

Рік повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії

Результати п'ятої хвилі дослідження



Авторки: Аліна Хелашвілі, Анастасія Боброва, Єлизавета Хассай, Олена Сирбу, Наталія Ломоносова, Юлія Назаренко

Координаторка дослідження:
Олена Сирбу

Керівник проєкту: Іван Вербицький

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 чий підтримці стала можливою підготовка цього тексту, зокрема людям, які зробили благодійні внески на діяльність Cedos, та нашим донорам. Цей звіт підготовлено в межах ініціативи з розвитку аналітичних центрів в Україні, яку впроваджує Міжнародний фонд «Відродження» за фінансової підтримки Посольства Швеції в Україні. Думки та позиції, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію Міжнародного фонду «Відродження» чи Посольства Швеції в Україні. Це дослідження

підтримане в рамках проєкту Documenting Ukraine від Інституту гуманітарних досліджень Відня.

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

Cedos — це незалежний аналітичний центр і спільнота, що працює над питаннями соціального розвитку з 2010 року. Ми віримо, що кожна людина має право на гідний рівень життя. Тому метою Cedos є пошук системних причин соціальних проблем і варіантів їхнього вирішення. Наш підхід базується на дослідженнях. Ми вивчаємо суспільні процеси та державні політики, поширюємо критичне знання, просуваємо прогресивні зміни, навчаємо і посилюємо спільноту прихильників цих змін.

Сайт Cedos: <https://cedos.org.ua/>

20 червня 2023 року

Зміст

● Вступ	4
● Методологія.....	4
● Обмеження дослідження	7
● Опис вибірки.....	10
Розділ 1 ● Зміни.....	12
1.1 ● Турботи	13
1.2 ● Вплив розлуки на спілкування з близькими.....	20
Розділ 2 ● Робота.....	27
2.1 ● Вплив відключень, тривоги та обстрілів на роботу і бізнес.....	28
2.2 ● Професійний розвиток і кар'єра	40
Розділ 3 ● Побут і повсякдення	46
Розділ 4 ● Переживання	52
Розділ 5 ● Суспільство.....	65
5.1 ● Уявлення про зв'язок з Україною	66
5.2 ● Досвід вимушеного переселення.....	70
5.3 ● Думки щодо розвитку війни.....	77
● Висновки	80

● 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, надалі щотри місяці ми 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**, аби зафіксувати вплив подальшого розгортання подій 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, оскільки не має часових обмежень, передбачає можливість необов'язкових відповідей і переривання проходження опитування в будь-який момент. Інформація про дослідження та посилання на форму для заповнення поширювалися на сторінках Cedos у соціальних мережах, зокрема через таргетовану рекламу від фейсбук-сторінки Cedos, через імейл-розсилку Cedos, на особистих сторінках залучених дослідни_ць і в особистій комунікації.

Оскільки це дослідження досвідів переживання повномасштабної війни українським суспільством є п'ятим таким дослідженням, ми називаємо його «п'ятою хвилею». Попри це, опитувальник лише частково повторював попередні, адже у лютому-березні 2023 року ситуація в Україні змінилася порівняно з листопадом 2022 року («четверта хвиля»), серпнем 2022 року («третя хвиля»), травнем 2022 року («друга хвиля») і березнем 2022 року («перша хвиля»). Наприклад,

після року повномасштабної війни повторне опитування про найважливіші рішення після 24 лютого 2022 року, адаптацію до життя в умовах війни, труднощі з житлом і волонтерство видалися нам менш актуальним. Натомість значно загострилися питання відключень електроенергії, повітряних тривог і масованих обстрілів, кар'єрного розвитку та зміни уявлень про зв'язок з Україною. З огляду на це ми адаптували опитувальник і зосередилися на питаннях, які стали більш важливими, зважаючи на розвиток і зміни досвідів переживання війни з часом. Водночас деякі питання залишилися у такому ж або дещо модифікованому вигляді для збереження тяглості.

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

- тілесний вимір: питання про повсякдення та побут;
- психологічний вимір: питання про емоційні переживання;
- соціальний вимір: питання про спілкування на відстані, рефлексію щодо досвіду вимушеного переселення;
- економічний вимір: питання про вплив відключення електроенергії, повітряних тривог, обстрілів на роботу; зміну уявлень щодо майбутнього роботи або професії; основні турботи;
- публічний вимір: питання про зміну уявлень про зв'язок з Україною, ставлення до мобілізації до Збройних сил України, думки щодо розвитку війни.

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 учасниць 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 21 лютого — 13 березня 2023 року. За цей час в опитуванні взяли участь 435 респонденток.

У цьому звіті наведено аналіз результатів опитування стосовно всіх питань, які були у фокусі дослідження, крім питання про ставлення до мобілізації, оскільки воно є чутливим в умовах продовження повномасштабної війни.

● Обмеження дослідження

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

- Вибірка дослідження не є репрезентативною для населення України. Розподіл соціально-демографічних характеристик (як-от стать, вік, матеріальний стан, розмір населеного пункту та регіон проживання тощо) серед опитаних не відображає розподілу цих ознак серед усього населення України. З огляду на це результати опитування не можна поширювати на все населення. У звітах за результатами дослідження ми описуємо досвіди переживання, які реально існують і які нам вдалося зафіксувати. Водночас цей опис досвідів не є вичерпним. Обрана методологія не дозволяє нам робити висновків про поширеність цих досвідів. Хоча ми наводимо деякі спостереження щодо можливих тенденцій у тому, як різняться відповіді людей, які належать до різних соціальних груп, 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 мережі Інтернет, 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 комбатанти. 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 респонденток. З огляду на це ми також не можемо оцінити їх частку у вибірці чи порівняти їхні відповіді з результатами інших респонденток.
- Порівняно з першою хвилиною дослідження, у п'ятій хвилині ми змогли зібрати досвіди меншої кількості людей (435 проти 555), тож динаміка заповнення опитувальника була нижчою. Ми пов'язуємо це зі станом загальної втоми респонденток і тим фактом, що, порівняно з першими тижнями повномасштабної війни, заклики взяти участь у різноманітних дослідженнях впливу війни стали більш звичними та викликали менше зацікавлення. Водночас у п'ятій хвилині взяли участь більше респонденток, ніж у другій (335), третій (320) та четвертій (352). Це може бути пов'язано з тим, що опитування збіглося з річницею повномасштабного вторгнення, що вплинуло на бажання відрефлексувати досвід переживання війни. Аби отримати більше заповнень анкети, у другій, третій, четвертій та п'ятій хвилях 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 хвилині завдяки органічному поширенню (без реклами).
- Беручи до уваги досвіди попередніх хвиль опитування, ми вдалися до низки кроків, аби забезпечити більшу представленість серед опитаних соціальних груп, що були недопредставленими раніше (чоловіки, люди старшого віку, люди з низькими доходами). Для цього в анкеті ми розмістили прохання до респон-

дент_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 закликком 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 учасницям 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 респондентами опитувальника зі значною кількістю відкритих відповідей передбачає метод фіксації власного досвіду та переживань через письмо. Обмеженням або наслідком вибору цього методу є те, що фіксація своїх переживань на письмі не уникно сприяє більшій наративізації оповіді та спонукає раціоналізувати пережите, що було враховано при аналізі даних.
- Збір даних відбувався у часовому проміжку, на який припала річниця початку повномасштабної війни. Під час поширення опитувальника ми також апелювали до цієї пам'ятної дати як нагоди зробити рефлексію щодо власного досвіду впродовж року і поділитися нею через участь у дослідженні. Річниця 24 лютого, як і згадка про неї при поширенні анкети, могли вплинути як на кількість зібраних відповідей, так і на самі відповіді.
- Включеність дослідниць, тобто те, що вони тією чи іншою мірою переживають досвід повномасштабної війни та вимушеного переселення, може бути як перевагою, так і обмеженням дослідження. З одного боку, це могло спонукати до більшої рефлексивності та чутливості щодо отриманих даних внаслідок їх співставлення з особистими переживаннями. З іншого

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

Це дослідження не є всеохопним. Його результати фіксують різноманіття досвідів переживання війни та їх модифікації 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 респонденток у цій хвилі дослідження становив 42 роки. Наймолодшій учасниці дослідження було 14 років, найстаршій — 82 роки. 1% респонденток було менше 18 років, 9% учасниць дослідження належали до раннього працездатного віку (18–24 роки)¹, більш ніж половина (67%) респонденток належали до основного працездатного віку (25–54 роки), 17% — до зрілого працездатного віку, 5% — до вікової групи літніх людей (65 і більше років). 1% учасниць опитування утрималися від відповіді на питання про вік.

Більшість (69%) учасниць дослідження — жінки, чоловіків — трохи більше чверті (28%). Відповіді 2% респонденток виходили за рамки бінарних опцій чоловічого та жіночого, серед них були відповіді від небінарних і агендерних людей. 1% респонденток не дали відповіді на питання про гендерну ідентичність. Більшість (69%) людей, які взяли участь у дослідженні, перебували у шлюбі або романтичних стосунках. 1% не дали відповіді на це питання. Респонденток, які мали дітей (до 18 років), котрі жили разом з ними — трохи більше чверті (28%). Серед них 19% мали одну дитину, 6% мали двох дітей, 2% — трьох дітей, а 1% мали більше трьох дітей. Не відповіли на це питання 1% респонденток.

¹ Згідно з категоризацією вікових груп на основі працездатності, якою послуговуються у власних соціально-економічних і демографічних розрахунках експерти ООН.

На момент проведення дослідження найвищим здобутим рівнем освіти у 8% респондент_ок була середня освіта. 10% учасни_ць дослідження мали професійну/професійно-технічну освіту. Більшість учасни_ць дослідження (73%) мали вищу освіту. 9% мали ступінь кандидат_ки чи доктор_ки наук/філософії.

Трохи більше половини (57%) учасни_ць дослідження працювали найманими працівни_цями на момент заповнення анкети; 20% були самозайнятими (фріланс, працювали на себе, не мали найманих працівни_ць); 7% учасни_ць перебували на пенсії; ще 7% навчалися; 4% займалися власним бізнесом, мали найманих працівни_ць; 3% були безробітними; 2% перебували у відпустці по догляду за дитиною; 1% зазначили «інше» та 1% респондент_ок не відповіли на це питання².

Респондент_ки так описували матеріальне становище свого домогосподарства на момент заповнення анкети: 6% не вистачало грошей на їжу; 27% вистачало грошей на їжу, але вони не завжди могли купити одяг; 35% було достатньо грошей на їжу та одяг, але вони не завжди могли купити побутову техніку; 24% вистачало грошей на побутову техніку, але вони не могли купити автомобіль або квартиру; 6% могли купити автомобіль та інші речі подібної вартості. 1% респондент_ок не дали відповіді на це питання³.

² Респондент_ки могли обрати декілька варіантів відповідей на це питання.

³ Респондент_ки могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання про досвід переїзду.

Розділ 1 ● Зміни

1.1 ● Турботи

Як і в попередніх хвилях опитування, ми питали у респондент_ок, що їх найбільше турбувало⁴ станом на час заповнення анкети (у цьому випадку – лютий-березень 2023 року). Важливо зазначити, що частина турбот були такими ж, як у листопаді та серпні 2022 року. Однак деякі тенденції стали менш виразними, а деякі, навпаки, стали більше проявлятися у відповідях.

Через рік після початку повномасштабного вторгнення однією з найбільших турбот учасни_ць дослідження були **переживання, пов'язані з війною**: перебіг війни, збільшення обстрілів, зокрема у день 24 лютого 2023 року, оборондатність України та міжнародна підтримка, можлива інтенсифікація російських наступальних дій, підтримка російської агресії Китаєм та Іраном, становище українських військових, втрати серед військових і цивільного населення, мобілізація.

Одним із ключових аспектів були **тривалість і закінчення війни**. Значна частка респондент_ок прямо зазначали у своїх відповідях, що їх турбує, «коли закінчиться війна», та писали про якнайшвидше досягнення перемоги України. Водночас у цій хвилі дослідження стала ще виразнішою тенденція щодо турбот про можливе продовження війни на невизначений час і переживання, що війна не закінчиться найближчим часом.

«Як і більшість людей. Щоб жодна людина не загинула, яка захищає та підтримує Україну. Якнайшвидше отримання допомоги від дружніх країн світу. Перемога України. Закінчення війни. Повернення до звичайного мирного життя».

Чоловік, 47 років, Київ

«Скільки війна буде тривати, турбують поставки зброї від Ірану росії. Особливо з січня почала зростати напруга, коли не було декілька днів сирен, і відчувалось полегшення, коли нарешті чула їх, звуки ППО [протиповітряної оборони] або що літають БПЛА [безпілотні літальні апарати]. Це трохи вже психологічна деформація».

Жінка, 27 років, Київ

«Сумніви, що війна закінчиться найближчими роками, кількість загиблих, і як довго після її закінчення доведеться все відбудувати».

Жінка, 23 роки, Волинська область

⁴ Формулювання питання: «Що найбільше вас турбує зараз?»

«Страшно хвилююся за військових, як вони там? Що їх нема кому замінити. Як їхні рідні витримують? Соромно і бісить водночас за уклоністів. За це дуже боляче.

Вже навіть не думаю за тих, хто на окупованих чи на лінії воєнню. Хто загинув, в полоні. Не могу більше».

Жінка, 47 років, Одеса

Деякі респондент_ки відзначали серед турбот невизначеність не лише щодо того, коли закінчиться війна, а й щодо того, **якою буде політична й економічна ситуація у післявоєнній Україні та яким чином відбуватиметься відбудова**. Окрім цього, деякі з них висловлювали занепокоєння можливістю повторного нападу Росії в майбутньому та початку нової війни.

«Сумніви, що війна закінчиться найближчими роками, кількість загиблих, і як довго після її закінчення доведеться все відбудувати».

Жінка, 23 роки, Волинська область

«[...] Післявоєнний період, він може бути навіть складнішим, ніж зараз».

Жінка, 18 років, Київ

«Як молода студентка, я хвилююся щодо майбутнього працевлаштування, адже навряд в повоєнні роки буде економічний добробут. [...]»

Жінка, 18 років, селище міського типу, Харківська область

«Що війна триватиме ще довго; що після неї буде багато соціальних проблем, пов'язаних із правами/ставленням до військових, житлом для ВПО [внутрішньо переміщених осіб] і т. д. [...]»

Жінка, 37 років, Київська область

Подібно до попередніх хвиль дослідження, ключовою турботою для респондент_ок залишалася **власна безпека та безпека своїх близьких**. Зокрема, учасни_ці опитування турбувалися за своїх родичів і близьких, які перебували на прифронтових чи окупованих територіях або у населених пунктах, що певний час зазнавали ракетних атак, а також за близьких, які служили у Збройних силах України (далі — ЗСУ). Також опитані висловлювали страх за власне життя через обстріли.

«Хвилююся частіше за рідних в окупованому Маріуполі, через те, що почула історії від очевидців про деокупацію населених пунктів в Харківщині. Процес жорсткий, небезпечний, а реабілітація міст складна. З початку лютого часто сняться сни про те, що повертаюся додому, але відбулося повне відчуження від міста і людей в ньому. Сестра скаржиться на те, що до неї та її подруг-підлітки чіпляються військові та робітники,

яких привезли відбудувати місто. Хвилююся, що з нею може щось статися».

Жінка, 22 роки, Харків

Виразною тенденцією і в цій хвилі залишалися **турботи про невизначеність майбутнього**. Страх перед майбутнім, невпевненість у завтрашньому дні, а також складність довгостроково планувати спостерігалися у кожній хвилі дослідження. Попри те, що на дев'ятий місяць війни респондент_ки **говорили**, що вже можуть займатися довгостроковим плануванням, у цій хвилі дослідження опитаних все ще турбували невизначеність майбутнього та брак можливості довгострокового планування.

На відміну від попередньої хвилі дослідження, проведеної у листопаді 2022 року, значно менше респондент_ок відзначали **турботи, які стосувалися відключення світла, води та інших комунікацій**. Вочевидь, це пов'язано з тим, що на момент збору даних у рамках цієї хвилі опитування для частини регіонів України ця проблема вже не була такою актуальною у порівнянні з періодом з жовтня 2022 до першої половини лютого 2023 року. З іншого боку, у відповідях простежується страх, що відключення можуть початися знову і це впливатиме на побутове життя та роботу учасни_ць дослідження.

«Підсвідоме очікування: що буде тривога; не буде світла, води, опалення».

Жінка, 52 роки, Київ

«Загроза повторного наступу, повітряні тривоги, можливе повернення до відключень світла, якщо раптом щось знову пошкодять».

Жінка, 29 років, Київ

Як і у попередній хвилі дослідження, досить помітними були **турботи респондент_ок про зайнятість і власний фінансовий стан**. Підвищення цін, безробіття, можливі скорочення на роботі, недостатній рівень, зменшення та/або несвоечасна оплата праці — всі ці питання продовжували турбувати опитаних станом на лютий-березень 2023 року. Серед відповідей простежуються різні переживання залежно від того, чи мали опитані роботу, чи перебували в її пошуках. Ті учасни_ці дослідження, які мали роботу, висловлювали занепокоєння, що можуть її втратити або зазнати скорочення заробітної плати.

«Робота — то вона є на 2-3-4 місяці, то просять піти за власний рахунок на 1-2 місяці, бо немає грошей на ЗП [заробітну плату]

у фірмі. До скорочень не вдавались, але ніхто і не звільнився, тому ми виконуємо той самий об'єм роботи, що і до війни, просто за менший період часу, отже, і меншу ЗП [заробітну плату]».

Жінка, 30 років, Львів

«Нестабільність на роботі, несвоєчасні виплати заробітної платні, подорожчання продуктів харчування».

Жінка, 51 рік, Запоріжжя

Ті, хто не мали роботи, або ті, хто її нещодавно втратили, переймалися більше через те, що **не могли знайти роботу, яка б відповідала їхнім кваліфікаціям** і забезпечувала гідну оплату праці⁵. Крім цього, деякі опитані зазначали, що перебували у пошуку вже досить довго і боялися взагалі не працевлаштуватися.

«Лікарню в Харкові, у якій я працюю, зачиняють через відсутність договору з НСЗУ [Національною службою здоров'я України]. Я залишусь без роботи. З низькими шансами знайти роботу лікаря в Харкові».

Жінка, 47 років, Харків

«Через те, що багато учнів виїхали з Києва, не всі класи відкрили і мій контракт не був продовжений. А я все життя з 1973 р. працювала в школі».

Жінка, 71 рік, Київ

Як і у попередній хвилі дослідження, деякі респондент_ки звертали увагу на те, що не бачили можливостей для власної самореалізації та відчували невизначеність щодо своїх кар'єрних планів.

«Що я не здатна працювати на довгострокову перспективу, не маю ідей, ким я хочу бути і як цього досягти, боюсь даремно згаяти час і залишитись пізніш у розбитого корита».

Жінка, 20 років, Київ

Значну частину респондент_ок хвилювали власний фінансовий стан і фінансові труднощі, з якими стикалися вони та їхні близькі. У відповідях можна **простежити страх і тривогу через недостатню кількість коштів**, аби забезпечити базові потреби, такі як їжа, медикаменти, житло для себе та своєї сім'ї. Переживання за невідповідність фінансового стану підвищенню цін було турботою для значної кількості учасни_ць дослідження.

⁵ Детальніше про кар'єрні плани та професійний розвиток читайте у Розділі 2 «Робота».

«1. Низький дохід. 2. Пошук кращої роботи. 3. Зростання цін на продукти. 4. Вартість медикаментів через збільшення сезонної захворюваності (ГРВІ) членів сім'ї».

Жінка, 37 років, Бориспіль, Київська область

«Матеріальне становище. Існую лише на пенсію. Роботу втратив 24.03.2022».

Чоловік, 63 роки, Київ

«Економічна ситуація в країні — дуже різко підвищилися ціни на харчі та комунальні платежі. Якщо ситуація не зміниться, то я боюся, що може бути голод (через нестачу їжі)».

