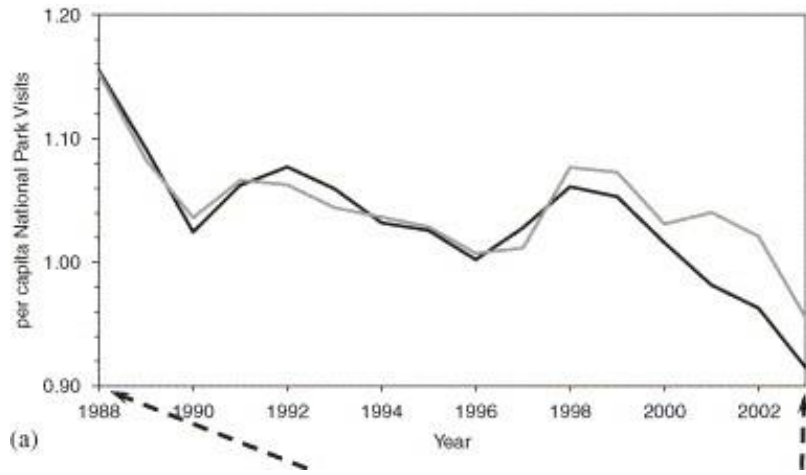




1

proč (ne)být
u obrazovek
?

2



Pergram, Zaradic (USA, 2006)

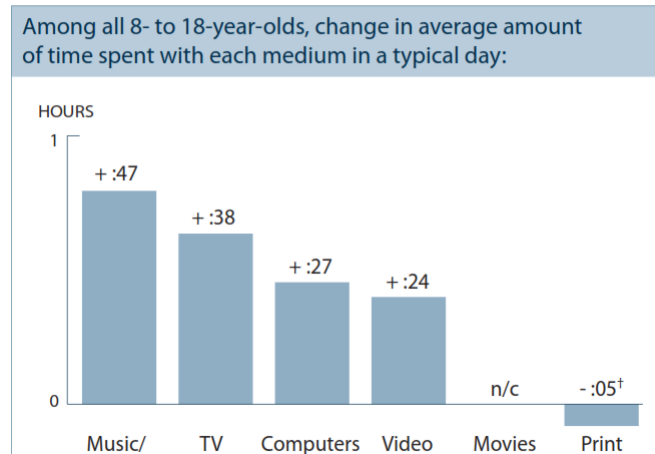
3

| 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)

4

Changes in Media Use, 2004–2009



Kaiser Family Foundation (USA, 2010)

5

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 neklidu, 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 lhal 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. pocitu bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese)?

www.netaddiction.com, překlad Koreš, Pešek

6

média: psychologické důsledky / rizika

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

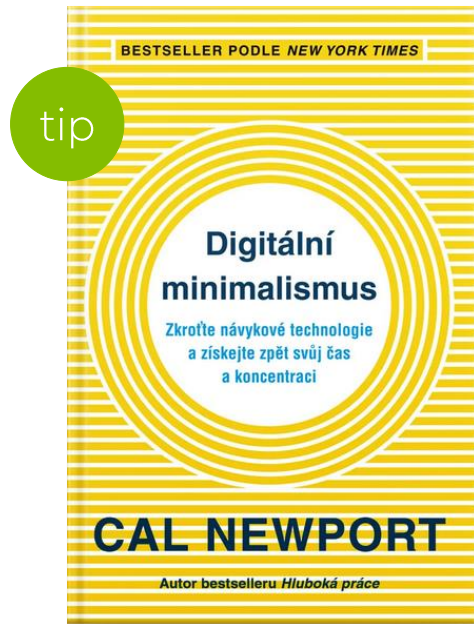
7

metodická/metodologická poznámka:

tři klíčové otázky

(od Erazima Koháka)

8



9

co se může objevit v závěrečné písemce?

- › PROČ (NE)BÝT U OBRAZOVEK? čas trávený u médií a jeho psychologické důsledky (včetně pozornosti), závislosti spojené s médii

10

epilog

11

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

12

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

13

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

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

Kč % 0.00 123 - Arial - 10 - B I A -

| | 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: http://site.ebrary.com/lib/masaryk/ |
| 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)

14



15

jaká jsou specifika env. problémů?

- › průběžné / pomalé a dlouhodobé + časově a geograficky vzdálené
- › globální (často mají velký rozsah)
- › vysoká komplexita (spletité příčiny a mnohočetné důsledky)
- › ... s tím související vysoká nejistota
- › způsobené člověkem nebo nejednoznačného původu (agregované chování) – potřeba aktivity mnoha lidí
- › ti, kteří využívají výhod, jsou ne vždy obětí dopadů
- › náklady teď, rizika později
- › zprostředkované / rámované médi / sociálně konstruované + zpolitizované

16

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, **nejpozději do 1. listopadu 12:00, [zde](#)**.

17

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](#)



18