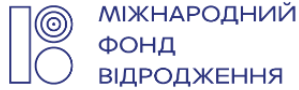


Дев'ять місяців повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії

Результати четвертої хвилі
дослідження



Авторки: Анастасія Боброва, Єлизавета Хассай, Олена Сирбу, Наталя Ломоносова, Юлія Назаренко

Координаторка дослідження:
Олена Сирбу

Керівник проєкту: Іван Вербицький

Коректура: Ничка Ліщинська

Верстка: Олександр Прима

Просимо підтримати наближення перемоги через пожертви на допомогу [Збройним силам України](#) та [гуманітарним ініціативам](#). [Пожертви](#), які Cedos зараз отримує на власну діяльність, спрямовуються на дослідження й аналітику впливу війни на українське суспільство, а також пошук шляхів розв'язання соціальних проблем, зумовлених війною.

Команда дослідження вдячна всім за заповнення та поширення опитувальника. Ми також дякуємо тим, завдяки чий підтримці стала можливою підготовка цього тексту, зокрема людям, які зробили благодійні внески на діяльність Cedos, та нашим донорам. Збір даних четвертої хвилі дослідження був здійснений завдяки підтримці [Фундації ЗМІН](#). Аналіз даних і підготовка дослідницького звіту відбулися за підтримки [Міжнародного фонду «Відродження»](#). Думки та позиції, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію Міжнародного фонду «Відродження» чи Фундації ЗМІН.

У цьому звіті ми використовуємо іменник з відділеним «_» гендерованим закінченням для позначення особи, гендер як_ої невідомий чи не має значення в нинішньому контексті, чи групи осіб різного гендеру, гендер яких невідомий або гендер яких не має значення в нинішньому контексті. Ми однаково поважаємо жінок, небінарних осіб і чоловіків. Оскільки в україномовному інформаційному просторі сьогодні набагато частіше підкреслюється існування чоловіків, ніж усіх інших (тобто більшості людей), ми, з метою урівноваження цього перекося, тут і надалі використовуємо таку форму для позначення сукупності різних людей чи людини, гендер як_ої невідомий.

Cedos — це незалежний аналітичний центр і спільнота, що працює над питаннями соціального розвитку з 2010 року. Ми віримо, що кожна людина має право на гідний рівень життя. Тому метою Cedos є пошук системних причин соціальних проблем і варіантів їхнього вирішення. Наш підхід базується на дослідженнях. Ми вивчаємо суспільні процеси та державні політики, поширюємо критичне знання, просуваємо прогресивні зміни, навчаємо і посилюємо спільноту прихильників цих змін.

Сайт Cedos: <https://cedos.org.ua/>

16 березня 2023 року

Зміст

Зміст	3
Вступ	4
Методологія	4
Обмеження дослідження	6
Опис вибірки	8
Розділ 1 • Зміни	12
1.1 Найважливіші події	13
1.2 Турботи	18
1.3 Планування	23
1.4 Спілкування з сусід_ками	28
Розділ 2 • Добробут	32
2.1 Фінансові труднощі	33
2.2 Пошуки роботи	45
Розділ 3 • Побут і повсякдення	52
3.1 Зміни у повсякденні та побуті	53
3.2 Підготовка до зими	58
3.3 Відпочинок	60
Розділ 4 • Переживання	64
Розділ 5 • Суспільство	77
5.1 Єдність	78
5.2 Загострення відмінностей	84
5.3 Участь у житті громади	94
Висновки	98

● Вступ

Повномасштабна війна Росії проти України стала великим суспільним потрясінням. Війна впливає на емоційний стан, побут і повсякдення, громадську думку, міжлюдські стосунки, соціально-економічне становище, зайнятість, громадську активність. Масштаб цих змін є безпрецедентним як для України, так і для Європи у перспективі десятиліть. Водночас ці зміни впливатимуть на майбутнє суспільних інститутів у повоєнній Україні та її подальший розвиток загалом. Фіксування й осмислення цих змін дає можливість отримати дані як для подальших досліджень українського суспільства після війни, так і для планування трансформаційних змін.

Як команда соціальних дослідниць та аналітиків, з перших тижнів повномасштабної війни ми продовжуємо вивчати й аналізувати вплив війни на українське суспільство. У березні ми провели перше дослідження, щоб зафіксувати думки, переживання і дії людей в Україні у перші два тижні після 24 лютого. Аби зафіксувати динаміку змін в емоційних станах, прийнятті рішень і пристосуванні побуту до умов війни, надалі щотри місяці ми проводили наступні хвилі дослідження. Отож у травні було проведено другу хвилю, присвячену першим трьом місяцям повномасштабної війни; у серпні — третю хвилю, присвячену шести місяцям повномасштабної війни. У листопаді 2022 року ми провели четверту хвилю, аби зафіксувати вплив подальшого розгортання подій і зумовлені цим зміни. Результати її аналізу представлені у цьому звіті.

● Методологія

Метою дослідження було зафіксувати (процесуально — безпосередньо під час розгортання подій, а не ретроспективно), описати й узагальнити досвіди переживання війни в Україні, а також тенденції зміни переживань у часі.

Предмет дослідження — досвіди переживання війни українським суспільством.

Для цілей цього дослідження ми відносимо до українського суспільства всіх, хто ідентифікує себе з ним. Ми не виключаємо з цієї сукупності людей, які не мають українського громадянства; людей, які певний час не живуть в Україні,

але ідентифікують себе з Україною й українським суспільством. Ми не обмежуємо об'єкт дослідження лише цивільним населенням, включаючи також комбатант_ок, однак припускаємо, що представленість останніх у вибірці є обмеженою.

Фокусом дослідження є етап російсько-української війни, відомий як «повномасштабна війна», що розпочався 24 лютого 2022 року внаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну. Попри те, що війна розпочалася ще у 2014 році, масштаб її впливу на українське суспільство суттєво змінився і зріс внаслідок повномасштабного вторгнення, що і стало поштовхом до початку роботи над цим дослідженням.

Дослідження є **розвідувальним**, тобто має на меті передусім опис дійсності, а не пошук зв'язків і пояснення причин. Оскільки метою дослідження є ідентифікація можливих тенденцій переживань, а не їх кількісна оцінка, ми, як і у попередніх хвилях, обрали **якісницький підхід**. Це дозволило зробити схоже за методологією дослідження та мати можливість зіставляти отримані результати.

Для збору даних ми використовували **опитувальник для самозаповнення**, оформлений у Google Forms. Як показали попередні хвилі дослідження, такий варіант є простим і зручним для респондент_ок, оскільки не має часових обмежень, передбачає можливість необов'язкових відповідей та переривання проходження опитування в будь-який момент. Інформація про дослідження та посилання на форму для заповнення поширювалася на сторінках Cedos у соціальних мережах, зокрема через таргетовану рекламу від фейсбук-сторінки Cedos, через імейл-розсилку Cedos, на особистих сторінках залучених дослідни_ць і в особистій комунікації.

Оскільки це дослідження досвідів переживання повномасштабної війни українським суспільством є четвертим подібним дослідженням, ми називаємо його «четвертою хвилею». Попри це, опитувальник лише частково повторював попередні, адже у листопаді ситуація в Україні змінилася порівняно з серпнем («третя хвиля»), травнем («друга хвиля») і березнем («перша хвиля»). Наприклад, на дев'ятому місяці повномасштабної війни повторне опитування про досвіди переїздів видалося нам менш актуальним, тоді як значно загострилися питання про підготовку до зими та пошук роботи. З огляду на це ми адаптували опиту-

вальник і зосередилися на питаннях, які стали більш важливими, зважаючи на розвиток і зміни досвідів переживання війни з часом. А проте, деякі питання залишилися у такому ж або дещо модифікованому вигляді для збереження тягlosti.

Опитувальник містив питання, які співвідносяться з п'ятьма вимірами, що стосуються різних сфер життя людини, через які ми розглядаємо досвіди переживання війни в межах цього дослідження:

- тілесний вимір: питання про повсякдення та побут;
- психологічний вимір: питання про емоційні переживання;
- соціальний вимір: питання про спілкування з сусідами;
- економічний вимір: питання про підготовку до зими, фінансові труднощі, роботу, основні зміни та турботи;
- публічний вимір: питання про єдність українського суспільства, відчуття відмінностей та участь у житті громади.

Крім цього, в опитувальнику були прикінцеві питання для визначення соціально-демографічних характеристик респондент_ок.

На початку опитувальника містилося роз'яснення щодо мети дослідження та конфіденційності зібраної інформації, а також попередження про те, що він передбачає запитання щодо чутливих тем. Крім того, до складу опитувальника входить інформація про сервіси та платформи безкоштовної психологічної допомоги та посилання на них. Більшість питань передбачала відкриті відповіді, тож респондент_ки не були обмежені наперед заданими варіантами. Таким чином, ми намагалися спонукати респондент_ок описувати власний досвід, мотивації та переживання й надавати більш розгорнуті відповіді.

Перед початком опитування ми провели пре-тест розробленого інструментарію. Пре-тест проводився серед кола знайомих учасниць дослідницької команди. Основним завданням пре-тесту було з'ясувати, чи зрозумілими є формулювання питань, чи викликає формулювання питань і заповнення опитувальника психологічний дискомфорт, а також перевірити, скільки часу в середньому займає заповнення опитувальника.

Опитування було проведене протягом 7–27 листопада 2022 року. За цей час в опитуванні взяли участь 352 респондент_ки.

● Обмеження дослідження

Проводячи це дослідження, ми стикнулися з низкою викликів щодо дослідницької методології та етики. Обрані шляхи реагування на ці виклики визначили обмеження проведеного дослідження.

- Вибірка дослідження не є репрезентативною для населення України. Розподіл соціально-демографічних характеристик (як-от стать, вік, матеріальний стан, розмір населеного пункту та регіон проживання тощо) серед опитаних не відображає розподілу цих ознак серед усього населення України. З огляду на це результати опитування не можна поширювати на все населення. У звітах за результатами дослідження ми описуємо досвіди переживання, які реально існують, та які нам вдалося зафіксувати. Водночас цей опис досвідів не є вичерпним. Обрана методологія не дозволяє нам робити висновків про поширеність цих досвідів. Хоча ми наводимо деякі спостереження щодо можливих тенденцій у тому, як різняться відповіді людей, що належать до різних соціальних груп; проте вони не є однозначними свідченнями наявності певних закономірностей, а лише припущеннями, що потребують подальших досліджень.
- Обрані нами методи збору даних і розповсюдження опитувальника могли вплинути на непередставленість у вибірці людей, які в період проведення опитування не мали доступу до мережі Інтернет, а також тих, хто не володіє навичками користування платформою Google Forms.
- Зважаючи на безпекові ризики, брак вільного часу та можливий брак доступу до інтернету й технічних засобів, у вибірці дослідження могли бути недопредставленими люди, які перебували на окупованих територіях, у зонах бойових дій, інтенсивних обстрілів чи близько до них, а також комбатант_ки. Люди, які належать до перерахованих категорій, присутні у вибірці, однак, зважаючи на безпекові ризики, опитувальник не містив питань, на меті яких могла б бути ідентифікація таких респондент_ок. З огляду на це, ми

також не можемо оцінити їхню частку у вибірці чи порівняти їхні відповіді з результатами інших респондент_ок.

- Порівняно з першою хвилею дослідження, у четвертій хвилі ми змогли зібрати досвіди меншої кількості людей, тож динаміка заповнення опитувальника була нижчою. Ми пов'язуємо це зі станом загальної втоми респондент_ок і тим фактом, що, порівняно з першим тижнем березня, заклики взяти участь у різноманітних дослідженнях впливу війни стали більш звичними та викликали менше зацікавлення. Водночас кількість респондент_ок, які взяли участь у другій, третій та четвертій хвилях дослідження, була майже однаковою: 335, 320 та 352 респондент_ок відповідно. Аби отримати більше заповнень анкети, у цих трьох хвилях ми застосовували таргетовану рекламу від фейсбук-сторінки Cedos, призначену для тих, хто вподобав сторінку, та їхніх друзів. Така цільова аудиторія платного поширення покликана наблизити вибірку до тієї, яка була сформована у першій хвилі завдяки органічному поширенню (без реклами).
- Беручи до уваги досвіди попередніх хвиль опитування, ми вдалися до низки кроків, аби забезпечити більшу представленість серед опитаних соціальних груп, що були недопредставленими раніше (чоловіки, люди старшого віку, люди з низькими доходами). Для цього в анкеті ми розмістили прохання до респондент_ок за можливості попросити знайому чи близьку людину старшого віку взяти участь в опитуванні. Крім цього, ми застосовували таргетовану рекламу від фейсбук-сторінки Cedos з посиланням на опитувальник і закликом поділитися своїм досвідом, призначену для цільових груп (чоловіків і жінок різного віку, чоловіків і жінок старшого віку, чоловіків різного віку).
- Попри те, що ми поширювали анкету тими ж самими каналами комунікації, а також надсилали посилання на неї учасницям попередніх хвиль дослідження, які погодилися взяти участь у наступних і залишили свої контактні дані, вибірки різних хвиль не є однаковими. Не є ідентичними також анкети, хоча вони й містять низку схожих або аналогічних запитань. Зважаючи на це, можливості порівняння різних хвиль дослідження є обмеженими. Ми порівнюємо там, де це актуально і доречно. Втім, такі порівняння не є однозначними

свідченнями наявності певних закономірностей, а лише припущеннями про можливі тенденції, що потребують подальших досліджень.

- Самозаповнення респондент_ками опитувальника зі значною кількістю відкритих відповідей передбачає метод фіксації власного досвіду та переживань через письмо. Обмеженням або наслідком вибору цього методу є те, що фіксація своїх переживань на письмі не уникно сприяє більшій наративізації оповіді та спонукає раціоналізувати пережите, що було враховано при аналізі даних.
- Включеність дослідни_ць, тобто те, що вони тією чи іншою мірою переживають досвід повномасштабної війни та вимушеного переселення, може бути як перевагою, так і обмеженням дослідження. З одного боку, це могло спонукати до більшої рефлексивності та чутливості щодо отриманих даних внаслідок їхнього співставлення з особистими переживаннями. З іншого боку, це могло задавати наперед певні аналітичні матриці, які впливатимуть на інтерпретацію отриманих даних. Задля уникнення когнітивного або досвідового викривлення, робота з отриманими даними розподілена між дослідни_цями як на етапі аналізу та інтерпретації, так і на етапі взаємного редагування.

Це дослідження не є всеохопним. Його результати фіксують різноманіття досвідів переживання війни та їх модифікації на певному проміжку часу, але не можуть бути екстрапольовані на все населення України та весь період війни, адже множинність досвідів її переживання є більшою й багатограннішою. Вони потребують багатьох подальших досліджень, а саме: від репрезентативних на національному рівні до сфокусованих на окремих темах і соціальних групах.

● Опис вибірки

Середній вік респондент_ок у цій хвилі дослідження становив 40 років. Наймолодшій респондент_ці було 18 років, найстаршій — 78 років. До раннього працездатного віку¹ (18–24 р.) належали 9 % респондент_ок, більш ніж половина (72

¹ Згідно з категоризацією вікових груп на основі працездатності, якою послуговуються у власних соціально-економічних і демографічних розрахунках експерт_ки ООН.

%) з тих, що взяли участь у дослідженні, належала до основного працездатного віку (25-54 р.), 13 % респондент_ок — до зрілого працездатного віку (55-64 р.) та 4 % респондент_ок належали до вікової групи літніх людей (65 та більше років). Не зазначили свій вік 2 % респондент_ок.

Трохи менш як дві третини (63 %) респондент_ок ідентифікували себе жінками, третина (33 %) — чоловіками, а 1 % учасни_ць дослідження ідентифікували себе поза межами визначень «жінка» або «чоловік». Не відповіли на це запитання — 3 %. Більшість (68 %) респондент_ок дослідження перебувала в шлюбі або романтичних стосунках. 2 % — не відповіли на це запитання. Менш як п'ята частина (16 %) респондент_ок мала неповнолітніх дітей, які проживали разом з ними: 5% респондент_ок мали двох дітей, 1 % — трьох дітей. Не відповіли на це запитання 5 % респондент_ок.

Для 5 % респондент_ок середня освіта була найвищим здобутим освітнім рівнем на момент заповнення анкети, 11 % — мали професійну / професійно-технічну освіту, більш ніж половина (76 %) учасни_ць дослідження мала вищу освіту, 6 % респондент_ок мали ступінь кандидат_ки наук чи доктор_ки наук. Не вказали свій здобутий рівень освіти 2 % респондент_ок.

Трохи більш ніж половина (58 %) респондент_ок на час проведення дослідження складалася з найман_их працівни_ць (включно з військовими), майже п'ята частина (19 %) респондент_ок була самозайнята (фриланс, працювали на себе, не маючи найманих працівни_ць), 7 % — перебували на пенсії, та 3 % — займалися власним бізнесом, маючи найманих працівни_ць, 3 % — навчалися, 3 % — були безробітними, 2 % респондент_ок перебували у відпустці для догляду за дитиною. Варіант відповіді «інше» обрали 3 % респондент_ок. Не відповіли на це запитання 2 % учасни_ць дослідження.

Учасни_ці дослідження описували матеріальне становище свого домогосподарства станом на 24 лютого таким чином: 2 % — не вистачало грошей на їжу; 10 % — вистачало грошей на їжу, але не завжди могли купити одяг; чверті (25 %) респондент_ок було достатньо грошей на їжу та одяг, але не завжди — на купівлю побутової техніки; трохи менш як половині (48 %) учасни_ць дослідження вистачало грошей на побутову техніку, але вона не могла купити автомобіль або

квартиру; 13 % — могли купити автомобіль та інші речі схожої вартості. 2 % респондент_ок не відповіли на це запитання.

На момент 24 лютого постійно жили у місті Києві 38 % учасни_ць дослідження; 19 % — жили у Харкові, Одесі, Дніпрі, Львові; 14 % — жили в інших обласних центрах; 14 % — в інших містах, які не є обласними центрами, а 12 % респондент_ок проживали не в містах. 3 % учасни_ць дослідження не відповіли на запитання щодо постійного місця проживання.

Майже половина (48 %) учасни_ць дослідження не переїжджала через війну з місця їхнього постійного проживання станом на 24 лютого 2022 року. 38 % респондент_ок переїжджали в межах України, а 17 % — за кордон².

² Респондент_ки могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання про досвід переїзду.

Розділ 1 ● Зміни

1.1 • Найважливіші події

Ми просили учасни_ць дослідження перелічити, що найважливішого з ними сталося з серпня до листопада 2022 року³. Як і в попередній хвилі, опитані згадували як події, що сталися з ними особисто, так і важливі події, що відбулися в суспільно-політичному житті країни. Їх можна умовно згрупувати у декілька категорій, пов'язаних із війною і досвідом життя в умовах війни, переїздом, зайнятістю і грошима, навчанням, здоров'ям, стосунками з близькими людьми, особливими приємними та довгоочікуваними подіями, внутрішнім станом, рутиною та стабілізацією життя.

Війна і досвід життя в умовах війни. До цієї категорії можна віднести події, які пов'язані з обстрілами та ракетними атаками, звільненням тимчасово окупованих територій, досвідом життя в окупації, смертю близьких внаслідок обстрілів чи загибеллю близьких на фронті, вступом у лави Збройних сил України.

З серпня до листопада 2022 року в Україні відбулося багато визначних і трагічних подій, пов'язаних з війною, наприклад звільнення Харківщини та Херсона від російської окупації, масований ракетний обстріл України в жовтні. Ці події справили значне враження на учасни_ць опитування та були джерелом як сильних позитивних, так і негативних емоцій, що відобразилося в результатах опитування.

«Я дожила до звільнення Харківської області. Це прямо надихає».

Жінка, 34 роки, Харків

«Звільнення Херсону, бо це принесло дуже потужний заряд позитивних емоцій».

Чоловік, 30 років, Одеса

«Обстріли 10 жовтня. Вони перекреслили всі хороші події».

Жінка, 48 років, Кременчук, Полтавська область

Респондент_ки ділилися досвідом життя в умовах війни та описували власні переживання й емоції щодо цього. З-поміж найбільш трагічних подій, які згадували опитані, були смерті близьких або знайомих, обстріли їхніх міст і життя в окупації.

«Ракетні напади напружують».

³ Формулювання запитання: «Що найважливішого сталося з вами за останні три місяці (починаючи з серпня і до сьогодні)? Перелічіть, будь ласка».

Чоловік, 72 роки, Дніпро

«Я потрапила під обстріл і стала більш полохлива».

Жінка, 40 років

«Зупинку біля мого дому обстріляли касетними [боєприпасами], загинули люди, осколок розбив нам вікно. Коли почався обстріл, ми вже виходили з дому, йти на ту саму зупинку, якби вийшли трохи раніше могли б загинути теж».

Жінка, 23 роки, Миколаїв

«Я потрапила в СІЗО окупантів через проукраїнську позицію, тримали 8 днів, на щастя, випустили, [...], зустрілася з донькою, яку не бачила 7 місяців, живу в незнайомому місті, але головне, що в Україні».

Жінка, 51 рік

«Вбивство росіянами мого друга».

Чоловік, 41 рік

Переїзд. У першій та другій хвилях дослідження⁴ учасни_ці часто згадували переїзд серед найбільш важливих рішень і подій, які їм доводилося приймати та переживати. Станом на листопад 2022 року, з-поміж найбільш важливих подій переїзд згадували значно менше опитаних. Це може свідчити про те, що частина опитаних визначилися з місцем, де жити найближчим часом, наприклад до кінця зими.

Зайнятість і гроші. До цієї категорії ми відносимо всі події в житті опитаних, які пов'язані з втратою, пошуком, зміною роботи, фінансовим плануванням і фінансовими труднощами⁵. Сюди також належить зміна професійної діяльності, професійні досягнення. Як і у двох попередніх хвилях, учасни_ці опитування відзначали події, пов'язані із зайнятістю та грошима, серед найбільш важливих.

Навчання. Йдеться про такі важливі події, як-от: вступ на навчальну програму або завершення навчання; події, пов'язані з самоосвітою, наприклад проходження курсів в-діння.

«Я почала вивчати нове. Німецьку і вебдизайн. З'явилися якісь обриси майбутнього».

Жінка, 39 років, Харків

«Вчу українську мову».

Жінка, 40 років, Чернігівська область

⁴ Опитування першої хвилі дослідження проводилося в березні 2022 року.

Опитування другої хвилі – у травні 2022 року.

⁵ Детальніше про зайнятість і фінансові труднощі читайте у Розділі 2 «Добробут».

Здоров'я. Сюди ми відносимо події, які стосуються покращення або погіршення фізичного та ментального здоров'я опитаних, наприклад хвороби чи одужання. Учасни_ці дослідження згадували, що почали дбати про власне здоров'я, наприклад звернулися до психотерапевт_ки через тривале емоційне напруження та пригнічений емоційний стан⁶.

«Почала працювати з психологом, погіршилася продуктивність на роботі та в навчанні на магістратурі, перебуваю в пригніченому емоційному стані вже довгий час».

Жінка, 26 років

Стосунки з близькими людьми. До цієї категорії потрапили події, пов'язані зі спілкуванням з близькими людьми, наприклад довгоочікувана зустріч з рідними або друзями або ж, навпаки, розлука з ними; початок або завершення романтичних стосунків, одруження; нові знайомства та дружба; важливі події в житті близьких людей.

«Приїзд на декілька тижнів моєї доньки з-за кордону — це найбільша радість за весь час війни, я не бачила доньку 8 місяців».

Жінка, 55 років, Київ

«Мої діти прийняли рішення їхати за кордон. Розумію, їм там буде краще, але мені сумно від майбутньої розлуки».

