

РЕЙТИНГ



Психоемоційний стан українців на карантині

Спеціальний проект з компанією:



3-4 квітня 2020

- Вибіркова сукупність: I хвиля (27-28.03 2020) – **1660** респондентів, II хвиля (3-4.04.2020) – **1700** респонденти віком від 18 років і старше
- Помилка репрезентативності дослідження з довірчою ймовірністю. 0,95: **не більше 4%**
- Інтернет опитування методом Computer-Assisted Self Interviewing (CASI) здійснено на основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів
- Проект виконаний у співпраці з Національною дослідницькою мережею “POLLARIS»

- З 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 РОЗЛАДИ 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 Emotional 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)

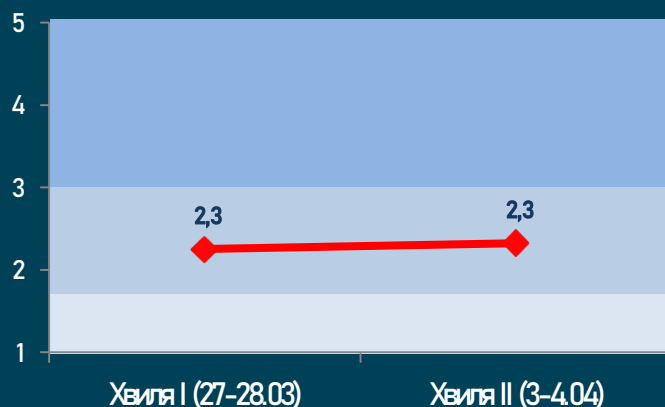
- Результати опитування проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» зафіксували наявність в респондентів ознак депресії, тривожності, паніки, втоми і розладів сну. Порівнюючи результати опитувань двох хвиль (I хвиля – 27-28.03, II хвиля – 3-4.04) помітно незначне зростання тривожності, втоми і розладів сну. Рівень депресії та паніки залишилися на тому ж рівні.
- В цілому, **рівень негативних емоційних станів українців під час карантину та їх динаміка поки що не викликає занепокоєння**. Не виявлено суттєвого зростання, розлади з клінічною картиною (паніка, депресія) залишилися на початковому рівні.
- **Вік:** Рівень тривожності є відносно високим серед усіх вікових груп, окрім найстаршої. У старшому віці (50+) менше депресивних настроїв. Натомість серед представників старшої та найстаршої вікових груп частіше спостерігаються розлади сну. Зростання негативних емоційних станів зафіксовано у представників вікових категорій 18-29 і 30-39 років. Отже, у наймолодших в актуальній ситуації з'являються ознаки депресії. Серед інших – зміни несуттєві, серед найстарших взагалі фіксується зниження рівня паніки.
- Вікові відмінності у психоемоційних станах, вірогідно, пов'язані із зміною стилів життя. Молодь більше проявляє депресивних станів через, різку зміну стилю життя, примусове звуження соціального кола, зниження активності, кількості вражень та подій.

- В той час як у віці 50+ стиль життя стає з кожним роком все більш карантинним (більше часу проводять дома, менше соціальне коло взаємодії, вихід на пенсію та ін.), тому крім розладів сну, які є нормативними в цьому віці, інші негативні стани старші переживають краще і краще адаптуються до ситуації (знижується паніка).
- **Гендер:** Жінки демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, аніж чоловіки. Попри це у динаміці за цей час у жінок суттєвих зрушень не зафіксовано. Натомість зросли показники у представників чоловічої статі, особливо щодо тривоги та розладів сну.
- Визначені гендерні відмінності відповідають нормі – у жінок типово вищий рівень рефлексії щодо власних емоційних станів та ширший спектр прояву на поведінковому рівні, бо жінкам “можна” відповідно до гендерних норм бути емоційними. Чоловікам – не відчувати та приховувати емоції. Однак, чоловіки через свої поведінкові стилі, гірше адаптуються до стресорів і довго придушувати власні негативні переживання не здатні, тому, вірогідно, рівень не зростає, а проявляється в свідомості чоловіків.

