

Psychosociální aspekty komunitního zahradničení

Věnovat se zahradničení není jen přezitek starší generace. Odborná literatura naznačuje, že zahradničení přináší široké spektrum zdravotních benefitů, přičemž tyto **přínosy lze teoreticky rozdělit do dvou základních linií** (Soga et al., 2017). První je individuální cesta „mistrovství“ a **psychické obnovy**. Clatworthy et al. (2013) zdůrazňují, že aktivní zahradničení posiluje self-efficacy skrze hmatatelné výsledky vlastní práce, což upevňuje víru ve vlastní kompetence a vnitřní místo kontroly. Tento proces je úzce spjat s napojením na přírodu (nature connectedness), které Mayer et al. (2009) popisují jako emocionální a kognitivní sounáležitost s přírodním světem.

Druhým pilířem je **sociální mechanismus** spojovaný s budováním sociálního kapitálu a pocitem sounáležitosti. Komunitní zahrady fungují jako platformy pro sociální kohezi a vytváření sociálních vazeb, což představuje významný ochranný faktor proti osamělosti (Kingsley a Townsend, 2006).

VÝZKUMNÝ SOUBOR

Data použita v rámci analýzy byla získána z volně přístupné databáze Mendeley Data. Jedná se o odpovědi 515 respondentů ve věku 18-85 let, v průměru tedy 50,6 let. Dataset tvořilo 370 žen a 143 mužů, 2 respondenti se neidentifikovali ani s jedním pohlavím. 375 respondentů (72,8 %) uvedlo vlastnictví zahrádky, 140 respondentů (27,2 %) zahrádku nevladnilo.

ŠKÁLY A PROMĚNNÉ POUŽITÉ V RÁMCI DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazník, z něhož pocházejí sesbíraná data byl sestaven z několika částí. První oblast se týkala **demografických dat** (věk, gender, národnost, počet hodin strávených venku/týden, venku vykonávané aktivity, vlastnictví zahrádky, aktivní účast na komunitních akcích v rámci zahrádkářství). Další části sestávaly z následujících etablovaných **psychologických škál**:

Tabulka 1: Přehled použitých psychologických škál

| MĚŘENÝ ASPEKT | NÁZEV ŠKÁLY | AUTORSTVO | RELIABILITA / CRONBACHOVA ALFA |
|----------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------|
| DUŠEVNÍ ZDRAVÍ | Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale, short form | NHS Health Scotland, 2008 | 0,86 |
| SEBEHODNOCENÍ | Single-Item Self-Esteem Scale | Robins et al., 2001 | -(pouze 1 položka) |
| FYZICKÉ ZDRAVÍ | General Self-Rated Health | DeSalvo et al., 2006 | 0,88 |
| PROPOJENÍ S PŘÍRODOU | Nature Relatedness Scale – Short Form | Nisbet & Zelenski, 2013 | 0,82 |
| SOCIÁLNÍ IDENTITA | Sani Group Identification Scale | Sani et al., 2015 | 0,95 |
| OSAMĚLOST | De Jong Gierveld Loneliness Scale – Short Form | De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2006 | 0,72 |
| SOCIÁLNÍ OPORA | Van Dick & Haslam Social Support Scale | van Dick & Haslam, 2012 | 0,94 |
| SELF-EFFICACY | General Self-Efficacy Scale – Short Form | Tambs & Røysamb, 2014 | 0,90 |

Pro samotnou analýzu bylo tedy využito 8 klíčových proměnných měřených výše uvedenými škálami, spolu s 5 relevantními demografickými a behaviorálními proměnnými. Nominální proměnné (pohlaví, vlastnictví zahrady, gender, zapojení do kolektivních aktivit) byly kódovány jako binární (0/1) a následně standardizovány společně s ostatními indexy, což umožnilo jejich společnou analýzu v rámci metody **analýzy hlavních komponent**.

