

EKOTERAPEUTICKÝ POTENCIÁL PŘÍRODY A PÉČE O ZDRAVÍ

Hana HORKÁ, Zdeněk HROMÁDKA

Abstrakt: *Autoři se zabývají zvyšováním kvality lidského života aktualizací vztahu člověka k přírodě z hlediska jejího ekoterapeutického potenciálu. Pozitivní vliv přírody na fyzické i psychické zdraví sledují v kontextu environmentální výchovy a výchovy ke zdraví. Jednotlivé úrovně ekoterapie dávají do souvislosti s rozvojem ekologického citění, ekologického myšlení a výchovou k hledání smyslu života. Pro ilustraci uvádějí výsledky šetření ke zjištění toho, jak studenti oboru učitelství pro 1. stupeň základní školy spojují péči o zdraví s relaxací v přírodním prostředí.*

Klíčová slova: *kvalita života, environmentální výchova, ekoterapie, formy ekoterapie, ekoterapeutický potenciál přírody, vnímání přírody, relaxace v přírodě, péče o zdraví, výchova ke zdraví*

O kvalitě lidského života

Kvalita života je podstatnou dimenzí lidského bytí. Je právem a povinností každého kulturního člověka, který svým každodenním chováním prokazuje její úroveň. Podle Světové zdravotnické organizace představuje kvalita života „*vnímání vlastní pozice v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů se zřetelem na životní cíle, očekávání, standardy a zájmy*“ (WHO QoL Group, Geneve 1993). Tento koncept je komplexně ovlivňován fyzickým zdravím a psychickým stavem člověka, úrovní jeho nezávislosti a vztahy k významným znakům prostředí. Kvalita života je ohrožována moderním způsobem života a podmínkami, ve kterých člověk žije. Mezi příčinami nacházíme nejen ekologické ohrožení světa, ale i „*neschopnost odpočívat, regenerovat psychické a fyzické síly (spíme o 20 % méně než na začátku 20. století)*“ (ZELINA, 2001, s. 41). Technický pokrok, různé telekomunikační a informační technologie sice do jisté míry ulehčují život člověka, ale na druhé straně způsobují zátěž. Uspěchaný život v civilizované společnosti je zdrojem neustálého psychického i fyzického napětí. Minimalizovat škodlivé účinky stresu, psychického a svalového napětí lze relaxací.¹

¹ Jde především o uvolnění příčně pruhovaného kosterního svalstva, jež se smršťuje a zkracuje dle naší vůle. Díky dokonalému uvolnění přispíváme k vyšší a efektivnější pracovní výkonnosti jak jednotlivých svalů, tak i psychické stránky a vlastně celého těla. U vědomé relaxace probíhají ve svalech regenerační procesy, které kromě obnovy energie se ze svalů odstraňují odpadní toxické látky vzniklé látkovou výměnou. Pravidelná relaxace oddaluje a zpomaluje stárnutí celého organismu a příznivě tonizuje psychiku člověka.

Předmětem našeho zájmu je relaxace v přírodě, resp. léčebný potenciál přírody jako téma aktuální i nadčasové, které je spjato a do určité míry podmíněno vztahem člověka k přírodě a životnímu prostředí. Chceme doplnit dosavadní prezentaci změny vztahu člověka k přírodě v ekopedagogických publikacích, které jej většinou uvádějí v kontextu cíle „přispět k šetrnému chování k životnímu prostředí“. V našem případě chceme poukázat na to, že je třeba aktualizovat vztah k přírodě jako léčebnému faktoru.

O vztazích lidí k přírodě vypovídá podle J. Krajhanzla tzv. osobní charakteristika vztahu k přírodě. Vyjadřuje, jakým způsobem lidé k přírodě a životnímu prostředí přistupují (environmentální potřeby a postoje) a jaké jsou při tom jejich duševní možnosti (schopnosti). Autor ji přehledně vymezuje v pěti oblastech: 1. potřeba kontaktu s přírodou; 2. určité schopnosti pro kontakt s přírodou - výkonově zaměřené a spojené s dovednostmi a odolností; 3. environmentální senzitivita, vystihující rozdíl mezi lidmi v „hloubce“ jejich prožívání kontaktu s přírodou, jejich všímavost a vnímavost k přírodě; 4. ekologické vědomí²; 5. postoj člověka k přírodě (panský, správcovský, partnerský, náboženský, hostilní apod., viz např. Franěk), jehož jádro charakterizuje subdimenze dominance a submise vůči přírodě, spřízněnosti (afiliace) a nepřátelství (hostility) k přírodě. Tyto oblasti korespondují s obsahovým zaměřením environmentální výchovy v rovině kognitivní, afektivní a psychomotorické. Z pedagogického hlediska je důležité brát v úvahu, že environmentální chování ovlivňují také jiné duševní děje, jevy, vlastnosti a stavy člověka, které jsou přímo zaměřeny na přírodu (mimolidský svět) a životní prostředí (např. „*adaptace na přírodní prostředí, dovednost vypěstovat brambory, existenciální úzkost tváří tvář ekologické krizi, animistické vnímání přírody v předškolním věku, vztek na strůjce lesní holoseče...*“) (srv. KRAJHANZL).

