

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

Результати сьомої хвилі дослідження

Дослідницький звіт



Cedos



Cedos



Автор_ки: Олеся Будз, Вікторія Одусанво, Святослав Зембіцький, Ярослав Онищук

Координаторка дослідження:
Олеся Будз

Керівниця проєкту:
Аліна Хелашвілі

Рецензування: Іван Вербицький

Над аналізом результатів дослідження також працювали:
Володимир Куделя, Валерій Мілосердов

Коректура: Роксолана Машкова

Верстка: Олександр Прима

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

Команда дослідження вдячна всім за заповнення та поширення опитувальника. Ми також дякуємо тим, завдяки чій підтримці стала можливою підготовка цього тексту, зокрема людям, які зробили благодійні внески на діяльність Cedos, і нашим донорам. Цей звіт підготовлений у межах програми Vidnova Lab, створеної Commit gGmbH за фінансової підтримки Фонду Роберта Боша.

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 їх вирішення. Наш підхід базується на дослідженнях. Ми вивчаємо суспільні процеси та державні політики, поширюємо критичне знання, просуваємо прогресивні зміни, навчаємо і посилюємо спільноту прихильниць цих змін.

Сайт Cedos: <https://cedos.org.ua/>

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

25 вересня 2025 року

Зміст

● Вступ.....	4
Розділ 1 ● Робота та повсякдення	13
1.1 ● Побут і повсякдення.....	14
1.2 ● Робота	22
Розділ 2 ● Переживання	27
2.1 ● Турботи	28
2.2 ● Емоційний стан.....	39
Розділ 3 ● Суспільство та розвиток війни	49
3.1 ● Спілкування.....	50
3.2 ● Уявлення щодо розвитку війни	56
3.3 ● Ставлення до мобілізації.....	63
Розділ 4 ● Волонтерство та роль у війні.....	71
4.1 ● Уявлення про власну роль у війні	72
4.2 ● Грошові пожертви	80
4.3 ● Залученість до волонтерства	86
● Висновки.....	91

● Вступ

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

Як команда соціальних дослідниць та аналітиків, з перших тижнів повномасштабної війни ми почали вивчати й аналізувати вплив війни на українське суспільство. У березні 2022 року ми провели **перше дослідження**, щоб зафіксувати думки, переживання та дії людей в Україні у перші два тижні після 24 лютого 2022 року. Аби зафіксувати динаміку змін в емоційних станах, прийнятті рішень і пристосуванні побуту до умов війни, ми щотри місяці протягом першого року повномасштабної війни проводили наступні хвилі дослідження. Тож у травні 2022 року було проведено **другу хвилю**, присвячену першим трьом місяцям повномасштабної війни; у серпні 2022 року — **третю хвилю**, присвячену шести місяцям повномасштабної війни; у листопаді 2022 року — **четверту хвилю**, присвячену дев'яти місяцям повномасштабної війни. У лютому–березні 2023 року ми провели **п'яту хвилю**, присвячену першому року повномасштабної війни; у лютому–березні 2024 року — **шосту хвилю**, присвячену другому року повномасштабної війни. У лютому–квітні 2025 року ми провели **сьому хвилю** дослідження, аби зафіксувати вплив подальшого розгортання подій впродовж третього року повномасштабної війни і зумовлені цим зміни. Результати її аналізу представлені у цьому звіті.

● Методологія

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

Предмет дослідження — досвіди переживання війни українським суспільством.

Для цілей цього дослідження ми відносимо до українського суспільства всіх, хто ідентифікує себе з ним. Ми не виключаємо з цієї сукупності людей, які не мають українського громадянства; людей, які певний час не живуть в Україні, але ідентифікують себе з Україною й українським суспільством. Ми не обмежуємо об'єкт дослідження лише цивільним населенням, включаючи також комбатант_ок, однак припускаємо, що представленість останніх у вибірці є обмеженою.

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

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

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

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

Оскільки це дослідження досвідів переживання повномасштабної війни українським суспільством є сьомим таким дослідженням, ми називаємо його «сьомою хвилиною». Попри це, опитувальник не повністю повторював попередні. У цій хвилі ми зменшили кількість запитань і не включали до анкети питання про зміну соціальних норм та єдність у суспільстві, а також про відбудову. Водночас деякі питання, які стосувалися повсякдення та побуту, емоційних переживань, працевлаштування, залишилися у такому ж або дещо модифікованому вигляді для збереження тяглості. Також ми вирішили додати до основного звіту аналіз відповідей на питання про ставлення до мобілізації до Сил оборони. Питання на цю тему вже були у анкетах попередніх двох хвилю дослідження, проте аналіз відповідей на них ми не включали до основних звітів, а опублікували в окремому звіті [«Ставлення до мобілізації під час повномасштабної війни в Україні»](#).

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

- тілесний вимір: питання про повсякдення та побут;
- психологічний вимір: питання про емоційні переживання та відчуття;
- соціальний вимір: питання про спілкування з різними групами людей;
- економічний вимір: питання про зміни в роботі та її характері;
- публічний вимір: питання, які стосуються громадської діяльності, включно з волонтерством і пожертвами, питання про думки щодо розвитку війни, бачення власної ролі у війні, а також питання про ставлення до мобілізації до Сил оборони.

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

На початку опитувальника містилося роз'яснення щодо мети дослідження та конфіденційності зібраної інформації,

а також попередження про те, що він передбачає запитання щодо чутливих тем. Крім того, було надано інформацію про сервіси та платформи безкоштовної психологічної допомоги і посилання на них. Більшість питань передбачали відкриті відповіді, тож респондент_ки не були обмежені наперед заданими варіантами. Таким чином ми намагалися спонукати респондент_ок описувати власний досвід, мотивації та переживання й надавати більш розгорнуті відповіді.

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

Опитування було проведене протягом 25 лютого — 6 квітня 2025 року. За цей час в опитуванні взяли участь 262 респондент_ки.

● Обмеження дослідження

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

- Вибірка дослідження не є репрезентативною для населення України. Розподіл соціально-демографічних характеристик (як-от стать, вік, матеріальне становище, розмір населеного пункту та регіон проживання тощо) серед опитаних не відображає розподілу цих ознак серед усього населення України. З огляду на це результати опитування не можна поширювати на все населення. У звіті за результатами дослідження ми описуємо досвіди, які реально існують і які нам вдалося зафіксувати. Водночас цей опис досвідів не є вичерпним. Обрана методологія не дозволяє нам робити висновків про поширеність цих досвідів. Хоча ми наводимо деякі спостереження щодо можливих тенденцій у тому, як різняться відповіді людей, що належать до різних соціальних груп, проте вони не є

однозначними свідченнями наявності певних закономірностей, а лише припущеннями, що потребують подальших досліджень.

- Обрані нами методи збору даних і розповсюдження опитувальника могли вплинути на непередставленість у вибірці людей, які в період проведення опитування не мали доступу до інтернету, а також тих, хто не володіє навичками користування платформою Google Forms.
- Зважаючи на безпекові ризики, брак вільного часу та можливий брак доступу до інтернету й технічних засобів, у вибірці дослідження могли бути недопредставленими люди, які перебували на окупованих територіях, у зонах бойових дій, інтенсивних обстрілів чи близько до них, а також комбатант_ки. Люди, які належать до перерахованих категорій, присутні у вибірці, однак, зважаючи на безпекові ризики, опитувальник не містив питань, на меті яких могла б бути ідентифікація таких респондент_ок. З огляду на це ми також не можемо оцінити їх частку у вибірці чи порівняти їхні відповіді з результатами інших респондент_ок.
- Порівняно з хвилями з першої по п'яту, у сьомій ми змогли зібрати досвіди меншої кількості людей: 262 людини заповнили анкету у порівнянні з 435 людьми у п'ятій хвилі, 352 — у четвертій, 320 — у третій, 335 — у другій та 555 — у першій. Водночас вибірка сьомої хвилі є дещо більшою, ніж у шостій хвилі, коли анкету заповнили 218 людей. Ми пов'язуємо це з утомою і зменшенням бажання ділитися своїм досвідом життя в часи війни. Це також відобразилось у меншому обсязі відповідей на запитання опитувальника, ніж у попередніх хвилях дослідження. Аби отримати більше заповнень анкети, ми застосовували таргетовану рекламу від фейсбук-сторінки Cedos, призначену для тих, хто вподобав сторінку, та їхніх друзів. Така цільова аудиторія платного поширення покликана наблизити вибірку до тієї, яка була сформована у першій хвилі завдяки органічному поширенню (без реклами), а також у другій-шостій хвилях, де також застосовувалося платне поширення.
- Беручи до уваги досвіди попередніх хвиль опитування, ми вдалися до низки кроків, аби забезпечити більшу представленість у вибірці соціальних груп, що були недопредставленими раніше (чоловіки, люди

старшого віку, люди з низькими доходами). Для цього в анкеті ми розмістили прохання до респондент_ок за можливості попросити знайому чи близьку людину старшого віку взяти участь в опитуванні. Крім цього, ми застосовували таргетовану рекламу від фейсбук-сторінки Cedos з посиланням на опитувальник і за-кликом поділитися своїм досвідом, призначену для цільових груп (чоловіків і жінок різного віку, чоловіків і жінок старшого віку, чоловіків різного віку).

- Попри те, що ми поширювали анкету тими самими каналами комунікації, а також надсилали посилання на неї учасни_цям попередніх хвиль дослідження, які погодилися взяти участь у наступних і залишили свої контактні дані, вибірки різних хвиль не є однаковими. Не є ідентичними також анкети, хоча вони й містять низку схожих або аналогічних запитань. Зважаючи на це, можливості порівняння різних хвиль дослідження є обмеженими. Ми порівнюємо там, де це актуально і доречно. Втім, такі порівняння не є однозначними свідченнями наявності певних закономірностей, а лише припущеннями про можливі тенденції, що потребують подальших досліджень.
- Самозаповнення респондент_ками опитувальника зі значною кількістю відкритих відповідей передбачає метод фіксації власного досвіду та переживань через письмо. Обмеженням або наслідком вибору цього методу є те, що фіксація своїх переживань на письмі не-уникно сприяє більшій наративізації оповіді та спону-кає раціоналізувати пережите, що було враховано при аналізі даних.
- Включеність дослідни_ць, тобто те, що вони тією чи іншою мірою переживають досвід повномасштабної війни та вимушеного переселення, може бути як пе-ревагою, так і обмеженням дослідження. З одного боку, це могло спонукати до більшої рефлексивності та чутливості щодо отриманих даних внаслідок їх спі-вставлення з особистими переживаннями. З другого боку, це могло задавати наперед певні аналітичні ма-триці, які впливали на інтерпретацію отриманих да-них. Задля уникнення когнітивного або досвідового викривлення робота з отриманими даними була роз-поділена між дослідни_цями як на етапі аналізу та ін-терпретації, так і на етапі взаємного редагування.

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

● Опис вибірки

Середній вік респондент_ок у цій хвилі дослідження становив 42 роки. Наймолодшим учасни_цям дослідження було 18 років, найстаршій — 85 років. 5% учасни_ць дослідження належали до раннього працездатного віку (18–24 роки), майже три чверті (70,1%) респондент_ок належали до основного працездатного віку (25–54 роки), 10,7% опитаних людей — до зрілого працездатного віку (55–64 роки), 9,6% були старшими за 65 років і належали до вікової групи літніх людей. 4,6% учасни_ць опитування утрималися від відповіді на питання про вік.

Більшість (78,9%) учасни_ць дослідження — жінки, чоловіків — 20,3%. 0,8% респондент_ок ідентифікували себе як небінарних людей.

Більшість (70,1%) людей, які взяли участь у дослідженні, перебували у шлюбі або романтичних стосунках. Четверть усіх респондент_ок мали дітей (до 18 років), котрі жили разом з ними (24,5%). Серед усіх респондент_ок 14,2% мали одну дитину, 8,4% мали двох дітей, 1,9% — трьох дітей. 1,5% респондент_ок не відповіли на це питання.

На момент проведення дослідження найвищим здобутим рівнем освіти у 2,7% респондент_ок була середня освіта. 8% учасни_ць дослідження мали професійну/професійно-технічну освіту. Більшість учасни_ць дослідження (83,1%) мали вищу освіту. 6,1% опитаних мали ступінь кандидат_ки наук, доктор_ки філософії чи доктор_ки наук.

Більше половини (56,7%) учасни_ць дослідження на момент заповнення анкети працювали найманими працівни_цями

(включно з військовими); 15,7% були самозайнятими (займалися фрілансом, працювали на себе, не мали найманих працівни_ць); 9,6% учасни_ць перебували на пенсії; ще 1,5% — навчалися; 1,1% опитаних займалися власним бізнесом, мали найманих працівни_ць; 8% були безробітними; 1,5% учасни_ць перебували у відпустці по догляду за дитиною; 5,7% опитаних людей зазначили інший вид зайнятості, зокрема часткову зайнятість або поєднання кількох видів зайнятості.

Респондент_ки також описували матеріальне становище свого домогосподарства на момент заповнення анкети: 6,9% опитаних людей не вистачало грошей на їжу; 20,7% учасни_ць дослідження вказали, що їм вистачало грошей на їжу, але вони не завжди могли купити одяг; 36,4% було достатньо грошей на їжу та одяг, але вони не завжди могли купити побутову техніку; 27,6% опитаних людей вистачало грошей на побутову техніку, але вони не могли купити автомобіль або квартиру; 8% респондент_ок могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості. Одна респондент_ка не дала відповіді на це питання.

Станом на час заповнення анкети 73,6% респондент_ок проживали у тому ж місці, що і станом на 24 лютого 2022 року. 17,6% опитаних через війну вимушено переїхали в інше місце в межах України, а 3,8% — в інше місце за кордоном. Невелика частка респондент_ок переїхали в межах України в інше місце з причин, незалежних від війни (3,8%). Три респондент_ки не дали відповіді на це питання.

У цій хвилі дослідження майже третина респондент_ок на момент заповнення анкети проживали у Києві (31,4%). 19,9% опитаних проживали у Харкові, Одесі, Дніпрі або у Львові. В інших обласних центрах проживали 15,3% респондент_ок. Ще 18,4% учасни_ць дослідження проживали в інших містах, які не є обласними центрами. Не в місті проживали 11,1% респондент_ок. 3,8% опитаних людей на момент заповнення анкети проживали за кордоном.

Розділ 1 ● Робота та повсякдення

1.1 ● Побут і повсякдення

Як і в попередніх хвилях дослідження, ми запитали респондент_ок про те, чи змінилися їхні побут і повсякденне життя протягом минулого року¹.

Відповіді учасни_ць різнилися. Частина опитаних людей відповіли, що їхній **побут не змінився за останній рік**. Ця група людей розповідала про відносну стабільність їхнього повсякденного життя — наявність роботи або навчання як основної діяльності та виконання буденних обов'язків, пов'язаних з веденням побуту.

«Повсякдення для мене та моєї родини не змінилося. Робота, домашнє господарство, повсякденні рутини».

Чоловік, 52 роки, Житомирська область²

Натомість більшість учасни_ць дослідження зазначали, що у їхньому житті все ж **відбулися певні зміни**. При цьому досить часто учасни_ці дослідження **не давали оцінок цим змінам — не називали їх позитивними або негативними**, натомість перелічували зміни в побуті у нейтральній формі. Ці респондент_ки згадували про такі зміни як зміна сімейного статусу (одруження, розлучення, народження дітей), переїзд в інше житло, зміна роботи, кола спілкування та набуття нових звичок.

«Змінилося все, а саме місце проживання, робота (навіть напрямок), погляди, пріоритети».

Жінка, 43 роки, село, Харківська область

Як і в попередній хвилі дослідження, зміни у рутині респондент_ок часто були пов'язані з **адаптацією та звиканням до тривалого життя у воєнний період**. Зокрема, для деяких із них це виражалося у свідомій підготовці до можливих перебоїв електроенергії, готовності до перебування в укриттях.

«До літніх блекаутів була готова значно краще, ніж у 2022».

Жінка, 50 років, Київ

¹ Формулювання питання: «Як змінилося ваше повсякдення і побут за останній рік (починаючи з лютого 2024 року і до сьогодні)? Якщо змін не відбувалося, напишіть, яким було ваше повсякдення і побут протягом минулого року».

² Тут і далі у підписах цитат зазначено населений пункт, у якому респондент_ки проживали на момент заповнення опитувальника (лютий–квітень 2025 року).

«Ми з хлопцем облаштували спальне місце в укритті, максимально схоже на домашнє ліжко. Я ночую там майже щоночі».

Жінка, 28 років, Київ

У деяких випадках респондент_ки намагалися знайти баланс між ритмом життя, планами, які у них були до повномасштабної війни, та необхідністю адаптуватися до небезпек і викликів, пов'язаних з життям у воєнний час. Це стосувалося необхідності підлаштовувати свій графік відповідно до повітряних тривог, комендантської години та відчуття стресу через можливі обстріли, а також під час прийняття рішень враховувати вплив війни на економіку країни та рівень життя. Деякі з опитаних людей розповідали, що в перші роки повномасштабної війни уникали думок про майбутнє та планів, були в очікуванні настання сприятливого часу або можливості повернутися до довоєнного ритму та способу життя. Протягом третього року, за словами респондент_ок, вони перестали сприймати повномасштабну війну як короткотривалий період і почали звикати до особливостей життя у воєнний час.

«Прийняла той факт, що я все життя живу в “війні” і це і є моє краще життя. Якщо завтра буде ядерний вибух, я не шкодуватиму, бо роблю для себе все, що можу, і те, що не можу, теж роблю».

Жінка, Київ

«Намагаємось жити. Перестали відкладати на потім оздоблення двору, посадку рослин, відпочинок. В 2024 багато справ відкладали на “після війни”, зараз просто їх робимо».

Жінка, 54 роки, Миколаїв

Частина цієї групи людей **намагалися вибудовувати відносно стабільну рутину** і при цьому **не будувати довготривалих планів на майбутнє**. Для деяких з опитаних людей така стратегія була способом адаптуватися до можливих різких змін у їхньому житті та боротися з відчуттям тривожності. Іноді прагнення не будувати уявлень про віддалене майбутнє було пов'язане з втомою та відчуттям невизначеності.

«[...] філософія — жити сьогоднішнім днем, фокус задач змістився на оперативні рішення, а не на довготривалі перспективи».

Жінка, 35 років, Львів

«Життя проходить з урахуванням невизначеності майбутнього».

Жінка, 67 років, Боярка, Київська область

Частина людей зазначали, що **стали менше стежити за новинами**. Для деяких респондент_ок причиною було емоційне виснаження і відчуття апатії через втому та стрес. В інших випадках це могло бути пов'язано з появою у респондент_ок більш негативних уявлень про майбутнє та подальший перебіг війни. Більш детально зміни, які відбулись у поглядах людей на подальший розвиток війни, описані у розділі 3.2.

Деякі учасни_ці дослідження також розповідали, що **почали бути менш обачливими у дотриманні правил безпеки**. Це могло проявлятися у відмові від перебування в укритті, ігноруванні сигналів повітряної тривоги або обстрілів і роботи ППО у безпосередній близькості до людини.

«Перестала ходити в бомбосховище (раніше 1–2 рази в місяць, коли в повітрі були ТУ-шки, то обов'язково ходила). [...] Живу одним днем і планую потроху, що можу».

Жінка, 36 років, Київ

Деякі респондент_ки розповідали, що спеціально приділяли більше уваги деяким аспектам своєї рутини, аби підтримувати стабільність свого ритму життя. Частина опитаних людей зазначали, що з цією метою почали **більше стежити за станом свого здоров'я**.

«З особистого — почали правильно харчуватись та приймати магній Б6, вітамін Д, залізо з метою підтримки психоемоційного стану».

