

Универзитет Привредна академија у Новом Саду  
Факултет за примењени менаџмент, економију и финансије Београд (МЕФ)

Московская международная высшая школа бизнеса (МИРБИС)

Ledra College Nicosia

Национална асоцијација удружења здравствених радника Србије



**МЕФ**  
**ФАКУЛТЕТ**

МЕЂУНАРОДНА  
НАУЧНО-СТРУЧНА  
КОНФЕРЕНЦИЈА

**КАКО ДО  
КВАЛИТЕТНИЈЕГ  
ЖИВОТА?**



**12. МАЈ 2016 БЕОГРАД**  
**mef.edu.rs**

ISBN 978-86-84531-25-6

**Сања Анастасија Марковић**

**Факултет за примењени менаџмент, економију и финансије**

## **Утицај уметности на квалитет живота**

*Апстракт:*

*У овом раду биће речи о значају и утицају уметности на развој и унапређење квалитета живота човека. Почевши од утицаја на предшколску и школску децу, преко зрелог доба до трећег доба и утицаја који уметност има у терапијске сврхе како код деце тако и код одраслих. У свету се велика важност придаје музикотерапији у процесу лечења и социјализације деце и одраслих са посебним потребама, као и код оболелих од Алцхајмерове болести. Циљ текста је да подстакне свест о значају улагања у уметност и њену имплементацију у образовне и здравствене установе, ради развоја менталног и духовног здравља становништва, а самим тим и јачању државе као целине.*

*Кључне речи: уметност, квалитет живота, посебне потребе, Алцхајмер, ментално и духовно здравље*

### **УВОД**

*Уметност чисти душу од прашине свакодневног живота.*” - Пабло Пикасо

На самом почетку, даћемо дефиниције културе и уметности, које ће нам помоћи да сагледамо шта се под тим терминима подразумева.

- Кембриџов речник културу дефинише као начин живота, опште обичаје и веровања специфичне групе људи у одређеном тренутку.<sup>78</sup>
- Култура је низ активности и погледа на свет који омогућавају људима раст и развој који је изнад просто физичког аспекта постојања.<sup>79</sup>
- Култура је начин живота базиран на уверењима и вредностима, као што су

---

78 <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/culture>

79 [https://en.wikipedia.org/wiki/Terror\\_management\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Terror_management_theory)

уметност, храна, плес, обичаји, религија итд, који су заједнички за одређену групу људи. То је начин живота који се преноси са једне особе на другу. Култура је битна, јер нас подсећа одакле потичемо. Даје нам идентитет и обликује личност једног човека и његове животне ставове.

Саставни део културе чини уметност. Уметност, као и култура, носи обележје једне нације или поднебља.

Према Оксфордском речнику, уметност је израз људских креативних способности и маште, створених првенствено због своје лепоте и емоционалне снаге.<sup>80</sup>

Како уметност може побољшати квалитет живота?

У свету у ком се овој теми придаје велики значај, дошло се до закључка да уметност поспешује учење, већа достигнућа на пољу личног усавршавања, боље међуљудске односе и пословне перформансе, доприноси виталности и очувању менталног и физичког здравља код старијих особа. Такође, укључивањем уметности у институције здравствене заштите доприноси се побољшању стања пацијената.

## **2. УТИЦАЈ УМЕТНОСТИ ОД НАЈРАНИЈЕГ ДОБА ДО ЗРЕЛОСТИ**

Ако кренемо од самог почетка, према неким истраживањима, бебе којима је пуштана музика у пренаталном периоду и у првим месецима живота, касније су имале већи коефицијент интелигенције, биле су креативније и без проблема у понашању и комуникацији са другом децом.

Часови музике, цртања, плеса, глуме, повећавају концентрацију, развијају машту и креативност, доприносе бољој вербалној изражајности. Деца која од раног узраста иду на часове глуме имају мање проблема са изговором појединих гласова. Плес развија моторику и координацију, чему доприноси и свирање инструмента. Такође, овакви програми у значајној мери доприносе социјализацији, општем понашању и смањењу импулсивности. Уметност подстиче креативно размишљање и допушта да се дође до сопственог, јединственог решења, јер за разлику од нпр. математике, уметност нема једно тачно решење.

