



ОПИТУВАННЯ ДРУЖИН ЗАГИБЛИХ ГЕРОЇВ

2024 рік.

Над опитуванням працювали:



Вікторія Демиденко



Анна Кушнір



Євгеній Дорошенко

в партнерстві з ІЛУК та Аналітичний Центр ІУА



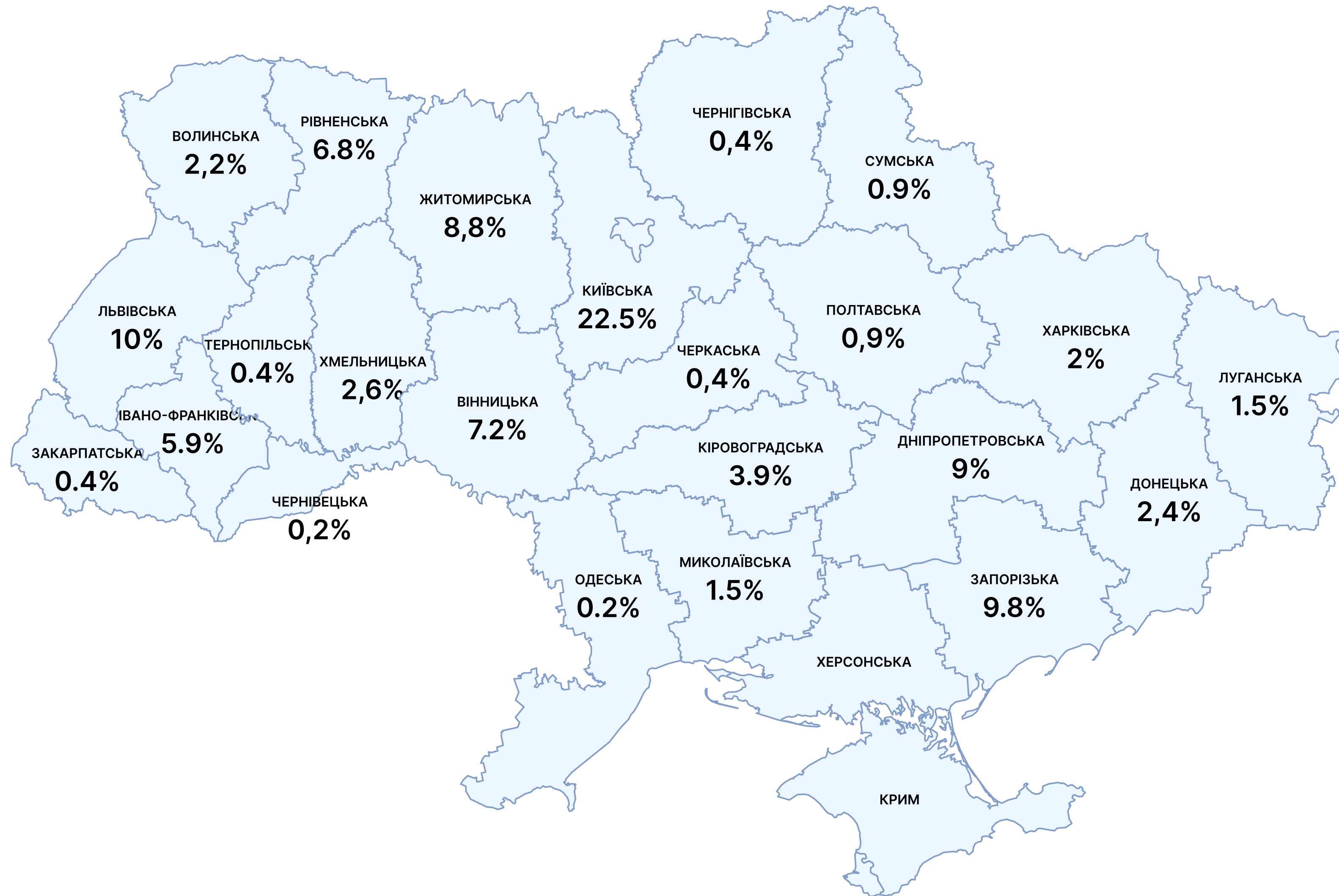
Зміст

Кількість опитаних:

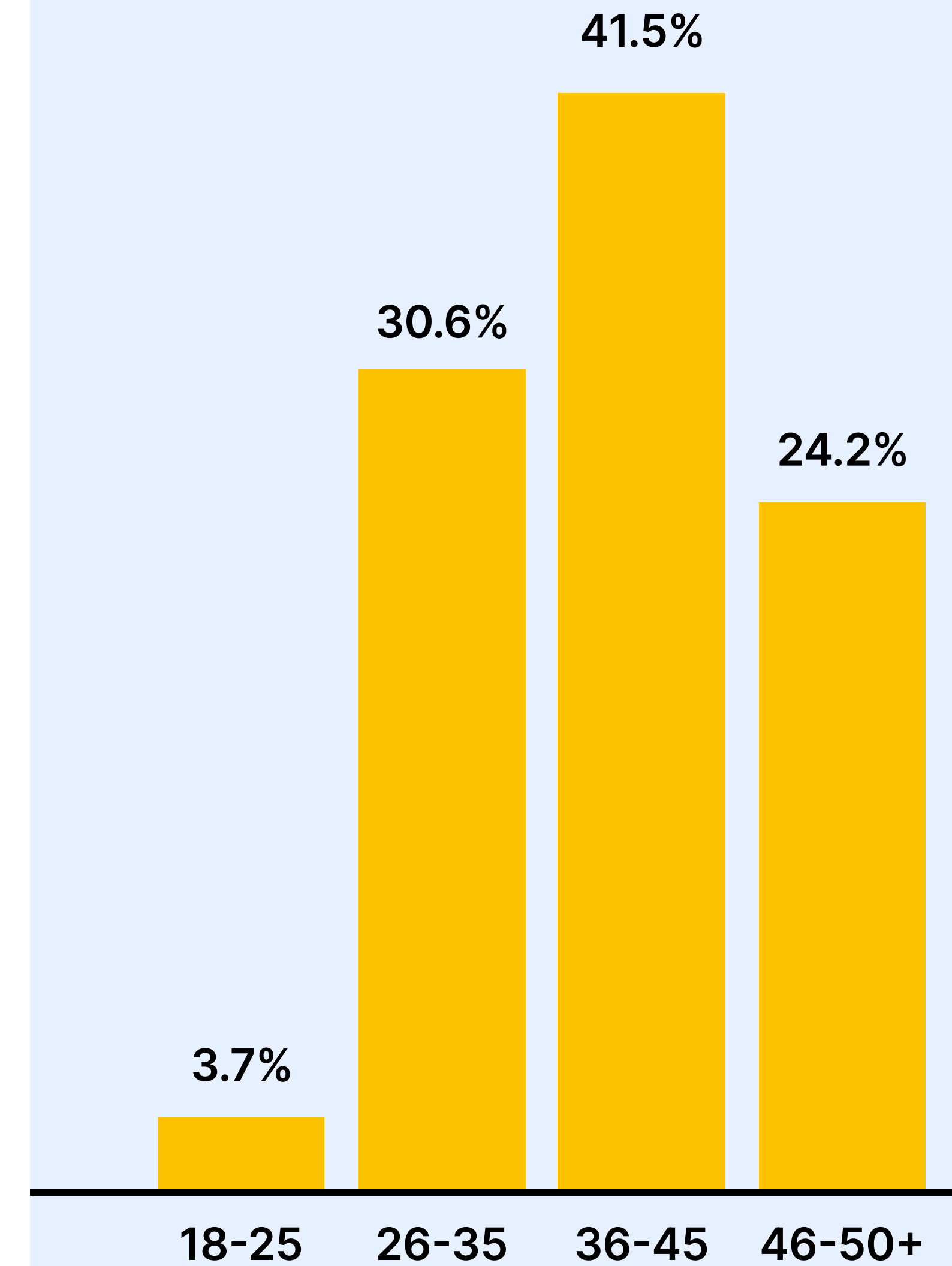
458 дружин загиблих героїв.

01 Емоційний стан та почуття.....	08
02 Соціальні зв'язки та підтримка.....	15
03 Фізичне та психічне здоров'я.....	22
04 Духовні потреби та зміни в житті.....	28

Географія:



Вік:



Методи дослідження:

Для збору даних було використано онлайн-опитування. Учасницями дослідження стали дружини загиблих захисників України. Опитувальник охоплював широкий спектр питань, пов'язаних з емоційним станом, соціальними зв'язками, фізичним та психічним здоров'ям, духовними потребами та пошуком сенсу життя.

Актуальність теми

- **Війна в Україні призвела до величезних втрат, серед яких особливо гостро стоїть питання про долю сімей загиблих захисників.**
- **Дружини загиблих героїв опинилися в складній психологічній та соціальній ситуації, що потребує комплексної підтримки. Дослідження їхніх потреб є критично важливим для розробки ефективних програм допомоги та адаптації до нових умов життя.**
- **Результати дослідження дозволять не лише покращити якість життя цих жінок, а й сформувані в суспільстві більш глибоке розуміння їхніх потреб та викликів, з якими вони стикаються.**



Мета дослідження

Метою дослідження є

отримання емпіричних даних, які дозволять розробити та впровадити комплекс заходів, спрямованих на покращення якості життя дружин загиблих героїв, забезпечення їхньої психологічної, соціальної та матеріальної підтримки.

Завдання дослідження полягає в тому, щоб

визначити пріоритетні напрямки допомоги, розробити ефективні інструменти психологічної реабілітації та соціальної адаптації, а також сформулювати рекомендації для державних органів та громадських організацій щодо вдосконалення законодавства та політики в сфері підтримки сімей загиблих захисників.

Об'єкт дослідження - дружини загиблих захисників України.

Ми досліджуємо саме ту групу людей, яка зазнала найбільшої втрати внаслідок війни.

Предмет дослідження – потреби дружин загиблих героїв.

Ми зосереджуємося на конкретних аспектах їхнього життя, таких як:

- Психологічний стан
- Соціальна адаптація
- Матеріальні потреби
- Потреба в підтримці
- Задоволеність існуючими формами допомоги

Основна частина:

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення психологічного, соціального та духовного стану дружин загиблих захисників України.