Příroda jako rekreativní prostředí aneb (eko)terapeutický potenciál přírody

Osobní charakteristika vztahu k přírodě se promítá v přístupu k péči o zdraví, v našem případě k přijetí mimoproduktivní funkce přírody, tj. jejího ozdravného účinku na člověka v rovině terapeutické, relaxační a rekreační. Z našich šetření s dětmi a mladými lidmi vyplývá, že příroda je vnímána jako místo pro různé aktivity (od výletů do přírody až po péči o rostliny a zvířata); jako místo s blahodárnými účinky (je tam ticho, klid, pohoda, čerstvý vzduch, zeleň apod.), a proto tam odpočíváme, relaxujeme a nabíráme sílu. Je chvályhodné, že si respondenti uvědomují funkci přírody při zajišťování nejen biologické, ale i duchovní, psychické integrity a reprodukce člověka, a že se příroda stará nejen „o zdravé tělo, ale i o zdravou duši a spolu s přiměřeně rozsáhlou kulturou rozvíjí biologicky určenou lidskost.“ (ŠMAJS, 2005, s. 93)

Ekoterapeutický potenciál přírody

Příroda splňuje vizuální vlastnosti, typické pro rekreativní prostředí. Kaplan a Kaplan (1989) uvádějí *fascinaci* (přirozenou přitažlivost a atraktivnost), *komplexitu*

² Podle J. Krajhanzla člověk s nízkým ekologickým vědomím k ochraně přírody „*laxní a lhostejný. V horším případě se může vůči ochraně přírody ostře vymezovat, v každém případě neváhá s aktivitami, které životní prostředí poškozují a ničí.*“

a *koherenci* (skládá se z mnoha rozmanitých prvků, které k sobě patří) a *pokračování* (umožňuje představu prostoru a jeho pokračování). Příroda dokáže probouzet představy a pocity, jež nás mohou posilovat a ozdravovat. Hovoří se o ekoterapeutickém potenciálu přírody, neboť přírodní prostředí může pozitivně podporovat terapeutický proces.³

Ekoterapie napomáhá zvyšovat kvalitu života člověka aktualizací jeho vztahu k přírodě „*nejen ve smyslu objektu vně člověka, ale i jako k faktickému 'zdroji' jeho vlastní biologické existence nesoucí pak i 'existenci psychologickou či sociální'*“ (VALENTA, 2008). Podle Jordána (ROE, 2008) je založena na uvědomění si krásy a spirituality přírody jako léčebného prostředku; na využití pobytu venku a aktivity ve volné přírodě i v oblasti péče o životní prostředí či pěstitelství pro terapeutické účely; vyrovnávání se s úzkostí vyvolanou environmentálními hrozbami.

Děje se různými formami – od relativně osamělého kontaktu klienta s přirozenou krajinou (počínaje vycházkami do míst bez lidí směrem k 'outdoorově' náročným typům pobytu v přírodě) až po 'gardening', tedy zahradničení, ale i malování či fotografování nebo péči o rostliny a zvířata. Pěstování zeleniny, květin, některých druhů ovoce je nejen vhodným způsobem relaxace po stresující práci v dnešní informatizované společnosti, ale patrně jediný zaručený způsob, jak zejména malým dětem bez abstraktních pojmů a schémat každodenně ukazovat to, co „*protipřírodní kultura proti jejich vůli zakryla: tvořivost, tajemství, nadřazenost a krásu pozemského života*“ (ŠMAJS, 2008, s. 33).

