



Cedos

Три місяці повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії

Результати другої хвилі дослідження



PRAGUE
CIVIL
SOCIETY
CENTRE



Швеція
Sverige



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
КИЇВ
Україна

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

Координатор_ки дослідження: Валерія Лазаренко, Іван Вербицький

Керівник проєкту: Іван Вербицький

Коректура: Роксолана Машкова

Верстка: Юлія Кабанець

Просимо підтримати наближення перемоги через пожертви на допомогу [Збройним силам України](#) та [гуманітарним ініціативам](#). [Пожертви](#), які Cedos зараз отримує на власну діяльність, будуть спрямовані на дослідження й аналітику стосовно впливу війни на українське суспільство. Ми дякуємо всім, хто підтримують нас.

Команда дослідження вдячна всім, хто заповнили опитувальник, а також поширили його.

Цей звіт підготовлено у співпраці з Празьким громадянським центром; Фондом імені Гайнріха Бьолля, бюро Київ – Україна; а також в межах Ініціативи з розвитку аналітичних центрів в Україні, яку впроваджує Міжнародний фонд «Відродження» за фінансової підтримки Посольства Швеції в Україні. Думки та позиції, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію Посольства Швеції в Україні, Міжнародного фонду «Відродження» та інших партнерів.

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 перекис, тут і далі використовуємо таку форму на позначення сукупності різних людей чи людини, гендер як_ої невідомий.

17 серпня 2022 року

Зміст

Вступ	4
Методологія	4
Обмеження дослідження	5
Опис вибірки	7
Розділ 1 ● Адаптація до життя в умовах війни	9
1.1 Зміна побуту	9
1.2 Стосунки та спілкування з близькими людьми	16
1.3 Неоплачувана робота по дому та догляду	19
1.4 Гендерна ідентичність і суспільний тиск	21
Розділ 2 ● Житло	25
Розділ 3 ● Прийняття рішень	30
3.1 Рішення про переїзд	31
3.2 Зайнятість, дохід і заощадження	34
3.3 Особисті рішення	35
Розділ 4 ● Досвіди переїзду	38
4.1 Труднощі переїзду	39
4.2 Чинники, що спонукали переїхати чи залишитися	42
4.3 Чинники, що спонукали до повернення	45
Розділ 5 ● Волонтерство, солідарність і допомога	49
5.1 Мотивація допомагати іншим	49
5.2 Досвід звернення по допомогу	54
Розділ 6 ● Переживання	59
6.1 Емоційний стан	59
6.2 Планування майбутнього	66
Висновки	70

Вступ ●

Повномасштабна війна Росії проти України триває і ставить нові виклики перед українським суспільством. Як команда соціальних дослідниць та аналітиків ми продовжуємо робити те, у чому маємо експертизу — проводити дослідження та вивчати вплив війни на суспільство, зокрема на сфери освіти, міграції, житла та соціального захисту.

У березні ми провели **перше дослідження впливу повномасштабної війни** і з'ясували, якими були думки, почуття та дії людей в Україні у перші два тижні після 24 лютого. Оскільки ми хотіли побачити динаміку змін в емоційних станах, прийнятті рішень і пристосуванні побуту до умов війни, у квітні почали працювати над **другою хвилею дослідження**. Робота над її підготовкою і проведенням, а також аналізом зібраних даних припала на другий-п'ятий місяці повномасштабної війни. У цей час команда Cedos перебувала у різних містах та країнах і переживала ті самі ситуації, що й респонденти дослідження: переїзд у межах України, пристосування до нового побуту, перетин кордону, оформлення документів у інших країнах та повернення додому.

Методологія

Нашою метою було фіксування переживань і мотивацій, збір багатоманіття досвідів переживання війни, а не чисельна оцінка поширеності різних явищ. Зважаючи на це, як і у першій хвилі, ми 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 показала перша хвиля дослідження, такий варіант є простим і зручним з точки зору респонденток, бо не має часових обмежень, передбачає можливість необов'язкових відповідей і переривання проходження опитування у будь-який момент. Інформація про дослідження та посилання на форму для заповнення поширювалася на сторінках Cedos у соціальних мережах (у тому числі через таргетовану рекламу від Facebook-сторінки Cedos), через email-розсилку Cedos, на особистих сторінках дослідниць і в особистій комунікації.

Хоча ми говоримо про це дослідження як про «другу хвилю», було вирішено не повторювати попередній опитувальник, адже на момент квітня-травня ситуація в Україні змінилася порівняно з першими тижнями після початку повномасштабного російського вторгнення. З огляду на це ми розробили новий 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

сім основних блоків питань: про адаптацію до життя в умовах війни, житло, прийняття рішень, переміщення, волонтерство, досвід звернення по допомогу та плани на майбутнє, а також вступні та прикінцеві питання. 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 5–22 травня 2022 року. За цей час в опитуванні взяли участь 335 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:

- Оскільки ми прагнули зафіксувати досвіди адаптації до умов війни процесуально (безпосередньо під час розгортання подій), а не ретроспективно, то свідомо проводили опитування у той момент, коли люди приймали рішення про повернення до попередніх місць проживання або інші важливі рішення, які у дискурсі медіа прив'язувалися до певних дат, зокрема до 9 травня, яке припадало на час збору даних.
- 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 цьому звіті 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 міг вплинути на непередставленість у вибірці людей, які у період проведення опитування не мали доступу до мережі інтернет, а також тих, хто не має навичок користування платформою Google Forms.
- Порівняно з першою хвилиною дослідження ми змогли зібрати досвіди меншої кількості людей, динаміка заповнення опитувальника була нижчою. Ми пов'язуємо це зі станом загальної втоми респондент_ок і тим фактом, що порівняно з першим тижнем березня заклики взяти участь у різноманітних дослідженнях впливу війни стали більш звичними і викликали менше зацікавлення. Для того, щоб отримати більше заповнень анкети, ми застосовували таргетовану рекламу від Facebook-сторінки Cedos, призначену для тих, хто вподобав сторінку, та їхніх друзів. Така цільова аудиторія платного поширення була покликана також наблизити вибірку другої хвилини дослідження до тієї, яка була у першій хвилині завдяки органічному поширенню (без реклами).
- Покладаючись на досвід першої хвилини опитування, цього разу ми також вдалися до низки кроків, аби забезпечити більшу представленість серед опитаних чоловіків, а також людей старших вікових груп, які були недопредставленими у першій хвилині. Для цього в анкеті містилося прохання до респондент_ок за можливості попросити знайому чи близьку людину старшого віку взяти участь у опитуванні. Крім цього, ми застосовували таргетовану рекламу від Facebook-сторінки Cedos з посиланням на опитувальник і закликом поділитися своїм досвідом, призначену для чоловіків.
- Хоч ми і поширювали анкету тими самими каналами комунікації, а також надсилали посилання на неї учасницям першої хвилини дослідження, які погодилися взяти участь у наступних хвилях і залишили свої контактні дані, вибірки першої та другої хвилю не були однаковими. Не були ідентичними також анкети, хоча вони й містили низку схожих або аналогічних запитань. Зважаючи на це, можливості порівняння цього дослідження із тим, яке ми здійснили у березні 2022 року, є обмеженими. Ми робимо їх 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 передбачало 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 дослідни_ць, тобто те, що вони самі тою чи іншою мірою переживали досвід повномасштабної війни та вимушеного переселення, може бути і перевагою, і обмеженням дослідження. З одного боку, це може спонукати до більшої рефлексивності та чутливості щодо отриманих даних внаслідок їхнього співставлення з особистими переживаннями. З іншого боку, це може задавати наперед певні аналітичні матриці, які впливатимуть на інтерпретацію отриманих даних. Задля уникнення когнітивного або досвідового викривлення робота з отриманими даними була розподілена між дослідни_цями як на етапі аналізу та інтерпретації, так і на етапі взаємного редагування.

Це дослідження не є всеохопним. Його результати фіксують різноманіття досвідів переживання війни 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 респондент_ки — 37 років. ([Станом на 1 січня 2021 року](#) середній вік населення в Україні — 42 роки.) Наймолодш_ій респондент_ці було 17 років, найстарш_ій — 76. Більше двох третин опитаних (70%) належали до основного працездатного віку (25–54 роки)¹, 16% — до раннього працездатного віку (15–24 роки). Ще 8,4% належали до зрілого працездатного віку (55–64 роки), а 4,5% — це респондент_ки, яким було 65 років і більше. Двоє респондент_ок не відповіли на запитання щодо свого віку.

64% опитаних ідентифікували себе як жінки, 35% — як чоловіки. Менше двох відсотків ідентифікували себе інакше або не відчували потреби ідентифікувати себе за гендером. Майже дві третини респондент_ок (64%) перебували у шлюбі або романтичних стосунках. Менше чверті респондент_ок (23%) мали неповнолітніх дітей, які проживали разом з ними.

Більше двох третин (74%) опитаних мали вищу освіту, а 11% мали ступінь кандидат_ки чи доктор_ки наук. 10,1% зазначили, що найвищим

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

здобути ним рівнем освіти на момент опитування була середня освіта, ще 5,4% – що професійна/професійно-технічна освіта. Основною діяльністю більшості опитаних (82%) на момент початку війни була оплачувана зайнятість. Станом на 24 лютого 58% усіх опитаних були найманими працівни_цями, 19% – самозайнятими (працювали на себе, не маючи найманих працівни_ць), ще 4,2% займалися власним бізнесом, маючи найманих працівни_ць. Основною діяльністю ще 6,6% було навчання, а 3,3% зазначили, що перебували на пенсії. 6,6% скористалися можливістю дати іншу відповідь на це запитання; серед них, зокрема, були студент_ки, які поєднували навчання з найманою зайнятістю, вважаючи обидві діяльності основними для себе; безробітні та домогосподар_ки.

Респондент_ки описували матеріальний стан своїх домогосподарств на момент початку війни таким чином: 32% зазначили, що вони мали достатньо грошей на їжу та одяг, але не завжди могли купити побутову техніку; 44% зазначили, що їм вистачало грошей на побутову техніку, але вони не могли купити автомобіль або квартиру; а ще 12% могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості. При цьому 3% не вистачало грошей на їжу, а 9% вистачало грошей на їжу, але вони не завжди могли купити одяг.

Майже половина всіх опитаних (48%) на момент початку війни проживали у місті Києві; 17% проживали у чотирьох містах: Харкові, Одесі, Дніпрі та Львові; ще 17% – у інших обласних центрах. Ще 10% проживали у містах, що не є обласними центрами, а майже 6% – не у містах.

Розділ 1 ● Адаптація до життя в умовах війни

Ми запитували в респондент_ок, як змінилося їхнє повсякденне життя після початку повномасштабної війни, чи призвичаїлися вони до їхнього нового повсякдення, і просили розповісти, як вони облаштовують свій побут. Ми також запитували, як на них вплинула зміна їхнього повсякдення і що вони відчують з цього приводу².

Повсякдення в умовах війни є різнорідним і неусталеним. Воно може втрачати одні зі своїх ключових характеристик — **повторюваність і звичність** (звичку)³. У різні часові проміжки повсякдення може змінюватися — наприклад, є різниця між першими днями-тижнями та третім місяцем війни.

В опитувальнику ми уточнювали, що питаємо не лише про те, що відбувається зараз, і просили пригадати перші тижні. Водночас **частина людей відповідала лише про перші дні-тижні війни**, час, коли їхнє повсякдення, ймовірно, кардинально змінилося. Наприклад, частина респондент_ок, які виїхали у більш безпечне місце у перші тижні війни, відповідала лише про свій досвід перебування поруч із зоною активних бойових дій. Вони згадували лише про те, як вони зібрали тривожну валізку, облаштували безпечний простір у коридорі (як місце сховища на час повітряних тривог), ходили у бомбосховище, відчували тривогу від постійних повітряних тривог. Натомість вони не описували досвід облаштування побуту на місці, куди вони переїхали.

1.1 Зміна побуту

У частини людей, які **виїхали** зі свого постійного місця проживання до війни, зокрема за кордон, **побут змінився сильніше або інакше**, ніж у тих, хто залишилися. Це може бути пов'язано з просторовим виміром повсякдення; тим, як люди означають «дім». Частина людей, які поїхали, сприймали своє нове місце проживання як **тимчасове**, а тому могли звертати менше уваги на побут, перебувати в **очікуванні повернення у довоєнне місце проживання**.

² Формулювання питань: «Як змінилося ваше повсякденне життя після початку повномасштабної війни? Опишіть, будь ласка»; «Чи призвичаїлись ви до вашого нового повсякдення? Розкажіть, будь ласка, як ви облаштовуєте свій побут. Наприклад, облаштували коридор на час повітряних тривог чи виробили для себе нові побутові звички»; «Як на вас вплинула зміна вашого повсякдення? Що ви відчуваєте з цього приводу?».

³ Rita Felski, *The Invention of Everyday Life*, 2000.

«Не хочу нічого облаштувати. Все моє життя — у валізі. Звідти дістаю і туди ж повертаю. Все ніби тимчасово, одноразово та нічого всерйоз».

Жінка, 37 років, Київ

«Ми постійно переїжджаємо, постійно відчуваємо себе чужими й неначе в підвішеному стані. Бо ми постійно чекаємо, коли можна буде повернутися».

Жінка, 28 років, Київ

«Стараємось призвичитись та заспокоїтись, думати, що це все тимчасово і треба почекати».

Жінка, 54 роки, Київ

Частина респондент_ок, зокрема ті, хто переїхали, згадували про **брак відчуття дому або особистого простору**. Попри відчуття «тимчасовості» нового помешкання, частина людей намагалися його облаштувати через купівлю предметів побуту — наприклад, власної чашки, спальної білизни або декоративних об'єктів. Водночас деякі люди намагалися купувати ті самі речі або продукти, які вони купували вдома. Кілька людей відповіли, що відчуття дому їм давали речі, які вони забрали з собою, або домашні тварини. Натомість деякі респондент_ки зазначали, що намагалися не купувати нові предмети побуту або рослини, бо переживали, що у випадку евакуації доведеться їх залишити.

«З самого початку мого переїзду я намагалась повернути маленькі повсякденні звички у життя. Наприклад, я знаходила продукти для сніданку такі самі, як вдома, щоб трошки стабілізуватись. Або ще таке: я купила такий самий світшот, як у мене був вдома».

Жінка, 31 рік, Ірпінь

Безпекова ситуація впливала на облаштування та сприйняття простору, в якому мешкали опитані. Для частини з них **коридор або підвал як найбільш безпечний простір у квартирі або будинку став «місцем життя»**. Оскільки це простір, у якому вони часом проводили значну частину дня, то в ньому довелося облаштувати місце для роботи, відпочинку та сну. Деякі респондент_ки зазначали, що поруч із ними або в коридорі стоїть зібрана тривожна валізка.

Деякі респондент_ки писали, що передусім фокусувалися на **підкупванні про здоров'я себе та близьких і задоволенні базових потреб**, таких як гігієна, харчування, прийняття ліків. Це впливало зокрема й на частоту та причини виходу на вулицю, адже частина респондент_ок відповідали, що останнім часом виходили лише за продуктами або ліками. Деякі опитані зазначали, що зробили запаси води, їжі та ліків на випадок загострення бойових дій. Частина людей відчували погіршення свого

фізичного стану — наприклад, втому, зміну кількості або якості сну, погіршення апетиту, напругу, втрату відчуття власного тіла. Крім цього, у частини респондент_ок загострилися ментальні хвороби, з'явилися симптоми ПТСР. Деяким опитаним вдалося звернутися до психолог_ині, в інших не було можливості це зробити через брак ресурсів або приватності. Водночас деякі люди зазначали, що намагалися повернутися до звичних рутин або робити релаксаційні вправи, щоби не перевантажувати своє ментальне здоров'я.

«Готую їжу на декілька днів, з оглядом на те, що можлива відсутність напруги. Зробив запас води: технічної — 50 літрів і питної — 20 літрів. Постійно маю запас ліків на місяць наперед».

Чоловік, 59 років, Полтава

«Перші тижні майже не харчувалась, спала по 5-6 годин. Дуже довго було відсутнє відчуття свого тіла, наче закаменіло».

Жінка, 24 роки, Київ

«[З'явилися] психічні проблеми. Мого психіатра-психотерапевта, до якого я ходив до 24 лютого, мобілізували. Не можу вирішити свої внутрішні питання. І мені погано».

Чоловік, 32 роки, Київ

Частина людей **повністю або частково втратили роботу**, деяких респондент_ок перевели на простій. Це вплинуло на їхню спроможність оплачувати кредити, орендну плату, комунальні платежі, купувати продукти. Деяким опитаним було складніше працювати через їхній психологічний стан. **Повсякдення частини респондент_ок було пов'язане з пошуком роботи або можливостей підробітку**. Ті, хто втратили роботу або відчували, що їхня професія перестане бути актуальною в Україні, самостійно проходили навчання для перекваліфікації, зокрема в ІТ-сфері. Частина респондент_ок, які виїхали за кордон, проходили навчання на мовних курсах, щоби мати більше можливостей для працевлаштування. Велика кількість людей відповідали, що менше заощаджували і менше витрачали на продукти та речі не першої необхідності. Втрата роботи та брак грошей зумовили складнощі з плануванням майбутнього. Деяким опитаним стало складніше розмежовувати робочий і вільний час.

«Перервали дію контракту на час військових дій. Залишилася тільки невелика пенсія. Фінансово — важко. Ціни на продукти підскочили».

Чоловік, 68 років, Миколаїв

«Працюю дизайнером інтер'єру і на даний момент залишилась без роботи, морально важко розуміти, що попереду повна

непередбачуваність, але за ці місяці вже до цього звикла, почала жити сьогоднішнім днем, кожен день як останній».

Жінка, 24 роки, Хмельницький

«Став менше працювати через те, що складніше сісти за роботу».

Чоловік, 34 роки, Львів

У частини людей **повсякдення поверталось у довоєнний стан**. Оскільки на момент проведення опитування пройшло вже понад два місяці з початку повномасштабної війни, люди, які певний час перебували у безпечному місці, могли вже звикнути до зміни побуту. Водночас якщо люди тільки виїхали з зони бойових дій або постійно переїжджали, вони з меншою ймовірністю звикли до змін, які відбулися з їхнім повсякденням, і облаштували свій побут. Деякі опитані зазначали, що змогли повернути довоєнні рутини — наприклад, ранкові зарядки, походи на каву, перегляд розважального контенту, — хоча частині з них певний час це здавалося неприйнятним.

«Ми переїхали в інше місто, на заході України. Тут живемо в чужій квартирі. Робота залишилася. За два місяці вже встигли побудувати нову рутину».

Жінка, 28 років, Київ

Респондент_ки, які перебували в Україні, відповідали, що **найбільше про війну у повсякденні їм нагадували безпекові заходи**: зібрана тривожна валізка, заклеєні скотчем вікна, облаштований для перебування під час повітряних тривог коридор, світломаскування, вимкнення газу або електроприборів під час повітряної тривоги. Водночас деякі опитані перестали реагувати на сирени і вживати заходів безпеки під час повітряних тривог. Це вплинуло на те, що їхній побут поступово став нагадувати довоєнний. Повернення повсякдення у довоєнний стан відзначали і ті, хто виїхали за кордон і перебували у безпеці. Про це також говорили ті, хто виїхали на початку вторгнення, але вже повернулися у місця постійного проживання. Попри це, для деяких людей повернення додому не означало автоматичного повернення до довоєнного побуту.

