



1

proč (ne)být  
u obrazovek  
?

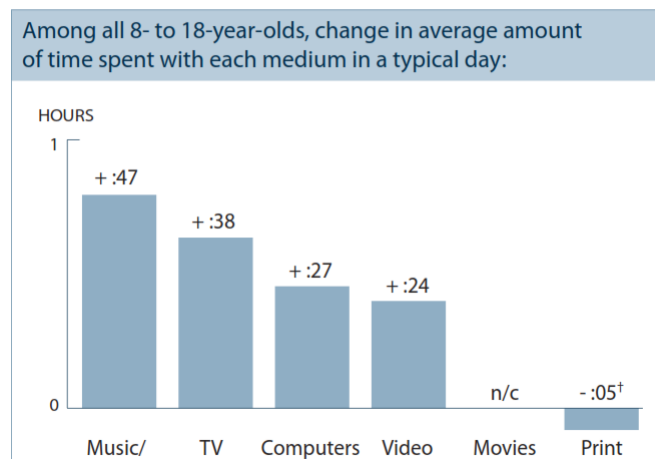
2

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)

3

### Changes in Media Use, 2004–2009



Kaiser Family Foundation (USA, 2010)

4



Why our screens make us less happy | Adam Alter

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?
- Riskovali 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. pocíty bezmocnosti, víry, 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

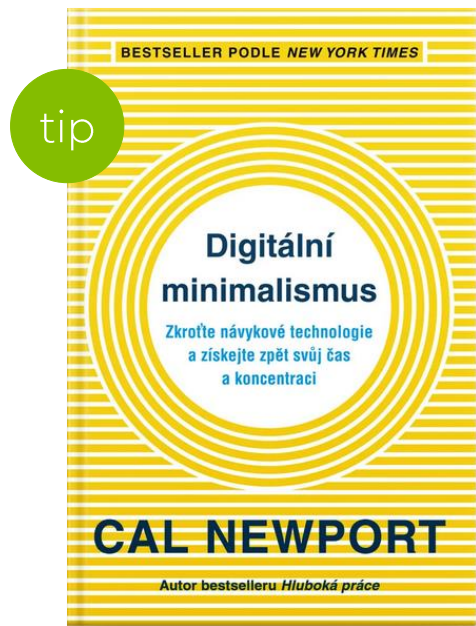
7

metodická/metodologická poznámka:

tři klíčové otázky

(od Erazima Koháka)

8



9

epilog

10

## 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

11

## 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

12

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

Soubor Upravit Zobrazit Vložit Formát Data Nástroje Doplnky Nápověda 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)

13



14

## 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

15

## New Ecological Paradigm (NEP)

- › Dunlap, R.E. a Van Liere, K.D. (1978) The New Environmental Paradigm: A Proposed Measuring Instrument and Preliminary Results. *Journal of Environmental Education*, 9, 10-19.
- › Dunlap, R. E., Van Liere, K.D., Mertig, A.G. a Jones, R.E. (2000) Measuring Endorsement of the New Ecological Paradigm: a Revised NEP Scale. *The Journal of Social Issues*, 56, 3, 425-42.

16



## New Ecological Paradigm (NEP)

Nyní bychom se vás rádi zeptali na váš názor na různá environmentální témata. U každého tvrzení prosím uveďte, do jaké míry s uvedeným souhlasíte či nesouhlasíte.

*Silně souhlasím (1) - silně nesouhlasím (5).*

1. Počet obyvatel se blíží limitu, který může země uživit.
2. Lidé mají právo upravovat přírodní prostředí tak, aby vyhovovalo jejich potřebám.
3. Když lidé zasahují do přírody, často to vede ke katastrofálním následkům.
4. Lidská vynalézavost zabezpečí, že neuděláme zemi neobyvatelnou.
5. Lidé vážně zneužívají přírodní prostředí.
6. Země má množství přírodních zdrojů, musíme se jen naučit, jak je využívat.
7. Rostliny a zvířata mají stejné právo na existenci jako člověk.
8. Přírodní rovnováha je tak silná, že může zvládnout dopady činnosti moderních industriálních společností.
9. Lidé - i přes své speciální schopnosti a dovednosti - podléhají stále zákonům přírody.
10. Důsledky tzv. „ekologické krize“ se silně přehání.
11. Země má pouze omezený prostor a omezené zdroje.
12. Lidé jsou určeni k tomu, aby vládli ostatní přírodě.
13. Přírodní rovnováha je velice křehká a může být velice snadno porušena.
14. Lidé nakonec pochopí, jak svět přírody funguje a budou ho schopni mít pod kontrolou.
15. Pokud vše bude pokračovat současným směrem, brzy se dočkáme velké ekologické katastrofy.

