

# **РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ** щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя

Соціологічне дослідження проведено у межах проекту PRO\_MH\_Zhytomyr «Психологічна реабілітація та соціальна адаптація в Житомирській області. Впровадження на місцевому рівні моделі PRO\_MentalHealth: психосоціальна підтримка ветеранів та осіб постраждалих від війни», який реалізується за фінансової підтримки Програми польської співпраці у сфері розвитку Міністерства закордонних справ Республіки Польща, а також Офісу Координатора програм допомоги США в країнах Європи та Євразії Державного департаменту США в рамках 11-го раунду програми «Development Cooperation Partnership Program».



## **ІНФОРМАЦІЯ ПРО СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **I. Мета соціологічного дослідження:**

Визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.

### **II. Завдання соціологічного дослідження:**

1. Оцінити фактори психологічної стійкості мешканців Житомирської області (рівень емоційної стабільності, стан фізичного здоров'я, наявність соціальної підтримки, вміння планувати власне майбутнє, вміння протистояти зовнішнім викликам та відновлюватися після невдач).
2. З'ясувати рівень залученості мешканців Житомирської області до економічного та соціального життя громади.
3. З'ясувати шляхи (стратегії), які використовують мешканці Житомирської області для виходу із пригніченого стану.
4. Визначити причини, які перешкоджають представникам цільової групи звертатися за психологічною допомогою.
5. З'ясувати, наскільки психосоціальні послуги є доступними для мешканців Житомирської області.
6. Визначити перелік психосоціальних послуг, які повинні надавати новостворені Центри психосоціальної підтримки.
7. Визначити найбільш зручні способи отримання психосоціальних послуг.

### **III. Методи збору інформації під час проведення соціологічного дослідження:**

1. Опитування.
2. Фокус-групові інтерв'ю.

### **IV. Інформація про опитування:**

**1. Метод опитування:** роздаткове анкетування

**2. Дата проведення опитування:** листопад-грудень 2024 року

**3. Загальна кількість респондентів, які взяли участь в опитуванні:** 1600

- Бердичівський район – 400;
- Житомирський район – 400;
- Звягельський район – 400;
- Коростенський район – 400.

**4. Розподіл респондентів за статтю:**

- жінки – 63%;
- чоловіки – 37%.

**5. Розподіл респондентів за віком:**

- 19-35 – 21%;
- 36-50 – 46%;
- 51-65 – 28%;
- старше 65 – 5%.

## **6. Розподіл респондентів за статусом:**

- ветеран російсько-української війни – 8%;
- військовослужбовець ЗСУ – 12%;
- член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ – 24%;
- член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ – 6%;
- внутрішньо переміщена особа – 16%;
- особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію – 34%.

## **V. Інформація про проведення фокус-групових інтерв'ю:**

### **1. Кількість фокус-групових інтерв'ю: 8**

**2. Дата проведення:** листопад 2024 року

### **3. Загальна кількість учасників: 86**

- Бердичівський район – 17;
- Житомирський район – 18;
- Звягельський район – 23;
- Коростенський район – 28.

### **4. Розподіл учасників за статтю:**

- жінки – 87%;
- чоловіки – 13%.

### **5. Розподіл респондентів за статусом:**

- ветеран російсько-української війни – 14%;
- військовослужбовець ЗСУ – 5%;
- член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ – 42%;
- член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ – 15%;
- внутрішньо переміщена особа – 8%;
- особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію – 8%;
- особа з інвалідністю – 8%.

## ЗМІСТ

Розділ 1. Оцінка психологічної стійкості мешканців Житомирської області.....	5
Розділ 2. Залученість мешканців Житомирської області до економічного та соціального життя громади.....	13
Розділ 3. Оцінка емоційних станів мешканців Житомирської області та визначення їх потреб у психосоціальних послугах.....	15
Висновки за результатами соціологічного дослідження.....	24
Додаток 1. Результати опитування (в таблицях) щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	27
Додаток 2. Результати опитування (в таблицях) щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Бердичівського району Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	34
Додаток 3. Результати опитування (в таблицях) щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирського району Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	40
Додаток 4. Результати опитування (в таблицях) щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Звягельського району Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	46
Додаток 5. Результати опитування (в таблицях) щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Коростенського району Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	52
Додаток 6. Анкета щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	58
Додаток 7. Гайд фокус-групи щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.....	62
Література.....	64

## Розділ 1. Оцінка психологічної стійкості мешканців Житомирської області.

Останнім часом у сучасному лексиконі набули широкого поширення та вжитку такі поняття як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, резильєнтність, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травматичного впливу, для уникнення негативних психологічних наслідків. Варто додати, що у Міжнародній стратегії ООН зі зменшення небезпеки стійкість визначається як здатність системи, спільноти чи суспільства, яким загрожує небезпека, чинити опір, абсорбувати її, пристосовуватися до наслідків надзвичайних ситуацій, катастроф і відновлюватися від таких наслідків своєчасно й ефективно.

У житті кожної людини періодично виникають ситуації, які стають випробовуванням стійкості особисто для неї. Все це провокує інтенсивні стреси та часто негативно позначається на психічному здоров'ї людини, виявляючись у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки тощо. Для жителів України надзвичайно інтенсивним за силою стресового впливу та негативними наслідками чинником стала повномасштабна збройна агресія російської федерації, яка призвела до руйнування суспільного порядку, соціальної структури громад, втрати контактів із близькими людьми. У зв'язку із цим велике практичне значення має вивчення питання психологічної стійкості особистості, оскільки саме стійкість забезпечує високий рівень працездатності людини, дозволяє їй зберігати емоційну рівновагу, сприяє ефективному подолання труднощів та успішній адаптації до змін, а отже, напряду впливає на рівень благополуччя.

Вітчизняний дослідник В. Климчук зазначає, що психологічна стійкість (resilience) – це процес ефективною адаптації людини при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. Люди, які демонструють стійкість – це люди з позитивною емоційністю, що прагнуть ефективно врівноважити негативні емоції позитивними. Окремі дослідники зазначають, що психологічна стійкість – це сукупність поведінки, думок та дій, яких ми можемо навчитися і використовувати в процесі життєдіяльності, тобто це процес. До того ж, стійкість не є рідкісною здатністю, вона притаманна середньостатистичній людині і її може розвинути практично кожен.

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури можемо зробити висновок, що психологічна стійкість – це процес адаптації особистості до несприятливих зовнішніх умов, труднощів або кризових подій і при цьому має місце здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю. Іншими словами, це своєрідна «психологічна гнучкість», яка дозволяє людині справлятися з викликами життя, швидко відновлюватися після невдач і знаходити ресурси для подальшого розвитку.

Аналіз літератури та публікацій засвідчує, що загалом дослідники виділяють наступні фактори психологічної стійкості: вміння управляти власними емоціями; наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею; здатність до складання реалістичних планів та здійснення кроків з їх втілення; позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності; володіння навичками комунікації та вирішення проблем і т. ін.

Для вивчення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області нами було обрано шість факторів психологічної стійкості, а саме:

1. Емоційна стабільність.
2. Фізичне здоров'я.
3. Соціальна підтримка.
4. Планування майбутнього.
5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.
6. Відновлення після невдач.

Респондентам було запропоновано оцінити ряд тверджень, які відповідають вищезазначеними факторам психологічної стійкості людини, за 10-бальною шкалою, де 1 – низький рівень, а 10 – високий рівень,

Нижче представлено відповіді респондентів щодо оцінки тверджень, які відповідають певному фактору психологічної стійкості.

**1. Емоційна стабільність.** Емоційна стабільність – це здатність людини зберігати рівновагу у своїх емоціях, ефективно реагувати на стресові ситуації та контролювати власні емоційні реакції. Емоційно стабільні люди можуть ефективніше організувати свою діяльність, налагоджувати здорові міжособистісні стосунки та впливати на якість життя загалом. Їх оптимістичне ставлення до різних життєвих подій дозволяє бачити у труднощах можливість для розвитку, що є важливим ресурсом у процесах адаптації людини до несприятливих зовнішніх умов.

**Оцінка респондентами тверджень, які відповідають фактору психологічної стійкості «Емоційна стабільність»  
(1 – низький рівень, 10 – високий рівень)**

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	7,39
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	7,26
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	6,98
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозвіллям та ін.)	6,29

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Емоційна стабільність» дорівнює 6,98 бала (середній рівень).**

**2. Фізичне здоров'я.** Фізичне здоров'я і психологічна стійкість людини тісно пов'язані. Добрий фізичний стан позитивно впливає на здатність людини адаптуватися до стресу, долати труднощі й підтримувати емоційну рівновагу. Основні способи підтримки фізичного здоров'я: регулярна фізична активність, збалансоване харчування, якісний сон, уникнення шкідливих звичок.

**Оцінка респондентами тверджень, які відповідають фактору психологічної стійкості «Фізичне здоров'я»**  
(1 – низький рівень, 10 – високий рівень)

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я фізично активна людина (заняття спортом, домашні справи і т. ін.)	6,11
2	У мене здоровий сон	6,08
3	У мене здорове харчування	6,47
4	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	7,09

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» дорівнює 6,44 бала (середній рівень).**

**3. Соціальна підтримка.** Соціальна підтримка є важливим фактором для гармонійного та збалансованого життя людини. Вона позитивно впливає на емоційний стан, знижує стрес, підвищує рівень впевненості в собі, сприяє психічному і фізичному здоров'ю людини, допомагає їй долати життєві труднощі. Наявність соціальних зв'язків та підтримка з боку інших людей є необхідною умовою для загального благополуччя і самореалізації. Крім того, людина, яка відчуває себе частиною соціальної групи, менш схильна до ізоляції та відчуженості, що є важливим фактором для збереження психологічної стійкості.

**Оцінка респондентами тверджень, які відповідають фактору психологічної стійкості «Соціальна підтримка»**  
(1 – низький рівень, 10 – високий рівень)

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	7,53
2	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	7,59
3	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	7,76
4	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	6,56

Питання соціальної підтримки від владних інституцій, знайомих, рідних обговорювалось під час проведення фокус-групових інтерв'ю. Одна група учасників відзначила, що найбільшу підтримку вони отримують від близьких, побратимів та знайомих. Від владних структур та громади, з їх точки зору, підтримка значно менша, не зважаючи на існування багаточисельних громадських організацій, які повинні опікуватись проблемами ветеранів, членів їх сімей та інших категорій громадян.

Натомість інша група учасників вказала на те, що місцева влада всіляко підтримує членів своїх громад. Представники ОМС вивчають потреби різних категорій населення і намагаються їх задовільнити, проводячи різноманітні заходи. Зокрема, значна роль в цьому процесі належить першим особам. Особливо сприятлива ситуація спостерігається там, де сільські голови проявляють особисту активність і з розумінням ставляться до потреб громадян.

Наведемо окремі висловлювання учасників фокус-груп, що стосуються соціальної підтримки: *«Допомагають знайомі, близькі (матеріально, дають поради,*

вислуховують). Влада підтримує консультуванням – надає ту інформацію, яка нас цікавить. Усі вчасно отримують виплати, соціальні послуги», «Мене підтримує чоловік. Також завжди підтримує бабуся, якій 83 роки. Вона вислухає, щось порадить, заспокоїть і налаштує на позитивний лад», «Дуже багато громадських організацій («Ветерани АТО», «Інваліди АТО»), які не вирішують нагальні питання ветеранів. Кожна громадська організація працює окремо, «піариться». Немає діючого «кулака»».

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Соціальна підтримка» дорівнює 7,36 бала (вищий за середній рівень).**

**4. Планування майбутнього.** Вміння будувати плани надає людині орієнтири, структуру та мотивацію для досягнення своїх цілей. Наявність реалістичних планів допомагає краще використовувати та розподіляти власні ресурси (час, енергію, знання, кошти тощо), знижує рівень стресу та невизначеності. Людина, яка має реальні та досяжні плани, може проаналізувати можливі ризики, що дозволить уникнути багатьох помилок або втрат у майбутньому. У свою чергу, це сприяє швидшому і менш стресовому реагуванню на кризові ситуації. Крім того, планування своїх майбутніх кроків допомагає бути гнучким та готовим до змін.

**Оцінка респондентами тверджень, які відповідають фактору психологічної стійкості «Планування майбутнього»**  
(1 – низький рівень, 10 – високий рівень)

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	7,37
2	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	7,34
3	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні моїх планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	7,11
4	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	7,13

Під час проведення фокус-груп думки учасників щодо планування власного майбутнього різнилися. Більшість заявила, що планів не мають, а скоріше мріють про майбутнє. Дехто з учасників взагалі стверджував, що «життя знаходиться на паузі». Окрема група респондентів планує життя на нетривалий період (тиждень, місяць). Є і такі, що переконані в необхідності жити «тут і зараз», «жити сьогоднішнім днем», незважаючи на війну і її наслідки, бо немає ніяких передумов, що після закінчення війни проблем стане менше.

Окремі учасники мають більш гнучкі думки і впевнені у необхідності мати два варіанти плану (у разі позитивного і, відповідно, негативного розвитку подій). Проте, вони наголошують на необхідності вижити і дочекатись завершення війни. Їх мотивує необхідність адаптувати рідних після повернення останніх у мирне життя.

Наведемо характерні висловлювання учасників фокус-груп: «Плани закінчились після повномасштабного вторгнення росії в Україну. План полягає у тому, щоб завтра прокинутись», «Маю два плани – позитивний і негативний. Війна повинна закінчитись. Молодь мусить усвідомити, що до війни треба завжди готуватись. У разі негативного плану доведеться воювати усім – і мені, і дітям. Але я не хочу цього варіанту», «Плани є, але їх коригують наші погані сусіди (росія). Я реаліст. Навіть, якщо настане перемога, в Україні буде багато проблем – забрані території, загиблі

герої, розруха, повернення наданих іншими країнами коштів, підвищення податків. Мої плани не прив'язані до перемоги, святкування. Вони пов'язані із вирішення конкретних питань, зокрема, у моєму бізнесі. Слідкую за здоров'ям чоловіка, який здригається уві сні і йому треба дати пігулки».