Жінка, 37 років, село, Вінницька область

«Висока орендна плата, відсутність можливості вийти на роботу. Моя декретна відпустка закінчується у липні».

Жінка, 34 роки, Харків

Як і у попередній хвилі дослідження, однією з турбот, які хвилювали респондент_ок, було **відчуття сорому за те, що вони недостатньо роблять для перемоги, або бажання принести якомога більше користі**. Деякі стверджували, що відчували сором за те, що не брали участі у захисті України.

«Ситуація на фронті. Допомагаю тільки грошима, відчуваю, що моя допомога замала».

Жінка, 46 років, Дніпро

«Почуття сорому та провини, що я не на передовій».

Жінка, 27 років, Київ

У цій хвилі дослідження респондент_ки також звертали увагу, що їх турбували **особисті стосунки не лише з близькими людьми та родичами, але також і стосунки між українцями** загалом. Зокрема, найчастіше вони відзначали складнощі у стосунках як з рідними та близькими на відстані, так і з тими, з ким проживали разом. Також деяких респондент_ок хвилювали відчуття самотності та брак соціального життя. Деякі опитані також звертали увагу на стосунки між українцями, зокрема фактори, які роз'єднують суспільство. Такі фактори були дуже подібними до тих, які ми **виділили** у попередній хвилі дослідження: мовне питання, різниця у політичних поглядах, ставлення до війни. Також деякі респондент_ки відзначали «підвищення агресії» та «радикалізацію суспільства», не уточнюючи, що мали на увазі.

«[...] конфлікти між українцями — тими, хто лишилися і хто виїхали, хто ліберальних і радикальних поглядів, військових і цивільних і т. д. [...]»

Жінка, 26 років, Київ

«Агресія і жорстокість серед людей навколо. Дуже багато ненависті в людях зараз. Мене це сильно засмучує».

Чоловік, 26 років, Київ

Як і у попередніх хвилях, опитані звертали увагу на те, що їх турбує **власний стан здоров'я та стан здоров'я їхніх близьких**. Йшлося як про здоров'я фізичне, так і про психічне. Респондент_ки відзначали відчуття тривоги, виснаження та втоми, а також загальне погіршення свого психічного стану. Іноді учасни_ці дослідження звертали увагу, що стан їхнього психічного здоров'я мав прямий вплив на те, чи мали вони змогу працювати і забезпечувати себе⁶.

«Якщо про мене особисто, то найбільше турбує те, що закінчились сили. Весь січень, імовірно, була на межі депресії, бо дуже багато спала — цілими днями. Це, звісно, впливає на роботу. Робота відкладається, через що починає сильно мучити совість і зростає рівень хвилювань, і, як наслідок, ще більше зростає відчуття безсилля. Виходить замкнене коло».

Жінка, 35 років, Київ

«Ментальне здоров'я, переживаю, що через нервові зриви не зможу сама себе забезпечувати».

Жінка, 25 років, Київ

«[...] Я пенсіонер, часто хворію, ще проблеми з транспортом і медобслуговуванням (далеко добиратися до медзакладу)».

Чоловік, 65 років, селище міського типу, Харківська область

У цій хвилі дослідження також вдалося **виокремити турботи людей, які вимушено переїхали за кордон**⁷. Серед них можна виділити такі: брак адаптації та інтеграції у країні проживання, мовний бар'єр, розлука з рідними, які залишилися в Україні, пошук працевлаштування та бюрократичні процеси.

«На що я буду жити в європейській країні, куди виїхала. Як зберегти зв'язки з дорогими людьми, з якими довго не бачуся через війну. Коли закінчиться активна фаза війни і бомбардування, щоб мені було не страшно повернутися додому в Київ. Адаптація, яка не відбувається: я вже рік живу розірвано — фізично в Західній Європі, ментально в Україні».

Жінка, 37 років, Київ

«Мовний бар'єр і все, що з ним пов'язано; культурний бар'єр; страх, що не зможу адаптуватись у Німеччині і що Україна також буде «не та», бо люди в глибокій колективній травмі і травматичному реагуванні, і це все викликає страх застрягти та так

⁶ Про зв'язок втоми і стресу з проблемами зі здоров'ям також читайте у Розділі 4 «Переживання».

⁷ Детальніше про досвіди переселення читайте у Розділі 5.2 «Досвід вимушеного переселення».

ніде й не адаптуватись. Всі повсякденні справи ускладнюються необхідністю робити їх двома іноштранными мовами».

Жінка, 25 років, Харків

«Юридична складова мого перебування за кордоном. Приходить час подовження документів, декларації про доходи, подовження медичного страхування — це все нове або бюрократичне і мовою, якою я погано говорю».

Жінка, 26 років, Полтава

Як ті, хто вимушено виїхали за кордон, так і ті, хто вимушено переїхали у межах України, зазначали, що відчували невизначеність і нерозуміння, **чи зможуть вони та їхні рідні повернутися у свої населені пункти або в Україну.**

«Чи зможе моя сім'я повернутися додому, бо зараз ця територія окупована».

Жінка, 52 роки, село, Луганська область

«Коли Україна переможе свинособак з московії. Чи повернуться мої діти додому? Чи повернусь я».

Чоловік, 60 років, Запоріжжя

1.2 ● Вплив розлуки на спілкування з близькими

У попередніх хвилях дослідження ми звертали увагу на те, як повномасштабна війна впливала на спілкування з близькими людьми. Значна частка учасни_ць дослідження розповідали про досвід розлуки з сім'єю або друзями, що по-різному позначився на їхніх стосунках⁸. Саме тому в п'ятій хвилі опитування, яка підсумовує досвід життя протягом першого року повномасштабної війни, ми вирішили поцікавитися детальніше, як розлука вплинула на спілкування з близькими⁹.

Значна частка опитаних зазначили, що за час з лютого 2022 року мали досвід розлуки з близькими людьми. На момент заповнення анкети частина учасни_ць досі проживали на відстані від своїх рідних чи друзів. Водночас для інших людей розлука вже залишилася в минулому, і вони розповідали про неї ретроспективно. Більшість опитаних звернули увагу на негативний вплив, який мала розлука на спілкування, проте частина респондент_ок також зазначили, що їхні стосунки з близькими покращилися.

Передусім опитані звертали увагу на те, що **розлука з близькими негативно вплинула на їхній психоемоційний стан**. У **попередніх** хвилях дослідження ми зазначали, що спілкування з друзями та рідними є одним із основних джерел емоційної підтримки. Якщо учасни_ці опитування не могли регулярно спілкуватися з близькими, вони відчували пригнічення, сум, безпорадність і страх. Досвід розлуки також позначився на працездатності та стресостійкості деяких респондент_ок. Особливо складною була ситуація для тих, чії близькі залишалися на окупованих територіях, у місцях поблизу лінії фронту чи на територіях, де відбувалися активні обстріли, адже зв'язок із ними був нестабільний.

⁸ На цю тенденцію звертають увагу й інші дослідження. За результатами **опитування** соціологічної групи «Рейтинг», на початку повномасштабного вторгнення 44% україн_ок довелося тимчасово розділитися зі своєю сім'єю. Через рік таких людей залишилося лише 21%. Більшість із тих, кому довелося розділитися з родиною, станом на кінець лютого 2023 року вже пройшли це випробування, а у 20% їхні стосунки навіть покращилися.

⁹ Формулювання питання: «Внаслідок війни багато людей перебувають на відстані із своїми близькими людьми. Якщо це ваш досвід, то як він вплинув на ваше спілкування?»

«Коли немає новин від рідних — це жах, якщо є зв'язок, хоч і поганий — живі, здорові й все добре».

Жінка, 57 років, Енергодар, Запорізька область

«[...] Дуже пригнічена, що немає зв'язку з окупованими територіями і немає зв'язку з близькою людиною там [...]».

Жінка, 46 років, Запоріжжя

«[Досвід розлуки з близькими] послабив мої можливості опиратися стресам, знизив працездатність».

Чоловік, 42 роки, Ніжин, Чернігівська область

Значна частина опитаних продовжували підтримувати спілкування з рідними і друзями телефоном та у соціальних мережах. Попри те, що це дозволило зберегти контакти з близькими, **нестача живого спілкування також негативно позначилася на психоемоційному стані опитаних** і провокувала тривожність, розпач і сум. Респондент_ки звертали увагу, що порівняно з зустрічами якість онлайн-спілкування є нижчою. Наприклад, вони описували спілкування на відстані як «менш щире». Це може бути пов'язано зі стратегіями емоційного менеджменту, які застосовували учасни_ці дослідження чи їхні близькі¹⁰. Наприклад, опитані згадували, що їхні рідні та друзі намагалися ділитися лише хорошими новинами, здаватися веселими і позитивно налаштованими, що інколи відрізнялося від реальності. Крім цього, й самі опитані, описуючи свій досвід, вживали дієслово «тримаємося», а також зазначали, що намагалися «придушувати» негативні емоції та переживання, викликані розлукою і нестачею спілкування.

«Це наш досвід, бо я з дитиною за кордоном, а чоловік в ЗСУ. Спілкуємося лише в онлайн-месенджері повідомленнями, не щодня. Розмовляли по відеозв'язку тричі за останній рік. Дуже не вистачає спілкування і фізичної присутності».

Жінка, 32 роки, Бровари, Київська область

«Стрес. Абсолютний стрес. Дуже хворіє мама. Але я не можу її відвідати. Вона у Німеччині, я в Україні. Це просто трагедія. Добре, що є аудіо- та відеозв'язок. Живого спілкування не замінить. Але це точно краще, ніж нічого».

Чоловік, 57 років, Харків

«Я не маю змоги обіймати свого п'ятилітнього онука, бути його близькою людиною, взагалі бути частиною його життя... вони за океаном... у мене ніби забрали моє особисте майбутнє...»

Жінка, 63 роки, Харків

¹⁰ Детальніше про стратегії емоційного менеджменту читайте у Розділі 4 «Переживання».

«[...] Несподівано було, що іноді бачити близьких після довгої розлуки — ще гірше, ніж не бачити. По телефону усі трохи веселіші, більш позитивно налаштовані, переповідають різне добре, що сталось (як ми були там і там, у цьому парку і т. д.). А при перебуванні поруч бачиш, як сильно насправді війна впливає на рідних [...]».

Жінка, 28 років, Київ

«Моє ментальне здоров'я на дні, я дуже сумую за друзями та родичами, стараюсь давити ці почуття, в результаті нічого хорошого не виходить. Тому періодично працюю з психологом».

Жінка, 29 років, Старобільськ, Луганська область

Внаслідок розлуки повсякденні досвіди опитаних та їхніх близьких почали відрізнятися. Наприклад, у людини могли з'явитися нові знайомі чи робота. Опитані повідомляли, що **географічна віддаленість провокувала й віддаленість емоційну**. Учасниці цього дослідження звертали увагу, що за відсутності якісно проведеного часу разом — наприклад, прогулянок, відвідування подій — їм бувало складно знайти теми для розмови з друзями чи рідними. Описуючи власний досвід, опитані зазначали, що стають «чужими» для своїх близьких. Вони також звертали увагу, що війна і розлука більш негативно вплинули на їхнє спілкування з друзями, ніж з рідними.

«Ми рухаємось по життю із різними швидкостями. Поки що в один бік, але це триватиме не довго. Ми стаємо чужими один одному».

Жінка, 36 років, Ізюм, Харківська область

«Негативно, відчуваю певне відчуження від партнерки. Різниця досвідів на початку війни також впливає».

Чоловік, 36 років, Київ

«[...] На відстані з родиною вже скоро рік. Стали менше спілкуватися з дружиною, відчуваю, як я відділяюся від неї та доньки».

Чоловік, 35 років, Київ

«Із сім'єю зв'язок залишається досить тісний, а от з друзями стало спілкуватися складніше. По-перше, дуже гірко і тому часом здається, що краще не бачитись взагалі. По-друге, ми не можемо на власному досвіді відчути їхні проблеми, а вони — наші, це також створює дистанцію».

Чоловік, 32 роки, Дніпро

«Втратила міцні зв'язки з близькими друзями. На спілкування з сім'єю не вплинула війна».

Жінка, 22 роки Львів

Опитані згадували, що для того, аби підтримувати комунікацію на відстані, потрібні додаткові зусилля, зокрема

емоційні. Вони зазначали, що в умовах війни відчували обов'язок спілкуватися з близькими, і наголошували, що працюють над тим, аби не втратити контакт із ними. Для когось це означало часті подорожі, наприклад, в інші українські міста, для інших — регулярні дзвінки та листування. З одного боку, це дозволяло опитаним отримувати емоційну підтримку. З іншого боку, складнощі й перешкоди у спілкуванні могли негативно впливати на психоемоційний стан опитаних — наприклад, викликати відчуття виснаження і втоми від спілкування. Деякі опитані також зазначали, що відчували провину і сором, якщо не приділяли достатньо уваги близьким.

«Всі мої родичі знаходяться в Маріуполі, і я виїхала одна з іншого міста. Я більше спілкуюся з молодшими родичами: братом і сестрою. Їм дуже складно, і я допомагаю їм морально та з навчанням. Вони бачать в мені авторитетну особистість. Мені не завжди цікаво розмовляти з рідними, але тепер я не можу їх ігнорувати, і доводиться вислуховувати щось нудне, щоб проявити увагу. [...] Мої мама та бабуся плачуть кожен раз, коли ми закінчуємо дзвінок».

Жінка, 22 роки, Харків

«Так, це моя найбільша проблема — розрив сім'ї, принаймні я намагаюся якомога приділити увагу всім. Донька з онукою в Рівно (один раз в три-чотири місяці бачимося, щодня в онлайні), син в Черкасах — тиждень з ним, тиждень з чоловіком в Харкові. Втомилась, але тримаємось».

Жінка, 51 рік, Дергачі, Харківська область

«З батьками я говорю щодня в один і той же час. Іноді це відчувається як обов'язок, але не говорити складно, бо тоді з'являються думки «а раптом щось станеться, а я не поговорила». Із друзями я відчуваю віддалення — я закриваюся від них, бо не відчуваю, що є спільні теми».

Жінка, 26 років, Полтава

«Я дуже сумую за своїм близьким колом друзів, які лишилися в Україні чи кудись переїхали. Там, де я перебуваю, утворилися нові соціальні зв'язки, але вони поверхневі і не замінюють глибокого спілкування. Почуваюся відірвано від свого контексту і ніби пропускаю щось дуже важливе через те, що не перебуваю в Україні».

Жінка, 37 роки, Київ

Розлука з близькими призводила до **відчуття самотності та ізольованості**. У відповідях учасни_ць дослідження також можна простежити фрустрацію та тривогу, спричинені невизначеністю майбутнього і неможливістю запланувати наступну зустріч із близькими. Деякі опитані звертали увагу, що вони самі стали більш замкненими за час повномасштабної війни і свідомо обмежили власне коло спілкування.

«Ми постійно на зв'язку, але я дуже сумую, і іноді здається, що це назавжди».

Чоловік, 44 роки, Харків

«Я не бачила свою родину вже понад рік, і коли ми побачимось — не розумію».

Жінка, 46 років, Сєвєродонецьк

«Донька далеко за кордоном. Дуже самотньо. Але намагаємось кожного дня спілкуватись телефоном».

Чоловік, 32 роки, Київ

«Я дуже заінтровертилась навіть для інтроверта. Може, це депресія вже. Хоча нещасною себе не відчуваю. Дратують пусто-порожні балачки. І іноді сумую за тими кількома людьми, з ким можна було говорити про головне».

Жінка, 39 років, Київ

Деякі опитані звертали увагу на те, що їхні діти важче за них самих переживали розлуку з рідними.

«[...] На мою дитину відстань від батька дуже впливає. Бувають більш і менш складні періоди. Бувало, що донька кожен день плакала за батьком, і це було, насправду, жакливо. Водночас впевнена, що наша ситуація — не найгірша. Я безмежно вдячна батькові своїй доньки, що він щоденно з нею в контактї. Щовечора він довго читає їй книги. Час від часу вони вчать уроки чи грають в комп'ютерні ігри. Фактично, проводять якісно достатньо часу разом [...]».

Жінка, 35 років, Київ

У відповідях учасни_ць дослідження можна прослідкувати **тугу за минулим**. Розмірковуючи про вплив розлуки на спілкування, опитані зазначали, що їм шкода часу, який вони не змогли провести разом із близькими внаслідок війни. Опитані висловлювали побоювання щодо того, чи вдасться їм надолужити втрачене і зберегти глибину контактів із рідними та друзями. Ці відчуття перетиналися із тугою за домом і життям до повномасштабної війни. Деякі опитані описували власні стратегії боротьби з такими переживаннями і зазначали, що намагалися зменшити присутність тригерів, які могли б нагадати їм про минуле життя. Наприклад, одна з респонденток зазначила, що уникала відеодзвінків із чоловіком, аби не бачити власну квартиру.

«[...] З чоловіком 9 місяців жили на відстані, мені було боляче дзвонити йому по відео, бо я бачила свою квартиру, свій дім, за яким сумувала. Тому більше спілкувалися аудіо. Просила навіть не показувати мені на відео наших котів чи дім, бо це дуже сильно ранило [...]. Набагато рідше спілкуюся з подругами, коли-не-коли. Мені самотньо без друзів поруч, немає з ким вийти на каву, поїхати в гості, покликати прогулятися».

Жінка, 30 років, Харків

«[...] Я не бачилися з татом з квітня 2022 року. З друзями аналогічно, хіба 1 раз зустрілися в жовтні в Києві. Через відстань відчуваю ізоляцію. Якщо говорити про батька, то це відчуття вини, що я далеко, і я не знаю, скільки йому ще жити, а я трачу час, перебуваючи далеко. Про друзів, відчуваю сум і ностальгію за минулими роками разом, є страх втратити те спілкування, але ми підтримуємо контакт онлайн».

Жінка, 22 роки, Київ

«Я і син спілкуємось з чоловіком лиш онлайн вже рік, також бабусі й дідусі бачать онука лише онлайн. Не знаю, як ми будемо відбудовувати стосунки після возз'єднання. За цей час син дуже подорослішав — коли ми їхали, йому було усього 1,8 року. Раніше ми з чоловіком ділили догляд за ним порівну, цей рік усе на мені, чоловік вже забув, як доглядати і розважати малого. Але ми постійно на зв'язку, намагаємось підтримувати спілкування наскільки можемо, зідзвонюємось щодня або й декілька разів на день».

Жінка, 34 роки, Київ

Попри все, частина опитаних повідомили, що розлука, навпаки, **зміцнила і покращила їхнє спілкування з близькими**. Вони відзначали, що цей досвід дозволив їм стати більш чуйними і турботливими. Опитані згадували, що досвід розлуки зблизив їх з друзями і рідними, спонукав до того, щоби контактувати з ними частіше, ніж до війни, а також проявляти свою любов. Це також перегукується з результатами третьої хвили [дослідження](#), в якій ми відзначали, що внаслідок війни опитані почали частіше контактувати зі своїми близькими. Респондент_ки також зазначали, що зіштовхнувшись із потенційною загрозою втратити близьких, вони стали більше цінувати спілкування з ними. Деяких опитаних війна спонукала до того, щоб жити «у моменті», не відкладати зустрічі з рідними чи друзями і користуватися будь-якими можливостями побути разом із близькими. Для них спілкування стало розрадою і джерелом емоційної підтримки.

«Була на відстані від чоловіка перші пів року (жила у батьків на франківщині). Тож вийшло так, що з одного боку віддалилася від коханого, з іншого — провела більше часу з батьками. На наше спілкування цей досвід вплинув скоріше позитивно. Ми з чоловіком ще більше цінуємо одне одного. З батьками навіть не чекала, що буде так добре і комфортно».

Жінка, 39 років, Київ

«Навпаки, цієї зими використали свята і вихідні, щоб їздити до батьків і друзів, перестали відкладати зустрічі. Сімейні і дружні зустрічі дуже допомогли морально».

Жінка, 36 років, Київ

«Саме на мене — на краще. Відстань і постійна небезпека зробила рідних більш терпимими».

Чоловік, 47 років, Миколаїв

«Дружина з донькою виїхали на Франківщину. Але це тільки зміцнює нашу родину. «Велике бачиться на відстані»».