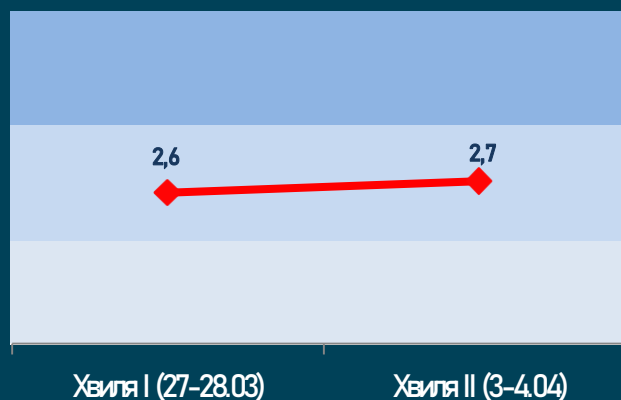
Психоемоційний стан українців: ДИНАМІКА

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

Депресія



Тривожність

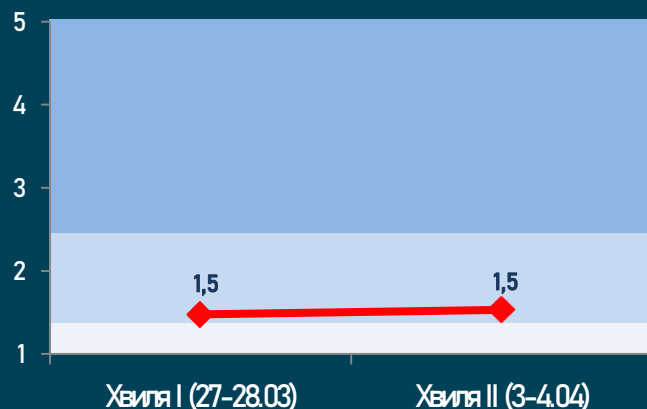


Вражені ознаки

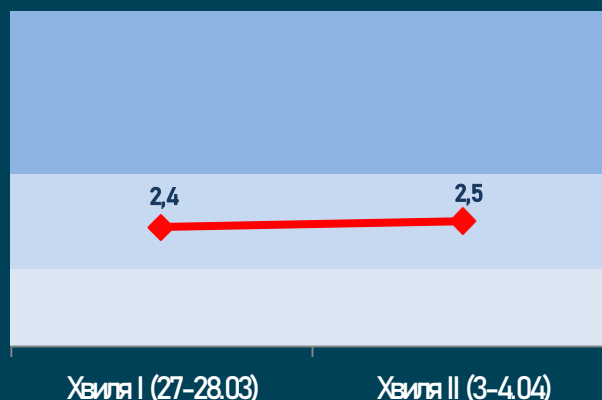
Є ознаки

Немає ознак

Паніка



Втома



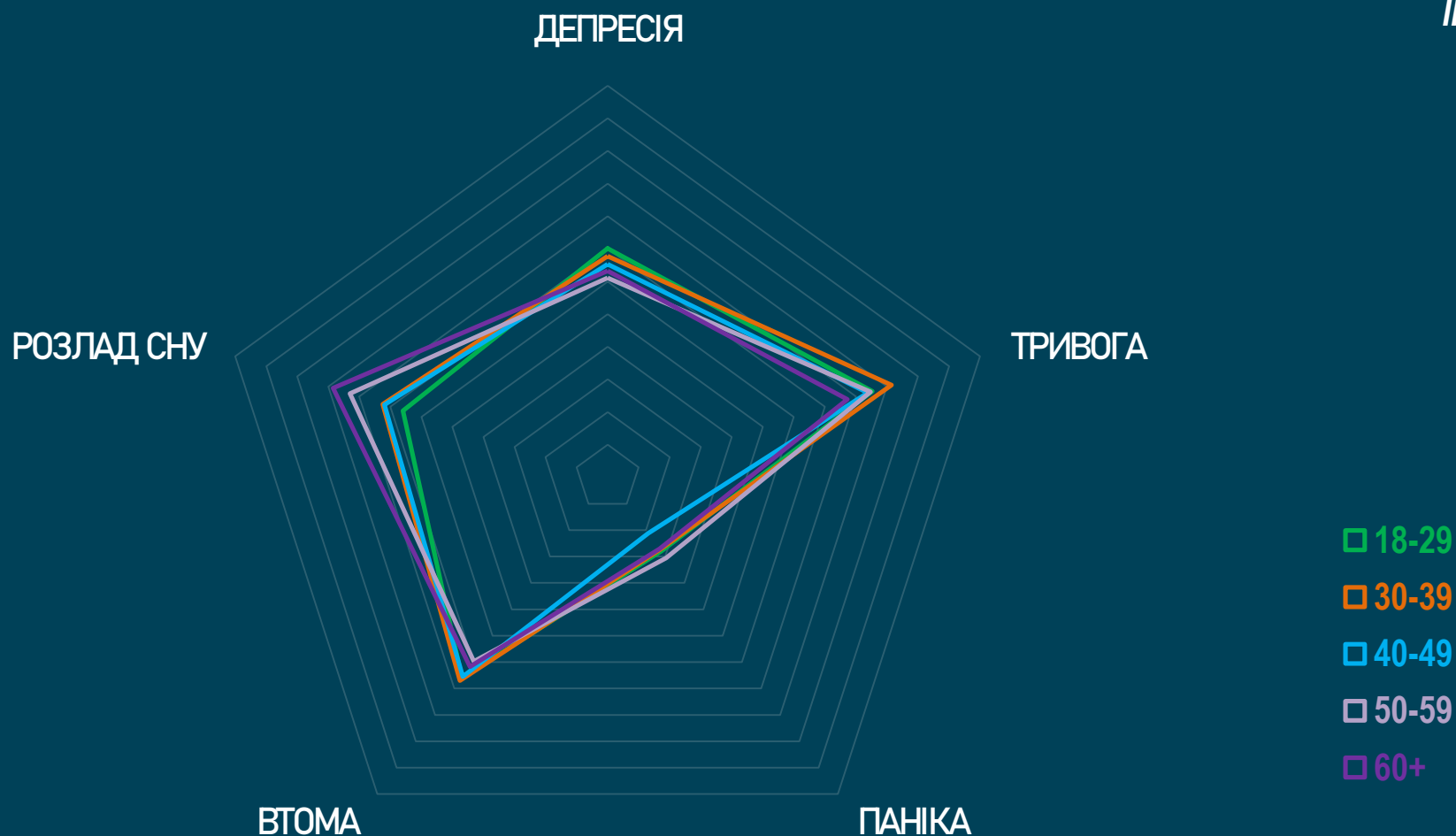
Розлади сну



Психоемоційний стан українців: ВІК

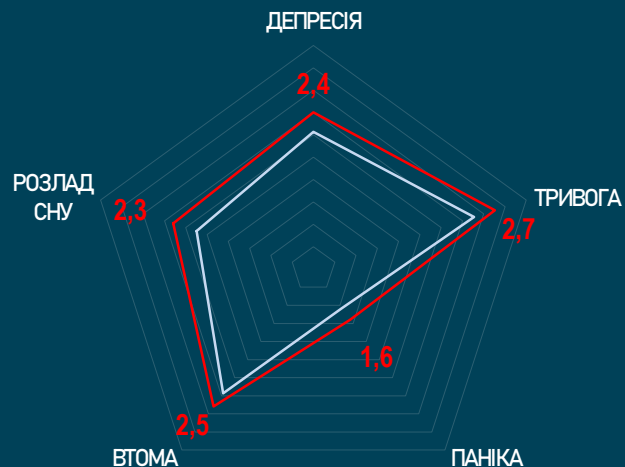
Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

II хвиля

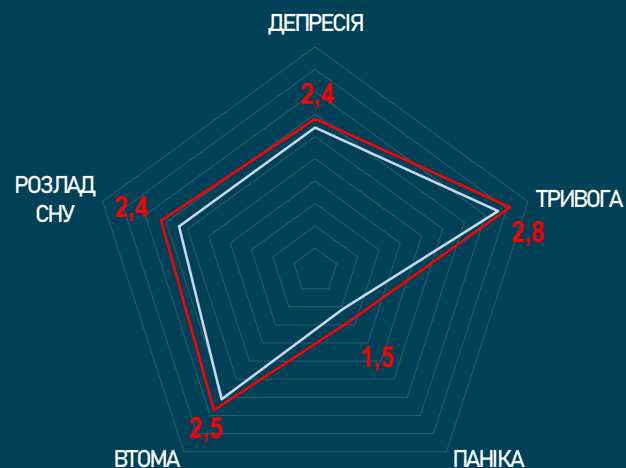


Динаміка психоемоційного стану українців: ВІК

18-29 років



30-39 років



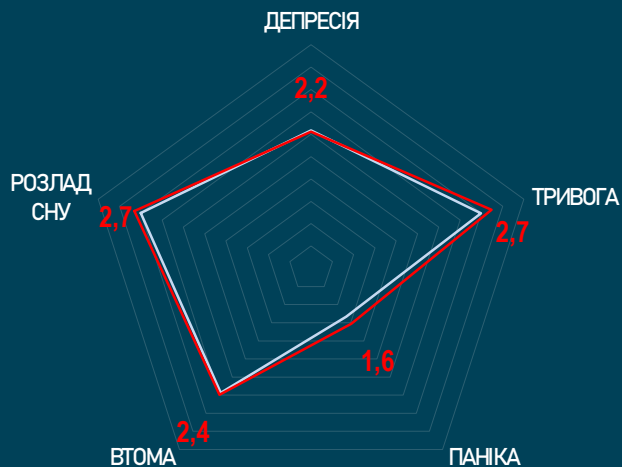
Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

