

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

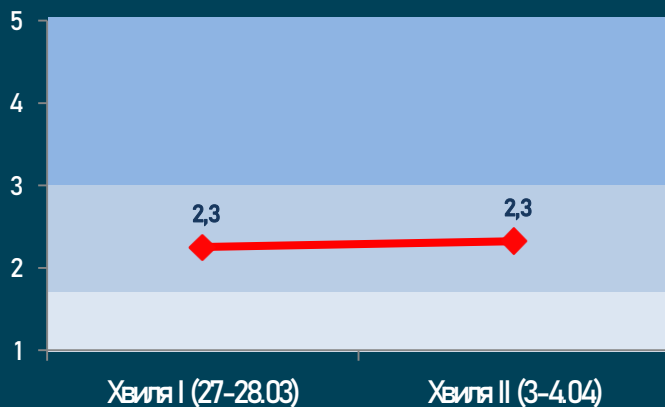
- Результати опитування проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» зафіксували наявність в респондентів ознак депресії, тривожності, паніки, втоми і розладів сну. Порівнюючи результати опитувань двох хвиль (I хвиля – 27-28.03, II хвиля – 3-4.04) помітно незначне зростання тривожності, втоми і розладів 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

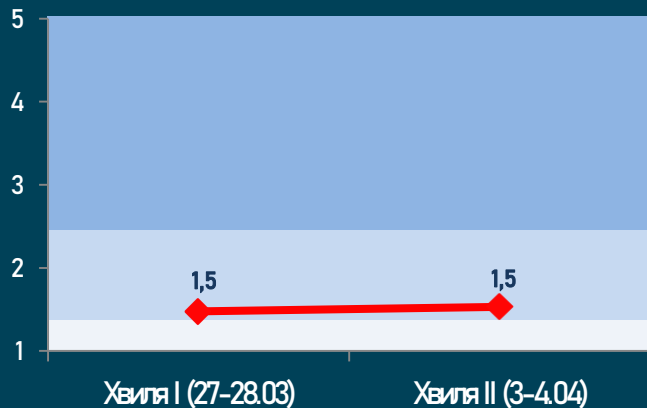


] Виражені ознаки