Жінка, 51 рік, Харків

«Я зустрілася з донькою, з якою не бачилась з [23 лютого 2022 року]. Це найважливіше!».

Жінка, 45 років, Сєвєродонецьк, Луганська область

Особливі приємні та довгоочікувані події. Попри все, опитані продовжують звертати увагу на те, що приносило їм позитивні емоції, викликало гордість або радість. З-поміж важливих подій учасни_ці опитування згадували подорожі, відрядження, святкування днів народження, які допомагали респондент_кам впоратися з тривожністю або негативними емоціями.

«Поїздка за кордон на тиждень. Я не могла спати протягом майже 4 місяців. Мені не допомагали всілякі практики, медитації, заспокійливі, мелатонін (до снодійних не дійшла). А тут я 6 днів була в безпеці в країнах Балтії, відчула підтримку, відчула спорідненість через історію наших держав, і тепер я можу спати».

Жінка, 26 років, Львів

Внутрішній стан. Для значної частини опитаних найважливішими були події, пов'язані зі зміною власного емоційного стану, з їхніми переживаннями та почуттями. Учасни_ці

⁶ Детальніше про емоції та емоційний стан читайте у Розділі 4 «Переживання».

опитування рефлексували щодо змін, що сталися з ними за час повномасштабної війни або протягом останніх декількох місяців до проведення опитування. Респондент_ки відзначали, що переживали втому та виснаження, наприклад «втому від очікування завершення війни». Опитані згадували, що відчували страх і тривогу, зокрема щодо майбутнього. З іншого боку, частина учасни_ць дослідження, навпаки, звертала увагу на те, що протягом останнього часу їхнє життя та емоційний стан стабілізувалися, з'явилася впевненість у майбутньому й бажання планувати⁷.

«Моральна втома змінилася вірою у перемогу, з'явилися нові плани на життя».

Жінка, 36 років, Кременчук, Полтавська область

«Зник страх перед росіянами, з'явилась впевненість в перемозі (вона була [завжди], зараз ще більша), став простіше відноситись до життя».

Чоловік, 28 років, Вінниця

«Відсутність енергії, роблю тільки саме необхідне. Відчуття постійної перевтоми. Тривога за близьких ще більше стала, інколи просто накриває. Активніше долучилась до волонтерських проектів».

Жінка, 57 років

«Мені страшно».

Чоловік, 50 років

Рутини та стабілізація життя. Деякі опитані звертали увагу на те, що вони повернулися до певної рутини. Це може також означати, що вони поступово призвичаїлися до життя в умовах війни.

«Робота закрутила, інколи дивуєшся, що начебто війна, а ти переймаєшся якоюсь фігнею».

Чоловік, 49 років, Запоріжжя

«Нічого важливого». Частина опитаних відповіли, що в їхньому житті не сталося нічого важливого протягом останніх декількох місяців. Учасни_ці дослідження звертали увагу на одноманітність, що життя **«завмерло»**, **«зупинилося»**. Деякі з них зазначали, що головною подією стало те, що вони **«вижили»**.

«Насправді важливих подій, як таких, я не пам'ятаю. Тому що постійно в роботі й кожен день проходить приблизно, як попередній».

Жінка, 24 роки, Бровари, Київська область

⁷ Детальніше про зміни в плануванні читайте нижче.

«Нічого...життя стало. Плету кікімори, вчу мови (для себе),
займаюсь розвитком дитини, як можу».

Жінка, 54 роки

«Не помер. І з рідними все добре. Змонтував класні відео для
кількох проєктів».

Чоловік, 33 роки

1.2 • Турботи

Ми також просили респондент_ок поділитися тим, що їх найбільше турбувало станом на дев'ятий місяць війни⁸. Варто зазначити, що чимало турбот було дуже схожими на ті, що виникали в опитаних на шостому місяці війни, коли проводилася попередня хвиля дослідження.

Серед ключових турбот можна виокремити такі:

- війна: тривалість та перебіг, посилення ракетних обстрілів, руйнування інфраструктури, становище українських військових, втрати на фронті та серед цивільного населення, повторний наступ з Білорусі, ядерна загроза зі сторони Росії, постачання зброї західними партнерами, деокупація територій та мобілізація;
- проблеми через відключення електроенергії, потенційна відсутність світла, води, опалення, газу, інтернету та зв'язку;
- безпека: власна та своїх близьких;
- невпевненість та невизначеність майбутнього; неможливість повернутися додому та / або нерозуміння, коли це станеться;
- фінансовий стан та робота;
- економічна ситуація в Україні;
- стан здоров'я: власний та близьких;
- психоемоційний стан;
- самотність та стосунки з іншими.

Як і в попередній хвилі дослідження, одні з основних тенденцій щодо переживань серед опитаних становили ті, що пов'язані з **перебігом і тривалістю війни**. Серед турбот називали ймовірність загострення воєнних дій та збільшення ракетних обстрілів, повітряні тривоги та руйнування інфраструктури, зокрема енергетичної. До того ж деякі люди зазначали про переживання через імовірність нового наступу з території Білорусі, у зв'язку з чим доведеться знову вимушено переїжджати. Також частина опитаних зазначали, що їх турбують втрати України на фронті, а також загибель цивільного населення.

⁸ Формулювання запитання: «Що вас зараз найбільше турбує? Перелічіть, будь ласка».

Учасни_ці дослідження наводили, що саме їх турбує, коли закінчиться війна. При цьому частина опитаних більше звертала увагу на тривалість війни й на те, наскільки довго вона ще може протривати. Деякі також висловлювали занепокоєння, що війна може не закінчитися, а «заморозиться». Окрім цього, респондент_ки зазначали про те, що їх турбує швидкість і об'єми надання зброї міжнародними партнерами України.

«Звільнення України від рашистів, біль за загиблими нашими солдатами та невинними ні в чому мирними людьми, які були вбиті у своїх домівках. Як це можна забути, пережити?».

Жінка, 66 років, Дніпро

«Найбільше турбують терміни війни, чекаю, щоб швидше закінчилась, і всі повернулися додому».

Жінка, 46 років, селище міського типу, Волинська область

«Найбільше турбує тривалість війни, наскільки вона ще надовго».

Жінка, 34 роки, Київ

«Що нам перестануть давати зброю, що війна буде нескінченною, що після усіх втрат Україну змусять пристати на мирні умови, які не відповідатимуть її інтересам».

Жінка, 34 роки, Вінниця

Досить помітним було переживання учасни_ць дослідження про те, як вони та / або їхні близькі **переживуть зиму в Україні** в умовах ймовірних відключень електроенергії, води, опалення, газу, інтернету та зв'язку через посилені ракетні обстріли критичної інфраструктури. Опитані неодноразово згадували, що не знають, «як переживуть зиму в таких умовах». Деякі респондент_ки висловлювали побоювання, що через відсутність електроенергії вони не матимуть змоги нормально працювати або вчитися. Інші ж виявляли занепокоєння через можливу відсутність опалення або водопостачання.

«Електро- та водопостачання взимку. А також неможливість власноруч вирішити ці проблеми або виїхати в місця, де цих проблем немає».

Чоловік, 31 рік, Київ

«Як Україна переживе зиму. Як мої підлеглі в Україні зможуть жити й працювати без світла, води. Як забезпечити їм можливість жити автономно, незалежно від цих відключень».

Жінка, 57 років, Київ

«Руйнування критичної інфраструктури та проблеми з електрикою вдома та на роботі. Неможливість забезпечити нормальний навчальний процес для дітей (університет, музична школа, курси іноземної мови та підготовки до ЗНО)».

Жінка, 49 років, Київ

«Що вимкнуть в Києві світло на тиждень або два, життя зупиниться, не буде їжі, ми повернемось в середні віки, і я не зможу закінчити свій проект до нового року».

Жінка, 32 роки, Київ

Як і в попередній хвилі дослідження, одними з ключових у листопаді були також турботи про **власну безпеку та безпеку своїх близьких**. Учасни_ці дослідження зазначали, що «не відчувають» себе в безпеці та переймаються за своїх близьких, родичів або друзів, які служать у ЗСУ та / або за родичів, що залишилися на прифронтових або окупованих територіях.

«Відчуття того, що ти весь час перебуваєш у небезпеці. Поїхати з України — не варіант, бо сім'ю не залишиш. Та й інша країна не дасть відчуття безпеки, бо нові місця і відсутність ресурсів типу житла, роботи та машини — це теж умовна небезпека».

Чоловік, 52 роки, Львів

Помітною тенденцією у цій хвилі дослідження стали турботи про власний **фінансовий стан**. Учасни_ці дослідження зазначали, що хвилюються через брак або відсутність грошей, а також через невпевненість у тому, чи зможуть утримувати себе або свою родину. Переживання через відсутність або брак коштів пов'язували також зі складністю забезпечити себе базовими потребами: їжею, ліками або коштами для оплати за житло. Опитані, крім того, говорили, що їх турбує підвищення цін на продукти та ліки, а також інфляція та загалом економічна ситуація в Україні.

«Чи зможу я заробляти достатньо, щоб була їжа і ліки».

Жінка, 24 роки, Київ

«Відсутність заробітку, страх від того, що ні за що буде існувати, підірвано здоров'я і неможливість проведення обстеження (немає коштів)».

Жінка, 53 роки, Харків

«Як вижити на пенсію в умовах постійного здорожчання продуктів».

Жінка, 56, селище міського типу, Київська область

Турботи про власний матеріальний стан також нерідко були пов'язані з **роботою**: наявним місцем працевлаштування або ж спробами знайти нове. Частина респондент_ок зазначила, що хвилює безробіття, пошук роботи, а також те, що лише невелика частина вакансій відповідають їхньому фаху. Деякі учасни_ці дослідження також висловлювали занепокоєння, що бояться втратити роботу або не знають, чи матимуть її в найближчому майбутньому. Окремі респондент_ки

зауважили, що їм затримували виплату заробітної плати або можуть відбутися скорочення на роботі.

«В мене фірма не виплатила ні авансу, ні зарплати за жовтень, і невідомо, коли будуть гроші. Фірму чоловіка скорочують з кінця цього місяця».

Жінка, 30 років, Львів

«Відсутність відчуття безпеки вдома, здорожчання всього, відсутність довоєнного ринку вакансій (широкий запит на спеціалістів мого профілю звузився до появи дуже точкових вакансій)».

Жінка, 32, Дніпро

«Те, що я не можу знайти нормальної роботи. В мене 100 грн на картці, а через тиждень платити за квартиру і т. д.».

Чоловік, 25, Київ

Деякі респондент_ки також висловлювали занепокоєння через нерозуміння того, як та в якому напрямку розвивати свою кар'єру, займатися самореалізацією і шукати роботу, яка б приносила гідну заробітну плату.

Досить виразною тенденцією було переживання опитаних через **невизначеність та невпевненість у майбутньому**. Зокрема, частина учасни_ць дослідження зазначали, що не мають змоги планувати, але мають страхи щодо майбутнього та відчувають відсутність впевненості «у завтрашньому дні». Також деякі опитані зазначали, що переживають за майбутнє своїх дітей.

«Невпевненість у майбутньому. Чи виживу я та мої діти, чи побачусь я з моєю донькою та онуком, чи зможу ще раз зустрітись зі своїм коханим, який живе в іншій країні».

Жінка, 55 років, Київ

Деякі респондент_ки також висловлювали занепокоєння через власний **стан здоров'я** або здоров'я своїх близьких. Частина відповідей також стосувалась переживання учасни_ць дослідження щодо власного психоемоційного стану. Тож вони згадували про відчуття втоми, тривожності, страху та відсутність внутрішнього ресурсу.

Серед інших турбот респондент_ки також відзначали **відчуття самотності**, переживання через **зменшення спілкування** та **розлуку** з близькими та друзями. Деякі з них висловлювали побоювання, що тривала розлука з партнер_ками може вплинути на їхні стосунки.

«Моє особисте життя. Боюсь, що тривале життя не разом може завершити мої стосунки».

Жінка, 32 роки, Київ

У відповідях деяких респондент_ок також простежувалося **почуття провини** за те, що вони недостатньо роблять або приносять користі для перемоги або не мають можливості це робити (наприклад, не мають можливості донатити кошти).

1.3 • Планування

Ми запитували учасни_ць дослідження, як змінилося їхнє планування⁹ в період з серпня по листопад. Основною тенденцією, яку виокремили опитані, стала **відсутність довгострокового планування**. Для багатьох із них горизонт планування становив від кількох днів до декількох місяців. Деякі респондент_ки зауважили, що, порівняно з першими днями повномасштабної війни, змога планувати на декілька тижнів стала позитивною зміною, оскільки раніше вони мали лише план «на завтра». В перші дні після повномасштабного вторгнення більшість опитаних зазначала, що не планує своє майбутнє взагалі. Вже у травні, за результатами другої хвилі опитування, респондент_ки відповідали, що мають плани на один або декілька днів. Попри те, що станом на листопад 2022 року значна частина опитаних все ще не могла будувати планів на віддалене майбутнє, деякі зазначали, що в їхньому житті починають **з'являтися елементи середньострокового планування** та певна стабільність.

«Я можу планувати життя лише в короткостроковій перспективі — на 1-3 дні — і то не факт, через постійні повітряні тривоги. Я не можу планувати своє життя та діяльність навіть на 1-3 місяці».

Жінка, 46 років, Запоріжжя

«Планування на дуже короткий час: тиждень-два. Це більше, ніж весною, але значно менше, ніж до лютого. [До повномасштабного вторгнення] любила планувати на кілька місяців, чи навіть рік».

Жінка, 37 років, Бровари, Київська область

«Можу планувати не на день-два (як на початку війни), а на місяць».

Жінка, 47 років, Кременчук, Полтавська область

«Планування стало короткостроковим. Більше, ніж на початку війни, коли то було максимум кілька днів чи тиждень, але й досі далі ніж на місяць-півтора планувати щось складно. Переважно будь-яке планування оповито тривожністю».

Жінка, 29 років, Львів

«Почали з'являтися плани на пару місяців вперед. Раніше таку розкіш можна було собі дозволити тільки до 24 лютого».

Чоловік, 36 років

⁹ Формулювання запитання: «Як змінилося планування вашого життя протягом останніх кількох місяців?».

Особливо яскраво тенденція до короткострокового планування проявилася серед опитаних з низьким рівнем доходів¹⁰.

Серед них більшість зазначала, що не може планувати майбутнє взагалі, «живуть одним днем» або мають лише короткострокові плани. Деякі з респонденток вказували, що **неможливість планувати безпосередньо пов'язана з браком грошей**. Вони звертали увагу на те, що їм доводиться економити, аби коштів вистачало на базові потреби¹¹.

«Ніяк, живемо сьогоднішнім. Коштів ледь вистачає».

Жінка, 54 роки, Харківська область

«Економія на всьому».

Чоловік, 62 роки, Сєверодонецьк

«Ніяк [не змінилося планування], просто платоспроможність зменшується».

Чоловік, 63 роки, селище міського типу, Вінницька область

«Економимо по максимуму і запасамось всім, чим отримується, щоб вижити».

Жінка, 45 років

Фокус у плануванні частково змістився з думок і мрій про майбутнє на увагу до побуту, дрібних щоденних справ і на підготовку до екстрених ситуацій. Так, опитані зазначали, що роблять запаси продуктів, ліків, купують речі, які допоможуть їм під час відключень електроенергії та взимку¹².

«Планую найнеобхідніші покупки й готую запас продовольства на декілька місяців».

Жінка, 27 років, село, Івано-Франківська область

«Більше часу став виділяти на побут».

Чоловік, 36 років, Харків

Фактори, які впливають на планування. Російські обстріли та ракетні атаки України залишалися одними з факторів, які значно впливали на можливість планувати майбутнє. Респондентки зазначали, що відчували тривогу щодо цього.

¹⁰ Опитані, які відповідали на запитання «Яке з тверджень найбільш точно описує матеріальне становище вашого домогосподарства на момент 24 лютого 2022 року?» обрали варіанти «Вистачало грошей на їжу, але не завжди могли купити одяг» та «Не вистачало грошей на їжу».

¹¹ Детальніше про фінансові труднощі читайте у Розділі 2 «Добробут».

¹² Детальніше про підготовку до зими читайте в Розділі 3 «Побут і повсякдення».

«Важко відповісти. Планувати загалом складно, бо в будь-який момент ці плани може зруйнувати ракета. Я організую зараз масштабну подію і дуже переживаю через вищеперелічене».
Жінка, 27 років, Київ

«Віра та надія на майбутнє тільки ствердилася. Плани можуть злетіти від кожної ракети. Тому живу сьогоднішнім».
Жінка, 28 років, Одеса

Декілька опитаних зауважили, що для них поворотним моментом стало **10 жовтня 2022 року**, коли відбувся один з наймасовіших ракетних обстрілів України з початку повномасштабного вторгнення. Вони зазначали, що після цієї події невизначеність зросла, а можливість планувати погіршилася.

«До 10 жовтня усвідомлювала, що реально щось планую, після — не знаю, що завтра».
Жінка, 40 років

Крім цього, упродовж серпня-листопада **відключення електроенергії** та пов'язані з цим побутові складнощі стали одними з факторів, які значно вплинули на можливість планувати. Опитані зазначали, що їм доводиться підлаштовувати своє життя до графіків відключення електроенергії. Деякі учасни_ці дослідження наголошували на тому, що їхній робочий час також залежить від відключення електроенергії — і це створює додаткову невизначеність у їхньому житті.

«Так, тепер все крутиться довкола графіків відключень і світлового дня».
Жінка, 28 років, Харків

«Все підлаштовую під час, коли є світло».
Жінка, 51 рік, Славутич, Київська область

«Після початку бомбардувань енергооб'єктів я перестав планувати щось далі ніж на тиждень».
Чоловік, 27 років, Київ

«Я намагаюсь відкладати, бо розумію, що без світла можу втратити роботу в будь-який час».
Жінка, 27 років

Змінилося ставлення та підхід до планування. Опитані звертали увагу на власні гнучкість та адаптивність, які з'явилися за час повномасштабного вторгнення. Деякі опитані почали застосовувати новий для них підхід, який можна назвати «сценарним плануванням». Респондент_ки відзначали, що завжди мають декілька варіантів плану на випадок

різних ситуацій, аналізують різні можливі виклики та несподіванки. Крім цього, опитані рефлексували про власне ставлення до раптової зміни планів. Вони звертали увагу на готовність «перемикатися» між різними сценаріями. Деякі опитані згадували про те, що зміна планів викликає у них менш сильні емоції та переживання, ніж це було раніше, до початку повномасштабної війни. Можна припустити, що відбулася деяка нормалізація невизначеності та необхідності підлаштовуватися до зовнішніх обставин.

«[Планування] стало більш короткостроковим, насиченим і гнучким. Раніше мене дуже фрустрували зміни планів, тепер треба бути готовою до цього будь-якої миті й не витрачати час на рефлексію з цього приводу. Просто кричиш: "Йо.а.а ру.ня!" — і робиш далі, що треба».

Жінка, 27 років, Одеса

«Значно більше сил і ресурсів я тепер витрачаю на пропрацювання сценаріїв потенційних небезпек. Наприклад, відкладаю гроші на спорядження у разі мобілізації та готуюсь фізично, та ж сама закупівля утеплюючих матеріалів для житла або йодид калію для домашньої аптечки».

Чоловік, 26 років, Вінниця

«Намагаюся спрогнозувати різні сценарії розвитку подій та підготуватися їх прожити з мінімальними втратами».

Жінка, 50 років

«Планувати стає дедалі складніше, однак я почала ставитись до цього з більшою легкістю».

Жінка, 27 років, Богуслав, Київська область

«Планую на години. На фоні планую на тижні й місяці. Але завжди із думкою, що навіть за кілька годин до початку заплановане доведеться змінити. Вчуся приймати це».

Жінка, 40 років

Синдром відкладеного життя та відсутність планів. На дев'ятому місяці повномасштабної війни значна частина учасни_ць дослідження звертала увагу, що досі не може планувати майбутнє, а саме: «живуть сьогодні» та відкладають будь-які плани до «після перемоги». Відсутність планів стала однією зі стратегій подолання негативних емоцій. Деякі опитані зазначали, що навмисне «забороняють» собі планувати або не будують планів, щоби не доводилося розчаровуватися.

У відповідях респондент_ок можна спостерігати апатію, розпач і зневіру, які частково зумовлені невизначеністю. З іншого боку, присутня надія на перемогу, настання якої, на

думку опитаних, дозволить знову повернутися до звичного режиму планування.

«Все, що мало цінність раніше, перестало існувати. Гроші, які заробляю, ні на що не відкладаю, бо не знаю, що саме мені тепер потрібно».

Жінка, 45 років, Сєвєродонецьк, Луганська область

«Планування як таке відсутнє. Живемо сьогодні й зараз».

Жінка, 66 років, Житомир

«Яке там планування...Зранку прокинувся живий — вже добре!».

Чоловік, 63 роки, Київ

«Пливу за течією».

Чоловік, 56 років, Фастів, Київська область

«Планувати щось подальше за вихідні в наші часи безглуздо та самовпевнено, в будь-який момент може статися щось, що покладе край всім планам. От скінчиться війна — тоді, може».

Жінка, 51 рік

1.4 • Спілкування з сусід_ками

Ми запитували в респондент_ок, як повномасштабна війна змінила їхнє спілкування з сусід_ками¹³. У цьому дослідженні сусід_ками ми вважаємо людей, які живуть поруч у багатоквартирних будинках, на одній вулиці або в межах одного району. Деякі опитані також ділилися спостереженнями щодо спілкування з людьми, з якими вони проживають в межах одного житла.

У попередніх хвилях дослідження¹⁴ ми запитували про те, як змінилося спілкування з рідними й близькими за час повномасштабної війни. Однією з тенденцій, яку нам вдалося виокремити, стало те, що географічна близькість почала відігравати важливу роль у спілкуванні та це підштовхнуло деяких людей ближче познайомитися зі своїми сусід_ками з будинку чи району. Зважаючи на це, у четвертій хвилі опитування ми вирішили детально проаналізувати, чи змінилося — і як саме — спілкування з сусід_ками за час війни.

Більшість опитаних помітила **наявність змін** у спілкуванні з сусід_ками. Серед тих, що відзначили зміни, більшість звертала увагу на **позитивні аспекти**, зокрема на підвищення згуртованості та поліпшення спілкування. Про це зазначали опитані різних вікових категорій, як мешкан_ки великих, так і малих українських міст або сіл. Це перегукується з попередньою хвилею дослідження. За її результатами, ми виокремили тенденцію до появи відчуття єднання та близькості з іншими, яке іноді поширювалося не лише на друзів і рідних, але й на незнайомих або малознайомих людей.

Можна виокремити різні рівні та глибину змін. Частина опитаних звертала увагу на те, що спілкування з сусід_ками змінилося поверхнево: наприклад, вони лише почали вітатися частіше. Інші ж, навпаки, зазначали, що за час повномасштабної війни отримали **досвід взаємодопомоги, кооперації та спільної дії** з сусід_ками. Деякі з опитаних почали частіше співпрацювати з сусід_ками, щоб розв'язувати побутові питання, наприклад разом облаштовувати укриття

¹³ Формулювання запитання: «Як повномасштабна війна змінила ваше спілкування з людьми, які мешкають поруч з вами (в сусідніх квартирах, на одній вулиці, в одному районі)?».

¹⁴ Опитування попередньої хвилі дослідження проводилося у серпні 2022 року, ми запитували респондент_ок: «Як повномасштабна війна змінила ваші стосунки з близькими, ваше коло спілкування?».

в будинку. Рефлексуючи про власне спілкування з сусід_ками, учасни_ці дослідження наголошували, що за час війни з'явилося бажання підтримувати інших і допомагати. Деякі навіть зазначали, що така уважність один до одного в їхніх містах переросла в **організовані рухи сусідської взаємодопомоги**.