— I хвиля
— II хвиля

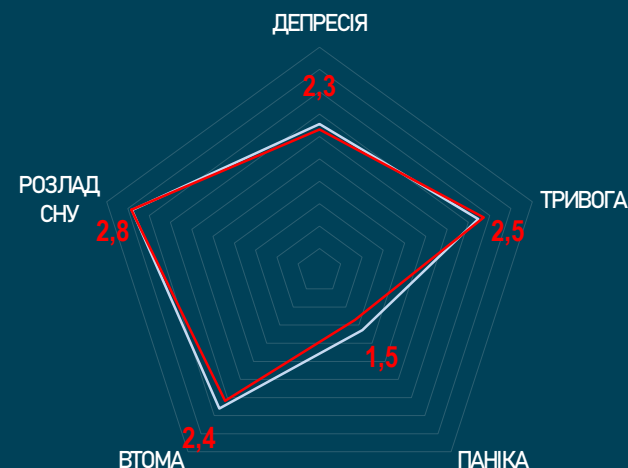
40-49 років



50-59 років



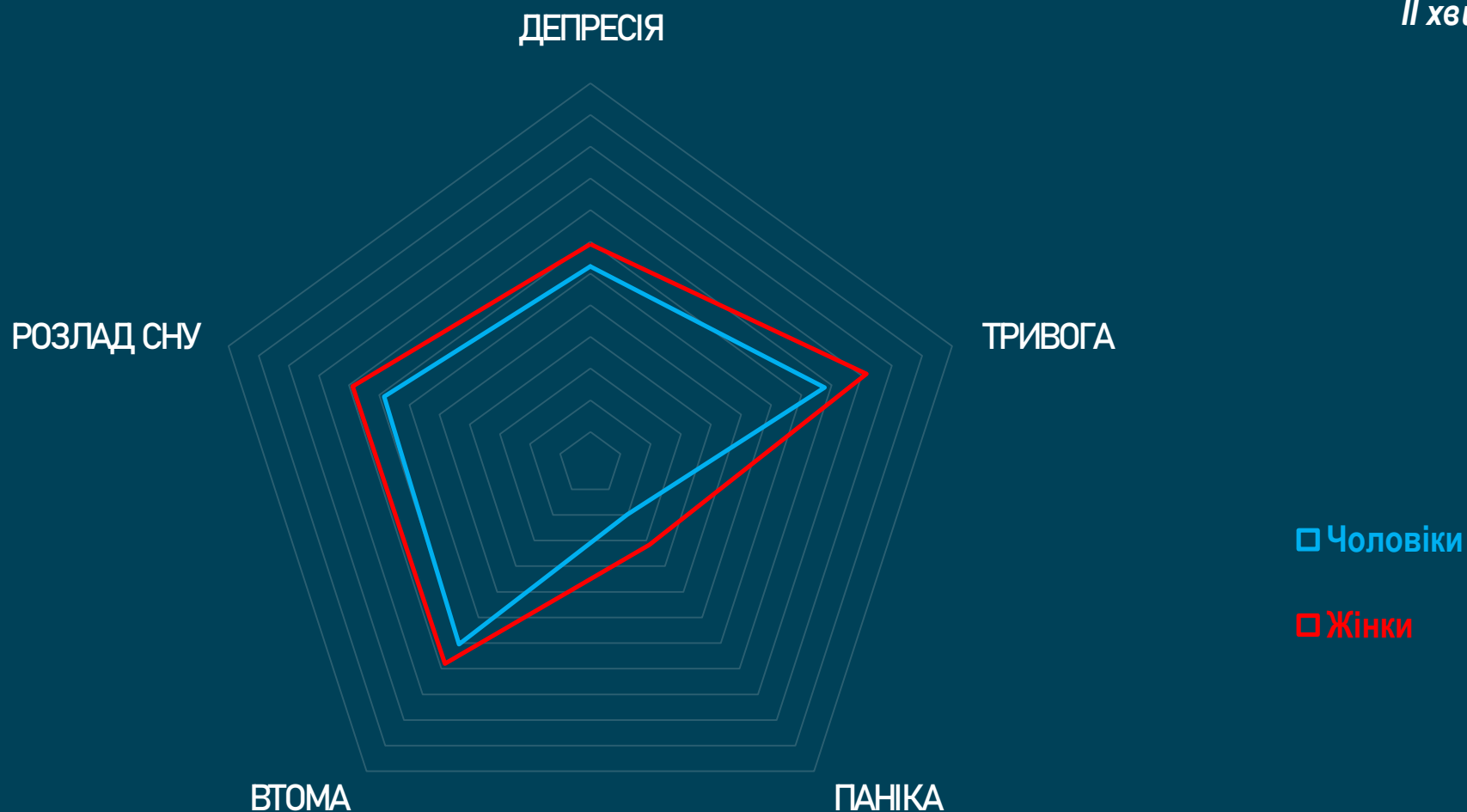
60 років і старше



Психоемоційний стан українців: СТАТЬ

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

II хвиля



Динаміка психоемоційного стану українців: СТАТЬ

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



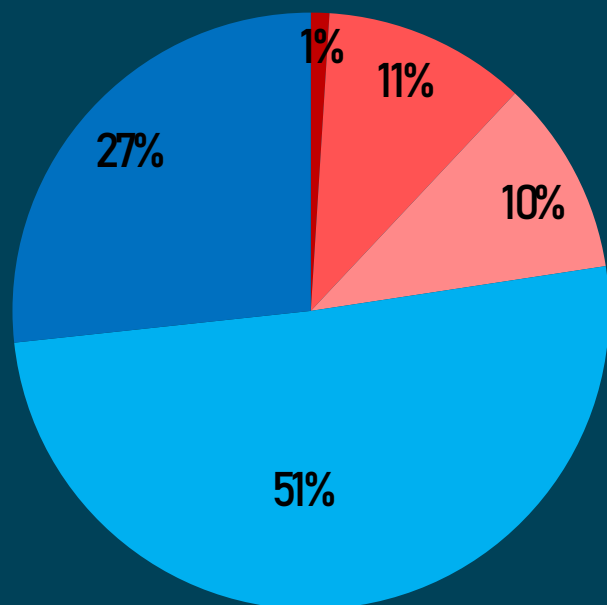
Міжособистісна комунікація

РЕЗЮМЕ (2)

