



Cedos

# **Перші дні повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії**

**Перші результати дослідження**

Авторки: Анастасія Боброва, Валерія Лазаренко, Єлизавета Хассай, Ліліана Філіпчук, Олена Сирбу, Наталія Ломоносова, Юлія Назаренко

Координаторка дослідження:  
Валерія Лазаренко

Керівник проєкту: Іван Вербицький

Коректура: Роксолана Машкова

Верстка: Юлія Кабанець, Іван Вербицький

Просимо підтримати наближення перемоги через пожертви на допомогу [Збройним силам України](#) та [гуманітарним ініціативам](#).

[Пожертви](#), які Cedos наразі отримує на власну діяльність, будуть спрямовані на дослідження й аналітику стосовно впливу війни на цивільне населення.

Команда дослідження вдячна всім, хто заповнили опитувальник, а також поширили його. Ми також дякуємо за підтримку людям, які зробили пожертви на діяльність Cedos, Празькому громадянському центру, Міжнародному фонду Відродження та Представництву Фонду імені Гайнріха Бьоля в Україні.

У цьому звіті ми використовуємо іменник з відділеним «\_» гендерованим закінченням для позначення особи, гендер як\_ої невідомий чи не має значення в нинішньому контексті, та групи осіб різного гендеру, або гендер яких невідомий, або гендер яких не має значення в нинішньому контексті. Ми однаково поважаємо жінок, небінарних осіб і чоловіків. Оскільки в україномовному інформаційному просторі сьогодні набагато частіше підкреслюється існування чоловіків, ніж усіх інших (тобто більшості людей), ми, щоб урівноважити цей перекис, тут і далі використовуємо таку форму на позначення сукупності різних людей чи людини, гендер як\_ої невідомий.

# Зміст

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1 ● Початок війни</b>	<b>7</b>
1.1 Сприйняття звістки про війну	7
1.2 Перші дії	9
<b>Розділ 2 ● Подальші дії</b>	<b>10</b>
2.1 Найголовніші з прийнятих рішень	10
2.2 Виїзд із міста/селища постійного проживання	13
2.3 Дискримінація й упередження	16
<b>Розділ 3 ● Переживання</b>	<b>17</b>
3.1 Переживання переїзду	17
3.2 Емоційний стан	18
3.3 Зміна життєвих принципів	25
3.4 Спілкування з близькими	27
3.5 Планування майбутнього	29
<b>Розділ 4 ● Волонтерство</b>	<b>31</b>
4.1 Досвід волонтерства	31
4.2 Мотивація до волонтерства	32
<b>Висновки</b>	<b>34</b>

## Вступ ●

24 лютого, у день, коли почалося повномасштабне вторгнення Росії на територію України, більша частина команди Cedos перебувала у Києві. З перших днів ми були залучені до волонтерських ініціатив. Водночас ми далі працюємо над тим, у чому маємо найбільше експертизи, — соціальними дослідженнями й аналітикою.

У цей час ми **вирішили зосередитися на питанні впливу війни на цивільне населення**, зокрема провести це опитування, **щоби зафіксувати досвіди, думки та переживання людей у перші дні повномасштабної війни в Україні**. Під час роботи над цим дослідженням учасни\_ці дослідницької команди змінювали місця перебування у пошуках безпеки, по кілька разів на добу чули сирени повітряної тривоги, віднаходили нову рутину і відчували ті ж переживання, що і респондент\_ки.

Оскільки нашою метою було фіксування різних досвідів, думок і переживань, було обрано **якісницький дослідницький підхід**. Водночас, враховуючи умови воєнного стану, ми вирішили використати **опитувальник для самозаповнення як метод збору даних**. Опитувальник було оформлено у Google-формі. Цей варіант був найпростішим і найзручнішим з точки зору потенційних респондент\_ок. Він не мав часового обмеження на проходження опитування, передбачав можливість необов'язкових відповідей і переривання проходження опитування у будь-який момент. Тож загалом такий формат — за наявних умов проведення дослідження — мав бути максимально дружнім до респондент\_ок та їхніх переживань. Інформація про дослідження, яка включала посилання на форму для заповнення, поширювалася на сторінках Cedos у соціальних мережах, на особистих сторінках дослідни\_ць і в особистій комунікації.

**Опитування складалось із шести основних блоків питань**, а також вступних і прикінцевих питань. Блоки питань стосувалися тематичних фокусів опитування: **початок війни, подальші дії, переживання, волонтерство, професійна діяльність та освіта, побут**. Блок прикінцевих питань стосувався соціально-демографічних аспектів.

Опитувальник, що пропонувався для заповнення респондент\_кам, починався із роз'яснення мети дослідження, а також містив дисклеймер про конфіденційність відповідей. У вступі до опитувальника було попередження про те, що він містить запитання щодо емоційного стану респондент\_ок від початку повномасштабної війни 24 лютого, та прохання заповнювати його лише у випадку, якщо це є комфортним для людини.

Переважна більшість питань передбачала відкриті відповіді, тож респондент\_ки не були обмежені наперед заданими варіантами. Таким

чином ми намагались уможливити наративні відповіді та дати респондент\_кам можливість описати свої переживання.

Перед початком проведення опитування було здійснено **пре-тест 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 2-7 березня.** За цей час в опитуванні взяли участь **555 респондент\_ок**. Середній вік респондент\_ки – 29 років.

Наймолодш\_ій респондент\_ці 17 років, найстарш\_ій – 70. Дві третини опитаних (66%) належать до основного працездатного віку (25-54 років)<sup>1</sup>, ще третина (29%) – до раннього працездатного віку (15-24 роки). Трохи менше 4% з тих, хто заповнили опитувальник, не вказали свій вік. Більше двох третин опитаних (72%) ідентифікують себе як жінки, трохи менше чверті (23%) – як чоловіки. Ще 1,4% ідентифікують себе інакше (зокрема як небінарна людина, квір) або не відчувають потреби ідентифікувати себе за гендером. 4% тих, хто заповнили опитувальник, не відповіли на це запитання. Більше двох третин (70%) опитаних мають вищу освіту, ще 7% мають ступінь кандидат\_ки чи доктор\_ки наук. 14% зазначили, що найвищим здобутим ними рівнем освіти на даний момент є середня освіта, ще 5% – що професійна/професійно-технічна освіта. Не відповіли на це запитання 4% опитаних.

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

- Час на роботу над інструментарієм був обмежений, адже затримка з початком збору даних мала би суттєвий вплив на їх характер. Нашою метою було зібрати переживання та досвіди людей у перші тижні війни безпосередньо під час розгортання подій, а не ретроспективно, тому ми поклалися на попередній досвід нашої команди у роботі з чутливими темами, а також провели пре-тест інструментарію.
- Обраний шлях розповсюдження опитувальника призвів до відчутної представленості серед опитаних респондент\_ок аудиторії Cedos, соціально-демографічні характеристики якої не відображають соціально-демографічні характеристики дорослого населення України в цілому (віковий та гендерний розподіл, рівень освіти

---

<sup>1</sup> Згідно з категоризацією вікових груп на основі працездатності, які виділяють у власних соціально-економічних і демографічних розрахунках експерт\_ки ООН.

тощо). Крім того, сам метод збору даних через інтернет-форму міг вплинути на окремі характеристики вибірки (зокрема на недопредставленість старшої вікової групи). Оскільки заповнення опитувальника потребувало часу та доступу до інтернету, можна говорити про те, що його радше могли заповнити ті респондент\_ки, які у період з 2 до 7 березня перебували у відносній безпеці та мали безперебійний доступ до інтернету.

- Самозаповнення респондент\_кою опитувальника зі значною кількістю відкритих відповідей передбачало метод фіксації власного досвіду та переживань через письмо. Обмеженням або наслідком вибору цього методу є те, що фіксація своїх переживань на письмі неунікно сприяє більшій наративізації оповіді та спонукає раціоналізувати пережите. Ми врахували це при аналізі даних і в умовах, які не дозволяють зібрати дані методом інтерв'ю, обраний нами спосіб вважаємо виправданим компромісом.
- Включеність дослідни\_ць, тобто те, що вони самі тою чи іншою мірою переживали досвід повномасштабної війни та вимушеного переселення, може бути і перевагою, і обмеженням дослідження. З одного боку, це може спонукати до більшої рефлексивності та чутливості щодо отриманих даних внаслідок їхнього співставлення з особистими переживаннями. З іншого боку, це може задавати наперед певні аналітичні матриці, які впливатимуть на інтерпретацію отриманих даних. Задля уникнення когнітивного або досвідового викривлення робота з отриманими даними була розподілена між дослідни\_цями як на етапі аналізу та інтерпретації, так і на етапі взаємного редагування.

Це дослідження не є всеохопним. Його результати фіксують різноманіття досвідів переживання війни у певний проміжок часу, але не можуть бути екстрапольовані на все населення України і 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 соціальних групах.

Цей текст не є вичерпним звітом за результатами аналізу зібраних даних, натомість представляє собою аналітичну записку з першими результатами дослідження й описом основних тенденцій, які ми виявили наразі.

# Розділ 1 ● Початок війни

## 1.1 Сприйняття звістки про війну

Ми запитали у наших респондент\_ок, де вони перебували зранку 24 лютого, на момент початку повномасштабного вторгнення<sup>2</sup>. **Більшість опитаних перебували у безпеці**: спали у себе вдома або у своїх близьких і друзів в Україні. Деякі також перебували на той момент за кордоном — у себе вдома, у відрядженні або у відпустці. Деякі опитані перебували на роботі. Кілька людей були в дорозі — їхали на відпочинок або у відрядження. Од\_на з респондент\_ок розповіла, що виїхала з Харкова, коли о 2:00 ночі побачила у Twitter новину про закриття неба — подумала, що почалася війна, і на момент вторгнення перебувала у дорозі. Ін\_ша учасни\_ця опитування перебувала у дорозі із заходу України, куди в\_она напередодні виїхала через загрозу війни, але після визнання Росією «ЛНР» та «ДНР» подумала, що повномасштабне вторгнення є малоімовірним, і поверталася до Києва.

Учасни\_ці опитування дізналися про початок повномасштабної війни по-різному. Деякі безпосередньо **прокинулися від звуків вибухів і сирен у своїх містах**<sup>3</sup>. Інші дізналися про це через дзвінки або повідомлення від своїх родич\_ок і близьких. Деяких респондент\_ок розбудили їхні родич\_ки, близькі або друзі, які в той момент перебували поруч і сповістили їх про початок вторгнення. Новину про початок війни частина респондент\_ок дізналися зі ЗМІ або соціальних мереж.

