

Builder

APEL BUILDERA

Deregulacja to sprawa praktyczna

GWIAZDY RANKINGU BUILDERA

Liderzy rynku, sukcesy, analiza

BUDOWNICTWO KOMUNIKACYJNE

Drogowy plac budowy 2025

BUILDER FOR THE FUTURE

Finaty konkursów KDMA i KDMI

ROK XXIX – nr 334 **5** MAJ 2025



CENA 5 ZŁ, W TYM 8% VAT



POPKO

RECEPTA NA SUKCES

Artur Popko, Prezes Zarządu BUDIMEX SA: Fundamentem jest ciężka praca ludzi z doświadczeniem. Tacy tworzą Budimex – jest ich już ponad 7,5 tysiąca. Na przychody, zyski, aktywa, za które dziś jesteśmy nagradzani, pracowaliśmy przez ostatnich kilkanaście lat. Są one sumą decyzji, które podjęliśmy w tym czasie, często odważnych, które dzięki determinacji w działaniu udało nam się przekuć w sukcesy.

Od neuroestetyki po miejskie interwencje



NATALIA OLSZEWSKA

Współzałożycielka firmy badawczo-doradczej IMPRONTA

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) sztuka może być dla nas formą emocjonalnego wsparcia w przypadku choroby lub przebytej traumy emocjonalnej, a także pomaga nam przetwarzać trudne emocje w sytuacjach kryzysowych i stresujących. Zarówno tworzenie, jak i obcowanie ze sztuką mogą stanowić istotny czynnik motywujący w procesie zdrowienia.

Badania wykazały, że interakcja ze sztuką w przestrzeni miejskiej może redukować poziom stresu, lęku i negatywnego nastroju w takim samym stopniu jak kontakt z naturą. W ramach eksperymentu badaczka Mikuni i jego zespołu porównało dwa rodzaje interwencji: dekorację

Współczesne społeczeństwa mierzą się z rosnącymi problemami zdrowia psychicznego. Coraz częściej mówi się o wpływie sztuki na dobrostan jednostek i społeczności. Nie jest ona już tylko elementem estetyki, lecz kluczowym narzędziem wspierającym innowacyjność, kreatywność i zdrowie. Czy sztuka może poprawić jakość życia w miastach i przestrzeniach publicznych?

przestrzeni miejskich za pomocą wydruków artystycznych oraz elementów zieleni. Wyniki badań wykazały, że osoby, które miały kontakt z interwencją artystyczną, doświadczały podobnych korzyści psychicznych jak te, które przebywały w otoczeniu zieleni. Poprawa samopoczucia była powiązana z oceną miejsca pod względem jego wartości estetycznej (np. piękna, znaczenia) oraz ogólnego doświadczenia przestrzeni (np. przyjemności z obcowania z otoczeniem).

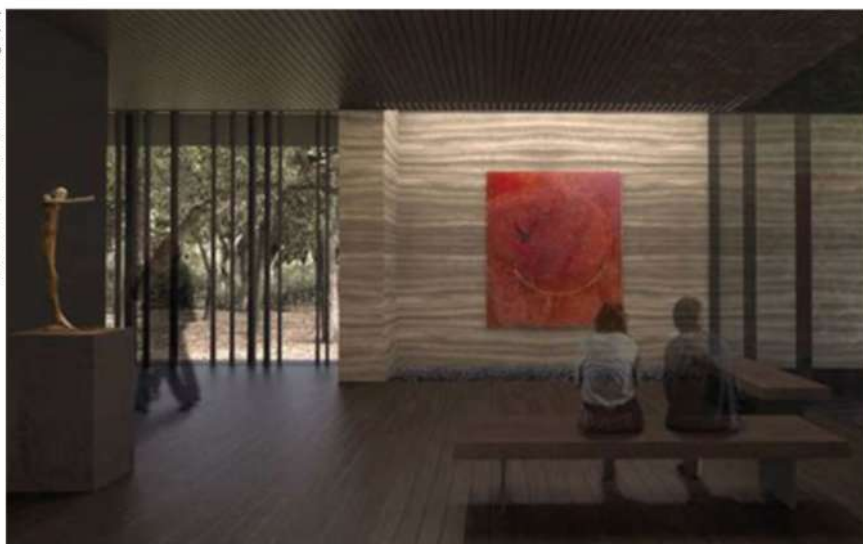
Korzyści płynące z obcowania ze sztuką nie ograniczają się jedynie do przestrzeni miejskich. Pozytywny wpływ sztuki – szczególnie wizualnej – na dobrostan został udokumentowany w różnych