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Планування майбутнього» дорівнює 7,24 бала (вищий за середній рівень).**

**5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.** Вміння протистояти труднощам та зовнішнім викликам формує витримку, впевненість, гнучкість і допомагає розвивати навички, які є корисними у всіх сферах життя. Люди, які вміють долати виклики, зазвичай краще справляються зі стресом, а це, у свою чергу, сприяє формуванню позитивної самооцінки і мотивації для досягнення нових цілей. Кожен виклик або наявні труднощі є можливістю для навчання та розвитку. Зіткнення з перешкодами дозволяє людині пізнати свої сильні та слабкі сторони, розвивати нові навички та вдосконалювати свої стратегії вирішення проблемних питань у складних ситуаціях.

**Оцінка респондентами тверджень, які відповідають фактору психологічної стійкості «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» (1 – низький рівень, 10 – високий рівень)**

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	7,29
2	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	7,37
3	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	7,23
4	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	7,21

**Показник середньої оцінки за фактором «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» дорівнює 7.28 бала (вищий за середній рівень).**

**6. Відновлення після невдач.** Вміння відновлюватись після невдач допомагає людині не лише долати складні життєві ситуації, але й виходити з них з більшою впевненістю у своїх силах і готовністю протистояти новим викликам. Процес відновлення дозволяє здійснювати аналіз ситуації та сприяє пошуку відповідних шляхів і стратегій, щоб уникати подібних помилок у майбутньому.

Вміння відновлюватися допомагає розвивати емоційну гнучкість – здатність швидко реагувати на зміни емоційного стану, адаптуватися до нових умов і залишатися позитивно налаштованим, навіть коли ситуація є важкою.

Знання та застосування способів психологічної самопомоги значно полегшують процес відновлення. Самопомога включає в себе різні техніки, стратегії та підходи, які допомагають людині справлятися зі стресом, поліпшувати емоційний стан і розвивати психологічну стійкість.

**Оцінка респондентами тверджень, які відповідають фактору психологічної стійкості «Відновлення після невдач»**  
(1 – низький рівень, 10 – високий рівень)

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникнути їх у майбутньому	7,43
2	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,92
3	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,93
4	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	6,69

Під час обговорення даного питання у фокус-групах респонденти назвали способи само- і взаємодопомоги, які вони використовують, щоб справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами. Так, в якості засобів самодопомоги респонденти назвали наступне: усамітнення; заглиблення у себе; спостереження за природою; використання когнітивного ресурсу (роздуми над ситуацією, складання плану дій, прийняття ситуації такою, яка вона є); ведення щоденника, в якому фіксуються життєві події; заняття дихальними вправами; творча діяльність (складання віршів); спілкування з більш стійкими та позитивно налаштованими людьми; спілкування з друзями, дітьми, колегами по роботі, знайомими; заняття спортом та фізичною працею; вислуховування та допомога іншим людям, які знаходяться в гіршій ситуації; самонавіювання, що усе буде добре; проживання ситуації «тут і зараз», а не згадки про минуле чи мрії про майбутнє; активна діяльність щодо вирішення наявних проблем разом з однодумцями; розвиток нових життєвих навичок; прийняття медичних препаратів.

Учасники фокус-груп підкреслили, що членів громади варто навчити ефективним, екологічним методам комунікації з ветеранами та їх сім'ями, а також навичкам першої психологічної допомоги та активного слухання.

**Показник середньої оцінки за фактором «Відновлення після невдач» дорівнює 6,99 бала (середній рівень).**

Отримавши значення показників середньої оцінки факторів психологічної стійкості (емоційна стабільність, фізичне здоров'я, соціальна підтримка, планування майбутнього, протистояння труднощам та зовнішнім викликам, відновлення після невдач), розрахуємо показник **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** мешканців Житомирської області, які взяли участь в опитуванні.

Для розрахунку показника **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** застосуємо наступну формулу:

$$I(\text{п.с.}) = \frac{\mu_1 + \mu_2 + \mu_3 + \mu_4 + \mu_5 + \mu_6}{n}, \text{ де}$$

$\mu_1, \mu_2 \dots \mu_6$

– значення показників середньої оцінки фактору психологічної стійкості;

$n$

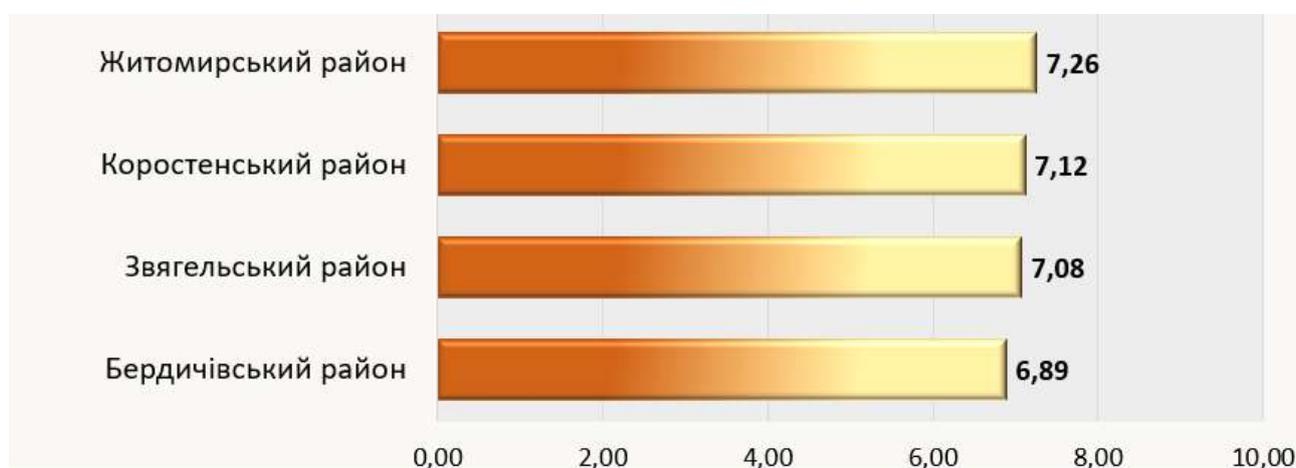
– кількість факторів психологічної стійкості, які підлягали оцінці за 10-бальною шкалою.

Значення показників **Індексу психологічної стійкості** інтерпретуватимуться наступним чином:

- **від 9 до 10** балів – високий рівень психологічної стійкості;
- **від 7 до 9** балів – вищий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 4 до 7** балів – середній рівень психологічної стійкості;
- **від 2 до 4** балів – нижчий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 1 до 2** балів – низький рівень психологічної стійкості.

Як свідчать результати опитування показник **Індексу психологічної стійкості** мешканців Житомирської області (весь масив опитаних) дорівнює 7,05 бала, що свідчить про **вищий за середній рівень психологічної стійкості**.

### **Показники Індексу психологічної стійкості мешканців Житомирської області в залежності від місця проживання**



У трьох районах Житомирської області **Індекс психологічної стійкості** має показники **вищі за середні**: Житомирський район – 7,26 балів, Коростенський район – 7,12 балів, Звягельський район – 7,08 балів. У Бердичівському районі даний показник дорівнює 6,89 бала, що свідчить про **середній рівень психологічної стійкості**.

Кількісні дані щодо оцінки факторів психологічної стійкості підтверджуються якісними даними, отриманими у результаті проведення фокус-групових інтерв'ю. За свідченнями більшості учасників фокус-груп актуальний рівень їх психологічної стійкості розташований в межах між 5 і 9 балами (середній показник – 6-7 балів).

Зокрема, учасники з міста Звягель пояснюють таку достатньо високу оцінку тим, що вони протягом повномасштабних військових дій змогли адаптуватись до життєвої кризи та негативних наслідків війни. Навіть ті, у кого склалась надзвичайно критична ситуація, не зважаючи на душевний біль, говорять про можливість керування власними емоціями. Пряма мова жінки, у якої безвісти зник брат: «*Власну психологічну стійкість оцінюю на 7 балів. До зникнення брата вважала себе стійкою. Зараз зрозуміла, як це може бути хвилююче і боляче. Проте можу керувати своїми емоціями*».

Як зазначалося вище, психологічна стійкість є ключовим фактором, який допомагає людині долати труднощі і продовжувати ефективно функціонувати в

умовах змін або криз. Вона сприяє загальному психічному здоров'ю, дозволяє зберігати продуктивність у складних умовах, допомагає адаптуватися до непередбачуваних життєвих викликів.

За результатами дослідження показник **Індексу психологічної стійкості** у жінок дещо вищий ніж у чоловіків – 7,11 балів та 6,99 балів відповідно.

Чоловіки вище ніж жінки оцінили твердження, що стосуються власної фізичної активності, вміння справлятися зі своїми емоціями та все обмірковувати перед прийняттям рішення. Чоловіки знають та використовують у своєму житті способи боротьби зі стресами, тривогами та іншими труднощами. Крім того, чоловіки вище ніж жінки оцінили наявність здорового сну та харчування.

У свою чергу, жінки вище ніж чоловіки оцінили твердження, що стосуються вміння зосереджуватись на позитивних сторонах життя; наявності підтримки від рідних та близьких людей; вміння використовувати існуючі ресурси; впевненості у власних силах. Жінки уникають шкідливих звичок, із задоволенням спілкуються з іншими людьми, сприймають труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати.

Відповідно до результатів опитування **найвище** значення середньої оцінки (7,36 балів) відповідає фактору психологічної стійкості «Соціальна підтримка» (існування кола людей, які поділяють інтереси та цінності респондентів, наявність підтримки від рідних та близьких людей, від членів громади, у якій проживають опитані, почуття задоволеності під час спілкування з іншими людьми).

**Найнижче** значення середньої оцінки (6,44 балів) відповідає фактору психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» (фізична активність, здоровий сон та харчування, уникання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)).

## Розділ 2. Залученість мешканців Житомирської області до економічного та соціального життя громади.

Активна участь мешканців будь-якого регіону в економічному та соціальному житті своєї громади є надзвичайно важливою, особливо в умовах викликів, які сьогодні постали перед країною.

Економічна активність мешканців на місцевому рівні допомагає оживити економіку громади, сприяє створенню нових можливостей, покращенню якості життя. Спільна робота над економічними проектами зближує людей, сприяє формуванню довіри та спільної відповідальності за майбутнє громади. Залучення мешканців до економічних ініціатив громади заохочує підприємницьку активність і креативність. Люди можуть пропонувати нові ідеї, створювати стартапи, кооперативи чи інші форми бізнесу, що відповідають потребам спільноти. У свою чергу, така активність створює умови для сталого розвитку громади, зміцнює її економічний потенціал та соціальну згуртованість.

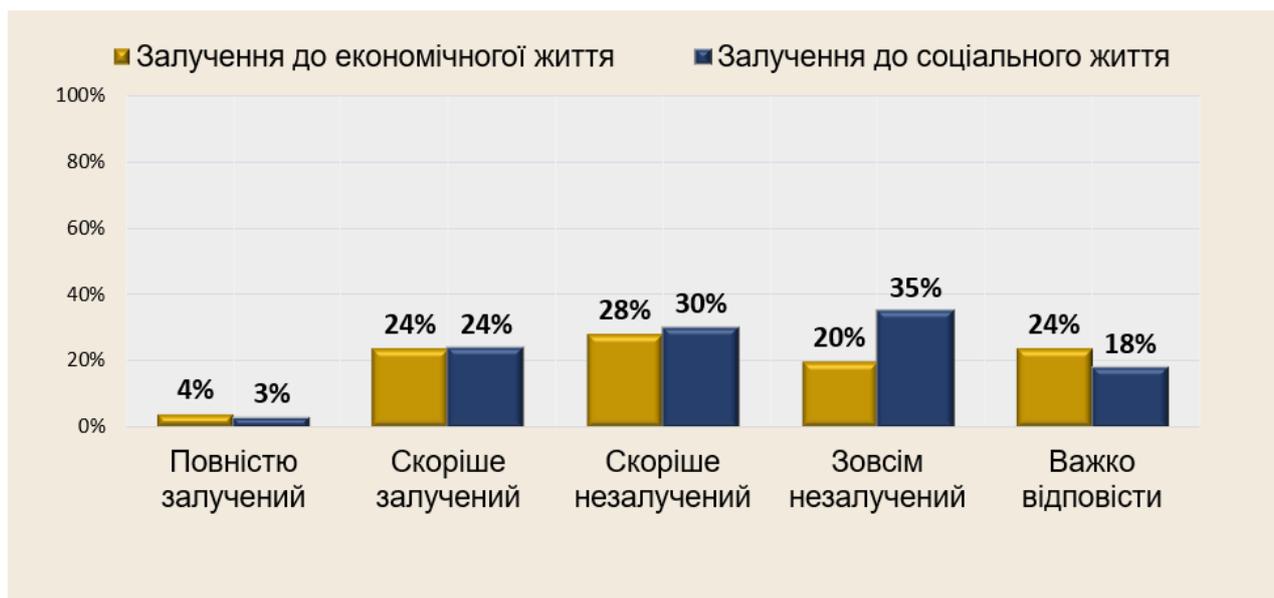
Залучення мешканців до соціальних ініціатив громади сприяє формуванню взаємодопомоги та взаємопідтримки серед членів громади, допомагає краще зрозуміти потреби інших людей, дає більше можливостей впливати на зміни у громаді. Крім того, соціальна активність допомагає розвивати лідерські якості, мотивує до вдосконалення, допомагає уникнути почуття самотності та ізоляції, що особливо важливо під час сьогоднішніх викликів. Долучитися до соціального життя громади можна через волонтерство, участь у місцевих соціальних проєктах, культурних заходах, відвідування тренінгів, курсів для саморозвитку, гуртків та ін.