Під час опитування ми також запитували у респондент\_ок, що вони перше відчули, коли почалася повномасштабна війна<sup>4</sup>. Оскільки питання стосувалося саме перших відчуттів, опитані переважно описували їх кількома словами на позначення конкретних емоцій або фізичних почуттів, не вдаючись у подробиці, при цьому могли відчувати різні емоції водночас. Частина опитаних відзначали **різноманітний спектр негативних емоцій**: страх, паніку, тривогу, гнів, розпач. Деякі учасни\_ці опитування уточнювали, що **відчули страх за своє життя і життя своїх близьких**. Частина респондент\_ок відчували розгубленість, ступор, шок, невіру та здивування, що це насправді відбулося. Деякі інші респондент\_ки зазначали, що, **навпаки, були готові до такої ситуації**, тому досить спокійно відреагували на неї. Декілька респондент\_ок повідомили про фізичні відчуття, зокрема панічні атаки, утруднене дихання, нудоту, тахікардію.

<sup>2</sup> Формулювання питання: «Де ви були о 5:00 у четвер, 24 лютого, коли почалася повномасштабна війна? (Назва населеного пункту й інші деталі, наприклад, вдома чи в гостях, на роботі, у лікарні, у відрядженні тощо)».

<sup>3</sup> Формулювання питання: «Як ви дізналися про те, що почалася повномасштабна війна?»

<sup>4</sup> Формулювання питання: «Коли почалася повномасштабна війна, першим, що я відчула/відчув, було...»

«Що це не може бути так серйозно, як розповідає мені подруга, що це не може бути правдою. Потім мене почало трусити і мною оволодів страх і усвідомлення того, що я жахливо не хочу їхати, але треба».

«Панічний страх, тривога. Мене почало несамовито трусити. Я хоч і була в тривозі останні кілька днів перед війною через новини, але до останнього не вірила, що все буде так. Що війна таки почнеться».

«Добре пам'ятаю, що страху не було, бо я останні півроку жила в постійному очікуванні війни. Скоріш, ну що ж, я знала, що так буде. А вони казали, що я параноїк!»

Перші думки у більшості частини респондент\_ок **стосувалися близьких і родичів**<sup>5</sup>: думки про те, що їх треба сповістити про початок повномасштабної війни, переживання, чи перебувають вони у безпеці та як зробити так, щоб вони були у безпеці. Поширеними серед опитаних були перші думки **про потребу зібрати тривожну валізу** та інші речі, а також про потенційні можливості евакуації. Поміж іншого думали про те, як знайти безпечне укриття. Також деякі опитані подумали про своїх домашніх тварин і можливості їхньої евакуації. Серед інших нагальних потреб у першу чергу подумали про те, що необхідно зібрати достатній запас води, їжі та ліків.

Поміж іншого, першими думками частини опитаних було **нерозуміння, сумніви та заперечення, що це відбувається насправді**: «Чи я сплю чи це реальність». Деякі респондент\_ки подумали: «Це таки сталося». Частина респондент\_ок також перебували у нерозумінні, що станеться далі та що вони повинні робити: «Що робити? Куди бігти? Треба зателефонувати батькам! Що буде далі?».

**Стурбованість щодо майбутнього** також виникала у частини опитаних. Зокрема, вони відчували переживання через те, що їхні плани зруйновані, а їхнє життя вже не буде таким, як до початку повномасштабної війни. Деякі також зауважували, що відчули занепокоєння через нерозуміння, що трапиться з їхнім місцем роботи, адже вони можуть втратити дохід. Деякі респондент\_ки не розуміли, чи варто їм втілювати свої короткострокові плани — наприклад, похід до стоматолога, який був запланований заздалегідь.

Окремою категорією відповідей були перші негативні думки й емоції деяких респондент\_ок стосовно окупантів.

---

<sup>5</sup> Формулювання питання: «Коли почалася повномасштабна війна, першим, про що я подумала/подумав, було...»



## 1.2 Перші дії

Ми запитували респондент\_ок про те, чим саме вони займалися у перші години і перший день повномасштабної війни<sup>6</sup>. Для більшості опитаних одним із пріоритетів було **зв'язатися з рідними та близькими**, поінформувати їх про початок війни і переконатися, що з ними все гаразд. Багато з учасни\_ць опитування вказували, що «цілий день не випускали телефон з рук» і постійно підтримували зв'язок із близькими: обмінювалися новинами та корисною інформацією, обдумували наступні кроки і підтримували одне одного емоційно.

Деякі респондент\_ки відзначили потребу **з'ясувати робочі питання** у той чи інший спосіб: відвідати офіс, щоб забрати звіди речі, провести нараду з колегами, прочитати і відповісти на повідомлення тощо. Частині людей потрібно було вирішити, чи виходити на роботу в цей день. Кільком нашим респондент\_кам потрібно було прийняти рішення про те, як функціонуватиме їхня організація в умовах воєнного стану.

У перший день війни багато опитаних займалися **складанням речей до «тривожної валізи»**. У більшості респондент\_ок валіза не була складена заздалегідь; у багатьох також не було розуміння, що саме туди варто класти. Проте збиранням валізи займалися як ті, хто планували виїжджати одразу, так і ті, хто не мали такого плану. Передусім брали документи, засоби гігієни, ліки, одяг на кілька днів. Хаотичність процесу складання речей одна з учасниць опитування описала так:

«Зібрала тривожну сумку. За день частково змінила її вміст кілька разів».

Деякі респондент\_ки, навпаки, відзначили наявність заздалегідь підготовленої валізи. Кілька опитаних вказали, що загалом були готові, а їхні валізи потрібно було лише «доукомплектувати», і це зайняло не так багато часу. Частина з них мали домовленості з близькими щодо способів евакуації та алгоритм дій на випадок війни:

«Ми збирали речі, бо мали план їхати до родичів чоловіка на захід. Тривожний чемоданчик вже був, лишалось зібрати лише речі».

Респондент\_ки, які схилилися до того, щоб не покидати своє місце проживання, або поки обдумували подальші кроки, спрямовували дії на **облаштування нового побуту та підготовку до активних бойових дій поблизу**. Люди намагалися передбачити всі можливі сценарії. Підготовка включала такі справи як купівлю продовольчих товарів і медикаментів, зняття готівки, набирання води в усі доступні ємності, заряджання павербенків, заклеювання вікон, пошук та/або облаштування укриття

---

<sup>6</sup> Формулювання питання: «У перші години і перший день після початку повномасштабної війни я...»

тощо. Частина респондент\_ок відзначали велику кількість черг у магазинах, на заправках, біля банкоматів. Для них це були характерні ознаки паніки та розгубленості. Водночас вони зазначали, що люди в чергах поводити себе виважено:

«Ми за 20 хвилин зібрали продукти на тиждень [у магазині]. Стали в чергу. Простояли 3,5 години. Всі стояли чемно, давки чи ажіотажу не було».

Більшість респондент\_ок повідомляли, що вони кудись ішли чи їхали; людям потрібно було пересуватися містом — наприклад, щоби придбати необхідні речі чи навідатися до родич\_ок. У містах і на виїздах із великих міст були багатогодинні затори.

У перші дні повномасштабного вторгнення люди **переміщалися у пошуках безпечніших місць**, і це стосувалося не лише виїзду з міста. До прикладу, деякі учасни\_ці опитування тимчасово перебралися до житла рідних чи друзів у тому ж місті з різних причин (бажання бути ближче до них, наявність облаштованого укриття тощо). Траплялося, що люди спершу переїжджали з однієї квартири на іншу, а з неї через кілька днів виїжджали з міста у західному напрямку.

## Розділ 2 ● Подальші дії

### 2.1 Найголовніші з прийнятих рішень

Ми запитували респондент\_ок про головні рішення протягом перших днів повномасштабного вторгнення<sup>7</sup>. Опитані описували їх по-різному. Хтось згадував про конкретні кроки, які їм довелося зробити — наприклад, організувати свій переїзд в інше місто або евакуацію рідних. Для когось найскладнішими були рішення особисті, пов'язані з емоціями і переживаннями — наприклад, прийняття ризику смерті. Деякі люди відповідали на це запитання в доконаній формі й описували дії, які вони вже зробили у недавньому минулому. Інші ж, навпаки, формулювали відповідь як запитання, наче вказуючи на незавершеність процесу прийняття рішень. Хтось стверджував, що на час заповнення анкети їм не доводилося або вони не змогли ще прийняти жодних рішень. Натомість одна з опитаних підсумувала, що навіть буденні справи — наприклад, похід за продуктами — в умовах війни потребують рішучості, адже наражають на небезпеку.

Серед найважливіших рішень, які згадували опитані, можна виокремити декілька категорій.

---

<sup>7</sup> Формулювання питання: «Які найголовніші рішення вам довелося прийняти з початку повномасштабної війни і до сьогодні?»

1. Рішення, пов'язані з переміщеннями: переїзд в іншу частину України або за кордон; рішення залишатися у своєму населеному пункті; евакуація дітей, рідних або близьких людей; рішення (не) повертатися в Україну з інших країн або (не) повертатися у рідний населений пункт з інших частин України; переїзд у житло до рідних або друзів.
2. Рішення, пов'язані з емоціями та переживаннями: змиритися з ситуацією, не панікувати; усвідомити ризик загрози здоров'ю і життю; продовжувати жити і боротися.
3. Рішення, пов'язані з участю в обороні країни та волонтерством: вступ у лави Збройних сил України, похід у територіальний центр комплектування та соціальної підтримки (колишній військовий комісаріат); самостійне залучення до волонтерської допомоги у різних сферах.
4. Брак рішень.

Серед інших важливих рішень були також ті, що пов'язані з роботою, турботою про близьких людей, а також особисті рішення, які складно віднести до будь-якої зі згаданих категорій — наприклад, одруження або особистий бойкот російської культури.

Протягом перших тижнів війни найважливішими стали **рішення, пов'язані з переміщеннями**. Більшість опитаних зазначили, що найскладніше було вирішувати, «залишитися чи поїхати». Деякі респондент\_ки формулювали свою відповідь як запитання: «Де мені знаходиться (бігти з міста/країни чи ні)?» Це може означати, що на час заповнення анкети вони ще не прийняли рішення остаточно. Крім того, це може вказувати на те, що процес ухвалення таких рішень потребує багато часу та зусиль.

