



Емоційно-психологічний стан херсонців

Результати соціологічного дослідження громадської думки мешканців Херсонської міської громади

Дослідження проведено БО «Фонд громади міста Херсон «Захист» в рамках Програми сприяння громадській активності «Долучайся!», що фінансується Агентством США з міжнародного розвитку (USAID) та здійснюється Pact в Україні. Зміст продукту є винятковою відповідальністю Pact та його партнерів і не обов'язково відображає погляди Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) або уряду США.

Відтворення та використання будь-якої частини цього продукту в будь-якому форматі, включаючи графічний, електронний, копіювання або використання будь-яким іншим способом з обов'язковим посиланням на джерело.

Загальна інформація про дослідження

Методологія: онлайн-опитування проведено за інтерактивною структурованою анкетною, посилення на яку відправлялося потенційним респондентам із бази даних (онлайн-панелі мешканців Херсонської громади). Вибірка сформована на основі демографічних показників станом на 1 січня 2022 року. За таких показників похибка дослідження не перевищує 5% з вірогідністю 0.95. Офіційні дані щодо міграцій херсонців наразі відсутні, тому немає можливості оцінити представленість у вибірці респондентів за цією ознакою, проте існують підстави вважати, що співвідношення у вибірці респондентів, які залишились в громаді, є більшим, ніж у реальності, що може впливати на результати дослідження.

Мета дослідження: оцінка емоційно-психологічного стану жителів Херсона: як тих, що зараз знаходяться у місті, так і тих, хто виїхав з Херсона після 24.02.2022 і перебуває на даний час в інших областях України або за кордоном.

Обсяг вибірки: 404 респонденти.

Терміни проведення польового етапу: 20–30 жовтня 2023 року.

Замовник дослідження: Фонд громади міста Херсон «Захист»

Виконавці дослідження: Сінаюк Олег (ТОВ Нью Імідж Маркетинг Груп, директор), Микола Гоманюк (Херсонське обласне відділення Соціологічної асоціації України, голова), Ігор Даниленко (ТОВ Нью Імідж Маркетинг Груп, аналітик)

Портрет респондентів

Стать, %



■ Чоловік ■ Жінка

Проживання до 24.02.2022, %



■ місто Херсон
■ Інші населені пункти Херсонської громади

Вік, %



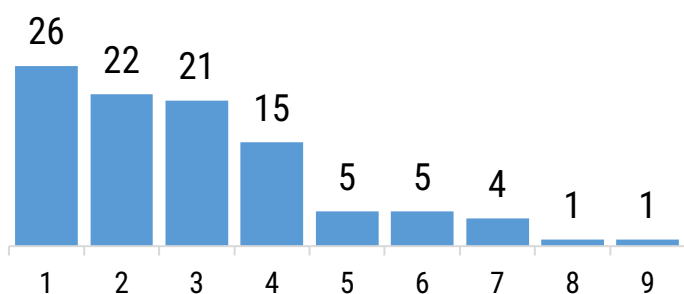
■ 18-29 ■ 30-44 ■ 45-59 ■ 60+

Проживання зараз, %



■ Зараз у Херсоні
■ Інші області України
■ За кордоном

Тип зайнятості на даний час, %



1. Пенсіонери
2. Безробітні, зайняті домашнім господарством, доглядом за дітьми
3. Працюють на ДЕРЖАВНОМУ чи КОМУНАЛЬНОМУ підприємстві / установі / організації
4. Працюють за наймом у ПРИВАТНІЙ компанії / підприємстві / організації
5. Підприємці
6. Фрілансери / самозайняті
7. Студенти
8. Волонтери
9. Інше

Переселенці в інших областях України, %

| | |
|-------------------|----|
| Одеська | 9 |
| м. Київ | 5 |
| Івано-Франківська | 3 |
| Миколаївська | 2 |
| Вінницька | 2 |
| Київська | 2 |
| Рівненська | 2 |
| Львівська | 2 |
| Кіровоградська | 2 |
| Хмельницька | 1 |
| Дніпропетровська | 1 |
| Полтавська | 1 |
| Тернопільська | 1 |
| Черкаська | 1 |
| Волинська | <1 |
| Чернівецька | <1 |

Переселенці за кордоном, %

| | |
|-------------|---|
| Польща | 4 |
| Німеччина | 1 |
| Грузія | 1 |
| Молдова | 1 |
| Румунія | 1 |
| Інші країни | 3 |

Ключові результати

- Фізичний стан більшості жителів Херсона характеризується як задовільний або скоріше хороший. Середня оцінка за 5-бальною шкалою – 3.15 бали, варіативність відповідей 26%, отже розподіл відповідей досить однорідний. Проте у помітній долі респондентів (37%) виникає суб'єктивне відчуття щодо погіршення їхнього фізичного стану у порівнянні з попереднім місяцем. Херсонці, які виїхали з міста, почувають себе фізично дещо краще за тих, хто залишився в місті або повернувся (середні оцінки відповідно 3.27 і 3.06). Помітно частіше погіршення фізичного стану порівняно з попереднім місяцем відзначають містяни, які зараз перебувають у Херсоні.
- Емоційно-психологічний стан жителів Херсону оцінюється переважно як задовільний, середня оцінка за 5-бальною шкалою складає 2.69 бали (варіація 30%)¹. Більшість респондентів вважає, що їхній емоційно-психологічний стан за останній місяць змінився, більше половини (52%) відзначає, що в гірший бік. Дещо гірше оцінюють свій емоційно-психологічний стан містяни, які зараз перебувають у Херсоні, порівняно з тими, хто виїхав з міста і досі не повернувся (середні оцінки відповідно 2.66 і 2.73). Про погіршення емоційно-психологічного стану за останній місяць кажуть 55% тих, хто зараз в Херсоні, і 47% серед тих, хто зараз в інших областях України або за кордоном.
- Оцінки емоційно-психологічного та фізичного стану респондентів тісно пов'язані, часто оцінюються приблизно на однаковому рівні (кореляція становить 0.545). Учасники опитування, які відзначають протягом останнього місяця погіршення емоційно-психологічного стану, з високою ймовірністю помічають одночасно й погіршення фізичного стану (кореляція дорівнює 0.63)².
- На емоційно-психологічний настрій впливає відчуття небезпеки, яка для 34% респондентів існує навіть вдома, особливо для тих, хто зараз залишається в Херсоні (серед них 48% не почуваються вдома безпечно). Ще більш небезпечно перебувати в Херсоні у громадських місцях та закладах, або просто неба на вулиці. Херсонці, які зараз не в місті, відчують себе порівняно у більшій безпеці.
- З метою детального дослідження емоційно-психологічного стану жителів Херсону було використано спрощену методику оцінки з опитувальника емоційного стану (EST-Q).³ За результатами вимірювання помітна частина респондентів відчуває втому, виснаженість, тривожність, проблеми зі сном. Топ-6 найбільш поширених станів: почуття тривоги чи страху (відчують постійно або часто 43% респондентів), почуття млявості чи втоми (45%), почуття напруженості чи нездатність розслабитися (41%), швидка стомлюваність (47%), стурбований чи уривчастий сон (46%) та труднощі із засипанням (40%). Отже, у значній частині респондентів помітні ознаки емоційної тривожності, психологічного виснаження та розладів сну. Загальні оцінки емоційно-психологічного стану херсонців, які зараз у місті або за його межами, кардинально не відрізняються.

