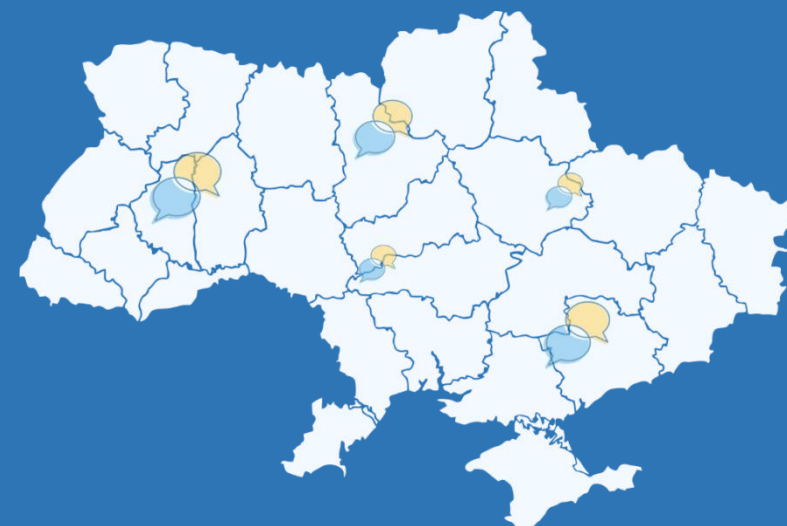


# Восьме загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни

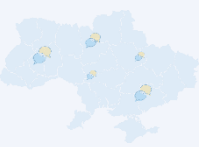
---

6 квітня 2022



# Методологія

- Аудиторія: населення України віком від 18 років і старші в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій Криму та Донбасу
- Вибірка репрезентативна за віком, статтю і типом поселення
- Вибіркова сукупність: **1200 респондентів**
- Метод опитування: CATI (Computer Assisted Telephone Interviewing – телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера). На основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів
- Помилка репрезентативності дослідження з довірчою імовірністю 0,95: **не більше 2,8%**
- Терміни проведення: **6 квітня 2022 р.**



# Адаптація до стресових станів



## Адаптація до стресових станів

Більшість українців обирають конструктивні стратегії адаптації до складних обставин. Найскладніші обставини у тих, хто вимушено переїхав та хто не працює – тому можливість якнайшвидше відновити роботу вкрай важлива для нормалізації життя українців.

За більше, ніж місяць війни, **індекс емоційного напруження піднявся з 2.7 до 3.5**, Сьогодні кількість тих, хто оцінює свій емоційний стан як дуже напружений або напружений складає майже 50%. У спокійному емоційному стані сьогодні лише 8% опитаних, тоді як до війни цей показник коливався в межах 22-26%.

**Найбільше емоційно напруженим свій стан визначають старші люди.** Також така ситуація спостерігається серед жінок, які зазвичай емоційніше реагують на складні ситуації. З них майже 60% сукупно мають високі та надвисокі рівні емоційної напруги, тоді як серед чоловіків таких лише 35%.

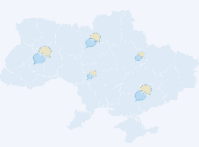
Абсолютна більшість (74%) тих, хто перебуває у складних обставинах оцінюють свій стан як напружений.

Загалом, лише 5% респондентів зазначили, що перебувають у складній ситуації. Ще 44% мають труднощі, але вони терпимі. У відносно нормальних обставинах знаходиться 51% опитаних. **Найбільше складнощів відчують ті, хто вимушено змінили місце проживання, особливо мешканці східних областей.**

Легше тим, хто має роботу, або хоча б часткову занятість. Відповідно найважче тим, хто не працює – лише 40% з них перебувають у відносно нормальних обставинах. Отже, можливість якнайшвидше відновити роботу, запустити підприємства залишається вкрай важливим для відносної нормалізації життя українців під час війни.

У складних життєвих обставинах людина може обирати різні стратегії поведінки: **наразі, 50% опитаних намагаються активно вирішувати свої проблеми** – для умов війни це показник хорошої адаптації до ситуації та прийняття відповідальності за своє життя на себе. **35% намагаються перечекати, не поспішають з рішеннями**, отже займають пасивну позицію, 13% шукають підтримки в інших людей (здатні спиратися на інших та залучати їх до рішень).

В цілому, **конструктивні стратегії поведінки в складних життєвих обставинах притаманні сьогодні 63% опитаних.**





## Адаптація до стресових станів

Країна згуртувалася у боротьбі з ворогом та у підтримці один одного. Навіть з незнайомими раніше людьми більшість українців комунікує миролюбно - є атмосфера взаємодопомоги.

Найменш активну стратегію поведінки використовують **мешканці сходу** (41%), і **вони більше за інших звертаються за допомогою** (17%). Молодь більше схильна перечекати і не поспішати з рішеннями (40%). **Жінки більше, ніж чоловіки шукають підтримку в інших людей** (16% проти 10%) і набагато менш схильні до активного вирішення своїх проблем (44% проти 56%). Це відповідає традиційним гендерним типам поведінки, які актуалізувалися під час війни.

**Активно вирішують свої проблеми ті, хто працює повноцінно або частково** (60%). Ті, хто не працює, більше готові перечекати і не поспішати з рішеннями (41%).

Активна життєва позиція сприяє збереженню або поверненню на робоче місце і навпаки – **наявність роботи сприяє можливості активно вирішувати свої проблеми**, бо людина зберігає свій соціальний статус і має матеріальне забезпечення.

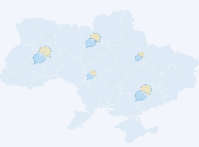
Зрозумілою є набагато нижча активна позиція у тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах (36%), вони більш схильні перечекати (39%) та шукати підтримки в інших людей (18%), на відміну від тих, хто знаходиться у відносно нормальних обставинах та відчують незначні труднощі.

**Країна згуртувалася у боротьбі з ворогом і у підтримці один одного та взаємодопомозі.** Стосунки та взаємодія з рідними є миролюбними (94%). Лише 5% уникають цих стосунків.

Також **хороші взаємини зберігаються із сусідами** (89%). **З незнайомими мають миролюбні взаємини 67%**. Водночас, майже третина уникають контактів з незнайомцями. Агресивні стосунки з іншими практично відсутні.

Отже, навіть з незнайомцями більшість нормально взаємодіє – **це хороший показник атмосфери взаємин та довіри** і низький рівень підозрілості до співгромадян.

