

Результати опитування “Психологічний стан представників української культурної сфери та креативних індустрій”

Мета опитування: збір та аналіз інформації щодо стану психологічного здоров'я представників української культурної сфери та креативних індустрій у зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації, визначення їхніх потреб для підтримки ментального здоров'я

Завдання опитування:

- виявити основні тенденції в самооцінці ментального здоров'я представників культурної сфери та креативних індустрій України;
- оцінити ключові фактори, що впливають на доступність та ефективність психологічної допомоги;
- визначити потреби представників культурної сфери та креативних індустрій для збереження та покращення ментального здоров'я;
- оцінити готовність та зацікавленість представників ККІ щодо участі в програмах психологічної підтримки;
- встановити оптимальні формати професійної психологічної допомоги для досягнення найкращих результатів;
- розпочати роботу над проектом підтримки ментального здоров'я українських митців та професіоналів культурної сфери.

Метод збору даних: анкетування онлайн.

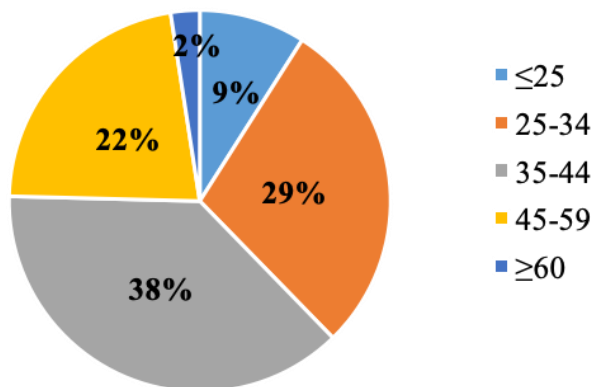
о) Ким є наші респонденти?

Загалом було опитано **449 осіб**, митців та працівників культури.



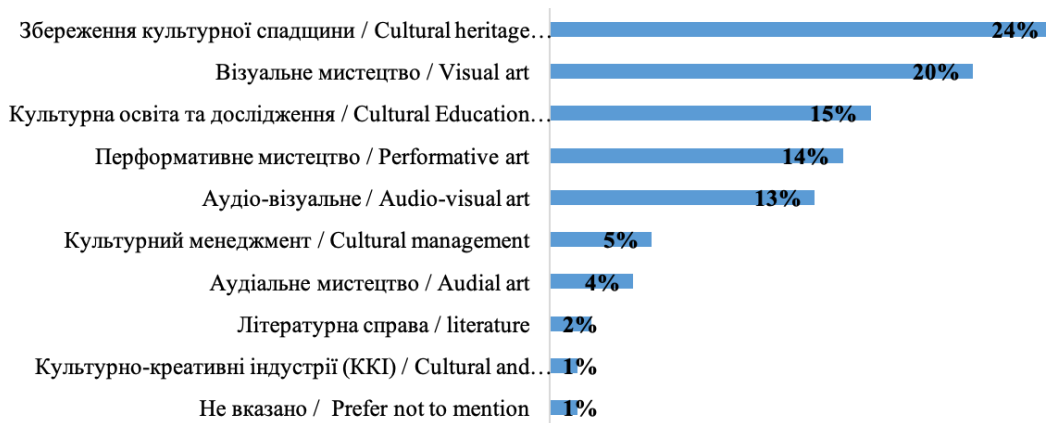
Діаграма 1. Гендерний склад учасників опитування.

Переважає більшість опитаних належать до вікової категорії від **35 до 59** років (діаграма 2).



Діаграма 2. Вікові групи учасників опитування.

Майже **56%** учасників опитування представляють культурні організації різних форм власності, тоді як **44%** займаються незалежною культурною діяльністю.



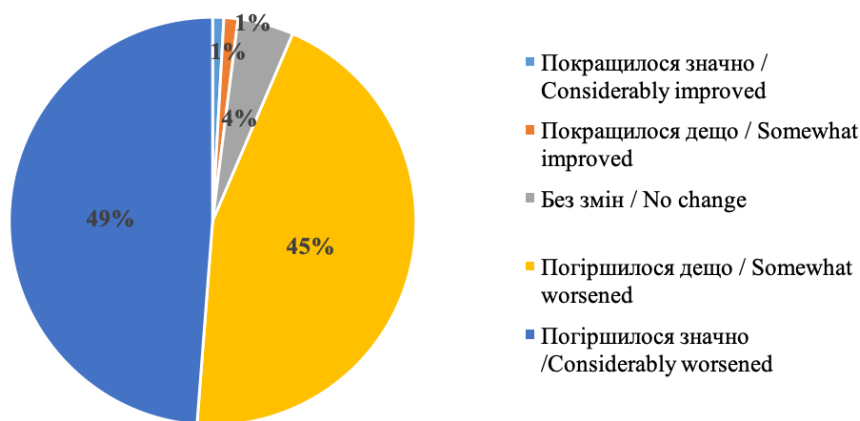
Діаграма 3. Секторальний розподіл учасників опитування.

1) Аналіз стану психічного здоров'я респондентів у контексті війни з росією.

15% респондентів були змушені змінити своє місце проживання через початок повномасштабного вторгнення рф.

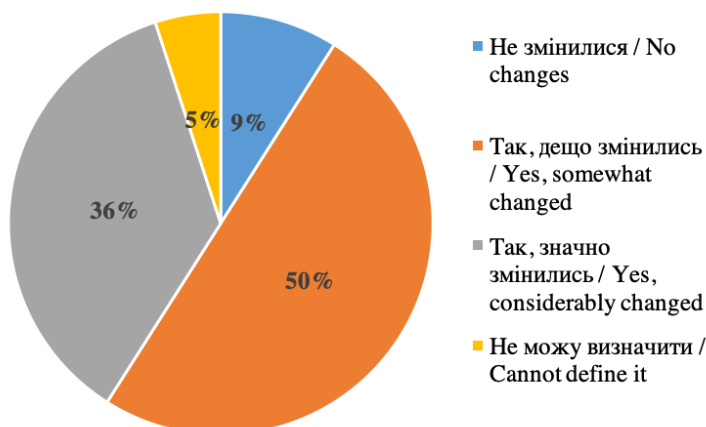
Значна частина з них вже знаходиться у нових місцях проживання на території України.

Лише 4,5% учасників опитування відзначили стабільність свого ментального здоров'я, ще менше (2%) відзначили покращення. Відповідно, 93,5% респондентів повідомили про погіршення свого психологічного стану внаслідок російської агресії.