Органи місцевого самоврядування повинні максимально сприяти залученню мешканців до економічного та соціального життя своєї громади. Такий процес може відбуватися через надання інформації громадянам щодо їхніх прав, обов'язків і можливостей участі; забезпечення доступу до інформації про діяльність громади; організацію заходів для обговорення ключових соціально-економічних питань розвитку громади; створення різноманітних платформ для збору ідей, голосування, спільного планування і т. ін.

У ході соціологічного дослідження мешканці Житомирської області мали можливість висловити власну думку щодо їх залученості до економічного та соціального життя громади, у якій вони проживають.

Аналіз отриманих даних свідчить, що показники залученості мешканців Житомирської області до **соціального життя громади** (волонтерство, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.) та **економічного життя громади** (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.) є дещо схожими.

## Залученість мешканців Житомирської області до економічного та соціального життя громади, у якій вони проживають



Залученими до *економічного життя* громади вважають 28 відсотків опитаних мешканців Житомирської області (*повністю залучений* – 4%, *скоріше залучений* – 24%). Майже така ж кількість респондентів (27%) вважають себе залученими до *соціального життя* громади (*повністю залучений* – 3%, *скоріше залучений* – 24%).

Відсоток мешканців Житомирської області, які вважають себе не залученими до економічного та соціального життя громади дещо більший. До *економічного життя* громади, на думку респондентів, не залучені майже половина (48%) опитаних (*скоріше незалучений* – 28%, *зовсім незалучений* – 20%). До *соціального життя* громади, на думку самих респондентів не залучені 55 відсотків опитаних (*скоріше незалучений* – 30%, *зовсім незалучений* – 25%).

Питання залученості мешканців до економічного та соціального життя громади активно обговорювалося під час проведення фокус-групових інтерв'ю.

Думки учасників фокус-груп стосовно їхньої участі в економічному і соціальному житті громад розділились. Дехто визнав, що не бере участі в житті населеного пункту, а інші наголосили, що долучаються до різноманітних активностей, оскільки вони працюють і сплачують податки.

Щодо рівня економічної і соціальної активності, то пасивніше поведуть себе чоловіки-ветерани, у той час як жінки виявляють більшу активність. Пряма мова ветерана: *«Повернувшись з війни відразу сказав, що не буду здійснювати активної діяльності – я відчував себе нікому не потрібним, відпрацьованим матеріалом. Дякую керівнику соціального управління міста, який залучає мене до заходів. Щодо допомоги ветеранам я готовий працювати, а в інших сферах – ні»*.

Учасники фокус-груп назвали наступні механізми підвищення залученості членів громади до економічної і соціальної активності: створення громадських організацій, громадських рад, об'єднань; зменшення бюрократичних перепон для активних членів громади; вчасне розповсюдження актуальної інформації серед жителів громад за допомогою ЗМІ, електронних мереж, інших засобів.

### Розділ 3. Оцінка емоційних станів мешканців Житомирської області та визначення їх потреб у психосоціальних послугах.

У ході реалізації проєкту PRO\_MH\_Zhytomyr «Психологічна реабілітація та соціальна адаптація в Житомирській області. Впровадження на місцевому рівні моделі PRO\_MentalHealth: психосоціальна підтримка ветеранів та осіб постраждалих від війни» у Житомирській області планується створення чотирьох Центрів психосоціальної підтримки. У новостворених Центрах надаватимуться психологічні, психіатричні, інформаційні та соціальні послуги.

Для визначення оптимального механізму надання послуг Центрами психосоціальної підтримки у ході даного соціологічного дослідження вивчалися наступні питання: доступність психосоціальних послуг для мешканців Житомирської області; наявність попереднього досвіду у респондентів щодо отримання психологічної допомоги та причин, які перешкоджають звертатися за такою допомогою; з'ясування наявних емоційних станів, які найбільше переважають у мешканців; визначення переліку послуг, які, на думку респондентів, повинні надавати Центри психосоціальної підтримки і т. ін.

Перш за все, у ході опитування респондентам було запропоновано поділитися думками щодо емоцій, які найбільше переважають у них останнім часом. Варто зазначити, що емоційний стан людини має значний вплив на її життєстійкість, оскільки саме емоції формують основу для реакції на стресові ситуації, прийняття рішень та збереження внутрішньої рівноваги.

Такі емоції як радість (усвідомлення почуття психологічного благополуччя та задоволеність життям); оптимізм (позитивне очікування майбутнього, віра в те, що події будуть розвиватися сприятливо); ентузіазм (натхнення та енергія для досягнення своїх цілей і виконання завдань) допомагають людині бачити можливості навіть у складних ситуаціях, сприяють розвитку адаптивних стратегій поведінки, творчому мисленню, покращенню міжособистісних стосунків, що є важливим джерелом підтримки у протистоянні труднощам.

Щодо негативних емоцій, то в певних ситуаціях вони можуть бути корисними, наприклад, як сигнал про загрозу. Однак, якщо негативні емоції стають постійними або неконтрольованими, вони можуть мати серйозні наслідки для соціальних відносин, для фізичного та психічного здоров'я, що, у свою чергу, може послабити наявні ресурси у подоланні зовнішніх викликів та знизити здатність до адаптації.

Як свідчать результати опитування, останнім часом у мешканців Житомирської області домінують такі емоції як **напруженість** (57%), **втома** (53%) та **страх** (33%). Серед позитивних станів та почуттів переважає **оптимізм** (21%).

Варто зазначити, що найбільш **напруженими** себе відчують мешканці у віці від 36 до 50 років (49%), а найменш **напруженими** – респонденти старше 65 років (4%).

## Емоції, які останнім часом найбільше переважають у мешканців Житомирської області



Відмітимо, що питома вага негативних емоцій перевищує позитивні емоційні стани. Домінування таких негативних емоцій як гнів, страх, безсилля призводить до того, що людина може тимчасово або більш довгий час перебувати у пригніченому стані. Тривале перебування в стані емоційного пригнічення може стати тригером для розвитку депресії та інших розладів психіки. Для забезпечення гармонії в особистому житті, професійній діяльності та міжособистісних відносинах людина повинна вміти контролювати свої емоції, розуміти почуття й обирати стратегії поведінки у певній ситуації.

Більшість учасників фокус-груп в усіх чотирьох районах Житомирської області відзначили погіршення психоемоційного самопочуття від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Особливо такі зміни торкнулись жінок і чоловіків, які зазнали особистих життєвих криз внаслідок війни (загибель або поранення рідних, матеріальні втрати тощо).

Крім того, погіршення психоемоційного самопочуття окремих категорій респондентів спричинено наступними факторами: наявність у родинях військовослужбовців, які знаходяться на фронті; постійні повітряні тривоги; негативні новини в ЗМІ; формальне ставлення до ветеранів з боку різних державних інституцій; невчасна підтримка та нерозуміння проблем сімей загиблих і зниклих безвісти іншими членами суспільства і т. ін.

Пряма мова ветеранів, які брали участь в обговоренні: *«Перші пів року після повернення ми продовжуємо жити у стані війни. Ми звідти ще не повернулись. Психоемоційний стан дуже напружений. При належній сторонній допомозі у 80-90% ветеранів цей стан стабілізується і вони інтегруються у суспільство», «Психоемоційний стан знаходиться «нижче плінтуса». Це через зневажливе ставлення нашої держави до ветеранів, членів сімей загиблих. Із зони бойових дій два виходи: або людиною з інвалідністю, або «200»».*

Інші характерні висловлювання членів родин загиблих або зниклих безвісти героїв: *«Мій стан погіршився на 90%. Після загибелі сина я два роки не могла ніде отримати психологічну підтримку», «Наша вся родина переживає, що брат пропав безвісти. Я відчуваю біль і ми не можемо про це повідомити матері, якій 94 роки», «Мій стан значно погіршився. Після загибелі сина я себе не впізнаю – стала закрита, нічого не хочеться. Раніше була жвавою і веселою. Зараз такого немає».*

Наявність конкретних шляхів (стратегій) виходу з пригніченого стану дозволяє повернути емоційну рівновагу та відновити повсякденну активність. Як свідчать результати опитування, мешканці Житомирської області використовують різноманітні шляхи (стратегії) виходу з пригніченого стану.

### Шляхи (стратегії) виходу з пригніченого стану, які використовують мешканці Житомирської області

(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)

1	Заглиблююся у роботу	34%
2	Спілкуюся з друзями, з рідними	33%
3	Займаюся улюбленою справою	29%
4	Відпочиваю на природі	27%
5	Працюю на городі	23%
6	Сиджу в інтернеті	22%
7	Приймаю заспокійливі ліки	18%
8	Дивлюся телевізор	17%
9	Відвідую церкву	14%
10	Прогулююся з домашніми улюбленцями	13%
11	Читаю книги	13%
12	Займаюся спортом	12%
13	Вживаю більше їжі	9%
14	Вживаю алкоголь	8%
15	Займаюся волонтерством	6%
16	Ваш варіант	3%

До першої трійки найбільш популярних шляхів подолання пригніченого стану респонденти віднесли наступні: **заглиблення у роботу (48%), спілкування з друзями та рідними (33%), заняття улюбленою справою (29%)**.

Домінуючі шляхи подолання пригнічених станів дещо відрізняються залежно від району проживання респондентів. Так, мешканці Коростенського району, у першу чергу, **спілкуються з друзями та рідними (49%)**. Натомість більшість опитаних мешканців Бердичівського (26%), Житомирського (46%) та Звягельського районів віддали перевагу такій стратегії виходу із пригніченого стану як **заглиблення у роботу**.

### Шляхи (стратегії) виходу з пригніченого стану, які використовують мешканці Житомирської області залежно від місця проживання

		Бердичівський район	Житомирський район	Звягельський район	Коростенський район
1	Заглиблююся у роботу	26%	46%	33%	31%
2	Спілкуюся з друзями, з рідними	22%	41%	21%	49%
3	Займаюся улюбленою справою	21%	39%	24%	37%

Важливим кроком для виходу із пригніченого стану, відновлення внутрішньої рівноваги та покращення якості життя може бути звернення за психологічною допомогою. Багато людей вагаються перед цим рішенням через страх осуду або

нерозуміння його важливості. Як свідчать дані, отримані у ході соціологічного дослідження, 43 відсотки мешканців Житомирської області **ніколи не зверталися і не планують** звертатися до фахівців за психологічною допомогою. **Зверталися до психолога**, коли виникали певні труднощі, лише 10% респондентів, **не виключають звернення** до психолога у майбутньому 47 відсотків опитаних.

**Ніколи не зверталися і не планують** звертатися до фахівців за психологічною допомогою 45 відсотків чоловіків та 42% жінок. 55% респондентів у віковій категорії старше 65 років теж ніколи не планують звертатися за психологічною допомогою.

### **Звернення мешканців Житомирської області за психологічною допомогою залежно від місця проживання**

		Бердичівський район	Житомирський район	Звягельський район	Коростенський район
1	Звертався, коли виникали проблеми	6%	15%	8%	10%
2	Ніколи не звертався, але не виключаю звернення	46%	51%	49%	44%
3	Ніколи не звертався і не планую	48%	34%	43%	46%

Найбільша кількість опитаних, які **зверталися за психологічною допомогою**, проживає у Житомирському районі (15%). Найбільша кількість респондентів, які **ніколи не зверталися і не планують** звертатися до фахівців за психологічною допомогою проживають у Бердичівському районі (48%).

Існує низка причин, які можуть заважати людині звертатися за психологічною допомогою. Ці перешкоди можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед основних чинників:

- 1. Суспільні стереотипи.** Часто люди бояться негативної реакції суспільства або близьких через звернення за психологічною допомогою. Звернення до психолога може сприйматися як слабкість або як свідчення про серйозність проблеми.
- 2. Нерозуміння сенсу допомоги.** Деякі люди не розуміють змісту психологічної допомоги. Часто це пов'язано з низьким рівнем освіченості щодо психічного здоров'я та його впливу на життя людини.
- 3. Відчуття самодостатності.** Багато людей впевнені, що можуть самостійно впоратися з проблемами і сприймають звернення за психологічною допомогою як внутрішню поразку.
- 4. Страх визнання проблеми.** Існує побоювання зіштовхнутися з глибокими внутрішніми проблемами або переживаннями, яких людина може несвідомо уникати.
- 5. Недовіра до фахівців.** Люди можуть сумніватися в ефективності психотерапії або боятися, що фахівці не зрозуміють їх. Є також страх відкрито говорити про свої проблеми незнайомій людині, особливо через відчуття вразливості або небажання відкривати свої внутрішні переживання.
- 6. Фінансові бар'єри.** Для деяких людей звернення за професійною психологічною допомогою може бути занадто дорогим. Це особливо стосується індивідуальних консультацій, тривалої терапії або роботи з фахівцями приватної практики.
- 7. Страх змін.** Психотерапія може вивести людину із зони комфорту, змусивши переосмислити своє життя, відносини або звички. Багато людей бояться змін і того, що їм доведеться діяти по-новому.

У ході соціологічного дослідження респондентам було запропоновано обрати причини, які особисто їм заважали звернутися до фахівця за психологічною допомогою. Результати відповідей представлені у наступній таблиці.