METODOLOGIE

Jelikož datový soubor poskytuje řadu proměnných, záměrem této práce je analyzovat jejich vzájemné vazby v rámci datového souboru na podkladě teoretického dělení do 2 cest, kterými zahradničení přispívá k well-beingu. Data byla podrobena analýze v softwaru Statistica TIBCO.

Před zahájením samotné analýzy byla ověřena reliabilita jednotlivých měrných škál za využití vnitřní konzistence. Hodnoty Cronbachovy alfy dosahovaly velmi uspokojivých výsledků (průměrně 0,85). Po tomto ověření byla hrubá skóre vícepoložkových škál převedena na **průměrné indexy** pro jednotlivé psychologické konstrukty a následně byly **skóre standardizovány na Z-skóre**, k zajištění stejné váhy jednotlivých proměnných bez ohledu na své původní měřítko.

Hlavním analytickým nástrojem byla **analýza hlavních komponent** (dále jen AHK) s normalizovanou rotací **Varimax**. AHK byla zvolena pro svou schopnost redukovat komplexní vztahy mezi proměnnými na několik klíčových, teoreticky interpretovatelných faktorů.

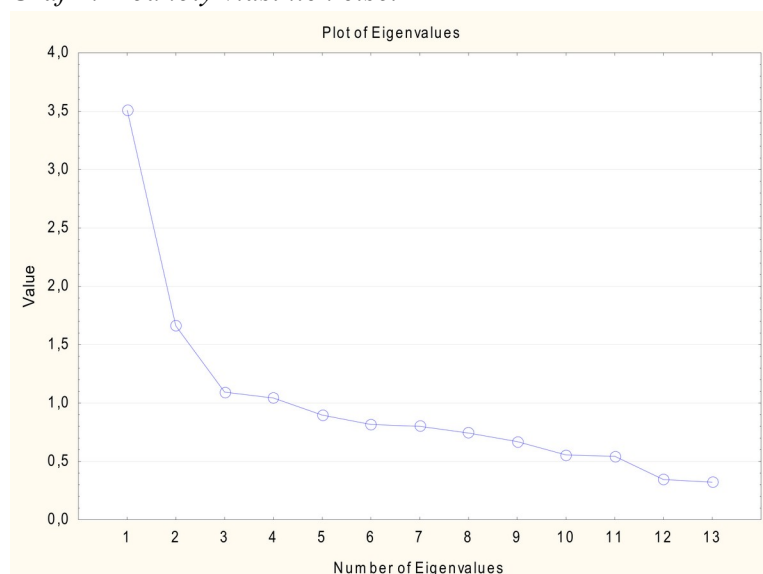
ANALÝZA

Při volbě počtu extrahovaných faktorů bylo porovnáváno 2faktorové a 3faktorové řešení.

Testování dvoufaktorového řešení sice dokázalo vysvětlit 39,8 % rozptylu, model však nedokázal dostatečně izolovat vliv demografických a behaviorálních pozadí dat. Bylo tedy přistoupeno k 3faktorovému řešení, které stále splňovalo Kaisnerovo pravidlo (vlastní číslo > 1).

Přechod ke 3faktorovému modelu poskytl vysvětlení 48 % rozptylu a při následném zhodnocení faktorových nábojů jednotlivých proměnných i nové poznatky nad úroveň teoretického rozdělení přínosu zahradničení.

Graf 1: Hodnoty vlastních čísel



Tabulka 2: Hodnoty vlastních čísel faktorů

| Vlastní číslo | |
|---------------|------|
| Faktor 1 | 3,51 |
| Faktor 2 | 1,66 |
| Faktor 3 | 1,09 |

Poté byly vypočteny faktorové zátěže pro zařazení jednotlivých položek k příslušnému faktoru (viz Tabulka 3).

