

# 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

# Gradus Research Company

- ✓ **Gradus Research** – це маркетингові та соціологічні опитування через мобільний додаток.
- ✓ **Мобільний додаток Gradus** встановлено в учасників панелі – респондентів, які погодилися брати участь в опитуваннях та отримують за це мотиваційні бонуси на мобільний рахунок.
- ✓ **Швидкість та точність результатів** – дві переваги досліджень Gradus.

**Результати національного опитування за 24 години – тепер реальність!**



# Від спільноти Gradus

”

Ми створили платформу **Gradus** для того, щоб зробити дослідження простими та швидкими.

**Соціологічні опитування** стають невід'ємною частиною прийняття оперативних бізнес рішень.

**Євгенія Близнюк**

магістр соціології, засновниця та директор  
компаній Gradus Research та Corestone Group





1

Повномасштабне вторгнення росії в Україну мало руйнівний вплив на психологічне здоров'я жителів України.

Тривала активна фаза війни та відсутність безпечного місця додає тривожності та дестабілізує.



2

Фахівці прогнозують зростання кількості факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я українців – дорослих і дітей.



3

Разом із тим, в Україні поширене упередження щодо отримання психологічної допомоги.

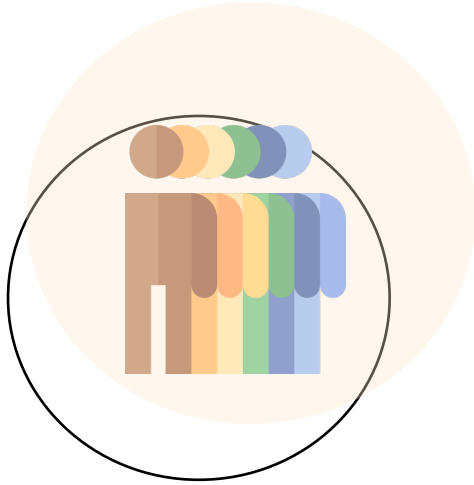
Українське суспільство у своїй більшості не відрізняє психіатричну і психологічну допомогу.



**ДИЗАЙН  
ДОСЛІДЖЕННЯ**



# ЦІЛЬОВІ АУДИТОРІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ



## Широка ЦА

Чоловіки та жінки віком 18-60 років, які проживали у містах з населенням 50К+ на території України до початку повномасштабної війни



## Експерти

Психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме:

- 1) військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів;
- 2) психологи ІРЦ, психологи волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю;
- 3) психологи / психотерапевти, що мають приватну практику;
- 4) психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику.

# ДИЗАЙН ЕТАПІВ ДОСЛІДЖЕННЯ



1

## ЕТАП 1 - ЯКІСНИЙ

Збір інсайтів, гіпотез

### Метод збору даних:

глибинні модеровані інтерв'ю  
(онлайн)

**Вибірка:** 8 інтерв'ю (із них:

- 4 із широкою аудиторією
- 4 з експертами



2

## ЕТАП 2 - КІЛЬКІСНИЙ

Кількісний аналіз зібраних інсайтів та гіпотез

### Метод збору інформації:

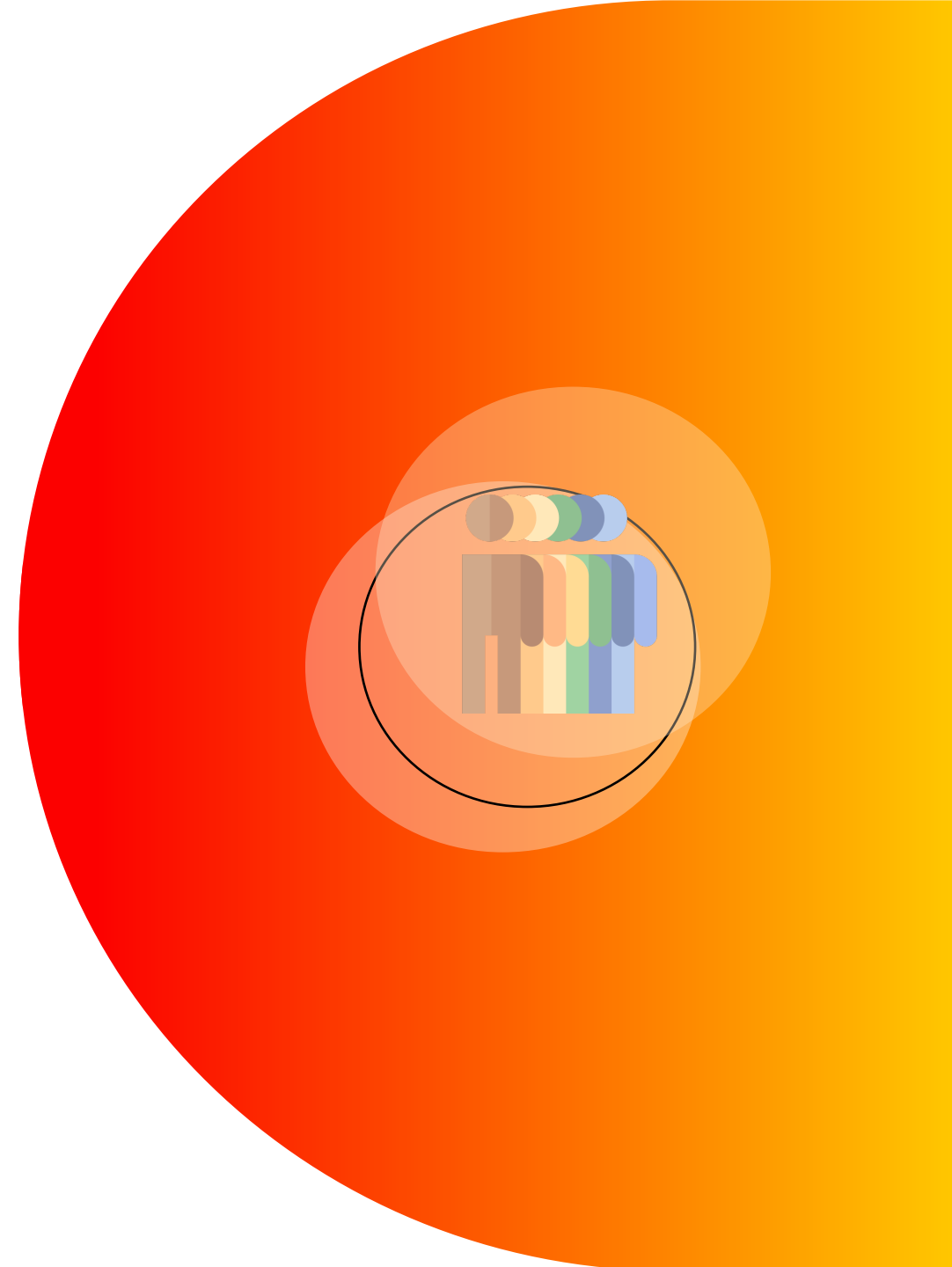
самозаповнення анкет у мобільному додатку.

