

РЕЙТИНГ



Психоемоційний стан українців на карантині

14-16 січня 2021

- Вибіркова сукупність: **1600** респонденти віком від 18 років і старші
- Помилка репрезентативності дослідження з довірчою ймовірністю. 0,95: **не більше 2,4%**
- Метод опитування: CATI (Computer Assisted Telephone Interviewing - телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера). На основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів
- Терміни проведення: 14-16 січня 2021 року.

- 3 питань коментування результатів дослідження просимо звертатися до запрошеного експерта Соціологічної групи "Рейтинг":

доктора психологічних наук, професора **Маріанни Ткалич**

тел.: +38 (050) 322-09-25, e-mail: tkalych@ratinggroup.ua.

- Методологія дослідження базується на використанні Опитувальника емоційного самопочуття* для вивчення емоційного стану людини.
- Тест складається з 18 тверджень, частоту кожного з яких необхідно оцінити за 5-бальною шкалою: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – постійно. Респондентам пропонувалося оцінити частоту свою відчуття за кожним з цих тверджень. На основі методики Опитувальника були виведені наступні показники: ДЕПРЕСІЯ, ТРИВОГА, ПАНІКА, ВТОМА І РОЗЛАД СНУ.
- В таблиці зазначені референтні значення для інтерпретації показників:

	Немає ознак	Є ознаки	Виражені ознаки
ДЕПРЕСІЯ	До 1,6	1,7-3,0	3,1 і більше
ТРИВОГА	До 2,0	2,1-3,4	3,5 і більше
ПАНІКА	До 1,4	1,5-2,4	2,5 і більше
ВТОМА	До 1,8	1,9-3,0	3,1 і більше
РОЗЛАД СНУ	До 1,8	1,9-3,0	3,1 і більше

*Автори методики: Aluoja та інші 1999 [1] Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of Emotinal State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. Nordic Journal of Psychiatry, 53, 6, 443-449

Психоемоційні стани: загальні оцінки та динаміка

РЕЗЮМЕ (1)

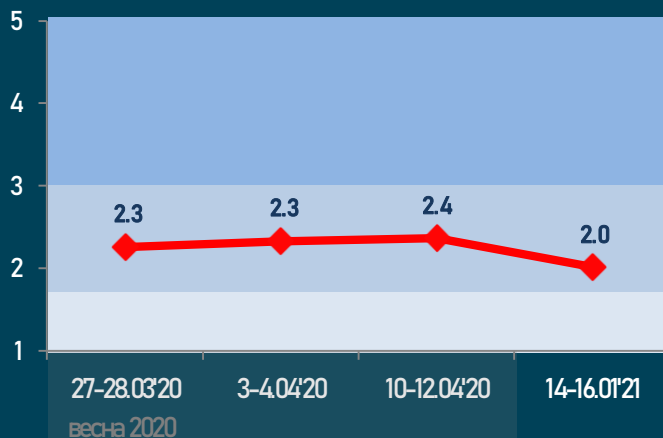
- Результати опитування проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» зафіксували в респондентів **зниження рівня ознак депресії, тривожності, та втоми**. Відносно стабільними залишаються рівень паніки (показники були достатньо низькими від початку моніторингу) та розладів сну.
- В цілому, **ступінь негативних емоційних станів українців на початку 2021 року та їх динаміка не викликає занепокоєння**. Зниження рівня депресії, тривожності та втоми пояснюється періодом опитування (зимовий цикл свят), коли увага суспільства перемикається на більш оптимістичну та позитивну атмосферу (відпустки, зустрічі з близьким та рідними, надії та плани на 2021 рік), а також адаптацією до способу життя під час пандемії.
- Вік: Як і у попередніх хвилях дослідження, спостерігається поступове погіршення психоемоційних станів з віком. Водночас слід зауважити, що рівень тривожності є відносно високим серед усіх вікових груп.
- У групі 60+ яскраво виражені ознаки депресії, розладів сну та втоми. Причинами є особливості вікової фізіології, страхом за власне здоров'я, а також сприйняттям ними навколишньої ситуації, особливо в час пандемії. Натомість у молодих негативні стани виражені менше через їх здатність швидше адаптуватися до змін, гнучкість поведінки та кращий стан здоров'я.

- У динаміці у порівнянні із весною 2020 року помітно зниження рівня усіх негативних емоційних станів серед молодшої вікової категорії (18-39 років). Також знизилися показники депресії, втоми та тривоги серед респондентів середньої та старшої вікових категорій (40-59 років). Водночас серед найстарших незначне покращення спостерігається лише за показником втоми. Натомість інші негативні емоційні стани у цій віковій групі надалі залишаються на відносно високому рівні, що, як зазначалося вище, пояснюється складністю до прийняття змін та ризиками щодо їхнього здоров'я та життя.
- Гендер: Жінки, як і у попередніх дослідженнях, демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, ніж чоловіки. В останніх спостерігається зниження індексів щодо тривоги, втоми, депресії та розладів сну. У жінок – зниження рівня втоми, тривоги та депресії при стабільних показниках розладів сну та паніки. Найбільші відмінності між чоловіками та жінками спостерігаються у групі 51+ , найменші – у середньому віці (36-50).