Tabulka 3: Faktorové náboje jednotlivých proměnných

| Proměnná | Faktor 1 | Faktor 2 | Faktor 3 |
|--|--------------|--------------|-------------|
| Věk | 0,09 | 0,65 | 0,33 |
| Gender | -0,05 | -0,22 | 0,10 |
| Čas venku | 0,05 | -0,03 | 0,72 |
| Vlastnictví | -0,06 | -0,72 | -0,31 |
| Zapojení do komunitních aktivit | -0,09 | -0,73 | 0,02 |
| Duševní zdraví | 0,72 | 0,23 | 0,33 |
| Fyzické zdraví | -0,53 | 0,08 | -0,17 |
| Propojení s přírodou | 0,01 | 0,19 | 0,60 |
| Sociální identita | 0,55 | 0,25 | -0,14 |
| Osamělost | 0,79 | 0,15 | -0,07 |
| Sociální podpora | 0,79 | 0,02 | -0,14 |
| Self-efficacy | 0,44 | -0,04 | 0,44 |
| Sebehodnocení | 0,67 | 0,14 | 0,24 |

Faktory byly pojmenovány na základě věcného obsahu položek, které je sytí nejsilněji a vystihují tak motivace, které stojí za aktivitou zahradničení:

Faktor 1: Psychosociální integrita a well-being

Faktor poukazuje na to, že duševní zdraví (0,72) není izolovaný jev, ale je pevně provázán se sociální identitou (0,55), tedy i pocitem, že někam patřím (0,79) a mám sociální podporu (0,79). To souvisí i se silnějším vnímáním vlastní hodnoty (0,67). Záporná hodnota fyzického zdraví (-0,53) je klíčovým nálezem, naznačuje totiž, že zahrada funguje jako kompenzační prostor, kde lidé se sníženou kondicí nacházejí psychosociální podporu.

Faktor 2: Zázemí a kontext

Ač tento faktor nepopisuje konkrétní cestu k vnímání benefitů zahradničení, tento faktor v datech separoval demografické a organizační vlivy. Ukazuje na existující vazbu mezi vyšším věkem (0,65) a formálním vztahem k zahradě – vlastnictví zahrádek (-0,72) a zapojení do skupinových aktivit (-0,73). Tyto faktory jsou nezávislé na prožívání psychosociálních benefitů. Proměnná genderu nehrála v tomto ohledu výraznou roli (-0,22).

Faktor 3: Aktivní cesta k přírodě

Tento faktor izoluje investovaný čas (0,72) jako hlavní sílu, která táhne nahoru pocit napojení na přírodu (0,60). Self-efficacy (0,44) zde figuruje jako výsledek této interakce. Právě aktivní prožitek v čase je to, co buduje environmentální identitu a pocit kompetence.

Jak je zjevné, rozdělení na 3 faktory nabídlo pouze 2 cesty motivace k zahradničení. Toto rozdělení však umožnilo oddělení formálního statutu vlastnictví zahrady od reálného času stráveného venku. 3. faktor však na druhou stranu vnesl do proměnné Self-efficacy dualitu (rovnoměrné zátěže ve faktoru 1 a 3). Tato dualita je ale z hlediska analýzy dosti zajímavá. Odhalila totiž, že Self-efficacy je v kontextu zahradničení sycena nejen vnitřní psychickou stabilitou, ale i aktivní interakcí s prostředím, což v jednodušším modelu nebylo patrné.

Díky tomu se podařilo prokázat, že přínosy zahradničení proudí 2 cestami, cestou:

- Sounáležitosti – skrze kontakt s lidmi a duševní stabilitu
- Aktivity – skrze čas a přímý kontakt s přírodou

ZÁVĚR

Tato práce zkoumala psychosociální mechanismy, skrze které zahradničení ovlivňuje duševní zdraví a pocit napojení na přírodu u souboru 515 respondentů. Ačkoliv odborná literatura (Soga et al., 2017) naznačuje teoretické rozdělení přínosů do dvou základních linií – individuální a sociální – statistická analýza dat v této studii odhalila vrstevnatější strukturu. Jako optimální byl zvolen **třífaktorový model**, který vysvětluje **48 % celkového rozptylu** a umožňuje přesnější identifikaci procesů, které v zahradním prostředí reálně probíhají.