«Я живу в Харкові. З початком війни харків'яни, які залишилися в місті, стали більш уважно ставитися один до одного, намагаються допомогти й підтримати. У нас сильно розвинувся рух взаємодопомоги серед сусідів».

Жінка, 51 рік, Харків

«Ми більше зблизилися і почали одне одному допомагати, кооперуватися. Так, наприклад, разом із сусідами підготували до зими наш підвал (він же укриття), щоб там було не холодно, не сиро, і не дуло. Також сусіди скооперувалися і разом поремонтували дитячий майданчик. Якщо є якісь питання — влаштуємо у дворі збори».

Жінка, 24 роки, Бровари, Київська область

«Більше допомагаємо сусідам і знайомим».

Чоловік, 71 рік, Миколаїв

На зближення сусід_ок, зокрема, вплинули **наявність спільних просторів**, де їм доводилося проводити багато часу, та **спільних проблем**, які можна обговорювати або вирішувати разом. Наприклад, деякі опитані зазначали, що підвали їхніх будинків, де вони ховалися від обстрілів під час повітряних тривог разом із сусід_ками, стали місцями знайомств, спілкування та підтримки. Крім цього, протягом останніх місяців, відключення електроенергії та пов'язані з цим побутові складнощі вплинули на те, що деякі опитані зблизилися зі своїми сусід_ками або стали бачитися частіше.

«Почали ховатися від [повітряних] тривог у підвал, і завдяки цьому більше зблизилися з сусідами».

Жінка, 63 роки, Вінниця

«Жили у Вугледарі, місто повністю зруйноване. Дуже дружимо з тими, хто прожили з нами в підвалі два місяці. Підвал — це ті умови, які показують сутність будь-якої людини».

Жінка, 43 роки, Вугледар, Донецька область

«Всі допомагають одне одному. В частині будинку нема світла, інша відгукується допомогти — нагріти воду, їжу».

Жінка, 32 роки, Київ

Спілкування та знайомство з сусід_ками для деяких опитаних також було пов'язане з **відчуттям безпеки**. Вони наголошували, що почувають себе більш захищеними, коли добре знають, хто їх оточує.

«З початку війни стали спілкуватися, тому що було треба знати свій-чужий. Допомогали одне одному [...], особливо літнім людям».

Жінка, 53 роки, Харків

Деякі опитані відзначали, що зближення з сусід_ками для них було **короткостроковим** і тривало лише протягом перших днів або тижнів повномасштабного вторгнення. Водночас згодом частота спілкування знизилася або воно припинилося зовсім.

Частина опитаних навпаки звертала увагу на негативні зміни в спілкуванні з сусід_ками за час повномасштабної війни. Наприклад, респондент_ки зазначали, що **зросла недовіра** до інших людей і **знизилося бажання спілкуватися**. Для деякого це було пов'язано з тим, що частина їхніх близьких друзів та подруг або сусідів та сусідок переїхали, і спілкування припинилося. На думку опитаних, війна та тривоги, пов'язані з нею, можуть сприяти тому, що кола спілкування звужуються, а деякі люди припиняють спілкуватися з усіма, крім своїх рідних. До того ж опитані звертали увагу, що їхній емоційний стан негативно впливав на спілкування, наприклад вони відчували втому або виснаження, і, як наслідок, менше спілкувалися з іншими людьми.

«Війна забрала від мене моїх друзів і близьких людей, ми всі роз'їхалися по всіх куточках світу. З людьми, які поруч, таких стосунків вже не маю».

Жінка, 45 років, Северодонецьк, Луганська область

«Більшість виїхала, лишилися переважно люди похилого віку. Понад пів року не спілкувалася з друзями віч-на-віч. При зустрічах з сусідами обговорюємо нові прильоти».

Жінка, 38 років, Нікополь, Дніпропетровська область

«Всі наші друзі виїхали з міста, з тими, хто в Європі, ми розірвали відносини, бо вони не розуміють нас, а ми — їх».

Чоловік, 50 років, Нікополь, Дніпропетровська область

«Не вірю нікому, спілкуватись не хочу».

Чоловік, 63 роки, Северодонецьк, Луганська область

«Спілкування стало менше, воно і зрозуміло, у людей стільки тривог та проблем; зараз, наприклад, не до святкувань, запрошень у гості, і люди спілкуються більше у своєму родинному колі, така моя думка».

Жінка, 47 років, Київ

Варто також звернути увагу на **досвід людей, які з початку повномасштабного вторгнення змушені були переїхати в межах України або за кордон**¹⁵. Для деякого переїзд став причиною того, що вони перестали підтримувати контакти з сусід_ками та друзями. Крім цього, учасни_ці дослідження згадували, що відчують себе ізольованими на новому місці, особливо це стосувалося людей, які вимушено переїхали за кордон.

«Спілкуюсь лише з рідними та мінімумом подруг. З людьми на новому місці не контактую».

Жінка, 35 років, Херсонська область

«Переїхала в іншу країну, тому змінилось абсолютно все. Доводиться вибудовувати зовсім нове коло спілкування».

Жінка, 29 років, Київ

«Взагалі не спілкуюся, бо не знаю мови».

Небінарна персона, 24 роки, Дніпро

Попри це деякі учасни_ці опитування навпаки зазначали, що їм вдалося адаптуватися після переїзду, познайомитися та налагодити спілкування з сусід_ками.

«Це нове місто, я нікого не знала. Чи це всюди, чи тільки в Тернополі — люди шалено дружні. Я знаю всіх сусідів, на районі знаю всіх собачників. Жіночки приносять завжди гриби, фрукти, овочі. Часто допомагаю бабусям поруч набирати воду. Всі дуже дружні».

Жінка, 27 років, Київ

«Ми виїхали з Чернігівського району в березні, підтримуємо стосунки з деякими односельчанами, зідзвонюємося. Тут, в іншому місті, вже багато знайомих серед місцевих і переселенців».

Жінка, 40 років, Чернігівська область

¹⁵ Серед учасни_ць опитування лише невелика кількість людей розповідали про свій досвід спілкування з сусід_ками в евакуації, тому ми не можемо зробити детальних висновків щодо їхніх досвідів, і це питання потребує подальшого дослідження.

Розділ 2 ● Добробут

2.1 ● Фінансові труднощі

Коли в минулій, серпневій хвилі дослідження ми запитали респондент_ок про те, що їх найбільше турбує, питання фінансового благополуччя власної родини та економічної ситуації в країні загалом зустрічалися з-поміж відповідей так само часто, як і питання фізичної безпеки під час війни¹⁶. Тривогами щодо збереження робочого місця, наявності необхідних коштів, щоб підготуватися до нелегкої зими та / або підтримувати гідний рівень життя на новому місці (у разі вимушеного переїзду), респондент_ки ділилися, розповідаючи про свої турботи та емоційний стан.

Тому в листопаді ми попросили респондент_ок описати, з якими фінансовими труднощами вони стикаються останні кілька місяців¹⁷.

Основні три речі, про які розповідали респондент_ки найчастіше, такі:

- інфляція і зростання цін;
- необхідність економити кошти;
- зменшення / затримка / втрата доходу.

Згадуючи їх, респондент_ки детальніше відповідали, на чому саме їм доводиться економити, а на що коштів бракує зовсім; про проблеми з оплатою оренди, комунальних послуг, медичних послуг та ліків, а також про необхідність брати кредити та позичати гроші.

Особливо примітно те, що в контексті фінансових негараздів чимало респондент_ок згадували про складнощі в тому, аби здійснювати пожертви на Збройні сили, волонтерські та благодійні організації в тому ж обсязі, як це було раніше.

За даними Національного банку України, у листопаді 2022 року споживча інфляція (у річному вимірі) становила 26,5 %¹⁸. До порівняння, у листопаді 2021 року цей показник був 9,4 %¹⁹. Найбільшим з початку року було зростання цін на оброблені харчові продукти, виробництво або зберігання

¹⁶ Цю ж тенденцію ми спостерігаємо й у цій хвилі опитування.

¹⁷ Формулювання запитання: «З якими фінансовими труднощами ви стикаєтеся в останні кілька місяців? Поділіться, будь ласка»

¹⁸ [Коментар Національного банку щодо рівня інфляції у листопаді 2022 року](#). Національний банк України.

¹⁹ [Індекс інфляції за листопад – 100,8 %](#). Дебет-Кредит.

яких є енергомістким (до 28 %) – через збільшення вартості енергії та її дефіцит. Інфляційні прогнози на майбутнє є позитивними, але в умовах війни залишаються досить непевними²⁰.

Про **стрімке зростання цін на товари та зниження купівельної спроможності** своїх доходів говорили практично всі респондент_ки, які поставали перед фінансовими труднощами.

«Грошей катастрофічно не вистачає, продукти подорожчали».
Жінка, 25 років, Київ

«Низька заробітна плата, високі ціни, неможливість заробити за бажання працювати».
Чоловік, 29 років, Дрогобич, Львівська область

«Високі ціни, багато в чому доводиться відмовляти собі й близьким».
Жінка, 57 років, Коростень, Житомирська область

«Ціни на все ростуть, а пенсія маленька».
Жінка, 63 роки, Вінниця

«Зарплатня залишилася на колишньому рівні, чи навіть місцями стала меншою, а ціни навпаки. не встигаєш "планувати" якусь покупку, бо може виявитися, що ціна на той чи інший товар зі вчорашнього дня виросла на декілька сотень».
Жінка, 21 рік, Кропивницький

«Дорожче стало жити, взагалі. Тяжче».
Чоловік, 40 років, село, Волинська область

«Пенсія практично стала вдвічі меншою за купівельну спроможність».
Чоловік, 61 рік, Полтава

Навіть ті респондент_ки, які зазначали, що наразі їхні домогосподарства не натрапляють на фінансові труднощі, часто зауважували значний ріст цін в країні.

«Не стикаюся, але помічаю, як суттєво виросли ціни на їжу, наприклад. і часто ловлю себе на думці, що мені шкода платити за якісь продукти у два рази більше коштів».
Жінка, 32 роки, Дніпро

«Доходи впали, ціни виросли... Принципових труднощів не відчуваю, економити на їжі не доводиться, хоча подекуди брови лізуть на лоба, коли чек читаєш».
Чоловік, 47 років, Київ

²⁰ [У 2023 році інфляція почне знижуватися, а економіка повернеться до зростання – Інфляційний звіт](#). Національний банк України.

«Це не стало труднощами, просто неприємно розуміти, що зарплата стала меншою, коли все навколо дорожчає».

Жінка, 45 років, Київ

«Труднощів немає, але турбує ріст цін...».

Чоловік, 52 роки, село, Запорізька область

У багатьох респондент_ок виникали **труднощі з придбанням навіть базових, найнеобхідніших товарів**, зокрема харчових продуктів — і на них доводилося економити, а для деяких вони стали й зовсім недоступними.

«Сильне підвищення цін на продукти харчування, бензин тощо. Набагато важче забезпечувати базові потреби».

Жінка, 26 років, Київ

«Не вистачає коштів на мийні засоби та засоби гігієни. Подорожчав корм для тварин, тому перейшли на більш дешевий».

Жінка, 45 років, село

«Продукти та предмети повсякденного вжитку здорожчали, тож мій споживчий кошик значно збіднів».

Чоловік, 28 років, Ніжин, Чернігівська область

«Не вистачає на продукти харчування, оплату комунальних послуг. Про одяг чи інші товари вжитку взагалі немає мови».

Жінка, 56 років, село, Київська область

«Зменшення оплати праці, нестача коштів на харчування».

Чоловік, 36 років, Харків

З-поміж інших важливих базових потреб, задовольнити які могли собі дозволити далеко не всі респондент_ки, — **доступ до медицини та придбання ліків**.

«Оскільки я живу в гуртожитку, то питання сплати за житло не стоїть, однак, до прикладу, зараз сумніваюся, чи можу собі дозволити вкладати кошти у питання свого здоров'я».

Чоловік, 19 років, Київ

«Кілька тижнів тому стикнулася з проблемою зі здоров'ям і була шокована сумою, яку мені довелося витратити на лікування. Під час війни краще не хворіти».

Жінка, 55 років, Київ

«Неможливо оплатити лікування, бо не знаєш, чи будуть гроші потім».

Жінка, 49 років, Київ

«На довоєнному рівні, нестача коштів на ліки, паливо для авто».

Чоловік, 63 роки, село, Миколаївська область

«Ціни на ліки та медичні послуги стали дуже високими».

Чоловік, 54 роки, селище міського типу, Кіровоградська область

Іншою проблемою, яка часто зустрічалася у відповідях респондент_ок, є **сплата оренди житла та комунальних послуг**.

«Труднощі утримання себе на зйомній квартирі з хорошими умовами. Мусила знайти більш дешевий варіант проживання». Жінка, 28 років, Харків

«Грошей не вистачає. Я вчитель, директор школи прийняв рішення зняти надбавки, це зменшило мою зарплатню суттєво. Платити за квартиру, комунальні [послуги] важко». Жінка, 52 роки, Київ

«Нема чим заплатити за квартиру». Чоловік, 22 роки, село, Вінницька область

«Не кожного місяця вдається оплатити комунальну плату. Іноді страшно це зробити і залишитись без грошей до кінця місяця». Жінка, 49 років, Київ

Особливо гостро проблеми сплати оренди житла та комунальних послуг проявлялися у відповідях пенсіонер_ок, а також внутрішньо переміщених осіб. Частина людей, які проживають у житлі, що перебуває у їхній власності або у співвласності, в Україні є досить високою²¹. Отож можна припустити, що значна частина внутрішньо переміщених осіб вперше зіткнулася з такою статтею витрат зі своєї зарплатні, як оренда житла, і їхньої заробітної плати недостатньо, аби сплачувати її. Для тих вимушених переселен_ок, які крім житла втратили також і роботу, ситуація стала ще більш критичною: орендну плату необхідно сплачувати з власних заощаджень.

Окрім того, навіть якщо до війни людина проживала в орендованому житлі — на новому місці вартість орендної плати може бути вищою, ніж це було в тому населеному пункті, де вона мешкала до повномасштабного вторгнення. Вища вартість оренди може бути пов'язана як з більшим розміром нового міста проживання та вищою вартістю життя у ньому,

²¹ За даними загальнонаціонального репрезентативного опитування (у містах з населенням понад 100 тисяч людей) щодо житлових умов і ставлення до державної житлової політики, яке Cedos [проводив](#) у 2019 році, більшість україн_ок (83 %) проживали у житлі, що перебувало в їхній приватній власності. Ці дані загалом відображають дані Держстату. З початком повномасштабної війни, ця частка скоротилась: так, за даними [опитування Cedos](#) у жовтні 2022, у житлі, що перебуває в їхній власності або у власності членів їхнього домогосподарства, проживало 76 %.

так і з неврегульованістю ринку оренди в Україні та можливими спекуляціями з боку орендодавців.

«Оренда житла в Кременчуку — це моя власна маленька трагедія. [...] Важко вірити в «згуртованість народу», коли тебе буквально нагрівають на бабки + комуналка. [Потреба придбати] теплі побутові речі, теплий верхній одяг/взуття. [...] Ми якось фінансово вивозимо, і ці дві тисячі «переселенських» дуже нам допомагають, але в нас вдома, в Лисичанську, все було, а тут все знову треба купувати. Тільки вдома ти все накопичував роками, а тут за пів року треба купити нове життя».

Жінка, 28 років, Харків

«Частина бюджету уходить на винайм квартири, довелось повністю купувати одяг на осінь та попереду придбання для зими».

Жінка, 46 років, Херсон

«Ми працюємо, наразі вистачало. Не знаю, чи потягнемо оплачувати опалення і тут, і в Харкові».

Жінка, 54 роки, Харків

«Оренда житла дуже завелика для українських зарплат, а переселенців не рахують за людей».

Чоловік, 52 роки, Харків

Окрім необхідності винаймати житло, переселен_ки також вимушені заново купувати речі найпершої потреби, одяг, побутові предмети. Як бачимо з відповідей респондент_ок, для багатьох такі **незаплановані додаткові витрати** є досить складними.

«Хто жив на виплату ВПО, орендував [помешкання], купляв їжу, одяг, тарілки, чашки, зрозуміє труднощі, інші — ні».

Жінка, 45 років, Оріхів, Запорізька область

«Було складно відправити двох дітей в школу з нуля. Одяг, взуття, канцелярія і побори всі у школі. Зараз легше. Але купити взуття та одяг по-нормальному немає за що».

Жінка, 40 років, село, Чернігівська область

Додаткові витрати змушені робити й респондент_ки без особистого досвіду вимушеної міграції. Це витрати на допомогу з релокацією своїх близьких та фінансову підтримку членів сім'ї та родич_ок, які втратили роботу або потребують допомоги з інших причин; на підготовку свого помешкання до зими в умовах частих перебоїв з постачанням енергії тощо.

«Маю платити за додаткові дві зйомні квартири для своєї родини + інша допомога для них на новому місці. Більше не маю збережень та стараюсь не витратити гроші на себе».

Жінка, 25 років, Івано-Франківськ

«Хвороба мами, хімія, покупка генератора батькам, проблеми з сестрою та братом — ми знімаємо їм квартиру та платимо за комунальні».

Жінка, 27 років, Київ

«Не можемо зараз відкласти на майбутнє — доводиться вкладати у техніку для роботи та закуповувати те, що у притомному стані не купував би, типу парафіну для окопних свічок».

Жінка, 39 років, Київ

«Додаткові витрати на проживання дітей в безпечних регіонах, зменшення прибутку родини».

Жінка, 40 років, Київ

Говорячи про причини фінансових труднощів, окрім інфляції, респондент_ки також найчастіше говорили про **втрату роботи або доходу та / або про зменшення заробітної плати чи доходу від самозайнятості та підприємництва**, а також про складнощі із працевлаштуванням.

«Втрата роботи батьком, початок самостійної оплати навчання, котре ще й подорожчало».

Чоловік, 19 років, Київ

«У чоловіка менше роботи, зарплату платять не завжди вчасно і тільки 50 %. Стала більше звертати уваги на ціни в магазинах. Продуктів купляю трохи менше».

Жінка, 55 років, Київ

«Поступово починаємо продавати одяг та речі, якими не користуємось. В мене наразі затримують зарплату на один місяць, і невідомо, чи дадуть за цей. У чоловіка на роботі буде скорочення в кінці листопада, але вони ще не знають, кого з працівників конкретно скоротять».

Жінка, 30 років, Львів

«Із-за обстрілів багато людей поїхало, багато своїх підприємств зруйновано. Важко знайти роботу в місті, особливо для студента».

Чоловік, 18 років, Нікополь, Дніпропетровська область

«Зменшили заробітну плату (повернули у 2019 рік), а роботи стало більше, все дорожчає».

Жінка, 36 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

В контексті фінансових труднощів, респондент_ки також нарікали на значні **затримки в соціальних виплатах**, а також на інші проблеми, пов'язані з виплатами соціального та пенсійного забезпечення (зокрема на розмір та критерії отримання таких виплат).

«Мені не виплатили гроші на комунальні за проживання чотирьох переселенців безкоштовно зі мною протягом чотирьох місяців... А мої витрати за газ і гарячу воду дуже зросли... Все

було правильно оформлено, і кожен місяць приходив наглядати з виконкому²², ми всі розписувалися».

Жінка, 59 років, Одеса

«Ми з сином живемо за рахунок коштів з ВПО. Зараз нам їх не будуть вже нараховувати, бо наше місто вийшло зі статусу прифронтового. Повертатися ще рано. Як далі — поки не знаю. І дуже піднялися ціни».

Жінка, 45 років, Миколаїв

«Я отримала декретні майже через 4 місяці після виходу в декрет. За цей час гривня подешевшала, і фактично у перерахунку в доларах я отримала значно меншу суму, при цьому вартість товарів зросла».

Жінка, 27 років, село, Запорізька область

«Єдине [з фінансових труднощів] — затримка допомоги на проживання²³ в листопаді [...]! Бо раніше отримував в перший тиждень місяця...».

Чоловік, 67 років, Ізюм, Харківська область

Становище певної частини респондент_ок у листопаді було **надзвичайно критичним**. Вони писали, що фактично взагалі більше не мають грошей — ні доходів, ні заощаджень. Відповіді цих респондент_ок, переважно дуже короткі; часом сповнені тривоги про те, за що жити далі. Подібні переживання ми знаходимо й у відповідях респондент_ок про свої основні турботи, а також щодо їхнього емоційного стану. Тому це заслуговує особливої уваги, також враховуючи, що вибірка нашого дослідження має тенденцію дещо менше охоплювати найменш заможних, тобто загалом з-поміж населення України, радше за все, у критичній ситуації перебуває значна кількість людей.

«Не маю засобів до існування».

Жінка, 53 роки, Харків

«Тотальна нестача грошей».

Чоловік, 36 років, село, Тернопільська область

«Нема роботи. Нема грошей».

Чоловік, 50 років, Харків

«[Труднощі] з усім. Я без поняття, де взяти грошей. Срака максимальна».

Чоловік, 25 років, Київ

²² Йдеться про представницю відповідного виконавчого комітету (виконкому) міської ради.

²³ Йдеться про грошову допомогу на проживання внутрішньо переміщеним особам.

У такій нелегкій фінансовій ситуації респондент_кам **доводилося вдаватися до** (нерідко жорсткої) **економії та відмовляти собі в багатьох покупках чи послугах**, аби вкластися у наявні доходи та / або заощадити гроші на важливі витрати в майбутньому (як-от на підготовку до зими, певні непередбачувані витрати тощо).

«Продукти дорогі, купляємо все те саме що і раніше, але грошей іде у два рази більше. Послуги та все інше теж дороге, доводиться відмовлятися від чогось».

Жінка, 23 роки, Миколаїв

«Значно збільшилися ціни на продукти, побутові товари, бензин. Приходиться значно економніше відноситись до розподілу сімейного бюджету, економити».

Жінка, 57 років, Чернігів

«Доводиться відмовлятися від деяких покупок одягу, предметів побуту і продуктів харчування. Тільки все найнеобхідніше і важливе».

Жінка, 27 років, село, Івано-Франківська область

«Доводиться економити, наприклад нашим двом кішкам купую тепер наповнювач для туалету набагато дешевший, ніж раніше. Те саме стосується й побутової хімії. Не дозволяю собі м'ясо індика, дорогі сири та недешеву рибу, які раніше постійно купувала. Беру товари зі знижками».

Жінка, 54 роки, Київ

«Похід в крамницю і на базар за продуктами обходиться кожного разу у більшу суму. Стараємось купувати необхідне, без делікатесів».

Жінка, 59 років, село, Київська область

«Високі ціни, багато в чому доводиться відмовляти собі та близьким».

Жінка, 57 років, Коростень, Житомирська область

«З'явилося поняття економії, коли багато чого не можеш собі дозволити. В основному зарплати вистачає на продукти, бензин. Все решта: розваги, одяг, лікування, поїздки — не по кишені поки що».

Жінка, 59 років, Київ

Іншою стратегією, до якої змушені були вдаватися респондент_ки, аби забезпечити своє виживання, — це **брати кредити та гроші в борг**. Разом з тим обслуговувати вже наявні кредити та віддавати борги стало дедалі складніше.

«Не вистачає коштів до пенсії, не можу погасити заборгованість на кредитній картці».

Жінка, 62 роки, село, Волинська область

«Я лишилася без роботи. Усе подорожчало: їжа, ліки. Щоб вижити, влізла у кредит. Зараз трохи працюю, але усе йде на виплату відсотків».

Жінка, 34 роки, Харків

«Суттєво знизився дохід, а ціни навпаки зросли. Заробітну платню платять нерегулярно, немає змоги обслуговувати кредити та сплачувати за газ».