В описі рішень про переїзд респондент\_ки згадували **втрату** (майна, дому), а також **розлуку** з рідними і близькими людьми<sup>8</sup>. Опитані часто вживали слово «**дім**» для опису рішення залишитися у своєму населеному пункті або поїхати з нього.

«Зібрати все життя у дві валізи, зібрати kota і кинути свою квартиру, не знаючи, чи буде куди повертатись».

«Мені довелось залишити глухонімих тьотку і її чоловіка, бо не було змоги забрати. Важко лишати своє життя, не знаючи, чи повернусь сюди колись».

---

<sup>8</sup> За [даними](#) опитування соціологічної групи «Рейтинг», станом на 19 березня близько 44% людей в Україні змушені були тимчасового розлучитися зі своєю сім'єю внаслідок війни.

Опитані також зазначали, що відчують **провину** за виїзд зі свого міста або за кордон. Дехто наголошував, що «найважчим тягарем» було залишити близьких та друзів і вони картають себе за це.

«Вирішила піклуватись про себе. Не хвилюватись за батьків та сестру. А потурбуватись про себе та свою маленьку сім'ю [...]. Виїхала зі свого міста на захід разом з кумами та хрещеною. Дуже боялась, винила себе, сумнівалась. Але зараз розумію, що піклувалась про себе та свою сім'ю в такий спосіб».

Важливим рішенням стала також евакуація дітей, рідних, близьких. Деякі респондент\_ки описували свій виїзд з населеного пункту або за кордон через потребу знайти безпечне місце для близьких людей. Для інших евакуація означала розлуку з близькими на невизначений час. Описуючи евакуацію рідних, опитані наголошували на складності цього процесу і часто вживали слово «**вмовити**», а також «**відпустити**».

«Вмовити сина з невісткою та онуком виїхати з Харкова без нас».

«Моя мати постійно мала панічні атаки, а я не могла заспокоїтись, що мої рідні, особливо мій восьмирічний братик, у небезпеці. Прийняла рішення повезти сім'ю до Ужгорода заради безпеки, щоб якимось рухатися та позбавитись агонії очікування».

Опитані, для яких найважливішим рішенням було залишитися у своєму населеному пункті або на території України, іноді описують його емоційно-піднесено. Вони посилаються на необхідність залишитися на «**своїй землі**» і в Україні «**до останнього**». Щоб описати рішення, респондент\_ки інколи звертаються до опозиції «втекти — залишитися» і наголошують, що вони відмовилися від «**втєчі**». З іншого боку, для деяких опитаних рішення залишитися у своєму населеному пункті пов'язане з неможливістю поїхати через нестачу ресурсів, наявність рідних, за якими потрібен догляд, або домашніх улюбленців, яких складно забрати.

«Залишатись вдома й опікуватися матір'ю, відтермінувати свої подальші дії допоки не забезпечу матір ліками та запасом їжі».

«Залишитись вдома, бо в мене дві кішки, мама, яка погано ходить, та мій дім, який я люблю».

Для деяких опитаних, які залишилися у своїх населених пунктах протягом перших тижнів війни, ключовим питанням **стала організація побуту в умовах війни**. Респондент\_ки зазначали, що найважливішими для них були рішення про облаштування або пошук укриття, створення запасів їжі, підготовку житла до можливих обстрілів.

Опитані також зазначали, що важливими для них стали **рішення, пов'язані з особистими емоціями та переживаннями**. За словами деяких респондент\_ок, найскладнішим було «**змиритися**» з новими обставинами,

«що життя вже не буде як раніше», і прийняти їх. Деякі опитані згадували потребу продовжувати жити і «**боротися**». У багатьох відповідях згадується необхідність подолати **паніку**, що може бути пов'язано з високим емоційним навантаженням під час перших днів повномасштабної війни. Ще одним важливим рішенням у цій категорії стало **усвідомлення та прийняття ризику смерті**: «Що я готов померти».

Серед важливих рішень, які опитаним доводилося приймати у перші тижні повномасштабної війни, є ті, які **пов'язані з участю в обороні країни**, а також з **волонтерством**. Опитані чоловіки частіше, ніж жінки, згадували про те, що їм потрібно було вирішити, чи долучатися до Збройних сил України і зокрема до територіальної оборони. Для деяких важливим рішенням став похід у територіальний центр комплектування та соціальної підтримки (колишній військовий комісаріат). Як для чоловіків, так і для жінок одним із ключових рішень стала **участь у волонтерських ініціативах**.

Частина респондент\_ок зазначили, що на момент заповнення опитувальника їм ще не доводилося або вони не змогли прийняти **жодних важливих, на їхню думку, рішень**. Дехто пов'язував це з неможливістю або неготовністю планувати навіть найближче майбутнє. Крім того, емоційний стан міг вплинути на прийняття рішень — наприклад, деякі респондент\_ки зазначали, що не можуть цього робити через розгубленість. Дехто з опитаних зазначав, що для них прийняття важливих рішень ще попереду.

«Я досі не приймаю ніяких рішень. День пройшов, всі живі — і добре».

## 2.2 Виїзд із міста/селища постійного проживання

Ми запитали в респондент\_ок, як вони приймали рішення щодо свого місця перебування і що може вплинути на зміну їхнього рішення<sup>9</sup>. Рішення виїхати або залишитися у місці постійного проживання довелося прийняти переважній більшості опитаних у межах дослідження. За словами багатьох із них, це рішення було складним. У деяких опитаних був досвід вимушеного переміщення після 2014 року, який мав вплив цього разу. Частина людей або ще заздалегідь підготували план дій щодо виїзду, або прийняли рішення виїхати 24 лютого. Частині опитаних довелося змінити своє першопочаткове рішення під впливом різних обставин. Невелика кількість респондент\_ок на момент початку вторгнення перебували не в Україні, а деякі респондент\_ки на момент заповнення опитувальника ще не прийняли рішення.

<sup>9</sup> Формулювання питання: «Як ви прийняли рішення, що залишаєтеся в місті, де були/їдете в інше місто/...? Чим ви керувалися?» і «Що може вплинути на зміну вашого поточного рішення щодо місця перебування?»

Ми також питали, якими були переміщення опитаних починаючи з 24 лютого<sup>10</sup>. Трохи більше половини респондент\_ок на момент заповнення перебували у населеному пункті, де постійно або останнім часом проживали. Водночас третина респондент\_ок виїхали з населеного пункта, де постійно або останнім часом проживали. Невелика кількість опитаних весь час перебували не в населеному пункті, де постійно або останнім часом проживали.

Найчастіше опитані говорили, що на рішення виїхати або залишитися вплинула **безпекова ситуація** в їхньому населеному пункті. За словами респондент\_ок, відчуття безпеки залежало від близькості воєнних дій, справності комунікацій, наявності ресурсів для задоволення базових потреб, стану укриття, загрози життю та здоров'ю.

**Близькість і активність бойових дій**, а також розташування населеного пункту поруч з українсько-російським кордоном безпосередньо впливали на рішення виїхати. Ті, хто стали свідками активних бойових дій, описували своє рішення через емоційні переживання, зокрема страху й паніки. Частина тих, хто залишилися, зазначали, що у їхньому населеному пункті **«поки спокійно»** або **«досі тихо»**, а тому вони залишаються. Водночас їхнє рішення може змінитися зі зміною безпекової ситуації.

«Коли вибухів не чути, то здається, що війна десь далеко, але не біля тебе, і ти думаєш, що вдома безпечно. Але коли вибухи починаються зовсім поряд, все частіше і частіше, нерви здають і тобі хочеться прокинутись, але це вже реальність. Було дуже страшно виходити на вулицю та виїжджати під вибухи та бачити танки наших військових біля будинку».

«На четвертий день обстрілів я зрозуміла, що плачу кожні півгодини і що мої нерви не витримують. До того ж бойові дії перемістилися з околиць міста в центр, де я живу [Харків]».

Одним із ключових аспектів при прийнятті рішень щодо виїзду були **ресурси**, зокрема **фінансові**, наявність **транспорту для виїзду, житла та можливості працювати**. Частина респондент\_ок відповіли, що вони залишаються, тому що їм немає куди та/або чим їхати. Деякі респондент\_ки вирішили поїхати, щоби продовжувати працювати й мати можливість перераховувати кошти на допомогу Збройним силам або гуманітарним ініціативам. Невеликій кількості респондент\_ок з евакуацією допомогли на місці роботи.

На прийнятті рішення щодо виїзду впливали також **близькі люди**, зокрема батьки, партнер\_ки або родич\_ки. Частина респондент\_ок зазначали, що прийняли рішення колективно, частина — змінювали своє рішення внаслідок комунікації та впливу близьких людей. Крім цього, на

<sup>10</sup> Формулювання питання: «Якими були ваші переміщення починаючи з 24 лютого?»

рішення респондент\_ок впливала наявність тих, за чиє життя та здоров'я вони відчували відповідальність: дітей, тварин, близьких з інвалідністю або потребою у догляді.

«Я не можу залишити свою родину під обстрілами та вирушити в безпечне місце. Спокою це мені не принесе».

Наявність **контактів і зв'язків** — наприклад, родич\_ок у західних областях України або за кордоном — також була важливим аспектом при прийнятті рішення залишитися або поїхати. Деякі респондент\_ки зазначали, що ще до повномасштабного вторгнення склали план, який передбачав поїздку до родич\_ок у більш безпечних регіонах України.

**Стан здоров'я — як фізичного, так і психологічного** — впливав на рішення виїхати або залишитися. Частина опитаних вирішили поїхати через те, що переживали щодо доступу до ліків і медичної допомоги в умовах війни. Натомість деякі респондент\_ки залишалися через стан здоров'я близьких людей — наприклад, старших родич\_ок. Необхідність турбуватися про рідних людей і неможливість їх вивезти, зокрема через інвалідність або маломобільність, впливали на рішення залишитися.

Для частини респондент\_ок вирішальними були питання **логістики**, зокрема **стан автомобільних доріг або залізничного сполучення**. Деякі пояснювали своє рішення залишитися неможливістю безпечно виїхати через руйнування транспортної інфраструктури чи обстріли. Крім цього, кілька респондент\_ок зазначали, що не хочуть перевантажувати транспортну інфраструктуру, а саме «займати місце» в авто або потязі, на якому могли б евакуюватися люди з вразливих груп населення.