Чоловік, 47 років, селище, Миколаївська область

«Мама почала говорити, що любить мене. Ми не бачились з січня минулого року».

Жінка, 27 років, Київ

Розділ 2 ● Робота

2.1 ● Вплив відключень, тривоги та обстрілів на роботу і бізнес

У минулій хвилі опитування респондент_ки особливо часто говорили про те, як на їхнє повсякденне життя та побут, щоденне та більш довгострокове планування впливали масовані обстріли, відключення електроенергії, води або тепла. Робота є важливою частиною життя людини, і в цій хвилі ми вирішили більше заглибитися у те, як відключення, обстріли та повітряні тривоги впливали на роботу респондент_ок¹¹.

Єдиною категорією респондент_ок, які з таким впливом зовсім не стикнулися, були ті, хто на момент опитування не мали роботи або бізнесу в Україні¹². Всі інші так чи інакше стикалися із впливом зумовлених війною чинників на свою трудову чи підприємницьку діяльність. Навіть ті респондент_ки, які через війну були змушені переїхати за кордон або проживали в областях, де обстріли та тривоги були нечастим явищем, мали що відповісти на це запитання. Вплив тривоги на їхню роботу був опосередкованим. **Якщо частина колег та/або замовни_ць/клієнт_ок перебували на території, де обстріли, відключення та тривоги були проблемою, то всім доводилося інакше планувати свою роботу, виконувати її з затримками.**

«Я за кордоном майже весь час, тому це не вплинуло, єдине — стало тяжче планувати та призначати зустрічі. У день обстрілів взагалі, можна сказати, що роботи немає».

Жінка, 22 роки, Київ

«Я за кордоном, тому можу працювати у свій час, але багато колег залишаються в Україні і доводиться враховувати те, що вони періодично випадають через відсутність зв'язку чи важкий емоційний стан».

Жінка, 32 роки, Київ

На роботу та підприємницьку діяльність респондент_ок, які не переїжджали за кордон і не перебували на територіях, де обстріли і тривоги були рідкісним явищем, обстріли, повітряні тривоги та відключення електроенергії мали певний вплив, і нерідко досить вагомий. Найбільше респондент_ки

¹¹ Формулювання питання: «Якщо ви працюєте (у тому числі як фрілансер та/або ФОП) або займаєтеся бізнесом, розкажіть, як на вашу роботу впливають відключення електроенергії, повітряні тривоги, обстріли».

¹² Йдеться про людей, які працевлаштовані в Україні і працюють на українську компанію та/або ведуть підприємницьку діяльність (зокрема як самозайняті), навіть фізично перебуваючи за кордоном.

страждали від того, що через ці фактори **вони були змушені працювати довше** — їхній робочий день розтягувався і в результаті тривав довше, ніж зазвичай.

Для значної частки респондент_ок відключення, обстріли та тривоги означали **повну зупинку їхньої роботи на певний час**.

«Я працюю електриком, і коли відключають електроенергію, то і робота припиняється. Тривоги та обстріли змушують бути зібраним 24/7 і вносять неабиякий дискомфорт».

Чоловік, 44 роки, Харків

«Робота просто зупиняється, коли тривога або немає світла».

Жінка, 48 років, Миколаїв

«Відключення світла значно ускладнює, а іноді припиняє роботу повністю».

Чоловік, 36 років, Болград, Одеська область

«У грудні могла працювати, тільки коли було світло. Було жахливо. Моя робота сильно залежить від доступу до інтернету».

Жінка, 34 роки, Вінниця

Респондент_ки розповідали, що тривоги, обстріли та відключення **розривали звичний робочий день, створюючи вимушені паузи**: навіть якщо робота не зупинялася повністю, **певну чи більшу частину робіт було неможливо виконувати**.

Втрачений час доводилося надолужувати, здебільшого працюючи вже після завершення робочого дня або працюючи набагато напруженіше й інтенсивніше у ті години, які залишалися. Якщо працівни_ці або самозайняті, які працювали з дому, могли використати таку паузу для виконання хатніх справ чи приготування їжі або для відпочинку, то особливо складно доводилося тим, чия робота передбачала перебування в установі або в офісі. Час в укритті або в приміщенні без електроенергії було важко використати для відпочинку, при цьому саму роботу доводилося виконувати вже у позаробочий час.

«Працюю вчителем [...]. За умови відсутності електроенергії, а отже, й інтернету, онлайн-уроки проводити неможливо. Під час повітряних тривог спускаємося з учнями в укриття. А потім доводиться компенсувати не проведені через це уроки (адміністрація школи вимагає проводити консультації у вільний від основного навантаження час). [...] умови роботи стали гіршими».

Жінка, 64 роки, Ірпінь, Київська область

«Працю в сфері будівництва. Є роботи, які можна виконати без світла, а є ряд робіт, які без електроінструмента просто нереально. [...]»

Чоловік, 30 років, селище, Херсонська область

«Повітряні тривоги та обстріли заважають моїй роботі, бо забирають час, коли я змушена перебувати в укритті».

Жінка, 56 років, Київ

При цьому і в тих, хто працювали вдома, і в тих, хто працювали в установі/офісі й були змушені дороблювати роботу вдома, виникали **складнощі з розділенням робочого і неробочого часу**. Крім того, люди нерідко були **змушені працювати вночі**.

«Я працюю на стаціонарному комп'ютері. І відключення світла спочатку геть мене вибивали з роботи. Восени, коли були довгі блекаути, я їздила з комп'ютером по друзям, щоб встигнути закінчити роботу. Коли були відключення за графіком, [то] я працювала, коли було світло, а спала, коли його не було».

Жінка, 30 років, Київ

«Більше навантаження по роботі. Приходиться працювати за комп'ютером, коли є світло. Інколи робота накопичується — тому працюєш вночі».

Жінка, 42 роки, Дніпро

«Через відключення електроенергії складніше працювати, трапляється, що працюєш вночі, коли вмикають світло, щоб встигнути за ці години зробити те, що треба».

Жінка, 36 років, селище, Одеська область

Навіть інтенсивна робота та допрацювання у час, передбачений для відпочинку, не завжди дозволяли повністю мінімізувати вплив негараздів, спричинених війною, на робочий процес. Тому виконання завдань нерідко затягувалося. Про **вимушене сповільнення темпів роботи** говорили як наймані працівни_ці, так і ті, хто вели власний бізнес або працювали як самозайняті.

«Робочий і особистий час перемішалися, працюю понаднормово, але набагато повільніше. [...]»

Жінка, 37 років, село, Київська область

«Збільшення термінів виконання роботи в два рази, втрата вигоди. Але замовники все розуміють. Можливість працювати навіть так — диво, яке робить ЗСУ і всі, хто бореться».

Жінка, 33 роки, Українка, Київська область

«Відключення світла вплинули суттєво. Часу для роботи та сну стало менше. Щоб компенсувати витрати на дороговартісне додаткове електрообладнання, довелося взяти додаткову роботу і працювати значно більше. Деякі робочі процеси та справи зриваються або затягуються».

Жінка, 33 роки, Одеса

«Моя фірма продовжує працювати (виробництво меблів). Звісно, терміни виробництва витримувати дуже складно».
Чоловік, 47 років, Київ

Для тих, хто працювали на себе як самозайняті або займалися бізнесом, затримки з виконанням роботи могли мати серйозні наслідки — **скорочення замовлень та обсягів роботи, а отже, зменшення прибутків.**

«Все це затримує процеси роботи, терміни виконання, неможливість планувати, відмова співпраці з партнерами. Бізнес в нуль і в мінус».

Жінка, 52 роки, Київ

«Значне скорочення кількості замовлень і обсягів виробництва».

Чоловік, 59 років, Рівне

«Моя основна діяльність — ремонтно-будівельні роботи, утеплення [...]. Але поки що лише міняємо вибиті вікна на ЮСБ¹³, [обстріли] впливають — і сильно. Ремонти люди поки не хочуть робити через обстріли».

Чоловік, 63 роки, Херсон

«Для своїх проєктів я тепер заздалегідь шукаю приміщення зі сховищем/у сховищі. Я більше не проводжу масові заходи, бо не можу їх спланувати і гарантувати безпеку відвідувачам. [...]»

Жінка, 29 років, Дніпро

Деякі респондент_ки розповідали, що **були вимушені призупинити або й закрити свій бізнес** через зменшення кількості замовлень і прибутків.

«Через відключення електроенергії довелося повністю призупинити виробництво. Адже графік електроенергії 4 через 4 є неможливим у виробництві: технологічний процес вимагає безперервної роботи протягом 8-10 годин».

Жінка, 59 років, Київ

«Мій бізнес вбила війна, я частково втратила заклади як фрілансер через брак світла».

Жінка, 49 років, Київ

Такі складнощі як розмивання різниці між робочим і неробочим часом були знайомі багатьом з досвіду роботи вдома під час коронавірусних обмежень, проте під час повномасштабної війни ситуація стала набагато складнішою. Чинників, які можуть негативно впливати на організацію

¹³ Йдеться про затягування вікон віконними плівками, до яких належать і плівки ЮСБ — USB (UltraSolarBlock).

роботи, стало набагато більше; вони погано піддавалися передбаченню та зовнішньому контролю. Навіть у випадку з відключеннями електроенергії, попри наявність графіків відключення, значна частка людей стикалися з незапланованими аварійними відключеннями. Все це **утруднювало для респондент_ок організацію свого робочого часу та планування роботи.**

«За відключень я встигаю половину від нормального обсягу роботи, задовбуючись удвічі більше через неможливість володіти своїм часом. Я не можу виправити це технічно, бо скільки б у мене не було павербенків чи інших приладів, мобільний інтернет не тягне, а доступу до оптоволокна чи старлінків я не маю. [...]»

Жінка, 29 років, Київ

«[...] Відключення світла дуже бісить, ламає плани, не дає сконцентруватися на повноцінній роботі і відпочинку, все перемішується».

Чоловік, 32 роки, Харків

Як уже було згадано, частина людей зіштовхувалися із впливом обстрілів, відключень і повітряних тривог на свою діяльність опосередковано — через своїх колег або партнер_ок по бізнесу. Різні графіки відключень електроенергії, перебування команди у різних містах і навіть регіонах ставало окремим фактором ризику в організації роботи.

«[...] під час відключень працювала трохи з дому, поки тримав заряд ноутбука, а трохи з сусідніх кав'ярень (мені пощастило з місцем проживання [...]). Однак та робота, яка залежить від партнерів по регіонах, часто затримувалась — переносилось багато зустрічей через те, що частина їхніх учасників по регіонах не мали як підключитись під час відключень. Деякі завдання закривались на тиждень-два пізніше з цієї ж причини».

Жінка, 29 років, Ірпінь, Київська область

«Це був жах. Світла нема то у мене, то у замовника, то у бухгалтера, то у виконавця, то у підрядника. Це було дуже нервово. Роботи зараз мало, а тут ще ці неспівпадіння. Але ми впорались».

Жінка, 62 роки, Київ

«[...] Через те, що в мене з колегами графіки відключення світла різні, доводиться робити роботу по ночах, коли є світло і тобі пізно ввечері колега вислала її частину роботи на завтра. Графік режиму дня геть збився. [...]»

Жінка, 30 років, Львів

Деякі респондент_ки також говорили про **погіршення умов праці через брак опалення під час відключень електроенергії.**

«Складніше добратись до роботи чи додому. На роботі без електрики холодно і темно, не працює інформаційна база (генератор часто ламається)».

Жінка, 40 років, Київ

«Робота не виконувалась, розтягувалась у часі. Через холод у офісі і неможливість обігріти все генератором — часті хвороби».

Жінка, 57 років, Запоріжжя

«Під час відключень електроенергії на моєму робочому місці без опалення було холодно, і це заважало працювати».

Чоловік, 26 років, Київ

Окрім негативного впливу на умови й організацію праці, повітряні тривоги, обстріли та відключення електроенергії також **заважали респондент_кам дістатися до підприємств та установ, де вони працювали**, а тим, чия робота пов'язана з переміщеннями по місту чи селищу, значно утруднювали цей процес.

«Дуже впливають, оскільки по роботі я маю бути на зв'язку принаймні робочий день, через тривоги вчасно не можу дістатися до місця призначення, це вносить нервозність, оскільки не відміняє роботу [...]».

Жінка, 51 рік, Київ

«Відключення електроенергії ускладнює пересування містом. Я велокур'єр, і через відсутність електроенергії мені стає важче пересуватись, бо не працюють у цей момент світлофори. [...]»

Чоловік, 20 років, село, Львівська область

«Вплив дуже сильний, бо по роду діяльності мені треба весь час переміщатись містом, а в районі проживання метро зупиняється під час повітряних [тривог], і тому проблема потрапити кудись чи повернутись додому. [...]»

Чоловік, 43 роки, Київ

Повітряні тривоги та обстріли впливали не лише на організацію роботи, а й на **психоемоційний стан працівни_ць**. Респондент_ки розповідали про тривогу і страх, який вони відчували у такі моменти¹⁴.

«Погано. [...] Тривоги майже ніяк [не впливають], ми звикли. А от обстріли... Ми працюємо в такому місці: позаду — промзона, були влучання ракет, менше км, попереду — порт — те ж саме, а зовсім поруч... ТЕЦ! Всю осінь і зиму над нами збивали ракети. Але, слава ППО, всі збили. Але теж робітникам страшно. Скло з вікон давно повисипалося, щось забили, щось поміняли. [...]»

Жінка, 47 років, Одеса

¹⁴ Детальніше про емоції та переживання читайте в Розділі 4 «Переживання».

«Нестабільний емоційний стан через тривоги та ракетні обстріли, під час яких загинули знайомі. Начальству здається, що ми дома відпочиваємо, а не працюємо майже цілодобово, я намагаюсь виправдати ту невеличку зарплатню і майже перестала спілкуватись з рідними та друзями. Я майже не виходжу на вулицю і повноцінно не рухаюсь».

Жінка, 54 роки, селище міського типу, Харківська область

«[...] Більше впливають тривоги та обстріли, через які я дуже нервуюся, і мені складно зосередитися на роботі. Іноді можу на пів дня випасти з робочого процесу».

Жінка, 44 роки, Київ

Описані труднощі та переживання, що супроводжували роботу респондент_ок і негативно впливали на умови і організацію праці, у свою чергу призводили до **зниження продуктивності праці**. Респондент_ки розповідали, що **переживання втоми, складнощі з концентрацією та постійний стрес** весь час супроводжували їхню роботу.

«Важко сконцентруватися на роботі, психіка не витримує, робота не приносить задоволення, як колись. Але працюю більше і без відпусток, бо попереду невідомість».

Жінка, 44 роки, Ковель, Волинська область

«Виснажує вимушене знаходження в сховищі, безліч тягомотної паперової роботи, якої не було до війни».

Жінка, 58 років, Київ

«Моя [...] праця вимагає високої концентрації та постійного зосередження, якого майже неможливо досягти, якщо світло вимикається щочотиригодини. Тому робота дуже сильно просіла у цей час. Що стосується обстрілів, це більше мало негативний вплив на загальний психологічний стан. І я, і мої колеги погоджувалися, що після чергового обстрілу і трагічних новин дуже важко зосередитись на роботі, також втомлювала постійна необхідність перебувати в укритті».

Жінка, 25 років, Бровари, Київська область

«Відключення значно впливали на продуктивність. Навіть якщо було за день достатньо світла, але вимикали його саме в ті години, коли ти відчував себе продуктивно, то втрачається мотивація».

Чоловік, 23 роки, Київ

Говорячи про ефективність роботи, окремо слід згадати також респондент_ок, які працювали у секторі освіти — а таких серед тих, хто взяли участь у цій хвилі опитування, було досить багато. Викладач_ки у школах та університетах, репетитор_ки та інші респондент_ки, які надавали освітні послуги приватно, наголошували не лише на проблемах у продуктивності власної праці (як через психоемоційний

стан, так і через складнощі з організацією освітнього процесу в умовах обстрілів, повітряних тривог і відключень, через зростання навантаження). У своїх відповідях вони також звертали увагу на зниження ефективності навчання та складнощі із засвоєнням освітнього матеріалу, з якими стикалися їхні уч_ениці та студент_ки.

«Я працюю в освітніх закладах, і це [обстріли, повітряні тривоги, відключення] дуже негативно впливає на навчальний процес. Навчальний процес рухається повільніше і складніше».

Жінка, 30 років, Київ

«Під час повітряної тривоги важко працювати із стовідсотковою віддачею. Я вчитель в школі. Діти навчаються погано. Це не якісна освіта. Роботи стало в три рази більше».

Жінка, 53 роки, Київ

«[...] Оскільки я працюю у виші з тимчасово дистанційним навчанням, то відключення електроенергії дуже шкодили роботі зі студентами: у сільській місцевості інтернет дуже прив'язаний до електрики. [...] всі дружно ігнорують повітряну тривогу (я, чесно, не змушую нікого залишатися на занятті під час тривоги), то вона не особливо впливала. Інша річ — обстріли прикордонних сіл. Набагато відчутніша штука. Студентки спускалися в погріб на час обстрілів. Насправді якість знань дуже знизилася. І через труднощі зв'язку, і через брак дисципліни. Багато хто виїхав за кордон і закінчує навчання в українських вишах лише «для галочки». Це дуже видно».

Жінка, 35 років, Суми

Загалом, у відповідях респондент_ок, задіяних у сфері освіти, досить сильно простежувалося відчуття високої відповідальності не лише за результати своєї праці, а й за благополуччя тих уч_ениць і студент_ок, з якими вони працювали. З відповідей (зокрема і на інші питання анкети) можна бачити, що це збільшувало рівень стресу, який респондент_ки переживали на роботі. Такі емоційні переживання знаходимо й у відповідях респондент_ок, які працювали у сфері дошкільної освіти, а також у сфері охорони здоров'я, адже вони безпосередньо відповідали за життя тих, про кого вони піклувалися на роботі.

«Працюю в лікарні, під час тривоги є необхідність евакуації дітей (пацієнтів), що є стресовим, адже багато з них важкі, деякі відмовляються від перебування в сховищі. [...]»

Жінка, 26 років, Київ

«Працюю вихователем онлайн, дітям дуже не вистачає спілкування».

Жінка, 63 роки, Дніпро

«Дуже складно з дітьми дошкільного віку під час повітряних тривог. Хоч наше укриття дуже безпечне, але це обмежений

простір. Відповідно, діти витримують до години часу, потім потребують побігати, порухатися. Мали кілька випадків, коли внаслідок ракетних атак зникало не лише світло [...], але й інтернет та мобільний зв'язок, не курсував громадський транспорт. Надворі темно, зв'язку з батьками нема, діти починають хвилюватися, плакати. [...]

Жінка, 56 років, Львів

Так чи інакше, значній частині респондент_ок **вдалося адаптуватися** до негативних впливів війни й **організувати свою робочу рутину у таких умовах.**

По-перше, певною мірою можна говорити про звиклість до війни. За рік від початку повномасштабного вторгнення постійні повітряні тривоги, а у випадку низки міст — і обстріли, стали частиною повсякдення для великої кількості людей.

Як можемо бачити з відповідей, для багатьох така адаптація означала **ігнорування повітряних тривог**. Хтось це робив за власною волею, для інших можливості спуститися в укриття не передбачав працедавець.

«В останні півроку ми перестали реагувати на тривогу — продовжуємо працювати та навчатись. [...]

Жінка, 33 роки, Одеса

«На повітряні тривоги вже не зважаємо, звикли».

Жінка, 42 роки, Харків

«[...] Зараз моє місто не переживає обстрілів, а коли були, то треба було робити вибір — припиняти роботу, чи працювати і думати при цьому про небезпеку і [про] те, що уламки чи ракета можуть впасти на голову. Призвичаїлася і до цього, працюю, якщо тривога».

Жінка, 51 рік, Київ

«Працюю найманим працівником, повітряні тривоги не впливають, бо компанія не звертає на них увагу».

