

Návštěva kulturních institucí jako součást wellbeing praxe

Mgr. Pavla Myslíková

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Arts Management

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Mgr. Pavla Myslíková
Osobní číslo:	K23393
Studijní program:	N0288P310001 Arts Management
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Návštěva kulturních institucí jako součást wellbeing praxe

Zásady pro vypracování

Vypracujte analýzu pojmu wellbeing a pozice tohoto termínu v kulturní sféře. Analýza zahrnuje průzkum současného prostředí kulturních institucí v České republice. Definujte nové cíle kulturních institucí v 21. století se zaměřením na prožitek diváka a zdraví životní styl populace.

Navrhněte možná řešení pro nově definované cíle.

V praktické části diplomové práce se zaměřte na vytvoření nástroje obohacující návštěvníkům prožitek v kulturní instituci. Vytvořený nástroj by měl odpovídat nástrojům wellbeingové praxe s přidanou hodnotou úkolů, návodů, které budou fungovat univerzálně pro návštěvu kulturní instituce.

Součástí vytvoření tohoto nástroje pro diplomovou práci, by měl proběhnout kvalitativní výzkum se zvolenou skupinou z předem definované cílové skupiny. Je tedy nezbytná tvorba prototypu.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

GANGA, Rafaela Neiva, et al. The social value of place-based creative wellbeing: A rapid review and evidence synthesis. *Sociology of Health & Illness*, 2024.

DODD, Jocelyn; JONES, Ceri. *Mind, body, spirit: How museums impact health and wellbeing*. University of Leicester, 2014. ISBN 978-1-898489-49-8

FELD, Elizabeth. How museums can improve wellbeing in new immigrant and refugee communities through participation in inclusive arts programs Case Study: Toronto. 2020.

HALLERÖD, Björn; SELDÉN, Daniel. The multi-dimensional characteristics of wellbeing: How different aspects of wellbeing interact and do not interact with each other. *Social indicators research*, 2013, 113.3: 807-825.

STEPTOE, Andrew; DEATON, Angus; STONE, Arthur A. Subjective wellbeing, health, and ageing. *The lancet*, 2015, 385.9968: 640-648.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Eva Vázalová Gartnerová, Ph.D.**
Ateliér Arts Management

Datum zadání diplomové práce: **31. října 2024**
Termín odevzdání diplomové práce: **23. května 2025**

L.S.

Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

Mgr. Jana Ovčáčková, Ph.D.
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 2. prosince 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Diplomová práce s názvem Návštěva kulturní instituce jako součást wellbeing praxe se zaměřuje na proměnu galerií a muzeí v 21. století. Současné studie dokazují, že kontakt diváka s uměleckým dílem zlepšuje jeho kvalitu života. Proto se tyto instituce dnes stávají nejen místem, které pečuje o naše kulturní dědictví, ale může se stát prostorem, který ovlivní kvalitu života společnosti. Tato práce je postavena na teoretickém základu, který čerpá ze zkušeností zahraničních institucí, výzkumů a cílů Evropské unie. V teoretické části se věnuje vymezení termínů, příkladům ze zahraničí a jejich možnost aplikace na domácí prostředí. Praktickou částí této práce je vznik karet s aktivitami, které prohloubí divákův prožitek při styku s uměleckým dílem. Součástí aplikování karet je kvalitativní výzkum a konzultace s odborníky z Národního ústavu duševního zdraví a edukátory Galerie moderního umění v Hradci Králové.

Klíčová slova: wellbeing, umění, duševní zdraví, karty, aktivity, galerie, muzeum

ABSTRACT

Diploma thesis with the title Visiting a cultural institution as part of well-being practice focuses on the transformation of galleries and museums in the 21st century. Current studies prove that the viewer's contact with a work of art improves their quality of life. Therefore, these institutions today become not only a place that takes care of our cultural heritage but can become a space that affects the quality of life in society. This work is built on a theoretical foundation that draws on the experience of foreign institutions, research and the goals of the European Union. The theoretical part deals with the definition of terms, examples from abroad and the possibility of their application to the domestic environment. The practical part of this work is the creation of cards with activities that deepen the viewer's experience when interacting with a work of art. Part of applying the cards is qualitative research and consultation with experts from the National Center for Mental Health and educators from the Gallery of Modern Art in Hradec Kralove.

Keywords: wellbeing, art, mental health, cards, activities, gallery, museum

Chtěla bych velmi poděkovat Mgr. Evě Vázalové Gartnerové, Ph.D. za vytvoření prostředí ateliéru Arts Management na Fakultě multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Toto místo mi poskytlo inspiraci, zázemí a kolegy, přátelé, se kterými jsme se po dobu studia podporovali a obohacovali. Stejně poděkování patří Mgr. Janě Ovčáčkové, Ph.D., která v této práci pokračuje. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Patricii Kaválkové z Galerie moderního umění a Mgr. Dominice Grygarové, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví, se kterými jsem měla možnost svoji práci konzultovat. Rozhovory s nimi dodávaly smysluplnosti moji práci. Děkuji mým studentům, dětem a jejich kamarádům, kteří se mnou konzultovali, připomínkovali a tím vytvářeli karty. Největší poděkování patří mé rodině a hlavně manželovi, za to, že mě podporoval a umožnil mi trávit čas studiem.

„Umění smývá z duše prach každodennosti.“

Pablo Picasso

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 WELLBEING	12
1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ WELLBEING.....	13
1.2 SUBJEKTIVNÍ WELLBEING A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	16
1.3 KOMUNITNÍ WELLBEING.....	17
1.4 ZPŮSOBY MĚŘENÍ WELLBEINGU	18
1.5 MĚŘENÍ WELLBEINGU V KULTURNÍCH INSTITUCÍCH	22
2 UMĚNÍ A WELLBEING	24
2.1 VLIV UMĚNÍ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A WELLBEING	24
2.2 ARTETERAPIE	25
2.3 LEGISLATIVNÍ PROPOJENÍ	27
2.4 WELLBEING V MUZEÍCH A GALERIÍCH	29
2.5 PŘÍKLADY PRÁCE S WELLBEINGEM.....	29
2.5.1 Příklady ze světa	30
2.5.2 Příklady českého prostředí	34
2.6 KONFERENCE – DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A UMĚNÍ	38
2.7 UMĚNÍ NA PŘEDPIS	40
3 METODIKA	44
3.1 CÍL VÝZKUMU	44
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	44
3.3 METODIKA VÝZKUMU	44
4 KARTY JÁ, UMĚNÍ, DUŠE	46
4.1 INSPIRACE	46
4.2 CÍLOVÁ SKUPINA.....	49
4.3 POSTUP PRÁCE.....	51
4.3.1 Konkrétní nástroje / dělení/ úkoly.....	51
4.4 KONZULTACE	57
4.5 POUŽITÍ KARET.....	58
4.6 VÝZKUM/TESTOVÁNÍ.....	59
4.6.1 Příprava	59
4.6.2 Průběh focus group	59
4.6.3 Závěr	62
4.7 REALIZACE/ WORKSHOP – TVORBA VLASTNÍHO DESIGNU	64
ZÁVĚR	66

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	69
SEZNAM OBRÁZKŮ	77
SEZNAM TABULEK.....	78
SEZNAM PŘÍLOH.....	79

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá vlivem kulturních institucí na wellbeing a duševní zdraví obyvatel. Práce si klade za cíl dohledat dostupné vědecké podklady a studie, které by mohly dokázat smysl takového propojení pro galerie a muzea v České republice. Podpora duševního zdraví a prevence zdraví obecně je jedním z klíčových cílů Evropské unie.

Vzhledem k náplni magisterského studia oboru Arts Management na Fakultě multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně je cílem diplomové části praktický výstup, který reflektuje nabitá fakta a nastíní možný přínos k tomuto tématu.

Práce má sloužit jako přehled již existujících příkladů práce s duševním zdravím v rámci kulturního sektoru. Takové propojení je v některých zemích na velmi vysoké úrovni. Diplomová práce je určena převážně pracovníkům v kulturním sektoru, muzejním a galerijním pedagogům, kteří princip wellbeingu již začleňují do svých workshopů nebo by s tím chtěli začít. V další řadě je určena všem, kteří by chtěli tuto myšlenku rozvádět dál v České republice, a to na poli legislativním. Může jim poskytnout potřebné příklady ze zahraničí. V neposlední řadě slouží všem, kteří na sobě chtějí pracovat, zmírnit stres a vyzkoušet k tomu právě návštěvu kulturní instituce.

Galerie a muzea mění v současné době svoji roli. Nejedná se o instituce ryze vzdělávací, ale není nic zvláštního dnes do těchto míst zajít na jógu, účastnit se praktického workshopu či uspořádat zde svatbu. Tyto instituce se otevírají veřejnosti více a více a byla by škoda nevyužít jejich potenciálu k pozitivnímu vlivu na naše životy.

Praktickým výstupem se stane pomůcka, která by jedinci či řízené skupině pomohla propojit se s uměleckým dílem na duševní úrovni. Dalším hlavním cílem je prodloužení a zpomalení pobytu v těchto institucích, respektive před konkrétním dílem. Designerský proces pro tvorbu v sobě implementuje všechny nabyté informace a umožňuje krystalizovat výsledný produkt. Součástí takového projektu je i testování produktu v kulturní instituci pomocí kvalitativního výzkumu.

1 WELLBEING

Pojem wellbeing je zakotven v dokumentu World Health Organisation¹ z roku 1948 jako součást definice pojmu zdraví. „Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.“² Tato ústřední formulace nám říká, že zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Jednoduše řečeno nestačí být pouze zdravý fyzicky, nemít nemoc, ale naopak mít něco navíc, a to je právě onen wellbeing, tedy stav, kdy se nám daří dobře, a to na mnoha úrovních.

Anglický pojem wellbeing je v současné době velmi skloňovaným termínem napříč společnostmi. Můžeme se setkat s různými verzemi pojmu a to wellbeing, well-being a well being, přičemž první dva jsou nejpoužívanější. Oxfordský slovník³ oficiálně uvádí jeho verzi s pomlčkou a s významem obecného zdraví a spokojenosti. Americký editor Rob Bignell z Hudsonu na svém blogu⁴ uvádí, že rozdíl použití či nepoužití pomlčky záleží na původu anglicky mluvících obyvatel. Pomlčka se uvádí většinou v USA a Kanadě, zatímco verze bez pomlčky ve Spojeném království a Austrálii. Stejně tak to uvádí stránka Grammarist⁵, která kromě geografického vysvětlení odlišnosti upřednostňuje pojem s pomlčkou. Důležité ovšem je, že význam slova se v obou případech nemění.

V českém jazyce je používán pojem duševní pohoda, který však není dostatečným ekvivalentem, a proto je i v České republice tento pojem v angličtině hojně využíván. Velmi vhodně je obhájeno jeho nepočesťování na webové stránce, která se v České republice věnuje duševnímu zdraví Opatruj se^{6,7}. Jak se zde můžeme dočíst, český překlad wellbeingu, tedy pohoda, v nás může vzbuzovat pocit, že nemusíme nic dělat, že péče o duševní zdraví je pohoda. Kdo si ale takovým procesem prošel ví, že je to soustavná a někdy velmi tvrdá práce na sobě samých. Je to ale práce, která má smysl a s kterou nám mohou pomoci právě kulturní instituce. S tímto názorem plně souhlasím, a proto pojem wellbeing bude v této práci používáno v původním anglickém znění.

¹ WHO – Světová zdravotnická organizace byla založena roku 1948 jako agentura Organizace spojených národů. Organizace sídlí v Ženevě, ale je činná po celém světě.

² WORLD HEALTH ORGANISATION, *Constitution of The World Health Organization*, 1946, s. 1.

³ OXFORD ADVANCED LEARNER'S DICTIONARY, *Well-being*, 2025.

⁴ BIGNELL, *Which one? Wellbeing, well-being, well being*, 2025.

⁵ GRAMMARIST, *Well-being vs. Wellbeing vs. Well Being*, 2025.

⁶ OPATRUJ SE, *Jak chápat duševní zdraví?*, 2025.

⁷ Stránka Opatruj se, je dostupná na opatruj.se a je zaštiťována Národním ústavem duševního zdraví

Jak uvádí Robin Philipp a Pamela Thorn v článku *The Art of Wellbeing*⁸ právě v druhé polovině 20. století se medicína přesunula k prevenci duševního onemocnění, jako nové důležité součásti. Prevence znamená předcházení či včasné zachycení nemoci. V tomto kontextu právě wellbeing hraje zásadní roli. Jak ho již definovala deklarace WHO a dále jej rozvádí další autoři, wellbeing můžeme skládat v základu ze 3 komponentů. Těmi jsou část fyzická, duševní a sociální. Co si ale pod tímto pojmem představit konkrétně?

Pro dnešní dobu se zdá být příznačnější vysvětlení pojmu, které předkládá dokument vydaný úřadem Office of Civic Wellbeing⁹ ve městě Santa Monica v Kalifornii. Tento dokument¹⁰, jehož hlavním úkolem je aplikovat poznatky v rámci komunity, definuje wellbeing jako proces, díky kterému se dokáže člověk rozvíjet a vzkvétat. K tomu potřebuje jisté dovednosti, vlastnosti a schopnosti. Jeho pozitivní vývoj pak má dopad na celou komunitu, ve které žije.

Lucie Lemonová položila v úvodníku časopisu *Mozaika* důležitou otázku: „Co pro sebe můžu udělat, aby mi bylo líp?“¹¹ Poukazuje na zcela zásadní věc a to, že wellbeing začíná právě u každého z nás. Není to pasivní činnost, kterou za nás vykonávají lékaři, terapeuti či psychologové. Je to do velké míry náš přístup a zodpovědnost ke svému životu.

1.1 Faktory ovlivňující wellbeing

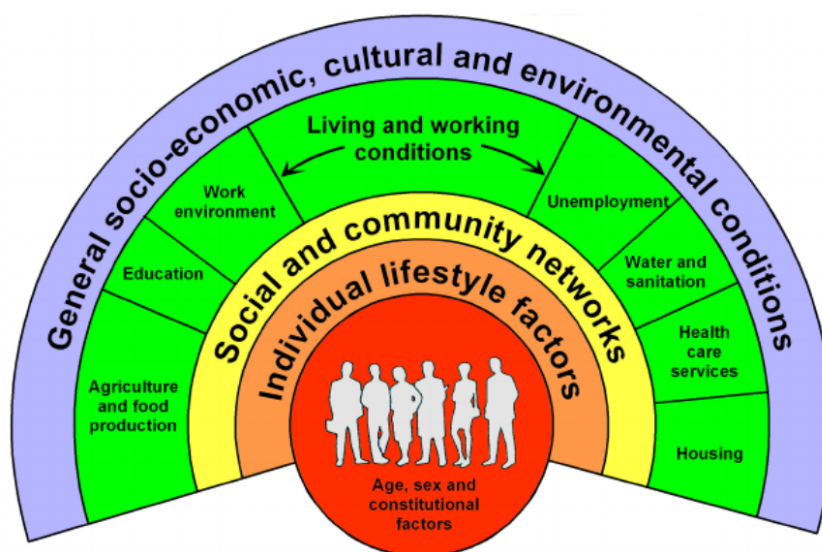
Faktory, které ovlivňují wellbeing člověka popisuje schéma známé jako The Dahlgren – Whitehead rainbow z roku 1991 (viz. Obrázek 1). Tento model znázorňuje vztah jedince a jeho okolí. Centrem celého schématu je jedinec, kterého v nejbližším kontaktu ovlivňují individuální faktory životního stylu. Ty jsou ale samozřejmě pod vlivem společnosti, komunity, ve které se člověk nachází. V rámci ní je pak formován vzděláním, zaměstnáním, podmínkami pro život, zdravotní péčí atd. Tento model se využívá k vykreslování nerovností a vlivů na zdraví člověka.

⁸ PHILIPP a THORNE, *The Art of Wellbeing: A Public Health Perspective*, 2018, s. 108-109.

⁹ Lze překládat jako Úřad občanské spokojenosti

¹⁰ CITY OF SANTA MONICA, OFFICE OF CIVIC WELLBEING, *From planning to implementation: A practical workbook for wellbeing impact measurement*, 2013.

¹¹ LEMONOVÁ, *Cesta k vnitřní pohodě*, 2024, s. 3.



Obrázek 1 The Dahlgren - Whitehead rainbow¹²

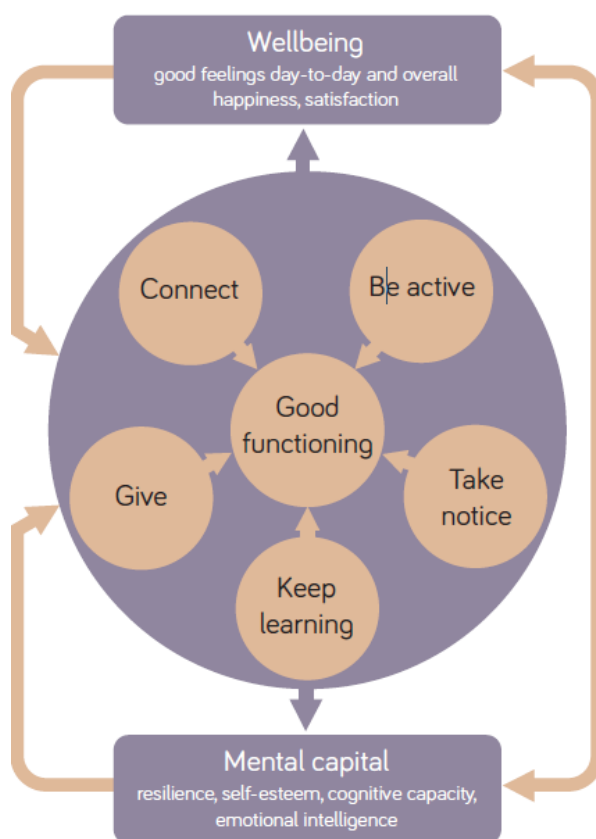
Sborník organizace Research Centre for Museums and Galleries¹³ ve Velké Británii s názvem *Mind, body and spirit: How museums impact health and wellbeing*¹⁴ uvádí 5 aktivit, které zlepšují osobní wellbeing. Teorie je zde uvedena pod názvem *The Five Ways to Wellbeing* a schematicky ji představuje Obrázek 2. Podle této studie můžeme sami ovlivnit náš osobní pocit wellbeingu právě těmito 5 aktivitami, které působí pozitivně na naše duševní zdraví. Pojem „Connect“ představuje možnost propojení se s lidmi, komunitou, ve které žijí a na další úrovni i se širším světem. „Be active“ a „Take notice“ představuje možnost jedince zapojit se do dění kolem, cítit se užitečný. „Keep learning“ je důležitou součástí osobního růstu, protože pokud se naučíme něco nového, roste naše sebevědomí. Aktivita „Give“ je vystavěna na zjištění, že pokud uděláme něco hezkého pro ostatní, vrátí se nám to ve formě poděkování, a to nás uspokojuje.

Systém *The Five Ways to Wellbeing* centrum aplikovalo na 3 projektech v muzeích ve Velké Británii, kterým se budeme věnovat v kapitole 2.5.1. Metoda je tedy potvrzení, že pokud máme správné nástroje pro práci, můžeme náš osobní wellbeing ovlivňovat my sami.

¹² DAHLGREN a WHITEHEAD, *The Dahlgren-Whitehead rainbow*, 1991.

¹³ Výzkumné centrum pro muzea a galerie je součástí University of Leicester ve Spojeném království. <https://le.ac.uk/rcmg>

¹⁴ DODD a JONES, *Mind, body, spirit: how museums impact health and wellbeing*, 2014.