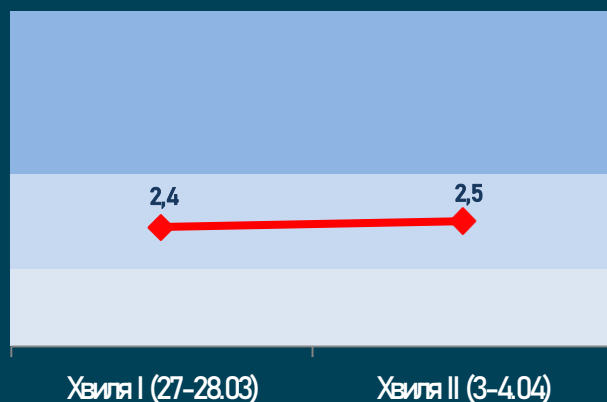
] Є ознаки

] Немає ознак

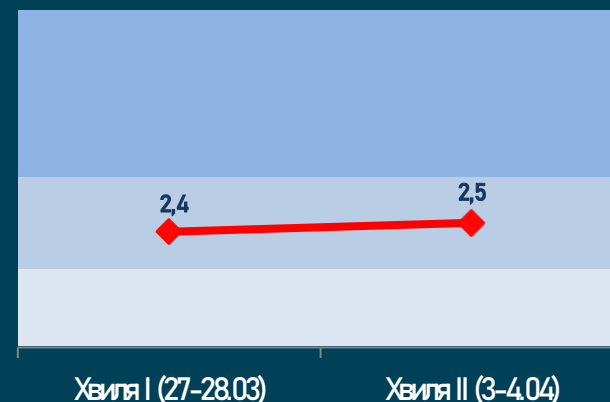
Паніка



Втома



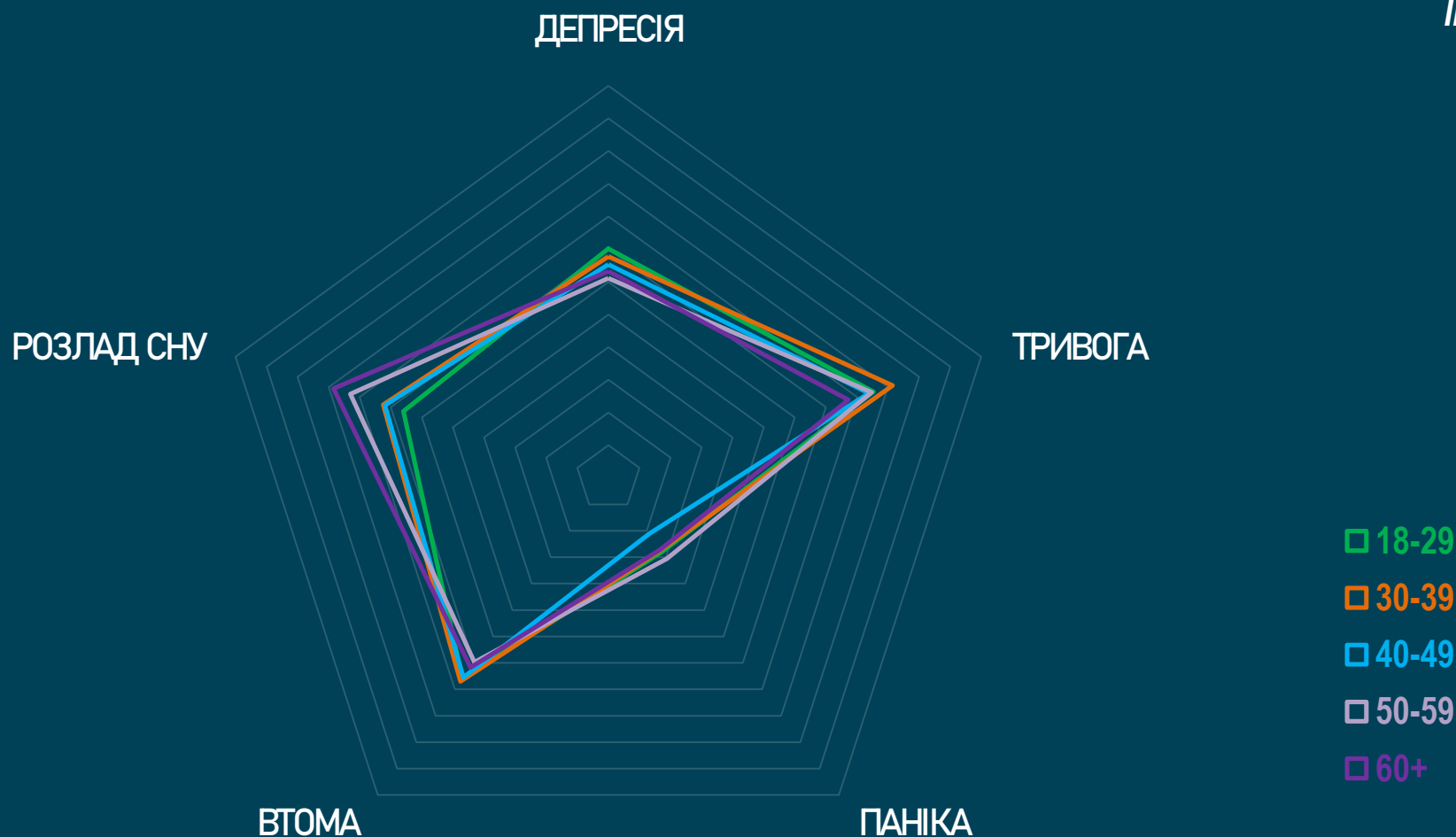
Розлади сну



Психоемоційний стан українців: ВІК

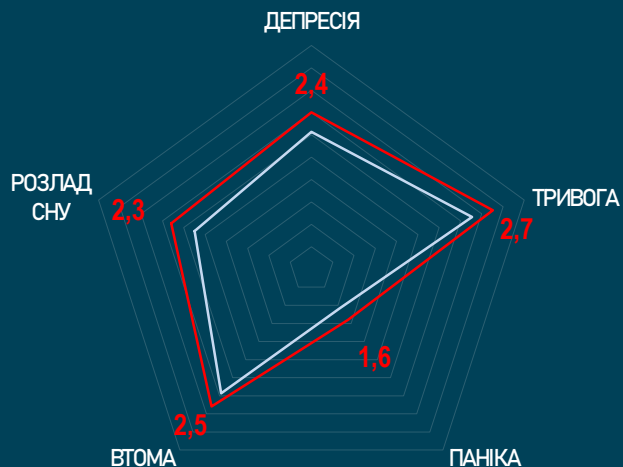
Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

II хвиля

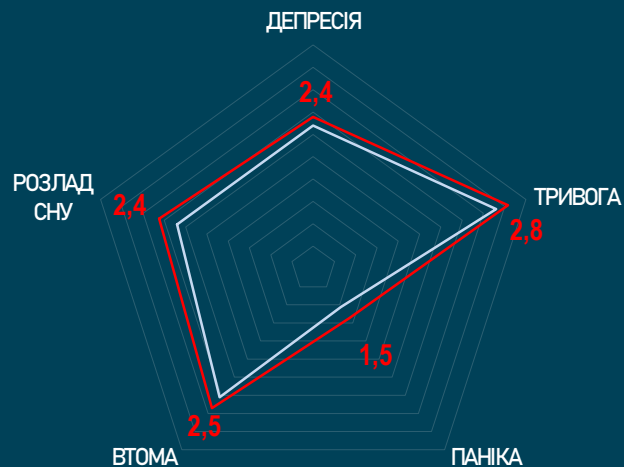


Динаміка психоемоційного стану українців: ВІК

18-29 років



30-39 років



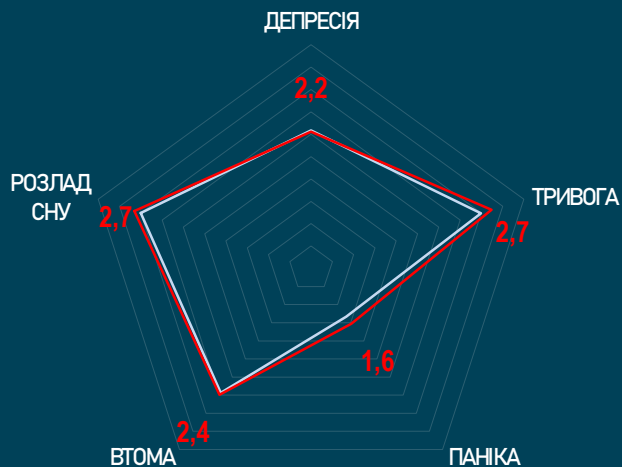
Індекс коливається від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – постійно