Чоловік, 43, Харків

«Перед війною після прививки від ковіду у мого чоловіка стався інсульт з послідувачим паралічем лівої сторони. На лікування і реабілітацію потрібні кошти, взяли кредит. Тепер виплачуємо. Живемо вдвох на дві пенсії».

Жінка, 60 років, село, Харківська область

«Витрачаю максимум зусиль і коштів на волонтерську ініціативу. Заощаджень, пенсії, зарплати катастрофічно не вистачає. Набрался боргів та кредитів, близько 300000 гривень. І борги ростуть».

Чоловік, 65 років, Кропивницький

Економити на витратах, брати кредити й гроші в борги — два основних шляхи, до яких вдавалися респондент_ки, аби впоратися з фінансовими труднощами. Значно рідше (ніж, зокрема, у попередніх хвилях) респондент_ки згадували про **використання заощаджень**. Це може бути пов'язано з тим, що на дев'ятому місяці повномасштабної війни, в контексті інфляції, ймовірної втрати або зниження доходів чи вимушених переїздів, заощадження значної частини україн_ок скоротилися або ж вичерпалися зовсім.

«Не можу знайти роботу, яка відповідає моїм навичкам, досвіду і достойно оплачується. Фінансова подушка відкладена «на чорний день» закінчується».

Чоловік, 43 роки, Київ

«Нам пощастило, ми мали «подушку», здебільшого в тому, що були заздалегідь куплені багато з потрібних речей, одягу тощо...».

Жінка, 47 років, Київ

«Курс росте, ціни стрімко дорожчають, для переїзду та інших масштабних витрат в хід йдуть заощадження».

Жінка, 27 років, Одеса

«Безробіття. Використовую заощадження, економлю».

Чоловік, 29 років

Скрутна фінансова ситуація також змушувала респондент_ок відчувати **тривогу і непевність щодо свого майбутнього, щодо можливості справитися з фінансовими тру-**

днощами, які можуть трапитися. З хвили у хвилю ми бачимо це також і у відповідях респондент_ок про свій емоційний стан та основні турботи.

«Постійне напруження через нерозуміння обсягів доходу / зарплати щомісяця, ризики з доступу до безготівкових розрахунків через технічні проблеми з електропостачанням».

Жінка, 40 років, Київ

«Я маю більш-менш стабільну роботу, тому поки що все ок. Правда, мого заробітку недостатньо, щоб допомогти родичам з переїздом, якщо доведеться, і це гнітить».

Жінка, 32 роки

«В мене є робота. Але є постійний страх, що в будь-який момент я її втрачу».

Жінка, 24 роки, Харків

«Я наразі утримую себе і молодшу сестру, вона втратила стипендію, ми не оформили соцвиплати і якимось так-сяк вивозимо. Я дуже стресую через це, бо ніколи не була у фінансово стабільній ситуації та зараз це мене дуже бентежить».

Жінка, 30 років, Київ

Необхідно також зауважити тенденцію, яку (принаймі в такому масштабі) було дещо неочікувано виявити, аналізуючи відповіді на запитання про фінансові труднощі. Частота згадок теми донатів (пожертв) на потреби армії та волонтерських організацій, витрат особистих коштів на допомогу тим, хто цього потребує, у відповідях респондент_ок на таке запитання була дуже високою, що заслуговує на увагу, навіть попри нерепрезентативність цього дослідження.

Здебільшого респондент_ок турбувало, що **через фінансове становище вони більше не зможуть донатити** такі ж суми, як це було раніше, або ж більше не матимуть змоги робити пожертви взагалі. З відповідей про донати можна також виявити, що водночас їх автор_ок турбували й інші фінансові проблеми, які були описані у цьому підрозділі раніше. Нерідко респондент_ки економили та навіть відмовлялися собі у придбанні дійсно важливих речей, зокрема для того, аби робити пожертви. Про намагання донатити говорили навіть ті респондент_ки, які, найімовірніше, перебувають за межею бідності (або близько до неї) — принаймні таких висновків можна дійти на основі відповідей на це запитання, а також із самооцінки фінансової спроможності домогосподарств ще до початку повномасштабного вторгнення²⁴.

²⁴ Йдеться про відповідь на запитання «Яке з тверджень найбільш точно описує матеріальне становище вашого домогосподарства на момент 24 лютого

«Все що заробляю — задонатив. З нових речей — те, що продавалось під час благодійних розпродажів. [...] Планував купити нову куртку на зиму — поки переніс покупку на наступний сезон».

Чоловік, 33 роки, Київ

«Я працюю на півтори ставки та беру підробітки. Це значно більше роботи, ніж до 24 лютого. Але все одно живу від зарплати до зарплати. Пообіцяла собі, що всі підробітки віддаватиму волонтерам. Не можу купити ні одягу, ні новий комп'ютер чи телефон (а вже треба було б)».

Жінка, 35 років, Суми

«Роботи не має (але ось-ось буде), грошей своїх вже давно не залишилось, перейшла жити на пенсію батьків, кредити не сплачуються, зайву чашку кави собі не дозволяю, дуже мало доначу, бо тупо нема грошей. Сподіваюсь, це тимчасово».

Жінка, 43 роки, Київ

«Живемо за рахунок двох зарплат, чоловік — мінімалка²⁵, в мене навіть трохи менше. Вистачає тільки на їжу, комуналку, та невеликі донати на ЗСУ. Почала купляти одяг в секонді».

Жінка, 33 роки, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

Ті ж респондент_ки, які оцінили свій фінансовий стан як стабільний та / або зазначали, що не мають серйозних фінансових труднощів, писали, що турбуються через те, що не можуть донатити ще більші суми грошей, ніж жертвують наразі.

«Хочу більше донатити, але не можу».

Жінка, 39 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Ми з чоловіком поки маємо роботу, сім'я має де жити тощо, тому для поточних потреб не відчуваємо поки обмежень. Але хотілося б мати більші статки, щоб більше донатити. Зараз ми намагаємося спрямовувати на різну допомогу залишки зекономлених коштів (не витрачаємо на себе стільки, як могли б, заощаджуємо). І хоча це досить вагомні суми щомісяця — хотілося б більше».

Жінка, 47 років, Київ

«На щастя, таких труднощів немає. Хоча я їх очікувала і була морально до них готова. Мені лише жаль, що я ще більше не можу донатити».

Жінка, 34 років, Київ

Із загального емоційного тону відповідей про донати можна побачити, наскільки важливими вони є для респондент_ок.

«Ми з чоловіком працюємо. Все без розкошів, оплата навчання сину і вистачає на донати для наших військових».

2022 року?».

²⁵ У листопаді 2022 року мінімальна зарплата становила 6700 грн.

Жінка, 45 років, Обухів, Київська область

«Дякую Богу, не голодаю, ділюся з нужденними».

Жінка, 62 роки, село, Київська область

«[З фінансовими труднощами] не стикаюся. Але намагаюсь зайвого не купувати, а краще задонатити на армію».

Жінка, 46 років, Житомир

«Витрат більше, ніж прибутків, бо не виходить не допомагати людям, які у важких ситуаціях».

Чоловік, 30 років

2.2 • Пошуки роботи

Через повномасштабну війну Росії проти України мільйони україн_ок втратили роботу²⁶. Руїнування інфраструктури та регулярні обстріли призвели до розриву виробничих ланок, скорочення обсягів виробництва товарів і послуг, а також фізичного знищення частини підприємств. Окрім того, через тимчасову окупацію і вимушене переміщення частини населення до більш безпечних регіонів, значна частка людей опинилася відірваною від робочих місць, які існували до війни. Багато самозайнятих осіб також втратили змогу провадити свою діяльність або ж доходи від неї настільки впали, що самозайнятість перестала бути єдиним джерелом доходу.

Втрата роботи або доходу, а також значне зниження останнього, зокрема через скорочення кількості робочих годин (наприклад, переведення на 0,5 чи 0,3 ставки) у випадку найманих працівни_ць, а також через скорочення кількості замовлень у самозайнятих, — усе це складало одні з основних проблем, якими респондент_ки ділилися з нами в кожній із хвиль опитування. Саме тому потреба в тому, аби знайти нову роботу або ж додатковий заробіток, стояла досить гостро.

Попри позитивну тенденцію у відновленні зайнятості у другій половині 2022 року, значна частина людей все ще не могли знайти роботу. Наприклад, за даними опитування соціологічної групи «Рейтинг», з-поміж тих, що мали роботу до війни, станом на вересень працювали 61 %, причому з них — лише 36 % на повний робочий день²⁷. За оцінками Національного банку України, після поліпшення динаміки безробіття у третьому кварталі 2022, восени динаміка знову почала погіршуватися.

Зважаючи на це, під час четвертої хвилі цього дослідження в листопаді ми запитали в респондент_ок, які втратили роботу з початком повномасштабної війни, водночас не

²⁶ За [оцінками Національного банку України](#) навіть середній рівень безробіття у 2022 році складав 25–26 % — і це без врахування україн_ок, які виїхали з країни через війну.

²⁷ [Опитування](#) є репрезентативним для дорослого населення України, проте не охоплює респондент_ок, які знаходяться на тимчасово окупованих територіях, а також на територіях, де на момент опитування був відсутній український мобільний зв'язок. Тож можна припустити, що загальна ситуація є ще гіршою.

знайшовши нової, про те, що, на їхню думку, цьому перешкоджає²⁸.

З переважною більшістю тих бар'єрів, про які розповідали респондент_ки, пошукач_ки роботи в Україні стикалися і до повномасштабної війни. Проте війна все одно вплинула на характер їх прояву.

Аналізуючи відповіді на це запитання, варто зазначити, що відповідні політики у сфері зайнятості, які мали б спрямовуватися на подібні бар'єри, вочевидь, не були достатніми, аби елімінувати навіть ті з них, які пов'язані з безпосередньою **дискримінацією на ринку праці**. Адже найбільш часто згадуваними факторами, через які, на думку респондент_ок, їм не вдавалося знайти роботу, є їхні **вік, наявність інвалідності чи проблем зі здоров'ям, а також статус ВПО**.

Дискримінація за віком при наймі на роботу в Україні є проблемою, яка останніми роками неодноразово висвітлювалася як у медіа, так і в публічних дискусіях. З відповідей респондент_ок ми можемо виразно побачити, наскільки «високим» є «прохідний бар'єр» на ринку праці, коли мова заходить про вік.

«Галузь, в якій я працював, різко зменшується в обсязі й не потребує управлінців мого профілю. Я пробую перекваліфікуватися і перейти в іншу галузь, але поки це не вдається зробити. Можливо, одна з причин — це мій вік».

Чоловік, 43 роки, Київ

«Заважає вік. Після 45-ти дуже важко знайти роботу, а тим більше з малою дитиною на руках».

Жінка, 45 років, село

«Втратила роботу, заважає вік — 52 роки. Молодших охотніше беруть на роботу».

Жінка, 52 роки, Чернігів

«Роботи у моєму місті немає, а якщо і є, роботодавцю мій вік (48 років) не підходить. Потрібні працівники до 35 років».

Чоловік, 48 років, Миколаїв

«Цьому перешкоджає вік. Людей поважного віку ніхто не бажає приймати на будь-яку роботу, незважаючи на величезний досвід».

²⁸ Формулювання запитання: «Багато україн_ок з початку повномасштабної війни втратили роботу, багатьом не вдається знайти нову. Якщо ця проблема є актуальною і для вас, тобто попри ваше бажання вам не вдається влаштуватися на нову роботу, розкажіть, будь ласка, що саме перешкоджає цьому».

Чоловік, 63 роки, Київ

Опитування внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих з 2014 року територій Донецької та Луганської областей, АР Крим та Севастополя, які проводилися до повномасштабного вторгнення, також демонстрували численні факти **дискримінації ВПО** на ринку праці. Це могло бути пов'язано з упередженнями роботодав_иць щодо людей зі статусом переміщеної особи (щодо їхніх особистих якостей та переконань тощо), а також із поширеним уявленням про тимчасовість перебування ВПО у новому населеному пункті тощо²⁹.

«Немає бажання брати на роботу ВПО, низький рівень зарплати, використання етапу стажування для роботи без оплати, моральне несприйняття немісцевих, різний менталітет».

Жінка, 53 роки, Харків

«Те, що я переселенець».

Чоловік, 52 роки, Харків

«Вік і те, що ми ВПО. Ніхто принципово не хоче нас брати. До того або старі, або без досвіду».

Жінка, 45 років, Оріхів, Запорізька область

Стан здоров'я, певні фізичні обмеження та наявність інвалідності також ставали перепорою на ринку праці для частини респондент_ок.

«Роботи немає, і не вдається знайти через вік, обмежені фізичні можливості».

Жінка, 53 роки, Харків

«Роботу втратила ще до війни через хворобу, отримавши інвалідність. Тепер з тієї самої причини не можу її знайти. Роботодавці не хочуть брати працівників з інвалідністю. Чоловік має вік 65 років, теж на роботу людей у такому віці ніхто брати не хоче. Незважаючи на освіту, досвід і т.п.».

Жінка, 56 років, селище міського типу, Київська область

«Я маю інвалідність, і, на жаль, хоч у мене і робоча група, але я дуже погано ходжу, це дуже помітно, до того ж в мене немає вищої освіти, і я вже давно не працювала за спеціальністю, яку мала».

Жінка, 47 років, Київ

Загалом, наскільки можна простежити з відповідей респондент_ок, траплялися й випадки **множинної дискримінації**. Окрім того, нерідко люди у вразливому становищі, які

²⁹ Детальніше про це, наприклад, у дослідженні Міжнародної організації праці (2016): https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/publication/wcms_464289.pdf

ставали жертвами дискримінації, стикалися і з іншими труднощами, що робило для них пошуки роботи ще складнішими.

З-поміж інших поширених труднощів та перепон, які, на перший погляд, безпосередньо не пов'язані з війною, у відповідях респондент_ок часто згадувалися **брак необхідної кваліфікації та складнощі з перекваліфікацією**, а також **розмір населеного пункту**, де на момент опитування прожива_ла респондент_ка.

Нерівномірний економічний розвиток регіонів, брак робочих місць та низька заробітна плата у менших населених пунктах, занепад та закриття підприємств у мономістах, недостатньо розвинена система приміського транспорту — все це було факторами внутрішньої міграції в Україні й до війни. Втім, як ми бачимо з відповідей респондент_ок, деякі з цих проблем в умовах повномасштабної війни загострилися. Окрім цього, саме масштабне вимушене переміщення в межах країни призвело до того, що багато людей працездатного віку опинилися в населених пунктах меншого розміру, ніж ті, де вони мешкали до війни, або ж у невеликих містах та селах, де відсутні робочі місця, які б відповідали їх кваліфікації. До цього можна додати ще стрімкіше погіршення ситуації з міським та міжміським транспортом через дефіцит електроенергії, спричинене обстрілами інфраструктури, а також зростання доглядової праці через недоступність закладів догляду.

«Відсутність робочих місць у моєму місті».

Чоловік, 25 років, Запоріжжя

«В регіоні, де я [зараз] проживаю, роботу за спеціальністю та з білою зарплатнею важко знайти».

Жінка, 36 років, Київ

«До центру села, де можна влаштуватися на роботу, нам 7 км. Зранку — дуже рано, і ввечері дуже пізно йти — більш як годину. Тебе постійно немає вдома, дома дитина сама. Одного вихідного мало. Вставати в 4.30 і лягати в 00.00. Я довго не витримала».

Жінка, 45 років, Миколаїв

«Я [зараз] живу в маленькому містечку, моя праця тут не дуже затребувана. Загалом, якщо переїхати до більшого міста, проблем з працевлаштуванням немає, але зарплатня значно менша, ніж була в мене до 24.02».

Жінка, 35 років, Київ

«Більшість вакансій далеко від дому. Через постійні тривоги роботодавці шукають людей, що живуть поруч із місцем роботи. Я живу в спальному районі, тут майже немає вакансій, які відповідають моїм навичкам».

Жінка, 29 років, Київ

«Хоч я і влаштувався на роботу, проте це неповна зайнятість, і я працюю декілька днів на тиждень, коли хотів би працювати увесь робочий день. Мені не вистачає контактів з іншими людьми й можливостей більшого міста. Також я не маю багато вільного часу через сімейні причини (маю молодшого брата, за яким потрібен догляд)».

Чоловік, 20 років, Київ

Необхідність підвищувати свою кваліфікацію, здобувати нові знання, а часом і нову професію, є досить очікуваними потребами для людини, що втратила роботу і прагне працевлаштуватися знову. Втім, і до війни в Україні не було повноцінної системи, яка б могла підтримати пошукач_ок роботи в подоланні цих труднощів, особливо коли йшлося про специфічні проблеми, наприклад, людей старшого віку. З-поміж іншого, розвиток підходів навчання протягом життя (*life long learning*), коли постійне навчання нового відбувається після завершення формальної освіти, в Україні перебуває на досить початкових етапах.

При цьому війна спричинила не лише те, що роботу втратили сотні тисяч україн_ок, але й те, що певні професії та види діяльності стали менш актуальними, тому перекваліфікація, принаймні у суміжні галузі, стала просто неunikною.

«Доступна робота за дуже малі гроші. Цього і близько не хватить на мої потреби. Для більш оплачуваної роботи не вистачає знань та навичок».

Жінка, 34 роки, Харків

«Я маю роботу, мої близькі втратили роботу, бо через війну зникла потреба в їх кваліфікації».

Жінка, 59 років, Київ

«Моя проблема в тому, що я не хочу працювати не за професією, а за професією не можу знайти роботу [...]. Можливо, не вдається також через брак окремих навичок, які не здобула на попередніх роботах».

Жінка, 30 років, Одеса

З відповідей респондент_ок можемо бачити, що брак попереднього досвіду навчання новим знанням і навичкам протягом життя, перший досвід зміни професії у старшому віці, а також необхідність вчитися в непростих умовах війни, стали суттєвими складнощами. Прикметно, що цією про-

блемою респондент_ки ділилися навіть радше розповідаючи про свій емоційний стан³⁰: отож зниження концентрації уваги, втома і тривожність ставали додатковими труднощами у спробах вивчити іноземну мову чи опанувати інші навички.

Інша перепона на шляху до працевлаштування пов'язана з емоційним станом безпосередньо. І у відповіді на це запитання, і описуючи свої емоції, респондент_ки зазначали, що **шукати нову роботу їм перешкоджали сильний стрес, втома та вигорання.**

«Мені страшно, що в Україні я вже мала багато досвіду і досягла плідних результатів, а тут мені треба все з нуля вибудувати. Я навіть думаю, чи не піти прибиральницею, аби не проходити всі ці етапи зростання знову. Через війну в мене обмаль сил, все здається страшним і невідомим».

Жінка, 30 років, Київ

«Я вебдевелопер, і мені складно влаштуватися, бо дуже багато людей зараз шукає працевлаштування в цій галузі. Також особисто я почуваю брак енергії, який ймовірно зумовлений занадто сильним стресом, пережитим за час війни».

Чоловік, 32 років, Київ

«В мене емоційне вигорання, тому нема сил шукати роботу».

Жінка, 29 років, Київ

Аналізуючи відповіді респондент_ок на це запитання, можна побачити, що сама необхідність пошуку роботи в складних економічних умовах (зростання інфляції, необхідність здійснювати додаткові витрати, безпосередньо спричинена війною, втрата роботи всіма родинними_цями в сім'ї, вичерпання заощаджень тощо) відчувалася для респондент_ок як гостра і часто невідкладна проблема або як труднощі, що потребують якомога швидкого вирішення. Те ж саме відстежуємо і з відповідей на інші запитання, передусім такі, які так чи інакше зачіпали питання фінансового благополуччя, планування, турбот та переживань. В цьому контексті важливою тенденцією у відповідях респондент_ок є **негативна оцінка умов та оплати праці, що пропонувалися на ринку.** Саме це найчастіше згадувалося респондент_ками як перепона для працевлаштування. І в минулих хвилях опитування респондент_ки розповідали про неадекватність вимог до пошукач_ок роботи та пропонуваного зарплат, а також про відчуття певної безвиході, коли, в умовах високої конкурен-

³⁰ Детальніше про емоційний стан читайте в Розділі 4 «Переживання».

ції за робоче місце, роботодав_иці, на думку респондент_ок, можуть використовувати цю ситуацію на свою користь.

«Робота не цінується, як раніше. Знайти роботу з гідною платнею все важче».

Жінка, 29 років, Львів

«Я довго шукала роботу, і це справді було складно. Самі рекрутери казали, що на одне місце кандидатів більше ніж 200 [...]. І ринок дуже змінився. Тобто роботодавці у заявках пропонували малу зарплату, спекуюючи часто тим, [...], що кандидатів багато, і людина погодиться на такі умови 100 %».

Жінка, 27 років, Київ

«На нову роботу роботодавці хочуть брати задарма або за таку зарплату, що принижує людину».

Жінка, 54 роки, Київ

«Людська робота знецінена, заробітної плати в 8-10 тис. грн не вистачає на їжу, а ще комуналка на двох людей (в мене дитина). При цьому вимоги в вакансіях шалені».

Жінка 33 роки, Ірпінь, Київська область

«Зараз більше вакансій, але навіть західні донори хочуть виконання великих менеджерських обсягів роботи за асистентські зарплати, роботу в офісі, без страхування».

Жінка, 40 років, Київ

Ця тенденція заслуговує уваги, адже при її загостренні ризик зловживань з боку роботодав_иць може лише збільшуватися. Так, [загальнонаціональне опитування Cedos](#), що проводилося в жовтні 2022 року, продемонструвало: частка людей, що готові взятися за будь-яку роботу, є надзвичайно високою³¹.

³¹ У тих респондент_ок, які були зацікавлені отримати від держави допомогу в працевлаштуванні, ми уточнили, які критерії були б важливими для них у підборі такої вакансії. Опитані могли обрати три критерії з переліку запропонованих. 26 % зазначили, що були б готові взятися за будь-яку роботу. Також показово, що переважна більшість із них (86 %) проживають у селах або у містах, що не є обласними центрами.

Розділ 3 ● Побут і повсякдення

3.1 ● Зміни у повсякденні та побуті

Через масовані атаки української енергосистеми, що набуло великих масштабів восени 2022 року, значна кількість населення України стикнулася з обмеженим доступом до електропостачання. Це мало суттєвий вплив на повсякдення, тому, як і у попередніх хвилях, ми попросили учасни_ць дослідження розповісти про зміни у їхньому побуті й повсякденні за останні три місяці (тобто з серпня по листопад 2022 року)³².

Обмеження електропостачання могло означати також обмеження доступу до іншої базової інфраструктури: централизованого водопостачання й опалення, мобільного зв'язку та інтернет-з'єднання.

Коли стало зрозуміло, що атаки на енергомережу, найімовірно, будуть повторюватися, респондент_ки почали **готувати свій побут до можливих наслідків**. Учасни_ці дослідження розповідали, що почали слідкувати за тим, щоб їхні гаджети були постійно заряджені, щоб вдома був запас води, робили запаси їжі швидкого приготування, купували повербанки та генератори³³. Частина респондент_ок зазначала, що почала економніше споживати електроенергію і в години, коли вона наявна. Це було пов'язано з рекомендаціями, які надавали представни_ці органів влади. Ощадливе споживання електроенергії мало сприяти меншому навантаженню на мережу, що дозволило б більшій кількості абонент_ок мати електропостачання.

«У мене не вимикають світло, але я все одно стараюсь економити, тому більше користуюсь газом і ходжу сходами замість ліфта. В усьому іншому нічого не змінилось».

Жінка, 25 років, Київ

«Змінилась побутова поведінка, пов'язана з економією електроенергії: мінімальне використання світла ввечері, вечері проходять зі свічками, прання та інші енергозатратні справи краще плануються».