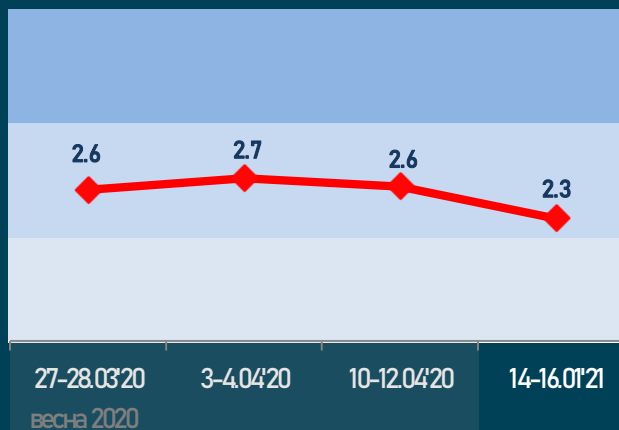
Психоемоційний стан українців: ДИНАМІКА

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно
серед усіх опитаних

Депресія



Тривожність

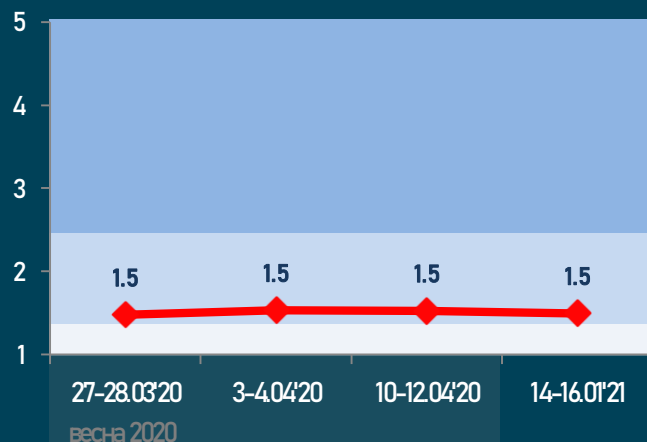


] Виражені ознаки

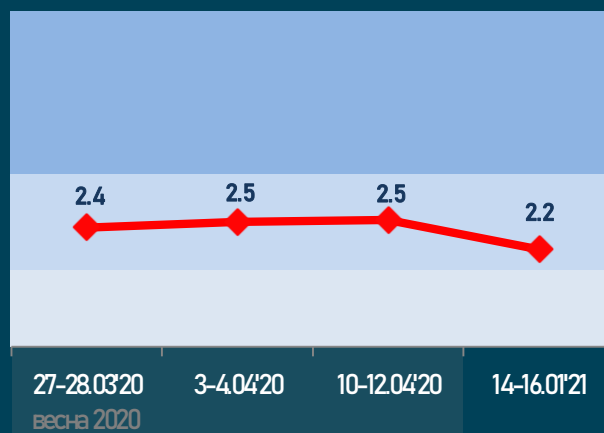
] Є ознаки

] Немає ознак

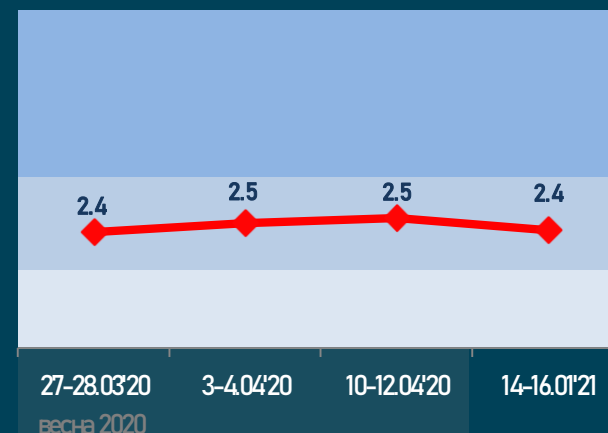
Паніка



Втома

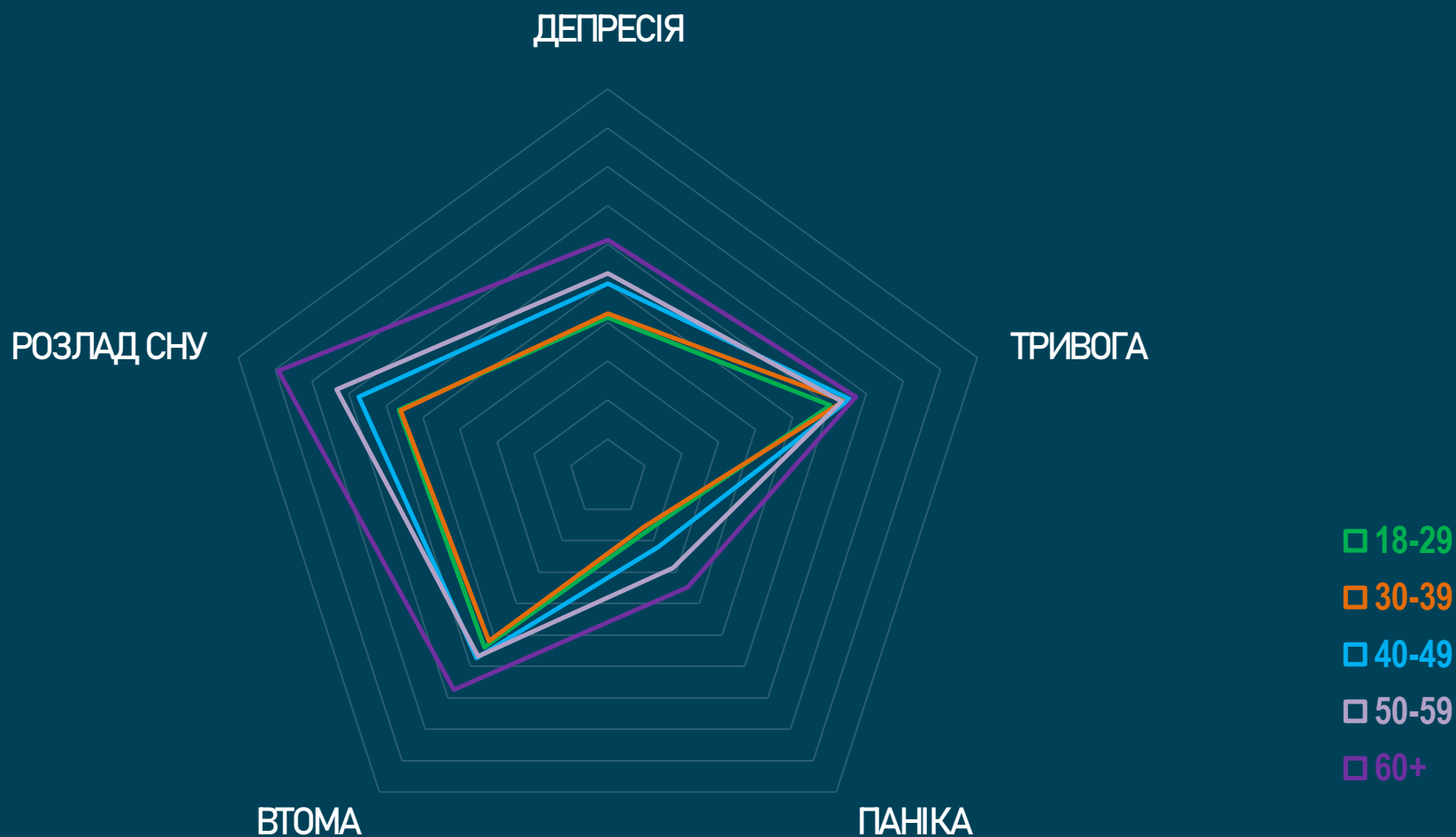


Розлади сну



Психоемоційний стан українців: ВІК

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

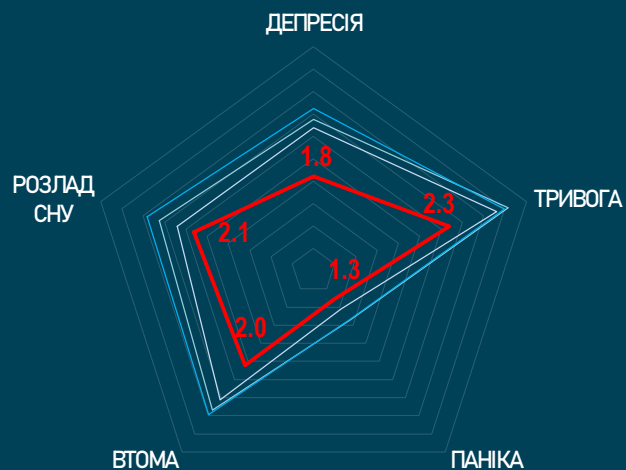


Динаміка психоемоційного стану українців: ВІК

18-29 років



30-39 років



Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

весна 2020

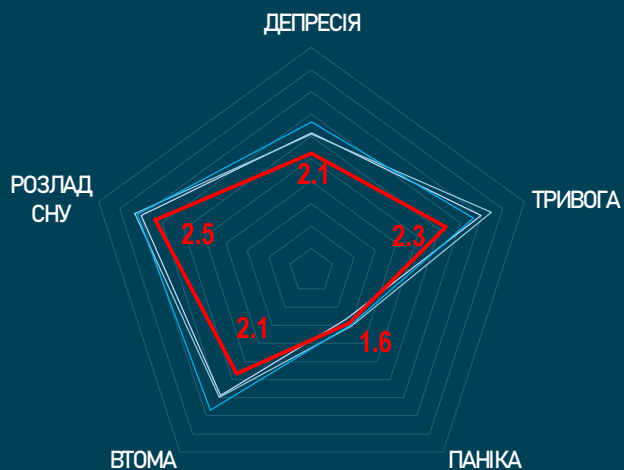
I хвиля
II хвиля
III хвиля

14-16 січня

40-49 років



50-59 років

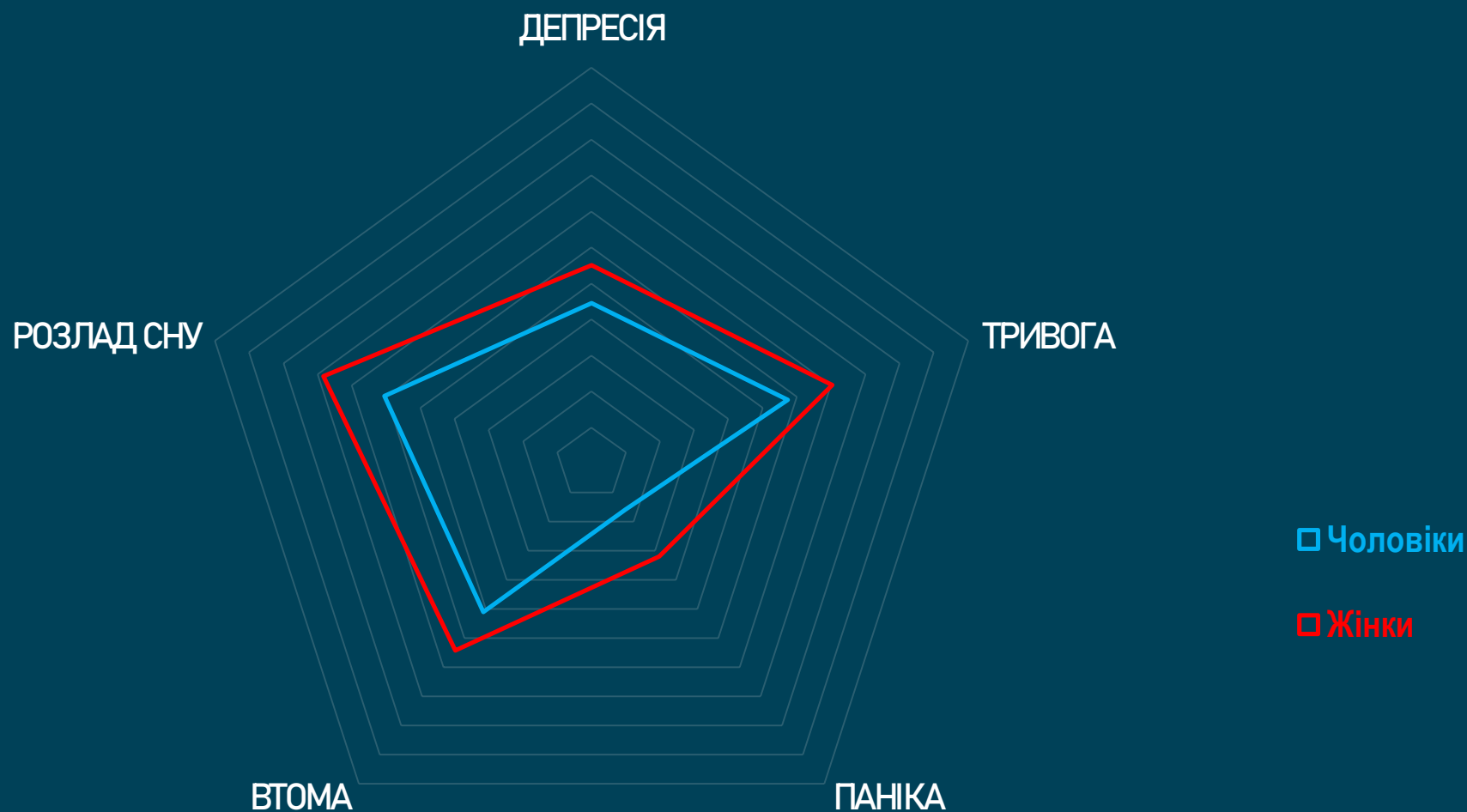


60 років і старше



Психоемоційний стан українців: СТАТЬ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Динаміка психоемоційного стану українців: СТАТЬ

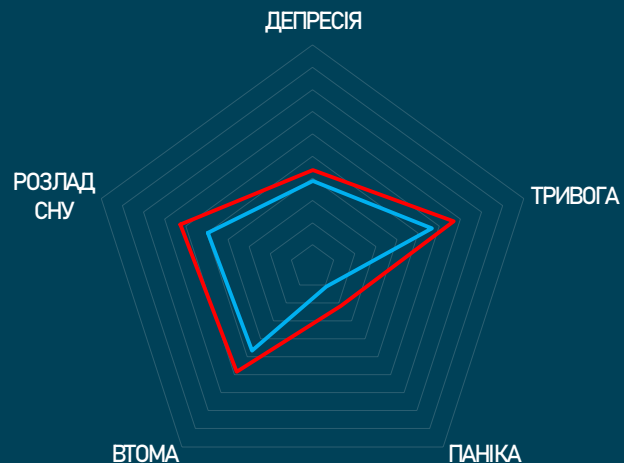
Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



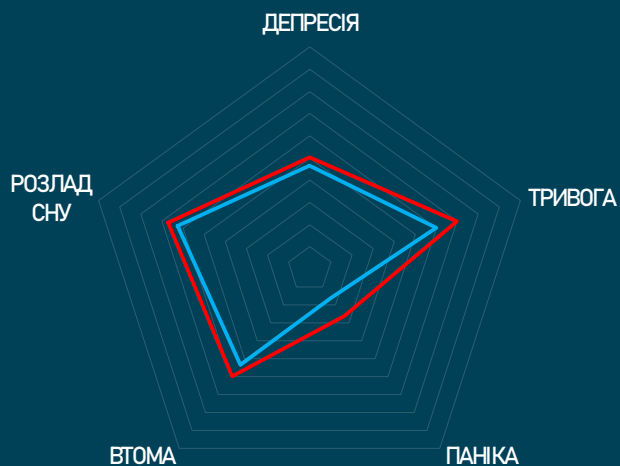
Психоемоційний стан українців: СТАТЕВО-ВІКОВІ ГРУПИ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

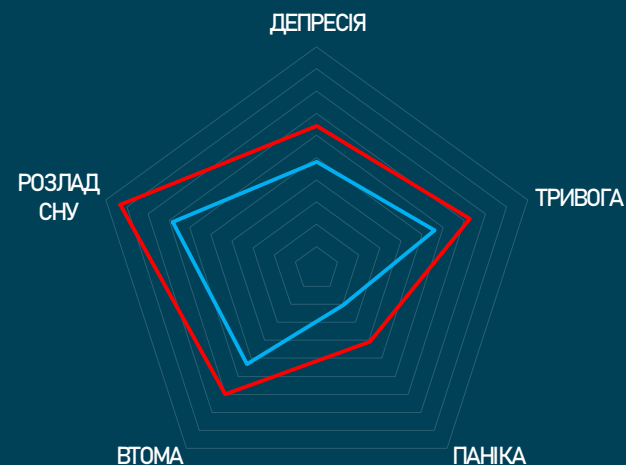
18-35



36-50

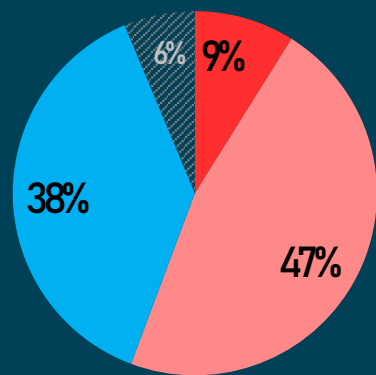


51+

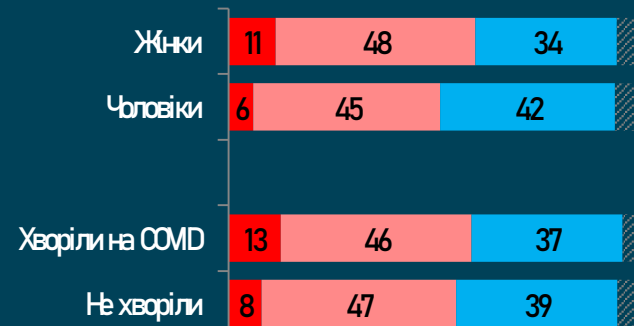
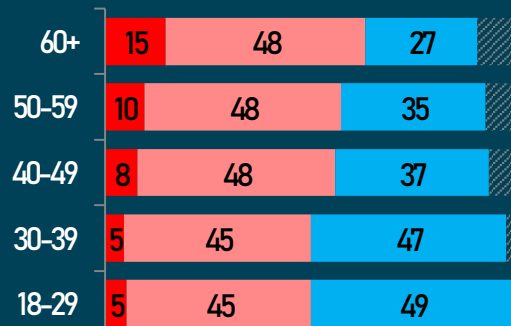