— I хвиля
— II хвиля

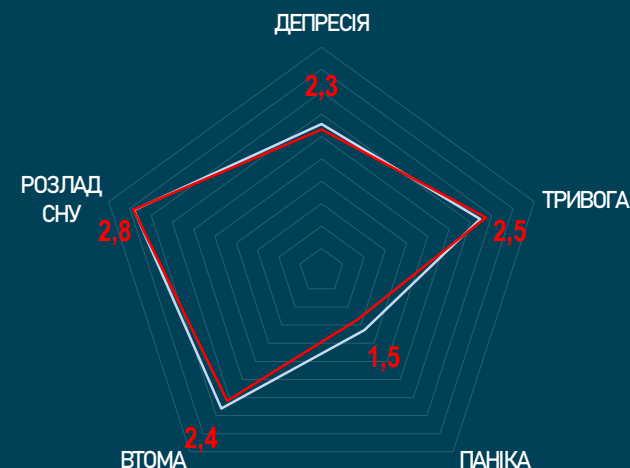
40-49 років



50-59 років



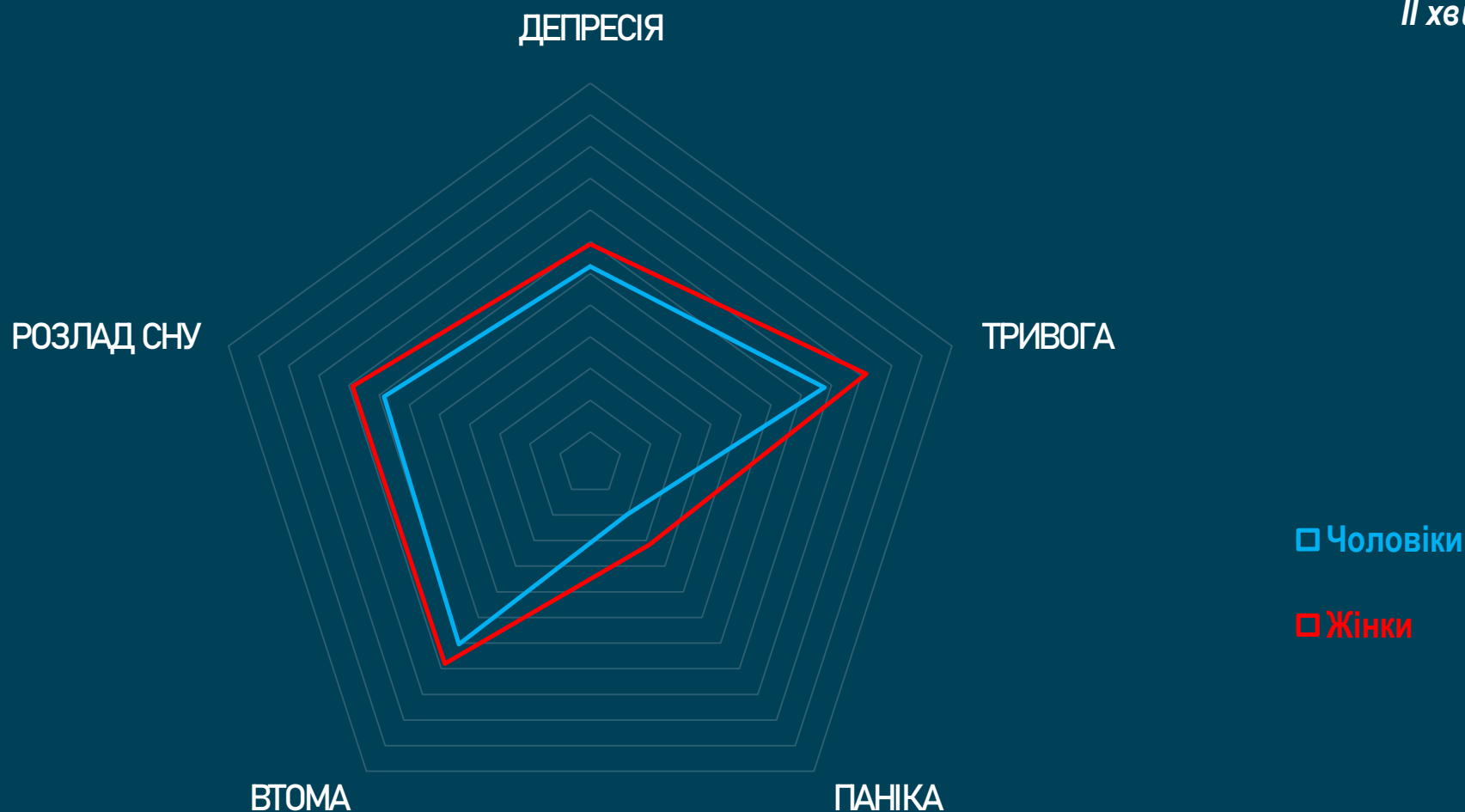
60 років і старше



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

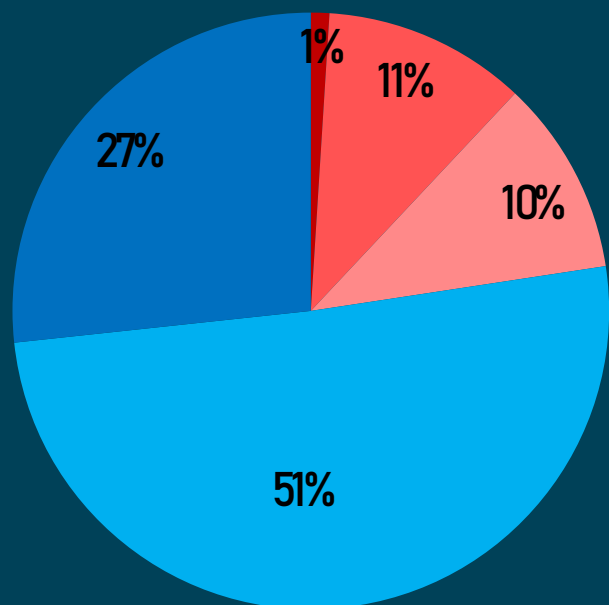


A decorative graphic on the left side of the page features several interlocking gears of various sizes and colors (light blue, dark blue, and grey). One of the larger gears in the lower-left quadrant contains a white pie chart icon with a single slice highlighted.

Міжособистісна комунікація

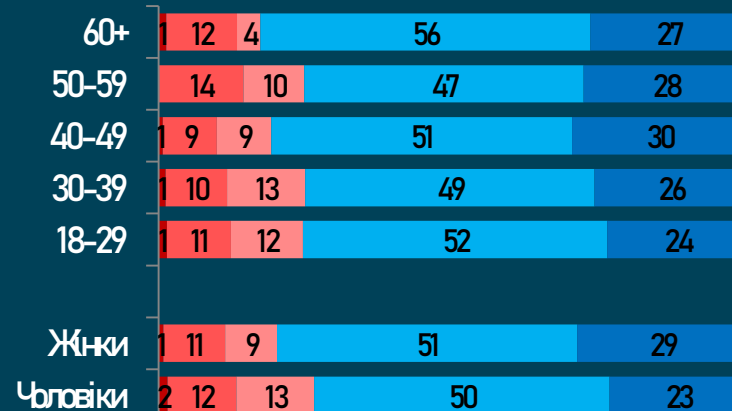
- **Респонденти переважно часто комунікують зі своїми близькими та друзями.** Так, 27% постійно проводять час або спілкуються з родичами, 51% - роблять це часто, 10% - іноді, 11% - рідко, 1% - ніколи. Відносно менше зі своїми родичами спілкуються чоловіки та люди старшого віку. 15% постійно проводять 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, аніж 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 апріорі 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?

