



# **Бар'єри та стереотипи: Чому люди уникають психологічної допомоги**



Powered by  
Arizona State University

# Методологія

- Аудиторія: населення України віком від 18 років і старші в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій, які мають доступ до Інтернету на момент опитування.
- Загальна вибірка сукупність: 1464 респондентів.
- Результати зважені з використанням актуальних даних Державної служби статистики України станом на 24.02.22, репрезентативні за регіоном та віком.
- Метод збору: самозаповнення анкети онлайн (CAWI) на платформі Rating Online, запрошення через месенджери, на основі випадкової вибірки.
- Для проведення експерименту в опитування були включені інтервенції, що демонструвалися випадковим чином різним групам респондентів.
- Терміни проведення опитування: 11-23 квітня 2024 р.
- Дослідження проведено American University Kyiv та Rating Lab.
- Опитування профінансовано Rating Lab.



Розподіл регіонів  
(проживання станом на 24.02.22)

# Зміст

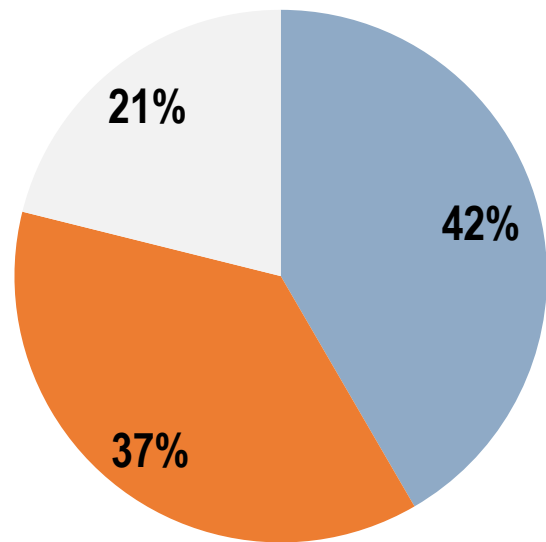
1. Досвід отримання психологічної допомоги
2. Ставлення до різних надавачів послуг
3. Джерела інформації щодо психологічної допомоги
4. Ставлення до психологів та психологічної допомоги
5. Бар'єри та стереотипи щодо отримання психологічної допомоги
6. Довіра до інших людей
7. Рівні стресу
8. Способи покращення психоемоційного стану

**Досвід отримання  
психологічної допомоги**

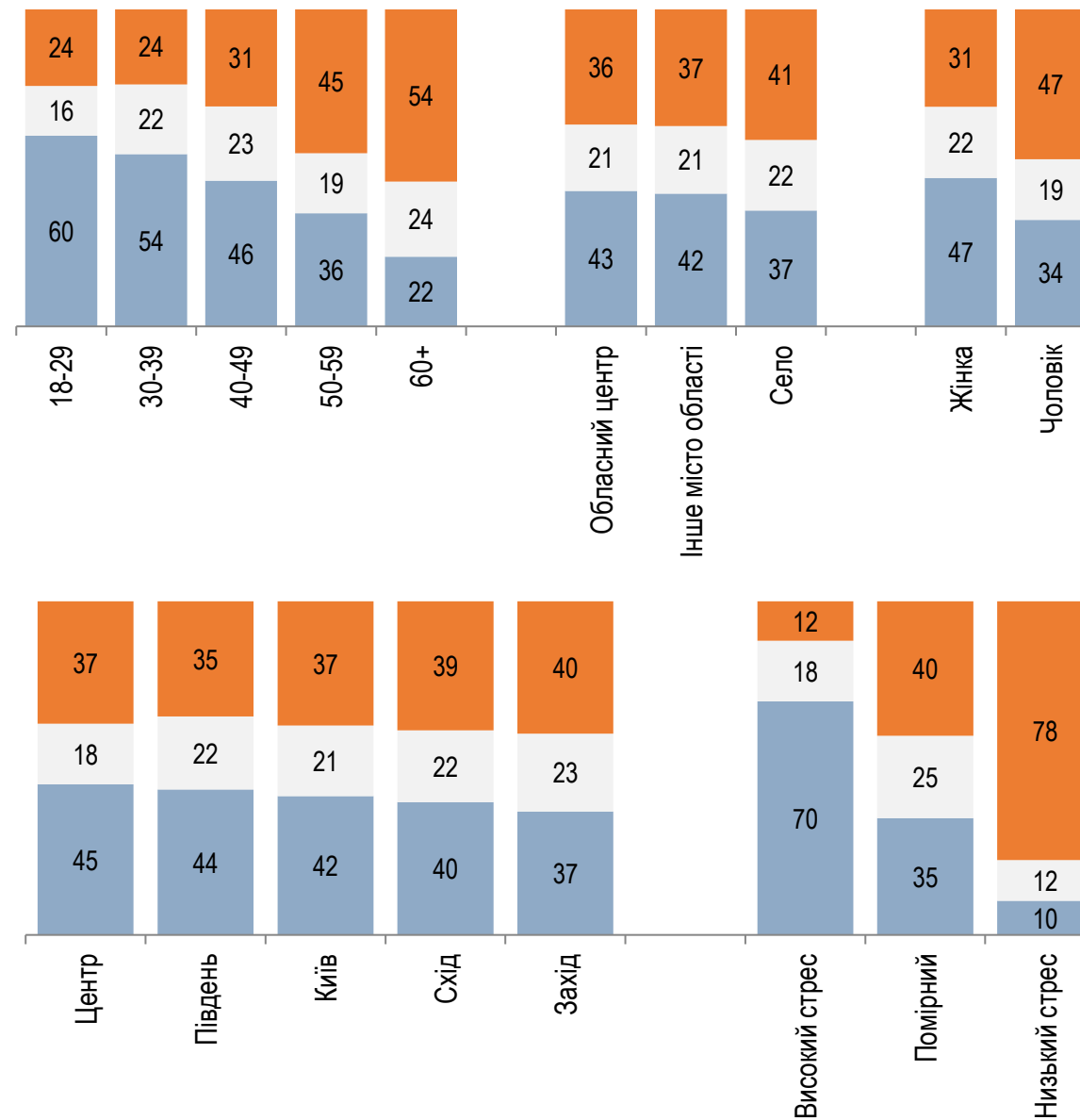
---

**1**

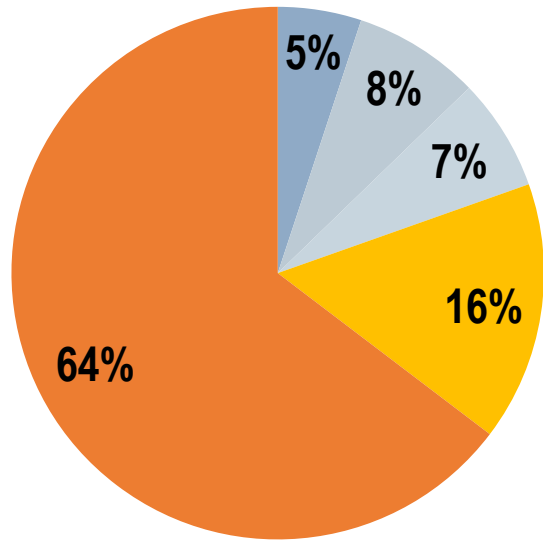
# Чи відчували Ви за останні пів року потребу у психологічній допомозі?



