



# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ХВИЛЯ 2

Аналітичний звіт

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

Жовтень 2023

© Gradus Research, 2023



**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 та мешкають в них зараз



**Кількість результативних інтерв'ю:**

Хвиля 1: 2001

Хвиля 2: 2000



**Період опитування:**

Хвиля 1: 22–26 вересня 2022

Хвиля 2: 18–20 жовтня 2023

**ТИ ЯК?**

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

# ОСНОВНІ ВИСНОВКИ (1/2)

## ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Оцінка свого ментального здоров'я	51% визначають свій <b>ментальний стан як середній</b> . Порівняно з 2022 роком, збільшилися частки тих, хто оцінює свій стан як незадовільний (з 8% до 11%) та зменшилась частка тих, хто вважає свій стан задовільним (з 41% до 38%)
	Більшість (81%) <b>оцінює свій стан, спираючись на власні відчуття та переживання</b> (81%).
Емоції, що найбільше переважають останнім часом у настрої	<b>Топ-3 емоції</b> , які відзначають у себе респонденти: <b>втома</b> (46%), <b>напруженість</b> (40%) і <b>надія</b> (36%). Порівняно з 2022 роком, збільшилась кількість тих, хто переживає втому, безсилля, розчарування, розгубленість, відчай та самотність, та зменшилась кількість тих, хто відчуває надію та гордість.
Переживання стресу та сильної знервованості	77% <b>переживали останнім часом ці стани</b> . Цей показник значущо зріс, порівняно з 2022 роком (71%)
	Ті, хто переживав стрес і сильну знервованість останнім часом, <b>основними причинами</b> називають <b>повномасштабну війну з росією</b> (72%), <b>фінансові труднощі</b> (43%) та <b>соціально-політичну ситуацію в країні</b> (34%)
	Ті, хто переживає ці стани через повномасштабну війну, більшість (68%) пов'язують їх з хвилюванням за безпеку близьких
Негативний досвід, що пов'язаний з війною	26% мають <b>досвід перебування поблизу або безпосередньо у зоні активних бойових дій</b> , 24% <b>втратили роботу внаслідок війни</b> . Порівняно з 2022 роком, збільшилися частки тих, хто <b>мають близьких, у який є проблеми з психічним здоров'ям</b> внаслідок війни (з 11% до 14%), тих, хто <b>мають близьких, у який є проблеми з фізичним здоров'ям</b> внаслідок війни (з 9% до 12%), тих, хто <b>втратив близьку людину</b> (з 6% до 9%), а також тих, хто <b>втратив житло</b> (з 3% до 5%)

## ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Загальний досвід звернення до спеціаліста	Переважна більшість ніколи не відвідувала психолога/психотерапевта. При цьому порівняно з 2022 роком, збільшилась частка тих, хто не виключають можливості звернення до спеціаліста (з 34% до 42%), та зменшилась тих, хто ніколи і не планує звертатись (з 46% до 38%)
Необхідність у психологічній допомозі впродовж останніх 6 місяців	42% за останні півроку <b>відчували необхідність у психологічній допомозі</b> . При цьому лише 6% звертались до спеціаліста, 31% – не звертались, але думають над цим, що є значуще більше, ніж у 2022 році (26%)
	Серед тих, хто не звертався за психологічною допомогою, <b>29% пояснюють це своєю впевненістю</b> у тому, що вони <b>можуть впоратися самостійно</b> , а 29% – не вважають, що їх проблеми є достатніми для звернення

# ОСНОВНІ ВИСНОВКИ (2/2)

ТИ ЯК?  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

Gradus

## ДОВІРА І ОБІЗНАНІСТЬ З ПИТАНЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Довіра до відомих особистостей	<b>45% не довіряють</b> нікому з відомих особистостей у питаннях ментального здоров'я. Цей показник зріс у порівнянні з 2022 роком (37%)
Кому довіряють у питаннях ментального здоров'я?	Найбільше довіряють <b>психологам і психотерапевтам</b> (28%) та <b>психіатрам</b> (18%). При цьому у 2023 році, зріс показник довіри до психіатрів (з 13% до 18%)
Знання програм підтримки ментального здоров'я в Україні	30% опитаних декларують певну <b>обізнаність про наявні в Україні програми</b> підтримки ментального здоров'я. Серед них 19% називають <b>програму «Ти як?»</b> (програма Олени Зеленської)
<b>ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</b>	
Джерела інформації, якими користувались за останній місяць	Найбільше користуються <b>месенджерами</b> (78%), <b>соціальними мережами</b> (71%) та <b>YouTube</b> (68%). При цьому <b>переважна більшість</b> опитаних <b>користується цими джерелами щодня</b>



# ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

**ТИ ЯК?**  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



# ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: Хвиля 2\*

## Відкрите запитання



\*Питання було змінено у поточній хвилі.

На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 2% згадувань (Загалом)

База: всі респонденти

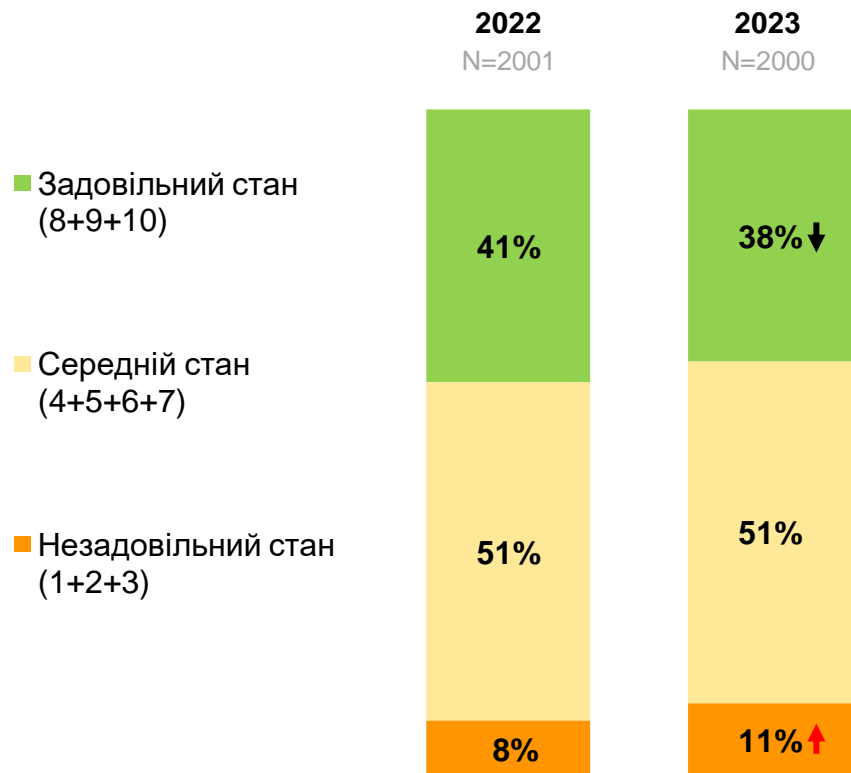
Які характеристики, на Вашу думку, описують психічне благополуччя людини?

# СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ВЛАСНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

ТИ ЯК?  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

## Оцінка ментального здоров'я



## Як визначають свій стан:



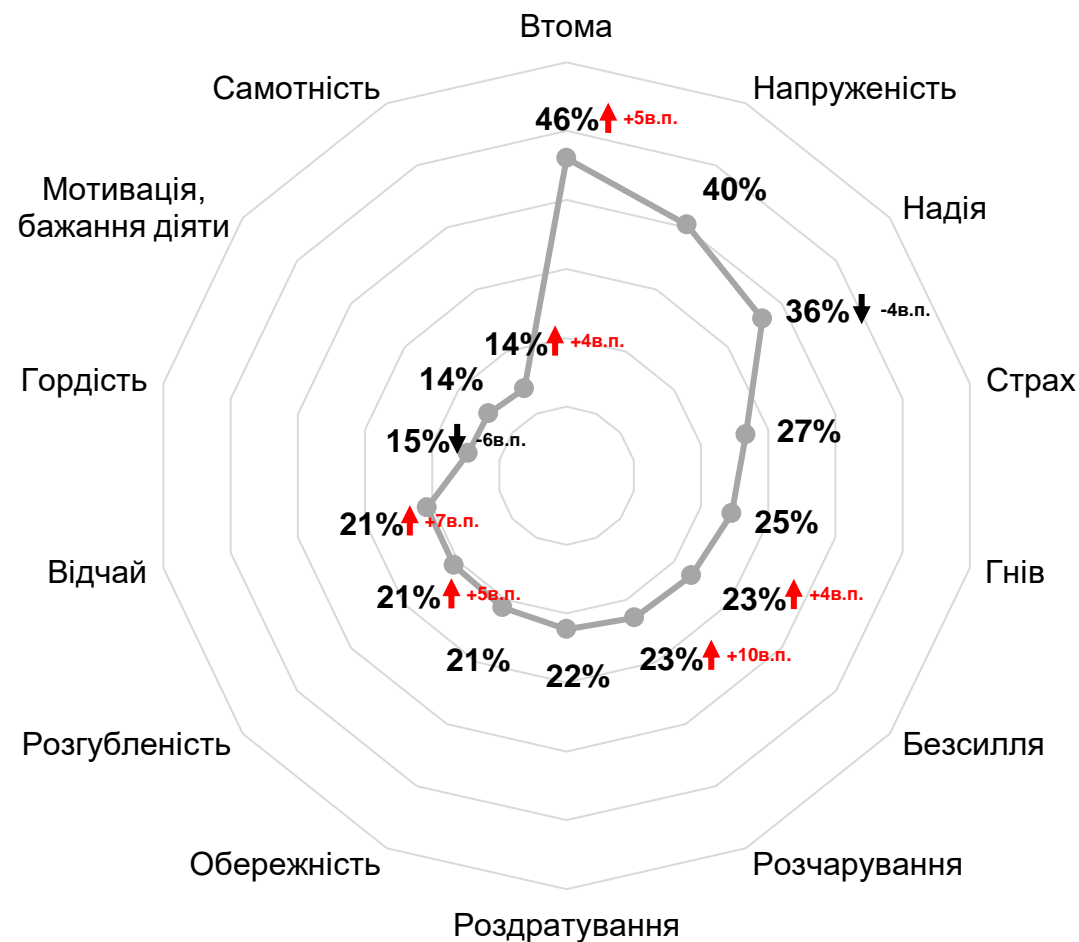
База: всі респонденти

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 **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