¹ При значеннях коефіцієнту варіації до 30-33% дані можна вважати досить однорідними, тобто на це запитання респонденти відповіли досить злагоджено.

² Для оцінок кореляції використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

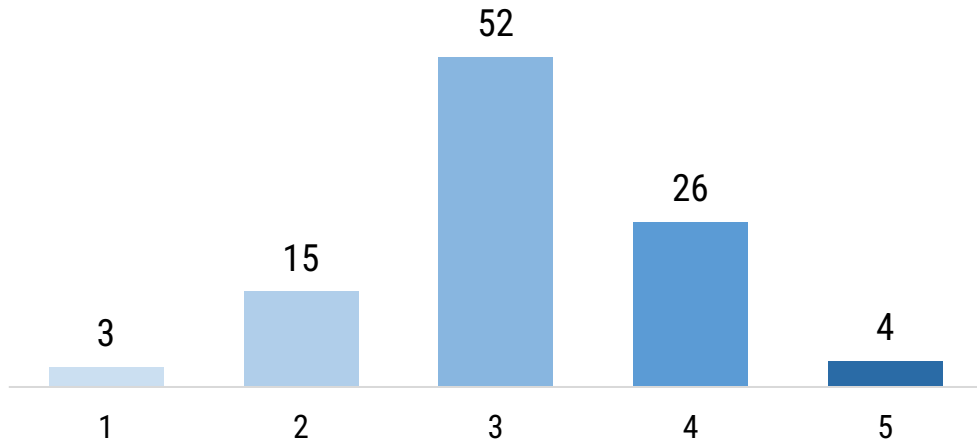
³ В оригінальній методиці опитувальник емоційного стану складається з 33 пунктів, оцінювання яких проходить за 5-ти бальною шкалою. В даному дослідженні було використано 19 пунктів. Джерело: *Aluoja A, Shlik J, Vasar V, Luuk K, Leinsalu M. Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. Nord J Psychiatry 1999.*

- Заняття, які останнім часом приносять найбільше задоволення, – це спілкування з рідними / дітьми / друзями, проведення часу в інтернеті (YouTube, соцмережі, сайти), прогулянки на свіжому повітрі, перегляд фільмів або серіалів вдома тощо. Багато хто з респондентів продивляються новини з фронту з надією побачити успіхи Сил Оборони України. Також помітна кількість опитаних любить проводити час зі своїми домашніми тваринами, готує їжу, слухає музику, читає, навчається, займається волонтерством тощо. Набір улюблених занять тих містян, які перебувають зараз у Херсоні, суттєво не відрізняється від вподобань тих, хто виїхав за межі міста. Проте жителі Херсона, які зараз у місті, помітно рідше через надмірну небезпеку перебування в громадських місцях та на вулиці вибирають активності не вдома (прогулянки на свіжому повітрі, подорожі, шопінг тощо).
- Топ-3 емоцій, які відчувають жителі Херсона останнім часом – це тривога, очікування покращень та надія. Топ-3 емоцій, які херсонці відчувають, коли думають про майбутнє, ті ж самі – очікування покращень, надія, тривога (в цьому порядку). Емоції жителів Херсона незалежно від того, де зараз вони перебувають – в місті чи в інших областях / країнах, приблизно однакові. Можна лише помітити, що ті, хто зараз не в Херсоні, порівняно частіше відчувають тривогу щодо майбутнього, ймовірно, через невизначеність перспективи повернення додому тощо.
- У цілому настрої херсонців, пов'язані з майбутнім, є помітно більш позитивними у порівнянні з емоціями, які переважно відчуваються зараз. Більше людей, думаючи про майбутнє, відчувають також натхнення, радість і щастя – емоції, які визначають наявні настрої вкрай рідко. Серед наявних емоцій порівняно частіше виникають роздратування, апатія, злість, гнів, що не дуже характерно для сприйняття майбутнього. Втім, деякі негативні емоції є характерними як для сьогодення, так і для сприйняття майбутнього: безнадійність, розчарування, страх, очікування погіршень. Ці емоції не є домінуючими, проте вони, безумовно, впливають на загальне емоційне тло.

Самооцінка фізичного стану протягом останнього місяця

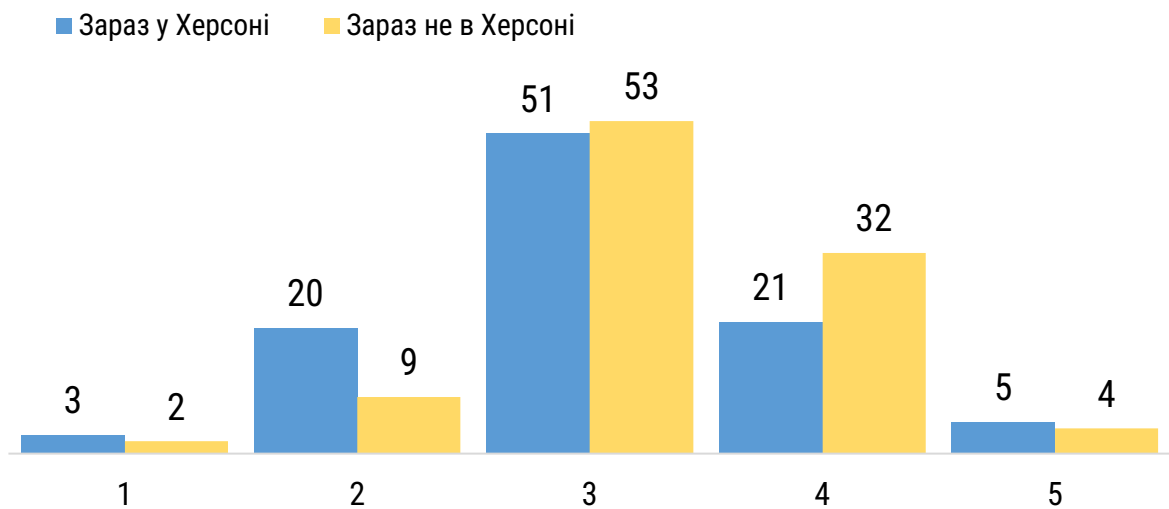
Самооцінка фізичного стану протягом останнього місяця (N = 404), %

Q.: Оцініть свій фізичний стан протягом останнього місяця за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка.