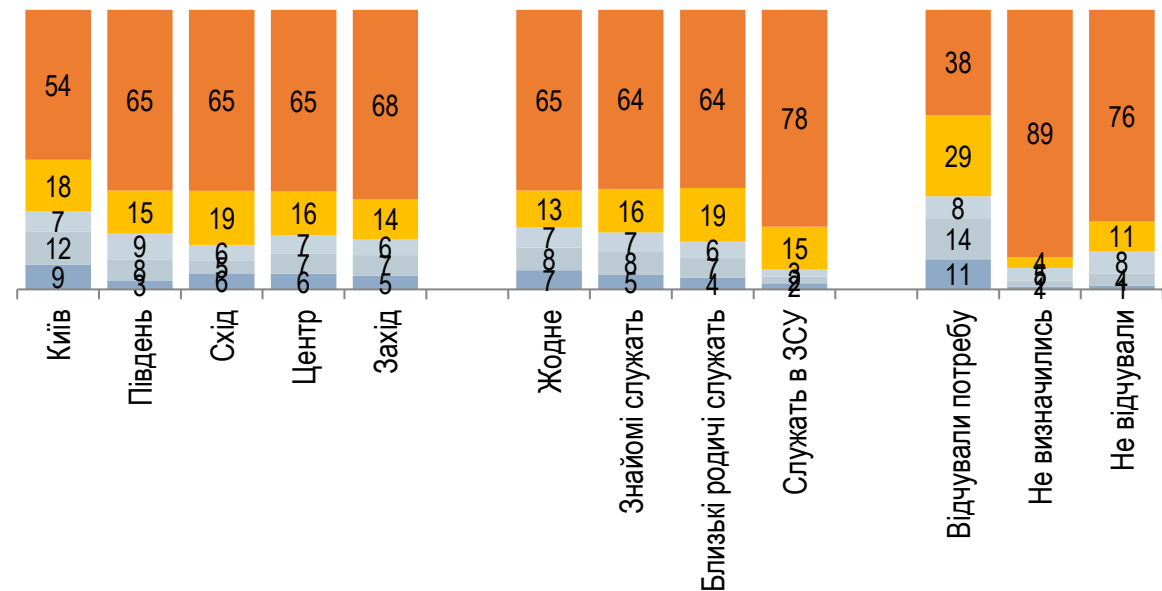
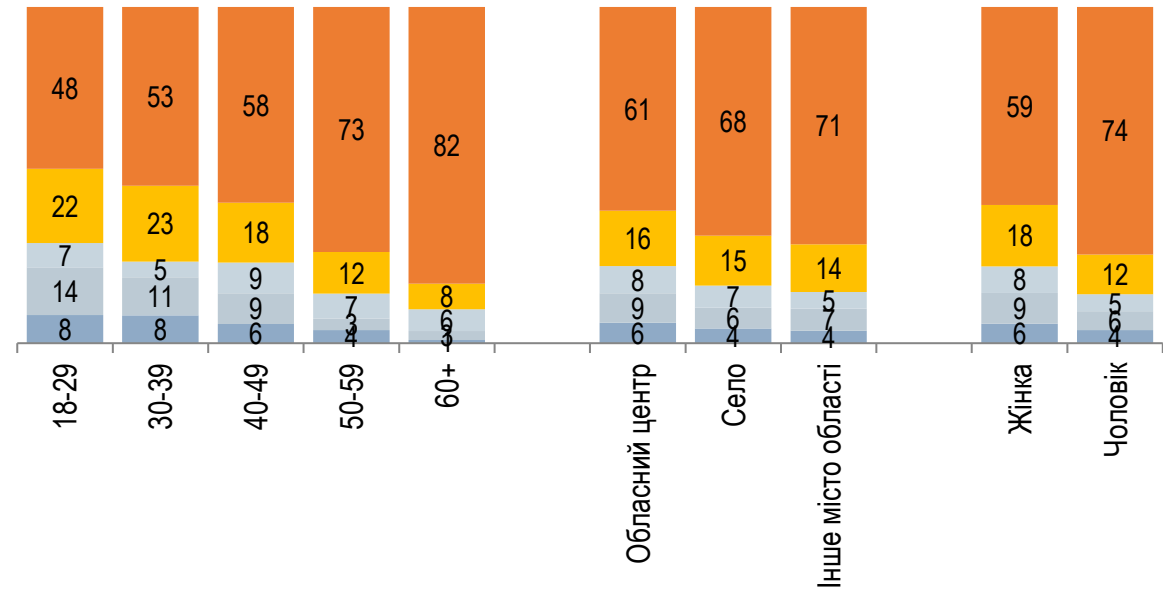
■ Так
 ■ Ні
 ■ Важко відповісти



# Чи зверталися Ви коли-небудь за професійною психологічною допомогою?

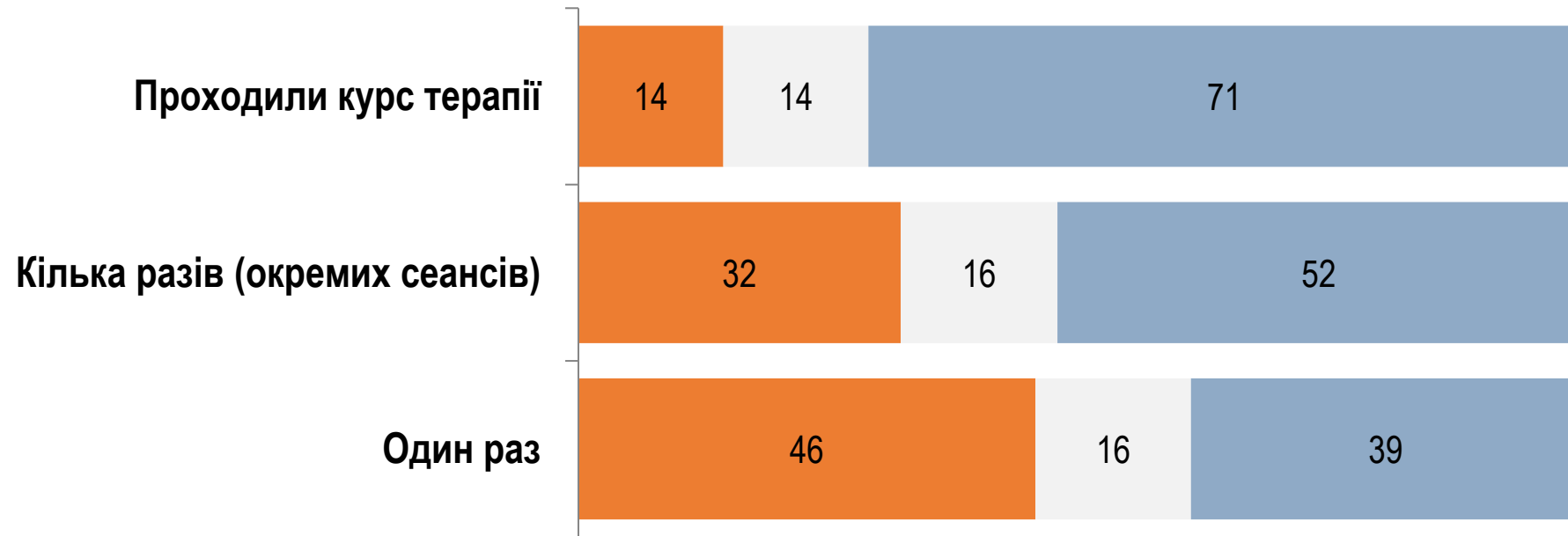


- Проходили курс терапії
- Кілька разів (окремих сеансів)
- Один раз
- Ні, але планую
- Ні, і не планую



