



1

ekopsychologie

Ekopsychologie je vědecký obor, který studuje lidské prožívání a chování ve vztahu k přírodě, krajině a životnímu prostředí.

2



3

- 1-2 **Čas venku, v divočině a u obrazovek**
– jak nás ovlivňuje?
- 2-3 **Problémy životního prostředí**
– jak je lidé vnímají?
- 3-5 **Životní prostředí**
– proč ho lidé (ne)chrání?
- 5 **Vztah k přírodě a životnímu prostředí**
– jak se lidé liší?
„Zelené“ psychologie
– čím dalším se zabývají?

4

domácí příprava

sebexperimenty
+ četba / minitesty

závěrečný test

7. prosince

5

A = 85-100

B = 75-84

C = 65-74

D = 55-64

E = 45-54

F = 0-44

splnění úkolu včas 4-8 b.
max. 32 b.

minitesty 0-8 b.
max. 32 b.

závěrečný test 7. prosince
min. 36 b.

6

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

Soubor Upravit Zobrazit Vložit Formát Data Nástroje Doplnky Nápověda 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	Peď 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

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

7

2050 INSTITUT

Expertiza Kontakt   SK

Specializujeme se na výzkumy a komunikační strategie, které pomáhají stavět mosty k lidem, snižovat emise a chránit přírodu.



