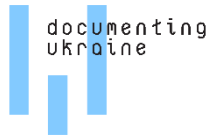


Два роки  
повномасштабної війни  
в Україні: думки,  
переживання, дії

Результати шостої хвилі дослідження

**Авторки:**

Аліна Хелашвілі, Валерій Мілосердов, Наталія Ломоносова, Олеся Будз, Оксана Буць, Юлія Кабанець

**Координаторки дослідження:**

Аліна Хелашвілі, Юлія Назаренко

**Керівник проєкту:**

Іван Вербицький

**Коректура:**

Роксолана Машкова

**Верстка:**

Ярослав Онищук

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, і нашим донорам. Цей звіт підготовлений у рамках проєкту Documenting Ukraine Інституту гуманітарних досліджень (Відень).

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/>

У цьому звіті ми використовуємо іменник з відділеним «\_» гендерованим закінченням для позначення особи, гендер як\_ої невідомий чи не має значення в нинішньому контексті, або групи осіб різного гендеру, гендер яких невідомий чи 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.

# Зміст

● Вступ .....	4
● Методологія .....	5
● Обмеження дослідження .....	8
● Опис вибірки .....	11
Розділ 1 ● Робота та повсякдення.....	13
1.1 ● Побут і повсякдення .....	14
1.2 ● Робота .....	20
Розділ 2 ● Переживання.....	26
2.1 ● Турботи.....	27
2.2 ● Емоційний стан.....	35
2.3 ● Джерела емоційної підтримки.....	35
Розділ 3 ● Суспільство.....	52
3.1 ● Спілкування.....	53
3.2 ● Єдність суспільства.....	60
3.3 ● Зміни соціальних норм .....	66
Розділ 4 ● Розвиток війни та відбудова .....	74
4.1 ● Уявлення щодо розвитку війни .....	75
4.2 ● Думки про відбудову та відновлення .....	81
Розділ 5 ● Волонтерство та роль у війні .....	90
5.1 ● Уявлення про власну роль у війні .....	91
5.2 ● Звички робити грошові пожертви.....	97
5.3 ● Залученість до волонтерства.....	103
● Висновки.....	109

## ● 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 почали вивчати й аналізувати вплив війни на українське суспільство. У березні 2022 року ми провели [перше дослідження](#), щоб зафіксувати думки, переживання та дії людей в Україні у перші два тижні після 24 лютого 2022 року. Аби зафіксувати динаміку змін в емоційних станах, прийнятті рішень і пристосуванні побуту до умов війни, ми щотри місяці протягом першого року повномасштабної війни проводили наступні хвилі дослідження. Тож у травні 2022 року було проведено [другу хвилю](#), присвячену першим трьом місяцям повномасштабної війни; у серпні 2022 року — [третю хвилю](#), присвячену шести місяцям повномасштабної війни; у листопаді 2022 року — [четверту хвилю](#), присвячену дев'яти місяцям повномасштабної війни, у лютому-березні 2023 року — [п'яту хвилю](#), присвячену першому року повномасштабної війни. У лютому-березні 2024 року ми провели [шосту хвилю](#), аби зафіксувати вплив подальшого розгортання подій впродовж другого року повномасштабної війни 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, бо не має часових обмежень, передбачає можливість необов'язкових відповідей і переривання проходження опитування в будь-який момент. Інформація про дослідження та посилання на форму для заповнення поширювалися на сторінках Cedos у соціальних мережах, зокрема через таргетовану рекламу від фейсбук-

сторінки Cedos, через імейл-розсилку Cedos, на особистих сторінках залучених дослідниць і в особистій комунікації.

Оскільки це дослідження досвідів переживання повномасштабної війни українським суспільством є шостим таким дослідженням, ми називаємо його «шостою хвилиною». Попри це, опитувальник лише частково повторював попередні, адже впродовж 2023 року ситуація в Україні суттєво змінилася. Наприклад, враховуючи те, що взимку 2023–2024 років не було масованих відключень електроенергії, питання про їхній вплив не були включені до анкети, на відміну від четвертої та п'ятої хвиль дослідження. Водночас у зв'язку з тим, що повномасштабна війна триває вже більше двох років, було прийнято рішення дослідити те, наскільки змінилося повсякдення опитаних у контексті практик, які безпосередньо пов'язані з війною, а саме волонтерства та жертвування коштів на Збройні сили України (ЗСУ). Окрім цього, ми вирішили додати в опитувальник питання, які стосувалися відбудови, а також зміни соціальних норм у суспільстві. Водночас деякі питання, які стосувалися повсякдення та побуту, емоційних переживань, працевлаштування, залишилися у такому ж або дещо модифікованому вигляді для збереження тяглості.

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

- тілесний вимір: питання про повсякдення та побут;
- психологічний вимір: питання про емоційні переживання та відчуття, а також про способи справлятися з цими переживаннями;
- соціальний вимір: питання про спілкування з різними групами людей;
- економічний вимір: питання про зміни в роботі та її характері;
- публічний вимір: питання, які стосуються громадської діяльності, включно з волонтерством і пожертвами, питання щодо єдності суспільства, зміни соціальних норм в українському суспільстві, питання про думки щодо розвитку війни, бачення власної ролі у війні, роздуми про відновлення та відбудову, а також питання про ставлення до мобілізації до Збройних сил України.

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, було надано інформацію про сервіси та платформи безкоштовної психологічної допомоги і посилання на них. Більшість питань передбачали 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 учасни\_ць 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 29 лютого — 26 березня 2024 року. За цей час в опитуванні взяли участь 218 респондент\_ок, що менше, ніж у минулих хвилях.

У цьому звіті наведено аналіз результатів опитування стосовно всіх питань, які були у фокусі дослідження, крім питань про ставлення до мобілізації, які будуть опубліковані окремо.

## ● 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 звіті за результатами дослідження ми описуємо досвіди та переживання, які реально існують і 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 інтернету, 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 їх частку у вибірці чи порівняти їхні відповіді з результатами інших респондент\_ок.
- Порівняно з попередніми хвилями, у шостій ми



змогли зібрати досвіди меншої кількості людей: лише 218 осіб заповнили анкету у порівнянні з 435 людьми у п'ятій хвили, 352 — у четвертій, 320 — у третій, 335 — у другій та 555 — у першій. Ми пов'язуємо це з втотою і зменшенням бажання ділитися своїм досвідом життя в часи війни. Це також відобразилось у меншому обсязі відповідей на запитання опитувальника, ніж у попередніх хвилях дослідження. Аби отримати більше заповнень анкети, 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 хвили завдяки органічному поширенню (без реклами), а також другій-п'ятій хвилях, де також застосовувалося платне поширення.

- 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 самими каналами комунікації, а також надсилали посилання на неї учасни\_цям попередніх хвиль дослідження, які погодились 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 їх співставлення з особистими переживаннями. З другого 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 й 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 — від репрезентативних на національному рівні до сфокусованих на окремих темах і соціальних групах.

## ● Опис вибірки

Середній вік респондент\_ок у цій хвилі дослідження становив 42 роки. Наймолодшій учасни\_ці дослідження було 17 років, найстаршій — 80 років. Одній з респондент\_ок було менше, ніж 18 років, 8,3% учасни\_ць дослідження належали до раннього працездатного віку (18–24 роки), майже три чверті (69,7%) респондент\_ок належали до основного працездатного віку (25–54 роки), 11,5% опитаних — до зрілого працездатного віку (55–64 роки), 6,9% були старшими, ніж 65 років, і належали до вікової групи літніх людей. 3,2% учасни\_ць опитування утрималися від відповіді на питання про вік.

Більшість (70,9%) учасни\_ць дослідження — жінки, чоловіків — трохи більше чверті (25,9%). 1,8% респондент\_ок ідентифікували себе як небінарних людей. Одна з респондент\_ок не дала відповіді на питання про гендерну ідентичність.

Більшість (68,8%) людей, які взяли участь у дослідженні, перебували у шлюбі або романтичних стосунках. Одна респондент\_ка не дала відповіді на це питання. Третина всіх респондент\_ок мали дітей до 18 років, котрі жили разом з ними (33,9%). Серед усіх респондент\_ок 23,4% мали одну дитину, 8,7% мали двох дітей, 1,8% — трьох дітей. Одна з респондент\_ок не відповіла на це питання.

На момент проведення дослідження найвищим здобутим рівнем освіти у 5% респондент\_ок була середня освіта. 4,1% учасни\_ць дослідження мали професійну/професійно-технічну освіту. Більшість учасни\_ць дослідження (80,7%) мали вищу освіту. 10,1% опитаних мали ступінь кандидат\_ки чи доктор\_ки наук/філософії.

Трохи більше половини (50,9%) учасни\_ць дослідження на момент заповнення анкети працювали найманими працівни\_цями (включно з військовими); 19,7% були самозайнятими (займалися фрілансом, працювали на себе, не мали найманих працівни\_ць); 8,7% учасни\_ць перебували на пенсії; ще 4,6% — навчалися; 3,7% опитаних займалися власним бізнесом, мали найманих працівни\_ць; 5% — були безробітними; 2,3% учасни\_ць перебували у відпустці по догляду за дитиною; 3,7% опитаних зазначили інший вид зайнятості, зокрема часткову зайнятість або поєднання кількох видів зайнятості. Також двоє респондент\_ок не вказали свою основну зайнятість, проте зазначили, що їхніми

джерелами доходів були допомога у зв'язку з інвалідністю або соціальні виплати в інших країнах, де вони наразі проживають. Одна респондент\_ка не відповіла на це питання.

Респондент\_ки також описували матеріальне становище свого домогосподарства на момент заповнення анкети: 6,4% опитаних не вистачало грошей на їжу; 19,7% учасни\_ць дослідження вказали, що їм вистачало грошей на їжу, але вони не завжди могли купити одяг; 35,3% було достатньо грошей на їжу та одяг, але вони не завжди могли купити побутову техніку; 31,2% опитаних вистачало грошей на побутову техніку, але вони не могли купити автомобіль або квартиру; 6,9% респондент\_ок могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості. Одна респондент\_ка не дала відповіді на це питання.

Станом на час заповнення анкети 72,5% респондент\_ок проживали у тому ж місці, що і станом на 24 лютого 2022 року. 11% опитаних через війну вимушено переїхали в інше місце в межах України, а 11,9% – в інше місце за кордоном. Невелика частка респондент\_ок переїхали в інше місце з причин, незалежних від війни: 2,3% – в межах України, 1,4% – за кордон. Дві респондент\_ки не дали відповіді на це питання.

У цій хвилі дослідження третина респондент\_ок на момент заповнення анкети проживали у Києві (32,1%). 16,5% опитаних проживали в Харкові, Одесі, Дніпрі або Львові. В інших обласних центрах проживали 16,5% респондент\_ок. Ще 15,6% учасни\_ць дослідження проживали в інших містах, які не є обласними центрами. Не в місті проживали 7,3% респондент\_ок. 13,3% опитаних на момент заповнення анкети проживали за кордоном.

# Розділ 1 ● Робота та повсякдення

## 1.1 ● Побут і повсякдення

Як і в попередніх хвилях дослідження, ми запитували респондент\_ок про те, як змінилися їхній побут і повсякдення<sup>1</sup>.

Досить часто учасни\_ці опитування говорили, що протягом другого року повномасштабної війни **повернулися до звичного їм способу життя й адаптувалися до життя в умовах війни**. Більша частина опитаних ділилися, що їхній побут протягом минулого року не змінювався і був більш схожим на звичний, ніж протягом першого року війни. У **минулій хвилі** опитування (про досвіди першого року повномасштабної війни) як найбільш виразну тенденцію ми зафіксували, що через масові обстріли енергетичної інфраструктури та відключення електроенергії респондент\_кам доводилося адаптувати своє повсякдення до графіків відключень, облаштувати житло портативними зарядними пристроями та засобами освітлення. Протягом другого року постачання електроенергії у більшості регіонів було стабільним, тому опитані розповідали, що їм не доводилося перебудовувати свої щоденні рутини. Водночас деякі учасни\_ці опитування говорили, що зберігали звичку бути готовими до відключень електроенергії.

«Призвичаєння до війни, повітряних атак».

Чоловік, 28 років, Київ<sup>2</sup>

«Сталося прийняття ситуації, побут "увійшов в колію"».

Жінка, 48 років, Київ

«Повернулась до "нормального" графіку життя і роботи: з подорожами, проектами, хобі, зустрічами друзів. Це все одно дається тяжко, але як раніше теж неможливо. Почала потишеньку робити плани на майбутнє».

Жінка, 30 років, Німеччина

«Змінилося на краще, щойно припинились віялові відключення».

Жінка, 30 років, Київ

<sup>1</sup> Формулювання питання: «Як змінилося ваше повсякдення і побут за останній рік (починаючи з лютого 2023 року і до сьогодні)?».

<sup>2</sup> Тут і далі позначено населений пункт, у якому респондент\_ки проживали на момент заповнення опитувальника (лютий–березень 2024 року).

«Зараз завжди тримаємо запаси води, їжі, заряд акумуляторів, але тривожні валізи розібрала і почала здирати з вікон скотч — хоча російські гади бомблять, але хочу наблизити мир хоча би так, лежанки у коридорі розібрала, спимо на ліжках — також як ритуал закінчення війни, ніхто нікуди не їде, не тікає і не ховається».

Жінка, 49 років, Дніпро

Інші респондент\_ки описували зміни у своєму повсякденні та побуті — вони говорили як про позитивні, так і про негативні зміни. Досить часто опитані не пояснювали, що саме призвело до погіршення чи покращення. Але ті учасни\_ці опитування, які все ж розповідали більш детально про зміни свого побуту та повсякдення, згадували, що вплив мали емоційний і психологічний стан, ситуація з працевлаштуванням і фінансове становище, переїзд до іншого житла або населеного пункту, комунікація з близькими людьми.

Так само як і протягом першого року повномасштабної війни респондент\_ок турбувало питання їхнього емоційного та психологічного стану. У попередній хвилі учасни\_ці дослідження зазначали, що їхній емоційний стан негативно впливав на повсякдення та ведення побуту. Протягом другого року війни учасни\_ці опитування також помічали **погіршення емоційного стану та його негативний вплив на повсякдення**. Зокрема, говорили, що відчують тривожність, страх, втому, стрес, байдужість до себе, депресію, прояви ПТСР, пригнічення та безсилля. Також учасни\_ці опитування зазначали, що мають порушення сну, відчують сонливість протягом всього дня, зміни звичок харчування. Декілька опитаних, які мали такі стани, говорили про те, що стали більш уважними до себе та своїх емоцій, відчуттів, тому звернулися по підтримку до фахів\_чинь, почали приймати ліки, намагалися більше відпочивати.

«Звільнився з роботи, бо постійні ракетні обстріли. Втроє зменшилося клієнтів/замовлень. З'явився денний сон у погребі, щоб мозок відновлювався з-за стресу і недосипання. Зменшився раціон харчування — сама проста їжа».

Чоловік, 41 рік, Бориспіль, Київська область

«Глобально ніяк, але став більш тривожним».

Чоловік, Львів

«В лютому 2023 я зрозумів, що маю ПТСР і знаходжусь в ньому вже доволі довгий час».

Чоловік, 43 роки, Київ

«В цілому, життя стало спокійніше, але якось пасивно-пригнічуючим. Стало трошки легше справлятися із побутом, почала приймати антидепресанти, це допомагає».

Жінка, 26 років, Німеччина

«Тривога, неможливість спланувати справи, втомленість».

Жінка, 55 років, селище, Дніпропетровська область

Частина учасни\_ць опитування згадували, що **знайшли нову роботу**. Через це змінився їхній розклад дня, побут, а також сума коштів, яку вони витрачають на облаштування побуту. Водночас для іншої частини респондент\_ок **ситуація з роботою, навпаки, чинила негативний вплив** на їхнє повсякдення. Опитані розповідали, що втратили роботу або власний бізнес протягом року, тривалий час не могли знайти нову роботу, їм доводилося перепрацьовувати, що спричиняло постійне відчуття втоми.

«Мало змінилось. Але я змінила роботу, тепер маю вдвічі більші прибутки, з'явилися нові можливості. В побуті — раніше була байдужа, а зараз купую дрібниці — килимок, вазочку, хочеться краси».

Жінка, 44 роки, Київ

«Втратила бізнес, а отже, й дохід на життя та сплату комунальних послуг».

Жінка, 55 років, Київ

«Крім цілодобової роботи нічого не існує. Із відпочинку сон. Розваги не доставляють колишньої насолоди».

Жінка, 48 років, Миргород, Полтавська область

У контексті роботи декілька респондент\_ок розповідали, що протягом другого року повномасштабної війни **долучилися до служби у Збройних силах України** або планують долучитися, тому протягом року проходили навчання.

«Стала більше уваги приділяти собі, з 2-х волонтерських ГО, де я була, залишила собі для волонтерства одну. Пройшла курси "Національного спротиву", готуюся до того, що мені доведеться воювати. [...]».

Жінка, 36 років, Виноградів, Закарпатська область

Учасни\_ці опитування порушували й питання власного **фінансового становища — переважно в контексті його погіршення**. Для частини респондент\_ок погіршення було пов'язане з повною чи частковою втратою роботи,



зменшенням заробітків. Деякі опитані говорили й про зростання цін, що призвело до зменшення їхньої спроможності купувати як речі тривалого вжитку (наприклад, побутову техніку чи гаджети), так і речі найпершої потреби — одяг, їжу, ліки, а також оплачувати комунальні послуги.

«Матеріальний стан хиткий, ціни ледве не щодня зростають. [...]».

Чоловік 49 років, Кропивницький

«У більшості ніяк. Шукаю шляхи економити гроші, бо ціни зросли. Також економлю і задля донатів».

Жінка, 21 рік, Львів

«Впали доходи, добре, що взимку було світло».

Жінка, 54 роки, Вінниця

«Стало набагато гірше. Ціни зростають, заробіток падає, надія на краще зникає».

Чоловік, 57 років, Дніпро

Частина респондент\_ок **змінили місце проживання**. Писали про переїзд у нове, переважно краще, житло в межах свого населеного пункту, повернення з-за кордону або, навпаки, переїзд за кордон. Декілька опитаних за цей рік змогли придбати або побудувати власне житло, облаштувати нове помешкання. Також говорили й про те, що їхні **плани на переїзд у цьому році не справилися**. Здебільшого цю думку висловлювали ВПО, які мали погані житлові умови та прагнули переїхати в інше житло з кращими умовами.

«Я переїхала до нового помешкання, облаштувала його з нуля, очікую результатів конкурсу на робоче місце».

Жінка, 38 років

«Переїхали на захід України, побудували новий дім, діти пішли в школу. Депресуємо, допомагаємо ЗСУ».

Чоловік, 44 роки, Івано-Франківськ

«В мене є тепер житло, своє».

Жінка, 60 років, Дніпро

«Світ перевернувся. Немає дому, забрали клятї все майно. Побут намагаємося налагодити в чужих краях та чужих стінах».

Чоловік, 60 років, Харків

«Ніяк. Живу все там же, у не своєму домі».

Жінка, 43 роки, село, Івано-Франківська область

Учасни\_ці опитування ділилися, що **змін зазнали їхні стосунки з близькими людьми**. Частина респондент\_ок розповідали, що почали частіше бачитися з друзями, рідними, розпочали нові романтичні стосунки, в їхньому оточенні з'явилися нові люди. Інші опитані, навпаки, говорили, що їм стало складніше спілкуватися з людьми — вони менше часу проводили поруч з іншими людьми й уникали взаємодії з друзями та родичами, закінчили свої стосунки та відчували розчарування в людях. Також учасни\_ці опитування говорили, що через зменшення спілкування з іншими вони почувалися самотніми.

«Розійшлася із хлопцем, майже одразу знайшла іншого, дуже швидко із ним з'їхалися і вже плануємо створити родину».

Жінка, 22 роки, Німеччина

«Я більше не виношу гучні великі компанії, мені комфортно бути вдома. Поїздки, особливо закордонні — мука. Виникає відчуття провини за витрачені кошти недоцільно. Як результат — ходиш в одних старих джинсах і тобі байдуже. Взагалі байдуже на себе, в голові лише "бути ефективною". Вирішила не народжувати дітей».

Жінка, 36 років, Суми

«Стала більше працювати і менше проводити часу з родиною, не розумію, що буде далі».

Жінка, 45 років, Львів

Декілька людей згадували, що **перестали приділяти час хобі**. Це було спричинено такими факторами як зменшення вільного часу, погіршення психоемоційного стану, зокрема апатія та депресія, а також безпекова ситуація. Невелика частка інших опитаних, навпаки, сказали, що протягом минулого року почали більше уваги приділяти дозвіллю.

«Каталась на велосипеді, зараз летять КАБи, багато. Не катаюсь. Працювала над розписом укриття безкоштовно, зараз покинула. Мені допомагали друзі, зараз — ні. В темній кімнаті засинаю і прокидаюся, чекаю повернення бажання працювати».

Жінка, 50 років, Херсон

«Не змінилося. Ходжу на ту ж роботу, купую їжу в тому ж магазині. Жодного разу не була в кіно, кафе чи за межами району мого міста. Просто стало менше бажання жити далі».

Жінка, 33 роки

«[...] Є розуміння, що треба час від часу чомусь радіти — вийти у кав'ярню, поїхати на виставку, в театр... бодай кудись, бо постійна тривога виснажує. [...]».

Жінка, 41 рік

У цій хвилі респондент\_ки, розповідаючи про повсякдення, згадували про пожертви на допомогу ЗСУ та волонтерство. Вони говорили, що намагалися **приділяти більше уваги волонтерській діяльності**, а також **перетворили пожертви на регулярну практику** — частину повсякдення.

«Стала більше волонтерити. Долучилася до фонду [назва фонду]. Працюю сумлінніше. Оптимізувала побут. Стала більше бачитися з друзями. Робила збори [...]».

Жінка, 26 років, Київ

«В домашньому побуті змін не відбулося... працюю більше, щомісяця доначу на ЗСУ, адже кожен донат наближає нашу перемогу і допомагає армії вистояти».

Жінка, 64 роки, селище, Одеська область

## 1.2 ● Робота

Ми просили учасни\_ць опитування поділитися тим, як протягом другого року повномасштабної війни змінилася їхня ситуація з працевлаштуванням і характер їхньої роботи<sup>3</sup>.

Значна частка респондент\_ок розповідали, що **за цей рік їхня робота не змінилася або майже не змінилася**. Вони зберегли ту ж посаду, на якій працювали протягом першого року повномасштабної війни, стабільними лишилися обсяги роботи та навантаження. У відповідях опитані також згадували про формат роботи, зазначаючи, що він залишився незмінним. При цьому часто в такому випадку йшлося про віддалений формат роботи. Опитані згадували про те, що вони працювали онлайн, проте це не було новим досвідом для них, адже вони перейшли в такий формат раніше — через карантинні обмеження у зв'язку з COVID-19 або через вимушене переміщення після 2014 року тощо.

«Суттєвих змін робота не зазнала».

Жінка, 35 років, Українка, Київська область

«Майже ніяк, працюю більше трьох років на одній і тій самій позиції, віддалено».

Чоловік, 38 років, Дніпро

«Особливих змін немає. Онлайн ми працюємо з 2014 року через набуття статусу ВПО, збільшення частки міжнародних проєктів через відсутність реалізації наших здібностей в Україні».

Жінка, 36 років, Суми

Інші респондент\_ки говорили, що їхня робота все ж змінилася протягом минулого року — вони розповідали як про позитивні, так і про негативні зміни. При цьому кількість людей, які говорили про зміни у кращу та гіршу сторони, була практично однаковою.