Деца која иду у музичку школу су боља у читању, математици и страним језицима. Поласци у школу су мање стресни, јер већ имају развијен осећај за обавезе, задатке и организацију времена. Студија рађена на преко 10 000 ученика открила је да је једносатна посета музеју променила начин њиховог мишљења. Не само да су ти ученици показали растуће критичке способности и могућност вербалне експресије истих, већ су показивали знатно већу емпатију према људима који су живели у прошлости и већу толеранцију према људима који су на било који начин различити.<sup>81</sup>

---

80 <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/art>

81 <http://educationnext.org/the-educational-value-of-field-trips/>

У данашње време, преплављени смо сликама лажних вредности и лажног сјаја који нам се сервирају путем медија. Друштвене мреже им у томе помажу. На Инстаграму, најпопуларније су фотографије скувих аутомобила, гардеробе, луксузних хотела и туристичких дестинација, које су за већину људи недостижне. Пошто су највећи корисници друштвених мрежа млади, то код њих подстиче осећај инфериорности и уверења да уколико не могу себи да приуште луксуз имају лош живот и да су они који то могу бољи од њих. Из тих слика се не види како се до луксуза дошло и да код многих људи иза тога стоји мукотрпан рад. Нажалост, не мали број људи до свог богатства дошао је “инстант” зарадама, што је најчешће трговина дрогом, оружјем или неким другим видом криминала. Због атрактивности свог живота, младима преносе погрешну поруку да је такав вид понашања и зараде пожељан.

Насупрот томе, гледајући врхунске уметнике и велика уметничка остварења, млади се уче да иза сваког великог дела стоји мукотрпан рад. Такође, уче се скромности и ненаметљивости, јер сви истински велики људи су врло једноставни. Не хвале се материјалним, већ својим уметничким достигнућима. Исто важи и за научнике и спортисте.

Уколико, на пример, гледате Светлану Захарову на сцени и она својим извођењем измами ваше уздахе и сузе, остаће вам урезано у свести колико је мукотрпног рада и одрицања њој било потребно да без речи, само покретом, у вама изазове емоције. Аутоматски промениће вам поглед на појам успеха.

Уметност обликује наш приступ животу и начин на који ћемо га живети.

У свету постоје програми где се млади укључени у неку уметничку активност ангажују да своја знања преносе на старије особе или лица са посебним потребама у посебно креираним радионицама за ту специфичну групу људи. На тај начин се, поред бенефита који циљна група има од тих програма, млади уче емпатији и како да помогну људима са здравственим проблемима.

Навика креативног изражавања помаже квалитетнијем животу одраслих кроз редукацију стреса и реласкацију било самим креативним чином, било променом средине и дружењу са људима који деле иста интересовања, или пак пасивним уживањем у неком уметничком делу. Такође, креативно уређен простор смањује стрес и помаже у лакшем обављању свакодневних активности. Ово је посебно важно на местима где је висок степен стреса саставни део посла.

Један од популарних производа за смањење стреса су *Бојанке за одрасле*. Измишљене и популаризоване у Француској земљи која је прва по конзумирању антидепресива, лекова за смирење и таблета за спавање.

### 3. ТРЕЋЕ ДОБА

Деца рођена данас ће живети дуже од садашњег просека, с обзиром на то да је животни век са 45 година колико је био 1900. године порастао на 80 година колико је био 2007. године, са тенденцијом да би до 2100. године просечан животни век могао достићи 100 година. Као резултат тог раста, расте и популација старијих особа. Уметност им помаже да остану здравији и живе дуже.

Организација НЕА ( National Endowment for the Arts ) из Вашингтона уложила је у току 2013. и 2014. године више од милион долара у уметничке организације, за развој програма за треће доба, што подразумева школе плеса, сликања, глуме... Један од значајних пројеката је Поезија за оболеле од Алцхајмера ( Alzheimer's Poetry Project ) која помаже особама са когнитивним поремећајима да побољшају меморију.<sup>82</sup>

Код нас се овим видом програма бави Народни универзитет Божидар Аџија који има тзв. Универзитет за треће доба и у оквиру њега школу језика, ликовне уметности, музичке уметности, рачунара. Наравно, ово није довољно и неопходно је оформити више оваквих радионица и учинити их широко распрострањеним и свима доступним.