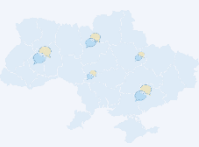
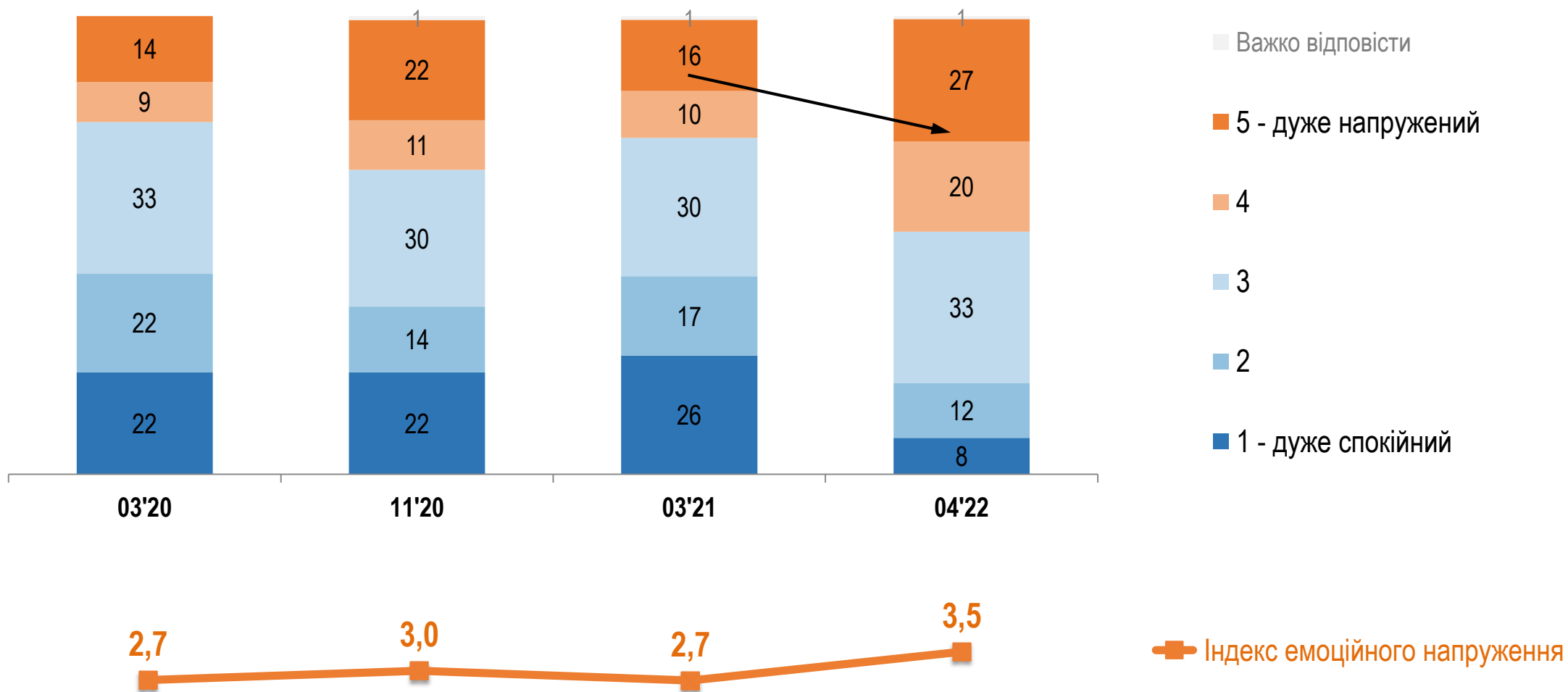
Найбільше уникають незнайомих людей мешканці центру та півдня, люди середнього віку, жінки та ті, хто не змінили місце проживання у зв'язку з війною.



# Оцініть свій емоційний стан за останній тиждень. ДИНАМІКА

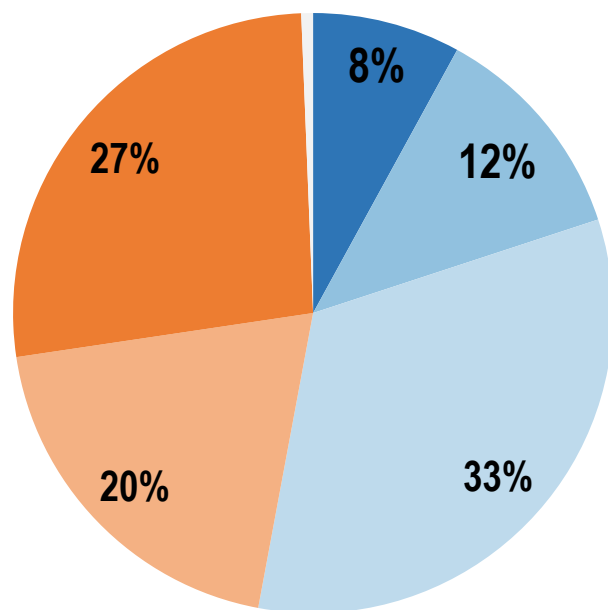
використовуючи шкалу від 1 до 5, де 1 - дуже спокійний, 5 - дуже напружений

РЕЙТИНГ



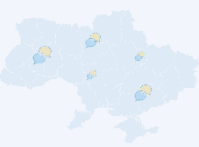
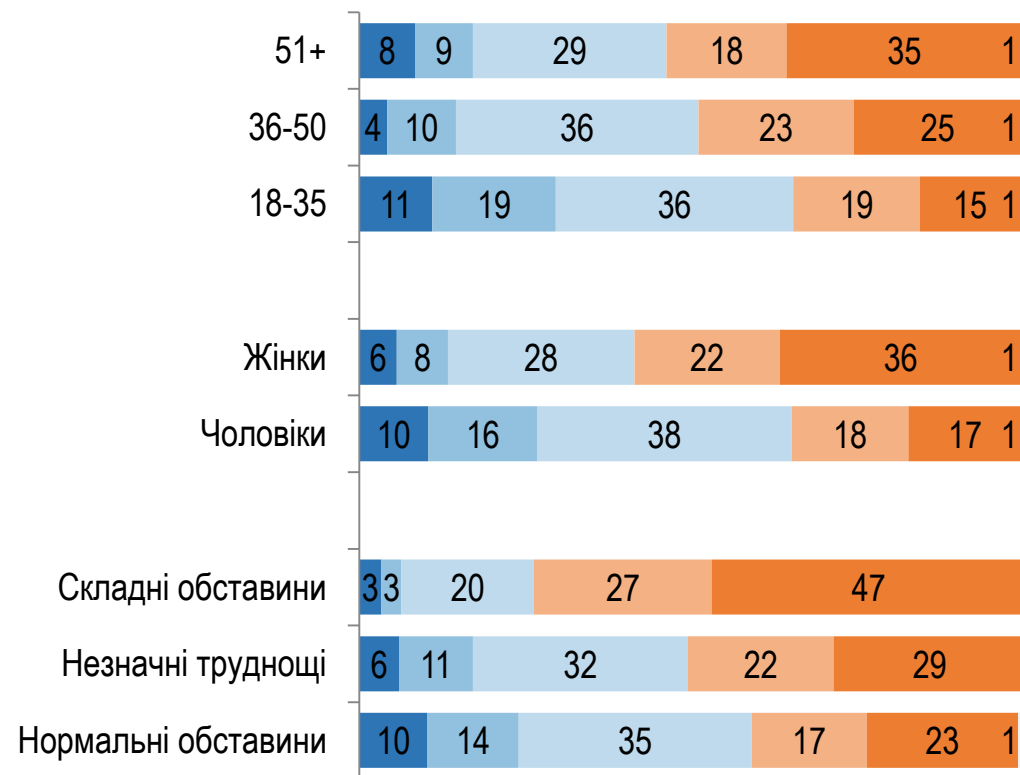
# Оцініть свій емоційний стан за останній тиждень. використовуючи шкалу від 1 до 5, де 1 - дуже спокійний, 5 - дуже напружений

