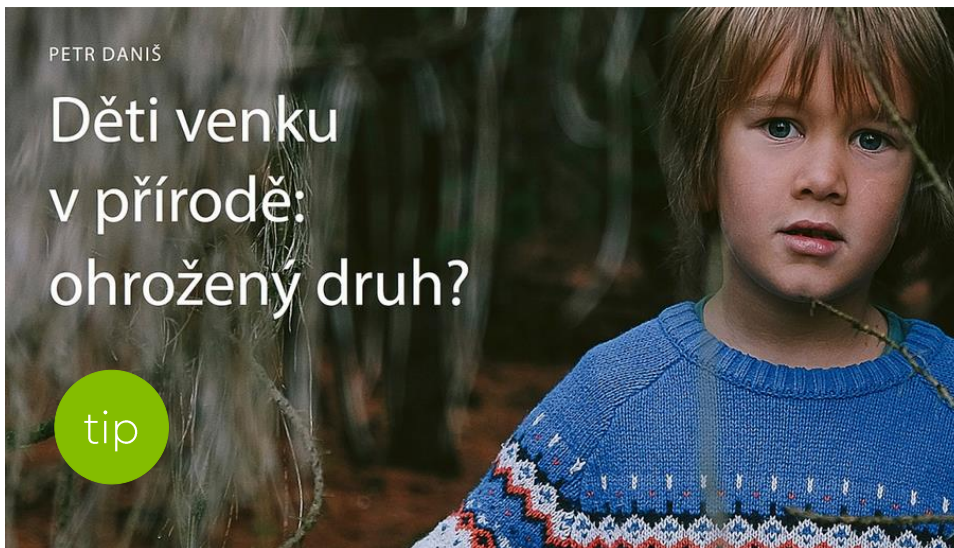
### sekundární

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

### podmíněné socializací

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

4



[www.terezanet.cz/detail/cz/deti-venku-v-prirode-ohrozeny-druh](http://www.terezanet.cz/detail/cz/deti-venku-v-prirode-ohrozeny-druh)

5

[www.svobodnahra.cz](http://www.svobodnahra.cz)

6

# proč být v divoké přírodě ?

7

## ambivalentní prožívání divoké přírody

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

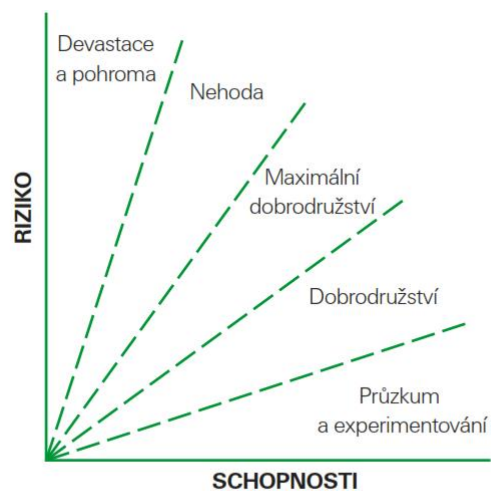
Van den Berg, Ter Heijne (2005)

8

## jak ambivalenci divoké přírody vysvětlit?

- › sociobiologicky
- › psychodynamicky (terror management theory, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski)
- › adaptačně
- › kulturně-psychologicky

9



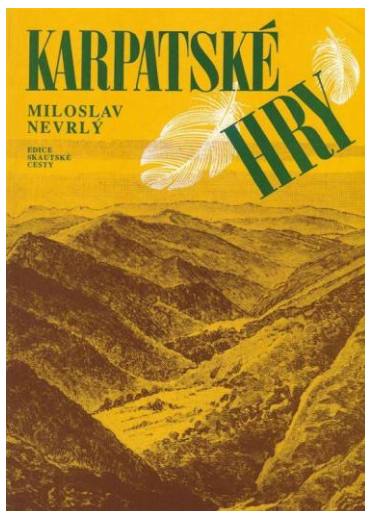
Paradigma dobrodružného zážitku (Martin, Priest, 1986 in Clayton, Myers, 2009: 135)

10

## 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

11



Karpatské hry



Cestovní deníky

tip

12

## wilderness therapy

13




tip

[www.terapiedivocinou.cz](http://www.terapiedivocinou.cz)

14

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 nevěděl, 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.

