

MIND FRAMES: УЯВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ КРІЗЬ ПРИЗМУ СТІЙКОСТІ

СТІЙКІСТЬ
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

unicef 
для кожної дитини



УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ
СОЦІАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
імені
Олександра Яременка
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ



American
University
Kyiv



Rating Lab
Research Laboratory

Аудиторія

- батьки дітей віком 0-9 років,
- діти 10-17 років та їхні батьки,
- молодь 18-25 років,
- інше доросле населення України
- старше 25 років,

в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій, а також територій, де на момент опитування відсутній український мобільний зв'язок.

Метод опитування

CATI>CAWI (Computer Assisted Telephone Interviewing – телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера, CAWI – онлайн-опитування з використанням телефону або комп'ютера).

Збір даних: 5 – 21 вересня 2024 р.

Кількість респондентів: 11 985

Сприйнятий стрес і резильєнтність — два важливі індикатори психічного благополуччя людини.

У межах дослідження ми виміряли рівень сприйнятого стресу та рівень стійкості респондентів.

Для цього були використані:

Шкала сприйнятого стресу або PSS-10 – інструмент для вимірювання психологічного стресу. Був розроблений командою американських психологів Cohen, T. Kamarck, & R. Mermelstein (1983). Основною метою цього інструменту є вимірювання ступеня сприйняття певних життєвих ситуацій як стресових (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983).

Для вимірювання резильєнтності була застосована міжнародно визнана та валідизована шкала CD-RISC, або ж Connor–Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003). Метою цього інструменту є вимірювання рівня здатності індивіда позитивно адаптуватися в ситуаціях зіткнення зі стресом (Campbell-Sills & Stein, 2007).

Стрес і резильєнтність – контрастні показники: чим вищий стрес, тим менша резильєнтність.

Поєднання високого стресу, але й високої резильєнтності можуть вказувати на максимальну мобілізацію внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я (програма виживання).

Стрес і резильєнтність: ключові знахідки

Майже половина українців (47%) мають високий або підвищений рівень стресу.

Водночас, 73% респондентів є стійкими чи скоріше стійкими за критерієм резильєнтності. Це допомагає адаптуватися до постійно діючих стресових умов життя.

Регіон проживання, тип населеного пункту

Найвищі показники резильєнтності на **заході країни та в центрі, в селі**, серед тих, хто нікуди не виїзжав.

Зайнятість, доходи

Стійкі з нижчим стресом **ті, хто мають бізнес, працюють і навіть служать в Силах оборони**. Відсутність зайнятості (пенсія, безробіття, декрет) підвищують стрес і знижують резильєнтність.

Вікові відмінності

У старших підлітків (14–17 років) і молоді (18–21) стрес і резильєнтність вищі, ніж у молодших (10–13).

Статеві відмінності

Жінки (особливо жінки-ВПО та дружини військових) мають вищий рівень сприйнятого стресу наскрізно в різних соціально-демографічних категоріях.

Стрес і резильєнтність: ключові знахідки

Майже половина українців (47%) мають високий або підвищений рівень стресу.

Водночас, 73% респондентів є стійкими чи скоріше стійкими за критерієм резильєнтності. Це допомагає адаптуватися до постійно діючих стресових умов життя.

Батьки та діти

Наявність партнера та дітей

Дружини військових, які на фронті, найбільш вразливі: мають нижчу резильєнтність і високий стрес. За ними йдуть ті, хто не має партнера. Більше дітей — вища резильєнтність, нижчий стрес.

Частота спілкування

Впливає в обох групах батьків та дітей, але на дітей більше — **чим менше спілкування з батьками, тим вищий у дитини стрес і нижча резильєнтність.** Для батьків закономірність така сама, але менше виражена.

