

РЕЙТИНГ



Емоції і поведінка українців на карантині

Спеціальний проект з компанією:



1-2 квітня 2020

- Вибіркова сукупність: **1300 респондентів віком від 18 років і старше**
 - Помилка репрезентативності дослідження з довірчою імовірністю 0,95: **не більше 4%**
 - Терміни проведення: **1-2 квітня 2020 року**
 - 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"
-
- **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.



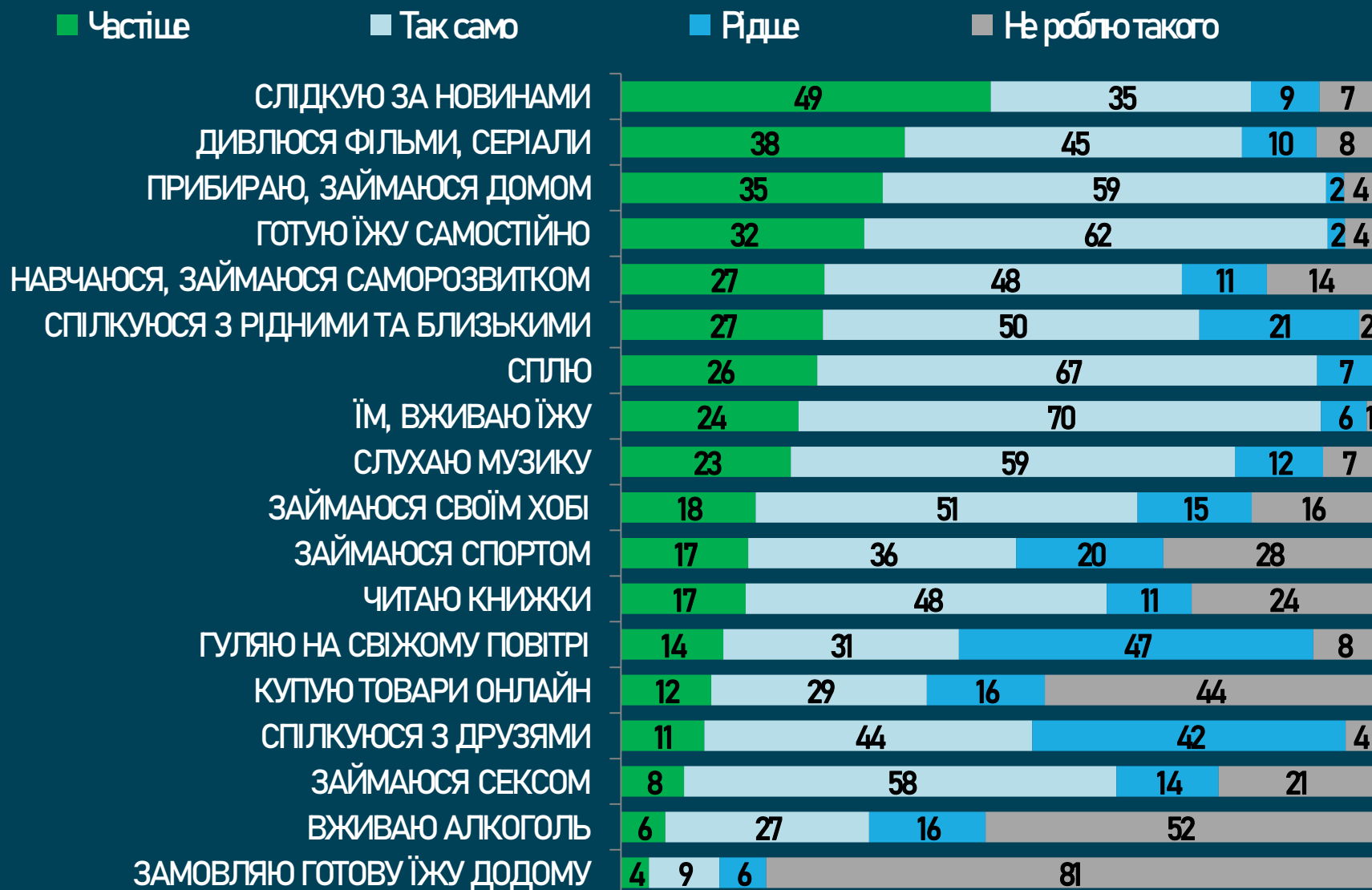
Зміни в моделях поведінки

РЕЗЮМЕ (1)

- Результати опитування, проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» 1-2 квітня, продемонстрували, що за період карантину серед опитаних **значно зросла частота перегляду новин (майже половина з них стала слідкувати за ним частіше).**
- Третина опитаних зазначили, що стали частіше дивитися фільми та серіали, прибирати вдома, готувати їжу. Близько чверті зазначили, що збільшили час на заняття саморозвитком, спілкування з рідними та близькими, сон, їжу та прослуховування музики. Кожен п'ятий став частіше займатися своїм хобі, читати книги або ж займаються спортом.
- **Попри це карантин значно вплинув на прогулянки на свіжому повітрі – майже половина зазначили, що роблять зараз це рідше, ніж зазвичай.** Також обмеження суттєво позначилися на спілкуванні з друзями: близько 40% заявили, що говорять з ними не так часто як до карантину. Кожен п'ятий змушений був обмежити спілкування з рідними та близькими та заняття спортом.
- У гендерному розрізі спостерігаються певні відмінності у моделях поведінки на карантині. Так, слідкують за новинами та готують їжу дещо частіше жінки. Чоловіки частіше стали займатися спортом, більше часу, ніж зазвичай, тратають на сон, алкоголь і секс. Особливо ті чоловіки, які зараз на карантині і не ходять на роботу.
- У віковому розрізі представники наймолодшої вікової категорії (18-29 років) частіше інших переглядають фільми, займаються саморозвитком, спортом, власним хобі, спілкуються з друзями та близькими, сплять, їдять, слухають музику, займаються сексом.

- Внаслідок карантину готуванням їжі стали частіше займатися не старші люди, а представники наймолодшої та молодшої вікових груп (до 40 років). І навіть чоловіки це роблять значно активніше, ніж зазвичай як це було до карантину. Цікаво, що представники вікової групи до 40 років частіше за інших зазначали про свої обмеження, щодо прогулянок на свіжому повітрі, аніж інші.
- Цікавий аналіз зміни поведінки респондентів в залежності від їх зайнятості на карантині. Так, респонденти, які не ходять на роботу (не працюють або працюють віддалено) значно більше часу почали приділяти сну, приготуванню та вживанню їжі, спорту, хобі, спілкуванню з близькими, навчанню та саморозвитку, книгам, фільмам та серіалам. Навіть, ті хто ходить на роботу, почали значно більше дивитися фільмів, слідкувати за новинами, збільшили час на сон і їжу (хоча і менше за тих респондентів, які сидять на карантині). Занятість практично не позначилась на частоті сексуальних контактів.
- Аналіз даних дозволив групувати відповіді респондентів за 5-та різними моделями поведінки на карантині. Запропоноване групування зроблено методом факторного аналізу. Отже, **перша група більше часу намагається присвятити саморозвитку** (спорт, хобі, читання, навчання). Представники **другої групи частіше почали відпочивати** (переглядати фільми, серіали, їсти, спати, слухати музику). **Окрема група на карантині (ми назвали її «гедонізм») більше часу витрачає на покупки речей та їжі онлайн, вживання алкоголю та секс.** Представники інших двох груп присвячують більше часу спілкуванню, або ж заняттю домашніми справами.

Якщо порівнювати період до карантину і зараз, Ви займаєтесь цими справами ...



Якщо порівнювати період до карантину і зараз, Ви займаєтесь цими справами ...

Частіше

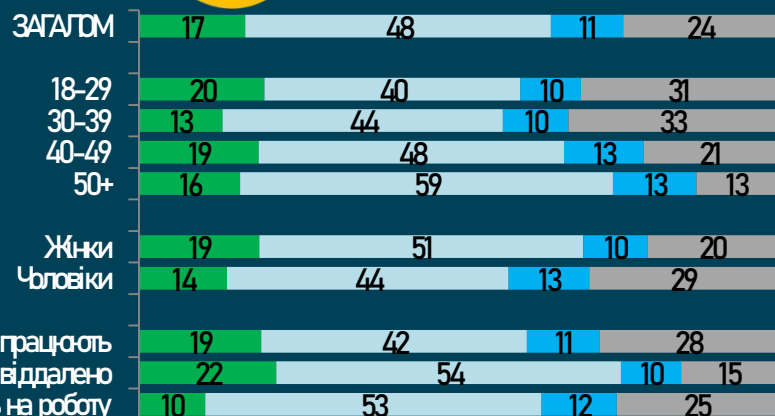
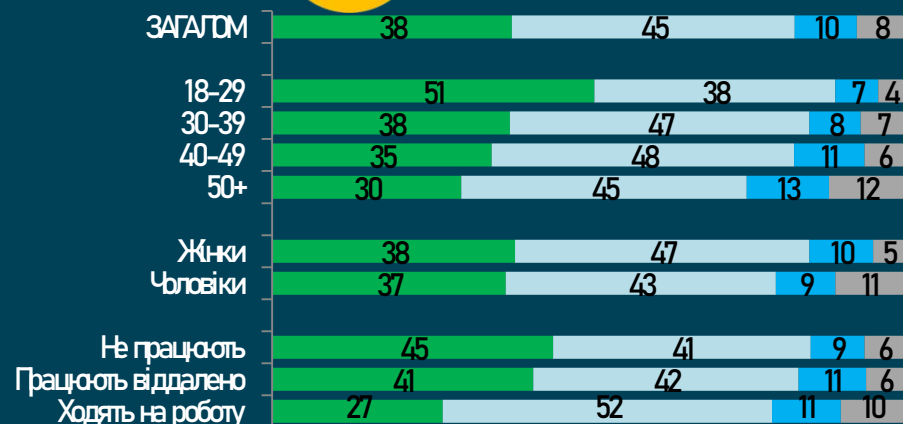
Так само

Рідше

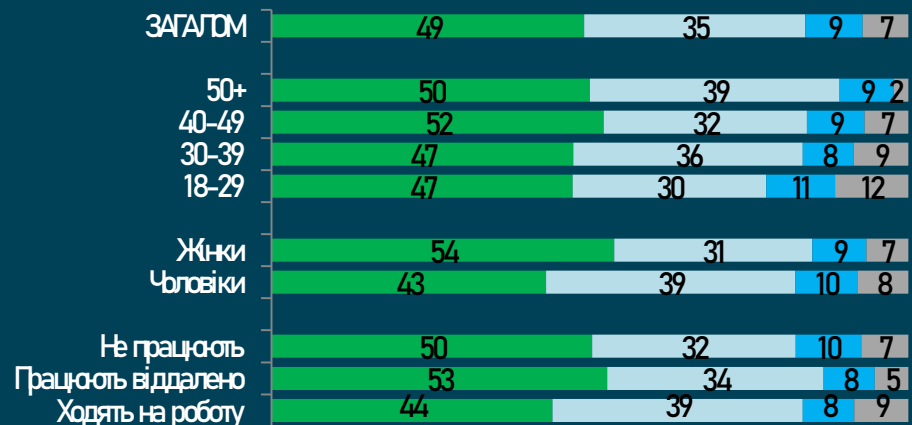
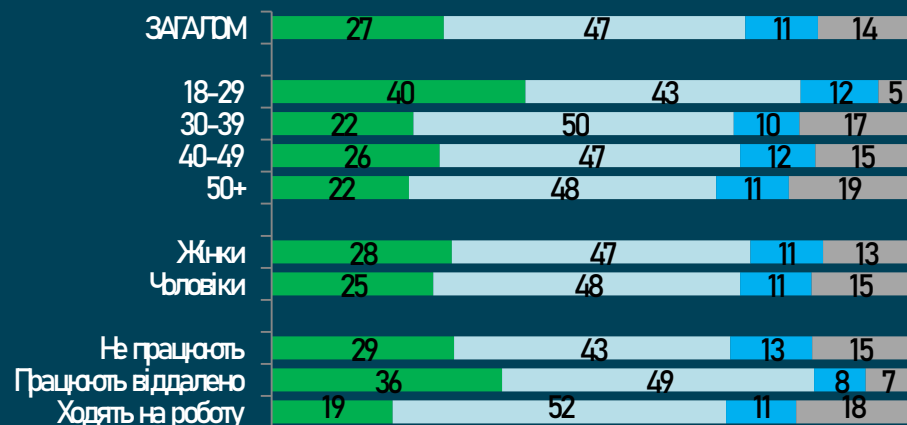
Не роблю такого



ЧИТАЮ КНИГИ

ДИВЛЮСЯ ФІЛЬМИ,
СЕРІАЛИ

СЛІДКУЮ ЗА НОВИНАМИ

НАВЧАЮСЯ, ЗАЙМАЮСЯ
САМОРОЗВИТКОМ

Якщо порівнювати період до карантину і зараз, Ви займаєтесь цими справами ...

