



Gedos

# **Шість місяців повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії**

**Результати третьої хвилі дослідження**



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

Координаторка дослідження: Олена  
Сирбу

Керівник проєкту: Іван Вербицький

Рецензування: Валерія Лазаренко

Коректура: Роксолана Машкова

Верстка: Андрій Климчук

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 вирішення  
соціальних проблем, зумовлених  
війною.

Команда дослідження вдячна всім,  
хто заповнили опитувальник, а  
також поширили його. Ми також  
дякуємо всім, завдяки чій підтримці  
стала можливою підготовка цього  
тексту, зокрема всім людям, які  
зробили благодійні внески на  
діяльність Cedos, а також нашим  
донорам. Збір даних третьої хвили  
дослідження був здійснений в межах  
Ініціативи з розвитку аналітичних  
центрів в Україні, яку впроваджує  
[Міжнародний фонд «Відродження»](#)  
за фінансової підтримки Посольства  
Швеції в Україні. Аналіз даних і  
підготовка дослідницького звіту  
відбулися завдяки підтримці  
[Фундації ЗМІН](#). Думки та позиції,  
викладені у цій публікації,  
необов'язково відображають

позицію Посольства Швеції в Україні,  
Міжнародного фонду  
«Відродження», Фундації ЗМІН.

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, 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  
перекіс, тут і далі використовуємо  
таку форму на позначення  
сукупності різних людей чи людини,  
гендер як\_ої невідомий.

2 листопада 2022 року

# Зміст

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
Методологія	4
Обмеження дослідження	6
Опис вибірки	9
<b>Розділ 1 ● Побут і повсякдення</b>	<b>11</b>
1.1 Зміни у повсякденні та побуті	12
1.2 Усталеність повсякдення і побуту	20
1.3 Практичні уроки	23
<b>Розділ 2 ● Зміни</b>	<b>27</b>
2.1 Спілкування та стосунки з близькими	28
2.2 Турботи та важливі події	34
<b>Розділ 3 ● Робота і волонтерство</b>	<b>41</b>
3.1. Вплив війни на зайнятість	42
3.2 Залученість до волонтерства	50
3.3 Вплив волонтерства	53
<b>Розділ 4 ● Переживання</b>	<b>56</b>
4.1 Емоційний стан	57
4.2 Джерела емоційної підтримки	63
<b>Розділ 5 ● Майбутнє</b>	<b>69</b>
5.1 Зміна принципів і поглядів	70
5.2 Уявлення про вплив війни на українське суспільство	75
5.3 Бачення майбутнього України	81
<b>Висновки</b>	<b>86</b>

## ● Вступ

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

Як команда соціальних дослідниць та аналітиків, з перших тижнів повномасштабної війни ми продовжуємо вивчати й аналізувати вплив війни на українське суспільство. У березні ми провели **перше дослідження**, щоб зафіксувати думки, переживання і дії людей в Україні у перші два тижні після 24 лютого. Для того, аби зафіксувати динаміку змін в емоційних станах, прийнятті рішень і пристосуванні побуту до умов війни, у травні було проведено **другу хвилю дослідження**, фокусом якої стали перші три місяці повномасштабної війни. Бажання зафіксувати вплив подальшого розгортання подій і зумовлені ним зміни за пів року стало причиною проведення **третьої хвилі дослідження** у серпні 2022 року, результати аналізу якої 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 ставить за ціль передусім опис дійсності, а не пошук зв'язків і пояснення причин. Оскільки метою дослідження є ідентифікація можливих тенденцій переживань, а не їх кількісна оцінка, ми, як і у попередніх хвилях, обрали **якісницький підхід**. Це дозволило зробити схоже за методологією дослідження та мати можливість зіставляти отримані результати.

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

Оскільки це дослідження досвідів переживання повномасштабної війни українським суспільством є третім подібним дослідженням, ми називаємо його «третьою хвилею». Попри це, опитувальник лише частково повторював попередні, адже у серпні ситуація в Україні змінилася порівняно з травнем («друга хвиля») і березнем («перша хвиля»). Наприклад, на шостому місяці повномасштабної війни повторне запитання про досвіди переїздів видалося нам менш актуальним, тоді як більшої актуальності набули питання про економічні зміни та пов'язані з ними переживання. З огляду на це ми адаптували опитувальник і зосередилися на питаннях, які стали більш важливими, зважаючи на розвиток і зміни досвідів переживання війни у часі. Тим не менш, деякі питання залишилися у такому ж або дещо модифікованому вигляді для збереження тяглості.

**Опитувальник** містив питання, які 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;
- соціальний вимір: питання про міжособистісні стосунки;
- економічний вимір: питання про роботу, основні зміни та турботи;
- публічний вимір: питання про цінності, погляди, українське суспільство і громадську діяльність, зокрема волонтерство та пожертви.

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 містить запитання щодо чутливих тем. 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 проведення 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 8–28 серпня 2022 року. За цей час в опитуванні взяли участь 320 респондент\_ок.

## **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 (таких як стать, вік, матеріальний стан, розмір населеного пункту та регіон проживання тощо) серед опитаних не відображає розподілу цих ознак серед усього населення України. З огляду на це результати опитування не можна поширювати на все населення. У звітах за результатами дослідження ми описуємо досвіди переживання, які реально існують 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 з приводу можливих тенденцій щодо відмінностей відповідей людей, які належать до різних соціальних груп, вони не є однозначними свідченнями наявності певних закономірностей, а лише припущеннями, що потребують подальших досліджень.
- Обраний нами метод збору даних і розповсюдження опитувальника може вплинути на непередставленість у вибірці людей, які у період проведення опитування не мають доступу до мережі інтернет, а також тих, хто не має навичок користування платформою Google Forms.
- Зважаючи на безпекові ризики, брак вільного часу та можливий брак доступу до інтернету і технічних засобів, у вибірці дослідження можуть бути недопредставленими люди, які перебувають на окупованих територіях, у зонах бойових дій та інтенсивних обстрілів чи близько до них, а також комбатант\_ки. Люди, які належать до перелічених категорій, присутні у вибірці, однак, зважаючи на безпекові ризики, анкета не містить питань, метою яких є ідентифікація таких респондент\_ок. З огляду на це ми також не можемо оцінити їхню частку у вибірці чи порівняти їхні відповіді з відповідями інших респондент\_ок.
- Порівняно з першою хвилею дослідження у третій хвилі ми змогли зібрати досвіди меншої кількості людей, динаміка заповнення опитувальника була нижчою (водночас кількість респондент\_ок, які взяли участь у другій і третій хвилях, була майже однаковою: 335 і 320 респондент\_ок відповідно). Ми пов'язуємо це зі станом загальної втоми респондент\_ок і тим фактом, що порівняно з першим тижнем березня заклики взяти участь у різноманітних дослідженнях впливу війни стали більш звичними і викликали менше зацікавлення. Для того, щоб отримати більше заповнень анкети, ми застосовуємо

таргетовану рекламу від Facebook-сторінки Cedos, призначену для тих, хто вподобав сторінку, та їхніх друзів. Така цільова аудиторія платного поширення покликана також наблизити вибірку до тієї, яка була у першій хвилі завдяки органічному поширенню (без реклами).

- Беручи до уваги досвіди попередніх хвиль опитування, ми вдалися до низки кроків, аби забезпечити більшу представленість серед опитаних соціальних груп, які були недопредставленими у попередніх хвилях (чоловіки, люди старшого віку, люди з низькими доходами). Для цього в анкеті містилося прохання до респондент\_ок за можливості попросити знайому чи близьку людину старшого віку взяти участь в опитуванні. Крім цього, ми застосовували таргетовану рекламу від Facebook-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).
- Хоч ми і поширювали анкету тими самими каналами комунікації, а також надсилали посилання на неї учасницям попередніх хвиль дослідження, які погодилися взяти участь у наступних хвилях 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 неunikно сприяє більшій наративізації оповіді та спонукає раціоналізувати пережите, що було враховано при аналізі даних.
- Включеність дослідниць, тобто те, що вони самі тою чи іншою мірою переживають досвід повномасштабної війни та вимушеного переселення, може бути і перевагою, і обмеженням дослідження. З одного боку, це могло спонукати до більшої рефлексивності та чутливості щодо отриманих даних внаслідок їхнього співставлення з особистими



переживаннями. З іншого боку, це могло задавати наперед певні аналітичні матриці, які впливатимуть на інтерпретацію отриманих даних. Задля уникнення когнітивного або досвідового викривлення робота з отриманими даними розподілена між дослідниками як на етапі аналізу та інтерпретації, так і на етапі взаємного редагування.

Це дослідження не є всеохопним. Його результати фіксують різноманіття досвідів переживання війни та їх модифікації 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 темах і соціальних групах.

## Опис вибірки

Середній вік респонденток на момент заповнення анкети – 39 років. Наймолодшій людині, яка взяла участь у дослідженні, було 18 років, найстаршій – 74. Медіанне значення віку дорівнює 37. Понад дві третини (71%) респонденток належали до основного працездатного віку<sup>1</sup> (25-54 роки). 12% належали до зрілого працездатного віку (55-64 роки) та 12% – до раннього працездатного віку (18-24 роки). 4% респонденток було від 65 і більше років. 1% учасниць дослідження не зазначили свій вік.

Серед людей, які заповнили анкету, понад дві третини ідентифікували себе як жінки (70%) та трохи більше чверті (28%) – як чоловіки, 1% опитаних ідентифікував себе по-іншому (небінарна персона, бігендер/агендер) та 1% не зазначили власної гендерної ідентичності.

Більшість опитаних (78%) на момент заповнення анкети мали вищу освіту. 9% мали ступінь кандидатки наук, докторки наук чи докторки філософії.

Більш ніж половина (68%) учасниць анкетування не перебували у шлюбі або романтичних стосунках на момент заповнення анкети. 16% учасниць дослідження мали одну дитину до 18 років, з якою вони проживають, 15% – двох дітей, 3% – трьох дітей та 3% – чотирьох дітей.

---

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

Матеріальне становище свого домогосподарства учасни\_ці дослідження описували таким чином: 3% респондент\_ок зазначали, що їм не вистачало грошей на їжу; 13% вистачало грошей на їжу, але вони не завжди могли купити одяг; 25% мали достатньо грошей на їжу та одяг, але не завжди могли купити побутову техніку; 46% вистачало грошей на побутову техніку, але вони не могли купити автомобіль або квартиру; 14% могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості.

Більш ніж половина (56%) учасни\_ць дослідження на початок повномасштабної війни були найманими працівни\_цями, 24% були самозайнятими або працювали на фрілансі, 8% перебували на пенсії, 6% навчалися, 3% займалися власним бізнесом, маючи найманих працівни\_ць. Серед решти 5% — люди, які не мали оплачуваної зайнятості, були у відпустці по догляду за дитиною, займалися неоплачуваною роботою по дому тощо.

Серед учасни\_ць дослідження станом на 24 лютого у Києві постійно проживали 43% респондент\_ок, у Харкові, Одесі, Дніпрі та Львові разом взятих — 19%, в інших обласних центрах — 18%, а в інших містах (не обласних центрах) — 14%. 6% проживали не в містах.

Трохи більше половини (54%) респондент\_ок після початку повномасштабної війни були змушені покинути своє місце постійного проживання. Серед них близько третини (34%) переїжджали в межах України, 15% поїхали за кордон і 5% переїжджали в межах України та за кордон.

# Розділ 1 ● Побут і повсякдення

## 1.1 ● Зміни у повсякденні та побуті

Ми запитували у респондент\_ок, як змінилося їхнє повсякдення та побут протягом травня–серпня<sup>2</sup>. У відповідь на це **учасни\_ці дослідження описували різні аспекти свого життя: здоров'я, дозвілля та відпочинок, роботу, місце проживання та соціальні контакти**. Повномасштабна війна та воєнний стан впливали на зміни в усіх цих сферах.

Частина змін, що їх описували респондент\_ки, продовжують тенденції, які ми виокремили у межах [попередньої хвилі дослідження](#). Це фокусування на підтримці або відновленні стану здоров'я, піклування про свої базові потреби, водночас погіршення стану ментального здоров'я. Як і в попередній хвилі дослідження, респондент\_ки повідомляли про погіршення ситуації з оплачуваною зайнятістю — втрату роботи та пошуки нової. Зберігалася тенденція до скорочення дозвілля через фінансові, соціальні та психологічні чинники. Як і в попередній хвилі дослідження, частина людей, які перебували у відносно безпечних місцях, відчували повернення до довоєнного стану.

Порівняно з попередньою хвилею, опитані не так часто згадували про брак відчуття дому. Ймовірно, це пов'язано з тим, що пройшло більше часу з їхнього переїзду, і частині людей вдалося адаптуватися до життя на нових місцях. Ймовірно, певні ознаки війни для деяких опитаних стали звичними, або ситуація у їхньому місці проживання стала спокійнішою, тому вони почали менше реагувати на сигнали повітряної тривоги. Збереглося ставлення до коридору як до найбільш безпечного місця вдома. Проте частина респондент\_ок рідше туди переходили під час повітряних тривог порівняно з першими місяцями війни. Також люди перестали використовувати читання новин як копінгову стратегію, згадували про втому від новин і стали менше їх перевіряти.

Частина респондент\_ок розповідали про **зміни у своєму повсякденні, які стосувалися їхніх базових потреб**: сну та їжі. У відповідях опитаних є тенденція до збільшення уваги до піклування про себе та свої потреби. Водночас є тенденція до зменшення можливостей забезпечувати собі умови життя на достатньому рівні. Одр\_а з учасни\_ць зазнача\_ла, що фокусується на задоволенні базових потреб, бо відчуває сором, коли витрачає час на дозвілля.

---

<sup>2</sup> Формулювання питання: «Як змінилося ваше повсякдення і побут за останні три місяці (починаючи з травня і до сьогодні)?»

Були й випадки, коли респондент\_ки, навпаки, починали більше приділяти уваги діям, які пов'язані з поширеними уявленнями про здоровий спосіб життя, — слідувати за сном, їжею та спортом.

Водночас деякі учасни\_ці дослідження повідомляли про порушення сну. Їх турбували кошмари, або вони спали малу кількість годин. З початком повномасштабного вторгнення змінилися також умови, в яких людям доводилося спати. Наприклад, замість кімнати це могло бути укриття чи коридор, а замість піжами — одяг.

Деякі респондент\_ки зазначали, що їм не вдається відпочивати так, як це було до повномасштабної війни, бо тепер їм заважають думки про неї.

Частина учасни\_ць дослідження повідомляли, що в їхньому житті **стало менше дозвіллевих практик**. Йдеться про зустрічі з друзями, відвідування культурних інституцій, мистецьких заходів і кафе, ресторанів. Одна з причин — вимушений переїзд людей за кордон: частина людей, які переїхали, потребували періоду адаптації на новому місці. Деякі респондент\_ки знаходилися далеко від своїх близьких, тому не мали з ким розділити свої дозвіллеві практики. Це стосується як тих, хто переїхали, так і тих, хто залишились у своєму населеному пункті. Ще одним чинником є зменшення доходів людей, що також позначилося на зменшенні дозвіллевих можливостей.

«Я переїхала до іншої країни, мою квартиру в Києві знищили бомбами. На новому місці довелося починати з початку: проводити реєстрацію, різні служби. Також довелося економити на звичних речах, зникли звичні соціальні практики — походи в кафе, зустрічі з друзями, відвідини мистецьких заходів — через відстань і гроші. Зараз нема бажання спілкуватися і знайомитися з кимось, бо ці люди не розуміють мене».

Жінка, 22 роки, Київ

Водночас деякі респондент\_ки розповідали, що їм, навпаки, вдалося налагодити своє дозвілля й отримувати від нього задоволення.

«Знайшла квартиру у довгострокову оренду у новому місті проживання, налагодила побут і рутину — як проходять робочі дні, що можна робити на вихідних; також знову можу отримувати задоволення від речей, які приносили радість до повномасштабного вторгнення (наприклад, читання книжок, прогулянки). Знайшла важливі для мого комфортного життя речі у новому місті проживання: лікарів, манікюрний салон,

приємні заклади харчування. Оформила знижкові картки у найближчі продуктові супермаркети та аптеки».

Жінка, 27 років

**Воєнний стан вплинув на взаємодію людей із містом і структурування часу.** Респондент\_ки зазначали, що тепер їм доводиться планувати свій день і підлаштовувати справи з урахуванням комендантської години. Також зникли нічні дозвіллеві активності.

«Повернулась до Києва, працюю тепер віддалено. Все так само, як на початку лютого, лише не затримаєшся у барі допізна, повертаюсь додому до 21 ще».

Жінка, 27 років

Ще одна зі змін, пов'язана з містом, — користування громадським транспортом. Респондент\_ки розповідали, що він почав відновлювати свою роботу, а це позитивно позначилося на можливостях пересування містом. Водночас у деяких населених пунктах органи місцевої влади прийняли рішення про припинення роботи наземного транспорту під час повітряних тривог. Все це позначалося на тому, як люди планували свій час і справи та як змінювались і з'являлись нові особливості перебування у місті. Крім цього, у людей також змінилися звички, пов'язані з користуванням приватним автомобільним транспортом. Одн\_а з респондент\_ок, зазначала, що почала паркувати автомобіль так, щоб за необхідності була можливість швидко виїхати.

Як і у попередній хвилі дослідження, збереглася тенденція до звикання до сигналів повітряної тривоги та зменшення кількості заходів реагування на неї, зокрема переходів у бомбосховище чи коридор.

«Більшість часу проводжу поза коридором, частіше ігнорую повітряні тривоги, не спішу нікуди, частіше виходжу на вулицю (просто так і по справах)».

Жінка, 22 роки, Київ

«Кожен день однаковий. 4 тренування на тиждень, інколи прогулянки. На тривоги вже не реагую, в очікуванні, коли повернеться чоловік».

Чоловік, 27 років, Львів

«Все повернулось в «довоєнні» звички. Єдине, що залишилось/зафіксувалось як нова звичка — паркувати машину так, щоб швидко можна було втекти».

Жінка, 49 років, Суми

«З'явилося більше громадського транспорту, однак він не працює під час тривоги — пересів з самокатів на автобуси/тролейбуси; відкрились майже всі магазини; все більше біженців прибуває в Київ — консультую/допомагаю; готуюсь до зими».

Чоловік, 33 роки, Київ

Серед учасни\_ць дослідження відбулися зміни, які стосувалися купівлі речей. На це вплинули зміна фінансового стану домогосподарств і **необхідність підготовки речей, які могли бути корисними у ситуаціях, де є загроза життю**, або для того, щоб забезпечити комфортні умови проживання. Частина людей почали більше купувати речі першої необхідності та створювати їх запаси. Деякі респондент\_ки робили це через страх, що знову буде дефіцит товарів. На відміну від попередніх хвиль дослідження, крім стандартного набору тривожного рюкзака, люди почали готуватися до зими — купувати теплий одяг і техніку для обігріву.

«Робимо більше запасів їжі, води, постійно зібрані тривожні торби, постійне світломаскування, купуємо теплий одяг і електротехніку».

Жінка, 39 років, Запоріжжя

«Роблю багато запасів, бо залишився страх, що знову буде дефіцит продуктів і ліків».

Жінка, 21 рік, Суми

Частина людей почали більш обережно ставитися до придбання нових речей. Од\_на з респондент\_ок пояснювала це невизначеністю щодо постійного місця проживання.

«Не сильно змінився, але кожного разу, як потрібно щось купити чи змінити, я думаю про те, як надовго я в цьому місці, і що зайві речі не потрібні. І більшість речей виявляються зайвими, тому намагаюся весь час обходитися мінімумом речей».