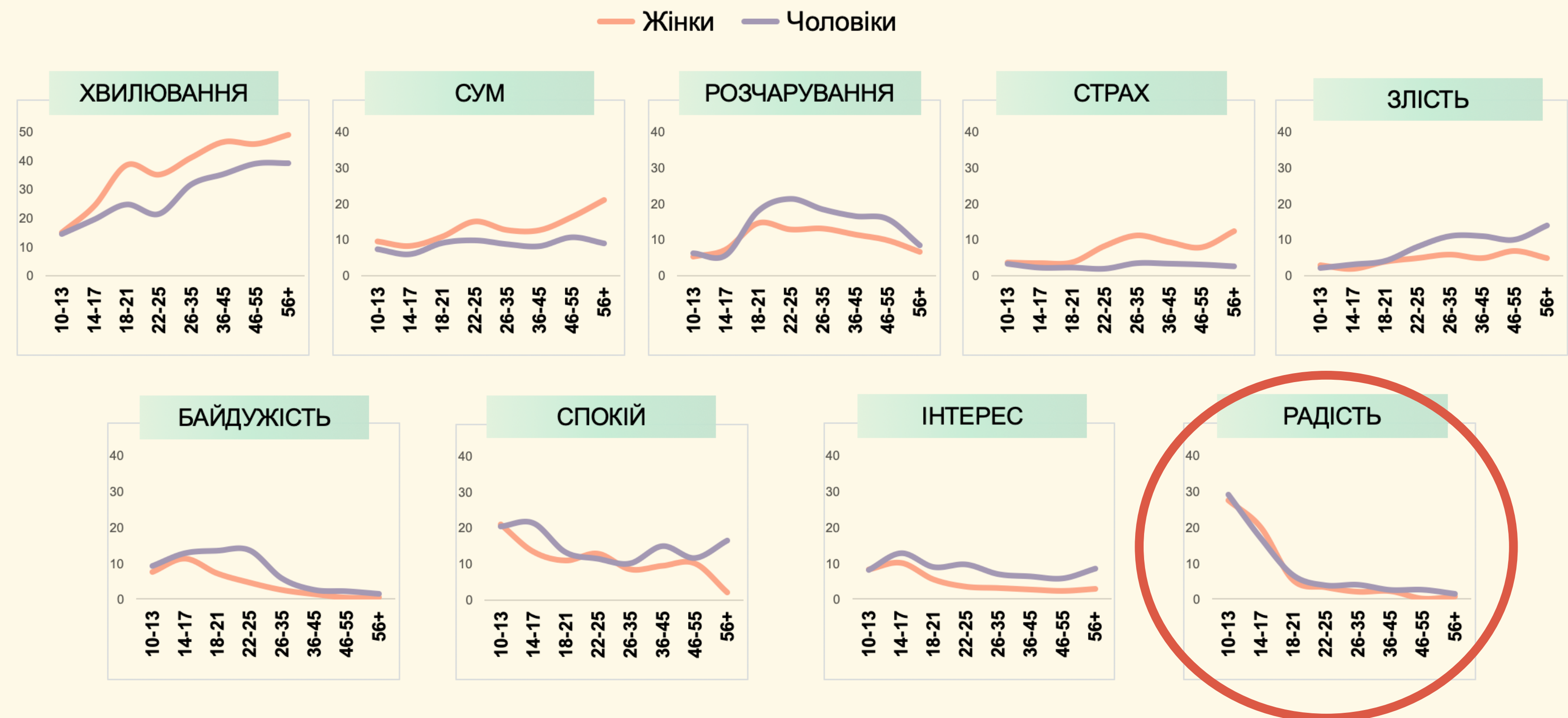


Кореляція емоцій та стресу: ключові знахідки (1)

Дорослі

Чим доросліша людина, тим менш імовірним є відчуття радості. Цей показник є одним із найбільш виразних, оскільки радість відчують переважно лише діти: наймолодші (10-13) відчують більше, ніж підлітки (14-17). У вікових категорії 18+ різниця майже не помітна. У старших категорій частішим є відчуття хвилювання (за винятком хіба що періоду 22–25 років), суму чи злості.

Якщо говорити про останній місяць, який переважно у Вас був настрій? (%)



Кореляція емоцій та стресу: ключові знахідки (2)

Батьки та діти

Уявлення батьків про емоції своїх дітей помітно відрізняються від власної оцінки (саморефлексії) дітей: діти набагато частіше відчують радість, ніж про це кажуть батьки. Отже, дорослі мають складності у калібруванні емоцій дітей.

Може прослідковуватися закономірність: якщо я сам/сама не відчуваю емоції (в дослідженні це — радість), мені складно її розрізнити у тих, хто поруч.

Якщо говорити про останній місяць, який переважно у Вас був настрій? (%)



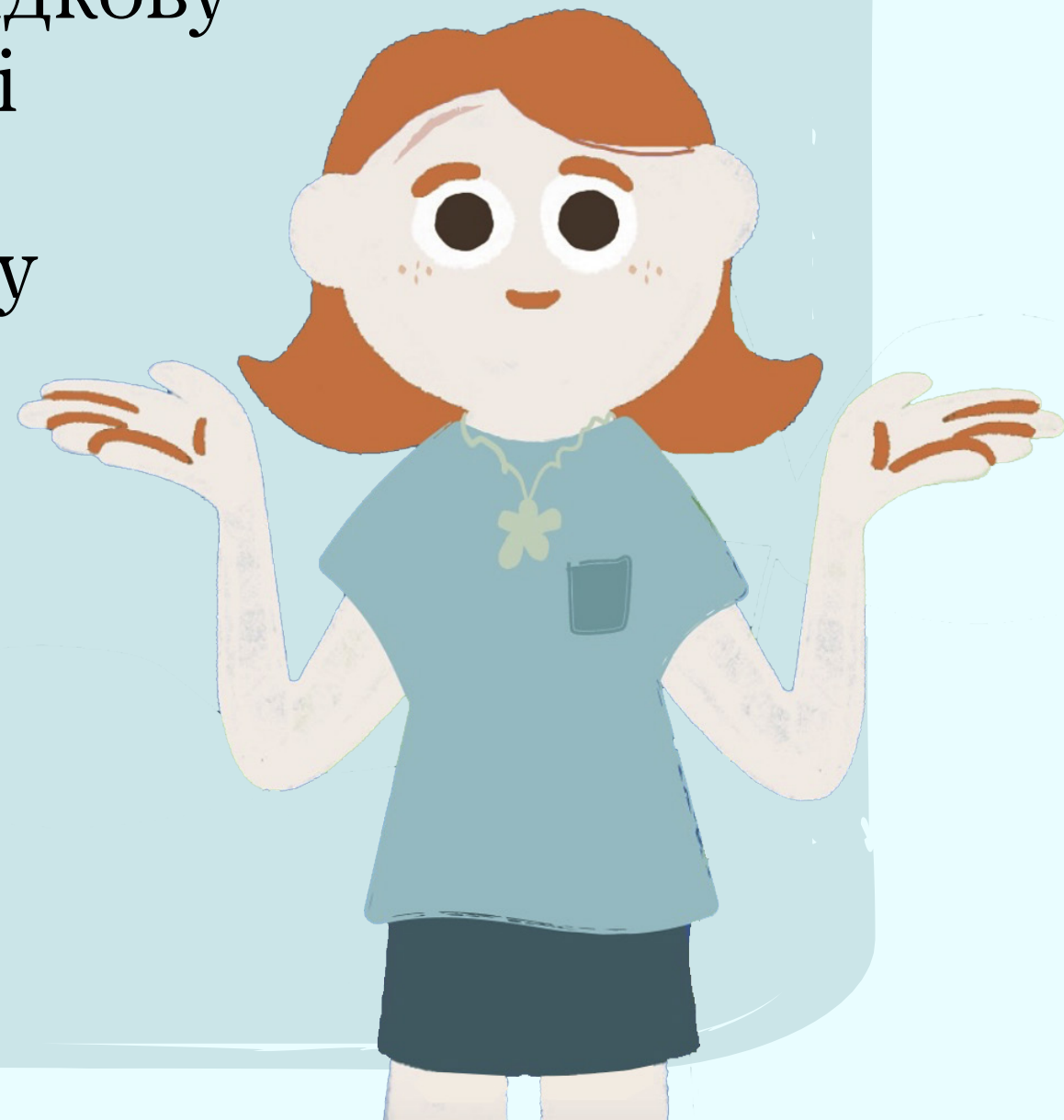
% відповідь батьків і їхніх дітей **збігається**



Адаптованість –

експериментальний інтегрований показник, який відображає взаємодію рівнів стресу та резильєнтності індивіда і показує його здатність адаптуватися (взаємодіяти та активно перетворювати умови та ситуації, в яких він знаходиться).