Метою дослідження було ідентифікувати основні потреби жінок, які зазнали такої втрати, та розробити рекомендації для надання їм ефективної допомоги

Загальні результати дослідження:

Емоційний стан

Більшість респонденток відчують глибокий біль, тугу та самотність. Вони стикаються з різноманітними емоціями, такими як гнів, страх, безсилля та відчай. Багато жінок зазнають труднощів зі сном, апетитом та концентрацією уваги.

Соціальні зв'язки

Опитування показало, що соціальна підтримка є критично важливою для відновлення. Більшість респонденток відчують потребу в спілкуванні з іншими жінками, які пережили подібну втрату. Вони цінують розуміння, співчуття та емоційну підтримку з боку близьких людей. Однак, значна частина жінок відчуває, що їх не до кінця розуміють.

Фізичне та психічне здоров'я

Багато жінок відчують погіршення фізичного та психічного здоров'я. Вони скаржаться на безсоння, головний біль, втрату апетиту, а також на розвиток таких психічних розладів, як депресія та тривога.

Духовні потреби

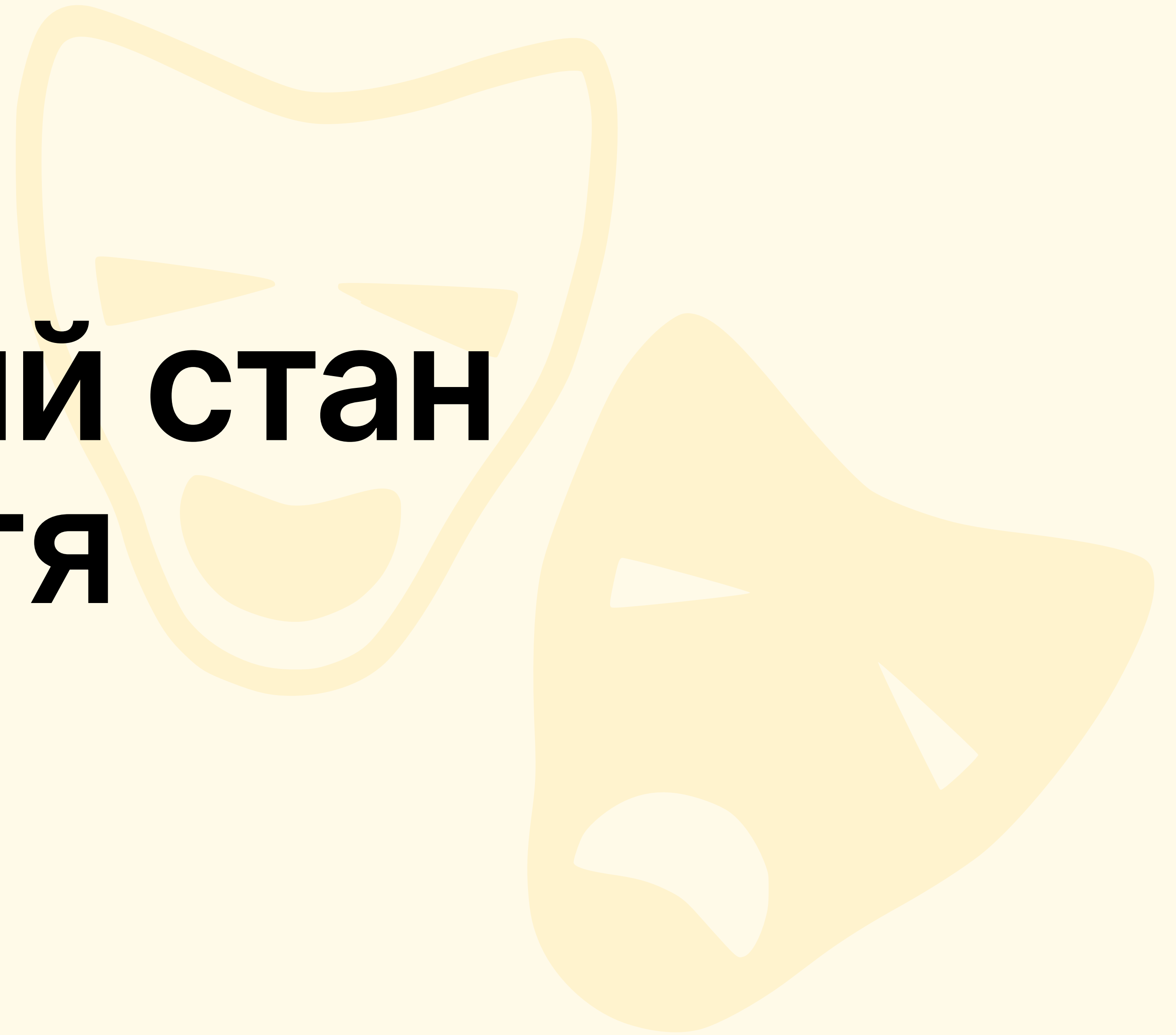
Для багатьох респонденток віра та духовність відіграють важливу роль у процесі відновлення. Вони шукають сенс життя та підтримку у вищих силах. Однак, деякі жінки відчують розчарування у вірі або не знаходять в ній відповіді на свої питання.