## Попередній досвід звернень та оцінка їх ефективності

■ Звернення не допомогло ■ Не знаю ■ Звернення допомогло



# Чому Ви не звернулись за психологічною допомогою?

Серед тих, хто відчували потребу у допомозі, але не звернулися, N = 472

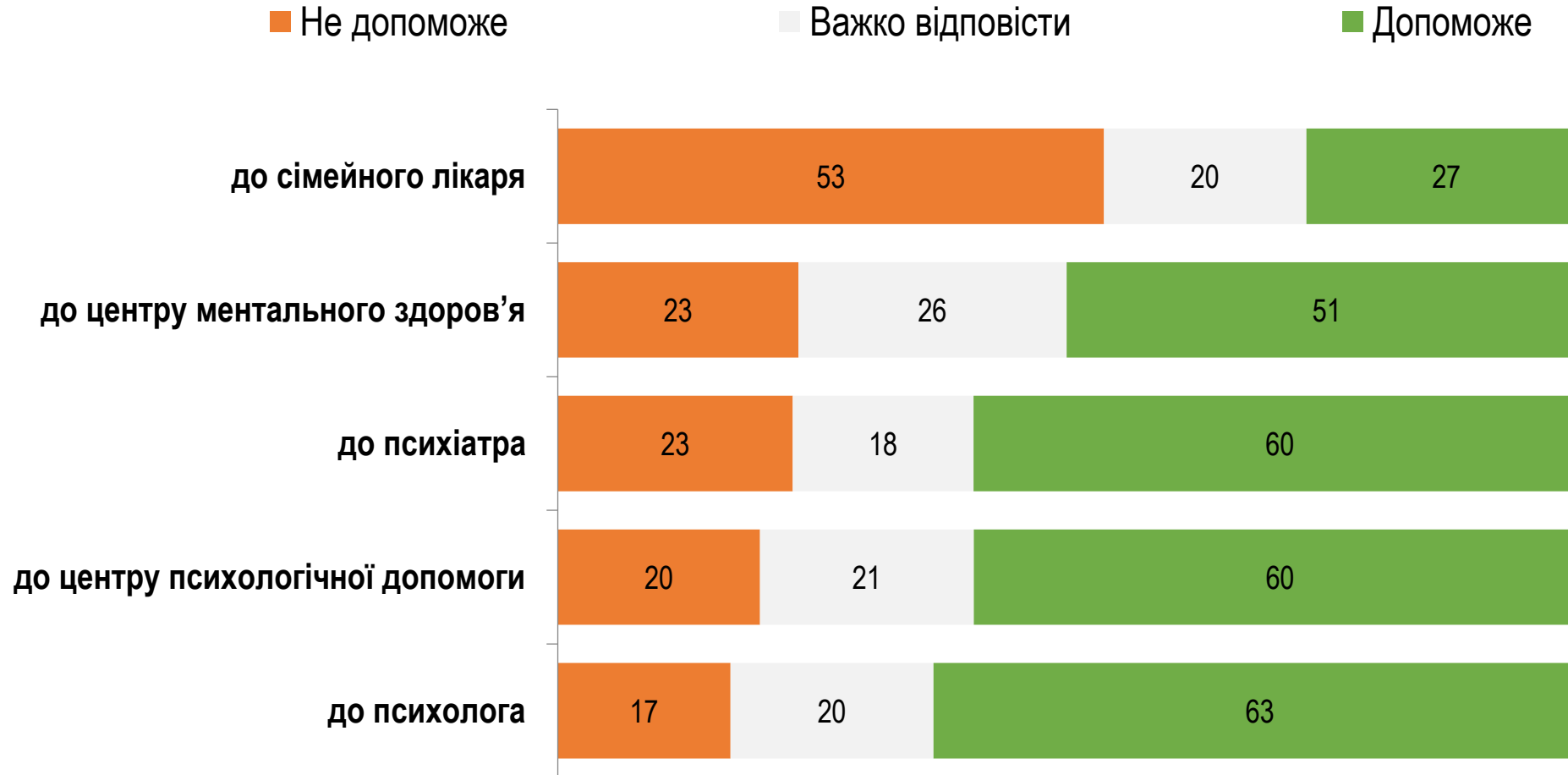


**Ставлення до різних  
надавачів послуг у сфері  
психічного здоров'я**

---

2

# На вашу думку, наскільки звернення до сімейного лікаря/до психолога/до психіатра/ до центру психологічної допомоги/до центру ментального здоров'я допоможе Вашій знайомій людині?



# На вашу думку, наскільки звернення до... допоможе Вашій знайомій людині?

за шкалою від 1 до 7, де 1 – допоможе, 7 – не допоможе

НЕ ДОПОМОЖЕ

ДОПОМОЖЕ

до центру психологічної  
допомоги



до психолога



до психіатра



до центру  
ментального здоров'я



до сімейного  
лікаря



СТАТЬ:

- Чоловіки
- Жінки

# На вашу думку, наскільки звернення до... допоможе Вашій знайомій людині?

за шкалою від 1 до 7, де 1 – допоможе, 7 – не допоможе

НЕ ДОПОМОЖЕ



ДОПОМОЖЕ

до центру психологічної  
допомоги



до психолога



до психіатра



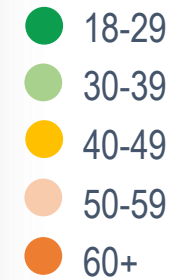
до центру  
ментального здоров'я



до сімейного  
лікаря



ВІК:



# На вашу думку, наскільки звернення до... допоможе Вашій знайомій людині?

за шкалою від 1 до 7, де 1 – допоможе, 7 – не допоможе

НЕ ДОПОМОЖЕ

ДОПОМОЖЕ

до центру психологічної  
допомоги



до психолога



до психіатра



до центру  
ментального здоров'я



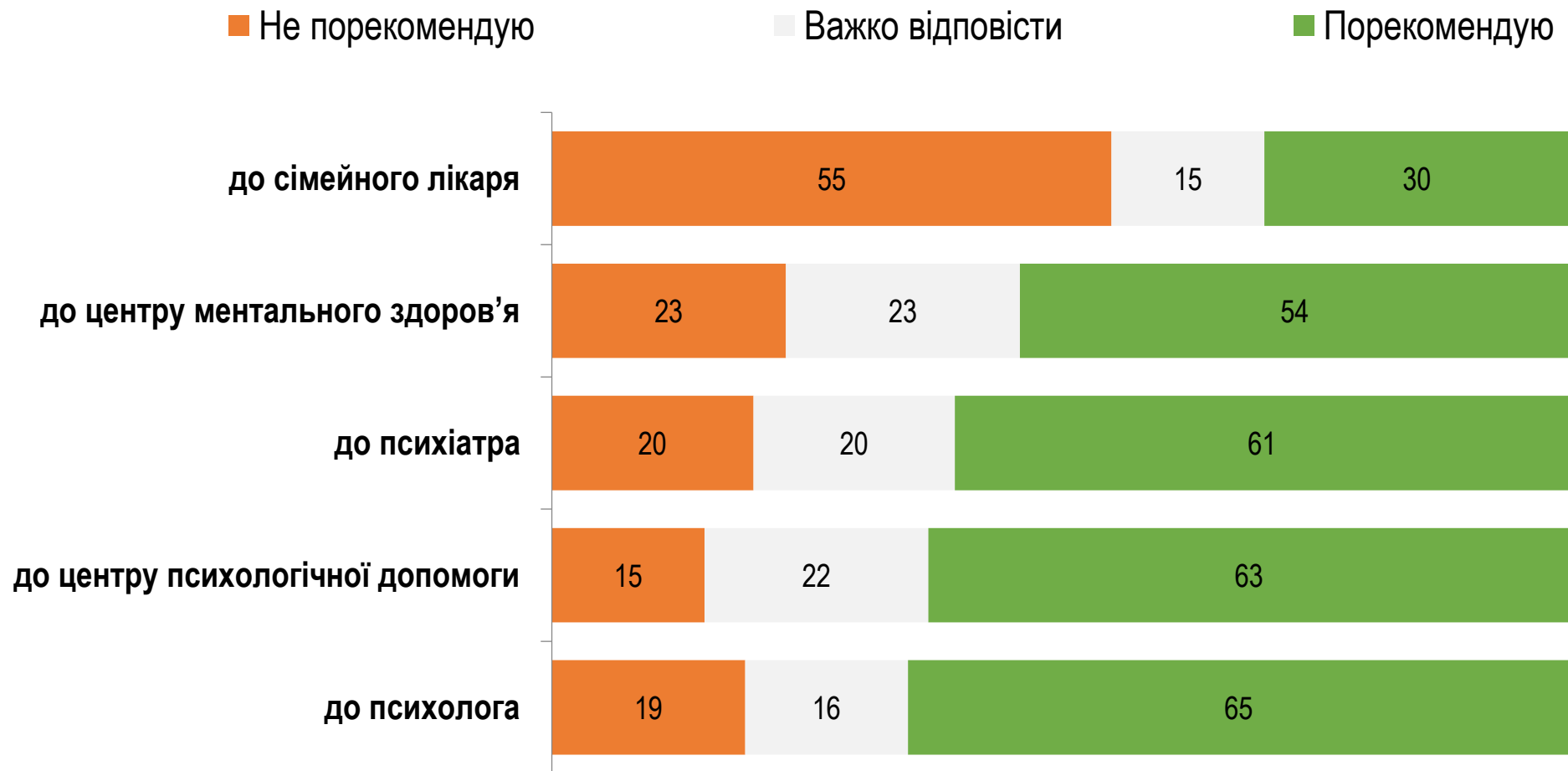
до сімейного  
лікаря



ТИП НАСЕЛЕНОГО  
ПУНКТУ:

- Обласний центр
- Інше місто області
- Село

# Чи рекомендували б Ви іншим знайомим звернутися в такій ситуації за допомогою...?



# Чи рекомендували б Ви іншим знайомим звернутися в такій ситуації за допомогою...?

за шкалою від 1 до 7, де 1 – не порекомендують, 7 – порекомендують

НЕ  
ПОРЕКОМЕНДУЮТЬ

ПОРЕКОМЕНДУЮТЬ

до психолога



до центру психологічної  
допомоги



до психіатра



до центру  
ментального здоров'я



до сімейного  
лікаря



СТАТЬ:

- Чоловіки
- Жінки

# Чи рекомендували б Ви іншим знайомим звернутися в такій ситуації за допомогою...?

за шкалою від 1 до 7, де 1 – не порекомендують, 7 – порекомендують

НЕ  
ПОРЕКОМЕНДУЮТЬ

ПОРЕКОМЕНДУЮТЬ

до психолога



до центру психологічної  
допомоги



до психіатра



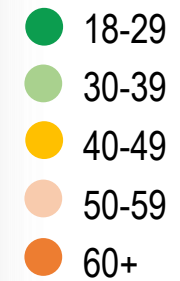
до центру  
ментального здоров'я



до сімейного  
лікаря



ВІК:



# Чи рекомендували б Ви іншим знайомим звернутися в такій ситуації за допомогою...?

за шкалою від 1 до 7, де 1 – не порекомендують, 7 – порекомендують

НЕ  
ПОРЕКОМЕНДУЮТЬ

ПОРЕКОМЕНДУЮТЬ

до психолога



до центру психологічної  
допомоги



до психіатра



до центру  
ментального здоров'я



до сімейного  
лікаря



ТИП НАСЕЛЕНОГО  
ПУНКТУ:

- Обласний центр
- Інше місто області
- Село

## Джерела інформації про психологічну допомогу

---

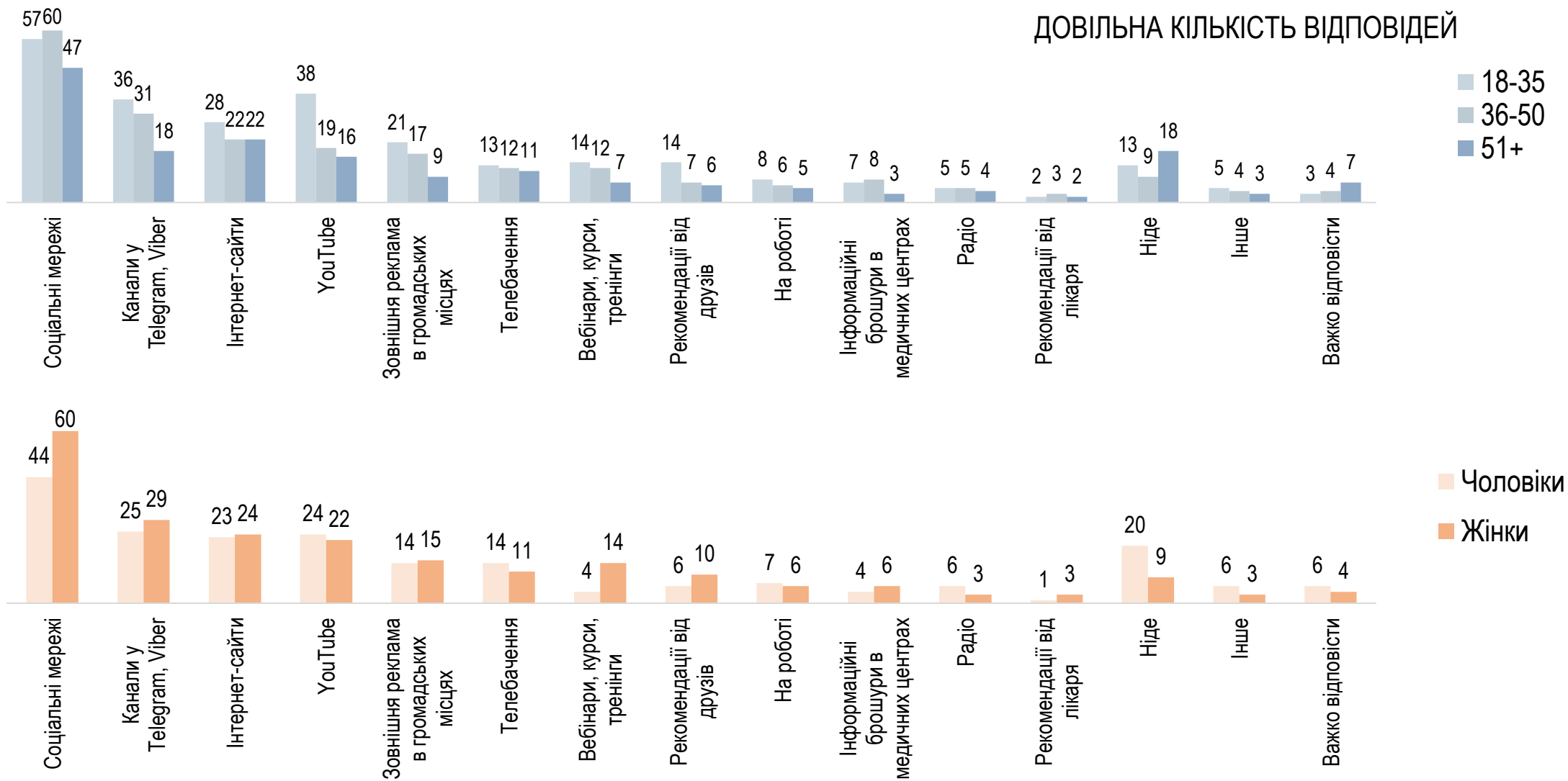
3

# За останні півроку, де Ви бачили інформацію про психологічну допомогу / контакти спеціалістів?

ДОВІЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ



# За останні півроку, де Ви бачили інформацію про психологічну допомогу / контакти спеціалістів?

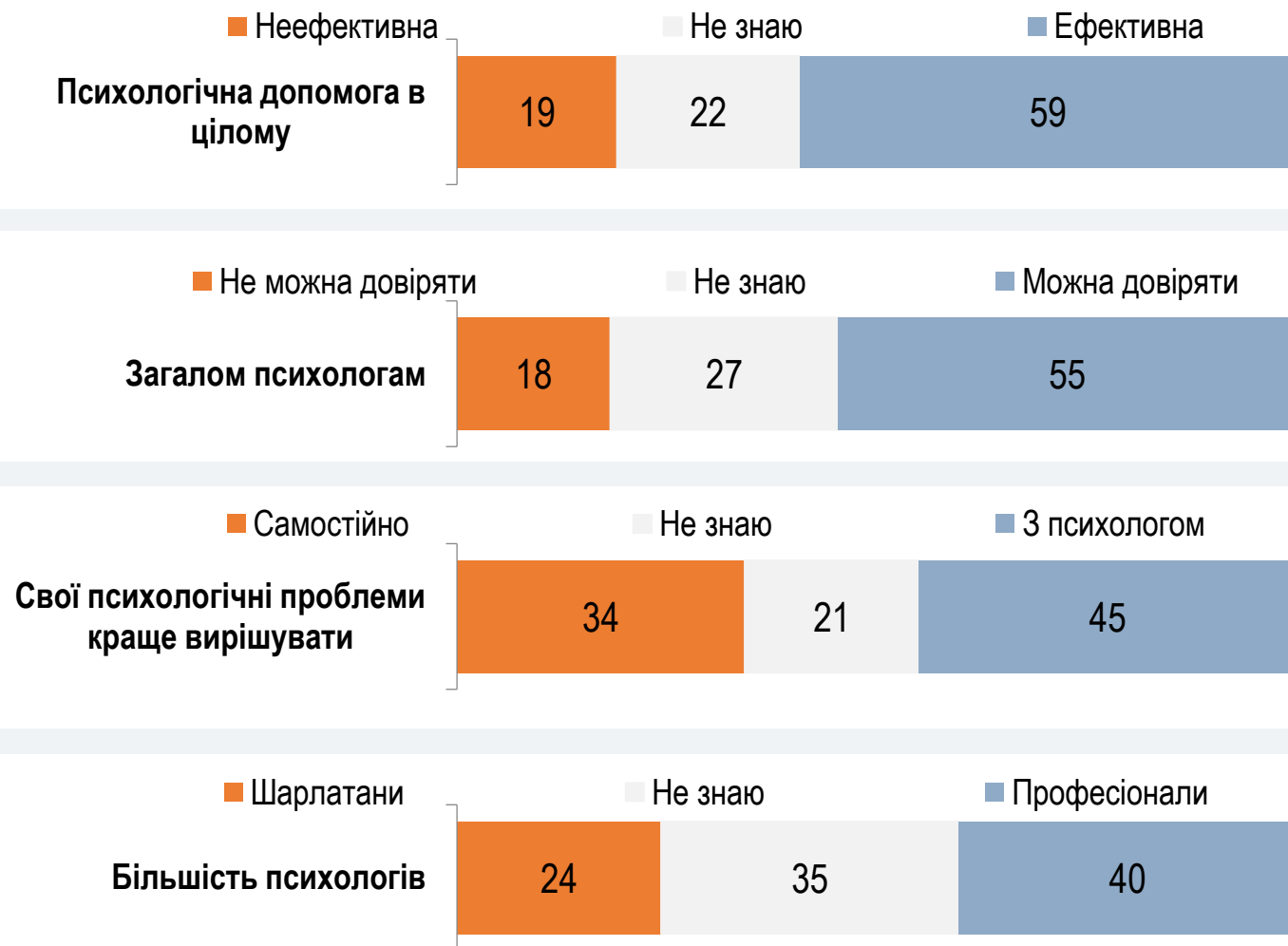


# **Ставлення до психологів та психологічної допомоги**

---

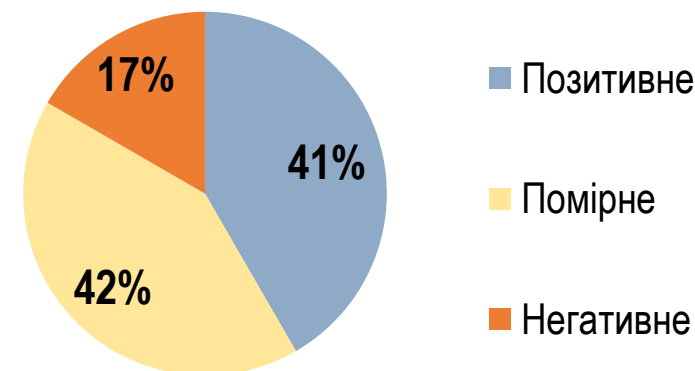
