

VLIV ČASU STRÁVENÉHO V PŘÍRODĚ NA LIDSKOU PSYCHIKU

Teorie

Člověk je úzce propojen s přírodou. Někteří by dokonce tvrdili, že toto pouto má v kontextu zdravého životního stylu fundamentální důležitost. Není proto překvapením, že se setkáváme s velkým množstvím studií zabývajících se tématem lidského well-beingu ve vztahu k přírodě (Pritchard et al., 2019). Pritchard a kolektiv (2019) v tomto kontextu například zkoumali eudaimonický well-being, přičemž se zvláště zaměřili na autonomii, osobní růst, sebedůvěru, smysl života, ovládnutí životního prostředí a pozitivní vztahy. Jediný statisticky významný vztah však identifikovali pouze u osobního růstu.

Setkáváme se i s intervenčními programy, které využívají vztahu člověka a přírody pro podporu zdraví. Např. sociální intervenční program „Friends in Nature“ míří na problémy spojené s osamělostí a využívá přírodního prostředí pro setkávání lidí zapojených do tohoto programu (Vert et al., 2024).

V této práci budeme dále pracovat s proměnnými jako jsou sebeúcta, sebevědomí, sociální identita či sociální opora. V rámci rešerše jsme však neobjevili žádné studie zabývající se těmito fenomény v kontextu vztahu s přírodou. A právě v mapování těchto málo popsanych oblastí vidíme přínos výzkumu, ze kterého vycházíme.

Popis datového souboru a práce s daty

Výchozí datový soubor obsahoval data z několika dotazníků (SWEMWBS, Single Item Self-Esteem Scale, Nature Relatedness Scale, Sani Group Identification Scale, de Jong Short Form scale), které sledovaly duševní a fyzické zdraví jedince a jeho psychologické charakteristiky. Dále byly k dispozici informace týkající se vztahu jedince k přírodě, a to včetně času tráveného v přírodě a způsobu, jakým tento čas tráví.

V datové matici jsou zaznamenány odpovědi na jednotlivé položky všech užitých dotazníků. V rámci práce s daty jsme agregací položek jednotlivých škál vytvořili celková skóre, se kterými potom dále pracujeme jako se závislými proměnnými.

Závislé proměnné

- Duševní zdraví
- Fyzické zdraví
- Sebeúcta

- Spojení s přírodou
- Sociální identifikace
- Osamělost
- Sociální opora
- Sebevědomí

Nezávislé proměnné

- Pohlaví

Kovariáty

- Čas strávený v přírodě
- Věk

Použitá metoda

Data byla zpracována pomocí mnohorozměrné analýzy rozptylu s kovariáty (MANCOVA). Tato metoda nám umožňuje testovat, zda se skupiny liší v kombinaci více závislých proměnných při kontrole vlivu kovariát. Za nevýhodu MANCOVA potom můžeme považovat fakt, že neumožňuje interpretovat kauzální směr vztahu mezi proměnnými, jako to je možné např. u lineární regrese.

Jak jsme již výše zmínili, náš model obsahuje tzv. kovariáty, což jsou proměnné se spojitými hodnotami, které taktéž ovlivňují finální výsledky modelu. Kovariáty jsou proměnné, jejichž vliv chceme statisticky kontrolovat, aby se vysvětlil jejich případný vliv, který není primární sledovanou proměnnou. Nicméně v našem případě nejsou kovariáty čistě nežádoucími proměnnými, jelikož z důvodu spojitosti hodnot byly do této kategorie zařazeny i proměnné *Věk* a *Čas strávený v přírodě*, které jsou pro účely této práce významnými proměnnými.

Při interpretaci výsledků vycházíme především z informací o Wilksově λ , statistice F, p hodnotě a parciální η^2 . Wilksova λ uvádí, kolik rozptylu obsahuje variační matice modelu, přičemž čím více se její hodnota blíží 1, tím méně rozptylu je vysvětleno. Komplementárním parametrem k Wilksově λ je potom parciální η^2 , která uvádí, kolik procent rozptylu je vysvětleno pomocí konkrétní proměnné a současně tak vysvětluje velikost efektu. Statistika F vyjadřuje poměr variability mezi skupinami k variabilitě uvnitř skupin. Vyšší hodnoty F indikují větší rozdíly mezi skupinami. A samozřejmě p-hodnota je ukazatelem statistické významnosti.

Výsledky

Jako statisticky významné proměnné se projevíly **Čas strávený v přírodě** ($p < 0,001$; $F(9, 504) = 4,984$) a **Věk** ($p < 0,001$; $F(9, 504) = 9,097$). Přičemž vliv Věku vykazuje vyšší

velikost efektu (Wilksova $\lambda = 0,874$; $\eta^2 = 0,126$) než Čas, který je v přírodě stráven (Wilksova $\lambda = 0,927$; $\eta^2 = 0,073$). Vliv **Pohlaví** nebyl identifikován jako statisticky významný.

	Wilksova λ	F	p	η^2
Intercept	0,106	531,590	<,001	0,894
Čas v přírodě	0,927	4,984	<,001	0,073
Pohlaví	0,985	0,970	0,459	0,015
Věk	0,874	9,097	<,001	0,126

Závěr

V této práci jsme se pokusili vysvětlit vliv času stráveného v přírodě, věku a pohlaví na duševní a fyzické zdraví a na psychické a sociální vlastnosti člověka. Jako statisticky významný jsme identifikovali vztah těchto závislých proměnných s Věkem a Časem stráveným v přírodě, přičemž velikost efektu Věku lze považovat za střední, zatímco u času stráveného v přírodě se jedná o menší až střední efekt. Výsledky naznačují, že Věk má ve srovnání s Časem stráveným v přírodě silnější vztah ke sledovaným proměnným. Nicméně i přesto je nutno podotknout, že velikost efektu je stále nízká a proto je jejich praktický význam omezený.

Literatura

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D. & McEwan, K. (2019). The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies* (21), 1145–1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>

Vert, C., Litt, J.S., Gascon, M. *et al.* (2024). Evaluating the feasibility of “Friends in Nature,” a complex nature-based social intervention to address loneliness and quality of life in six cities worldwide. *Pilot Feasibility Stud* 10, 146. <https://doi.org/10.1186/s40814-024-01575-4>

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=867>