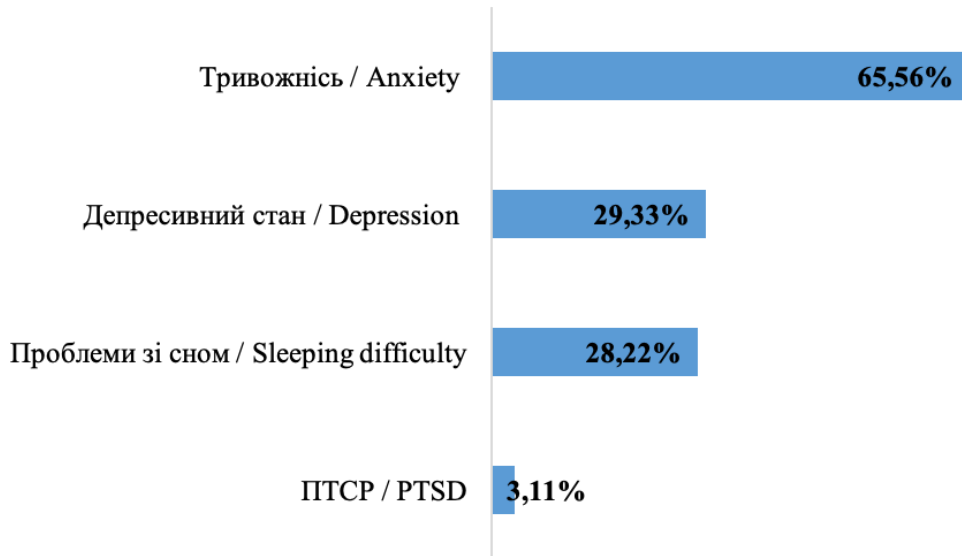
Діаграма 4. Як би Ви оцінили зміну стану свого психічного здоров'я у зв'язку зі станом війни?

86% респондентів відзначили, що погіршення їхнього психологічного здоров'я суттєво вплинуло на їхні творчі звички та методи роботи.



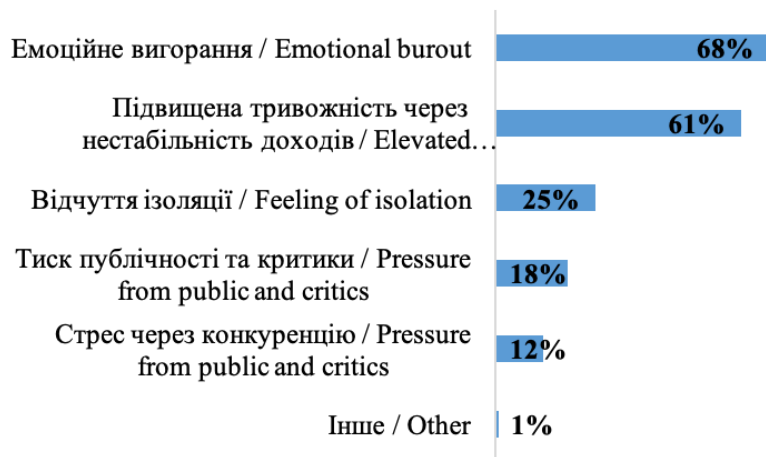
Діаграма 5. Чи змінилися ваші творчі звички або методи роботи через стрес чи травми, пов'язані з війною?

Серед психологічних проблем, що найчастіше турбують під час війни, найчастіше респонденти відзначають підвищену тривожність, депресивний стан та проблеми зі сном. Водночас, рідше згадується посттравматичний стресовий розлад.



Діаграма 6. Які психологічні проблеми вас найбільше турбують під час війни? (можливість вибрати кілька варіантів)

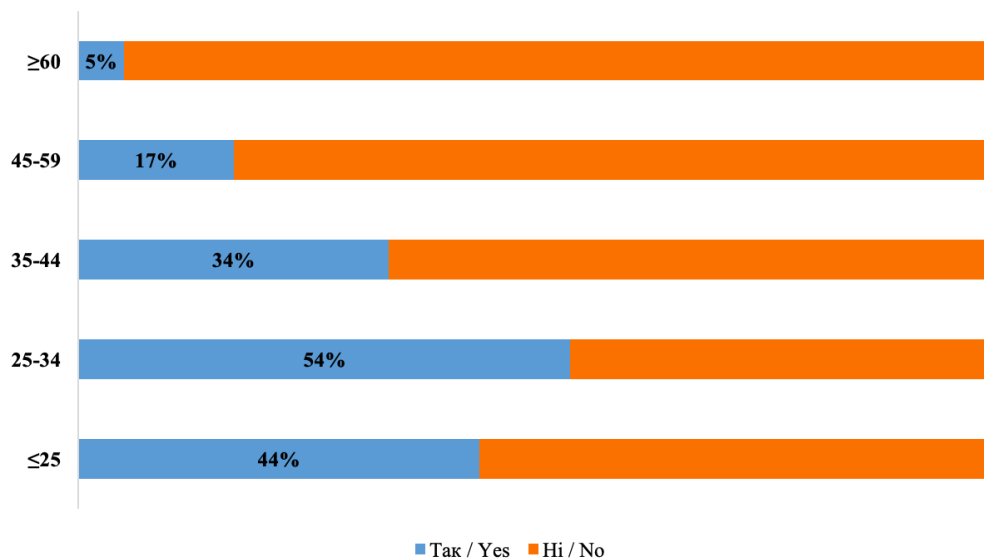
Щодо різних аспектів ментального здоров'я, які найбільше турбують респондентів у зв'язку з їхньою професійною діяльністю, найчастіше вказувалось на емоційне вигорання та підвищену тривожність через нестабільні доходи. Військова Збройна агресія РФ унеможливила будь-яке бачення картини майбутнього та планування наперед. Рідше учасники опитування висловлювали стурбованість через почуття ізоляції, тиск публіки, критику професійної діяльності та стрес, спричинений конкуренцією.



Діаграма 7. Які аспекти вашого ментального здоров'я вас найбільше турбують у зв'язку з вашою професійною діяльністю? (можливість вибрати кілька варіантів)

2) Доступність психологічної допомоги та її ефективність

Майже третина опитаних скористалися професійною психологічною допомогою під час війни. З них **80%** - жінки. Варто також відзначити, що серед тих, хто вже звертався за допомогою понад третина є ВПО. На діаграмі 8 відображено наявність досвіду звернення до психолога серед представників різних вікових груп опитаних.

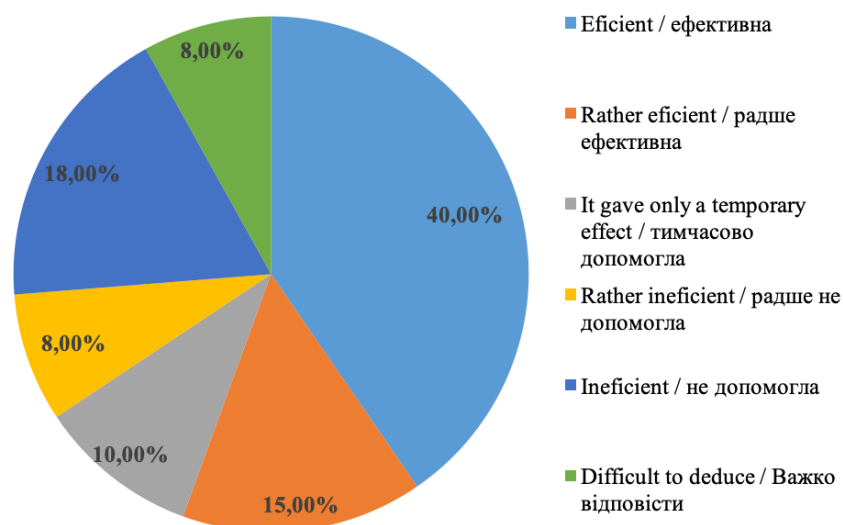


Діаграма 8. Чи звертались ви по професійну психологічну допомогу під час війни?