РЕЙТИНГ

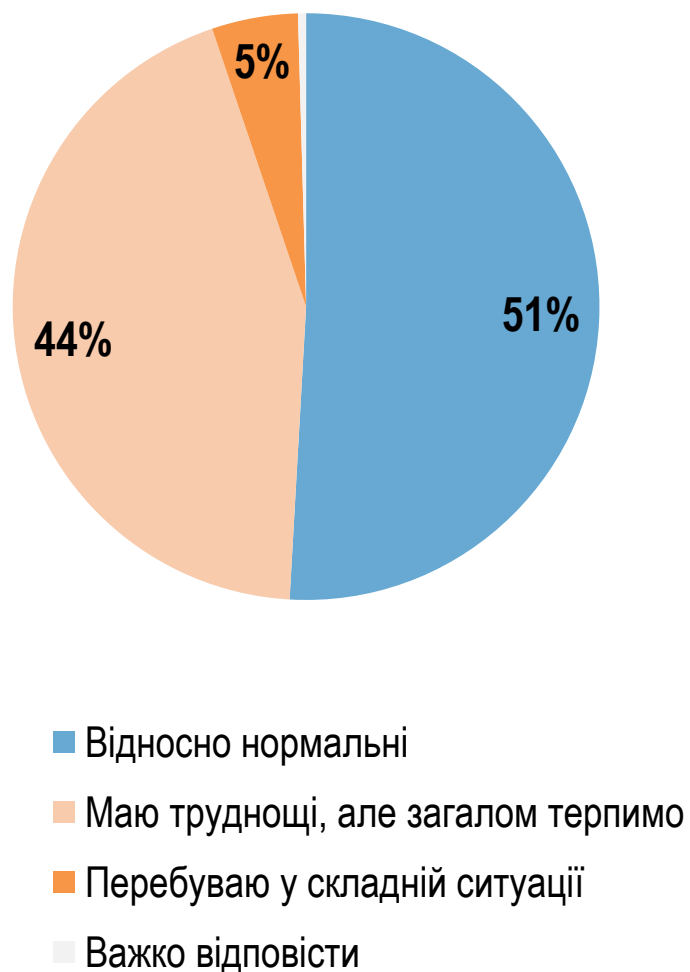


- 1 - дуже спокійний
- 2
- 3
- 4
- 5 - дуже напружений
- Важко відповісти

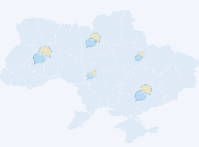
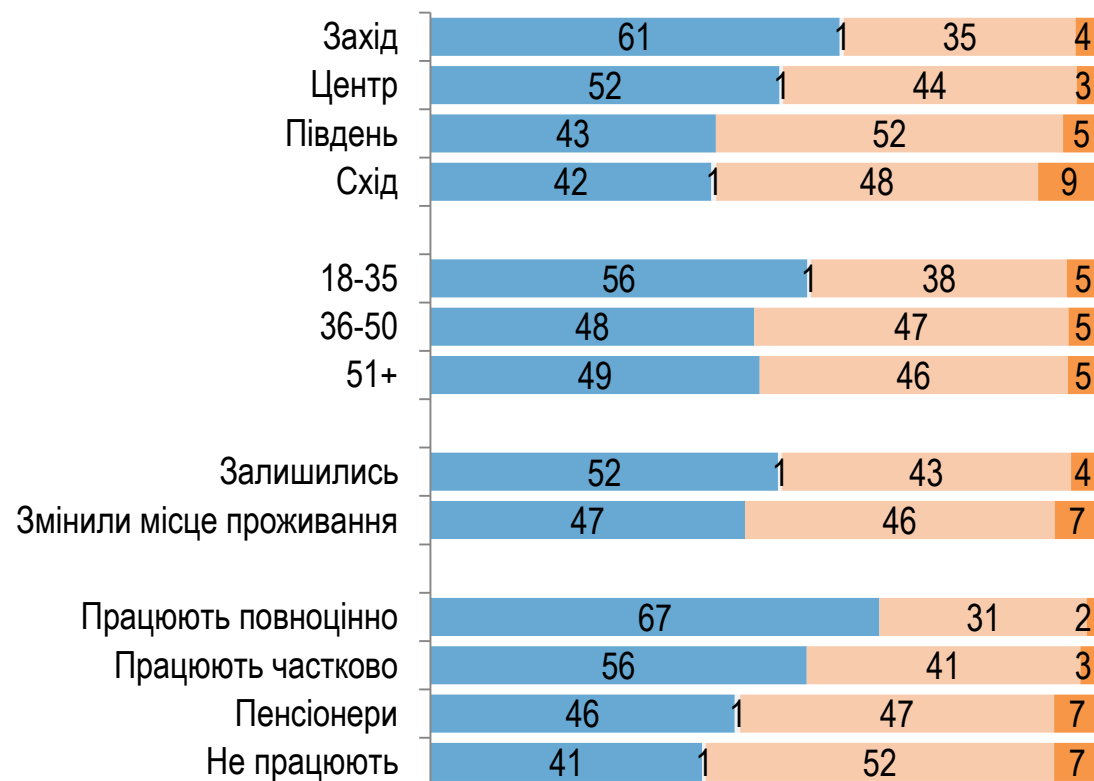
## Вік. Стать. Життєві обставини



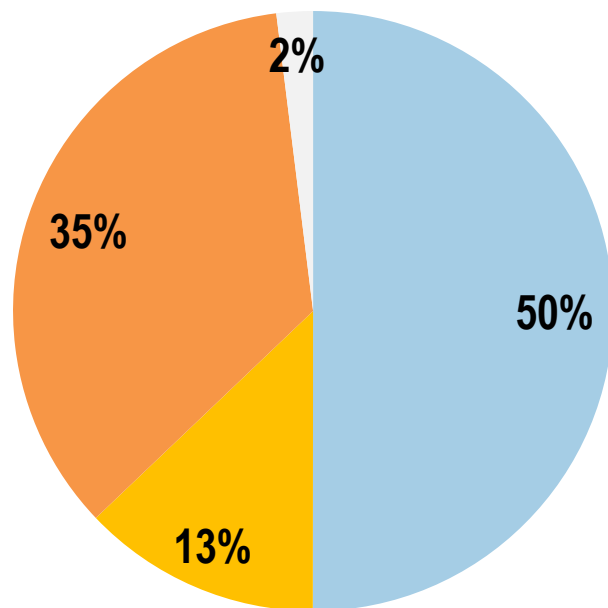
## Опишіть обставини, у яких Ви зараз знаходитесь?