Частина опитаних приймали рішення зважаючи на **можливості допомагати та волонтерити**. Деякі респондент\_ки вирішили виїхати у більш безпечне місце, щоб бути більш «корисними», ніж вони могли би в умовах активних бойових дій. Натомість частина залишилися, щоб допомагати у місці проживання.

Серед факторів, якими керувалася невелика кількість опитаних, були поради військових, дані розвідки й експертна аналітика.

Опитані називали різні речі, що можуть вплинути на зміну їхнього рішення щодо місця проживання. По-перше, це **зміна безпекової ситуації та безпосередня загроза життю або свободі**, а саме наближення лінії фронту, зокрема активні бойові дії з сильними обстрілами, вуличні бої та руйнування міської інфраструктури — наприклад, житла респондент\_ок, — захоплення й окупація населеного пункту або всієї країни. Деякі респондент\_ки згадували про загрозу ядерного удару. Водночас, за їхніми словами, стабілізація ситуації, тобто закінчення війни чи активної фази війни, дозволить частині опитаних повернутися.

По-друге, це **погіршення умов життя та стану здоров'я** через брак їжі, емоційне виснаження, брак комунікацій (електрика, опалення, водопостачання) й гуманітарну катастрофу у їхньому населеному пункті. Деякі опитані зазначили, що виїдуть, якщо їхні близькі люди змінять своє рішення.

По-третє, це **рішення або рекомендації органів влади**, зокрема офіційна евакуація, мобілізація або дозвіл на виїзд за кордон для чоловіків, відкриття зелених коридорів для виїзду з небезпечних місць.

Частина респондент\_ок відповіли, що **нічого не вплине** на їхнє рішення або вони **не знають**, що може вплинути.

## 2.3 Дискримінація й упередження

Ми запитали респондент\_ок, чи стикалися вони особисто з дискримінацією або упередженнями з початку повномасштабної війни<sup>11</sup>. Більшість опитаних не назвали таких випадків. Серед тих, хто розповіли про такий досвід, найчастіше траплялися відповіді, пов'язані з гендерною ідентичністю. Респондент\_ки відзначали **існування розподілу на «жіночу» та «чоловічу» діяльність у військовій справі**. Наприклад, від жінок очікується робота з плетіння сіток і приготування їжі, а не участь у територіальній обороні. Ця діяльність пов'язана з роботою в тилу, а не активними воєнними діями. Для жінок, які хотіли брати участь у патрулюванні, територіальній обороні та Збройних силах, це могло бути перешкодою. Одна з респонденток розповіла, що її відсторонили від патрулювання вулиць, тому що вона жінка.

«Ну, і ще, через те, що я жіночої статі — мене відсторонили від патрулювання вулиць. Але це вже звично».

«Ну, хіба що чула від хлопців тероборони, так і від місцевих жінок на селі, що дівчатам не місце в патрулях, і щоб ми сиділи тихо і допомагали з логістикою — робили коктейлі молотова, їжу, сітки тощо».

«Упередження за статевою ознакою: мої батьки (56 і 58 років) впевнені, що жінкам не слід брати участь у військових діях. Коли я озвучила їм свій намір подати заявку до тероборони, вони спробували переконати мене, що дівчата там будуть лише заважати, попри те, що в школі я відвідувала заняття зі стрільби».

За словами опитаних, **упереджене ставлення до жінок** проявлялося у комунікації з ними. Одна з респонденток зазначила, що їй не хотіли пояснювати технічні особливості військового спорядження. Ще одна учасниця дослідження розповіла, що її пропозиції щодо облаштування

---

<sup>11</sup> Формулювання питання: «Чи стикалися ви особисто з якими-небудь випадками дискримінації або упереджень з часу початку повномасштабної війни? Опишіть їх, будь ласка, якщо так».



бомбосховища чоловіки не сприймали через її жіночу гендерну ідентичність.

«Мені як дівчині не завжди хотіли пояснювати аспекти технічних особливостей військового спорядження. Постійно нагнітали: ти ж дівчинка, ти можеш поїхати. А в іншому все було як завжди».

«У бомбосховищі під час облаштування хоча б якогось мінімального комфортного побуту та вживання заходів безпеки ми з моєю подругою відчуваємо, що чоловіки не сприймають всерйоз наші поради. Для того, щоб донести їм нашу думку, ми вимушені спочатку сказати це нашому близькому другу, а потім вже він транслює наші думки як свої чоловічому оточенню. Тоді вони прислуховуються і роблять так, як ми і казали».

Деякі переселен\_ки також зазначили, що стикалися з негативним ставленням до себе. Більшою мірою це стосувалося чоловіків через уявлення про те, що чоловіки — це захисники і мають воювати, а не перебувати на територіях, де не ведуться активні військові дії. За словами респондент\_ок, ці упередження призводили до перешкод у доступі до житла. **Орендодав\_иці не завжди хотіли здавати житло чоловікам.**

«У ФБ під оголошеннями з орендою житла пишуть, що “чоловіки мають йти на війну”. І загалом, якщо ти молода людина не з автоматом чи не в армії, то ставлення насторожливе (хоча можна багатьма різними способами допомагати людям, а в мене ні бойового досвіду, ні служби в армії, нічого — я там тільки дезорганізацію внесу)».

«Стосовно чоловіків, які переїхали на захід України — що треба батьківщину захищати, а вони оце приїхали».

«Один з орендодавців сказав нам, що “в місті вас вже знають” і “знайти житло вам буде дуже непросто”».

## Розділ 3 ● Переживання

### 3.1 Рішення про переїзд

У відповіді на запитання про рішення щодо місця перебування<sup>12</sup> частина опитаних описували низку емоцій, які вони відчули у зв'язку з переїздом або його можливістю. Серед цих переживань респондент\_ки називали **страх, паніку, сором і тривогу**. Переїзд переважно описували через слова **«тікати», «бігти»**. Частина опитаних відчували розгубленість і нерозуміння, що робити далі. Декілька респондент\_ок описували рішення поїхати як вимушене, один респондент зазначив, що він «змирився з рішенням стати біженцем». Деякі опитані відчували провину за те, що виїхали або

<sup>12</sup> Формулювання питань: «Як ви прийняли рішення, що залишаєтеся в місті, де були/їдете в інше місто/...? Чим ви керувалися?», «Що може вплинути на зміну вашого поточного рішення щодо місця перебування?»

планували виїхати. Невелика кількість опитаних негативно говорили про тих, хто виїхали, один респондент назвав таких людей «крисами».

Майже чверть опитаних описували своє рішення поїхати або залишитися через відчуття та належність до таких понять як **дім, місто, країна, земля**. Про ці поняття переважно згадували ті, хто на момент опитування залишилися у тому місці, де вони жили до війни. Частина з них відзначали бажання «до останнього» залишатися вдома і захищати «свій дім», «свою країну». Для деяких опитаних «дім» є частиною їхньої ідентичності: «Хто я без дому?». Деякі респондент\_ки написали, що вдома відчують спокій. Невелика кількість респондент\_ок поїхали «додому», тобто в місце, де вони виростили, до своїх батьків або близьких родич\_ок.

«Я не знала, куди бігти. Це мій дім, більше мене ніде ніхто не чекає. Якщо будуть падати бомби на голову, теж потрібно буде кудись подітися, але я не знаю куди».

На рішення про виїзд впливали міркування щодо **можливості повернутися**. Частина тих, хто вирішили залишитися, описували переїзд, особливо за кордон, як те, що може відбутися назавжди. Деякі опитані думали про повернення додому — навіть у місця, де на той момент велися активні бойові дії, наприклад, Ірпінь. Частина респондент\_ок описували як свої надії на повернення додому, так і страх, що не буде куди повертатися.

«[При прийнятті рішення] керувалася страхом — боюся залишити дім і не повернутися сюди більше ніколи».

Для частини респондент\_ок важливим є те, як їх будуть сприймати у місцях, куди вони евакуюються. Деякі опитані пояснювали своє рішення залишитися через небажання бути **«чужинцями»** і страх того, що їм **«усюди не раді»**. Декілька респондент\_ок зазначили, що залишаються, бо в інших місцях їх «ніхто не чекає».

## 3.2 Емоційний стан

Ми також попросили респондент\_ок безпосередньо описати свій стан, емоції та переживання на момент заповнення опитувальника (2-7 березня)<sup>13</sup>.

Емоцією, яку в тій чи іншій інтенсивності переживала переважна більшість респондент\_ок, була **тривога**. Тривога виступала досить комплексним переживанням. З одного боку, респондент\_ки говорили про тривогу за безпеку своїх рідних і близьких, з іншого — про тривогу за суспільство та країну в цілому, за можливі варіанти розвитку війни та майбутнього країни.

---

<sup>13</sup> Формулювання питання: «Як ви себе почуваете зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання».

«Переживаю за маму, як сприймає її здоров'я цю війну, за друзів, які залишили все та їдуть до Німеччини з маленькою дитиною. І я не знаю, чи повернуться вони додому».

«Кожен ранок чекаю на повідомлення від родичів і друзів. Постійна тривога за людей із України».

«Переживання за країну і наше майбутнє. [...] Перебування в стані очікування, ніби скоро має статись щось погане».

**Тривога часто поєднувалася зі страхом**, і дві ці емоції респондент\_ки описували невіддільно одна від одної. Втім, у відповідях усе ж можна простежити, що тривогу частіше описували як більш перманентний, фоновий стан, тоді як страх досить часто виступав емоцією, яка інтенсивніше переживалася у певні моменти (наприклад, повітряної тривоги, обстрілів тощо).

«Схудла, змарніла, буває страх, коли постріли або вибухи».

«Була одна панічна (або істерична) атака, після цього стан налагодився. Бувають моменти страху, відчаю».

«Іноді з'являється злість через погані новини або страх, якщо вибухи чути близько».

«Вчора ввечері накочувала паніка та страх від автоматної черги. Відчуваю переляк та часте серцебиття, коли лунає вибух, а я на вулиці».

Досить часто тривога також була пов'язана з **розгубленістю**, браком упевненості у майбутньому, із руйнуванням життєвих планів та орієнтирів. Багато респондент\_ок писали, що не розуміють, як жити далі. Можна зафіксувати також тенденцію до втрати відчуття суб'єктності у власному житті, неможливості впливати на нього.