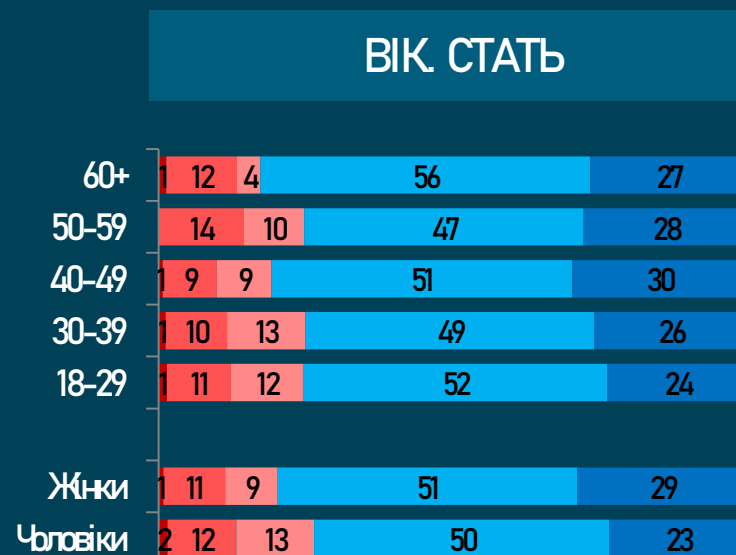
- **Респонденти переважно часто комунікують зі своїми близькими та друзями.** Так, 27% постійно проводять час або спілкуються з родичами, 51% - роблять це часто, 10% - іноді, 11% - рідко, 1% - ніколи. Відносно менше зі своїми родичами спілкуються чоловіки та люди старшого віку. 15% постійно проводять час або спілкуються з друзями/колегами, 43% - роблять це часто, 21% - іноді, 19% - рідко, 2% - ніколи. Частіше зі своїми друзями/колегами спілкуються чоловіки та представники вікової категорії 40-49 років.
- **За допомогою до психологів звертаються вкрай мало:** 91% не роблять цього ніколи, 5% - звертаються рідко, 3% - іноді. Лише близько 2% опитаних роблять це часто або постійно.
- **Також переважна більшість не звертається за допомогою до цілителів або екстрасенсів. Попри це допомоги у них шукають дещо частіше, ніж у психологів.** Так, 88% ніколи не звертаються до них за порадою, 7% - звертаються рідко, 4% - іноді, і 2% - часто або постійно. Дещо частіше до психолога звертаються люди молодшого віку, а до цілителів – старшого, до обох цих категорій дещо частіше звертаються жінки.
- **Для українців в цілому, попри зростання кількості звернень до психологів останніх років, все ще незвичним залишається звернення до спеціаліста у разі психологічних проблем, порушень взаємодії з іншими.** Так само, до речі, це стосується звернень до лікаря до появи серйозних симптомів. Попит на психологічну допомогу виховується психологічною просвітою та зростанням рівня психологічної культури, які ще на низькому рівні в нашому суспільстві, і якщо молодь більш прогресивна в свої поглядах, то старші групи віддають перевагу цілителям.

- **Рівень довіри.** 54% вважають, що з людьми треба бути дуже обережними. 30% натомість вважають, що більшості людям можна довіряти. 16% - не змогли відповісти. У питанні суспільної довіри спостерігається чітка вікова та статева залежність – чим молодші респонденти тим більше вони схильні недовіряти оточуючим. Чоловіки обережніше ставляться до інших людей, аніж жінки.
- **Довіра до людей як універсальна базова цінність** опинилася за межами психологічної норми. В нормі ми апіорі вважаємо, що людям в принципі можна довіряти – це дозволяє нам будувати міцні соціальні зв'язки не лише з близьким колом, а і в широкому соціальному колі.
- **Це основа громадянського суспільства, рівня відповідальності та взаємодопомоги.** Такий рівень недовіри формує як власний життєвий досвід, так і соціальні процеси в цілому. До того ж, недовіра до людей в цілому потребує набагато більше психологічних зусиль, ніж базове припущення, що людям довіряти можна - і це призводить до суттєвих відмінностей у психологічних станах тих, хто довіряє (краще почуваються) і тих, хто не довіряє (гірше почуваються).

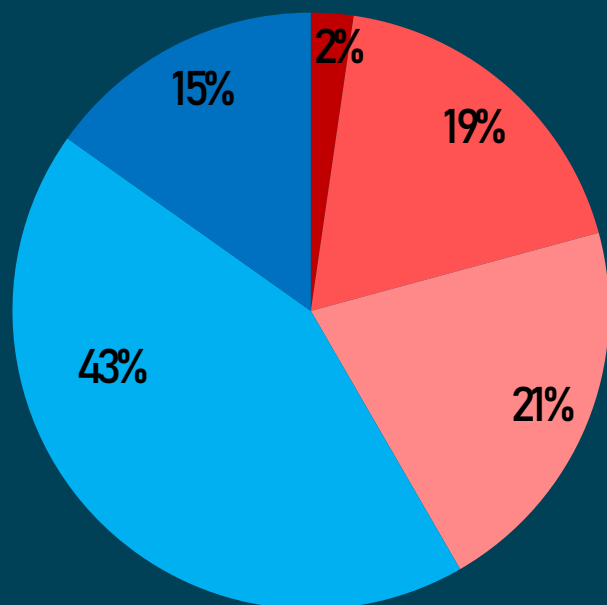
Як часто Ви проводите час або спілкуєтеся з родичами?



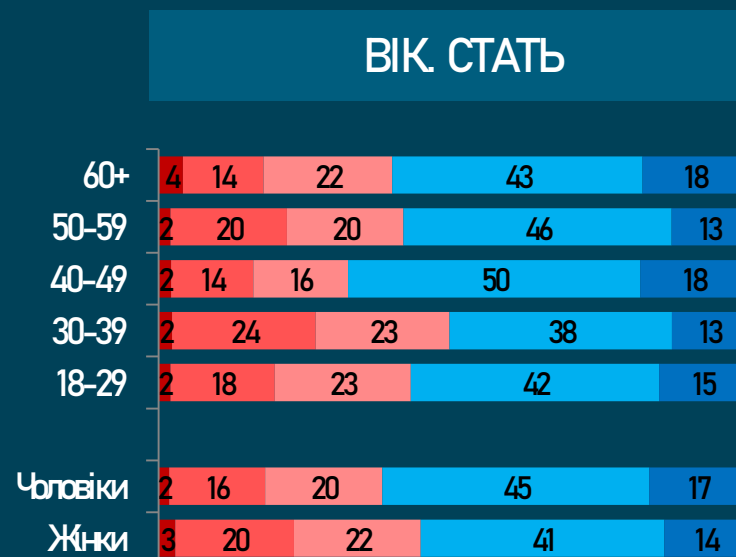
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно



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

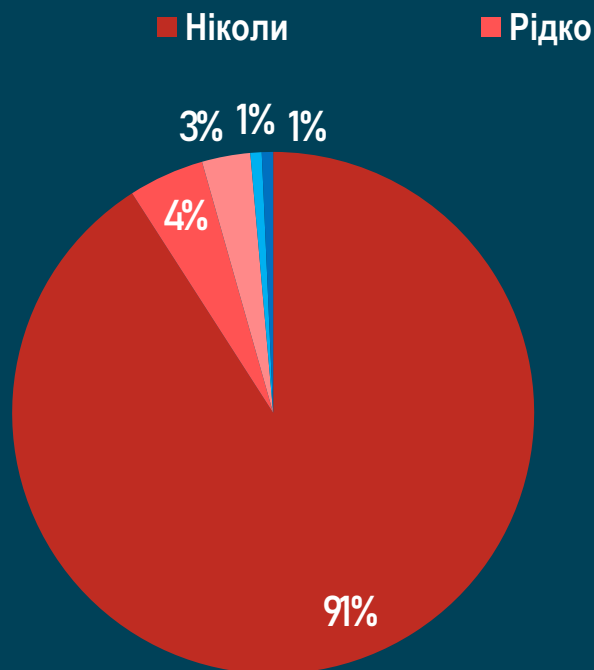


- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

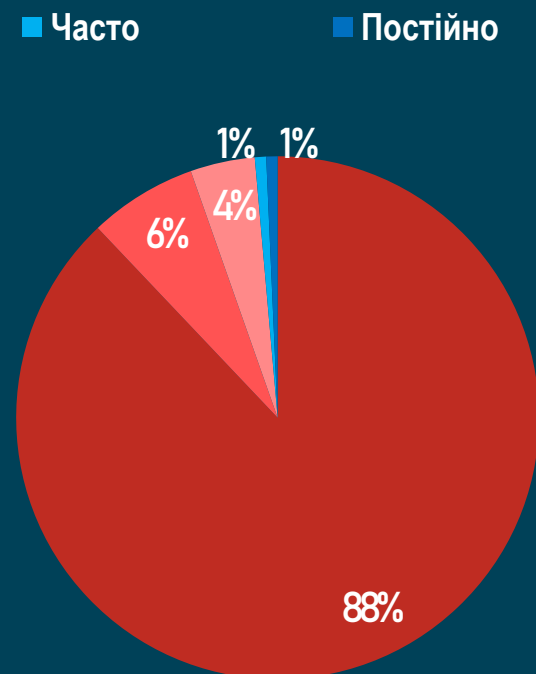


Частота звертання до психологів, цілителів/екстрасенсів

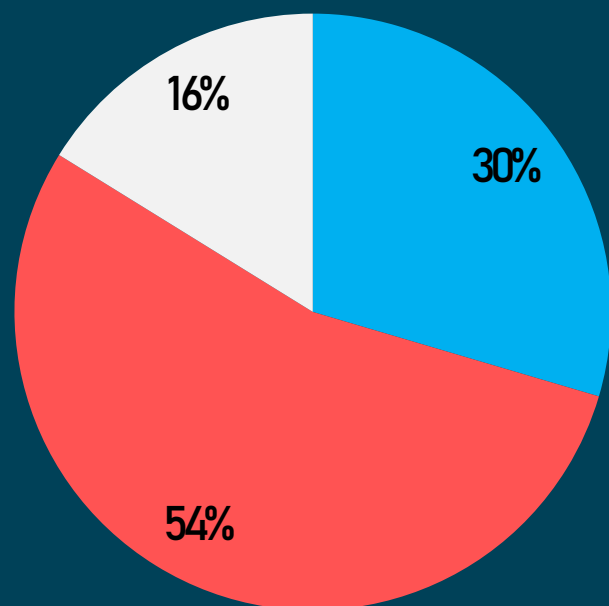
Як часто Ви звертаєтеся за допомогою до психолога?



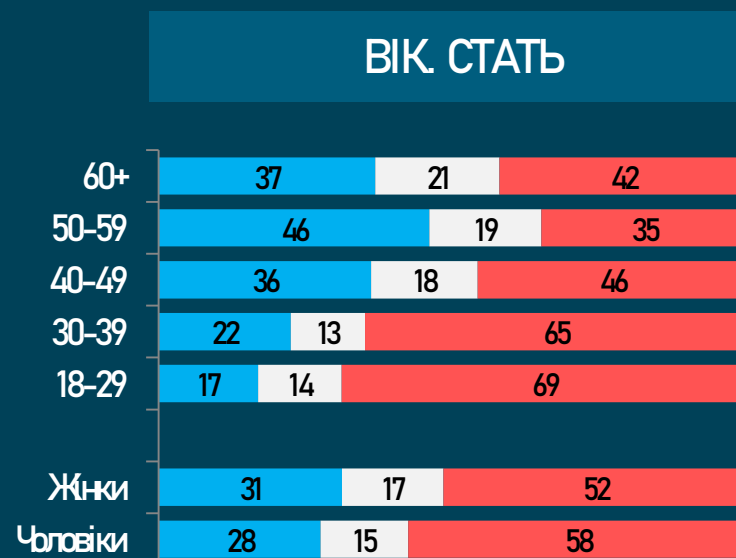
Як часто Ви звертаєтеся за допомогою до народних цілителів, екстрасенсів?



Яке з тих тверджень Вам ближче?



- Більшості людей можна довіряти
- Треба бути дуже обережним з людьми
- Важко відповісти



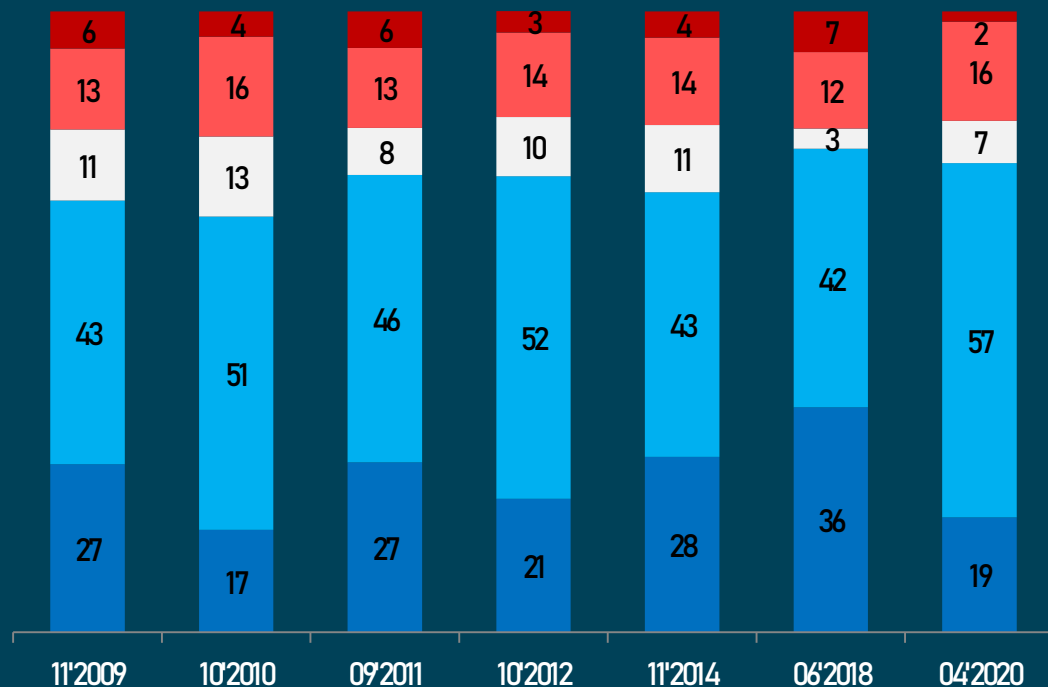
Відчуття щастя

РЕЗЮМЕ (3)