www.institut2050.cz

8

on-line konzultace

po předchozí e-mailové domluvě

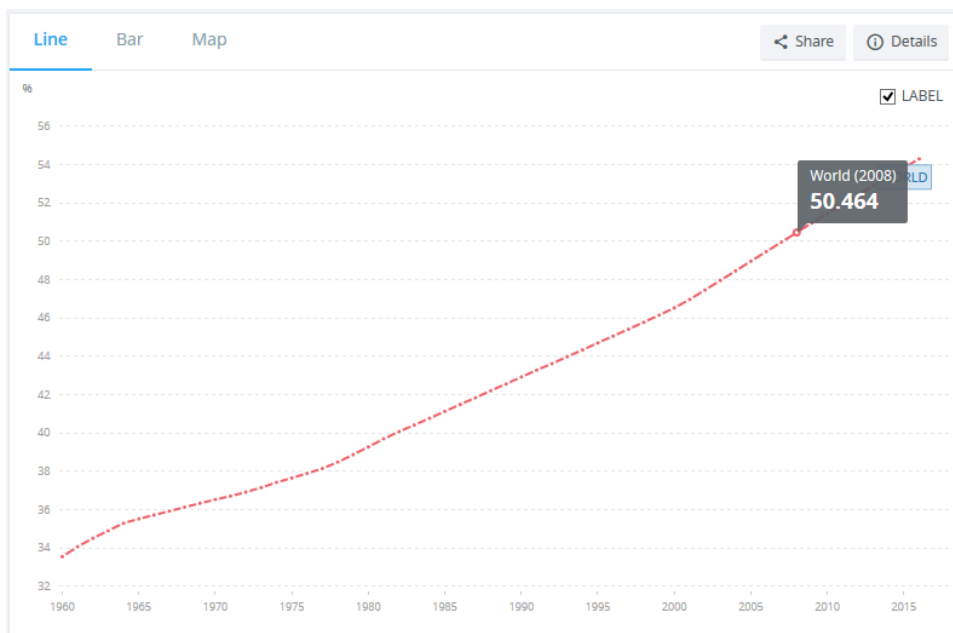
jan.krajhanzl@mail.muni.com

9

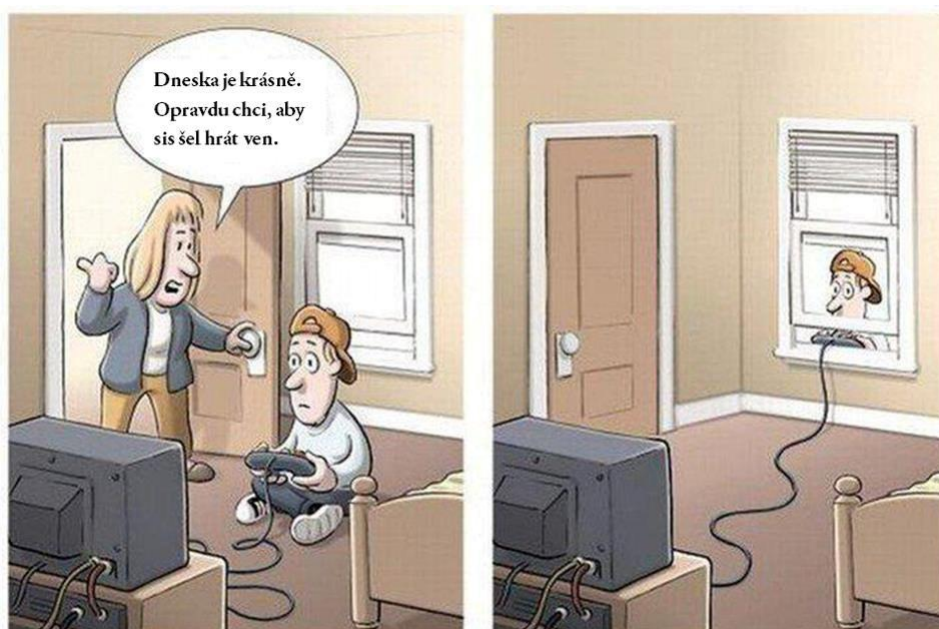


10

vývoj urbanizace od roku 1960



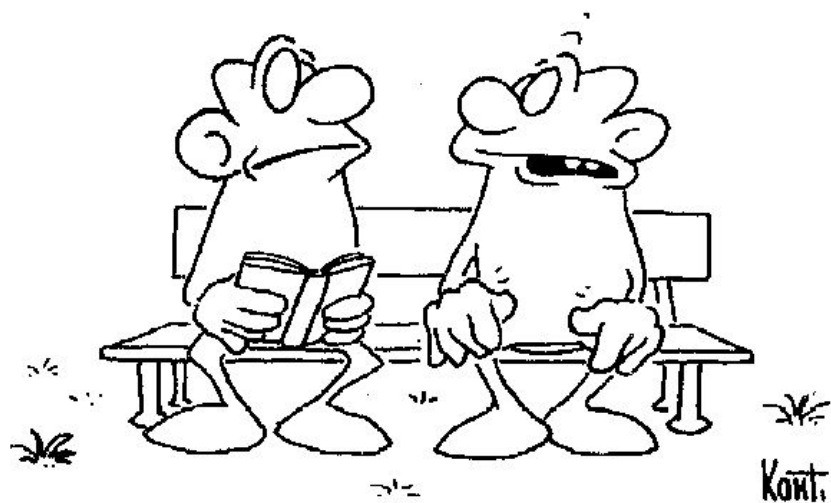
11



12



13



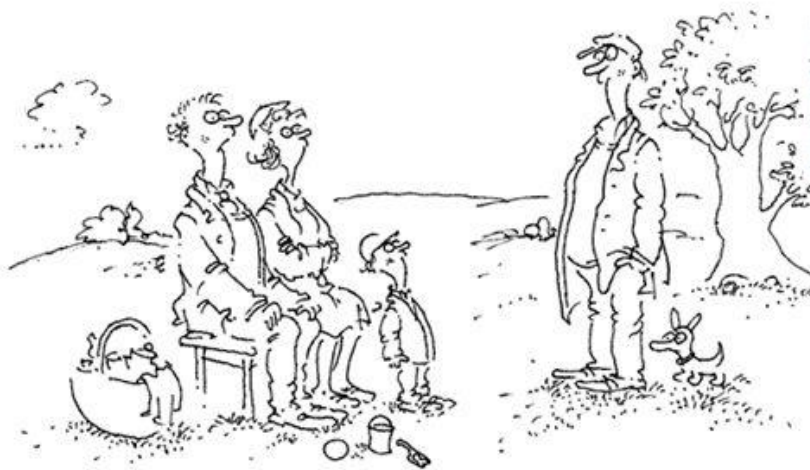
„Tak bych se šel projít do lesa, ale nechce se mi.“

14



MĚL JSEM NEVESELÉ DĚTSTVÍ. ČASTO ANI NA PŘÍPOJENÍ K INTERNETU NEBYLO.

15

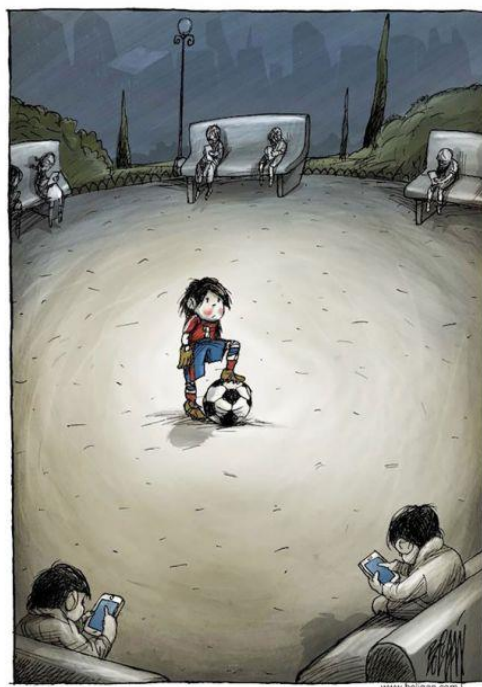


DO PŘÍRODY UŽ VYCHÁZÍME MÁLOKDY. MÁME JI DOMA NA INTERNETU.