Для частини респондент\_ок **ситуація з працевлаштуванням покращилася** — вони ділилися, що змогли знайти нову роботу, обсяг їхнього навантаження почав повертатися до розмірів до повномасштабної війни. Внаслідок зростання обсягів деяким учасни\_цям опитування вдалося збільшити заробітки. Вони

---

<sup>3</sup> Формулювання питання: «Як за останній рік змінилася ваша робота та її характер?».

говорили про те, що протягом другого року повномасштабної війни почали отримувати більший дохід, ніж на початку першого року.

«З початком війни зайнятість і оплата праці були мінімальними. Зараз ситуація покращилась».

Жінка, 34 роки, Павлоград, Дніпропетровська область

«Втратила роботу на початку війни, але згодом знайшла іншу, того ж характеру. І це велике щастя і для підтримки добробуту, і для самореалізації».

Жінка, 49 років, Дніпро

«З жовтня 2023 року ми стали працювати, хоча й онлайн, але отримувати повну зарплату (до цього навчальний процес у позашкільних закладах освіти, де я працюю, було призупинено)».

Жінка, 70 років, Миколаїв

Також згадували й про **відновлення розвитку кар'єри**. Декілька опитаних отримали підвищення у посаді, почали брати на себе більше відповідальності та нові посадові обов'язки, розпочали навчання на курсах з підвищення кваліфікації. Відзначали й те, що **змогли змінити роботу на таку, яка приносила б більше задоволення, була б суспільно важливою**, давала б можливість відчувати себе «корисними під час війни». У **попередній хвилі** опитування, проведеної після першого року повномасштабної війни, декілька респондент\_ок озвучували такий запит. Вони ділилися, що хотіли б змінити роботу на таку, яка б дійсно подобалася і була б, на їхню думку, корисною для країни.

«Мене підвищили, тепер я менеджерка проєктів, крім того, продовжую свою звичну роботу журналістки».

Жінка, 23 роки, Київ

«Більше відповідальності. Проходжу курси по підвищенню кваліфікації, йде розмова, щоб мене підвищили».

Жінка, 26 років, Київ

Про зростання навантаження та нові відповідальності говорили як у позитивному, так і в негативному сенсі. У випадку позитивного значення йшлося про **відновлення роботи, відновлення замовлень, активізацію сфери та ринку**. У негативному сенсі говорили про те, що **війна створила нові виклики**, для реагування на які потрібно більше часу, тому зростали зусилля, які люди витрачали на свою роботу.

«Характер роботи не змінився, але її стало більше у три рази»».

Жінка, 45 років, Київ

«Роботи стало більше, оскільки працюю в освіті. Викликів багато і проектів теж».

Жінка, 37 років, Вінниця

Для частини респондент\_ок, навпаки, ситуація з працевлаштуванням змінилася в гіршу сторону — вони **втратили стабільну зайнятість, розміри їхніх доходів зменшилися**. Опитані розповідали, що вони втратили роботу або розуміли, що найближчим часом її втратять. При цьому вони мали занепокоєння, що не зможуть знайти нову. Також були учасни\_ці опитування, які втратили роботу раніше і говорили про те, що **вже протягом тривалого часу не могли знайти нову**. Вони описували пошук нової роботи як складний та довгий процес, який досить часто не є успішним.

«Все ще немає роботи».

Чоловік, 48 років, Харків

«Організація, у якій я працювала, закрилась. Я пішла у декретну відпустку, планую закрити ФОП після отримання лікарняних».

Жінка, 35 років, село, Львівська область

«Спочатку продовжував служити інженером. Потім робота закінчилась. Намагався волонтерити по тому самому профілю. Але тепер і на це не вистачає ресурсів/сил».

Небінарна людина, 31 рік, Київ

«Роботи менше — менше доходів».

Чоловік, 73 роки, Миколаїв

Деякі опитані, чия ситуація із зайнятістю погіршилася, **були вимушені змінити роботу на менш кваліфіковану** або таку, що не відповідала їхньому рівню та галузі освіти. Також розповідали про те, що **перейшли на тимчасову зайнятість, мали підробітки або були вимушені досить часто змінювати роботу**. Це було пов'язано з браком пропозиції робочих місць за їхньою спеціальністю, зменшенням кількості проектів у їхній сфері зайнятості, зменшенням заробітків за попереднім місцем роботи.

«Раніше я працювала в інституті і отримувала мало грошей, хоча робота мені дуже подобалася. Зараз я працюю офіціанткою в ресторані і отримую більші гроші, хоча я сподіваюся, що як тільки я буду більш фінансово стабільною — я зміню місце роботи знову».

Жінка, 22 роки, Німеччина

«Я втратив роботу викладача. Працював некваліфікованим робітником і продовжував наукове дослідження у вільний час. Наразі знайшов роботу у держустанові, але це не зробило мене щасливішим. Мені не подобається те, чим доводиться займатись».

Чоловік, Харків

«Усе ще намагаюся влаштуватися на роботу по спеціальності, паралельно підпрацьовую в хоспіталіті, щоб були гроші на оренду, їжу, проїзд».

Жінка, 28 років, Велика Британія

Говорили також про зміну формату зайнятості. Респондент\_ки розповідали, що раніше працювали як наймані працівники, проте протягом минулого року **перейшли на самозайнятість** (відкрили ФОП, почали займатися фрилансом). Такі зміни були пов'язані, зокрема, з нестабільністю зайнятості за попереднім місцем працевлаштування, падінням доходу або поверненням із-за кордону та реадaptaцією до життя в Україні.

«Став ФОП замість найманого працівника».

Чоловік, 38 роки, Запоріжжя

«Я звільнилась з роботи в Німеччині, повернулась в Київ, відкрила ФОП».

Жінка, 31 рік, Київ

Невелика частка респондент\_ок також ділилися, що їм стало **складніше працювати через психоемоційний стан**. Вони розповідали, що відчували вигорання, погіршення емоційного стану, зниження можливості концентруватися на роботі та виконувати завдання протягом тривалого часу, зменшилися обсяги роботи, які вони можуть виконати протягом дня. Декілька респондент\_ок втратили задоволення від своєї роботи, не відчували сенсу та користі у завданнях, які вони виконували.

«Не хочу нічого робить, чекаю поки минеться цей стан. Це колапс. Відчуваю себе китом на березі».

Жінка, 50 років, Херсон

«Стало важче концентруватись на роботі».

Чоловік

«Робота стала приносити значно менше задоволення, відчуваю демотивацію та не бачу користі від своєї роботи».

Жінка, 23 роки, Вінниця

Декілька респондент\_ок, навпаки, писали про те, що **адаптувалися до життя під час війни**, тому їм стало дещо простіше виконувати свою роботу. Адаптацію описували по-різному: деякі учасни\_ці опитування говорили про адаптацію як про «звикання»; інші зазначали, що адаптувалися, адже стали більш уважними до себе, контролювали наявність повноцінного відпочинку.

«Я навчилася відпочивати і вже не така трудоголічка, але, якщо чесно, то я стала більш продуктивна і створюю більш якісний контент».

Жінка, 21 рік, Київ

«Спостерігаю адаптацію організму до надзвичайного стану, стало легше думати і працювати. Я можу більше уваги приділяти безпосередній роботі (самозайнята)».

Жінка, 43 роки

У попередній хвилі опитування респондент\_ки розповідали, що протягом першого року повномасштабної війни на їхню роботу чинили вплив відключення електроенергії, їм доводилося підлаштовуватися під відключення. У цій хвилі опитування, розповідаючи про досвід другого року повномасштабної війни, лише декілька учасни\_ці дослідження згадували про відключення електроенергії. При цьому такі відповіді здебільшого містили інформацію про те, що через відсутність відключень електроенергії їхній робочий процес налагодився.

Порушували також і питання фінансового становища. У цій хвилі, подібно до попередніх, **немає однозначної тенденції у змінах фінансового становища людей**. Частина опитаних розповідали, що їхня ситуація погіршилася. Це було пов'язано зі зменшенням доходів через падіння рівня їхньої заробітної плати або її затримки, з падінням обсягів роботи, браком замовлень, втратою роботи чи звільненням. Інші респондент\_ки, навпаки, говорили про те, що їхнє фінансове становище почало покращуватися — це було пов'язано, зокрема, з працевлаштуванням на нову роботу або відновленням повного розміру заробітної плати.



«Умови погіршилися. Заробіток зменшився».

Чоловік, 57 років, Дніпро

«В нас на роботі постійне недофінансування через брак коштів, я не отримаю повну зарплатню, про умови праці навіть і писати не буду. Взимку не було опалення і часто води».

Жінка, 39 років, Київ

# Розділ 2 ●

## Переживання

## 2.1 ● Турботи

Як і в попередніх хвилях опитування, ми питали у респондент\_ок, що їх найбільше турбувало<sup>4</sup> станом на час заповнення анкети (лютий–березень 2024 року).

Одними з **ключових турбот** учасни\_ць опитування, як і у попередніх хвилях, були **питання, безпосередньо пов'язані з війною**, а саме смерті людей, хвилювання за військових, зокрема тих, які є їхніми родичами чи друзями, та власне ситуація на фронті.

«Все більше друзів в армії, все більше новин про смерті. Не можу про це не думати».

Жінка, 32 роки, Німеччина

«Найбільше тривоги мені приносять переживання за партнера у зоні бойових дій».

Жінка, 23 роки, Вінниця

«Смерті українців, як цивільних, так і військових; близьких, знайомих. Від цього дуже боляче, щоразу. Також переживаю за друзів, які зараз близько лінії фронту (особливо ті, що в ЗСУ)».

Жінка, 37 років, Львів

Окрім цього, частину респондент\_ок турбувала **тривалість війни та те, яким чином вона завершиться**. Переважно опитані не бачили перспективи її швидкого завершення і тривожились через ймовірне замороження війни, можливу перемогу ворога та ризик наступу на напрямках, де зараз немає активних бойових дій. Вони мали занепокоєння, як це вплине на ситуацію в країні та їхнє майбутнє.

«Коли Росія відчепиться від України і коли я зможу повернутися до свого дому. Мій дім зараз в зоні бойових дій, тому в мене немає можливості туди повернутись».

Чоловік, 66 років, село, Сумська область

«Тривалість війни — якщо затягнеться, то що буде з економікою, чоловіками в країні».

Жінка, 42 роки, село, Київська область

<sup>4</sup> Формулювання питання: «Що вас зараз найбільше турбує? Перелічіть, будь ласка».

«Невизначеність щодо ситуації в країні і майбутнього України, страх окупації і повторення наступу на Київ».

Жінка, 23 роки, Київ

Також деяких учасни\_ць дослідження тривожила **відсутність або недостатня кількість військової допомоги** від країн-партнерів.

«Турбує те, що війна так довго продовжується, хоча західні партнери могли б допомогти нам не втрачати наших людей та надати достатньо зброї».

Чоловік, 38 років, Дніпро

Кілька опитаних чоловіків вказували, що їх турбують **закриті кордони та неможливість виїхати з України**. Поодинокі респондент\_ки згадували про те, що їх непокоїть **втрата власного житла та майна та руйнування інфраструктури** через обстріли в місті, де вони проживають. Кілька учасни\_ць дослідження переймалися **питаннями демобілізації**, а саме поверненням їхніх рідних з війни та законодавчим врегулюванням цього питання. Деяких респондент\_ок, які раніше проживали на окупованих або деокупованих територіях, хвилювало питання **повернення додому**, зокрема побоювання і відсутність надії, що це колись стане можливим, а також страх повертатись додому через постійні обстріли їхнього населеного пункту.

«Те, що невідомо, коли мої хлопці зможуть демобілізуватися і на яких умовах».

Жінка, 50 років, Херсон

«Що я ніколи не побачу свій дім в Макіївці».

Жінка, 60 років, Дніпро

«Як знайти силу духу повернутися до постійно обстрілюваного Херсона».

Жінка, 58 років, Радомишль, Житомирська область

Попри те, що лише половина респондент\_ок вказали, що їх хвилюють питання, безпосередньо пов'язані з війною, **інші найпоширеніші турботи** були також прямо або опосередковано **спричинені ситуацією в країні**. Так, близько третини опитаних відчували **тривогу за рідних чи друзів**. Причини тривоги переважно стосувалися їхньої безпеки, здоров'я, невизначеності майбутнього, участі у бойових діях.

«Безпека моєї дитини, навіть живучи на заході України я боюсь, бо ніхто не знає, що в голові у пуйла і хто наступний».

Жінка, 36 років, Львів

«Вдома турбує майбутнє дітей, які не мають нормального навчання через війну».

Жінка, 43 роки, Кропивницький

«Бабуся на окупованій території захворіла на рак та лікується в лугандонській лікарні, багато родичів та друзів у вільних містах постійно перебувають в небезпеці, хворіють, ніхто не має стабільної роботи та декілька людей вимушені їздити працювати із Києва та Луцька у Харків. 98% з них переселенці з окупованих територій».

Жінка, 30 років

Говорячи про безпеку, учасни\_ці дослідження неодноразово згадували про **тривогу через ракетні атаки та обстріли**, зокрема через збільшення їх частоти в їхньому населеному пункті.

«Думка про те, що ракета прилетить в зйомну квартиру. Те, що під час вибуху може загинути моя кицька».

Жінка, 21 рік, Київ

«Найбільш турбує загроза ракетних атак та шахедів».

Чоловік, 28 років, Дніпро

У цьому контексті респондент\_ки поодинокі згадували й безпосередньо про **страх смерті**.

«Стала тривожна. Два роки ні разу не спускалася в укриття. Могла дивитись у вікно і рахувати ракети ППО з вогняними хвостами. Останній місяць стала гіперчутливою до звуків, боює їх. Яюсь відчула всеохопний страх смерті — це вперше в житті. Стало страшно, що моє життя може закінчитись. Хотілось плакати».

Жінка, 44 роки, Київ

«Що під час ракетної атаки ракета прилетить в мій дім і я помру болісною смертю».

Жінка, 30 років, Київ

Серед тих опитаних, яких **турбувало питання мобілізації**, були як жінки, так і чоловіки. Чоловіки хвилювались через ймовірну мобілізацію, поодинокі висловлюючи думку, що вона є обов'язковою. Жінки частіше згадували про тривогу через мобілізацію рідних і друзів.

«Невизначеність через закон про мобілізацію, ймовірна втрата доходів родини через можливий призов».

Чоловік, 40 років, Київ

«ТЦК, повістки, примусова мобілізація».

Чоловік, 50 років, Львів

«Ще трохи переживаю за чоловіків у родині, так як не знаю, коли їх мобілізують і куди».

Жінка, 26 років, Київ

Значну частину респондент\_ок **хвилювала невизначеність, неможливість планувати**, відсутність перспективи та непевність у своєму майбутньому, майбутньому своїх близьких і країни в цілому. Часто учасни\_ці пояснювали це нестабільною економічною та політичною ситуацією в країні, а також неможливістю передбачити подальший розвиток подій і закінчення війни. Кілька опитаних почувалися невпевнено щодо свого майбутнього через брак власного житла або перебування рідних у війську.

«Нестабільність політичної, економічної та військової ситуації в Україні — і, відповідно, неможливість навіть середньострокового планування».

Чоловік, 40 років, Біла Церква, Київська область

«Також турбує відсутність майбутнього, або принаймні відчуття його відсутності — те, що я не розумію, що і як планувати. [...] Ну, і, власне, турбує невизначеність життя дружини військовослужбовця, який не контролює ні свій час, ні свої плани навіть на найближчий день або два, ні на те, куди і коли його можуть перевести».

Жінка, 29 років, Київ

«Майбутнє. Яким воно буде для наших дітей. Чи можемо ми бути певні, що вони будуть рости в безпечних умовах, виховуватися як українці, плекатимуть свою культуру».

Жінка, 27 років, Луцьк

Часто респондент\_ок хвилювали **питання, пов'язані з фінансовим станом і працевлаштуванням**. Ми проаналізували, які фінансові чи робочі турботи мали учасни\_ці дослідження залежно від їхнього матеріального становища.

Так, респондент\_ки з низьким матеріальним становищем<sup>5</sup> вказували, що їх хвилювало те, що їм **не завжди вистачало грошей на їжу, одяг та оренду або утримання житла**, зокрема на оплату комунальних послуг. Подекуди у відповідях йшлося про занепокоєння через стрімке зростання цін на продукти й одяг. Окрім цього, турбувала відсутність коштів на забезпечення свого здоров'я або здоров'я рідних (хірургічні операції, психотерапія). Також багатьох непокоїло те, що матеріальне становище може погіршитись, і вони втратять можливість забезпечувати себе та рідних. Опитані, які вказували причини таких переживань, пояснювали це нестабільністю економічної ситуації в країні, браком можливостей для працевлаштування як за їхньою спеціальністю, так і загалом, а також зменшенням кількості проектів і замовлень на їхній роботі.

«Захмарні ціни на хороші продукти, одяг, безробіття, низька зарплата, висока вартість комунальних послуг, не можу оплатити газ, електрику, воду».

Чоловік, 37 років, село, Тернопільська область

«Як у мій передпенсійний вік (не маючи постійної роботи чи пенсії + зняті виплати по ВПО) заплатити за оренду житла і комунальні послуги».

Жінка, 58 років, Радомишль, Житомирська область

«Маючи 3 дітей, боюсь втратити можливість їх забезпечувати».

Жінка, 32 роки, Кодима, Одеська область

«Неможливість знайти роботу за профілем, вимушеність працювати на важкій фізичній роботі на заводі».

Жінка, 36 років, Італія

Респондент\_ок із середнім матеріальним становищем, як і попередню групу, турбували питання фінансової нестабільності. Опитані висловлювали занепокоєння через **можливість втрати роботи та зменшення доходів**. Подекуди респондент\_ки непокоїлися через труднощі, пов'язані з

<sup>5</sup> Розподіл рівня матеріального становища на низький, середній та високий був зроблений на основі питання про матеріальне становище домогосподарства респондент\_ок. До групи з низьким матеріальним становищем ми віднесли респондент\_ок, які обрали відповіді «Не вистачає грошей на їжу» та «Вистачає грошей на їжу, але не завжди можемо купити одяг». До групи з середнім матеріальним становищем — тих, які обрали відповіді «Достатньо грошей на їжу та одяг, але не завжди можемо купити побутову техніку» та «Вистачає грошей на побутову техніку, але не можемо купити автомобіль або квартиру». До групи з високим матеріальним становищем — тих, які вказали відповідь «Можемо купити автомобіль та інші речі подібної вартості».

роботою. Декілька опитаних з цієї групи зазначили, що їх тривожила неможливість підтримувати армію через власне фінансове становище.

«Хочу "пустити коріння" в приймаючій громаді, але не можу знайти роботу для задоволення мінімальних потреб. Працюю віддалено в установі з окупованої території. Можлива втрата цієї роботи призведе до дуже поганих наслідків: за що знімати житло, як задовольнити потреби харчування, школи тощо».

Жінка, 46 років, Хотин, Чернівецька область

«Побоювання втратити роботу, відсутність стабільності».

Чоловік, 48 років, Київ

Респондент\_ки з високим матеріальним становищем майже не згадували про хвилювання, пов'язані з фінансами чи роботою.

Частина опитаних турбував **стан їхнього фізичного здоров'я та здоров'я їхніх рідних**, зокрема через негативний вплив війни та стресу. Деякі учасни\_ці дослідження непокоїлись через неможливість підтримувати стан здоров'я на належному рівні або розв'язувати проблеми, які з ним пов'язані, через брак коштів.

«Власне фізичне здоров'я, стрес через війну погано на нього повпливав».

Жінка, 30 років, Київ

«Хвороби мами, яка живе окремо в іншому місті. Недостатній обсяг мого заробітку, який не дозволяє оплатити дорогу операцію на маминих очах».

Жінка, 40 років, Київ

Окрім фізичного, респондент\_ки хвилювалися через **власне ментальне здоров'я та психоемоційний стан**, зокрема їх турбували тривожність, депресія, відсутність відчуття спокою, емоційне вигорання та панічні атаки. Серед респондент\_ок, які згадували про те, що їх турбувало фізичне або ментальне здоров'я, більшість — жінки.

«Ментальний стан, мушу займатися з психологом та приймати таблетки, що в середньому складає 5 тисяч гривень».

Жінка, 24 роки, Львів

«Я почуваю постійну апатію».

Жінка, 18 років, Київ



«Періодично панічні атаки, відсутність сенсів, втрата бажань».

Чоловік, 43 роки, Київ

Частина респондент\_ок вказали, що їх турбував **стан справ в країні та суспільні питання**. Зокрема, значну частину опитаних турбувала **нестабільна економічна ситуація** в країні та, як наслідок, стрімке зростання цін. Поодинокі респондент\_ки згадували, що їх хвилювала **політична ситуація на місцевому та державному рівнях і у світі** загалом (зокрема нестабільність політичної ситуації, зниження рівня демократії, ситуація в країнах-партнерах); **взаємини між людьми та те, як суспільство реагує на війну** (зокрема конфлікти, які відбуваються у суспільстві, відсутність єдності, звикання суспільства до війни, байдужість частини суспільства, прояви сексизму); **питання, пов'язані з інформацією та медіа** (відсутність надійної інформації у ЗМІ, інформаційний тиск); та інше (стан освіти, порушення прав людини, загроза довкіллю).

Подекуди у відповідях респондент\_ок можна було простежити **критичне ставлення до органів влади**, зокрема щодо ведення державного управління та рішень, які стосувалися військових питань, кадрової політики та судової системи. Значна частка цих учасни\_ць опитування причиною недовіри до органів влади називали корупційні правопорушення. Поодинокі у відповідях були згадки про те, що такі речі можуть вплинути на надання військової допомоги західними партнерами.

Для частини учасни\_ць дослідження **стосунки з близькими людьми** були тим, що турбувало їх найбільше. Переважно причиною цього була **розлука з родиною або друзями** через те, що або респондент\_ки, або їхні близькі перебували за кордоном. Частина респондент\_ок переживали розлуку з партнер\_ками через їхнє перебування на фронті.

«Розділеність моєї сім'ї між країнами, неможливість бути разом з чоловіком і будувати плани».

Жінка, 41 рік, Івано-Франківськ

«Друзі та близькі люди, які виїхали за кордон, та чи зможу я тримати з ними якісний емоційний контакт».

Жінка, 35 років, Київ

«Розлука з родиною (вони за кордоном задля безпеки дитини)».

Чоловік, 40 років, Київ

«Виснаження і втома, складність бути самою з дитиною, нестача ресурсу на розвиток, планування, неможливість жити повноцінне життя, те, що я єдиний дорослий і несу всю відповідальність».

Жінка, 35 років, за кордоном

У попередніх **хвилях** дослідження ми питали в респондент\_ок про їхній досвід вимушеного переїзду як у межах країни, так і за кордон. Серед найбільших труднощів, з якими вони тоді зіштовхнулися, був пошук роботи та житла. У цій хвилі опитаних, які змінили місце проживання, також хвилювали питання **облаштування життя** на новому місці проживання, **пошуку роботи та житла, фінансові питання, питання адаптації**, зокрема **наявність мовного бар'єру**, якщо респондент\_ки проживали за кордоном. Подекуди респондент\_ки згадували про те, що їм складно прийняти рішення щодо майбутнього місця проживання.

«Облаштування на новому місці в Польщі, легалізація перебування тут, оформлення дітей до школи».

Жінка, 41 рік, Варшава

«Моя загальна нестабільність, перебуваючи у чужій країні. Незнання мови цієї країни на гарному рівні, щоб з легкістю говорити з оточуючими і могли знайти висококваліфіковану роботу».

Жінка, 48 років, Швейцарія

## 2.2 ● Емоційний стан

Як і в попередніх хвилях опитування, ми запропонували респондент\_кам оцінити власний емоційний стан<sup>6</sup>.