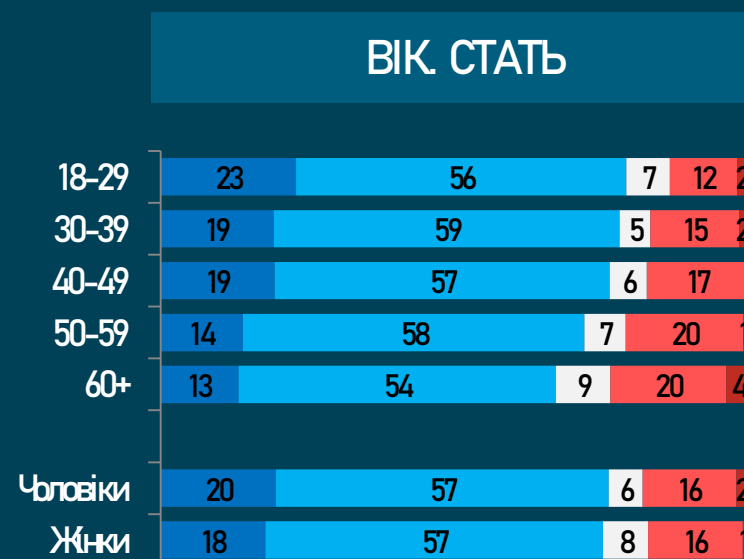
- Більшість населення вважають себе скоріше щасливими, аніж нещасливими: дуже щасливими себе вважають 19% населення (цей показник зменшився: у 2018 - 36%), швидше щасливими – 57%, не дуже щасливими – 16% і лише 2% - абсолютно нещасливі. Чим молодший вік – тим щасливішими себе відчують опитані.
- 70% вважають, що щастя людини залежить в першу чергу від внутрішнього стану людини. Водночас, 21% 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 більш щаслива людина – тим більше вона погоджується з такою ж думкою. Не менше третини нещасливих респондентів переконані, що щастя залежить від зовнішніх обставин.
- Відчуття щастя обернено впливає на відчуття негативних емоцій: чим щасливіша людина, тим менше у неї виражені показники депресивного, тривожного стану, розладу сну, паніки і втоми.
- Люди, які вважають себе нещасливими - найбільше відчують усі ці негативні емоції (а найбільш виражена різниця – у показнику відчуття депресії). Так само з оцінкою джерела щастя: люди, які вважають, що щастя залежить від зовнішніх обставин, - більше відчують негативні емоції, а ті, хто вважає, що щастя – це внутрішній стан людини, - менше відчують такі емоції.

- На негативні відчуття також значно впливає міжособистісна комунікація: чим менше опитані проводять часу або спілкуються зі своїми близькими (друзі, родина) – тим більше у них виражені негативні психоемоційні стани. Наприклад, усі показники (тривоги, втоми, безсоння, депресії, паніки) є найвищими у тих, хто спілкується зі своїми родичами рідко.
- Подібним є також співвідношення суспільної довіри і психоемоційних станів: ті, хто більше схильні довіряти оточуючим – мають помітно нижчі показники негативних емоцій ніж ті, хто ставиться до людей з обережністю й недовірою.
- Отже, опитані в цілому почуваються достатньо щасливими.
- Відповідно до результатів дослідження, відчуттю щастя допомагають інтернальний локус контролю (моє життя, настрій, емоції та поведінка в першу чергу залежать від мене – я несу відповідальність за свої стани), міцні міжособистісні зв'язки та інтенсивність спілкування (з рідними, друзями), взаємодопомога та базова довіра до людей. Якщо з рівнем базової довіри так швидко не впоратися, то все інше – це те, завдяки чому можна залишатися емоційно стабільним під час карантину та витримати його без серйозних психологічних наслідків для особистості.

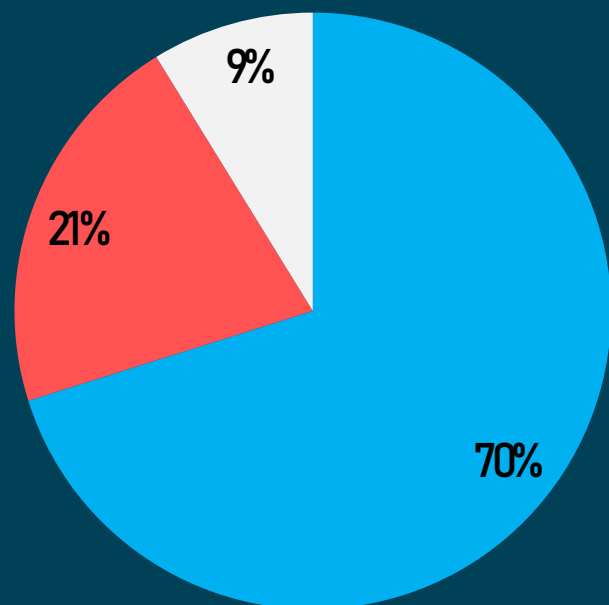
Скажіть, будь-ласка, Ви в цілому ...



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

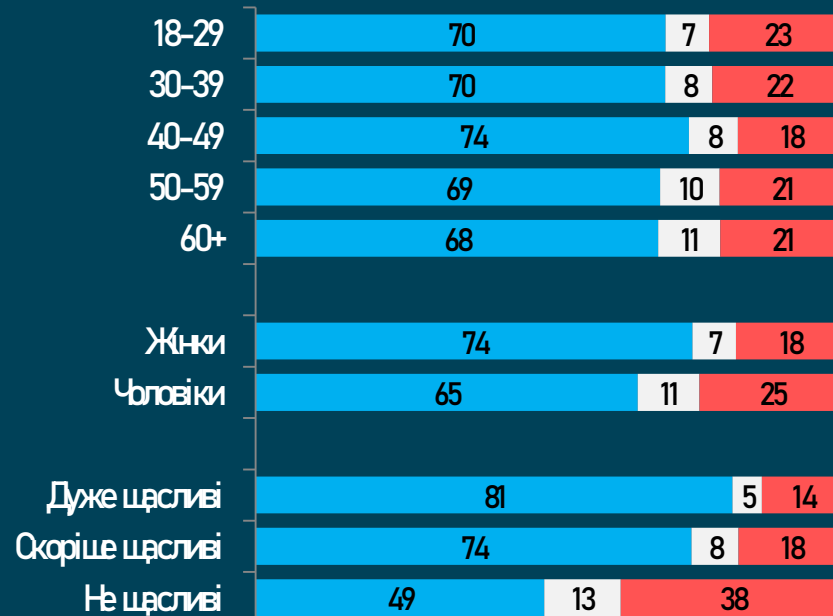


Як ви думаєте, від чого в першу чергу залежить, щаслива людина чи ні?