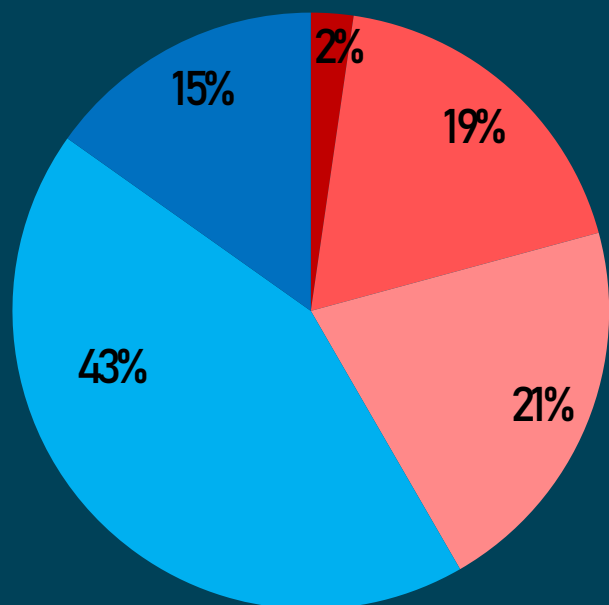


- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

ВІК. СТАТЬ

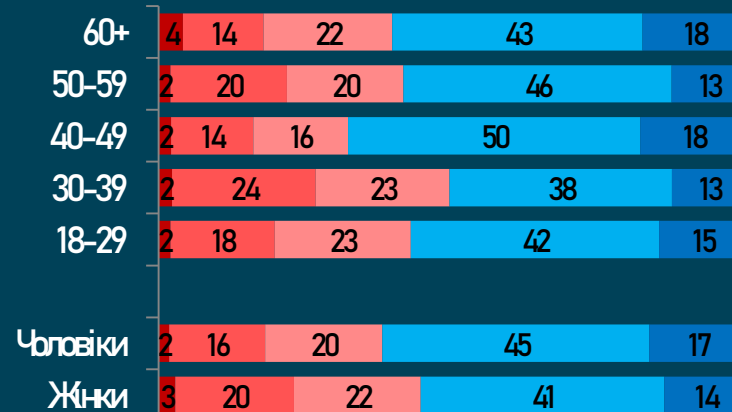


Як часто Ви проводите час або спілкуєтеся з друзями/колегами?



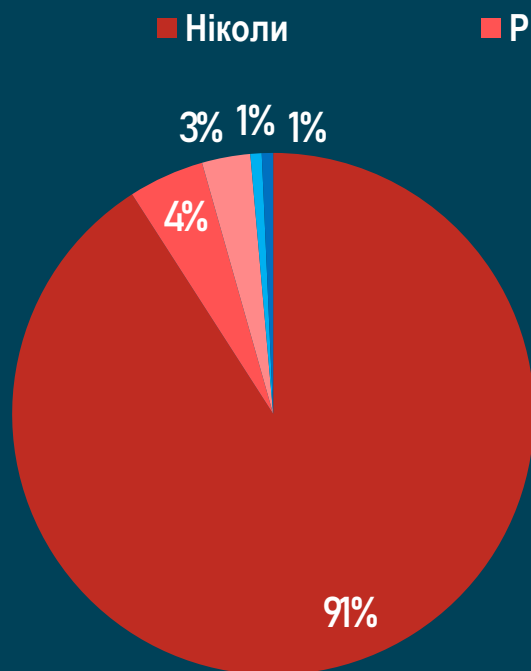
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- П'ятью

ВІК. СТАТЬ

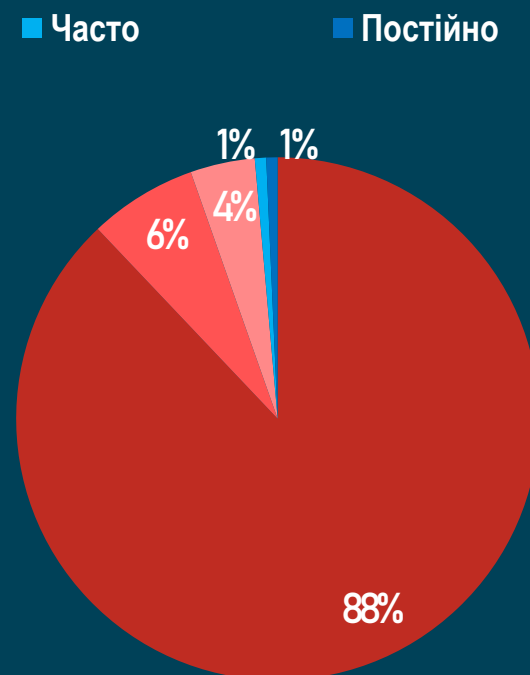


Частота звертання до психологів, цілителів/екстрасенсів

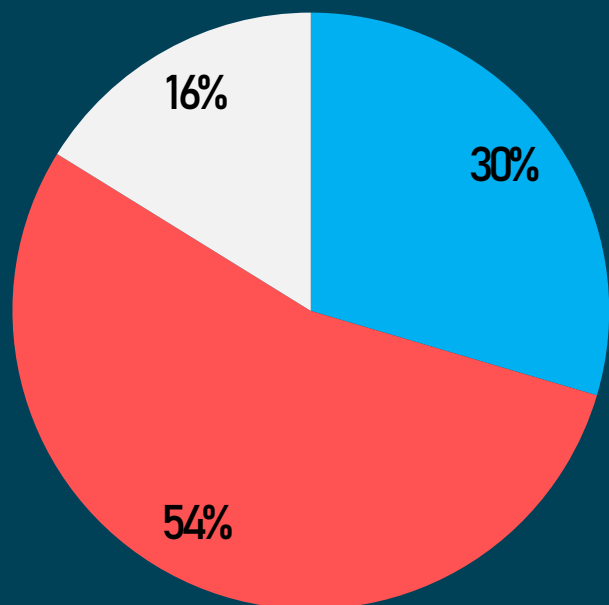
Як часто Ви звертаєтеся за допомогою до психолога?



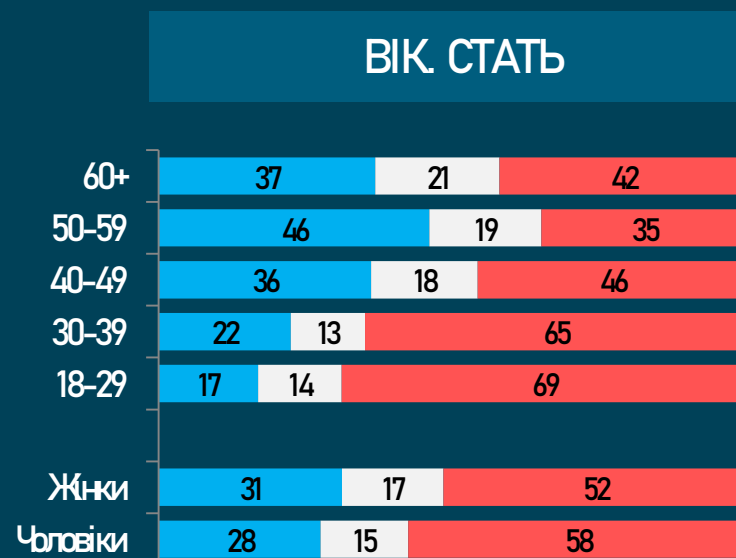
Як часто Ви звертаєтеся за допомогою до народних цінителів, екстрасенсів?



Яке з тих тверджень Вам ближче?