Основною тенденцією, яку можна простежити у відповідях респондент\_ок у цій хвилі, є **намагання в той чи інший спосіб справитися з тим, що повномасштабна війна триває вже два роки, і з власними думками про те, що війна, ймовірно, триватиме ще довгий час**. У відповідях респондент\_ок можна побачити, як вони намагаються це осмислити, прийняти (або не прийняти), а також як це відображається на їхньому емоційному стані.

Респондент\_ки досить часто писали про свою **звиклість до життя під час війни**. У цьому контексті нерідко йшлося про нормалізацію та звикання до негативних емоційних переживань і складних психічних станів.

«Мені здається, що я нібито непогано "вивожу", стан досить стабільний. Не знаю тільки, чи є таке звикання до обстрілів та постійних трагедій нормою для людської психіки».

Жінка, 30 років, Одеса

«Мабуть, унормувала те, що не є нормою. Високий рівень тривожності, переживання втрати, панічні атаки, неможливість сконцентруватись, відсутність емоцій».

Жінка, 54 роки, Кропивницький

«Стан постійної тривожності. На жаль, повідомлення про втрати сприймаються як буденні. Час від часу доводиться боротися зі своїми думками».

Чоловік, 54 роки, Луцьк

«Я давно прийняла факт, що це все надовго — не тільки вторгнення як таке, а оці всі зміни в моєму житті і загальна нестабільність. Тим не менш, останні тижні мене це усвідомлення заново прибило до землі. Усе ще вважаю, що з усім впораюся, тому, може, це така зупинка на пожаліти себе, не знаю. [...]».

Жінка, 28 років, Велика Британія

З відповідей можемо бачити, що прийняття війни і її затяжної тривалості не було легким для респондент\_ок. На відміну від перших хвиль опитування, проведених у перший рік повномасштабного вторгнення, на початку третього

<sup>6</sup> Формулювання питання: «Як ви себе почуваете зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання».

року повномасштабної війни респондент\_ки, описуючи свій стан, у відповідях рідше виражали дуже насичені негативні емоції, такі як сильна злість, біль, шок тощо. Так само вони й не писали про ці емоції, перераховуючи свої відчуття.

У хвилях опитування, що були проведені у 2022 році, розповідаючи про свій емоційний стан, респондент\_ки досить часто описували ті емоції, які в них виникали через страждання та загибель інших людей, говорили про свій біль, горювання, оплакування тих трагедій, які траплялися з ними та їхніми близькими, а також з іншими українцями і країною в цілому. У лютому–березні 2024 року респондент\_ки розповідали про це порівняно небагато.

Натомість у цій хвилі значно виразніше поглиблювалися та у певний спосіб розвивалися інші тенденції з останньої хвилі опитування, проведеної у лютому–березні 2023 року. Основними з них є дві, а саме: досить важке при звичаєння до війни та дедалі сильніше відчуття фонові втоми і занепокоєності майбутнім, що супроводжувалася дедалі більш негативними емоціями.

Говорячи про **відчуття фонові втоми**, у цій хвилі респондент\_ки нерідко описували свій стан як **«важкі почуття»**, «важко», «важкість». У цілому, у всіх попередніх хвилях опитування відповіді на питання щодо емоційного стану переважно були розлогими, а цього разу вони виразно стисліші. Короткі відповіді найчастіше стосувалися саме **втоми та/або втрати надії** («втома від всього», «постійна втома», «втома від життя», «втома від тривалості війни», «безнадійно», «розпач»).

«Відчуваю, як багато чого змінюється в мені, великі зміни екзистенціальні. Якесь прийняття разом із розпачем».

Чоловік, 29 років, Німеччина

«Важкий емоційний стан, розпач, страх за майбутнє своє і своїх близьких. [...]».

Жінка, 56 років, Дніпро

«Іноді спокійно, іноді апатично. Загалом є постійний фон втоми та стану, наближеного до виснаження, але це ще не виснаження».

Жінка, 41 рік, Івано-Франківськ

«[Почуваюся] виснаженою, знесиленою, постійно втомленою, часто апатія чи депресія, роздратованою, знервованою, іноді злою, засмученою дуже часто».

Жінка, 35 років, Чернігів

«Дуже часто це втома і виснаження, смуток».

Чоловік, 28 років, Київ

Як можна бачити із наведених цитат, втома і виснаження нерідко супроводжуються **сумом**. Як і в попередніх хвилях, деякі респондент\_ки зазначали, що почувалися депресивно, відчували сильне пригнічення та/або мали діагностовану депресію.

«Я себе відчуваю виснаженою, мені не подобається те, що речі, люди, емоції, які приносили мені радість до вторгнення, зникли».

Жінка, 36 років, Львів

«Відчуваю постійну тривогу, смуток, розпач, втому, злість на русню. Не можу радіти нічому в житті. Не можу планувати майбутнє».

Жінка, 24 роки, Київ

«Переважно відчуваюсь нейтрально. Не виникає бажання, як раніше, веселитись. Найбільше переживань та тривоги приносять хвилювання за партнера, коли він виїжджає у робочу зміну на позиції [...]. Мало задоволення приносять справи, котрі раніше більше подобались. [...]».

Жінка, 23 роки, Вінниця

«Депресія непереборна. Емоції негативні. Коли буде мир? Постійний страх від тривоги».

Чоловік, 60 років, Харків

З відповідей респондент\_ок можна припустити, що на фоні тривалої втоми люди починали вдаватися до дещо інших способів справлятися з переживаннями, ніж у перший рік повномасштабної війни. Нерідко у відповідях учасни\_ць опитування можна бачити **прояви замкнутості**, спроби «відгородитися від світу», **зменшення або уникання комунікації з іншими людьми**, зокрема коли це стосується обміну переживаннями або обговорення суспільно важливих тем. Деякі респондент\_вки писали, що намагаються не брати участь в обговореннях таких тем у соціальних мережах.

«У мене є ознаки депресії, але я намагаюсь закрити болі роботою. Я виснажена морально, але ще тримаюсь. Я більше не довіряю людям, я скрізь бачу зраду».

Жінка, 36 років, Суми

«Немає сил для комунікації, відсутність бажання жити, сум, зневіра у своїх силах, але також і більше радості від звичайних речей».

Жінка, 21 рік, Львів

«Є ознаки ПТСР — тривожність, поганий сон, повторювані сновидіння, бажання закритися і не ділитися нічим і ні з ким».

Жінка, 41 рік, Київ

Так само досить часто респондент\_ки писали, що уникають читання новин, бо відчують, що більше не можуть справлятися з переживаннями, які можуть викликати новини. Ці тенденції досить виразно контрастують з тенденціями, виявленими у хвилях дослідження першого року повномасштабної війни. Як ми вже зазначали, тоді дослідження демонструвало, що значна кількість емоційних переживань були безпосередньо пов'язані зі співпереживанням болю інших людей. Копінгові стратегії<sup>7</sup> проявлялися найчастіше у притлумленні емоцій, які при цьому виникали, та у стримуванні їх проявів назовні. **У відповідях** у лютому–березні 2024 року вже **можна бачити** радше **спроби уникнути інформації або взаємодії, яка може викликати сильні негативні емоції**, аби їх не відчувати. Також респондент\_ки досить часто писали про **емоційне виснаження і нездатність відчувати будь-які сильні емоції** — як радість, так і печаль. Нерідко опитані описували свій стан як «нервово спустошення», «емоційне вигорання» тощо.

«Порівнюючи з минулим роком — гірше. Тоді ще був якийсь адреналін, тепер відкрилась емоційна буря, що більше поглинає. Новини стає все важче читати, хочеться робити більше, але сил немає».

Жінка, 20 років, Київ

<sup>7</sup> Під копінговими стратегіями тут ми розуміємо дії, до яких люди вдаються, намагаючись вирішити складні ситуації, у яких вони перебувають.

«Я відгородила себе від новин, щоб вижити. Я хворію на псоріаз, тож мені потрібен інформаційний вакуум, щоб вижити, але я доначу як і раніше. Просять — даю. Тільки не вникаю. Брат на війні, друг на війні, родина ВПО — це вже з головою [...]».

Жінка, 29 років, Кременчук, Полтавська область

Другою ключовою тенденцією цієї хвилі було **занепокоєння майбутнім**, яке супроводжується більш негативними емоціями у порівнянні з попередніми хвилями дослідження.

Як і впродовж першого року повномасштабної війни, респондент\_ки дуже часто відзначали **переживання страху та тривоги**. Частина опитаних приділяли значну увагу таким емоціям у своїх відповідях, інші ж згадували їх лише побіжно — поряд з іншими переживаннями, які були описані більш розлого. Проте в тому чи іншому форматі згадки про страх і тривогу були наявні у відповідях більшості респондент\_ок. Особливо часто учасни\_ці опитування писали, що непокояться за близьких, які служать у лавах ЗСУ. Ті опитані, що проживали на момент опитування у місцях, які найчастіше зазнають обстрілів РФ, розповідали про відчуття фонового напруженого очікування через ймовірність того, що обстріл може статися у будь-який момент.

Проте, окрім тривоги щодо своєї безпеки та безпеки своїх близьких, суттєву тривогу та страх в опитаних також викликало майбутнє<sup>8</sup>. У відповідях на запитання щодо емоцій у тих хвилях опитування, що проводились під час першого року повномасштабної війни, найчастіше респондент\_ки говорили про складність із плануванням майбутнього (в контексті як короткострокових, так і довгострокових планів), горювали за минулим, яке здавалося втраченим. Зрештою, як це можна було бачити у лютому–березні 2023 року, респондент\_ки все частіше переживали горювання та втрату, описуючи свої емоції саме щодо майбутнього, говорячи про нього як про «втрачене», «вкрадене», «зруйноване», «забране».

У лютому–березні 2024 року ключовими словами, що їх вживали респондент\_ки, які висловлювалися про майбутнє, були **розгубленість, непевність, невизначеність**. Аналізуючи відповіді, з обережністю можна охарактеризувати роздуми про майбутнє як такі, що були сповнені досить важкими почуттями. Опитані набагато менше, ніж

<sup>8</sup> Ця тенденція була наявна й у відповідях на питання «Що вас зараз найбільше турбує?».



раніше, говорили саме про складність із плануванням майбутнього. Натомість набагато більше — про свою **розгубленість, стан певного ступору, завмирання, про невдоволеність реальністю та/або неможливість впливу на неї**, а також про **втрачання сенсу у поточній діяльності** через неможливість планування та невизначеність зовнішніх обставин.

«Спокійно, інколи тривожно щодо майбутнього, інколи радісно від якихось подій. Інколи розпач від невідомості, [...] розгубленість».

Жінка, 42 роки, село, Київська область

«Втомлений, самотній, "у підвішеному стані"».

Чоловік, 40 років, Київ

«[...] З одного боку, я рада, що жива, у мене є кохана людина, друзі, робота, психотерапія, якісь малі радощі. З іншого боку — затяжна війна, неясна ситуація на прикордонні тіліпають мені душу. Звісно, і раніше було розуміння, що ми живемо в жорсткому світі, але зараз я вже вимкнулася з режиму "виживання", і ще наче не увімкнулася в режим "життя". І чи можна взагалі в нього увімкнутися зараз? Я думаю, що повноцінно — ні. Тут тяжко перебувати, у цьому чистилищі. Де маєш мало впливу і багато варіантів дій, жоден із яких не задовольняє мене хоча б на 50%».

Жінка, 30 років, Київ

«Тривога. Лють. Неможливість змінити ситуацію. Відсутність бачення майбутнього».

Жінка, 57 років, Київ

«Як у фільмі "Не дивись вгору". Думки про майбутнє гнітять, руки трусяться. Живу день за днем».

Жінка, 43 роки, село, Івано-Франківська область

Про втрачання сенсу у поточних справах і заняттях через непередбачуваність майбутнього писала значна частка респондент\_ок. Одна з наведених нижче цитат, у якій респондентка ділиться постійною наявністю почуття «відсутності майбутнього», досить виразно ілюструє тенденцію цієї хвили. З відповідей опитаних можемо бачити, як розгубленість (яка як стан може виникати при зіткненні з серйозними ускладненнями чи викликами в житті і проживатися людьми як певний ступор і нерозуміння, як жити далі, що робити і які цілі собі ставити), проживалась опитаними також і як тимчасова нездатність уявляти майбутнє як таке.



«[Відчуваю] апатію і небажання щось робити, бо "це все одно не має сенсу"».

Чоловік, 27 років, Київ

«Апатія, небажання щось робити, усвідомлення безвихідності в ситуації».

Чоловік, 34 роки, Хмельницький

«[...] відчуваю себе доволі пригнічено і розгублено, періодично взагалі не бачу, в чому сенс життя і навіщо це все продовжується. [...] почуття відсутності майбутнього постійно зі мною».

Жінка, 29 років, Київ

«[...] Відчай від того, що будь-яка справа, яку я починаю, не має сенсу вже через те, що може обірватися до того, як я її дороблю».

Жінка, 33 роки

Невелика частка респондент\_ок також ділилися справді негативним уявленням про майбутнє. Найчастіше йшлося про втрату надії на те, що війна закінчиться.

«Стан нервовий, після вибуху в Одесі, де після удару шахедом в домі загинуло багато дітей. Стан відчаю. Це ретравматизація, бо я з дитиною пережив вибух у 118 домі у Дніпрі, ми знаходилися зовсім поруч в 200 метрах у нашому домі. Кожна така трагедія позбавляє надії на нормальне життя».

Чоловік, 38 років, Дніпро

«Постійно думаю про майбутнє — своє та дитини. Інколи шкодую, що ми не залишились за кордоном (повернулись за сімейними обставинами). Читаючи новини про обстріли, руйнування та загибель військових та цивільних, особливо дітей, щоразу переживаю зло на ворогів, жах і відчай. Здається, що мир ніколи не настане, а нас чекають злидні та можливий голод. [...]».

Жінка, 45 років, Хотин, Чернівецька область

«Почуття провини, що виїхала з України, і мені тут нічого не загрожує; є певна агресія на обставини, які не могу змінити. Безсоння. Інколи відчай, що нічого не зміниться».

Жінка, 53 роки, за кордоном

Проте з відповідей можна припустити, що принаймні для частини учасни\_ць дослідження втрата та віднаходження надії відбувалися знову і знову, відтак відчуття зневіри та відчаю не були сталими, а змінювалися на більш позитивні під впливом певних подій, новин та власних рефлексій.

«Кожен новий день розпочинається з новин та закінчується новинами про ситуацію в Україні та світі. Щоденне переплетення невпевненості у завтрашньому дні з надією на краще».

Чоловік, 40 років, Біла Церква, Київська область

«Я зараз живу відкладеним життям. Чекаю щодня якоїсь хорошої новини, але переважно мої очікування не виправдовуються. [...]».

Жінка, 68 років, Київ

У цій хвилині опитування у відповідях на питання про емоційний стан також більш частими стали згадки про **проблеми зі здоров'ям** — як фізичним, так і психічним — що може свідчити про **негативний вплив стресу**. Найчастіше йшлося про порушення сну, проблеми із серцево-судинними захворюваннями, депресію та інші психічні розлади, а також загострення хронічних хвороб і складнощі з лікуванням<sup>9</sup>. Ця тенденція також була помітною ще у попередній хвилині дослідження, яка була проведена за підсумками першого року повномасштабної війни у лютому–березні 2023 року.

«Протягом двох років я сплю по 5-6 годин на добу. Нещодавно уві сні трапився напад тахікардії».

Чоловік, 48 років, Київ

«Емоційне вигорання, поганий сон. Серцеві болі. Тривожність».

Жінка, 54 роки, Вінниця

«Загострилися хронічні хвороби, постійна тривожність».

Чоловік, 55 років, Чернівці

«В мене сильна депресія, а також лікар встановив діагноз — виражений астено-невротичний синдром з частими панічними атаками [...]. Це дуже заважає мені заробляти гроші, я приймаю багато ліків, і на це витрачається дуже багато грошей, але позитивних змін в лікуванні майже немає. [...]».

Чоловік, 34 роки, Київ

«Емоційно "не вивожу". Психологиня [...] сказала, що я тривожна особистість, в якій перегруз "системи", і що цей перегруз виходить в невротичні хвороби. Працювала з нею над цим, але ніяких прогресів не бачу. [...]».

Жінка, 20 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

<sup>9</sup> Ця тенденція спостерігалася й у відповідях на питання «Що вас зараз найбільше турбує?».

Попри те, що емоції більш негативного спектру, а також втома й емоційне виснаження виразно домінували у цій хвили, все ж **частина опитаних зазначали, що мають більш стабільний емоційний стан**. Найчастіше такі респондент\_ки описували свій стан як спокійний або вживали такі слова як «стабільний», «нормальний», «тримаюсь».

## 2.3 ● Джерела емоційної підтримки

Як і у [третій хвилі](#) дослідження, ми запропонували респондент\_кам поділитися тим, що допомагало їм справлятися з емоційними переживаннями<sup>10</sup>.

У порівнянні з результатами, які ми отримали у третій хвилі, коли повномасштабна війна тривала 6 місяців, у лютому–березні 2024 року **лише для невеликої кількості респондент\_ок віра в ЗСУ та надія на перемогу** були тим, що допомагало їм давати раду з переживаннями. Найчастіше респондент\_ки згадували про те, що для них джерелом підтримки були їхні **рідні, друзі та колеги**. У відповідях здебільшого йшлося про спілкування та проведення часу разом.

«Найбільше допомагають розмова з чоловіком і його підтримка. На другому місці — зустрічі з друзями й ескапізм у книжки».

Жінка, 29 років, Київ

«Дуже багато значить підтримка рідних».

Чоловік, 60 років, Харків

«Спілкування з рідними. Інколи посиденьки з пивом».

Чоловік, 49 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Дихання, прогулянка містом, стараюсь багато ходити, розмови з чоловіком, приготування їжі, спілкування в школі з учнями і колегами, моя кішка, моя донька».

Жінка, 37 років, Дніпро

«Вільний час проводжу з сім'єю. Ми граємо в настільні ігри, ведемо розмови на різні теми, починаючи з всесвітньої історії, закінчуючи тим, який фільм будемо дивитися. Вони — мій головний антистрес».

Жінка, 20 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

Серед відповідей **жінок** траплялися згадки про те, що **турбота про дітей або рідних і відчуття відповідальності за них** допомагали їм відволіктися і забути про власний психоемоційний стан. У цьому контексті вони також подекуди

<sup>10</sup> Формулювання питання: «Що допомагає вам справлятися з емоційними переживаннями?»

говорили, що намагалися стримувати та контролювати емоції, аби не поширювати на дітей або рідних свій неспокій або пригнічений настрій.

«Розуміння того, що я маю піклуватися про своїх дітей, віра в Бога, любов до своїх близьких».

Жінка, 35 років, Чернігів

«Маю стареньких батьків, які потребують постійного догляду, за цими проблемами забуваю про свій емоційний стан».

Жінка, 55 років, Київ

«Дуже складно стримувати емоції. Часто хворіємо. Тримає мене те, що я повинна допомогти своїй дитині. Тільки це».

Жінка, 45 років, Хотин, Чернівецька область

«Прагнення не нашкодити доньці робить дива з контролем над моїм емоційним інтелектом».

Жінка, 43 роки, за кордоном

Респондент\_ки також дуже часто вказували, що вони давали раду з емоційними переживаннями завдяки **відпочинку**. Серед найпоширеніших способів відпочинку були:

- прогулянки: в цьому контексті респондент\_ки згадують про природу, свіже повітря, спокій та прогулянки з рідними;
- читання книг;
- творчість: здебільшого рукоділля, як-от вишивка, плетіння з бісеру, малювання, скульптура, в'язання;
- заняття хобі;
- перегляд фільмів і серіалів;
- подорожі — як Україною, так і за кордоном;
- відвідування заходів і закладів відпочинку, зокрема кінотеатрів та кафе.

«Також люблю гуляти, коли свіже повітря (інколи в моєму місті погане повітря), це дає почуття спокою».

Жінка, 20 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

«Робота, волонтерство, улюблені заняття, книги, фільми, поїздки в інші міста».

Жінка, 58 років, Кодима, Одеська область

«Улюблені книги, фільми, образи, приготування їжі, прогулянки улюбленим районом, спілкування з родичами і тваринами».

Чоловік, Харків

«Вишивання, заняття танцями, читання».

Жінка, 52 роки, Львів

Зрідка учасни\_ці дослідження згадували також такі види відпочинку: відеоігри або настільні ігри, робота в саду чи на ділянці, прослуховування музики, перегляд відео в інтернеті та шопінг.

«Трохи пограти в комп'ютерну гру, настільні ігри, прогулянка надворі, парки, шопінг».

Жінка, 44 роки, Київ

«Зайнятість, робота в саду, читання книг».

Жінка, 55 років, село, Дніпропетровська область

«Спочатку займалася розмальовками, зараз більше переглядом відео і слуханням або спокійної музики, або патріотичних пісень — залежно від настрою».

Жінка, 49 років, Дніпро

Окрім відпочинку, для великої кількості учасни\_ць дослідження важливим способом впоратися з емоційними переживанням було **занурення в роботу або навчання**. Це допомагало відволіктись і дистанціюватись від подій, які відбувалися навколо, а також відчувати себе потрібними.

«Для заспокоєння почала відвідувати різні тренінги, курси, піші прогулянки містом».

Жінка, 43 роки, Кропивницький

«Мої діти та робота, яка дає відволіктися».

Жінка, 40 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

«Робота та навчання — прохожу курси і працюю над портфоліо в інеті для майбутніх проектів — то дає відчуття нужності і трохи роботу дає».

Жінка, 53 роки, Київ

Респондент\_ки нерідко згадували про **важливість рутини**. Вони розповідали, що заняття повсякденними справами й обов'язками, а також подекуди і хатні справи допомагали їм справлятися з емоційними переживаннями. Зокрема, вони

пояснювали, що користь цієї діяльності полягає у наявності чіткого планування та встановлення режиму дня.

«Щоденні рутини. Робота руками. Ретельне виконання професійних завдань».

Жінка, 57 років, Київ

«Спроби чітко планувати день, прості побутові завдання на 2-3 години і підріток або навчання дає трохи впевненості».

Чоловік, 41 рік, Бориспіль, Київська область

«Намагаюся завантажувати себе хатніми справами».

Чоловік, 73 роки, Миколаїв

Окрім цього, для частини респондент\_ок рутина полягала у **регулярній турботі про себе**, зокрема через якісний сон і здорове харчування.

«Рутини. Раніше я все робила для “кращого майбутнього”, зараз я роблю все (спорт, навчання, читаю, ходжу багато, веду трекер звичок) для стерпного сьогодні».

Жінка, 29 років, Кременчук, Полтавська область

«Планування свого дня; щоденна рутина, обов'язково сон та харчування (вода; принаймні один раз в день тепла їжа)».

Жінка, 37 років, Львів

«Хороший сон, близькі, здорове харчування та спорт».

Чоловік, 27 років, село, Київська область

Поза контекстом рутини та режиму дня респондент\_ки також згадували про **різні способи турботи про себе**, які допомагали впоратися з емоційними переживаннями, а саме:

- **спорт і фізична активність**, як-от йога, велопрогулянки, відвідування фітнес-клубу;

«Спорт. Записалася до фітнес-клубу і ранок починаю з легких групових тренувань».

Жінка, 51 рік, Київ

«Влітку ходила на пляж, плавала — допомагало дуже».

Жінка, 53 роки, Київ

- **практики саморегуляції**, як-от дихання, дистанціювання, ведення щоденника, медитації, самонавіювання;

«Пишу щоденник, інколи роблю вправи на фокус на диханні, звуках (типу медитацій), багато ходжу пішки».