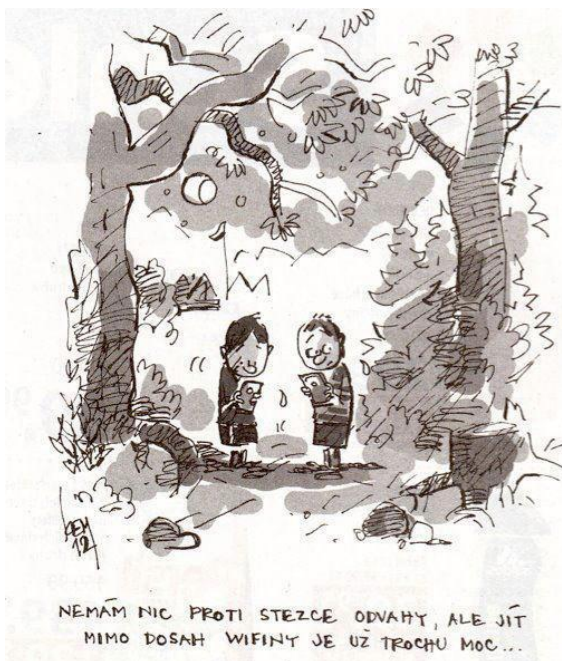
16



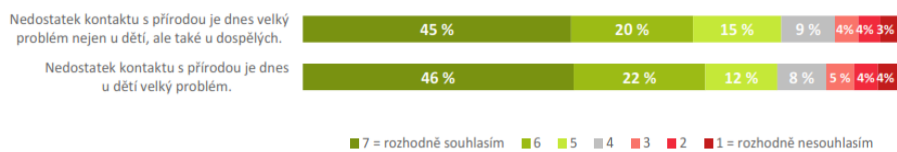
17



18



19



České děti venku (2016)

20

Priority Parents Assign to Various Things Their Children Might Experience or Learn
 (% Rating Each "Extremely" or "Very Important")

"Now, there are many different life experiences and things to learn for children today. I'd like to ask you to rate a number of these as either being extremely important, very important, somewhat important or not that important to you as something your child should experience or learn."

Activities	United States	Brazil	China	France	Hong Kong
To read more books	93%	98%	72%	77%	74%
→ To spend time outdoors in nature	82%	89%	56%	55%	59%
To learn about nature	76%	92%	64%	56%	69%
To develop his or her artistic abilities	66%	70%	40%	38%	46%
To learn how to play a sport	56%	91%	48%	61%	55%
To play a musical instrument	38%	53%	34%	16%	35%

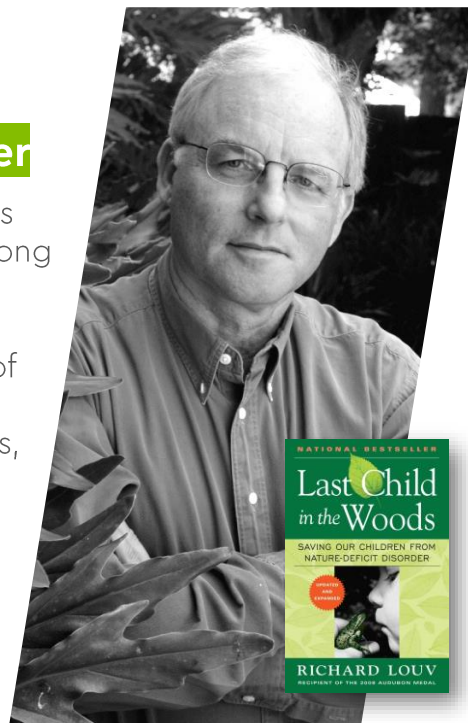
Fairbank, Maslin, Maullin, Metz & Associates (2014)

21

nature-deficit disorder

„... describes the human costs of alienation from nature, among them: diminished use of the senses, attention difficulties, and higher rates of physical and emotional illnesses, (...), high crime rates, depression, and other urban maladies.“

Richard Louv



22

MOVEMENT MAP

[+] View Movement Directory

[+] View DocShare Directory

 Campaigns 
 Nature Clubs 
 Natural Leaders 
 Organizations 


Children&Nature Network

23

50 věcí, které je dobré zažít do 11 3/4

zdroj: nationaltrust.org.uk/50things

tip

Dobrodruh

1. Vylézt na strom
2. Válet sudy s opravdu velkého svahu
3. Tábořit ve volné přírodě
4. Udělat si „bunker“
5. Házet žabky
6. Pobíhat v dešti
7. Pouštět draka
8. Chytit rybu do sítě
9. Jíst jablko přímo ze stromu
10. Hrát kaštany

Objevitel/ka

11. Jet na opravdu dlouhý cyklovýlet
12. Udělat stezku z klacíků
13. Udělat bábovičku
14. Postavit přehradu
15. Hrát si ve sněhu
16. Udělat řetěz ze sedmikrásek
17. Uspořádat snečí závod
18. Vytvořit přírodní umění
19. Hrát klacíky medvídků Pů
20. Skákat přes vlny

Zálesák/zálesáčka

21. Sbírat ostružiny ve volné přírodě
22. Prozkoumat strom zevnitř
23. Navštívit farmu
24. Jít na procházku bos
25. Udělat si trumpetu z trávy
26. Hledat fosilie a kosti
27. Dívat se na hvězdy
28. Vylézt na velký kopec
29. Prozkoumat jeskyni
30. Držet děsivou potvoru

Stopař/ka

31. Chytat brouky
32. Najít žabí vajíčka
33. Chytit padající list
34. Stopovat divoké zvíře
35. Zjistit, co je v rybníku
36. Udělat domov pro divoké zvíře
37. Poznávat zvláštní stvoření v kamenné louži
38. Odchovat motýli
39. Chytit kraba
40. Jít se projít do přírody v noci