Жінка, 27 років, Київ

«Я стала більше економити електроенергію, електроприлади не використовую в пікові години, звикла до холодної оселі та офісу. Виявляється, це можна пережити».

³² Формулювання запитання: «Як змінилося ваше повсякдення і побут за останні три місяці (починаючи з серпня і до сьогодні)?».

³³ Детальніше про підготовку до зими читайте нижче.

Жінка, 48 років, Кременчук, Полтавська область

Люди почали частіше використовувати речі або техніку, які допомагають отримувати світло, тепло чи електроенергію в умовах відключень: свічки, термоси, ліхтарики, повербанки. Також учасни_ці дослідження змінили свою рутину. Наприклад, почали гріти їжу на газовій плиті замість мікрохвильовки, гріти воду на плиті для того, аби сходити в душ.

«Часті вимкнення електрики примушують адаптувати звички. Повернулися до чайника на газовій плиті після електрочайника. Рідше використовуємо мікрохвильову. В домі побільшало свічок. Діти вчать з налобними ліхтариками».

Жінка, 40 років, Київ

Деякі учасни_ці дослідження зазначали про обмеження в плануванні свого життя. Респондент_ки розповідали, що через залежність від електропостачання їм вдавалося винятково короткострокове планування³⁴.

«Фактично навіть той примарний контроль за життям, що його ми мали раніше, зник. Тепер стало ще складніше готуватися та планувати будь-яку діяльність».

Чоловік, 19 років, Київ

«Довелося почати планувати життя згідно з графіком відключень електроенергії. Зробити запаси води, купити газову плитку і балони. Весь ритм життя залежить від тривог і відключень електроенергії».

Чоловік, 43 роки, Київ

Повномасштабна війна вплинула на **темпоральність повсякдення та побуту** учасни_ць дослідження. Деякі респондент_ки розповідали про те, що їхній темп життя пришвидшувався та завмирав залежно від загрози російських обстрілів. У моменти відсутності повітряних тривог та наявності електропостачання учасни_ці дослідження намагалися зробити всі справи, які не могли раніше. Наприклад, зайнятися побутовими справами: попрали речі, зарядити гаджети. Це стосувалося також вирішення справ, для яких потрібно пересуватися містом: скупитися в магазині, сходити на пошту.

«Через відновлення обстрілів Києва у жовтні, під час тривог життя або стає на паузу, або в період відбою повітряних тривог намагаєшся швидко зробити всі справи (сходити в магазин, на пошту тощо). Ну, і потрібно ще враховувати відключення світла при плануванні дня».

Жінка, 19 років, Київ

³⁴ Детальніше про зміни у плануванні читайте у Розділі 1 «Зміни».

«Після ударів по критичній інфраструктурі з'явилися відключення електропостачання. Тепер доводиться жити за іншим графіком, щоб встигнути зробити необхідні речі по господарству, зарядити усі гаджети; навіть просто поговорити телефоном з рідними, тому що при відключеннях зникає зв'язок».

Жінка, 26 років, Київ

«Став більше часу витратити на банальні справи, наприклад "сходити на пошту", оскільки там може не бути електрики. Поставив вдома екофлоу, вперше в житті почав купувати ароматичні свічки, тепер кожен день підіймаюсь на 13 поверх пішки (правда, почав робити це ще до перебоїв з електрикою, знаючи, що так і буде)».

Чоловік, 31 рік, Київ

Через обмеження електропостачання і доступ до нього за графіком (а також вищу ймовірність наявності електропостачання вночі) у деяких респондент_ок змінився **розпорядок дня**.

«Зважаючи на відключення світла в Києві, планую свій день відповідно до графіків. Хоча я сова, але зараз встаю о 6-7 ранку, аби встигнути зробити базові справи й поспідати, доки є світло».

Жінка, 26 років, Київ

«Майже не змінився. Але через перебої зі світлом стала прати вночі. Менше користуватися світлом».

Жінка, 29 років, Київ

Частина респондент_ок повідомляли про **наявність «тривожного рюкзака»**. Про це вони згадували і в попередніх хвилях дослідження. Водночас до його функцій додалася готовність до відключень електропостачання. Респондент_ки стежили за рівнем зарядженості гаджетів, робили запаси води та їжі.

«Новий рівень складності. Дбаю про запас води, заряд пристроїв, акумуляторів, свічок, запальничок. Планую меню з врахуванням відсутності світла».

Жінка, 37 років, Бровари, Київська область

Як і в попередній хвилі дослідження, учасни_ці дослідження зазначали, що змінилося й те, як вони **пересуваються містом і скільки часу проводять на вулиці**. Громадський транспорт через повітряні тривоги або відсутність електропостачання міг не працювати, що ускладнювало пересування містом. Окрім цього, респондент_ки повідомляли, що вуличного освітлення стало менше і їм доводиться ходити в темряві або намагатися вирішити всі справи до настання темряви.

«Вирішую справи у світлий час доби, раніше йду з офісу, щоб не ходити в темряві. Прогулянки в радіусі пішохідної відстані від дому. Мінімальне перебування в центрі Києва. Дозвілля, домашні справи тепер підпорядковуються графікам відключення світла».

Жінка, 26 років, Київ

Частина респондент_ок повідомляла про те, що стало **складніше працювати**. Це пов'язано з необхідністю організувати робоче місце (щоб мати змогу виконати необхідну роботу), що за відсутності електропостачання стало важче зробити. Респондент_ки повідомляли, що вони почали підлаштовувати свій робочий розклад під графік відключення електропостачання. В деяких випадках це означало роботу в нічний час або на вихідних.

«Корегую справи по дому та роботі відповідно до відключень. Роботу доводиться дороблювати ввечері або на вихідних. За це додатково ненавиджу русню».

Жінка, 45 років

«Розмилася межа між робочим і вільним часом (є світло — працюю, нема — час для себе)».

Жінка, 36 років, село, Київська область

Частина респондент_ок зазначила про погіршення їхнього матеріального стану. Це погіршило якість їхнього життя, що відобразилося на повсякденні. Респондент_ки повідомляли про підвищення цін та подорожчання необхідних продуктів. Деяким учасни_цям дослідження доводилося **економити на речах першої потреби**.

«Все здорожчало, тепер мені доступні тільки найдешевші продукти, та й ті доводиться економити. Справжня біда коли хворієш, ліки дуже дорогі, а без них ніяк; ціни на послуги стоматолога такі, що, мабуть, дуже скоро я залишуся без зубів».

Жінка, 47 років, Київ

«Ціни на ліки і їжу збільшилися — мені тривожно, що я не зможу якісно харчуватися».

Жінка, 24 роки, Київ

Стало важче вести побут жінкам, які мали подвійне навантаження, тобто окрім оплачуваної зайнятості займаються **неоплачуваною роботою з догляду** за дітьми, за домом. Це займало значну кількість часу та ресурсів і без впливу війни, а через загрозу обстрілів і обмеження електропостачання стало ще важче налагоджувати побут у родині, організувати простір для навчання та контролювати навчальний процес дітей.

«В середині серпня дитина пішла в місцеву школу. А з вересня почалися суботня та дистанційна українські [програми]. А ще ж є гуртки. Тому, з одного боку, у мене з'явився чіткий робочий день, можливість нормально працювати. З іншого ж, додалося багато організаційних дрібниць, та й залученість у навчання дитини значна. Я б сказала, що побут дуже інтенсивний».

Жінка, 35 років, Київ

Переміщення — один із чинників, який впливав на повсякдення та побут учасни_ць дослідження. Деякі респондент_ки повернулися жити в Україну, інші переїхали за кордон. Також частина респондент_ок переїжджали всередині країни. Деяким учасни_цям дослідження протягом серпня-листопада вдалося виїхати з окупації та територій, які зазнавали активних обстрілів.

«Місяць тому змушена була переїхати до іншого міста через обстріли. Тепер живу зі старими батьками (70 та 73 роки). Тяжко, бо останні роки ми не бачилися й жили кожен своїм життям, у них свої порядки в домі».

Жінка, 46 років, Запоріжжя

«Я була вимушена виїхати з окупованої території Луганщини через переслідування з боку окупантів. На щастя, мені й чоловіку це вдалося, ми в Україні, але ми покинули свій дім».

Жінка, 51 рік, село, Луганська область

Описуючи зміни у повсякденні та побуті частина респондент_ок повідомляли, що **дозвіллевих практик у їхньому житті стало менше**. Зокрема, вони розповідали, що менше гуляли містом та менше бачилися з друзями³⁵.

Однією з тенденцій, що проявилася у відповідях на запитання про повсякдення, був опис респондент_ками свого емоційного стану. Учасни_ці дослідження повідомляли, що вони відчують тривогу, страх, емоційне виснаження та стрес³⁶.

³⁵ Детальніше про відпочинок та дозвілля читайте нижче.

³⁶ Детальніше про емоційний стан читайте в Розділі 4 «Переживання».

3.2 ● Підготовка до зими

У попередній хвилі дослідження частина опитаних згадували про те, що, крім «стандартної» «тривожної валізки», вони починали готуватися до зимового періоду, зокрема купувати теплий одяг і техніку для обігріву. Тому в цій хвилі опитування ми безпосередньо запитали в респондент_ок, як вони готувалися до зими³⁷.

Учасни_ці дослідження **облаштовували своє житло, купували теплий одяг і взуття, заготовляли запаси води та їжі**. Частина людей робили власну консервацію, поширеною також була купівля продуктів тривалого зберігання та консервованих продуктів. Крім цього, опитані купували прилади, які можуть забезпечити автономне електроживлення (повербанки, акумулятори, генератори, зарядні станції), світло (свічки, ліхтарі), опалення (електроковдри, обігрівачі), приготування їжі (туристичні пальники, газові балони) та інтернет-з'єднання (термінали супутникового зв'язку).

«Купили контролер для сонячної панелі, в разі чого — чоловік забере з роботи старі сонячні панелі. А так — ми й так мали багато повербанків, утеплений будинок (9-поверхова панелька — минулого року встановили ІТП, поміняли труби на воду, опалення, частково замінили у квартирі батареї зі старих на нові алюмінієві.) Лампочки й так були діодні. Роздумували та неспішно збирали гроші на купівлю будинку в селі під дачу, але після початку війни всі ціни x2».

Жінка, 30 років, Львів

«Придбала мамі та бабусі конвектори. Зв'язала для них і собі теплі шкарпетки. Зробила невеликий запас консервованих продуктів».

Жінка, 26 років, Київ

«Купила монтажну піну, щоб закрити щілини на балконі. Запаслися теплим одягом, консервами, свічками. Але ми не готові до відсутності і газу, і світла».

Жінка, 37 років

Люди з різним рівнем доходів по-різному готувалися до зими. Частина респондент_ок зазначали, що вони ніяк не готувалися до зими. Однією з причин відсутності підготовки була недостатня кількість фінансових ресурсів, щоби купувати речі на зиму, або ж їх вистачало лише на одяг чи недорогі речі. Частина опитаних розповіла, що намагалася

³⁷ Формулювання питання: «Як ви готуетесь до зими?».

економити для того, щоби мати змогу сплачувати комунальні платежі за опалення взимку. Водночас частина людей, які мали вищий дохід до початку повномасштабної війни, на час заповнення анкети перебували за кордоном і відповідно мали інші труднощі, пов'язані з похолоданням, ніж ті люди, які перебували в Україні.

«Ніяк. Нема грошей, щоб готуватися. Є запаси їжі. Більше нічого».

Жінка, 35 років, Суми

«Просто виживаю».

Чоловік, 34 роки

«Переважно морально. Маю газ, центральне опалення, вірю, що щось одне, та й буде працювати; маю похідну газову плитку, спальники, теплий одяг».

Жінка, 37 років, Біла Церква

Деякі респондент_ки **планували поїхати** в інші міста або до близьких людей, де, на їхню думку, не було б проблем з електропостачанням та опаленням. Певні учасни_ці дослідження також планували переїхати жити до дачних будинків або сіл. Восени, або ще раніше — влітку, вони починали готувати ці приміщення: купували дрова, вугілля, генератори. Частина респондент_ок, які виїхали за кордон, вирішила не повертатися в Україну взимку.

«Розглядаю варіант провести грудень та частину січня на Тернопільщині з сім'єю. У них нема таких проблем з електроенергією та є автономне опалення».

Жінка, 24 роки

«Головна мотивація поки не повертатись в Україну — пережити тут зиму. Економимо на опаленні, закупила светрів і теплих кофт, але це відчувається дрібницями, порівняно з тим, через що проходять рідні в Україні».

Жінка, 27 років, Київ

«Ще влітку на дачу купили генератор. На квартирі ніяк: опалення вмикаємо рідко, світла використовуємо в рази менше».

Жінка, 21 рік, Київ

3.3 ● Відпочинок

У попередній хвилі дослідження існувала тенденція, що частині опитаних не вдавалося відпочивати й проводити своє дозвілля так, як до повномасштабного вторгнення. Водночас інші, навпаки, згадували про важливість відпочинку й намагалися більше відпочивати. Тому в цій хвилі ми попросили респондент_ок поділитися їхніми думками щодо того, чи вдається їм відпочивати³⁸.

Учасни_ці дослідження, які відповідали на запитання ствердно, в основному пов'язували це зі своїм психологічним станом, ситуацією з роботою та стосунками з близькими людьми. Респондент_ки, які не відпочивали, переживали напругу, страх, провину; мали проблеми зі сном та були перевантаженими на роботі. Водночас частина людей характеризувала свій відпочинок як фрагментарний, можливий лише у певний період та за певних обставин. Також деякі учасни_ці дослідження зазначали, що їм вдавалося відпочивати, але при цьому вони ментально були зосереджені на війні й це не давало їм можливості «перемикатися» та повноцінно відпочивати. Змога ненадовго абстрагуватися від війни була важливою умовою для відпочинку. Відволіктися від війни опитаним допомагали дозвілля та робота.

«Так, відчуваю [що вдається відпочивати]. Проте залишається почуття постійної напруги. Довго відпочивати не можу, тому що потім накривають травмуючі спогади».

Жінка, 19 років, Слов'янськ, Донецька область

«Так, намагаюсь давати тілу навантаження, але не завжди виходить відпочивати психологічно».

Чоловік, 36 років

Респондент_ки підкреслювали, що їм вдавалося відпочивати, коли вони **не читали новини**.

«Ні, відпочинку стало менше. Складно відволіктися від моніторингу інфополя. Є відчуття, що потрібно працювати більше, досягти кращих результатів».

Жінка, 23 роки, Кропивницький

«Так, відпочинок можливий за умови абстрагування від новин».

Жінка, 21 рік

³⁸ Формулювання питання: «З початку повномасштабної війни, чи відчуваєте ви, що вам вдається відпочивати? Поділіться, будь ласка, своїми думками про це».

Деякі учасни_ці дослідження пов'язували можливість відпочивати з **приглушенням або відсутністю емоційних реакцій** на зовнішні подразники, пов'язані з війною.

«Так [вдається відпочивати], я емоційно не реауюю ще з Бучі. Інколи соромно, але розумію, що це механізм захисту і добре, що працює».

Чоловік, 28 років, Київ

«Так [вдається відпочивати], зараз, як це не жахливо звучить, але кошмари війни перетворилися на буденність. Підвищився поріг толерантності до жахів. Дивишся на це так: на все воля Божа. Мабуть, для чогось це потрібно».

Чоловік, 49 років, Запоріжжя

Деякі респондент_ки зазначали, що їхнім відпочинком був **сон**. Водночас частина учасни_ць дослідження, в якої не виходило відпочивати, мала проблеми зі сном. Вони не могли виспатися через тривожність або стрес, а деякі — через загрозу російських обстрілів та звуки повітряної тривоги.

«Коли сплю, тоді відпочиваю».

Чоловік, 39 років, Біла Церква, Київська область

«Так, відпочивати вдається. Здебільшого це сон чи прогулянки з друзями».

Чоловік, 26 років, Київ

«Відпочиваю, але сон поганий дуже... Сняться жахи... Недавно, коли мала тижневий відпочинок, був нервовий зрив (щось схоже на панічні атаки). Краще бути весь час зайнятою».

Жінка, 46 років, селище міського типу, Дніпропетровська область

«Ви 9 місяців спите на підлозі — вам допоможе це в відпочинку? Якщо між сиренами й ракетами засинаєш, то все одно сниться війна. Відпочинку сон не дає».

Жінка, 45, Оріхів, Запорізька область

Учасни_ці дослідження відпочивали під час прогулянок у парках, зустрічей із близькими людьми, у подорожах і на культурних заходах, а також коли відвідували заклади харчування та займалися своїми хобі.

«Так, особливо поки були не в Дніпрі. На природі війна не так відчувається, як у місті, і можна на кілька годин про неї забути та відпочити. Тобто можу сказати, що відпочиваю, коли випадаю з контексту війни (без новин, без тривоги і вибухів) і здається, що життя таке, як і було».

Жінка, 32 роки, Дніпро

«Так, кожен раз, коли я заходжу в кав'ярню випити чашку кави, я ніби купую собі 15 хвилин мирного життя. Це єдині 15 хвилин на добу, коли я відчуваю контроль над життям і не думаю про війну. Після кав'ярні цей спокій розвіюється».

Жінка, 28 років, Харків

Учасни_ці дослідження, які відповіли, що в них **не виходило відпочивати**, відчували тривогу, страх, напругу, провину, безсилля та втому. Вони не могли відволіктися від думок про війну.

«Не впевнена, що це повноцінний відпочинок. Схоже, що я жодного разу не розслаблялася до кінця за цей час. Навіть коли лежиш, відпочиваєш, тіло і мозок все одно в напрузі, фільтрують звуки навколо і готові бігти будь-якої миті».

Жінка, 27 років, Одеса

«Ні, повноцінно відпочивати не вдається... Існує відчуття провини перед тими, хто в окопах».

Жінка, 50 років, Київ

«Це не відпочинок називається. Це безсилля. Бувають дні, коли нічого не можу робити, тоді просто лежу і втикаю в телефон. Потім збираюся з силами і йду жити далі».

Жінка, 35 років, село, Херсонська область

Частина респондент_ок **пов'язували свій відпочинок із роботою**. Деякі з них фокусувалися більше на роботі, щоб відволіктися від новин. Інша частина ставилася до відпочинку з раціональної точки зору — організовували його собі для того, щоб надалі бути продуктивними на роботі.

«Так, свідомо планую час на відпочинок. Інакше — неможливо бути продуктивною».

Жінка, 37 років, Бровари, Київська область

«Так, коли я виїжджаю за кордон до родичів, з головою йду в роботу (не дивуйтеся, тоді я відключаюся від новин і це вже дає перепочинок) або багато спілкуюся з друзями з-за кордону».

Жінка, 32 роки, Київ

Деякі респондент_ки зазначали, що вони мали багато вільного часу для відпочинку, оскільки **не мали оплачуваної роботи**. Однак причиною цього була не відсутність бажання працювати, а втрата роботи й складнощі у пошуку нової зайнятості.

«З початку війни втратив роботу. За 9 місяців вже так навідрічався, що аж закликаю».

Чоловік, 63 роки, Київ

Неможливість відпочинку через перевантаження на роботі — ще одна тенденція у відповідях респондент_ок. Уявлення про необхідність постійно працювати заради перемоги сприяло перепрацюванням та робочому вигоранню. Окрім цього, у частини опитаних було сильне бажання допомагати іншим та відчуття провини, коли вони цього не робили. Таким чином, збільшення робочого навантаження, волонтерство або допомога іншим в деяких випадках призводили до того, що люди не відпочивали та, як наслідок, втомлювалися ще більше.

«Дуже важко, бо якраз на роботі стало набагато більше роботи й було відчуття необхідності працювати 24/7 задля перемоги. Через це дуже сильно вигоріла, і вже майже три місяці в режимі відпочинку й мінімальної зайнятості не можу вийти з цього стану».

Жінка, 23 роки, Київ

«Так [вдається відпочивати]. Загалом, навантаження і баланс змінилися, але чим далі — тим краще вдається до цього адаптуватися, до того ж не намагатися "врятувати усіх" і працювати «в довгу», розуміючи, в тому числі, важливість відпочинку».

Чоловік, 31 рік, Одеса

Частина респондент_ок **працювала більше**, ніж зазвичай, через погіршення матеріального становища. Однією з причин цього було зростання цін.

«Мені доводиться важко працювати, практично за їжу; допомоги від держави та волонтерів немає. Моя родина не інваліди, не пенсіонери, не багатодітні, допомога та гуманітарка не належать».

Чоловік, 48 років, Миколаїв

«У зв'язку з подорожчанням працюю на дві ставки, тому відпочинку не маю».

Чоловік, 32 роки, Суми

Розділ 4 ●

Переживання

Як і в попередніх хвилях опитування, ми запропонували респондент_кам оцінити власний емоційний стан³⁹.

Якщо у перших хвилях опитування, що припали на перші тижні й місяці повномасштабної війни, домінуючими були саме інтенсивні емоції, то вже з серпня можна було помітити тенденцію до переходу деяких емоцій ніби у «фоновий» стан. Вони вже не переживалися так інтенсивно, а втім, інтенсивною була сама їхня постійна присутність в житті людей. Найбільш виразно це проявлялося в тому, як респондент_ки описували свої переживання напруги й тривоги.

Саме тривогу — «перманентну», «фонову» — можна назвати основним емоційним тлом серпневої хвилі опитування. Натомість у відповідях респондент_ок на запитання щодо емоційного стану в листопаді можна помітити іншу виразну тенденцію: дедалі більше респондент_ки говорили не про фонову тривогу, а про **постійну втому й переживання перманентного стресу** в різних його формах.

«Фонова», «тотальна», «перманентна», «постійна» — ось ті прикметники, які респондент_ки найчастіше вживали для опису своєї втоми. Йдеться про втому як від проживання самої війни, так і від переживань та емоцій, що її супроводжують. Також нерідко респондент_ки писали, що відчують, як місяць за місяцем **втома накопичується**. Окрім цього, переживання тих емоційних станів, які описували респондент_ки в листопаді, є досить виразними проявами **хронічного стресу**.

«Роздратування, емоційне виснаження, втома через невизначеність. Переживання пов'язані з війною».

Жінка, 47 років, Суми

«Я відчуваю, що в мене хронічний стрес. В мене посилилася тривога. Я не відчуваю себе в безпеці. На мене накидалися люди за фотку смітника і фото гори, бо вважали, що я диверсанта».

Жінка, 24 роки, Київ

«Жахливо, я чекаю консультацію з психіаторкою. Я мала психологічні проблеми до війни, на початку була стабільна, тепер стає гірше з кожним днем. Я втомилася від всього».

Жінка, 27 років, Київ

³⁹ Формулювання запитання: «Як ви себе почуваєте зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції й переживання».

«Я себе почуваю дуже стомленою, подекуди розгубленою, часом тривожною і такою, що не має сили ні на що. Останнім часом роблю все на якомусь автопілоті. Не знаю, де брати енергію».

Жінка, 27 років, Богуслав, Київська область

«Я б описала свій стан, як вигорання на роботі та в житті».

Жінка, 36 років, Дніпро

«Тривожності немає, навпаки байдужість; не скажу, що депресія, але просто втома».

Жінка, 40 років, село, Чернігівська область

«Депресія, підвищена тривожність. Перетинаються хронічний тривожний стан та довготривалий стрес від війни».

Жінка, 29 років, Київ

«Гойдалка від апатії до істерики, стала набагато дратівливіша через дрібниці. Фонова втома і бажання просто лягти й лежати, не думати та не відчувати».

Жінка, 36 років, село, Київська область

У частини респондент_ок втома від інтенсивних переживань та від війни проявлялися в притлумлені будь-яких почуттів — аж до повної їхньої втрати, а також у більш всеохопному відчутті **апатії**.