Самооцінка фізичного стану протягом останнього місяця: порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців, які зараз не в місті (N = 186), %

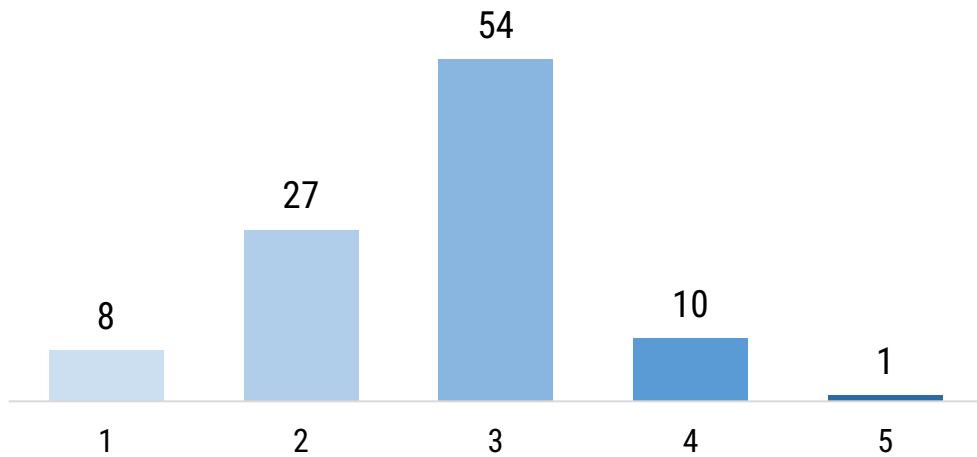
Q.: Оцініть свій фізичний стан протягом останнього місяця за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка.



Самооцінка емоційно-психологічного стану за останній місяць

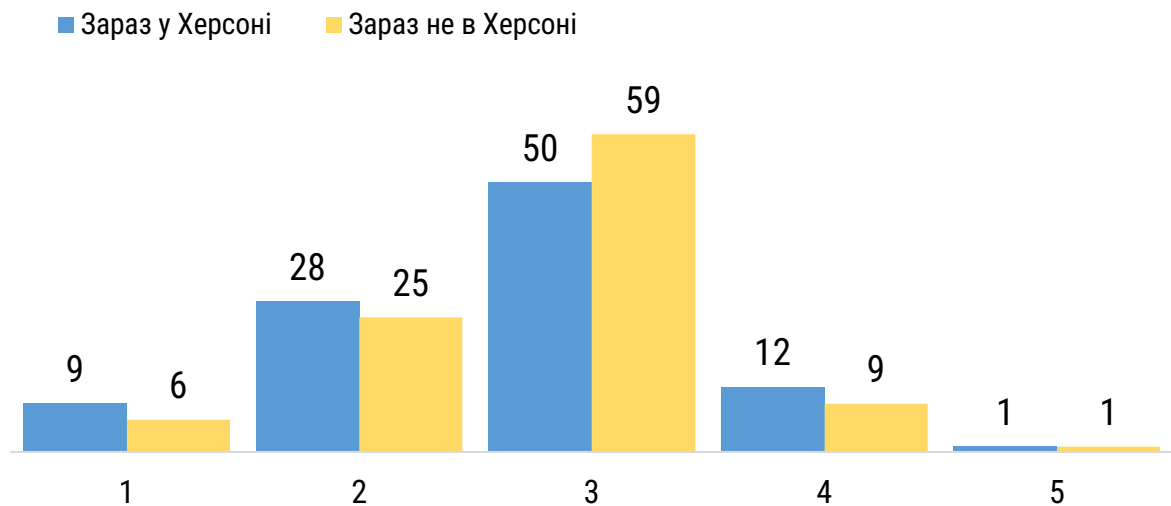
Самооцінка емоційно-психологічного стану протягом останнього місяця (N = 404), %

Q.: Оцініть свій емоційно-психологічний стан протягом останнього місяця за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка.



Самооцінка емоційно-психологічного стану протягом останнього місяця: порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців, які зараз не в місті (N = 186), %

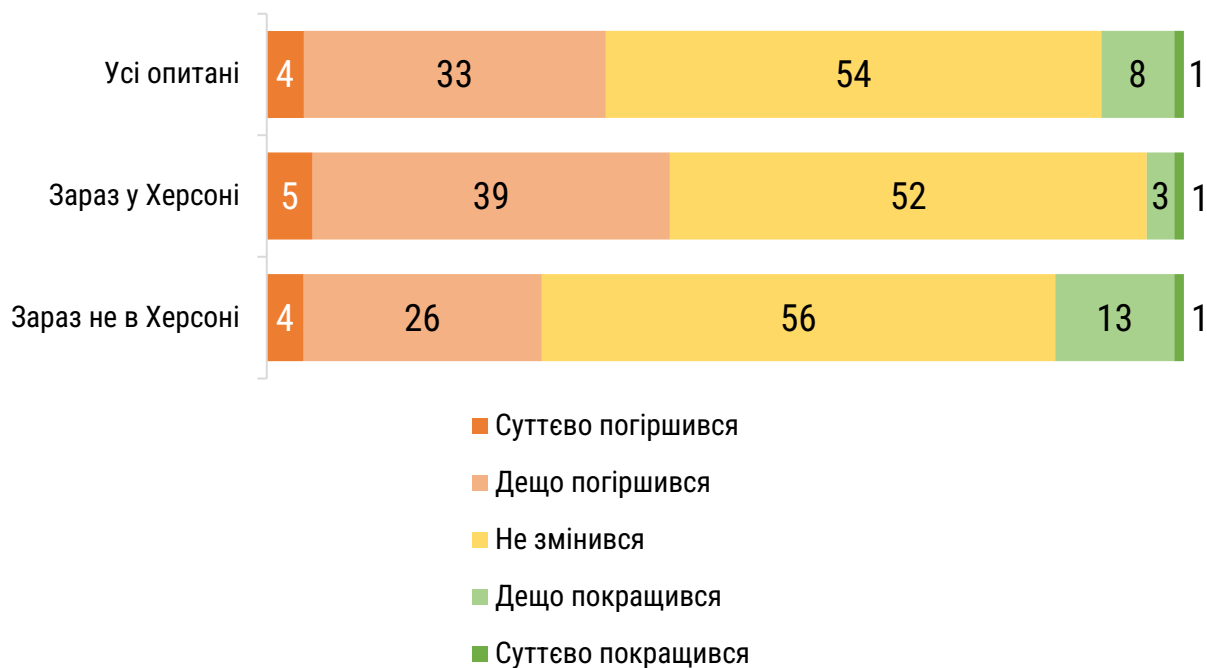
Q.: Оцініть свій емоційно-психологічний стан протягом останнього місяця за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка.