Průzkumník/průzkumnice

41. Zasadit, pěstovat, sníst
42. Jít plavat na moře
43. Postavit vor
44. Jít se dívat na ptáky
45. Najít cestu pomocí mapy a kompasu
46. Vyzkoušet lezení po skalách
47. Vařit na tábornickém ohni
48. Učít se jezdit na koni
49. Najít geokešku
50. Sjet řeku na kánoji



překlad Český portál ekopsychologie
www.ekopsychologie.cz

www.ekopsychologie.cz/vsechny-clanky/50-zazitku/

24



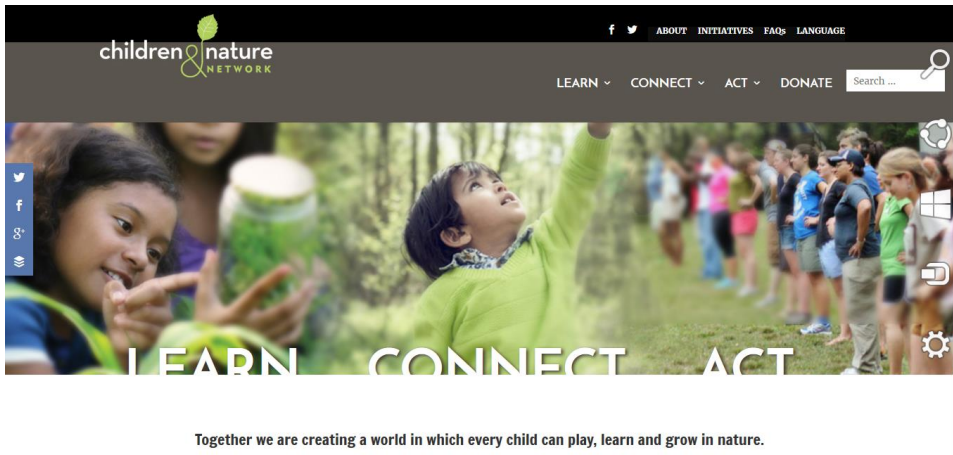
▶ PLAY AGAIN What are the consequences of a childhood removed from nature?

bit.ly/playagain2010

25

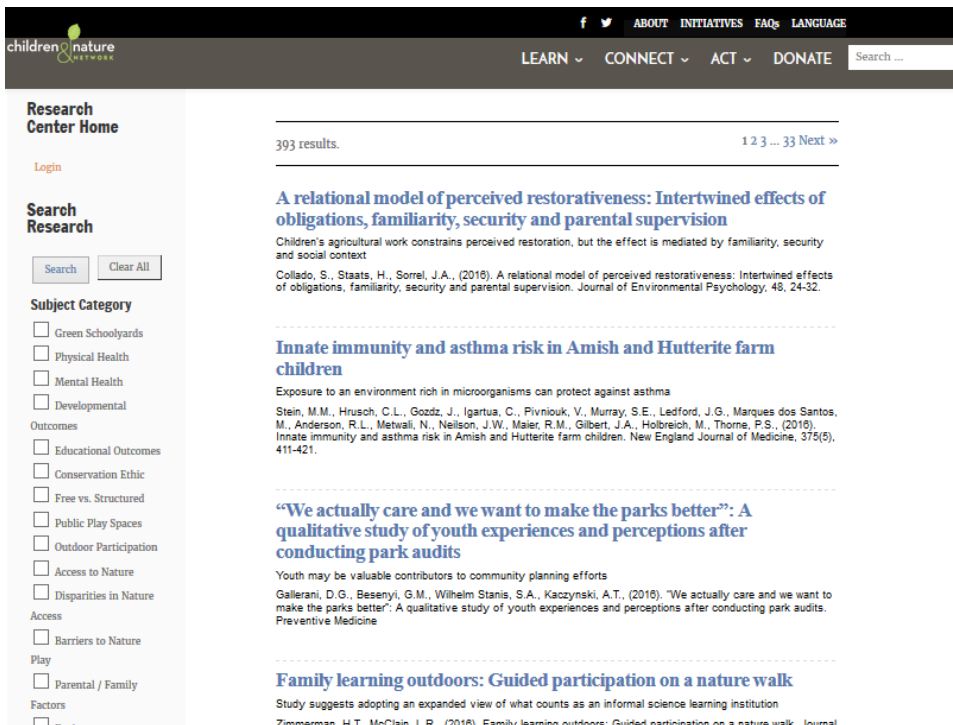


26



www.childrenandnature.org

27



28

„Příroda nabízí sice všude, všem a zdarma. Jenže tak často marně, protože nahluchlým šeptá, barvoslepým maluje, bezcitné hladí. Nepoužívá billboardů a reklamy v televizi. Zkrátka neumí to s naší technickou, ale biologicky zastydlou generací.“

Emilie Strejčková



29

jdeteven!cz Články Deník Hry Pročtení Vybavení O nás

tip

Ty jsi doma?
U počítače? To jako fakt?

jdeteven!

www.jdeteven.cz

30

tip



www.svobodnahra.cz

31

**Jsou dnes lidé
méně venku?**

Proč být venku?