### Причини, які заважали мешканцям Житомирської області звертатися за психологічною допомогою

(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)

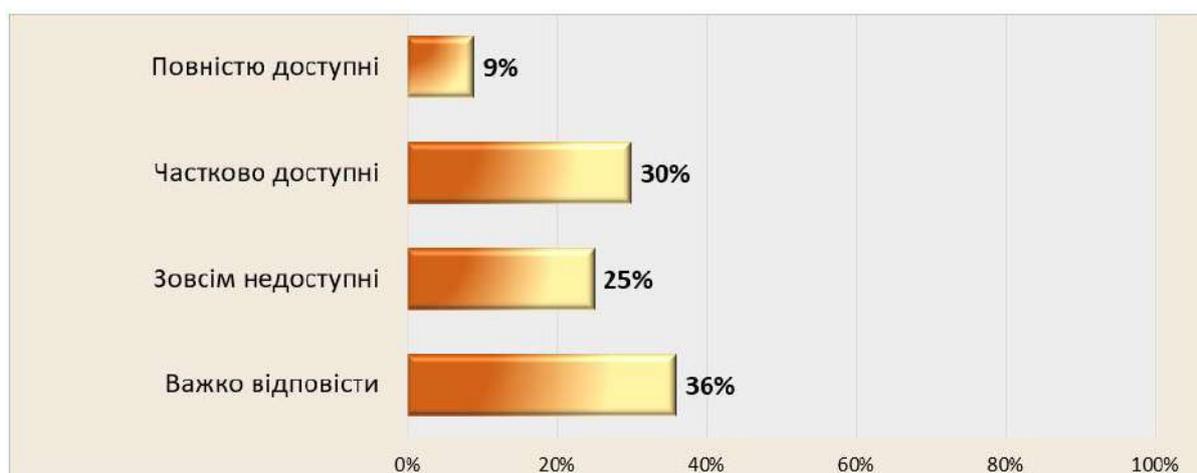
1	Вміння самостійно вирішувати проблемні питання	34%
2	Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю	33%
3	Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми	33%
4	Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу	29%
5	Відсутність довіри до психологів	24%
6	Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість	10%
7	Ваш варіант	3%

Серед основних чинників, які заважали звертатися за психологічною допомогою, респонденти виокремили наступні: **вміння самостійно вирішувати проблемні питання (34%), відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де проживають респонденти (33%) та неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми (33%).**

Відповідаючи на запитання «Ваш варіант», респонденти вказали на наступні перешкоди, які заважають звертатися за психологічною допомогою: *висока вартість послуг психолога, надмірна зайнятість, наявність рідних та близьких, з якими можна поговорити.*

25 відсотків мешканців Житомирської області зауважили, що психосоціальні послуги на сьогоднішній день для них **зовсім недоступні** (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів). Про повну або часткову доступність до психосоціальних послуг вказали 39% опитаних (**послуги повністю доступні – 9%, послуги частково доступні – 30%**). Кожному третьому опитаному (36%) було важко відповісти на дане запитання.

### Доступність психосоціальних послуг до мешканців Житомирської області



Варто зазначити, що доступність до психосоціальних послуг різниться залежно від місця проживання респондентів.

### Доступність психосоціальних послуг для мешканців Житомирської області залежно від місця проживання

		Бердичівський район	Житомирський район	Звягельський район	Коростенський район
1	Повністю доступні	2%	9%	5%	21%
2	Частково доступні	21%	32%	29%	35%
3	Зовсім недоступні	39%	26%	29%	6%
4	Важко відповісти	38%	33%	37%	38%

Найвищі показники доступності психосоціальних послуг (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів) зафіксовано у Коростенському (послуги повністю доступні – 21%).

Найбільша кількість респондентів, для яких психосоціальні послуги є **зовсім недоступними**, проживає у Бердичівському районі (39%). У цьому районі лише 2 відсотки респондентів вказали на доступність психосоціальних послуг.

Респонденти, які мають повний або частковий доступ до психосоціальних послуг, назвали ряд відповідних служб, установ, центрів, які розташовані у районі їх проживання та забезпечують надання таких послуг:

#### **Бердичівський район:**

1. КУ «Центр надання соціальних послуг».
2. Ветеранський хаб у м. Бердичів.
3. Благодійний фонд «Карітас».
4. Центр надання допомоги родинам, постраждалим від війни.
5. Центр ментального здоров'я.
6. Червоний Хрест.

#### **Житомирський район:**

1. Центр надання соціальних послуг Попільнянської громади.
2. Центр надання соціальних послуг Потіївської сільської ради.
3. Центр надання соціальних послуг Березівської сільської ради.
4. Реабілітаційний центр КНП «Любарська лікарня».
5. Центр життєстійкості Любарської громади.
6. ЦНАП Курненської сільської ради.
7. Громадська організація «Незламна громада».
8. Гончаренко Центр Житомир.
9. Благодійний фонд «СпівДія – Діти».
10. Благодійний фонд «Рокада».
11. Ветеранський хаб.
12. Червоний Хрест.
13. КНП «Центр надання соціальних послуг».
14. Центр боротьби з насиллям.

#### **Звягельський район:**

1. Центр соціальних служб Чижівської сільської ради.
2. Центр життєстійкості м. Звягель.
3. Територіальний центр соціального обслуговування.
4. Благодійний фонд «Рокада».

5. Червоний Хрест.
6. ЦНАП.
7. Сімейний лікар.

**Коростенський район:**

1. КУ «Коростенський інклюзивно-ресурсний центр».
2. Центр соціально-психологічної реабілітації у м. Коростень.
3. Простір психологічної підтримки «Дбаю про себе».
4. Простір психологічної підтримки «Ти як?».
5. Центр надання соціальних послуг.
6. Відділ психологічної підтримки КНП «Овруцький Центр первинної медико-санітарної допомоги».
7. Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насилля або насильства за ознакою статі.
8. Червоний Хрест.
9. Кабінет психологічної допомоги в с. Нові Велідники.
10. ЦНАП.
11. Сімейний лікар.

Як зазначалося вище, у ході реалізації проєкту PRO\_MH\_Zhytomyr «Психологічна реабілітація та соціальна адаптація в Житомирській області. Впровадження на місцевому рівні моделі PRO\_MentalHealth: психосоціальна підтримка ветеранів та осіб постраждалих від війни» у даному регіоні планується створення чотирьох Центрів психосоціальної підтримки (по одному Центру психосоціальної підтримки у кожному районі Житомирської області).

У ході даного соціологічного дослідження мешканці Житомирської області висловили власну думку щодо переліку послуг, які повинні надаватися новоствореними Центрами психосоціальної підтримки.

**Перелік послуг, які повинні надавати новостворені  
Центри психосоціальної підтримки**

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)	59%
2	Послуги юриста	39%
3	Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)	36%
4	Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)	33%
5	Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)	30%
6	Оформлення документів, довідок тощо	21%
7	Психологічна просвіта та інформування	18%
8	Виїзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги	17%
9	Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики	16%
10	Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)	15%
11	Організація дозвілля, екскурсій тощо	15%
12	Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)	9%

Серед першочергових послуг, які повинні надавати Центри психосоціальної підтримки, респонденти виокремили наступні: **послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота) – 59%, послуги юриста – 39%, зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування) – 36%, психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно) – 33%, фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо) – 30%.**

Крім того, під час проведення фокус-груп учасники наголосили, що сьогодні кожній людині не слід залишатись сам на сам зі своїми проблемами – потрібна допомога близьких, знайомих, профільних фахівців. На думку учасників членам громад необхідна правова, психологічна та інформаційна підтримка, зокрема, з питань пошуку безвісти зниклих, механізму повернення тіл загиблих тощо.

На думку учасників фокус-групових інтерв'ю психосоціальної підтримки передусім потребують ветерани, військовослужбовці та члени їх сімей, а також члени сімей загиблих і зниклих безвісти.

Наведемо декілька характерних висловлювань: *«Ветерани повертаються додому скалічені і їм потрібна душевна підтримка, тому я почала навчатись на психолога», «Звернення до психолога допомагає покращити психоемоційне самопочуття», «Моїй мамі 85 років і вона плаче через те, що пережила обстріли, бомбардування під час 2-ї світової війни (тоді їй було 4 роки). І зараз вона знову переживає схожі почуття внаслідок військових дій росії. У неї наразі точно низький рівень психологічної стійкості і вона потребує допомоги психолога».*

Особливу увагу при проведенні фокус-груп було приділено питанню ролі Центрив психосоціальної підтримки у навчанні громадян методам надання само- та взаємодопомоги. На думку респондентів установа могла би організовувати заходи, під час яких члени громади ділилися б між собою досвідом відновлення.

Як вважають учасники обговорення, фахівці Центрив повинні самі проявляти активність і наближати послуги до їх отримувачів, зокрема, шляхом виїзду мобільних бригад до сільських громад, запровадження «Гарячої лінії» для надання послуг в режимі онлайн тощо.

На завершення соціологічного опитування респонденти назвали найбільш зручні способи отримання психосоціальних послуг, які надаватимуться Центрами психосоціальної підтримки.

### **Найбільш зручний спосіб отримувати психосоціальні послуги залежно від місця проживання респондентів**

		Бердичівський район	Житомирський район	Звягельський район	Коростенський район
1	Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді	19%	24%	34%	35%
2	Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю	20%	12%	8%	6%
3	Мене влаштує будь-який варіант	61%	64%	58%	59%

Більшість опитаних мешканців Житомирської області влаштує будь-який запропонований варіант отримання психосоціальних послуг. Про це зазначили від 58% до 64 відсотків респондентів залежно від місця проживання.

Натомість, 24 відсоткам респондентів Житомирського району, 34% Звягельського району та 35 відсоткам опитаних Коростенського району найбільш зручно буде отримувати психосоціальні послуги, якщо такий Центр розташовуватиметься саме у тій громаді, де проживають респонденти. 20 відсотків мешканців Бердичівського району віддали перевагу приїзду фахівців мобільної бригади до їхнього населеного пункту.

## Висновки за результатами соціологічного дослідження

1. Показник **Індексу психологічної стійкості** мешканців Житомирської області дорівнює 7,05 бала, що свідчить про **вищий за середній рівень психологічної стійкості**.
2. У трьох районах Житомирської області Індекс психологічної стійкості має показники **вищі за середні**: Житомирський район – 7,26 балів, Коростенський район – 7,12 балів, Звягельський район – 7,08 балів. У Бердичівському районі показник **Індексу психологічної стійкості** дорівнює 6,89 бала, що свідчить про **середній рівень психологічної стійкості**.
3. Учасники фокус-груп зазначили, що їхній рівень психологічної стійкості залежить від обставин, в які вони потрапили (втрата близьких, знаходження членів родини – військовослужбовців на передовій, постійні повітряні тривоги, негативна інформація в ЗМІ і т. ін.).
4. Показник **Індексу психологічної стійкості** у жінок дещо вищий ніж у чоловіків – 7,11 балів та 6,99 балів відповідно.
5. Найвище значення середньої оцінки (7,36 балів) відповідає фактору психологічної стійкості «Соціальна підтримка». Найнижче значення середньої оцінки (6,44 балів) відповідає фактору психологічної стійкості «Фізичне здоров'я».
6. Залученими до *економічного життя* громади вважають 28 відсотків опитаних мешканців Житомирської області (**повністю залучений** – 4%, **скоріше залучений** – 24%). Майже така ж кількість респондентів (27%) вважають себе залученими до *соціального життя* громади (**повністю залучений** – 3%, **скоріше залучений** – 24%).
7. До *економічного життя* громади, на думку респондентів, не залучені майже половина (48%) опитаних (**скоріше незалучений** – 28%, **зовсім незалучений** – 20%). До *соціального життя* громади, на думку самих респондентів не залучені 55 відсотків опитаних (**скоріше незалучений** – 30%, **зовсім незалучений** – 25%).
8. Учасники фокус-груп назвали наступні механізми підвищення залученості членів громади до її життєдіяльності:
  - створення громадських організацій, громадських рад, об'єднань;
  - зменшення бюрократичних перепон для активних членів громади;
  - вчасне розповсюдження актуальної інформації серед жителів громад.
9. Останнім часом у мешканців Житомирської області домінують такі емоції як **напруженість** (57%), **втома** (53%) та **страх** (33%). Серед позитивних станів та почуттів переважають **оптимізм** (21%). Найбільш **напруженими** себе відчують мешканці у віці від 36 до 50 років (49%), а найменш **напруженими** – респонденти старше 65 років (4%).

10. До першої трійки найбільш популярних шляхів подолання пригніченого стану респонденти віднесли наступні: **заглиблення у роботу (48%), спілкування з друзями та рідними (33%), заняття улюбленою справою (29%)**.
11. 43 відсотки мешканців Житомирської області **ніколи не зверталися і не планують** звертатися до фахівців за психологічною допомогою. **Зверталися до психолога**, коли виникали певні труднощі, лише 10% респондентів, **не виключають звернення** до психолога у майбутньому 47 відсотків опитаних.
12. **Ніколи не зверталися і не планують** звертатися до фахівців за психологічною допомогою 45 відсотків чоловіків та 42% жінок. 55% респондентів у віковій категорії старше 65 років теж ніколи не планують звертатися за психологічною допомогою.
13. Найбільша кількість опитаних, які **зверталися за психологічною допомогою**, проживає у Житомирському районі (15%). Найбільша кількість респондентів, які **ніколи не зверталися і не планують** звертатися до фахівців за психологічною допомогою проживають у Бердичівському районі (48%)
14. Серед основних чинників, які заважали звертатися за психологічною допомогою респонденти виокремили наступні: **вміння самостійно вирішувати проблемні питання (34%), відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де проживають респонденти (33%) та неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми (33%)**.
15. 25 відсотків мешканців Житомирської області зауважили, що психосоціальні послуги на сьогоднішній день для них **зовсім недоступні** (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів). Про повну або часткову доступність до психосоціальних послуг вказали 39% опитаних (**послуги повністю доступні – 9%**, послуги частково доступні – 30%). Кожному третьому опитаному (36%) було важко відповісти на дане запитання.
16. Найвищі показники доступності психосоціальних послуг (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів) зафіксовано у Коростенському (**послуги повністю доступні – 21%**).
17. Найбільша кількість респондентів, для яких психосоціальні послуги є **зовсім недоступними**, проживає у Бердичівському районі (39%). У цьому районі лише 2 відсотки респондентів вказали на доступність психосоціальних послуг.
18. Учасники фокус-груп відзначили, що фахівці Центру психосоціальної підтримки мають наближати послуги до їх отримувачів, зокрема, шляхом виїзду мобільних бригад фахівців до сільських громад, запровадження «Гарячої лінії» для надання послуг в режимі онлайн тощо.