На основі результатів дослідження ми створили категоріальну/ порядкову змінну адаптивності як сполучення змінних рівня стресу та резильєнтності.



Менше половини українців (45%) є адаптованими до стресу, тобто мають низький стрес і високу резильєнтність. Ще 35% є частково адаптованими, а 20% – неадаптовані.

Чоловіки у всіх вікових групах більш адаптовані, ніж жінки. Серед дружин військових, які на фронті кількість неадаптованих сягає 40%.

Регіон, тип поселення, статус ВПО

Більш адаптованими є мешканці Центру (47%) та Заходу (48%), ті, хто не виїзжали із дому (47%), мешканці сіл (48%).

Зайнятість, доходи

Чим більша зайнятість, тим вища адаптованість (мають власний бізнес – 60% адаптованих; тимчасово не працюють – 37%).

Вікові відмінності

Найбільше неадаптованих серед молоді 18-35 (понад 20%), найменше – серед дітей (близько 16%), респондентів віком 36-55 (17%). Найбільше адаптовані – діти віком 14-17 (54%).

Адаптованість –

експериментальний інтегрований показник, який відображає взаємодію рівнів стресу та резильєнтності індивіда і показує його здатність адаптуватися (взаємодіяти та активно перетворювати умови та ситуації, в яких він знаходиться).

На основі результатів дослідження ми створили категоріальну/ порядкову змінну адаптивності як сполучення змінних рівня стресу та резильєнтності.



Наявність та кількість дітей

Більше дітей — вища адаптованість (52%), відсутність дітей до 17 років — менша (42%).

Наявність партнера та дітей

52% тих, хто має партнера, дітей і проживають разом (тобто власну сім'ю) — адаптовані, серед них і найменше неадаптованих (18%). Серед тих, хто не мають дітей та партнера, навпаки лише 39% адаптованих і 23% неадаптованих.

Зайнятість батьків

Серед дітей, чиї батьки воюють у складі ЗСУ, значно вище частка неадаптованих до стресу (43%), порівняно з дітьми, чиї батьки працюють (15% неадаптованих) чи не мають роботи (18%).

Формат навчання

Діти (54%) і батьки (61%) мають найвищий рівень адаптованості, коли діти навчаються очно.

Вплив спілкування на адаптованість: ключові знахідки

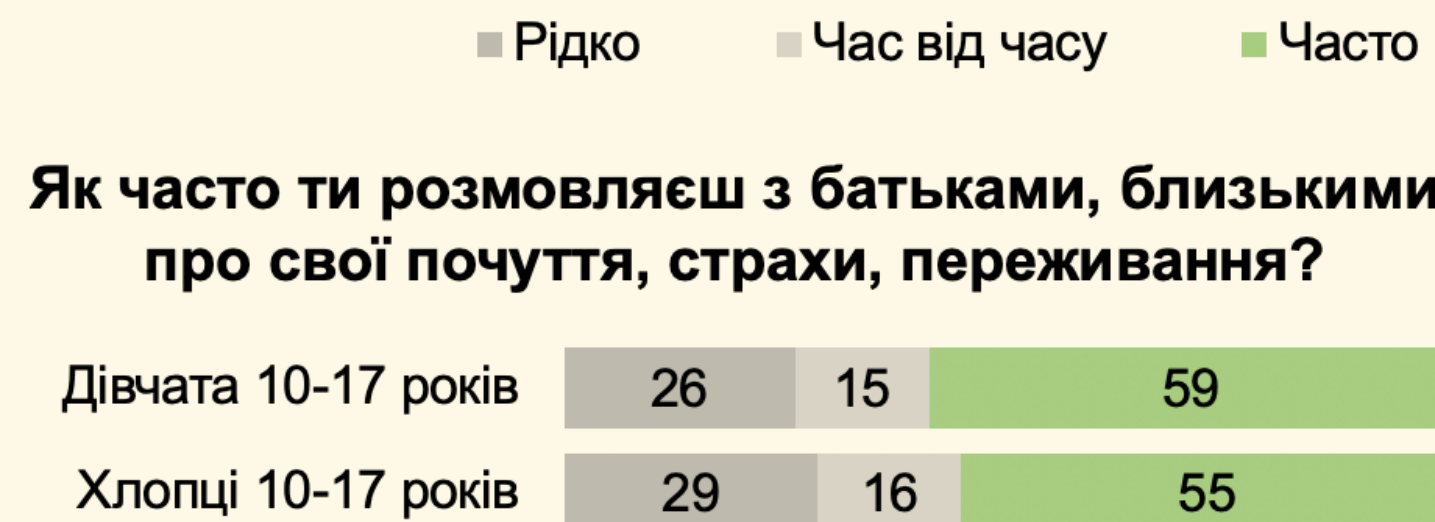
Батьки та діти

Спілкування з батьками – важливий чинник адаптованості дітей до стресу.