Психоемоційний стан українців: СТРУКТУРА НАСЕЛЕННЯ ЗА СТАНОМ

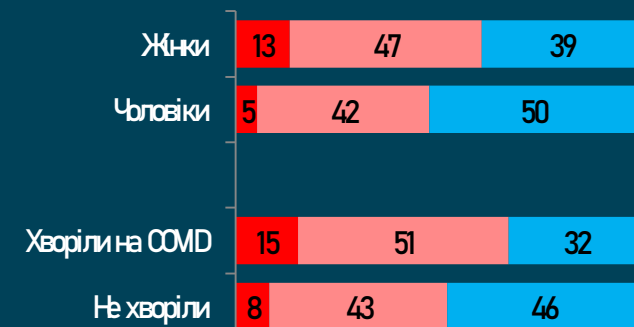
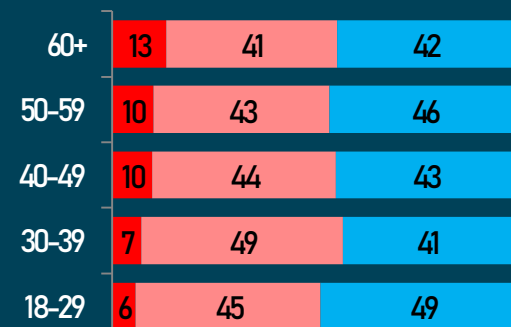
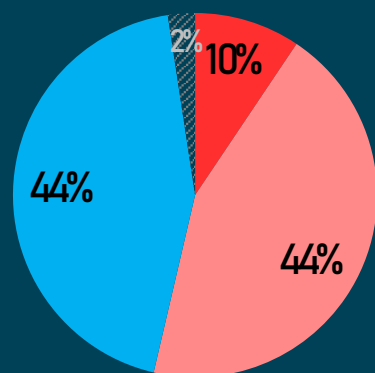
Депресія



■ Виражені ознаки ■ Є ознаки ■ Немає ознак ■ Не можна визначити



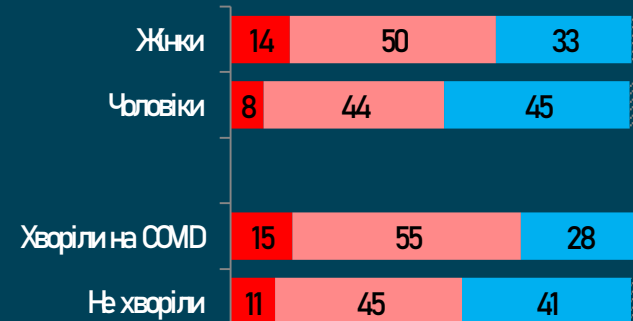
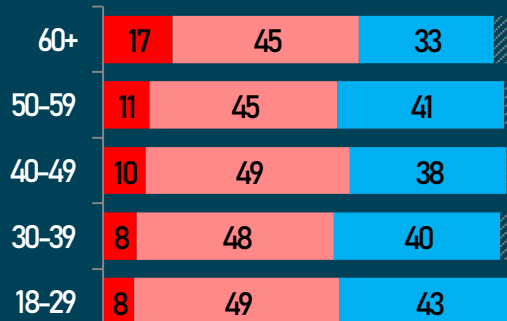
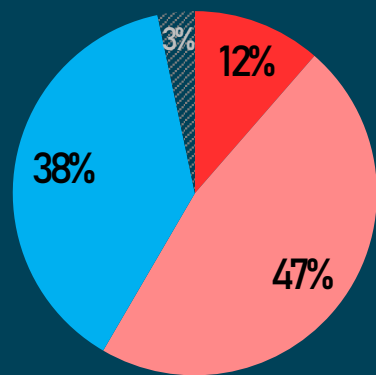
Тривога



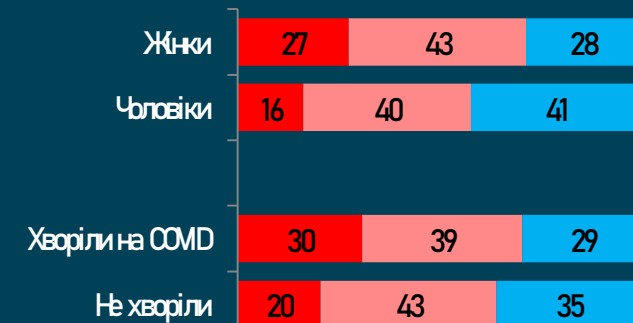
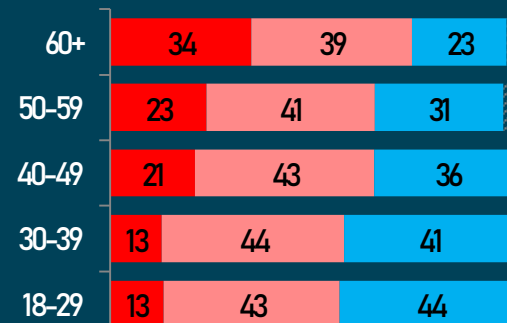
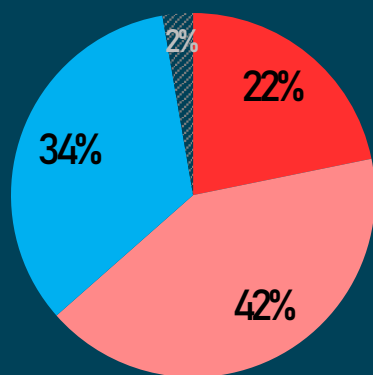
Психоемоційний стан українців: СТРУКТУРА НАСЕЛЕННЯ ЗА СТАНОМ

■ Виражені ознаки ■ Є ознаки ■ Немає ознак ■ Не можна визначити

Втома



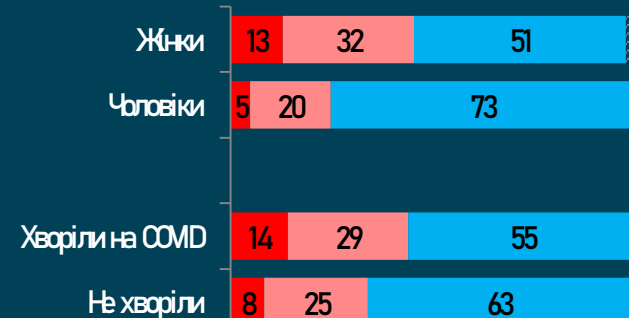
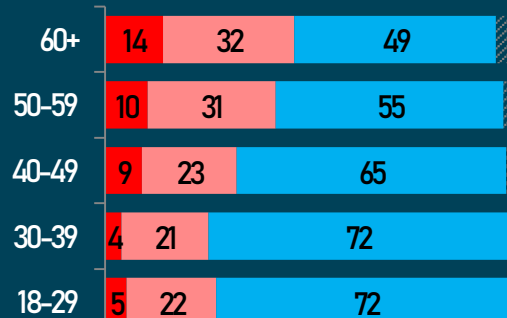
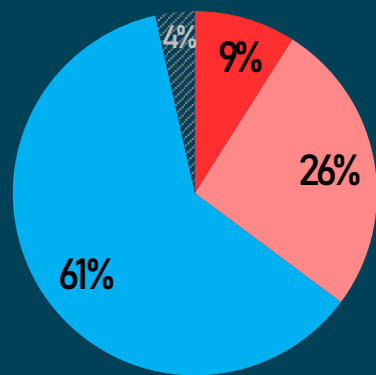
Розлади сну



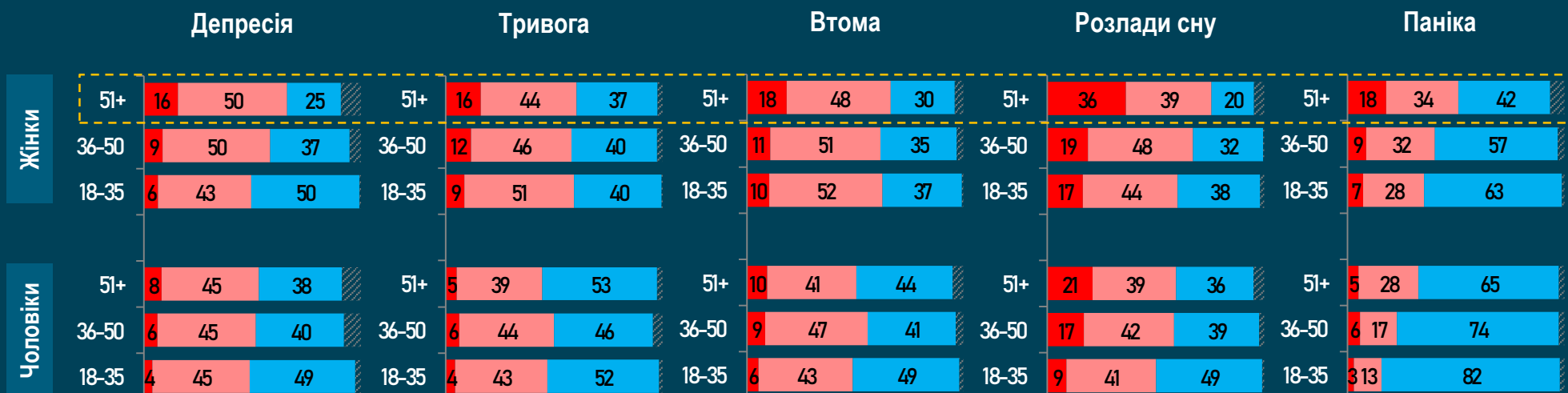
Психоемоційний стан українців: СТРУКТУРА НАСЕЛЕННЯ ЗА СТАНОМ

■ Виражені ознаки ■ Є ознаки ■ Немає ознак ■ Не можна визначити

Паніка



Статтєво-вікові групи



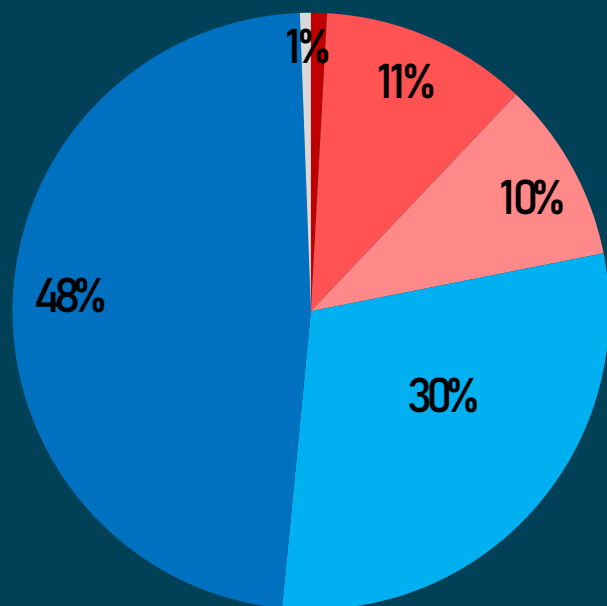
Міжособистісна комунікація

РЕЗЮМЕ (2)