The Reality of Limits to Growth / The Antianthropocentricism / The Fragility of Nature's Balance / The Rejection of Exemptionalism / The Possibility of Ecocrisis

17

informace  
znalosti  
vědomosti

chování

18



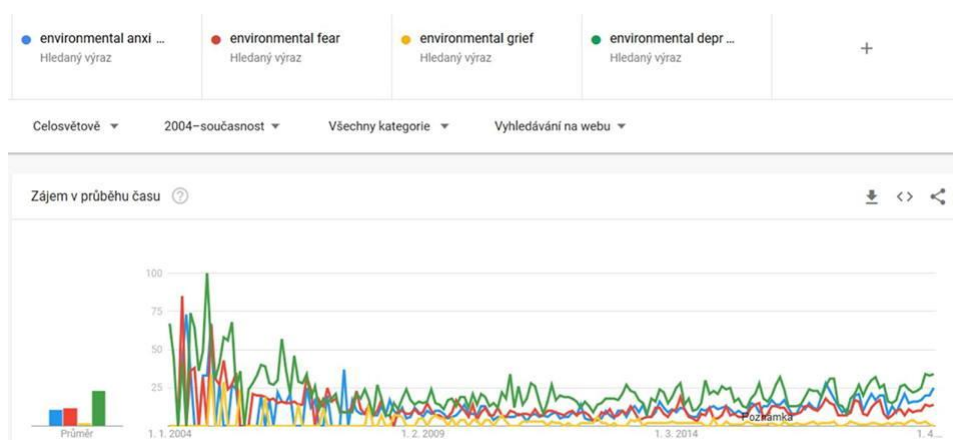
19

dynamicky  
orientované  
přístupy  
(emoce a obrany)

20

environmentální strach  
 environmentální úzkost  
 environmentální deprese  
 environmentální žal  
 environmentální stres  
 pocity viny  
 pocity bezmoci  
 zelená únava / zelená vyhoření

