

# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ  
громадська організація

Gradus  
Research  
Company



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ  
ЗІ СТВОРЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ



**Метод збору інформації:** самозаповнення анкет у мобільному додатку.



**Цільова група дослідження:** чоловіки та жінки віком 18-60 років, які проживали у містах з населенням 50К+ на території України до початку повномасштабної війни.



**Кількість результативних інтерв'ю:** 2100



**Період опитування:** 22 - 26.09.2022



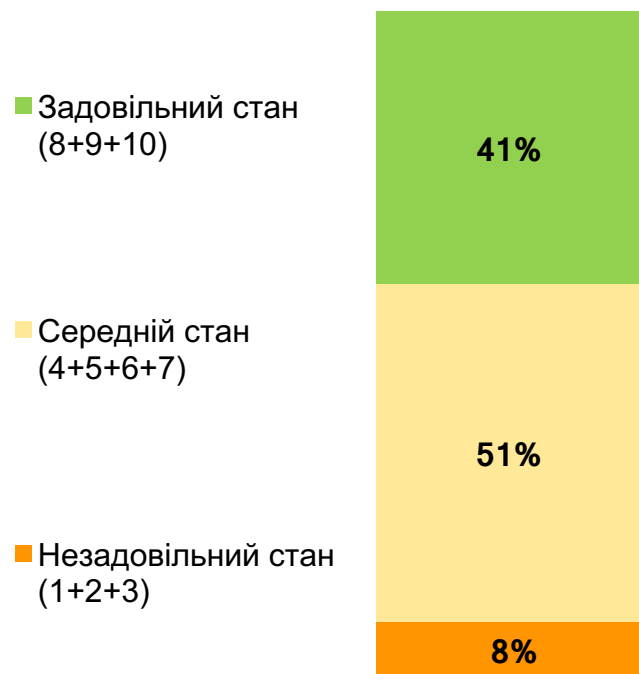
**ОПИТУВАННЯ УКРАЇНЦІВ:  
ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО  
ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС  
ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ**

\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

# СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ВЛАСНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

41% опитаних оцінили свій стан ментального здоров'я як задовільний, тоді як половина (51%) визначили його як середній стан. Здебільшого у визначенні свого стану керуються власними відчуттями/спостереженнями.

## Оцінка ментального здоров'я



## Як визначають свій стан:



База: всі респонденти, n=2100

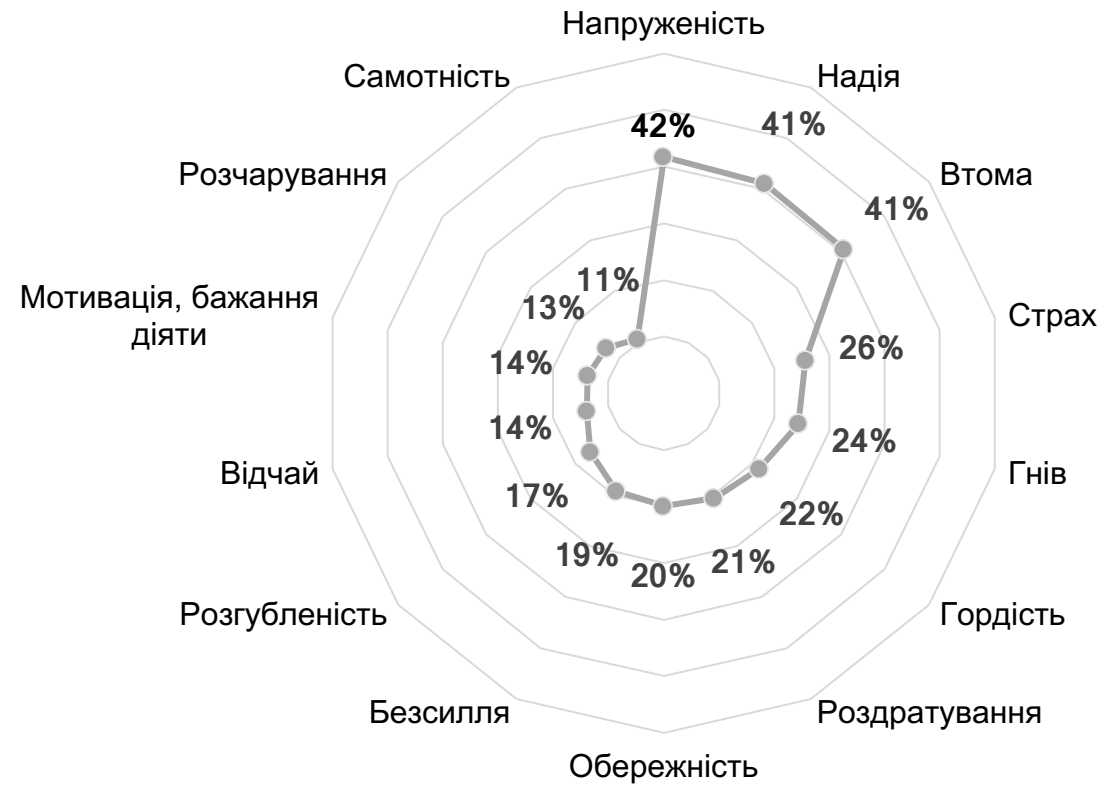
Оцініть, будь ласка, стан свого психологічного (ментального) здоров'я. Дайте відповідь за шкалою від 1 до 10, де 1 означає 'з моїм психологічним здоров'ям багато проблем', а 10 – 'з моїм психологічним здоров'ям взагалі немає проблем'. На основі чого Ви робите такий висновок?



Статистично значущо **вищий** / **нижчий** показник для жінок порівняно з чоловіками.

# ЕМОЦІЇ, ЩО ОСТАННІМ ЧАСОМ **НАЙБІЛЬШЕ ПЕРЕВАЖАЮТЬ** У НАСТРОЇ УКРАЇНЦІВ

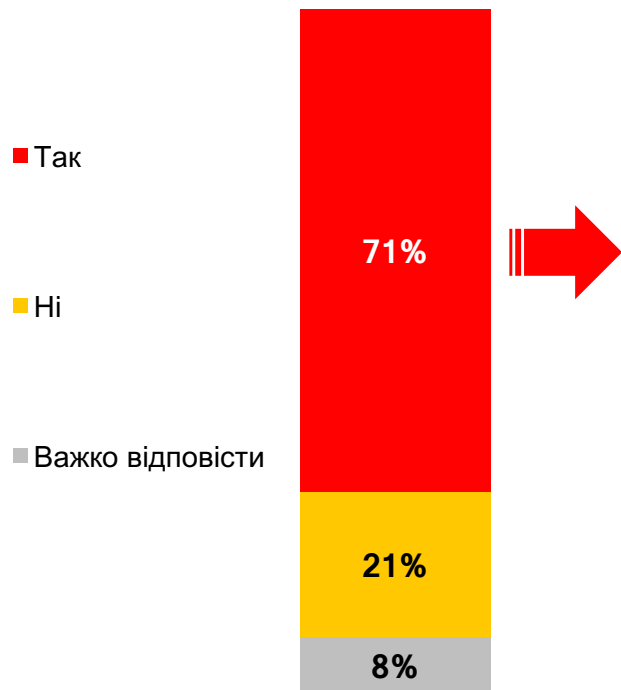
Більше третини респондентів декларують відчуття ними останнім часом напруженості (42%), надії (41%) та втоми (41%).



# ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ ТА ПРИЧИНИ СТРЕСУ

71% опитаних респондентів відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Війну найчастіше називають серед причин стресу (72%), на другому місці – це фінансові складнощі (44%). Серед аспектів війни, які викликають стрес, на першому місці знаходиться безпека близьких (63%).

## Відчуття останнім часом або сильної знервованості



База: всі респонденти, N=2100

## Причини відчуття останнім часом стресу або сильної знервованості



База: ті, хто відчували стрес або сильну знервованість останнім часом, N=1481

## Аспекти війни, які викликають стрес або сильну знервованість



База: ті, хто відчували стрес або сильну знервованість останнім часом через повномасштабну війну, N=1057

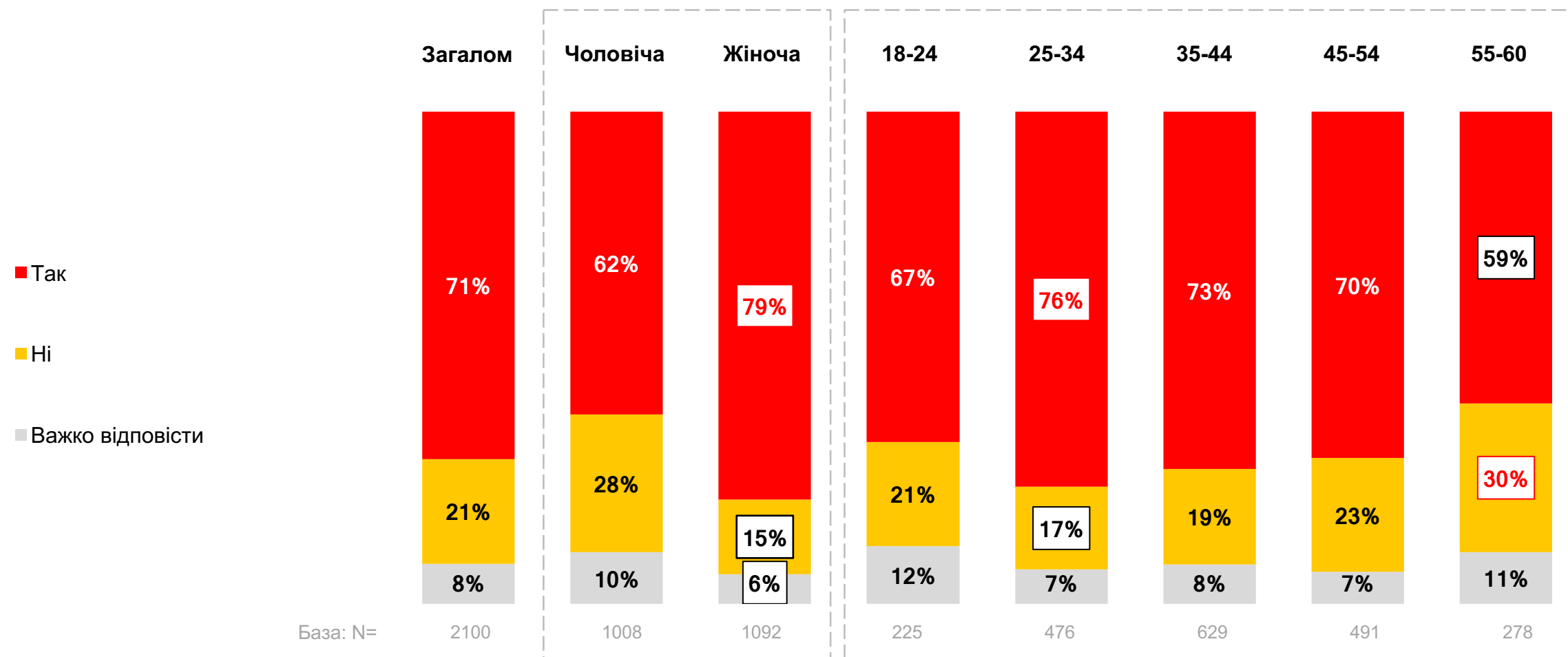
На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 4% згадувань

Скажіть, будь ласка, чи відчували Ви останнім часом стрес або сильну знервованість? Що саме було причиною Ваших знервованості або стресу останнім часом? Які саме аспекти повномасштабної війни з Росією були причиною Ваших стресу чи знервованості?