### Регіони. Вік. Місце проживання. Робота

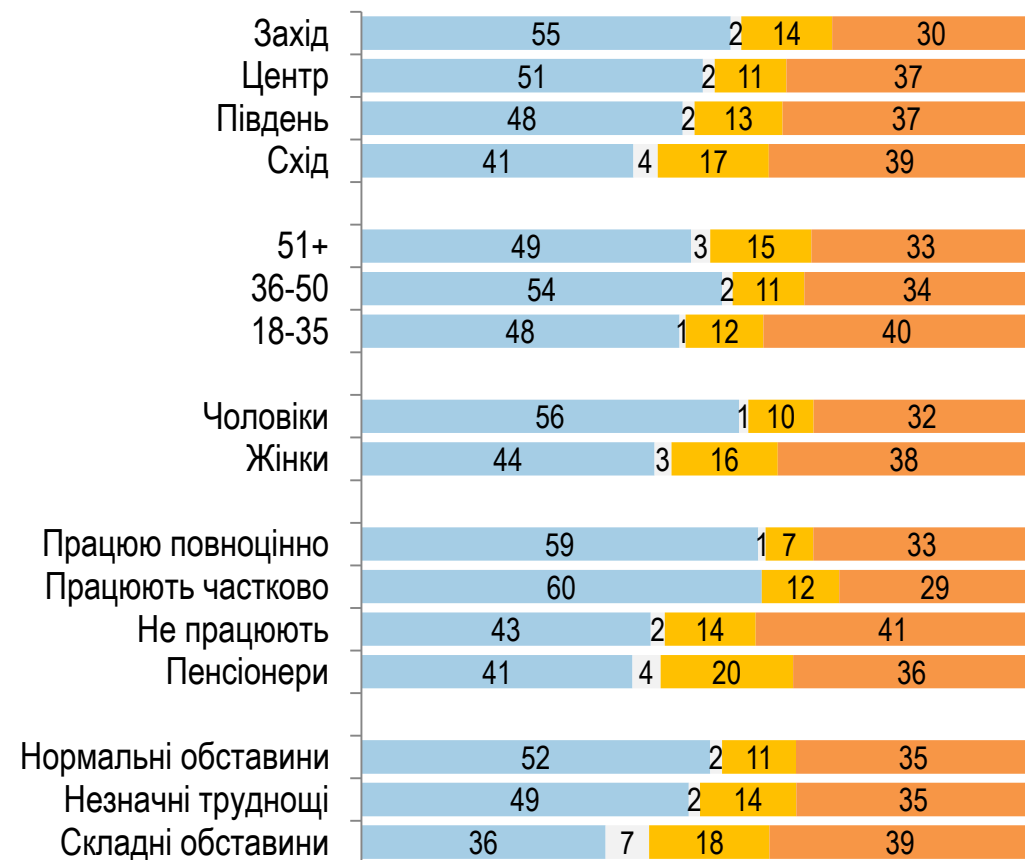


## У складних життєвих обставинах, як зараз, Ви частіше ...



- Намагаєтесь активно вирішувати свої проблеми
- Шукаєте підтримки в інших людей
- Намагаєтесь перечекати, не поспішати з рішенням
- Важко відповісти

### Регіони. Вік. Стать. Робота. Життєві обставини



## Опишіть Ваші стосунки та взаємодію з такими категоріями людей?

РЕЙТИНГ

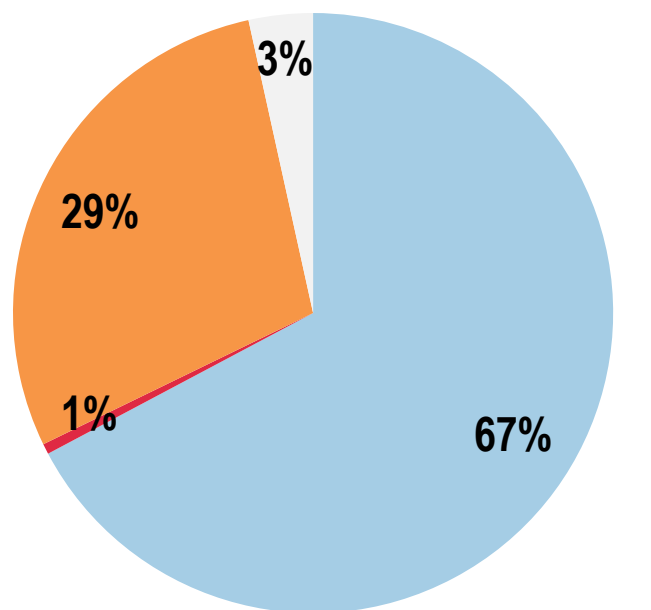
■ Миролюбні ■ Важко відповісти ■ Я зараз уникаю стосунків з іншими ■ Агресивні



6 квітня, 2022

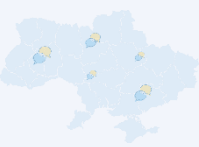
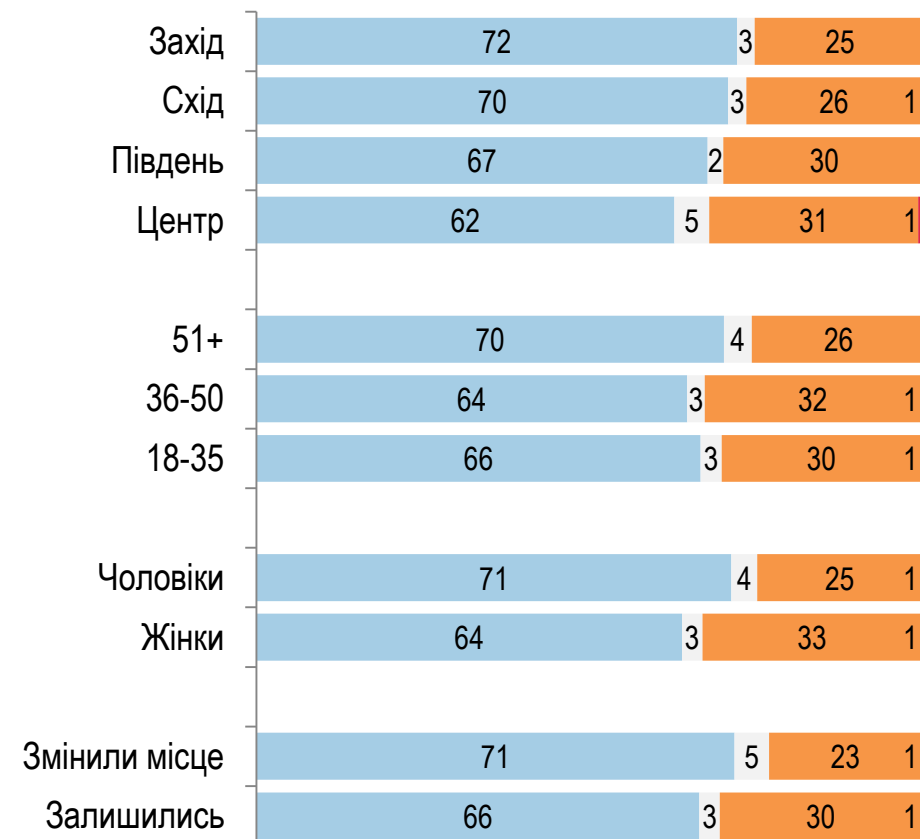


