

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Environmentálně – psychologická východiska výchovy v přírodě

Vliv přírody na zdraví člověka

Vedoucí práce: PaedDr. Petr Bauman

Autor práce: Bc. Zuzana Vrbová
Studijní obor: Pedagogika volného času
Ročník: II.

2012

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské (diplomové) práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

1. 3. 2012

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce PaedDr. Petru Baumanovi za cenné rady, podněty ke zlepšení, za trpělivost a metodické vedení práce. Děkuji své rodině a všem přátelům za psychickou i materiální podporu a za jejich trpělivost. Obzvláště děkuji Magdě Ledvinkové za neutuchající přátelskou podporu, pomoc s jazykovou korekturou a formálními úpravami práce a při řešení některých obsahových aspektů práce. V neposlední řadě děkuji Hynku Sejákovi za velkou psychickou oporu.

Obsah

ÚVOD	5
1. Environmentální psychologie a výchova v přírodě	7
1.1 Obor environmentální psychologie	7
1.1.1 Historie environmentální psychologie	7
1.1.2 Předmět a obsah environmentální psychologie.....	10
1.1.3 Environmentální psychologie a příbuzné obory	13
1.2 Koncepce výchovy v přírodě	17
1.2.1 Historický vývoj různých pojetí výchovy v přírodě	17
1.2.2 Různá pojetí výchovy v přírodě v současnosti	22
1.2.3 Obsah a charakter výchovy v přírodě	24
1.3 Stěžejní principy výchovy v přírodě	26
1.4. Příroda a člověk v environmentální psychologii	28
1.4.1 Environmentální psychologie a zdraví člověka	28
1.4.2 Fenomén přírody a přírodního prostředí	31
1.5 Styčné body environmentální psychologie a teorie výchovy v přírodě	34
2. Vliv přírody na zdraví člověka	37
2.1 Environmentální percepce a kognice	37
2.2 Hodnocení přírodního prostředí - environmentální estetika a preference	43
2.2.1 Od hodnocení životního prostředí k environmentální preferenci	43
2.2.2 Teorie environmentálních preferencí	45
2.3 Regenerační účinky přírody	64
2.3.1 Proč vyhledáváme přírodu	66
2.3.2 Teorie psychologické regenerace	67
2.3.3 Teorie regenerace pozornosti	68
2.3.4 Psychoevoluční teorie	74
2.3.5 Teorie regenerace pozornosti a psychoevoluční teorie - shrnutí.....	78
2.3.6 Další vlivy kontaktu s přírodou na zdraví člověka	80
3. Východiska environmentální psychologie pro výchovu v přírodě	83
3.1 Příroda jako preferované prostředí.....	86
3.2 Příroda jako regenerační prvek	89
ZÁVĚR	94
Seznam použité literatury.....	96
Abstrakt	101
Abstract	102

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá problematikou východisek environmentální psychologie pro výchovu v přírodě. Je koncipována jako teoretický výzkum a klade si za cíl propojit obě oblasti, naleznout výchozí psychologická opodstatnění pro některé problémy koncepcí výchovy v přírodě.

Široké koncepce výchovy v přírodě využívají přírodního prostředí jako složky svého výchovného působení. Příroda může mít v těchto koncepcích mnoho pojetí.¹ V koncepcích výchovy v přírodě ovšem chybí psychologické odůvodnění (alespoň to vyplývá z mého osobního průzkumu), které by mohlo osvětlit, proč je příroda tolik upřednostňovaným prostředím. Jan Neuman, který se v českém prostředí zabývá oblastí aktivit a výchovy v přírodě, pokládá za důležité objasnit, proč je příroda v rámci aktivit a výchovy v přírodě upřednostňovaným prostředím. Podle Neumana však nelze zjednodušeně přiřadit určité kvality prožívání k určitým typům prostředí, ale je potřeba zohlednit konkrétní stav a situaci sledované osoby.²

Na základě těchto faktů je postavena tato práce, která si klade za cíl naleznout psychologické odpovědi na dvě výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka zní: (1) Proč je z psychologického hlediska v koncepcích výchovy v přírodě „příroda“ preferovaným prostředím? Z ní vyplývá vedlejší výzkumná otázka: (2) Jaký je vliv přírody na zdraví člověka? Vedlejší otázka je postavena jako moje hypotéza, na základě které předpokládám, že příroda by mohla být jako prostředí v koncepcích výchovy v přírodě preferována proto, že může pozitivně působit na zdraví jedince.

Práce zahrnuje dvě skupiny literárních zdrojů. V oblasti výchovy v přírodě jsem čerpala z publikovaných knih českých autorů, především od R. Hanuše a I. Jiráka z knihy *Výchova v přírodě* a dále od J. Neumana z knihy *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. V oblasti environmentální psychologie jsem čerpala ze zahraničních publikovaných knih, převážně od autorů z USA, Velké Británie a Švédska. Nejvíce jsem pro práci využila publikace R. Gifforda *Environmental Psychology*, P. Bella a kol. *Environmental*

¹ Srov. JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika, s. 11.

² Srov. NEUMAN, J. Aktivity v přírodě a jejich vztah k pojmům „příroda“ a „prožitek“ In *Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu* [online]. Praha: UK FTVS, 2007 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW: http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=../obsah/avp/pres&soubor=13. Aktivity_v_prirode_a_jejich_vztah_k_pojmum.ppt.

Psychology a R. a S. Kaplanových *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. V práci jsem rovněž hojně používala anglické vědecké časopisy jako zdroje různých výzkumných prací. Jedná se především o *Journal of Environmental Psychology* a *Environment and Behavior*.

Struktura práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola slouží jako základ pro porozumění celé práci. Popisuje environmentální psychologii a koncepci výchovy v přírodě, jejich historii, obsah a charakter. V rámci koncepcí výchovy v přírodě jsou popsány základní principy a konkrétní pojetí přírody. Dále vysvětluje stěžejní pojmy jako „zdraví“, „příroda“ a „přírodní prostředí“ z pohledu environmentální psychologie, které mají stěžejní důležitost v celém tématu. Na závěr shrnuje styčné body environmentální psychologie a teorie výchovy v přírodě a nastiňuje tak možné propojení a souvislosti vztahující se k výzkumným otázkám.

Druhá kapitola se snaží z psychologického hlediska zodpovědět na výše nastíněné výzkumné otázky. Nejprve je vysvětlen princip vnímání (percepce), který slouží pro porozumění následujícím obsahům. Dále jsou vysvětleny a popisovány teorie a výzkumy environmentálních preferencí a regeneračních účinků přírody. V rámci teorií environmentálních preferencí, které nabízejí vysvětlení, proč člověk preferuje určitá prostředí, jsou představeny různé přístupy, které jsou později blíže specifikovány. Tato práce vychází především z evolučního přístupu k environmentální preferencím a to z toho důvodu, že tyto teorie jsou nejpropracovanější a nabízí nejkomplexnější vysvětlení. Rovněž mají na svém kontě v porovnání s ostatními přístupy nejvíce výzkumů. Teorie regeneračních účinků přírody navazují na teorie environmentálních preferencí, jsou opět pojímány z evolučního hlediska. Popsány jsou dvě současné přední teorie – regenerace pozornosti a psychoevoluční teorie. Teorie jsou doloženy výzkumy. Poslední kapitola se snaží zhodnotit důsledky poznatků environmentální psychologie pro koncepci výchovy v přírodě, shrnout, jak je možné odpovědět na výzkumné otázky a navrhnout možné aplikace získaných poznatků do oblasti koncepcí výchovy v přírodě.

1. Environmentální psychologie a výchova v přírodě

1.1 Obor environmentální psychologie

1.1.1 Historie environmentální psychologie

Environmentální psychologie je relativně mladý psychologický obor, který zaujímá zvláštní postavení mezi ostatními psychologickými disciplínami. Jeho kořeny můžeme vystopovat téměř k počátkům dalších psychologických oborů, přesto stojí na okraji psychologie: není součástí centrální psychologie (nevyučuje se na všech univerzitách, není mu věnováno tolik výzkumů jako dalším oborům) a jeho ústřednímu tématu - každodennímu životnímu prostředí, není věnováno tolik pozornosti.³

Ještě než bude představen vznik a vývoj EP⁴, nastíním společensko-politické důvody jejího vzniku. EP se centrálně zabývá vztahem mezi životním prostředím a chováním člověka. Lze říci, že vznikla vlastně „na objednávku“ a to po 2. světové válce, kdy moderní, poválečná architektura (vznik sídlišť, budov bez oken apod.) začala přinášet znepokojivá zjištění. Lidé obývající tyto nové prostory, zaznamenávali nejrůznější problémy. Architekti žádali psychologické zdůvodnění, proč a jak moderní design či urbanistická řešení působí na chování, resp. proč se u lidí objevují negativní změny v chování a prožívání. Prvopočátky EP byly tedy spojeny s otázkami designu, architektury a urbanismu a jejich vlivu na chování člověka. Dalším významným podnětem byla snaha snížit rostoucí kriminalitu (převážně v USA). Hledaly se prvky městského prostředí, které podporovaly pouliční kriminalitu. Změna zaměření ve vyvíjejícím se oboru nastala až v průběhu 70. let vlivem ekologické krize a ekologických hnutí, kdy se EP začala zabývat také vztahem chování člověka a přírodního prostředí.⁵

Environmentální psychologové se většinou shodují, že pevné základy environmentální psychologie byly položeny ve 40. a 50. letech 20. století.⁶ Ovšem již od počátku 20. století můžeme nalézt výzkumy, zabývající se vztahy mezi chováním a prostředím. Za prvotní empirické kořeny environmentální psychologie tedy můžeme

³ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 4.

⁴ Dále někdy uváděna pouze jako EP.

⁵ Srov. FRANĚK, M. Co je a kde se vzala environmentální psychologie, s. 11.

⁶ Srov. BELL, P. et al. *Environmental Psychology*, s. 9; CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 4; FRANĚK, M. Co je a kde se vzala environmentální psychologie., s. 11; GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 6.

považovat klasické (pozitivisticko-objektivistické⁷) výzkumy, které zkoumaly vliv environmentálních podnětů (jako např. světlo, zvuk či hluk) na pracovní výkon.⁸

Za vůbec prvního, kdo použil termín „environmentální psychologie“ v roce 1943, je považován Egon Brunswik (1903-1955). Jeho vlivné myšlenky a studie, týkající se procesu vnímání a environmentálních podnětů, bychom však dnes stěží nazvali jako environmentálně-psychologické.⁹ Skutečný obrat přinesly až myšlenky Kurta Lewina (1890-1947), v jehož ústředním zájmu stála *sociální psychologie* a z níž se následně environmentální psychologie vydělila.¹⁰ Hlavní přínos Lewina pro vývoj environmentální psychologie lze spatřovat v jeho konceptualizaci prostředí jako klíčové determinanty chování člověka (ačkoliv předmětem jeho zájmu bylo spíše sociální prostředí).¹¹ Myšlenka prostředí jako jednoho z faktorů ovlivňujícího chování jedince je zahrnuta v Lewinově teorii pole (nebo li topologické psychologii) a vyjádřena rovnicí $B = f(P, E)$, kde B představuje chování, P osobnost a E prostředí, přičemž platí, že chování je celkovou funkcí vlastností osobnosti, prostředí a interakce mezi nimi.¹² Lewin pojmenoval oblast svého bádání *psychologická ekologie*.¹³

Lewinovy myšlenky psychologické ekologie dále rozpracovali a upravili jeho studenti Robert Barker a Herbert Wright, jejichž práci lze již přímo pokládat za předzvěst oboru environmentální psychologie. Přejmenovali oblast zkoumání z psychologické ekologie na *ekologickou psychologii*. Klíčovým pojmem jejich teorie bylo tzv. *behaviorální uspořádání* prostředí, jež je charakterizováno jako malé ekologické jednotky, které zahrnují každodenní chování člověka. Zahrnují sociální aspekty (sociální pravidla) a fyzicko-prostorové aspekty každodenního života. Příklady mohou být třída, restaurace, koncertní sál, místnost pro zasedání rady atd.¹⁴

Kromě vlivů psychologických přispěly ke vzniku environmentální psychologie i vlivy dalších oborů. Ke konci 50. let Robert Sommer a Humphrey Osmond prováděli výzkumy změn fyzického uspořádání různých fyzických prvků a sledovali vlivy těchto změn na chování jedinců. Přeuspořádali nábytek a změnilы vzhled pokojů v geriatrické

⁷ Srov. SKÁLA, P. *Základní problémy psychologické ekologie člověka: doktorská práce*, s. 14.

⁸ Srov. BELL, P. et al. *Environmental psychology*, s. 9; GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 6.

⁹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 5.

¹⁰ Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 5-6.; GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 5.

¹¹ Srov. BELL, P. et al. *Environmental psychology*, s. 9.

¹² Srov. PLHÁKOVÁ A. *Dějiny psychologie*, s. 142.

¹³ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 5.

¹⁴ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 5-6.

nemocnici v Kanadě a jako výsledek zjistili, že přeorganizováním uspořádání prostoru mohou zvýšit nebo snížit komunikaci mezi pacienty.¹⁵ Tento a další výzkumy se později identifikovaly jako *psychologie architektury* (architectural psychology), jejímž nově objeveným smyslem bylo navrhovat budovy tak, aby podněcovaly určité žádoucí typy chování.¹⁶

Další obor, který se zabýval vztahy mezi chováním a prostorem a nejvíce se rozvinul v 60. a 70. letech, se nazývá *behaviorální geografie* (behavioral geography). Tento obor zkoumá interakce mezi lidmi a prostorem, ačkoliv podíl psychologických procesů na vnímání nebo hodnocení prostředí tolik nezdůrazňuje. Na rozdíl od oboru architektury se však mezi doménou geografie a psychologie nikdy nerealizovala skutečná interdisciplinární spolupráce.¹⁷

V 60. letech přišly další výzkumy, které obohatily oblast zkoumání interakce člověka a prostředí. E. T. Hall přinesl výzkumy proxemiky a objevily se také výzkumy k problematice důsledků přelidnění (crowding). V téže době se řada výzkumníků také obracela k naléhavě vystupující otázce, jak člověk využívá své životní prostředí. Byly uskutečňovány snahy hledat způsoby, jak změnit destruktivní a nešetrné zacházení člověka s životním prostředím.¹⁸

Události konce 60. let znamenaly již poslední krůček k formálnímu ukotvení environmentální psychologie. Harold Proshansky a William Ittelson založili v roce 1968 na City University of New York vůbec první oficiální doktorský program environmentální psychologie. Vznikly první profesionální environmentálně-psychologické odborné časopisy, mezi něž patří i v současnosti přední *Journal of Environmental Psychology a Environment and Behavior*.¹⁹

V 70. letech již došlo k úplnému etablování oboru environmentální psychologie. Americká psychologická asociace uznala environmentální psychologii jako jedno ze svých odvětví, programy a kurzy environmentální psychologie se rozšířily mezi širší okruh kateder a oddělení. Založena byla organizace *Environmental Design Research Association* a aktivně se začala formovat *International association for the study of people and their surroundings*.

¹⁵ Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 7-8; GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 6.

¹⁶ Srov. BELL, P. et al. *Environmental Psychology*, s. 9.

¹⁷ Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 10-11.

¹⁸ Srov. BELL, P. et al. *Environmental Psychology*, s. 9.

¹⁹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 6.

Ačkoliv kořeny environmentální psychologie leží nesporně z obrovské části v práci amerických vědců (nebo Evropanů, kteří do Ameriky emigrovali), výzkumy psychologie architektury byly již od 30. let prováděny v Japonsku (nejvíce potom v 50. a 60. letech)²⁰ a v poválečné době²¹. V současné době je obor environmentální psychologie rozšířen do zemí bývalého SSSR, Švédska, Holandska, Izraele, Austrálie, Turecka, Venezuely, Itálie či Mexika.²²

Situace v České republice je oproti výše zmíněným zemím téměř v nulovém bodě. Krajhanzl hovoří o tzv. „zelených psychologiích“ (ekologicky zaměřených psychologických disciplínách), kam zařazuje rovněž environmentální psychologii (více v kapitole o příbuzných oborech EP). z nich obor ekologické psychologie byl již docela blízko ke svému etablování v ČR, jeho realizace však zmařily personální změny. Jediná kniha, pocházející od českého autora a zabývající se environmentálně-psychologickou tematikou je *Psychologie životního prostředí* od Michala Černouška z roku 1988.²³

1.1.2 Předmět a obsah environmentální psychologie

Environmentální psychologie jako jeden z oborů psychologie má podobu základní i aplikované vědy. Jako základní věda si klade za cíl vytvoření kvalitní teorie a výzkum poskytující ucelený rámec pro chápání problematiky vztahů člověka a životního prostředí na akademické úrovni. Charakteristikou environmentální psychologie je však také výrazná orientace na problémy skutečného světa, proto někteří environmentální psychologové dávají přednost aplikaci teorie či provádění výzkumů zaměřených na konkrétní problémy v každodenní praxi.²⁴

Metodologie environmentální psychologie je vymezená pojetím jejího předmětu a daná způsoby zkoumání tohoto předmětu konkrétními metodami. Předmět environmentální psychologie je v oboru vymezen relativně konzistentně. Gifford předmět oboru definuje takto: „*Environmentální psychologie zkoumá transakce mezi jedinci a jejich fyzickým prostředím. V rámci těchto transakcí je prostředí měněno jedinci a chování a prožívání jedinců je měněno prostředím.*“²⁵ Cassidy zdůrazňuje interakci mezi chováním a prostředím, tedy skutečně vzájemné a oboustranné působení

²⁰ Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 12.

²¹ Tamtéž, s. 8.

²² Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 12.

²³ KRAJHANZL, J. *Zelené psychologie*, s. 14.

²⁴ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 3-4.

²⁵ Tamtéž, s. 1.

obou složek (chování ovlivňuje prostředí, prostředí ovlivňuje chování),²⁶ což rovněž zdůrazňuje Bell, který hovoří o vzájemném vztahu (interrelationship) chování a prostředí).²⁷

Novější ucelenou a všeobsahující definici nabízí učebnice Environmentální psychologie od autorů Bell a kolektiv, která nově také zahrnuje přírodní prostředí. „*Environmentální psychologie zkoumá molární vztahy mezi chováním a prožíváním a umělým (built) a přírodním prostředím (natural environment)*“.²⁸ Slovo „molární“ v tomto smyslu odkazuje na celostní charakter interakce člověka a prostředí. Nejde o zkoumání jednotlivých oddělených podnětů z prostředí jako samostatných jednotek a reakcí, odpovědí na tyto podněty, které by rovněž byly na environmentálních podnětech nezávislé. Vztahy podnětu a vnímání v percepčním procesu jsou zde naopak chápány jako celek, jednotka (unit) a obsahují více než jen podnět a prostou reakci na něj (na rozdíl od klasického přístupu k vnímání, kde různé podněty (z prostředí) jsou uchopovány jako oddělené a na sobě nezávislé, stejně tak reakce na tyto podněty jsou zkoumány od podnětů odděleně).

Gifford ke klasickému pojetí percepce píše: „*Tradičně orientovaní psychologové zabývající se procesem vnímání předpokládají, že pochopení jednoduchého podnětu je užitečné a dokonce nezbytné pro pochopení toho, jak jsou vnímány mnohem složitější podněty každodenního života. ... Environmentální psychologové oproti tomu kladou důraz na komplexitu environmentálních expozic, které prezentují jedincům (např. celé budovy nebo krajiny)*“.²⁹ Onu komplexitu tohoto vztahu nejlépe vystihne příklad: percepční vztah městské krajiny a jejího obyvatele je na jedné straně dán uspořádáním, komplexitou a novostí nebo pohybem obsahu částí krajiny. Na druhé straně je dán minulou zkušeností vnímajícího obyvatele, jeho schopností vkládat a promítat do krajiny strukturu, jeho sluchovými i čichovými asociacemi ke krajině a jeho osobnostními vlastnostmi. Toto pojetí vztahů chování-prostředí je pro environmentální psychologii typické a činí ji tím unikátní. Je zde patrný částečný vliv Gestalt psychologie, která ovlivnila americkou psychologii v polovině 20. století a která proklamuje, že celek je více než jen pouhý souhrn jeho částí. z tohoto důvodu také environmentální psychologie preferuje výzkumy uskutečňované mimo laboratoř, kde

²⁶ Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 2-3.

²⁷ Srov. BELL et al. *Environmental Psychology*, s. 7.

²⁸ BELL et al. *Environmental Psychology*, s. 6.

²⁹ GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 17.

skutečná jednota a komplexita vztahu člověk-prostředí může být zkoumána ve skutečném světě spíše než v umělém prostředí.³⁰

Celkový charakter EP lze shrnout v několika bodech. EP se orientuje na konkrétní problémy vycházející ze skutečného života (problem-oriented), ať už se zkoumají v terénu nebo v laboratoři. z tohoto důvodu není často aplikovaný a teoretický výzkum nijak odlišen, neboť oba vycházejí z jednoho společného výzkumu. Vztahy chování-prostředí jsou pojímány jako celek, jednotka (podněty a jejich percepce jsou zkoumány společně) a mají charakter vzájemnosti, tzn. vzájemně a oboustranně se ovlivňují. Pro EP je typická značná mezioborovost, vzhledem k šíři jejího předmětu (viz následující kapitola). V EP je využívána široká škála metod (některé jsou „vypůjčovány“ od příbuzných oborů), mezi hlavní však patří experiment, korelační a deskriptivní metody.³¹

Považuji za důležité znovu zdůraznit, že EP se zabývá nejen prostředím urbánním, člověkem uměle vytvořeným, ale i přírodním, což je trend, ke kterému začalo docházet od 70. let 20. století v důsledku ekologické krize a ekologických hnutí.³² Kromě tohoto faktu ještě Cassidy upozorňuje, že od fyzického prostředí (ať přírodního či umělého) nelze v mnoha kontextech a ohledech oddělit prostředí sociální. Např. kostel představuje fyzickou budovu, budeme-li ale chtít zkoumat chování lidí v kostele z pohledu vztahu člověk-prostředí, musíme zohlednit i fakt, že sociální pravidla týkající se kostela tento vztah ovlivňují.³³ Bohatosti témat EP odpovídá množství teorií, které jako věda zastává. Jen velmi stručně uvedu nyní přehled hlavních témat a teorií EP, protože k obsáhlejšímu popisu není v této práci prostor.

Gifford shrnuje teorie EP do následujících šesti konceptů. (1) *Stimulační teorie* (Stimulation Theories) konceptualizují fyzické prostředí jako zdroj sensorických informací (jako je světlo, barva, zvuk, teplo, chlad, ale i komplexnější budovy, ulice, venkovní uspořádání nebo lidé), které jsou klíčové pro blaho člověka. Do této kategorie patří teoretické koncepty zaměřené na *environmentální stres* (stres z prostředí), které v posledních letech získávají na důležitosti. Zkoumá se např. stres ze znečištění ovzduší, dopravy, hluku, přírodních katastrof, extrémních teplot atd. Druhým významným konceptem této kategorie je *teorie adaptační úrovně*, která zjednodušeně říká, že každý jedinec má v určitém kontextu jinou úroveň adaptace/adaptability na podněty, což

³⁰ Srov. BELL, P. et al. *Environmental Psychology*, s. 6.

³¹ Tamtéž, s. 6-10.

³² Srov. FRANĚK, M. Co je a kde se vzala environmentální psychologie, s. 11.

³³ Srov. CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*, s. 3.

znamená, že konkrétní množství podnětů nevyhovuje všem jedincům. (2) *Teorie kontroly* (Control Theories) se váží k otázce, kolik skutečné, vnímané a chtěné kontroly má člověk nad environmentálními podněty. Do této kategorie patří důležitá témata EP jako je osobní prostor (personal space) nebo teritorialita. (3) *Teorie behaviorálního uspořádání* (Behavior-Setting Theory) předpokládá existenci konzistentních, předem daných vzorců chování, které se vyskytují v mnoha prostředích. Jedná se o sociálně-fyzické jednotky, tzn. že jsou tvořeny jak sociálními pravidly, zvyky či aktivitami, tak fyzickými vlastnostmi prostoru. (4) *Integrální teorie* (Integral Theories) se snaží uchopit a obsáhnout plnou komplexitu každodenních vztahů mezi chováním a prostředím. Patří sem např. *teorie interakcionismu* (předpokládá, že lidé a prostředí jsou ve vzájemných interakcích), nebo *transakcionalismu* (předpokládá, že lidé a prostředí jsou součástí jedné všezahrnující jednotky a proto se neustále vzájemně ovlivňují). (5) *Operantní přístup* (Operant Approach) je založen na Skinnerových behaviorálních principech a jeho cílem je dosáhnout změny chování těch jedinců, jejichž chování přispívá k různým environmentální problémům. Tato teoretická oblast se zabývá například tématy jako je nakládáním s odpady, plýtvání energií atd. (6) *Přístupy zaměřené na prostředí* (Environmental-Centered Approaches) patří k novějším teoretickým směrům EP. Jejich pozornost je, aniž by ignorovala člověka, zaměřena na stav a kvalitu životního prostředí. Patří sem například směry *Zelená psychologie* (Green Psychology) nebo *Ekopsychologie* (Ecopsychology), které vyzdvihují blaho samotného životního prostředí a jeho schopnost podporovat blaho člověka.³⁴

1.1.3 Environmentální psychologie a příbuzné obory

Environmentální psychologie jako interdisciplinární vědní obor je charakteristická velkým počtem příbuzných nebo podobných (někdy uváděných také jako totožných) oborů. V základu jsou jejími příbuznými obory především psychologie, sociologie, ekologie, antropologie a biologie.³⁵ V kapitole o historii bylo poukázáno na fakt, že EP se vydělila ze sociální psychologie, na čas přijala názvy jako psychologická ekologie, ekologická psychologie, psychologie architektury nebo behaviorální geografie. Obecně je tato mezioborovost EP dána širokým polem jejího zájmu, které často autoři označují jako oblast *prostředí-chování* (environment-behavior) a které je polem zájmu mnoha

³⁴ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 6-11.

³⁵ Srov. DE YOUNG, R. *Environmental psychology*, s. 223.

dalších disciplín.³⁶ Jedna z historicky prvních knih environmentální psychologie uvádí: „*Environmentální psychologie může být pochopena a definována pouze v obecném kontextu environmentálních věd [environmental sciences]: rozsáhlé studijní oblasti, která se zabývá následky lidské manipulace s životním prostředím, potýká se s člověkem vytvořeným a určeným prostředím, vyrůstá z naléhavosti společenských problémů. Je vědou vrozeně multidisciplinární [spolupracuje s jinými obory] a studuje člověka jako celistvou součást problému. Stručně řečeno, environmentální vědy se zabývají problematikou vztahu člověka a životního prostředí, jehož je člověk obětí i dobyvatelem.*“³⁷

Environmentální psychologie se soustředí na předmět životního prostředí, který, jak jsme viděli, má komplexní podobu fyzického (umělého a přírodního) a sociálního prostředí. k těmto složkám prostředí je přistupováno jako k silně souvztažným, vzájemně se ovlivňujícím, lze proto hovořit o *sociofyzickém prostředí*.³⁸ i z tohoto přístupu EP je patrné, že přistupuje-li takto komplexně ke předmětu svého zkoumání, musí zahrnovat i myšlenky a metody jiných oborů, které s životním prostředím jiným specifickým způsobem pracují. Začleňuje tak do svého bádání myšlenky všech ostatních disciplín psychologie, designu prostředí (environmental design) – kam spadá architektura, krajinná architektura, design interiéru a územní plánování; dále geografie, sociologie, ekologie člověka, řízení přírodních zdrojů a ochrany veřejného zdraví (public health).³⁹

Krajinní architekti, územní plánovači a stavitelé jsou ti, které zajímá předmět vnímání životního prostředí. Efekty fyzického prostředí (hluku, tepla, prostoru) na chování jsou zájmem průmyslníků, právníků, architektů, ale také úředníků z oblastí věznic, nemocnic či škol. Design životního prostředí není zájmem pouze architektů a designerů, ale také antropologů, muzejních kurátorů, dopravních dispečerů a mnoha dalších.⁴⁰

Vzhledem k předmětu této práce, která se zaměřuje na některé aspekty vztahu člověka a přírodního prostředí v EP, považuji za vhodné se krátce zmínit o příbuzných oborech, které Jan Krajhanzl souhrnně nazývá „zelené psychologie“. Podle Krajhanzla k nim patří environmentální psychologie, ekologická psychologie, ekopsychologie

³⁶ Srov. BELL, P. et al. *Environmental Psychology*, s. 8.

³⁷ BECHTEL, R. B., CHURCHMAN, A. *Handbook of Environmental Psychology*, s. 28.

³⁸ Srov. CLITHEROE, C., STOKOLS, D. *Environmental Psychology*, s. 139.

³⁹ Tamtéž, s. 139.

⁴⁰ Srov. BELL, P. et al. *Environmental Psychology*, s. 8.

a sozopsychologie. Ponechám stranou ekologickou psychologii (o které je již zmínka v kapitole o historii) a méně známou sozopsychologii, která se zaměřuje především na ochranu životního prostředí a hledání psychologických možností člověka, jak tuto ochranu aktivizovat. Obor, který má k danému tématu této práce nejvíce co říci z příbuzných psychologických oborů EP, je ekopsychologie, kterou v roce 1992 zakládá sociální historik Theodor Rozsak a definuje ji jako „psychologii ve službách země“.⁴¹

Kořeny ekopsychologie leží nikoliv na klasické akademické půdě psychologie, ale v myšlenkách buddhistické filosofie, v různých mystických tradicích většiny náboženství, romantických hnutích v Evropě, transcendentálních hnutích v USA, psychologických a ekologických směrech různých autorů (např. Jung, Freud, Leopold, Shepard, aj.), kteří zvažovali vztah člověka a přírody, v ekofeminismu ad.⁴² Její snahou je pokus psychologicky „zacelit trhlinu ve vztahu lidí k přírodě“, přičemž navazuje na mnohé přístupy hlubinné ekologie.⁴³ „*Ve své teorii se ekopsychologie zabývá vztahem člověka k přírodě, podobami tohoto vztahu a souvislostmi. V oblasti aplikace si ekopsychologové vytyčují cíl „léčit“ (prohloubit, napravit, rozvinout) náš vztah k přírodě, případně zahrnout přírodu do psychotherapeutického procesu.*“⁴⁴

Současná ekopsychologie se, jak se zdá, již odtrhla od původní Rozsakovské myšlenky, která byla silně ovlivněna lékařským pojetím a dynamickou psychologií Freuda a Junga. Podle webu Ekopsychologického Institutu (založeného Roszakem) je nověji obor definován takto: (1) Ekopsychologie je nově vznikající syntézou ekologie a psychologie, (2) která přináší příhodný ekologický vhled do psychotherapeutické praxe, (3) studuje naše emoční pouto se Zemí, (4) hledá jakousi normu psychického zdraví, která je založena v/na životním prostředí, (5) nově pojímá duševní zdraví tak, aby jeho součástí byla otázka celého světa.⁴⁵ Scull uvádí, že ekopsychologie by mohla být brána jako podobor EP, s čímž by ale nejspíš mnozí autoři nesouhlasili.⁴⁶

Jinak chápe v českém pojetí ekopsychologii Krajhanzl. Ten sice používá termín „ekopsychologie“, nemá tím ovšem na mysli Rozsakovu psychologii, ale spíše psychologii ochrany životního prostředí (conservation psychology), která je českému

⁴¹ Srov. KRAJHANZL, J. Zelené psychologie, s. 12-14.

⁴² Srov. SCULL, J. Ecopsychology: Where does it fit in psychology in 2009?, s. 72.

⁴³ Srov. FRANĚK, M. Co je a kde se vzala environmentální psychologie, s. 12.

⁴⁴ KRAJHANZL, J. Zelené psychologie, s. 13.

⁴⁵ Srov. SCULL, J. Ecopsychology: Where does it fit in psychology in 2009?, s. 73-74.

⁴⁶ Tamtéž, s. 69.

pojetí metodicky blíže.⁴⁷ Českou ekopsychologii pojímá jako mezioborovou disciplínu, která spojuje prvky poznatků všech „zelených psychologů“. Zjednodušeně by se dala definovat jako: „*psychologická disciplína, která je zapojená do mezioborové spolupráce, vědecky zkoumající jedincovo prožívání a chování, které působí na přírodu.*“⁴⁸ Toto působení se dá zkoumat ve třech rovinách: vztah jedince k přírodě, odvozená z jeho chování k přírodě a situační podmíněnost jedincova chování k přírodě. Cílem je potom dosáhnout poznatků, jak podporovat pro-environmentální chování u lidí.⁴⁹

Uvádím obor ekopsychologie k porovnání s environmentální psychologí, protože oba tyto směry zkoumají vztah člověka a životního prostředí. Jejich výzkumná oblast se částečně pokrývá, ale v jádru mají oba obory jiné zaměření – ač oba se dle mého názoru dají využít jako zdroj východisek pro různé koncepce aktivit a výchovy v přírodě. EP se zabývá vztahem člověka a prostředí spíše z klasického kognitivně-behaviorálního⁵⁰ pohledu. Jsou v ní již od počátku její historie zkoumány spíše **vlivy prostředí na člověka** (ač je tento proces pojímám molárně), i když v posledních desetiletích narůstá v souvislosti s ekologickými krizemi a otázkami udržitelnosti také výzkum důsledků lidského chování na životní prostředí. Ekopsychologie zkoumá spíše osobnost člověka a jeho vnitřní psychické procesy, ve kterých se utváří **vztah k životnímu prostředí** a determinanty, které tento vztah ovlivňují s konečným cílem porozumět těmto procesům a přispět k trvale udržitelnému rozvoji.