Жінка, 27 років, Київ

Частина опитаних людей розповідали про **пошук додаткових справ та обов'язків**. Вони робили це для того, щоб, з одного боку, уникнути погіршення емоційного стану, а з другого — відчувати, що їхня діяльність має певний результат і є корисною для них самих та їхнього оточення. Деякі респондент_ки присвячували частину свого часу волонтерській діяльності, щоб відчувати приналежність до діяльності на користь перемоги України.

«[...] Мені 65 років, але я продовжую працювати, щоб бути корисною і підтримувати себе в тонусі. Крім роботи, я регулярно роблю донати на ЗСУ, бо вважаю це своїм обов'язком у складний для країни час».

Жінка, 65 років, Одеська область

«[...] Я стабільно мало сплю і весь, буквально весь вільний час присвячую волонтерству».

Жінка, 30 років, Німеччина

Окремою тенденцією, що простежується у відповідях частини респондент_ок, є **розмивання меж між роботою, побутовими обов'язками та вільним часом**. Це проявлялося у втраті інтересу до всього, що виходило за межі базової щоденної рутини, а також у відчутті апатії та втоми. Люди з цієї групи розповідали, що через виснаження вони не мали сил на активності поза межами побутових обов'язків і роботи, часто обмежували або взагалі переставали виділяти час на дозвілля та якісний відпочинок.

«Робота переплелася з повсякденням і побутом».

Жінка, 37 років, Суми

«Я просто існую. Просто прокидаюся, іду на роботу, повертаюся, читаю новини, не сплю ночами. І так день у день. Без віри в краще. І, напевне, вже без майбутнього».

Жінка, 39 років, Долинська, Кіровоградська область

«Дім-робота, ніби замкнуте коло, важко помічати різницю в днях і місяцях».

Жінка, 28 років, Львівська область

Люди з цієї групи зазначали, що **почали швидше втомлюватись** і мали докладати більше зусиль, аби виконувати щось, крім справ першої необхідності. В окремих випадках це могло призводити до **відчуття байдужості до свого здоров'я та безпеки**.

Частина респондент_ок розповідали про **збільшення інтенсивності обстрілів у населених пунктах, у яких вони проживали**. Ці люди ділилися переживаннями через можливі наслідки обстрілів (наприклад, руйнування інфраструктури, ризик отримати поранення або втратити майно, брак електроенергії), а також тривогою через можливість тимчасової окупації населених пунктів, у яких вони прожи-

вають. Найчастіше про це говорили люди, які мешкали поблизу лінії бойового зіткнення.

«Стали жорсткішими обстріли в моєму місті, це безпосередньо впливає на всі сфери життя: від роботи до здоров'я».

Жінка, 36 років, Кривий Ріг

«Стало важче витримувати буденність. Так як поруч фронт, то існує постійно два імовірних майбутніх і треба це врахувати».

Жінка, 37 років, Суми

Окрім цього, на оцінку опитаних впливало **покращення побутових умов**, спричинене частковою адаптацією систем електро- та водопостачання й опалення до умов обстрілів і зменшенням тривалості відключень електроенергії.

«Побут став кращим, бо стало менше відключень світла, а це працююча плита, пральна, холодильник, інтернет для роботи і навчання, ліфт і т. д., тобто ті речі, які закривають потреби для розуміння, що є на що опертися. Тобто це довоєнний [рівень] побутового комфорту, це дуже відчувається його важливість».

Жінка, 43 роки, Київ

Значна кількість учасни_ць дослідження розповідали про **погіршення їхнього рівня життя**, що, своєю чергою, впливало на їхнє повсякдення. Здебільшого такі зміни були **пов'язані з фінансовими труднощами**, втратою роботи або збільшенням обсягів витрат через підвищення цін.

«Стало значно гірше з роботою і грошима в цілому через те, що ціни на продукти, ліки, послуги зросли майже вдвічі».

Жінка, 37 років, Львів

«Значне здорожчання цін на продукти та комунальні послуги призвело до зниження рівня життя сім'ї».

Жінка, 45 років, селище, Харківська область

Деяким представни_цям цієї групи доводилося збільшувати кількість робочих годин або відмовлятися від відпусток і відпочинку, щоб знаходити додаткові джерела доходу.

Поодинокі учасни_ці дослідження **критикували дії органів влади, наявні реформи та деякі способи проведення мобілізації**, вважаючи їх причинами погіршення свого рівня життя.

При цьому деякі респондент_ки наголошували, що попри складну життєву ситуацію вони **продовжували вести волонтерську діяльність і робити благодійні внески на потреби Сил оборони України**. Частина з них зазначали, що така діяльність допомагала їм підтримувати свій психоемоційний стан. Звички респондент_ок робити грошові пожертви більш детально описані у розділі 4.2.

Для тих опитаних, які розповідали про зміни на краще, найчастішою причиною таких змін було саме покращення їхнього фінансового становища. Це дозволило їм покращити умови життя та ведення побуту.

«Покращилась фінансова ситуація, то кращий побут».

Чоловік, Київ

«За цей рік зробили ремонт у більшості приміщень будинку, обробили землю на огороді і посадили садок, на кошти від міжнародної допомоги купили диван і необхідне для ремонту. Життя триває».

Жінка, 56 років, село, Полтавська область

Серед опитаних людей були ті, хто розповідали про **зміну побуту, пов'язану з їхнім долученням до Сил оборони**. Також частина респондент_ок зазначали, що їхній **побут змінився після мобілізації їхніх рідних і друзів**. Наявність військових серед безпосереднього оточення мала значний вплив на побут, планування рутини й емоційний стан учасни_ць дослідження. На час долучення людини до військової служби ті задачі та справи, які були поділені між членами домогосподарства, ставали зоною відповідальності близьких військовослужбов_иці. Таким чином, найбільшою відмінністю у повсякденному житті цієї групи респондент_ок була **необхідність перейняти на себе додаткові обов'язки з ведення побуту**. Учасни_ці дослідження згадували також про переїзди, зумовлені необхідністю підлаштовуватися під режим військової служби близьких, а також пов'язані з цим часті зміни планів і рутини. В окремих випадках до обов'язків респондент_ок додавалося також піклування про родич_ок (наприклад, батьків) і необхідність виховувати дітей самотійно.

«Чоловік долучився до лав ЗСУ, тому мій побут змінився та повсякденне життя стало більш важким, обов'язки чоловіка перебрала на себе, виховання дитини-підлітка повністю на мені».

Жінка, 36 років, Вінниця

«Більше побутових речей довелось вирішувати самій, поки чоловік в ЗСУ».

Жінка, 42 роки

«Радикально змінилося [повсякдення], оскільки з червня 2024 чоловік у ЗСУ, а я вперше в житті живу одна».

Жінка, 27 років, Київ

Ті респондент_ки, які мали близьких у Силах оборони, розповідали також про **зміни у їхньому психоемоційному стані**: підвищення рівня стресу та тривоги за безпеку рідних, а також відчуття виснаження через велику кількість обов'язків. Частина людей також скаржилися на **погіршення стану здоров'я** через нестачу часу для піклування про себе (наприклад, приготування здорової їжі, якісний сон, заняття спортом тощо) й емоційне виснаження. Деякі з них справлялися зі стресом, займаючи частину вільного часу додатковою роботою та долученням до волонтерської діяльності, інші зверталися по психологічну допомогу до психотерапевтів.

«Доводиться з усім справлятися самотійно, більше ментально важко — чоловік служить».

Жінка, 29 років, Київ

«Всі думки були там [з членом сім'ї, який перебував на бойовому завданні]. Від смс до смс. І багато роботи. Любої, аби не думати. Робота, дім, діти, онуки».

Жінка, 51 рік, село, Полтавська область

Як і у попередній хвилі дослідження, **питання емоційного та психологічного стану** було нагальним для учасни_ць дослідження і **значною мірою впливало на перебіг та якість їхнього повсякденного життя**. Окрім емоційних станів, описаних у попередніх частинах цього розділу, деякі респондент_ки ділилися спогадами про пережиті ними втрати близьких та друзів і необхідність справлятися зі станом скорботи.

«Втратила кохану людину і всякий інтерес до новин».

Жінка, 30 років, Сумська область

«У лютому 24-го у мене народилася друга дитина. Але за пів року до цього загинув мій цивільний чоловік. Тому рік був емоційно неоднозначним: материнське щастя вперемішку з відчаєм і депресією».

Жінка, 36 років, Суми

Окрім розповідей про психоемоційний стан, частина опитаних зазначали, що зміни у побуті призвели до зменшення кількості часу, який респондент_ки могли проводити з друзями та близькими, через що вони **почали почуватися більш самотніми**. Частина учасни_ць дослідження писали, що вони втратили зв'язок з попереднім колом спілкування через власний переїзд або зміну місця проживання їхніх близьких. Деякі з них почали менше спілкуватися з друзями через погіршення емоційного стану та вигорання. Для інших основною причиною стало погіршення матеріального стану і неможливість виділити кошти та час на спілкування з друзями.

«Багато часу працюю з дому, майже не ходжу в офіс, живу в чужому місті. Не маю тут друзів і знайомих. Майже нікуди не ходжу».

Жінка, 33 роки, Кропивницький

При цьому серед опитаних були також ті, хто, навпаки, **почали проводити більше часу з близькими** і намагалися включати регулярне спілкування у своє повсякденне життя. Серед них більшість — ті, хто розповідали про покращення якості життя або збільшення кількості вільного часу.

1.2 ● Робота

Ми просили респондент_ок поділитися тим, чи змінилася їхня робота за останній рік. Якщо ж змін не відбулося, ми пропонували людям описати їхню ситуацію з працевлаштуванням впродовж третього року повномасштабної війни³.

Як і в попередній хвилі дослідження, суттєва частка учасни_ць зазначили, що **їхня ситуація з роботою не змінилася за останній рік**. Так, частина з них вказували, що їхня робота, зокрема умови праці та її оплата, залишилася на тому ж рівні. У цих відповідях люди часто згадували, що працюють у дистанційному форматі.

«Я маю роботу. Маю можливість працювати віддалено. Вона стабільна».

Жінка, 33 роки, Кропивницький

«В порівнянні з 2023 роком ситуація стабілізувалася і з початку 2024 року все без суттєвих змін».

Чоловік, 34 роки, Гостомель, Київська область

Водночас для частини респондент_ок брак змін полягав у тому, що **протягом тривалого часу вони не могли працевлаштуватися**. В окремих відповідях люди пояснювали, що їм важко знайти роботу, яка б відповідала отриманій освіті чи фінансовим потребам родини.

«Я не працюю, для мене нічого не змінилося».

Жінка, 57 років, Дніпропетровська область

«Все ще не можу знайти роботу ані за своїм фахом, ані у інших онлайн креативних медійних проєктних сферах, дуже важко зараз з цим».

Жінка, 23 роки, Запоріжжя

У випадку деяких учасни_ць дослідження **не відбулося покращення рівня захищеності праці**: впродовж третього року повномасштабної війни їхнім джерелом доходів були нерегулярні підробітки або вони мали проєктний тип зайнятості. Також у деяких відповідях згадували про низьку заробітну плату або брак її підвищення за останній рік. Кілька респондент_ок згадували, що їм довелося відкрити ФОП і

³ Формулювання питання: «Як за останній рік змінилася ваша робота та її характер? Якщо змін не відбувалося, напишіть, якою була ваша ситуація з роботою минулого року».

додатково працювати у вільний від основної роботи час, щоб уникнути фінансових труднощів через недостатні розміри доходу.

«Роботу маю, але невисока заробітна плата змушує постійно шукати підробіток».

Жінка, 53 роки, Київ

«Ситуація з роботою не змінилася, працюю там же, але до війни в планах було змінити місце роботи на більш оплачуване, коли дитина стане самостійнішою і закінчить молодшу школу. Працюю на 1,2 ставки [...], разом виходить в середньому 8300 грн».

Жінка, 40 років, Кременчук, Полтавська область.

«Довелося завести ФОП, який тягне близько половини з мого кропіткого й нерегулярного заробітку».

Жінка, 25 років

Решта респондент_ок розповіли, що в них відбулися ті чи інші зміни, пов'язані з роботою. Поширеними були згадки про **зростання робочого навантаження**, зокрема підвищення складності завдань або збільшення їх кількості. Деякі респондент_ки зазначали, що це негативно впливало на їхню продуктивність і самопочуття, призводило до перевтоми.

«Робота була до війни і є зараз, змінилося тільки навантаження в більшу сторону».

Чоловік, 31 рік

«Роботи стало більше, вона стала інтенсивною і більш стресовою».

Жінка, 53 роки, Київ

Частина опитаних людей говорили про те, що зовнішні обставини, напряму не пов'язані з роботою, впливали на їхні умови праці. Так, у деяких відповідях ішлося про те, що **часті повітряні тривоги та потреба спускатися в укриття негативно впливали на роботу**. Кілька людей згадували про скорочення міжнародного фінансування як про причину погіршення їхньої ситуації з роботою.

«Дуже багато повітряних тривог, через які зупиняється робота. З іншого боку, роботи стало набагато більше через брак людей у штаті».

Жінка, 36 років, Київ

«[...] В січні 2025 було припинене фінансування кількох проєктів організації. [...] Тепер постійно є відчуття нестабільності, неможливості планування і думки про те, що в будь-який момент робота може скінчитися».

Жінка, 36 років, Дніпро

У попередній хвилі дослідження респондент_ки подекуди говорили, що їм стало **складніше працювати через їхній психоемоційний стан**. Ця тенденція помітна й у відповідях цієї хвилі. Люди ділилися, що проблеми з ментальним здоров'ям, втрати концентрації, вигорання та тривога через невизначеність негативно впливали на їхню здатність добре виконувати свою роботу і не виснажуватися.

«Спочатку була мотивація працювати і якомога більше старатись, зараз все менше хочеться щось робити, немає сил на буденні справи, навіть встати з ліжка».

Жінка, 18 років, Миколаїв, Львівська область

«За останній рік моя робота стала значно складнішою в психологічному плані. Вимагається більше нервів і терпіння, адже обставини змінюються швидко, і потрібно постійно пристосовуватися. Я дуже відповідальна людина, тому намагаюся виконувати свої обов'язки якнайкраще, але це часто дається не легко. Зростаюче навантаження і постійне відчуття тривоги роблять робочий процес виснажливим».

Жінка, 65 років, селище, Одеська область

Нерідко учасни_ці дослідження згадували про **втрату роботи впродовж останнього року**. У випадку частини опитаних звільнення були пов'язані зі скороченнями чи закриттям підприємства. **Для деяких респондент_ок ця втрата роботи була не першою за останні кілька років**. Також кілька опитаних зазначили, що пошук нової зайнятості є складним процесом, зокрема пошук такої роботи, яка б відповідала їхній освіті. Внутрішньо переміщені люди ділилися, що для них втрата основного доходу була особливо відчутною, адже означала втрату можливості оплачувати своє житло.

«Я втратила роботу, скорочення. Нову за фахом знайти складно».

Жінка, 50 років, Київ

«Я втратив роботу двічі офіційно і втретє нещодавно після стажування».

Чоловік, 34 роки, Харків

«Робота втрачена. В нашому маленькому містечку немає вакансій. І немає змоги їздити в інше місто (проїзд більш як пів зарплати і кілька годин на дорогу)».

Жінка, 48 років, Обухів, Київська область

Натомість частина опитаних розповідали **про покращення ситуації з роботою, оплатою й умовами праці**. Ці зміни були пов'язані зі зростанням заробітної плати, переходом на більш високооплачувану роботу, кар'єрними зростаннями та переходом з часткової на повну зайнятість. Деякі респондент_ки, які впродовж 2024 року змінили роботу, вказували, що нове місце працевлаштування більше відповідає їхнім професійним інтересам, має кращий трудовий колектив і менш негативно впливає на їхнє самопочуття.

«Робота не змінилась, заробіток не набагато, але зріс. Завдяки плануванню намагаюсь збільшувати обсяги, а відповідно, і результат».

Жінка, 56 років, Миколаїв

«Кар'єрно зростаю і впевнено крокую вперед по роботі із урахуванням усіх ризиків війни [...]».

Чоловік, 36 років, Славута, Хмельницька область

«У грудні минулого року змінила роботу, на якій працювала останні 13 років. Робота стала більш різноплановою і активною. [...] Здорова атмосфера у колективі [...]».

Жінка, 51 рік, Запоріжжя

Частина респондент_ок говорили, що їм **вдалося знайти нову роботу**. Переважно йшлося про основну зайнятість. Але деякі опитані вказали, що вони **знайшли додаткову роботу** — у форматі працевлаштування на неповну ставку або нерегулярних підробітків. Потреба у додатковій роботі була пов'язана з **фінансовими чинниками** — недостатнім розміром основних доходів або зменшенням рівня оплати праці на основній роботі.

«У зв'язку з війною втратила роботу. В кінці 2024 року тільки вдалося влаштуватися на роботу».

Жінка, 40 років, селище, Запорізька область

«Знайшла другу роботу, щоб мати можливість забезпечувати свої базові потреби».

Жінка, 27 років, Львів

Декілька опитаних учасни_ць згадували про те, **що вони змінили сферу своєї професійної зайнятості**. Кілька респондент_ок прийняли таке рішення через власне бажання. Поодиноким це бажання було мотивоване прагненням приносити більшу суспільну користь. Інші згадували про високі вимоги роботодавців у своїй попередній галузі як привід для зміни напрямку роботи.

«Я розвинулася як майстер з гіпсового декору. Саме протягом останнього року я навчалася, робила власноруч проекти (хоча все життя працювала піарником) [...]».

Жінка, 37 років

«Вектор уваги змістився з культури на практику роботи з ветеран_ками, хотіла приділяти цій темі більше часу й надалі».

Жінка, 35 років, Львів

«Я перекваліфікувалася. Важко, майже неможливо знайти роботу в ІТ-сфері, для джунів⁴ високі вимоги і одразу досвід роботи».

Жінка, 27 років, Запоріжжя

Окремі респондент_ки, відповідаючи на наше запитання про зміни характеру роботи, вказували, що впродовж останнього року приєдналися до Сил оборони.

«Абсолютно змінилася, я в армії тепер».

Чоловік, 36 років, Кривий Ріг

⁴ У цій цитаті термін «джун» вживається у значенні «фахівч_иня-початків_иця».

Розділ 2 ●

Переживання

2.1 ● Турботи

Як і в попередніх хвилях опитування, ми питали у респондент_ок, що їх найбільше турбувало станом на час заповнення анкети (лютий–квітень 2025 року)⁵. Порівняння результатів цієї хвилі дослідження з попередньою показують, що турботи та їх пріоритезація є схожими.

Як і в попередніх хвилях, турботи більшості учасни_ць опитування були прямо або опосередковано **пов'язані з війною**. У відповідях можна було простежити, що вони викликають у людей неспокій, тривогу, відчуття безнадії та нестабільності. З відповідей учасни_ць дослідження можна виділити три теми, пов'язані з війною, які турбували їх найбільше.

- **Розвиток війни та ситуація на фронті.** Частину респондент_ок турбував розвиток війни, загострення ситуації на фронті, ймовірний повторний наступ та окупація нових територій, зокрема тих, де вони проживали. Про це переважно згадували люди, які на момент проведення опитування проживали у таких містах як Запоріжжя, Суми, Дніпро та в Київській області. У цьому контексті вони писали про страх, що їхній дім буде зруйнований, тривогу через імовірну потребу у виїзді з населеного пункту та спричинену цим втрату звичного способу життя. Поодинокі респондент_ки писали, що їх турбували стосунки України з міжнародними партнерами та ситуація на міжнародній політичній арені загалом, які впливали на ситуацію на фронті.

«Ймовірність окупації міста, в якому живу і маю майно».

Жінка, 36 років, Київ

«Те, що в нашому місті значно почастишали обстріли, руйнування, загибелі мирних людей. Що фронт наближається і є загроза повторного вторгнення російських окупантів».