19. Перелік першочергових послуг, які, на думку респондентів, повинні надавати Центри психосоціальної підтримки: послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота) – 59%, послуги юриста – 39%, зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування) – 36%, психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно) – 33%, фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо) – 30%.
20. На думку учасників фокус-груп Центри психосоціальної підтримки можуть зіграти ключову роль у створенні спільнот людей зі схожими проблемними ситуаціями, соціальними статусами (сім'ї військовослужбовців, ветеранів, ВПО і т. ін.). У межах цих об'єднань громадяни мають спілкуватись і допомагати одне одному.
21. 24 відсоткам респондентів Житомирського району, 34% Звягельського району та 35 відсоткам опитаних Коростенського району найбільш зручно буде отримувати психосоціальні послуги, якщо такий Центр розташовуватиметься саме у тій громаді, де проживають респонденти. 20 відсотків мешканців Бердичівського району віддали перевагу приїзду фахівців мобільної бригади до їхнього населеного пункту.

**РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**  
щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області,  
їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та  
залученості до активного економічного і соціального життя  
**(в таблицях)**

### I. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Оцініть за 10-бальною шкалою, де 1 – ніколи, а 10 – завжди, нижчезазначені твердження та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору. Уважно прочитайте питання і обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 1. Емоційна стабільність.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	7,39
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	7,26
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	6,98
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозволяю та ін.)	6,29

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Емоційна стабільність» дорівнює 6,98 бала (середній рівень).**

#### 2. Фізичне здоров'я.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я фізично активна людина (заняття спортом, танці, домашні справи і та ін.)	6,11
2	У мене здоровий сон	6,08
3	У мене здорове харчування	6,47
4	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	7,09

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» дорівнює 6,44 бала (середній рівень).**

#### 3. Соціальна підтримка.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	7,53
2	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	7,59
3	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	7,76
4	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	6,56

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Соціальна підтримка» дорівнює 7,36 бала (вищий за середній рівень).**

#### 4. Планування майбутнього.

		Значення середньої оцінки
1	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	7,37
2	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	7,34
3	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні мох планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	7,11
4	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	7,13

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Планування майбутнього» дорівнює 7,24 бала (вищий за середній рівень).**

#### 5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.

		Значення середньої оцінки
1	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	7,29
2	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	7,37
3	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	7,23
4	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	7,21

**Показник середньої оцінки за фактором «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» дорівнює 7,28 бала (вищий за середній рівень).**

#### 6. Відновлення після невдач.

		Значення середньої оцінки
1	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникати їх у майбутньому	7,43
2	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,92
3	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,93
4	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	6,69

**Показник середньої оцінки за фактором «Відновлення після невдач» дорівнює 6,99 бала (вищий за середній рівень).**

Для розрахунку показника **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** застосуємо наступну формулу:

$$I \text{ (п.с.)} = \frac{\mu_1 + \mu_2 + \mu_3 + \mu_4 + \mu_5 + \mu_6}{n}, \text{ де}$$

- $\mu_1, \mu_2 \dots \mu_6$  – значення показників середньої оцінки фактору психологічної стійкості;  
 $n$  – кількість факторів психологічної стійкості, які підлягали оцінці за 10-бальною шкалою.

Значення показників **Індексу психологічної стійкості** інтерпретуватимуться наступним чином:

- **від 9 до 10 балів** – високий рівень психологічної стійкості;
- **від 7 до 9 балів** – вищий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 4 до 7 балів** – середній рівень психологічної стійкості;
- **від 2 до 4 балів** – нижчий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 1 до 2 балів** – низький рівень психологічної стійкості.

**Показник Індексу психологічної стійкості** мешканців Житомирської області дорівнює 7,05 бала, що свідчить про *вищий за середній рівень психологічної стійкості*.

## **II. ЗАЛУЧЕНІСТЬ МЕШКАНЦІВ ДО АКТИВНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ГРОМАДИ**

**25. Наскільки сьогодні Ви задоволені економічною складовою Вашого життя (наявність роботи, рівень доходу, професійне навчання)?**

1	Повністю задоволений	4%
2	Скоріше задоволений	35%
3	Скоріше незадоволений	29%
4	Зовсім незадоволений	11%
5	Важко відповісти	21%

**26. Наскільки сьогодні Ви задоволені соціальною складовою Вашого життя (наявність підтримки і спілкування з родиною, друзями, близькими, соціальним оточенням)?**

1	Повністю задоволений	11%
2	Скоріше задоволений	46%
3	Скоріше незадоволений	20%
4	Зовсім незадоволений	8%
5	Важко відповісти	15%

**27. Наскільки сьогодні Ви залучені до економічного життя громади (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.)?**

1	Повністю залучений	4%
2	Скоріше залучений	24%
3	Скоріше незалучений	28%
4	Зовсім незалучений	20%
5	Важко відповісти	24%

**28. Наскільки сьогодні Ви залучені до соціального життя громади (громадські спілки, волонтерські організації, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.)?**

1	Повністю залучений	3%
2	Скоріше залучений	24%
3	Скоріше незалучений	30%
4	Зовсім незалучений	25%
5	Важко відповісти	18%

### III. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ У ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГАХ

Уважно прочитайте запитання і всі варіанти відповідей до нього. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить для Вас та **обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.**

#### 29. Вкажіть, які емоції найбільше переважають у Вас останнім часом?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Напруженість	57%
2	Втома	53%
3	Страх	33%
4	Гнів	24%
5	Розгубленість	23%
6	Оптимізм	21%
7	Безсилля	20%
8	Самотність	16%
9	Натхнення	8%
10	Спокій	7%
11	Ентузіазм	7%
12	Бадьорість	6%
13	Радість	4%
14	Піднесеність	3%

#### 30. Які шляхи (дії, кроки) Ви використовуєте, щоб вийти із пригніченого стану)?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Заглиблююся у роботу	34%
2	Спілкуюся з друзями, з рідними	33%
3	Займаюся улюбленою справою	29%
4	Відпочиваю на природі	27%
5	Працюю на городі	23%
6	Сиджу в інтернеті	22%
7	Приймаю заспокійливі ліки	18%
8	Дивлюся телевізор	17%
9	Відвідую церкву	14%
10	Прогулююся з домашніми улюбленцями	13%
11	Читаю книги	13%
12	Займаюся спортом	12%
13	Вживаю більше їжі	9%
14	Вживаю алкоголь	8%
15	Займаюся волонтерством	6%

#### 31. Наскільки психосоціальні послуги є доступними для Вас сьогодні (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів)?

1	Повністю доступні	9%
2	Частково доступні	30%
3	Зовсім недоступні	25%
4	Важко відповісти	36%

## **32. Про які служби, установи, центри, що надають психосоціальні послуги у вашому районі, Ви знаєте?**

### **Бердичівський район:**

1. КУ «Центр надання соціальних послуг».
2. Ветеранський хаб у м. Бердичів.
3. Благодійний фонд «Карітас».
4. Центр надання допомоги родинам, постраждалим від війни.
5. Центр ментального здоров'я.
6. Червоний Хрест.

### **Житомирський район:**

1. Центр надання соціальних послуг Попільнянської громади.
2. Центр надання соціальних послуг Потіївської сільської ради.
3. Центр надання соціальних послуг Березівської сільської ради.
4. Реабілітаційний центр КНП «Любарська лікарня».
5. Центр життєстійкості Любарської громади.
6. ЦНАП Курненської сільської ради.
7. Громадська організація «Незламна громада».
8. Гончаренко Центр Житомир.
9. Благодійний фонд «СпівДія – Діти».
10. Благодійний фонд «Рокада».
11. Ветеранський хаб.
12. Червоний Хрест.
13. КНП «Центр надання соціальних послуг».
14. Центр боротьби з насиллям.

### **Звягельський район:**

1. Центр соціальних служб Чижівської сільської ради.
2. Центр життєстійкості м. Звягель.
3. Територіальний центр соціального обслуговування.
4. Благодійний фонд «Рокада».
5. Червоний Хрест.
6. ЦНАП.
7. Сімейний лікар.

### **Коростенський район:**

1. КУ «Коростенський інклюзивно-ресурсний центр».
2. Центр соціально-психологічної реабілітації у м. Коростень.
3. Простір психологічної підтримки «Дбаю про себе».
4. Простір психологічної підтримки «Ти як?».
5. Центр надання соціальних послуг.
6. Відділ психологічної підтримки КНП «Овруцький Центр первинної медико-санітарної допомоги».
7. Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насилля або насильства за ознакою статі.
8. Червоний Хрест.
9. Кабінет психологічної допомоги в с. Нові Велідники.
10. ЦНАП.
11. Сімейний лікар.

**33. Чи зверталися Ви у своєму житті до фахівців за психологічною допомогою?**

1	Звертався, коли виникали проблеми	10%
2	Ніколи не звертався, але не виключаю звернення	47%
3	Ніколи не звертався і не планую	43%

**34. Якщо Ви відчували необхідність у психологічній допомозі, то що заважало Вам звернутися до фахівця-психолога?**

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Вміння самостійно вирішувати проблемні питання	34%
2	Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю	33%
3	Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми	33%
4	Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу	29%
5	Відсутність довіри до психологів	24%
6	Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість	10%

**35. У вашому районі планується створення Центру психосоціальної підтримки. На Вашу думку, які послуги він повинен надавати?**

1	Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)	59%
2	Послуги юриста	39%
3	Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)	36%
4	Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)	33%
5	Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)	30%
6	Оформлення документів, довідок тощо	21%
7	Психологічна просвіта та інформування	18%
8	Вийзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги	17%
9	Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики	16%
10	Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)	15%
11	Організація дозвілля, екскурсій тощо	15%
12	Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)	9%

**36. У який спосіб Вам було б найбільш зручно отримувати психосоціальні послуги?**

1	Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді	28%
2	Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю	12%
3	Мене влаштує будь-який варіант	60%

**37. Стать:**

1	Жінки	63%
2	Чоловіки	37%

**38. Вік:**

1	19-35	21%
2	36-50	46%
3	51-65	28%
4	Старше 65	5%

**39. Статус (оберіть один варіант, який у найбільшій мірі характеризує Ваш сьогоdnішній статус):**

1	Ветеран російсько-української війни	8%
2	Військовослужбовець ЗСУ	12%
3	Член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ	24%
4	Член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ	6%
5	Внутрішньо переміщена особа	16%
6	Особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію	34%

**РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**  
щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Бердичівського району  
Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та  
залученості до активного економічного і соціального життя  
(в таблицях)

### І. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Оцініть за 10-бальною шкалою, де 1 – ніколи, а 10 – завжди, нижчезазначені твердження та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору. Уважно прочитайте питання і обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 1. Емоційна стабільність.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	6,92
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	6,98
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	6,96
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозволяю та ін.)	7,01

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Емоційна стабільність» дорівнює 6,97 бала (середній рівень).**

#### 2. Фізичне здоров'я.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я фізично активна людина (заняття спортом, танці, домашні справи і та ін.)	6,77
2	У мене здоровий сон	6,19
3	У мене здорове харчування	6,18
4	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	6,43

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» дорівнює 6,39 бала (середній рівень).**

#### 3. Соціальна підтримка.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	7,08
2	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	7,09
3	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	6,95
4	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	6,43

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Соціальна підтримка» дорівнює 6,89 бала (середній рівень).**

#### 4. Планування майбутнього.

		Значення середньої оцінки
1	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	7,11
2	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	7,23
3	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні моїх планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	7,04
4	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	6,97

Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Планування майбутнього» дорівнює 7,09 бала (вищий за середній рівень).

#### 5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.

		Значення середньої оцінки
1	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	7,09
2	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	7,06
3	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	7,14
4	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	6,91

Показник середньої оцінки за фактором «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» дорівнює 7,05 бала (вищий за середній рівень).

#### 6. Відновлення після невдач.

		Значення середньої оцінки
1	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникати їх у майбутньому	7,05
2	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,91
3	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,97
4	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	6,96

Показник середньої оцінки за фактором «Відновлення після невдач» дорівнює 6,97 бала (середній рівень).

Для розрахунку показника **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** застосуємо наступну формулу:

$$I (\text{п.с.}) = \frac{\mu_1 + \mu_2 + \mu_3 + \mu_4 + \mu_5 + \mu_6}{n}, \text{ де}$$

$\mu_1, \mu_2 \dots \mu_6$

– значення показників середньої оцінки фактору психологічної стійкості;

n

– кількість факторів психологічної стійкості, які підлягали оцінці за 10-бальною шкалою.

Значення показників **Індексу психологічної стійкості** інтерпретуватимуться наступним чином:

- **від 9 до 10** балів – високий рівень психологічної стійкості;
- **від 7 до 9** балів – вищий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 4 до 7** балів – середній рівень психологічної стійкості;
- **від 2 до 4** балів – нижчий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 1 до 2** балів – низький рівень психологічної стійкості.

Показник **Індексу психологічної стійкості** мешканців Бердичівського району Житомирської області дорівнює 6,89 бала, що свідчить про *середній рівень психологічної стійкості*.

