

Model umělecko-kulturní instituce jako podpory duševního zdraví a obrany proti informačnímu přetížení

Eliška Rakoušová, BA (Hons.)

Diplomová práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Arts Management

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Eliška Rakoušová
Osobní číslo: K21515
Studijní program: N0288P310001 Arts Management
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Model umělecko-kulturní instituce jako podpory duševního zdraví a obrany proti informačnímu přetížení

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte rešerši odborné literatury spojené s tematikou diplomové práce.
2. V návaznosti na teoretické poznatky stanovte cíl práce, metodický postup a určete výzkumné otázky.
3. Analyzujte současný stav řešené problematiky, navrhněte a realizujte výzkumy zaměřující se na danou problematiku, které pomohou odpovědět na výzkumné otázky.
4. Ze zjištěných dat vyvodte závěry a zhodnotte naplnění cílů práce.
5. Na základě toho odpovězte na výzkumné otázky a vypracujte projekt.

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

Seznam doporučené literatury:

- DAVIDOW, Jackson. The Healing Museum. *Art in America*. 2021, 22. 9. 2021, (9), 58–63.
- FANCOURT, Daisy a Saoirse FINN. *Health Evidence Network synthesis report 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Copenhagen: World Health Organisation, 2019. ISBN 978 92 890 5455 3.
- KOLÁŘOVÁ, Vendula. *Přítomnost*. Brno, 2021. Diplomová práce. Vysoké učení technické v Brně.
- PESATA, Virginia, Aaron COLVERSON, Jill SONKE, Jane MORGAN-DANIEL, Nancy SCHAEFER, Kelley SAMS, Flor Maria-Enid CARRION a Sarah HANSON. Engaging the Arts for Wellbeing in the United States of America: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*. 9. 2. 2022.
- SCHWARZOVÁ, Kristýna. *Proč generace Millennials nechodí do galerií? Aktuální podoby marketingových strategií ve světových galeriích s případovou studií Moravské galerie v Brně*. Brno, 2018. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.
- ŠRUMOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a udržitelný životní styl*. Praha, 2020. Bakalářská práce. Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.

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

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2022**
Termín odevzdání diplomové práce: **19. května 2023**



Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

Mgr. Eva Gartnerová, Ph.D.
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. prosince 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/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 UTB 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 – bakalářskou/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 bakalářské/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 bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/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 bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne 17. 5. 2023

.....

ABSTRAKT

Diplomová práce pojednává o možnosti alternativního zdroje podpory duševního zdraví. Cílem práce je navrhnout řešení, které by mohlo být zajištěno vznikem nové umělecko-kulturní instituce, a otestovat ho v praxi za pomoci zkušební instalace. Teoretická část je věnována problematice informačního přetížení a dostupným zdrojům úlevy. Dále se práce zabývá spojením kulturního sektoru s oblastí zdravotnictví v mezioborové instituci. Praktická část pak popisuje vytvoření zkušební instalace, na kterou navazuje kvalitativní výzkum. Závěr práce tvoří zhodnocení výše zmíněného projektu a výsledků výzkumu a popisuje, jakým směrem by se mohla tato mezisektorová spolupráce ubírat.

Klíčová slova: Praha, informační přetížení, duševní zdraví, psychohygienu, kulturní instituce, umělecká instituce, umění, kultura, zdraví, odpočinek, instalace, terapie, receptivní arteterapie

ABSTRACT

This diploma thesis discusses the possibility of an alternative source of mental health support. The aim of the thesis is to propose a solution that could be provided by the formation of a new arts and cultural institution, and to test it in practice with the help of a trial installation. The theoretical part deals with the issue of information overload and the available sources of relief. Furthermore, the thesis deals with the merging of the cultural field with the health sector in an interdisciplinary institution. The practical part then describes the creation of a test installation, which is followed by qualitative research. The thesis concludes with an evaluation of the aforementioned project and research findings, and describes the direction in which this cross-sector collaboration could head.

Keywords: Prague, information overload, well-being, mental health, cultural institution, art institution, art, culture, health, relaxation, installation, therapy, receptive art therapy

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. Evě Gartnerové, Ph.D. za věcné rady a připomínky. Děkuji též PhDr. Mgr. Heleně Kalábové, Ph.D. za pohotové poskytnutí odborné konzultace a Káče Sysalové za všechnen čas a obrovské nasazení, které vložila do vytváření instalace. Dále děkuji Skautskému institutu za poskytnutí výstavního prostoru a v neposlední řadě také své rodině a nejbližším.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	13
I TEORETICKÁ ČÁST	15
1 KONTEXT	16
1.1 INFORMAČNÍ PŘETÍŽENÍ.....	16
1.2 PŘEHLCENÍ V UMĚLECKO-KULTURNÍCH INSTITUCÍCH	17
1.3 UMĚNÍM PROTI INFORMAČNÍMU PŘETÍŽENÍ	18
2 PRAŽSKÉ KULTURNÍ INSTITUCE	20
2.1 KONCEPCE INSTITUCÍ A JEJICH PŘESAH DO OBLASTI TERAPIE	20
2.2 KULTURNÍ A ZDRAVOTNÍ PLÁNY PRO ČR A PRAHU	22
2.3 MEZISEKTOROVÉ PLÁNY	23
3 FORMY TERAPIE V UMĚLECKO-KULTURNÍM ODVĚTVÍ	24
3.1 ARTETERAPIE	24
3.2 DALŠÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉ POSTUPY	24
3.3 MOŽNOSTI TERAPIE V KULTURNÍM ODVĚTVÍ	25
4 EXISTUJÍCÍ ŘEŠENÍ	27
4.1 RECEPTIVNÍ ARTETERAPIE V ČESKÝCH KULTURNÍCH INSTITUCÍCH.....	27
4.2 INTERAKTIVNÍ VÝSTAVY V ZAHRANIČÍ.....	27
4.3 SVĚTOVÉ INICIATIVY	28
4.4 PROGRAMY V RÁMCI SVĚTOVÝCH MUZEÍ	28
4.5 SVĚTOVÉ PROJEKTY	29
4.6 SHRNUTÍ.....	30
5 PROBLÉMOVÉ SEKTORY	31
5.1 PŘÍSTUPNOST INSTITUCÍ	31
5.2 PLATOVÉ PODMÍNKY	32
5.3 MARKETING INSTITUCÍ A CÍLOVÁ SKUPINA.....	33
6 METODIKA	35
6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	35
6.2 CÍL PRÁCE	36
6.3 ÚČEL VÝZKUMU	36
6.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
6.5 METODA VÝZKUMU.....	37
6.6 RESPONDENTI.....	37
6.7 ANALÝZA DAT.....	38

II PRAKTICKÁ ČÁST.....	39
7 ZKUŠEBNÍ INSTALACE	40
7.1 PROCES PŘÍPRAVY	40
7.2 PROCES TVORBY.....	40
7.3 POPIS DÍLA	41
7.3.1 Zrak	43
7.3.2 Sluch.....	44
7.3.3 Hmat.....	45
7.3.4 Čich	47
7.3.5 Chut'	48
7.4 REFLEXE	49
III PROJEKTOVÁ ČÁST	51
8 VÝZKUM.....	52
8.1 PŘÍPRAVA VÝZKUMU	52
8.2 PRŮBĚH FOCUS GROUP	52
8.3 ZÍSKANÁ DATA	54
8.4 ZÁVĚRY VÝZKUMU.....	58
ZÁVĚR	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62
KNIŽNÍ ZDROJE.....	62
INTERNETOVÉ ZDROJE	62
AKADEMICKÉ A VÝZKUMNÉ PRÁCE	67
VÝROČNÍ ZPRÁVY A KONCEPCE.....	69
NEPUBLIKOVANÉ ZDROJE	70
SEZNAM OBRÁZKŮ	71
SEZNAM TABULEK.....	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	73

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá problematikou rozsáhlého informačního přetížení, zdroji obrany proti tomuto fenoménu a možnostmi řešení této otázky skrze propojení kulturního sektoru s oblastí zdravotnictví. Prozkoumává momentálně dostupné možnosti podpory duševního zdraví na tomto mezioborovém poli a současně hledá možná propojení. Ta následně demonstruje zkušební instalaci, na kterou též navazuje výzkumem.

Vzhledem k současné praktické podstatě magisterského studia Arts Managementu je kladen důraz též na praktické vypracování možného řešení problému. To spočívá ve vytvoření zkušební instalace propojující umění s receptivní arteterapií. Vytvořená instalace využívá poznatků teoretické části a snaží se co nejefektivněji zakomponovat řešení na probrané současné překážky v sektoru umělecko-kulturních institucí.

Na základě dostupných informací nejprve diplomová práce přibližuje problematiku informačního přetížení spolu s úzkým využitím umělecko-kulturních institucí. Popisuje podobu institucí a jejich všeobecné cíle a dotýká se případných rozšiřujících možností kulturního sektoru.

Aby se práce mohla podrobněji zabývat konkrétní kulturní scénou, je okruh zúžen na potřeby a působení pražské kulturní scény. Ta byla vybrána především z důvodu rapidního nárůstu duševních onemocnění především ve velkých městech, kvůli čemuž právě obyvatelé Prahy mohou na území České republiky čelit problematice informačního přetížení ze všech nejvíce. Důležitý byl i fakt, že pro možné fungování takového projektu je potřeba dostatečná návštěvnost, která by mohla být nejefektivněji naplněna právě v Hlavním městě. Skrze tendence, koncepce a plány vybraných pražských kulturních institucí (Národní divadlo, Kino NFA Ponrepo, Národní galerie, Národní muzeum a Národní technické muzeum) si čtenář může vytvořit alespoň základní představu o směřování pražské kulturní scény a její nabídce. Díky stručným přehledům dalších plánů (Kulturní politika Praha, Státní kulturní politika, Národní akční plán pro duševní zdraví a Plán regionální péče pro oblast duševního zdraví v Praze) může též nahlédnout na plánovaný rozvoj Prahy v kulturní, ale i zdravotnické sféře.

Právě toto propojení kultury a zdravotnictví může vyústit v různé formy arteterapie, jež text následně popisuje. Kromě druhů arteterapie, která může být expresivní či receptivní, jsou ještě další formy terapie, se kterými by kulturní instituce nebo přímo umělci mohli fungovat tak, aby poskytli široké veřejnosti možnost pracovat na vlastním duševním zdraví skrze umění.

Vzhledem k tomu, že se jedná o relativně nezastoupený koncept, není k této problematice mnoho zdrojů, případně konkrétních příkladů, které by mohly pomoci při tvorbě návrhů tohoto propojení či přímo nové instituce. Některé organizace, častěji v zahraničí nežli u nás, již nabízí formy arteterapie. Tou méně zastoupenou složkou v umělecko-kulturních institucích je ovšem arteterapie receptivní, která by ale mohla být tou nejpodstatnější a nejhojněji zastoupenou formou v navrhovaném propojení a instalaci. Různé příklady institucí a programů (interaktivní výstavy, umělecko-terapeutické iniciativy, workshopy a konkrétní díla) využívajících receptivní arteterapii slouží jako možný odrazový můstek při vytváření zkušební instalace.

Kromě omezené nabídky zdravotně zaměřených programů jsou ještě další problémy pražských kulturních organizací, pro které by bylo dobré nalézt řešení při budování nového konceptu. Přístupnost, platové podmínky, marketing a zaměření instituce jsou témata přiblížená skrze příklady konkrétních programů a případů.

Tyto problémové sektory spolu s primárním cílem vytvoření nového konceptu jsou brány v potaz i v řešení, které práce nabízí skrze zkušební instalaci. Ve spolupráci s odborníky pak projektem ukazuje jednu z mnoha možných podob řešení.

Text je zpracován rešeršní a následnou implementační designérskou metodou. Cílem je vystavit rešerší dostatečný základ pro tvorbu projektu a následně pak realizovanou instalací podložit výzkum s návštěvníky, kteří po vyzkoušení instalace podají zpětnou vazbu. Výzkum nabízí další hodnotné informace a náhledy do zatím ne příliš probádané tematiky, a zároveň je pomocí něho možné podobné instalace či instituce dále zdokonalovat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KONTEXT

V podobách dnešních umělecko-kulturních institucí se promítá především snaha nabídnout jejich návštěvníkům něco podnětného a provokujícího. Součástí všeobecné představy o funkci umění je myšlenka, že umění by mělo hlavně vést k zamyšlení, mělo by stimulovat náš mozek a vnuknout nové myšlenky či perspektivy. Z výzkumů (Murray, 2020, s. 6) vyplývá, že lidé od muzeí očekávají, že budou návštěvníky vzdělávat v oblasti umění, ale také, že budou pro ně výzvou k dalšímu přemýšlení a vnímání. To je ovšem očekávání, které v době zvyšujícího se informačního přetížení možná nakonec nebudou návštěvníci vnímat jako žádoucí.

1.1 Informační přetížení

Moderní doba přináší neustále narůstající množství vjemů pro lidský mozek. Není divu, že touha jít do umělecké či kulturní instituce načerpávat další vjemy se vyskytuje čím dál tím méně a u některých jedinců třeba i zanikne úplně. Podle R. E. Cytowica žádáme naše mozky, které jsou stejně vyvinuté jako mozky lidí z doby kamenné, aby zpracovávaly datové toky z doby digitální. Máme úplně stejný mozek jako naši vzdálení předkové. Jeho kapacita má hluboká omezení, která moderní život zatěžuje až za hranici únosnosti. Toto biologické omezení údajně nedokážeme překonat (Cytowic, 2014). Bohužel jsme však v dnešní době vystaveni neustálému znečištění: znečištění ovzduší, hlukové znečištění nebo vizuální znečištění. Všude je ustavičný zdroj podnětů, a ne nutně v pozitivním smyslu – od konstantního připojení k internetu přes špatné ovzduší, které ovlivňuje naše zdraví, až po hlukový smog, který ovlivňuje naši schopnost slyšet sami sebe myslet (Chong, 2017). V době, kdy informace získáváme ze všech stran, také stále ještě přibývá tradičních médií. Existuje nespočet deníků, časopisů nebo televizních stanic s 24hodinovým vysíláním, které musí být zaplněné nějakým obsahem. Sociální média nám pak nabízí obrovské množství upraveného obsahu zdánlivě perfektních životů, ze kterých si máme brát příklad. Světová populace roste drastickým tempem, přitom komunitního propojení ubývá – rodiny žijí dál od sebe, pracovní prostředí se přesouvá do domovů, komunitních aktivit je méně, a ještě více tomu prohloubit izolovanost jedinců napomohla světová pandemie. Ze všech stran na nás útočí reklamy a bojují o naši pozornost. A všeobecně tlak společnosti je vyšší, čímž se také zvyšuje číslo případů deprese (Hurst, 2021).

Toto informační přetížení negativně ovlivňuje mimo jiné psychické i fyzické zdraví, sociální vztahy nebo pracovní výkon (Kratochvíl, 2013, s. 5). A sice jsou nabízeny rady, jak s

takovým přetížením bojovat jako jedinec, neexistují však snahy začlenit zdroje informační úlevy do společnosti. Problém s informačním přetížením se může řešit pomocí terapeutických metod, stejně tak mohou tyto metody být začleněny do předcházení tomuto problému. Pro předcházení je navrhována edukace mladých v této oblasti a vytvoření nástrojů pro filtrování informací (Alheneidi, 2019, s. 18). Jako dalším takovým řešením by však mohl být prostor či instituce vytvořena pro potřeby odpočinku a regenerace v oblasti informačního přetížení a duševního zdraví.