Жінка, 36 років, Суми

⁵ Формулювання питання: «Що вас зараз найбільше турбує у вашому власному житті та житті ваших близьких людей? Перелічіть та опишіть, будь ласка».

«[...] ризики щодо можливого загострення ситуації на фронті, який за 30 км, ризики для нашого міста, пов'язані з можливими несприятливими результатами мирних переговорів — страх втратити житло і усталений спосіб життя, можливо, роботу, якщо мій заклад не буде релоковано [...]».

Жінка, 44 роки, Запоріжжя

- **Завершення війни.** Опитаних також турбувало, коли і на яких умовах завершиться війна. Деякі респондент_ки хвилювалися, що може відбутися тимчасове припинення війни, проте з часом бойові дії відновляться. У контексті очікувань щодо завершення війни респондент_ки говорили про непевність, зневіру, безнадію — як щодо швидкого завершення війни, так і щодо перемоги загалом. Деякі з них відчували страх, що Україна може програти. Детальніше про бачення розвитку війни серед опитаних людей ідеться у розділі 3.2.

«Одне — закінчення війни. Коли закінчиться, які території ми ще втратимо, що буде з людьми».

Жінка, 49 років, Долинська, Кіровоградська область

«[...] боюсь за те, що через брак зброї ми програємо війну».

Жінка, 33 роки, Київ

«[...] Заморозка сприймається як затишшя перед страшнішою бурею, а терпіти постійну війну в 40 км від фронту важко. [...]».

Чоловік, 21 рік, Запоріжжя

«Зараз з кожним місяцем війни все менше сподівань та надій на її швидке закінчення та повернення стабільного життя».

Жінка, 49 років, Біла Церква, Київська область

- **Безпека.** Як і у попередніх хвилях, серед ключових турбот учасни_ць дослідження була безпека — власна та рідних і близьких людей. У відповідях частини респондент_ок ішлося про те, що їх турбують обстріли їхніх населених пунктів або місць, де живуть їхні рідні, через що вони перебувають у постійній небезпеці. Зокрема, про це часто згадували люди, які проживають на прифронтових територіях. Часто учасни_ці дослідження хвилювалися про безпеку та життя їхніх близьких, які на момент проведення опитування перебували на фронті.

«Ще хвилююся, що мої близькі можуть загинути, вони живуть у Києві і не ходять в укриття вночі під час обстрілів».

Жінка, 28 років, Київ

«Мої батьки та всі родичі живуть в Чернігові. Постійно переживаю за них [...]».

Жінка, 40 років, Німеччина

«Безпека. Діти в Києві. Чоловік та рідні брати і сестри на війні. Навколо немає відчуття безпеки».

Жінка, 49 років, Дніпро

«Завжди хвилююся за здоров'я дитинки і коханого, бо коханий захисник».

Жінка, 42 роки, Київ

Окрім цих найбільш поширених переживань, деякі респондент_ки вказували, що їх турбували **загибелі цивільних і військових загалом**.

«Мене турбує кількість втрат серед знайомих і не лише».

Жінка, 35 років, Київ

«Гинуть люди, яких ти знав все життя... Близький друг безвісти зник понад рік [...]».

Жінка, 48 років, Обухів, Київська область

Декілька людей вказали, що їх турбувала **тривалість перебування рідних на фронті** та відсутність чітких термінів служби і механізмів демобілізації.

«Відсутність демобілізації сина, який на війні три роки [...]».

Жінка, 53 роки, селище, Кіровоградська область

«Демобілізація (яка майже неможлива) чоловіка, який на фронті майже безперервно вже понад три роки. Це, мабуть, єдине, що сильно турбує».

Жінка, 37 років, Виноградів, Закарпатська область

Частина опитаних згадували, що їх турбує **ймовірність мобілізації їхніх близьких**, поодинокі — їх самих. Окремих людей турбувало питання пошуку можливості бронювання від служби у Силах оборони. Водночас деяких респонденток турбувало питання **їхньої ролі у війні**, зокрема відчуття, що вони роблять недостатньо для підтримки Сил оборони.

Детальніше про бачення власної ролі у війні йдеться у розділі 4.1.

Опитані поодинокі згадували й інші питання, безпосередньо пов'язані з війною:

- руйнування населених пунктів у регіонах, де респондент_ки народилися/проживали протягом певного часу;
- неможливість побачитися з рідними через встановлені обмеження на виїзд за кордон чоловіків мобілізаційного віку;
- ймовірність поширення нелегального володіння зброєю;
- можливість повернення відключень електроенергії;
- обмежена можливість користуватися транспортом у місці, де вони проживають, через повітряні тривоги й у вечірній час;
- неможливість повернутися додому на територію, яка зараз окупована.

Серед інших поширених турбот були **фінансовий стан і робота** — власні та близьких людей. На це вказували люди з різним рівнем матеріального становища. Фінансові труднощі спричиняли відчуття нестабільності та тривоги за майбутнє. У цьому контексті респондент_ок хвилювали такі питання:

- **Втрата або відсутність роботи**, зокрема зі стабільним доходом, і труднощі з її пошуком. Поодинокі респондент_ки назвали причиною таких труднощів призупинення діяльності USAID.

«Мене турбує найбільше те, що дуже складно знайти роботу, як і офлайн в Запоріжжі, так і онлайн. Офлайн-роботи мало, а якщо є, то вона дуже малооплачувана та по 12 годин на день графік. По моїй спеціальності теж дуже мало вакансій, а у медійній сфері великий попит та конкуренція за вакансії. Тим паче з закриттям багатьох грантових програм».

Жінка, 23 роки, Запоріжжя

«[Турбує] проблема з пошуком роботи (вихід з декрету раніше, бо 4-ро ледве стягуємо на одну ЗП чоловіка). Ріст цін на найнеобхідніші речі».

Жінка, 32 роки, Львів

- **Зменшення і недостатній рівень доходу**, що впливало на можливість забезпечувати себе та свою родину, закривати базові потреби й отримувати потрібні послуги, зокрема медичні. У цьому контексті деякі респондент_ки згадували, що їх турбує підвищення цін на базові речі, як-от комунальні послуги, продукти харчування та проїзд. Частіше про нестачу грошей і вплив підвищення цін на рівень їхнього життя писали респондент_ки, які вказали, що їхній рівень матеріального становища був низьким⁶.

«[...] Ціни на лікування, нестача фінансів на базові потреби».

Жінка, 23 роки, Львів

«[...] Катастрофічна нестача грошей. Ціни ростуть, зарплати — ні. [Моїх доходів] заледве вистачає на їжу, я маю борги за комунальні послуги, а якщо хтось із нас серйозно захворіє, грошей на лікування просто не буде».

Жінка, 45 років, Київ

«Мене турбує, що саме за цей останній рік я думаю на рівні продукти і базові витрати на дітей. Раніше це не було питанням, ми спокійно думали про відпочинок за кордоном і втілювали ці поїздки [...]».

Жінка, 35 років, Київ

- **Потреба працювати понаднормово** — зокрема, деякі респондент_ки стверджували, що для того, щоб забезпечити собі та близьким гідний рівень життя, їм потрібно було працювати значно більше, ніж раніше. Це негативно впливало на їхній емоційний стан і їхнє здоров'я.

⁶ Розподіл рівня матеріального становища на низький, середній та високий був зроблений на основі питання про матеріальне становище домогосподарства респондент_ок.

До групи з низьким матеріальним становищем ми віднесли респондент_ок, які обрали відповіді «Не вистачає грошей на їжу» та «Вистачає грошей на їжу, але не завжди можемо купити одяг».

До групи з середнім матеріальним становищем — тих, які обрали відповіді «Достатньо грошей на їжу та одяг, але не завжди можемо купити побутову техніку» та «Вистачає грошей на побутову техніку, але не можемо купити автомобіль або квартиру».

До групи з високим матеріальним становищем — тих, які вказали відповідь «Можемо купити автомобіль та інші речі подібної вартості».

«Також турбує фінансова спроможність себе забезпечити: доводиться працювати вдвічі більше, щоб забезпечити той самий рівень життя».

Жінка, 27 років, Львів

Поодиноким опитаних людей хвилювали інші робочі питання, не пов'язані з фінансами: незадоволеність колективом або роботою загалом, важливі робочі події.

Значну частку учасниць дослідження турбувало їхнє власне **здоров'я** та здоров'я їхніх близьких. Зокрема, деякі з них говорили про хвилювання щодо **збереження стану здоров'я**, тоді як інші — про вже **наявні проблеми**. Частина респонденток вказували, що вони відчували постійну втому, на їхнє здоров'я негативно впливали стрес, тривога, поганий сон. Водночас у них виникали труднощі з розв'язанням цих проблем: вони **не мали достатньо часу та сил, щоб приділяти їх підтримці здоров'я**, зокрема через надмірне навантаження на роботі, або ж не мали можливості взяти відпустку. Іншою проблемою була неможливість дбати про своє здоров'я або отримати потрібну медичну допомогу через **брак коштів або відсутність певного типу допомоги у населеному пункті респондентки**. У контексті здоров'я окремих респонденток особливо турбував стан їхніх літніх рідних і потреба догляду за ними, зокрема брак підтримки з боку інших рідних.

«Здоров'я літніх батьків. Здоров'я доньки з інвалідністю з дитинства. Власні проблеми зі здоров'ям, які не маю часу вирішувати і запускаю».

Жінка, 47 років, Полтава

«Якщо говорити особисто про мене, то відчула за останній рік, як з'явилося багато проблем зі здоров'ям, які нема сил вирішувати. Це тривожить, бо дискомфорт відчувається буквально кожного дня».

Жінка, 29 років, Київ

«Ще турбує безпека та здоров'я родини, дітей, чоловіка, батьків. Власне здоров'я. Я закінчуюсь, проте ані часу, ані фінансів, ані ресурсу, щоб пофіксити це, немає».

Жінка, 40 років, Київ

«Чоловік пережив у 2017 році операцію по видаленню гортані (рак III ступеню). Ми живемо в селі. Немає змоги регулярно відвідувати спеціалістів (лор-онколог)».

Жінка, 56 років, село, Полтавська область

Значну частку людей турбувала **невизначеність і труднощі з плануванням власного майбутнього та майбутнього своїх рідних**. Основною причиною невизначеності та хвилювання через майбутнє була війна та її наслідки, передусім — питання безпеки, рідше — вплив ситуації в країні на можливість працевлаштування й освітню сферу.

«Безпека і майбутнє моє та моєї родини. Відчуття, що світ летить з високої скелі вниз у пекло і не ясно, що буде далі».

Жінка, 27 років, Львів

«Невизначеність щодо майбутнього мого сина (14 років). Що радити, чому вчити. [...] багато складних рішень, багато невизначеності».

Жінка, 42 роки, Київ

«Відчуття невпевненості у майбутньому. Щоразу, коли бачу наслідки ракетних ударів, переживаю, що наступного разу це може бути моя домівка або домівка близьких, і боюсь, що це може сильно змінити життя».

Жінка, 18 років, Київ

«Хвилююсь за добробут моєї родини: чи зможу забезпечувати і надалі дітей, батьків всім необхідним».

Жінка, 44 роки, Київ

Невизначеність майбутнього впливала на **можливість планувати довгостроково**. Деякі респондент_ки ділилися, що їм було складно приймати рішення про місце проживання та переїзд, зокрема з регіонів, які близькі до лінії фронту, адже вони не розуміли, як далі буде розвиватися війна. У цьому контексті їх, зокрема, турбувало питання, як діяти з житлом, яке вони покинуть у разі переїзду, а також питання переїзду родич_ок літнього віку та пов'язаних із цим труднощів.

«Нещодавно зловила себе на думці, що складаю плани тільки на декілька днів наперед, мрій чи планів на довше майбутнє взагалі не маю».

Жінка, 32 роки, Львів

«[Турбує] невизначеність. Війна підкрадається знов, тому незрозуміло, куди бігти далі, що брати з собою, де шукати житло, гроші».

Чоловік, 38 років, Охтирка, Сумська область

«Важко будувати якісь плани, боротися за щось, коли ти не знаєш, чи будеш завтра живий ти і твої близькі. Розуміння, що майбутнє тяжке й темне, дуже знесилює».

Жінка, 30 років, Київ

Також деяких опитаних турбували питання, **чи залишатися їм жити в Україні**, чи переїжджати за кордон — як у зв'язку з безпековими факторами, так і через несприятливу ситуацію для їхньої роботи, розвитку й освіти в Україні. Були поодинокі згадки про складність прийняття рішення щодо повернення до України з-за кордону.

«[...] Дуже хочу вступити в [назва закладу освіти], але не розумію, чи є сенс планувати переїзд до Києва, коли там тебе може вбити ракетою чи шахедом. Не знаю, чи є взагалі сенс здобувати українську освіту, бо вона ніби менш престижна, аніж якась британська чи аобоцо».

Жінка, 21 рік, Львів

«Тривожить майбутнє загалом, житло (чи залишиться житло у Харкові і де жити), не можу обрати між двома країнами, а їздити також втомлює».

Жінка, 47 років, Львів

Кількох опитаних людей у контексті майбутнього турбували труднощі з **прийняттям рішення стосовно побутових і робочих питань**. Вони згадували про рішення щодо того, чи варто розпочинати або продовжувати ремонт у себе вдома, зважаючи на нестабільну ситуацію в країні та постійні обстріли, як далі планувати робочі активності тощо.

Частину респондент_ок турбував **психоемоційний стан** — як власний, так і близьких. У відповідях вони згадували про нестабільний емоційний стан, відчуття втоми, апатії, напруги, тривоги, суму, безнадії, неспокою, розгубленості. Деякі респондент_ки хвилювалися за своїх близьких і те, як війна впливає на їхній стан, — зокрема тих близьких, які на момент проведення опитування перебували на фронті. Поодинокі опитані люди вказували, що їх турбує те, що вони або їхні близькі не можуть впоратися зі стресом, і те, що вони не могли надати своїм близьким повноцінну емоційну підтримку.

«В моєму — що мені абсолютно нічого не хочеться і ні на що нема сил [...]».

Жінка, 30 років, Київ

«[Турбує, що] у частини близького кола спілкування з'явилися ментальні проблеми».

Жінка, 37 років, Суми

«[...] Мене турбує, що старший син щочасночі прокидається і чекає шахедів/роботи ППО, навіть коли ніч тиха».

Жінка, 35 років, Київ

«Мене найбільше турбує стан мого чоловіка, який служить з березня 22 року. Хоч він і займає штабну посаду, все частіше він відправляється на ротації і видно, як у нього теж з'явилась байдужість до всього [...]».

Жінка, 29 років, Київ

«Брат служить — його життя, його емоційний стан, емоційний стан його дружини і дітей, вони залишені зі своїми проблемами, нерозуміння частини суспільства, у яких близькі не служать. Сюди ж додаю і маму — син служить, важко через вище описане, всі стомились, немає сили на підтримку їх усіх у мене».

Жінка, 42 роки, Київ

Деяким респондент_кам **бракувало підтримки від близьких**, зокрема через те, що ті перебували не поруч — на фронті або за кордоном. Детальніше про емоційний стан респондент_ок у цій хвилі йдеться у розділі 2.2.

«Відсутність чоловіка поруч, неможливість зробити більшість звичних дій, відсутність підтримки і поради [...]».

Жінка, 40 років, Київ

Деяких респондент_ок турбували питання, пов'язані з **їхніми стосунками з іншими**, поодинокі — зі стосунками їхніх близьких з іншими людьми. Опитаних людей часто турбувала неможливість бачитися з рідними та друзями через службу в Силах оборони і проживання в різних місцях, зокрема на окупованих територіях та за кордоном. Деяких із них хвилювала ймовірна триваліша розлука з партнер_ками-військовими через погіршення ситуації на фронті. Відсутність рідних людей поруч негативно впливала на їхній емоційний стан.

«Частина моїх близьких лишилися на окупованій території і ховається, інша виїхала за кордон, ми всі стали дуже роз'єднані, я почуваюся покинуто і самотньо».

Жінка, 26 років, Рівне

«Я вже 3 роки живу без чоловіка, бо він пішов добровольцем з першого дня повномасштабного. Мені дуже його не вистачає — не стільки в побуті, як емоційно. Це, напевно, найбільша постійна проблема. І я не бачу способів її вирішення. Інші речі мене турбують значно менше».

Жінка, 36 років, Київ

У відповідях деяких респондент_ок ішлося про те, що їхні **стосунки з іншими зазнали змін** через негативний вплив війни, постійного стресу на емоційний стан та зміну цінностей і пріоритетів з початком повномасштабної війни. Водночас у деяких з них **не було часового або емоційного ресурсу, щоб впливати на цю ситуацію**. Поодиноких респондент_ок турбувала відсутність особистих стосунків загалом.

«Хвилюють стосунки в сім'ї, бо стрес впливає на всіх і не завжди встигаєш усвідомити або проговорити зміни, які вносять буденність в настрій твоїх рідних».

Жінка, 39 років, село, Київська область

«Війна загострила різність з чоловіком, стосунки зруйновано, треба спочатку, сил немає».

Жінка, 42 роки, Київ

«Криза в стосунках з чоловіком. Ми ледь не розлучилися, і війна є одною з причин того, чому ми зайшли в цю ситуацію. [...] Ми дуже втомлені, весь час не можемо поговорити. Сім'я розпадається».

Жінка, 33 роки, Київ

Частину респондент_ок турбували **різноманітні аспекти стану справ у країні**: економічна та політична нестабільність, підвищення цін, вищий рівень бідності. Вони негативно оцінювали якість повітря, безоплатних медичних послуг та освіти, а також вказували на брак підтримки ВПО з боку держави.

«Мене турбує, що життя середньостатистичного українця зараз значно понизилося за статусом».

Жінка, 35 років, Київ

«Освіта дітей не на тому рівні як хотілося б».

Жінка, Київ

«Не інклюзивне середовище. Погана якість повітря».

Жінка, 27 років, Запоріжжя

«ВПО з Луганщини та Донеччини кинуті владою. Не підписаний і досі закон 11161 Президентом».

Жінка, 49 років, Кривий Ріг

Декого турбувала несправедливість державних політик, зокрема у контексті процесу мобілізації до Сил оборони. Подекуди респондент_ки висловлювали недовіру до органів законодавчої, виконавчої та судової влади в Україні. Окрім того, декількох респондент_ок турбувала дискримінація і брак толерантності у суспільстві, зокрема знецінення їхніх досвідів.

У відповідях невеликої частки опитаних ішлося про те, що їх турбували **питання житла**: відсутність власного, труднощі з пошуком житла для оренди та власне орендою через поганий фінансовий стан. Серед них більшість — люди, які втратили житло, зокрема ті, які перебувають у статусі ВПО. Деякі з них негативно оцінювали процес компенсації за зруйноване житло від держави та умови поселення і життя у тимчасовому житлі, призначеному для ВПО.

«Зниження зарплат, відсутність житла, збільшення комунальних виплат, подорожчання проїзду».

Жінка, 54 роки, Запоріжжя

«Моя родина втратила наше єдине житло через русню. Вирішення питання з житлом зараз найголовніше».

Жінка, 37 років, Львівська область

«[...] Питання житла [для ВПО] не вирішується. Або плати 10-20 тис. за найм, а доходів немає, в мене пів року вже точно, або йди в гуртожиток, тіпа шелтер. Де одна кімната на декілька людей, бо по одному, а я одна, нікого не селять».

Жінка, 57 років, Дніпро

«Найбільше турбує, що ми переселенці. Чоловік 63 р. н. працює по 12 год., щоб заробити на з'єм квартири».

Жінка, 66 років, Черкаси

Для деяких респондент_ок, які на момент опитування проживали за кордоном, пошук житла також був одним із викликів, які їх турбували.

Серед інших питань, які турбували поодиноких респондент_ок, були труднощі з вихованням дітей, питання виготовлення певних документів в Україні чи за кордоном, побутові справи, те, яку інформацію споживають їхні близькі, втрата часу та питання, пов'язані з власним навчанням або навчанням їхніх дітей.