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

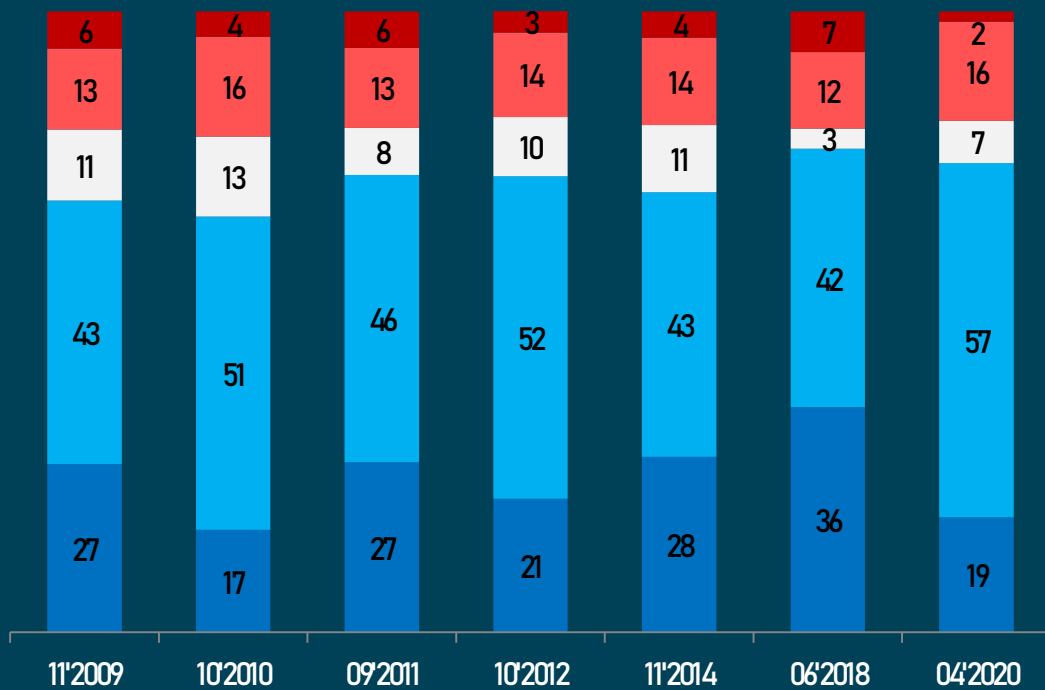


Відчуття щастя

РЕЗЮМЕ (3)

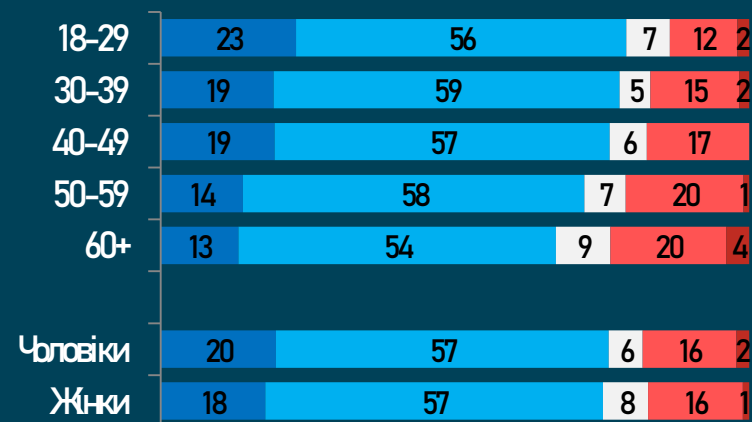
- **Більшість населення вважають себе скоріше щасливими, аніж нещасливими:** дуже щасливими себе вважають 19% населення (цей показник зменшився: у 2018 - 36%), швидше щасливими – 57%, не дуже щасливими – 16% і лише 2% - абсолютно нещасливі. Чим молодший вік – тим щасливішими себе відчують опитані.
- **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, ти 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 ...

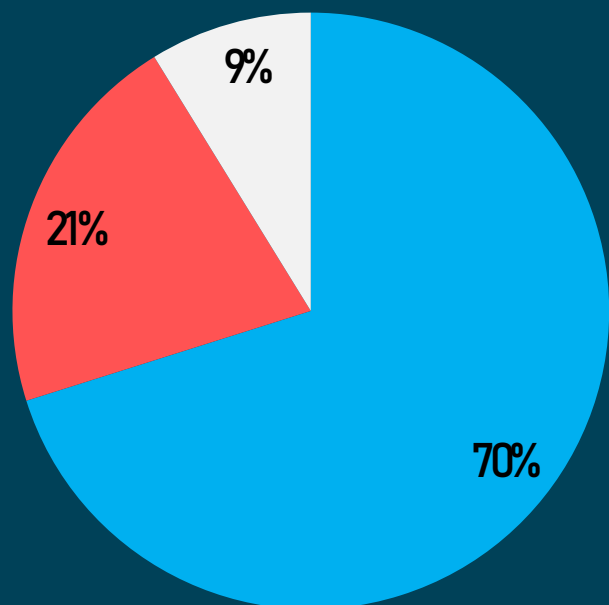


- Абсолютно не щасливі
- Не дуже щасливі
- Важко відповісти
- Швидше щасливі
- Дуже щасливі

ВІК СТАТЬ

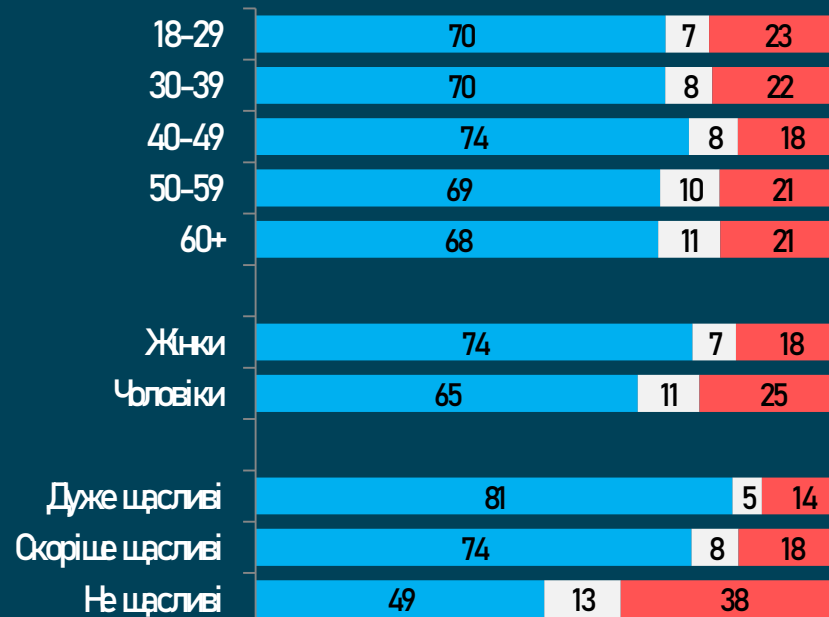


Як ви думаєте, від чого в першу чергу залежить, щаслива людина чи ні?