# ВІДЧУТТЯ ОСТАННІМ ЧАСОМ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ

## у статево-віковому розрізі

Відчуття стресу частіше проявляють жінки та люди 25-34 років, тоді як люди 55-60 років, навпаки, відчувають його рідше, порівняно з представниками інших вікових груп.



База: всі респонденти  
Скажіть, будь ласка, чи відчували Ви останнім часом стрес або сильну знервованість?

Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ ОСТАННІМ ЧАСОМ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ

## у статево-віковому розрізі

Війна є домінантною причиною стресу у всіх статево-вікових групах, однак жінки та люди 55-60 років згадують цю причину частіше. Молодь (люди 18-24 років) натомість дещо рідше за представників інших вікових груп відчуває стрес через війну, проте їх частіше турбують інші питання – робота, сімейні справи, пандемія коронавірусу, спілкування з друзями та романтичні стосунки.

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Повномасштабна війна з Росією	72%	68%	74%	57%	71%	70%	74%	86%
Фінансові складнощі	44%	42%	46%	33%	49%	42%	47%	45%
Соціально-політична ситуація в країні	30%	30%	29%	32%	25%	27%	37%	30%
Стан власного здоров'я	25%	22%	28%	28%	22%	22%	29%	32%
Безробіття	25%	24%	25%	24%	24%	25%	24%	27%
Робота, робочі питання	23%	25%	22%	34%	20%	22%	24%	20%
Високий рівень інфляції в країні	23%	28%	19%	24%	22%	18%	31%	21%
Сімейні справи та стосунки	22%	19%	24%	30%	26%	20%	18%	18%
Стан здоров'я близьких	20%	17%	23%	22%	18%	19%	17%	34%
Курс гривні / падіння курсу гривні	19%	23%	17%	18%	21%	19%	21%	13%
Пандемія коронавірусу, карантин	6%	5%	7%	12%	7%	4%	6%	6%
Спілкування з друзями, знайомими	5%	6%	5%	18%	4%	4%	2%	7%
Романтичні стосунки	5%	4%	6%	10%	6%	7%	1%	1%
База: N=	1481	621	860	151	363	457	346	165

На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 4% згадувань  
База: ті, хто відчували стрес або сильну знервованість останнім часом  
Що саме було причиною Ваших нервування або стресу останнім часом?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.



# НЕГАТИВНІ СТАНИ, ЯКІ ВІДЧУВАЛИ ОСТАННІМ ЧАСОМ Gradus

Найбільша частка опитаних відчували останнім часом такі негативні стани, як тривожність, напругу (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%) та роздратування і злість (38%). Серед жінок зафіксовано прояв більшої кількості негативних станів, порівняно з чоловіками. Серед аудиторії 24-34 років значущо більше тих, хто нещодавно мав поганий настрій, відчував злість/роздратування, виснаженість, зниження продуктивності та розлади харчування. Серед опитаних віком 55-60 значущо більше тих, що мали погіршення сну (47% vs 41%)

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Тривожність, напруга	50%	42%	57%	44%	51%	48%	52%	51%
Поганий настрій	45%	39%	51%	38%	53%	44%	44%	40%
Погіршення сну	41%	34%	47%	35%	38%	40%	44%	47%
Роздратування, злість	38%	31%	44%	37%	44%	39%	37%	27%
Відчуття виснаженості	32%	24%	40%	40%	37%	32%	32%	18%
Емоційна нестабільність	29%	22%	35%	32%	31%	24%	29%	30%
Відсутність душевної гармонії	26%	21%	30%	26%	27%	25%	27%	23%
Зниження продуктивності	25%	21%	30%	30%	31%	22%	25%	20%
Нав'язливі негативні думки	25%	22%	28%	32%	27%	20%	24%	29%
Апатія	25%	20%	29%	24%	29%	26%	23%	16%
Депресія	24%	22%	27%	24%	26%	24%	25%	21%
Відсутність мотивації	23%	22%	25%	39%	26%	21%	23%	14%
Постійне бажання плакати	13%	4%	21%	15%	15%	10%	13%	10%
Розлади харчування	12%	10%	15%	14%	18%	10%	11%	9%
	База: N= 2100	1008	1092	225	476	629	491	278

База: всі респонденти  
Що з цього Ви відчували останнім часом?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ

## у статево-віковому розрізі

Серед способів подолання стресу опитані загалом найчастіше називають сидіння в інтернеті (39%), спілкування з близькими (31%) та перегляд ТБ, фільмів чи серіалів (29%). Способи подолання стресу також відрізняються в залежності від статево-вікових груп. Так, наприклад, молодь (люди 18-24 років) найчастіше долають стрес за допомогою музики (частіше слухають чоловіки), а жінки – проводять час із близькими, люди 55-60 років – приймають заспокійливі ліки.

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Сидять в інтернеті	39%	38%	39%	35%	39%	35%	44%	41%
Спілкуються з друзями, сім'єю	31%	28%	33%	33%	32%	29%	31%	30%
Дивляться ТБ / фільми / серіали	29%	30%	27%	28%	35%	22%	35%	23%
Проводять час з близькими	24%	21%	28%	20%	27%	23%	23%	29%
Слухають музику	24%	29%	20%	43%	31%	23%	18%	11%
Заглиблюються в роботу	20%	20%	19%	17%	17%	21%	19%	23%
Займаються улюбленими справами, хобі	19%	18%	20%	30%	20%	15%	21%	19%
Вживають алкоголь	16%	23%	11%	16%	17%	16%	19%	13%
Приймають ліки від стресу / для заспокоєння	16%	8%	23%	11%	12%	14%	17%	27%
Читають книги	15%	12%	17%	13%	15%	13%	16%	20%
Їдять більше солодкого / смачної їжі	14%	9%	18%	20%	18%	14%	11%	7%
Відпочивають на природі	13%	13%	14%	7%	13%	14%	11%	24%
Займаються спортом	10%	10%	10%	18%	11%	10%	10%	3%
База: N=	2100	1008	1092	225	476	629	491	278

На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 10% згадувань  
 База: всі респонденти  
 До чого Ви зазвичай вдаєтеся, щоб впоратися із знервованістю або стресом?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.



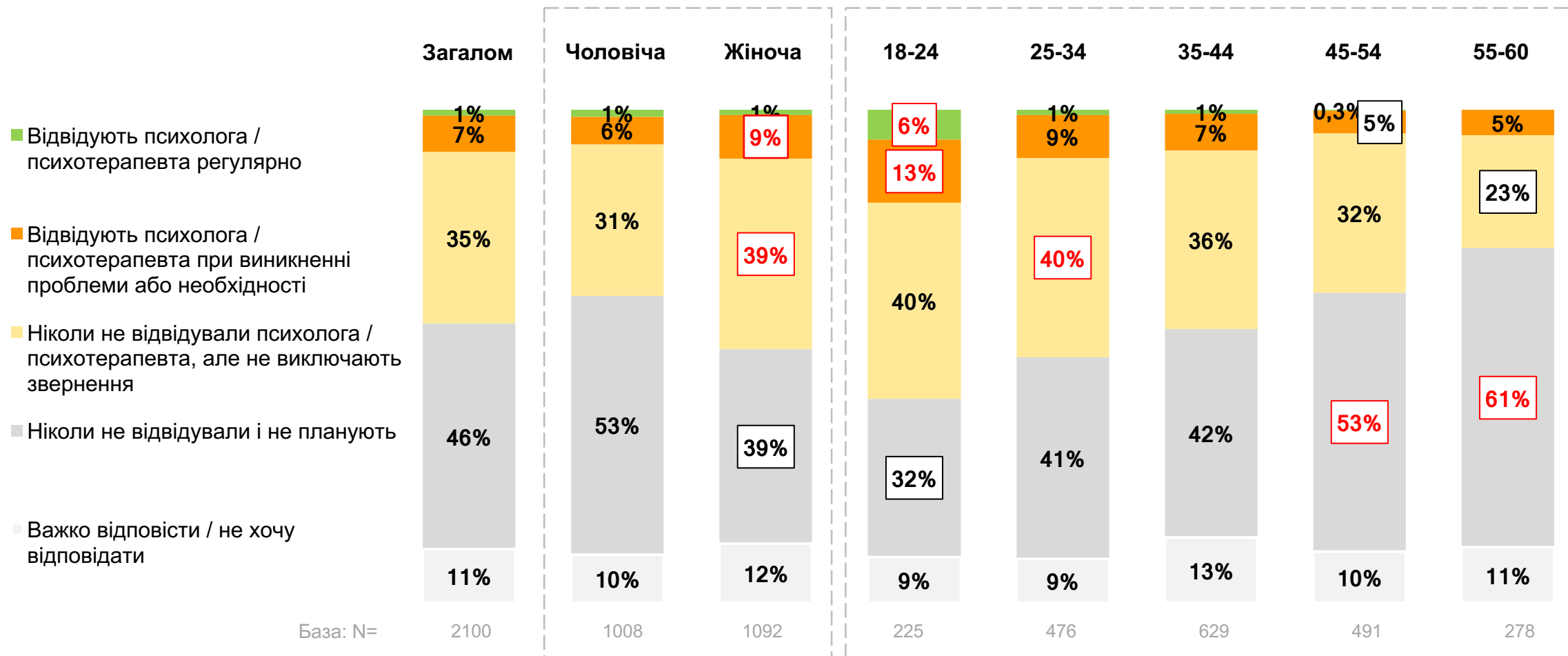
**ОПИТУВАННЯ УКРАЇНЦІВ:  
ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ЗА  
ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ  
ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ  
ВІЙНИ**

\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

# ЗАГАЛЬНИЙ ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА

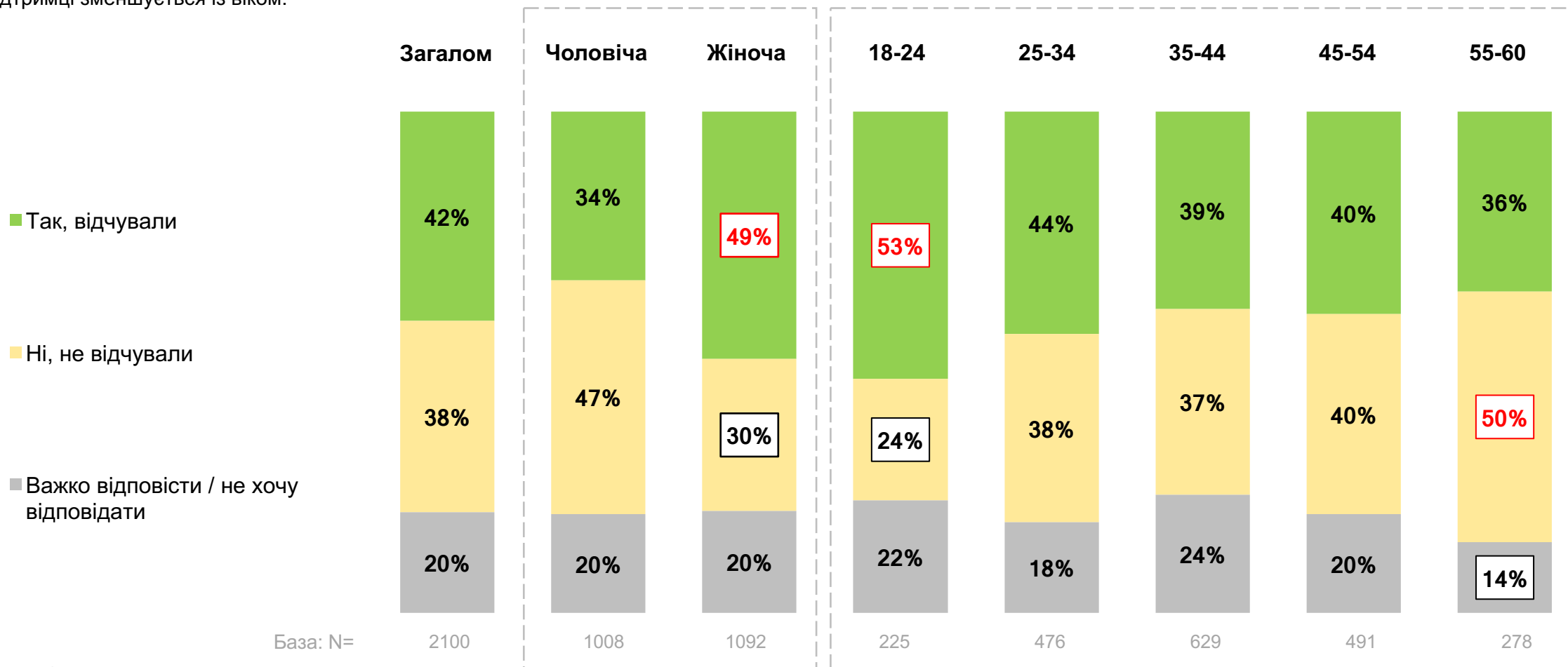
Близько половини опитаних (46%) ніколи не відвідували психолога/психотерапевта і не планують робити це у майбутньому (значущо вища частка серед аудиторії 45+). Тоді як третина, хоч і не відвідували спеціалістів раніше, але не виключають цього у разі виникнення необхідності (вища частка таких зафіксована серед жінок та групи 25-34 роки).