**Кількість результативних інтерв'ю:**

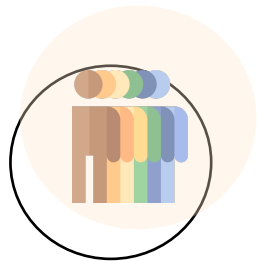
- 2100 з широкою аудиторією
- 73 з експертами



**ОЦІНКА  
ВЛАСНОГО  
ПСИХОЛОГІЧНОГО  
СТАНУ  
УКРАЇНЦЯМИ**







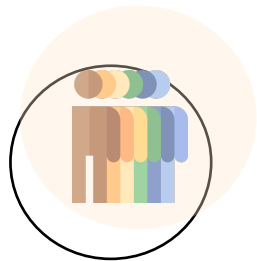
# СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА МЕНТАЛЬНОГО СТАНУ НАСЕЛЕННЯМ: ПОЛОВИНА ОЦІНЮЄ СТАН СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА СЕРЕДНЬОМУ РІВНІ

41%

опитаних оцінюють стан свого психологічного здоров'я на **задовільному рівні**

51%

опитаних оцінюють стан свого психологічного здоров'я на **середньому рівні = ЗОНА РИЗИКУ**



## ТОП-3 СПОСОБІВ ВИЗНАЧЕННЯ СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ НАСЕЛЕННЯМ: ПЕРЕВАЖНА БІЛЬШІСТЬ ПОКЛАДАЄТЬСЯ НА ВЛАСНІ ВІДЧУТТЯ ТА СПОСТЕРЕЖЕННЯ

91%

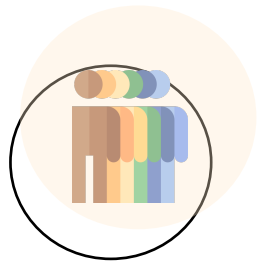
Дають оцінку на основі  
власних відчуттів та спостережень

18%

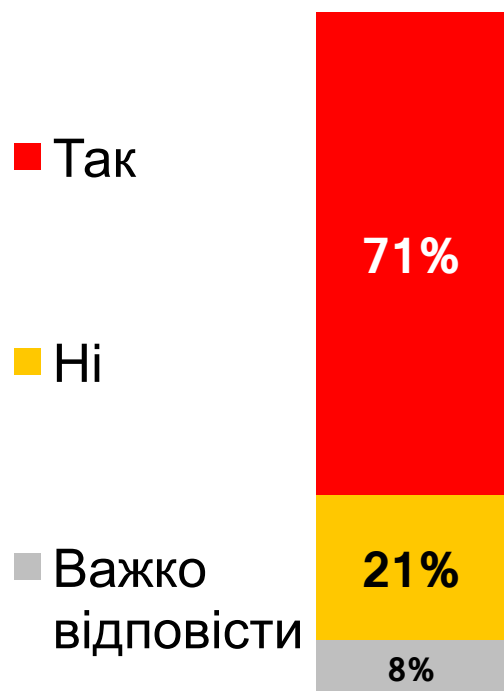
На основі думки **кола спілкування**  
(рідних / друзів / знайомих)

9%

За результатами **ознайомлення з**  
**інформацією** за цією темою

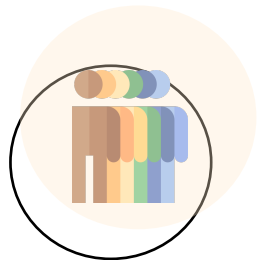


# УКРАЇНЦІ ДЕКЛАРУЮТЬ **ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ АБО ЗНЕРВОВАНОСТІ**

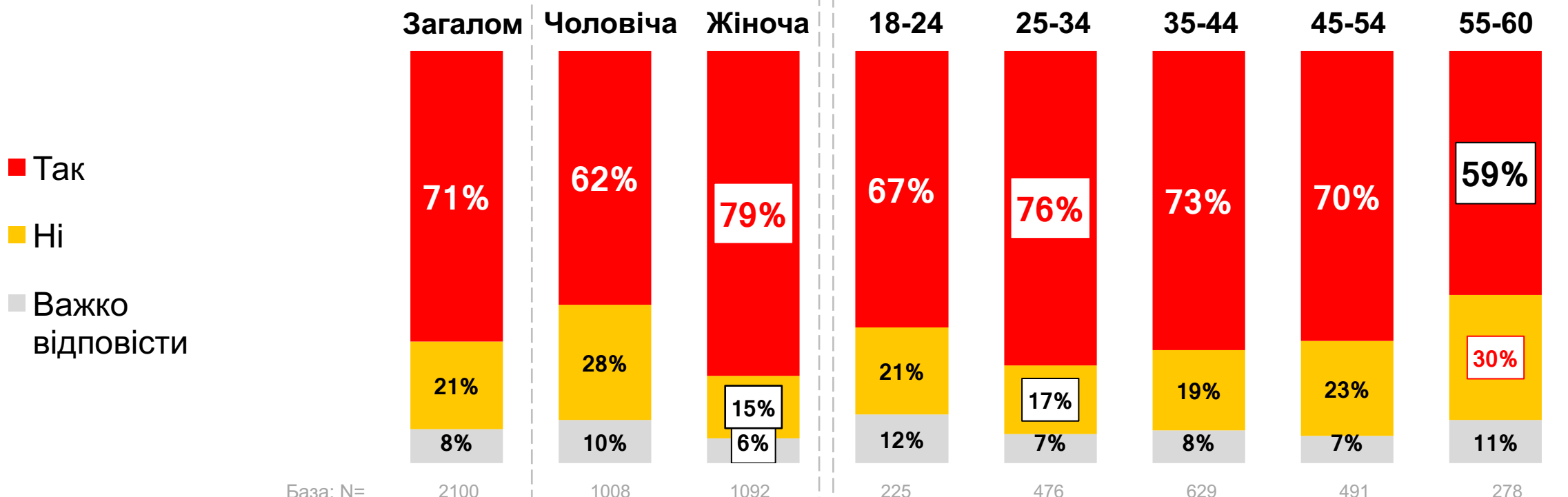
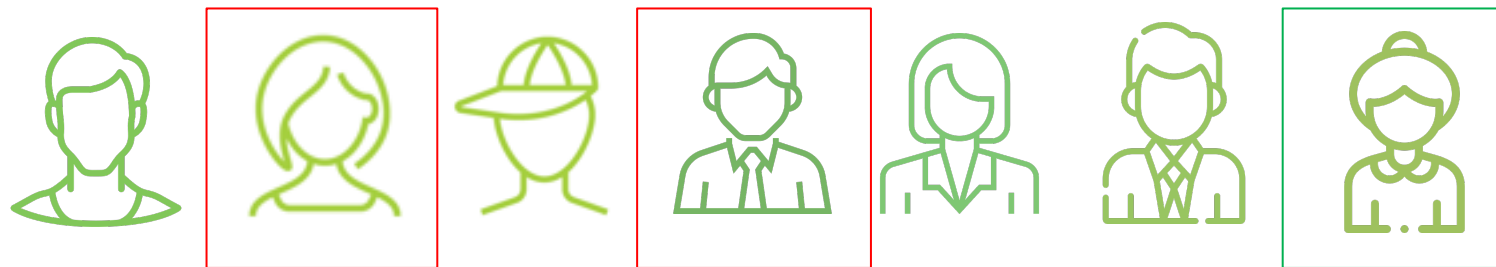


**71%**

**опитаних відчували останнім часом стрес або сильну знервованість**

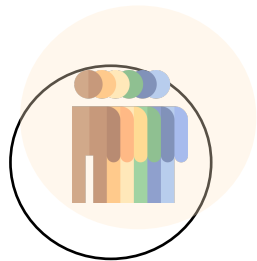


# ЖІНКИ ТА ЛЮДИ 25-34 РОКІВ ЧАСТІШЕ ВІДЧУВАЮТЬ ОСТАННІМ ЧАСОМ СТРЕС АБО СИЛЬНУ ЗНЕРВОВАНІСТЬ, ТОДІ ЯК ЛЮДИ 55-60 РОКІВ – РІДШЕ



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.

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

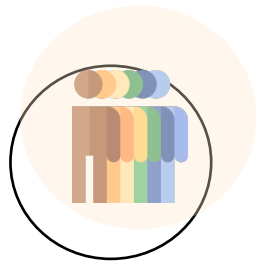


# ОСНОВНА ПРИЧИНА СТРЕСУ ТА ЗНЕРВОВАНОСТІ: ПОВНОМАСШТАБНА ВІЙНА

Gradus

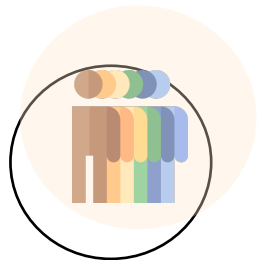


Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.