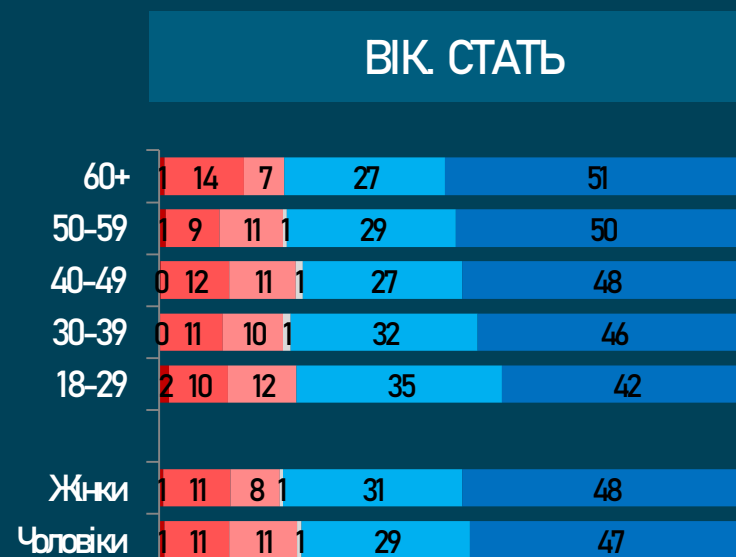
- Рівень міжособистісної комунікації з родичами та іншими близькими людьми є високим. Так, 78% опитаних зазначили, що часто або ж постійно спілкуються з родиною (48% роблять це постійно, 30% – часто). Кожен п'ятий респондент робить це іноді, або ж рідко. Лише 1% опитаних ніколи не спілкується зі своїми найближчими. Відносно високий рівень комунікації з родичами спостерігається серед усіх вікових категорій. Цікаво, що чим старший вік, тим частіше опитані зазначали, що вони постійно спілкуються зі своїми рідними. У цьому віці людина змінює свій соціальний статус, втрачає професійні зв'язки, звужуючи коло спілкування до родини. Також з родичами відносно частіше комунікують жінки, ніж чоловіки, таким чином реалізуючи стосунковий життєвий сценарій. Крім того відповідно до структури гендерних ролей, жінки займаються «емоційною роботою», відповідають за спілкування та взаємодію в родині, її внутрішній клімат.

- Респонденти також часто спілкуються зі своїми друзями/колегами (32% постійно, 29% – часто). Відносно менше зі своїми друзями/колегами спілкуються люди старшого віку. Водночас до початку пенсійного віку (60+) рівень постійної комунікації з друзями та колегами з віком лише зростає. Чоловіки частіше спілкуються зі своїми друзями та колегами, ніж жінки, на відміну від родинного спілкування, де частота спілкування більша у жінок.
- **Серед тих, хто частіше комунікує зі своїми близькими, – рівень негативних емоційних станів нижчий.** Спілкування та взаємодія з іншими – це соціальний капітал кожної людини, який є суттєвою підтримкою та ресурсом у житті, позитивно впливає на настрій, емоційну сферу і є певним «запобіжником» у розвитку депресії та тривоги.

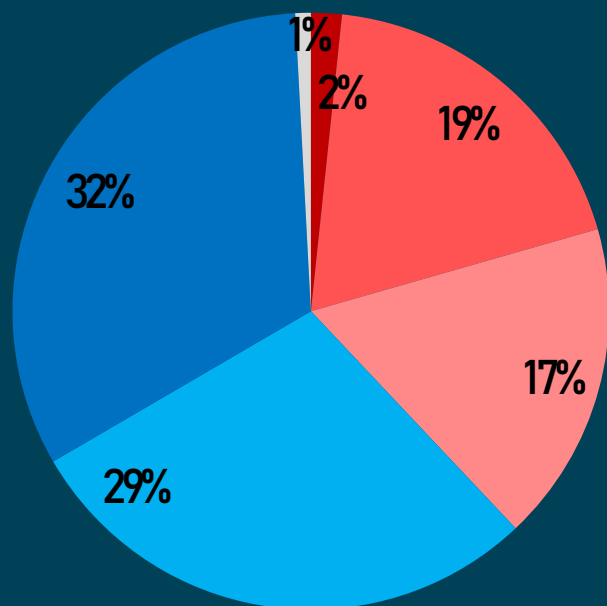
Як часто Ви проводите час або спілкуєтеся з родичами?



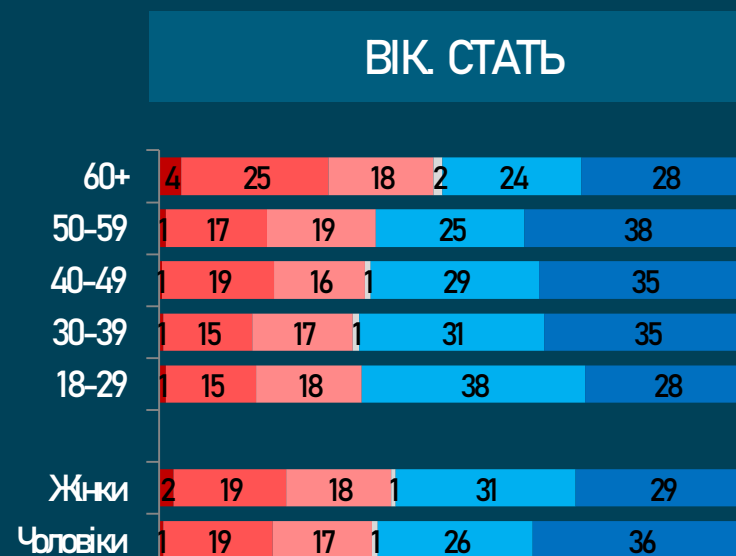
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно
- Важко відповісти



Як часто Ви проводите час або спілкуєтеся з друзями/колегами?

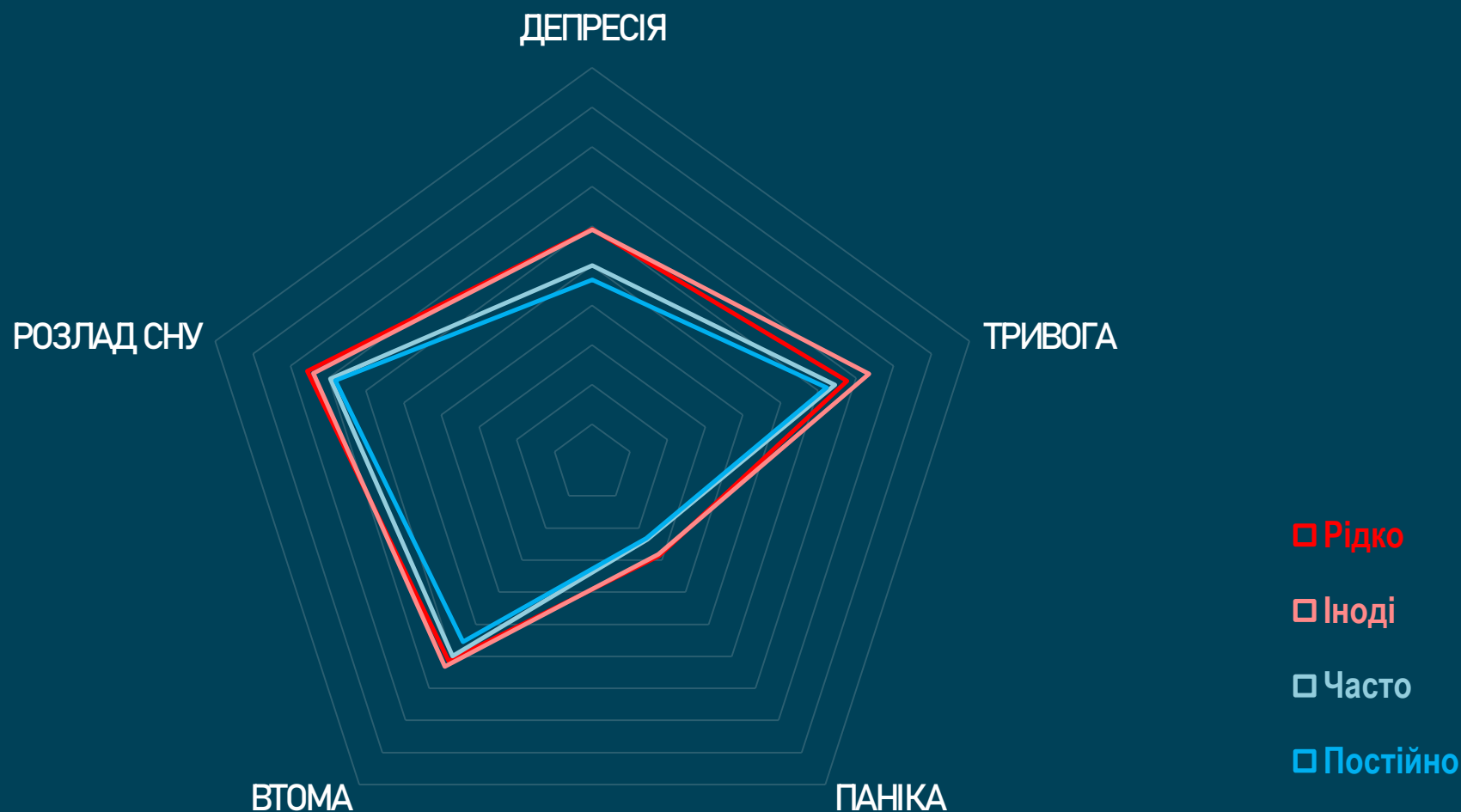


- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно
- Важко відповісти



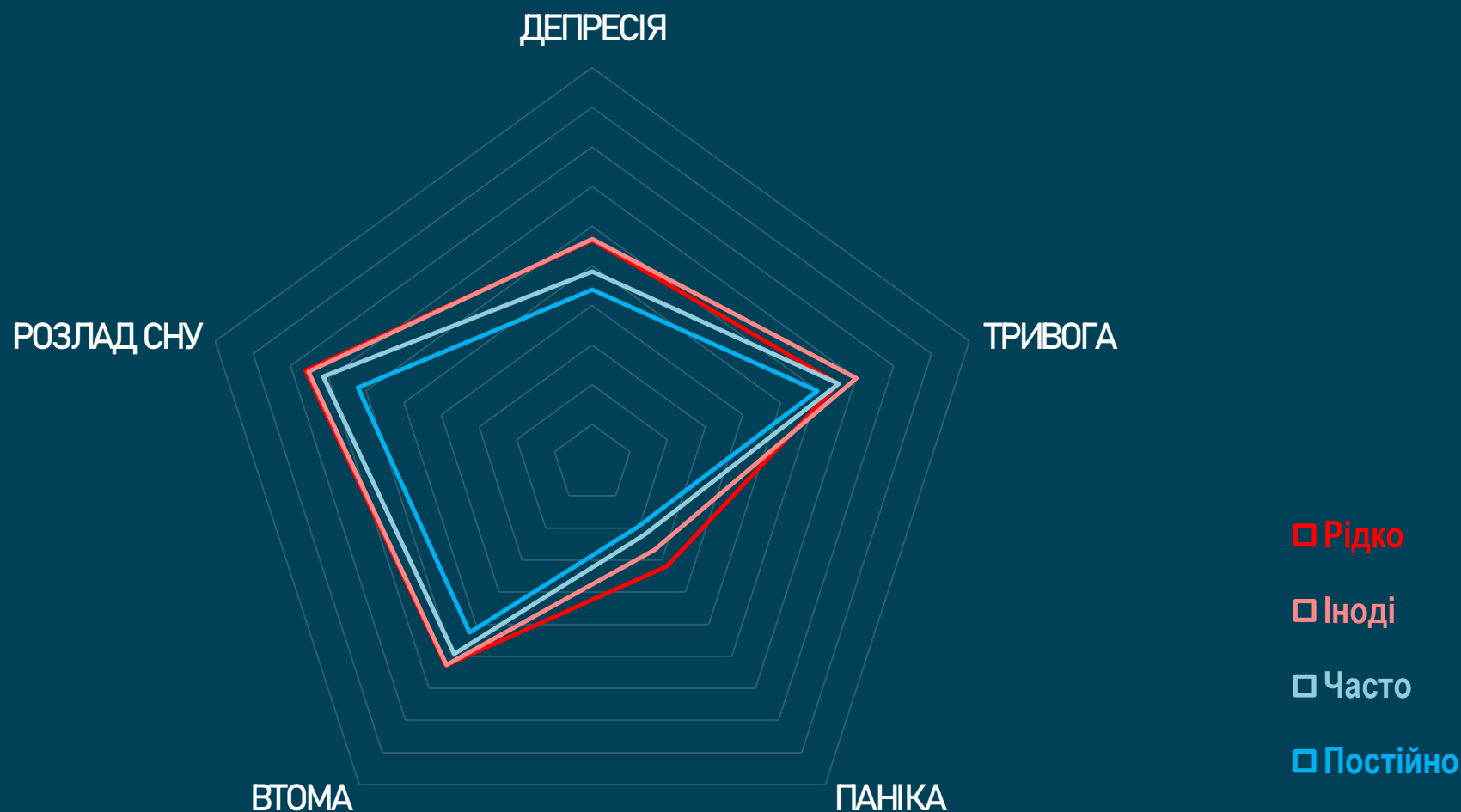
Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА КОМУНІКАЦІЇ З РОДИЧАМИ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА КОМУНІКАЦІЇ З ДРУЗЬЯМИ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