«Емоції притуплені, не можу сильно радіти, але й не сильно сумую чи злюсь. Все занадто рівно. Часто нічого не хочеться, апатія. Дратівлива. Погано сплю. Багато їм. Перестала займатись спортом».

Жінка, 47 років, Київ

«Заморозилися сильні емоції, тож я мало що відчуваю».

Жінка, 24 роки, Київ

«Інколи мені здається, що я ні на що добре не придатна, а все, що я намагаюся робити, не має сенсу, а взагалі мені байдуже до себе».

Жінка, 47 років, Київ

«Знаю, могла б почувати себе в рази гірше, тому те, що я зараз в якомусь притупленому стані й переважно нічого не відчуваю і не пам'ятаю (дуже сильно погіршилась пам'ять) і дозволяє це все проживати».

Жінка, 29 років, Львів

Втім, прояви апатії й повного «замороження відчуттів дещо частіше траплялися у відповідях респондент_ок у попередніх хвилях опитування (особливо в перші місяці війни), ніж у листопаді. Навесні 2022 року респондент_ки писали про вимикання емоцій в контексті перебування в шоковому стані певного відторгнення і неприйняття трагічних подій. Натомість наприкінці осені все ж більш домінуючою стала

саме втома від болю, ненависті, суму і розпачу, які респондент_ки вже прожили, на певному етапі прийнявши реальність війни.

Іншою розповсюдженою реакцією на тривале переживання інтенсивних емоцій, поруч з втомою та апатією (втратою емоцій, зниженням їх інтенсивності), була **емоційна нестабільність**, коли людина, навпаки, переживає різкі зміни емоцій, часто високої інтенсивності, а також складнощі з контролем над ними та їх проявом. Про емоційну нестабільність, «емоційні гірки», респондент_ки розповідали від найпершої хвили опитування, з перших тижнів повномасштабної війни. Проте якщо у серпні респондент_ки писали, що досить легко можуть розплакатися, прочитавши новини, то у листопаді дещо виразнішою є тенденція до виникнення труднощів довкола контролю гніву та підвищення дратівливості. Це також могло бути одним із проявів хронічного стресу, що, разом з втомою, складає емоційне тло переживань респондент_ок у листопаді.

«Я пригнічена, відчуваю апатію. Часом — складно контролюваний гнів».

Жінка, 40 років, Київ

«Відносно спокійно, проте щопонеділка очікую нової розрухи й смертей. Почав набагато більш активно реагувати на будь-які подразники. Також помітив за собою, що став злішим та більш нервовим».

Чоловік, 28 років, Київ

«Підвищена знервованість. Можу неадекватно реагувати на зауваження або підвищувати голос. Підвищена плаксивість, особливо на трагічні події в Україні».

Жінка, 57 років, Київ

«Роздратування може викликати найменша дрібниця».

Жінка, 38 років, Київ

«Я маю суттєві емоційні коливання, коли моментами здається, що все добре, і так, як було, а в інші моменти, коли рівень небезпеки підвищується, відчуваю, ніби в мене вкрали моє звичне життя, з можливістю вільно планувати та навіть просто гуляти тоді, коли хочеться, а не коли немає тривоги».

Жінка, 32 роки, Дніпро

«Відчуваю тривогу та злість. Біль у тілі. Почав за ці місяці якимось приймати все, що стається та яким є зараз життя, всі зміни. Але дуже важко та страшно. Дуже багато дратують невеликі речі також».

Чоловік, 27 років, Київ

Попри втому від емоцій, **тривога і напруга** залишалися одними з найінтенсивніших переживань, які мали респондент_ки під час війни. У листопаді тривожні переживання найчастіше були пов'язані з подіями, що відбувалися «тут і зараз» або могли потенційно відбутися в будь-який момент. Наприклад, обстріли будинків, раптові аварійні відключення комунікацій. Тож межа між тривогою і **страхом** нерідко була досить умовною.

«Напруга постійна знаходить вихід у бруксизмі, інколи несвідомо раню губи зсередини об передні зуби. Не думаю, що це тривога, скоріше саме напруга. Від неї яскраві сні й втомлена спина і плечі».

Жінка, 27 років, Одеса

«Тривога за можливий блекаут і що родина може лишитися без води та світла на невідомий час».

Жінка, 28 років, Одеса

«Дуже переживаю через коханого, що залишився в окупації та з ним відсутній вже кілька місяців будь-який зв'язок — через це плачу, коли ніхто не бачить, молюся за нього щовечора».

Жінка, 46 років, Запоріжжя

«Перебуваєш у стані постійного стресу та емоційного напруження».

Жінка, 65 років, Київ

«Я відчуваю дуже велику тривогу, неможливо заспокоїтися».

Жінка, 55 років, Київ

Іншим джерелом тривог для респондент_ок було майбутнє. Людей тривожило як майбутнє їхніх сімей, стабільність фінансового становища, так і майбутнє всієї країни — причому і в цьому разі респондент_ки нерідко вживали слово **«страх»**.

«Я втомлена і розгублена. Я страшенно боюсь, що нам доведеться жити в холоді, особливо після тижнів в підвалі Харкова без опалення в лютому. Я боюся за батьків, які весь час живуть вдома в Харкові».

Жінка, 24 роки, Харків

«Тривожний [стан], періодичні приступи паніки, не бачу перспектив».

Чоловік, 26 років, Київ

«Є фрустрація від неможливості будувати плани, мріяти, думати про щось в перспективі далі кількох тижнів. Думки про смерть і страх смерті. Страх розлучення з сином. Страх померти й що син (3 роки) мене не пам'ятатиме».

Чоловік, 32 роки, Київ

«Мені страшно, бо я знаю, що одного дня буде перемога, але економічно країна уже погрузла, і ставатиме тільки гірше. З думками, що чим далі буде момент перемоги, тим вище ймовірність тотального економічного занепаду. Допомога інших країн — не той фактор, який перекриє момент з безробіттям і бідністю».

Жінка, 28 років, Київ

«Зі страхом думаю про майбутнє, [...] починаю перейматись, що я не зможу народити дітей, оскільки не хочу, щоб вони жили в поганій економічній, фінансовій і соціальній ситуації, не хочу, щоб вони мали переживати війну, [...] переживаю, що тепер і надалі моє життя буде таким, яким мені батьки, родичі та знайомі описували життя в 90-ті роки, а не хотілось би».

Жінка, 27 років, Київ

Респондент_ки досить часто ділилися переживаннями також щодо того, як втома, стрес та тривожний настрій впливали на інші сфери їхнього життя, зокрема розповідали про **проблеми з концентрацією уваги та про зниження продуктивності праці**.

«Кожен раз, коли обстріли, я не можу працювати, день випадає з життя. Через це почуваюся винною, бо я фізично в безпеці, але погано роблю роботу. А ще ніби живу подвійне життя, бо кожен день — айсберг того, що насправді турбує, — треба ховати, щоб більш-менш нормально функціонувати й працювати».

Жінка, 32 роки

«Загалом я відчуваю проблеми з концентрацією і, як наслідок, труднощі з виконанням інтелектуальної роботи, яка була головною для мене до початку війни. За час перебування в Польщі я підпрацьовувала на фізичній роботі, і її виконувати було значно легше і навіть приємніше».

Жінка, 27 років, Київ

«Багато втоми, тривожність через майбутнє і пошук роботи. Складність з концентрацією та можливістю розслабитися».

Жінка, 23 роки, Київ

«Відчуття життя в постійному стресі. Не сприймаю нову інформацію. Складно вчити англійську мову, майже не можу вивчити нові слова — топчуся на місці».

Жінка, 57 років, Київ

«Неможливість сконцентрувати увагу. Задля того, щоб бути потрібним на ринку праці, завжди вчився раніше. Зараз, навіть за технічною можливістю, інформація в голову не лізе. Хоч 10 разів перечитуй. Та й сісти вчити не тягне. Самотужки сам себе заставляю щось робити. А вже не молодий :(»

Чоловік, 56 років, Фастів, Київська область

Про важливість цієї проблеми можна судити з того, що про неї респондент_ки згадували й у відповідях на інші запитання, зокрема як про додатковий бар'єр у подоланні життєвих труднощів, наприклад, у пошуку нової роботи. Також опитані зазначали, що не хочуть активно спілкуватися з іншими або ж долучатися до якихось форм громадянської активності, бо почуваються виснаженими, втомленими.

Можна також відзначити, що у тому, як респондент_ки відповідали на запитання про свої переживання, досить виразно проглядається тенденція до **релятивізації свого емоційного стану**. Йдеться про схильність співвідносити свої емоції з певною точкою відліку, уявленням про норму (або ж нову норму під час війни); з тим емоційним станом, в якому вони перебували раніше, у попередні місяці війни; зі станом інших співгромадян_ок. Отже, респондент_ки нерідко вживали такі вирази: «**відносно** спокійно», «**більш-менш** нормально», «**порівняно** добре», «**стерпно**», «можна жити» тощо.

«Відносно позитивно. Періодичні перепади настрою, які залежать від обставин, що від мене не залежать, але я з цим впорався».

Чоловік, 26 років, Київ

«Відносно стабільно. Сумно і злить усвідомлення, що цей рік просто пішов в нікуди, всі плани відмінюються, і все на паузі через війну».

Жінка, 23 роки, Миколаїв

«Трохи тривожно через невизначеність і непередбачуваність майбутнього, але в той же час відносно спокійно, бо всі мої близькі зараз живі, здорові та в безпеці».

Чоловік, 25 років, село, Київська область

«Думаю, відчуваю себе так само. Важко, але водночас терпимо. Постійне і гостре відчуття несправедливості, що з нами все це відбувається. Відчуття, що у нас забрали майбутнє».

Чоловік, 26 років, Київ

Загалом, як нормальний / добрий / бажаний емоційний стан респондент_ки нерідко визначали не стільки стан переживання емоцій позитивного спектру (радість, надія, захоплення тощо), скільки певний «**рівний**» стан, в якому **емоції знаходяться під контролем**. Таку ж оцінку в респондент_ок викликала здатність концентруватися, сфокусувати свою увагу на чомусь тривалий час. Це могло бути пов'язано з загальним емоційним становищем: в ситуації втоми від емоцій, емоційної нестабільності та постійного стресу саме можливість контролювати емоції та

«функціонувати» в повсякденному житті стала для людей важливим і часто нелегким досягненням, яке вони неодноразово підкреслювали у своїх відповідях. Також сам означник **«стабільно»** зустрічався у відповідях респондент_ок у листопаді набагато частіше, ніж раніше.

«В цілому добре. Русня заїбала, жити через обстріли інфраструктури стає складніше, але це ніяк не применшує мою віру в Перемогу. Окрім цього, сфокусований більше на буттєвожиттєвих проблемах і питаннях, тому тримаюся стабільно».
Чоловік, 25, Київ

«Примирення. Спокійний стан. Істерика пройшла. На радість сил нема».
Жінка, 39 років, Харків

«Почуваюсь сфокусованою і здоровою ментально і фізично. Був момент сильного перевиснаження десь в середині літа. Але вже відновилась».
Жінка, 25 років, Івано-Франківськ

«З одного боку, зовні, є зібраність, готовність вирішувати складні побутові та робочі питання, віра у перемогу тощо. З іншого боку, внутрішня спустошеність через зруйновані алгоритми життя, страх за близьких, страх бомбардувань, війни та майбутнього. Є певна апатія, тривога через постійний стрес і напруження».
Жінка, 59 років, Київ

Тенденцію до певної звиклості до війни, до прийняття або ж спроб прийняти реальність ми відзначали у відповідях респондент_ок і в третій хвилі опитування в серпні 2022 року. У листопаді респондент_ки дещо частіше говорили вже не так про прийняття війни як такої (того факту, що вона відбувається), як про **звиклість до тих небезпек, які є її невіддільними частинами**: до сирен, вибухів, пострілів тощо.

Тож водночас, коли частина респондент_ок говорила про притуплення відчуттів через втому від них, були й ті, хто, навпаки, писали, що вже не переживають таких інтенсивних емоцій негативного спектру через вимушене при зви чаєння до життя серед потенційних загроз.

«Час від часу мені сняться нічні жахіття, пов'язані з війною. Спочатку це були вибухи, бо я сама їх бачила / чула. А останні місяці це більше сні з мертвими тілами — думаю це на фоні всіх новин / фото, що я бачила. Буває все ще лякаюсь гучних звуків, але вже не так регулярно, як весною та влітку».
Жінка, 30 років, Київ

«Краще ніж раніше. [...] Немає паніки від новин, що в сусідній будинок прилетіло і друзі були поряд. Як не страшно це розуміти, а вже якось психіка адаптувалась до подібних новин. І звуки ракет не лякають».

Жінка, 34 роки, Київ

«Спокійніше ставлюсь до тривоги. Треба одягатись, збиратись і кудись бігти — ок. Хоча це не може не викликати занепокоєння».

Жінка, 26 років, Київ

«Спокійно, пофігістично, пишу під час тривоги, і вже і її сприйняття легке».

Чоловік, 26 років, Львів

«Менше стало страху, не реагую на сирени, особливо вночі — якщо тільки без вибухів».

Жінка, 66 років, Дніпро

Частина респондент_ок зазначали також стабілізацію свого емоційного стану загалом.

«Пригнічено і тривожно. Разом з тим — я почуваюся краще, ніж ще декілька місяців тому. Я відчуваю, що одужую емоційно і маю більше ресурсу підтримувати інших».

Жінка, 33 роки, Київ

«Я почуваюся набагато краще, ніж навесні, вважаю, мій стан повернувся в норму. Але дуже хвилююся за чоловіка, бо він єдина моя рідна людина. Це все визначає. Загалом в мене комфортний емоційний стан, іноді накриває — можу заплакати «без причини», але це вже набагато рідше, ніж раніше».

Жінка, 35 років, Київ

«Трохи немає сил. Але почуваюся краще. Почав відчувати себе набагато впевненіше».

Чоловік, 29 років, Київ

«Втому, страх, але уже не такий гострий, як у березні...».

Жінка, 36 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Я стала більш спокійною, ніж в перші місяці війни, легше приймаю негативні події та швидше знаходжу вихід зі скрутних ситуацій. Роблю успіхи у лікуванні депресії».

Жінка, 29 років, Запоріжжя

Деяким респондент_кам стабілізувати свій емоційний стан допомогло повернення додому, деяким — навпаки, від'їзд за кордон.

«Виїзд з України дуже допоміг. Почуваюся у спокої».

Жінка, 38 років, село, Київська область

«Я тимчасово проживаю у маленькому віддаленому містечку і мене гнітить відсутність звичних для мене форм культурно-

соціального життя, але я на певний час повернувся назад до Києва і почуваюсь тут набагато краще».

Чоловік, 27 років, Київ

«За останні місяці мій стан стабілізувався. Я повернулась додому, і це покращило моє самопочуття».

Жінка, 21 рік

«Оптимістичний. Бо Київ заспокоює та надає сили».

Жінка, 39 років, Київ

Як і раніше, фокусування на роботі чи волонтерстві також ставало окремим джерелом підтримки та стабілізації свого стану, допомагало респондент_кам «триматися» заради чогось.

«Психологічно в мене стадія прийняття. [...] Сприймаю по факту, як є, і намагаюся робити, що можу. Фізично мені дуже допомогло донорство — вагомий аргумент нормально їсти, спати й тримати організм в хорошому стані, щоб мати змогу допомогти комусь в такий важливий спосіб».

Жінка, 47 років, Київ

«Мій стан нормальний. Я багато працюю і займаюся дитиною, аби голова була зайнята роботою. Я знаю, що я можу робити для фронту і для військових, роблю це».

Жінка, 35 років, Київ

«Бувають дні, коли дуже заморююсь (в силу свого віку і стану здоров'я), але я не вважаю це тягарем, бо мені приємно бути корисною в цей складний для всіх час. Це надає мені енергію і сили. Хочу, щоб і мій маленький вклад був у Перемогу».

Жінка, 60 років, село, Харківська область

Стабілізації емоційного стану та покращенню настрою могли сприяти й успіхи української армії на фронті.

«Настрій на підйомі, пройшли стрес і відчай, вірю в перемогу України».

Жінка, 43 роки, Одеса

«5 серпня у мене з'явилася впевненість, що ми обов'язково переможемо. Настрій став покращуватись. З того часу намагаюся підтримувати цей стан, не впадати у депресію».

Жінка, 55 років, Київ

Загалом, **радість успіхам української армії** та відчуття гордості за своє суспільство, народ, переживання певної єдності з іншими — були фактично основними позитивними емоціями, якими респондент_ки ділилися в листопаді.

«По-справжньому радію тільки нашим успіхам на фронті. Все інше сприймається якось трохи відсторонено. Постійна апатія, тривожний стан. Родини поруч дуже не вистачає».

Чоловік, 39 років, село, Київська область

«Радію звільненню міст і хочу надалі робити свій внесок у перемогу – волонтерити, працювати. Іноді ловлю флешбеки, і досі шокована тим, що могла неодноразово загинути під ракетами, тим, що деякі мої друзі загинули. Від цього страшно».

Жінка, 22 роки, Київ

«З'явився оптимізм та віра у найкраще. Добре відчувати підтримку всього цивілізованого суспільства».

Жінка, 26 років, Кременчук, Полтавська область

«Залишаюся оптимістом. Вірю Президенту Зеленському, ЗСУ й особисто генералу Залужному!».

Чоловік, 67 років, Ізюм, Харківська область

«Настрій на підйомі, пройшли стрес і відчай, вірю у перемогу України».

Жінка, 43 роки, Одеса

«Я став дуже сентиментальним, плачу над нашими піснями, не можу ходити на поховання загиблих, підіймається тиск. Але коли чую, як працюють наші хлопці, а я це реально чую, то відчуваю якусь ейфорію, навіть вірша склав».

Чоловік, 50 років, Нікополь, Дніпропетровська область

«Страху не відчуваю взагалі, мені дуже безпечно в Одесі, я вірю в ЗСУ більше, ніж вірила у будь-що у своєму житті. Трошки грузить колективна відповідальність, я не звикла бути частиною соціуму, але ця єдність і згуртованість — це так прекрасно, що я частенько плачу від щастя, коли бачу її прояви».

Жінка, 27 років, Одеса

«5 серпня у мене з'явилася впевненість, що ми обов'язково переможемо. Настрій став покращуватись. З того часу намагаюсь підтримувати цей стан, не впадати в депресію».

Жінка, 55 років, Київ

Натомість джерела тих глибоких негативних емоцій, якими респондент_ки поділилися з нами в листопаді, залишилися незмінними. Так, переживання **відчаю та безвиході**, які траплялися у відповідях респондент_ок значно частіше, ніж інтенсивні позитивні переживання, як і в серпні, були пов'язані з відчуттям втрати. Це відчуття було спричинене втратами своїх родичів чи знайомих, які загинули через війну; втратами контактів з близькими людьми, які перебували в окупації; втратами роботи, свого міста, знайомих і того середовища, яке підтримувало людину в житті. Респондент_ки говорили про відчуття викраденого життя, викраденого часу, викраденого минулого і майбутнього.

«Сумно, коли немає майбутнього. По суті, і минуле залишилося в розбитій квартирі. Немає фотографій, дитячих медалей за участь у конкурсах, фортепіано розкисає біля розбитого вікна. Колекція ведмедів припадає пилом на поличках — діти збирали їх десять років. Коли подумаю, що штори теліпаються з вікна, а квіти вже засохли. [...] Мабуть, розбилася колекція чашок, які син привозив із подорожей. Навіть ключі від квартири були в сусідки, яку розірвало біля під'їзду. Немає у нас ні майбутнього, ні минулого. Тільки діти змушують жити та боротися».

Жінка, 43 роки, Вугледар, Донецька область

«Почуваюся, ніби втратила землю з-під ніг, не знаю, куди і як рухатися далі, сумую за домом і близькими».

Жінка, 28 років, Київ

«Як я зазначала в іншому питанні, постійне відчуття того, що у мене щось забрали. І допоки я не заберу те, що належить мені, це відчуття не покине».

Жінка, 31 рік, Одеса

«Настрій хвилями, інколи вдається відволіктись і не думати про війну, але бувають дні величезного розпачу. Важко переживаю втрати, навіть якщо померла людина не з мого оточення, а знайомий знайомих. [...] Мені дуже прикро, по-дитячому, що війна зруйнувала багато планів і зробила майже всі мої мрії несуттєвими».

Жінка, 30 років, Київ

«Я бомж зі справкою (ВПО), який більше не має свого дому, родини, ще в змозі винайняти житло... Але без майбутнього».

Чоловік, 62 роки, Сєверодонецьк, Луганська область

«Постійне і гостре відчуття несправедливості, що з нами все це відбувається. Відчуття, що у нас забрали майбутнє».

Чоловік, 26 років, Київ

Як і в попередніх хвилях, відчай супроводжувався безсиллям, втратою суб'єктності та відчуттям безсенсовності власних дій і життя / існування загалом.

«Не дуже добре, відчуваю безвихідь і що моє навчання більше не має сенсу. Також мене виводить рівень несправедливості, якому я ніяк не можу протистояти [...]. І дуже засмучує те, як загострився неоліберальний підхід в Україні з боку держави. Це забагато стресу, аби постійно в ньому перебувати».

Жінка, 24 роки, Київ

«Інколи виникають суїцидальні думки, але вони в мене бували й до війни, тепер хіба, може, стали частішими, бо не зрозумілий сенс життя в такому світі».

Жінка, 30 років, Київ

«Пригнічено. Почуваю «провину вцілілого». Все частіше думаю про смерть та сенс життя».

Чоловік, 36 років, Харків

«Мені не хочеться жити, які емоції...».
Жінка, 45 років, Оріхів, Запорізька область

«Втомлена, засмучена, багато плачу від безсилля щось змінити на позитив».
Жінка, 57 років, Коростень, Житомирська область

У відповідях респондент_ок цієї хвили також частіше, ніж раніше, лунали слова про **самотність**. Нерідко відповіді респондент_ок про переживання самотності були дуже короткими, а часом склалися лише з одного слова.

«Дуже погано. Розпач. Самотність. Я ніби у загнаному кутку. Постійно думаю про самогубство».
Жінка, 37 років, Київ

«Мені самотно. Все».
Чоловік, 43 роки, Київ

«Туга за близькими, самотність. Рутинізація повсякдення».
Чоловік, 32 роки, Харків

«Також я більше переживаю через особисте, не пов'язане з війною, а саме почуття самотності й відчуження. Можливо, саме війна підсилила це відчуття».
Жінка, 25 років, Київ

Розділ 5 ●

Суспільство

5.1 ● Єдність

У минулій хвилі дослідження ми питали про вплив війни на українське суспільство. Частина респондент_ок відповідали, що українське суспільство солідаризувалося та згуртувалося. У цій хвилі ми запитали про розуміння цієї єдності⁴⁰. Варто зазначити, що на це питання респондент_ки відповідали по-різному. Одні розповідали про те, як вони розуміють прояви єдності, інші ж у своїх відповідях радше погоджувалися або не погоджувалися з самою тезою про те, що українське суспільство переживає єдність.

Описуючи, що для них означає єдність, опитані часто вживали слово «**спільне**» для позначення різних явищ, які сприяли об'єднанню в суспільстві: «спільна мета», «спільний ворог», «спільні бажання», «спільний контекст», «спільне горе» тощо.

Однією з найбільш помітних ознак єдності в українському суспільстві було **бачення росіян як спільного зовнішнього ворога, об'єднання у боротьбі проти нього та прагнення перемоги над ним**. Саме це, на думку опитаних, було основною спільною метою, яка консолідувала більшу частину суспільства. Також у контексті цього, на думку деяких опитаних, багатьох українців об'єднували віра у Збройні сили України та боротьба за незалежність України.