Уметници су добри примери доброг старења.<sup>83</sup> Они остају активни и ангажовани у свом послу цео живот и врло се касно пензионишу (или никада). Често, они који се због специфичности посла морају из њега повући, нађу себи ново интересовање које их окупира, тера на рад и размишљање и на тај начин им чува виталност. Можда најбољи пример таквог животног пута код нас је Нина Кирсанова. Руска балерина рођена 1898. године у Москви, за време Револуције бежи у Пољску, а потом у Београд где постаје чланица Народног позоришта. За време другог светског рата, била је активна као медицинска сестра. Након успешне балетске каријере, бавила се педагошким радом и један је од оснивача балетске школе Лујо Давичо. Након пензионисања 1964. године уписује студије археологије на Филозофском факултету у Београду. Дипломирала је, а потом и магистрирала 1970. године. Са својим младим колегама одлазила је на све археолошке локације предвиђене студијским програмом, а према сведочењу (знатно млађих) колега из Народног позоришта, скоро до смрти је долазила на јутарње балетско загревање. Умрла је 1989. године у 91. години, сахрањена у Алеји заслужних грађана на Новом гробљу у Београду.

#### **4. УТИЦАЈ УМЕТНОСТИ НА СТАЊЕ ПАЦИЈЕНАТА**

Једна од важних улога које уметност има је побољшање стања код пацијената.

Уметност у служби терапије успешно помаже људима који пате од анксиозности, депресије, болести зависности, хроничних болова, високог притиска, деменције, Алцхајмера и других здравствених поремећаја.

Аристотел је веровао да је уметност имитација живота, те да између њих постоји природна веза. С тога не чуде резултати утицаја дела визуелне (ликовне уметности) на пацијенте који се опорављају од тежих операција. Наиме, у болницама у Америци,

---

82 <https://www.arts.gov/>

83 [Research Center for Arts and Culture](#)

дошло се до закључка да су се пацијенти чије су собе гледале на парк, брже опорављали и тражили мање лекова од оних чије су собе гледале у зид или на улицу. Исти ефекат добијен је декорисањем болесничких соба сликама природе ( било да су у питању поља, шуме, вода...). Примећено је и да тако уређено окружење утиче на смањење болова, као и анксиозности и стреса који се често јављају код реконвалесцената.

Старији су, уз децу, најрањивија категорија популације. Стога је од великог значаја стварање опуштајуће и креативне атмосфере у домовима за стара лица. Посебно ако се узме у обзир да врло често нису ту својом вољом те умеју да испољавају знаке беса, агресије, депресије и анксиозности.

Једна студија у Шведској упоређивала је две групе жена просечне старости 82.6 година. У једног групи посматрали су различите слике и дискутовали о њима, док су у другој групи дискутовали о насловима у штампи, тв програму и осталим темама карактеристичним за жене старије доби. Резултати су показали да је прва група очувала или напредовала у начину вербалног изражавања, била много друштвенија, успевала да одржи пажњу током разговора и била далеко срећнија, за разлику од контролне групе која је испољила отуђеност и немогућност одржавања концентracије приликом разговора, што се огледало у испрекиданим реченицама, прелазима са једне теме на другу и немогућношћу повратка на почетак разговора.

Визуелна уметности стимулише емоционалне функције које остају нетакнуте код особа оболелих од Алцхајмерове болести, чиме су омогућене повећане способности социјализације и комуникације. Јер уметност подстиче обе хемисфере мозга што неуролози виде као начин очувања виталности. Наиме, слушање музике активира десну хемисферу, а анализа леву, тако да аналитичко слушање музике успоставља равнотежу између хемисфера.