środowiskach, takich jak muzea, szpitale oraz wnętrza mieszkalne. W badaniach tych dobrostan mierzono na podstawie takich wskaźników jak regeneracyjność, poziom stresu czy lęku oraz ogólnego nastroju, wykorzystując zarówno kwestionariusze, jak i wskaźniki fizjologiczne, np. tętno, potliwość skóry czy poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, w ślinie.

Sztuka publiczna może pełnić również istotną rolę w kształtowaniu tożsamości miast i integracji społecznej. Współczesne miasta wykorzystują sztukę w przestrzeni publicznej jako narzędzie budowania tożsamości i wzmacniania więzi społecznych. Środowiska miejskie nabierają coraz bardziej medialnego charakteru, w którym murale, instalacje artystyczne i projekty interaktywne angażują mieszkańców i sprzyjają integracji społecznej. Współczesnym trendem jest także tworzenie kreatywnych dzielnic w postindustrialnych przestrzeniach miejskich, gdzie sztuka odgrywa kluczową rolę w rewitalizacji i ożywieniu zdegradowanych terenów. Tego rodzaju inicjatywy nie tylko poprawiają estetykę miasta, ale także stymulują innowacje, wspierają lokalne społeczności i tworzą nowe przestrzenie dla działań kulturalnych.

Neuroestetyka: współczesne podejście do badania wpływu sztuki

Semir Zeki, znany neurobiolog z University College London, jako pierwszy użył terminu „neuroestetyka” pod koniec lat 90. XX wieku. Opisał ją jako naukowe badanie neuronalnych podstaw



Windhover Contemplative Center. Projekt: Aidlin Darling Design. Obecność sztuki poprawia całościowe doświadczenia przestrzeni.

kontemplacji i tworzenia dzieł sztuki. Badania pokazują, że percepcja sztuki aktywuje te same obszary mózgu co doświadczanie przyjemności, miłości i duchowości. Istnieją dowody sugerujące, że ludzka skłonność do tworzenia i odbioru sztuki mogła wyewoluować jako mechanizm niezbędny do przetrwania. Neuroestetyka przyciąga badaczy z różnych dziedzin, w tym neuronaukowców, historyków sztuki, artystów, terapeutów i psychologów.

Oprócz badań nad odbiorem sztuki obecnie prowadzi się badania nad praktycznym zastosowaniem wiedzy naukowej w interwencjach terapeutycznych i społecznych opartych na kontakcie ze sztuką. Przykładem jest inicjatywa Arts + Mind Lab na Johns Hopkins University, gdzie naukowcy i praktycy analizują, jak sztuka może wspierać zdrowie psychiczne i poprawiać funkcjonowanie społeczne poprzez integrację z systemami opieki zdrowotnej i edukacją.

Jak sztuka wpływa na mózg?

Współczesne badania nad wpływem sztuki na zdrowie wskazują, że interakcja z dziełami artystycznymi aktywuje kluczowe obszary mózgu odpowiedzialne za kreatywność, emocje i pamięć. Jednym z mechanizmów tego oddziaływania jest aktywizacja sieci trybu domyślnego (ang. *default mode network*), która uruchamia się podczas tzw. wędrówki umysłu – momentów, w których myśli swobodnie przepływają, nie koncentrując się na konkretnym zadaniu. Proces ten sprzyja elastyczności myślenia oraz tworzeniu nowych skojarzeń, co ma istotne znaczenie dla kreatywności i zdolności rozwiązywania problemów.