2.2 ● Емоційний стан

Як і в попередніх хвилях опитування, ми запропонували респондент_кам поділитися, як вони почувалися⁷.

Основною тенденцією, яку можна простежити у відповідях респондент_ок у цій хвилі, є **поширеність відчуття тривоги та втоми, а також емоційної нестабільності через постійні зміни у країні та на міжнародній арені й невизначеність майбутнього**. Такі постійні стани призводили до апатії, зменшення емпатії, звуження спектра емоцій, дратівливості, а також проблем зі здоров'ям.

Респондент_ки часто розповідали про **стан фонові тривоги**, так само як і учасни_ці опитувань, проведених у 2023 та 2024 роках. У деяких випадках ішлося про підвищення рівня тривоги протягом останнього часу⁸. Водночас деякі люди писали про мінливість їхнього стану: тривога могла тимчасово минати, а через деякий час посилюватися — зокрема, коли була загроза життю та здоров'ю людини або її близьких. У деяких відповідях ішлося про страх, який виникав через ті ж причини, що й тривога. Також деякі респондент_ки писали про постійне відчуття напруги та стресу.

«Мені часто страшно, і рівень моєї тривожності суттєво підвищився, я молода людина, тому дуже хвилююсь за своє майбутнє, за військових».

Жінка, 18 років, Київ

«Не так далеко фронт. Страхи через прильоти, підвищилася тривожність».

Жінка, 37 років, Суми

«В постійній напрузі, інколи вигорання, емоційна нестабільність».

Жінка, 54 роки, Нова Одеса, Миколаївська область

⁷ Формулювання питання: «Як ви себе відчуваєте зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції та переживання».

⁸ Аналізуючи відповіді, ми дійшли висновку, що частина респондент_ок використовували термін «тривожність» як синонім до терміну «відчуття тривоги». Тривожність як стійка емоційна характеристика або розлад була згадана лише у декількох відповідях.

«Загалом психологічно почуваюсь стабільно непогано. Окрім тих періодів, коли є ймовірність наступу на мою область — тоді відчуваю максимальну тривогу, яка заважає мені нормально функціонувати».

Жінка, 34 роки, Харків

«Виснаження, незадоволення, легке роздратування, тривожність (тимчасово минає і знову посилюється)».

Жінка, 34 роки, Львів

Учасни_ці дослідження **відчували тривогу, страх або напругу через різні причини**, а саме:

- **через майбутнє країни, власне та рідних:** частина респондент_ок відчували невизначеність і невпевненість у майбутньому, у деяких із них було відчуття «підвішеності», очікування, розгубленості, стагнації;

«Постійно відчуваю фонову тривогу за майбутнє своє, родини та держави».

Жінка, 27 років, Львів

«Відчуття того, що ти не знаєш, що буде завтра, постійний стрес».

Чоловік, 31 рік, Київ

«Невпевненість в майбутньому. Тривога за дітей, що їх чекає? Чи справлюсь? Часто відчуваю спустошеність».

Жінка, 47 років, Самар, Дніпропетровська область

«Відчуваю себе, ніби я у підвішеному стані. Ніби весь час на щось очікую. Доволі неприємне лімінальне відчуття невизначеності».

Чоловік, 26 років, село, Чернівецька область

- **через безпеку свою та рідних, зокрема військових;**

«Є тривога за дітей, за житло. Переживання, що війна може підійти ще ближче, і страх окупації міста [...]».

Жінка, 51 рік, Запоріжжя

«Відчуваю самотність та тривогу за безпеку та здоров'я близьких».

Жінка, 42 роки, Івано-Франківськ

- **через особисті труднощі** — зокрема, пов'язані з фінансовим станом, роботою, стосунками.

«Є тривога [...] через фінансові труднощі».

Жінка, 32 роки, Львів

Частина учасни_ць опитування ділилися, що вони відчувають **зневіру та відчай через ситуацію в країні**. У деяких випадках це відчуття посилилося саме протягом останнього часу. Респондент_ки писали, що не бачать перспективи покращення і тривожаться через ситуацію на міжнародній арені, яка, на їхню думку, не сприяє наближенню завершення війни. Деякі респондент_ки говорили про **відчуття розчарування та несправедливості**. Водночас брак перспективи загалом спричиняв відчуття зневіри і щодо покращення особистого становища. Деякі респондентки писали, що відчують **безсилля та безпорадність** як через неможливість вплинути на ситуацію в країні, так і, в деяких випадках, через неможливість змінити власні обставини.

«Ще відчуваю останнім часом, ніби ми, українці, в ізоляції. Ніби от є світ, він щось робить, але ніхто не розуміє нас так, як ми. [...] Що люди гинуть на фронті, полонених системно катують, неможливо жорстоко вчиняють, порушують наші права, де тільки можна, але цього ніби не видно іншим країнам. Ось від цього дуже темно всередині, це відчуття відчаю і порожнечі постійно зі мною фоново».

Жінка, 28 років, Київ

«Спустошення через політичну ситуацію — дискурс про перемовини викликає відчуття втрати країни. Зневіра, відчуття віри в майбутнє України майже вмерло — чого раніше не було».

Жінка, Київ

«Я відчуваю спустошеність, сильну втому. Велике розчарування в людяності і справедливості. Все те хороше, у що я вірила, обернулося проти мене».

Жінка, 44 роки, Херсон

«Мій стан зараз (після прочитання новин з фронту та з США) — розчарування».

Жінка, 28 років, Київ

«Певне невдоволення тим, що не можу зараз дуже впливати на зміну думок тих, хто впливає на допомогу Україні, а відповідно, на безпеку та незалежність мене, моєї родини та усіх українців».

Жінка, 56 років, Миколаїв

Частина респондент_ок відчували **пригнічення та сум**. Серед причин такого стану вони називали ситуацію в країні, розлуку з близькими, втрату близьких або знайомих. Деякі з них відчували сум за життям до початку повномасштабного вторгнення, а також через перебування в умовах війни (наприклад, потребу ночувати в укриттях), неможливість жити у власному домі.

«Почуваю себе пригнічено через втрату знайомих на війні, невдачі та ускладнення ситуації щодо безпеки дітей та розуміння ускладнення військової і політичної ситуації в країні».

Жінка

Попри те, що респондент_ки часто згадували саме про постійне переживання певних емоцій, частина з них вказували, що відчували **часті зміни настрою або їхній емоційний стан був нестабільним**. Він змінювався залежно від подій навколо.

«Наявні емоційні гойдалки через геополітичні зміни, особливо через зміну позиції США щодо України».

Жінка, 24 роки, Київ

«Часто [почуваюся] подавлено, часта зміна настрою, будь-яка негативна новина може вплинути на загальний стан».

Чоловік, 26 років, Київ

«Стан напряму залежить від інфополя навколо: звільнили полонених — радієш, обстріли українських міст — депресняк».

Жінка, 35 років, Львів

Подекуди у відповідях ішлося про **відчуття самотності**. У деяких випадках респондент_ки вказували, що причиною цього була обмежена можливість спілкування через розлуку з близькими або у зв'язку з іншими причинами — наприклад, вихід на пенсію і в результаті зменшення частоти спілкування з іншими. Поодинокі респондент_ки відчували бажання закритися або ізолюватися від людей, їм було важко з ними спілкуватися.

«Друзі віддаляються, близькі люди та рідні також, мама, на жаль, померла, тому підтримки доводиться шукати ззовні, проте це дуже важко в поточних умовах».

Чоловік, 30 років, Київ

«Апатія трохи... не вистачає когось, з ким можна поговорити по душах».

Жінка, 30 років, місто, Волинська область

«Багато друзів в інших країнах з початку війни, іноді не вистачає "живого" спілкування».

Жінка, 37 років

«Підвищена тривожність, легкий депресивний стан, замкнутість, втрата інтересу до соціальних зв'язків».

Чоловік, 34 роки, селище, Київська область

Як і в попередніх хвилях, відповідаючи на питання про емоційний стан, учасни_ці дослідження також згадували про **проблеми зі здоров'ям**, зокрема про ті, які виникли внаслідок впливу стресу та постійної тривоги. Невелика частка респондент_ок вказували, що мали **діагностовану депресію або інші психічні розлади**. Частіше люди згадували про **порушення сну**, рідше — про проблеми з харчуванням, головний біль, біль у тілі. Водночас, за словами деяких респондент_ок, брак сну ще більше погіршував їхній психоемоційний стан.

«Іноді важко заснути через пригнічений стан».

Жінка, 27 років, Київ

«Паніка посилюється ближче до ночі, втрата сну, примушую себе займатись справами, майже постійна апатія».

Жінка, 53 роки

«Перепади настрою бувають, але я справляюся. Іноді прокидаюся від відчуття тривоги і від цього болить в області живота. Періодично сні тривожні бувають».

Жінка, 49 років, місто, Дніпропетровська область

Через тривогу, стрес, постійні зміни емоційного стану та негативний вплив цих факторів на здоров'я, а також, подекуди, через особисті труднощі велика частка респондент_ок відчували **емоційну та фізичну втому**, мали відчуття виснаження та знесилення. Іноді вони описували цей стан як **фонову втому**. Такі ж відповіді були поширені й у хвилях опитування, проведених у 2023 та 2024 роках. Деякі респондент_ки писали, що потребують відпустки чи тривалого відпочинку, або у них виникало бажання звільнитися, проте через різні причини — наприклад, брак часу і ресурсів, страх залишитися без заробітної плати — вони не могли задовольнити цю потребу.

«Відчуваю, що мені потрібна тривала якісна відпустка, бо я вже три роки нормально не відпочивала, але через особисті обставини поїхати у відпустку я не зможу ще принаймні рік, що дуже мене засмучує».

Жінка, 26 років, Львів

«Хронічна втома і невиспаність, на нічні сирени вже не так реагуємо, але коли підвищена чи у дворі збивають шахеди, то доводиться ховатися за двома стінами. [...] Емоційне вигорання вдома і на роботі».

Жінка, 40 років, Кременчук, Полтавська область

«Емоційна та психологічна виснаженість, але немає вибору. Треба триматись та підтримувати оточуючих. Вселяти впевненість у власних дітей».

Чоловік, 45 років, Костянтинівка, Донецька область

Внаслідок постійного перебування у стані тривоги та втоми, частих змін емоційного стану частина респондент_ок відчували **апатію, байдужість, відсутність цікавості до життя, мотивації, натхнення**. У деяких випадках респондент_кам доводилося змушувати себе займатися навіть звичайними буденними справами.

У випадку частини учасни_ць дослідження апатія та байдужість були виражені у ставленні до загальної ситуації в країні та у сприйнятті новин. Водночас деколи байдужість і менш емоційне сприйняття новин та подій були пов'язані зі звиканням до війни, що можна було простежити й у відповідях учасни_ць попередньої хвилі опитування.

«Погано. Суцільна апатія. Спустошення. Все набридло».

Жінка, 55 років, Харків

«В максимально депресивній ямі. Не хочеться нічого взагалі і намагаюсь самообманюватись щодо того, що треба продовжувати жити, щоб хоча б донатити/волонтерити. По більшості хочеться тільки плакати і щоб хтось обійняв».

Жінка, 30 років, Київ

«Стан ніби "звикання" до речей, "нормалізація" нічних тривог, емоційний "пофігізм" з приводу Трампа і ко. й новин і взагалі враження, що вже ніби нічого не зможе мене вразити. Навіть закінчення війни».

Чоловік, Київ

Учасни_ці дослідження писали, що **перестали відчувати або не могли відчувати повною мірою деякі емоції** —

наприклад, радість, сум, — зокрема через переживання великої кількості негативних емоцій. Деколи вони намагалися бути менш емоційними поруч з близькими, мотивуючи це бажанням їм не нашкодити.

«[...] мені здається, що опинись я зараз у якомусь щасливому місці чи ситуації, я б вже не зміг відчувати щастя, або просто сильних емоцій».

Чоловік, 34 роки, Харків

«Я втомлена, навіть виснажена. У мене більше немає сильної злості, люті — швидше апатія. [...] Я ще здатна відчувати радість і щастя, і цікавість, але значно рідше».

Жінка, 33 роки, Київ

«Втомлена, частково байдуже, ніби все притупилося. Не відсутність емоцій, просто відчутно менше інтенсивність».

Жінка, 26 років, Рівне

«Радість відчуваю зрідка, а раніше це був мій основний фон. Заморожую почуття, бо забагато горя кожен день».

Жінка, 45 років, Вишгород, Київська область

У деяких випадках респондент_ки писали, що **почуваються «ніяк»**, відчувають порожнечу, спустошеність.

«Втома фізична та постійний фоновий стрес змушують мене за-раз почуватись приблизно ніяк».

Жінка, 31 рік, Львів

«Ніяк не почувуюся. Заніміло все. Іноді бувають емоційні гойдалки, але позаяк я вся в роботі, переважно не до того».

Жінка, 37 років, Суми

Частина респондент_ок ділилися, що відчували **злість і гнів**. Деякі учасни_ці дослідження пов'язували ці емоції з постійною втомою та тривогою. Переважно у відповідях не було вказано конкретних причин таких емоцій, проте деякі респондент_ки писали, що вони були спрямовані на Росію, рідше — на владу в Україні та дії країн-партнерів. Деякі опитані люди писали, що загалом стали більш дратівливими.

«Величезні обурення через вторгнення кацапів та гнів до їхніх злочинів. Величезні обурення, гнів через божевільну політику Трампа і пасивність Європи».

Жінка, 52 роки, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Я постійно роздратована і намагаюсь сконцентруватись на повсякденних задачах, але виходить так собі».

Жінка, 33 роки, Київ

Попри те, що серед відповідей переважали негативні емоції, деякі учасни_ці дослідження все ж оцінили свій **загальний емоційний стан як нейтральний або позитивний**. Для опису вони використовували слова «нормальний», «рівний», «врівноважений», «стабільний», «спокійний», «в стані керувати своїми емоціями», «почуваюсь добре». Водночас ці респондент_ки також вказували, що відчують деяку тривогу та хвилювання.

«Психічний та емоційний стан стабільно нормальний. Інколи з'являється тривожність».

Жінка, 40 років, селище, Запорізька область

«Зараз я себе почуваю добре. З весною і з більшою кількістю сонця настрій покращився, не дивлячись на новини. Переживання тільки одне, що ситуація з війною в Україні не змінюється, а тільки погіршується».

Жінка, 40 років, Німеччина

«В цілому, я б сказала, добре почуваюсь, бо є друзі та родина, і також робота, де почуваюсь потрібною. Але тривожить те, що у світі відбувається, ситуація на фронті, чи витримає Україна».

Жінка, 47 років, Львів

Попри переважання відчуття зневіри серед респондент_ок, деякі учасни_ці дослідження вказали, що відчують **надію та віру у краще**.

У деяких випадках стан учасни_ць дослідження **дещо покращився протягом останнього часу або за останній рік**: вони почувалися дещо менш тривожно, більш оптимістично та спокійно. Але це покращення стану переважно не означало його нормалізацію. Респондент_ки ділилися, що все одно відчували негативні емоції або ж їхній загальний стан був радше незадовільним.

«Загалом добре [...], але інколи накриває пригнічення».

Жінка, 33 роки, Київ

«Апатія, сум, депресивні стани "відвідують" набагато рідше, якось зі всім стало легше справлятися. [...] Загально, набагато легше, ніж минулого року».

Жінка, 21 рік, Львів

«З початку року відчуваю, як психологічний стан почав поліпшуватись, хоча досі відчуваю недостатність сил».

Жінка, 40 років, Київ

Відповідаючи на питання про свій стан, учасни_ці дослідження нерідко згадували про те, **що надає їм підтримку та допомагає впоратися з переживаннями**. Найпоширенішим джерелом підтримки було **спілкування з друзями та рідними**.

Трохи менше у відповідях вказували, що їх підтримує **психотерапія та вживання антидепресантів**. У деяких випадках респондентки згадували, що покращення їхнього стану протягом останнього часу відбулося саме через початок приймання ліків.

«Знаходжу радість у зустрічах з друзями та заняттях спортом».

Жінка, 26 років, Київ

«Розраду знаходжу в особистому просторі, читанні, спілкуванні з близькими, прогулянках районом, де менше людей».

Чоловік, 34 роки, Харків

«Терапія дуже сильно допомагає з емоційним станом».

Жінка, 29 років, Київ

Деякі учасни_ці дослідження писали, що їм допомагає думка, що вони повинні триматися, щоб підтримувати дітей та сім'ю.

«Тримаюсь за те, що маю сина і йому треба на когось опиратись, йому треба приклад дорослого, який вміє вирішувати свої проблеми і стани».

Жінка, 42 роки, Київ

Серед інших рідше згадуваних ресурсів були підтримка Сил оборони за допомогою донатів, участь у громадських акціях, практики саморегуляції, як-от медитації та самонавіювання, відпочинок, відвідування культурних подій, заняття спортом, читання, турбота про себе. Декілька респондент_ок вказали, що вирішили перестати читати новини або читати їх менше, адже це негативно впливало на їхній емоційний стан.

«Відбувається забагато того, на що я не маю впливу, я обираю не кататись на емоційних гойдалках — слідкую, читаю аналітику, але стараюсь не залипати в соцмережах і не приєднуватись до посипань голови попелом [...]».

Жінка, 39 років, Київ

«Стараюсь не читати новин, бо або не відчуваю нічого, або почувуюся гірше, ніж до того».

Жінка, 26 років, Рівне

Розділ 3 ●

Суспільство та розвиток війни

3.1 ● Спілкування

Ми запитали респондент_ок про те, чи відчують вони, що їм стало простіше або складніше спілкуватися з різними групами людей в українському суспільстві⁹.

Більшість опитаних відповідали, що їм **стало складніше спілкуватись і знаходити спільну мову з оточуючими**. Деякі учасни_ці дослідження зазначали, що **труднощі у спілкуванні почали виникати з 2022 року або раніше** і примножувалися протягом наступних років повномасштабної війни. Для цієї групи респондент_ок причинами стали **відмінності у політичних поглядах і ставленні до різних груп населення України** — наприклад, внутрішньо переміщених людей.

«Розрив у світобаченні стався ще в 2022 році, коли люди з мого оточення (колеги на роботі), які не мають родичів чи близьких друзів на Сході чи Півдні України, висловили думку, що “вони самі винні, що їм на голови падають ракети”».

Жінка, 27 років, Львів

«Маючи багато років патріотичну та суспільно-активну громадянську позицію, складнощі у спілкуванні з певними групами людей виникали завжди».

Жінка, 34 роки, Харків

Для тих респондент_ок, у кого труднощі у спілкуванні почали загострюватися протягом третього року повномасштабної війни, однією з основних причин були **відмінності у цінностях та уявленнях про те, яким чином слід досягати перемоги у війні**.

Учасни_ці дослідження зазначали, що їм стало складніше спілкуватися з людьми, які:

- **були байдужими до війни в Україні**: байдужістю респондент_ки називали відстороненість від новин про зміну ситуації на лінії бойового зіткнення, байдужість до військових та їхніх родин, показову байдужість до політичної ситуації, реформ і подій, які стосуються України. Крім цього, на думку опитаних, байдужість

⁹ Формулювання питання: «Деякі люди кажуть, що протягом останнього року їм стало простіше або складніше спілкуватися з певними людьми або групами людей в українському суспільстві. Чи відчуваєте ви щось подібне? Будь ласка, розкажіть про це».

могла виражатись у трансляції та надмірній святковості стилю життя, який, на їхню думку, підкреслює брак хвилювання про перебіг війни у повсякденному житті людей.

«Дратують деякі категорії людей, ті, кому нема діла до того, що коїться в країні; ролі російської музики, російської мови, важливості донатів».

