Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

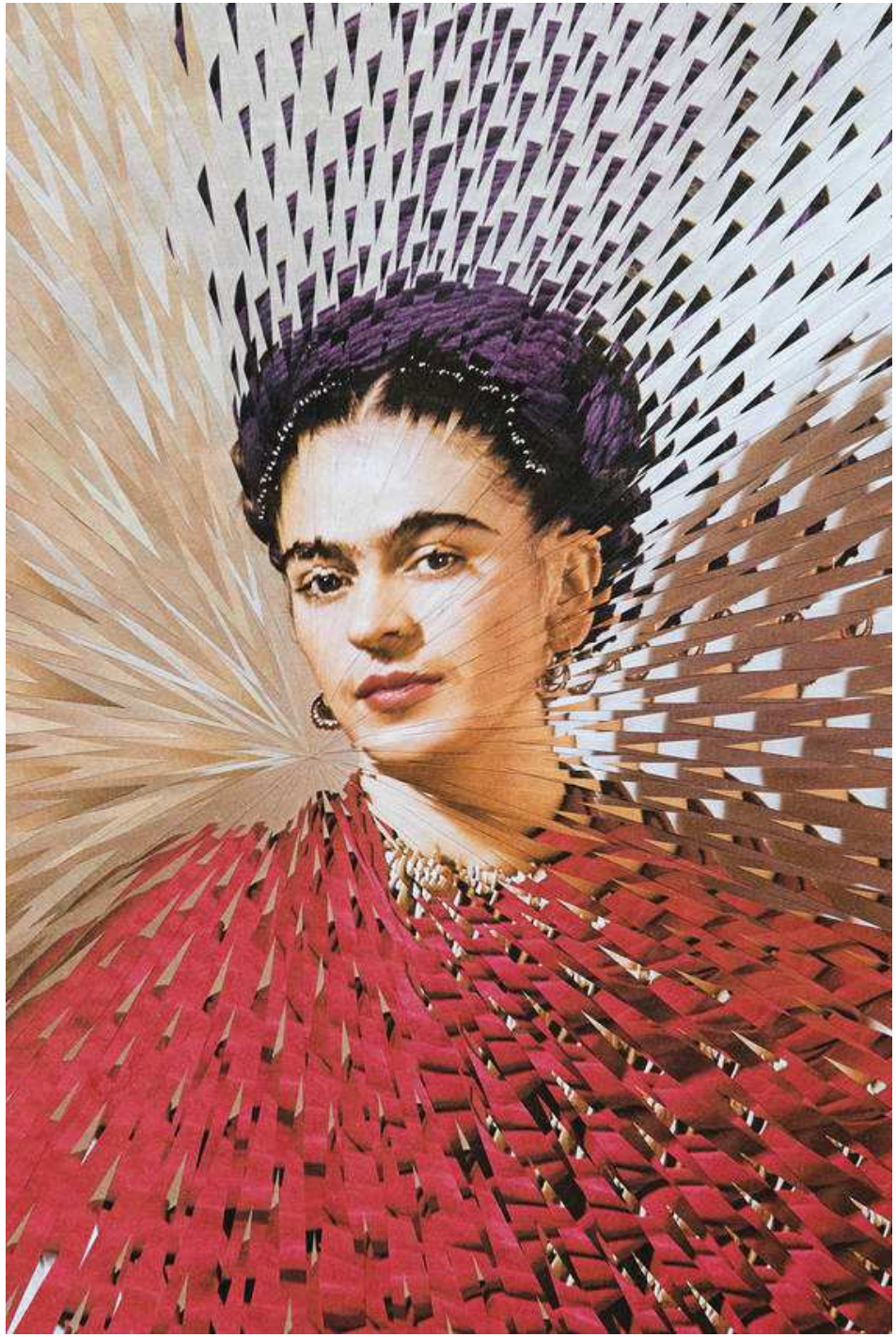
www.ibrt.gr

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Ψυχολογίας & Ψυχολογίας της Υγείας

Πιλοτική μελέτη της υβριδικής παρέμβασης "MENT-ART" για την ψυχοκοινωνική και επαγγελματική ενδυνάμωση γυναικών καλλιτεχνών

Λυδία Ζωγράφου:
Ιατρός - Ειδικευόμενη ψυχιατρικής στο Ψ.Ν.Α. «Δρομοκαΐτειο», εκπαιδευόμενη στην ΕΓΣΣ
Φωτεινή Λέκκα:
Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας , CBT & MBCT supervisor
Γιώργος Ευσταθίου:
Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας – πρόεδρος ΕΓΣΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- «Καλλιτεχνική δημιουργία»: Τι σκεφτόμαστε;
- Είναι διαφορετική η πραγματικότητα για τη σύγχρονη γυναίκα καλλιτέχνη;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Πώς απαντάμε εμπράκτως;



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 1. ΜΙΣΘΟΛΟΓΙΚΟ ΧΑΣΜΑ



- Εκθέσεις/ γκαλερί: έργα γυναικών καλλιτεχνών πωλούνται κατά μέσο όρο 18.4% φθηνότερα σε σύγκριση με αντίστοιχα έργα ανδρών



- Λογοτεχνία: μικρότερα advances, «women's fiction»
- Χορός: χαμηλότερα ημερομίσθια, «retirement cliff»

Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 1. ΜΙΣΘΟΛΟΓΙΚΟ ΧΑΣΜΑ



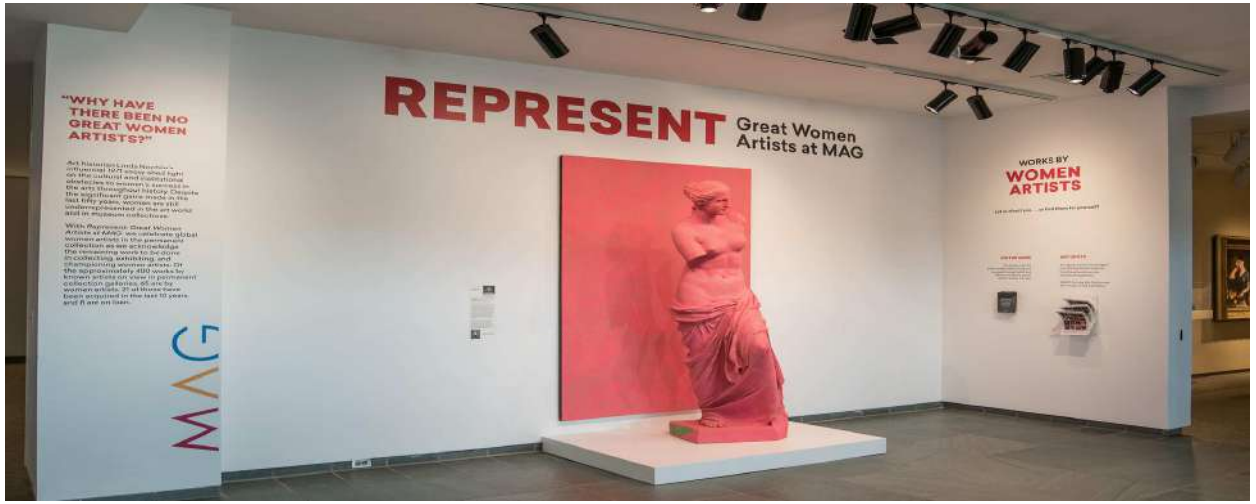
- Μουσική: υποεκπροσώπηση, χαμηλότερα έσοδα
- Θέατρο-Κινηματογράφος: απολαβές ανδρών ηθοποιών μεγιστοποιούνται περί τα 50 έτη VS γυναίκες βλέπουν τα έσοδά τους να μειώνονται απότομα μετά τα 35-40 έτη
- Ψηφιακή τέχνη: χαμηλότερες πωλήσεις



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 2. ΑΟΡΑΤΟΤΗΤΑ/ ΥΠΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ

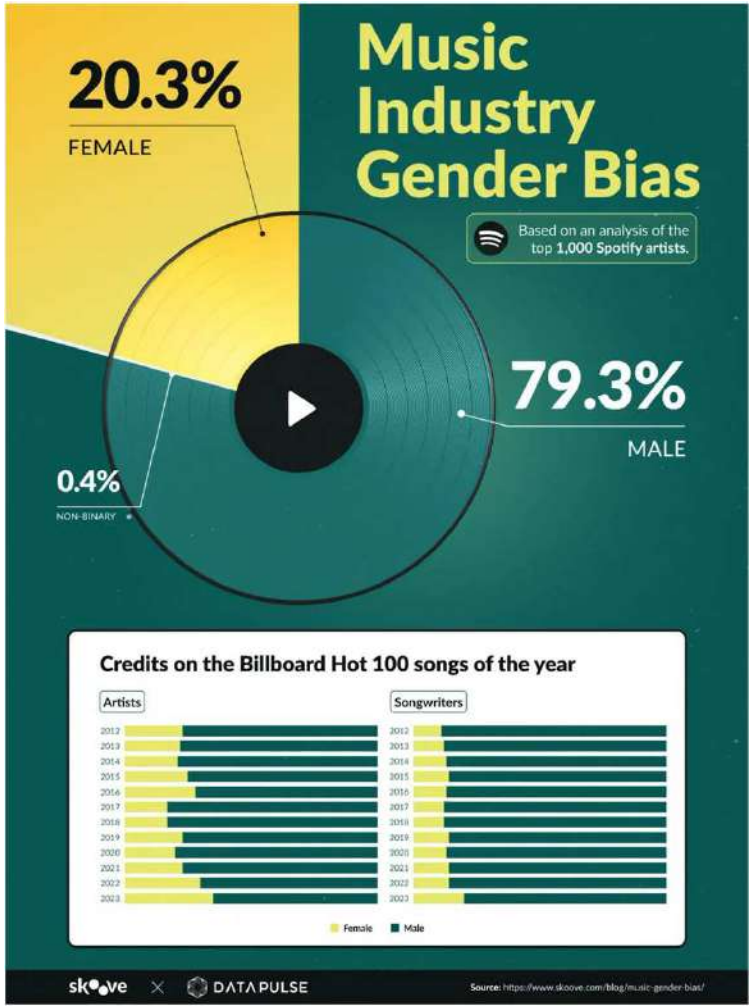
- γυναίκες λιγότερα συχνά σε καίριες θέσεις λήψης αποφάσεων
- έλλειψη «γυναικείου βλέμματος» (female gaze) στον σύγχρονο κινηματογράφο(10-18% των κορυφαίων 250 ταινιών/ έτος)
- τα έργα γυναικών καλλιτεχνών αντιπροσωπεύουν μόλις το 8–15% των μόνιμων συλλογών στα μεγαλύτερα μουσεία του κόσμου