Жінка, 34, Київ

**Працевлаштування і наявність або брак доходу<sup>3</sup>** вплинули на повсякдення та побут людей. Респондент\_ки зазначали, що брак роботи у них або у їхніх близьких суттєво вплинув на різні сфери життя. Крім самої роботи, одн\_а з учасни\_ць дослідження

---

<sup>3</sup> Детальніше про вплив війни на зайнятість йдеться у розділі 3.1.

розповіда\_ла, що їй було складно знайти необхідні матеріали для своєї роботи через їх брак на українському ринку.

Погіршення матеріального стану через втрату постійного джерела доходу та зростання цін вплинуло на зниження купівельних спроможностей респондент\_ок. Частина людей перестали купувати речі в такому обсязі, як раніше. Дехто згадував про брак можливості забезпечити свої базові потреби. Також респондент\_ки зазначали, що не могли придбати товари через їх брак.

«Так, трохи, змінилися товари, які споживаємо, через відсутність більшості з тих, до яких звикли. Так само відчули проблеми з наповнювачем для kota».

Жінка, 32 роки, Київ

«Кардинально [про зміну побуту та повсякдення]. Роботи немає, їсти немає що, дитину годувати і збирати до 1 класу немає за що. Чоловіку до кінця зарплатню не дали ще за червень, а зараз вже кінець серпня».

Жінка, 33 роки, Запоріжжя

**Економічна ситуація також впливала й на можливості забезпечити себе житлом.** Одн\_а з учасни\_ць дослідження розповідала, що залишилася без можливості орендувати житло та вимушена проживати з іншими людьми, з якими вона за інших обставин не стала б мешкати через погані стосунки. Брак можливості забезпечити себе житлом може призвести до бездомності та/або гендерно обумовленого насильства, тому що люди вимушені або жити на вулиці, або повертатися до людини, яка чинить насильство.

Описуючи своє повсякдення та побут, респондент\_ки розповідали про свій **психологічний стан**<sup>4</sup>. Частина людей зазначали, що відчували тривожність. Одн\_а з учасни\_ць дослідження пов'язува\_ла тривожність із невпевненістю у майбутньому, інш\_а респондент\_ка поміти\_ла, що тривожність у н\_єї почали викликати гучні звуки та люди зі зброєю.

З травня по серпень у деяких людей змінилося ставлення до споживання інформації. Частина учасни\_ць дослідження розповідали, що відчують перенасичення інформацією, втомилися від новин. Деякі респондент\_ки зазначали, що почали відчувати меншу потребу або небажання переглядати новини.

---

<sup>4</sup> Детальніше про переживання йдеться у розділі 4.



**Місце проживання впливало на зміни або їх брак у побуті та повсякденні людей.** Частина людей, які виїхали за кордон, зазначали, що їм довелося стикнутися з багатьма процесами та речами, які вони раніше не робили. Наприклад, звикнути до відмінності у часі, орендувати житло за кордоном. Разом з тим частина людей, які виїхали, встигли адаптуватися й облаштувати свій побут. На це, зокрема, впливали наявність довгострокового житла та роботи.

«Я змінила країну проживання (тимчасово) з Німеччини на Італію, оскільки отримала запрошення долучитися до волонтерського проєкту. Певним чином життя повернулося до більш-менш рутини в плані того, що мені не треба увесь час думати, де я буду жити, які документи мені ще треба отримати та до яких інстанцій звернутися».

Жінка, 25 років, Київ

«Змінив три різних житла у різних містах в Польщі, була криза у сфері оренди нерухомості».

Чоловік, 27 років, Львів

«Повністю [про зміну побуту та повсякдення]. В березні ми переїхали до Чернівців, в травні повернулись до Києва. Зараз вже три тижні як я в Канаді, без родини і близьких. Повсякдення і побут тут повністю інші, різниця в часі 6 годин. Відмовилась від російської мови повністю, перейшла на українську».

Жінка, 37 років, Київ

У цій та попередній хвилях дослідження ми помітили дві тенденції у відповідях респондент\_ок, які переїжджали в межах України: частина учасни\_ць мають відчуття, що побут і повсякдення почали повертатися до стану, який був характерним для них перед початком повномасштабного вторгнення, а інша частина учасни\_ць не поділяють цю думку. Обидві групи респондент\_ок розповідали про такі ознаки воєнного часу як заклеєні вікна, заміновані парки, сигнали повітряної тривоги тощо. Припускаємо, що повсякдення деяких учасни\_ць дослідження стабілізувалося, що сприяло появі враження, наче буденність повертається до довоєнного стану. Проте у цьому повсякденні наявні ознаки воєнної реальності. Це може означати, що стан війни почав нормалізуватися або вже нормалізувався для респондент\_ок, через що вони вважали, що їхнє повсякдення повернулося до стану перед 24 лютого.

«В травні повернулись в Ірпінь. Додому. Трохи пожили з розбитими вікнами (заклеїли скотчем), а в липні — замінили. Прогулянок за містом більше немає. В парках перші тижні тривожно оглядала траву, дерева, щоб щось вибухонебезпечне там не загубилось, хоча всі «культурні» місця вже було розміновано. Побут — не змінився: газ, світло і вода швидко були відновлені».

Жінка, 42 роки, Ірпінь, Київська область

«Повернувся у місто, з якого виїхав 24 лютого, повернувся на роботу, на якій працював до 24 лютого, став зважати на мінну безпеку, зрозумів, що таке щоденні обстріли, став облаштовувати оборонні споруди у місті, у якому живу».

Чоловік, 35 років, Харків

«Я переїхала нарешті додому і почала жити своїм життям, максимально наближеним до того, як було раніше».

Жінка, 22 роки, Старокостянтинів, Хмельницька область

**Протягом травня–серпня змінилися соціальні контакти між людьми.** Переміщення людей: вимушений виїзд за кордон та повернення, мобілізація військовозобов'язаних — усе це впливало на коло спілкування респондент\_ок. Деякі люди, які були вимушені покинути своє постійне місце проживання, стикались із необхідністю заново будувати соціальні контакти з людьми на новому місці. Частина учасни\_ць дослідження вважали, що за травень–серпень стало зрозуміло, де будуть знаходитися їхні близькі та друзі. Це допомогло визначитися зі своїм колом спілкування на найближчий час<sup>5</sup>.

«Я повернулась зі Львова до Києва, тобто до свого звичного життя. У Львові ми вчотирьох жили в двокімнатній квартирі й мені дуже бракувало особистого простору. Тепер я все ще багато часу проводжу зі своїм партнером, з яким ділила кімнату у Львові, але ми не живемо разом, тому відчуття дуже відрізняються».

Жінка, 25 років, Київ

Частина учасни\_ць дослідження повідомляли про зміни у виконанні неоплачуваної роботи по дому, зокрема у приготуванні їжі або прибиранні, що призводило до перерозподілу між тими, хто виконує домашню роботу. Деякі респондент\_ки почали залучати до такої роботи своїх партнер\_ок, а тим, хто залишилися самі, доводилося робити все самостійно.

---

<sup>5</sup> Детальніше про спілкування та стосунки з близькими йдеться у розділі 2.1.

«Хлопець остаточно навчився виживанню в умовах, коли я задовбана новинами чи роботою, чи і тим, і тим. Зварить макарони, зробить яєшню, змусить поїсти і перестати грузитись. Це приємно.»

Жінка, 32 роки, Київ

## 1.2 ● Усталеність повсякдення і побуту

Ми запитували у респондент\_ок чи вважають вони своє повсякдення та побут усталеними<sup>6</sup>. Учасни\_ці дослідження, які давали ствердну відповідь, описували свій досвід як такий, у якому є або певна повторюваність дій, або брак різких змін. Це стосувалося різних сфер життєдіяльності: роботи, сім'ї, дозвілля тощо. Учасни\_ці дослідження, які вважали, що їхнє повсякдення та побут не є усталеними, мали складнощі з плануванням майбутнього. Респондент\_ки, які визначали свій побут і повсякдення як частково усталені, мали сталість в одній зі сфер свого життя.

Наявність планів на день сприяла тому, що учасни\_ці дослідження оцінювали своє повсякдення як усталене. Розуміння майбутнього, навіть якщо йдеться про наступний день, сприяло відчуттю стабільності та передбачуваності.

«Щоденна рутина дисциплінує та дає відчуття стабільності».

Жінка, 71 рік, Херсонська область

**Наявність роботи** — один із чинників<sup>7</sup>, який впливав на усталеність повсякдення у житті учасни\_ць дослідження. Це можна пояснити тим, що наявність робочого графіку та задач, які потрібно виконати, дають визначеність і розуміння, що людина буде робити протягом певного терміну. Водночас робота забезпечує дохід, який розширює можливості людини в інших сферах життя. Наявність доходу також пов'язана з відчуттям стабільності та надійності.

«Тому що у мене є доволі чіткий і стабільний розпорядок дня, чітко окреслені робочі години, я знаю, що я можу робити ввечері і як провести вільний час».

Жінка, 35 років

**Наявність житла у відносно безпечній місцевості**, де не ведуться активні бойові дії, впливала на визначення повсякдення як усталеного. Деякі учасни\_ці дослідження описували, що їхнє повсякдення та побут є усталеними, тому що вони перебувають у себе вдома. Можемо припустити, що категорія «дім» у цьому контексті може відігравати особливе значення як щось стале та спокійне.

<sup>6</sup> Формулювання питань: «Чи можете ви назвати своє повсякдення і побут усталеними?» «Чому? Поясніть, будь ласка».

<sup>7</sup> Детальніше про роботу йдеться у розділі 3.

Респондент\_ки, які могли назвати свій побут і повсякдення **частково усталеними**, мали амбівалентний досвід, тобто в якійсь зі сфер їхнього життя могла бути налагодженість і сталість, а в іншій — ні. Одночасні наявність і брак усталеності проявлялися також у тому, що учасни\_ці дослідження могли будувати лише короткострокові плани. У частини респондент\_ок неможливість довгострокового планування була пов'язана з браком довгострокового житла.

Початок осіннього семестру навчального року міг впливати на місце проживання та інші дії. Одн\_а з респондент\_ок зазнача\_ла, що їй потрібно буде визначитися з місцем навчання для дитини восени. Від цього залежало подальше місце проживання родини.

Деякі опитані, які визначили своє повсякдення як частково усталене, мали стабільний побут, зокрема завдяки наявності роботи, житла та визначеної рутини, але водночас переживали страх і невпевненість щодо майбутнього. Частина респондент\_ок боялися, що їм потрібно буде повторити дії, схожі на ті, які вони робили в перші дні повномасштабної війни. Наприклад, доведеться збирати речі і швидко виїжджати зі свого місця проживання.

«В мене є робота, квартира, все ок. Але є страх, що знову прийдеться поїхати і бути біженкою».

Жінка, 32 роки, Київ

«Визначилися з місцем подальшого проживання, з'явилася стала робота, є плани на зиму, немає планів на все, що після зими».

Чоловік, 21 рік, Дніпро

Частина учасни\_ць дослідження, які **не могли назвати своє повсякдення і побут усталеними**, згадували про складнощі з плануванням свого майбутнього через проблеми з довгостроковим житлом і роботою. Наприклад, брак постійного житла та постійні його пошуки були пов'язані з невизначеністю та неможливістю будувати довгострокові плани. У деяких з опитаних не було роботи, що негативно позначилось на їхньому доході. Такі респондент\_ки мали складнощі з купівлею необхідних їм для гідного життя речей — наприклад, одягу або побутових товарів. Водночас були випадки, коли люди мали складнощі з купівлею речей першої необхідності — їжі. Крім цього, брак роботи інколи означав брак графіку, чіткої зайнятості у певні години дня.

«Тому що я зараз знаходжусь у Шотландії, живу у приймах, стабільної роботи нема, коштів на життя нема, професійно тут

себе не реалізувати, моя освіта тут нікому не потрібна, українців бачать тільки як обслуговуючий персонал найнижчого рівня з мінімальною оплатою. Складно в іншій країні, нема стабільності та розуміння, що ж буде завтра, далі»?

Жінка, 43 роки, Київ

## 1.3 ● Практичні уроки

Ми також питали у респондент\_ок, які практичні уроки вони винесли для себе під час війни<sup>8</sup>. Серед них можна виокремити такі:

- готовність до непередбачуваних подій;
- зміна ставлення до матеріальних речей;
- необхідність отримати різного роду навички: водіння, домедичної допомоги, цивільної оборони та захисту, володіння іноземною мовою;
- алгоритм дій під час воєнних дій та евакуації з прифронтових/окупованих територій;
- важливість турботи про власні потреби, а також фізичне та психічне здоров'я;
- усвідомлення непередбачуваності майбутнього та розуміння, що плани можуть зруйнуватися у будь-який момент;
- зміни у стосунках з іншими людьми;
- (не) довіра до влади;
- важливість волонтерства;
- необхідність інформаційної гігієни.

Досить помітною тенденцією у відповідях респондент\_ок є те, що одним з уроків для них стала **готовність до непередбачуваних подій**. Примітно, що у цих відповідях опитані оперували словами «треба бути готовими до будь-чого». Учасни\_ці дослідження згадували, що важливо мати завжди наготові тривожну валізу з усіма необхідними речами, документами та грошима. Важливо також перевіряти перелік і стан документів, а також мати заощадження. На додаток опитані часто відзначали потребу мати запаси ліків, гігієнічних засобів, їжі та води. Крім того, відзначали необхідність підготовки речей для тварин: корму, переноски, документів. Також респондент\_ки вказували на важливість підготовки свого місця проживання до непередбачуваних подій — наприклад, потребу купити бойлер на випадок відключення водопостачання.

«Слід мати заощадження для нормального життя впродовж року в умовах безробіття, росту цін і можливої відсутності житла. Слід тримати документи в порядку: слідкувати за строками паспортів та віз, мати на руках свої медичні карти, карти щеплень тощо, а також окремо копії всіх документів. Слід мати запас їжі (продуктів тривалого зберігання і

---

<sup>8</sup> Формулювання питання: «Які практичні уроки ви винесли для себе за час повномасштабної війни?»

заморожених напівфабрикатів), води, ліків та побутової хімії. Треба, щоб кіт мав все необхідне для виїзду за кордон: переноску, запас корму, дійсні документи та щеплення».

Жінка, 33 роки, Одеса

«Тримати найважливіші речі при собі, навіть коли йдеш на роботу. Мати аптечку із собою, усі потрібні ліки повинні бути із собою. Бути готовим до того, що треба їхати зараз і ніяк інакше».

Жінка, 20 років, Харків

Крім цього, респондент\_ки звертали увагу на те, як **змінилося їхнє ставлення до матеріальних речей**. Частина опитаних усвідомили, що насправді не потребують багато речей і «все життя можна спакувати в рюкзак». Для деяких людей матеріальні речі в принципі втратили свою цінність і більше не були такими важливими. Частина респондент\_ок зрозуміли, що не варто прив'язуватися до матеріальних речей. Також деякі учасни\_ці дослідження зазначали, що не бачать сенсу купувати нерухомість, бо її важко залишити або можна втратити.

«Можна обходитися дуже малою кількістю речей, практично не втрачаючи у комфорті та якості життя».

Жінка, 48 років, Полтава

«Вкладатись у здоров'я і в тачку. І не вкладатись у нерухомість, бо тоді її важко лишити».

Жінка, 37 років, Білогородка, Київська область

Серед інших практичних уроків респондент\_ки багато згадували про те, що варто отримати **навички водіння** та/або придбати власний автомобіль для того, щоб у разі небезпеки виїхати зі свого місця проживання. Також згадували про необхідність навчитися надавати **першу медичну допомогу**. Крім цього, деякі учасни\_ці дослідження зазначали, що потрібно також **здобути навички цивільного захисту й оборони**.

Деякі відповіді також стосувалися винесених уроків щодо **поводження під час воєнних дій**, зокрема необхідності не ігнорувати тривоги та мати знання про те, як вижити у підвалі. Також деякі респондент\_ки відзначали як винесені уроки необхідності своєчасної евакуації з прифронтових/окупованих територій або з таких, де є загроза окупації.



Крім цього, учасни\_ці дослідження зазначали, що важливо знати хоча б одну іноземну мову, а також бажано мати віддалену роботу та/або професію, з якою буде можливо знайти роботу за кордоном.

Частина відповідей стосувалися **турботи про фізичне та психічне здоров'я, а також врахування власних базових потреб**. Зокрема, щодо психічного стану респондент\_ки відзначали необхідність давати вихід емоціям, знати, як впоратися з ними у непередбачуваних ситуаціях, і виконувати практики, які будуть підтримувати моральний стан. Щодо фізичного здоров'я згадували про необхідність вчасно лікуватися та займатися спортом. Щодо задоволення власних потреб опитані згадували про необхідність забезпечення себе їжею та сном. Окрім цього, учасни\_ці дослідження згадували про важливість відпочинку.

«Потрібно навчитись краще справлятися із невизначеністю і вміти вивести себе зі стану паніки в стабільний емоційний стан; потрібно знати техніки «заземлення», щоб допомогти собі або іншим у моменти підвищеної тривожності».

Жінка, 27 років, Київ

«Треба вміти давати собі час на будь-які емоції. Раніше я не надавала цьому значення, але під час війни починаєш переживати стільки негативу, що доводиться відрефлексовувати ці інтенсивні негативні емоції, розуміти, навіщо вони потрібні».

Жінка, 20 років, Гостомель, Київська область

Учасни\_ці дослідження також згадували про **складнощі, пов'язані з плануванням майбутнього**. Деякі респондент\_ки відповідали, що вони «живуть одним днем» і взагалі нічого довгостроково не планують. Також опитані оперували словами на кшталт «не потрібно відкладати» і «робити тут і зараз». Однак деякі опитані, навпаки, зазначали, що потрібно мати одразу кілька планів на випадок різних непередбачуваних подій. Деякі респондент\_ки також зазначали, що в умовах війни важливо вміти адаптуватися до нових або непередбачуваних умов.

«Нічого не можна планувати, краще вірити в щось хороше, не занурюватись у те, на що не можеш вплинути».

Жінка, 35 років, Торецьк, Донецька область

«Що треба мати декілька планів дій і не тривожитися через те, що щось може піти не так; якщо є можливість — скористатися нею, не відкладати на потім».

Жінка, 22 роки, Київ

**Усвідомлення цінності життя та часу** також було одним з уроків, які винесли для себе деякі опитані. Деколи цінність життя протиставлялася цінності матеріальних речей.

«Кожен день може бути останнім, і треба цінити своє життя».

Жінка, 24 роки, Харків

Серед відповідей простежуються тенденції **зміни стосунків і зміни ставлення до людей** як зі свого оточення, так і загалом<sup>9</sup>. Частина респондент\_ок наголошували на розумінні, що для них найголовніше — це життя, здоров'я та безпека їхніх близьких людей, а також цінності стосунків загалом. Деякі респондент\_ки згадували, що переоцінили або змінили стосунки з людьми зі свого оточення: або перестали спілкуватися, або, навпаки, почали частіше це робити. Також учасни\_ці дослідження зазначали, що зв'язки з іншими людьми є важливими, адже дають можливість адаптуватися на новому місці, можуть підтримати та допомогти.

«Пережити можливо все, коли біля тебе є люди, на яких можливо покластися».

Чоловік, 18 років, Дрогобич, Львівська область

«Головне — життя та здоров'я рідних, все інше наживається, і не потрібно до того прив'язуватися».

Жінка, 32 роки, Київ

У респондент\_ок також були різними висловлювання щодо довіри до органів влади та державних інституцій. Деякі респондент\_ки висловлювали недовіру та зазначали, що варто довіряти не представни\_цям органів влади, а власним знанням. Однак деякі опитані, навпаки, висловлювали довіру до органів влади та ЗСУ.

Деякі респондент\_ки також зазначали, що усвідомили важливість волонтерства та допомоги іншим людям, а ще те, що необхідно звертатися по допомогу<sup>10</sup>. Крім того, відзначали важливість дотримання інформаційної гігієни в умовах війни, зокрема необхідність робити перерви у стеженні за новинами та читанні їх.