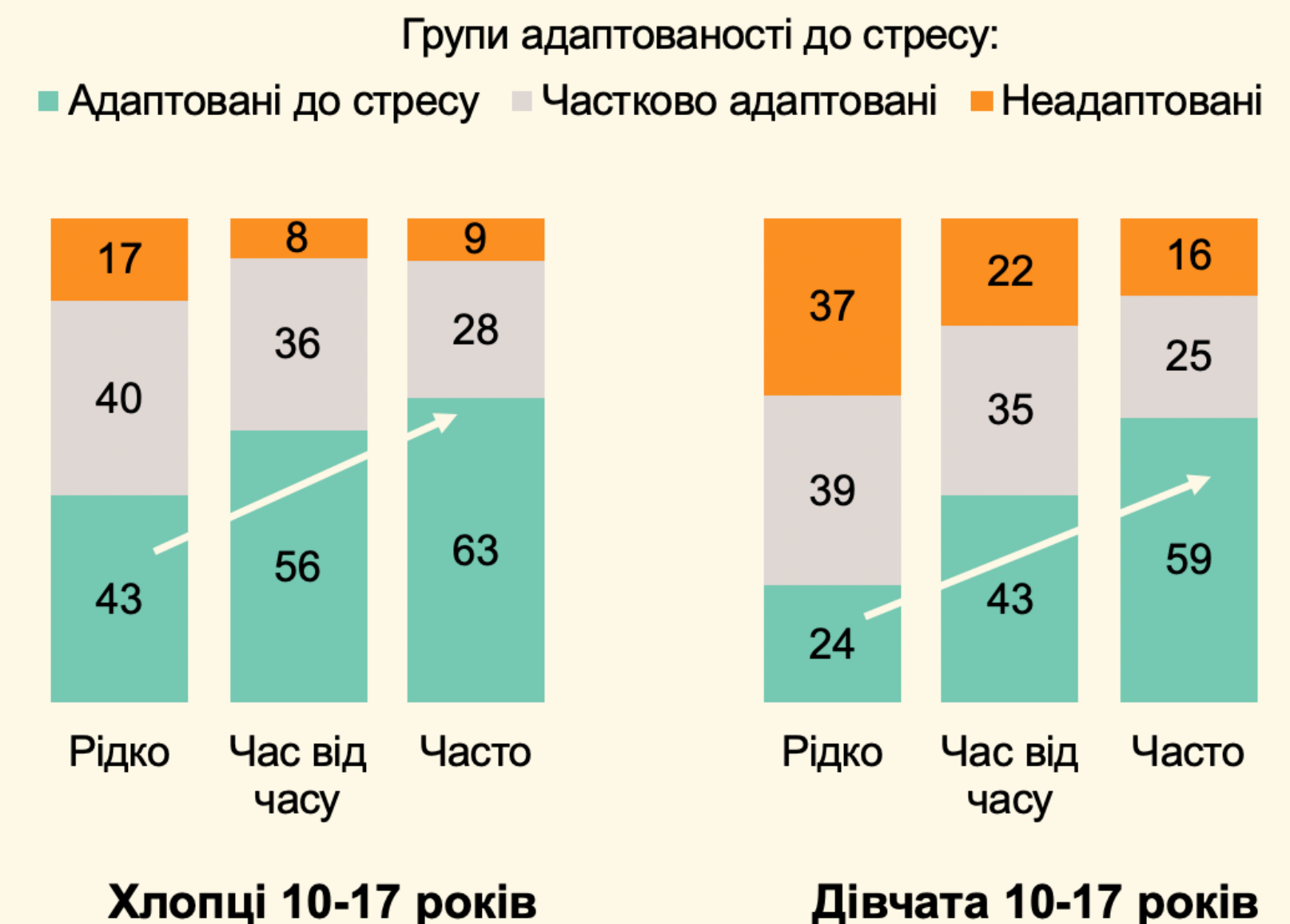
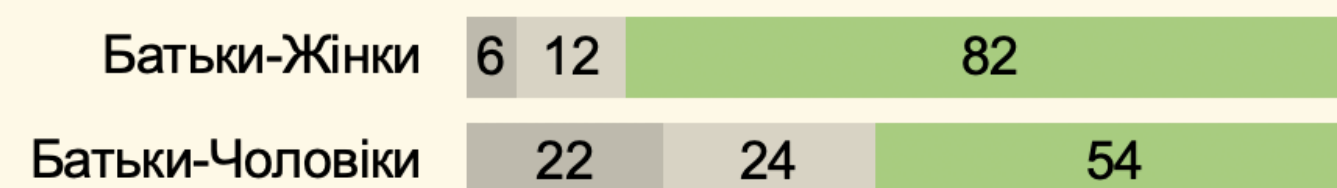
Чим частіше діти віком 10-17 років спілкуються з батьками, тим більше рівень адаптованості дітей до стресу.

Підтримуючі дії батьків, які сприяють адаптованості: розмовляти про почуття (48%), ділитися своїм досвідом (48%), пояснювати, що відбувається (46%), обійматися (38%).

Порівняння рівнів адаптованості дітей віком 10-17 років залежно від частоти спілкування про почуття та переживання (%)



Як часто Ви розмовляєте з дитиною про її почуття, страхи, переживання?