Obrázek 2 The Five Ways to Wellbeing¹⁵

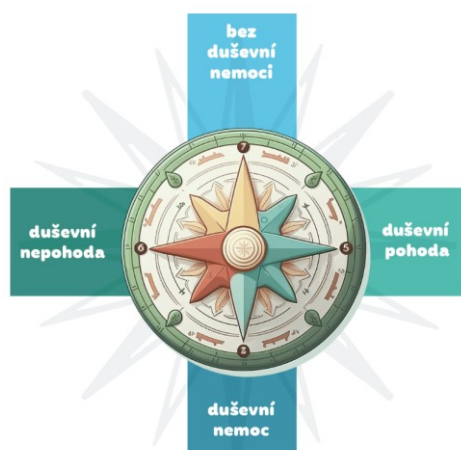
Obě předchozí schémata poukazují na dvě základní roviny wellbeingu. Jedná se o osobní-subjektivní a společensko-komunitní úroveň. V našich životech se nás dotýkají obě tyto úrovně a již zmiňované schéma The Dahlgren – Whitehead rainbow je představuje jako jakési slupky, které nás obalují. Pro tuto práci je proto nezbytné vysvětlení obou těchto rovin. Při definování cílů pro propojování kulturních organizací s péčí o duševní zdraví na ně budeme narážet. Umění na jedince, při pobytu v kulturní instituci, působí na všechny tyto vrstvy. Zasahuje jak jeho společenský faktor, tak osobní prožitek. Společenským faktorem je zajisté prostředí, ve kterém se jedinec nachází, to ovlivňuje jeho pocit z návštěvy, stejně jako lidé, se kterými se tam potká. Subjektivním prožitkem je potom osobní zkušenost, posun, ke kterému díky tomuto setkání dojde. Další kapitola se pak bude věnovat možnostem měření subjektivního a komunitního wellbeingu.

¹⁵ DODD a JONES, *Mind, body, spirit: how museums impact health and wellbeing*, 2014, s. 24.

1.2 Subjektivní wellbeing a duševní zdraví

Jak již bylo zmiňováno na začátku této kapitoly, wellbeing má tři zásadní části. Tedy wellbeing fyzický, duševní a sociální. Na osobní úrovni je wellbeing zásadně propojen se zdravím, a to jak fyzickým, tak duševním. Co toto označení ale znamená? Nejlépe lze složitý pojem duševního zdraví vysvětlit opět na schématu. Tentokrát se jedná o podobu tzv. Kompas duševního zdraví¹⁶, na jehož podobě je pojem vysvětlován Národním ústavem duševního zdraví České republiky. Ten je garantem projektů Duševní zdraví dětí a adolescentů¹⁷ a Opatruj se¹⁸, které jsou na duševní zdraví zaměřeny. Díky těmto projektům máme také k dispozici relevantní data formy prevence, proto o nich bude ještě řeč v dalších kapitolách.

Kompas duševního zdraví nám vizuálně představuje orientaci v problematice a dokazuje provázanost duševního zdraví a wellbeingu (který je zde nahrazen českým pojmem pohoda). Schéma vysvětluje, že duševní zdraví není pouze stav, kdy nemáme duševní nemoc, ale musíme být také v duševní pohodě. V takovém případě se nacházíme v severovýchodní výseči – nemáme žádné onemocnění a cítíme se dobře. Stránka Opatruj se¹⁹ pak na tomto principu vysvětluje osobní práci jedince na sobě samém. Ať už se v rámci kompasu nacházíme kdekoliv, vždy máme pracovat na tom, abychom směřovali na východ.



Obrázek 3 Kompas duševního zdraví²⁰

¹⁶ NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, *Kompas duševního zdraví*, 2025.

¹⁷ Duševní zdraví dětí a adolescentů je dostupné z <https://dzda.cz/>

¹⁸ Opatruj se je dostupné z <https://www.opatruj.se/>

¹⁹ OPATRUJ SE, *Jak chápat duševní zdraví?*, 2025.

²⁰ OPATRUJ SE, Duševní zdraví dětí a adolescentů, *Kompas duševního zdraví*. 2025.

Subjektivní wellbeing je také spojen s fyzickým zdravím. To může ovlivnit velké množství faktorů jakými jsou například nemoc či věk.

1.3 Komunitní wellbeing

Komunitní či kolektivní wellbeing poté odhaluje, jak se lidem daří pod vlivem sociálních, ekonomických, vzdělávacích a environmentálních faktorů. Ty ovlivňují jedince a jeho schopnost rozvíjet se²¹. Stejně tak jako tomu je u schématu The Dahlgren-Whitehead rainbow (viz. Obrázek 1)

Velmi podobné faktory pak uvádí World Health Organization ve svém dokumentu *Achieving wellbeing*²². Z tohoto dokumentu vydaném v roce 2023 také pochází schéma (Obrázek 4) *Well-being societies strategic directions*. To nám ukazuje, že společnost, která má fungovat na principech wellbeingu musí pečovat o planetu a její ekosystém, musí být solidární ke všem svým členům a musí mít funkční systém sociální ochrany. Taková společnost by si měla osvojit princip spravedlivé ekonomiky, měla by podporovat zdravý životní styl, a to hlavně na úrovni prevence a digitální systémy by se měly stát veřejnou službou. V neposlední řadě by takovou společnost měla zajímat míra wellbeingu obyvatel a mělo by docházet k jejímu monitorování a měření.



Obrázek 4 Well-being societies strategic directions²³

²¹ CITY OF SANTA MONICA, OFFICE OF CIVIC WELLBEING, *From planning to implementation: A practical workbook for wellbeing impact measurement*, 2013, str.12.

²² WORLD HEALTH ORGANISATION, *Achieving well-being*, 2023.

²³ WORLD HEALTH ORGANISATION, *Well-being societies strategic directions*, 2023, s. 9.

1.4 Způsoby měření wellbeingu

Měření a hodnocení je nedílnou součástí zkoumání subjektivního i komunitního wellbeingu.

Světová zdravotnická organizace má na svých stránkách dostupný Five Well-Being Index z roku 2024²⁴, který přesně stanovuje způsob subjektivního hodnocení wellbeingu na základě bodového testu.

Tazatel má pomocí tohoto indexu zaznamenat, jak se cítil v posledních 14 dnech. Přičemž platí, že čím vyšší bodové skóre, tím je jeho wellbeing lepší. Bodové skóre se poté sčítá. Výsledek má tedy hodnotu 0-25 bodů. Pokud tazatel dosáhne bodového skóre 50 % (pod 13 bodů), je tento výsledek hodnocen jako nízký wellbeing. Zároveň je to okamžik, kdy by měl jedinec zvážit posouzení svého duševního zdraví, které může být dlouhodobým nízkým wellbeingem narušeno.

		All of the time	Most of the time	More than half of the time	Less than half of the time	Some of the time	At no time
1	I have felt cheerful and in good spirits	5	4	3	2	1	0
2	I have felt calm and relaxed	5	4	3	2	1	0
3	I have felt active and vigorous	5	4	3	2	1	0
4	I woke up feeling fresh and rested	5	4	3	2	1	0
5	My daily life has been filled with things that interest me	5	4	3	2	1	0

Obrázek 5 Five Well-Being Index²⁵

²⁴ WORLD HEALTH ORGANISATION, The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: World Health Organization; 2024.

²⁵WORLD HEALTH ORGANISATION, The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: World Health Organization; 2024.

Tento test je převeden pro občany České republiky na stránce Opatruj se²⁶ v online podobě. Jedinci tedy stačí označit své odpovědi na těchto 5 otázek a jeho test je ihned vyhodnocen. Pokud dosáhne hranice nižší 50 bodů je mu doporučen některý z dalších testů dostupných na této stránce, např. Test na úzkost či Test na depresi. Testy na této stránce jsou vhodné pro osoby starší 14 let.

V posledních 2 týdnech

1. Byl/a jsem veselý/á a v dobré náladě *

☐ Celou dobu ☐ Většinu doby ☐ Více než polovinu doby ☐ Méně než polovinu doby ☒ Občas ☐ Nikdy

2. Byl/a jsem klidný/á a uvolněný/á *

☐ Celou dobu ☐ Většinu doby ☐ Více než polovinu doby ☐ Méně než polovinu doby ☒ Občas ☐ Nikdy

3. Byl/a jsem aktivní a plný/á elánu *

☐ Celou dobu ☐ Většinu doby ☐ Více než polovinu doby ☒ Méně než polovinu doby ☐ Občas ☐ Nikdy

4. Probouzel/a jsem se svěží a odpočínutý/á *

☐ Celou dobu ☐ Většinu doby ☐ Více než polovinu doby ☐ Méně než polovinu doby ☒ Občas ☐ Nikdy

5. Můj každodenní život byl naplněn věcmi, které mě zajímají *

☐ Celou dobu ☐ Většinu doby ☒ Více než polovinu doby ☐ Méně než polovinu doby ☐ Občas ☐ Nikdy

☒ Souhlasím s poskytnutím anonymních údajů pro výzkumné účely.
Více informací naleznete na stránce Informovaný souhlas. Toto rozhodnutí neovlivní výsledky testu. Sběr dat je zcela anonymní, na základě výsledků vás nebude možné žádným způsobem identifikovat.

Obrázek 6 Well-being test WHO5 na stránce Opatruj se²⁷

Příkladem snahy postihnout komunitní wellbeing je projekt, který se uskutečnil v Santa Monice v USA v roce 2017. Všechny metody a informace jsou k dohledání v dokumentu From Planning to implementation, a practical workbook for wellbeing impact measurement. Tento dokument vydal Office of Civic Wellbeing ve města Santa Monica v Kalifornii USA (dokument není volně ke stažení, ale byl mi poskytnut emailem ve formátu PDF)²⁸. V dokumentu je představen návod, jak zaznamenat komunitní stav spokojenosti obyvatel města, a to na několika úrovních. Město v projektu využilo kombinaci metod, převažující je

²⁶ OPATRUJ SE, *Well-being test*, [2025].

²⁷ OPATRUJ SE, *Well-being test*, 2021.

²⁸ CIVIC WELLBEING PARTNERS, *Resources for Your Community*, [2025].

ale metoda WBI (Wellbeing index), která byla vytvořena ve Velké Británii společností What Works Centre for Wellbeing.

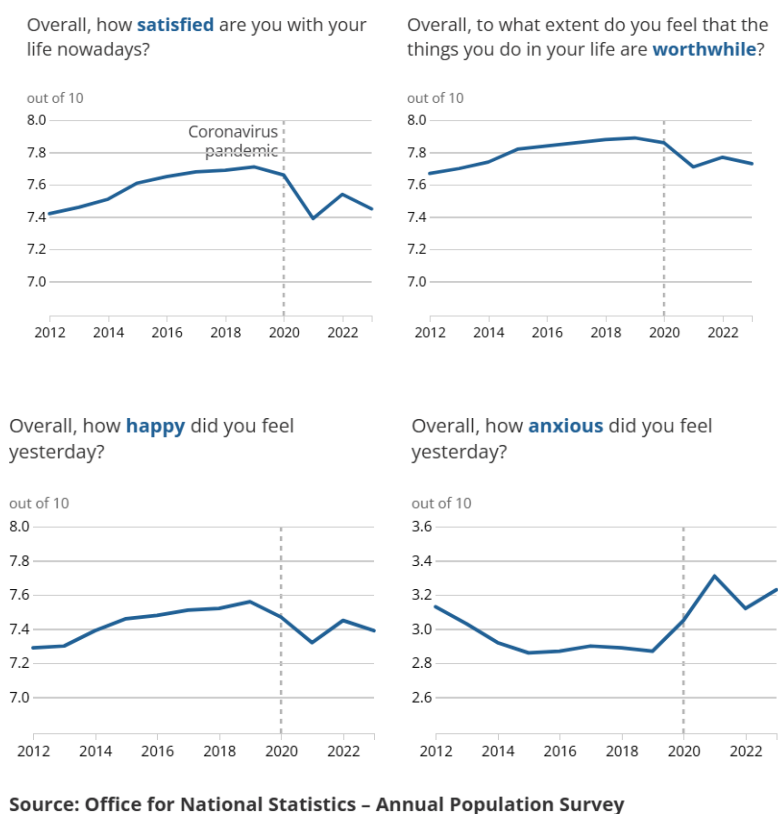
Během komunitního mapování byla použita kombinace dotazníkového šetření (kvantitativní výzkum) a hloubkových rozhovorů s obyvateli (kvalitativní výzkum). Jelikož se jedná o praktický návod, dokument předkládá konkrétní otázky v oblastech životní spokojenosti, účelu a smyslu života, sociálních vztahů, duševního a fyzického zdraví, bezpečnosti, důstojnosti a pocitu rovnosti. Na základě těchto okruhů byli obyvatelé tázáni, jak je ovlivňuje jejich prostředí, jak je pro ně důležitá komunitní angažovanost, zda mají možnost obohatit své vědomosti či zda podle jejich mínění jsou příležitosti rovné pro různé skupiny obyvatel.²⁹

Město Santa Monica začalo na projektu pracovat od roku 2013 a propojilo kvantitativní výzkum, který zahrnoval data o kriminalitě, nemocnosti a vzdělání celé oblasti. Kvalitativní výzkum se poté zaměřil na rozhovory s 2000 obyvateli (celkový počet obyvatel byl 90 000). V rozhovorech respondenti odpovídali na otázky ohledně úrovně života, názorech na rozvoj či osobní postoje. Výzkumný tým také zajímaly informace a komentáře na sociálních sítích. Tuto práci v komunitách prováděli studenti ArtCentra po zaškolení úřadem města a jeho pracovníků. Projekt je příkladem, kdy město nezajímá pouze dostupnost lékařské péče, či výše příjmů, ale svým obyvatelům položilo otázky o důvěře svým sousedům, či zda mají spokojený život, tedy otázky zaměřené právě na wellbeing. Důležitým výstupem kromě dat, s kterými město nadále pracovalo, je právě návod ve formě workbooku, který se může stát nástrojem pro jiné organizace či města. Hlavními výstupy se tak stává definování stránek komunity, které přispívají k wellbeingu obyvatel. Po zhodnocení výsledku by měla být data komunikována příslušným úřadům a logické řešení by mělo vést ke spolupráci. Proto je zapotřebí výsledek výzkumu předkládat v různých podobách, přizpůsobit jazyk a způsob formulace danému publiku. Takový výzkum komunity zároveň může pomoci k překonávání bariér, které bránily rozvoji.

Při způsobu hodnocení wellbeingu v různých okruzích, se po měření u jednotlivců a komunit můžeme setkat i s pojmem národní wellbeing. Jeho zkoumání není tak běžné a u jeho způsobu lze předpokládat, že přecházíme ke způsobu kvantitativního výzkumu, ve kterém půjde o hromadný sběr dat. Office for National Statistics ve Velké Británii sbírá tato data od roku 2011. Otázky jsou stavěny na okruzích životní spokojenosti (Jak spokojeni jste

²⁹ DESIGNMATTERS, *Communicating the Wellbeing of a City with Santa Monica*, [2025].

se svojí životní zkušeností?), úsilí (Stojí to, co děláte za vaše úsilí?), štěstí (Jak šťastný jste byl včera?) či úzkost (Jak moc velkou úzkost jste včera cítili na škále od 0 do 10?). Tyto otázky byly vytvořeny tak, aby se každému na ně odpovídalo jednoduše, aby byly odpovědi mezi sebou porovnatelné a dávali smysl co největšímu počtu lidí. Velikost testovaného vzorku je přibližně 320 000. Odpovědi na otázky jsou shromažďovány jednou měsíčně a výsledky jsou vykazovány čtvrtletně.³⁰ Otázky na wellbeing jsou kladeny v rámci Annual Population Survey (ročního populačního průzkumu). Následně je můžeme porovnávat ve formě grafů, kde je vidět dlouhodobý vývoj národního wellbeingu a jak velkým zásahem se pro obyvatele stala pandemie COVID-19.



Obrázek 7 Annual Population Survey³¹

Problematicke měření wellbeingu, včetně kompletního návodu, jak k měření přistupovat z několika pohledů, se věnuje stránka Measure Wellbeing³² Tato webová

³⁰ MEASURE WELLBEING, *Wellbeing measures and data*, [2025].

³¹ MEASURE WELLBEING, *What is wellbeing*, [2025].

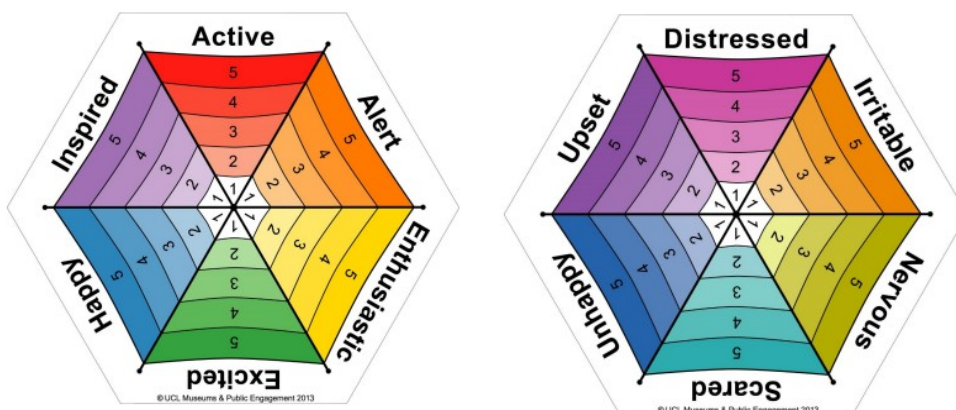
³² MEASURE WELLBEING, *What is wellbeing*, [2025].

stránka byla vytvořena v roce 2021 Ingrid Abreu Scherer a Margheritou Musella v rámci organizace What Works - Centre for Wellbeing ve Velké Británii, a rozvádí tak již zmiňovanou metodu Wellbeing indexu. Na stránce najdeme příklady, jak konkrétně pracovat kvantitativním i kvalitativním výzkumem. Při hodnocení wellbeingu se pak zaměřuje na hodnocení aktivit, kterými jedinec prochází. Při hodnocení jsou mu kladeny otázky, zda aktivita fungovala, zda stála za to, či jaký pro něj měla dopad z dlouhodobého hlediska. Tyto otázky jsou vhodným nástrojem pro kvalitativní výzkum v projektové části této diplomové práce či obecně při práci s divákem v kulturní organizaci. Stránka Measure Wellbeing je pak kompletním průvodcem metod. Ty jsou na zde nejen vysvětleny, ale stránka Vám také pomáhá s rozhodnutím, kterou metodu pro svůj projekt zvolit.

1.5 Měření wellbeingu v kulturních institucích

Jednoduchý návod pro měření duševní pohody, během návštěvy galerie či muzea, nabízí publikace *Mind, body, spirit: How museums impact health and wellbeing*, která popisuje i několik případových studií. Těm se budeme dále věnovat v kapitole 2.5.1.

Jako formu měření nabízí možnost využití Wellbeing Umbrellas³³, což je pomůcka, na které jsou zachycovány emoce, které měl účastník aktivity v galerii či muzeu před touto činností či po ní. Účastník zachycuje změny v pozitivních či negativních náladách. Hodnotí se na bodové škále od 1 do 5 (od nejméně po nejvíce). Z pozitivních emocí jsou hodnoceny – aktivita, bdělost, nadšení, štěstí, inspirovanost, z negativních pak nervozita, ustrašenost, nešťastnost, naštvanost, či úzkost.