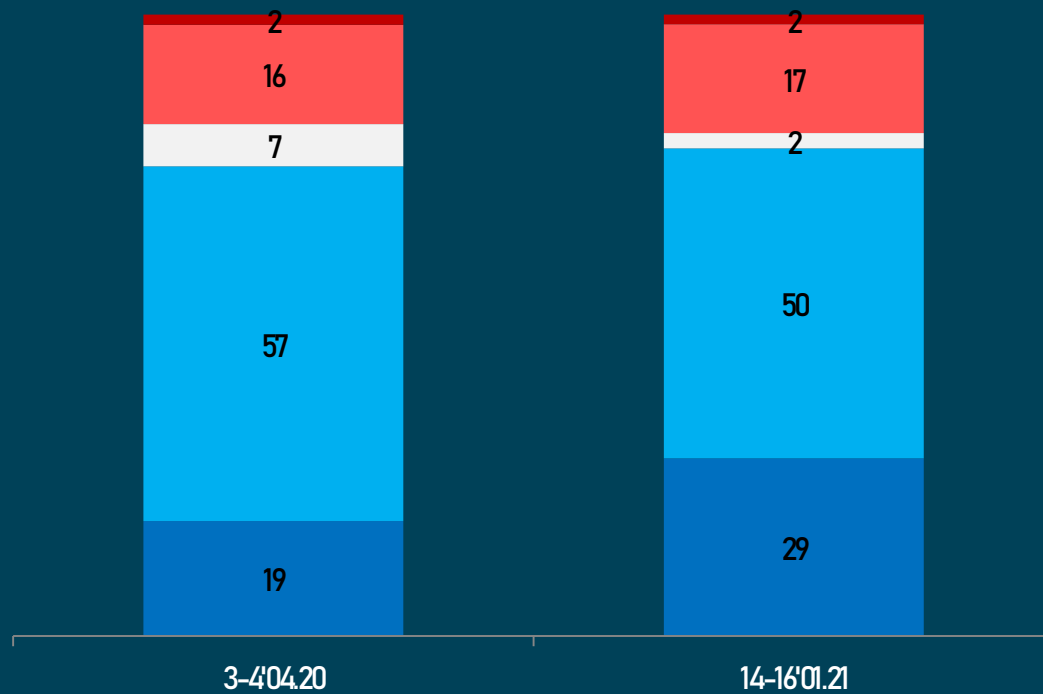
Відчуття щастя

РЕЗЮМЕ (3)

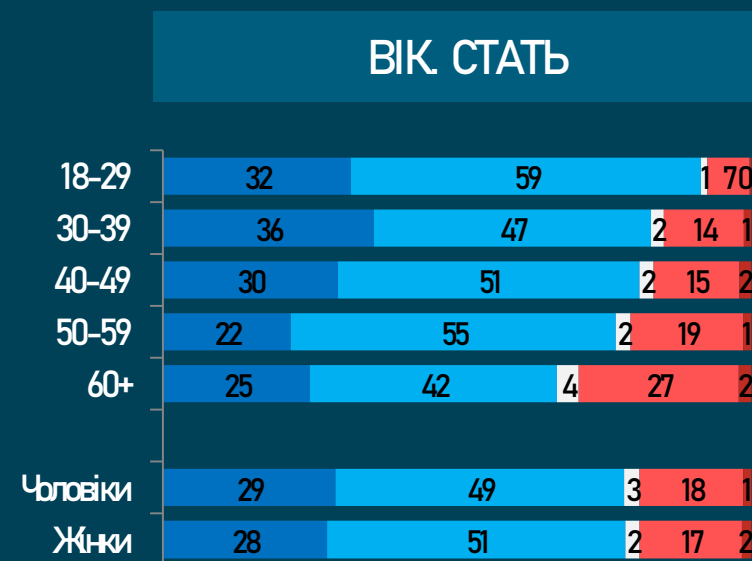
- **Більшість опитаних вважають себе скоріше щасливими, аніж нещасливими:** дуже щасливими себе вважають 29% населення (цей показник у порівнянні з весною 2020 року зріс: з 19%), швидше щасливими – 50%, не дуже щасливими – 17% і лише 2% - абсолютно нещасливі. Чим молодший вік, – тим щасливішими себе відчують опитані, оскільки в цьому віці позитивна налаштованість на життя, впевненість у своїх силах, рівень активності та плани на майбутнє зазвичай кращі.
- **64% вважають, що щастя людини залежить в першу чергу від внутрішнього стану людини (у квітні 2020 – 70%).** Це зниження вірогідно можна пояснити тим, що зовнішні обставини (ситуація з пандемією) залишаються несприятливими і ми не можемо на них ніяк вплинути. Водночас, 27% переконані, що чи щаслива людина чи ні, – це залежить від зовнішніх обставин. Жінки більше схильні вважати, що щастя – це в першу чергу результат внутрішнього стану людини. Взагалі чим щасливіша людина, тим більше вона погоджується з такою ж думкою. Майже половина нещасливих респондентів переконані, що щастя залежить від зовнішніх обставин.

- Рівень щастя обернено корелюється з психоемоційними станами: чим вищий рівень щастя у опитаних, тим нижчий рівень негативних емоційних станів вони переживають. В даному випадку відчуття щастя є «запобіжником» у формуванні негативних емоційних станів. До того ж щастя характеризується позитивними емоціями, активністю, задоволеністю життям, що формує імунітет до негативних станів. Також менше піддаються негативним переживанням ті, хто покладають забезпечення свого щастя на самих себе, а не на зовнішні обставини. Такі респонденти вірогідно, мають вищий рівень саморегуляції емоцій та емоційну стабільність і впевненість у власних ресурсах та можливостях, за допомогою яких можна бути щасливими.

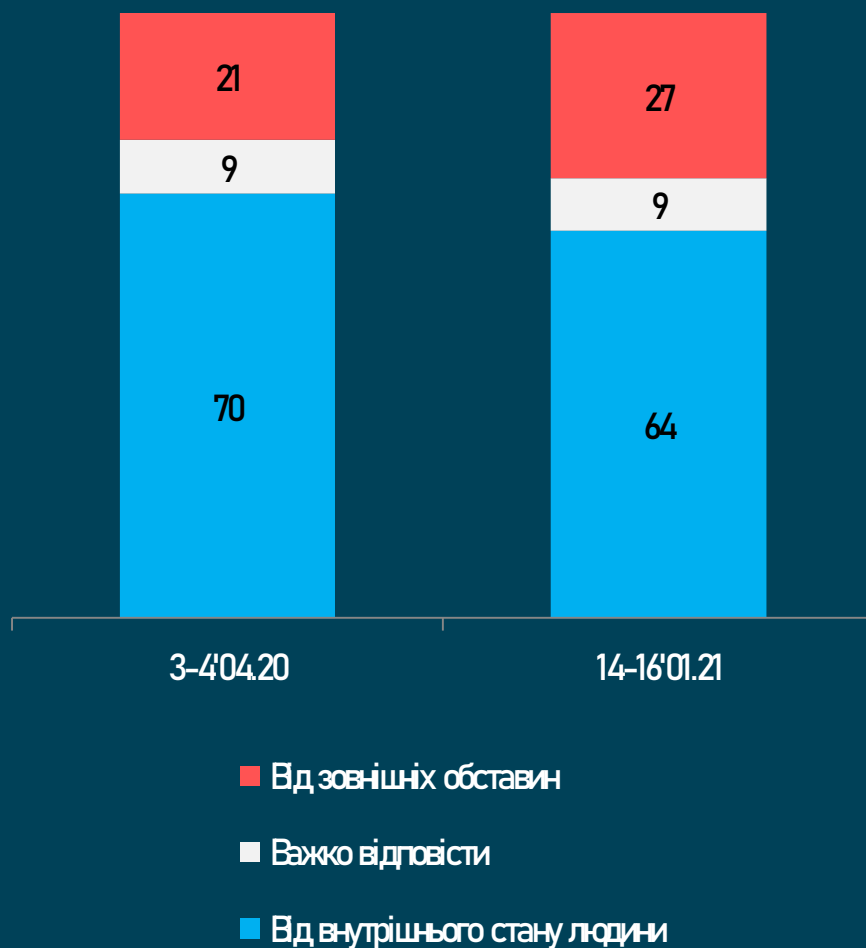
Скажіть, будь-ласка, Ви в цілому ...



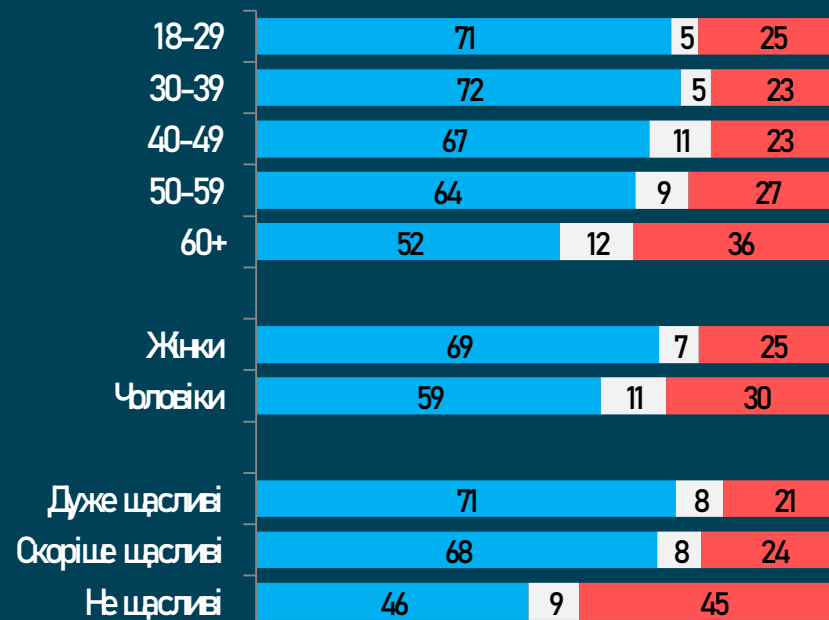
- Абсолютно не щасливі
- Не дуже щасливі
- Важко відповісти
- Щвдше щасливі
- Дуже щасливі



Як ви думаєте, від чого в першу чергу залежить, щаслива людина чи ні?