## **I. ЗАЛУЧЕНІСТЬ МЕШКАНЦІВ ДО АКТИВНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ГРОМАДИ**

**25. Наскільки сьогодні Ви задоволені економічною складовою Вашого життя (наявність роботи, рівень доходу, професійне навчання)?**

1	Повністю задоволений	4%
2	Скоріше задоволений	32%
3	Скоріше незадоволений	29%
4	Зовсім незадоволений	16%
5	Важко відповісти	19%

**26. Наскільки сьогодні Ви задоволені соціальною складовою Вашого життя (наявність підтримки і спілкування з родиною, друзями, близькими, соціальним оточенням)?**

1	Повністю задоволений	7%
2	Скоріше задоволений	33%
3	Скоріше незадоволений	30%
4	Зовсім незадоволений	14%
5	Важко відповісти	16%

**27. Наскільки сьогодні Ви залучені до економічного життя громади (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.)?**

1	Повністю залучений	3%
2	Скоріше залучений	17%
3	Скоріше незалучений	28%
4	Зовсім незалучений	26%
5	Важко відповісти	26%

**28. Наскільки сьогодні Ви залучені до соціального життя громади (громадські спілки, волонтерські організації, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.)?**

1	Повністю залучений	2%
2	Скоріше залучений	18%
3	Скоріше незалучений	27%
4	Зовсім незалучений	25%
5	Важко відповісти	28%

### III. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ У ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГАХ

Уважно прочитайте запитання і всі варіанти відповідей до нього. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить для Вас та **обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.**

#### 29. Вкажіть, які емоції найбільше переважають у Вас останнім часом?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Напруженість	47%
2	Втома	44%
3	Страх	33%
4	Самотність	26%
5	Розгубленість	22%
6	Безсилля	20%
7	Гнів	16%
8	Оптимізм	12%
9	Ентузіазм	5%
10	Спокій	5%
11	Бадьорість	4%
12	Натхнення	2%
13	Піднесеність	1%
14	Радість	1%

#### 30. Які шляхи (дії, кроки) Ви використовуєте, щоб вийти із пригніченого стану)?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Заглиблююся у роботу	26%
2	Відпочиваю на природі	22%
3	Спілкуюся з друзями, з рідними	21%
4	Працюю на городі	19%
5	Займаюся улюбленою справою	18%
6	Сиджу в інтернеті	17%
7	Дивлюся телевізор	17%
8	Відвідую церкву	14%
9	Прогулююся з домашніми улюбленцями	13%
10	Читаю книги	13%
11	Приймаю заспокійливі ліки	12%
12	Займаюся волонтерством	8%
13	Займаюся спортом	10%
14	Вживаю алкоголь	9%
15	Вживаю більше їжі	8%

#### 31. Наскільки психосоціальні послуги є доступними для Вас сьогодні (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів)?

1	Повністю доступні	2%
2	Частково доступні	21%
3	Зовсім недоступні	39%
4	Важко відповісти	38%

**32. Про які служби, установи, центри, що надають психосоціальні послуги у вашому районі, Ви знаєте?**

1. КУ «Центр надання соціальних послуг»
2. Ветеранський хаб у м. Бердичів
3. Благодійний фонд «Карітас»
4. Центру надання допомоги родинам, постраждалим від війни.
5. Центр ментального здоров'я
6. Червоний Хрест

**33. Чи зверталися Ви у своєму житті до фахівців за психологічною допомогою?**

1	Звертався, коли виникали проблеми	6%
2	Ніколи не звертався, але не виключаю звернення	46%
3	Ніколи не звертався і не планую	48%

**34. Якщо Ви відчували необхідність у психологічній допомозі, то що заважало Вам звернутися до фахівця-психолога?**

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу	45%
2	Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю	33%
3	Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми	27%
4	Відсутність довіри до психологів	22%
5	Вміння самостійно вирішувати проблемні питання	21%
6	Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість	9%

**35. У вашому районі планується створення Центру психосоціальної підтримки. На Вашу думку, які послуги він повинен надавати?**

1	Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)	53%
2	Послуги юриста	38%
3	Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)	37%
4	Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)	28%
5	Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)	27%
6	Оформлення документів, довідок тощо	26%
7	Вийзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги	19%
8	Психологічна просвіта та інформування	14%
9	Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)	13%
10	Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики	11%
11	Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)	9%
12	Організація дозвілля, екскурсій тощо	7%

**36. У який спосіб Вам було б найбільш зручно отримувати психосоціальні послуги?**

1	Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді	19%
2	Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю	20%
3	Мене влаштує будь-який варіант	61%

**37. Стать:**

1	Жінки	57%
2	Чоловіки	43%

**38. Вік:**

1	19-35	27%
2	36-50	52%
3	51-65	17%
4	Старше 65	4%

**39. Статус (оберіть один варіант, який у найбільшій мірі характеризує Ваш сьогоденний статус):**

1	Ветеран російсько-української війни	18%
2	Військовослужбовець ЗСУ	17%
3	Член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ	24%
4	Член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ	7%
5	Внутрішньо переміщена особа	13%
6	Особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію	21%

**РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**  
щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирського району  
Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та  
залученості до активного економічного і соціального життя  
(в таблицях)

### І. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Оцініть за 10-бальною шкалою, де 1 – ніколи, а 10 – завжди, нижчезазначені твердження та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору. Уважно прочитайте питання і обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 1. Емоційна стабільність.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	7,55
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	7,34
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	7,23
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозволяю та ін.)	6,86

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Емоційна стабільність» дорівнює 7,25 бала (вищий за середній рівень).**

#### 2. Фізичне здоров'я.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я фізично активна людина (заняття спортом, танці, домашні справи і та ін.)	6,91
2	У мене здоровий сон	6,13
3	У мене здорове харчування	6,70
4	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	7,15

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» дорівнює 6,72 бала (середній рівень).**

#### 3. Соціальна підтримка.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	7,73
2	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	7,85
3	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	8,13
4	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	6,67

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Соціальна підтримка» дорівнює 7,59 бала (вищий за середній рівень).**

#### 4. Планування майбутнього.

		Значення середньої оцінки
1	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	7,61
2	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	7,56
3	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні моїх планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	7,33
4	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	7,42

Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Планування майбутнього» дорівнює 7,48 бала (вищий за середній рівень).

#### 5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.

		Значення середньої оцінки
1	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	7,45
2	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	7,69
3	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	7,34
4	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	7,47

Показник середньої оцінки за фактором «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» дорівнює 7,49 бала (вищий за середній рівень).

#### 6. Відновлення після невдач.

		Значення середньої оцінки
1	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникати їх у майбутньому	7,78
2	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	7,04
3	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,92
4	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	6,39

Показник середньої оцінки за фактором «Відновлення після невдач» дорівнює 7,03 бала (вищий за середній рівень).

Для розрахунку показника **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** застосуємо наступну формулу:

$$I(\text{п.с.}) = \frac{\mu_1 + \mu_2 + \mu_3 + \mu_4 + \mu_5 + \mu_6}{n}, \text{ де}$$

$\mu_1, \mu_2 \dots \mu_6$

– значення показників середньої оцінки фактору психологічної стійкості;

$n$

– кількість факторів психологічної стійкості, які підлягали оцінці за 10-бальною шкалою.

Значення показників **Індексу психологічної стійкості** інтерпретуватимуться наступним чином:

- **від 9 до 10 балів** – високий рівень психологічної стійкості;
- **від 7 до 9 балів** – вищий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 4 до 7 балів** – середній рівень психологічної стійкості;
- **від 2 до 4 балів** – нижчий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 1 до 2 балів** – низький рівень психологічної стійкості.

Показник **Індексу психологічної стійкості** мешканців Житомирського району Житомирської області дорівнює 7,26 бала, що свідчить про *вищий за середній рівень психологічної стійкості*.

## **II. ЗАЛУЧЕНІСТЬ МЕШКАНЦІВ ДО АКТИВНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ГРОМАДИ**

**25. Наскільки сьогодні Ви задоволені економічною складовою Вашого життя (наявність роботи, рівень доходу, професійне навчання)?**

1	Повністю задоволений	3%
2	Скоріше задоволений	40%
3	Скоріше незадоволений	26%
4	Зовсім незадоволений	7%
5	Важко відповісти	24%

**26. Наскільки сьогодні Ви задоволені соціальною складовою Вашого життя (наявність підтримки і спілкування з родиною, друзями, близькими, соціальним оточенням)?**

1	Повністю задоволений	11%
2	Скоріше задоволений	58%
3	Скоріше незадоволений	15%
4	Зовсім незадоволений	4%
5	Важко відповісти	12%

**27. Наскільки сьогодні Ви залучені до економічного життя громади (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.)?**

1	Повністю залучений	7%
2	Скоріше залучений	27%
3	Скоріше незалучений	30%
4	Зовсім незалучений	12%
5	Важко відповісти	24%

**28. Наскільки сьогодні Ви залучені до соціального життя громади (громадські спілки, волонтерські організації, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.)?**

1	Повністю залучений	5%
2	Скоріше залучений	26%
3	Скоріше незалучений	32%
4	Зовсім незалучений	19%
5	Важко відповісти	18%

### III. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ У ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГАХ

Уважно прочитайте запитання і всі варіанти відповідей до нього. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить для Вас та **обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.**

#### 29. Вкажіть, які емоції найбільше переважають у Вас останнім часом?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Напруженість	63%
2	Втома	56%
3	Страх	34%
4	Гнів	29%
5	Розгубленість	27%
6	Оптимізм	22%
7	Безсилля	20%
8	Самотність	17%
9	Натхнення	8%
10	Спокій	8%
11	Ентузіазм	7%
12	Радість	6%
13	Бадьорість	6%
14	Піднесеність	5%

#### 30. Які шляхи (дії, кроки) Ви використовуєте, щоб вийти із пригніченого стану)?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Заглиблююся у роботу	46%
2	Спілкуюся з друзями, з рідними	41%
3	Займаюся улюбленою справою	39%
4	Відпочиваю на природі	29%
5	Сиджу в інтернеті	25%
6	Працюю на городі	20%
7	Приймаю заспокійливі ліки	18%
8	Дивлюся телевізор	17%
9	Займаюся спортом	15%
10	Прогулююся з домашніми улюбленцями	14%
11	Відвідую церкву	13%
12	Читаю книги	12%
13	Займаюся волонтерством	8%
14	Вживаю більше їжі	7%
15	Вживаю алкоголь	7%

**31. Наскільки психосоціальні послуги є доступними для Вас сьогодні (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів)?**

1	Повністю доступні	9%
2	Частково доступні	32%
3	Зовсім недоступні	26%
4	Важко відповісти	33%

**32. Про які служби, установи, центри, що надають психосоціальні послуги у вашому районі, Ви знаєте?**

1. Центр надання соціальних послуг Попільнянської громади.
2. Центр надання соціальних послуг Потіївської сільської ради.
3. Центр надання соціальних послуг Березівської сільської ради.
4. Реабілітаційний центр КНП «Любарська лікарня».
5. Центр життєстійкості Любарської громади.
6. ЦНАП Курненської сільської ради.
7. Громадська організація «Незламна громада».
8. Гончаренко Центр Житомир.
9. Благодійний фонд «СпівДія – Діти».
10. Благодійний фонд «Рокада».
11. Ветеранський хаб.
12. Червоний Хрест.
13. КНП «Центр надання соціальних послуг».
14. Центр боротьби з насиллям.

**33. Чи зверталися Ви у своєму житті до фахівців за психологічною допомогою?**

1	Звертався, коли виникали проблеми	15%
2	Ніколи не звертався, але не виключаю звернення	51%
3	Ніколи не звертався і не планую	34%

**34. Якщо Ви відчували необхідність у психологічній допомозі, то що заважало Вам звернутися до фахівця-психолога?**

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю	39%
2	Вміння самостійно вирішувати проблемні питання	35%
3	Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу	31%
4	Відсутність довіри до психологів	27%
5	Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми	26%
6	Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість	7%

**35. У вашому районі планується створення Центру психосоціальної підтримки. На Вашу думку, які послуги він повинен надавати?**

1	Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)	65%
2	Послуги юриста	45%
3	Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)	39%
4	Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)	33%
5	Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)	27%
6	Оформлення документів, довідок тощо	23%
7	Вийзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги	19%
8	Психологічна просвіта та інформування	17%
9	Організація дозвілля, екскурсій тощо	17%
10	Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)	16%
11	Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики	12%
12	Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)	7%

**36. У який спосіб Вам було б найбільш зручно отримувати психосоціальні послуги?**

1	Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді	24%
2	Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю	12%
3	Мене влаштує будь-який варіант	64%

**37. Стать:**

1	Жінки	61%
2	Чоловіки	39%

**38. Вік:**

1	19-35	21%
2	36-50	47%
3	51-65	27%
4	Старше 65	5%

**39. Статус (оберіть один варіант, який у найбільшій мірі характеризує Ваш сьогоденний статус):**

1	Ветеран російсько-української війни	8%
2	Військовослужбовець ЗСУ	14%
3	Член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ	30%
4	Член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ	8%
5	Внутрішньо переміщена особа	18%
6	Особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію	22%

**РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**  
щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Звягельського району  
Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та  
залученості до активного економічного і соціального життя  
(в таблицях)

### І. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Оцініть за 10-бальною шкалою, де 1 – ніколи, а 10 – завжди, нижчезазначені твердження та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору. Уважно прочитайте питання і обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 1. Емоційна стабільність.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	7,25
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	7,15
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	6,81
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозволяю та ін.)	6,89

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Емоційна стабільність» дорівнює 7,03 бала (вищий за середній рівень).**

#### 2. Фізичне здоров'я.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	Я фізично активна людина (заняття спортом, танці, домашні справи і та ін.)	6,67
2	У мене здоровий сон	6,23
3	У мене здорове харчування	6,58
4	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	7,21

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» дорівнює 6,67 бала (середній рівень).**

#### 3. Соціальна підтримка.

		<b>Значення середньої оцінки</b>
1	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	7,48
2	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	7,53
3	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	7,69
4	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	6,63

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Соціальна підтримка» дорівнює 7,33 бала (вищий за середній рівень).**

#### 4. Планування майбутнього.

		Значення середньої оцінки
1	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	7,19
2	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	7,18
3	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні моїх планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	7,02
4	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	7,03

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Планування майбутнього» дорівнює 7,11 бала (вищий за середній рівень).**

#### 5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.

		Значення середньої оцінки
1	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	7,23
2	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	7,25
3	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	7,09
4	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	7,12

**Показник середньої оцінки за фактором «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» дорівнює 7,17 бала (вищий за середній рівень).**

#### 6. Відновлення після невдач.

		Значення середньої оцінки
1	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникати їх у майбутньому	7,34
2	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,96
3	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	7,11
4	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	7,27

**Показник середньої оцінки за фактором «Відновлення після невдач» дорівнює 7,18 бала (вищий за середній рівень).**

Для розрахунку показника **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** застосуємо наступну формулу:

$$I(\text{п.с.}) = \frac{\mu_1 + \mu_2 + \mu_3 + \mu_4 + \mu_5 + \mu_6}{n}, \text{ де}$$

- $\mu_1, \mu_2, \dots, \mu_6$  – значення показників середньої оцінки фактору психологічної стійкості;  
 $n$  – кількість факторів психологічної стійкості, які підлягали оцінці за 10-бальною шкалою.

