

MENO PARODOS „IŠ VIDAUS“ LANKYTOJŲ SAVIJAUTOS POKYČIŲ TYRIMAS

Sigita Lesinskienė¹, Asta Dervinytė-Bongarzoni¹, Dalius Jatūžis², Rūta Kaladytė-Lokominienė², Rūta Mameniškienė², Odeta Kinčiniene³, Izabelė Jūraitytė⁴, Austėja Voiniušytė¹

¹Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Klinikinės medicinos instituto Psichiatrijos klinika

²Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Klinikinės medicinos instituto Neurologijos ir neurochirurgijos klinika

³Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Klinikinės medicinos instituto Vaikų ligų klinika

⁴Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

SANTRAUKA

Muziejai vis aktyviau įsitraukia į veiklas, skirtas sveikatai stiprinti ir gerai savijautai skatinti. Nors susidomėjimas muziejų poveikiu žmogaus savijautai sparčiai auga, šioje srityje vis dar trūksta empiriniais duomenimis pagrįstų tyrimų.

Tikslas. Ištirti MO muziejaus psichologinės tematikos parodos „Iš vidaus“ lankytojų būsenos pokyčius, apimant mintis, jausmus ir kūno pojūčius.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Atlikta lankytojų anoniminė anketinė apklausa pagal autorių sudarytą klausimyną iš uždarų ir atvirų klausimų. Klausimynu buvo siekiama nustatyti parodos lankytojų demografinius rodiklius, lankytojų prašoma nurodyti, su kuo atvyko į parodą, retrospektyviai įvertinti savo savijautą balais (1–10) prieš parodą ir po jos, įvertinti kūno savijautos, minčių bei emocinės būsenos pokyčius. Duomenys rinkti *Google Forms* platformoje, apdoroti naudojant *Microsoft Excel* programą. Gauti rezultatai palyginti su moksliniais straipsniais, esančiais medicinos duomenų bazėje *PubMed* ir specializuotoje informacijos paieškos sistemoje *Google Scholar*.

Tyrimo rezultatai. Apklausti 2 185 MO muziejaus parodos „Iš vidaus“ lankytojai. Daugiausia (58,39 proc.) dalyvių buvo 16–36 metų amžiaus bei turinčių aukštąjį universitetinį išsilavinimą (57,89 proc.), 58,95 proc. lankytojų sudarė moterys. Po apsilankymo parodoje dauguma respondentų nurodė savijautos pagerėjimą – vidutinis balas pakilo nuo 7,24 iki 8,65. Didžiausias teigiamas savijautos pokytis stebėtas 36–65 m. amžiaus grupėje. Daugiau nei pusė (56,28 proc.) respondentų nurodė, kad po parodos kūnas tapo labiau atsipalaidavęs, o dažniausiai (41,85 proc.) kūno pojūčių pokyčiai nurodyti galvos ir kaklo srityje. Be to, dauguma apklaustųjų nurodė, kad po parodos jautėsi atsipalaidavę, ramūs, paroda skatino įžvalgas ir savęs pažinimą. Reikšminga respondentų dalis nurodė ir sunkius jausmus, tokius kaip sumišimas ir liūdesys. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad lankytojų „mintys“ (44,85 proc.) bei „jausmai ir emocijos“ (42,62 proc.) buvo labiausiai parodos paveiktos sritys. Tai rodo, kad psichologinės tematikos meno patirtys gali veikti emocinius ir kognityvinius psichikos būsenos lygmenis.

Išvados. Šio tyrimo rezultatai rodo sąsajas tarp apsilankymo psichologinės tematikos meno parodoje ir lankytojų savijautos pokyčių. Stebėtas ne tik dažniausiai nustatytas atsipalaidavimo ir ramybės jausmas, bet ir gilios savirefleksijos skatinimas, kuris, nors ir nedidelei daliai lankytojų, siejosi su sumišimo ir liūdesio pojūčiais.

Reikšminiai žodžiai: menas, paroda, muziejus, savijauta, poveikis.

ĮVADAS

Menas – nuo seniausių meno apraiškų Lasko urve iki šiuolaikinių konceptualių instaliacijų – buvo neatskiriama žmogaus gyvenimo dalis, atliekanti ne tik estetiškas, bet ir galias psichologines bei socialines – emocijų raiškos, tapatybės formavimo ir bendruomeniškumo – funk-

Adresas susirašinėti: Sigita Lesinskienė
Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius
El. p. sigita.lesinskiene@mf.vu.lt

cijas, o galiausiai jis pritaikytas ir terapiniais tikslais [1]. Šiuolaikinėje sveikatos priežiūros sistemoje menas vis dažniau pripažįstamas kaip svarbus sveikatos stiprinimo komponentas. Meno terapija padeda asmenims išreikšti sudėtingas, neišsakytas emocijas, tyrinėti mintis, sumažinti nerimą bei valdyti stresą. Tyrimai rodo, kad kūrybinė veikla aktyvina serotonino bei mažina kortizolio (streso hormono) sintezę. Meno terapija ypač veiksminga sergant tokiais sutrikimais kaip nerimas, nuotaikos sutrikimai, šizofrenija ar depresija [2–5]. Be to, nustatyta, jog net ir pasyvus meno stebėjimas, pavyzdžiui, spalvų suvokimas per regos žievės sąsajas su limbinėmis struktūromis gali tiesiogiai veikti nuotaiką – šiltos spalvos gali stimuliuoti, o šaltos raminti [2].