Жінка, 32 роки, Німеччина

«Прогулянки на свіжому повітрі і сон. Іноді медитації. Поплакати, прийняти душ».

Жінка, 22 роки, Харків

- **психотерапія:** більшість з тих, хто вказав, що саме це допомагало їм давати раду з емоційними переживаннями, — люди віком від 25 до 54 років, з вищою освітою, оплачуваною зайнятістю та середнім або високим матеріальним становищем. Ймовірно, така тенденція пов'язана з тим, що психотерапія не є доступною для всіх через її вартість.

«Психологічна література, робота над собою, медитація, йога, біг, психологічна допомога при загостреннях стану».

Жінка, 34 роки, Київ

«Заняття з психологом, ліки, а також розпорядок дня».

Жінка, 24 роки, Львів

«Психотерапія, відпочинок, дихання, сім'я».

Чоловік, 44 роки, Івано-Франківськ

#### Частина респондент\_ок поєднувала психотерапію з **вживанням ліків, антидепресантів і заспокійливих препаратів**.

«Ліки, які виписав лікар, та додатково вживаю заспокійливі седативні трав'яні збори».

Чоловік, 34 роки, Київ

«Психотерапевт й медикаментозна підтримка. Волонтерство».

Жінка, 33 роки, Київ

«П`ю медикаменти, зокрема [назва препарату], це ліки, які не дають нервовій системі розвалитися».

Жінка, 20 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

Окрім медикаментів, подекуди респондент\_ки також згадували, що, намагаючись справитися з емоціями, **вони вдавалися до куріння, вживали алкоголь або наркотики**. Також у цьому контексті деякі респонденти говорили про каву, смачну їжу та солодоші.



Для частини респондент\_ок **власні переконання та ставлення** були тим, що допомагало давати раду з емоційними переживаннями. Хоча віра в ЗСУ та надія на перемогу не були для значної частини респондент\_ок тим, що підтримувало їх, все ж невелика частка опитаних згадували, що справлятися з емоційними переживаннями їм допомагало **сподівання або впевненість у перемозі України**, а також **віра в те, що все буде добре** і що **все відбувається не даремно**. Окрім цього, поодинокі у відповідях траплялися згадки про спокійне сприйняття реальності, бажання бачити красу, розуміння, що респондент\_ка все ж перебуває у відносній безпеці, відчуття контролю над певними подіями та речами, ідеї стоїцизму та небажання втікати від війни. Невелика частка опитаних згадували про віру в Бога, релігію та молитву.

«Підтримка цивілізованих держав та надія на те, що колись окупантів виженуть і вони не будуть заважати нам жити».

Чоловік, 66 років, село, Сумська область

«Реальний погляд на життя без рожевих окулярів».

Жінка, 52 роки, за кордоном

«Відчуття, що я все ще борюся на своїй землі і не хочу бігти від війни на радість ворогу».

Жінка, 39 років, Київ

«Розуміння правоти України і знання про те, що Україна переможе».

Чоловік, 57 років, Вінниця

Відповідаючи на наше запитання, невелика частка респондент\_ок згадували про **новини — як у позитивному, так і в негативному контекстах**. Для деякого з них позитивні новини з фронту були дуже важливими — вони **підбадьорювали та допомагали заспокоїтись**. Проте все ж, як уже було згадано у попередньому підрозділі, для великої кількості опитаних новини **були тригером**. Вони **могли викликати у них сильні емоційні переживання**, з якими опитані не завжди могли впоратись. Відповідаючи на питання про те, що їм допомагало справлятися з емоційними переживаннями, респондент\_ки так само розповідали, що намагалися обмежувати споживання новин та інформації задля того, щоб уникати емоційних переживань і погіршення психоемоційного стану.

«Хороші новини. Заспокоюють повідомлення свободівців з фронту — у них є сили це все тягнути на собі і ще й тил підбадьорювати».

Жінка, Кам'янець-Подільський, Хмельницька область

«Добрі новини з фронту, успіхи ГУР і СБУ, розмови з близькими і друзями».

Жінка, 56 років, Київ

«Рутина. Робота по дому. Менше читати стрічку новин».

Жінка, 56 років, село, Київська область

«Насправді, я просто уникаю тригерів. Залишаюсь в своїй інформаційній бульбашці».

Жінка, 27 років, Київ

Для частини опитаних **волонтерство та жертвування коштів** були тим, що допомагало їм справлятися з переживаннями.

«Допомагає активність. Коли я допомагаю комусь закрити збір, вирішити якусь проблему, коли продуктивно попрацюю, коли відчуваю, що мої дії на щось впливають, я почуваюся краще».

Жінка, 24 роки, Львів

«З почуттям провини справлятися помагає благодійність».

Жінка, 58 років, Радомишль, Житомирська область

«Твіттер-спільнота, спільнота волонтерів, військові, яким допомагаю».

Жінка, 26 років, Київ

Невелика частка опитаних поділилися, що їх заспокоювали **тварини**, зокрема їхні домашні улюбленці.

«Моя робота, сім'я, домашній улюбленець».

Жінка, 54 роки, Умань, Черкаська область

«Рідні, серіали, смачна їжа, собака».

Жінка, 22 роки, Київ

Серед іншого, поодинокі учасни\_ці дослідження згадували про те, що впоратися з переживаннями їм допомагало настання весни, висловлювання своїх емоцій через крик або плач, проведення часу у соцмережах, новий досвід і мрії про майбутнє.

Невелика частка респондент\_ок зізналися, що їм ніщо не допомагає давати раду з емоційними переживаннями.

# Розділ 3 ●

## Суспільство

## 3.1 ● Спілкування

Ми запитали респондент\_ок<sup>11</sup>, чи відчували вони зміни у своєму спілкуванні з різними людьми в українському суспільстві.

Частина опитаних не відчули суттєвої різниці порівняно з минулим роком, проте більшість відзначали, що деякі зміни в цьому напрямку все ж відбулися. Часто відповіді стосувалися не так спілкування з конкретними групами, як особливостей комунікації під час війни загалом.

Ключовою тенденцією було **зменшення активності або уникнення спілкування з людьми**, які не є найближчим колом для респондент\_ок<sup>12</sup>. За цим могла стояти низка різних причин. Учасни\_ці опитування часто описували, що мінімізували контакти через втому й емоційне виснаження, у відповідях вони вживали такі слова, як «складно», «важче», говорячи про спілкування з іншими людьми.

«З людьми стало спілкуватися важче, немає бажання спілкуватися навіть з рідними».

Жінка, 44 роки, село, Львівська область

«Моє коло спілкування невелике, але спілкуватися стає важче. Відчувається виснаження і накопичення песимізму».

Жінка, 56 років, село, Київська область

Для частини респондент\_ок причинами зменшення спілкування з людьми були відмінності у поглядах і досвіді. Зокрема, опитані говорили, що обирали не йти на контакт з людьми з-поза свого оточення, якщо відчували наявність таких відмінностей. Для деяких учасни\_ць опитування уникання спілкування було пов'язане й зі складним матеріальним становищем внаслідок війни, через яке вони почувалися некомфортно у спільнотах.

<sup>11</sup> Формулювання питання: «Деякі люди кажуть, що протягом останнього року їм стало простіше або складніше спілкуватися з певними людьми або групами людей в українському суспільстві. Чи відчуваєте ви щось подібне? Будь ласка, розкажіть про це».

<sup>12</sup> Таку тенденцію ми також спостерігали у відповідях на питання «Як ви себе почуваете зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання»: респондент\_ки уникали спілкування з іншими людьми зокрема на теми їхнього самопочуття, переживань, а також прагнули не вступати в обговорення суспільно-політичних тем, аби уникнути негативних емоцій.

«Так, мені стало складніше спілкуватися з людьми. З одного боку, через втрату статусу і матеріальні проблеми я відчуваю себе зайвим у певних місцях».

Чоловік, Харків

Частина респондент\_ок, навпаки, відчули **полегшення у спілкуванні з людьми, зокрема і з незнайом\_ками**. Переживання спільного горя зробило людей, на думку деяких опитаних, ближчими одне до одного. Тут простежуємо тяглість із **четвертою хвилиною дослідження**, де йшлося про збереження єдності, що базується на спільному досвіді, попри наявність численних відмінностей у суспільстві.

«Люди стали більш контактними, принаймні мені такі попадаються».

Чоловік, 28 років, Дніпро

«Мені точно стало легше розмовляти з незнайомими людьми, особливо якщо це у бомбосховищі, тому що я розумію, що зараз всі люди в одних обставинах, які спричиняють сильну тривогу, страх і розпач. Розвивається співчуття».

Жінка, 24 роки, Київ

Рідше згадували про те, що комунікація в суспільстві стала **більш обережною** через збільшення кількості людей, які **пережили травматичні події під час війни**. З огляду на великий перелік сенситивних тем і напругу навколо них деякі респондент\_ки обирали не висловлювати свою позицію щодо певних питань.

«Стало набагато складніше. Потрібно зважувати кожне слово з огляду на досвід, який переживає інша людина».

Жінка, 41 рік, Київ

«Стараюся підлаштуватися під настрій і настрої суспільства. Обмежую контакти до мінімуму. Взагалі не розказую реальним людям, що я про це все думаю».

Жінка, 33 роки

Деякі респондент\_ки помічали, що на другому році повномасштабної війни українське суспільство і взаємодія всередині нього набула більш **агресивного, напруженого характеру**. Опитані вбачали це як у поведінці своїх близьких і знайомих людей, так і, подекуди, у своїй власній. Ті, хто говорили про цю зміну, використовували такі слова як «злість», «різкість», «критичність», «токсичність» для позначення взаємодії людей одне з одним.

«Стало складніше, бо всім важко і всі зриваються один на одному, хоча насправді у всьому винні тільки росіяни».

Чоловік, 27 років, Київ

«Я ще більше закрилась від людей, ніж раніше. Стала ще більш критичною до інших людей».

Жінка, 33 роки, Київ

Напруга, про яку розмірковували респондент\_ки, базувалася в основному на **різному досвіді переживання війни**: відсутності або наявності досвіду вимушеного переміщення, різному характері участі у війні (активному або пасивному), а також самому ставленні до війни. Лінії, за якими опитані проводили розмежування, збігаються з результатами **попередніх хвиль дослідження**. Проте у 2024 році учасни\_ці опитування вже менше згадували про майнову нерівність, яка була актуальна на початку повномасштабної війни. Також менш помітними у результатах цієї хвилі були протиставлення людей, які пережили окупацію, та тих, хто не мав такого досвіду. Більшого значення набувало ставлення та участь у війні, а не її вплив на життя людини.

Найбільш помітною була **зміна у спілкуванні між людьми, які вимушено перемістилися за кордон, і тими, хто залишився в Україні**. У частині випадків опитані пояснювали це тим, що живуть у різних контекстах, що впливає і на виклики та проблеми, з якими мають справу дві групи суспільства. Через це, за словами респондент\_ок, їм було складно порозумітися, що впливало і на бажану частоту контактів. Інша причина, про яку йшлося у відповідях, — це фізична відстань, що ускладнювала спілкування. Такі думки висловлювали як люди з досвідом переміщення, так і без нього. Також деякі опитані, які залишилися в Україні, зазначали, що їм було некомфортно чути висловлювання та рекомендації щодо життя в Україні від людей, які виїхали під час війни. У частині відповідей людей, які перебували за кордоном, зчитувалося відчуття себе «вигнанцями».

«Мені складно спілкуватися з людьми, які за кордоном. Я перестала з ними спілкуватися. Я то приймаю їх вибір, то мені складно. Коли великі обстріли, загибель дітей, то я думаю, що вони правильно вчинили. Але коли вони починають розповідати як нам тут жити, мене це дратує».

Жінка, 37 років, Дніпро

«Складніше спілкуватися з людьми, які за кордоном. Оскільки люди за 2 роки вже живуть подіями тих країн переважно, а у тих, хто в Україні, — інші інтереси».

Жінка, 20 років, Київ

«Я відчуваю себе виключеною з привичного суспільного середовища, починаю відчувати себе ізгоєм».

Жінка, 49 років, за кордоном

Ще одна важлива характеристика, через яку змінювалося спілкування з людьми, — **позиція щодо війни**. Так, респондент\_ки зазначали, що негативно ставилися до тих, хто піддавалися впливу російської пропаганди і мали **проросійські погляди**.

«Намагаюсь менше спілкуватись з дурнями, які повторюють русняцькі мантри про мир і що расіяни бувають хороші».

Жінка, місто, Хмельницька область

«Коли я чую від знайомих, яких знала раніше, хоч щось на кшталт "не все так однозначно", просто в подальшому уникаю спілкування з такими людьми. Маю двоюрідного брата, з яким розірвала взагалі всі зв'язки за його симпатію до московії».

Жінка, 68 років, Київ

«На класі з йоги я не сприймаю нікого, окрім тренерки. В мене просто завтик. Я боюсь відкривати людей, бо там може бути "руський мір"».

Жінка, 29 років, Кременчук, Полтавська область

Тим учасни\_цям опитування, які високою мірою були зосереджені на питанні війни, було складно спілкуватися з людьми, що **байдуже ставилися до неї**, не відчували власної відповідальності, не робили пожертви на допомогу армії.

«Раптом знайома людина безапеляційно каже, що не донатить на військо, тому що цим має займатися держава, чим надмірно мене обурює».

Жінка, 40 років, Київ

«Я чітко відчуваю, що є люди зі світу, де війни не існує буквально, а є, навпаки, які в той чи інший спосіб залучені. Різниця відчутна. Спілкуватися з тими, хто "усталі ат вайни", не напружуючись при цьому — важко, та й не хочеться без зайвої потреби».

Чоловік, 27 років, Івано-Франківськ



«Багато людей вважають, що війна їх не стосується — намагаюся з ними не спілкуватися. Внаслідок цього значно звузилося коло спілкування».

Жінка, 37 років, Черкаси

Важливо зазначити, що протилежних думок було небагато, проте поодинокі респондент\_ки вказували, що їм було складно спілкуватися з людьми, які, на їхню думку, активно включені у війну й очікують від інших такого ж включення.

Опитані говорили й про те, що їм було важко підтримувати комунікацію з людьми, які поширювали такі наративи як «все пропало», «вмирають ні за що/за владу», «Україна програє».

Часто учасни\_ці опитування зазначали, що для них важливим критерієм у ставленні до людей є спільність цінностей або (політичних) поглядів, проте не уточнювали, про які саме цінності та погляди йдеться.

«Залишись, напевно, ті, з ким розділяються певні цінності. Всі інші — відпали».

Жінка, 34 роки, Велика Британія

«Простіше з тими, з ким і раніше були в одній системі координат, бо зараз часто ти вже розумієш людину без слів. Разом з тим, вихід з бульбашки буває шокуючий».

Жінка, 31 рік, Київ

Для частини респондент\_ок — здебільшого жінок, чиї близькі у війську — у спілкуванні та ставленні була важлива **позиція людини щодо мобілізації або безпосередньо факт служби в армії**. Варто зазначити, що це стосується не лише чоловіків, які не належать до Збройних сил чи намагаються уникнути служби, а й також жінок, чиї близькі не воюють. Розмірковуючи над цим питанням, респондент\_ки зазначали, що раціонально вони могли зрозуміти небажання людей долучатися до війська, проте на емоційному рівні їм бувало складно.

«Отримавши досвід партнерки чоловіка, котрий несе службу у зоні бойових дій, стала краще розуміти на внутрішніх процесах під час перебування у війську, через що втрачаю толерантність до активно налаштованих проти мобілізації людей, особливо жінок».

Жінка, 23 роки, Вінниця

«Так, мені стає все складніше спілкуватися з тими, хто нічого не розуміє про службу в ЗСУ, бо в них не служить ніхто з близьких. Також складно спілкуватися з чоловіками, які не служать і не планують служити. Я розумію, що це не раціонально, але все одно мені прикро, що мій чоловік вже два роки свого життя так чи інакше віддав службі — не заробляв в цей час гроші, не планував родину чи не міг і не може в будь-який момент просто поїхати у відпустку».

Жінка, 29 років, Київ

Водночас опитані, чиї близькі не беруть участь у бойових діях, теж відчували дискомфорт при спілкуванні з рідними військових. Такі випадки описували рідко, але декілька респондент\_ок зазначали, що на це впливало почуття провини, а також важкий емоційний стан людей, які чекали близьких із війни.

«Ще важко спілкуватися з жінками, у яких чоловіки на фронті, бо мій чоловік ще не там. Я відчуваю провину, коли ходжу зі своїм чоловіком в магазин, бо ці жінки так не можуть».

Жінка, 37 років, Дніпро

«Чогось прямо особливого не відчуваю, хоча подруги, чоловіки котрих від початку повномасштабної на війні (до того не були військовими), у надто критичному стані, з ними можна зустрітись лише сам-на-сам, більших компаній вони уникають, раніше такого не було. Дружини професійних військових, які 10-й рік на війні, без змін».

Жінка, 41 рік, село, Київська область

Частина опитаних звертали увагу на питання **мови**. Люди, які спілкувалися російською, викликали у них нерозуміння або роздратування. Часто йшлося саме про випадки, коли респондент\_ки чули російську в публічному просторі, на роботі тощо. Опитані зазначали, що розуміли право кожного говорити комфортною мовою, проте для них це зумовлювало складність у взаємодії. Тож деякі учасни\_ці опитування обмежували контакти з людьми, які говорили російською.

«Коли я чую російськомовних людей, то мені не комфортне спілкування з ними, але в моєму оточенні є такі, це їх вибір».

Жінка, 24 роки, Київ

«Складно комунікувати із російськомовними людьми — намагаюсь їх уникати. Не моя справа вказувати їм, якою мовою спілкуватись, але моя справа вирішувати для себе, з якими людьми підтримувати контакт».

Жінка, 30 років, Київ

Також, говорячи про мову, опитані зазначали, що їм було некомфортно підтримувати спілкування з радикально налаштованими людьми щодо обох позицій. Тобто деякі респондент\_ки говорили, що їм було некомфортно спілкуватися як з тими, хто категорично відмовлявся переходити на українську, так і з тими, хто були рішуче проти вживання російської.

«Хоча я сама була завжди займала проукраїнську та патріотичну позицію, останнім часом мені важко спілкуватися з людьми, які радикально негативно налаштовані до людей, що досі не перейшли на українську в побуті (адже в більшості випадків це не дорівнює проросійській позиції)».

Жінка, 30 років, Одеса

«Думаю, якийсь рівень спілкування — можливий будь з ким. А от близький — можливо, критеріїв стало більше для близькості. Наприклад, мені не буде комфортно дружити з принципово російськомовною людиною (яка не тільки говорить російською, але й зовсім не переходить на українську і пропагує розмовляти російською всюди та споживає рос. контент), але й з людиною, яка дуже пасивно агресивно хейтить всіх, хто хоч трохи спілкується російською — також (наприклад, мовчить, якщо до неї звернеться російською незнайома людина)».

Жінка, 30 років, Київ

## 3.2 ● Єдність суспільства

У [четвертій хвилі](#) дослідження ми запитували респондент\_ок про їхнє розуміння єдності. Попри те, що у відповідях часто говорилося про об'єднання суспільства у боротьбі, частина ділилася враженнями про зниження відчуття єдності порівняно з початком повномасштабної війни. Цього разу ми запитали респондент\_ок<sup>13</sup>, як для них змінилося відчуття єдності в суспільстві протягом другого року повномасштабної війни.

У цій хвилі у своїх відповідях респондент\_ки найчастіше говорили про **зменшення відчуття єдності**. Зокрема згадували про те, що відчуття єдності, яке було на початку повномасштабного вторгнення, протягом другого року повномасштабної війни знизилося, ослабло або й узагалі зникло.

«На початку — так, було відчуття згуртованості, зараз — ні».

Жінка, 43 роки, Дніпро

«Це відчуття трохи притупилося».

Жінка, 70 років, Миколаїв

«Спочатку це було відчуття всепоглинаючої єдності. Зараз цього відчуття уже нема аж такого сильного».

Жінка, 42 роки, Львів

«Чесно? В перший рік війни дійсно була небувала єдність, зараз, на жаль, не так».

Жінка, 64 роки, селище, Одеська область

Респондент\_ки, які говорили про зменшення відчуття єдності, часто пов'язували свої спостереження з певною **поляризацією у суспільстві**. У відповідях для позначення цього відчуття використовували такі слова як «розкол», «розрив», «розшарування», «роздробленість», «поляризація», «напруга». Респондент\_ки розповідали, що у суспільстві знову з'явилися **сварки та суперечності**, про які на початку повномасштабного вторгнення було забуто. У кількох відповідях учасни\_ці опитування підкреслювали, що ці розбіжності є суспільною нормою. Утім, вони також висловлювали жаль з приводу того, що війна більше не

<sup>13</sup> Формулювання питання: «Під час повномасштабного вторгнення нерідко можна було почути, що українське суспільство переживає небувалу досі єдність. Як для вас особисто змінилося відчуття єдності в суспільстві протягом останнього року?».

стимулювала відкладати ці суперечки. Кілька людей також ділилися спостереженнями про зростання злості й агресії у спілкуванні в суспільстві.

«Вона зникла, пропала, суспільство зле і роздроблене».

Жінка, 35 років, Чернігів

«Погіршилось. Між людьми відчувається розкол і агресія».

Жінка, 34 роки, Київ

«Єдність явно зменшилася, повернулися суспільні протиріччя (які самі по собі є нормою, але були забуті на початку війни)».

Жінка, 31 рік, Київ

«Немає такого відчуття. Дуже поляризоване суспільство, і це, мабуть, в межах норми».

Жінка, 37 років, Дніпро

Деякі респондент\_ки також означували **лінії, за якими, на їхню думку, можуть проходити такі «розколи»**. Зокрема, йшлося про різний характер участі у війні (активний і пасивний), різний досвід переживання бойових дій, різні уявлення про завершення війни, підтримку або непідтримку певних дій органів влади, наявність досвіду вимушеного переміщення чи його відсутність, наближеність чи віддаленість регіону від лінії фронту, використання української мови тощо<sup>14</sup>.

«Протягом останнього року за відчуттями єдність стала більш хиткою, і "ліній розмежування" всередині суспільства стало значно більше. За місцем проживання відносно країни, за місцем проживання всередині країни, за службою чи не службою в ЗСУ, за кількістю донатів, за політичними вподобаннями тощо».

Жінка, 29 років, Київ

В окремих відповідях були згадки про розчарування діями органів влади та міжнародної спільноти. Кілька людей також говорили про негативний вплив ворожої пропаганди на відчуття єдності.

«Була єдність і досі є, але погані люди і пропаганда русні розвалюють цю віру, це єднання. Робимо все, щоб його відчувати».

Жінка, 38 років, Київ

<sup>14</sup> Детальніше про це йшлося в підрозділі «Спілкування»

«Ця єдність відчувалася до, напевно, осені 2022. Зараз гризня, але ми можемо її переступати, щоб працювати далі. Плюс ще ІПСО, що всередині суспільства все погано».

Жінка, 26 років, Київ

Однією з причин зменшення єдності частина учасни\_ць опитування називали **розчарування і втому**. На думку деяких респондент\_ок, тривалість війни, а подекуди й розуміння, що вона триватиме ще певний час, спричиняли емоційну втому, яка негативно впливала на відчуття згуртованості суспільства.

«Два роки емоційного напруження, втрат та розчарувань. Єдність тримає, але, як на мене, вона хитка».

Жінка, 41 рік, місто, Донецька область

«Думаю, що зараз це набагато різко зменшилося через втому від війни».

Чоловік, 28 років, Київ

«Мені здається, що за останній рік єдність все ж просіла. Багато хто, на мою думку, очікував, що повномасштабна війна буде спринтом, а виявилось, що це марафон».