Щодо регулярності отримання психологічної допомоги, лише **33%** з учасників опитування, що мають досвід отримання психологічної допомоги, зазначили, що працюють з психологом (психологами) щонайменше раз на місяць. У той же час, **41%** опитаних митців та професіоналів культури звертаються по психологічну допомогу кілька разів на рік, в той час як решта (**26%**) роблять це рідше одного разу на рік.

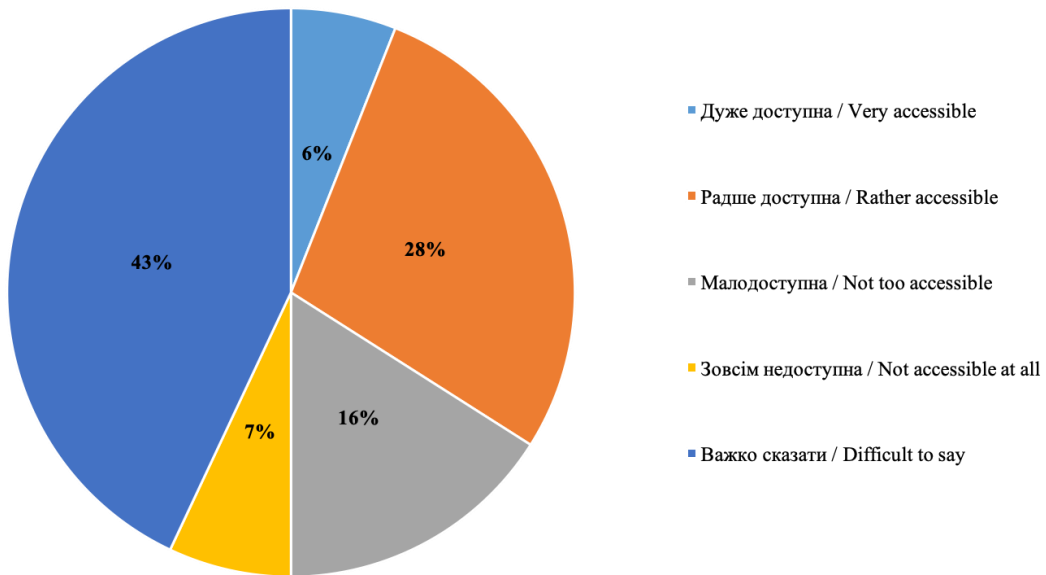
З тих, хто отримував або отримує психологічну допомогу, **55%** вважають її ефективною або радше ефективною. Варто звернути увагу, що **10%** респондентів зазначили лише тимчасовий позитивний вплив психотерапії, і що всі проблеми знову повертаються з часом.

26% респондентів, які мають досвід психотерапії, вказують на її неефективність, тоді як **8%**, поки не може надати оцінку. Деякі респонденти також відзначили, негативний досвід з онлайн-послугами на різних платформах та складнощі у пошуку спеціаліста, методи роботи якого відповідали б їхнім потребам.



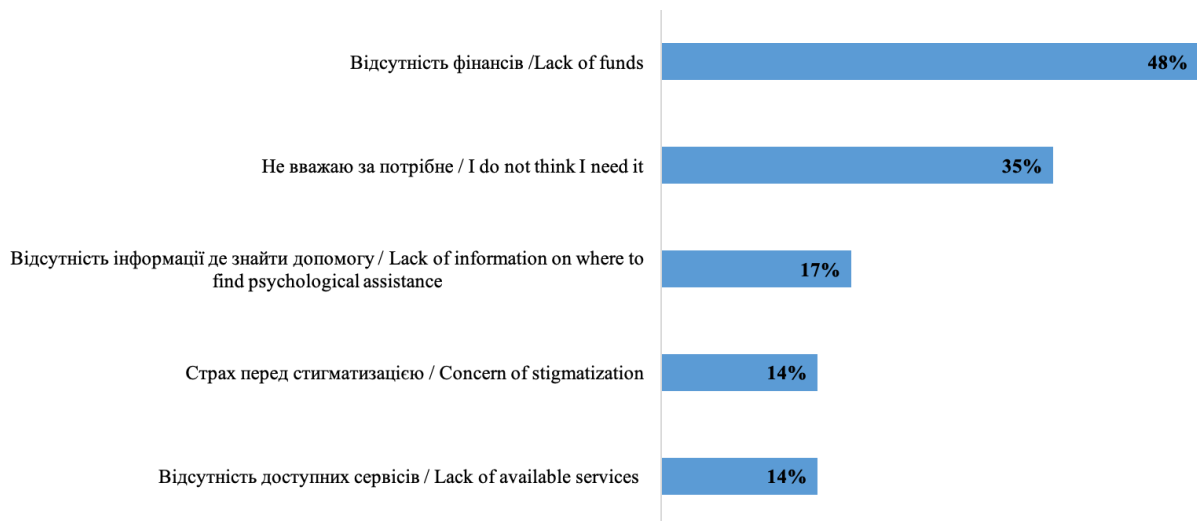
Діаграма 9. Оцініть ефективність отриманої психологічної допомоги.

Щодо доступності професійної психологічної допомоги в місцях проживання, лише **34%** від загальної кількості опитаних вважають її доступною. Також варто відзначити, що більшість респондентів, які вважають психологічну допомогу доступною у своїй місцевості, вже мали досвід її отримання раніше.



Діаграма 10. Як ви оцінюєте доступність професійної психологічної допомоги у вашій місцевості?

Згідно з результатами опитування, можна виділити як об'єктивні та суб'єктивні чинники, через які респонденти не звертаються по психологічну допомогу. Найбільш поширеними чинниками є брак коштів, а також переконання людей, що вони не потребують психологічної допомоги, навіть у разі усвідомлення значного погіршення свого ментального здоров'я через війну. Менш поширеними причинами є нестача інформації в загальному доступі про те, куди слід звертатися за допомогою (17%), відсутність чи недостатню кількість доступних сервісів для отримання психологічної допомоги (14%) та страх перед стигматизацією (14%).



Діаграма 11. Що заважає вам отримати психологічну допомогу? (можливість вибрати кілька варіантів)

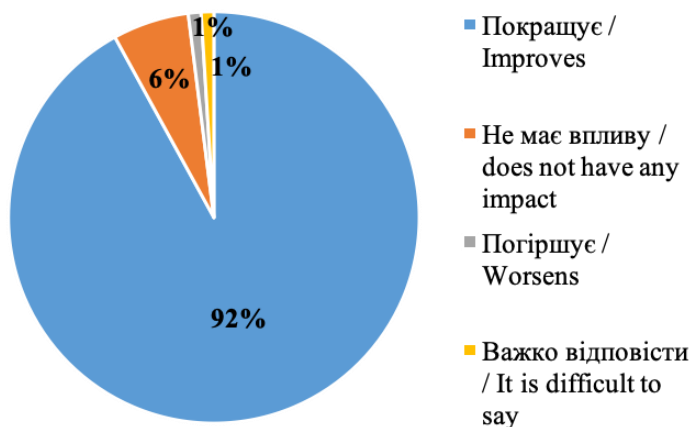
3) Вплив мистецтва, культури, підтримка мистецької спільноти.