Мали досвід звернення до психолога/психотерапевта 7% опитаних і лише 1% мають регулярні сесії.



# ВІДЧУТТЯ НЕОБХІДНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ

Респонденти майже рівною мірою розділилися навпіл щодо відчуття чи не відчуття ними необхідності у психологічній допомозі впродовж останніх 6 місяців: 42% - відчували потребу, а 38% - не відчували. Загалом жінки та люди 18-24 років, значущо частіше за чоловіків та інших вікових груп, відчували потребу у психологічній підтримці впродовж цього часу. Водночас люди 55-60 років, навпаки, значущо частіше не відчували потребу у психологічній підтримці. Загалом відчуття потреби у такій підтримці зменшується із віком.



База: всі респонденти

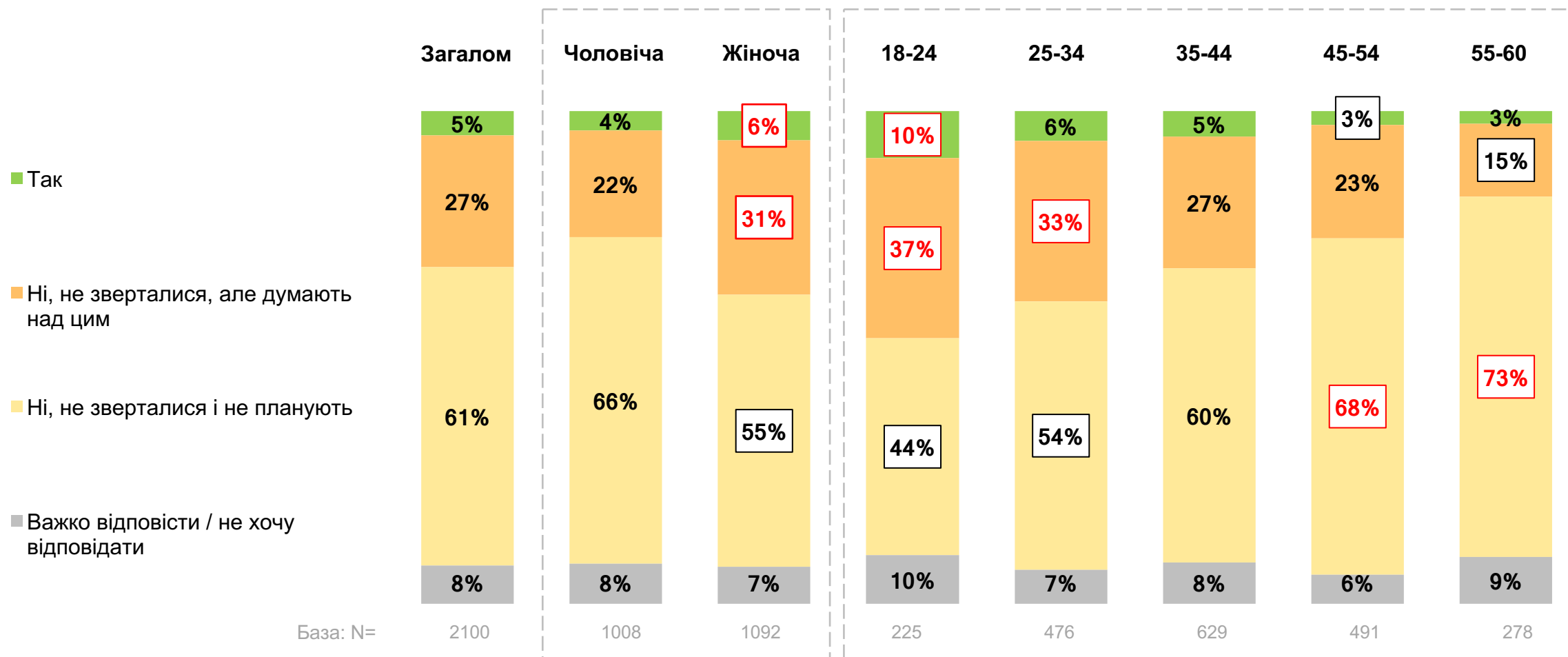
Чи відчували Ви впродовж останніх 6 місяців, що Вам потрібна допомога психологічного характеру (поговорити з кимось, розказати про свій стан)?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ

Переважна більшість опитаних (88%) не зверталися за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців, з них тільки 27% зазначають про наявність наміру це зробити коли-небудь, тоді як 61% - не планують цього. Так, за допомогою зверталися 5% опитаних (частіше це жінки та люди 18-24 років). Загалом намір звернутися за психологічною допомогою зменшується з віком.



# ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ВВАЖАЮТЬСЯ ДОСТАТНІМИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

Серед проблем, які, на думку опитаних респондентів, є достатніми для звернення за психологічною допомогою, найчастіше згадуються перебування в полоні (45%), втрата близької людини через війну (43%), наявність проблем з психологічним / психічним здоров'ям через війну (40%), участь у бойових діях (39%) та перебування в окупації (38%). Усі ці проблеми, за винятком останньої, рідше згадуються людьми 35-44 років. Жінки та люди 18-24 років, частіше за чоловіків та вибірки загалом, вважають більшість із запропонованих проблем достатніми для звернення за психологічною допомогою, тоді як люди 55-60 років частіше за інші вікові групи говорять, що такими проблемами є лише перебування в полоні, втрата близької людини або житла через війну.

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Перебування в полоні	45%	36%	53%	47%	44%	39%	43%	59%
Втрата близької людини через війну	43%	34%	51%	52%	43%	37%	42%	50%
Наявність проблем з психологічним / психічним здоров'ям через війну	40%	33%	47%	43%	44%	34%	40%	44%
Участь у бойових діях	39%	30%	47%	45%	38%	33%	41%	45%
Перебування в окупації	38%	28%	47%	48%	37%	35%	37%	41%
Перебування поблизу / безпосередньо у зоні активних бойових дій	32%	21%	42%	39%	31%	28%	33%	35%
Втрата житла через війну	27%	19%	35%	35%	23%	25%	26%	34%
Наявність проблем з фізичним здоров'ям через війну	22%	16%	28%	30%	23%	20%	22%	17%
Втрата майна (не житла) через війну	20%	13%	25%	20%	19%	20%	21%	18%
Переїзд з місця постійного проживання через війну в межах України	18%	12%	23%	28%	16%	15%	16%	20%
Втрата роботи через війну	16%	11%	21%	18%	16%	16%	15%	19%
Переїзд за кордон	10%	6%	14%	15%	11%	8%	7%	12%
	База: N= 2100	1008	1092	225	476	629	491	278

База: всі респонденти

Що з нижче наведеного Ви вважаєте достатньою проблемою для звернення за психологічною допомогою?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# ГРУПА ЛЮДЕЙ, ЯКІ НАРАЗІ ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

На думку близько половини опитаних, найбільше наразі психологічної допомоги потребують люди, які втратили близьку людину через війну (53%), а також військові, що брали участь у бойових діях (51%). Ця ієрархія є незмінною серед статево-вікових груп. Загалом жінки та люди 55-60 років, частіше за чоловіків та інших вікових груп, згадують більшу кількість соціальних груп, що потребують психологічної допомоги. Жінки та люди 18-24 також дещо частіше зазначають, що психологічної допомоги наразі потребують всі українці.

Місце серед загального переліку

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60	
1	Ті, хто втратили близьку людину через війну	53%	49%	57%	41%	48%	52%	62%	60%
2	Військові, що брали участь у бойових діях	51%	48%	53%	39%	49%	46%	57%	61%
3	Цивільні з досвідом перебування в окупації	39%	35%	42%	37%	34%	39%	40%	47%
4	Цивільні, що перебували поблизу або безпосередньо у зоні активних бойових дій	37%	33%	41%	32%	37%	34%	41%	45%
5	Діти	31%	26%	36%	29%	34%	29%	32%	33%
6	Ті, чий близькі перебувають у складі ЗСУ	31%	27%	35%	26%	31%	30%	34%	32%
7	Ті, хто зазнали матеріальних втрат через війну	22%	21%	23%	19%	16%	21%	27%	27%
8	Літні люди	21%	21%	21%	16%	16%	19%	25%	30%
9	Підлітки	19%	15%	23%	18%	22%	21%	17%	15%
10	Внутрішньо переміщені особи	19%	17%	21%	14%	16%	18%	21%	26%
11	Люди з інвалідністю	17%	17%	17%	19%	14%	14%	19%	23%
12	Батьки, що мають дітей віком до 18 років	10%	10%	10%	12%	10%	9%	10%	10%
13	Біженці за кордон	9%	8%	10%	8%	9%	9%	11%	7%
14	Військові, що не брали участі у бойових діях	8%	8%	8%	6%	8%	9%	9%	6%
	<b>Всі українці (альтернатива є взаємовиключною з іншими)</b>	<b>14%</b>	<b>9%</b>	<b>19%</b>	<b>25%</b>	<b>15%</b>	<b>12%</b>	<b>13%</b>	<b>12%</b>
	База: N=	2100	1008	1092	225	476	629	491	278

База: всі респонденти  
На Вашу думку, хто зараз потребує психологічної допомоги?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.



# ГРУПА ЛЮДЕЙ, ЯКІ НАРАЗІ **НАЙБІЛЬШЕ** ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Ієрархія соціальних груп, які наразі найбільше потребують психологічної допомоги, майже не відрізняється від відповідей загалом. Так, на думку близько половини опитаних, найбільше наразі потребують психологічної допомоги ті самі військові, що були брали участь у бойових діях (51%), а також ті, хто втратили близьку людину через війну (48%). Спостерігаються відмінності у відповідях серед статево-вікових груп.