České pojetí ekopsychologie potom v praxi může posloužit např. *environmentální výchově* a zodpovědět mnoho otázek, které si pokládá: např. co ovlivňuje vztah dětí a mládeže k přírodě a jejich environmentální chování, jak pracovat s informacemi, emocemi, hodnotami a postoji v environmentální výchově ad.⁵¹

⁴⁷ KRAJHANZL, J. Co je to ekopsychologie. In *Český portál ekopsychologie* [online]. Brno: Fakulta sociálních studií, 2008 [cit. 5-2-12]. Dostupné na WWW: <http://www.vztahkpriode.cz/view.php?cisloclanku=2008020018>.

⁴⁸ KRAJHANZL, J. *Zelené psychologie*, s. 16.

⁴⁹ Tamtéž, s. 16.

⁵⁰ Srov. SCULL, J. *Ecopsychology: Where does it fit in psychology in 2009?*, s. 69.

⁵¹ V ČR oborově propojuje teorii i praxi ekopsychologie a environmentální výchovy Jan Krajhanzl. Více informací je možné nalézt na WWW: <http://www.vztahkpriode.cz/view.php?cisloclanku=2007110006>.

1.2 Koncepce výchovy v přírodě

1.2.1 Historický vývoj různých pojetí výchovy v přírodě

Kořeny euroamerického konceptu výchovy v přírodě lze podle Hanuše a Jiráska⁵² rozdělit do několika oblastí. Jsou jimi (1) zdroj středoevropský a skandinávský, (2) zdroj anglický, (3) zdroj americký a (4) zdroj český.

(1) Zdroj středoevropský a skandinávský lze dále shrnout na *(A) vliv německý*, kam patří významné hnutí Vandervogel, které se formovalo na přelomu 18. a 19. století, jehož podněcovateli byli mladí lidé, kteří inspirováni myšlenkami romantismu putují do přírody hledat „zdroje pravého bytí“, které nenacházeli v Pruské organizaci a pořádku společnosti. Toto hnutí mělo velký vliv na vznik turistiky (a následně také horolezectví), která se později z Německa šířila do ostatních evropských zemí. *(B) Skandinávský vliv* pochází od biologa a polárního badatele Fridtjofa Nansena, který se proslavil svými cestami na lyžích napříč Grónskem nebo cestou na lyžích a na kajaku od severního pólu do Evropy. Jeho příklad vzedmul vlnu zájmu o lyžování, především v klasické formě běhu na lyžích a lyžařské turistice. Nansen je považován za otce norského friluftslivu (více v následující kapitole).⁵³

Na přelomu 18. a 19. století vznikla v Evropě řada tzv. *(C) tělovýchovných systémů*. V Německu je to především Turnerské tělocvičné hnutí, které má charakter branný, všelidový, silně vlastenecký. Zahrnuje běh, chůzi, skok, hod a později cvičení na bradlech, hrazdě a kruzích. Později se dostává tento druh tělovýchovy i do škol jako upravená verze Turnerského tělocviku pro školy. Zcela jinou podobu měly tělocvičné systémy ve Švédsku. Oproti Německu je švédskými zakladateli tělesné výchovy kladen důraz na přirozenost, harmonii a „léčbu tělesným pohybem“ (vzniká náradí jako švédská bedna, lavičky, žebřiny a ribstoly). Později se odděluje tělesná výchova žen a dívek a cvičení probíhá v přírodním prostředí stále v duchu přirozenosti, uvolněnosti a radosti z pohybu. Počátkem a v druhé polovině 19. století přestává být sport v Anglii pod vlivem harmonické výchovy privilegium šlechty a dostává se mezi širší vrstvy obyvatelstva. Vzorem je „dokonalý gentleman“, k jehož kompetencím patří také sport. Zakládají se kluby, nejprve u vyšších, později i u nižších tříd a následně se kluby přesouvají i na střední a vysoké školy. Žáci se učí hrát golf, kriket, tenis, kopanou aj. Italský vliv se opírá o anatomické a fyziologické poznatky a prosazuje, aby tělesná

⁵² Srov. HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 11-35.

⁵³ Srov. HENDERSON, B., VIKANDER, N. *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*, s. 108-113.

cvičení byla založena na spontánních činnostech a hrách, především v přírodě. Ve Francii taktéž převládal požadavek přirozených, nikoliv umělých cviků, které se uskutečňují v přírodě. Objevuje se tzv. „přirozená metoda“, která klade důraz na pro život užitečné cviky (běh, skok, šplh, zvedání, házení, plavání aj.).

Vliv na vznik koncepcí výchovy v přírodě měly také *(D) nové pedagogické podněty* které se odlišovaly od klasického školství. Celosvětově známou pedagogickou osobností se stal ruský spisovatel Lev Nikolajevič Tolstoj, který vycházel z myšlenek J. J. Rousseaua a jehož základní didaktické požadavky vyjadřoval princip úcty k osobnosti dítěte a rozvoj jeho tvořivosti. Přelom 19. a 20. století zaznamenal několik důležitých reformních pedagogických hnutí. Filozofie *Waldorfské školy* vychází z teorie o eurithmii Rudolfa Steinera, teoretické představě tří těl člověka: fyzického, éterického a astrálního. Waldorfská škola klade důraz na rozvíjení vnitřních sil žáků, zaměřuje se na pestrost činností, spolupráci s rodiči a usiluje o rovný přístup k žákům bez rozdílu pohlaví. Dnes je nejvíce waldorfských škol v Německu, Švédsku, Nizozemí, USA, Švýcarsku a Velké Británii. Peter Petersen, sociologicky orientovaný pedagog, je zakladatelem tzv. *Jenského plánu*. Jeho hlavní pedagogický koncept leží v myšlence, že člověk se nejlépe projeví v mezních situacích, kdy musí reagovat spontánně a nepřipraveně. Žák je v jeho konceptu stavěn do situací, kdy musí jednat jako ucelená osobnost, být aktivní a tvůrčí. Nejvíce jenských škol je dnes v Nizozemí. Posledním výrazným pedagogickým konceptem je Freinetova pedagogika. Celestin Freinet kladl velký význam na práci, kterou chápal jako činnost k uspokojování fyziologických a psychologických potřeb. Jeho pedagogika má prvky požadavku na přirozenost, počínaje od osobnostní individuality dítěte, přirozeného prostředí, ve kterém se edukace dítěte odehrává, osobní zkušenosti atd.

(2) Anglický zdroj zahrnuje především celosvětově známé a vlivné organizace, které byly založeny během 19. a 20. století a výrazně ovlivnily pojetí výchovy v přírodě. Jako první roku 1844 vzniká YMCA – Křesťanské sdružení mladých mužů, které se brzy šíří do celé Evropy. YMCA pracuje v zásadách rozvoje tělesné, duševní a duchovní stránky. V roce 1908 je Robertem Baden-Powellem založen anglický skauting – specifický ucelený výchovný systém v oblasti mimoškolní výchovy, který má svou jedinečnou organizaci, pravidla, zásady a metody. Původní skauting byl zamýšlen pouze pro chlapce, o několik málo let později vznikl i skauting pro dívky. Základní složky skautingu představují: hra a činnost (podstatná část činnosti se odehrává v přírodě), družinový systém (rozčlenění do samostatných jednotek, vedených

podobně starými chlapci), samostatnost dětí a podpora smyslu pro čest (dáno důvěrou ze strany dospělých) a skautské ideály a služba bližnímu (které jsou vyjádřeny ve skautském slibu a zákonu). Skauting dosáhl obrovského úspěchu a rozšíření do celého světa a výrazným způsobem tak ovlivnil tradici aktivit a pobytu v přírodě. Poslední významnou anglickou školu představuje organizace Outward Bound (termín užívaný v námořnické angličtině pro loď opouštějící jistoty přístavu, kterou čekají nástrahy a rizika na otevřeném moři). Její zakladatel, německý pedagog Kurt Hahn, vychází ze dvou principů: z netušeného potenciálu každého člověka a z potenciálu týmové spolupráce a vzájemné pomoci. Filosofie Outward Bound je založena na principech pedagogiky zážitku – zážitku z překonávání překážek, sebe sama, z kontaktu s přírodou a ze spolupráce s druhými.

(3) Zdroj americký se váže k transcendentalistické skupině amerických filozofů, první polovině 20. století. Transcendentalisté chápali přírodu jako výraz duchovna, jako prostředí, ve kterém člověk může poznat Boha i sám sebe. Mezi hlavní představitele patřil Ralph Waldo Emerson a Henry David Thoreau. Thoreauho hovořil o přírodě jako „bližším příteli lidské duše“ než je společnost (ve smyslu civilizace). Ve své podstatě byl vlastně ekologem dávno před tím, než ekologie vznikla a jeho dílo nese prvky ochrany přírody a vyzdvižení její důstojnosti. Člověk je podle něho je součástí přírody spíše než společnosti, přírodu však překračuje v tom smyslu, že za ni má odpovědnost.

Jeden z nejvýznamnějších tvůrců koncepce výchovy v přírodě je americký spisovatel, výtvarník, přírodovědec a zálesák Ernest Thompson Seton (1860-1946). Navazuje na odkaz Thoreaua a stává se autorem výchovného systému, který nazývá woodcraft – lesní moudrost. Inspirací pro jeho výchovný cíl, kterým má být člověk sebevědomý, zodpovědný, všestranný, charakterní a schopný žít a přežít v přírodě, je ideál severoamerického indiána. Lesní moudrost se stává moudrostí života obohaceného přírodou, je to cesta k přirozenému způsobu života, kdy příroda je „učebnou“ i „učitelkou“ zároveň. Učí člověka žít v souladu s přírodními zákony.

(4) Historie pobytu, výchovy a rekreace v přírodě v ČR

Český vývoj pojetí pobytu a výchovy v přírodě je značně ovlivněn politickými událostmi 20. století, tedy 1. světovou válkou, vznikem ČSR, 2. světovou válkou a příchodem komunistického režimu. Nese některé ryze české charakteristiky, ale

v základech na něj měl vliv vznik velkých světových organizací a společenství jako Skauting nebo Woodcraft.

Tento vývoj začíná v 19. století v **době národního obrození**, kdy vzniká pod vedením Miroslava Tyrše organizace Sokol (Tělocvičné jednoty Pražské), zprvu orientovaná především na turistiku a silně spojována s vlastenectvím (pořádaly se pochody na významná historická místa nebo po stopách K. H. Máchy). Ke konci 19. století se formují další organizace jako Dělnická tělocvičná jednota, Český olympijský výbor nebo Orel.

V roce 1914 zakládá Antonín Benjamín Svojsík (1876-1938) první samostatný spolek inspirovaný anglickým skautingem s názvem *Junák – český skaut*. Přenáší tradici Baden-Powellova skautingu do českého prostředí a vzniká specifický český systém výchovy a pobytu v přírodě. Do vzniku první republiky jsou založeny další skautské organizace jako *Děti Živěny a Československá obec Psohlavců*, které byly směsí vlivů skautingu i woodcraftu.

Miloš Seifert figuruje u vzniku druhé vlivné české organizace, která se inspirovala Setonovým woodcraftem, pro nějž Seifert zvolil příhodný český název *Lesní moudrost*. První oddíly se formují okolo roku 1913 a jsou zčásti ovlivněny skautingem, později se Seifert od skautingu zcela odklání a v roce 1922 zakládá českou pobočku americké Ligy lesní moudrosti, jejímž je sám náčelníkem.

Po 1. světové válce jsou na přání T.G. Masaryka jsou do ČSR v roce 1920 vysláni američtí sekretáři, kteří mají zakládat a rozvíjet práci YMCA (a později YWCA) u nás. Po vzniku ČSR se nejvíce rozvíjí Sokol pro své vlastenecké (protirakouské) zaměření. Vrací se ale zpátky k výchově a pobytu v přírodě. Svou činnost obnovuje Orel, vzniká Československý olympijský výbor, Klub československých turistů a Dělnické tělovýchovné jednoty se dělí na další oddíly vlivem odlišného politického zaměření. Ohromného vlivu dosáhlo ryze české trampské hnutí – *tramping*, který vznikl po první světové válce. Nejedná se o organizaci, přestože jistá organizovanost se v něm projevila. Tramping byl výrazem doby, lásky k přírodě, ideálů, romantiky a ušlechtilosti jeho stoupců. Dalším významným a ryze českým prvkem byly tzv. „*Foglarovo čtenářské kluby*“ (konec 30. let). Jednalo se o soustavu výchovy mládeže (především chlapců, 10-15 let) v období před pohlavním dospíváním, kdy se autor snažil zapůsobit na jejich morální a hodnotovou orientaci a charakter. Tato výchova je jedinečná, neboť se odehrávala skrze časopisy, v rámci nichž vznikaly čtenářské kluby. Foglar ale ovlivnil mládež také svými dobrodružnými knihami, jež daly vzniknout např. tzv.

bobříkům (odznakům specifické zdatnosti), přejatým později různými mládežnickými organizacemi.

Vývoj **od druhé světové války** až po rok 1989 je typický zastavováním činnosti velkých organizací a jejich opětovným obnovováním. i přes obnovu organizací je však patrné, že svůj zlatý věk a rozvoj měla tato oblast do roku 1948, kdy komunistický režim tvrdě zasáhl proti všem organizacím zaměřeným na pobyt a výchovu v přírodě. Vznikají prorežimní pionýrské organizace (často přejmenováním oddílů Junáka, které odmítají skautskou ideologii. Sféru výchovy a sportu přebírá stát a ostatní zájmové organizace postupně zanikají (YMCA, YWCA, Woodcraft, Sokol). Novou vlnu zájmu zažívá tramping jako neorganizovaný pobyt v přírodě a výraz českého antiautoritářství. V 60. letech dojde k mírnému uvolnění a přehodnocování ve vztahu k práci skautingu a objevují se tzv. *tábornické školy* (které čerpají ze zkušeností Junáka, Lesní moudrosti a trampingu). V roce 1957 vzniká Československý svaz tělesné výchovy – ČSTV, který znamená další mírné uvolnění, turistika je spojena s tábořením, jsou však dány přesné definice turistiky a vše ostatní je odmítáno.

Na počátku roku 1968 je obnovena činnost Junáka. Přichází však okupace vojsky sovětského svazu a období normalizace a všechny vzniklé organizace jsou násilně rozpuštěny nebo sloučeny pod Pionýrskou Organizaci Socialistického Svazu Mládeže. Pokračuje cenzura a jediná kritika, která je přijímána, je ta, jež směřuje do oblastí ekologie a životního prostředí. V roce 1974 vzniká Hnutí Brontosaurus (zabývající se ochranou živ. prostředí i rekreací mládeže). Socialistický svaz mládeže se orientuje na prázdninové akce věnované mládeži. V roce 1977 vzniká Prázdninová škola Lipnice, která se zabývá rozvojem pobytu v přírodě a turistiky a která existuje jako významná organizace dodnes.

Po roce 1989, v důsledku změny politického režimu, vznikají opět organizace jako Sokol, Junák, YMCA a YWCA. Výchova v přírodě je předmětem zájmu nevládních organizací, ale i školských zařízení – pedagogických fakult zabývajících se např. pedagogikou volného času, tělesnou výchovou, sporty a aktivitami v přírodě, rekreologií, atd.

1.2.2 Různá pojetí výchovy v přírodě v současnosti

Vymezit oblast výchovy v přírodě je úkol ne zcela snadný. Mnoho současných českých pojmů, vztahujících se k aktivitám a výchově v přírodě, vzniklo jejich přijetím z anglického jazyka. Důsledkem toho je potom „terminologická džungle“, která panuje jak mezi českými, tak mezi českými a anglickými obsahy, které se za pojmy skrývají. Tato široká oblast zahrnuje koncepce: výchova v přírodě (outdoor education), výchova prožitkem a zkušeností či zážitková pedagogika (experiential education), dobrodružná výchova (adventure education), environmentální výchova (environmental education), rekreace v přírodě (outdoor recreation), výchova výzvou (challenge education), aktivity v přírodě (outdoor activities) atd. Pro tuto oblast používám **pracovní název „aktivity a výchova v přírodě“**, jež je odvozen od rovněž pracovního názvu, kterým Turčová (ač implicitně) označuje tuto oblast ve svém výzkumu. Pro tuto oblast neexistuje souhrnný název a v tomto kontextu se jeví jako skutečně obtížné řádně vysvětlit pojem výchovy v přírodě. Někdy je chápána jako **zastřešující pojem** pro celou výše zmíněnou oblast těchto výchovných a pedagogických směrů, zároveň je ale **samostatnou, svébytnou výchovnou koncepcí**.⁵⁴ Tuto kapitolu věnuji výchově v přírodě v mezinárodním pojetí a převážně v pojetí zastřešujícího pojmu zmíněné oblasti. Další kapitola se potom věnuje konkrétnímu konceptu výchovy v přírodě jako samostatné pedagogické oblasti.⁵⁵

Turčová podnikla výzkum srovnávání českých a anglických (britských) pojmů z oblasti aktivit a výchovy v přírodě, aby porovнала jaké obsahy se za pojmy skrývají a nakolik se kryjí. Výzkum byl pojat metodou rozhovoru s českými a britskými experty. Podle českých expertů vyšly jako nejširší zastřešující pojmy celé oblasti „výchova v přírodě“ a „výchova prožitkem a zkušeností“. V anglickém prostředí je to potom jednoznačně termín „outdoor education“, který zahrnuje víceméně všechny ostatní pojmy.⁵⁶

Výchova v přírodě (outdoor education) je termín, který byl v České republice v podstatě z anglického názvu odvozen. Anglický a český obsah těchto koncepcí se však, jak se ukázalo, liší (což můžeme chápat při pohledu na odlišnou historii). V České republice má tato koncepce neformální, mimoškolní charakter a její kořeny sahají k mládežnickým organizacím jako Junák, Pionýr atd. V současnosti zahrnuje také „vše,

⁵⁴ Srov. TURČOVÁ, I. „Terminologická džungle“ – česká a anglická terminologie oblastí výchovy a aktivit v přírodě, 23-35.

⁵⁵ Tamtéž, s. 23-25.

⁵⁶ Tamtéž, s. 28.

co se uskutečňuje venku“⁵⁷, např. i programy aktivit v přírodě pro zaměstnance firem (outdoor management training). Čeští experti vidí výchovu v přírodě buď jako (1) samotný proces učení či výchovy, (2) jako hraniční disciplínu, (3) pedagogiku využívající jiné prostředí, či složku přírodní výchovy. Ve Velké Británii je výchova v přírodě chápána jako oblast výchovné filosofie a výchovných technik. Je spojena s formální výchovou a vzděláváním ve školách. Britská výchova v přírodě pak může být samostatným předmětem ve školním prostředí nebo součástí různých předmětů, či specifickým způsobem a přístupem k učení. Na druhou stranu je chápána také jako praktická zkušenost učení nebo učení založené na zkušenosti v přírodním prostředí.⁵⁸

Podrobněji ve svém výzkumu Turčová vymezila pro české prostředí několik nadřazených oblastí ze všech zmíněných systémů/koncepcí. Mezi nimi i oblast „výchovy a aktivit v přírodě“⁵⁹, do které patří výchova v přírodě/výchova v přírodním prostředí/výchova mimo budovu školy; výchova mimo třídu/výchova o přírodě/výchova přírodou; učení v přírodě; výchova hrou; tábornická výchova; outdoor; outdoor management training (oba tyto pojmy nemají doslovný český překlad) a vůdcovství v přírodě. Dále uvádí prostředky, které jsou v oblasti aktivit a výchovy v přírodě využívány: **aktivity v přírodě/aktivity v přírodním prostředí/“outdoorové“ aktivity** - sporty v přírodě, hry v přírodě, pobyt v přírodě, cvičení v přírodě, turistika, kempování, táboření. Místa ve kterých se aktivity a výchova v přírodě uskutečňují jsou označovány jako **outdoorový kurz** – outdoorový program aktivit a výchovy v přírodě, dramaturgie programů aktivit a výchovy v přírodě.⁶⁰

Mezi další koncepty, které už nepocházejí z anglického jazyka, je třeba jmenovat alespoň norský *friluftsliv* a německou *Erlebnispädagogik*, které rovněž spadají do oblasti aktivit a výchovy v přírodě.⁶¹

Friluftsliv je specifický norský životní styl a filosofie života v souladu s relativně nedotčenou přírodou. Pojem „friluftsliv“ se dá volně přeložit jako „život na čerstvém vzduchu“ (open-air life) a nelze ho charakterizovat jako outdoorové aktivity, sport,

⁵⁷ Tamtéž, s.30.

⁵⁸ Srov. TURČOVÁ, I. „Terminologická džungle“ – česká a anglická terminologie oblastí výchovy a aktivit v přírodě, s. 30.

⁵⁹ Tentokrát již nejde o pracovní název, ale o jednu z nadřazených oblastí, která byla vytvořena na základě seskupování termínů do skupin. Těmito skupinami byly: výchova a aktivity v přírodě, dobrodružná výchova, výchova prožitkem, environmentální výchova, rekreace/volný čas a terapie. Srov. TURČOVÁ, I. *Diverzita české a anglické terminologie výchovných přístupů a směrů využívajících přírodu jako edukační prostředí. Autoreferát disertační práce*, s. 13.

⁶⁰ Srov. TURČOVÁ, I. „Terminologická džungle“ – česká a anglická terminologie oblastí výchovy a aktivit v přírodě, s. 32.

⁶¹ Tamtéž, s. 24.

turismus nebo vědecké exkurze v přírodě, ačkoliv zahrnuje aktivity vykonávané v přírodě. Během aktivit využívají co nejméně technického vybavení (např. automobily), nebo i sportovního vybavení, které není nezbytně nutné. Friluftsliv má hlubokou tradici v obnovování kontaktu s přírodou Norska, nese v sobě pro Nory silný akcent vlastenectví a pocit sounáležitosti se zemí a krajinou své země.⁶²

Erlebnispädagogik je pak německý termín pro koncepcce, které se v českém prostředí přiřazují k zážitkové pedagogice, jejímž zakladatelem je německý reformní pedagog a politik Kurt Hahn.⁶³

Pro účely této práce budu vycházet z českého pojetí výchovy v přírodě, které, jak bylo v této kapitole ukázáno, také nemá jednotnou podobu, v základních rysech se ale autoři víceméně shodují.

1.2.3 Obsah a charakter výchovy v přírodě

Jak již bylo v předchozím textu poznamenáno, pojem „výchova v přírodě“ je převzat z anglického termínu „outdoor education“. Obsah, který se za pojmem skrývá, má ale dlouholetou českou tradici, což bylo patrné v kapitole, jež mapovala historii pobytu, výchovy a rekreace v ČR. Právě proto, že v současnosti existuje tolik konceptů, spadajících do oblasti „aktivit a výchovy v přírodě“ (myšleno v obecné šíři celé oblasti), jejichž označení byla přejímána z anglického jazyka, není možné se vyhnout vymezení „výchovy v přírodě“ porovnáním s některými ostatními koncepty.

Jirásek porovnává **zážitkovou pedagogiku** (experiential education)⁶⁴ a výchovu v přírodě a dochází k závěru, že charakteristickým prvkem výchovy v přírodě je fakt, že se uskutečňuje v přírodním prostředí. Zážitková pedagogika sice přírodního prostředí také hojně využívá, přesto některé její programy a projekty s přírodním prostředím vůbec souviset nemusejí.⁶⁵ z dalších konceptů, které je možné porovnat, je to např. **výchova dobrodružstvím** (adventure education), výchovný systém založený na překonávání výzev jednotlivcem i ve skupině. Ani tento koncept není vždy nutně svázán s aktivitami konanými v přírodě. Oproti tomu **rekreace v přírodě** (outdoor recreation)

⁶² Srov. REED, P., ROTHENBERG, D. *Wisdom in the open air: the Norwegian roots of deep ecology*, s. 155-175.

⁶³ Srov. NEUMAN, J. Kurt Hahn – Politik bez úřadu a pedagog bez diplomu, s. 98.

⁶⁴ Zážitková pedagogika je v Jiráskově pojetí chápána jako teoretické postižení výchovy prožitkem. Tu chápe jako výchovný proces, který navozuje, analyzuje a reflektuje prožitkové události s cílem získat zkušenosti a přenést je do dalšího života. Srov. JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika, s. 15.

⁶⁵ Tamtéž, s. 11-15.

už svým názvem napovídá, že jde o aktivity konané v přírodě, zde ale nelze jednoznačně říci, že se jedná o výchovný koncept.⁶⁶

Co tedy výchova v přírodě je? Neuman ji charakterizuje jako „*proces zkušenostního učení (prostřednictvím praktické činnosti), který se především odehrává v přírodním prostředí. Při tomto učení se klade hlavní důraz na vztahy týkající se lidí a přírodních zdrojů.*“⁶⁷ Historicky podle něj lze vystopovat dva směry uvnitř výchovy v přírodě – dobrodružnou výchovu (popsanou výše) a environmentální výchovu, která nabízí ekologické programy zaměřující se na vztahy lidí a životního prostředí. Výchova v přírodě má celostní charakter, může být chápána jako **metoda výchovy**, využívající přírodní složku prostředí, ve které je důraz na **zkušenostní učení**, jež člověk získá v přímém kontaktu s přírodou. Taková zkušenost s přírodou je často považována (na rozdíl abstraktního zprostředkování chápání světa) za nejdůležitější při rozvoji jedincovy osobnosti.⁶⁸ Jirásek zdůrazňuje, že pro výchovu v přírodě je důležitou charakteristikou otázka, **kde** se odehrává (tedy v přírodě). Z hlediska úrovně vztahu výchovy a přírody lze podle Jiráskova rozlišit tři dimenze výchovy v přírodě:

- „**Výchova pro přírodu**“ („*ekologická výchova*“, *environmental education*), jež se zaměřuje především na problematiku poznávání vztahu člověka a jeho životního prostředí a zároveň na ochranu přírody.
- „**Výchova o přírodě**“, v níž převládá vzdělávací charakter a která je nejčastěji podobou „*přírodovědy*“ ve školství.
- „**Výchova přírodou**“, kde přírodní prostředí je nejenom kulisou či místem výchovného působení, ale samo o sobě pedagogickým činitelem.“⁶⁹

Z výzkumu Turčové (viz. kap. 1.2.3) můžeme usuzovat typické prostředky, kterých výchova v přírodě využívá. Jedná se o sporty v přírodě, hry, pobyt a cvičení v přírodě, o turistiku, kempování a táboření – souhrnně označované jako aktivity v přírodě. Neuman je pojímá jako aktivity zaměřené na přípravu pro život v přírodě.

Můžeme shrnout, že výchova v přírodě je výchovný směr, využívající jako prostředku aktivity v přírodě, jejichž cílem je příprava na život v přírodě, ale také

⁶⁶ Srov. NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*, s. 13.

⁶⁷ Tamtéž, s. 33.

⁶⁸ Tamtéž, s. 33.

⁶⁹ JIRÁSEK, I. *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*, s. 11.

celkový rozvoj osobnosti. Výchova v přírodě hledá způsoby, jak přenést výchovné a učební postupy do přírody a jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě.⁷⁰

1.3 Stěžejní principy výchovy v přírodě

Základní principy, na nichž staví výchova v přírodě, nejlépe pochopíme, položíme-li si tak jako Hanuš a Jirásek otázku, proč se zabývat výchovou v přírodě na prahu třetího tisíciletí? Odpověď lze rozložit do dílčích principů (dílčích pět nadpisů následujících odstavců je od autorů převzato téměř v přesném znění⁷¹, obsah odstavců jsem přiřadila sama, podle toho jak korespondoval s nadpisy).

1. Výchova v přírodě vedle člověka zdůrazňuje i lidské prostředí s jeho fysis=přirozeností.

Výchova v přírodě se uskutečňuje v přírodním prostředí. Příroda je vnímána jako starořecká fysis (odvozeno z řec. „fyomai“ = „rodím se“). Tento pojem není pouhým souhrnem skutečností, které nevytvořil člověk (nebo např. volná krajina), ale zahrnuje také přirozenost. Fysis vyjadřuje to, co dělá určitou věc tím, čím ve skutečnosti, bytostně je. Příroda je to, co se při – rodí. Příroda chápána v tomto pojetí je odlišná od toho, jak se na ni člověk často dívá – jako na objekt vědeckého zájmu nebo objekt „nesvéprávný“, který člověk coby ochraňovatel musí chránit. Je to přirozené prostředí, jehož je člověk součástí, kosmos, veškerenstvo. V tomto smyslu je člověk spojen s větším celkem a není od přírody chápán odděleně. Pobyť v přírodě je tak přirozeným vnímáním rození a umírání, vzniku a zániku. Takové pojetí přírody zastává výchova v přírodě.⁷²

2. Výchova v přírodě směřuje k intenzivnímu prožívání.

„Bezprostřednost a opravdovost prožitku, dávající zakusit fysis prostředí v nezkresleném způsobu, se stává motivujícím faktorem, přirozenou pobídkou ke zdolání překážek, výzvou k životu v modu BÝT [a nikoliv MÍT].“⁷³ Prožitek je dalším z principů, na kterých výchova v přírodě staví. Prožitek, který podporuje, chápe jako pozitivní pro

⁷⁰ Srov. NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*, s. 13.

⁷¹ Srov. HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 44.

⁷² Srov. JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika, s. 12; HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 37.

⁷³ HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 37, 44.

společnost i jednotlivce, takový, který harmonicky formuje osobnost a podporuje sebepoznání.⁷⁴

3. Výchova v přírodě je neodmyslitelná „od opravdovosti a tím pravdivosti“.

Reálnost přírody staví před jedince mnoho možností, nelze však před ní uhnout, vymluvit se nebo ji oklamat ji. Když je člověk např. na pochodu skrze pohoří, těžko se může otočit a vrátit se zpátky, „uhnout“ Určitá přírodní prostředí mohou klást na člověka vysoké nároky na mnoha úrovních – psychické vyrovnanosti, kolektivního jednání, fyzické zdatnosti nebo morální vyspělosti. Toto se děje zcela přirozeně, nikoliv uměle a navozeně. Člověk je veden k objevení a prokázání svojí přirozenosti, odhalí svou vlastní fysis.⁷⁵ V tomto smyslu je příroda podnětným prostředím, jak jsme viděli v předchozí kapitole v Jiráskově konceptu tří dimenzí výchovy a přírody (výchova přírodou). Zároveň je realizováno i zkušenostní učení, na něž odkazuje Neuman.⁷⁶

4. Výchova v přírodě ve své rozmanitosti může působit na harmonický rozvoj osobnosti v jeho široké komplexnosti.

Tento princip je svázán s předchozím. Jsou oslovovány a zasahovány všechny složky osobnosti včetně hodnotové orientace a etických přesvědčení. Pokud si člověk po sobě snese z hor do údolí odpadky, tímto rozhodnutím, nebýt lhostejným k přírodnímu prostředí se kterým se bezprostředně setkává, je přirozeně formována jeho hodnotová orientace a morální složka osobnosti. a děje se tak přímou zkušeností, nikoliv přednáškou o důležitosti uklízení odpadků či udržování pořádku.⁷⁷ Tím, že se výchova v přírodě v drtivé většině odehrává ve volném (mimoškolním či mimopracovním) čase, usiluje o jeho naplnění ve smyslu antického „scholé“, tedy času, v němž odpočinek, ale i vzdělání mají své místo. Skrze volný čas a přístup k němu je rovněž formována osobnost jedince.⁷⁸ i zde je možné odkázat k teoretickému vymezení výchovy v přírodě podle Neumana, že výchova v přírodě má vliv na rozvoj celé osobnosti jedince.⁷⁹

5. Výchova v přírodě vychovává jedince k samostatnému názoru, k chuti obhájit své postoje a přijímat jejich zdůvodněnou změnu.

Dalším z principů výchovy v přírodě je „setkávání“. Každý projekt výchovy v přírodě je setkáváním s lidmi, s prostředím a se sebou samým. Jen v interakci s ostatními lidmi je

⁷⁴ Srov. HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 41-43.

⁷⁵ Tamtéž, s. 37, 44.

⁷⁶ Srov. NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*, s. 33.

⁷⁷ Srov. HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 37-38, 44.

⁷⁸ Tamtéž, s. 38-39.

⁷⁹ Srov. NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*, s. 33.

možné dojít ke konfrontaci s odlišnými názory druhých lidí a tím i k sebereflexi vlastních názorů a postojů. Člověk zažívá vítězství i porážky, učí se posouvat některé své hranice a přijímat některá svá omezení.⁸⁰

1.4. Příroda a člověk v environmentální psychologii

1.4.1 Environmentální psychologie a zdraví člověka

Vztah environmentální psychologie k fenoménu zdraví je natolik široký, nakolik je environmentální psychologie interdisciplinárním oborem. Z hlediska mnoha teorií a perspektiv nelze předložit jasný koncept zdraví v pojetí EP.