Жінка, 27 років, Чорноморськ, Одеська область

По-друге, респондент_ки вдавалися до певних **активних дій**, аби забезпечити собі можливість працювати, не зважаючи на вплив таких негативних обставин або мінімізуючи їх. Основні стратегії тут були досить очевидними: **зміна підходів до організації свого робочого часу, придбання різних гаджетів, які уможливлювали роботу в умовах відключення електроенергії та/або проблем з інтернетом**, а також пошук місця, де можна виконувати роботу продуктивніше.

Як уже було зазначено, значна частка респондент_ок визнавали, що вимушено працювали вночі. Лише в такий спосіб їм вдавалося виконувати весь обсяг своїх робочих завдань, бо відключення світла в денний час та/або вимушене перебування в укритті без можливості працювати там суттєво перешкоджали цьому. Тож загальною практикою більшості респондент_ок, які намагалися реорганізувати свій час, було працювати тоді, коли було світло, а за його браку займатися іншими справами (наприклад, робити щось по господарству, що не потребувало використання електроенергії) або відпочивати. Частина респондент_ок розповідали, що намагалися поділяти свої робочі завдання на ті, що потребували світла, і ті, які можна робити і без світла й інтернету.

«Відключення електроенергії впливають суттєво, але пристосувалась. Ведення обліку і звіти роблю з урахуванням графіку відключень. Тривоги і обстріли тільки емоційно шкодять».

Жінка, 56 років, Запоріжжя

«Я вчитель, навчання дистанційне, при відсутності світла уроки провести немає можливості, тому домовляюся з учнями на інший вечірній час. [...]»

Жінка, 55 років, Черкаси

«[...] Найбільше впливали тривалі відключення електроенергії, тобто відсутність інтернету [...]. Але... я заспокоювала себе тим, що це все тимчасово, і робила ту роботу, яка робилась без ноутбука та інтернету. Щодо тривог теж та сама ситуація. Але були випадки, коли у бомбосховищі ми мали доступ до інтернету та електроенергії і працювали звідти. [...]»

Жінка, 25 років, селище міського типу, Рівненська область

Деякі респондент_ки навіть зазначали, що досвід організації своєї роботи та/або роботи своїх підлеглих у таких несприятливих умовах, на їхню думку, опосередковано посприяв підвищенню ефективності планування та використання часу.

«Відключення електрики навчили мене краще структурувати роботу і чергувати завдання, що потребують онлайн, з тими, які можна виконувати офлайн. [...]»

Жінка, 44 роки, Київ

«Навчилась підлаштовуватися, раціональніше використовувати час».

Жінка, 40 років, Львів

Крім зміни підходів до організації роботи, респондент_ки також купували різноманітні гаджети та пристосування, що уможлилювали автономну роботу електроприладів при

відключенні електроенергії, а також давали можливість користуватися інтернетом у таких умовах.

«Восени [вплив відключень] майже паралізував роботу онлайн (викладаю у виші), змусив витратити значні кошти на павер-банки та замінники електроенергії, посилив відчуття тривоги». Чоловік, 42 роки, Ніжин, Чернігівська область

«Оскільки ми вирішили питання з інтернетом та зарядкою ноутбуків за допомогою акумуляторів, то впливало тільки те, що коли не було світла, то був поганий телефонний зв'язок. [...]» Жінка, 29 років, Одеса

«Безпосередньо на мою роботу відключення електроенергії не впливають, бо ще в середині осені я забезпечив автономію по живленню і зв'язку. [...]» Чоловік, 36 років, Львів

«Під час блекаутів старалась працювати за можливості, придбала зарядну станцію та провела оптоволоконний нет, що працює без світла. [...]» Жінка, 27 років, Київ

Далеко не всі люди могли собі дозволити придбати дорогі гаджети для автономної роботи. Про недоступність покупки власного генератора для своєї сім'ї говорили чимало респондент_ок у попередній хвилі опитування. Проте, як бачимо з відповідей, принаймні для невеликої частки респондент_ок ситуацію поліпшувало те, що генератори та інші прилади було придбано для їхнього офісу. Таким чином, головним завданням для респондент_ок було дістатися свого офісу чи установи, де вже були необхідні умови для роботи.

«Повітряні тривоги та обстріли можуть посунути у часі виконання робочих задач. Відсутність електроенергії не впливає, мої роботодавці зробили все, аби мене це не зупиняло». Жінка, 33 роки, село, Київська область

«Я працюю у великій приватній клініці, то для нас нічого на перший погляд не змінилося — купили кілька потужних генераторів. Хіба що на ліфті тепер не можна їздити співробітникам, тільки пацієнтам». Жінка, 29 років, Одеса

«Фірма, де я працюю, придбала акумулятори, повітряні тривоги порушують дорогу до роботи». Жінка, 46 років, Херсон

Неможливість забезпечити собі необхідні умови, аби працювати вдома, та брак таких умов в офісі штовхали як самозайнятих, так і найманих працівни_ць шукати необхідних умов деінде.

Передусім респондент_ки **пересувалися в межах свого міста**, шукаючи кафе, кав'ярні та коворкінги, які мали генератор або були розташовані у районах з іншим графіком відключень електроенергії. Деякі респондент_ки працювали з дому своїх родичів і друзів.

«Я фрілансер, тому довелось побігати з ноутбуком по місцях зі світлом і інтернетом. Але в мене не дуже великий обсяг роботи. [...]»

Жінка, 36 років, Торецьк, Донецька область

«[Я] ФОП [фізична особа-підприємець]. Я знімала коворкінг з генератором, шукала кафе зі світлом, бігала по родичах і знайомих, у кого є світло. [...]»

Жінка, 36 років, Київ

«Відключення електрики впливає суттєво, оскільки вся робота — онлайн. Щоби забезпечити зв'язок, доводилося буквально бігати по місту, шукаючи «точку» для роботи онлайн. [...]»

Чоловік, 56 років, Харків

Деякі респондент_ки говорили, що саме нестабільна ситуація з енергопостачанням спричинила їхній **вимушений переїзд — або в інші міста України, або за кордон**. Деяким таку тимчасову релокацію забезпечував роботодавець.

«Не зміг працювати без світла в Києві. Відсутність графіків відключення, відсутність води в грудні-січні змусили мене поїхати з міста».

Чоловік, 31 рік, Київ

«Я працюю онлайн-репетитором з англійської, тому коли немає електроенергії, не маю змоги працювати, адже в Києві перестав тягнути й мобільний інтернет, коли немає світла. У Яремче ситуація краще. Зараз в цілому все доволі стабільно. Однак саме вимкнення і відсутність світла по 50 годин спричинили переїзд».

Жінка, 24 роки, Київ

«[...] В кінці листопада я поїхала за кордон на три місяці. Моя компанія організувала програму для перебування працівників за кордоном на зимовий період, щоб знівелювати ризики відключення електроенергії перед замовниками».

Жінка, 24 роки

2.2 ● Професійний розвиток і кар'єра

У попередній хвилі дослідження респондент_ки зазначали, що їх турбувало багато питань, пов'язаних з роботою та професійним розвитком: брак робочих місць, низька оплата праці, складність знайти роботу відповідно до своєї кваліфікації та брак можливостей для самореалізації. Тому у цій хвилі дослідження ми вирішили запитати, як змінилось уявлення учасни_ць дослідження про їхню професію та роботу з початку повномасштабного вторгнення¹⁵.

Досить помітною тенденцією серед опитаних були складнощі з тим, щоб думати про майбутнє, і відповідно, **складнощі з тим, щоб планувати та думати про зміни щодо своєї кар'єри та професії**. Деякі респондент_ки зазначали, що розуміння їхнього подальшого професійного розвитку буде яснішим після закінчення війни.

«Практично не виходить думати про професійний розвиток чи кар'єру. Навіщо, якщо найближчим часом доведеться воювати, і, якщо пощастить вижити, то потім все одно доведеться будувати все з нуля».

Чоловік, 36 років, Київ

«Почуваюся непевно щодо того, чим займатимуся, але це не на 100% вплив вторгнення. Вигорівши в старій професії, намагаюся намацати, чим займатися далі. Непевність зростає від того, що не розумію, де житиму — в Європі чи в Україні, і через це також не розумію, де шукати самореалізації».

Жінка, 37 років, Київ

«Раніше я була впевнена в професійному майбутньому. Зараз є різні побоювання. Пов'язані з інфляцією та ситуацією з відключенням світла (зараз з цим все гаразд, але є ж варіант, що знову стане гірше)».

Жінка, 34 роки, Дніпро

«До війни я був відносно успішним підприємцем, зараз я найманий робітник на маленькій зарплатні. Є недоліки, є переваги. Майбутнє особо не бачу. Відновити бізнес я навряд чи зможу».

Чоловік, 49 років, Маріуполь

Частина респондент_ок зазначали, що вбачали проблеми у своїй роботі через **можливе скорочення або низьку оплату праці**.

¹⁵ Формулювання питання: «З початку повномасштабної війни, як змінилися ваші уявлення щодо того, як ви бачите майбутнє своєї роботи / професії?»

«Сумні перспективи, зниження заробітної плати, збільшення бюрократичного тиску».

Жінка, Київ

«Моя професія завжди має попит, а з початком війни особливо. За це я не переймаюсь. Мене турбує більше спроможність оплати моєї праці».

Чоловік, 44 роки, Харків

«Є велике бажання зберегти свою професію, але є побоювання, що через нестачу бюджетного фінансування у нашій організації можуть відбутися суттєві скорочення».

Жінка, 55 років, Київ

Відповідаючи на питання про майбутнє, респондент_ки також розмірковували щодо актуальності власної професії. Частина з них вважали, що **їхні професії актуальні незалежно від війни, а деякі професії навіть стали ще актуальнішими**. На жаль, не всі респондент_ки, які про це згадували, називали, що це за професії. Але серед тих, хто уточнювали, ким або де вони працюють, актуальними свої професії вважали працівни_ці освітньої, медичної, будівельної, банківської сфер.

«Моя професія психолога стала потрібна більшій кількості людей. Працюю і розумію, що треба працювати більше і краще. Навчаюсь технікам подолання стресу і профілактики ПТСР у постраждалих від війни».

Жінка, 59 років, Київ

«Моя професія (архітектор) була непотрібна на початку великої війни, 10 місяців я не працювала за фахом. Допомогала волонтерам, плела маскувальні сітки, працювала на заводі, фасувала гуманітарну допомогу. Після війни потрібно буде відновлювати зруйновані міста, потрібно буде житло, тож моя професія знадобиться. Вже зараз ми проєктуємо житло для переселенців. [...]»

Жінка, 46 років, Дніпро

«Я працюю електриком по обслуговуванню багатоквартирних будинків, відключення дещо ускладнили роботу. Ця професія із вічних, яку не замінять жодні роботи. Так що за її майбутнє я спокійний».

Чоловік, 65 років, Зміїв, Харківська область

«Робота в школі — вічна професія. Моя робота потрібна практично завжди. Діти, які виїхали за кордон, потребують допомоги репетитора. Тому робота буде».

Жінка, 53 роки, Київ

Примітно, що опитані, які працювали **у культурній або гуманітарній сфері, навпаки, вказували**, що радше не вбачали актуальності у своїй діяльності під час війни. Деякі з

них висловлювали сумніви, що навіть після війни їхні професії будуть актуальними, а інші, навпаки, сподівалися, що зможуть у післявоєнний час повноцінно відновити свою роботу.

«Головне аби прийшла Перемога, і попит на мою професію виросте (режисер). Хоча вже розпочали репетиції. Поки на благодійній основі».

Чоловік, 47 років, селище міського типу, Миколаївська область

«Страшно визнавати і приймати те, що моя спеціальність, сценаристика, не буде дуже актуальною найближчі 3-5 років.

Гроші держави будуть йти на відновлення інфраструктури і т. д., але ніяк не в кіно».

Жінка, 20 років, Київ

«Я стала думати, що моя творчість нікому не потрібна, тому її неможливо монетизувати. Зараз я розумію, що з роботою було б складно і без війни».

Жінка, 22 роки, Львів

Частина респондент_ок зазначали, що **розглядали варіанти зміни місця роботи або професії**. Серед основних причин, які називали, були такі: можливість отримувати більші кошти, бажання змінити професію загалом або змінити на більш актуальну, яка дасть можливість швидко працевлаштуватися, можливість працювати дистанційно. Деякі учасни_ці дослідження вже розпочали щось робити для цього — наприклад, почали опановувати нові професії та навички, — а деякі намагалися шукати іншу роботу. При чому частина тих, хто намагалися це робити зазначали, що їм було важко знайти роботу. Водночас деякі респондент_ки зазначали, що планували змінювати професію вже після закінчення повномасштабної війни.

«Треба змінювати професію, шукати щось таке, де можна легше знайти роботу. В Україні, наскільки кажуть друзі, ті самі проблеми — творчі люди нікому не потрібні».

Жінка, 35 років, Дніпро

«Розумію, що варто працювати на роботах, де зп прив'язана до долара/євро».

Жінка, 30 років, Київ

Серед учасни_ць дослідження також були ті, хто вже під час повномасштабного вторгнення змінили роботу в межах своєї професії або вирішили змінити діяльність. Ті, хто повністю змінили свій рід діяльності, робили це з різних причин. Деякі **змінили спеціальність на більш «практичну»**, не уточнюючи, що під цим мається на увазі. Були респондент_ки, які, навпаки, вирішили змінити професію на більш

творчу, оскільки «давно хотіли цим займатися». Деякі зрозуміли, що їм не підходила чи не подобалася їхня професія, і почали шукати себе у чомусь іншому.

Важливо зазначити, що у цих відповідях простежуються дві тенденції: 1) бажання **змінити професію на користь тієї, що дійсно подобалася**, через прагнення реалізувати свої бажання, зважаючи на війну; 2) бажання **змінити професію на таку, яка буде приносити користь суспільству** або за допомогою якої можна буде донатити кошти.

«Змінилися декілька разів. Я досі відчуваю розгубленість щодо цього питання. Я втратила роботу, потім думала швидко знайти нову, але зрозуміла, що в мене немає на це сил. Вирішила дати собі час і попрацювати фізично, що і робила десь упродовж півроку. Зараз повертаюсь до розумової праці, але розумію, що треба буде визначитися з новим напрямком розвитку (до війни хотіла йти вчитися на операторку кіно, тепер не вважаю це актуальним). Також хочеться бути корисною для перемоги. Або заробляти так, щоб відчутно донатити, або ж працювати безпосередньо для цього».

Жінка, 29 років, Київ

«Перед війною я почала вчити мову програмування, впродовж війни зрозуміла, що це зовсім не для мене. Мені більше підходять творчі професії, а також ті, де я можу застосувати свої софт-скіли — тому наразі я іноді розсилаю резюме в агенції, де шукають проджект-менеджерів до цікавих проєктів».

Жінка, 22 роки, Київ

«Так, докорінно. Звільнилась з роботи в сфері бізнесу і почала займатись в сфері мистецтва (як і давно хотіла раніше). Але, враховуючи реалії війни, завтра може не настати, тому немає сенсу відкладати на потім реалізацію мрій та бажань».

Жінка, 27 років, Київ

Деякі респондент_ки зазначали, що після початку повномасштабного вторгнення вони відчули **зміну пріоритетів і цінностей щодо своєї роботи**. Зокрема, деякі учасни_ці дослідження змінили роботу через те, що вона не відповідала їхнім цінностям. Бажання принести користь Україні було важливим для значної частини респондент_ок, тому деякі з тих, хто проживали за кордоном, прагнули працювати у проєктах, які пов'язані з Україною.

«Я звільнилась в січні, тому що війна посилила негативні процеси в середовищі, де працювала. До того ж війна загострила оптику на цінності. Не могла толерувати неетичні речі, коли люди віддають життя за цю країну».

Жінка, 42 роки, Київ

«Загострилося відчуття, що мої цінності — важливі для мене, а основна робота їм не відповідає».

Жінка, 28 років, Лісабон

«Я стала брати на себе більше відповідальності. Вибірковіше ставлюся до проєктів, за які беруся. Бачу себе перш за все те-пер через українську ідентичність».

Жінка, 43 роки, Київ

«Хочу кар'єрного розвитку лише у проєктах, якимось чином пов'язаних з Україною, навіть відмовилась від підвищення, бо це означало б відмову від роботи у проєкті допомоги українським культурним інституціям».

Жінка, 29 років, Берлін

Частина учасни_ць дослідження зазначали, що вони не знали, яким буде розвиток їхньої кар'єри в майбутньому, бо, за їхніми словами, **переживали професійну кризу та/або вигорання**.

«Фрустрована. Очікування такі: я полишу свою зайнятість менеджкою в українських проєктах, знайду якусь роботу у Німеччині, а потім в умовах більшої безпеки повернусь додому. Але там через паузу я вже не буду такою спеціалісткою, плюс негативно виглядатиме, що я полишила країну. Зрештою, все це буде «деклайн», а не зростання на якийсь час».

Жінка, 28 років, Київ

«Я втратила жагу до навчання і академічної роботи, хоча розглядала себе в цьому. Абсолютно не хочеться чогось досягати, і не бачу ніякої привабливої кар'єри для себе. Без поняття, яке мені професійне майбутнє потрібне».

Жінка, 20 років, Київ

«Я зрозуміла, що не хочу працювати. Принаймні зараз я проходжу через кризу своєї професійної діяльності. Працюю через силу, бо потрібно утримувати сім'ю. Сподіваюся, коли обставини зміняться, я зможу щось переоцінити і поміняти. Або з'являться внутрішні ресурси і робота знов почне радувати, або знайду іншу, або не знаю... Час покаже».

Жінка, 27 років, Київ

Частина респондент_ок зазначали, що потреба в робочій силі або вже збільшилась, або, на їхню думку, **у майбутньому значно зросте**. Ймовірно, це пов'язано з уявленням учасни_ць дослідження про те, що у майбутньому буде більше потреби в роботі над відновленням та відбудовою України у післявоєнний час.

Респондент_ки також загалом розмірковували про роботу та розвиток кар'єри у післявоєнний період. Деякі вважали, що не матимуть проблем з працевлаштуванням, бо їхні спеціальності будуть важливими в контексті відбудови (будівництво, енергетична промисловість, психологія). Також учасни_ці дослідження висловлювали сподівання, що

після закінчення війни економічна ситуація покращиться та буде більше можливостей знайти роботу.

«Я сподіваюся, соціальна сфера буде більш розвиватись і пропонувати робочі місця та гідну зарплату».

Жінка, 20 років, Маріуполь

«У себе на батьківщині я 22 роки очолював районну громадську організацію, і після перемоги буду займатись тим же, допомагати багатодітним, людям з інвалідністю, сім'ям, які втратили членів сім'ї на війні, приймати участь у різних гуманітарних та екологічних проєктах».

Чоловік, 73 роки, селище, Харківська область

«Саме майбутнє після закінчення війни здається непоганим, оскільки робота пов'язана з енергетичною промисловістю, а після перемоги, думаю, в цій галузі буде багато роботи».

Жінка, 39 років, Харків

«Необхідно дожити доти, коли у країні почнуть працювати підприємства, запускатися нові виробництва. Тоді все налагодиться».

Жінка, 54 роки, село, Полтавська область

Варто зазначити, що у частини респондент_ок ніяк не змінилось уявлення про свій професійний розвиток у майбутньому та вони не розглядали можливості змінювати сферу або роботу.

«Спершу здавалося, що треба йти в іншу сферу, ледь не в Сільпо чи прибиральницею. Аби робити щось корисне і мати гарантовані гроші. Потім з'явилися і нові замовлення, і постійна робота в моїй постійній сфері. Розрулилося за 9 місяців».

Жінка, 38 років, Київ

Розділ 3 ● Побут і повсякдення

Попередня хвиля дослідження припала на початок масованих російських атак на українську енергосистему. Внаслідок цього відбувалися регулярні відключення електропостачання. Російські атаки призводили також до браку водопостачання та теплопостачання. Ми запитували в респондент_ок, яких змін зазнали їхні побут і повсякдення¹⁶ протягом листопада 2022 року – березня 2023 року.