Interakcja ze sztuką wspiera również neuroplastyczność – zdolność mózgu do adaptacji, tworzenia nowych połączeń neuronalnych i przekształcania istniejących struktur. Mechanizm ten odgrywa kluczową rolę w procesach uczenia się, zapamiętywania oraz regeneracji mózgu, co ma szczególne znaczenie w kontekście starzenia się i profilaktyki chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

CASE STUDIES:

Program „Asphalt Art”

Program „Asphalt Art”, realizowany przez Bloomberg Philanthropies, miał na celu poprawę bezpieczeństwa i estetyki przestrzeni miejskich poprzez integrację sztuki z infrastrukturą drogową. Badania przeprowadzone w kilku lokalizacjach w USA potwierdziły, że interwencje artystyczne na drogach mają pozytywny wpływ na zachowania uczestników ruchu.



Archwum: Matthew Millman Photography

Windhover Contemplative Center. Projekt: Aidlin Darling Design. Interakcja z dziełami artystycznymi aktywuje kluczowe obszary mózgu odpowiedzialne za kreatywność, emocje i pamięć.

Po wprowadzeniu projektów artystycznych zauważono, że kierowcy częściej ustępowali pieszym, a liczba niepożądanych zachowań wśród pieszych uległa zmniejszeniu. Na skrzyżowaniach bez sygnalizacji świetlnej kierowcy chętniej zatrzymywali się, umożliwiając bezpieczne przejście przez jezdnię. Wyniki badań sugerują, że sztuka w przestrzeni miejskiej nie tylko poprawia jej estetykę, ale również może skutecznie wpływać na bezpieczeństwo i jakość życia mieszkańców.

Badania na temat starzenia się w zdrowiu dla HKS Architects

W ramach współpracy z globalnym biurem architektonicznym HKS Architects oraz studium HUME firma IMPRONTA uczestniczyła w badaniach nad tym, jak projektowanie przestrzeni może wspierać zdrowie mózgu i ogólny dobrostan. Opierając się na najnowszych odkryciach z dziedziny neuronauki i psychologii poznawczej, zespół opracował strategię mającą na celu redukcję stresu, poprawę koncentracji i stymulowanie zaangażowania poznawczego. Jednym z elementów rekomendacji było wykorzystanie interaktywnych instalacji artystycznych. Tego rodzaju interwencje angażują użytkowników na poziomie emocjonalnym, poznawczym i fizycznym, co sprzyja zdrowiu mózgu.

Windhover Contemplative Center

Windhover Contemplative Center na Uniwersytecie Stanforda to wyjątkowa przestrzeń zaprojektowana przez biuro architektoniczne Aidlin Darling Design z San Francisco. Centrum zostało stworzone jako miejsce duchowego wytchnienia dla studentów, wykładowców i pracowników uczelni. Wnętrze budynku prezentuje serię medytacyjnych obrazów autorstwa

Nathana Oliveiry, które stanowią centralny element przestrzeni. Projekt krajobrazu wokół centrum, opracowany przez Andrea Cochran Landscape Architecture, integruje architekturę z otaczającą przyrodą. Całość tworzy harmonijną przestrzeń sprzyjającą kontemplacji i redukcji stresu.

Wnioski

Sztuka w przestrzeni pełni funkcję nie tylko estetyczną, ale także terapeutyczną i społeczną. Badania wykazują, że sztuka może wspierać zdrowie psychiczne, integrować społeczność i poprawiać bezpieczeństwo publiczne. W dobie rosnącej urbanizacji kluczowe jest projektowanie przestrzeni, które nie tylko odpowiadają na potrzeby użytkowe, ale także wpływają pozytywnie na zdrowie i samopoczucie mieszkańców. ■

O autorce:

NATALIA OLSZEWSKA – specjalistka w zakresie zastosowania neuronauk w projektowaniu architektonicznym. Współzałożycielka firmy badawczo-doradczej IMPRONTA, zajmującej się projektowaniem dla zdrowia i dobrostanu. Posiada unikatowe wykształcenie w dziedzinach medycyny (Uniwersytet Jagielloński i Tor Vergata), neuronauki (University College London, École Normale Supérieure, Sorbona) oraz neuronauki stosowanej w projektowaniu architektonicznym (Università IUAV). Odybła staże naukowe m.in. na Uniwersytecie Harvarda i w College de France. Zdobyła doświadczenie w pracy nad projektami dla globalnych firm, takich jak Arup, Skanska czy Google. Wykładowczyni programu NAAD (Neuroscience Applied to Architectural Design) Master organizowanego przez Università IUAV.