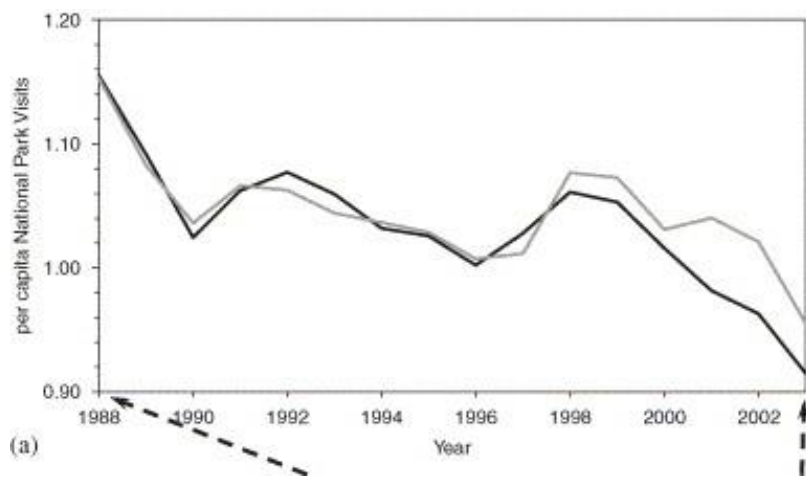
Proč být v divočině?

**Proč (ne)být u
obrazovek?**

32

jsou dnes lidé méně venku ?

33



Pergram, Zaradic (USA, 2006)

34

Autor studie	Název studie	Složení zkoumaného vzorku a jeho velikost	Národní reprezentativnost	Metoda sběru dat	Metoda analýzy dat	Dostupnost znení dotazníku / klíčových sčítaných otázek	Trend
VÝZKUMY Z DIVOČINY (angl. wildland/wilderness)							
Pergams a Zaradic (2006) *	<i>Is love of nature in the US becoming love of electronic media? 16-year downward trend in national park visits explained by watching movies, playing video games, internet use, and oil prices?</i> (česky: Dochází v USA k přechodu od lásky k přírodě k lásce k elektronickým médiím? 16 letý klesající trend v návštěvnosti národních parků zřetelný sledováním TV, hraním videoher, užíváním internetu a cenami ropy)	dospělí a děti nespécifikované věkové kategorie, kteří navštívili národní parky USA	ano	práce s již existujícími daty	korelační analýza a více násobná lineární regrese	ne	úbytek návštěvnosti národních parků USA po roce 1988
Pergams a Zaradic (2008) *	<i>Evidence for a Fundamental and Persistent Shift Away from Nature-Based Recreation</i> (česky: Důkaz svědčící o fundamentálním odklonu od rekreace v přírodě)	dospělí a děti nespécifikované věkové kategorie, kteří navštívili národní parky přírodní místa nebo se účastnili aktivit v divoké přírodě v USA, Japonsku a Španělsku	ne	práce s již existujícími daty	porovnání nominálních dat o návštěvnosti a účasti na aktivitách	ne	úbytek návštěvnosti a účasti na aktivitách v jednotlivých zemích v rozdílných letech
Bainford a kol. (2009) *	<i>A Global Perspective on Trends in Nature-Based Tourism</i> (česky: Globální pohled na trendy v turistice provázaných s přírodou)	dospělí a děti nespécifikované věkové kategorie, kteří navštívili chráněné přírodní rezervace v Austrálii, Kanádě, Číně, Ekvádoru, Gháně, Indii, Indonésii, Japonsku, Koreji, Madagaskaru, Peru, Filipínách, Rwandě, Jižní Africe, Sri Lance, Tanzanii, Ugandě, Velké Británii a USA	ano	práce s již existujícími daty	porovnání nominálních dat o návštěvnosti vybraných míst divoké přírody	ne	úvěšlý chráněných přírodních oblastí stoupající návštěvnost v rozmezí let 1992 – 2006
U.S. Fish and Wildlife's Services National Survey of Fishing, Hunting, and Wildlife associated Recreation (2011) *	<i>U.S. Fish and Wildlife's Services National Survey of Fishing, Hunting, and Wildlife associated Recreation</i> (česky: Americký národní průzkum o rybaření, lovu a rekreaci v divočině)	dospělí nad 16 let, kteří rybařili, lovíli nebo pozorovali divočinu v USA (48 600 domácností)	ano	telefonické rozhovory	statistická analýza dat z telefonických rozhovorů a porovnání aktuálních dat (2011) s daty staršími (2006)	ne	nárůst počtu lovců, rybařů a pozorovatelů divočiny mezi lety 2006 – 2011

Věchtová (2016) Úbytek kontaktu s venkovním prostředím v soudobých západních společnostech