Daugelis tyrimų aprašo aktyvių meninių veiklų ar terapijų daromą įtaką žmogaus savijautai, tačiau mokslinėje literatūroje nėra pakankamai duomenų apie tai, kaip pasyvus vizualiojo meno patyrimas muziejų aplinkoje veikia psichologinę lankytojų savijautą. Pastaraisiais metais muziejai vis aktyviau įsitraukia į veiklas, skirtas sveikatai stiprinti ir gerai savijautai skatinti. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, muziejų lankymas veikia kaip saugi, galinti padėti atsitraukti nuo kasdienybės, refleksiją skatinanti, vienatvės pojūtį mažinanti ir laimę teikianti veikla [6]. Muziejai suteikia erdvę žmonėms susiburti, bendrauti ir tyrinėti, skatina smalsumą ir pažinimo troškimą, emocinį sąmoningumą. Be to, muziejų lankymo patirtys skatina gilesnį asmeninį ryšį – tiek su savimi, tiek su kitais ar supančia aplinka, o tai prisideda prie žmogaus emocinės gerovės ir vidinės pusiausvyros [7]. Nors susidomėjimas muziejų poveikiu žmogaus savijautai sparčiai auga, vis dar trūksta empiriniais duomenimis pagrįstų šios srities tyrimų, kurie įvertintų šias patirtis ir jų sąsajas su savijauta. Šis įrodymų trūkumas riboja muziejų galimybes išnaudoti savo, kaip visuomenės psichikos sveikatą stiprinančių institucijų, potencialą [8].

Atsižvelgdama į šios srities tyrimų trūkumą, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto tyrėjų komanda MO muziejuje Vilniuje atliko tyrimą, anonimiškai apklausdama parodos lankytojus. Tyrimo objektu tapo unikali beveik metus veikusi paroda „Iš vidaus“. Ši paroda išsiskyrė savo specifiniu psichologiniu turiniu: jos naratyvas buvo tiesiogiai suformuotas remiantis psichiatro, psichoanalitiko Carlo Gustavo Jungo asmenybės struktūros modeliu (pvz. archetipų, individuacijos koncepcijomis) ir filosofo,

rašytojo Alaino de Bottono terapine meno vizija. Be to, parodoje eksponuoti ir Lietuvos moderniojo bei šiuolaikinio meno kūriniai, sukurti nuo XX a. 5-ojo dešimtmečio iki šių dienų [6]. Atsižvelgiant į tai, kad parodos turinys savaime kvietė į savirefleksiją, tyrimo tikslas buvo ištirti galimas sąsajas tarp apsilankymo šioje specifinėje psichologinės tematikos parodoje ir lankytojų savijautos pokyčių.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Pasirinktas eksploracinis kiekybinis ir kokybinis tyrimo dizainas. 2024 metų gruodžio mėnesį buvo parengta apklausa parodos „Iš vidaus“, vykstančios MO muziejuje, lankytojams. Duomenys buvo renkami 2024 m. gruodžio – 2025 m. birželio mėnesiais, parodos pabaigoje pasitinkant lankytojus ir prašant užpildyti anoniminių klausimyną per *Google Forms* platformą. Klausimynu buvo siekiama išsiaiškinti parodos lankytojų savijautos pokyčius po parodos, atsižvelgiant į jų demografinius rodiklius, tokius kaip lytis, amžius, išsilavinimo lygis. Respondentų buvo prašoma nurodyti, su kuo jie atėjo į parodą: vieni be gido, su draugu (-e) ar pažįstamu žmogumi (žmonėmis) be gido, ar dalyvavo ekskursijoje. Respondentų taip pat buvo prašoma retrospektyviai įvertinti savo savijautą balais (1–10) prieš parodą ir po jos. Be to, tyrimo respondentų prašyta atsakyti, ar aplankius parodą pasikeitė jų kūno savijauta (pasikeitė smarkiai, truputį, nepasikeitė, atsakymo į klausimą nežino), patikslinti, kaip pasikeitė jų kūno savijauta (jautėsi atsipalaidavę, turintys daugiau energijos, įsitempę ar pavargę), bei įvardyti, kur jaučiamas pokytis (galvos ir kaklo srityje, krūtinėje, pečių ir menčių srityje, pilve, kojose ar rankose). Taip pat buvo klausiama apie lankytojų minčių bei emocinės būsenos pokyčius (mintys bei emocinė būsena pasikeitė smarkiai, truputį, nepasikeitė, atsakymo į klausimą nežino) ir prašoma įvardyti labiausiai parodos paveiktą sritį (mintis, jausmus ir emocijas ar kūno pojūčius). Kokybiniams potyriams įvardyti buvo pateikti atviri klausimai. Surinkti duomenys buvo apdorojami *Microsoft Excel* programa, taikant aprašomąją statistiką (dažniai, procentinės dalys, vidurkiai, standartiniai nuokrypiai). Literatūros paieška buvo atliekama duomenų bazėse *PubMed* ir *Google Scholar*, vartojant reikšminius žodžius menas, paroda, muziejus, savijauta, poveikis, pagal šiuos kriterijus: publikacijos data 2019–2025 m., publikacijos anglų kalba.