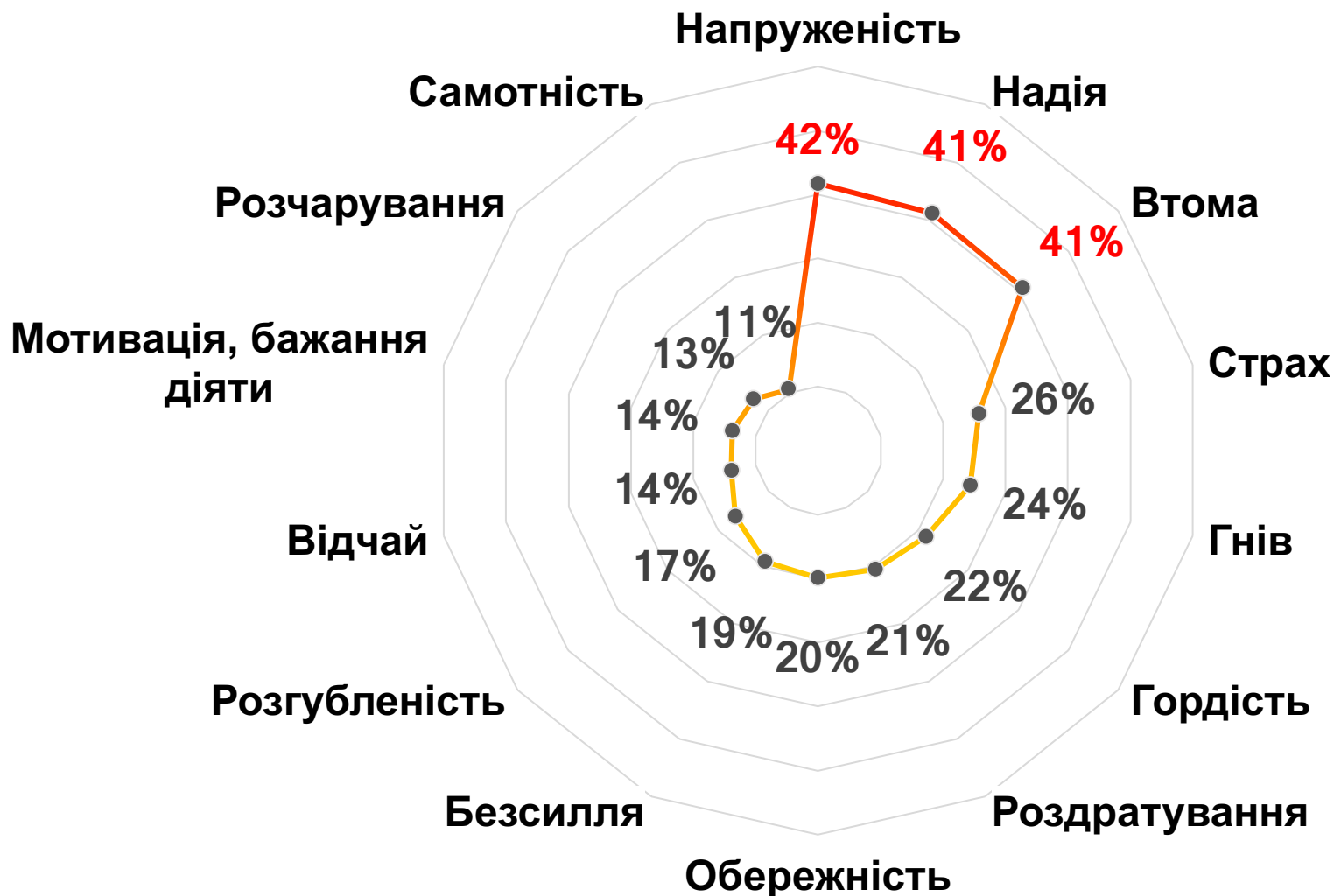


# АСПЕКТИ ВІЙНИ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ СТРЕС АБО СИЛЬНУ ЗНЕРВОВАНІСТЬ: БЕЗПЕКА ТА ВТРАТА ДОХОДУ

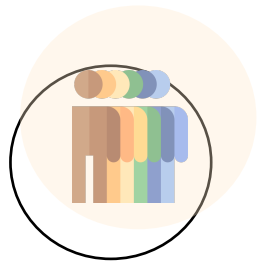




# ЕМОЦІЇ, ЩО ПЕРЕВАЖАЮТЬ У НАСТРОЇ НАСЕЛЕННЯ: НАПРУЖЕНІСТЬ, ВТОМА, НАДІЯ



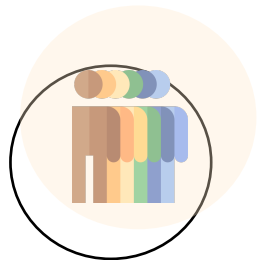
Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.



## НЕГАТИВНІ СТАНИ, ЯКІ ВІДЧУВАЛИ ОСТАННІМ ЧАСОМ: ПОЛОВИНА ОПИТАНИХ ВІДЧУВАЮТЬ ТРИВОЖНІСТЬ ТА НАПРУГУ



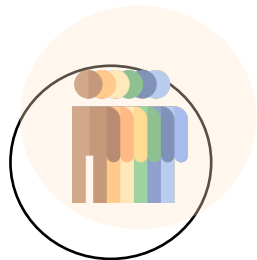




# СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНOSTІ: ВТЕЧА ВІД РЕАЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННЯ З ДРУЗЬМИ

