

Abstrakt

Název: Porovnání změn nálad při pohybové aktivitě ve čtyřech různých prostředí

Cíl: Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření a použití Stroop testu pro navození kognitivního stresu během měření zjistit a analyzovat změny nálad při pohybové aktivitě ve čtyřech odlišných prostředích.

Metody: Práce byla vytvořena na základě komparativní analýzy získaných dat z dotazníkového šetření. Dotazník Profile of mood states probandi vyplňovali během jednoho měření celkem 4x, a to před Stroop testem, ihned po něm, po 20 minutách chůze a po 40 minutách chůze. Sběr dat proběhl v únoru a březnu roku 2024 a výzkumu se zúčastnilo 6 respondentů, resp. studentů Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy University ve věku 21 až 25 let.

Výsledky: Studie ukazuje, že přírodní prostředí, jako lesy a vodní toky, pozitivně ovlivňují psychickou pohodu, snižují negativní nálady, zlepšují kognitivní funkce a zvyšují vitalitu. Naopak urbanistické prostředí a laboratorní podmínky mohou vést ke zvýšení únavy a snížení mentální vitality.

Závěr: Studie potvrzuje výrazné pozitivní účinky přírodního prostředí na psychickou pohodu a vitalitu, zatímco městské a laboratorní prostředí mohou zvyšovat únavu a snižovat mentální vitalitu. Tyto výsledky zdůrazňují důležitost integrace přírodních prvků do urbanistického plánování a zdravotních programů zaměřených na zlepšení lidského zdraví a pohody.

Klíčová slova: Dotazník, Stroop test, stres, well-being, emoce