Зміни фізичного та емоційно-психологічного стану за останній місяць

Зміни фізичного стану у порівнянні з попереднім місяцем (N = 404), зокрема порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців, які зараз не в місті (N = 186), %

Q.: У порівнянні з попереднім місяцем Ваш фізичний стан покращився, погіршився?



Зміни емоційно-психологічного стану у порівнянні з попереднім місяцем (N = 404), зокрема порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців, які зараз не в місті (N = 186) %

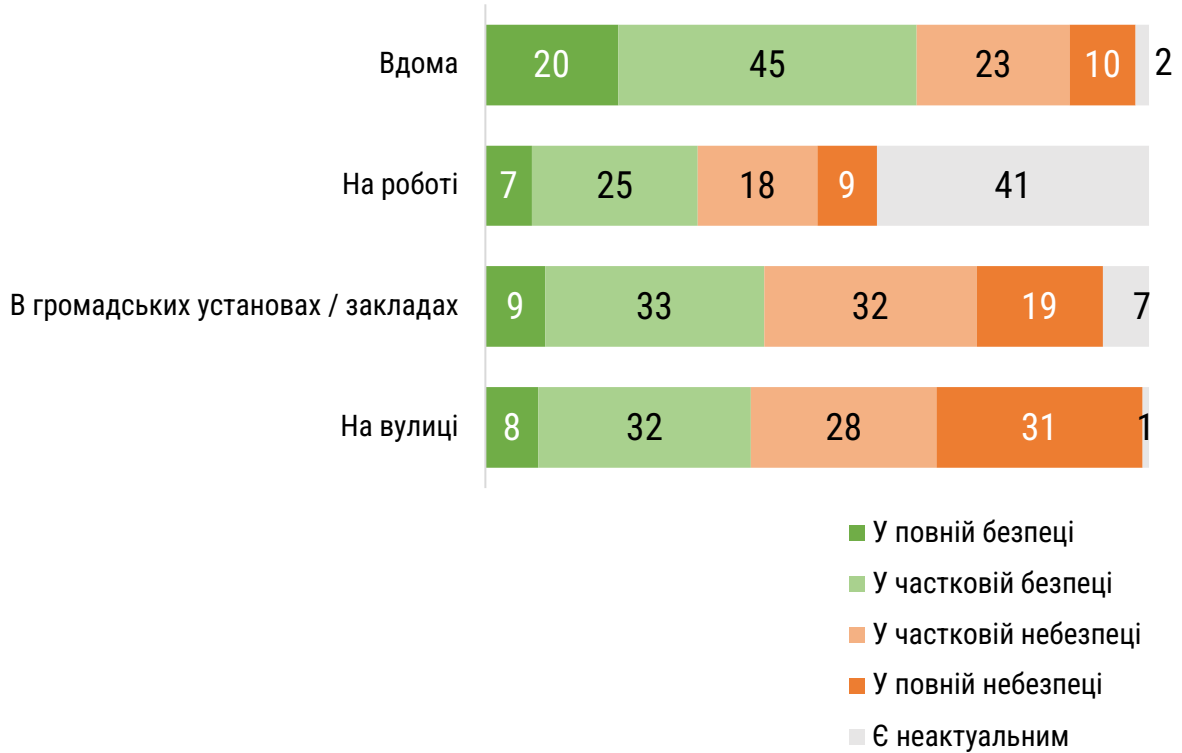
Q.: У порівнянні з попереднім місяцем Ваш емоційно-психологічний стан покращився, погіршився?



Самооцінка відчуття безпеки

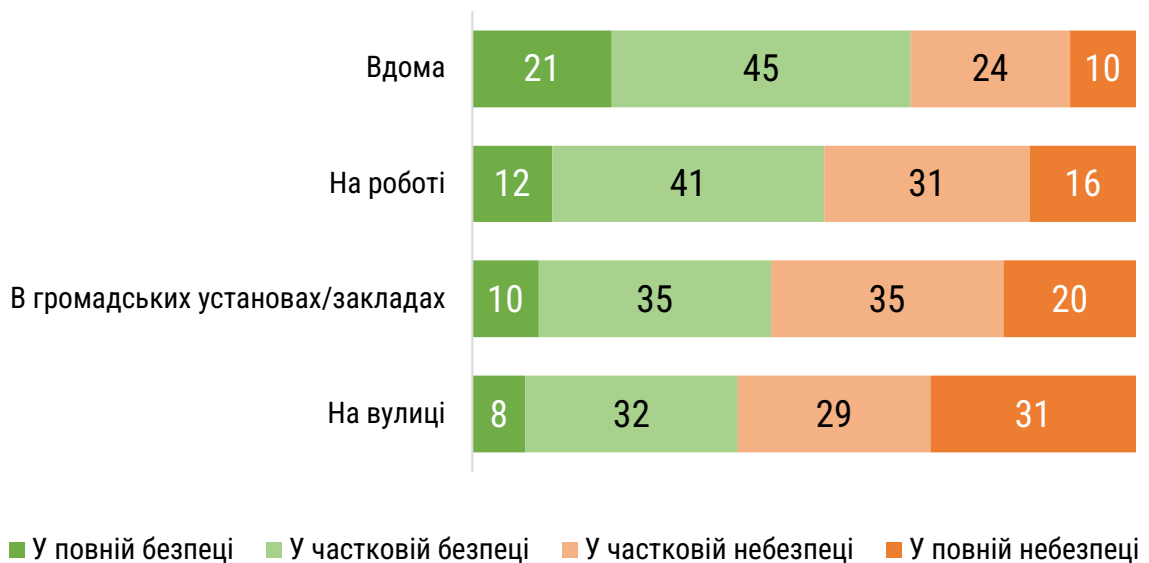
Самооцінка відчуття безпеки (N = 404), %

Q.: Наскільки Ви відчуваєтеся у безпеці?



Самооцінка відчуття безпеки (N = 404), % (валідні відповіді⁴)

