



рекадро[™]

Экспертные кадровые решения

2020

Оценка психоэмоционального состояния россиян в режиме самоизоляции



Rekadro

24.04.2020

Оценка психоэмоционального состояния россиян в режиме самоизоляции/карантина

Из-за эпидемии коронавируса миллионы людей оказались на карантине или в самоизоляции. Как это влияет на состояние? Чем занимаются россияне дома, помимо работы? Исследовательский центр «Рекадро» выяснил это, проведя анкетирование россиян.

Период проведения исследования: апрель 2020 года.

Источники исследования:

- открытый опрос россиян (онлайн-анкетирование). Количество респондентов – 2 769 человек.

Организация работы россиян в режиме карантина/самоизоляции

Почти треть опрошенных нами россиян не имеют на данный момент места работы. У 22% граждан деятельность предприятия приостановлена. Для 32% работников организована полная или частичная дистанционная форма работы.

Диаграмма 1. Организация работы предприятия в режиме карантина, % респондентов



Среди сфер деятельности респондентов, чья работа приостановлена – общее руководство, закупки и производство. На дистанционную работу перешли сотрудники из сферы финансов и бухгалтерии, HR и IT. Продолжают работать в обычном режиме медицинские сотрудники, специалисты по безопасности и обслуживанию клиентов.

Диаграмма 2. Организация работы предприятия в режиме карантина в разрезе сферы деятельности респондентов, % респондентов



Половина опрошенных россиян не работает дистанционно, что может быть связано с приостановкой деятельности предприятий или невозможностью выполнять свою работу удаленно. 30% опрошенных специалистов перешли на удаленную работу. 20% граждан работали удаленно и до пандемии.

В режиме удаленной работы дома бывает сложно разграничить рабочие и бытовые моменты. Обустройство собственного рабочего места в доме - важный вопрос для эффективной работы. 37% россиян обустроили себе рабочее место дома. Чуть больше 20% россиян, работающих дома, так и работают, где придется.

Диаграмма 3. «Работаете ли вы удаленно?», % респондентов

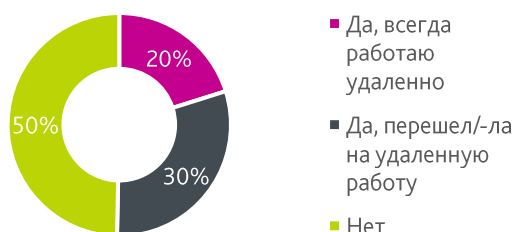
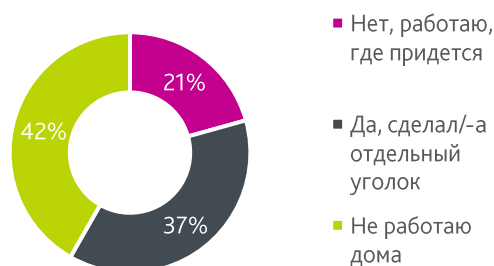


Диаграмма 4. «Обустроили ли вы себе рабочее место дома?», % респондентов



Менеджеры высшего и среднего звена могут решать многие вопросы из дома и чаще переходят на дистанционный формат работы. Рабочие и специалисты, наоборот, реже других переходят на удаленную работу в силу специфики их работы.

Диаграмма 5. Удаленная работа в разрезе занимаемой должности, % респондентов



Оценка психоэмоционального состояния россиян в режиме карантина/самоизоляции

Введение режима повышенной готовности сказывается на психоэмоциональном состоянии граждан. Как оценивают россияне ситуацию в стране в связи с распространением коронавирусной инфекции? Практически половина опрошенных респондентов считает, что жить в режиме изоляции трудно, но готовы терпеть. Четверть граждан смотрят на ситуацию оптимистичнее и считают, что всё не так уж и плохо.