Абсолютна більшість респондентів (**92%**) відзначають позитивний вплив мистецтва на своє психічне здоров'я. Деякі з них відзначають. Окремі респонденти коментують, що творча діяльність допомагає їм абстрагуватись від складної ситуації, пов'язаної з умовами війни.

Також вони вказують, що мистецтво може бути чи не єдиним доступним засобом для підтримки ментального здоров'я.

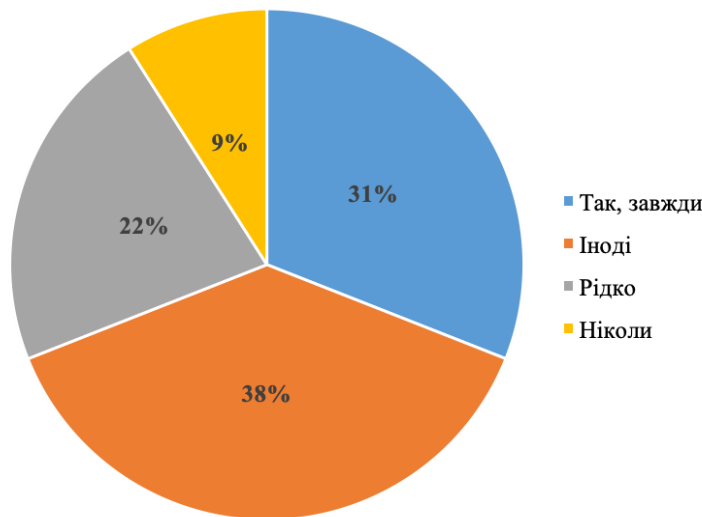
6% респондентів зазначає, що мистецтво жодним чином не впливає на їхнє ментальне здоров'я, а **1%** говорить про негативний вплив.

Деяким респондентам складно оцінити вплив мистецтва на свій психологічний стан (**12%**), зазначаючи, що війна впливає на їх творчу мотивацію та результативність.



Діаграма 12. Як впливає мистецтво на ваше ментальне здоров'я?

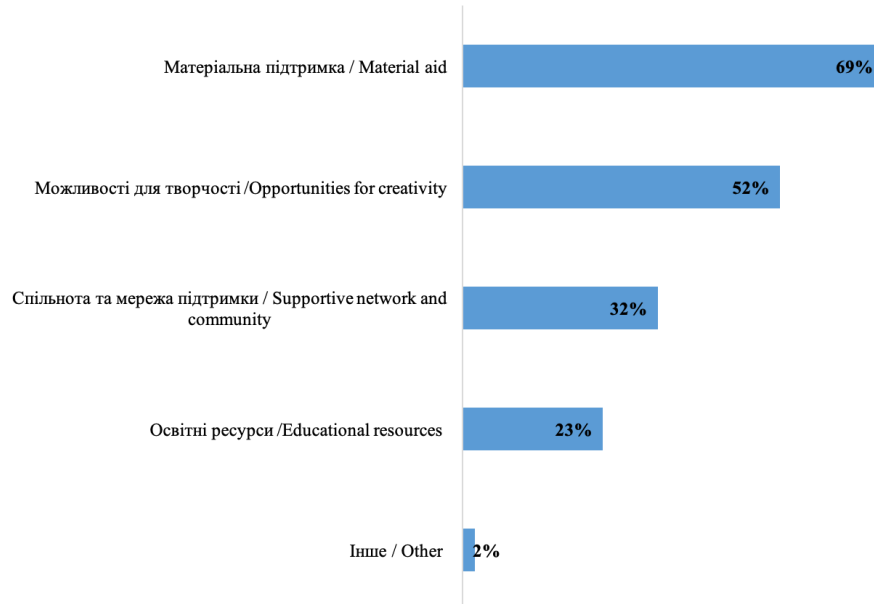
74 % від усіх респондентів є учасниками мистецьких спільнот. Лише третина зазначає, що участь в таких спільнотах завжди допомагає як у професійному розвитку, так і з проблемами ментального здоров'я; **38%** респондентів оцінюють цю підтримку як наявну, але не постійну; **22%** зазначають про те, що відчувають користь від підтримки мистецьких спільнот рідко, **9%** стверджують, що не відчувають жодної користі від участі у мистецьких спільнотах.



Діаграма 13. Чи відчуваєте ви, що підтримка від мистецької спільноти допомагає вашому розвитку та у вирішенні проблем з ментальним здоров'ям?

4) Потреби митців у зв'язку з умовами війни. Актуальні засоби підтримки ментального здоров'я

На основі отриманих відповідей респондентів можна зробити висновок, що найбільш актуальні потреби для митців включають матеріальну допомогу, можливості для творчості, наявність "своїх" спільнот та підтримки, наявність освітніх можливостей для професійного розвитку. Окремі респонденти також підкреслили потребу в можливостях для відпочинку та зміни оточення.



Діаграма 14. Які ваші найбільші потреби як митця у цей час? (можливість вибрати кілька варіантів)

Щодо методів та засобів підтримки ментального здоров'я найчастіше згадуваними серед відповідей респондентів були арт-терапія та творчі майстерні, індивідуальні консультації з психологом та фізичні вправи. Респонденти також часто зазначали про соціальні зустрічі, нетворкінги, професійні консультації, тренінги з психологічної стійкості, медитаційні та релаксаційні практики. Найменш популярними були наявність інформативних матеріалів про самодопомогу, групова терапія та спільноти підтримки у соцмережах.



Діаграма 15. Які засоби підтримки ментального здоров'я є найбільш прийнятними для вас?

Близько **40%** респондентів висловили готовність отримувати консультації та відвідувати тренінги та семінари з питань ментального здоров'я англійською мовою.

Підсумки

1) Переважна більшість опитаних представників культурної сфери та креативних індустрій України вважають, що їхнє ментальне здоров'я погіршилось через збройну агресію РФ. Війна також призвела до змін у звичних методах роботи.

2) Опитані митці та професіонали культури, які відзначили погіршення ментального здоров'я, найчастіше скаржилися на тривожність та депресивний стан. Щодо професійної діяльності, найбільше занепокоєння викликає емоційне вигорання та підвищена тривожність через нестабільний дохід, що є наслідком зовнішніх факторів, а не специфіки культурної сфери.

3) Лише третина респондентів отримувала професійну психологічну допомогу. З цієї групи учасників опитування, **67%** працює з психологом не регулярно, а третина оцінюють отриману допомогу як неефективну.

4) Основними чинниками, що перешкоджають отриманню професійної психологічної допомоги є невизнання наявності потреби звернутися до спеціаліста та брак фінансів для оплати послуг психолога.

5) **92%** респондентів відзначають позитивний вплив мистецтва на ментальне здоров'я. Творча діяльність допомагає абстрагуватися від складної ситуації та є важливим засобом підтримки ментального здоров'я.

6) **74%** респондентів належать до мистецьких спільнот, але з цієї групи лише третина вважає, що участь у спільнотах допомагає у вирішенні проблем, пов'язаних з ментальним здоров'ям.