Faktem je, že EP se oblastí zdraví po dlouhou dobu téměř vůbec nezabývala a ani v současnosti nemá zdraví v oboru EP významné prioritní postavení. Jejím zájmem byl během 50. a 60. let 20. stol. výzkum vztahu chování a fyzického prostředí. V 80. letech se ale objevily také výzkumy se zdravím související, zahrnující témata přelidnění (crowding) či stresu z prostředí (environmental stress). Otázky vztahu zdraví a prostředí si postupně kladly také jiné obory než EP. V 90. letech započaly být se vzrůstajícím zájmem zkoumány otázky globálních změn životního prostředí (např. ozonové díry, skleníkový efekt) i lokální podmínky životního prostředí (např. znečištění ovzduší, atd.) a jejich vliv na lidské zdraví a pohodu.⁸¹ Ale již od počátku 80. let se začaly uskutečňovat v rámci EP první výzkumy hledající souvislost mezi přírodou a psychickým zdravím člověka.⁸²

„Environmentální psychologie pojímá zdraví jako více než pouhou absenci nemoci nebo zranění, ale jako fyzické, psychologické i sociální zdraví a pohodu člověka (podle WHO).“⁸³ Jak již bylo několikrát v této práci zmíněno, environmentální psychologie se zabývá vztahem člověka a životního prostředí. Pokud je toto prostředí chápáno komplexně jako sociofyzické (zahrnující sociální a fyzické dimenze prostředí), při interakci s prostředím je ovlivňováno psychologické i fyzické zdraví člověka. Ve vztahu ke zdraví jsou potom zkoumány všechny fyzické faktory a sociální vztahy prostředí, které mohou vyústit v *environmentální stres*.⁸⁴

⁸⁰ Srov. HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 43-44.

⁸¹ LAWRENCE, R. J., *Healthy Residential Environments*, s. 401-402.

⁸² Srov. MOORE, E. O. *A prison environment's effect on health care service demands*, s. 17-34; ULRICH, R. S. et al. *View through a window may influence recovery from surgery*, s. 420-421.

⁸³ CLITHEROE, C., STOKOLS, D. *Environmental Psychology*, s. 141.

⁸⁴ Tamtéž, s. 139.

Stres z prostředí může zahrnovat několik dimenzí podle toho, o jaké fyzické zdroje stresu se jedná. (1) Kataklyzmické stresory (cataclysmic stressors) se váží k náhlým a nečekaným událostem, které můžeme rozdělit do dvou skupin: katastrofy (např. přírodní katastrofy: zemětřesení, sopečná činnost, povodně a technologické katastrofy) a války. (2) Druhou skupinu tvoří tzv. stresory prostředí (ambient stressors), které mají spíše ustálený, chronický a globální charakter (např. znečištění životního prostředí, hluk, přelidnění a teplota). Poslední skupinu environmentálních stresorů představují tzv. (3) „každodenní starosti“ (daily hassles). Zahrnují běžné roztržky v rodině a pracovní konflikty i různorodé aspekty fyzického prostředí. V EP neexistuje jednotné pojetí témat a teorií, proto je toto rozdělení jen jedním možným. Výše uvedené stresory jsou však častými tématy environmentální psychologie, které jsou v různých kontextech zkoumány (mimo jiné) také s ohledem na lidské zdraví.⁸⁵

Další způsob, jak může být zdraví v EP zkoumáno, zahrnuje komplexní pojetí konceptu sousedství (neighborhood)⁸⁶ nebo obytných prostředí (residential environment). V těchto pojetích je opět typický integrační přístup, který prostředí chápe jako velmi široký komplex. Obytné prostředí se skládá z přírodních a člověkem uměle vytvořených prvků, počínaje klimatem, topografií, krajinou, vegetací až k bydlení a pozemnímu stavitelství, infrastrukturám, občanské vybavenosti a službám. V tomto směru je zdraví chápáno jako stav jedince, vycházející ze vzájemného vztahu mezi ním a jeho biologickým, chemickým, fyzickým a sociálními prostředími.⁸⁷ Od kontextů té nejmenší úrovně (např. konkrétní místnost) až po rozsáhlé holistické kontexty jsou v EP zkoumána prostředí v ohledu na kognitivní funkce, chování a zdraví člověka. Vedle sousedství a obytných prostředí se EP zajímá také o jevy probíhající v širším kontextu. Příkladem je globální změna klimatu, která může zapříčinit výsledky chování (behavioral outcomes) jako smrt či onemocnění z velkých vln horka, smrt či zranění z událostí spojených s počasím jako tornádo, hurikán nebo povodně atd. Všechny úrovně (kontexty) spolu ale víceméně souvisí, nelze je striktně oddělovat a zkoumat odděleně, aby bylo dosaženo komplexního výsledku.⁸⁸

Otázka zdraví a přírodního prostředí, která je pro tuto práci klíčová, získává v současnosti stále více pozornosti. Připomeňme, že EP pojímá zdraví v duchu Světové zdravotnické organizace. V EP je zdraví zkoumáno v souvislosti s přírodou, se kterou se

⁸⁵ Srov. NAGAR, D. *Environmental Psychology*, s. 221-223.

⁸⁶ Srov. CLITHEROE, C., STOKOLS, D. *Environmental Psychology*, s. 137-171.

⁸⁷ Srov. LAWRENCE, R. J., *Healthy Residential Environments*, s. 396-397.

⁸⁸ Srov. CLITHEROE, C., STOKOLS, D. *Environmental Psychology*, s. 171-173.

člověk setkává ve dvou podobách. Buď přírodu pouze pozoruje, nebo se v přírodě přímo nachází.⁸⁹ Teorie zabývající se problematikou zdraví v souvislosti s přírodním prostředím zahrnují všechny složky lidského zdraví - fyzickou, psychickou a sociální.⁹⁰

Jak již bylo zmíněno na začátku této kapitoly, první výzkumy v souvislosti se zdravím a přírodou byly uskutečněny v 80. letech minulého století. Tyto výzkumy se nejprve zabývaly otázkou, jaký vliv má vystavení jedince pohledu na přírodní prostředí.⁹¹ Stěžejní environmentálně-psychologickou otázkou, týkající se vlivu přírody na lidské zdraví, je zda příroda člověka regeneruje. Odpovědi lze najít v různých teoriích, některé tvrdí, že to není samotná příroda, která by člověka regenerovala, ale spíše jen některé její aspekty. Jiné (evoluční) teorie chápou přírodu jako prostředí, které skutečně regeneruje lidské zdraví.⁹²

Další výzkumy se věnují otázkám sociálního zdraví, a to převážně zkoumáním, zda příroda může v jistém smyslu fungovat jako prostředí podporující sociální kontakty a tím zvyšovat sociální zdraví jedinců i celé populace.⁹³ Otázky, zda a proč preferují lidé přírodní prostředí více než urbánní, mohou být zodpovězeny několika teoriemi, které tato práce v dalších kapitolách rozebírá. Důležitá je také otázka, zda preference určitého přírodního prostředí má přímou souvislost s pozitivními účinky takového prostředí. Tedy, zda lidé konkrétní přírodní prostředí preferují právě pro jejich regenerační schopnosti, a jak spolu tyto procesy souvisí?⁹⁴

Výše zmíněné otázky týkající se vlivu přírody na zdraví člověka jsou předmětem této práce.

⁸⁹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 320-321.

⁹⁰ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 148-151.

⁹¹ Srov. MOORE, E O. a prison environment's effect on health care service demands, s. 17-34; ULRICH, R. S. et al. View through a windows may influence recovery from surgery, s. 420-421.

⁹² Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and praktice*, s. 321-322.

⁹³ Srov. FRANĚK, M. Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku. In *Člověk + příroda = udržitelnost?* [online]. Praha: Zelený kruh, 2009 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW: <http://www.zelenykruh.cz/dokumenty/300409-clovek-priroda-fin.pdf>, s. 11; SULLIVAN, W. C., KUO, F. E., DEPOOTER, S. F. The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces, s. 678-700.

⁹⁴ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 152.

1.4.2 Fenomén přírody a přírodního prostředí

Pokud nahlédneme do environmentálně-psychologických publikací, zjistíme, že jak výzkumy, tak teoretické materiály odkazují především na dva termíny – příroda (nature) a přírodní prostředí (natural environment).

Problémem životního prostředí (a tedy i přírodního prostředí) se zabývají mnohé vědy. Environmentalistika či environmentální vědy nebo studia (environmental science, environmental studies) jsou názvy oborů, které do sebe všechny další vědy zkoumající životní prostředí zahrnují.⁹⁵ Proč zmiňovat tyto obory v souvislosti s EP? Protože z jejich širokého pole působnosti pochází základní definice životního prostředí, tedy i přírody a přírodního prostředí. Předmět environmentalistiky charakterizuje Mathews ve stručnosti jako „zkoumání komplexních interakcí mezi člověkem a jeho životním prostředím. ... Protože moderní problémy životního prostředí nemohou být uspokojivě řešeny a napravovány aplikací jedné disciplíny, environmentalistika je založena na řadě dalších přírodovědných disciplín (zahrnujících chemii, biologii, fyziku, geografii, geologii, hydrologii, ekologii, meteorologii a oceánografii) a společensko vědních disciplín jako ekonomie nebo sociální politika.“⁹⁶

Johnson a kol. se pokusil v kontextu environmentálních věd definovat pojem přírodní prostředí. Jeho definice zní: „Přírodní prostředí je prostředí relativně nezměněné, nenarušené nebo nedotčené lidskou kulturou. z toho logicky vyplývá, že nepřirodní prostředí je relativně změněné, upravené a narušené nebo vytvořené našimi kulturními činnostmi.“⁹⁷ s touto definicí tak úplně nesouhlasí další výzkumníci, kteří tvrdí, že nelze striktně oddělit kulturu a přírodu, ale že kultura může být chápána jako přirozená reakce chování na výzvy životního prostředí.⁹⁸

Další definice přírodního prostředí z oboru environmentalistiky pojímá přírodní prostředí jako prostředí, které bylo vytvořeno před tím, než ho svou aktivitou zasáhl

⁹⁵ V oborech environmentalistiky a environmentálních vědách, které jsou ale často ztotožňovány (a označovány souhrnně jedním nebo druhým názvem) leží rozdíl – ten spočívá především v pojetí vědy. Environmentalistika je samostatný interdisciplinární obor, který se vyvinul především z ekologie a geografie. Environmentální vědy pak představují obecný souhrn **všech věd**, které zkoumají a osvětlují problémy životního prostředí. Na hlubší analyzování rozdílů v těchto vědách však není v této práci prostor. Srov. GREGORY, K. J. et al. *Environmental sciences: a student's companion*, s. 25.

⁹⁶ GREGORY, K. J. et al. *Environmental sciences: a student's companion*, s. 26.

⁹⁷ JOHNSON, D. L. et al. *Meanings of Environmental Terms*, s. 582.

⁹⁸ Srov. MCISAAC, G. F., BRUN, M. *Natural environment and human culture: Defining terms and understanding worldviews*, s. 9.

člověk. Uměle vybudované prostředí potom odkazuje k lidským výtvorům, stvořeným člověkem během vývoje kulturní krajiny.⁹⁹

Ponechme ale tyto definice stranou, protože se zdá, stejně jako píše Krajhanzl (ačkoliv v ekopsychologickém kontextu), že filosofické diskuze jsou v tomto ohledu neužitečné a zbytečné.¹⁰⁰ V environmentální psychologii sice nejde tolik o vztah člověka k přírodě (jako tomu je v ekopsychologii), ale lidé se k přírodě nějakým způsobem vztahují, pokud o ní mluví nebo smýšlí. Slovo „příroda“ se zdá být nevědecké a široké a těžko se s ním pracuje, pokud ho nelze jasně vymežit. To ale environmentální psychologům veskrze, zdá se, nevadí. Uchylují se spíše k praktickým stránkám toho, co se za těmito slovy skrývá v kontextu každodenního života (viz dále).

Krajhanzl navrhuje, aby se slovo příroda pojímalo nikoliv jako definice prostředí nebo prostoru, ale spíše jako princip, ke kterému se každý člověk vztahuje svým specifickým způsobem. „*Odvažujeme si říci toto: vztah k přírodě je vztahem k jevům, ve kterých se nám vynořuje jev mimolidského světa, tedy světa vyjma lidí, lidmi nestvořeným a neovlivněným. Vztah k přírodě není volně zaměnitelný se vztahem k prostředí, životnímu prostředí ani nevědomí.*“¹⁰¹

I já jsem osobně zastáncem toho, aby se slovo příroda používalo, protože když lidé hovoří o svých zážitcích, používají slovo příroda velmi často. Navíc je to právě velká, záhadná a mocná příroda, odkazovaná i ve výchově v přírodě (jako fysis), která má mít uzdravující účinek.

Nyní se konečně můžeme dostat k tomu, jak je fenomén přírody pojat v environmentální psychologii. Jak jsem již poznamenala, v publikacích, se kterými jsem se setkala, nebyla tato oblast nijak silně vědecky akcentována a termíny striktně vymezovány. Spíše se psychologové vyjadřují, co konkrétně pod pojmy „přírodní prostředí“ nebo „příroda“ v daných publikacích míní.

Manželé Kaplanovi ve své stěžejní práci odkazují k přírodě a přírodnímu prostředí, které spíše nechtějí definovat tak, že ho postaví do přímého protikladu k urbánnímu nebo rurálnímu prostředí. Příroda či přírodní prostředí v tomto pojetí zahrnují velké množství prvků, aniž by byly prioritně („čistě“) přírodní. Jsou to místa a věci, s nimiž se každý člověk setkal. „*Příroda může odkazovat na mnohá prostředí. Jak je již zřejmé,*

⁹⁹ Srov. GREGORY, K. J. et al. *Environmental sciences: a student's companion*, s. 25.

¹⁰⁰ Srov. KRAJHANZL, J. „Vztah k přírodě“, jenže: co je to „příroda“? In *Český portál ekopsychologie* [online]. Brno: Fakulta sociálních studií, 2008 [cit. 21-11-10]. Dostupné na WWW: <http://www.vztahkprirode.cz/view.php?cisloclanku=2008050008>.

¹⁰¹ O nevědomí Krajhanzl hovoří v souvislosti s konceptem, který chápe divokou přírodu – divočinu, jako analogii k lidskému nevědomí (jakési divočině uvnitř nás). Srov. Tamtéž.

v našem pojetí je příroda chápána jako široký a inkluzivní pojem (ačkoliv většina pojednání nezahrnuje faunu). V naší diskuzi není příroda omezena pouze na vzdálená, obrovská a nedotčená místa, kde je patrný minimální zásah člověka, ani na místa ustanovená vládními orgány jako přírodní rezervace. Příroda zahrnuje parky, otevřené prostory, louky, opuštěná pole a zahrady za domem. Máme na mysli místa blízka i vzdálená, běžná i neobvyklá, spravovaná i neudržovaná, velká, malá i střední, kde se rostliny vyskytují vlivem člověka nebo bez jeho přičinění. ... Příroda zahrnuje rostliny, rozličné formy vegetace a také prostředí a krajiny s rostlinami.¹⁰²

Bell a kol. polemizují o významu a definici přírodního prostředí, nechávají však tuto otázku otevřenou. „Ale co to vlastně znamená, že je něco „přírodní“? Pojem „přírodní prostředí“ je zřídka explicitně definován. Pokud ho někdo definuje, je často přirovnáván k přírodě nedotčené člověkem nebo je staven do kontrastu s uměle vybudovanými prostředími.“¹⁰³

Obdobně jsou pojímány příroda a přírodní prostředí ve všech environmentálně-psychologických teoriích a výzkumech, ačkoliv se mohou samozřejmě u jednotlivých autorů mírně lišit. Hartig a kol. shrnují pojetí přírody a přírodního prostředí v EP. Rozlišují mezi *přírodou*, která se nejčastěji váže k různým přírodním prvkům (např. stromy, lesy, různé typy vegetace, zvířata, vítr, slunce, mraky, déšť, změny v krajině během ročních období, průtok řeky nebo pramene ad.) a procesům, se kterými se člověk běžně může setkat a pozorovat je. Tato „příroda“ se ovšem ve většině environmentálně-psychologických výzkumů vyskytuje tak, jak ji v realitě vidíme, tzn. společně v kontextu s městskými prvky (např. pokojová rostlina, pouliční strom ad.).

Přírodní prostředí je potom v EP chápáno a často ve výzkumech stavěno do stejného kontextu společně s přírodou. Tzn. do kontextu, který není „čistě přírodní“ a člověkem nedotčený, ale je přesto lidmi považován za přírodní prostředí – příkladem může být městský park, botanická zahrada, golfové hřiště ad. Ačkoliv (jak už jsme v předchozích definicích viděli) na obecné úrovni je přírodní prostředí pojímáno většinou jako rozlehlá venkovní oblast, nezasažená člověkem, která je často stavěna do kontrastu s člověkem uměle vybudovaným prostředím.¹⁰⁴

Co je nejdůležitější, většina výzkumů, které se zabývají oblastí zdraví a přírody v EP, se týká právě přírodních míst, která nejsou skutečně „nedotčená“ člověkem, ale

¹⁰² KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 2-3.

¹⁰³ BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 25.

¹⁰⁴ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 129-130.

většinou se nacházejí v blízkosti domova a jsou sdílena více lidmi. Taková místa Kaplanovi nazývají *blízká příroda* (nearby nature).¹⁰⁵ Zároveň jsou ale také zkoumána (i když v mnohem menší míře) místa, která se dají označit jako *divočina* (wilderness). Mezi poslední nejčastěji používané termíny, jimiž se environmentální psychologové vztahují k přírodnímu fenoménu, je *přírodní krajina* (natural landscape) nebo jen *krajina* (landscape). Slovo krajina nejčastěji znamená výhled na určitou plochu nebo reliéf, a na rozdíl od přírodního prostředí, je zde předpokládán nějaký zásah člověkem. Proto je často spojováno s označeními jako kulturní krajina (cultural landscape) nebo pastevecká krajina (pastoral landscape).¹⁰⁶

Pokud se zdají být tyto definice matoucí, je potřeba si uvědomit, že tato pojetí se týkají pojetí přírody a přírodního prostředí v environmentální psychologii. Jsou tedy upravena podle potřeby autorů a nevycházejí z obecných definic, ale spíše z reality takových přírodních jevů, které nás každodenně obklopují.

1.5 Styčné body environmentální psychologie a teorie výchovy v přírodě

Na předchozích stránkách byly v základních a podstatných rysech představena výchova v přírodě a obory environmentální psychologie. Než bude otevřena stěžejní část práce, která představuje principy EP, vážící se k otázkám, proč je lidmi přírodní prostředí preferováno před jinými a jaký má přírodní prostředí vliv na člověka po zdravotní stránce, pokusím se o malé shrnutí. Je vůbec možné propojovat obory EP a výchovu v přírodě? Hledat východiska EP pro výchovu v přírodě? Domnívám se, že obor EP má výchově v přírodě co nabídnout. Tuto svou domněnku nyní shrnu v následujících styčných bodech obou oborů.

Výchova v přírodě jako výchovný systém i praktická metoda výchovy využívá jako hlavní složku své filosofie přírodní prostředí. Nepřistupuje k tomuto prostředí jako k pouhé fyzické determinantě, ale jako k „učitelce a učebně“ – *výchova přírodou*, k „předmětu učení“ – *výchova o přírodě* a k místu, v němž žijeme a které je třeba chránit – *výchova pro přírodu*“ (viz Jiráskovo rozdělení).¹⁰⁷ Nadto si vzpomeňme na Jiráskovo a Hanušovo pojetí přírody jako „fysis“, přirovnávané ke kosmu, který nás

¹⁰⁵ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 150.

¹⁰⁶ Srov. HARTIG, T. et al. *Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes*, s. 130.

¹⁰⁷ Srov. JIRÁSEK, I. *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*, s. 11.

zahrnuje a přesahuje, ale jehož jsme součástí a kde slova opravdovost a přirozenost a jsou dvěma prvními charakteristikami přírody.¹⁰⁸ Je to přírodní prostředí, ve kterém dochází ke komplexnímu rozvoji osobnosti, působící na všechny složky osobnosti, včetně hodnotové a etické orientace, učí člověka poznávat sama sebe a stává se místem pro setkávání s ostatními lidmi, místem pro bohaté a hluboké prožívání.¹⁰⁹

A nyní uvažme environmentální psychologii, složitou, a mezioborově zaměřenou, která jako jedno z témat studuje vztah člověka a přírodního prostředí: převážně vliv přírody na člověka, ale rovněž vliv člověka na přírodu. EP přijala myšlenku, že příroda, ať už její pouhé pozorování nebo přímá zkušenost s ní, „nějakým způsobem“ pozitivně působí na lidské zdraví, a aktivně toto téma prozkoumává.¹¹⁰ Zkoumá, proč je přírodní prostředí oproti městskému lidmi preferováno a zda to, že toto prostředí preferujeme, má nějakou souvislost s jeho pozitivními účinky na zdraví člověka.¹¹¹

Jasnou spojnicí mezi EP a výchovou v přírodě je tedy *příroda*. Jak již zmíněno výše, pro výchovu v přírodě to není jen místo, kde se výchova odehrává. Výchova v přírodě čerpá z principů, které jsou přírodnímu prostředí: „přirozené“, doslova čerpá z „přirozenosti přírody“. Lidé mnohdy přichází do přírody, aby zde načerpali sílu, energii, nové a pozitivní myšlenky, dobrou náladu. Aby přišli na nová řešení, podívali se na věci z nadhledu, zameditovali si nebo se prostě kochali okolní krajinou. Toto jsou věci, které jsou mezi lidmi všeobecně známé. Každý člověk se snad v životě setkal s podobnými vyjádřeními, že „v přírodě se cítím lépe“, „skutečně se uvolním jen v přírodě“, „v přírodě si mohu dobýt baterky“ atd. „*Lidé již dlouho věří, že příroda je pro ně dobrá.*“¹¹² Na základě těchto podnětů zkoumá EP, jak a proč na nás příroda pozitivně působí.

Tedy společným bodem obou disciplín je víra, že příroda má na člověka pozitivní účinky. Tento fakt vidím jako základní pro propojení obou disciplín, protože EP nabízí poznatky o přírodě a jejím působení na člověka. Jsou to poznatky psychologické, které výchova v přírodě postrádá a které mohou přispět k různým metodám a konceptům uvnitř výchovy v přírodě (ale i v široké oblasti aktivit a výchovy v přírodě) a rovněž mohou psychologicky zdůvodnit a podpořit její základní principy.

¹⁰⁸ Srov. HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*, s. 37.

¹⁰⁹ Tamtéž, s. 36-44.

¹¹⁰ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 47.

¹¹¹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and practise*, s. 318.

¹¹² Tamtéž, s. 318.

Cílem této práce je tedy propojit oba obory, a to skrze zodpovězení dvou stěžejních otázek: (1) Proč je příroda v koncepcích výchovy v přírodě preferovaným prostředím?
(2) Jaký je vliv přírody na zdraví člověka?

2. Vliv přírody na zdraví člověka

2.1 Environmentální percepce a kognice

Pro pochopení různých teorií, vysvětlujících principy fungování preferenčního hodnocení prostředí, je podstatné uvést základní objasnění procesu *environmentální percepce* (environmental perception), nebo-li *vnímání životního prostředí a environmentální kognice* (environmental cognition).

Zcela zjednodušeně můžeme říci, že environmentální percepce se týká procesů toho jak „čteme“ životní prostředí kolem nás¹¹³ a environmentální kognice procesů jak „přemýšlíme“ o životním prostředí, jež nás obklopuje (ve smyslu základního pohybu a orientace v prostředí).¹¹⁴ Tyto definice jsou ovšem zavádějící, pokud nejsou vysvětleny v adekvátním kontextu.

V této kapitole bude prostor věnován především environmentální percepci jako základnímu nastínění principů vnímání životního prostředí a menší prostor environmentální kognici, která s další problematikou práce úzce nesouvisí. Pro získání uceleného obrazu o procesu vnímání a zpracování informací z prostředí však uvádím i environmentální kognici, kterou nelze od percepce striktně oddělit.

Environmentální percepce představuje v první řadě způsob a proces shromažďování informací z okolního prostředí. Někdy je pojímána v širším kontextu rovněž jako hodnocení životního prostředí (environmental assessment, environmental appraisal).¹¹⁵ Proces vnímání životního prostředí je v úzkém vztahu s procesy *environmentální kognice* a vytváření *postojů k životnímu prostředí* (environmental attitudes).¹¹⁶ Z hlediska **kognitivních procesů** jde o uplatnění minulých zkušeností a paměti v procesu vnímání prostředí – např. při hledání cesty. Rovněž kognitivní *zpracování informací* (information processing) z prostředí hraje ve vnímání důležitou roli. Prostředí člověku nabízí mnohem více informací, než je schopen najednou vnímat, musí je proto tedy zpracovávat selektivně, tzn. vybírat si jen určité informace.

Naše pocity ohledně nějakého prostředí ovlivňují naše vnímání, a naopak, naše vnímání prostředí ovlivňuje naše pocity. Hodnotíme nejen to, co v prostředí vidíme, ale také zda jsou pro nás konkrétní prvky „dobré“ nebo „špatné“. Na základě emočních

¹¹³ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, 44.

¹¹⁴ Tamtéž, s. 29-30.

¹¹⁵ Tamtéž, 17.

¹¹⁶ Tamtéž, s. 99.

a hodnotících složek a přesvědčení, která je podtrhují, vznikají naše **postoje k životnímu prostředí**.¹¹⁷ Nagar píše, že všechny tyto tři procesy se neustále vzájemně ovlivňují.¹¹⁸

Vnímání životního prostředí je velmi složitým a komplexním procesem. Lze říci, že prvním předstupněm vnímání je proces čítí, při kterém jsou stimulovány smyslové orgány člověka (např. smyslové buňky v oku) jako odpověď na nějaký podnět z prostředí (např. světlo).¹¹⁹ Základní rozdíl mezi vnímáním a čítím je, že čítí představuje první kontakt se „syrovým“ podnětem (vytvoří se senzorká data, která jsou smyslovými orgány vedena do mozku¹²⁰). Vnímání však zahrnuje proces odehrávající se v mozku, kde skrze mediační procesy dochází k propojení různých druhů čítí, které jsme pak schopni rozpoznat, organizovat, interpretovat a analyzovat jako určitý složitější vjem.¹²¹

Jak již bylo řečeno, v primárním smyslu chápeme environmentální percepci jako shromažďování informací z okolního prostředí. Probíhá skrze všechny naše smysly – zrak, sluch, chuť, hmat a čich. V tradičním psychologickém pojetí se předpokládá, že pochopení vnímání jednoduchého podnětu (často izolovaného a v laboratorních podmínkách) je nezbytné pro chápání vnímání komplexnějších podnětů v každodenním životě. Tento tradiční model vnímání pojmenoval Ittelson *vnímání objektu* (object perception) a novější přístup označil jako *environmentální percepci*.

Od tradičního vnímání objektu se environmentální percepce velmi liší. V EP je dávana přednost zkoumání celých a komplexních environmentálních expozic ze skutečné reality (např. celých budov nebo krajín), nikoliv zkoumání samostatných podnětů pod maximální možnou kontrolou v laboratoři (jako např. podnět jasu, barvy, formy, pohybu atd.) V environmentální percepci jsou zkoumány všechny podněty současně jako jeden celek. Druhý rozdíl spočívá v pozici vnímajícího. Ten se volně po scéně pohybuje, takže ji zakouší z mnoha perspektiv. Stává se tak součástí scény. Třetí zásadní rozdíl od klasického vnímání objektu spočívá v tom, že vnímající je pojímán tak, že je s prostředím spojen skrze konkrétní cíl nebo účel – např. prohlížíme si restauraci, abychom našli stůl v soukromí.¹²² Člověk, který vstoupí do určitého prostoru, zahájí aktivní zkoumání a třídění dat, která získal ze svých aktivit v daném prostředí

¹¹⁷ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 59.

¹¹⁸ Srov. NAGAR, D. *Environmental Psychology*, s. 99.

¹¹⁹ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 57.

¹²⁰ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 130.

¹²¹ Srov. NAGAR, D. *Environmental Psychology*, s. 98.

¹²² Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 17-18.

(chůze v prostředí, pozorování atd.). Tyto aktivity nejsou náhodné ale záměrně nasměrované. Jde tedy o druh účelné aktivity, která je charakteristickým znakem environmentální percepce.¹²³ Ačkoliv byla vyzdvižena specifika environmentální percepce, je nutné říci, že její základy pocházejí právě z klasických laboratorních výzkumů, které jsou jako základ pro environmentální percepce důležité až nezbytné.¹²⁴

Každodenní environmentální percepce má mnoho účelů. Můžeme však rozlišit dva základní: utilitární účely (upřednostňující prospěch, užitek) a estetické účely.¹²⁵ Důležitými pojmy v teorii environmentální percepce jsou pojmy *adaptace* (adaptation) a *habituační* (habituation). Tyto dva pojmy jsou často zaměňovány, mají ale svá specifika. Habituační se spíše pojí s fyziologickým procesem. Když jsou lidé opakovaně vystaveni určitému stálému podnětu (např. zvuk, přelidnění, znečištění), jejich smyslové orgány nejsou schopny na tento podnět často reagovat. Adaptace je spojována spíše s kognitivními procesy. V tomto případě, je-li člověk vystaven stálému, škodlivému podnětu, jeho prvotní reakce může být vyjádřena znepokojením. Při dalším setkání však působení podnětu přehodnocuje jako méně závažné nebo ohrožující.¹²⁶

Je psychologicky prokázáno, že lidé vnímají různá prostředí odlišně a ve své percepci se každý člověk více či méně liší. Vnímání tedy není uniformní a totožné pro každého člověka. Na jeho specifičnosti se podílejí dva hlavní faktory – *osobnostní vlivy* a *fyzické vlivy* prostředí.

Z osobnostních faktorů ovlivňují vnímání především rozdíly mezi kulturami, percepční schopnosti a vzdělání či výcvik, ale také pohlaví, předešlá zkušenost s prostředím nebo to, zda se dotyčnému jedinci prostředí líbí. Percepční schopnosti mohou ovlivnit environmentální percepce. Pokud má člověk narušené např. vidění či slyšení, jeho vnímání reality je ovlivněno (např. dělníci v hlučné továrně slyší obvykle hůře než ostatní lidé). Značný vliv na diferenciaci v environmentální percepci jedince má vzdělání nebo výcvik v určité odborné oblasti. Se znalostmi, které člověk při vzdělání získá, si totiž osvojuje také specifický „způsob vidění“ prostředí. Například architekti vidí formu, světlo a barvu tam, kde ostatní lidé vidí jen zdi, podlahy a dveře. Stavební inženýři vidí silnice a přehrady tam, kde se nacházejí jen svahy, prameny a údolí. *Osobní zkušenost* s určitým prostředím a jeho hodnocení rovněž výrazně ovlivňují to, jak dané prostředí vnímáme. Lidem, kteří strávili v určité místnosti půl

¹²³ Srov. NAGAR, D. *Environmental Psychology*, s. 100.

¹²⁴ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 59-60.

¹²⁵ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 18.

¹²⁶ Srov. NAGAR, D. *Environmental Psychology*, s. 101.

hodiny, se jeví menší než těm, kteří do ní právě vstoupili. Budovy, které důvěrně známe nám připadají blíže než ty méně známé atd. Významně se na environmentální percepci jedince podílejí *kulturní vlivy*. Člověk je vychováván v různém kulturním kontextu, který do určité míry ovlivňuje i jeho vidění světa. Příklad, který mluví za vše, podal antropolog Colin Turnbull, když popsal svou zkušenost s kmenem pygmejů Bambuti v Kongu. Kmen tamějších pygmejů žije v deštném pralese, který nedovoluje větší výhledy než maximálně do třiceti metrů. Když byl jednou Turnbull se svým pygmejským průvodcem mimo jejich domovský les na prostorné planině, uviděl průvodce v dáli stádo buvolů. Jelikož s takovým výhledem do dálky neměl předchozí zkušenost, považoval buvoly za nějaký druh hmyzu. Turnbull ho však vzal blíže, aby viděl, že se jedná o druh buvola, který je podobný lesním buvolům, které pygmejové z pralesa znají. Když se přiblížili k buvolům blíž, Pygmejský průvodce byl přesvědčen, že se jedná o podivná kouzla. Jeho nedostatek zkušenosti s viděním do dálky byl v rozporu s jeho naučenou tendencí stabilizovat velikost vnímaných předmětů bez ohledu na objektivní změny ve vzdálenosti, s tzv. *stálostní velikosti* (size constancy).¹²⁷

Fyzické vlivy¹²⁸ jsou v procesu environmentální percepcie zastoupeny různými fyzickými prvky z prostředí. Vede se diskuze, které vlivy jsou pro environmentální percepci nejdůležitější, resp., které vlivy nejvíce ovlivní vnímání prostředí. Jedna skupina by řekla, že „Krása je v oku pozorovatele“. Byla by to ta, která prosazuje primární vliv osobnostních faktorů. Druhá skupina, která hlavní vliv přikládá fyzickým vlivům, by odpověděla, „Ano, ale chce snad někdo tvrdit, že otevřená stoka je krásnější než divoká řeka?“ Jak píše Gifford, jedním možným řešením tohoto sporu je přijetí teze, že čím víc se scény od sebe liší, tím silnější vliv mají fyzické složky prostředí. Čím více jsou si scény podobné, tím silnější vliv mají osobnostní faktory člověka.

Mezi fyzické vlivy působící na environmentální percepci můžeme řadit velké množství fyzických prvků. Příkladem může být výzkum, zkoumající jaké fyzické prvky místnosti způsobují, že místnost vnímáme jako uzavřenou (enclosed). Bylo zjištěno, že nejvíce lidé vnímají místnost jako uzavřenou, jsou-li v ní zdi, podlaha a strop. Strop má ovšem třikrát větší důležitost ve vnímání uzavřenosti než podlaha, zdi potom dvakrát větší důležitost. Barvy jsou vnímány jinak na malém kousku dřeva než na velké ploše zdi nebo obecně v jiném kontextu. Milha způsobuje, že stromy nebo kopce se nám zdají být od nás dál a větší, než ve skutečnosti jsou. Jdeme-li cestou do kopce či z kopce,

¹²⁷ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 21-22.