Диаграмма 6. Оценки проблемы пандемии в России, % респондентов



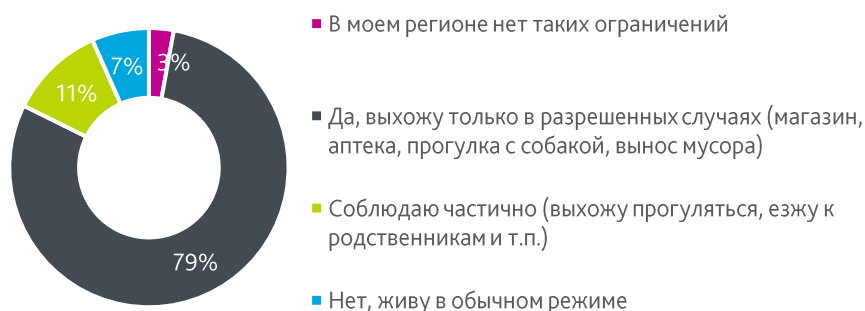
То, как часто россияне следят за новостями, влияет на их оценку текущей ситуации в России. Так, 42% россиян следят за новостями несколько раз в день, при этом они в большей степени оценивают положение как тяжелое. Постоянно мониторят новости в течение дня 32% граждан и склоняются к тому, что терпеть такое положение уже невозможно. И наоборот, не интересуются намеренно новостями лишь 10% граждан, но и смотрят на ситуацию они более позитивно.

Диаграмма 7. Отслеживание новостей респондентами в разрезе оценки пандемии в России, % респондентов



Практически во всех регионах действует режим самоизоляции. Большинство россиян соблюдают режим самоизоляции – выходят только в крайних случаях, в магазины/аптеки или вынести мусор, погулять с собакой. 11% россиян соблюдают лишь частично.

Диаграмма 8. Соблюдение режима самоизоляции/карантина, % респондентов



Закономерно, что те, кто живут в обычном режиме или соблюдают лишь частично режим самоизоляции – в большей степени не следят за новостями целенаправленно.

Диаграмма 9. Соблюдение режима самоизоляции в разрезе отслеживания новостей респондентами, % респондентов



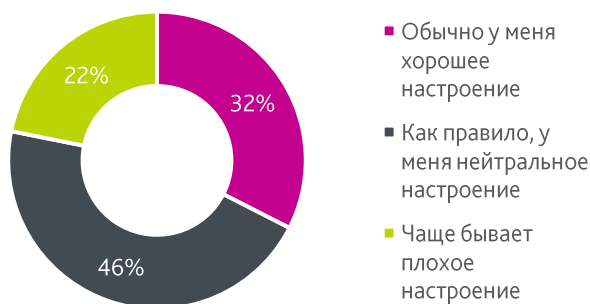
Женщины соблюдают режим карантина чуть лучше, чем мужчины. При этом мужчины чаще выходят на прогулку и ездят к родственникам или продолжают жить в обычном режиме.

Таблица 1. Соблюдение режима самоизоляции/карантина в разрезе гендерного признака, % респондентов

| Соблюдение режима самоизоляции/карантина | Женщины | Мужчины |
|---|---------|---------|
| В моем регионе нет таких ограничений | 2% | 4% |
| Да, выхожу только в разрешенных случаях (магазин, аптека, прогулка с собакой, вынос мусора) | 84% | 75% |
| Нет, живу в обычном режиме | 4% | 9% |
| Соблюдаю частично (выхожу прогуляться, еду к родственникам и т.п.) | 10% | 12% |

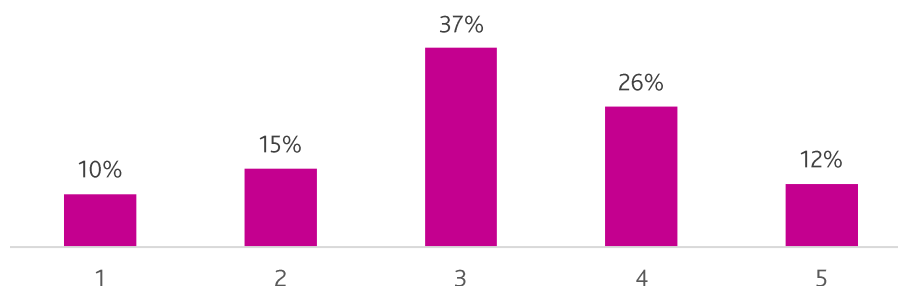
Постоянная изоляция может сказываться на состоянии и настроении человека. Так ли это? Мы выяснили, что у 46% россиян преимущественно нейтральное настроение в режиме самоизоляции. 22% опрошенных граждан испытывают чаще плохое настроение.

Диаграмма 9. Оценка настроения респондентов в режиме карантина/самоизоляции, % респондентов



Россияне оценивают уровень комфорта нахождения в режиме карантина, в среднем, на 3,15 балла по пятибалльной шкале. Лишь 12% чувствуют себя очень комфортно в самоизоляции.

Диаграмма 10. Оценка уровня комфорта россиян в изоляции по 5-ти бальной шкале, где 1 – очень некомфортно, 5 – очень комфортно, % респондентов



Разумеется, у россиян, чье настроение чаще бывает плохим, уровень комфорта на оценке 3 балла и ниже, и наоборот, те, чье настроение обычно хорошее – оценивают уровень комфорта на 4 балла и выше.