Ekoterapie pracuje se smysly a city ve vztahu k přírodě a s tím, jak přistupujeme ke světu a interpretujeme jej, tzn. s osobním 'ekologickým příběhem' každého jedince. Je pro ni důležité pochopení širších souvislostí vlastní existence, neboť se věnuje změně 'já' jako nutné součástí změny ekologické rovnováhy. J. Valenta (2008) to vystihuje slovy, že se ekoterapie „*tady snad blíží jakési 'ekologické logoedukaci', tedy výchově k hledání smyslu života – a 'věci' vůbec – v přírodní rovnováze.*“

Ukazuje se, že společnost blahobytu, byť je schopna uspokojit prakticky všechny potřeby člověka, jedna potřeba vychází naprázdno. Je jí „*vůle ke smyslu*“⁴, tj. potřeba najít ve svém životě, v každé jednotlivé životní situaci smysl – a oddat se mu a naplnit ho. Frustrace způsobená ztrátou smyslu vede k hledání náhražek (drogy, extremismus, konzum) a tak prohlubuje bludný kruh problémů spotřební společnosti. I návyk na špatnou krajinu je možná jednou z příčin některých civilizačních problémů: rostoucího výskytu neuróz, všudypřítomného pocitu nudy, odcizení a ztracenosti mladých lidí ve velkoměstech, vysoké zločinnosti, agresivity, závislosti mládeže na drogách, hernách apod.

Existují studie provedené v nemocnicích, zubařských ordinacích a věznicích (např. KAHN, 1997), které ukazují pozitivní účinky přírodního prostředí na fyziologickou a emoční pohodu člověka. Pozitivní vliv přírody a přírodních scénérií na lidské fyzické, psychické a sociální zdraví byl rovněž potvrzen řadou výzkumů (ULRICH a kol., 1991; FRANĚK, 2001; KULHAVÝ, 2009). Pedagogové nemohou přehlédnout informace o tom, že některé děti a mladí lidé se vyhýbají praktickému kontaktu s přírodou a v podstatě se jí bojí. Byly vtipovány tři hlavní faktory, způsobující negativní reakce na přírodní prostředí: 1. Strach

3 Ekoterapie představuje spojení myšlenek ekopsychologie a psychoterapie. Užívá technik, které klientovi pomáhají lépe se propojit s přírodou v okolním světě a následně pak s přírodou uvnitř sebe sama. Ekoterapie využívá psychoterapeutických principů a zároveň léčebného potenciálu přírody (podrobněji Kulhavý, 2009).

4 Viz Franklovky výzkumy, které doložily nejvyšší výskyt tzv. existenciálních neuróz (způsobených ztrátou smyslu života),

ze setkání s obávanými objekty či situacemi; 2. Náhylnost k odporu k přírodnímu prostředí a 3. Očekávání určitého stupně komfortu díky životu v moderním a pohodlném prostředí. (Franěk 2001 podle Bixlera; Floyda, 1997). Pochopení negativního vnímání přírodního prostředí je velmi důležité pro environmentální výchovu i výchovu ke zdraví, zejména v kontextu měnících se podmínek k naplňování jejich cílů. I naši učitelé si všimají, že některé děti na výletech do přírody pociťují výrazně negativní pocity – zejména strach z lesa, obavu z divokých zvířat, z hmyzu a pavouků, štítí se leččehos a stěžují si, že jim je zima nebo horko, nadávají na déšť a špatně snášejí vítr. Jinými slovy, příroda je pro ně „děsivá, nechutná a nepohodlná“. Výzkumy naznačují, že největší strach z přírodních prostředí mají právě ti, kteří mají přímých zkušeností z přírody nejméně. Odpovědnost za jejich úzkost nesou spíše prezentace hadů, hmyzu a pavouků v dětských knihách, hororových filmech a podobně (Koucká, 2006). Zatímco strach způsobuje úzkost z objektů v přírodních oblastech, reakce odporu může být založena na tom, že přírodní prostředí vnímáme jako nečisté. Velký vliv na vytvoření odporu k přírodnímu prostředí má poučování o neviditelných „bakteriích“. Některé výzkumy ukázaly velmi bizární představy o bakteriích, o tom, odkud pocházejí a jak vypadají. Tyto představy byly většinou vytvořeny pomocí reklam⁵ na pesticidy a čistící prášky (FRANĚK, 2001).