REZULTATAI

Apklausoje dalyvavo 2 185 respondentai – 2 017 Lietuvos ir 168 užsienio piliečiai iš 38 skirtingų pasaulio valstybių, tarp jų JAV, Kinijos, Singapūro, Pietų Afrikos Respublikos, Didžiosios Britanijos, Prancūzijos, Vokietijos ir kt. 2 000 tiriamųjų užpildė klausimyną lietuvių kalba, 185 – anglų kalba. Tyrime savo lytį nurodė 1 288 moterys (58,95 proc.), 860 vyrų (39,36 proc.) bei 19 asmenų (0,87 proc.), kurie savęs nepriskyrė jokiai lyčiai. Daugiausia (58,39 proc.) dalyvių buvo 16–36 metų amžiaus bei turinčių aukštąjį universitetinį išsilavinimą (57,89 proc.) (tiriamųjų imties demografiniai duomenys pateikiami 1 lentelėje).

Beveik visi (95,70 proc.) respondentai pildydami klausimyną nurodė, su kuo aplankė parodą. Didžioji dauguma (63,32 proc.) respondentų į parodą atėjo su draugu (-e)

ar pažįstamu žmogumi (žmonėmis) be gido, kiek daugiau nei penktadalis (21,62 proc.) dalyvavo ekskursijoje, mažiausiai (15,06 proc.) respondentų parodą lankė vieni be gido (1 pav.).

Tyrimo respondentų prašėme įvertinti savo savijautą prieš parodą ir po jos, į šį klausimą atsakė 2 165 respondentai (99,08 proc.). Respondentų savijautos vidurkis pagal dešimtbalę sistemą prieš parodą buvo 7,24 balo (SN = 1,73), o po parodos pagerėjo vidutiniškai 1,42 balo (SN = 2,00) ir siekė vidutiniškai 8,65 balo (SN = 1,38). Pastebėta, jog respondentų vyrų grupėje savijautos pokytis buvo kiek didesnis (+1,55 balo), moterų grupėje pokytis siekė +1,35 balo, o pokytis grupėje, kurios respondentai savęs nepriskyrė jokiai lyčiai, buvo +1,11 balo.

Taip pat palyginome savijautos pokytį tarp skirtingų amžiaus grupių. Pastebėta, kad didžiausias teigiamas savijautos pokytis buvo nustatytas 36–65 m. amžiaus

1 lentelė. Tiriamųjų imties demografiniai duomenys

Demografiniai duomenys	Tiriamieji	
	Skaičius	Procentai
Lytis		
Moteris	1 288	58,95
Vyras	860	39,36
Kita	19	0,87
Neatsakė	18	0,82
Amžius		
6–10 m.	32	1,46
11–15 m.	82	3,75
16–25 m.	599	27,41
26–35 m.	677	30,98
36–45 m.	440	20,14
46–55 m.	204	9,34
56–65 m.	84	3,85
65+ m.	33	1,51
Neatsakė	34	1,56
Išsilavinimas		
Aukštasis	1 265	57,89
Aukštesnysis	470	21,51
Vidurinis	370	16,93
Mokslėivis	30	1,37
Neatsakė	50	2,30

respondentų grupėje, o jaunesnio ir vyriausio amžiaus grupėse (pvz., 6–15 m. arba > 65 m.) savijautos pokyčiai buvo mažesni.

Vėliau tyrimo respondentų prašėme atsakyti, ar aplankius parodą pasikeitė jų kūno savijauta. Į klausimą atsakė beveik visi (99,22 proc.) tiriamieji ir didžioji dauguma (62,22 proc.) jų teigė, kad kūno savijauta pasikeitė truputį, penktadalis (20,43 proc.) atsakė, jog kūno savijauta pasikeitė smarkiai, o kiek mažiau (14,02 proc.) respondentų pažymėjo, jog kūno savijauta visai nepasikeitė (2 pav.).

Į klausimą „Ar pasikeitė Jūsų kūno savijauta?“ atsakiusių respondentų prašėme patikslinti, kaip pasikeitė jų kūno savijauta. Tai padarė 1 958 asmenys, iš jų daugiau nei pusė (56,28 proc.) nurodė, kad jaučia teigiamą parodos poveikį – jaučiasi labiau atsipalaidavę. Beveik penktadalis (23,29 proc.) respondentų nurodė, jog jaučia turintys daugiau energijos, beveik tiek pat respondentų nurodė pajutę neigiamus jausmus: įtampą (18,85 proc.) ir nuovargį (17,36 proc.). Keli respondentai papildė, kad jaučiasi mieguisti (N = 3), alkani (N = 3), jaučia galvos skausmą (N = 5) ar pykinimą (N = 2) (3 pav.).

Tyrimo respondentų toliau prašėme nurodyti, kurioje kūno dalyje labiausiai jaučiami pokyčiai. Iš 1 964 atsakiusių daugiausia (41,85 proc.) respondentų nurodė, jog pokyčius labiausiai jaučia galvos ir kaklo srityje, trečdalis (32,99 proc.) respondentų nurodė, kad stipriausi pokyčiai jaučiami krūtinėje, kiek mažiau – pečių ir menčių srityje (25,81 proc.) bei pilve (22,76 proc.), kojose (17,92 proc.) ir rankose (7,33 proc.) (4 pav.).