35

VÝZKUMY Z VENKOVNÍHO PROSTŘEDÍ (angl. outdoor) a PŘÍRODY (angl. nature)							
Hofferth a Sandberg (1991) ?	<i>Changes in American children's time, 1981-1997</i> (česky: Proměňující se způsob trávení času u amerických dětí, 1981 - 1997)	děti 3 - 12 let; rok 1981 (N=222), rok 1997 (N=2119)	rok 1981 - ne rok 1997 - ano	vyplňování dotazníku (časového dílče)	obsahová analýza dat pomocí kódování	ne	mírný nárůst množství času ve venkovním prostředí v roce 1997 oproti roku 1981
Clements (2004) ?	<i>Investigation of the state of outdoor play</i> (česky: Výzkum o stavu hry ve venkovním prostředí)	matky s dětmi nespécifikované věkové kategorie; (N matek = 830)	ne	vyplňování dotazníku	analýza vyplněných dotazníků	ne	pokles množství času venku u dětí v porovnání s jejich matkami
Gordell (2009) *	<i>The Latest on Trends in Nature-based Outdoor Recreation</i> (česky: Nejnovější trendy v oblasti rekreace v přírodě)	děti a dospělí nespécifikované věkové kategorie, kteří se účastnili nabízených venkovních aktivit	ano	práce s již existujícími studii	metaanalýza	ne	nárůst množství času tráveného některými i venkovními aktivitami mezi lety 2000 - 2007
Hofferth (2009) *	<i>Changes in American children's time (česky: Proměňující se způsob trávení času u amerických dětí)</i>	děti 6 - 12 let; rok 1997 (N = 1448); rok 2003 (N = 1343)	ano	vyplňování dotazníku (časového dílče)	obsahová analýza dat pomocí kódování	ne	pokles množství času ve venkovním prostředí v roce 2003 oproti roku 1997
Larson a kol. (2011) *	<i>Children's Time Outdoors: Results and Implications of the National Kids Survey</i> (česky: Doba, kterou děti tráví ve venkovním prostředí: Výsledky a implikace národního dětského průzkumu)	děti 6 - 19 let; (N domácností s dětmi = 1450)	ano	telefonické rozhovory	analýza telefonických rozhovorů	ano	konstantní doba nebo mírný nárůst množství času ve venkovním prostředí mezi lety 2007 - 2009
The Outdoor Foundation (2014) *	<i>The Outdoor Participation Report 2014</i> (česky: Zpráva o venkovních aktivitách 2014)	sedmici od 6 let (N = 7 528)	ano	vyplňování dotazníku	analýza vyplněných dotazníků	ne	pokles množství času tráveného venkovními aktivitami v roce 2013 oproti roku 2012

*

Věchtová (2016) Úbytek kontaktu s venkovním prostředím v soudobých západních společnostech

36

VÝZKUMY ZE ZELÉNĚ (angl. greenery)							
Karsten (2006) ?	<i>Is All Used to be Better? Different Generations on Continuity and Change in Urban Children's Daily Use of Space</i> (česky: Bývalo lépe? Pohled různých generací na stálost či proměny v dětském využití městského prostředí).	děti a dospělí	ne	kvalitativní analýza dat; odhad na základě výsledků osobních rozhovorů	osobní rozhovory	ne	současná mladá generace pobývala venku méně než ta starší v dětství
Wright (2004) ?	<i>An historical analysis of young people's use of public space, parks, and playground in New York City</i> (česky: Historická analýza způsobu, jakým mladí lidé využívají veřejný prostor, parky a hřiště v New Yorku)	děti a dospělí (N= 23)	ne	kvalitativní analýza dat; odhad na základě výsledků osobních rozhovorů	osobní rozhovory	ne	současná mladá generace pobývala venku méně než ta starší v dětství

Věchtová (2016)

Úbytek kontaktu s venkovním prostředím v soudobých západních společnostech

37



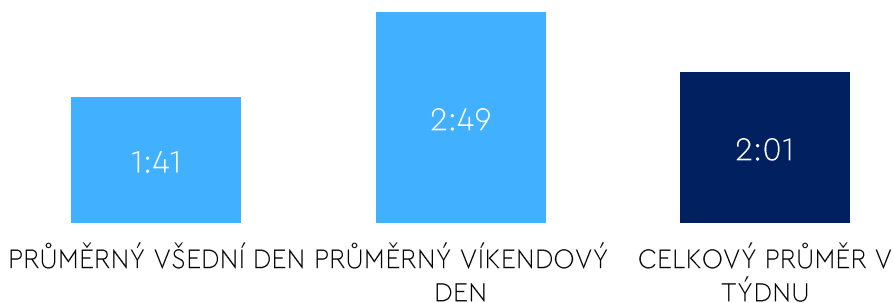
Závěrečná zpráva z výzkumu, 5. května 2016
Nadace Proměny Karla Komárka

**nadace
proměny**
nadace Karla Komárka

www.nadace-promeny.cz/cz/vyzkum.html

38

kolik času tráví české děti průměrně venku?