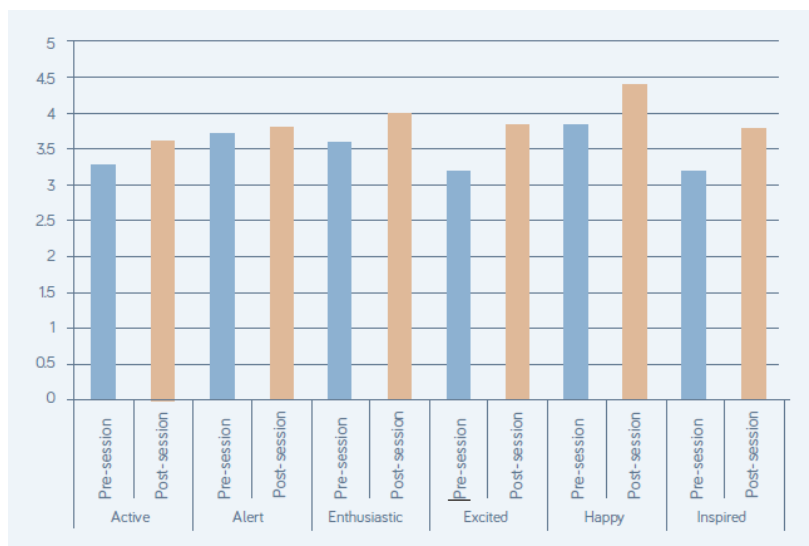


Obrázek 8 Wellbeing Umbrellas³⁴

³³ DODD a JONES, *Mind, body, spirit: how museums impact health and wellbeing*, 2014, s. 32

³⁴ UCL, *UCL Creative Wellbeing Measures*, [2025].

Studie pracuje se zprávou 4 kulturních institucí (the Cottage Museum, Woodhall, Spa and Kettering Museum and Art Gallery, Crich tramway Museum), kde s tímto testem pracovalo 93 respondentů a u všech došlo k navýšení pozitivních emocí, přičemž u štěstí to bylo až o 28 %.



Obrázek 9 Wellbeing Umbrellas – výsledky záznamu³⁵

³⁵ DODD a JONES, *Mind, body, spirit: how museums impact health and wellbeing*, 2014, s. 34

2 UMĚNÍ A WELLBEING

Umění v nás vyvolává pocity a nálady. Můžeme se cítit šťastně, když vidíme něco pozitivního, můžeme se cítit hrdě, když někdo ocení naši výtvarnou práci. Na druhou stranu často slyšíme, že se někdo cítí nepatřičně, protože má pocit, že výtvarnému dílu, kterému je vystaven, nerozumí. Takové negativní pocity mohou přejít až k frustraci, pokud má něco vytvořit a domnívá se, že pro to nemá vlohy. Dnes už je ale dokázané, že správné předkládání umění či uměleckých, arteterapeutických úkolů může pomoci při práci a definování vlastních pocitů.

2.1 Vliv umění na duševní zdraví a wellbeing

Existuje již několik průkopníků, organizací, které tomuto propojení dali jasný rámec a odbornou definici. Takto vznikl i zásadní dokument společnosti Culture for Health³⁶, která je od listopadu 2024 činná jako Culture and Health platform³⁷. Dokument Culture and Health report³⁸ byl vytvořen na konci roku 2022 a je základním dokumentem, který představuje řešení výzev pro Evropu, která si díky pandemii COVID-19 prošla krizí. Zároveň hned v úvodu dokumentu staví zdraví a wellbeing obyvatel jako hlavní stavební kámen prosperující společnosti. Mezi výzvy, kterým musí Evropa čelit je v Culture and Health report uváděna krize duševního zdraví, podpora wellbeingu mladších generace, nutnost zdravotní prevence, stárnoucí populace, změny na trhu práce, potřeba podpory aktivního občanství a problematika duševního zdraví pro osoby, které musí opustit svůj domov. S některými těmito body se scházím i v pozorování z mé praxe středoškolské učitelky. Proto za hlavní cíl, kterému můžu touto diplomovou prací přispět, je práce s mladým publikem a snaha o zlepšení wellbeingu. Jeho síla může působit jako prevence duševního zdraví.

Mezi vhodné nástroje pro posílení wellbeingu patří hudba, která dokáže snížit stres a úzkost. Vizuální umění, které snižuje pocit osamocení a izolace a vytváří velmi vhodné terapeutické prostředí. Stejně tak tomu je u oborů jako architektura a design či fotografie a film. Historická muzea mohou napomoci při podpoře zdraví, a hlavně sociálnímu

³⁶ CULTURE FOR HEALTH, *CultureForHealth*, [2025].

³⁷ CULTURE FOR HEALTH, *The CultureForHealth movement is evolving into the CultureAndHealth Platform*, [2025].

³⁸ CULTURE FOR HEALTH, *CultureForHealth Report – Summary*, [2025].

začlenění. Důležitou součástí je také fyzická pohoda a vyrovnanost, ta se dobře pojí s tanečním oborem a jinými pohybovými aktivitami.

Další dokument Culture for Health and Well-being Compendium A Guide for Practitioners uvádí již konkrétní příklady 6 pilotních projektů propojujících umění a zdravotní péči.

Všechny tyto dokumenty organizace odkazují na základní dokumenty World Health Organisation a hlavně její rozšířenou verzi zprávy z roku 2022, kde je doplněno na 138 vědeckých studií propojujících umění a zdraví. Samotná Culture fo Health staví závěry na 310 studiích, které se dotýkají témat osobního a komunitního wellbeingu, vlivu COVID-19 a propojení zdraví a kultury.

Kapitola Kultura a zdraví je také zanesena v Usnesení rady o pracovním plánu EU pro kulturu (2023-2026) s číslem jednací (2022/C 466/01), kde je jasně uvedeno, že vedle ekologické či digitální transformace, posílení postavení kultury či ochrana mladistvých před digitálním obsahem, je právě propojení kultury a zdraví jednou z priorit. Rada si mezi konkrétní cíle předsevzala: „zvyšování povědomí o pozitivních účincích kultury a navázání širší meziodvětvové spolupráce mezi subjekty s rozhodovací pravomocí; doporučení týkající se provádění participativních kulturních postupů se zaměřením na duševní zdraví; další mapování osvědčených postupů.“³⁹ V tomto dokumentu Rada EU pro kulturu také otevřeně uznává a nabádá k následování dokumentu Culture for Health Report z roku 2022. Stejně tak je v dokumentu s jasnou vážností uvedeno: „Kulturní činnosti mohou podpořit prevenci nemocí, podporu zdraví a zvládání a léčbu nemocí.“ Tyto i další strategie by měly být převedeny do strategií národních do dubna roku 2026.

2.2 Arteterapie

Tento obor je způsob, jak pracovat s výtvarným uměním a uměleckou tvorbou jako nástrojem pro terapii člověka. Tento obor lze v České republice studovat na vysokých školách či v odborných akreditovaných kurzech. Uplatnění pak absolventi nachází ve zdravotnictví, školství, psychoterapii, ať už v soukromém sektoru nebo ve specializovaných zařízeních jako jsou léčebny či věznice.

³⁹ USNESENÍ RADY O PRACOVNÍM PLÁNU EU PRO KULTURU (2023–2026), 2022, s. 7.

Arteterapeutická praxe je stavěna na dvou pilířích, a to na složce receptivní a produktivní. Zatím co v druhém případě je terapie postavena na základech odborně vedené výtvarné činnosti klienta, první uvádí střetnutí klienta s uměleckým dílem jako nástroj pochopení vlastního vnitřního světa. Konkrétní návody a příklady pak uvádí velké množství odborné literatury. Kniha *Arteterapie v souvislostech*⁴⁰ od dvojice autorů M. Lhotová a E. Perout propojuje vazby psychologie a arteterapie a zaměřuje se na aplikování teorie do výtvarné tvorby. Ráda bych zde také uvedla knihu *Arteterapeutické aktivity a mindfulness pro děti a dospívající s psychickými obtížemi*⁴¹. Autorem je Dawn D'Amico a ve své knize nabízí aktivity zaměřené na sebevyjadřování a zvládání. Včetně návodů jsou u jednotlivých příkladů doplněny kazuistiky z praxe.

V knize *Základy arteterapie* od Jaroslavy Šickové-Fabrice⁴², ve velmi důležitá kapitola pro téma propojení umění a duševního zdraví. V této kapitole autorka uvádí 3 důvody vzniku umění. První z nich je pojem umění pro umění (*l'art pour l'art*), v němž obsažena myšlenka, že umění vzniká pouze s cílem být uměním a ničím dalším. Dalším pojmem je umění pro člověka (*l'art pour l'homme*), jehož principy prosazoval německý sochař Siegfried Pütz, když využíval své sochy k harmonizaci a zklidňování dětí v dětském domově. Posledním pojmem je pak umění pro zdraví (*l'art pour la santé*), které předpokládá ve výtvarném umění nejen léčivý, ale preventivní charakter. Stejně jako pojem *wellbeing* pak v sobě obsahuje složky duševní, tělesné a duchovní. To dokládá, že při tvorbě nástrojů pro *wellbeing* v kulturních institucích lze stavět na znalostech a principech arteterapie.

Při práci s klientem a uměleckým dílem terapeuti využívají principu, kdy klient při styku s uměleckým dílem pracuje metodou vcítění se. V takovém okamžiku do uměleckého díla divák promítá svoje vnitřní rozpoložení.⁴³ Studium a praxe uvádí několik konkrétních příkladů terapeutických nástrojů jakými je imaginace, animace, transformace aj.

Samotná arteterapie by se pak společně s galerijní pedagogikou mohla stát pilířem principu umění na předpis (viz. kapitola 2.7).

⁴⁰ LHOTOVÁ a PEROUT, *Arteterapie v souvislostech*, 2018.

⁴¹ D'AMICO, *Arteterapeutické aktivity a mindfulness pro děti a dospívající s psychickými obtížemi*, 2023.

⁴² ŠICKOVÁ-FABRICE, *Základy arteterapie*, 2016, str. 38.

⁴³ ŠICKOVÁ-FABRICE, *Základy arteterapie*, 2016, str. 59.

2.3 Legislativní propojení

Od počátku 21. století došlo již v několika zemích Evropy k politickým krokům, které propojují kulturu a zdravotnictví, tedy aplikují výzkumy o vzájemném prospěchu do legislativní roviny⁴⁴. Můžeme sledovat několik úrovní takového aplikování. Některé země podpořili vznik komisí a společností, které se touto problematikou zabývají, jiné přijaly programy či strategie přímo pod záštitou vlády.

Vláda Velké Británie, konkrétně Ministerstvo kultury, médií a sportu Spojeného království, zahrnuje toto propojení do dokumentu *The Culture White Paper*. Tento 72stránkový dokument vydaný roku 2016 je dostupný na stránkách vlády⁴⁵ a jeho cílem je určit směřování a strategii kultury v této zemi. Vedle dalších cílů, jako je inkluze, podpora komunit či ochrana kulturního dědictví. Jedním ze sociálních přínosů umění je pak právě dopad na zdraví obyvatel. Tento dokument jednoznačně podporuje veřejnou kulturu, jelikož má pozitivní vliv na psychologické i fyziologické změny, snižuje stres, zlepšuje náladu obyvatel a inspiruje mladé lidi ke vzdělávání se. Toto velmi zkrácené tvrzení stojí na odborném dokumentu *A review of the Social Impacts of Culture and Sport*⁴⁶. Zároveň je ve Velké Británii umění vnímáno jako ekonomický hybatel. Nejen, že je umění a kultura jedním z důvodů zahraničních návštěvníků, zároveň propojení umění a zdravotnictví snižuje náklady na zdravotnickou péči.

Ve Velké Británii vznikl ještě jeden velmi důležitý dokument, a to *Creative Health*, který byl poprvé vydán v roce 2017 a v roce 2021 byl revidován. Tento dokument opakuje a potvrzuje již zmíněné přínosy, zároveň ale nabízí konkrétní způsoby začlenění umění do zdravotní a sociální péče. Díky bližšímu rozpracování například dokument sleduje dopady u různých věkových skupin obyvatel. Zatímco u mladistvých posiluje hlavně sebevědomí a emoční inteligenci u dospělých napomáhá v léčbě depresí a podporuje komunitní sdílení. U seniorů je pak podle dokumentu vhodné pracovat s uměním pro zlepšení paměti či motoriky. Za důležitá jsou považována také doporučení, která se nachází v kapitole 10 a která kladou konkrétní cíle pro strategii *Creative Health*. Mezi doporučené cíle této strategie patří založení centra na národní úrovni, které by spojovalo pracovníky napříč

⁴⁴ FAN COURT a FINN, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* 2019.

⁴⁵ DEPARTMENT FOR CULTURE MEDIA AND SPORT, *The Culture White Paper*, 2016.

⁴⁶ TAYLOR, et al., *A review of the Social Impacts of Culture and Sport*, 2015.

uměním, zdravotnictvím a sociálními službami. Vláda a Arts Council England⁴⁷ jsou v ustanovení vyzývány k podpoře uměleckých aktivit, které mají dopad na zdraví a wellbeing obyvatel a k tomu, že by se tato strategie měla stát prioritou mezi pro roky 2020-2030. Konkrétním návrhem je poté začlenění uměleckých strategií do zdravotnického vzdělávání. Jaké konkrétní výstupy mají tyto strategie ve Velké Británii bude popsáno v kapitole 2.5.1.

Mezi dalšími státy, které již propojily oblast duševního zdraví a kulturních institucí jsou Finsko, Nizozemí, Irsko, Norsko, Švédsko, či další pobaltské země.⁴⁸ Mimo Evropu pak můžeme vzory najít v Kanadě, Austrálii či v Singapuru. V březnu letošního roku také prošla tiskem zpráva, že k těmto zemím se přidalo i Švýcarsko, a to zahájením projektu známém jako umění na předpis, kdy je v rámci terapie pacientům doporučována a hrazena návštěva muzea či galerie. Metoda umění na předpis bude blíže popsána v kapitole 2.7

V České republice se bohužel zatím nepodařilo nikterak propojit legislativně umění a wellbeing či duševní zdraví. Společné cíle nejsou zaznamenány ani v Národním akčním plánu pro duševní zdraví 2020-2030, který vypracovalo ministerstvo zdravotnictví. Bohužel musím konstatovat, že toto propojení není zaneseno ani ve Státní kulturní politice 2021-2025 Ministerstva kultury České republiky. V současné chvíli probíhá přípravná fáze tvorby nového dokumentu. Tento proces je možné sledovat na stránce Kreativní Česko⁴⁹ pod odkazem Vize pro kulturu. Domnívám se, že je nezbytné do připomínkového řízení podnět zanést. Dokument by měl být finalizován v srpnu 2025 a vládě předložen ke schválení v září 2025.

Dokument Culture for Health⁵⁰ nabízí jasný návod, jak vnést propojení umění a zdravotnictví do praxe jednotlivých Evropských zemí. Nejdříve musí být vyhrazena finanční podpora pro takový záměr. Peníze na evropské úrovni by měly být směřovány do prevence duševního zdraví. Kulturní aktivity jsou efektivním způsobem i z hlediska finančních nákladů. V další fázi musí dojít k získání a přenesení znalostí o účinku této spolupráce do širšího povědomí. Součástí této fáze je také vzdělávací část, která poučí odborníky, ale i širokou veřejnost. Důležitým faktem je pak uznání kulturních aktivit, jako

⁴⁷ Art Council England je organizace zřizována vládou Velké Británie. Její náplní je financovat a podporovat umění. Organizace byla založena roku 1946.

⁴⁸ FANCOURT a FINN, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, 2019, str. 57-60.

⁴⁹ KREATIVNÍ ČESKO, *Vize pro kulturu 2026+*, [2025].

⁵⁰ CULTURE FOR HEALTH, *CultureForHealth Report – Summary*, 2022.

doplňkových lékařských služeb. Na této úrovni musí dojít k rovnocenné spolupráci obou odvětví – lékařského a kulturního. V poslední části by měla být vyvolána politická diskuse, která má za cíl zakotvit propojení zdraví, wellbeingu a umění do legislativy. Pro takovou diskusi je za potřebí vytvořit vhodnou platformu. Toto místo pro diskusi by mohlo být jak na které Evropské úrovni, tak na úrovni členských států. Takovým vhodným prostředím by se mohly stát univerzity či společnosti založené na principu think tank, tedy společnosti, které mají zkušenosti s řízením veřejné debaty⁵¹.

2.4 Wellbeing v muzeích a galeriích

Aby se návštěvník kulturních organizací cítil dobře je určitě jednou z jejich priorit. Co to ale znamená cítil dobře? Když byla tato otázka položena studentům cílové skupiny tohoto projektu, tedy 14-24 let, ve velké míře odpověděli, že je pro ně důležité pohodlí fyzické, tedy mít si kde pohodlně sednout, ale i pohodlí duševní. Do toho můžeme zahrnout požadavky na jasnou orientaci v prostoru, kvalitní obsah výstavy a možnost sdílet svoje myšlenky. Při uvažování o propojení wellbeingu a kulturních institucí musíme tedy myslet právě na tyto požadavky. Wellbeing posílený pobytem v galerii či muzeu by měl kvalitně a dlouhodobě posílit jedince v jeho životě. Taková návštěva by měla působit pozitivně a preventivně. V následujícím textu se budeme věnovat konkrétním příkladům z praxe. V neposlední řadě je nutné zmínit princip umění na předpis, v takovém případě může umění působit nejen preventivně, ale stává se součástí preventivního lékařského procesu.

Velmi důležité jsou studie, které se této problematice věnují a přináší tak podklady pro další práci. Jednou takovou je scoping review (mapovací studie) WHO z roku 2019. Tato studie zkoumá důkazy o vlivu umění na zdraví a wellbeing. Konkrétní propojení je poté východiskem praktické části této diplomové práce – viz. kapitola 4.3.1.

Důležitým závěrem je, že WHO doporučuje, aby státy začlenily umění do péče o veřejné zdraví, protože umění má měřitelný přínos pro zdraví a duševní pohodu.⁵²

2.5 Příklady práce s wellbeingem

S wellbeingem se v galeriích ve světě, ale i v České republice zajisté pracuje různým způsobem. Můžeme sledovat několik různých možností. Každý takový proud pak sleduje

⁵¹ V České republice je takovou společností Institut pro politiku a společnost či společnost AMO, Asociace pro mezinárodní otázky.

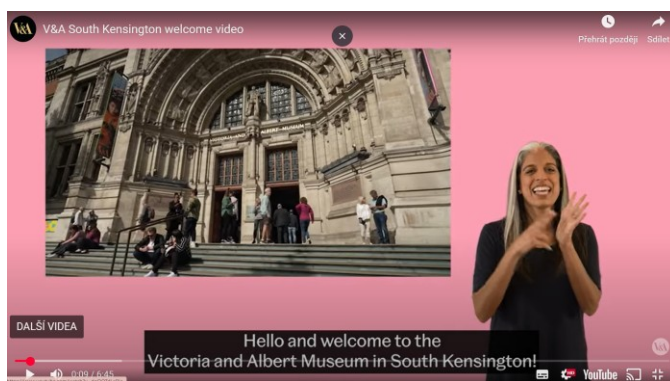
⁵² FANCOURT a FINN, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, 2019, str. 57-60.

jiný cíl a vznikl s jiným záměrem. Tato kapitola pomůže odhalit, jaké existují příklady z praxe. Dělení by mohlo vzniknout na základě několika vlastností. Jedno takové dělení může vzniknout na míře participace diváka. Divák se může aktivně zapojit do nějakého programu, nebo je v roli návštěvníka, pozorovatele. Obě tyto role, ale mohou být přínosem pro wellbeing, jelikož je dokázáno, že jakékoliv napojení na umělecké dílo je prospěšné. Za důležité ale považují odstraňování překážek, které by mohly tomuto propojení bránit. Ať už se jedná o matoucí řešení prostoru kulturní instituce, nečitelné popisky či chybějící prostor pro odpočinek. Naopak vřídlné prostředí a dobře připravený program může navýšit divákův čas strávený v instituci a tím docílit většího pozitivního vlivu na wellbeing.

2.5.1 Příklady ze světa

Za největší rozvoj propojení umění, kulturních institucí a duševního zdraví či wellbeingu vděčíme zajisté Spojenému království.