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 2. ΑΟΡΑΤΟΤΗΤΑ/ ΥΠΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ

- <3% γυναίκες παραγωγοί μουσικής
- 20.3% γυναικών στα billboards
- συστηματικός αποκλεισμός των γυναικών καλλιτεχνών από τις λίστες αναπαραγωγής (playlists) των ραδιοφώνων και των αλγορίθμων των streaming πλατφορμών



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 2. ΑΟΡΑΤΟΤΗΤΑ/ ΥΠΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ

❖ Θέατρο και γυναικεία εμπειρία: «niche», όχι «universal»



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 3. ΕΜΦΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΜΦΑΝΙΣΗ – ΗΛΙΚΙΑΚΟΣ ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ

- Εικαστικές Τέχνες: Το Φαινόμενο της Μέσης Καριέρας ("Mid-Career Shadow Effect")
- Κινηματογράφος & Τηλεόραση: Η «Ημερομηνία Λήξης» των Γυναικών Ηθοποιών
- Χορός & Παραστατικές Τέχνες: Σωματικά Πρότυπα & Ηλικιακός Αποκλεισμός
- Μουσική Βιομηχανία: Η Πίεση της «Αιώνιας Νεότητας»



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



- 4. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ – ΣΧΕΣΕΙΣ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- IDEAL WORKER NORM (Acker 1990)
- Καλλιτεχνική Ταυτότητα VS Προσωπική ζωή
- Το Στίγμα της Μητρότητας ως «Επαγγελματική Αυτοκτονία»

Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- 5. ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ

- Η Δυναμική της Εξουσίας & η Εξάρτηση από τους «Gatekeepers»
- Το Στίγμα της Καταγγελίας & ο Φόβος της Επαγγελματικής Μαύρης Λίστας (Blacklisting)
- Σεξουαλικοποίηση του Σώματος στις Παραστατικές Τέχνες & Στον Κινηματογράφο



Η ΔΥΣΜΕΝΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Επισφαλείς εργασιακές συνθήκες
- Οικονομική ανασφάλεια
- Εργασιακή ανασφάλεια
- Μειωμένες εργασιακές ευκαιρίες
- Επαπειλούμενες συνθήκες βιοπορισμού
- Έλλειψη θετικής ενίσχυσης
- Μειωμένο κίνητρο και αυτοπεποίθηση
- Περιθωριοποίηση – εσωστρέφεια - απομόνωση
- Αμφισβήτηση αξίας - Μείωση αυτοεκτίμησης
- Απειλητικό εργασιακό περιβάλλον και αίσθημα φόβου



Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

- ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ:



- Κατάθλιψη
- Αγχώδεις διαταραχές
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής
- Χρήση ουσιών

Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

- Εργασιακή Επισφάλεια & Χρόνιο Άγχος
- Άγχος Σκηνικής Παρουσίας & Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής
- Burnout, «Μητρική Ενοχή» & Κατάθλιψη

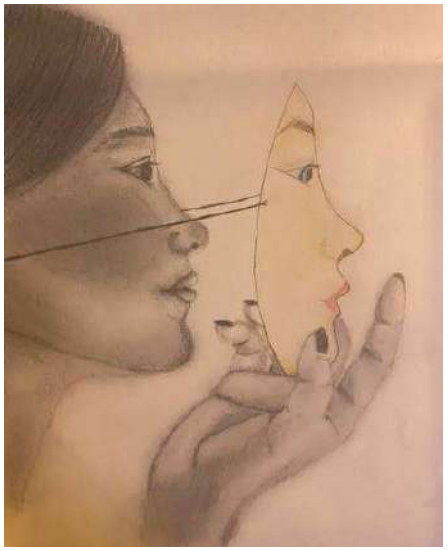






Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

- Το Στίγμα της «Συναισθηματικής Αστάθειας» & Η Κουλτούρα Αποσιώπησης
- Το «Σύνδρομο του Υποκριτή» και η Εσωτερίκευση της Απόρριψης
- Η Εκμετάλλευση του Προσωπικού Τραύματος ως Καλλιτεχνικό Εμπόρευμα





Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ



- Απώλεια Ταυτότητας και Υπαρξιακό Άγχος λόγω Έλλειψης Χώρου/Χρόνου

- Δευτερογενές Τραύμα & «Εμπαθητική Εξάντληση»

Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

- Το Σωματικό και Ψυχικό Τραύμα της Ακαδημαϊκής Κατάρτισης

- Ψυχολογική Πίεση από την Ψηφιακή «Διαρκή Αυτοπροβολή»



- Πώς απαντούμε εμπράκτως;