Потреби та очікування

Жінки висловили потребу в різноманітних видах допомоги, включаючи психологічну підтримку, фінансову допомогу, соціальну реабілітацію та духовну опіку. Вони також висловили бажання спілкуватися з іншими жінками, які пережили подібну втрату, та брати участь у групах підтримки.

Група 1

Емоційний стан та почуття



Чи хочеться вам говорити про людину яку ви втратили?

45,2%

Так, я дуже хочу говорити про нього/неї. Це допомагає мені зберегти пам'ять і відчувати, що він/вона все ще зі мною.

24%

Інколи мені хочеться, а інколи ні. Це залежить від мого настрою.

6,8%

Я намагаюся говорити про нього/неї, але мені важко знайти слова.

5%

Ні, мені боляче про це згадувати. Я волію відволіктися на щось інше.

16,4%

Я готовий/а поговорити про це, але лише з близькими людьми, яким довіряю.

2,6%

Я не знаю, що відповісти на це питання. Я ще не готовий/а говорити про це.

45,2% жінок хочуть говорити про загиблих чоловіків, це як вияв пошани до них і таким чином, вони зберігають пам'ять про них, але для 5% ці розмови можуть приносити біль, іноді це залежить від настрою та стану жінки.

Чи важливо вам проговорювати свої почуття в різний період горювання?

24,7%

Так, проговорювання почуттів допомагає мені краще зрозуміти себе.

31,9%

Так, спілкування з іншими людьми може допомогти мені почуватися менш самотнім.

13,1%

Так, горе - це природний процес, і я не маю його соромитися.

30,3%

Ні, не всі готові поділитися своїми переживаннями, і це нормально.

Дане питання відображає рівні показники відповідей: спілкування з людьми допомагає відчувати підтримку та бути не одною, але 30,3% можуть закриватись в собі, іноді потрібні роки чи місяці, щоб вони могли розповісти свою історію. Говорити - це природній процес горя.

Вам більше хочеться, щоб вас слухали чи давали поради?

25,8%

Мені важливо, щоб мене просто вислухали

9,6%

Я більше шукаю конструктивної критики та порад, які допоможуть мені знайти вихід із ситуації.

51,5%

Це залежить від ситуації.

13,1%

Не хочу нічого з цього.

Проходячи різні етапи горя жінки мають періоди та стадії, де шукають виходу або проживають період втрати, тому **51,5%** відповіли, що від ситуації залежить вони потребують виговорюватись чи отримувати поради і **9,6%** шукають поради виходу з ситуації, це говорить нам про їх шлях до виходу з горя.

Чи відчуваєте ви, що вас мало хто розуміє?

45,2%

Так, часто відчуваю, що мене мало хто розуміє.

12,7%

Ні, я оточений людьми, які мене розуміють.

38,2%

Іноді так, іноді ні.

3,9%

Я не можу дати відповідь на це питання.

45,2% жінок зіштовхуються з тим, що не мають розуміння серед свого оточення, **лише 12,7%** мають свідому підтримку з людьми які їх розуміють.

Чи відчуваєте ви, що близькі та рідні перестали вас розуміти?

15,7%

Так, мені здається, що вони більше не намагаються мене зрозуміти.

41,9%

Іноді так, іноді ні. Бувають моменти, коли ми просто не можемо знайти спільну мову.

18,8%

Ні, я оточена, близькими людьми, які мене розуміють.

23,6%

Я не впевнений/на впевнена. Можливо, я просто занадто багато чого очікую від них.

41,9% відповіли, що є моменти, де вони не можуть знайти спільну мову з рідними, тому що більшість людей не готові розуміти всю глибину втрати сенсів жінки і часто очікують, що вона швидко має повернутись до свого звичного життя, тому **15,7% кажуть**, що рідні і не намагаються їх розуміти.

Чи відчуваєте ви гнів та агресію?

22,9%

Так, я відчуваю гнів і агресію досить часто.

15,1%

Ні, я не відчуваю гніву та агресії.

49,6%

Іноді так, особливо в певних ситуаціях.

12,4%

Я не впевнений/на, що це саме гнів і агресія.

Гнів - це природна реакція людини, яка переживає втрату, тому **49,6%** відповіли, що в певних ситуаціях вони відчувають гнів в повній мірі, а **12,4% жінкам** складно зрозуміти свої емоції і розрізнити їх.

Чи відчуваєте ви, що емоції стали відсутні або видозмінені?

45,4%

Так, я відчуваю, що емоції стали менш яскравими або зовсім відсутніми.

6,6%

Ні, я не помічаю жодних змін у своїх емоціях.

38,9%

Іноді так, особливо в певних ситуаціях.

9,2%

Я не впевнений/на, що це саме зміна емоцій.

Чи відчуваєте ви депресивний стан?

26,9%

Так, я відчуваю себе дуже пригнічено і без надії.

18,6%

Ні, я не відчуваю депресії.

24,9%

Іноді так, особливо в останні дні.