«Я роблю ті ж речі, що і до війни, але в іншій країні, в іншому середовищі».

Жінка, 37 років, Київ

«Моя звична реальність відновилася з поверненням додому».

Жінка, 35 років, Київ

Частина людей порівнювали своє повсякдення з **побутом під час локдаунів через пандемію COVID-19**. Вони зазначали, що з часом їхнє

повсякдення стало нагадувати «звичайний день» в умовах локдауну. Водночас досвід пандемії допоміг респондент_кам швидше адаптуватися до змін через війну. Крім цього, збереження роботи, зокрема у дистанційному форматі, вплинуло на адаптацію до нового повсякдення. Якщо людина не втратила роботу, то з більшою ймовірністю її життя та повсякдення поверталось у довоєнний стан.

«Спосіб життя нагадує локдаун, тільки в іншому місті, без масок і з донейтами на ЗСУ».

Чоловік, 31 рік, Київ

«Навіть почала щось готувати потроху, як повернулась в квартиру. Тепер начебто звичайний день, як було в карантині».

Жінка, 42 роки, Броварський район

Зміна повсякдення частини респондент_ок була пов'язана з **обмеженням соціального життя і соціальних контактів**, зокрема у спілкуванні з рідними та друзями. На зменшення соціального життя вплинув переїзд або самих респондент_ок, або їхніх близьких. Водночас деяким респондент_кам вдавалося відновити своє соціальне життя. За словами кількох із них, це допомагало подолати тривогу. Жінки були схильні описувати налагодження свого побуту через взаємодію з іншими людьми, зокрема з тими, з ким вони на той момент жили. Вони згадували про звуження соціального життя та спілкування з друзями, регулярну комунікацію з близькими людьми щодо їхнього стану та безпекової ситуації, евакуацію родич_ок з окупованих територій або місць, де йшли активні бойові дії. Частина жінок згадували про дітей і свої переживання, що пов'язані з турботою про них.

«Кожен ранок від початку повномасштабної війни починається з переклички з близькими та друзями».

Жінка, 33 роки, Київ

«Життя змінилося повністю, син-першокласник ходив до школи лише декілька місяців, старшого сина-курсанта не бачила вже понад два місяці. Як мамі це болить найбільше. З іншим складно, але порасмося».

Жінка, 43 роки, Житомир

«Зараз я виконую пост вчительки для дитини (онлайн-навчання в школі є, але воно не ефективне), більшість часу присвячую дитині, а час на власну роботу лиш намагаюсь організувати».

Жінка, 35 років, Київ

Деякі респондент_ки розповідали про **зміну свого дозвілля та брак відпочинку** — наприклад, що вони перестали ходити в кіно або театр, гуляти на свіжому повітрі, відвідувати кафе, займатися спортом, подорожувати. Деяким опитаним було складно повернутися до звичних дозвіллевих практик через їхній психологічний стан або почуття провини, спричинені війною. Частина людей скоротили свої витрати на розваги, спорт, одяг, догляд. Водночас дозвіллеві практики деяких респондент_ок поступово відновлювалися. Для частини людей, зокрема тих, хто перебували у Києві, маркером повернення довоєнного повсякдення стало відкриття кафе у березні-квітні. Деяким респондент_кам вдавалося відволікатися від новин про війну на прогулянки, заняття спортом, навчання. Це дозволяло відчувати, що «життя не закінчилося».

«Повсякдення стало більш одноманітним: дім — супермаркет. Зникли прогулянки з друзями, культурна програма, саморозвиток».

Жінка, 31 рік, Ірпінь

«Я абсолютно не можу дивитися фільми, читати книги. Але вже кілька разів ходив на прогулянку просто так і кілька разів слухав музику».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

«Як дитина раділа, коли почали відкриватись кав'ярні, бо це хоч трохи нагадало про попереднє мирне життя. Кав'ярні в березні та на початку квітня стали місцевими центрами спілкування».

Жінка, 33 роки, Київ

Частина людей згадували про **копінгові стратегії**, які допомагали їм адаптуватися до зміни повсякдення. Серед них можна виокремити молитву, вживання алкоголю або куріння, постійну перевірку новин, прибирання помешкання.

«Майже два місяці на телефоні з рідними та близькими, не було роботи, весь час в новинах, їсти не хотілось. Рятували алкоголь та паління. Не палила пів року, бо нема залежності від цього. Але почала. Вже чекаю на Перемогу, щоб не потрібно було знімати стрес».

Жінка, 42 роки, Броварський район

Жінки були схильні описувати своє повсякдення через згадку **неоплачуваної хатньої роботи**: прибирання, приготування їжі. Крім цього, частина респондентів-чоловіків, чий родини поїхали, розповідали про те, що почали робити побутові справи.

«Дружина, діти та онук далеко. Холостякую, веду сам господарство».

Чоловік, 55 роки, Київ

«Призвичаїлась [до нового повсякдення], бо як жінці все одно потрібно готувати, купляти продукти. Зараз добавилась робота на дачі».

Жінка, 63 роки, Київ

Респондент_ки 15–24 років частіше згадували про **навчання**, зокрема менше навантаження або перехід на дистанційний формат. Часом навчання ставало єдиним, що залишалось з довоєнного життя. Натомість кільком опитаним навчання під час війни здавалося «безглуздим», а в частини респондент_ок бракувало на нього сил або мотивації.

«Залишилось тільки дистанційне навчання в українському університеті, все інше минуло».

Жінка, 21 рік, Буча

«Я досі навчаюся, змінилися умови навчання і мотивації залишилося небагато, бо не впевнена, що буде далі».

Жінка, 18 років, Сєвєродонецьк

Деякі опитані зазначали, що на той момент **досі не облаштувалися на новому місці або не встигли виробити нових звичок**. Частина людей старшого віку зазначали, що через їхній вік їм складніше облаштувати рутину, підлаштуватися під безпекові виклики, виробити нові звички. Ті, хто виїхали за межі України, згадували про труднощі з вивченням мови.

«Важко виробляти нові звички у 60 років. Мова дається важко».

Чоловік, 60 років, Миколаїв

«Ми з чоловіком вирішили, що нам легше залишатися дома на час повітряних тривог. Ми вже поважного віку і нам несила було бігати туди-сюди, та й умови дома звичні та комфортніше».

Жінка, 74 роки, Київ

Для частини опитаних тип місцевості, куди вони переїхали, відрізнявся від того, де вони звикли жити, що теж вплинуло на їхнє повсякдення. Наприклад, деякі респондент_ки, які переїхали в малі населені пункти або сільську місцевість, відчували зміни у власній побутовій активності, необхідності планувати покупки, можливості відпускати своїх дітей.

«Міській людині у селі незвично. [...] Тепер я хочу жити в приватному будинку подалі від бетонних джунглів».

Жінка, 41 рік, Київ

1.2 Стосунки та спілкування з близькими людьми

Ми питали у респондент_ок, чи змінилися їхні стосунки з близькими людьми⁴, та виходили із припущення про те, що досвід вимушеного спільного проживання з родич_ками міг мати суттєвий вплив на ці стосунки.

Однією з тенденцій у відповідях було вказування на **погіршення стосунків із близькими саме через спільне проживання**: респондент_ки вказували на труднощі у веденні спільного побуту, які виливались у **дрібні сварки**; на **неспівпадіння спектру емоційних переживань**, емоційне **напруження** через постійне перебування у стресовому стані; а також на **складнощі колегіального прийняття важливих рішень** – наприклад, про виїзд за кордон чи повернення до звільненого від окупації міста. На таку зміну стосунків переважно вказували жінки.

«Тривалий час жила з батьками, стосунки стали дещо напруженими через постійний контакт і неможливість «втекти» на роботу».

Жінка, 19 років, Київ

«Значно погіршилися стосунки з матір'ю через її постійну схильність до істерії та довіри будь-яким фейковим новинам. Для мене морально це навіть гірше за страх за своє життя. Це фактор, що максимально негативно вплинув за час війни, оскільки мій емоційний стан дуже залежний від її».

Жінка, 26 років, Дніпро

Натомість для частини респондент_ок стосунки з близькими внаслідок спільного проживання **стали міцнішими** – наприклад, вибудувалися нові взаємини з родич_ками, до яких респондент_ки евакуювалися. Деякі респондент_ки зазначали, що у них **зміцнилися стосунки у парі** – через спільний досвід проживання війни або й усупереч розділеності родини через виїзд за кордон або службу у Збройних силах України (ЗСУ). Для деяких респондент_ок початок війни став приводом для спільного прийняття рішень про те, щоб жити разом, одружитися тощо.

«Стосунки з рідними стали тіснішими, перейшли на рівень, де можна передбачити моделі поведінки. На це вплинуло життя в одному будинку».

⁴ Формулювання питання: «Чи змінювались за останні два місяці ваші стосунки з рідними та близькими людьми? Як саме? Як ви гадаєте, що на це вплинуло? Наприклад, ви почали жити разом із рідними чи близькими людьми після початку повномасштабного вторгнення і ваші стосунки певним чином змінилися внаслідок цього».

Жінка, 38 років, Львів

«У перший день війни ми з партнером вирішили одружитися. Він став мені ще ріднішим за цей час, довіра стала ще глибшою».

Жінка, 31 рік, Київ

«Мені довелося сконтактувати з родичами, з якими я не спілкувалася роками, і жити в них. Вони тепло мене прийняли, як і мого нареченого (про існування якого вони не знали до війни). Тепер ми з ними підтримуємо зв'язок».

Жінка, 31 рік, Київ

Помітною була тенденція до **зміцнення стосунків із близькими** й у тих респондент_ок, які не мали досвіду спільного проживання з рідними та близькими. Респондент_ки зазначали, що стали частіше спілкуватися з батьками та друзями, у стосунках стало більше розуміння, підтримки та вдячності. При цьому деякі респондент_ки наголошували на тому, що стали більш чуйними та почали свідомо уникати сварок і конфліктів із близькими. **Страх втратити близьку людину** відзначався респондент_ками як вагома причина підтримувати тісніший контакт із близькими.

«Раніше розмовляла з мамою раз на день. Зараз два. З братом частіше стала спілкуватися та з іншими рідними. За всіх хвилююся, тому обдзвонюю постійно. За себе взагалі ні, а от за рідних дуже. Важливо знати, що у них все добре. Це заспокоює».

Жінка, 58 років, Броварський район

«Мої рідні перебувають в гарячих точках країни: на фронті та в містах, які зараз під обстрілами. Не захотіли виїжджати і кидати дім. Я дуже непокоюсь і боюся за них. Кожного ранку телефоную. Стосунки і раніше були дружніми, тому особливо не змінилися. В розмовах ще більше підбадьорюємо та підтримуємо одне одного».

Жінка, 46 років, Київ

Змін зазнали стосунки із близькими людьми, які на той момент перебували в окупації: респондент_ки зазначали, що спілкувалися лише на нейтральні теми, оскільки мали острах щодо прослуховування телефонів і витоку інформації.

Респондент_ки також писали, що відчували сум від неможливості бачитися з рідними частіше і через роз'єднання сімей внаслідок виїзду жінок, дітей та старших людей за кордон. На цьому наголошували як жінки, які виїхали за межі України, так і чоловіки, які лишилися в Україні. Також про сум за рідними говорили ті опитані, близькі люди яких перебували у лавах ЗСУ та територіальної оборони.

«Моя партнерка виїхала за кордон, я дуже сумую за нею. Зараз змушений жити зі своєю мамою в одній кімнаті. Це постійно змушує думати щодо повернення до Києва».

Чоловік, 27 років, Київ

«Відносини змінились, бо мій чоловік захищає землю і ми рідко бачимось з ним, а мені з дітьми необхідно купувати все необхідне, намагались жити далі зі всім необхідним і першочерговим для життя. На це вплинули обставини, що змінили становище сім'ї і емоційний стан кожного з нас».

Жінка, 49 років, Київ

У деяких опитаних роз'єднання сімей викликало інші емоції: замість суму вони говорили про те, що радіють, що рідні перебувають у безпечних місцях.

«Усі мої рідні за кордоном. Менше спілкуємось. Я не переживаю з цього приводу — мене тішить, що вони не в Україні».

Чоловік, 46 років, Київ

Зміна стосунків для респондент_ок була неоднорідною: чимало з них вказували, що поки стосунки з частиною близьких зміцнювалися, з іншими могли виникати конфлікти.

«Мої батьки були в Маріуполі до 18 квітня. Раніше я з ними мало розмовляла. За час війни я дуже пожаліла, що у мене мало їхніх фото та що я з ними не така близька. Коли вони вибралися, ми розмовляли годинами кожен день. Мені все одно з ними важко. У нас й так були складні стосунки, а зараз на це накладається травма війни та життя в блокаді. Стосунки з партнером стали теж складнішими, бо я не завжди можу отримати ту підтримку, яку потребую, проте у мене нема сил багато пояснювати, чому мій стан саме такий та як краще мене підтримати. Я продовжую підтримувати контакти з колегами, хоча планувала остаточно піти з роботи, де я працювала. Завдяки їм я не відчуваю себе самотньою».

Жінка, 28 років, Маріуполь

Чимало респондент_ок також зазначали, що їхні **стосунки з близькими не змінилися**. Такі відповіді частіше траплялися серед респондентів-чоловіків, а також серед людей, які не змінювали місце проживання.

1.3 Неоплачувана робота по дому та догляду

Ми запитували респондент_ок, як після повномасштабного вторгнення змінилася кількість неоплачуваної роботи по дому та догляду за іншими (прибирання, приготування їжі, прання тощо), яку вони виконують⁵.

В Україні поширеним є уявлення, що найважливіше завдання жінки — дбати про дім та сім'ю⁶. Неоплачувану роботу по дому та догляду виконують частіше жінки, ніж чоловіки. Ми припускали, що ці чинники могли призвести до посилення навантаженості жінок.

У відповідях учасни_ць дослідження існує тенденція до того, що респондент_ки повідомляли про збільшення кількості неоплачуваної роботи по дому та догляду за іншими. На це вплинули кілька чинників. Один з них — **укрупнення домогосподарств**. Збільшення кількості людей, які почали проживати разом, призвело до збільшення роботи по турботі та дому, яку потрібно виконувати.

«Готувати і планувати закупи на велику кількість людей виявилось дуже важко, це займає купу часу і сил, важко планувати їжу так, щоб вона всім мінімально сподобалась, практично весь вільний час іде на допомогу з доглядом за дітьми».

Жінка, 29 років, Берлін

Частина людей **почали жити разом із літніми родичами або дітьми**. Вони потребували більшого або спеціального догляду. Це також відобразилося на кількості роботи по догляду за ними, котру виконували люди, які проживали з ними.

Ще один чинник збільшення кількості неоплачуваної роботи по дому та догляду — це **припинення роботи шкіл і дитячих садків**. Через це учасни_цям дослідження доводилося більше часу бути з дітьми та виконувати функції цих інституцій.

«Так, загалом багато часу займає догляд за дитиною, садок для дитини знайти майже неможливо на тимчасовий час перебування в тому чи тому місці. Будь-яка робота, пошук фінансування для організації, проектна діяльність (поки дуже обмежена) — прийшлося перенести на нічний час».

Жінка, 42 роки, Київська область

⁵ Формулювання питання: «Чи доводиться вам виконувати більше неоплачуваної роботи, ніж до повномасштабного вторгнення? Якою є ця робота? Наприклад, приготування їжі, прибирання, догляд за дітьми або іншими людьми».

⁶ [Соціологічна група «Рейтинг». Роль жінок в Українському суспільстві. 4 березня 2020 року.](#)

Зміна житла також могла впливати на збільшення кількості неоплачуваної роботи по дому. Одна з учасни_ць дослідження зазначала, що до активних військових дій вона проживала у квартирі, а після — у будинку. Збільшення площі приміщення призвело до зростання кількості зусиль і часу, які потрібно було докласти, щоб зробити житло придатним для комфортного використання.

Зменшення домогосподарств також могло призводити до збільшення кількості неоплачуваної роботи по дому. Це могло відбутися за умови роз'єднання сім'ї, втрати людини чи людей, які виконували цю роботу, через що її частка, що припадала на тих, хто залишилися, зросла.

Після початку повномасштабного вторгнення збільшилася кількість емоційної роботи та допомоги із задоволенням потреб в інформації. Деякі респондент_ки повідомляли, що вони допомагали близьким розв'язувати питання з пошуком житла, купівлею квитків, транспортом, візитами до лікар_ок тощо.

Крім витрати часу, ці повсякденні дії могли бути захисними механізмами, які допомагали переживати кризову ситуацію.

«Побутових справ стало більше, особливо стосовно кухні та прання. Але такі рутинні справи допомагають відволіктися».

Жінка, 23 роки, Харків

Значно менша частка респондент_ок відзначили **зменшення кількості неоплачуваної роботи по дому та догляду**. Це було пов'язано з тим, що вони почали жити з людьми, які почали допомагати їм готувати, прибирати тощо.

«До речі, змінилось те, що раніше я готувала для себе і свого партнера (на ньому посуд і прибирання), а тепер ми готуємо по черзі з моєю сестрою, яка живе у сусідній квартирі зі своїм чоловіком».

Жінка, 28 років, Одеса

Частина респондент_ок відповіли, що кількість неоплачуваної роботи по дому та по догляду, яку їм потрібно виконувати після початку повномасштабної війни, не змінилася. Наприклад, кількість неоплачуваної роботи по дому та догляду могла збільшитися, але водночас збільшилася кількість людей, які її роблять.

Окрім інтенсивності, ще один фактор, який збільшив витрати часу на роботу по дому та догляду, — це **нові побутові умови** (наприклад, частина респондент_ок не мали змоги використовувати побутові прилади й замість цього їм доводилося виконувати роботу вручну). Додатковими факторами, які ускладнили виконання неоплачуваної роботи по дому та догляду, були логістика та доступність харчових продуктів.

«Догляд за котами — довелося звести двох котів з різних хат в одній, це було дуже стресово. Приготування їжі йде через силу. Було стресово перші тижні, коли виривалась в магазин посеред дня на полювання за продуктами (за певний час вже знаєш, що куди привозять, а чого не знайдеш ніде). По побуту, крім котів, в цілому ситуація схожа на ковідний час, тому не звикати. Хіба не часто в магазин вийдеш і не все знайдеш, доводиться викручуватися».

Жінка, 32 роки, Київ

«Набагато більше часу витрачається на пошук продуктів харчування та побутові справи, під окупацією нічого не працює».

Чоловік, 49 років, Херсон

Деякі учасни_ці дослідження не називали догляд за іншими роботою і більше асоціювали це з обов'язком.

«Так, приготування їжі, прибирання. Але мені дуже важко називати це «роботою». Це те, що я можу зробити, тому роблю. І мені здається, що так і має бути, так роблять усі інші».

Жінка, 25 років, Київ

1.4 Гендерна ідентичність і суспільний тиск

Ми запитували, чи відчують люди суспільний тиск, пов'язаний із уявленнями про те, що мають робити чоловіки та жінки під час війни⁷.