Tiriamųjų taip pat klausėme, ar pasikeitė jų mintys bei emocinė būsena. Į šį klausimą atsakė 2 161 respondentas, daugiausia (60,67 proc.) iš jų nurodė, jog mintys ir emocinė būsena pasikeitė truputį, penktadalis (20,82 proc.) nurodė, jog pasikeitė smarkiai, kiek mažiau (14,11 proc.) nurodė, jog nepasikeitė, o mažiausiai (4,40 proc.) asmenų atsakymo į klausimą nežinojo (5 pav.).

Respondentų, kurie atsakė į klausimą „Ar pasikeitė Jūsų

mintys, emocinė būsena?“, prašėme patikslinti, kokius savo minčių, emocinės ar dvasinės būsenos pokyčius jie jaučia. Siekiant aiškiau suprasti respondentų patirčių pobūdį, atsakymai buvo sugrupuoti į tris pagrindines kategorijas.

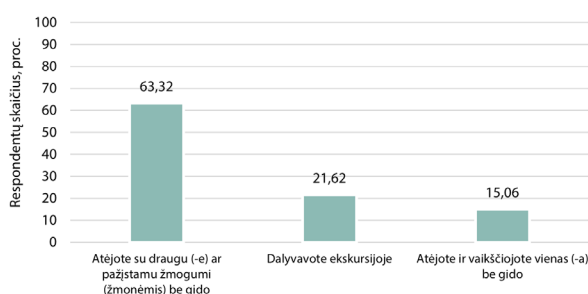
Raminantys ir teigiami jausmai. Didžiausia dalis respondentų nurodė raminamąjį parodos poveikį. Dominuojantys atsakymai buvo „atsipalaidavimas ir ramybė“ (N = 327; 33,92 proc.) ir „palengvėjimas“ (N = 79; 8,20 proc.). Kiti minėjo „įkvėpimą“ (N = 38; 3,94 proc.), „džiaugsmą“ (N = 33; 3,43 proc.) ir „pozityvumą“ (N = 18; 1,87 proc.).

Reflektyvūs jausmai. Antra didelė dalis respondentų patyrė gilų kognityvinį ir emocinį potyrių poveikį. Jie jautėsi „susimąstę“ (N = 219; 22,72 proc.), o penktadalis teigė, kad paroda „paskatino atsigręžti į savo jausmus ir padėjo save labiau priimti ir pamilti“ (N = 189; 19,61 proc.), o tai rodo savivertės augimą.

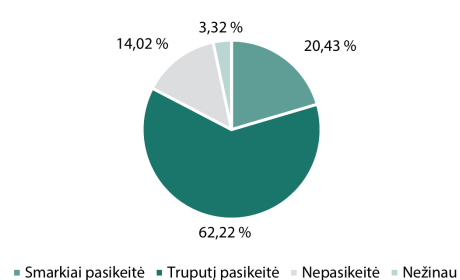
Sudėtingi ir neigiami jausmai. Reikšminga respondentų dalis nurodė patyrę neigiamus jausmus. Respondentai teigė, kad jautė „liūdesį“ (N = 39; 4,05 proc.), „sumišimą“ (N = 37; 3,84 proc.). Įdomu tai, kad nors 19-ai (1,97 proc.) respondentų „nerimas sumažėjo“, 14 (1,45 proc.) respondentų nurodė, kad „nerimas padidėjo“. Taip pat respondentai minėjo tokius jausmus kaip „sunkumas“ (N = 14; 1,45 proc.), „įtampa“ (N = 12; 1,24 proc.), „susierzinimas“ (N = 6; 0,62 proc.), „nejaukumas“ (N = 2; 0,21 proc.).

Respondentų taip pat prašėme patikslinti, ką parodos aplinka ir turinys paveikė labiausiai. Iš 2 067 respondentų, atsakiusių į šį klausimą, didžioji dauguma nurodė, jog labiausiai paroda paveikė jų mintis (44,85 proc.) bei jausmus ir emocijas (42,62 proc.). Žymiai mažesnę dalis (12,97 proc.) nurodė, kad labiausiai paroda paveikė kūno pojūčius (6 pav.).

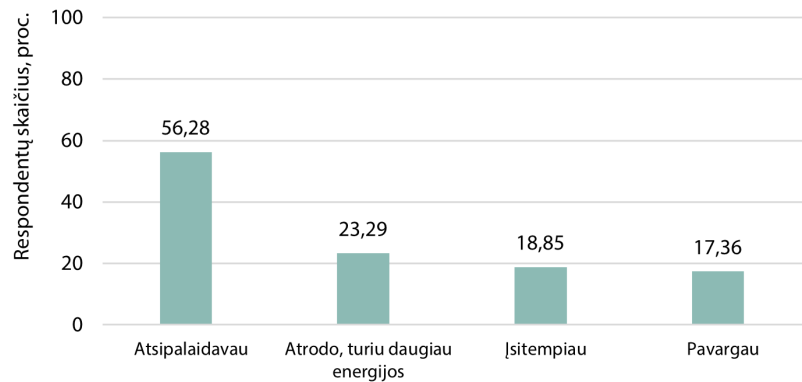
Buvo siekiama įvertinti ryšį tarp lankytojų demografinių rodiklių ir labiausiai paveiktos srities (minčių, jausmų ir