29,7%

Я не впевнений/на, що це саме депресія.

Емоції людини, яка проживає горе, можуть зазнавати великого діапазону змін, спектр відчуттів починають заповнювати важкі емоції, тому **45,4% жінок** відчули, як їх емоції частково або повністю зникли (особливо радісні). Емоційні гойдалки - це звичний рух жінки, яка переживає втрату, але **6,6%** не відчули змін в емоціях, можливо вони на це не звертали уваги.

29,7% жінок не можуть розпізнати чи вони в депресивному стані. Стан депресії визначає лікар, але більшість жінок відповіли, що вони відчувають цей пригнічений стан та часткову депресію. Лише **18,6%** не відчувають депресії, цей показник може залежати від періоду горювання.

Чи відчуваєте ви, що стали слабкими?

32,3%

Так, я відчуваю себе дуже слабким/слабкою і не маю сил навіть на найпростіші завдання.

12,4%

Ні, я не відчуваю жодної слабкості.

35,6%

Іноді так, особливо після фізичних навантажень.

19,7%

Я не впевнений/на, що це саме слабкість.

Пережитий стрес дуже впливає на тіло та здоров'я, тому 35,6% жінок відчувають слабкість, особливо після фізичних навантажень. Відновлення тіла після втрати - це довгий, поступовий процес, який потребує правильного підходу, 12,4% жінок відповіли, що вони вже не відчувають слабкості і їх організм відновлюється.

Наскільки поряд ви відчуваєте Бога в таких ситуаціях?

27,3%

Я відчуваю Бога дуже близько, Він завжди зі мною, особливо в складні моменти.

4,1%

Я відчуваю, що Бог віддалився від мене, і мені важко знайти в Ньому втіху.

26,4%

Я не відчуваю Бога фізично, але вірю в Його присутність у моєму житті.

42,1%

Мені важко відповісти на це питання, моя віра зараз переживає складний період.

42,1% жінок переживають складний період у вірі в Бога. В обставинах втрати часто складно побачити, а де тут Бог? Тому віра підпадає під сумніви. 27,3% відчувають Бога поряд і шукають в Ньому втіху і 4,1% розуміють, що Бог від них віддалився і втіхи в Ньому не шукають.

Чи допомагають сльози виходу болі?

32,3%

Так, сльози можуть допомогти зняти емоційну напругу і полегшити біль.

2,8%

Так, Коли я плачу, мені важливо відчувати, що хтось є поруч і підтримує мене. Сльози – це як заклик про допомогу."

6,8%

Так, Сльози – це як дзеркало, яке показує мені, що відбувається всередині. Це допомагає мені краще зрозуміти себе.

53,1%

Сльози можуть бути одним із способів впоратися мені з болем, але не є універсальним для мене засобом.

Ця група питань спрямована на розуміння емоційного стану людини,

- яка переживає втрату,
- її бажання спілкуватися,
- потребу в емоційній підтримці
- та прийнятті.

Сльози- це метод виходу болі і **53,1% жінок** відповіли, що цей метод допомагає, але не є універсальним, тому що лікування після втрати потребує комплексного підходу на різних рівнях. **Для 2,8%** людей сльози - це як крик про допомогу, тим вони показують, що потребують підтримки людей поряд.

Група 2

Соціальні зв'язки та підтримка



Чи потребуєте ви людей поряд в період переживання втрати?

Так, мені дуже важлива підтримка близьких людей у цей складний період.

39,7%

Ні, мені потрібен час, щоб побути наодинці зі своїми думками і почуттями. Я хочу пережити цей біль самотійно.

29,9%

Мені важко відкриватися людям у такі моменти. Я віддаю перевагу самоті, щоб упоратися зі своїми емоціями.

30,3%

Присутність людей в період втрати вкрай важлива, тому 39,7% жінок відповіли, що мають потребу в підтримці з боку людей. Люди - це як ліки. Хоч **30,3%** потребують часу на одинці, щоб прожити емоції та свої почуття, це все залежить від характеру та темпераменту жінки та періоду горювання.

Чи отримуєте ви підтримку від своїх рідних?

Так, я відчуваю себе дуже щасливою/щасливим, що маю таких чудових рідних. Вони завжди поруч і готові підставити плече.

40%

На жаль, я не завжди отримую ту підтримку, на яку розраховую. Мені бракує їхньої участі і розуміння.

25,8%

Ні, я не відчуваю такої підтримки з боку рідних, як хотілося б. Це досить боляче.

9%

Мені важко говорити про свої почуття з рідними. Іноді здається, що вони просто не розуміють мене.

25,3%

Більша частина жінок, а саме 40%, отримують підтримку від рідних, які завжди поруч, через це людина може частково відчувати чудові моменти в колі рідних, але третина жінок, а саме **25,8%**, вважають, що їм бракує розуміння та прийняття в цій ситуації, і це дає їй відчуття самотності та ізоляції.

Наскільки змінилось ваше оточення після втрати?

Моє оточення змінилося кардинально. Багато друзів віддалилися, а деякі, навпаки, стали ще ближчими.

26,9%

Моє оточення залишилося приблизно таким же, але відносини з людьми стали більш глибокими.