Попри те, що у багатьох відповідях ішлося про важливість солідарності та єдності, однією з тенденцій серед відповідей є теза про те, що необхідно покладатися лише на себе. Деякі респондент\_ки уточнювали, що сподіватися слід лише на власні сили, але, тим не менше, звертатися по допомогу також потрібно.

<sup>9</sup> Детальніше про стосунки йдеться у розділі 2.1

<sup>10</sup> Детальніше про вплив волонтерства йдеться у розділі 3.3.

## Розділ 2 ● Зміни

## 2.1 ● Спілкування та стосунки з близькими

Одну з частин анкети ми присвятили змінам у житті людей. Перш за все респондент\_ок просили описати, як війна змінила їхні стосунки з іншими та коло спілкування<sup>11</sup>. З отриманих відповідей можна виокремити декілька основних тенденцій змін у стосунках і комунікації з близькими:

- зростання кількості дистанційного спілкування з рідними та близькими;
- зростання частоти спілкування з рідними та близькими;
- переоцінка стосунків з близькими та рідними як у позитивний, так і в негативний бік;
- зумовлене розлукою з рідними та зміною кола спілкування відчуття самотності й ізольованості;
- поява відчуття єдності та близькості з іншими, яке інколи поширюється не лише на рідних і друзів, а й на незнайомих людей;
- зміна кола спілкування, у деяких випадках зближення з віддаленими знайомими або колишніми друзями.

Бажання бути разом з іншими, ймовірно, було реакцією на зростання напруги у суспільстві. Потреба зберігати постійний контакт з рідними та близькими стала для респондент\_ок одним зі способів подолати стрес і підтримати емоційну стабільність.

Повномасштабна війна стала **об'єднуючим досвідом** для багатьох людей. Вона збільшила потребу в спілкуванні, дозволила налагодити та переоцінити стосунки з рідними, друзями і навіть відновити давно втрачені контакти. Для багатьох будь-яка розмова стала більш цінною і важливою; так, респондент\_ки зазначали, що стали більш уважними та чуйними у спілкуванні.

«Стало значно краще. Люблю і ціную своє оточення, яке не виїхало, ми плідно взаємодіємо. Відстань між малознайомими людьми скоротилася — бо ми всі свої».

Жінка, 37 років, Київ

«Війна повернула в моє життя кількох давніх друзів, з якими свого часу розійшлись, не спілкувались, а зараз опинились в одному місті чи в одній країні і почали зустрічатись».

---

<sup>11</sup> Формулювання питання: «Як повномасштабна війна змінила ваші стосунки з іншими людьми, ваше коло спілкування?»

Жінка, 35 років, Київ

«Стало легше забути сварки з минулого, знову спілкуватись з людьми, з якими давно не було спілкування. Багато старих друзів написало, щоб дізнатися, як справи. Хочеться більше підтримувати один одного».

Жінка, 26 років, Харків

Опитані також звертали увагу на те, як змінилася динаміка їхнього спілкування з близькими протягом лютого-серпня. Вони зазначали, що протягом перших місяців війни **зросла частота спілкування з близькими**<sup>12</sup>. Водночас станом на кінець серпня інтенсивність спілкування дещо зменшилася. Однак залишилася звичка регулярно контактувати з близькими та друзями й уточнювати, чи з ними все гаразд.

«Формат стосунків і коло спілкування війна змінила не сильно. Але регулярність контактів — так. Зараз обов'язковими стали більш регулярні контакти, принаймні в форматі листування у месенджерах».

Жінка, 35 років, Київ

«Спочатку — багато спілкування. Потім — дедалі менше. Зараз всі втомлені».

Чоловік, 21 рік, Дніпро

«В перші дні війни усіх цікавили всі, але з часом залишились лише ті, хто дійсно важливі один одному».

Жінка, 24 роки, Київ

«Я стала частіше спілкуватися з рідними, вже не кожні декілька годин, як на початку війни, але частіше, ніж до її початку».

Жінка, 25 років, Київ

**Відчуття єдності** проявилось у стосунках не лише з рідними чи друзями, а й з малознайомими людьми і навіть незнайом\_ками. З одного боку, опитані наголошували, що частково зникло хвилювання, яке для них зазвичай супроводжує нові знайомства. З іншого боку, вони згадували про те, що звертатися по допомогу до малознайомих людей стало простіше, адже тепер можна уникати довгих «передмов» і пояснень, які раніше були необхідними.

---

<sup>12</sup> На це також вказують результати інших досліджень. За даними соціологічної групи «Рейтинг», у квітні цього року порівняно з квітнем 2020 року майже втричі [зросла](#) частка людей, які постійно на зв'язку зі своїми близькими.

Війна стала спільним викликом для українського суспільства і посприяла підвищенню згуртованості та відчуття солідарності. За словами одн\_ієї з учасни\_ць дослідження, бар'єри, які раніше стояли між незнайомими людьми, наче «потоншали» внаслідок війни. Це посприяло тому, що дехто став намагатися дбати про людей довкола і посилено допомагати іншим. Опитані також наголошували, що досвід війни допомагав їм порозумітися з іншими людьми. Вони зазначали, що війна стала спільною проблемою, і вирішувати її також потрібно разом.

«Я відчула багато співчуття і турботи від знайомих, друзів і зовсім незнайомих людей. Сама стала ще більше допомагати людям. Під час евакуації в мене з'явилося багато нових друзів».

Жінка, 53 роки, Київ

«Я почав більше жертвувати, почав інколи в магазині за пенсіонерів платити. Це інколи важко, бо я пів року без роботи вже».

Чоловік, 37 років, Київ

«Коли наше місто обстріляли, я була здивована кількості дзвінків від людей, про яких я навіть би не подумала, що я для них важлива».

Жінка, 40 років, село, Чернігівська область

Для багатьох війна стала досвідом, який **фізично розлучив** їх з рідними та близькими. Це вплинуло на формат і частоту їхнього спілкування. Через те, що друзі та рідні виявилися «розкидані по світу», кола спілкування зменшилися або змінилися. Опитані також зазначали, що **зросла кількість дистанційного спілкування**. Це стало одночасно і розрадою, і викликом. Комусь вдавалося підтримувати зв'язок на відстані, інші ж, навпаки, зазначали, що дзвінки та листування не можуть замінити зустрічей і розмов наживо. Саме через це люди інколи відчували самотність та ізольованість — особливо це стосується опитаних старшого віку. Крім цього, листування і дзвінки виявилися виснажливими та втомливими для деяких людей, і через це вони намагалися підтримувати зв'язок з тими, хто фізично поруч.

«Багато з близьких виявились далеко. Слава Богу, є інтернет».

Чоловік, 74 роки, Харків

«Я стала дуже самотня. Майже всі мої друзі та знайомі виїхали за кордон. Хоч ми спілкуємося телефоном, це зовсім інша річ».

Жінка, 67 років, Київ

«Звузилося реальне спілкування. Більше в мережах: чи живі, здорові та коли цей жах закінчиться?»

Жінка, 68 років, Харків

«Ще більше почала цінувати живе спілкування. Особливо радію, що є люди, які залишились в Україні, десь тут поруч. Дехто з близьких друзів поїхав за кордон. Сумую через це і хвилююсь втратити зв'язок, бо сил на онлайн-спілкування не так вже і багато зараз».

Жінка, 25 років, Львів

Люди, які переїхали за кордон або в межах України, також змушені були **повністю або частково змінити своє коло спілкування**. Для багатьох заводити знайомства в нових умовах виявилось досить складно через незнання мови або невключеність у соціальне та культурне життя спільноти. Опитані згадували про те, що їхнє теперішнє коло спілкування було «вимушеним» або «обмеженим». Дехто зазначали, що сумували за своїми сусід\_ками та спільнотою.

«Ми з друзями зараз знаходимося у різних частинах світу, тому на новому місці у мене немає кола спілкування, окрім моєї сім'ї. Працюю онлайн, тому теж небагато можливостей завести нових друзів».

Жінка, 34 роки, Буча

«Повністю [змінилось коло спілкування]. Інше місто, робота, нема сусідів, знайомих, багато людей загинуло, нема часу на соцмережі».

Жінка, 60 років, Маріуполь

«Коло спілкування на новому місці так і не сформувалося. Воно обмежене хазяйкою житла та її знайомими/родичами. Частково це пов'язано з тим, що стало менше часу на дозвілля; частково з тим, що тут складно знайти місця з людьми, які мали б такі самі інтереси».

Жінка, 23 роки, Харків

**Географічна близькість стала відігравати ключову роль для спілкування.** В умовах, коли багато людей переїхали в інші міста чи країни, багато усталених соціальних зв'язків зруйнувалися або пошкодились. З одного боку, це могло призвести до певної ізольованості та зменшення кількості спілкування. З іншого боку, могло стати приводом до формування нових знайомств. Опитані згадували, що вони відновили контакт зі старими друзями або почали тісно спілкуватися з людьми, з якими раніше мали холодніші стосунки. Крім цього, війна заохотила деякого **познайомитися та**

**налагодити комунікацію з сусід\_ками.** Особливо це стосувалося тих, чий близькі друзі або рідні переїхали, або людей, які самі опинилися в новому місті чи країні.

«Переважно спілкуюсь з тими, з ким бачусь в реальному житті. Або хто перший йде зі мною на контакт. Інколи відчуваю страх втратити когось із близьких та знайомих, тоді з ними спілкуюсь».

Чоловік, 22 роки, Запоріжжя»

«Стали активніше спілкуватися з батьками та шкільними друзями, бо живемо ближче».

Жінка, 40 років

«Сильно [змінилося коло спілкування]. Появились нові люди. Нова діяльність, нові інтереси. Навіть географія змінилась. Зараз моє коло спілкування не виходить за межі міста, де я живу».

Жінка, 49 років, Суми

«Коло спілкування розширилося. Я нарешті познайомилася з сусідами».

Жінка, 24 роки, Бровари, Київська область

«Майже не спілкуюсь офлайн, крім родичів і сусідів».

Чоловік, 31 рік

Переживання війни також супроводжується тривожністю і стресом у суспільстві. Це може мати негативні наслідки для спілкування як усередині родини, так і з друзями та малознайомими людьми. Для деякого війна стала досвідом, який **підвищив рівень недовіри до інших**. Зокрема, деякі з опитаних боялися, що їхній травматичний досвід і почуття можуть бути знецінені людьми, які не пережили схожих подій. Це часто стосувалося обстрілів, життя в окупації, переїзду з небезпечних територій. Через це люди не завжди могли поділитися своїми думками і змушені були обмежувати своє коло спілкування. Деякі опитані зазначали, що їм інколи було складно спілкуватися, зокрема на «звичайні» теми, зі знайомими, які воюють або покинули свій дім через війну.

«З воюючими друзями говорити аж незручно, бо цей борг не повернути ніякими донатами».

Жінка, 29 років, Київ

«Мені важко стає спілкуватись з деякими друзями, на яких війна вплинула менше, ніж на мене, і в психологічному плані, і в



плані умов проживання (тобто які вже повернулись додому), тому що я розумію, що загалом в більшій мірі їхнє життя змінилось менше, ніж моє».

Жінка, 27 років, Київ

«Друзі, які виїхали за кордон [...], на жаль, зникли з мого життя. На початку війни, звісно, всі активно запитували, як справи, [...] але чим далі, тим більше ставало помітно, що людям не дуже комфортно постійно чути від мене про якісь кошмари війни, коли вони у відповідь мені розповідають про своє звичайне життя».

Жінка, 20 років, Гостомель, Київська область

Війна також змінила поведінку багатьох людей та їхні уявлення про те, що доречно або недоречно робити – наприклад, чи можна купувати одяг, їздити у відпустку або святкувати день народження. Проте у момент, коли уявлення різних людей про дозволене і недозволене під час війни стикаються, можуть виникати непорозуміння та навіть конфлікти. Деякі з опитаних зазначали, що засуджували людей за неприйнятну, на їхню думку, поведінку. Такі розбіжності ставали причиною того, що люди припиняли спілкуватися з друзями чи знайомими.

Багато опитаних також переоцінили, а точніше **припинили, свої стосунки з рідними чи друзями з Росії, а також із тими, хто має проросійські погляди.**

«Зabloкувала всі контакти з сестрою, яка має іншу думку на ці події».

Жінка, 58 років, Запорізька область

## 2.2 ● Турботи та важливі події

Ми також просили респондент\_ок перелічити, які найважливіші події трапилися з ними з початку травня<sup>13</sup>, та розповісти про те, що їх зараз турбує найбільше<sup>14</sup>. Ці відповіді були проаналізовані разом, бо вони часто перегукувалися між собою та доповнювали одні одних. Запитання про «важливі події» допомогло з'ясувати ключове з того, що сталося з респондент\_ками особисто з початку травня. Водночас запитання про «турботи» допомогло зрозуміти, що хвилювало опитаних у житті суспільства.

Серед найважливіших подій опитані виокремлювали:

- вступ у лави Збройних сил України;
- участь у волонтерських ініціативах;
- переїзд у межах України або за кордон;
- повернення з інших регіонів України або з-за кордону;
- події, пов'язані з особистим життям: подорожі, святкові події, особисті досягнення, народження дітей, весілля, зустріч з близькими, виїзд близьких з окупованих територій;
- події, пов'язані з роботою та грошима: нова робота, втрата роботи і заробітку;
- смерть близьких або знайомих внаслідок воєнних дій;
- інші події, пов'язані з війною (втрата житла, обстріли).

Серед головних турбот опитані вказували:

- війну: тривалість та перебіг війни, мобілізацію, можливість застосування Росією ядерної зброї, напад з території Білорусі, обстріли Запорізької атомної електростанції, безпеку українських військових, які перебували на фронті та в російському полоні;
- безпеку: особисту і близьких людей;
- роботу і гроші;
- економіку: зростання цін, інфляцію, безробіття;
- підготовку до зими;
- початок навчального року й освіти дітей;
- підтримку України на міжнародному рівні;
- гіпотетичний ризик зміни політичного курсу країни;
- стан здоров'я: власний і близьких людей;

---

<sup>13</sup> Формулювання питання: «Що найважливішого сталося з вами за останні три місяці (починаючи з травня і до сьогодні)? Перелічіть, будь ласка».

<sup>14</sup> Формулювання питання: «Що вас зараз найбільше турбує? Перелічіть, будь ласка».

- житло: стан житла, ймовірність того, що обстріли пошкодять або зруйнують житло, забезпечення житлом тих, хто цього потребує.

Нижче ми звернемо увагу на декілька категорій турбот і пов'язаних з ними важливих подій, що сталися в житті опитаних протягом травня-серпня.

**Війна** та пов'язані з нею невизначеність, страх і нестабільність були одними з головних турбот, які відзначили наші респондент\_ки. Життя багатьох опитаних зазнало значного впливу війни. Хтось змушені були тікати від обстрілів чи втратили житло, одні долучилися до лав ЗСУ, інші продовжували волонтерити, деякі люди продовжували жити в окупації. Для когось найбільшим потрясінням з початку травня стала смерть близьких на фронті. Серед найважливіших подій частина опитаних згадували, що для них головним стало те, що вони змогли вижити під час обстрілу або воєнних дій поблизу їхнього дому.

Відповідно, **безпека рідних, близьких, а також особиста безпека** належали до ключових турбот на момент проведення опитування. Особливо це стосувалося тих, хто проживали поблизу лінії фронту, на тимчасово окупованих територіях або в містах, які зазнавали постійних ракетних обстрілів російської армії. Опитані зазначали, що їх турбує безпека рідних, які продовжували жити в окупації або пішли на фронт, а також дітей, які починали навчання в школі чи університеті.

«Нестабільність, загарбники, які ходять по нашому селу і почувають себе як дома, життя рідних та близьких мені людей, які наражаються на небезпеку».

Жінка, 60 років, село, Запорізька область

«Є мої рідні люди в окупації і є на лінії фронту. Ще турбує, що ми відновлюємо будинок, а в нього знову може прилетіти».

Жінка, 63 роки, Ірпінь, Київська область

«Я втратила роботу із-за ворожої ракети, що влучила в робочу будівлю. Стало гірше з фінансами. Часті стреси та кошмари. [Турбує] небезпека для мого міста та родини, фінансові проблеми».

Жінка, 37 років, Запоріжжя

«Можливість ракетних ударів, що несе загрозу моїй родині».

Жінка, 43 роки, Стрий, Львівська область

«Хвороби та рідні в окупації, що не виїхали, бо нікуди».

Жінка, 61 рік, Запорізька область

Питання «Коли закінчиться війна?» часто виринали у відповідях учасни\_ць дослідження. Результати [другої хвилі дослідження](#) показали, що протягом перших трьох місяців війни в частини респондент\_ок сформувалося розуміння того, що війна триватиме довго і не закінчиться швидко. Саме тому багато людей почали поступово підлаштовувати своє життя до «нової нормальності». Цю тенденцію можна помітити й на шостому місяці війни. Попри усвідомлення довгостроковості війни, багатьох турбувала і лякала ця перспектива. Вона також додавала невизначеності й ускладнювала планування.

«Війна не закінчилась. Я усвідомила, що це надовго».

Жінка, 52 роки, Харків

«Є страх, що війна буде йти дуже довго, що моє місто може бути захоплене, що ракета потрапить в мій будинок, що я втрачу близьких».

Жінка, 21 рік, Суми

«[Турбує,] коли закінчиться війна. Щоб не бомбили і щоб не залишитись без даху над головою. Чи буде вистачати грошей на життя».

Жінка, 63 роки, Київ

Також варто звернути увагу на тих, хто зазначали, що з початку травня у їхньому житті не відбулося **нічого важливого**. З одного боку, це може бути пов'язано з тим, що опитані не вважали події у власному житті достатньо значущими, щоб ділитися ними. З іншого боку, серед відповідей можна простежити відчуття апатії та втрати суб'єктності. Опитані зазначали, що «життя стоїть на паузі» або що вони живуть «як у сні» й «очікують» нових змін. Серед основних турбот такі респондент\_ки часто вказували, що їх хвилює війна та невизначеність. Крім цього, деякі з них зазначали, що відчувають самотність або бояться залишитися одні.

«Тільки війна, інше все х..ня, як виявилось. Ну і, як наслідок, — сумую ДУЖЕ за донькою і онучкою».

Жінка, 56 років, Одеса

«Коли це все закінчиться? Мобілізація, бо якщо призовуть сина, я залишусь абсолютно одна».

Жінка, 67 років, Київ

Оскільки багатьох людей турбувало завершення війни, вони також переймалися **підтримкою України на міжнародній арені та темпами постачання зброї**, оскільки від цього безпосередньо залежить, коли Україна переможе.

«Найбільше турбує все пов'язане з війною, звісно: як там мій брат на фронті? Як там люди на окупованих територіях? Як там наші солдати? Як наші полонені? Коли нам дадуть більше зброї?»

Жінка, 23 роки, Київ

«Коли закінчиться війна і чому нам так слабко допомагають. РФ порушує правила ведення війни, її підтримують деякі правозахисні організації, медійні особи, це все сильно розчаровує».

Жінка, 24 роки, Київ

У попередній хвилі дослідження ми звертали увагу на те, що **питання роботи та грошей** стало одним із нагальних для значної частини людей. Ця тенденція зберігалася й на шостому місяці війни. Респондент\_ки зазначали, що їх турбувало зменшення кількості вакансій, можливість втрати роботи і те, що через інфляцію їхньої зарплати не вистачатиме на необхідні витрати. Водночас для жінок додатковою турботою стала **потреба поєднувати роботу та догляд за дітьми**, особливо якщо вони переїхали в іншу країну.

«Брак власних сил вигрібати роботу і дитину одній у чужій країні».