Prvním zásadním nálezem je identifikace faktoru **psychosociální integrity**, který potvrzuje, že duševní zdraví respondentů je pevně provázáno se sociální identitou, pocitem sounáležitosti a vnímanou sociální podporou. Důležité bylo **odhalení negativní zátěže fyzického zdraví** v rámci tohoto faktoru. Tato hodnota naznačuje existenci kompenzačního mechanismu: lidé se sníženou fyzickou kondicí nacházejí v zahradě zásadní psychosociální oporu, která vyvažuje jejich zdravotní znevýhodnění. Zahrada tak pro tuto skupinu nefunguje primárně jako místo fyzického výkonu, ale jako platforma pro sociální kohezi a ochrana proti osamělosti.

Druhým pilířem je jasné statistické **oddělení formálního zázemí od reálného prožitku**. Analýza prokázala, že pouhé vlastnictví zahrady či členství v organizované skupině (Faktor 2) není přímým zdrojem psychologických benefitů. **Rozhodujícím faktorem je až reálně investovaný čas** (Faktor 3), který se ukázal jako hlavní síla posilující napojení na přírodu. Tento poznatek je zásadní pro praxi, protože dokazuje, že propojení s přírodou není výsadou vlastníků pozemků, ale je přímo závislá na aktivně stráveném času venku.

Třetím významným zjištěním je **dualita proměnné Self-efficacy**, která se v modelu projevila jako psychologický most. Její rovnoměrné zastoupení v psychosociálním i behaviorálním faktoru poukazuje na to, že víra ve vlastní kompetence je v kontextu zahradničení sycena dvěma zdroji: vnitřní psychickou stabilitou a aktivní interakcí s přírodním prostředím.

Výzkum přináší důležitý vzkaz pro praxi: rozhodujícím faktorem je **kvantita a kvalita času** stráveného zahradničením. Tato zjištění podporují **význam budování veřejně přístupných komunitních zahrad**, které mohou sloužit jako prostor pro podporu duševního zdraví a sociální koheze napříč generacemi i zdravotními dispozicemi.

Závěrem lze konstatovat, že zahradničení nepředstavuje pouze manuální činnost, ale mnohvrstevnatý psychosociální proces, v němž **investovaný čas a sociální sounáležitost** poskytují základ pro rozvoj psychické odolnosti a osobního rozvoje.

ZDROJE

Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P. M. (2013). Gardening as a mental health intervention: A review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214–225. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-02-2013-0007>

De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2006). De Jong Gierveld Loneliness Scale--Short Version. *European Journal of Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>

DeSalvo, K.B., Bloser, N., Reynolds, K. et al. (2006). Mortality prediction with a single general self-rated health question. *J Gen Intern Med* 21, 267–275 (2006). <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2005.00291.x>

Haywood, leanne; Stiller, James (2024), "Connection to Nature Data", Mendeley Data, V2, doi:10.17632/8y2h89z46s.2

Kingsley, J., & Townsend, M. (2006). 'Dig In' to social capital: Community gardens as mechanisms for growing urban social connectedness. *Urban Policy and Research*, 24(4), 525–537. <https://doi.org/10.1080/08111140601035200>

Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643. <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>

Nisbet, E.K., & Zelenski J.M. (2013). The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *Front. Psychol.* 4(813). doi: 10.3389/fpsyg.2013.00813

Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). *Single-Item Self-Esteem Scale (SISE)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t16250-000>

Sani, F., Madhok, V., Norbury, M., Dugard, P., & Wakefield, J. R. (2015). Greater number of group identifications is associated with healthier behaviour: Evidence from a Scottish community sample. *British journal of health psychology*, 20(3), 466–481. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12119>

Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>

Tambs, K., & Røysamb, E. (2014). Selection of questions to short-form versions of original psychometric instruments in MoBa. *Norsk epidemiologi*, 24(1-2). <https://doi.org/10.5324/nje.v24i1-2.1822>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and quality of life outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

van Dick, R., & Haslam, S. A. (2012). Stress and well-being in the workplace: Support for key propositions from the social identity approach. In *The social cure* (pp. 175-194). Psychology Press.