1.2 Přehlčení v umělecko-kulturních institucích

Na umělecké instituce jsou však, jak již bylo zmíněno, kladeny jiná nároky. Samotní umělci často prohlašují, že umění by mělo být provokativní. Například americká spisovatelka J. C. Oates ve svém úvodu ke sbírce esejí amerických autorů píše, že je přesvědčena, že umění by nemělo být útěchou, protože pro útěchu máme masovou zábavu a jeden druhého. Umění by mělo provokovat, zneklidňovat, probouzet naše emoce, rozšiřovat naše sympatie směrem, který možná nepředpokládáme a možná si ani nepřejeme (Oates a Atwin, 2000, s. 20). Vietnamsko-americký spisovatel Vu Tran zase řekl v rozhovoru pro *World Literature Today*, že umění by nás mělo zneklidňovat. Na rozdíl od ostatních institucí je prý umění nastaveno tak, aby nám říkalo, že věci nejsou v pořádku, že svět je nestabilní a problematický (Vu Tran, 2018 cit. podle Johnson, 2018). To vše však evokuje dojem, že, jak zmiňuje V. Kolářová ve své bakalářské práci, „v galeriích se musí kriticky myslet, a tedy svým způsobem trpět“ (2021, s. 5).

P. Bourdieu ale upozorňuje (Bourdieu, 1966 cit. podle Kelly, 2008), že většina takových institucí vyžaduje po návštěvnicích nejenom čerpání nových informací, ale také předpokládá, že s nějakými informacemi už přichází. Tyto informace mohou získat mimo muzeum či galerii díky výchově a vyššímu vzdělání, jež je výsadou privilegovaných, takže tento předpoklad nutně napomáhá vystavovat bariéru mezi sociálními vrstvami.

Umělecké instituce se sice soustředí i na jiné funkce umění než jen intelektuální stimulaci, jako je například jeho funkce společenská či vzdělávací, ale u většiny takových funkcí vlastně neustále vyžaduje návštěvníkovu pozornost a jeho přijímání informací. Výzkumy (Murray, 2020, s. 3) také ukazují, že návštěvníci často přichází do muzea spíše za odpočinkem a zábavou než za poznáním a učením. Takže snaha institucí se bohužel liší od představ návštěvníků. Kromě ostatních funkcí galerií a muzeí v průběhu věků Murray zmiňuje ve své studii (2020, s. 4) právě to, že umělecké instituce mohou také sloužit jako

místa, kde se lze emocionálně zabývat krásnými věcmi, a tím napomáhat duševnímu zdraví. Ačkoli zakládající doktríny muzeí ani jejich poslání výslovně nezdůrazňují psychologické funkce související s duševním zdravím, z výzkumů (Chatterjee a Noble, 2016) je patrné, že muzea umění mohou zlepšit fyzickou a emocionální pohodu.

Pojem „museum fatigue“ také poukazuje na efekt uměleckých institucí, kdy návštěvník postupně ztrácí zájem věnovat pozornost vystaveným dílům. Dle práce G. Daveyho (2005, s. 19) návštěvník věnuje nejvíce pozornosti prvních 30–45 min a následně jeho pozornost klesá. O schopnost věnovat plnou pozornost návštěvník přichází v důsledku zvyšující se fyzické únavy, přemíry kognitivních procesů napadajících kapacitu pozornosti (Davey, 2005, s. 18), přelidnění a nepřirozeného prostředí (jasná bílá barva stěn, umělé osvětlení apod.) (Sarah, 2022). Tedy i umělecké instituce samotné přikládají další vjemy do už tak složitého víru informací, a napomáhají tak přetížení, přestože umění má schopnost také uklidňovat. Bohužel se však jedná o část potenciálu uměleckých institucí, která je zatím probádána pouze okrajově.

1.3 Uměním proti informačnímu přetížení

Terapie uměním je dnes sice již dobře známý pojem, ovšem v praxi stále ještě není tato forma terapie běžná v takové míře, aby byla jednoduše přístupná. Jde například o arteterapii, muzikoterapii, dramaterapii, taneční terapii nebo biblioterapii, jejichž metody se používají jak diagnosticky, tak léčebně (Národní ústav duševního zdraví, 2018). V takových metodách terapie se pracuje s vytvářením uměleckých děl a během samotného uměleckého procesu současně probíhá léčba. Ošetřovaný člověk se tedy léčí tak, že se sám stává „umělcem“. Opačný proces, nazývaný receptivní arteterapie, kdy divák či konzument může podstupovat terapii jen díky vystavování se účinkům uměleckých děl nebo prostředí, se v tuto chvíli také zkoumá, ovšem v téměř zanedbatelné míře.

I během světové pandemie se ukázalo, že význam uměleckých a kulturních institucí pro duševní zdraví je obrovský (Chen et al., 2022). Potíže s duševním zdravím přibývají, řešení bohužel tolik ne (Freeland, 2022). Lidé s problémy v oblasti duševního zdraví pomoc často nevyhledávají kvůli finančním důvodům, pocitu nedostatku nabízených řešení, diskriminaci, ale, obzvláště mladší generace, také kvůli stigmatu (National Council for Mental Wellbeing, 2018). Terapie uměním se nabízí jako další přístupný zdroj, který navíc nemusí tolik bojovat se stigmaty. K. Boydell tvrdí, že intervence založené na umění mohou být v případě obav ze stigmatu skvělým počátečním bodem díky charakteru téměř skryté intervence, kdy zdánlivě

nejsou zaměřeny na duševní zdraví. Zaměřují se na něco jiného – na umění – a až to má posléze dopad na duševní zdraví (Boydell, 2022 cit. podle Freeland, 2022).

Příkladem pokusu o propojení umění a terapie může být projekt Arts & Wellbeing, který propojuje čtyři evropské kulturní instituce a věnuje se vytváření nových inovativních projektů, zapojování nového publika a zvyšování povědomí o výzvách, které bydlení ve městě a rychlé tempo moderního života představuje pro fyzické, emocionální a duševní zdraví (Arts & Wellbeing, ©2022). Dále například Arts Council England, The Centre for Arts and Wellbeing at the University of Brighton a další iniciativy zkoumají a podporují rozvoj této praxe.

Příkladů využívání uměleckých a kulturních institucí přímo k obraně proti informačnímu přetížení je nepříliš. Konkrétně meditačních účinků se například snaží dosáhnout The Rubin Museum of Art se svým projektem Rubin Care Package (The Rubin Museum of Art, 2020), který nabízí online balíček aktivit, jež mají pomoci zvládnout stres a nalézt klid mysli, ať se právě návštěvník nachází kdekoliv. Díky výzkumu UNSW Sydney se zase můžou pacienti trpící depresemi ponořit do meditativního prostoru skrze VR instalaci, jež by měla zlepšovat náladu a pocity smysluplnosti (Freeland, 2022). V neposlední řadě pak výstava Days of Endless Time v Hirshhornově muzeu ve Washingtonu, D.C. si dala za úkol čelit nepřetržitému toku informací digitální éry díly, která zdůrazňovala pomalejší a meditativnější formy vnímání (Hirshhorn Museum, 2014). Mnoho dalších takových příkladů není, a skoro vůbec ne na území České republiky. Přitom možná právě zařazení umělecké instituce, která by se soustředila na odpočinek a psychohygienu, do nabídky kulturních a uměleckých institucí by mohlo být odpovědí na momentálně se stále zvyšující poptávku po terapii a pomoci s duševním zdravím a informačním přetížením.

2 PRAŽSKÉ KULTURNÍ INSTITUCE

Pražské umělecko-kulturní instituce jsou pro potřeby této kapitoly rozděleny do těchto skupin: divadla, kina, galerie, muzea. Zbylé instituce (např. umělecké školy, knihovny, kulturní domy, zahraniční kulturní střediska, hudební organizace a další) budou v této kapitole opomenuty, vzhledem k jejich komplexnímu využití. Skupiny, kterými se kapitola zabývat bude, jsou vzhledem k probírané tematice nejpodstatnější. V rámci skupin budou stejně tak vybráni zástupci pro vytyčení hlavních cílů a směrů národních a městských institucí v Praze. Těmi bude Národní divadlo, Kino NFA Ponrepo, Národní galerie, Národní muzeum a Národní technické muzeum. Soustředí se text bude na aktuální cíle a koncepce zmíněných institucí, tedy převážně na nedávné aktivity a plány na následující roky. Dále prozkoumá budoucí koncepce pražských kulturních institucí skrze dva zásadní dokumenty, a to: Kulturní politika Praha (Kreativní Praha, 2022) a Státní kulturní politika (Ministerstvo kultury, 2021). Posledními dokumenty, ve kterých by se dalo zkoumat případné přesahy do odvětví zdravotnictví, jsou Národní akční plán pro duševní zdraví (Úřad vlády a Ministerstvo zdravotnictví, 2020) a Plán regionální péče pro oblast duševního zdraví v Praze (Ministerstvo zdravotnictví, 2021).

2.1 Koncepce institucí a jejich přesah do oblasti terapie

Balet národního divadla uvádí (Národní divadlo, 2023, s. 3), že jeho hlavní poslání je ovlivňováno zejména těmito třemi principy: inovací, umělci a aktivním občanstvím. Na základě těchto hodnot prý vytváří program na sezónu 2023/2024, v němž se kromě běžných baletních inscenací objevuje také projekt zaměřený na „propojení divadelního světa a nových technologií, virtuální reality, hologramu“ (Národní divadlo, 2023, s. 3). Nabízejí také doprovodné, převážně tanečně vzdělávací programy. Činohra národního divadla udává, že klíčovým cílem „(nejen) současné sezony je udržitelnost“ (Národní divadlo, 2023, s. 6). Kromě pestrosti obsahu je tedy důležitá i ekologická transformace divadla, ale také začlenění světových umělců a umělců, „kteří na rozdíl od nás svobodně tvořit nemohou“ (Národní divadlo, 2023, s. 6). Opera národního divadla nabízí mimo jiné inscenace, jež mají za úkol oživit tvorbu opomíjených skladatelů. Laterna magika si ukládá jako jeden z cílů „vrátit se k tradičním principům a kořenům Laterny magiky, kde film je v dialogu s jevištní akcí“ (Národní divadlo, 2023, s. 9) a také důraz na zájezdy a dostávání tvorby blíž k „divákům po celé České republice i mimo ni“ (Národní divadlo, 2023, s. 9). Národní divadlo dále nabízí vzdělávací programy, programy o historii a workshopy nejčastěji zaměřené na herectví a

fungování divadla. Dále rozšiřuje „prostor pro divácké názory na Národní divadlo [...] o programy a diskuze o úloze divadla v dnešní společnosti“ (Národní divadlo, 2023, s. 10).

Kino Národního filmového archivu Ponrepo se svými filmovými cykly dotýká témat jako například geografické hranice, pandemie a další. Nabízí také cyklus pro dětské diváky a dílny filmové projekce. Sdělení o budoucích plánech či koncepcích kina instituce nikde neuvádí.

Národní galerie nedávno vytvořila v prostorách Veletržního paláce program Atlas, který by měl naplňovat funkce muzea zaměřené na komunitu. Má sdružovat méně viditelná území galerie, jakými jsou například kavárna, odpočinkové prostory, knihovna, dílny a další. Jak slibuje NG na svých webových stránkách, Atlas by měl být „novým prostředím, kam se můžete opakovaně a zdarma vracet, může být zázemím pro vaše návštěvy a inspirace uměním, stejně jako místem pro tvorbu i relaxaci“ (Národní galerie Praha, 2022). Budoucí koncepce Národní galerie jako celku je bohužel předmětem spekulací. J. Večerek zmiňuje ve svém článku (2022), že „nenašel žádný dokument, který by [...] říkal, kterým směrem hodlá Národní galerie Praha [...] směřovat.“ Instituce je sice zmíněna ve Státní kulturní politice, žádný veřejně dostupný dokument o koncepci sepsaný přímo Galerii však neexistuje. Ten poslední (Fajt, 2015) popisuje plán koncepce do roku 2020. V něm Národní galerie Praha vnímá jako svůj základní smysl vzdělávání a kultivaci. „Prostřednictvím svých expozic, programů a souvisejících aktivit stimuluje zájem o výtvarné umění a vizuální kulturu obecně a ozřejmuje a upevňuje jejich postavení v hodnotovém systému globalizujícího se světa“ (Fajt, 2015, s. 7). Národní galerie prý „přispívá k rozvoji tvůrčích schopností jedinců, k duchovnímu obohacování společnosti, zdůrazňuje nutnost vnímání kulturní rozmanitosti a rozvíjí smysl pro toleranci a porozumění. NG reprezentuje Českou republiku v zahraničí v oblasti kulturního dědictví a představuje tvůrčí trendy a přední osobnosti na domácí scéně v mezinárodním kontextu“ (Fajt, 2015, s. 7–8). Ve výroční zprávě z roku 2021 (Národní galerie Praha) definuje NGP své další zásadní institucionální cíle pro nadcházející období, kromě tradičních rolí určených statutem NG, jako: „skutečná otevřenost a dostupnost instituce [...], mezinárodní spolupráce a prezentace českého umění v zahraničí, posílení akvizic a digitalizace sbírkových předmětů“ (Národní galerie Praha, 2021, s. 2). A také zmiňuje snahu o „rozvoj publika, nový participativní přístup k návštěvníkům, současným umělcům a institucím“ (Národní galerie Praha, 2021, s. 2).

Národní muzeum nabídlo v roce 2020 několik workshopů zaměřených na arteterapii. Dále zmiňuje ve své Střednědobé koncepci rozvoje Národního muzea 2019–2025 (Národní

muzeum, 2019) kromě vzdělávacích a dalších cílů také cíl pečovat o návštěvníka. NM chce přinášet vstřícné a komfortní prostředí pomocí zlepšení v oblasti technického zázemí, oblasti komunikace a přístupu.

Národní technické muzeum si klade za cíl být „institucí, která dokáže výsledky své práce srozumitelně prezentovat široké veřejnosti, šířit osvětu, vzdělání a kulturu na té nejlepší úrovni“ (Ksandr, 2020, s. 5).

2.2 Kulturní a zdravotní plány pro ČR a Prahu

Kulturní politika Praha (Kreativní Praha, 2022) si je vědoma důležitosti kultury pro městský rozvoj a rozvoj komunity. Jako své hlavní zásady stanovuje: udržitelnost, přístupnost a otevřenost, pilotování a znalost, inovace, rozmanitost (s. 17). Klade důraz na snižování bariér účasti na kultuře, podporu kulturního života i v rámci jednotlivých čtvrtí (s. 32), hledání partnerů pro spolupráci u nás i v zahraničí (s. 36) a vzdělávání. Praha prý bude motivovat městské organizace a aktéry z nezřizované kultury „k tvorbě programu, který je dostupný bez ohledu na ekonomický či sociální status, věk, zdravotní stav, národnost ad.“ (s. 32). Dle dotazníkového šetření (s. 59) široká odborná veřejnost nevnímá kulturu jako dostatečně mezioborovou a přála by si spolupráci kultury s dalšími obory a sektory.

Ministerstvo kultury ve své Státní kulturní politice (2021) píše, že jejich „obecným cílem je širší pojetí kultury a kreativity jako mezisektorové oblasti, která je nedílnou součástí společnosti i hospodářství“ (s. 8) a zdůrazňuje důležitost propojení kultury a kreativity s podnikáním, regionálním rozvojem, sociálními oblastmi, ale také se vzdělávacím systémem a zdravotnictvím (s. 8). Jako hlavních 6 cílů si MK stanovuje: zvyšování dostupnosti a přístupnosti kultury, účinnou péči o kulturní dědictví, rozvoj živého umění, rozvoj kulturních a kreativních odvětví, širší roli kultury v ČR a transformaci Ministerstva kultury.

Národní akční plán pro duševní zdraví (Úřad vlády a Ministerstvo zdravotnictví, 2020) sice zmiňuje implementaci programu psychosociální výchovy do základních škol (s. 19), ale jinak se nezabývá dostatečně jiným druhem včasné prevence a pomoc cílí primárně na již závažně nemocné jedince. V oblasti duševního zdraví by se však mělo cílit nejen na nemocné, ale na širokou veřejnost, kde by díky takovému cílení mohlo docházet k včasné prevenci a předcházení závažnějším onemocněním. Interdisciplinaritu tento plán zmiňuje v některých sektorech, avšak kulturu ani umění neudává jako možného prostředníka či spojení.