«Я не знаю, що буде завтра. Живу сьогоднішнім днем. Мені тривожно, я не знаю, що зараз робити».

«Я не відчуваю цілісності життя, воно розкололося на "до" та "після"».

Для частини респондент\_ок реакцією на ці проблеми стала не тривога, а **апатія**, або ж апатія, яка прийшла вслід за тривогою.

«Я не хочу будувати "нове життя" за кордоном, шукати тут роботу або що — поки що на це немає сил».

«Відчуваю постійно втому, апатію, заціпеніння. Немає ніякого сенсу життя, сенсу ні в чому. Тільки базові потреби, щоб пережити цей час, поки все закінчиться, зберегти себе фізично та психічно».

«Апатія, відсутність будь-якого уявлення про майбутнє».

Іншою емоцією, яка домінувала серед респондент\_ок на момент проходження опитування, було **відчуття провини**. Респондент\_ки пов'язували провину з тим, що, на їхню думку, вони недостатньо активно залучені до безпосередньої оборони свого міста та/чи країни або до іншої волонтерської діяльності. Досить часто серед відповідей було звинувачення себе у браку психологічних чи інших ресурсів, аби бути активнішими.

«Я відчуваю себе в клітці. Я дуже хочу допомагати чимось, бути корисною. Але у мене немає можливості виїжджати за межі свого району. А на районі жодних ініціатив немає. [...] Почуваюся винною у своїй бездіяльності і страждаю через це».

«Почуваю себе безсилою через те, що нічим не можу допомогти. Почуваю провину за це і за те, що нічого не роблю і живу більш-менш звичним життям, коли у сусідніх містах гинуть люди і залишаються без даху над головою».

«Я відчуваю провину за свою бездіяльність. [...] Але коли з'являється можливість волонтерити і для цього потрібно виходити з будинку і йти кілометри два-три, мені страшно і я не йду. Мені соромно за мій страх».

Також, як уже було згадано в попередніх розділах, серед тих респондент\_ок, яким довелося тимчасово залишити місце свого проживання, поширеним було відчуття провини за прийняття такого рішення. У цьому випадку провина нерідко супроводжувалася також соромом за перебування у такому статусі і за пов'язану з цим потребу звертатися по допомогу, за втрату певної самодостатності.

«Мені соромно, що зараз маю статус біженця та проживаю у місці тимчасового проживання для переселенців».

«Також я вивезла [за кордон] з собою подругу, їй тяжко, каже, що втратила суб'єктність, думає повернутися назад».

У цілому, безвідносно до того, чи довелося людині покидати для цього своє місце проживання з міркувань безпеки, досить виразно серед відповідей простежується тенденція до відчуття провини за сам факт перебування у безпечному середовищі. Це стосується і тих респондент\_ок, які на момент заповнення анкети перебували на території України, тобто поняття безпечного місця є відносним.

«Відчуваю провину, що в Одесі більш спокійно, ніж у Києві і Харкові, де в мене багато друзів».

«Відчуваю сором за те, що багато моїх знайомих, одногрупників, колег знаходяться в небезпеці в Києві [...], в той час як я знаходжусь у відносній безпеці на Західній Україні, у нас майже немає проблем з продовольством, та я маю можливість спати в своєму домі на ліжку, снідати зранку з батьками за одним столом».

Значна частина респондент\_ок також відзначали **переживання злості та ненависті**. Ці емоції переважно безпосередньо спрямовані проти російської армії та держави-агресора. Інколи у своїх відповідях респондент\_ки не лише констатували переживання цих емоцій, а й намагалися рефлексувати над ними.

«Відчуваю тривогу та лють щодо агресорів. Бажаю їм заплатити за все, що накоїли».

«Відчувала злість, бо через страх і біль, яких завдав народу ворог, хотілось вити від того, що не можу вдушити його».

«З третього дня мене переповнювала найбільша ненависть, яку я коли-небудь відчувала».

«Найбільше відчувається лють і бажання завдати якомога сильнішого болю і страждань тим, хто знищує мою країну. Я дуже м'яка людина і ніколи в житті я не бажала нікому страждань і смерті. Це відчуття лякає».

«Багато ненависті, дуже багато ненависті. Не знаю, що робити з тією ненавистю».

«Мене переповнює лють та ненависть, але вони скоріше дають сили єбашити, аніж є деструктивними».

Значна частина респондент\_ок описували свої емоційні переживання як швидко зміну різних емоційних станів. У когось **емоції різко змінювали одна одну** протягом одного дня, у когось ішлося про поступову зміну або чергування емоційних станів з початку війни. Часто можливості виокремити найбільш інтенсивну емоцію не було — респондент\_ки говорили про відчуття різних емоцій одночасно.

«Нестабільно, від ейфорії до розпачу, складно сконцентруватись».

«Відчуваю сильні емоційні гойдалки: від спустошення та відчаю до оптимізму та впевненості в перемозі найближчим часом. Але це такі немов короточасні спалахи».

«Вперше відчула, що не контролюю своє тіло. В один момент може почати боліти в грудях і спині, почати нудити. Емоції змінюються від позитивних (коли я в колі знайомих) до страху, коли я згадую, що рідні залишилися вдома. [...] Можу почати плакати на рівному місці».

Значна частина респондент\_ок, описуючи свої емоції, говорили про **відчуття емоційного болю**, який може переходити у фізичний.

«Фізично: неперервний біль та важкість у грудях, безсоння».

«Мені не віриться, що хтось на таке здатен. Я відчуваю тупий біль і ненависть».

«Дуже боляче дивитися на міста. Ворог їх зрівнює з землею, люди помирають. Все це доводить до сліз кожен день».

«Відчуваю біль за те, що сталося з моїм домом, та безпорадність, бо не можу глобально вплинути на ситуації».

«Іноді стає нестерпно боляче від новин, особливо коли там йдеться про вбитих дітей».

З відповідей багатьох респондент\_ок бачимо, що переживання описаних інтенсивних емоцій, а також порушення звичного графіку сну та харчування, згадана втрата життєвих орієнтирів і неможливість планувати життя також призводили до виснаження — як фізичного, так і емоційного. Тоді як частина респондент\_ок говорили про певну нормалізацію свого емоційного стану у бік більшої стабільності на другому тижні війни, інші говорили про **вичерпання емоційних ресурсів, спустошення та втому**.

«Я виснажена. Намагаюсь тримати баланс між волонтерством і власними потребами, але часто хочеться просто спати».

«Зараз 8 день. У мене було багато різних станів уже. Забагато різних емоцій, але зараз просто спустошення».

«Відчуття, що мого життя немає, є лише існування. Я втомлена, ментально також, і у мене йде більше часу на гамування паніки».

«На восьмий день шок пройшов, залишився тиск у грудях та втома».

Часто респондент\_ки говорили, що **не відчувають ніяких емоцій взагалі** або протягом значних періодів часу.

«Після паніки і страху прийшла злість. Після злості — суцільна пустота».

«Ніяких емоцій і переживань — все ніби заморозилось, і я просто роблю те, що треба робити».

«Я в ступорі. Всередині все ніби завмерло і замерзло».

«На перший погляд здається, що вже виникла звичка до війни, але якщо послухати себе ретельніше, розумієш, що це просто блокування почуттів».

та емоцій. Бо зовсім не хочеться знову переживати ті емоції, що були в перший день війни».

«Загалом я відчуваю, що ніби залякла: не можу (і не хочеться) плакати, лютувати тощо, я ніби на такому рівному плато, де всі емоції пригнічені та “приручені”, як коли прикручуєш звук на мінімум».

Нерідко респондент\_ки також зазначали, що свідомо намагалися придушувати свої емоції або, навпаки, переживати ті чи інші емоції; говорили про складнощі, пов'язані з цим. При чому такі **прояви емоційного менеджменту** могли бути націлені як лише на публічні прояви емоцій, так і на корекцію внутрішніх переживань.

«Максимально намагаюсь тримати емоції в собі. Навчилася не панікувати від звуків вибухів та стрільби».

«Виснажує необхідність підтримувати позитивний настрій, щоб не лякати і не засмучувати родину».

«Я виснажена, але намагаюся триматися і не плакати, бо є люди, яким гірше, а наші воїни та президент взагалі на варті нашого спокою, тому не маю права розкисати та панікувати».

«Намагаюся тримати емоції під контролем і не діяти імпульсивно».

Емоції позитивного спектру звучали у відповідях респондент\_ок набагато рідше. Фактично, протилежністю до негативних емоцій у відповідях виступав радше нейтральний стан — **спокій**.

Найчастіше респондент\_ки зазначали, що почуття спокою з'явилося через якийсь час після початку війни, після того, як перші гострі прояви емоцій дещо згладились і відновилася певна емоційна стабільність. Спокій і стабільність респондент\_ки часто описують через відновлення здатності займатися повсякденними справами, в т. ч. базовими рутинними діями (їсти, спати, займатися особистою гігієною тощо), яка була перервана емоційними переживаннями першого тижня. Прикметно, що багато відповідей, у яких ідеться про спокій, містили прислівники «вже» або «зараз».

«Досить спокійно, повернулись концентрація і працездатність».

«Вже заспокоївся. Переживав, що не допомагаю армії та теробороні. Зараз заспокоївся, бо почав шукати інші варіанти, як я можу допомагати».

«Вже їм, рідше читаю новини, відволікаюсь хатніми справами, дивлюсь смішні відео та фільми; вже фізично добре себе почуваю».

«Стабільно і краще. Більш впевнено і менш переживаю. Рідко пробиває на сльози чи паніку».

«Спокійно. Спочатку були страх і розгубленість, але зараз я намагаюся робити, що можу, і це заспокоює. Хвилювання за близьких у Харкові змінилися радістю, бо вони виїхали і дісталися безпечних місць».

Спокій також з'являвся у відповідях як певний емоційний стан, якого необхідно прагнути, як іще одна ціль у рамках вже згаданого управління власними емоціями.

«Всіма силами стримую паніку, бо цього хоче Путін. [...] слідкую за фізичним станом, щоб не розвалився моральний».

Частина респондент\_ок, які визначили свій стан як спокійний, пов'язували його з **надією на позитивні зміни**.

«Відчуваю спокій, впевненість, що скоро все мине».