# ЕМОЦІЇ, ЩО ОСТАННІМ ЧАСОМ **НАЙБІЛЬШЕ ПЕРЕВАЖАЮТЬ** У НАСТРОЯХ УКРАЇНЦІВ: Хвиля 2

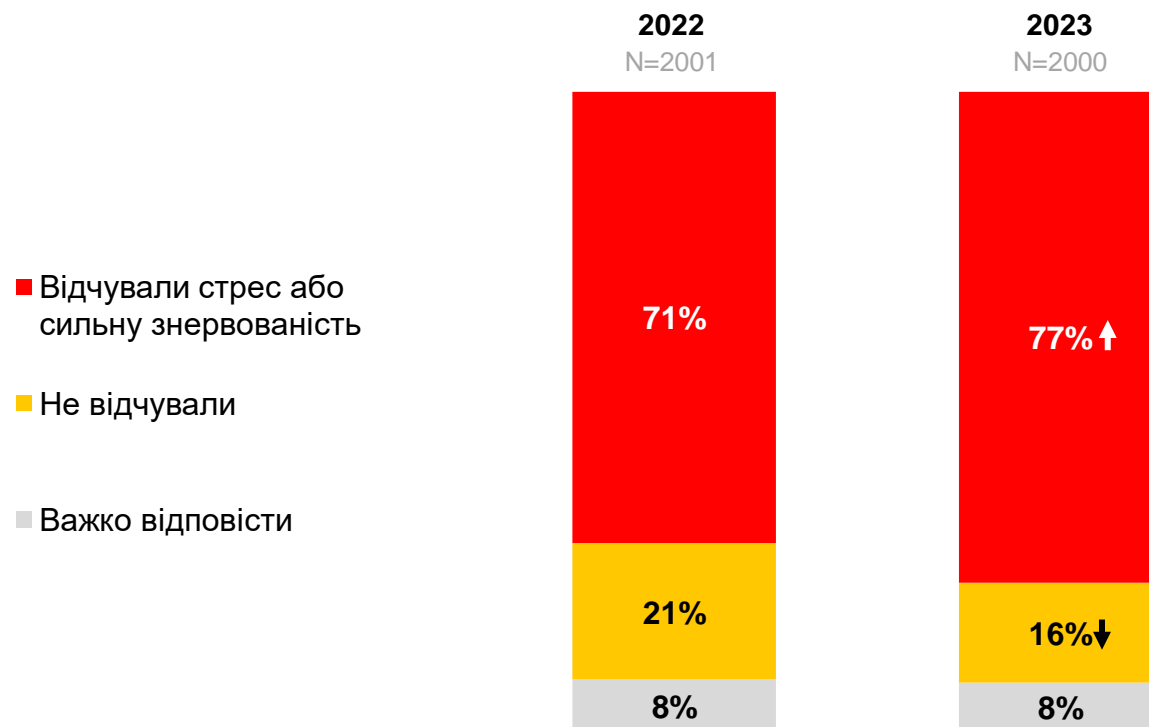


На слайді представлені емоції, які набрали більше 10% згадувань  
База: всі респонденти, N=2000  
Які емоції переважають у Вашому настрої останнім часом?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**,  
в порівнянні з попередньою хвилею



# ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ ТА ЗНЕРВОВАНОСТІ ОСТАННІМ ЧАСОМ



# ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ ОСТАННІМ ЧАСОМ



# ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПОВНОМАСШТАБНОЮ ВІЙНОЮ



\*У першій хвилі було інше формулювання альтернативи «Ризик для життя та висока вірогідність отримати травми»

База: респонденти, які відчували стрес або сильну знервованість останнім часом через повномасштабну війну

Які саме аспекти повномасштабної війни з росією ставали причиною Вашого занепокоєння чи стресу?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилею

# ОСНОВНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ЗНЕРВОВАНОСТІ Gradus

ТИ ЯК?  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



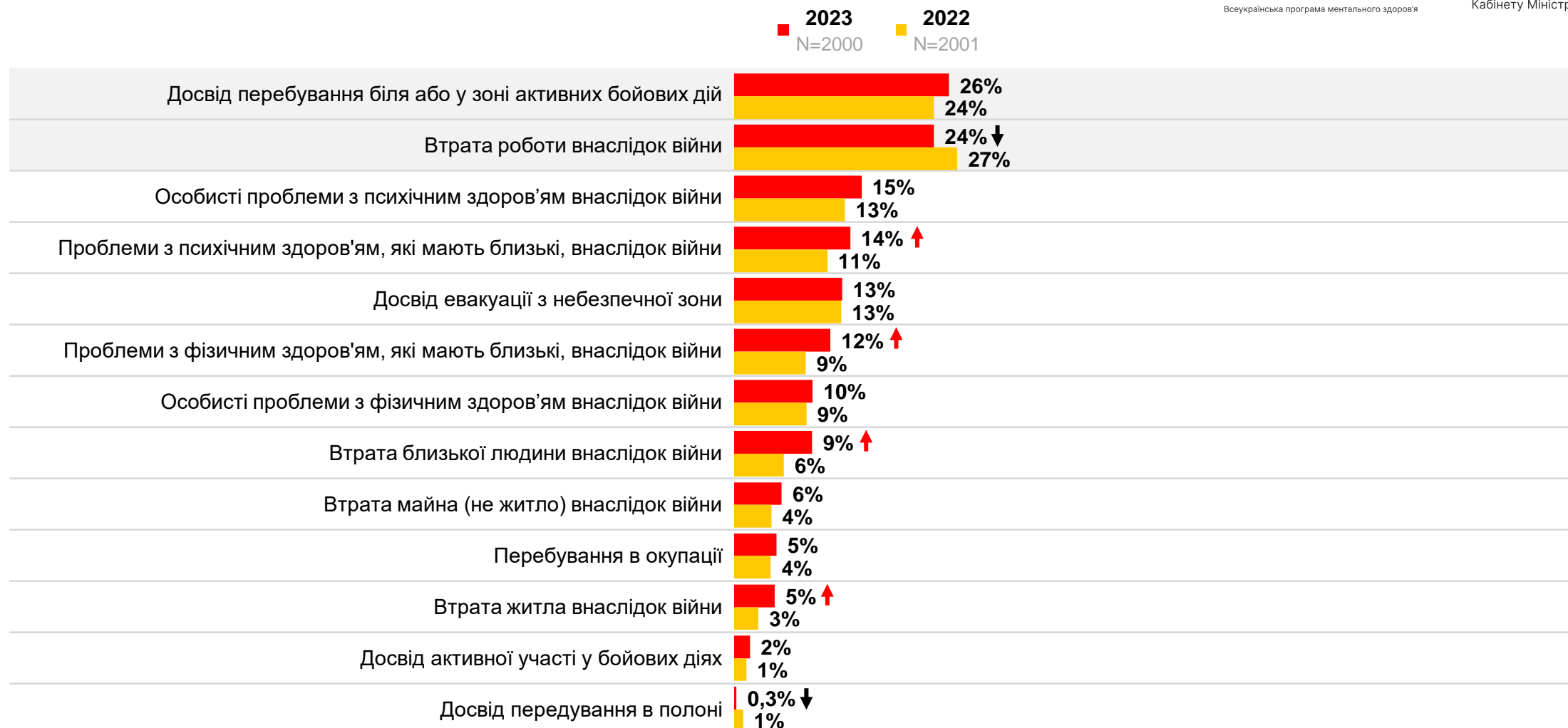
На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 10% згадувань  
База: всі респонденти  
До чого Ви зазвичай вдаєтеся, щоб впоратися із знервованістю або стресом?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**,  
в порівнянні з попередньою хвилиною

# НЕГАТИВНІ СТАНИ, ЯКІ ВІДЧУВАЛИ ОСТАННІМ ЧАСОМ



# НЕГАТИВНИЙ ДОСВІД, ЯКИЙ ОТРИМАЛИ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ





# ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

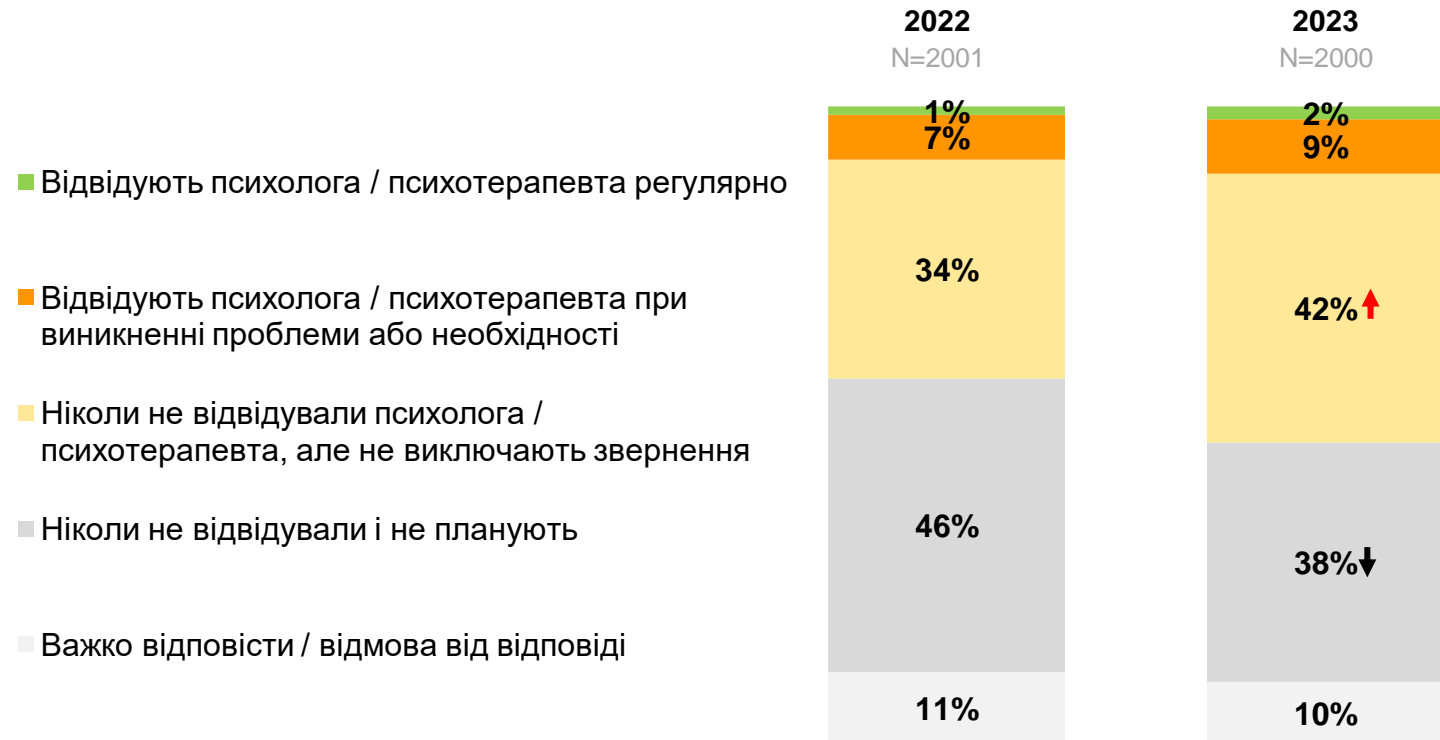
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



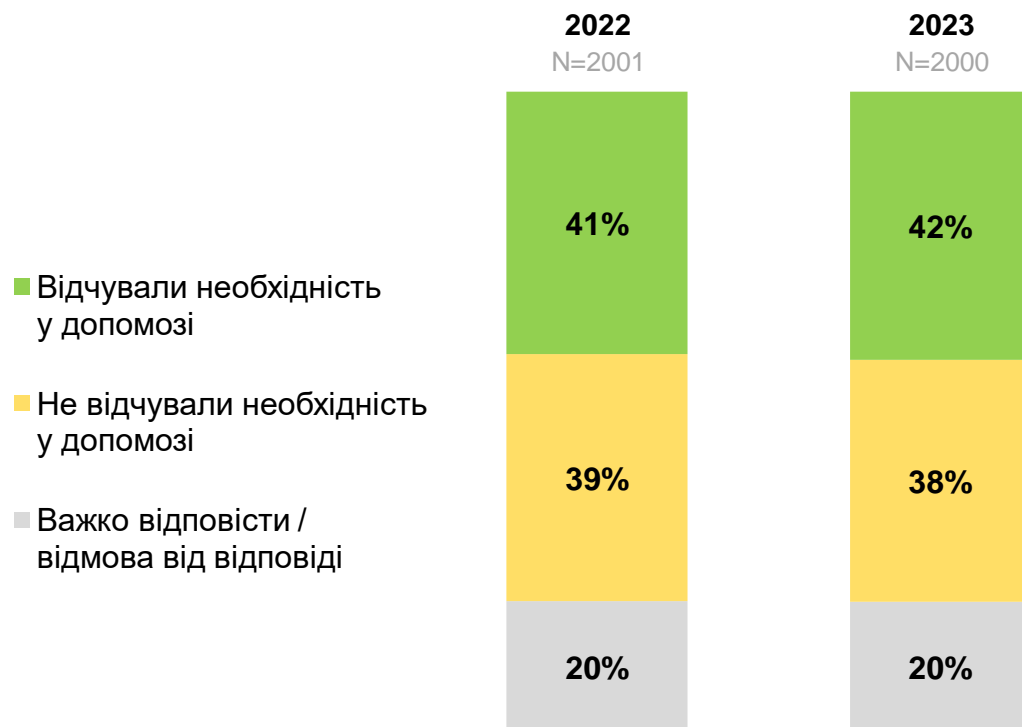
# ЗАГАЛЬНИЙ ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА



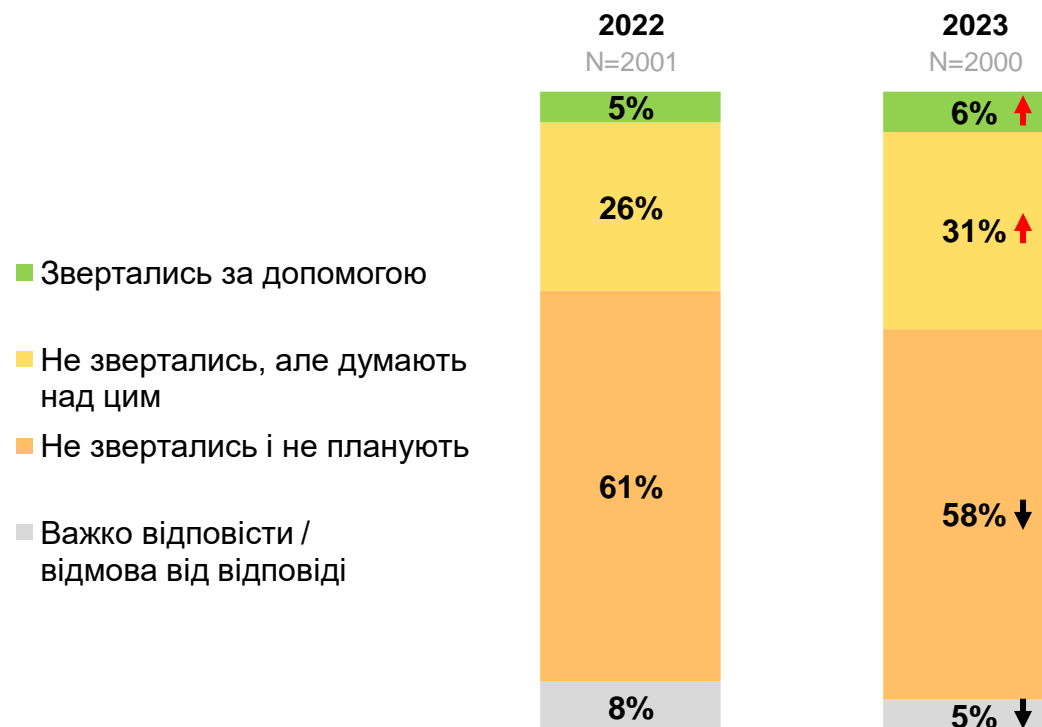


# НЕОБХІДНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ

## Відчуття необхідності у психологічній допомозі



## Звернення за психологічною допомогою

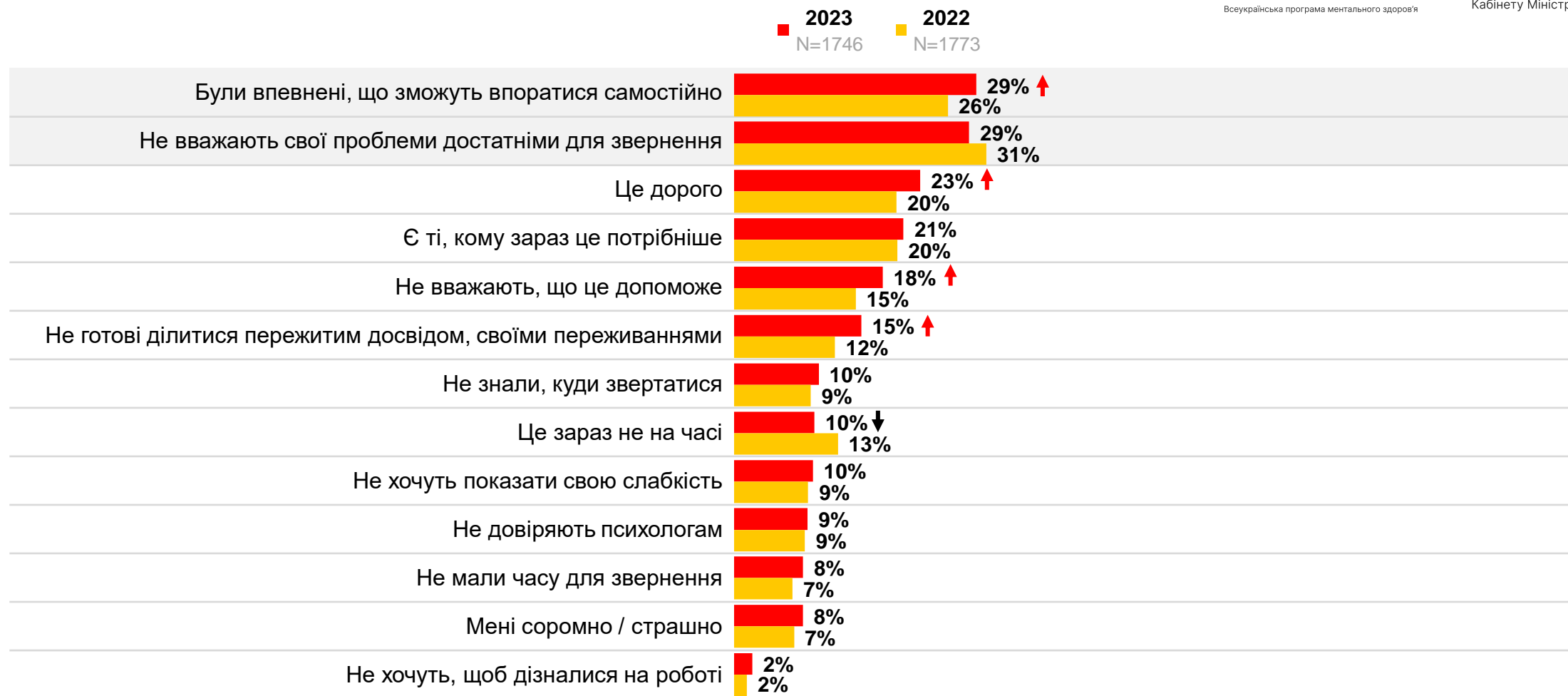


База: всі респонденти

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

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

# БАР'ЄРИ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГОЮ



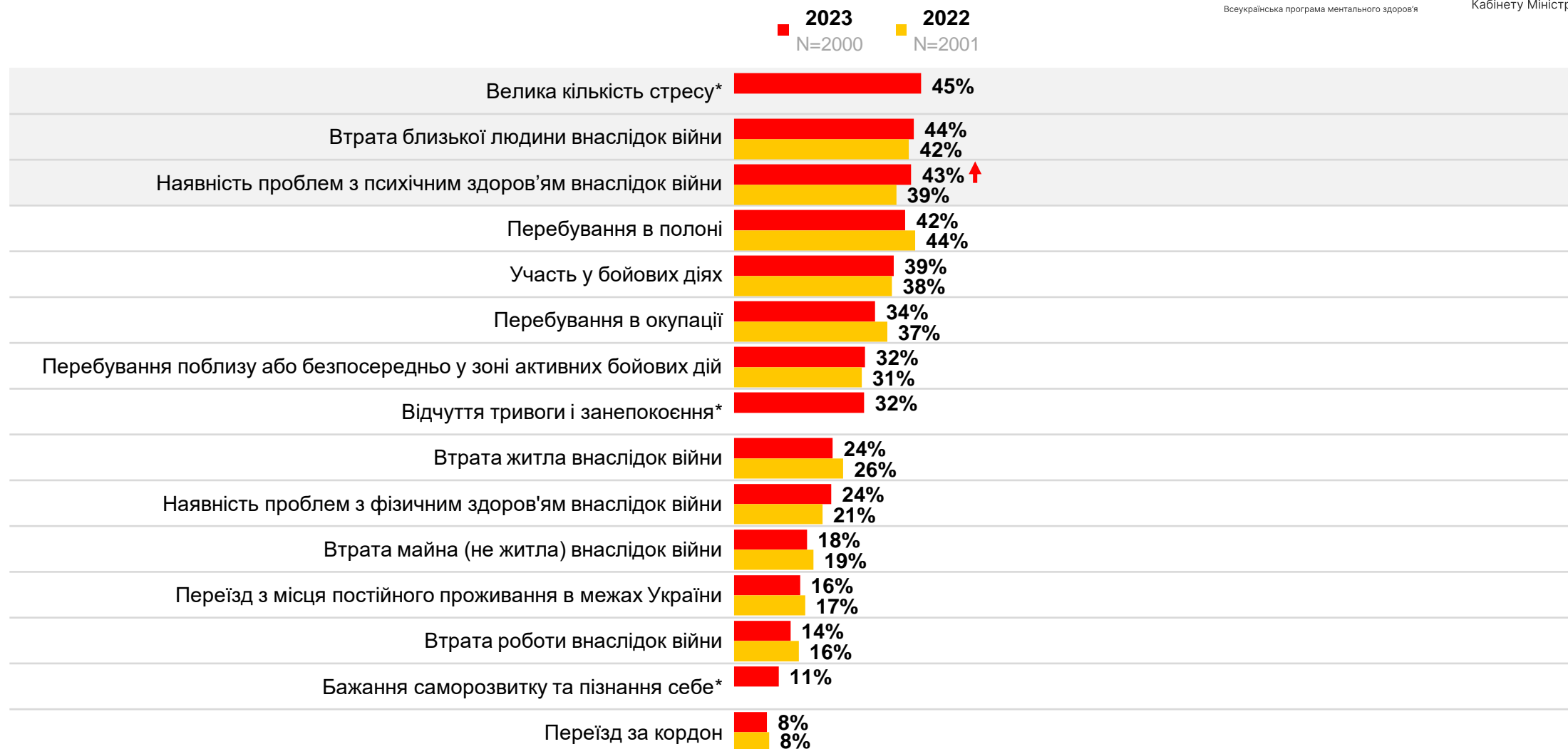
На слайді представлені альтернативи, які набрали більше 2% згадувань (Загалом)  
База: ті, хто не звертався за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців  
Чому Ви не зверталися за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**,  
в порівнянні з попередньою хвилиною

# ДОСТУПНІСТЬ НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ



# ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ВВАЖАЮТЬСЯ ДОСТАТНІМИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ



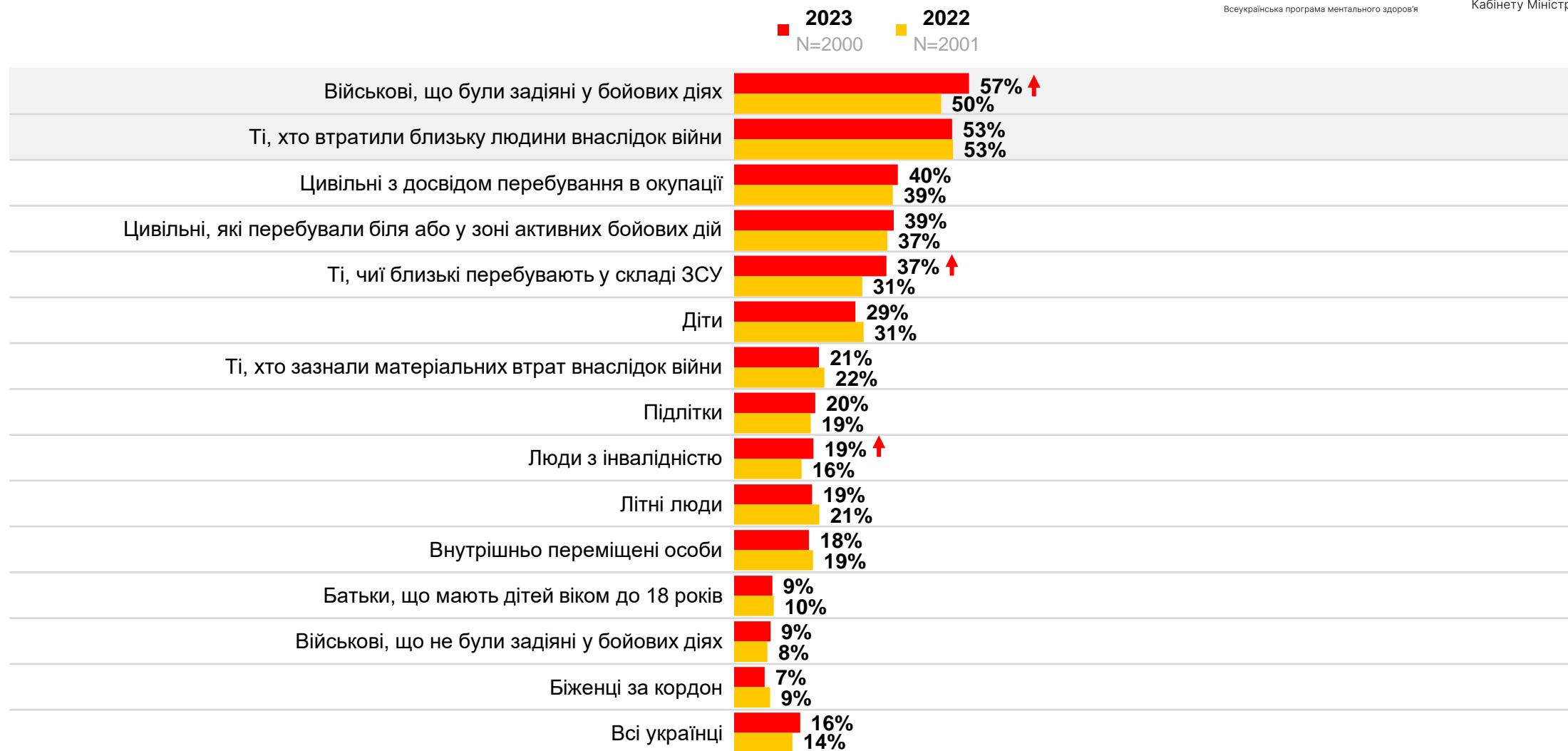
\*Альтернативи були додані у другій хвилі

База: всі респонденти

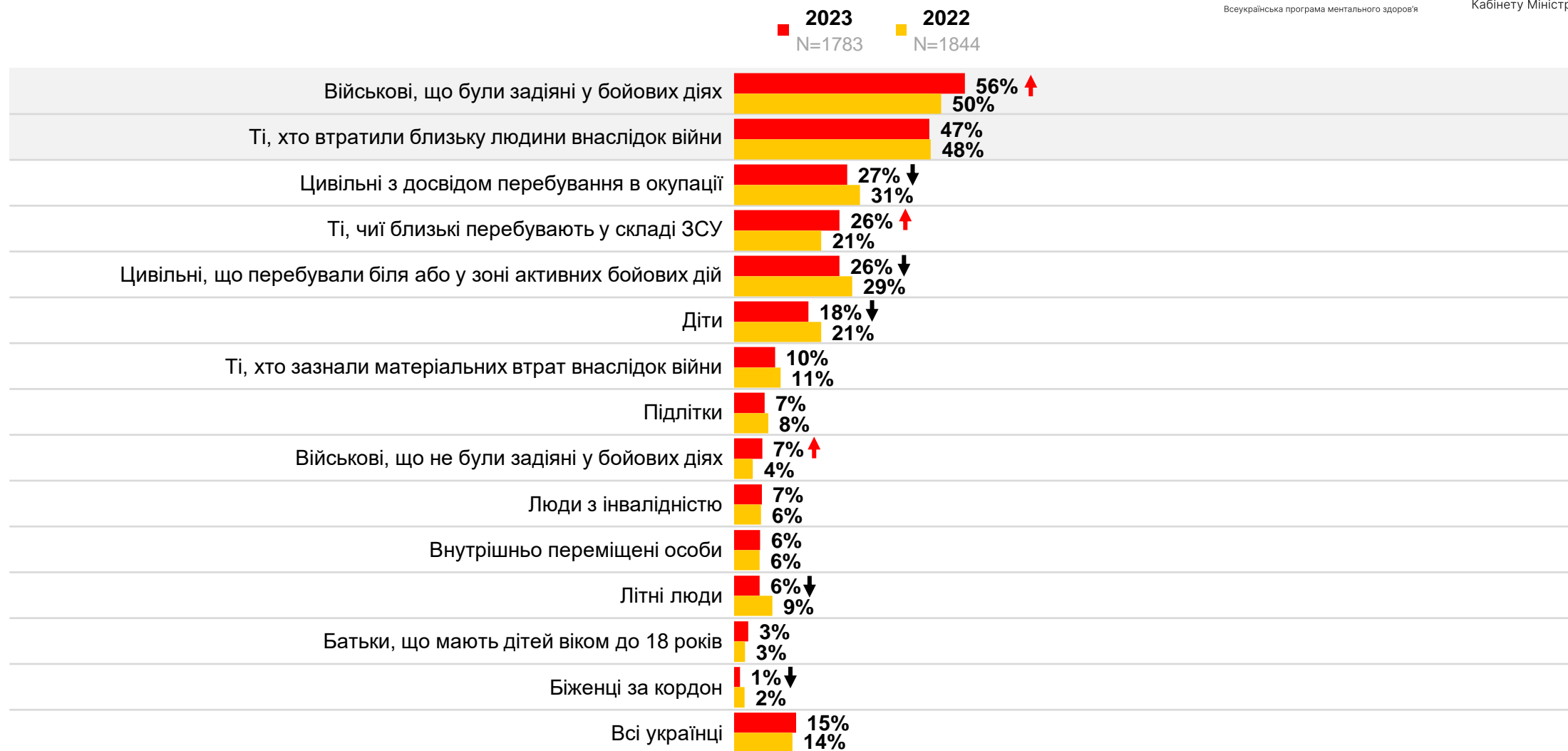
Що з нижченаведеного Ви вважаєте достатньою проблемою для звернення за психологічною допомогою?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**,  
в порівнянні з попередньою хвилею

# ГРУПИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ НАРАЗІ ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



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



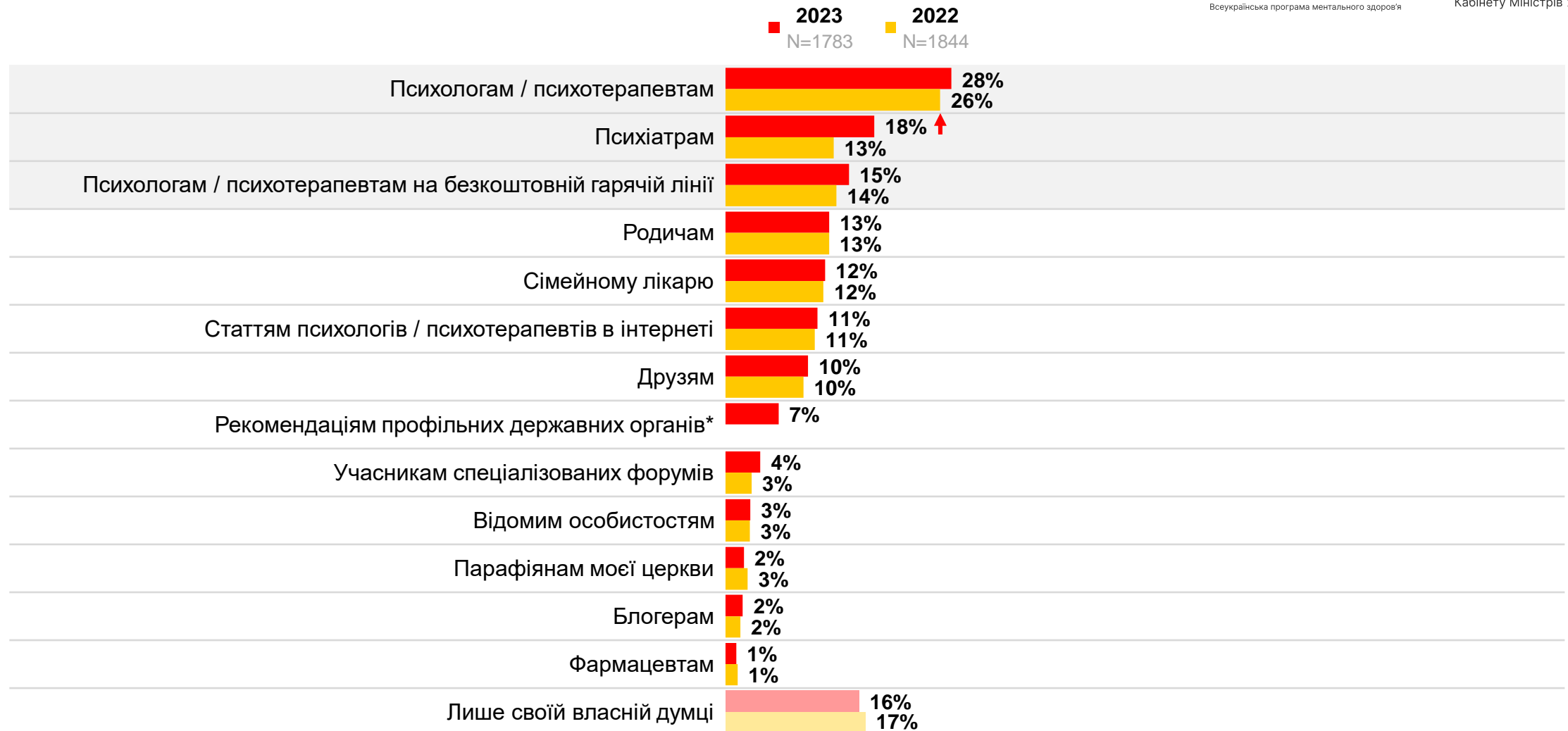


# ДОВІРА І ОБІЗНАНІСТЬ З ПИТАНЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

ТИ ЯК?  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

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



\*Альтернатива була додана у другій хвилі

База: всі респонденти

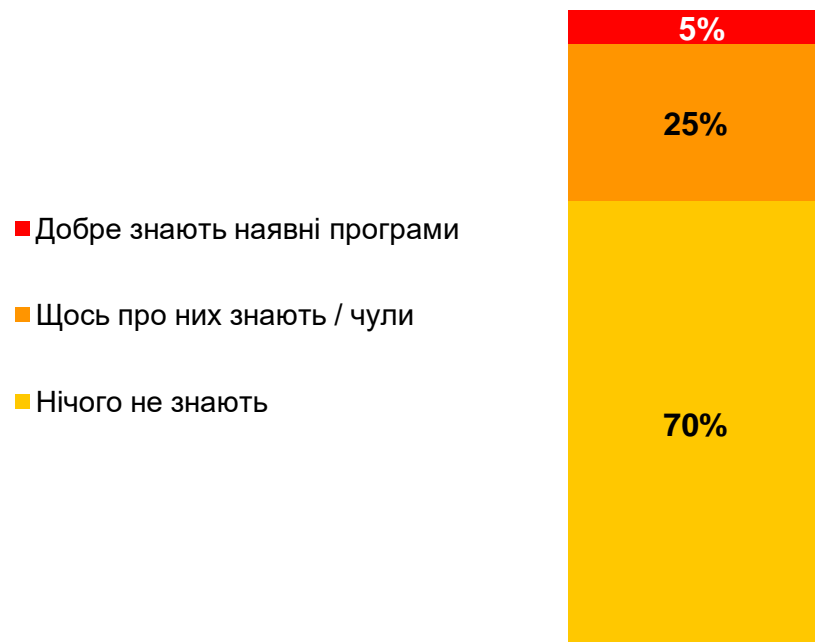
Яким з нижченаведених осіб / джерел інформації Ви довіряєте у питаннях психічного здоров'я?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилею



# ЗНАННЯ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: Хвиля 2

## Рівень знання



База: всі респонденти, N=2000

## Програми, які знають\* (відкрите запитання)



База: респонденти, які хоча б щось знають/чули про програми підтримки ментального здоров'я в Україні, N=597

\*Представлені альтернативи, які набрали більше 1% згадувань (Загалом)  
Чи знаєте Ви про які-небудь програми підтримки ментального здоров'я в Україні? | Які програми підтримки ментального здоров'я в Україні Ви знаєте? (відкрите запитання)



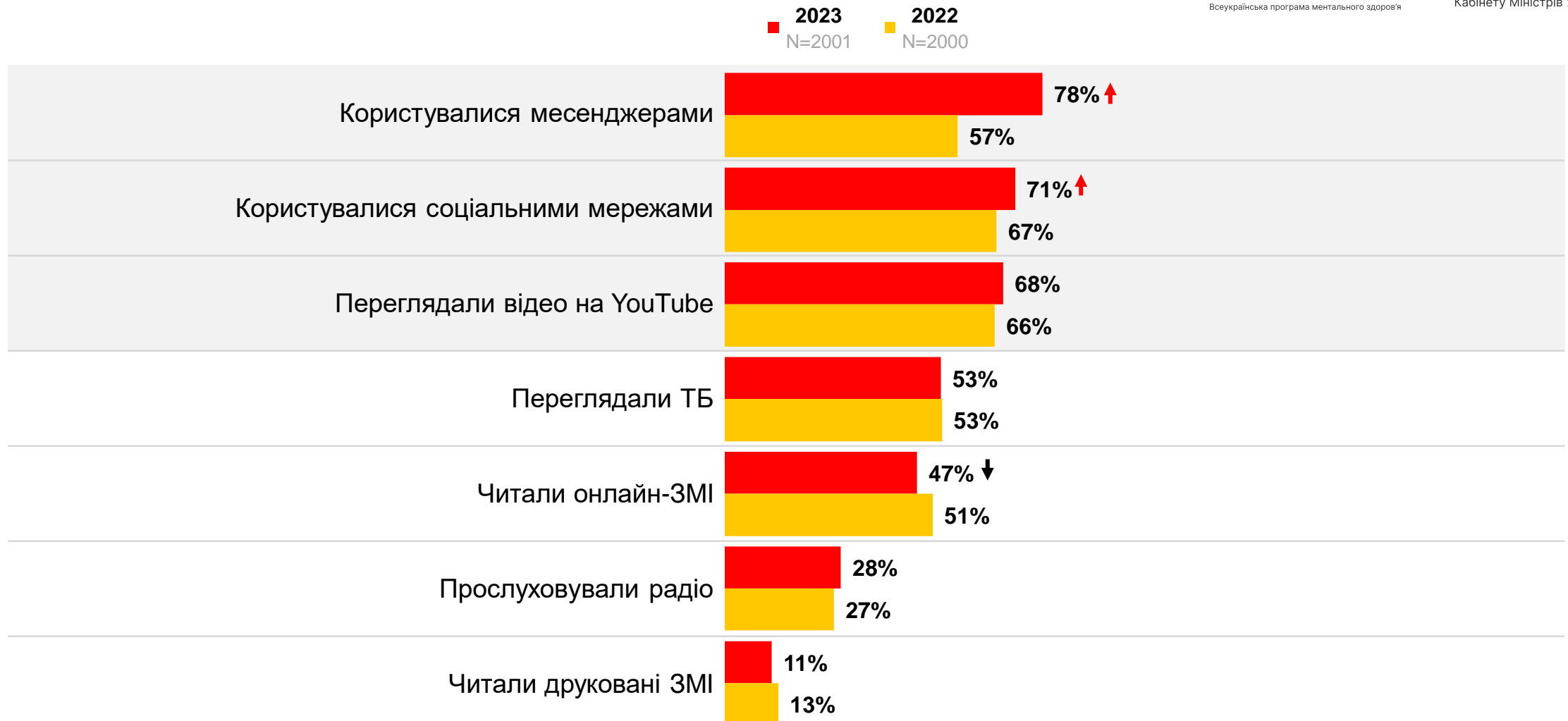
# ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ

**ТИ ЯК?**  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

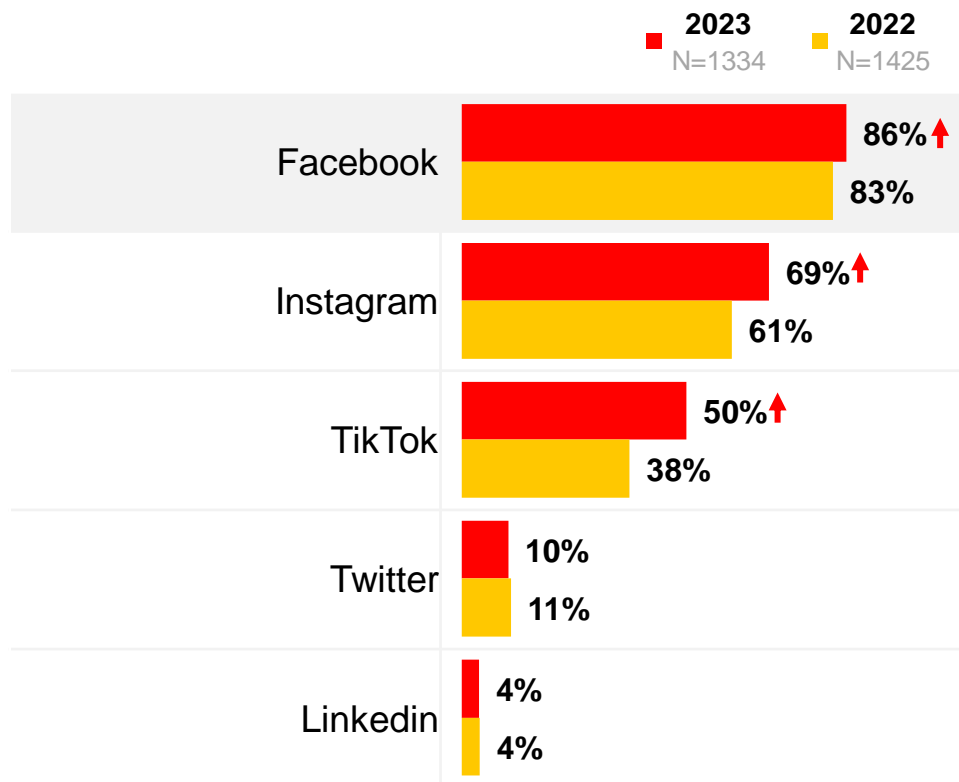


# ДЖЕРЕЛА, ЯКИМИ КОРИСТУВАЛИСЯ ЗА ОСТАННІЙ МІСЯЦЬ



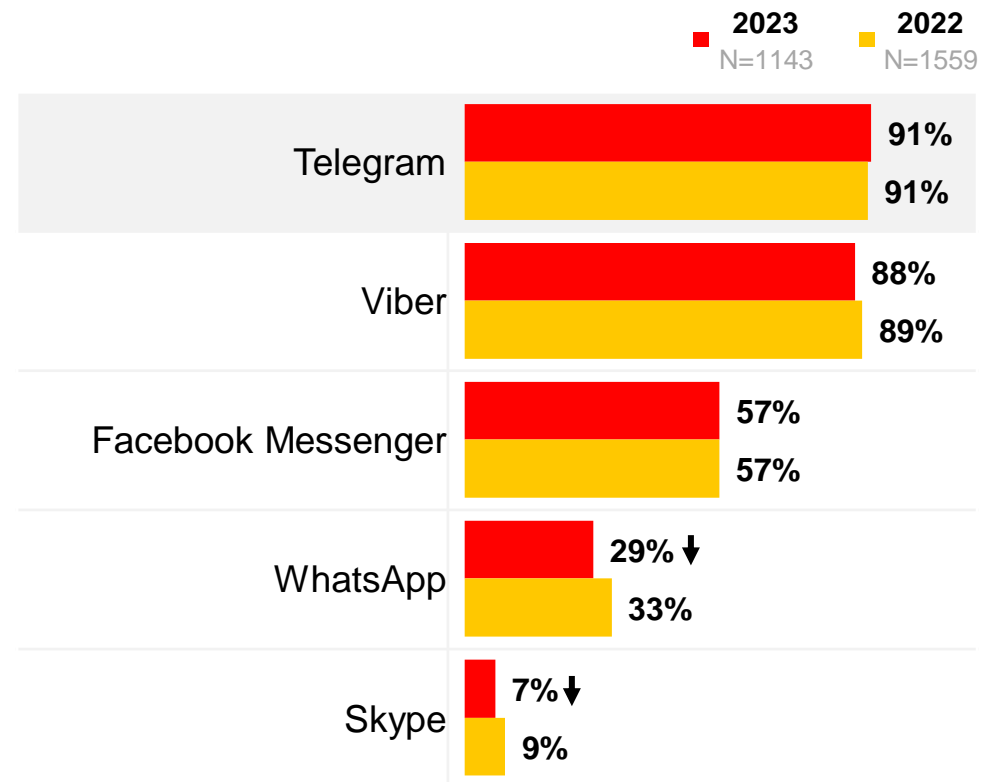
# КОРИСТУВАННЯ СОЦ. МЕРЕЖАМИ ТА МЕСЕНДЖЕРАМИ