Victoria and Albert muzeum v Londýně odpovídá na možné otázky diváku ještě před jejich příchodem. Využívá k tomu svoji webovou stránku. Zajímavostí je ale hlavně video⁵³, které je na této stránce sdíleno a zodpovídá všechny nejasnosti a otázky před samotnou návštěvou. Video má 6 minut a naprosto detailně popisuje jaké jsou možnosti trávení času v galerii. Mezi takové možnosti patří nabídka, co v muzeu dělat s dětmi, možnost svojí vlastní tvorby až po informace o místech, kde najdu mapu muzea, či, že je možné si zapůjčit přenosnou židli. Celé video je pak doplněno titulky a překládáno do znakové řeči. Je to velmi efektivní způsob, jak se dozvědět všechny informace bez nutnosti hledání na webu instituce.



Obrázek 10 Victoria and Albert Museum - welcome video⁵⁴

⁵³VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, *Access at V&A South Kensington*, [2025].

⁵⁴VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, *Access at V&A South Kensington*, [2025].

Některé instituce připravují na návštěvu i specifické publikum, a tak vznikají návody pro návštěvu instituce, které jsou zaměřené pro diváky s poruchou autistického spektra. Pro takové diváky je důležité se dopředu připravit na prostor, do kterého se chystají. Tyto návody popisují cestu přicházejícího diváka velmi stručnými větami, přednost totiž dostávají fotografie. Příkladem může být průvodce, který vytvořilo studio Warner Bros pro návštěvníky studia Harry Potter⁵⁵. Toto online dostupné PDF obsahuje informace, a hlavně fotografie celé expozice, ale i míst, která nemusí být divácky atraktivní, jsou ale důležitá pro orientaci a připravenost. Proto v návodu najdeme fotografie vstupu, fotografie personálu či fotografie orientačního systému. Stejně vypracovaného průvodce má například Buckinghamský palác, ve kterém najdeme fotografie všech důležitých momentů návštěvy s vysvětlením⁵⁶. Jsem přesvědčená, že taková pomůcka může prospět nejenom lidem se znevýhodněním, ale z vlastní zkušenosti vím, že pokud navštívím nějakou instituci poprvé, nebo pokud tam vedu větší skupinu, je uklidňující dopředu vědět, kde najdu kasu, jak takový prostor vypadá či jestli pro použití skříněk jsou potřeba mince. Taková připravenost určitě vede k příjemnějšímu klidnějšímu pocitu. Na internetu či webových stránkách institucí je můžeme obecně najít pod pojmem Visual story.

Main admission

As you enter the site via the Main Entrance there is an opportunity to purchase a Guide Book, this is the first of several opportunities.

Depending on the time of your ticket you will be directed to one of two canopied waiting areas by a member of our Warden team:



Obrázek 11 Visual story Buckinghamský palác⁵⁷

Při samotném pobytu v galerii či muzeu je určitě zásadní dobrý orientační systém, příjemní a nápomocní zaměstnanci a program instituce. Za velmi přínosné spatřuji nástroje, které zpomalují návštěvu diváka. Při pomalém prohlížení zajisté dojde k většímu prožitku

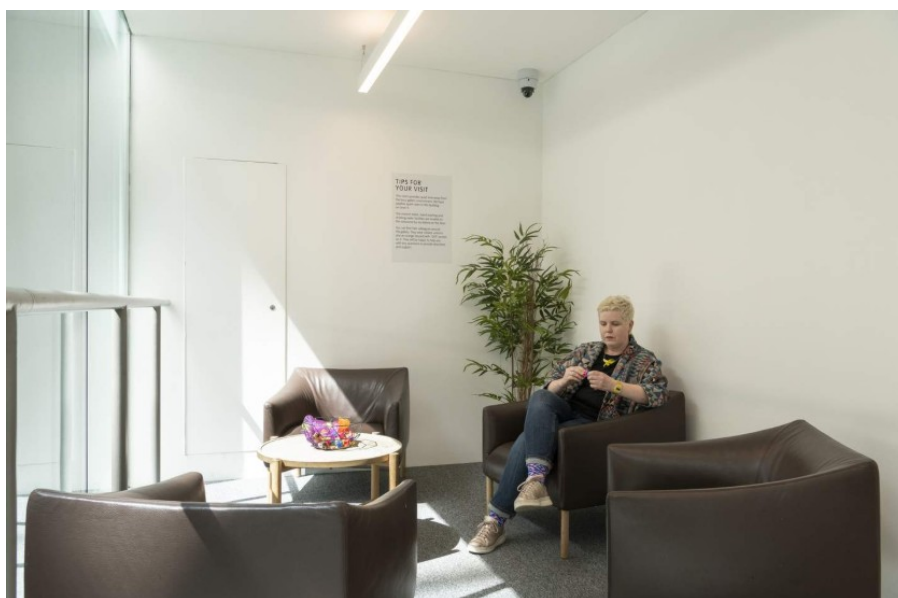
⁵⁵ WARNER BROS. STUDIO TOUR LONDON, Accessibility guide, [2025].

⁵⁶ ROYAL COLLECTION TRUST, *Buckingham Palace guide for autistic visitors*, [2025].

⁵⁷ ROYAL COLLECTION TRUST, *Buckingham Palace guide for autistic visitors*, [2025].

uměleckého díla. K tomuto způsobu návštěvy vyzývá několik institucí. Jako příklad jsem zvolila 2 odlišné instituce, a to Tate modern v Londýně a National gallery v Singapuru.

Tate modern v Londýně ke zpomalení a zklidnění diváka přistupuje několika způsoby. Není divu, tato galerie současného umění počítá svoje návštěvníky na miliony ročně.⁵⁸ Proto je v takovém prostředí opravdu potřeba zajistit návštěvníkům dostatečný prostor pro klidné chvíle. Galerie v prostorách expozice nabízí hned několik možností. V Tate modern se nachází 2 tiché místnosti, kde se může divák na chvíli posadit a odpočinout si od všech vjemů, a to jak vizuálních, tak hlavně sociálních. Zároveň je možné si v galerii objednat Relaxed hour⁵⁹, které se pořádají jednou měsíčně a jsou určeny lidem se specifickými potřebami.



Obrázek 12 Quiet room Tate modern⁶⁰

Příklady, jak inkluzivně pracuje tato galerie s divákem by bylo ještě několik, včetně komunikačních karet či pracovních listů. Pro teoretickou i praktickou část této diplomové práce je ale zásadní technika pomalého prohlížení, kterou Tate modern prosazuje. Tato technika Slow looking⁶¹ nabádá diváka k většímu propojení s uměleckým dílem. Toto propojení je vytvořeno na základě zpomalení a trávení většího množství času před jedním uměleckým dílem. Tento návod pro diváky pracuje s pojmy jako důvěřování vlastní intuici,

⁵⁸ Hned v prvním roce provozu, tedy v roce 2000, galerii navštívilo 5,25 milionu návštěvníků.

⁵⁹ TATE MODERN, *Tate Modern Visual Story*, [2025].

⁶⁰ TATE MODERN, *Tate Modern Visual Story*, [2025].

⁶¹ TATE MODERN, *A guide to slow looking*, [2025].

pohodlí při pozorování uměleckého díla, sdílení svých prožitků či vracení se k vybranému dílu, tedy ke zpětnému pohledu. Tuto metodu považuji za zásadní, pokud má umělecký objekt v galerii či muzeu ovlivnit náš pocit wellbeingu, je čas a pohodlí důležitou proměnou.

Program zaměřený na Slow art má ve svém programu zakomponovaný i National gallery v Singapuru. Ke zpomalení diváka v galerii používá audio průvodce⁶². Ke třem uměleckým dílům, jejichž výběr je obměňován, je připravený vždy průvodce, který vede diváka technikou mindfulness a jeho propojení s výtvarným dílem na základě emocí. Dílo i s audio nahrávkou je možné si prohlédnout na platformě youtube⁶³. Tato možnost by, při zachování dobré kvality obrazu, mohla představovat alternativu pro lidi, kteří nemohou galerii navštívit. Samotný průvodce začíná dechovým cvičením, které má za úkol diváka uvolnit a zpřítomnit. Text ovšem není pouze o meditaci, do textu jsou zaneseny i informace o výtvarném díle a autorovi. Následně jsou posluchači kladeny otázky, která část díla ho poutá nejvíce či co vede jeho pozornost. Celý text je mluven velmi klidným hlasem a doplněn meditační hudbou. Dalším programem, který můžeme v galerii nalézt je opět z okruhu Slow art, tentokrát si ale divák může objednat mindfulness instruktora, který s ním tento čas v galerii stráví. K celému programu Slow art má galerie vypracovanou metodiku na základě studie, kterou lze najít na jejich stránkách⁶⁴. Výsledkem studie bylo potvrzení, že 90minutový skupinový program Slow art plus, při kterém je skupina vedena lektorem se znalostí mindfulness, má pozitivní dopad na snížení stresu. Tento program byl na základě studie shledán vhodným pro péči o psychiku prostřednictvím umění.

Kulturní instituce, ale nemusí v rámci propojování umění a duševního zdraví pracovat pouze s individuálním wellbeingem. Existují i studie, jak může praxe ovlivnit duševní i fyzické zdraví celé komunity. Příkladem je projekt Mind body spirit⁶⁵, který byl výzkumným projektem v letech 2013–2014 v několika institucích ve Velké Británii, a kromě podkladů pro podporu práce s wellbeingem v galeriích a muzeích je v příslušném dokumentu taky představena metodologie těchto projektů, včetně způsobů měření a výsledků. Ráda bych uvedla jeden z projektů, který byl zaměřen na komunitu dospívajících ve městě Nottingham a odehrával se na půdě Nottingham City Museums and Galleries. Projekt nesl název Live Today, Think Tomorrow. Zajímavé je, že pracovníci muzea si

⁶² NATIONAL GALLERY SINGAPORE, *Slow Art Programme*, [2025].

⁶³ NATIONAL GALLERY SINGAPORE, *Slow Art Guide for The Face in Meditation by Abdul Ghani Hamid*, [2025].

⁶⁴ NATIONAL GALLERY SINGAPORE, *Slow Art Guide*, [2025].

⁶⁵ DODD a JONES, *Mind, body, spirit: how museums impact health and wellbeing*, 2014.

propojením se zdravotním systémem města zvolili jako téma projektu problematiku kouření mladistvých. Právě míru kouření obyvatel měl totiž Nottingham vyšší než zbytek Velké Británie. Cíl projektu byl preventivní, nikoliv však moralizujícím způsobem. Umělecká instituce využila zdroje archivu firmy na tabák John Palyer and Sons Tobacco company. Pomocí dobových reklamních materiálů vytvořila sady pro podporu kritického myšlení pro utvoření vlastního názoru na vliv reklamy pro vlastní rozhodování. I když prvotní záměr projektu bylo ovlivnit zdraví populace, vliv můžeme spatřovat i v posílení sebevědomí při vyhodnocování předkládaných informací.

2.5.2 Příklady českého prostředí

I přes chybějící legislativní rámec se v České republice s propojením wellbeingu, duševního zdraví a umění pracuje. Dovoluji si předložit příklady této práce, se kterou jsem měla možnost se blíže seznámit.

Galerie moderního umění v Hradci Králové se propojení wellbeingu a umění snaží zakomponovat do programu galerie, pracovních listů či do instalace výstav. Jak v rozhovoru, který jsme vedly 27. února 2025, uvedla Mgr. Patricie Kaválková, jedná se o iniciativu zaměstnanců galerie, která je podporována vedením⁶⁶. Patricie Kaválková sama vede pravidelný pohybově výtvarný workshop Umění(m) zpomalit. V devadesáti minutách vás lektorka vede intuitivním pohybem a výtvarným záznamem, při kterém zúčastnění vědomě pracují se svým tělem a emocemi. Vše se navíc odehrává v prostorách galerie.



Obrázek 13 Lekce Umění(m) zpomalit⁶⁷

⁶⁶ Současným ředitelem Galerie moderního umění je MgA. František Zachoval. Mgr. Patricie Kaválková je v galerii na pozici galerijní edukátorky.

⁶⁷ GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ V HRADCI KRÁLOVÉ. [@gmuhk]. *Umění(m) zpomalit*. [2025].

V Galerii moderního umění v Hradci Králové taktéž lektorský tým pracuje se zpracováním otázek, vztahujících se k osobě diváka, do samotné expozice. V současné výstavě Jak sbírat umění: Příběh Karla Tutsche jsou u kurátorských textů, zakomponované otázky či drobné úkoly pro diváka. Těmi lektorský tým poukazuje na další dimenzi výstavy. Ta díky tomu nemá pouze edukačně výtvarný charakter, ale divák si z ní může odnést i další, introspektivní prožitek. Příklady textu umístěných přímo v expozici jsou: Zamyslete se nad stavem svého vnitřního světa, co do něj vstupuje, co prožíváte a jak se cítíte? Projděte se výstavou a najděte dílo, které je blízké Vašemu aktuálnímu rozpoložení. Věnovali jste se někdy sami sbírání nějakých předmětů? Máte svoji vlastní sbírku? Proč myslíte, že se umělecké skupiny jmenovaly zrovna takto? Tyto otázky jsou rozmístěny po expozici a jsem přesvědčená, že takový druh zamyšlení dokáže návštěvníka ještě více napojit na koncept výstavy.

Mimo jiné galerie v Hradci Králové nabízí široké spektrum výtvarných workshopů, kurzů kresby, komentovaných přednášek a tak dále. Tím naplňuje širokou podobu galerie ve 21.století.

V Galerii středočeského kraje v Kutné hoře, se podařilo lektorskému centru jít ještě dále. Stalo se totiž přímo součástí týmu, který připravoval novou stálou expozici, která byla otevřena 29. června 2024⁶⁸. Labyrintem, jak se expozice jmenuje, vede linka edukačního centra, která je inspirována Cestou hrdiny. Konceptem, který je podstatou knihy Tisíc tváří hrdiny spisovatele Josepha Cambella.



Obrázek 14 Pohled do expozice Labyrintem⁶⁹

⁶⁸ GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE. *Lektorské centrum*. [2025].

⁶⁹ GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE. *Nová stálá expozice – Labyrintem*. [2025].

Lektorky následně využívají tento koncept při práci s divákem v prostorách galerie. Jak samy lektorky píší na stránkách galerie, umění je pro ně prostředkem, jak může divák rozumět sám sobě⁷⁰. Skrze útrapy autora, můžeme odhalit útrapy svoje a naučit se o nich hovořit. A s jakými hrdiny se identifikuje autor a s jakými návštěvník galerie? Velmi oceňuji, že jsem měla možnost získat konkrétní názornou ukázkou díky workshopu s Mgr. Karolínou Šteffkovou, která je jednak lektorkou, zároveň ale spoluautorskou konceptu výstavy Labyrintem. Tento workshop se uskutečnil 11. dubna 2025 v rámci festivalu Kreativního učení v Hradci Králové. Lektorka na něm představila konkrétní nástroje pro náplň workshopů v galerii. Všechny aktivity jsme měli možnost si vyzkoušet a stát se tak hrdinou na cestě Labyrintem. Všechny úkoly byly velmi těsně spojeny s konkrétními díly.

Další projekt, jehož hlavní hybatelkou je Mgr. Karolína Šteffková z Galerie středočeského kraje v Kutné hoře je projekt Duše/vně. Ten je součástí širšího projektu Gask bez bariér, ve kterém galerie naplňuje myšlenku volného přístupu ke kultuře. Díky tomuto projektu dnes lektorské centrum pracuje s dětmi s poruchou autistického spektra. V rámci tohoto projektu také lektorka pracuje s klienty Centra duševního zdraví v Kutné hoře, kteří do galerie dochází jednou 14 dní. Druhou takovou skupinou jsou klienti Adiktologického centra, kteří mají také tvorbu v galerii jako součást svojí léčby. Tento projekt byl představen na konferenci Duševní zdraví a umění, jejíž první ročník se odehrál v roce 2024 a které se budu věnovat v další kapitole. Za zásadní spatřuje sama lektorka propojení edukátora a vedoucího lékaře, či sestry dané skupiny. To zásadně usnadňuje práci galerie a jejího lektorského centra.

V roce 2024 se v Galerii Benedikta Rejta uskutečnila výstava Hra⁷¹. Tento počín byl součástí výstavní trilogie KRÁSA HRA DUŠE, který je zaměřený na ozdravnou sílu umění. Pro tuto prostřední fázi vytvořili autoři jako Dominik Lang, Petr Nikl, Tereza Bartůňková a další, v podstatě podobu herny v galerii, kde byla mimo jiné vystavena díla Karla Nepraše, Zorky Ságlové, Zdeňka Sýkory, Jitky Válové a jiných velkých jmen českého umění 20. století ze sbírek galerie. Instalace takové výstavy byla plná interaktivity, možnosti hýbat se, sedat si či relaxovat, a to jak v interiéru, tak v exteriéru veřejného prostoru.

⁷⁰ GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE. *Lektorské centrum*. [2025].

⁷¹ GALERIE BENEDIKTA REJTA V LOUNECH. *Hra*, [2025].

Obrázek 15 Expozice výstavy HRA⁷²

Součástí výstavy byl také audioprůvodce a list, který umožňoval návštěvníkům pracovat se svou emoční stránkou a tím se podílet na posílení wellbeingu. Tento list se mi podařilo získat od Mgr. Dominiky Grygarové, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví, která na něm spolupracovala. Při konzultaci méj diplomové práce jsme vedly rozhovor na toto téma. Potvrdila mi, že takové iniciativy vznikají většinou z přesvědčení, že má smysl tímto způsobem diváka aktivizovat. Již však nedochází k vyhodnocení takové činnosti. Tento list, na jehož vzniku se podílel Národní ústav pro duševní zdraví předkládal návštěvníkovi hru, ve které mu představil možnost, že umělecké dílo v galerii není pouze artefakt, který nám předkládá autor. Jeho vnímáním se ale každý návštěvník stává spoluautorem, pokud ho přijme jako součást své hry. Po přípravě, kdy je hráči vysvětleno, že nic z toho, co mu přijde na mysl není špatně, jsou mu předloženy otázky, jak s takovým dílem pracovat. Za příklad takových otázek jsou: „Jaké symboly či motivy v dílu vidíte? Symbolem může být už jen použitý materiál, barvy nebo struktura. Mají nějakou relevanci i pro Váš život? Zaměřte pozornost na vlastní zkušenosti a vzpomínky, které Vám v komunikaci s uměleckým dílem naskočily“. Tento pracovní list a konzultace s paní Mgr. Dominikou Grygarovou, Ph.D. pro mě bylo příjemným zjištěním, že se někdo ubírá stejným směrem jako já v mé praktické části této diplomové práce.

⁷² GALERIE BENEDIKTA REJTA V LOUNECH. *Hra*, [2025].

Audioprůvodce k výstavě Hra je vlastně výsledek výzkumu a odborné zamyšlení se nad významem hry, a to nejen u lidí. Text opět zpracoval Národní ústav duševního zdraví a můžeme si ho poslechnout na stránce galerie na youtube.⁷³

V letošním roce se Galerie Benedikta Rejta v Lounech chystá trilogii zakončit výstavou Duše. Součástí tohoto projektu je také konference Duševní zdraví a umění, jejíž je galerie spolupředatelem.

2.6 Konference – Duševní zdraví a umění

První ročník konference Duševní zdraví a umění se uskutečnil ve dvou dnech⁷⁴ 18.–19. října 2024 v Praze a v Lounech. Organizátoři tak vykopli otázku spolupráce umění, duševního zdraví a wellbeingu do veřejného prostoru laické i vědecké veřejnosti.