Жінка, 34 роки, Київ

«Наразі в країні мало роботи, а працювати хочеться, щоб жити тут, забезпечувати себе і донатити на ЗСУ».

Жінка, 20 років, Одеса

Деякі респондент\_ки визначали те, що вони **«бідніють»**, як найважливішу подію з травня, а серед турбот вказували «нестачу грошей». Особливо гостро питання грошей постало для людей середнього і старшого віку, а також для тих, хто втратили роботу під час війни.

«Втрата роботи, пошкодження садового будинку від снарядів. [Турбує], чи вистачить грошей на майбутнє, як пережити зиму».

Жінка, 58 років, Київ

«Як вижити на мізерну пенсію. Турбує життя дітей та онуків».

Жінка, 67 років, Львів

З браком роботи та грошей пов'язане відчуття невизначеності та нестабільності. Опитані зазначали, що не знають, як планувати майбутнє, чи вистачить їм заощаджень на найближчі місяці та чи зможуть вони пережити зиму<sup>15</sup>.

**Очікування зими та підготовка до неї** потрапили в перелік головних турбот і переживань. Опитувані зазначали, що їх хвилювало зростання цін на комунальні послуги та спроможність самотужки їх оплачувати.

«Звичайно, війна. Але якщо інше, то ситуація взимку (опалення, ймовірний ріст ціни на опалення, продукти), нестабільність на ринку праці».

Жінка, 41 рік, Київ

Серед речей, які їх турбують, опитані також згадували **початок навчального року**. Переважно цієї теми торкалися жінки. Вони звертали увагу, що їх хвилює формат навчання (очний чи дистанційний), а також можливість дітей відвідувати школу. Дехто також звертали увагу на те, що школи пошкоджені, тому відновити очне навчання в їхньому місті чи селі поки неможливо. Жінки, які переїхали в інші країни, також зазначали, що освіта дітей є однією з їхніх нагальних турбот. Крім цього, гостро постало питання освіти на тимчасово окупованих територіях. Опитані зазначали, що вони стикаються з погрозами окупантів і хвилюються за безпеку своїх дітей.

«Погрози відбирати дітей, якщо не водити в школу до окупантів. Виїхати важко, а як і виїхати, то де і на які гроші жити».

Жінка, 45 років, місто, Херсонська область

Учасни\_ці опитування також виокремлювали турботи, пов'язані зі **здоров'ям**. Вони зазначали, що війна впливає на їхнє як фізичне, так і ментальне здоров'я. Варто також відзначити **гендерний аспект**, адже жінки частіше, ніж чоловіки, звертали увагу на стан здоров'я, рефлексували щодо емоційної напруги та згадували про здоров'я близьких і рідних.

«Накопичення напруги, а через цілодобове перебування з дитиною ризик виплескування напруги, фрустрації, роздратування на неї».

Жінка, 43 роки, Глеваха, Київська область

---

<sup>15</sup> Детальніше про те, як війна вплинула на зайнятість і роботу респондент\_ок, ми розповідаємо у розділі 3.1.

«Як слідкувати за своїм здоров'ям, перебуваючи під постійним стресом?»

Жінка, 63 роки, Харків

«Фізичний стан тіла. Розумію, що треба взятись за здоров'я. І чомусь не можу «навернутись» на це».

Жінка, 49 років, Суми

Крім цього, переживання щодо здоров'я були інколи безпосередньо пов'язані з турботами про фінансовий стан. Деякі опитані зазначали, що бояться захворіти, бо не впевнені, що зможуть оплатити лікування.

«Не захворіти до повернення додому [з іншої країни], щоб жодного разу не звертатися до лікарів».

Жінка, 48 років, Харків

«Відсутність стабільної фінансової бази, і внаслідок [цього] боюсь захворіти або боюсь, щоби хтось з близьких не захворів.»

Чоловік, 47 років, Воскресенське, Миколаївська область

Попри все, протягом трьох місяців, з травня до серпня, з деякими опитаними сталося також багато **приємних і довгоочікуваних подій**. Можливості знаходити розраду та радість в умовах постійної тривожності та переживань були важливими для підтримки як фізичного, так і ментального здоров'я. Так, учасни\_ці згадували, що їх радували подорожі — як у межах України, так і за кордон. Для когось найважливішою подією став вступ їхніх дітей в університет. Для інших — народження дітей або поява ону\_чок. Опитані звертали увагу на особисті досягнення — наприклад, що їм вдалося відкрити арт-майданчик, завершити книгу або записатися на курси водіння. Серед важливих подій також називали весілля, освідчення в коханні, планування вагітності. Однак приємні події та досягнення часто йшли пліч-о-пліч з турботами про війну, здоров'я і добробут, з невизначеністю майбутнього, самотністю та розлукою. Це показує, що навіть в умовах начебто «нормального» життя значна частина опитаних болісно переживали війну.

«Ще раз стану (та вже) дідом. [Турбує, що] невістка в Німеччині з онуком».

Чоловік, 75 років, Радомишль, Житомирська область

«В травні я почала вчитися водити машину, поїхала і купила її. Мій хлопець освідчився мені і [...] ми одружилися. [Влітку] було

наше весілля, ми зібрали друзів, і це було красиве і таке потрібне нам всім зараз маленьке свято у яблуневому саду. А вже за два тижні мого чоловіка мобілізували у ЗСУ. Тепер я дружина військового і вчуся жити з цим».

Жінка, 34 роки, Київ

«Одружилась і батьки могли бути присутніми. Тато пішов служити, і їх з резерву передислокували до лінії фронту. З'їздила у відпустку за кордон, хоч не думала взагалі, що поїду хоч кудись цього року».

Жінка, 29 років, Львів

«Виграна стипендія і «стабільність» на кілька місяців; виїзд родичів з-під окупації в Мелітополі».

Жінка, 43 роки, Глеваха, Київська область

«Я щасливо і взаємно закохалася, чого не траплялося зі мною останні років п'ять. [Турбує] можливість важкої зими і потреба до неї підготуватися, кількість убитих на фронті, зруйновані міста, в яких я ніколи не бувала і не встигла їх побачити».

Жінка, 36 років, Київ

«Запустив сайт свого проєкту. [Турбує] відсутність впевненості в майбутньому. Коли кожного дня готовий померти від ракети, жити якось не виходить».

Чоловік, 47 років, Фастів, Київська область



## Розділ 3 ● Робота і волонтерство

## 3.1 ● Вплив війни на зайнятість

З відповідей про власний емоційний стан<sup>16</sup> у другій хвилі опитування ми побачили, що чи не найбільше респондент\_ок тривожили питання, пов'язані з фінансовим благополуччям і зайнятістю. Респондент\_ки розповідали, що втратили роботу через війну і переживають, чи зможуть знайти нову, або ж що бояться, що це трапиться з ними у майбутньому<sup>17</sup>. У значної кількості респондент\_ок тривогу, розпач і страх викликав розмір власного доходу. Частіше такими переживаннями ділилися люди, які змінили місце проживання з початку війни, а також ті, чиї домогосподарства до війни належали до менш заможних<sup>18</sup>.

Тому у третій хвилі ми вирішили безпосередньо запитати респондент\_ок про те, який вплив війна мала на їхню роботу<sup>19</sup>. Як і на всі запитання анкети, на це запитання за бажанням могли відповісти всі респондент\_ки, незалежно від їхнього статусу на ринку праці та характеру зайнятості (наймана праця, самозайнятість, власний бізнес, поєднання кількох зайнятостей). Окрім того, ми навмисне використали загальний термін «робота», аби залишити для респондент\_ок простір для широкого трактування того, що вони самі відносять до роботи, зокрема безвідносно до того, чи є ця робота оплачуваною.

Відповіді респондент\_ок на це запитання найчастіше відображають чотири основні сценарії:

- війна майже або ніяк не вплинула на зайнятість респондент\_ки;
- дохід респондент\_ки від оплачуваної зайнятості знизився;
- респондент\_ки втратили оплачувану зайнятість;
- організація та зміст праці зазнали змін.

У першому сценарії війна не вплинула суттєвим чином ані на оплату праці респондент\_ки, ані на її організацію, ані на зміст. Часто про це

<sup>16</sup> Формулювання питання: «Як ви себе відчуваєте зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання».

<sup>17</sup> Актуальність цієї проблеми підтверджується офіційними даними. За [оцінками Міжнародної організації праці](#), лише станом на травень роботу втратили близько 4,8 млн українців. Станом на серпень рівень безробіття в Україні сягнув 35% — [за оцінками Національного банку](#). При цьому формальне збереження робочого місця ще не значить збереження довоєнного рівня зарплати, а купівельна спроможність зарплат україн\_ок стрімко падає.

<sup>18</sup> Йдеться про респондент\_ок, які описали матеріальне становище свого домогосподарства таким чином: їм не вистачало грошей на їжу; їм вистачало грошей на їжу, але вони не завжди могли купити одяг.ер?»

<sup>19</sup> Формулювання питання: «Як повномасштабна війна змінила вашу роботу та її характ

говорили респондент\_ки, які і до початку повномасштабної війни працювали дистанційно (при чому вони нерідко порівнювали нинішню організацію праці з періодами дії карантинних обмежень). Також не змінилася зайнятість тих людей, чий роботодавець або чий замовни\_ці перебували за кордоном. Загалом серед респондент\_ок, які відповідали таким чином, дещо більше киян\_ок та жител\_ьок великих міст.

«Мені пощастило, бо я до війни працювала дистанційно на іноземну компанію. Зараз я продовжую працювати у такому самому режимі».

Жінка, 27 років, Київ

«[Війна] майже не вплинула. Я працював віддалено з початку ковіду, в офісі бував, може, раз на кілька місяців».

Чоловік, 33 роки, Київ

«Нічого не змінила. В мене доволі мобільна робота — головне, щоб був ноутбук та стабільний інтернет».

Жінка, 34 роки, Київ

«Не сильно змінила. Так як в ковідні часи все було налаштовано для роботи онлайн».

Чоловік, 34 роки, село, Тернопільська область

На працю більшості респондент\_ок війна все ж тим чи іншим чином вплинула.

Деякі респондент\_ки зіткнулися з такими змінами лише у перші кілька місяців повномасштабного вторгнення (наприклад, на підприємстві/установі, де вони працюють, відбувся вимушений простій чи скорочення обсягів роботи), проте на момент проходження опитування ситуація вже повернулася до довоєнної.

«Все стало. Лише зараз повертаюсь до того, чим займалась раніше».

Жінка, 49 років, Суми

«Від початку повномасштабної війни моя робота просто зникла — зупинили всі проєкти, перші паростки повернення до нормального стану речей з'явилися наприкінці травня, виплати відновились у липні, а в серпні почали запускати нові проєкти».

Жінка, 39 років, Київ

Значна кількість респондент\_ок, які розповіли, що в умовах повномасштабної війни їхній **дохід від оплачуваної зайнятості**

**скоротився, стикнулися з тим, що їхнє робоче навантаження зросло, в той час як зарплата (або дохід від самозайнятості чи бізнесу) — знизилася.** Зростання обсягів роботи наймані працівни\_ці, серед іншого, пов'язували з необхідністю за ту саму зарплату виконувати також перерозподілені обов'язки колег, яких було звільнено, а також з тим, що їхня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з війною або її наслідками (робота в ЗМІ, у ГО тощо).

«Довелося взяти на себе багато обов'язків колег, які не могли чи досі не можуть працювати за станом здоров'я (старші люди в колективі, здоров'я «посипалося» через війну), або через фізичну відсутність (виїхали, переїхали у безпечніший регіон)».

Жінка, 53 роки, Київ

«Перейшли на ремоут<sup>20</sup>; звільнили половину працівників [...], обсяги продажів знизились, але в мене стало дуже багато роботи через брак працівників».

Жінка, 27 років, Київ

«З'явилося відчуття, що ми не маємо права на відпустку і відпочинок. Стали працювати більш наполегливо, в тому числі через те, що позбавилися від контрактів з російськими і білоруськими компаніями, а також багато грошей було відправлено на ЗСУ та підтримку знайомих військових, на евакуацію в безпечні регіони, тож потрібно було знову стати на ноги, аби не збанкрутувати».

Жінка, 23 роки, Київ

Іншою поширеною ситуацією в рамках цього сценарію було **зменшення робочого навантаження і відповідне зменшення заробітної плати** (або ж гонорарів у випадку самозайнятих).

«Зарплата зменшилася. За часом працюю на півставки. З березня перебували у простой, наприкінці червня вийшли із простою».

Жінка, 36 років, Бровари, Київська область

«Ми остаточно перейшли на віддалену роботу. Компанія не в змозі підтримувати попередній обсяг роботи, але прийняла рішення не звільняти працівників, залишивши зарплатню мінімальною — відповідно, і робочих годин стало значно менше, я зараз працюю рази в чотири менше по часу, ніж до війни».

Жінка, 47 років, Київ

---

<sup>20</sup> Ремоут (від англ. *remote*) — віддалена робота.

«Обсяг проєктів дуже зменшився, замовники дуже жорстко ведуть переговори, при підвищенні інфляції ціни підняти нереально».

Жінка, 39 років, Київ

Частина респондент\_ок, що належали до найманих працівни\_ць, **повністю втратили доходи** від тієї оплачуваної зайнятості, яку вони мали до війни, при цьому не втративши формального самого робочого місця і відтак статусу працевлаштованої особи. Такою була ситуація респондент\_ок, які проходили опитування, перебуваючи на території активних бойових дій та/або на окупованих територіях, і не могли виконувати свою роботу, а також тих респондент\_ок, які перебували у відпустках за власний рахунок.

«Живу в зоні бойових дій і потрапити на роботу не можу. Аби на неї потрапити, треба проїхати ще через 2 бойові зони».

Чоловік, 47 років, смт, Миколаївська область

«Я на окупованій території. Не підтримую нову російську владу. Не співпрацюю. Тому сиджу дома, не працюю».

Жінка, 58 років, Бердянськ, Запорізька область

Досвід деяких респондент\_ок також свідчить про можливу **тенденцію до тінізації зайнятості** в умовах війни, хоча її масштаби не можуть бути оцінені в рамках цього дослідження.

«Роботодавець перевів роботу в «тінь» та зменшив оплату».

Чоловік, 55 років, Ніжин, Чернігівська область

«По основній спеціальності я пішла працювати на ремоут як ФОП».

Бігендер, 33 роки, Київ

Скорочення доходів і скрутне становище нерідко штовхало респондент\_ок **до пошуку додаткової зайнятості та підробітків**. Своєю чергою, самозайняті респондент\_ки повідомляли, що їм доводилося приймати більше замовлень на послуги. Деякі респондент\_ки розповідали, що **готові братися майже за будь-які підробітки**, аби забезпечити собі та своїй сім'ї мінімальні засоби для виживання.

«Три місяці був на простої на основній роботі, за цей період 2 місяці був волонтером і освоїв професію вантажника на великому складі. Після повернення на основну роботу теж став вантажником і одночасно науковим співробітником».

Чоловік, 35 років, Харків

«Ніколи не були ледачими з чоловіком, займали гарні робочі місця. А тепер беремося за таку роботу, де хоть щось платять. Лише би дитину прогодувати».

Жінка, 33 роки, Запоріжжя

«Роботу я втратила (пошкоджено будівлю ракетою). Наразі підробляю, де тільки можу».

Жінка, 37 років, Запоріжжя

«Це інша професія в іншому місті, низькокваліфікована. грошей менше, а ціни вищі на все».

Жінка, 60 років, Маріуполь, Донецька область

Серед респондент\_ок, які були готові братися за будь-яку роботу чи підробітки, багато тих, хто **втратили роботу під час війни** або **втратили свою основну зайнятість**, а додаткова не дозволяла забезпечити себе та сім'ю. В цілому, навіть у невеликій вибірці нашого опитування частка людей, які втратили роботу або дохід від самозайнятості під час війни була дуже помітною.

«Залишився разом з дітьми без роботи. Виживаємо на мою пенсію 2500 вчотирьох».

Чоловік, 57 років, Олешки, Херсонська область

«Звільнили з основної роботи. Додаткова робота стала віддаленою та приходи менше по кількості, і все виключно онлайн».

Небінарна персона, 24 роки, Дніпро

«З початку війни нічого не заробила, жодних проєктів. Запити є, але одиничні».

Жінка, 37 років, Київ

**Пошук нової роботи** в умовах війни не є легким.

«Постійної роботи не маю, знайти важко».

Жінка, 61 рік, Запорізька область

«Я вже півроку безрезультатно намагаюсь знайти роботу».

Жінка, 29 років, Вінниця

Серед респондент\_ок, які **влаштувалися на нову роботу**, багато хто вийшли на ринок праці іншої країни. Нова робота також могла бути пов'язана з переїздом за кордон або передбачати віддалену роботу.

«Війна сприяла тому, що моя спеціалізація стала більш запитуваною на ринку. Я звільнилася з низькооплачуваних

українських робіт та почала працювати на добре оплачуваних європейських».

Жінка, 25 років, Полтава

«До повномасштабного вторгнення я працювала в туризмі. Опісля вторгнення фактично лишилась без роботи, тому вирішила знайти нову. [...] Нині працюю дистанційно в іноземній компанії. Тут я відчуваю менше щастя, ніж на попередній, проте вона дає відчуття стабільності».

Жінка, 28 років, село, Київська область

«В Україні стало майже неможливо знайти нормальну роботу, а грошей майже ні на що нема. Набагато легше стало знаходити дистанційну підробітку у Європі».

Чоловік, 19 років, Київ

Слід відзначити виразну **гендерну специфіку**. Недоступність соціальної інфраструктури — садочків і шкіл — через руйнування або пошкодження будівель, неможливість організувати безпечні умови перебування та/або безпечну дорогу до них у рази збільшила обсяги навантаження по догляду та навчанню дітей на батьків, передусім на матерів. Зі складнощами також стикнулися ті жінки, які були змушені залишити Україну і ще не змогли влаштувати дитину в освітній заклад за кордоном. Своєю чергою, це ставало суттєвою перешкодою як для виконання обов'язків на наявній роботі, так і для повернення на ринок праці та пошуку нової роботи, про що нерідко говорили наші респондент\_ки.

«Зараз так само працюю. Але годин стало менше. Це погано, бо менше заробляю. Але це і добре, бо працювати я можу лише вночі чи на світанку. З дітьми робота не поєднується: старший на літніх канікулах, для молодшої немає садка, він закритий і не буде відкритий через відсутність нормального сховища».

Жінка, 41 рік, Київ

«Я втратила роботу. Зараз не працюю, нема з ким залишити дітей. Онлайн працювати не можу, з тієї ж причини».

Жінка, 40 років, село, Чернігівська область

«Моя робота зараз — це бути мамою маленьких двох діток. Війна змінила все. [...] я одна в чужій країні і без допомоги, надіятись можна лише на себе».

Жінка, 34 роки, Чернігів

Питання, пов'язані з зайнятістю, зокрема зі збереженням нинішнього рівня доходів і стабільності самого робочого місця чи поточних замовн\_ць, а також з пошуком нової роботи, для значної частини респондент\_ок супроводжувалися **почуттям невизначеності**.

«Робота стала дистанційною переважно, довелося оформлювати відпустку без збереження заробітної плати, чіткого розуміння щодо забезпечення роботою немає».

Жінка, 29 років, Запоріжжя

«Робота онлайн, але не знаю, чи буде вона з вересня».

Жінка, 60 років, Суми

«Один із моїх проєктів нині закритий, ми чекаємо на підтвердження нового фінансування, але невідомо, коли воно буде. А на основній роботі [...] я працюю так само, як і до війни, якщо не більше».

Жінка, 34 роки, Київ

Частина респондент\_ок також розповідали, що війна суттєвим чином вплинула на організацію їхньої праці: на графік роботи, на розподіленість навантаження протягом дня чи тижня, на робоче місце (значна частина респондент\_ок почали працювати дистанційно або поєднувати роботу в офісі та вдома) тощо.