Упродовж цих місяців ситуація з електропостачанням у країні була різною. У відповідях на це питання частина респондент_ок порівнювали ситуацію у лютому-березні з листопадом і писали, що «стало краще», «легше». Це пов'язано з тим, що масованих обстрілів у лютому 2023 року стало менше, що дозволило налагодити безперебійне або майже безперебійне постачання електроенергії. Отже, повсякдення частини людей почало нагадувати їхній побут до початку масованих обстрілів енергосистеми.

«Я живу в Києві, зараз тут все наче вернулось в норму, світло є безперебійно, тож ми стали більше ним користуватись у порівнянні з листопадом, в інших аспектах ніяк не змінилось». Небінарна людина, 21 рік, Київ

«Фактично ніяк, але оскільки перестали вимикати світло, то стало набагато легше психологічно і з'явилося більше часу на навчання». Чоловік, 23 роки, Київ

У цій і попередній хвилі дослідження досвід респондент_ок щодо ведення побуту та проживання повсякдення під час браку електропостачання був схожим. Учасни_ці дослідження зазначали, що їм складніше стало організовувати своє повсякдення через те, що потрібно було планувати справи протягом дня з урахуванням графіків світла.

У минулій хвилі дослідження респондент_ки зазначали, що вони робили запаси їжі та води для того, щоб підготуватися до зими. У цій хвилі учасни_ці опитування повідомляли про подібний досвід підготовки до зимового періоду. Вони купували павербанки, зарядні станції, електроплити, батареї, ліхтарики, діодні гірлянди, акумуляторні лампи, свічки, термоси; а також встановлювали оптоволоконні кабелі, щоб мати доступ до інтернету під час відключень електропостачання.

«З'явилися запаси питної та технічної води. Більш продуманий запас продуктів, з урахуванням можливої відсутності

¹⁶ Формулювання питання: «Як змінилося ваше повсякдення і побут за останні три місяці (починаючи з листопада і до сьогодні)?»

води/електрики. Закуплені діодні гірлянди та павербанки. Набагато економніше використання електрики всіма членами сім'ї. Діти почали відвідувати школу офлайн». Жінка, 37 років, Бориспіль, Київська область

«Коли почалися блекауту на початку листопада, було дуже складно, оскільки у моєму місті та районі могло не бути світла по декілька днів. В нашій квартирі електричне опалення, електрична плита. Тому спочатку ми не могли ані готувати, ані зігрітися, ані працювати. Оскільки ми працюємо з дому, ми їздили по місту в пошуках інтернету. Все це дуже пригнічувало, але ми багато збиралися з друзями, і це підіймало настрій. Весь грудень я провела за кордоном, а коли повернулася, то мій чоловік вже налагодив побут: купив газову горілку, екофлюу, вирішив питання з інтернетом, знайшов яскраву лампу, яку ми підключали до акумулятора. Тому навіть часті відключення світла вже не так сильно впливали на наш побут і настрій. Зараз вже майже немає відключень, тому життя схоже на звичайне». Жінка, 29 років, Одеса

Крім цього, облаштування побуту залежало від того, яка плита була у помешканні: газова чи електрична. Респондент_ки, в яких була газова плита, мали змогу готувати та підігрівати їжу за браку електропостачання.

Попри припинення відключень електропостачання, частина людей продовжували діяти так, як звикли під час відключень. Наприклад, перевіряли заряди батарей гаджетів і наявність електропостачання, зменшували споживання електроенергії за рахунок меншого використання електроприладів. Окрім цього, деякі респондент_ки призвичаїлися робити справи швидше і «не відкладати на потім, робити те, що можна, тут і зараз». У частині відповідей йшлося зокрема про хатні справи: прибирання, прання одягу тощо.

«Я навчилася за 2 години, коли є електроенергія, зробити те, що раніше робила цілий день». Жінка, 54 роки, Макарів, Київська область

«Менше використовую електроприладів. Навіть зараз, коли світло вже не вимикають. Звичка залишилася». Жінка, 30 років, Запоріжжя

Деякі респондент_ки переїхали в інші регіони країни або за кордон через проблеми з електроенергією.

«Я переїхала з Києва у Яремче, тому побут змінився значно. Основною причиною переїзду були проблеми з електроенергією й інтернетом у Києві. Це знеможливило мою роботу. [...]» Жінка, 24 роки, Київ

Респондент_кам, які доглядали за дітьми шкільного віку, було важче організувати навчальний процес через брак світла й інтернету. Для догляду за дітьми дошкільного віку потрібен постійний доступ до теплої води та їжі. Респондент_ки зазначали, що у випадках браку електропостачання та водопостачання це стало складністю. Через те, що під час відключень електроенергії не працювали ліфти, виходити на прогулянки з дитячими візками стало значно складніше.

«Було важко жити без електроенергії вдень, я знаходжуся у відпустці по догляду за дитиною до 3-х років, моїй дитині 1,7 років, тому мені потрібна вода, тепло і світло, особливо взимку. Кожного дня я набирала багато води у всі ємності в будинку. В лютому ситуація значно покращилась — нарешті електроенергія є 24/7!»

Жінка, 37 років, село, Вінницька область

«[...] У мене двійня. З сьомого поверху без ліфта неможливо було знести возик. Ми тримали частину возика у багажнику машини. Дуже важко було перечікувати вечірні вимкнення, бо є ще старший хлопчик 4 років, якому на цей час треба було придумувати розваги».

Жінка, 34 роки, Вінниця

Одна з ключових сфер людського життя — **оплачувана робота**, тому при описі свого повсякдення частина респондент_ок акцентували увагу на змінах, які відбулися у їхньому професійному житті¹⁷. Деякі респондент_ки повернулися до офлайн-роботи в офісі, тому що там був доступ до електроенергії. Од_на з респондент_ок розповіла, що її працедавці організували їй переміщення з України в іншу країну, щоб вона мала змогу працювати без відключення електропостачання.

Як і в минулих хвилях дослідження, частина опитаних розповідали, що на їхнє повсякдення **впливали обстріли та повітряні тривоги**. Деякі респондент_ки зазначали, що масові обстріли «руйнували» їхнє повсякдення, унеможлижуючи виконання запланованих справ. Інші учасни_ці дослідження, навпаки, повідомляли, що повітряні тривоги стали сприйматися як «нормальна» частина їхнього повсякдення.

«[...] Слідкували за причинами тривог. За цей час тривоги стали викликати менше страху, а обстріли стали частиною повсякденного життя. Рутиною. Чекали їх, як за графіком».

Жінка, 22 роки, Київ

¹⁷ Детальніше про вплив війни на роботу читайте у Розділі 2 «Робота».

«Робота тепер на 90% віддалена. Коли трапляються масовані обстріли — всі справи в секунді відходять на другий план».

Жінка, 27 років, Київ

Місце проживання деяких респондент_ок **деокупували**, що позначилося на їхньому повсякденні: запрацювали заклади, з'явилася гуманітарна допомога.

«Нас звільнили від окупації. Свобода, без росіян. Працюють банки, магазини, всі служби, багато гуманітарної допомоги».

Жінка, 62 роки, Херсон

«Деокупація нашої громади відбулась пів року тому. Починаючи з листопада і до сьогодні побут почав потроху налагоджуватись, хоча постійні обстріли і загроза повторної окупації вносить певні корективи. Волонтерська діяльність рятує від депресивного стану, але на сьогоднішній день починаю відчувати легке спустошення».

Чоловік, 31 рік, Куп'янськ, Харківська область

Респондент_ки, які проживали **за кордоном** на момент заповнення анкети, розповідали про адаптацію в інших країнах. Ті учасни_ці дослідження, які нещодавно переїхали за кордон, повідомляли, що вони почали вивчати місцеву мову, а ті, які вже тривалий час перебували не в Україні, розповідали, що вже опанували певний рівень володіння мовою. Крім цього, на повсякдення респондент_ок, які мешкали за кордоном, впливали зміни житлових умов, а також працевлаштованість.

«[...] я починаю розуміти мову країни, у якій перебуваю (Німеччина) [...]».

Жінка, 25 років, Харків

«[...] до всього довелося звикати, розбиратися, підлаштовуватися. До того ж я не знаю іспанської мови, англійська тут не сильно допомагає. Вчу іспанську [...]».

Жінка, 26 років, Київ

«Я ще за кордоном... У грудні нам подарували меблі, і тепер я сплю на гарному ліжку, а не на матраці... Маю шафу, комод і інші приємні зручності»

Жінка, 47 років, Вінниця

«Кардинально: 28.10.2023 я прибула у Берлін як біженка від війни. Два місяці жила в центрі для біженців, де моїм було лише ліжко на другому поверсі. Місяць жорстко хворіла, уже два місяці як живу в хостелі, з якого всіх українців виселяють. Побуту ніякого. Здоров'я ніякого. Повсякдення — бюрократична біганина до хвороби. [...]»

Жінка, 32 роки, Шепетівка, Хмельницька область

Учасни_ці дослідження зазначали, що на їхнє повсякдення та побут протягом листопада-березня впливав **емоційний стан**¹⁸. Це позначалося на тому, що було складно вибудувати рутину, організувати побут — наприклад, готувати.

«Виснаження, таке враження, що біжиш крос, а фінішу немає. Нічого не хочеться робити в побуті зовсім».

Жінка, 44 роки, Київ

Як і в попередніх хвилях дослідження, частина опитаних повідомляли про **фінансові труднощі**. Вони відзначали зменшення доходу, подорожчання продуктів і збільшення витрат на побут.

Деякі учасни_ці дослідження розповідали, що їхні партнер_ки долучилися до ЗСУ. Це призводило до збільшення навантаження на їхніх близьких з роботи по дому та догляду за іншими.

«Мій чоловік мобілізувався — знайшов, де може бути корисним зі своїм фахом і станом здоров'я, і пішов добровольцем.

Відповідно, моє життя змінилося дуже сильно — тепер все на мені: і робота, і догляд за домашніми справами, і діти і всі пов'язані з цим питання. Вже не можна розділитися, що хтось піде з дитиною до лікаря, а хтось візьме на себе майстра з повірки лічильників — все маю встигнути я сама. Також впав дохід сім'ї, дуже суттєво: утримання чоловіка в війську значно менше його зарплатні, є багато розходів, пов'язаних з його зборами, а я не можу працювати в повну силу, бо маю багато рутинних справ».

Жінка, 47 років, Київ

¹⁸ Детальніше про вплив війни на емоційний стан читайте у Розділі 4 «Переживання».

Розділ 4 ●

Переживання

Як і в попередніх хвилях опитування, ми запропонували респондент_кам оцінити власний емоційний стан¹⁹. У відповідях можна виокремити декілька ключових тенденцій.

Передусім, у лютому–березні 2023 року респондент_ки досить часто ділилися **переживаннями певного екзистенційного характеру: щодо минулого, майбутнього, сенсу життя та своєї діяльності**. Такі відповіді нерідко були сповнені **рефлексіями щодо того, що війна триває вже рік; також піднімалися питання фундаментальних цінностей** (передусім справедливості).

Як і раніше, особливо у перших двох хвилях опитування навесні 2022 року, у відповідях респондент_ок проявлялася **туга і горювання за минулим** як за втраченим: за домівкою, своїм життям (респондент_ки пригадували позитивні моменти свого життя, людей, справи та речі, які були для них цінними). Респондент_ки горювали як за особистим втраченим (наприклад, за втраченими планами, які більше неможливо реалізувати, за часом, коли сім'я жила разом, за зруйнованою квартирою тощо), так і за спільним: це туга за Україною, яка вже ніколи не буде такою, як після війни, за містом, яке вже ніколи так не виглядатиме після обстрілів, за спільнотою (колегами чи сусід_ками, які вже не вернуться). Ключовим було відчуття незворотності втрати, а також її несправедливості — можливо, саме тому респондент_ки, як і в попередніх хвилях, інколи вживали прикметник «вкрадений».

«Фрустрація, сором, сподівання і спогади. Думаю про повернення додому і що не можу зробити це зараз. [...] Не можу до кінця прийняти факт втрати попереднього життя. Соромлюсь, що сумую; що сумую, хоча і так непогано живу, у комфортних умовах».

Жінка, 28 років, Київ

«Почуваюся краще, ніж протягом перших 6 місяців після евакуації — тоді було суцільне пригнічення. [...] Мені чуже середовище, де я перебуваю, і відчуваю відчуження від країни і людей, небажання відкривати її чи цікавитися. [...] Відчуваю багато суму і горювання за втраченим життям до 24 лютого».

Жінка, 37 років, Київ

«Мені страшно. Рятуює робота. Намагаюсь продовжувати строїти плани на майбутнє. Я не контролюю ситуацію. Це жахливо. Важко тримати баланс між озлобленістю та жалем до себе. [...] Постійно думаю — як ми гарно жили. Жалкую, що

¹⁹ Формулювання питання: «Як ви себе відчуваєте зараз? Опишіть, будь ласка, ваш стан, емоції і переживання».

мало часу приділяла близьким та собі, тому намагаюсь нічого не відкладати на потім, бо завтра може і не бути».

Жінка, 43 роки, Харків

У цій хвилі, проте, на перший план вийшли переживання негативних емоцій, що пов'язані з майбутнім. Якщо у перших хвилях такі сильні емоції як **відчай, розпач** були пов'язані саме із втратою минулого, то у лютому–березні 2023 року можна бачити, як респондент_ки **все частіше переживали такі емоції, думаючи про майбутнє**. При цьому його могли описувати як «втрачене», «вкрадене», «зруйноване», «забане».

«[...] Часом мені здається, що війна триватиме завжди, виходу немає і майбутнє країни зруйноване. За останні кілька місяців навіть з'явилися думки про «мирне рішення», переговори на користь ворога, тільки щоб це все нарешті закінчилося. [...] Дуже виснажує неможливість нічого планувати. [...] Іноді відчуваю злість, але частіше безсилість та розпач. Тужу за тим можливим майбутнім, яке в мене забрала війна. Дуже хочу народити дитину в найближчі пару років, і боюся того, в який світ я збираюся її приводити, чи буде вона взагалі колись в безпеці».

Жінка, 30 років, Харків

«Дуже прикро, що одні люди гинуть, а інші продовжують весело жити. Дуже не подобається, що корупція далі процвітає. Немає віри в майбутнє України. Відчуваю розпач від марності всіх жертв».

Жінка, 43 роки, Львів

Респондент_ки **ділилися почуттям втрати життєвих орієнтирів, цілі, мети свого життя і роботи**. Говорили про те, що не розуміли, як жити далі. **«Розгубленість», «невпевненість», «безпорадність»** були дуже поширеними у відповідях респондент_ок цієї хвилі, особливо тих, хто давали коротку відповідь на це питання.

«Мені відверто погано. Бо не бачу перспектив. Відчуваю незахищеність. Немає сил. Живу по інерції».

Жінка, 46 років, Маріуполь

«Немає цілі, не впевнена у потрібності того, що роблю».

Людина, 46 років, Краматорськ

«Прямо зараз — спокій. За тиждень може бути різне — радість, сум, зневіра, надія, жах, печаль, побоювання та інколи страх за майбутнє, почуття непотрібності всього».

Жінка, 41 рік, село, Київська область

«Погано. Хочу плакати, але не виходить. Сварюся з рідними. Усе здається беззмістовним».

Жінка, 34 роки, Вінниця

Деякі опитані в розмірковуваннях про свої цілі та орієнтири безпосередньо виходили на **питання про сенс життя**.

«Неясно, який сенс має моє життя, якщо я не на фронті, не волонтеру і не роблю нічого корисного, крім донатів на армію і гуманітарку. А сміливості і рішучості, щоб піти на фронт, немає, так само як і жодних навичок — ні бойових, ні медичних. Але головне, що немає сміливості і близько, і мене турбує, як жити, коли не можеш її в собі віднайти, коли так багато людей змогли це зробити заради збереження мого життя. [...]»

Жінка, 23 роки, Київ

«Постійна тривога за близьких, чоловіка, майбутнє. З причини малорухомості загострилися хвороби хребта. Чи є сенс продовжувати життя...»

Жінка, 54 роки, селище міського типу, Харківська область

«Депресивний, втрачаю сенс у своїй роботі і діяльності. Відчуваю самотність, одинацтво вечорами. Відсутнє якесь дозвілля».

Чоловік, 32 роки, Харків

Окрім почуття втрати віри/надії на краще («безнадія», «зневіра»), розпач у роздумах про майбутнє респондент_ок був пов'язаний також із **переживанням власного безсилля**, втрати суб'єктності, можливості впливати на перебіг подій у країні, на війні й у власному житті, **відчуттям втрати контролю** і, як і у попередніх хвилях, **непередбачуваності подій та складнощів із плануванням**. У відповідях можна бачити досить негативні передбачення щодо можливого майбутнього (щодо того, як саме завершиться війна, якою буде країна після війни — зокрема, що буде з економікою). Все це викликало в респондент_ок не лише розпач, а й сильний страх.

«[Стан] нестабільний, як і у всіх, день починається з новин, новинами закінчується, часто хочеться плакати від того, що неможливо ні про що мріяти, щось планувати, що наше життя, теперішнє і майбутнє, залежить від хуйла».

Жінка, 60 років, Рівне

«Мені було дуже важко останні три місяці, але потім я знайшла безкоштовну групову психотерапію для біженців, і стало легше. Багато відчуття відсутності контролю над життям, іноді скочуються в безвихідь».

Жінка, 35 років, Дніпро

«Розгублено, майже в ступорі, не уявляю, як виживу, якщо не переможемо цього року».

Жінка, 50 років, Знам'янка, Кіровоградська область

«Тривожність дуже велика, сирени гудуть в голові, навіть коли тривоги немає. Часто плачу, дуже шкода дітей, вони на це не

заслужують. Іноді гнів: за що? Іноді апатія: для чого все, якщо від тебе нічого не залежить».

Жінка, 44 роки, Ковель, Волинська область

«Сумно і виснажено. Забагато речей, які не в змозі змінити, треба просто прийняти. І важко, і сумно від цього».

Чоловік, 28 років, Київ

«Мені страшно. Я відчуваю безсилля якось вплинути на ситуацію. Не хочу виїжджати з дому категорично. Але мене гризуть докори сумління, що я не думаю перш за все за безпеку дитини і ми не їдемо за кордон, а залишаюся вдома, бо тут чоловік, собака, коти і все моє життя».

Жінка, 35 років, Житомир

Загалом у цій хвилі опитування можна бачити **досить високий рівень рефлексивності у відповідях** респондент_ок, які намагалися осмислити цілий рік повномасштабної війни, який минув, зміни свого світогляду, розмірковувати про фундаментальні людські цінності. Опосередковано до цього могло спонукати те, що опитування відбувалося безпосередньо у річницю початку повномасштабної війни.

«Емоційно виснажений. Втомився від жорстокості і злості навколо. Важко прийняти, що світ і люди дійсно такі жорстокі, як зараз ми бачимо».

Чоловік, 26 років, Київ

«Хочеться нарешті почати вірити владі. Війна примирила зі смертю, але не примирила з несправедливістю».

Чоловік, 47 років, Миколаїв

«На річницю війни було депресивно, якось стрес всього року навалився. Бо починаєш рефлексувати і розуміти, який все ж таки пиздець відбувається, в той час як у повсякденному житті не завжди є час про те думати».

Жінка, 27 років, Київ

Іншою тенденцією, яку ми виразно можемо бачити з відповідей респондент_ок, як і у минулій хвилі, була широкорозповсюдженість **хронічного стресу та хронічної втоми**. Крім цього, з відповідей респондент_ок можна бачити, що стрес і втома **дедалі частіше проявлялися у проблемах зі сном (як-от порушення сну, безсоння, сонливість протягом дня, брак відчуття відпочинку після сну тощо)**.

«Тривога за простих солдатів. За їхнє забезпечення, здоров'я, життя. Погіршилось самопочуття. Не можу довго спати. Прокладаюсь через кожні 1,5 — 2 години, а також після різких звуків».

Жінка, 61 рік, село, Харківська область

«Сон погіршав, негаразд з серцем».

Чоловік, 58 років, Павлоград, Дніпропетровська область

«Постійне напруження, стрес, безсоння, боязнь гучних звуків».