Частіше

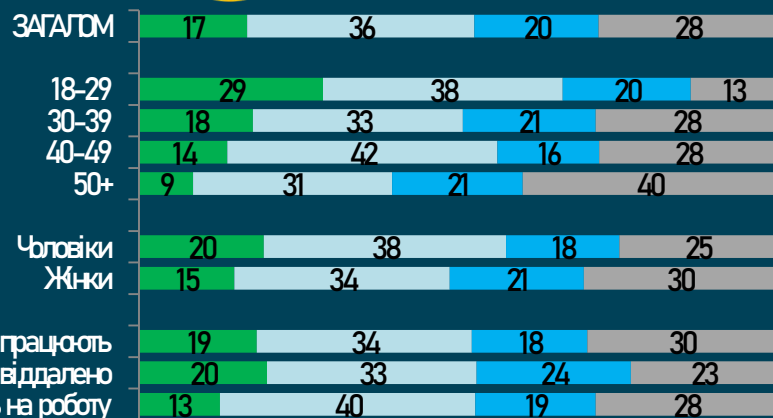
Так само

Рідше

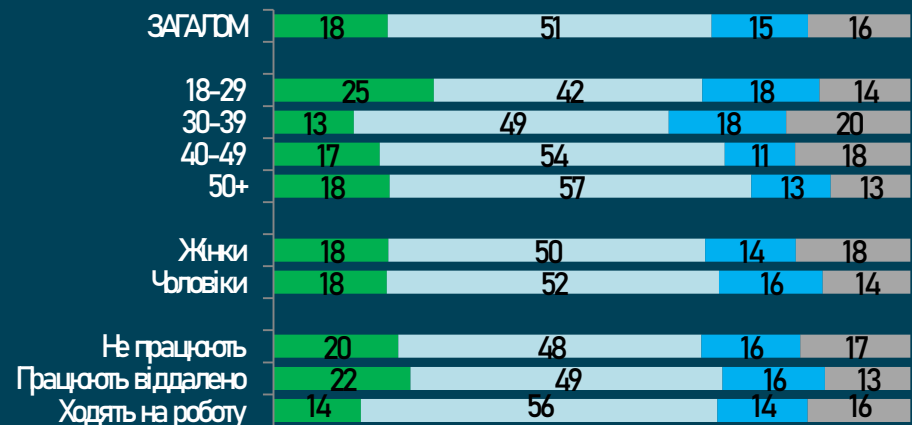
Не роблю такого



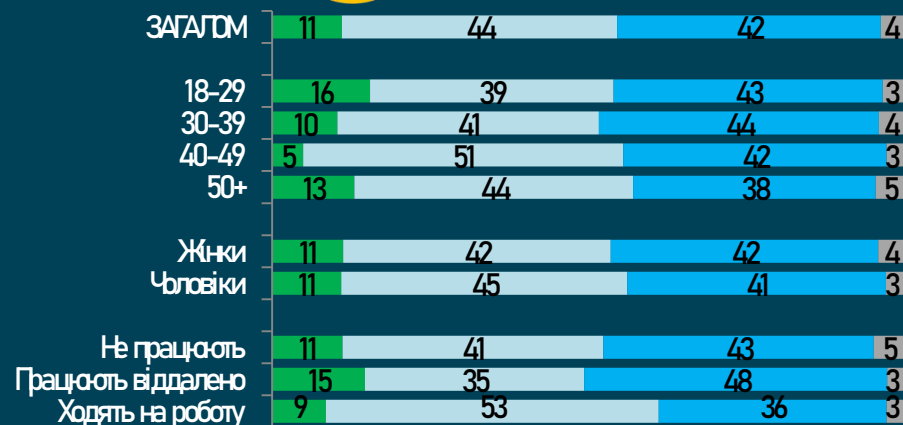
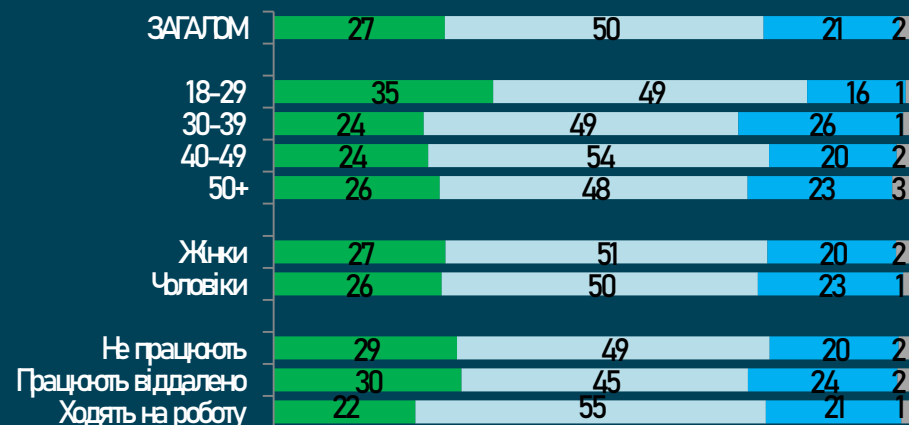
ЗАЙМАЮСЯ СПОРТОМ



ЗАЙМАЮСЯ СВОЇМ ХОБІ



СПІЛКУЮСЯ З ДРУЗЬМИ

СПІЛКУЮСЯ З РІДНИМИ
ТА БЛИЗЬКИМИ

Якщо порівнювати період до карантину і зараз, Ви займаєтесь цими справами ...

Частіше

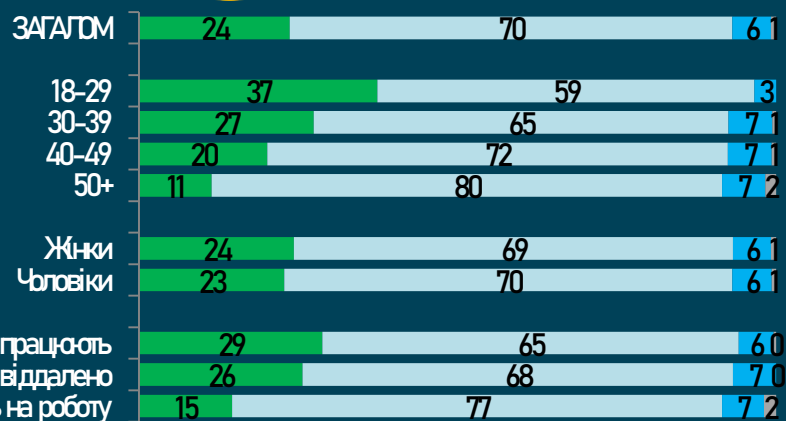
Так само

Рідше

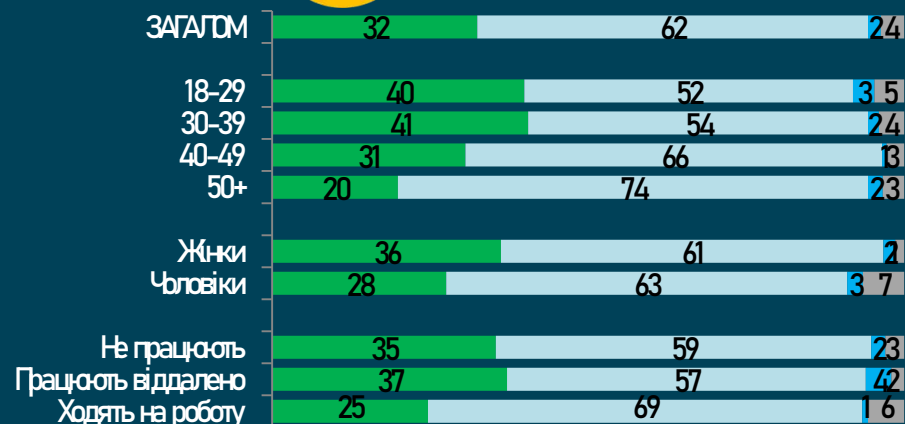
Не роблю такого



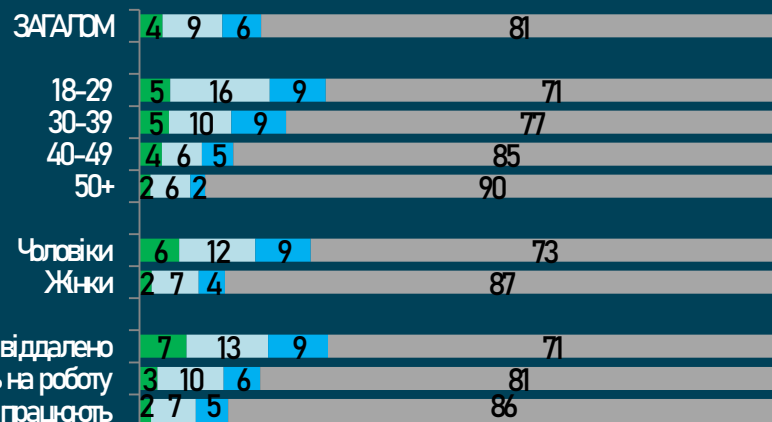
ЇМ, ВЖИВАЮ ЇЖУ



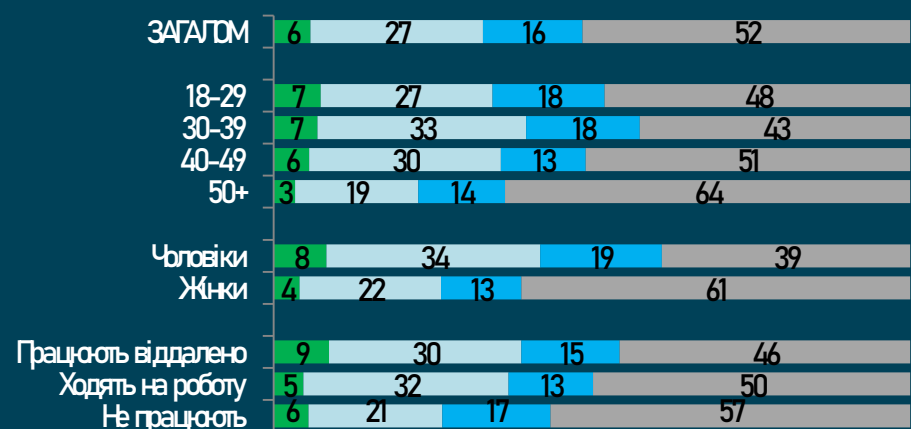
ГОТУЮ ЇЖУ САМОСТІЙНО



ЗАМОВЛЯЮ ГОТОВУ ЇЖУ ДОДОМУ



ВЖИВАЮ АЛКОГОЛЬ



Якщо порівнювати період до карантину і зараз, Ви займаєтесь цими справами ...