Plán regionální péče pro oblast duševního zdraví v Praze (Ministerstvo zdravotnictví, 2021) se hlouběji zabývá konkrétními místy podpory duševního zdraví pro Pražany, jak i z jeho podstaty vyplývá. Zabývá se také nabídkou volnočasových aktivit, mezi něž řadí i Arteterapeutický ateliér. Řeší ohrožené skupiny a lidi se závažným duševním onemocněním, stejně tak ale klade důraz na potřebu destigmatizace a prevence, primárně zařazené do programů škol. Zmiňuje, že „péče o duševní zdraví [...] není provázána s jinými koncepcemi a politikami v Praze“ (s. 92), ale že od roku 2019 se i toto pomalu začíná měnit (s. 92). Kromě spolupráce s jinými politikami si klade za cíl také podpořit komunitní, kreativní a kulturní projekty (s. 120).

2.3 Mezisektorové plány

Vybrané zastupující pražské instituce se soustředí primárně na svou vzdělávací úlohu a pouze výjimečně vnímají svůj komunitní dopad a potenciál. Čím dál více je možné sledovat snahu těchto institucí o širší přístupnost – bezbariérovost, oslovení širší skupiny, cenová dostupnost. Některé instituce se také konečně zaměřují na pohodlí návštěvníků a zabývají se i svými nevýstavními prostory. Jen Ministerstvo kultury (2021, s. 24) a Kreativní Praha (2022, s. 5) zmiňují společenské a psychologické dopady případné kulturní krize, a spolu s Ministerstvem zdravotnictví (2021, s. 92) usilují o navazování mezisektorové spolupráce (Kreativní Praha, 2022, s. 55). Avšak konkrétního propojení kultury se zdravotnictvím se dotýká pouze Ministerstvo kultury (2021, s. 8), a to jen okrajově. Možnost propojit tyto dva specifické sektory dané instituce možná vnímají, ale nezabývají se hlouběji jejím využitím a nepřinášejí žádné konstruktivní plány na širší možnosti volnočasových či odpočinkových aktivit v kulturním sektoru, ani na pomoc či prevenci v oblasti duševního zdraví široké veřejnosti skrze kulturně-uměleckou nabídku.

3 FORMY TERAPIE V UMĚLECKO-KULTURNÍM ODVĚTVÍ

Terapie uměním je praxe dobře známá, avšak stále se rozvíjející. Tato kapitola představí možnosti arteterapie, ale také další terapeutické praktiky, které by pravděpodobně bylo možné zařadit do programu umělecko-kulturní instituce tak, aby ve spojení s uměním napomáhaly v boji s informačním přetížením.

3.1 Arteterapie

Arteterapii ve smyslu psychoterapeutickém je možné dělit na expresivní (či produktivní) a receptivní. V té expresivní se jedinec zabývá vytvářením uměleckých děl či tvůrčí činností, tedy sám tvoří. Do této skupiny je možné zařadit: arteterapii, muzikoterapii, dramaterapii, tanečně pohybovou terapii, teatroterapii, poetoterapii a další užší zaměření.

Arteterapie shrnuje v širším pojetí všechny druhy terapie uměním. V jejím užším pojetí je arteterapie typ terapie zaměřený na expresivní práci s výtvarnými díly, tzn. pomocí vytváření výtvarných děl prochází jedinec psychoterapeutickým procesem. Muzikoterapie podobným způsobem využívá hudbu jako terapeutický prostředek. Dramaterapie se zase soustředí na dramatické a divadelní postupy. Tanečně pohybová terapie používá taneční a pohybové metody pro dosažení terapeutického cíle. Teatroterapie klade důraz na vytvoření finálního divadelního díla – inscenace, a během poetoterapie jedinec vytváří vlastní poetické literární dílo.

Receptivní arteterapie pak pracuje s divákem, který spolupracuje s již vytvořenými artefakty. Může se tedy jednat o návštěvy galerií, muzeí a dalších umělecko-kulturních institucí a následné rozbory děl. Do této kategorie je ale možné opět zařadit poetoterapii, pokud se hovoří pouze o vnímání již existujících textů. Dále do této skupiny také patří biblioterapie, která funguje skrze četbu a vnímání různých literárních děl, a další užší zaměření.

3.2 Další psychoterapeutické postupy

Jedním z využitelných psychoterapeutických postupů v umělecko-kulturním odvětví by mohla kromě arteterapie být například také terapie tmou. Tento princip je založen na senzorické deprivaci, kdy je člověku utlumen zrakový prožitek. Obvykle se jedná o delší, například týdenní pobyty v temné místnosti. Většinou tedy absenci zrakového vjemu doprovází také absence vjemu sluchového a sociální izolace. V případě kratších intervencí tmu a ticho zajišťují Ganzfeldovy brýle a sluchátka (Ondruška, 2013, s. 4). Díky nedostatku vnější podnětové stimulace dochází k hledání vnitřních podnětů pro zaměstnání vlastní

mysli. Jedním z hlavních přínosných účinků této terapie je tedy úleva od podnětového přetížení. Sensorické omezení může mít zklidňující a relaxační charakter, ale nesmí se zapomínat také na to, že u některých jedinců může v případě delších pobytů vzbuzovat i pocity nervozity, úzkosti a stresu.

Dalším postupem založeným na sensorické deprivaci je terapie tichem, kde se může jednat například o několikadenní meditační pobyt, který probíhá bez jakékoliv slovní komunikace a užití hlasu. Tato absence řeči a dalších vjemů může opět pomoci ulevit od informačního přetížení, ale dále též zdokonalit paměť, zlepšit kvalitu spánku, zmírnit stres, snížit úzkosti a podpořit kreativitu (Lam, Lam a Lam, ©2017).

Tak jako ve zmíněných postupech se některé vjemy omezují – a tím také zintenzivňují jiné; v psychosensorické terapii se zase klade důraz na soustředěné užívání jednotlivých smyslů. Protože sensorické vjemy ovlivňují emoce, dá se smyslový stimulus využít k tvorbě pozitivních emocí. Do této kategorie se dají zařadit terapeutické programy jako Techniky emoční svobody, Havening Therapy, Thought Field Therapy nebo multisenzorické Snoezelen-MSE prostředí, ale také neoficiální terapeutické prostředky jako jóga, akupunktura, biofeedback, pohybová cvičení, hudba, světlo, aromaterapie, reiki, rolfing, masáže a další (Ruden, ©2022, s. 4).

Poslední terapeutický postup, který je důležité zmínit, je terapie hrou. Ta je primárně doporučovaná pro začlenění do dětské terapie, ale prospěšná může být i pro dospělé. Tato terapie shrnuje nespočet technik a nejčastěji se využívá pro zlepšení komunikace s jedincem, pro kterého je složité přímo mluvit o problému. Kromě toho je ale také využívána jako relaxační technika pro zmírnění stresu (Pietrangelo, 2019).

3.3 Možnosti terapie v kulturním odvětví

Umělecko-kulturní instituce do svých programů již přirozeně zařazují různé formy expresivní arteterapie, je však dále potřeba tuto nabídku rozšiřovat. Začlenění receptivní arteterapie se v programech institucí vyskytuje jen velmi málo – blíže se aktuální nabídkou takových programů bude zabývat následující kapitola. Kromě expresivní i receptivní arteterapie je také mnoho možností, jak pracovat s dalšími zmíněnými typy psychoterapie v takových institucích, například přímo skrze umělecká díla. Jsou tedy další psychoterapeutické postupy, se kterými je v takových institucích možné dále experimentovat. O tom nakonec svědčí například i na základě studie (Cavanagh et al., 2020) vytvořený projekt The Sensory-Art Space – prostor vytvořený jako imerzivní zážitek, který

stimuluje vizuální, hmatové, čichové, sluchové, vestibulární a proprioceptivní smysly. Tato studie ukazuje, že inovativní a nové způsoby, jako například receptivní arteterapie a multisenzorické prostředí, mohou doplňovat a zlepšovat léčebné výsledky v oblasti terapie (Cavanagh et al., 2020).

4 EXISTUJÍCÍ ŘEŠENÍ

V této části bude nejdříve nahlédnuto na příklady českých institucí a projektů, které se soustředí na propojení umění a terapie ve formě receptivní arteterapie v muzejním či galerijním prostředí. Poté se bude soustředit na programy některých dalších světových institucí a iniciativ, které by mohly fungovat jako inspirace pro začlenění těchto praktik do chodu velkých umělecko-kulturních institucí, či pro vytvoření instituce nové.

4.1 Receptivní arteterapie v českých kulturních institucích

V České republice se dají nalézt příklady institucí, jejichž programy se dotýkají receptivní arteterapie, jen zřídka. Například skrze Národní ústav duševního zdraví vznikl projekt koncertů klasické komorní hudby Umění – cesta do duše, který vychází z myšlenky, že umění a věda o duši, mysli a mozku se hluboce prolínají. Tento projekt by měl být pro „všechny účastníky bez rozdílu příležitostí k usebrání, meditaci, relaxaci, introjekci a v neposlední řadě k setkávání“ (Národní ústav duševního zdraví, ©2022). Dalším příkladem projektu, který má propojovat umění a relaxaci, může být pražský The Pop Up. O něm jeho tvůrci píší, že „je kreativní oázou s devíti unikátními místnostmi, kde můžete vypnout, zapomenout na svět venku a vrátit se do dětství“ (THE POP UP!, [2017]). Jeho tvůrci vyzývají širokou veřejnost k tomu, aby si přišla zlepšit den.

4.2 Interaktivní výstavy v zahraničí

Podobných světových projektů založených na skoro totožném principu jako The Pop Up je hned několik. Jde třeba o 29rooms – původně newyorskou interaktivní výstavu o 29 kreativci navržených místnostech, která se nyní koná též v Singapuru. Losangeleská výstava Happy Place si dává za úkol šířit radost skrze jejich 13 pokojů, o kterých tvrdí, že jsou speciálně navrženy tak, aby vyvolávaly pocity štěstí (Sargeant, 2018). Dále také další americký projekt, který má nyní 3 pobočky, Color Factory, pracuje s myšlenkou, že pro téměř každého může být prospěšné výrazně barevné a hravé prostředí. Také proto ho chtějí nejen vytvořit a poskytnout, ale učinit jej dostupným a přístupným pro všechny (Malhotra, 2022 cit. podle Poole, 2022).

Všechny tyto interaktivní výstavy jsou sice kritizovány jako muzea vytvořená pro instagramové příspěvky, avšak poptávka po nich nepolevuje, a například v případě Color Factory, ředitelka projektu Tina Malhotra věří, že jejich výstava skrze svou hravost a tvůrčí

projev napomáhá duševnímu a emocionálnímu zdraví lidí všech věkových kategorií (Malhotra, 2022 cit. podle Poole, 2022).

4.3 Světové iniciativy

Dále je možné ve světě nalézt iniciativy podporující rozvoj umělecko-terapeutických aktivit, jako například The Centre for Arts and Wellbeing at the University of Brighton – iniciativa, která sdružuje akademiky, kreativce a zdravotníky, aby společně zkoumali a rozvíjeli spojitosti mezi uměním a individuálním, sociálním a enviromentálním blahobytem (University of Brighton). The Art & Well-being Project si zase mimo jiné dává za cíl vytvářet nové prostory v kulturních centrech věnované propojování umění, těla a mysli. Umělci by měli být podporováni ve vytváření prostředí, která lidem poskytnou útočiště před každodenním smyslovým přetížením (Art & Well-being, ©2022). Konkrétním příkladem může být The Experimental Space for Art and Well-being in a School, vytvořený pro Onisifor Ghibu High School v rumunském Cluj-Napoca. Tento prostor byl navržen tak, aby stimuloval emocionální a kognitivní rozvoj studentů prostřednictvím umění, her a smyslového zkoumání. Pro uspořádání bylo zvoleno téma „tajemná planeta“, které vybízelo děti k vyjádření jejich zvědavosti a tvořivosti v interakci s multisenzorickým panelem, astronomickou mini observatoří, hudebními nástroji a dalšími hravými pomůckami (Art & Well-being, 2021). Arts Council England je další podobnou iniciativou, která se také zavázala k tomu, že bude spolupracovat na zlepšení zdraví a duševní pohody pomocí kreativních a kulturních aktivit (Arts Council England, ©2023, s. 6).

4.4 Programy v rámci světových muzeí

Některá světová muzea a galerie organizují workshopy a další programy zaměřené na podporu duševního zdraví. New Orleans Museum of Art nabídlo sérii virtuálních workshopů NOMA Reset, které se zaměřovaly na tzv. mindfulness, tedy všímavost, či bdělé vědomí přítomnosti, a též na kreativitu, komfort a reflexi spolu se začleněním umění. Jejich programy poskytovaly relaxaci a wellness, a soustředily se na kolektivní a individuální duševní pohodu (New Orleans Museum of Art, 2020). Tampa Museum of Art zase pod názvem Connections zavedlo bezplatný komunitní umělecký program zaměřený na péči o duševní zdraví. Jedná se o prezenční či virtuální skupinová setkání, která se soustředí primárně na pomoc lidem s různými druhy onemocnění. Wexner Center for the Arts organizovalo v prostorách galerie v roce 2018 každotýdenní sešlost On Pause, kde se účastníci mohli pozastavit, pozorovat umění, meditovat a následně konverzovat s ostatními

členy tamní komunity (Wexner Center for the Arts, 2018). The Rubin Museum of Art vytvořilo a na dále poskytuje na svých stránkách Rubin Care Package – balíček online aktivit, které pomocí buddhistického umění a praktik pomáhají zvládat stres a nalézt klid, kdekoliv se „návštěvník“ právě nachází (The Rubin Museum of Art). Součástí je sbírka děl, série videí a meditativní stream tibetské buddhistické svatyně.

4.5 Světové projekty

Mezi konkrétní výstavy a díla zabývající se spojením terapie a umění patří třeba Edge of the Present – desetiminutová imerzivní a smyslová instalace vyvinutá týmem odborníků na duševní zdraví, umělců a technologů z laboratoře Felt Experience and Empathy Lab (fEEL) v Sydney (Freeland, 2022). Pomocí příslušenství pro virtuální realitu divák přímo spolupracuje s instalací, a to tak, že uživatel po vstupu do instalace může se zprvu totožným prostředím, ve které se v tu chvíli opravdu nachází, interagovat. Vzniká tím tzv. smíšená realita, kdy interakce nastává s prvky fyzického i virtuálního prostředí, a tyto drobné úkony proměňují prostor. Po otevření okna se například scéna za ním promění ve vznešenou horskou krajinu, svěží louku nebo sluncem zalitou pláž (Freeland, 2022). Projekt byl vypracován na základě konzultací s lidmi, kteří mají zkušenosti s přežitím sebevraždy. Zároveň vychází z neuropsychologického výzkumu o významu rozvíjení představivosti a myšlení na budoucnost pro prevenci sebevražd. Hlavním cílem tohoto interaktivního zážitku je navodit pocit smysluplnosti a možnosti uskutečnit něco jen pomocí svých činů – za každou malou akci získá hráč nějakou „odměnu“. Díky tomu má dojít k výraznému zlepšení nálady hráče. Tento umělecko-technologický design si zatím mohli vyzkoušet návštěvníci australského festivalu propojujícího umění a péči o duševní zdraví, The Big Reach.

Dalším projektem, který by měl šířit pozitivní poselství, a tak napomáhat duševnímu zdraví návštěvníků, je expozice Journey of the Mind v Kelvingrove Gallery v Glasgow (Ripoll, 2022). Manchester Art Gallery zase provozuje výstavu Room to Breathe, která plně zdarma nabízí prostředí, jež má pomoci vnímat umění uvědomělejším způsobem, a díky tomu si odpočinout a zotavit se z postihů nadměrné stimulace, hluku a znečištění moderního světa. Nábytek, barvy, počty i výška uměleckých děl, texty a zvukové meditace byly pečlivě vybrány tak, aby podpořili hlubší střetnutí s uměním a snížili stres (Manchester Art Gallery, 2022).