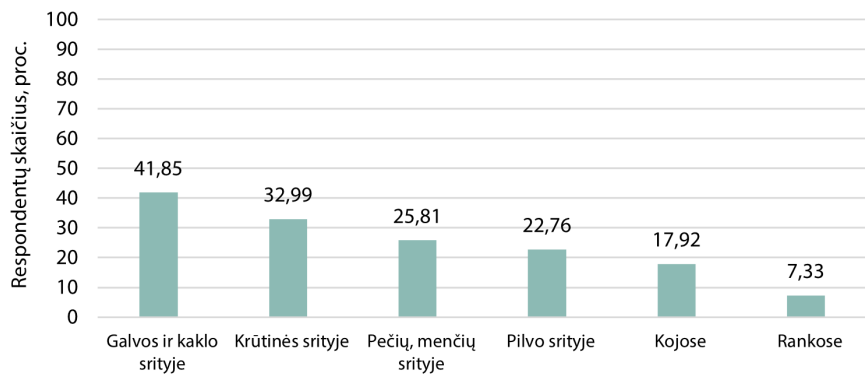
1 pav. Su kuo lankėtės parodoje?



2 pav. Ar pasikeitė Jūsų kūno savijauta?



3 pav. Kaip pasikeitė Jūsų kūno savijauta?



4 pav. Ar galėtumėte įvardyti, kurioje kūno dalyje jaučiate pokyčius?

emocijų arba kūno pojūčių). Pastebėta, jog jaunesnio amžiaus (< 65 m.), vyriškos lyties, aukštesnio išsilavinimo (aukštesniojo ir aukštojo universitetinio) bei atėję į parodą vieni ar su gidu respondentai kaip labiausiai paveiktą sritį dažniausiai minėjo mintis, o vyresnio amžiaus (> 65 m.), moteriškos lyties, žemesnio išsilavinimo (mokiniai ir vidurinio išsilavinimo) bei į parodą atėję su draugu ar pažįstamu respondentai dažniau minėjo, jog paroda labiausiai paveikė jų jausmus ir emocijas. Pastebėta, jog kūno pojūčiai buvo mažiausiai paveikta sritis beveik visose demografinėse respondentų grupėse.

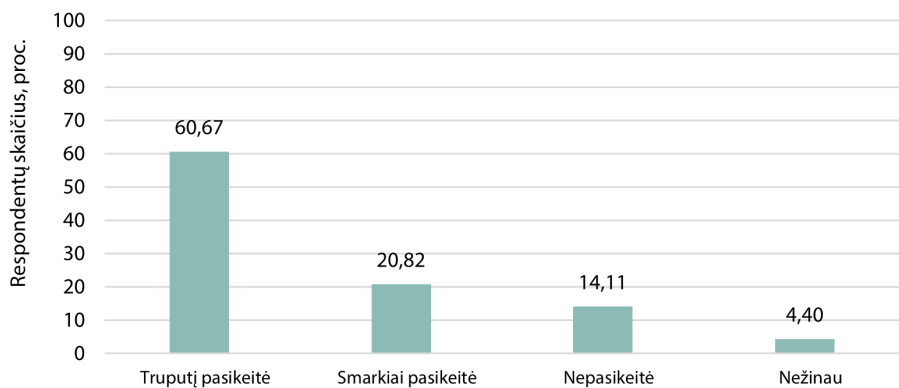
REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo rezultatai parodė statistiškai aprašomą lankytojų savijautos pagerėjimą (vidutinis balas +1,42). Didžiausia šio tyrimo vertė – kokybinių duomenų ir specifinio parodos turinio sąsajų analizė. Mūsų tyrimas išsiskyrė tuo, kad jame buvo nagrinėta specifinė psichologinėmis temomis (C. G. Jungo ir A. de Bottono idėjomis) grįsta vizualaus meno paroda „Iš vidaus“. Būtent šis

parodos turinys, kviečiantis į savirefleksiją, leidžia giliau interpretuoti gautus duomenis.

Gauti šio tyrimo duomenys sutampa su kitų tyrimų rezultatais, rodančiais bendras tendencijas, kad meno patirtys muziejuose siejamos su teigiamais pokyčiais. Pavyzdžiui, tyrimas Vašingtono Belvu muziejuje (JAV), kurio tikslas buvo ištirti trumpos trukmės apsilankymo meno muziejuje įtaką žmonių psichologiniams ir fiziologiniams streso rodikliams, taip pat fiksavo streso sumažėjimą po apsilankymo muziejuje [9]. Kiti tyrimai parodė savivertės augimą ir socialinės atskirties mažėjimą [10, 11]. Tą parodė ir mūsų atlikto tyrimo duomenys – penktadalis (19,61 proc.) respondentų nurodė, kad paroda „padėjo save priimti ir pamilti“, o dalis jautė „sumažėjusį vienišumo jausmą“.

Kartu šis tyrimas atskleidė dvejopą parodos poveikio pobūdį. Nors didelė respondentų dalis patyrė ramybę (pasyvi gerovė), beveik ketvirtadalis (22,72 proc.) jautėsi „susimąstę“, o duomenys apie poveikį „mintims“ (44,85 proc.) bei „jausmams ir emocijoms“ (42,62 proc.)