Je pravdou, že příroda „venku“ ani naše vlastní vnitřní příroda či přirozenost nám úplně nepoví, jak žít v harmonii s životním prostředím. Důležité místo má kulturní orientace, např. v podobě přijatých norem chování a jednání. Jsou to slova a činy rodičů, učitelů, vychovatelek, jsou to zobrazení v médiích, tj. dětských knížkách i v televizi, které dělají přírodu hodnou lásky a ochrany (HAAN, 1993, s. 18-20). Z toho je zřejmé, že proces rozvoje osobnosti se neobejde bez pevné citové vazby dítěte k matce, neobejde se však ani bez formativního vlivu přirozeného přírodního prostředí, tj. bez „druhé matky“ - přírody, ale ani bez sociokulturní pospolitosti jako „třetí matky“. (ŠMAJS, 2005, s. 94) Do pospolitosti náleží učitel či vychovatel v roli průvodce, partnera, facilitátora apod., který je kompetentní nacházet etický rozměr ochrany přírody, pěstovat úctu k jiným formám života a ukazovat, že příroda je svým nenapodobitelným způsobem krásná a zajímavá jako studijní objekt a vyhledávaným cílem nejrůznějších volnočasových aktivit (VIŠŇÁK, 2009). Dokáže si poradit s nastupujícím problémem „virtuální reality“ a environmentální izolace, vedoucím k neschopnosti vidět život ve skutečných souvislostech.

Jak uvažují studenti učitelství o relaxaci v přírodě – anketa se studenty oboru učitelství 1. stupně základní školy na Pedagogické fakultě MU

1. Výběrový soubor

Výběrový soubor představuje záměrný výběr studentů prvního, druhého a třetího ročníku studia učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Soubor N = 104 (98 žen, 6 mužů). Vzhledem

5 Srovnáme s materiály českých zdravotnických institucí? Popisují pobyt v přírodním prostředí jako žádoucí anebo převládá varování „před klišťaty, sinicemi, ultrafialovými paprsky, houbami, choroboplodnými zárodky, které mohou ulpět na lesních plodech ze slin a výkalů divokých zvířat atd.“?? (STREJČKOVÁ, 2005)

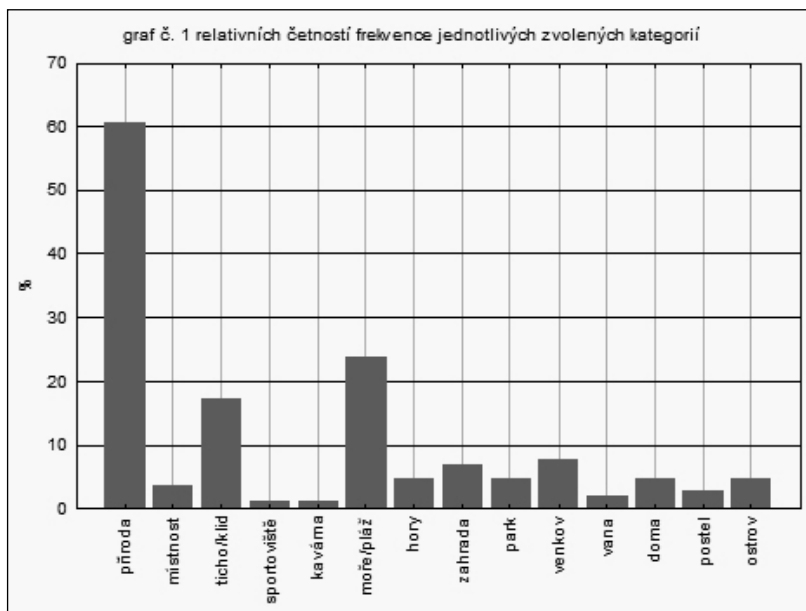
k povaze výběru (záměrný, nikoli náhodný) a velikosti souboru je reprezentativnost dat značně omezena.

2. Deskriptivní část analýzy výsledků anket

Uvádíme výsledky deskriptivního šetření. Předpokládali jsme, že respondenti spojují zdraví s relaxací a relaxaci s přírodním prostředím a že poškozené životní prostředí považují za překážku dobré relaxace.

Položkou č. 3 v dotazníku jsme se pokoušeli zjistit, na jakém místě by naši respondenti nejraději relaxovali (přesné znění textu položky: „Pokuste si představit místo (popř. místa), kde byste chtěl/a nejraději relaxovat a toto místo stručně popište“). Položku jsme formulovali jako otevřenou a umístili jsme ji v dotazníku na začátek, takže respondenti nebyli ničím ovlivňováni. Uvedené odpovědi jsme následně kategorizovali a získali tak varianty: *příroda* (přírodní prostředí, les, louka apod.); *místnost*; *ticho/klid*; *sportoviště*; *kavárna*; *moře/pláž*; *hory*; *zahrada*; *park*; *venkov*; *vana*; *doma*; *postel*; *ostrov*.