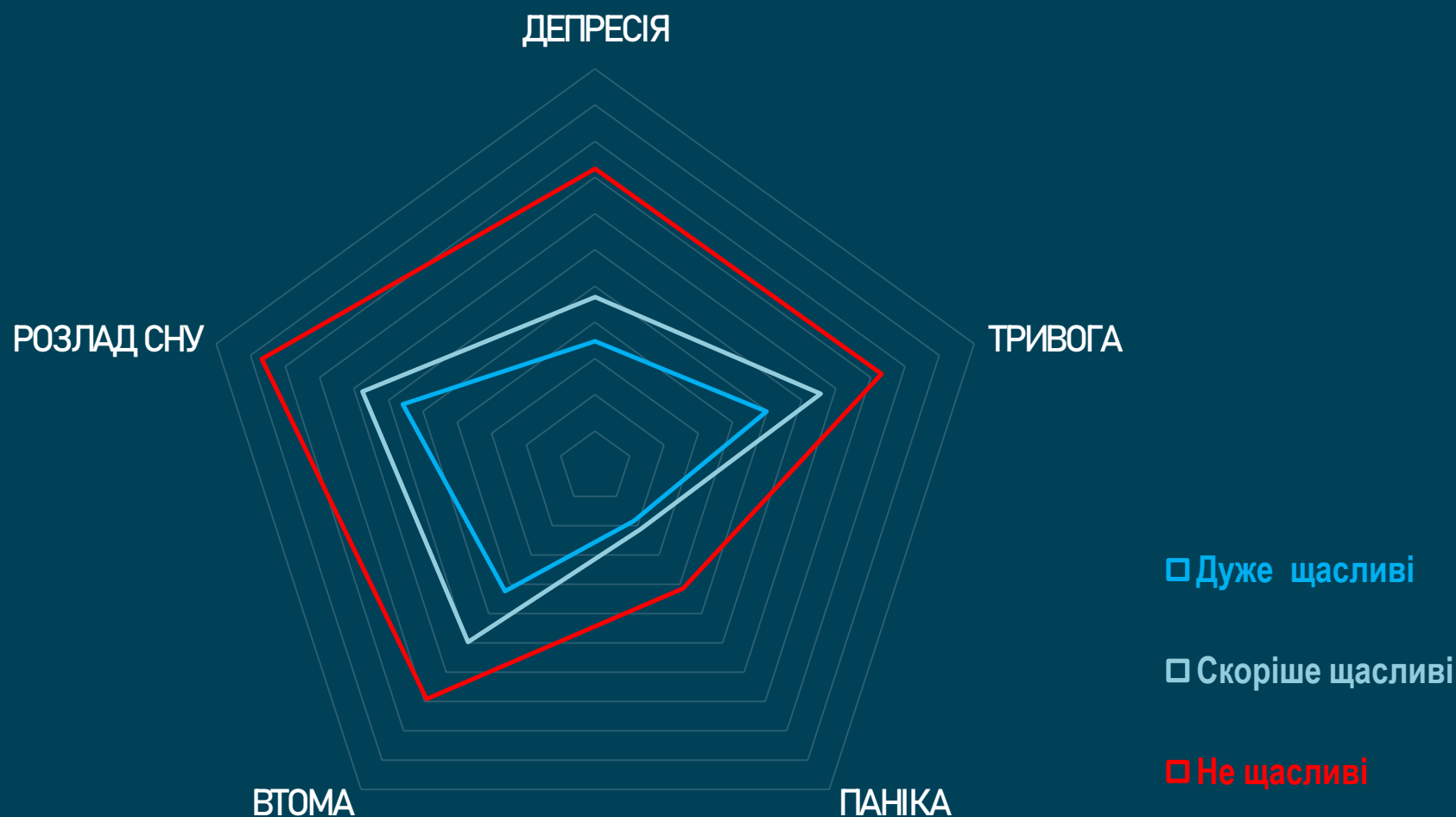


ВІК. СТАТЬ. ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ



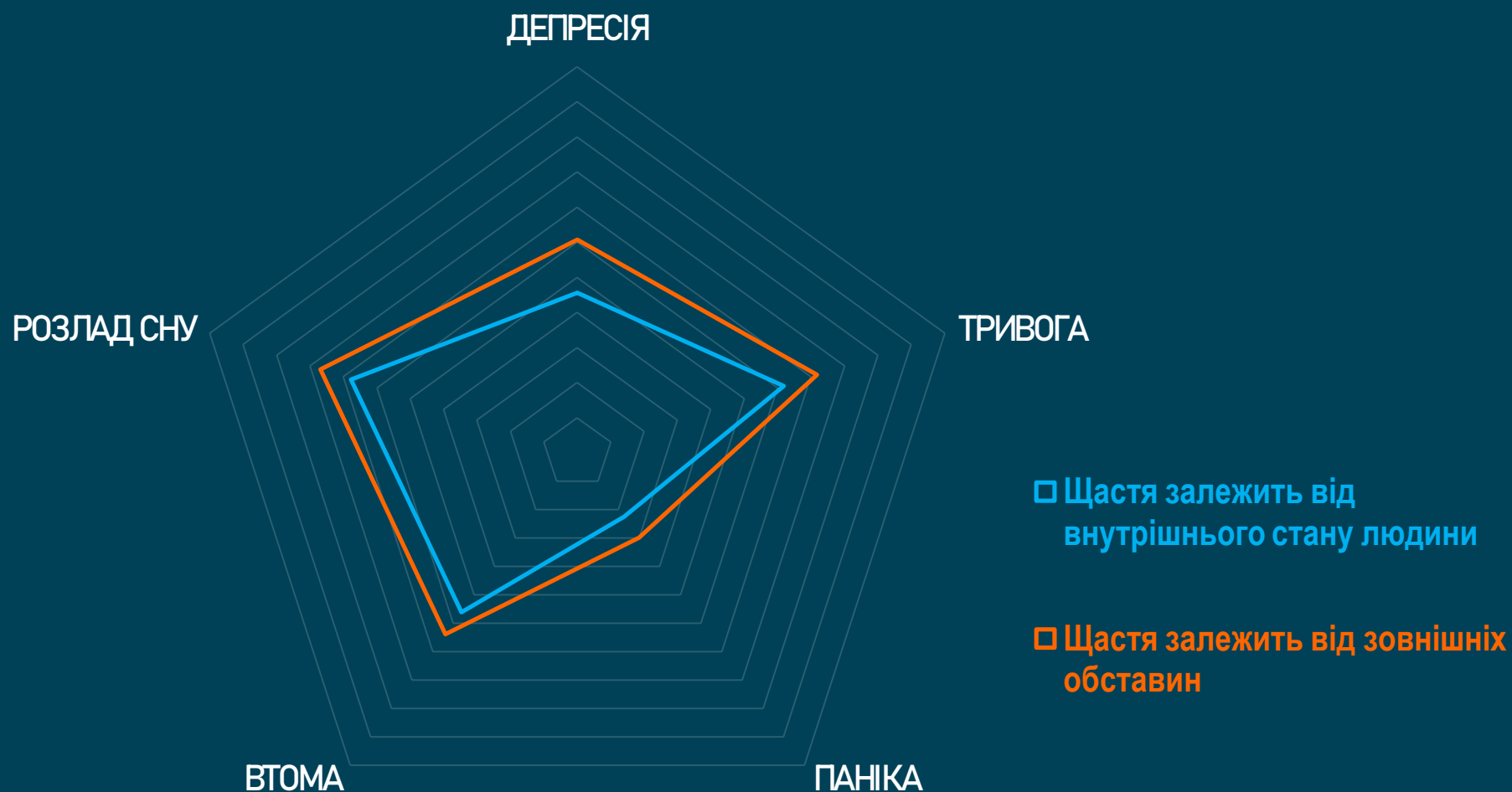
Психоемоційний стан українців: ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Психоемоційний стан українців: ДЖЕРЕЛО ЩАСТЯ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно





Зв'язок психоемоційного стану та ситуації з Covid19

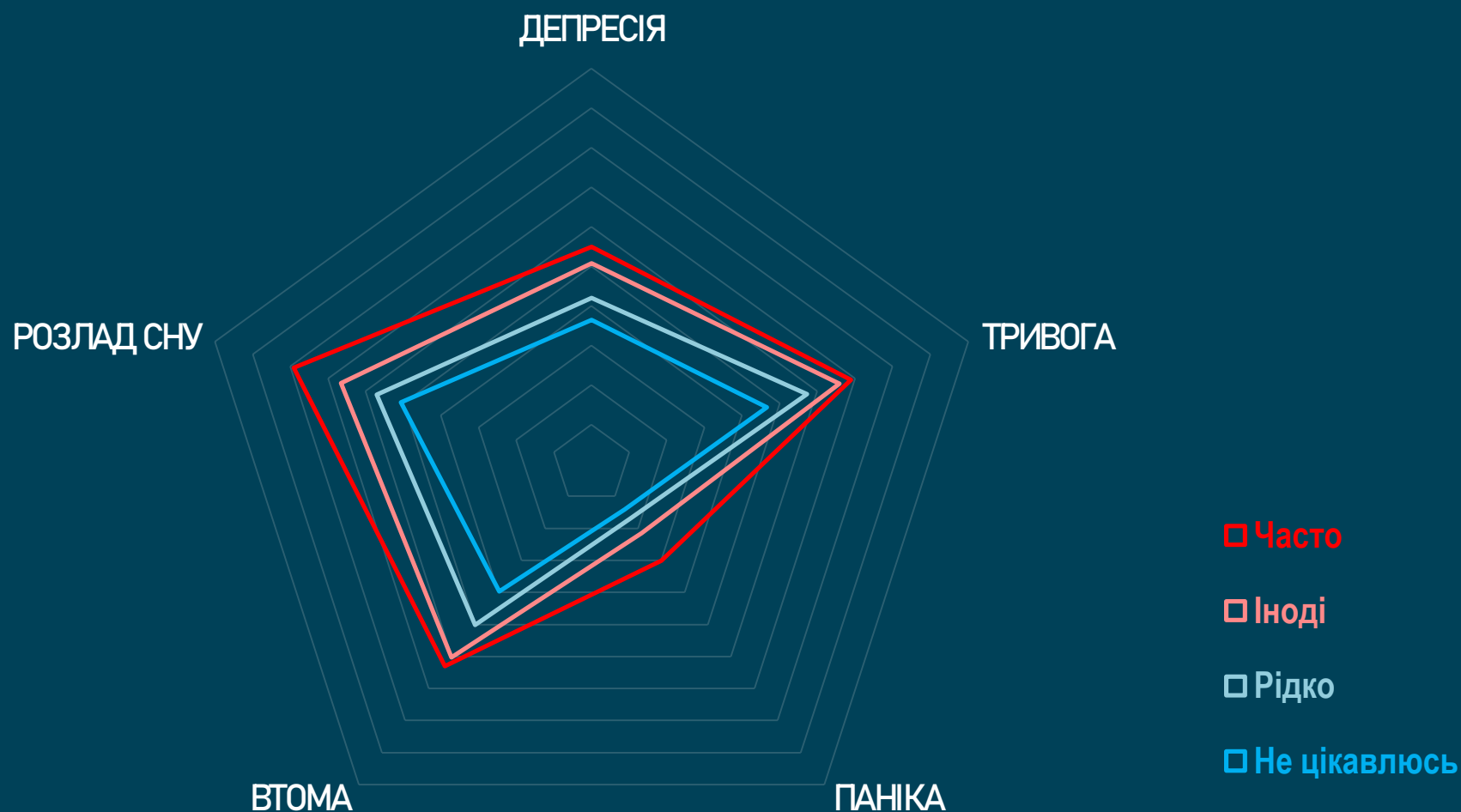
РЕЗЮМЕ (4)

- **COVID-2019.** Ті, хто частіше дивляться новини про коронавірус, мають вищі рівні негативних емоційних станів, ніж ті хто дивиться їх рідко або не цікавиться зовсім. Візуалізація дійсності та можливого майбутнього підвищують тривогу та страхи. Людина більше думає та обговорює це, «заражається» негативом, пов'язаним із хворобою.
- **Серед тих, хто вважає, що вже перехворів, спостерігається вищий рівень негативних емоційних станів, особливо щодо втоми, розладів сну та тривоги.** Також негативні психоемоційні стани яскраво виражені серед тих, хто боїться захворіти особисто, або ж переживає за здоров'я родичів.