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

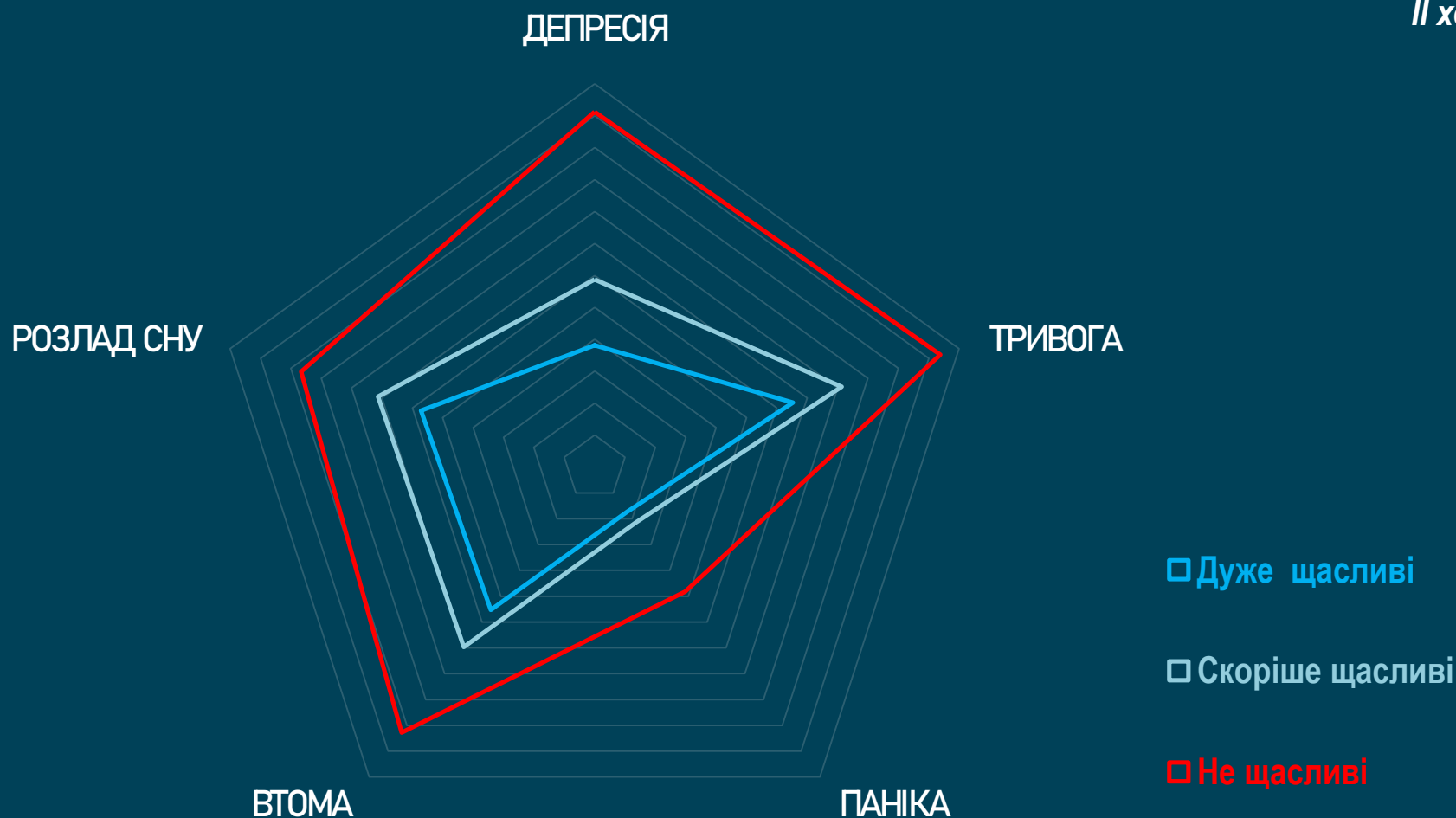
ВІК. СТАТЬ. ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ



Психоемоційний стан українців: ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

