

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Nesystematické review na téma psychoterapie v přírodě

Adéla Konířová

Bakalářská práce

Studijní program: Jednooborová psychologie

Vedoucí práce: PhDr. Magdaléna Koťová, Ph.D.

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies



Non-systematic review on the topic psychotherapy in nature

Adéla Konířová

The Bachelor Thesis

Study Programme: Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Magdaléna Koťová, Ph.D.

Praha 2023

Čestné prohlášení

- 1.** Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím odborné literatury a citovaných odborných zdrojů
- 2.** Prohlašuji, že práce nebyla použita v rámci jiného vysokoškolského studia nebo k získání jiného nebo stejného titulu.
- 3.** Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněná pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

.....

Adéla Konířová

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce PhDr. Magdaléně Koťové, Ph.D. za zájem o spolupráci na tématu psychoterapie v přírodě, inspiraci, vlídný a trpělivý přístup i konzultace. Dále mé poděkování patří rodině a přátelům.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na téma psychoterapie v přírodě, oblast problematiky vztahu lidí a přírody a fenomén terapie shinrin yoku, prostřednictvím nesystematické rešerše odborných článků a publikací vydaných v časovém rozmezí 2012 – 2022. Cílem práce je poskytnout aktuální zdroje informací k dané problematice a rozšířit tak rámec povědomí o možnostech psychoterapie. V teoretické části práce je popsán historický vývoj psychoterapie, témata, přístupy, proces i názvosloví spojené se způsoby terapeutické práce v prostředí přírody. Výzkumná část práce je zpracována formou nesystematické rešerše, která se zaměřuje na účinek lesní terapie (shinrin yoku) a její vliv na symptomy duševních nemocí. Shrnuje výsledky aktuálních poznatků empirických studií zaměřených na neurotické, afektivní a psychotické poruchy a okrajově se dotýká i poruch chování a emocí. Výsledky poukazují na pozitivní vliv terapie shinrin yoku na duševní zdraví i přínos pro klinickou praxi a zároveň jsou uvedeny limity přehledové studie.

Klíčová slova

Psychoterapie, příroda, ekopsychologie, psychoterapie v přírodě, shinrin yoku, „lesní koupel“, duševní zdraví

Abstract

The bachelor thesis focuses on the topic of psychotherapy in nature, an area related to the issue of the relationship between humans and nature and the phenomenon shinrin yoku therapy through a non-systematic review study of professional articles and studies, published in the time span 2012 - 2022. The aim of the thesis is to provide up-to-date sources of information on the subject and thus expand the framework of awareness of the possibilities of psychotherapy in nature. In the theoretical part of the thesis is described the historical development of psychotherapy, concepts and terminology associated with therapeutic modalities in the natural environment. The empirical part is represented in the form of a non-systematic research, focuses on the method forest bathing (shinrin yoku) and the effect on the symptoms of mental illness. The results point to the positive effect of shinrin yoku therapy on mental health as well as the benefit to clinical practice. There are presented the limits of the review.

Keywords

Psychotherapy; ecotherapy; ecopsychology; nature-based therapies, shinrin yoku, forest bathing, mental health.

Obsah

Úvod	9
1. Psychoterapie v přírodě	10
1.1 Vymezení termínu „psychoterapie“	11
1.2 Vymezení termínu „příroda“	11
2. Historie psychoterapie v přírodě	13
2.1 Vývoj psychoterapie v přírodě v zahraničí	13
2.2 Vývoj psychoterapie v přírodě v České republice	14
3. Vztah člověka s přírodou	16
3.1 Pětidimenzionální model prožívání a chování jedince k přírodě.....	16
3.2 Environmentální žal a ekologická úzkost	18
4. Druhy terapeutické práce v přírodě	19
4.1 Ekoterapie	19
4.2 Wilderness Therapy a Adventure Therapy	19
4.3 Animoterapie	20
4.4 Zahradní terapie (Horticultural therapy).....	21
4.5 Ekologická arteterapie (Ekoarteterapie)	21
4.6 Shinrin yoku – terapie lesem	22
5 Proces terapeutické práce v přírodě	24
Empirická část	26
6 Nesystematické review	26
6.1 Metodika	26
6.1.1 Stanovení výzkumných otázek	26
6.1.2 Strategie a kritéria vyhledávání zdrojů	27
7 Přehledová studie	28
7.1 Studie zaměřené na prožívání stresu a neurotické poruchy:	28
7.2 Studie zaměřující se na afektivní poruchy a terapii shinrin yoku:.....	30
7.3 Studie, zaměřující se na psychotické duševní onemocnění:	32

7.4 Metaanalýza	32
7.5 Limity výzkumu terapie shinrin yoku.....	33
8. Výstupy práce.....	33
Diskuse	35
Závěr	36
Seznam použitých zdrojů	37

Úvod

Příroda má blahodárný účinek. Některé zážitky pobytu v přírodě by se daly považovat až za tzv. peak experiences, kdy člověk prochází osobní transformací. Oblíbené jsou venkovní sporty i provozování oddílů a uskupení, které tráví čas venku. Příroda je bezesporu důležitá v životě každého člověka. V České republice proniká tento trend zcela oprávněně i do oblasti psychoterapie a začíná se tak přímo mluvit o psychoterapii v přírodě. Vychází odborná literatura, která dokládá zlepšení účinnosti terapie v prostředí přírody a popisuje, jak konkrétně se může příroda využít ve prospěch klientů i terapeutů, při práci na sobě samém a jako vhodné prostředí k psychohygieně.

Psychoterapie v přírodě je novým přístupem k terapii v České republice a rozvíjející se metodou v zahraničí, která získala během posledních deseti let značné výzkumné podklady. V Japonsku a USA ke konci 20. století vznikly základní teorie, které podporují terapeutický způsob práce orientovaný na přírodu.

Tato přehledová studie je zaměřena na časové rozmezí mezi lety 2012-2022, kdy se začaly aktivněji praktikovat terapeutické programy v přírodě a přinášejí své výsledky. V první kapitole vymezují témata psychoterapie v přírodě a podrobněji definují termíny: „psychoterapie“ a „příroda“. Druhá kapitola popisuje historii terapeutické práce v zahraničí a v České republice. V následující části se zaměřuji na vztah člověka a přírody z hlediska psychologických modelů, které upřesňují možné formy prožívání vztahu k přírodě, a popisují fenomény environmentální žal a ekologická úzkost. Dále se věnuji možnostem a druhům terapeutické práce v přírodě i samotnému procesu terapie.

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na terapii shinrin yoku („lesní koupel“) a uvádím empirické studie, ve kterých se autoři zabývají vlivem lesní terapie na symptomy duševních nemocí. Cílem empirické části bylo zjistit, jaký má vliv shinrin yoku na symptomy duševních nemocí i psychický stav zdravých lidí.

1. Psychoterapie v přírodě

Metzner (2011) uvádí, že každá kultura skrývá určité tajemství, přičemž některé věci se nachází v popředí v jasném světle a jiné v ústraní. Každá kultura něco odhaluje i zamlčuje. Přírodní prostředí jednoznačně chybělo v hlavním proudu psychologické diskuze. Až v posledních letech se rostoucí počet psychologů snaží vytvořit nové formy terapie a začíná se tak šířit povědomí o psychoterapii v přírodě. Úvahy o úloze přírody v životě člověka se objevovaly převážně u hlubině orientovaných psychologů. Koncept Plotkina (2011) popisuje integritu člověka a přírody a přibližuje se vzhledu a prožívání původních domorodých národů, které žily s přírodou ve větší symbióze.

Od dob Descartese (1596 – 1650), který vnímal svět spíše jako mechanický proces se západní kultura orientovala na vědecký způsob myšlení. Během dalšího bádání hlubině orientovaných psychologů si lidé znovu začali uvědomovat, že bez přítomnosti duše nic nedává příliš smysl. „Přijímání duševní dimenze a přírodního světa započalo ve studiích C. G. Junga, který vnímal potřebu vzkříšení lidské duše v její nedílné účasti na živoucích silách země.“ (Plotkin, 2011)

Duše podle Plotkina (2011), sesazuje náhled ega na svět, rozbíjí pevnost logiky i hodnot a v součinnosti s divokou přírodou umožňuje vnitřní transformaci.

Metzner (2011) rozšiřuje psychologickou teorii o svět mimo sociální vazby člověka a popisuje tzv. zelenou psychologii, která uvádí elegantně a nekompromisně přírodní prostředí do psychotherapeutické teorie a praxe. Tato psychologie vychází z prožitku empatického vztahu k přírodě, který v současnosti stále není dostatečně v popředí společenského zájmu a na základě Metznerovy teorie je možné ho vnímat převážně u západní společnosti jako patologický. Záchrana života celé planety dnes patří mezi největší globální výzvy, kterým jako společnost čelíme. Naplnění této výzvy se neobejde bez hluboké transformace lidské osobnosti. Jakmile si všim společnost projde, mohou právě psychotherapeuti zaměřeni v této oblasti pomoci porozumět hlubokým emocím, skrytých ve sféře vztahu člověka a přírody a dovedou lidi nasměrovat k ušlechtilé a dobrovolné zodpovědnosti vůči přírodě. Pro přesnější porozumění tématu definuji pojem „psychotherapie“ i „příroda“.