- Страх – це не лише емоція, але і когнітивна негативна картина (сценарій), пов'язаний з тривогою і є одним з її проявів. Чим більше людина боїться, тим більше в неї проявляються всі емоційні стани, особливо паніка. Серед тих, хто підтримує вакцинацію рівень негативних емоцій дещо вищий, оскільки серед них, більше тих, хто боїться захворіти. Серед тих, хто підтримує локдаун, спостерігається відносно вищий рівень розладів сну, паніки та втоми. У цьому розрізі значимим є віковий фактор, оскільки серед прихильників карантину переважають старші, серед яких страх захворіти вищий.

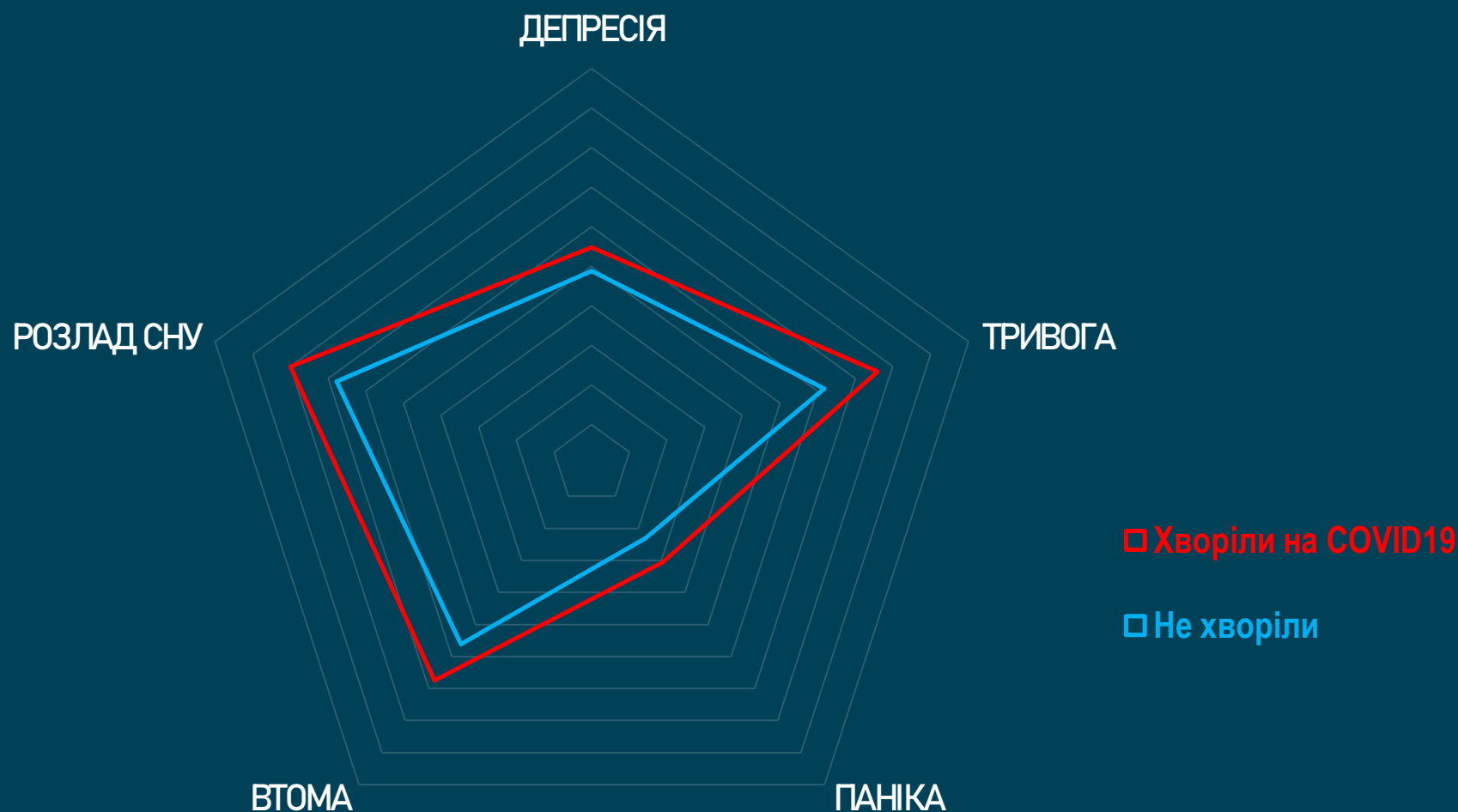
Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА ПЕРЕГЛЯДУ НОВИН ПРО КОРОНАВІРУС

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Психоемоційний стан українців: ХВОРИЛИ НА КОРОНАВІРУС

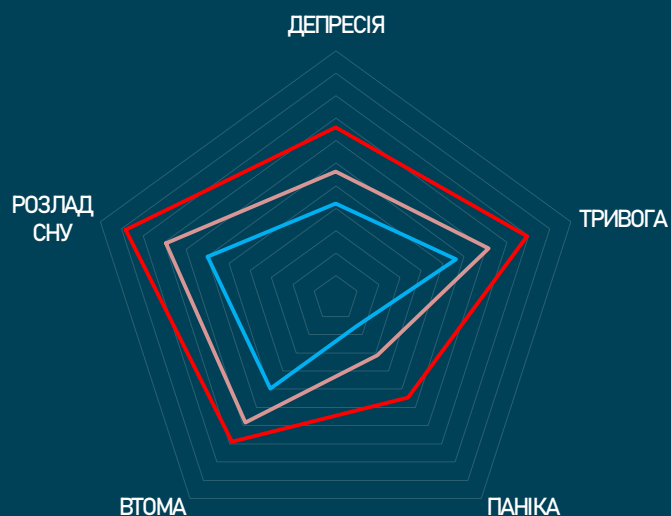
Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Психоемоційний стан українців: СТРАХ КОРОНАВІРУСУ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

Страх захворіти особисто



— Дуже хвилюються
— Скоріше хвилюються
— Не хвилюються

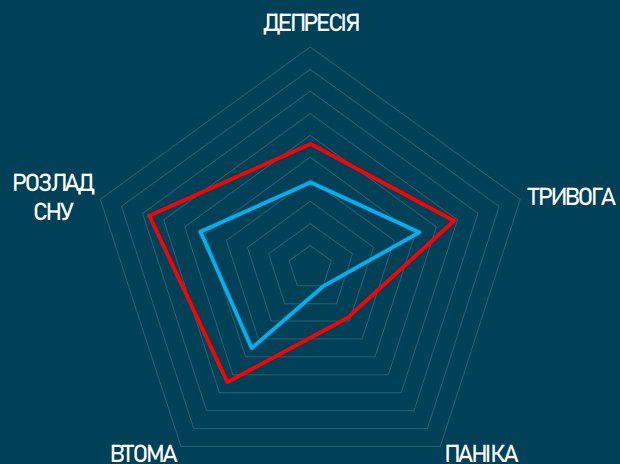
Страх, що захворіють близькі



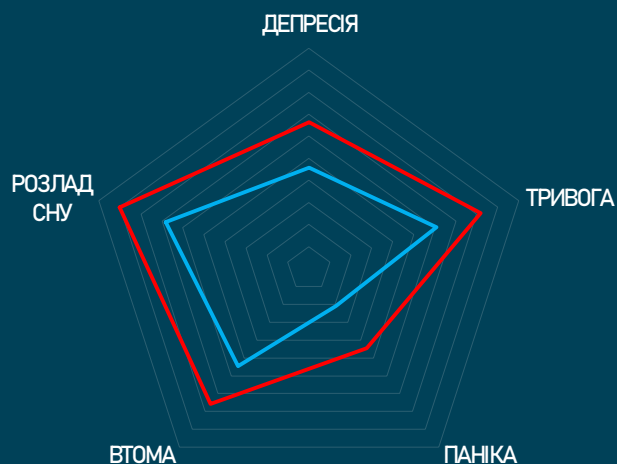
Психоемоційний стан українців: СТРАХ КОРОНАВІРУСУ ЗА СТАТТЮ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

Чоловіки



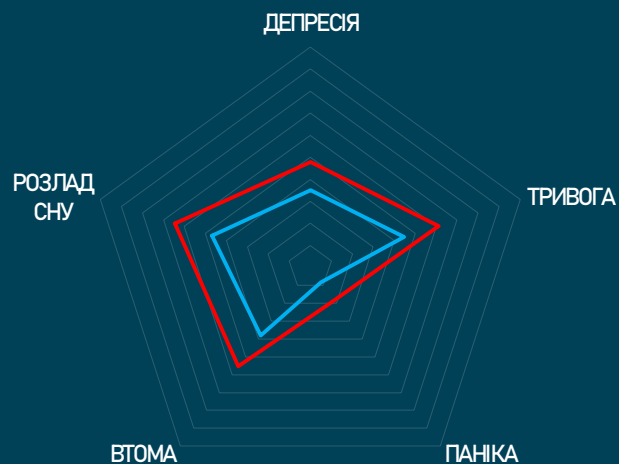
Жінки



— Хвилюються за себе

— Не хвилюються

Чоловіки



Жінки



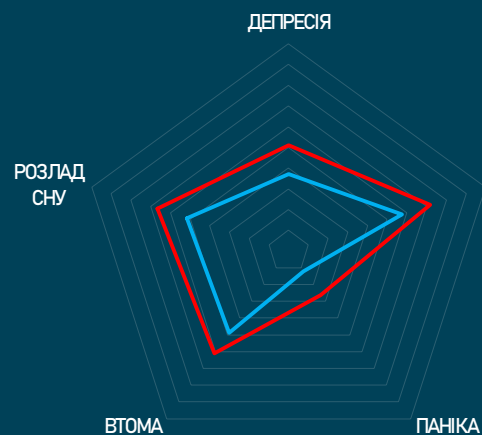
— Хвилюються за близьких

— Не хвилюються

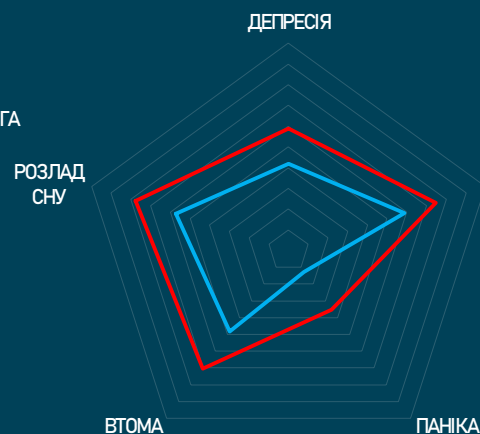
Психоемоційний стан українців: СТРАХ КОРОНАВІРУСУ ЗА ВІКОМ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