Бројни музеји широм света имају програме прилагођене старим и лицима са посебним обољењима. Програм “Уметници против Алцхајмера” у Музеју модерне уметности у Њујорку, је један од првих таквих програма у Америци. Ради се са малим групама у време када је музеј затворен за редовне посете. Посебно обучени водичи дискутују са групом, прилагођавајући начин комуникације према специфичним потребама групе. У свету постоји растући тренд имплементације уметности у обуку лекара.

Британска национална здравствена организација, забележила је да су пацијенти пресељени у лепо дизајнирану болницу сматрали да ту добијају бољу негу него у старој болници

Још један од начина помоћи различитим пацијентима је кроз Музикотерапију.

Музикотерапија представља скуп техника које у дијагностичке, терапијске и превентивне сврхе користе звук који може али не мора бити музика. Као научна дисциплина почела је да се развија тек средином двадесетог века.

Могућности примене музикотерапије су: у лечењу свих категорија психичких поремећаја код деце и одраслих; у дефектологији, третманима менталних ретардација и развојних поремећаја; као метод избора у лечењу деце са аутизмом; код особа са поремећајем говора, слуха, вида и другим врстама хендикепа.<sup>84</sup>

**Постоје две области музикотерапије – активна и рецептивна.**

**У активној, терапеут и пацијент помоћу гласа или инструмента постижу комуникацију. Примењује се са пацијентима којима је вербални вид комуникације отежан или онемогућен.**

**Рецептивна музикотерапија у којој пацијен или група, слушају одабрану музику и постижи жељени терапијски ефекат. Овакав вид терапије посебно је делотворан код деце са посебним потребама јер помаже у смањивају агресивног понашања и очувању пажње.**

**Технике музикотерапије су: аналитичко слушање музике, арт музикотерапија, интергративна музикотерапија, метод музичког избора, метод писања песама.**

#### Аналитичко слушање музике

*Примењује се слушањем музике, самостално или у групи. При првом слушању се извлачи проблем и пацијент замишља ситуацију о којој та музика говори. Током поновљеног слушања се разговара о фантазији коју музика ствара код пацијента која помаже да се дође до решења. Примењује се код деце и одраслих са психосоматским и прихијатријским поремећајима, као и код здравих особа у циљу повећања духовног развоја и превенцији болести.*

#### Арт музикотерапија

Примењује се код особа са тежим психичким поремећајима, где се уместо разговора, фантазија представља кроз цртање или писање.

#### Интегративна музикотерапија

*Примењује се у свим категоријама урођених и стечених хендикепа код деце и одраслих, као и код соматских обољења. Циљ је развој социјалних вештина, контрола агесије, развој иницијативе и осећај колективизма, као и развог могућности решавања конкретних проблема.*

#### Метод музичког избора

Пацијент је тај који врши одабир музике коју жели да слуша, а затим се о њој разговара индивидуално или у групи. Овај метод је показао ефикасност у раду са групама, и са адолесцентима.

#### Метод писања песама

Примењује се у раду са децом у циљу савладавања страха од дијагностичких или

---

84 <http://www.muzikoterapija.rs/>

терапијских процедура, као и код деце која су у болници.

Музикотерапеут помаже детету да страх преточи у стихове, песма се запише, дода се мелодија, снимим на ЦД и на тај начин песма добија улогу прелазног објекта, уместо играчака које деца најчешће у те сврхе користе. Када дете иде на лекарске прегледе, носи песму са собом ради осећаја сигурности.

*Према бројним истраживањима, музика је изузетно погодан облик за социјалну интеракцију, говорно-језички развој, емоционални развој, социјални развој, промену негативног облика понашања, стимулацију моторичког развоја, когнитивни развој и побољшање академских способности деце са посебним потребама.*<sup>85</sup>

## **ЗАКЉУЧАК**

Беспарица је несумњиво кључни разлог због ког је култура и уметност у Србији доспела у запањак, но ти је проблем са којим се суочавају и друге земље. Целокупној сфери културе намењено је свега 1.14 % буџета за 2016. годину ( у 2015. буџет је износио 1.77 % ). По светским мерилима, ако је издвајање за културу мање од 2.4 % буџета, култура је сведена на безначајност, малтене на статистичку грешку.