7) Найзатребуванішими, на думку респондентів, засобами підтримки ментального здоров'я є арт-терапія, творчі майстерні, індивідуальні консультації з психологом та фізичні вправи.

8) Більшість респондентів не готові отримувати консультації чи тренінги англійською мовою, але майже **40%** все ж відкриті до такої можливості.

Survey Results “Psychological State of Ukrainian Cultural and Creative Industry Representatives”

Purpose of the survey: to collect and analyze information on the psychological health of representatives of the Ukrainian cultural sphere and creative industries in connection with the full-scale invasion of the Russian Federation and to determine their needs for mental health support.

Objectives of the survey:

1. Identify the main trends in the self-assessment of the mental health of representatives of the cultural sphere and creative industries of Ukraine;
2. Assess the main factors affecting the accessibility and effectiveness of psychological assistance;
3. Identify the needs of representatives of the cultural sphere and creative industries for maintaining and improving mental health;
4. Identify the formats in which professional psychological assistance would have the best effect;
5. Begin work on a project to support the mental health of Ukrainian artists and cultural professionals.

Data collection method: Online questionnaire.

o) Who are our respondents?

A total of 449 artists and cultural workers were surveyed, of which 11 are psychologists who work with artists and are involved in cultural activities themselves.

The respondents work in various sectors, including visual arts, audiovisual arts, cultural education and research, cultural heritage preservation, and cultural management. They belong to the age group ranging from 40 to 60+, with the majority unready to receive consultations or training in English. The majority of respondents are aged between 35 and 59 years. Nearly 56% of respondents represent cultural organizations of various forms of ownership, while 44% engaged in independent cultural activities.

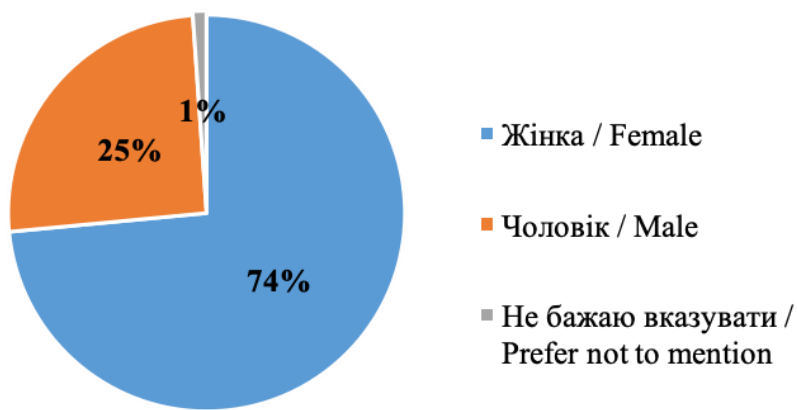


Diagram 1. Gender of the respondents.

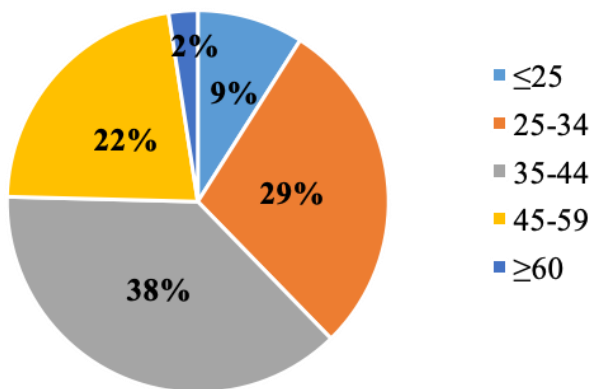


Diagram 2. Age groups of the respondents.

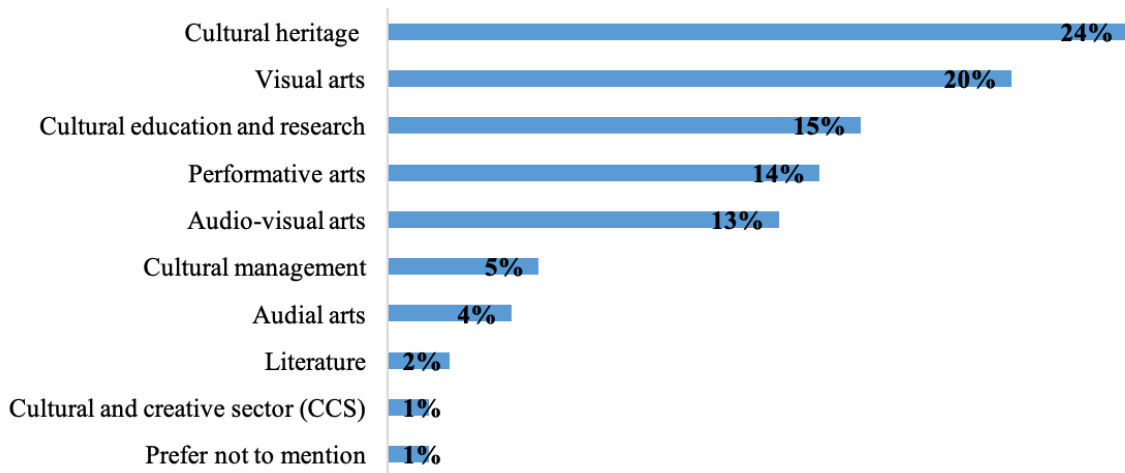


Diagram 3. Sectoral involvement of the respondents.

1) Assessment of respondents' mental health state due to the war.

15% of respondents were forced to change their place of residence due to the full-scale invasion, with most finding new homes within Ukraine. Only 45% reported no change in their mental health, and even fewer (2%) noted an improvement. Accordingly, 93% of respondents reported a deterioration in their psychological state due to the Russian aggression.

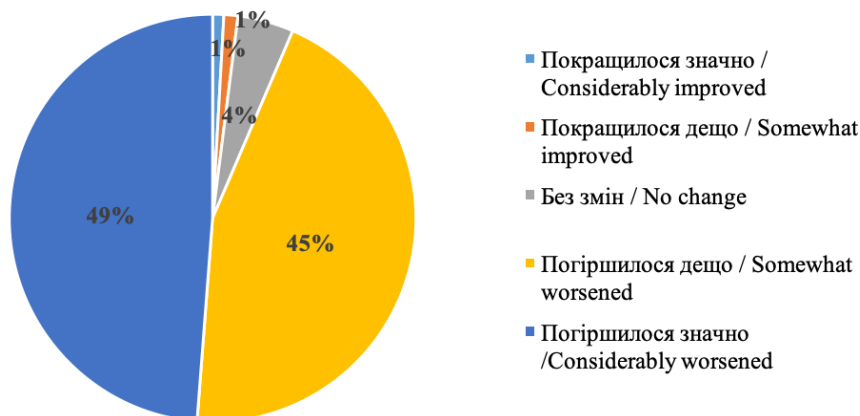


Diagram 4. How has the state of your mental health changed in relation to the wartime conditions?

86% of respondents noted changes in their creative habits and working methods due to the worsening of their psychological health.