Значення показників **Індексу психологічної стійкості** інтерпретуватимуться наступним чином:

- **від 9 до 10 балів** – високий рівень психологічної стійкості;
- **від 7 до 9 балів** – вищий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 4 до 7 балів** – середній рівень психологічної стійкості;
- **від 2 до 4 балів** – нижчий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 1 до 2 балів** – низький рівень психологічної стійкості.

Показник **Індексу психологічної стійкості** мешканців Звягельського району Житомирської області дорівнює 7,08 бала, що свідчить про *вищий за середній рівень психологічної стійкості*.

## **II. ЗАЛУЧЕНІСТЬ МЕШКАНЦІВ ДО АКТИВНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ГРОМАДИ**

**25. Наскільки сьогодні Ви задоволені економічною складовою Вашого життя (наявність роботи, рівень доходу, професійне навчання)?**

1	Повністю задоволений	3%
2	Скоріше задоволений	26%
3	Скоріше незадоволений	35%
4	Зовсім незадоволений	12%
5	Важко відповісти	24%

**26. Наскільки сьогодні Ви задоволені соціальною складовою Вашого життя (наявність підтримки і спілкування з родиною, друзями, близькими, соціальним оточенням)?**

1	Повністю задоволений	7%
2	Скоріше задоволений	40%
3	Скоріше незадоволений	27%
4	Зовсім незадоволений	12%
5	Важко відповісти	14%

**27. Наскільки сьогодні Ви залучені до економічного життя громади (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.)?**

1	Повністю залучений	1%
2	Скоріше залучений	24%
3	Скоріше незалучений	29%
4	Зовсім незалучений	26%
5	Важко відповісти	20%

**28. Наскільки сьогодні Ви залучені до соціального життя громади (громадські спілки, волонтерські організації, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.)?**

1	Повністю залучений	1%
2	Скоріше залучений	25%
3	Скоріше незалучений	31%
4	Зовсім незалучений	28%
5	Важко відповісти	15%

### III. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ У ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГАХ

Уважно прочитайте запитання і всі варіанти відповідей до нього. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить для Вас та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 29. Вкажіть, які емоції найбільше переважають у Вас останнім часом?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Напруженість	54%
2	Втома	46%
3	Страх	32%
4	Гнів	26%
5	Розгубленість	23%
6	Безсилля	19%
7	Оптимізм	15%
8	Самотність	13%
9	Натхнення	7%
10	Спокій	7%
11	Ентузіазм	6%
12	Бадьорість	6%
13	Піднесеність	4%
14	Радість	1%

#### 30. Які шляхи (дії, кроки) Ви використовуєте, щоб вийти із пригніченого стану)?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Заглиблююся у роботу	33%
2	Відпочиваю на природі	29%
3	Займаюся улюбленою справою	24%
4	Приймаю заспокійливі ліки	23%
5	Спілкуюся з друзями, з рідними	21%
6	Працюю на городі	18%
7	Дивлюся телевизор	15%
8	Відвідую церкву	15%
9	Сиджу в інтернеті	14%
10	Займаюся спортом	11%
11	Прогулююся з домашніми улюбленцями	10%
12	Вживаю більше їжі	10%
13	Вживаю алкоголь	9%
14	Читаю книги	7%
15	Займаюся волонтерством	7%

#### 31. Наскільки психосоціальні послуги є доступними для Вас сьогодні (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів)?

1	Повністю доступні	5%
2	Частково доступні	29%
3	Зовсім недоступні	29%
4	Важко відповісти	37%

**32. Про які служби, установи, центри, що надають психосоціальні послуги у вашому районі, Ви знаєте?**

1. Центр соціальних служб Чижівської сільської ради.
2. Центр життєстійкості м. Звягель.
3. Територіальний центр соціального обслуговування.
4. Благодійний фонд «Рокада».
5. Червоний Хрест.
6. ЦНАП.
7. Сімейний лікар.

**33. Чи зверталися Ви у своєму житті до фахівців за психологічною допомогою?**

1	Звертався, коли виникали проблеми	8%
2	Ніколи не звертався, але не виключаю звернення	49%
3	Ніколи не звертався і не планую	43%

**34. Якщо Ви відчували необхідність у психологічній допомозі, то що заважало Вам звернутися до фахівця-психолога?**

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю	40%
2	Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми	36%
3	Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу	31%
4	Вміння самостійно вирішувати проблемні питання	30%
5	Відсутність довіри до психологів	26%
6	Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість	14%

**35. У вашому районі планується створення Центру психосоціальної підтримки. На Вашу думку, які послуги він повинен надавати?**

1	Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)	53%
2	Послуги юриста	43%
3	Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)	38%
4	Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)	32%
5	Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)	30%
6	Оформлення документів, довідок тощо	19%
7	Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)	18%
8	Організація дозвілля, екскурсій тощо	18%
9	Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики	17%
10	Психологічна просвіта та інформування	16%
11	Вийзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги	14%
12	Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)	10%

**36. У який спосіб Вам було б найбільш зручно отримувати психосоціальні послуги?**

1	Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді	34%
2	Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю	8%
3	Мене влаштує будь-який варіант	58%

**37. Стать:**

1	Жінки	59%
2	Чоловіки	41%

**38. Вік:**

1	19-35	17%
2	36-50	36%
3	51-65	38%
4	Старше 65	9%

**39. Статус (оберіть один варіант, який у найбільшій мірі характеризує Ваш сьогоденний статус):**

1	Ветеран російсько-української війни	2%
2	Військовослужбовець ЗСУ	8%
3	Член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ	19%
4	Член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ	5%
5	Внутрішньо переміщена особа	23%
6	Особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію	43%

**РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**  
щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців Коростенського району  
Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та  
залученості до активного економічного і соціального життя  
(в таблицях)

### І. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Оцініть за 10-бальною шкалою, де 1 – ніколи, а 10 – завжди, нижчезазначені твердження та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору. Уважно прочитайте питання і обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 1. Емоційна стабільність.

		Значення середньої оцінки
1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	7,64
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	7,56
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	6,92
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозволяю та ін.)	6,81

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Емоційна стабільність» дорівнює 7,23 бала (вищий за середній рівень).**

#### 2. Фізичне здоров'я.

		Значення середньої оцінки
1	Я фізично активна людина (заняття спортом, танці, домашні справи і та ін.)	6,26
2	У мене здоровий сон	5,76
3	У мене здорове харчування	6,43
4	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	7,49

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Фізичне здоров'я» дорівнює 6,49 бала (середній рівень).**

#### 3. Соціальна підтримка.

		Значення середньої оцінки
1	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	7,81
2	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	7,89
3	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	8,28
4	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	6,48

**Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Соціальна підтримка» дорівнює 7,62 бала (вищий за середній рівень).**

#### 4. Планування майбутнього.

		Значення середньої оцінки
1	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	7,57
2	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	7,38
3	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні моїх планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	7,02
4	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	7,11

Показник середньої оцінки за фактором психологічної стійкості «Планування майбутнього» дорівнює 7,27 бала (вищий за середній рівень).

#### 5. Протистояння труднощам та зовнішнім викликам.

		Значення середньої оцінки
1	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	7,37
2	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	7,48
3	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	7,34
4	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	7,31

Показник середньої оцінки за фактором «Протистояння труднощам та зовнішнім викликам» дорівнює 7,38 бала (вищий за середній рівень).

#### 6. Відновлення після невдач.

		Значення середньої оцінки
1	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникати їх у майбутньому	7,54
2	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,68
3	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	6,63
4	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	6,12

Показник середньої оцінки за фактором «Відновлення після невдач» дорівнює 6,74 бала (середній рівень).

Для розрахунку показника **Індексу психологічної стійкості (І п.с.)** застосуємо наступну формулу:

$$I \text{ (п.с.)} = \frac{\mu_1 + \mu_2 + \mu_3 + \mu_4 + \mu_5 + \mu_6}{n}, \text{ де}$$

$\mu_1, \mu_2 \dots \mu_6$

– значення показників середньої оцінки фактору психологічної стійкості;

$n$

– кількість факторів психологічної стійкості, які підлягали оцінці за 10-бальною шкалою.

Значення показників **Індексу психологічної стійкості** інтерпретуватимуться наступним чином:

- **від 9 до 10 балів** – високий рівень психологічної стійкості;
- **від 7 до 9 балів** – вищий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 4 до 7 балів** – середній рівень психологічної стійкості;
- **від 2 до 4 балів** – нижчий за середній рівень психологічної стійкості;
- **від 1 до 2 балів** – низький рівень психологічної стійкості.

Показник **Індексу психологічної стійкості** мешканців Коростенського району Житомирської області дорівнює 7,12 бала, що свідчить про *вищий за середній рівень психологічної стійкості*.

## **II. ЗАЛУЧЕНІСТЬ МЕШКАНЦІВ ДО АКТИВНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ГРОМАДИ**

**25. Наскільки сьогодні Ви задоволені економічною складовою Вашого життя (наявність роботи, рівень доходу, професійне навчання)?**

1	Повністю задоволений	4%
2	Скоріше задоволений	42%
3	Скоріше незадоволений	25%
4	Зовсім незадоволений	10%
5	Важко відповісти	19%

**26. Наскільки сьогодні Ви задоволені соціальною складовою Вашого життя (наявність підтримки і спілкування з родиною, друзями, близькими, соціальним оточенням)?**

1	Повністю задоволений	20%
2	Скоріше задоволений	54%
3	Скоріше незадоволений	8%
4	Зовсім незадоволений	3%
5	Важко відповісти	15%

**27. Наскільки сьогодні Ви залучені до економічного життя громади (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.)?**

1	Повністю залучений	5%
2	Скоріше залучений	30%
3	Скоріше незалучений	25%
4	Зовсім незалучений	18%
5	Важко відповісти	22%

**28. Наскільки сьогодні Ви залучені до соціального життя громади (громадські спілки, волонтерські організації, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.)?**

1	Повністю залучений	5%
2	Скоріше залучений	25%
3	Скоріше незалучений	28%
4	Зовсім незалучений	26%
5	Важко відповісти	16%

### III. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ У ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГАХ

Уважно прочитайте запитання і всі варіанти відповідей до нього. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить для Вас та обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.

#### 29. Вкажіть, які емоції найбільше переважають у Вас останнім часом?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Втома	64%
2	Напруженість	63%
3	Оптимізм	33%
4	Страх	31%
5	Гнів	23%
6	Безсилля	21%
7	Розгубленість	21%
8	Ентузіазм	10%
9	Натхнення	10%
10	Радість	9%
11	Спокій	8%
12	Самотність	8%
13	Бадьорість	7%
14	Піднесеність	3%

#### 30. Які шляхи (дії, кроки) Ви використовуєте, щоб вийти із пригніченого стану)?

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Спілкуюся з друзями, з рідними	49%
2	Займаюсь улюбленою справою	37%
3	Заглиблююся у роботу	31%
4	Сиджу в інтернеті	30%
5	Працюю на городі	29%
6	Відпочиваю на природі	28%
7	Приймаю заспокійливі ліки	21%
8	Дивлюся телевізор	17%
9	Читаю книги	16%
10	Прогуляюся з домашніми улюбленцями	14%
11	Займаюсь спортом	11%
12	Відвідую церкву	11%
13	Вживаю більше їжі	8%
14	Вживаю алкоголь	6%
15	Займаюсь волонтерством	2%

#### 31. Наскільки психосоціальні послуги є доступними для Вас сьогодні (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів)?

1	Повністю доступні	21%
2	Частково доступні	35%
3	Зовсім недоступні	6%
4	Важко відповісти	38%

**32. Про які служби, установи, центри, що надають психосоціальні послуги у вашому районі, Ви знаєте?**

1. КУ «Коростенський інклюзивно-ресурсний центр».
2. Центр соціально-психологічної реабілітації у м. Коростень.
3. Простір психологічної підтримки «Дбаю про себе».
4. Простір психологічної підтримки «Ти як?».
5. Центр надання соціальних послуг.
6. Відділ психологічної підтримки КНП «Овруцький Центр первинної медико-санітарної допомоги».
7. Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насилля або насильства за ознакою статі.
8. Червоний Хрест.
9. Кабінет психологічної допомоги в с. Нові Велідники.
10. ЦНАП.
11. Сімейний лікар.