Таблица 2. Взаимосвязь уровня комфорта и оценки настроения россиян, % респондентов

| Оценка уровня комфорта, где 1 – очень некомфортно, 5 – очень комфортно | Как правило, у меня нейтральное настроение | Обычно у меня хорошее настроение | Чаще бывает плохое настроение |
|--|--|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 5% | 3% | 29% |
| 2 | 12% | 6% | 34% |
| 3 | 48% | 29% | 26% |
| 4 | 26% | 38% | 8% |
| 5 | 8% | 24% | 3% |

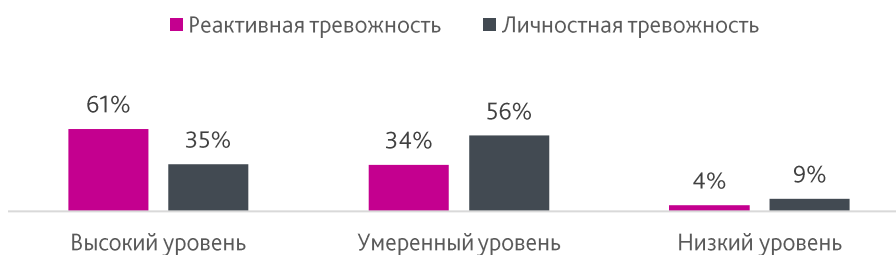
Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение человека. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность, является методика, предложенная Ч. Д.

Спилбергером (адаптирована Ю. Л. Ханиным). Мы использовали данную методику для оценки уровня тревожности россиян в режиме самоизоляции.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Высокий уровень личностной тревожности мы наблюдаем у 35% россиян. Это говорит о том, что треть россиян склонны реагировать на угрозу извне соответствующе. У большинства опрошенных граждан уровень личностной тревоги находится на среднем (умеренном) уровне.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Большинство россиян находятся на высоком уровне ситуативной тревожности. Можно сделать вывод, что ситуация всемирной пандемии негативно сказалась почти на 2/3 россиян.

Диаграмма 11. Уровни реактивной и личностной тревожности у россиян в режиме самоизоляции, % респондентов



Большинство россиян с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности считают, что ситуация с пандемией сложная, но можно потерпеть. Около 20% полагают, что терпеть такое положение уже невозможно.

Диаграмма 12. Оценка проблемы пандемии у россиян с высокими уровнями реактивной (ситуативной) и личностной тревожности, % респондентов



Деятельность в режиме самоизоляции

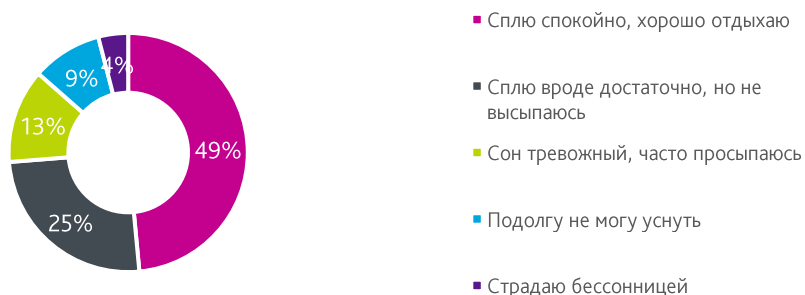
Режим самоизоляции сильно изменил наши планы, сорвав концерты и поездки, закрыв многие музеи и выставки. Посмотрим, чем же россияне занимаются дома. Самые популярные решения – смотреть любимые фильмы, сериалы и мультфильмы, наводить порядок дома и проводить время в социальных сетях. 38% россиян предпочитают чтение книг просмотру телевизора. У 37% опрошенных освободилось время для занятий хобби. Треть граждан занимаются саморазвитием – изучают иностранные языки, осваивают новые знания на онлайн-курсах и посещают музеи онлайн. Дабы не терять форму в режиме самоизоляции, 30% россиян активно занимаются спортом в домашних условиях.