Konference přinesla celkem 15 přednášek se záběrem celého uměleckého spektra, od výtvarného umění, knihoven, hudební a divadelní terapii až po vědecké přístupy Národního ústavu pro duševní zdraví. Pro moji diplomovou práci a její téma považuji za velmi přínosný příspěvek právě Mgr. Dominiky Grygarové, Ph.D. s názvem Umění a lidská kognice, ve kterém představila spoluúčast umění a lidské zkušenosti k lidskému nahlížení na vlastní myšlenky a okolí, ve kterém člověk žije. Zároveň byl vytvořen experiment v rámci výstavy Hra v Galerii Benedikta Rejta. Divákům byly kladeny otázky o konkrétních dílech výtvarných děl. Hodnocení otázek, zda se jim obraz líbí či do jaké míry je pro ně překvapující bylo spojeno s odpověďmi na osobnostní dotazníky (otevřenost diváka). Testování proběhlo s 819 návštěvníky a prokázalo, že abstraktní umění je bližší lidem s vysokou otevřeností diváka. Pro moji diplomovou práci se jedná o příklad práce se vzorkem diváků v galerii, se kterým se pomocí dotazníků a ukázek děl dá zpracovávat výzkumná otázka.

Pro téma této diplomové práce byl neméně přínosný vstup MUDr. Jiřího Dvořáčka, Ph.D. z Psychiatrické léčebny v Červeném Dvoře s názvem Umění a enviromentální enrichment. Ve svém příspěvku pan MUDr. Dvořák shrnul myšlenku, že kvalita prostředí, ve kterém se člověk nachází má vliv na kvalitu mozku, a tedy na kvalitu lidského zdraví. Podnětné prostředí pak dokáže poškození mozku reparovat. Enviromentální enrichment, který autor příspěvku nerad překládal, pak dokáže zvýšit duševní pohodu. Umění takové prostředí vytváří, na principech kreativity a podněcování diváka. Zvláště cenné je pak

⁷³ Výzkum NUDZ & HRA [@Galerie Benedikta Rejta v Lounech]. [2025].

⁷⁴ GALERIE BENEDIKTA REJTA V LOUNECH, *Umění & duševní zdraví*, [2025].

umění aktivizační, které je na dobrovolné bázi zapojení. Obzvláště účinné je pak jeho propojení s nějakým pohybem. Zároveň upozornil na fakt, že stres je škodlivý a zvyšuje pravděpodobnost demence ve stáří, a tudíž je potřeba s ním umět pracovat.

Dalším velmi zajímavým příspěvkem bylo představení programu Duše/vně Mgr. Karolínou Šteffkovou z Galerie středočeského kraje v Kutné Hoře, o kterém jsem již psala v kapitole 2.5.2. Doplnila bych snad jen, že pro praktickou část diplomové práce je velmi důležitá myšlenka, kterou Mgr. Šteffková na konferenci přednesla, a to je samotná práce s uměleckým dílem. Takové dílo se může stát zástupným prvkem pro práci s našimi emocemi. Z praxe vychází, že pro návštěvníky workshopů či terapeutických workshopů je jednodušší hovořit o pocitech autora či o popisu díla než začít ihned popisovat svoje pocity. Tento přenos usnadňuje práci se svým nitrem.

Velmi pozitivně vnímám to, že se nejednalo o jednorázovou akci a organizátoři již chystají druhý ročník, který by se měl odehrát ve dnech 3.–5. října 2025 opět v Praze a v Lounech.



Obrázek 16 plakát konference⁷⁵

⁷⁵ GALERIE BENEDIKTA REJTA V LOUNECH, *Umění & duševní zdraví*, [2025].

2.7 Umění na předpis

Jak už vychází z názvu kapitoly, existuje propojení umění a zdravotnictví. Známe již případy, kdy k takovému propojení došlo do té míry, že je umění předepisováno pacientům s různou diagnózou. Na světě existují odlišné formy předepisování umění, ať už se jedná o předpis volného vstupu do kulturní instituce, či zapojení pacienta do arteterapeutického či výtvarného kurzu.

Jako první začali s ročním projektem předepisování vstupu do galerie v Kanadě. Od 1. listopadu 2018 mohli lékaři předepisovat pacientům vstup do Montreal Museum of Fine Arts⁷⁶. Při tomto projektu šlo o reálnou spolupráci galerie a komory lékařů. Ti předepisovali vstup do galerie jako formu relaxace. Montreal Museum of Fine Arts je instituce, která právě v tomto spojení umění a wellbeingu spatřuje jeden ze základních cílů svojí činnosti. Galerie také založila Art and Health Committee, což je výbor, který byl zapojen do velkého množství výzkumů propojujících umění a zdraví, a to nejen to duševní. Podle článku⁷⁷ na platformě Art net je umění prospěšné pro lidi trpící cukrovkou, epilepsií, rakovinou či Alzheimerovou chorobou. Proto se také umění velmi často stává nedílnou součástí klinik a nemocnic⁷⁸.

Po vzoru Montrealu se tyto studie a výzkumy objevují v dalších letech i v jiných zemích. Ve spojení s COVIDEM-19 se tato iniciativa odehrála v roce 2021 jako 3měsíční projekt v Belgii⁷⁹. V letošním roce se přidalo i Švýcarsko ve městě Neuchâtel.

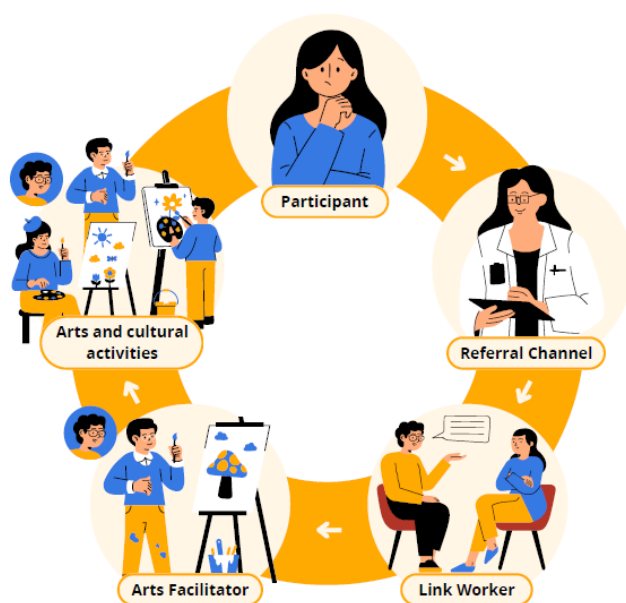
V současné době probíhá projekt s názvem Arts on Prescription in the Baltic Sea Region. Tento projekt, který je financovaný Evropskou unií, nechal od podzimu roku 2023 proběhnout sedm pilotních projektů v Polsku, Lotyšsku, Dánsku, Německu a Švédsku. Tyto projekty stanovily koncept, o kterém dnes můžeme hovořit jako o Baltic modelu. Na rozdíl od předchozích případů se jedná předepisování nejen návštěv kulturních institucí, ale zapojení se do skupinových uměleckých. Možnost výběru zahrnuje výběr od uměleckých činností, rukodělných workshopů, autorského psaní až po hudební terapie.

⁷⁶ MONTREAL MUSEUM OF FINE ARTS, *MMFA-MFdc Museum Prescriptions: Museum Visits Prescribed by Doctors*, [2025].

⁷⁷ ARTNET, *Blues Period? Doctors in Montreal Will Now Prescribe Visits to the Museum as Treatment for All Kinds of Ailments*, [2025].

⁷⁸ ARTNET, *'Fine Art Is Good Medicine': How Hospitals Around the World Are Experimenting With the Healing Power of Art*, [2025].

⁷⁹ ARTNET, *In Brussels, Doctors Are Literally Prescribing People Trips to Museums to Help Them Cope With Pandemic-Related Stress*, [2025].

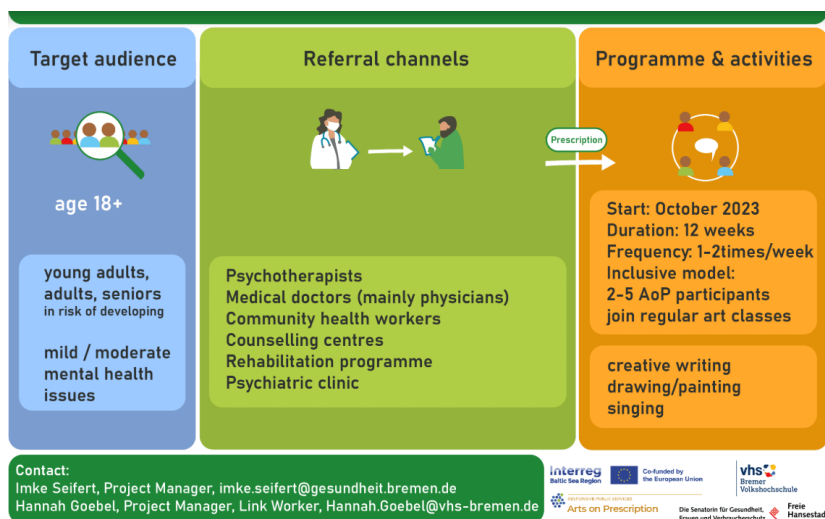
Obrázek 17 Schéma Arts on Prescription⁸⁰

Toto schéma z dokumentace k projektu, která je dohledatelná na webových stránkách projektu, ukazuje postup takového předepisování. Tyto skupinové aktivity jsou vhodné pro pacienty s lehkým či středně těžkým duševním onemocněním. Účastník přichází k referenčnímu pracovníkovi, který je obecně označován jako poskytovatel primární péče a může jím být psychoterapeut, psychiatr, lékař (tuto roli si každá země z pilotních projektů stanovila sama v rámci návaznosti služby⁸¹). Tento referenční pracovník je úzce provázán s facilitátorem (link worker), který doporučuje klientovi vhodnou skupinovou aktivitu. Tyto aktivity trvají mezi 8-12 týdny a velikost skupiny je určena dle aktivity mezi 5-15 účastníky. Důležité je, že tyto programy nenahrazují terapii, ale jisté, že tyto aktivity mají pozitivní vliv na wellbeing. Celý pilotní program o pozitivním vlivu kultury na wellbeing a duševní zdraví se opírá o studii World Health Organization z roku 2019⁸²

⁸⁰ INTERREG BALTIC SEA REGION, *Arts on Prescription*. [2025]. s.8.

⁸¹ INTERREG BALTIC SEA, *Arts on Prescription Programmes in Denmark, Germany, Poland, Latvia and Sweden*, [2025].

⁸² FANCOURT a FINN, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* 2019.

Obrázek 18 Arts on Prescription, Bremen, DE⁸³

Pilotní program probíhající v Brémách v Německu je postaven na spolupráci praktických lékařů a psychoterapeutů s Volkshochschule⁸⁴ (Centrum vzdělávání dospělých). Poté co účastník obdrží recept, dojde ke konzultaci s facilitátorem, v tomto případě má organizace k dispozici dva odborníky. Úvodní schůzka trvá 45 minut a účastník se na ní dozví všechny potřebné informace a je mu umožněn výběr kurzu. Většina kurzů má trvání 8–10 lekcí. Takové lekce jsou smíšené, a ne všichni účastníci dostali tento seminář na předpis, tedy zdarma. Vedle toho účastník navštěvuje 4x skupinu účastníků programu Arts on Prescription, kde dochází ke sdílení zážitků a vyhodnocování projektu. V tomto centru v Brémách jsou k dispozici kurzy fotografování, literatura, hudba, film, výtvarné umění či řemesla. Na letáku německého projektu je krásně shrnuta myšlenka prospěšnosti pro oba zapojené sektory. Zdravotnictví projektem umění rozšiřuje své služby, podporuje prevenci a méně zatěžuje svůj vlastní systém. Kultura na druhé straně přijímá možnost podílet se na wellbeingu, přitahuje nové publikum a získává tím jiné způsoby financování.

⁸³INTERREG BALTIC SEA, *Arts on Prescription Programmes in Denmark, Germany, Poland, Latvia and Sweden*, [2025].

⁸⁴BREMER VOLKSHOCHSCHULE, *Kunst auf Rezept*, [2025].

Obrázek 19 Arts on Prescription, recept⁸⁵

Tento princip Umění na předpis v rámci projektu financovaného Evropskou unií do konce roku 2025 finalizuje přípravou online příručky, která bude obsahovat návody pro aplikování a hodnocení takového projektu. Bohužel tato příručka není k dnešnímu dni spuštěna.⁸⁶

Přesto již tento projekt ovlivnil další země. Michaela Kučová ze Slovenska připravila studii Umenie pre duševné zdravie: Potenciál predpisovania umenia na Slovensku. Tato studie je zveřejněna na oficiální stránce programu Arts on Prescription in the Baltic Sea Region a ke stažení je na stránce academia.edu⁸⁷ V této studii autorka shrnula současný stav duševního zdraví na Slovensku, stejně tak jako nedostatečnou kapacitu pro její péči. Řešení autorka nachází právě v aplikaci principu umění na předpis.

Myslím, že tato strategie by byla implementovatelná na České prostředí a pomohla by tak zatíženému systému péče o duševní zdraví.

⁸⁵ BREMER VOLKSHOCHSCHULE, *Kunst auf Rezept*, [2025].

⁸⁶ INTERREG BALTIC SEA REGION, *Outputs*, [2025].

⁸⁷ KUČOVÁ, *Potenciál predpisovania umenia na Slovensku*, [2025].

3 METODIKA

Tato kapitola vysvětluje záměry teoretické a praktické části diplomové práce. Vysvětluje cíle výzkumu a výzkumné otázky. Zároveň uvádí metodologii, která byla pro výzkum zvolena.

3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu této diplomové práce je dohledat podklady, dokumenty podporující myšlenku vlivu kultury a umění, ať už se jedná o jeho recepci či produkci, na wellbeing jedince či celé komunity. Dalším krokem, pak je díky této rešerši, najít konkrétní nástroje a úkoly, kterými se dá toto propojení aplikovat. Jak s tímto provazbením pracují kulturní instituce v České republice a některých zemích světa? A jak je jim pro takové fungování připravena základna v podobě legislativy? Výběr takových příkladů musel být zúžen pro udržení návaznosti textu.

Praktickým výstupem bude aplikování těchto poznatků do tvorby karet s aktivitami, které by umožnili divákovi změnit svůj prožitek v přítomnosti uměleckého díla v galerii či muzeu. Jedná se o prožitek, který stojí na principech práce s emocemi, imaginace, fyzického prožívání prostoru, ale i sociální interakcí.

Důležitá je znalost a práce s cílovou skupinou, která byla stanovena na skupinu omezenou věkově 14-24 let.

Cílem výzkumu je také odpovědět na výzkumné otázky.

3.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsou úzce spjaty s cíli projektu a jsou zaměřeny na pobyt jedince v kulturní instituci. Zda tedy lze zvýšit pocit duševní pohody, wellbeingu návštěvou kulturní instituce a intenzivním vnímáním uměleckého díla? Může pomůcka v podobě karet prodloužit pobyt před uměleckým dílem a změnit pohled na toto dílo?

3.3 Metodika výzkumu

Za metodiku výzkumu byl zvolen kvalitativní výzkum s využitím focus group, tedy práce s menší skupinou lidí v podobě testování karet. Na konci testování proběhne polostrukturovaný rozhovor v rozsahu 60-90 minut který se zaměří na konkrétní otázky

a volnou část diskuze. Tato část výzkumu by měla proběhnout v Galerii moderního umění v Hradci Králové se skupinou 8-10 lidí ve věku 14-24 let.

4 KARTY JÁ, UMĚNÍ, DUŠE

Praktickým výstupem této diplomové práce je pomůcka pro zvýšení prožitku v kulturních institucích. Zvýšeným prožitkem v oblastech duševní, tělesné a sociální, ve spojitosti s přímým kontaktem s uměleckým dílem lze docílit zvýšení wellbeingu. Právě na tyto oblasti se zaměřují úkoly na kartách, které nabídnou návštěvníkům jiný pohled na umělecké dílo. Umělecké dílo se v tomto pojetí stává prostorem pro reflexi našeho vnitřního světa. Troufnu si říci, že nabízí jistou alternativu pobytu v institucích. Do muzeí a galerií se již dávno nechodí pouze za vzděláním. Zásadní je v tomto ohledu definice muzea z hlediska ICOM organizace, která na své generální konferenci v Praze dne 24. 8. 2022 definovala, že muzea kromě vzdělání a vytváří prostor pro reflexi a potěšení.⁸⁸

Principem praktického výstupu jsou tedy karty, které si divák může vzít s sebou do galerie či muzea a plněním jednoduchých úkolů umožní sám sobě změnit pohled na umělecké dílo. To se následně stává prostředkem pro divákův prožitek.

4.1 Inspirace

Na trhu dnes existuje velké množství prožitkových karet či deníků, které jsou zaměřeny na komunikaci, mindfulness, wellbeing či duševní zdraví.

Příkladem mohou být Mind-fulness cards, které nesou podtitul Simple Practices for Everyday Life. Tato pomůcka byla vydána v roce 2018 v San Franciscu vydavatelstvím Chronicle books. Karty o velikosti 14 x 9,5 cm jsou rozděleny do 4 kategorií, vizuálně oddělených barvami. Slouží jako nástroj pro jedince, kteří si chtějí osvojit techniky mindfulness v oblastech Odpočinek a rovnováha, Zvědavost a radost, Vhled a povědomí či Laskavost. Na přední straně karty se nachází název aktivity, zatímco myšlenka této činnosti je rozepsána na straně druhé. Balení také obsahuje návod, jak s kartami pracovat a volné listy pro dotvoření vlastních karet. Tato možnost připouští jakousi verzi individualizace.

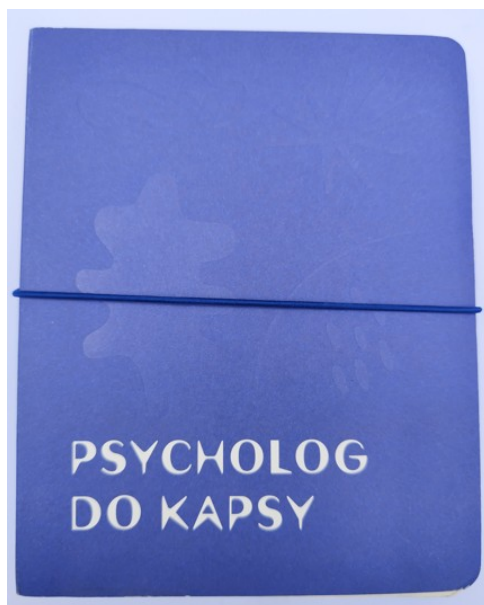
⁸⁸ ICOM. *Definice muzea*, 2022, [2025].



Obrázek 20 Mind-fulness card

(zdroj: vlastní)

Dalším skvělým příkladem z českého prostředí je sebedoplnňující deník s názvem *Psycholog do kapsy*. Tato pomůcka vznikla jako diplomová práce ilustrátorky Káji Nové na Fakultě designu a umění Ladislava Sutnara Západočeské univerzity v Plzni. Ilustracemi a klinické psycholožky a terapeutky Michaely Grochové. Deník vydalo nakladatelství Verzone s.r.o. v roce 2024 v Praze. Knížka o velikostech 18 x 14 cm má celkem 128 stran a je komplexním průvodcem pro zapisování si svých pocitů. Na každé straně jsou čtenáři a zapisovatelé předkládány méně či více návodné otázky na zamyšlení a zapsání, zakreslení. Rozpětí okruhů je od vlastních pocitů rozváděno k péči o sebe, k vztahování se k okolí. Kniha také nabízí některé rady, jak zvládat nepříjemné situace a jak pracovat na jejich zvládnutí. Velikou předností této knihy je kromě její přijatelné velikosti také výtvarná kvalita, která je odražena ve volbě papíru, barvy a fontu.