■ Частіше

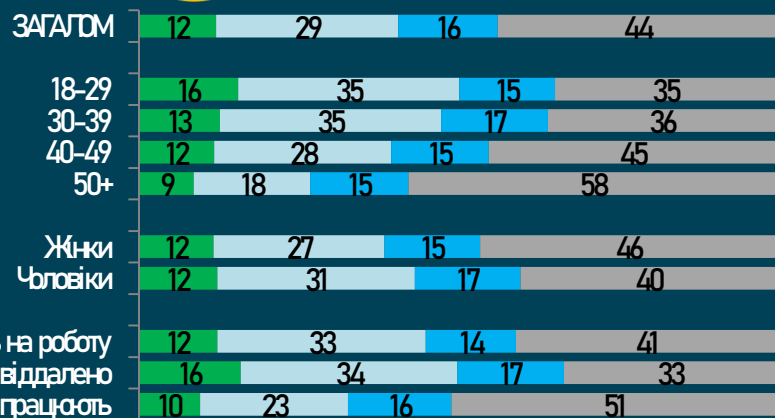
■ Так само

■ Рідше

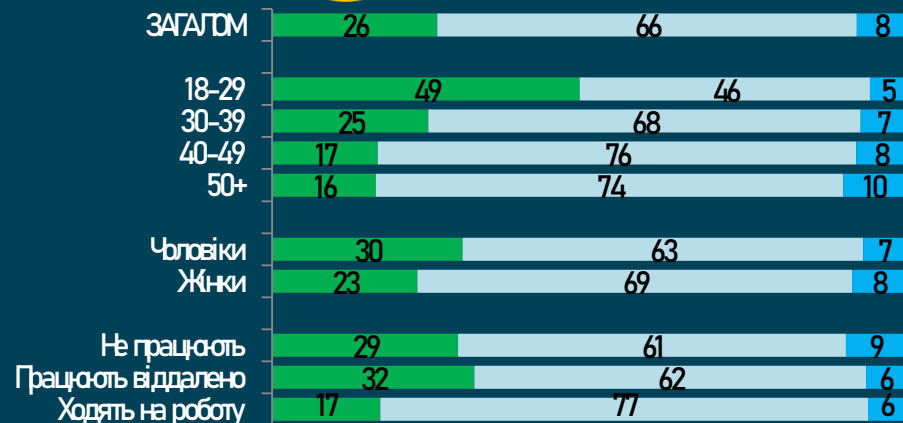
■ Не роблю такого



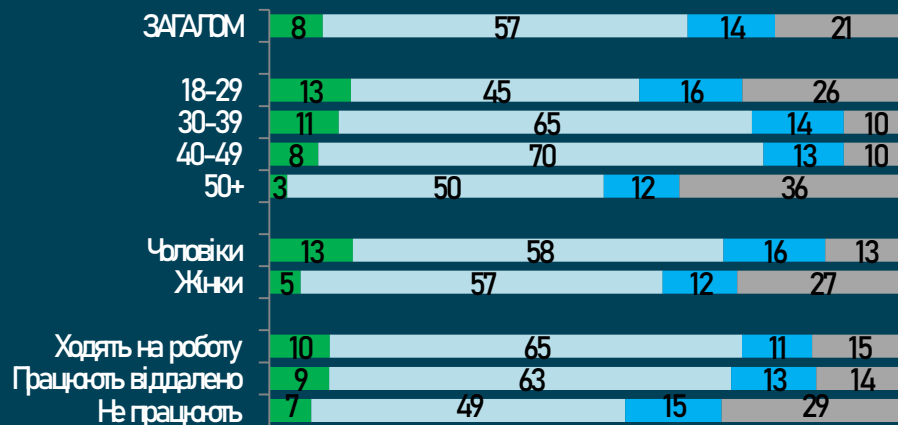
КУПУЮ ТОВАРИ ОНЛАЙН



СПЛЮ



ЗАЙМАЮСЯ СЕКСОМ



Якщо порівнювати період до карантину і зараз, Ви займаєтесь цими справами ...

■ Частіше

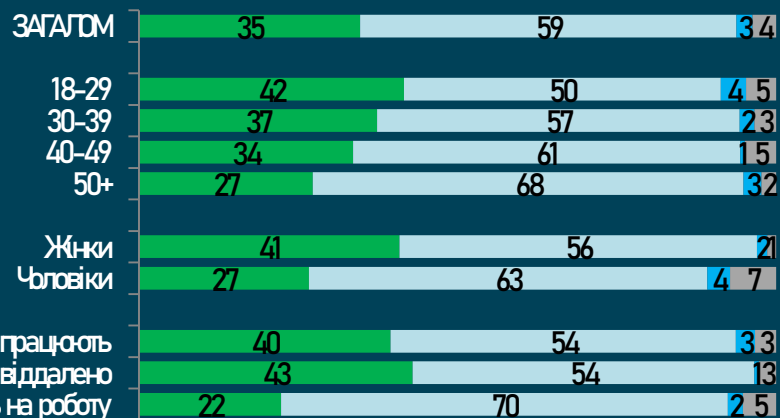
■ Так само

■ Рідше

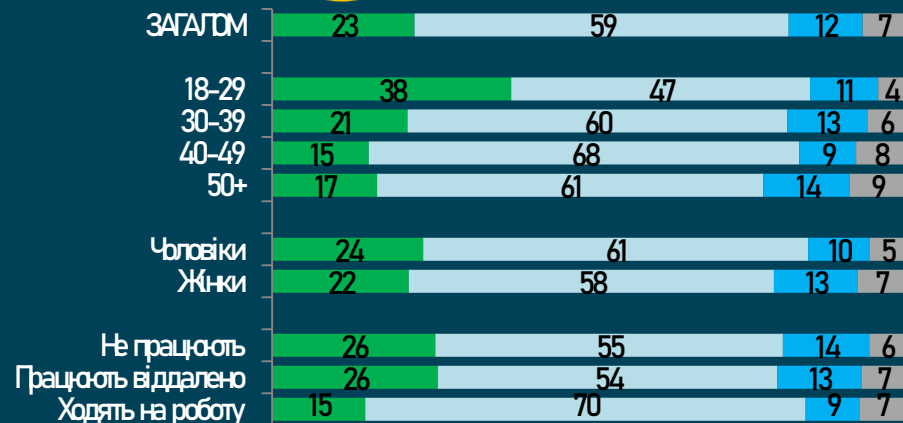
■ Не роблю такого



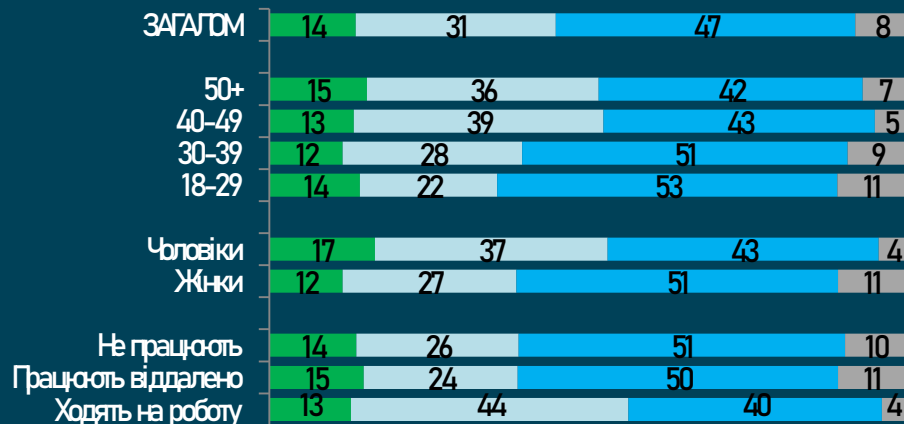
ПРИБИРАЮ, ЗАЙМАЮСЯ ДОМОМ



СЛУХАЮ МУЗИКУ



ГУЛЯЮ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ



Групування занять на карантині: факторний аналіз

	Фактор 1 Саморозвиток	Фактор 2 Відпочинок	Фактор 3 Гедонізм	Фактор 4 Комунікація	Фактор 5 Домашність
ЧИТАЮ КНИЖКИ	0,624	-0,044	-0,049	-0,116	0,075
НАВЧАЮСЯ, ЗАЙМАЮСЯ САМОРОЗВИТКОМ	0,736	0,169	0,027	-0,027	0,079
ЗАЙМАЮСЯ СПОРТОМ	0,620	0,120	0,143	0,071	-0,046
ЗАЙМАЮСЯ СВОЇМ ХОБІ	0,543	-0,039	0,024	0,310	0,016
ДИВЛЮСЯ ФІЛЬМИ, СЕРІАЛИ	0,043	0,585	0,088	-0,094	0,189
ЇМ, ВЖИВАЮ ЇЖУ	-0,145	0,616	0,085	0,085	0,277
СПЛЮ	0,135	0,677	0,001	0,062	-0,072
СЛУХАЮ МУЗИКУ	0,293	0,417	0,073	0,179	-0,026
КУПУЮ ТОВАРИ ОНЛАЙН	0,148	0,049	0,604	-0,029	0,016
ЗАМОВЛЯЮ ГОТОВУ ЇЖУ ДОДОМУ	0,09	0,168	0,665	-0,053	-0,071
ВЖИВАЮ АЛКОГОЛЬ	-0,082	0,112	0,643	-0,025	-0,007
ЗАЙМАЮСЯ СЕКСОМ	-0,024	-0,225	0,613	0,104	0,213
СПІЛКУЮСЯ З ДРУЗЬМИ	0,019	0,157	-0,005	0,762	-0,055
СПІЛКУЮСЯ З РІДНИМИ ТА БЛИЗЬКИМИ	0,105	0,312	-0,133	0,613	0,034
ГУЛЯЮ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ	-0,006	-0,273	0,066	0,641	0,008
ГОТУЮ ЇЖУ САМОСТІЙНО	0,078	0,127	-0,003	0,04	0,741
ПРИБИРАЮ, ЗАЙМАЮСЯ ДОМОМ	0,212	0,078	-0,022	0,037	0,732
СЛІДКУЮ ЗА НОВИНАМИ	-0,098	0,028	0,067	-0,069	0,462

ЕМОЦІЇ

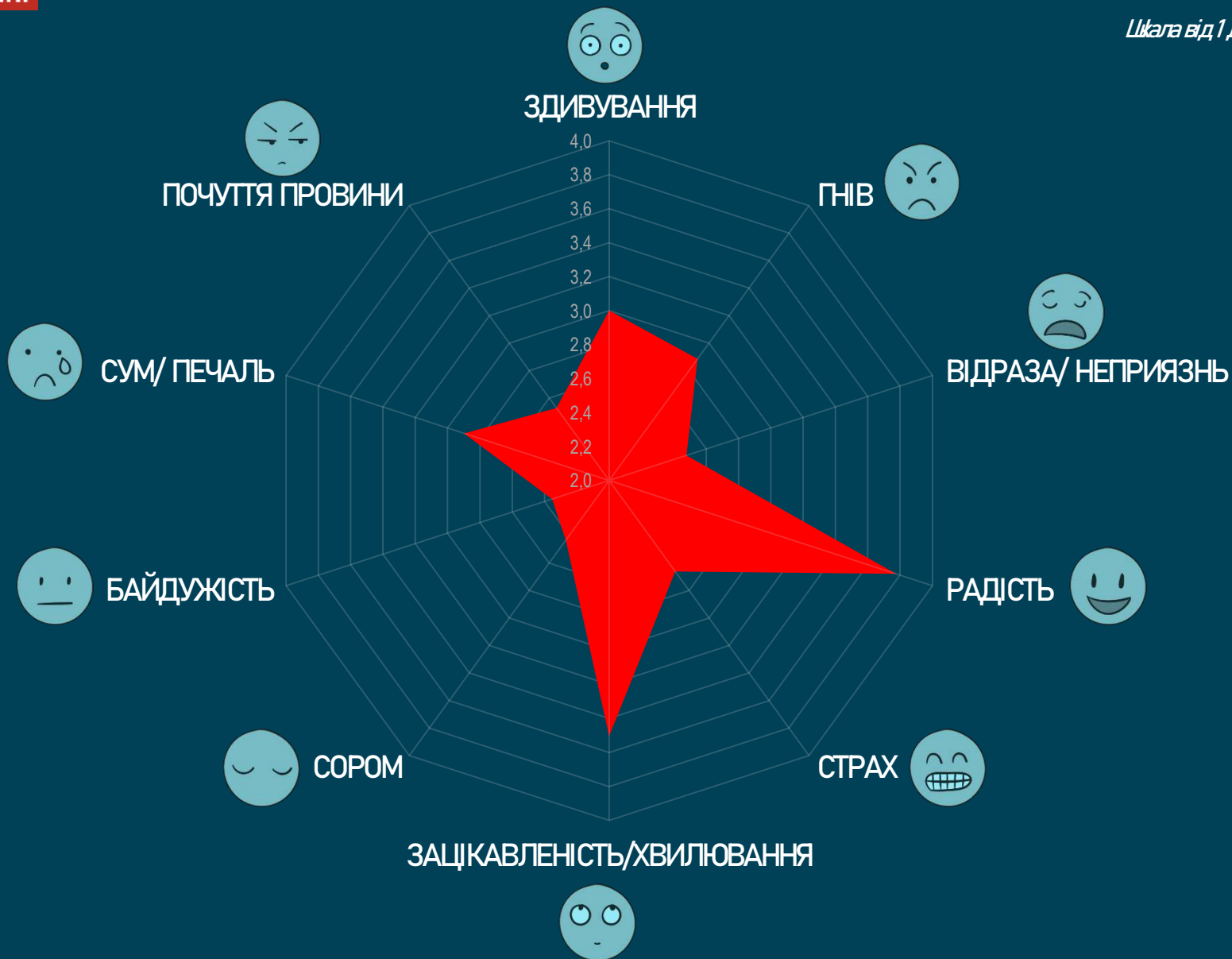
РЕЗЮМЕ (2)