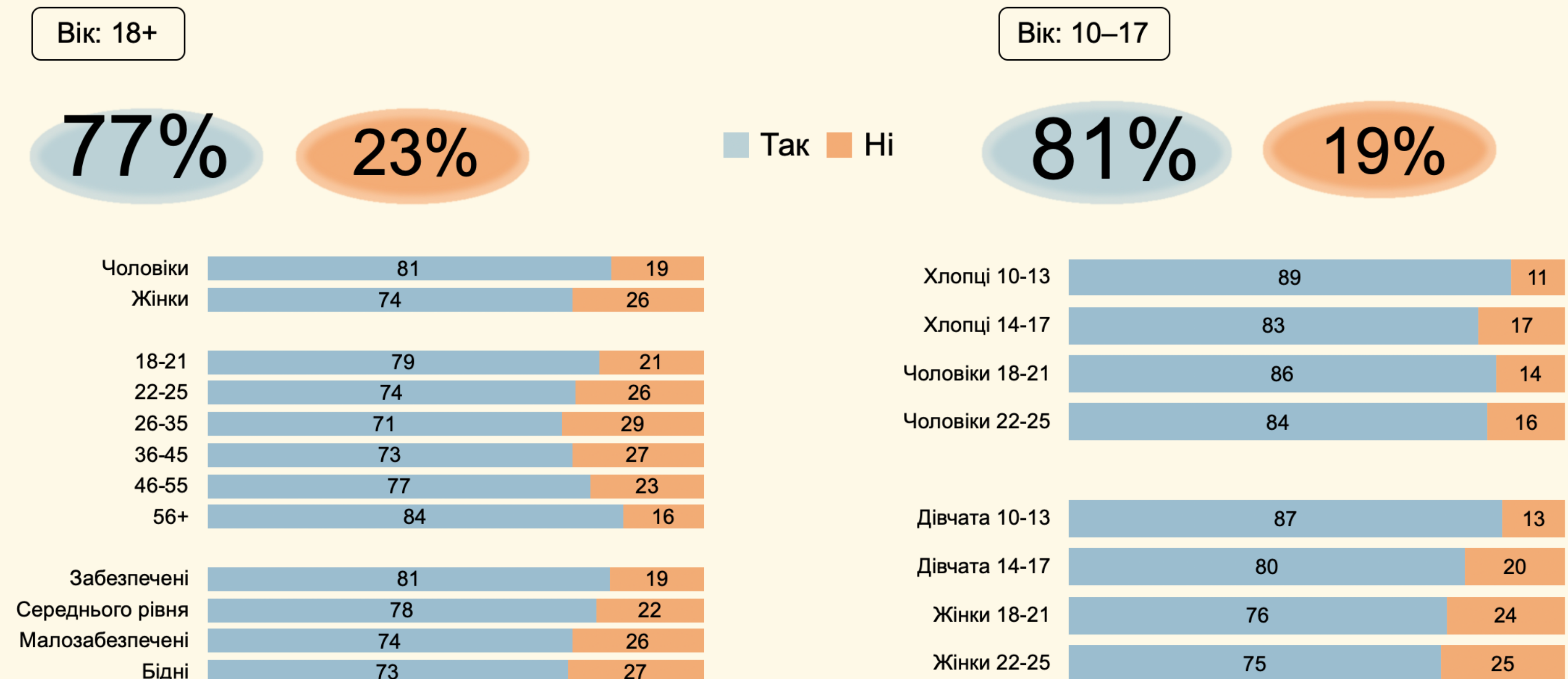
Хобі, адаптованість, резильєнтність: ключові знахідки

У всіх вікових категоріях ті, хто не мають хобі, є менш адаптованими до стресу.

Наявність спільного хобі (проведення часу разом) сприяє вищій адаптованості як дітей, так і батьків. 57% дітей, які мають спільне хобі з батьками, є адаптованими до стресу. І лише 37% дітей, які не мають хобі загалом, є адаптованими, а 30% з них – неадаптовані.

На батьків це впливає ще сильніше: 64% батьків, які мають спільне хобі з дитиною, є адаптованими, і лише 10% з них є неадаптованими. Натомість майже третина батьків, які не мають хобі, є неадаптованими.

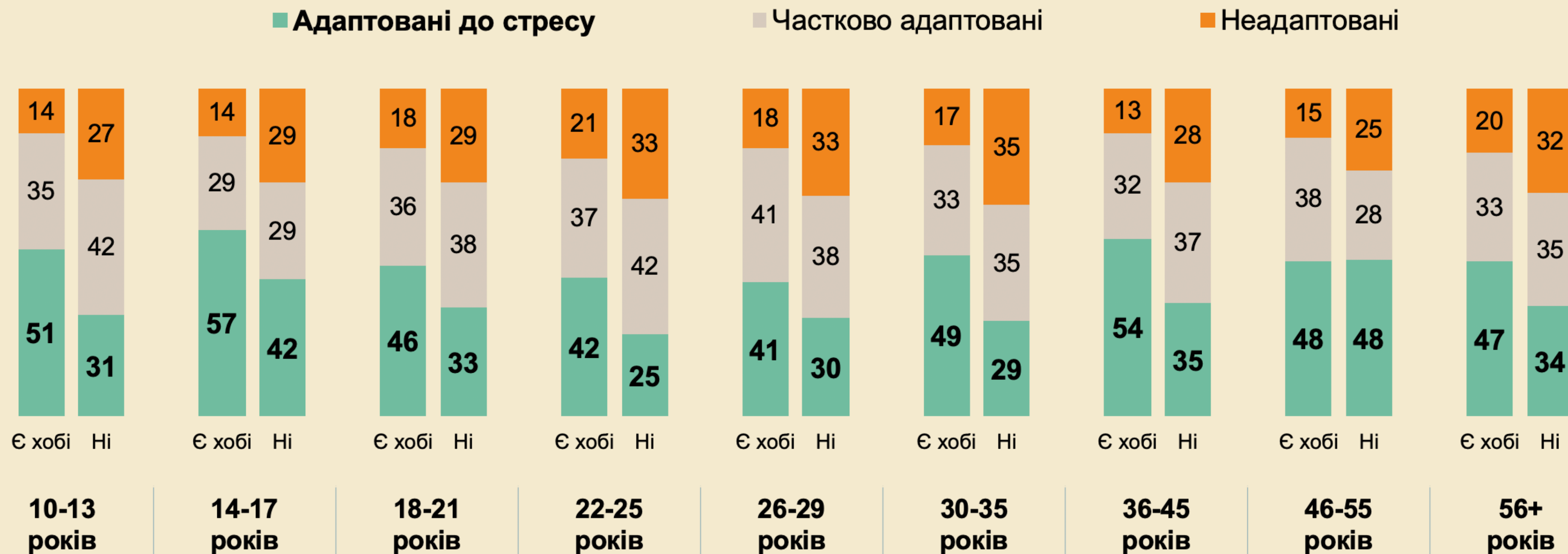
Чи є у Вас улюблене хобі / заняття?



Наявність хобі є важливим фактором адаптованості до стресу. Вони дозволяють «перезавантажитися», напрацювати механізми резильєнтності, відволіктися, сприяють копінгу в відповідь на виклики життя в часи війни.