## Ставлення до незнайомих людей



- Миролюбні
- Агресивні
- Я зараз уникаю стосунків з іншими
- Важко відповісти

### Регіони. Вік. Стать. Місце проживання



РЕЙТИНГ

**Рівень життєстійкості**



## Рівень життєстійкості

Загалом в українців хороший рівень життєстійкості. Психологічна стійкість вища за фізичну: вони мають проблеми зі сном, але активно цікавляться життям та мають плани на майбутнє. Оптимізм та активна позиція щодо ситуації в країні зміцнює життєстійкість.

**Українці на другому місяці війни демонструють хороший рівень життєстійкості** (3.9 з 5). Індекс життєстійкості складається із психологічної стійкості (4.0) та підтримки фізичного здоров'я (3.8).

Низький рівень життєстійкості мають лише 2% опитаних. У більшості він на середньому рівні (59%). **Високу стійкість все ще мають 39%**. Хоча війна вже триває більше місяця, але насправді це критично, оскільки резерви психіки розраховані на більш тривалий складний період життя.

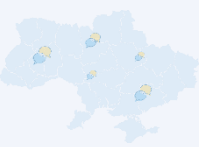
Психологічна життєстійкість пов'язана з інтересом до життя, відчуттям себе корисним, здатністю приймати рішення, наявністю планів на майбутнє та відсутністю жалю за минулим.

Українці в цьому є достатньо сильними: цікавляться тим, що відбувається навколо (92%), та мають плани на майбутнє (82%). Однак **втоми не відчують лише третина, мають повноцінний сон лише 40%, сліdkують за своїм здоров'ям половина**. Водночас, нормально харчуються більшість (83%).

Найменшу стійкість мають мешканці сходу, пенсіонери та ті, хто втратили роботу. У жінок підтримка фізичного здоров'я у гіршому стані, ніж психологічна стійкість. Найгірший стан у тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах. Підтримка фізичного здоров'я в них на незадовільному рівні. В усіх категоріях опитаних психологічна стійкість є вищою за фізичний стан. Тож **наразі війна фізично виснажила більше, а психологічно ми є більш витривалими**.

Дещо вищий рівень психологічної витривалості, готовності до тривалої боротьби виявляють люди до 50 років, в основному чоловіки, ті, хто повноцінно працюють, перебувають у відносно нормальних обставинах, здатні активно вирішувати проблеми та не змінили місце проживання у зв'язку з війною. Тому **зрозумілим є прагнення багатьох швидше повернутися до дому, який є важливим ресурсом в житті людини**. Це не лише матеріальна, але і важлива емоційна складова підтримки, нормалізації життя.

Також найбільша життєстійкість у тих, хто відчуває такі емоції щодо країни як радість (53%), гнів (43%) та гордість (40%), а найменше у тих, кому страшно (28%) та сумно (33%). **Гнів не є позитивною, але є активною емоцією, яка дозволяє підтримувати життя та рухатися вперед, не завмирати та не розсипатися**. Особливо коли гнів справедливий.

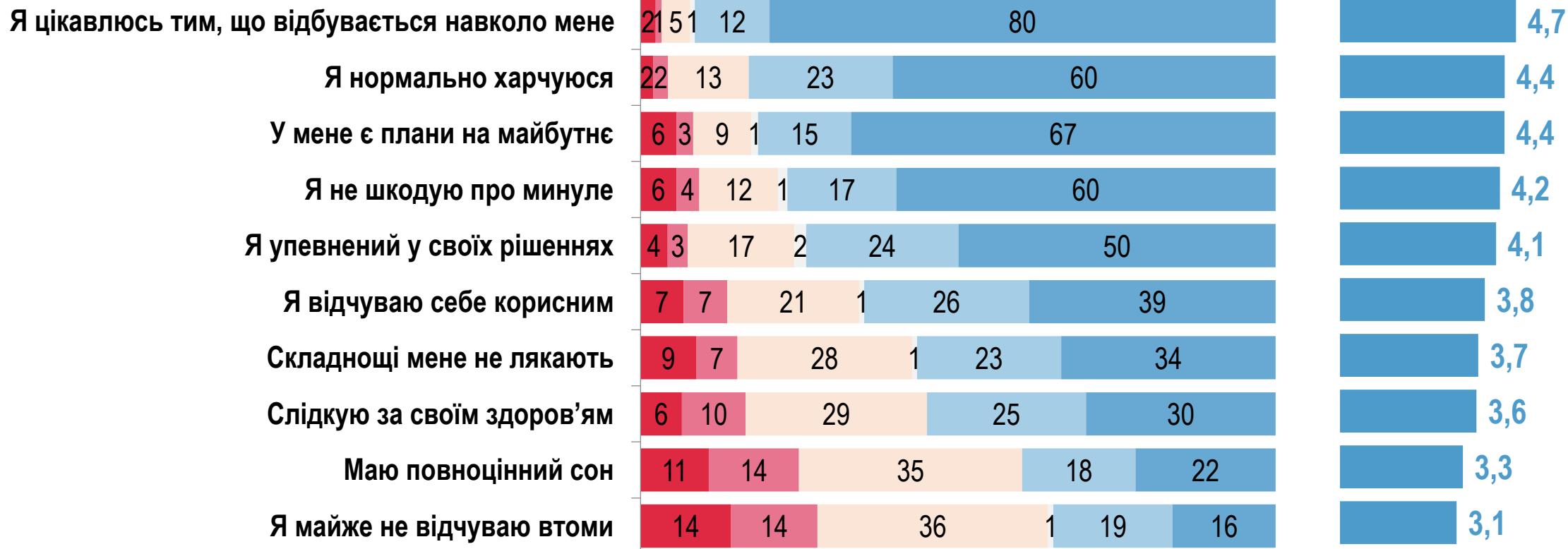


## ІНДЕКС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Оцініть кожне з наступних тверджень наскільки воно зараз описує Вас ...  
за шкалою від 1 до 5, де 1- це зовсім не про мене, 5 – це повністю про мене

РЕЙТИНГ

■ 1-зовсім не про мене ■ 2 ■ 3 ■ Важко відповісти ■ 4 ■ 5-повністю про мене



Індекс життєстійкості:

3,9

# Індекс психологічної стійкості

(складова Індексу життестійкості).