«Спокійний, паніки немає, але новини деколи додають тривожності. Але віра в нашу країну, її людей та армію врешті заспокоюють».

«Я вірю в наших хлопців, то спокійна».

У відповідях респондент\_ок щодо емоцій нерідко траплялася також спроба описати свої **переживання, пов'язані з відчуттям певної єдності** з мешкан\_ками свого міста та/або всієї країни. Зазвичай ці переживання супроводжували відповіді тих респондент\_ок, які відчували надію — на завершення війни, на добробут своїх близьких, на позитивну картину майбутнього в Україні.

«Я дуже люблю наш народ та вірю в нього. І зараз в евакуації як ніколи відчуваю турботу від кожного українця, якого зустрічаю».

«Гордість від того, як виглядає наша країна, як об'єднуються люди, як змінюється сприйняття українців у світі».

«Відчуваю багато вини за те, що не в Україні, біль від того, що не можу зараз бути в Києві, [...] глибоку любов до кожного українця, велику єдність».

Втім, часто про переживання цього єднання, про відкриття для себе позитивних рис (переважно йдеться про мужність, сміливість, завзятість, готовність до допомоги) у поведінці співгромадян\_ок говорили респондент\_ки, які в цілому описували свої емоції як негативні (сум, зневіра, відчай). Таким чином, це відчуття єдності описувалося як певне рятівне коло, яке мало стабілізуючу, обнадійливу для респондент\_ок роль.

«Перші два дні в Польщі майже постійно плакала. І досі відчуваю "синдром врятованого". [...] Але, крім цих емоцій, відчуваю ще й велику гордість за те, що я українка. Я горда за свій народ, за армію, волонтерів, лікарів, рятувальників, Президента».



«Я відчуваю тупий біль і ненависть. Мене вбиває той факт, що рішення однієї людини може перекреслити життя мільйонам. [...] Мене дуже дратує ця страшна несправедливість. [...] Водночас я часто відчуваю страшне піднесення і щастя від того, що я українка, відчуваю гордість за своїх посестер і побратимів, єдність з ними».

### 3.3 Зміна життєвих принципів

Ми також пропонували респондент\_кам відповісти на питання про те, як змінилися їхні життєві принципи з моменту початку повномасштабної війни<sup>14</sup>. Майже чверть респондент\_ок вказали, що їхні життєві принципи залишилися незмінними або **вони утвердилися у вже наявних цінностях і поглядах**. Окремі респондент\_ки також зазначали, що не мали часу рефлексувати щодо власних світоглядних позицій.

Серед тих респондент\_ок, які вказали на зміну своїх життєвих поглядів, помітною була **тенденція до зміни ставлення до Росії як країни-окупанта**, окремих представників влади цієї країни та/або її громадян\_ок. Ці ставлення варіюються у спектрі від «ненависті до загарбників» до дегуманізації ворогів.

«З'явилася ненависть до російської влади та до деяких росіян. Мене часто називали дуже доброю людиною, та й я сама не пам'ятаю, коли злилася, але зараз мені просто не вистачає люті. Я ніколи не була настільки зла до будь-кого».

Окремо варто виділити також зміну ставлення респондент\_ок до **цінності людського життя**:

«Я ще більше полюбила свою країну. Я зненавиділа агресора. Я радію смертям ворогів, хоча мені від того важко — бо це неприродно для мене, радіти смерті».

Ми також виділили як окрему категорію **зміну ставлення опитаних до війни як такої**. Серед наданих респондент\_ками відповідей спостерігалася тенденція до відмови чи переосмислення власних пацифістських поглядів. Також респондент\_ки вказували на готовність брати зброю до рук, зацікавленість тактикою ведення війни та зміну ставлення до вбивств і насилля.

«Затвердився новий світогляд стосовно війни: колись була відчайдушною пацифісткою. Зараз розумію, що в такій ситуації життя однієї людини менш вартє загальної ідеї захисту нашої державності. Це вимушені жертви, коли борешся проти зла».

---

<sup>14</sup> Формулювання питання: «Чи змінились якісь ваші принципи чи життєві погляди протягом цих днів? Якщо так, як саме?»

Опитані також відзначали, що з початку війни відчували **посилення власної української ідентичності**: почали (ще більше) пишатися належністю до українства, стали більше спілкуватись українською мовою. Окремі респондент\_ки також зазначали, що змінили своє ставлення до виїзду за кордон і утвердились у думці залишатися в Україні:

«Я більше не можу бачити жодного російського контенту. Я відчула шалену єдність з українцями і дуже пишаюся нашою державою. Раніше я думала про переїзд, а тепер не хочу нічого більше, ніж повернутися у своє місто і навести там лад».

Деякі опитані зазначали, що з моменту початку війни **змінили свої політичні погляди**: чимало тих, хто до початку війни критично ставилися до нинішньої влади у країні та президента Зеленського зокрема, вказали, що тепер радше підтримують дії посадов\_иць і ставляться до них із повагою. Зміну політичного компасу респондент\_ки описували в категоріях довіри, гордості. Окремі респондент\_ки також зазначали, що наразі утримуються від критики дій органів влади у певних аспектах, залишаючи критичні оцінки на час після перемоги.

Зміна персональних цінностей і поглядів на життя також була помітною тенденцією серед опитаних. Так, багато з них зазначали, що з початком повномасштабної війни вони **усвідомили другорядність матеріальних цінностей**, які були важливі ще 23 лютого (робота, дедлайни, соціальний успіх, контроль над ситуацією), і натомість стали більше цінувати саме життя, можливість бути у безпеці та спілкуватися з рідними.

«За ці дні розумієш, що багато матеріального (гарний зовнішній вигляд, одяг, гроші) не важливі, коли немає мирного неба над головою. Розумієш, що найпростіші речі (можливість спати спокійно, можливість піти купити будь-які продукти, можливість піти погуляти в парку, зустрітися з друзями) є найціннішими».

«Все матеріальне стало неважливим. Я не можу сказати, що воно було настільки важливим для мене раніше. Проте ми ніколи не жили в умовах війни і цінили нашу квартиру, те, що ми туди придбали з часом. Зараз це все лежить у Києві, і мені абсолютно все одно на це, допоки жива я і мої близькі, все інше можна відбудувати».

Окремі респондент\_ки зазначали, що з початком повномасштабної війни були змушені **взяти на себе більше відповідальності** (наприклад, за близьких людей чи хатніх тварин) або почали **інакше ставитися до часу**: цінувати моменти, проведені у спокої або з близькими, і не відкладати життя на потім. Також деякі респондент\_ки зазначали, що вони **переосмислили своє ставлення до релігії** (наприклад, почали частіше молитися) та планів щодо створення сім'ї. Зокрема, дві жінки зазначили, що усвідомили своє бажання завести дітей одразу після закінчення війни.

Також деякі респондент\_ки написали, що **змінили своє ставлення до людей**: як у позитивний бік (завдяки особистому досвіду взаємодопомоги), так і в негативний (розчарування в людях, які підтримують окупантів або поведуться егоїстично у складних умовах). Серед відповідей була помітна тенденція до посилення наявних соціальних зв'язків і захоплення альтруїзмом інших.

### 3.4 Спілкування з близькими

Під час опитування ми також просили респондент\_ок розповісти, як змінилися їхні стосунки з близькими та родич\_ками<sup>15</sup>. Відповідно до отриманих відповідей, вплив був різним: у когось вони покращилися, а в когось, навпаки, погіршилися або стали обмеженими.

Багато учасни\_ць опитування зазначили, що **почали частіше спілкуватися зі своїми близькими або родич\_ками**. Одним із факторів збільшення спілкування телефоном або у соціальних мережах опитані називали **намагання тримати постійний зв'язок**, щоб упевнитися, що друзі, близькі та родич\_ки перебувають у відносній безпеці та щоб перевірити їхній стан. Також почали більше підтримувати зв'язок із тими, хто на той час уже перебували на території ведення активних бойових дій. Деякі респондент\_ки зазначали, що якщо з батьками їхні стосунки майже не змінилися, то з друзями або знайомими вони, навпаки, почали інтенсивніше спілкуватися.

«Кожен день питаю по кілька разів, як вони, чи бомбили. Створили навіть для зручності вже групу з друзями, де робимо час від часу перекличку й обговорюємо новини».

«До війни я спілкувалася зі своєю родиною щодня (можливо, 2-3 рази на день). Тепер ми спілкуємось майже щогодини».

Також частина респондент\_ок у зв'язку з початком війни налагодили стосунки або **почали спілкуватися більше з тими родич\_ками або близькими, з якими раніше майже або зовсім не спілкувалися**. Респондент\_ки, чиї відносини з близькими та родич\_ками змінилися у більш позитивну сторону, ділилися, що характер цих стосунків змінився. Зокрема, деякі опитані зазначали, що у їхніх взаємовідносинах стало більше проявів турботи, уваги, згуртованості, відвертих розмов та обмінів почуттями. З іншого боку, навіть серед тих опитаних, у кого покращилися або збільшилися контакти з близькими, повсякденні розмови змінилися і стали більше присвячені обговоренню війни та безпеки.

«Моя рідна тітка, яка не розмовляла з нами багато років, знаходиться зараз у Харкові. Вже у перший день війни вона з нами зв'язалася і

---

<sup>15</sup> Формулювання питання: «Як змінилося ваше спілкування з рідними та близькими людьми?»

постійно на зв'язку. Ми тримаємося єдно і постійно піклуємося одне про одного».

Частина учасни\_ць опитування відзначали також **фактори, які, навпаки, сприяли зменшенню, обмеженню або погіршенню спілкування з родич\_ками та близькими**. Одним із таких факторів були проросійські погляди родич\_ок, друзів або знайомих та/або їхнє проживання на території Росії чи Білорусі.

«Всі, хто з моїх знайомих та родичів виїхав у росію, перестали для мене існувати».

«Моя мати давно потрапила під вплив російської пропаганди, тому з нею дуже важко розмовляти».

«Гидко з ними [родичами та близькими] спілкуватися. До ескалації мали багато тем для розмов, тому політика не заважала. Зараз мінімізую контакти й готуюся до того, щоби викреслити їх зі свого життя. Я їх люблю, але коли вони виправдовують убивства моїх друзів якоюсь імперською хуйнею, мені хочеться зникнути».