- Серед базових емоцій опитані найчастіше відчують радість та зацікавленість/хвилювання.
- Менш виражені – здивування, гнів, сум та страх.
- Ще менш виражені – відраза, почуття провини, сором і байдужість.
- Емоції – це актуальний фон нашого настрою та психологічного самопочуття. Тому дослідження емоцій – це те, що відбувається з людиною зараз, на відміну від почуттів, які зазвичай довготривалі та стабільні і не змінюються суттєво під впливом настрою. Емоції ситуативні, ними легше керувати та змінювати власний емоційний фон за допомогою простих речей.
- **ВІК.** Представники наймолодшої вікової групи (18-29 років) частіше за інших відчують радість та байдужість. Молоді (30-39 років) – гнів.
- Опитані середнього віку частіше відчують здивування. Цікаво, що найстарші рідше за інших відчують байдужість неприязнь, та здивування. Традиційно в старшому віці людина більш турбується про інших – дітей, онуків, про свій фізичний стан, здоров'я – переживає через це. Крім того, попереднє дослідження Рейтингу показало, що зараз українці переживають за здоров'я близьких значно більше, ніж за своє власне.
- Водночас, в старшому віці частіше спостерігається сум/печаль. Цікавим є також те, що старша група менше відчуває страх, незважаючи на те, що саме вони – група ризику сьогодні.

- **ГЕНДЕР.** Жінки частіше за чоловіків відчують радість, здивування, зацікавленість/хвилювання, почуття провини та сум. Чоловіки – байдужість, неприязнь/відразу та гнів. Отже, чоловічий спектр емоцій знаходиться на негативному полюсі. Жіночий – двополюсний.
- Це традиційний гендерний розподіл емоційного спектру. До того ж жінки більш емоційні, ніж чоловіки (не в переживаннях, а в проявах та поведінці, бо культура дозволяє проявляти емоції жінці, а чоловіку – приховувати емоції, виключення – емоції, що підтверджують маскуліність (мужність).
- Чоловіки нібито менше відчують страх, ніж жінки, але за нормами чоловічих гендерних ролей вони і не мають на це право, а повинні бути сміливими та відважними, отже, чоловіки рідко зізнаються в емоції страху.
- Жіноче почуття провини – “щось я роблю не так”, “я в чомусь винна” – це сформовані еволюційно культурою почуття, бо жінки часто “винні” і їх поведінка, рід занять, вчинки частіше піддаються осуду (і самоосуду) за невідповідність жіночим гендерним ролям і статусам.

Як часто Ви відчуваєте таку емоцію..?

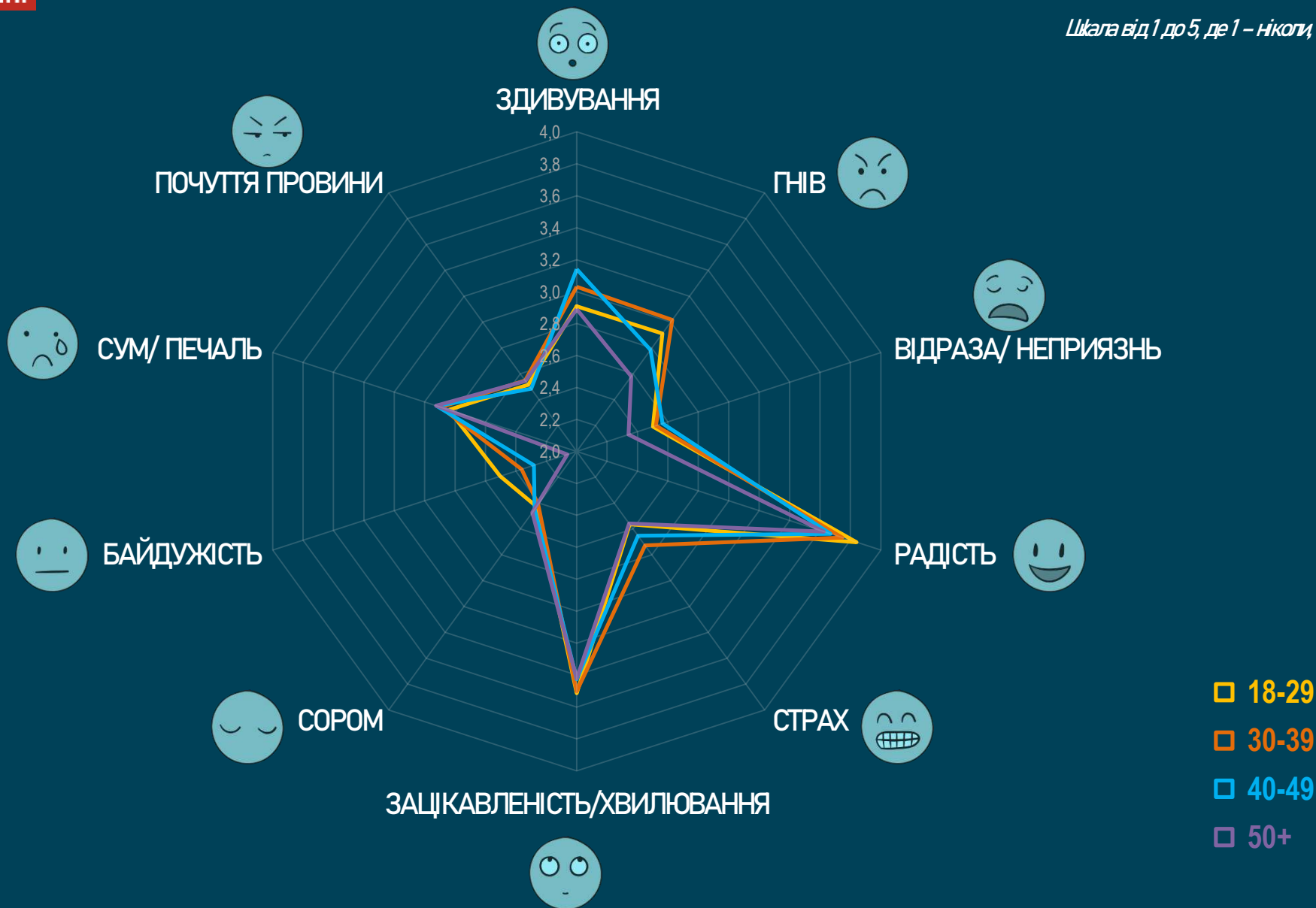
Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Серед усіх опитаних