## Соціальні мережі



База: всі респонденти

## Месенджери



База: респонденти, які користувалися месенджерами за останній місяць

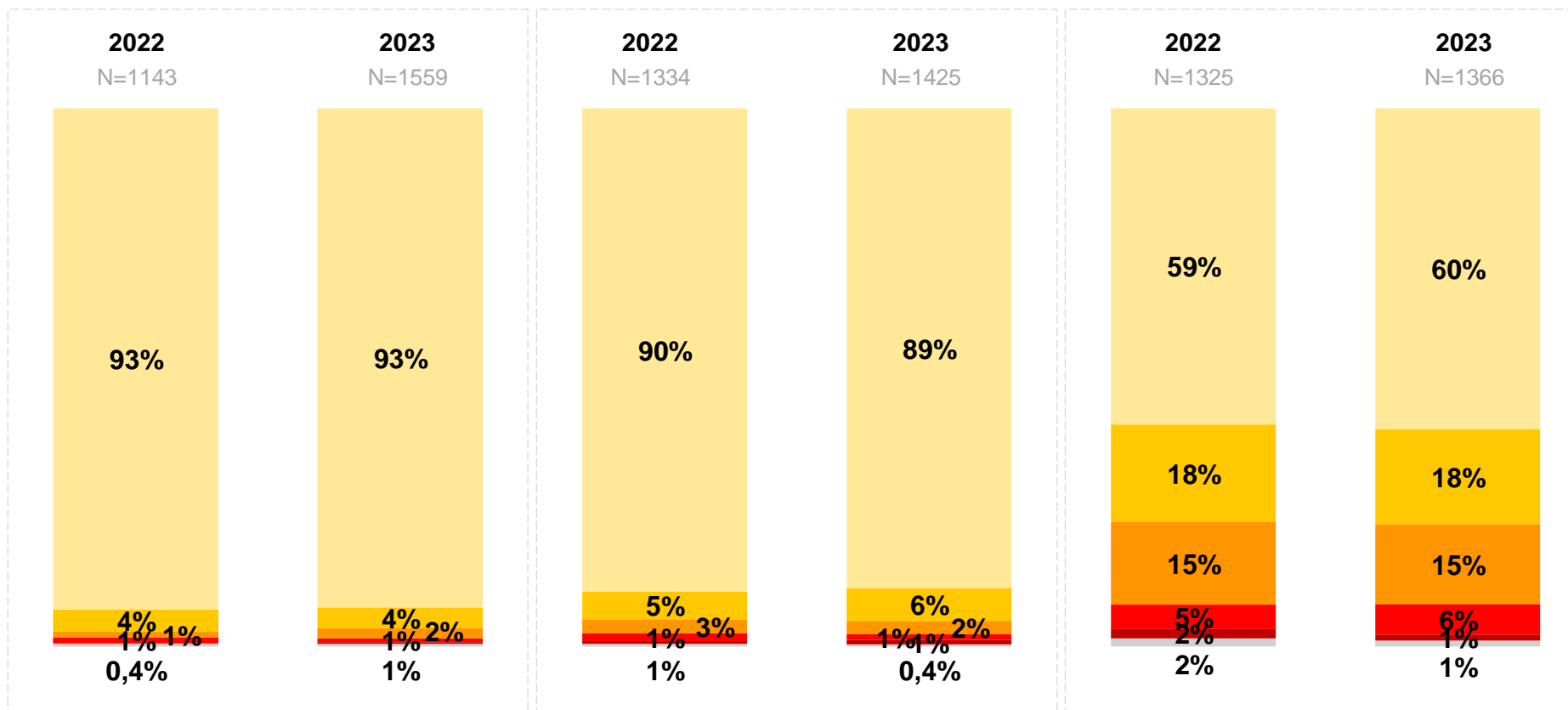
# ЧАСТОТА КОРИСТУВАННЯ ДЖЕРЕЛАМИ (1/2)

## Месенджери

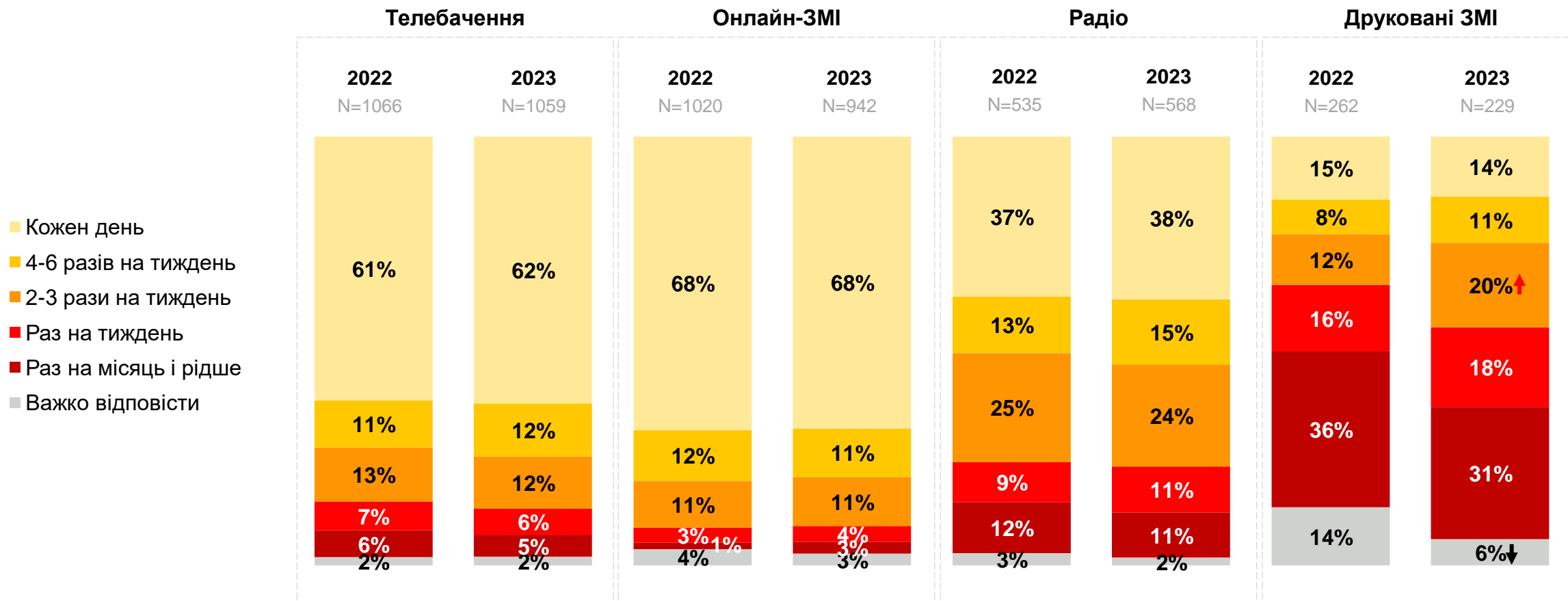
## Соціальні мережі

## YouTube

- Кожен день
- 4-6 разів на тиждень
- 2-3 рази на тиждень
- Раз на тиждень
- Раз на місяць і рідше
- Важко відповісти



# ЧАСТОТА КОРИСТУВАННЯ ДЖЕРЕЛАМИ (2/2)



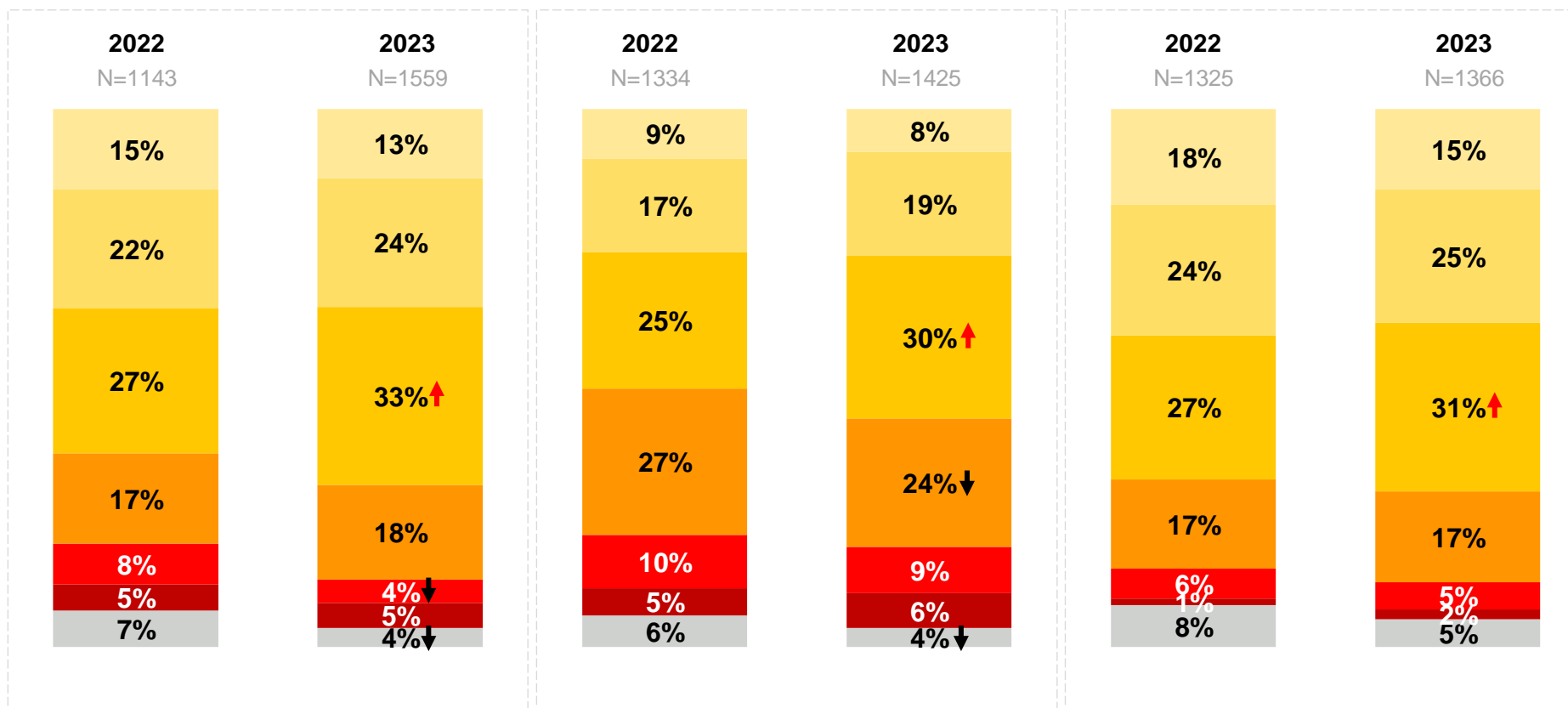
# ЧАС, ВИТРАЧЕНИЙ НА КОРИСТУВАННЯ ДЖЕРЕЛАМИ (1/2)

## Месенджери

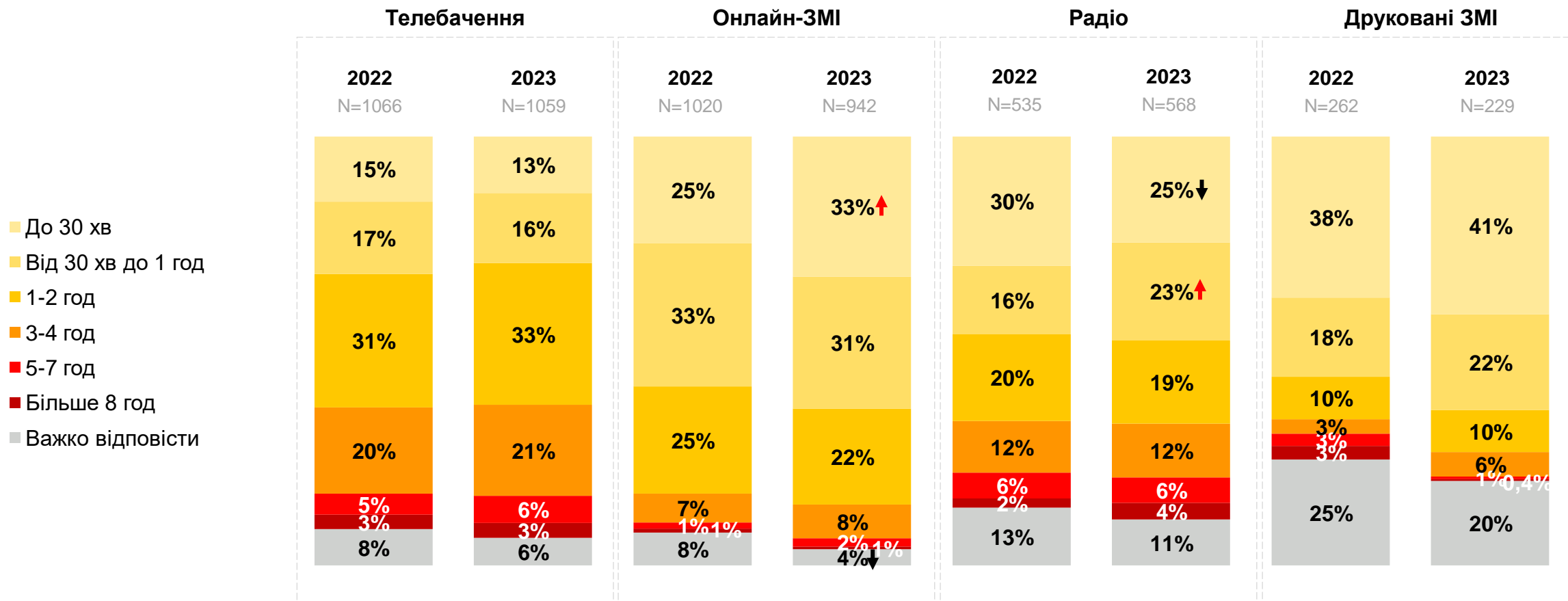
## Соціальні мережі

## YouTube

- До 30 хв
- Від 30 хв до 1 год
- 1-2 год
- 3-4 год
- 5-7 год
- Більше 8 год
- Важко відповісти



# ЧАС, ВИТРАЧЕНИЙ НА КОРИСТУВАННЯ ДЖЕРЕЛАМИ (2/2)



База: респонденти, які користувались цими джерелами інформації за останній місяць  
В середньому, скільки годин на день Ви витрачаєте на користування ...?