Частина опитаних **жінок** повідомляли, що **від них очікується здійснення неоплачуваної роботи по догляду за дітьми та є певні очікування щодо емоційного стану**. Водночас про наявність такого тиску в основному повідомляли жінки молодшого віку. Жінки старшого віку частіше казали, що не відчують суспільного тиску. Можемо припустити, що жінки старшого віку частіше поділяють ці очікування і сприймають їх як норму, натомість молодші жінки більше сприймають їх саме як суспільний тиск.

Разом із поширеними уявленнями про роль, яку мають виконувати жінки — догляд та турбота про дітей, — деякі учасниці розповіли, що відчували особистий **моральний тиск, що мусять піти захищати країну у складі територіальної оборони або Збройних сил України**. Водночас жінки також чули на свою адресу, що мають бути у безпеці — переховуватися, а не волонтерити.

⁷ Формулювання питання: «Чи відчуваєте ви суспільний тиск, пов'язаний із уявленнями про те, що мають робити чоловіки і жінки під час війни? Якщо так, як саме? Що ви відчуваєте з цього приводу?».

«Я відчуваю що маю якщо не воювати в лавах ТрО, то хоча б активно волонтерити та збирати допомогу ЗСУ/ТрО. Оскільки наразі це для мене не можливо, я відчуваю провину, сором і загалом відчуваю себе «поганою людиною».

Людина жіночої статі без вираженого гендера, 33 роки, Київ

«Більшою мірою я не можу домовитися з собою сама щодо армії. Я ніби і недостатньо здорова, щоб туди йти, а сумління гризе постійно. Дітей у мене нема, тож це бачиться логічним місцем. Зрозуміло, що якщо/коли цей намір перетвориться на дії, всі почнуть мені розказувати, що моє місце не там, але на це мені чхати».

Жінка, 33 роки, Київ

Частина респонденток зазначили, що після повномасштабного вторгнення **почали менше відчувати суспільний тиск щодо ролі материнства**. Можливо, причиною було те, що суспільна увага була сконцентрована на інших питаннях, а заведення дітей у воєнних умовах могло уявлятися небезпечним.

«Можливо, тиску стало навіть трошки менше. Принаймні більше ніхто не дорікає мені, що ми не одружуємось і не народжуємо дітей».

Жінка, 28 років, Одеса

Жінки відчували тиск щодо піклування про дітей. Від них очікувалося, що вони **поїдуть із дітьми за кордон заради безпеки дітей**. Це є втіленням конвенційних гендерних ролей, коли піклування та відповідальність за дітей покладається на жінок.

«Так, багато хто з рідних змушував мене їхати з дітьми у більш безпечні місця, бо тижмама, а хороші матері мають піклуватися про дітей. Це забирало дуже, дуже багато сил».

Жінка, 43 роки, Дніпро

Жінки, які мали стосунки із військовими, могли зіштовхуватися з **уявленнями про поведінку дружин військових**. Зокрема, від них очікувалося переживання постійних негативних емоцій. Ще одна роль, тиск щодо якої відчували жінки, — це мотивування чоловіків.

«Відчуваю. Багато хто хоче розповісти мені, що дружина військового на сході не може сміятися чи жартувати. Я відчуваю відразу до цих людей».

Жінка, 25 років, Чернігів

«Відчуваю стереотип, що чоловіки мають покинути все і йти на фронт. Жінки мають робити красиві фоточки і мотивувати чоловіків красою. Жесть якась неадекватна».

Жінка, 31 рік, Львів

Чоловіки могли відчувати суспільний тиск з приводу їхньої **залученості до Збройних сил або територіальної оборони**. Деякі чоловіки стикалися з думками, що вони не мають волонтерити, а мають іти воювати. Очікування інших щодо участі чоловіків у армії могло бути одним із чинників, які перешкоджали чоловікам орендувати житло. Деякі орендодав_иці вважали, що чоловіки мають воювати, тому не здали їм житло.

«Але якось на нас із партнером наїхали. Коли ми шукали квартиру, я опублікувала в групах оголошення і мені відповіла якась жінка, що нехай хлопець на фронт іде. Деякі люди дивуються, що я з хлопцем, питали, як він виїхав. Іноді відчувався осуд, хоча може це надумане. На жаль, люди не з України думають про Україну менше, ніж нам хочеться чи здається».

Жінка, 28 років, Київ

«Сім'ям з чоловіками не здають так житло, як жінкам з дітьми (це з оголошень, які я бачив)».

Чоловік, 24 роки, Київ

Окрім участі у Збройних силах, щодо чоловіків було очікування, що вони мають **перевезти у більш безпечне місце близьких**, передусім дружину та дітей.

«Так, відчуваю. Після приїзду до Львова дуже тиснула риторика про те, що чоловіки мають відвезти своїх жінок і дітей за кордон або до більш безпечних міст, а самі повертатися назад і або йти служити, або чимось допомагати. Можливо, це стало одним з факторів, чому я вирішив мобілізуватися попри відсутність досвіду військової служби. Зараз мені здається, що це рішення було радше емоційним, аніж раціональним, і що більше користі я б приніс суспільству, продовжуючи працювати за фахом».

Чоловік, 27 років, Київ

Перетин належностей до різних груп може поглиблювати упередження щодо певних груп і призводити до ще більш упередженого ставлення. Одн_а з респондент_ок розпові_ла про те, що від чоловіків — **вимушених переселенців** очікувалося, що вони підуть воювати, через те, що вони, по-перше, чоловіки, а по-друге, переселенці.

«Усі вимушені переселенці на західній Україні мають бути на фронті, незважаючи на вік, сімейний стан, стан здоров'я. Така думка досить поширена у спокійних регіонах. Ми тут жили, не тужили, а ви приперлись».

Чоловік, 60 років, Миколаїв

Жінки-респондентки розповідали про випадки суспільного тиску щодо людей іншої статі частіше, ніж це робили чоловіки. Це може бути пов'язане з тим, що жінки можуть бути чутливішими до таких випадків або бути більш емпатійними до проблем інших людей.

Частина респондент_ок повідомляли, що вважали несправедливим, що чоловікам не можна їхати за кордон, і засуджували випадки, коли чоловіків не пускали на евакуаційні потяги.

У відповідях учасни_ць опитування простежується тенденція, що жінки частіше, ніж чоловіки, повідомляли, що робили недостатньо для допомоги іншим або для прискорення перемоги. Можливо, це пов'язано з тим, що жінки внаслідок соціальних чинників (виховання, соціальних інституцій та норм тощо) можуть частіше за чоловіків відчувати, що вони роблять недостатньо. Разом з тим чоловіки можуть відчувати те саме, але не розповідати про свої почуття через норми маскулінності, які не заохочують ділитися своїми почуттями й емоціями, демонструвати слабкість. Попри те, що більшість людей у Збройних силах становлять чоловіки, більшість опитаних чоловіків не повідомляли про те, що на момент опитування перебували на службі.

Розділ 2 ● Житло

Ми запитували респондент_ок, чи змінили вони своє постійне місце проживання після початку повномасштабної війни⁸. Значна частина респондент_ок від початку повномасштабної війни до моменту заповнення анкети змінили кілька приміщень, у яких їм довелося жити. Серед тих учасни_ць дослідження, кому довелося змінити своє місце проживання, частина переїхали в **орендоване помешкання**. Деякі респондент_ки зробили це одразу, деякі спочатку переїхали у житло друзів або родич_ок і вже потім почали жити в орендованому житлі. Для частини респондент_ок, які до початку повномасштабної війни проживали у власному житлі, винаймання житла стало новим досвідом. Деякі респондент_ки переїхали в орендоване житло за кордоном. Частина з них зазначали, що з оплатою оренди їм допомогли місцеві органи влади.

Частина респондент_ок повернулися до **власного іншого житла**, яке, на їхню думку, знаходилося у відносно більш безпечному місці. Наприклад, це були квартири в інших містах, приватні будинки та дачні ділянки. Частина учасни_ць дослідження переїхали у **житло до своїх близьких людей**, ще частина респондент_ок **переїхали до не знайомих** їм раніше людей.

Деяким учасницям довелося змінити своє житло на **укриття**. Роль укриттів виконували бомбосховища та підвали.

«Спочатку переїхали у підвал офісу, днів 10 були там, поки туди не прилетіла ракета (Будинок праці), потім переїхали в дім до знайомої і там вже були весь час до від'їзду».

Жінка, 29 років, Харків

Деяким респондент_кам довелося переїхати у **готелі**. Частині учасни_ць довелося переїхати у готелі вже за кордоном, а частині — в Україні. Були також учасни_ці дослідження, яких війна застала під час перебування у закордонному готелі.

Крім цього, частина учасни_ць отримали досвід життя у **гуртожитку**.

«Так, я змінила 7 місць життя між двома країнами — Польща та Італія. Спочатку на момент війни була в готелі у Варшаві, потім у знайомого, потім в гуртожитку студентському, потім знову у знайомого, потім місяць була на резиденції, потім в Італії у мами, потім повернулася до Польщі, потім жила з коханим, і він мене через тиждень життя разом

⁸ Формулювання питання: «Чи довелося вам переїхати в інше житло після початку повномасштабної війни? Розкажіть, куди саме ви переїжджали, як це відрізнялося від вашого звичного житла? Наприклад, ви переїхали у квартиру до друзів в іншому місті, переїхали до батьків у село, або вам довелося переїхати у тимчасовий прихисток в іншому місті».

кинув, і в стресі зібрала речі та полетіла в Італію до мами та сестри. І це ще не кінець. Далі знову переїзди».

Жінка, 30 років, Київ

Частина учасни_ць дослідження розповіли, що з **новим тимчасовим житлом їм допомогли на роботі**. Деяким роботодав_ицям вдалося забезпечити житлом працівни_ць. Нам розповідали про санаторії, корпоративні квартири тощо. Також були організації, які оплатили проживання у новому житлі своїм працівни_цям. Деякі організації завчасно підготувалися до можливого розвитку подій і змогли допомогти з евакуацією та новим житлом, деякі організації приймали ці рішення вже під час повномасштабної війни на території України.

Люди молодшого віку частіше, ніж люди старшого віку, зазначали, що отримували допомогу з житлом від роботодав_иць. Це може бути пов'язано з тим, що корпоративна культура компаній, де вони працювали, більше спрямована на взаємодопомогу та/або їхні місця роботи пов'язані з більш прибутковими секторами економіки, які зазнали менших втрат із початком повномасштабної війни.

«Спочатку ми переїхали до Львова, на корпоративну квартиру, бо компанія готувалась до такого розвитку подій. Фактично, це був гуртожиток. Усі кімнати прохідні, тому про окремі кімнати мови немає. На воду стояв котел з проточною водою, тому чи ти маєш гарячу воду, чи холодну — то як пощастить. Опалення також було дуже бідне, постійно було свіжо. Трошки складно було з освітленням і робочим місцем, особливо враховуючи, що у мене 3 зміни, тому я маю працювати і вночі, але це ми більш-менш вирішили. Потім були вимушені переїхати в інше місце».

Жінка, 23 роки, Харків

Одна з учасни_ць дослідження зазначила, що їй довелося знайти нову роботу за кордоном. Ця організація забезпечила її місцем для проживання. Крім цього, деякі учасни_ці дослідження, які були зайняті у секторах культури та креативності, переїхали в **арт-резиденції** за кордоном. Одна з учасни_ць дослідження розповіла, що переїхала у **центр для біжен_ок**.

Одне з питань, яке ми ставили респондент_кам, стосувалося **досвіду проживання в іншому житлі**⁹. Ми хотіли з'ясувати думки, відчуття та складнощі, які виникали при досвіді проживання у новому для людини місці.

Одна з причин, чому респондент_ки відчували незручності у новому житлі, пов'язана із проживанням на одній території з іншими людьми. Так,

⁹ Формулювання питання: «Яким був ваш досвід проживання в іншому житлі? Чи стикалися ви з якимись складнощами? Що ви відчували, думали з цього приводу?».

учасни_ці дослідження відзначали нестачу особистого простору, відмінності у веденні побуту, потрапляння в ієрархічні стосунки.

«Важко прилаштовуватися до чужого побуту і жити під одним дахом з людьми, з якими б за інших обставин ніколи б не жив».

Жінка, 24 роки, Хмельницький

Обмеження в особистому просторі проявлялись у неможливості займатися приватно власними справами – наприклад, спілкуватися телефоном, займатися сексом. Крім цього, через велику кількість людей було складно користуватися кімнатами загального вжитку (наприклад, утворювалася черга у ванну кімнату тощо). Брак власного простору також впливав і на інші сфери життєдіяльності. Учасни_ці дослідження розповідали, що їм було складно та некомфортно працювати у таких умовах.

Люди, які почали жити разом, **стикалися з відмінностями у веденні побуту**. Більшість учасни_ць дослідження зазначали, що новий досвід співжиття з кимось викликав у них дискомфорт, інколи конфліктні ситуації та потребу часу на те, щоб призвичаїтися до ведення одного побуту разом з іншими. Респондент_ки розповідали, що їм потрібно було звикати сортувати сміття, слідкувати за кількістю використаної води, робити частіше прибирання помешкання тощо.

«Вчишся жити за їхніми правилами, тому довелося трохи підлаштовуватися. Треба приділяти більше уваги кількості використаної води та розділенню сміття. Мені було нормально, сумую за домом, де все знайоме».

Жінка, 19 років, Київ

У нашому дослідженні жінки частіше, ніж чоловіки, відзначали відмінності у побуті, до яких їм потрібно було звикнути. Можливо, це пов'язано з тим, що жінки частіше виконують неоплачувану роботу по дому, тобто організують побут: готують, прибирають. Через те, що жінки частіше мають досвід менеджменту побуту, вони або зіштовхнулися з цими незручностями, або могли звертати на них увагу частіше, ніж чоловіки. Водночас могло вплинути і те, що частка жінок серед вимушених переселен_ок, які покинули Україну, є більшою.

Респондент_ки, яким довелося переїхати до помешкання інших людей і жити з ними, відчували різні дискомфортні почуття. Це було пов'язано з різними владними соціальними позиціями стосовно тих, хто мав більше прав на житло та відповідно міг встановлювати правила для інших і контролювати їхнє виконання. Учасни_ці дослідження зазначали, що відчували зобов'язання перед господар_ками житла. Деяким респондент_кам доводилося обмежувати себе, проживаючи в інших. Ще частина відчувала вдячність.

«Відчуття вдячності, але і приниженості, я не жебрачка, і як я зможу віддячити?»

Жінка, 52 роки, Київ

«Обмежувала себе у користуванні комунальними послугами, адже родичі, в яких ми жили, не хотіли брати плату за проживання».

Жінка, 25 років, Київ

Деякі респондент_ки розповідали, що в новому житлі у них виникали складнощі з **домашніми улюбленцями**. Інколи помешкання не були пристосованими для домашніх тварин, що могло наражати улюбленців на небезпеку. Крім цього, одна з учасни_ць зазначила, що їй доводилося більше, ніж зазвичай, приділяти уваги, щоб коти не пошкодили чуже житло.

«Якісь дрібниці типу незвичних побутових «правил»; тут на вікнах нема сіток анти-киць, і мені весь час тривожно, що кішки вистрибнуть, навіть сняться жахіття про це».

Жінка, 24 роки, Львів

«Хоча з двома котами в чужій хаті трошки стресово щодо пошкоджених дверей/меблів, тому гіперуважно доводиться контролювати це питання».

Жінка, 32 роки, Київ

Люди, які були вимушені переїхати в інше житло після початку повномасштабної війни, стикались із труднощами, пов'язаними з **браком потрібних для життєдіяльності речей**. Нерідко це були речі, пов'язані з базовими потребами або їх забезпеченням. Деякі респондент_ки мали складнощі з приготуванням їжі, здійсненням гігієнічних процедур, браком інтернету тощо. Доводилося або пристосовуватися до нових умов, або витратити час на забезпечення себе необхідними речами.

«Я навчилася сушити волосся над обігрівачем, підігрівати їжу над чайником, згадала, як прати руками в холодній воді. Намагалася зберігати почуття гумору. Уявляла, що це така подорож в часі. Обурилася, лише коли хазяйка почала скаржитися взагалі на будь-який шум дітей. Було відчуття безсилля і відчаю».

Жінка, 36 років, Київ

Деякі люди, які переїхали в нове для них житло, мали проблеми з **доступністю** необхідних речей. Причиною цього могла бути велика відстань до місць, де їх можна було би придбати, або необхідність інших ресурсів для цього, наприклад, пального.

«З великими — ні. Але ми живемо у досить важкодоступному місці, в яке все необхідне потрібно привозити, і коли на початку війни були складності з пальним, було відчуття, що чогось не вистачить. Також тут обмежена кількість магазинів, аптек, важко було іноді купити необхідні ліки».

Жінка, 31 рік, Дніпро

Крім складнощів із самим житлом, респондент_ки повідомляли також про складнощі з пошуком житла. **Орендна плата була зависокою** для деяких учасни_ць дослідження. Через це їм доводилося жити в некомфортних умовах і часто переїжджати.

Учасни_ці дослідження зазначали, що **сумували за своїм домом**. Це стосувалося як тих, хто переїхав у гірші умови, так і тих, хто в кращі.

«Коли трохи жила у подруги, бо спочатку було страшно бути самій, відчувала сум за своїм житлом, день у чужому житлі тривав як місяць, дуже хотілося до свого дому, незважаючи на те, що я була і просто у іншому районі Києва. І при першій можливості я повернулася. Додому хотілося більше, ніж відчуття страху бути самій)) І повернувшись, відчула полегшення та додалося сил. Рідні стіни — це найкраще!»

Жінка, 38 років, Київ

На заваді адаптації на новому місці учасни_цям дослідження ставала необхідність заново вибудовувати свій побут, розбиратися в географії населеного пункту (де що розташоване), знайомитися з новими людьми. Для деяких респондент_ок досвід оренди житла був новим. Таким чином, учасни_ці дослідження зіштовхувалися з новими практиками та процесами у їхньому житті, до яких їм довелося прилаштовуватися.

Люди, які переїхали у відносно більш безпечні місця, розповідали, що їм було важко адаптуватися до нового місця проживання через **занепокоєння щодо близьких людей і співгромадян_ок**, які залишились у більш небезпечних місцях.

Частина респондент_ок, які **переїхали з міста в село**, зазначали, що почувалися некомфортно й ізольовано через проблеми з інфраструктурою.

Водночас частина людей, які взяли участь у дослідженні, зазначали, що вони не мали складнощів, пов'язаних із проживанням в іншому житлі.

Розділ 3 ● Прийняття рішень

Ми запитували у респондент_ок, які найважливіші рішення їм довелося приймати, чому ці рішення були важливими та яким був процес прийняття цих рішень¹⁰.

Найчастіше опитані згадували рішення про **переїзд**, рішення **залишатися** у своєму населеному пункті, рішення, **пов'язані з зайнятістю, доходом і заощадженнями**. При цьому жінки частіше згадували рішення про переїзд. Водночас серед опитаних чоловіків на перший план вийшли рішення, пов'язані з роботою, навчанням, грошима.