РЕЙТИНГ

1-зовсім не про мене 2 3 4 5-повністю про мене

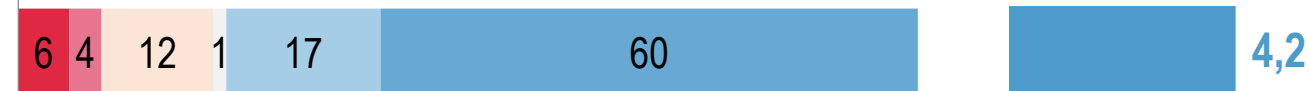
Я цікавлюсь тим, що відбувається навколо мене



У мене є плани на майбутнє



Я не шкодую про минуле



Я упевнений у своїх рішеннях



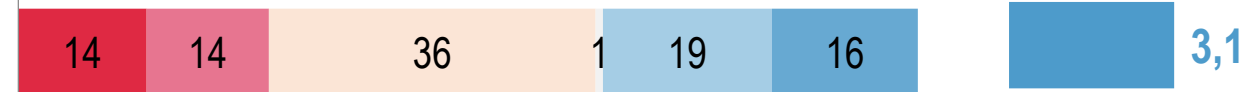
Я відчуваю себе корисним



Складнощі мене не лякають

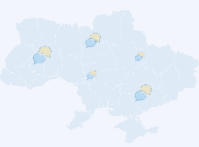


Я майже не відчуваю втоми



Індекс психологічної життестійкості:

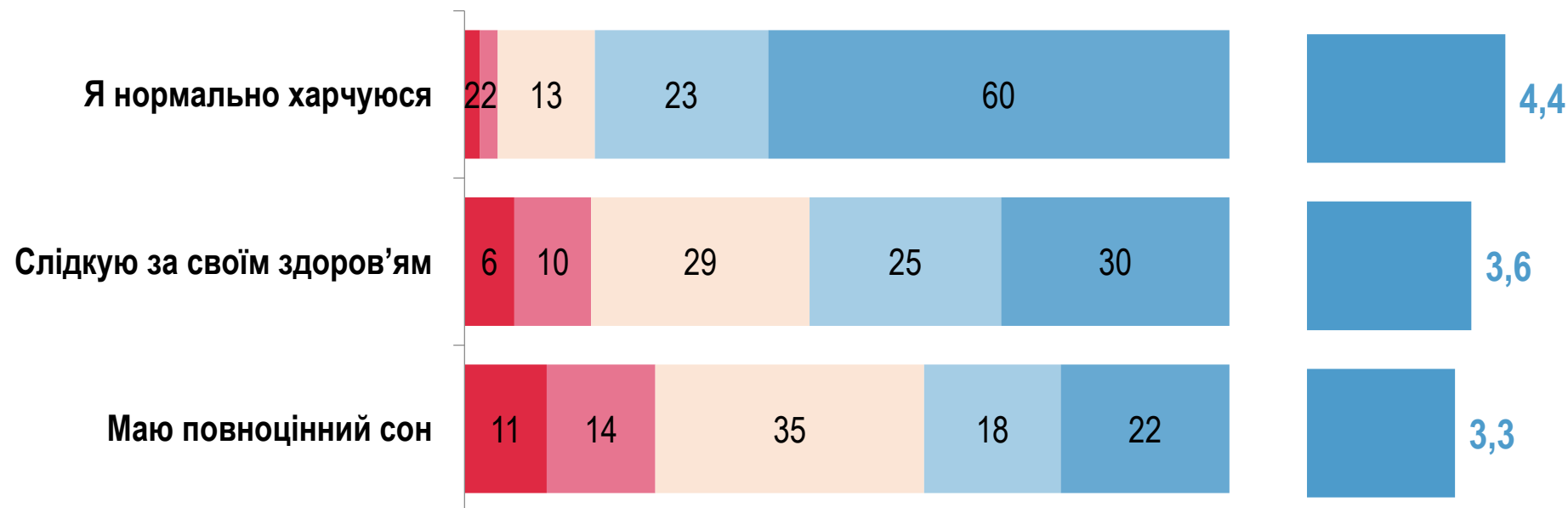
4,0



## Індекс підтримки фізичного здоров'я (складова Індексу життєстійкості).

РЕЙТИНГ

■ 1-зовсім не про мене ■ 2 ■ 3 ■ Важко відповісти ■ 4 ■ 5-повністю про мене



Індекс підтримки фізичного здоров'я:

3,8

6 квітня, 2022



# Індекс життєстійкості

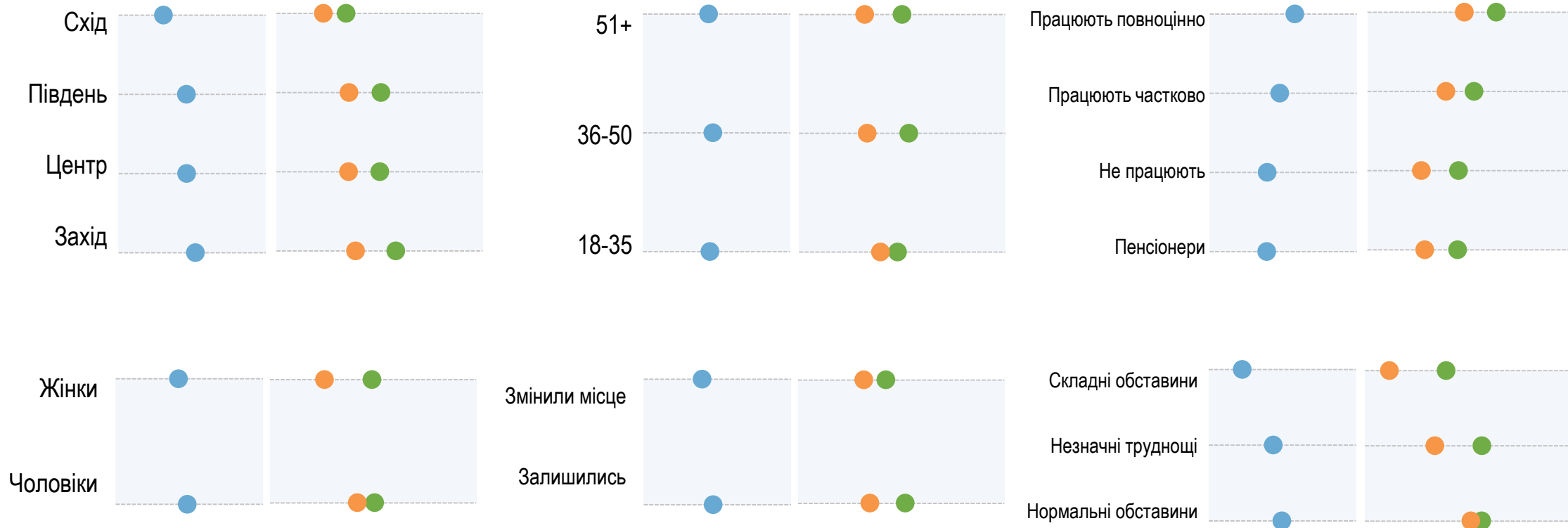
за шкалою від 1 до 5, де 1- це зовсім не про мене, 5 – це повністю про мене