Місце серед загального переліку

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
2 Військові, що брали участь у бойових діях	51%	47%	54%	41%	48%	46%	56%	64%
1 Ті, хто втратили близьку людину через війну	48%	44%	51%	32%	40%	48%	59%	52%
3 Цивільні з досвідом перебування в окупації	31%	28%	34%	30%	28%	32%	28%	41%
4 Цивільні, що перебували поблизу або безпосередньо у зоні активних бойових дій	29%	24%	34%	24%	26%	27%	33%	38%
6 Ті, чиї близькі перебувають у складі ЗСУ	22%	19%	24%	20%	19%	21%	20%	32%
5 Діти	21%	19%	23%	17%	22%	24%	19%	22%
7 Ті, хто зазнали матеріальних втрат через війну	11%	13%	10%	12%	10%	12%	10%	15%
8 Літні люди	9%	10%	8%	10%	6%	6%	13%	13%
9 Підлітки	8%	8%	8%	8%	8%	10%	8%	4%
11 Люди з інвалідністю	6%	8%	5%	9%	6%	7%	5%	7%
10 Внутрішньо переміщені особи	6%	7%	6%	2%	6%	4%	9%	10%
14 Військові, що не брали участі у бойових діях	5%	5%	5%	2%	3%	6%	5%	6%
13 Біженці за кордон	3%	4%	2%	4%	5%	3%	2%	1%
12 Батьки, що мають дітей віком до 18 років	3%	3%	2%	2%	1%	4%	3%	2%
<b>Всі українці</b> (альтернатива є взаємовиключною з іншими)	<b>14%</b>	<b>12%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>17%</b>	<b>11%</b>	<b>13%</b>	<b>9%</b>
База: N=	1875	861	1014	200	413	549	454	259

База: ті, хто відповіли на запитання стосовно груп, що зараз потребують психологічної допомоги  
А хто зараз потребує психологічної допомоги найбільше? (MAX-5)



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# БАР'ЄРИ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГОЮ

Серед бар'єрів звернення за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців опитані респонденти найчастіше згадують про незначущість власних проблем (31%), впевненість у здатності впоратися самостійно (26%), наявність людей, які наразі мають більшу потребу у допомозі (20%), а також дорожнеча такої допомоги (20%). Останні три причини також частіше згадуються жінками в якості бар'єрів, тоді як люди 18-24 років – також частіше не мають часу для звернення.

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Не вважають свої проблеми достатніми для звернення	31%	32%	29%	21%	23%	29%	32%	53%
Були впевнені, що зможуть впоратися самостійно	26%	22%	31%	21%	25%	24%	31%	30%
Є ті, кому зараз це потрібніше	20%	17%	23%	13%	20%	20%	22%	25%
Це дорого	20%	14%	25%	23%	21%	19%	21%	14%
Не вважають, що це допоможе	15%	17%	13%	11%	15%	13%	18%	16%
Це зараз не на часі	13%	13%	13%	17%	13%	10%	14%	12%
Не готові ділитися пережитим досвідом, переживаннями	12%	11%	14%	7%	17%	13%	10%	13%
Не знали, куди звертатися	10%	7%	13%	19%	13%	9%	6%	7%
Не хочуть показати свою слабкість	9%	9%	9%	5%	9%	10%	11%	5%
Не довіряють психологам	8%	9%	7%	6%	7%	8%	10%	9%
Не мали часу для звернення	8%	8%	7%	24%	9%	6%	4%	4%
Відчувають сором / страх	7%	7%	8%	13%	10%	7%	4%	4%
База: N=	1833	887	946	181	414	544	448	245

На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 2% згадувань (Загалом)  
 База: ті, хто не звертався за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців  
 Чому Ви не зверталися за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.



**ОПИТУВАННЯ УКРАЇНЦІВ:  
ЗНАННЯ ТА ДОВІРА ДО  
ІНСТИТУЦІЙ З ПИТАНЬ  
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

# ДОВІРА ДО ОРГАНІЗАЦІЙ

Опитані найбільше довіряють Дії (37%), а найменше – Міністерству у справах ветеранів (3%). Чверть респондентів довіряє Всесвітній організації охорони здоров'я (25%) та ЮНІСЕФ (24%), кожен п'ятий (21%) - Міністерству охорони здоров'я. Найнижчий рівень довіри до майже усіх перелічених організацій зафіксований серед представників вікової категорії 45-54 роки, а найвищий - серед осіб, віком 18-24 та 25-34 роки.

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Дія	37%	37%	37%	47%	39%	32%	32%	47%
Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)	25%	28%	21%	30%	30%	22%	23%	20%
ЮНІСЕФ / Unicef	24%	25%	23%	25%	31%	25%	19%	16%
Міністерство охорони здоров'я (МОЗ)	21%	21%	20%	29%	28%	17%	17%	15%
Міністерство цифрової трансформації України (Мінцифра)	16%	18%	14%	24%	19%	12%	12%	20%
Міністерство соціальної політики України (Мінсоц)	9%	8%	10%	12%	11%	6%	6%	16%
Міністерство освіти та науки України (МОН)	8%	8%	8%	15%	12%	5%	5%	6%
Міністерство у справах ветеранів (Мінвет)	3%	4%	2%	5%	4%	2%	1%	7%
Жодній з вищенаведених	34%	32%	35%	24%	28%	36%	42%	28%
	База: N= 1947	932	1015	195	433	582	465	272

База: респонденти, що знають хоча б одну з нижче наведених організацій  
Яким з нижче наведених організацій Ви довіряєте?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# ДОВІРА ДО ДЕРЖАВНИХ ТА ГРОМАДСЬКИХ ІНСТИТУЦІЙ

Збройним силам України довіряють найбільше (59%). Серед представників вікових категорій 55-60 роки (73%) та 45-54 роки (68%) зафіксований найвищий рівень довіри до Збройних сил України, відповідно серед молоді (18-24 роки) та осіб середньої вікової категорії (35-44 роки) - найнижчий. Далі за рівнем довіри йдуть Президент України (44%) та волонтерські організації (25%). Президенту України найбільше довіряють молодь (18-24 роки) та особи передпенсійного віку (55-60 роки). В цілому, опитані найменше довіряють судам (2%) та Державній податковій службі (1%).

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Збройні сили України	59%	60%	59%	50%	53%	55%	68%	73%
Президент України	44%	46%	43%	53%	47%	40%	39%	55%
Волонтерські організації	25%	28%	22%	22%	24%	21%	27%	33%
Лікарі	17%	19%	16%	28%	17%	13%	15%	22%
Благодійні організації	14%	14%	14%	20%	14%	10%	14%	16%
Міжнародні організації	11%	14%	10%	13%	10%	11%	11%	15%
Церква	11%	12%	9%	9%	8%	9%	16%	11%
Національна поліція України	9%	10%	8%	10%	11%	7%	7%	14%
Уряд України	9%	10%	8%	16%	10%	5%	7%	14%
Національний банк України	5%	8%	4%	12%	6%	3%	4%	8%
Верховна Рада України	5%	5%	5%	14%	7%	2%	4%	5%
Міністерство фінансів України	3%	4%	3%	8%	4%	1%	2%	7%
Державна митна служба України	2%	2%	3%	7%	4%	0,4%	1%	2%
Суди	2%	2%	1%	4%	2%	1%	1%	2%
Державна податкова служба	1%	2%	1%	3%	2%	0,2%	2%	0%
База: N=	2100	1008	1092	225	476	629	491	278



# ДОВІРА ДО ОСІБ / ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ У ПИТАННЯХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я Gradus

Найбільшою довірою користуються спеціалісти у галузі психології: психологи/психотерапевти (27%), психологи/психотерапевти на безкоштовній гарячій лінії (14%), психіатри (13%), а найменшою – блогери (2%), фармацевти (1%). Кожен п'ятий опитаний довіряє лише власній думці. За статевим та віковим розподілом найбільше довіряють психологам/психотерапевтам, психіатрам жінки та особи, віком 18-24. Окрім цього, молодь (18-24 роки) серед інших вікових категорій найбільше довіряє сімейному лікарю (17%), статтям психологів в інтернеті (23%).

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Психологам / психотерапевтам	27%	22%	32%	37%	29%	25%	28%	19%
Психологам / психотерапевтам на безкоштовній гарячій лінії	14%	10%	17%	19%	14%	10%	13%	19%
Психіатрам	14%	12%	15%	20%	17%	11%	13%	11%
Родичам	13%	15%	10%	11%	15%	13%	12%	9%
Сімейному лікарю	12%	13%	11%	17%	12%	11%	11%	10%
Статтям психологів / психотерапевтів в інтернеті	11%	10%	12%	23%	13%	10%	9%	5%
Друзям	9%	10%	8%	7%	10%	8%	10%	11%
Учасникам спеціалізованих форумів	3%	3%	4%	8%	3%	3%	2%	3%
Відомим особистостям	3%	4%	2%	3%	2%	3%	4%	3%
Парафіянам моєї церкви	3%	3%	3%	6%	2%	2%	4%	2%
Блогерам	2%	3%	1%	4%	1%	3%	1%	0,1%
Фармацевтам	1%	2%	1%	3%	2%	2%	1%	0,1%
Лише своїй власній думці	17%	20%	14%	10%	14%	15%	24%	20%
Важко відповісти	29%	28%	30%	26%	31%	32%	25%	31%
База: N=	2100	1008	1092	225	476	629	491	278

База: всі респонденти

Яким з нижче наведених осіб / джерел інформації Ви довіряєте у питаннях психологічного здоров'я?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.



# **ОПИТУВАННЯ УКРАЇНЦІВ: ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ**

\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

# ДЖЕРЕЛА, ЯКИМИ КОРИСТУВАЛИСЯ ЗА ОСТАННІЙ МІСЯЦЬ

Найбільша частка опитаних за останній місяць користувалися соціальними мережами (67% загалом і вища частка користування серед жінок), переглядали відео на YouTube (67%) та користувалися месенджерами (58% загалом вище частка користування серед жінок та аудиторії 25-34). Крім того, близько половини опитаних переглядали ТБ та читали онлайн ЗМІ за останній місяць (по 52% користувачів)

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Користувалися соціальними мережами	67%	62%	72%	60%	70%	68%	71%	62%
Переглядали відео на YouTube	67%	68%	66%	65%	67%	67%	70%	63%
Користувалися месенджерами	58%	54%	61%	62%	64%	58%	57%	45%
Переглядали ТБ	52%	54%	50%	36%	48%	51%	59%	64%
Читали онлайн-ЗМІ	52%	52%	52%	53%	56%	51%	53%	46%
Прослуховували радіо	27%	33%	21%	16%	30%	28%	27%	24%
Читали друковані ЗМІ	13%	14%	12%	22%	15%	13%	10%	8%
База: N=	2100	1008	1092	225	476	629	491	278