1.1 Vymezení termínu „psychoterapie“

Vymětal (2010) uvádí, že psychoterapie je obor, kterému se věnují psychoterapeuti, pozornost je zaměřena na záležitosti člověku nejvlastnější – život, smysl života, naplnění života, pravdu a vztahy, do kterých lidé vstupují. Psychoterapie napomáhá lidem vyrovnat se svízeli života. Psychoterapii je možné označit také za vědomě profesionální ovlivňování duševního stavu člověka, což je realizováno nebiologickými prostředky, které vedou ke změně jeho prožívání. Jedná se o kvalifikovanou činnost, která je zaměřená na řešení problémů navozením změny stavu či situace systému. Psychoterapie vznikla původně jako léčebná metoda a následně se vyvinula v interdisciplinární obor, který je nedílnou součástí antropologie. Díky psychoterapii je možné osvětlit a porozumět lidské existenci v její celistvosti.

Vybíral a Roubal (2010) definují psychoterapii jako činnost, při které dokáže psychoterapeut využít své osobnosti a dovedností k tomu, aby u jedince došlo k žádoucí změně, a to směrem k uspokojení jeho prožívání, chování ve vztazích i sociálnímu začlenění. Psychoterapie je činností s nezbytným poznatkovým zázemím ve vědě, vědecká by měla být především promyšlenost, systematičnost, kázeň a etika.

1.2 Vymezení termínu „příroda“

Příroda je místo, kde převažují přirozené prvky. Krajhanzl (2014) uvádí, že pojem „příroda“ může znamenat pro každého něco zcela jiného, a proto existují i různé definice přírody. V naší kultuře je příroda vnímána prostorově, tedy jako území. Přírodu je možné také chápat jako princip, který nosíme v sobě. „Příroda říkáme často všemu živému kromě člověka. Ač mnoho lidí říká, že i my jsme příroda, tak nakonec (my) chodíme do přírody, (my) máme rádi přírodu, (my) šetříme přírodu, či škodíme přírodě. Tedy my na jedné straně a příroda na té druhé. Chvilé, kdy se psychologie začíná zabývat vztahem člověka k přírodě, je vlastně i setkáním psychologie s přírodou.“ (Krajhanzl, 2014)

Stibral (2020) definuje přírodu jako vše, co vzniklo bez přičinění člověka, ať už za působení organických či anorganických procesů. Podle Martina Jordana (2014) však ve skutečnosti nikdy nedošlo k ontologickému oddělení mezi lidmi a přírodou a myšlenka „čistě“ přírody mimo společnost je tedy mylná.

Psychoterapie v přírodě se zabývá léčbou jedince skrze terapeutické účinky prostředí přírody, a proto se v souvislosti s tímto přístupem často objevuje pojem „ekoterapie“. Ekoterapie je formou aplikované ekopsychologie, která vychází z předpokladu, že „na své nejhlubší úrovni zůstává lidská psychika sympaticky propojena se zemí (Rozsak a spol., 1995). Podle Rozsaka (1992) jsou potřeby země i potřeby člověka propojeny a lidské zdraví je ovlivněno smyslem pro angažovanost a vztahem k našemu přirozenému prostředí.“ Péči o přírodu se tak člověk ve své podstatě učí pečovat i sám o sebe. „Ekoterapie užívá řadu technik, které mají klientovi pomoci lépe se propojit s přírodou v okolním světě a v konečném důsledku s přírodou uvnitř sebe sama, tedy usilovat o propojení vnitřního a vnějšího světa. Ekoterapie využívá psychoterapeutických principů a zároveň léčebného potenciálu přírody, aby klientům umožnila najít význam jejich emocí a životních zkušeností. Pobyt v přírodním prostředí nabízí místo pro reflexi a uvědomění si propojenosti jedince se světem okolo něj.“ (Kulhavý, 2007)

Využití přírody v psychoterapii má mnoho forem, mezi nejužívanější patří: chůze lesem, tzv. „zelená cvičení“, terapie divočinou, zahradní terapie, ekoarteterapie, terapie se zvířaty (animoterapie) a lesní terapie (shinrin yoku). (Táborský, 2023)

2. Historie psychoterapie v přírodě

Psychologické disciplíny spojené s přírodou prošly v minulosti určitým vývojem. Krajhanzl (2014, s. 10-11) píše o tom, že rostoucí zhoršování globálního životního prostředí, a to včetně vymírání různých forem života, neustále přináší výzvu pro 21. století. Ekologické korektivy požadují globální zavázání se k environmentální etice, která vede člověka ke vztahu k přírodě, čímž lze zajistit udržitelnou budoucnost. Potřeba dosti hluboké proměny člověka není jen etickým, náboženským či psychologickým požadavkem, který by vycházel z patologické povahy současného sociálního charakteru, ale jde o klíčovou podmínku pro přežití lidstva. V našich dějinách zcela poprvé přežití lidského druhu závisí na radikální změně lidského srdce.

Franěk (2009) uvádí, že vzduch, voda i potrava tvoří nedílnou součást zdraví, přičemž vliv vegetace na chování a jednání člověka, jeho emoce, výkonnost, produktivitu, duševní zdraví a pohodu byl velmi dlouho ve výzkumech značně opomíjen. Řada skutečností vyšla najevo až v 60. letech 20. století. V této době se začalo hovořit např. o tom, že moderní architektonická a urbanistická řešení mají za následek problémy v rámci duševního zdraví a chování lidí. (Taylor et al. 2015)

Od té doby si výzkumníci i vědci pokládají otázky, jak životní prostředí a příroda jako taková ovlivňuje chování člověka a jaký vliv hraje příroda v oblasti psychologie. Výzkumy potvrdily, že zeleň nemá ve městech jen estetickou funkci, ale napomáhá k duševní pohodě a vyšší výkonnosti, což pozitivně ovlivňuje duševní zdraví. (Carrus G, et al. 2015)

Od počátku 70. let 20. století začala vznikat dle Oskampy (2000) ekologická hnutí, přičemž pozornost nebyla již zaměřena jen na to, jak přírodní prostředí ovlivňuje člověka, ale primárně také na to, jaký má na přírodní prostředí vliv sám člověk.

2.1 Vývoj psychoterapie v přírodě v zahraničí

Kulhavý (2007) uvádí, že při hledání kořenů psychoterapie v přírodě je možné narazit na různé okrajové terapeutické přístupy, které jsou s touto oblastí navzájem provázány. V zahraničí vyšly studie, které poukazovaly na pozitivní vliv kontaktu člověka s přírodou,

z čehož vznikly základní teorie, které nabízejí vysvětlení účinku přírody na psychiku a duševní stav lidí. Jde o teorii posilujících odpovědí (restorative responses theory) a teorie obnovení pozornosti (attention restoration theory). (Bell, 2001) Další výsledky poukázaly na obrovský význam odpočinku v přírodě, a to primárně dle Kulhavého (2007) v evolučně původním prostředí, které připomíná původní krajinu savanovitého typu, což má vliv i na snižování hladiny stresu. Teorie snižování stresu se ale opírá převážně o článek Rogera Ulricha (1984), který uvádí fakt, že pohled z oken nemocnic do přírodní scenerie pomáhal nemocným lidem po operacích k rychlejšímu zotavení s nižší potřebou medikace ve srovnání s lidmi, který měli výhled pouze na nemocniční zeď.

Studie, které byly uskutečněny ve věznicích, nemocnicích a zdravotnických zařízeních, dle Kahna (1997) potvrzují pozitivní účinky přírodního prostředí na fyziologickou i emocionální pohodu člověka. Veškeré tyto zdroje je možné považovat za počátky úvah o využití přírody v podobě léčivého faktoru i v rámci psychoterapie.

V roce 1982 vznikl v Japonsku národní projekt zaměřený na lesní terapii (shinrin-yoku), prvním lesem věnovaným tomuto účelu se stal les Aksawa. Instinktivní předpoklady, že má les jako takový léčivé účinky, byly prokázány řadou vědeckých výzkumů, které dokládají, že díky přítomnosti stromů a lesů jsou lidé zdravější i šťastnější. (Li, 2018)

Mezi další rozvíjející přístupy patří Wilderness Therapy (terapie divočinou) a Adventure Therapy (terapie dobrodružstvím). Koncept Wilderness therapy identifikuje faktory změny na úrovni prostředí, ve kterém se klienti pohybují, proměn sebepojetí a sociálních vztahů. (Russell & Farnum, 2014) Podle Gillise a Thomsena (1996) mezi příbuzný způsob terapie patří i Adventure Therapie, „terapie dobrodružstvím“, která je řazena mezi skupinové zážitkové terapie, založených na aktivitě klientů, přičemž vychází z metod, jako je např. skupinová kooperativní hra, outdoorové aktivity či expedice.