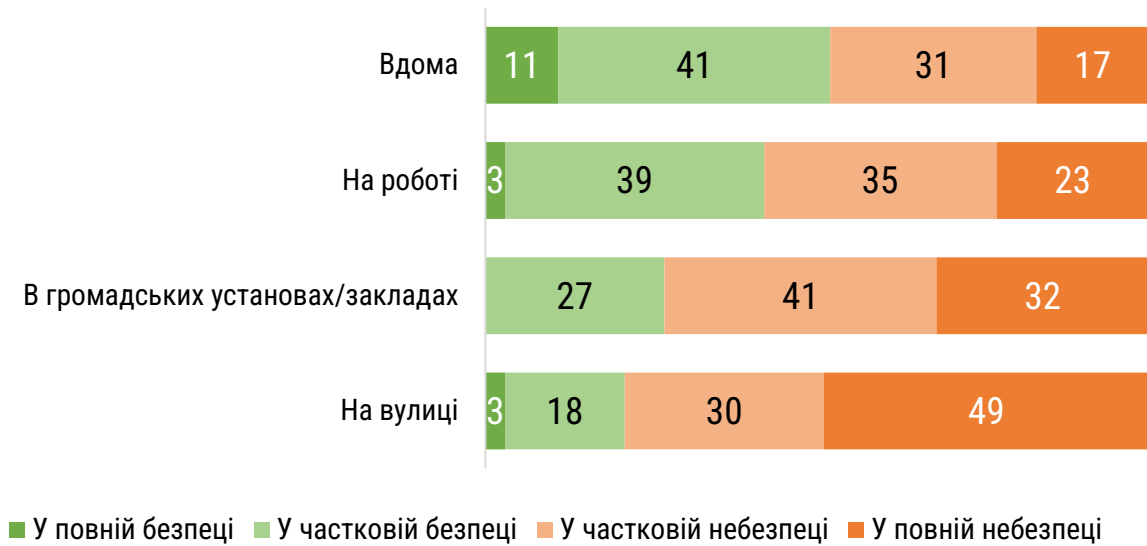
Q.: Наскільки Ви відчуваєтеся у безпеці?



⁴ Без варіанту відповіді «Є неактуальним»

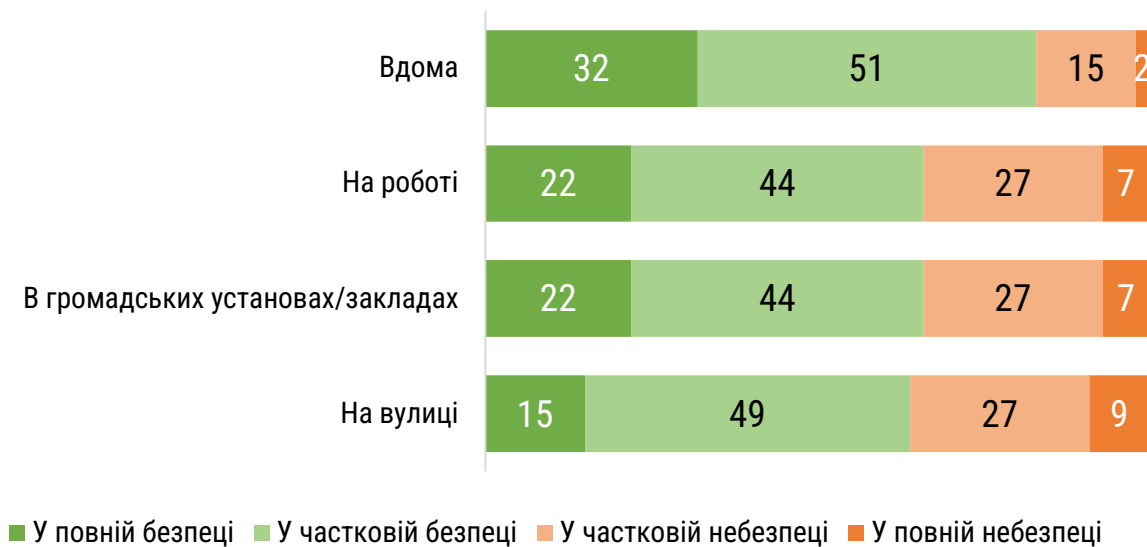
Самооцінка відчуття безпеки жителів Херсона, які **ЗАРАЗ ПЕРЕБУВАЮТЬ У МІСТІ (N = 218), % (валідні відповіді)**

Q.: Наскільки Ви відчуваєтеся у безпеці?



Самооцінка відчуття безпеки жителів Херсона, які **ЗАРАЗ НЕ В МІСТІ (N = 186), % (валідні відповіді)**

Q.: Наскільки Ви відчуваєтеся у безпеці?



Самооцінка тривожного стану та рівня депресії

Частота відчуття окремих емоційно-психологічних станів та настроїв, а також фізично-емоційних явищ (N = 404), %

Q.: Як часто Ви відчуваєте, стикаєтеся з наступним протягом останнього місяця?



Частота відчуття окремих емоційно-психологічних станів та настроїв, а також фізично-емоційних явищ (N = 404), зокрема порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців, які зараз не в місті (N = 186) середні значення за 5-бальною шкалою, де 1 – це «ніколи», а 5 – «постійно»; медіанні значення⁵

Q.: Як часто Ви відчуваєте, стикаєтеся з наступним протягом останнього місяця?