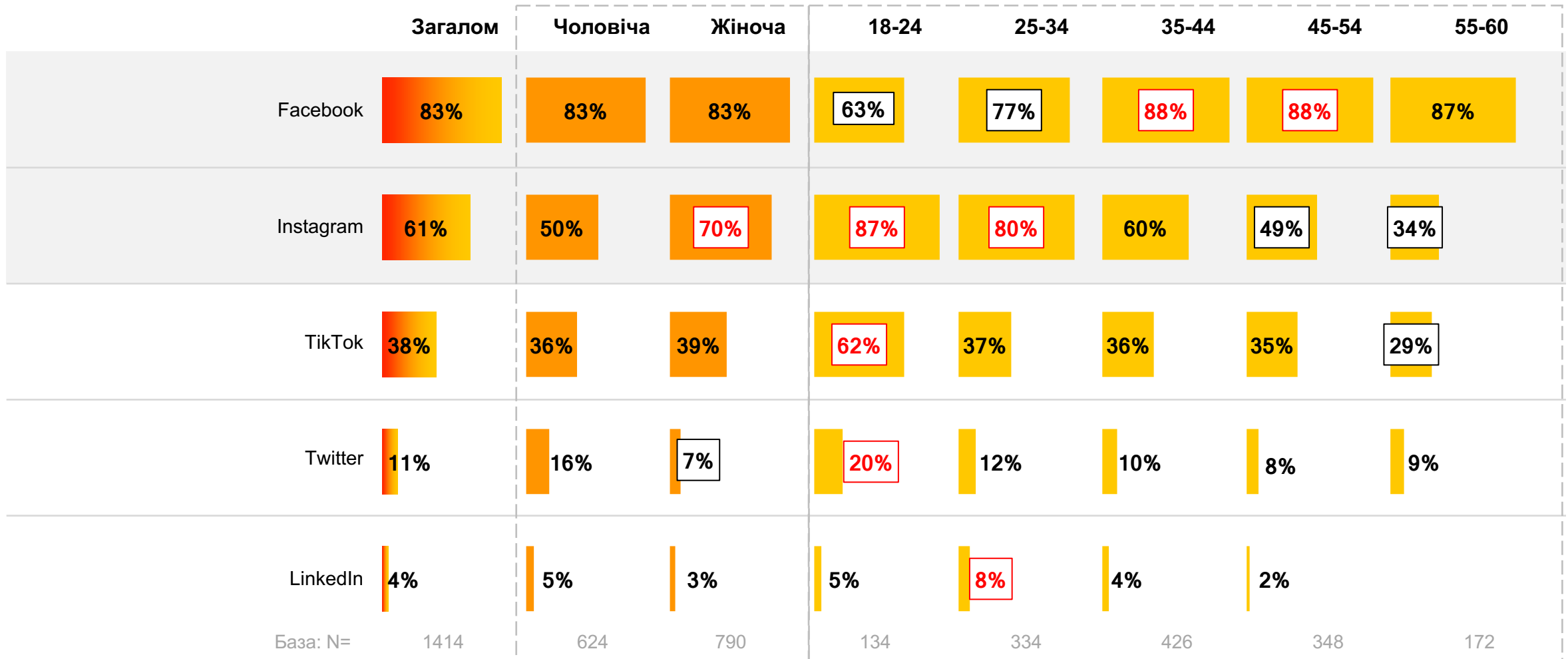
База: всі респонденти  
Що з нижче наведеного Ви робили хоча б раз за останній місяць?

Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.



# СОЦМЕРЕЖІ, ЯКИМИ КОРИСТУВАЛИСЯ ЗА ОСТАННІЙ МІСЯЦЬ

Найпопулярнішими соцмережами серед опитаних є Facebook (83% користувачів) і Instagram (61% користувачів). Тоді як Facebook більш популярний серед аудиторії 35-54, а Instagram - серед 18-34. Крім цього, серед аудиторії 18-24 також значущо вища частка користувачів TikTok та Twitter



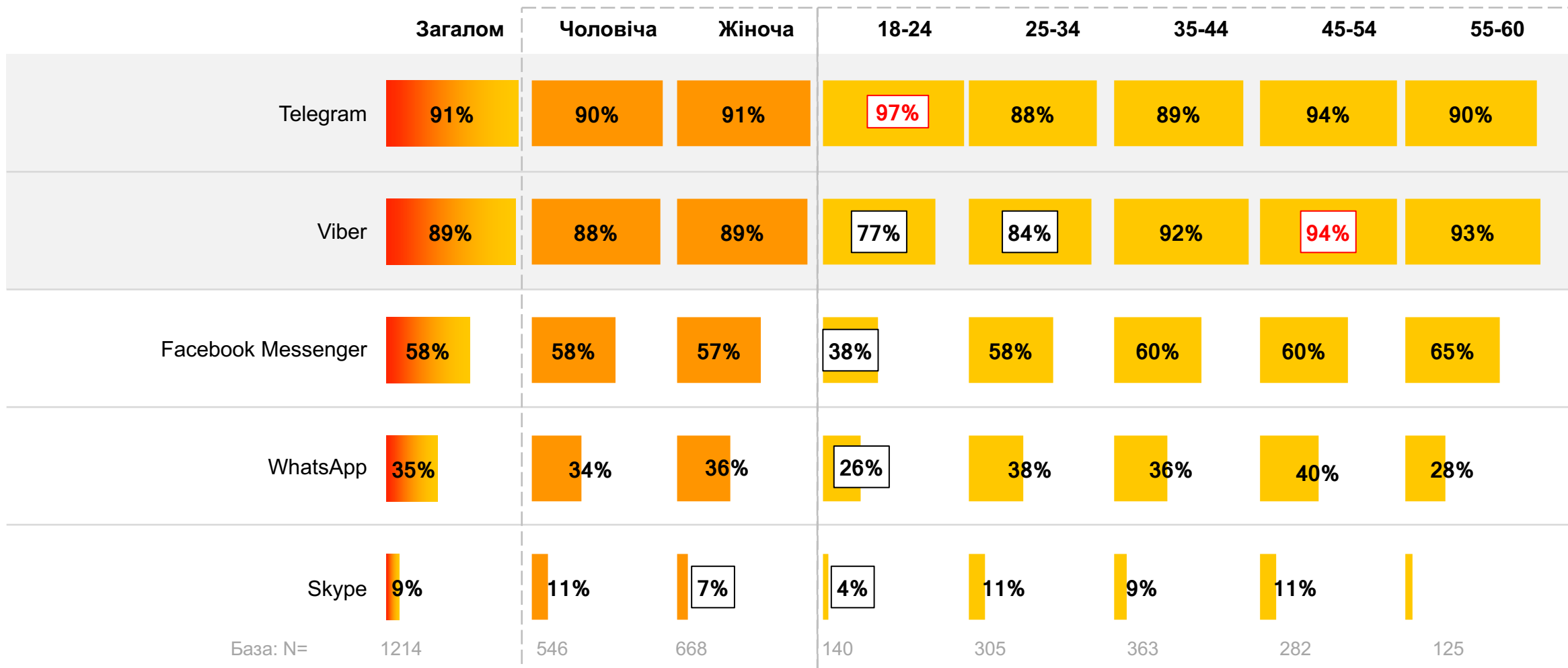
База: респонденти, що користувалися соціальними мережами за останній місяць. Якими соцмережами Ви користуєтеся?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# МЕСЕНДЖЕРИ, ЯКИМИ КОРИСТУВАЛИСЯ ЗА ОСТАННІЙ МІСЯЦЬ

Найпопулярнішими месенджерами серед опитаних є Telegram (91% користувачів) і Viber (89% користувачів). Telegram більш популярний серед аудиторії 18-24, а Viber - серед 45-54. Окрім цього, серед аудиторії 18-24 значущо нижча частка користувачів Viber, Facebook Messenger, WhatsApp і Skype.



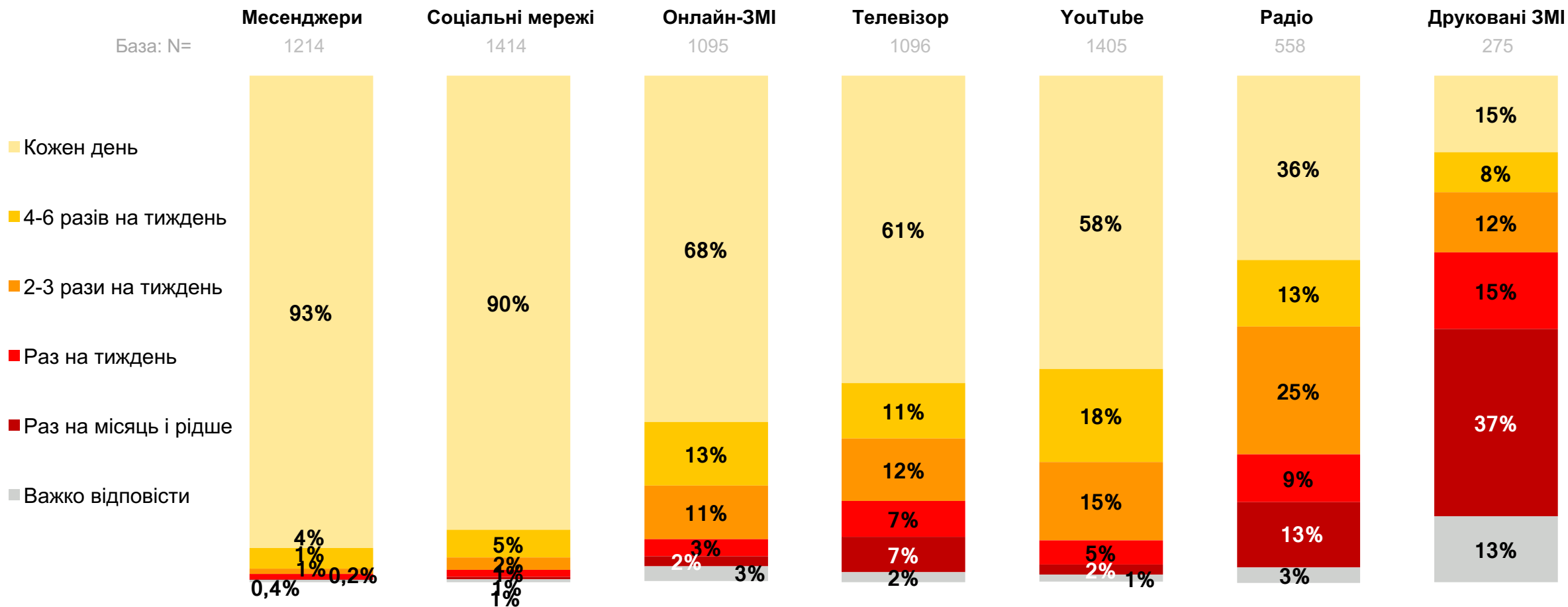
База: респонденти, що користувалися месенджерами за останній місяць  
Якими месенджерами Ви користуєтеся?



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінки порівнюються з чоловіками.

# ЧАСТОТА КОРИСТУВАННЯ ДЖЕРЕЛАМИ

Месенджери та соціальні мережі найпопулярніші серед опитаних – відповідно 93% та 90% використовують їх щодня. За частотою використання далі йдуть онлайн-ЗМІ, телевізор, YouTube та радіо (відповідно 68%, 61%, 58% та 36% респондентів вважаються їхніми щоденними користувачами). Серед зазначених джерел інформації опитані найрідше використовують друковані ЗМІ – переважна більшість (37%) використовує їх раз на місяць і рідше.