2.2 Vývoj psychoterapie v přírodě v České republice

V České republice porozumění vztahu k přírodě a životnímu prostředí v souvislosti s psychoterapií není tak rozsáhlé v porovnání se zahraničním vývojem environmentální psychologie, ekopsychologie, lesní terapie (shinrin yoku) a podobných

přístupů. Krajhanzl (2014, s. 18-19) zmiňuje, že právě díky rozvoji psychologie jako takové, bylo možné i v České republice dozvědět se více o prožívání kontaktu s přírodou a emocích, které jsou spojeny s probíhajícími environmentálními změnami či s proenvironmentálním chováním a s vnímavostí vůči okolní přírodě.

Je to stále relativně mladý obor, který se začal používat na počátku 20. století, přičemž od té doby prodělala psychoterapie celou řadu změn a stala se tak samostatným teoreticko-aplikačním oborem. Dle Boreckého a Vymětala (1985) je možné již dávno předtím nalézt v řadě léčebných postupů a metod tehdejší medicíny různé psychoterapeutické momenty, které souvisely primárně s vyzdvižením duševní hygieny. Na českém území se prosadily primárně dva hlavní proudy, které byly rozvíjeny již v 2. polovině 19. století. První proud byl zaměřen na aplikaci sugesce a hypnózy a přišel sem z Francie. Druhý proud na české území přišel z Vídně a šlo o psychoanalýzu Sigmunda Freuda. Freud přírodu považoval spíše za oblast zdroje lidského utrpení, kterou je třeba překonat, neboť je vždy nadřazena egu i vůli. Sám k psychoanalýze používal 12 procházek Vídní. Freud ale také podporoval ideu nekonvenčního myšlení, za kterou můžeme nyní považovat právě koncept psychoterapie v přírodě. (Táborský, 2023)

3. Vztah člověka s přírodou

P. W. Schultz, P. Schmuck (2002) se zabývali spojením vlastního „já“ a přírody. Tento psychologický model nazvaný „inkluzí v přírodě“, zahrnuje:

- kognitivní propojenost (connectedness) s přírodou – vypovídá o tom, do jaké míry člověk zahrnuje přírodu do mentální reprezentace sebe samého, do jaké míry jsou lidé přesvědčeni o tom, že jsou součástí přírodního světa
- afektivní starostlivost (caring) o přírodu – vypovídá o pocitu blízkosti, náklonnosti a intimity
- behaviorální závazek (commitment) – popisuje formy ekologického chování a zodpovědnosti vůči přírodě.

Záleží na tom, jakým způsobem lidé k přírodě přistupují, jaké jsou jejich environmentální potřeby, postoje i duševní možnosti.

Vztahy lidí k přírodě a životnímu prostředí jsou velmi rozmanité a mohou být plně rozporů – například ten, kdo rád chodí do přírody, nemusí o ni pečovat a usilovat o její ochranu. Je tedy problematické snažit se vtěsnat obecně rozmanitost vztahů lidí k přírodě do jednoho termínu nebo škály.

3.1 Pětidimenzionální model prožívání a chování jedince k přírodě

Krajhanzl (2014, s. 26) definuje vztah k přírodě a životnímu prostředí jako „osobnostně stabilní vlastnosti prožívání a chování člověka k přírodě a životnímu prostředí.“ Tento vztah Krajhanzl pojmal jako multidimenzionální koncept, tedy jak se lidé liší ve svém vztahu k přírodě a životnímu prostředí, a uvádí pět základních charakteristik, kterými jsou:

- 1) Potřeba kontaktu s přírodou – míra vyhledávání pobytu v přírodě. Pokud člověk s vysokou potřebou kontaktu s přírodou nemá možnost jít do přírody, bývá nesoustředěný, neklidný a věnuje se pobytu v přírodě alespoň ve svých fantaziích.

Kontakt s přírodou může sytit i některé nevědomé motivy, může jít o skrytou touhu po vítězství (například nad horami) nebo překonávání pocitu vlastní méněcennosti.

- 2) **Adaptace na přírodní podmínky** – je schopnost člověka, která mu umožňuje zajistit si v prostředí přírody své základní potřeby. Zahrnuje i schopnost pohybovat se v přírodním terénu, rozdělovat oheň, poradit si při nepřízní počasí, orientovat se, vědět na co si dát pozor nebo kde si nachystat nocleh. Člověk, který nedisponuje schopností adaptace na přírodní podmínky může být v přírodě ve stresu a trpět nepříjemnou ztrátou pohodlí.
- 3) **Estetický postoj k přírodě** – Ukazuje rozdíly v hloubce estetického prožívání přírody. Rozvinutý estetický postoj k přírodě umožňuje člověku zaměřit se na nejmenší detaily a okolní příroda ho zajímá až pohlcuje, díky pestré paletě prožitků a smyslových vjemů. Estetický postoj k přírodě se po staletí projevuje v umění a nyní je jedním z faktorů v terapeutické práci v přírodě, který může napomáhat nejen k rozvoji kreativního myšlení.
- 4) **Etický postoj k přírodě** – Ukazuje soucit s přírodou i přesvědčení o tom, jaké mají lidé práva a povinnosti ve vztahu k přírodě. K vystižení etického postoje k přírodě slouží škála submise a dominance vůči přírodě a škála afiliace (přátelství) a hostility (nepřátelství) k přírodě. Právě propojení těchto dvou škál vystihuje nejznámější typy etických postojů k přírodě, jako je panský, správcovský, partnerský či romanticko-spirituální postoj k přírodě.
- 5) **Environmentální vědomí** – jaké je míra naší motivace aktivně chránit životní prostředí. Člověk s vyšším environmentálním vědomím si uvědomuje environmentální souvislosti svého života a hledá způsoby, jak se chovat k přírodě ohleduplně – například třídí odpad a omezuje svoji spotřebu vody a energie. Podporuje také environmentálně udržitelnou politiku a angažuje se v aktivitách na ochranu přírody a životního prostředí.

Pro člověka s vysokým environmentálním vědomím není ochrana přírody jen otázkou jeho vědomostí a přesvědčení, ale také jeho emocí – cítí smutek z devastace ekosystémů, soucítí s ohroženými a trpícími zvířaty i prožívá obavy z environmentální budoucnosti.

3.2 Environmentální žal a ekologická úzkost

Environmentální žal zahrnuje podle Americké psychologické asociace traumatické prožívání, šok, depresi i sebevražedné myšlenky v důsledku změny klimatu. (Voštová, 2018) Je to stav odrážející citlivost i vztahování se k přírodě. Některé původní domorodé kultury se dokonce potýkají se ztrátou identity, kontroly a pocity fatalismu, neboť má podnebí zásadní vliv na prostředí, kde žijí. Podle Vince (2020) tzv. „Lidé mořského ledu“, žijící na poloostrově Labrador, kteří mají život spojený s lovem a pohybem po ledu, pociťují významným způsobem úzkost z budoucnosti. Z řad veřejnosti, environmentálních vědců i aktivistů lidé často cítí střídání naděje s pocity frustrace a syndromu vyhoření.

Dalším možným prožíváním změny klimatu je ekologická úzkost. Některé symptomy ekologické úzkosti můžeme přirovnat k posttraumatické stresové poruše, i když zde se jedná spíše o „pre-traumatickou“ poruchu. Očekávání změn v budoucnosti může mít na lidi podobný dopad jako prožitek traumatické události. Klimatická změna není pod osobní kontrolou, postupuje značným tempem a její důsledky jsou nepředvídatelné. I přesto, že není environmentální žal ani ekologická úzkost dosud součástí diagnostického statistického manuálu DSM 5 ani MKN 10, navrhují odborníci proaktivní řešení, kterým mohou být způsoby zaměřené terapeutické práce v přírodě (ekoterapie), mindfulness, aktivní podílení se na ochraně a udržování přírody nebo obklopování se lidmi, kteří přijímají tento typ prožívání. (Voštová, 2019)

4. Druhy terapeutické práce v přírodě

4.1 Ekoterapie

Ekoterapie je zastřešující termín pro soubor přírodních technik a postupů, jejichž cílem je vytvořit takový vztah mezi člověkem a přírodou, z něhož lze odvodit psychologické léčení (Buzzell a Chalquist, 2009). Proces utváření vztahu k přírodě má dva aspekty: pasivní spojení s estetickou krásou přírody a aktivnější zapojení, při kterém je terapie prováděna s využitím zdrojů prostředí přírody, kam lze zařadit i techniky jako terapie divočinou nebo terapii se zvířaty.

Podle Kulhavého (2009) v praxi terapeut vyráží s klientem nebo skupinou na procházku do lesa. Skupina se může čas od času zastavit a pracovat podobně jako při běžné skupinové terapii. Terapeutické rozhovory se odehrávají za chůze. Dalšími používanými technikami jsou meditace, práce s metaforami Self v přírodě, vytváření si vlastních rituálů napomáhajících léčebnému procesu a seberozvoji, zkoumání vztahů mezi Já, přírodou a druhými, pobyt v přírodě o samotě či několikadenní putování ve skupině s přespáním v přírodě.

