

## Abstrakt

V současné době pozorujeme sílící trend stěhování lidí do větších měst. Člověk má menší kontakt s přírodou než dříve a nejnovější výzkumy ukazují, že toto je problém. Shrnujeme zde závěry provedených studií, které dokazují pozitivní efekt přírodního prostředí na psychologii a fyziologii člověka. Naše práce je zaměřena na efekt vylepšení nálady a kognitivních schopností díky působení stimulu. Výzkum probíhal distančně prostřednictvím dotazníků. Respondenty (N=600) jsme vystavili fotografiím čtyř typů lesního prostředí a zkoumali rozdíl ve skóre pomocí standardizovaných metod STROOP testu a POMS-SF. Při navrhování designu naší studie jsme se inspirovali provedenými výzkumy. Originální přístup spočíval v rozlišení lesního prostředí na typy listnaté a jehličnaté, respektive přirozené a nepřirozené. Ptali jsme se respondentů, jak se jim líbí venkovní prostředí, kterému byli předtím vystaveni. Díky tomu jsme mohli při vyhodnocování výsledků zjistit, jestli souvisí efekt stimulu na náladu a kognici s libostí.

Závěry diplomové práce naznačují, že všechny typy lesního prostředí mají efekt na náladu při srovnání s městem jako kontrolním stimulem. Neprokázal se efekt stimulu na kognitivní schopnosti, což mohlo být způsobené nedostatečným vyčerpáním respondentů. Pozorovali jsme velké rozdíly mezi libostí jednotlivých typů prostředí, zejména město a jehličnatý nepřirozený les se výrazně lišily od ostatních stimulů. Zjistili jsme slabou korelaci mezi účinky na náladu a libostí. Nad rámec obvyklého vyhodnocení POMS jsme srovnali účinnost stimulů na jednotlivé složky nálady. Ukázalo se, že například na tenzi mají vliv všechny typy lesů, ale hněv neovlivňuje žádný z nich.

Věříme, že naše výsledky přispějí pro hlubší pochopení souvislostí, jak spolu člověk a příroda interagují. Další výzkum doporučujeme zaměřit na laboratorní fyziologická měření a terénní studie.