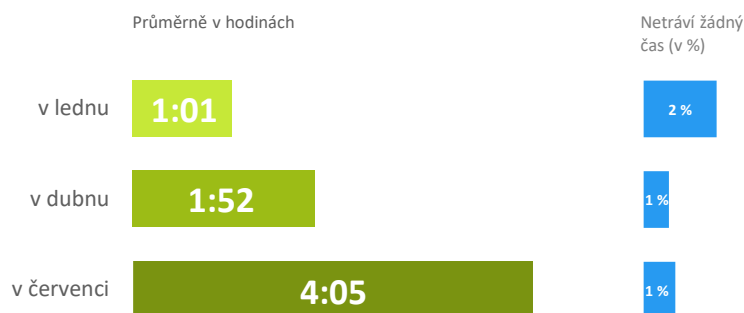
39

kde venku děti tráví čas? rozdíly během týdne

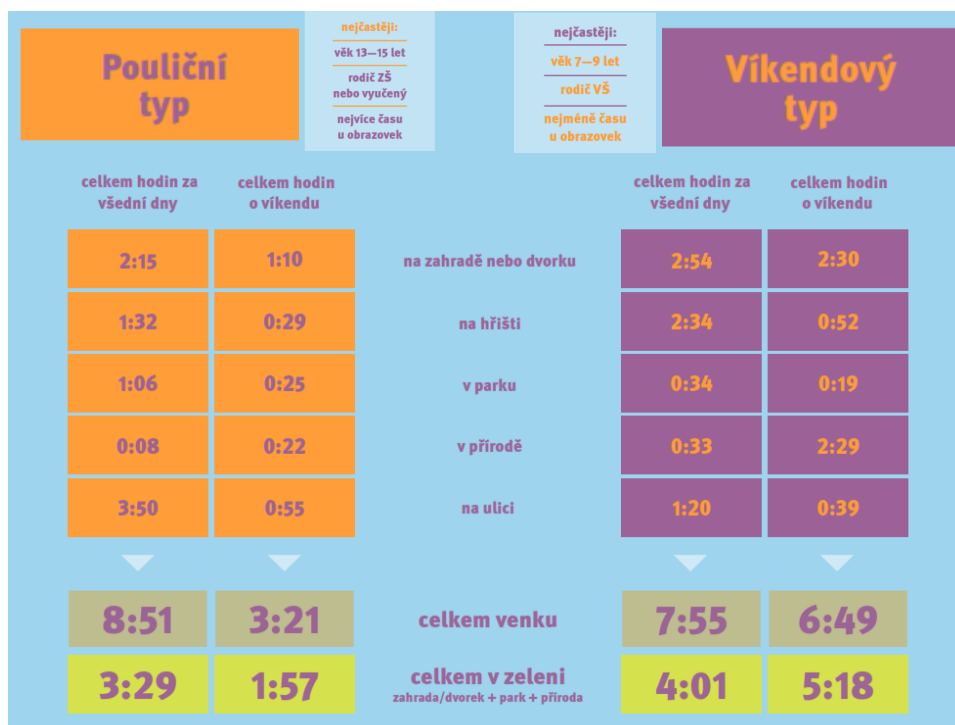
	Na zahradě/dvorku (vlastní nebo u školy)	Na hřišti (dětském, sportovním)	V parku	V přírodě (lesy, louky, pole)	Na ulici
V pondělí	44 %	29 %	16 %	8 %	52 %
V úterý	43 %	29 %	14 %	8 %	51 %
Ve středu	44 %	29 %	15 %	8 %	52 %
Ve čtvrtek	44 %	29 %	14 %	8 %	50 %
V pátek	45 %	28 %	14 %	12 %	50 %
V sobotu	46 %	31 %	11 %	34 %	35 %
V neděli	42 %	30 %	10 %	28 %	32 %
Žádný den neby(a) min. půl hodiny	27 %	35 %	64 %	50 %	28 %

40

kolik času tráví děti venku v různých ročních obdobích? odhad rodičů



41



42

shrnutí

- › příjemné překvapení?
- › několik ALE:
 - › významné rozdíly mezi různými skupinami dětí
 - › značný rozdíl v ročních obdobích
 - › málo času venku ve srovnání s médii
 - › málo času venku ve školách

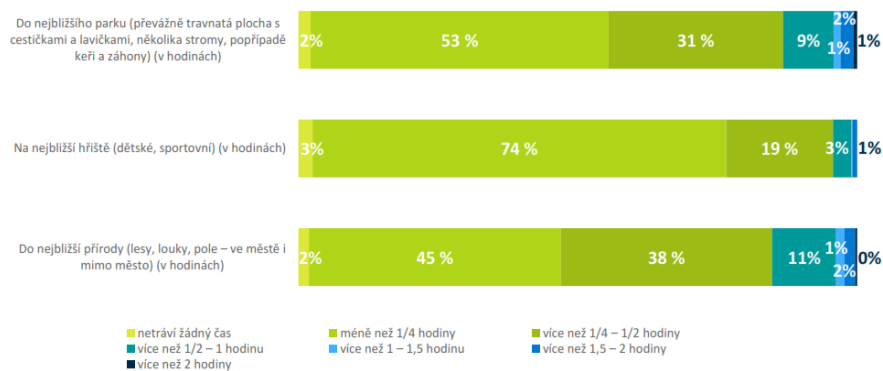
43

bariéry kontaktu s přírodou

- › **obavy z dopravy**
Hillman, Adams, Whitelegg, 1990; Hillman, Adams, 1992; Gleave, 2010
- › **nebezpečí od „stranger danger“**
Pyle, 2002; White, 2004; Clements, 2004; Veitch, Salmon, Ball, 2010
- › **přestrukturovaný volný čas**
Hofferth, Sandberg, 2001; Hofferth, Owens, 2001; Louv, 2008; Hofferth, 2009
- › **média**
Pergam, Zaradic, 2007, 2008; Strasburger, 2007
- › **pocity nepohodlí (počasí) a štitivost v přírodním prostředí**
The Nature Conservancy, 2011
- › **netolerance k dětským pouličním hrám a pokřikování**
Gleave, 2010; Bringolf-Isler et al., 2010
- › **venku chybí kamarádi**
Gleave, 2010

44

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



45

proč být
venku
?