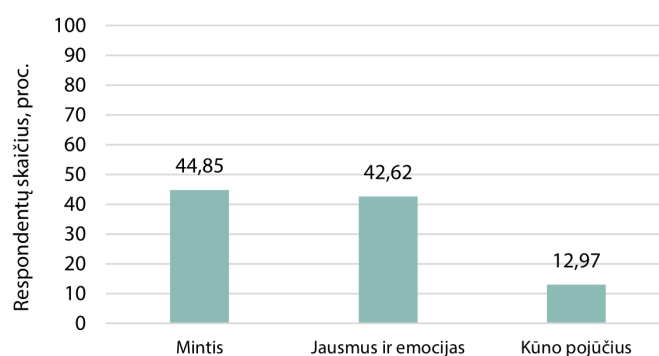


5 pav. Ar pasikeitė Jūsų mintys, emocinė būsena?

ženkliai lenkė poveikį „kūno pojūčiams“. Taigi galima daryti išvadą, kad paroda veikė ir kaip aktyvios, reflektyvios gerovės skatintojas. Būtent čia išryškėja parodos turinio svarba. Psichologinė parodos tematika, paremta Jungo idėjomis, akivaizdžiai skatino kognityvinį ir emocinį atsaką. Ypač prasmingas demografinis rezultatas – didžiausias savijautos pagerėjimas 36–65 m. amžiaus grupėje. Šis amžiaus tarpas psichologijoje dažnai siejamas su „vidurio amžiaus“ periodu, kai, pasak C. G. Jungo, vyksta aktyviausias individuacijos procesas – savęs pažinimo ir vientisumo paieškos. „Vidurio amžius“ dažnai pasižymi vidiniais konfliktais, kylančiais dėl daugybės socialinių vaidmenų (šeiminių, tėvystės, profesinių ir t. t.) bei sustiprėjusio savirefleksijos poreikio. Šiuo laikotarpiu asmuo gali patirti sumažėjusią savivertę ir emocinę įtampą, o tai gali lemti psichologinės krizės būsenas. Galime kelti prielaidą, kad būtent todėl šios amžiaus grupės lankytojams parodos turinys buvo aktualiausias ir paveikiausias. Šis tyrimas parodė, kad meno patirtis sukelia ne vien tik malonius jausmus. Dalis respondentų atsakė, jog patyrė sudėtingus, nemalonus jausmus: „liūdesį“ (4,05 proc.), „sumišimą“ (3,84 proc.), o 14 respondentų nurodė „padi-

dėjusį nerimą“. Paroda, paremta C. G. Jungo (kuris daug dėmesio skyrė „šešėlio“ koncepcijai) ir A. de Bottono (kuris meną mato kaip tarpinę priemonę sudėtingiems jausmams apdoroti) idėjomis, sukėlė ne tik ramius jausmus, bet ir gilesnę, kartais nepatogią savirefleksiją. Taigi parodos lankytojų atsakymuose vyravęs šių jausmų pripažinimas ir įvardijimas rodo giluminį, o ne paviršutinį parodos poveikį bei yra esminis žingsnis link brandesnio ir platesnio meno poveikio supratimo – menas yra daugiau, nei malonu (angl. *more than nice*).

Šio tyrimo privalumai – naujumas ir tarpdisciplininis požiūris į meno poveikio žmogaus savijautai analizę. Tyrime kompleksiskai vertinta tiek emocinė, tiek fizinė savijauta, remiantis psichosomatines paradigmos principais. Toks visuminis požiūris leido geriau suprasti, kaip menas veikia žmogaus emocinę ir fiziologinę būseną – sritis, iki šiol mažai nagrinėtas tiek Lietuvoje, tiek tarptautiniu mastu. Nepaisant minėtų privalumų, šio tyrimo rezultatus reikėtų vertinti atsižvelgiant į kelis metodologinius ribotumus. Pirmiausia, tyrime nebuvo kontrolinės grupės, todėl nebuvo galima tiesiogiai palyginti meno poveikio su kitokio pobūdžio patirtimis ar aplinkomis. Dėl šios prie-



6 pav. Ką parodos aplinka ir turinys paveikė labiausiai?

žasties negalima daryti priežastinių išvadų, įmanoma tik nustatyti galimas sąsajas. Antra, tyrime galėjo pasireikšti atrankos poslinkis (angl. *self-selection bias*), nes apklausoje lankytojai dalyvavo savanoriškai. Tikėtina, kad didesnė dalis apklaustos dalyvių buvo tie, kuriems menas artimas arba kurių patirtis buvo teigiama, o neigiamai parodą įvertinę ar skubantys lankytojai į apklausą galėjo neįsitraukti. Trečia, galimas retrospektyvus vertinimo šališkumas (angl. *recall bias*), nes respondentų buvo prašoma prisiminti savo savijautą prieš parodą. Dabartinė emocinė būseną galėjo paveikti jų atsakymus. Atsižvelgiant į šiuos veiksnius, tyrimas laikytinas eksploraciniu (žvalgomoju), o jo rezultatai atspindi galimas tendencijas ir sąsajas, bet ne priežastinius ryšius.

Šis tyrimas iškelia naujas hipotezes ateities tyrimams. Būtų vertinga toliau tirti, kaip specifinis parodos turinys (pvz. psichologinis vs istorinis) veikia skirtingas lankytojų grupes. Taip pat svarbu išnagrinėti socialinio konteksto (lankymasis su draugais vs vienam) įtaką bendrai patirčiai.