Relativní četnosti preference jednotlivých kategorií uvádíme v následujícím grafu č. 1:

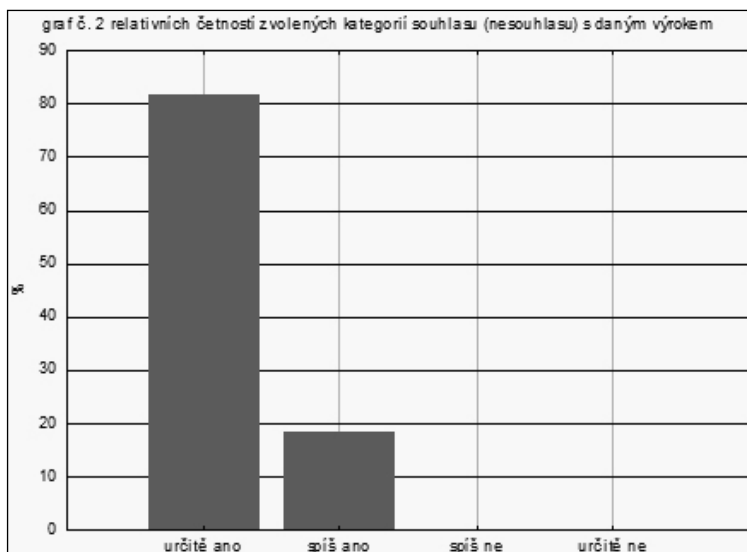


Nejvýznamnější je na první pohled kategorie *příroda* s 60,6 %. Dvě nejvýznamnější kategorie po přírodě jsou: *moře/pláž* (24 %) a *ticho/klid* (17,3 %). Příroda je u našich respondentů nejpoblíbenějším místem pro relaxaci. Nicméně kategorie příroda je nutně neurčitá. Zařadili jsme k ní přírodní prostředí, les, louku a samotné slovo příroda, přičemž nemůžeme určit, co přesně si respondenti pod tímto pojmem představují.⁶

Následující položkou (č. 4) jsme zjišťovali, do jaké míry spojují respondenti

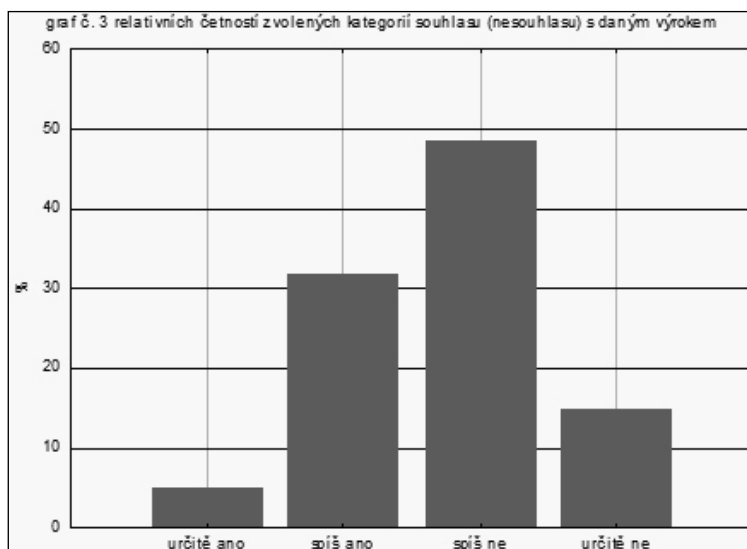
⁶ Tradiční dovolená u moře může mít rozměr naprosto nepřírodní a konzumní zábavy; hory mohou být místem pro šetrnou turistiku anebo pro lyžování v přetechnizovaných horských centrech vybudovaných na úkor CHKO a národních parků.

relaxaci s péčí o zdraví (přesné znění textu položky: „Jak souhlasíte s výrokem: „Umět správně relaxovat je pro lidské zdraví mimořádně důležité.“). Relativní četnosti míry souhlasu s výrokem uvádíme v následujícím grafu č. 2:



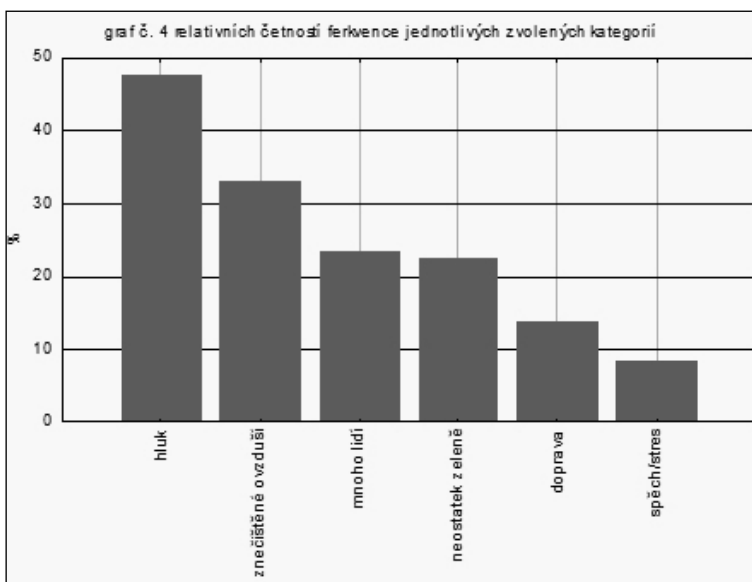
Respondenti se jednoznačně přiklánějí k názoru, že „umět relaxovat“ souvisí s péčí o lidské zdraví (určitě ano 81,7 %; spíše ano 18,3 %).

Zajímalo nás, zda pro respondenty představuje život ve městě překážky pro relaxaci (přesné znění položky č. 6: „Jak souhlasíte s výrokem: Pro relaxaci nejsou ve městě vhodné podmínky). Relativní četnosti míry souhlasu s výrokem uvádíme v následujícím grafu č. 3:



Z grafu je vidět, že více než polovina respondentů nesouhlasí s výrokem (určitě ano 5,0 %; spíše ano 31,7 %; spíše ne 48,5 %; určitě ne 14,8 %). Město pro většinu respondentů nepředstavuje bariéru dobré relaxaci.

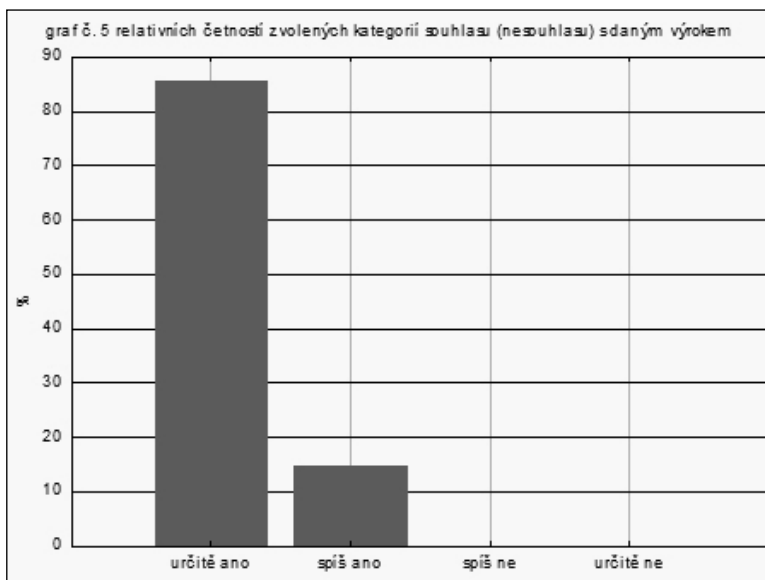
Pokud ale pro respondenty nějaké překážky pro relaxaci ve městě existují, zájímalo nás jaké. Zjišťovali jsme to pomocí otevřené položky (přesné znění položky č. 9: „Pokud si myslíte, že život ve městě přináší překážky pro dobrou relaxaci, napište, o jaké překážky se jedná“). Uvedené odpovědi jsme následně kategorizovali a získali tak následující varianty: *znečištěné ovzduší*; *hluk*; *nedostatek zeleně*; *mnoho lidí*; *spěch/stres*; *doprava*. Pokud se objevily mezi odpověďmi překážky nezařaditelné do těchto kategorií, byla jejich četnost nevýznamná. Relativní četnosti „překážek“ spadajících do vytvořených kategorií uvádíme v následujícím grafu č. 4:



Většina uvedených překážek pro dobrou relaxaci úzce souvisí s problematikou poškozeného životního prostředí ve městě. Na prvním místě je *hluk* s 47,6 % a na druhém místě *znečištěné ovzduší* s 33 %; třetí místo zaujímá spíše sociální kategorie *mnoho lidí* s 23,3 % a následně pak *nedostatek zeleně* s 22,3 %.

Poslední položkou, kterou jsme se v rámci deskriptivní analýzy zabývali, jsme zjišťovali, do jaké míry pokládají respondenti přírodu za vhodné místo pro relaxaci. Přesné znění položky č. 9: „Jak souhlasíte s tímto výrokem: Příroda (zeleně, park, les, atd.) je vhodným místem pro dobrou relaxaci.“

Respondenti se, jak je vidět z grafu č. 5 (určitě ano 85,4 %; spíše ano 14,6 %), jednoznačně přiklánějí k názoru, že přírodní prostředí je vhodným místem pro „dobrou relaxaci“.