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**,  
в порівнянні з попередньою хвилиною





# ПРОФІЛЬ ОПИТАНИХ УКРАЇНЦІВ\*

**ТИ ЯК?**  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

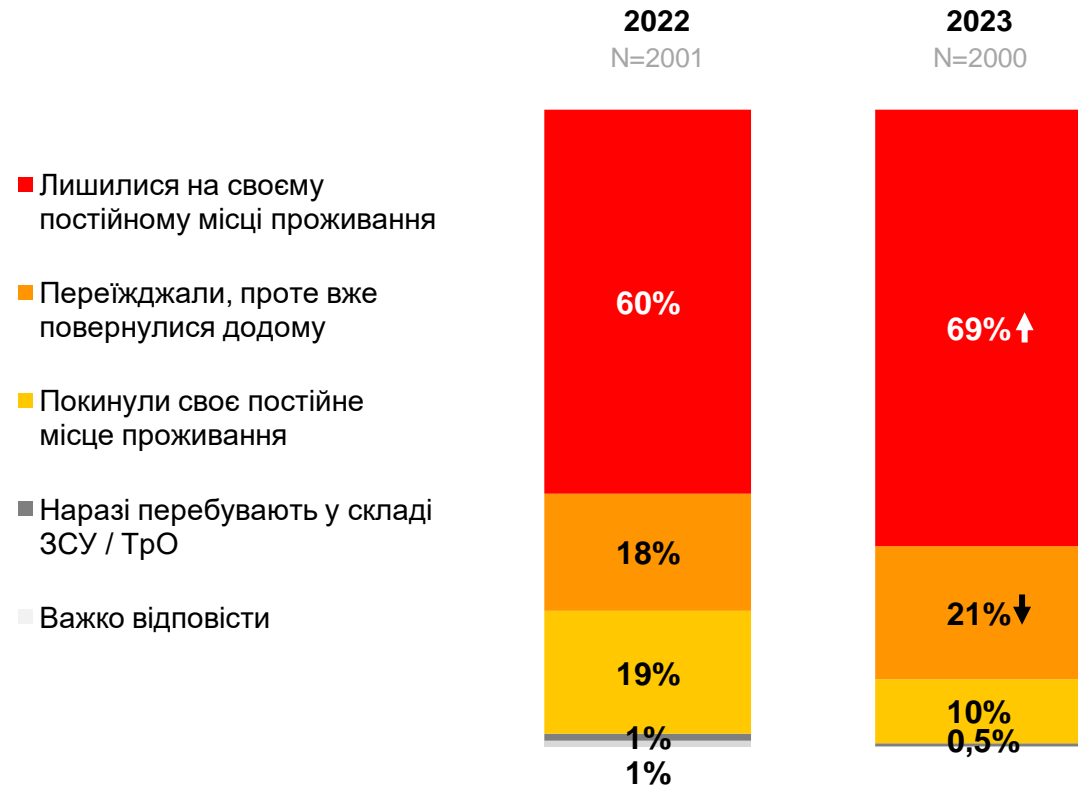
\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами

# ПЕРЕМІЩЕННЯ УКРАЇНЦІВ\* ЧЕРЕЗ ПОВНОМАСШТАБНУ ВІЙНУ

ТИ ЯК?  
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

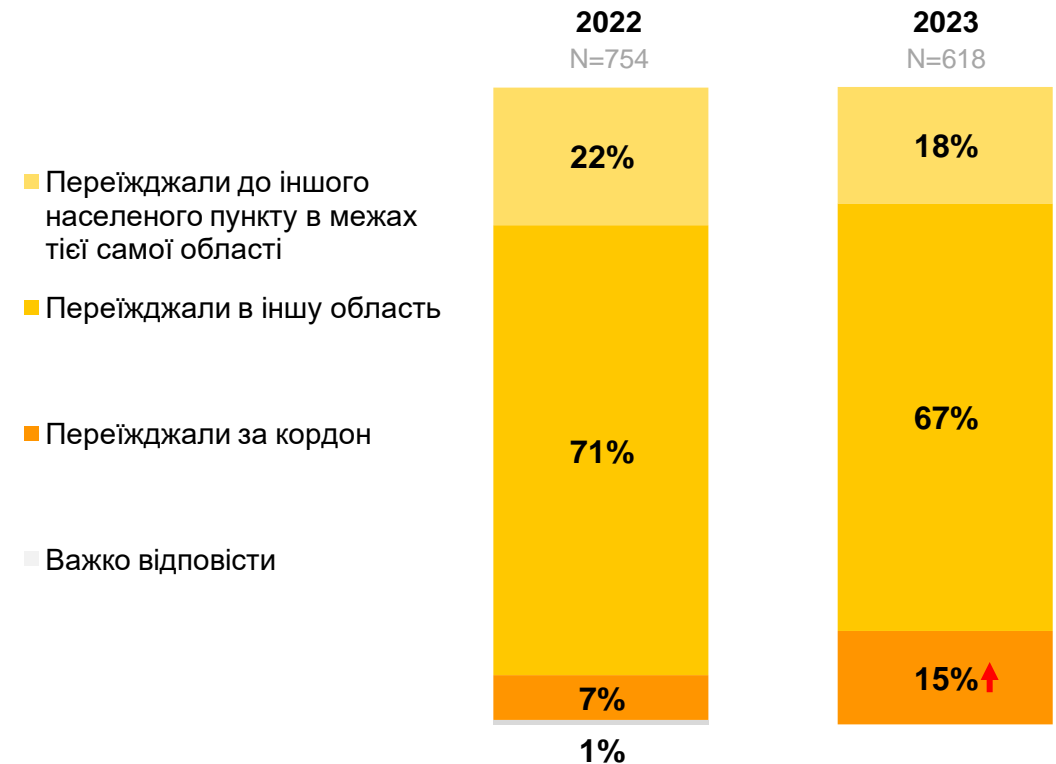
Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

## Дії у зв'язку з повномасштабною війною



База: всі респонденти

## Напрямки переміщення



База: респонденти, які були змушені переїхати з постійного місця проживання

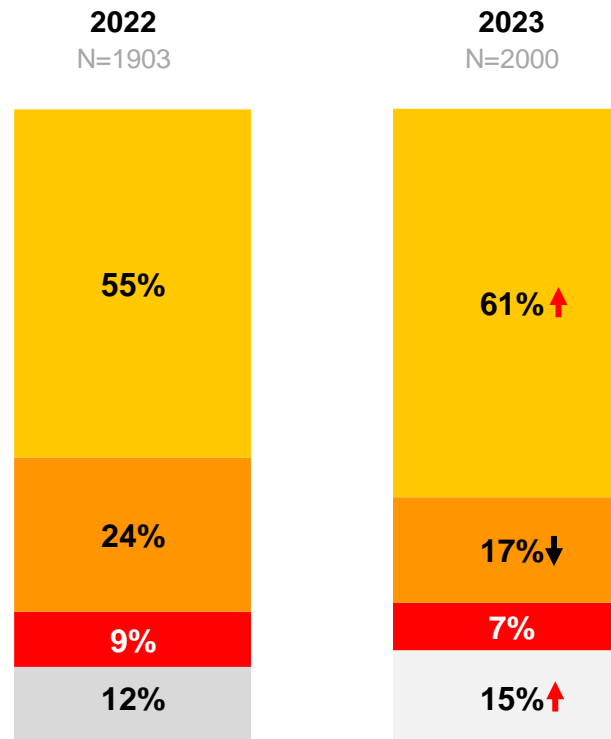
\*Українці – жителі міст 50 тис+ віком 18-60 років, які користуються смартфонами  
Яка з наведених нижче фраз найкраще відображає Ваші дії у ситуації війни росії проти України (після 24 лютого 2022 року) | Куди Ви переїжджали після початку повномасштабного вторгнення (після 24 лютого 2022 року)? (якщо Ви переїжджали кілька разів, виберіть варіант, де Ви залишалися найдовше)

↑↓ Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

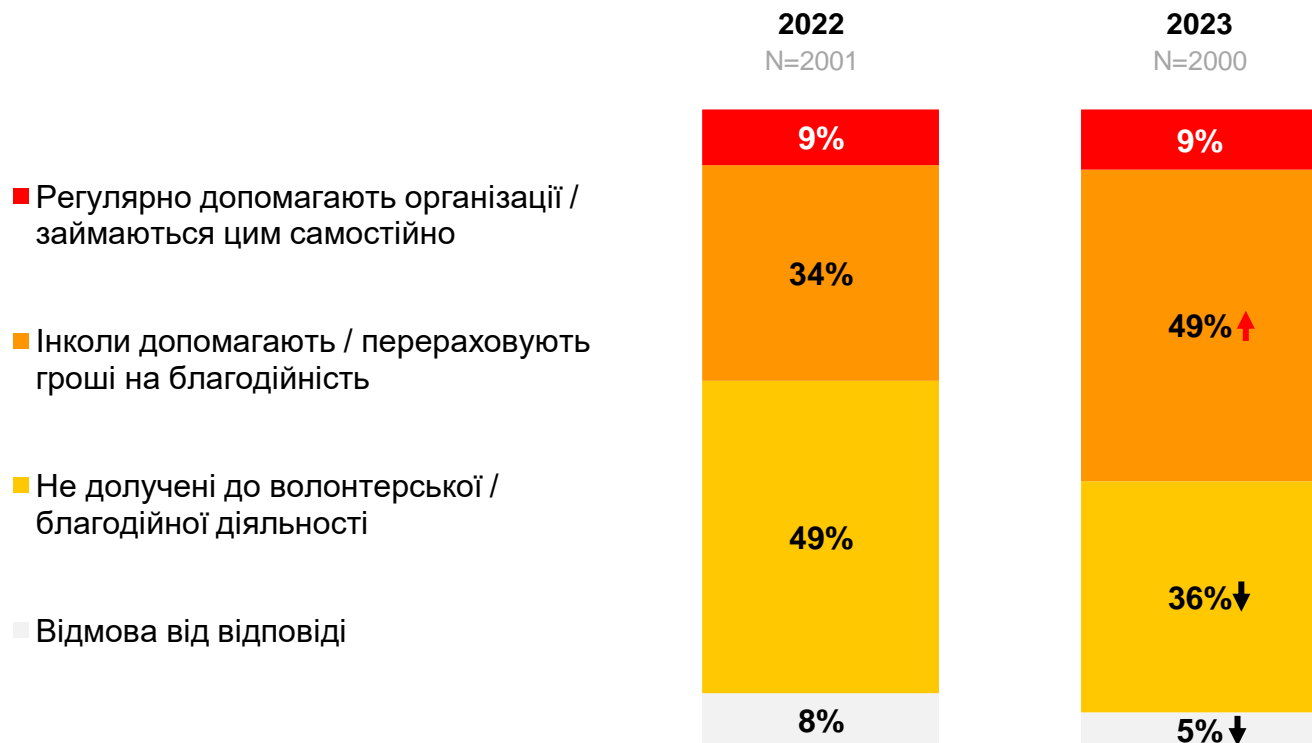
# РЕЛОКАЦІЯ У РАЗІ ЗАГОСТРЕННЯ СИТУАЦІЇ

## У разі загострення ситуації будуть...

- Залишатися там, де зараз перебувають
- Переміститися далі в межах України
- Переміститися за кордон
- Важко відповісти