4.2 Wilderness Therapy a Adventure Therapy

„Když hlas duše burácí, sesazuje náhled ega na svět, rozbíjí pevnost logiky a omezených hodnot.“ (Plotkin, 2011)

Russell a Farnum (2004) vytvořili koncepci terapeutického procesu terapie divočinou (Wilderness therapy). Moore a Russell (2002) pojem Wilderness Therapy popisují jako terapii, zaměřenou na rozvoj sebepojetí (self-concept) účastníků a práci na jejich sociálních dovednostech.

Výsledky byly prokázány u adolescentů se zkušeností s návykovými látkami, jejich zneužíváním a agresivním chováním. Terapie divočinou umožnila zlepšení self efficacy (osobní účinnosti), byla snižována míra recidivy a podpora sebepojetí. (Russell et al. 2000; Russell 2001; Russell a Phillips-Miller 2002)

V konceptu terapie divočinou je popsán faktor změny prostředí, ve kterém se klienti pohybují, proměny sebepojetí i sociálních vztahů. Působení každého z faktorů může mít během terapie odlišné účinky a různou dynamiku. V dosti podobném duchu zní přehledová studie zaměřená na Adventure Therapy (terapie dobrodružstvím) a jejími autory jsou Gillis a Thomsen (1996). Adventure Therapy a je řazena mezi skupinové zážitkové terapie, které jsou založené na aktivitě klientů. Terapeutickými aktivitami jsou např. skupinová kooperativní hra, outdoorové aktivity nebo výlety, dále mohou programy umožňovat kanoistiku nebo lezení po skalách. Nejúspěšnější je u lidí mladšího věku, kteří trpí emocionálními poruchami nebo poruchami chování (Bettmann, 2012).

4.3 Animoterapie

Někdy též nazývána zooterapie je terapeutická technika, která napomáhá zmírňovat psychické potíže pomocí kontaktu se zvířaty. Mezi známé způsoby animoterapie patří: canisterapie, hipoterapie, felinoterapie nebo delfinoterapie, ornitoterapie, lamaterapie, dále také využití králíků, morčat, ale i třeba rybiček aj. (Lundáková, 2015)

Používá se zejména při práci se seniory. Kontakt se zvířaty pomáhá pacientům s Alzheimerovou chorobou, což prokázala například studie Churchilla et. al. (1999), kteří opakovaně vystavovali pacienty trpící Alzheimerovou chorobou, návštěvám psů. Zmírnila se převážně jejich podrážděnost a agresivita, nezávisle na tom, že mnozí z nich měli pokročilé stádium demence a návštěvy psů si nepamatovali. Animoterapii je možné využít při práci s adolescenty, hendikepovanými dětmi, pacienty trpící posttraumatickým stresem i oběťmi sexuálního násilí. Záměrný kontakt se zvířetem má za úkol u člověka zlepšit jeho pohyblivost, paměť, odbourat stres, otevřít ho komunikaci, zbavit uzavřenosti navázáním vztahu i odvádět jeho pozornost od bolesti. Účinná je péče o zvíře, hlazení a hra s ním. Zvířata jsou též psychickou podporou v krizových situacích, jako jsou přírodní katastrofy, teroristické či kriminální činy a dopravní nehody. (Tamchynová, 2020)

Při práci se zvířaty na farmě 3 hodiny denně, 2x týdně po dobu 12 týdnů se u pacientů s diagnózami afektivních poruch, poruch osobnosti i schizofrenie ukazuje

zlepšení při zvládání vlastních symptomů, a také zlepšení kvality života. (Berget et. al., 2008).

4.4 Zahradní terapie (Horticultural therapy)

Dalším příkladem ekoterapie je zahradní terapie. Může mít formu zahradničení, výsadby stromů i sběru odpadků, vše by mělo probíhat pod vedením zahradního terapeuta. Natural Growth Project ve Velké Británii pracuje s lidmi, kteří byli mučeni nebo vystavováni nehumánním podmínkám. Klienti se starají o komunitní zahrady a pravidelně je zde navštěvuje psychoterapeut a také zahradník (Linden & Grut, 2002). Tato forma terapie je účinná zvláště pro osoby, kteří byli závažně traumatizováni a běžné formy terapie jim nepomáhají. Například u lidí, kteří kvůli traumatu přestali mluvit. Práce na zahradě pomáhá duševně nemocným lidem k interakci ve skupinách prostřednictvím péče o rostliny, přizpůsobují se tak nejen přírodě samotné, ale i tomu, co znamená být plně člověkem. (Táborský, 2023)

Pozorování rostlin a jejich okolí podporuje kontakt s realitou a identifikace s nimi může mít vliv na citový život klienta. Výsledky zahradní terapie jsou i u jedinců, trpících poruchami příjmu potravy, kdy se klienti podílejí na poskytování živin zahradě a jsou vystavováni procesu růstu v přírodě, kde neexistuje přizpůsobení se ideálnímu vzhledu. (Táborský 2023)

4.5 Ekologická arteterapie (Ekoarteterapie)

Přístup arteterapie využívá umění jako určitý rituál a formu propojení s ostatními. Celý tento proces se může odehrávat ve venkovním prostředí, čímž se posiluje kreativita i inspirace. Do arteterapie lze zahrnout fotografii, kreativní psaní nebo pohybové či herecké činnosti (Kopytin & Rugh, 2016). Přírodní materiály jako například mušle, kamínky, šišky, květiny, mech či kůra způsobují taktilní stimulaci, která prokazatelně zmírňuje stres a úzkost (Hinz, 2009). Ekoarteterapie nabízí přesah uměleckých děl vytvořených v přírodě, práci se symbolikou a vědomými i nevědomými obsahy. Projekce je ústředním terapeutickým mechanismem, díky kterému se dá kreativně pracovat

s pocity, ať už jde o práci s přírodninami, zvuky, obrazem nebo dramaterapii. (Táborský, 2023)

4.6 Shinrin yoku – terapie lesem

Samotný název shinrin-yoku pochází od japonského ministra zemědělství, který působil během osmdesátých let 20. století Tomohide Akijama, prohlásil: „Jestliže podpoříme lidi, aby chodili do lesů za zdravím, bude pravděpodobnější, že je budou chtít chránit a starat se o ně.“ (Li, 2012) Dr. Quing Li je japonským lékařem a jedním z průkopníků lesní medicíny nebo-li terapie shinrin yoku, což v doslovném překladu znamená „lesní koupel“. Podstatou terapie i názvu samého je přijímání lesa skrze smysly (zrak, sluch, hmat, čich a chuť), ve kterém jde o pobyt v lese s praktikováním mindfulness. (Li 2012) Intuitivními předpoklady benefitů lesního prostředí a následně i zkoumané efekty podle japonských průkopníků byly převážně zdravotní benefity jako: snížení krevního tlaku, omezení stresu, zlepšení kardiovaskulárního a metabolického zdraví, snížení hladiny cukru v krvi, zlepšení soustředění, paměti, depresivních symptomů, dodání energie, povzbuzení imunitního systému díky zvýšení počtu tzv. „zabíjáčkových buněk“, zvýšení produkce protirakovinné bílkoviny a snížení váhy. (Li 2012) V roce 2012 byl díky výzkumu japonských univerzit a nemocnic založen samostatný lékařsko-vědecký obor: Forest Medicin (lesní medicína). Lesní terapie je v Japonsku oficiálně uznávanou metodou, která je podporována i státním zdravotnictvím. (Arvay, 2018) Samotný proces může mít různé podoby, ale podstatou je vnímání přírodního prostředí skrze smysly. Díky rozsáhlému množství výzkumů se terapie shinrin yoku začala šířit po celém světě. M. Amos Clifford je jedním ze zakladatelů asociace ANFT (Association of Nature and Forest Therapy), která vznikla na podporu vztahu lidí a přírody i současných ekologických problémů. ANFT umožňuje výcvik v lesní terapii a udává rámeček terapeutického procesu.