Жінка, 51, Українка, Київська область

Кілька учасни\_ць опитування зазначали, що загалом зменшення єдності в суспільстві є **закономірним процесом**. Вони говорили про те, що у критичний момент люди змогли об'єднатися, однак коли відбулося певне звикання до ситуації, особисте почало знову переважати над суспільним.

«Потроху повертається все на свої круги: від єдності до індивідуалізму».

Жінка, 53 роки

Частина з тих, хто говорили про зменшення єдності, робили уточнення, що хоча єдності стало менше у суспільстві загалом, в **окремих спільнотах** вона зберігалася — а іноді навіть міцнішала. Здебільшого респондент\_ки мали на увазі **волонтерські й активістські об'єднання та спільноти, які формувалися навколо військових**. Пошук такого кола однорідум\_иць став стратегією для частини людей, які відчули спад єдності. Кілька людей у відповідях також ділилися спостереженнями, що вони звужували своє коло спілкування, аби почуватися в ньому комфортно.

«У 2023-му я відчула спад цієї єдності, тому стала шукати спільноти, які цю єдність підтримують, і доєднуюся до них. Це, наприклад, спільноти навколо військових».

Жінка, 45 років, Київ

«Відчуваю єдність, коли працюю в волонтерських центрах, де ми плетемо маскувальні сітки. Люди злагоджено працюють як єдиний організм».

Жінка, 34 роки, Київ

«Я перестала бути єдиною з "суспільством", бо не бачу єдності в ньому. Для мене визначилися пріоритети, що я на боці тих, хто бореться чи підтримує боротьбу: військових, їх сімей і друзів, волонтерів тощо».

Жінка, 48 років, Київ

«Відчуття єдності, на мою думку, скоріше все більш втрачається серед широких мас. Але, можливо, міцнішає єдність окремих груп людей, котрі вкладаються і вірять у спільні цілі».

Чоловік, 27 років, Київ

Частина людей асоціювали єдність з **грошовими пожертвами на військо** і будували судження про рівень єдності за тим, наскільки активно вони самі та інші люди підтримували грошові збори. Декілька респондент\_ок не бачили єдності в інших сферах, окрім грошових пожертв. У цьому контексті деякі опитані згадували про втому і зменшення кількості пожертв. Грошові перекази також були певним об'єднавчим фактором для декількох респондент\_ок, які перебували в Україні та за кордоном.

«Єдність є, але грошей стало набагато менше в людей, а запити військових зросли. Я їх розумію, але гроші не можу так багато заробляти. Це розриває мені серце».

Жінка, 43 роки, село, Івано-Франківська область

«Єдність бачу в ситуаціях збір на мільйони за 2 дні. В інших сферах важко знайти підтвердження».

Жінка, 37 років, Вінниця

«Так! Взірцем цього я бачу регулярні донати на зброю і дрони, що й сам роблю щомісяця — з пенсії!»

Чоловік, 69 років, село, Закарпатська область

Для частини респондент\_ок **відчуття єдності не змінилось**: у більшості таких відповідей опитані говорили, що відчували її і під час другого року повномасштабної війни. У деяких відповідях ішлося про відчуття єднання проти



зовнішньої загрози, учасни\_ці опитування зазначали, що в цій площині єдність жодним чином не змінилася. Натомість для деякого з респондент\_ок суперечки не обов'язково свідчили про роз'єднання, а радше були наслідком розмаїття поглядів у суспільстві.

«Зовнішня загроза згуртувала суспільство, відчуття єднання навколо цінності держави».

Жінка, 67 років, Київ

«Я відчуваю єдність. Люди одне одному допомагають як можуть. Є, звичайно, окремі покидьки, але вони такими були і до повномасштабного вторгнення. Мені би хотілося, аби конфлікти як природній процес розвитку суспільства не вважалися чимось роз'єднуючим. Можливо, питання у відсутності культури ведення дискусії. Але це теж процес».

Жінка, 21 рік, Львів

«З'явилась більша нюансованість, хтось повернувся до своїх спільнот, що може виглядати як фрагментування. Але насправді, за моїм досвідом, в основному — в протистоянні агресії та тоталітаризму — ми єдині. Просто ми не втратили інших різниць, і це чудово».

Жінка, 41 рік, Івано-Франківськ

У кількох відповідях ішлося також про те, що в Україні все ще була ситуативна єдність у критичних ситуаціях. Наприклад, коли відбувалися обстріли або поставали інші серйозні загрози й небезпеки. На думку цих респондент\_ок, суспільство могло швидко згуртуватись у критичних ситуаціях, і, попри зниження відчуття єдності, ця здатність зберігатиметься і надалі.

«Не змінилось. Не дивлячись на срачі в соцмережах, я впевнена, що люди так само згуртуються, коли реальність вимагатиме дій, а не слів. Як ми гуртуємось після серйозних обстрілів чи інших ситуацій».

Жінка, 28 років, Київ

Невелика частка респондент\_ок зазначали, що **єдності не відчували ніколи**. Декілька з них говорили, що сприймали розмови про єдність як перебільшення, підтвердженень якому вони не спостерігали в поведінці людей.

«Ніколи не було такого почуття і не з'явилося».

Небінарна людина, 21 рік, Дніпро



«Ця так звана єдність, на моє переконання, фікція. В критичні моменти люди краще бачили "свого/чужого", а як тільки маятник стресу відкатується в протилежний бік, стає зрозуміло, що ти насправді на самоті».

Чоловік, 43 роки, Київ

Для невеликої частки тих, хто взяли участь в опитуванні, **відчуття єдності збільшилось**. Аргументуючи свою відповідь, ці респондент\_ки переважно відзначали збільшення рівня солідарності та взаємодопомоги. Кілька респондент\_ок звертали увагу, що люди стали більш уважними одне до одного, співпереживали і допомагали тим, хто цього потребує, та підтримували Збройні сили України. Одна респондентка також зазначила, що стала більш емпатійною і виваженою щодо своїх суджень про інших людей.

«Так, відчуття єдності посилилося».

Чоловік, 66 років, село, Сумська область

«Так, люди стали згуртованішими та солідарнішими, частіше комунікують».

Жінка, 54 роки, Умань, Черкаська область

«Відчуття єдності дійсно зросло, люди відчувають стурбованість і співпереживання до тих, хто потребує допомоги».

Жінка, 58 років, Кодима, Одеська область

«Я точно стала проявляти значно більше емпатії і розуміння до людей, з якими в мене немає нічого спільного, але досвід яких я тепер "розумію" через новини з їх регіонів. Майже завжди намагаюсь спершу зрозуміти, чому люди кажуть щось, перед тим як вирішувати свою позицію щодо сказаного».

Жінка, 30 років, Німеччина

Кілька людей, які перебували **за кордоном**, з обережністю відповідали на це запитання і вказували, що на момент опитування не перебували в Україні, тому їм було важко судити про відчуття єдності в українському суспільстві.

«Думаю, що ті, хто за кордоном, більше віддалились (по собі суджу). Що всередині країни, вдома, мені важко сказати».

Жінка, 32 роки, Німеччина

«В українському суспільстві мене нема два роки, тому нічого не можу відповісти».

Жінка, 38 років

### 3.3 ● Зміни соціальних норм

Ми запитали респондент\_ок<sup>15</sup>, як, на їхню думку, змінилися неписані соціальні норми в українському суспільстві за останній рік. Варто застерегти, що деякі відповіді могли стосуватися всього періоду повномасштабної війни, а не лише її другого року. Проте, оскільки аналогічних питань не було у попередніх хвилях, ми не маємо можливості з'ясувати, коли саме сталися ті чи інші зміни.

Втім, з відповідей учасни\_ць опитування спостерігаємо, що, перш за все, нормою почали вважати зменшення або **відмову від російської мови та культури** (стосується різного роду контенту — наприклад, музики, кінематографу, літератури). На думку опитаних, на особистому рівні російська мова та культура подекуди залишалися, але в публічному просторі їх проявів стало суттєво менше, їх використання стало менш популярним, а в частини населення це викликало осуд. Важливо зазначити, що частіше у відповідях писали саме про відмову від російського, а не зростання цікавості до українського. Проте частина респондент\_ок все ж відзначали популяризацію, гордість за українську мову та культуру як нову норму.

«Сто відсотків [стало не нормою] споживання руснявого контенту — музика, серіали, ютуб-блогери і не тільки ютуб, взагалі орієнтація на блогерів з московії тощо».

Жінка, 20 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

«Російська мова в культурі — раніше майже не було ніякого осуду, наразі це просто моветон, наприклад, випускати музику російською. З'явилися сайти та кола людей, які слідкують за випуском музики російської для того, щоб повідомляти та засуджувати. Але це те, що я помічаю, але не те, за що переживаю, враховуючи, що я майже все життя спілкувався російською».

Чоловік, 32 роки, Київ

<sup>15</sup> Формулювання питання: «На вашу думку, як змінилися неписані соціальні норми (неформальні правила співжиття) в українському суспільстві протягом останнього року? Наприклад, речі, які раніше не викликали осуду, тепер викликають його, або речі, які раніше не вважалися нормальними, тепер вважаються такими».

«100% осуд за те, що споживаєш контент русні — музика, ютуб, кіно, мистецтво, книги і т. п. Я дуже любила деякі рос. гурти і художників, режисерів, зараз нікого із них я не дивлюсь і не слухаю. Особливо якщо я не бачу активної підтримки України з їхнього боку, хай ідуть нахуй».

Жінка, 24 роки, Київ

Частина опитаних говорили про **конфлікти, агресію** та звинувачення одне одного як про те, що стало більш поширеним<sup>16</sup>.

«Стало значно більше агресії і ненависті. Конструктиву стало менше, емоцій більше. Це стосується всіх публічних сфер. Але цей процес триває з 2022 року. Просто в 2023 він не зупинявся та навіть підсилювався».

Чоловік, Львів

«[...] Суспільство стало різкіше і конфліктніше, це правда, бо всі відстоюють якісь свої кордони. Ну, не вгадаєш, трошки старуюсь не втручатись».

Жінка, 21 рік, Київ

«Люди стали більш схильними до осуду інших за будь-які дії. Українці і до того були активні в цьому, а зараз ще більше».

Жінка, 35 років, Українка, Київська область

Новою нормою, на думку учасни\_ць дослідження, стала **нецензурна лексика**. Опитані відзначали, що її стало набагато більше як у розмовах, так і в текстах, публічних виступах. Про це згадували в негативному контексті.

«Не знаю, як інші, а я зараз негативно реагую на короткі трофейні емоційні вирази (мат). Але бачу, що він завойовує простір, стало нормально приправляти не те що мову (чого не скажеш у запалі?), але і тексти добірним матюком. Щось би добре входило в наше життя так, як увійшов руский військовий корабль».

Чоловік, Чернівці

«Складно відповісти. Наприклад, мені не подобається практично легалізація ненормативної лексики, але це почалось раніше, ніж у 2023 році».

Жінка, 53 роки, Харків

Частина респондент\_ок зазначали, що деякі політичні **теми та думки в суспільстві стали табуйованими**, тобто звичним стало уникати певних предметів розмов. Водночас опитані здебільшого не уточнювали, які саме теми вони

<sup>16</sup> Детальніше про це йшлося в підрозділі «Спілкування».

мали на увазі. У деяких відповідях зчитувалося небажання обговорювати, висловлювати певні думки через можливість виникнення конфлікту внаслідок розбіжності поглядів чи досвіду зі співрозмовни\_цями.

«Дуже суттєво змінились. Багато речей стали табу для розмов: якась частина справді вимагає таких речей через час, який настав; інші — пов'язані зі зміною неписаних правил».

Чоловік

«Особисто мені імпонує повне уникнення мовних, політичних, релігійних, національно-патріотичних дискусій, оскільки мати свою точку зору зараз не вважається нормальним».

Жінка, 33 роки

«Я стараюся не обговорювати теми політики, мови з оточуючими, тому що це з високою вірогідністю призведе до психологічного травмування».

Чоловік, Харків

Натомість деякі теми, навпаки, нормалізувалися. Часто респондент\_ки зазначали, що стало нормою обговорювати **психоемоційний стан**, труднощі, що пов'язані з ним. Рідше також згадували про інші труднощі — наприклад, фінансові.

«Менше осуду став викликати досвід звернення до психотерапевтів, психіатрів — піклування про ментальне здоров'я стає зрозумілою нормою».

Жінка, 23 роки, Вінниця

«Зараз, мені здається, вважається нормальним сказати, що ти в депресії, поганому моральному стані через війну. Раніше сказати, що ти в поганому психологічному стані, вважалося б примхою, видумкою».

Жінка, 35 років, Київ

«В середовищі людей, що мене оточують, зараз є нормальним поділитись проблемами. Просто сказати, що на це немає грошей. Раніше це складно було зробити».

Жінка, 41 рік, Київ

Також респондент\_ки повідомляли про нові норми стосовно залучення людей у війну та солідаризації у питаннях допомоги ЗСУ. Так, наприклад, для частини населення стало неприйнятним толерувати корупцію, певні дії або бездіяння місцевих або центральних органів влади щодо підтримки війська.

«За останній рік почала викликати осуд бездіяльність міських рад в контексті фінансової допомоги війську, через що тепер активно міські ради починають працювати у напрямку змін норм до бюджету про виділення коштів армії».

Жінка, 23 роки, Вінниця

Важливою нормою в українському суспільстві стала **допомога ЗСУ** у війні через донати, збори, волонтерство. Кілька респондент\_ок зазначили, що на другому році повномасштабної війни у суспільстві почали вважати недостатнім висловлення лише вербальної підтримки, наприклад, словами подяки. Натомість більш поширеним стало очікування саме активної допомоги діями та жертвами.

«Збори на банку в соцмережах у свій день народження — це вже практично традиційне віртуальне святкування, всі на щось збирають».

Жінка, 41 рік, село, Київська область

«Осуд "пасивного життя". Тобто зараз, якщо ти просто живеш і дихаєш, люди тебе осудять. Суспільство вимагає від кожного бути активним учасником подій в Україні».

Чоловік, 27 років, Київ

«Також деякі речі, особливо з боку чоловіків, стали скоріше неприйнятними — наприклад, просто висловлювати підтримку ЗСУ, не вказуючи, що ти сам робиш, якщо не воюєш. Якщо у перший рік війни постити щось типу "дякую ЗСУ за те, що я можу піти у спортзал і випити кави" було поширеним, то зараз це трохи соромно».

Жінка, 35 років, Київ

«Відчуваю, що суспільство має запит на те, щоб кожна людина волонтерила якимось окрім донатів. Люди це потрошки роблять».

Чоловік, 26 років, Київ

Говорячи про солідарність і включеність у війну, опитані часто згадували, що новою нормою стало **не демонструвати відпочинок та розкіш** у соціальних мережах, а в деяких випадках ішлося і про зменшення відпочинку та розкоші в реальному житті, не лише в соцмережах. Респондент\_ки зауважили, що така поведінка викликала осуд у певної частини суспільства. Окремо також ішлося про те, що демонстрація особистого життя особливо неприйнятна у дні жалоби. Одиначно згадували, що чоловіки стали рідше з'являтися в соцмережах, зокрема і на сторінках своїх партнер\_ок. Це пов'язували з відчуттям провини та сорому за те, що вони не у війську.

«Здається, що стало нормальним не транслювати тусовки в моменти суспільного горя. Більше осуду викликає, коли люди транслюють великі покупки і не донатять».

Жінка, 24 роки, Київ

«Гучні забави, надмірні гуляння викликають осуд, однозначно».

Жінка, 42 роки, Львів

«Люди неоднозначно реагують на публікації відпочинку інших».

Чоловік, 38 років, Запоріжжя

«З соцмереж зникли чоловіки. Жінки, які раніше завжди поширювали світлини і дописи зі своїми чоловіками, тепер завжди самі. Це таке собі ховання чоловіків від осуду, що він живе життя, а не воює».

Жінка, 44 роки, Київ

Проте серед опитаних нами людей були і ті, хто негативно ставився до такої тенденції.

«Багато хто вважає, що будь-які свята й розваги зараз не на часі, проте я не поділяю цю думку (окрім випадків оголошення жалоби)».

Жінка, 27 років, Київ

Також респондент\_ки зазначали, що люди призвичаїлися до новин про наслідки війни, зокрема таких як **травмування чи загибель військових і цивільних, руйнування міст**. Звикання до таких явищ бентежило частину респондент\_ок. Також одинично зазначали, що в деяких випадках можна говорити про нормалізацію жорстокості у ставленні до ворога.

«До речей, які викликали жах, а тепер є "умовно" нормальними, варто віднести обстріли, особливо для жителів прифронтових міст, вони звикли й не виїздять, для них це нормально, і новини про нові втрати стали не втратами, а "статистикою"».

Жінка, 27 років, Луцьк

«Мене турбує, що нормою стало читати новини про загиблих, нормою стали портрети та історії наших полеглих козаків... Це не має бути статистикою, це не має бути нормою...»

Жінка, 34 роки, Велика Британія

Респондент\_ки відзначали зростання рівня солідарності, толерантності та підтримки в суспільстві. Говорили про появу норми співпереживати, допомагати одне одному. Також одинично траплялися відповіді про підвищення рівня

єдності. Частина опитаних повідомляли про зростання уваги до родини, турботи про близьких. У деяких відповідях йшлося і про зростання інклюзивності в суспільстві, що пов'язано зі збільшенням кількості людей з інвалідністю, зокрема внаслідок пов'язаних з війною ампутацій кінцівок.

«Між друзями і рідними ми більш цікавимося, чи є гроші і чи гаразд все? Перекидуємо по картці гроші, якщо треба, більшість не вимагаємо віддати, просто даруємо. Одяг і речі побуту так само (сусідам, переселенцям)».

Жінка, 50 років, Харків

«Люди стали співчутливішими, стараються допомагати один одному».

Жінка, 52 роки, Львів

«Відчуття приватного життя стало ширше, відчуття власних кордонів і кордонів інших людей [стало] більш схоже на відносини з близькими. Місто = сім'я, країна = сім'я, людство = сім'я».

Жінка, 50 років, Херсон

«Мабуть, з'явилася терпимість до неохайності через розуміння погіршення умов побуту у деяких людей, зросла уважність до близьких, родичів, кількість контактів з ними без особливого приводу».

Жінка, 49 років, Дніпро

Водночас одинично простежувалися протилежні думки про те, що повернулася довоєнна норма «кожен сам за себе», зменшувалася довіра у суспільстві.

«Ще мені здається, що суспільство трошки черствіє, вертаються егоїстичні настрої, хоча зараз, коли стало особливо зрозуміло, що війна — це гра в довгу, то гарно було б об'єднуватися. Але я сама не впевнена, що вже так само відкрита до інших, як 2 роки тому».

Жінка, 30 років, Київ

Простежувалася двояка позиція щодо чоловіків, які **ухиляються від служби в ЗСУ**. Частина респондент\_ок стверджували, що нормою є засудження такої поведінки. Водночас інша частина учасни\_ць дослідження зазначали, що ця норма змінюється. На їхню думку, через велику кількість смертей і затяжний характер війни деякі люди почали з розумінням ставитись до бажання чоловіків не вступати до лав ЗСУ.



«З'явилася концепція ухиянтів, під яку зараз попадають усі візуально здорові чоловіки. Вони активно засуджуються у фейсбуці, а в реалі — отримують співчуття і розуміння навіть від військових. Бо ніхто не хоче вмирати. Це я по своїй родині бачу. Є усі варіанти участі та неучасті у захисті держави».

Жінка, 43 роки, село, Івано-Франківська область

«Дуже складно оцінити це. Бо в моєму оточенні активне ухияння від служби (не приходить за повісткою, не оновлювати дані в ТЦК, не виходити з дому, бо можуть мобілізувати) — засуджується. Принаймні не схвалюється. Проте також виглядає так, що для більшої частини суспільства це якраз доволі нормальна норма, і, навпаки, засуджується "насильна" мобілізація і "утиски прав чоловіків"»

Жінка, 29 років, Київ

«До двох похорон за останній місяць я б засудила тих, хто знаходить юридично офіційний шлях не йти служити на фронт. Тепер стала не така категорична».

Жінка, 42 роки, Київ

Деякі неписані соціальні норми, що з'явилися протягом повномасштабної війни, на думку опитаних, стосувалися **інституту сім'ї**. Так, наприклад, згадували про нормалізацію розділеності сімей. Йшлося як про родини військових, так і про тих, хто вимушено перемістилися за кордон. Одинично говорили про нормалізацію швидких одружень військових невдовзі після початку стосунків. Разово згадували про нормалізацію подружніх зрад.

«Для деяких родин стала нормою розділеність і спілкування тільки онлайн (син — студент за кордоном і не буде в'їжджати в Україну, а батько — невізний чи взагалі воює, а мати їздить десь між ними) — у мене в найближчому оточенні кілька прикладів таких розмежованих родин, які дуже важко переживають це».

Жінка, 41 рік, Польща

«Важко сказати. Певно, швидкі одруження. Коли військові одружуються дуже швидко, буквально через тиждень-місяць стосунків. І всі розуміють чому. Багато хто заводить дітей і багато хто засуджує такі рішення».

Жінка, 22 роки, Харків

Також одинично зауважували, що в частині сімей змінився розподіл обов'язків. Учасни\_ці опитування пов'язували це як зі службою чоловіків у війську, так і, подекуди, з тим, що частина чоловіків обмежували власну мобільність, остерігаючись можливості отримати повістку.



«Жінка тепер є основним гравцем у сім'ї, оскільки може безпешко працювати, робити звичні справи, відвідувати такі громадські місця як поліклініки, державні установи без страху».

Жінка, 27 років, Луцьк

# Розділ 4 ● Розвиток війни та відбудова

## 4.1 ● Уявлення щодо розвитку війни

У попередній хвилі ми запитували учасни\_ць дослідження, що вони думають про те, як війна буде розвиватися надалі. Тоді у своїх відповідях респондент\_ки ділилися міркуваннями стосовно можливої тривалості війни — від завершення найближчим часом до переходу до фази довготривалої війни. Респондент\_ки також говорили про ймовірні сценарії розвитку подій, де у позитивних сценаріях описували перемогу України та смерть Путіна, а у негативних — згадували ескалацію війни, зокрема застосування ядерної зброї. У цій хвилі ми запитали учасни\_ць опитування, як за останній рік змінилося їхнє уявлення про те, як далі буде розвиватися війна<sup>17</sup>. Як і в попередній хвилі, **відповіді здебільшого стосувалися тривалості війни та можливих сценаріїв її розвитку.**

Щодо **тривалості війни**, у більшості відповідей йшлося про те, що **війна триватиме ще довго**. Значна частка респондент\_ок розповіли, що **розуміння і прийняття цього прийшло до них саме протягом останнього року**: якщо раніше вони мали сподівання на швидке завершення війни, то протягом другого року повномасштабної війни вони зрозуміли, що швидкої перемоги не буде. Кілька опитаних ділилися відчуттями, що війна буде «нескінченною», їм здавалося, що війна буде присутньою в житті суспільства завжди.

«Прийшло прийняття, що це може бути надовго».

Жінка, 48 років, Київ

«Чекали швидкої перемоги, але тепер розумію, що це все надовго».

Чоловік, 38 років, Запоріжжя

«Я тепер впевнена, що це надовго. Що ми тепер у цьому майже назавжди. Наш ворог сильний, він має запаси, має більше людей. Має більше ресурсів. Ми у пастці. Я у пастці».

Жінка, 34 роки, Павлоград, Дніпропетровська область

<sup>17</sup> Формулювання питання: «Поділіться, будь ласка, як за останній рік змінилось ваше уявлення про те, як далі буде розвиватися війна?».