«Вважаю, що наша єдність пов'язана з таким очевидним фактом, як ненависть до нашого спільного ворога. І це дуже добре, зважаючи на наші обставини, раніше ми цього не мали та дуже через це страждали як у військовому, так і в соціальному плані».

Чоловік, 19 років, Київ

«Маємо велику спільну проблему — русню. І вона зачіпає всіх в цій країні. Тому люди хочуть спільно з нею боротися».

Чоловік, 26 років, Київ

«Всі ненавидять рф, і тому добріші один до одного».

Жінка, 39 років, Залізне, Київська область

«Спільний ворог об'єднує. Люди швидше допомагають іншим, бо розуміють, що у даній ситуації від виживання нашої соціальної групи залежить і їхнє особисте виживання».

Жінка, 26 років, Київ

⁴⁰ Формулювання запитання: «Зараз нерідко можна чути, що українське суспільство переживає небувалу досі єдність. Розкажіть, будь ласка, як ви розумієте цю єдність, в чому вона проявляється».

«Так стається, коли з'являється зовнішня загроза, яка здатна знищити. Тому всі решта суперечностей стають менш вагомими».

Жінка, 26 років, Київ

«Більшість країни зараз — ніби як один організм, ми всі поєднані однією метою та йдемо до однієї точки — до перемоги».

Жінка, 29 років, Запоріжжя

На думку частини опитаних, заради спільної мети змогли об'єднатися люди різних політичних поглядів, які належали до різних класів та конфесій, а також мали різні життєві позиції.

«Ми відчуваємо спільну ціль — перемогу, і заради цього терпимо складнощі, вкладаємо сили й рухаємося разом. Вперше за довгий час раптом стало важливе не лише "я", а й наше "ми", для виживання особистості та нації».

Жінка, 23 роки, Київ

«Все одно, хто зараз президент, але ціль одна — перемога».

Чоловік, 30 років, Запоріжжя

«Багато людей, незважаючи на різні погляди, на двомовність, різні церковні конфесії, роблять все для перемоги України...».

Жінка, 59 років, Одеса

«Люди різних політичних, релігійних, соціальних верств працюють разом — хто як може, і всі вони працюють проти одного зла».

Жінка, 39 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Я розумію це так, що в ситуації екстремальної загрози люди змінили пріоритети в бік базових цінностей: людського життя, наявності житла та їжі тощо. Тому багато питань, які в мирний час могли б утворити межу між соціальними групами, люди перестали вважати релевантними у воєнний час».

Чоловік, 27 років, Київ

Доволі помітною тенденцією у прояві єдності, на думку опитаних, було поширення **волонтерства та допомоги тим, хто цього потребує**. Зокрема, учасниці дослідження зазначали, що боротьба проти спільного ворога сприяла масштабуванню волонтерського руху. Йшлося про об'єднання людей заради допомоги ЗСУ — у формі донатів, збору та закупівлі необхідних речей та амуніції. Окрім цього, згадували про фізичне волонтерство на місцях (приготування їжі), розчищення завалів, евакуацію мирного населення, збори коштів для тих, хто цього потребує.

«Я думаю, що 600 млн донатів за 4 дні чи 230 млн за півтора дня, як у випадку з фондом Притули, — яскравий приклад єдності. А ще пиріжки, вареники, тушонки для ЗСУ, волонтерські джипи, пікапи, військова амуніція і т. д.».

Жінка, 46 років, селище міського типу, Волинська область

«Багато волонтерських рухів тримаються на довірі й спільній ідеї про перемогу. Перші місяці я шила прапори на блокпости для абсолютно незнайомих людей, які робили сітки та щось з амуніції. Мама, яка взагалі не вірила волонтерським рухам, носила речі, їжу і донатила волонтерам. Мені спокійно від наших воїнів зі зброєю поруч зі мною».

Жінка, 29 років, Київ

«[Єдність] у зборах, які закриваються за кілька днів, причому як всеукраїнських, так і точково, місцевих. На початку вересня уламки ракети пошкодили екоферму в Дніпропетровській області. Збір по грошовій допомозі закрився менше ніж за день, а зранку в них була черга з людей, які приїхали допомогти на місці».

Жінка, 32 роки, Дніпро

Виразною тенденцією прояву єдності у відповідях респондент_ок була **допомога тим, що цього потребували фізично, фінансово та емоційно**. Згадуючи про допомогу іншим, респондент_ки неодноразово зазначали, що багато людей прагнули допомогти навіть незнайомим людям і намагалися це зробити «будь-чим». У цьому контексті часто згадували про допомогу з житлом та базовими речами (одягом, їжею) внутрішньо переміщеним особам, малозабезпеченим людям та іншим вразливим категоріям населення.

«Усі притомні жителі України роблять все (кожен, що може), аби наблизити Перемогу. В цьому єдність. Донатять військовим грошима, волонтерять, опікуються важкопораненими воїнами, допомагають переселенцям, один одному, просто працюють, аби не впала економіка. Навіть діти продають якийсь свій хенд-мейд або співають на вулицях, збираючи гроші на Перемогу. Український народ — унікальний, і його не здолати!».

Жінка, 55 років, Київ

«Ми допомагаємо один одному; відчуваю підтримку і силу, розумію, що якщо зі мною щось станеться — мені допоможуть».

Жінка, 29 років, Київ

Згадуючи про взаємодопомогу, опитані часто звертали увагу, що єдність проявлялася **в емоційній підтримці** — співчутті, розумінні, емпатії та взаємній повазі. Водночас зазначали про це як щодо знайомих людей (колег, друзів, близьких), так і щодо незнайомих.

«У безумовній підтримці одне одного, у тому, що чужі тобі люди стають рідними; коли об'єднані однією метою, то ніби не бачиш перешкод і рухаєшся вперед. Єдність зараз для мене — це взаємоповага, взаємодоповнення та ініціативність».

Жінка, 27 років, Богуслав, Київська область

«Погоджуюсь щодо єдності. На роботі стали більше підтримувати один одного, турбуватися про колег».

Жінка, 57 років, Київ

«Спільний ворог, краще розуміння, що люди можуть бути в біді, незалежно від обставин, які вони можуть контролювати.

[Єдність] проявляється в більшій емпатії й менших сумнівах, чи треба допомагати іншим. Також люди відчують потребу діяти, тому об'єднуються і щось роблять».

Чоловік, 27 років, Київ

Ще одним фактором, який сприяв об'єднанню українського суспільства, на думку респондент_ок, стало **проживання спільних досвідів в умовах війни**. Опитані згадували як про спільні досвіди переживання обстрілів, травмуючих та болючих подій, переживання за життя близьких, так і про побутові ситуації, на кшталт відсутності електроенергії. Саме спільне переживання таких досвідів, на думку деяких опитаних, сприяло збільшенню порозуміння серед людей та бажання підтримати.

«В першу чергу, ми разом переживаємо труднощі, тому підтримуємо навіть менш знайомих людей, адже відчуваємо близькість до цього спільного контексту. Також гостріше відчувається єдність навколо історичних подій, які зараз більше комунікуються, і гострого бажання продовжувати жити разом».

Жінка, 24 роки, Київ

«Спільний ворог, спільна мета і спільні труднощі (продукти, опалення), спільний досвід переживання обстрілів, відсутності електрики — згуртовують, підштовхують ставитися з розумінням до оточуючих».

Чоловік, 32 роки, Харків

«Єдність для мене — це відчуття, що всі перебувають в одній ситуації, і при цьому підтримують одні одних та роблять свої невеликі внески у перемогу. Наприклад, у мене в бомбосховищі, коли були чутки про російські війська в місті, люди підтримували та заспокоювали одні одних, давали воду та за спокійливе, продумували план дій і стратегії оборони».

Жінка, 22 роки Київ

«Війна — це велика біда, яка так чи інакше стосується кожного: у людей з'явилася одна мета, одні думки, одні жалі й одна надія».

Жінка, 47 років, Київ

Окрім цього, частина опитаних вбачали єдність у **розумінні приналежності до українського суспільства**, що насамперед проявлялося у збільшенні кількості людей, які почали

переходити на українську мову. Також зазначали про збільшення рівня «патріотизму», не уточнюючи, про що саме йдеться.

«Мені здається, що більшість людей вперше відчула себе українцями, я дуже рада, що багато хто переходить на рідну мову».

Жінка, 55 років, Київ

«Мені здається, люди стали краще розуміти свою належність до українства. Уже не почуєш «какая різниця, лишь би человек бил хороший». Десь зараз справді народжується українська нація, чого не сталося за 30 років незалежності».

Чоловік, 43 роки, Київ

Варто також звернути увагу на тих опитаних, які висловили занепокоєння, що попри те, що наразі єдність у суспільстві зберігається, вона **може похитнутися після закінчення війни**, оскільки зникне потреба боротися проти спільного ворога.

«Однак в майбутньому, коли РФ паде, а ми переможемо недругів, виникне питання, навколо чого єднатися далі й чи зможемо ми це зробити? Питання, на яке у мене немає відповіді».

Чоловік, 19 років, Київ

«Я думаю, що наша єдність зараз побудована на усвідомленні себе спільнотою через протиставлення іншому — ми не вони, наша єдність проти ворога, єдність проти загрози. Чи зможемо ми зберегти загальний вайб спільності й на ньому побудувати більш сталу форму єдності, яка не ризикує розвалитись, коли загроза зникне, яка опиратиметься на спільні цінності, а не лише на спільного ворога — для мене питання відкрите».

Жінка, 26 років, Київ

Окрім цього, учасни_ці дослідження загалом ділилися міркуваннями щодо того, чи бачать вони єдність в українському суспільстві. На думку деяких, **прояви єдності були більш помітними на початку повномасштабного вторгнення**, а на момент опитування в листопаді 2022 року це відчуття, навпаки, зменшилось і з'явилося більше суперечностей. Показово, що про це також зазначали й у попередній хвилі опитування у серпні.

«Не певен, що ця єдність зберігається в тій же формі, що була в перші місяці війни, але загальний досвід війни об'єднує — це правда. Просто це скоріше спільні теми для розмови, аніж єдиний порив, якого якраз зараз уже не вистачає».

Чоловік, 31 рік, Київ

«На мою думку, єдність лише у бажанні протистояти загарбницькому війську, у всіх інших сферах єдності не бачу».

Жінка, 26 років, Харків

«У повторюванні, як мантра, що «українці єдині» :) Хоча сама не дуже вірю в цю ідею «єдності»: на відміну від початку березня, коли в усіх розмовах відчувалось об'єднання, зараз стає все більше внутрішніх протиріч».

Жінка, 29 років, Київ

На думку деяких опитаних, попри об'єднаність переважної частини суспільства задля спільної боротьби проти російської агресії, в **інших сферах життя** єдність не особливо проявлялася. Окрім цього, деякі вбачали єдність лише всередині певних соціальних груп.

«Чесно кажучи, та єдність, яка є зараз, видається мені дещо штучною. Це як на Євромайдані. Люди виходили за абстрактну Асоціацію з ЄС, але кожен в тій Асоціації бачив щось своє: від європейського рівня життя до дотримання прав, як в європейських країнах, від розірвання економічних та культурних зв'язків з Росією — і до безвізу. Так і зараз. Єдине, що сьогодні об'єднує більшість населення країни — це розуміння, що Росія — ворог, і бажання вижити. Може, це й немало, але й небагато».

Жінка, 35 років, Київ

«Люди гуртуються під час негараздів, це природно, але я не вважаю що українське суспільство сильно консолідоване; побачимо, що буде, коли закінчиться війна».

Чоловік, 39 років, Київ

Варто також зазначити, що були респондент_ки, які зауважували, що **не бачать єдності взагалі**. Деякі також згадували про те, що люди з регіонів, які знаходяться ближче до лінії фронту, мають відмінний досвід від тих, хто проживає в більш безпечних регіонах, і тому не погоджувалися з цим твердженням.

«Це неправильне твердження. Там, де немає активних бойових дій, люди живуть звичайним життям. Люди, які постраждали від війни, вони скоріше замкнулися».

Жінка, 45 років, Оріхів, Запорізька область

«[Єдність] ні в чому, Київ і Львів не розуміють Харків, Миколаїв, Запоріжжя».

Жінка, 41 рік, Харків

«Не погоджуюсь з даною думкою: переконаний, що просто всі знаходяться під пресом війни, і то — не всі однаково».

Чоловік, 43 роки, Київ

5.2 ● Загострення відмінностей

Розмірковуючи про вплив війни на українське суспільство, респондент_ки минулої хвили дослідження говорили не лише про переживання щодо згуртування суспільства та відчуття єдності зі співгромадян_ками. У серпні опитані також висловлювали й протилежні спостереження, а саме щодо появи нових причин для поляризації суспільства, використовуючи для цього такі слова, як-от: «прірва», «розкол», «розділення». Тоді деякі респондент_ки також означували деякі з ліній, за якими, на їхню думку, можуть проходити подібні «розколи». Тож йшлося про відмінний досвід переживання бойових дій, різний характер участі людини у війні (активний і пасивний), наявність досвіду вимушеного переміщення чи його відсутність⁴¹. У цьому контексті респондент_ки говорили, що помічали в суспільстві прояви певної радикалізації та більш агресивного і нетерпимого ставлення до того, що вважалося «неправильним». Згадували також травматичний вплив самого переживання війни.

У листопаді ми вирішили дещо більше заглибитися у вивчення не лише переживання українським суспільством єдності, але й роз'єднань, які можуть виникати, і тому запитали респондент_ок, які відмінності між людьми почали сильніше відчуватися з початком повномасштабної війни⁴².

На думку опитаних, за цей період найбільше почали відчуватися відмінності, що пов'язані з майновим станом (достатком) людей, із наявністю безпосереднього досвіду зіткнення з війною, а також із політичними поглядами, що стосуються ставлення до війни та Росії (і навіть більшою мірою до «російського»).

З відповідей на різні запитання в межах нашого дослідження, ми можемо виразно бачити, що труднощі, пов'язані з війною, зачіпають населення нерівномірно, а ресурси, аби з ними впоратися, насамперед потрібні фінансові. Так, розповідаючи про свої турботи та фінансові труднощі, досвід переїзду, планування побуту, майбутнього, свій

⁴¹ Детальніше з тим, як про це говорили респондент_ки у серпні 2022 року, можна почитати у [звіті](#) — с. 78.

⁴² Формулювання запитання: «Українське суспільство складається з людей з різними поглядами та переконаннями, різною освітою, роботою і достатком. Ми різного віку, живемо в містах-мегаполісах та зовсім невеликих селах. На вашу думку, які відмінності між людьми почали сильніше відчуватися з початку повномасштабної війни?».

емоційний стан, опитані нерідко безпосередньо говорили про матеріальний стан своєї сім'ї.

Це ми бачимо й у відповідях, що стосувалися загострення відмінностей. Респондент_ки підкреслювали, наскільки нерівними, на їхню думку, є можливості для переїзду до більш безпечних регіонів країни чи за кордон, аби орендувати там житло, придбати необхідні речі на новому місці або ж для того, щоб забезпечити своє життя на якийсь час, якщо роботу було втрачено. Так само неоднаковим був вплив інфляції: респондент_ки писали про те, наскільки відрізняється той рівень життя, який собі можуть дозволити люди; наскільки по-різному доводиться економити⁴³.

«Різний матеріальний добробут: ті, хто були більш незалежними фінансово — облаштовують життя, навіть якщо втратили житло, стали переселенцями. Бідні більш розгублені, незахищені».

Жінка, 47 років, Полонне, Хмельницька область

«На мою думку, сильніше проявився розрив у матеріальному забезпеченні людей, оскільки, маючи гроші, можна дистанціюватися від багатьох проявів війни: поїхати в інше місце, виїхати по гранту або незаконним шляхом, придбати генератори / повербанки, забезпечити себе продуктами в умовах зростання цін, відремонтувати пошкоджений будинок тощо. Навіть в ситуації прямого влучання снаряда престижне житло в монолітно-каркасних будинках, обладнаних паркінгом, є безпечнішим за дешевше масове житло радянського часу».

Чоловік, 27 років, Київ

«Сильніше відчувається матеріальний (не)достаток, можливість інших дозволити щось більше, чого сама собі не можу дозволити».

Жінка, 47 років, Суми

«Істотніше і різочіше відчуваю різницю в достатках з іншими людьми. Здається, ніби їм простіше забезпечити собі комфорт зараз».

Чоловік, 26 років, Київ

Турботи, пов'язані з тим, як пережити зиму в умовах війни та постійних обстрілів енергетичної структури, були одним з ключових у відповідях респондент_ок цієї хвили. Говорячи про матеріальні відмінності, опитані особливо часто зазначали, як вони впливали на можливість підготуватися до зими.

⁴³ Різне розуміння економії коштів в умовах інфляції та здорожчання цін на товари та послуги можна бачити й у відповідях респондент_ок на питання про економічні труднощі.

«Відмінності в достатку і в заробітку. Одразу видно, хто просто купив генератор, а хто топить піч дровами й мучиться».

Чоловік, 29 років, Київ

«Ті люди, які мають достатній дохід, то можуть собі дозволити підготуватися краще до зими, також це стосується і людей, в яких є можливість переїхати до хати, а не жити у квартирах».

Ґендерфлюїд, 24 роки, Дніпро

«Соціальна і матеріальна нерівність, за якої люди з ресурсами мають можливість подбати про забезпечення потреб на зиму (опалення й електроенергія)».

Чоловік, 20 років, Київ

Респондент_ки зауважували, наскільки складним — з їхнього власного досвіду або ж зі спостережень — стало життя для тих, хто й до війни належали до малозабезпечених категорій населення.

«Ті, хто був на межі чи за межею бідності, провалилися туди ще більше і ледве зводять кінці з кінцями».

Жінка, 23 роки

«Розрив у статках більш відчутний. Ті, хто були бідними, стали ще в більш небезпечному становищі».

Жінка, 29 років, Берлін, Німеччина

«Звісно, вразливі групи стали ще вразливішими (люди з інвалідністю, з малим достатком, самотні матері тощо)».

Жінка, 20 років, Київ

Наявність чи відсутність в людини безпосереднього досвіду зіткнення з війною, як-от: близькість до лінії фронту, досвід окупації, регулярні обстріли у місті чи селі, втрата близьких чи домівки через війну — було не менш важливою відмінністю, яка виникла в суспільстві під час війни, за словами опитаних.

«Також явно сильнішим стає розрив між людьми, які жили чи живуть на окупованих або деокупованих територіях і прилеглих до них, та тими, які знаходяться на Заході чи подалі від кордону з Росією. Запоріжжя та Миколаїв обстрілюють щодня, інші міста можуть страждати від обстрілів менше».

Жінка, 24 роки, Київ

«Той, хто відчув, що таке окупація, і той, хто не відчув її».

Жінка, 51 рік, Славутич, Київська область

«Відмінність тільки в ступені пережитих потрясінь, пов'язаних з війною. Дуже відчутно різницю між психічним станом людей, які пережили обстріли або інші прояви війни й тими, що були у відносній безпеці».

Жінка, 50 років, Суми

Ще однією новою відмінністю, що виникла внаслідок війни, стало також прийняття рішення про вимушене переселення в межах країни або за кордон.

«Збільшилися відмінності між тими, хто залишився в країні, та тими, хто евакуювався і не повертається».

Чоловік, 32 роки, Київ

«Ті, що евакуювались, все менше розуміють тих, хто залишився».

Чоловік, 31 років, Харків

«Психологія і розуміння ситуації між тими, хто виїхав, і тими, хто залишився».

Чоловік, 32 роки, Харків

Варто зазначити, що респондент_ки також нерідко ділилися переживаннями саме щодо того, наскільки вони можуть порозумітися з людьми, які не мають досвіду, схожого на їхній. Подібні думки з'являлися і в тих респондент_ок, які говорили про економічні нерівності та відмінності за статками, а також — у відповідях на запитання про фінансові труднощі.

«Те, наскільки жителям Заходу ніколи не зрозуміти тих, хто живе на Півдні та Сході. Наскільки для нас ця війна є різним досвідом. І те, як предвзято деякі з них до нас відносяться».

Чоловік, 62 роки, населений пункт на окупованій території Луганської області

«Люди, які нічого не втрачали у житті (свою квартиру, свій будинок, своє налагоджене життя), не розуміють тих людей, які це все втратили, і їх потреби».

Чоловік, 48 років, Тернопіль

«Найбільше помічаю відмінності між тими, хто залишився в країні, та тими, хто виїхав за її межі. На мою думку, це пов'язано з різними обставинами життя і проявляється в нерозумінні, що відчувають та переживають люди з іншим досвідом війни».

Жінка, 19 років, Київ

Якщо ж говорити про загострення відмінностей, що пов'язані з політичними поглядами, то майже у всіх випадках йшлося про ставлення до двох речей.

У першу чергу, **ставлення людини до війни.**

«Здається, наче на фоні війни всі відмінності нівелюються, окрім одної — позиції стосовно війни росії проти України. Якщо вона неоднозначна — нафіг людину».

Жінка, 26 років, Київ

«З початком повномасштабної війни спілкування між людьми (котрі раніше товаришували), але зараз мають різні погляди й переконання щодо війни в Україні, фактично закінчилося».

Жінка, 57 років, Чернігів

«Відмінності між «аполітичними» людьми, які не вважають, що росіяни винні в тому, що робить їх армія, і тому нема ніякої проблеми в тому, щоб дивитись/слухати/спілкуватись із ними, і людьми, які вважають, що всі росіяни винні (так чи інакше), і треба робити повний розрив між нашими народами».

Чоловік, 32 роки, Київ

«Має значення тільки різниця в відношенні до війни та Росії».

Жінка, 48 років, Кременчук, Полтавська область

По-друге, йшлося про **ставлення людини до Росії та / або до «російського»** — те, що респондент_ки називали «про-російськістю».

«Проросійські люди сильно відрізняються, інших об'єднала війна».

Жінка, 29 років, Київ

«Приналежність до московської церкви й проросійські погляди».

Жінка, 25 років, Львів

«Різниця між тими, хто зрозумів, що росія — ворог, і тими, хто досі не може прийняти нову реальність і продовжує якимось виправдовувати росіян, споживати їх контент, вважати, що не все так однозначно і т. п.».

Жінка, 29 років, Львів

При цьому переважно респондент_ки не пояснювали, що саме мали на увазі під цим, що також може свідчити про поширеність сприйняття цієї характеристики як чогось усталеного, чітко зрозумілого для всіх. Якщо ж респондент_ки все ж давали більш детальну відповідь на це запитання, то під «про-російськістю» у ширшому розумінні говорили як про певну належність людини до «культурного простору» Російської Федерації, прихильність до УПЦ (МП), наявність певних уявлень про траєкторії розвитку України на міжнародній арені тощо.

«Оголилися світоглядні штуки, типу пам'ятника Катерині в Одесі (досі є люди, які кажуть "єта наша історія")».

Жінка, 31 рік, Одеса

«Сильно виділяються люди, які продовжують триматись за ідеї "братського народу" та "какая різниця?"».

Жінка, 49 років, Київ

Окрім трьох найпоширеніших уявлень про відмінності, наведених вище, з відповідей учасни_ць дослідження можна вивести також інші тенденції, які, втім, були менш поширеними. Також однією з ознак, на основі якої, на думку респондент_ок, в українському суспільстві загострилися відмінності, є **мова**.

«Приходить на думку тільки мова. Набагато більше уваги звертається на те, якою мовою говорить людина».

Жінка, 32 роки, Дніпро

«Свій-чужий. Люди стали автоматично "своїми", якщо вони говорять українською мовою».

Жінка, 31 рік, Одеса

«Хто пізнав війну та обстріли, того не хвилює, якою мовою хто говорить. Боляче чути про те, хто що має робити, сидячи в укритті чи вивозячи дітей».