**4**

## Ставлення до психологічної допомоги



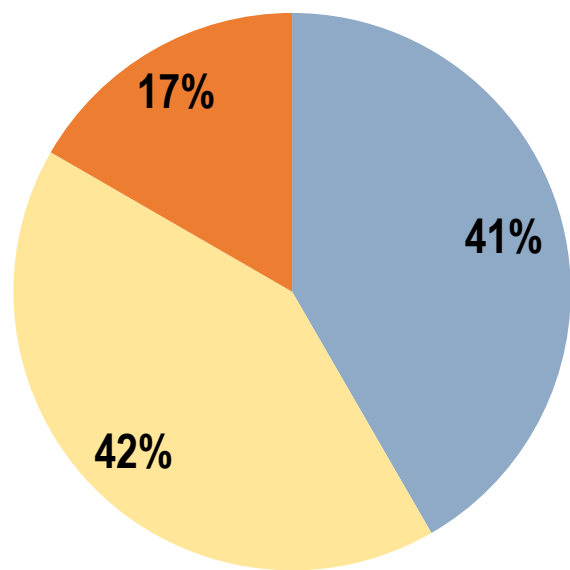
Категоризація на групи ставлення до психологічної допомоги сформована в результаті кластеризації респондентів на основі індексу ставлення методом K-means\*. Індекс розраховано як середнє значення за 4 питаннями.

### Групи ставлення до психологічної допомоги

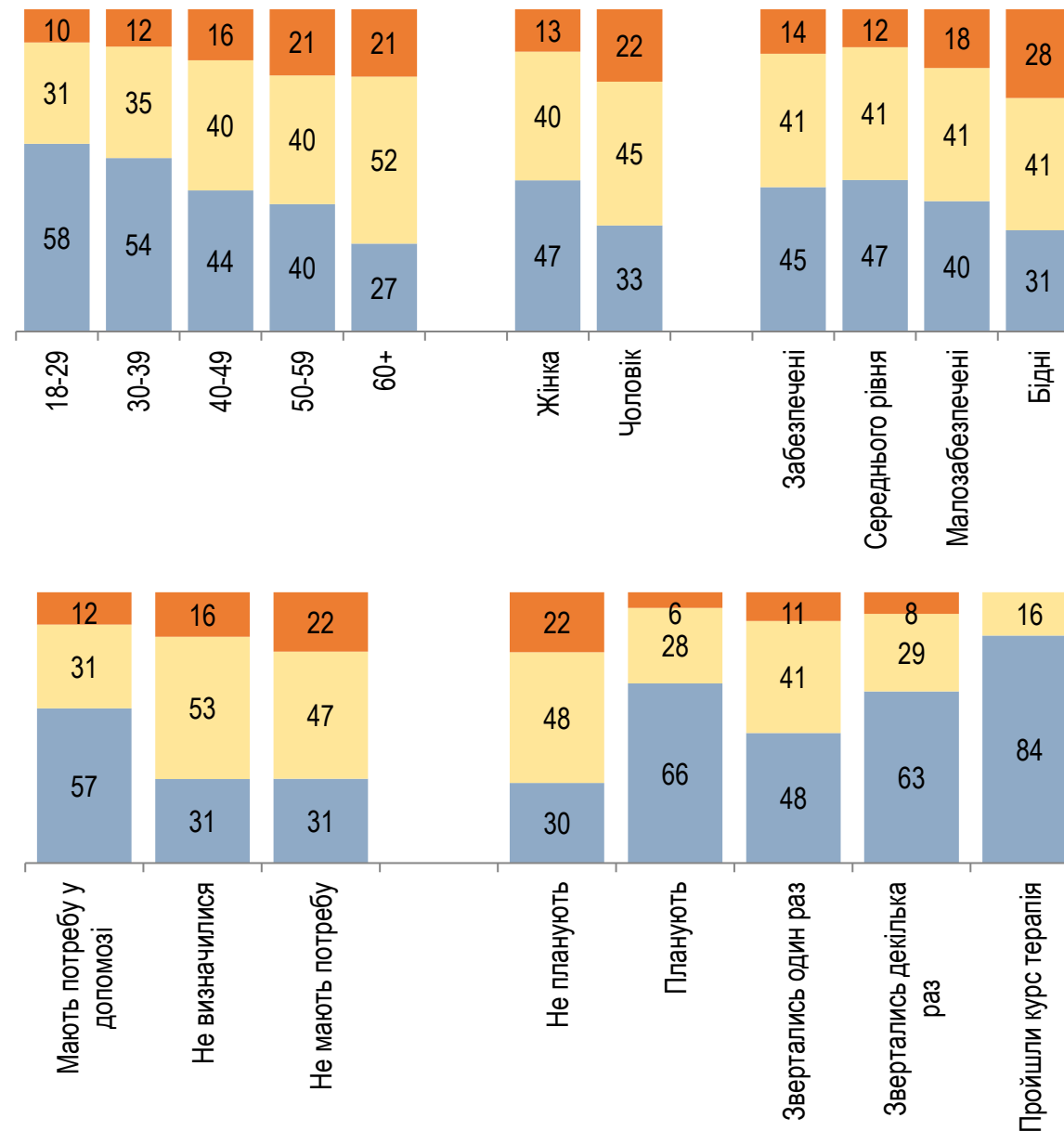


\*Процедура кластеризації за шкалами у опитуванні відбувалась за таким алгоритмом – побудова індексу на основі середнього значення по шкалам, тестова ієрархічна кластеризація спостережень на основі виведеного індексу, кластеризація методом K-Means на основі результатів тестової кластеризації. На першому кроці кластеризації індекс за певною шкалою кластеризувався методом ієрархічної кластеризації, методом поєднання між групами (between-groups linkage) на основі квадрату евклідової відстані (Squared Euclidean distance). Метою цього етапу було виведення дендрограми для прийняття рішення стосовно кількості кластерів. На другому кроці кластеризації використовувався метод K-means, з розбивкою на кількість кластерів, відповідну до рішення, прийнятого на попередньому етапі. Додатково було проведено емпіричну верифікацію з вибором кількох питань та перевіркою наявності статистично значимих відмінностей між кластерами у відповідях на певне питання методом ANOVA.