Жінка, 32 роки, Київ

«Дуже сильно почали дратувати люди, які живуть, наче в країні немає війни. Дуже сильно дратують гучні святкування, демонстрація на публіку “красивого життя”».

Жінка, 33 роки, Кропивницький

«Складніше із тими, хто байдужий до всіх подій, і це прямо видно, наскільки вони відсторонені».

Чоловік, 28 років, Івано-Франківськ

- **не підтримували Сили оборони:** до цієї групи респондент_ки відносили людей, які навмисне відгороджувалися від будь-якої діяльності на підтримку ЗСУ — благодійних пожертв, волонтерської діяльності або інформаційної підтримки.

«Складніше говорити з людьми, які зовсім ніяк не дотичні до армії та війни».

Жінка, 27 років, Київ

«[Складніше спілкуватися] з тими, хто не донатить, не волонтерить, не служить».

Жінка, 45 років, Вишгород, Київська область

- **толерували російську мову та культуру:** зокрема це стосувалось людей, які до того моменту не вийшли з російського інформаційного простору — споживали новини з російських медіа та поширювали проросійські наративи. До цього переліку опитані також включали демонстративне використання російської мови й атрибутів російської культури у громадському просторі.

«Мені складно спілкуватись з моїм братом, тому що він не фільтрує контенту з соцмереж, часто транслює якісь ІПСОшні наративи».

Жінка, 39 років, Київ

«Можу різко відреагувати або, навпаки, проігнорувати звернення до мене російською. Важко чути, як батьки маленьких дітей говорять з ними російською».

Жінка, 46 років, Дніпро

«Дуже неприємно спілкуватися з російськомовними, навіть якщо це давні знайомі».

Жінка, 36 років, Суми

- **підтримували уявлення про завершення війни, яке передбачало готовність прийняти не вигідні для України умови** заради укладання перемир'я з Росією, або висловлювали байдужість щодо того, хто переможе у війні.

«В голові ці люди стали ніби готові до Росії. Їм все одно, хто буде при владі, вони не усвідомлюють ризиків жити під Росією. Вони втомилися від війни (вдома на дивані) — вони хочуть миру, який нам пропонують під соусом капітуляції. В цих людей ніби немає критичного мислення, їм нічого не можна пояснювати і доказувати».

Жінка, 36 років, Київ

- **мали кардинально відмінні від їхніх політичні погляди** щодо успішності та доцільності політичних реформ в Україні, мобілізаційної політики та ставлення до чинної влади.

Окрім різниці у цінностях і поглядах, значний вплив на характер комунікації між різними групами людей мали відмінності у життєвому досвіді та побуті. Як і у попередній хвилі дослідження, частина респондент_ок зазначали, що їм **було складно знаходити спільну мову з людьми, які не проходили через подібні до їхніх життєві обставини**. Так, ті люди, які евакуювалися з тимчасово окупованих територій або прожили певний час в окупації, зазначали, що іноді почуваються відділеними від тих, хто не має схожого досвіду. Ті люди, які проживали на момент опитування за кордоном, і ті, хто проживали в Україні, також висловлювали занепокоєння, що в деяких випадках їм може бути складно знайти спільні теми для розмов одні з одними.

«Важче спілкуватися з людьми, котрих війна не зачепила».

Чоловік, 51 рік, село, Тернопільська область

«Мені складно спілкуватися з тими, хто виїхав за кордон і забув про війну».

Жінка, 59 років, Херсон

«Стало складно спілкуватися з біженцями, тому що вони взагалі не розуміють контексту, в якому живе Україна»

Чоловік, 25 років, Київ

Подібна ситуація виникала й у респондент_ок, чиї близькі або друзі доєдналися до Сил оборони України. У цієї групи людей виникали труднощі з тими, хто **не мав військових серед їхнього оточення**, через брак спільного досвіду. Вони розповідали про труднощі у спілкуванні з людьми, які бай-дуже ставилися до майбутнього перебігу війни, не брали участі в благодійній діяльності на користь ЗСУ або демонстрували зверхнє ставлення до військових та їхніх сімей.

«Складніше з тими, у кого ніхто з близьких не служить, бо це різне життя і різний досвід».

Жінка, 42 роки, Київ

«Складніше, значно — з групою людей, яка вважає, що війна — це щось таке, що їх не стосується. Мені не потрібно співчуття, але хотілося б розуміння [як дружині військового]».

Жінка, 37 років, селище, Київська область.

«Прірва стає більшою з тими, в кого ніхто з близьких не воює».

Жінка, 36 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

Деякі люди розповідали, що **почали більш гостро відчувати напругу та тиск усередині суспільства**. Внаслідок цього частина учасни_ць дослідження обмежили спілкування з людьми, характер і реакції яких погіршували їхній емоційний стан.

«Люди стали більш втомленими й озлобленими, емоційно більш виснажливо підтримувати комунікації».

Жінка, 34 роки, Київ

«Люди в розпачі або в омані. Спілкуватися важко».

Чоловік, 64 роки, Німеччина

Частина респондент_ок розповідали про те, що труднощі у спілкуванні та ставленні до різних груп людей призвели до **змін у їхньому колі спілкування**. Частина з них обмежили або повністю припинили спілкування з людьми, які мали **відмінні від їхніх політичні погляди та ціннісні орієнтири**. Натомість деякі з опитаних людей зазначали, що їхні стосунки з тими близькими, з якими у них співпадали погляди, стали більш міцними.

«Я просто перестала спілкуватись з тими, погляди яких не поділяю».

Жінка, 51 рік, Київ

«Щодо своєї бульбашки — то сформувалося враження “своїх” людей, з якими можна не бути добре особисто знайомими, але є розуміння, що ці люди зі мною “однієї зграї” і в разі чого можу до них звернутися».

Жінка, 18 років, Київ

Як і у попередній хвилі дослідження, серед респондент_ок були ті, **хто уникали спілкування та соціальних контактів загалом**. Для деяких із них це було зумовлено небажанням зіткнутися з людьми, які могли мати погляди та цінності, відмінні від їхніх.

«Із початком 2025 року я не хочу спілкуватися взагалі ні з ким через величезне особисте непорозуміння у спілкуванні».

Жінка, 31 рік, Київ

Поодинокі учасни_ці дослідження розповідали про те, що уникали спілкування їх спонукали **зміни їхнього психоемоційного стану**, зокрема підвищений рівень стресу, відчуття втоми та вигорання. Більш детально про зміни, які відбулись у психоемоційному стані людей протягом минулого року, йдеться у розділі 2.2.

«Мені важко змусити себе будь-що робити, спілкуватися теж. Я не можу сфокусуватися, постійно втрачаю концентрацію».

Жінка, 43 роки, Київ

Частина учасни_ць дослідження відповідали, що їхнє **коло спілкування не змінилося**. Для деяких із них це було зумовлено тим, що їхні знайомі та близькі вже мали подібні ціннісні орієнтири, які не зазнали значних змін з початку повномасштабної війни.

«Мені не стало ні легше, ні важче. Думаю, пов'язано з моєю бульбашкою, бо вона дуже комфортна та свідома».

Жінка, 21 рік, Львів

Серед цієї групи людей були також ті, хто вказували, що більшість змін у їхньому оточенні відбулися у 2022 році, надалі ж змін не було.

«Зв'язки з тими, з ким мені було складно або неприємно спілкуватися, я перервала ще на початку вторгнення».

Жінка, 45 років, Харків

Частина респондент_ок, навпаки, зазначили, що їм стало **простіше спілкуватися з оточуючими**. Для деяких це стало наслідком їхніх особистих зусиль, спрямованих на покращення емоційного стану й уникнення конфліктів з оточуючими.

«Стало простіше спілкуватись, бо відчуваю менше злості. Але це мій особистий процес, в суспільстві помічаю протилежні тенденції».

Жінка, 33 роки, Київ

Також деякі учасни_ці дослідження розповідали, що стали більш прихильно ставитися до людей, які мали чітку політичну позицію та переймалися майбутнім України, а також до волонтер_ок, військових та їхніх сімей. Частина цієї групи людей розповідали, що після початку повномасштабної війни вони **почали відчувати більшу єдність з оточуючими**. Для них ця зміна була зумовлена проживанням спільного досвіду воєнного часу.

«Мені простіше спілкуватись, бо ніби під тиском стресу на фоні війни процес адаптації проходить швидше, бо десь на підсвідомості вважаєш інших українців — ріднею, бо ви в одній кризовій ситуації».

Жінка, 18 років, Київ

«Загальне горе об'єднує. Багато людей об'єднуються, щоб спільно допомагати збройним силам або громаді, в якій вони живуть».

Жінка, 67 років, Боярка, Київська область

3.2 ● Уявлення щодо розвитку війни

У цій хвилі дослідження ми запитували респондент_ок про їхні уявлення щодо подальшого розвитку війни¹⁰. Відповідаючи на це питання, учасни_ці опитування здебільшого ділилися думками про потенційну тривалість бойових дій, можливі сценарії розвитку подій та власні переживання.

Частина учасни_ць розповідали про **невизначеність і брак чітких уявлень про те, як може розвиватися війна**. Деякі люди пояснювали неможливість робити прогнози великою кількістю міжнародних подій і швидкою зміною обставин на світовій політичній арені.

«Дуже важко щось прогнозувати».

Чоловік, 34 роки, Гостомель, Київська область

«Останні місяці я не маю конкретних візій розвитку війни. Надто багато факторів, які можуть вплинути. Ми всі знаходимося у великій ламінарній зоні — лишається тільки чекати».

Жінка, 44 роки, Запоріжжя

Дипломатичні стосунки України з країнами-партнерами, зокрема специфіка відносин зі США стали значущим фактором у формуванні відчуття невизначеності серед респондент_ок.

«Через нестабільність допомоги від західних країн та особливо після виборів в США з'явилося відчуття невпевненості й абсолютної непередбачуваності ходу подій».

Жінка, 18 років, Київ

«Складно щось уявляти, маючи таку нову ситуацію з відносинами з США».

Жінка, 27 років, Запоріжжя

«Про рік навряд можна говорити, враховуючи останні події в США».

Жінка, 37 років, Виноградів, Закарпатська область

¹⁰ Формулювання питання: «Поділіться, будь ласка, як за останній рік змінилося ваше уявлення про те, як далі буде розвиватися війна?».

Велика кількість респондент_ок у своїх відповідях **розповідали про зневіру у продовженні підтримки з боку країн-партнерів**, що негативно вплинуло на їхні уявлення про подальший розвиток війни.

«Ми дуже багато мали надії на партнерів. Це величезна помилка. Я не вірю в завершення війни в цьому році».

Жінка, 33 роки, Кропивницький

«Зараз дуже високе розчарування і побоювання, що агресору підуть на поступки».

Жінка, 67 років, Боярка, Київська область

«Оптимізму поменшало, зникло сподівання на зовнішню допомогу».

Жінка, 50 років, село, Запорізька область

Деякі з опитаних схилилися до думки, що обставини можуть розвиватись як за негативним, так і за позитивним сценарієм, залежно від характеру подій на міжнародній політичній арені.

«Воно все котиться до третьої світової. Але якщо не докотиться, то, можливо, до кінця 2026 ми завершимо війну».

Жінка, Дніпро

Роздумуючи про негативні сценарії, більшість респондент_ок розповідали про **тривогу через ризики затяжної війни та можливі наслідки такого розвитку подій**. У цьому контексті опитані згадували негативні наслідки для економіки України, погіршення демографічної ситуації через високу інтенсивність міграції за кордон, збільшення кількості руйнувань і жертв серед населення.

«Цьогоріч стало зрозуміло, що вона [війна] тягтиметься настільки довго, наскільки це можливо, забере ще більше життів українців. З України виїде ще більше молоді».

Жінка, 25 років

«Люди втомилися ще дужче. У кого були гроші, поїхало ще більше. Донатити нікому. Робити у країні та сплачувати податки — ще менше. Якщо ще рік протримаємося, буде диво».

Чоловік, 45 років, Дніпро

«Навряд чи ми відвоюємо окуповані території, навряд чи той, хто виїхав, повернеться».

Жінка, 37 років

Серед негативних уявлень про подальший розвиток війни були **думки про ймовірність окупації Росією нових територій**. Також учасни_ці дослідження розповідали про відчуття страху та безвиході через можливість настання сценарію, за якого тимчасово окуповані території назавжди залишаться у складі Росії.

«Вважаю, що ми втратимо назавжди вже окуповані території і, можливо, інші».

Жінка, 49 років, Долинська, Кіровоградська область

«Якщо я спочатку була впевнена, що нам вдасться повністю звільнити територію України від ворога, то зараз мені здається, що у нас будуть територіальні втрати».

Жінка, 53 роки, село, Тернопільська область

Окрім цього, значна кількість опитаних **боялися ймовірності укладання несправедливого перемир'я**. Більшість респондент_ок включали у цей сценарій можливість тиску з боку міжнародної політичної спільноти, визнання частини територій України російськими, а також поновлення війни після декількох років перемир'я.

«Більше переживаю, що програватимемо у війні на виснаження через послаблення санкцій до росії та послаблення підтримки України, через що доведеться укласти мир на поганих умовах і відкладати ще більш кровопролитний конфлікт на 5–10 років».

Чоловік, 22 роки, Київ

«Зараз вона або не закінчиться і триватиме так само або гірше через обмеження допомоги, або закінчиться шкідливою заморокою на несправедливих умовах».

Жінка, 31 рік, Київ

Як і в попередній хвилі, частина опитаних **вважали можливим масштабування війни за рахунок залучення інших країн і розвитку бойових дій за межами України**.

«Уявлення змінилось на гірше, розглядаю можливість початку наступу на інші країни Європи».

Жінка, 33 роки, Київ

Крім того, до можливих сценаріїв розвитку подій включали також імовірність виникнення економічних, політичних або гібридних міжнародних конфліктів.

«Буде збільшуватись до світових масштабів. І це не обов'язково бойові дії, а й економічні».

Жінка, 45 років, Бельгія

Деякі з опитаних висловлювали думку про **можливу повторюваність війни** та ймовірність встановлення регулярного «циклу», який складатиметься з укладання перемир'я на певний проміжок часу з подальшим поновленням війни.

«Думаю, що вона буде розвиватись циклічно. Допоки остаточно не почнуть відвалюватись від РФ територіальні частки».

Жінка, 56 років, Миколаїв

«Вона завершиться, ми трохи відпочинемо, а потім росія знов на нас нападе».

Жінка, 53 роки

Як і у минулій хвилі, серед учасниць дослідження, які мали песимістичні або невизначені уявлення про подальший розвиток війни, траплялися відповіді, у яких була висловлена **критика чинної влади й ефективності реформ армії, а також підозри частини державного апарату у корупції**. Також частина опитаних людей, які розповідали про відчуття невизначеності або схилилися до негативних сценаріїв, розповідали про **підвищення відчуття власної відповідальності та необхідності долучитися до розвитку обороноздатності України**. Більш детально про сприйняття власної ролі у війні йдеться у розділі 4.1.

Частина респонденток висловлювали **віру в позитивний розвиток подій**. Зокрема, деякі з них зберігали віру в перемогу України попри те, що оцінювали загальну ситуацію на фронті негативно.

«Моє уявлення стало більш реалістичним. Але надію не втрачаю!».

Жінка, 52 роки, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Оптимізм тримається на надії, яку, мабуть, виховали казки в дитинстві. [...] Не дивлячись на весь треш в словах експертів, патологічно вірю, що все це колись скінчиться і Україна поверне території».

Жінка, 40 років, Кременчук, Полтавська область

Найкращим сценарієм для опитаних людей було **завершення бойових дій, звільнення тимчасово окупованих**

територій та повернення полонених військових і цивільних до України.

«Повернення новоокупованих територій, перехідне правосуддя за підтримки ЄС, якийсь перехідний новий статус по староокупованих територіях Донеччини та Луганщини і повернення Криму».

Жінка, 39 років, Київ

Серед них частина переконані, що перемоги можна досягти **виключно військовим шляхом**.

«Я вірю в перемогу України. Необхідно допомагати ЗСУ всім, і тоді ми переможемо. Території повернуться лише через зброю».

Жінка, 56 років, село, Полтавська область

«Я думаю, треба стояти міцно, загарбники підуть далі. Треба воювати».

Жінка, 44 роки, село, Київська область

При цьому деякі учасни_ці дослідження зазначали, що скоріше вірили у **завершення війни шляхом переговорних процесів**.

«Треба домовлятися про закінчення війни».

Жінка, 48 років, Запоріжжя

«Маю надію щодо мирного врегулювання конфлікту за столом переговорів».

Чоловік, 36 років, Славута, Хмельницька область

«Я почала чекати на мирну угоду».

Жінка, 43 роки, Дніпро

Серед цієї групи респондент_ок деякі покладали **надію на збільшення допомоги Україні з боку європейських країн**.

«Моє сподівання (дуже ідеалістичне) — спроможне європейське безпекове формування, власна ядерна парасолька над ЄС і Україною, фаст трек входу в ЄС для України (2028/29 рік), безпекові гарантії Україні від ЄС і Британії, щоби закрити провал від Будапештського меморандуму, європейські війська в Україні — і не тільки в безпечних регіонах».

Жінка, 39 років, Київ

Деякі респондент_ки вважали, що приводом для надії є **успіхи, яких Україна досягла завдяки дипломатичним і**

військовим зусиллям. Цей ефект посилювався завдяки контрасту позитивних зрушень і негативних прогнозів, якими частина політичних коментаторів описували подальший розвиток війни.

«Восени думала, що вони ось-ось захоплять Дніпро. Але все краще, ніж я думала, тож...».

Жінка, Київ

Частина опитаних людей відповіли, що їхні уявлення про подальший розвиток війни **не змінилися протягом останнього року**. Найчастіше ця група респондент_ок уже мала стійкі уявлення щодо майбутнього, сформовані у попередні роки повномасштабної війни. Ця група людей **висловлювала готовність до довготривалої війни**.

«Морально я вже давно підготувала себе до тривалого марафону. Тому мої уявлення не міняються».

Жінка, 45 років, Харків

«Уявлення не змінилось. Війна триватиме і не бачу її швидкого закінчення».

Жінка, 40 років, село, Запорізька область

«Ні. Як і раніше — я думаю, ця війна на роки і на виснаження».

Жінка, 46 років, Івано-Франківськ

Представни_ці цієї групи людей також висловлювали переконання у тому, що українська державність може існувати виключно за умови перемоги у війні.

«За останній рік це уявлення не змінилося. Україна або переможе, або загине. І результат розвитку подій залежить від кожного з нас».

Жінка, 36 років, Суми

«Не змінилося. Будемо воювати ще довго, навіть якщо буде припинення вогню. Це екзистенційна боротьба за виживання».

Жінка, 36 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

Деякі учасни_ці дослідження наголошували на тому, що **війна та бойові дії будуть змінюватись і набувати нових форматів**. Такі прогнози включали в себе можливість застосування нових технологій або використання альтернативних способів ведення війни.

«Дронів набагато більше, ніж у 2022. Маскування поступово стає найважливішим...»

Чоловік, Закарпаття

«Вона [війна] буде трансформуватися, це не завжди будуть збройні протистояння, але сутнісна, онтологічна війна не припиниться».

Жінка, 30 років, Німеччина

Окрім роздумів щодо можливих сценаріїв подальшого розвитку війни, респондент_ки ділилися також думками щодо **можливої тривалості бойових дій**. Більшість опитаних, незалежно від характеру уявлення про майбутнє (негативні або позитивні сценарії), вважали, що **війна триватиме довгий час**, проте не вказували конкретної дати або кількості років.

«Війна триватиме ще декілька років з поступовим виснаженням обох сторін. Можуть відбутися непередбачувані події характеру обрання Трампа в США, які матимуть вплив на війну, але не кардинальний вплив, що підштовхне до її швидшого завершення».