Podle průvodce lesní terapií Rhany Kozak (2019), se shinrin yoku liší od ostatních terapií v přírodě tím, že máme možnost vstoupit do stavu aktivní, otevřené pozornosti v přítomném okamžiku a vnímat krásu přírodního světa, který nás obklopuje. Otevřenou pozorností je myšlena všímavost (mindfulness). Součástí všímavosti je nejen schopnost

být v přítomnosti, ale i zvládat své emoce a zachovat si odstup od posuzujících myšlenek. (Michael, 2015)

Ideálním prostředím pro lesní terapii je, klidné, bezpečné a snadno dostupné místo. V terapeutickém procesu zažívají lidé tzv. liminální fázi, kdy dochází k napojení se na prostředí skrze smysly a fázi inkorporace, kdy se navrací do přirozeného stavu. V průběhu fáze inkorporace probíhá obvykle sdílení a čajový rituál. (Clifford & Page, 2019)

Kim a Shin (2021) rozlišují dva typy shinrin yoku. Prvním typem je samořízená lesní terapie bez průvodce. Tento způsob terapeutické práce podporuje introspekci, sebereflexi a hlubší porozumění sobě samým. Druhým typem je terapie s průvodcem. Terapie s průvodcem se dále dělí na individuální a skupinovou terapii. Skupinové terapie mají výhodu vzájemného sdílení prožitků i společného čajového rituálu, který má tradici v Japonsku, odkud shinrin yoku pochází. (Li, 2012)

5 Proces terapeutické práce v přírodě

U přírodní terapie pomáhá dynamická souhra mezi terapeutem, klientem a přírodním prostředím usnadnit proces pomocí metafor, rituálů i přirozeného prostředí. Tyto prostředky vyvolávají užitečné vnitřní procesy, což se podle Táborského (2023) potvrdilo v období koronaviru, kdy se psychoterapeutická sezení přesunula do přírody. Úspěch venkovní terapie byl popisován ze strany klientů i terapeutů i přesto, že to nebyl plánovaný terapeutický prostředek a působily i nepsychologické faktory, jako např. počasí, náročný terén nebo klacek na cestě vyskytující se v průběhu cesty. V kazuistikách Táborský (2023) často popisoval náhodné situace při terapiích, kdy například padající strom nebo rozcestí podněcovali témata pro terapeutický rozhovor. Jeden z klientů spontánně odhodil klacek, symbolizující pomyslný bič.

Táborský (2023) uvádí, že dlouho nebyl jasně definovaný model procesu terapeutické práce v přírodě a převážně se odvíjel od individuální práce klienta a terapeutické skupiny či komunity. Terapeutické procesy se samozřejmě odlišují podle systému a podmínek jednotlivých přístupů. Oh a spol. (2020) navrhli šestistupňový model procesu během přírodní psychoterapie. Bylo analyzováno 82 konceptů a 21 subkategorií, než bylo popsáno 6 fází terapeutického procesu, kterými jsou: stimulace, přijetí, očištění, vhléd, dobití a změna.

V přírodě účastníci zažívají pozitivní emoční změnu, ke které mohou přispět faktory prostředí, pocity uvolnění i samotná terapie, poté následují kognitivní změny, kdy se zmírňují například příznaky ruminace (obsedantní uvažování) (Bratman et al. 2015) a změny chování. Právě tyto výsledky formovaly model terapeutického procesu v přírodních podmínkách.

Každá terapie, využívající přírodu má i tak jedinečnou podobu, pozornost je zaměřena především na klienta, terapeutickou skupinu či komunitu a její specifické požadavky.

Terapie využívající přírodu ve svých teoretických konceptech upozorňují na fenomén intenzity postmoderního života například technostresu (psychického stresu z užívání technologií) (Brod, 1984), který snižuje schopnost lidí propojit se mezi sebou navzájem, propojit se svým prostředím i některými částmi uvnitř sebe. Terapie v přírodě

jsou v tomto ohledu napřed oproti klasickým psychoterapeutickým setkáním, protože kontakt s přírodou a její vnímání napomáhá i kontaktu se sebou a celkovému napojení se na sebe a své vnitřní zdroje. (Táborský, 2023)

Empirická část

6 Nesystematické review

Cílem empirické části práce je poskytnout přehled aktuálních poznatků zaměřených na terapii shinrin yoku a její vliv na symptomy duševních nemocí rešerší odborných zdrojů v časovém rozmezí 2012 – 2022. Poznatky by mohly následně sloužit k dalšímu vědeckému bádání, prohloubení znalostí o účincích lesní terapie a k využití v klinické praxi.

Dílčí cíle práce

Přehledová studie usiluje o poskytnutí následujících informací z vybraných zdrojů:

- Jaký je účinek shinrin yoku na duševní zdraví
- Které konkrétní aktivity se používají v rámci terapie shinrin yoku
- Jaká je délka terapeutické intervence

6.1 Metodika

K naplnění cílů byly voleny relevantní výzkumné otázky.

6.1.1 Stanovení výzkumných otázek

Výzkumné otázky byly formulovány na základě vytyčených cílů přehledové studie:

VO1 Existují empirické výzkumy zabývající se terapií shinrin yoku?

VO2 Na které symptomy se výzkum a studie zaměřují?

VO3 Které terapeutické techniky se v rámci shinrin yoku nejvíce používají?

VO4 Jaká je potřebná časová dotace pro lesní terapii?

6.1.2 Strategie a kritéria vyhledávání zdrojů

Základním předpokladem pro zpracování této práce bylo získání dostatečného množství informací. Informační data byla vyhledávána v anglickém a českém jazyce. Vyhledávání zdrojů bylo provedeno za použití klíčových slov a jejich odpovídající kombinací. Zahrnuty byly jak původní studie, tak meta-analýzy a jiná review. Časový úsek pro vyhledávání odborných zdrojů byl stanoven od ledna roku 2012 do prosince 2022.

Další třídění získaných zdrojů proběhlo na základě relevance k danému tématu z pohledu abstraktu a následně byly odpovídající články dále detailněji analyzovány.

Použitá klíčová slova pro vyhledávání byla: Psychoterapie, příroda, ekopsychologie, psychoterapie v přírodě, shinrin yoku, „lesní koupel“, duševní zdraví

Klíčová slova v anglickém jazyce byla: Psychotherapy, nature, ecopsychology, nature-based therapies, shinrin yoku, „forest bathing“, mental health.

Zdroje byly vyhledány prostřednictvím databází a knihoven: Ebsco, Scopus a Web of Science, Městská knihovna v Praze a Jihočeská vědecká knihovna

Kritéria inkluze: Studie týkající se vlivu shinrin yoku na duševní zdraví, využití shinrin yoku v klinické praxi u pacientů s duševní poruchou

Kritéria exkluze: Studie zaměřující se jen na zdravotní benefity shinrin yoku, studie, které neodpovídaly časovému období nebo se netýkaly duševního zdraví

7 Přehledová studie

Pro empirickou část bakalářské práce jsem zvolila analýzu studií, které jsou zaměřené na experimentální ověřování působení terapie shinrin yoku na psychický stav člověka. Studie jsou pro přehlednost rozděleny na tři oblasti:

- 1) Aplikace shinrin yoku na intervenci u symptomů neurotických poruch
- 2) Aplikace shinrin yoku na intervenci u symptomů afektivních poruch
- 3) Aplikace shinrin yoku na intervenci u symptomů psychotické poruchy (schizofrenie)

Psychické rozpoložení bylo měřeno převážně pomocí dotazníků, nejčastěji byl užíván dotazník POMS, který ukazuje faktory emočních stavů a nálad, především při krátkodobých terapiích. Podle Stuchlíkové (2005) jsou výhodami tohoto dotazníku jeho rychlost a ekonomičnost. V dotazníku POMS je obsaženo 6 faktorů, každý z nich je charakterizován několika přídatnými jmény systémem Lickertovy škály, českými názvy: tenze-úzkost, sklíčenost-*deprese*, hostilita - *hněv*, vitalita, únava a zmatenost. Dotazovaní k jednotlivým adjektivům přiřazují intenzitu na škále od 0 do 5, kdy 0 znamená vůbec ne a 5 velmi značně.

7.1 Studie zaměřené na prožívání stresu a neurotické poruchy:

Miyazaki (2018), popsal tři ukazatele měření stresu, které byly použity v počátcích výzkumu shinrin yoku:

- 1) Zvýšení úrovně relaxace znamená snížení mozkové aktivity, zvýšení aktivity sympatického nervového systému znamená zvýšení stresu a pokles parasympatické nervové aktivity
- 2) Naopak zvýšení parasympatické nervové aktivity znamená zvýšení relaxace a pokles sympatické nervové aktivity znamená snížení stresu

- 3) Pokud se zvýší koncentrace stresového hormonu ve slinách nebo v moči – lidské tělo prochází pravděpodobně stresovou reakcí

V prvních experimentech, zaměřených na terapii shinrin yoku výzkumníci srovnávali vliv prožívání lesního a městského prostředí, kdy bylo testováno 12 studentů japonských univerzit v každém regionu, kteří se nevěnovali meditaci a nekouřili. Městské prostředí bylo pro srovnání navrženo, z důvodu, že tam probandi žijí. Celkem se výzkumu zúčastnilo 756 osob (684 mužů a 72 žen). Účastníci experimentu měli po celou stejný denní režim a jedli stejné jídlo. Každá zkoumaná osoba měla za úkol se dopoledne 15 min. procházet a odpoledne se na 15 min. posadit a dívat kolem sebe v lesním nebo městském prostředí.

Výzkumníci rozdělili 12 probandů na dvě skupiny. První den bylo 6 osob posláno do lesa a 6 do města, další den došlo k výměně skupin. Probandi znali prostředí předem, aby nedošlo k fyziologickým změnám, které se mohou přirozeně dít, když lidé dělají něco poprvé nebo se nacházejí v novém prostředí, a byli obeznámeni i s celým průběhem experimentu.

Měřené proměnné byly následující:

Aktivita autonomního nervového systému na základě variability srdeční frekvence, puls, krevní tlak, kortizol a jak se zkoumané osoby cítily.