# Ставлення до психологічної допомоги



- Позитивне
- Помірне
- Негативне



**Бар'єри та стереотипи щодо  
отримання психологічної допомоги**

---

5

## Наскільки Ви згодні з такими твердженнями?



# Відмінності у відповідях між чоловіками та жінками



↑  
Невизначеність за усіма питаннями  
більша серед чоловіків

## Довіра до інших людей

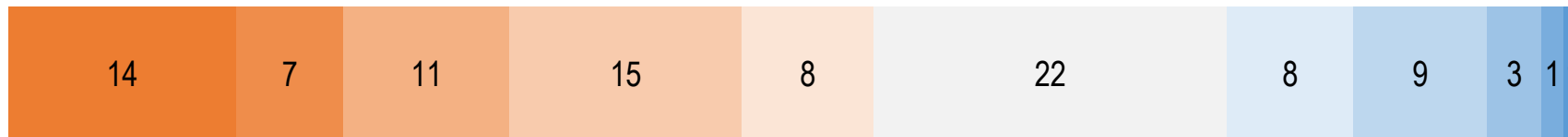
---

6

## Складові індексу СОЦІАЛЬНОЇ ДОВІРИ

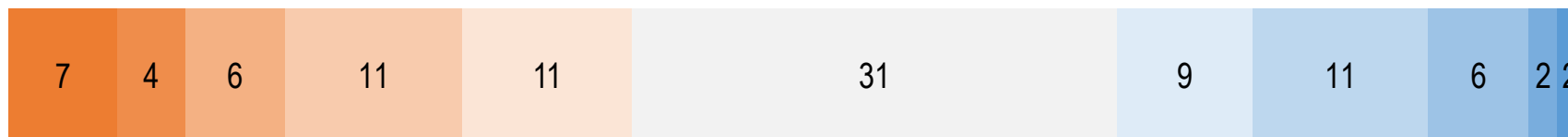
Як Ви вважаєте, в цілому більшості людей можна довіряти чи варто бути обережним, маючи справу з людьми?

■ Потрібно бути обережним (-5) ■ -4 ■ -3 ■ -2 ■ -1 ■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ Людям можна довіряти (5)



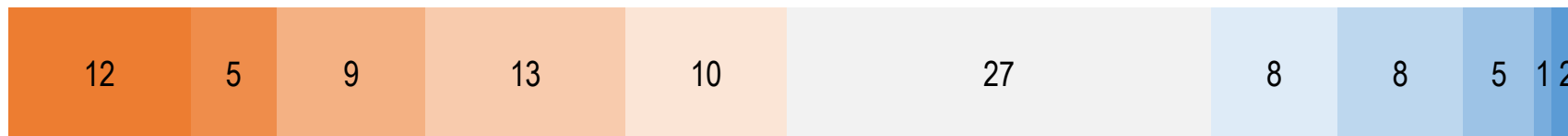
Як Ви вважаєте, більшість людей намагаються за нагоди використати або ошукати інших, чи поведуться чесно та порядно?

■ Намагаються використати інших (-5) ■ -4 ■ -3 ■ -2 ■ -1 ■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ Поводяться чесно та порядно (5)



На Вашу думку, люди в основному намагаються допомагати іншим або дбають про власний інтерес?

■ Дбають про власний інтерес (-5) ■ -4 ■ -3 ■ -2 ■ -1 ■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ Намагаються допомагати іншим (5)



## Групи соціальної довіри

Питання	Середнє значення		Зміна
	2005	2024	
ESS1: “Людам можна довіряти чи варто бути обережним (0 – бути обережним, 10 – довіряти)”	4.5	3.9	-0.6
ESS2: “Люди намагаються використати інших чи поводяться чесно (0 – використати, 10 – поводяться чесно)”	4.8	4.7	-0.1
ESS3: “Люди дбають про власний інтерес або намагаються допомогти іншим (0 – власний інтерес, 10 – допомогти іншим)”	3.8	4.2	+0.4