Жінка, 48 років, Миколаїв

«В мене затяжна депресія (був діагностований тривожно-депресивний розлад ще до початку повномасштабної війни, і деякі симптоми значно погіршилися під час повномасштабної війни). В останні три місяці мені насправді було якось найгірше за останній рік. Насамперед мене дуже виснажило безсоння (тільки за цей період я перепробувала чотири рецептурних снодійних, і жодні не допомагали). [...]»

Жінка, 29 років, Ірпінь, Київська область

Пов'язані з війною втома і стрес призводили не лише до проблем зі сном, а й **до інших проблем зі здоров'ям**. Респондент_ки, які давали розлогі відповіді щодо погіршення здоров'я, найчастіше говорили про проблеми, які, на їхню думку, були супутніми до переживання стресу (як-от тремтіння рук, слабкість, сонливість, біль у різних частинах тіла), а також про загострення хронічних хвороб і проблем зі здоров'ям, які вони вже мали до війни.

«Здоров'я погіршилося через вік, нестачу медикаментів у перші місяці війни та постійне напруження».

Чоловік, 59 років, Бориспіль, Київська область

«Часом накриває відчай, бо важко вивозити все в умовах невизначеності. Гірше за все реагує тіло, якісь психосоматичні симптоми постійно (слабкість, головний біль, біль у м'язах, часті застуди). [...]»

Жінка, 32 роки, Київ

«Я пройшла через дуже сильний провал, можливо, з елементами депресії, коли було прийняте рішення про мобілізацію чоловіка. Я розуміла, що до того йде, ми багато обговорювали разом, я думала, що готова — але несподівано сильно відреагувала. Була психологічна пригніченість, тривожність, апатія і постійне відчуття втоми, загострилися хронічні хвороби, почалися проблеми з тиском і тахікардія, постійне відчуття холоду, розлади травлення, проблеми зі спиною... [...]»

Жінка, 47 років, Київ

Як і раніше, хронічна втома та стрес призводили до **погіршення пам'яті й інших когнітивних здібностей, зниження продуктивності праці, здатності концентруватися на роботі та навчанні**. Респондент_ки з такими проблемами нерідко писали, що «працювали через силу», «змушували себе працювати», або що подовгу засуджувалися над одним завданням. Як і раніше, хронічний стрес проявлявся

у неможливості відчувати себе відпочилими навіть після паузи в роботі, що, своєю чергою, могло призводити до виснаження організму та хвороб.

«Найбільше мій стан зараз описує слово «втома». Така абсолютна втома на межі з депресією, коли хочеться тільки спати і ні на що немає сил. Таке враження, що працюю лише шляхом надзусиль і не впала в сплячку лише тому, що поряд донька, якій потрібна моя участь. [...]»

Жінка, 35 років, Київ

«Почуваюся достатньо добре в моменті. Останні кілька днів я спала достатню кількість часу, регулярно їм, загалом розумію свої емоції, в хорошому контакті з близькими. В середній перспективі відчуваю, що потрібен відпочинок, бо дійшла до тієї стадії, коли починаю хворіти від неможливості повідпочивати».

Жінка, 37 років, Київ

«Я часто почуваюся виснаженою емоціонально. Здоров'я погіршилося. Проблеми з пам'яттю. Боюсь звалитися і бути тягарем дітям в такий важкий час, коли їм необхідна моя підтримка».

Жінка, 60 років, село, Полтавська область

«Втому, трохи апатичності, заторможені когнітивні здібності, бо не одразу розумію, що до чого».

Жінка, 44 роки, Київ

На тлі хронічної втоми та виснаження **респондент_ки** також говорили, що **не мали сил на спілкування й тяжіли до усамітнення**. Порівняно з опитуванням у листопаді, таких відповідей стало дещо більше.

«Відчуття тривоги і роздратованості стало звичним, відчуття безпеки і спокою відсутнє майже повністю. Часто уникаю спілкування з людьми за межами своєї родини. Безсоння теж не дає спокою».

Чоловік, 31 рік, Куп'янськ, Харківська область

«Настрій пригнічений. Спілкуватись хочеться тільки з дуже близькими людьми, на інших не вистачає енергетичного ресурсу. Підтримує собака. Часто апатія».

Жінка, 53 роки, Київ

«Останній місяць відчуваю апатію, раніше мені не вистачало спілкування, зараз його навіть не хочеться».

Жінка, 36 років, Полтава

«Більше став любити перебувати у самотності».

Чоловік, 47 років, селище міського типу, Миколаївська область

Третьюю ключовою тенденцією в емоційних переживаннях респондент_ок у цій хвилі опитування стала певна **«трансформація» стратегій емоційного менеджменту**.

У всіх попередніх хвилях опитування, починаючи з перших тижнів повномасштабної війни, респондент_ки розповідали, що свідомо намагалися

придушувати свої емоції або, навпаки, переживати ті чи інші емоції; говорили про складнощі, пов'язані з цим. Такі прояви емоційного менеджменту могли бути націлені як лише на публічні прояви емоцій, так і на корекцію своїх внутрішніх переживань. І в березні респондент_ки теж зазначали, що вдаються до таких маніпуляцій, зокрема аби **«тримати лице»** перед колегами або не засмучувати дітей, батьків літнього віку чи партнер_ок, які перебували у лавах ЗСУ.

«Фізично [почуваюся] взагалі нормально. Емоції та переживання стараюся зберігати теж у нормі, бо від обміну ними з чоловіком залежить його безпека на фронті».

Жінка, 38 років, Київ

«Трошки перелякані, але вигляду не подаємо. Нащо дітей лякати?»

Жінка, 63 роки, Київ

«Зараз я в постійному стресі, тривожна та в розпачі. На людях я тримаюся добре, але коли повертаюся додому, то майже постійно плачу».

Жінка, 38 років, село, Київська область

«Все чорно-біле. Із присмаком попелу. Весь час хочеться плакати, але маю терпіти і стримуватись».

Жінка, 36 років, Ізюм, Харківська область

Так само респондент_ки згадували і про спроби коригувати свої внутрішні відчуття; говорили, що намагалися їх уникати, притлумлювати та відкладати переживання на потім.

«Подавляю депресію, багато плачу і молюся».

Жінка, 55 років, місто, не обласний центр

«Важко описати, не думаю, що емоції від початку війни були опрацьовані, тривожно їх опрацьовувати».

Жінка, 48 років, Київ

«Дуже добре себе почуваю, просто не реагую на емоції».

Чоловік, 65 років, Покров, Дніпропетровська область

Проте виразною ознакою цієї хвилі стала поширеність стратегії, яку можна узагальнити як **намагання максимально мобілізувати і сфокусувати свої емоційні ресурси, аби протягом тривалого часу жити у несприятливій і складній для психіки ситуації**, яку спричиняє війна у країні.

Жити у ситуації непевності майбутнього, фізичної небезпеки, вимушеного переміщення, розлуки з близькими тощо. У відповідях респондент_ок цієї хвили майже постійно траплялося дієслово **«триматися»** («тримаюсь», «намагаюсь триматися»), а також **«зібраність»** і **«сконцентрованість»**, **«сфокусованість»**. Респондент_ки розповідали, що намагалися фокусуватися лише на роботі або на певній діяльності, якою займалися, на проживанні кожного конкретного дня, але не проживати своїх емоцій і не задумуватися над тривожними питаннями. Для опису свого стану респондент_ки нерідко вживали такі якості як сила, стійкість, впертість, рішучість, здорова злість. Часто у таких формулюваннях траплялися радше директиви щодо самих себе: «необхідно», «не можна», «потрібно» «тримати себе в руках», «брати себе в руки», «не падати духом».

«В цілому стабільно. Не час розслаблятися і виходити з строю».

Чоловік, 32 роки, Київ

«Не можу сказати, що я дуже життєрадісна та енергійна, але я змушую себе не впадати в «думеризм». Намагаюсь не опустити руки та сповнювати себе надією. Оцінюю свій стан на 6/10».

Жінка, 20 років, обласний центр

«На емоції сил нема. Сили є лише на кроки до самозбереження. Головне — вижити».

47 років, Бориспіль, Київська область

«Невпевненість, страх, намагання зібратися до купи у всьому. [...]»

Жінка, 27 років, Чорноморськ, Одеська область

«Втома, але контрольована та переборна вольовими зусиллями».

Чоловік, 45 років, Кропивницький

Для значної частини респондент_ок такі стратегії власного виживання виходили за межі особистого досвіду — для них бажання контролювати свої емоції та «триматися» було пов'язане з вірою у перемогу, намаганням зробити свій внесок у неї: волонтеряти, працюючи, підтримуючи свою родину, роблячи щось корисне.

«[...] Є страх розчаруватися після перемоги, але й впевненість, що це я відповідаю за те, щоб розчарування не сталося: це наша країна, нам її будувати. В цілому, мені теперішній досвід не дається легко, але я витримую і вірю, що ми зможемо, перемаємо і відбудуємо».

Жінка, 46 років, Київ

«Стараюся не нервуватися і робити те, що можу, бо знаю, що чим кращий буде мій ментальний стан, тим кориснішою я буду».

Жінка, 46 років, Львів

«Зараз читаю психологічну літературу, що допомагає позбавитись тривожності без ліків. Стараюся не перейматись через речі, на які прямо не можу повпливати, більше зосереджуюсь на розв'язання питань, що підконтрольні мені. Загалом, максимально стараюся втримати свій дах, бо безконтрольна тривога непродуктивна і її присутність не пришвидшує перемогу».

Жінка, 27 років, Київ

У попередній хвилі дослідження, що відбулась у листопаді, емоційний фон респондент_ок був майже суцільно негативним (від хронічної втоми та стресу до тривожності і страху через інтенсивні обстріли інфраструктури), а надія на перемогу траплялася у відповідях не так часто, як, наприклад, у серпні 2022 року. Порівняно з цим, у поточній хвилі опитування **надія та віра у перемогу стали знову значно частіше проявлятися у відповідях**. Досить часто саме ця віра слугувала додатковим джерелом підтримки для людини. Крім того, нерідко у відповідях з'являлися такі конструкції як «хочеться вірити», «все одно вірю». Словами про віру та надію на перемогу респондент_ки також могли завершувати відповіді, в яких описували свої переживання щодо жаків війни, руйнувань, людських втрат і жорстокості російської армії.

«[...] В цілому у мене є схильність до тривожно-депресивних розладів, але зараз мій стан значно краще, ніж був, наприклад, у 2020. Лють до ворога мотивує займатись спортом, приклад наших героїчних воїнів допомагає бороти жалість до себе. [...] Звісно, також є біль від кількості жертв, який переживає наш народ. Але я намагаюся зосереджуватися на вірі в перемогу та змінах на краще в нашій державі».

Жінка, 27 років, Київ

«[...] Велика надія на Перемогу. Сильна як ніколи, не падаю духом».

Жінка, 62 роки, Херсон

«[...] Емоції наразі у мене стабілізовані, я не пам'ятаю, коли во-станне страшенно ридала (а таке було на початку). Частіше стала посміхатись і вірити у Перемогу нашої країни. Стараюся бути суспільно корисною для жителів нашої громади та ВПО [внутрішньо переміщених осіб]. Нагружаю себе роботою, бо люблю працювати як розумово, так і фізично».

Жінка, 25 років, селище міського типу, Рівненська область

Загалом, решта емоційних станів респондент_ок у лютому-березні 2023 року в цілому збігалися з попередньою хвилею опитування, проведеною у листопаді 2022 року.

Як і раніше, **респондент_ки тривожилися** з приводу обстрілів, переживали за своїх рідних та близьких, а також за майбутнє. **Постійне нервове напруження** також опосередковано могло впливати на вже згадані проблеми респондент_ок зі сном і постійну втому та неможливість розслабитись.

«Нервово, бо ракети прилітають і в моє місто, і в місто, де живуть багато друзів, знайомих».

Жінка, 46 років, Дніпро

«Основний негативний стан — тривожність. Тривожність пов'язана з ситуацією на фронті і думками про знайомих і близьких в Україні. Вона впливає на всі сфери життя: роботу, сон, відпочинок. Намагаюся з цим боротися».

Чоловік, 56 років, Харків

«[...] кожне банальне рішення може бути рішенням життя або смерті. Іти до магазину чи сидіти вдома? Вести дитину до кіно-театру чи іти гуляти до парку? Де застане тривога? Чи не впаде щось на голову? [...]»

Жінка, 39 років, Київ

«Досить високий рівень тривожності, бо немає бачення і впевненості у майбутньому. Хвилювання за чоловіка і родичів в Україні. Високий рівень тиску, бо я сама доглядаю маленьку дитину».

Жінка, 32 роки, Бровари, Київська область

Так само значною проблемою для респондент_ок лишалася і **нестабільність власних емоцій**: вони описували їх як мінливі, полярні; відзначали схильність до плаксивості та роздратування у побутових ситуаціях. Новини лишалися одним із найсильніших тригерів сильних емоційних реакцій, які складно контролювати. Респондент_ки також описували, що їм вдавалося деякий час контролювати емоції, але потім ними «накривало», вони «проривалися» тощо.

«Як на емоційній гойдалці. Якщо радісно, то від всього серця хочеться радіти і сміятись. Якщо сумно, то до сліз. Стан часто змінюється в залежності від новин, по декілька разів на добу навіть».

Жінка, 36 років, селище міського типу, Одеська область

«Настрій як синусоїда, ніколи не знаю, що мене розстроїть чи порадує. Однозначно стала дуже агресивною і роздратованою».

Жінка, 30 років, Запоріжжя

«Емоційна гойдалка. То виникає сподівання на швидкі та добрі зміни, то знов зневіра та відчуття безпорадності».

Жінка, 50 років, Маріуполь

«Настрій завжди, як качелі. Чоловік поряд на лікарняному — щаслива з капелькою смутку, бо поїде ж на війну. Всі новини з фронту, про бомбардування мирних міст — визивають сльози. [...]»

Жінка, 49 років, Кривий Ріг, Дніпропетровська область

Що стосується нестабільності емоційного стану, то в цій хвилі можна було помітити одну тенденцію, яка почала проявлятися у відповідях. У листопаді й особливо у серпні 2022 року респондент_ки часто зазначали, що відчували «повернення» емоцій, що їм доводилося зіткнутися з усіма відчуттями, які вони свідомо чи несвідомо придушували, і це робило їхній емоційний стан хитким. Натомість у лютому-березні 2023 року, через рік з початку повномасштабної війни, серед відповідей стало набагато більше згадок не про витіснені емоції, а про **витіснені спогади**, які «поверталися». Деякі респондент_ки при цьому вживали слова **«травма»**, **«травматично»**, **«травматизація»**.

Я виснажена, на фоні пережитого стресу здоров'я теж підкошує. Також починають впливати минулорічні спогади і це травматично. [...]

Жінка, 24 років, Київ

«Сьогодні якраз річниця, всі в соцмережах рефлексують, згадують, горюють. Я ще не готова стикатися з цими емоціями, пропрацювати їх, тому почуваюся трохи відсторонено. Але сьогодні снилися неприємні, липкі сни якраз про початок війни — десь несвідомо все одно згадується і відгорьовується цей досвід».

Жінка, 26 років, Київ

«[...] я відкрила для себе, що насправді мені бувало страшно під час обстрілів, хоча раніше заперечувала це. Поки мій батько був на фронті, мені було соромно визнавати, що я боюсь, знаючи, що він має набагато страшніші речі навколо себе. Та після того, як в кінці листопада він повернувся додому, я, з одного боку, заспокоїлась за нього, а з іншого — зрозуміла, що я весь цей час обманювала себе, коли казала собі, що я не боюсь. [...]»

Жінка, 29 років, Ірпінь, Київська область

«Я трохи втомилась, хоч намагаюся триматись, але спогади про моє місто і думки про нього з'являються все частіше».

Жінка, 20 років, Маріуполь

Частина респондент_ок, як і в попередніх хвилях, писали, що **переживали депресивні стани, почуття сильного душевного болю**, а також **самотність**.

«Я вмираю всередині. Чи вже вмерла, і це пекло. Біль, агонія».

Жінка, 33 роки, Українка, Київська область

«Очікування, віра в перемогу, біль, біль до країв, але треба берегти сили, потім багато роботи буде. Іноді просто закриваюся в собі і знову чекаю».

Жінка, 57 років, Енергодар, Запорізька область

«Емоційна втома... Вже нікуди вміщати гіркі почуття, серце переповнене болем... Далі нікуди... Емоції начебто черствіють. Але це лише ззовні».

Жінка, 60 років, Дніпро

«Мені здається, що я вже вкрай виснажена емоційно. Страху майже нема, але мені здається, що я ніколи не знала таких сильних почуттів — люті, ненависті, презирства до ворогів. Душа болить за тих, хто на фронті».

Жінка, 62 роки, Київ

Переживання надзвичайно сильних емоцій, їх нестабільність призводили до **емоційного виснаження**. Тривале перебування у такому стані, а також самотність, відчуття безсилля і втрати контролю над ситуацією та інші негативні емоції зрештою приводили респондент_ок до стану **апатії**. Респондент_ки писали про цілковиту втрату відчуттів, «завмерлість», «заніміння», «заціпеніння»; зазначали, що відчували себе ніби відсутніми у тому фізичному просторі, де вони перебували, і мали складнощі з тим, щоб емоційно контактувати зі світом. Досить часто респондент_ки згадували, що їм складно відчувати втіху навіть від перебування на природі.

«[...] була у чудовому гарному місті на днях, головою розуміла, яка це неймовірна краса, але душею — нічого. Ніби пакет на голову одягли. Нема трепету, нема захоплення, нема емоцій. Я можу щиро радіти за інших людей, щиро співчувати, але я швидко забуваю, як це. Ніби всі найбільші емоції вже пережиті, і на фоні них всі інші будуть дуже мутними, сірими».

Жінка, 23 роки, Запоріжжя

«[...] Зараз помітила, що мені важко емоційно реагувати навіть на дуже страшні новини. Мене рідко щось зачіпає, хоча бувають короточасні напади гніву, злості й ненависті до росіян. Загалом якась байдужість і пустка всередині, яка мене лякає. Сподіваюся, що з часом це пройде, бо я б не хотіла залишатися такою».

Жінка, 27 років, Київ

«Розгубленість, апатія, самотність, нема з ким поговорити, сум, тривожність... [...] Не можу нормально змусити себе харчуватись. Роблю мінімум для догляду за собою. Намагаюсь забути роботою ночі та дні, щоб відійти від цих переживань і думок... Певний час багато вживав алкоголю, зараз замінив його на заспокійливі...»

Чоловік, 35 років, Київ

Розділ 5 ●

Суспільство

5.1 ● Уявлення про зв'язок з Україною

Ми запитували респондент_ок, як змінилося їхнє уявлення про зв'язок з Україною з початку повномасштабного вторгнення²⁰. Переважно опитані описували ці зміни через особисті переживання й відзначали як позитивні, так і негативні відчуття.

Значна частка опитаних повідомили, що їхній зв'язок з Україною та українським суспільством посилюється. Попри це, деякі опитані хвилювалися щодо майбутнього, яке чекає на країну, та щодо свого життя в Україні.

Опитані відзначали, що за час повномасштабної війни їхній зв'язок з Україною став більш **усвідомленим і вираженим** ніж раніше. Для того, щоб описати такі зміни, вони використовували дієслова «викристалізувався», «закріпився», «зміцнів».

Серед емоцій респондент_ки найчастіше згадували **гордість**²¹. Її учасни_ці дослідження відчували за суспільство і країну загалом, а також за людей, які оточували їх особисто. Опитані також пишалися, що вони є частиною українського суспільства. Крім цього, вони відзначали, що за час повномасштабного вторгнення переосмислили свою ідентичність як україн_ок, і вона стала більш вираженою й осмисленою. Це, зокрема, проявлялося через зацікавлення історією, культурою країни й у бажанні продовжувати жити та планувати своє майбутнє в Україні. Такі тенденції перегукуються з **попередніми** хвилями дослідженнями, під час яких ми звертали увагу на формування та розвиток національної ідентичності.