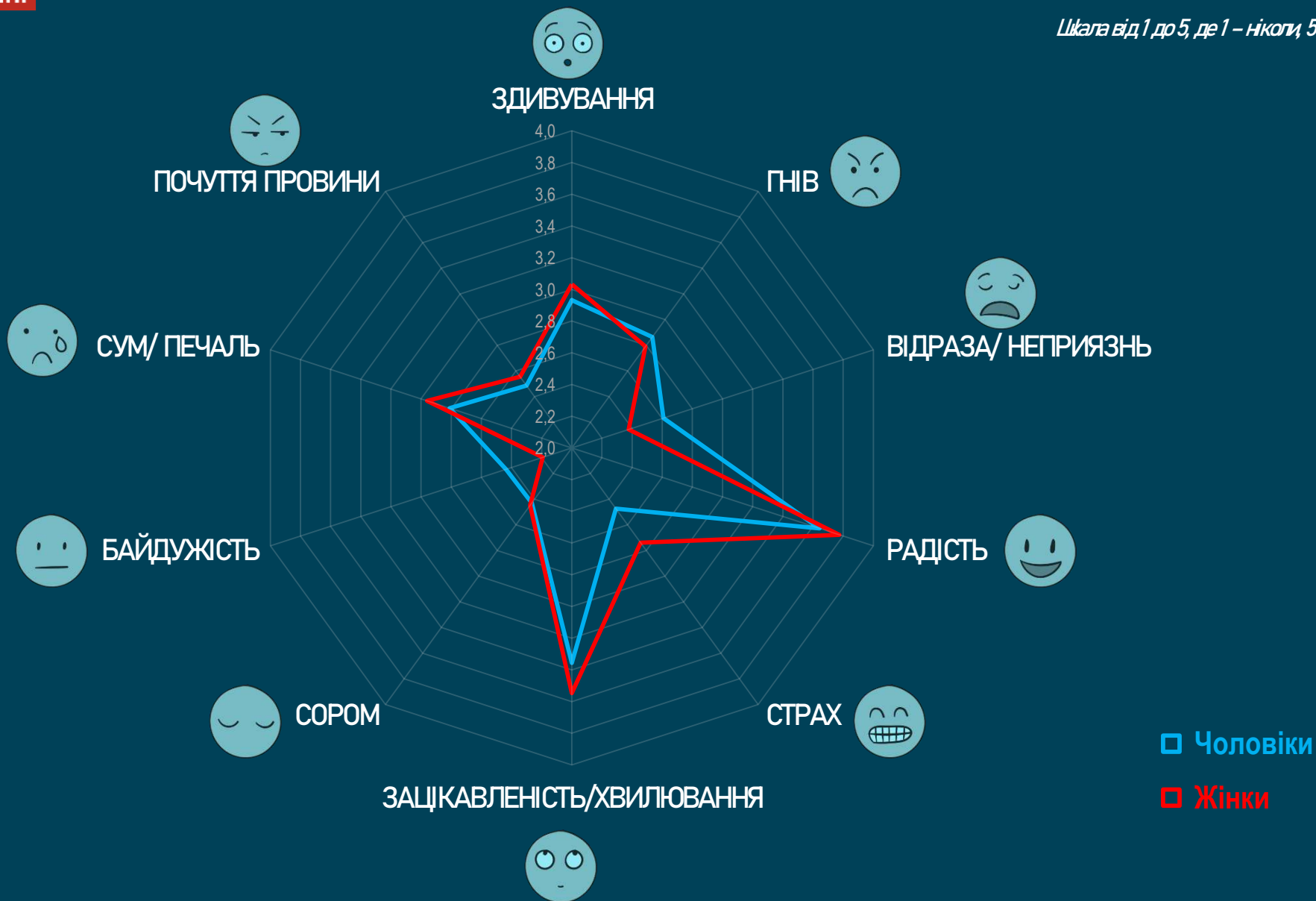
Переживання емоцій: вікові категорії

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



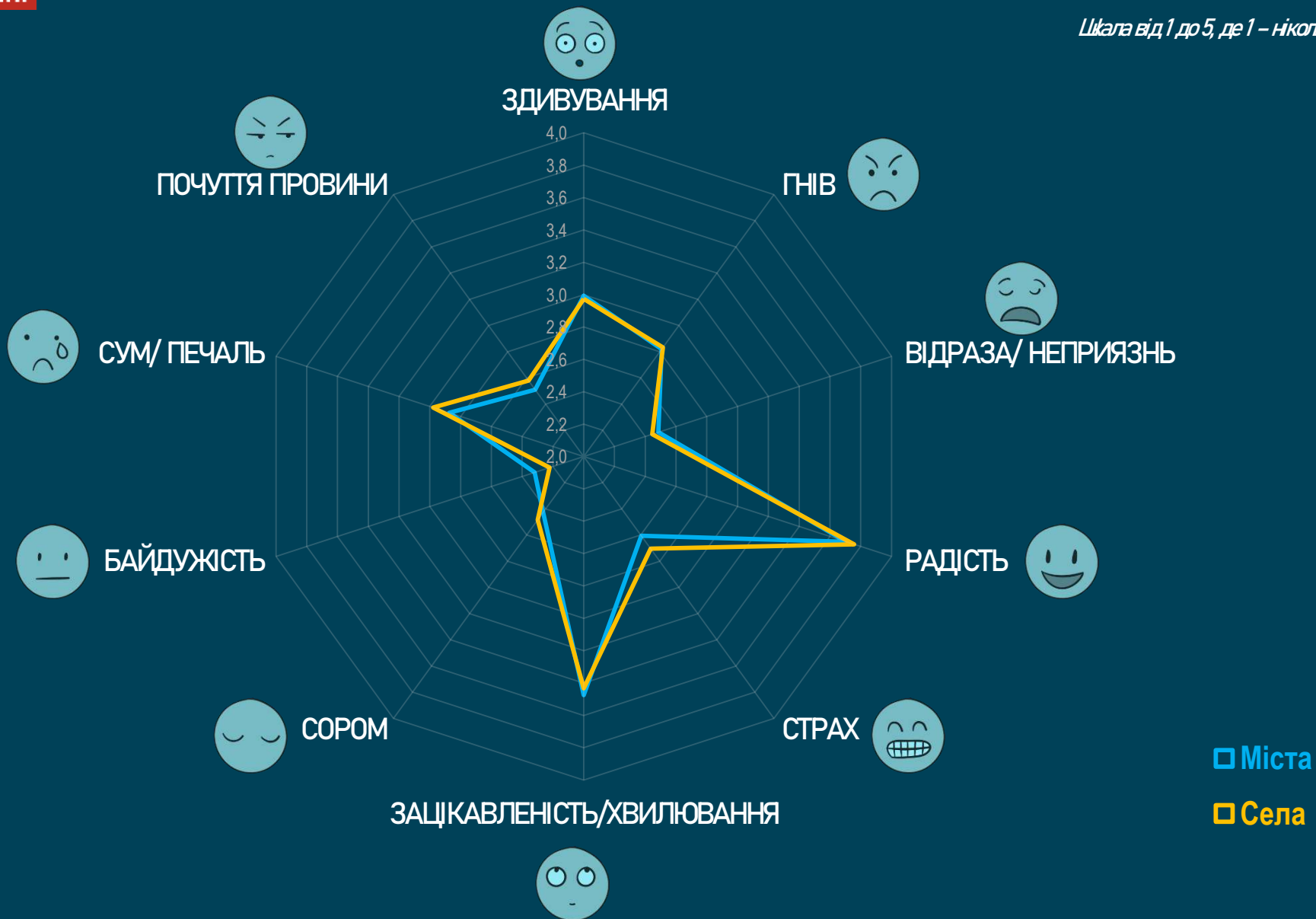
Переживання емоцій: стать

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Переживання емоцій: тип поселення

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Вплив зміни у моделях поведінки на емоційний стан

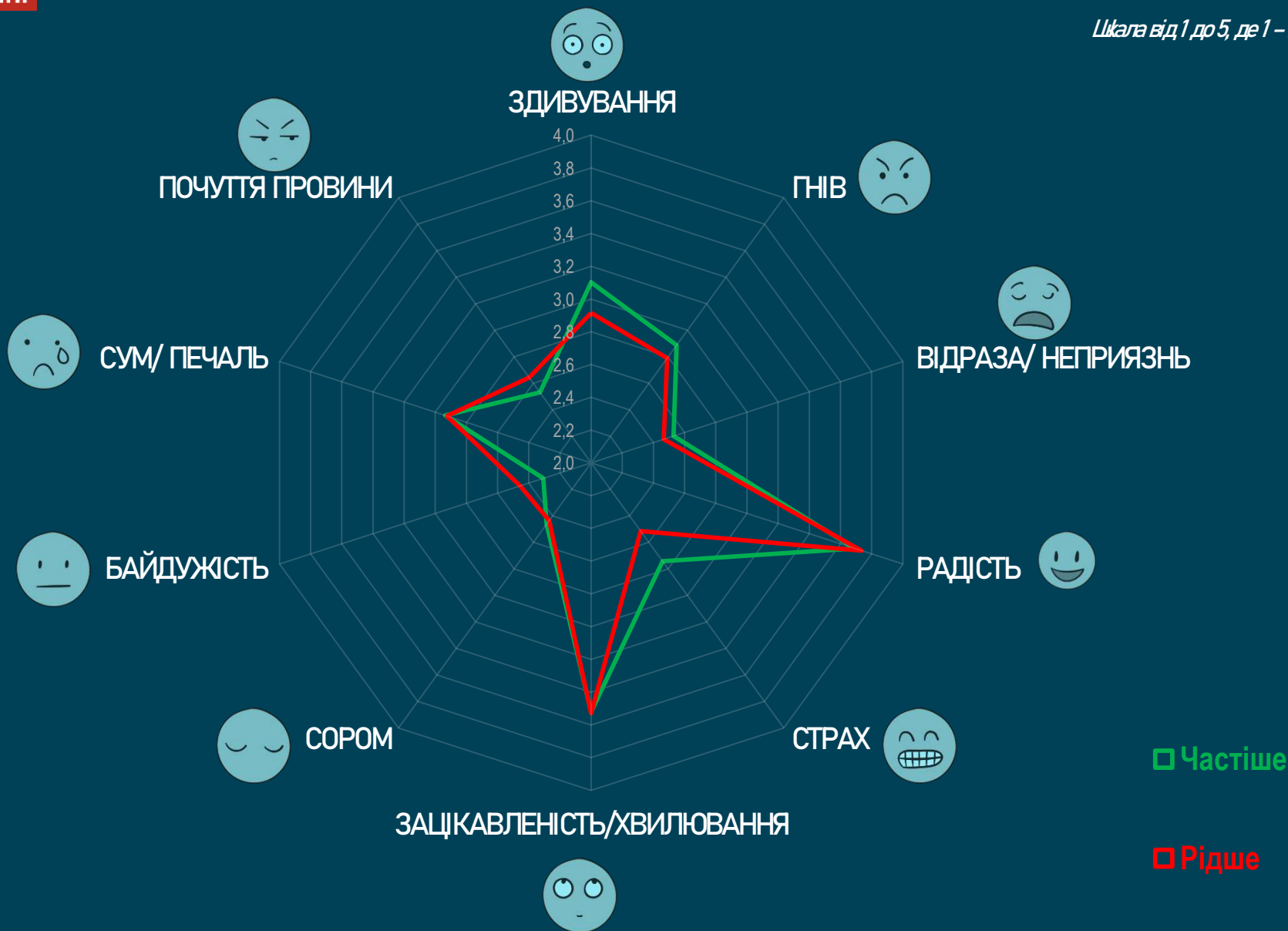
РЕЗЮМЕ (3)

- Спостерігаються **цікаві залежності між зміною у частоті виконання справ під час карантину та емоційним станом**. Отже, наша діяльність здатна керувати емоційними станами, так само, як і емоційні стани викликають зміни у діяльності та поведінці. Окрім цього, емоційний фон залежить також від фізичного стану людини та фізичних параметрів середовища (комфортна температура у приміщенні або вулиці, сонце, свіже повітря, достатня дистанція з іншими людьми, власна територія, - все це дозволяє зберігати психологічні межі особистості, почуватися краще, бути у гарному гуморі).
- Так, ті, хто **частіше почав дивитися новини** останнім часом, частіше за інших зазначали, що відчувають страх та здивування – це не дивно, бо новини подають інформацію та факти так, щоб “продати” нам емоції і “прив’язати” до перегляду. “Прив’язати” до негативних емоцій завжди легше, ніж до позитивних, вони краще відчуваються, рефлексуються (людина думає про них та помічає їх) і запам’ятовуються. Негативні емоції – це найбільші руйнівні стресори людського життя.
- Ті, хто **більше вживає алкоголю**, частіше відчувають страх, неприязнь, гнів, здивування та сум, отже, алкоголь не допомагає покращити емоційний стан, а навпаки, занурює людину в деструктивні переживання.
- Ті, хто став **рідше спілкуватися з друзями та близькими**, частіше відчувають сум та гнів. Натомість, хто частіше спілкується з друзями, частіше інших відчувають радість. Соціальна ізоляція – це незвичний і некомфортний для індивіда стан, люди – соціальні створіння, які прагнуть афіліації (бути разом з іншими, відчувати приналежність) та соціальної фасилітації (потребують “підсилення” від інших людей, які виступають мотиваторами діяльності та поведінки).

- Натомість ті, хто став **частіше займатися сексом** та робити **онлайн-покупки**, більше за інших відчувають здивування та радість і значно менше – сум. Також, спостерігається тенденція, що серед тих, хто став **рідше займатися спортом, власним хобі чи просто слухати музику**, частіше інших мають негативні емоції: сум, гнів та страх.
- Ті, хто став більше спати, більше відчувають байдужість, відразу і гнів. Свідомість людини намагається вберегти її від стресу, отже, сон “виключає” на певний проміжок часу переживання, але не допомагає подолати їх тільки одним сном.
- Ті, хто став більше бувати на свіжому повітрі, частіше відчувають радість (тут спрацьовують фізичні параметри середовища, які здатні покращити емоційний фон), але водночас в них підвищене почуття провини (що пов’язане з карантинними обмеженнями).
- Ми можемо змінювати власний емоційний фон за допомогою простих речей, наприклад, менше дивитися новин, щоб менше тривожитися і відчувати страх; більше спілкуватися з рідними та друзями, щоб відчувати радість та не сумувати. Займатися конструктивною діяльністю задля покращення емоційного фону: секс, хобі, спорт, свіже повітря, улюблена музика. Та уникати деструктивної поведінки, щоб не занурювати себе в негативні переживання: занадто багато алкоголю, ну, новин, самотності (відсутності спілкування).

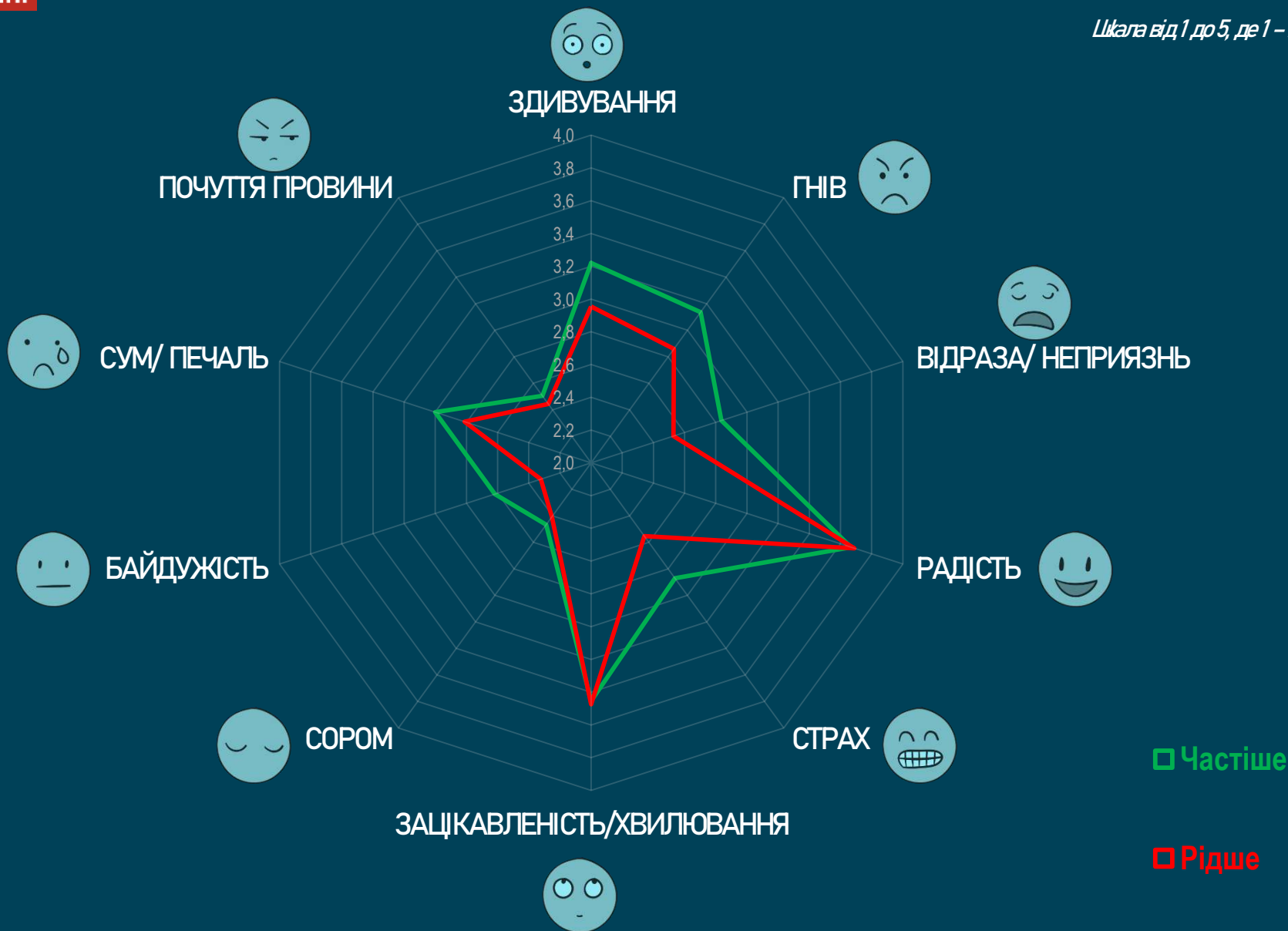
Переживання емоцій: ПЕРЕГЛЯД НОВИН на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