- Від внутрішнього стану людини
- Від зовнішніх обставин
- Важко відповісти

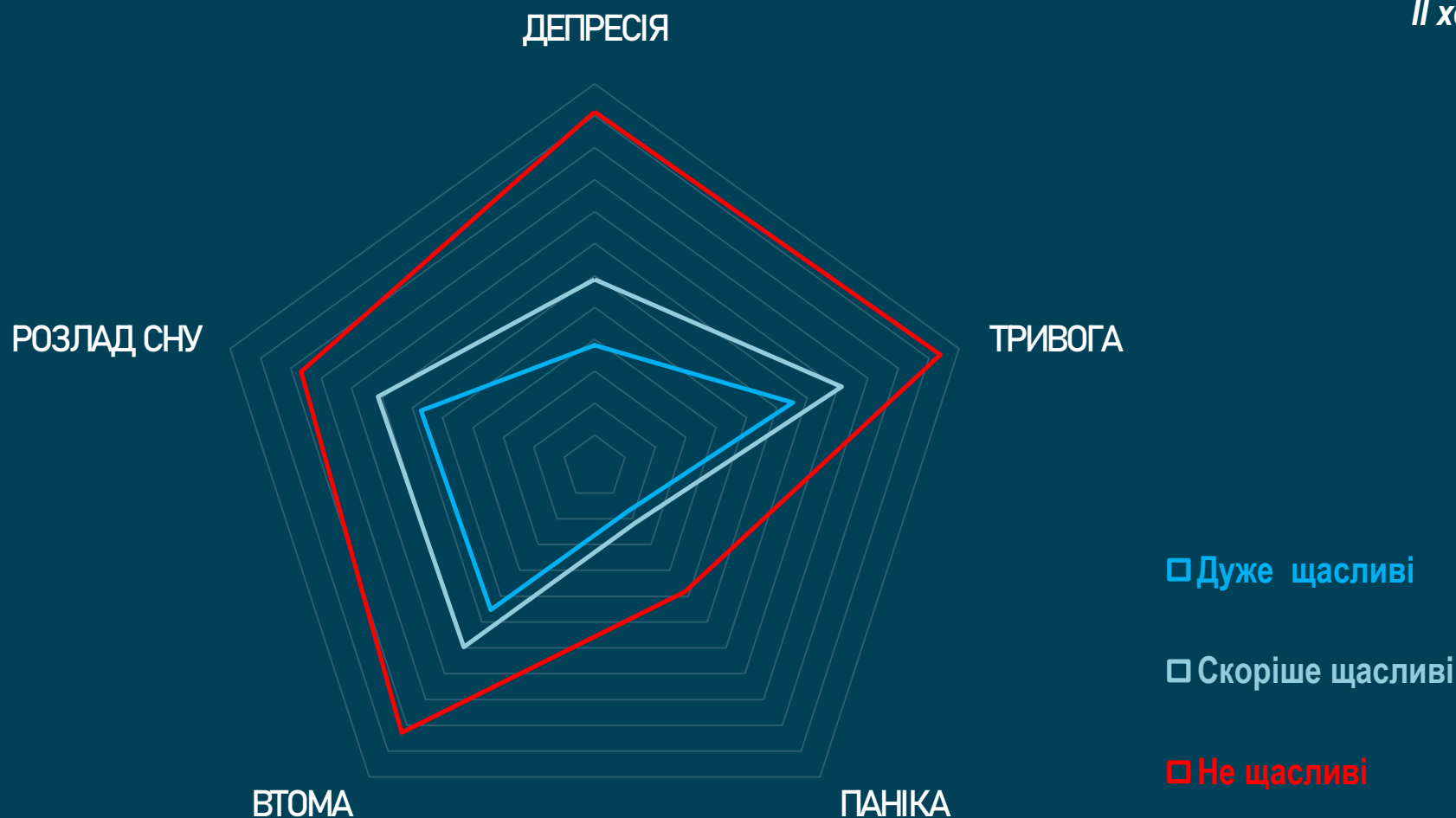
ВІК. СТАТЬ. ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ



Психоемоційний стан українців: ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