Obrázek 21 Psycholog do kapsy

(zdroj: vlastní)

Obrázek 22 Psycholog do kapsy 2

(zdroj: vlastní)

Jako třetí inspirační zdroj jsem vybrala karty The Marina Abramović Method, které nesou podtitul Instruction cards to reboot your life. Srbská současná umělkyně v nich pro veřejnost zpracovala metody, které si sama vyzkoušela během svých performativních vystoupeních. Jedná se o 32 karet o velikosti 12,5 x 8,5 cm, které nesou instrukce na straně jedné a z druhé strany jsou představeny fotografií zachycující samotnou umělkyni. Součástí balení karet je i brožura stejného obsahu, což považuji za velmi praktické, pokud si Metodu Mariny Abramović chcete vzít s sebou na cesty.



Obrázek 23 The Marina Abramović Metod

(zdroj: vlastní)

Samozřejmě podobných materiálů je velké množství, ať už se jedná o karty podporující kreativitu, komunikační dovednosti. Žádné však nebyly navrženy pro práci při kontaktu s uměleckým dílem. To bude cílem praktické části této diplomové práce. A jak bude vzniklý materiál reagovat na vybrané inspirační zdroje? Karty podporující wellbeing pobytem v kulturních institucích by měly být rozhodně postaveny na pevných základech praxe mindfulness, arteterapie či jiných psychoterapeutických praktikách. Tato pomůcka by měla mít jistou výtvarnou kvalitu, postavenou na výběru barev, lehce čitelného fontu a srozumitelnosti úkolů. Důležitá je také variabilita karet, která zajistí individuální práci každého jedince. Proto jsem se u zmíněných příkladů inspirovala jednoduchým návodem. Všechny zmíněné příklady mají také zaoblené rohy karet či stránek. Je to jednoznačně jedna z věcí, kterou chci také použít, oblé hrany působí příjemně a bezpečně. Stejně důležitá je i volba papíru a forma balení karet.

4.2 Cílová skupina

Karty pro posílení wellbeingu během návštěvy kulturní instituce budou vytvořeny pro konkrétní cílovou skupinu, se kterou budou také konzultovány a testovány. Stanovení cílové skupiny je velmi důležité pro přípravu samotné karetní pomůcky a pro její testování. Zároveň tato volba vychází z průniku osobních zájmů a důležitosti pracovat s touto skupinou.

Národní ústav duševního zdraví uvádí dle svého výzkumu, že 50 % duševních onemocnění se projeví do 14 let věku, 75 % pak do věku 24 let. Právě tyto věkové skupiny dětí mezi 14–24 lety uvádí dle testování nízký wellbeing, je to až 50 % všech testovaných⁸⁹. Testování provádí ústav na stránkách opatrujse.cz, kde je nabízen test na wellbeing, úzkost či deprese. Se stavem tohoto výzkumu informoval veřejnost ředitel Národního ústavu duševního zdraví PhDr. Petr Winkler, Ph. D. v přednášce Duševní zdraví po celý školní rok, která se uskutečnila 1. 9. 2024 v Kunsthalle Praha. Tyto statistiky přebírá a následně s nimi pracuje Partnerství pro vzdělávání 2030+⁹⁰, které se snaží implementovat wellbeing do Českého školství. Příkladem dalšího testování, který tato iniciativa využívá výsledky testování, které provádí od roku 2016 Centrum sociálních služeb Praha. Výsledky testování rizikového chování a duševního zdraví na 2. stupni základních a na středních školách v Praze v roce 2022 ukazují, že 26,6 % z 11 000 dotázaných vykazuje nízký wellbeing. Nejohroženější skupinou jsou dívky ve věku 14 let a 10,4 % žáků vykazuje těžké deprese.



Obrázek 24 Životní spokojenost žáků⁹¹

Dokument Culture for Health⁹² vnímá jako výzvu kultury a zdravotnictví podpořit zdraví a wellbeing mladých lidí. Tuto skupinu blíže specifikuje jako dívky a chlapce ve věku

⁸⁹ OPATRUJ SE. *Věděli jste, že...*, [2025].

⁹⁰ PARTNERSTVÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ 2030+, *Duševní zdraví a wellbeing ve školách*, [2025].

⁹¹ PARTNERSTVÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ 2030+, *Duševní zdraví a wellbeing ve školách*, [2025].

⁹² CULTURE FOR HEALTH, *CultureForHealth Report – Summary*, [2025], str. 12.

do 19 let, která je v současné čelí velkým tlakům, výzvám, velmi často spojených se vzděláváním, měnícím se vztahům s rodinou a vrstevníky. Práce s lidmi v tomto věku je vnímána jako investice do budoucna jak osobní, tak komunitní. Dokument uvádí také varovná čísla v počtu sebevražd či nárustu sebepoškozování. Důležité pro praktickou část této diplomové práce, je důkaz, že umění dokáže podpořit emoční regulaci, dokáže podpořit zdravý životní styl, zvýšit fyzickou aktivitu a snížit rizikové chování.

Zároveň je tato cílová skupina zvolena z hlediska vlastních zkušeností desetileté pedagogické praxe na střední škole. Komunikace s touto cílovou skupinou je mi blízká.

Pevně ale věřím, že vytyčení cílové skupiny na začátku práce není determinující a vytvořenou karetní pomůcku bude moci využívat širší veřejnost.

4.3 Postup práce

4.3.1 Konkrétní nástroje / dělení/ úkoly

Úkoly vytvořených karet jsou rozděleny do 4 kategorií, které zastupují duševní, fyzický a sociální wellbeing. Čtvrtým okruhem jsou úkoly zaměřené na pomalé prohlížení, které mají za úkol zpomalit divákovu interakci s uměleckým dílem. Jak již bylo zmínováno v kapitole 1, práce na posílení wellbeingu je převážně prací aktivního přístupu jedince. Plněním aktivizačních cvičení se člověk stává aktivním ve vlastním životě.

V dokumentu WHO⁹³ jsou popisovány 4 typy reakcí na umění. Patří mezi ně reakce psychologické jako je posílení sebedůvěry, zlepšení zvládání složitých situací, zlepšení regulace emocí. Další reakce jsou fyziologické – snížení stresového hormonu (kortizol), posílení imunitní funkce. Snížení osamělosti či zlepšení sociální interakce patří mezi sociální rovinu reakce. Poslední z výčtu je behaviorální, kde je na mysli hlavně zanesení nových návyků do lidského chování či rozvoj nových dovedností. Jsem velmi ráda, že se propojují s okruhy tvořených karet.

Všechny dílčí úkoly jsou pak ve své zásadě receptivním vnímáním⁹⁴ uměleckého díla. Cílem takového vnímání uměleckého díla je pochopení vlastního nitra a poznávání pocitů jiných lidí. Jak jsem již zmínila v kapitole 2.5.2 Slova Mgr. Karolíny Šteffkové, díky vcítění se do autora, můžeme reflektovat svoje pocity. Na tomto principu byla vytvořena karta –

⁹³ FANCOURT a FINN, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, 2019, str. 3.

⁹⁴ ŠICKOVÁ-FABRICI, *Základy arteterapie*, 2016, str. 59.

Představ si, že jsi autorem tohoto díla, vidíš svoji práci v galerii a jsi šťastný. Usměj se. Takovým způsobem se dají velmi dobře zpracovat i negativní emoce. V tomto úkolu je zároveň použit princip imaginace⁹⁵, kdy je člověk pomocí karet vybízen k tomu, aby si něco představil. Stejně tak tomu je u dalších úkolů, jako je např. Prohlédni si dílo, poté zavři oči a zkus si ho vybavit. Pokud je potřeba postup opakuj. Imaginace se tak stává spojnicí mezi světem fyzickým a duchovním a je vhodnou metodou pro uvolňování emocí.

Díky dalším úkolům je zapojena metoda kognitivní stimulace, tedy přemýšlení. Takovým příkladem by mohla být karta se slovy Kdybys mohl vstoupit do díla, kde by bylo tvoje místo? Proč sis toto místo vybral a jak se na něm cítíš? Tento typ karet patří do duševního wellbeingu. Fyzickou pohodu na kartách zastupují úkoly typu – Postav se rovně před dílo, na obě nohy stejnou vahou. Zhluboka se nadechni a vydechni 10x nebo Vnímej vzdálenost mezi dílem a svým tělem. Co se stane, když uděláš krok blíž?

Posledním okruhem je sociální aspekt wellbeingu, ve kterém jsem se zaměřila na překonávání nesmělosti promluvit s někým novým či upomínání důležitosti sociálních vazeb. – Pošli fotografii díla někomu, komu myslíš, že by to udělalo radost. Promluv se zaměstnancem galerie / kustodem, stačí pozdrav, milé slovo.

Pomalé prohlížení poté zastupují karty, které vybízí čtenáře, aby pozoroval dílo po dobu přehrávání oblíbené písně, či hledání detailu na obrazech.

Pro lepší přehled jsem všechny úkoly sepsala do tabulky, která má představovat jakousi systematizaci jednotlivých úkolů. Zároveň zde úkoly pojím s přínosy, které jednotlivé úkoly plní a představují, včetně definovaných Five Ways to Wellbeing (viz. kapitola 1.1).

⁹⁵ ŠICKOVÁ-FABRICI, *Základy arteterapie*, 2016, str. 213

Tabulka 1 Seznam použitých aktivit

	KARTY JÁ UMĚNÍ DUŠE	PŘÍNOS ÚKOLU	5 WAYS TO WELLBEING
POMALÉ PROHLÍŽENÍ	Vyber si dílo, očima projed' po celém jeho obvodu co nejpomaleji. Nejprve jednou, poté 5x a pak 10x.	Pomalé prohlížení relaxace	Be active Connect
	Pusť si k prohlížení díla svoji oblíbenou písničku. Prohlížeš si ho po celou dobu jejího hraní.	Estetický prožitek relaxace	Be active Connect
	Najdi si vhodné místo k pozorování a prohlížeš každý detail na vybraném díle.	relaxace	Connect
	Vrať se k jednomu dílu v místnosti, změnil se tvůj pohled na něj?	Kognitivní stimulace	Be active
DUŠEVNÍ WELLBEING	Představ si, že jsi autorem tohoto díla, vidíš svoji práci v galerii a jsi šťastný. Usměj se.	imaginace	Connect
	Nečti popisku díla a zkus přijít na to, co má vyjádřit.	imaginace	Keep learning
	Na obraze vyhledej to nejvýraznější místo, zaměř se na něj. Zamysli se nad tím, proč sis vybral právě toto místo.	Estetický prožitek	Be active Keep learning
	Teď máš volno, je to tvůj čas. Odpočívej, vnímej energii díla.	relaxace	Connect
	Dílo představuje emoci. Jakou při pohledu na něj cítíš? Kde v těle se tento pocit nachází?	emoce	Connect
	Co bys na díle změnil, aby vyzařovalo pocit klidu?	Emoce Estetický prožitek	Be active
	Pojmenuj všechna díla v místnosti podle své fantazie.	Imaginace, Kognitivní stimulace	Keep learning
	Kdybys mohl vstoupit do díla, kde by bylo tvoje místo? Jak se na tomto místě cítíš? Vždy ho můžeš změnit.	Emoce imaginace	Connect Také notice
	Jakou událost z tvého života by toto dílo vystihovalo?	Kognitivní stimulace	Connect
	Mění dílo atmosféru galerie? Jak?	Senzorická aktivace	Keep learning
FYZICKÝ WELLBEING	Prohlédni si dílo z přímého pohledu, potom se strany a z podhledu. Mění se něco při změně úhlu pohledu?	Fyzický projev	Connect Be active
	Podívej se na dílo co nejvíce z blízka. Zkoumej strukturu / povrch díla.	Estetické vnímání	Connect
	Stoupni si před dílo, prohlédni si ho a zavři oči. Změnilo se dílo po jejich otevření?	Fyzické dílo Kognitivní stimulace	Connect Be active
	Projdi celou místností co nejpomaleji.	Fyzický projev relaxace	Be active
	Vnímej vzdálenost mezi dílem a svým tělem. Co se stane, když uděláš krok blíž? Co naopak když se vzdálíš?	Fyzický projev	Connect Be active
	Prohlédni si dílo, poté zavři oči a zkus si ho vybavit. Postup opakuj, pokud je to potřeba.	imaginace	Connect Be active
	Postav se rovně před dílo, na obě nohy stejnou vahou. Zhluboka se nadechni a vydechni 10x.	Fyzický pohyb relaxace	Be active Keep learning
SOCIÁLNÍ WELLBEING	Pošli fotografii díla někomu, komu myslíš, že by to udělalo radost.	Sociální interakce	Connect Give
	Kdo bys chtěl, aby se na toto dílo díval s tebou? Co byste si o něm spolu řekli?	Sociální integrace imaginace	Connect
	Promluv se zaměstnancem galerie / kustosdem, stačí pozdrav, milé slovo.	Sociální integrace	Connect Give
	Jak bys toto dílo popsal někomu, kdo ho neviděl? Kromě popisu můžeš přidat i svoje pocity.	Sociální integrace emoce	Connect
	Na co by ses zeptal autora tohoto díla? Co by ti asi odpověděl?	Sociální integrace imaginace	Connect
	Komu z tvých blízkých by se dílo líbilo a proč?	Sociální integrace imaginace	Connect

(zdroj: vlastní)

A jak jsem vlastně jednotlivé úkoly vypracovávala? Na začátku celé práce jsem navštěvovala různé galerie a muzea. Při svojí návštěvě jsem sama, či se svými dětmi a jejich kamarády vymýšlela a zkoušela úkoly, které mi dávaly smysl a pozorovala jsem u nich nějakou změnu, např. promluvit s kustodem. Jak jsem ale tímto tématem začala více žít, diskutovala jsem jej se studenty na teoretických hodinách Historie výtvarné kultury, které vyučuji na Střední škole vizuální tvorby. Velmi mile mě překvapilo, jak studenti na moje podněty a zaměření diplomové práce reagovali pozitivně a některé takové úkoly jsme zkoušeli v rámci výuky při prohlížení reprodukcí výtvarných děl. Běžně u výkladu konkrétních děl mluvíme o pocitech autora, o pocitech, které jsou na nás přenášeny, ale změna otázky například: „Komu z rodiny by se líbil tento obraz?“, okamžitě měnilo náladu a energii studentů. A tak i z těchto hodin přibyly nějaké nápady na otázky. V neposlední řadě velká diskuse nad úkoly a vytváření nových karet proběhlo během testování s focus group, která proběhla v Galerii moderního umění v Hradci Králové, když jsem účastníkům rozdala i karty prázdné a mohly úkoly samy vymýšlet. Testování se bude věnovat samostatně kapitola 4.6, již teď ale mohu prozradit že i díky tomu budou při realizaci použity i prázdné karty, tak aby si je každý dotvořil sám. Zároveň přede mě položila zásadní otázku o podobě karet, proto bych chtěla v kap.4.7 otevřít otázku možné personalizace či dotváření karet majiteli.

Stejně tak jako se vyvíjela podoba karet vyvíjel se i název, nakonec zůstala verze, která je tvořena 3 slovy já, umění, duše. Tato verze dle mého názoru poskytuje uživateli dostatečný prostor pro imaginaci.



Obrázek 25 Vývoj grafické podoby karet

(zdroj: vlastní)



Obrázek 26 Finální podoba karet

(zdroj: vlastní)

Finální podoba karet vzešla při společné tvorbě individuální podoby karet viz. kapitola 4.7. Tento konkrétní finální návrh vznikl z méj intuitivní malby z cyklu zachycující stíny předmětů. Obraz jsem vyfotila a v grafickém programu Adobe Photoshop CC upravila barevnou denzitu. Šlo mi hlavně o posílení modré a fialové barvy. Z hlediska psychologie barev, modrá barva působí uklidňujícím dojmem a usnadňuje proces soustředění. Fialová barva je oficiální barvou duševního zdraví a představuje kreativitu, mystiku a duchovno. Karty mají velikost 8x12 cm a maketa je vytištěna na křídovém papíře o gramáži 300 g/m².

Důležitou otázkou bylo i použití fontu, který je nedílnou součástí působení tiskoviny. Za výsledný font bylo pro texty zvoleno písmo A Day without sun, které působí odlehčeným až ručně psaným dojmem. Původní myšlenku na barevné rozlišení textů podle druhu úkolu jsem po testování karet změnila na jednu barvu, tmavě modrou. Většina účastníků se shodla, že spíše hledali smysl v barevném propojení než smysl samotného dojmu, tedy, že barevnost byla spíše rušivá.

Z výsledku testování (viz. kapitola 4.6) vzešla i potřeba karty doplnit o podobu kompaktního bloku, který bude kromě dílčích úkolů pro pobyt v galerii, umožňovat i záznam vlastních myšlenek a bude lépe přenosný pro majitele karet.

Součástí karet je také krátký návod, jak s kartami pracovat. Pro zachování intuitivnosti však není příliš obsáhlý a jde spíše o ujištění uživatele, že nic při práci s nimi není špatně.

Vrať se
k jednomu dílu
v místnosti.

Změnil se
tvůj pohled na něj?

Obrázek 27 Písmo A Day without sun

(zdroj: vlastní)

JÁ UMĚNÍ DUŠE

- karty slouží k práci s uměleckým dílem v galerii nebo muzeu
- vezmi si karty s sebou
- použij jednu nebo všechny
- přeskakuj, vymýšlej, hraj si
- užij si čas s uměním
- nic není špatně
- pokud potřebuješ psát kreslit, můžeš

jsi autor svých vlastních pravidel



Obrázek 28 Návod na práci s kartami

(zdroj: vlastní)

4.4 Konzultace

Za nesmírně důležitou považuji možnost konzultovat průběh vzniku karet a následné testování v Galerii moderního umění v Hradci Králové. Po celou dobu tvorby jsem hledala klíč, podle kterého mohu úkolům přiřadit smysluplnost. To se mi nakonec podařilo dohledat ve zmíněné arteterapeutické literatuře a dokumentech World health organisation a Culture for Health. Neméně důležité pro mě ale byly konzultace, které mi dodávaly odvahu a naplňovaly mou práci smysluplností.

První konzultace proběhla s Mgr. Patricií Kavalíkovou, edukátorkou Galerie moderního umění v Hradci Králové⁹⁶. Paní Mgr. Kavalíkovou jsem oslovila na základě osobních zkušeností s jejími programy a jisté shody se zaměřením mé práce. To se ukázalo jako pravdivé. Paní Mgr. Kavalíkovou jsem oslovila emailem, ve kterém jsem vysvětlila cíl mé diplomové práce a poslala jsem jí jednu z prvních verzí karet. Společně jsem se pak sešly 27. ledna 2025. Obsahem konzultace byl způsob tvorby aktivit, jak pro karty, tak pro expozice a pracovní listy v galerii. Diskuse směřovala k dynamice řetězení úkolů, smysluplnosti a srozumitelnosti úkolů. Na základě této diskuse došlo ke zjednodušení některých textů. Zajímavá část rozhovoru se vedla kolem vyhodnocování takových aktivit, protože jak se ukázalo taková část právě v galeriích chybí. Tedy aktivity na wellbeing jsou postupně do kulturního prostředí zanášeny, ale nejsou nijak vyhodnocovány. Na závěr schůzky jsme domluvily termín, kdy bude možné moje karty otestovat v prostorách Galerie moderního umění v Hradci Králové.

Druhým odborníkem, se kterým jsem měla možnost konzultovat, byla Mgr. Dominika Grygarová, Ph.D. z Národního institutu duševního zdraví⁹⁷, kde pracuje jako výzkumná a vývojová pracovnice. O konzultaci jsem ji požádala po tom, co jsem shlédla její příspěvek na konferenci Umění a duševní zdraví (viz. kapitola 2.6). Jak sama uvedla při rozhovoru, který proběhl online formou 27. března 2025, je ona sama velmi zapojena do zkoumání subjektivního vnímání uměleckých děl a propojením umění a duševního zdraví. To i přes to, že v současné době v zaměstnání pracuje na jiných projektech. Konzultace probíhala opět po předchozím zaslání podkladů a paní doktorka v rozhovoru ocenila praktickou část této diplomové práce, úkoly shledala srozumitelnými a přínosnými. Následně, ku mé radosti, jsme hledaly paralelu v projektu HRA, pro Galerii

⁹⁶ GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ V HRADCI KRÁLOVÉ, *Zaměstnanci*, [2025].