21



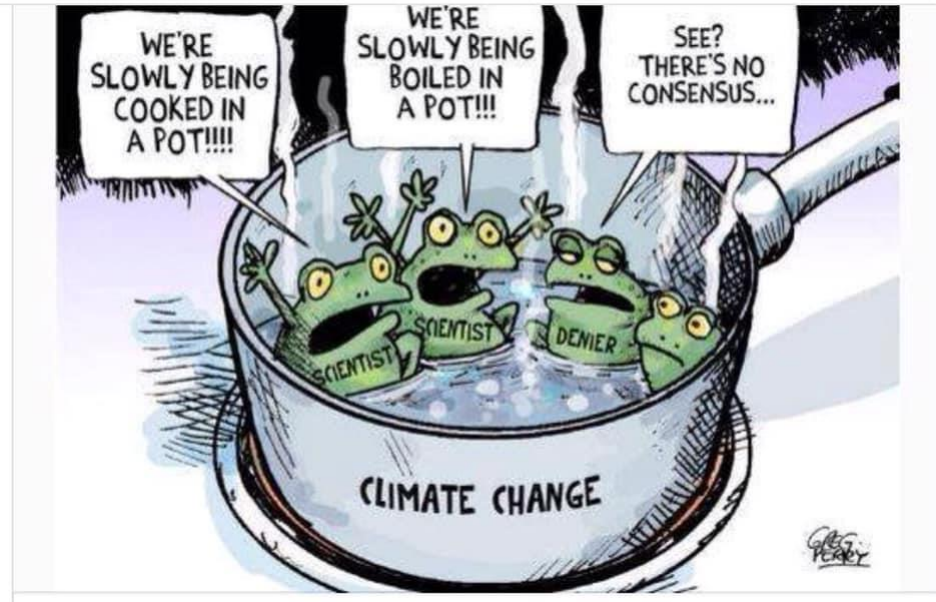
22



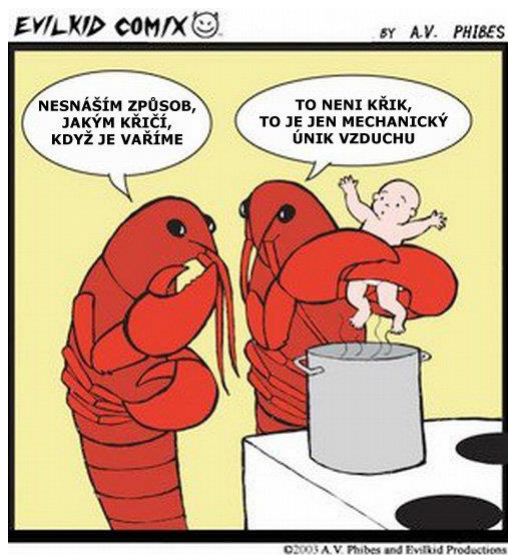
23



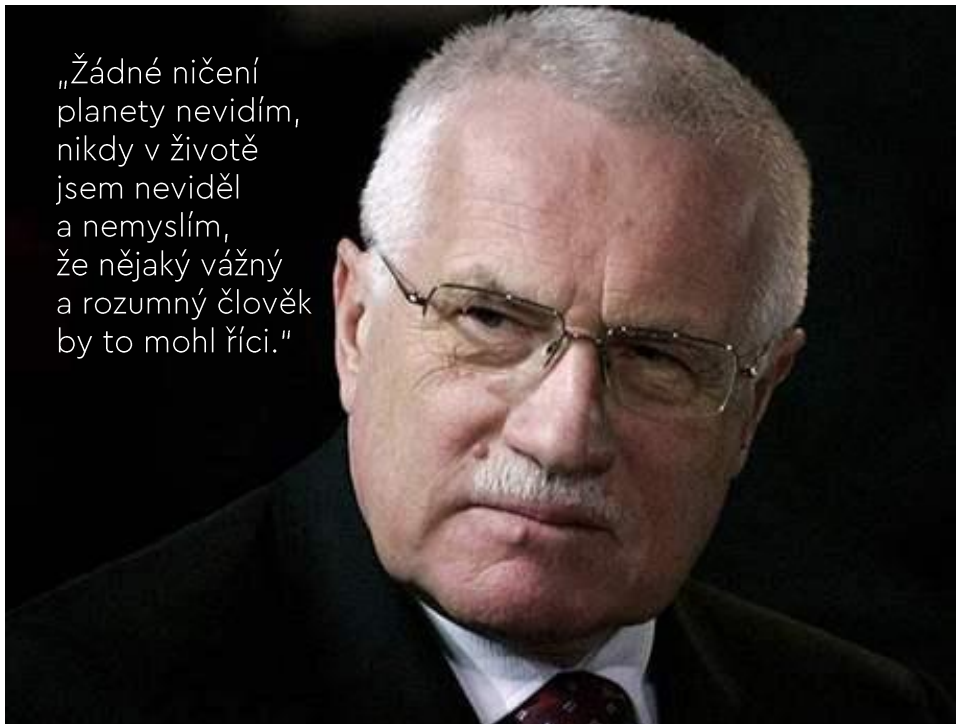
24



25



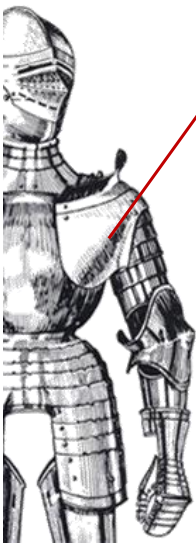
26



27

obranné mechanismy ega

# obranu ega



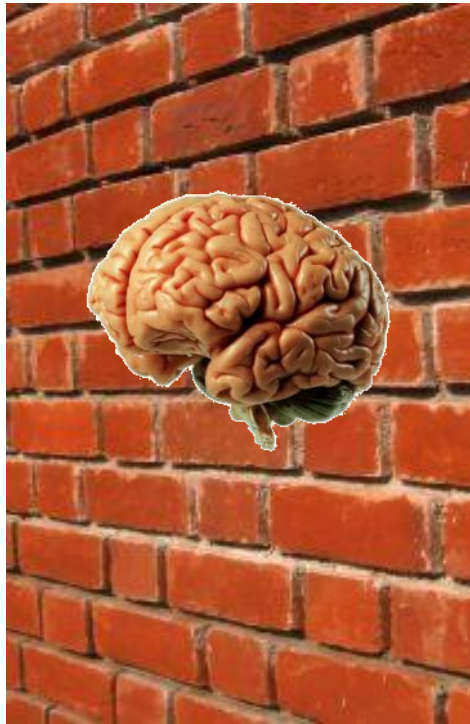