Apžvelgę literatūrą ir gautus tyrimo duomenis bei matydami teigiamo poveikio tendencijas, rekomenduojame:

1. Skatinti parodų organizavimą, kurios kelia savirefleksiją, analizuoja emocijas ir nagrinėja vidinius psichologinius procesus, nes tokio pobūdžio turinys turi teigiamą poveikį lankytojų savijautai. Taip pat tikslinga apsvaistyti gamtos elementų integravimą į meno parodas, nes šių veiksmų derinys teigiamai veikia lankytojų savijautą [10].
2. Į parodas įtraukti aiškinamuosius tekstus, psichologinį kontekstą, paskaitas ar diskusijas, padedančias lankytojams suprasti patiriamas emocijas ir reflektuoti savo būseną.
3. Muziejų edukacijose taikyti meno terapijos principus bei refleksines praktikas. Tokios veiklos padeda lankytojams giliau įsisąmoninti patiriamą meninį turinį ir jo poveikį vidinei būsenai. Rekomenduojama siūlyti saugias ir interaktyvias priemones (pvz. refleksijos stotis, emocijų žemėlapius, užrašų erdves), kurios padeda lankytojams įvardyti ir apdoroti parodos metu patirtus jausmus [12].
4. Bendradarbiauti su psichikos sveikatos specialistais. Į edukacinius renginius ar parodų planavimą įtraukti psichologus ar meno terapijos specialistus, siekiant užtikrinti saugią ir profesionalią lankytojų patirtį.
5. Skatinti muziejų integraciją į psichikos sveikatos ir

gerovės programas. Tikslinga muziejų lankymą vertinti kaip sveikatą stiprinančią kultūrinę intervenciją, galinčią teigiamai veikti lankytojų emocinę sveikatą [10].

6. Tobulinti tyrimų metodologiją. Ateities tyrimuose rekomenduojama naudoti kontrolines grupes, siekti didesnių imčių, rinkti ilgalaikius duomenis bei tirti skirtingų parodų rūšių poveikį.

APIBENDRINIMAS

Apibendrinant galima teigti, kad tyrimo rezultatai atskleidžia reikšmingą parodos „iš vidaus“ poveikį lankytojų emocinei būsenai ir bendrai savijautai. Didelės imties eksploracinė analizė parodė stiprias sąsajas tarp apsilankymo specifinėje, psichologinės tematikos parodoje „iš vidaus“ ir lankytojų savijautos pokyčių. Lankytojai dažniausiai nurodė patyrę ramybės, atsipalaidavimo ir savistabos jausmus, kurie atspindi meno gebėjimą skatinti vidinį refleksyvumą ir emocinį atsivėrimą. Nors dalis respondentų patyrė ir sunkesnių emocijų, tokių kaip sumišimas ar liūdesys, šie jausmai gali būti laikomi natūralia savistabos proceso dalimi, prisidedančia prie emocinės brandos ir savęs pažinimo. Tokios meno patirtys gali prisidėti prie psichologinės ir emocinės gerovės stiprinimo, todėl panašaus pobūdžio iniciatyvos gali atlikti svarbų vaidmenį visuomenės psichikos sveikatos stiprinimo kontekste, suteikdamos galimybę patirti terapinį meno poveikį plačiajai visuomenei. Ateities tyrimai šioje srityje turėtų būti tęsiami, siekiant giliau suprasti muziejų aplinkos ir meno turinio poveikio mechanizmus bei įvertinti jų ilgalaikį indėlį į visuomenės emocinę ir psichologinę gerovę. Šios srities tyrimai leistų pagrįsti meno, kaip sveikatą stiprinančio veiksnio, integraciją į švietimo, sveikatos ir socialinės gerovės programas bei padėti atskleisti muziejų potencialą stiprinant visuomenės psichikos sveikatą.

Straipsnis gautas 2025-11-07, priimtas 2026-01-20

PADĖKA

Straipsnio autoriai dėkoja MO muziejaus direktorei Mildai Ivanauskienei, kuratorei Dovilei Barcytei ir visiems muziejaus darbuotojams už aktyvią pagalbą bei geranorišką bendradarbiavimą organizuojant ir atliekant tyrimą.