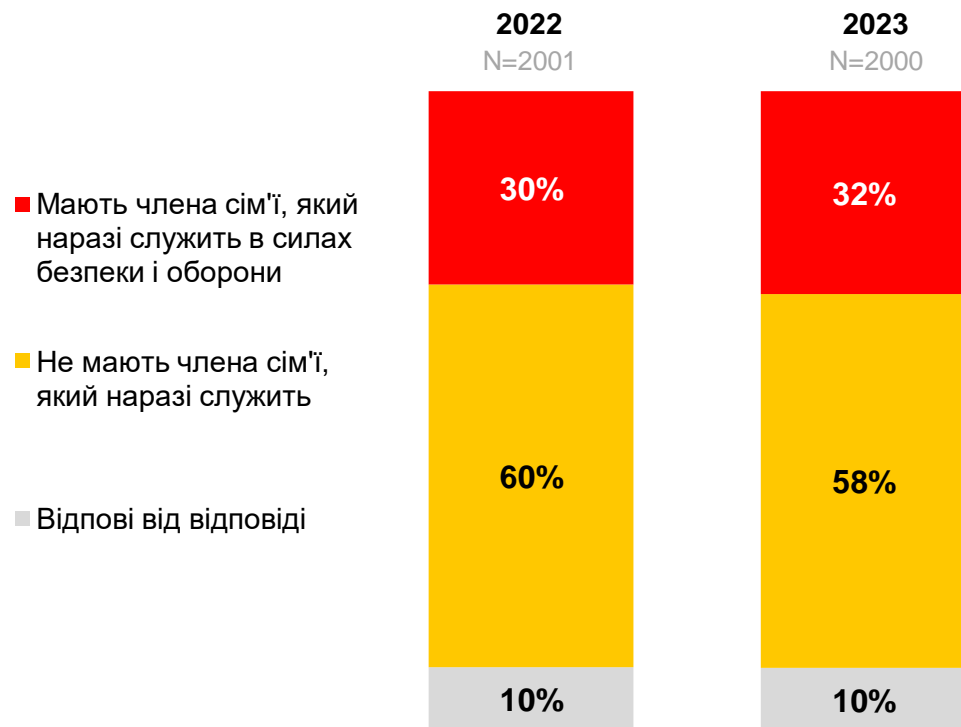


# ДОЛУЧЕНІСТЬ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

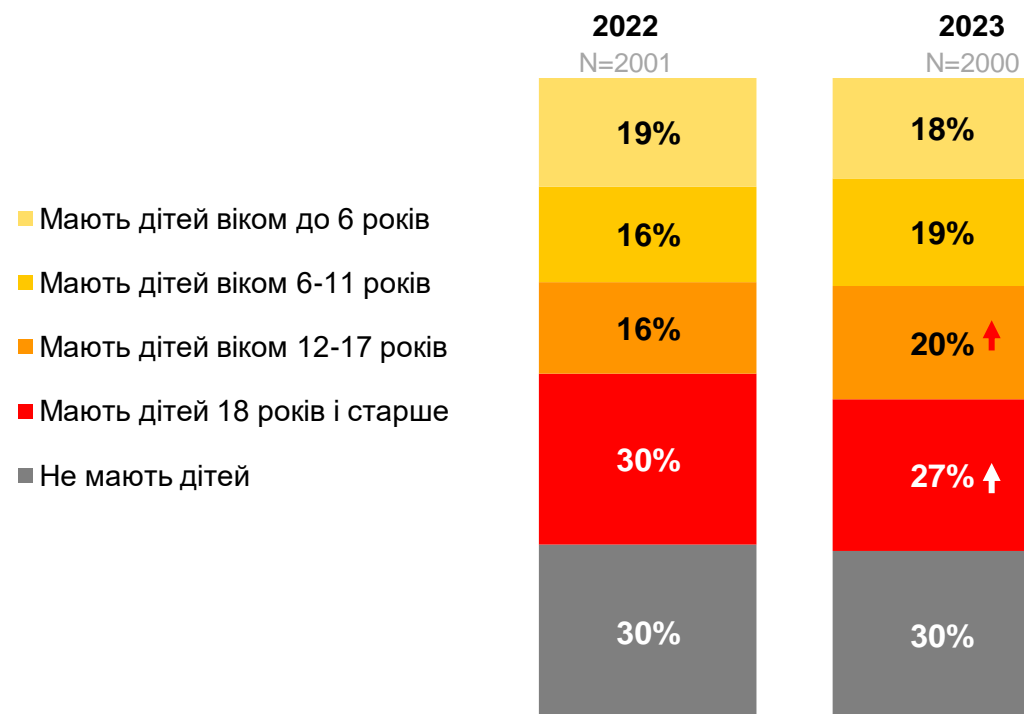


# НАЯВНІСТЬ У СІМ'І ВІЙСЬКВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ДІТЕЙ

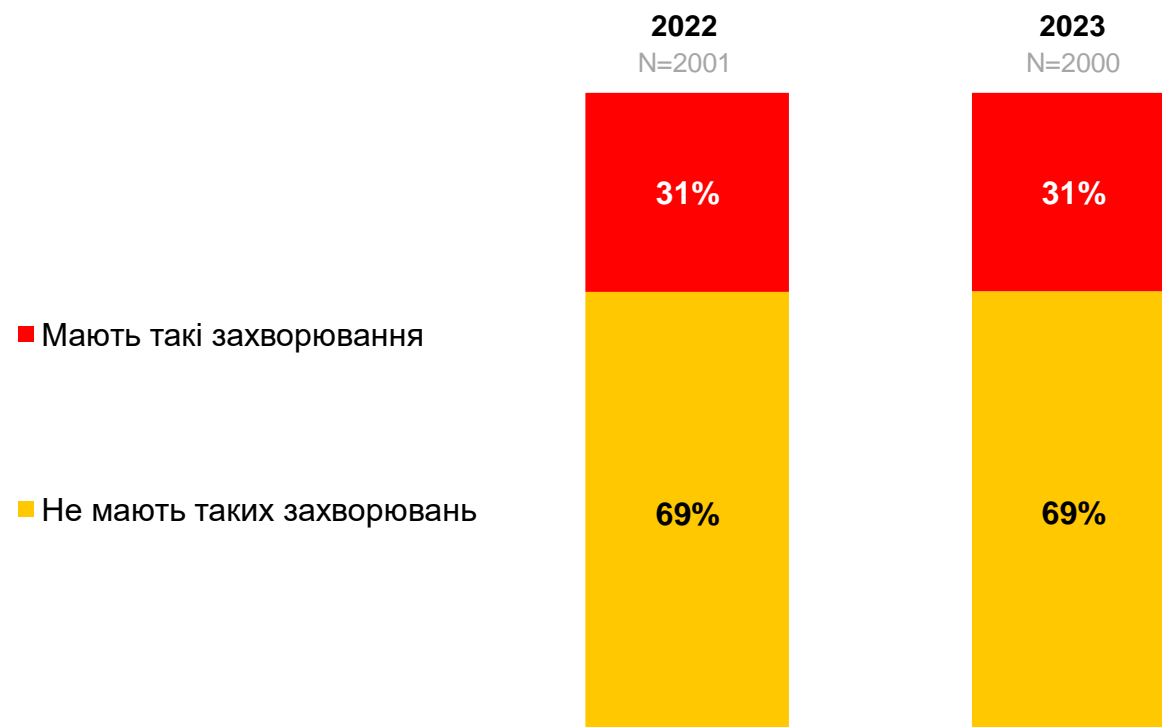
## Наявність членів сім'ї, які служать



## Наявність дітей у сім'ї



# НАЯВНІСТЬ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ



База: всі респонденти

Чи є у Вас хронічні захворювання, що суттєво впливають на Ваше повсякденне життя (зокрема інвалідність від народження, через отримані поранення тощо)?



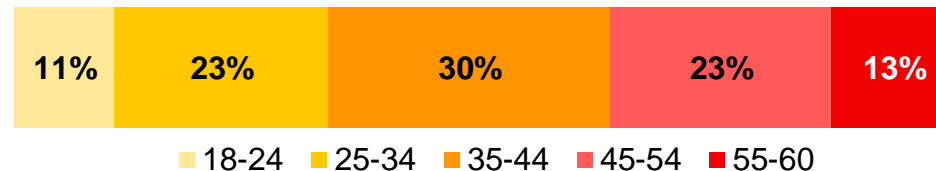
Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

# СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ: Хвиля 2

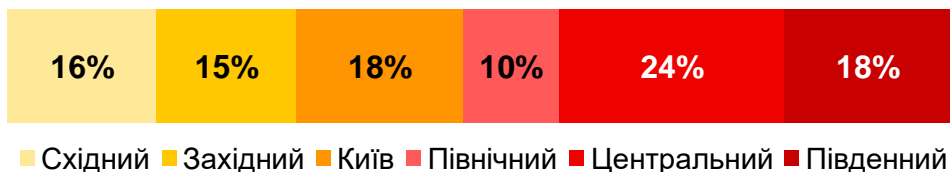
## Стать



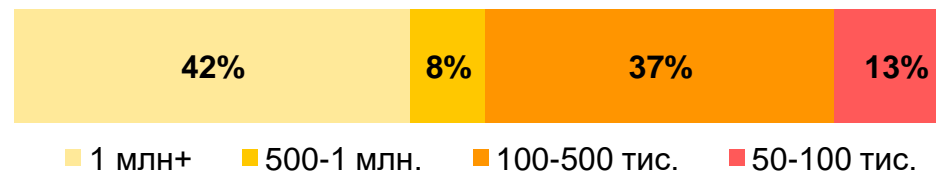
## Вік



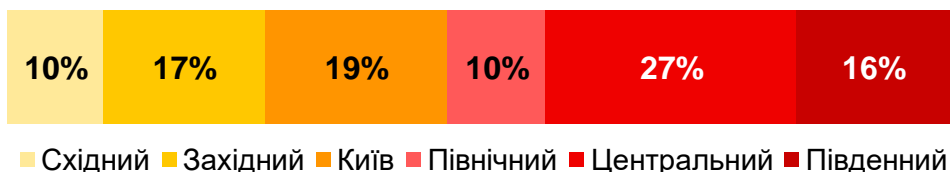
## Регіон (до війни)



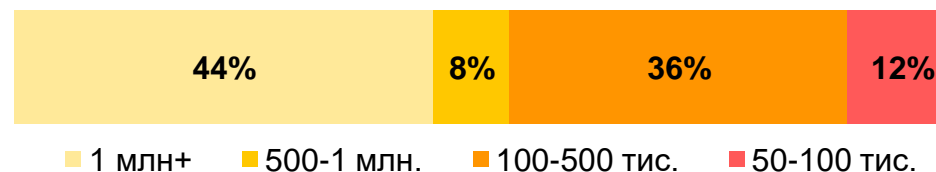
## Розмір населеного пункту (до війни)



## Регіон (поточний)



## Розмір населеного пункту (поточний)



**Gradus** Research  
Company