«Працюю не з 9 до 6, а як вийде. Я працюю з дому, і начальник розуміє, що через обстріли, особливо нічні, важко жити за графіком».

Жінка, 23 роки, Миколаїв

«Працює офіс на годину менше. Інколи можна попрацювати з дому».

Жінка, 34 роки, Київ

«Робота стала дистанційною, але зараз має відновитися у очному форматі (викладач), проте немає чіткого алгоритму дій [у разі небезпеки], є ризик».

Жінка, 43 роки, Стрий, Львівська область

Наостанок слід відзначити тенденцію до **переосмислення сприйняття роботи як такої, а також свого ставлення до неї**, яка нерідко проглядається у відповідях респондент\_ок цієї хвили.

Так, у своїх відповідях респондент\_ки нерідко підважували сприйняття роботи як винятково оплачуваної продуктивної діяльності, розповідаючи також про репродуктивну роботу, яку вони



виконують, або взагалі лише про неї. Наприклад, респондент\_ки розповідали, що через війну стали безробітними, але допомагали своїм сусідам з покупкою продуктів чи обробкою городу, доглядали за дітьми та літніми родичами, або що їхня робота на час заповнення анкети — це плести камуфляжні сітки для ЗСУ.

Респондент\_ки також повідомляли, що почали ставити собі питання про корисність своєї роботи для суспільства в умовах війни та для перемоги, а також про місце і роль роботи у власному житті.

«З'явилося відчуття, що я своєю роботою не роблю щось суттєве, що призведе до перемоги, і це демотивує».

Жінка, Київ

«Тепер, коли щось роблю, завжди думаю, чи це допоможе потребам армії».

Чоловік, 23 роки, Київ

«Виникло бажання кинути роботу, оскільки зараз в житті вистачає стресу і без неї».

Жінка, 26 років, Харків

«Стала відмовлятися від частини не надто важливих і потрібних задач на користь інших або навіть відпочинку».

Жінка, 40 років, Київ

«Під час війни зрозуміла, що мені простіше піти «в нікуди» з роботи, яка не приносить нічого, крім стресу, оскільки ситуація довкола і так стресова, і потрібно берегти себе і своє здоров'я, і якщо я маю привілей знайти іншу роботу відносно безпроблемно, то потрібно ним користуватись».

Жінка, 27 років, Київ

## 3.2 ● Залученість до волонтерства

Ми запитували у респондент\_ок, чи змінилося їхнє залучення до волонтерства та допомоги іншим людям за шість місяців повномасштабного вторгнення<sup>21</sup>. Зміни у залученості опитаних були різними: деякі почали більше часу приділяти цій діяльності або змінили напрямок волонтерства, а деякі стали долучатися менше або припинили це робити взагалі.

Частина респондент\_ок зазначали, що їхня залученість до волонтерства **збільшилася**. Зокрема, вони стали приділяти цій діяльності більше часу та залучатися системніше — наприклад, долучилися до якоїсь конкретної ініціативи, або волонтерство навіть трансформувалося в оплачувану діяльність. Також деякі опитані зазначали, що збільшилися суми, які вони донатили, або пожертви стали регулярними.

«Почала донатити набагато більші суми і постійно, тим кого знаю особисто і на перевірені фонди. З'явився перший досвід безпосереднього волонтерства, коли сам шукаєш-купаєш-відправляєш, але маленькими обсягами конкретній людині».

Жінка, 29 років, Київ

«Час на волонтерство збільшився. Практично щотижня залучена до волонтерства: до червня це була і допомога військовим, і гуманітарна підтримка. Зараз тільки допомога військовим».

Жінка, 35 років, Київ

Частина респондент\_ок, навпаки, почали **менше допомагати чи долучатися до волонтерських ініціатив або взагалі припинили це робити**. Опитані вказували, що потреба у певних видах допомоги, зокрема фізичної — такої як плетіння сіток чи готування їжі, — зменшилася, тому вони перестали цим займатися. Це може бути пов'язано з тим, що у деяких регіонах ситуація частково стабілізувалась у порівнянні з початком повномасштабного вторгнення. Серед інших причин, чому залучення зменшилось або припинилось, респондент\_ки відзначали зменшення часу, сил та морального ресурсу на те, щоб займатися волонтерством. Крім цього, деякі учасни\_ці дослідження згадували про власне

---

<sup>21</sup> Формулювання питання: «Опишіть, будь ласка, як за шість місяців повномасштабної війни змінилося ваше залучення до волонтерства, допомоги іншим людям?»

вигорання. Через зменшення фінансових ресурсів і потребу повернутися до роботи час на волонтерство також зменшився. Менше долучатися до волонтерської діяльності респондент\_ки почали й через те, що ситуація стала більш усталеною в порівнянні з початком повномасштабного вторгнення — зокрема, волонтерська допомога стала надаватися більш організовано, ніж це було у перший місяць війни. Деякі респондент\_ки зазначали, що на початку повномасштабного вторгнення вони активніше волонтерили фізично або допомагаючи на місцях, а тепер ця допомога переважно фінансова.

«Раніше я мала волонтерську діяльність та активізм. Зараз я не маю на це психологічного ресурсу і допомагаю грошима знайомим ініціативам або доначу на зброю».

Жінка, 28 років, Київ

«Займався волонтерством, поки не вигорів десь через три місяці. Багато людей і сформовані організації почали робити це краще і організованіше, а хаос першого часу війни відійшов».

Чоловік, 19 років, Київ

Деякі респондент\_ки також зазначали, що у них загалом **змінилися напрямки волонтерства**, якими вони займалися. Наприклад, спочатку більше займалися питанням біжен\_ок і гуманітарної допомоги, а на момент опитування більше займалися допомогою військовим. Також у деяких опитаних волонтерство трансформувалося в оплачувану зайнятість.

«До повномасштабної війни я не займався волонтерством. За шість місяців повномасштабної війни я змінив напрямки волонтерства: 2 місяці був вантажником на великому складі гуманітарної допомоги і 1 місяць — волонтер на будівництві оборонних споруд».

Чоловік, 35 років, Харків

«На перших етапах — волонтерство на вокзалі з біженцями, зараз — більше фокус на армію та відбудову (хоча ті самі біженці продовжують телефонувати і звертатись)».

Чоловік, 33 роки, Київ

«Перші три місяці були більш інтенсивними, з пошуком медикаментів та гуманітарної допомоги. Зараз волонтеру в освітньому проєкті для дітей із сімей біженців».

Жінка, 32 роки, Буча, Київська область

«Значно зменшилось. Плюс деякі проекти стали частково оплачуваними... знайшли гранти за кордоном. Не знаю, чи можна тепер це називати волонтерством».

Чоловік, 31 рік, Київ

Частина респондент\_ок продовжували допомагати або залучатися до волонтерства за можливості або коли до них зверталися по допомогу. Інша частина учасни\_ць дослідження також відповідали, що їхнє **залучення до волонтерства не змінилося** протягом лютого–серпня — вони надавали таку допомогу, яку надавали і раніше, або не долучалися до цього.

### 3.3 ● Вплив волонтерства

Ми також питали у респондент\_ок, як вплинув на них та їхні погляди досвід волонтерства і допомоги іншим людям<sup>22</sup>.

Помітною тенденцією серед респондент\_ок є те, що **волонтерство стало для них можливістю відволіктися** від трагічних подій навколо, зняти стрес і підтримувати свій моральний стан. Це допомагало відчувати не «бездіяльність», а, навпаки, корисність власних дій. Деякі респондент\_ки, які виїхали з України, зазначали, що заняття волонтерством допомагало їм не відчувати провини за виїзд.

«Мені так легше, відчуваю залученість, це заспокоює більше, ніж бездіяльність, відчуття, що ти допоміг тим, хто потребує, важливі».

Жінка, 29 років, Запоріжжя

«Я думаю, що більше роблю це для себе, ніж для когось іншого. Мені треба було зайняти себе чимось, аби не сидіти в чотирьох стінах увесь час, мені треба було відчуття, що я можу щось зробити, аби не відчувати себе настільки винною за те, що виїхала з країни».

Жінка, 25 років, Київ

«Це врятувало мою психіку, менше було часу для міркувань та страхів».

Жінка, 56 років, Харків

«Дуже допомагає пережити особливо складні новини. Плетіння сіток, збирання аптечок, пошук логістики — дозволяє вилити злобу на мскл в щось конструктивне».

Жінка, 32 роки, Київ

Частина респондент\_ок наголошували, що **заняття волонтерством давало їм відчуття внеску у боротьбу, перемогу та майбутнє України**.

«Вкладаючи власні зусилля в підтримку українців, я вкладаюсь у наше майбутнє в цілому й у своє зокрема. Також це відчуття долученості до великих процесів, які ми зараз проживаємо. Відчуття встановлення справедливості».

Жінка, 27 років, Київ

---

<sup>22</sup> Формулювання питання: «Як на вас і ваші погляди вплинув цей досвід волонтерства і допомоги іншим?»

«Надавало [волонтерство] досвід спілкування та відчуття корисності. Раділи, що хоч чимось наближаємо перемогу».

Жінка, 68 років, Харків

Частина респондент\_ок зазначали, що відчули **важливість волонтерства та потребу допомагати іншим**. Серед відповідей траплялися формулювання про волонтерство як громадянський обов'язок. Однак деякі респондент\_ки вказували, що досвід волонтерства допоміг їм зрозуміти, що неможливо надати допомогу всім, хто її потребує.

«Волонтерити необхідно, і це не забаганка, а реальний спосіб надати (а отже, й отримати) допомогу за умов нестабільності».

Жінка, 37 років, Київ

«Допомагати потрібно завжди, якщо є мотивація та ресурси».

Чоловік, 26 років, Дніпро

«Відчуваю потребу допомагати і підтримувати внутрішньо переміщених осіб, боюся уявити, як це — втратити дім та не мати ресурси для базових потреб».

Жінка, 22 роки, Дрогобич

«Зрозуміла, що віддавати щось на благодійність — речі, гроші, свій час — це приємно, і велика частина фондів живуть тільки за рахунок пожертв. Що нам як суспільству потрібно брати приклад зі скандинавських країн, де брати участь у благодійних заходах всією сім'єю по вихідних — це спосіб відпочити і допомогти своїй громаді».

Жінка, 29 років, Львів

Частина відповідей на це питання стосувалися **переживань і почуттів, які відчували опитані, займаючись волонтерством**. Зокрема, деякі з них зазначали, що почали бути більш емпатійними, чутливими та співчутливими до інших людей. Деякі, навпаки, казали, що їхній рівень емпатії зменшився. Також деякі опитані вказували, що їхній моральний стан погіршувався через події, які ставалися внаслідок війни з людьми, з якими вони взаємодіяли<sup>23</sup>.

«Більше емпатії, дотичність у допомозі людям, яке частково внутрішньо перекриває «вину вцілілого».

Чоловік, 26 років, Львів

«Я, на жаль, стала менш емпатійною. Мене не зачіпають історії, повні болі. Сподіваюся, це з часом мине».

Жінка, 27 років, Київ

<sup>23</sup> Детальніше про переживання йдеться у розділі 4.1 «Емоційний стан».

«Усвідомлення трагічності ситуації з людської сторони, сум і розчарування, але теж мобілізація і ще більша прив'язаність до країни».

Жінка, 26 років, Ряшів, Польща

«Постійний стрес, який паралізував після кожного складного випадку».

Жінка, 41 рік, Львів

Волонтерство також дало деяким респондент\_кам розуміння **здатності згуртуватися у разі потреби заради допомоги іншим, а також важливості єдності та спільності у діяльності**. Також опитані згадували про ефективність самоорганізації.

«Досвід продемонстрував, що самоорганізація та горизонтальні суспільні відносини мають велику ефективність. Та що в багатьох ситуаціях народ може вирішувати проблеми, певні питання, та закривати потреби без залучення держави. Почав відчувати більше поваги та любові до наших людей. Хочу трансформації функцій держави з урахуванням досвіду українців до самоорганізації та традиції прямої демократії».

Чоловік, 27 років, Львів

Крім цього, деякі респондент\_ки зазначали, що заняття волонтерством під час війни дало їм **усвідомлення важливості соціальних контактів і зв'язків, а також загалом важливості стосунків з іншими людьми**<sup>24</sup>. Також опитані казали, що залучення до волонтерства переконало їх у тому, що будь-яка допомога і будь-яка сума пожертви є важливими.

«Раніше я думала, що має бути лише масштабна допомога. Тепер думаю, що будь-яка сума, будь-яка допомога важлива, хай би яка мала не була. Разом вона складається у великий потік. Я це особливо відчула зараз.

Жінка, 43 роки, Київ

Частина респондент\_ок говорили, що досвід волонтерства на них ніяк не вплинув. Деякі з них пояснювали це тим, що були залучені до волонтерства ще з 2014 року і з часу початку повномасштабної війни не побачили якихось змін, окрім того, що змінився масштаб допомоги, яку потрібно надавати.

---

<sup>24</sup> Детальніше про стосунки йдеться у розділі 2.1 «Спілкування та стосунки з близькими».

# Розділ 4 ●

## Переживання



## 4.1 ● Емоційний стан

Як і в попередніх хвилях опитування, ми запропонували респондент\_кам оцінити власний емоційний стан<sup>25</sup>.

Досить виразною тенденцією є те, що у цій хвилі опитування респондент\_ки все частіше говорили, що напруження та тривога стали постійними супутниками їхнього життя. Респондентки описували свої переживання як «**фонову тривогу**», «**фоновий стрес**», «загальну тривожність», «помірну тривогу», «**тривожний фон**»; говорили про те, що «**живуть в тривозі**», а також про те, що тривога ніби «накочує», «накриває» їх.

«Постійна тривога. Займаючись буденними справами, слух весь час насторожі — десь щось бахнуло... А ні, то гром, або машина проїхала. Постійно контролюю стрічку новин».

Жінка, 63 роки, Київ

«В цілому добре, я в безпечному місці. Але маю фонову тривогу через війну і відсутність можливості планувати своє життя як зазвичай».

Жінка, 31 рік, Дніпро

«Відсутність відчуття безпеки створює постійний тривожний фон, за власними відчуттями невисокий, але присутній».

Чоловік, 42 роки, село, Київська область

«Тривожність постійна, що впливає на сон дуже. Негатив пропускаю крізь себе, чого раніше не було так відчутно. Але в цілому норм».

Жінка, 41 рік, Київ

Респондент\_ки переживали постійне відчуття тривоги та страху за власну безпеку і за своїх рідних, за тих, хто знаходиться на тимчасово окупованих територіях, у лавах армії, а також за ситуацію на фронті в цілому. Крім цього, значну частину **респондент\_ок тривожили питання, пов'язані з економічним благополуччям і задоволенням базових потреб**, таких як житло або медична допомога, а також проблеми, пов'язані з наближенням зими.

«Багато тривоги та апатії. Проте певні системні процеси організації життя запустились. Дозволяю радість та відпочинок — спілкування з друзями. Є багато страхів щодо осені і зими, бідності, голоду».

Жінка, 35 років, Київ

<sup>25</sup> Формулювання питання: «Як ви себе відчуваєте зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання».

«Важко жити в тривозі. Дуже самотньо. Боюсь захворіти, немає ліків і лікарів, які мені потрібні».

Жінка, 58 років, Бердянськ, Запорізька область

«Втома, страх за майбутнє, страшно втратити роботу, страшно не вивозити знову емоційно».

Жінка, 34 роки, Київ

«Душа рветься додому в Україну, проте там небезпечно і нам немає де жити. В цій країні, де я зараз, житлова криза, і нам немає де жити також. Нам сказали, що у вересні нас виселять. Куди я піду з дітками, я не знаю».

Жінка, 34 роки, Чернігів

Через цю фонову тривогу навіть ті, хто визначали свій стан як спокійний або зазначили, що почуваються вже краще, ніж у попередні місяці, стикалися з елементами емоційної нестабільності. Відтак, навіть говорячи про стабільність емоцій, респондент\_ки нерідко відзначали **хиткість, відносність цієї стабільності**.

«Здебільшого рівний «робочий» стан. Інколи є щось хороше і стає краще [...], іноді, навпаки, накриває тривожність [...]. Десь в глибині душі відчуваю озерце холодної люті до росіян, яке намагаюся не каламутити, але відчуваю, що хвиля з нього може здійматися дуже легко, якщо треба чи просто мене «зірве»».

Жінка, 47 років, Київ

«Більш-менш стабільно. Зараз вже немає відчаю, як на початку, хоча іноді хвилями накриває смуток від усього, що відбувається».

Чоловік, 27 років, Київ

«Порівняно з першими місяцями зараз стан спокійніший, емоції не такі бурхливі, з'явилася адаптивність. Однак разом із тим деякі емоції спричиняють сильну реакцію, якої раніше, до війни не було, ніби слугують тригером».

Жінка, 32 роки, Буча, Київська область

Як і в попередніх хвилях, загалом про різкі зміни емоційних переживань, складнощі з керуванням емоціями, а також про переживання почуттів надмірної інтенсивності говорила значна частина респондент\_ок.

Чимало респондент\_ок говорили про те, що якщо у попередні місяці вони переживали певне заціпеніння/притуплення емоцій, у

другій половині літа вони зіштовхнулися з тим, що **притлумлені емоції почали «прориватися»**.

«Почало розхитувати, оціпеніння і шок перших трьох місяців без сліз змінюються злістю, безсиллям, виснаженістю, постійною тривоною, неможливістю спати».

Жінка, 39 років, Київ

«Минуло емоційне «замерзання» перших місяців. Стала вразливішою, вперше відчула здатність плакати [...]. Відчуваю на собі, що таке «гойдалки», сильна емоційна втома, бувають напади агресії». «Водночас повернулася здатність відчувати «тут і зараз», радіти моменту».

Жінка, 53 роки, Київ

«У перші місяці переживання, пов'язані з війною, від мене ніби відскакували — така в мене захисна реакція, я просто робила те, що треба, і особливо не переживала. Тепер же мене почали наздоганяти ці емоції».

Жінка, 26 років, Київ

Про схожі ситуації розповідали і ті респондент\_ки, які зазначали, що свідомо намагалися контролювати свої емоції.

«Здебільшого намагаюся тримати обличчя перед колегами, відчуваю, що в мене всередині є перемикач між звичайною людиною та людиною, у якої в країні війна. Регулярно, раз на місяць зриваюся на істерику, зазвичай це стається після того, як я залишаюся на самоті після соціально активного дня чи великого заходу».

Жінка, 25 років, Київ

«Зовні спокійна, зсередини нервова. Сняться жахи періодично. Стреси, які я намагаюся душити в собі».

Жінка, 37 років, Запоріжжя

Інші респондент\_ки, навпаки, констатували **притуплення власних емоцій**, а також, як і в попередніх хвилях, говорили про **втому та виснаження, апатію** і втрату можливості відчувати яскраві емоції. Респондент\_ки також нерідко самі визначали такий емоційний стан як депресивний чи переддепресивний або вказували, що їм діагностували депресію. Як і навесні, респондент\_ки розповідали про значну втому від переживання інтенсивних емоцій у попередні місяці.

«Певною мірою емоції трішки відійшли, і я вже не так сильно переживаю, як у перші місяці. Я головою усвідомлюю, що

вбивають людей, проте вже є якийсь захисний механізм. Тому я зараз трішки схожий на робота, в якому переключаються емоції. Наприклад, коли з друзями — це одні емоції, коли ти танцюєш під музику — це інші емоції. Але всі вони наче під наркозом. Тому що коли б я щоразу відчував повністю той біль, що відчують люди, які втрачають своїх рідних, я б просто не витримав».