¹²⁸ Tamtéž, s. 21-24.

máme tendence přeceňovat její délku. Dopravní hluk způsobuje zúžení našeho vnímání, tak, že mnoho informací přehlízíme.

Které faktory jsou tedy důležitější? Jak fyzické, tak osobnostní vlivy působící na environmentální percepci by měly být zkoumány komplexně, protože nikdy naše vnímání neovlivňuje pouze jeden vliv.

V EP neexistuje jedna teorie, která by komplexně vysvětlovala proces environmentální percepce. Místo toho EP nabízí několik teorií, z nichž každá vysvětluje tento proces s důrazem na jiné vlivy.

Brunswikův pravděpodobnostní funkcionalismus (probabilistic functionalism) vysvětluje environmentální percepci s důrazem na důležitost vlivů fyzického prostředí i vlivů jedince. Prostedí nabízí člověku velké množství vodítek (cues), z nichž člověk musí odvodit význam těch podstatných, aby mohl v prostředí efektivně fungovat – proto hovoříme o funkcionalismu. Žádné vodítko ovšem není stoprocentně spolehlivé ani nespolehlivé, ale váže se k němu určitá pravděpodobnost, že je tím správným vodítkem k odhalení skutečné povahy prostředí.¹²⁹ Různé podněty z prostředí se tedy liší ve své objektivní užitečnosti. Tento jev je nazýván *ekologická validita* (ecological validity). Rovněž jedinci mohou tyto podněty zvažovat více či méně správně (určitá variabilita je dána vlivem osobnostních vlivů, minulé zkušenosti atd.). Tento jev nazývá Brunswick *využití vodítek* (clue utilization).¹³⁰ Úspěchu je dosaženo tehdy, jsou-li vodítka jedincem změřena a odhadnuta stejně jako se skutečně v prostředí jeví.

Gibsonova teorie afordancí (affordances)¹³¹ se od předešlé teorie velmi liší. Gibson předpokládal, že z prostředí lze bezprostředně a okamžitě, bez jakéhokoliv hodnocení a zvažování vodítek, vyčíst tzv. afordance.¹³² Ty jsou chápány jako jakési neměnné funkční vlastnosti prostředí (užitečné vlastnosti objektů, které nepodléhají změně, např. tvrdost). Afordance jsou tvořeny povrchem a strukturou různých objektů, respektive jejich uspořádáním v rámci objektu.¹³³ Vodorovný pevný povrch tak člověku umožňuje (afford) oporu a odpočinek (např. mramorový rám kolem fontány umožňuje sezení). Rozlehlější vodorovný povrch umožňuje pohyb (např. chodník umožňuje chůzi). Gibson velmi kritizoval architekty, že jejich způsob vidění světa ve tvarech

¹²⁹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 24.

¹³⁰ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 64.

¹³¹ Anglické sloveso „to afford“ znamená v překladu poskytnout, umožnit. Srov. HEGEROVÁ, V. et al. *Česko-anglický, anglicko-český studijní slovník*, s. 26.

¹³² Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 26.

¹³³ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 65.

a formách neodpovídá vidění světa obyčejných lidí. Ti naopak vidí svět v afordancích – v tom, „co pro ně místo může udělat“.¹³⁴

Poslední významnou teorií k environmentální percepci je v kontextu této práce **Berlynova teorie kolativních vlastností** (collative properties). Berlyne se věnoval spíše oblasti environmentální estetiky, ale jeho myšlenky byly převzaty i do koncepcí environmentální percepcce. Vykonstruoval koncept tzv. *kolativních vlastností*, charakteristických vlastností podnětů z prostředí, které vzbuzují u vnímajícího pozornost a potřebu dále zkoumat a porovnávat složky prostředí. Tyto vlastnosti zahrnují *novost* (novelty; co je pro pozorovatele nové a neznámé), *nesoulad* (incongruity; když je něco v daném kontextu nepatřičné, nevhodné), *komplexnost* nebo-li složitost (complexity; velké množství různorodých prvků v jedné expozici) a *překvapivost* (surprisingness; neočekávané prvky v prostředí). Výzkumy bylo zjištěno, že kolativní vlastnosti relativně dobře fungují pro umělá prostředí (někteří architekti začali budovy navrhovat s větším ohledem na prvek komplexnosti atd.). Výzkumy s přírodním prostředím tuto teorii však spíše nepotvrdily. Berlyne v každém případě svým přínosem do estetiky silně ovlivnil mnohé další psychology, mezi nimi i manžele Kaplanovi, o nichž bude ještě v této práci řeč (viz. Kapitola 2.2.2)¹³⁵

Již bylo řečeno, že s environmentální percepcí úzce souvisí **environmentální kognice**. Environmentální percepcce znamená shromažďování, získávání informací z prostředí. „*Environmentální kognice znamená způsob jakým získáváme, ukládáme, organizujeme a vybavujeme si informace o místech, vzdálenostech a uspořádáních budov, ulic a přírodních prostor.*“¹³⁶ Hlavními tématy environmentální kognice je téma *prostorové kognice* (spatial cognition), do níž spadá koncept *kognitivních map* (cognitive maps). Prostorová kognice představuje proces myšlení, který nám pomáhá se úspěšně pohybovat v prostoru, odhadovat vzdálenosti, poznat vodítka, když hledáme cestu, vytvářet a číst mapy a obecně porozumět relativnímu umístění rozdílných míst v prostoru. Kognitivní mapy představují zčásti obrazové a z části verbální informace o cestách (paths), okrajích (edges), uzlech (nodes), oblastech (districts) a významných prvcích (landmarks) míst, které známe, resp. jsou to informace o uspořádání těchto míst. Tyto informace jsou uloženy v mozku a díky nim jsme schopni najít cestu a pohybovat

¹³⁴ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 26-27.

¹³⁵ Tamtéž, s. 27-28.

¹³⁶ Tamtéž, s. 29.

se v komplexních prostředích (prostředích složitých na prvky).¹³⁷ Tedy, jak bylo řečeno na začátku kapitoly, environmentální percepce představuje způsob, jakým „čteme“, získáváme informace z okolního světa. Environmentální kognice je způsob, jak tyto informace zpracováváme a využíváme.

2.2 Hodnocení přírodního prostředí - environmentální estetika a preference

2.2.1 Od hodnocení životního prostředí k environmentální preferenci

Ptáme-li se proč lidé obecně preferují přírodní prostředí, dostáváme se do oblasti hodnocení životního prostředí, která tvoří jednu z větších tematických oblastí environmentální psychologie. Obecně můžeme rozlišovat mezi dvěma rozdílnými dimenzemi v hodnocení životního prostředí. Gifford rozlišuje *hodnocení životního prostředí* (environmental appraisal), které zkoumá jak se *jedinci* myšlenkově a emočně vztahují k různým prostředím. Tento druh hodnocení spíše zahrnuje psychologické konstrukty jako emoce, význam, zájem a preference. Zájmem těchto studií je pochopit procesy mezi jedincem a prostředím v rámci zmíněných konstruktů. Druhou oblastí je *hodnocení* nebo *posuzování životního prostředí* (environmental assessment), která se orientuje na zkoumání *kvality životního prostředí* (environmental quality), a to nikoliv z pohledu jedince, ale spíše *skupiny expertů*. Těmi jsou buď odborníci s určitým relevantním vzděláním vzhledem k danému prostředí (např. krajinní architekti, posuzující kvalitu univerzitní botanické zahrady) nebo lidé, kteří jsou s hodnoceným prostředím v nějakém zvláštním vztahu (např. obyvatelé, kteří posuzují kvalitu navržené bytové výstavby). Zájmem prvního zmíněného hodnocení je tedy přednostně *člověk* a snaha pochopit, jak se jedinci myšlenkově a emočně vztahují k určitým prostředím. V tomto přístupu je očividný psychologický zájem pochopit procesy odehrávající se v člověku vzhledem k různým prostředím. Zájmem druhého přístupu je *místo* a snaha měřit jeho fyzické vlastnosti. Tento přístup je často využíván v oblasti veřejné politiky (např. hodnotí se určité prvky parku, aby bylo přijato rozhodnutí, které prvky zachovat a které dále rozvíjet).¹³⁸

¹³⁷ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 29-31.

¹³⁸ Tamtéž, s. 69-76.

Z výše zmíněného nastínění to bude právě první téma, tedy hodnocení životního prostředí (environmental appraisal), které souvisí s předmětem této práce, protože zkoumá (psychologické) příčiny preferencí člověka pro přírodní prostředí. Než bude vysvětlen pojem environmentální preference a uvedeny na toto téma různé teorie, podívejme se ještě na vývoj v oblasti zkoumání preferencí.

Výzkumy environmentální preference se začaly vyvíjet zhruba od 70. let v rámci environmentální psychologie na základě požadavku objevit a popsat vysvětlení subjektivních estetických hodnocení přírodního prostředí. Hlavním předmětem bylo psychologické zkoumání otázky, **proč** lidé mají takové preference, jaké mají. Cílem bylo vytvořit konceptuální a teoretický rámec, který umožní objevovat a popisovat psychologické základy a procesy, které by objasnily estetickou preferenci člověka pro určité krajiny. Pro tento směr výzkumů preferencí jsou v literatuře používány různé názvy. Podle různých autorů jsou nazývány jako kognitivní, psychologický nebo experimentální model.¹³⁹ V soudobé literatuře je používán souhrnný název „psychologický“, kterého se budeme držet.¹⁴⁰ Tento model či přístup zkoumá vnímání a pocity lidí, kteří jsou v interakci s krajinou (resp. kognitivní a emoční reakce vyvolané různými typy krajin) a dále významem, jaký pro ně krajina může mít.¹⁴¹ V rámci psychologického modelu je následně vytvořen konstrukt *environmentální preference* (environmental preference).

Jeho východiskem je apriorní koncept, který říká, že volba nebo preference pro určité prostředí je jeden z významných faktorů, ovlivňující lidské chování. A jelikož kauzální vztah mezi změnami v krajině a přímými psychologickými důsledky u člověka je stále ignorován, vědci začaly využívat jako jakýsi náhradní nástroj pro měření konstrukt environmentální preference. Tento konstrukt představuje komplexní, v základu afektivní měřítko zkoumání široké škály psychologických přínosů, které vycházejí z interakce mezi člověkem a životním prostředím.¹⁴² Afektivní měřítko v tomto kontextu znamená, že naše preference pro přírodní prostředí jsou spojeny

¹³⁹ GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response, s. 14-15.

¹⁴⁰ Srov. NAGAR, D. *Environmental Psychology*, s. 105-108; BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 40-47.

¹⁴¹ Srov. SCENIC SOLUTIONS. Typologies of landscape studies. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Typologies.html>

¹⁴² Srov. GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response, s. 14-18

s emocemi vzhledem k danému prostředí (tedy zda se nám určité prostředí líbí či nelíbí, vzbuzuje v nás příjemné či nepříjemné pocity).¹⁴³ Ne všechny teorie ale přikládají afektivní složce v otázce predikce preferencí primární význam, jak uvidíme dále.

Tato práce vychází z posledního zmíněného psychologického přístupu, který se zabývá fundamentální otázkou *proč* lidé preferují přírodní prostředí.¹⁴⁴ Je to přístup, který integruje fyzické vlastnosti prostředí i personální vlivy a preference chápe jako komplexní výsledek těchto vlivů.

Fyzické vlastnosti prostředí mohou zahrnovat veškeré konkrétní vlastnosti (např. počet stromů, uspořádání krajiny atd.) i abstraktní koncepty (např. soudržnost, komplexitu, novost atd.).¹⁴⁵ Personální charakteristiky zahrnují podobné faktory, které jsme už viděli v kapitole o environmentální percepci. Patří mezi ně pohlaví, věk, kulturní pozadí, familiárnost s určitým místem, vzdělání, nálada, sociální třída, duševní zdraví jedince atd. Pokud chceme znát komplexní vysvětlení našich preferencí pro určitá prostředí, je zřejmé, že obě složky fyzických i personálních vlastností musí být brány v úvahu.¹⁴⁶

2.2.2 Teorie environmentálních preferencí

Společným předmětem zkoumání environmentálních preferencí je snaha komplexně vysvětlit základy psychologických procesů, které doprovázejí preference či volbu člověka vůči konkrétnímu prostředí.¹⁴⁷ Podle Jacquese preference znamená, že upřednostňujeme jednu krajinu (myšleno obecně jako typ prostředí – přírodní nebo urbánní) před druhou.¹⁴⁸ Environmentální preference se snaží vysvětlit a objasnit proč preferujeme určité druhy prostředí před jinými. Na tvorbě preference se podílí *estetické reakce* na prostředí, které ale nejsou chápány jako náhodný či banální aspekt osobnosti

¹⁴³ Srov. SCENIC SOLUTIONS. Typologies of landscape studies. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Typologies.html>

¹⁴⁴ Srov. GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response, s. 14.

¹⁴⁵ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 60.

¹⁴⁶ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 58-69.

¹⁴⁷ Srov. GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response, s. 15.

¹⁴⁸ Srov. *Review of Existing Methods of Landscape Assessment and Evaluation* [online]. (c) The Macaulay Land Use Research Institute, 2012. posl. aktualizace 4. 5. 2010 [cit. 15. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.macaulay.ac.uk/ccw/task-two/evaluate.html>.

člověka. Spíše mají stěžejní postavení jako průvodci našeho chování. Základem estetických reakcí je hodnocení krajiny v tom ohledu, zda je daná krajina kompatibilní s lidskými potřebami a záměry. Estetické reakce jsou tedy chápány jako indikátory, které nám říkají, zda v daném prostředí budeme moci optimálně fungovat.¹⁴⁹ Estetické reakce jsou asociovány s emocemi a mohou mít například podobu emoce libosti či nelibosti.¹⁵⁰ V tomto bodě se však autoři různí. Existují zastánci toho, že proces hodnocení prostředí, který tvoří základ estetické reakce, má kognitivní charakter a emoce přicházejí až po kognitivní analýze.¹⁵¹ V jiném pojetí je proces hodnocení, z něhož povstávají estetické reakce, chápán jako v jádru emoční. Hodnocení prostředí tedy vzniká primárně na základě emocí, nikoliv kognitivního zpracování informací.¹⁵²

Rozlišení preference a estetické reakce může být v podání různých autorů odlišné a trochu komplikované na pochopení, když jsou tyto pojmy různě zaměňovány. Kaplan píše, že estetické reakce či zkušenosti se týkají obsahu přírodního prostředí (toho, jak krásná se nám zdá příroda nebo její jednotlivé prvky) a preference se váží ke vzorcům a rytmům přírody (jak je přírodní prostředí uspořádáno).¹⁵³ Dalo by se tedy říci, že environmentální preference je jakýsi souhrn preferencí a estetických reakcí.

První výzkumy preferencí, které zahrnovaly městská i přírodní prostředí, či prostředí s přírodními prvky, ukázaly, že lidé jednoznačně preferují přírodní prostředí před městskými. Bez ohledu na to, zda jsou přírodní prostředí nevýrazná či průměrná, stále získávají vyšší preference než drtivá většina městských scén.¹⁵⁴ Nově vyvstalou otázkou potom zůstává, proč lidé preferují přírodní prostředí více než urbánní? Hlavní snahy environmentálních psychologů vysvětlit naše vysoké preference pro přírodní prostředí jsou popsány v následujícím textu.

¹⁴⁹ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The Experience of Nature: a Psychological Perspective*, s. 10.

¹⁵⁰ Srov. ULRICH, R. S. Human responses to vegetation and landscapes, s. 30.

¹⁵¹ Srov. KAPLAN, S. Aesthetics, affect, and cognition: environmental preference from an evolutionary perspective, s. 3-32.

¹⁵² Srov. ULRICH, R. S. Human responses to vegetation and landscapes, s. 30-32; HARTIG, T. et al. *Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes*. Kapitola 5.4.1.2. Savannah Theory, s. 143-144; HARTIG, T. et al. *Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes*. Kapitola 5.4.1.3. Prospekt-Refuge Theory, s. 144-145.

¹⁵³ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The Experience of Nature: a Psychological Perspective*, s. 196.

¹⁵⁴ Tyto výzkumy probíhaly ve formě hodnocení vybraných scén, obvykle promítaných na snímcích, obsahujících městské a přírodní prvky za použití konkrétních měřicích škál v dimenzích líbí-nelíbí. Srov. ULRICH, R. S. Human responses to vegetation and landscapes, s. 35-37; KAPLAN, S. et al. Rated preference and complexity for natural and urban visual material, s. 354-356; HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for urban nature, 1989, s. 27-43; CARLS, E. G. The effect of people and man-induced conditions on preferences for outdoor recreation landscapes, s. 113-126; CALVIN, J. et al. An attempt at assessing preference for natural landscapes, s. 447-470.

Teorie vztahující se k environmentální preferenci se liší v ohledu na to, jaký význam je přikládán třem různým faktorům ovlivňujícím chování, resp. preference. Jsou jimi vrozené, resp. *evoluční* (innate), *kulturní* (cultural) a *osobnostní* (personal) vlivy (v závěru předchozí kapitoly je k těmto vlivům odkazováno souhrnně jako k personálním vlivům).¹⁵⁵ Nejvíce pozornosti a výzkumů bylo věnováno teoriím vycházejícím z evolučního paradigmatu. z tohoto teoretického konceptu vychází rovněž tato práce, protože dané evoluční teorie nabízejí ucelené náhledy na problematiku environmentálních preferencí a rovněž souvisejí s principy regeneračních účinků přírody, které jsou součástí této práce. Proto i v této práci dostávají nejvíce prostoru evoluční teorie, ačkoli ostatní přístupy jsou rovněž stručně zmíněny.

Z hlediska *kulturního přístupu* zastává Tuan, jako jeden z jeho představitelů, názor, že kultura zformovala jak přírodu, kterou mají lidé k dispozici, tak také jejich sdílená přesvědčení ohledně toho, jak zkušenost s přírodou ovlivňuje lidské zdraví. Reakce člověka na konkrétní prostředí v konkrétním čase se podle této teorie může lišit. Záleží především na postojích, přesvědčeních a hodnotách jedince, které se zformovaly jako důsledek učení v konkrétním socio-kulturním kontextu.¹⁵⁶ Vliv kultury na preference může být uveden na příkladu, kdy se většina pozorovatelů shodne na tom, že krajiny (obecně) jsou malebné či krásné. Kulturní rozdíly ale mohou ovlivnit to, že jednotliví pozorovatelé budou hodnotit určitou krajinu jako hezčí než jinou (v závislosti na různorodých osvojených kulturních vzorcích).¹⁵⁷

Přístupy, které ve vztahu k environmentální preferenci přikládají hlavní podíl *osobnostním vlivům*, zdůrazňují socio-demografické faktory a podíl familiarity. Sociodemografické faktory zahrnují věk, pohlaví, vzdělání, profesní specializaci a výši příjmu.¹⁵⁸ Lyonová například ve svém výzkumu uvádí, že preference se mění spolu s jednotlivými věkovými a životními etapami, rovněž u dospělých se liší v ohledu na pohlaví a také mezi městskými a venkovskými obyvateli. Důkazy o tom, že preference ovlivňují evoluční faktory v tomto výzkumu nebyly prokázány.¹⁵⁹ Familiárnost (znamenající intimitu nebo přátelství) značí náklonnost člověka k určité krajině, kterou

¹⁵⁵ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 141; GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 62.

¹⁵⁶ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 141.

¹⁵⁷ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 60.

¹⁵⁸ Srov. SVOBODOVÁ, K. *Percepce krajiny. Výzkum a využití ve strategickém plánování* [online]. Praha: Fakulta architektury, ČVUT (datum neuvedeno) [cit. 2012-2-2]. Dostupné na WWW: http://cvut.mapovyportal.cz/percepce_krajiny.pdf, s. 14-16.

¹⁵⁹ Srov. LYONS, E. Demographic Correlates of Landscape Preference, s. 487-511.

dobře zná.¹⁶⁰ Kaplanovi chápou familiaritu jako přímou zkušenost s místem a jeho znalost. Uvádí, že familiarita u obyvatel určité oblasti k blízkým přírodním místům je velmi silná a rovněž ovlivňuje jejich obecné preference. Ale i turisté jsou rychle schopni si k místům, které navštíví, vytvořit familiaritu. Kaplanovi ale uvádí, že ač familiarita může u jednotlivců ovlivňovat preference, nemůžeme ji považovat za prediktor preferencí.¹⁶¹

Hlavní pozornost v této kapitole je ovšem zaměřena na *evoluční přístupy*. Jak je tedy z evolučního hlediska vysvětlena environmentální preference? *Environmentální preference jsou odrazem našich percepčních mechanismů, které nám dovolují odhadnout (obvykle spíše rychlým a automatickým způsobem), zda bychom měli do daného prostředí vstoupit nebo se mu spíše vyhnout.*¹⁶² Pokud mluvíme o obvykle rychlém či automatickém způsobu odhadování, je tím myšleno, že proces formování preferencí je spíše nevědomý a často ho ani nezaregistrujeme.¹⁶³ Když preferujeme nějakou alternativu oproti jiné, často tato preference ovlivní směr, který zvolíme, způsob, jakým budeme trávit volný čas apod. Environmentální preference v evolučním pojetí odrážejí *funkční estetiku*, signalizují podmínky, které jsou důležité pro celkovou pohodu člověka (well-being). z této perspektivy jsou naše preference pro přírodní prostředí oproti jiným prostředím znakem toho, že jejich funkcí je sloužit či směřovat k našemu zdraví.¹⁶⁴ Co to ale znamená, že preference odrážejí funkční estetiku? „...*lidé jako živočišný druh jsou vybaveni vrozenými standardy krásy, které mají obrovské adaptivní důsledky. Tudíž preferujeme a/nebo hodnotíme jako „krásné“ takové krajiny, které obsahují řadu prvků (ve smyslu prostorového uspořádání i konkrétního obsahu), které se v průběhu fylogeneze prokázaly jako přínosné pro biologické přežití našich předků.*“¹⁶⁵ Funkční estetika environmentálních preferencí tedy v tomto ohledu znamená, že vrozená estetika člověka má funkci vzhledem k jeho přežití (v původním

¹⁶⁰ Srov. SVOBODOVÁ, K. *Percepce krajiny. Výzkum a využití ve strategickém plánování* [online]. Praha: Fakulta architektury, ČVUT (datum neuvedeno) [cit. 2012-2-2]. Dostupné na WWW: http://cvut.mapovyportal.cz/percepce_krajiny.pdf, s. 16.

¹⁶¹ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The Experience of Nature: a Psychological Perspective*, s. 72-76.

¹⁶² VAN DEN BERG, A. E. et al. *Environmental preference and restoration: (How) are they related?*, s. 136.

¹⁶³ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The Experience of Nature: a Psychological Perspective*, s. 10.

¹⁶⁴ Srov. HARTIG, T. et al. *Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes*, s. 141.

¹⁶⁵ GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. *Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response*, s. 16.

významu u našich předků) a vzhledem k jeho efektivnímu psychologickému fungování (pro současného člověka).¹⁶⁶

První, kdo významně podnítl vývoj evolučního konceptu preferencí byl D. E. Berlyne (zmíněný již v kapitole o percepci), který položil teoretické základy v oblasti estetického chování (aesthetic behavior). Berlyne vycházel z evolučního pojetí a zastával názor, že estetické aktivity mají pro člověka důležitou adaptivní funkci. Věřil, že estetické aktivity podporují vývoj cenných či dokonce nepostradatelných funkcí (z biologického hlediska), takže přispívají k lidskému zdraví.¹⁶⁷

Jeho hlavní přínos do teorií environmentálních preferencí vychází z důležitých poznatků, které přinesl ohledně estetických reakcí na prostředí. Estetické reakce člověka na určité prostředí jsou výsledkem funkčního mechanismu – *kolativních vlastností*, které jsou obsaženy ve vizuálních podnětech z prostředí a *exploračních reakcí* člověka, které jsou vyvolány těmito vlastnostmi.¹⁶⁸ Ke kolativním vlastnostem patří komplexnost (jak složité je prostředí na různé prvky), nesoulad (rozpor prvku a kontextu prostředí), novost (nové a neznámé prvky v prostředí) a překvapivost (neočekávané prvky v prostředí).¹⁶⁹ Proč vyvolávají kolativní vlastnosti v člověku explorační reakce? Berlyne usuzuje, že kolativní vlastnosti se vztahují k určité míře nejistoty, která je obsažená v podnětu, nebo ke konfliktu, který je onou nejistotou vyvolán v člověku, když se snaží interpretovat podnět. z tohoto důvodu jsou u člověka vyvolána explorační chování jako reakce na podnět. Jejich cílem je snížit nejistotu nebo konflikt, které jsou vyvolány do takové míry, do jaké je kolativní vlastnosti obsahují.¹⁷⁰ Existují dva typy exploračních aktivit. Při tzv. „*diverzivní exploraci*“ (diversive exploration) jde o situaci, kdy je jedinec nedostatečně stimulován a hledá určitý aktivační podnět (např. když se nudíme a hledáme, co bychom podnikli). Tzv. „*specifická explorace*“ (specific exploration) je typická pro situaci, kdy je jedinec vzrušen či aktivován konkrétním podnětem a snaží se ho prozkoumat, buďto aby snížil svou *nejistotu* anebo uspokojil svou zvědavost s tímto podnětem spojenou.¹⁷¹

Specifická explorace se váže k hledání informace, která člověku pomůže snížit nejistotu a aktivaci vyvolanou při kontaktu s podnětem. Diverzní explorace je zaměřená

¹⁶⁶ Srov. GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response s. 17.

¹⁶⁷ Tamtéž, s. 15.

¹⁶⁸ Srov. HARTIG, T., EVANS, G. W. Psychological Foundations of Nature Experience, s. 434.

¹⁶⁹ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 41-42.

¹⁷⁰ Srov. HARTIG, T., EVANS, G. W. Psychological Foundations of Nature Experience, s. 434.

na hledání takových podnětů, které podporují optimální úroveň nejistoty a aktivace. Estetické reakce tak pracují na základě usměrňování úrovně nejistoty a aktivace na optimální míru.

Estetická hodnocení prostředí potom mohou probíhat ve dvou dimenzích. První dimenzí je *nejistota-aktivace* (uncertainty-arousal). Jakmile se zvýší nejistota jedince, aktivace spojená se specifickou explorační vzrůstá. Druhým faktorem je tzv. *hedonický tón* (hedonic tone), který má podobu příjemnosti (pleasantness) a je kurvilineárně (obrácené U) spojen s nejistotou. Jakmile nejistota narůstá, hedonický tón (stupeň příjemnosti) nejprve rovněž vzrůstá, potom ale klesá. Berlyne usuzuje, že nejvíce se nám líbí *střední úroveň stimulace* či nejistoty a jakákoliv přemrštěná stimulace se nám nelíbí. Pro prostředí, která mají *střední* komplexitu, novost a překvapivost, by měla být hodnocena jako nejhezčí, kdežto prostředí, která by v těchto vlastnostech byla jakkoliv extrémní, by byla hodnocena jako méně pěkná nebo dokonce ošklivá.¹⁷²

Berlyne se svojí koncepcí o estetice a chování stal významným podněcovatelem pro další empirické studie v rámci oboru psychologie a jeho model byl v pozdějších letech aplikován také do oblasti environmentální estetiky.¹⁷³ Svými teoriemi tak ovlivnil další významné evolučně zaměřené environmentální psychology, mezi nimi především Rachel a Stephen Kaplanovi, kteří významně přispěli k teorii environmentálních preferencí. Tito a další psychologové, jejichž teorie budou následovat mají společný přístup k preferencím z hlediska jejich estetické funkce.

Následuje několik základních teorií evolučního přístupu k environmentální preferencím.¹⁷⁴ Všechny předpokládají, že základy lidských preferencí pocházejí z adaptivních přizpůsobení se prostředím, která probíhala během lidské evoluce. Všechny tyto teorie tudíž chápou environmentální preference jako uniformní napříč kulturami, mezi jedinci i v čase.¹⁷⁵

¹⁷² Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 42.

¹⁷³ Srov. GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response, s. 16; BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 41.

¹⁷⁴ Vybrány jsou ty teorie, které podle mého názoru s prací nejvíce souvisí a rovněž je cituje většina autorů, ač celkový koncept a pojetí evolučních teorií se u autorů různě (více či méně) liší. Pro možnost srovnání uvádím následující zdroje. Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 39-47; HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 141-148; SCENIC SOLUTIONS. Theory of landscape quality. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Theory.html>.

¹⁷⁵ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 141.

- **Teorie biofilie (Biophilia Hypothesis)**

Slovo biofilie bylo poprvé představeno Erichem Frommem (1964), který tímto termínem označil tíhnutí (attraction) člověka ke všem sférám a procesům života a ke všemu, co je živé a vitální. Posléze byl tento termín popularizován Edwardem O. Wilsonem (1984), který biofilii definoval jako „*propojenost se všemi formami života, o kterou se člověk podvědomě snaží.*“¹⁷⁶ Podle Wilsona je biofilie označení pro lidskou potřebu po kontaktu s přírodou. Tato potřeba je moderním projevem genetické predispozice člověka být přitahován k ostatním živým organismům.¹⁷⁷ Biologická evoluce je procesem neustálého genetického přizpůsobování se organismů nebo živočišných druhů podmínkám životního prostředí. Jako taková s sebou nese výsledky ekologicky výhodných genetických změn. Organismy, které se lépe adaptují, mají vyšší šanci na přežití a dosahují větších reprodukčních úspěchů. z tohoto úhlu pohledu je proces evoluce živočišných druhů skrze přirozenou selekci velmi dlouhý a individuální *adaptivní změny* mohou trvat stovky či tisíce let. Po milióny let, kdy se vyvíjel lidský živočišný druh, lidé koexistovali v úzkém vztahu s přírodním prostředím. Proto adaptace zákonitě zahrnovala také procesy spojené s mozkem a přidruženými reakcemi chování jako odpověď na potřeby požadované tímto přírodním prostředím.¹⁷⁸ Oproti tomu historie lidské civilizace trvá zhruba 10 000 let (ve smyslu, že lidé osidlují přibytky a už ne divokou přírodu a zabývají se zemědělstvím), což tvoří asi 1% z celkové lidské historie. Je velmi nepravděpodobné, že by takový krátký časový úsek mohl způsobit adaptační změny organismu člověka. Proto Wilson předpokládá, že lidský živočišný druh se vyvinul (stavba těla člověka a obzvláště mozek) v takovém prostředí, kterému dominovala potřeba přežít v přírodě (v kontrastu s lidskou civilizací).¹⁷⁹ z těchto předpokladů vyplývá, že lidé v sobě mají stále jaksi geneticky zakódováno (vlivem evoluce a adaptace), že prostředí, která se jim líbí nebo která preferují jim umožňují správně fungovat.¹⁸⁰

Teorie biofilie vyzdvihuje geneticky předurčené pozitivní reakce člověka na přírodu. Příroda ale není vždy bezpečným místem. Roger Ulrich rozpracoval koncept, který tvoří protiklad k biofilii – tzv. biofobii, protože ve vytvoření takového protikladu

¹⁷⁶ „...the connections that human beings subconsciously seek with the rest of life HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 141-142.

¹⁷⁷ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, 40.

¹⁷⁸ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 142.

¹⁷⁹ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 40.

¹⁸⁰ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 142.

vidí silný argument, který může podpořit pravděpodobnost a konzistentnost konceptu biofilie. Podle Ulricha je biofobie: „*částečně genetická predispozice člověka vytvářet okamžité asociace na základě negativních informací nebo situací zahrnujících nebezpečí a poté si v sobě trvale uchovat pocit strachu nebo silnou negativní reakci na konkrétní přírodní podněty, které pravděpodobně představovaly nebezpečí během procesu evoluce.*“¹⁸¹ Oba protipóly biofilii i biofobii chápe Ulrich jako *biologicky připravené učení*, tzn. evolučně získané predispozice se rychle a snadno učít a uchovávat si tyto naučené asociace, které se váží k přežití a záchraně života člověka či zvířete v konkrétní situaci. V praxi to znamená, že lidé by měli být schopni pohotově získat a udržet si v paměti například adaptivní únikové nebo strachuplné reakce (avoidance/fear responses) na nebezpečné podněty jakými jsou hadi či pavouci. Ulrich rovněž uvádí, že ačkoliv současný industrializovaný a moderní svět značným způsobem eliminoval nebezpečí spojené s objekty vyvolávajícími strach nebo fobie, únikové či strachuplné reakce by měly přetrvat, protože jsou součástí lidského genofundu.¹⁸²

Teorie biofilie nikdy nezískala takovou podporu a množství výzkumů jako její protikladný koncept biofobie, na jehož kontě je naopak velké množství vědeckých výzkumů. Kellert v kritickém zhodnocení k biofilii pokládá několik nevyjasněných otázek: (1) do jaké míry je biofilie geneticky determinována, (2) zda negativní afiliace k přírodě je v protikladu s biofilii a (3) zda a jak by biofilie ustála podrobné zkoumání, pokud by byla zkušenost a kulturní vlivy připuštěny jako vlivy obsahu, směru a intenzity biologických tendencí.¹⁸³ Bell téma uzavírá, když píše, že hlavní argument pro biofilii je podobný tomu pro biofobii. „*Protože jsme se jako živočišný druh vyvinuli v přírodním prostředí, je možné, že disponujeme biologicky předurčenou připraveností učít se a udržovat pozitivní reakce k určitým aspektům přírody.*“¹⁸⁴ Ačkoliv biofilie postrádá přesvědčivé důkazy o své platnosti, není pochyb o tom, že se stala hodnotným podnětem k výzkumům a přispěla k současné debatě v otázce vztahů člověka a přírody.¹⁸⁵

¹⁸¹ ULRICH, R. S. Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes, s. 76.