Závěr deskriptivní analýzy výsledků ankety

Je zřejmé, že relaxace představuje pro respondenty důležitou komponentu v péči o zdraví. Respondenti často spojují relaxaci s přírodou a přírodním prostředím. Jako hrozbu pro dobrou relaxaci často uvádějí ve významné míře atributy poškozeného životního prostředí. Jak se ukazuje, představuje příroda a přírodní prostředí, vedle hodnoty samy o sobě, také hodnotu ve formě služby člověku a jeho zdraví. Z tohoto pragmatického, antropocentrického hlediska se péče o přírodu a přírodní prostředí jeví nanejvýš smysluplnou bez ohledu na technokraty zpochybňované biocentrické a ekocentrické myšlenky a ideologie.

3. Relační část analýzy výsledků ankety

Naše anketa vychází z výzkumné otázky, jejíž formulace pro náš soubor zní:

Jaká je souvislost mezi místem bydliště, hodnocením podmínek pro relaxaci ve městě a volbou formy relaxace; mezi subjektivním hodnocením vlastní relaxace a subjektivním hodnocením péče o vlastní zdraví; mezi volbou prostředí pro relaxaci a volbou formy relaxace a mezi volbou prostředí pro relaxaci a postojem k ochraně životního prostředí?

Definice pojmů:

Relaxace: „proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí“ (Linhart 2003 s. 319).

Místo bydliště: nikoli aktuální místo bydliště, ale místo, kde respondent strávil většinu svého života (proměnná *místo bydliště* je dichotomická a nabývá hodnot: *město/vesnice*)

Volba formy relaxace: druh relaxace (např. procházka, televize, jízda na kole, apod.).

Volba prostředí pro relaxaci: zajímá nás, zda se jedná o prostředí přírodní (les, louka, apod.), nebo jiné prostředí.

Postoj k ochraně životního prostředí: postoj v tomto případě chápeme jako „naučenou dispozici reagovat pozitivně nebo negativně na nějaký objekt“ (Jandourek 2001 s. 189). Postoje nelze pozorovat přímo, ale lze na ně usuzovat nepřímou z vyslovených mínění. V našem případě usuzujeme na postoj z míry souhlasu (nesouhlasu) s výrokiem reprezentujícím objekt.

Věcné (pracovní) hypotézy pro náš soubor:

- h1: Existuje vztah mezi místem bydliště a hodnocením podmínek pro relaxaci ve městě.
- h2: Existuje vztah mezi místem bydliště a volbou prostředí pro relaxaci.
- h3: Existuje vztah mezi výběrem prostředí pro relaxaci a postojem k ochraně životního prostředí.
- h4: Existuje pozitivní vztah mezi subjektivním hodnocením vlastní relaxace a subjektivním hodnocením péče o vlastní zdraví.
- h5: Existuje pozitivní vztah mezi oblíbeností jízdy na kole jako relaxace a oblíbeností relaxace v přírodě.

Pro testování hypotézy h1 jsme se pokoušeli najít souvislost mezi dvěma proměnnými reprezentovanými v dotazníku položkami:

1. Většinu svého života jste strávil/a: a) ve městě; b) na vesnici.
6. Jak souhlasíte s výrokiem: „Pro relaxaci nejsou ve městě vhodné podmínky.“

Korelační analýza neprokázala vztah mezi proměnnými *místo bydliště* a *hodnocením podmínek pro relaxaci ve městě*, a proto přijímáme nulovou hypotézu.

Pro testování hypotézy h2 jsme se pokoušeli najít souvislost mezi dvěma proměnnými reprezentovanými v dotazníku položkami:

1. Většinu svého života jste strávil/a: a) ve městě; b) na vesnici.
7. Určete na škále, jak oblíbená je pro vás daná forma relaxace (v tomto případě *pobyt v lese*).

Hledali jsme sílu vztahu mezi proměnnou dichotomickou a proměnnou ordinálního měřítka. Pokud má proměnná nominálního měřítka dichotomický charakter, můžeme použít korelační koeficient pro ordinální měřítka. Použili jsme korelační koeficient Kendalovo t pro obdélníkovou tabulku; $t = -0,29$. Tato závislost je nízká⁷, ale signifikantní, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní statistickou hypotézu:

7 Chráska (2007) separates the interpretation of values of the correlation's coefficients (in absolute values) in the following method: $<1 - 0.90>$ - very high association; $<0.90 - 0.70>$ - high association; $<0.70 - 0.40>$ medium (considerable) association; $<0.40 - 0.20>$ - low association; $<0.20 - 0>$ very weak association; 0 - absolute non-associative.