Жінка, 36 років, Нікополь, Дніпропетровська область

Водночас частина респондент_ок, зокрема ті, що надавали всі або частину відповідей на запитання анкети російською, зауважувала про розповсюдженість різко негативного ставлення до тих, хто говорить російською мовою, і потенційну небезпеку таких проявів для суспільства загалом.

«Агресивне ставлення до людей, які розмовляють російською мовою».

Жінка, 36 років, Дніпро

«Відчувається більше безпідставна ненависть до вірян УПЦ [МП] та носіїв російської мови. Це розколює суспільство».

Чоловік, 63 роки, село, Миколаївська область

«Люди стали ще більше не любити російськомовних. Навіть якщо людина переходить на українську, їй не завжди просто зробити це так швидко. Інколи нема цієї толерантності й підтримки зі сторони україномовних».

Жінка, 32 років, Київ

Стосовно мови варто також відзначити ще одну річ. Загалом існує досить виразна тенденція, яка полягає в тому, що респондент_ки, відповідаючи на запитання про загострення відмінностей у суспільстві, дуже часто давали певну етичну оцінку тим відмінностям, про які говорили. Наприклад, засуджували або схвалювали носіїв певної відмінності. Але саме говорячи про мову, а також про розрізнення за етичними цінностями та пасивною чи активною участю у війні (про які йтиметься далі), респондент_ки дещо частіше говорили винятково про зростання саме особистого несприйняття людей, які користуються російською

мовою. Водночас вони могли взагалі не давати жодної оцінки зростанню розрізнення за мовною ознакою в українському суспільстві.

«Особисто я майже зовсім не можу толерувати людей, які все ще принципово відмовляються від української мови, які хочуть миру за будь-яку ціну».

Жінка, 27 років, Одеса

«Для мене так, не мовчу, коли чую російську попсу, через це навіть в бійки втручалася».

Жінка, 52 років, Новомосковськ, Дніпропетровська область

«Мене турбують тільки проросійські погляди людей і дебілізм неусвідомлення, хто є ворог. Чому до сьогодні люди слухають гавноруске музло, споживають гавноконтент і спілкуються цією блювотною мовою».

Чоловік, 25 років, Київ

Не менш часто, ніж про мову в контексті відмінностей, які відіграють важливу роль від початку війни, респондент_ки говорили про **етичні цінності людини**, а також про **активну участь у війні чи роль певного «пасивного спостерігача»**. Дуже часто ці дві ознаки міцно перетиналися у відповідях опитаних, зокрема через бажання респондент_ок певним чином пояснити, обґрунтувати дії людей їхніми етичними та моральними орієнтирами, вихованням, уявленнями про належне тощо.

Говорячи про етичні цінності, респондент_ки найчастіше говорили про людяність, емпатійність, здатність співпереживати іншим людям, повагу до інших людей та до прав людини.

«Напевно, найбільші відмінності — між тими, хто розуміє важливість слухати чужі переживання, та ні, поважає приватний досвід та ні. Все решта не так важливо».

Жінка, 41 рік

«Бідні чи багаті, освічені чи ні, старі й молоді — усе зрівнялося. Відмінність виявилася одна: хтось людяний, хтось — ні».

Жінка, 34 роки, Харків

«Наявність доброти та співчуття».

Чоловік, 61 рік, селище міського типу, Полтавська область

Особливо часто у відповідях респондент_ки ділилися своїми спостереженнями про те, що війна, на їхню думку, оприявила, зробила видимими певні моральні якості, які у звичайному житті люди могли приховувати.

«Погані люди, котрі добре маскувались, нарешті почали показувати свої обличчя».

Жінка, 25 років, Київ

«Все погане, що людина приховувала, маскувала — просто вилізло назовні».

Жінка, 46 років, Запоріжжя

«Війна показала, хто є хто. Хто дійсно любить свою країну і залишається людиною, а хто перед страхом загибелі втрачає моральний облик».

Жінка, 36 років, Кременчук, Полтавська область

«Війна, як велика криза, оголює сутність людей: ті, хто був схильний до "зради" тощо, зараз наче з більшим рвінням це продовжують».

Чоловік, 43 роки, Київ

Якщо на основі отриманих відповідей говорити про загострення відмінностей, залежно від того, як людина поводить себе і чим займається під час війни, то найбільш влучним буде виокремлення категорій «пасивної» та «активної» ролей у суспільстві.

«Активна і пасивна позиція щодо підтримки країни, воїнів, порядку в цілому».

Жінка, 39 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Навпаки, я бачу, що відмінності стали менш відчутними й люди стали ближче один до одного. Але зараз є люди: хто воює, хто волонтерить і хто просто живе. Це головна різниця».

Жінка, 36 років, Дніпро

«Усі стривожені, і дехто не може із цим впоратись — головний рубіж. Другий — активна чи пасивна реакція на глобальну загрозу, можливість і сили допомагати іншим чи потреба забитись поглибше в рутину і домівку».

Жінка, 47 років, Київ

Наведені вище цитати з досить нейтральною констатацією певного спостереження є радше винятком у тому, як респондент_ки виражали свої почуття. Говорячи про людей, які зосередилися на приватному житті й не беруть активної участі ані в збройному спротиві, ані у волонтерстві, респондент_ки переважно надавали своїм спостереженням негативного емоційного забарвлення, пов'язували таку поведінку з егоїзмом.

«З моєї точки зору, люди поділилися на два типи: ті, які готові працювати на покращення ситуації в країні, й ті, які продовжують жити життя так, як нічого не змінилось».

Жінка, 25 років, Івано-Франківськ

«Одні прагнуть допомагати хоча б чимось, інші ведуть себе, начебто немає війни й саме вони потребують чогось».

Жінка, 56 років, Фастів, Київська область

«Є ті, кого більше стосується війна, і ті, хто переживають лише за себе».

Жінка, 46 років, селище міського типу, Дніпропетровська область

Нерідко, проводячи розрізнення між двома категоріями, респондент_ки описували пасивну категорію як людей, що нібито ігнорують реальність війни, намагаються від неї абстрагуватися.

«Ставлення до війни. Люди розділилися на тих, хто з погіршенням ситуації все більше абстрагується, намагаючись триматися за комфортне минуле, намагаючись не звертати увагу на війну (особливо ті, хто виїхали з країни), та тих, хто бере на себе відповідальність за участь у ній та за коригування своєї поведінки згідно з новим контексту».

Чоловік, 31 рік, Київ

«Я б сказала, що є люди, які живуть в реальному світі й намагаються робити та всіяко допомагати іншим, нашим воїнам, [...], але є й такі, що живуть, як і раніше — тільки для себе».

Жінка, 66 років, Дніпро

«Деяка частина людей досі не усвідомлює, що в країні війна, вони очікують, що "все повернеться, треба пережити, перечекати"».

Жінка, 62 років, Харків

Також респондент_ки неодноразово говорили про використання іншими умов війни як можливості для самозбагачення, й різко засуджували таку поведінку. Здебільшого її пов'язували з певними цінностями та переконаннями, які, на думку респондент_ок, притаманні людям на основі їхнього виховання, освіти, матеріального становища, регіону тощо.

«Фундаментальні цінності, закладені батьками, показали себе дуже контрастно. Одні розуміють, що війна — то біда, і допомагають оточенню й армії, а інші намагаються "урвати чим більше кусок"».

Жінка, 33 роки, Ірпінь, Київська область

«Чим багатші люди, тим менше або й зовсім не витрачають на допомогу армії чи іншим людям. Прості люди в селах і містах допомагають один одному більше і діляться останнім. Багато людей із західних регіонів використовують цей час для отримання надприбутків (здають житло по непомірних цінах)».

Жінка, 57 років, Київ

«Хтось наживається на війні та гуманітарці — їх ненавиджу».

Жінка, 38 років, Нікополь, Дніпропетровська область

«Хтось за гроші рідних здає, а хтось останню копійчину віддає рідній армії для перемоги. Це не освіта, це різні цінності».

Жінка, 47 років

Ще однією ознакою, яку респондент_ки згадували у відповідях на це запитання, є **освіта та рівень освіченості**.

«Особисто я більше уваги стала звертати на відмінності в рівні обізнаності та освіти».

Жінка, 32 роки, Запоріжжя

«Для мене найбільшою є різниця серед людей, які мають різну освіту: зараз багато хто втратив роботу, мусив переїжджати, тож я почала більше помічати, якщо хтось не володіє мовою чи не має навичок вчитись новому».

Жінка, 24 роки, Київ

Коли респондент_ки давали певне пояснення тому, що вони мають на увазі під освіченістю, то найчастіше йшлося про навички критичного мислення та споживання медіа.

«Складно сказати. Бачу, як деякі не навчились розрізняти фейки й продовжують поширювати фейкову інформацію. Раніше я це менше бачила».

Жінка, 24 роки, Київ

«Вміння в раціональне мислення, стресорезистентність».

Чоловік, 31 рік, Одеса

«Відмінність 1. Нормальна освіта тренує навичку пошуку й перевірки інформації. Дивитись тільки телевізор vs читати або дивитись новини з різних джерел».

Жінка, 33 роки, Українка, Київська область

5.3 ● Участь у житті громади

У минулій хвилі дослідження ми питали респондент_ок про те, що їм важливо бачити в майбутньому України. Тоді частина з них відповідала, що почала усвідомлювати власну соціальну та політичну роль у суспільстві. Тому в цій хвилі ми вирішили спитати безпосередньо про цю роль — у якій формі вони б хотіли брати участь у житті своєї громади, села чи міста⁴⁴.

Відповідаючи на це запитання, учасни_ці дослідження розповідали як про те, до чого вони вже залучені, так і про те, чим хотіли або не хотіли б займатися.

Частина людей писала, що вже **займається волонтерством**, тобто залучена до конкретних організацій, допомагає локальним ініціативам або фізично волонтерить на місцях (наприклад, плете сітки). Окрім того, деякі зазначали, що займаються зборами коштів або іншою допомогою для військових. Інші повідомили, що допомагають фінансово та фізично ВПО, забезпечуючи їх житлом або одягом, а також малозабезпеченим людям, людям похилого віку та тим, хто цього потребує.

«З першої ж неділі приїзду до села ми волонтеримо. Плетемо сітки, крутимо закрутки на передову».

Жінка, 45 років, Миколаїв

«Все, що хочу, я вже роблю. Волонтерство, допомога переселенцям, пошук і передача запитів для військових».

Жінка, 39 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Якийсь час я допомагала фінансово ВПО, пенсіонерам, маломобільним тощо. Але в якийсь момент у мене виникли сумніви щодо ефективності такої допомоги, також хотілося бачити якийсь результат витрачених зусиль. Тож наразі я з більшою охотою долучаюсь до фізичної підтримки / якихось робіт».

Жінка, 40 років, Київ

Частина учасни_ць дослідження, розмірковуючи про майбутнє, зауважувала, що **бажає займатися волонтерством**, тому наразі перебуває в пошуку волонтерських ініціатив. Деякі опитані казали, що поки не можуть долучатися до волонтерства через завантаженість на роботі.

⁴⁴ Формулювання запитання: «Частина людей каже, що з початку повномасштабної війни вони переосмислили свою роль у суспільстві. Розкажіть, будь ласка, у якій формі ви б хотіли брати участь у житті своєї громади, села чи міста?».

Бажання долучитися до роботи громадських організацій, соціальних або активістських ініціатив та / або проектів також було помітною тенденцією серед опитаних. Деякі опитані зазначали, що хочуть долучатися до цього, не змінюючи свого виду діяльності або займатися цим у межах певної обраної теми (наприклад, освітньої, культурної або просвітницької).

«З задоволенням проводила б освітні заходи для зміни культури існування в суспільстві (починаючи від культури харчування й закінчуючи побудовою нової культури суспільства стосовно роботи з дітьми без батьків; з волонтерськими організаціями, медіаграмотністю тощо)».

Жінка, 36 років, Київ

«Так, я планую більш активно брати участь у житті села. Не ставила завдання собі думати про форму, певна активістська, освітня / мистецька практика для дітей».

Жінка, 43 роки, село, Київська область

Так само деякі учасни_ці дослідження зазначали, що вже мають «соціально важливі» професії, зокрема працюють у сфері освіти та охорони здоров'я, і хотіли б продовжувати бути зайнятими там надалі, вбачаючи у цьому свій вклад на користь суспільства.

«Я хочу повернутися й викладати в університеті. А про громаду не думала».

Жінка, 43 роки, Бровари, Київська область

«Працюю в освіті, тому шалено вірю у свою справу. Для мене це і робота, і місія, і волонтерство, і служіння громаді».

Жінка, 41 рік, Київ

«Я беру участь. Я лікар і працюю з населенням громади та ВПО».

Жінка, 46 років, селище міського типу, Дніпропетровська область

Досить помітною тенденцією є бажання учасни_ць дослідження **брати більш активну громадянську участь та впливати на прийняття рішень у громаді**. Деякі опитані зазначали, що хочуть краще розібратися з політичними процесами та процесами ухвалення рішень у громаді або своєму населеному пункті. Частина респондент_ок також висловлювала бажання брати участь у житті громади через різні інструменти громадянської участі для комунікації з органами влади, а саме: петиції, голосування, громадські обговорення, акції тощо. Також йшлося про бажання створювати власні проекти в громаді, а також долучатися до розробки стратегій.

«Відчуваю, що я маю ресурси продовжувати впливати на процеси у своєму місті (Києві), на які мені не байдуже. Не хочу дозволяти війні стати приводом незаконній забудові чи утвердженню інших рішень, з якими я не згодна. Іноді, раніше, могла думати, що не маю на це сил. Зараз — відчуваю за це відповідальність, бо я маю більше ресурсів, ніж інші. Тож хотіла б ходити на судові засідання, брати участь у громадських обговореннях».

Жінка, 24 роки, Київ

«Мати право голосу в електронній формі, вільній комунікації з органами влади, долучатись фізичною участю до робіт облаштування життя, висловлювати рекомендації».

Чоловік, 36 років, Харків

Деякі опитані зазначали, що хотіли б **долучитися до благоустрою**, зокрема у власному районі. Наприклад, посадити дерева в парку, займатися прибиранням території або облаштувати двір свого будинку. Інші учасни_ці дослідження також згадували, що хотіли б розбудувати зв'язки з сусід_ками у своїх мікрорайонах.

Тобто частина людей вже уявляла, яким чином готові долучатися до процесів у громаді або своєму населеному пункті, а деякі учасни_ці дослідження ще не вирішили, яким чином зможуть це робити. Опитані, які ще не визначилися, зазначали, що поки не думали про це або планують це зробити після закінчення війни; говорили, що хотіли б приносити користь суспільству, але ще не знали, яким чином могли б це робити.

Частина опитаних зазначали, що **поки не хочуть або не готові активно долучатися** до життя громади. Серед причин називали нестачу власних ресурсів, неготовність брати на себе такі зобов'язання, необхідність працювати та проблеми зі здоров'ям. Попри це, навіть такі респондент_ки стверджували, що, все одно, на момент опитування допомагали точково або окремим людям, і їм цього було достатньо.

«На жаль, не маю сил робити це, але з великою повагою дивлюся на ентузіастів».

Чоловік, 47 років, Київ

«Якщо чесно, то наразі я не хочу приймати бодай якусь участь у громаді. Я допомагаю окремим людям, які в більш скрутному становищі, ніж я. Зараз це — мій максимум».

Жінка, 38 років, Миколаїв

«Ні, не хочу. Мені вистачає хвилювань, щоб іще на себе брати якісь зобов'язання. Я краще грошима віддам, або поїду в котячий притулок помию миски».

Жінка, 49 років, Київ

Окремою категорією можна виокремити людей, які зауважували, що не мають власних ресурсів долучатися до якихось активностей; або таких, які робили це раніше й відчували, що більше не готові до цього через втому та виснаження.

«У 2013-14 роках я дуже активно долучалась до волонтерського руху — була на Майдані й допомогла вибудувати роботу медпункту та медскладу в Патріаршій Криївці. [...] Лютий цього року я зустріла вже дуже змученою, і тому змогла тільки віддати 24-го ввечері дуже багато туристичного спорядження з дому й періодично купую конкретним знайомим за їхнім конкретним запитом».

Жінка, 30 років, Львів

«З початку війни я займалася волонтерством, але зрозуміла, що це дуже виснажливо та забирає увесь мій час. Тому зараз зосередилась на своїй родині та допомозі близьким».

Жінка, 36 років, Дніпро

● ВИСНОВКИ

На основі проведеного опитування можемо дійти таких висновків щодо досвідів і переживань в українському суспільстві в листопаді 2022 року.

Інформант_ки відчували невизначеність щодо тривалості війни. З відповідей можна виокремити тенденцію до **звикання до думки, що війна продовжується і водночас триватиме довго**. У листопаді 2022 року респондент_ок найбільше турбували речі, які були прямо пов'язані з війною: масовані ракетні обстріли, відключення електроенергії, світла, води та опалення, ймовірність повторного наступу з Білорусі. Окрім цього, як і в попередній хвилі дослідження, опитаних турбувала безпека своя та близьких, стан здоров'я, фінансовий стан та робота, а також економічна ситуація в Україні.

Серед найважливіших подій учасни_ці дослідження виокремлювали **масовані обстріли** ракетами й дронами. Це також впливало на повсякденне життя й побут через **відключення електроенергії, води або тепла**, що зумовило необхідність перелаштовувати рутини й графіки. Респондент_ки готувалися до зими та можливої відсутності опалення. Люди, які мали достатньо фінансових ресурсів, купували прилади для забезпечення автономного електроживлення. Люди з меншим доходом купували одяг та робили запаси їжі. Частина людей мали труднощі з відпочинком. Вони не могли абстрагуватися від думок про війну, були перевантажені роботою та мали проблеми зі сном.

Для учасни_ць дослідження війна змінила динаміку планування й посилила їхню **адаптивність щодо планування майбутнього**. Основною тенденцією стала відсутність довгострокового планування. На можливість планувати впливали фінансовий стан, безпекова ситуація, відключення електроенергії. Горизонт планування для багатьох опитаних становив від декількох днів до декількох місяців. У перші дні після повномасштабного вторгнення більшість опитаних зазначила, що не планує своє майбутнє взагалі. Вже у травні, за результатами другої хвилі опитування, респондент_ки відзначали, що мають плани на один або декілька днів. Попри те, що станом на листопад 2022 року значна частина опитаних все ще не могла будувати планів на віддалене майбутнє, деякі зазначали, що в їхнє життя починали повертатися елементи середньострокового планування та певна стабільність. Як результат, планування респон-

дент_ок переважно було короткостроковим — водночас частина з них відчувала тривогу щодо довгострокового планування.

Фінансові труднощі, спричинені інфляцією, втратою роботи або доходу, змушували респондент_ок обмежувати свої витрати, витратити заощадження, брати кредити та накопичувати борги. Частині опитаних не вистачало коштів навіть на базові споживчі товари, медичні послуги та ліки. Суттєвою проблемою для багатьох ставала оплата комунальних послуг та оренди. В таких умовах особливо складними для опитаних були додаткові витрати, пов'язані з вимушеним переміщенням, підготовкою до зими, необхідністю облаштувати свій побут в умовах нерегулярного електропостачання. Окрім того, значну частину респондент_ок непокоїло те, що через погіршення їхнього фінансового становища, вони більше не могли донатити на потреби військових або волонтерських організацій такі ж суми, як раніше, або ж більше не могли робити таких пожертв взагалі.

Ті респондент_ки, які від початку війни втратили роботу або ж доходи від самозайнятості, стикалися з низкою **складнощів у пошуку нової роботи**. З відповідей опитаних ми побачили, що зниження кількості вакансій та збільшення конкуренції за них через негативний вплив війни на економіку та зростання безробіття — призвели до певного погіршення пропонованих умов та оплати праці. Окрім того, опитані стикалися з тими проблемами, які існували й до війни, проте війна їх загострила. Передусім через те, що сама необхідність пошуку роботи в складних економічних умовах постала як проблема, що потребує невідкладного вирішення. Йшлося про такі труднощі, як дискримінація на ринку праці — за віком, наявністю інвалідності чи проблемами зі здоров'ям, за статусом ВПО, а також браком необхідної кваліфікації й навичок для перекваліфікації, за розміром населеного пункту, де на момент опитування прожива_ла респондент_ка.

На відміну від попередньої хвилі дослідження, у якій ми виокремили фонові напругу та тривогу як ключові емоції, у цій хвилі опитані найчастіше ділилися відчуттям **хронічного стресу, перманентної втоми й апатії**. Це також проявлялося у відповідях щодо пошуку роботи, спілкування з іншими людьми та залучення до життя громади й волонтерства: частина респондент_ок зазначала, що перепоною для

них стали саме втома, вигорання і пов'язані з ними зниження продуктивності та концентрації уваги.

Складнощі з тим, щоб відпочити та відчути себе відпочилими, про які говорили опитані, також свідчать про те, що втома та стрес для багатьох стали хронічними.

Іншою розповсюдженою реакцією на тривале переживання інтенсивних емоцій поруч зі втомою й апатією була емоційна нестабільність, водночас виразною була й тенденція до складнощів із контролем гніву та підвищенням дратівливості. Поза тим, серед інших емоцій, якими респондент_ки ділилися в листопаді, домінували емоції негативного спектру: страх, тривога, безвихідь і самотність. Приводами для радості були переважно лише успіхи української армії та відчуття гордості за своє суспільство, народ, переживання певної єдності з іншими.

Війна вплинула на спілкування з сусід_ками. Серед опитаних, які відзначали зміни в цьому спілкуванні, більшість звертала увагу на позитивні аспекти, зокрема на **підвищення згуртованості та поліпшення сусідського спілкування**. Можна виокремити різні рівні та глибину змін. Серед іншого, частина опитаних помічала те, що їхнє спілкування з сусід_ками змінилося поверхнево, до прикладу, вони лише почали вітатися частіше. Інші ж, навпаки, зазначали, що за час повномасштабної війни отримали досвід взаємодопомоги, кооперації та спільної дії з сусід_ками. Деякі навіть наголосили, що така уважність одних до інших у їхніх містах переросла в організовані рухи сусідської взаємодопомоги.

Пояснюючи, що для них означає єдність, респондент_ки найчастіше згадували **об'єднання проти Росії та боротьбу з нею**. Іншими проявами єдності, на думку опитаних, стало збільшення волонтерського руху, а також фізичної, фінансової та емоційної допомоги тим, хто цього потребували, спільне проживання досвідів війни та посилення розуміння належності до українського суспільства. Водночас були й респондент_ки, які зазначали, що єдність більше проявлялася на початку війни, а на момент останнього опитування вона зменшилась, а також висловлювали занепокоєння щодо того, що після закінчення війни єдність може ослабнути.

Говорячи про те, які **відмінності в суспільстві** могли загостритися від початку повномасштабної війни, респондент_ки найчастіше згадували відмінності, що пов'язані з майновим станом людей, наявністю безпосереднього досвіду зіткнення з війною, а також із політичними поглядами, що стосуються ставлення до війни, Росії та «російського». Окрім цього, в контексті відмінностей, відчуття яких загострилося, респондент_ки говорили про мову, етичні цінності та освіту, а також про різницю в тому, чи бере людина участь у війні активно (у лавах ЗСУ, як волонтер_ка тощо), чи все ж зберігає роль радше «пасивного спостерігача» і живе «своїм» життям.

Частина учасни_ць дослідження зазначала, що вже бере участь у житті громади або свого населеного пункту, займаючись волонтерством або допомогою тим, хто цього потребує. Ті ж, що бажали б якимось чином **долучатися до життя громади** надалі, зазначали, що хотіли б це робити у різний спосіб: займатися волонтерством, долучатися до громадських організацій, соціальних ініціатив або проектів, брати більш активну громадянську участь та впливати на ухвалення рішень, а також займатися благоустроєм. Деякі опитані не хотіли або не були готові активно долучатися до життя громади.