Literatūra

1. Cotter KN, Pawelski JO. Art museums as institutions for human flourishing. *J Posit Psychol*. 2021 Oct 10;17(2):288–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016911>
2. Exploring the Connection Between Art and Mental Health [Internet] [cited 2025 Oct 24]. Available from: <https://www.grandrising-behavioralhealth.com/blog/exploring-the-connection-between-art-and-mental-health-f2f20>
3. Quinn EA, Millard E, Jones JM. Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Nat Ment Health*. 2025;3(3):374–86. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1>
4. Zhang B, Yang L, Sun W, Xu P, Ma H, Abdullah A. The effect of art therapy interventions to alleviate depression symptoms among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Clinics (Sao Paulo)*. 2025 May 13;80:100683. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2025.100683>
5. Du S-C, Li C-Y, Lo Y-Y, Hu Y-H, Hsu C-W, Cheng C-Y, et al. Effects of visual art therapy on positive symptoms, negative symptoms, and emotions in individuals with schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. *Healthcare [Internet]*. 2024 [cited 2025 Oct 24];12(11). Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/11/1156> <https://doi.org/10.3390/healthcare12111156>
6. Tarp meno ir medicinos: VU tyrėjai atskleidė MO muziejaus parodos „Iš vidaus“ terapinį poveikį. Medicinos fakultetas [Internet] [cited 2025 Oct 24]. Available from: <https://www.mf.vu.lt/apie-mf/naujienos/33-bendros-naujienos/5072-tarp-meno-ir-medicinos-vu-tyrejai-atskleide-mo-muziejaus-parodos-is-vidaus-terapini-poveiki>
7. Why Well-Being Is at the Heart of Museum Experiences [Internet]. American Alliance of Museums. 2022 [cited 2025 Oct 26]. Available from: <https://www.aam-us.org/2022/01/10/why-well-being-is-at-the-heart-of-museum-experiences/>
8. Dupuy EG, Vincent T, Lecchino C, Boisvert A, Trépanier L, Nadeau S, et al. Prefrontal engagement predicts the effect of museum visit on psychological well-being: an fNIRS exploration. *Front Psychiatry*. 2024;15:1263351. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1263351>
9. Ter-Kazarian K, Luke JJ. Influence of an art museum visit on individuals' psychological and physiological indicators of stress. *Museums Soc Issues*. 2019 Jul 3;14(1–2):45–59. <https://doi.org/10.1080/15596893.2021.1986896>
10. Thomson L, Morse N, Elsdon E, Chatterjee H. Art, nature and mental health: assessing the biopsychosocial effects of a 'creative green prescription' museum programme involving horticulture, artmaking and collections. *Perspect Public Health*. 2020 Sep 1;140(5):277–85. <https://doi.org/10.1177/1757913920910443>
11. Goodman-Casanova JM, Guzman-Parra J, Duran-Jimenez FJ, Garcia-Gallardo M, Cuesta-Lozano D, Mayoral-Cleries F. Effectiveness of museum-based participatory arts in mental health recovery. *Int J Ment Health Nurs*. 2023 Oct;32(5):1416–28. <https://doi.org/10.1111/inm.13186>
12. Wei Z, Zhong C, Gao Y. Art therapy practices in museum education: A mini review. *Front Psychol [Internet]*. 2023 Jan 20 [cited 2025 Nov 29];13. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1075427/full> <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1075427>

A STUDY ON THE IMPACT OF ART EXHIBITION “FROM INSIDE” ON VISITORS’ WELL-BEING

Sigita Lesinskiene¹, Asta Dervinytė-Bongarzoni¹, Dalius Jatūžis², Rūta Kaladytė-Lokominienė², Rūta Mameniškienė², Odeta Kinčinienė³, Izabelė Jūraitytė⁴, Austėja Voiniušytė¹

¹*Clinic of Psychiatry, Institute of Clinical Medicine, Faculty of Medicine, Vilnius University*

²*Clinic of Neurology and Neurosurgery, Institute of Clinical Medicine, Faculty of Medicine, Vilnius University*

³*Clinic of Children's Diseases, Institute of Clinical Medicine, Faculty of Medicine, Vilnius University*

⁴*Faculty of Medicine, Vilnius University*

SUMMARY

Museums are becoming increasingly engaged in activities aimed at promoting health and well-being. Although interest in the impact of museums on human well-being is growing rapidly, there remains a lack of empirical research in this area.

Objective. To investigate changes in visitors' psychological states following the MO Museum exhibition “From Within”, focusing on alterations in thoughts, emotions, and bodily sensations.

Material and methods. An anonymous survey was conducted among exhibition visitors using an author-developed questionnaire containing closed and open-ended questions. The questionnaire collected demographic data, information on attendance context, and self-assessed well-being on a 10-point scale before and after the visit, as well as perceived changes in physical state, thoughts, and emotions. Data were collected via Google Forms, analyzed using Microsoft Excel. Results were compared with findings from scientific articles indexed in PubMed and Google Scholar.

Results. The survey included 2,185 visitors to the MO Museum's exhibition “From Within”. Most participants were aged 16–36 years (58.39%) and held a university degree (57.89%), with women comprising 58.95% of the sample. After visiting the exhibition, most respondents reported improved well-being, with the average self-reported score increasing from 7.24 to 8.65. The greatest improvement was observed among participants aged 36–65 years. More than half of the respondents

(56.28%) indicated that their bodies felt more relaxed after the exhibition, with the most common physical changes reported in the head and neck area (41.85%). Furthermore, most respondents reported feeling relaxed and calm after the exhibition, noting that the experience encouraged reflection and self-awareness. A smaller proportion also reported experiencing difficult emotions such as confusion and sadness. Overall, “thoughts” (44.85%) and “feelings and emotions” (42.62%) were the most affected areas, suggesting that psychological art experiences can influence both the emotional and cognitive dimensions of mental well-being.

Conclusions. The study indicates a correlation between visiting a psychologically themed art exhibition and changes in visitors' well-being. The most commonly reported outcomes were feelings of relaxation and calmness; however, many participants also described experiencing deeper self-reflection, which, for a smaller proportion of visitors, was accompanied by feelings of confusion and sadness.

Keywords: art, exhibition, museum, well-being, impact

Received 7 November 2025, accepted 20 January 2026

Correspondence to Sigita Lesinskiene
Faculty of Medicine, Vilnius University
M. K. Čiurlionio str. 21/27, LT-03101 Vilnius,
Lithuania
E-mail: sigita.lesinskiene@mf.vu.lt