Existuje korelace mezi proměnnými *místo bydliště* a *míra preference lesa pro účel relaxace*. Znaménko mínus hovoří o směru korelace: je pravděpodobnější, že les jako prostředí pro relaxaci bude preferovat spíš respondent z vesnice.

Pro testování hypotézy h3 jsme se pokoušeli najít souvislost mezi dvěma proměnnými reprezentovanými v dotazníku položkami:

3. Pokuste si představit místo (popř. místa), kde byste chtěl/a relaxovat a toto místo stručně popište.

14. Jak souhlasíte s výrokem: „Chci se podílet na ochraně životního prostředí.“

Korelační analýza neprokázala vztah mezi proměnnými *volba prostředí pro relaxaci* a *mírou souhlasu s výrokem*: „Chci se podílet na ochraně životního prostředí.“, a proto přijímáme nulovou hypotézu.

Pro testování hypotézy h4 jsme se pokoušeli najít souvislost mezi dvěma proměnnými reprezentovanými v dotazníku položkami:

4. Jak souhlasíte s tímto výrokem: „Snažím se dostatečně relaxovat.“

5. Jak souhlasíte s tímto výrokem: „Snažím se zodpovědně pečovat o své zdraví.“

Hledali jsme sílu vztahu mezi dvěma proměnnými ordinálního měřítka se stejným počtem variant. Použili jsme korelační koeficient Kendalovo t pro čtvercovou tabulku: $t = 0,30$. Tato závislost je nízká, ale signifikantní, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní statistickou hypotézu:

Existuje pozitivní korelace mezi ordinálními proměnnými *míra souhlasu s výrokem*: „Snažím se dostatečně relaxovat“ a *mírou souhlasu s výrokem*: „Snažím se odpovědně pečovat o své zdraví.“

Pro testování hypotézy h5 jsme se pokoušeli najít souvislost mezi dvěma proměnnými reprezentovanými v dotazníku položkami:

7. Určete na škále, jak oblíbená je pro vás daná forma relaxace (v tomto případě *výlet do přírody*)

7. Určete na škále, jak oblíbená je pro vás daná forma relaxace (v tomto případě *jízda na kole*)

Hledali jsme sílu vztahu mezi dvěma proměnnými ordinálního měřítka se stejným počtem variant. Použili jsme korelační koeficient Kendalovo t pro čtvercovou tabulku: $t = 0,39$. Tato závislost je (téměř) střední a signifikantní, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní statistickou hypotézu:

Existuje pozitivní korelace mezi proměnnými *míra preference výletu do přírody pro účel relaxace* a *mírou preference jízdy na kole pro účel relaxace*.

Závěr relační části analýzy výsledků ankety

Ukazuje se, že místo bydliště může mít vliv na volbu prostředí pro relaxaci. Také je zřejmé, že míra relaxace souvisí s mírou péče o vlastní zdraví. Nepotvrdilo se, že by místo bydliště mělo vliv na hodnocení podmínek pro relaxaci ve městě. A také se neprokázal vztah mezi volbou prostředí pro relaxaci a postojem k ochraně životního prostředí,

tj pokud někdo preferuje přírodní prostředí pro účel relaxace, neznamená to, že zastává pozitivnější postoj k ochraně životního prostředí než ten, kdo přírodní prostředí pro účel relaxace nepreferuje. Oblíbenost aktivní formy relaxace (konkrétně jízdy na kole) souvisí s oblíbeností přírodního prostředí pro relaxaci.

ECOTHERAPEUTIC POTENTIAL OF NATURE AND HEALTH CARE

Abstract: The authors focus on the improvement of quality of life by a renewed relationship of humans to nature in terms of its ecotherapeutic potential. The positive influence of nature on physical and mental health is examined in the context of environmental education and health education. The individual components of ecotherapy are related to the development of ecological feeling, ecological thinking and education for searching for the sense of life. To illustrate, they present results of a descriptive investigation exploring how student teachers for primary schools associate health care with relaxation in natural environment.

Keywords: quality of life, environmental education, ecotherapy, forms of ecotherapy, ecotherapeutic potential of nature, perception of nature, relaxation in nature, health care, education for health