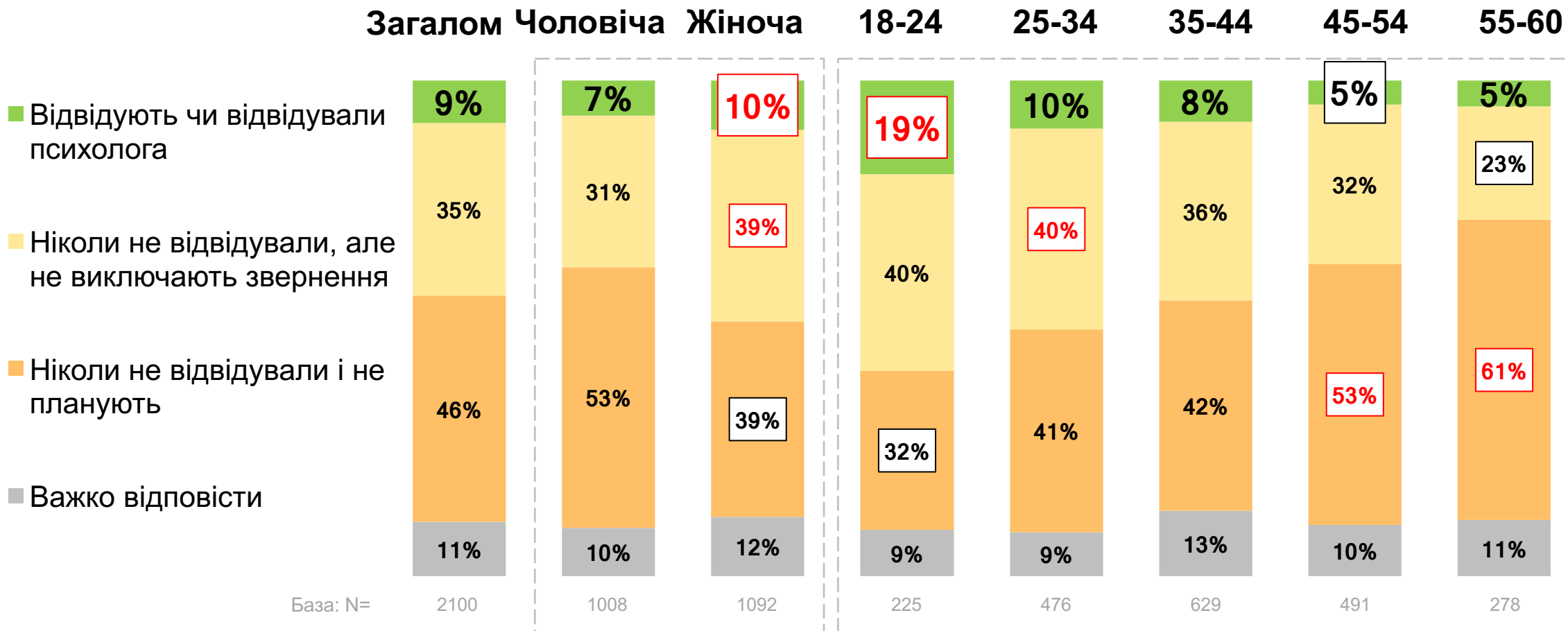


**!!! ТІЛЬКИ 2% КОНСУЛЬТУЮТЬСЯ  
З ПСИХОТЕРАПЕВТОМ / СІМЕЙНИМ ЛІКАРЕМ / ТЕРАПЕВТОМ**



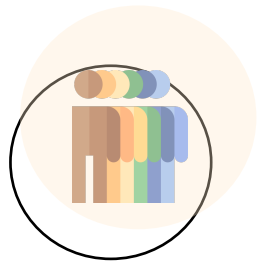
# ПРАКТИКА ЗВЕРНЕННЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ НЕ Є ПОШИРЕНОЮ. ВИНЯТОК – ЖІНКИ ТА МОЛОДЬ

Gradus



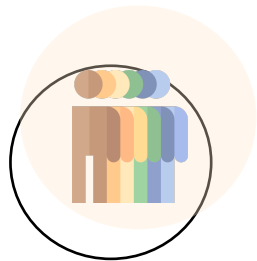
Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.

Статистично значущі відмінності **вище** / **нижче** для вікової групи, порівняно з вибіркою загалом. Жінок порівняно з 18 чоловіками.



## ДОСТАТНІ ПРОБЛЕМИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ: ПОЛОН ТА ВТРАТА БЛИЗЬКИХ





# ВІЙСЬКОВІ З ДОСВІДОМ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЛЮДИ, ЯКІ ВТРАТИЛИ НА ВІЙНІ БЛИЗЬКИХ – НАРАЗІ НАЙБІЛЬШЕ ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

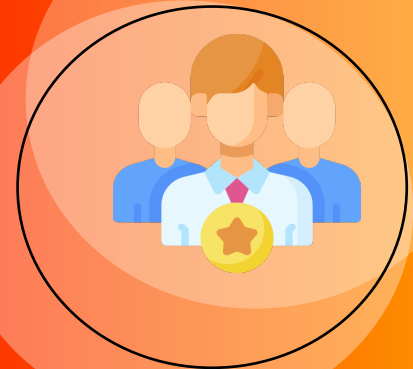
Gradus



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.



**ОЦІНКА  
ПСИХОЛОГІЧНОГО  
СТАНУ  
ЕКСПЕРТАМИ**



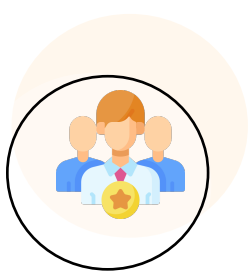


# СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ЕКСПЕРТАМИ - НЕЗАДОВІЛЬНИЙ

Gradus

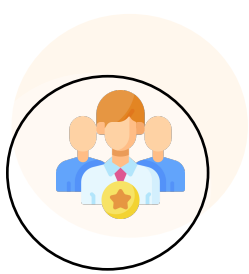


Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.



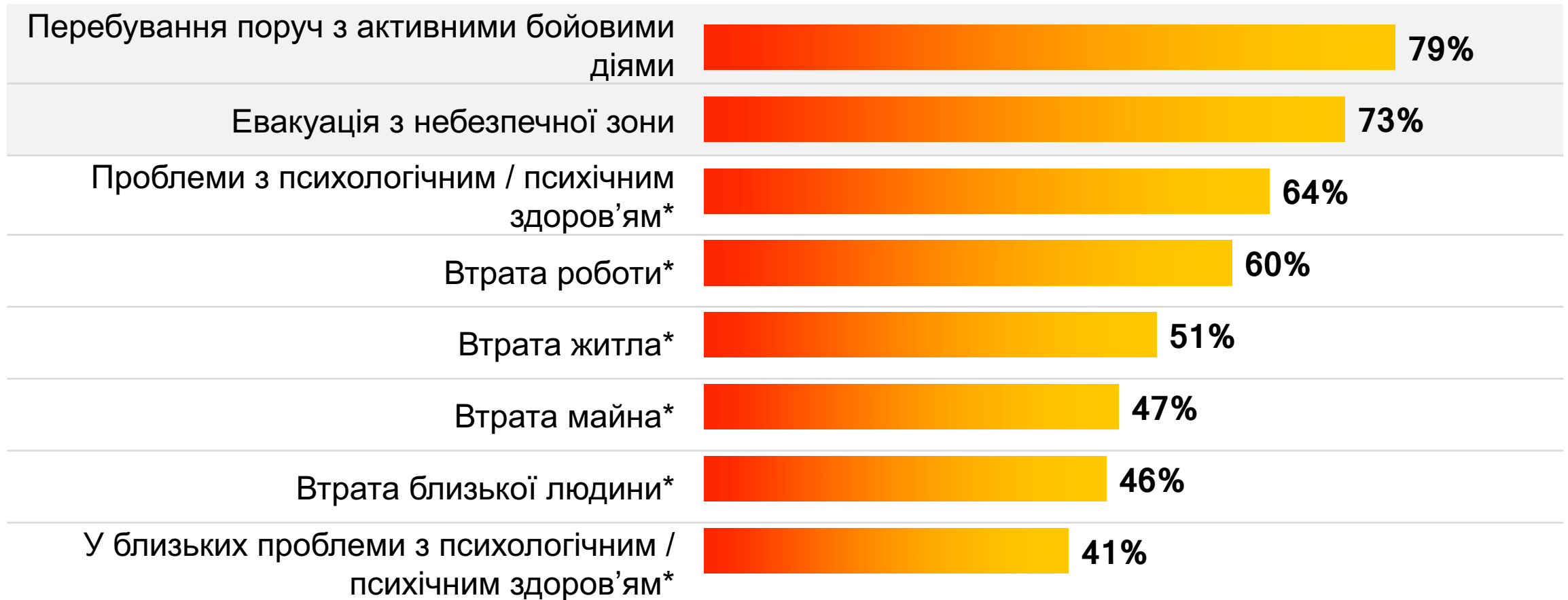
# ЕКСПЕРТИ ЗАЗНАЧАЮТЬ, ЩО **НАЙБІЛЬШЕ ДОПОМОГИ ПОТРЕБУЮТЬ ТІ, ХТО НАЙБЛИЖЧЕ ЗІТКНУЛИСЯ З НАСЛІДКАМИ ВІЙНИ: ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ / ВІЙСЬКОВІ**





# ДОСВІД ПЕРЕБУВАННЯ ПОБЛИЗУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ДОСВІД ВТРАТИ НАЙЧАСТІШЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ

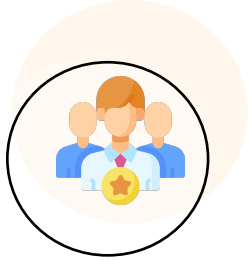
Gradus



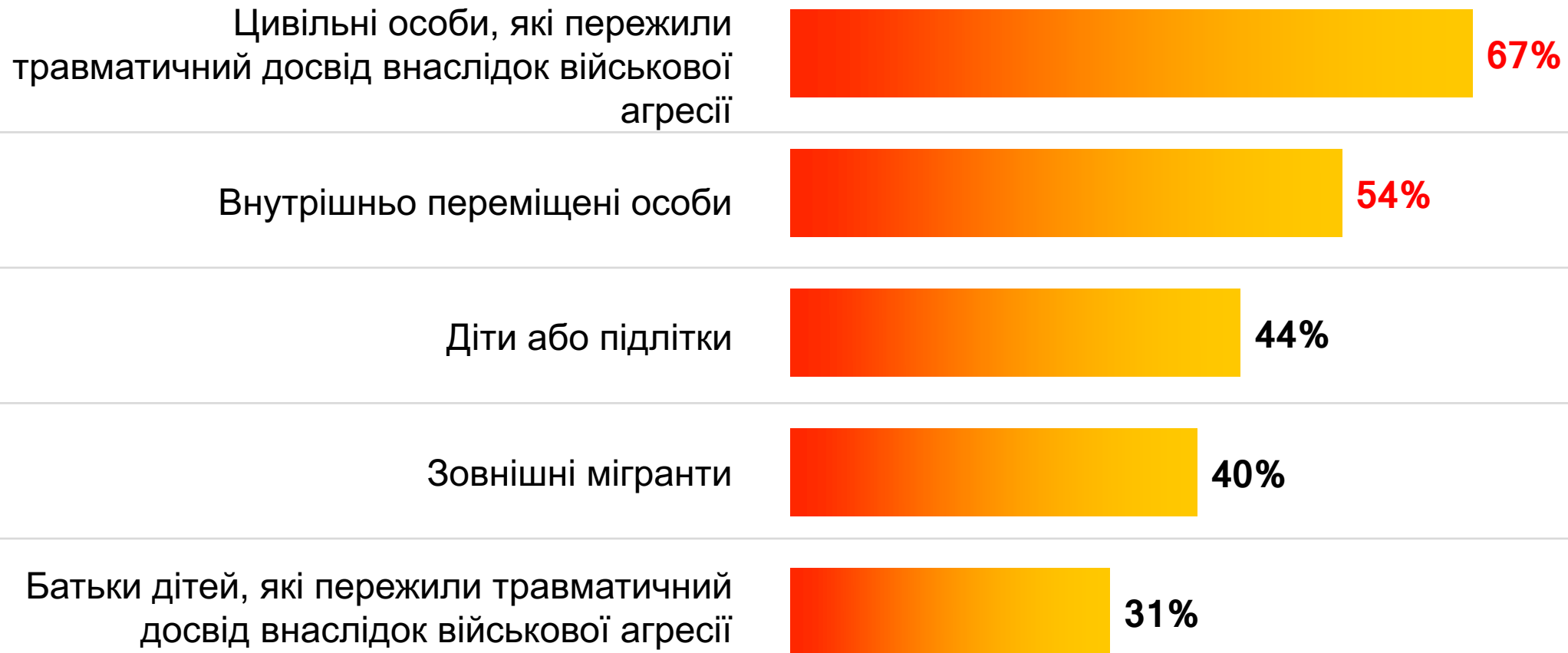
\*внаслідок повномасштабної війни

Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.





# НАЙЧАСТІШЕ ЗВЕРТАЛИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ОПИТАНИХ ЕКСПЕРТІВ: ТІ, ХТО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА ВПО

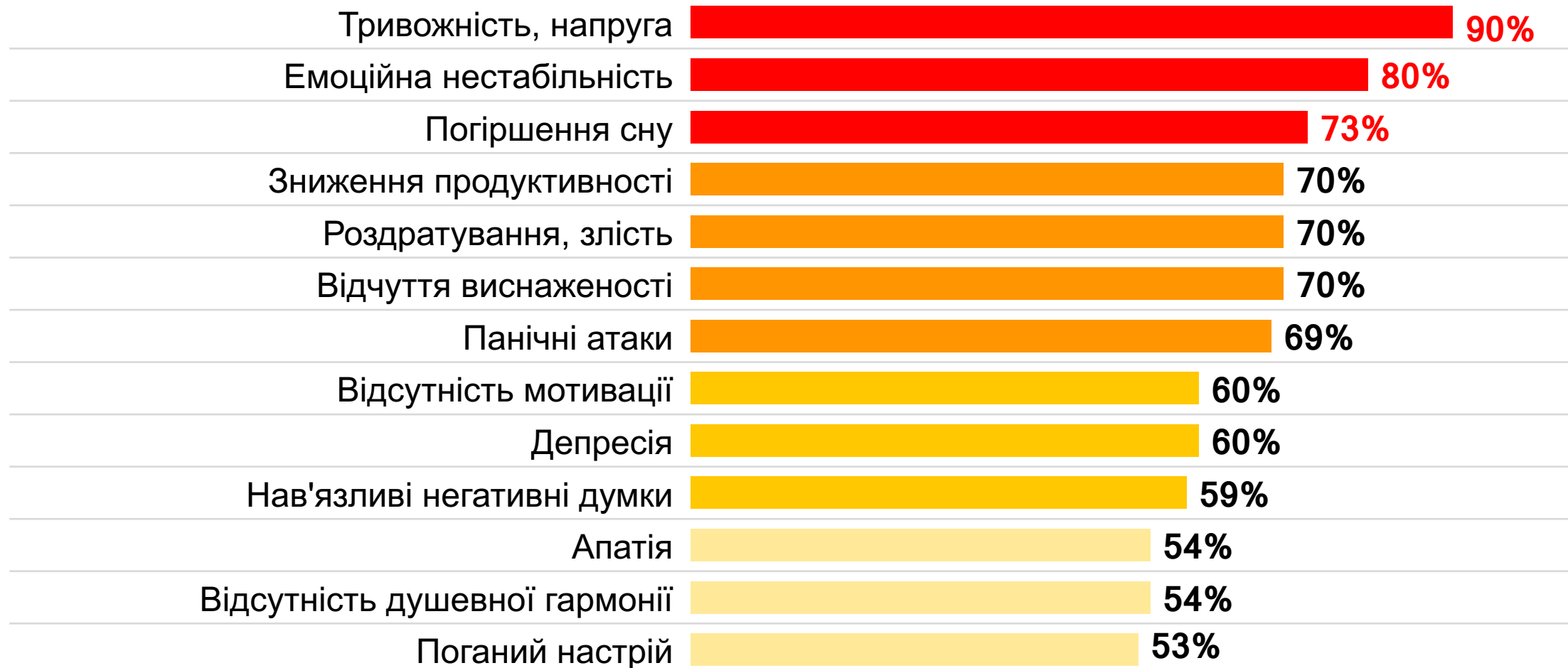


Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.