Чоловік, 26 років, село, Чернівецька область

Уявлення про майбутній розвиток війни, а також сприйняття перебігу життя у воєнний час значною мірою вплинуло на всі аспекти життя опитаних. Зокрема, частина респондент_ок розповідали про **звикання до життя у воєнний період**. Деякі люди зауважували, що розуміння довготривалого характеру війни вплинуло на їхнє коло спілкування, моральний та психологічний стан, а також те, як вони планують свій побут і повсякденність. Наприклад, серед опитаних були ті, хто перестали будувати довгострокові плани на майбутнє. Емоційний стан учасни_ць дослідження, а також зміни у побуті, які відбулися протягом третього року повномасштабної війни, більш детально описані у розділах 2.2 і 1.1 відповідно.

3.3 ● Ставлення до мобілізації

У цій хвилі ми питали у респондент_ок, яким є їхнє ставлення до того, як відбувається мобілізація до Збройних сил України¹¹. Відповідаючи на питання, лише невелика частка респондент_ок вказували, що їхня думка базується на власному досвіді мобілізації або досвіді їхніх рідних. Більшість опитаних людей або не вказували, на чому ґрунтується їхня оцінка, або ж зазначали, що **отримали інформацію в інтернеті або від їхніх знайомих**.

Відповіді респондент_ок відображали різне ставлення до мобілізації. Більшість респондент_ок тою чи іншою мірою **негативно оцінювали певні аспекти процесу мобілізації**. Деякі люди надавали **різко негативну оцінку підходам** до мобілізації, використовуючи слова «злочин», «безлад», «беззаконня» тощо. Подекуди у відповідях ішлося про те, що мобілізаційна кампанія не була проведена належним чином, і виправити наслідки цього вже неможливо. Інша значна частка респондент_ок мали **негативну думку лише щодо певних аспектів мобілізації**. При цьому люди зауважували, що **цей процес є обов'язковим і потрібним**. Ця тенденція була наявна й у хвилях опитування, проведених у 2023 та 2024 роках.

«Я вважаю, що мобілізація в наших умовах потрібна (хоча ідейно я за добровільну участь), проте мобілізація відбувається нерівномірно, часто хаотично і вельми недоцільно з позиції використання людей».

Жінка, 27 років, Київ

«Мобілізація має бути людяною, менш агресивною. Вона точно потрібна, без неї ніяк».

Чоловік, 21 рік, Запоріжжя

«До необхідності мобілізації — позитивно. Але точно треба мінять підходи».

Чоловік, 31 рік

«Негативно, але мобілізація потрібна, треба просто змінити в цьому застосування сили».

Жінка, 43 роки, селище, Харківська область

¹¹ Формулювання питання: «Як ви ставитеся до того, як відбувається мобілізація до Збройних сил України?».

Респондент_ки вбачали у процесі мобілізації низку проблем, які перелічені нижче.

- **Насильство та порушення прав людини.** Про цей аспект учасни_ці дослідження згадували найчастіше. У відповідях **переважно йшлося про порушення під час першої взаємодії працівників ТЦК та СП з людиною:** перевищення повноважень, зокрема застосування фізичної сили, незаконне затримання людей, які не підлягають мобілізації. Описуючи мобілізацію, респондент_ки часто використовували слово «бусифікація». Значно рідше у відповідях були згадки про порушення під час подальшої взаємодії в ТЦК та СП. Деякі опитані люди наголошували, що військовослужбовці ТЦК та СП, які вчиняють правопорушення, повинні бути притягнені до відповідальності.

«[...] Я дуже негативно ставлюсь до того, як інколи ТЦК поводить з людьми, коли їх заламують і пакують».

Жінка, 29 років, Київ

«[До мобілізації ставлюсь] не схвально. Жорстока, часто з порушенням прав».

Жінка, 40 років, Кременчук, Полтавська область

«Методи неправильні. Дуже багато застосування фізичної сили і недотримання елементарних прав людини».

Жінка, 53 роки, Чернігівська область

«Мені не подобається тотальна бусифікація і полювання на вулицях міста».

Жінка, 72 роки, Київ

«Так, є перегини на місцях у ТЦК, це факт, є різні відео та фото, різні випадки, проте без цього ніяк. ЗСУ — це величезна машина, наша країна дуже велика, і було б навіть дивно, якщо б було без помилок та перегибів на місцях. Це треба розслідувати та карати людей, які, наприклад, роблять побиття молодиків ні за що».

Жінка, 23 роки, Запоріжжя

- **Погано налагоджений процес проходження ВЛК і недоброчесність лікар_ок, які її проводять.** Деякі респондент_ки негативно оцінювали процес проходження ВЛК: вони чули від знайомих або натрапляли на інформацію в інтернеті, що цей процес є поверховим і нечесним, адже часто до проходження служби

допускають людей, які не відповідають встановленим законом вимогам.

«Дещо негативно, оскільки дійсно порушуються права людей, і досить часто чую, що ВЛК проходять за декілька годин. Також нехтують психологічними і фізичними особливостями призовників».

Чоловік, 36 років, Славута, Хмельницька область

«[...] Обурюють деякі висновки ВЛК щодо визнання придатними осіб, які мають очевидні вади здоров'я».

Жінка, 36 років, Суми

- **Неефективна інформаційна складова.** На думку частини респондент_ок, **інформування про важливість мобілізації**, а також те, як відбувається сам процес долучення до війська, є **недостатнім**. Деякі респондент_ки наголошували на **потребі шукати інші способи для мотивації людей** — наприклад, більше розповідати про позитивні приклади мобілізації реальних людей, висвітлювати рутину військових. На думку деяких опитаних людей, фактором, який негативно впливав на сприйняття мобілізації у суспільстві, було **переважання негативних історій про цей процес у медіа**. Подекуди вони вбачали в цьому вплив російської пропаганди.

«Я думаю, що владі потрібно більш сміливо мобілізувати людей і відкрито говорити, що вони мають готуватися до участі у бойових діях і, ймовірно, будуть брати в них участь».

Жінка, 28 років, Київ

«Залучення людей до ЗСУ потребує зміни самої системи і підходу до організації роботи. Наприклад, [...] створення позитивного іміджу ЗСУ через популяризацію історій успіху, рутини, людського ставлення, оприлюднення зрозумілих правил гри».

Жінка, 40 років, Київ

«Щодо мобілізаційних процесів мені здається, що люди дуже напружено та боязко ставляться до ТЦК в більшості через роботу росії з дезінформації та інтенсивне висвітлення поодиноких негативних випадків».

Чоловік, 22 роки, Київ

«Мене засмучує висвітлення в ЗМІ тільки негативних історій примусової мобілізації "з вулиці"».

Жінка, 27 років, Львів

- **Несправедливість і вибірковість процесу мобілізації.** Деякі респондент_ки висловлювали думку, що **людей з низьким фінансовим станом мобілізують частіше**, ніж тих, у кого він високий, адже останні мають більше можливостей уникнути служби. Частина респондент_ок вважали, що у процесі мобілізації наявна корупція. Також подекуди у відповідях була думка, що **людей з бронюванням від служби в армії є надто багато** і водночас немає достатнього контролю за тим, чи ці бронювання є законними. Деякі респондент_ки висловлювалися негативно або неоднозначно з приводу нової програми укладання контрактів з людьми віком 18–24 роки, зокрема щодо вищої фінансової винагороди для них і наявності визначених термінів служби. Такі заходи вони вважали несправедливими щодо людей, які доєдналися до Сил оборони раніше. У деяких відповідях ішлося про потребу **змінити деякі критерії мобілізації, щоб зробити її більш справедливою**, — наприклад, запровадити першочергову мобілізацію поліціантів і працівників охорони, а також колишніх працівників поліції та військових, які вийшли на пенсію раніше, зменшити верхню межу призовного віку до 55 років, почати мобілізувати жінок. Окрім цього, були думки, що потрібно забезпечити, щоб військові, які мають проблеми зі здоров'ям, не були мобілізовані.

У відповідях деяких респондент_ок також ішлося про **негативні наслідки того, як зараз відбувається мобілізація**. Одними з наслідків, на їхню думку, є **репутаційні** — як для Сил оборони, так для всієї країни. Також несправедливість процесу та корупція, на думку деяких опитаних, негативно впливали на **психологічний стан військових та суспільства загалом і формували негативне ставлення до мобілізації**, що сприяло збільшенню кількості людей, які ухиляються від служби. Окрім цього, у відповідях була думка, що примусовий характер мобілізації та недоброочесність працівни_ць під час проходження ВЛК **сприяє набору військових, які, ймовірно, не зможуть виконувати свою роботу** та становитимуть загрозу для інших військових.

«Бусифікація та насильницькі дії деяких осіб щодо потенційних противників підриває авторитет ЗСУ як всередині країни, так і на світовій арені. Це прикро. [...]»

Жінка, 28 років, Київ

«Нормальні процеси не налагоджені, а протизаконні способи мобілізації створюють відторгнення в суспільстві до цього, а не повагу».

Жінка, 44 роки, Київ

Деякі респондент_ки висловлювали думку, що відповідальними за неефективну і погано налагоджену мобілізацію є представни_ці центральних органів влади. Водночас подекуди вони наголошували, що **важливо, щоб населення розуміло потребу у мобілізації та з повагою ставилося до працівни_ць ТЦК та СП.**

«Я проти насильницьких дій як з боку органів ТЦК, так і до таких дій відносно них».

Жінка, 37 років, Суми

Частина респондент_ок у своїх відповідях висловлювали негативне ставлення до тих, хто ухиляється від служби в Силах оборони. Деякі з них вважали, що покарання за ухилення від мобілізації повинне бути жорсткішим, а також кращим повинен бути контроль за якістю висновків ВЛК та документами, які дозволяють перетинати кордон чоловікам мобілізаційного віку.

«Я за те, щоби всі проявили свідомість і з великим бажанням йшли, як їх покликали, і навіть тоді йшли з великим бажанням, коли вона самі проявили ініціативу. А те, що втікають і відкупляються, то це обурює, не можу цього зрозуміти».

Жінка, 76 років, селище, Львівська область

«[...] Найбільш негативне моє ставлення — до ухильантів».

Жінка, 36 років, Суми

«Мені більше хотілося б, щоб активніше штрафувались ухильанти від повісток і взялось під серйозний контроль питання видання підробних висновків ВЛК/вільного перетину кордону по підробних документах».

Жінка, 30 років, Київ

Крім того, як відбувається процес мобілізації, частина респондент_ок виокремлювали **умови служби в Силах оборони як важливий фактор**, який є причиною негативного сприйняття процесу мобілізації. Ключовим аспектом, на думку частини респондент_ок, є **відсутність механізму демобілізації та чітких термінів служби**. Деякі респондент_ки наголошували на тому, що це є несправедливим стосовно тих людей, які зараз служать, та їхніх сімей. Також

респондент_ки говорили, що чули про проблеми в таких аспектах: забезпеченість зброєю, рішення військового керівництва, рівень грошового забезпечення, стабільність виплат грошового забезпечення військовослужбовцям. Рідше опитані люди згадували про погане забезпечення військових та їхніх родин державним соціальним захистом, а саме про недостатню кількість соціальних гарантій, труднощі з оформленням документів у разі загибелі військового та відсутність програм безоплатного житла для сімей військових.

«Відсутність терміну служби, демобілізації та бусифікація нищить довіру».

Жінка, 30 років, місто, Сумська область

«Хочу бачити більше послідовних дій від уряду, хочу бачити більше гарантій захисту пораненим, підтримки їх родинам, компетентності керівництва, розуміння доцільності втрат, розуміння того, що людей використовують за їх здібностями, гарантій ротаций і демобілізації. І поки немає цього місця, людям страшно дуже мобілізуватись».

Жінка, 42 роки, Київ

«[...] Для більшої ефективності мобілізації держава повинна пропонувати вищий рівень грошового забезпечення, а також додаткові заохочення, наприклад, у вигляді безкоштовного житла для сімей військовослужбовців, кращий соціальний пакет і т. д.».

Жінка, 34 роки, Харків

Окрім негативних аспектів, частина респондент_ок говорили і про **позитивні зміни у процесі мобілізації**. Як і у хвилі опитування, проведений у 2024 році, деякі респондент_ки **позитивно оцінювали запровадження рекрутингу до Сил оборони** та те, як він відбувається, а саме відкриття рекрутингових центрів, можливість мобілізації безпосередньо у підрозділи, цифровізацію процесу рекрутингу, активну інформаційну кампанію. Іншими позитивними змінами деякі опитані люди вважали **запровадження контрактної форми служби для молоді віком від 18 до 24 років та інституту військового омбудсмена**.

«Останні тенденції з прямим рекрутингом бригад, цифровізацією процесу та створенням омбудсмена мені дуже подобаються».

Чоловік, 22 роки, Київ

«[...], з'явилися хороші вакансії в крутих підрозділах, і можна дійсно потрапити на цікаві позиції. Це виглядає як нормальний рекрутинговий процес [...]».

Жінка, 29 років, Київ

«Залучати людей за грошові стимули — це корисна для війни практика».

Чоловік, 22 роки, Київ

«Добре ставлюся, дуже гарна ідея з цими контрактами, які можуть підписувати 18–25 річні на обмежений термін. Я так розумію, таким чином українська влада зробила компроміс для різних світових лідерів, яким вистачає наглоті вимагати у нас зниження мобілізаційного віку. І цей компроміс досить розумний, я б до цього не додумалася».

Жінка, 23 роки, Запоріжжя

Частина учасни_ць дослідження вказали, що ставляться до мобілізації **нейтрально або нормально**. Ще частина людей не давали оцінок процесу мобілізації, а лише вказували на необхідність таких кроків.

«Це необхідний і вимушений крок».

Жінка, 34 роки, Львів

«Вона потрібна, бо інакше України не буде».

Жінка, 45 років, Київ

«Доки війна, ми потребуємо мобілізації».

Жінка, 50 років, Вінниця

Деякі респондент_ки в цьому контексті підкреслювали **важливість більш посиленої мобілізації**, поодинокі висловлюючи думку, що долучитися до війська повинні всі.

«Служити повинні всі. Без винятку. На мою думку, перед нами стоятиме питання мобілізації жінок».

Жінка, 51 рік, село, Полтавська область

«[Мобілізувати] треба більше і систематичніше».

Чоловік, 45 років

Деякі респондент_ки писали, що для них було складно визначити своє ставлення до мобілізації. Деякі опитані люди пояснювали це тим, що відчували страх через можливу мобілізацію їх або їхніх рідних і знайомих. Деякі учасни_ці дослідження вказували, що не мають права коментувати цю тему, зокрема оскільки не є військовими або

не підлягають призову.

«Позаяк я не є військовою, не вважаю, що маю що сказати».

Жінка, 30 років, Німеччина

«Не знаю, як до цього ставитись. Війна — це страшно. Будь-яка притомна людина не хоче, щоб її рідні та близькі загинули на війні. Переживаю за брата і за чоловіка. Не хочу, щоб їх забрали до армії».

Жінка, 40 років, Київ

«В мене два сина... тому питання дуже болісне... не можу та не хочу відповідати».

Жінка, 49 років, Біла Церква

«Боюсь, що можуть мобілізувати, але не планую ухилятись. Піду по повістці».

Чоловік, 25 років, Київ

Розділ 4 ●

Волонтерство та роль у війні

4.1 ● Уявлення про власну роль у війні

Як і в попередніх хвилях дослідження, ми запитували респондент_ок про те, як протягом останнього року змінилося їхнє бачення власної ролі у війні¹². Переважно у відповідях учасни_ць дослідження йшлося не лише про зміну сприйняття цієї ролі, а й про те, якою вона була протягом останнього року.

У цій хвилі основною тенденцією було те, що респондент_ки визначали свою роль у війні через **тилову підтримку війська**: грошові пожертви на Сили оборони, волонтерство, сумлінну працю, допомогу близьким і громадську діяльність. Водночас частина опитаних ділилися думками про можливу мобілізацію та важливість підготовки до потенційної служби у Силах оборони. Деякі учасни_ці дослідження говорили, що вже раніше приєдналися до військової служби, а протягом цього року продовжували бути в цій ролі.

Найчастіше у відповідях респондент_ок ішлося про **фінансову підтримку армії та волонтерство**. Респондент_ки зазначали, що саме **грошові перекази на підтримку ЗСУ** стали для них основною, а іноді — єдиною роллю. Окрім фінансової підтримки, частина респондент_ок згадували, що брали **участь у волонтерських ініціативах**: плели маскувальні сітки, готували посилки для військових, допомагали переселен_кам, організовували поїздки на фронт. Деякі з них долучалися до підтримки військових у такий спосіб ще з 2014 року. Детальніше волонтерська діяльність учасни_ць дослідження описана в розділі 4.3.

«Я допомагала, допомагаю і буду допомагати грошима».

Жінка, 39 років

«Волонтеру вже 3 роки — плетемо маскувальні сітки, в'яжу шкарпетки, донатимо кошти на допомогу ЗСУ».

Жінка, 57 років, Дніпро

¹² Формулювання питання: «Як за останній рік змінилося ваше бачення стосовно вашої власної ролі у війні? Якщо ваше уявлення не змінилося, напишіть, як ви уявляли свою роль у війні протягом минулого року».

«Моє завдання — працювати, платити податки, донатити, підтримувати морально і фінансово тих, хто на фронті».

Жінка, 45 років, Львів

Для багатьох респондент_ок важливою формою участі у війні стала **громадська діяльність**, яка включала організацію мітингів, просвітницьку роботу, підтримку військових через волонтерські ініціативи, надання експертних консультацій громадам і військовим.

Частина респондент_ок вважали своєю роллю у війні **сумлінну працю**, що дозволяла їм **сплачувати податки** і таким чином підтримувати бюджет країни й армію. Частина опитаних зазначали, що їхньою роллю у війні було **виконання своїх безпосередніх обов'язків на роботі**, коли їхня діяльність передбачала активну підтримку військових і цивільного населення — наприклад, через волонтерські ініціативи, культурні проекти, надання експертної допомоги та роботу з ветеран_ками. Окремі респондент_ки розглядали свою професійну діяльність як спосіб **інформаційного впливу** — через освіту, мистецтво чи документування подій війни. Саме завдяки своїй професійній діяльності вони відчували власний внесок і вплив в умовах війни.

«Стабільно доначу 10–15% свого прибутку, безкоштовно пропоную свої експертизи всім, хто працює для армії, для ВПО, для ветеранів та ветеранок, для громад, яким потрібна майже будь-яка експертна підтримка».

Жінка, 39 років, Київ

«Зараз я відчуваю свій внесок в тому, що я регулярно допомагаю військовим донатами та роботою в українській компанії в культурній сфері. Допомагаю людям всередині країни підтримувати себе та покращувати свій емоційний стан завдяки культурним подіям і музиці».

Жінка, 33 роки, Київ

«Я художник [...]. В минулому році мої роботи, присвячені війні, виставлялись на великих подіях у Німеччині, Португалії та Румунії».

Жінка, 40 років, Київ

Деякі респондент_ки вбачали свою роль у війні в **турботі про близьких, які воювали або мали військовий досвід**. Вони надавали підтримку в побуті, догляді, емоційно або допомагали зі зборами коштів.

«Я дружина ветерана АТО і діючого військового ЗСУ. Я багатодітна мама і ВПО. Тому зазвичай це опіка та реабілітація, побутова робота, пов'язана з тим, та додаткові курси (психологічні, адаптація, чоловік з ПТСР), постійно домедичної допомоги тощо».

Жінка, 25 років

«Поки забезпечую тил свого коханого, роблю збори для нього, підтримую збори знайомих і незнайомих, плекаю українську історію, культуру і мову і розвиваю їх в інфопросторах».

Жінка, 42 роки, Київ

Кілька респонденток описували свою роль у війні через **материнство**. Роль матері для деяких із них означала збереження побутової стабільності та передавання дітям патріотичних цінностей. Вони брали на себе відповідальність за виховання дітей, часто поєднуючи це з роботою, підтримкою військових, зокрема фінансовою. Деякі учасниці дослідження, які були матерями, ділилися, що не могли дозволити собі більш активну участь у війні через турботу про маленьких дітей або втому.