Хобі, адаптованість, резильєнтність: ключові знахідки

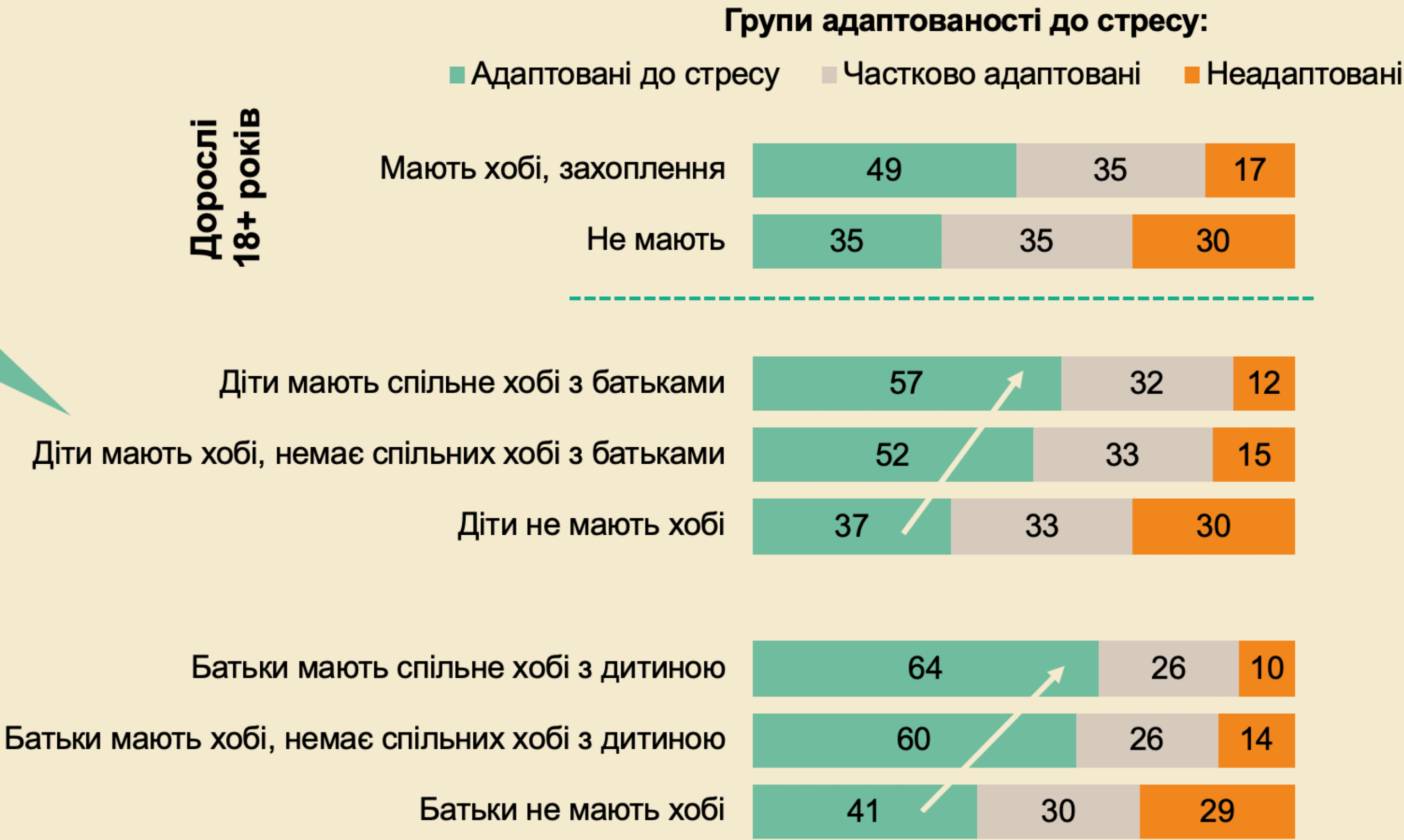
Чи є у Вас улюблене хобі / заняття? (%)



Хобі, адаптованість, резильєнтність: ключові знахідки

Вплив наявності спільних хобі у батьків і дітей на адаптованість

Найбільш
ресурсними є хобі,
які передбачають
фізичну
активність



Хобі, адаптованість, резильєнтність: ключові знахідки

Діти

Найбільш популярні хобі серед дітей віком 10-17 — це ігри в телефоні, спорт, музика, комп'ютерні ігри, фільми та серіали.

Для хлопців і дівчат є спільна тенденція: (фізично) активні хобі є ресурсними заняттями. Діти віком 10-17, які займаються спортом, туризмом, танцями, риболовлею, домашнім господарством, доглядом за домашніми тваринами, мають вищий рівень резильєнтності, незалежно від статі. Найнижча резильєнтність у тих, хто грає в комп'ютерні ігри, ігри в телефоні, дивиться мультфільми.

Молодь

Перелік найпопулярніших хобі молоді віком 18-25 років доволі подібний до топ-хобі серед дітей 10-17 років: фільми, серіали, комп'ютерні ігри, спорт. Проте додається, ще музика і читання, які значно популярніші серед молоді, ніж в дітей.

Для молоді хобі, які передбачають фізичну активність, є ресурсними заняттями. А от серед прихильників ігор на комп'ютері чи в телефоні, мультфільмів, малювання, рукоділля – спостерігаємо нижчий рівень резильєнтності. Цікаво, що шопінг для молоді є ресурсним як для жінок, так і чоловіків. Аналогічно – медитації і духовні практики.