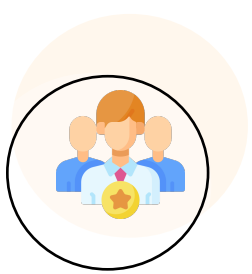


# ПЕРЕЖИВАННЯ СИМТОМІВ ПТСР Є ПОШИРЕНИМ СЕРЕД ОТРИМУВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Gradus

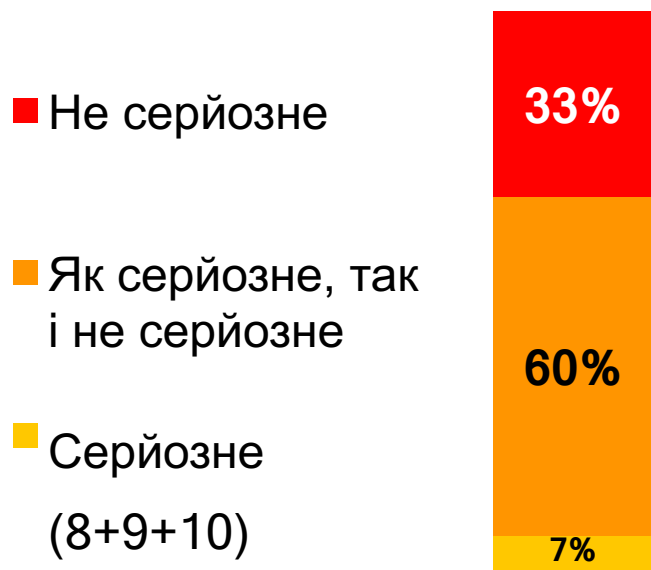


Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.

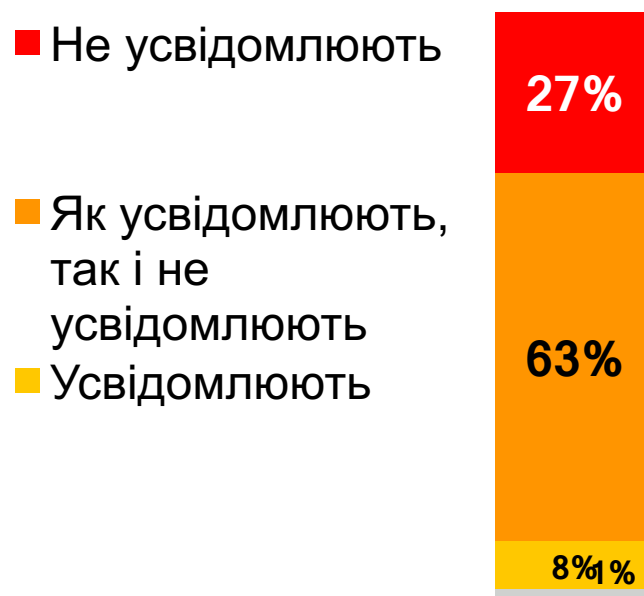


# ЕКСПЕРТИ: КУЛЬТУРИ ПІКЛУВАННЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАКТИЧНО НЕМАЄ

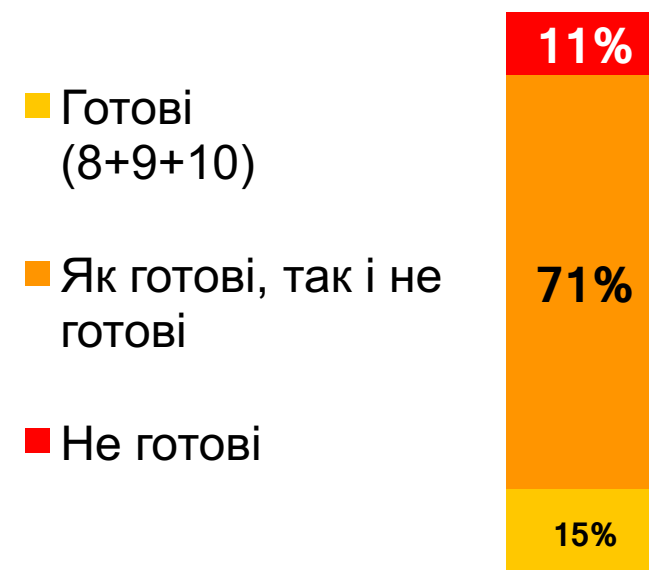
## Ставлення до психологічного здоров'я серед українців: (суб'єктивна оцінка)



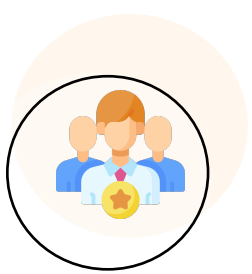
## Усвідомлення важливості психологічного здоров'я серед українців: (суб'єктивна оцінка)



## Готовність українців змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я: (суб'єктивна оцінка)

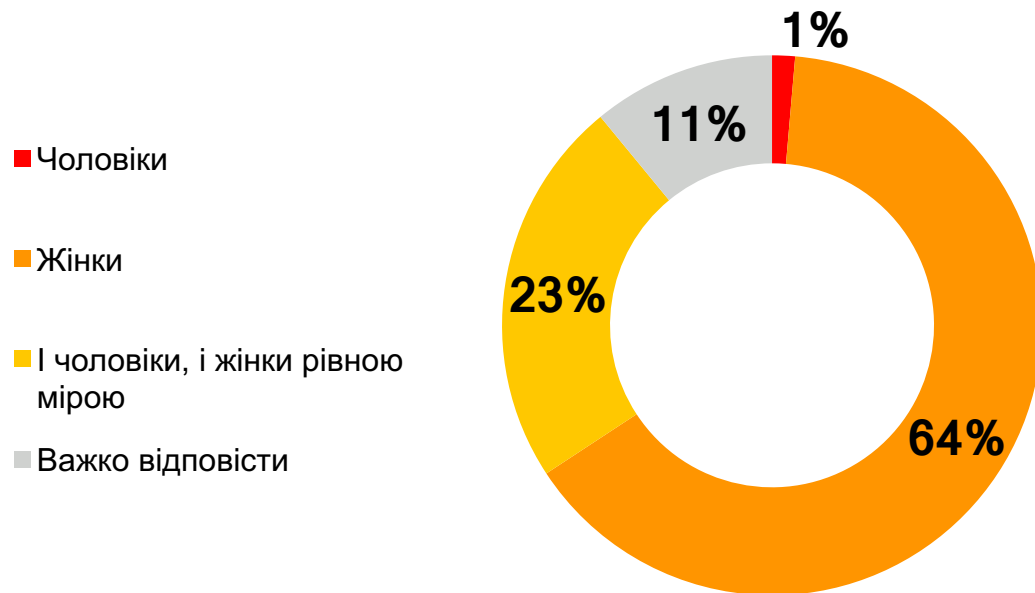


Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.

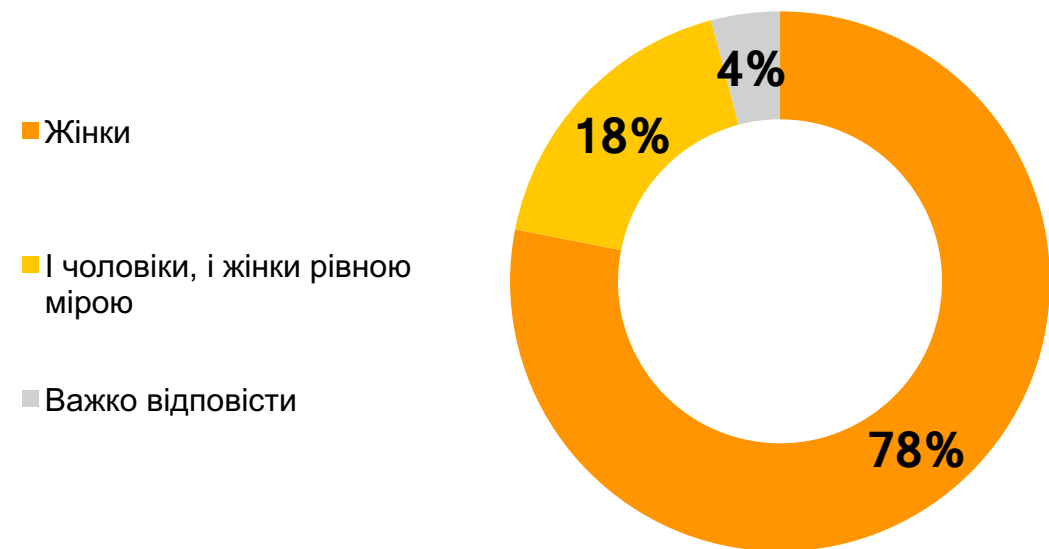


# ГЕНДЕРНИЙ РОЗРІЗ: ЖІНКИ СХИЛЬНІ УСВІДОМЛЮВАТИ ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

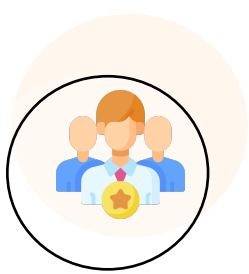
Хто усвідомлює важливість психологічного здоров'я?  
(суб'єктивна оцінка)



Хто звертається по психологічну допомогу?  
(суб'єктивна оцінка)



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.