Чоловік, 24 роки, Київ

«Емоційне дно, нічого не відчуваю, вже третій місяць».

Жінка, 43 роки, Київ

«Я відчуваю велику діру всередині. Переживання виникають вже тільки тоді, коли читаю про страждання наших військовополонених або поранених і померлих військових. Я не відчуваю, як змінились пори року. Застрягла у лютому. Мене ще можуть розчулити тварини, пташки і відео, як військові живі повертаються до своїх сімей».

Жінка, Київ

«Повне вигоряння. Особливо без емоцій, сіре буття. Переддепресія. З однієї сторони, треба до психолога, а з іншої — беземоційність рятує».

Чоловік, 30 років, Запоріжжя

Однією з емоцій, які траплялися у відповідях на опитувальник однаково часто як у травні, так і в серпні, є **безсилля**. У попередній хвили опитування безсилля здебільшого стосувалося неможливості планувати своє майбутнє, респондент\_ки пов'язували його з втратою суб'єктності у власному житті, зокрема через переїзд в інше місто чи в іншу країну. Натомість у серпні проблеми, пов'язані з нестабільністю та плануванням власного майбутнього загалом, значно рідше згадувалися у відповідях на питання про емоційний стан.

Про переживання безсилля респондент\_ки все частіше говорили у зв'язку з неможливістю вплинути на перебіг війни, запобігти стражданню своїх близьких та інших людей, а також тим злочинам, які ще можуть бути скоєні армією РФ. **Безсилля, горе, біль і розпач** — емоції, якими респондент\_ки здебільшого описували співпереживання стражданню співгромадян\_ок.

«Я людина з підірваною нервовою системою, я боляче переживаю руйнування моєї країни, загибель мирних жителів, загибель наших героїв на фронті, долю полонених. Я можу плакати декілька разів на день».

Жінка, 63 роки, Ірпінь, Київська область

«Біль від того, скільки страждає і гине українців. Відчуття безпорадності та відсутність сил на якусь нормальну діяльність».

Жінка, 24 роки, Київ

«Часто [...] бувають моменти зневіри та безсилля, особливо коли я думаю про рідне окуповане місто, що, можливо, ніколи більше не зможу туди повернутися [...]. Я не думаю, що місто найближчими роками повернеться під контроль України, і відчуваю страшенне безсилля. Безсилля через те, що не можу уберегти близьких від небезпеки та, можливо, від мобілізації».

Жінка, 31 рік, Київ

**Співпереживання співвітчизни\_цям** також було тісно пов'язане з інформаційними тригерами: відповідаючи на питання про свої емоції, респондент\_ки досить часто визнавали важливу **роль новин у формуванні власних емоційних переживань**. Респондент\_ки описували це як «епізоди збудженості від новин», «сум від новин» тощо.

«[Почуваюся] спокійно і цілком нормально. З провалами у шок, обурення й травматизуючу емпатію від чергових новин, іноді вони добряче підкошують».

Жінка, 29 років, Київ

«Незважаючи на те, що я знаходжуся в безпеці, душевного спокою я не знаю. Я кожної години дивлюся новини про те, що відбувається вдома, співчуваю співгромадянам та плачу, коли хтось помирає. Я морально не дозволяю собі розслабитися та відпочити, порадуватися сонцю та красі, яка навколо. Мене майже нічого не радує.

Жінка, 24 років, Харків та Київ

«Я в безпеці, тому зараз не відчуваю потреби захисту чи виживання, але постійно читаю новини і переживаю за ситуацію на фронті і тих людей, які біля лінії фронту. Ракетні удари по містах, коли є багато жертв, дуже пригнічують, здається, що ці люди помирають просто дарма, їх дуже шкода і шкода, що ніяк не можна це попередити і допомогти. Іноді це все перетворюється в суцільний біль, і все решта втрачає будь-яке значення і вагу.

Жінка, 34 роки, Київ

Попри все, досить значна частина респондент\_ок, які взяли участь у третій хвилі опитування, оцінили свій емоційний стан як **стабільний та/або спокійний**. Нерідко респондент\_ки визначали свій стан як стабільний або просто ліпший саме у порівнянні з попередніми

місяцями війни, а також говорили про певну **звичність до війни та/або життя в евакуації**.

«Звикаю до нових реалій життя під час війни, але це дається зовсім не просто, пробую щось робити, щоб відволікти себе, якщо є можливість, говорю з близькими, які воюють, був в госпіталі, коли там був племінник».

Чоловік, 63 роки, Київська область

«Заспокоїлась, прийняла дійсність. Живу в ній».

Жінка, 56 років, Харків

«Буденно. Війна стала частиною життя. Емпатії стало менше, жорсткості і спрямування на результат — більше».

Жінка, 49 років, Суми

«Більш стабільно, ніж раніше, бо все нове стало звичним. Звикаєш з часом до думки, що ти не вдома, що треба будувати нове життя і захищати Україну з закордонного тилу».

Жінка, 24 роки, Київ

Виразною тенденцією третьої хвилі також є відновлення відчуття **надії, зокрема, надії на мир, на перемогу ЗСУ у війні та можливість її завершення**. Саме ця надія для багатьох респондент\_ок стала тим, що їх підтримувало і допомагало справитися з переживаннями.

«Загалом почуваюсь спокійно і впевнено. Через перспективу звільнення [з роботи] хвилююсь, але не більше, ніж у мирний час. Вірю, що ситуація на фронті буде покращуватись».

Жінка, 27 років, Київ

«Назагал я значно спокійніша, ніж у перші місяці війни. Я впевнена в нашій перемозі. Я вірю керівництву держави. І найбільше вірю ЗСУ. І намагаюсь якісно робити свою роботу. І бути чесним громадянином».

Жінка, 39 років, Київ

«Я самотня людина, яка не довіряє владі своєї країни. Тільки ЗСУ — моя надія».

Жінка, 60 років, Маріуполь, Донецька область

## 4.2 ● Джерела емоційної підтримки

У третій хвилі опитування ми запропонували респондент\_кам поділитися тим, що їх підтримує у цей час і допомагає справлятися з переживаннями<sup>26</sup>.

**Надія на завершення війни**, віра у те, що Збройні сили України зможуть здобути перемогу на армією РФ, переживання радості від перемог на фронті та звільнених населених пунктів були одними з найбільш часто згадуваних респондентами речей, які допомагали їм справитися з переживаннями під час війни.

«Сила і мужність українських захисників. Колективний спротив народу та жага до перемоги та справедливості».

Чоловік, 27 років, Львів

«Віра в перемогу України та справедливості, хороше майбутнє для звичайних людей».

Жінка, 65 років, Авдіївка, Донецька область

Крім надії на перемогу, говорячи про джерела підтримки, найчастіше респондент\_ки розповідали про **проведення часу та/або спілкування з близькими людьми, роботу, прогулянки на природі чи роботу на дачній ділянці/на городі**.

«Слово рідних та близьких людей, яких, на жаль, зараз не бачу».

Чоловік, 64 роки, Київ

«Розмова з іншими людьми, гедоністичні штуки по відношенню до себе: кава, коли її потребую, смачний обід, приємний вид з вікна, цікава книга або лекція, будь-що».

Жінка, 35 років, Київ

«Довгі піші проходи містом з роботи, на роботу, у справах, хоча раніше дозволяла собі просто гуляти».

Жінка, 53 роки, Київ

«В мене гарна сім'я, гарні діти, гарні внуки, гарні друзі, от саме друзі, а не приятелі. І робота, яку я люблю і вмю професійно робити. Це все придає мені сили».

Жінка, 63 роки, Ірпінь, Київська область

---

<sup>26</sup> Формулювання питання: «Що допомагає вам справлятися з емоційними переживаннями?»

Варто зазначити, що серед респондент\_ток, які оцінювали свій емоційний стан як спокійний, стабільний, нормальний та/або зазначали, що їхній емоційний стан покращився порівняно з першими трьома місяцями війни, переважна більшість на момент проходження опитування **мали роботу**<sup>27</sup>. Тобто цим респондент\_кам або вдалося зберегти своє робоче місце під час війни, або вони вже встигли влаштуватися на нову роботу, або це люди, які поєднували кілька зайнятостей до війни і змогли зберегти принаймні одну з них. За винятком кількох респондент\_ток, які втратили роботу під час війни, решту респондент\_ок, котрі оцінили свій емоційний стан як стабільний, становили особи, які перебували поза ринком праці – пенсіонер\_ки та молоді студент\_ки.

Можна зробити припущення, що сам факт наявності у людини роботи міг сприяти стабілізації емоційного стану або принаймні самооцінці свого стану як більш стабільного. Це може бути пов'язано з фінансовою стабільністю, яку забезпечує робота, а також із відчуттям звичного середовища та звичної рутини, як-от виконання звичних робочих завдань, спілкування з колегами тощо.

У цьому сенсі, кажучи, що їх підтримує робота, респондент\_ки нерідко говорили саме про робочу **рутину**, яка структурує розпорядок дня, а також про **рутинну працю загалом**, про виконання рутинних дій, які часто могли бути пов'язані не обов'язково з оплачуваною зайнятістю. Так, говорячи про «роботу», респондент\_ки нерідко мали на увазі репродуктивну працю (догляд за членами сім'ї, хатню роботу, допомогу дітям з навчанням тощо), роботу на присадибній ділянці та волонтерство. Часто у відповідях йшлося про «занурення у роботу», «зайняти руки працею», намагання взяти на себе більше справ і завдань на роботі.

«Робота. Коли її не було — бралась за любе волонтерство. Зараз робота плюс волонтерство. Вільного часу майже нема».

Жінка, 25 років, Київ

«Спілкування з сім'єю і робота. Намагаюсь працювати більше, щоб менше думати».

Жінка, 42 роки, Одеса

«Якраз фізичне навантаження на волонтерстві, коли руки зайняті справою, мізки розвантажуються. А ще город та цвітництво на балконі, домашні тварини».

Жінка, 43 роки, Київ

---

<sup>27</sup> Формулювання питання: «Як повномасштабна війна змінила вашу роботу та її характер?».



Майже так само часто, як і про їжу, прогулянки, роботу та спілкування з рідними, респондент\_ки, котрі пройшли опитування, згадували про **психотерапію, фахову психологічну допомогу, а також про самодопомогу** (наприклад, практикування медитації, вправ зі стабілізації дихання тощо). Частина респондент\_ок говорили про те, що вони отримували допомогу від психотерапевт\_ок і до війни та не переривали її, іншим вдалося її відновити, частина казали, що вони звернулися по таку допомогу вперше вже під час війни.

Хоча серед респондент\_ок були і такі, що практикували ті чи інші психологічні практики самостійно, чисельно переважала все ж робота зі спеціаліст\_ками та/або вживання призначених спеціаліст\_ками препаратів (заспокійливих препаратів, антидепресантів, вітамінних добавок тощо). Слід зазначити, що звернення по фахову допомогу до психолог\_инь та психотерапевт\_ок в Україні до війни радше не було поширеною практикою<sup>28</sup>. Наявна система охорони здоров'я в Україні здебільшого не передбачає можливості проходження фахової психотерапії не за кошти самої клієнт\_ки. Психотерапевт\_ки та психологи\_ні частіше ведуть приватну практику, а оплата їхніх послуг не є доступною для переважної більшості населення України поза житель\_ками великих міст із доходами вище середніх.

Оскільки у вибірці нашого опитування житель\_ки Києва та чотирьох найбільших міст (Харків, Одеса, Дніпро та Львів) були представлені непропорційно великою мірою і становили трохи менше двох третин усіх опитаних (те саме стосується і мешкан\_ок більш заможних домогосподарств), можна припустити, що це мало вплив на кількість згадок про психотерапію, коли йшлося про те, що допомагає респондент\_кам справлятися з емоційними переживаннями.

Серед інших речей, які їх підтримують, респондент\_ки також згадували **фільми, книжки, музику, улюблені хобі, їжу, алкоголь**.

---

<sup>28</sup> За оцінками, на які посилаються автор\_ки [звіту Світового Банку](#) «Психічне здоров'я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні», до 75% людей з поширеними психічними розладами та розладом, спричиненим вживанням алкоголю, в Україні не мають доступу до фахової допомоги. Серед перешкод для отримання допомоги автор\_ки відзначають стигматизацію та сором, страх перед психіатрією та брак довіри до системи охорони здоров'я, брак інформації та обізнаності, високу вартість лікування та інші фактори. Автор\_ки особливо підкреслюють важливість такої проблеми як брак доступу до послуг з охорони психічного здоров'я на рівні громади, зокрема до фахової медичної допомоги на первинному рівні, а не лише у спеціалізованих психіатричних і наркологічних установах.

Серед респондент\_ок, які говорили, що знаходять підтримку в алкоголі, майже цілковито переважали чоловіки.

«Фільми, книги, в основному історичні — через усвідомлення, що такі ситуації вже були і ми не унікальні.

Жінка, 26 років, Ряшів, Польща

«Малюю давно, однак тільки недавно відкрив для себе малювання олійними фарбами. Завдяки Бобу Росу дізнався про нові техніки в цій фарбі, а також просто іноді вмикаю його уроки, адже вони неймовірно медитативні. Також рятує ігрова індустрія, а саме гра, яку я з нетерпінням чекав — Elden Ring. [...] в перші дні будівництва блокпостів і волонтерства ця гра мене неймовірно рятувала тривожними вечорами».

Чоловік, 19 років, Луцьк

«Відволікаюсь на щось інше, дзвоню внукам, якщо є можливість — дивлюсь фільм чи спортивну передачу».

Чоловік, 63 роки, Київська область

«Валяти. Серйозно, штриканя голкою в губку і вовну дуже терапевтично діє, особливо якщо уявляти на тій губці збірний образ москалів. Слухаю новостворену тематичну музику («Байрактар», «Путін помре», «Арта», «Враже» тощо)».

Жінка, 32 роки, Київ

Респондент\_ки також зазначали, що аби справитися з емоційними переживаннями, вони намагалися **прийняти свої емоції, дозволити собі їх відчувати та проявляти**. Крім того, респондент\_ки розповідали і про свої **спроби прийняти війну** та обмеженість власних можливостей впливу на її перебіг, і водночас намагання не відчувати повного безсилля, окреслюючи ті сфери, на які людина вплинути може.

«Допомагає проживати їх. Злитись, коли хочеться. А також багато працювати і дивитись на добрі справи наших людей».

Жінка, 23 роки, Київ

«Просто усвідомлення, що це повинно пройти. Що я в такому стані, що емоційно мені складно, але це частина життя. Якщо тікати від цього болю, то це втеча від життя».

Чоловік, 24 роки, Київ

«Загалом більш-менш спокійне та раціональне спостереження за подіями. Прийняття усього, що є. Розуміння, що багато що відбувається і відбуватиметься попри мої бажання та емоції. Але там, де я можу на щось вплинути — я впливаю».

Жінка, 36 років, Бровари, Київська область

Як уже було згадано, респондент\_ки визнавали важливу **роль новин у формуванні власних емоційних переживань**. Тож однією зі стратегій підтримки для частини респондент\_ок стало **свідоме обмеження споживання новин і джерел цих новин**. Нерідко респондент\_ки говорили про **відсторонене сприйняття новин** — це могло бути умисною практикою, а могло бути пов'язане з загальним притупленням емоцій та апатією, про які респондент\_ки розповідали, описуючи свій емоційний стан.

«Я почуваю себе досить стабільно. Переживаю зараз в основному через особисті трабли, трохи дистанціююсь від новин і від емоцій, які вони можуть викликати».

Жінка, 25 років, Львів

«У мене були виснажливі емоційні всплески гніву, смутку, іноді піднесення. Зараз я продовжую відстежувати новини і спостерігати за всім, що відбувається на фронті і в нашому суспільстві, але я стала більш відсторонено, спокійно все сприймати. Зник той надрив, і зараз голова вже більш холодна (чи просто емоції вичерпалися, не знаю)».

Жінка, 27 років, Київ

Наостанок варто зазначити, що говорячи про те, що допомагало їм справитися з емоційними переживаннями, респондент\_ки говорили про безпосередній зумисний контроль своїх емоцій і нерідко вживали такі мовні звороти як «сила волі», «сила характеру», «самодисципліна», «самоконтроль», «характер» тощо. Чоловіки набагато частіше за жінок говорили про це у своїх відповідях.

«Розум. Здатність перестати думати про те, що штовхає у розпач».

Чоловік, 48 років, Сіверськ, Донецька область

«Мій розум, сила волі, витримка».

Чоловік, 67 років, Харківська область

«Вміння їх вимикати».

Чоловік, 31 рік, Одеса

При цьому у відповідях жінок, як і в попередніх хвилях, досить часто можна бачити необхідність контролювати свої емоції, «триматися» заради інших людей.

«Чекаю на перемогу, намагаюсь не бути слабкою, щоб діти не турбувалися».

Жінка, 74 роки, Київ

«Тримаюся, бо дитині потрібна адекватна мама».

Жінка, 36 років, Харків

Також частина респондент\_ок зізналися, що наразі їм **нічого не допомагає** справитися з переживаннями.

## Розділ 5 ● Майбутнє

## 5.1 ● Зміна принципів і поглядів

У третій хвилі дослідження ми запитали респондент\_ок про те, який вплив війна мала на зміну їхніх принципів і поглядів<sup>29</sup>. У формулюванні питання ми навмисно не використовували словосполучення «політичні погляди» чи «погляди на війну». Тому частина людей розповідали про зміну поглядів на своє життя, а частина — про зміну в суспільно-політичних поглядах. До основних змін, які відзначали респондент\_ки, можемо віднести:

- зміну ставлення до життєвих пріоритетів і місця матеріального у них;
- зміну підходів до планування особистого життя;
- зміну ставлення до людських стосунків, зокрема з близькими та рідними;
- зміну поглядів на вибір мови спілкування і споживання контенту;
- зміну ставлення до Росії та росіян;
- зміну уявлення про захист власних поглядів.

Частина учасни\_ць дослідження, які вказували на зміну власних поглядів на життя, у своїх відповідях підкреслювали, що ці зміни були вимушеними та спричиненими війною, проте вони намагалися «вживатися» з ними. Респондент\_ки згадували про **переосмислення цінностей** і розповідали, що **найбільш пріоритетним вважають життя та безпеку близьких людей — на противагу матеріальним речам**. У своїх відповідях учасни\_ці дослідження переважно не деталізували, що належить до «матеріального», але підкреслювали: якщо ці речі були важливими раніше, то після повномасштабної війни втратили свою вагу. Ймовірно, крім майна і грошей, деякі респондент\_ки відносили сюди розвиток кар'єри, подорожі та розваги.

«Ті справи, які були важливі раніше, наприклад, подорожі чи зустрічі з друзями, не відіграють такої важливої ролі».

Жінка, 32 роки, Буча, Київська область

«Найцінніше набуття — це родина і друзі. Все матеріальне можна вмістити в один рюкзак».

Жінка, 60 років, Суми

---

<sup>29</sup> Формулювання питання: «Як змінились ваші принципи і погляди після початку повномасштабної війни?»

Учасни\_ці дослідження описували **нові принципи, які застосовували під час спілкування з людьми**. Наприклад, вони стали більш відверто і прямо висловлювати свої думки, впевненіше відмовляти у спілкуванні тим, хто не викликає довіри і симпатії, та менше турбуватися про те, «що подумують люди». Деякі відзначали більш лояльне і толерантне ставлення до людей у цілому, зокрема говорили про любов до всіх україн\_ок і прагнення допомагати іншим. Інші ж, навпаки, зазначали, що стали менш терпимими у спілкуванні і складніше приймали протилежну точку зору<sup>30</sup>.

«Я краще ставлюся до людей (русня не люди)».

Жінка, 32 роки, Вишневе, Київська область

«Не хочу витратити свій час на людей і справи, які не вважаю важливими і гідними цього».