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

II хвиля



Психоемоційний стан українців: ДЖЕРЕЛО ЩАСТЯ

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

II хвиля

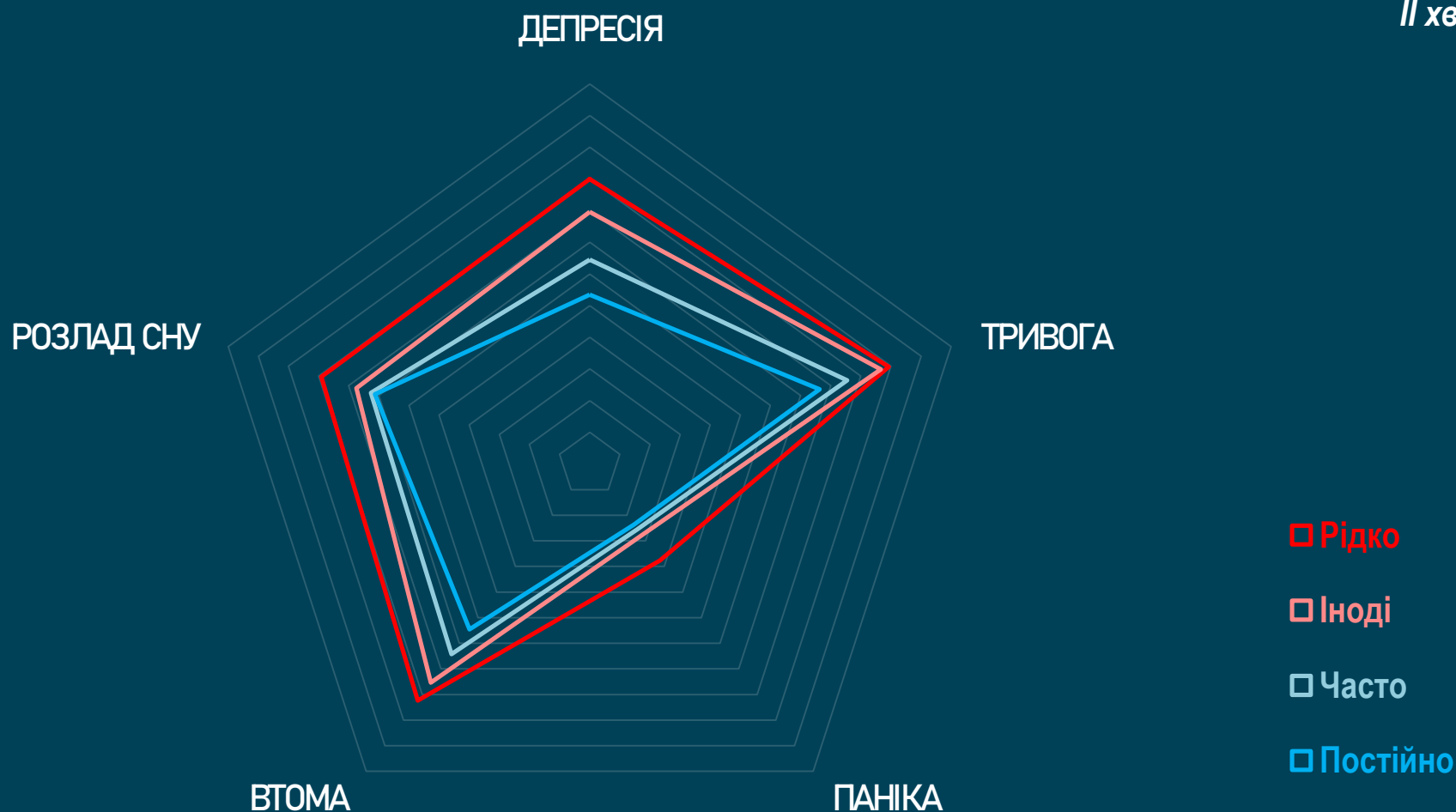


Комунікація та психоемоційний стан: залежності

Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА КОМУНІКАЦІЇ З РОДИЧАМИ

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

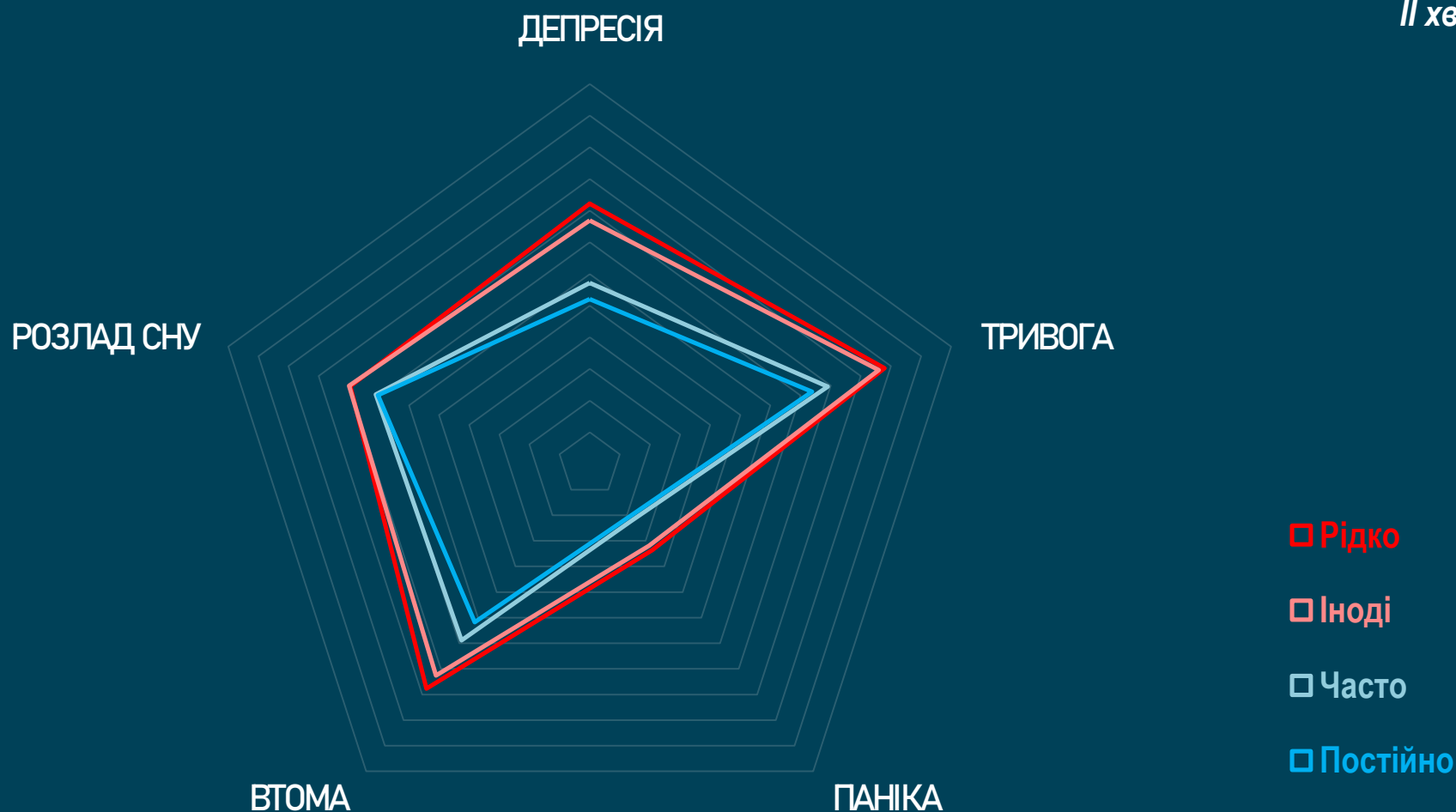
II хвиля



Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА КОМУНІКАЦІЇ З ДРУЗЯМИ

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

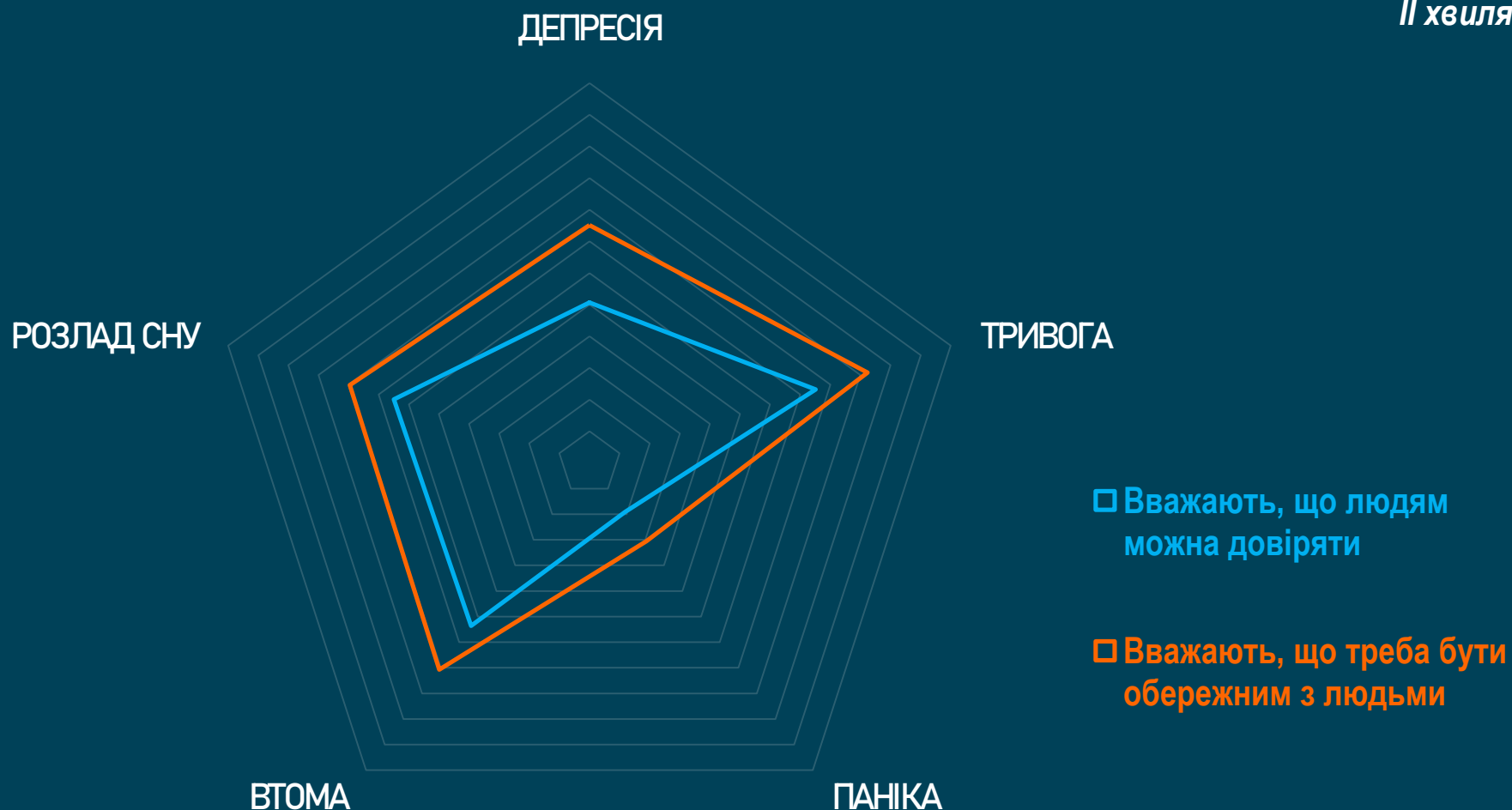
II хвиля



Психоемоційний стан українців: СУСПІЛЬНА ДОВІРА

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

II хвиля



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