«Моя роль у війні полягає у вихованні двох синів, посильній допомозі військовим (знайомим і рідним), участь у благодійних заходах, офіційне працевлаштування і сплата військового збору та податків».

Жінка, 45 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

«Головною своєю роллю вважаю гідно виростити дітей, щоб вони знали історію рідної землі, любили її, були гарним продовженням української нації».

Жінка, 36 років, Суми

Окремі респондент_ки вказували, що основним їхнім завданням у контексті війни є **виживання**. У відповідях на перший план виходило збереження психічного здоров'я та підтримка близьких.

«Моя роль у війні — зберегти здоровий глузд і здоров'я собі та якнайбільшій кількості людей».

Чоловік, 53 роки, Київ

«Моє завдання у війні — [...] підтримувати чоловіка на його військовому шляху і не здуріти при цьому всьому».

Жінка 36 років, Київ

Серед учасни_ць дослідження були й люди, чиєю роллю у війні була **безпосередня служба в Силах оборони України**. У відповідях цих респондент_ок помітними були впевненість у своєму внеску та чіткість власної позиції. Респондент_ки демонстрували готовність і далі залишатися у війську — або з патріотичних мотивів, або через особисту мотивацію, зокрема пов'язану з захистом близьких.

«Моя роль проста — я знищую кацапів».

Чоловік, 36 років, Кривий ріг, Дніпропетровська область

«Роблю все можливе у рядах ЗСУ для перемоги».

Чоловік, 60 років, Дніпропетровська область

«Я з 2022 року у війську, в тилу. Ні, я тут, щоб робити роботу, яку можу робити добре. І буду доти, доки я можу забезпечувати безпеку своєї родини або доки війна не закінчиться і чоловіка не демобілізують. У нас багато планів на життя».

Жінка, Дніпро

Деякі учасни_ці дослідження зазначали, що **не знали, у чому полягала їхня роль у війні**, або не мали сформованого бачення, як саме вони могли б долучитися. Частина людей пояснювали це тим, що вони не є військовими й не бачили інших способів участі; інші говорили про відсутність чіткої позиції чи уявлення, чим вони могли б бути корисні. Деякі респондент_ки прямо зазначали, що **не мають жодної ролі** або навмисно **уникають участі**, щоб зберегти психологічну стійкість. У відповідях звучали бажання абстрагуватися, уникати теми війни, не уявляти себе в її межах. Такі настрої часто супроводжувалися згадками про емоційне виснаження, страх, шок, втрату початкової мотивації або потребу дистанціюватися. Деякі респондент_ки зазначали, що категорично **не бажають брати участі у війні** через свої переконання.

«Роль у війні я свою не знаю. Я цивільна особа, жінка. Тож моя роль — це підтримувати своїх двох кращих друзів хлопців геїв, які у лавах ЗСУ. [...]. А так моя роль не знаю яка, адже я цивільна. Тож це і є роль».

Жінка, 23 роки, Запоріжжя

«Я взагалі не бачу своєї ролі у війні. Весь час від початку вторгнення я була настільки шокована і налякана, що у мене навіть думки не виникало, що я можу відігравати якусь роль у цій війні».

Жінка, 44 роки, Херсон

Відповідаючи на питання про те, як протягом останнього року змінилася їхня роль у війні, учасни_ці дослідження здебільшого ділилися, що вона **жодним чином не змінилася**. Значна кількість респондент_ок не надали додаткових деталей у своїх відповідях. Водночас деякі опитані люди говорили, що продовжували діяти в тому самому форматі, що й раніше — або брали участь у звичних для них ініціативах, або залишались осторонь. Натомість інші описували свою роль як незначну, відсутню або таку, що досі не сформувалася.

Учасни_ці дослідження, які вказували, що **їхня роль у війні є незначною**, говорили, що жертвували кошти на Сили оборони або поширювали збори, але цього, на їхню думку, було **недостатньо**. Подекуди у відповідях респондент_ок можна було простежити фрустрацію через обмежений вклад і розчарування у власній ефективності, а також сором за те, що не вдалося зробити більше.

«Я доначу, цього здається мало».

Жінка, 37 років, Суми

«В 2024 я не називала себе волонтеркою, бо вважала, що роблю недостатньо, але тепер називаю себе так, хоча продовжую вважати, що роблю недостатньо. Дуже хочеться робити більше і ефективніше — постійно працюю над цим, залучаю інших людей до волонтерства та активізму. Звісно, соромно, що я не у війську».

Жінка, 30 років, Німеччина

Кілька респондент_ок писали про те, що за останній рік їхня **роль у війні посилилася**. Вони ділилися, що їхнє відчуття безсилля чи провини зникло. Натомість інші опитані люди розповідали, що відчували цінність своєї участі — через регулярні грошові пожертви на військо, підтримку свого емоційного стану та діяльність на користь Сил оборони України.

«Зникло почуття провини, що я роблю недостатньо, що я не на "передку". Роблю якимось, що можу: відкриваю банки, кидаю додати, підтримую великі фонди. Розповідаю людям не з України про війну, оце, напевне, найбільше, що я можу зараз робити».

Жінка, 21 рік, Львів

«Перестала відчувати своє повне безсилля. Зараз я відчуваю свій внесок в тому, що я регулярно допомагаю військовим».

Жінка, 33 роки, Київ

« [...] цього року в моєму житті з'явився інший проєкт, який також суттєво допомагає. [...] Почуваюся потрібнішою. Бачу позитивний фідбек. Це мене дуже радує».

Жінка, 37 років, Виноградів, Закарпатська область

Деякі учасни_ці опитування вказували, що їхнє уявлення про власну роль у війні за останній рік зазнало змін у питанні мобілізації та більш активної участі у військових чи волонтерських ініціативах — наприклад, у правозахисній або просвітницькій сферах. Деякі опитані зазначили, що почали розглядати **можливість служби у Силах оборони**.

«Почуття провини та роздратованість оточуючими спонукали задуматися про зміну діяльності, навіть дивилася вакансії у війську. Проте так і не наважилася».

Жінка, 38 років, Івано-Франківськ

«Частіше замислююся над тим, що потрібно вступати до лав ЗСУ».

Жінка, 28 років, Київ

«[...] зараз, коли більшість друзів та знайомих активно долучаються до Сил Оборони, розглядаю і для себе такий варіант. Це також підсилюється зміною комунікації військових бригад, спрощеною процедурою потрапляння туди та розумінням, що навіть працюючи за своїм фахом я могла б бути корисною».

Жінка, 18 років, Київ

«За останній рік осмислив думку служби в Збройних силах, визначився, чи це не просто тимчасове бажання, та зрозумів особисту аргументацію та мету. Хочу долучитися до Збройних сил після навчання».

Чоловік, 22 роки, Дніпропетровська область

Ці наміри часто супроводжувалися суперечливими почуттями: з одного боку — бажанням і відчуттям потреби долучитися до Сил оборони, з іншого — бар'єрами, які впливали на це рішення. Деякі респондент_ки залишалися цивільними через особисті обставини: декрет, потребу у догляді за дітьми чи родич_ками, страх залишити родину, стан власного здоров'я. Подекуди опитані мали сумніви щодо долучення до Сил оборони через страх стикнутися з бюрократією та некомпетентністю військового керівництва.

«Все ще час від часу думка про мобілізацію навідує мене, але я до всрачки, вибачте, боюсь бюрократії, самодурства і влади в руках байдужих і нерозумних людей, а, на жаль, я надто часто чую про службу саме це. Тому я намагаюсь бути корисною в цивільному житті».

Жінка, 39 років, Київ

«Я була згодна йти служити, бо не бачу цінності свого життя у порівнянні з іншими, але мені страшно лишити дитину і страшно бути частиною некомпетентних частин».

Жінка, Київ

«Час від часу виникає думка долучитися до служби, але зупиняє ментальне та фізичне здоров'я».

Жінка, 29 років, Київ

Деякі учасни_ці опитування наголошували на важливості **підготовки до потенційної особистої участі у війні**. Частина з них уже проходили курси домедичної допомоги, навчання для оператор_ок БПЛА та брали участь у вишколах, що давали базові військові знання. Інші ж наголошували на важливості такої підготовки — як необхідності на майбутнє. У відповідях звучало прагнення бути готовими до критичних ситуацій, а також бажання бути більш ефективними в тилу чи при загрозі окупації. Для тих, хто вже пройшов навчання, цей досвід допоміг переосмислити власну роль і зміцнити впевненість у своїй здатності діяти.

«Працювати, платити податки і бути готовою захищати хоча б тил. Закінчила курси операторів розвіддронів».

Жінка, 50 років, Київ

«[...] за останній рік з'явилася величезна кількість вишколів, частину з яких вдалося пройти. Це дало розуміння, що військова справа є для мене цікавою та абсолютно не такою, як я уявляла раніше».

Жінка, 18 років, Київ

«Уявлення змінилось, раніше думала, що можу лише донатити. Зараз розумію, що потрібно вчитись, щоб вміти хоча б надавати першу домедичну допомогу».

Жінка, 37 років, Київська область

Частина учасни_ць дослідження зазначали, що **відчували свою роль у війні менш значущою, ніж раніше**. Вони стали рідше жертвувати кошти на допомогу армії або зовсім перестали це робити, хоча раніше активно допомагали. Респондент_ки вказували, що на зменшення власної ролі у

війні вплинули фінансове становище, втома, емоційне вигорання та втрата впевненості у значущості своєї підтримки. Деякі з респондент_ок зазначали, що збори на потреби армії закриваються повільніше, ніж раніше, що посилює їхнє відчуття безсилля. У декого це поєднувалося з втратою колишньої віри в колективну силу дій чи можливість щось змінити.

«Поступово стаю менше допомагати хлопцям, бо втомлююсь».

Жінка, 50 років, Харків

«Перестала активно волонтерити, при тому, що до цього, від початку ще війни в 2014-му, активно вела волонтерську діяльність, очолювала волонтерський хаб (практично на волонтерських засадах). Вигоріла сильно. Весь рік уже працюю зовсім в іншому напрямку».

Жінка, 32 роки

«Я — маленький гвинтик, який має донатити та допомагати військовим і постраждалим цивільним якомога більше. Але я тепер менше волонтеру, і мені за це соромно».

Жінка 31 рік, Київ

4.2 ● Грошові пожертви

Як і в попередніх хвилях дослідження, ми запитали людей про те, чи змінились сума, частота або характер їхніх грошових пожертв Збройним силам України¹³.

Велика кількість респондент_ок відповіли, що **цього року сума та частота їхніх грошових внесків знизилася**. Як і минулого року, для цієї групи людей найбільш розповсюдженими причинами зменшення кількості пожертв стало зниження рівня доходу та фінансові труднощі.

«Через інфляцію частота та розміри донатів зменшилися».

Чоловік, 34 роки, Гостомель, Київська область

«Зменшилися пожертви. Грошей не вистачає».

Чоловік, 34 роки, Златопіль, Харківська область

«На жаль, пожертви змінилися у розмірі, так як життя стало набагато дорожче».

Жінка, 24 роки, Львів

При цьому серед опитаних людей були ті, для кого **частота пожертв знизилася, проте зросли суми внесків**.

«Регулярність донатів зменшилась, але збільшились суми переказів».

Чоловік, 21 рік, Запоріжжя

«Певно, донатити стала рідше, але більші суми на збори друзів та напряму військовим, на яких підписана».

Жінка, 22 роки, Київ

«За останній рік частота грошових пожертв зменшилася, але збільшився розмір пожертв».

Жінка, 53 роки, село, Тернопільська область

Деякі респондент_ки **компенсували зменшення грошових внесків участю в іншій волонтерській діяльності** — наприклад, організацією власних зборів. Окрім збору коштів, учасни_ці дослідження брали участь у благодійній

¹³ Формулювання питання: «Як за останній рік змінилося те, яким чином ви робите грошові пожертви на допомогу Збройним силам України? Наприклад, як змінилася частота здійснення пожертв, розмір пожертв, кому і на які цілі ви здійснюєте пожертви».

діяльності, працюючи фізично: вони виготовляли речі для військових, створювали вироби для благодійних аукціонів і надавали професійні послуги.

«В грошовому еквіваленті трохи зменшилось, але збільшилось за рахунок практичної діяльності».

Жінка, 51 рік, Київ

«Фінансова ситуація вплинула на мої донати. Проте я організувала збори, доставляла та збирала, виробляла засоби та післяопераційний одяг для поранених бійців для стабпунктів та госпіталю».

Жінка, 40 років, Київ

«Зменшився заробіток — зменшились донати, але відкриваю частіше дружні банки на невеликі суми».

Жінка, 35 років, Львів

У деяких випадках **зменшення кількості або суми грошових внесків було пов'язане з власною мобілізацією до лав Сил оборони**. У такому разі також змінилося спрямування пожертв — вони були адресовані конкретно на закриття особистих запитів і запитів підрозділу, у якому людина проходить військову службу.

«В армії менше заробіток, тому донатити став менше, а більше просити».

Чоловік, 39 років, Запоріжжя

Окремі учасни_ці дослідження зазначали, що для них **причиною зменшення кількості або суми пожертв були втома та розчарування у владі**. Проте серед респондент_ок були також ті, які **вказували, що хотіли б повернутися до попереднього рівня інтенсивності грошових внесків**, і висловлювали занепокоєння через зменшення можливості надсилати гроші на потреби Сил оборони.

«Помічаю, що кількість донатів зменшилася з мого боку, намагаюся це виправити».

Жінка, 25 років, Київ

«Гроші швидко зараз закінчуються і переживаю, що мало доначу».

Жінка, 33 роки, Миколаїв

Серед учасни_ць дослідження були також ті, хто збільшив **частоту та суму своїх грошових внесків**. Найбільш поширеною причиною стало **збільшення рівня доходів**. Ті люди, які розповідали, що за останній рік змогли вирішити особисті фінансові негаразди (наприклад, наявність кредитів або боргів, процес розлучення, тривалі хвороби тощо), також розповідали, що почали робити більше благодійних пожертв.

«Став більше жертвувати, виділив в окремий фонд "на по-жертви", кожного місяця знайомим, хто збирає, на відомі фонди, на знайомі не дуже відомі фонди та організації, що допомагають військовим і цивільним».

Чоловік, 34 роки, Київ

«Збільшилась. Частіше і більше, бо трохи вигрібла з боргів».

Жінка, 45 років, Вишгород, Київська область

В окремих випадках збільшити суму грошових внесків людей спонукало зменшення участі у волонтерській діяльності. Для деяких респондент_ок мотивацією збільшити кількість пожертв стало підвищення інтенсивності бойових дій.

«[...] намагаюсь допомагати більше, бо на фронті важче».

Жінка, 68 років, Ладижин, Вінницька область

Також частина учасни_ць дослідження зазначили, що **сума та частота їхніх пожертв не змінилася**. Серед них багато людей робили внески регулярно — наприклад, через вирахування певного відсотка доходу після отримання заробітної плати або щомісячні платежі, автоматизовані перекази, оформлення «підписки» на платежі для певного фонду або конкретної військової бригади та налаштування передачі кешбеку на благодійність.

«Нічого не змінилося, все ще роблю пожертви, кидаю як на великі збори, так і на локальні, про які дізнаюсь від друзів».

Жінка, 43 роки, Дніпро

«Якщо змінилося, то не суттєво. Роблю пожертви, як і раніше».

Жінка, 47 років, Львів

«Без особливих змін. Періодично скидаю донати кільком фондам, якщо є кошти, а також долучаюсь до зборів своїх рідних, друзів, знайомих, колег».

Жінка, 36 років, Суми

Як і у шостій хвилі опитування, серед респондент_ок були ті, хто **повністю припинили робити грошові пожертви Силам оборони України**. Як і у випадку з людьми, які розповідали про зменшення обсягу благодійних внесків, основною причиною стало погіршення власного матеріального становища.

«Наразі не маю взагалі фінансової змоги робити пожертви на ЗСУ, оскільки наразі стабільної роботи не маю».

Жінка, 26 років, Львів

«Недостатня грошова забезпеченість для здійснення пожертви ЗСУ».

Чоловік, 60 років, село, Дніпропетровська область

Частина опитаних не робили грошових внесків, бо служили в Силах оборони або займалися закупівлею допомоги для родич_ок і друзів, які перебувають на військовій службі.

Більшість опитаних **не конкретизували, як часто роблять грошові пожертви**, але у деяких відповідях люди ділилися, що їхні грошові внески є регулярними. Інша частина опитаних вказали, що вони робили пожертви нерегулярно, зокрема серед них — респондент_ки, які розповідали про фінансові труднощі.

Як і в попередній хвилі дослідження, обираючи, куди спрямувати пожертви, респондент_ки часто **звертали увагу на репутацію та надійність організацій і волонтер_ок**. **Довіра до організації або волонтер_ок**, які проводять збір, була одним з найважливіших критеріїв відбору отримувач_ок пожертв для респондент_ок.

«Вибираю лише перевірені збори, друзів або великих фондів».

Жінка, 32 роки

«Доначу зазвичай на банки тим, кого знаю. Це завжди щось для виконання бойових завдань або те, що допоможе військовим на бойових посадах».

Жінка, 33 роки, Київ

Частина учасни_ць дослідження зауважили, що змінили спосіб вибору, кому надсилати грошові пожертви. Деякі з них ділилися, що почали перераховувати кошти виключно людям і волонтер_кам, яких знають особисто.

«Скидаю тільки друзям на фронті».

Чоловік, 36 років, Київ

«Я репощу і доначу тільки на збори людей, котрих особисто знаю, або їхніх близьких людей».

Небінарна людина, 37 років

Деякі люди розповідали **про збільшення кількості військових серед їхнього безпосереднього оточення**. Це спонукало їх пріоритезувати саме потреби знайомих та близьких і передусім підтримувати збори коштів на їхні потреби. Тому частота пожертв іншим фондам і волонтер_кам скоротилася.

«[...] зараз на фронті багато містян, учнів, випускників — тож їм більш і доначу».

Жінка, 52 роки, село, Полтавська область

«[...] більше допомагаю людям, яких сама знаю, бо більше людей стали військовими».

Жінка, 37 років

Частина респондент_ок **зазначали, що у їхньому колі знайомих зросла кількість людей, які займалися волонтерською діяльністю й організовували власні збори**. У свою чергу, це спонукало людей перенаправляти пожертви на ті збори, які організовували знайомі. Така тенденція була наявна також у шостій хвилі дослідження.

«Більше скидаю на збори друзів, а не фондів. Раніше так багато друзів не збирало. Зараз це постійно людей 30».

Жінка, 23 роки, Іспанія

Частина опитаних людей розповідали про зменшення обсягу благодійних внесків через погіршення власного фінансового становища. Багато з них спрямували наявні ресурси саме на збори знайомих, а також тих волонтер_ок, яких вважали перевіреними.

«Виключно членам своєї родини та знайомим, що воюють, за потребою. Бо пенсіонер».

Жінка, 69 років, Київ

«Пожертви зменшились, бо на життя не вистачає. І тільки провіреним волонтерам».

Чоловік, 45 років, Дніпро

Окрім пожертв на збори своїх знайомих і волонтер_ок, яким вони довіряють, **респондент_ки також згадували великі фонди та публічних осіб**, які були для них авторитетними. Найчастіше учасни_ці дослідження згадували Благодійний фонд «Повернись живим», Благодійний фонд Сергія Притули, волонтерський медичний батальйон «Госпітальєри», а також таких публічних осіб як Сергій Стерненко та Ігор Лаченков (Лачен).