Чоловік, 49 років, Запоріжжя

Для багатьох респондент\_ок характерним було звуження горизонту планування, про що йшлося і в попередніх хвилях опитування. Учасни\_ці дослідження зазначали, що плани можуть «раптово зруйнуватися», і тому вони **віддавали перевагу принципу «жити сьогоднішнім днем», «діяти тут і зараз»**. Деяких респондент\_ок обмежені можливості планування підштовхували до реалізації задумів, які вони були схильні відкладати раніше.

«Перестала відкладати гроші і турбуватися про майбутнє».

Жінка, 53 роки, Київ

«Якщо хочеш щось робити — роби вже і зараз, не відкладай на потім, бо потім може і не настати».

Чоловік, 19 років, Луцьк

Відповідаючи на питання про зміну поглядів і принципів, значна частина респондент\_ок описували зміни у своїх поглядах на суспільно-політичні питання. Однією із ключових була **зміна думки стосовно мовного питання і споживання контенту**. Деякі респондент\_ки підкреслювали, що для них повномасштабна війна стала поштовхом перейти на українську, а ті, хто і до цього спілкувалися українською, стали більш категоричними в питанні толерування російської. Серед інших змін, які відзначали респондент\_ки, — остаточна відмова від російськомовного контенту та продуктів з Росії; більший інтерес до україномовного контенту, зокрема артист\_ок і блогер\_ок; розвиток переконань щодо політики

---

<sup>30</sup> Детальніше про зміни у спілкуванні та стосунках ідеться у розділі 2.

українізації. Частина учасни\_ць дослідження пояснювали свою відмову від російської мови емоційним сприйняттям, а частина рефлексували над причинами використання російської.

«Раніше я ще міг слухати, наприклад, російську класичну музику. Зараз — аж ніяк. Раніше я міг іноді читати матеріали на «Медузі» чи слухати якийсь із їхніх подкастів. Остаточний бан всьому російському».

Чоловік, 27 років, Київ

«Позбавилась російськомовної бібліотеки і перейшла у спілкуванні на українську».

Жінка, 43 роки, Київ

«Не змінилися, лише укріпилися. Мені ще з 2014 року перестала бути цікавою росія і вся її культура і персонажі. Але до вторгнення я відчувала себе наче якоюсь варваркою, яка відвертається від «великої культури» і не слухає дмітрія бикова. Нині точно знаю: моя русофобія була недостатньою».

Жінка, 43 роки, Київ

Учасни\_ці дослідження рефлексували, як у них **змінилися погляди на Росію і росіян після вторгнення**. Респондент\_ки описували спектр емоцій, які відчували стосовно росіян, — від ненависті та злості до відрази та зневаги. Такі зміни у спектрі емоцій супроводжувалися утвердженням поглядів на подальші відносини з країною-агресором і росіянами загалом. Наприклад, респондент\_ки відповідали, що вони **змінили погляди на можливість діалогу з Росією** в умовах війни і вважають за найкраще ігнорувати росіян, а не намагатися почути їхню думку чи змінити їхні переконання. Також відповідали, що більше **не вірять у існування «хороших росіян»** та не мають жодних позитивних очікувань від них.

«Злість проти москвинів стала холодною. «Жалко тільки котів».

Чоловік, 59 років, Київська область

«Здається, що в мене зникло бажання «роздивлятися проблему з різних боків» [...], хочеться поводитись так, ніби росії/росіян не існує, вони — пусте місце».

Жінка, 26 років, Харків

«Позбулась деякої наївності у ставленні до росіян. Все ж була надія, що повномасштабної війни не буде, і надія, що противників війни серед них буде багато. Помилялась».

Жінка, 63 роки, Київ



Частина респондент\_ок також зауважили **зміну поглядів на можливість поступок агресору**<sup>31</sup>. Учасни\_ці дослідження наголошували, що раніше могли не підтримувати збройний спротив, але через широкомасштабне вторгнення Росії впевнилися, що це необхідно для збереження життя співгромадян\_ок. Так само розповідали, що переконані в тому, що **з агресорами будь-які питання неможливо вирішити шляхом переговорів**. Деякі респондент\_ки зазначали, що вони почали підтримувати Збройні сили України більше, ніж раніше.

«Від пацифізму до переконання у необхідності використовувати насилля, у тому числі збройні сили, для самозахисту».

Жінка, 38 років, Керіх (Люксембург)

«Рішуче розмежування і агресія — єдиний шлях до виживання. Ти можеш скільки завгодно бути мудрим і всепрощеним, але коли твій ворог — тварюка без принципів, йому це тільки на руку, він просто розсміється, використає ці «розумні, світлі, величні» принципи, зжере тебе і піде далі спокійно жити, а йому всі тиснутимуть руки, бо тебе вже немає. Історію пишуть переможці. Якщо не покажеш ікла, тобі ніхто не допоможе [...]. Якщо тебе хочуть знищити, ти повинен давати відсіч, а не «розуміти». Ненависть — не завжди погано. Вона буває дуже обумовленою».

Жінка, 23 роки

«До 24 лютого я просто раніше жила собі і не думала, як класно, що в нас є ЗСУ».

Жінка, 29 років, Київ

Деякі респондент\_ки відповідали, що **змінилися не так їхні погляди, як прагнення їх висловлювати**. Опитані пояснювали це таким чином: важливо не просто вірити у свої цінності, а й захищати їх. Тож респондент\_ки вважали, що стали «більш принциповими», «більш різкими і рішучими» та «більш категоричними» і навіть «радикальними».

У відповідях респондент\_ки не використовували словосполучення «громадянська участь», «громадянська позиція» чи «активізм». Втім, деякі відповіді вказують на зміну уявлень про те, які питання потребують залученості громадян\_ок, а також потенційно — на

---

<sup>31</sup> Зокрема, як свідчать результати [опитування](#), проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у вересні 2022 року, абсолютна більшість українців (87%) не готова йти на будь-які територіальні поступки заради якнайшвидшого припинення війни з Росією.

готовність висловлювати власну думку через інструменти громадянської участі.

Я стала набагато більше цікавитися всім, що відбувається навколо мене, і соціально-політичним життям у країні. Наче прокинулася від сну».

Жінка, 27 років, Київ

Прийшло усвідомлення, що потрібно, крім внутрішньо сімейної та близького оточення, поширювати свої думки та ідеї».

Чоловік, 24 роки

Частина респондент\_ок зазначили, що не змінили своїх поглядів і принципів після початку повномасштабного вторгнення.

## 5.2 ● Уявлення про вплив війни на українське суспільство

Ми запитували думку респондент\_ок щодо того, як досвід війни вплинув на українське суспільство<sup>32</sup>.

Серед основних аспектів, які виокремлювали респондент\_ки:

- усвідомлення суспільством власної сили та впливу на прийняття рішень («дорослішання»);
- розвиток національної ідентичності;
- згуртування суспільства;
- поява нових ліній потенційної поляризації;
- травматизація;
- радикалізація.

Частина респондент\_ок відповідали про **«дорослішання» суспільства**, не завжди пояснюючи, що це означає для них. Для позначення цих процесів використовували такі словосполучення: суспільство «стало зрілим», «загартованим», у людей збільшилося «відчуття гідності, внутрішньої сили».

Зі слів деяких респондент\_ок, україн\_ки почали більше перейматися своєю відповідальністю, зокрема щодо захисту територіальної цілісності та незалежності держави. Разом з тим люди почали **усвідомлювати, що мають значний вплив на соціальні та політичні процеси в країні і прийняття рішень**, тому стали готовими рішуче і проактивно діяти. Деякі респондент\_ки зазначили, що подібний ефект мали протести на Майдані і Революція гідності у 2013–2014 роках, проте зміни, які відбуваються в суспільстві нині, зачепили набагато більше людей.

«Відкрита агресія окупантів не залишила байдужим нікого, і тепер ніхто не скаже «я політикою не цікавлюсь», бо це не політика, це добро і зло».

Жінка, 29 років, Київ

«[Досвід війни] привніс розуміння, що все в наших руках (а не тільки політиків)».

Чоловік, 33 роки, Київ

Описуючи «дорослішання» суспільства, учасни\_ці дослідження висловлювали сподівання, що воно призведе до закріплення вже

---

<sup>32</sup> Формулювання питання: «Як ви думаєте, як досвід війни вплинув на українське суспільство?»

наявних тенденцій. По-перше, це більша громадська залученість людей, участь у благодійництві, волонтерстві та посилення громадянського суспільства. По-друге, це більш виважений підхід до політичної участі, зокрема до споживання новин і голосування на виборах.

«В моїй «бульбашці» всі були об'єднані та налаштовані патріотично. Але зараз бачу багато людей, які були далекі від громадського життя, та зараз до нього приєдналися й волонтерять».

Жінка, 36 років, Харків

«Думаю, ми «подорослішали», почали приймати рішення, усвідомили і нарешті почали висловлювати громадянську позицію, позбавляємося комплексу меншовартості».

Жінка, 39 років, Київ

Респондент\_ки писали про те, що **російська агресія прискорила усвідомлення, що українське суспільство бореться проти ідеології імперіалізму**. Люди згадували про деміфологізацію концепції російсько-українських відносин як «братніх народів». Нерідко у відповідях використовували словосполучення «розкрилися очі», «прозріли» і «втратили ілюзії».

«Люди побачили що Росія не «друг» і не «брат», і що історію все ж таки вивчати треба».

Жінка, 20 років, Харків/Полтава

«Сподіваюсь, що суспільство втратило ілюзії на рахунок «братнього народу».

Жінка, 63 роки, Ірпінь

Одна з респондент\_ок писала, що суспільство переживає досвід позбування статусу колонії. Відповідно, такий досвід супроводжується процесами **формування та розвитку національної ідентичності** — про це респондент\_ки згадували часто. Наголошували на тому, що внаслідок війни багато людей усвідомили себе україн\_ками, зрозуміли свою відмінність від росіян\_ок, почали більше цікавитися українською мовою, культурою та історією. Також згадували про подолання «комплексу меншовартості», появу поваги до самих себе.

«[Досвід війни] породив русофобію на роки, зміцнив як Україну-націю. Хотілося б також, щоб породив ненависть до імперіалізму та схильність до солідарності».

Жінка, 33 роки, Київ

«Думаю, що багато хто прозрів стосовно росії та її імперських апетитів».

Жінка, 32 роки

«[Досвід війни] сколихнув сильно. Стало більше розуміння та цікавості своєю ідентичністю, історією країни. Більше людей переходять на українську мову, більше стало розуміння, хто такі росіяни».

Жінка, 41 рік, село, Київська область

Досвід переживання війни сприяє **об'єднанню та солідаризації українського суспільства**, схильні вважати більшість респондент\_ок. Відповідаючи на це питання, учасни\_ці дослідження використовували такі слова-синоніми як «згуртування», «консолідація» й «об'єднання». Люди відзначали прояви більшої взаємопідтримки та низової самоорганізації, розповідали про відчуття зближення зі співгромадян\_ками. На думку деяких респондент\_ок, такі прояви були більш помітними у перші три місяці повномасштабного вторгнення, а згодом ситуація змінилася і внутрішніх конфліктів побільшало.

«[Досвід війни] однозначно неймовірно згуртував і мобілізував. [...] в цілому, українців добряче струсонувало — і, з мого досвіду, вони почали більше думати, більше допомагати, більше цікавитися і співпереживати».

Жінка, 27 років, Київ

«Зараз відчуття, що всі українці рідні, навіть незнайомі».

Жінка, 27 років, Запоріжжя

«Українці дуже згуртувались, те, що ти українець, додає +100 до співдружності з незнайомим українцем».

Жінка, 24 роки, Київ

«Ми стали одним цілим».

Жінка, 63 роки, Дніпро

На думку респондент\_ок, однакове або схоже розуміння мети сприяло об'єднанню людей. Мета є «вищою» й «усвідомленою».

«По-різному... Зараз більшість згуртувалися заради перемоги».

Жінка, 68 років, Харків

«Українське суспільство проявило безмежну солідарність і самоорганізувалось, щоб дати відсіч РФ».

Чоловік, 18 років, Дрогобич, Львівська область

Натомість частина респондент\_ок вважали, що українське **суспільство може ставати більш поляризованим внаслідок війни**. Для відповіді на це питання вони послуговувалися такими словами, як «прірва», «розкол», «розділення».

Одна з ліній потенційного розподілу в суспільстві, на думку учасни\_ць дослідження, пролягає у різній залученості до процесу трансформацій суспільства та держави. Інертність, небажання захищати державу і підтримувати зміни може у деяких випадках означати готовність підтримати поступки країні-агресору, на думку респондент\_ок.

«50/50. Одна частина буде відстоювати мову, територію, автентичність; вимагати реформ для людей і країни. Не прогинатись під ситуації, думати, аналізувати. Друга — «мутитиме воду». Країну чекає внутрішня війна між тими, хто за ідею, і тими, хто за комфорт».

Жінка, 51 рік, Київ

«[Досвід війни] більш чітко розмежував прихильників України та кацапстану. Сподіваюся, що на виборах перестануть вірити в порожні обіцянки».

Чоловік, 48 років, Сіверськ, Донецька область

Частина респондент\_ок засвідчили, що розрізнення можуть проходити залежно від того, як саме вплинула на людей війна. Проблеми та потреби людей, які постраждали внаслідок бойових дій — наприклад, втратили близьких чи майно, були змушені виїхати з місця постійного проживання — можуть не бути близькі іншій частині населення.

«[Досвід війни] розділив на постраждалих та нестраждалих, яким одне одного не зрозуміти».

Чоловік, 31 рік

Крім того, учасни\_ці дослідження називали **травматизацію одним із наслідків війни, що матиме вплив на суспільство**. Наслідки травми можуть бути складними й непередбачуваними та потребуватимуть багато ресурсів і часу для того, щоб їх подолати. На думку деяких респондент\_ок, ця війна може мати вплив на прийдешні покоління україн\_ок.

«[Досвід війни вплинув] по-різному, в залежності від того, наскільки тісний контакт з війною. Сильна психологічна травма у тих, хто бачив її зблизька».

Жінка, 40 років

«Дуже вплинув [досвід війни]: і фізично, і психологічно, і матеріально. Серйозна травма, яку ще треба буде подолати.»

Жінка, 49 років, Запоріжжя

На думку деяких респондент\_ок, українське **суспільство радикалізувалося у відповідь на агресію та щоденні загрози, з якими стикається**. Частина респондент\_ок помітили ці зміни і в собі, говорячи про «нетерпимість до зла» і дегуманізацію росіян. Проте тривога, недовіра й агресія можуть виливатися у конкретні прояви нетолерантного ставлення, зокрема і до співгромадян\_ок. Люди висловлювали побоювання щодо більшої поширеності випадків агресивного ставлення у суспільстві.

«Все ще здається, що країна може і радикалізуватися. Найбільше за це переживаю, але думаю, що громадянське суспільство повинно зміцніти і зможе цьому протистояти».

Чоловік, 34 роки, село, Тернопільська область

«[Досвід війни] радикалізував, милітаризував, підвищив рівень агресії, породив безліч травм, знизив критичність мислення та свободу слова. Я боюся, як би ми не перетворилися на росію».

Чоловік, 33 роки, Ірпінь, Київська область

«Мене лякає, що люди забувають про те, що ми боремося більше від любові, а не від ненависті (хоча вона має місце також) [...]. Якщо наше суспільство це забуде, то ми будемо оточені люттю занадто довго і не зможемо будувати майбутнє».

Жінка, 20 років, Одеса

Декілька респондент\_ок зауважили, що радикалізація особливо помітна серед користувач\_ок інтернету і найбільше її у соціальних медіа. Конфлікти між україн\_ками в популярних соцмережах можуть мати прояви мови ворожнечі та «культури скасування».

«Зараз будь-який інфопривід часто сприймається як «зрада», як червона ганчірка для бика. Саме тому росіянам вдається застосовувати різні ІПСО [інформаційно-психологічні операції — прим.]. Українці дуже злі та розгублені, часу на подумати під час війни нема, є лише дуже багато злості та бажання зробити хоч щось».

Жінка, 20 років, Гостомель, Київська область

«Конкретно я порозбанювала окремі акаунти на твітері. Будемо сратися після війни. Щоправда, деякі інші позабанювала, бо бути мудаком під час війни — фу [...]. Деякі збирають політичні бали. Інші їбашать на перемогу».

Жінка, 35 років, Суми

Частина респондент\_ок **не були готові оцінити, чи війна вплинула на українське суспільство і як саме**. Деякі не помічали істотних змін і вважали, що про такі зміни «поки що рано говорити», адже активна фаза війни тривала. Наостанок, **частина респондент\_ок спостерігали у суспільстві протилежні тенденції** (як об'єднання, так і роз'єднання) і вважали, що на людей війна може впливати по-різному.



## 5.3 ● Бачення майбутнього України

У кінці анкети ми запитували у респондент\_ок, яким вони бачать майбутнє України<sup>33</sup>.

Можемо виокремити такі ключові тези:

- повне розірвання зв'язків з Росією;
- дотримання принципів демократії та захисту прав людини;
- забезпечення справедливого правосуддя і боротьба з корупцією;
- дотримання державою соціальних гарантій, гідні зарплати та пенсії;
- проведення низки галузевих реформ (освіта, культура, охорона здоров'я).

Із відповідей на це питання бачимо, що частина респондент\_ок пропонували свої ідеї щодо повоєнної відбудови, а частина — мислили теперішнім, коли Україна ще перебувала в активній фазі війни.

Учасни\_ці дослідження часто писали про власне бачення зовнішньої політики України, особливо відносин з РФ після завершення війни або її активної фази. У відповідях **наголошували на потребі у повному відгородженні від держави-агресора**. У деяких відповідях ішлося про притягнення до відповідальності воєнних злочин\_иць і отримання репарацій.

Втім, відповіді частини респондент\_ок можуть свідчити, що такі кроки вони вважатимуть недостатніми для гарантування безпеки України: люди писали про два бажані сценарії, які можуть бути взаємодоповнюваними. За першим сценарієм, післявоєнна Україна посилено займалася б захистом кордону з боку Росії та Білорусі — наприклад, шляхом побудови «стіни» чи «паркану під напругою»; запроваджувала б жорсткий візовий режим і виділяла б багато ресурсів на розвиток власного оборонно-промислового комплексу (ОПК). На думку учасни\_ць дослідження, за такого сценарію Україна мала б бути готовою до подальших воєн у випадку нападу з боку держав-сусідок. Другий бажаний сценарій, про який згадували респондент\_ки, — припинення існування Росії як такої, наприклад, шляхом розпаду на менші державні утворення.

---

<sup>33</sup> Формулювання питання: «Що для вас особисто важливо, щоби було в майбутньому Україні?»

«Умовні бетонна стіна й рів з крокодилами на кордоні з Росією — жорсткий візовий режим, культурна та економічна сепарація, готовність до наступних можливих війн».

Жінка, 38 років, Київ

«В Україні буде майбутнє, тільки якщо Росії не існуватиме».

Жінка, 33 роки, Одеса

На думку респондент\_ок, у майбутньому важливо не допускати можливість впливу росіян чи тих, хто лояльний до них, на політичні процеси в Україні. Люди сподівалися на припинення існування проросійських політичних партій та рухів і відсутність державних зрадни\_ць.

«Єдність, свобода, щоб не було державних зрадників».

Жінка, 29 років, Запоріжжя

«Щоб наші нащадки пам'ятали не мати справу з руськими. Скільки можна наступать на ті самі грабл»і.

Жінка, 26 років, Олександрія, Кіровоградська область

У майбутньому **учасни\_ці дослідження прагнули бачити Україну як демократичну державу, у якій цінності прав і свобод людини є ключовими**. Ця думка у частини опитаних пов'язана з побоюваннями щодо можливої радикалізації суспільства. Респондент\_ки перелічували принципи та цінності, які вони вважають складовими демократії: свобода думки і слова, свобода медіа, верховенство права (рівність перед законом), чесні вибори і змінюваність влади. Такі висловлювання характерні для людей, що представляють різні покоління.

