

ZAKLADNÍ TEORIE ZAHRADNÍ TERAPIE

Úvod do zahradní terapie

VOŠ Jabok

Eliška Hudcová

Teorie

- Myšlenkově uspokojivý celkový výklad příčin a souvislostí jevů určité oblasti, který lze ověřovat, či vyvracet, a to buď logicky, nebo experimentem – zkušeností. (Sokol, 2010)
- Soubor tvrzení o předmětu výzkumu, která považujeme za pravdivá. (Wikipedie)
- Teorie je základním kamenem vědeckého poznání, každá výpověď, ale i experiment a měření, vychází z určité teorie. Bez ní bychom nevěděli, co měřit a jak výsledek interpretovat.

Hypotéza biofilie, Edward O. Wilson, 1993

- Biofilie jako vrozená náklonnost k živým organismům
- Komplexní pravidla chování osvojená a geneticky zakódovaná (není instinkt)
- Náklonnost i fobie, pozitivní i odmítavé emoce i reakce
- Odpoutá-li se člověk od přírody, nejsou biofilní pravidla nahrazena
- V roce 2014 žilo 54% světové populace ve městech oproti roku 1950 kdy zde žilo jen 30%. Podle OSN by do roku 2050 mělo ve městech žít až 66% lidí.



Teorie obnovy pozornosti (*Attention Restoration Theory*), Stephen and Rachel Kaplan, 1983

- Pozornost vědomá – zaměřená x bezděčná – nezaměřená
- Zaměřená pozornost spotřebovává energii – duševní únava – příroda jako médium regenerace, pozorování bez dalších energetických zdrojů (obnova)
 - *Fascinace (mírná a silná)*
 - *Odpoutání se (časové i prostorové, odstup od všedního dne)*
 - *Šíře /rozsáhlost (paleta a komplexita dojmů)*
 - *Kompatibilita / slučitelnost (soulad s potřebami člověka)*



Teorie zpracování informací, Kaplan a Kaplan, 1989

- Krajina zajišťuje přežití
- Sběrání informací, spojování, propojování a zapamatování – zvýšení šance na přežití
- Přehledné krajiny snazší zapamatování upřednostňovány
 - *Komplexita: různorodost prvků, ale ne extrémní*
 - *Koherence: symetrické uspořádání prvků, rozeznatelnost*
 - *Čitelnost: pochopitelné a zapamatovatelné struktury, identifikovatelnost, interpretace a významnost, orientace*
 - *Záhadnost: zvědavost a zájem, příslib dalších informací, ale ne extrémní*

Psycho evoluční teorie, Roger S. Ulrich, 1983

- Regenerační a protistresová funkce přírody
- Vizuální vnímání přírody, vrozené reakce na přírodní prvky mají fyziologickou odpověď, dopad na emocionalitu, kognici, fyziologii, chování
- Stresové indikátory při pozorování přírody nahrazovány pozitivními pocity
- Výzkumy postoperačního zotavování (1972-1981)



Place identity theory, Harald Proshansky a kol., 1983

- Environmentální psychologie
- Koncept „připoutání k místu“
- Tvorba identity jako sociální konstrukt odvislý od:
*komunity, sdílených norem,
historickému determinismu,
kultury, jazyka, příbuzenství,
genderu, sociální třídy, etnicity,
krajiny*





Fytoresonance, Paul Shepard, 1994; Konrad Neuberger, 2007

- Resonance jako fyzikální jev, kmitání a synchronizace
- Reciproční vztah vnitřních aspektů já a vnějších projevů rostlin – obrazné vyjádření – proces životních změn
- Korelace zahradnických aktivit a psychické zkušenosti
 - *Okopávání, kypření a příprava půdy: nové začátky, naděje, důvěra, pozitivní přístup k životu, příprava prostředí k rozhovoru*
 - *Setí: růst, rozvoj, život a vztah. Zahrnování semínek: něco se udělalo a nechává se tomu volný průběh*
 - *Sázení: nápomoc při usazení dovedností a jejich rozvoji, růst, potřeba prostoru, pohybu, méně prostoru znamená stres*
 - *Zalévání, hnojení, okopávání: péče o sebe a vlastní potřeby, prevence destrukce*
 - *Růst: rozvoj potenciálu, změna a akceptance*
- Kvalita půdy, počasí, stádia růstu, osobní historie a aktivního stavu mysli, kvalita úkonů

Savanová hypotéza, Gordon Orians, 1980

- Evoluční psychologie, preference krajiny
- Otevřená krajina s vodou, vysokými stromy a velkými savci (africká savana) v průběhu lidské evoluce
- Podobně parky, travnaté plochy, stromy
 - *Přehlednost - pocit bezpečí*
 - *Zajištění potravy*
 - *Voda*
 - *Úkryt*