46

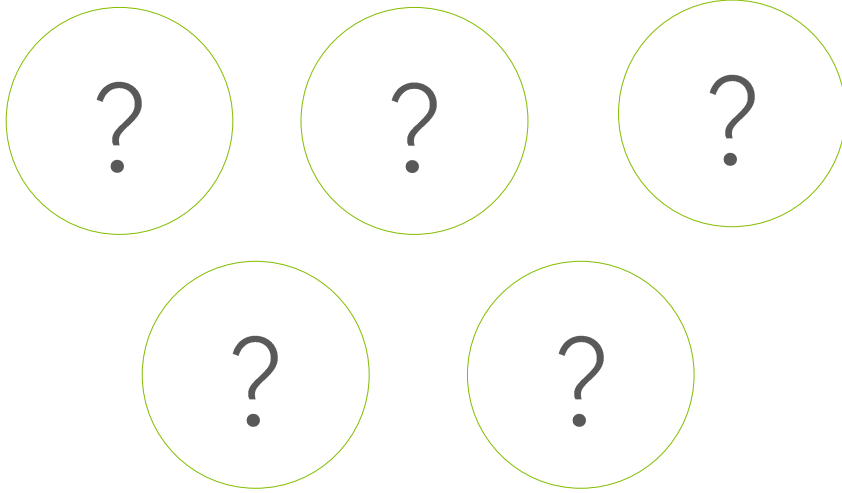


47

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)

48



49



50



motorika
kondice

51



adaptace
na přírodní
podmínky

52



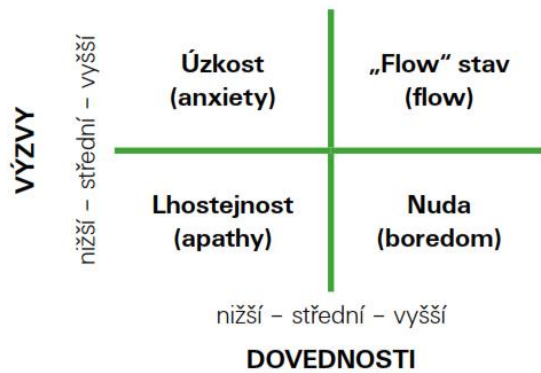
53

adaptace
na přírodní
podmínky

zkušenosti
s přírodou



54



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

55

flow

Mihály Csikszentmihalyi

56



57



**snižování
stresu**

58



STRESS RECOVERY THEORY Teorie snížení stresu

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

59

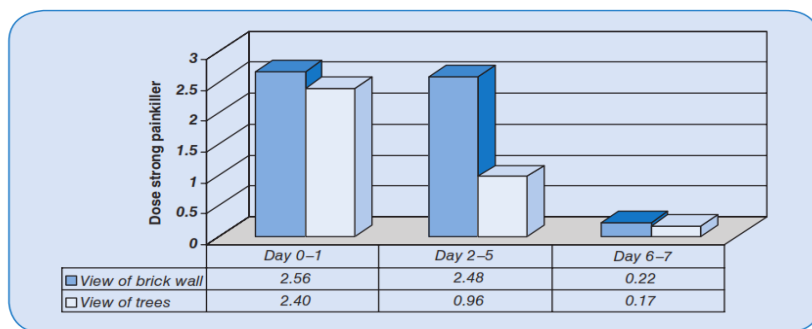


Figure 5.1 Intake of doses of strong painkillers among patients recovering from gallbladder surgery in rooms with a view of nature or a view of a brick wall.
Adapted from Ulrich (1984).

60



snižování kognitivní únavy

61

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
- + být pryč
- + rozsah prostředí
- + kompatibilitu prostředí

62

zážitkový (sebe)experiment v přírodě (8 bodů)

Vyberte si jednu z variant:

- a. být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic
 - b. jít bosí na výlet (aspoň hodinový)
 - c. půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout
 - d. téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnici dolů... čekat, kam vás to dovede
 - e. lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat
 - f. vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě
 - g. nasbírat dříví v přírodě, zapálit sirkou (nebo ještě přírodněji), upéct si jablka nebo brambory a u ohně si je sníst
 - h. sedět 5 hodin u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)
 - i. 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
- › U všech variant: **nejpozději do pondělí 23. října do 12:00** prosím zachyťte, co jste prožívali, [tady](#).

63

sebezkušenostní půst od médií (dalších 8 bodů)

- › 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 sociální sítě nebo zprávy).
- › **Nejpozději do pondělí 23. října do 12:00** prosím zachyťte, co jste prožívali, [tady](#).

64

co se může objevit v závěrečném testu?

- › vývoj kontaktu s přírodou v posledních dekádech (včetně výzkumu Pergrama a Zaradic, 2006), česká zjištění (výzkum České děti venku), nejčastěji uváděné bariéry pobytu dětí venku
- › mýtus ušlechtilého divocha, metodologické upozornění, přínosy kontaktu s přírodou (všechny probírané), model kontaktu s přírodou (včetně flow), teorie obnovy v přírodě (Kaplanovi, Ulrich), micro-restorative experiences