«Обов'язкове дотримання прав людини та можливості змінної влади».

Жінка, 23 роки

«У мене діти, внуки... Хочу щоб кожен знайшов собі місце, що відповідає особистим здібностям, і тим самим отримав повагу оточення. Таке можливо тільки у вільному суспільстві».

Чоловік, 74, Харків

Частина респондент\_ок вказали, що для них важливою є толерантність. Деякі респондент\_ки окремо згадували про принципи поваги до прав ЛГБТ+, жінок, етнічних і національних спільнот.

«Мені важливо, щоб суспільство стало більш чутливим та інклюзивним до людей з різним досвідом».

Жінка, 27 років, Маріуполь, Донецька область

«Щоб Україна була домом для всіх її громадян незалежно від мови спілкування, а не тільки для етнічних українців. Щоб перестали нарешті ділити людей на тих, хто тут більший патріот, а хто менший».

Жінка, 37 років, Київ

**Респондент\_ки перелічували, які конкретні реформи і які ініціативи важливі** для них особисто — наприклад, підтримка ветеран\_ок війни та їхніх сімей, розвиток критичного мислення у школяр\_ок і дорослих, відновлення та підтримка установ культури і мистецтва.

Важливим респондент\_ки називали **дотримання державою соціальних гарантій, гідні заробітні плати та пенсії, а також надання підтримки тим людям, які постраждали від війни**. На думку респондент\_ок, ці питання давно назрівали, але внаслідок війни збільшилася кількість людей, які потребуватимуть допомоги від держави.

«Допомога та турбота [потрібна] дітям без батьківського піклування, людям похилого віку, людям з обмеженими можливостями, щоб усі, хто воювали, знайшли своє місце в суспільстві».

Жінка, 61 рік, Івано-Франківськ

«Хочу, щоб у всіх була гідна робота і заробітна платня. Хочу, щоб медицина була дійсно безкоштовна. І пенсії для людей гідні, щоб вони не помирили від голоду».

Жінка, 58 років, Бердянськ, Запорізька область

Чи не **найбільший запит на реформи стосувався забезпечення доброчесності, прозорості та підзвітності** під час відновлення України та в післявоєнний час. Зокрема, респондент\_ки були переконані, що важливим є успішне завершення судової й антикорупційної реформ. Також ішлося про реформу державного управління та кадрові рішення, що нададуть доступ до посад компетентним людям.

«Боротьба з корупцією; прозорість виборів та повна інформація про кандидатів перед голосуванням; дотримання законів та чітка відповідальність за їх порушення».

Жінка, 41 рік, село, Київська область

«Загальнонаціональний успіх, який можливий лише у разі забезпечення справедливості (якої немає, у нас тотальна несправедливість) і передусім подолання корупції, яка стоїть на заваді цього».

Чоловік, 49 років, Запоріжжя

«Суди і закони — більш прозорі процедури. Хочу бачити прямі ефіри із судових слухань».

Жінка, 37 років, Київ

«Геть корупцію!»

Жінка, 67 років, Львів

У відповідях щодо майбутнього України йшлося про два побоювання, які висловлювали учасни\_ці дослідження. По-перше, це **страх уподібнитися Росії та російському суспільству** — атомізованому і недемократичному, нетолерантному та нездатному контролювати дії органів влади. Тому описуючи, у якому напрямку варто рухатися українському суспільству і прогресу в яких сферах потрібно досягнути, зверталися до негативного досвіду Росії. За словами респондент\_ок, демократичні цінності та реформи можуть стати «таємною зброєю» проти Росії і важливим фактором захисту держави у майбутньому.

«[Важливо] не забувати, що Росія неефективно воює через повальну корупцію і ставлення до своїх як до м'яса. Якщо цього уникнемо (повага до прав людини і нульове толерування корупції і непотизму), то буде далі простіше».

Чоловік, 25 років

«[Важливо, щоб було] більше контролю від народу за діями влади. Бо ми не маленькі люди».

Жінка, 27 років

«[Важливо, щоб було] збільшення вимог до якості лікарів (без фуфломіцинів і чудо-таблеток) та освітян. Програми по реформуванню освіти. Але якісному, а не те, що зараз. Збільшення вимог до всіх, хто виховує дітей — щоб не сталося як в росії (зомбування народу)».

Жінка, 42 роки, Ірпінь, Київська область

«Ми маємо побудувати нове європейське відкрите суспільство, де найпершою цінністю буде людське життя, аби не забути всі жертви, які принесла нам росія. Цінність життя, людських прав та свобод, повага до інших, толерантність — це має бути частиною нашої ідентичності, нашою секретною зброєю проти

росіян, способом ментально відділитися від них, від міфів про братський народ, бо це самі ті речі, які нас з ними ділять».

Жінка, 20 років, Гостомель, Київська область

**Інше побоювання** щодо майбутнього України, про яке розповідали респондент\_ки, — **втратити шанс здійснити необхідні зміни**. На їхню думку, Україна перебуває у кризовій точці, з якої можна вийти на завершення розірвання колоніальних зв'язків з Росією і провести необхідні реформи. Те, що могло б завадити цьому — це певна незрілість суспільства, що «ведеться на популіст\_ок», «допускає реванш проросійських сил» і проявляється у «скочуванні в минуле». Деякі учасни\_ці дослідження порівнювали цю ситуацію з тим, що вони переживали під час і після Майдану у 2013–2014 роках.

«Аби цей вогонь не згас і шанс змінити і відбудувати по-справжньому вільну від радянсько-імперського спадку Україну не профукали, як ото люди наші люблять через п'ять років після кожної конструктивної реформи і повороту на Європу давати задніх і вестись на популістів. Тільки не зараз, таке нас вб'є».

Жінка, 32, Київ

«Не просрати цей шанс, як це відбулося після Майданів».

Чоловік, 27, Івано-Франківськ

«Щоб не знецінили те, заради чого загинули тисячі людей. Щоб ми розбудували Україну».

Жінка, 53, Кропивницький

## ● ВИСНОВКИ

На основі проведеного опитування можемо зробити такі ключові висновки щодо досвідів і переживань в українському суспільстві у серпні 2022 року.

Переживання війни було всеохопним і таким, що проникало у всі сфери життя, а тому в людей могли одночасно співіснувати різні досвіди. За результатами [попередньої хвилі опитування](#), проведеної у травні, ми виокремили тенденцію, яка вказує на те, що лише частина людей призвичаїлася до зміни повсякдення в умовах війни повністю або частково. Водночас у цій хвилі дослідження ми помітили, що ті самі респондент\_ки вказували на поєднання різних досвідів. Частина учасни\_ць дослідження одночасно відчували як **налагодження (усталення) повсякдення** й повернення до звичних рутин, так і **емоційну нестабільність і життєву невизначеність**. Стабілізацію повсякдення частини людей можна охарактеризувати як **«сталість у мінливості»** через відчуття тривожної реальності, готовності до непередбачуваних подій та неможливості довгостроково планувати. Респондент\_ки розповідали про свої переживання й турботи, які були як позитивними, так і негативними. Вплив війни є різним, тому можна говорити про інтерсекційність, яка проявляється у перетині загальних чинників, таких як безпекова або економічна ситуація, й індивідуальних досвідів, зокрема пов'язаних із побутом, переживаннями, стосунками.

З огляду на більшість відповідей можемо говорити про тенденцію до **об'єднання та солідарності** в українському суспільстві — як у коротко-, так і у довгостроковій перспективі. Попри це, частина відповідей вказує на наявність певних **розбіжностей** у думках і поглядах. На них могли впливати відмінності досвідів, інтенсивність переживань і довготривале відчуття невизначеності. Учасни\_ці дослідження згадували конфлікти, спричинені активністю в соціальних мережах і обговоренням новин, як чинники, що можуть сприяти поляризації суспільства. З цим пов'язана також тенденція до перенасичення інформацією та намагання обмежити час на перегляд новин.

Відповіді учасни\_ць дослідження вказують на те, що люди почали жити з усвідомленою думкою про **довготривалість** війни. Вона спричиняла різні емоції. Частина людей намагалися управляти ними, проте це вдавалося лише до певної межі, тому не у всіх виходило впоратися зі своїми внутрішніми переживаннями. Як результат, деякі респондент\_ки переживали інтенсивні емоційні стани й емоційну нестабільність. Це накладалося на невизначеності

в інших життєвих вимірах, а управління власними емоціями впливало на інші сфери життєдіяльності. Водночас частина опитаних шукали способи підтримки й можливості відволіктися від переживань, пов'язаних з війною, зокрема у спілкуванні з іншими й волонтерстві.

Пов'язані з війною **невизначеність, страх і нестабільність** належали до головних **турбот** респондент\_ок. Життя багатьох опитаних зазнало безпосереднього впливу війни. Деякі з них змушені були тікати від обстрілів чи втратили житло, одні долучилися до лав ЗСУ, інші продовжували волонтерити. Деякі люди залишалися в окупації. Для когось найбільшим потрясінням за останні три місяці стала смерть близьких на фронті, й вони намагалися віднайти способи пережити цю втрату. Серед найважливіших подій частина опитаних згадували, що для них головним стало те, що вони змогли вижити під час обстрілу або воєнних дій поблизу їхнього дому. Відповідно, безпека рідних, близьких, а також особиста безпека були серед ключових турбот. Крім цього, респондент\_ки зазначали, що їх хвилювала нестача грошей, втрата роботи, початок навчального року й організація навчання, фізичне та ментальне здоров'я, підтримка України на міжнародному рівні, гіпотетичний ризик зміни політичного курсу країни.

Попри все, протягом трьох місяців — з травня по серпень — з частиною опитаних сталися також багато **приємних і довгоочікуваних подій**. Можливість знаходити розраду і радість в умовах постійної тривожності та переживань були важливими для підтримки як фізичного, так і ментального здоров'я. Учасни\_ці згадували, що їх радували подорожі — як у межах України, так і за кордон. Для когось найважливішою подією став вступ їхніх дітей в університет. Для інших — народження дітей або поява ону\_чок. Серед важливих подій також називали весілля, освідчення в коханні, планування вагітності. Однак приємні події та досягнення часто йшли пліч-о-пліч з турботами про війну, здоров'я і добробут, з невизначеністю майбутнього, самотністю та розлукою. Це показує, що навіть в умовах начебто «нормального» життя з частковим відновленням звичного повсякдення люди болісно переживали війну як трагічну подію.

Повномасштабна війна стала об'єднуючим досвідом для багатьох людей. Вона збільшила потребу в **спілкуванні**, дозволила налагодити та переоцінити стосунки з рідними, друзями та навіть відновити давно втрачені контакти. У цих умовах будь-яка розмова



стала більш цінною і важливою; так, респондент\_ки зазначали, що стали більш уважними та чуйними у спілкуванні.

Війна стала спільним викликом для українського суспільства, посприяла підвищенню згуртованості, тому відчуття **єдності** проявлялося у стосунках не лише з рідними чи друзями, а й з малознайомими людьми чи навіть незнайом\_ками. Учасни\_ці дослідження зазначали, що їм стало простіше звертатися по допомогу без необхідності робити довгі «передмови» та пояснення. Зросла кількість дистанційного спілкування, що стало одночасно і розрадою, і викликом. Комуś вдавалося підтримувати зв'язок на відстані, інші ж, навпаки, зазначали, що дзвінки та листування не можуть замінити зустрічей і розмов наживо. Саме через це люди інколи відчували самотність та ізолюваність — особливо це стосувалося опитаних старшого віку.

**Географічна близькість** стала відігравати ключову роль для спілкування. В умовах, коли багато людей переїхали в інші міста чи країни, зруйнувалося або пошкодилося багато усталених соціальних зв'язків. З одного боку, це могло призвести до зменшення кількості спілкування. З іншого боку, могло стати приводом до формування нових контактів і знайомств. Опитані згадували, що вони відновили спілкування зі старими друзями або почали тісно спілкуватися з людьми, з якими раніше мали холодніші стосунки. Крім цього, війна заохотила декого познайомитися та налагодити контакти з сусідами. Водночас зумовлений війною високий рівень тривожності та стресу міг мати негативні наслідки для спілкування. Для декого війна стала досвідом, який підвищив рівень недовіри до інших.

Своєрідна **«інтеграція» напруження та тривоги до повсякденного життя** є однією з найбільш виразних тенденцій, які ми побачили у відповідях респондент\_ок дослідження у серпні. Двома ключовими джерелами, які спричиняли переживання перманентної, фонові тривоги та стресу були страх за фізичну безпеку себе та своїх рідних, а також проблеми, пов'язані з економічним благополуччям і його стабільністю, особливо у зв'язку з наближенням зими. Описуючи свій **емоційний стан**, навіть ті респондент\_ки, які говорили про його нормалізацію, нерідко відзначали його хиткість; а серед тих, хто безпосередньо говорили про нестабільність свого стану, багатьом більше не вдавалося контролювати емоції, як це було у перші місяці війни.

Серед того, **що їх підтримувало та допомагало справлятися з емоційними переживаннями**, респондент\_ки найчастіше

згадували спільний час і спілкування з близькими людьми, свою роботу, прогулянки на природі чи роботу на дачній ділянці/на городі, а також їжу. Крім того, значна частина опитаних говорили також про психотерапію, фільми, книжки, музику, хобі й алкоголь. Говорячи про джерела підтримки, респондент\_ки розповідали про спроби прийняти ситуацію якою вона є та дозволити собі проживати власні емоції, а також про те, наскільки підтримуючою для них є їхня надія на завершення війни та віра у ЗСУ.

**Побут і повсякдення** тісно пов'язані з іншими сферами життя людини, тому на визначення респондент\_ками власного повсякдення як усталеного впливали наявність роботи, довгострокового житла та можливість планувати майбутнє. Одна з тенденцій, які виразніше проявилися у цій хвилі дослідження, полягає у тому, що повсякденне життя в умовах війни з постійними повітряними тривогами та комендантською годиною поступово ставало «новою нормою». З цим пов'язано те, що деякі люди не так активно реагували на повітряні тривоги, як у перші місяці. Водночас учасни\_ці дослідження згадували, що вони враховували комендантську годину та повітряні тривоги при пересуванні містом і користуванні громадським транспортом. Крім цього, зберігалася тенденція приділяти більше уваги базовим потребам: сну, їжі.

Найбільш поширеними наслідками впливу на такий аспект життя як **робота**, які ми можемо виділити з відповідей респондент\_ок (окрім тих, які не стикнулися з суттєвим впливом війни на умови чи оплату своєї праці), є втрата оплачуваної зайнятості або доходу від неї; скорочення цього доходу — або на тлі скорочення робочого навантаження, або попри його зростання. З низки відповідей, особливо внутрішньо переміщених осіб і людей з менш заможних домогосподарств, можемо зробити висновок про тенденцію вичерпування фінансових ресурсів таких сімей. В умовах втрати роботи або значної частини доходу ці респондент\_ки були готові братися фактично за будь-які пропозиції роботи чи підробітку.

Залученість до **волонтерства та допомоги іншим** протягом шести місяців повномасштабного вторгнення змінювалася в опитаних по-різному. Деякі почали приділяти цій діяльності більше часу або змінили напрям волонтерства. Інші, навпаки, стали менше долучатися або зовсім припинили це робити. Причинами називали різні фактори, серед яких брак часу та ресурсів, зокрема фінансових, вигорання, менша потреба у певних напрямках діяльності,

стабілізація волонтерської допомоги. У частини опитаних залученість ніяк не змінилася.

Волонтерство та допомога іншим людям по-різному вплинули на опитаних. Часто респондент\_ки зазначали, що волонтерство стало можливістю **відволіктися** від подій навколо, побороти стрес, при цьому допомагаючи іншим. Також важливим для опитаних стало відчуття **внеску в боротьбу та перемогу України** за допомогою волонтерства. Деякі респондент\_ки також зазначали, що загалом зрозуміли важливість волонтерства та потребу допомагати іншим людям. Для частини опитаних допомога іншим людям супроводжувалася сильними емоційними переживаннями. Деякі учасни\_ці опитування зазначали, що стали більш емпатичними до інших людей, а інші — навпаки. Більше того, декому волонтерство дало відчуття єдності та згуртованості, а також розуміння важливості соціальних контактів. За словами частини респондент\_ок — зокрема тих, які займалися цим іще з 2014 року, — досвід волонтерства після початку повномасштабної війни ніяк по-новому на них не вплинув.

До ключових змін у власних **принципах і поглядах** після початку повномасштабної війни, які відзначали респондент\_ки, можемо зарахувати такі: зміна ставлення до життєвих пріоритетів і місця матеріального у них, зміна підходів до планування, зміна ставлення до людських стосунків, зміна поглядів на вибір мови спілкування та споживання контенту, зміна ставлення до Росії та росіян, зміна уявлення про відстоювання власних поглядів.

Відзначаючи **практичні уроки**, які вони винесли для себе за час повномасштабної війни, респондент\_ки звертали увагу на різні речі. Готовність до **непередбачуваних подій** була однією з найчастіших відповідей на це питання. Для багатьох також змінилося ставлення до матеріальних речей: вони усвідомили, що потребують набагато менше речей, ніж раніше, а для деякого матеріальні речі загалом втратили цінність. Простежується тенденція до пріоритезації свого життя та життя близьких людей на противагу матеріальним цінностям. Серед іншого респондент\_ки також винесли уроки щодо необхідності засвоєння певних навичок: водіння, домедичної допомоги, цивільної оборони, володіння іноземними мовами. Крім цього, розуміння важливості турботи про власне здоров'я — як психічне, так і фізичне — стало одним із уроків для частини опитаних.

Описуючи зміни, які трапилися з українським суспільством після початку повномасштабної війни, респондент\_ки часто виділяли тенденцію до його згуртування, «дорослішання», відходу від **колоніальних наративів**. На думку частини опитаних, досвід взаємопідтримки та самоорганізації охопив більшу кількість людей, ніж під час Революції гідності у 2013–2014 роках, і створив передумови до збільшення громадянської участі людей. Україна й українське суспільство, як зазначали респондент\_ки, веде боротьбу, щоб «остаточно відірватися» від Росії. Одне з найяскравіших свідчень цього учасни\_ці дослідження вбачали у розвитку національної ідентичності: переході на українську мову, більшому інтересі до української культури та історії.

Частина респондент\_ок вважали, що українське суспільство може стати більш **поляризованим** внаслідок війни або вже ставало таким. Люди окреслювали, що основні поділи можуть відбуватися на «постраждалих» і «не постраждалих» через неоднорідність впливу війни на людей або на здебільшого «активних» і «пасивних» громадян\_ок, адже другі можуть бути готовими йти на поступки Росії. Респондент\_ки висловлювали побоювання щодо більшої радикалізації суспільства, що може проявлятися у зростанні агресії, нетерпимості, більшій кількості внутрішніх конфліктів, зокрема в соціальних мережах.

Описуючи, якою вони бачать **зовнішню і внутрішню політику держави** в майбутньому, респондент\_ки говорили про важливість дотримання принципів демократії та захисту прав людини, справедливого правосуддя, антикорупційних заходів і компетентного державного управління. Також частина відповідей стосувалися забезпечення гідного рівня життя та можливостей реалізації для всіх — респондент\_ки розповідали про потребу в конкретних реформах у сферах охорони здоров'я, освіти, зайнятості та соціальної політики. Респондент\_ки висловлювали побоювання щодо ризику втрати «запалу» до змін і даремності численних людських жертв. Описуючи бажані реформи, вони зазначали, що ці внутрішньополітичні зміни є необхідними, щоб не уподібнюватися до Росії та закріпити розрив з колоніальним минулим.