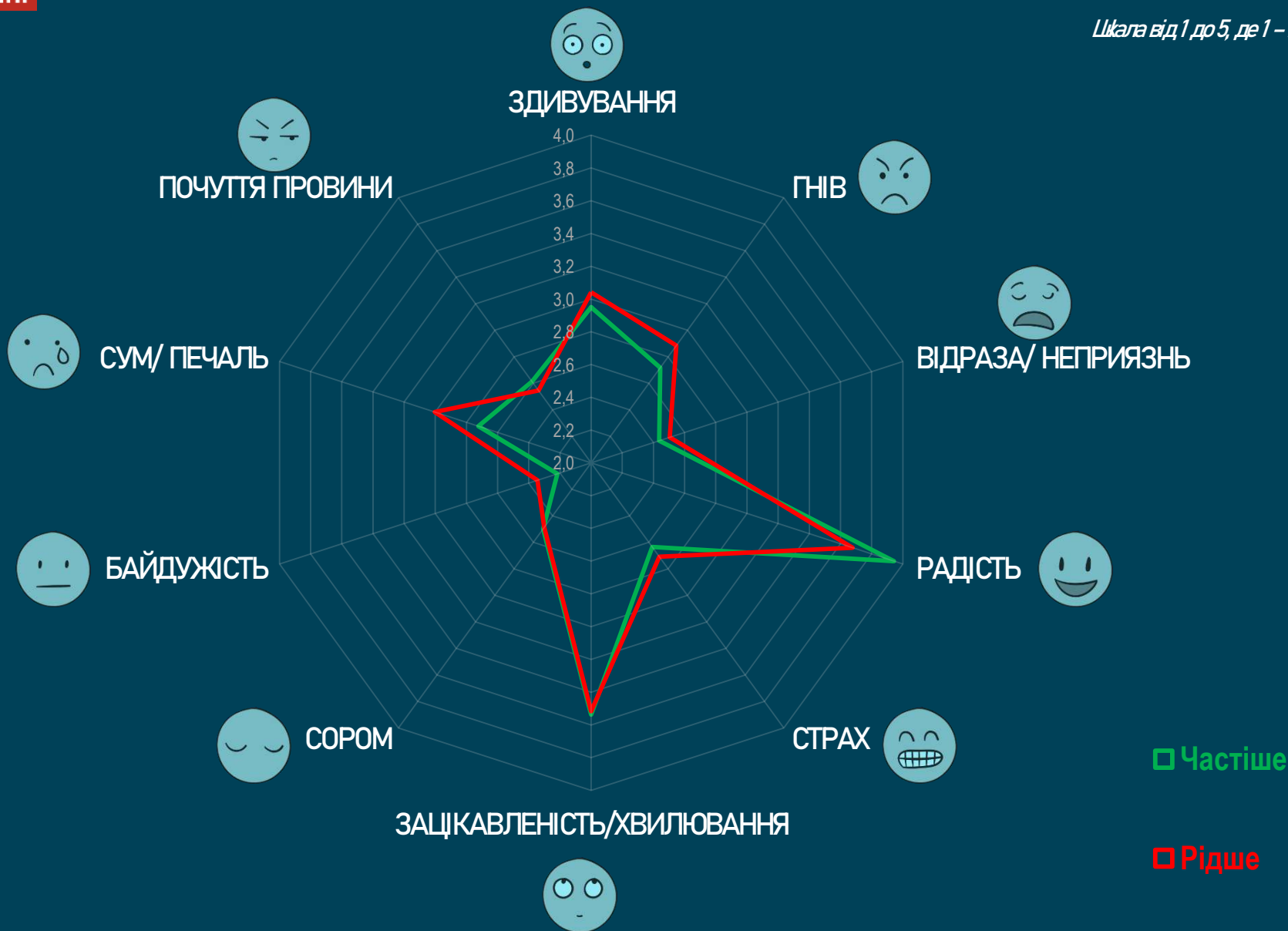
Переживання емоцій: ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



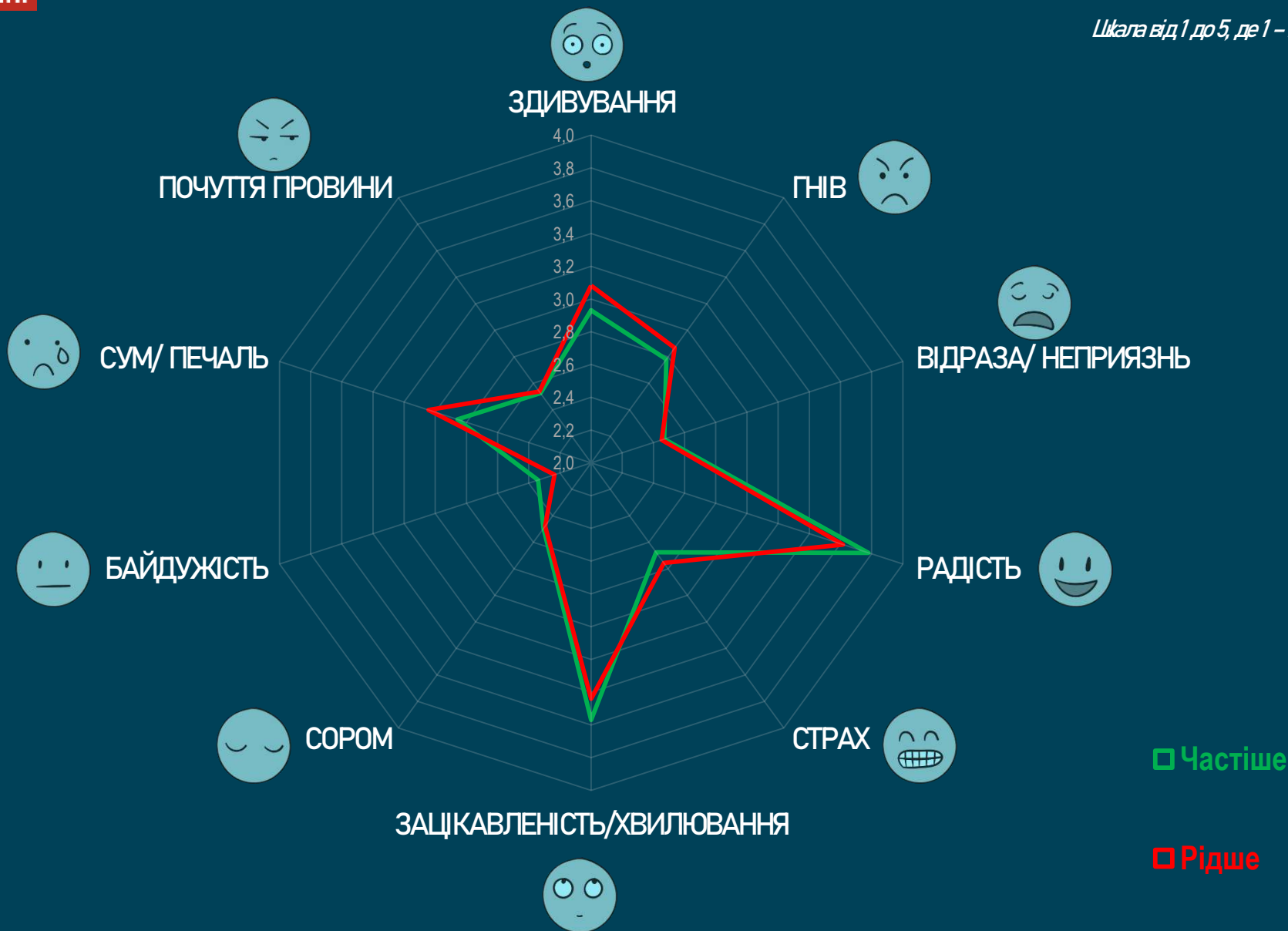
Переживання емоцій: СПІЛКУВАННЯ З ДРУЗЬМИ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



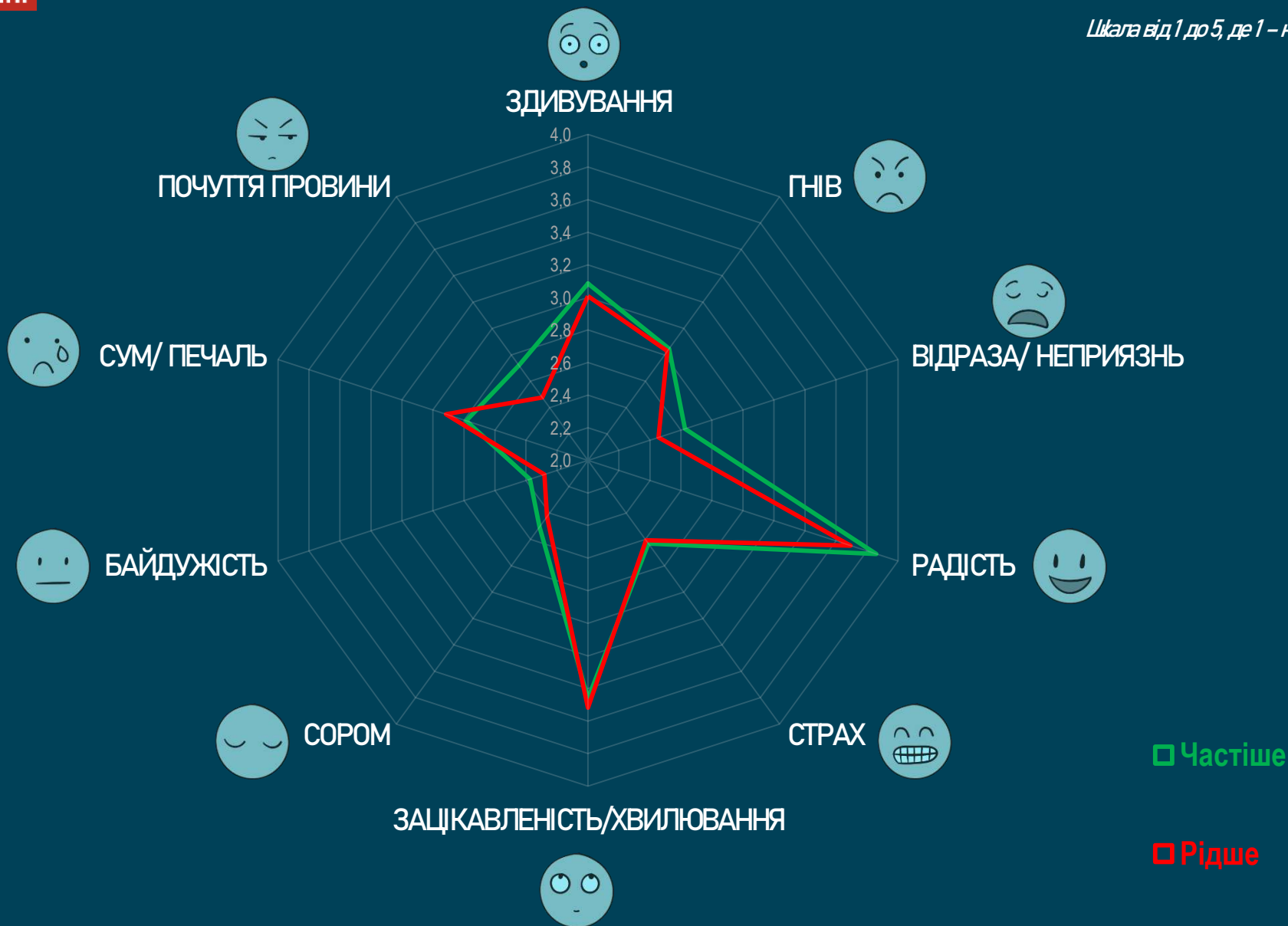
Переживання емоцій: СПІЛКУВАННЯ З РОДИНОЮ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