Серед інших важливих рішень, про які писали опитані, можна виокремити:

- рішення щодо евакуації та турботи про близьких, рідних, домашніх тварин;
- рішення, пов'язані з організацією життя в нових умовах, турботою про себе і планами на майбутнє;
- особисті рішення, пов'язані з емоціями, переживаннями та життєвими переконаннями;
- рішення щодо романтичних стосунків;
- рішення щодо волонтерства, допомоги іншим людям, вступу у лави Збройних сил України.

Для того, щоб прийняти важливі рішення, опитані зазвичай радилися з близькими, рідними, друзями, а іноді зверталися по поради до колег. Під час прийняття рішень респондент_ки керувалися власним відчуттям безпеки, а також офіційними даними про ситуацію від органів влади та медіа. Рішенням, яке викликало найбільше емоцій та переживань, був переїзд. Порівняно з першою хвилиною дослідження на передній план також вийшли рішення про зайнятість, дохід і заощадження. Крім того, з'явилося більше рішень, пов'язаних із планами на майбутнє, організацією життя в нових умовах. Нижче ми детально зосередимося на декількох категоріях рішень, які були серед найважливіших для опитаних, а також на тенденціях, які нам вдалося виокремити в процесі аналізу.

¹⁰ Формулювання питань: «Які три найважливіші рішення вам довелося прийняти від початку повномасштабної війни і до сьогодні?»; «Чому ці рішення були важливими для вас?»; «Яким був процес прийняття цих рішень? Чим ви керувалися під час прийняття рішень? Чи радилися ви з кимось з близьких або рідних для прийняття цих рішень?».

3.1 Рішення про переїзд

Близько половини опитаних вказували **переїзд** серед трьох найважливіших рішень. Оскільки ми запитували про рішення з початку повномасштабного вторгнення, дехто з респондент_ок вже повернулися у рідне місто чи село. Одні писали про переїзд, який уже відбувся, інші — про рішення переїхати у найближчому майбутньому, для деякого питання переїзду на момент опитування ще було відкритим, і вони вагалися, варто їхати зараз чи ні. Жінки частіше, ніж чоловіки, вважали переїзд одним із важливих рішень.

Описуючи рішення про переїзд, опитані наголошували на **розлучі** з рідними та близькими. Як і під час першої хвили дослідження, вони пов'язували переїзд із **втратою** дому, майна та звичного життя. Страх розлучки з рідними і самотності робив рішення особливо складними.

«Покинути дім; покинути близьких та кохану людину; сказати пока моїм речам та життю на невизначений час».

Жінка, 19 років, Київ

«Виїзд за кордон був надзвичайно болючим. Втрата звичного, страх невідомості, сильне небажання розлучатися з рідними».

Жінка, 38 років, Київ

Переїзд опитані вважали важливим рішенням, бо воно **докорінно змінювало їхнє теперішнє життя**, а також **впливало на майбутнє**. Опитані називали його «доленосними», адже, за їхніми словами, від цього рішення залежало все подальше життя. Респондент_ки також згадували пов'язану з переїздом **невизначеність і невідомість**. У момент прийняття рішення вони не знали, коли зможуть повернутися додому і чи вдасться повернутися взагалі. Деякі з них зазначали, що спочатку вони планували переїхати на декілька днів або тижнів, однак на момент опитування жили на новому місці вже декілька місяців.

«Прийняття рішення поїхати з Києва було важким через те, що було зовсім незрозуміло, коли ми зможемо повернутися і чи зможемо ми влаштуватися на новому місці. Початково це планувалось на декілька тижнів, в результаті вже пройшло два місяці».

Чоловік, 26 років, Київ

«Не хотілося полишати домівку, не знаючи, чи буде змога повернутись. [...] Важко було вирішити, куди їхати, тому що здавалося, що всюди небезпечно».

Жінка, 28 років, Київ

Описуючи важливість переїзду, жінки частіше, ніж чоловіки, звертали увагу на те, що для них ключовою була **безпека їхніх дітей**. Деякі з них називали процес прийняття рішення вимушеним, на який вони наважилися через **провину** перед дітьми або через те, що цього вимагала «роль матері».

«Я не хотіла виїжджати, але відчувала провину перед дітьми, піддалася на вмовляння чоловіка, і це змінило наше життя».

Жінка, 36 років, Київ

«Всі ці рішення я приймала, бо того вимагали обставини і моя роль матері. Вони, можна сказати, були прийняті всупереч моїм бажанням, з примусу».

Жінка, 35 років, Київ

Рішення про переїзд опитані називали **відповідальними, ризиковими, небезпечними**. Особливо це стосувалося людей, які змушені були виїжджати з тимчасово окупованих населених пунктів або місць, де велися активні воєнні дії. Для них рішення про переїзд були напряму пов'язані з фізичною безпекою. Опитані згадували, що саме завдяки рішенням про переїзд вони змогли вижити.

«Зберіг життя, з'явилась можливість побачити сина, його сім'ю та онучку».

Чоловік, 64 роки, Рубіжне

Опитані також звертали увагу на **нестабільні та стресові** умови, в яких доводилося приймати рішення про переїзд. Через це опитані не могли оцінити виклики раціонально і зрозуміти, які рішення є правильними, а які – хибними.

«Вони [рішення] були дуже стресовими для мене. І все більше давали відчуття, що немає зараз ані правильних, ані хибних рішень. Це просто лотерея. Рішення — це твоя ставка, ти не можеш знати, «зіграє» вона чи ні, поки не спробуєш».

Жінка, 23 роки, Харків

Рішення про виїзд з небезпечних територій закарбувалися у пам'яті опитаних, бо були пов'язані з сильними емоціями та переживанням, наприклад, зі **страхом**. Такі рішення часто доводилося приймати досить швидко, в небезпечних і стресових умовах. У багатьох випадках переїзд буквально був питанням життя та смерті, від нього залежав добробут рідних і близьких людей.

«Тому що це [виїзд з Маріуполя] було дуже страшне рішення. Я пам'ятаю кожну секунду».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

«Складним [був процес прийняття рішень] через можливу надто високу ціну помилки».

Жінка, 33 роки, Ірпінь

Для того, щоби прийняти рішення про переїзд, опитані зазвичай **радилися** з близькими, рідними, друзями. Під час прийняття рішень вони керувалися як даними про фактичну **безпеку**, які надавали органи влади та медіа, так і власним відчуттям безпеки у їхньому місті або селі. Процес прийняття рішення про переїзд також іноді описували як спонтанний і хаотичний. Респондент_ки згадували, що рішення доводилося приймати раптово, «в останній момент».

«Ніякого процесу не було, все було хаотично і все вирішувалось за декілька хвилин до початку евакуації».

Жінка, 21 рік, Буча

Дехто ж, навпаки, мали наготові план дій на випадок повномасштабного вторгнення і з початком війни діяли згідно з ним. Вони описували процес прийняття рішення про переїзд як **зважений, обдуманий і раціональний**.

«Аналізував та приймав ці рішення ще до початку повномасштабного вторгнення, тож з 24 лютого все йшло по запланованому мною сценарію в разі вторгнення».

Чоловік, 30 років, Київ

Порівняно з першою хвилиною дослідження процес прийняття рішень загалом і щодо переїзду зокрема став ще більш складним, болісним і часто небезпечним. Якщо протягом перших днів великої війни мало хто могли оцінити весь масштаб катастрофи, то протягом наступних місяців багатьом опитаним довелося пережити окупацію та виїзд під обстрілами. Люди, яким вдалося покинути небезпечні зони — наприклад, Маріуполь чи містечка у Київській області — до початку окупації, згадували, що лише згодом вони змогли по-справжньому оцінити важливість власних рішень. У своїх відповідях ці люди іноді поверталися назад і в ретроспективі подій уявляли себе на місці тих, хто у їхніх містах загинув від російської армії.

3.2 Зайнятість, дохід і заощадження

Порівняно з першою хвилиною дослідження, опитані частіше згадували, що їм доводилося приймати важливі рішення, які пов'язані з роботою, навчанням або заощадженнями. Опитані чоловіки частіше згадували такі рішення, ніж жінки. Проте такі рішення серед головних відзначали люди різного віку. При цьому люди молодого віку (до 24 років) частіше згадували рішення, які пов'язані з навчанням — наприклад, вибір майбутньої спеціальності в університеті, навчання за кордоном тощо.

Вихід таких рішень на передній план може бути пов'язаний з тим, що люди, які не втратили роботу (але не мали можливості працювати у перші тижні війни та/або перебували у відпустці за власний рахунок), поступово почали повертатися до неї, що підтверджується даними кількісних соціологічних [досліджень](#). З іншого боку, на це могло впливати загальне погіршення економічної ситуації, зростання цін, втрата доходів, зростання рівня безробіття з початку війни. За [оцінками](#) Міжнародної організації праці, 4,8 мільйона робочих місць було втрачено в Україні внаслідок війни. Отже, протягом квітня і травня питання роботи та доходів стало нагальним для багатьох людей.

Питання «Де заробити гроші?» було одним із наскрізних для людей з різними рівнями доходів. Проте залежно від рівня доходу вони могли описувати ці рішення по-різному. Для людей з низьким рівнем доходів¹¹ питання роботи та грошей частіше були пов'язані з виживанням, економією ресурсів.

«Які копійки як розподілити, бо навіть субсидію скасували».

Чоловік, 67 років

Серед людей з середнім¹² і високим¹³ рівнями доходу ці рішення частіше могли бути пов'язані з плануванням майбутнього — наприклад, зі зміною професії, формуванням заощаджень, інвестиціями. Люди з середнім рівнем доходу частіше писали про пошук роботи та нових

¹¹ Тих, хто у відповідь на питання «Яке з тверджень найбільш точно описує матеріальне становище вашого домогосподарства на момент початку війни?» обрали варіанти «Не вистачало грошей на їжу» або «Вистачало грошей на їжу, але не завжди могли купити одяг».

¹² Тих, хто у відповідь на питання «Яке з тверджень найбільш точно описує матеріальне становище вашого домогосподарства на момент початку війни?» обрали варіанти «Достатньо грошей на їжу та одяг, але не завжди могли купити побутову техніку» або «Вистачало грошей на побутову техніку, але не могли купити автомобіль або квартиру».

¹³ Тих, хто у відповідь на питання «Яке з тверджень найбільш точно описує матеріальне становище вашого домогосподарства на момент початку війни?» обрали варіант «Могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості».

способів заробити грошей. Інколи страх залишитися без доходу спонукав опитаних брати на себе нову відповідальність, виконувати нові задачі.

«На роботі я 15 років займалась одним і тим самим, а зараз через страх опинитися без грошей взяла на себе нові задачі».

Жінка, 36 років, Київ

Для людей, які не втратили джерело доходу чи роботу, можливість бути зайнятими також слугувала певним джерелом стабільності та впевненості у майбутньому. Можливість працювати для деякого стала способом повернути суб'єктність у власне життя і «відновити контроль» над ним. Для деяких опитаних важливим стало питання, як працювати в умовах війни, постійної загрози життю та погіршення особистого психічного стану.

«Чи починати проводити уроки дистанційно, маючи панічні атаки і вий сирени. Чи платити комунальні, бо гроші закінчуються».

Жінка, 60 років

3.3 Особисті рішення

Ми вирішили звернути увагу на рішення про **організацію життя в нових умовах, плани на майбутнє та турботу про себе**, бо маємо припущення, що такі рішення позначили новий етап переживання війни.

Порівняно з першою хвилиною дослідження рішення загалом стали складнішими, з'явилося більше рішень, які можна назвати **довгостроковими**. У відповідях респондент_ок можна простежити **тенденцію планувати майбутнє** і по-іншому організувати своє життя під час війни. Опитані жінки частіше, ніж чоловіки, згадували рішення, які пов'язані з облаштуванням життя в умовах війни, планами на майбутнє або турботою про себе. Разом з тим можна простежити тенденцію до усвідомлення того, що війна триватиме довго. Відповідно, з'явилася необхідність підлаштовувати рутину та побут до нових умов.

Для деяких опитаних із тих, хто не переїжджали, рішення про організацію життя в нових умовах означало підготовку запасів їжі, ліків, облаштування бомбосховища. Крім того, під час війни **змінилося те, як люди розподіляли рішення на важливі та неважливі**. Як і під час першої хвилини дослідження, деякі респондент_ки звертали увагу на те, що рішення продовжувати робити найбільш банальні справи — наприклад, виходити за продуктами — під час війни могло стати одним із найголовніших, бо похід у магазин могли супроводжувати вибухи й обстріли.

«Все одно виходити в магазин, навіть якщо чути вибухи».

Чоловік, 31 рік, Харків

З усвідомленням того, що війна може не закінчитися швидко, з'явилася потреба **подолати «синдром відкладеного життя»**. Опитані зазначали, що вони намагалися жити далі, не відкладаючи це на більш сприятливий час. Ця тенденція також пов'язана з поверненням суб'єктності та виходом зі стану заціпеніння.

«Намагатися продовжувати жити, а не постійно чекати, коли війна закінчиться».

Жінка, 26 років, Олександрія

«Жити далі не на автопілоті, а знову щось плануючи».

Жінка, 24 роки, Львів

Для деяких опитаних наріжним каменем нового життя стала валіза, яку людина розпакувала через місяць після переїзду. Для когось таким кроком було оформлення документів для тимчасового захисту в іншій країні. Для інших поворотним моментом стала купівля нового одягу, яка довго відкладалася через почуття провини; також опитані згадували про почуття провини, коли описували, як наважувалися планувати майбутнє або займатися звичайними побутовими речами — наприклад, дивитися серіали.

«Рішення продовжувати жити (було морально важко дивитися серіал і купувати кросівки, коли інші люди помирають)».

Жінка, 22 роки, Київ

«У мене їх [рішень] лише два. Поїхати з Маріуполя в перший день, почати купувати собі речі. Перше рішення врятувало мені життя. Друге — допомагає відчувати себе хоч трохи нормально, а також це прийняття, що треба жити далі».

Жінка, 26 років, Маріуполь

Порівняно з першою хвилиною дослідження, опитані частіше згадували **рішення щодо романтичних стосунків** — наприклад, одруження, спільного проживання, початку нових стосунків або, навпаки, розриву. Це також могло бути пов'язане з потребою планувати майбутнє.

Війна змусила опитаних відчувати **заціпеніння й апатію**, масштаб катастрофи породив відчуття втрати суб'єктності у власному житті. Попри те, що такі емоції не були домінуючими серед опитаних, вони впливали на прийняття й оцінку рішень. Деякі респондент_ки зазначали, що жодні рішення більше не здавалися їм важливими, а життя «зупинилося».

«Все моє життя зупинилось, а рішення стали дуже незначними та примітивними: що поїсти, де заправитись, якого лідера думок послухати».

Чоловік, 41 рік, Київ

«Єдине рішення, яке довелось прийняти — змиритись з дійсністю і зрозуміти, що за мить може багато чого змінитися у твоєму житті і що майже нічого від тебе не залежить».

Жінка, 42 роки, Броварський район

Однак можна простежити і **зворотну тенденцію**. Частина опитаних писали про стан заціпеніння так, наче цей етап уже залишився в минулому і їм поступово вдавалося повернути відчуття контролю над тим, що відбувалося у їхньому житті. Цьому могло сприяти повернення до роботи, усвідомлення того, що війна триватиме довго, і потреба організувати життя в нових умовах.

Серед згаданих рішень можна помітити тенденцію зберігати емоційну стійкість. Опитані зазначали, що для них найважливішим рішенням було «не боятися», «перестати панікувати», «бути мужніми», «зберігати спокій», «контролювати емоції».

У цій категорії варто також виокремити рішення, пов'язані з переоцінкою життєвих переконань і принципів. Порівняно з першою хвилею дослідження опитані більше писали про відмову від споживання російської культури або відмову спілкуватися з рідними з Росії. Крім того, для деяких опитаних відбулося повне переосмислення життєвих орієнтирів.

«Більше немає нічого важливого, крім самого життя і коханої людини поруч».

Жінка, 22 роки, Київ

Розділ 4 ● Досвіди переїзду

Ми запитували у респондент_ок, чи вони переїжджали з місця, де постійно проживали станом на 24 лютого, а також просили тих, хто переїжджали, коротко описати переміщення¹⁴.

Більше половини людей, які взяли участь в опитуванні, вказали на досвід переїзду у зв'язку з повномасштабною війною. Більшість із них переміщувалися в межах України, менше – переїжджали за кордон. Більшість із тих, хто згадували про переміщення, становили жінки, що пояснюється обмеженням на виїзд за кордон для чоловіків віком від 18 до 60 років і загальною мобілізацією.

Переїжджали як усередині країни, так і за кордон переважно респондент_ки з вищим за середній і високим рівнем доходів¹⁵, проте у нашій вибірці таких людей було більше, ніж загалом серед населення України. Припускаємо, що наявність власного житла могла виступати одним зі стримувальних факторів для переміщення. Серед опитаних людей, які не здійснили переїзд, більшість проживали у власному житлі або безоплатно у житлі родичів чи друзів. Натомість серед тих, хто переїжджали, було значно менше людей із власним житлом.

Ми припускали, що люди з нижчим за середній та низьким рівнем доходів не виїжджатимуть за кордон через брак фінансових ресурсів і побоювання більших складнощів у новій країні перебування. Проте серед респондент_ок з таким рівнем доходу, навпаки, виявилось більше тих, хто переїжджали за кордон, ніж тих, хто переїжджали всередині країни. Водночас значна частина нашої вибірки – люди з вищою освітою, ймовірно, працівни_ці сфери освіти, науки та культури (викладач_ки, аспірант_ки, культурні менеджер_ки), які могли розраховувати на більшу підтримку в країнах Європи, ніж в Україні. Це може вказувати на те, що рівень доходу не є визначальним при визначенні напрямку переміщення, особливо за умови наявності вагомого соціального капіталу та високого рівня освіти.

¹⁴ Формулювання питання: «Чи переїжджали ви з місця, де постійно проживали станом на 24 лютого? Якщо так, опишіть, будь ласка, якими були ваші переміщення з того дня і до сьогодні. Наприклад, переїхали з Києва у Львів, а за два тижні повернулися до Києва».

¹⁵ Тих, хто у відповідь на питання «Яке з тверджень найбільш точно описує матеріальне становище вашого домогосподарства на момент початку війни?» обрали варіанти «Вистачало грошей на побутову техніку, але не могли купити автомобіль або квартиру» або «Могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості».

4.1 Труднощі переїзду

Ми питали у респондент_ок про те, яким був їхній досвід переїзду та з якими складнощами під час переїзду вони стикалися¹⁶.

Розповідаючи про досвід переїзду, **найбільше респондент_ок згадували про емоційні, логістичні труднощі та труднощі, пов'язані з погіршенням безпекової ситуації**. Рідше відзначали складнощі, пов'язані з забезпеченням базових потреб, житлом, а також стосунками із супутниками. Частина людей описували досвід переїзду чи окремі ситуації безпосередньо під час переїзду, частина зосереджувалася на своїх потребах і стані після переїзду. Це може свідчити про витіснення вражень про переїзд потребою в адаптації до нового місця проживання.