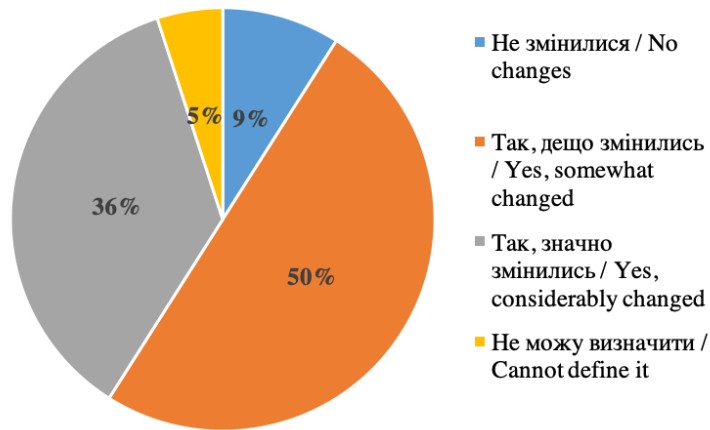


Diagram 5. Have your creative habits or routine changed due to stress or trauma related to the war?

The most commonly mentioned psychological issues are increased anxiety, depression, and sleep problems, with post-traumatic stress disorder mentioned less frequently.

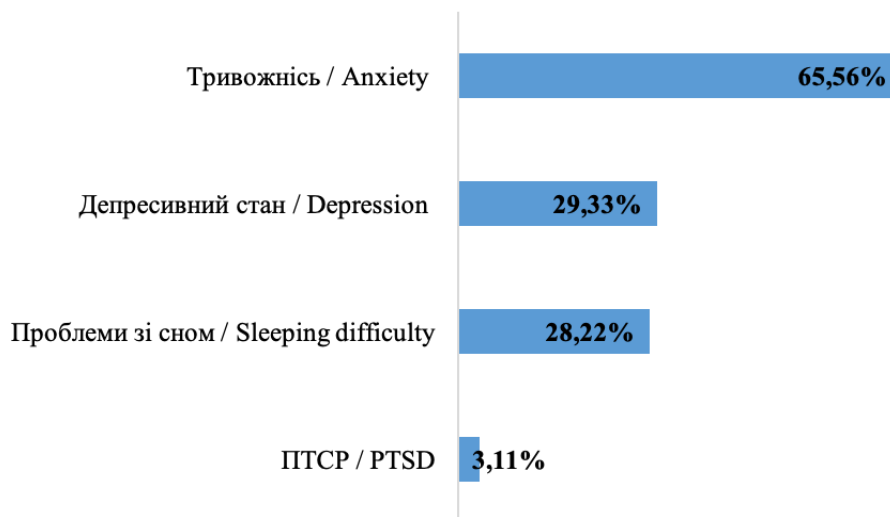


Diagram 6. What psychological issues are of greatest concern to you? It is possible to choose multiple options.

Emotional burnout and increased anxiety due to unstable income are the most frequently mentioned concerns related to professional activities. The armed aggression of the Russian Federation has made any vision of the future and forward planning impossible. Less frequently, survey participants expressed concerns about feelings of isolation, public pressure, criticism of their professional activities, and stress caused by competition

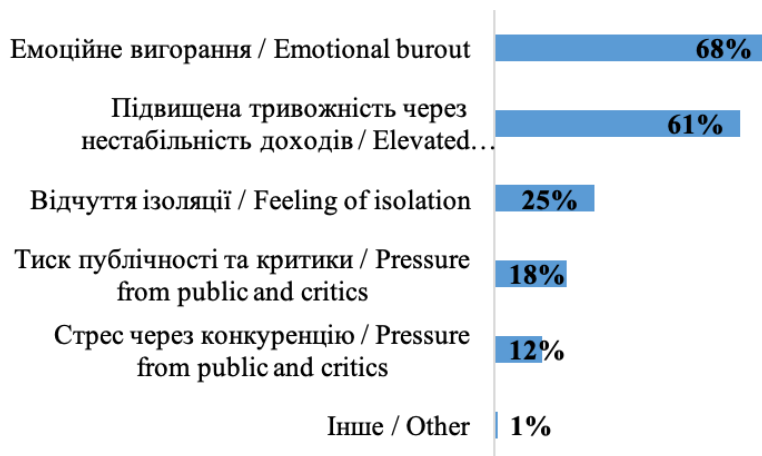


Diagram 7. What aspects of your mental health are you most concerned about in relation to your professional activity?

2) Accessibility and effectiveness of psychological assistance

Only 27.2% of respondents sought professional psychological help. The majority of them, over 80%, were women. Additionally, among those who have already sought help, more than a third are internally displaced persons (IDPs). Diagram 7 also shows how common the experience of seeking a psychologist is among different age groups of respondents.

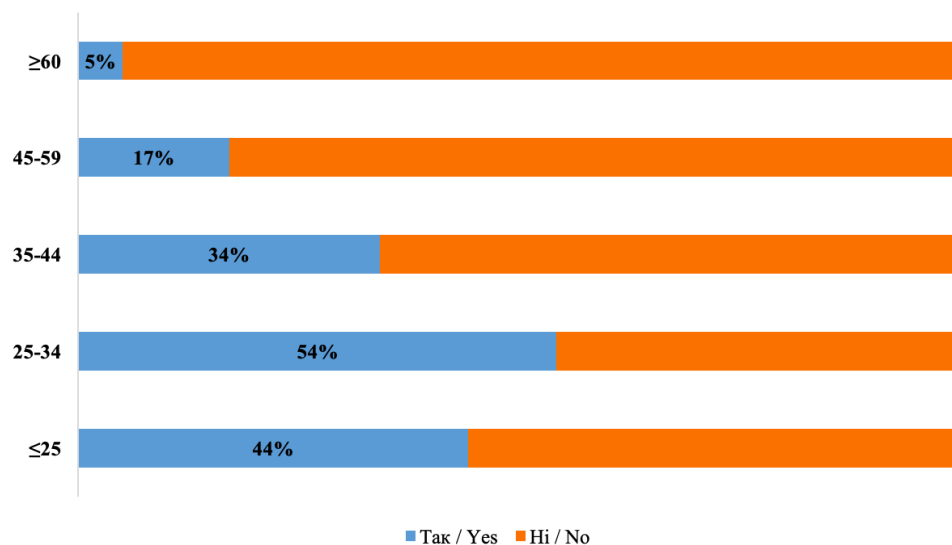


Diagram 8. Have you sought professional psychological assistance during the war?

Regarding the regularity of receiving psychological assistance, only 33% work with a psychologist (or psychologists) at least once a month. Conversely, 41% of the surveyed artists and cultural professionals seek psychological help only a few times a year, while the remaining 26% do so less than once a year.

Among those who have received and are receiving psychological assistance, **55%** rate it as effective or somewhat effective. It is worth noting that **10%** of respondents report only a **temporary positive effect** from psychotherapy, stating that after some time, all problems return.

26% of respondents with experience in psychotherapy consider it ineffective, while the remaining **8%** are unable to provide an assessment at this time. Some respondents commented that they had negative experiences with online services on various platforms and could not find a specialist whose methods met their needs.