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

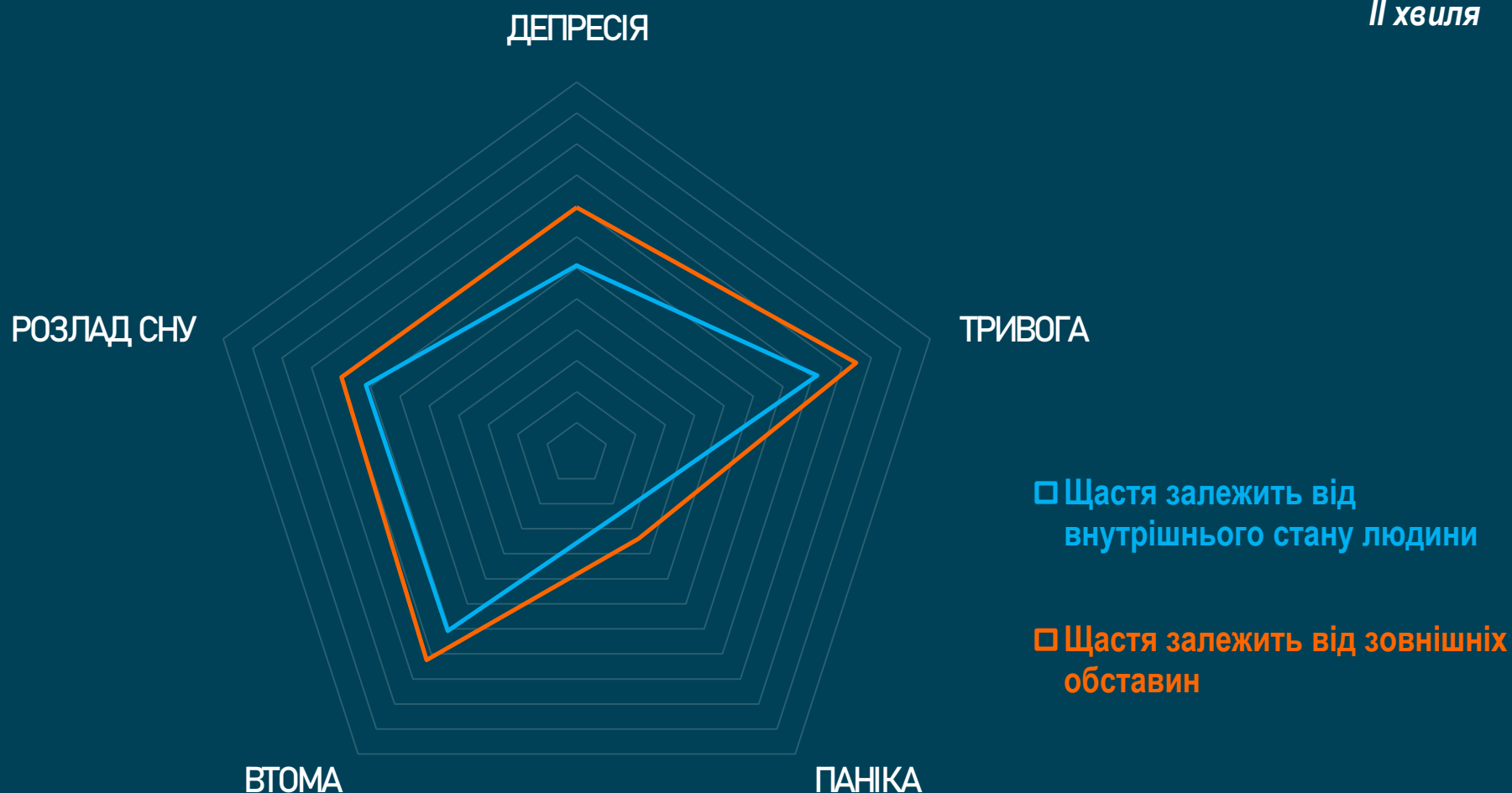
II хвиля




Психоемоційний стан українців: ДЖЕРЕЛО ЩАСТЯ

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

II хвиля



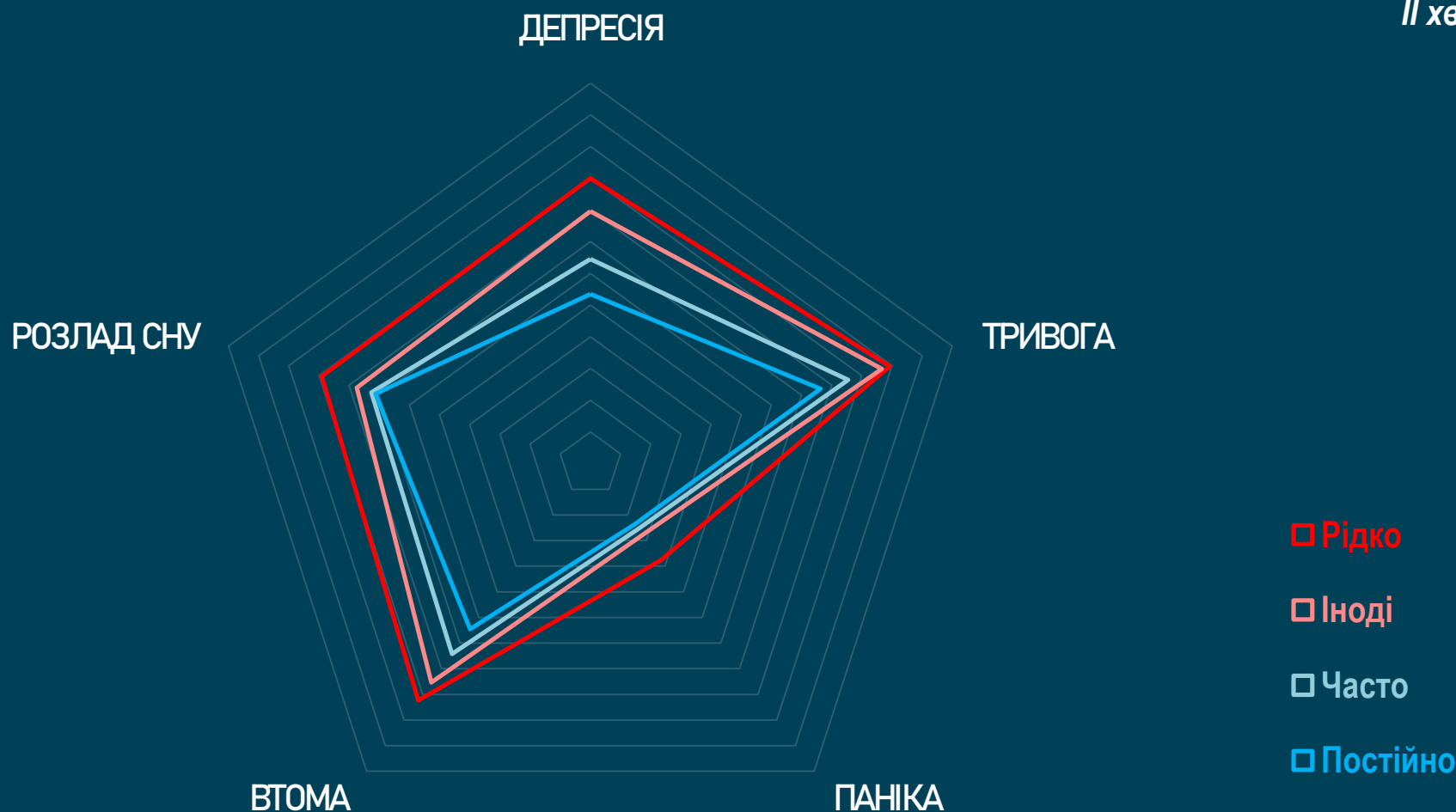


Комунікація та психоемоційний стан: залежності

Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА КОМУНІКАЦІЇ З РОДИЧАМИ