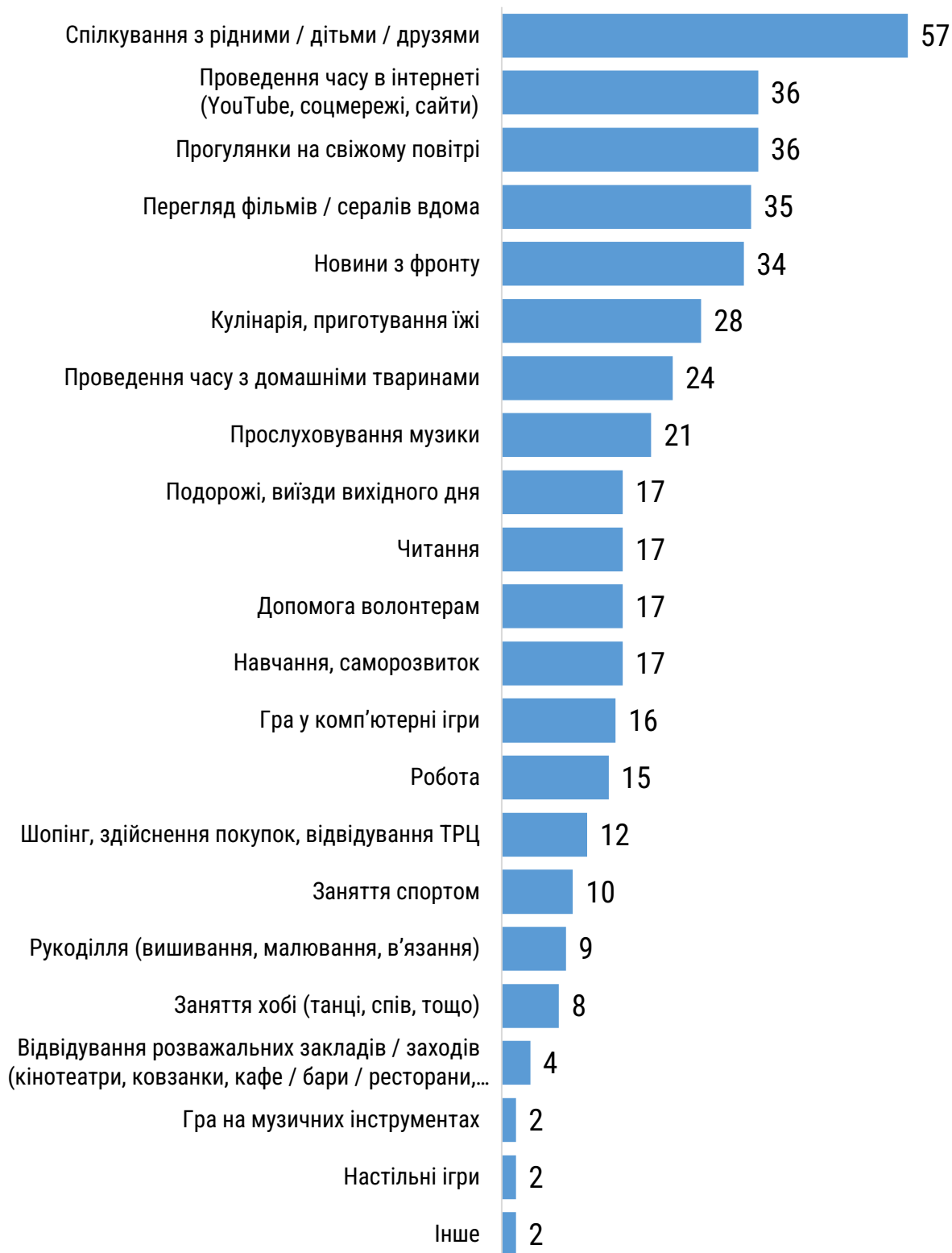
| | Середні значення | | | Типова відповідь (медіани) |
|---|------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|
| | Усі опитані | Зараз у Херсоні | Зараз не в Херсоні | |
| Почуття тривоги чи страху | 3.37 | 3.40 | 3.33 | Іноді, час від часу |
| Почуття млявості чи втоми | 3.32 | 3.31 | 3.33 | Іноді, час від часу |
| Швидка стомлюваність | 3.29 | 3.26 | 3.33 | Іноді, час від часу |
| Стурбований чи уривчастий сон | 3.28 | 3.29 | 3.26 | Іноді, час від часу |
| Почуття напруженості чи нездатність розслабитися | 3.22 | 3.23 | 3.21 | Іноді, час від часу |
| Труднощі із засипанням | 3.21 | 3.32 | 3.07 | Іноді, час від часу |
| Надмірне занепокоєння з різних приводів | 3.18 | 3.10 | 3.28 | Іноді, час від часу |
| Поганий настрій | 3.18 | 3.15 | 3.21 | Іноді, час від часу |
| Швидка дратівливість чи гнів | 3.11 | 3.08 | 3.15 | Іноді, час від часу |
| Відпочинок не відновлює сили | 3.02 | 3.06 | 2.97 | Іноді, час від часу |
| Безнадійність щодо майбутнього | 2.92 | 2.95 | 2.90 | Іноді, час від часу |
| Втрата цікавості | 2.86 | 2.79 | 2.95 | Іноді, час від часу |
| Знижена увага та здатність зосередитися | 2.85 | 2.86 | 2.85 | Іноді, час від часу |
| Нездатність відчувати радість | 2.83 | 2.78 | 2.88 | Іноді, час від часу |
| Почуття самотності | 2.64 | 2.57 | 2.72 | Іноді, час від часу |
| Занепокоєння чи метушливість, неможливість всидіти на місці | 2.43 | 2.40 | 2.47 | Рідко |
| Відчуття неповноцінності | 2.38 | 2.24 | 2.54 | Рідко |
| Самозвинувачення | 2.34 | 2.28 | 2.41 | Рідко |
| Страх при спілкуванні з чужими людьми | 2.20 | 2.13 | 2.28 | Рідко |

⁵ Як середні оцінки використано значення середніх арифметичних за 5-бальними шкалами, а також медіани – середини впорядкованих даних, які показують найбільш типові відповіді загалом для всіх респондентів.

Активності та заняття, які приносили задоволення останнім часом

Активності та заняття, які приносили задоволення останнім часом (N = 404), %
(множинний вибір)

Q.: Що приносило Вам задоволення останнім часом?



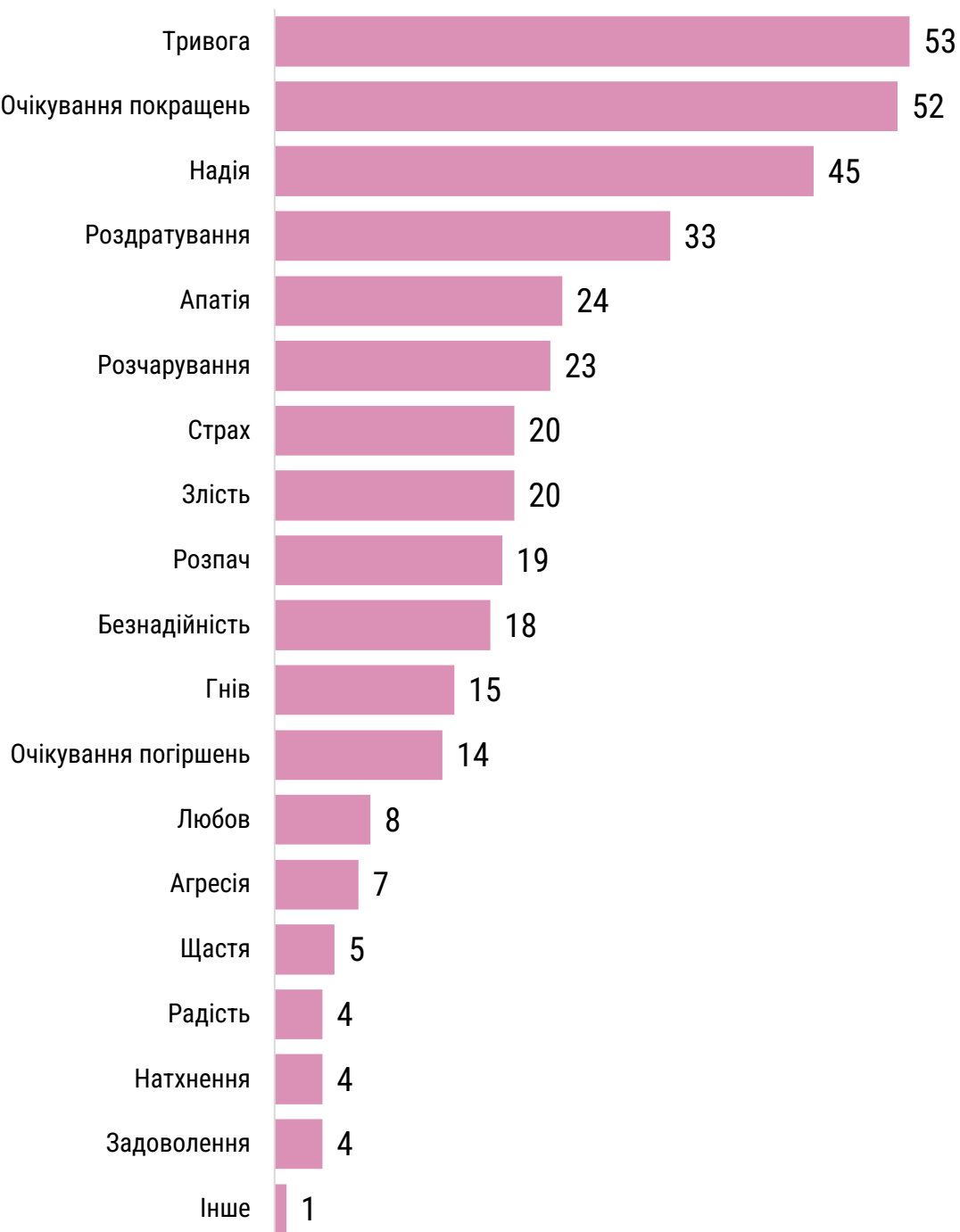
**Активності та заняття, які приносили задоволення останнім часом:
порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців,
які зараз не в місті (N = 186), % (множинний вибір)**