¹⁸² Tamtéž, s. 75-76.

¹⁸³ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 143.

¹⁸⁴ BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 41.

¹⁸⁵ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 143.

- **Teorie savany (Savannah Theory)**

Teorie savany je další z evolučně laděných přístupů, který se snaží vysvětlit povahu a původ environmentálních preferencí člověka. s konceptem teorie savany přichází Gordon Orians v roce 1980. Environmentální preference Orians vysvětluje skrze mechanismy behaviorální volby (behavioral choice mechanisms), které zvíře rozvine pokud hledá vhodné prostředí k životu (habitat). Podle Oriana byly tyto mechanismy vyvinuty během evoluce lidského druhu a jsou důsledkem časové a prostorové proměnlivosti vhodných prostředí. Orians zvažuje faktory, které se mohou promítnout v procesu uskutečňování volby, když zvířata hledají vhodné prostředí. Mezi ně patří: dostupná vědomost o alternativních prostředích, čas, který je k dispozici pro rozhodování se mezi alternativami a proměnlivost v podstatných prvcích prostředí. Orians tvrdí, že proces výběru prostředí se uskutečňuje skrze silné a spontánní emoční reakce vzhledem k vhodnému či nevhodnému prostředí. Vhodné prostředí by mělo v jedinci vzbuzovat silné pozitivní emoce, kdežto nevhodné prostředí slabé nebo negativní emoce. Tyto emoční reakce se ale mohou lišit v závislosti na konkrétních potřebách živočichů. Když má například zvíře hlad, nebude si vybírat tak, jako kdyby bylo syto. Orians dále uvádí faktory, které se měly podílet na tom, že prostředí prvotních lidských předchůdců bylo považováno za vhodné. Je to zejména dostupnost životně důležitých zdrojů a ochrana jedince před predátory. Na základě těchto hypotéz usuzuje, že vhodným prostředím lidských předků bylo prostředí tropické savany – obzvláště takové prostředí, které má nepravidelný reliéf protkaný útesy a jeskyněmi.¹⁸⁶

Dnešní lidé podle něj tedy mají vrozené preference pro typy prostředí podobající se Africké savaně, obsahující nepravidelně rozptýlené stromy, podrost, travnaté pláně, vodní zdroje atd. Později Orians s Heerwagenovou charakterizují i specifické vlastnosti stromů (jejich výšku, rozsah koruny, výšku větví atd.), které jsou z evolučního hlediska prokázány jako vhodné pro život. Jako nejatraktivnější jsou v jejich výzkumu hodnoceny např. stromy s nižšími kmeny nebo s vyšší nebo střední vrstevnatostí klenby atd.¹⁸⁷

Teorie savany se dočkala určité podpory a výzkumů, např. Balling a Falk ve svém výzkumu zjistili, že savanovité prostředí bylo nejvíce preferováno mezi dětmi, a to

¹⁸⁶ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 143-144.

¹⁸⁷ Srov. SCENIC SOLUTIONS. Theory of landscape quality. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Theory.html>.

i oproti prostředí, které bylo pro ně známé z jejich okolí (výzkum byl uskutečněn v USA). Dospělí v tomto výzkumu preferovali stejně tak savanovité prostředí jako prostředí, které pro ně bylo familiární.¹⁸⁸ Podobných výsledků dosáhla ve svém výzkumu i Loynová, která ovšem odmítla závěr, že lidé v sobě mají vrozené preference pro savanovitá prostředí. Ve své kritice tvrdí, že preference pro savanovitá prostředí mohou vycházet z familiarity, kterou si děti vytvoří, když si hrají na zahradách a v parcích, připomínajících svou strukturou prostředí podobné africké savaně.¹⁸⁹

V nedávno uskutečněném výzkumu Balling a Falk potvrzují, že lidé preferují prostředí savanovitého typu. V pásu deštného pralesu v Nigérii byl proveden výzkum s jedinci pocházející z této oblasti. Bylo jim předloženo několik biomů, z nichž také jeden, který odpovídal jejich vlastnímu biomu (deštný prales). Jako nejatraktivnější místo k životu byl však většinou zvolen typ savany.¹⁹⁰

V českém prostředí kritizují teorii savany Stella a Stibral. Jejich kritika se týká například námitky, že pokud savana skutečně byla nevhodnějším prostředím pro život člověka a reakce člověka na krajinu by fungovaly jako reflexe vhodnosti prostředí z hlediska přežití (a tím i reprodukce), „*proč se tedy lidé začali masově množit právě až mimo Afriku a především mimo africké savany?*“¹⁹¹ Hlavní námitku a problém s teorií savany vidí v pojetí savany jako prostředí, které z velké části vychází z konceptu tzv. *prostředí evoluční adaptovanosti* (Environment of Evolutionary Adaptedness = EEA), přitom je ale s tímto konceptem v rozporu. EEA je chápáno jako souhrn výběrových tlaků, jež vedly k určité adaptaci a zároveň jsou chápány jako takové aspekty prostředí, které jsou nutné proto, aby tato adaptace mohla správně fungovat. Tento koncept prostředí ale není nijak pevně stanovený jako bod v čase a prostoru. Proto Stella a Stibral kritizují, že teorie savany pokládá vznik geneticky podmíněných preferencí pro krajinu savanovitého typu do jedné epochy, když silné emoční tlaky na preferenci prostředí musely existovat i v jiných epochách (před i po pleistocénní éře – oddělení čtvrtohor). a pokud by byly tlaky prostředí tak silné, že by vytlačily původní preference a u všech lidí se „přednastavily“ na savanu – proč tedy lidé z Afriky vůbec odešli?¹⁹²

¹⁸⁸ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, 144.

¹⁸⁹ Srov. SCENIC SOLUTIONS. Theory of landscape quality. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Theory.html>.

¹⁹⁰ Srov. FALK, J. H., BALLIG, J. D. Evolutionary influence on human landscape preference, s. 479-493.

¹⁹¹ STELLA, M., STIBRAL, K. Opravdu máme rádi savanu? Aneb Biopsychologická východiska vnímání, s. 8-21.

¹⁹² Tamtéž.

I přes všechny námitky má teorie savany své zastánce, kteří tuto hypotézu zkoumají, často s výsledky, které její koncept potvrzují.

- **Teorie výhledu-úkrytu (Prospekt-Refuge Theory)**

Další významnou teorií evolučního přístupu k preferencím představuje Appletonova teorie výhledu a úkrytu (1975). Hlavní myšlenka této teorie je, že lidem se líbí a preferují prostředí na rozhraní mezi otevřenou oblastí (jako pole, savany) a uzavřenou oblastí (jako lesy nebo džungle). Otevřená oblast člověku nabízí možnost výhledu (prospect), dává mu šanci zahlédnout nebezpečí z bezpečné vzdálenosti a uzavřená oblast mu nabízí úkryt (refuge), místo, kde se může schovat. Takovéto pojetí evolučně daných preferencí člověka by mohlo být chápáno jako daný lidský instinkt přežít mezi různými nástrahami přirozeného prostředí člověka.¹⁹³

Appleton staví svou teorii na základní hypotéze, že schopnost člověka pohybovat se směrem ke svému cíli, aniž by byl zahlédnut predátorem, má primární důležitost pro jeho přežití. z toho usuzuje, že potenciál prostředí, podporující tuto schopnost člověka, by v něm měl vzbudit emoční reakce dříve než jiné potenciální ukazatele pro přežití. Teorie rovněž vychází z problematiky zkoumání vhodného prostředí (habitat) z pohledu druhových předků člověka a je tedy podobně zaměřená jako teorie savany, ale oproti této je Appletonova úžeji zaměřená na určení konkrétních vlastností krajiny, které by měly ovlivňovat naše preference. V zásadě krajinu abstraktně rozděluje na oblasti umožňující výhled, úkryt či navozující nebezpečí. Výhled může mít podobu přímého výhledu, který Appleton označuje jako *primární úhel pohledu* (primary vantage point), odkud má člověk přímý výhled do krajiny. Nepřímý výhled, který Appleton označuje jako *sekundární úhel pohledu* (secondary vantage point), nabízí průhled na místa, která mohou být člověkem dosažena, pokud by se vydal dále krajinou a která by mohly sloužit jako úkryt či přístřešek, kde se člověk může v případě nebezpečí schovat. Tyto dvě funkce úkrytu spolu nemusí být v souladu. Úkryt může například nabízet místo ke schování se před bouří, neochrání však člověka před zrakem predátora. Rozdíl mezi přístřeškem a místem ke schování má význam vzhledem k poslední charakteristice krajiny – nebezpečí. To slouží v Appletonově analýze jako ospravedlnění potřeby úkrytu a výhledu. Nebezpečí může mít podobu životnou (predátor), neživotnou (počasí), také může mít podobu překážky bránící ve volném pohybu, nebo může mít podobu

¹⁹³ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 60.

deficitní (např. když člověk nemá dostatek vody). Appleton uvádí, že ačkoliv dnešní člověk už není vystaven nebezpečím tak jako dříve, jeho reakce na krajinu zůstávají stále do určité míry determinovány hodnotami výhledu a úkrytu. Podle autora teorie dnešní člověk už není vystaven nebezpečím tak jako dříve, jeho reakce na krajinu zůstávají stále do určité míry determinovány hodnotami výhledu a úkrytu. Estetická zkušenost s krajinou (preference) je ovlivněna obměnou objektů, které symbolizují výhled nebo úkryt, prostorovým uspořádáním symbolů a také rovnováhou mezi objekty umožňujícími výhled a úkryt.¹⁹⁴

Podle Hartiga, Appletonův model preference vychází jak z představivosti a zkušenosti člověka, tak z fyzických vlastností prvků krajiny. Také připodobňuje Appletonovu teorii ke Gibsonově teorii afordancí (viz. kapitola 2.1), protože je v základu postavena na popisu krajiny z hlediska jejích fyzických vlastností, tzv. *afordancí výhledu a úkrytu*, tzn. že tyto fyzické vlastnosti umožňují výhled nebo úkryt. Na kritiku týkající se toho, že ve své teorii nezohledňuje kulturní, sociální a historické vlivy působící na preference prostředí, reaguje slovy: „*ačkoliv mají kulturní, sociální a historické vlivy velký význam, nemohou fungovat ve vakuu.*“ Na reakci, že tyto vlivy formují preference ke krajinám, odpovídá: „*preference nejsou formovány z nicoty, ale z něčeho, co už existuje*“ a to z vrozeného prvku.¹⁹⁵

Hartig uvádí, že Appletonova teorie je sice relativně dost diskutovaným tématem, ale má poměrně málo výzkumu.¹⁹⁶ Jeden z výzkumů věnovaný teorii výhledu a úkrytu se zabýval vizuální preferencí rekreantů, kteří navštívili státní park. Nejvíce preferované byly takové scenérie, kde byl patrný zřetelný a dostupný úkryt. Scény s vysokým stupněm výhledu byly preferovány jen částečně. Proto byla v tomto výzkumu teorie výhledu a úkrytu potvrzena jen částečně.¹⁹⁷ Stamps, který provedl statistický průzkum, aby zjistil kolik výzkumů bylo této teorii věnováno, přichází s určitou empirickou podporou pro některé její hypotézy, avšak zároveň doporučuje, aby její použitelnost byla pečlivě zvážena.¹⁹⁸

¹⁹⁴ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 144-145.

¹⁹⁵ Tamtéž, s. 145.

¹⁹⁶ Tamtéž, s. 145.

¹⁹⁷ Srov. RUDDELL, E. J., HAMMITT, W. E. Prospekt refuge theory: a psychological orientation for edge effects in recreation environment, s. 249-260.

¹⁹⁸ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 145.

- **Preferenční model manželů Kaplanových (Kaplan and Kaplan preference model)¹⁹⁹**

Docela jiný přístup k environmentální preferencím představuje poslední prezentovaná teorie - preferenční model manželů Kaplanových. Tento model získal z výše zmíněných nejvíce pozornosti a velké množství výzkumů, proto mu bude věnováno v této práci více prostoru.

Kaplanovi vyzdvihují ve svém preferenčním modelu prostředí důležitost informační složky, (a nikoliv složky emoční, jako tomu bylo u předešlých teorií) tedy vycházejí z kognitivní psychologie. Evoluční podmíněnost člověka ve vztahu k prostředí je však rovněž základní myšlenkou této teorie. Předpokládají, že environmentální preference reflektují vrozenou vnímavost člověka k informacím z prostředí, které jsou nutné pro jeho přežití. Tato potřeba přijímat, zpracovávat a uplatňovat informace se vyvinula jako odpověď na požadavky prostředí u prapředků člověka, kteří obývali savanu, kde se museli potýkat s predátory a naučit se rychle předjímat situace a reagovat na události, které jim toto prostředí přinášelo, aby si zajistili přežití.²⁰⁰ Zároveň byli lidé během evolučního vývoje nuceni využívat kognitivní mapy, aby se orientovali v prostoru, byli schopni nalézat cesty a zamezit tomu, aby se ztratili.

Preference jsou proto v podání Kaplanových vyjádřením jakéhosi intuitivního, na informacích založeného vnitřního vedení, jak by se lidé v prostředí měli chovat. Představují skrytou vnitřní inklinaci upřednostňovat vhodná prostředí a vyhýbat se těm nevhodným. V tomto směru vedou lidské chování.²⁰¹ Preference ukazují na základní lidské potřeby a v tomto smyslu jsou silnější k takovým prostředím, které jsou pro člověka vhodná z hlediska správného fungování. Pokud tedy člověk silně preferuje určité prostředí, znamená to, že v tomto prostředí bude optimálně fungovat.²⁰²

Tato vnitřní inklinace (preference) má základy v kognitivním zpracování informací z prostředí. Kaplanovi vycházejí z předpokladu, že lidské fungování je závislé na informacích, které člověk získává ze svého okolí. Velké množství těchto informací je již uloženo v našem mozku jako důsledek předchozí zkušenosti. Kromě již získaných a uložených informací mají lidé také silnou potřebu neustále získávat a aktivně vyhledávat nové informace. Lidé jsou silně orientovaní především na informace

¹⁹⁹ Název převzat z Bell et al. Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 42.

²⁰⁰ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 146.

²⁰¹ Srov. KAPLAN, S. Aesthetics, affect, and cognition: environmental preference from an evolutionary perspective, s. 14-15.

²⁰² Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 10.

vizuální a prostorové.²⁰³ Mírně překvapivý může být další fakt, ke kterému Kaplanovi došli, že člověk uskutečňuje tyto preferenční estetické soudy podvědomě.²⁰⁴ „způsob, jakým člověk pociťuje určitou preferenci, stojí v ostrém protikladu k procesu, ve kterém se tato preference vytváří. Lidé pociťují preference jako přímé, bezprostřední a ucelené. Člověk nemá často ani ponětí, že prochází komplexním, analytickým procesem, jehož výsledkem je vznik určitého hodnocení. Výsledky výzkumů však na druhé straně ukazují na velké množství různých proměnných, které musí být vyhodnoceny a integrovány, aby vzniklo preferenční hodnocení.“²⁰⁵ Tím je poukázáno na fakt, že vytváření preferencí je ve své podstatě složitý proces, který ale lidé vědomě nereflektují.

Práce Kaplanových v oblasti preferencí zahrnuje dva rozdílné faktory, které se podílejí na tvorbě preferencí. Prvním jsou specifické druhy prostředí a přírodní prvky (jako např. voda) podílející se na tvorbě preference. Druhý faktor, který se podle Kaplanových na preferencích podílí, jsou kognitivní vzorce v jakých je organizováno přírodní prostředí.²⁰⁶ Nejprve bude rozebrán první zmíněný faktor, následovat bude druhý.

❖ Perceptuální kategorie (Perceptual Categories)

Ve snaze pochopit jak člověk vnímá a prožívá prostředí, podnikli Kaplanovi řadu výzkumů, které zkoumaly preferenční hodnocení určitých prostředí. Smyslem bylo odhalit základní percepční a kognitivní procesy, které vypovídají o tom, co to vlastně znamená optimálně fungovat v prostředí. Výzkumy, které začaly v 70. letech měly následující podobu. Vybraní jedinci, kteří neměli žádné speciální školení v oblasti environmentálních věd, ale patřili spíše k širší veřejnosti, byli požádáni, aby hodnotili předložené fotografie s motivy skutečných prostředí. a to prostředí urbánní i přírodní či kombinaci obou. Hodnocení probíhalo prostřednictvím pětistupňové škály (kde 1 = nelíbí, 5 = velmi líbí).²⁰⁷ Analýzou získaných dat, vyvodily dvě hlavní *perceptuální kategorie*²⁰⁸, které představují způsob, jakým lidé kategorizují²⁰⁹ shlédnuté prostředí.

²⁰³ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 3-5.

²⁰⁴ Srov. KAPLAN, S. *Aesthetics, affect, and cognition: environmental preference from an evolutionary perspective*, s. 21-22.

²⁰⁵ KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 10.

²⁰⁶ Tamtéž, s. 11.

²⁰⁷ Tamtéž, s. 11-17.

²⁰⁸ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 17-39.

²⁰⁹ Kaplanovi odkazují k pojmu kategorizace, který je centrální pro obor kognitivní psychologie. Kategorizace je jeden ze základních kognitivních procesů a zjednodušeně znamená rozdělování informací do skupin či konceptů podle určitých vlastností a charakteristik objektů. Srov. *Kognitivní server*;

Jedna kategorie se vztahovala k *obsahu* (content-based category) a druhá k *prostorovému uspořádání* (spatial configuration) prostředí. Kategorie obsahu ukázala, že hlavní téma v percepci a preferenci prostředí (která zahrnovala jak přírodní, tak městské prvky i jejich kombinace) je především rovnováha mezi lidským vlivem či zásahem a přírodním prostředím. To znamená, že lidé kategorizovali daná prostředí např. podle toho, zda je na snímku přítomný přírodní prvek, nakolik je daná scéna poznamenána lidským zásahem, zda jsou tam nějaké budovy atd. Mohla tak vzniknout například kategorie „přírodních prvků“, „zvláštní architektury“ či kategorie „starých nebo nových budov“ atd.

U druhé kategorie prostorového uspořádání se ukázalo, že lidé si při vnímání a hodnocení prostředí představují, jaké by to bylo, kdyby se v daném prostředí nacházeli. Co by mohli v prostředí podniknout, zda má nějaké limity a „afordance“, tedy „co nám umožňuje“ (použijeme-li Gibsonův koncept). V této kategorii se vyčlenila další dvě důležitá kritéria: *stupeň otevřenosti prostoru* (degree of openness) a *definice prostoru* (spatial definition). Do první skupiny spadají prostředí, která jsou např. široce otevřená a člověk nevidí jejich konec nebo naopak místa, kde je rozhled blokován různými objekty (např. hustým stromovím aj.). Druhá skupina může zahrnovat velké množství různých definic prostoru. Stěžejní jsou ty prvky, které mu dávají určitou strukturu – tedy různé hraniční body nebo významné prvky v prostředí (stromy aj.).

Kaplanovi dále zkoumali perceptuální kategorie ve vztahu k preferencím jedinců. Zajímavé výsledky přineslo zjištění, že z *hlediska obsahu* se jako zcela nejpreferovanější ukázala kategorie, ve které jednoznačně dominovala příroda či přírodní prvky.²¹⁰ Oproti tomu prostředí, která zobrazovala jasný lidský zásah (většinou se jednalo o kategorie prostředí označené jako urbánní, s převahou budov, ale také prostředí s lidskými zásahy jako vykácená krajina atd.) získala ty nejnižší preference. Přesto se vyskytly i kategorie, které zahrnovaly jak prvky lidského zásahu, tak přírodní, a které získaly relativně vysoké hodnocení (jednalo se např. o kategorie obsahující čluny na vodě, dřevěný chodník na vodě atd.).²¹¹ Z *hlediska kategorie prostorového uspořádání* bylo výzkumy zjištěno, že nejpreferovanější oblasti tvoří prostředí, která jsou otevřená, ale rovněž nějakým způsobem definovaná, obsahují relativně hladký

Výkladový slovník [online]. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové [cit. 15. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://fim.uhk.cz/cogn/?Module=dictionary&TypeSearch=1&Str=kategorizace>.

²¹⁰ Srov. KAPLAN, R. Nature at the doorstep: Residential satisfaction and the nearby environment, s. 115-127; HERZOG, T. R. et al. The Prediction of Preference for Unfamiliar Urban Places., s. 43-59.

²¹¹ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 43-44.

povrch a stromy, které dávají scéně určitou hloubku či intenzitu. Příkladem takových oblastí jsou parky nebo savany. Žádné extrémní prostředí, jako např. příliš otevřená nebo naopak ohraničená prostředí, nezískala vysoké preference.²¹²

V souhrnu lze říci, že z hlediska *obsahu* prostředí jsou lidé citliví na způsob, jakým je přírodní prostředí zasaženo či dotčeno člověkem. Pro prostředí s lidskými zásahy jsou méně preferovaná a prostředí, ve kterých dominují přírodní prvky nad umělými, jsou naopak preferována více. z hlediska *prostorového uspořádání* jsou preferována taková prostředí, ve kterých se člověk může rychle zorientovat a snadno z nich vyčíst informace. Tedy ne prostředí výrazně ohraničená ani otevřená, která člověku znemožňují předvídat budoucí události, a proto jsou hodnocena záporně. Prostorově vymezená a částečně otevřená prostředí naopak umožňují člověku vyčíst, co může očekávat a proto jsou preferována.²¹³

❖ **Preferenční model (Preference Matrix)**

Jak již bylo zmíněno, Kaplanovi vycházejí z faktu, že lidské fungování je závislé na informaci. Vyvinuli preferenční model, který obsahuje dvě dimenze a vychází z předpokladu, že lidské fungování je z evolučního hlediska založeno na získávání a zpracování informací a aktivním vyhledáváním nových informací. *První dimenze* je založena na dvou základních lidských potřebách, které se dále podílejí na tvorbě preferencí. Jsou jimi lidská *potřeba rozumět* (to understand) neboli vyvozovat z událostí nějaký smysl a *potřeba zkoumat* (to explore), objevovat a prozkoumávat, co se děje v okolí člověka. Obě tyto potřeby jsou silně ovlivněny předešlou zkušeností člověka. Zároveň platí, že je-li dané prostředí srozumitelné, je silně pravděpodobné, že preference člověka pro takové prostředí vzroste. Stejně tak platí, že má-li člověk silnou potřebu zkoumat své prostředí, je velmi pravděpodobné, že prostředí, které bude nabízet objekty ke zkoumání bude člověkem více preferováno.

Druhá dimenze preferenčního modelu zahrnuje tzv. *stupeň inference* nebo-li *odvozování* (degree of inference), který se vztahuje k tomu, jak snadno či nespada je informace z prostředí dostupná. Jinými slovy, nakolik musí člověk o prostředí přemýšlet, aby se v něm orientoval, a vyvozovat jeho charakteristiky a možnosti. Stupeň inference se vztahuje ke dvěma časovým rovinám, které jsou dané jednoduchostí či složitostí získávání informací z prostoru. Buď je informace snadno zjistitelná

²¹² Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 45-48.

²¹³ Tamtéž, s. 49.

a okamžitě dostupná nebo je z naší strany potřeba větší interpretace a tak se informace vztahuje spíše k budoucnosti, k tomu, „co může být“. Kombinací těchto dvou dimenzí jsou získány čtyři rozdílné vzorce organizace přírodního prostředí nebo-li jeho *informační faktory*. Jsou jimi *komplexnost* (complexity), *soudržnost* (coherence), *čitelnost* (legibility) a *tajemnost* (mystery).²¹⁴

Definice těchto faktorů není zcela zřejmá, proto příklad, který uvádí Gifford, by ji mohl pomoci objasnit. *Soudržnost*, jako jedna z informačních vlastností prostředí, umožňuje snadnější kognitivní uspořádání scény (pozorovatel se v ní snáze orientuje). Kognitivní organizace je lidská aktivita. Některé scény jsou organizovány snadněji než jiné. *Soudržnost* se nenachází v našem mozku, ani v prostředí, ale spíše ve způsobu, jakým jej hodnotíme.²¹⁵ Nelze tedy říci, že by tyto kvality byly skutečně v prostředí a že prostředí je zcela objektivně uspořádáno „soudržně“. Spíše je charakteristickým způsobem uspořádáno a soudržnost je faktor, který je pro prostředí relevantní až na základě našeho specifického vnímání a hodnocení tohoto prostředí.

Informační faktory v preferenčním modelu Kaplanových jsou tedy vzory vlastností nebo uspořádání prostředí, které vycházejí z kognitivních a percepčních procesů člověka. Toto má zřejmě na mysli Bell, když říká, že tyto faktory leží spíše v kognici a percepci, než že by byli v objektivním prostředí.²¹⁶

Tyto informační kvality nevycházejí zcela z myšlenek Kaplanových, protože některé z nich byly v obdobné podobě součástí výzkumů a literatury zabývajících se hodnocením krajiny v době, kdy Kaplanovi svoji teorii sestavovali. Proto je možná podobnost s některými koncepty jiných autorů (například s Berlynovými kognitivními vlastnostmi stimulů – Berlynova komplexita a nesoulad s komplexitou a soudržností Kaplanových²¹⁷). V modelu Kaplanových jsou ale tyto informační faktory použity ve specifickém kognitivním kontextu. Ten je daný dvěma výše uvedenými dimenzemi – potřebou rozumět a prozkoumávat prostředí a stupněm inference.²¹⁸

Soudržnost lze charakterizovat jako uspořádanost opakujících se nebo uniformních prvků v krajině do větších celků tak, že krajina „drží pohromadě“ a působí spojitě. Soudržnost pomáhá člověku, aby vyvodil z krajiny určitý smysl, pochopil ji a orientoval se v ní. Nabízí okamžitě získatelnou informaci a odpovídá tak lidské potřebě rozumět

²¹⁴ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 49-53.

²¹⁵ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 61.

²¹⁶ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 40.

²¹⁷ Tamtéž, s. 45.

²¹⁸ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 53.

prostředí. Stejně tak odpovídá této potřebě *čitelnost*, ta ale přináší příslib porozumění, který se váže spíše k budoucnosti, protože vyžaduje větší stupeň odvozování. Čitelná je krajina, která je „srozumitelná“, dobře strukturovaná a s význačnými prvky. Je-li v krajině faktor čitelnosti, je snadné najít cestu hlouběji do krajiny i vrátit se zpátky. *Komplexita* je faktor, který představuje okamžitě dostupnou informaci z prostředí. Lze ji charakterizovat jako množství či počet různorodých vizuálních prvků na scéně, bohatost scény. Čím rozmanitější prvky scéna obsahuje, tím je komplexnost větší. Komplexnost se pojí s potřebou člověka zkoumat prostředí. Posledním faktorem je *tajemnost*, která rovněž odpovídá potřebě člověka zkoumat krajinu. Krajina se znaky tajemnosti povzbuzuje člověka v hledání příslibem budoucího poznání. Příkladem takového prostředí může být cesta, která se stáčí, takže za zatáčku není vidět nebo částečné zakrytí scény listy stromů či drobné změny ve struktuře krajiny atd.²¹⁹

Z výzkumů Kaplanových i z výzkumů jiných autorů vzešly relativně konzistentní výsledky, které ukázaly na několik významných zjištění. (1) Přírodní scény, které zahrnovaly faktor tajemnosti, patřily k těm zcela nejpreferovanějším.²²⁰ Pokud je však tajemnost u městských scén hodnocena jako vysoká, takové prostředí není preferované, protože působí jako nebezpečné.²²¹ (2) Komplexita se neukázala jako efektivní prediktor preference pro přírodní prostředí. Ve výzkumech byly jak přírodní tak městské scény hodnoceny jako komplexní. z toho přírodní scény byly hodnoceny jako méně komplexní než městské. Přesto byla ale nejvíce preferována přírodní prostředí a tento fakt tedy nesouvisel s komplexností, ale spíše s obsahem – s přírodními prvky.²²² (3) Scény, které obsahovaly faktor čitelnosti byly rovněž preferovány, ale obecně se tento faktor nejeví jako výrazný prediktor preferencí. (4) Oproti tomu soudržnost se ukázala jako druhý silný prediktor preferencí.²²³ Herzogovo studie potvrdily, že vyšší míra soudržnosti obsažená v přírodní scéně, vyvolává silnější preference.²²⁴

²¹⁹ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 52-57.

²²⁰ Srov. HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for field-and-forest environments, 1984, s. 10-16; HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for waterscapes, 1985, s. 225-241; HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for urban nature, 1989, s. 27-43; GIMBLETT, H. R. Environmental cognition: The prediction of preference in rural Indiana, s. 222-234.

²²¹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 61-62.

²²² Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 59-61; HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for urban spaces, 1989, s. 27-43; KAPLAN, S. et al. Rated preference and complexity for natural and urban visual material, s. 354-356.

²²³ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 61-66.

²²⁴ Srov. HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for field-and-forest environments, 1984, s. 10-16; HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for waterscapes, 1985, s. 225-241; HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for urban nature, 1989, s. 27-43.

Pro shrnutí lze říci, že tajemnost a soudržnost se ukázaly jako dva nejsilnější prediktory preferencí v souvislosti s přírodním prostředím. Určitá střední míra komplexnosti a soudržnosti faktorů, které souvisejí s bezprostředním zpracováním informace, jsou důležité pro kladné preference k prostředí. Nemusejí ale dosahovat vysokých hodnot, aby zvýšily preferenci. Oproti tomu čitelnost a tajemství, které vyžadují větší odvozování, jsou silnějšími prediktory preferencí, pokud je jejich hodnota v daném prostředí spíše vysoká.²²⁵ Kaplanovi rovněž uznávají, že preference mohou ovlivnit faktory jako je familiarita, kulturní a subkulturní vlivy, profesní vzdělání či vyškolení, aj. Nepředstavují ale podle nich dostatečné vysvětlení, proč lidé preferují přírodní prostředí.²²⁶

Shrneme-li hlavní přínosy výzkumu a teorie Kaplanových, je potřeba zdůraznit, že autoři vysvětlují preference pro přírodní prostředí na základě percentuálních kategorií (obsah a prostorové uspořádání) a informačních faktorů. Oba tyto způsoby zkoumání preferencí přispívají ke komplexnímu pochopení. Preceptuální kategorie Kaplanovi zkoumali proto, aby lépe pochopili základy procesu vnímání a tím získaly vhled do toho, co to vlastně znamená z hlediska kognitivních procesů efektivně fungovat v prostředí. Informační kategorie potom představují ucelený přístup a snahu vysvětlit prediktory preferencí. Nyní už víme, že efektivní fungování lidského organismu v prostředí je podle Kaplanových závislé na potřebě rozumět a získávat informace. V prostředí, které takové fungování umožňuje, se člověk bude moci cítit *v bezpečí* (safe), bude mít pocit *kompetentnosti* (competence) a bude se cítit obecně *pohodlně* (comfortable). Podíváme-li se nyní znovu na čtyři informační kvality, vyjde nám následující. Soudržná prostředí posilují pocit kompetentnosti, protože informace je ihned dostupná. Čitelná prostředí, která umožňují člověku se orientovat, navozují pocit bezpečí, kompetentnosti a pocit pohodlí. Nedostatečně komplexní prostředí jsou málo strukturovaná. a tajemná prostředí uspokojují potřebu člověka dozvědět se o prostředí více relativně bezpečným a pohodlným způsobem.²²⁷ Přírodní složky prostředí, pro které jsou scény často preferovány, jako je například voda nebo stromy, jsou potom vysvětleny na základě evoluční teorie. Jsou hodnoceny pozitivně, protože mají důležitou hodnotu vzhledem k přežití člověka.²²⁸

²²⁵ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 57-58.

²²⁶ Tamtéž, s. 72-116.

²²⁷ Tamtéž, s. 67-69.

²²⁸ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 146.

Kritiku proti této teorii vznesl Bourassa, který poukazuje na fakt, že tento model ignoruje vlivy kulturní a osobnostní, které by rovněž mohly být prediktory estetických reakcí na přírodní prostředí.²²⁹ Další kritiku vznesl Stamps, který zkoumal korelace mezi informačními faktory (komplexitou, soudržností, čitelností a tajemstvím) a preferencemi. Velký počet studií podrobil metaanalýze a zjistil, že jejich výsledky se do značné míry liší a neověřilo se, že jsou opakovatelné.²³⁰

2.3 Regenerační účinky přírody

Fakt, že lidé věří v pozitivní účinky přírody na jejich psychické zdraví, provází lidstvo už od počátku existence prvních větších měst. Visuté zahrady v Babylonu a zahrady v Mezopotámii byly udržovány proto, aby tehdejší obyvatelé měst mohli udržovat kontakt s přírodou.²³¹ Již ve staré Persii, Číně a Řecku lidé věřili, že pozorování zeleně, vodních a dalších přírodních prvků pomáhá regulovat stres a je přínosem pro pacienty v prostředích zdravotní péče. V období středověku byly první nemocnice součástí klášterních komunit, kde klášterní zahrady představovaly důležitou součást léčebného prostředí, které mělo přinést úlevu nemocným. s příchodem technického pokroku bylo spojení mezi přírodou a léčením potlačeno a myšlenka, že příroda má vliv na léčení, ztrácela na významu.. Zhruba od 80. let 20. století však znovu dochází ke zkoumání přírody ve spojitosti s lidským zdravím.²³² Důvod k tomuto obratu je ovšem datován do 60. let minulého století, kdy bylo zjištěno, že moderní architektura vede k řadě psychologických problémů člověka. Proto se vědci začali zabývat otázkou, jak životní prostředí působí na člověka a v rámci výzkumů bylo zjištěno, že zeleň v životním prostředí má významný vliv na psychické, tělesné i sociální zdraví člověka.²³³

První výzkumy v rámci EP zaměřené na vliv přírody na zdraví člověka, se zabývaly otázkou, jak pozorování přírody může regenerovat lidské zdraví. Ulrich zjistil, že pozorování různých přírodních scén snížilo u stresovaných studentů, kteří absolvovali

²²⁹ Srov. SCENIC SOLUTIONS. Theory of landscape quality. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Theory.html>.