4.6 Shrnutí

Českých projektů zabývajících se těmito principy není mnoho, a přestože ve světě můžeme nalézt více takových snah, je stále málo příkladů, jež zařazují takové principy do svých programů. Tyto projekty, iniciativy či instituce se obvykle soustředí na místní komunitu, a tedy i sociální vyžití návštěvníků a podporu pro místní obyvatele, což je jeden z primárních faktorů ovlivňujících duševní zdraví. S tím se také váže potřeba těchto institucí poskytnout programy dostupné a přístupné všem. Meditace, pozitivní myšlenky i hravost jsou další prostředky, které tyto instituce začleňují, aby docílily prostředí, jež by návštěvníkům pomohlo odpočívat, ulevit si od stresu a vyčistit si mysl.

5 PROBLÉMOVÉ SEKTORY

Tato kapitola nahlíží na některé stále ještě nedostatečně adresované problémy v umělecko-kulturním sektoru, které by též mohly ovlivňovat funkčnost mezisektorové spolupráce či přímo umělecko-kulturní instituce s terapeutickým zaměřením.

5.1 Přístupnost institucí

Přístupnost institucí je stále častěji adresovaným problémem. Neférové podmínky nebo i úplné zamezení přístupu jsou pro návštěvníky institucí stále ještě častou záležitostí, která zároveň dále rozděluje společnost a vybírá, kdo má nárok do takových institucí vstoupit. Téma přístupnosti může zahrnovat mnoho různých omezení – problémy mohou mít lidé s postižením, mohou také nastat při zachovávání diverzity a inkluze, nebo souviset s finančními podmínkami návštěvníků.

Jak zmiňuje Max Michalsky ve svém článku (2018), nedostatečná přístupnost uměleckých institucí je nežádoucí. Jelikož umění není jen zábava, ale také forma mezilidské komunikace, která má překonávat jazykové, rasové a národnostní bariéry, mělo by především zdůrazňovat, že jsme si více podobní než rozdílní. Pokud umělecká zařízení nedělají vše, co je v jejich silách, aby zajistila, že umění bude přístupné všem lidem, pak aktivně škodí rozvoji umění jako celku (Michalsky, 2018).

Například lidé s postižením získali přístup k umění teprve v posledních letech, a i dnes je tento přístup v mnoha kulturních institucích velmi omezený (Bienvenu, 2019). Bezbariérovost je ale nyní konečně zařazována do koncepcí pražských institucí a je cílem, o který Praha usiluje (Houbová, 2022). Během naplňování takových cílů je však důležité prozkoumat obzvláště perspektivu těch návštěvníků, o které se jedná. Pokud by perspektiva a názory člověka nemajícího takové zkušenosti vedly v této konverzaci, pak by stereotypy a mylné domněnky mohly tyto návštěvníky vystavovat ještě více překážkám v přístupu k těmto prostorům a programům (Trainer et al., 2022). Instituce by se tedy měly zaměřit i na získávání zpětné vazby od různých skupin veřejnosti, aby své prostory mohly upravovat na základě věcných připomínek.

Hirshhornovo muzeum ve Washingtonu, D. C. se už nějaký čas zaměřuje právě na odstraňování bariér a například v roce 2017 poprvé umožnilo lidem s bezbariérovými potřebami vstoupit do komplexních tzv. infinity instalací japonské umělkyně Yayoi Kusama

prostřednictvím virtuální reality (Lesser, 2017). I stále se zdokonalující technologie mohou být cestou, jak různé překážky v oblasti přístupu překonávat.

Nejsou to ale jen instituce, které musí klást důraz na bezbariérovou přístupnost, ale také samotní umělci. V roce 2019 například umělkyně Christine Sun Kim popisovala nepříjemnou zkušenost s interaktivní instalací Adrian Piper *The Humming Room*, do které mohl divák vstoupit až poté, co zabroukal. C. S. Kim vysvětlila (Voon, 2019), že kvůli jejímu hluchému stavu jí nebylo příjemné zkoušet broukat, a navrhla proto, že by mohla například rytmicky zatleskat. Autorka díla jí však povzbudila v tom, aby i přes jisté nepohodlí, zabroukala, protože to je jediný způsob, jak do instalace může vstoupit. Dílo tak bylo další připomínkou toho, že bez využívání hlasu má C. S. Kim jen omezený přístup (Voon, 2019). Určitou odpovědnost tedy nese i sám autor, a zlepšení podmínek přístupnosti umělecko-kulturních institucí tak závisí také na blízké spolupráci umělců a těchto organizací.

Tyto a další problémy související s přístupností jsou adresovány v příručce umělkyně Carolyn Lazard (2019), kde mohou instituce najít základní typy, jak se přizpůsobit potřebám široké veřejnosti a stát se dostupnějšími. Jednou z dalších důležitých složek, zmíněnou v této příručce (Lazard, 2019, s. 27), je finanční dostupnost. S rostoucími náklady muzeí a galerií se přirozeně také zvyšuje jejich vstupné, což může mít negativní dopad na dostupnost pro potenciální návštěvníky. Současně ovšem takové organizace musí fungovat jako byznysy a nacházet dostatečné finanční prostředky pro jejich chod a zároveň nápravu či zamezování škod způsobené přívalem návštěvníků. V důsledku těchto snah muselo například Metropolitan Museum of Art v New York City v roce 2018 zrušit jejich dobrovolné vstupné pro všechny příchozí (Dwyer, 2018) a změnit tyto podmínky na dobrovolné vstupné pro místní obyvatele s platným dokladem o pobytu. Tento postup ovšem znemožňuje přístup do muzea přistěhovalcům bez dokladů nebo lidem, kteří do New Yorku dojíždějí ze sousedních států. Návštěvníci muzea jsou již nyní v drtivé většině běloši z vyšší střední třídy a tyto nové cenové bariéry představují zvýšenou gentrifikaci vzdělání a znalostí (O'Hara, 2018). Jednou z možností by však mohlo být třeba zachování pravidelných dnů s volným vstupným, například jednou měsíčně, což by ale také měla doprovázet řádně dostupná informace o této možnosti.

5.2 Platové podmínky

Zatímco zachování vstupů a udržení dostatečného výdělku je důležité pro správný chod instituce, měla by taková organizace v ideálním případě také zaručit férové platební

podmínky pro vystavující umělce. Dle britské studie z roku 2011 (Kretschmer et al., 2011) byl průměrný výdělek výtvarného umělce ve Velké Británii za rok 2010 pouhých 10 000 liber, což je méně než polovina průměrného platu tentýž rok ve Spojeném království (DACS, 2011).

Stejně potíže však trápí umělce i dnes, o celou dekádu později. Dle studie Vysoké školy ekonomické trápí umělce na volné noze malá podpora státu a nízké nepravidelné příjmy (Dlesková, 2023). Vedoucí výzkumu Marek Prokůpek uvedl, že „nedostatečná sociální ochrana je dána především finančním ohodnocením práce umělců, které je opět jako v dávné minulosti dostává na okraj společnosti. V jejich případě ovšem nikoliv z důvodu nízké úrovně vzdělání či neochoty pracovat, ale z důvodu neschopnosti společnosti uvědomit si jejich význam a definovat postavení a v návaznosti na to i náležitou odměnu. Vývoj honorářů a platů v uměleckých profesích ve srovnání s celostátní situací je šokující“ (Prokůpek, 2023 cit. podle Fakulta podnikohospodářská VŠE /FPH VŠE/, 2023).

Férové okolnosti pro umělce, stejně tak jako pro všechny pracovníky instituce, s přesně uvedenými platovými podmínkami by též měl být finanční předpoklad, na který instituce budou klást důraz.

5.3 Marketing institucí a cílová skupina

Marketing umělecko-kulturních institucí je často velice ošemetné téma. Na jednu stranu by se organizace měly dostatečně propagovat, aby zajistili tok finančních prostředků. Na druhou stranu ale, protože „přímé státní (veřejné) dotování institucí tzv. vysoké kultury – muzeí, knihoven, divadel, filharmonii, významných památek – je ve většině evropských států považováno za přirozený stav věcí, [...] je pronikání marketingové orientace do kulturního prostředí někdy vnímáno jako symptom nežádoucí ‚komercializace‘ kultury“ (Kesner, 2005, s. 40). Díky stále zesilujícímu se trendu art turismu je také lákavé cílit kampaň na zahraničního návštěvníka, což nově vznikající instituce často využívají. V takových případech ale místní obyvatelé obvykle zaujmou odmítavý postoj a do takové instituce pak nikdy nevkročí. Marketing umělecko-kulturních institucí by se tedy měl pohybovat někde na pomyslné hranici a cílit jak na místního, tak na zahraničního návštěvníka.

Zahranční návštěvníci jsou klíčoví pro zabezpečení konkurenceschopnosti instituce v celosvětovém měřítku a pro posilování pozice ČR v žebříčku kulturního turismu. Tuzemští návštěvníci zaručují kulturní turismus na našem území a také kulturní vzdělání široké tuzemské veřejnosti. Pro místní obyvatele konkrétní oblasti či města je zase instituce důležitá

pro upevnění místní komunity, na což by organizace neměly zapomínat, ovšem ve větších městech tomu tak občas bývá. Konkrétně v Praze by se dle tazatelů v rámci průzkumu Kulturní politiky hlavního města Prahy (Kreativní Praha, 2022, s. 58) kulturní politika měla více soustředit na místní obyvatele, s čímž souvisí pak i její marketingové zacílení. Jakou marketingovou strategii jednotlivé instituce zvolí, je samozřejmě také závislé na jejich individuálním poslání. Neměli bychom však zapomínat na dostatečné zastoupení všech sektorů v českém kulturním prostředí.

Celková značka instituce je pak také důležitá pro konečné vyznění marketingové strategie. Například Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze se snaží prosadit jako silná značka v širokém veřejném povědomí také pomocí následování celosvětového trendu, „kdy se kulturní instituce čím dál více orientují na zážitky a kulturní i společenské potřeby místní komunity“ (Janečková, 2020). Ředitelka UPM Helena Koenigsmarková zmiňuje, že jejich „zavádění nových produktů odpovídá zájmu současného zákazníka ‚bavit se‘, případně ‚pochopit‘, [...]. Nové exponáty, expozice a doprovodné i vedlejší služby mají za cíl oslovit širší veřejnost, tedy ty segmenty trhu, které zatím do muzeí a galerií nechodily, nebo přimět k opakovaným návštěvám ty, kteří v muzeu už byli se školou, rodinou, přáteli“ (Koenigsmarková, 2020 cit. podle Janečková, 2020). Oslovit tedy i ty, kteří obvykle do takových institucí nechodí, by mělo být cílem kulturního sektoru.

Rovnováha marketingové praxe je důležitým aspektem kulturních institucí, které mají „v první řadě nabízet přístup ke kulturním hodnotám, [...] [ale] současně usilovat o přízeň publika“ (Janečková, 2020). Postupovat dle pravidel a marketingové praxe běžné pro komerční firmy je nesmírně obtížné v situaci umělecko-kulturních institucí, které se zároveň musí držet vlastních etických zásad a poslání. Nabídnout také místo atraktivní pro turisty, stejně tak jako pro místní, a ideálně ještě i pro ty, kteří by se obvykle do takové instituce nevydali, je pak ještě náročnější výzvou.

6 METODIKA

Tato část vysvětluje výzkumný problém a cíle praktické a projektové části. Dále popisuje výzkumnou techniku použitou v této práci, její specifika a důvody, proč byla při tomto výzkumu použita.

6.1 Výzkumný problém

Se stále se zvyšující poptávkou po zdrojích podporujících péči o duševní zdraví, spolu se stále se navyšujícím všeobecným informačním přetížením ve světě, neexistuje dostatek zdrojů bojujících proti tomuto stavu, a už vůbec neexistují takové, které by byly dostupné všem. Obyvatelé Prahy jsou vysoce zatíženi v oblasti duševního zdraví a „přestože se podařilo za poslední tři roky významně posílit kapacitu sítě sociálně-zdravotních služeb v Praze, [...] rozsah pomoci stále neodpovídá míře potřeb Pražanů“ (Magistrát hlavního města Prahy, 2022). Pražská veřejnost nemá prostor, kam by mohla chodit pečovat o své duševní zdraví bez jakýchkoli závazků vůči lékařské instituci, příslibu pravidelnosti či nutnosti sdílení zdravotních informací s další osobou.

Ne všichni obyvatelé města jsou zvyklí chodit do umělecko-kulturních institucí. Dle výzkumu z roku 2019 (Institut plánování a rozvoje hl. m. Prahy) například konkrétně do muzeí skoro 30 % Pražanů v předcházejících 5 letech nezamířilo (s. 16). Někteří z nich do takových institucí vůbec nechtějí chodit, jiné ale mohou odrazovat různé faktory, například masa lidí, přílišná turistická obsazenost, nedostatečné komunitní zaměření, nebo také nedostatek financí (s. 32).

Finanční bariéry, ale také různá zdravotní omezení mohou lidem zabraňovat v návštěvách institucí. Pro některé není kultura dostatečně atraktivní a často nevidí v kultuře či umění odpověď na jejich potřebu zlepšení duševního zdraví, přestože je dobře známým faktem, že právě umění a kultura může fungovat jako odreagování a odpočinek, a tedy napomáhat s duševním zdravím. Některé zase nenapadne ani hledat jakoukoli pomoc v oblasti duševního zdraví, nebo o něj vůbec nějak pečovat, což by ale v dnešní době mělo být běžnou prioritou.

Ministerstvo zdravotnictví si je vědomo narůstajícího počtu případů informačního přetížení. Proto jsou již snahy o zařazení výukových programů do škol pro prevenci a podporu duševního zdraví. Jejich akční plán zmiňuje implementaci programu psychosociální výchovy do základních škol (Úřad vlády a Ministerstvo zdravotnictví, 2020, s. 19), avšak nepopisuje jeho začlenění do hloubky.

Dále je možné ojediněle nalézt programy s receptivní či expresivní arteterapií, které ovšem obvykle necílí přímo na boj s informačním přetížením. Také nejsou dostupná všem z důvodu zacílení na určitou skupinu lidí či konkrétní ústav apod.

Dostupnějším řešením jsou pak další formy terapie jako terapie tmou, psychosenzorická terapie, ale i neoficiální alternativní postupy jako meditační pobyty, jóga nebo třeba aromaterapie. Další pomoci v oblasti duševního zdraví jsou pak samozřejmě také individuální snahy o seberozvoj a osvojování si psychohygienických praktik.

6.2 Cíl práce

Kreativní sektor nabízí mezioborové příležitosti, kterých jsme si jako společnost již dobře vědomi, avšak stále je nedostatečně využíváme. Právě spojení kultury a zdravotnictví by mohlo pomoci vyřešit popsany problém a nalézt alternativu zdroje přístupného co nejširší veřejnosti – tedy vytvořit místo, kde se pomocí umění může člověk odreagovat, odpočívat, podporovat své duševní zdraví a bojovat proti informačnímu přetížení. Zároveň by takový prostor neměl klást nároky na návštěvníka, ani si dávat za cíl něco tak komplexního jako aktivní léčbu zdravotních problémů, pouze by měl fungovat jako podpora duševního zdraví obyvatelstva.

Cílem je tedy vyzkoušet navrhované propojení obou sektorů pomocí zkušební instalace, která se soustředí na oblast Prahy a na poskytnutí péče právě jejím obyvatelům. Ta je blíže popsána v praktické části. Na základě zkušební instalace pak probíhá výzkum, popsany v projektové části, který zkoumá, zdali se jedná o instituci, která by v budoucnu měla mít své místo mezi dalšími umělecko-kulturními institucemi v Praze.

6.3 Účel výzkumu

Na základě poznatků z teoretické části práce je vytvořena zkušební instalace propojující umění a péči o duševní zdraví. Praktické vyzkoušení tohoto spojení funguje jako prokázání jeho faktické proveditelnosti a funkčnosti takového projektu mezi pražskou veřejností.

Výzkum se soustředí především na určení potenciální úspěšnosti projektu a potvrzení či vyvrácení potřeby nabídnout tuto instituci pražské komunitě. To demonstruje skrze reakce generace Z, která tak určuje, zda je to nápad, jenž může v budoucnu být přijat momentální mladou generací.