Емоції, які найкраще описують настрої протягом останнього місяця

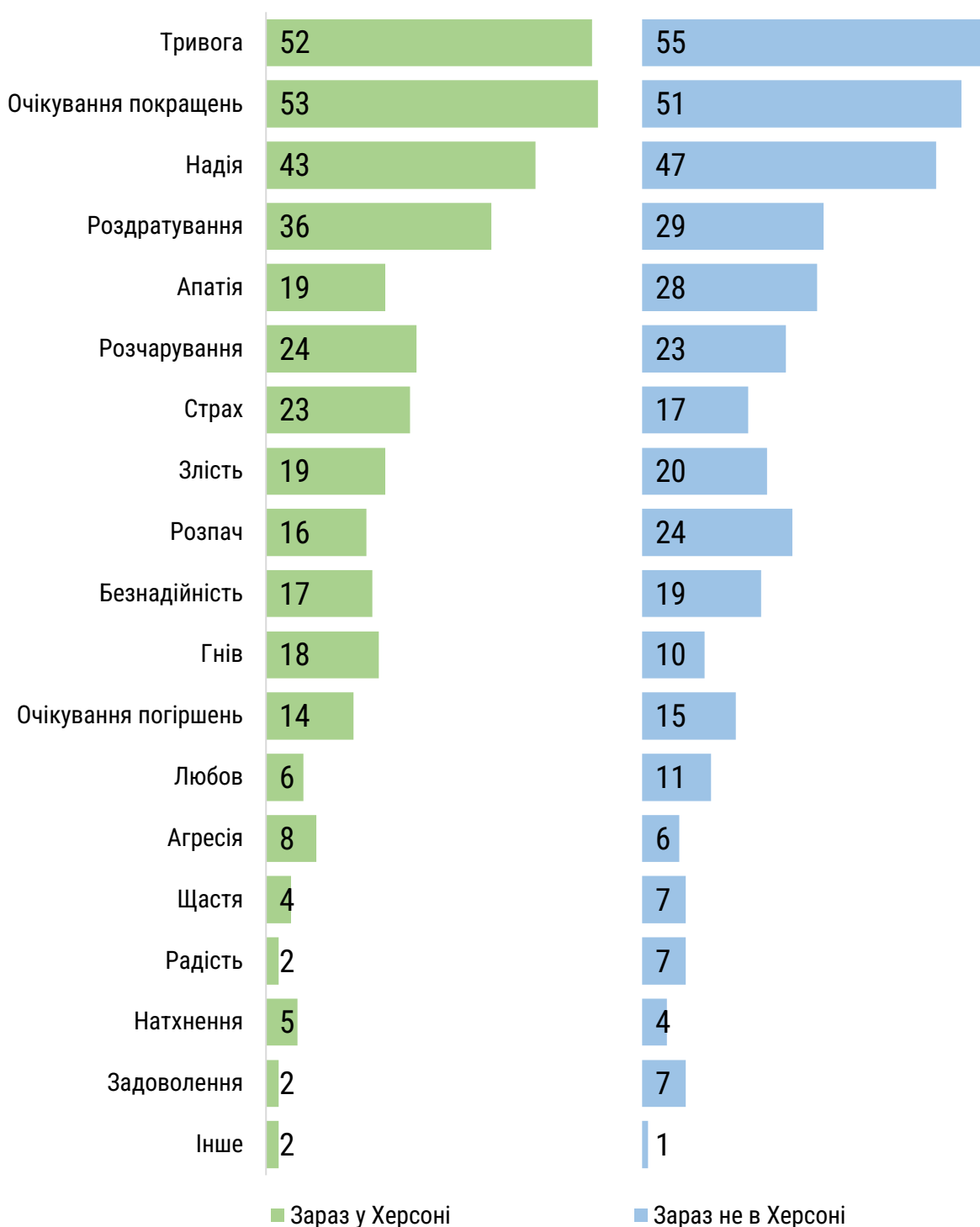
Емоції, які найкраще описують настрої протягом останнього місяця (N = 404), %
(множинний вибір)

Q.: Які слова краще описують Ваш настрої протягом останнього місяця?



**Емоції, які найкраще описують настрій протягом останнього місяця:
порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців,
які зараз не в місті (N = 186), % (множинний вибір)**