Із початком повномасштабної війни пересування територією України ускладнилося через скасування або затримки в курсуванні автобусного та залізничного транспорту, утворення великої кількості блокпостів і брак пального. На виїзді з великих міст виникали довгі затори, а на пунктах перетину кордону на виїзд з України – багатогодинні черги. **Велика кількість респондент_ок стикнулася із викликом належним чином організувати свою логістику в нових умовах.**

«Було потрібно знайти бензин, потім було складно їхати в об'їзд із Києва, потім було також складно перетинати блокпости. Машина також потребувала ремонту після подорожей».

Жінка, 37 років, Київ

«З Хмельницького у Львів ми їхали потягом, нам ніхто не зміг чітко сказати розклад, тому ми просто чекали зранку на вокзалі, 2 годин вистачило, щоб «зловити» потяг».

Чоловік, 33 роки, Ірпінь

Відповіді частини респондент_ок про логістичні складнощі свідчили про їхнє сприйняття таких складнощів як короткострокових незручностей, незначних і не вартих уваги – «дрібниці, жити можна».

«Це було довго, але у нас є своя машина, тому було комфортно. Найбільшою складністю був бензин».

Жінка, 20 років, Вишгород

¹⁶ Формулювання питання: «Якщо ви переїжджали, яким був цей досвід? Якщо ви стикалися з якимись складнощами під час переїзду, опишіть їх. Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас».

«В цілому, ніяких труднощів крім затримок поїзда і відсутності води в поїзді не було».

Жінка, 29 років, Харків

Проте для частини респондент_ок логістичні складнощі означали необхідність терпіти незручності, такі як брак місця у вагоні чи авто, брак теплового одягу, обмежений доступ до їжі та питної води тощо. **Про брак комфортних умов під час переїзду більше розповідали респондент_ки, яким у дорозі потрібно було дбати про своїх супутни_ць:** літніх батьків, малолітніх дітей і домашніх тварин.

«Складно їхати сидячи 36 годин, складно їхати із кицею, складно не мати змоги сходити в туалет, складно спати на підлозі із кицею».

Жінка, 44 роки, Харків

«Важко було перевезти двох котів, а ще важче — батьків, все відбувалося в декілька етапів».

Жінка, 41 рік, Київ

Деякі респондент_ки лаконічно описували власні труднощі через називання емоцій, які вони переживали під час чи одразу після переїзду: страх, стрес, напруга тощо. Втім, **для багатьох респондент_ок сильні емоційні переживання були нерозривно пов'язані зі сприйняттям безпеки**, тому нерідко про ці труднощі розповідали як про щось одне. Частина людей були сильно занепокоєні безпековою ситуацією і цим пояснювали причину свого страху.

«На другий день виїзду з Києва було просто страшно. Здавалося, що в будь-який момент в тебе може влучити або ракета, або десь на зустрічній смузі виїде ворожа техніка. Весь час на дорозі були наші військові і військова техніка».

Жінка, 33 роки, Київ

Деякі з респондент_ок рефлексували про раніше не знайомі для себе обставини і нові ролі. Через це вони мали складні емоційні переживання, які виникали під час переміщення, — наприклад, відчуття власної вразливості, провини вцілілого тощо.

«Дивно було бути людиною, яка потребує допомоги, і розуміти, що мене жаліють. В аеропорті стикнулась з жінкою з Грузії, яка дуже співчувала Україні».

Жінка, 21 рік, Київ

«Виїхали потягом 25 лютого, разом з друзями. Поїздка була довга і некомфортна, настрої людей був пригнічений, і я почувався дуже

некомфортно, неначе я займаю зараз місце якоїсь іншої людини, яка має більший пріоритет для виїзду з міста».

Чоловік, 27 років, Київ

Частина людей описували складнощі, пов'язані з безпековою ситуацією, більш відсторонено, не надаючи своїх оцінок. Ці люди стикнулися з ситуаціями загрози своєму життю та здоров'ю, такими як обстріл траси чи залізниці з боку російських військ, брак «зеленого коридору», загроза мінування тощо. Респондент_ки розповідали, що доводилося використовувати об'їзні дороги і пересуватися значно повільніше, ніж зазвичай.

«Переїзд був складним і небезпечним, так як об'їжджали ділянки, де йшли бойові дії, по неустановлених дорогах, гарантій безпеки волонтери не давали, їхали на свій ризик і страх».

Жінка, 57 років, Чернігів

Респондент, який виїхав з одного з міст на поїзді, розповів, що пасажир_кам потрібно було дбати про безпеку, тому вони видаляли потенційно чутливу інформацію з власних пристроїв.

«Була загроза захоплення поїзду, ми видаляли все з телефонів і ноутів. Поїзд проїжджав через зони обстрілів, провідниці всіх дуже підтримували, і ми відчували, що про нас піклуються».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

Перед людьми, які переїжджали, поставала потреба пошуку житла на новому місці, його облаштування. Респондент_ки відзначали різні аспекти цієї проблеми: частині людей доводилося змінювати місця ночівлі та помешкання, терміново шукати житло «на сьогодні» й зупинятися в загальних кімнатах, облаштованих у пунктах тимчасового житла (зокрема для біжен_ок). Такі обставини викликали сильну тривогу та дискомфорт у респондент_ок.

Декілька респондент_ок відзначали зростання цін на ринку нерухомості, яке вони вважали невиправданим, і не мали ресурсів орендувати таке житло, яке потребували.

Існувала тенденція до прояву деяких відмінностей у тому, як люди говорили про труднощі, пов'язані з переїздом. Однією з них є гендерна відмінність. Чоловіки коротко відзначали наявність супутни_ць, тоді як **жінки могли описувати досвід переїзду через емоції та стан цих супутни_ць.** Найчастіше йшлося про дітей і домашніх тварин, з якими респондент_ки перебували в дорозі, та ситуації, що трапилися з ними. Ймовірно, жінки давали такі відповіді через більшу залученість до роботи по турботі, зокрема й у таких кризових обставинах. Інше можливе

пояснення, чому чоловіки менше казали про переживання інших, — через уявлення, що на цю тему чоловікам «не прийнято» висловлюватися.

«Власне, подорож на машині була дуже довгою. Діти дуже змучились».

Жінка, 41 рік, Київ

«Складнощі були на кордоні, довелось довго стояти (9 годин на ногах), собака погано переніс переїзд».

Жінка, 52 роки, Київ

«Важка дорога залізницею, переповненим евакуаційним потягом. Їхали довго, мала дитина майже не спала, як і я сама».

Жінка, 29 років, Київ

Розповідаючи про свій досвід переїзду, **респондент_ки з нижчим за середній рівень доходу згадували про те, кому вони завдячують**. Натомість цього не робили респондент_ки з високим рівнем доходу. Така тенденція може пояснюватися тим, що брак фінансів для переїзду підштовхував людей просити про допомогу інших, і, відповідно, такі люди мали більше досвіду взаємодії з добротин_ницями та волонтер_ками.

«Мені допомогли сюди доїхати друзі. Дорога зайняла 5 годин, тому я вважаю, що мені пощастило».

Жінка, 32 роки, Київ

«Як тільки ми перетнули кордон із Польщею, нас оточили добрі люди, волонтери. З того часу я відчуваю себе ніби як у телепузиках. Все несправжнє, люди незвично лагідні, все не таке, як ті умови, у яких я жила з 24 лютого».

Жінка, 19 років, Харків

4.2 Чинники, що спонукали переїхати чи залишитися

У респондент_ок, які переїжджали у зв'язку з повномасштабною війною, ми запитували, що вплинуло на їхнє рішення. У респондент_ок, які не переміщалися, запитували, що спонукало залишатися та за яких умов вони можуть прийняти рішення про переїзд у майбутньому.

У відповідь на питання про причини переїзду респондент_ки переважно відзначали чинники, пов'язані з безпековою ситуацією. Менше згадували про те, що їх спонукали переїхати близькі чи вказівки органів влади. Також ті, хто переїхали, пояснювали своє рішення наявністю

підтримки, потребою у відновленні нормального життя або потребою перебувати в іншому місці. Декілька респонденток зазначили, що мали плани переїхати ще до повномасштабної війни, а вторгнення 24 лютого пришвидшило реалізацію цих планів.

При переїзді **респондент_ки керувалася своїм відчуттям або оцінкою безпеки в тому місці, де вони постійно проживали.** Тож частина людей переїхали, очікуючи збільшення інтенсивності ракетних ударів чи наближення бойових дій до міста чи регіону, де вони проживали. Декілька людей пояснили, що вони вважали за краще поїхати, поки була можливість зробити це самостійно у відносно простий спосіб – щоб пізніше не наражати на більшу небезпеку себе або, наприклад, волонтер_ок, які б намагалися їх евакуювати. **Респондент_ки оцінювали безпекову ситуацію в динаміці**, і якщо протягом декількох днів відбувалося погіршення або змін не було, могли прийняти рішення про переїзд.

«Ми би самостійно не змогли вибратися з міста. Ми боялися окупації, як в Херсоні, бо тоді нас як активістів точно одразу би викрали та катували».

Жінка, 26 років, Маріуполь

Частині респондент_ок **доводилося приймати рішення про переїзд, уже перебуваючи в складній безпековій ситуації** (бої поблизу, окупація тощо). Такі респондент_ки описували конкретні випадки, які були причинами для них переїхати – наприклад, влучання снаряду в сусідньому домі, припинення роботи будь-яких інженерних комунікацій через бойові дії, що означало загрозу постраждати від голоду та холоду.

«Кластерна бомба типу УРАГАН, що прилетіла у двір, потім ще пару снарядів, відсутність світла, газу, води, вікон та мінус 17 на вулиці».

Жінка, 41 рік, Дергачі

«Щоденні обстріли нашого району міста. Гради, авіабомби, важкі ракети».

Чоловік, 60 років, Миколаїв

У нас було припущення, що жінки могли частіше, ніж чоловіки, відчувати страх за близьких та дітей і через це приймати рішення про переїзд. Проте чоловіки теж говорили про страх за близьких, загрозу їхній безпеці. Відмінність у тому, що **жінки не лише відзначали загрозу життю близьких, а й звертали увагу на їхній психологічний стан і психічне здоров'я.**

«Панічні напади та хвилювання дитини».

Жінка, 55 років, Херсон

Для частини респондент_ок **рішення близьких або їхнє прохання про переїзд було визначальним**. Респондент_ки керувалися небажанням роз'єднання родини та водночас турботою про близьких — наприклад, зазначаючи, що не хотіли відпускати родич_ок за кордон самих, бо там їм було би складно.

«Я переїхала заради спокою своєї доньки, було страшно залишатись, але я схилилась залишитись. Потім донька дотиснула. Також за проханням подруги допомогла перевезти її неповнолітню доньку. Все разом було сенсом переїзду».

Жінка, 52 роки, Київ

Деякі опитані розповідали про **важливість збереження свого звичного життя, розширення горизонту планування, яке вони бачили можливим лише після переїзду**. Одна з респондент_ок висловила про власну «неспроможність жити у війні». Ця причина переїзду могла бути тісно пов'язана з втратою доходу або загрозою його втратити згодом. Щоб займатися пошуком роботи або відновити звичний робочий режим, респондент_ки бачили потребу переїхати.

«Страх за своє життя і життя дитини. Виїзд за кордон — намагання вирватись із застиглого стану без роботи, без планів».

Жінка, 38 років, Київ

Ми просили респондент_ок, які не переїжджали, розповісти, що саме спонукало їх залишитися. Ключовими факторами були наявність житла, роботи, рідних і близьких, а також задовільна безпекова ситуація. Тобто **за умови, що безпекова ситуація була відносно безпечною, люди, які мали житло, роботу і соціальні зв'язки, не переїжджали**. Багатьом респондент_кам було складно виділити один чинник через взаємопов'язаність перелічених речей.

Для респондент_ок були важливі зв'язки з рідними та близькими незалежно від того, чи потребували ті допомоги і догляду. Людям було складно розлучатися в умовах війни і невідомості.

«Тут своя квартира, в яку вкладено дуже багато грошей і сил. Тяжко її кинути. Також розумію, що в межах України зараз ніде не безпечно, за кордон чоловіка не випустять, а без нього їхати не хочу. У чоловіка тут є непогана робота, це стримує. А «десь там» — ні роботи, ні житла».

Жінка, 29 років, Київ

«Мати з інвалідністю, вона не в змозі пересуватися та постійно потребує догляду».

Чоловік, 35 років, село

Також респондент_ки, як і в інших питаннях про переміщення, **згадували про відчуття дому й оперували категоріями «моя/мое», «дім»** тощо. Відповідаючи, вони використовували народні приказки, щоби передати свої складні переживання, наприклад, «де зродився, там і пригодився», «мій дім — моя фортеця». Учасни_ці дослідження апелювали до своїх етичних принципів — до прикладу, ставили риторичне питання: «А хто буде захищати рідне селище?».

Люди, які не переїжджали, відповідали, що основною можливою причиною переїзду для них у майбутньому може стати погіршення безпекової ситуації, окупація російськими військами. Серед важливих причин відзначали також втрату житла і втрату роботи/доходу.

«Може: наближення бойових дій; втрата доходів; погіршення матеріального стану настільки, що доведеться переїжджати».

Чоловік, 38 років, Івано-Франківськ

4.3 Чинники, що спонукали до повернення

У респондент_ок, які переїхали зі свого місця проживання після 24 лютого, ми запитували про можливі причини повернутися; у тих, хто вже повернувся — про те, що спонукало їх прийняти рішення про повернення¹⁷.

Респондент_ки, які виїхали, зазначали, що вони періодично або навіть постійно думали про повернення до місць, де постійно проживали до 24 лютого. Втім, частина учасни_ць дослідження були радше не впевнені щодо повернення або ж остаточно прийняли для себе рішення залишитися на новому місці.

Ключові фактори, що спонукали людей повертатися до місць попереднього проживання, — суб'єктивне відчуття безпеки або об'єктивне покращення безпекової ситуації та наявність житла. Серед важливих чинників були також відчуття дому і спорідненості з містом, наявність доходу та наявність соціальних зв'язків.

Учасни_ці дослідження могли по-різному оцінювати безпекову ситуацію. Частина вказали на **припинення бойових дій неподалік їхнього населеного пункту чи його деокупацію як на достатні причини для переїзду назад.** Наприклад, одразу після деокупації свого населеного пункту одна з респондент_ок почала моніторити стан, у якому

¹⁷ Формулювання питання: «Якщо ви переїжджали, розкажіть, що може вплинути на ваше рішення про повернення? Якщо ви уже повернулися, опишіть, що спонукало вас прийняти це рішення? Наприклад, наявність власного житла у тому місці; наявність рідних або дітей, за якими потрібен догляд; нестача коштів; відчуття безпеки тощо».

перебувають інженерні комунікації будинку (електроенергія, водопостачання тощо), щоб повернутися одразу після відновлення бодай частини з них.

«ЗСУ поступово звільняє Харківську область від окупантів, тому є сильне бажання повернутися додому».

Чоловік, 32 роки, Харків

Натомість для частини респондент_ок важливим було **повне завершення війни, досягнення перемоги та процес відбудови України**. На їхню думку, у разі зменшення частоти ракетних обстрілів чи припинення бойових дій поблизу загроза їхньому життю та життю їхніх рідних все одно залишиться.

Крім того, лише припинення бойових дій може виявитися недостатньо. **Частині опитаних для повернення на попереднє місце проживання важливе бачення майбутнього України та людей, які житимуть тут**. Опитані називали стале відновлення інфраструктури, доступ до медицини й освіти, розвиток економіки як ті важливі аспекти, які братимуть до уваги при прийнятті рішення. Перемогу у війні респондент_ки асоціювали з низкою позитивних змін, початком процесу відбудови, що спонукатиме їх до повернення додому. Серед респондент_ок, які переїхали за кордон, простежувалася тенденція більш помірковано говорити про своє повернення. Натомість серед тих, хто перемістилися у межах країни, була тенденція відповідати, що вони повертатимуться додому в разі припинення бойових дій у їхньому регіоні.

«Тільки повне закінчення війни може якось підняти це питання для мене. Мої батьки поїхали звідти. Друзі якось зникли. Роботи ніякої немає. Мені просто нема заради чого повертатися в Україну наразі».

Чоловік, 27 років, Київ

«Декілька раз думала про повернення, але поки не бачу сталого відновлення інфраструктури, економіки і доступу до ліків. Лякає розвиток економічної ситуації, ріст цін на все».

Жінка, 41 років, Київ

Наявність житла в населеному пункті є важливим фактором, який враховували респондент_ки, — незалежно від того, житло орендоване чи власне. Власни_ці житла зазначали, що не були готові сплачувати за оренду деінде, адже вартість оренди значно зросла після повномасштабного вторгнення. Навпаки, наявність найманого житла могла підштовхувати до повернення, адже після трьох місяців повномасштабної війни багато орендодав_иць повертали звичний розмір і спосіб плати за житло. Також респондент_ки-орендар_ки розповідали про відчуття дому і в орендованому житлі, оскільки воно дозволяло жити

за власними правилами й у власному просторі. На противагу цьому, вони відзначали брак особистого простору і тимчасовість житла, куди перемістилися.

«Родичі поки не виганяють, але я бачу, що їм складно так довго жити з нами всіма. Зараз переїхали від них окремо, але це житло теж тимчасове. Вірю в перемогу!»

Жінка, 41 рік, Київ

«Бажання повернутися додому (це орендована квартира, але я почуваюся тут удома, торік зробила косметичний ремонт, тут мої рослини і всі мої речі)».

Жінка, 25 років, Київ

Також респондент_ки розповідали про відчуття дому, спорідненості з містом, де проживали до 24 лютого, використовуючи слова «моя земля», «мій дім» та називаючи почуття, які викликає це місто. **Для опитаних рідний населений пункт був частиною їхньої ідентичності, тому виїзд із нього сприймався як втрата, а повернення — як повернення до життя.** За словами респондент_ок, які вже повернулися, перебування вдома полегшувало емоційні переживання, давало більше енергії для відновлення та роботи і повертало відчуття контролю над життям.

«Я люблю Київ і хочу бути з ним у ці часи. Тож як тільки активні дії тут закінчилися — я повернулася».

Жінка, 26 років, Київ

«Дуже хотілося додому і нарешті «жити своїм життям», а не підлаштовуватися під правила того помешкання, куди я переїхала».

Жінка, 50 років, Київ

Наявність соціальних зв'язків у населеному пункті, а саме родич_ок, друзів, колег підсилювало відчуття дому. Крім того, респондент_ки також згадували наявність роботи та доходу як фактори, які розглядали при прийнятті рішення про повернення. Люди з відносно безпечних територій зазначали, що розглядатимуть можливість повернутися, якщо потрібно буде відновлювати робочу діяльність і її неможливо буде здійснювати віддалено. Також вони казали, що повертатимуться, якщо не вдасться знайти роботу на новому місці проживання.

«Повернулась, спонукала прийняти це рішення повна відсутність роботи, для якої моя кандидатура могла підходити, навіть низькооплачуваної, за місцем перебування».

Жінка, 22 роки, Київ

Не бачили можливості повернутися респондент_ки, житло яких було зруйноване, а місто сильно постраждало від бойових дій чи перебувало в окупації. Через втрату житла, соціальних зв'язків у рідному місті у таких людей більше не було відчуття дому. Відповідно, потенційне повернення туди могло сприйматися як ще один переїзд, а не повернення додому.