²³⁰ Srov. STAMPS, A. E. Mystery, complexity, legibility and coherence: a meta-analysis, s. 1-16.

²³¹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 318.

²³² Srov. VELARDE, M. D. et al. Health effects of viewing landscape – landscape types in environmental psychology, s. 200.

²³³ Srov. FRANĚK, M. Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku. In *Člověk + příroda = udržitelnost?* [online]. Praha: Zelený kruh, 2009 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW: <http://www.zelenykruh.cz/dokumenty/300409-clovek-priroda-fin.pdf>, s. 10.

zkoušku, pocity strachu a vzteku a zvýšilo naopak pozitivní pocity jako přátelství, hravost a radost.²³⁴ V pozdějším výzkumu porovnával dvě skupiny pacientů, kteří podstoupili operaci žlučníku. Pacienti, kteří měli z okna pokoje výhled na přírodu (malý plácek s listnatými stromy), zaznamenali menší pooperační komplikace, rychleji se zotavovali a požadovali méně léků proti bolesti oproti pacientům, kteří měli výhled na cihlovou zeď.²³⁵ Další poznatky přinesl výzkum pocházející z vězeňského prostředí. Vězni, kteří měli ze svých cel výhled na zemědělskou krajinu s loukami a poli, vyžadovali oproti těm, jejichž výhled byl situován do vězeňského dvora, celkově méně často návštěvy lékařů a netrpěli potížemi asociovanými se stresem, jako jsou bolesti hlavy nebo potíže s trávením.²³⁶ Tyto výzkumy podnítily další environmentální psychology, aby se zabývali otázkou vlivu přírody či přírodních prvků na zdraví člověka.

Ve druhé kapitole bylo poukázáno na empiricky ověřený fakt, že přírodní prostředí je lidmi preferováno před prostředím urbánním. V environmentální psychologii existuje otázka, zda tyto preference pro přírodní prostředí mohou souviset s pozitivními účinky, které má na člověka, ať už se jedná o zlepšení zdravotního stavu, psychického fungování nebo zotavení se ze stresu.²³⁷ Evoluční přístup, který byl představen v předešlé kapitole v souvislosti s preferencemi, se k takové spojitosti přiklání.²³⁸ Stejně tak jako v otázce preferencí i v otázce regeneračních účinků přírody existují více či méně podobné skupiny, které připisují pozitivní účinky spojené s přírodou různým vlivům. Opět se objevuje teorie kulturní, která staví na předpokladu, že naše láska k přírodě je kulturně naučená. Pozitivní vliv přírody na naše zdraví je potom spojen spíše s tím, že jsme v prostředí, ke kterému máme vřelý vztah, než by vycházel ze samotné přírody. Tuan uvádí, že příroda není sama o sobě nositelem pozitivních účinků. Kultura má podle něho význam v předávání hodnot a postojů vzhledem k životnímu prostředí – lidé se učí milovat přírodu a nemít rádi města, takže jakékoliv přínosné účinky přírody na člověka jsou spíše výsledkem toho, že jsme na „milovaném“ místě, než že by pocházely ze samotné přírody. Gifford navrhuje, aby byl uskutečněn výzkum, ve kterém by bylo zkoumáno, zda příroda „pomáhá“ lidem, kteří k ní mají neutrální nebo negativní vztah. Takový výzkum by mohl otestovat platnost kulturního přístupu

²³⁴ Srov. ULRICH, R. S. Visual landscapes and psychological well-being, s. 17-23.

²³⁵ Srov. ULRICH, R. S. View through a Window May Influence Recovery from Surgery, s. 420-421.

²³⁶ Srov. MOORE, E. O. a prison environment's effect on health care service demands. S. 17-34.

²³⁷ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 318.

²³⁸ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 148-154.

navrhovaného Tuanem, dosud však žádný nebyl proveden.²³⁹ Další teorie vychází z emocionálně – aktivačního přístupu a v zásadě tvrdí, že pozitivní účinky přírody jsou dány pozitivními pocity, které v nás příroda vzbuzuje. Jakékoliv jiné místo, které bude nabízet stejné nebo podobné emoční vlastnosti jako příroda, bude mít dle této teorie na člověka stejný efekt.²⁴⁰ Dvě teorie, které mají přední postavení a získaly hlavní pozornost i mnoho výzkumů, pocházejí opět z řad evolučního přístupu. Jedná se o teorii regenerace pozornosti a psychoevoluční teorii. Tyto teorie, které se týkají psychického zdraví, budou v rámci této kapitoly představeny. Dále budou představeny také poznatky o tom, jakou má souvislost příroda a sociální zdraví člověka.

2.3.1 Proč vyhledáváme přírodu

Existuje mnoho důvodů, proč lidé vyhledávají přírodu. Gifford provedl analýzu mnoha výzkumů, zabývajících se otázkou motivace, důvodů, prožitků a přínosů, které si lidé spojují s přírodou nebo rekreací v přírodě. Uvádí souhrn nejdůležitějších faktorů, které odpovídají na otázku, co lidé hledají v přírodě. Některé faktory se bezprostředně týkají přírodního prostředí, jako např. *kognitivní svoboda*, která je často spojena s možností volby dělat si co chceme a kdy chceme či s možností *útěku* od pravidel a tlaků společnosti (práce, účtů, dopravy, šéfa ad.), což nám prostředí přírody umožňuje. Samotná potřeba *zkušenosti s přírodou* je dalším faktorem, stejně jako pocit *propojenosti s ekosystémem*, který člověka nechává pocítit, že je součástí nesmírné velikosti přírody a vesmíru. Další faktory se týkají kromě samotné přírody i sociální dimenze. Patří k nim potřeba získání zkušenosti s *vůdcovstvím*, obnovení *socializace*. Dále lidé hledají v přírodě *růst*, ať už skrze prostředí, které je může něco naučit, např. dovednosti, znalost lesa, sebeaktualizaci ad. Někteří lidé chodí do přírody hledat výzvy (adrenalinové zkušenosti). Dále chtějí posílit svou *sebekontrolu*, která má podobu určitého druhu sebevědomí, že je člověk schopen přijmout cokoli, co přijde. Posledním faktorem je *zdraví* – fyzické i psychické, které v přírodě může být posilňováno.²⁴¹

Mnoho výzkumů ukazuje, že mezi nejvyšší motivace, které se vážou k oblasti rekreace v přírodě, patří především motivace k útěku. Tento fakt však stírá výzkum, který uskutečnil Fly a který vypovídá o tom, že autoři vyhodnocující útek jako

²³⁹ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, 321.

²⁴⁰ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 321.

²⁴¹ Tamtéž, s. 319-320.

nejsilnější motivaci spojenou s rekreací v přírodě se v podstatě mýlili. Fly provedl novou analýzu několika výzkumů a zjistil, že nejvyšší motivací pro rekreaci v přírodě je nikoliv útěk, ale čistě „zkušenost s přírodou“ a „užívání si přírodního prostředí“.²⁴²

Shrneme-li otázku motivací a přínosů, pro které je příroda vyhledávána, všechny výše zmíněné kvality či přínosy se příležitostně u konkrétních jedinců prokázaly. Příroda by tedy člověka měla regenerovat tím, že mu umožní kognitivní svobodu, propojenost s ekosystémem, útěk, výzvu, růst, vůdcovství, obnovené sociální vztahy a zdraví. Abychom ale mohli říci, že tyto kvality jsou skutečně v přírodě posilňovány, je potřeba víc než jen příležitostné zkušenosti.²⁴³ Je ale možné říci, že tyto kvality jsou skutečně posilňovány či regenerovány skrze prvky přírody? Ulrich cituje Hulla a další, když říká, že rekreační aktivity v přírodě jsou často velmi komplexní (zahrnují např. fyzická cvičení, snahu dosáhnout sebekontroly ad.) a těžko v nich lze vymezit podíl samotné přírody na regeneraci člověka.²⁴⁴

Výzkum v rámci EP se zaměřil na dvě otázky, týkající se kapacity přírody pro regeneraci člověka. (1) Zda pouhý pohled člověka z okna může mít regenerační účinky a (2) zda je člověk regenerován přímým pobytem v přírodě.²⁴⁵

2.3.2 Teorie psychologické regenerace

Zdá se být vhodné nejprve zdůvodnit „co“ a „proč“ vlastně potřebuje být regenerováno. Otázka, co potřebují lidé regenerovat, se primárně váže k modernímu způsobu života, který ovlivňuje životní styl člověka a tím i jeho psychické a sociální zdraví. „*V dnešní době, kdy je populace koncentrována v městských prostředích a lidé vykonávají většinu aktivit v umělém nebo vybudovaném prostředí běžně stoupá potřeba člověka se regenerovat.*“²⁴⁶ Regenerace²⁴⁷ představuje proces, ve kterém lidé obnovují své zdroje, které byly vyčerpány v důsledku snahy splnit požadavky každodenního života. Tyto zdroje můžeme v zásadě rozdělit na fyziologické, psychologické a sociální. *Fyziologické zdroje zahrnují schopnost zmobilizovat energii za účelem splnění nějakého*

²⁴² Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 187.

²⁴³ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 320.

²⁴⁴ Srov. ULRICH, R. S. et al. *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*, s. 203.

²⁴⁵ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 320.

²⁴⁶ Srov. HARTIG, T. et al. *Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes*, s. 149.

²⁴⁷ Tamtéž, s. 148-149.

cíle (např. když člověk běží, aby stihl autobus nebo několik dní pracuje, aby dodržel stanovenou lhůtu atd.). *Psychologické zdroje* zahrnují schopnost zaměřovat a udržovat pozornost na úkoly a cíle, a to i pokud je člověk vyrušován různými hluky a rušivými vlivy, které mu ztěžují koncentraci. Do *sociálních zdrojů* potom patří ochota člověka poskytnout druhému pomoc, ať už v rodinném nebo přátelském kruhu.

Nároky na člověka se zvyšují a zdroje se vyčerpávají, nedojde-li proto k adekvátní regeneraci, nejen že člověk není schopen vyhovovat dalším nárokům, ale také může tento stav vyústit do psychických a fyzických zdravotních problémů. z těchto důvodů je nezbytná regenerace v optimálním prostředí. Příroda se jeví jako vhodné prostředí pro regeneraci duševních a fyzických sil. Za prvé proto, že umožňuje dostat se pryč z prostředí, které na člověka působí tlaky. Za druhé má určité typické prvky či vlastnosti, které mohou lidem připadat jako podmanivé a příjemné (pro důvody, které jsme popsali v evolučních teoriích o preferencích). Jak píše Hartig, regenerační účinky přírody mohou mít evoluční základy, důvod proč však člověk v dnešní době vyhledává přírodu jsou dány naší kulturou. Tím myslí především celkovou dynamiku naší společnosti, kdy potřeba regenerace vzrůstá s vykonáváním aktivit v umělých prostředích, na základě čehož se člověk přesouvá do přírodního prostředí, aby tuto potřebu naplnil.

Dvě přední teorie, vysvětlující regenerační účinky přírody budou nyní popsány. Každá vysvětluje princip regeneračního procesu skrze jiný mechanismus a rovněž zohledňuje otázku spojitosti preferencí a regeneračních vlivů přírody.

2.3.3 Teorie regenerace pozornosti

Autory teorie regenerace pozornosti²⁴⁸ (Attention Restoration Theory) jsou Stephen a Rachel Kaplanovi. Předmětem jejich teorie je obnova psychologických zdrojů, použijeme-li terminologii z předešlé kapitoly, konkrétně regenerace z mentální únavy (mental fatigue).

Mentální únava se projevuje jako stav psychického vyčerpání člověka, který nemusí nutně vycházet ze situací, kdy děláme něco jen z povinnosti (náročný pracovní týden), ale i z těch, které si například užíváme (projekt, který nás baví). Rovněž se ale může týkat dlouhodobého stavu úzkosti či obav.

²⁴⁸ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 170-198.

Kaplanovi vysvětlují mentální únavu na konceptu záměrné a bezděčné pozornosti, jehož autorem je původně W. James (1892). Záměrná pozornost (directed attention) představuje schopnost člověka soustředit se na objekt či jev, který není nijak zajímavý a proto toto soustředění vyžaduje velké úsilí. Zaměřování pozornosti se děje nikoliv skrze vyvinutí silné mentální pozornosti na konkrétní cíl, ale spíše jako inhibice (blokování) všech ostatních podnětů, kromě samotného cíle pozornosti. Všechny rušivé a rozptylující podněty musí být blokovány, aby záměrná pozornost mohla fungovat. Bezděčná pozornost (involuntary attention), oproti tomu, nevyžaduje vůbec žádné úsilí člověka, protože je vyvolávána fascinujícími a zajímavými jevy či objekty a člověk prostě tuto pozornost věnuje daným jevům zcela automaticky. Jestliže nastane situace, kde nějaký jev či objekt upoutá naši bezděčnou pozornost, která nevyžaduje žádné úsilí člověka, vyčerpaná kapacita naší záměrné pozornosti má dostatečný prostor, aby se obnovila.

Jakou daň má vyčerpání kapacity naší záměrné pozornosti v každodenním životě? Pokud nejsme schopni blokovat rušivé podněty zvenčí a snažíme-li se vykonávat věc, která vyžaduje naši přímou pozornost, nejsme schopni vlastně efektivně fungovat. Plnění úkolů, které vyžadují naši pozornost (a se kterými se setkáváme každý den) je potom provázeno mnoha chybami. Aktivita jako např. řízení auta by potom nebyla vůbec možná nebo vysoce nebezpečná. Inhibiční kapacita (kapacita pro blokování rušivých podnětů) se dále váže také ke schopnosti nereagovat na některé podněty, když to není vhodné. Jsou to situace, kdy potřebujeme určitý čas, např. na promyšlenou nebo je zkrátka potřeba vyčkat na vhodnější situaci. Nedokáže-li člověk v této situaci nereagovat, nezapojí tak své kognitivní mechanismy a jeho chování může vést k chybám a riskantním situacím.

Dalším příkladem jsou sociální vztahy, při nichž je často potřeba inhibovat své pocity či zájmy ve prospěch hodnot a norem skupiny. Nedokáže-li se člověk v tomto smyslu kontrolovat, jeho vztahy a potažmo celý život budou do značné míry narušeny. z výzkumů zabývajících se touto tematikou vyplývá, že lidé postižení mentální únavou méně pravděpodobněji pomáhají někomu v nouzi, jsou více agresivní, méně tolerantní a méně citliví k podstatným sociálním podnětům. Posledním typickým příznakem mentální únavy je podrážděnost. Ta působí rovněž destruktivně na mezilidské vztahy a objevuje se velmi často obzvláště v přelidněných prostředích. Význam záměrné pozornosti v životě dnešního člověka má tedy nedožitelný význam. Musíme plnit úkoly a aktivity, které jsou časově náročné a vyžadují disciplínu, která závisí na záměrné

pozornosti. Kromě toho, velká část věcí, pro něž je v dnešním světě důležité využívat naši záměrnou pozornost, je na hony vzdálena tomu, co bychom označili jako „zajímavé“.

Z těchto úvah tedy vychází, že chce-li člověk zregenerovat svou vyčerpanou záměrnou pozornost či celkovou mentální únavu, potřebuje být v takovém prostředí a vykonávat takové aktivity, které nevyžadují vysoký stupeň záměrné pozornosti.

Z evolučního hlediska je schopnost soustředit se na konkrétní cíl (záměrná pozornost) silně adaptivní, umožňovala člověku přežít. Mentální únava představuje stav zmatení, ve kterém nejsme schopni být výkonní a v extrémní podobě může být pociťován až jako bolestivý. Kaplanovi tvrdí, že bolest, která provází stav zmatení, který je vyvolaný mentální únavou má adaptivní funkci, protože tolerování takového stavu by mohlo být z hlediska přežití nebezpečné. Aby se člověk svého zmatení mohl zbavit, potřebuje se dostat do takového prostředí, ve kterém ve svém stavu zmatení nebude ohrožen a bude mu umožněno se potýkat s touto bolestí a zmatením. Jaké prostředí umožní člověku potýkat se s bolestí a zmatením, aniž by se ještě více vyčerpal? Takové, kde se cítí bezpečně a jistě. Zde Kaplanovi odkazují na environmentální preference, které ukázaly, že lidé preferují prostředí, ve kterých mohou efektivně fungovat, která zvyšují pocit bezpečí a kompetentnosti. Takové prostředí je rovněž pociťováno jako příjemné. A protože bolest a rozkoš mají v nervovém systému člověka tendenci se vzájemně blokovat, je možné říci, že v příjemném prostředí se člověk může bezpečně potýkat se svou bolestí, která je kontrolovaná příjemností vyvolanou tímto prostředím. Příjemný prožitek by navíc měl snížit potřebu uplatňovat záměrnou pozornost. Příjemná prostředí (ve smyslu optimálního fungování) jsou, jak víme z výzkumů, ta preferovanější. A jelikož příroda hraje velmi důležitou roli v tom, co je lidé preferují, jak jsme viděli, lze na teoretické úrovni vyvodit, že přírodní (tedy preferovaná) prostředí by měla být zároveň regenerační.

Kaplanovi navrhnou koncept *regeneračního prostředí* (restorative environment), které má čtyři specifické kvality – fascinaci, potřebu změny prostředí nebo-li „být pryč“, rozsah a kompatibilitu. Ačkoliv sami uznávají, že regeneračním prostředím může být celá řada prostředí, uvádějí argumenty, proč příroda má předpoklady mít obzvláště silnou regenerační kvalitu.

Centrálním prvkem regeneračního prostředí je *fascinace* (fascination). Termín fascinace je v teorii Kaplanových používán místo Jamesova pojmu bezděčné pozornosti. Fascinující podněty vyvolávají u člověka bezděčnou pozornost, která mu dovoluje

dobře fungovat, aniž by použil zaměřenou pozornost. Té se naopak dostává dostatek prostoru, aby se mohla regenerovat. Jakkoliv je fascinace v procesu regenerace stěžejní, nestačí ale sama o sobě, aby se člověk dostatečně zregeneroval. Fascinující objekt, který není součástí širšího kontextu, se stane tak spíše krátkodobým rozptýlením. Proto je zapotřebí všech čtyřech složek, které Kaplanovi uvádějí. Fascinace se může týkat různých objektů či jevů. z hlediska přírody jsou to především zvířata, mraky, slunce, krásné scenérie, ale rovněž procesy jako růst, úspěch, predátorství nebo přežití.

Kaplanovi rozlišují mezi tzv. *měkkou a tvrdou fascinací*. Tvrdá fascinace naprosto upoutá bezděčnou pozornost člověka, takže nemůže myslet na nic jiného. Měkká fascinace ale naopak navozuje reflektivní stav. Není tolik silná v intenzitě pozornosti a zároveň zahrnuje i určitý estetický prvek, tedy to, co nás vlastně fascinuje. s estetikou, která přináší pocit příjemného a s bezděčnou pozorností, je možná reflexe. Proto mohou být připuštěny i myšlenky, které dříve působily bolest. Příroda je na fascinující prvky velmi bohatá, obzvláště příroda v blízkosti bydliště člověka (zahrady, parky), jak ukázaly výzkumy, umožňuje zapojit měkkou fascinaci. Světlo hrající si na listech stromů, mraky různých tvarů a bohaté nálady přírody se ukázaly jako obzvláště fascinujícími prvky.

Dalším regeneračním faktorem je potřeba změny prostředí, *potřeba „být pryč“* (being away). Lidé, kteří se chtějí zregenerovat si často přejí někam „uprchnout“. Tento faktor se váže k potřebě uniknout od přítomnosti, která člověku není příjemná nebo ho vyčerpává. Může jít o útěk od rušivých vlivů (např. od hluku, přelidnění), od určitého konkrétního předmětu (např. práce) nebo obecně od mentální námahy či úsilí. Příroda, ať už blízká (např. v okolí bydliště, zahrada aj.) nebo vzdálená (např. divočina) představují ideální kritérium pro splnění této podmínky. Jelikož v dnešních vyspělých zemích už příroda není obvyklou součástí běžného života, výlet kamsi na daleké místo do přírody může být příkladem uspokojení potřeby „být pryč“. Stejně tak, vyjde-li si ale zahrádkář obejít a zkontrolovat svou zahradu, může se cítit být dalece vzdálen od svých denních psychických problémů. Potřeba změny prostředí se tedy nemusí vázat přímo k fyzické vzdálenosti, ale má významný psychologický charakter. V obou případech je příroda vhodným kandidátem pro uspokojení této potřeby.

Rozsah (extent) představuje třetí podmínku regeneračního prostředí. Zahrnuje v sobě požadavek prostoru a propojenosti jednotlivých prvků prostředí, tak aby člověk měl pocit, jako by byl součástí jiného, samostatně existujícího světa. Prostorem se myslí fyzické místo, zároveň může jít i o prostor imaginární, která si člověk představuje, např.

jako pokračování prostoru, který vidí. Prostor nemusí být velikostně nijak rozsáhlý, ale dává člověku pocit, že v sobě skrývá mnohem více k prozkoumání, než je bezprostředně evidentní. Příkladem jsou japonské zahrady, kde s pomocí miniatur a propojenosti prvků je navozen pocit intenzivního prostoru, který tvoří jakoby svět sám pro sebe. Prostor zajišťuje, že v prostředí je dostatek věcí k vidění, prožití i zamyšlení. Propojenost či spojitost jednotlivých prvků prostředí musí být patrná na první pohled a dávat prostředí smysl ucelenosti.²⁴⁹ Z předešlé kapitoly o preferencích je patrné, že spojitost je vlastností typickou pro přírodní prostředí. Jak píše Franěk: „*Přírodní prostředí je samo o sobě vizuálně koherentní na rozdíl od městského, kde kromě výjimek (např. udržovaná historická městská centra) existuje mnoho prvků, které spolu nesouvisí (nesoulad fasád domů, reklam, parkujících automobily atd.)*.“²⁵⁰

Kompatibilita (compatibility) znamená, že potřeby, zájmy, cíle a sklony jedince jsou v souladu s možnostmi, které nabízí dané prostředí, v rámci jehož má dojít k regeneraci. Příkladem, kdy prostředí není kompatibilní s potřebami jedince, je situace, kdy se člověk snaží soustředit na čtení velmi těžkého textu ve veřejné knihovně, která je ale plná hlučně bavících se lidí. O kompatibilitě se dá hovořit trochu abstraktněji jako o „rezonanci“ mezi člověkem a prostředím. Pokud dojde k rezonanci mezi všemi potřebami jedince a prostředím, může se člověk cítit jako součást většího celku. Může zažívat pocit „jednoty“ s prostředím, který pocítovali účastníci outdoorového kurzu, v rámci kterého Kaplanovi provedli výzkum. Tito jedinci pocítili, že nemají potřebu „mít věci pod kontrolou“. Naopak, po čase stráveném přírodě zjistili, že se mohou uvolnit a začali se cítit jako součást většího celku, který je větší než oni sami, vnímají ho jako nesmírně důležitý a který je trvanlivý v čase. Obecně je pro člověka efektivní fungování v přírodě snadnější než v civilizovaných prostředích. Rezonancí s prostředím může být mnoho, např. role predátora (rybaření, lov), role pohybu v prostoru (pěší turistika), role domestikování „divoké přírody“ (zahradničení, péče o domácí zvířata), pozorování zvířat (sledování ptactva, návštěvy zoo), dovednosti týkající se přežití (založení ohně, postavení přístřešku) atd.²⁵¹

Proces regenerace lze dále rozdělit do čtyř fází, které se liší kvalitou regenerace, kterou poskytují. Každá vyšší fáze vyžaduje vyšší kvalitu prostředí a delší čas, strávený

²⁴⁹ Srov. KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework, s. 173-174.

²⁵⁰ FRANĚK, M. Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku. In *Člověk + příroda = udržitelnost?* [online]. Praha: Zelený kruh, 2009 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW: <http://www.zelenykruh.cz/dokumenty/300409-clovek-priroda-fin.pdf>, s. 15.

²⁵¹ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 185-195.

v prostředí. (1) Během první fáze znamená „vyčištění hlavy“ od všech zbytkových útržkovitých myšlenek, které se vážou různým zdolaným povinnostem a problémům. (2) Ve druhé fázi dochází k regeneraci vyčerpané kapacity záměrné pozornosti. (3) Ve třetí fázi jde o hlubší pročištění mysli od různých mentálních zbytků, které mohou pocházet z minulých dnů, měsíců i let a narušovat výkonnost jedince. Aby byl nastolen stav „mentálního ticha“, je k tomu zapotřebí měkké fascinace. (4) Poslední fáze vyžaduje nejvíce času a vysokou kvalitu prostředí (v ohledu na zmíněné čtyři faktory), aby nastala skutečně hluboká regenerace mentální složky člověka. Pokud je dosaženo této fáze, člověk je schopen reflektovat svůj život, skutky, možnosti, priority a cíle. z funkčního hlediska má taková reflexe obrovský význam. Člověk, který neprovádí reflexi svého života může chybovat nejen z funkčního hlediska, ale rovněž v morální sféře.²⁵²

Hartig a kol. podrobili teorii regenerace pozornosti dvěma výzkumům, ve kterých zjišťovali, zda přírodní prostředí mají schopnost lépe regenerovat pozornost než prostředí urbánní. Kapacita záměrné pozornosti byla převedena do roviny výkonnosti při provádění úkolů, které vyžadovali od subjektů soustředění pozornosti. V prvním výzkumu byli jedinci rozděleny do tří skupin. Jedni trávili dovolenou v divoké přírodě, druzí v městě a třetí neměli vůbec žádnou dovolenou. Všichni účastníci podstoupili před i po dovolené test, který byl náročný na udržování záměrné pozornosti. Ti, kteří strávili dovolenou v přírodě vykazali v následném testu výrazně lepší výsledky než v prvním testu. Ostatní skupiny vykazali zhoršení pozornosti oproti původnímu testu. Ve druhém výzkumu tři skupiny studentů strávili čtyřicet minut procházkou v přírodním prostředí, městském centru nebo pasivní relaxací (poslechem hudby a čtením časopisů). Studenti, kteří strávili čas procházkou v přírodě vykazali lepší výkon v testu, a tedy se prokázalo, že jejich záměrná pozornost dosahovala vyšší koncentrace než tomu bylo u ostatních skupin.²⁵³ Další výzkum potvrdil, že kontakt s přírodním prostředí má pozitivní vliv na sebedisciplínu dětí. Sebedisciplína byla v tomto výzkumu pojata jako schopnost koncentrace (schopnost soustředit se na daný úkol), útlumu (inhibice) impulzivního chování (schopnost nejednat impulzivně a začlenit do jednání i přemýšlení nad problémy či důsledky) a oddálení požitku (ve smyslu zaměření se místo na okamžitou odměnu spíše na vzdálenější, spojenou s dlouhodobými cíli). Autoři usuzují, že

²⁵² Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 195-198.

²⁵³ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 151; HARTIG, T. et al. Restorative effects of natural environment experience, s. 3-26.

sebedisciplína může čerpat z kapacity záměrné pozornosti, protože všechny tři atributy sebedisciplíny v sobě zahrnují inhibiční mechanismy, na základě kterých funguje záměrná pozornost. Ve výzkumu se zkoumal vliv přírody dostupné blízko bydliště. u dívek bylo zjištěno, že vizuální kontakt s přírodou jim zvyšuje sebedisciplínu ve všech třech bodech. u chlapců nebyl prokázán pozitivní vliv přírody na sebedisciplínu, což je ale možné vysvětlit tak, že chlapci si hrají dál od místa bydliště, tudíž s touto přírodou nepřijdou příliš do styku.²⁵⁴ Evidence, že určitá přírodní prostředí mají regenerační vliv na mentální únavu je velmi hojná. Hartig odkazuje na další výzkumy, které potvrdily teorii Kaplanových.²⁵⁵

2.3.4 Psychoevoluční teorie

Ulrichova psychoevoluční teorie (psychoevolutionary theory) stojí ve zdánlivém protikladu k teorii regenerace pozornosti, protože její základní myšlenka vychází z emocionálního a nikoliv kognitivního principu. Ulrich sám svou teorii řadí k evolučnímu přístupu, jeho práce se však týká spíše reakcí na přírodní prostředí než preferencí, jako je tomu u většiny autorů, zastávajících evoluční přístup (jak jsme ostatně viděli v kapitole o preferencích).²⁵⁶ Specifičnost této teorie vidí Ulrich v tom, že kromě estetických preferencí zahrnuje také širokou škálu emocionálních a fyziologických aktivačních reakcí člověka, včetně procesu regenerace, na různé obsahy a uspořádání přírodního prostředí. Přesněji, preference jsou pro Ulricha tvořeny konkrétní emoci (např. strachem, hněvem, smutkem), která má přímou souvislost se stresem nebo regenerací. Vycházejí z poznatku, že redukce stresu je jedním z nejčtenějších přínosů, který lidé přisuzují rekreačním pobytům a aktivitám v divoké i městské přírodě, Ulrich se pokouší objasnit otázku, proč a jak příroda může pozitivně působit na člověka.²⁵⁷

²⁵⁴ Srov. TAYLOR, A. F. et al. Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children., s. 49-63.

²⁵⁵ Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 152.

²⁵⁶ Ulrichova práce je jedinečná v tom smyslu, že spojuje teorii preferencí a ale i vlivu prostředí na psychofyzické zdraví člověka. Mohla by být tedy zařazena do kapitoly o preferencích i do kapitoly o regeneračních účincích přírody. Obvykle je ale spíše zdůrazňována jeho teorie regenerace či zotavení ze stresu, částečně také proto, že tato část jeho teorie získala nejvíce výzkumů.

²⁵⁷ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 203-207.

Ulrich vychází z předpokladu existence biologicky předurčeného učení (viz kapitola 2.2.2), v jehož rámci se lidé naučili adaptivním pozitivním i negativním reakcím na přírodu, proto aby přežili. Z hlediska těch pozitivních se jedná o pozitivní *regenerační reakce* (restoration response) na taková prostředí, v nichž je člověku umožněna regenerace, poté co prožil situaci spojenou se stresem nebo hrozbou. Když už člověku nehrozí stres, může na konkrétní typy prostředí vykazovat reakce typu *libosti/pozornosti/vstupu* (liking/attention/approach), v případě, že takové prostředí nabízí zdroje potravy, relativní bezpečnost ad. Tento proces funguje i obráceně, je-li člověk v situaci ohrožení, dostaví se adaptivní stresová reakce, která má podobu *nelibosti/pozornosti/vyhnutí se* (dislike, attention, avoidance). Vstoupil-li by proto např. dávný předek člověka do prostředí, v němž hrozilo nějaké nebezpečí, např. had, pocítil by ihned negativně zabarvenou emoci (např. strach), zaměřil na objekt svou pozornost, tím by se v něm vyvolala aktivační reakce na fyziologické úrovni a poté by se snažil dostat se z bezprostřední blízkosti nebezpečí. Jelikož oba typy těchto reakcí (na stres či regenerační) měli podle Ulricha velkou důležitost z hlediska jeho přežití, Ulrich vyvozuje, že dnešní člověk si v sobě stále nese biologickou připravenost pohotově reagovat prostřednictvím pozitivních emocí na určitá neohrožující přírodní prostředí, která mu umožní regeneraci ze stresu. Zároveň je tím i vysvětleno, proč člověk nedisponuje takovou biologickou připraveností určitým způsobem reagovat na městská prostředí.²⁵⁸

Z hlediska regenerace nás zajímá především otázka regeneračních reakcí, které souvisejí se stresujícími situacemi. Abychom chápali Ulrichovu teorii, je potřeba objasnit dva její prvky – jakou roli hraje v regeneraci prostředí a jak pojímá stres.

U prostředí záleží na jeho konkrétním obsahu a uspořádání, zda bude mít regenerační kvality. Ulrich stanovuje pro prostředí s regeneračními kvalitami tyto podmínky: střední intenzita (moderate depth), komplexita (moderate complexity), přítomnost vizuálně atraktivních prvků (the presence of focal point), hrubá strukturální kvalita (gross structural qualities) a přírodní prvky (natural contents) jako vegetace a voda.²⁵⁹

Hovoříme-li o stresu, Ulrich vychází z Bauma, který ho definuje jako proces, kdy jedinec psychologicky, fyziologicky a často i svým chováním reaguje na situaci,

²⁵⁸ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. s. 207-209.

²⁵⁹ Srov. HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings, s. 110.

kladoucí zvýšené nároky nebo hrozby na osobní pohodu člověka. Psychologická složka zahrnuje kognitivní hodnocení situace, emoce jako strach, hněv nebo smutek a copingové reakce (reakce na zvládání zátěžových situací²⁶⁰). Fyziologická složka zahrnuje aktivační reakce v kardiovaskulárních (srdce a cévy), skeletomuskulárních (kosti a svaly) a neuroendokrinních (souhrn nervových a endokrinních procesů²⁶¹) systémech organismu, které zajišťují mobilizaci jedince, aby dokázal čelit stresující situaci. Pokud jsou mobilizováním vyčerpány zdroje energie, dochází k celkové únavě. Ve složce chování se potom stres může manifestovat mnoha způsoby – např. vyhýbavým chováním, konzumací alkoholu či cigaret, poklesy v kognitivním výkonu apod.