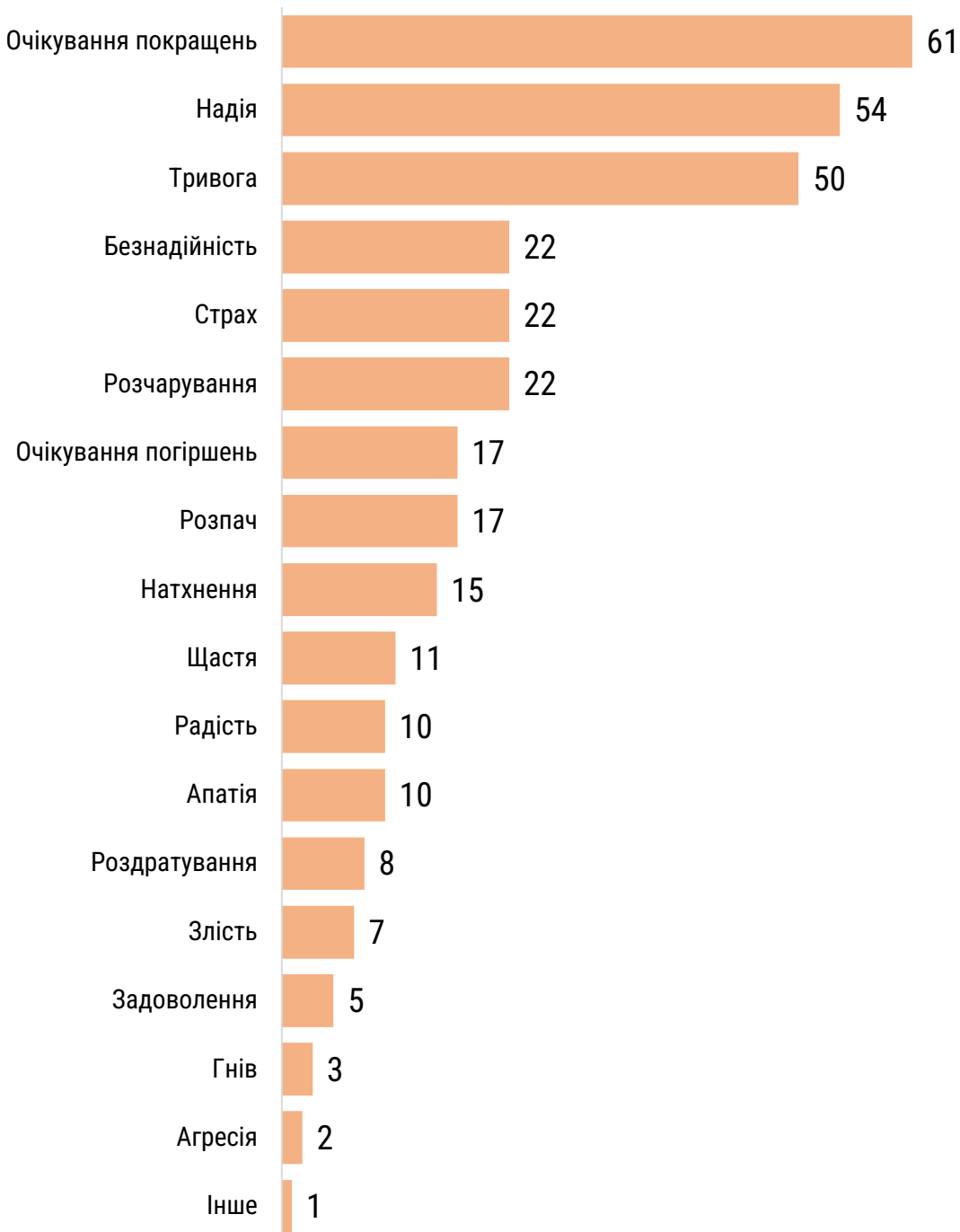
Q.: Які слова краще описують Ваш настрій протягом останнього місяця?



Емоції та настрої щодо майбутнього

Емоції та настрої щодо майбутнього (N = 404), % (множинний вибір)

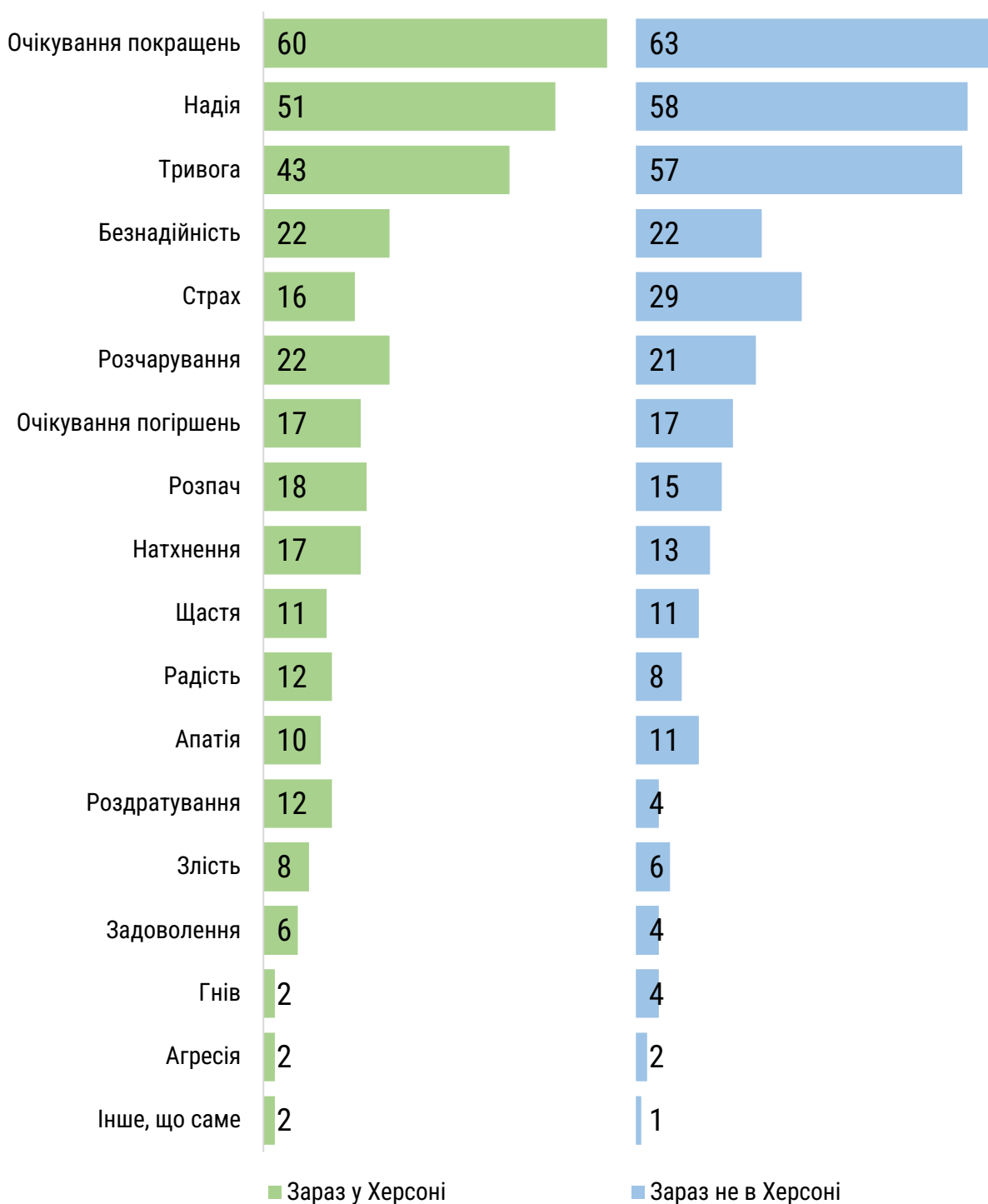
Q.: Коли Ви думаєте про майбутнє, які емоції Ви відчуваєте?



Емоції та настрої щодо майбутнього:

порівняння відповідей жителів Херсона, які зараз перебувають у місті (N = 218) та херсонців, які зараз не в місті (N = 186), % (множинний вибір)

Q.: Коли Ви думаєте про майбутнє, які емоції Ви відчуваєте?



Порівняння емоцій, які найкращим чином описують настроїв протягом останнього місяця, та настроїв щодо майбутнього, N = 404, % (множинний вибір)