# Довіра та стрес

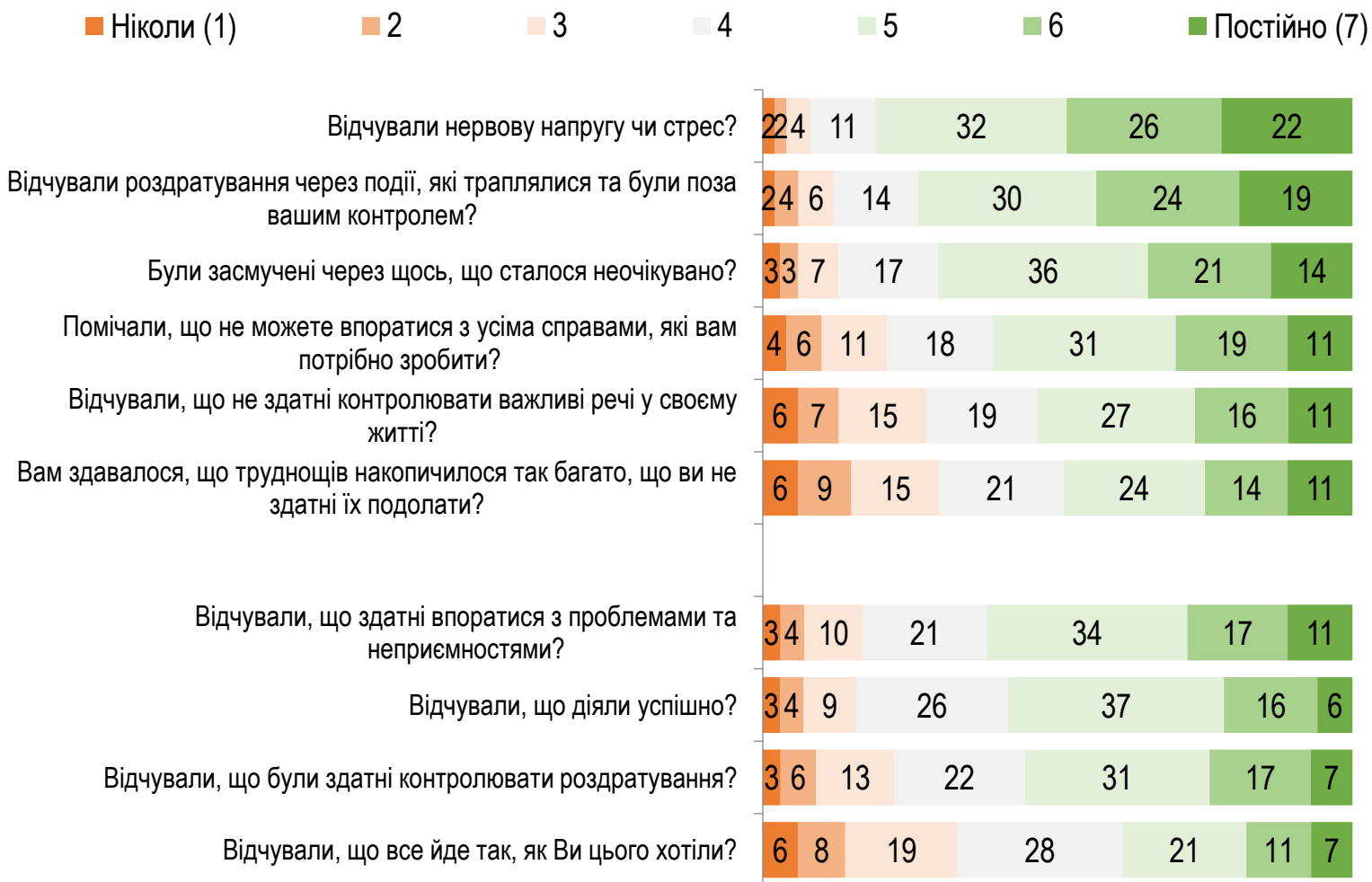


**Рівень стресу**

---

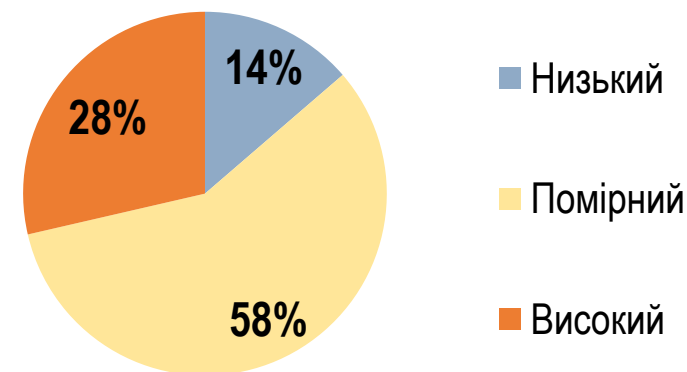
**7**

## Як часто впродовж останнього місяця:

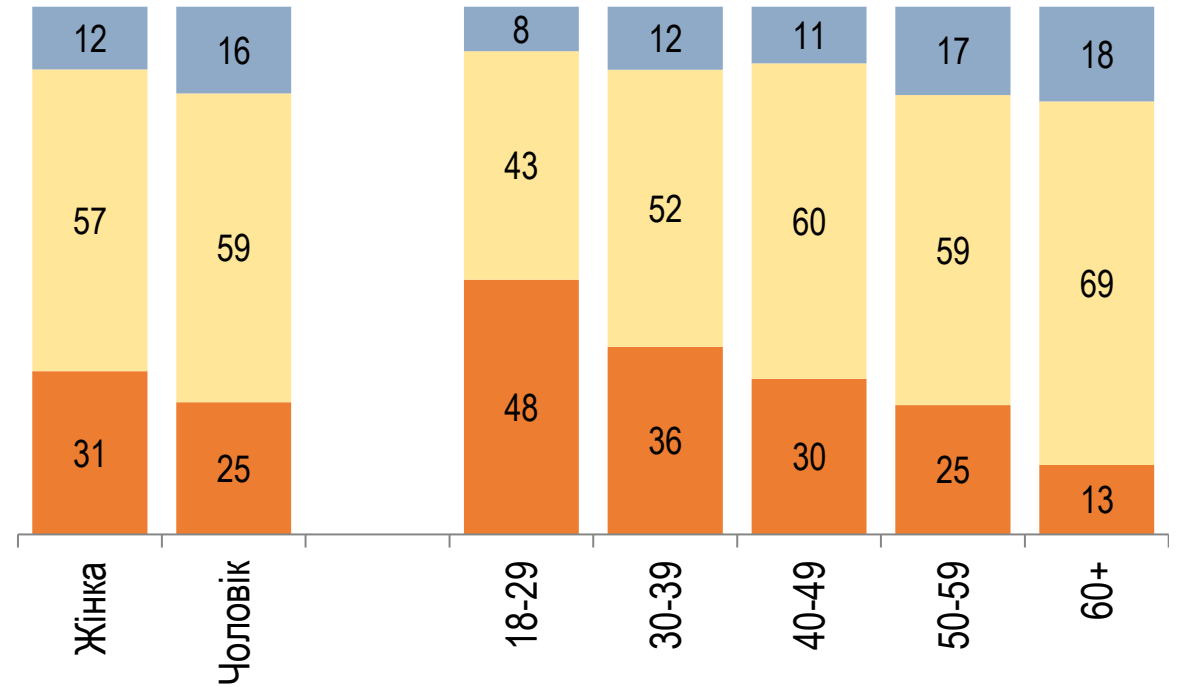
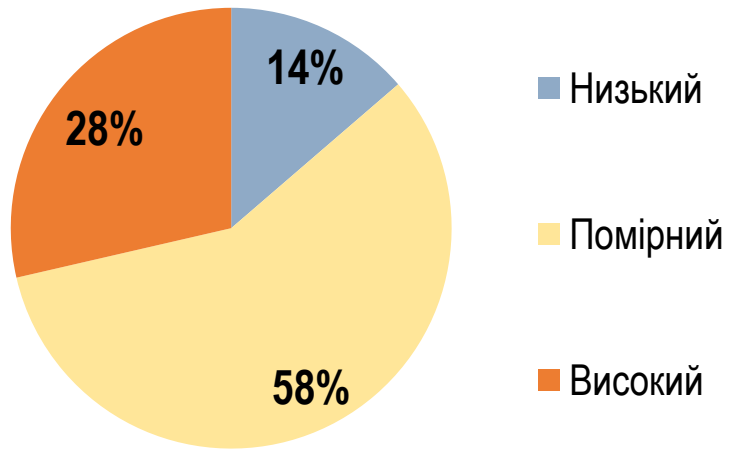


Категоризація на групи за рівнем стресу сформована в результаті кластеризації респондентів на основі **Шкали сприйманого стресу (PSS-10)** методом K-means.