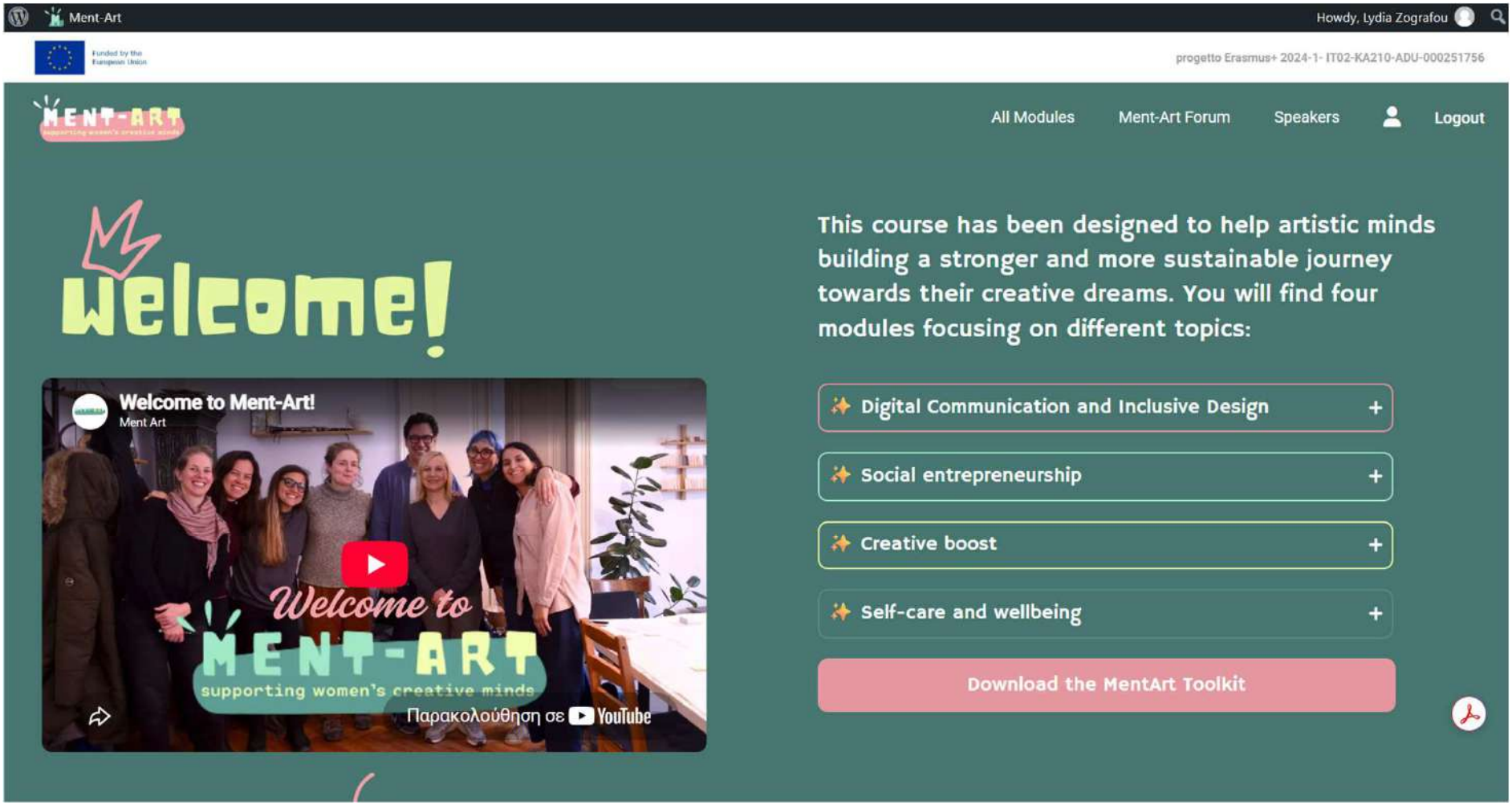
The MENT-ART project

supporting women's creative minds

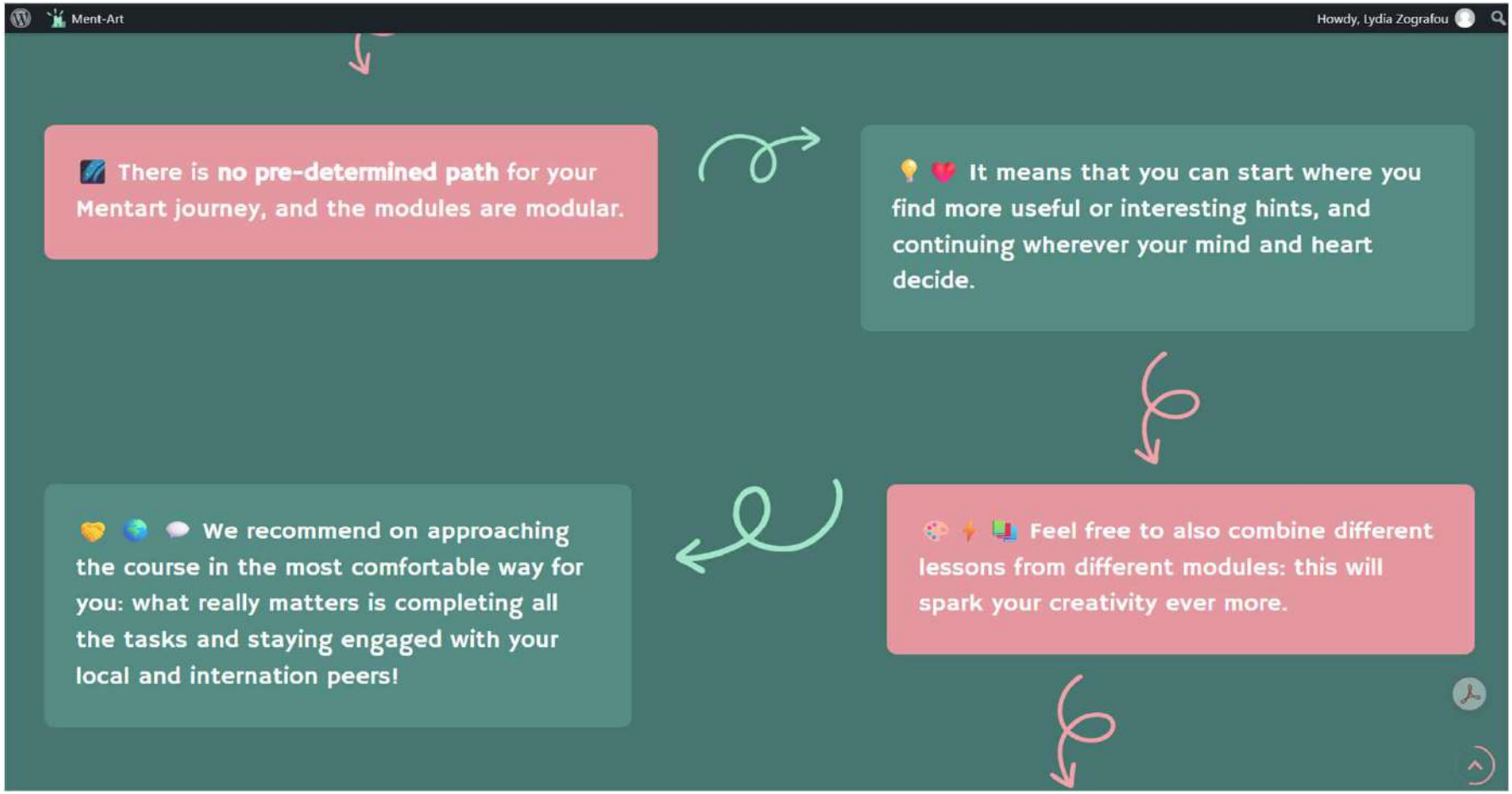
- Η παρέμβαση MENT-ART :

ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας, προσαρμοσμένο στις ανάγκες των γυναικών επαγγελματιών στο χώρο των τεχνών

The MENT-ART project



The MENT-ART project



The MENT-ART project



The MENT-ART project



- 3 χώρες (Κροατία, Ισπανία, Ιταλία)
- Συμμετοχή της Ελλάδας με χαρακτήρα συμβουλευτικό
- 36 συμμετέχουσες
- 4 δια ζώσης συναντήσεις συνολικής διάρκειας 32 ωρών
- Διαδικτυακή Εκπαιδευτική Πλατφόρμα
- Webinars
- 4 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:
  I. ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
  II. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
  III. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ
  IV. ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

The MENT-ART project

- 1. ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (Digital Communication and Inclusive Design)

- Ανάπτυξη ψηφιακής στρατηγικής – brand archetype
- Δημιουργία προσβάσιμου περιεχόμενου – inclusive communication
- Γνωριμία με πρακτικά εργαλεία-΄χρήσιμες ψηφιακές πλατφόρμες





www.ibrt.gr

The MENT-ART project

- 1. ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (Digital Communication and Inclusive Design)



The MENT-ART project

- 2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (Social Entrepreneurship)

- Καθοδήγηση στη διαμόρφωση ενός δημιουργικού σκοπού σε ένα ολοκληρωμένο project
- Γνωριμία με μεθόδους- ευκαιρίες budgeting, funding και χρήσιμα δίκτυα
- Γνωριμία με εργαλεία οργάνωσης και διαχείρισης





The MENT-ART project

- 2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (Social Entrepreneurship)



The MENT-ART project

- 3. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ (Creative Boost)

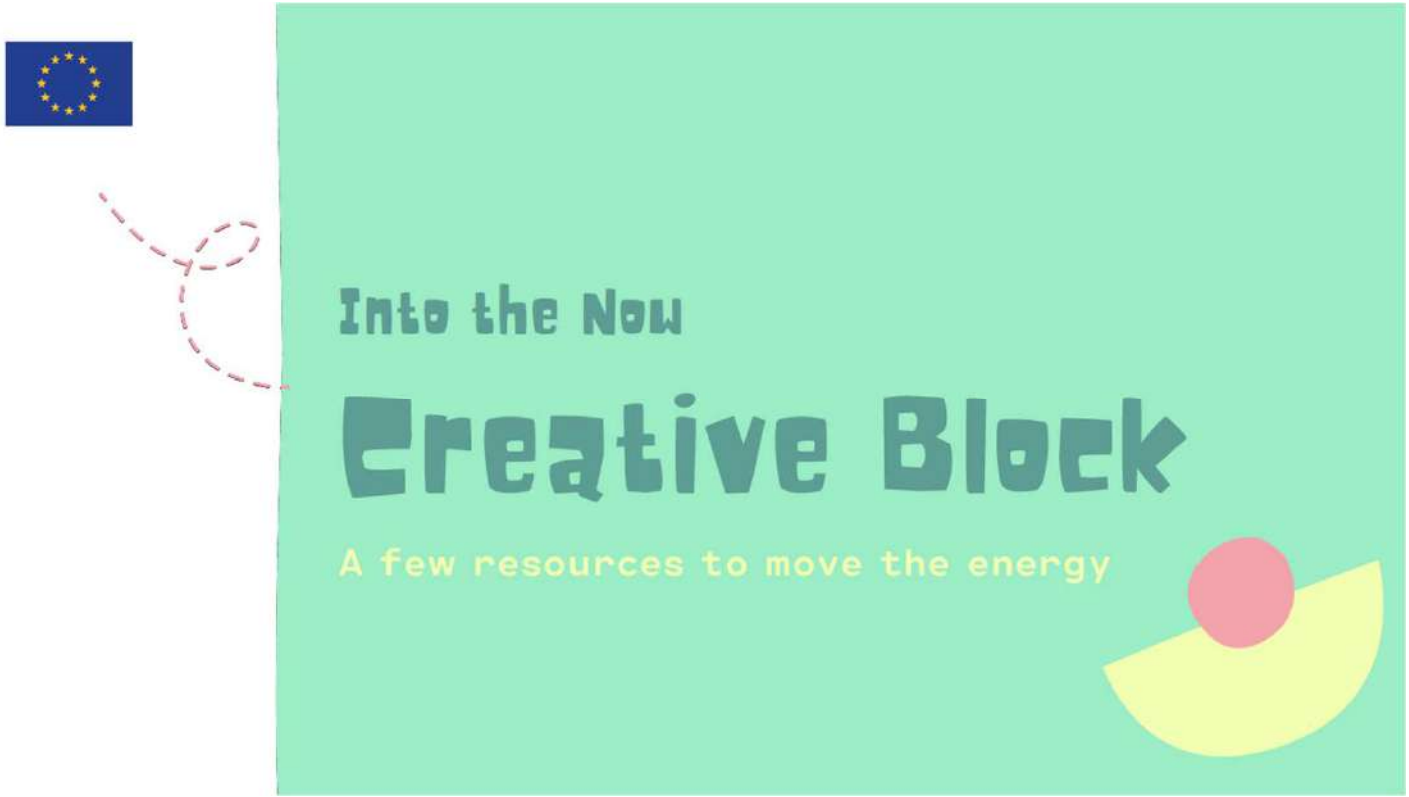
  - Creative Journal
  - Digital Portfolio