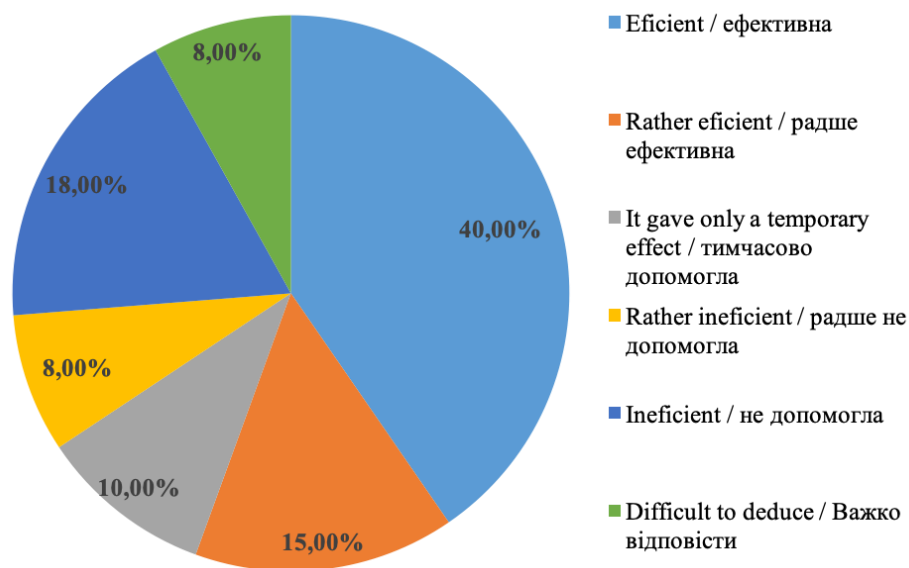


Diagram 9. Assess the effectiveness of the psychological help received

Regarding the accessibility of professional psychological help in places of residence, only **34%** of the total respondents mentioned its availability. Residents of Kyiv, Lviv, Dnipropetrovsk, Odessa, Kirovohrad, and Kharkiv regions most frequently indicate the availability of such assistance. It is also worth noting that the majority of respondents who consider psychological help in their locality accessible have already had experience receiving it.

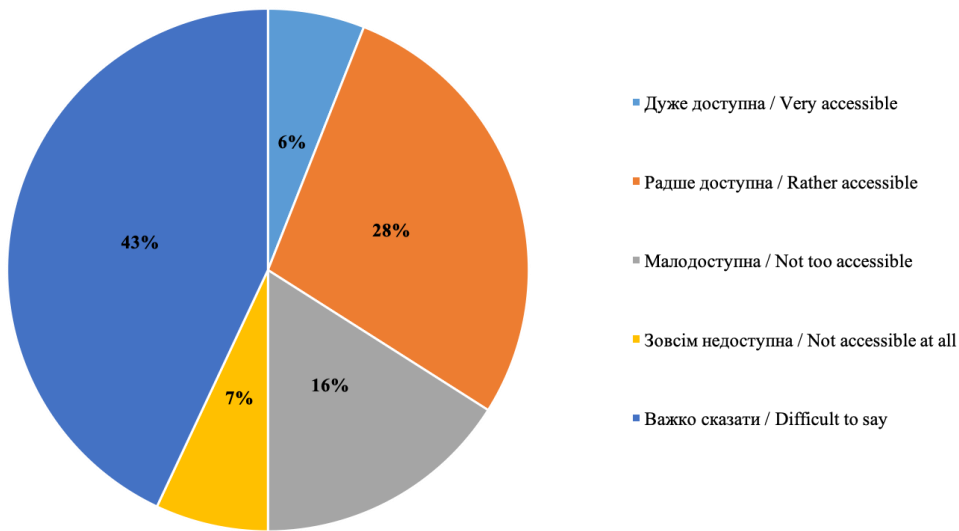


Diagram 10. How do you evaluate accessibility of professional psychological assistance in your region?

According to the survey results, both objective and subjective factors can be identified as reasons why respondents do not seek psychological help. The most common factors are a lack of funds and the belief that they do not need any psychological help, even if they are aware of a significant deterioration in their mental health due to the war. Less common reasons include a lack of publicly available information on where to seek help (17%), the absence or insufficient number of available services for obtaining psychological help (14%), and concern of stigmatization (14%).

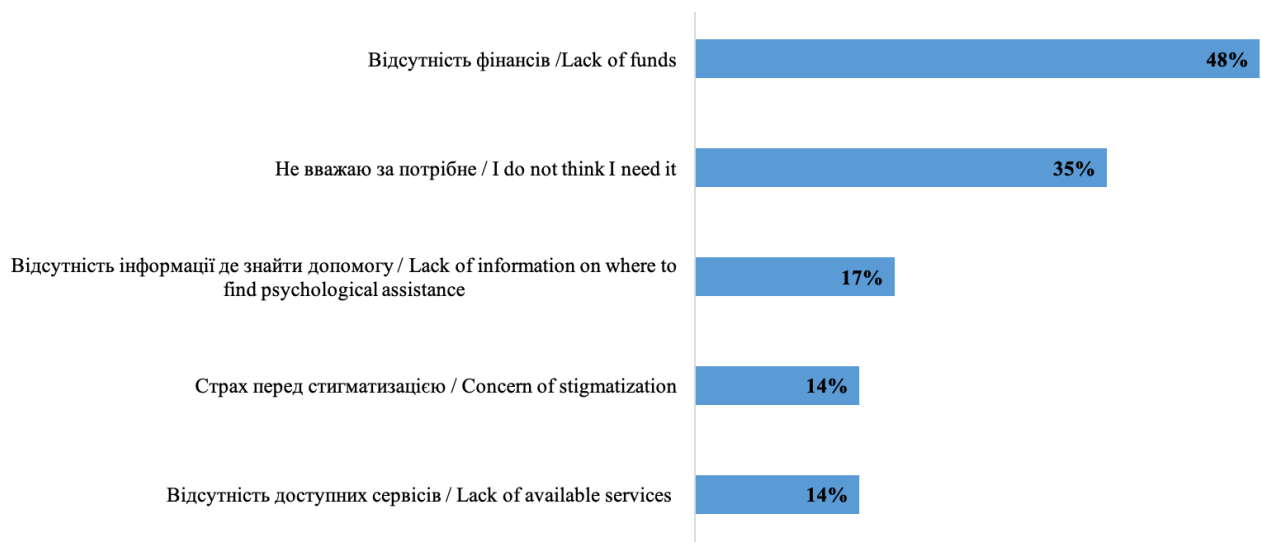


Diagram 11. What impedes you from getting psychological assistance? (it is possible to chose several options)

3) Impact of art and culture, support from artistic communities

The absolute majority of respondents (92%) report a positive impact of art on their mental health. Some respondents mention that engaging in creative activities helps them to abstract from the complex situations associated with wartime conditions, or serves as one of the few accessible means to support their mental well-being. Among those surveyed, 6% state that art does not influence their mental health in any way, while 1% perceive a negative impact. Some respondents found it challenging to evaluate the impact of art on their psychological state (1%), noting a decreased desire to create art due to the war and observing a decline in their creative productivity.