Чим вищі значення, тим вищий індекс:

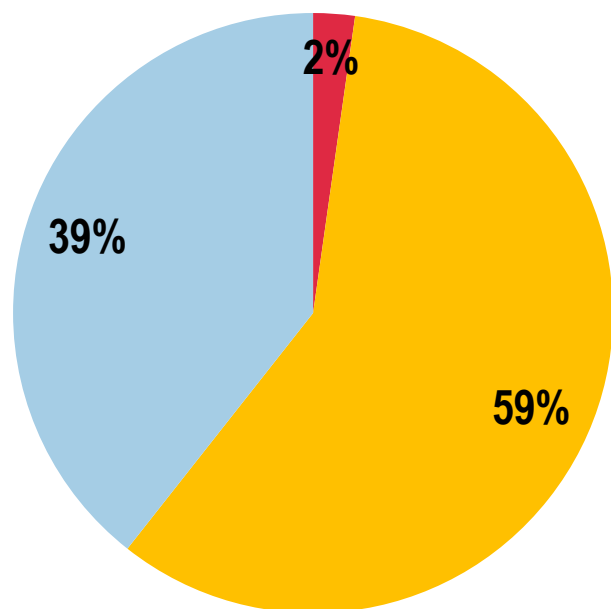
● Індекс  
життєстійкості

● Індекс підтримки  
фізичного здоров'я

● Індекс психологічної  
стійкості

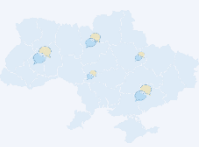


## Індекс життєстійкості – рівень вираженості

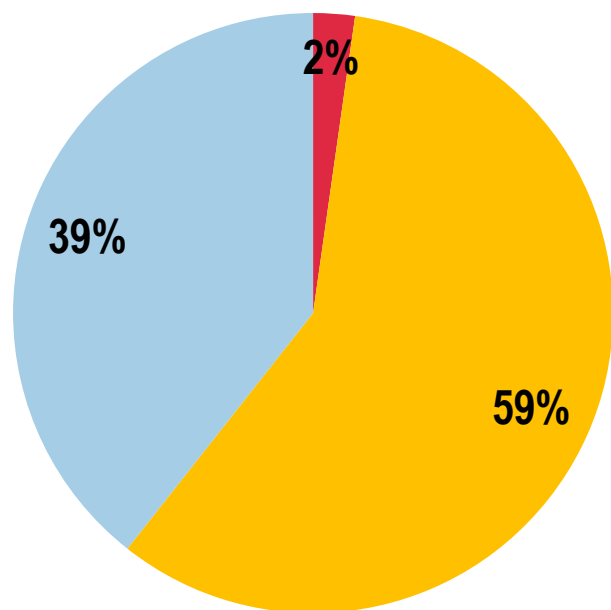


- Низький рівень життєстійкості
- Середній рівень життєстійкості
- Високий рівень життєстійкості

### Регіони. Вік. Стать. Робота. Місце проживання

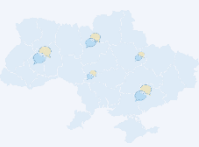


## Індекс життєстійкості – рівень вираженості



- Низький рівень життєстійкості
- Середній рівень життєстійкості
- Високий рівень життєстійкості

### Життєві обставини. Стратегії подолання труднощів. Емоції щодо країни



РЕЙТИНГ

**Рівень психологічного виснаження**



## Рівень психологічного виснаження

У більшості українців середній рівень виснаження, вони ще мають резерви щоб адаптуватися, повноцінно жити й бути активними.

На сьогодні високий рівень виснаження мають лише 2% опитаних, у 71% він на середньому рівні, а у 27% на низькому.

Резерви психіки людини набагато більші, ніж на такий короткий проміжок часу. Ми здатні швидко адаптуватися і достатньо повноцінно жити, бути активними та дієвими. **В умовах війни часто відкривається «друге дихання» і безумовно з'являється жага до життя**, коли навколо багато смерті та руйнувань. Не відчують себе «мертвими» всередині 79%, можуть покластися на себе 69%, не відчують себе слабкими – 55%. Тоді як часто відчують на собі загрозу від світу лише 6%.

Виснаження у більшості проявляється у сумному настрої, зниженні довіри до інших людей, думках про власну безпорадність і що з ними може статися щось погане.

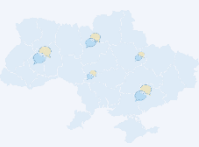
Найбільшими є гендерні відмінності: **жінки почуваються вдвічі більш психологічно виснаженими, ніж чоловіки**. Війна емоційно і фізично є більш травмуючим досвідом для жінок, це підтверджується в усіх попередніх наших дослідженнях.

Також відносно **вищий рівень психологічного виснаження у тих, хто зараз не працює, хто вимушено змінив місце проживання, та у молоді.**

Найважча ситуація у тих, хто перебуває у складних обставинах.