The MENT-ART project

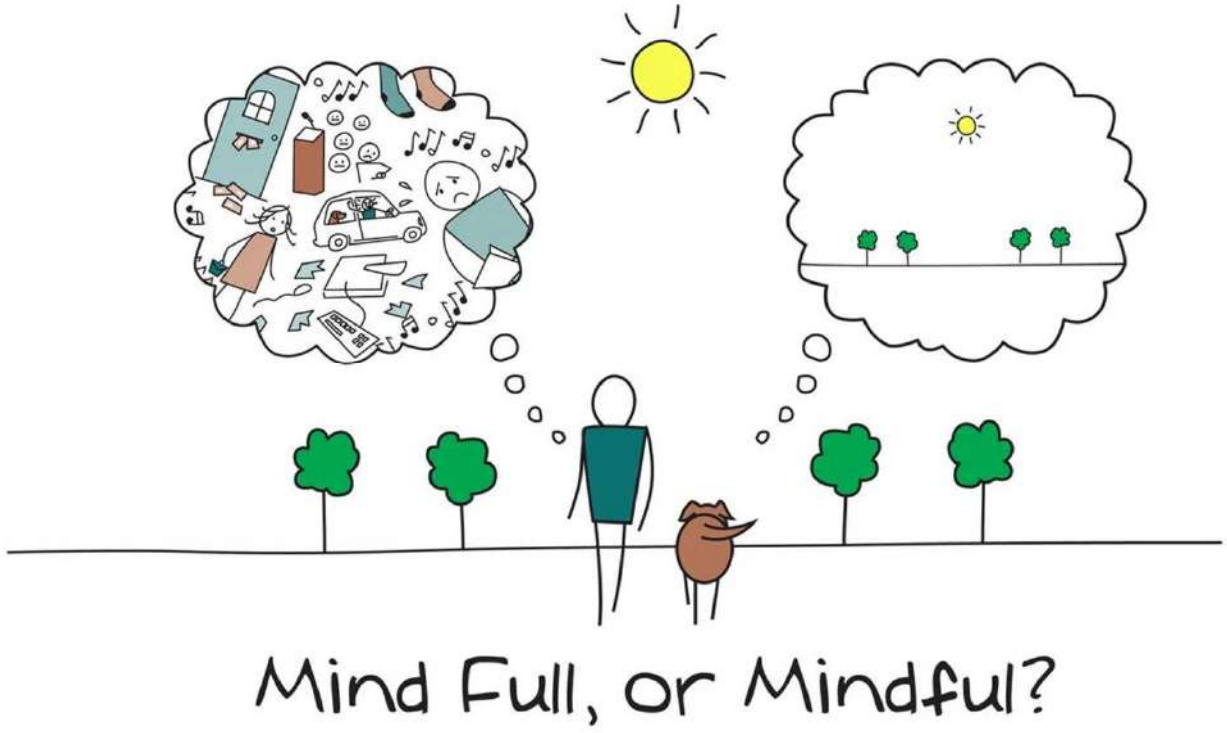
- 3. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ (Creative Boost)