Ті учасни_ці дослідження, які зазначали цілі пожертв, найчастіше підтримували збори **на військові потреби**. Серед відповідей траплялися пожертви на закупівлю дронів, авто, військового обладнання, а також тактичної медицини, на лікування та реабілітацію поранених військовослужбов_иць. При виборі конкретної цілі збору респондент_ки радше покладалися на розсуд фондів або волонтер_ок, яким довіряли.

«Найбільше, напевно, донатів на тактмед, дрони, запчастини і на автівки».

Жінка, 33 роки, Київ

«Пріоритет — такмед, РЕБ, дрони, ремонт або придбання автівок».

Жінка, 34 роки, Харків

«Здійснюю пожертви на оснащення, техніку для ЗСУ, лікування поранених».

Жінка, 59 років, село, Тернопільська область

Частина опитаних розповідали, що **прагнули робити пожертви рівномірно**, аби брати участь у зборах коштів як на зброю, так і на соціальні проекти. Найчастіше така тенденція була наявна серед респондент_ок, які розповідали про покращення власного фінансового становища та збільшення кількості пожертв.

«Пожертви я роблю набагато частіше. Але не лише на війну [...], дітям та стареньким».

Жінка, 67 років, Боярка, Київська область

«[...] частіше стала підтримувати безпритульних тварин, збори для годування людей, що опинилися в скрутних умовах».

Жінка, 59 років, Дніпропетровська область

4.3 ● Залученість до волонтерства

Ми запитали респондент_ок, якою волонтерською діяльністю вони займалися протягом останнього року¹⁴.

Понад половину учасни_ць дослідження зазначили, що **займалися волонтерством** протягом останнього року. Їхня діяльність включала різноманітні практики — від фізичної допомоги на користь війська до інформаційної чи емоційної підтримки. Відповіді вказують на те, що для багатьох волонтерство стало способом бути залученими й підтримувати інших настільки, наскільки це було можливим з огляду на їхні життєві обставини й особисті ресурси. Респондент_ки пояснювали, що волонтерська діяльність є для них способом **долучитися до спільної справи**, підтримуючи військових, близьких або громадські ініціативи.

Як і в минулій хвилі дослідження, найпоширенішою формою волонтерства була **фізична допомога**: плетіння маскувальних сіток, виготовлення кікімор, окопних свічок, в'язання шкарпеток, приготування їжі. Деякі учасни_ці опитування зазначали, що пакували передачі військовим на фронт і брали участь у наданні гуманітарної допомоги. Деякі опитані люди розбирали завали після обстрілів і допомагали в ремонті громадських просторів.

«Разом з колективом неодноразово готували продуктів передачі для наших захисників, з дітьми виготовляли окопні свічки».

Жінка, 53 роки, Тернопільська область

«Плетіння маскувальних сіток, в'язання шкарпеток, виготовлення окопних свічок».

Жінка, 58 років, Дніпро

«Плела маскувальні сітки. [...] Відправляла речі, які були необхідні батальйону друга військовослужбовця. А також за останній рік близько десяти разів долучалася до розбору завалів після прильотів у різних місцях Києва».

Жінка, 18 років, Київ

¹⁴ Формулювання питання: «Окрім пожертв, якою волонтерською діяльністю ви займалися протягом останнього року? Перелічіть, будь ласка, активності, до яких ви долучалися».

«На підхваті, джеми, овочеві консерви варила, шкарпетки в'язала, імбирно-медову суміш хлопцям до чаю».

Жінка, 68 років, Вінницька область

«Я волонтерила на пункті прийому біженців, на пункті гуманітарного забезпечення військових».

Жінка, 27 років, Запоріжжя

Ще одним типом волонтерства, який вказували респондент_ки, був **збір коштів на підтримку армії** — як онлайн, наприклад, відкриття допоміжних зборів для більших зборів, проведення онлайн-розіграшів, так і у вигляді подій, наприклад, організація або участь у ярмарках, благодійних концертах. Деякі респондент_ки не лише збирали кошти, а й займалися безпосередньою **закупівлею техніки, автівок, ліків, одягу й амуніції**. Зібрані ресурси спрямовували на різні потреби військових.

«Організовувала власні збори (дрони, авто), відкривала банки на збори знайомих, збирала гроші на концертах, подіях, ходила на демонстрації, купувала старлінки, відправляла знайомим військовим».

Жінка, 30 років, Німеччина

«[...] беру участь в благодійних ярмарках на користь ЗСУ влітку в селі».

Жінка, Київ

«Ми збираємо кошти разом із однодумцями, закуповуємо усе необхідне для наших захисників — від їжі й медикаментів до спорядження. Після цього організовуємо пакування і відправляємо допомогу прямо на фронт».

Жінка, 65 років, Одеська область

«Передача [...] екіпірування (спасжилети, протидронові накидки, тактичні рукавиці), одягу, додаткових пристроїв для зброї, продуктів харчування, медичних препаратів та засобів, засобів гігієни та захисту від мишей, комарів і кліщів».

Жінка, 59 років, Херсон

Частина респондент_ок надавали допомогу через **консультації, тренінги, терапевтичні зустрічі, заходи для підтримки ветеран_ок, військових та їхніх родин**. Інші згадували про надання **безоплатних професійних послуг**: стратегічних сесій для громадських організацій, консультацій, фасилітації, психотерапії, правової допомоги тощо.

«Підтримка українців за кордоном — менторство, безкоштовні лекції, консультації та інше».

Жінка, Київ

«Моє волонтерство здебільшого в наданні безкоштовних експертних послуг в моїх сферах. Я надаю їх державним та громадським організаціям: проводжу стратегічні сесії, навчання, надаю консультації».

Жінка, 39 років, Київ

«Безкоштовні психологічні консультації».

Жінка, 26 років, Київ

Серед респондент_ок були ті, які активно займалися **інформаційною підтримкою**: розповсюджували інформацію про збори, керували сторінками громадських організацій, створювали контент та організовували лекції. Окремі учасни_ці брали **участь у публічних акціях і протестах**, спрямованих на підтримку військовополонених та безвісти зниклих.

«[...] Активно підтримую збори через розповсюдження власними соціальними сторінками. (Веду декілька тематичних сторінок)».

Чоловік, 36 років, Хмельницька область

«Працював як медіаволонтер, фільмував волонтерську допомогу».

Чоловік, 21 рік, Запоріжжя

«Допомагала з організацією зборів (з дизайном креативів, поширенням, описами і так далі), [...], співпрацювала з одним з батальйонів для просування їх соцмереж».

Жінка, 33 роки, Київ

«Сходила на пару мітингів на захист полонених. Звела між собою людей».

Жінка, 31 рік, Львів

«Лише ходжу щотижня на акції підтримки військовополонених та зниклих безвісти».

Жінка, 46 років, Дніпро

Також опитані надавали **емоційну підтримку** людям, які постраждали від війни, пораненим, тим, чиї рідні перебували на фронті, чи тим, хто втратили своїх близьких. Ча-

стина респондент_ок фокусувалися на **підтримці переселен_кам** — допомагали з житлом, передавали одяг, супроводжували в побутових питаннях. Трохи рідше у відповідях йшлося про **допомогу літнім людям і людям з інвалідністю**.

«Співчуття та моральна допомога людям, близькі яких на фронті чи втратили родичів».

Жінка, 85 років, Біла Церква, Київська область

«В мене є стандартна моя поза роботою група молоді, з котрими я періодично проводжу події і дискусії [...]. До переїзду робила пікніки в реабілітаційному центрі, але тепер на це часу немає зовсім, періодично підтримую контакт з двома з тих хлопців, що тоді там протезувалися».

Небінарна людина, 37 років, Івано-Франківськ

«Ми допомагаємо важко пораненому українському військовому, який знаходиться в Німеччині на лікуванні. Він не може пересуватися сам, один з літньою мамою, підтримка потрібна у всьому, починаючи від побутових питань, закінчуючи елементарним спілкуванням і проведенням часу разом. Ця підтримка також дуже важлива для нас, адже ми нарешті відчуваємо, що робимо хорошу справу і бачимо результат».

Жінка, 40 років, Німеччина

«Допомагаю знайомим родинам переселенців, які переселилися в Київ, — знайти житло, перевезти речі, звозити до лікаря».

Жінка, 48 років, Київ

Деякі респондент_ки **допомагали тваринам** — передавали корм, шукали житло для покинутих тварин, волонтерили у притулках. Кілька респондент_ок долучалися до **донорства крові**.

Частина опитаних відповіли, що **не займалися жодною волонтерською діяльністю**. У випадку респондент_ок, які вказали причини, найчастіше йшлося про **брак часу** через роботу або через **догляд за рідними, втому, емоційний стан і складні життєві обставини**. Кілька респондент_ок зазначили, що раніше вони займалися волонтерством, проте **припинили**, зокрема через втому, емоційне вигорання, потребу зосередитися на собі або відчуття, що вже надали досить багато допомоги й зараз хотіли би сконцентруватися на іншому.

«Не займаюся волонтерством. Не маю на це вільного часу, оскільки працюю на 4 роботах. Всі роботи — з людьми».

Жінка, 45 років, Харків

«Через депресію я не займалася ніякою діяльністю».

Жінка, 43 роки, Київ

«Жодних, крім фінансових. Я не можу собі цього дозволити з питань навантаження по часу».

Чоловік, 22 роки, Київ

Кілька респондент_ок згадали, що через обставини — психологічне виснаження або зміну життєвих умов — їхня **залученість у волонтерство знизилася**. Деякі з них вказували, що їх це турбує, інші казали, що це радше стало приводом для переосмислення своєї ролі.

● ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає нам змогу дійти певних висновків стосовно досвідів і переживань в українському суспільстві в період кінця лютого — початку квітня 2025 року. Відповіді респондент_ок відображали значний вплив війни на їхнє життя. Станом, який був типовим для респондент_ок у цій хвилі, було **відчуття невизначеності та тривоги за майбутнє**.

- Респондент_ки відчували **тривогу через постійні зміни у країні та на міжнародній арені**, зокрема у питанні дипломатичних стосунків України та США. Значна кількість опитаних людей відчували невизначеність, коли думали про майбутній перебіг війни. Їх хвилювало, як буде розвиватися війна, можливість повторних наступів на їхні регіони, завершення війни, страх, що Україна програє, або те, що війна триватиме ще довго. Серед сценаріїв подальшого розвитку повномасштабної війни найбільшу тривогу у респондент_ок викликали можливість укладання несправедливого мирного договору, ризик тимчасової окупації більшої кількості територій України та припинення війни лише на певний період. Питання окупації та повторного наступу часто турбували респондент_ок, які на момент проведення опитування проживали у прифронтових громадах.
- У контексті війни значну частину респондент_ок **турбувала безпека власна та рідних**.
- Значну частку учасни_ць дослідження турбували **невизначеність і труднощі з плануванням майбутнього**, виникали питання, чи залишатися їм жити в Україні, що робити далі.
- Розповідаючи про роботу, частина респондент_ок вказували, що відчували **страх втратити роботу та можливість забезпечувати себе та рідних засобами для прожиття**. Частину респондент_ок хвилювали **економічні наслідки війни**.

Нестабільність і невизначеність негативно впливали на емоційний стан респондент_ок. Вони розповідали про нестабільний емоційний стан і переживання апатії, емоційної відстороненості. Інша частина респондент_ок висловлювали віру та сподівання на кращий розвиток подій і писали про деякі покращення їхнього емоційного стану протягом останнього часу. Втім, попри ці покращення, вони називали свій загальний емоційний стан радше незадовільним і згадували про переживання негативних емоцій.

Респондент_ки розповідали про **погіршення їхнього фінансового стану, труднощі з пошуком роботи, зменшення рівня доходів та інші труднощі, пов'язані з роботою**. Це також негативно впливало на якість життя й емоційний стан опитаних людей.

- Для частини учасни_ць дослідження **ситуація з роботою залишилася незмінною**: вони або мали стабільне працевлаштування, або не могли працевлаштуватися протягом тривалого часу. Деяким з них було складно знайти роботу, зокрема таку, яка б відповідала їхній освіті та забезпечувала б достатній рівень життя.
- **Натомість частина респондент_ок втратили роботу за останній рік**, подекуди через припинення міжнародного фінансування. Частина говорили, що не мають повної зайнятості, тому змушені покладатися на нерегулярні заробітки або проектний тип зайнятості.
- На умови праці та працевдатність негативно впливали такі **зовнішні фактори як повітряні тривоги, потреба ходити в укриття та переривати роботу**.
- Серед відповідей частими були згадки про **зростання робочого навантаження**, зокрема підвищення складності завдань або збільшення їхньої кількості, потребу працювати більше, щоб забезпечити себе та свою родину. Частина людей були змушені шукати додаткову зайнятість через погіршення фінансового становища.
- **Надмірне навантаження негативно впливало на їхню продуктивність і самопочуття**. У деяких випадках учасни_ці дослідження розповідали про втрату відчуття меж між роботою, побутовими обов'язками та вільним часом. Для деяких респондент_ок це було пов'язано з тим, що у свій вільний час вони надавали професійні послуги безкоштовно у форматі волонтерства.

Окрім цього, у відповідях респондент_ок була помітна тенденція, яку можна було спостерігати і у попередніх хвилях, — **прийняття повномасштабної війни як тривалого періоду життя та звикання до життя у воєнний час**. Це також ставало причиною розмиття меж між роботою, побутом і відпочинком.

Потреба працювати більше та наявність меншої кількості часу на відпочинок і відновлення, а також фінансове становище були також пов'язані з тим, як учасни_ці дослідженні

бачили свою **роль у війні та в якій мірі долучалися до допомоги Силам оборони.**

- Частина опитаних зазначили, що **їхня роль стала меншою, ніж раніше, пояснюючи це втомою та вигоранням.** Учасни_ці дослідження, які не займалися волонтерством, часто також пояснювали це браком часу, складним емоційним станом і втомою. Серед інших причин був догляд за близькими та складні життєві обставини.
- Деякі респондент_ки, які вказували, що **їхня роль стала меншою, пов'язували це з браком коштів.** Більшість учасни_ць дослідження розповідали, що сума та частота їхніх благодійних внесків зменшилася через погіршення фінансового стану. Частина учасни_ць компенсували зменшення кількості пожертв долученням до іншої волонтерської діяльності (наприклад, фізична робота, виготовлення речей для Сил оборони тощо).

Частина респондент_ок тою чи іншою мірою **негативно оцінювали певні аспекти процесу мобілізації.** Вони говорили про насильство та порушення прав людини, погано налагоджений процес проходження ВЛК, неефективну інформаційну складову мобілізації, несправедливість і вибірковість цього процесу та незадовільні умови служби в Силах оборони, зокрема відсутність механізму демобілізації та чітких термінів служби. Частина опитаних людей вказували, що все це має негативний вплив на репутацію Сил оборони й успішність мобілізації, а також на психологічний стан військових і суспільства. Водночас частина з них зауважували, що **процес мобілізації є обов'язковим і потрібним.** Багато людей писали про негативне ставлення до тих, хто ухиляється від служби в Силах оборони, та потребу запроваджувати жорсткіші покарання для таких людей.

Постійне відчуття тривоги, переживання стресу, перевантаження на роботі негативно впливали на здоров'я опитаних людей. При цьому у них не завжди був час на відпочинок, турботу про своє здоров'я або фінанси на потрібні медичні послуги, що ще більше погіршувало їхній стан. Вигорання, стрес і проблеми з ментальним здоров'ям негативно впливали на працездатність учасни_ць дослідження.

Нестабільний емоційний стан, втома, невизначеність майбутнього та загалом життя під час війни впливали і на **спілкування учасни_ць дослідження з іншими людьми.**

- Респондент_ки часто вказували, що **впоратися з переживаннями їм допомагало спілкування з друзями та рідними.** Розповідаючи про свій емоційний стан і побут, учасни_ці дослідження часто згадували про потребу у спілкуванні з рідними та друзями і підтримці з їхньої сторони. Неможливість бачитися з близькими через службу в Силах оборони або перебування за кордоном негативно впливала на емоційний стан учасни_ць дослідження. Також через віддаленість близьких людей у деяких опитаних людей виникали труднощі у веденні побуту.
- Для частини опитаних за останній рік їхнє **коло спілкування скоротилося, їм стало складніше спілкуватися з деякими людьми.** Найчастіше це стосувалося людей, **які мали інші погляди** щодо розвитку війни та толерування російської культури — наприклад, висловлювали байдужість щодо подальшого перебігу війни, споживали російський інформаційний контент. Деякі з учасни_ць дослідження зазначали, що їм було важко порозумітися **з людьми, які не мали подібного життєвого досвіду.** Наприклад, ті люди, які пережили окупацію, розповідали, що можуть відчувати себе відокремленими від людей, які не мали подібного досвіду. Деякі учасни_ці дослідження через стан втоми уникали спілкування з певними людьми, якщо це погіршувало їхній емоційний стан.
- Деяким учасни_цям дослідження було **легше спілкуватися з людьми, які мали такі ж цінності, як у них, або з тими, які мали схожий з ними досвід.** Вони були готові підтримувати їх емоційно.

Довіра та спільні цінності впливали і на те, як люди обирали, кому здійснювати пожертви. Одним з основних критеріїв вибору була довіра до фондів і волонтер_ок, які організовували благодійні заходи. Деякі учасни_ці дослідження розповідали, що для них пріоритетними є пожертви волонтерам і військовим, які є їхніми безпосередніми знайомими.

Деякі учасни_ці опитування говорили про **позитивні зміни або події** у своєму житті протягом третього року повномасштабної війни. Зокрема, йшлося про таке:

- **Робота.** Ті, хто працювали дистанційно, відчували більшу захищеність праці через налагоджену гнучкість робочого процесу. Частина учасни_ць дослідження знайшли роботу, яка краще відповідала їхнім професійним інтересам, мала кращий колектив та умови праці.
- **Бачення власної ролі у війні.** Учасни_ці дослідження також згадували про емоційну підтримку близьких як свою роль у війні. Деякі люди говорили і про безпосередню службу чи підготовку до неї. Кілька учасни_ць дослідження вказали на посилення своєї ролі. Вони почувалися потрібними через власний внесок, деякі розглядали варіант мобілізації до Сил оборони.
- **Залученість до підтримки Сил оборони та людей, які постраждали від війни.** Попри емоційні та фінансові труднощі, значна частка учасни_ць дослідження долучалися до підтримки Сил оборони та постраждалих людей. Найчастіше опитані люди описували свою роль через тилову підтримку: донати, волонтерство. Респондент_ки, які займалися волонтерством, були залучені до фізичної допомоги: плели маскувальні сітки, виготовляли окопні свічки, в'язали шкарпетки, готували їжу, пакували передачі на фронт, допомагали розбирати завали після обстрілів. Також частина респондент_ок організовували та поширювали збори, займалися закупівлею необхідних речей для військових. Частина учасни_ць дослідження безоплатно надавали свої професійні послуги — наприклад, надавали консультації, проводили тренінги, заходи на підтримку ветеран_ок, військових та їхніх родин, надавали емоційну підтримку людям, які постраждали від війни. Деякі респондент_ки вже служили в Силах оборони, готувалися до військової служби або ж змінювали свою зайнятість на таку, яка, на їхню думку, приносила більше суспільної користі.
- **Уявлення про те, як буде розвиватися війна.** Частина респондент_ок зберігали віру у позитивний розвиток подій на фронті та перемогу України у війні, зокрема через успіхи, яких Україна досягла завдяки дипломатичним і військовим зусиллям.
- **Позитивна оцінка деяких ініціатив, які стосуються мобілізації до Сил оборони.** Деякі учасни_ці дослідження позитивно оцінювали ініціативи та зміни у процесі мобілізації, а саме ті, які були спрямовані на

захист прав рекрутів і заохочення добровільного до-
лучення до служби в Силах оборони: запровадження
та розвиток рекрутингу до Сил оборони, запрова-
дження контрактної форми служби для молоді віком
від 18 до 24 років і створення інституту військового
омбудсмена.