Диаграмма 13. ТОП-10 занятий дома на карантине, % респондентов



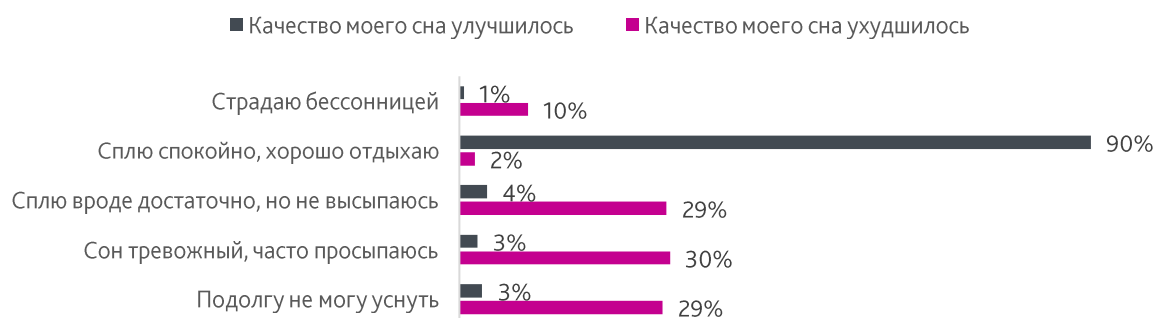
Переход на дистанционную работу слегка расслабляет и выбивает из привычного ритма, в первую очередь, это влияет на сон. Радует, что почти половина респондентов спит хорошо и спокойно. Однако, тревожный сон, трудности с засыпанием и бессонница беспокоят 26% россиян. Четверть граждан отмечают, что привычное количество сна стало недостаточным для полноценного отдыха.

Диаграмма 14. Оценка качества сна в режиме карантина, % респондентов



Почти четверть опрошенных россиян беспокоит ухудшение качества сна. Это связано, в основном с тем, что сон стал тревожным, поверхностным, подолгу не получается заснуть и беспокоит частое пробуждение среди ночи.

Диаграмма 15. Оценка качества сна в режиме карантина, % респондентов



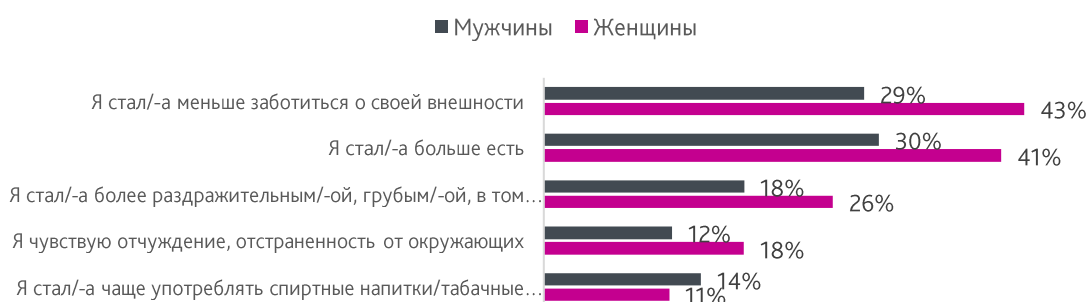
Карантин и самоизоляция влияют также и на другие стороны жизни. Чуть больше трети россиян замечают за собой, что стали меньше заботиться о своей внешности и больше есть. 22% россиян стали более раздражительными и даже грубыми, в том числе по отношению к близким людям.

Диаграмма 16. Состояние россиян в режиме карантина/самоизоляции, % респондентов



Стали меньше заботиться о своей внешности преимущественно женщины. Чаще употреблять спиртные напитки и табачные изделия - больше мужчины, нежели женщины.

Диаграмма 17. Состояние россиян в режиме карантина/самоизоляции в разрезе гендерного признака, % респондентов