«Місто знищено. Багато знайомих загинули і пропали без вісті. Якщо Маріуполь буде звільнений, він буде будуватися з нуля. З новими ідеями і новим контекстом, у якому я не обов'язково зможу себе знайти. В мене немає відчуття дому, я не розумію, як я туди зможу повернутися».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

Частині респондент_ок було важко визначитись, у якому випадку вони повертатимуться, тому вони відповідали, що очікуватимуть на відповідні рекомендації органів влади чи Збройних сил. Іноді про це говорили як про «отримання дозволу» на повернення.

Декілька респондент_ок також зазначали, що хотіли б повернутися через морально-етичні причини, такі як відчуття обов'язку, патріотизм і відчуття провини.

«Бажання робити свій вклад в завершення війни».

Жінка, 26 років, Хмельницький

«Але знаю, що українці віддають своє життя, щоб ми могли жити в Україні, тому я обов'язково повернуся».

Жінка, 19 років, Харків

Розділ 5 ● Волонтерство, солідарність і допомога

5.1 Мотивація допомагати іншим

Як і під час попередньої хвилі опитування, ми запитували у респондент_ок, чи вони волонтерили або допомагали комусь після початку повномасштабного вторгнення та яким чином. Окрім цього, ми запитували у них, яким чином була організована їхня діяльність, за яким принципом вони вирішували долучатися до волонтерства або надання допомоги та з якими проблемами вони стикалися під час волонтерської діяльності. Також ми запитували про те, яким чином респондент_ки вирішували, кого підтримувати фінансово¹⁸.

Більшість опитаних респондент_ок займалися волонтерством або комусь допомагали. Водночас кілька респондент_ок зазначали, що не займалися волонтерством або перерахуванням коштів через брак власних фінансових ресурсів. Напрями, за якими опитані здійснювали волонтерську діяльність, схожі з тими, які були у попередній хвилі опитування:

1. **Фізична допомога на місцях.** Плетіння маскувальних сіток, приготування та рознесення/розвезення їжі, сортування одягу, закупівля ліків, їжі та одягу, розвантаження та сортування гуманітарної допомоги. Також допомога сусід_кам, друзям або родич_кам із забезпеченням базових потреб.
2. **Допомога військовим.** Приготування їжі, закупівля та/або розвезення медикаментів, одягу, форми, амуніції, військового обладнання.
3. **Фінансова допомога.** Перерахування коштів на офіційні рахунки ЗСУ, у благодійні фонди або організації, допомога коштами окремим волонтер_кам, які збирали на потреби військових, ВПО та людей у

¹⁸ Формулювання питань: «Чи ви допомагали іншим людям або займалися волонтерством з часу початку повномасштабної війни?»; «Як саме і кому ви допомагали? Яким саме волонтерством займалися? Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас»; «Як була організована ваша волонтерська діяльність? Як ви прийняли рішення, до якої саме волонтерської діяльності залучитися, що на це вплинуло? Наприклад, чи ви долучилися до вже наявної волонтерської ініціативи чи заснували нову, чи ця ініціатива мала попередній досвід схожого волонтерства, як відбувалася координація і комунікація, прийняття рішень. Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас»; «З якими проблемами та труднощами ви стикалися під час волонтерства? Які проблеми виникали в організації або комунікації? Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас»; «Чи ви допомагали фінансово благодійним, волонтерським організаціям чи конкретним особам? Як саме ви приймали рішення, кому пожертвувати кошти? Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас».

зонах активних бойових дій. Також пожертви організаціям, які займалися захистом тварин.

4. **Організаційна або координаційна робота.** Координація або організація перевезень з-за кордону гуманітарної допомоги або спорядження для військових, логістика, координація між собою людей відповідно до запитів тих, хто потребував допомоги, організація збору коштів. Також координація на місцях — наприклад, організація процесу у пункті для ночівлі біжен_ок.
5. **Інформаційне та медійне висвітлення.** Написання та переклад статей і новин, написання постів у соціальних мережах, переклад агітаційних матеріалів, поширення достовірної інформації про війну. Крім цього, участь у «кібервійсках», блокування російських ресурсів або сторінок у соціальних мережах.
6. **Допомога ВПО або українським біжен_кам за кордоном.** Хоча у попередніх пунктах уже було згадано про забезпечення деяких потреб для ВПО або біжен_ок, частина респондент_ок займалися прицільно саме такою допомогою. Наприклад, допомагали з пошуком тимчасового житла або надавали своє, надавали консультаційні послуги на вокзалах або в інших місцях тимчасового перебування. Також допомагали з евакуацією з місць активних бойових дій або тимчасово окупованих територій, виїздом за кордон і перекладом документів. Окрім цього, могли надавати психологічну допомогу.
7. **Професійна діяльність pro bono.** Частина респондент_ок також використовували свої професійні знання та навички у волонтерстві й займалися своєю професійною діяльністю на волонтерських засадах — наприклад, перекладали матеріали або надавали психологічну допомогу.

Респондент_ки мали **різний досвід організації свого волонтерства**. Деякі приєднувалися до вже наявних ініціатив, які або існували до війни, або були тільки створені. Деякі опитані створювали власні ініціативи. Інші допомагали більш точково, за можливості, відповідаючи на конкретні запити, які до них надходили, або шукали конкретні запити на допомогу в інтернеті.

Серед **основних причин, через які опитані вирішували долучатися до волонтерства**, можна виділити такі: мали попередній досвід волонтерства; долучалися, бо знайомі/друзі/близькі займалися волонтерством; мали потрібні знання та навички, щоб займатися волонтерством. Досвід волонтерства, який мала частина респондент_ок після 2014 року, допоміг їм швидко організуватися та почати допомагати. Вагомою причиною для багатьох респондент_ок стала наявність знайомих, друзів або родич_ок, які займалися волонтерством і були

дотичні до ініціатив/організацій або могли поради, до кого можна приєднатися. Наявність потрібних навичок та ініціатив, де вони могли би знадобитися, теж спонукала опитаних долучатися до волонтерства.

«Долучилися за порадою друзів до волонтерської ініціативи».

Жінка, 44 роки

«Мої знайомі і друзі займаються волонтерством, тому я запропонувала допомагати при необхідності».

Жінка, 33 роки, Київ

«Я дивилася, яка ніша є незайнятою і де я маю компетенцію. Уся діяльність організована онлайн. Тобто мені для роботи потрібен лише ноутбук з підключеним VPN. Загалом обирала волонтерську діяльність, де мої навички роботи з інформацією були корисні».

Жінка, 42 роки, Київ

Проблеми, з якими опитані стикалися під час волонтерства, умовно можна поділити на кілька категорій:

- проблеми, пов'язані з організацією та комунікацією під час волонтерства;
- інші проблеми, пов'язані з процесом волонтерства, такі як брак фінансових ресурсів і неналагоджена логістика;
- проблеми, пов'язані з браком особистого часу для волонтерства, вигорання та перепрацювання.

Найчастіше опитані зазначали, що стикалися з **організаційними та/або комунікаційними проблемами** під час волонтерства. Зокрема, нарікали на неорганізованість і хаотичність волонтерської роботи, особливо на початку війни. Також зазначали, що комунікація не завжди була злагоджена та належно організована.

«Брак структури й організації завдань, хаотична комунікація — але я бачу, що ці проблеми вже вирішуються, і я теж долучаюся до того, щоб всю цю діяльність краще структурувати».

Жінка, 25 років, Київ

«Хаос в перші тижні війни, відсутність координації в волонтерських центрах. Багато людей, всі хочуть щось робити, але не знають, що».

Чоловік, 30 років, село в Обухівському районі

Серед інших проблем, з якими опитані стикалися під час волонтерства, можна виокремити **проблеми з логістикою або**

забезпеченням необхідними речами. Зокрема, відзначали складнощі постачання забезпечення з-за кордону. Крім цього, відзначали **брак ресурсів, зокрема фінансових.**

«При пошуку речей для ЗСУ стикалася з проблемою ненааявності того, що потрібно. Але ми розуміємо, що це зараз досить поширена проблема».

Жінка, 22 роки

«Багато вільних робочих рук, але занадто обмежені матеріальні ресурси».

Чоловік, 36 років

Деякі респондент_ки зазначали, що їм було **важко поєднувати волонтерство з основною зайнятістю або їм у принципі бракувало часу на нього.** Крім цього, волонтерство могло бути **важким психологічно та призводити до вигорання.** Деякі опитані також зазначали, що вони перепрацьовували і не давали собі часу на відпочинок через відчуття, що вони «зробили замало». Тим не менш, у результаті зумовлених таким чином перепрацювань деяким опитаним довелося призупинити свою волонтерську діяльність.

«На початку війни у мене морально не було сил, щоб щось писати, тож я майже нічим не займалась. Потім, коли переїхала до Німеччини, то з'явився час для написання текстів. Але пізніше на це не вистачало часу, бо я почала активно на фрілансі працювати та навчатись новій професії. Тому конкретно зараз вже не волонтеру».

Жінка, 25 років, Київ

«Мені було важко поєднувати це з фултайм-роботою, це доволі виснажливо. Впливали різний рівень залученості людей, хейт із боку ідеологічних опонентів».

Жінка, 33 роки, Київ

«Емоційні качелі: один день повна енергії, другий — порожнеча. І невміння розподіляти енергію. Після півтора місяців я дуже перегоріла, хотілося просто лежати».

Жінка, 26 років, Київ

«Проблема — виснаження, не дозволяла собі відпочинок, думала, що роблю замало».

Жінка, 42 роки, Київ

Ми також питали у респондент_ок, кому і за яким принципом вони перераховували кошти. Загалом можна виділити чотири умовні напрямки

пожертв: 1) великі фонди або організації (наприклад, «Повернись живим»), 2) державні банківські рахунки (рахунок НБУ), 3) профільні або невеликі локальні організації, а також 4) окремі волонтер_ки або знайомі, друзі або родич_ки, які збирали кошти.

Здебільшого опитані перераховували кошти відштовхуючись від **власної довіри** до людей або організацій. Водночас довіра могла базуватися на різних речах. Про благодійні фонди чи організації респондент_ки зазначали, що вони довіряли **великим і видимим установам, які мали гарну репутацію**, були перевіреними або про які вони знали ще до війни. Опитані також зазначали, що вони довіряли конкретним людям, які збирали кошти або працювали в організації, яка їх збирала, якщо вони **знали їх особисто**. Якщо ж респондент_ки жертвували кошти тим, кого вони не знали особисто, вони **часто покладалися на поради знайомих, друзів, родич_ок або інших осіб, яким довіряли**. Крім цього, респондент_ки, обираючи, кому перерахувати кошти, звертали увагу на наявність звітності використання коштів (у тому числі якщо кошти збирали окремі волонтер_ки), досвід роботи та прозорість організації.

«Так. Якщо це велика сума — то тільки довіреним великим фондам або людям, яких я знаю. Невеликі суми — на локальні маленькі ініціативи, які виглядають надійно, дають хоч якусь звітність і щодо яких я не чула нічого поганого чи підозрілого. Ще невеликі суми можу кидати конкретним людям, яких я не знаю, але які викликають довіру (сторінка не виглядає фейковою, у нас є спільні френди/підписники тощо)».

Жінка, 25 років, Київ

«Так. Допомогала тим, хто працює багато років і має хорошу репутацію».

Жінка, 43 роки, Дніпро

«Кидав гроші на ПЖ [«Повернись живим»], ще до початку війни став їхнім патроном. Повністю їм довіряю, оскільки бачу результати їхньої роботи постійно в мережі».

Чоловік, 26 років, Київ

«Незадовго до війни та на початку донатила у «Повернись живим», бо це була організація на слуху і всі писали про неї, коли казали донатити, і вони виглядали надійно. Пізніше у мене багато знайомих та друзів почали волонтерити, воювати і збирати кошти на щось. Тож потім стала донатити точково саме ініціативам моїх знайомих та друзів. Тобто людей, яких я особисто знаю».

Жінка, 25, Київ

Деякі респондент_ки також вирішували, кому перерахувати кошти, виходячи з критичності та терміновості запитів, інтенсивності бойових дій у відповідному регіоні. Крім цього, опитані могли жертвувати кошти на конкретні цілі або виходячи з того, хто, на їхню думку, цього найбільше потребували або найменше отримували допомогу. Одна з респондент_ок зазначала, що для неї було важливо підтримувати фінансово точкові потреби, які не покривалися великими фондами.

«Допомагала перевіреним людям (знайомим знайомих). Вибирала по інтенсивності воєнних дій — найбільше коштів відправляла на Схід, зокрема в Маріуполь».

Жінка, 26 років, Київ

«Оцінював, хто їх найбільш ефективно використовує. Або також думав, кому найбільше треба чи для кого мої гроші щось можуть суттєво змінити».

Чоловік, 33 роки, Ірпінь

«Особистих коштів пожертвував декілька тисяч доларів. На точкові потреби, які не покриваються великими фондами, для військових, яких знаю особисто».

Чоловік, 30 років, Київ

«Надсилала фінансову допомогу в різні волонтерські організації та надсилала їжу на українсько-польський кордон. Через принцип — тих, про кого дбається найменше. Підтримувала ЛГБТ-організації, культурні організації, тварин, що постраждали під час війни».

Жінка, 24 роки, Київ

5.2 Досвід звернення по допомогу

Ми також запитували у респондент_ок, чи потребували вони допомоги після 24 лютого і чи зверталися по неї, яку саме допомогу вони отримували та які були причини, якщо вони потребували допомоги, але вирішили по неї не звертатися¹⁹.

¹⁹ Формулювання питань: «Чи ви отримували виплати державної соціальної допомоги до початку повномасштабної війни? Наприклад, виплати державної соціальної допомоги малозабезпеченим сім'ям / особам, які не мають права на пенсію / особам з інвалідністю / громадянам, що постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи тощо; виплати допомоги на дітей одиноким матерям (батькам); виплати державної соціальної допомоги на догляд; соціальні стипендії студентам та інші види соціальної допомоги»; «Чи потребували ви допомоги після початку повномасштабної війни (щодо забезпечення житлом, їжею, фінансовою, психологічною підтримкою тощо)?»; «Чи зверталися ви за допомогою з початку повномасштабної війни (до волонтерів, установ соціальної допомоги, адміністративних установ тощо)?»; «Опишіть, будь ласка, детальніше ваш досвід звернення за допомогою (де та до кого саме зверталися, з якою потребою та чи

Опитані зверталися по різні типи допомоги залежно від їхнього місця проживання — в Україні або за кордоном. Зокрема, зверталися по державну соціальну підтримку, допомогу з житлом, базовими потребами (їжею, одягом), медичну та психологічну допомогу. Серед соціальної допомоги в Україні здебільшого зверталися по грошову допомогу (по виплати для ВПО, виплати за програмою «єПідтримка»), оформлення статусу ВПО чи довідки про безробіття²⁰. Державну соціальну допомогу за кордоном опитані здебільшого оформляли як частину оформлення тимчасового перебування.

Частина респондент_ок також зверталися по допомогу з житлом і базовими потребами (їжею, одягом, засобами гігієни, кормом для тварин) до волонтер_ок, своїх знайомих, друзів і родич_ок.

«Завдяки великій мережі контактів та роботі в мене не було проблем зі знайденням тимчасового житла і тимчасових підробітків. Узагалі я кажу, що мені така підтримка не потрібна (бо багатьом людям набагато гірше). І я знаю, що багато людей так само відмовляються від психологічної та економічної допомоги. Я би сказав, що мені допомога не потрібна (але все ж таки житла немає, і все дуже складно). ВПО оформив, бо про всяк випадок».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

«Волонтери допомогли з тимчасовим притулком в Хмельницькому. У Польщі волонтери організували зустріч та переїзд до Німеччини. У Німеччині усе наше життя організовано волонтерськими зусиллями».

Жінка, 50 років, Покровськ

«Я вирішила все організувати собі своїми силами: житло давали друзі і родичі, медичну допомогу я отримувала у приватному порядку, до психотерапевта вирішила не звертатися. Я стараюся зараз по мірі сил допомагати іншим».

Жінка, 33 роки, Київ

«До друзів і родичів звертались, щоб допомогли купити і надіслати деякі продукти, лікувальний корм для котів, прокладки і таке інше в перші дні війни».

Жінка, 34 роки, Київ

було надано вам відповідну допомогу). Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас»; «Якщо ви потребували допомоги, але не звернулися за нею, то розкажіть, чому? Пропустіть це питання, якщо воно не є актуальним для вас».

²⁰ Довідка про перебування (не перебування) на обліку у статусі безробітного у центрі зайнятості.

Крім того, опитані зверталися по медичну допомогу, а саме по ліки або надання медичних послуг, а також по психологічну допомогу як в Україні, так і за кордоном.

«Звертався до Червоного Хреста, до польських організацій. Щодо моїх препаратів. На жаль, ніхто не допоміг. Довелось просити незнайомих людей в іншому місті, відправляти рецепти та гроші, щоб вони купили ліки».

Чоловік, 36 років, Київ

«Я зверталася за допомогою до психолога. Допомога надавалася українцям безкоштовно. Зараз послуги вже не є безкоштовними, але надаються зі знижкою. Я продовжую відвідувати психолога».

Жінка, 29 років, Київ

Також деякі респондент_ки зазначали, що отримували недержавну матеріальну допомогу: фінансову допомогу від друзів або родич_ок, а також гранти або стипендії.

Частина респондент_ок, які потребували допомоги після 24 лютого, отримували виплати соціальної державної допомоги і до початку повномасштабної війни. Водночас були люди, які потребували допомоги, але не всі зверталися по неї. Крім того, були люди, які відповідали, що не потребували допомоги, але все ж звернулися по неї. Також примітно, що найбільше опитані, які не зверталися по допомогу, потребували саме психологічної підтримки. Нижче ми розглянемо причини, які вказували самі опитані, чому вони цього не робили.

Однією з найбільш поширених причин не звертатися по допомогу було **порівняння себе з іншими людьми та впевненість, що є люди, яким допомога та підтримка потрібніші**, ніж самим респондент_кам. Окрім цього, опитані відзначали відчуття сорому або страху, бо їхні проблеми не такі важливі, як проблеми інших. Також з відповідей можна помітити, що деякі опитані були схильні применшувати свої проблеми або вважали, що не заслуговують отримати допомогу, навіть якщо визнають таку потребу.

«Я нещодавно став ходити до психолога. Сам, через свої власні проблеми в житті. Але мені б хотілося, можливо, поговорити з кимось ще на початку вторгнення. Можливо, з психологами на гарячих лініях. Але маю страх, що мої проблеми лише моральні і не йдуть в порівняння з проблемами купи інших людей, переселенців і військових. Об'єктивно може не вистачати людей на гарячих лініях. «Я — здоровий хлопець з роботою, що має змогу жити у Львові, рідні живі і здорові, тож які проблеми можуть бути». Тому не дзвонив в такі установи психологічної підтримки».

Чоловік, 24 роки, Київ

«Я б звернулася до психолога, але посоромилася. Наче в мене ще не все зовсім погано, а кому, може, більше треба».

Жінка, 37 років, Київ

«Зазнала шкоди будівля незначної від обстрілів, не звертався, бо у інших проблеми набагато більші, на усіх коштів не вистачить».