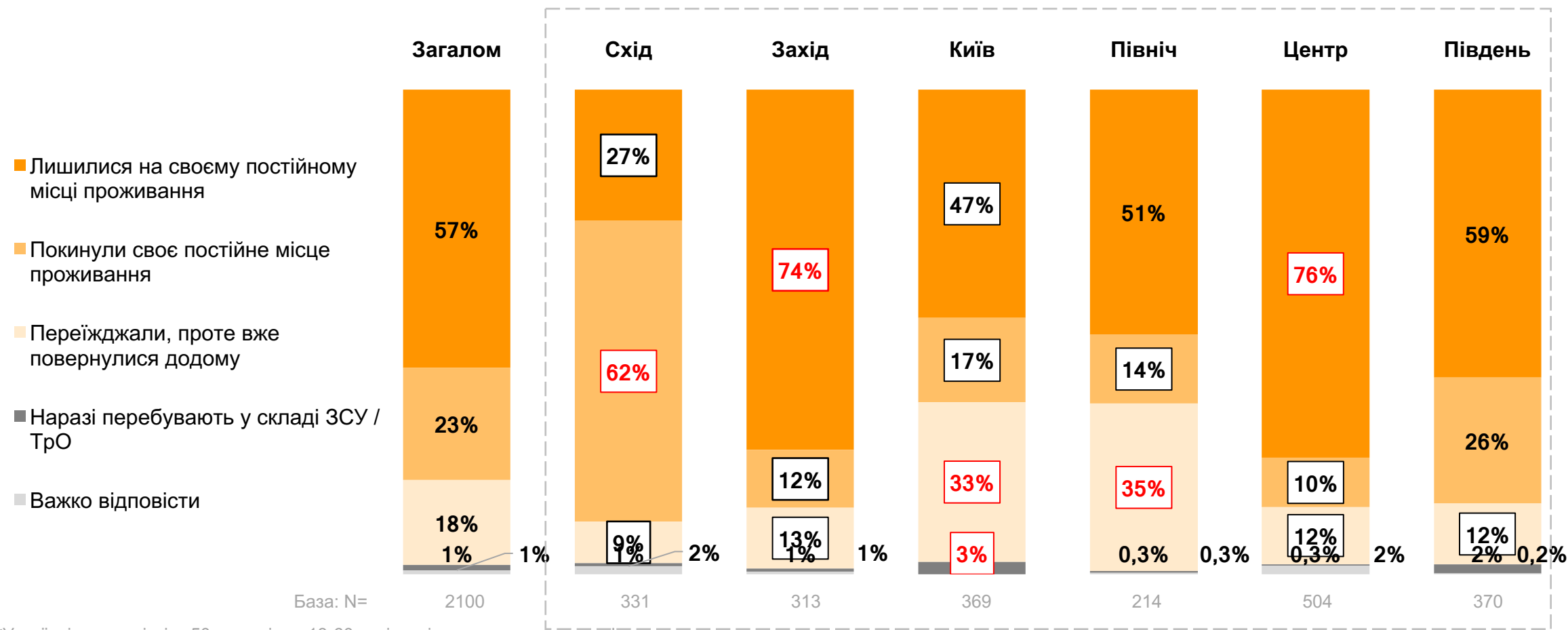


# ОПИТУВАННЯ УКРАЇНЦІВ: ПРОФІЛЬ ОПИТАНИХ УКРАЇНЦІВ\*

\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

# ПЕРЕМІЩЕННЯ УКРАЇНЦІВ\* ЧЕРЕЗ ПОВНОМАСШТАБНУ ВІЙНУ

Більше половини (57%) опитаних респондентів після початку війни залишалися на своєму місці проживання, тоді як 41% - покидали своє місце проживання (з них 18% - вже повернулися додому, а 23% - ще продовжують перебувати за межами власної домівки. Загалом частіше за мешканців інших регіонів залишалися на своєму місці мешканці Західного та Центрального регіонів, тоді як мешканці Сходу – покидали своє місце проживання, а мешканці Києва та Півночі – частіше переїжджали, однак вже повернулися додому.



\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

База: всі респонденти

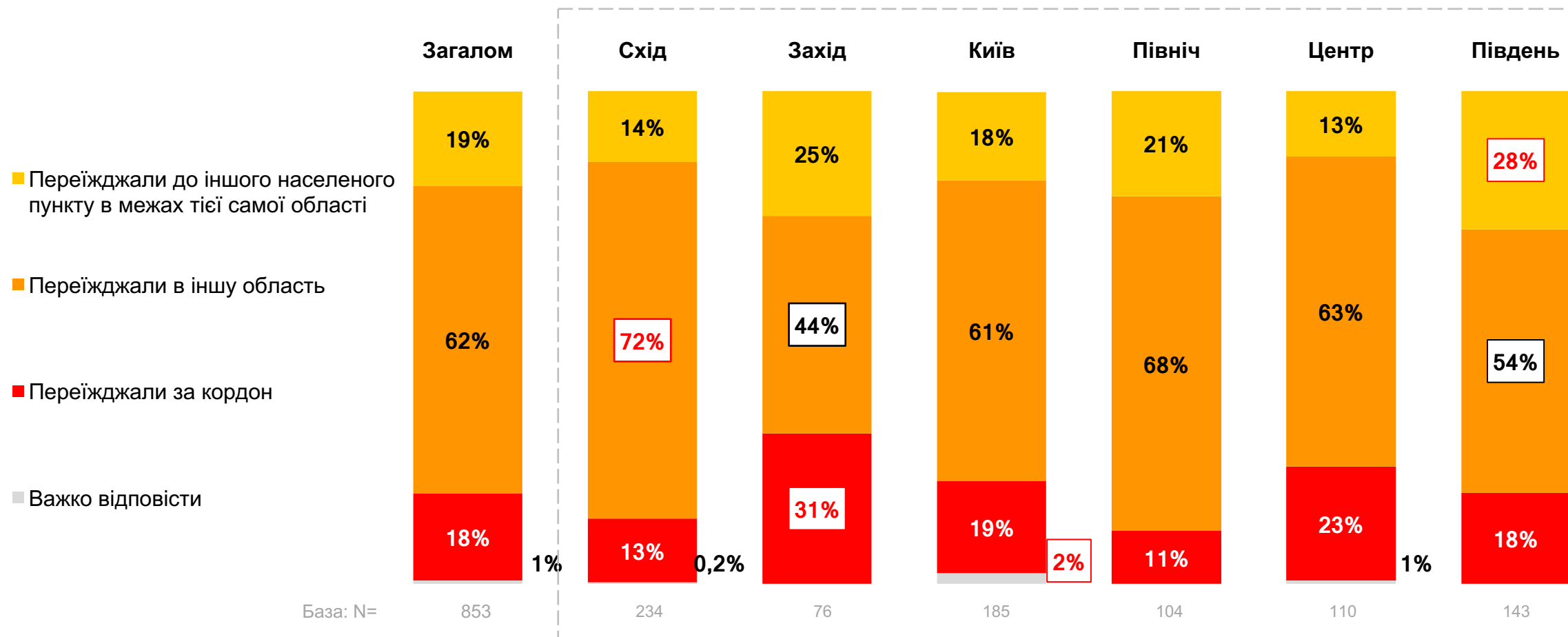
Яка з наведених нижче фраз найкраще відображає Ваші дії у ситуації війни Росії проти України:



Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для регіону, порівняно з вибіркою загалом

# НАПРЯМКИ ПЕРЕМІЩЕННЯ ЧЕРЕЗ ПОВНОМАСШТАБНУ ВІЙНУ

Переважна більшість (62%) респондентів через війну вимушено виїхали в іншу область, тоді як 19% - мігрували в межах своєї області, а 18%- мігрували за кордон. Мешканці Східного регіону частіше за мешканців інших регіонів мігрували до іншої області, тоді як мешканці Південного регіону – мігрували в межах своєї області, а мешканці Західного – мігрували за кордон.



База: респонденти, що переїхали  
В якому напрямку Ви були змушені переїхати:

Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для регіону, порівняно з вибіркою загалом

# РЕЛОКАЦІЯ У РАЗІ ЗАГОСТРЕННЯ СИТУАЦІЇ. БАЖАННЯ ПОВЕРНУТИСЯ В УКРАЇНУ

Більше половини респондентів, які наразі залишилися проживати в Україні, мають намір залишитися проживати на своєму поточному місці проживанні у разі загострення ситуації в країні, тоді як 24% - мають намір переміщуватися в межах країни подалі від епіцентру гарячих подій, а 9% - планують в такому випадку виїжджати за кордон. Якщо говорити про тих, хто наразі знаходиться за кордоном (вимушено виїхали через війну), то 64% опитаних мають намір повернутися за першої можливості тоді, як 11% - найімовірніше виїхали назавжди, а 19% - ще не вирішили.

## У разі загострення ситуації будуть... (наразі в Україні)



База: респонденти, що проживають на території України зараз, N=1903

## Намір повернутися (наразі за кордоном)



База: респонденти, що виїхали за кордон і ще не повернулися, N=99

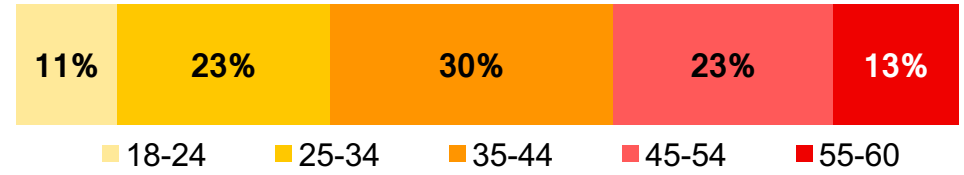
Чи маєте Ви намір у разі загострення ситуації переміщатися далі, виїжджати за кордон або залишатися там, де зараз перебуваєте? Чи вважаєте Ви, що поїхали з України назавжди, чи маєте намір повернутися?

# СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ

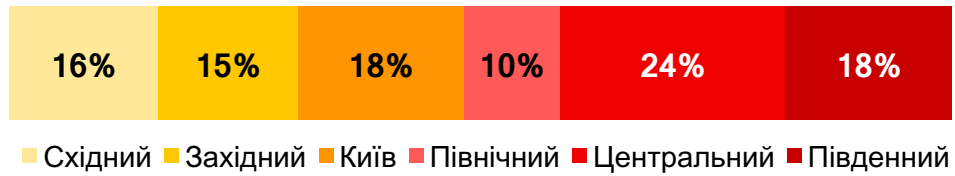
## Стать



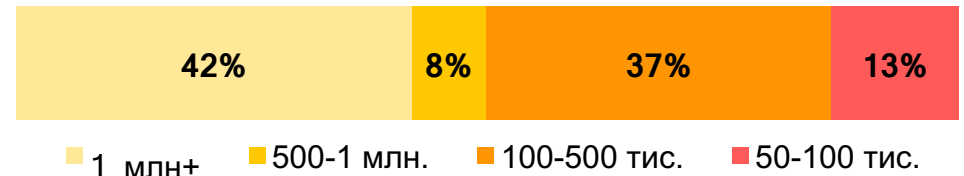
## Вік



## Регіон (до війни)



## Розмір населеного пункту (до війни)



## Наявність дітей







# ОПИТУВАННЯ ЕКСПЕРТІВ





**Метод збору інформації:** самозаповнення анкет у мобільному додатку.



**Цільова група дослідження:** психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме:

- Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів
- Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю
- Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику
- Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику



**Кількість результативних інтерв'ю:** 73.



**Період опитування:**  
22 – 29 вересня 2022 року.



**ОПИТУВАННЯ ЕКСПЕРТІВ:  
ДОСВІД НАДАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ ПІД ЧАС  
ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ**



# НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: **ГРУПИ ОТРИМУВАЧІВ ПОСЛУГ**

Опитані експерти найчастіше надавали психологічну допомогу для цивільних, що переживали травматичний досвід (67%), ВПО (54%). Також менше половини декларують про досвід дитячої / підліткової терапії та роботу з зовнішніми мігрантами. Люди з інвалідністю та вагітні – групи, з якими найменше контактували опитані експерти.



# НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: **ЩО ВІДЧУВАЛИ ОТРИМУВАЧІ**



Найчастіше ті, хто зверталися за психологічною допомогою відчували зміни у фізичній та емоційній діяльності. Це проявляється через відчуття внутрішньої тривоги та напруги (в тому числі панічні атаки), неможливість контролювати свої емоції, погіршення сну, а також фізичну та емоційну виснаженість (зниження продуктивності, відсутність мотивації, відчуття виснаженості). Найменш поширеними симптомами є розлади харчування та ПТСР.