6.4 Výzkumné otázky

Otázky, na které výzkum hledá odpovědi, se v první řadě týkají navštěvování umělecko-kulturních institucí, jejich atraktivity a přístupnosti. Následně se zabývají informačním přetížením a způsoby, které mladá generace využívá k boji proti tomuto jevu. Dále se dotýkají potenciálního propojení umělecko-kulturní instituce a podpory duševního zdraví spolu s vytvářením konkrétní představy podoby takové instituce. Nakonec podávají respondenti zpětnou vazbu k navštívené instalaci.

6.5 Metoda výzkumu

Jako výzkumná technika použitá v této práci byl zvolen kvalitativní výzkum metodou focus group. Výzkum je veden se skupinou šesti respondentů formou polostrukturované diskuse trvající 60–90 minut.

Focus group je metoda kvalitativního výzkumu, který probíhá ve formě skupinového rozhovoru. Na rozdíl od jiných takových rozhovorů však nejde primárně o přímočaré odpovědi na kladené otázky, ale důraz je také kladen na interakci ve skupině diskutujících. Vzájemná interakce pomáhá uvolňovat psychické zábrany, lépe tak odhaluje postoje účastníků focus group a též jim umožňuje reagovat na myšlenky ostatních.

Výstupem z focus group jsou pak spíše informace než explicitní data. Z výzkumu nelze vydedukovat konkrétní potenciální množství lidí zastávajících stejný názor, ale ukazuje, jak respondenti o tématech diskuse smýšlejí a jaké mají na tato témata názory. Průzkum metodou focus group je v případě této práce primární metodou získání informací, na kterou bude možné navázat dalším výzkumem.

6.6 Respondenti

Výzkum je prováděn s šesti obyvateli Prahy zastupujícími generaci Z, přesněji ve věku 20–25 let. Průzkum je veden s mladými lidmi pro definování budoucího zájmu v následujících desetiletích. Také se ale musí jednat o věkovou skupinu, která už hlouběji přemýšlí o duševním zdraví a déle se vystavuje informačnímu přetížení, proto je zvolena skupinu lidí starších 20 let.

Jako ideální počet účastníků jedné focus group se obvykle udává 6–12 osob. Skupinové diskuse se v případě tohoto průzkumu účastní 6 respondentů, protože větší množství

diskutujících by mohlo vést k nekontrolovatelné a příliš dlouhé diskusi, což by následně vedlo ke snížení kvality získaných informací.

Aby skupina dotazovaných byla co nejpestřejší a mohla zastupovat tuto věkovou kategorii napříč různými sociálními vrstvami, jsou respondenti osloveni různými způsoby od přímo doporučených kontaktů přes poptávku skrze všemožné sociální sítě. Respondenti by se též neměli navzájem znát, aby se zamezilo zkreslení výsledků v důsledku změn chování. Stejně tak by se neměli znát s moderátorem, kterým je v tomto případě autorka diplomové práce.

6.7 Analýza dat

Na základě informovaného souhlasu, uděleného všemi respondenty před samotnou diskusí, může během výzkumu vznikat audio záznam, který pomáhá lépe zaznamenat všechny odpovědi. Záznam nesmí být nikde publikován, pouze využit k přepisu dat, případně k následnému opětovnému pozorování změn chování. Po přepsání je záznam vymazán a kompletní transkripce je přístupná pouze komisi u obhajoby diplomové práce. Jediné části volně dostupné online jsou ty přímo citované v textu, při čemž je však stále zachována anonymita respondentů.

Z debaty vzniká zápis, který porovnává a sumarizuje odpovědi napříč spektrem dotazovaných a který je také součástí této práce (viz kapitola 8.3). Závěry focus group jsou sepsány do podoby shrnujícího textu v kapitole 8.4.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 ZKUŠEBNÍ INSTALACE

Ve spolupráci s externí umělkyní vznikla instalace spojující umění s terapií ve formě receptivní arteterapie. Přístupná byla pražské veřejnosti v průběhu jediného dne, a to dne 29. 4. 2023. Jejím účelem bylo nabídnout široké veřejnosti úlevu od informačního přetížení skrze možnost návštěvy umělecky upraveného prostoru. Projekt byl nazván Arterie. Název vznikl spojením slov art (umění), terapie a periferie (jakožto odlehlá oblast). Zároveň samotný význam slova arterie je „tepna,“ což označuje cévu, jež pumpuje krev od srdce do celého lidského těla a udržuje tak člověka při životě.

7.1 Proces přípravy

Autorka práce se pro potřeby této instalace chopila role kurátorky. Nejdříve ze všeho byla oslovena umělkyně Káča Sysalová, se kterou byla navázána spolupráce. Dále byly zvažovány dva odlišné prostory pro instalování projektu, z nichž byl nakonec vybrán prostor v samotném centru Prahy, a to Skautský institut na Staroměstském náměstí. Tento prostor je jednoduše dostupný ze všech částí Hlavního města, zároveň se však jedná o prostor, jehož vchod je schovaný v podloubí budovy, a tedy se nenachází na hlavní trase turistů. Díky jeho skrytému charakteru je využíván převážně místními obyvateli. Uvnitř tohoto objektu se nachází kanceláře, konferenční místnosti a kavárna. Místnost, využitá k této instalaci, je situována přímo ve vestibulu prvního patra. Díky tomu je dobře přístupná ze všech ostatních částí budovy, a tak tam může kdokoli, kdo si zrovna potřebuje odpočinout, snadno zavítat.

Jako odrazový můstek pro návrh a následnou tvorbu instalace sloužila také konzultace s PhDr. Mgr. Helenou Kalábovou, Ph.D., renomovanou psychoterapeutkou, která potvrdila, že pro lepší dosah a funkčnost instalace by bylo vhodné cílit na všechny smysly. Podle teorie neurolingvistického programování ne každý jedinec vnímá primárně stejným smyslovým orgánem. Proto pokud má instalace dopřát odpočinek, zklidnění či utlumení od přívalu informací každému, měla by dopravat tuto možnost skrze všechny smysly.

Po následné rešerši ohledně smyslového vnímání byl, též na základě poznatků obsažených v teoretické části této práce, utvořen návrh instalace. Podle návrhu byly poté pořízeny veškeré potřebné materiály.

7.2 Proces tvorby

Místnost musela být v první řadě zbavena všeho nábytku a poté zatemněna, aby v ní mohlo být utvořeno žádoucí osvětlení a umožněna projekce. Původní osvětlení místnosti bylo

odinstalováno, a na místo něj se zavěsily konstrukce s mraky, uvnitř nichž se nacházely LED světelné pásy. Dále byla zakryta křídová tabule dalším mrakem vystupujícím do prostoru. Doprostřed místnosti byl vložen koberec a zbytek podlahy byl pokryt chvojím jehličnanů. Na vytvořená oblaka se zavěsily různé artefakty, na mrak vystupující do prostoru též sladkosti. Na koberec byly připraveny také dva sedáky a miska se zabalenými sladkostmi. Dveře v pravé části místnosti byly ověšeny poloprůhlednými igelity tak, aby byly kompletně zakryty. Do vchodu byla nainstalována tyč se závěsy. Dále se po místnosti rozmístila další světla, u levé stěny se nainstaloval difuzér. Ve vestavěných skříních lemujících vchod byl ukryt reproduktor, laptop a částečně i projektor. Před vchod byla umístěna cedule s popisem instalace a také menší ukazatel povzbuzující ke vkročení do místnosti.

7.3 Popis díla

Cedule umístěná před místností popisovala instalaci následovně:

„ARTERIE – jednodenní projekt

Arterie by měla:

- uklidňovat
- poskytovat útočiště
- sloužit jako místo odpočinku
- nepředávat žádné náročné sdělení, jen napomáhat celkovému zklidnění těla a duše
 - pomáhat vyčistit mysl
 - být příjemným zážitkem

Budeme rády, když nám dáš vědět, jestli tomu tak je!

Káča + Eliška“

Na doplňujícím ukazateli bylo napsáno:

„Dej si pauzu

Take a break“

Později doplněno o povzbudivé:

„Pojď dál!!!“

Popis projektu na ceduli, stejně jako text na ukazateli, byl úmyslně napsán v přátelském tónu, aby nepůsobil příliš formálně. Záměrem bylo nevyvolávat ve veřejnosti pocit, že musí vejít do prostoru a přemýšlet, „co tím chtěl básník říci“. Ale naopak, že se po návštěvnicích

vlastně žádné „přemýšlení“ nevyžaduje a mohou se cítit dostatečně pohodlně ve svém záměru si jít do instalace jednoduše odpočinout.



Obrázek 1 Vchod do instalace

Vstoupit mohl kdokoliv z kolemjdoucích sám či ve skupině a na jak dlouhou dobu chtěl. Za vstup nebyl vybírán žádný poplatek. Pro zaručení pohodlí návštěvníků byl doprostřed instalace vložen koberec, na který se bylo možné posadit. Aby si i lidé, kteří se nemohou posadit na zem, mohli odpočinout, byly v místnosti také umístěny dva sedáky. Instalace se nacházela v budově s bezbariérovým přístupem, a samotná místnost tak také byla bezbariérově dostupná. Jak bylo zmíněno výše, důležité bylo, aby instalace cílila na všechny smysly. Ty byly adresovány následovně.

7.3.1 Zrak

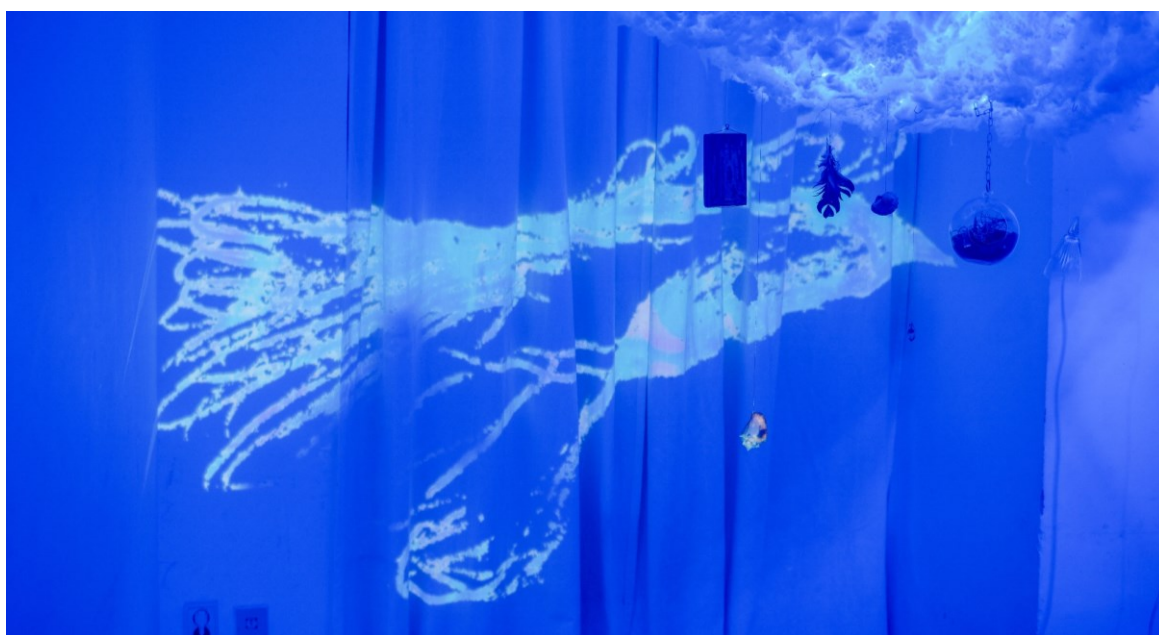
Celý prostor místnosti byl osvětlen pouze modrým světlem, které totiž zklidňuje a v porovnání s bílým světlem podněcuje a vyvolává po-stresovou relaxaci o poznání rychleji a efektivněji (Minguillon et al., 2017). Ze stropu pak visely tři mraky, skrze něž také prosvítalo modré světlo. Další světla, která mířila ze stran místnosti skrz mraky, připomínala při proti-pohledu sluneční paprsky procházející skrze oblaka. Mraky spolu s paprsky byly zvoleny, protože pozorování mraků údajně zmírňuje pocity stresu a úzkosti, zlepšuje náladu a pomáhá k duchaplnosti neboli k tzv. mindfulness (Tangella, 2023). Dalším vizuálním prvkem byla projekce na zadní stěně místnosti, která promítala animaci letícího ptáka v různých blíže nespecifikovaných prostředích. Animace byla dílem spolupracující umělkyně Káči Sysalové, a zakládala se na myšlenku volnosti a svobody asociované s létáním. Svou záměrnou neperfektní plynulostí animace, dosažené pomocí menší snímkové frekvence, projekce částečně zaměstnávala diváka. A to tím, že si musel chybějící snímky domýšlet, čímž mohlo být opět přispíváno k již zmíněné mindfulness. Podobného efektu nedokonalého zrakového vjemu bylo docíleno také kouřovým přístrojem vytvářejícím v místnosti lehkou mlhu, díky níž také místnost působila uzavřeněji, intimněji, a tak útulněji.



Obrázek 2 Celek instalace



Obrázek 3 Oblaka se světly



Obrázek 4 Projekce

7.3.2 Sluch

Závěs ve vchodu místnosti sloužil kromě světelné izolace též k zmírnění sluchových vjemů ze zbytku rušné budovy. Z reproduktoru, skrytého ve vestavěné skříni, hrála ve smyčce skladba Sleepless Nights skladatele Dextera Britaina, kterou lze volně použít v neziskových

projektech (Dexter Britain Music Ltd, ©2023). Tato hudba byla kromě pro její klidnou snovou atmosféru vybrána také na základě poznatku o uklidňujícím efektu hudby s nižším počtem BPM (úderů za minutu), jelikož tempo této skladby je 62 BPM (*Dexter Britain: Sleepless Nights*, ©2023). Zklidňujícího účinku skladba nejlépe docílí, pokud se její rychlost tempa pohybuje v rozmezí 60–70 BMP (Karageorghis a Priest, 2012, s. 79), což zhruba odpovídá klidové rychlosti lidského tepu.

7.3.3 Hmat

Hmatový vjem byl podpořen objekty, které visely z mraků a kterých se bylo možné libovolně dotýkat. Objekty byly různé, aby si každý návštěvník mohl vybrat, jaký hmatový vjem je mu příjemný. Velká část objektů byla přírodních, protože spojení s přírodou je všeobecně vnímáno jako pozitivní a může napomáhat duševnímu zdraví. Dále mohli návštěvníci hmatově vnímat chůzi po jehličí, dotýkat se mraků z hebké vaty, nebo se položit do huňatého koberce.



Obrázek 5 Objekty visící z mraků



Obrázek 6 Další visící objekty



Obrázek 7 Jehličí



Obrázek 8 Vata na mraku

7.3.4 Čich

Zem byla pokryta jehličím nejen pro vizuální či hmatový efekt, ale též pro jeho silné aromatické účinky. Přírodní vůně mohou napomáhat snižovat hladinu stresu a konkrétně byly zjištěny pozitivní účinky vůně jehličnanů na pohodu a duševní zdraví (Pálsdóttir et al., 2021, s. 2). Pro případ, že by pokrytí podlahy jehličím nestačilo vytvořit dostatečné množství vůně pro zaplnění pokoje, byl v prostoru též nainstalován difuzér rozmělnující vůni borovicového oleje. Difuzér tak nenarušoval, pouze podporoval, vůni jehličí.



Obrázek 9 Jehličí a difuzér

7.3.5 Chuť

Z postranního mraku byly na provázcích zavěšené zabalené sladkosti, které bylo možné jednoduše odvázat zatažením za mašličku. Aby se návštěvníci nemuseli zdráhat nabídnout si sladkost, byl mrak také opatřen cedulkou „Sněž mě“. Na koberci se nacházela miska, obsahující stejné balené sladkosti a totožnou cedulku. Jako chuťová stimulace byla zvolena sladká pochutina, protože sladkou chuť si nejvíce lidí asociuje s příjemnými prožitky a emocemi (Zhou a Tse, 2020, s. 1).