Zdravotních následků spojených se stresem je mnoho. Především jsou to různá psychosomatická onemocnění. Psychosomatika zjednodušeně znamená působení psychiky na tělo. Vznikají tak afektogenní nemoci, které jsou výsledkem souvislosti afektů a změn v útrokách. Typickým příkladem jsou žaludeční vředy, vysoký krevní tlak nebo astma. Dalšími příznaky a důsledky stresu jsou napětí, rozladěnost, stavy úzkosti, deprese, podrážděnost, agresivní impulzy, neurotické zlozvyky, nespavost, poruchy koncentrace pozornosti a myšlení ad. Stres je do jisté míry potřebný k tomu, aby utužoval organismus a „zoceloval osobnost“. Nutným požadavkem však je, že člověk je schopen mobilizovat své psychické síly a má oporu ve svém nejbližším sociálním okolí.²⁶² Pokud se člověk ze stresu nezotaví, může skrze chronickou aktivaci (chronic arousal), potlačení imunitních funkcí (immune suppression) a další aspekty alostatické zátěže²⁶³ (allostatic load) dojít k vážnému oslabení jeho fyzického zdraví.

Proces regenerace Ulrich chápe jako zotavení se ze stresu (stress recovery), které zahrnuje řadu pozitivních změn v psychologické a fyziologické rovině, stejně jako v oblasti chování a funkčních schopností, včetně kognitivních funkcí. Pro Ulricha je preference vůči prostředí chápána jako emoční reakce (nikoliv kognitivní, jako

²⁶⁰ „Coping“ je do češtiny překládán jako „zvládání stresu“. Mezi nejdůležitější faktory, které se podílí na zvládání stresu patří *osobnostní faktory* (odolnost, kognitivní a emocionální zvládnutí ad.) a *zázemí stresované osoby* (především zázemí a podpora nejbližšího sociálního prostředí je velmi důležitá). Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 545.

²⁶¹ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 349.

²⁶² Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 87. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 546.

²⁶³ „Alostáza je pojem označující trvalé přizpůsobování se proměnám zevního prostředí. Alostatická zátěž je index sčítající opotřebení organismu, které vzniká opakovanou mobilizací velkého počtu funkčních systémů kvůli zátěži plynoucí ze zevního prostředí, a to po delší dobu.“ KOUKOLÍK, F. Bída matkou bídy. In MEDICAL TRIBUNE CZ. Tribuna lékařů a zdravotníků [online]. Praha: MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o., 2009 [cit. 10. března 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.tribune.cz/clanek/13951-bida-matkou-bidy>.

u Kaplanových) a je vyjádřena a vztahuje se vždy k jedné emoci (např. strach, zájem, vztek, smutek). Má opět charakter adaptivní, nevědomě vyvolané, základní emocionální reakce (líbí, nelíbí) na přírodní prostředí, která ovlivňuje pozornost, následné kognitivní procesy, fyziologické reakce a chování (vstup, vyhnutí se).²⁶⁴ Základní proces regenerace či zotavení ze stresu se tedy odehrává takto: pokud člověk, který prožil nějakou ohrožující či stresuplnou situaci vstoupí do přírodního prostředí (které má výše zmíněné kvality), vzbudí se v člověku zájem s pozitivní emoci (preference), je upoutána jeho pozornost a tak se zamezí oběhu negativních myšlenek, na základě čehož se může snížit vysoká fyzická aktivace, vyvolaná předešlým stresem (např. zvýšený krevní tlak, svalové napětí, srdeční rytmus).²⁶⁵ Následně by se měl dostavit pocit snížení negativně laděných emocí jako např. strach a zároveň by místo negativních emocí měly v člověku postupně začít převládat příjemnější emoce. Tak dojde k celkové regeneraci ze stresu.²⁶⁶

Ulrichově teorii bylo věnováno relativně hodně výzkumů. Jeho výzkum vlivu přírody na stres studentů, vyvolaný zkouškou, kdy byly zaznamenány pozitivní pocity a redukce stresu po shlédnutí přírodních scénérií a výzkum z nemocničního prostředí, kde se potvrdilo, že pohled na malý plácek se stromy zlepšuje pooperační stav pacientů patřily mezi úplně první výzkumy.²⁶⁷ Dále Ulrich provedl výzkum, ve kterém pouštěl vysokoškolským studentům střídavě videa s různými tématy. Nejprve se studenti dívali na stresující video, které zobrazovalo různé simulované pracovní úrazy z průmyslové pracovní sféry. Poté jim byla pouštěna desetiminutová videa zobrazující přírodní nebo urbánní prostředí. Subjektivní výpovědi účastníků ukázaly, že videa s přírodní tematikou vedla ke kladnějším pocitům účastníků a tyto výsledky byly rovněž potvrzeny měřením fyziologických stavů (snížil se krevní tlak, svalové napětí a kožní vodivost).²⁶⁸ Dále výzkumy, uvedené v kapitole regenerace pozornosti, uskutečněné Hartigem a kol. rovněž zkoumaly efektivitu vizuálního kontaktu s přírodou na snížení stresu. První se uskutečnil výzkum, kdy lidé, náhodně rozdělení do tří skupin trávili dovolenou v divoké přírodě, ve městě a nebo vůbec žádnou neměli. u participantů, kteří trávili dovolenou v přírodě byl nejprve zjištěn po návratu do města vzrůst negativních pocitů, asi po třech týdnech ovšem vykazovali celkově nejvyšší hodnoty pozitivních

²⁶⁴ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 202-209.

²⁶⁵ Srov. HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings, 149-150.

²⁶⁶ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 204.

²⁶⁷ Srov. ULRICH, R. S. Visual landscapes and psychological well-being, s. 17-23; ULRICH, R. S. View through a Window May Influence Recovery from Surgery, s. 420-421.

²⁶⁸ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 201-230.

pocitů – cítili se celkově šťastni. Ve druhém výzkumu, kdy tři skupiny lidí podnikly vycházku buď do přírody, do centra města a nebo pasivní relaxaci, se opět potvrdilo, že jedinci, kteří se procházeli v přírodě se cítili lépe a šťastněji než ostatní jedinci a rovněž u nich poklesly negativní pocity.²⁶⁹ Výzkum Herwagena a Orianse zkoumal úzkost pacientů zubařské kliniky. Výsledky, zahrnující subjektivní výpovědi účastníků a měření srdeční frekvence ukázaly, že pacienti byli méně vystresovaní, když na stěně čekárny visel obraz s motivem přírodní scenérie, než když byla zeď prázdná.²⁷⁰ Na další výzkumy z této oblasti odkazuje Hartig a Ulrich.²⁷¹

2.3.5 Teorie regenerace pozornosti a psychoevoluční teorie - shrnutí

Ulrich teorii regenerace pozornosti kritizuje v ohledu na to, že je-li fascinace prvek, zmírňující mentální únavu, musí být také bráno v úvahu, že bezděčná pozornost s netýká pouze příjemného přírodního prostředí, ale je součástí reakcí na stresující přírodními prvky (např. had nebo pavouk vyvolávají stres). a tato stresující situace se rozhodně nedá označit za regenerační. Zde vidí mezeru v teorii Kaplanových a navrhuje, aby byla doplněna ještě o jiný mechanismus, který by regeneraci pozornosti doplňoval.²⁷² Kaplan na tuto kritiku reaguje tak, že říká, že Ulrich asi opomněl, že fascinace (bezděčná pozornost) není jediným prvkem regeneračního modelu, ale že všechny čtyři prvky regeneračního prostředí jsou podmínkami pro regeneraci z mentální únavy.²⁷³

Hartig a kol. se zabývali otázkou, zda teorie regenerace pozornosti a psychoevoluční teorie se mohou vzájemně doplňovat nebo si konkurují. Ačkoliv Ulrich se domnívá, že pozornostní únava vzniká důsledkem stresu, podle Kaplana pozornostní únava pouze zvyšuje náchylnost jedince ke stresu.²⁷⁴ Ulrich na základě studií poukazuje na to, že mentální únava není izolovaným stavem, jak ji popisují Kaplanovi, ale je doprovázena emočními (často negativně laděnými) a fyziologickými aspekty. V tomto světle vidí Ulrich mentální únavu jako součást stresového stavu různě

²⁶⁹ Srov. HARTIG, T. et al. Restorative effects of natural environment experience, s. 3-26.

²⁷⁰ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 201-204.

²⁷¹ Srov. HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings, s. 150; ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 203-204.

²⁷² Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 201-206.

²⁷³ Srov. KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework, s. 172-173.

²⁷⁴ Srov. HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings, s. 110.

silné intenzity, který vzešel z námahy nebo mentálních stresorů.²⁷⁵ Kaplanovi ale chápou stres jako stav, kdy se člověk připravuje na předjímanou událost, která pro něj může představovat hrozbu či újmu. Uznávají, že mentální únava může vznikat za těchto podmínek, na druhé straně ale vzniká i tehdy, když si člověk například *užívá* tvrdou práci, ačkoliv ho vede k vyčerpání. Dále píše: „(...) *pokud by vás honil medvěd, bude to asi velmi stresující situace. Nemusí to však ještě vyústit v mentální únavu.*“²⁷⁶ Podle Hartiga a kol. se mohou tyto dvě teorie vzájemně doplňovat s ohledem na výchozí stav z něhož se člověk regeneruje. Zvýšení fyziologické aktivace a nárůst negativních emocí jako charakteristik stresu se může objevit aniž by s tím souvisela mentální únava. Naopak, mentální únava nemusí být vždy doprovázena zvýšenou aktivací a nárůstem negativních emocí. Tyto výchozí stavy, udávající, z čeho se člověk potřebuje regenerovat se tedy mohou objevit někdy samostatně a někdy mohou být ve vzájemném vztahu nebo se krýt. Že se tyto teorie mohou doplňovat a zároveň existovat samostatně může být podpořeno faktem, že fyziologické regenerační efekty se objevují velmi rychle – během čtyř minut, emocionální efekty během deseti až patnácti minut. Regenerační vlivy na pozornost se však objevují až po delším čase, podle výzkumu Hartiga a kol. to bylo po čtyřiceti minutách, podle jiných výzkumů se neobjevily konzistentně během patnácti až dvaceti minut.²⁷⁷

Posledním otázkou, která zbývá zodpovědět v kontextu obou teorií je hypotéza obou autorů, že preference pro přírodní prostředí má spojitost s regeneračními prostředími. Jednoduše řečeno, tento předpoklad zní, že pokud nějaké prostředí silně preferujeme, je velmi pravděpodobné, že na nás bude působit regeneračně. Touto otázkou se zabývaly některé výzkumy. Van den Bergová a kol. zkoumali mediační (zprostředkující) roli regenerace v environmentálních preferencích. Účastníkům bylo nejprve puštěno stresující video a následně video zobrazující přírodní nebo urbánní prostředí. Před i po shlédnutí videí byla zjišťována nálada účastníků, ti rovněž hodnotili krásu shlédnutých prostředí a po shlédnutí videa s přírodní tematikou podstoupili test na zjištění koncentrace. Výsledky ukázaly, že přírodní prostředí byla hodnocena jako nejpreferovanější, a rovněž po shlédnutí videa s přírodní tematikou došlo u účastníků k výraznějšímu zlepšení v náladě a nepatrnému zlepšení v koncentraci oproti těm, kteří sledovali video s urbánním prostředím. Celkově byla zjištěno, že regenerace ze stresu

²⁷⁵ Srov. ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments, s. 201-206.

²⁷⁶ KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 178.

²⁷⁷ Srov. HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings, s. 110-121.

měla značný podíl na tvorbě preference pro přírodní prostředí oproti urbánnímu a byla tak potvrzena adaptivní funkce environmentálních preferencí.²⁷⁸ Další výzkum využil dvou rozdílných skupin k tomu, aby odděleně hodnotily jak se jim líbí různorodé přírodní parky (cekem 74) a jaká je podle nich pravděpodobnost, že by se v daném parku mohli regenerovat. Ač tyto skupiny hodnotily pouze jednu kvalitu nezávisle na druhé, ukázalo se, že preference a odhad regeneračních kvalit spolu vysoce korelovaly.²⁷⁹ V sérii dalších výzkumů se Hartig a Staats zabývali otázkou, zda a jak může preference fungovat ve prospěch regenerační zkušenosti. Ve výzkumech se ukázalo, že rozdíly v preferencích pro procházku po lese oproti procházce po městě byly výraznější, pokud měli jedinci silnější potřebu se regenerovat. Dále bylo zjištěno, že preference jedinců pro procházku po lese či městě silně korelovaly s hodnoceními toho, jaká bude pravděpodobnost, že na dané procházce by mohly zregenerovat svoji pozornost.²⁸⁰

2.3.6 Další vlivy kontaktu s přírodou na zdraví člověka

Kromě výše dvou popsaných teorií, včetně výzkumů, které z nich vycházejí, existují ještě jiné výzkumy, přinášející další důležité poznatky o vlivu přírody na zdraví člověka. Franěk z psychologického hlediska vyzdvihuje a vysoce hodnotí výzkumy, které byly prováděny v 90. letech 20. století na sídlišti v Chicagu. Toto sídliště se skládá z dvaceti čtyř stejných panelových domů. Původně byla v prostorách okolo a mezi jednotlivými domy udržována zeleň a stromy, z finančních důvodů však byla časem zeleň odstraňována. Od aktu odstraňování bylo však postupně upuštěno. Jako výsledek jedna část sídliště zůstala holá jen s betonovými a asfaltovými plochami a druhá část si udržela své vzrostlé stromy a zeleň. V tomto prostředí se rozhodli uskutečnit šetření výzkumníci z University of Illinois at Urbana-Champaign. Jejich výzkum představuje jedinečný přirozený experiment, protože pochází ze skutečných podmínek lidí a skutečného prostředí. Bylo zjištěno, že obyvatelé zelené části byli celkově spokojenější a psychicky odolnější, čímž vzrostla i jejich pozornostní kapacita a schopnost koncentrace. Další výzkum se zaměřoval na sociální chování a vztahy obyvatel. V souhrnu výsledky ukázaly, že lidé, žijící v blízkosti zeleně, obzvláště pak

²⁷⁸ Srov. VAN DEN BERG, A. Environmental preference and restoration: (How) are they related?, s. 135-145.

²⁷⁹ Srov. HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings, s. 152.

²⁸⁰ Tamtéž, s. 153-154.

stromů, vykazovali vyšší sociální kontakty, trávili více času venku a celkově měli se svými sousedy lepší vztahy a více vyvinutý pocit společenství. Zároveň mezi nimi panovaly lepší rodinné vztahy a preferovali pozitivnější a konstruktivnější způsob řešení problémů. Obyvatelé části bez zeleně naopak venku čas téměř netrávili a jejich sociální kontakt se sousedy byl značně omezenější. Coley a kol. shrnují, že bylo prokázáno, že přítomnost stromů v urbánních prostředích zvyšuje míru a kvalitu sociálního kontaktu. Zároveň poznamenávají, že sociální kontakt se může zvýšit i v důsledku toho, že lidé, kteří mají možnost kontaktu s blízkou přírodou mohou regenerovat svoji pozornostní kapacitu (podle teorie Kaplanových), čímž zvýší svoji citlivost pro vzájemné mezilidské vztah, sníží podrážděnost a agresivitu a jsou vnímavější k významným sociálním podnětům (social cues).²⁸¹ Další výzkumy uskutečněné v rámci tohoto sídliště přinesly poznatky, že děti, které si hrály v „zelené“ části sídliště častěji využívaly kreativních her (hry s panenkou, skládání jednoduchých písní atd.), oproti dětem z „nezelené“ části, které preferovaly hry s jasně stanovenými pravidly (např. fotbal). Další výzkum se zabýval vlivem zeleně na vandalismus, asociální chování a kriminalitu. Bylo zjištěno, že „zelená“ část sídliště vykazuje menší četnost výskytu vandalismu a kriminality než „nezelená“ část sídliště. Lidé se cítili v prostředích se stromy a zelení bezpečněji a preferovaly je.²⁸²

Nic z toho, co bylo o vlivech přírody řečeno nehovoří o negativních vlivech přírody na zdraví člověka, vyjma teorie biofobie Rogera Ulricha, který přírodě rovněž přiznává roli, která je zdrojem stresu. V této práci není rozsah zkoumat hazardy a katastrofy spojené s přírodou a jejich vliv na lidské zdraví. Alespoň ale shrňme, že příroda není vždy pouze bezpečným místem, ale je i místem, kde člověk může utrpět vážné zranění či smrt a to z mnoha důvodů.²⁸³ Tato práce se zabývá vlivy přírody tak, jak byla definována v kapitole 1.4.1, tzn. většinou jde o přírodu, která není zcela nedotčená člověkem, ale spíše se s ní můžeme setkávat v běžném životě, zahrnuje však i prostředí divoké přírody. i přes jasné potenciální nebezpečí, které skrývá například divoká příroda ovšem stále zůstává faktem, že lidé jsou motivováni se s touto divokou přírodou setkat i s rizikem nebezpečí. z jednoho průzkumu z kanadského prostředí, který zkoumal

²⁸¹ Srov. FRANĚK, M. Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku, s. 10-11; COLEY, R. L., KUO, F. E., SULLIVAN, W. C. Where does community grow? The social context created by nature in urban public housing, s. 468-494.

²⁸² Srov. FRANĚK, M. Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku. In *Člověk + příroda = udržitelnost?* [online]. Praha: Zelený kruh, 2009 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW:

<http://www.zelenykruh.cz/dokumenty/300409-clovek-priroda-fin.pdf>, s. 11-12.

²⁸³ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 320.

přístupy turistů k různým nebezpečím například vzešlo, že 42 % lidí by se vydalo na túru do oblasti, která byla označena varovným znakem, že v blízkosti se mohou nacházet medvědi grizzliové, 82% řeklo, že by se na ně rádo podívalo v divočině, ale z bezpečné vzdálenosti.²⁸⁴ Faktory nebezpečí v přírodě bez pochyby jsou, faktory pozitivních účinků však také.

²⁸⁴ Srov. GIFFORD, R. *Environmental Psychology*, s. 319.

3. Východiska environmentální psychologie pro výchovu v přírodě

Výchova v přírodě může být pojata více způsoby, což bylo patrné z výzkumů Turčové (viz kapitola 1.2.2). V České republice ji různí experti z oblasti aktivit a výchovy v přírodě chápou jako (1) samotný proces učení či výchovy, (2) jako hraniční disciplínu nebo (3) pedagogiku využívající „jiné prostředí“, či složku přírodní výchovy. Podstatné je, že má charakter neformální, mimoškolní výchovy. Neuman (viz kapitola 1.2.3) do výchovy v přírodě řadí dva směry – environmentální výchovu a výchovu dobrodružstvím. Výchovu v přírodě chápe jako metodu výchovy, která využívá přírodního prostředí a která probíhá skrze zkušenostní učení. Výchova v přírodě směřuje k všestrannému rozvoji osobnosti, přičemž jako prostředku k dosažení tohoto cíle využívá různé aktivity v přírodě. Dále hledá způsoby, jak přenést výchovné a učební postupy do přírody a jak získat více znalostí o přírodě a vztahu lidí k přírodě.

Hanuš a Jirásek (viz kapitola 1.3) shrnují základní principy výchovy v přírodě: (1) výchova v přírodě zdůrazňuje vedle člověka i jeho prostředí – fysis, (2) výchova v přírodě směřuje k intenzivnímu prožívání, které harmonicky rozvíjí osobnost jedince, (3) skrze reálnost přírody je výchova v přírodě spojena s opravdovostí a pravdivostí, různá prostředí mohou klást na člověka vysoké nároky na mnoha úrovních - psychické vyrovnanosti, kolektivního jednání, fyzické zdatnosti, morální vyspělosti, (4) výchova v přírodě působí na harmonický a komplexní rozvoj osobnosti, (5) výchova v přírodě je prostorem pro setkávání – s přírodou, se sebou, s ostatními a v tomto smyslu může pomáhat formovat osobnost jedince, vytvářet si názory, obhajovat a přijímat jejich zdůvodněnou změnu.

Podstatnou součástí výchovy v přírodě je prostředí, ve kterém se odehrává – přírodní prostředí. To je pojímáno široce. Jak zdůrazňuje Jirásek (viz kapitola 1.3) příroda (v pojetí výchovy v přírodě) člověka přesahuje (jako kosmos) a zároveň je člověk její neoddelitelnou součástí. Není pojímána jako objekt vědeckého zkoumání, ani jako cosi „nesvéprávného“, co by měl člověk chránit. Příroda znamená přirozenost, to čím věci ve skutečnosti, bytostně jsou.

V environmentální psychologii je příroda a přírodní prostředí zkoumáno především ve vztahu k preferencím a regeneračním účinkům. Budeme-li vycházet z evolučních přístupů (viz kapitola 2.2.2), které postulují, že preference jsou vrozené

všem lidem napříč kulturami, budeme preference chápat jako vnitřní a vrozené ukazatele estetického charakteru, které nás vedou směrem k takovým prostředím, ve kterých náš organismus může efektivně fungovat. Podle autorů evoluční teorie je takovým prostředím příroda (v určité žádoucí podobě), protože v ní se člověk po dobu evoluce vyvíjel a proto se přizpůsobil na mnohé její charakteristiky a obsahy. Oproti tomu civilizace je svou dobou existence okamžikem prchavým ve srovnání s evolucí a člověk se nemohl jako živočišný druh adaptovat na městská prostředí. Teorie preferencí potom plynule přechází v teorii regenerace (viz kapitola 2.3). Ačkoliv v teorii regenerace v přírodním prostředí existují dvě stěžejní teorie, snažící se vysvětlit regenerační princip přírody, výzkumy potvrzují validitu obou a dokonce i předpoklad, že tyto teorie se mohou hodnotně doplňovat. Fakt, že preference a regenerační kvalita prostředí spolu souvisí, je rovněž předpokladem autorů obou teorií. Z několika výzkumů, věnovaných této otázce, se ukázala silná korelace mezi preferencemi a regeneračními kvalitami prostředí. Byla to přírodní prostředí, která byla silně preferována oproti urbánním a kterým byly připisovány regenerační kvality. Připomeňme ještě, že v environmentální psychologii jsou regenerační účinky přírody zkoumány ve dvou rovinách – buď se člověk na přírodní prostředí (nebo na fotku prostředí) pouze dívá nebo se v přírodě přímo nachází. Pobyt v přírodě je ve výzkumech environmentální psychologie pojat obvykle jako procházka přírodou, nebo má podobu rekreačních pobytů.

Přejdeme-li nyní k otázce, proč je ve výchově v přírodě preferováno přírodní prostředí, potřebujeme se zeptat, do jaké míry se shoduje pojetí přírody v environmentální psychologii a ve výchově v přírodě. Jirásek popisuje různorodá propojení přírody a výchovy (viz kapitola 1.2.3): (1) výchova pro přírodu (ekologická/environmentální výchova, která se zabývá vztahem člověka a přírodního prostředí a ochranou přírody), (2) výchova o přírodě (má vzdělávací charakter a nejčastěji podobu „přírodovědy“ ve školství), (3) výchova přírodou (zde je příroda nejen kulisou nebo prostředím, kde se uskutečňuje výchova, ale také samotný „pedagogický činitel“). Z těchto vztahových rovin lze tedy usuzovat, že příroda je buď chápána jako **prostředí** (kde se uskutečňuje výchova nebo ve kterém žijeme), **předmět** (o němž se člověk učí) a **pedagogický činitel** (jsou jí tedy přisouzeny určité kvality či vlastnosti, které skrze proces učení jedince vychovávají). Environmentální psychologie však přírodu pojímá právě z vědeckého úhlu pohledu, tedy v rozporu s tím, za co přírodu považuje Jirásek. Zkoumá přírodní prostředí jako fyzický prostor, ve kterém

žijeme nebo který můžeme pozorovat. I s ohledem na pouhý vizuální kontakt, jde stále o přírodu pojímanou jako prostředí. Tedy EP může výchově v přírodě na otázku „proč je příroda preferovaným prostředím“ nabídnout odpověď **jen ve vztahu k jednomu z jejích pojetí přírody** – tzn. **prostředí, v němž se uskutečňuje výchova a životní prostředí člověka** (předmět environmentální výchovy). Přesahující rozměr přírody, který je pro výchovu v přírodě typický, je z environmentálně-psychologického hlediska zatím dosti ignorovaný. Ovšem, vzpomeneme-li si na podmínky regeneračního prostředí R. a S. Kaplanových (viz kapitola 2.3.3), konkrétně na podmínku kompatibility, zde autoři rovněž hovoří o pocitu, který mohou lidé při pobytu v přírodě zažít – o jistém přesahu, pocitu jednoty s větším celkem. Tato myšlenka se do značné míry shoduje s Jiráskovým pojetím přírody ve výchově v přírodě, kdy příroda je chápána jako kosmos a prvek, který člověka přesahuje, zároveň je však člověk jeho součástí. Kaplanovi však rovněž uvádí, že těmto „spirituálním“ otázkám věnuje současná psychologie jen málo pozornosti.²⁸⁵ Proto z psychologického hlediska nelze tyto „přesahy“ ve vztahu člověka a přírody zatím nijak konkrétněji vysvětlit.

Příroda jako pedagogický činitel (ve výchově přírodě) je poněkud abstraktním pojetím. Nicméně i v environmentální psychologii existují jisté teorie, týkající se podobně pojatého přírodního prostředí. Tyto teorie se týkají procesu učení a osobnostního rozvoje. Je u nich ovšem komplikované oddělit složku přírodního prostředí od specifických programů, konaných v rámci různých výchovných nebo terapeutických koncepcí. Hartig shrnuje, že obecně se tyto programy zaměřují na osobnostní růst a nápravu sociálně nežádoucího chování. Cílenými výstupy jsou např. zlepšená schopnost řešit problémy, samostatnost, změny v sebepojetí, sebeúctě, vztahu k vlastnímu tělu atd. Někteří autoři tvrdí, že v rámci těchto programů lze odlišit specifické vlastnosti přírody, které sami o sobě přispívají k pozitivní změně a růstu. Např. podle Knopfa (1) přírodní prostředí a obzvláště divoká přírodní prostředí určitým způsobem nastavují zrcadlo našim ustáleným způsobům chování nebo řešení problémů a nutí nás se s nimi potýkat. (2) Přírodní prostředí mají charakter nestrannosti či lhostejnosti a nedávají tak člověku negativní nebo kritickou zpětnou vazbu. (3) Tím, že jsou přírodní prostředí relativně ovladatelná a předvídatelná, lidé nemusejí být zcela pohlceni svými obrannými či zátěžovými způsoby chování. (4) Přírodní prostředí umožňují vyšší stupeň sebevyjádření a (5) umožňují člověku mít větší pocit kontroly

²⁸⁵ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 197-198.

nad prostředím. Tato poslední hypotéza však byla zpochybněna Kaplanem (jak již poznamenáno o odstavec výše v souvislosti s tím, že účastníci outdoorového kurzu se po čase vzdali potřeby kontroly nad prostředím). Výsledek programů však závisí celkově na obsahu programu i na prostředí.²⁸⁶ Tyto teorie v prezentované práci nejsou zmíněny, protože netvoří tak komplexní teorie, ani nemají dostatečnou výzkumnou základnu, jako teorie environmentální preference a regenerace a práce je svým rozsahem nedovoluje zahrnout. Představují však další zajímavé téma k prozkoumání, které může přinést cenné poznatky pro oblast výchovy v přírodě.

Shrneme-li nyní smysl této kapitoly, je možné uzavřít, že environmentální psychologie může odpovědět na otázku „proč je příroda preferovaným prostředím v koncepcích výchovy v přírodě“, ne ale v plném rozsahu toho, jak je příroda chápána a pojímána ve výchově v přírodě. Odpověď, kterou může EP výchově v přírodě přinést, se týká přírody, která je chápána jako fyzické prostředí, v němž se uskutečňuje výchova a rovněž jako životní prostředí, v němž člověk žije (výchova pro přírodu). Neodpovídá však na taková pojetí přírody, kde existuje určitý spirituální přesah, který může člověk k přírodě cítit. Rovněž není plně schopna odpovědět na pojetí přírody jako „pedagogického činitele“, kde samotná příroda má člověka skrze svou podstatu a charakter něco učit.

Nyní jsme tedy vyvodili, že odpověď na hlavní výzkumnou otázku této práce je možná. Tedy, že environmentální psychologie nabízí možnou odpověď na konkrétní téma výchovy v přírodě. Následující dvě kapitoly budou konkrétněji specifikovat, jak je možné tuto otázku zodpovědět. V podstatě se jedná o dvě teoretické oblasti, které se vzájemně doplňují. (1) První a fundamentální vysvětlení představuje teorie environmentálních preferencí. (2) Druhé vysvětlení nabízí teorie regenerace v přírodním prostředí, která s evoluční tematikou environmentálních preferencí souvisí.

3.1 Příroda jako preferované prostředí

Environmentální psychologie zkoumá téma preferencí v obecném měřítku (viz kapitola 2.2.2), tj. zkoumá preference lidí k jejich životnímu prostředí, s nímž se více či méně každodenně setkávají nebo mají možnost se s takovým prostředím setkat (např. skrze

²⁸⁶ Pro hlubší náhled odkazují na Hartiga a kol. Srov. HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, s. 154-156.

rekreační aktivity). Výzkum preferencí se netýká odborníků (jako např. krajinných architektů), ale široké veřejnosti. Zkoumá tedy preference běžného člověka. Z výzkumů vyplývá, že lidé preferují přírodní prostředí před prostředím urbánním. Jak jsme během práce viděli, existují různé teorie, které vysvětlují preferenci člověka pro přírodní prostředí. Kulturní teorie v zásadě přikládá význam kulturním hodnotám a postojům, které si lidé osvojují vůči přírodě v rámci sociálně-kulturního procesu. Osobnostní teorie zdůrazňují, že socio-demografické faktory (jako věk, pohlaví, vzdělání, specializace ad.) a familiarita mají vliv na preference jedince. Evoluční teorie potom vycházejí z předpokladu, že preference jsou každému člověku vrozené, protože mají adaptivní funkci – resp. měly adaptivní funkci především během evoluce lidského druhu a v současnosti, kdy už člověk není tolik ohrožen na životě mají funkci přispívat k optimálnímu fungování jedince. To znamená, že člověk je přitahován takovými prostředími, ve kterých se mu bude optimálně fungovat a budou přispívat k jeho celkové pohodě. Je potřeba říci, že ačkoliv evoluční teorie jsou často zdůrazňovány a ostatní teorie stojí mírně v pozadí (je tomu tak i v této práci), fakt, že kulturní a osobnostní faktory mají vliv na preference člověka (viz kapitola 2.2.2) je rovněž potvrzen řadou výzkumů a je brán v potaz i některými evolučně zaměřenými autory (R. a S. Kaplanovi, viz kapitola 2.2.2)

Evoluční teorie vysvětlují obecnou preferenci člověka vůči přírodnímu prostředí. Jak se dají aplikovat poznatky o preferencích člověka pro přírodní prostředí do výchovy v přírodě? Domnívám se, že první a stěžejní význam těchto poznatků leží na teoretické rovině. Jedná se o psychologické zdůvodnění preferencí člověka pro přírodní prostředí, které je rovněž ověřeno empirickými výzkumy. Fakt, že člověk upřednostňuje přírodu se nesčetněkrát ověřil v mnoha výzkumech. Pokud evoluční teorie mají pravdu ohledně efektivního lidského fungování v přírodě, pak jistě tento fakt není zanedbatelný. Nejpropracovanější model preferencí vytvořili Stephen a Rachel Kaplanovi. Jejich preferenční model nepotřebuje být ani vysvětlován v evolučním kontextu, protože teorie a data provedených výzkumů podle samotných autorů mluví za vše.²⁸⁷ Kaplanovi chápou lidské fungování v zásadě silně závislé na informaci. Na potřebě vytvářet smysl z konkrétního prostředí a potřebě prozkoumávat a objevovat prostředí. Ideálním prostředím je potom takové, které umožňuje tyto lidské potřeby naplňovat. Pro Kaplanovi efektivní fungování člověka znamená, že může v prostředí zažívat pocit

²⁸⁷ Srov. KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective*, s. 7.

bezpečí, kompetence a rovněž pocit pohodlí. Prostředí umožňující naplnění těchto potřeb bude člověkem preferováno.

V práci Kaplanových se nabízejí dva způsoby, jak vysvětlovat environmentální preference. Prvním jsou *percentuální kategorie*, které vysvětlují základní principy efektivního kognitivního fungování člověka v prostředí. V rámci výzkumu percentuálních kategorií rovněž vyšlo najevo, že prostředí jsou často preferována bez ohledu na jiné vlastnosti, čistě pro přítomnost přírodních prvků – vegetace, stromů, vody ad. *Informační faktory* potom slouží jako prediktory preferencí. Faktor soudržnosti a čitelnosti slouží potřebě člověka porozumět prostředí a vyvozovat z něj určitý smysl. Faktor tajemství a komplexity slouží potřebě dále prozkoumávat a objevovat prostředí. Tyto faktory společně navozují pocit kompetence, bezpečí i pohodlí. Faktor tajemství a soudržnosti, jsou-li přítomny, předurčují, že přírodní prostředí bude vysoce preferováno. Faktory čitelnosti a komplexnosti jsou ovšem v určité míře rovněž důležité, proto aby prostředí bylo preferováno.