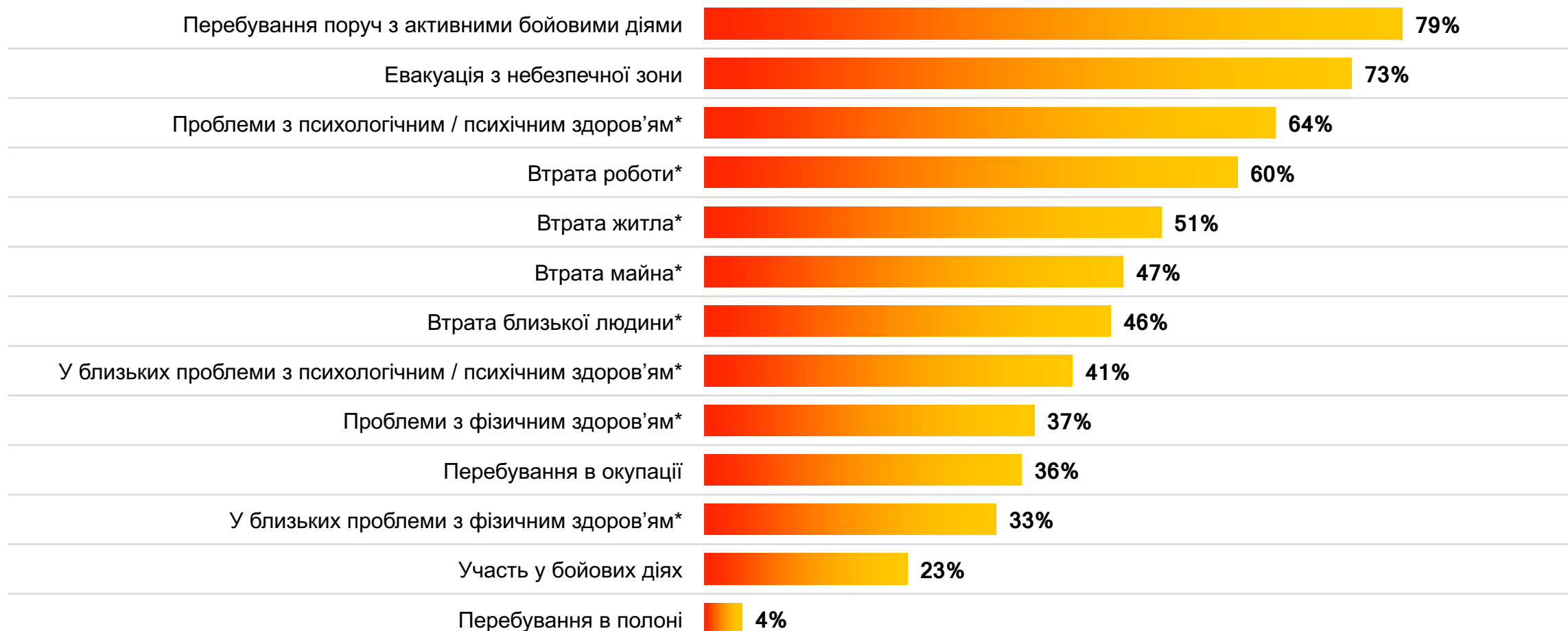


# НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД



Серед отримувачів психологічної допомоги найчастіше особи, що перебували поблизу або безпосередньо у зоні активних бойових дій, в тому числі мали досвід евакуації з небезпечної зони. Також більшість експертів працювали з особами, що зазнали втрат внаслідок війни (дохід, житло, майно, близькі) та набули проблем з психічним та психологічним здоров'ям.

*\*внаслідок повномасштабної війни*





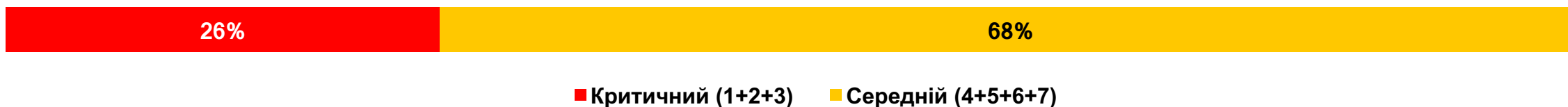
**ОПИТУВАННЯ ЕКСПЕРТІВ:  
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНЦІВ**



# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Жоден з опитаних експертів не оцінив стан психологічного здоров'я українців як задовільне, більшість оцінює його на середньому рівні. На їхню думку, найбільше психологічної допомоги потребують особи, що безпосередньо стикнулися з наслідками війни (втрата людини, участь у бойових діях, перебування в окупації або поруч з активними бойовими діями).

## Стан психологічного здоров'я населення України (суб'єктивна експертна оцінка)



	Потребують психологічної допомоги:	Потребують психологічної допомоги найбільше:
<b>Всі українці</b>	<b>45%</b>	<b>22%</b>
Ті, хто втратили близьку людину внаслідок війни	45%	54%
Військові, що були задіяні у бойових діях	42%	54%
Цивільні з досвідом перебування в окупації	47%	49%
Цивільні, що перебували поруч з активними бойовими діями	41%	43%
Ті, чиї близькі перебувають у складі ЗСУ	44%	33%
Діти	30%	17%
Біженці за кордон	33%	14%
Внутрішньо переміщені особи	38%	13%
Підлітки	33%	11%
Ті, хто зазнали матеріальних втрат внаслідок війни	34%	7%

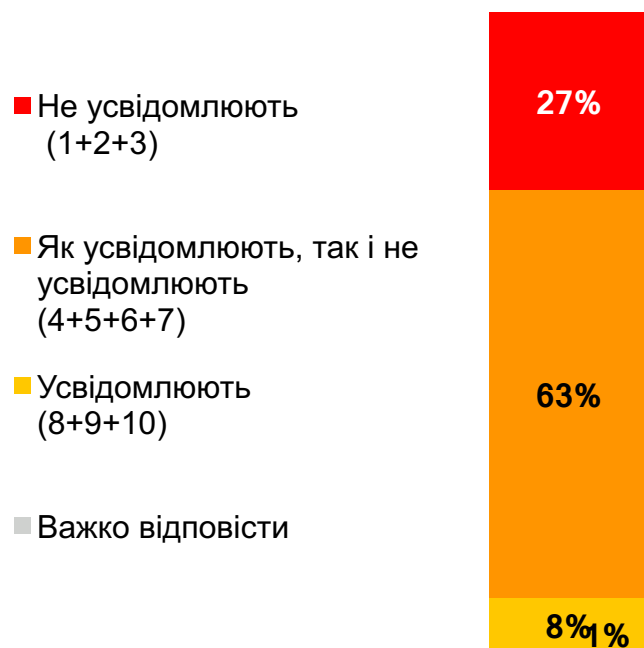


# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: СТАВЛЕННЯ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ

Загалом, на думку експертів, серед українців відсутня розвинена культура піклування про своє психологічне здоров'я. Менше 15% опитаних експертів вважають, що українці усвідомлюють важливість психологічного здоров'я та мають серйозне ставлення до нього, а також готові змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я.

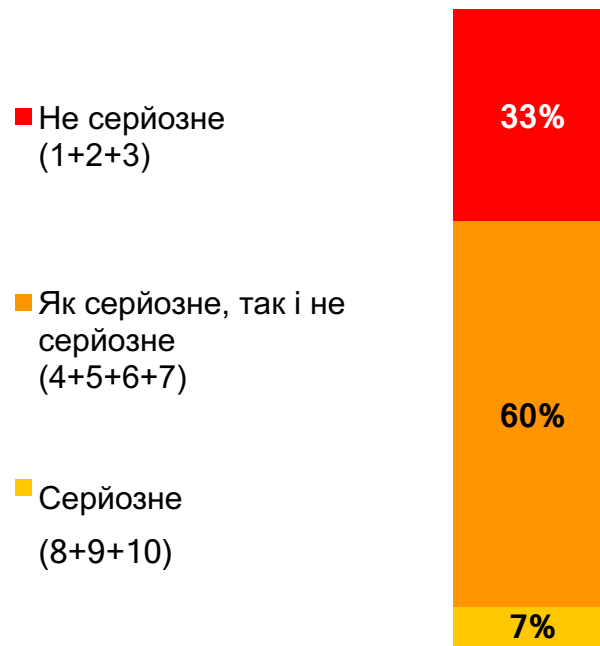
## Усвідомлення важливості психологічного здоров'я серед українців:

(суб'єктивна оцінка)



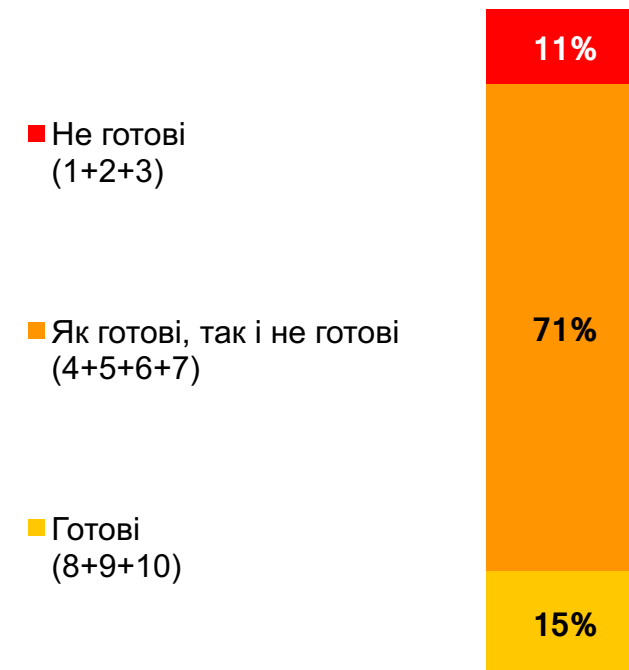
## Ставлення до психологічного здоров'я серед українців:

(суб'єктивна оцінка)



## Готовність українців змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я:

(суб'єктивна оцінка)



На Вашу особисту думку, наскільки українці усвідомлюють важливість психологічного здоров'я?

На Вашу особисту думку, наскільки серйозно українці ставляться до власного психологічного здоров'я?

На Вашу особисту думку, наскільки українці готові змінюватися у сприйнятті / усвідомленні важливості проблеми психологічного здоров'я?

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: СТЕРЕОТИПИ

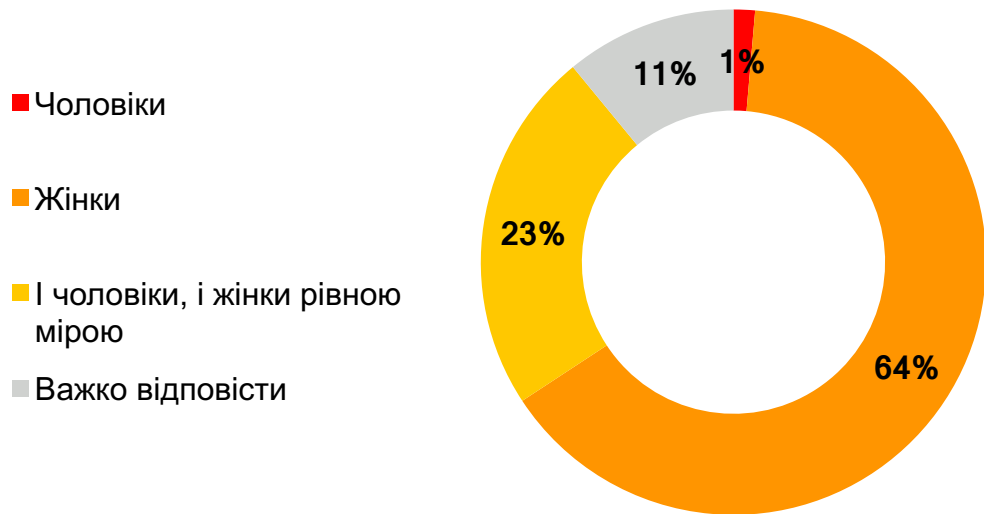
На думку експертів, найбільш поширеними стереотипами є те, що психологічна допомога необхідна лише психічно хворим людям та що з психологічними проблемами можна впоратися самостійно. Близько третини декларують, що українці не бачать різниці між психологом та психіатром. Також третина зазначає що усі нижченаведені стереотипи є однаково поширеними.