«В мене тепер відчуття, що вона ніколи не закінчиться».

Жінка, 35 років, Чернігів

«Прийшло усвідомлення, що це може не закінчитись роками. І треба жити в цьому, і тримати себе в купі».

Жінка, 22 роки, Харків

Частина респондент\_ок ділилися конкретними **думками про те, скільки років триватиме війна**. Очікування про подальшу тривалість війни коливались від двох років до десятиліть. Поодинокі у відповідях йшлося про ймовірне швидке закінчення війни за умови отримання допомоги від міжнародних партнерів. Декілька учасни\_ць опитування ділилися, що їхнє уявлення про тривалість війни постійно змінювалося. Зокрема, вони пояснювали, що це залежало від їхнього емоційного стану.

«Ми перейшли до страшної, але реалістичної фази війни. Це боляче і страшно, але видно світло в кінці тунелю, довжиною в 5-6 років».

Чоловік, 26 років, Київ

«З кожним роком я думаю про те, що війна буде тривати все довше і довше. Зараз примиряюся із тривалістю 8-9 років, як попередня фаза».

Жінка, 45 років, Київ

«Із часом я зрозуміла, що ця війна надовго. Не на рік, не на два, а, напевно, на 10, якщо не більше. Звичайно, її наслідки ми відчуватимемо ще довше».

Жінка, 22 роки, Німеччина

«Я знала, що війна надовго, але були крихти надії, що такого, як зараз, — кінця краю не видно — не буде. Зараз гойдалка — іноді думаю, що це ще до 2029 якогось, а іноді — на 25-30 років, потім — а раптом якісь суперобставини і все — кінець! Але це якесь магічне мислення вмикається, і реалізм перемагає».

Жінка, 44 роки, Київ

Значна частка відповідей стосувалися **сценаріїв розвитку війни**, які можна поділити на негативні та позитивні. Як про **негативні сценарії** говорили про поразку України, замороження війни, погіршення ситуації на фронті, довготривалу війну на виснаження, втрату окупованих територій, перемовини з Росією.

Частина людей висловлювали свою **невпевненість, зниження впевненості або й зневіру у перемозі України**. Деякі респондент\_ки аргументували свої відповіді залежністю подальшого розвитку війни від **міжнародної допомоги**, яка, на їхню думку, не була достатньою, аби Україна перемогла. Кілька відповідей стосувалися ймовірності масштабування війни за межі України, а також деякі респондент\_ки розмірковували над імовірністю введення іноземних військ на територію України для боротьби з Росією.

«Якщо раніше не було жодних сумнівів щодо нашої перемоги, то зараз їх все більше, і я навіть не знаю, що ще може вигадати наш ворог. [...]».

Жінка, 68 років, Київ

«Впевненість в перемозі зменшується. Дуже залежимо від зовнішніх поставок. Всередині країни мало робиться для того, щоб виробляти зброю (й досі нема виробництва патронів/снарядів та інш.)».

Чоловік, 49 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«В гірший бік — не бачу, як Україна може перемогти сьогодні за того рівня підтримки країни світом, який є».

Чоловік, 40 років, Київ

«З'явилося відчуття, що війна пошириться на інші країни».

Жінка, 43 роки, Польща

Окрім непевненості в перемозі України у війні, частина респондент\_ок висловлювали **побоювання щодо втрати тимчасово окупованих територій чи окупації нових територій**.

«Я дуже хвилююсь, що війна закінчиться поразкою або черговим "посуненням" кордонів».

Жінка, 37 років, Миколаїв

«Були невеликі надії на успішну деокупацію деяких регіонів. Зараз скоріше страшно, що росія може окупувати всю Україну або значну її частину».

Жінка, 24 роки, Київ

«Та шо, піздец. У мене негативне враження зараз, боюсь, як би не захопили велику частину сходу( і що багато років вона триватиме в тому чи іншому вигляді».

Жінка, 30 років, Київ

Деякі респондент\_ки висловлювали думки та занепокоєння, що, ймовірно, війна може завершитись **замороженням або перемовинами з ворогом**, що, на їхню думку, не є бажаним сценарієм. Кілька респондент\_ок наголошували на важливості не допустити такого розвитку подій.

«Зараз здається, що війна скоро не закінчиться. Страшно від думки про те, що це буде заморожений конфлікт».

Жінка, 35 років, Київ

«Стало зрозуміло, що це надовго, а також що, можливо, Перемога відбудеться не за бажаними умовами, а буде перемір'ям».

Жінка, 35 років, Українка, Київська область

«Надія на те, що повністю переможемо, слабне(( починаю схилятись до думки, що буде припинення війни через якісь домовленості(((»

Жінка, 42 роки, Львів

У декількох відповідях, пов'язаних з негативними сценаріями, був наявний наратив критичного ставлення до рішень органів влади, сумніви у доброчесності деяких посадових осіб і наголошення на тому, що Україні необхідно продовжувати боротьбу з корупцією. Окрім цього, у кількох відповідях ішлося про нестачу людей у ЗСУ, складнощі військової служби й необхідність їх вирішення. Серед інших занепокоєнь кілька респондент\_ок згадували про високі людські втрати та брак зброї.

**Позитивні сценарії**, про які говорили респондент\_ки, стосувалися **перемоги України**. Частина опитаних зазначали, що впевнені у перемозі, або говорили, що не хотіли б уявляти нічого іншого, крім перемоги. Не у всіх випадках ті, хто писали про перемогу, мали розуміння, якою саме вона мала б бути. Проте деякі учасни\_ці опитування все ж давали пояснення, що вони вважатимуть перемогою України у війні, зокрема говорили про повернення до затверджених Конституцією державних кордонів, капітуляцію Росії тощо. Разом з вірою у перемогу України деякі респондент\_ки наголошували, що досягти такого результату буде важко і це потребуватиме консолідації суспільства та більш інтенсивної міжнародної допомоги.

«Не змінилось, тільки капітуляція росії та повернення конституційних кордонів України».

Жінка, 34 роки, Велика Британія

«Війну ми виграємо, важко, важко, але виграємо».

Чоловік, 28 років

«Менше вживаю слово перемога, бо для мене суперечлива відповідь, а що є перемога і якою вона може бути».

Чоловік, 27 років, Івано-Франківськ

«Стала думати, що жити можна і під час війни, а не чекати, коли жити буде можна. Ми боремося і це надихає нас допомагати. Побачила, що коли не допомагає США, допомагають інші (Петр Павел — пошана і подяка). Тепер я більше впевнена в перемозі. [...]»

Жінка, 50 років, Херсон

«Що це буде не швидко, не легко і нас чекає ще багато боротьби. Потрібно впевнено працювати разом і злагоджено всьому суспільству і не розслабляться».

Жінка, 23 роки, Вінниця

Частина учасни\_ць дослідження зазначали, що **за останній рік у них не змінилося уявлення про подальший розвиток війни**. Деякі респондент\_ки ділилися, що й раніше розуміли, що війна триватиме довго, тож очікування щодо її тривалості не змінилися. Деякі опитані вказували, що протягом останнього року їхня впевненість у перемозі залишилася такою ж сильною, як і раніше.

«Я з самого першого дня був впевнений, що війна буде дуже довгою. Ця війна ніяк не може завершитися перемогою Росії».

Чоловік, 66 років, село, Сумська область

«Ніяк. Я вірю, що перемога буде. Я все ще думаю, що це буде не скоро і буде вартувати нам величезних сил і втрат».

Жінка, 27 років, Київ

Деякі респондент\_ки говорили про невизначеність власного бачення розвитку війни та відсутність конкретних очікувань щодо цього. У частині відповідей ішлося про **розгубленість і нерозуміння подальшого розвитку війни**. Деякі учасни\_ці дослідження аргументували відповіді тим, що роздуми на цю тему викликали тривожність, тож вони намагалися уникати таких думок. Серед респондент\_ок були такі, які раніше мали бачення розвитку подій в Україні, але згодом це уявлення у них зникло. Крім цього, у кількох відповідях висловлювали думку про те, що може статися

якась зовнішня подія, яка змінить ситуацію і завершить війну.

«Я в розгубленому стані щодо цього».

Жінка, 40 років, Новгород-Сіверський, Чернігівська область

«Стараюся не думати, бо тривожно».

Жінка, 18 років, Київ

«В мене більше немає уявлення ні про що».

Жінка, 29 років, Кременчук, Полтавська область

«На жаль, що буде далі, не можу і уявити».

Чоловік, 80 років, Київ

«Не змінилось, все тягнеться, поки не станеться якась непередбачувана ситуація, яка переломить хід».

Жінка, 33 роки, за кордоном



## 4.2 ● Думки про відбудову та відновлення

У цій хвилі дослідження ми вперше запитали<sup>18</sup> людей, що вони думають про відновлення та відбудову. Варто зауважити, що учасни\_ці дослідження не розмежовували поняття відновлення й відбудови та вживали їх як синоніми.

Найчастіше респондент\_ки відповідали, що говорити про **відновлення та відбудову ще зарано**. Вони пов'язували це з необхідністю сфокусуватися на війні та здобутті перемоги, а також із ризиками руйнувань уже відбудованих об'єктів.

«Відновлення та відбудова доречні після нашої перемоги».

Чоловік, 38 років, Дніпро

«Я один із тих, хто цим безпосередньо займатиметься. Проте спочатку треба перемогти або хоча б бачити перемогу попереду».

Чоловік, 45 років, Київ

«Як на мене, це доволі пусті балачки наразі. В нас війна в довгу, треба думати про пришвидшення перемоги всіма доступними засобами. А то ж не буде що і кому відбудовувати».

Жінка, 31 рік, Київ

Деякі з респондент\_ок у своїх відповідях наголошували на **необхідності спершу звільнити території**. Можемо спостерігати, що цим людям було важко й болісно говорити про початок відновлення та відбудови, із яких є виключеними окуповані території. Особливо на цьому наголошували опитані, які раніше проживали на цих територіях.

«Було б чудово, якби ми почали відбудову. Я тільки за. Але спочатку потрібно звільнити території і спровадити ворога».

Жінка, 42 роки, Львів

«Я не хочу про це говорити. Я хочу, щоб спочатку звільнили мою рідну Запорізьку область. Люди дуже хочуть додому, плачуть і чекають. А відбудова потім».

Жінка, 57 років, Запоріжжя

Частина людей відповідали, що вони **нічого не думали про відновлення та відбудову**. З деяких відповідей можна

<sup>18</sup> В Україні сьогодні багато говорять про відновлення та відбудову. Розкажіть, будь ласка, що особисто ви думаєте про відновлення та відбудову.

спостерігати, що людям було важко уявити собі майбутнє життя без війни. Вони не бачили перспективи її завершення і через це не вбачали сенсу у тому, щоб міркувати про майбутнє відновлення та відбудову. У поодиноких відповідях ішлося про втрату впевненості у перемозі.

«Не знаю, не можу собі уявити життя після війни».

Жінка, 37 років, Київ

«Мені здається, що зараз це не тема для обговорення. Дуже рано. В мене ніколи не було сумнівів у нашій перемозі, а зараз це відчуття впевненості дуже послабшало».

Жінка, 68 років, Київ

«Двоякі відчуття, бо не бачу хоч якоїсь межі закінчення війни, тому не можу поки розмірковувати на тему відновлення. А хотілося би».

Жінка, 48 років, Київ

На думку частини респондент\_ок, фізична відбудова не має сенсу, допоки російські обстріли українських територій тривають. Вони аргументували це наявністю **ризиків повторної руйнації** через російські обстріли, а також **ризиків подальшого наступу російських військ**.

«[...] Не бачу сенсу зараз цим займатися... воно знову може бути зруйновано».

Жінка, 48 років, Німеччина

«Особисто я думаю, що не на часі, бо багато прикладів, що відновлюють щось, а його знову пошкоджують, особливо це поблизу проходження зони бойових дій».

Чоловік, 73 роки, село, Запорізька область

«Рано говорити про відбудову, коли, можливо, за місяць буде наступ і ми втратимо велику кількість території».

Жінка, 45 років, Львів

У значній кількості відповідей траплялася думка, що **всі наявні ресурси мають бути спрямовані на боротьбу з Росією**. Найбільше говорили про грошові ресурси, проте у кількох випадках згадували і про важливість спрямовувати суспільну дискусію на тему розв'язання питань оборони, а не відновлення й відбудови.

«Яка може бути відбудова, якщо ледь не щотижня прилітає (живу в Харкові), а по області щодня вибухи та гинуть люди! Про що можна зараз говорити? Якщо є якісь кошти, то виключно на фронт мають бути спрямовані. Звісно, є нагальні потреби з медицини чи комунальних служб, але відбудова — це не про зараз».

Жінка, 40 років, Харків

«[...] Але сили та час, які ми зараз інвестуємо в те, аби думати чи говорити про відбудову, краще інвестувати в боротьбу — щоб було що відбудовувати. ІМХО».

Жінка, 41 рік, Івано-Франківськ

«В нас, якщо хтось забув, війна, будувати треба те, що приведе нас до перемоги, а це наша армія».

Чоловік, 55 років, Чернівці

Частина учасни\_ць опитування висловлювали **занепокоєння стосовно адміністрування процесів відновлення й відбудови**. Зокрема, у відповідях траплялися побоювання стосовно можливої корупції. У кількох відповідях звертали увагу на те, що необхідно спочатку унеможливити корупційні ризики та посилити контроль над використанням коштів, зокрема у співпраці з міжнародними партнерами. Крім цього, кілька респондент\_ок критично оцінювали ймовірні рішення органів влади у процесі відновлення та відбудови і висловлювали скептицизм щодо компетентності окремих представни\_ць державної влади.

«Перед відновленням необхідна тотальна боротьба з корупцією».

Жінка, 47 років, Чернігів

Декілька відповідей стосувалися побоювань, що **процес відновлення та відбудови буде дуже тривалим** через кількість руйнувань і замінування великої площі українських територій. Тож у частині відповідей були згадки про те, що Україні не впоратися без **міжнародної допомоги та донорів**. Звучали також сумніви, що цієї допомоги буде достатньо, аби покрити всі потреби у відновленні та відбудові.

«В моєму місті Куп'янськ, мабуть, більше будівель зруйновано, ніж цілих. Там років на десять роботи, не менше».

Чоловік, 66 років, село, Сумська область

«Також є песимістичні думки, що маленькі міста на Сході, зруйновані вщент, ніхто не буде відбудовувати, і вони лишаться пустками і руїнами, бо нікому вони не потрібні. Шкода, що руйнувань більше і більше, і шкода нашу країну».

Жінка, 35 років

«У держави немає на це коштів. Якщо іноземні організації, донори, партнери України це зроблять, профінансують та контролюють, тоді процес буде розпочато, та всім зрозуміло, що запит вони не покриють. [...]».

Жінка, 27 років, Луцьк

Варто зазначити, що невелика частка учасни\_ць опитування загалом були **скептичні стосовно самої ідеї відновлення та відбудови**. У відповідях вони, зокрема, говорили, що не вірили у те, що відновлення та відбудова стануться. Крім цього, у кількох відповідях висловлювали занепокоєння щодо виїзду частини людей з України і побоювання, що вони не повернуться навіть після закінчення війни і це стане викликом для процесів відбудови і відновлення.

«Скептично до цього ставлюся. Відбудова не буде такою, як її часто уявляють, її масштаби будуть не такі великі, як мінімум, бо людей буде менше. І часто не буде для кого відбудовувати».

Чоловік, Львів

«Не буде відновлення в найближчі десятиліття».

Жінка, 40 років, Канада

«Я не вірю у відновлення і відбудову. Для цього треба зупинити війну і подивитися, скільки людей залишилося».

Жінка, 33 роки

«Думаю, що це дуже дорого і ми не зможемо це зробити без конфіскації російських активів зараз і репарацій від РФ у майбутньому. Але є ще одне — ми не відновимо жодним чином наші втрати в людях. Величезна кількість гідних членів суспільства поїхала і не повернеться, або загинула. Це непоправно».

Агендер, 29 років, Київ

Утім, значна частка респондент\_ок у своїх відповідях підкресливали, що **відновлення та відбудова обов'язково потрібні**, обґрунтовували, чому про це важливо говорити вже зараз, і висловлювали свої надії щодо процесу відновлення. Зокрема, на думку деяких учасни\_ць опитування, відновлення й відбудова важливі у контексті привабливості України як місця для життя. Деякі респондент\_ки також

висловлювали сподівання на відновлення територій, які значно постраждали від бойових дій.

«Без відновлення і відбудови ми втратимо мінімум половину населення».

Жінка, 43 роки, Харків

«Я з нетерпінням на неї чекаю, вважаю, що ми зможемо повернути більшість втраченого та покращити життя. Мрію подорожувати відновленим Сходом».

Жінка, 31 рік, Київ

«Я дуже в це вірю, насправді. Хочу, щоб мій Харків оновився і став ще кращим, ніж був. Хочу мати змогу придбати житло по програмах доступності і жити в своїй державі, в своєму гніздечку. Бачити, як на місці втраченого з'являється щось нове. [...]».

Жінка, 22 роки, Харків

Дехто з респондент\_ок **наголошували на необхідності якнайшвидшої відбудови у тих випадках, де це можливо.**

У відповідях поєднувалися два аргументи на користь цієї думки. По-перше, на думку опитаних, відбудова інфраструктури та житлових будинків далеко від лінії фронту не лише потрібна, а й можлива. По-друге, кілька респондент\_ок говорили про продовження життя як форму опору війні та руйнуванням, тож наголошували на важливості працювати над відновленням і відбудовою вже зараз.

При цьому у своїх відповідях частина респондент\_ок ділилися міркуваннями про те, **що є пріоритетним для відбудови**, а що може почекати до закінчення війни або ж і взагалі не має відбудовуватись. Як про пріоритетні сфери для відбудови говорили про **критичну інфраструктуру** та інші приміщення чи об'єкти, які потрібні для життя людей. Одним із важливих факторів у визначенні, що саме відбудувати, називали **наближеність населених пунктів до лінії фронту** та потенційну загрозу окупації чи наближення фронту до них. Також у кількох відповідях розмірковували про складність відновлення й відбудови міст східних областей України, які зазнали сильних руйнувань під час бойових дій (зокрема згадували про Бахмут).

«Це потрібно. Якщо не мати позитивного бачення майбутнього, не думати, як воно буде — то не лишиться і сьогоднішня. Ну, і деякі речі — потрібні вже зараз. Наприклад, дороги — хороші рівні дороги в глибині країни. Щоб можна було і доїхати зручно, а в разі потреби і бойовий літак посадити... Залізниця. Будинки, де живуть люди. Підприємства. Та багато чого...»

Жінка, 48 років, Київ

«Життя іде зараз, відбудувати треба зараз. Навіть якщо прилетить. Я вважаю, що не можна чекати, ми не вічні. На жаль».

Жінка, 38 років, Київ

«Тільки необхідне потрібно відбудувати. Освіта, культура, ЗСУ, медицина».

Чоловік, 44 роки, Івано-Франківськ

«Думаю, що не варто виділяти великі кошти на відновлення тих районів, які постійно під обстрілами (типу відбудова дому культури в місті Торецьк, яке розносять кабами і де не працює каналізація), але зруйноване житло в тій же Київській області, мабуть, треба відбудувати».

Жінка, 37 років, Київ

«Це дуже широке питання. Це дуже залежить від територій, про які ми говоримо (неокуповані, яким немає загрози окупації; окуповані, яким є загроза окупації або ж інтенсивних бойових дій; деокуповані; і т.д). [...]».

Жінка, 30 років, Одеса

Кілька респондент\_ок згадували, що відбудова вже відбувається, однак у поодиноких відповідях траплялася думка, що **у контексті відбудови робиться замало**, бо люди, житло, яких було зруйноване, все ще були вимушені жити у незручних умовах.

«Думаю, що Україна дуже швидко відбудовується, я живу в Харкові і спостерігаю, що вже відстроюють дома на Салтовці, котрі пошкодили гради».

Жінка, 50 років, Харків

«Мені, здається, влада робить замало для цього. Знаю, що багато людей ще живуть у дуже незручних умовах, після руйнувань у 22 р.».

Жінка, 41 рік, Київ

«Живу в селі біля Києва, яке дуже постраждало в перший місяць війни. Нічого не відбувається взагалі. Навіть школу не намагаються відновити. Спочатку було трохи волонтерської активності, а зараз — тиша».

Жінка, 56 років, село, Київська область

Однією з тенденцій у цьому контексті були **переживання про відбудову житла для тих, хто його втратили**.

Учасни\_ць дослідження турбувало, що внутрішньо переміщені особи мають погані житлові умови та не отримують достатню допомогу від держави. Деякі респондент\_ки не вважали, що житло потрібно відбудовувати терміново, проте висловлювалися про необхідність забезпечувати гідні умови життя для внутрішньо переміщених осіб, а також змінювати житлову політику в Україні. Зокрема згадували про принцип доступності житла, а також впровадження більшої регуляції житлових норм і визначення прав та обов'язків держави, девелоперів, орендар\_ок чи орендодав\_иць тощо.

«[...] Також важливо, щоб люди, які все втратили, мають отримати від держави хоча б мінімальне житло, тому потрібні будуть "нові хрущівки" — але розумні. [...]».

Жінка, 53 роки, Київ

«Я вважаю, що ми повинні змінити багато чого на законодавчому рівні, для того щоб зробити житло більш доступним для тих, хто його потребує. Думаю, що зараз потрібно ставати більш гнучкими і впроваджувати нові підходи до будівництва, до організації процесу будівництва житла, розгалужувати зв'язки з закордонними і т. д. А також впроваджувати нові норми, пов'язані з якістю житла, з тим, які права і обов'язки мають девелопери, а які держава. На мій погляд, зараз час для змін».

Жінка, 24 роки, Львів

У частині відповідей ішлося про те, що **планування є важливим, навіть коли відновлення і відбудова ще не почалися або не є можливими**. Деякі учасни\_ці опитування наголошували на складності планування, тож говорили, що необхідно встановлювати контакти з партнерами й донорами, аби після закінчення війни можна було одразу починати реалізацію запланованого. Крім цього, опитані говорили, що наявність планів відбудови може допомагати людям підтримувати свій психоемоційний стан і зберігати віру в краще.



«Для мене важливо, щоб ми мали ці плани і почали відбудову на наступний день після перемоги».

Жінка, 37 років, Вінниця

«Вважаю, що відновлення — це те, що тримає на плаву наше ментальне здоров'я. Банальне планування майбутнього дає сили прокинутись зранку. На мою думку, це надважливо».

Жінка, 36 років, Суми

«Знаю кілька проектів, де люди розробляють плани на відновлення Маріуполя чи сталі відновлення громад, наприклад. Думаю, що це на часі і може слугувати гарним підґрунтям тоді, коли війна завершиться».

Жінка, 32 роки, Німеччина

«[...] І щоб полегшити процес, треба вже зараз займатися деякими питаннями та етапами, бо війна обов'язково скінчиться і буде багато роботи та труднощів, але їх можна зменшити, якщо вже зараз цим займатися».

Жінка, 40 років, Кам'янське, Дніпропетровська область

Учасниці опитування, які говорили про важливість відбудови і роздумів про неї, часто згадували й про **стандарты, за якими має відбуватися відбудова і яким мають відповідати міста в майбутньому**. З відповідей можемо спостерігати, що деяких людей турбувала **інклюзивність** міст у контексті збільшення кількості людей з інвалідністю внаслідок війни, а також **безпека** будівель (відсутність скляних стін, наявність бомбосховищ тощо). Згадували й про необхідність переосмислення роботи деяких індустрій та їхню екологізацію.