Domnívám se, že teorie environmentálních preferencí je v praktické rovině dobře využitelná spíše v takových oblastech jako je krajinná architektura, environmentální management a design ad. (což se ostatně v praxi skutečně děje). V těchto oblastech mohou být poznatky o preferovaných obsazích přírody (přírodní prvky) a informačních faktorech využity např. v rámci budování parků a dalších přírodních prostředí, tak, aby se v nich lidé cítili příjemně. Pro výchovu v přírodě však považuji teorii environmentálních preferencí jako pádný argument, obhajující a vysvětlující potřebu kontaktu člověka s přírodním prostředím. Jako psychologické zdůvodnění může tato teorie posloužit a částečně obhájit fakt, proč je příroda místem, vybraným pro uskutečňování výchovy. Tato otázka doposud z psychologického hlediska ve výchově v přírodě nebyla zkoumána.

V praktické rovině je podle mého názoru využití těchto poznatků spíše problematické. Avšak, vzhledem k tomu, že výchova v přírodě zahrnuje rovněž dimenzi „výchovy pro přírodu“, nebo použijeme-li více odbornou terminologii – environmentální výchovu – myslím si, že poznatky o environmentálních preferencích mohou být rovněž využity v rámci teorie environmentální výchovy. Tam mohou posloužit jako zdroj informací, který vysvětluje, proč je příroda pro současného člověka stále důležitým tématem. Spojitost či vztah člověka k přírodě, je podle evolučních teorií v podstatě geneticky daný a vrozený každému člověku. Pokud skutečně existuje tak silný vliv, který způsobuje, že lidé preferují přírodní prostředí před jakýmkoliv jiným, je

podle mého názoru tento poznatek důležitým výchozím bodem pro veškerá učení, vztahující se jakýmkoliv způsobem k přírodě. Začlenění tématu environmentálních preferencí do výchovy v přírodě (nebo konkrétně environmentální výchovy) je podle mého názoru přínosným krokem, který může výchovu obohatit.

Za zvážení stojí rovněž otázka, zda by se daly v konkrétních programech využít jednotlivé poznatky o samotných faktorech, které jsou z hlediska přírodního prostředí preferovány. Těžko se dá předpokládat, že instruktoři konkrétních programů výchovy v přírodě se budou do hloubky zabývat problematikou environmentálních preferencí. Avšak, takové poznatky, které jsou z teorie preferencí snadno odvoditelné a nevyžadují žádné specifické znalosti mohou být v rámci plánování konkrétních programů zváženy. Jako např., že vysoce preferovanými složkami přírody jsou stromy specifických tvarů (viz teorie savany) nebo parku podobná prostředí (viz teorie savany a preferenční model R. a S. Kaplanových). V obecné rovině jsou to téměř jakékoliv přírodní prvky, záleží ovšem na jejich uspořádání (ani příliš otevřená, ani příliš uzavřená prostředí). Preferenční model popisující jednotlivé informační faktory nabízí rovněž poznatky, které se dle mého názoru dají do jisté míry využít při specifických programech výchovy v přírodě. Například při hledání vhodného prostředí k určité aktivitě. Na druhou stranu je zde jistý paradox – podle samotné teorie environmentálních preferencí je člověk pro poznání optimálních míst, ve kterých mu je umožněno efektivní fungování, intuitivně vybaven – právě svými preferencemi. Proto vlastně v praxi tuto teorii znát nepotřebuje.

3.2 Příroda jako regenerační prvek

V předchozí kapitole byly hodnoceny environmentální preference pro přírodní prostředí. Částečně zodpověděly otázku, proč je příroda v koncepcích výchovy v přírodě preferovaným prostředím. Tato kapitola shrne druhý psychologický argument, odpovídající na výše zmíněnou otázku.

Podle autorů dvou prominentních teorií – regenerace pozornosti a psychoevoluční teorie – jsou prostředí, která nás mohou regenerovat zároveň prostředími, které preferujeme (viz kapitola 2.3.3 a 2.3.4). A protože prostředí, která preferujeme jsou nejčastěji přírodní (viz kapitola 2.2.2), existuje předpoklad, že přírodní prostředí jsou vhodná pro regeneraci i optimální fungování člověka v prostředí. Teorie regeneračních prostředí se zabývají vlivem přírody na zdraví člověka v rovinách fyzického,

psychického a sociálního zdraví. Je potřeba říci, že oblast výzkumů, týkající se obou teorií je neustále ve vývoji, proto nelze pravděpodobně zcela jistě tvrdit, že všechny popisované efekty musí vždy nutně platit. Dostatečná evidence ovšem hovoří spíše pro než proti funkčnosti obou teorií v praxi. Pokud je skutečně pravda, že obě teorie – regenerace pozornosti a psychoevoluční, zaměřená na redukci stresu – mohou fungovat společně a vzájemně se doplňovat, pak jsou obě teorie velkým přínosem a přispívají k poznání určité roviny vztahů člověka a přírody. Ve stručnosti shrňme obě teorie.

Teorie regenerace pozornosti (viz kapitola 2.3.3) je založena na předpokladu, že prostředí, které splňuje určité podmínky, má schopnost regenerovat člověka z mentální únavy nebo více specificky – z únavy záměrné pozornosti. Trpí-li člověk mentální únavou, je jeho život narušen v několika sférách. Nedokáže optimálně a bez chyb plnit každodenní úkoly, které jsou po něm vyžadovány. Podrážděnost, neschopnost rozpoznávat významné sociální podněty a snížená sebekontrola vedou k narušení sociálních vztahů a tím negativně ovlivňují celkovou existenci člověka ve společnosti. Regenerace záměrné pozornosti má tedy pro člověka stěžejní důležitost. Kaplanovi navrhuji koncept regeneračního prostředí, ve kterém se člověk může potýkat se svými nedořešenými problémy. Takové prostředí mu umožňuje cítit se dobře a v bezpečí, je v něm regenerována kapacita záměrné pozornosti a tím pádem je schopen si vyčistit hlavu a reflektovat svůj život, cíle, záměry, problémy. Toto prostředí není nutně přírodním prostředím, ačkoliv přírodní prostředí je podle autorů ideálně vybaveno tak, aby splňovalo požadavky nutné pro regeneraci. Musí být splněny čtyři podmínky, aby se jednalo o regenerační prostředí – fascinace, která umožní obnovit kapacitu záměrné pozornosti, změna prostředí - potřeba „být pryč“, která umožní jak fyzické, tak mentální vzdálení se každodenním problémům, rozsah, který člověku dovoluje se fyzicky i mentálně ocitnout v „jiném světě“ a kompatibilita, která zajišťuje, že prostředí je v souladu s potřebami, cíli, záměry a požadavky člověka. Takové podmínky umožňují, aby došlo k regeneraci z mentální únavy. Zároveň je zde požadavek na čas a kvalitu prostředí. Čím kvalitnější prostředí ve všech zmíněných bodech a čím delší čas strávený v takovém prostředí, tím vyšší úroveň regenerace může být u člověka navozena. V první fázi si člověk „pročistí hlavu“ od drobných mentálních zbytků. Druhá fáze představuje důležitou potřebu obnovit si záměrnou pozornost skrze prvek fascinace (bezděčné pozornosti). Třetí fáze souvisí s měkkou fascinací (která umožňuje navodit stav reflexe), v této fázi dochází k „mentálnímu tichu“ a člověk je schopen se potýkat i s hlouběji uloženými mentálními záležitostmi, které se mohou vázat i ke starší minulosti. Poslední,

čtvrtá fáze potom umožňuje člověku provést skutečnou hlubokou reflexi nad svým životem, zamyslet se nad svým dosavadním směřováním, cíly, záměry, úsilími a přehodnotit je. Tato fáze regenerace je velmi důležitá, protože bez zpětného hodnocení a reflexe svého života člověk může žít něco, co vlastně nechce, může být mít problémy s morální rovinou a celkovým fungováním svého života.

Psychoevoluční teorie (viz kapitola 2.3.4) se oproti tomu váže nikoliv ke kognitivní rovině, ale spíše emoční. Týká se především tématu zotavení se ze stresu a navození pozitivních emocí. Ulrich rovněž vychází z předpokladu, že prostředí, které má umožnit regeneraci ze stresu musí mít určité kvality. Patří mezi ně střední intenzita, komplexita, přítomnost vizuálně atraktivních prvků, hrubá strukturální kvalita a přírodní prvky jako vegetace a voda. Jsou-li tyto prvky přítomny, je vysoká pravděpodobnost, že člověk, který prožil nějaký stres, bude tímto prostředím přitahován a následně regenerován. Nejprve je člověk upoután prostředím na základě příjemné emoce, zaměří na něj svou pozornost a zabrání tím oběhu negativních myšlenek. Dále klesá fyzická aktivace vyvolaná minulým stresem, sníží se negativní emoce a naopak dojde ke zvýšení těch pozitivních.

Podstatným rozdílem, který odlišuje obě teorie, je fakt, že se liší v časové náročnosti spojené s regenerací (viz kapitola 2.3.5). K regeneraci z mentální únavy je podle Kaplanových potřeba dostatek času, čím více, tím vyšší regenerace. K regeneraci ze stresu je podle Ulricha potřeba relativně krátký čas, aby se prohloubily pozitivní emoce a odezněl stres i na fyzické úrovni. Totéž ukazují výzkumy, které podporují fakt, že regenerace ze stresu je možná během několika málo minut. Fyzická může nastoupit během čtyř minut, emocionální během deseti až patnácti minut. Oproti tomu regenerace z mentální únavy se projevuje po době delší než dvacet minut, ideálně zde platí, čím více, tím lépe.

Dnešní svět je obzvláště přehlcen informacemi a klade vysoké požadavky na psychickou i sociální složku člověka. V důsledku psychosomatiky je potom v ohrožení i fyzické zdraví. Zároveň, není-li člověk v dobrém psychickém stavu, jsou narušovány i jeho sociální vztahy. Zdraví se jeví jako propojený celek, jehož složky se vzájemně ovlivňují. Výše prezentované teorie a výzkumy, které jim byly věnovány, dokazují, že přírodní prostředí s určitými kvalitami je pro člověka potenciálně velmi důležitým, protože v něm může ideálním způsobem regenerovat své fyzické, psychické i sociální zdraví.

Shrneme-li tedy obsah této kapitoly tak, abychom mohli tyto poznatky aplikovat do výchovy v přírodě, druhým argumentem, proč je příroda v koncepcích výchovy přírodě preferována, je z psychologického hlediska vliv regeneračních účinků přírody na zdraví člověka. Dovolím si v tomto smyslu zjednodušení, které ovšem pravdivě shrnuje poznatky o přínosech přírody pro člověka – člověk se zkrátka v přírodě cítí dobře. Ať už z důvodů efektivního fungování nebo kvůli zotavení se ze stresu či schopnosti přenést se od každodenních problémů, psychicky si odpočinout a reflektovat hlouběji svůj život. Pochopitelně ne zcela každé prostředí je vhodné, ovšem obecně převažuje tendence preferování přírody. Dostatečné množství výsledků výzkumů hovoří o tom, že jakákoliv příroda je stále více preferovaná než urbánní prostředí (až na minimální výjimky). Rovněž je však třeba zohlednit fakt, že přírodní prostředí může být člověku také nebezpečné (viz kapitola 2.3.6). Tato problematika není v práci rozebírána, protože by vydala na samostatnou práci. Nijak ale nezhodnocuje získané poznatky o pozitivních účincích přírody na člověka. Spíše je třeba si uvědomit, že nebezpečí, které naopak zdraví člověka může ohrozit je rovněž součástí vlivů přírody.

Další otázka potom je, jak se dají poznatky o regenerační funkci přírodního prostředí uplatnit ve výchově v přírodě? Na rovině teoretické slouží poznatky o regeneračním vlivu přírody na člověka jako přímá podpora a obhajoba pro koncept výchovy, která využívá jako prostředek složku přírodního prostředí. Poznatky z environmentální psychologie vytvářejí v tomto smyslu pro výchovu v přírodě východiska – psychologické odůvodnění toho, proč by se měla či mohla výchova uskutečňovat v přírodním prostředí. Proto, že může pozitivně působit na celkové zdraví jedince. V tomto bodě by mohlo být zajímavé rozvést téma, jak zdraví přispívá k rozvoji osobnosti jedince a jak tedy přírodní prostředí vlastně pomáhá plnit cíl výchovy v přírodě – rozvoj osobnosti. Tato otázka může být opět předmětem dalších teoretických bádání a mohla by vydat na samostatnou práci, proto zde její odpověď nebudu hodnotit.

Dalším způsobem, jak aplikovat poznatky o regeneračních vlivech přírody do výchovy v přírodě, je podle mého názoru využitelnost těchto poznatků k motivaci k účasti na programech výchovy v přírodě. Rovněž si myslím, že poznatky o pozitivních účincích přírody na zdraví člověka, by mohly být zahrnuty do koncepcí takových institucí, které se zabývají formálním vzděláváním – jako například do školských zařízení. Tam by mohly najít své uplatnění v oblasti environmentální výchovy a mohly by být zžitkovány přímo v praktické dimenzi vzdělávání.

Kromě teoretického přínosu a psychologického zdůvodnění otázky, proč je přínosné, aby se výchova uskutečňovala v přírodě, je možné se ještě ptát, zda mohou být tyto poznatky uplatněny v praxi výchovy v přírodě. Domnívám se, že konkrétní poznatky, vycházející z obou teorií se potenciálně dají aplikovat do programů výchovy v přírodě. Například, poznatek o tom, že kvalita regenerace z mentální únavy je úměrně spojena s časem a kvalitou prostředí, ve které bude člověk pobývat, může být přínosnou informací pro plánování programů výchovy v přírodě. Kvalitou prostředí se myslí požadavky, které Kaplanovi stanovují na prostředí, aby se dalo považovat za regenerační. Při konkrétních programech může například hledáno takové prostředí, které má kvality – rozsahu, fascinace, změny prostředí a kompatibility, aby byla zvýšena pravděpodobnost navození hluboké reflexe. Nesmí být zároveň opomenuto, že čím více času člověk v takovém prostředí tráví, tím vyšší má šanci dosáhnout reflektivního stavu. Výzkumy ukazují, že po čtyřiceti minutách se ukázaly pozitivní vlivy na regeneraci mentální únavy. Znalost čtyř fází regenerace je poznatkem, který může pomoci instruktorům výchovy v přírodě lépe porozumět tomu, jak správně navodit stav optimální regenerace z mentální únavy. Přinejmenším může sloužit i tomu, aby tito instruktoři věděli, co se v subjektech výchovy odehrává z psychologického hlediska. Stejným způsobem mohou být využity poznatky z psychoevoluční teorie, týkající se redukce stresu. Pouhých patnácti minut se člověk dokáže v přírodě zregenerovat ze stresu – jak po fyzické stránce (snížení krevního tlaku, srdečního pulsu, svalového napětí ad.) i emoční stránce (přeladění se z negativních na pozitivní emoce).

O využitelnosti těchto poznatků se dá polemizovat, výše zmíněné úvahy jsou pouze návrhy, jak do výchovy v přírodě integrovat poznatky z environmentální psychologie. Tato otázka by mohla být tématem další práce, která by byla zaměřena více na téma samotných regeneračních účinků přírody na člověka. Hlubší analýza tématu je podle mého názoru pro kvalitní zhodnocení aplikovatelnosti těchto poznatků do výchovy v přírodě potřebná. Rovněž by bylo potřeba prozkoumat více výzkumů a vyvodit konkrétní poznatky.

ZÁVĚR

V závěru práce mohu zhodnotit, že se mi podařilo zodpovědět obě výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka: „proč je v koncepcích výchovy v přírodě „příroda“ preferovaným prostředím“, byla v práci skrze poznatky z environmentální psychologie zodpovězena, avšak došla jsem k poznání, že tato odpověď nepokrývá veškerá pojetí přírody, jaká výchova v přírodě zastává. Environmentální psychologie může na tuto otázku odpovědět jen do té míry, do jaké považujeme přírodu za fyzické prostředí, v němž se uskutečňuje výchova nebo za životní prostředí člověka obecně. Komplikovanější je odpovědět na pojetí přírody jako „pedagogického činitele“, ačkoliv i v tomto směru existují podobně směřující teorie. Nemají však dosud pevnou teoretickou a výzkumnou základnu. Přesto si myslím, že by bylo velmi zajímavé toto téma prozkoumat, protože by mohlo přinést další cenné poznatky pro výchovu v přírodě. V mé práci bohužel na hlubší průzkum tohoto tématu nezbyl prostor. Na co dále psychologie nemůže z hlediska pojetí přírody odpovědět je jistý „přesah“, který může k přírodě člověk pociťovat a o nějž se rovněž teorie výchovy v přírodě opírá. Pocity jednoty a toho, že je člověk součástí „něčeho většího“ jsou některými psychology sice evidovány, avšak není jim věnovaná pozornost.

Práce tedy odpovídá na hlavní výzkumnou otázku v tomto zúženém pojetí a konkrétně skrze teorie environmentálních preferencí a regeneračních účinků přírody na zdraví člověka. Environmentální preference vysvětlují způsoby a příčiny toho, proč preferujeme přírodní prostředí. Mezi teoriemi vysvětlujícími preference převládají evoluční přístupy, které vysvětlují, že preference jsou lidem vnitřně vrozené na základě jejich adaptivní funkce, kterou získaly v průběhu evoluce lidského druhu. Takto by měly být preference vrozené všem lidem napříč kulturami, mezi jedinci i v čase. Existují však i jiné teorie, které tvrdí, že preference se mohou u jedinců lišit na základě socio-demografických faktorů (jako věk, vzdělání, pohlaví, specializace atd.), familiarity nebo na základě kulturních vzorců, které si člověk osvojí a které ovlivňují jeho preference pro životní prostředí. Těmto teoriím nebyla v práci věnovaná dostatečná pozornost vzhledem k celkovému rozsahu práce. Ovšem i tyto teorie se na preferencích podílejí a zasloužily by si podle mého názoru rozhodně větší pozornost, než jsem jim mohla věnovat.

Regenerační účinky přírody tvoří druhý psychologický poznatek o působení přírody. Zatímco preference se zabývají spíše tím, jak člověk přírodní prostředí vnímá,

regenerační účinky souvisejí s pozitivními vlivy přírody na zdraví člověka. Autoři dvou předních teorií (regenerace pozornosti a psychoevoluční teorie) postulují, že preference mohou do jisté míry předpovídat i regenerační vlastnosti přírodního prostředí. K této hypotéze existuje i skromná výzkumná evidence, která potvrzuje propojenost environmentálních preferencí a regeneračních účinků přírody. Proto lze usuzovat, že i z tohoto hlediska je příroda preferovaným prostředím. Tyto teorie nabízejí druhou odpověď na hlavní výzkumnou otázku.

Vedlejší výzkumná otázka – „jaký vliv má příroda na zdraví člověka“, kterou jsem položila na základě své hypotézy, že příroda pozitivně ovlivňuje lidské zdraví, byla rovněž potvrzena skrze teorie regeneračních účinků přírody.

Na závěr bych chtěla uvést, že k vytvoření této práce jsem neměla veškeré potřebné materiály z důvodu jejich nedostupnosti v ČR. Důsledkem toho jsou některé teorie uváděné v této práci (které ovšem nemají zcela stěžejní důležitost) čerpány ze sekundárních zdrojů jiných autorů. Jedná se především o evoluční teorie environmentálních preferencí – teorie savany, teorie výhledu a úkrytu a částečně teorie biofilie. Podobný problém se rovněž týkal některých výzkumů, které jsem pro práci čerpala z jiných než primárně autorských zdrojů.

Mimo všechna zmíněná témata ještě napadla zmínka o vlivech počasí a podnebí na chování člověka, které jsou v rámci EP zkoumány.²⁸⁸ Předpokládám, že i tyto vlivy by mohly ovlivňovat chování a potažmo i celkovou pohodu člověka a proto je zmiňuji, jako podnět k dalšímu zkoumání.

Celkově se domnívám, že se mi podařilo splnit vytyčené cíle své práce a odkrýt rovněž nová témata, která by mohla přinést další poznatky k problematice upřednostňování přírodního prostředí v koncepcích výchovy v přírodě.

²⁸⁸ Srov. BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*, s. 167-203.

Seznam použité literatury

Monografické publikace:

BELL, P. A. et al. *Environmental Psychology*. 5th edition. Fort Worth, TX: Harcourt College Publisher, 2001. ISBN 0-15-508064-4.

BECHTEL, R. B., CHURCHMAN, A. *Handbook of Environmental Psychology*. New York: John Wiley&Sons, Inc., 2002. ISBN 0-471-40594-9.

CLITHEROE, C., STOKOLS, D. Environmental Psychology. In FRUMKIN, H. *Environmental health: From Global to Local*. 2nd ed. San Francisco: John Wiley & Sons, 2010. ISBN 978-0-470-40487-4, s. 137-171.

DE YOUNG, R. Environmental psychology. In ALEXANDER, D., FAIRBRIDGE, R. W. *Encyclopedia of Environmental Science*. Hingham, MA: Kluwer Academic Publisher, 1999, s. 223-224.

CASSIDY, T. *Environmental psychology: Behaviour and Experience in Context*. Hove: Psychology Press, 1997. ISBN 0-86377-480-6.

GIFFORD, R. *Environmental psychology: principles and praktice*. 2th ed. Boston: Allyn & Bacon, 1997. ISBN 0-205-18941-5.

GREGORY, K. J. et al. *Environmental sciences: a student's companion*. Wiltshire: The Cromwell Press Ltd, 2009. ISBN 978-1-4129-4704-6.

HANUŠ, R. JIRÁSEK, I. *Výchova v přírodě*. Ostrava: PHARE, 1996. ISBN 80-7078-381-8.

HARTIG, T. et al. Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. In NILSSON, K. et al. *Forest, trees and human health*. Dordrecht: Springer Science Business and Media, 2011. ISBN 978-90-481-9805-4, s. 127-167.

HARTIG, T., EVANS, G. W. Psychological Foundations of Nature Experience. In GÄRLING, T., GOLLEDGE, R. G. *Behavior and Environment. Psychological and Geographical Approaches*. Amsterdam: ELSEVIER SCIENCE PUBLISHERS B. V., 1993, s. 427-457.

HEGEROVÁ, V. et al. *Česko-anglický, anglicko-český studijní slovník*. Praha: Levné knihy KMa, 2005. ISBN 80-7309-266-2.

HENDERSON, B., VIKANDER, N. *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*. Toronto, Canada: Natural Heritage Books, 2007. ISBN 978-1-897045-21-3.

KAPLAN, R., KAPLAN, S. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989. ISBN 0-521-34139-6.

LAWRENCE, R. J., Healthy Residential Environments. In *Handbook of Environmental Psychology*. New York: John Wiley&Sons, Inc., 2002. ISBN 0-471-40594-9, s. 394-412.

NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.

NAGAR, D. *Environmental Psychology*. New Delhi: Concept Publishing Company, 2006. ISBN 81-8069-266-3.

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

PLHÁKOVÁ A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-0871-X.

REED, P., ROTHENBERG, D. *Wisdom in the open air: the Norwegian roots of deep ecology*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1993. ISBN 0-8166-2150-0.

SKÁLA, P. *Základní problémy psychologické ekologie člověka: doktorská práce*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta, 2008, s. 88.

STELLA, M., STIBRAL, K. Opravdu máme rádi savanu? Aneb Biopsychologická východiska vnímání. In *Člověk, krajina, krajinný ráz*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. Neuveden, ISBN 978-80-210-5090-7, s. 8-21

TURČOVÁ, I. *Diverzita české a anglické terminologie výchovných přístupů a směrů využívajících přírodu jako edukační prostředí. Autoreferát disertační práce*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005.

ULRICH, R. S. Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes. In KELLERT, S. R. WILSON, E. O. *The Biophilia Hypothesis*. Washington, D.C.: Island Press, 1993, s. 73-137.

Odborné časopisy:

CARLS, E. G. The effect of people and man-induced conditions on preferences for outdoor recreation landscapes. *Journal of Leisure Research*, 1974, Vol. 6, s. 113-124.

CALVIN, J. et al. An attempt at assessing preference for natural landscapes. *Environment and Behavior*, 1972, Vol. 4, s. 447-470.

Constitution of the World Health Organization. In: World Health Organization: Basic documents. 45th ed. Geneva: World Health Organization; 2006.

- COLEY, R. L., KUO, F. E., SULLIVAN, W. C. Where does community grow? The social context created by nature in urban public housing. *Environment and Behavior*, 1997, Vol. 29, č. 4, s. 468-494.
- FALK, J. H., BALLIG, J. D. Evolutionary influence on human landscape preference. *Environment and Behavior*, 2009, Vol. 42, č. 4, s. 479-493.
- FRANĚK, M. Co je a kde se vzala environmentální psychologie. *Bedrník: Časopis pro ekogramotnost*, 2007, Vol. 5, č. 2, s. 11-12.
- GALINDO, P. G., RODRÍGUEZ J. A. C. Environmental aesthetics and psychological wellbeing: relationship between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective response. *Psychology in Spain*, Vol. 4, č. 1, 2000, str. 13-27.
- GIMBLETT, H. R. Environmental vognition: The prediction of preference in rural Indiana. *Journal of Architectural Planning and Research*, 1990, Vol. 7, s. 222-234.
- JOHNSON, D. L. et al. Meanings of Environmental Terms. *Journal of Environmental Quality*, 1997, Vol. 26, č. 3, s. 581-589.
- JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 2004, Vol. 1, č. 25, s.6-16.
- HARTIG, T. et al. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 2003, Vol. 23, s. 109 -123.
- HERZOG, T. R. et al. The Prediction of Preference for Unfamiliar Urban Places. *Population and Environment*, 1982, Vol. 5, č. 1, s. 43-59.
- HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for field-and-forest environments. *Landscape Research*, 1984, Vol. 9, s. 10-16.
- HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for waterscapes. *Journal of Environmental Psychology*, 1985, Vol. 5, s. 225-241.
- HERZOG, T. R. A cognitive analysis of preference for urban nature. *Journal of Environmental Psychology*, 1989, Vol. 9, č. 1, s. 27-43.
- KAPLAN, S. Aesthetics, affect, and cognition: environmental preference from an evolutionary perspective. *Environment and Behavior*, 1987, Vol. 19, č. 1, s. 3 -32.
- KRAJHANZL, J. Zelené psychologie. *Bedrník: Časopis pro ekogramotnost*, 2007, Vol. 5, č. 2, s. 12-14.
- KAPLAN, R. Nature at the doorstep: Residential satisfaction and the nearby environment. *Journal of Architectural And Planning Research*, 1985, Vol. 2, č. 2, s. 115-127.
- KAPLAN, S. et al. Rated preference and complexity for natural and urban visual material. *Perception & Psychophysics*, 1972, Vol. 12, č. 4, s. 354-356.

- KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 1995, Vol. 15, s. 169-182.
- LYONS, E. Demographic Correlates of Landscape Preference. *Environment and Behavior*, 1983, Vol. 15, č. 4, s. 487-511
- MCISAAC, G. F., BRUN, M. Natural environment and human culture: Defining terms and understanding worldviews. *Journal of Environmental Quality*, 1999, Vol. 28, č. 1, s. 1-10.
- MOORE, E O. A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of Environmental Systems*, 1981, Vol. 11, č. 1, s. 17-34.
- NEUMAN, J. Kurt Hahn – Politik bez úřadu a pedagog bez diplomu. *Gymnasion*, 2004, Vol. 1, č. 25, s. 95-98.
- RUDELLE, E. J., HAMMITT, W. E. Prospekt refuge theory: a psychological orientation for edge effects in recreation environment. *Journal of Leisure Research*, 1987, Vol. 19, č. 4, s. 249-260.
- SCULL, J. Ecopsychology: Where does it fit in psychology in 2009? *The Trumpeter*, 2008, Vol. 24, č. 3, s. 68-85.
- STAMPS, A. E. Mystery, complexity, legibility and coherence: A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 2004, Vol. 24, s. 1-16.
- TAYLOR, A. F. et al. Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 2002, Vol. 22, s. 49-63.
- TURČOVÁ, I. „Terminologická džungle“ – česká a anglická terminologie oblastí výchovy a aktivit v přírodě. *Gymnasion*, 2007, Vol. 8, s. 23-35.
- ULRICH, R. S. View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 1984, Vol. 224, č. 4647, s. 420-421.
- ULRICH, R. S. Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning*, 1986, Vol. 13, s. 29-44.
- ULRICH, R. S. Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 1979, Vol. 4, č. 1, s. 17-23.
- ULRICH, R. S. et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 1991, Vol. 11, s. 201-230.
- VELARDE, M. D. et al. Health effects of viewing landscape – landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2007, Vol. 6, s. 199-212.

VAN DEN BERG, A. Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 2003, Vol. 23, s. 135-146.

Elektronické zdroje:

FRANĚK, M. Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku. In *Člověk + příroda = udržitelnost?* [online]. Praha: Zelený kruh, 2009 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW: <http://www.zelenykruh.cz/dokumenty/300409-clovek-priroda-fin.pdf>.

Kognitivní server; Výkladový slovník [online]. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové [cit. 15. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://fim.uhk.cz/cogn/?Module=dictionary&TypeSearch=1&Str=kategorizace>.

KOUKOLÍK, F. Bída matkou bídy. In *MEDICAL TRIBUNE CZ. Tribuna lékařů a zdravotníků* [online]. Praha: MEDICAL TRIBUNE CZ, s.r.o., 2009 [cit. 10. března 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.tribune.cz/clanek/13951-bida-matkou-bidy>.

KRAJHANZL, J. Co je to ekopsychologie. In *Český portál ekopsychologie* [online]. Brno: Fakulta sociálních studií, 2008 [cit. 5-2-12]. Dostupné na WWW: <http://www.vztahkpriode.cz/view.php?cisloclanku=2008020018>.

KRAJHANZL, J. „Vztah k přírodě“, jenže: co je to „příroda“? In *Český portál ekopsychologie* [online]. Brno: Fakulta sociálních studií, 2008 [cit. 21-11-10]. Dostupné na WWW: <http://www.vztahkpriode.cz/view.php?cisloclanku=2008050008>.

NEUMAN, J. Aktivita v přírodě a jejich vztah k pojmům „příroda“ a „prožitek“ In *Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu* [online]. Praha: UK FTVS, 2007 [cit. 2011-12-5]. Dostupné na WWW: <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/avp/pres&soubor=13. A ktivity v priode a jejich vztah k pojum.ppt>.

Review of Existing Methods of Landscape Assessment and Evaluation [online]. (c) The Macaulay Land Use Research Institute, 2012. posl. aktualizace 4. 5. 2010 [cit. 15. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.macaulay.ac.uk/ccw/task-two/evaluate.html>.

SVOBODOVÁ, K. *Percepce krajiny. Výzkum a využití ve strategickém plánování* [online]. Praha: Fakulta architektury, ČVUT (datum neuvedeno) [cit. 2012-2-2]. Dostupné na WWW: http://cvut.mapovyportal.cz/percepce_krajiny.pdf.

SCENIC SOLUTIONS. Typologies of landscape studies. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Typologies.html>.

SCENIC SOLUTIONS. Theory of landscape quality. In *Scenic Solutions. Measuring and mapping scenic quality* [online]. Unley, South Australia: Scenic Solutions, 2009-2010 [cit. 5. února 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.scenicsolutions.com.au/Theory.html>.

Abstrakt

VRBOVÁ, Z. *Environmentálně-psychologická východiska výchovy v přírodě. Vliv přírody na zdraví člověka*. České Budějovice 2012. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Petr Bauman.

Klíčová slova: environmentální psychologie, výchova v přírodě, příroda, přírodní prostředí, environmentální preference, regenerační prostředí, regenerační účinky přírody, redukce stresu, zotavení ze stresu, teorie regenerace pozornosti, fyzické, psychické a sociální zdraví

Práce se zabývá teoretickým výzkumem východisek environmentální psychologie pro výchovu v přírodě. Odpovídá z environmentálně-psychologického hlediska na otázku, proč je příroda v koncepcích výchovy v přírodě preferovaným prostředím a jaké jsou vlivy přírody na fyzické, psychické a sociální zdraví člověka. Tyto odpovědi jsou v práci popsány skrze teorie environmentálních preferencí a regeneračních účinků přírody. Práce je rozdělena do tří oblastí. První část rozebírá východiska, principy a obsahy environmentální psychologie a výchovy v přírodě, stěžejní pojmy pro práci a styčné body environmentální psychologie a teorie výchovy v přírodě. Druhá část popisuje environmentálně-psychologické teorie a koncepty, týkající se hlavní a vedlejší výzkumné otázky. Třetí část zhodnocuje důsledky a relevantnost environmentálně-psychologických poznatků pro oblast výchovy v přírodě.

Abstract

VRBOVÁ, Z. *The Basis of Environmental Psychology for Outdoor Education. The Influence of Nature on Physical, Mental and Social Well-Being*. České Budějovice 2012. Master Thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Education. Supervisor Petr Bauman.

Keywords: environmental psychology, outdoor education, nature, natural environment, environmental preference, restorative environment, restorative effects of nature, stress reduction, stress recovery, attention restoration theory, physical, mental and social well-being

The work deals with theoretical research of basis of Environmental Psychology for Outdoor Education. It answers two questions – why in the conceptions of Outdoor Education is nature the preferred environment and what are the benefits of nature for physical, mental and social health. The answers to these questions are in the work described through theories of environmental preference and restorative effects of nature. There are three major sections of the work. The first part discusses the basis, principles and contents of Environmental Psychology and Outdoor Education, the core terminology of the work, and the nodal points of Environmental Psychology and the theory of Outdoor Education. Second part describes those theories and concepts of Environmental Psychology which are related to the primary and subsidiary research questions. The third part evaluates the impacts and relevance of environmental-psychological knowledge on concepts of Outdoor Education.