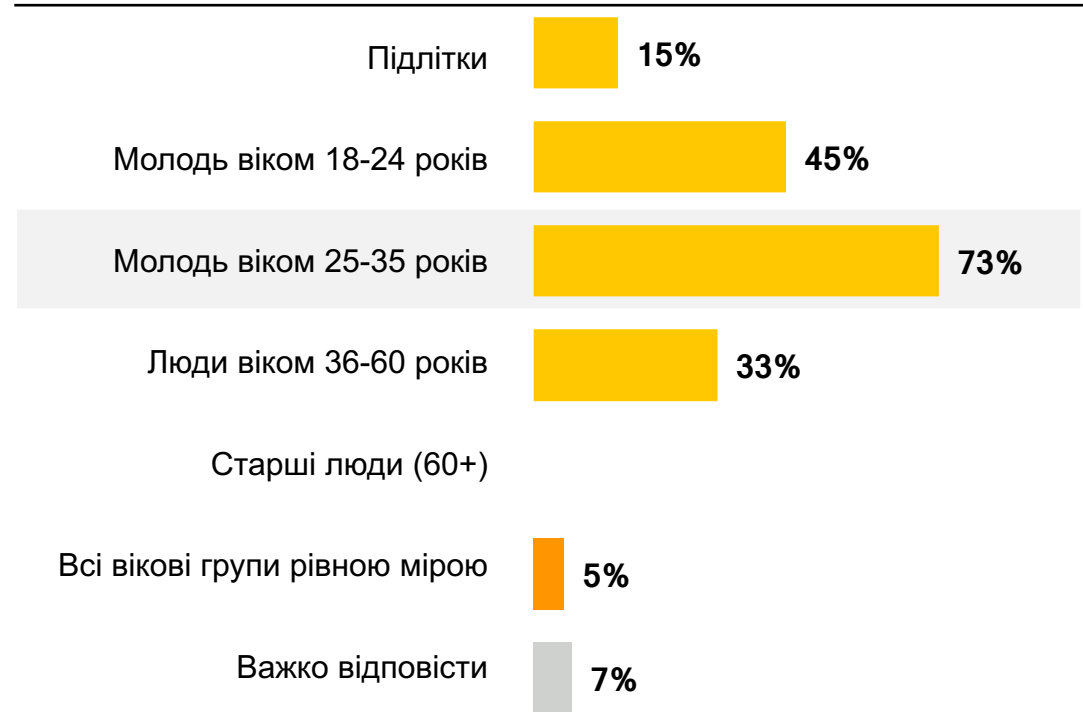
# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: УСВІДОМЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ

На думку переважної більшості експертів, жінки та молоде покоління (18-35 років) є групами, що найбільше усвідомлюють важливість психологічного здоров'я серед населення України.

Серед статевих груп:  
(суб'єктивна оцінка)



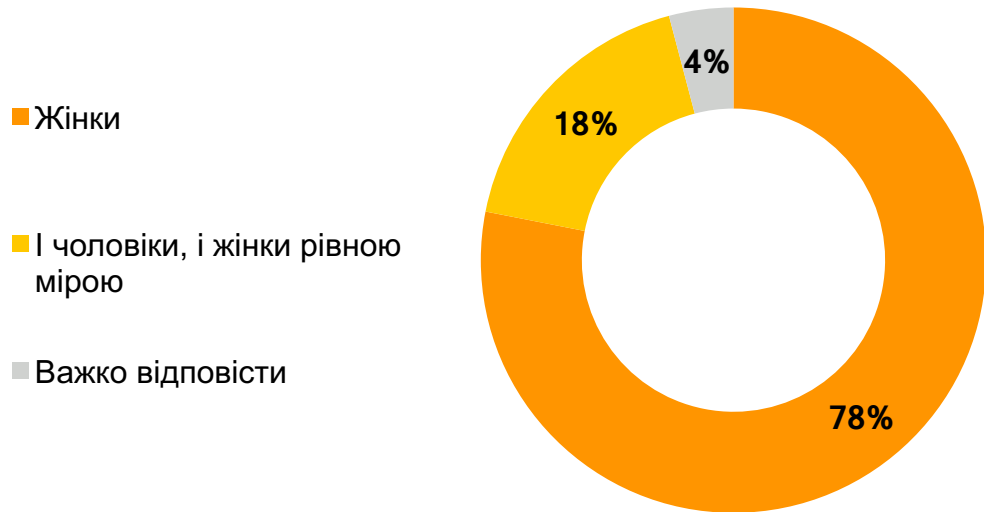
Серед вікових груп:  
(суб'єктивна оцінка)



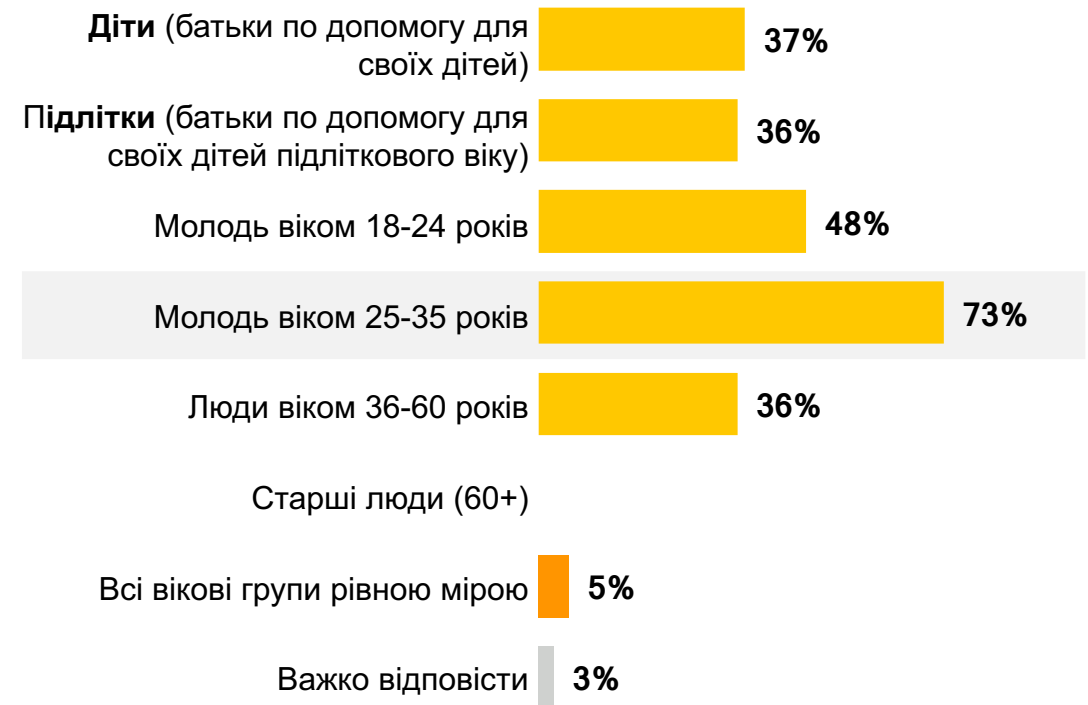
# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ХТО СХИЛЬНИЙ ЗВЕРТАТИСЯ

На думку переважної більшості експертів, жінки та мілленіали (25-35 років) є групами, що найбільше схильні звертатися по психологічну допомогу. На другому місці – молодь віком 18-24 років. Більше третини декларують і про звернення батьків по допомогу для своїх дітей молодшого та підліткового віку або самих підлітків. Серед опитаних експертів немає таких, хто декларує, що чоловіки та старші люди (60+) більш схильні звертатися.

Серед статевих груп:  
(суб'єктивна оцінка)



Серед вікових груп:  
(суб'єктивна оцінка)



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ДРАЙВЕРИ ЗВЕРНЕННЯ

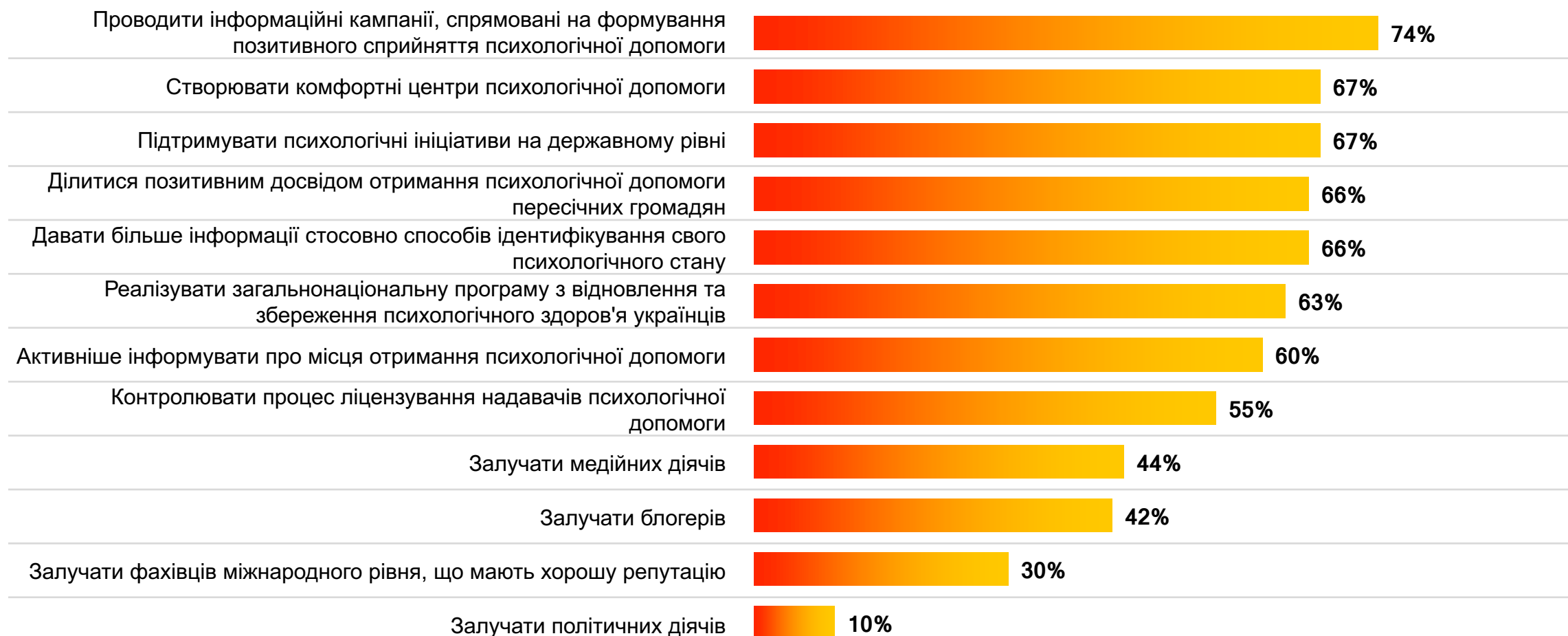
На думку респондентів, обізнаність та доступність сприяють зверненню по психологічну допомогу, в тому числі наявність позитивних відгуків та проінформованість про способи отримання допомоги. Суб'єктивне відчуття необхідності як драйвер вказують 56% опитаних експертів. Найменш ефективними обставинами є інформування з боку держави, поради близьких та особисте знайомство з психологом / психотерапевтом.



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЯК ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ

На думку експертів, щоб покращити ставлення українців до психологічного здоров'я та психологічної допомоги діяти комплексно, а саме:

- 1) підвищувати обізнаність населення стосовно важливості психологічного здоров'я, способів ідентифікування психологічних проблем та місць для отримання психологічної допомоги шляхом інформаційних кампаній, позитивних відгуків від пересічних громадян тощо;
- 2) підтримувати ініціативи на державному рівні, в тому числі реалізувати загальнонаціональну програму з відновлення та збереження психологічного здоров'я українців;
- 3) Підвищувати комфорт отримання психологічних послуг та довіру до спеціалістів шляхом контролю процесу ліцензування.



**Gradus** Research  
Company