⁹⁷ NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, *Kontakty*, [2025].

Benedikta Rejta v Lounech, kde, jak jsem zjistila, byla součástí týmu pro tvorbu úkolů a aktivit (viz. kap. 2.5.2). Bohužel mi opět potvrdila, že ani u tohoto projektu nedošlo k hodnocení dopadu aktivit na wellbeing návštěvníků. V tomto případě bohužel nedošlo ani na finální grafickou podobu a aktivity pro výstavu zůstaly v podstatě pouze otázky či úkoly vytištěné na papíře. To má Mgr. Dominika Grygarová, Ph.D. v plánu pokračovat na další výstavě.

Obě konzultace byly pro moji práci nesmírně důležité, protože mi dodaly hlavně pocit jistoty, že má smysl v takové činnosti pokračovat a věnovat se propojení duševního zdraví a umění.

4.5 Použití karet

Před samotnou kapitolou popisující testování karet v galerii, bych se ještě chtěla zastavit u použití karet Já, umění, duše. V možnosti použití vidím několik variant. První z nich je osobní vlastnictví karet, tedy možnost zakoupení takových karet pro použití při návštěvě v galerii či muzeu. Pro takové použití se jeví jako nejvhodnější kombinace karet a bloku, tak aby se mohl návštěvník kulturní instituce vracet ke svým oblíbeným otázkám při návštěvách různých míst. Dokážu si v takovém případě představit i rozšířenou verzi, či druhé vydání s jinými úkoly. V takovém případě vidím 2 možnosti distribuce karet, a to ve fyzické podobě, prodej verze prázdné – bez grafiky či s grafikou základní (viz. obrázek 25) či možnost nahrát svou verzi obrázku či zvolit z přednastavených možností a koupit tiskové PDF ve formátu A4, pro samostatné oboustranné vytištění doma.

Taková online verze pro vytištění by se mohla stát i nástrojem pro galerijní pedagogy, či pedagogy, kteří do galerie přicházejí se svou třídou v rámci výuky. Karty by se tak daly použít jako doplněk k výkladu, jako zahřívací aktivita atd. Pedagog by mohl pracovat se stejnou otázkou, vhodně doplňující jeho záměr, pro všechny studenty, či různými aktivitami pro jednotlivce. Vše by pak mohlo vést k otevřené diskusi či jen vnitřní relaxaci.

V neposlední řadě si dokážu představit i využití mimo galerii, a to v místech, kde je možné výtvarné dílo reprodukovat. Například přenesení děl (reprodukcí) do nemocnic či léčeben a následná práce s nimi právě v rovině duševního zdraví a umění by mohla být vítána jako podpůrná metoda či zpestření aktivit.

4.6 Výzkum/testování

Testování karet a následný rozhovor s účastníky se odehrál 11. 2. 2025 v Galerii moderního umění v Hradci Králové. Tohoto testování se zúčastnilo 11 osob ve věku mezi 14–22 lety. Jednalo se o 2 chlapce a 9 dívek.

4.6.1 Příprava

Pro testování karet Já, umění, duše jsem oslovila Galerii moderního umění v Hradci Králové, která má vhodné zázemí pro takové testování, a to jak v podobě expozice, tak zázemí pro focus group. Ta mé žádosti vyhověla a pro rozhovor s respondenty mi byl poskytnut výtvarný ateliér v prvním patře budovy, kde jsem mohla přizpůsobit stůl i sezení.

Oslovila jsem 12 studentů různé věkové kategorie od 14–24 let, tak aby byla naplněná cílová skupina. Nakonec se testování zúčastnilo 11 osob. Věk a jména jsou uvedena v tabulce. Všichni účastníci byli studenti středních či vysokých škol.

Dopředu jsem také pro každého z nich připravila vlastní sadu 25 karet s aktivitami (viz. tabulka č.1) a 5 prázdných karet. Také jsem připravila tužky pro zapisování poznámek.

Před samotným testováním v galerii jsem s účastníky komunikovala pomocí společné skupiny na Whats upu, hlavně pro domluvení času konání testu.

Časový plán byl vytvořen na 45 minut pobytu v galerii s kartami a 60 minut pro následný polostrukturovaný rozhovor. Otázky na rozhovor jsem si připravila dopředu s cílem získat potřebné informace pro dokončení karet a jejich funkční využití cílovou skupinou v kulturní instituci.

4.6.2 Průběh focus group

K testování a následnému rozhovoru se dostavilo jedenáct účastníků ve věku 14–21 let. Nejdříve došlo ke krátkému představení projektu a jednotlivých účastníků. To již proběhlo ve výtvarném ateliéru Galerie moderního umění v Hradci Králové. Nejdříve jsem se představila já a poté jednotliví účastníci. Představení bylo důležité pro odbourání ostychu a navození atmosféry pro budoucí rozhovor. Všichni zúčastnění byli seznámeni s nahráváním rozhovorů na mobilní telefon a svým souhlasem také potvrdili použití výsledků testování, včetně zvukového záznamu a fotografie pro tuto diplomovou práci. Všichni zúčastnění také souhlasili s použitím pravých jmen.

Tabulka 2 Seznam členů focus group

ČLENOVÉ	VĚK
PETRA O.	14 let
SIMON	15 let
HELENA	17 let
GYORGY	19 let
ANETA	21 let
VOJTĚCH	16 let
NICOL	18 let
NELA	19 let
PETRA S.	19 let
MICHAELA	19 let

(zdroj: vlastní)

Po krátkém představení účastníků došlo k představení projektu. Při vysvětlování byl kladen důraz pouze na interakci s uměleckým dílem. Záměrně nebyl respondentům dán návod na použití karet v galerii, naopak byli vybídnuti k tomu, aby s kartami pracovali volně, intuitivně. Byli i vybídnuti k tomu, že pokud budou chtít, mohou si tvořit jakékoliv poznámky přímo na karty, že se jedná o prototyp. Na testování byl vyměřen čas 45 minut, během kterého se účastníci pohybovali volně po galerii.

K testování byl respondentům umožněn vstup do všech míst galerie tak, aby měl každý dostatek prostoru. Galerie moderního umění v Hradci Králové představuje své expozice i krátkodobé výstavy ve 3 patrech historické budovy v centru města.

Po uplynutí 45 minut se vrátili zpět do výtvarného ateliéru. Po vzájemné dohodě byla stanovena 10minutová přestávka na občerstvení. Poté se všichni účastníci posadili dokola kolem stolu. Všechny karty si zatím nechali u sebe, tak aby je mohli používat k vysvětlování.

Na začátku rozhovoru byli účastníci vyzváni, aby se zapojovali do rozhovoru kdykoliv to tak budou cítit a aby se nebáli reagovat na odpovědi někoho jiného. Stejně tak byli ujištěni, že neexistují špatné a dobré odpovědi na moje otázky, že hlavním účelem je získání zpětné vazby na tuto verzi karet.

Úvodní otázka měla navodit uvolněný rozhovor a účastníci si u ní měli vzpomenout, jaký měli den, než přišli do galerie. Většina ho popsala jako uhoněný, unavený či stejný jako všechny ostatní dny. Před příchodem se někteří těšili, někteří byli nervózní a jednomu se nechtělo vůbec.

První otázku k samotnému pobytu v galerii byla, zda si zúčastnění dokážou vzpomenout, která byla jejich první karta, jakou první aktivitu si vytáhli? Všichni zúčastnění se shodli na tom, že dílo pro první aktivitu si vybrali intuitivně a většinou použili první kartu z balíčku.

Na otázku: Na co myslíte, že byly aktivity zaměřené? Odpovídali přítomní, že se jednalo o zjištění hlubších významů obrazů, nejen jejich popisnost, subjektivní přístup k dílu, napojení se na emoce autora. Respondenti rozklíčovali kategorie, do kterých byly aktivity rozřazeny. Pojmenovali je jako pocity, interakce s lidmi

Z kategorie interakce s lidmi (sociální wellbeing) všichni splnili aktivitu promluv s kustodem/zaměstnancem galerie jeho pozdravením. Při rozhovoru se shodli na tom, že měli pocit, že kustod nechce být rušen. Jiné úkoly z této skupiny ale hodnotili pozitivně, hlavně úkol poslat fotografii díla někomu, komu by udělala radost.

Při plnění aktivit se někteří cítili špatně kvůli tomu, že nestihli některé karty splnit vůbec. Já i tuto informaci ale беру jako pozitivní, znamená to totiž, že chtěli aktivity plnit a plnili je dle zadání. Vede mě to ovšem přeci jen k potřebě tvorby drobných pravidel pro použití karet. Důležité je poskytnout majiteli karet informaci, že je autorem svých vlastních pravidel a během návštěvy kulturní instituce může splnit třeba jen jednu kartu. Většina respondentů se shodla, že nejdříve karty brali postupně a až po čase začali přeskakovat. Někteří zúčastnění vybírali karty podle děl, jiní obráceně, k dané aktivitě volili dílo. Úkoly přeskakovali, vraceli se k nim. Práci s kartami tedy prováděli intuitivně, podvědomě. Jediné, co je limitovalo byl pocit, že by měli splnit všechny aktivity.

Pouze jeden respondent uvedl, že se mu nelíbil princip hry s kartami, protože měl pocit, že je do něčeho tlačěn. Zároveň tento člověk ale uvedl, že do galerie nechodí a vlastně nemá pro umění zaujetí. Při volné diskusi přesto vyzdvihl úkoly, který mu přišel zajímavý a ukázal mu prostor galerie z jiné perspektivy. Ostatní se shodli na tom, že je úkoly bavili a přišli jim zajímavé. Jeden z respondentů dokonce uvedl, že byl v galerii úplně poprvé (kromě návštěvy se základní školou). To, že získal možnost nad uměním přemýšlet jinak,

ho uklidnilo, a dokonce získal pocit, že je galerie i pro někoho, kdo se nezajímá prvořadě o umění.

Při otázce na oblíbenou aktivitu, nebo aktivitu, která účastníky nejvíce oslovila si každý vybral jiný úkol, přičemž byly zastoupeny aktivity ze všech 4 kategorií.

Na otázku, zda u imaginativních úkolů by si rádi svoje odpovědi psali, nebo zda jim stačí si tuto odpověď říct v duchu to bylo napůl. 6 lidí by si rádo odpověď poznamenalo a 5 stačí si odpověď představit. To se přesně potvrdilo na kartách, protože 6 lidí si na maketu karet dělalo poznámky, zapisovalo odpovědi, či kreslilo.

Všichni, až na jednoho účastníka se po času stráveném v galerii cítili uvolněnější a shodli se na tom, že ten pocit přicházel postupně.

Všichni se shodli, že 45 minut v galerii se jim zdál kratší, než ve skutečnosti byl. Zároveň by ale nevolili menší množství karet. Množství karet jim přišlo adekvátní a odpovídající.

Všichni se shodli, že karty by měli být ve stejné velikosti nebo o trochu menší a mohla by existovat svázaná verze pro lepší manipulaci. Všichni se ale shodli, že jsou pro ně karty zajímavější verzí než mobilní aplikace. U mobilní aplikace by je zaujala možnost zaznamenávat poznámky ke konkrétním dílům a přečíst si, co o tom napsali ostatní, nebo možnost spolupodílet se na vytváření aktivit. Jeden respondent uvedl karty jako možnost pro diskusi v kolektivu.

4.6.3 Závěr

Z počátku se mezi účastníky objevovala lehká nervozita nebo skepse, která však během aktivity postupně odezněla. Někteří přiznávali, že šli do galerie z donucení nebo bez očekávání, nicméně po skončení programu zazněla vyjádření jako „cítil jsem se uvolněně“, „bylo to obohacující“ nebo „příjemně mě překvapilo, že jsem vnímal víc, než bych čekal“.

Účastníci vnímali, že se více soustředili, zpomalili a začali reflektovat nejen umění, ale i vlastní vnitřní prožitky. Někteří uváděli, že bez úkolu by se na dané dílo ani nezastavili, jiní zase využili úkol jako příležitost ke ztišení nebo návratu ke vzpomínkám. Všichni zúčastnění celých 45 minut pracovali sami. To následně hodnotili pozitivně.

Karty byly obecně hodnoceny jako přínosné. Účastníci se shodovali, že je úkoly vedly k prodloužení času stráveného před dílem, k hlubší introspekci a ke vnímání detailů, kterých by si za běžné návštěvy galerie nevšimli. Někteří považovali aktivity za velmi přirozené

a intuitivní („tohle vlastně dělám i normálně“), jiní za novou zkušenost, která je vedla mimo komfortní zónu – pozitivně však přijímanou. Velmi pozitivně byly hodnoceny úkoly, které pracují s napojením na autora. Všechny aktivity na kartách byli respondenti srozumitelné, věděli, co mají dělat.

Jako bariéry práce v galerii či uvolnění byl nejčastěji zmiňován pocit povinnosti plnit úkoly, či časová náročnost u některých úkolů. U některých účastníků zazněl i názor, že jisté aktivity v galerii provozují i bez návodných aktivit, ale přiznali, že ne všechny, nebo ne tak doslova.

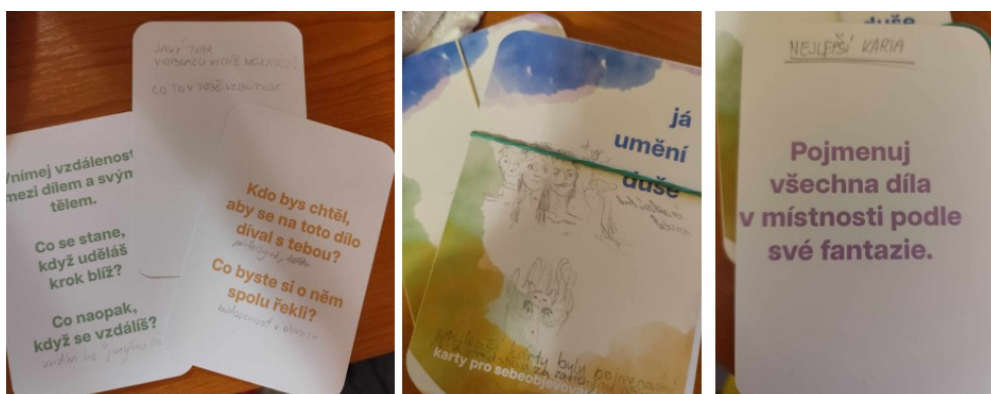
Velmi zajímavým závěrem pro mě byla konečná fáze rozhovoru, kdy jsme se s celou skupinou každý vybrali nejoblíbenější aktivitu a zároveň navrhli aktivitu na vyloučení. Zatím co nejoblíbenější aktivity se občas opakovali, ale celkem jich zaznělo 6 různých, tak kartičky na vyřazení vybrány tak, že to zároveň byly oblíbené karty někoho jiného. Pro mě to bylo velmi důležitým momentem, který ukázal, že každý z těch úkolů může mít pro jedince jinak důležitou roli.

Polostrukturovaný rozhovor potvrdil hypotézu, že aktivity mohou výrazně prohloubit galerijní zážitek, a to i u osob, které nemají přirozený vztah k výtvarnému umění. Karty vedly k pozornější percepci, imaginaci a často i ke změně postojů vůči návštěvě galerie jako takové. Tento přístup se ukazuje jako vhodný nástroj nejen pro vzdělávání, ale i jako možná forma péče o duševní zdraví prostřednictvím kultury.



Obrázek 29 Testování v Galerii moderního umění, HK

(zdroj: vlastní)



Obrázek 30 Záznam testování v Galerii moderního umění, HK

(zdroj: vlastní)

4.7 Realizace/ workshop – tvorba vlastního designu

Při tvorbě podoby karet a otázky distribuce se ukázala možnost personalizace této tiskoviny. Karty by mohly nést různý design, tak, že by si zákazník mohl vybrat z předpřipravených vzorů, nebo dodat vzor vlastní. Vytvoření vlastní úvodní karty by také mohlo být součástí výtvarného workshopu, který by se mohl v galerii uskutečnit.

Tuto verzi jsem otestovala se 6 studentkami ze Střední školy vizuální tvorby v Hradci Králové. Úvodním vstupem bylo vysvětlení a pozadí celého projektu, stejně jako práce

s reprodukcí uměleckého díla promítaného na televizor učebny. Následně byly studentky vyzvány k tvorbě designu. Každá z nich zvolila svůj vlastní přístup k práci, od využití fotografie malby, přes digitální automatickou kresbu v Ipadu po tvorbu ilustrací vektorovou grafikou. Tato diverzita mě přesvědčila, že má smysl vytvořit více verzí a nechat zákazníka vybrat.



Obrázek 31 Verze grafické podoby

(zdroj: vlastní)

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zaměřila na všechny nezbytné části pro potvrzení hypotézy, že návštěva kulturní instituce má pozitivní vliv na wellbeing. Základní pilíř byl vystavěn na rešerši zahraničních studií. Bylo dokázáno, že společnosti World Health Organisation a Culture for Health již mají dostatek důkazů pro potvrzení této domněnky. Dílčí kapitoly této práce pak přináší důkazy o implementování těchto studií do provozu muzeí a galerií stejně tak jako do systému péče některých zemí. Rešerše zároveň přinesla příklady zakotvení propojení umění a péče o duševní zdraví do legislativy členských zemí Evropské unie či mimo ni. Velkým příkladem je pak Velká Británie, která má v tomto ohledu velké množství zkušeností.

Stejnou měrou byly v práci definovány konkrétní dopady na duševní zdraví při zakomponování receptivních či produktivních aktivit v návaznosti na umělecké dílo. Bylo dokázáno, že aktivity vykonané se zapojením výtvarného díla či aktivity výtvarného charakteru snižují stres, uvolňují jedince a posilují jeho sebevědomí. Tím dochází k navýšení wellbeingu a tím k dosažení předpokladu zahrnutí práce s uměním do preventivní péče o duševní zdraví.

Práce se dotýká i otázky měření wellbeingu a měření dopadu uměleckých aktivit na duševní pohodu jedinců či komunit. V zahraničí již takové metody existují. Příkladem měření je pak Five Well-Being Index či Wellbeing Umbrellas. Bohužel jak praxe ukázala v České republice chybí aplikace takového systematického způsobu měření. Je to hlavně důsledek chybějícího propojení zdravotního a kulturního sektoru.

Praktický výstup předkládá možnost práce návštěvníka kulturní instituce s osobním prožitkem. K takové návštěvě byly vytvořena pomůcka s názvem Já, umění, duše, s podtitulem „karty pro sebeobjevování v umění“. Tato pomůcka byla testována kvalitativní metodou pomocí focus group v Galerii moderního umění v Hradci Králové. Výsledek testování dokázal, že lze prodloužit dobu pro vnímání uměleckého díla. To je dosaženo metodou pomalého prohlížení a smyslem je posílit délku působení uměleckého díla na diváka. Zároveň bylo dokázáno, že pobyt v kulturní instituci vede ke zmírnění nervozity, stresu a zpomalení. Tedy, že je návštěvou kulturní instituce posílen pocit wellbeingu.