7,4%

Після втрати я відчула себе дуже самотньою. Здавалося, ніхто не розуміє, що я переживаю.

9,2%

Зміни були незначними. Більшість людей продовжували жити своїм життям, і я поступово адаптувалася до нової реальності.

11,8%

Моє коло спілкування суттєво звузилось. Я почала більше часу проводити наодинці.

23,4%

Я почала звертати увагу на інших людей, які пережили втрату. Це допомогло мені відчути себе менш самотньою.

21,4%

Зміна оточення є дуже поширеним явищем серед людей, які проживають втрату. Оточуючі від незнання, як поводитись з такими людьми, приймають рішення обмежити спілкування, тому в **26,9% жінок** змінилося кардинально оточення: хтось зник, а хтось новий прийшов в життя. Тільки **7,4%** змогли зберегти відносини та, навпаки, їх стосунки стали ще глибші. Стосунки завжди залежать від двох сторін. Але це говорить про внутрішню зміну людини, а її оточення десь не готове приймати її нову особистість.

Що має робити суспільство для вашої підтримки? (Дякувати, Пам'ятати)

Створити атмосферу, в якій вираження горя не вважається ознакою слабкості, а є природною реакцією на втрату.

30,3%

29%

Забезпечити безкоштовний або доступний психологічний супровід для людей, які втратили близьких.

25,1%

33,2%

Створити групи підтримки, семінари та інші заходи, де люди могли б поділитися своїм досвідом і отримати підтримку однодумців.

28,6%

13,5%

Запитати, чим можна допомогти, наприклад, приготувати їжу, придивитися за дітьми тощо.

21,8%

26,4%

Поширювати інформацію про те, як підтримати людину, яка переживає горе, і які ресурси доступні.

Просто бути поруч, вислухати, не засуджувати і не давати порад.

Сказати прості слова співчуття, такі як "Я співчуваю тобі", "Мені дуже шкода".

Висловлювати вдячність.

Очікування від суспільства - це важлива складова, іноді оточуючі задають собі питання: що ми можемо дати людям, які переживають втрату? Таким чином, **33,2% людей** потребує, щоб оточуючі були поряд, вислухали без порад, також **30,3% бажають**, щоб суспільство створило атмосферу, де проживання горя є природною реакцією і вони будуть не боятись проявляти слабкість в різних ситуаціях, створити для них безпечне місце.

Оточення таких як ви (дружин Героїв), допомагає вам в процесі реабілітації?

Так, спілкування з іншими дружинами Героїв дуже допомагає. Ми розуміємо одна одну як ніхто інший, і це дає відчуття підтримки та єдності.

28,4%

5,2%

Іноді спілкування з іншими жінками викликає ще більше туги за чоловіком. Але я розумію, що це нормальна реакція.

Абсолютно! В оточенні таких жінок я не почувуюся самотньою зі своїм горем. Ми ділимося досвідом, підтримуємо і допомагаємо одна одній.

9,2%

5,5%

Я намагаюся спілкуватися з іншими жінками, але мені важко відкриватися і ділитися своїми почуттями.

Так, це дуже важливо мати можливість поспілкуватися з людьми, які пережили схожий біль. Це допомагає зняти емоційне навантаження і відчувати, що ти не одна.

18,1%

5%

Оточення таких, як ми, дуже важливе, але цього недостатньо. Потрібна також професійна допомога психолога і підтримка родичів та друзів.

Це складно. З одного боку, спілкування з іншими жінками допомагає, але з іншого – постійне нагадування про втрату може бути болючим.

13,1%

15,5%

Спілкування з іншими жінками допомагає, але не вирішує всіх проблем. Важливо також займатися улюбленою справою і знаходити нові інтереси.

28,4% жінок потребують підтримки та єдності таких як вони, це допомагає їм зрозуміти, що вони не самотні зі своїм болем. Досвід іншої дружини воїна мотивує та показує шлях як далі жити. **Проте для 13,1% жінок** перебування в такому оточенні постійно нагадує їм про біль та спогади, тому їм складно довго знаходитись там. Багато кому складно відкрити свої почуття перед іншими.

Яке ком'юніті для вас зараз найбезпечніше?

Найбезпечнішим для мене зараз є ком'юніті дружин Героїв. Тут я відчуваю розуміння, підтримку і не суджують за мої емоції.

24,9%

6,3%

Я вважаю, що найбезпечнішим є ком'юніті, яке об'єднує людей, що займаються саморозвитком і прагнуть до змін.

Я знайшла безпеку в невеликому колі найближчих друзів, які завжди готові вислухати і підтримати.

28,4%

4,6%

Найбезпечнішим для мене зараз є волонтерська діяльність. Це допомагає мені відволіктися і відчутти свою значущість.

Для мене найбезпечнішим місцем зараз є природа. Там я можу бути сама собою і відновити сили.

19%

5,5%

Я знайшла безпеку в творчості. Малювання, музика – це мої терапевти.

Найбезпечнішим для мене є співпраця з психологом. Це дозволяє мені розібратися в своїх почуттях і знайти способи подолати труднощі.