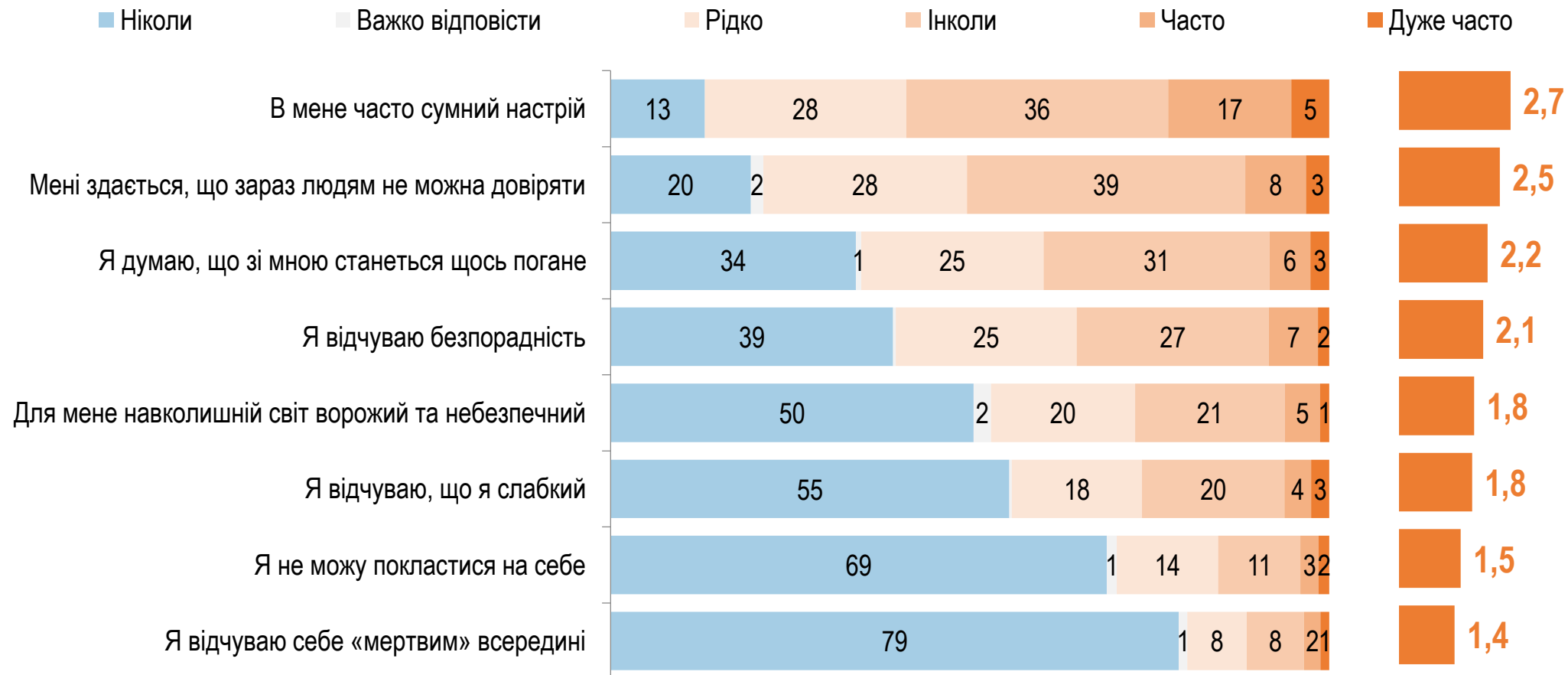
Поведінкова стратегія на активне вирішення проблем як стратегія поведінки сприяє низькому рівню психологічного виснаження.

Результати також доводять, що радість та гордість за країну країни найбільше сприяють хорошему психологічному стану. **Повернення додому (як з'явиться така можливість) теж зміцнює людину і допомагає відновитися швидше.**



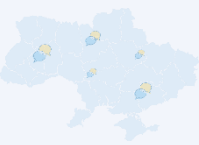
## Індекс психологічного виснаження

Оцініть як часто у Вас були такі думки або почуття останнім часом ... за шкалою від 1 до 5, де 1- ніколи, 5 – дуже часто

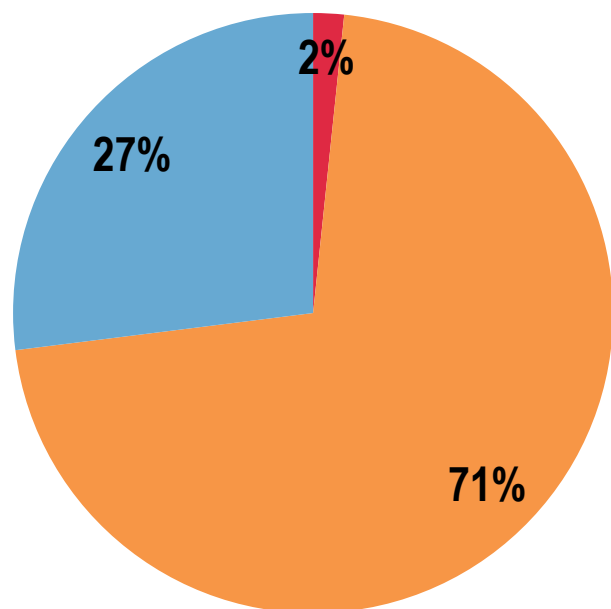


Індекс психологічного виснаження:

2,0

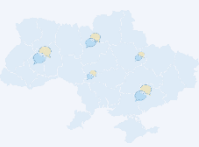


## Індекс психологічного виснаження – рівень вираженості

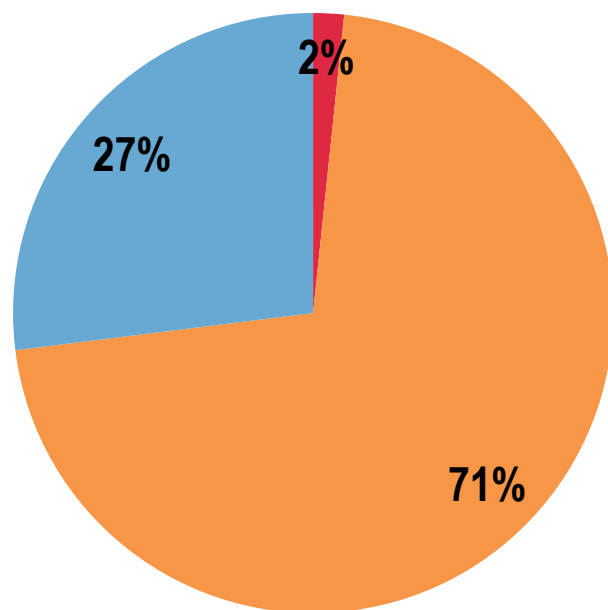


- Високий рівень виснаження
- Середній рівень виснаження
- Низький рівень виснаження

### Регіони. Вік. Стать. Робота Місце проживання

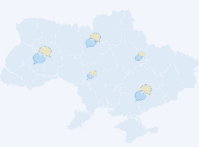


## Індекс психологічного виснаження – рівень вираженості



- Високий рівень виснаження
- Середній рівень виснаження
- Низький рівень виснаження

### Життєві обставини. Стратегії подолання труднощів. Емоції щодо країни.



## КОНТАКТИ

### **Соціологічна група «РЕЙТИНГ»**

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

(+380 98) 575-7020

(+380 98) 937-4288

<http://ratinggroup.ua/>

[info@ratinggroup.ua](mailto:info@ratinggroup.ua)