Celkově byly registrovány změny na úrovni stresu: pokles aktivity sympatického nervového systému (který stoupá během stresové zátěže), nárůst aktivity parasympatického nervového systému (který se zvyšuje během relaxace), docházelo ke snížení krevního tlaku, snížení srdeční frekvence a snížení koncentrace stresového hormonu kortizolu.

Výsledky dokládají, že v průběhu lesní terapie došlo v tělech probandů k fyzickému uvolnění.

Výsledky získané z dotazníků o tom, jak se zkoumané osoby cítily, vykazovaly silnou korelaci s výsledky vyhodnocení fyziologických parametrů.

Osoby uváděly zvýšenou míru pocitu klidu, pohody, zlepšení emočního stavu a snížení úzkosti. (Miyazaki, 2017)

V roce 2019 vyšla metaanalýza, ve které se výzkumníci zaměřili na koncentrace stresového hormonu kortizolu ve slinách účastníků terapie shinrin yoku. Analyzováno bylo 19 odborných studií. Měření koncentrace kortizolu probíhalo před terapií i po terapii. V metaanalýze se pracovalo pouze se studiiemi, jejichž výsledky byly porovnány s kontrolní skupinou. Z výsledků vyplynulo, že u 73,7% účastníků došlo ke snížení koncentrace kortizolu, u 21,1 % účastníků nedošlo k významnému snížení koncentrace kortizolu a u 5,2% byla naopak zaznamenána vyšší koncentrace kortizolu po terapii shinrin yoku. U téměř třech čtvrtin analyzovaných probandů ale došlo k významnému snížení hladiny kortizolu po absolvování lesní terapie. (Antonelli et al. 2019)

Podle Miyazaki (2018) je možným důvodem prožívání nižšího stupně stresu tzv. synchronizace rytmů lidského těla a lesního prostředí. Podle Miyazaki (2018) k synchronizaci rytmů dochází při praktikování mindfulness během terapie shinrin yoku. Miyazaki (2018) popisuje tento proces, jako uvolnění a komfort, který můžeme prožívat v prostředí přírody, protože je nám toto prostředí historicky přirozené a snadněji zde tedy dosahujeme homeostázy.

V metaanalýze (Antonelli et al. 2019) nebyl specifikován původní zdravotní stav zkoumané skupiny probandů, a proto není zcela jasné proč došlo k zvýšení koncentrace kortizolu u 5,2%.

7.2 Studie zaměřující se na afektivní poruchy a terapii shinrin yoku:

Shinrin yoku umožňuje snížení míry prožívané úzkosti, depresivních symptomů, zlepšení negativních emočních stavů i soucitu se sebou. (Li, 2012)

V dostupných přehledových studiích se výzkum opět orientuje na srovnávání lesního prostředí s městským.

Studie Bielinis et al. (2019a) byla zaměřena na účinnost lesní terapie u lidí s klinicky prokázanou depresí. Experimentu se zúčastnilo 27 pacientů, kteří byli hospitalizováni na psychiatrickém oddělení. Před začátkem terapie i po jejím skončení

zkoumané osoby vyplňovali dotazník POMS. Intervence měla podle subškál: tenze, sklíčenost, vitalita, únava a zmatenost, kde došlo k signifikantnímu zlepšení pozitivní vliv na psychický stav. U subškály hostilita nedošlo po lesní terapii k významné změně hodnot.

Lee et al. (2017) se v systematickém review také zabývali působením praktikování lesní terapie na psychický stav pacientů s diagnostikovanou depresí. K analýze bylo vybráno 28 studií. Z výsledků vyplývá, že celkem u 75 % studií bylo zaznamenáno významné zlepšení depresivních symptomů zkoumaných osob po terapii shinrin yoku. Ve zbylých studiích nedbly pozorován signifikantní efekt v porovnání s kontrolní skupinou.

Studie autorů Furuyashiki et al. (2019), se zúčastnilo celkem 155 probandů, byly porovnány dvě skupiny účastníků. 1. skupinu tvořilo 57 lidí, u kterých byly Kesslerovou psychologickou škálou distresu prokázány depresivní tendence. 2. skupina se skládala z 98 lidí bez příznaků. Výsledky byly analyzovány na základě dotazníku POMS, administrovaným před a po proběhnutí lesní terapie u obou skupin. U všech probandů bylo v dotazníku POMS prokázáno signifikantní snížení v negativních položkách POMS dotazníku (zmatenost, vztek, tenze, sklíčenost, únava). U probandů s depresivními tendencemi bylo navíc po proběhnutí lesní terapie zaznamenáno signifikantně vyšší zlepšení v téměř všech subškálách POMS dotazníku (zmatenost, hostilita, tenze, sklíčenost a únava) než u probandů bez depresivních tendencí. Furuyashiki et al. (2019)

Bielinis et al. (2019b) do své studie zahrnuli celkem 21 klinicky „zdravých“ probandů (12 mužů a 9 žen), kteří se zúčastnili lesní terapie. Před a po proběhnutí intervence vyplnili probandí dotazník POMS. Byly zaznamenány signifikantní poklesy ve čtyřech subškálách dotazníku u zmatenosti, hostility, tenze a sklíčenosti.

Metaanalýza 13 studií z Korei dokládá pozitivní účinek u depresivních symptomů, dočasné zotavení z deprese (remise), odpověď na léčbu (tj. $\geq 50\%$ snížení depresivních symptomů oproti výchozímu stavu), dodržování léčby a nežádoucí účinky. Ve srovnání s žádnou intervencí nebo obvyklou péčí došlo díky lesní terapii k větší redukci symptomů deprese (Hedges'g = 1,18, 95 % CI [0,86, 1,50], $p < 0,00001$). Ve srovnání s žádnou intervencí nebo obvyklou péčí měli účastníci ve skupině lesní terapie 17krát vyšší pravděpodobnost dosažení remise (poměr rizika = 17,02, 95 % CI [3,40, 85,21], $p =$

0,0006) a třikrát vyšší pravděpodobnost, snížení symptomů deprese $\geq 50\%$ (poměr rizika = 3,18, 95 % CI [1,94, 5,21], $p < 0,00001$). Lesní terapie v průměru redukovala depresivní symptomy více než zapojení do podobných aktivit v nemocnici nebo nezalesněné městské oblasti. Tyto výsledky naznačují, že ve srovnání s mnoha konvenčními léčebnými postupy je lesní terapie účinnější krátkodobou intervencí pro prevenci a léčbu deprese u dospělých. (Claudio D. et. al. 2021)

Intervence shinrin yoku je účinná ve značné míře podle dostupných zdrojů i u afektivních poruch. Neproběhlo zatím dostatečné množství longitudinálních studií, které by se zaměřily na dlouhodobou účinnost lesní terapie ani konkrétní podobu dlouhodobé intervence. Z výsledků studií vyplývá signifikantní účinnost lesní terapie při léčbě afektivních poruch.

7.3 Studie, zaměřující se na psychotické duševní onemocnění:

Bielinis et al. (2019b) do své studie zařadili celkem 23 pacientů s diagnózou schizofrenie. Výsledky praktikování lesní terapie byly zaznamenávány pomocí vyplnění dotazníku POMS před a po provedení intervence. Významné snížení hodnot bylo zřetelné u subškál: tenze, sklíčenost, zmatenost a hostilita. K signifikantnímu zvýšení hodnot naopak došlo u subškály vitalita. U subškály únava nebyly zaznamenány významné rozdíly po praktikování shinrin yoku. Psychický stav pacientů se celkově zlepšil.

7.4 Metaanalýza

V rozsáhlé metaanalýze (Kotera et al. 2022) byly shrnuty výsledky 20 peer reviewed studií, zabývajících se vlivem shinrin yoku na duševní zdraví. Většina studií pocházela z Asie a 3 z východní Evropy. Zkoumaných osob bylo celkem 2257 (1478 mužů a 779 žen) ve věkovém rozpětí 18 – 79 let. V 6 studiích byly zkoumané osoby s diagnostikovanou duševní poruchou. Aktivity v rámci lesní terapie byly breathing jóga, meditace, procházky, mindfulness i vaření.

Symptomy deprese (sklíčenosti) byly měřeny škálami POMS, BDI, MMS a DASS, Symptomy úzkosti škálami POMS, STAI a DASS a hostilita škálou POMS. Autoři metaanalýzy určovali účinek zvláště pro randomizované kontrolní studie a pro studie s měřením před terapií a po terapii. U randomizovaných kontrolních studií (n=417) bylo po intervenci shinrin-yoku, ve srovnání se zkoumanými osobami, které pobývaly ve městě zjištěné mírné snížení depresivity ($g = -2.54$, 95% CI(- 3.56, - 1.52)). Měření před a po terapii (n=1449) ukazuje snížení depresivity $g = -1.04$, 95% CI(- 1.47, - 0.60). U randomizovaných kontrolních studií byl nesignifikantní efekt při měření úzkosti, ($g = -8.81$, 95% CI(- 21.91, 3.57)). U pre a post studií (n=1371) bylo zaznamenáno významné snížení depresivity ($r = -1.83$, 95% CI(- 3.07, - 0.58)). Hostilita zjišťovaná u randomizovaných kontrolních studií (n=268) se po intervenci shinrin-yoku mírně snížila $g = -1.63$, 95% CI(- 13.25, - 0.01.17) stejně jako i u pre a post studií (n=1365) ($g = -0.81$, 95% CI(- 1.17, - 0.45)).