[přečíst více](#)

**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 prožívaný stres, zvýšit výkonnost a celkově být odolnější a vyrovnanější.

[přečíst více](#)

**Cesty pro děti**

Současná generace dětí je stále více oddělena přírodou. 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](#)

tip

[www.terapiemezistromy.cz](http://www.terapiemezistromy.cz)

15

From Kristína Adamovská:  
Milota Sidorová - urbanistka ohľadom inkluzívnych miest

From Marie Mrazova to Everyone:  
filmy k této tematicke: Útěk do divočiny a Divočina (s Reese)

From Tereza Hotová:  
<https://wave.rozhlas.cz/nejzapadnejsi-a-nejvychoadnejsi-bod-ceska-propojuje-1000-kilometru-dlouha-cesta-8343974>

From Anna Tabaskova:  
Více se životu v divočině věnuje i knížka Raději zešítet v divočině, prostě rozhovory s lidmi, co serozhodli žít v divočině na Šumavě kompletně sami. Od Palána, pak napsal i další z Jeseníků.

chat

16



# proč (ne)být u obrazovek ?

17

metodická/metodologická poznámka:

tři klíčové otázky

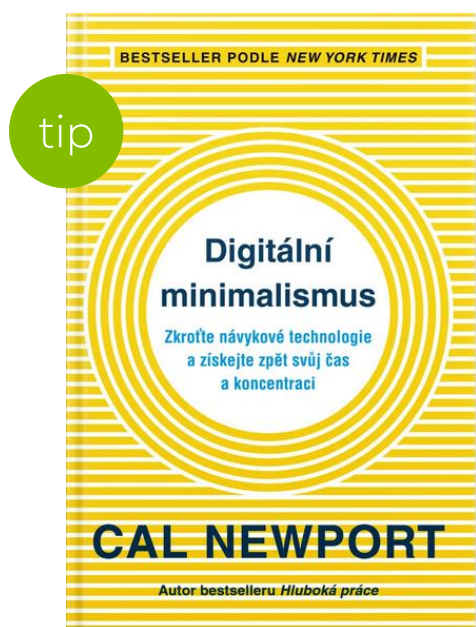
(od Erazima Koháka)

18



Tristan Harris - US Senate June 25, 2019

19



20



From Kateřina Burianová a Alexandra Pospíšilová:  
<https://www.facebook.com/replugme>

From Zbyněk Hujer:  
<https://chrome.google.com/webstore/detail/remove-youtube-recommende/khncfoichmfjbepaaaebmommgaepoid>

From Helča Škrdlíková:  
<https://chrome.google.com/webstore/detail/news-feed-eradicator-for/fjcldmjmjhkklehbaiciaiopjklhgg>

From Kika (Karkulka):  
 Tip: Pokud si budete chtít zresetovat receptory na kofein, musíte s kávou vynechat taky čaj a čokoládu, protože tein a theobromin. :D A prý to funguje optimálně až po 3 týdnech, ale já po hrnku čaje neusnu celou noc i po týdnu detoxu.

21

## co se může objevit v závěrečné písemce?

- › 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

22

## zážitkový (sebe)experiment na příště

- › Udělat min. 15 minutový rozhovor (osobní, telefonický, Zoom, osobní) s někým, kdo se opakovaně negativně vyjadřuje k tématu **A) ochrana klimatu**, nebo **B) opatřením proti koronaviru**. 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 empatictí, podporujte, aby zpovídaný 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 dotyčný/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, nejspozději do 16. listopadu, [zde](#).

23

## čtenba na příště

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



24