Чоловік, 55 років, Київ

Ще однією доволі поширеною серед опитаних причиною не звертатися по допомогу була можливість **покрити для себе необхідні запити самостійно або за допомогою друзів чи родич_ок**.

«Взагалі складно відповісти. Я б не відмовилась від допомоги психолога, але думаю, що буду робити це за власні кошти, бо, на відміну від багатьох людей, вони в мене все ж таки є».

Жінка, 28 років, Одеса

Крім цього, частина респондент_ок називали **обмеження надання допомоги** як ще одну причину, чому вони по неї не зверталися. Зокрема, деякі люди писали, що, на їхню думку, вони не підпадають під категорії тих, хто може отримувати допомогу, або в них був негативний досвід звернення по допомогу до соціальних служб, де вони не отримали потрібну допомогу або мали впевненість, що їм не допоможуть.

«Бо мала досвід звернення до соцслужб за допомогою, яка потрібна. Завжди діє механізм: ми допомагаємо, тільки те, що ви просите, неможливо. І досвід звернення до фонду «Карітас» подібний».

Жінка, 50 років

Поміж інших причин також називали **брак інформації**, куди звернутися по допомогу, та **бюрократичні процеси**, через які важко отримати допомогу.

«Мені потрібен психолог і моєму чоловіку, але я не знаю, куди звернутися, і, чесно кажучи, не маю сил на це».

Жінка, 29 років, Київ

«Наприклад, 450 грн на місяць на проживання переселенця в квартирі отримати майже нереально. Це бюрократичне пекло. Мені дуже страшно бачити черги за гуманітарною допомогою у великих волонтерських центрах. Я розумію, що я дуже привілейований, що не мушу там стояти, щоб отримати матрац і пральний порошок».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

Крім цього, відзначали **психологічні обмеження**, які заважали звернутися по допомогу. Наприклад, неготовність звертатися по психологічну допомогу, недовіру, брак сил для того, аби попросити про допомогу.

«Мені потрібна психологічна допомога, але я не вірю, що волонтери-психологи в змозі якісно провести роботу (і це цілком нормально)».

Жінка, 25 років, Дніпро

«Дуже гостро потребувалася допомога психолога через загострення посттравматичного стресового розладу. Звернення не було здійснено через «опущені руки», що не потягну тривалого часу роботи зі спеціалістом, не виконуватиму його поради, а так ще більше отримуватиму виснаження».

Жінка, 28 років, Київ

Деякі респондент_ки також писали, що сприймали свої потреби не такими терміновими, на відміну від потреб інших людей.

«Немає наявних ресурсів у країні перебування, а також часу. Відчуваю, що мені потрібна психологічна допомога, проте це не здається мені терміновою проблемою. Комусь ця допомога потрібна швидше».

Жінка, 19 років, Київ

Розділ 6 ● Переживання

6.1 Емоційний стан

Як і у першій хвилі опитування, ми попросили респондент_ок безпосередньо описати свій стан, емоції та переживання на момент заповнення опитувальника (5–22 травня)²¹.

Емоційний стан респондент_ок суттєво змінився порівняно з першими днями війни. Значна кількість опитаних говорили про тривогу і страх, проте на передній план у другій хвилі вийшла **втома**. Все більше респондент_ок відзначали загальну втому та виснаження; писали про те, що відчували, що значна кількість сил витрачалася на переживання власних емоцій, і це перешкоджало їм займатися будь-якою продуктивною діяльністю.

«У тривогу і страх витікає дуже багато сил. Майже постійно болить голова, здається, що неможливо робити навіть прості дії, не те що такі, які були звичними до війни. Надзвичайно важко дається концентруватися, думати, щось створювати чи генерувати».

Жінка, 44 роки, Ужгород

«Складно займатися чимось інтелектуальним, немає ані бажання, ані сил зосередитись на чомусь».

Жінка, 23 роки, Харків

«Розгублена і дуже-дуже втомлена. Життя наче зупинилось 24 числа, дуже важко навчатись, бо сили є хіба що лежати та робити щось, що не потребує мозкової діяльності».

Жінка, 18 років, Київ

Багато респондент_ок також писали про відчуття зупинки життя та/або **відчуття власної невключеності у реальність**, власної відсутності, несправжності того, що відбувалося. Нерідко у своїх відповідях респондент_ки вживали термін «синдром відкладеного життя», який досить часто з'являвся в медіапублікаціях про психологічні та емоційні проблеми, пов'язані з війною.

«До 2014 року мешкала в Донецьку, навіть не думала, що це може повторитися. Живу повністю ніби не своїм життям».

Жінка, 37 років, Харків

²¹ Формулювання питання: «Як ви себе відчуваєте зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання».

«Намагаюся повернутися в режим, у якому можу виконувати задачі, аби мати змогу закрити сесію. Поки не зміг подолати відчуття «неприсутності» в усьому і певної зайвості».

Чоловік, 23 роки, Харків

«Повне спустошення, наче я переродилась у іншому тілі, але згадки про минуле життя лишилися».

Жінка, 21 рік, Буча

«Відчуття, що все уві сні. І водночас відчуття дуже стресової роботи».

Чоловік, 43 роки, Маріуполь

«Хочу додому, бо хотіла б продовжувати будувати там життя, а зараз наче на стопі».

Жінка, 20 років, Київ

Часто це відчуття пов'язувалося зі **специфічним переживанням часу**, відколи розпочалася повномасштабна війна.

«Кожен день я живу думками про війну. Коли почали розпускатися дерева, то мені цього не хотілося. Хотілося сірості навколо, що відповідало би моєму внутрішньому стану. У мене всі дні зараз як один довгий день. І я хочу, щоб нарешті наступило 25 лютого, яке у нас забрали. Живу 24 лютого».

Жінка, 26 років, Хмельницький

«І є ще якась загальмованість в часі, бачила чудову картинку на цю тему, де людина спостерігає за квітучими деревами і підпис: не розумію, чому так зелено у лютому. Ну, з лютого я вже вибралась, це весь березень видавався лютим. Але що через місяць літо! Це як...»

Жінка, 32 роки, Київ

Про згадану **відстороненість від реальності** респондент_ки говорили також і тоді, коли їх питали, що вони відчувають з приводу змін власного повсякдення²².

«Нове повсякдення видається нереальним».

Жінка, 26 років, Одеса

²² Формулювання питання: «Як на вас вплинула зміна вашого повсякдення? Що ви відчуваєте з цього приводу?».

«Спочатку будь-які зміни приносили стрес, тепер відчувається відчуження, стронність до усього».

Жінка, 19 років, Харків

«Відчуваю сильну відстороненість від побуту. Він для мене не номер 1 і не номер 2».

Жінка, 33 роки, Київ

У відповідях респондент_ок відстороненість від реальності подекуди також пов'язувалася з обмеженими можливостями впливу окремої людини на перебіг війни та на ті обставини, зокрема й побутові, у яких безпосередньо перебуває респондент_ка, а подекуди — з відчуттям повної втрати контролю над своїм життям.

Певна втрата суб'єктності, випадання з реальності, «зупинка» часу нерідко зринали у відповідях респондент_ок, основні емоційні переживання яких були пов'язані з **невизначеністю майбутнього і неможливістю планувати своє життя**. Нарівні із втомою цей комплекс емоційних переживань був найбільш виразною тенденцією у відповідях респондент_ок про свої емоції у другій хвилі опитування.

З певною обережністю можна узагальнити, що якщо опитані у першій хвилі переважно ділилися емоціями, що були відповідями на розгортання драматичних подій тут і зараз (злість, страх, тривога, біль), то у другій хвилі на перший план вийшли переживання, пов'язані з іншим викликом — необхідністю якось прийняти нову реальність як таку та жити в ній. Оскільки для багатьох респондент_ок це була реальність не лише війни, а й нового міста чи навіть країни, нового побуту, постала необхідність приймати ті чи інші рішення та планувати в умовах, коли це робити водночас вкрай складно.

«Неможливо планувати не лише на тривалий термін, але й на місяць. Це новий досвід повсякдення для мене — напружує, фруструє. Стан здоров'я/мозку не дає можливості швидкого перебудовування планів».

Жінка, 42 роки, Покровськ

«Дуже складно зосередитися та розслабитися. Я не знаю, що робити зараз і в подальшому. [...] Я не уявляю, що робити далі, бо не знаю, чи все буде гаразд зі мною, з моїм партнером, і взагалі, чого очікувати і чи має сенс мріяти про щось».

Жінка, 24 роки, Київ

«Стан підвішений, тому що не зрозуміло, чи буду я будувати своє майбутнє в Україні чи ні, якось так склалось, що я не схилиюсь ні в той, ні в інший бік, а знаходжусь посередині, читаю про інші країни та

життя в них, слідкую за новинами та змінюю настрої в залежності від факторів».

Жінка, 35 років, Київ

Чи не найбільше респондент_ок тривожили питання, пов'язані із фінансовим благополуччям і зайнятістю.

«Я впевнена у перемозі. Я дуже емоційно роздратована. Я не розумію, чим займатись після перемоги і як заробляти на життя».

Жінка, 32 роки, Київ

«Непевна у майбутньому. Вдячна, що компанія, на яку працюю, все ще має для мене роботу. Але не факт, що матиме її в майбутньому».

Жінка, 41 рік, Київ

«Не дуже розумію, як далі буде відновлюватися країна, що буде далі з бізнесом, роботою. Чоловік мій з початку війни не заробляє».

Жінка, 35 років, Дніпро

«Відчуваю тривогу через рівень зарплати вчителя в 3000 грн на місяць».

Чоловік, 27 років, Черняхів

Стурбованість невизначеністю майбутнього дещо частіше траплялася у відповідях тих людей, які змінили місце проживання з початку війни, а також тих, чиї домогосподарства до війни належали до менш заможних.

Хоча відповіді значної кількості респондент_ок були сповнені тривогою за майбутнє країни та співпереживаннями негараздам і трагедіям, з якими доводилося стикатися іншим співвітчизницям, у другій хвилі емоції респондент_ок почали дещо більше замикатися на собі.

Провина за те, що, на їхню думку, вони недостатньо активно залучені до безпосередньої оборони свого міста та/чи країни або до іншої волонтерської діяльності, була одним із відчуттів, про яке респондент_ки найбільше говорили у першій хвилі опитування. У травні це відчуття згадували у відповідях помітно рідше. Можна припустити, що в той час як у перші тижні війни значна частина респондент_ок були змушені вирішувати питання особистої безпеки й переміщення себе та/або близьких і могли не мати необхідних ресурсів для залучення у волонтерську діяльність або оборону країни, ці можливості могли з'явитися пізніше і тим самим допомогти подолати почуття провини.

Окрім цього, піднесене відчуття певної єдності з мешкан_ками свого міста та/або всієї країни також відійшло значною мірою на задній план. Це

могло бути пов'язано з уже згаданою загальною втомою та виснаженням, зокрема й від інтенсивної взаємодії з іншими людьми в рамках волонтерських активностей, але також і з домінуванням в емоційному стані частини респондент_ок відчуття **пригнічення та зневіри**.

«Я почуваюся подавлено. Наче моє життя спливає, а війна не закінчується. [...] сумно, [...] що ніколи не буде як раніше, що ми збідніємо, навіть коли війна скінчиться. Боюся, що не зможемо повернути захоплені міста».

Жінка, 37 років, Київ

«Скоріше пригнічено та розчаровано у житті та таких інституціях як ООН. Мені важко радіти життю, коли я знаю, що моє місто перетворилось на братську могилу й що військові на «Азовсталі», скоріше за все, помруть, і їх не врятують».

Жінка, 26 років, Маріуполь

У відповідях другої хвилі опитування таке пригнічення часом переходило у **відчай**. Деякі респондент_ки писали про те, що не могли прийняти всі жахливі речі, які відбуваються через війну, і переживали, що війна тривала вже довго і було незрозуміло, коли вона завершиться і яких жахливих подій ще можна очікувати. У своїх відповідях такі респондент_ки могли згадувати про ймовірність песимістичних сценаріїв майбутнього.

«Загалом, я відчуваю страх і відчай, що світ наближається до апокаліпсису, і коли Путін до кінця усвідомить, що він програв, він натисне червону кнопку. І всі наші маленькі спроби підтримки та боротьби виявляться марними».

Жінка, 24 роки, Київ

Непоодинокими були відповіді, у яких респондент_ки ділилися такими почуттями не лише щодо майбутнього, а й щодо минулого. Опитані розповідали, що не могли прийняти не лише ту реальність, яку принесла війна, а й те, що війна у них забрала. Вони **оплакували минуле** та подекуди говорили про те, що їхнє **життя було зламане**.

«Відчуваю, що моє життя поламалося, і я тут безпорадний щось вдіяти. Я витратив 10 років, щоб збудувати кар'єру саме тут, саме в своєму закладі і місті. [...] Рік тому я придбав трикімнатну квартиру, щоб у майбутньому було де ростити власних дітей, коли прийде час. Тепер моя кар'єра і робота під великим питанням [...]. Моя дружина рік буде за кордоном, я залишився один у цій трикімнатній квартирі з примарними перспективами на майбутнє... Я відчуваю внутрішній розвал».

Чоловік, 31 рік, Харків

«[Відчуваю] дуже велику злість та розпач, весь час згадую щось з життя перед війною та горюю».

Чоловік, 27 років, Київ

«Апатія та депресія перманентні, тому що бачу, що війна в цьому році не закінчиться, а я вже втомився, і головне, в мене немає тепер майбутнього, яке я малював до війни, а нового теж поки немає».

Чоловік, 41 рік, Київ

«Відчуваю тривогу, сум та тугу за минулим».

Жінка, 25 років, Дніпро

Досить багато респондент_ок писали про те, що відчували сум, причому жінки частіше писали про сум за домом та рідним містом, тоді як чоловіки зізнавалися, що сумують через самотність.

Як і у першій хвилі опитування, описуючи свої емоції, респондент_ки часто говорили про **емоційне виснаження та відчуття спустошеності**. Нерідко респондент_ки використовували для опису свого стану вирази «емоційна втома», «психологічна втома» тощо. Апатія — складнощі з переживанням будь-яких почуттів — стала ще більш видимою у відповідях респондент_ок у травні.

«Після двох місяців війни та різних емоційних гойдалок [...] зараз не відчуваю нічого. Ніби атрофована, скам'яніла. Не відчуваю впевненості у майбутньому та довіри до світу».

Жінка, 33 роки, Київ

«Я ніяк себе не почуваю, здається, я взагалі не здатна на сильні прояви емоцій чи почуттів, в мене забрали все, що я мала».

Жінка, 21 рік, Буча

«Спочатку це були емоційні гойдалки, напружений стан, те, що називається «на взводі». Щодня були виснажливі роздуми, їхати з дітьми чи залишатися. Зараз апатія, зберігаю сили на найнеобхідніше, на привітне ставлення до моїх дітей, все виснажує. [...] Майже не відчуваю радості, взагалі всі емоції наче вицвілі, окрім негативних».

Жінка, 43 роки, Дніпро

Порівняно з першою хвилею опитування зросла кількість респондент_ок, які говорили про певну **стабілізацію свого емоційного стану**. Так, частина респонденток говорили про те, що на зміну емоційній нестабільності прийшло відчуття принаймні відносного спокою.

«Зараз я відчуваю себе більш-менш спокійно, іноді сон поганий, але справляюсь».

Жінка, 20 років, селище міського типу у Шосткинському районі

«Уже майже збрала себе до купи, прийняла ситуацію, нормалізувала психоемоційний стан, виробила якісь варіанти щоденної взаємодії з рідними».

Жінка, 24 роки, Львів

Частина ж респондент_ок у цьому контексті говорили про певну **звиклість до війни**.

«Загалом ніяк, нічого не відчуваю. Раніше відчував фонову тривогу, але це лише перші 2-3 тижні війни. Зараз вже повністю звик, війна не тривожить, вона просто є».

Чоловік, 33 роки, Ірпінь

«Трохи заспокоївся, змирився з бойовими діями, намагаюсь повернутись до звичайного життя».

Чоловік, 28 років, Київ

Нерідко респондент_ки також зазначали, що свідомо намагалися **притлумлювати свої емоції** або, навпаки, переживати ті чи інші емоції; говорили про складнощі, пов'язані з цим. Як і в першій хвилі, опитувані розповідали, що такі дії могли стосуватися як корекції внутрішніх переживань, так і проявів своїх емоцій назовні. Останнє досить часто з'являлося у відповідях жінок, особливо якщо у них є діти.

«Зараз набагато спокійніше, мені вдалося налаштувати себе на позитив. Я намагаюсь заряджати позитивом і рідних з друзями. Вірю, що це лише період, який можна пережити».

Жінка, 18 років, Київ

«Пригнічення. Весь час тривожно, попри те, що ми у відносно спокійному місті. Багато сил іде на те, щоб підтримувати рівний настрій, адже поруч діти. Але зараз емоційний стан більш-менш стабілізувався».

Жінка, 43 роки, Дніпро

Основними стратегіями емоційного менеджменту, які траплялися у відповідях респондент_ок, були такі: відсторонення від власних емоцій, відкладання проживання емоцій «на потім», концентрація на роботі та/або волонтерській активності, а також намагання концентруватися на позитивних речах.

«Я не можу плакати і взагалі відчуваю небагато емоцій, але намагаюсь шукати хороше в тому, як ми зараз живемо».

Жінка, 28 років, Київ

«Та все ок, наскільки це можливо зараз. Намагаюся дистанціювати себе та свої емоції від усього, що відбувається, аби воно не впливало на мою ефективність. Плакатиму вже після перемоги».

Чоловік, 30 років, Київ

«Звісно, переживання, яким я свідомо не даю простору, кудись виміщаються, наприклад, у сні. Але я для себе вирішила, що зараз не той час, щоб із ними розбиратися. Пропрацюю потім у терапії, якщо буде потреба».

Жінка, 25 років, Київ

Досить часто прояви емоційного менеджменту можна було прочитати у відповідях респондент_ок між рядків.

«Все гаразд, я в безпеці, здорова, роботяща й бадьора. Весь час дуже сумно».

Жінка, 37 років, Київ

«Нормально, все добре. Але не справжнє, стан відчуження, стала більш беземоційною».

Жінка, 19 років, Харків

Крім цього, досить виразною тенденцією у відповідях респондент_ок щодо свого емоційного стану загалом і щодо відчуттів, які в них викликала зміна повсякдення, було те, що чоловіки, які взяли участь в опитуванні, частіше відповідали досить односкладно (наприклад, одним словом «нормально» або «все окей»), що також могло свідчити про небажання розкривати свої емоції або бажання притлумити їх. Чоловіки також частіше взагалі не відповідали на питання щодо відчуттів, викликаних зміною повсякдення. Це може бути пов'язано з тим, що через війну більше жінок були змушені переїхати в межах країни чи за її межі і тому повинні були звикати до нового побуту.

6.2 Планування майбутнього

Ми запитували у респондент_ок, на який час вони планують своє майбутнє і якими є їхні основні плани на цей час²³. Найчастіше опитані

²³ Формулювання питань: «Чи плануєте ви майбутнє? Якщо так, на який саме період ви плануєте: кілька днів, тиждень, місяць чи більше?»; «Які ваші основні плани на цей період?».