7.5 Limity výzkumu terapie shinrin yoku

Výzkum terapie shinrin yoku se u většiny dílčích i hlavních studií orientoval na srovnání pobytu lidí v lese a pobytu lidí v městském prostředí. Bylo by přínosné na základě ověřených poznatků (Kotera et al. 2022) porovnat terapii shinrin yoku s ostatními adekvátními terapeutickými intervencemi u konkrétních duševních poruch. Podle Kotera et al. (2022) by adekvátní formou byla například arteterapie. Limitující je určitě i časové vymezení 2012 – 2022, protože většina systematických review a metaanalýz, probíhajících v daném časovém rozmezí vychází ze starších poznatků nebo na ně odkazuje. Neuváděla jsem celkový počet lidí, kteří se účastnili výzkumů, protože u systematických review a metaanalýz by docházelo k duplicitě výsledků. Pracovala jsem pouze se zdroji v anglickém a českém jazyce a studie pocházely z Asie a Evropy.

8. Výstupy práce

Cílem přehledové studie bylo poskytnout přehled aktuálních poznatků v oblasti tématu psychoterapie v přírodě prostřednictvím nesystematického review odborných zdrojů mezi lety (2012 – 2022), které se zaměřily na terapii shinrin yoku. V rámci práce se podařilo zodpovědět zvolené výzkumné otázky.

VO1: Existují empirické výzkumy zabývající se terapií shinrin yoku?

VO2: Na které symptomy se výzkum a studie zaměřují?

VO3: Které terapeutické techniky se v rámci shinrin yoku nejvíce používají?

VO4: Jaká je potřebná časová dotace pro lesní terapii?

VO1: Existuje významné množství empirických výzkumů, které se zaměřují na terapii shinrin yoku.

VO2: Studie se zaměřují na symptomy tělesného i duševního zdraví. V rámci tělesného jsou to například benefity snížení krevního tlaku a významného snížení hladiny kortizolu. (Li, 2012) V oblasti duševního zdraví jde o výrazné zlepšení neurotických, depresivních a psychotických symptomů po intervenci lesní terapie.

VO3: Užívanými terapeutickými technikami je mindfulness (všímavost), procházky, meditace a mohou zahrnovat i breathing jógu (pranayamu) a vaření.

VO4: Časová dotace pro lesní terapii se pohybuje v rozmezí 15 minut až devíti dní, vnejznámější je model ANFT, podle které trvá terapeutický proces dvě hodiny.

Diskuse

I přes rozsáhlý empirický základ lesní terapie, není stále dostatečné množství zdrojů a longitudinálních studií, díky kterým by mohla být terapie shinrin yoku oficiálně uznávanou terapeutickou intervencí u lidí s duševním onemocněním. Výsledky systematických review zaměřených na oblast duševního zdraví dokládají pozitivní efekt terapie shinrin yoku. (Kotera et al. 2022) Významným aspektem v terapii shinrin yoku je využití mindfulness (všímavosti) jako hlavní terapeutické intervence, díky které se odlišuje od ostatních terapií v přírodě.

Vzhledem k celosvětové problematice duševního zdraví by bylo vhodné výzkum rozšířit a uskutečnit v celosvětovém měřítku. Nejvíce odborných prací bylo provedeno v Asii, USA a v Evropě. Účinek terapie může být ovlivněn i kulturou, neboť mají některé národy rituály spojené s přírodou v národní tradici a žijí s ní více v souladu ve srovnání s obyvateli větších měst. (Myiazaki, 2018) Lesní terapii je možné využít nejen pro zlepšení kvality života, ale i vztahu lidí a přírody, což byl i jeden z původních záměrů jejího rozvoje. (Li, 2012) V současné době není dostatečné množství studií, které by se zaměřovaly na osobní vztah člověka a přírody, případně spirituální rovinu kvalitativní formou. Další výzkum psychoterapie v přírodě by se mohl zaměřit právě na vztah lidí a přírody po uplynutí pandemie Covid 19. i prohloubit oblast výzkumu, zaměřeného na vztah k přírodě a terapii v přírodě v souvislosti s duševním zdravím.

Závěr

Dostupné vybrané studie dokládají, že shinrin yoku je účinnou terapeutickou metodou v oblasti duševního zdraví a může být velmi přínosná pro léčbu afektivních poruch. Lesní terapie má vícero podob, lze ji aplikovat 15 minut, 2 hodiny i několik dní. I přes patrný pozitivní efekt mohlo dojít ke zkreslení výsledků studií, kvůli nedostatečnému množství volně dostupných publikací a rozsahu výzkumu. Někteří autoři odkazují navíc na účinnost terapie shinrin yoku v oblasti souvisejících s duševním zdravím, které v této studii nebyly uvedeny jako například spiritualita, osamělost a soucit se sebou.

Aby mohla být terapeutická metoda shinrin yoku přijata mezi hlavní terapeutické intervence, je potřeba lépe prozkoumat trvání jejích přínosů a její srovnání s jinými terapeutickými postupy

Seznam použitých zdrojů

1. Arvay, C. G. (2018). *Léčivý kód přírody*. Fontána
2. Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D. and Baum, A. (2001). *Environmental Psychology* (5th Ed.) Fort Worth, TX: Harcourt College Publishers.
3. Bettmann, J. E. (2012, May). Therapeutic outcomes of wilderness therapy for adolescent and young adult populations. In American Psychological Association Convention, Orlando, FL.
4. Bielinis, E., Jaroszewska, A., Łukowski, A., & Takayama, N. (2019a). The Effects of a Forest Therapy Programme on Mental Hospital Patients with Affective and Psychotic Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 118. <https://doi: 10.3390/ijerph17010118>
5. Bielinis, E., Bielinis, L., Krupinska-Szeluga, S., Łukowski, A., & Takayama, N. (2019b). The Effects of a Short Forest Recreation Program on Physiological and Psychological Relaxation in Young Polish Adult. *Forests*, 10(34), 1-13. <https://doi:10.3390/f10010034>
6. Borecký, V. (2006). Psychoanalýza v ilegalitě: Osudy Freudova učení v Českých zemích. *Dějiny a současnost*, 28, 34-36.
7. Borecký, V. aj. VYMĚTAL. (1985). Studie k dějinám psychoterapie v Československu - prof. MUDr. Jaroslav Stuchlík (1890-1967). *Psychoterapeutické sešity (Terapeutická pomůcka)*, č. 13.
8. Carrus, G., Scopelliti, M., Laforteza, R., Colangelo, G., Ferrini, F., Salbitano, F., ... & Sanesi, G. (2015). Go greener, feel better? The positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting urban and peri-urban green areas. *Landscape and urban planning*, 134, 221-228.

9. Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica.

10. du Bray, M., Wutich, A., Larson, K. L., White, D. D., & Brewis, A. (2019). Anger and sadness: Gendered emotional responses to climate threats in four island nations. *Cross-Cultural Research*, 53(1), 58-86.

11. Franěk, M. (2009). Vliv kontaktu s přírodním prostředím na lidskou psychiku. *Člověk+ příroda= udržitelnost. Texty o proměně vztahu lidí k přírodě, environmentální výchově a udržitelnosti*. Praha: Zelený kruh, 8-15.

12. Gillis, H. L. and Thomsen, D. (1996). "A Research Update of Adventure Therapy (1992-1995): Challenge Activities and Ropes Courses, Wilderness Expeditions, and Residential Camping Programs," *Research in Outdoor Education: Vol. 3, Article 12*.

13. Hinz, L. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.

14. Houšková, T. (2020). Wilderness therapy neboli terapie divočinou. *Diagnostika a Poradenství v pomáhajících profesích*, 4(1), 35–45. Získáno z <http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/dap/article/view/208>

15. Churchill, M., Safaoui, J., McCabe, B. W., & Baun, M. M. (1999). Using a therapy dog to alleviate the agitation and desocialization of people with Alzheimer's disease. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 37(4), 16-22.