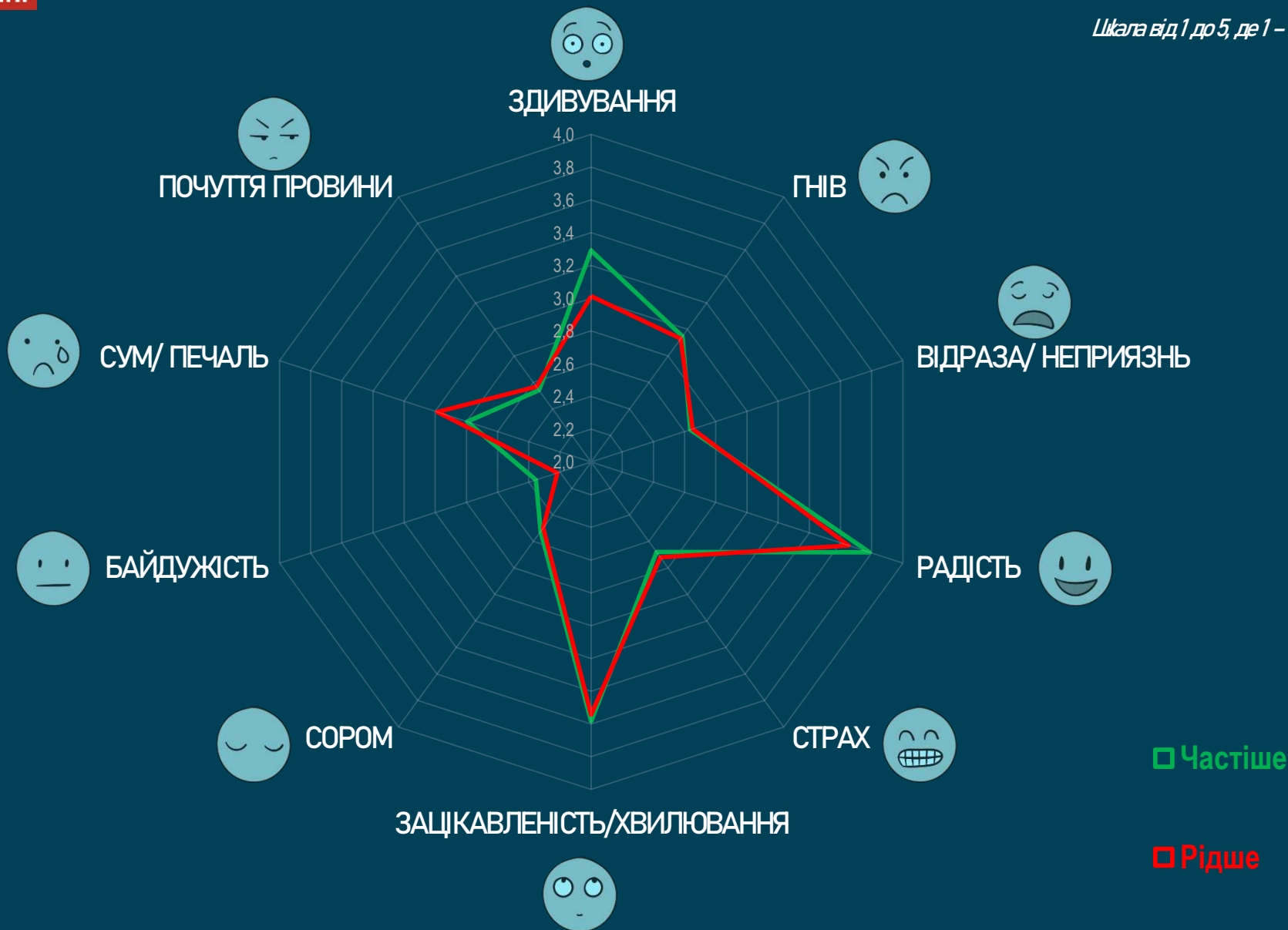
Переживання емоцій: БУВАЮТЬ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



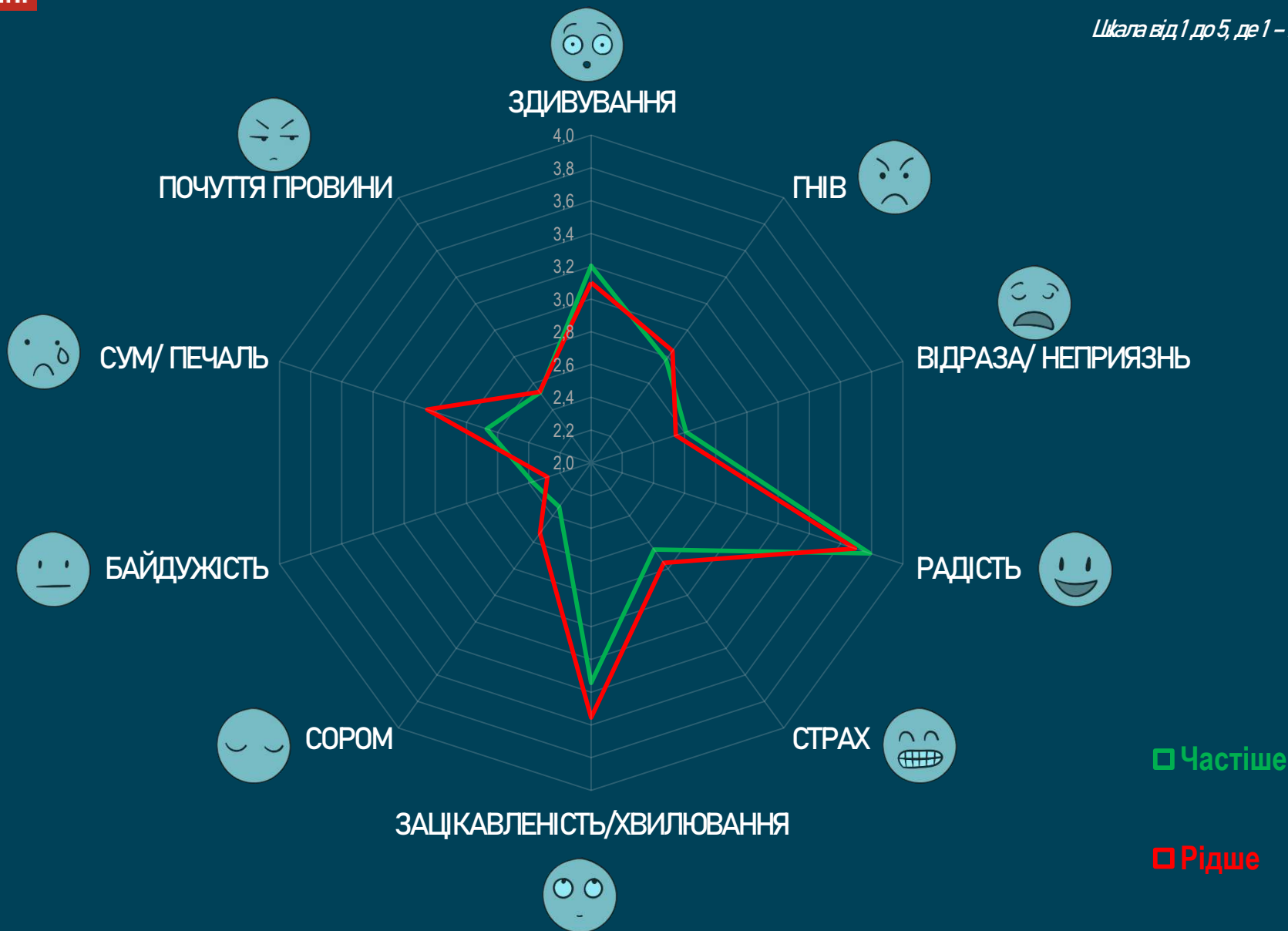
Переживання емоцій: ОНЛАЙН-ШОПІНГ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



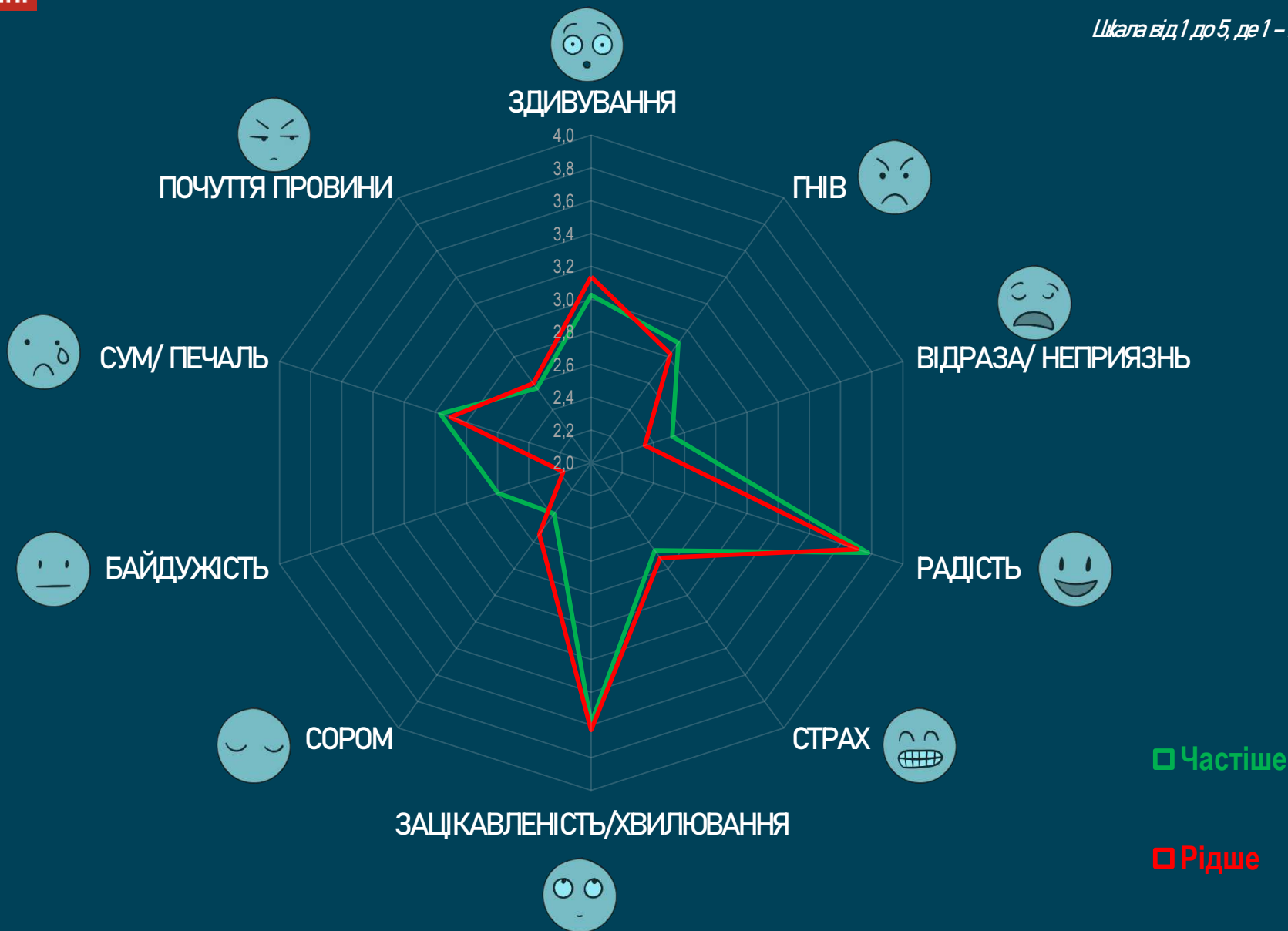
Переживання емоцій: СЕКС на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