Zároveň práce otvírá několik otázek, na které je možné navázat v budoucnu. Hlavní výzvou je směřování péče o duševní zdraví v rámci legislativy České republiky, a to v možnosti jejího propojení s kulturní sférou. Ze zaznamenaných příkladů je jasné, že se to

již děje. Obě zmíněné strany se sebe navzájem již dotýkají a vzájemně se vyhledávají, ovšem neexistuje pro ně žádná základna podepřená vládou České republiky. A to i přes to, že takové nástroje přichází z legislativy Evropské unie. Systematizace a měření takových činností, které dnes vznikají na základě nadšení terapeutů a pracovníků kulturních institucí, by mohlo otevřít veřejnou diskusi o přínosu návštěvy kulturní instituce na náš pocit duševní pohody. Tato práce je přínosem do takové debaty.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARTNET. *Blues Period? Doctors in Montreal Will Now Prescribe Visits to the Museum as Treatment for All Kinds of Ailments*. Online. Artnet. 2018.

Dostupné z: <https://news.artnet.com/art-world/doctor-museum-visits-treatment-1377736>. [cit. 2025-04-15].

ARTNET. *'Fine Art Is Good Medicine': How Hospitals Around the World Are Experimenting With the Healing Power of Art*. Online. 2019.

Dostupné z: <https://news.artnet.com/art-world/how-hospitals-heal-with-art-1606699>. [cit. 2025-04-15].

ARTNET. *In Brussels, Doctors Are Literally Prescribing People Trips to Museums to Help Them Cope With Pandemic-Related Stress*. Online. Artnet. 2021.

Dostupné z: <https://news.artnet.com/art-world/art-stress-relief-2004852>. [cit. 2025-04-15].

BIGNEL, Rob. *Which one? Wellbeing, well-being, well being*. Online. In: Inventing Reality Editing Service. Dostupné

z: https://inventingrealityeditingservice.typepad.com/inventing_reality_editing/2017/08/we-ll-which-one-wellbeing-vs-well-being-vs-well-being.html. [cit. 2025-01-04].

BREMER VOLKSHOCHSCHULE. *Kunst auf Rezept*. Online. Bremer Volkshochschule. 2025. Dostupné z: <https://www.vhs-bremen.de/kunst-auf-rezept>. [cit. 2025-04-17].

CITY OF SANTA MONICA, OFFICE OF CIVIC WELLBEING. *From planning to implementation: A practical workbook for wellbeing impact measurement*. PDF. 2013.

CIVIC WELLBEING PARTNERS. *Resources for Your Community*. Online. Civic Wellbeing Partners. 2023. Dostupné z: <https://www.civicwellbeing.org/resources>. [cit. 2025-12-20].

CULTURE FOR HEALTH. *CultureForHealth*. Online. CultureForHealth. 2023.

Dostupné z: <https://www.cultureforhealth.eu/>. [cit. 2025-04-03].

CULTURE FOR HEALTH. *The CultureForHealth movement is evolving into the CultureAndHealth Platform*. Online. CultureForHealth. 2023. Dostupné z: <https://www.cultureforhealth.eu/news/the-cultureforhealth-movement-is-evolving-into-the-cultureandhealth-platform/>. [cit. 2025-04-03].

CULTURE FOR HEALTH. *CultureForHealth Report-Summary: Scoping review of culture, well-being, and health interventions and their evidence, impacts, challenges and policy recommendations for Europe*. PDF. CultureForHealth, 2022.

Dostupné z: <https://www.cultureforhealth.eu/app/uploads/2022/11/CultureForHealth-Report-Summary.pdf>. [cit. 2025-05-05].

DAHLGREN, Göran a WHITEHEAD, Margaret. *Dahlgren-Whitehead rainbow*. Online. In: The Hub. 1991. Dostupné z: <https://www.pslhub.org/learn/improving-patient-safety/health-inequalities/the-dahlgren-whitehead-rainbow-1991-r5870/>. [cit. 2025-01-03].

D'AMICO, Dawn. *Arteterapeutické aktivity a mindfulness pro děti a dospívající s psychickými obtížemi*. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2076-3.

DEPARTMENT FOR CULTURE MEDIA AND SPORT. *The Culture White Paper*. PDF. London, 2016. ISSN 9781474129329.

DESIGNMATTERS. *Communicating the Wellbeing of a City with Santa Monica*. Online. Designmatters. 2025. Dostupné z: <https://designmattersatartcenter.org/proj/wellbeing-santa-monica/>. [cit. 2025-03-15].

DODD, Jocelyn a JONES, Ceri. *Mind, body, spirit: how museums impact health and wellbeing*. Leicester: Research Centre for Museums and Galleries, 2014. ISBN 978-1-898489-49-8.

DOW, Rosie; WARRAN, Kattey; LETRONDO, Pilar a FANCOURT, Daisy. The arts in public health policy: progress and opportunities. *The Lancet*. 2023, č. 8, s. 155-160.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ A ADOLESCENTŮ. *Kompas duševního zdraví*. Online. In: Duševní zdraví dětí a adolescentů. Dostupné z: <https://dzda.cz/>. [cit. 2025-01-03].

FANCOURT, Daisy a FINN, Saoirse. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2019. ISBN 978 92 890 5455 3. ISSN 2789-9217.

FELD, Elizabeth. *How museums can improve wellbeing in new immigrant and refugee communities through participation in inclusive arts programs Case Study*: Toronto. 2020.

FROGETT, Lynn; FARRIER, Alan; POURSANIDOU, Konstantina. Who cares? Museums, health and wellbeing research Project: A study of the Renaissance North West Programme. 2011.

GALERIE BENEDIKTA REJTA V LOUNECH. *Hra*. Online. Galerie Benedikta Rejta v Lounech. 2025. Dostupné z: https://www.gbr.cz/?s=vystavy&id_vystava=30. [cit. 2025-04-15].

GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ V HRADCI KRÁLOVÉ. [@gmuhk]. *Umění(m) zpomalit*. Online, příspěvek. 2025. Dostupné z: Instagram, <https://www.instagram.com/gmuhk/>. [cit. 2025-04-13].

GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ V HRADCI KRÁLOVÉ. *Zaměstnanci*. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.galeriehk.cz/zamestnanci/>. [cit. 2025-04-19].

GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE. *Lektorské centrum*. Online. Galerie středočeského kraje. 2025. Dostupné z: <https://gask.cz/vzdelavani/lektorske-centrum/>. [cit. 2025-04-15].

GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE. *Nová stálá expozice – Labyrintem*. Online. Galerie středočeského kraje. 2025. Dostupné z: <https://gask.cz/vystava/nova-stala-expozice-labyrintem/>. [cit. 2025-04-15].

GALERIE BENEDIKTA REJTA V LOUNECH. *Umění & duševní zdraví*. Online. Galerie Benedikta Rejta v Lounech. 2025. Dostupné z: <https://www.gbr.cz/?s=460>. [cit. 2025-04-15].

GRAMMARIST. *Well-being vs. Wellbeing vs. Well Being*. Online. Grammarist. Dostupné z: <https://grammarist.com/spelling/well-being-wellbeing/>. [cit. 2025-01-04].

GROCHOVÁ, Michaela. *Psycholog do kapsy*. Praha: Verzone, 2024. ISBN 978-80-87971-64-2.

CHATTERJEE, Helen a NOBLE, Guy. *Museums, health and well-being*. Routledge, 2016.

INTERREG BALTIC SEA REGION. *Arts on Prescription*. Online. Dostupné z: <https://interreg-baltic.eu/wp-content/uploads/2024/10/Arts-on-Prescription-BROCHURE.pdf>. [cit. 2025-04-16].

ICOM. *Definice muzea*. Online. ICOM. 2022. Dostupné z: <https://icom-czech.mini.icom.museum/icom/definice-muzea/>. [cit. 2025-04-17].

INTERREG BALTIC SEA. *Arts on Prescription Programmes in Denmark, Germany, Poland, Latvia and Sweden*. Online. Interreg Baltic Sea. 2023. Dostupné z: <https://interreg-baltic.eu/project-pilots/arts-on-prescription-programmes-in-denmark-germany-poland-latvia-and-sweden/>. [cit. 2025-04-16].

INTERREG BALTIC SEA REGION. *Outputs*. Online. Interreg Baltic Sea Region. 2025. Dostupné z: <https://interreg-baltic.eu/project/arts-on-prescription/#output-2>. [cit. 2025-04-17].

KREATIVNÍ ČESKO. *Vize pro kulturu 2026+*. Online. Kreativní Česko. 2025. Dostupné z: <https://www.kreativnicesko.cz/vize-pro-kulturu-2026>. [cit. 2025-04-05].

KUČOVÁ, Michaela. Potenciál predpisovania umenia na Slovensku. Online. 2025, s. 67. Dostupné

z: https://www.academia.edu/127463979/Umenie_pre_du%C5%A1evn%C3%A9_zdravie_Potenci%C3%A1l_predpisovania_umenia_na_Slovensku. [cit. 2025-04-17].

LEMONOVÁ, Lucie. *Cesta k vnitřní pohodě*. Mozaika. 2024, č. 4, s. 3.

LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.

MEASURE WELLBEING. *Wellbeing measures and data*. Online. Measure Wellbeing. 2024. Dostupné z: <https://measure-wellbeing.org/measuring-wellbeing/>. [cit. 2025-03-15].

MEASURE WELLBEING. *What is wellbeing?* Online. Measure Wellbeing. 2024. Dostupné z: <https://measure-wellbeing.org/wellbeing-explained/>. [cit. 2025-04-05].

MONTREAL MUSEUM OF FINE ARTS. *MMFA-MFdc Museum Prescriptions: Museum Visits Prescribed by Doctors*. Online. Montreal Museum of Fine Arts. 2018. Dostupné z: <https://www.mbam.qc.ca/en/news/museum-prescriptions/>. [cit. 2025-04-15].

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY. *Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030*. PDF. 2020. Dostupné také z: <https://mzd.gov.cz/narodni-akcni-plan-pro-dusevni-zdravi-2020-2030/>.

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. *Kontakty*. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/kontakty/detail-osoby/dominika-grygarova>. [cit. 2025-04-19].

NATIONAL GALLERY SINGAPORE. *Slow Art Programme*. Online. National Gallery Singapore. Dostupné z: <https://www.nationalgallery.sg/sg/en/about/our-initiatives-and-collaborations/art-wellness/slow-art-programme.html#audio-guide>. [cit. 2025-04-13].

NATIONAL GALLERY SINGAPORE. *Slow Art Guide for The Face in Meditation by Abdul Ghani Hamid*. Online. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ZKiXa4kI7ns>. [cit. 2025-04-13].

NATIONAL GALLERY SINGAPORE. *Slow Art Guide*. Online. National Gallery Singapore. 2025. Dostupné z: <https://www.nationalgallery.sg/sg/en/about/our-initiatives-and-collaborations/art-wellness/slow-art-programme.html#audio-guides>. [cit. 2025-04-13].

OPATRUJ SE. *Jak chápat duševní zdraví?* Online. Opatruj se. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/informuj-se/dusevni-zdravi-a-pohoda>. [cit. 2025-01-02].

OPATRUJ SE. *Věděli jste, že...* Online. Opatruj se. 2021. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/>. [cit. 2025-04-16].

OPATRUJ SE. *Well-being test*. Online. Opatruj se. 2021. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/testy/well-being-test-who-5>. [cit. 2025-04-18].

OXFORD ADVANCED LEARNER'S DICTIONARY. *Well-being*. Online. Dostupné z: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/well-being>. [cit. 2025-01-02].

PARTNERSTVÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ 2030+. *Duševní zdraví a wellbeing ve školách*, Online. Partnerství pro vzdělávání 2030+. 2025. Dostupné z: <https://www.wellbeingveskole.cz/dusevni-zdravi-a-wellbeing-ve-skolach-opatreni-pro-dusevni-zdravi-a-wellbeing-studujicich-jako-synergie-organizaci-sdruzenych-v-partnerstvi-pro-vzdelavani-2030/>. [cit. 2025-04-18].

PHILIPP, Robin a THORNE, Pamela. The Art of Wellbeing: A Public Health Perspective. *Athens Journal of Health*. 2018, roč. 5, č. 2, s. 107-120.

ROYAL COLLECTION TRUST. *Buckingham Palace guide for autistic visitors*. PDF. 2024. Dostupné z: <https://media.rct.uk/sites/default/files/2024-07/BP%20guide%20for%20visitors%20on%20the%20Autism%20spectrum.pdf>. [cit. 2025-04-13].

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

STEPTOE, Andrew; DEATON, Angus; STONE, Arthur A. *Subjective wellbeing, health, and ageing*. The lancet, 2015, 385.9968: 640-648.

TATE MODERN. *A guide to slow looking*. Online. Tate. 2025.

Dostupné z: <https://www.tate.org.uk/art/guide-slow-looking>. [cit. 2025-04-12].

TATE MODERN. *Tate Modern Visual Story*. Online. Tate. 2025.

Dostupné z: <https://www.tate.org.uk/visit/tate-modern/visual-story>. [cit. 2025-04-12].

TAYLOR, Peter; DAVIES, Larissa; WELLS, Peter; GILBERTSON, Jan a TAYLEUR, William. *A review of the Social Impacts of Culture and Sport*. PDF. 2015. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/416279/A_review_of_the_Social_Impacts_of_Culture_and_Sport.pdf. [cit. 2025-05-05].

UCL. *UCL Creative Wellbeing Measures*. Online. UCL. 2025. Dostupné

z: <https://www.ucl.ac.uk/biosciences/culture-nature-health-research/ucl-creative-wellbeing-measures>. [cit. 2025-04-15].

USNESENÍ RADY O PRACOVNÍM PLÁNU EU PRO KULTURU (2023–2026).

In: *Úřední věstník Evropské unie*. 2022, s. 1-18.

VICTORIA AND ALBERT MUSEUM. *Access at V&A South Kensington*. Online. V&A South Kensington. 2025. Dostupné z: https://www.vam.ac.uk/info/disability-access?srsId=AfmBOorSJ5Lht2oJupHk2E4zE6O5zX2uFu8WOj8pIQQxtMWdkj_zHS88

–. [cit. 2025-04-13].

Výzkum NUDZ & HRA [@Galerie Benedikta Rejta v Lounech]. Online. 2024. Dostupné z: Youtube, https://www.youtube.com/playlist?list=PL49QJ_smxobc0mooxIfcjL89aIu59cdHy. [cit. 2025-04-16].

WARNER BROS. STUDIO TOUR LONDON. *ACCESSIBILITY GUIDE*. PDF. 2020.

Dostupné také z: <https://www.wbstudiotour.co.uk/wp-content/uploads/2020/01/wbstl-accessibility-guide.pdf>. [cit. 2025-04-13].

WORLD HEALTH ORGANISATION. *Achieving well-being*. Online. 2023. ISBN 978-92-4-008485-8. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240084858>. [cit. 2025-01-05].

WORLD HEALTH ORGANISATION. *Constitution of The World Health Organization*. Online. Dostupné z <https://www.who.int/about/governance/constitution>. 1946. [cit. 2025-01-02].

WORLD HEALTH ORGANISATION. *The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)*. Geneva: World Health Organization; 2024. License: CC-BY-NC-SA 3.0 IGO

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 The Dahlen -Whitehead rainbow	14
Obrázek 2 The Five Ways to Wellbeing	15
Obrázek 3 Kompas duševního zdraví	16
Obrázek 4 Well-being societies strategic directions	17
Obrázek 5 Five Well-Being Index	18
Obrázek 6 Well-being test WHO5 na stránce Opatruj se	19
Obrázek 7 Annual Population Survey	21
Obrázek 8 Wellbeing Umbrellas.....	22
Obrázek 9 Wellbeing Umbrellas – výsledky záznamu	23
Obrázek 10 Victoria and Albert Museum - welcome video	30
Obrázek 11 Visual story Buckinghamský palác	31
Obrázek 12 Quiet room Tate modern	32
Obrázek 13 Lekce Umění(m) zpomalit	34
Obrázek 14 Pohled do expozice Labyrintem	35
Obrázek 15 Expozice výstavy HRA	37
Obrázek 16 plakát konference	39
Obrázek 17 Schéma Arts on Prescription	41
Obrázek 18 Arts on Prescription, Bremen, DE.....	42
Obrázek 19 Arts on Prescription, recept	43
Obrázek 20 Mind-fulness card.....	47
Obrázek 21 Psycholog do kapsy	48
Obrázek 22 Psycholog do kapsy 2	48
Obrázek 23 The Marina Abramović Metod.....	49
Obrázek 24 Životní spokojenost žáků	50
Obrázek 25 Vývoj grafické podoby karet.....	54
Obrázek 26 Finální podoba karet.....	55
Obrázek 27 Písmo A Day without sun.....	56
Obrázek 28 Návod na práci s kartami.....	56
Obrázek 29 Testování v Galerii moderního umění, HK	64
Obrázek 30 Záznam testování v Galerii moderního umění, HK	64
Obrázek 31 Verze grafické podoby	65

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Seznam použitých aktivit.....	53
Tabulka 2 Seznam členů focus group	60

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Karty Já, umění, duše

PŘÍLOHA P I: KARTY JÁ, UMĚNÍ, DUŠE



Postav se
rovně
před dílo,
na obě nohy
stejnou vahou.

Z hluboka
se nadechni
a vydechni 10x.

Vnímej vzdálenost
mezi dílem a svým tělem.

Co se stane,
když uděláš krok blíž?

Co naopak,
když se vzdálíš?

Stoupni si před dílo,
prohlédni si ho
a zavři oči.

Pak je
znovu otevři.

Změnilo
se něco?

Prohledni si dílo, poté zavři
oči a zkus hi ho vybavit.

Postup opakuj
pokud je
to potřeba.

Projdi celou
místností
co nejpomaleji.

Podívej se na dílo
co nejvíce z blízka.

Zkoumej
strukturu/povrch
díla.

Představ si,
že jsi autorem
tohoto díla, vidíš svoji práci
v galerii a jsi šťastný.

Usměj se.

Teď máš volno,
je to tvůj čas.

Odpočívej,
vnímej energii díla.

Kdybys mohl
vstoupit do díla, kde by
bylo tvoje místo?

Jak se na tomto místě cítíš?

Vždy ho můžeš změnit.

Na obraze
vyhledej to
nejvýraznější
místo, zaměř
se na něj.

Zamysli se nad tím,
proč sis vybral
právě toto místo.

Co by sis o tomto
díle myslel/a
v 7 letech?

Je tvůj názor nyní
jiný a proč?

Co myslíš,
že tě změnilo?

Prohledni si dílo
z přímého pohledu,
potom ze strany
a z podhledu.

Mění se něco
při změně
úhlu pohledu?

Dílo představuje emoci.

Jakou při
pohledu
na něj cítíš?

Kde v těle
se tento pocit
nachází?

Nečti popisku díla zkus
přijít na to,
co má dílo
vyjádřit?

Jakou událost
z tvého života by toto dílo
vystihovalo?

Pojmenuj
všechna díla
v místnosti podle
své fantazie.

Co bys na díle
změnil, aby
vyzařovalo pocit klidu.

Kdyby toto dílo bylo
nějaké jídlo,
jaké by to bylo?

Máš ho rád/a?

Puť si k prohlížení díla
svoji oblíbenou písničku.

Prohlížej si ho po celou
dobu jejího hraní.

Najdi si vhodné místo
k pozorování
a prohlížej každý
detail na vybraném díle.

Vyber si dílo,
očima projed' po celém jeho
obvodu, co nejpomaleji.

Nejprve jednou,
poté 5x
a pak 10x.

Cíleně prodlužuj
pozorování.

Zachyť okamžik,
kdy už bys dílo opustil/a
a o chvíli ho oddal.

Vrať se
k jednomu dílu
v místnosti,
změnil se
tvůj pohled.

Promluv
se zaměstnancem
galerie/ kustodem.
Stačí pozdrav,
milé slovo.

Kdo bys chtěl,
aby se na toto dílo
díval s tebou?

Co byste si o něm
spolu řekli?

Pošli fotografii
díla někomu,
komu myslíš,
že by to udělalo
radost.

Jak bys toto dílo popsal
někomu, kdo ho neviděl?

Kromě popisu
můžeš přidat
i svoje pocity.