Дорослі

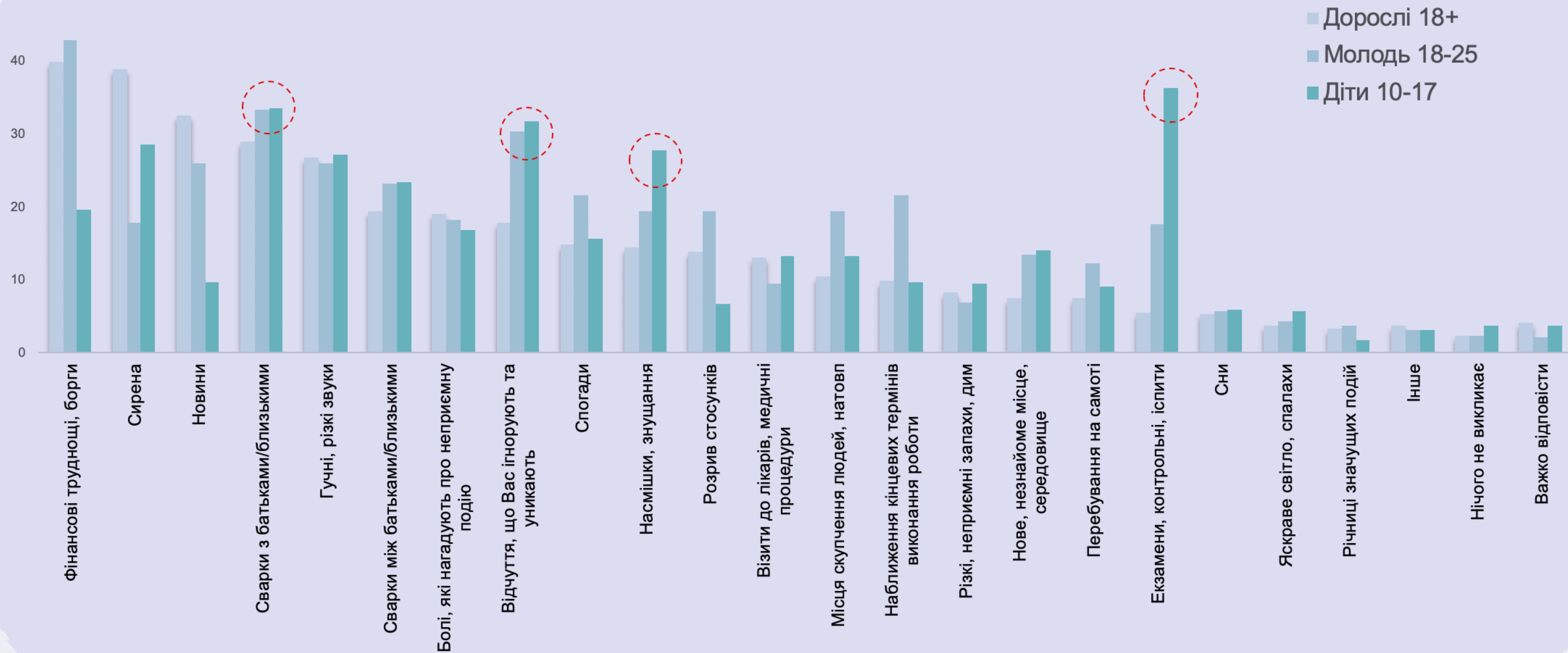
У топ хобі дорослих входять: домогосподарство, сад, город.

У дорослих також підтверджується тенденція, що фізично активні заняття (зокрема й туризм), є сприятливими для резильєнтності. А хобі, пов'язані з пристроями, гаджетами (комп'ютер, телефон), є антиресурсними та вказують на нижчу резильєнтність. Медитації і духовні практики однаково ресурсні як для жінок, так і чоловіків.

Тригери стресу

У дорослих 18+ років: фінансові труднощі (40%) стоять поряд із сиреною (40% у порівнянні з молоддю 18%), далі йдуть новини (32%), яким дорослі, імовірно, більше приділяють увагу (32%), і сварки з близькими (29%).

Не більше 5-ти відповідей



Тригери стресу

Найбільшими тригерами для дітей віком 10-17 є екзамени (36%), контрольні й іспити (33%), сварки з батьками, близькими (32%), ігнорування, уникання (28%), насмішки, знущання (28%), сирена (28%), гучні/різкі звуки (27%).
Найменшими тригерами (менше 10%) є розрив стосунків, сні, яскраве світло, річниці подій (2%).

ТОП-5 тригерів стресу для дітей 10-17 років



Жінки в цілому більше реагують на тригери, ніж чоловіки.
Для жінок у всіх вікових групах (крім дітей) більш тригерними є те, що пов'язано з війною (сирени, гучні звуки, новини), для чоловіків – робота (терміни виконання) і стосунки (розрив).

Прихильність до психологічної допомоги

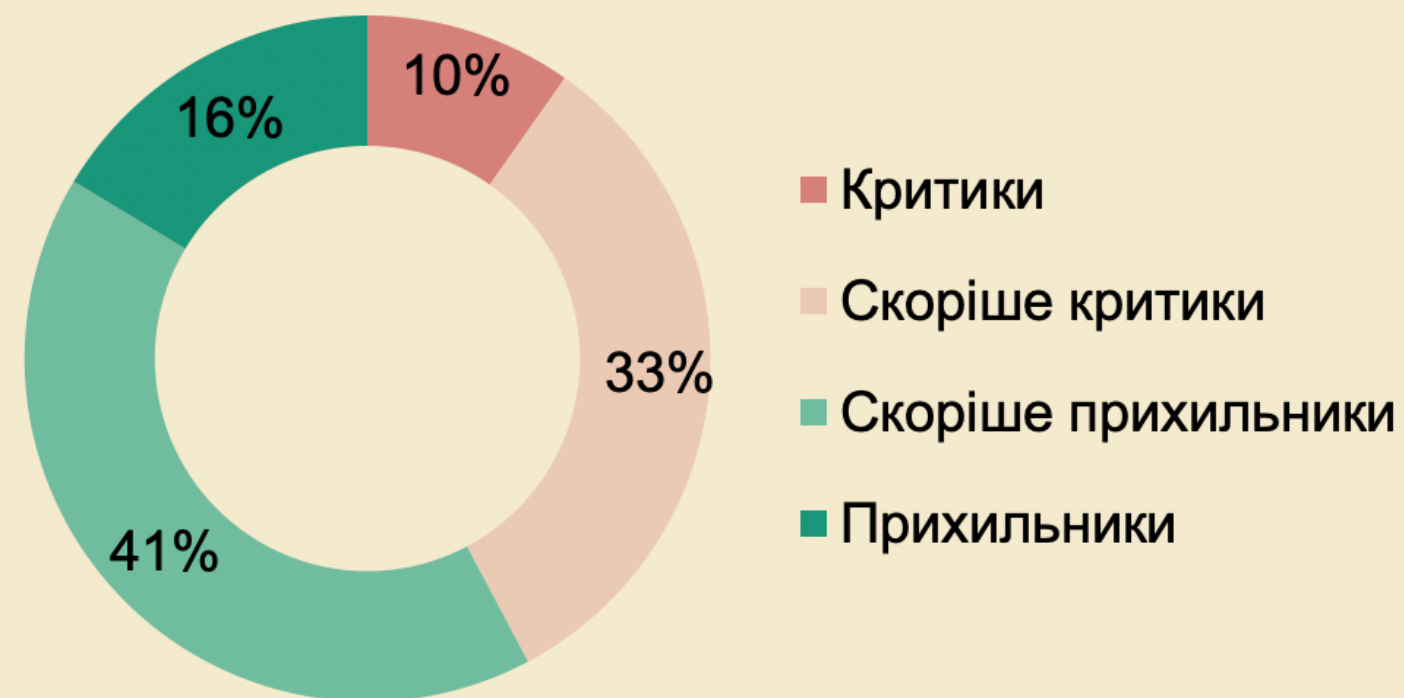
Прихильне ставлення до психологічної допомоги та позитивні уявлення про неї виражені більше (57%), ніж критичні. Критики та прихильники сходяться лише в тому, що людям соромно ділитися своїми проблемами з психологом — це може бути одним з основних глибинних бар'єрів.