The MENT-ART project

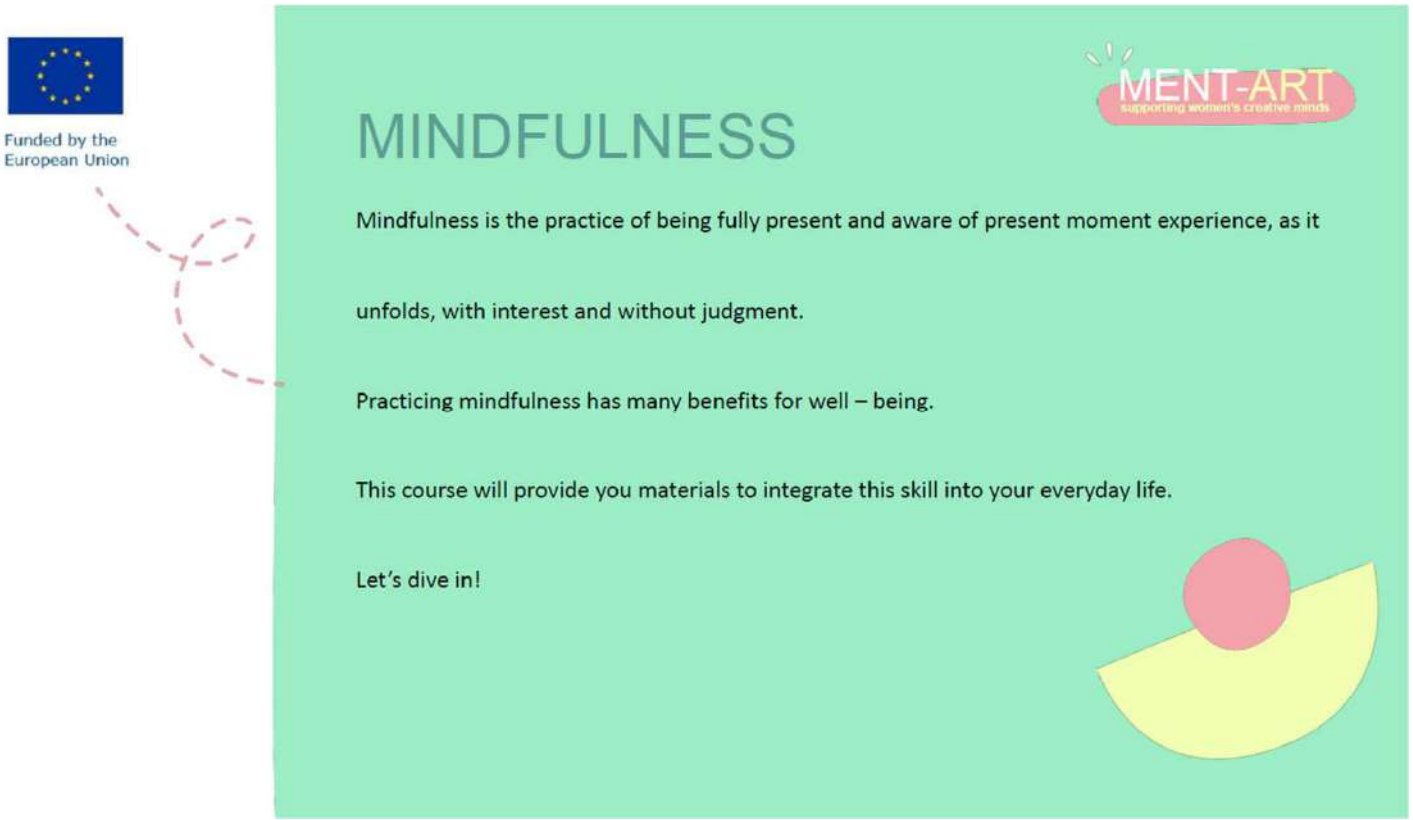
- 4. ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ (Self-care and Wellbeing)

- Limiting Beliefs
- Assertiveness
- Mindfulness and self compassion
- Self Care



The MENT-ART project

- 4. ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ (Self-care and Wellbeing)



The MENT-ART project

- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- 90.9% δήλωσε ότι θα συνιστούσε το πρόγραμμα σε άλλες συναδέλφους
- 95.4% δήλωσε ότι η παρέμβαση λειτούργησε ως παράγοντας έμπνευσης
- 86.4% δήλωσε ότι μπορεί να εφαρμόσει τις δεξιότητες στην προσωπική ζωή και να επιτύχει στόχους
- 77.2% ανέφερε βελτίωση στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων
- 81.8% διαπίστωσε ενίσχυση αυτοπεποίθησης
- 86.3% απέκτησε καλύτερη αυτογνωσία

The MENT-ART project

- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Η ενσυνειδητότητα αναδείχθηκε ως σημαντική δεξιότητα διαχείρισης άγχους