«Зрозуміла, що українці — це неймовірні люди та дуже хоробрі, почала більше цінувати нашу культуру та традиції».

Жінка, 18 років, Львів

²⁰ Формулювання питання: «Як змінилося ваше уявлення про ваш зв'язок з Україною з початку повномасштабного вторгнення?»

²¹ На це вказують і дані інших досліджень. За результатами комплексного **дослідження** соціологічної групи «Рейтинг» про рік повномасштабної війни, основна емоція, яку опитані відчують, коли думають про Україну, — гордість. Про це зазначили 75% опитаних. За **даними** Info Sapiens, зростає частка людей, які пишаються тим, що вони є громадянами України: у 2020 році цей показник становив 69%, у серпні 2022-го — 98%.

Любов стала ще однією емоцією, яку опитані згадували, описуючи власний зв'язок з Україною. Вона була спрямована як на країну загалом, на рідні міста чи села, так і на співвітчизни_ць. Однак позитивні емоції часто йшли пліч-о-пліч з негативними. Наприклад деякі опитані зазначали, що разом з любов'ю відчують **біль і розпач** через війну та руйнування українських міст і сіл російською армією.

«Рівень любові до України зашкалює. Тільки тепер я зрозуміла, що означає бути українкою».

Жінка, 56 років, Запоріжжя

«Відчула, що дійсно Україна — моя! І мені за неї боляче, боляче за Маріуполь, за Бахмут, хоч ні разу там не була, але кожен розбитий дім — ніби діра всередині».

Жінка, 39 років, Харків

Серед інших змін, які згадували опитані, — посилення відчуття **солідарності**, яка заснована на переживанні спільного горя і трагедії. За словами учасни_ць дослідження, війна стала досвідом, який об'єднав населення України та спонукав людей допомагати іншим. Це проявлялося через зростання довіри, емпатії до співвітчизни_ць і відчуття єдності з іншими. Деякі опитані повідомляли, що події, які вони пережили з лютого 2022 року, — наприклад, евакуація — зблизили їх з людьми, котрі були поруч у такі моменти. Про схожі переживання повідомляли респондент_ки попередніх хвиль опитування, особливо протягом перших **днів і місяців** повномасштабної війни.

«Війна змінила наше життя, об'єднала ще більше людей, горе нас всіх поріднило, серед українців немає чужих».

Жінка, 62 роки, Київ

«Я відчула надзвичайне почуття єдності з тими людьми, хто виїжджав разом з нами з Києва! Я відчула тривогу за тих, хто залишився в Києві, за тих військових, чия машина їхала до повороту на Гостомель поряд з нашою. Я запам'ятала їх на все життя!»

Жінка, 71 рік

Відповідаючи на запитання про зв'язок з Україною, опитані також розмірковували про власну роль у суспільно-політичному та громадському житті країни. Вони зазначали, що їм **важливо відчувати включеність у суспільну дискусію, а також долучатися до майбутньої перемоги**. Описуючи свій досвід, респондент_ки відзначали бажання бути потрібними та корисними. Деякі опитані повідомляли, що відчували сором і провину за те, що робили, на їхню думку, недостатньо для майбутньої перемоги.

Зміни у своєму зв'язку з Україною відзначили деякі опитані, які вимушено виїхали за кордон і проживали там на час проведення дослідження. Вони звертали увагу на **роздвоєність свого досвіду** й підкреслювали, що будучи фізично за кордоном, вони залишалися включеними в український інформаційний простір. Опитані описували відчуження від реальності, яка оточувала їх за кордоном, і звертали увагу на власну виключеність із культурного та соціального життя на новому місці. Крім цього, вони висловлювали бажання повернутися в Україну.

«Мені Україна дорога, як і раніше, хочу повернутися, коли буде безпечно. Мені здається інколи, що я вдома, тому що не відриваю себе духовно від України, живу новинами постійно. Допомагає, що Будапешт близько, зовсім поруч (в моїй уяві), можна швидко приїхати потягом чи автобусом».

Жінка, 65 років, селище міського типу, Київська область

«[...] Я намагаюся усвідомити, що після евакуації була в Україні лише 2 тижні протягом року. Не можу в це повірити, бо ментально на 100% перебуваю там».

Жінка, 35 років

Водночас поруч з емоційним піднесенням, яке оточувало роздуми опитаних щодо їхнього зв'язку з Україною, можна простежити **відчуття тривоги і розгубленість, які часто були спрямовані в майбутнє**. Опитані переймалися тим, яким буде життя в Україні через кілька років або після завершення війни, а також хвилювалися щодо того, чи зможуть вони знайти своє місце в суспільстві майбутнього.

Розмірковуючи про свій зв'язок з Україною, респондент_ки звертали увагу на додаткову **соціальну диференціацію, спричинену війною**, і зазначали, що їх лякає перспектива зростання соціальної напруги і виникнення нових непорозумінь між різними категоріями населення — наприклад, між людьми з різними політичними поглядами, російськомовними й українськомовними, тими, хто змушені були поїхати за кордон, і тими, хто не переїжджали зі своїх міст чи сіл. Деякі опитані, які вимушено виїхали з України, зазначали, що відчували сором і провину за те, що перебували за кордоном. Крім цього, вони висловлювали побоювання, що можуть стикнутися з непорозумінням і осудом з боку інших людей після свого повернення.

Деякі респондент_ки також зазначали, що їхній **зв'язок з Україною послабився** — наприклад, вони звертали увагу, що відчували, як зростала дистанція між ними та рештою суспільства. Врешті, у своїх роздумах про зв'язок з країною

частина опитаних наголошували на тому, що відчували себе покинутими і непотрібними.

«Мені соромно, що я полишила країну, коли вона мене, можливо, найбільше потребувала. Іноді стрьомно думати, що, повернувшись, не знайду собі місця. Суспільство змінилось, я не проживала це з ним/и».

Жінка, 28 років, Київ

«Мені дуже боляче читати про смерті та руйнування, які не припиняються вже рік, мені жаль кожного українця, я регулярно плачу від несправедливості, мені дуже жаль дітей, особливо жаль їх. Але разом з тим я бачу, що культурні, мовні відмінності між регіонами України нікуди не зникли, вони вилазять все частіше у вигляді жахливих суперечок, принизливих коментарів [...]».

Жінка, 26 років, Дніпро

«Змінилось відповідно до тенденцій, притаманних населенню у військовий час. Ненависть до ворогів автоматично підвищує шану до свого краю. Наче емпатичний порив захищати і з любов'ю і всеохопним розумінням ставитись до жертви. Але водночас лякають праві ідеї в суспільстві, які просто реактивно поширюються».

Чоловік, 34 роки, Львів

«У мене відчуття, наче я став тут чужий, мене все частіше засуджують знайомі і друзі через мій страх до агресії і бажання уникати насилля».

Чоловік, 26 років, Київ

Тривога щодо майбутнього поєднувалася з **бажанням змін**. У відповідях деяких учасни_ць дослідження можна простежити зростання чутливості до несправедливості та негативних явищ у суспільстві – наприклад, до корупції, олігархату чи порушень прав людини. Війна для опитаних стала поворотним моментом, і після перемоги, на їхню думку, суспільство не може толерувати різні прояви несправедливості й повинно вимагати прогресивних перетворень.

«[...] Ще часто думаю, що я стала радикальніше відноситися до корупції, олігархату, неефективності в Україні... Мені здається, що ми не зможемо собі дозволити, як суспільство, толерувати все це, бо тоді після перемоги такі прояви деградації приведуть нас в апатію і зневіру. Бо тоді незрозумілими стануть ті жертви, на які ми всі пішли».

Жінка, 29 років, Дніпро

5.2 ● Досвід вимушеного переселення

Повномасштабне вторгнення спричинило масові рухи українського суспільства як у межах країни, так і за кордон. Близько 7 млн²² людей змінили населений пункт чи область свого проживання в межах країни, а 8 млн²³ мали досвід виїзду за кордон, частина з них залишалися за межами України й на момент проведення опитування. Такий досвід супроводжувався чималими викликами, складністю прийняття рішення, труднощами у процесі адаптації, інтеграції до нових спільнот, переосмисленням своїх звичок і ставлень. Ми запросили респондент_ок, які мали досвід вимушеного переміщення, поділитися своїми думками²⁴ щодо нього з тими, хто такого досвіду не мав.

З-поміж відповідей виокремилися дві тенденції — респондент_ки робили акцент на **потребі порозуміння людей з різним досвідом** і з власного досвіду описували **поради, як діяти у випадку появи необхідності вимушеного переміщення** (поради стосувалися процесу прийняття рішення, шляхів адаптації, завчасної підготовки до переїзду тощо).

Одними з найбільших викликів у здійсненні переїзду для респондент_ок були **вагання під час прийняття рішення про виїзд зі свого населеного пункту та страх через незрозумілість можливостей облаштуватися** у новому місці проживання. Водночас, враховуючи власний досвід переміщення, вони радили ставити пріоритетом збереження власного життя та здоров'я і, відповідно, **не зволікати з рішенням, не боятися переїзду**. Також давали пораду уважно ставитися до своїх емоційних потреб та бажань і в разі відчуття дискомфорту чи браку безпеки у місці перебування переїжджати в іншу місцевість.

Враховуючи загальну складність досвіду переїзду й адаптації в новому населеному пункті, частина респондент_ок до-

²² За даними міністерки з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій станом на початок 2023 року: <https://www.kmu.gov.ua/news/iryna-vereshchuk-zavdannia-minreintegratsii-na-2023-rik-integratsiia-vnutrishnikh-pereselentsiv>.

²³ За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців станом на квітень 2023 року: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.

²⁴ Формулювання питання: «Через війну мільйони українців були змушені переїхати в межах країни або за кордон. Якщо ви мали досвід вимушеного переселення через війну, чи є щось, що б ви хотіли сказати тим українцям, які не мали такого досвіду?»

тримувалася думки, що приймати рішення про переїзд необхідно лише у випадку появи загрози життю. Однією з найбільш поширених причин такої позиції могло стати вагоме значення знайомого **фізичного простору** в полегшенні переживання негативного досвіду та підтримці емоційного здоров'я. Учасни_ці опитування говорили про виражене небажання залишати фізичний простір — власний дім, адже під час складнощів і швидких змін **дім надавав відчуття стабільності, виступав зв'язком із життям до повномасштабного вторгнення.**

«Всі приймали рішення на основі емоцій, рефлексів. У звичайних нормальних людей (якими ми всі були до 24.02) не було досвіду/уявлення, як вести себе, коли біля тебе стріляють/летять ракети і помирають люди».

Чоловік, 29 років, Київ

«Переміщені в межах України. Дуже важко, але сидіти під обстрілами ще важче. Головне зберегти життя рідних».

Жінка, 47 років, Торецьк, Донецька область

«Якщо ви вважаєте що так буде ліпше для Вас, і Ви будете відчувати себе в безпеці, то їдьте».

Жінка, 38 років, село, Київська область

«Коли повернулась в Київ — стало спокійніше і з'явилися сили щось робити. А коли була за кордоном, мучилась в здогадах, як буду почувати себе там, наскільки безпечно там, може, варто ще тиждень почекати».

Жінка, 27 років, Київ

Респондент_ки намагалися розкрити різні аспекти свого досвіду, адже це могло б поглибити розуміння ситуації переселен_ок і водночас поінформувати тих, перед ким може постати виклик переміщення в майбутньому. Одним із найбільш негативних аспектів досвіду вони називали **емоційну складність**. Вона виникала внаслідок розриву зі звичним повсякденням, необхідності полишати дім і власні речі, розлучатися з близькими, а також внаслідок появи потреби вибудовувати нові звички та підлаштовуватися під нове середовище. Учасни_ці дослідження говорили про посилення емоційної важкості через перебування за межами країни. За їхніми спостереженнями, після переїзду за кордон вони починали сприймати новини та події в Україні більш емоційно. Переживання переселення ускладнювалися й проблемами під час адаптації: як про **найбільш незакриті питання** респондент_ки говорили про **влаштування на роботу** за новим місцем проживання та **пошук власного житла**.

«Я провела певний час у заміському будинку, своєму, у якому я щороку і без війни проводжу час. Тож це було «штучне переселення». Але період — 7 місяців там — все ж зруйнував багато традиційних для мене практик, тож було не зовсім просто».

Жінка, 42 роки, Київ

«Дуже страшно і боляче лишати позаду важливі речі. Книги. Дитячі малюнки. Музичні інструменти».

Жінка, 41 рік, село, Київська область

«Я вимушений переселенець з 14 року. Тому точно знаю, що всі переселенці будуть через рік-два мати психологічні проблеми та депресивні стани, якщо не зможуть повернутися до себе додому».

Жінка, 54 роки, село, Полтавська область

«За кордоном не краще, ніж вдома. Так, тут не стріляють, але на тебе дивляться, як на бомжа-приблуду. На роботу без знання мови влаштуватись нереально».

Жінка, 36 років, Ізюм, Харківська область

«Я виїжджала за кордон в кінці березня і до кінця грудня була там. Тривога та уявлення про сприйняття ситуації реалій в Україні, будучи за кордоном, завищені».

Жінка, 27 років, Київ

Респондент_ки у своїх відповідях описували можливості отримати допомогу як у межах країни, так і за кордоном. Вони звертали увагу на **небайдужість спільнот-реципієнтів, які пропонували чимало шляхів для підтримки нових мешкан_ок** — як на інституційному рівні, так і через діяльність волонтер_ок.

Проте попри таку доступність засобів підтримки, за словами учасни_ць опитування, важливо було набувати **суб'єктності** в облаштуванні свого життя, самостійно звертатися по допомогу, шукати шляхи її отримання (особливо виражені такі думки щодо переїзду за межі України). Система допомоги фігурувала у відповідях в контексті не лише її отримання, а й необхідності самостійно долучатися до підтримки інших переселен_ок і місцевого населення. Учасни_ці опитування говорили про потребу взаємності й активної позиції кожної особи, незалежно від її досвіду, в облаштуванні життя та підтримки України.

«Мій досвід переселення був досить позитивний. Ми дуже вдячні Опішнянській селищній раді за доброзичливе ставлення до переселенців. Допомога в оформленні документів, організація, видача гумдопомоги. Індивідуальний підхід і дуже кропітка праця».

Жінка, 61 рік, село, Харківська область

«Все вийде як найкраще, шукайте людей, не соромтесь просити про допомогу».

Жінка, 49 років, Остер, Чернігівська область

«Мені не важливо, чи мала людина такий досвід, незалежно від наявності або не наявності такого досвіду, ми маємо підтримувати один одного».

Жінка, 35 років, Київ

Поруч із допомогою іншим респондент_ки говорили й про важливість **постійної підтримки близьких** — як тих, з ким розлучилися через переселення, так і тих, хто розділив досвід переїзду. Така підтримка, на їхню думку, полягала у спільному проведенні часу, регулярному спілкуванні, емпатії.

«Проводьте більше часу з рідними та близькими, запитуйте старших про їхню молодість, як батьки зустрілись, як покохали одне одного і т. д.»

Чоловік, 31 рік, Київ

Для подолання складних наслідків переїзду учасни_ці опитування **звертали увагу на необхідність завчасної підготовки до такого досвіду**. Їхні поради охоплювали широке коло тем, які можна умовно розділити на дві групи: поради щодо матеріальної підготовки до переїзду та поради щодо ознайомлення з інформацією.

Респондент_ки говорили про важливість підготовки необхідного набору речей, які варто брати із собою. За їхніми словами, це має бути **мінімальний набір усього найбільш необхідного** на перший період перебування у новому населеному пункті та реалізації самого переміщення. Натомість великі об'єми багажу можуть ускладнити процес переїзду. Окремо підкреслювали складність купівлі **ліків** за кордоном, тож радили брати достатню кількість медичних препаратів із собою.

«Якщо ви мешкаєте на лінії бойових дій, то краще поїхати превентивно, ніж опинитись в окупації. Також купити базові речі і тримати їх запас та зібрати тривожну валізку має сенс. На новому місті важливим буде посуд, одяг, постіль. Можна купити все, але в першу мить ви будете розгублені і не [будете] розуміти, де що можна знайти».

Жінка, 20 років, Маріуполь, Донецька область

Інформаційну підготовку до подорожі учасни_ці опитування вбачали у **порівнянні умов для українців у різних країнах**, що може допомогти обрати найбільш релевантну для себе країну (зокрема відстежити умови надання медичної допомоги та допомоги дітям).

«Якщо є час, то я б порадила детальніше ознайомитися із пакетами соціальної та фінансової підтримки, які пропонують різні країни українськими біженцям».

Жінка, 29 років, Старобільськ, Луганська область

Ще одна група порад стосувалася забезпечення **належних умов для перевезення домашніх тварин** і відстеження їхнього стану здоров'я під час поїздки.

«Не лишайте домашніх тварин, слідкуйте за їх здоров'ям після переїзду».

Чоловік, 34 роки, Харків

Респондент_ки, які мали досвід переселення в межах України, та учасни_ці опитування, які переміщувалися за кордон, найчастіше говорили про однаковий набір труднощів та порад. Проте **для тих, хто переїхав в інші країни, специфічність ситуації характеризувалася перебуванням у новому культурному та мовному середовищі, правовому полі**. Тому вони частіше наголошували на емоційній складності переживання переміщення та складності адаптації – труднощах під час пошуку роботи та житла. Для розв'язання таких проблем учасни_ці опитування радили набувати суб'єктності в облаштуванні нового життя, самостійно шукати джерела допомоги.

«Знайти працю в іншій країні дуже важко, людей експлуатують, як рабів. Є знайомі, які пропрацювали місяць по 12 годин на добу, не отримали зарплатню. Житло дуже дороге і важко його шукати. В іншій країні набагато важче себе захистити в правовому полі. Мовний та культурний бар'єр існує. Медичні послуги, якщо ви хочете їх отримати швидко, коштують в 2-5 разів більше, ніж в Україні».

Жінка, 29 років, Харків

Перебування за кордоном стимулювало й **зміну ставлення** до певних аспектів української культури та держави **на більш позитивне**, що було зумовлено появою досвіду взаємодії з інституціями та суспільством інших країн. Також важливою, на думку респондент_ок, була підтримка зв'язку з Україною. Такий зв'язок вони вбачали в **активній позиції за кордоном** – участі в акціях протесту та демонстраціях, допомозі зі збором гуманітарної допомоги та пожертвувань на підтримку армії й населення, інформуванні місцевого населення щодо теперішньої ситуації в Україні, історії, культури та традицій²⁵.

²⁵ Детальніше про зміну уявлення учасниць опитування про зв'язок з Україною читайте в розділі 4.1 «Зміна уявлення про зв'язок з Україною».

«В Україні зовсім не так погано, як ми зазвичай звикли думати».
Чоловік, 47 років, село, Київська область

«Куди б тебе не закинула доля, треба робити будь-що, що може наблизити нашу Перемогу — від, умовно кажучи, виготовлення окопних свічок до можливості робити пожертви на різні збори у потребах армії».

Жінка, 50 років, Київ

Частина з респондент_ок, які не мали досвіду внутрішнього переміщення чи виїзду за кордон, також висловлювали свої думки стосовно ситуації вимушеної міграції. Їхнє бачення базувалося як на власних спостереженнях і досвіді комунікації з вимушеними мігрант_ками, так і на поширюваній у ЗМІ та соціальних мережах інформації, переповіданих історіях.

Переважно учасни_ці опитування висловлювали **співчуття та розуміння складності досвіду**, який доводиться пережити переселен_кам. Респондент_ки наголошували на необхідності створювати доброзичливі умови для прийняття переселен_ок, уникати осуду, не знецінювати їхніх проблем, ставитися до таких переїздів як до вимушеного кроку, а не наслідку особистих бажань чи стратегії з поліпшення умов життя. Учасни_ці опитування також у відповідях показували усвідомлення важкості адаптації після вимушеного переселення, необхідності починати життя заново, змінювати щоденні звички, вбудовуватися в місцеві спільноти та структуру зайнятості.