### Групи за рівнем стресу



# Групи за рівнем стресу

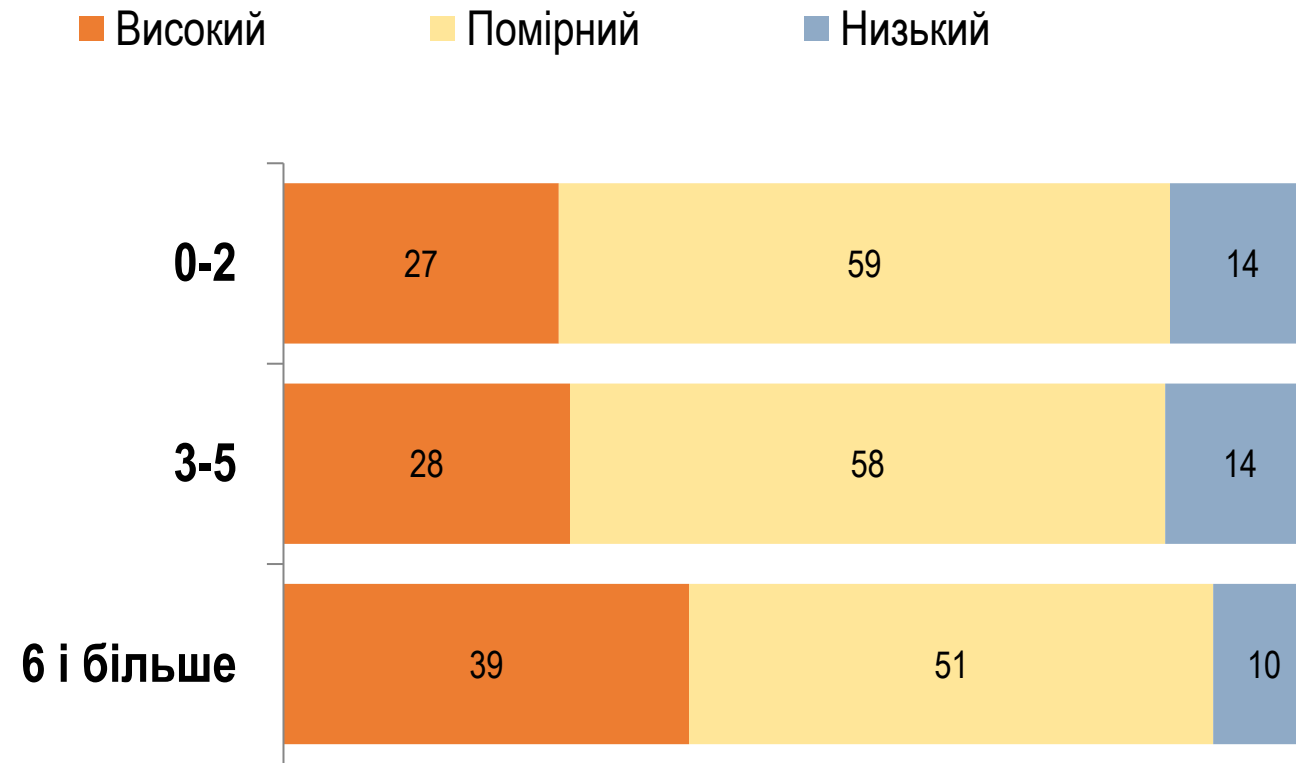


# Чи були Ви за час військових дій свідком або учасником таких подій?

ДОВІЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ



# Залежність рівня стресу від кількості негативних подій, свідком або учасником яких став респондент



## **Способи покращення психоемоційного стану**

---

8

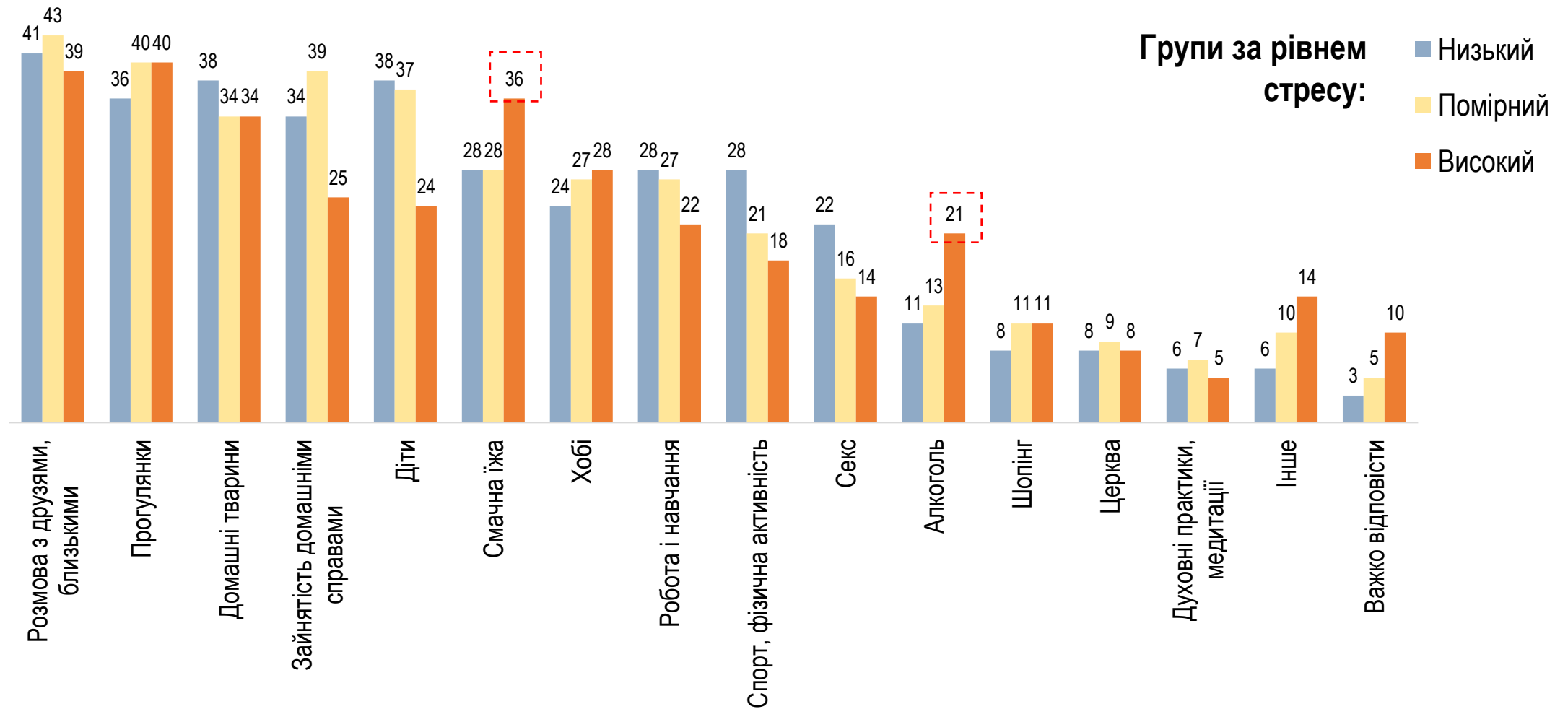
## Що Вам допомагає покращити свій психоемоційний стан?

ДОВІЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ



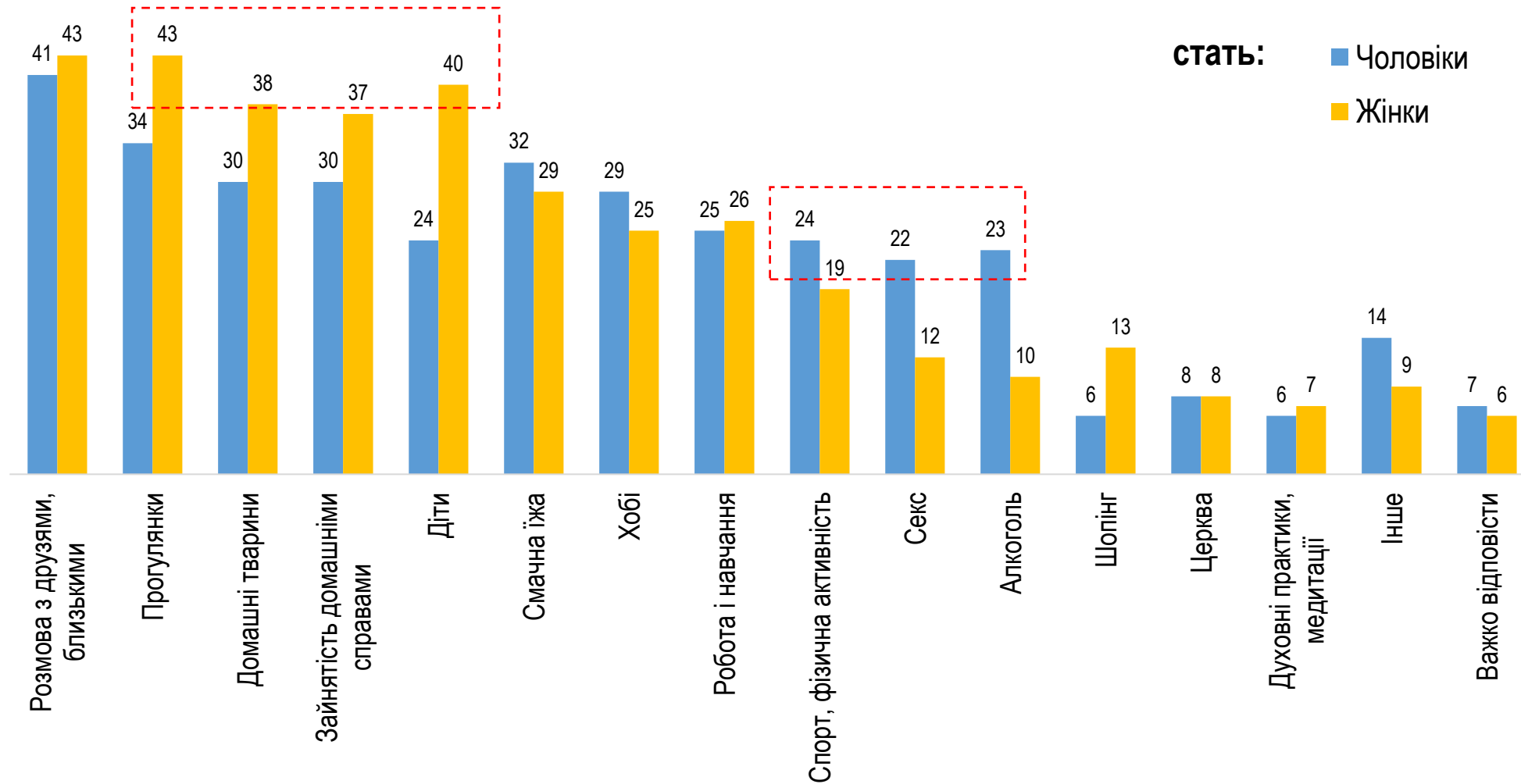
# Що Вам допомагає покращити свій психоемоційний стан?

ДОВІЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ



# Що Вам допомагає покращити свій психоемоційний стан?

ДОВІЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ



## Ключові висновки

9

# Досвід звернень по психологічну допомогу

01

Більшість українців (64%) **не зверталися і не планують** звертатися за психологічною допомогою.

02

П'ята частина (20%) вже **має досвід звернень** до психолога (хоча б один сеанс).

03

Ще 16% **планують звернутися** до психолога.

## Ставлення до різних надавачів послуг

01

На даний момент люди не сприймають **сімейних лікарів** як фахівців, які допомагають із психологічними проблемами.

02

Ставлення до **психіатрів** суттєво не відрізняється від ставлення до **психологів**.

03

**Центри ментального здоров'я** не асоціюються з більшою ефективністю, ніж **центри психологічної допомоги**.

## Ставлення до психологічної допомоги

01

Більшість респондентів **позитивно ставляться** до психологів та психологічної допомоги, довіряють психологам та вважають їх допомогу ефективною.

02

**Жінки та молодь** краще ставляться до психологів та психологічної допомоги, ніж **чоловіки та старші** покоління.

Із збільшенням **тривалості** роботи із психологом покращується:

- *Ставлення до психологів*
- *Оцінка ефективності психологічної допомоги*

## Бар'єри та стереотипи

Існують стереотипи про те, що психологічна допомога – це **дорого**. Що в Україні **не прийнято звертатися** до психологів. Багато людей погоджуються, що сторонній людині **важко відкритися**.

В той же час люди **не вважають**, що це є проявом слабкості, або це може зашкодити репутації людини

У багатьох робота з психологом **викликає запитання:**

- *Чи може погіршитися стан?*
- *Наскільки це довго?*
- *Чи є більшість психологів професіоналами?*

# Стрес та довіра

01

З **віком** рівень стресу поступово зменшується.

03

Чим більше **негативних подій** пережила людина, тим вищий у неї рівень стресу.

02

Найбільш вразлива група – **молодь**. Кожен другий має ознаки високого рівня стресу.

04

Люди з вищим **рівнем довіри до інших** мають нижчий рівень стресу.

Дякуємо за увагу!



Powered by  
Arizona State University