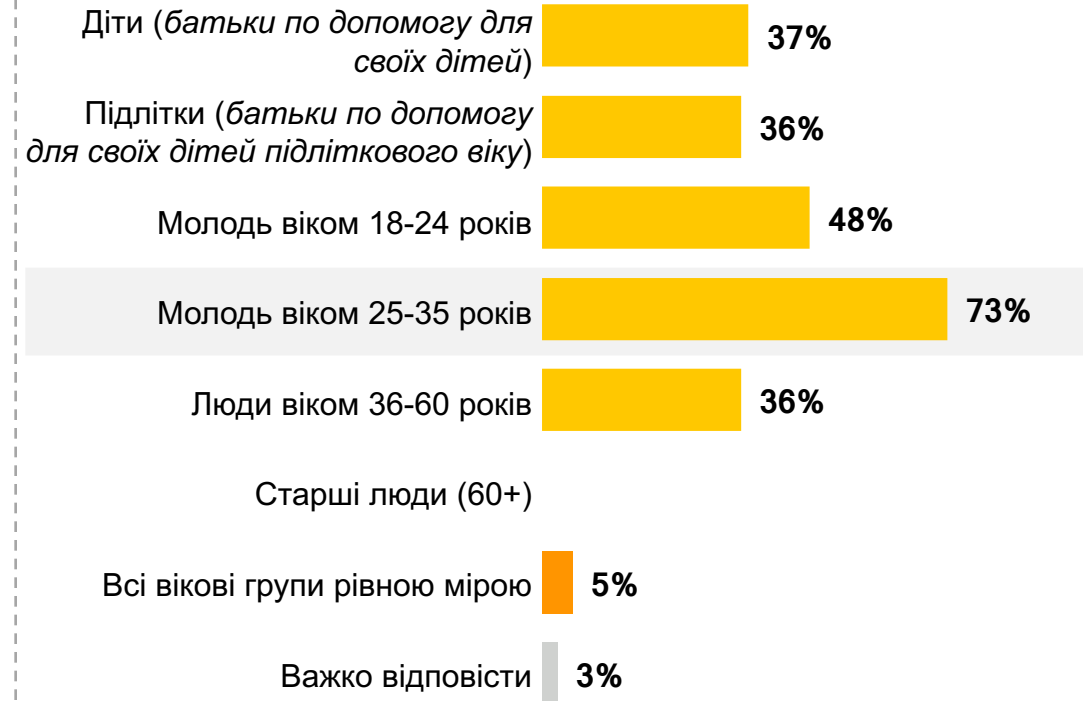


# ВІКОВИЙ РОЗРІЗ: МОЛОДЬ СХИЛЬНА УСВІДОМЛЮВАТИ ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

## Хто усвідомлює важливість психологічного здоров'я? (суб'єктивна оцінка)



## Хто звертається по психологічну допомогу? (суб'єктивна оцінка)

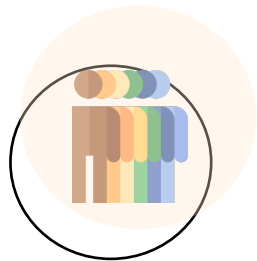


Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.



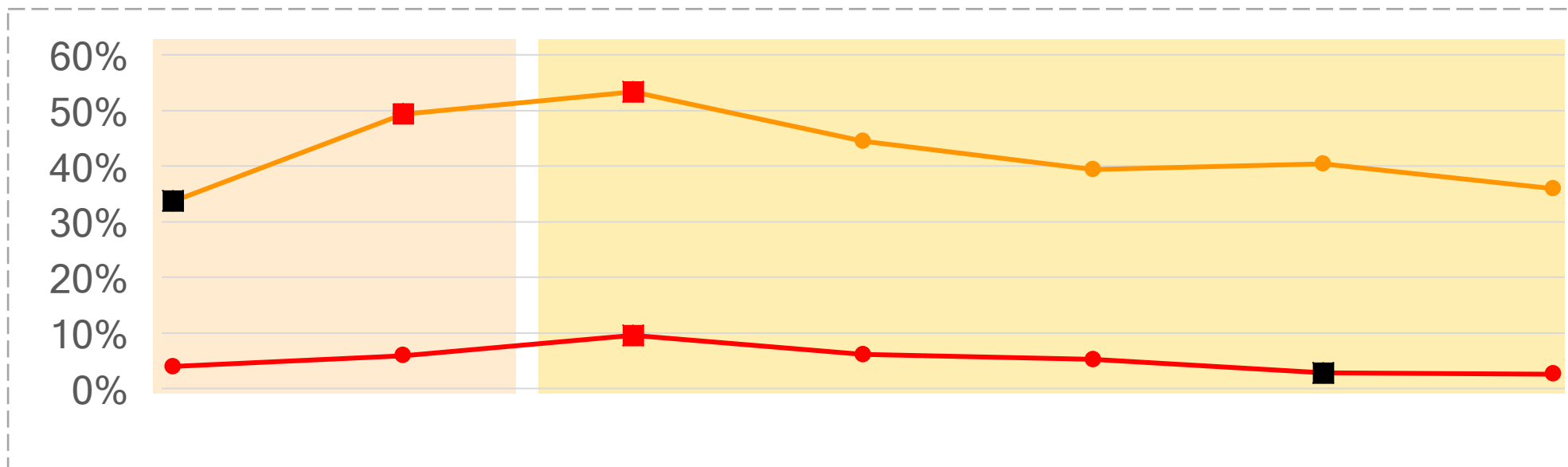
# **ЯК ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ?**





# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ІСНУЄ ПРІРВА МІЖ ПОТРЕБОЮ ТА ЗВЕРНЕННЯМИ

Чоловіки Жінки 18-24 25-34 35-44 45-54 55-60

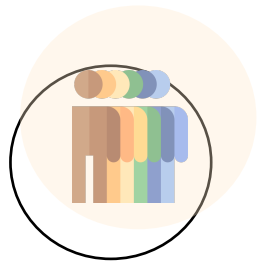


ВІДЧУВАЛИ ПОТРЕБУ



ЗВЕРТАЛИСЯ

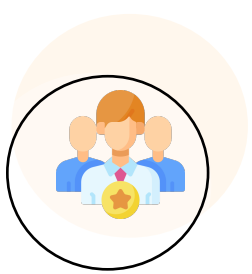
Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.



## БАР'ЄРИ УКРАЇНЦІВ: НЕВИЗНАННЯ СВОЇХ ПРОБЛЕМ ДОСТАТНІМИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГОЮ

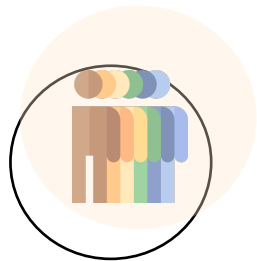






# СТЕРЕОТИПИ НА ДУМКУ ЕКСПЕРТІВ: ЛЮДИ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НЕ ДЛЯ НИХ, А ДЛЯ ПСИХІЧНО ХВОРИХ



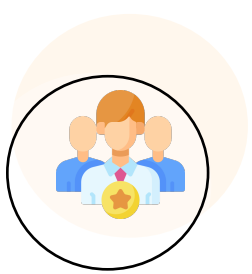


# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЯК ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ НА ДУМКУ САМИХ УКРАЇНЦІВ

Gradus



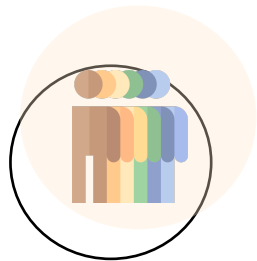
Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.