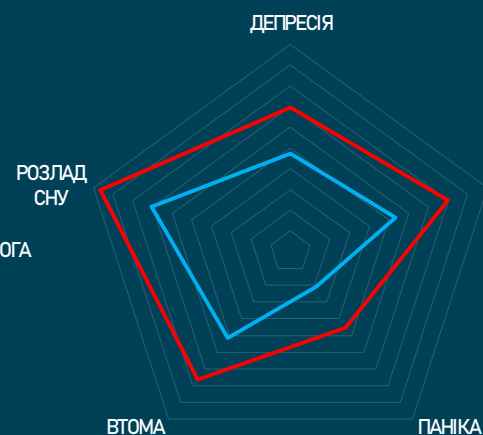
18-35



36-50

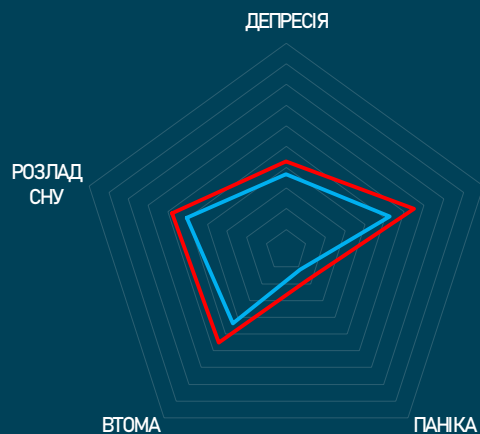


51+

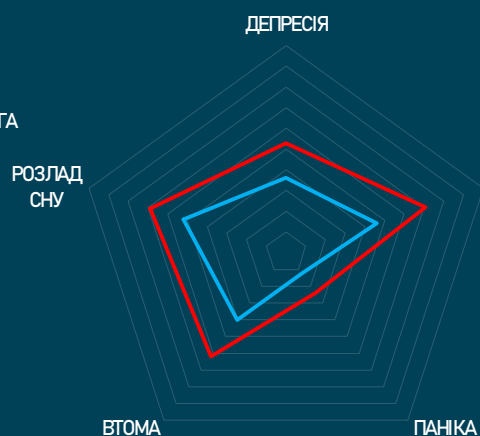
— Хвилюються
за себе

— Не хвилюються

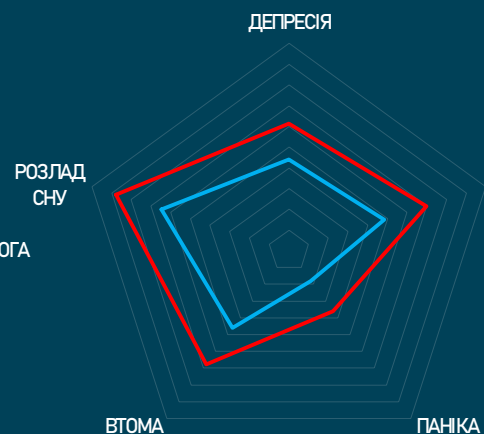
18-35



36-50



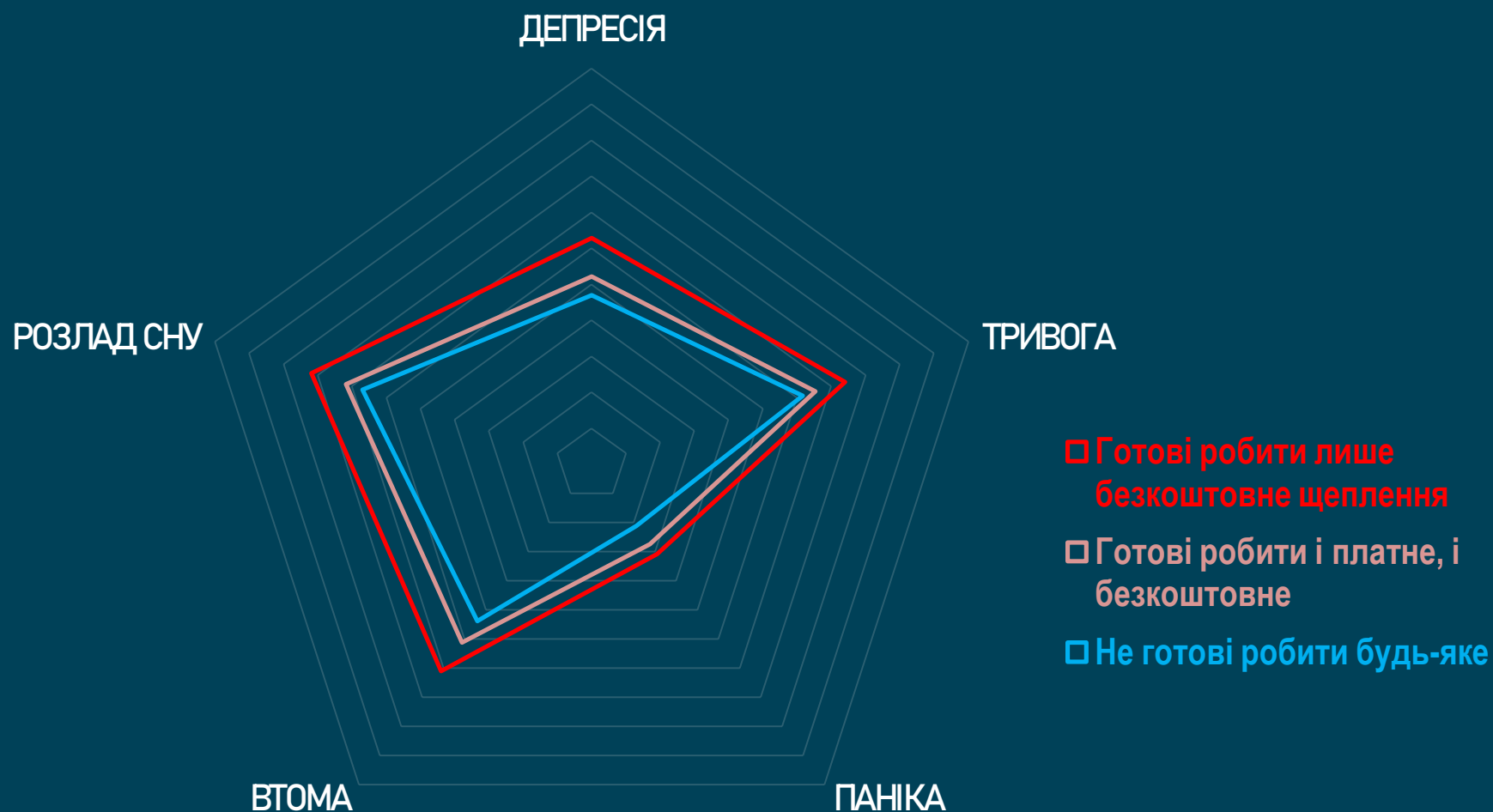
51+

— Хвилюються
за близьких

— Не хвилюються

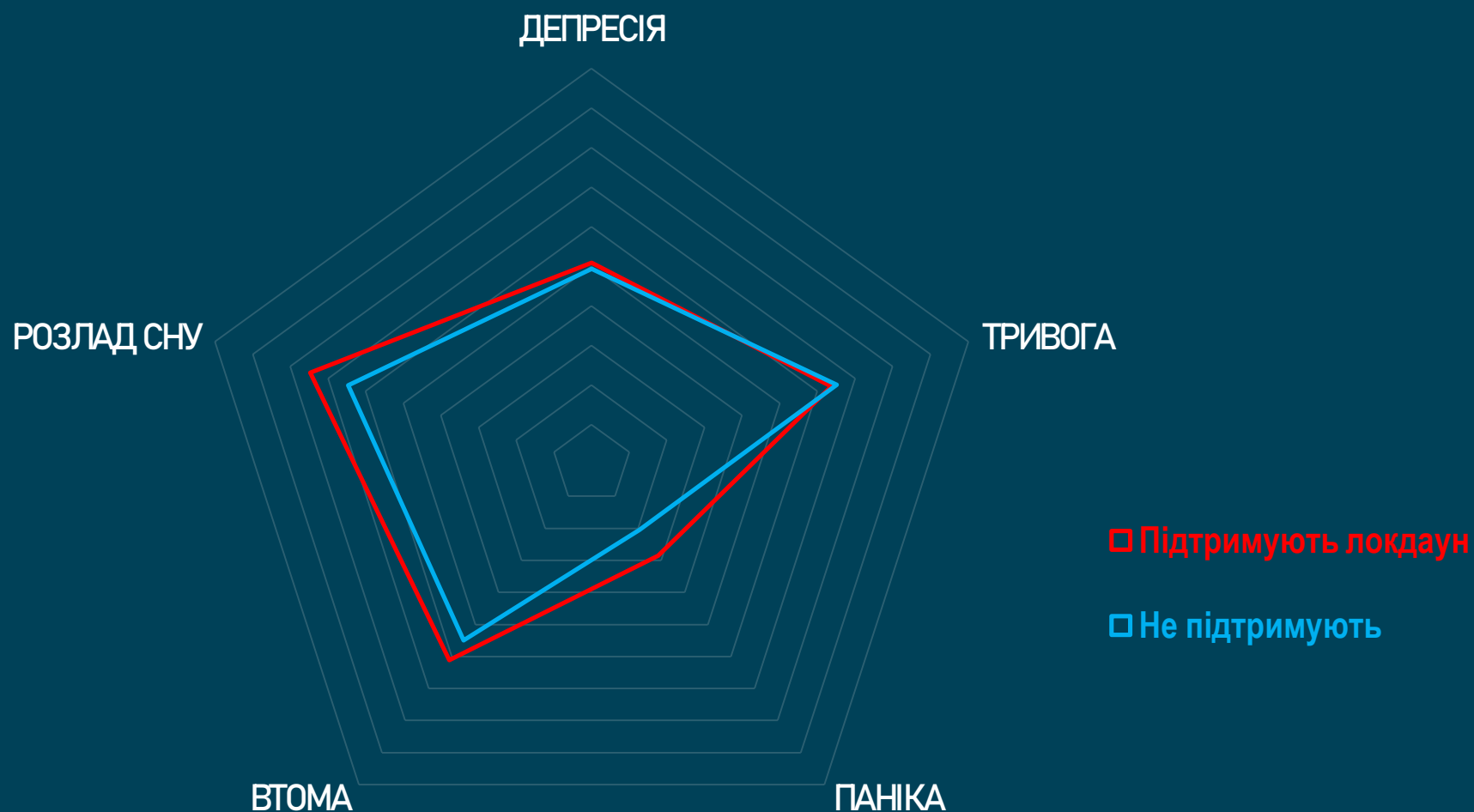
Психоемоційний стан українців: ГОТОВНІСТЬ ВАКЦИНУВАТИСЯ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Психоемоційний стан українців: ПІДТРИМКА ЛОКДАУНУ

Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



КОНТАКТИ

Соціологічна група «РЕЙТИНГ»

01010, м. Київ, вул. Івана Мазепи, 3, оф.3

(+380 97) 578-6868

(+380 95) 578-6868

<http://ratinggroup.ua/>

info@ratinggroup.ua