Anna Freudová  
(1895 - 1982)



28



29



30

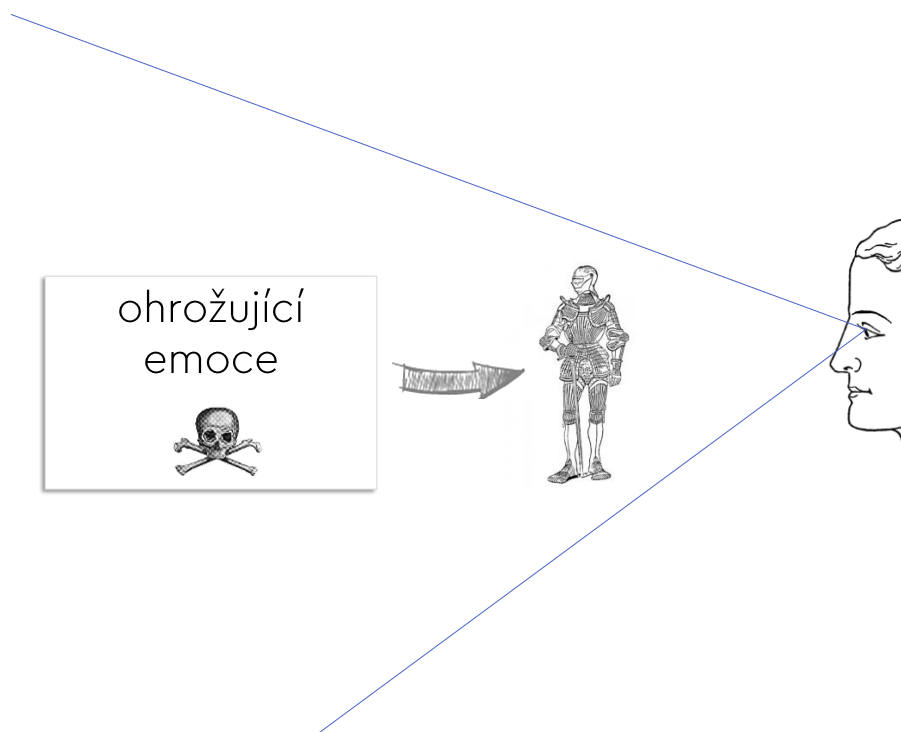




„Oč vyšší podíl naší energie spotřebujeme na obranné mechanismy, o to méně jí zbude na tvořivost, spontaneitu a na realistické řešení problémů.“