Оно што међутим забрињава је потпуна незаинтересованост оних који, упркос једној од ретких могућности да се Србија свету прикаже у добром светлу, за побољшање статуса културе нису уложили никакав напор.

Култура има важну улогу у економији ЕУ. Студије показују да сектори културе чине 4.5 % БДП-а и 4 % запослености (око 8.5 милиона радних места). У Америци су 2012. године уметност и култура предсављали 4.3 % БДП-а, што је веће учешће од туризма ( 2.6 % ), пољопривреде ( 1.2 % ) и транспорта ( 2.9 % ).

Улагањем у развој и напредак младих људи и очување здравља старијих, смањили би се трошкови здравства који би онда могли да се адекватно расподеле на креативне радионице, које су због недостатка новца, али и незаинтересованости надлежних, недовољно распрострањене. Такође, требало би обратити више пажње на истраживања бенефита коју уметност доноси на развој и побољшање акутних стања пацијената.

У времену све веће неједнакости, неке земље смањују јазове када се ради о богатству и приходима. Бразил од недавно поставља стандарде по овом питању, изразито ширећи државно образовање и системски нападајући остатке сиромаштва кроз циљане програме. Као резултат тога, смањује се неједнакост у приходима. И коначно, у времену све веће тескобе и јаза међу људима у Бутану се постављају дубока питања о значењу и природи саме среће. У потрази за уравнотеженијим друштвима које комбинује економски напредак, друштвену повезаност и еколошку одрживост, Бутан стреми Брути домаћој срећи уместо Бруто домаћем производу. Када бисмо отворили очи за успешне политике економски и друштвено јаким земаља, сигурно бисмо брже

---

85 <http://www.epsihijatar.com/psihoterapija/muzikoterapija/>



напредовали у свом развоју. А напредак у осећају среће можемо постићи уз помоћ уметности. Било конзумацијом било активним учешћем. И на тај начин побољшати квалитет свог живота.

*Abstract:*

*This paper will consider the importance of art and its effects on advancement of quality of people's lives. Its starting point is the influence on pre- and school children, then adulthood, ending with the elderly. The influence art has on therapy for children and adults will also be considered.*

*Music therapy is used in the treatment process and socialization of children and adults with special needs as well as Alzheimer patients all over the world. The goal of this paper is to stimulate awareness about the importance of art investment as well as its implication in educational and health institutions in order to develop both mental and spiritual health of the nation and in doing so straighten the state.*

*Key words: art, life quality, special needs, Alzheimer, mental and spiritual health*

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/culture>
2. [https://en.wikipedia.org/wiki/Terror\\_management\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Terror_management_theory)
3. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/art>
4. <http://educationnext.org/the-educational-value-of-field-trips/>
5. <https://www.arts.gov/>
6. Research Center for Arts and Culture
7. <http://www.muzikoterapija.rs/>
8. <http://www.epsihijatar.com/psihoterapija/muzikoterapija/>

CIP - Каталогизација у публикацији -  
Народна библиотека Србије, Београд

613(082)

304.3(082)

МЕЂУНАРОДНА научно-стручна конференција Како до квалитетнијег живота? (2016  
; Београд)

[Зборник радова] [Електронски извор] / Међународна научно-стручна  
конференција Како до квалитетнијег живота?, 12. мај 2016. Београд ;  
[организатори] Универзитет Привредна академија у Новом Саду, Факултет за  
примењени менаџмент, економију и финансије МЕФ, Београд ... [и др.]. -  
Београд : Факултет за примењени менаџмент, економију и финансије МЕФ,  
2016 (Београд : Факултет за примењени менаџмент, економију и финансије  
МЕФ). - 1 електронски оптички диск (CD-ROM) ; 12 cm

Системски захтеви: Нису наведени. - Насл. са насловног екрана. - Радови на  
срп. и енгл. језику. - Тираж 300. - Напомене и библиографске референце уз  
текст. - Библиографија уз сваки рад.

ISBN 978-86-84531-25-6

1. Универзитет Привредна академија (Нови Сад). Факултет за примењени  
менаџмент, економију и финансије (Београд)

а) Квалитет живота - Зборници

COBISS.SR-ID 223256076