«[...] Думаю, в першу чергу відновлення згідно до сучасних викликів і стандартів: інклюзивність, безпека, зручність, соціальність».

Жінка, 30 років, Німеччина

«Оскільки я за фахом архітектор — то я багато чого хотіла б сказати. Але по-перше — не красти і обов'язково дотриматись НОРМ, і виробити норми, які б дали можливість жити нормально і під час війни, і після, не забувати про екологію та інклюзивність, користуватись здоровим глуздом (наприклад, якщо зараз будувати нове житло — ніяких скляних фасадів або відсутності бомбосховища, двох стін тощо). [...]».

Жінка, 53 роки, Київ



«Це робота на довгі десятиліття, але починати концептуально вкрай потрібно зараз. Це екологізація виробництва, переміщення на нові локації цілих галузей, облаштування суцільної лінії оборони на кордоні, врахування потреб цілого покоління ветеранів з інвалідністю (в транспорті, в будівництві нових споруд і житла)».

Чоловік, 63 роки, Київ

Щодо самого процесу відбудови, кілька респондент\_ок наголошували, що відбудова має відбуватися за **принципом партисипативності**, тобто залучення мешкан\_ок до прийняття рішень.

«Це необхідно проводити з участю всіх верств населення, а не вирішувати в кабінетах, що ми маємо робити».

Жінка, 54 роки, Кропивницький

«[...] Потрібно налагодити систему перманентної участі громадськості через різноманітні форми залучення, включно з громадськими слуханнями найбільш важливих проєктів».

Чоловік, 63 роки, Київ

У цьому контексті частина учасни\_ць опитування висловлювали свою готовність і бажання долучитися до процесів відбудови, а деякі зазначали, що вже працюють над цими питаннями.

«Як архітекторка, я хотіла б безпосередньо долучитися до проєктів відбудови».

Жінка, 34 роки, Київ

«З нетерпінням чекаю перемоги, так як я архітектор, і я планую бути дотичною до цього процесу. Думаю, аналізую, проводжу дослідження з колегами, з чого почати, які пріоритети, які критерії відбудови, що потрібно нашому суспільству, як зберегти пам'ять про події. Перш за все, як покращити умови в містах для МГН<sup>19</sup>».

Жінка, 30 років, Київ

«Робота пов'язана саме з цими напрямками, тому всі сили направлені саме на ці вектори».

Жінка, 48 років, Миргород, Полтавська область

«Вірю в те, що все буде — і відновлення, і відбудова, готова приймати посильну участь».

Жінка, 58 років, Кодима, Одеська область

<sup>19</sup> Респондентка говорить про маломобільні групи населення.

Розділ 5 ●  
Волонтерство  
та роль у війні

## 5.1 ● Уявлення про власну роль у війні

Ми запитали респондент\_ок, як протягом останнього року змінилося їхнє бачення власної ролі у війні<sup>20</sup>. Варто зазначити, що частина учасни\_ць опитування у цьому питанні не рефлексували стосовно змін власної ролі, а радше описували зміст власної ролі у війні.

Частина респондент\_ок розповідали, що **відчуття власної ролі у війні у них збільшилося**. Деякі опитані почали більш активно долучатися до волонтерської діяльності, а частина говорили радше про посилення відчуття власної відповідальності й висловлювали бажання та готовність робити більше.

«Став більше волонтерити. Відчув, що можу впливати на формування життя навколо себе».

Чоловік, 27 років, Київ

«Так як зима була важкою для мене і фізично, і морально, я ледь вивезла взагалі, то моя роль була мінімальна. Хочу зі збільшенням власних ресурсів більше включатися у волонтерство».

Жінка, 30 років, Київ

«Готова прикласти всі зусилля для перемоги».

Жінка, 55 років, селище, Київська область

Близько третини респондент\_ок розповіли, що їхнє бачення **ніяк не змінилося або майже не змінилося**. У значній частині відповідей опитані не надавали додаткових пояснень. Частина ж людей говорили, що вони продовжували допомагати ЗСУ або здійснювати іншу посильну для них роботу. Деякі учасни\_ці дослідження ділилися, що вони, як і раніше, не могли або не хотіли робити внесок у війну.

«Майже не змінилося. "Роби, що можеш, і буде що буде". Знову ж таки, з'явилося прийняття, що моя роль — це тил. Але надійний тил — це теж немало».

Жінка, 48 років, Київ

<sup>20</sup> Формулювання питання: «Як за останній рік змінилося ваше бачення стосовно вашої власної ролі у війні?».

«Ніяк. Буду далі плести сіточки і жертвувати кошти».

Жінка, 36 років, Суми

«Як допомогла чим можу, так і допомагаю, не дивлячись, що самі залишилися без нічого».

Жінка, 40 років, Новгород-Сіверський, Чернігівська область

«Не змінилося, я мало що можу зробити».

Чоловік, 62 роки, Полтава

«У мене немає ролі у цій війні».

Жінка, 44 роки, село, Львівська область

Частина людей описували **втрату відчуття власної ролі у війні або ж відсторонення** від питань, пов'язаних з війною. В одиничних відповідях опитані ділилися бажанням виїхати з країни. Декілька учасни\_ць опитування у відповіді на це питання говорили про **втому**, яка спричинила зниження їхньої активності. Внаслідок цього вони говорили про **зменшення відчуття своєї ролі у війні**.

«З'явилось усвідомлення, що лише від мого прагнення і бажання нічого не зміниться, війна не закінчиться. Втратилось трошки відчуття, що маленька людина може щось змінити».

Жінка, 21 рік, Київ

«Практично без змін. До 2022 я вкрай мізерно та дещо впливав, а звідтоді ніяк не впливаю на події».

Чоловік, 42 роки, Київ

У деяких відповідях були наявні прояви критичного ставлення до власного внеску у війну. Так, частина респондент\_ок вважали, що **роблять недостатньо**, хоча й зазначали, що підтримують армію пожертвами або допомагають іншим чином.

«Розумію, що я баласт. Більше ніж донат волонтерам нічого не можу зробити».

Чоловік, 49 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Я займаюсь зборами, допомагаю. Але відчуваю, що роблю недостатньо».

Жінка, 27 років, Київ

У відповіді на це питання значна частка опитаних описували свою роль і розповідали, які дії вони вважають своєю

роллю. Респондент\_ки найчастіше згадували про **грошові пожертви і волонтерство**. Для частини опитаних грошові пожертви стали частиною повсякдення. При цьому деякі учасни\_ці дослідження не вважали надсилання грошових пожертв достатнім внеском у боротьбу.

Щодо волонтерської діяльності, у відповідях згадували **плетіння сіток, організацію збору пожертв на потреби війська, психологічну допомогу тим, хто цього потребує**, тощо. Для деяких учасни\_ць опитування волонтерська діяльність стала регулярною з початку повномасштабної війни, а для деякого вона тривала з 2014 року. Водночас кілька респондент\_ок ділилися, що змінили підхід до своєї волонтерської роботи: якщо у 2022 році вони були більш включеними у волонтерство, то за два роки повномасштабного вторгнення змогли вбудувати волонтерську діяльність у повсякденне життя таким чином, аби вона не ставала на заваді основній роботі.

«Донатив і буду донатити... Поки йде війна і я живий».

Чоловік, 80 років, Київ

«На початку війни, у перші місяці допомагала волонтерському центру, нарізала тканину для маскувальних сіток. Зараз часто донатю на армію. Зі своїми учнями проводимо благодійні акції на підтримку воїнів».

Жінка, 54 роки, Умань, Черкаська область

«Донатити і волонтерити. 2 рази на тиждень (приблизно) я плету сітки або кікімори (якщо замовлень більше — частіше). Доначу приблизно 20% доходів. В принципі, так і було з початку, але перший рік я плела 3-5 днів, але не мала доходів, не мала роботи і донатила з заощаджень. Тобто намагаюсь перейти на роботу "в довгу"».

Жінка, 53 роки, Київ

«Я волонтеру з 2015 року. Якщо не я, то хто?»

Жінка, 55 років

Частина учасни\_ць опитування у контексті власної ролі у війні згадували про **військову службу**. Опитані жінки здебільшого розповідали про **зміну свого ставлення до військової служби**. Якщо раніше вони не розглядали себе у ролі військовослужбовиць, то протягом останнього року почали задумуватися про армію як один з можливих шляхів для себе або вже розпочали підготовку до долучення до ЗСУ. Більшість із цих відповідей стосувалися психологічного аспекту підготовки. Водночас кілька респонденток, які

думали про військову службу раніше, протягом другого року повномасштабної війни визначилися, що їхня роль полягає в іншому, зокрема у цивільній роботі.

Деякі респондент\_ки у контексті військової служби говорили не лише про власну роль, а і про свої висновки, як держава бачить їхню роль у війні. Так, кілька респондент\_ок, переважно чоловіків, говорили про відчуття несправедливості щодо процесу мобілізації, а також небажання долучатися до Збройних сил. Водночас деякі опитані чоловіки ділились усвідомленням і прийняттям того факту, що вони найближчим часом мусять приєднатися до війська.

«Усвідомлення того, що незабаром буду брати в ній більш активну участь».

Чоловік, 27 років, село, Київська область

«Більше готова йти у ЗСУ, якщо чоловік не піде і зміг би дбати про нашу дитину за кордоном. Вважаю, що з кожної родини хтось має йти у ЗСУ».

Жінка, 41 рік, Київ

«Так. Раніше я більше часу панікувала та стресувала, тепер думаю планомірно підготуватись до роботи в ЗСУ».

Жінка, 34 роки, Велика Британія

«Побачила себе більш предметно в ролі військовослужбовиці, стала думати про це і сприймати як можливий сценарій подій».

Жінка, 23 роки, Вінниця

«Я усвідомила, що скоріш за все мені доведеться воювати. Прийняла цей факт психологічно».

Жінка, 36 років, Виноградів, Закарпатська область

Частина опитаних говорили про **професійну діяльність** як свою роль у війні. Деякі з респондент\_ок вбачали власну роль у сумлінному виконанні професійних обов'язків, а також намагались інтегрувати питання війни у свою повсякденну робочу рутину. Окрім цього, деякі опитані згадували про **сплату податків** як про свій внесок у війну.

«Я працюю в школі вчителем. Я стараюсь багато говорити з дітьми, проводити історичні паралелі».

Жінка, 37 років, Дніпро

«Почала нероздільно сприймати мою кар'єру і війну, намагаюся робити щось для допомоги Україні в рамках своєї роботи, а не тільки паралельно до неї».

Жінка, 30 років, Німеччина

«Моя роль у війні — це працювати в Україні на державному підприємстві, офіційно сплачувати податки».

Жінка, 40 років, Харків

Частина відповідей на запитання про власну роль у війні були так чи інакше пов'язані зі **спілкуванням і підтримкою інших людей**. Так, деякі респондент\_ки вбачали свою роль у психологічній підтримці своїх близьких чи знайомих, зокрема рідних чи знайомих військовослужбов\_иць або їхніх родин. Окрім цього, деякі опитані жінки говорили про власну роль як матері й важливість **виховання своїх дітей**.

«Ніяк не змінилось. Моя роль — бути підтримкою для чоловіка і для себе, щоб ми принаймні спробували дожити до кінця цієї війни в притомному глузді, щоб могли долучатись і до відновлення пізніше».

Жінка, 29 років, Київ

«Моя роль — дати своїм дітям максимальну впевненість у своєму житті, тримати їх емоційний та психологічний стан в нормальному стані».

Жінка, 43 роки, Харків

«[...] Працюю на перемогу на своїй ділянці у своїй сфері (інформаційній) і виховую дитину українцем і громадянином України».

Жінка, 35 років, Київ

Кілька респондент\_ок говорили про свою діяльність у **культурній сфері**, а ще у кількох відповідях згадували **поширення інформації про війну** для іноземної аудиторії або дискусії у соціальних мережах як спосіб **боротьби з дезінформацією**. Кілька опитаних, які перебували за кордоном, розповідали, що брали **участь у демонстраціях на підтримку України**.

«Допомога волонтерам, донати, рятування культурної спадщини, намагання підтримати культурний фундамент громади задля підтримки морального духу мешканців».

Жінка, 41 рік, місто, Донецька область

«[...] Ну, і ще розповіді в соціальних мережах, для іноземних друзів, що за кордоном, щоб не забували, що в Україні досі війна, і підтримували нас».

Жінка, 38 років, Дніпро

«Доначу регулярно, ходжу на мітинги, допомагаю в міру часу від важкої роботи на заводі».

Жінка, 36 років, Італія

У кількох відповідях респондент\_ки підкреслювали важливість їхнього рішення залишатися в Україні та/або у своєму місті.

«Я зрозуміла, що хочу жити в своїй країні і працювати на перемогу, а не просто донатити пару тисяч щомісяця».

Жінка, 31 рік, Київ



## 5.2 ● Звички робити грошові пожертви

У цій хвилі опитування ми питали у респондент\_ок, як за останній рік змінилося те, яким чином вони роблять грошові пожертви на допомогу Збройним силам України, а саме як змінилася сума пожертв, їх частота, кому і на які цілі опитані надсилали пожертви<sup>21</sup>.

Велика частка учасни\_ць дослідження відповіли, що вони **продовжували підтримувати ЗСУ фінансово з такою ж регулярністю, як раніше**. Серед них багато тих, хто робили це регулярно – наприклад, виділяючи конкретну суму або частку від доходу, через щомісячні платежі благодійним фондам, подекуди за допомогою регулярного платежу, а також систематично надсилаючи кошти на різні збори.

«Напевно, не змінилося, це приблизно третина мого бюджету на підрозділи, де воюють мої друзі або родичі».

Жінка, 35 років, село, Львівська область

«Глобально не змінилося: підтримую збори знайомих + щомісячний платіж для ГО, якій довіряю».

Жінка, 31 рік, Київ

«Весь цей час я регулярно робила пожертви як на маленькі збори в інстаграм (банки від монобанку), так і на великі збори від великих організацій (Притула, United24). В основному це збори військовим, інколи для цивільних».

Жінка, 22 роки, Німеччина

Частина респондент\_ок **почали робити грошові пожертви більш часто саме протягом останнього року**. Нерідко це було пов'язано зі зростанням їхнього рівня доходів. Поодинокі респондент\_ки пояснювали це тим, що за останній рік у них було менше можливості волонтерити, тому вони компенсували це грошовими пожертвами. Іншою причиною було те, що у респондент\_ок сформувалася мережа людей та організацій, яким вони довіряли і регулярно надсилали кошти.

<sup>21</sup> Формулювання питання: «Як за останній рік змінилося те, яким чином ви робите грошові пожертви на допомогу Збройним силам України? Наприклад, як змінилася частота здійснення пожертв, розмір пожертв, кому і на які цілі ви здійснюєте пожертви».

Респондент\_ки розповідали, що війна та фінансова підтримка ЗСУ стали частиною їхнього повсякдення, зокрема через це пожертви стали для них регулярною практикою. Це також стимулювало потребу в оптимізації того, у який спосіб вони підтримували ЗСУ фінансово.

Утім, протягом останнього року не всім вдавалося здійснювати пожертви регулярно, зокрема через нестабільний дохід і постійні зміни власного фінансового становища.

«Ніяк не змінилось, по можливості продовжую робити все, що в моїх силах, частота як була нестабільна, так і залишається, так само як і об'єм, і напряду залежить від мого доходу, котрий нестабільний і мінімальний».

Чоловік, 43 роки, Київ

Частина респондент\_ок вказали, що **протягом останнього року регулярність і частота їхніх пожертв зменшилась**. У відповідях тих, хто пояснював причини такої зміни, було кілька згадок про фінансові труднощі, а також поодинокі про зменшення довіри до волонтер\_ок та держави і брак часу для відстеження зборів у соцмережах.

«Оскільки грошей катастрофічно не достатньо, то мої донати значно зменшилися як по сумах, так і по кількості».

Жінка, 58 років, Радомишль, Житомирська область

«Пожертви стали рідші. Але, як і раніше, роблю донати лише перевіреним людям».

Жінка, 27 років, Київ

**Щодо суми пожертв**, частина респондент\_ок вказали, що протягом останнього року вона **не змінилася**.

«Розмір пожертв не збільшився. Стараємось перераховувати тим і в таких випадках, де впевнений більш-менш в порядності тих, кому це потрібно».

Чоловік, 54 роки, Луцьк

«Все ще регулярно доначу. Іноді більші суми, іноді хоч по гривні. Регулярність і загальна сума не змінилися».

Жінка, 27 років, Київ

Проте частина опитаних зазначили, що вони **почали жертвувати більшу або меншу суму**. Як зменшення, так і збільшення пожертв було **пов'язане зі зміною доходу респондент\_ок**. Опитані, які писали про зменшення величини пожертв, подекуди висловлювали жаль і сум через те, що їм

не вдавалося, на їхню думку, достатньо допомагати ЗСУ фінансово. Ті, хто почали жертвувати більше, у своїх відповідях теж поодинокі згадували про почуття вини та, на їхню думку, недостатню кількість пожертв з їхньої сторони, а також висловлювали бажання жертвувати більше коштів.

«Глобально не змінилась. Суми збільшились, тому що я стала більше заробляти, тому що галузь рухається. Але відсоток той самий — 5-10 від прибутку, в залежності від розміру почуття провини в конкретному місяці».

Жінка, 43 роки, село, Київська область

«Стала частіше донатити, більші суми (від 100 до 3000 грн), через то, що знайшла роботу за кордоном. Можу допомогти як моїм батькам в Україні, так і своїм друзям, хто воює. Хочу ще примножити цю можливість протягом цього року».

Жінка, 43 роки, Велика Британія

«На жаль, їх стає менше, бо життя дорожчає, а прибутки навіть зменшуються».

Жінка, 56 років, село, Київська область

«Дуже мало жертвую, бо іноді нема грошей навіть на їжу. Намагаюся допомагати лише зборам близьких друзів. Це сумно, але як є».

Жінка, 28 років, Велика Британія

Серед респондент\_ок були ті, які жертвували ту ж загальну суму, що і раніше, або меншу, але розподіляли її між більшою кількістю зборів чи фондів, тобто робили більше переказів. Поодинокі учасни\_ці дослідження, навпаки, зазначали, що сума їхніх пожертв збільшилась, але вони надсилали кошти на меншу кількість зборів.

«Змінилася частота та розмір. Раніше я робив одну велику жертву на місяць, а тепер роблю менші, але багато».

Чоловік, Львів

«Суми пожертв збільшились, кількість зменшилась, донати направляю тільки надійним місцевим волонтерам».

Жінка, 48 років, Миргород, Полтавська область

Що стосується **призначення пожертв**, найчастіше опитані вказували, що вони допомагали **знайомим волонтер\_кам і військовим**. Серед них значна частка почали більше жертвувати рідним і знайомим саме протягом останнього року. Причини такого спрямування коштів — різні, зокрема

більша довіра до тих, кого респондент\_ки знали особисто, або до «перевіраних» людей. У цьому контексті у відповідях були згадки про **наявність сформованої мережі волонтер\_ок, яким вони довіряли**. Також учасни\_ці дослідження згадували, що за останній рік **кількість зборів, організованих знайомими та рідними, зросла**. Водночас, частина респондент\_ок мали обмежені фінансові ресурси. І обираючи, куди їх спрямувати, часто найперше відгукувалися на прохання знайомих і родич\_ок.

«Я віддаю перевагу адресній допомозі тим, кого я знаю особисто і в чийй порядності я впевнена».

Жінка, 29 років, Київ

«На жаль, донатити стала менше в цьому році, тому що сильно впали доходи сім'ї. Але якщо і жертвую, то тільки тим підрозділам чи воїнам, кого знаю».

Жінка, 43 роки, Харків

«Зазвичай я стараюся донатити своїм знайомим і друзям. За останній рік сформувалася певна мережа людей серед моїх знайомих, які роблять збори і яким я довіряю, тому процес донатів став менше хаотичним, хоча в періоди, коли я була безробітна, я донатила дуже мало».

Жінка, 24 роки, Львів

«Важко сказати, напевно, за цей рік стали більше донатити знайомим на невеликі збори, аніж великим фондам. Тому що зборів від знайомих стало значно більше».

Жінка, 35 років, Київ

Окрім зборів знайомих і рідних, респондент\_ки також **обирали жертвувати кошти на великі збори**, які були організовані публічними особами або ж медіа. Проте все ж подекуди респондент\_ки вказували, що за останній рік кількість пожертв на такі збори зменшилась на користь знайомих і рідних.

«Підтримую великі збори по типу Стерненка, Лачена, збори друзів і друзів друзів».

Жінка, 34 роки, Київ

«Доначу знайомим, які воюють, підтримую якісь глобальні ініціативи, обов'язково верифіковані».

Жінка, 22 роки, Харків

«Роблю донати зазвичай знайомим, але періодично долучаюсь і до великих зборів».

Чоловік, 38 років, Дніпро

Частина респондент\_ок згадували про жертвування коштів у **благодійні фонди та інші організації**. При виборі, куди надсилати пожертви, одним з найважливіших критеріїв була довіра до фонду, організації або публічної особи.

«Від початку війни щомісяця доначу у фонд "Повернись живим" і Сергія Притули. Періодично перераховую на екстрені цільові збори».

Жінка, 65 років

«Надсилаю кошти на великі збори перевіреним фондам».

Жінка, 24 роки, Львів

«Намагаюся більш-менш регулярно донатити у "Справу громад", також допомагати тим, кого знаю добре по діяльності».

Жінка, 48 років, Свалява, Закарпатська область

**Більшість респондент\_ок не вказували, на що саме вони жертвували кошти.** Частина з них описували, що звертали увагу радше на особу чи організацію, які збирали кошти, довіряючи їхньому вибору цілі збору. Навіть серед тих респондент\_ок, які вказали, на що саме йдуть їхні кошти, були такі, які надсилали кошти незалежно від цілей.

«Обов'язково жертвую на ПЖ, місцевим волонтерам, волонтерам, яким довіряю. Буквально на все: автівки, фпв, мавіки, матеріал для сіток, медикаменти — на все, що попросять».

Жінка, 36 років, Суми

Проте невелика частка респондент\_ок все ж вказали, що на певні потреби вони спрямовували кошти частіше, ніж на інші. Найчастіше траплялися згадки про **жертвування коштів на дрони**, зокрема, респондент\_ки мотивували це важливістю й ефективністю саме цих засобів. Деякі респондент\_ки спрямовували свої пожертви на **тактичну медицину та придбання авто**, а також на **лікування поранених**. Поодинокі опитані згадували про пожертви на харчування, маскувальні сітки, ремонт техніки та зброю.

«Стараюся жертвувати на дрони. Логіка проста. Труси і шкарпетки, що нема як випрати, порвані чи згорілі берці солдат може придбати і сам. Медичне забезпечення, евакуаційні автівки — це все дуже важливе. Але якщо дрон-розвідник побачить приготування ворога до атаки і наведе нашу арту, а дрон-камікадзе знищить ворожого танка — то засоби порятунку можуть не знадобитися».

Чоловік, Чернівці

«Здійснюю пожертви лише знайомим військовим, яких я знаю особисто. Здебільшого це придбання або ремонт авто».

Жінка, 37 років, Миколаїв

«Доначу від 10% до 20% від прибутку щомісячно. Все друзям і знайомим на такмед і на термінові потреби».

Жінка, 41 рік, Київ

«Думаю, що з такою ж частотою роблю пожертви на лікування та медичні збори».

Чоловік, 28 років, Київ

Серед респондент\_ок були і ті, які вказали, що **не робили грошові пожертви на підтримку Збройних сил України**. Проте таких відповідей було **небагато**. Основною причиною була **відсутність спроможності допомагати ЗСУ фінансово**, що збіглося з причинами, через які частина респондент\_ок почали жертвувати рідше і менші суми.