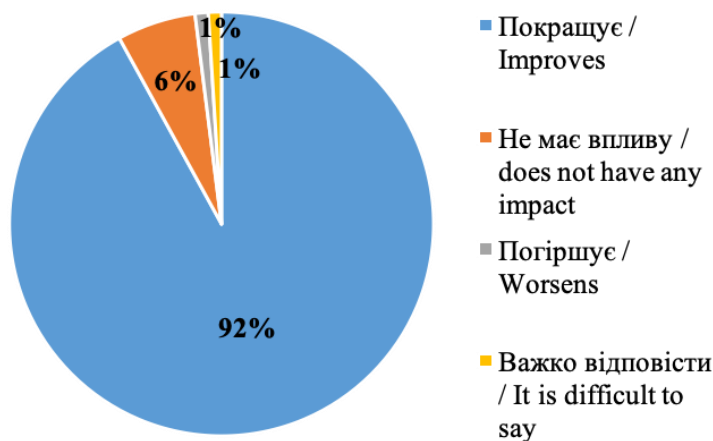


Diagram 12. How do you evaluate accessibility of professional psychological assistance in your region?

From all respondents who belong to artistic communities (74% of all respondents), only a third indicate that participation in such communities always helps both in professional development and with mental health issues. Another 38% of respondents assess this support as present but not consistent. 22% say they rarely benefit from the support of artistic communities, and 9% never do.

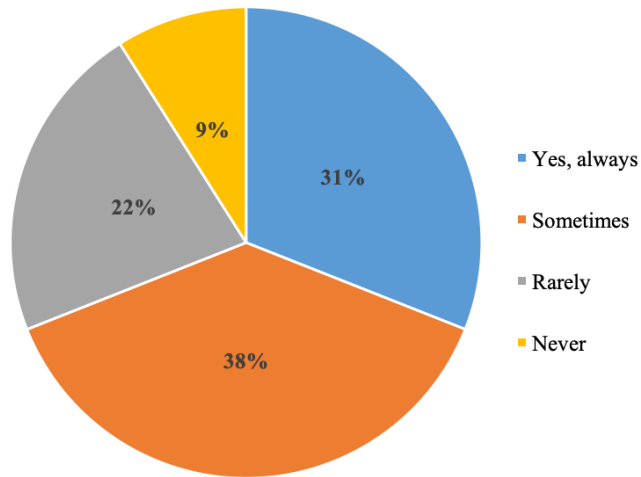


Diagram 13. Do you feel that support from the artistic community contributes to your development and helps solve your mental health issues?

4) Artists' needs in connection with the war. Relevant means of mental health support

Based on the responses from the respondents, it can be concluded that the most pressing needs for artists include financial assistance, opportunities for creativity, the presence of a supportive community, and educational opportunities for professional development. Some respondents also highlighted the need for opportunities to relax and change their surroundings.

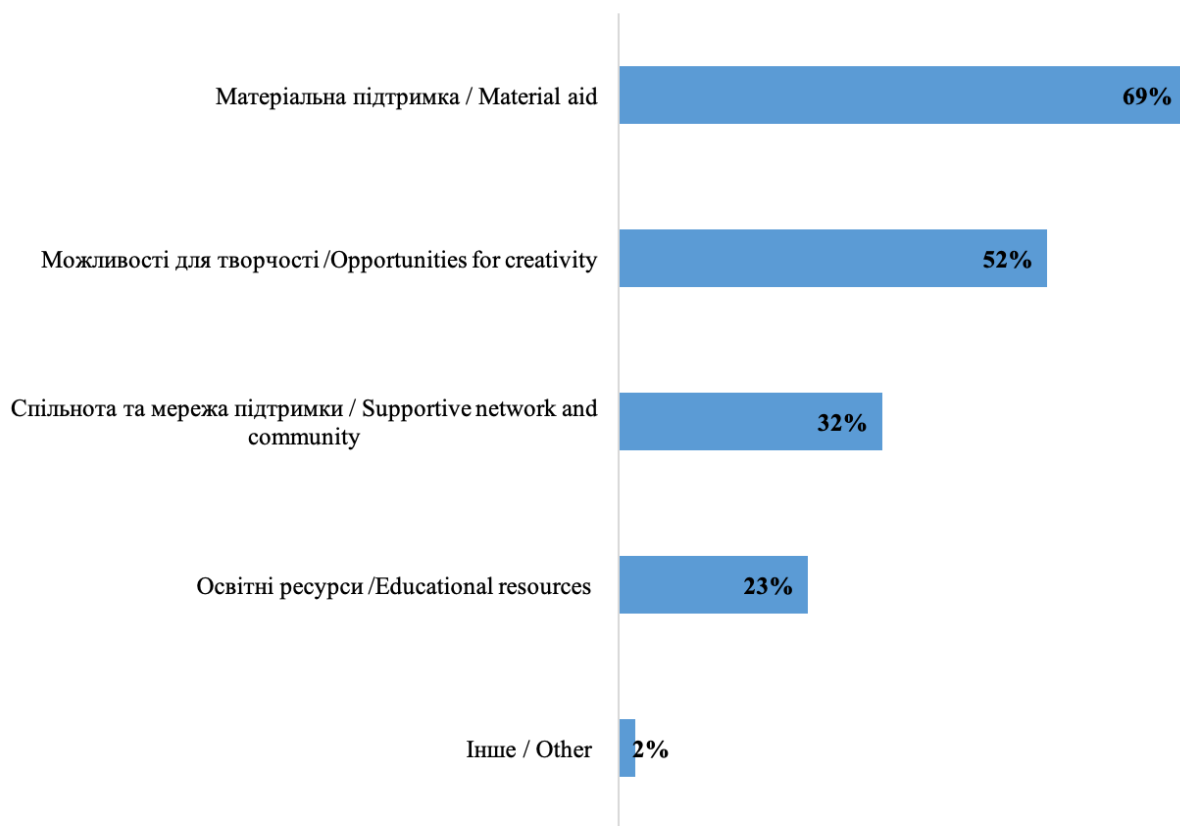


Diagram 14. What are your biggest needs as an artist at this time? It is possible to choose multiple options.

The most popular methods of mental health support among those in demand include art therapy and creative workshops, individual consultations with psychologists, and physical exercises. Respondents also frequently mentioned social gatherings and networking events, professional consultations, resilience training, meditation, and relaxation practices. The least popular measures were the availability of self-help materials, group therapy, and support communities on social media.



Diagram 15. What means of mental health support are most acceptable to you?

Nearly 40% of respondents are willing to receive consultations and participate in training and seminars on mental health support conducted in English.

Conclusion

1. The vast majority of respondents believe their mental health has deteriorated due to the Russian aggression, leading to changes in their usual working methods.
2. Anxiety and depression are the most common issues, with emotional burnout and increased anxiety due to unstable income being the most significant professional concerns.
3. Only a third of respondents received professional psychological help, with most of them not receiving it regularly.
4. The main barriers to receiving professional psychological help are the non-recognition of the need for such help and the lack of funds to pay for psychologist services.
5. 92% of respondents noted the positive impact of art on mental health, with creative activities helping them distance themselves from the difficult situation.
6. 74% belong to artistic communities, but only a third of them receive consistent support.

7. The most in-demand means of mental health support include art therapy, creative workshops, individual consultations with a psychologist, and physical exercise.
8. The majority are not ready to receive consultations or training in English, but almost 40% are still open to it.