# ОСНОВНІ ДРАЙВЕРИ ЗВЕРНЕННЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ - ДОСТУПНІСТЬ ТА ПОІНФОРМОВАНІСТЬ



Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку та у веб-браузері. Вибіркою для експертного опитування стали психологи та психотерапевти, що працюють на території України, а саме: 1) Військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, 2) Психологи / соціальні працівники ІРЦ, психологи / соціальні працівники волонтерської організації, яка працює з людьми з інвалідністю, 3) Психологи / психотерапевти, що мають приватну практику, 4) Психіатри / лікарі-психотерапевти, що мають приватну практику. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 73 респонденти.

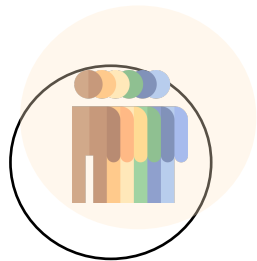


# ДОВІРА ДО ІНСТИТУЦІЙ: У ТОПІ ДОВІРИ – ЗСУ ТА ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ

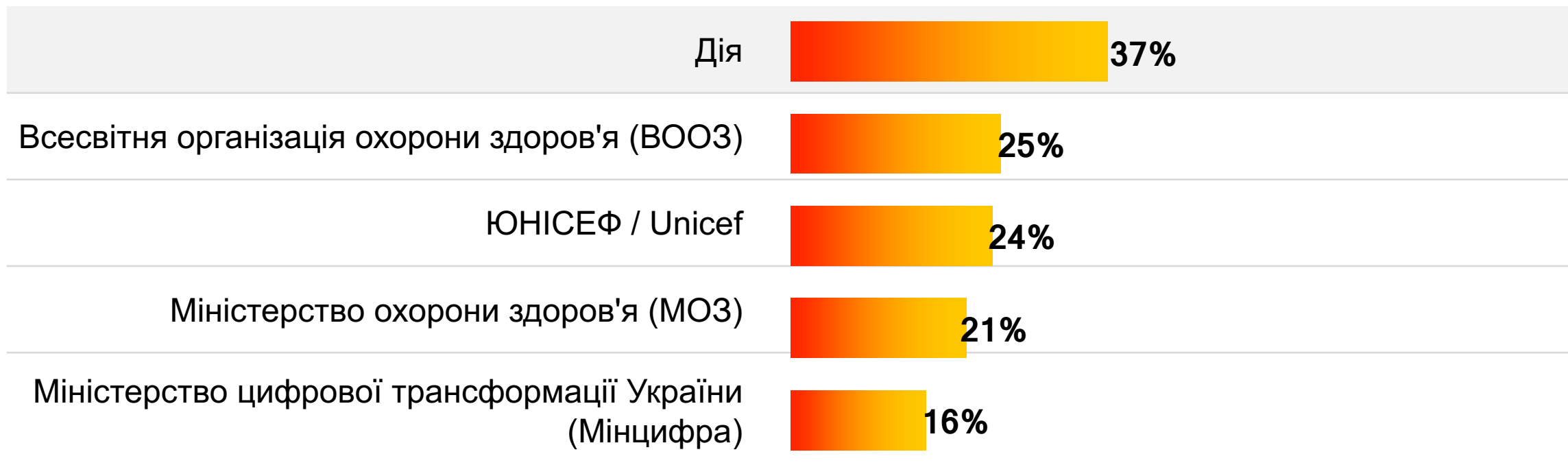


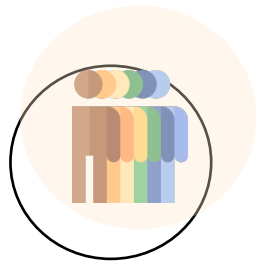
*\*показано топ-10 державних та громадських інституцій, яким довіряють респонденти*

*Дослідження було проведено дослідницькою компанією Gradus Research методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру за статтю, віком, розміром населеного пункту і регіону населення України до початку повномасштабної війни, а саме населення міст розміром більше 50 000 жителів у віці 18-60 років. Період проведення поля: 22-26 вересня 2022 року. Розмір вибірки: 2100 респондентів.*



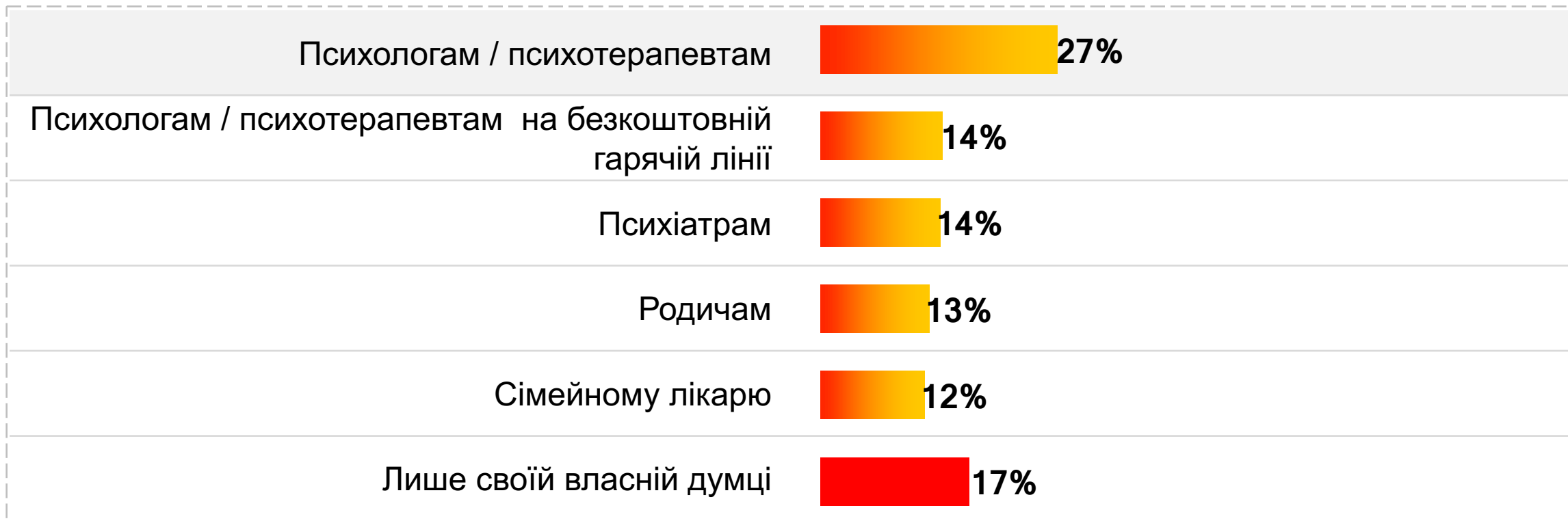
## ДОВІРА ДО ОРГАНІЗАЦІЙ (ТОП-5): «ДІЯ» Є БЕЗЗАПЕРЕЧНИМ ЛІДЕРОМ





# ДОВІРА ДО ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ: ДОВІРЯЮТЬ ПРОФЕСІОНАЛАМ, ВЛАСНІЙ ДУМЦІ ТА БЛИЗЬКИМ

Gradus



*\*показано топ-5 джерел інформації, яким довіряють респонденти*

# 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