- Η αυτοφροντίδα και η ψυχική ευεξία αναδείχθηκαν ως κεντρικοί παράγοντες ανάπτυξης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι γυναίκες του χώρου των τεχνών δύνανται να υποστηριχθούν από ολοκληρωμένη υβριδική παρέμβαση.
- Είναι σημαντική η ενίσχυση της αυτογνωσίας, της αυτοπεποίθησης, της αυτοφροντίδας.
- Αρωγή μέσω ασφαλών και συμπεριληπτικών πλαισίων μάθησης-συνεργασίας-αλληλοϋποστήριξης.
- Υποστήριξη της γυναίκας καλλιτέχνη για την προστασία του δικαιώματός της στην ισότιμη συμμετοχή στο χώρο, μέσω ενίσχυσης της δημιουργικότητας και της ψυχικής της ευημερίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- MentArt. (n.d.). MentArt. https://ment-art.com/
- Brouillette, S. (2014). Literature and the Creative Economy. Stanford University Press.
- Menger, P.-M. (2014). The Economics of Creativity: Art and Achievement Under Uncertainty. Harvard University Press.
- Scharff, C. (2018). Gender, Subjectivity, and Cultural Work: The Classical Music Profession. Routledge
- DeSilva, L. A., & Koslowski, F. (2018). Box office poison? Age, gender, and the wage gap in the global film industry. Journal of Cultural Economics, 42(3), 345–368
- Velthuis, O., & Coslor, E. (2012). The sociology of art markets: Economies and institutions. Annual Review of Sociology, 38(1), 47-69.
- Robertson, I. (Επιμ.). (2016). A Decade of Art Market Research: Empirical Studies on the Global Art Business. Lund Humphries.
- Nadler, R., & McGuigan, L. (2022). Gender disparities in the digital art and crypto-market economy. New Media & Society, 24(8), 1820–1839.
- Reckitt, H. (2016). Support work: Feminist collaboration and socially engaged art. Journal of Curatorial Studies, 5(1), 6-25.
- Reilly, M. (2018). Curatorial Activism: Towards an Ethics of Curbing. Thames & Hudson.
- Lauzen, M. M. (2020). The celluloid ceiling: Behind-the-scenes employment of women on the top 100, 250, and 500 films. Center for the Study of Women in Television and Film, San Diego State University.
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2021). Inclusion in the Recording Studio? Gender and Race/Ethnicity of Artists, Songwriters & Producers across 900 Popular Songs from 2012 to 2020. USC Annenberg Inclusion Initiative.
- Case, S.-E. (2014). Feminism and Theatre (2nd ed.). Routledge.
- Cooley, S., & Driscoll, B. (2018). Gender, prestige, and the literary prize. Cultural Studies, 32(1), 1
139.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- DeSilva, L. A., & Koslowski, F. (2018). Box office poison? Age, gender, and the wage gap in the global film industry. Journal of Cultural Economics, 42(3), 345–368.
- Markula, P. (2018). Aging, gender, and the dancing body: Narrative analysis of older female dancers. Journal of Aging Studies, 46, 22–31.
- Jennings, R., & Gardner, A. (Επιμ.). (2012). Rock On: Women, Ageing and Popular Music. Ashgate Publishing.
- Marchevska, E., & Walkerdine, V. (Επιμ.). (2020). Motherhood and Creative Practice: Essays on Care, Relationality, and Performative Encounters. Routledge.
- Vincent, A. (2018). Parent-artists in the performing arts: Managing career and caregiving under precarious working conditions. Journal of Cultural Management and Cultural Policy, 4(2), 89–112.
- Dent, K. (2020). Freelancers, motherhood and the creative industries: The hidden penalty of caregiving in film and TV. European Journal of Cultural Studies, 23(4), 561–578.
- Conor, B., Gill, R., & Taylor, S. (Επιμ.). (2015). Gender and Creative Labour. Wiley-Blackwell / Sociological Review Monograph.
- Phoca, S., & Wright, A. (2020). Power, precarity, and the abuse of authority in the contemporary art world. Signs: Journal of Women in Culture and Society, 45(3), 689–712
- Mendes, K., Ringrose, J., & Keller, J. (2019). Digital Feminist Activism: Girls and Women Speak Back Against #MeToo. Oxford University Press
- Wallace, C. (2021). The body on stage: Sexual harassment, power dynamics, and consent in the performing arts. Performing Arts Journal (PAJ), 43(2), 45–60
- Clements-Cortés, A., Yip, A., & Ahonen, H. (2024). Managing performance anxiety and stress in women performing artists. Frontiers in Psychology, 15, Article 128910
- Sussman, A. L. (2022). The Mid-Career Invisible Barrier for Women Artists. In M. Reilly & L. Lippard (Eds.), Feminism and Contemporary Art Studies (pp. 112–129). Routledge.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Sanford, K., & Peterson, L. (2021). Internalized misogyny and the imposter phenomenon among contemporary female creative professionals. Journal of Creativity and Mental Health, 16(3), 312–329
- Pollock, G. (2018). Concentrationary Imaginaries: Traumatic Memories, Aesthetics and Feminist Resistance in Modern Art. I.B. Tauris
- Tucker, F., & Howells, V. (2022). Safe spaces to create: Community-based arts, spatial deprivation, and female mental health recovery. Journal of Applied Arts & Health
- Drapeau, M. C., & Kronish, R. (2021). Vicarious trauma and response art: Exploring the emotional burden of creative engagement with traumatic themes. Journal of Clinical Art Therapy
- Rossi, L.-M., Karttunen, S., & Provansal, M. (2025). Gender-based violence and mental health impacts in arts education and early careers. Uniarts Research Anthology on Cultural Studies
- Scolere, L. (2021). Self-branding, gendered labor, and mental well-being among female visual creators on digital platforms. New Media & Society, 23(9)
- Ginis, K., Stewart, S. E., & Kronborg, L. (2022). Inter-Relationships between artistic creativity and mental and physical illness in eminent female visual Artists: a Qualitative Exploration. The Journal of Creative Behavior, 56(3), 414–431
- Siddique, A., Khan, M., & Taylor, P. (2025). Gender differences in mental health experiences and perceived social support among creative professionals. PMC / Public Health Research, 18(2), 112–128
- Li, S.-A., Sakata, N., & Donn, G. (2025). A scoping review of mental health literacy in performing and creative artists: Identifying current gaps and future directions. Frontiers in Psychology, 16, Article 105432
- Acker, J. (1990). HIERARCHIES, JOBS, BODIES: *Gender & Society*, *4*(2), 139–158
- Koç, C. (2015). A Feminist Study of a Room of One's Own byVirginia Woolf. DergiPark (Istanbul University



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Σας ευχαριστώ!

www.ibrt.gr