

Priopćenje za medije

City of Vienna | International Offices – Zagreb

22. travnja 2025.

Beč na čelu istraživanja o iscjeljujućem potencijalu promatranja umjetnosti

Već i kratak pogled na djelo likovne umjetnosti može pozitivno utjecati na zdravlje, a posjet muzeju ili pak prisutnost umjetničkog djela na zidu bolničke sobe može itekako doprinijeti sveopćem boljitku. Što je umjetnost češće prisutna u ljudskoj okolini, to je dobrobit veća. Osim toga, prisutnost umjetnosti može pozitivno utjecati i na ljudsku percepciju životnog smisla.

Zaključak je to istraživanja koje je nedavno objavljeno u akademskom časopisu „The Journal of Positive Psychology“. Riječ je o prvoj sveobuhvatnoj studiji o psihološkim procesima na koje umjetnost može utjecati s ciljem povećanja dobrobiti. Istraživanje je proveo tim znanstvenika iz Dublina, Berlina, Cambridgea i Nijmegena pod vodstvom Sveučilišta u Beču.

Pretpostavka da umjetnost može pozitivno utjecati na mentalno zdravlje posljednjih je desetljeća sve popularnija u znanstvenoj zajednici. Stvaranje umjetnosti već se dugo smatra veoma korisnim za emocionalno i psihološko zdravlje, no učinak promatranja umjetničkih djela i dalje je prilično neistražen. Međunarodni tim stručnjaka, na čelu sa Sveučilištem u Beču, odlučio je stoga prikupiti podatke iz 38 dosad provedenih istraživanja u kojima je, u razdoblju od 2000. do 2023., sudjelovalo 6.805 ispitanika. Cilj je bio utvrditi ne samo poboljšava li promatranje umjetnosti opću dobrobit, već i uvidjeti kada, pod kojim uvjetima te zahvaljujući kojim se psihološkim procesima to događa.

Znanstvenici su najjače dokaze pozitivnog utjecaja umjetnosti pronašli za ono što se u filozofiji naziva eudaimonijskim blagostanjem. Riječ je o osjećaju svrhe, smisla i ispunjenja. Iako se umjetnost često smatra luksuzom, otkrića međunarodnog znanstvenog tima sugeriraju da promatranje umjetnosti, bilo da je riječ o hobijskoj ili ciljanoj akciji, itekako može povećati blagostanje. Ova saznanja otvaraju uzbudljive mogućnosti za integraciju umjetnosti u svakodnevna okruženja i strategije javnog zdravstva.

Ispitanici ranije provedenih istraživanja, koja su ovi znanstvenici odlučili pomnije proučiti, sudjelovali su u različitim aktivnostima poput samostalnog promatranja umjetnosti, vođenih sesija, refleksivnih zadataka kao što je pisanje dnevnika, emocionalna procjena ili pak rasprava. U mnogim se slučajevima promatranje umjetnosti odvijalo uz popratne aktivnosti poput kreativnih vježbi ili vođene refleksije. Upravo su refleksivne strategije bile najčešće te bi mogle imati značajnu ulogu u postizanju pozitivnih učinaka.

22. travnja 2025.

Znanstveni je tim pronašao čak pet psiholoških mehanizama koji objašnjavaju kako umjetnost povećava dobrobit. Afektivni mehanizmi uključuju regulaciju emocija i osjećaj zadovoljstva, a potiču ih estetske reakcije. Kognitivnim mehanizmima pripadaju pažnja, pamćenje i učenje – umjetnost potiče na razmišljanje i budi znatiželju. Socijalni mehanizmi opisuju kako zajednički doživljaji umjetnosti jačaju povezanost i smanjuju osjećaj izoliranosti. Mehanizmi samotransformacije omogućuju osobnu refleksiju, osnaživanje identiteta i produbljuju osjećaj smisla. Konačno, mehanizmi za povećanje otpornosti pomažu u suočavanju s emocijama i oporavku, osobito u izuzetno stresnim okruženjima.

Predstavljena studija, financirana projektom Europske unije Horizon 2020 ART*IS, naglašava neiskorišteni potencijal promatranja umjetnosti kao izvora dobrobiti. S obzirom na činjenicu da je umjetnost već prisutna u većini javnih i privatnih prostora, mogla bi se ciljano koristiti kao alat za poboljšanje mentalnog zdravlja.

Slika 1: Promatranje umjetnosti ima pozitivan utjecaj na zdravlje

© Canva

Kontakt

Lara Kuš

Suradnica za odnose s javnošću i medijima

Međunarodni ured Grada Beča u Zagrebu

Miramarska cesta 24 / 9. kat, 10000 Zagreb

E kus@viennaoffices.hr

T +385 1 646 26 24

M +385 99 573 51 85

www.viennaoffices.hr

<https://www.facebook.com/viennaofficeZG>

https://www.instagram.com/viennaoffices_zagreb/