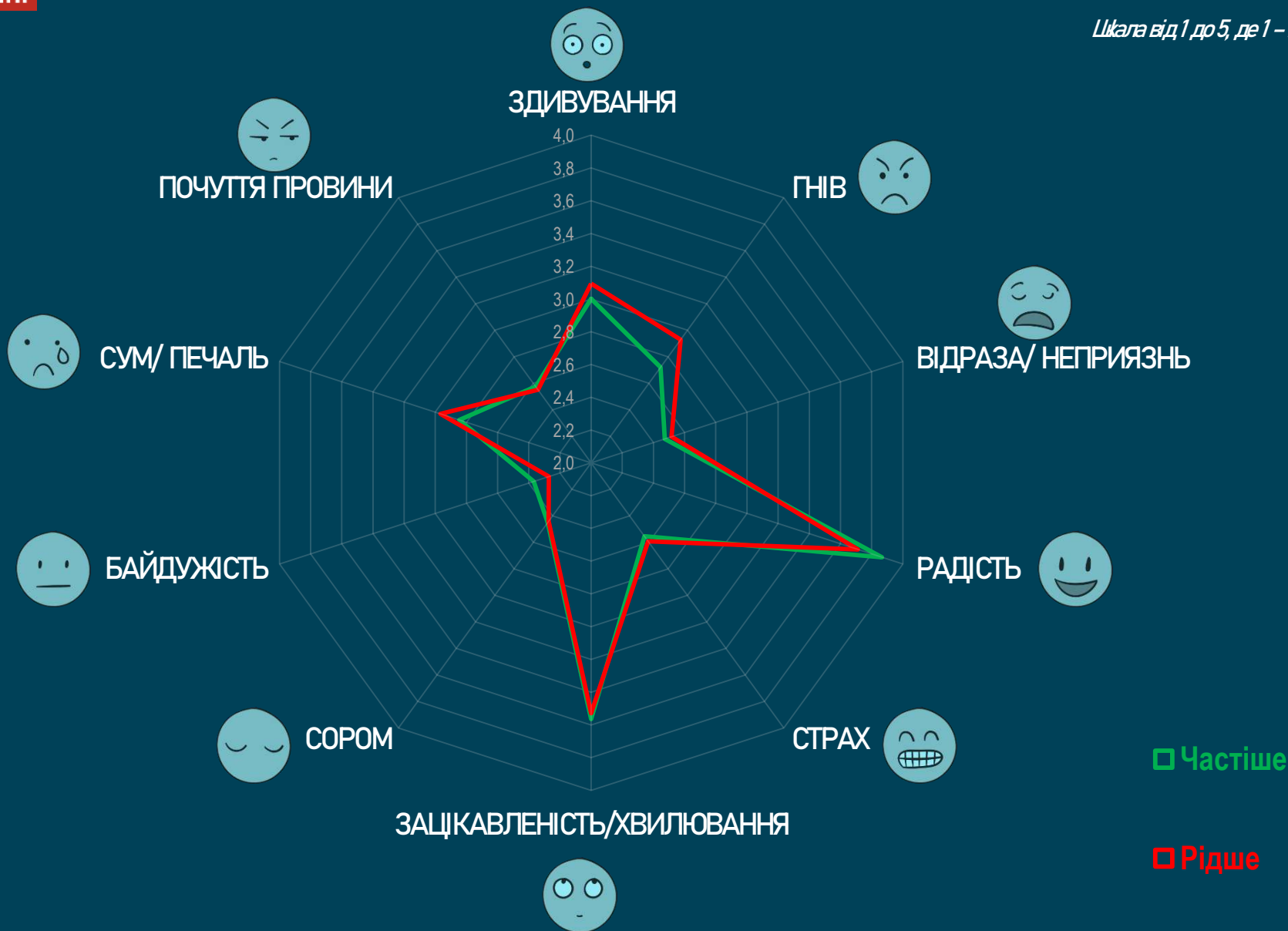
Переживання емоцій: СОН на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



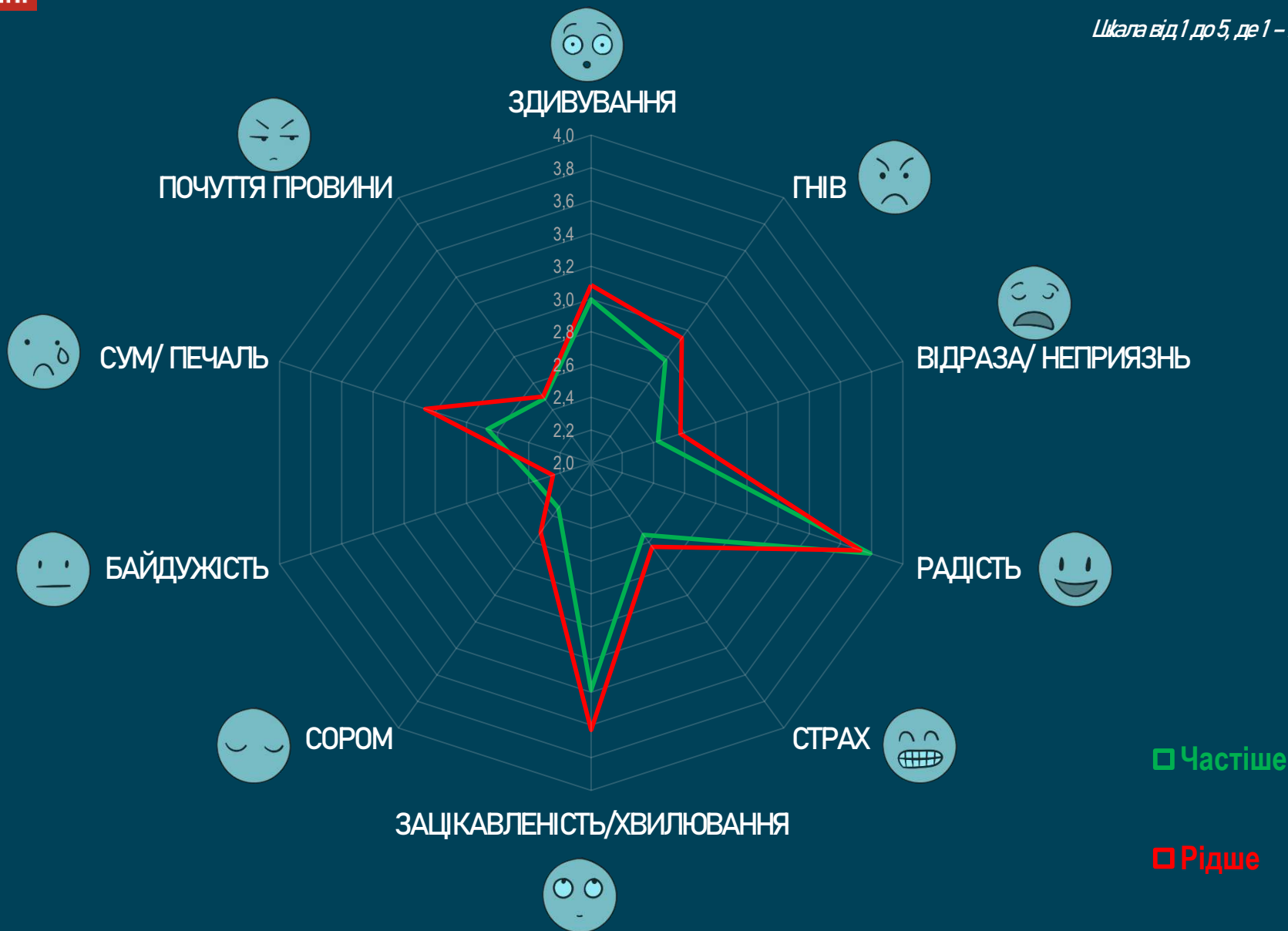
Переживання емоцій: ЗАНЯТТА ХОББІ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



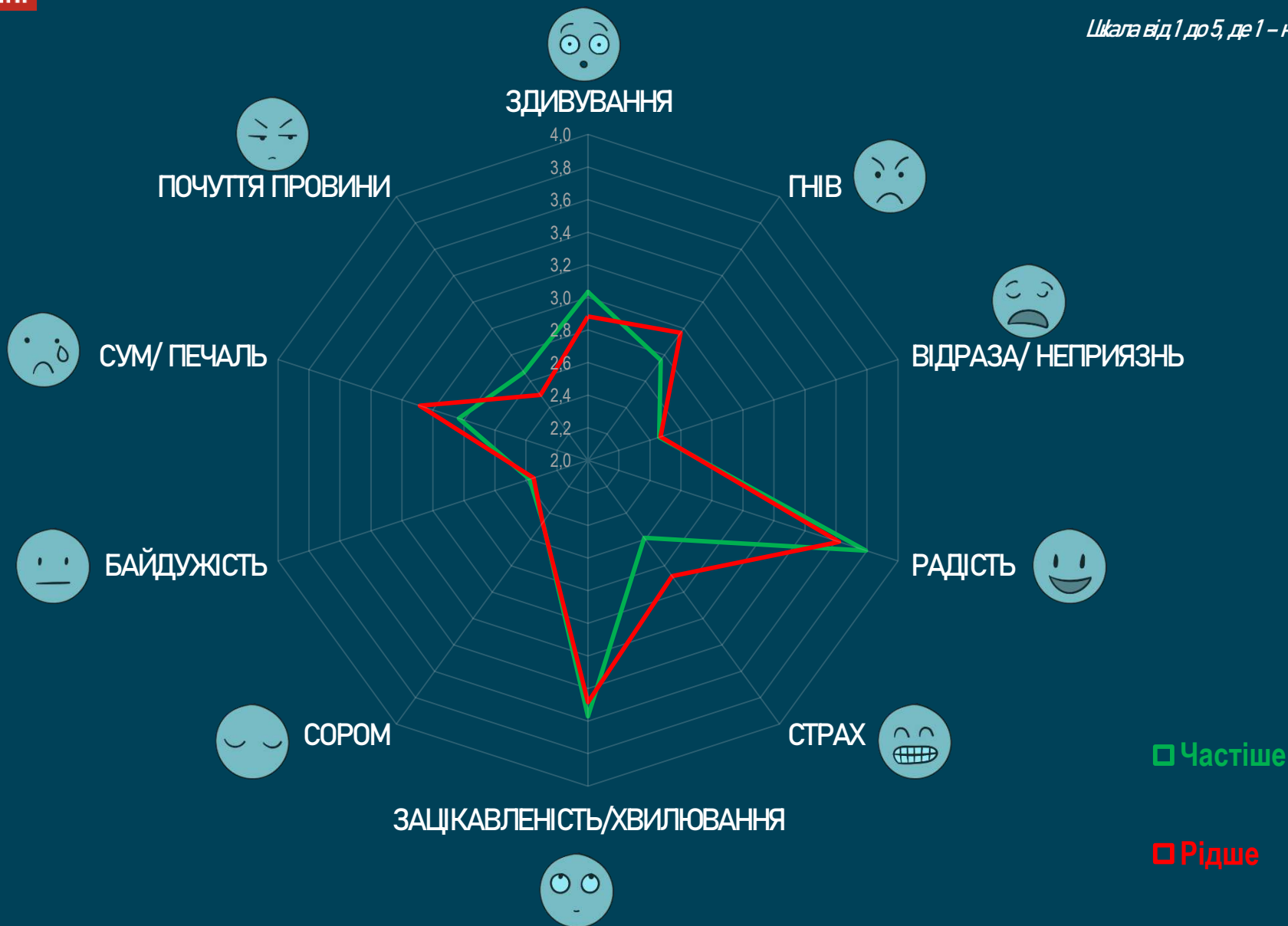
Переживання емоцій: ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ на карантині

Шкала від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно



Переживання емоцій: СЛУХАННЯ МУЗИКИ на карантині

Шкала 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

