

Abstrakt

Název: Vliv přírody na lidské zdraví a vývoj jedince

Cíle: Cílem této bakalářské práce bylo provést podrobnou rešerši odborné zahraniční literatury zabývající se vlivem přírody na lidské zdraví a vývoj jedince.

Metody: K rešerši literatury byly použity především databáze odborných zahraničních článků především PubMed, Medline, Scopus.

Výsledky: Studie zkoumají působení přírodního prostředí na jedince ve třech úrovních: fyziologické, psychologické a kognitivní. Výsledky poukazují na potenciální pozitivní efekt přírodního prostředí na jedince na všech zkoumaných úrovních. Studie tento efekt prostředí popisují jako restorativní, který je vysvětlován dvěma teoriemi:

- 1) Teorie regenerace pozornosti - tento restorativní efekt vysvětluje na základě obnovení kapacity záměrné pozornosti.
- 2) Teorie snížení stresu - vysvětluje restorativní účinek z hlediska pozitivního ovlivnění emočního stavu jedince, což má za následek snížení stresové reakce organismu a navození fyziologických procesů vedoucích k relaxaci, regeneraci a uvolnění.

Dále studie poukazují na podstatnou roli přírodního prostředí v celkovém vývoji jedince a negativní důsledky plynoucí z nedostatečného kontaktu jedince s přírodou, které popisují jako „Nature Deficit Disorders“. V neposlední řadě studie ukazují na potenciál využití přírodního prostředí v prevenci i léčbě chronických zejména duševních onemocnění spojených se stresem.

Klíčová slova: příroda, zdraví, vývoj, kognice, stres, zotavení ze stresu