Кілька респондент\_ок також зазначали, що вони обмежували спілкування зі своїми близькими, які виїхали або живуть на безпечніших територіях та за кордоном і рекомендували їм також виїхати.

«Фільтрую спілкування з братом, який живе в Німеччині і агітує виїхати за кордон вже».

Також деякі респондент\_ки свідомо відсторонилися від своїх родич\_ок і близьких тому, що **не мали достатньо моральних сил, аби підтримувати спілкування**. Одна з учасни\_ць опитування також зазначила, що деякий час не спілкувалася з родич\_ками, бо почувалася ніяково через те, що, на відміну від, них перебувала у безпеці.

Ми також виділили фактори зі свідчень опитаних, які сприяли виникненню або загостренню конфліктів із родич\_ками та близькими. **Напружені стосунки та збільшення конфліктів** відзначали респондент\_ки, які жили разом з близькими. Крім того, збільшення конфліктних ситуацій і загострення відносин виникали через загальну напруженість і погіршення емоційного стану у зв'язку з війною, а також через різницю в поглядах щодо питань безпеки між респондент\_ками та їхніми близькими чи родич\_ками.

«Із сім'єю постійно знаходимось разом у невеликому приміщенні, і напруга з кожним днем наростає, бо всі вже втомлені від цього».

«Сидіти вдома разом майже 24/7 завжди погано, особливо коли ваш день починається і закінчується з новин. Сварки, крики з хлопцем, але повне розуміння, чому така поведінка».

Були також опитані, які зазначали, що їхнє спілкування з родич\_ками майже не змінилося. При чому це стосувалося як тих, у кого до війни з родич\_ками та близькими була постійна взаємодія та налагоджені стосунки, так і тих, хто і до війни мало або зовсім не спілкувалися з ними.

### 3.5 Планування майбутнього

Ми запитували респондент\_ок, чи планують вони своє майбутнє, і якщо так, то на який саме час<sup>16</sup>. Найчастіше учасни\_ці дослідження відповідали, що **не планують своє майбутнє**. Респондент\_ки пов'язували це з невпевненістю у майбутньому, неможливістю будувати плани, коли воєнна ситуація постійно змінюється і є відчуття загрози життю. Однією з причин браку планування було швидке руйнування довгострокових і короткострокових планів через війну.

«Планую просто вижити, незважаючи ні на що».

«Зараз нічого не планую. Неможливо думати про це, коли війна. Тільки тоді, коли цей жах закінчиться, можна продовжити жити, ставити цілі, планувати. На даний момент життя для мене зупинилося».

«Я займалася цим [плануванням] все життя, постійно планувала, постійно думала про майбутнє і аж заробила на цьому тривожний розлад. Тепер живу від дня до дня, більше жодних планів, світ перевернувся з ніг на голову, старі важливі плани вже не цікавлять. Мій внутрішній світ назавжди змінився. Побачимо, як це проявиться після закінчення війни, але все вже для мене ніколи не буде, як раніше».

«Складно сказати, напевне, радше не планую. Складно планувати, бо всі мої плани знищені, а з приводу нових складно бути в чомусь впевненою».

Значна частина респондент\_ок **мали плани на кілька годин, на день і на пару днів**. Це приблизно той проміжок часу, в який респондент\_ки були спроможні відносно контролювати своє життя. Саме таким чином вони планували свої активності по роботі чи волонтерській діяльності.

«На пару годин. В принципі, це дорівнює інтервалу між сиренами».

«Не планую далі ніж на день-два. Зранку роблю загальний список справ, котрі варто зробити в цей день. Що встигаю, те й роблю. Середньостроково (в рамках місяця) складно щось планувати через мінливість факторів, котрі визначали б мої подальші дії, а плани, що "ламаються", додають додаткову невротизацію. Тому в мене є подальші загальні сценарії. Скоріш "вектори", ніж точні плани дій. Довгостроково не переймаюсь, тому що в цьому масштабі не сильно впливаю на процеси в країні, а це найважливіше і від цього все залежить».

<sup>16</sup> Формулювання питання: «Чи плануєте ви майбутнє? Якщо так, на який саме період ви плануєте: на пару днів, тиждень, місяць чи більше?»

«Зараз важко зрозуміти, коли все скінчиться, тому планую на 1-2 дні. Наприклад, завтра я збираюся у школу плести маскувальні сітки, помалювати анімацію, помити волосся. Далі — не знаю. Справи, які цілком могли би стати планами у минулому, зараз здаються більше мріями. [...] Проте є одна справа, яку я очікую більш за все — дізнатися, що війна закінчилася, відкрити балкон та закричати “ура!” та почути цю радість з кожної домівки міста та країни».

Частина респондент\_ок все ж мали плани, які стосувалися періоду понад місяць. Здебільшого це мрії та плани, які респондент\_ки **хотіли реалізувати після завершення війни**. Деякі з них писали, що мріють поїхати відпочивати у Крим, звільнений від окупації.

«Планую літо разом з подругами і другом. З однією ми хочемо в Одесу чухнути. Друг сказав, що навчить мене і подругу готувати манти. З іншою подругою хочеться, як завжди, зайти в АТБ, купити сирок і крабові палички і піти дивитись Берсерка. Планую, що інша подруга приїде з Польщі, і ми побачимось вперше за, мабуть, 9 місяців і наобіймаємось. Маємо всі надію, що так все і буде».

«Так, планую на декілька місяців, якщо все буде добре. Я до останнього сподіваюсь, що все закінчиться швидко».

«Чекаю, коли все це закінчиться і ми поїдемо відбудовувати Харків, а після успішної сесії поїдемо у Крим!»

Найменше учасни\_ці дослідження планували **на місяць і на тиждень**. Можливо, це пов'язано з тим, що будувати короткострокові плани у межах одного чи кількох днів було можливо через відносну контрольованість ситуації. Довгострокові плани стосувалися рішень про переміщення в інше місто чи країну або планів на час після завершення війни. Водночас плани на тиждень чи місяць могло бути проблематично зробити через велику кількість непередбачуваних обставин. Питання цього часового проміжку могли стосувалися **житла**.

«До сьогодні (7 березня) я не могла думати про майбутнє. Але сьогодні вже почала думати на місяць, тому що я не зможу скоро виплачувати заробітну плату працівникам, а залишати їх без фінансів я не хочу, тому вимушена відключати емоції та думати про майбутнє».

«Планую тиждень, бо закінчатся кошти... тоді прийдеться їхати до Польщі, щоб була можливість вижити».

«Важко сказати. Спочатку було невизначеним навіть що робитимемо ввечері цього ж дня. Зараз створилась нова рутинна. Плануємо на тиждень, бо домовились про двотижневий спосіб оренди».

## Розділ 4 ● Волонтерство

### 4.1 Досвід волонтерства

Ми запитували, чи допомагали респондент\_ки іншим людям або займалися волонтерством, і якщо так, то як саме вони допомагали, яким волонтерством займалися<sup>17</sup>. Більшість опитаних мали такий досвід після 24 лютого. Серед них більша частина робили це за напрямками, не пов'язаними безпосередньо з їхньою професійною діяльністю. Переважно люди надавали допомогу, яка не потребувала спеціальних компетентцій, та у виборі волонтерської справи скоріше відштовхувалися від наявних на той момент можливостей і запитів. Можемо виділити кілька основних напрямів такого волонтерства.

**Боротьба на «інформаційному фронті».** Поширення інформації з перевірених джерел, підписання петицій, блокування ресурсів, що публікували інформацію про військові об'єкти на території України, пересування техніки та військ, розсилання повідомлень знайомим з-за кордону із закликом про підтримку, ДДОС-атаки на російські пропагандистські сайти.

**Фізична допомога на місцях.** Плетіння маскувальних сіток, облаштування укриттів, приготування і роздача їжі тим, хто її потребує, закупівля необхідних медикаментів і продуктів, сортування гуманітарної допомоги, перша домедична допомога на вокзалах у пунктах прийому переселен\_ок.

**Координаційна робота,** в основному завдяки наявності мережі контактів в Україні та за кордоном. Наприклад, деякі з опитаних зазначали, що організували перевезення гуманітарних вантажів, допомагали людям віднайти тимчасове житло і загалом переспрямовували запити про допомогу тим, хто може допомогти.

Також багато респондент\_ок надавали **фінансову підтримку** Збройним силам України, територіальній обороні та благодійним організаціям. Окрім пожертв на армію, декілька опитаних згадували також про допомогу притулкам для тварин.

Менша частина опитаних зазначили, що змогли використати власні навички і **переспрямувати професійну діяльність на волонтерство.** Частину свого часу працювали без винагороди психолог\_ині, дизайнер\_ки, перекладач\_ки, медійни\_ці:

---

<sup>17</sup> Формулювання питань: «Чи ви допомагали іншим людям або займалися волонтерством з часу початку повномасштабної війни?», «Як саме і кому ви допомагали? Яким саме волонтерством займалися?»

«Я маю психологічну освіту та досвід кризовий консультування. Проводжу безплатні консультації, допомагаю відновлювати та стабілізувати психологічний стан».

Для надання волонтерської допомоги опитані обирали одну з двох стратегій: приєднувалися до роботи уже створених координаційних центрів (місцевий гуманітарний штаб, пункт прийому переселен\_ок) або допомагали самостійно. Волонтерство у центрах передбачало більш тривале залучення, натомість волонтерство в інший спосіб могло бути одноразовим і більш точковим.

## 4.2 Мотивація допомагати іншим людям і волонтерити

Ми запитували, чому респондент\_ки почали допомагати іншим людям або волонтерити<sup>18</sup>. Опитані описували власну мотивацію по-різному. Хтось сприймав це як «найменше, що вони можуть зробити» в умовах війни, для інших волонтерство стало одним зі способів відволіктися від трагічних подій і зберегти спокій. Деякі опитані писали, що відчувають обов'язок допомагати іншим, і коротко зазначали: «Тому що треба!»

Мотивацію допомагати іншим або долучитися до волонтерства серед опитаних можна розподілити на декілька категорій<sup>19</sup>:

1. Внутрішня потреба долучитися до волонтерського руху, підтримка власного психічного стану.
2. Почуття солідарності та бажання допомагати іншим людям.
3. Почуття патріотизму та бажання зробити внесок для перемоги у війні.
4. Почуття обов'язку.
5. Наявність можливостей, ресурсів або специфічних компетенцій, щоби допомагати іншим людям.