5,7%

5,7%

Найбільшу безпеку я відчуваю в спільноті віруючих. Віра допомагає мені знайти сили і продовжувати жити далі.

28,4% жінок найкомфортніше знаходяться в колі найближчих друзів та рідних, **24,9%** почувуються чудово в колі таких як вони, де їх розуміють без осудження. **19% жінок** відновлюються на природі, це їх місце сили, де вони можуть почути себе та перезавантажитись.

Як часто вам хочеться спілкуватись з людьми?

Я дуже люблю спілкуватися з людьми!

7,7%

Чим більше спілкуюся, тим краще себе почуваю.

6,3%

Мені більше подобається проводити час наодинці зі своїми думками.

6,1%

Я не відчуваю гострої потреби в постійному спілкуванні. Мені достатньо спілкуватися з близькими людьми час від часу.

20,1%

Я віддаю перевагу самотності, вона допомагає мені зосередитися на своїх справах і творчості.

4,4%

Іноді я дуже хочу спілкуватися, а іноді мені потрібен час для себе. Все залежить від мого настрою і обставин.

37,1%

Частота мого бажання спілкуватися залежить від того, з ким я спілкуюся. З одними людьми мені хочеться бачитися щодня, а з іншими – рідко.

18,3%

Питання цієї групи дозволяють оцінити

- рівень соціальної підтримки, яку отримує людина,
- та її потребу в спілкуванні з іншими людьми, які пережили схожий досвід.

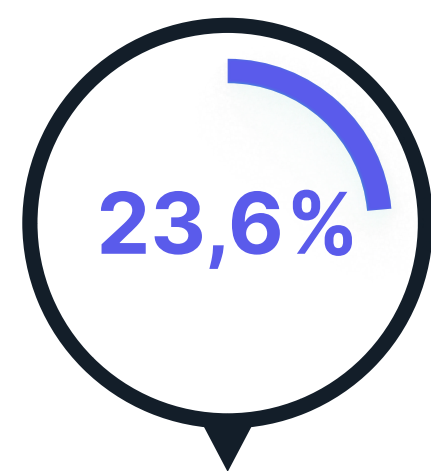
37,1% жінок потребують спілкування. Все залежить від настрою і обставин дня чи події. Потрібно бути готовим, що сьогодні вона дружина полеглого героя готова говорити, але завтра їй буде потрібна тиша. Час наодинці теж важливий. Лише **4,4%** передають перевагу самотності, але шукають відраду в творчості чи роботі.

Група 3

Фізичне та психічне здоров'я



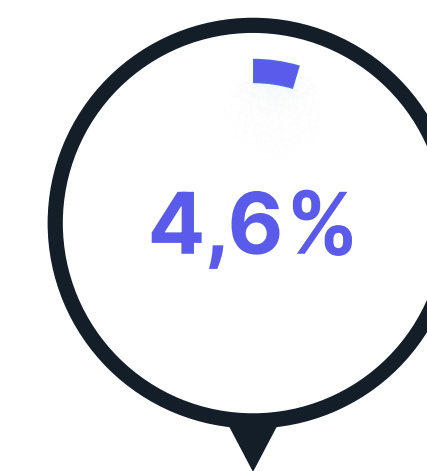
Як допомагає вам фізична активність протягом дня?



Фізична активність допомагає мені зняти стрес і покращити настрій.



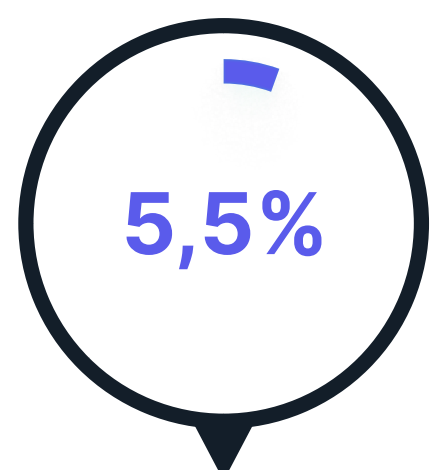
Завдяки фізичним вправам я підтримую своє здоров'я і зміцнюю імунітет.



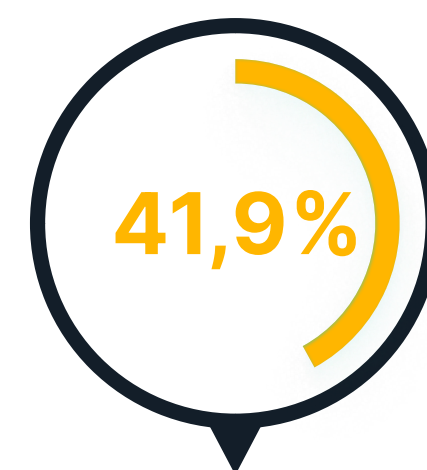
Регулярні тренування допомагають мені контролювати вагу і підтримувати хорошу фізичну форму.



Фізична активність - це чудовий спосіб відволіктися від проблем і думок, які турбують.



Заняття спортом допомагають мені розвивати силу волі і дисципліну.