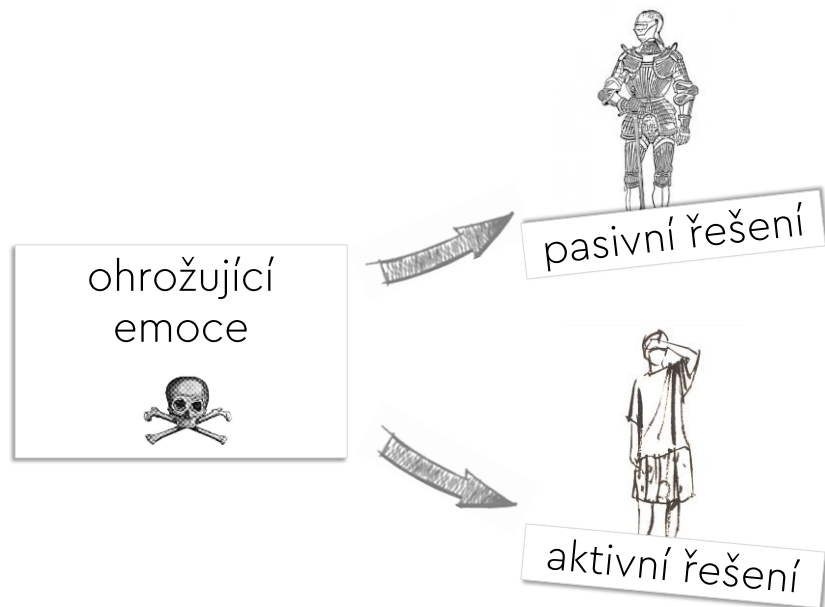
D. Winter, S. Koger (2009)

31



32





33



popření, vytěsnění  
 bagatelizace  
 racionalizace  
 intelektualizace  
 projekce  
 sublimace  
 útok na nositele zpráv  
 „imunizace“



propojení emocí a myšlenek  
 snaha být objektivní  
 logická analýza situace  
 domýšlení důsledků  
 dívání se na věc z různých úhlů  
 tolerance k nejistotě / dvojznačnosti  
 soustředění  
 empatie  
 útěcha a přijetí

34

Co rozhoduje,  
jestli člověk zareaguje  
**pasivním řešením**  
zaměřeným na emoce  
nebo  
**aktivním řešením**  
zaměřeným na problém  
?

35



snadnost a dostupnost zvládnutí ohrožení  
přesvědčení o vlastních možnostech a schopnostech

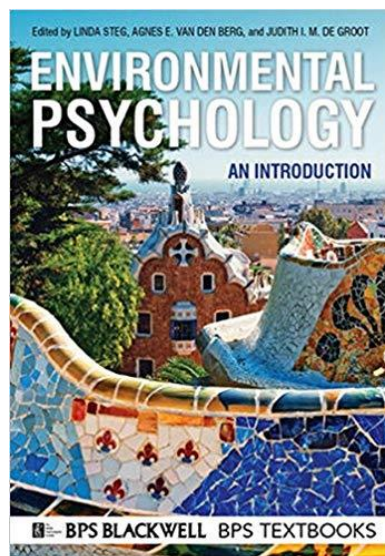
36



37

### četba na příště

- › důkladně si nastudovat dvě kapitoly z učebnice *Environmental Psychology: An Introduction* (Steg et al., 2013): [Measuring pro-environmental behaviour](#) + [Models to explain environmental behaviour](#)



38

## zážitkový (sebe)experiment na příště

- › Zažít předtím, než budete číst texty na příští seminář (viz další slide). Můžete si vybrat ze dvou následujících variant:
  - A. Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) **ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALĚ**, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod. Jsou k tomu v dotazníku otázky:
    - › Popište, prosím, konkrétně, co všechno jste ten den dělali jinak než obvykle.
    - › Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
    - › V čem (v jakých ohledech) byl pro vás takový "environmentálně dokonalý" den nejtěžší? Jaké největší překážky jste museli překonávat?
  - B. Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obvykle (dělat všechno jako normálně), avšak **„S OČIMA DOKORÁN“** (od ranního probuzení do večerního usnutí) a všimnout si všech vašich chování, která jsou nepříznivá k životnímu prostředí. Otázky v dotazníku budou:
    - › Vypište si, prosím, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí.
    - › Co vám konkrétně brání (v jednotlivých případech) chovat se jinak, tedy šetrněji k životnímu prostředí?
    - › Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
- › Opět jsem vytvořil dotazník pro sdílení zážitků. Vyplňte ho prosím nejpozději do 12:00 v pondělí 20. listopadu, ať si to pak zase můžeme nasdílet (minimální rozsah odpovědí celkem 1 200 znaků): <https://forms.gle/7vadVRj4zhstxb949>  
Všechny zážitky opět zanonimizuji.