



## Выдержка из обзора международного опыта

Материал подготовлен АНО «Эволюция и Филантропия» в рамках проекта «Яркие краски креативных индустрий»

### Здоровье и благополучие

Последние годы все чаще возникает вопрос о связи между культурой, здоровьем и благополучием. Этот показатель влияния культуры можно проследить как на индивидуальном уровне, так и на общенациональном или региональном. Отчасти этот интерес объясняют разочарованием многих правительств в традиционном использовании валового внутреннего продукта (ВВП) или дохода в качестве меры счастья, здоровья и благополучия своих граждан.

В этом контексте культурные практики стали считаться важными элементами определения благополучия и здоровья нации, а также отдельных граждан.

Этот подход основан на обширных данных о том, что участие в культурной жизни может оказывать существенное влияние на некоторые состояния здоровья, включая “самооценку психологического благополучия, смертность от рака или продолжительность жизни”. В частности, было обнаружено, что участие в культурной жизни является вторым предиктором психологического благополучия после (наличия/отсутствия) серьезных заболеваний и в этом отношении оказывает значительно более сильное влияние, чем такие переменные, как доход, место жительства, возраст, пол или род занятий. Более того, исследования показывают, что эта связь еще сильнее в социальных контекстах, где культурное потребление является высоким. По данным опроса Евробарометра 2017 года, 71% опрошенных согласились, что проживание рядом с местами, связанными с культурным наследием Европы, может улучшить качество жизни.

Пилотные проекты Mesoc исследовали связь между культурой, здоровьем и благополучием. Обсуждения в рамках проекта привели к выявлению основных направлений влияния культуры в этой сфере (ключевые слова, использованные для обозначения роли культурного опыта в отношении здоровья и благополучия):

- реактивация личной памяти;
- вызывание положительных эмоций;
- уменьшение одиночества;
- повышение психомоторных навыков;
- генерация новых ощущений;
- укрепление личностной идентичности и повышение уверенности в себе;



Понятие «культурное благополучие» также служит признанию эффективности постоянного участия в конкретной культурной, художественной и творческой деятельности как фактора субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и здоровья, активного старения, расширения прав и возможностей людей с ограниченными возможностями или обездоленных групп, а также фактором борьбы с неравенством в отношении здоровья и укрепления социальной сплоченности.

Относительно состояния здоровья, исследованные результаты включали снижение стресса, улучшение психологического состояния, улучшение контроля эмоций и сенсорную реабилитацию госпитализированных пациентов, людей с ограниченными возможностями и других целевых групп и лиц, осуществляющих уход за ними, вклад культурного опыта в преодоление ранних разочарований пациентов за счет повышения настойчивости и уверенности. Также было замечено, что культура способствует межличностным отношениям и повышает когнитивные способности людей с деменцией, улучшая качество их жизни.

**Механизмы влияния на здоровье.** Культурные и творческие мероприятия оказывают многогранное влияние на здоровье и благополучие через различные механизмы:

- Снижение стресса и тревожности: Участие в творческих активностях способствует выработке эндорфинов и снижению уровня кортизола, что уменьшает стресс и улучшает настроение.
- Когнитивная стимуляция: Творческие занятия активируют различные области мозга, улучшая нейропластичность и когнитивные функции, особенно у пожилых людей.
- Социальное взаимодействие: Групповые культурные мероприятия создают возможности для социальных связей, уменьшая чувство изоляции и одиночества.
- Физическая активность: Некоторые формы творчества, такие как танцы или ремесла, способствуют улучшению моторных навыков и координации.

Эти механизмы в совокупности способствуют улучшению общего состояния здоровья, повышению самооценки и качества жизни участников культурных и творческих проектов.

### **Методы измерения благополучия и здоровья в творческих проектах**

Проект MESOC разработал комплексный подход к измерению влияния культурных инициатив на здоровье и благополучие, сочетая количественные и качественные методы. Ключевые инструменты включают:

- Стандартизированные опросники для оценки психологического состояния участников до и после творческих мероприятий
- Биометрические измерения, такие как уровень кортизола и вариабельность сердечного ритма, для объективной оценки физиологических изменений
- Глубинные интервью и фокус-группы для сбора качественных данных о субъективном опыте участников



Эти методы позволяют не только количественно оценить улучшения в состоянии здоровья и благополучия, но и глубже понять механизмы воздействия культурных проектов на индивидуальном и общественном уровнях. Результаты исследований используются для совершенствования культурных политик и разработки более эффективных творческих инициатив в сфере общественного здравоохранения.

Примеры проектов, такие как "Receta Cultura" в Валенсии и "Внутреннее пространство" в Клуж-Напоке, демонстрируют трансформационную роль культурных мероприятий в формировании здорового образа жизни и решении проблем психического здоровья в рамках стратегий общественного здравоохранения и городского развития.

*Проект Inner Space (Внутреннее пространство) основан на заявке города Клуж-Напока на звание культурной столицы Европы. Междисциплинарный, многосторонний проект подчеркивает уникальность Клуж, включив психологическое благополучие в число стратегических факторов устойчивого развития, а также превратив город в развивающийся центр искусства и благополучия.*

Проект сочетает различные исследовательские проекты с художественными программами и программой наращивания потенциала и защиты интересов горожан. В рамках проекта проведено множество разнообразных активностей:

- Художественная программа – арт-резиденции, со-продакшн, публичные показы
- Пилотный проект – Искусство и благополучие в Onisifor Ghibu High School Cluj-Napoca (искусство для школьников)
- Пилотный проект – Программа культурных ваучеров для благополучия (пилотная версия творческих мастерских для людей с синдромом эмоционального выгорания. Семинары помогли снизить тревожность, повысить самооценку и устойчивость)
- Форум Искусство и благополучие
- Тренинги для учителей для повышения физического и эмоционального благополучия

Все они были оценены с точки зрения эффективности и качества (формат опросов и экспертных сессий) и методически подготовлены к воспроизведению и масштабированию.

**Проект "Receta Cultura"** в Валенсии демонстрирует инновационный подход к интеграции культуры в систему здравоохранения. Врачи выписывают "культурные рецепты", рекомендуя пациентам посещение музеев, театров и других культурных мероприятий в качестве дополнения к традиционному лечению. Этот подход направлен на улучшение психического здоровья, снижение социальной изоляции и повышение общего благополучия участников. Результаты показывают положительное влияние на самооценку пациентов, их социальную активность и способность справляться со стрессом. Кейс "Receta Cultura" иллюстрирует потенциал творческих подходов в здравоохранении и подчеркивает важность междисциплинарного сотрудничества между культурным сектором и медицинскими учреждениями для улучшения общественного здоровья.