вказували, що **мають плани на один або кілька днів**, і пов'язували це як з неможливістю більш довгострокового планування, так і з власним психологічним станом.

«Я стараюсь, але не виходить. З іншого боку, я прийняла рішення, що зараз я не приймаю рішення. Я вирішила почекати. Максимум планую на 3-5 днів. Дещо думаю на місяць вперед».

Жінка, 26 років, Київ

«Посадила вперше в житті розсаду на балконі. Поки це мій найбільш довгостроковий проєкт з існуючих».

Жінка, 35 років, Київ

Відповіді про короткострокове планування траплялися частіше у тих людей, які не змінювали місце проживання або переїжджали в межах України. Серед опитаних, які зазначили, що їхній горизонт планування сягає тижня, переважали ті, хто переїхали зі звичного місця проживання.

Основними планами людей у короткостроковій перспективі були **рутинні справи** — наприклад, приготування їжі, **догляд за дітьми, робочі завдання**. Також серед буденних справ, відзначених респондент_ками — допомога армії, турбота про близьких і підтримка власного психічного здоров'я.

«Виконати завдання по роботі; допомогти дітям з уроками; прибрати в будинку; посіяти зелень; розібратися з собою».

Жінка, 51 рік, Рівне

«Зберегти здоровий глузд, нормальний емоційний стан дітей, вийти з цього з якомога меншими втратами для здоров'я, допомагати людям і ЗСУ».

Жінка, 39 років, Дніпро

Помітною тенденцією були відповіді про плани на кшталт **«вижити», «пережити ще один день», «просто жити», «сьогодні живий — і добре»**. Окрім респондент_ки зазначали, що пошук будь-яких засобів заробітку був для них основним планом на найближчі кілька днів.

Значна кількість опитаних планувала своє майбутнє **у перспективі місяця чи кількох тижнів**. У цьому випадку основні плани зміщалися з рутинних справ на завдання по роботі, планування навчання, а також проходження бюрократичних процедур і вивчення нових мов — для тих опитаних, які виїхали за кордон. Деякі респондент_ки вказували на плани відкрити власну справу, взяти шлюб, зустрітися з рідними або повернутися до попереднього місця проживання.

Помітною була тенденція, що **довший горизонт планування мали люди, які переїхали з власного місця проживання в інші міста або за кордон**. Це могло бути пов'язано з необхідністю облаштовувати власний побут у новому місті чи країні, проходженням бюрократичних процедур і прийняттям нової реальності. Серед планів людей, які планували своє життя у перспективі кількох місяців, — проекти, пов'язані з роботою, облаштуванням побуту, пошуком нових джерел доходів, а також поверненням до України.

«Я планую майбутнє на найближчі півроку, але я більше опираюся на зміну ситуації в Україні, бо від цього дуже залежить моє майбутнє».

Жінка, 33 роки, Київ

«Складно так сказати, може, вчинки скажуть більше: купила свертрик, який дуже хотіла на осінь), замовила пилосос, займаюсь здоров'ям, пішла в групу вчити англійську. Живу далі, на рік точно не планую, але найближчі місяці — точно так».

Жінка, 60 років, Дніпро

«Облаштувати домівку для себе і сина, забезпечити себе необхідними доходами, захистити проект, що надасть можливість роботи у майбутньому».

Жінка, 36 років, Київ

Схожі плани на майбутнє зазначили й ті, хто планував своє життя на рік. Здебільшого це були люди, які отримали документи на проживання за кордоном і на момент опитування шукали можливості працевлаштування та житло у нових для себе країнах. Про плани на рік і більше згадували переважно люди, які залишилися в Україні й мали певні мрії та сподівання на життя у країні. Також таке планування було більш характерним для чоловіків, зокрема тих, які долучилися до Збройних сил.

«Плани на десятки років. [...] Будинок з каміном, родина, діти і стабільний пасивний прибуток».

Чоловік, 47 років, Токмак

Загалом кількість людей, які мають плани на майбутнє у перспективі місяця і більше, збільшилася порівняно з опитуванням, яке ми проводили у березні.

«Горизонт планування повернувся назад на категорію «місяць» з категорії «день».

Чоловік, 19 років, Запоріжжя

Деякі респонденти вдавалися до **розділення реального та гіпотетичного планування**: рутинних справ у короткостроковій перспективі і втілення планів, що були збудовані до війни, після перемоги України. Серед таких візуалізацій — зміна професії, робота з відбудови України, повернення до України, деокупація захоплених територій та подорожі.

«Я раніше планувала день, тиждень, місяць, рік, кілька років. Під час війни горизонтів планування лишилось два: «зараз» і «після перемоги». «Зараз» — робочі справи, побут (помити вікна, вакцинувати кішку тощо), зустрітися зі знайомими, піти в улюблену кав'ярню і в ботсад, виконати домашні завдання в університет. «Після перемоги» — те саме, що я планувала на найближчі роки і до війни: закінчити університет і курси, змінити професію, отримати водійські права, полетіти у відпустку в Португалію, купити власну нерухомість, завести ще одного kota (або ще кількох). Єдине, що до цих планів додалось — весілля. Ми з партнером вирішили укласти шлюб зараз, а святкувати вже після перемоги».

Жінка, 31 рік, Київ

«У мене є широкий горизонт планування, який більше нагадує мрії, але який для мене є такою собі мозковою зарядкою. Він стосується повернення до звільненого Луганська та моєї гіпотетичної роботи з відбудови українських інституцій там. Проте реальне планування в мене фактично відсутнє».

Жінка, 27 років, Київ

Тенденція **не планувати майбутнє** також лишалась помітною серед респондент_ок. Опитані пов'язували це з неможливістю планувати майбутнє після того, як їхнє життя змінилось, а також із невпевненістю у майбутньому й неможливістю передбачати буденні справи. Проте частка таких респондент_ок зменшилася порівняно з дослідженням, яке ми проводили на початку повномасштабної війни.

«Не планую, не бачу сенсу. Я можу мріяти, але планувати навіть не намагаюсь. Навіть плани на день руйнують сирени, то що вже казати про плани на місяць?»

Жінка, 40 років, Київ

«Намагаюся планувати. Завжди планував на різні терміни, і короткі плани, і довгі. Зараз це робити складніше, забагато перемінних і невідомих у рівнянні майбутнього».

Чоловік, 32 роки, Харків

Висновки ●

Ключовими висновками щодо досвідів і переживань в українському суспільстві у травні 2022 року, які ми можемо зробити на основі проведеного опитування, є такі. По-перше, на третій місяць повномасштабної війни більшість опитаних принаймні почали усвідомлювати масштаб подій, зокрема, що війна не завершиться за місяць, а триватиме значний час і суттєво вплине як на їхнє життя, так і на життя всієї країни. По-друге, на тлі цього усвідомлення значна частина опитаних намагалася давати раду емоціям, стабілізувати й нормалізувати повсякдення, планувати майбутнє і жити у теперішньому, яким воно було. Водночас інша частина опитаних перебували в шоці від усвідомлення масштабу подій; не могли прийняти нове повсякдення; відкидали нову реальність; не могли та/або не хотіли будувати плани; хоч і не переживали різких емоцій, але відчували спустошення та сум за минулим. По-третє, таким чином, порівняно з першими тижнями повномасштабної війни, замість різких емоцій, що були відповіддю на швидке розгортання драматичних подій, на перший план вийшли емоції, пов'язані з рефлексіями щодо минулого, теперішнього та майбутнього. По-четверте, серед речей, які турбували опитаних, у їхніх відповідях стали помітно частіше з'являтися питання, пов'язані із зайнятістю і фінансовим благополуччям. По-п'яте, залучення до волонтерства та взаємодопомоги стало менш масовим, але краще організованим. По-шосте, порівняно з першими тижнями після 24 лютого різниця досвідів переживання війни стала більш помітною: вона пов'язана з рівнем небезпеки, з якою довелось зіштовхнутися опитаним, наявністю досвідів переміщення по Україні та за кордон, гендерними ролями, а також соціальними класами та статусами.

Другий і третій місяць повномасштабної війни стали для опитаних часом, коли їм довелось адаптувати своє життя, побут і стосунки з близькими до нових умов, змінювати місця проживання або повертатися додому. У частини респондент_ок — переважно у тих, хто не перебували в зоні активних бойових дій, — **повсякдення поступово поверталось у довоєнний стан**. У таких випадках основними змінами у побуті залишалися повітряні тривоги та безпекові заходи, зокрема зібрана тривожна валіза, запаси води, їжі, ліків, світломаскування, облаштований коридор або підвал. Частині опитаних повсякдення в умовах війни **нагадувало побут в умовах локдауну**, нещодавній досвід якого допомагав швидше адаптуватися.

Повсякдення в умовах війни було пов'язане з **більшою увагою до здоров'я** власного і близьких людей, зокрема до змін фізичного та психологічного стану, який у багатьох опитаних погіршився. У частини опитаних повсякдення було пов'язане з пошуком роботи та підробітку, проходженням курсів перекваліфікації, вивченням іноземної мови.

Попри те, що у перші тижні війни можливості для дозвілля суттєво зменшилися, на момент проведення опитування частина респондент_ок поступово відновлювали свої дозвіллі практики. Це повернення було пов'язане з **відновленням соціального життя**, зокрема у публічних просторах. Водночас у частини опитаних на момент проведення опитування **соціальне життя було обмеженим**, на що вплинуло, зокрема, їхнє переміщення або переміщення близьких людей.

Частина людей, які вимушено покинули постійне місце проживання, відчували тимчасовість зміни повсякдення, тож жили «на валізах», **перебували в очікуванні повернення**. Частині людей **бракувало особистого простору або відчуття «дому»** у місці, куди вони переїхали. Вони намагалися його компенсувати через купівлю власних речей для побуту та декору, а також речей, схожих на ті, якими вони користувалися вдома. Водночас частина людей на момент опитування **ще не облаштувалися** на новому місці й не повернулися до старих рутин або не виробили нові звички.

Респондент_ки стали виконувати **більше неоплачуваної роботи** по дому та догляду. На це вплинули такі чинники: зміни у розмірі домогосподарств, брак можливостей перебування дітей у закладах освіти, зміна житла, погіршення побутових умов. Опитані жінки згадували про суспільне очікування, що вони будуть здійснювати неоплачувану роботу по дому та догляду, а також очікування щодо їхнього емоційного стану. Водночас деякі жінки відчували власний моральний обов'язок піти захищати країну у складі Збройних сил і зменшення тиску щодо ролі материнства. Чоловіки відчували суспільний тиск щодо потреби спочатку евакуювати близьких у безпечне місце, а після цього долучитися до Збройних сил.

Люди, які змінювали місце проживання, переїжджали в орендоване житло, до рідних, знайомих чи незнайомих людей, у гуртожитки, готелі, центри для біжен_ок, арт-резиденції. **У новому житлі у людей виникали труднощі** з іншими співмешкан_ками: їм не вистачало особистого простору, вони стикалися з відмінностями у веденні побуту, потрапляли в ієрархічні стосунки. У частини людей не було необхідних речей для їхньої життєдіяльності та побуту. Респондент_ки повідомляли про складнощі з пошуком житла та недоступним для них розміром орендної плати.

Серед найважливіших рішень, які респондент_ки приймали від початку повномасштабної війни, найчастіше опитані згадували рішення про **переїзд**, рішення **залишатися** у своєму населеному пункті, рішення, **пов'язані із зайнятістю, доходом і заощадженнями**. Жінки частіше згадували рішення про переїзд. Водночас опитані чоловіки частіше згадували рішення, пов'язані з роботою, навчанням, грошима. Серед інших важливих рішень, про які писали опитані, можна виокремити рішення щодо евакуації та турботи про близьких, рідних, домашніх тварин; рішення,

пов'язані з організацією життя в нових умовах, турботою про себе та планами на майбутнє; рішення щодо романтичних стосунків; рішення щодо волонтерства, допомоги іншим людям, вступу у лави Збройних сил України.

Порівняно з першою хвилиною дослідження, **процес прийняття рішень загалом** і щодо переїзду зокрема **став ще більш складним**, болісним і часто небезпечним. Якщо протягом перших днів після 24 лютого мало хто могли оцінити весь масштаб катастрофи, то протягом наступних місяців частині опитаних довелося пережити окупацію та виїзд під обстрілами. Люди, яким вдалося покинути небезпечні зони — наприклад, Маріуполь чи північ Київської області — до початку окупації, згадували, що лише згодом вони змогли по-справжньому оцінити важливість власних рішень.

Порівняно з першою хвилиною дослідження рішення загалом стали складнішими, **з'явилося більше рішень, які можна назвати довгостроковими**. У відповідях респондент_ок можна простежити тенденцію до усвідомлення того, що війна триватиме довго. Відповідно, з'явилася необхідність підлаштовувати рутину і побут до нових умов, потреба подолати «синдром відкладеного життя». Опитані зазначали, що вони намагалися продовжувати жити, не відкладаючи це на більш сприятливий час. Ця тенденція також пов'язана з поверненням суб'єктності та виходом зі стану заціпеніння.

Війна змусила опитаних відчувати **заціпеніння й апатію**, масштаб катастрофи породив відчуття втрати суб'єктності у власному житті. Попри те, що такі емоції не були домінуючими серед опитаних, вони впливали на прийняття й оцінку рішень. Деякі респондент_ки зазначали, що жодні рішення більше не здавалися їм важливими, а життя «зупинилося».

Однак можна простежити і **зворотну тенденцію**. Частина опитаних писали про стан заціпеніння так, наче цей етап уже залишився в минулому і їм поступово вдавалося повернути відчуття контролю за тим, що відбувалося у їхньому житті. Цьому могли сприяти повернення до роботи, усвідомлення того, що війна триватиме довго, і потреба організувати життя в нових умовах.

Розповідаючи про складнощі **переїзду**, частина людей описували окремі ситуації безпосередньо під час переїзду, проте інші зосереджувалися на своєму стані вже після переїзду. Це може свідчити про потребу адаптуватися до нового місця проживання. Найбільше респондент_ки відзначали емоційні, логістичні та безпекові складнощі під час переїзду. Про складнощі, пов'язані з забезпеченням базових потреб, житлом, а також стосунками із супутни_цями, згадували менше.

У відповідь на питання про **причини, що спонукали до переїзду**, респондент_ки переважно відзначали безпекову ситуацію — причому як об'єктивний, так і суб'єктивний її виміри. Менше згадували про те, що їх

переконали переїхати близькі або що переїзд був необхідним для збереження звичного життя, розширення горизонту планування. За умови задовільної безпекової ситуації, а також наявності житла, роботи, соціальних зв'язків респондент_ки залишалися на своєму місці проживання.

Основні фактори, які опитані розглядали, щоб **прийняти рішення про повернення** до місць попереднього проживання: задовільність безпекової ситуації, наявність житла (власного або орендованого) та відчуття спорідненості з містом.

Більшість респондент_ок **займалися волонтерством або допомагали іншим**. Волонтерство могло мати різні формати та напрямки: фізична допомога на місцях, допомога із забезпеченням військових, фінансова допомога, організаційна та координаційна робота, інформаційне висвітлення, допомога ВПО й українським біжен_кам. Волонтерство могло бути організоване по-різному: люди долучалися до новостворених або наявних ініціатив чи організацій або допомагали точково, в залежності від запиту та можливості.

Попередній досвід волонтерства до початку повномасштабного вторгнення став однією з причин для частини респондент_ок долучатися до нього знову. Крім цього, вплив на респондент_ок мали їхні знайомі, друзі або родич_ки, які займалися волонтерством, а також наявність потрібних навичок і знань. Серед проблем, з якими стикалися під час волонтерства, називали такі: проблеми з організацією, координацію та комунікацією, брак фінансових ресурсів, неналагоджена логістика, нестача часу для волонтерства, перепрацювання та вигорання.

Респондент_ки **жертвували кошти** великим фондам або організаціям, на державні банківські рахунки, профільним або невеликим локальним організаціям, конкретним волонтер_кам, знайомим, друзям або родич_кам, які збирають кошти. Перераховуючи кошти, опитані здебільшого відштовхувалися від власної довіри до організацій або людей, яких вони знають особисто. Крім цього, на рішення про перерахування грошей впливали цілі зборів, пріоритизація потреб і терміновість запитів.

Серед опитаних були люди, які **зверталися по допомогу** як в Україні, так і за кордоном. Якщо в Україні вони могли звертатися по різноманітні типи допомоги, то за кордоном це здебільшого було частиною офіційного оформлення — наприклад, у рамках тимчасового захисту. Здебільшого респондент_ки зверталися по фінансову допомогу, допомогу з житлом та іншими базовими потребами (їжею, одягом), медичну та психологічну допомогу.

Частина з людей, які потребували допомоги, не зверталися по неї з різних причин. Так, частина опитаних порівнювали себе з іншими людьми, яким допомога потрібніша, і робили висновок, що їхні власні запити були

не такими терміновими. Крім цього, частина респондент_ок не зверталися по допомогу, бо могли покрити ці потреби власними силами та ресурсами. Серед інших причин того, чому люди не зверталися по допомогу, вони називали обмеження надання допомоги, брак інформації, бюрократичні процеси та психологічні обмеження.

Якщо у першій хвилі опитані переважно ділилися емоціями, що були відповідями на розгортання драматичних подій тут і зараз (злість, страх, тривога, біль), то у другій хвилі **на перший план вийшли переживання, пов'язані з іншим викликом — необхідністю прийняти нову реальність і жити в ній**. До цих переживань належали **передусім** тривога через неможливість планування майбутнього та через фінансове благополуччя (роботу і доходи), а також горе і розпач через усвідомлення, що минуле життя та минулі плани були зруйновані.

На зміну різким емоціям та емоційним гойдалкам прийшли втома, сум, виснаження — як від необхідності приймати нову реальність і вирішувати нові проблеми, так і від переживання інтенсивних негативних емоцій чи емоційних коливань протягом перших місяців війни. Опитані писали, що це негативно впливало на їхню продуктивність у роботі та на здатність вирішувати нові проблеми.

Поширеною тенденцією було відчуття відстороненості від життя, зупинки часу, випадання з реальності. Виразним залишилося почуття співпереживання горю співвітчизни_ць. Водночас друга хвиля дослідження показала, що емоції респондент_ок почали дещо більше замикатися на собі.

Хоча тенденція **планувати майбутнє лише на день чи кілька днів** все ще була поширеною серед опитаних, вона, на відміну від першої хвилі, вже не була домінуючою. З усвідомленням того, що війна триватиме довго, змінювалися горизонти планування — так, опитані здебільшого зазначали, що мали плани як на короткострокову перспективу, так і на довгострокову. Триваліші плани найчастіше були пов'язані з подіями, відкладеними на час після перемоги: поверненням додому, відновленням звичного життя, зустрічами з близькими. Серед людей, які переїхали за кордон, більш помітною була тенденція планувати на кілька місяців чи рік наперед — це може бути пов'язано з необхідністю слідувати бюрократичним процедурам, влаштовуватись на роботу, облаштовувати навчання дітей і побут у новій країні. При цьому, незалежно від факту переїзду, частина опитаних уникали планування майбутнього і зазначали, що живуть із «відкладеним життям», постійним відчуттям тимчасовості та непевності.