Выводы и рекомендации

1. По данным проведенного исследования можно отметить, что женщины соблюдают режим карантина чуть лучше, чем мужчины. Половина россиян продолжает работать дома в режиме самоизоляции. Из них 60% обустроили себе отдельный уголок для работы дома. А 40% по-прежнему работают, где придется. Необходимо сделать отдельное место для комфортной и эффективной работы, и обозначить границы для близких.
2. То, как часто россияне следят за новостями, влияет на оценку текущей ситуации. Практически половина граждан (47%), которые постоянно следят за новостями, в большей степени оценивают ситуацию как тяжелую. А те, кто не интересуется целенаправленно новостями, смотрят на ситуацию более позитивно (25%).
3. У 61% россиян высокий уровень тревожности в связи с распространением коронавирусной инфекции. Это состояние характеризуется напряжением, беспокойством и нервозностью. Высокий уровень тревожности негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии и влияет на все стороны жизни.
4. Почти четверть россиян (22%) отмечают, что стали более раздражительными и даже грубыми, в том числе по отношению к близким людям. У 16% пропал интерес к общению с людьми и появилось чувство отчуждения от окружающих. Важно уметь отвлекаться от бытовых моментов – устраивать видео-конференции с друзьями, обмениваться опытом самоизоляции и поддерживать друг друга, играть совместно в викторины и т.п.
5. Постоянный поток информации из СМИ и сети интернет, вынужденная изоляция сказывается и на душевном самочувствии россиян. Почти четверть россиян (23%) чаще испытывают плохое настроение, находясь в изоляции дома. Лишь 12% чувствуют себя очень комфортно в сложившихся условиях.
6. Плохое настроение и высокая тревожность влияет на качество сна. Четверть россиян (26%) заметили ухудшение качества сна – тревожный сон, трудности с засыпанием и бессонница. 25% граждан отмечают, что привычное количество сна стало недостаточным для полноценного отдыха. Для качественного отдыха необходимо соблюдать график сна – ложиться и вставать в одно и то же время.
7. Практически половина женщин (43%) стали меньше заботиться о своей внешности. Действительно, пропала необходимость одеваться и наносить макияж по утрам, однако появилась возможность устраивать себе салон красоты на дому.
8. Чуть больше трети россиян (34%) начали больше есть. Мужчины (14%) стали чаще употреблять спиртные напитки/табачные изделия. Без возможности выходить в кафе/рестораны можно готовить полезную и здоровую еду, а по вечерам устраивать чаепития всей семьей.
9. Большое значение для психического благополучия имеет то, как россияне проводят свое свободное время:
 - Отметим, что 60% россиян начали много времени проводить в социальных сетях. Больше половины россиян (56%) активно смотрят фильмы/сериалы в сети интернет. Мужчины (40%) играют в различные игры. Рекомендуется делать частые перерывы от телевизора/компьютера/телефона. Так, 40% россиян предпочитают чтение книг просмотру телевизора.

- Занятия спортом позитивно влияют на психоэмоциональное состояние и улучшают самочувствие. 30% женщин и мужчин активно занимаются спортом в домашних условиях. Можно попробовать начать с утренней зарядки или просмотра онлайн-занятий у тренеров в Instagram/youtube.
- Поскольку большую часть времени приходится проводить в четырех стенах, создание уюта и приятной обстановки благотворно сказывается на настроении и состоянии. 72% женщин наводит дома порядок, убирается и сортирует вещи. А 15% мужчин занимаются ремонтом и отделкой помещений.
- С пользой провести время в карантине позволяют многие бесплатные образовательные платформы. Треть граждан (35%) уже занимаются саморазвитием – изучают иностранные языки, осваивают новые знания на онлайн-курсах и посещают музеи онлайн.
- На близких, как правило, остается мало времени, но самоизоляция дает возможность наверстать упущенное. Так, 27% женщин стали больше времени уделять детям.

Поиск новых возможностей проводить свободное время с пользой и удовольствием позитивно влияет на настроение и комфорт. Будем надеяться, что наши выводы и рекомендации помогут справиться с тревогой и раздражением в это непростое время!

Приложение 1. Информация о респондентах

Диаграмма 18. Распределение респондентов по полу, % респондентов

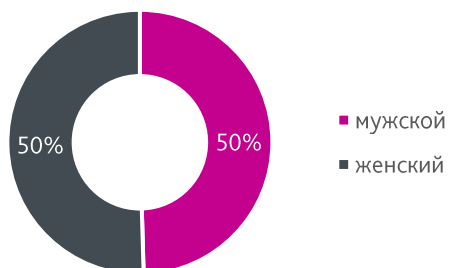


Диаграмма 19. Распределение респондентов по возрасту, % респондентов

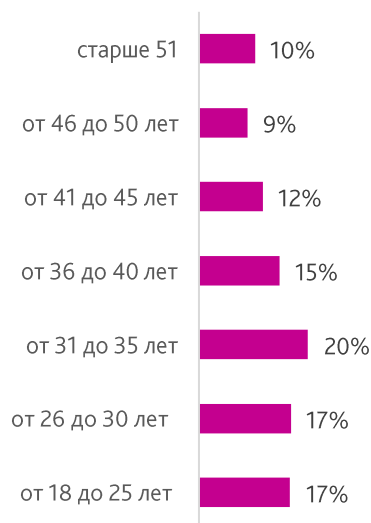


Диаграмма 20. Распределение респондентов по категории должности, % респондентов



Диаграмма 21. Распределение респондентов по сфере профессиональной деятельности, % респондентов