Sladkostmi byly cukrářkou pro instalaci na míru připravené marshmallows. Ty neobsahují žádné ze základních alergenů a pokud je (jak tomu také bylo v našem případě) místo želatiny použito žele ne živočišného původu, jedná se i o veganský produkt. Díky těmto vlastnostem si mohlo sladkost vychutnat široké spektrum lidí. Struktura marshmallows je také příjemná na jazyku, a tedy příjemná pro hmatový vjem. Jejich konzistence se též nerozteče v případě zvýšené teploty v místnosti, například pokud by místnost obývalo příliš mnoho lidí.



Obrázek 10 Sladkosti zavěšené na mraku



Obrázek 11 Sladkosti a cedulka „Sněž mě“

7.4 Reflexe

Přes všechny snahy instalaci dostatečně odhlučnit se nepodařilo prostor kompletně odizolovat. Stěny byly bohužel příliš prodyšné a závěs ve vchodu nedokázal plně zabránit vnějšímu šumu v narušování klidné atmosféry uvnitř místnosti. Přesto však došlo alespoň k částečnému utlumení. Dalším aspektem, který by se dal zlepšit, byl výběr nabízené sladkosti. Ne každému přijde marshmallow k chuti, ovšem byl zvolen z praktických důvodů a nenáročnosti výroby. Lepší variantou by mohla být širší nabídka několika různých pochutin, aby si každý mohl zvolit podle vlastních preferencí. Dále mohl stroj na mlhu být rušivým elementem, jelikož vydával hlasitý zvuk při vypouštění kouře. Intenzita mlhy také vždy na chvíli okamžitě po vypouštění z přístroje přebíjela vůni jehličí, dokud se kouř nerozměnil po prostoru. Bylo tedy nutné vpouštět kouř jen ve chvílích, kdy v instalaci nebyl nikdo přítomný, aby návštěvníkův zážitek nebyl narušen. Kromě tohoto nedostatku bylo i několik dalších technických nedokonalostí – například množství kabelů po stranách místnosti nebo některé nezakryté zásuvky. Pokud by instalace měla fungovat déle, bylo by také nutné nějak zamezit přístupu k elektronice, aby nehrozilo riziko odcizení.

V instalaci se opravdu podařilo zacílit na všechny smysly, takže její provedení bylo ucelené. Přes prvotní ostýchavost jedinců, i díky dodání povzbudivého ukazatele, nakonec velké množství kolemjdoucích našlo cestu dovnitř. Návštěvníci také většinou velice rychle pochopili smysl instalace a opravdu se snažili v prostoru odpočívat. Někteří dokonce zavítali na poměrně dlouhou dobu, kdy prostor obývali i více než 20 minut. Protože přímé zakazování telefonů by návštěvníky zbytečně omezovalo, projekt neprovázela žádná cedule se zákazem telefonů. Pro ty, kteří zavítali, bylo přirozené se v prostoru vyfotit, a od toho ani nebylo žádoucí je odrazovat. Následně dokonce obvykle návštěvníci sami telefony už příliš nepoužívali. Jen v jediném případě, na samotném konci otvírací doby, skupina 4 lidí obsadila místnost a započala video konferenci s dalším člověkem. To bohužel narušilo funkci instalace, a hlavně nedovolovalo nikomu dalšímu ji využít k odpočinku. Kromě této situace se ovšem všichni ostatní návštěvníci chovali velice ohleduplně, a neměli problém odpočívat i ve společnosti dalších lidí. Instalaci provázely vesměs velice kladné ohlasy a proběhla bez větších potíží.

III. PROJEKTOVÁ ČÁST

8 VÝZKUM

Pro účely této práce byla jako výzkumná technika zvolena kvalitativní metoda focus group, a to formou polostrukturované diskuse s šesti účastníky.

8.1 Příprava výzkumu

Prostory pro konání focus group poskytl Skautský institut na Staroměstském náměstí v Praze v podobě konferenční místnosti. Na stejném místě se též předešlého dne konala instalace, na kterou výzkum navazuje. Institut se nachází v samotném historickém jádru města, takže je rychle dostupný všem Pražanům, a též disponuje prostory kavárny, což zaručuje pohodlné prostředí s občerstvením na dosah.

Finanční odměna pro účastníky činila 500 Kč pro každého a role moderátora se ujala autorka této práce. Příprava skupiny zabrala necelé dva týdny, během této doby byly různé skupiny lidí osloveny různými způsoby, nejčastěji skrze sociální sítě. Byl dohodnut přesný čas konání focus group, s důrazem na to, že výzkum vyžadoval též návštěvu instalace během dne předcházejícího dni výzkumu. Šest účastníků debaty se též nemělo navzájem znát. V průběhu výzkumu bohužel vyšlo najevo, že dva z dotazovaných se znají, avšak nijak závažně to nenarušilo chod diskuse. Moderátorka se neznala s žádným z respondentů. Bylo tedy relativně zamezeno ovlivňování odpovědí ve výzkumu skrze již probíhající vztahy.

Časová délka výzkumu byla naplánována na dobu 60–90 minut. Byl vytvořen formulář pro udělení informovaného souhlasu a připraven scénář moderátora s osmi základními otázkami, které mohly být případně během diskuse rozváděny doplňkovými dotazy ze strany moderátora.

8.2 Průběh focus group

Na diskusi se dostavilo šest oslovených respondentů. Pro zachování jejich anonymity byla účastníkům při přepisu přidělena náhodná křestní jména. Nejprve byly účastníci upozorněni na používání nahrávacího zařízení, kterým byl mobilní telefon, a ubezpečeni, že získané informace budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu. V návaznosti na to podepsali respondenti Informovaný souhlas (Archiv autorky).

Následně došlo k představení mezi moderátorem a jednotlivými účastníky, i účastníků mezi sebou. Přestože jistý odstup je při výzkumu nezbytný, věková blízkost byla důvodem ke

zvolení neformálnějšího způsobu komunikace za pomoci tykání, jež také napomáhalo pohodlí účastníků.

Tabulka 1 Profily respondentů generace Z
pro metodu focus group

Respondent	Bydliště	Věk	Povolání
Anna	Praha	22	Studentka
Petra	Praha	23	Studentka
Klára	Praha	25	Studentka
David	Praha	21	Student
Jan	Praha	22	Student
Tomáš	Praha	25	Grafik

Diskutující byli upozorněni na započítí nahrávání diskuse a byli seznámeni se základními pravidly debaty. Tedy že by vždy měl mluvit jen jeden člověk, že je třeba se navzájem respektovat, že rozhodně neexistují žádné dobré nebo špatné odpovědi, že je vhodné projevit i nesouhlas a že nemusí odpovídat, pokud nebudou chtít.

Na úvod měli respondenti za úkol napsat na kus papíru, co je jako první napadne, když se řekne „umělecko-kulturní instituce“. Tento postup byl použit, aby účastníci uvedli skutečně svou první asociaci, a to bez ovlivnění ostatními. Tento úkol sloužil k otevření tématu a bližší představě o postojích respondentů k dané tématice.

Následně byly okruhy procházeny postupně podle vypracovaného scénáře, často doplněny o navazující otázky vyplývající z chodu diskuse. Moderátorka kladla důraz na to, aby všichni účastníci měli šanci se vyjádřit.

Prvním tématem debaty byla přístupnost umělecko-kulturních institucí, kdy byli diskutující otázeni, zda si myslí, že jsou takové instituce pro všechny. Dotaz se zaměřoval především na dojem z nabídky pražské kulturní scény a její pokrytí potřeb všech možných návštěvníků. Také bylo důležité vymezit, jakou by podle účastníků měly v této nabídce mít roli národní a městské instituce. Další otázka měla za cíl zjistit, jestli by pro účastníky focus group byly takové instituce atraktivnější, pokud by se zaměřovaly na odpočinek a pomoc s duševním zdravím. Tedy zda by je takový příslib do instituce nalákal.

Následující část diskuse se týkala informačního přetížení. Cílem bylo získat lepší představu o tom, jestli generace Z vnímá informační přetížení a jak ji případně ovlivňuje. Také se diskutovalo o tom, jak je pro ni běžné s takovým přehlcením nakládat, tedy jak pečuje o své duševní zdraví. A rovněž, jestli si účastníci myslí, že je dostatek veřejně dostupných zdrojů, kterými je možné přehlcení zmírňovat.

Debata pokračovala tématem umělecko-kulturní instituce jako zdroje úlevy od informačního přetížení. Přesněji, zda by pro respondenty byl takový zdroj atraktivní – takový, který využívá umění a kultury k péči o duševní zdraví. Skupina se dále zaměřila na vytváření konkrétní představy takové instituce, s důrazem na to, jaké specifické vlastnosti by taková instituce měla mít, aby jim vyhovovala.

Následně respondenti podávali zpětnou vazbu k navštívené instalaci, popisovali její silné a slabé stránky, spolu s konečným efektem návštěvy. Nakonec se všichni diskutující vyjádřili k tomu, zda by se podle nich mělo toto mezioborové spojení dále rozvíjet a využívat.

8.3 Získaná data

Zpočátku debaty respondenti uvedli, jak vnímají přístupnost institucí. Zmínili, že jsou jisté otázky přístupnosti pražských kulturních institucí, které se stále dají zlepšovat, jako například bezbariérovost, pohodlí všech generací, finanční dostupnost, ale také samotné oslovení různých skupin. Konkrétně tyto nedostatky srovnávali s již nalezenými odpověďmi v zahraničí. Jedna z respondentek poznamenala, že instituce nejsou dostatečně přizpůsobené, například „co se týče starých lidí, když to porovnáme třeba s Anglií, kde kdekoliv, kam přijde starý člověk, je mu nabídnutý vozíček, ať si může odpočinout“. Dále diskutující uvedli, že podle nich existují některé soukromé instituce, které jsou pro všechny, i co se bezbariérovosti týče, ale že jsou také takové, které si vybírají klientelu a nemusí nutně mířit na všechny. Dle jednoho z účastníků „nemůže být každá galerie pro všechny, ale je důležité, aby si každý měl z čeho vybrat“. V návaznosti na to se diskutující shodli, že veřejné městské a národní instituce by ovšem měly usilovat o to, aby byly přístupné všem. Jeden z nich to okomentoval takto: „Jestli jsou to soukromé galerie nebo nějaké soukromé instituce, tak rozumím tomu, že jsou zaměřené na něco, nebo že si ten majitel, nebo někdo, kdo to provozuje, nastaví nějaká pravidla v rámci toho, jak to funguje, pro koho vystavuje. [...] Ale jakmile je to veřejná instituce, tak si myslím, že by měla být pro všechny.“ Uvědomili si též, že to ale může být náročný úkol pro instituce sídlící v historických

budovách kvůli nemožnosti zásahu do takových budov, ale zmínili, že i na to už obvykle existují technologická řešení.

Na otázku, jestli by se takové instituce pro ně staly atraktivnější, pokud by se zaměřovaly na odpočinek a pomoc s duševním zdravím, odpověděla většina, že by tomu tak bylo, dva respondenti si nebyli jisti. Vznegli též obavy ohledně propagace instituce, která by podle nich velice ovlivnila míru atraktivity. Bylo zmíněno, že „jde o to, jak by to bylo prezentováno.“ Klientela takové organizace by také dle diskutujících byla jiná, protože by organizace nalákala ty, kteří takový odpočinek vyhledávají, ale možná odradila ty, kteří obvykle do muzeí a galerií chodí za intelektuální stimulací.

Téma informačního přetížení vnímali respondenti jako jim blízké a všichni potvrdili, že se s ním v nějaké míře potýkají a pociťují ho. Jako jimi zaznamenané negativní následky přehlcení uvedli: únavu, neschopnost se soustředit, vypadávání slov, rozlítané myšlenky, závislost na přísunu informací, zmatení a zhoršení paměti a schopnosti se učit. Jeden z respondentů podotkl, že se neumí cíleně soustředit na to, aby odpočíval, protože je ve společnosti zakořeněn názor, že s každou volnou chvílí musí člověk naložit nějak produktivně. Často to tedy znamená získat další informace – číst knihu, poslouchat podcast, vyhledat si zprávy ze světa, navštívit nějakou akci. Nakonec vysvětlil, že ve škole ho učili jen zpracovávat kvanta informací, „ale,“ doplnil „cíleně odpočívat mě vlastně nikdo neučil.“ Dvě z účastnic mluvily o tom, že během intenzivního učení na zkoušky musí omezovat užívání mobilního telefonu. Třetí z účastnic pak popsala, že informační detox v podobě nepoužívání žádných sociálních sítí musí podstupovat každoročně, kdy si na období jednoho měsíce povolí telefonní zařízení používat pouze k hovorům a SMS zprávám. Dle jejích slov „první týden bývá nejhorší a pak člověk zjistí, že vlastně o nic moc nepřichází.“ Po pocitu vyčlenění a nedostatku zpráv ze světa pro ni po prvním týdnu přichází úleva. Zjistí, že ti, co jí jsou dostatečně blízcí, mají její telefonní číslo, a kromě toho má najednou „úplně prázdno“ a může se konečně věnovat „svým věcem úplně jinak.“

Odpočinek a obranu proti informačnímu přetížení respondenti vyhledávají v aktivitách, které dělají o samotě, též ale ve společnosti. Uvedli například, že sami cestují, sportují, nebo, že se ve skupině přátel vydávají na projížďky v autech. Dále se jedna z účastnic zamyslela nad tím, že způsobů, jak si odpočinout, je spousta, ale dokázat se k nim přimět, je obtížné. Protože se zdá jednodušší „prostě jenom ty 2 hodiny proležet s mobilem v posteli.“ Na to bylo dalšími diskutujícími navázáno s odkazem na předešlé zmínění toho, že „to ve škole nikoho neučí“, takže nevzniká návyk a každý musí sám hledat způsoby, jak se s tím

vypořádat. Byl vznesen dotaz, jestli pokud je těžké se sám soustředit na to si aktivně odpočinout, není ještě těžší pak i vyhledat místo, kam člověk půjde s tím nějak naložit. Na to reagovali respondenti tak, že možná naopak hledat pomoc jinde, je jednodušší, protože to poskytne jakýsi odrazový můstek. Zároveň pokud se člověk rozhodne jít přímo do nějaké instituce, svěřuje tak svůj problém do rukou odborníků, takže má pocit, „že to musí fungovat.“ V tom ale následně viděli diskutující další problémy. Zmínili totiž, „že je pak ale strašně smutné, když ta instituce nefunguje“, nebo když samotné hledání řešení znamená podrobit se dalšímu přehlčení. „Musíš věnovat hroznou energii tomu, abys ten problém nějak začal řešit a hledal nějak tu instituci nebo nějaké informace. A to už je vlastně zas další várka zahlčení. Protože na internetu samozřejmě vyhledáš ‚duševní zdraví‘, vyjede ti ‚přečti si 20 000 knížek‘.“ Na což jiný respondent reagoval slovy: „Pak si začneš říkat, že to není zas takový problém, abys musel podstupovat všechno tohle.“

Jako veřejně dostupné zdroje, které by nabízely obranu proti informačnímu přetížení, označili diskutující veřejná místa jako park nebo les, ale vzápětí se shodli na tom, že ve všech takových případech je to vlastně volba daného člověka, kdy si sám určí a nastaví, která místa pro něj budou sloužit jako ta odpočinková. „Jenom to, že člověk vlastně někam míří za tím, že si tam jde odpočinout, tak [si tím] prostě nahodí trošku mindset tímhle směrem,“ zakončila myšlenku účastnice.

Na otázku, jestli by pro ně byla lákavým zdrojem úlevy od informačního přetížení návštěva konkrétní k tomu určené umělecko-kulturní instituce, odpovídali respondenti, že ano. Specifikovali ale, že by velmi záleželo na tom, jak se k nim taková zpráva nebo doporučení dostane. Spíše by takové doporučení následovali v případě, že by jim ho dala jim blízká osoba nebo někdo, jehož názoru věří. Diskutující uvedla: „U mě by záleželo, jakým způsobem by to podávali, jestli by se mi líbil design nebo prostě celkově vzhled té reklamy a jestli by to cílili přes nějakého influencera, kterého třeba sleduji, tak si myslím, že i skrz toho influencera, což je taky reklama, bych tam klidně šla.“ Pokud by tedy šlo o marketingovou strategii, musela by být velice povedená a „komfortní,“ aby je zaujala.