**33. Чи зверталися Ви у своєму житті до фахівців за психологічною допомогою?**

1	Звертався, коли виникали проблеми	10%
2	Ніколи не звертався, але не виключаю звернення	44%
3	Ніколи не звертався і не планую	46%

**34. Якщо Ви відчували необхідність у психологічній допомозі, то що заважало Вам звернутися до фахівця-психолога?**

*(сума перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді)*

1	Вміння самостійно вирішувати проблемні питання	49%
2	Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми	45%
3	Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю	20%
4	Відсутність довіри до психологів	20%
5	Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу	10%
6	Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість	9%

**35. У вашому районі планується створення Центру психосоціальної підтримки. На Вашу думку, які послуги він повинен надавати?**

1	Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)	68%
2	Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)	40%
3	Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)	38%
4	Послуги юриста	32%
5	Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)	31%
6	Психологічна просвіта та інформування	23%
7	Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики	22%
8	Організація дозвілля, екскурсій тощо	18%
9	Виїзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги	17%
10	Оформлення документів, довідок тощо	16%
11	Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)	15%
12	Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)	8%

**36. У який спосіб Вам було б найбільш зручно отримувати психосоціальні послуги?**

1	Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді	35%
2	Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю	6%
3	Мене влаштує будь-який варіант	59%

**37. Стать:**

1	Жінки	74%
2	Чоловіки	26%

**38. Вік:**

1	19-35	20%
2	36-50	54%
3	51-65	24%
4	Старше 65	2%

**39. Статус (оберіть один варіант, який у найбільшій мірі характеризує Ваш сьогоденний статус):**

1	Ветеран російсько-української війни	4%
2	Військовослужбовець ЗСУ	7%
3	Член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ	23%
4	Член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ	4%
5	Внутрішньо переміщена особа	9%
6	Особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію	53%



## АНКЕТА

У Житомирській області планується створення Центрів психосоціальної підтримки для надання допомоги особам, які потрапили у кризову життєву ситуацію або зазнали впливу життєво небезпечних подій.

Мета опитування – визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя.

Опитування проводиться у межах проекту PRO\_MH\_Zhytomyr «Психологічна реабілітація та соціальна адаптація в Житомирській області. Впровадження на місцевому рівні моделі PRO\_MentalHealth: психосоціальна підтримка ветеранів та осіб постраждалих від війни», який реалізується за фінансової підтримки Програми польської співпраці у сфері розвитку Міністерства закордонних справ Республіки Польща, а також Офісу Координатора програм допомоги США в країнах Європи та Євразії Державного департаменту США в рамках 11-го раунду програми «Development Cooperation Partnership Program».

**Анкета анонімна.** Результати опитування будуть представлені в узагальненому вигляді.

### I. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Оцініть за 10-бальною шкалою, де **1 – ніколи, а 10 – завжди**, нижчезазначені твердження та **обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору**. Відповідь надайте по кожному рядку.

1	Я зосереджуюсь на позитивних сторонах життя та вірю у краще майбутнє	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
2	Я навчаюся на помилках і сприймаю труднощі як тимчасові чи такі, що можна подолати	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
3	Я справляюся із своїми емоціями і перед тим, як діяти в тій чи іншій ситуації, все добре обмірковую	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
4	Загалом я задоволений своїм життям (роботою, навчанням, домашнім господарством, дозволяю та ін.)	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
5	Я фізично активна людина (заняття спортом, танці, домашні справи і та ін.)	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
6	У мене здоровий сон	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
7	У мене здорове харчування	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
8	Я уникаю шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю)	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
9	У мене є коло людей, які поділяють мої інтереси та цінності	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
10	Я із задоволенням спілкуюся з іншими людьми	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
11	Я маю підтримку від рідних та близьких мені людей	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
12	Я маю підтримку від членів громади, у якій проживаю	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
13	Я маю конкретні плани на майбутнє, яких хочу досягти	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

14	У повсякденному житті я роблю все, щоб втілити свої плани	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
15	Якщо якісь обставини заважають мені у досягненні моєх планів, то я можу їх переглянути та скоригувати	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
16	Я ефективно використовую наявні у мене ресурси (кошти, час)	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
17	Я впевнений у собі і вірю у власні сили, щоб рухатись вперед і долати труднощі	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
18	Я можу реально оцінювати ситуацію, у якій перебуваю	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
19	Я можу пристосуватися до нових обставин або змін у моєму житті	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
20	У складних життєвих ситуаціях я можу приймати обґрунтовані рішення	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
21	Я можу проаналізувати свої помилки і зробити висновки, щоб уникати їх у майбутньому	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
22	Я знаю як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
23	Я використовую у своєму житті способи як справлятися зі стресами, тривогами та іншими труднощами	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
24	Після негативних подій, які викликають переживання, я можу швидко відновитися	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

## II. ЗАЛУЧЕНІСТЬ МЕШКАНЦІВ ДО АКТИВНОГО ЕКОНОМІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ГРОМАДИ

**25. Наскільки сьогодні Ви задоволені економічною складовою Вашого життя (наявність роботи, рівень доходу, професійне навчання)?**

1. Повністю задоволений                      3. Скоріше незадоволений                      5. Важко відповісти  
2. Скоріше задоволений                      4. Зовсім незадоволений

**26. Наскільки сьогодні Ви задоволені соціальною складовою Вашого життя (наявність підтримки і спілкування з родиною, друзями, близькими, соціальним оточенням)?**

1. Повністю задоволений                      3. Скоріше незадоволений                      5. Важко відповісти  
2. Скоріше задоволений                      4. Зовсім незадоволений

**27. Наскільки сьогодні Ви залучені економічного життя громади (доступ до програм підтримки, які працюють у громаді, допомога у навчанні, перенавчанні, працевлаштуванні та ін.)?**

1. Повністю залучений                      3. Скоріше незалучений                      5. Важко відповісти  
2. Скоріше залучений                      4. Зовсім незалучений

**28. Наскільки сьогодні Ви залучені до соціального життя громади (громадські спілки, волонтерські організації, гуртки за інтересами, простори для спілкування та ін.)?**

1. Повністю залучений                      3. Скоріше незалучений                      5. Важко відповісти  
2. Скоріше залучений                      4. Зовсім незалучений

### III. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ У ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГАХ

Уважно прочитайте запитання і всі варіанти відповідей до нього. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить для Вас та **обведіть цифру, яка відповідає Вашому вибору.**

**29. Вкажіть, які емоції найбільше переважають у Вас останнім часом (можна обрати не більше 4 варіантів)?**

- |               |                 |                   |
|---------------|-----------------|-------------------|
| 1. Безсилля   | 6. Напруженість | 11. Розгубленість |
| 2. Бадьорість | 7. Натхнення    | 12. Самотність    |
| 3. Втома      | 8. Оптимізм     | 13. Страх         |
| 4. Гнів       | 9. Піднесеність | 14. Спокій        |
| 5. Ентузіазм  | 10. Радість     |                   |

**30. Які шляхи (дії, кроки) Ви використовуєте, щоб вийти із пригніченого стану (можна обрати не більше 4 варіантів)?**

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Відпочиваю на природі      | 9. Заглиблююся у роботу                |
| 2. Відвідаю церкву            | 10. Прогулююся з домашніми улюбленцями |
| 3. Вживаю алкоголь            | 11. Приймаю заспокійливі ліки          |
| 4. Вживаю більше їжі          | 12. Працюю на горді                    |
| 5. Дивлюся телевізор          | 13. Спілкуюся з друзями, з рідними     |
| 6. Займаюся улюбленою справою | 14. Читаю книги                        |
| 7. Займаюся волонтерством     | 15. Сиджу в інтернеті                  |
| 8. Займаюся спортом           | 16. Ваш варіант _____                  |

**31. Наскільки психосоціальні послуги є доступними для Вас сьогодні (наявність та близькість відповідних служб, установ, центрів)?**

1. Повністю доступні
2. Частково доступні
3. Зовсім недоступні
4. Важко відповісти

**32. Про які служби, установи, центри, що надають психосоціальні послуги у вашому районі, Ви знаєте (напишіть) \_\_\_\_\_**

**33. Чи зверталися Ви у своєму житті до фахівців за психологічною допомогою?**

1. Звертався, коли виникали проблеми
2. Ніколи не звертався, але не виключаю звернення
3. Ніколи не звертався і не планую

**34. Якщо Ви відчували необхідність у психологічній допомозі, то що заважало Вам звернутися до фахівця-психолога (можна обрати не більше 3 варіантів)?**

1. Відсутність інформації про те, де можна отримати психологічну допомогу
2. Відсутність кваліфікованих фахівців у населеному пункті, де я проживаю
3. Відсутність довіри до психологів
4. Вміння самостійно вирішувати проблемні питання
5. Наявність таких особистих якостей як слабкодухість та нерішучість
6. Неготовність обговорювати особисті проблеми з незнайомими людьми
7. Ваш варіант \_\_\_\_\_

**35. У вашому районі планується створення Центру психосоціальної підтримки. На Вашу думку, які послуги він повинен надавати (можна обрати не більше 5 варіантів)?**

1. Послуги психолога/психотерапевта (індивідуальні консультації, групова робота)
2. Послуги юриста
3. Психологічні консультації по «Телефону довіри» (дистанційно)
4. Виїзд мобільної бригади у населені пункти району для надання психологічної допомоги
5. Зустрічі з фахівцями різних напрямків (лікар, адвокат, представники органів місцевого самоврядування)
6. Фізкультурно-оздоровчі послуги (заняття у тренажерному залі, масаж, працетерапія тощо)
7. Оформлення документів, довідок тощо
8. Організація семінарів, майстер-класів, круглих столів з актуальної тематики
9. Допомога у працевлаштуванні (складання резюме, заходи з профорієнтації)
10. Психологічна просвіта та інформування
11. Організація дозвілля, екскурсій тощо
12. Технічна підтримка (пошук інформації в інтернеті, друк, сканування, копіювання, ламінування, набір тексту, заповнення особистої інформації тощо)
13. Ваш варіант \_\_\_\_\_

**36. У який спосіб Вам було б найбільш зручно отримувати психосоціальні послуги?**

1. Безпосередньо у Центрі психосоціальної підтримки, який буде розташований саме у нашій громаді
2. Шляхом приїзду фахівців мобільної бригади до населеного пункту, у якому я мешкаю
3. Мене влаштує будь-який варіант

**37. Стать:**

1. Жіноча
2. Чоловіча

**38. Вік: 1. 19-35 2. 36-50 3. 51-65 4. Старше 65**

**39. Статус (оберіть один варіант, який у найбільшій мірі характеризує Ваш сьогоdnішній статус):**

1. Ветеран російсько-української війни
2. Військовослужбовець ЗСУ
3. Член родини ветерана або військовослужбовця ЗСУ
4. Член родини загиблого ветерана або військовослужбовця ЗСУ
5. Внутрішньо переміщена особа
6. Особа, яка зазнала впливу життєво небезпечних чи психотравмуючих подій, потрапила в кризову життєву ситуацію

**40. Район, у якому Ви проживаєте:**

1. Бердичівський
2. Житомирський
3. Звягельський
4. Коростенський

## **ГАЙД ФОКУС-ГРУПИ**

щодо визначення рівня психологічної стійкості мешканців  
Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до  
економічного і соціального життя

### **Вступне слово модератора.**

Шановні учасники!

У вашому районі планується створення Центру соціально-психологічної підтримки осіб, які потрапили у кризову ситуацію або зазнали впливу життєво небезпечних подій.

З метою визначення рівня психологічної стійкості мешканців Житомирської області, їх потреб в отриманні психосоціальних послуг та залученості до економічного і соціального життя, пропонуємо вам взяти участь у фокус-групі. Цей метод соціологічного дослідження застосовується для вивчення точки зору учасників з тих чи інших питань життєдіяльності.

Під час сьогоднішнього заходу ми обговоримо чинники психологічної стійкості, які найбільше впливають на ваше самопочуття, визначимо ключові потреби жителів вашої громади та їхню залученість у соціально-економічне життя громади.

Наша розмова анонімна. Її результати будуть проаналізовані і представлені в узагальненому вигляді.

Для більш точної фіксації думок кожного з учасників під час заходу буде вестись аудіозапис.

Також просимо заповнити реєстраційну форму і надати згоду на обробку ваших персональних даних для дотримання правил політики захисту персональних даних Фонду міжнародної солідарності.

### **Знайомство.**

Коротке представлення учасників фокус-групи.

### **Запитання учасникам.**

1. Чи відчуваєте ви зміни у своєму психоемоційному самопочутті від початку повномасштабного вторгнення? Як ви могли б оцінити ці зміни психоемоційного стану: в бік покращення чи погіршення? Поясніть свою думку.
2. Чи вважаєте ви себе психологічно стійкими в умовах сьогодення? Оцініть свою стійкість за 10-бальною шкалою, де 10 балів означає максимальну стійкість, а 0 балів – мінімальну стійкість.
3. Чи володієте ви навичками само- та взаємодопомоги при потраплянні у кризову ситуацію? Розкажіть про свої навички. Якщо не володієте навичками, то чи бажаєте ви отримати знання і навчитись надавати таку допомогу собі та іншим людям?
4. Чи відчуваєте ви підтримку від близьких, знайомих, влади? Яку підтримку?
5. Яку роль у навчанні жителів вашої громади надавати само- та взаємодопомогу міг би відіграти Центр психосоціальної підтримки, який планується створити у вашому районі? Які потреби у соціально-психологічній сфері маєте ви та інші члени вашої громади?

6. Наскільки ви залучені у економічне і соціальне життя своєї громади? В яких заходах, які я назву, ви берете участь: планування бюджету громади, подання ініціатив щодо економічного розвитку громади, громадські слухання, волонтерська діяльність, святкові заходи, спортивні змагання, толоки, акції протесту тощо?
7. Яким чином ваша громада залучає жителів до економічної і соціальної активності? Як, на вашу думку, можна підвищити рівень залученості членів громади до її життєдіяльності?
8. Чи маєте ви плани на майбутнє? Чому плани наявні чи відсутні? Які плани маєте?

**ДЯКУЮ ЗА УЧАСТЬ!**

## Література

1. Кокун О., Мельничук Т. «Резилієнс-довідник». Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2023.
2. Лоюк І. «Формула української стійкості». Дзеркало тижня. 17.12.2022.
3. Готич В.О. «Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях». Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с.