Респондент\_ки, які протягом перших тижнів повномасштабної війни долучилися до волонтерської допомоги, описували майбутню перемогу України як колективну, для якої потрібні зусилля як військових, так і цивільних. Саме тому важливою мотивацією для них стало бажання «**не стояти остронь**», знайти своє місце у спільній боротьбі. Опитані часто пояснювали це через наявність внутрішньої потреби «**бути корисними**» і зробити особистий «**внесок у перемогу**».

<sup>18</sup> Формулювання питання: «Чому ви почали це робити?»

<sup>19</sup> Категорії не є взаємовиключними і часто перетинаються. Деякі респондент\_ки описували свою мотивацію коротко, інші ж, навпаки, намагалися зробити це якомога розлогіше з великою кількістю деталей, що ускладнювало узагальнення їхньої мотивації.



Опитані також вказували на те, що волонтерство було однією зі стратегій підтримки власного психічного стану та способом боротьби з пригніченням і апатією. Респондент\_ки зверталися до опозиції «діяльність-бездіяльність». Вони зазначали, що будь-яка робота допомагала їм зберігати спокій, а бездіяльність, навпаки, погіршувала ментальний стан. Для деякого волонтерство стало одним з інструментів подолання страху. Респондент\_ки також наголошували, що волонтерство давало відчуття «**піднесення та єднання**».

«Тяжко сидіти без діла. Можна зійти з розуму, якщо перечитуєш всі новини, тому краще діяти».

**Почуття солідарності та бажання допомагати іншим людям** стали ще одними із вагомих причин долучатися до волонтерства. Респондент\_ки часто зверталися до поняття єдності й наголошували на важливості «**триматися разом**» під час кризових ситуацій. Опитані згадували про взаємозалежність людей одних від одних і наголошували на спільності проблем, з якими стикнулися мешкан\_ки України. Дехто описував свою мотивацію через співчуття і співпереживання іншим, зокрема людям, які залишилися без дому і змушені були поїхати в інші регіони країни.

«Бо інакше неможливо! Людині важливо бути у суспільстві, в важкі часи тим більш, відчувати себе необхідним, причасним до спільного діла».

«Бо взаємопідтримка це важливо, ми всі прокинулися у війні».

Ще однією причиною брати участь у волонтерстві стало **почуття патріотизму**. Деякі респондент\_ки наголошували, що підтримка Збройних сил, зокрема місцевих територіальних оборон, або будь-яке інше волонтерство наближає **перемогу** України. Вони часто згадували, що допомагають **країні**, захищають її **свободу** і роблять вклад у **боротьбу** з агресором.

«Це важливо, це моя країна, на неї напали зі зброєю».

Для деяких опитаних основною мотивацією волонтерити стало відчуття **обов'язку**. Вони описували його як громадянський або загальнолюдський обов'язок. Вони також наголошували на тому, що їхня допомога необхідна іншим людям і це стало додатковою мотивацією. Деякі респондент\_ки зазначали, що рішення про волонтерство для них було безальтернативним і єдино правильним.

Крім того, опитані згадували, що допомагати іншим їх спонукали зовнішні обставини. Наприклад, для одного з респондентів припинення роботи громадського транспорту в місті означало, що його обов'язком стала допомога людям, які не мали власного автомобіля. Для іншого опитаного очевидною **необхідністю** були пожертви для підтримки локальних волонтер\_ок, допомога друзям, рідним і «всі[м], кого зустрів по дорозі».

«Бо це була необхідність, про яку я навіть не думав, а просто робив».

Ще однією мотивацією долучатися до волонтерської допомоги стала **наявність можливостей, ресурсів або специфічних компетенцій**. Наприклад, деякі з опитаних зазначали, що вони почали надавати безкоштовні психологічні або юридичні консультації саме тому, що мали відповідні навички і розуміли, що їхня допомога потрібна. Деякі респондент\_ки, які займалися волонтерством в інформаційному просторі (підготовка публікацій у соціальних мережах, написання і переклад статей, поширення важливої інформації тощо), наголошували, що займалися цим, бо мали можливість комунікувати з великою аудиторією.

Деякі опитані також писали, що не можуть відповісти, що саме спонукало їх допомагати іншим: «Само якось пішло. [З]викла допомагати всім, якщо маю ресурси і бажання».

## Висновки ●

24 лютого о 5 ранку, коли почалася повномасштабна війна в Україні, більшість опитаних **перебували** у безпеці у себе вдома або у родич\_ок, близьких і знайомих. Про початок вторгнення респондент\_ки **дізналися** різними способами: безпосередньо зі звуків вибухів і сирен, від знайомих, друзів та родич\_ок, а також зі ЗМІ та соціальних мереж. **Перші думки** опитаних стосувалися своєї безпеки та безпеки своїх близьких і родичів, можливості евакуації, збирання тривожної валізи і забезпечення себе та близьких усім необхідним (їжею, ліками, водою).

**У перші години та перший день** повномасштабного вторгнення учасни\_ці опитування намагалися робити щось, що допомогло би їм адаптуватися до нової реальності. Зокрема, багато хто зв'язувалися з рідними та близькими, вирішували нагальні робочі питання, складали речі до «тривожної валізи», облаштовували побут у спробі підготуватися до активних бойових дій неподалік і переміщалися у пошуку безпечних місць.

Протягом перших днів повномасштабної війни **головними рішеннями** стали питання про переміщення: переїжджати чи залишатися у своєму населеному пункті, чи виїжджати за кордон, чи евакуювати дітей і рідних. Для багатьох опитаних рішення про від'їзд було пов'язане з втратою дому, майна, а також з розлукою з близькими людьми. Серед тих, хто вирішили залишитися, важливим питанням була організація побуту під час війни: підготовка житла до обстрілів, облаштування укриття, створення запасів їжі. Для деяких респондент\_ок найважливішими стали рішення, пов'язані з емоціями та переживаннями. Вони описували їх як необхідність «змиритися», прийняти, «що життя вже не буде як раніше», а також усвідомити ризик смерті. Вступ до лав Збройних сил України та волонтерство стали ще одними з важливих рішень, про які згадували опитані. Крім того, деякі респондент\_ки зазначали, що у перші дні війни

ще не змогли або не встигли прийняти жодних важливих, на їхню думку, рішень. Для когось це було пов'язано зі складним емоційним станом, для інших — з неможливістю планувати майбутнє. Однак дехто наголошував, що навіть буденні справи — наприклад, похід за продуктами — в умовах війни можна розцінювати як важливе рішення, адже вони можуть наражати на небезпеку і потребують сміливості.

На **рішення поїхати або залишитися** у населеному пункті, в якому опитані проживали до початку повномасштабного вторгнення, вплинули безпекова ситуація, наявність ресурсів, зокрема фінансів, транспорту, житла, близькі люди, контакти в місцях евакуації, стан здоров'я, дорожнє або залізничне сполучення, можливість працювати або допомагати. У респондент\_ок це рішення переважно викликало переживання страху, паніки, тривоги, сорому чи провини.

Після початку повномасштабного вторгнення у більшості опитаних змінилися **стосунки зі своїми близькими та родич\_ками**. Частина опитаних відзначали покращення та збільшення спілкування з близькими. Інші, навпаки, писали, що у них стали напружені стосунки або вони їх свідомо обмежили. Часто респондент\_ки вказували на зменшення або повне обмеження спілкування з родич\_ками або близькими, які проживають на території Росії або підтримують державу-агресора.

Жінки та чоловіки стикалися з **упередженнями**, пов'язаними з їхньою діяльністю. У випадку жінок мали місце очікування, що вони не будуть брати участі в активних бойових діях, у випадку чоловіків — навпаки, що будуть. Деякі переселен\_ки стикалися з упередженнями від місцевих жител\_ок, що могло призводити до обмеження доступу до орендного житла.

Більшість респондент\_ок у перші два тижні війни **відчували тривогу**: за безпеку себе та своїх близьких і за майбутнє в цілому. Крім цього, значна частина говорили про переживання ненависті до російської армії та приступів страху за своє життя. Емоції респондент\_ки переживали по-різному: у когось різні емоційні прояви різко змінювали одне одного; у когось на місце інтенсивних переживань прийшли виснаження та апатія. Частина респондент\_ок говорили про спроби контролювати та придушувати свої емоції, частина — про переживання емоцій через фізичний біль. Справитися з тривогою та сумом багатьом респондент\_кам допомагала надія на завершення війни та відчуття єдності із суспільством.

Ті з респондент\_ок, які зазначали, що їхні **життєві принципи** змінилися, найчастіше наголошували, що змінили своє ставлення до Росії як країни-окупанта, окремих представників влади цієї країни та/або її громадян\_ок. Ці ставлення варіювалися у спектрі від «ненависті до загарбників» до дегуманізації ворогів. Респондент\_ки також вказували на зміну свого ставлення до війни як такої (відмова від пацифістських поглядів, готовність ставати до зброї) та на зміну політичних поглядів

(переважно у категоріях поваги та переосмислення ставлення до органів влади в Україні). Також респондент\_ки згадували про знецінення матеріальних цінностей і усвідомлення цінностей спілкування з близькими та/або єдності з українським народом. Посилення національної ідентичності також було помітною тенденцією серед змін життєвих принципів опитаних.

Найчастіше учасни\_ці дослідження не **планували своє майбутнє** через високий рівень непередбачуваності різних обставин. Водночас частина респондент\_ок мали плани з приводу того, що вони хотіли зробити після завершення війни.

Більшість опитаних **допомагали іншим людям** або залучалися до якоїсь із форм **волонтерства**. Переважно вони займалися волонтерством, не пов'язаним напряду із професійною діяльністю: інформаційне волонтерство, фізична допомога на місцях, координування запитів. Значно менше учасни\_ць опитування повідомили, що використовували свої професійні навички, займаючись волонтерством: це психолог\_ині, дизайнер\_ки, медійни\_ці тощо. Багато опитаних допомагали надсиланням пожертв на армію та гуманітарні ініціативи.

Свою **мотивацію займатися волонтерством** вони описували через внутрішню потребу «бути корисними» та підтримувати свій психічний стан; почуття солідарності та бажання допомагати людям; почуття патріотизму та бажання зробити внесок для перемоги у війні; почуття обов'язку та розуміння необхідності їхньої допомоги; наявність можливостей, ресурсів або специфічних компетенцій.