V diskusi ohledně konkrétní podoby takové instituce zmiňoval každý účastník jiné pro něj důležité rysy. Pro někoho by bylo důležité, aby v takovém prostoru nebylo příliš rušivého textu a vizuálu, tedy i příjemné barvy. Další zmínil jako zásadní zvukovou stránku, takže nejlépe úplné odhlučnění, nebo například možnost nasazení sluchátek s výběrem preferovaného zvukového doprovodu. Díky odlišným představám uklidňujícího prostředí došli diskutující k obrazu ideální budovy, kterou by tvořilo množství menších pokojů. Tuto

představu inicioval jeden z účastníků: „No nebo právě to vzít jako hodně menších oddělených ubikací nebo místností, které by byly třeba i odhlučněné a každá by byla nějak jinak koncipovaná na jinou formu relaxace. V jedné by bylo ticho a úplně prázdno, úplná tma. V jedné by bylo, já nevím, herní automaty nebo něco.“ Díky tomu by pro návštěvníka vznikala větší šance, že se v pokoji ocitne sám, a také by si tak každý návštěvník mohl vybrat svou oblíbenou formu relaxace – od úplně prázdného prostoru, přes hraní videoher nebo taneční místnost, po přírodní oázu. Širokým výběrem by tak mohla instituce pokrýt různé smysly a různé typy osobností tak, aby si návštěvník mohl vybrat svůj oblíbený pokoj, nebo kombinaci pokojů, která mu vyhovuje a pro něj funguje. Jeden z účastníků pak také podotkl, že přestože by někdo možná takovou instituci nevyhledával pravidelně, i jedna návštěva by mu alespoň mohla pomoci najít, jaký způsob relaxace mu vyhovuje.

Všichni respondenti se během zpětné vazby k navštívené instalaci vyjádřili k projektu kladně. Uvedli, že si v prostoru opravdu odpočali. Také se shodli na tom, že velice příjemná pro ně byla vůně jehličí, které si všimli okamžitě po vstupu do místnosti. Zdůrazňovali také, že je to tím, že šlo o pravé jehličí, a nejen vůni z difuzéru. Modrá barva prostoru na ně působila relaxačně, až na jednu z diskutujících, na kterou byla příliš studená a způsobovala pocit chladu. Video komentovali účastníci jako nerušivé a jemné, a tedy též příjemné. Vyzdvihovali volbu zavěšených předmětů a jedna z respondentek mluvila o tom, že ji velice zaujalo sledovat paprsky z projektoru běhající po zavěšených předmětech. Dále diskutující hovořili o příjemných hmatových vjemech, které nabídly zavěšené předměty, koberec, plyšové sedáky nebo vata tvořící mraky. Jedna z účastnic přiznala, že by si nejdříve nedovolila všechno ohmatat, ale vyzkoušela to „až přesně poté, co to někdo udělal, protože většinou na instalaci nešaháš. Vždycky se nesmí sahat.“ Jeden z respondentů uvedl, že neznal záměr instalace, takže při pobytu v prostoru přemýšlel o tom, co to všechno má znamenat. Popsal ale, že právě toto zamýšlení se nad významy ho donutilo soustředit se jen na instalaci a odvedlo ho od přemýšlení o ostatních věcech, a tedy mu pomohlo odpočinout si.

Na závěr se diskutující vyjádřili k tomu, zda by podle nich měla existovat taková umělecko-kulturní instituce, která by byla zdrojem úlevy od informačního přetížení. Kladnou odpověď provázely ale také jisté pochybnosti o proveditelnosti a komplexnosti takového projektu, například jedna z účastnic připustila: „[Už jen] ta cílová skupina lidí, [že by to] bylo přístupný úplně všem – tím pádem si neumím představit udržitelnost.“ Skupina souhlasila s potřebou zaměřit se více na psychohygienu a prevenci duševních onemocnění, kde bylo

také zmíněno, že díky snad postupující destigmatizaci společnost začíná vnímat jako normální chodit na terapii, ovšem pořád ne tolik v případech jen samotné prevence. Jeden z účastníků to shrnul tím, že „konečně jsme se naučili hasit požár, nebo jsme to konečně začali vnímat jako normální, ale cílem by mělo být ho vůbec nezakládat.“ Skupina došla k tomu, že takové řešení pomocí umělecko-kulturní instituce je pro ně komplexní, ale ve vzdálenější budoucnosti možný výsledek něčeho, co by dnes mělo začít prohlubováním mezioborové spolupráce. Ta ale podle jedné z respondentek není běžnou praxí, a to ani v jiných oborech, k čemuž dále uvedla: „Když si představím, že [když] my se snažíme dělat nějaký projekt jako fyzioterapeuti na fakultě, tak ten jeden fyzioterapeut, který studoval fyzioterapii – dělá do toho video, dělá do toho propagaci, dělat do toho marketing a je to všechno vlastně špatné. A jenom by stačilo, kdyby se [ti odborníci] prostě spojili dohromady.“ A přestože by se mohla taková spolupráce jevit jako nákladnější kvůli většímu množství zapojených lidí, skupina se shodla, že by se v důsledku nakonec mohly finance ušetřit díky tomu, že prevence je vždy méně nákladná než samotná léčba.

8.4 Závěry výzkumu

Generace Z nachází lehké nedostatky v přístupnosti umělecko-kulturních institucí. Veřejné instituce by podle ní měly být přístupné všem a pražská kulturní scéna by měla být dostatečně pestrá tak, aby jako celek byla přístupná a lákavá pro všechny. Umělecko-kulturní instituce by tuto skupinu nalákaly i na příslib odpočinku, nejen intelektuální stimulace nebo vzdělávání. Ukázalo se, že generace Z si je velice vědoma problému informačního přetížení a s tímto problémem se potýká a vyhledává řešení či pomoc s tímto jevem. Nasazení dnešní společnosti a nutnost neustálého příjmu informací vnímá jako negativní. Tak též vnímá skutečnost, že na opačný proces, tedy odpočinek, není dostatečně kladen důraz a nauka o něm nemá místo v základním vzdělání občanů. Věřící, že institucionální zastoupení obrany proti přehlčení či zastoupení nauky o takové obraně není dostatečné, nebo alespoň dostatečně viditelné, přestože by pravděpodobně bylo pro mnohé prospěšné. Umělecko-kulturní instituce zaměřená na boj proti informačnímu přetížení a odpočinek by pro tuto generaci byla lákavým zdrojem úlevy, avšak její atraktivitu by ovlivňovalo, jak a z jakého zdroje zpráva o její existenci přichází. Taková instituce by jí vyhovovala například v podobě budovy se spoustou menších prostorů, jenž by každý nabízel jiné prostředí, a tedy jinou formu relaxace. Generace Z se shoduje na tom, že by toto mezioborové spojení v podobě konkrétní instituce mělo vzniknout, ale jeho realizaci vidí jako velice komplexní záležitost s pravděpodobně vzdáleným datem vyhotovení výsledku. Vnímá, že je potřeba, aby vzniklo

více veřejně dostupných zdrojů zaměřených na psychohygienu a na prevenci duševních onemocnění, a věří, že by toho mohlo být docíleno skrze prohlubování mezioborové spolupráce – konkrétně zdravotního a kulturního sektoru. Zkušební instalaci, která se pokoušela o propojení těchto sfér, hodnotili zástupci generace Z jako funkční, a tedy, že jim poskytla odpočinek od informačního přetížení.

ZÁVĚR

Teoretická část této práce nahlédla do problematiky informačního přetížení, následně konkrétně v kontextu umělecko-kulturních institucí. Poukázala na to, že odpovědí na momentálně se stále zvyšující poptávku po terapii a pomoci s duševním zdravím a informačním přetížením by mohlo být vytvoření nové umělecko-kulturní instituce, která by se soustředila na odpočinek a psychohygienu. Koncepce pražské kulturní scény spolu s kulturními a zdravotními plány ukázaly, že přestože sektory ví o možnosti propojit tyto dvě specifické oblasti, neplánují zatím příliš rozvíjet tuto spolupráci. Dále práce popsala druhy arteterapie a další terapeutické postupy, které by se daly využít v rámci umělecko-kulturních institucí, jako například sensorická deprivace nebo terapie hrou. Příkladů institucí, které se o takové propojení pokouší, nebylo nalezeno mnoho. Většinou se soustředily na přístupnost a utváření komunity pro místní obyvatele, což je jeden z primárních faktorů ovlivňujících duševní zdraví. Přístupnost, platové podmínky, marketing a zaměření instituce byla další témata označena za problémové sektory, na které by bylo dobré nalézt řešení při budování nového konceptu, jelikož by také mohly ovlivňovat funkčnost mezisektorové spolupráce.

Základ pro vytvoření zkušební instalace přinesla právě teoretická část. Instalace měla pomocí receptivní arteterapie poskytnout prostor k odpočinku od informačního přetížení. V samotném centru Prahy tak vznikl na jeden den veřejně přístupný multisenzorický prostor, který měl velice kladné ohlasy. Dle zástupců generace Z přítomných u výzkumu instalace poskytovala pro každého nějaké příjemné vjemy a měla relaxační účinky. Navrhovaný koncept, tedy místo, kde se pomocí umění může člověk odreagovat, odpočívat a podporovat své duševní zdraví, se po praktickém vyzkoušení jeví jako možný, a dokonce funkční zdroj úlevy od informačního přetížení.

Výzkum metodou focus group ukázal, že generace Z pociťuje informační přetížení ve velké míře a vnímá potřebu společnosti se proti problému nějak obrnit – naukou, prevencí a dalšími prostředky, například i vznikem nové instituce. Dále potvrzuje jako funkční takový odpočinkový prostor, který se skrze umění zaměřuje na všechny smysly, a připouští, že nabídka této instituce by nejlépe fungovala, pokud by se též zaměřovala na všechny smysly, případně i na různé způsoby relaxace. V mezioborových příležitostech vidí generace Z budoucnost, a věří, že i tato instituce by mohla mít své místo mezi dalšími umělecko-kulturními institucemi v Praze.

Přínosem práce je ověření funkčnosti možného spojení kultury a zdravotnictví ve formě receptivní arteterapie v boji proti informačnímu přehlcení. Přináší tuto ideu a vystavuje základ pro další případné zkoumání či rozvíjení dané tematiky. Díky zkušební instalaci předkládá též i některé návrhy otestované v praxi. Skrze výzkum nabízí užitečné vhledy generace Z, které vykreslují perspektivu mladé generace, a tak umožňují čtenáři přemýšlet nejen o současnosti, ale též budoucnosti umělecko-kulturních institucí, oblasti zdravotnictví a jejich spolupráce.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní zdroje

CHATTERJEE, Helen a Guy NOBLE, 2016. *Museums, Health and Well-Being* [online]. Londýn: Routledge, [cit. 2023-01-13]. ISBN 9781315596549. Dostupné z: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315596549/museums-health-well-being-helen-chatterjee-guy-noble>

KESNER, Ladislav, 2005. *Marketing a management muzeí a památek*. Praha: Grada. Expert (Grada). ISBN 8024711044.

OATES, Joyce Carol, ATWAN, Robert, ed., 2000. *The best American essays of the century*. Boston: Houghton Mifflin Co.

Internetové zdroje

ART & WELL-BEING, ©2022. Activities: SPACE: Experimental spaces for arts, body and mind. *ART & WELL-BEING* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://art-wellbeing.eu/activities/>

ART & WELL-BEING, 2021. The experimental space for art and well-being in a school | Deliver phase. *ART & WELL-BEING* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://art-wellbeing.eu/the-experimental-space-for-art-and-well-being-in-a-school-deliver-phase/>

Arts & Wellbeing [online], ©2022. [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://art-wellbeing.eu/>

BIENVENU, Beth M, 2019. #FlashbackFriday: Promoting Accessibility in the Arts. *National Endowment for the Arts* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.arts.gov/stories/blog/2019/flashbackfriday-promoting-accessibility-arts>

CYTOWIC, Richard E, 2014. Why We're All Overwhelmed Today. *Psychology Today* [online]. [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-fallible-mind/201410/why-were-all-overwhelmed-today>

DAVEY, Gareth, 2005. What is Museum Fatigue? *Visitor Studies Today* [online]. 17-21 [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: http://kora.matrix.msu.edu/files/31/173/1F-AD-260-8-VSA-a0a5y5-a_5730.pdf

DEXTER BRITAIN MUSIC LTD, ©2023. Creative Commons. *Dexter Britain: soundtrack composer* [online]. [cit. 2023-05-08]. Dostupné z: <https://dexterbritain.com/creative-commons>

Dexter Britain: Sleepless Nights, ©2023. *SONGBPM.com* [online]. [cit. 2023-05-08]. Dostupné z: <https://songbpm.com/@dexter-britain/sleepless-nights-8AD5zzFFBT>

DLESKOVÁ, Veronika, 2023. Umělce na volné noze trápí nepravidelné příjmy a malá podpora státu, uvádí studie. *Refresher* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://refresher.cz/133533-Umelce-na-volne-noze-trapi-nepravidelne-prijmy-a-mala-podpora-statu-uvadi-studie>

DWYER, Colin, 2018. The Met Is Set To Snap Nearly 5 Decades Of Pay-As-You-Wish Tradition. *NPR* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.npr.org/sections/thetwo-way/2018/01/04/575751847/the-met-is-set-to-snap-nearly-5-decades-of-pay-as-you-wish-tradition>

Fakulta podnikohospodářská VŠE /FPH VŠE/, 2023. In: *Facebook* [online]. 29. 3. 2023 [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/fphvse/posts/pfbid02k55zbMAgh1xYn859HPdR7AUtdL7sioeLKNtK1VHgTMmNA6BheQ5RxDPADNR29kzhl>

FREELAND, Anna, 2022. UNSW's Felt Experience and Empathy Lab combines art and technology to design psychosocial supports for wellbeing. *ABC NEWS* [online]. [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://www.abc.net.au/news/2022-05-17/unsw-big-anxiety-research-centre-psychosocial-design-tools/101069750>

HIRSHHORN MUSEUM, 2014. Days of endless time. *Hirshhorn Museum* [online]. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://hirshhorn.si.edu/exhibitions/about-days-endless-time/>

HOUBOVÁ, Adéla, 2022. Pražské kulturní instituce nejsou dostatečně bezbariérové, město to chce změnit. *PrahaIN.cz* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.prahain.cz/zivot-ve-meste/prazske-kulturni-instituce-nejsou-dostatecne-bezbarierove-mesto-to-chce-zmenit-5336.html>

HURST, David, 2012. Does our modern world cause mental illness?. *Tikvah Lake* [online]. Sebring (Florida), [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://www.tikvahlake.com/blog/does-our-modern-world-cause-mental-illness/>

CHONG, Joyce, 2017. 5 reasons why modern life causes stress (and what to do about it). *The Skill Collective* [online]. Perth (Austrálie), [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://theskillcollective.com/blog/modern-life-causes-stress>

JANEČKOVÁ, Tereza, 2020. UPM: I kulturní instituce se musí snažit o podporu veřejnosti. *MediaGuru.cz* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2020/11/upm-i-kulturni-instituce-se-musi-snazit-o-podporu-verejnosti/>

JOHNSON, Michelle, 2018. “Art Should Make You Uncomfortable:” A Conversation with Vu Tran. *World Literature Today* [online]. Norman (Oklahoma): The University of Oklahoma, 92(6) [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://www.worldliteraturetoday.org/2018/november/art-should-make-you-uncomfortable-conversation-vu-tran-michelle-johnson>

KELLY, Deirdre, 2008. What should the role of the public art gallery be?. *Three Monkeys Online* [online]. [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://www.threemonkeysonline.com/what-should-the-role-of-the-public-art-gallery-be/#ftn23>