Жінки частіше не знають, як і де отримати допомогу і вважають, що це занадто дорого (особливо молодь). Чоловіки частіше не розуміють, навіщо це потрібно, і не мають культури звернення. Чоловіки-критики, крім того, вважають це марною тратою часу.

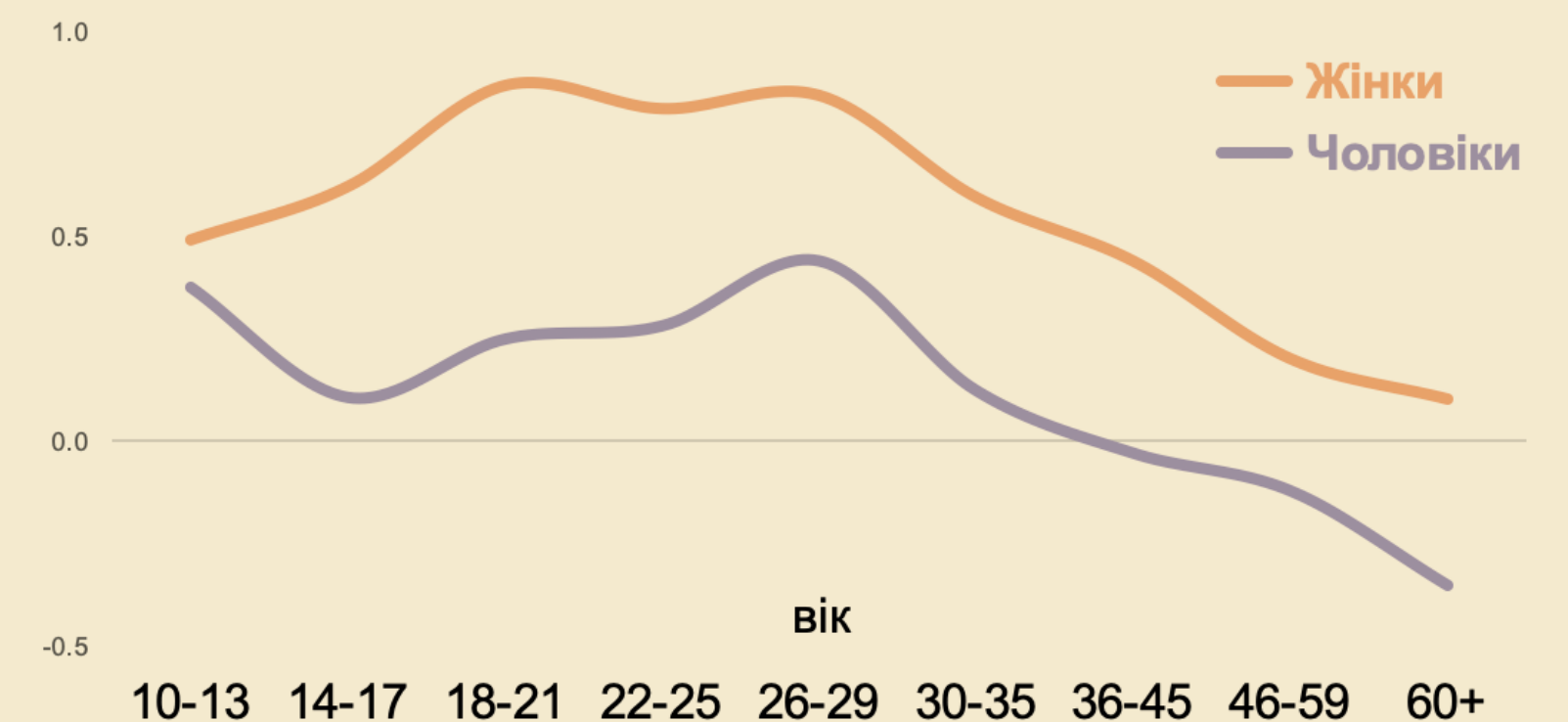
ЖІНКИ В ЦІЛОМУ **БІЛЬШ ПРИХИЛЬНІ** до отримання психологічної допомоги, ніж чоловіки

найбільш прихильні – жінки віком 18-30 років

Прихильність до психологічної допомоги



Прихильність у статеві-віковій структурі



Індекс прихильності коливається від -2 до 2, де 2 – найвище значення, -2 – найнижче