«Я повернувся із-за кордону в перші дні війни, тому досвіду виїзду з місця проживання через війну не мав. Але я б не застуджував жодну людину, яке не хоче жити під обстрілами, бомбардуваннями і загрозою окупації росіянами».

Чоловік, 36 років, Київ

«Якби не війна (і відключення світла) — ніхто би не переїжджав».

Жінка, 30 років, Львів

«Ми всі маємо розуміти, що переселенці — це люди, які втратили все».

Чоловік, 69 років, місто

Незначна частка респондент_ок, які не мали досвіду переселення, **негативно висловлювалися про вимушене переміщення інших**. Вони писали про зміну місця проживання як про «втечу від війни» або бажання скористатися фінансовою допомогою, наголошували на однозначності свого бажання не покидати межі населеного пункту та країни.

Також у відповідях траплялися думки про необхідність **гендерної диференціації за ролями** під час воєнного стану. Чоловікам у такому випадку приписувалися ролі, що пов'язані з участю у військовій діяльності, а жінкам — турбота про дітей та моральна підтримка чоловіків. Переважно таку думку висловлювали учасни_ці старшого віку, які не мали досвіду переселення.

«Чоловікам повернутися і захищати свою Батьківщину. Жінкам і дітям бути в безпеці і підтримувати морально своїх чоловіків».
Чоловік, 52 роки, Київ

Потреба **досягати порозуміння з іншими групами суспільства** була вираженою у відповідях як респондент_ок, які мали досвід переміщення, так і респондент_ок без такого досвіду. Учасни_ці опитування говорили про занепокоєння появою напруги між переселен_ками та тими, хто залишився у своєму населеному пункті. Ця напруга більшою мірою стосувалася осуду життєвих стратегій іншої групи і найчастіше не була наслідком конфліктів на місцях між внутрішньо переміщеними особами та спільнотою-реципієнтом. Тому поширеним серед відповідей був заклик спробувати зрозуміти ситуацію і мотиви дій усіх член_кинь суспільства. Респондент_ки також відзначали поширеність осуду в інтернеті та засобах масової комунікації, тоді як під час безпосередньої взаємодії вони не зіштовхувалися з таким ставленням до себе.

«Однозначно ми не маємо засуджувати ні тих людей, які виїхали, ні тих, які залишаються жити, навіть на територіях, де тривають бойові дії. Все складно. У кожного свої обставини і свій запас міцності».
Жінка, 40 років, Київ

«Я дуже боюсь, що після війни наше травмоване суспільство потоне в безкінечних чварах між собою замість роботи над розбудовою економіки, армії, освіти, культури. І одна з ліній напруги буде між тими, хто поїхав, і тими, хто лишився в Україні. Я б дуже хотіла, аби люди усвідомлювали, що кожен досвід цієї війни є не простим, і ми ніколи до кінця не зрозуміємо, що пережили навіть наші найближчі».
Жінка, 35 років, Київ

«Подумайте добре, перш ніж щось говорити (написати). Подумайте чесно: що ви насправді будете робити під бомбами і снарядами, враховуючи відповідальність за долю близьких».
Чоловік, 56 років, Харків

5.3 ● Думки щодо розвитку війни

У попередній хвилі дослідження ми помітили, що багато переживань респондент_ок були пов'язані з питаннями перебігу і тривалості війни. Частина людей враховували ці прогнози у плануванні власного життя. Тож у цій хвилі ми вирішили запитати в учасни_ць дослідження, що вони думали про те, як далі розвиватиметься війна²⁶.

Відповіді респондент_ок стосувалися переважно тривалості війни та розвитку різних сценаріїв майбутнього. Деякі учасни_ці дослідження висловлювали суперечливі думки стосовно можливого розвитку подій. Наприклад, вони могли одночасно думати про негативні та позитивні сценарії або про швидке завершення війни та про її довготривалість. Частина респондент_ок зазначали, що вони не думали про подальший розвиток війни.

Серед відповідей респондент_ок про **тривалість війни** можна виокремити такі тенденції у відповідях: в одних людей — очікування завершення війни найближчим часом, а в інших — уявлення про її довготривалість. До останніх належать відповіді, в яких ішлося, що війна буде тривати роками, або відповіді, в яких люди давали не конкретну, а абстрактну відповідь «довго».

«Думаю, що війна триватиме ще декілька років, і життя треба планувати виходячи з такої перспективи».

Чоловік, 36 років, Львів

«Це надовго... А коли буде просвітлюватися завершення, я буду у пенсійному віці... отак і життя минуло».

Жінка, 45 років, Київ

Частина респондент_ок, які очікували завершення війни найближчим часом, переважно вказували на сценарій перемоги України. Деякі учасни_ці дослідження зазначали, що їхні думки про скору перемогу є скоріше не раціональним аналізом ситуації, а переконанням, спрямованим на підтримку свого емоційного стану.

²⁶ Формулювання питання: «Якщо в останні кілька місяців ви думали про те, як далі буде розвиватися війна, розкажіть, будь ласка, якими були ваші думки щодо цього?»

«Все, про що я можу думати: хочу, щоб все це скоріш скінчилось. Розумію, що це більш емоційне, ніж раціональне, але мені приємніше жити, якщо я буду думати про те, що, наприклад, цього року ми будемо святкувати перемогу».

Жінка, 23 роки, Київ

Ще одна група відповідей респондент_ок містила сценарії подальшого розвитку подій. До **негативних сценаріїв** у відповідях респондент_ок можна віднести роздуми про наступальні дії ворога, світову війну та застосування ядерної зброї, довготривалий перебіг війни, її замороження.

«Я розуміла, що наступ ворога буде, коли замерзне чи підсохне, цього не сталося, дуже задоволена. Наші хлопці добре тримають оборону».

Жінка, 49 років, Київ

«Війна перетвориться на в'яло текучий конфлікт. Найкращі воїни будуть гинути, а коли вже нікому буде йти на фронт, Україна підпише мир з росією. В результаті ми лишимось на руїнах, працювати і відбудовувати буде нікому. Стан України буде найгіршим за всю історію».

Жінка, 43 роки, Львів

Респондент_ки, які говорили про **позитивні сценарії**, згадували перемогу та смерть Путіна. Деякі думки учасни_ць дослідження щодо перемоги передбачали етап перемовин. Частина відповідей стосувалися повернення окупованих територій під контроль України. Опитані наголошували на важливості військової підтримки західних партнерів (країн Європи та Сполучених Штатів Америки) для здобуття перемоги. На думку деяких респондент_ок, чим швидше буде надана необхідна для України зброя, тим швидше ЗСУ зможуть повернути тимчасово окуповані території. Крім цього, для частини учасни_ць дослідження було важливо зазначити, що попри їхню віру у перемогу, вони також мають розуміння того, що Україна зазнає значних людських жертв. Деякі опитані також згадували про можливість економічної кризи у післявоєнний час.

«Наша перемога встелена найкращими синами».

Жінка, 61 рік, Сміла, Черкаська область

«Ми маємо отримати більше зброї, і тоді підемо звільнювати Мелітополь, потім Крим».

Жінка, 38 років, село, Київська область

«Може затягнутися, але Перемога України буде обов'язково. росія має бути ліквідована як адміністративне утворення».

Жінка, 59 років, Київ

«Русні капець. Це я ввічливо написав».
Чоловік, 55 років, Одеса

«Я чекаю перемогу. Мінімум до кордонів до 24 лютого 22 року, але бажано до кордонів 1991 року».
Жінка, 62 роки, Дніпро

Частина респондент_ок зазначали, що вони **не думали про подальший розвиток війни**. Деякі учасни_ці дослідження обґрунтовували це тим, що в них недостатньо експертності в даному питанні. Частина респондент_ок вказували, що вони уникають думок про майбутній розвиток подій, тому що такі роздуми викликають у них неприємні емоції.

«Хотілося б швидшого завершення і перемоги, однак думки про майбутнє змушують відчувати відчай і безпорадність, тому стараюся концентруватися на зараз».
Жінка, 24 роки, Київ

«Я не Арестович, щоб займатися пустопорожнім прогнозуванням».
Жінка, 29 років, Київ

«Не думаю по це, бо я не експерт. Я не думав що буде війна, але вона почалась. Тому не треба думати, а треба щось робити. Я щось роблю кожен день, щоб менше думати і забивати голову негативом, важкими ідеями і депресією».
Чоловік, 29 років, Київ

● ВИСНОВКИ

На основі проведеного опитування можемо дійти таких висновків щодо досвідів і переживань в українському суспільстві в лютому-березні 2023 року.

Порівняно з попередніми хвилями дослідження, респондент_ки частіше звертали свої думки у **майбутнє**, ніж у минуле. Це стосувалося як міркувань щодо турбот, так і емоційних переживань та роздумів про особистий зв'язок з Україною.

У цій хвилі дослідження респондент_ки більшою мірою відчували ті самі турботи, що й учасни_ці четвертої та третьої хвиль. Серед ключових турбот залишалися ті, що **пов'язані з війною, власна безпека та безпека своїх близьких, а також турбота про невизначеність майбутнього**. Водночас у цій хвилі дослідження більш виразною була тенденція переживання про майбутнє економічної та політичної ситуації України після закінчення війни. Серед інших турбот залишалися проблеми з працевлаштуванням, зайнятістю, фінансовий стан, особисті стосунки та здоров'я.

Розлука з близькими стала досвідом, який з початку повномасштабної війни переживали більшість учасни_ць дослідження. Переважно розлука негативно вплинула на спілкування з рідними та друзями. Опитані зазначали, що через розлуку **погіршувався їхній психоемоційний стан, вони відчували сум, безпорадність, страх, почували себе самотніми та ізольованими**. Особливо складною була ситуація для тих, чиї близькі або рідні залишилися на окупованих територіях, у місцях поблизу лінії фронту чи на територіях, де відбувалися активні обстріли, адже зв'язок із ними був нестабільний. Опитані також звертали увагу на брак живого спілкування, зустрічей із близькими та неможливість якісно проводити час разом. Усе це ставало факторами, які провокували **відчуття втрати зв'язку, емоційної віддаленості з рідними і друзями**.

Респондент_ки зазначали, що через розлуку вони доклали додаткові зусилля, щоби спілкуватися з близькими людьми — наприклад, **подорожували в інші українські міста або дзвонили рідним і друзям частіше**, ніж до початку війни. З одного боку, це дозволяло опитаним отримувати емоційну підтримку. З іншого боку, складнощі й перешкоди у спілкуванні могли викликати відчуття виснаження і втоми від спілкування. Деякі опитані також зазначали, що відчували провину і сором, якщо не приділяли достатньо уваги близьким.

Частина опитаних підкреслили, що розлука позитивно вплинула на їхнє спілкування з близькими. Вони відзначали, що цей досвід дозволив їм стати більш **чуйними і турботливими**. Опитані згадували, що досвід розлуки зближив їх з друзями і рідними, спонукав до того, щоб контактувати з ними частіше, ніж до війни, а також проявляти свою любов.

Повітряні тривоги, обстріли та відключення електроенергії суттєво впливали на умови праці й організацію робочого часу респондент_ок. Досить часто вони призводили до того, що респондент_ки через вимушені паузи в результаті **працювали більше**, ніж це передбачав їхній звичайний робочий день. Окрім того, незалежно від того, де виконувалася робота (вдома чи не вдома), тривоги, обстріли та відключення призводили до **затягування виконання робочих завдань, надання послуг і вироблення кінцевого продукту**. Планувати й організувати роботу було складно — не в останню чергу через те, що тривоги, обстріли й аварійні відключення були зовнішніми факторами, які складно контролювати, передбачити і відтак вжити якихось заходів заздалегідь. Працівни_ці сфери освіти й охорони здоров'я також особливо часто говорили про складнощі у виконанні своєї роботи якісно та про високу відповідальність за життя людей, якими вони опікуються.

Все це, у свою чергу, **збільшувало рівень стресу та напруги** для працівни_ць, а також самозайнятих і власни_ць бізнесу, а для останніх також мало наслідком **скорочення виробництва та зменшення замовлень, а відтак і прибутків**. Деякі самозайняті та підприєм_иці говорили про те, що такі умови змусили їх призупинити свою діяльність. Щоб мати можливість працювати, респондент_ки намагалися інакше організувати свій час (зокрема синхронізуючи свій робочий графік із графіком відключень); купували генератори та інші засоби, що забезпечували автономну роботу при відключеннях світла. Крім цього, аби мати доступ до електромережі та інтернету, вони були змушені пересуватися в межах свого міста та/або приймали рішення про переїзд в інший регіон України чи за кордон.

Як і у попередніх хвилях дослідження, зберігається тенденція, пов'язана зі **складнощами у плануванні життя**, зокрема тих аспектів, які стосуються кар'єри та професійного розвитку. Частина респондент_ок зазначали, що їхні професії не втратили актуальність під час повномасштабного

вторгнення, а деякі, навпаки, зрозуміли, що не зможуть працювати у своїх професіях як раніше. Частина учасни_ць дослідження вже змінили роботу чи рід діяльності або планували зробити це в майбутньому. Серед причин, які викликали прагнення до змін, називали такі: можливість мати більший рівень оплати праці, зміна професії на більш актуальну або практичну, можливість віддалено працювати. Життєві орієнтири щодо вибору роду діяльності також змінилися у деяких респондент_ок: вони вирішили обрати ті сфери, які їм подобаються, або ті, які приносять більше користі суспільству.

Як і у попередній хвилі дослідження, **російські атаки на українську енергосистему вплинули на повсякдення респондент_ок**. Через те, що на момент проведення опитування значною мірою вже було налагоджене безперебійне електропостачання, опитані розповідали про досвід відключень як щось, із чим вони вже впоралися. Як і в попередніх хвилях дослідження, респондент_ки вказували на складнощі із плануванням свого повсякденного життя і побуту через **обстріли та повітряні тривоги**.

Розповідаючи про свій емоційний стан, у цій хвилі респондент_ки досить багато **рефлексували щодо минулого, майбутнього, сенсу життя та своєї діяльності, а також про фундаментальні цінності та людську поведінку під час війни**. Такі відповіді були сповнені туги і горювання за минулим, якого не повернути, та за майбутнім, яке не буде таким, яким могло би бути, якби не повномасштабна війна. Ділячись своїми втратами, горем, розпачем, болем, респондент_ки досить часто розмірковували, ставлячи риторичні питання або перелічуючи питання, які їх тривожили. Такі стани як «розгубленість», «невпевненість», «безпорадність» були поширеними у відповідях респондент_ок цієї хвилі. З відповідей можна бачити, як гостро респондент_ки переживали відчуття власного безсилля, втрати контролю, а також непередбачуваності подій і неможливості щось планувати на довгострокову перспективу.

Хронічний стрес і втома залишилися поширеними серед респондент_ок. З відповідей у лютому-березні 2023 року також можна бачити, що все частіше вони супроводжувалися не лише проблемами з пам'яттю та концентрацією уваги, а й **загостренням хронічних хвороб і порушеннями сну**.

У всіх хвилях опитування респондент_ки розповідали, що вдавалися до різних стратегій контролю за своїми емоціями та тим, як вони проявляються. Виразною ознакою цієї хвили є поширеність стратегії, яку можна узагальнити як намагання **максимально мобілізувати свої емоційні ресурси, бути «зібраними», фокусуючись на чомусь одному, на «тут і зараз»**. У відповідях майже постійно траплялося дієслово «триматися». Порівняно з листопадом, у поточній хвилі опитування надія та віра у перемогу стала знову значно частіше проявлятися у відповідях, передусім як певне джерело підтримки на фоні негативних і тяжких рефлексій щодо життя під час війни.

Значна частка опитаних повідомили, що їхній зв'язок з Україною й українським суспільством посилюється. Попри це, деякі опитані хвилювалися щодо майбутнього, яке чекає на країну, та щодо свого життя в Україні. Опитані зазначали, що за час війни їхній зв'язок з Україною став більш **усвідомленим і вираженим** ніж раніше.

Серед емоцій, які респондент_ки відчували щодо України, вони найчастіше згадували **гордість**. Її учасни_ці дослідження відчували за суспільство і країну загалом, а також за людей, які оточували їх особисто. **Любов** стала ще однією емоцією, яку опитані згадували, описуючи власний зв'язок з Україною. Вона також була спрямована як на країну загалом, на рідні міста чи села, так і на співвітчизни_ць. Однак позитивні емоції часто йшли пліч-о-пліч з негативними. Наприклад, деякі опитані зазначали, що разом з любов'ю відчували **біль і розпач** через війну та руйнування українських міст і сіл російською армією. Серед інших змін, які згадували опитані, була поява нового типу **солідарності** в суспільстві, який заснований на переживанні спільного горя і трагедії. За словами учасни_ць дослідження, війна стала досвідом, який об'єднав населення України та спонукав людей допомагати іншим.

Водночас поруч з емоційним піднесенням, яке оточувало роздуми опитаних щодо їхнього зв'язку з Україною, можна простежити відчуття **тривоги і розгубленість**, які часто були спрямовані в майбутнє. Опитані переймалися тим, яким буде життя в Україні через декілька років або після завершення війни, а також хвилювалися щодо того, чи зможуть вони знайти своє місце в суспільстві майбутнього. Розмірковуючи про свій зв'язок з Україною, респондент_ки звертали увагу на додаткову **соціальну диференціацію**,

спричинену війною. Вони зазначали, що їх лякає перспектива зростання соціальної напруги і виникнення нових непорозумінь між різними категоріями населення — наприклад, між людьми з різними політичними поглядами, російськомовними та українськомовними, тими, хто змушені були поїхати за кордон, і тими, хто не переїжджали зі своїх міст чи сіл. Наприклад, деякі опитані, які вимушено виїхали з України, зазначали, що відчували сором і провину за те, що перебували за кордоном. Крім цього, вони висловлювали побоювання, що можуть стикнутися з непорозумінням і осудом з боку інших людей після свого повернення.

Попри це, тривога щодо майбутнього поєднувалася з **бажанням змін**. У відповідях деяких учасниць дослідження можна простежити зростання чутливості до несправедливості та негативних явищ у суспільстві — наприклад, до корупції, олігархату чи порушень прав людини. Війна для опитаних стала поворотним моментом, і після перемоги, на їхню думку, суспільство не може толерувати різні прояви несправедливості й повинно вимагати прогресивних перетворень.

Респондент_ки, які мали досвід вимушеного переселення, згадували, що одним із найбільших викликів став процес **прийняття рішення про переїзд** через вагання та брак чіткого розуміння можливостей для облаштування в новому місці проживання. Складність досвіду зумовлена й переміщенням зі звичного фізичного простору, браком можливостей підтримувати повсякденні щоденні практики, що формувало відчуття «розриву» із життям до повномасштабного вторгнення.

Адаптація після переміщення не завжди була успішною, найбільше проблем викликав **процес інтеграції в структуру зайнятості та пошук житла**. Проте, переважно переселен_ки зазначали, що цей досвід полегшувався активною допомогою спільноти-реципієнта, яка забезпечувала як емоційну, так і матеріальну підтримку. Процес облаштування життя після переїзду за кордон сприймався респондент_ками як більш складний порівняно з переїздом у межах України, що було обумовлено нерозумінням мови, суспільних норм та особливостей роботи правової системи іншої країни.

Незалежно від наявності досвіду переміщення, учасниці опитування мали занепокоєність напругою між групами з

різними досвідами переживання війни. Така напруга проявлялася у поширенні, переважно через ЗМІ, стереотипних уявлень про мотиви, які стимулювали людей залишитися на окупованій території, переселитися в межах країни чи виїхати за кордон. На думку респондент_ок, для уникнення конфліктів і фрагментації суспільства потрібно шукати шляхів порозуміння між групами, уникати поширення мови ворожнечі та стигматизуючих наративів.

Думки людей щодо **майбутнього розвитку війни** Росії проти України стосувались очікувань щодо її тривалості: від завершення найближчим часом до розтягнення війни на роки. Ті, хто думали про **позитивний сценарій** подій, описували перемогу України та смерть Путіна. Щодо **негативних сценаріїв**, респондент_ки відзначали ескалацію війни, в тому числі застосування ядерної зброї.