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

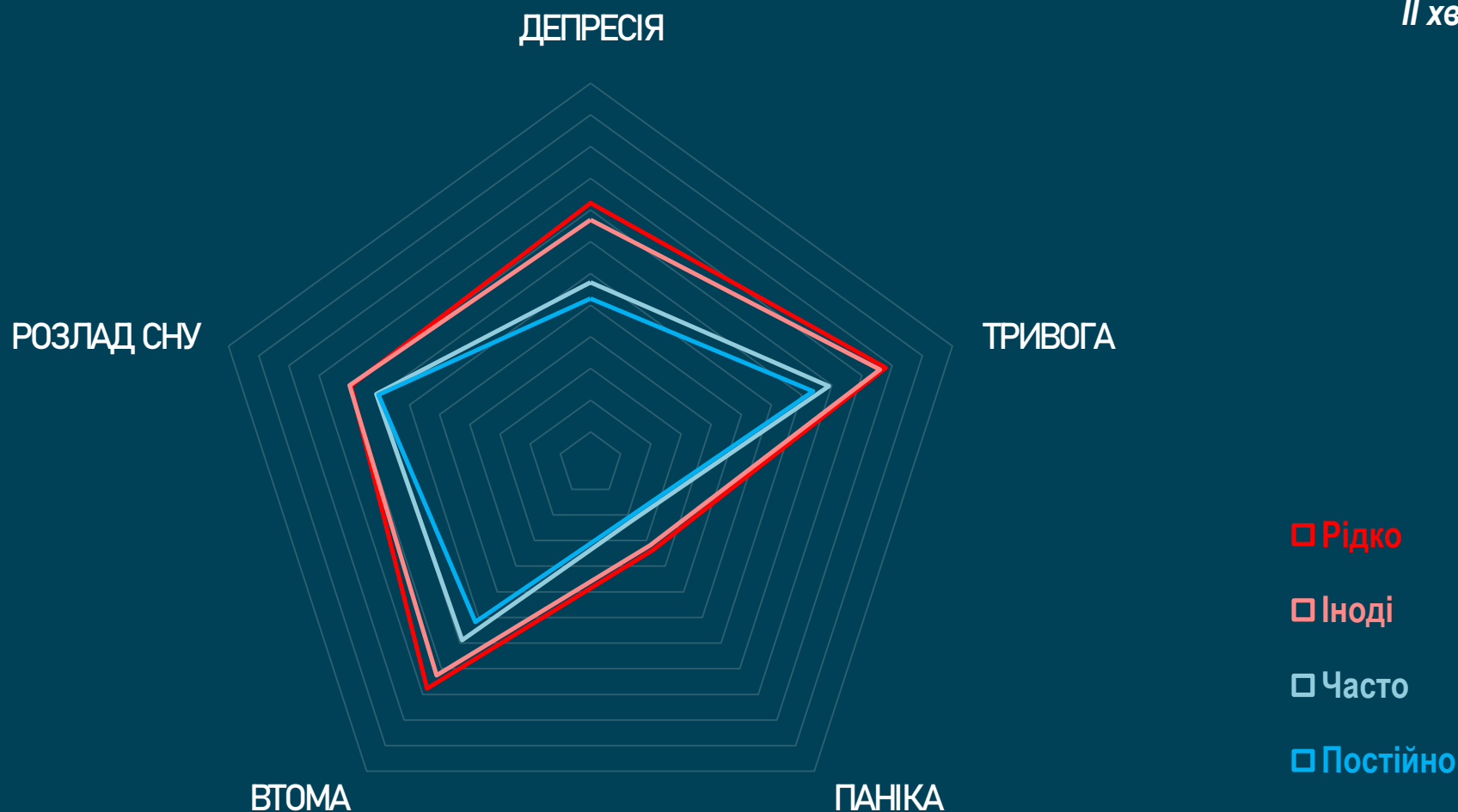
II хвиля

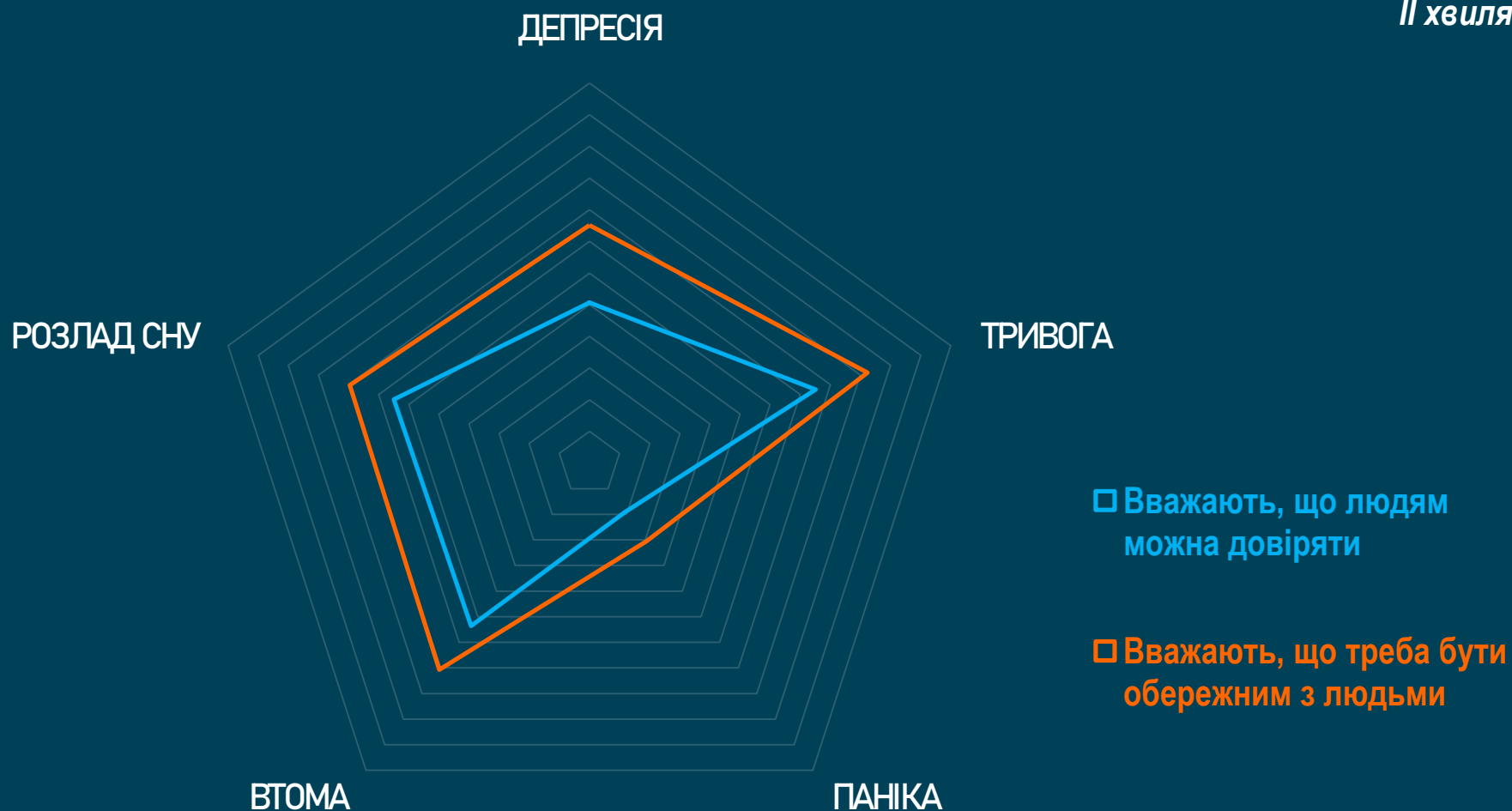


Психоемоційний стан українців: ЧАСТОТА КОМУНІКАЦІЇ З ДРУЗЯМИ

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

II хвиля





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