LAM, Michael, Justin LAM a Carrie LAM, ©2017. Silence Therapy: The New Wellness Approach. *Dr. Lam Coaching* [online]. [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.drlamcoaching.com/blog/silence-therapy-the-new-wellness-approach/>

LAZARD, Carolyn, 2019. *Accessibility in the Arts: A Promise and a Practice* [online]. Reading (PA): The Standard Group [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: https://promiseandpractice.art/static/Accessibility_in_the_Arts_A_Promise_and_a_Practice_Carolyn_Lazard-e40d9ec67e82e5b3462ea6063c473c76.pdf

LESSER, Casey, 2017. Yayoi Kusama’s Infinity Rooms Made Accessible to People with Disabilities for First Time. *Artsy* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-yayoi-kusamas-infinity-rooms-made-accessible-people-disabilities-first-time>

MAGISTRÁT HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY, 2022. Péče o duševní zdraví v hlavním městě má konkrétní plán pro následující dva roky. *Praha.eu: Portál hlavního města Prahy* [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/magistrat/tiskovy_servis/tiskove_zpravy/pece_o_dusevni_zdravi_v_hlavnim_meste_ma.html

- MANCHESTER ART GALLERY, 2022. Room to Breathe. *Manchester Art Gallery* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://manchesterartgallery.org/event/room-to-breathe/>
- MICHALSKY, Max, 2018. An in-depth look at the accessibility of the arts and art spaces. *The Michigan Daily* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.michigandaily.com/arts/secondary-depth-look-accessibility-arts/>
- NÁRODNÍ GALERIE PRAHA, 2022. ATLAS. *Národní galerie Praha* [online]. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://www.ngprague.cz/udalost/3530/atlas>
- NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, ©2022. O projektu. *UMĚNÍ - CESTA DO DUŠE* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.umenicestadoduse.cz/>
- NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, 2018. Umění – cesta do duše. *Národní ústav duševního zdraví* [online]. [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/o-nas/spolek-nudz/aktualni-projekty>
- NEW ORLEANS MUSEUM OF ART, 2020. NOMA Reset: Freedom at the Mat. *NOMA* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://noma.org/event/noma-reset-freedom-at-the-mat/>
- O'HARA, Katie, 2018. VIEWPOINT: Museum Accessibility: Balancing Public Interest and Financial Reality. *The Hoya* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://thehoya.com/viewpoint-museum-accessibility-balancing-public-interest-financial-reality/>
- PIETRANGELO, Ann, 2019. How Play Therapy Treats and Benefits Children and Some Adults. *Healthline* [online]. [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/play-therapy>
- POOLE, Russell, 2022. Immersive Love at the Color Factory. *CitySignal* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.citysignal.com/immersive-love-at-the-color-factory/>
- RIPOLL, Susan, 2022. Exhibition to help improve mental health opens in Glasgow. *STV News* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://news.stv.tv/west-central/exhibition-to-help-improve-mental-health-opens-in-glasgows-kelvingrove-museum>
- SARAH, 2022. How to avoid museum fatigue the slow travel way. *Slow Travel* [online]. [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://www.slow-travel.uk/post/avoid-museum-fatigue>

SARGEANT, Anne, 2018. Pop-Up Happiness Museums. *Trend Hunter* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.trendhunter.com/trends/happy-place-instagram-museum>

TANGELLA, Krish, 2023. *Health Benefits of Cloud Watching* [online]. [cit. 2023-05-08]. Dostupné z: <https://www.dovemed.com/healthy-living/wellness-center/health-benefits-cloud-watching/>

THE POP UP!, [2017]. Co u nás zažijete?. *THE POP UP!* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.thepopup.cz/>

THE RUBIN MUSEUM OF ART, 2020. Rubin care package: Art and practices for navigating our world. *The Rubin Museum of Art* [online]. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://rubinmuseum.org/landing/rubin-care-package-art-and-practices-for-navigating-your-world>

TRAINER, Lauren, Heather PRESSMAN, Danielle SCHULZ, Caroline BRADEN, Charlotte MARTIN, Lynda KENNEDY a Alyssa CARR, 2022. Museum Accessibility: An Art and a Science. *American Alliance of Museums* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.aam-us.org/2022/10/21/museum-accessibility-an-art-and-a-science/>

UNIVERSITY OF BRIGHTON. Centre for Arts and Wellbeing: What we do. *University of Brighton* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.brighton.ac.uk/caw/what-we-do/index.aspx>

VEČEREK, Jan, 2022. Marné hledání koncepce Národní galerie. *Česká justice* [online]. 6. 6. 2022 [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://www.ceska-justice.cz/blog/marne-hledani-koncepce-narodni-galerie/>

VOON, Claire, 2019. Museums Are Finally Taking Accessibility for Visitors with Disabilities Seriously. *Artsy* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-museums-finally-accessibility-visitors-disabilities-seriously>

WEXNER CENTER FOR THE ARTS, 2018. On Pause. *Wex* [online]. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://wexarts.org/education/pause>

Akademické a výzkumné práce

ALHENEIDI, Hasah H, 2019. *The influence of information overload and problematic internet use on adults wellbeing* [online]. Cardiff [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/121873/1/2019alheneidiphd.pdf>. PhD Thesis. Cardiff University.

CAVANAGH, Bliss, Kirsti HARACZ, Miranda LAWRY a Carole JAMES, 2020. Receptive Arts Engagement for Health: A Holistic and Trans-Disciplinary Approach to Creating a Multisensory Environment. *SAGE Open* [online]. 10(4) [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/2158244020978420>

DACS, 2011. Artist Salary Research. *DACS* [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.dacs.org.uk/latest-news/artist-salary-research>

CHEN, Yanying, Xue ZENG, Lijian TAO, Junxiang CHEN a Yuhui WANG, 2022. The influence of arts engagement on the mental health of isolated college students during the COVID-19 outbreak in China. *Frontiers in Public Health* [online]. 15. 11. 2022 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1021642t>

INSTITUT PLÁNOVÁNÍ A ROZVOJE HL. M. PRAHY, 2019. *Mapování kulturního chování obyvatel hl. m. Prahy* [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://iprpraha.cz/assets/files/files/38214fe3eb60eb9758242ec2121332f5.pdf>

KARAGEORGHIS, Costas I. a David-Lee PRIEST, 2012. Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II). *International review of sport and exercise psychology* [online]. 5(1), 67–84 [cit. 2023-05-09]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631027>

KOLÁŘOVÁ, Vendula, 2021. *Přítomnost* [online]. Brno, [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11012/200319>. Diplomová práce. Vysoké učení technické v Brně. Fakulta výtvarných umění. Ateliér tělového designu. Vedoucí práce Zuzana Jakalová.

KRATOCHVÍL, Jiří, 2013. *Informační hygiena* [online]. Brno, [cit. 2023-01-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/med/podzim2015/VLLL021/um/02/infohygiena/print/Infohygiena.pdf>. Masarykova univerzita.

KRETSCHMER, Martin, Sukhpreet SINGH, Lionel BENTLY a Elena COOPER, 2011. *Copyright contracts and earnings of visual creators: A survey of 5,800 British designers*,

fine artists, illustrators and photographers [online]. Bournemouth: CIPPM [cit. 2023-03-31]. ISBN 978-1-85899-278-5. Dostupné z:

<https://microsites.bournemouth.ac.uk/cippm/files/2011/05/DACS-Report-Final1.pdf>

MINGUILLON, Jesus, Miguel Angel LOPEZ-GORDO, Diego A. RENEDO-CRIADO, Maria Jose SANCHEZ-CARRION a Francisco PELAYO, 2017. Blue lighting accelerates post-stress relaxation: Results of a preliminary study. *PloS One* [online]. 12(10) [cit. 2023-05-09]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186399>

MURRAY, Clare, 2020. Functions of art museums: what visitors and museum staff believe. *The Museum Review* [online]. 5(1), 2-16 [cit. 2023-01-13]. ISSN 2574-0296.

Dostupné z:

https://static1.squarespace.com/static/578a4d33e4fcb586152bc72d/t/5fd3924d0bbb357c02bd609d/1607701074891/TMR_vol5no1_Murray.pdf

NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING, 2018. Study Reveals Lack of Access as Root Cause for Mental Health Crisis in America. *National Council for Mental Wellbeing* [online]. [cit. 2023-01-14]. Dostupné z:

<https://www.thenationalcouncil.org/news/lack-of-access-root-cause-mental-health-crisis-in-america/>

ONDRUŠKA, Jiří, 2013. *Terapie tmou – zkušenost klientů pohledem interpretativní fenomenologické analýzy* [online]. Brno [cit. 2023-03-27]. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/th/c1bws/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Tomáš ŘIHÁČEK.

PÁLSDÓTTIR, Anna María, Sara SPENDRUP, Lennart MÅRTENSSON a Karin WENDIN, 2021. Garden Smellscape—Experiences of Plant Scents in a Nature-Based Intervention. *Frontiers in Psychology* [online]. (12) [cit. 2023-05-09]. Dostupné z:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.667957/full>

RUDEN, Ronald A., ©2022. *Psychosensory Therapy: A Brief Introduction* [online]. [cit. 2023-03-27]. Dostupné z:

https://havening.org//media/articles/04c490_6ca0534b9f2744b6900a80e0a4285efd.pdf

ZHOU, Yanyun a Chi-Shing TSE, 2020. The Taste of Emotion: Metaphoric Association Between Taste Words and Emotion/Emotion-Laden Words. *Frontiers in Psychology* [online]. (11) [cit. 2023-05-09]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00986>

Výroční zprávy a koncepce

ARTS COUNCIL ENGLAND, ©2023. *Delivery Plan 2021-24* [online]. [cit. 2023-03-26].

Dostupné z: <https://www.artscouncil.org.uk/media/20046/download?attachment>

FAJT, Jiří, 2015. *Koncepce rozvoje Národní galerie v Praze na léta 2015-2020* [online].

[cit. 2023-03-18]. Dostupné z: [https://ngp-](https://ngp-prod.brainz.cz/storage/827/koncepce_rozvoje_ng_na_roky_2015-2020.pdf)

[prod.brainz.cz/storage/827/koncepce_rozvoje_ng_na_roky_2015-2020.pdf](https://ngp-prod.brainz.cz/storage/827/koncepce_rozvoje_ng_na_roky_2015-2020.pdf)

KREATIVNÍ PRAHA, 2022. *Kulturní politika Hlavního města Prahy 22+* [online]. [cit.

2023-03-18]. Dostupné z:

<https://kreativnipraha.eu/uploads/assets/Kulturni%20politika%20HMP.pdf>

KSANDR, Karel, 2020. *Koncepce rozvoje Národního technického muzea na léta 2021-*

2028 [online]. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: [https://www.ntm.cz/data/ostatni-](https://www.ntm.cz/data/ostatni-pdf/koncepce_rozvoje.pdf)

[pdf/koncepce_rozvoje.pdf](https://www.ntm.cz/data/ostatni-pdf/koncepce_rozvoje.pdf)

MINISTERSTVO KULTURY, 2021. *Státní kulturní politika 2021-2025+* [online]. [cit.

2023-03-18]. ISBN 978-80-87546-41-3. Dostupné z:

https://www.mkcr.cz/doc/cms_library/statni-kulturni-politika-2021-2025-14625.pdf

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ, 2021. *Plán regionální péče pro oblast duševního zdraví v Praze 2020 - 2030* [online]. [cit. 2023-05-04]. Dostupné z:

https://www.praha.eu/file/3418332/PLAN_REGIONALNI_PECE_O_DUSEVNI_ZDRAVI_2020_2030_V_PRAZE.pdf

NÁRODNÍ DIVADLO, 2023. *Tisková zpráva: 141. divadelní sezona 2023/2024* [online].

[cit. 2023-03-18]. Dostupné z: [https://media.narodni-divadlo.cz/11302/1676977461-](https://media.narodni-divadlo.cz/11302/1676977461-tz_141-sezona-2023-24.pdf)

[tz_141-sezona-2023-24.pdf](https://media.narodni-divadlo.cz/11302/1676977461-tz_141-sezona-2023-24.pdf)

NÁRODNÍ GALERIE PRAHA, 2021. *Výroční zpráva 2021* [online]. [cit. 2023-03-18].

Dostupné z: <https://ngp-prod.brainz.cz/storage/4605/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-NGP-2021.pdf>

NÁRODNÍ MUZEUM, 2019. *Střednědobá koncepce rozvoje Národního muzea 2019-2025* [online]. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z:

<https://www.nm.cz/file/c1ebdd3b769fdca2b057e405101d159/6659/St%C5%99edn%C4%9Bdob%C3%A1%20koncepce%20rozvoje%20NM%202019%E2%80%932025.pdf>

ÚŘAD VLÁDY a MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ, 2020. *Národní akční plán pro duševní zdraví 2020-2030* [online]. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z:

<https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/01/N%C3%A1rodn%C3%AD-ak%C4%8Dn%C3%AD-pl%C3%A1n-pro-du%C5%A1evn%C3%AD-zdrav%C3%AD-2020-2030.pdf>

Nepublikované zdroje

Informovaný souhlas respondentů – součástí archivu autorky, Praha 30. 4. 2023

Telefonický rozhovor s Helenou Kalábovou, Praha 17. 4. 2023

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Vchod do instalace	42
Obrázek 2 Celek instalace.....	43
Obrázek 3 Oblaka se světly	44
Obrázek 4 Projekce	44
Obrázek 5 Objekty visící z mraků	45
Obrázek 6 Další visící objekty	46
Obrázek 7 Jehličí	46
Obrázek 8 Vata na mraku	47
Obrázek 9 Jehličí a difuzér	47
Obrázek 10 Sladkosti zavěšené na mraku.....	48
Obrázek 11 Sladkosti a cedulka „Sněž mě“.....	49

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Profily respondentů generace Z pro metodu focus group.....	53
--	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Scénář výzkumu

Příloha P II: Transkripce výzkumné debaty

PŘÍLOHA P I: SCÉNÁŘ VÝZKUMU

SCÉNÁŘ

Focus group

Skautský institut na Staroměstském náměstí

30. 4. 2023

- Uvítání
- Vysvětlení informovaného souhlasu + podpis
- Představení moderátora i účastníků
- Upozornění na začátek nahrávání
- Seznámení se základními pravidly debaty

ÚKOL: Napište každý na kus papíru, co vás jako první napadne, když se řekne „umělecko-kulturní instituce“.

1. OTÁZKA: Myslíte si, že jsou galerie a další umělecko-kulturní instituce pro všechny?
2. OTÁZKA: Pokud by byla nějaká umělecko-kulturní instituce vytvořená primárně proto, aby si tam člověk odpočinul, stala by se tak pro vás atraktivnější?
3. OTÁZKA: Pociťujete informační přetížení? Jak se projevuje a jak vás ovlivňuje ve vašem každodenním životě?
4. OTÁZKA: Jak s tím nakládáte, tedy jak pečujete o své duševní zdraví? Podnikáte nějaké aktivní kroky v obraně proti informačnímu přetížení?
5. OTÁZKA: Máte pocit, že je dostatek veřejně dostupných zdrojů, které pomáhají s obranou proti informačnímu přetížení?
6. OTÁZKA: Kdyby vám bylo řečeno, že můžete začít o své duševní zdraví pečovat skrze návštěvu umělecko-kulturní instituce, byl by to pro vás lákavý zdroj úlevy? Znělo by vám to jako něco, co byste chtěli praktikovat?
7. OTÁZKA: Jak by taková umělecko-kulturní instituce, primárně zaměřená na boj s informačním přetížením, podle vás měla vypadat?

8. OTÁZKA: Jaké jsou vaše dojmy z navštívené instalace? Jak jste se cítili po návštěvě?

ZÁVĚR: Měla by podle vás instituce s takovým záměrem existovat/vzniknout?

PŘÍLOHA P II: TRANSKRIPCE VÝZKUMNÉ DEBATY

Transkripce proběhlého výzkumu je z důvodu zachování anonymity respondentů a zamezení přístupu k citlivým údajům k dispozici pouze na tomto časově omezeném odkaze, a to po dobu jednoho měsíce od odevzdání diplomové práce. Po obhajobě práce bude soubor smazán.