«Мої доходи близькі до рівня виживання, тому податки і робота на перемогу».

Чоловік, 73 роки, Миколаїв

Серед іншого деякі респондент\_ки згадували, що за останній рік вони почали самі **організовувати збори**. У декількох відповідях ішлося про те, що вони не здійснювали грошові пожертви, а допомагали в інший спосіб: надаючи знижки ветеран\_кам і військовим чи здійснюючи волонтерську діяльність — наприклад, ремонтуючи обладнання та забезпечуючи військових деталями для автомобілів.

«Не роблю грошових пожертв, крім поточних витрат на власну волонтерську діяльність».

Чоловік, 42 роки, Київ

## 5.3 ● Залученість до волонтерства

У цій хвилі опитування ми запитали у респондент\_ок, якою волонтерською діяльністю вони займалися протягом останнього року<sup>22</sup>.

У відповідях частини опитаних ішлося про те, що вони **не долучалися до жодної волонтерської діяльності**. Лише невелика частка з них вказали, чому не долучалися до такої діяльності. Серед причин вони згадували **літній вік**, проживання **у віддаленому населеному пункті**, відчуття **потреби більше часу приділяти роботі**, щоб збільшити розмір грошових пожертв, **і відсутність вільного часу**, який вони могли б витратити на волонтерство.

«У мене дуже обмежена можливість займатися волонтерською діяльністю з трьох причин: я вимушений переселенець, живу на квартирі в селі, я вже старий».

Чоловік, 66 років, село, Сумська область

«Жодних. Витрачаю час тільки на роботу і сон. Не розважаюсь, не спілкуюсь з людьми, не купляю собі нічого і не витрачаю час на байдикування. Поки можу працювати — буду. У 2022 не могла працювати, і цей досвід не хочу повторювати. Мені треба більше заробляти, щоб більше донатити».

Жінка, 34 роки, Українка, Київська область

«Не маю часу. Маю маленьку дитину і працюю повний день».

Жінка, 36 років, Київ

Проте **більшість опитаних все ж займалися волонтерською діяльністю** протягом останнього року. У їхніх відповідях часто йшлося про різні форми волонтерства, проте були й такі респондент\_ки, які зосереджувалися лише на одному виді діяльності. Подекуди волонтерська діяльність учасни\_ць дослідження була пов'язана з їхньою професією або відбувалась у межах організації, до якої належа\_ла респондент\_ка, проте все ж більшість опитаних займалися волонтерством, **яке не було пов'язане з їхньою професійною зайнятістю та участю в громадських організаціях або фондах**.

<sup>22</sup> Формулювання питання: «Окрім пожертв, якою волонтерською діяльністю ви займалися протягом останнього року? Перелічіть, будь ласка, активності, до яких ви долучалися».



### Одним із найпоширеніших видів допомоги була фізична.

У цьому контексті опитані найчастіше вказували, що долучалися до плетіння маскувальних сіток. Трохи рідше у відповідях ішлося про виготовлення свічок для військових, збір дронів, роздачу і формування пакунків з гуманітарною допомогою та здійснення ремонтних робіт.

«Збирала одяг для поранених, ліпила енергетичні батончики, робила окопні свічки».

Жінка, 55 років

«Створення маскувальних сіток, кікімор; [...] фізична участь у відбудові зруйнованого війною житла».

Жінка, 37 років

«Формування пакунків гумдопомоги, допомога в роздачі».

Жінка, 40 років, Новгород-Сіверський, Чернігівська область

Також поширеним видом волонтерської діяльності було **проведення зборів**. Респондент\_ки збирали **не лише кошти**, а й продукти для військових і поранених; одяг для поранених, ВПО та для людей на деокупованих територіях; матеріали для окопних свічок; та інші речі, які потрібні військовим, пораненим, ВПО або людям, які вимушено переїхали за кордон.

«Ми школою збирали речі, гроші, продукти на Херсон, плели сітки влітку, восени збирали посилку військовим».

Жінка, 37 років, Дніпро

«У волонтерському штабі плету сітки, роблю енергетичні батончики, збираємо продукти для воїнів на передовій і тим воїнам, які отримали інвалідність».

Жінка, 58 років, Радомишль, Житомирська область

«Збір вторсировини для різних потреб військових і допомога з її перевезенням».

Жінка, 42 роки, село, Київська область

Ті, хто проводили збори коштів, робили це саме **на військові потреби**. Деякі учасни\_ці дослідження згадували, що також займалися **закупівлею речей, на які вони збирали кошти**.



«За допомогою регулярних зборів купив одному з підрозділів автомобіль, тепловізор, телевізори. Забезпечую декілька підрозділів маскувальними сітками та іншими потрібними речами, зараз у процесі забезпечення потужними ліхтарями одного з мобільних підрозділів. Ну, і ще багато чого».

Чоловік, 45 років, Київ

Водночас у відповідях інших опитаних ішлося про те, що вони займалися не збором коштів, а лише **купівлею ліків, спорядження та автомобілів для ЗСУ** або **особисто передавали** їжу, одяг чи інші необхідні для військових або переселен\_ок речі.

«Два з половиною мішки горіхів перелущив і передав на виготовлення енергетичних батончиків для ЗСУ».

Чоловік, 73 роки, село, Харківська область

«Замовляла і відправляла спальники, речі, смаколики ЗСУ».

Жінка, 57 років, Запоріжжя

«Придбала і доставила три обігрівачі радіатора до учбової частини військових».

Жінка, 50 років, Херсон

Подекуди для того, щоб зібрати кошти, респондент\_ки організовували **благодійні заходи, аукціони, ярмарки та мистецькі події** або використовували **власну творчість** — наприклад, виступи на концертах, створення і продаж малюнків та прикрас на благодійних ярмарках, для збору коштів на потреби ЗСУ.

«Збори коштів, організація благодійних заходів, проведення благодійних чаювань».

Жінка, 27 років, Київ

«Мистецькі події для збору пожертв; навчальні події для збору пожертв».

Жінка, 37 років, Львів

«Малювала анімацію під збір. Продавала принти за донати».

Жінка, 32 роки, Німеччина

«Протягом останнього року я створювала прикраси, що потім продавалися на благодійних ярмарках/розіграшах».

Жінка, 35 років, Українка, Київська область

Загалом, ті, хто у різний спосіб **допомагали переселен\_кам**, часто у своїх відповідях згадували про **збір одягу та інших речей** для внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей, а також про **проведення навчання та майстеркласів**.

«Навчала переселенців професії “перукар”, допомагала змінити фах».

Жінка, 50 років, Харків

«Створила у місті платформу допомоги ВПО, навчила жінок плести кікімори».

Жінка, 50 років, Малин, Житомирська область

«[...] даю безкоштовні майстер-класи для українських дітей в Англії. Допомагаю організувати різні заходи для української спільноти у своєму місті».

Жінка, 34 роки, Канада

Серед тих, хто долучався до допомоги переселен\_кам, було кілька респондент\_ок, які проживали за кордоном. Вони допомагали людям, вимушено переміщеним за кордон, з оформленням документів, пошуком житла, перекладом, а також організували збори одягу чи інших необхідних речей.

«Допомога з документами, пошуком житла для біженців, допомога з перекладом, бронюванням лікарських послуг, в тому числі для поранених військових».

Жінка, 30 років, Німеччина

«Переклади для біженців, протести, збори одягу, засобів особистої гігієни, кухонне приладдя».

Жінка, 22 роки, Німеччина

Частина респондент\_ок долучалися **до інформаційної діяльності**, а саме надавали перекладацьку допомогу; надавали допомогу у сфері комунікації для військових формувань і громадських організацій (ведення сторінок у соцмережах, комунікація з медіа); створювали та робили промоцію контенту про війну; проводили виступи для інозем\_ок; брали участь в інтерв'ю для іноземних медіа та загалом співпрацювали з ними; допомагали у блокуванні ворожих медіаресурсів; активно поширювали збори; писали гранти для допомоги військовим, бізнесу та громадським організаціям.

«Інформаційно допомагаю деяким спеціальним підрозділам».

Чоловік, 40 років, Київ

«Волонтеру в англomовному медіа, яке поширює правду про війну та українську культуру».

Жінка, 28 років, Велика Британія

«Надаю допомогу в комунікаційних процесах (ведення сторінок в соцмережах, комунікації з медіа і т. д.) для ГО та окремих бригад».

Жінка, 31 рік, Київ

«Малювання та верстка для просвітницького мистецького проєкту в Німеччині, розповсюдження зборів, участь в інтерв'ю для громадських організацій в Німеччині».

Жінка, 26 років, Німеччина

Трохи рідше опитані згадували про **донорство крові**.

«Регулярно, кожні два місяці, здаю кров в нашому пункті переливання крові».

Жінка, 40 років, Харків

Деякі респондент\_ки організували і **проводили навчання або консультації** як для військових, так і для цивільних, зокрема переселен\_ок, як вже було згадано раніше.

«Організація та проведення тренінгів з мінної безпеки, домедичної допомоги, психологічної підтримки, участь в робочих групах з владою, участь в раді ВПО».

Жінка, 53 роки, Новомосковськ, Дніпропетровська область

«Консультую/навчаю військових, ремонтую обладнання, не відмовляюсь від прохань військових».

Небінарна особа, 31 рік, Київ

Ще одним типом волонтерської діяльності, про яку іноді згадували учасни\_ці дослідження, була **організація та участь у демонстраціях і протестах**. Про це згадували як респондент\_ки, які проживали за кордоном, так і ті, які постійно перебували в Україні.

«Збирала харчі для ЗСУ, організація мітингу у місці, де живу».

Жінка, 36 років, Італія

«Допомагав купувати авто на фронт, ходжу на акції».

Чоловік, 27 років, Київ

Деякі опитані згадували про те, що вони **долучались до проектів і заходів** або **надавали допомогу**, спрямовану на **підтримку або відновлення психічного здоров'я** військових, ветеран\_ок, жінок, дітей і переселен\_ок.

«Допомагала військовим, працювала з жінками, чоловіки яких в полоні, з сім'ями загиблих. З ВПО».

Жінка, 60 років, Дніпро

«Залученість в благодійні проекти для ветеранів та людей, які постраждали від війни; мистецькі події для збору пожертв; навчальні події для збору пожертв; активності для відновлення психічного здоров'я людей, які постраждали від війни [...]».

Жінка, 37 років, Львів

«Декілька соціальних (за донат) місць для клієнтів в психотерапії».

Жінка, 42 роки, село, Київська область

Поодинокі респондент\_ки згадували, що вони допомагали безпритульним тваринам, підтримували підприємства, зокрема з релокацією, створювали ініціативи для підтримки колег, надавали робочі місця та виплачували зарплату, при тому не заробляючи самі, допомагали з навчальними матеріалами для українських дітей за кордоном, підтримували військових під час проходження військово-лікарської комісії, допомагали стареньким сусід\_кам і надавали житло військовим.

## ● ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає нам змогу дійти певних висновків стосовно досвідів і переживань в українському суспільстві в період лютого-березня 2024 року.

Учасни\_ці дослідження доволі часто зазначали, що протягом другого року повномасштабної війни **вони повернулися до звичного для себе способу життя й адаптувалися до життя в умовах війни**. Вони ділилися, що протягом другого року повномасштабної війни їхній побут став більшою мірою схожим на звичайний у порівнянні з першим роком. Також постачання електроенергії протягом другого року повномасштабної війни було стабільнішим, ніж протягом першого, що позитивно вплинуло на передбачуваність рутини учасни\_ць дослідження.

Стосовно свого повсякдення респондент\_ки часто згадували про працевлаштування або втрату роботи, зміну фінансового становища (часто — в бік погіршення), зміну місця проживання, зміну у стосунках з близькими людьми. **На побут і повсякдення також впливав емоційний стан учасни\_ць дослідження**, у частини з них він погіршився. Інформант\_ки, розповідаючи про повсякдення, згадували й про **допомогу ЗСУ та волонтерство**, долучення до Сил оборони або наявність таких планів.

**Робота значної частини респондент\_ок не змінилася** протягом другого року повномасштабної війни — їхні посади, обсяги та формати роботи залишилися такими ж, як були до цього. У тієї частини опитаних, чия ситуація з працевлаштуванням покращилася, відбувалися такі позитивні зміни: влаштувалися на нову роботу, нормалізувався обсяг навантажень, відновився розвиток кар'єри, вони змінили роботу на більш цікаву та суспільно важливу. З іншого боку, у частини респондент\_ок ситуація з працевлаштуванням змінилася на гірше: вони були вимушені залишити роботу та піти на менш кваліфіковану, перейшли на тимчасову зайнятість, часто змінювали роботу. Як і у попередніх хвилях дослідження, **тенденції у змінах фінансового становища опитаних були неоднозначними** та змінювалися як у кращу, так і у гіршу сторону — здебільшого це залежало від їхньої ситуації з працевлаштуванням.

Як і у попередніх хвилях дослідження, до найрозповсюдженіших першочергових **турбот** респондент\_ок продовжували належати питання, напряду пов'язані з війною: **смерті людей через воєнні дії, хвилювання за військових, ситуація на фронті**. Серед інших названих турбот більшість

також пов'язані з війною або спричинені нею: респондент\_ки розповідали про переживання за свою безпеку та життя, а також за рідних і друзів, російські обстріли, тривалість війни та варіанти її завершення, недостатність військової допомоги від країн-партнерів, перспективи демобілізації родич\_ок. Внутрішньо переміщені люди говорили й про занепокоєння через неможливість повернутися додому. Багатьох учасни\_ць дослідження хвилювала спричинена війною невпевненість у майбутньому та невизначеність стосовно подальших планів. Також серед турбот згадували про матеріальне становище та працевлаштування, стан власного фізичного та ментального здоров'я, стан здоров'я рідних.

Багато емоцій та переживань респондент\_ок були пов'язані з **тривалістю повномасштабної війни** і з роздумами стосовно ймовірності тривалого **продовження війни**. Учасни\_ці дослідження у своїх відповідях розмірковували про ступінь прийняття довгого продовження війни та рефлексували стосовно її відображення на своєму емоційному стані.

Для багатьох інформант\_ок **війна стала стресором, що пригнічував і викликав складні емоційні стани**. На відміну від перших хвиль дослідження, стосовно свого емоційного самопочуття респондент\_ки стали **рідше говорити про насичені негативні емоції** на кшталт сильної злості, болю, шоку, а також намагалися уникати джерел таких емоцій — наприклад, новин і комунікації з певними людьми. У відповідях нерідко траплялося слово «**втома**» — «постійна», «від всього», «від життя», «від тривалості війни». Респондент\_ки також описували свій стан з використанням слова «важкість».

У попередніх хвилях дослідження респондент\_ки часто говорили про складнощі з плануванням, коли ділилися своїми думками про майбутнє. Ознакою, що вирізняє дані цієї хвилі, було **посилення пов'язаності майбутнього з негативними емоціями**. Учасни\_ці дослідження відчували сильну розгубленість, «стан ступору», були фрустровані неможливістю впливати на події у своєму житті, казали, що втрачали відчуття сенсу у поточній діяльності через неможливість планування та невизначеність зовнішніх обставин.

Розповідаючи про те, що допомагає справлятися з емоційними переживаннями, респондент\_ки найчастіше згадували про **рідних, друзів і колег, а також спільне**

**проведення часу з ними.** До інших джерел емоційної підтримки належали турбота про рідних, відпочинок, занурення в робочу та навчальну діяльність, щоденна рутинна, фізичні активності, хобі, отримання психологічної допомоги. Варто зазначити, що на відміну від третьої хвили дослідження, опитування для якої проводилося через 6 місяців після початку повномасштабної війни, у шостій хвили значно зменшилася частка респондент\_ок, які казали, що їм емоційно допомагала віра в ЗСУ та надія на перемогу.

Більшість респондент\_ок відзначали **деякі зміни у своєму спілкуванні з іншими людьми.** Часто зміни стосувалися загалом особливостей комунікації під час війни, а не комунікації з певними групами суспільства. Так, учасни\_ці дослідження ділилися, що почали менш активно спілкуватися з людьми, які не є їхнім найближчим соціальним колом. Також респондент\_ки розповідали, що, на їхню думку, спілкування між людьми стало більш напруженим. У більшості випадків учасни\_ці дослідження серед причин появи такої напруги у спілкуванні з певними групами людей називали відмінності у **досвіді проживання війни, ступені залученості людей у допомогу Силам оборони та ставленні до війни.**

Зміна у спілкуванні була помітною **між людьми, які залишилися в Україні після повномасштабного вторгнення, та тими, хто вимушено перемістилися за кордон.** На це значною мірою впливало життя в різних контекстах і фізична відстань. Вимушено переміщені за кордон вказували на відчуття виключеності з життя українського суспільства, говорили про бажання бути більш залученими. Ті ж, хто залишилися в Україні, не завжди були готові сприймати поради від вимушено переміщених за кордон і подекуди висловлювали нерозуміння їхнього вибору місця проживання.

Деяким опитаним було складно спілкуватися з людьми, які ставилися до війни менш включено, ніж вони самі. Багато респондент\_ок вказували на важливість спільності цінностей та політичних поглядів. Група учасни\_ць дослідження, чії близькі служать в Силах оборони, вказували, що для них при спілкуванні важливим є ставлення співрозмовни\_ць до мобілізації або факт військової служби.

Думки більшості опитаних стосовно змін у **відчутті єдності в суспільстві** протягом другого року повномасштабного вторгнення сходилися на тому, що це відчуття



**зменшилося.** Часто учасни\_ці дослідження пов'язували це з поляризацією суспільства, звиканням і втомою від війни. Частина опитаних, які проживають за кордоном, також вказували на своє віддалення від українського суспільства.

З іншого боку, були висловлені думки щодо збереження українським суспільством **можливості згуртуватися у критичних ситуаціях** на кшталт обстрілів цивільної інфраструктури. До того ж частина респондент\_ок віднайшли для себе сильне відчуття єдності у спільнотах, які пов'язані з волонтерською й активістською діяльністю для допомоги Силам оборони України.

Майже всі з неписаних соціальних норм, які змінилися в українському суспільстві, на думку респондент\_ок, були пов'язані з впливом війни. Найпоширеніша зміна, яку відзначали учасни\_ці дослідження, — **зменшення або відмова від використання російської мови та продуктів російської культури** (музики, кінематографу, літератури), особливо в публічній площині. Частина респондент\_ок вказували на поширеність конфліктів у взаємодії, агресії, взаємних звинувачень. На думку частини інформант\_ок, деякі політичні теми стали табуйованими в українському суспільстві. Водночас тема психоемоційного стану, зокрема ментальних проблем, стала більш нормалізованою. Респондент\_ки також вказували на підвищення рівня співчуття, уважності до інших. «Новою нормою» часто називали утримання від демонстрації відпочинку та розкоші у соціальних мережах. Більш рутинними стали негативні новини, які стосуються загибелі військових, цивільних і руйнування міст.

Значна частка респондент\_ок ділилися, що, на їхню думку, нормою в українському суспільстві стала **допомога ЗСУ**, що виражається в активній залученості людей до волонтерської діяльності та грошових зборів на користь Сил оборони. Водночас опитані висловлювали різні думки стосовно сприйняття чоловіків, які уникають військової служби, — від осудливих до співчутливих.

Як і в попередній хвилі дослідження, у відповідь на питання про уявлення стосовно подальшого розвитку війни опитані здебільшого говорили про тривалість війни та ймовірні сценарії її розвитку. Більшість респондент\_ок після другого року повномасштабного вторгнення зрозуміли або прийняли для себе той факт, що **війна триватиме ще довго**. Ті, хто ділилися очікуваннями про подальшу тривалість війни, називали проміжок від двох до десяти років.

Серед сценаріїв розвитку війни, про які згадували респондент\_ки, переважали описи й побоювання щодо негативних сценаріїв. До них належали поразка України, замороження війни, посилення інтенсивності бойових дій, довготривала війна на виснаження, втрата окупованих територій, перемовини з Росією. До позитивного сценарію, за словами опитаних, належала перемога України. Проте учасни\_ці дослідження говорили про неї з обережністю, а також деякі люди мали сумніви стосовно того, що саме можна вважати перемогою.

**Щодо відновлення та відбудови респондент\_ки висловлювали різні думки.** Частина учасни\_ць дослідження говорили, що потрібно передусім зосереджувати увагу на війні та направляти ресурси на потреби армії. Також висловлювали побоювання, що відновлені об'єкти можуть зазнавати ризику повторної руйнації через російські обстріли або наступ російської армії. Деякі учасни\_ці дослідження займали компромісну позицію, згідно з якою вже зараз можна відбудовувати саме критичну інфраструктуру і будинки, які розташовані далеко від лінії фронту. Водночас для частини інформант\_ок завчасне планування відновлення та відбудови були важливими. Вони розмірковували про стандарти та принципи, за якими має відбуватися відбудова, називаючи такі як інклюзивність, безпека, партисипативність.

У відповідях респондент\_ок на питання стосовно зміни бачення власної ролі у війні були розповсюджені три різні сценарії: про збільшення власної ролі, її зменшення та про відсутність змін стосовно неї. Ті, хто відзначали збільшення власної ролі, пов'язували **це з посиленням відчуття власної відповідальності або з віднайденням активної спільноти** (наприклад, волонтерської). У контексті зменшення або зникнення власної ролі у війні респондент\_ки відзначали **відсторонення від питань війни та втому**. Коли респондент\_ки описували власну роль у війні, вони найчастіше говорили про волонтерство і грошові пожертви на потреби війська. У відповідях деяких жінок простежувалося, що вони почали задумуватися про себе у ролі військовослужбовиць або вже розпочали підготовку до долучення до Сил оборони.

Значна частка респондент\_ок **фінансово підтримували Сили оборони з такою ж частотою, як і раніше**. Розповсюдженою була практика регулярних переказів коштів (конкретної суми або частки від доходу) благодійним

фондам і підтримка грошових зборів. Деякі респондент\_ки зазначали, що вони сприймають підтримку Сил оборони як частину свого повсякдення. Частина опитаних протягом останнього року стали частіше жертвувати кошти на військо, що частково пов'язано зі зростанням їхніх доходів. У іншій частині учасни\_ць дослідження, навпаки, знизилася регулярність грошової підтримки Сил оборони — деякі з них пояснювали це фінансовими труднощами, браком часу для відстеження зборів і зменшенням довіри до волонтер\_ок і держави. Невелика кількість респондент\_ок не робили пожертви, здебільшого через брак фінансової спроможності.

Більшість респондент\_ок говорили про те, що вони **надси- лали грошову підтримку на користь Сил оборони знайо- мим волонтер\_кам і військовим**, серед яких значна частка — це їхні рідні та давно знайомі люди. До причин такого спрямування коштів належить більша довіра до знайомих і до людей, яким вони вже жертвували раніше.

Деякі респондент\_ки **займалися й волонтерською діяль- ністю протягом останнього року**. Доволі розповсюдженою була фізична допомога: плетіння маскувальних сіток, виготовлення свічок для військових, роздача і формування пакунків з допомогою. Як поширені види волонтерської діяльності також згадували організацію зборів коштів і благодійних акцій, логістична допомога, участь в організації заходів, збір потрібних речей та інші форми допомоги для військових, поранених та ВПО. Відносно поширеною була також ін- формаційна допомога, яка часто полягала в допомозі у сфері комунікацій та роботі з медіа.

**Значна частка учасни\_ць дослідження не долучалися до волонтерської діяльності** протягом останнього року. Серед причин вони відзначали літній вік, проживання у віддаленому населеному пункті та брак вільного часу. Деякі ре- спондент\_ки, у яких стало менше можливостей для волон- терства, компенсували це грошовими пожертвами.