16. Jensen, T. (2019). *Ecologies of guilt in environmental rhetorics*. Springer International Publishing.

17. Kahn, Jr., P. H. (1997). Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review*, 17(1), 1-61.
18. Kelly, A. (2017). *Eco-Anxiety at University: Student Experiences and Academic Perspectives on Cultivating Healthy Emotional Responses to the Climate Crisis*. Independent Study Project (ISP) Collection, 2642.
19. Kopytin, A., & Rugh, M. (2016). *'Green studio': Nature and the arts in therapy*, Nova Publishers.
20. Kotera, Y., Richardson, M. & Sheffield, D. Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis. *Int J Ment Health Addiction* 20, 337–361 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>
21. Krajhanzl, J. (2014). *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí: pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*. Brno: Lipka.
22. Krajhanzl, J. (2012). *Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí*. Brno: Lipka.
23. Kratochvíl, S. (2006). *Základy psychoterapie* (5. vyd.). Praha: Portál.
24. Kulhavý, V. (2013). *Ekoterapie - léčba přírodou (?)*. Český portál ekopsychologie. Dostupné 3. 8. 2023 z: <http://www.ekopsychologie.cz/citarna/studie/ekoterapie-lecba-prirodou/>
25. Laszloffy, T., & Twist, M. (2019). *Eco-informed practice: Family therapy in an age of ecological peril*. Cham, CH: Springer.
26. Li, Q. (2018). *Šinrin – joku*. Pragma.

27. Lifton, R. J. (1982). *Indefensible weapons*. Basic Books.
28. Linden, S., & Grut, J. (2002). *The healing fields: Working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives*. London: Frances Lincoln.
29. Metzner, R. (2011). *Zelená psychologie*. Triton
30. Merhautová, J. (2023) Institut Ekoarteterapie. <https://www.ekoarttherapy.cz/eko-arts-terapie/>
31. Michael, S., & Josie, S. (2015). *Všímavost: Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Grada Publishing, as.
32. Moore, T., & Russel, K. C. (2002). *Studies of the Use of Wilderness for Personal Growth, Therapy, Education, and Leadership Development: An Annotation and Evaluation*. Moscow ID USA: University of Idaho-Wilderness Research Center.
33. Norwood, M.F., Lakhani, A., Maujean, A., Zeeman, H., Creux, O., & Kendall, E. (2019). Brain activity, underlying mood and the environment: A systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101321.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101321>
34. Oskamp, S. (2000). Psychology of Promoting Environmentalism: Psychological Contributions to Achieving an Ecologically Sustainable Future for Humanity. *Journal of social issues*, 56(3), 373-390.
35. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337.

36. Rosa, C. D., Larson, L. R., Collado, S., & Profice, C. C. (2021). Forest therapy can prevent and treat depression: Evidence from meta-analyses. *Urban Forestry & Urban Greening*, 57.
37. Roszak, T. (1992) *The voice of the earth: Discovering the ecological ego*. The Trumpeter
38. Roszak, T. E., Gomes, M.E., Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books
39. Russell, K. C., & Farnum, J. (2004). A concurrent model of the wilderness therapy process. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 4(1), 39-55.
40. Shultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61–78). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0995-0_4
41. Stibral, K. (2020). *Estetika přírody: K historii estetického ocenění krajiny*. Pavel Mervart.
42. Táborský, A. (2023). *Terapie mezi stromy*. Portál
43. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
44. Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2019). Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(6), 1233–1234.

45. De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and planning A*, 35(10), 1717-1731.
46. Voštová, Z. (2018). Environmentální žal a ekologická úzkost [online]. Dostupné z: <https://www.vostova.cz/environmentalni-zal/>
47. Vybíral, Z., & Roubal, J. (2010). *Současná psychoterapie*. PORTÁL
48. Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie*. Grada.
- 49.
- 50.
- 51.
- 52.
- 53.
- 54.
- 55.

**Posudek vedoucí bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Adéla Koniřová
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Nesystematické review na téma psychoterapie v přírodě
 Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, PhD.

Technické parametry práce:

Celkový počet znaků: nenašla jsem na očekávaném místě
 Přímé citace: nenašla jsem na očekávaném místě
 Ostatní text: nenašla jsem na očekávaném místě
 Počet literatury a pramenů: nenašla jsem na očekávaném místě

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X	X		
--	---	---	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X	X	
--	--	---	---	--

Formální zpracování

Soutěž¹ ano?

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X	X		
--	---	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

			x	x
--	--	--	---	---

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

			x	x
--	--	--	---	---

Metody práce

Soutěž¹ ano?

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

			x	
--	--	--	---	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ ano?

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

			x	
--	--	--	---	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

			x	
--	--	--	---	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

x	X			
---	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co by autorka udělala v rámci realizace práce, kdyby ji mohla dělat znovu, jinak?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Téma považuji za zajímavé a aktuální. Na úvod posudku je nutné podotknout, že autorka zpracovala celý text sama. K tématu mám blízko a oceňuji, že se autorka snažila se s ním nějak popasovat, bohužel musím ale konstatovat, že ve výsledku na mne text bakalářské práce působí malinko chaoticky (tj. neuspořádaně) a lze se domnívat, že by mu více času a pečlivější realizace prospěla.

Anglický text by si zasloužil revizi, mnohá tvrzení by bylo vhodné zpřesnit (například – „příroda má blahodárný účinek“ – na co?, „příroda je bezesporu důležitá v životě každého člověka“ – jak? Skutečně? Proč?). Text mnohdy vzbuzuje řadu otázek a v rámci, zejména teoretického textu, by dle mého subjektivního názoru bylo vhodné na ně odpovídat do hloubky, nespokojit se jen s povšechným výrokem, ale předkládaná tvrzení promýšlet do důsledků. Hlubší analýzu by si jistě zasloužila i mnohá filosofická témata, v textu jde – dle mého názoru – několik nemístných zkratk (např. od Descartese po hlubinnou filosofii, tím přeskočíme cca dvě stě let zajímavého dění na poli filosofie či nově se rodícího oboru psychologie...), nástin tématu duše je dle mého názoru torzní.

Některé kapitoly lze považovat za příliš stručné (např. kapitolu 5). V empirické části práce postrádám vysvětlení, proč je vybráno právě dané období vydání studií. (Vlastně moc nerozumím ani dělení na empirickou a teoretickou část práce, mělo jít o práci čistě teoretickou).

Nerozumím strukturu empirické části – ta vyplývá zřejmě z pro mě nejasného záměru – tyto nejasnosti se promítají například do toho, že je nejprve stanovena výzkumná otázka, pak je ale předložena přehledová studie a není jasné, proč je v textu řešena zrovna aplikace shinrin yoku na duševní onemocnění.

V rámci kapitoly 7.1 nerozumím tomu, kolik a jakých studií je pojednáváno (bylo by vhodné toto jasně a srozumitelně popsat). V kapitole 8 mi nejsou jasné výstupy, uvítala bych podrobnější analýzu – nechápu, z jakých dat jsou činěny závěry (nechápu např. o jaké vaření se v textu jedná).

Práce celkově má 35 stran, je zde tedy otázka adekvátního rozsahu – autorce doporučuji předložit na obhajobě informace týkající se počtu znaků.

V diskusi nejsou nastíněny limity teoretického výzkumu.

Seznam zdrojů by mohl být, vzhledem k tomu, že jde o práci teoretickou, rozsáhlejší (v seznamu literatury také zůstalo několik prázdných odkazů).

I přes uvedené výhrady práci připouštím k obhajobě, autorce přeji mnoho zdaru a předem se omlouvám za svou nepřítomnost v komisi.

Doporučení k obhajobě: doporučuji
Navrhovaná klasifikace: dobře

Datum, podpis: 8.9. 2023

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by a horizontal line and a smaller, cursive-like flourish.

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Adéla Konířová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Nesystematické rewiev na téma psychoterapie v přírodě

Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 42

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 48

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlete pojem shinrin yoku.
- 2) Jakým způsobem probíhá psychoterapeutický výcvik v tomto směru?
- 3) Zamyslete se nad podobou výzkumu, který by mohl Vaše zjištěné poznatky v BP dále prohloubit a rozšířit.

Celkové hodnocení (klady a nedostatky):

Cílem autorky BP je představit aktuální vědecké poznatky související s psychoterapeutickým směrem shinrin yoku/terapií lesem. V teoretické části autorka nejprve vymezuje klíčové pojmy, popisuje historický vývoj psychoterapie v přírodě, podrobněji se zabývá vztahem člověka k přírodě a nezpochybnitelnými léčivými aspekty přírody. Dále se zaměřuje na vybrané formy terapeutické práce v přírodě – ekoterapii, terapii divočinou, terapii dobrodružstvím, animoterapii, zahradní terapii, ekoarteterapii, lesní terapii. Na závěr představuje specifika terapeutického procesu v průběhu přírodní terapie. Výzkumná část je zpracována formou nesystematické rešerše, která cílí na účinky lesní terapie a na její vliv na vybraná duševní onemocnění. Shrnuje výsledky empirických studií zaměřených především na neurotické, afektivní a psychotické poruchy, které potvrzují pozitivní vliv lesní terapie na duševní zdraví člověka.

Originální zajímavé téma, které zcela koresponduje se studovaným oborem. BP je napsána kultivovanou čtivou formou, pouze výjimečně se objevují překlepy. Nemám připomínky k obsahové ani gramatické stránce. K formální stránce mám pouze jednu drobnou poznámku, postrádám list s bibliografickými údaji. Doporučuji jeho doplnění při obhajobě BP. Velmi oceňuji autorčinu inspiraci především zahraničními zdroji, zároveň i odvahu pustit se do této formy výzkumu.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 14/9 2023

Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.