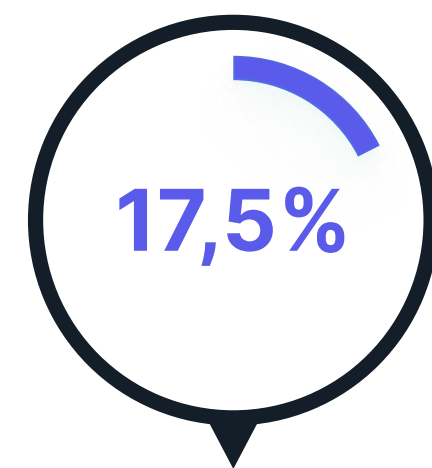
Мені складно знайти час для занять спортом.



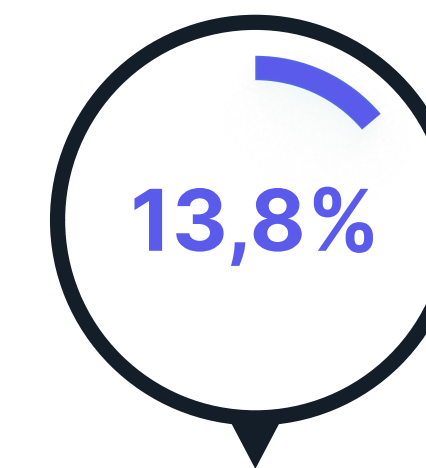
Я хочу спробувати різні види фізичної активності, щоб знайти те, що мені найбільше подобається. Але зараз я цього не роблю.

Важлива складова відновлення - це фізичне навантаження, але **41,9% жінок** відповіли, що їм складно виділити час для заняттям спортом, це говорить про їх зайнятість в побуті та роботі. Відсутність допомоги є базовою причиною цього показника. **Лише 4,6% жінок** регулярно тренуються, щоб підтримувати своє здоров'я. **25,1% жінок** знімають стрес фізичними навантаженнями, але нерегулярно.

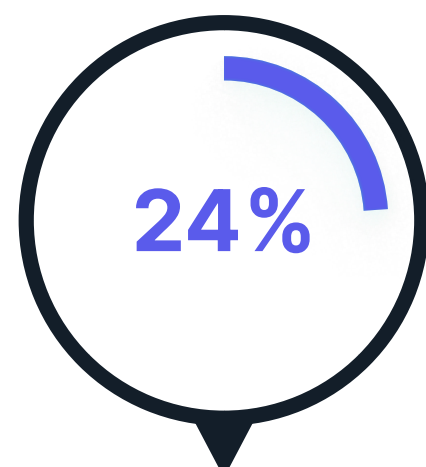
Чи вживаєте ви ліки (антидепресанти чи щось інше)?



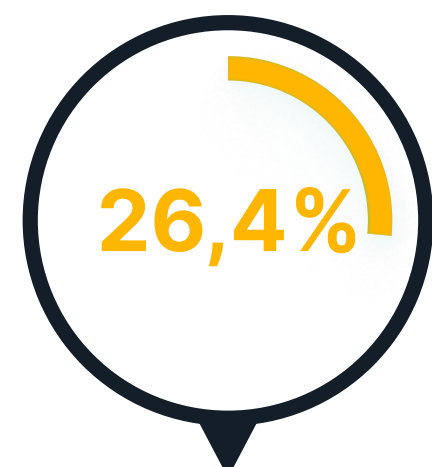
Так, я приймаю антидепресанти. Вони допомагають мені справлятися з тривогою та депресією.



Раніше я приймав ліки, але зараз обійшовся без них за допомогою психотерапії.



Ні, я не приймаю ліки. Я намагаюся справлятися зі своїми проблемами за допомогою здорового способу життя та психотерапії.



Ні, я ніколи не потребував медикаментозного лікування.

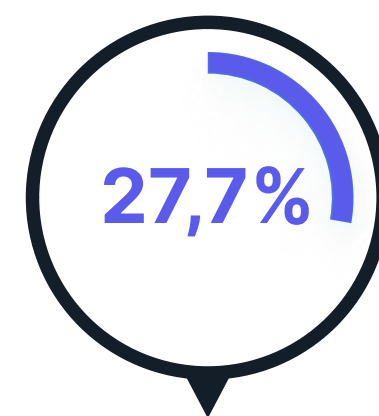


Я пробував приймати ліки, але вони мені не допомогли.

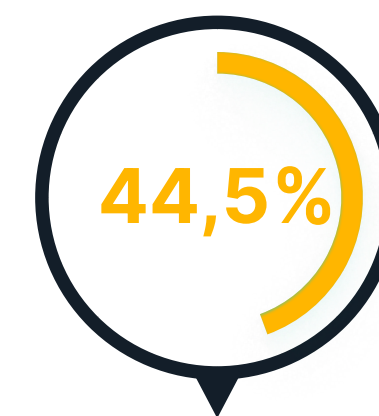
26,4% жінок справляються зі своїм станом без вживання ліків і не потребують медикаментів, це говорить про вчасну надану їм моральну та психологічну підтримку. **17,5% жінок** постійно приймають ліки щоб справлятися з тривогою та депресією. **18,3%** зізнались, що приймали ліки, але вони їм не допомогли.

Подарунки, як ліки, чи важливо це вам?

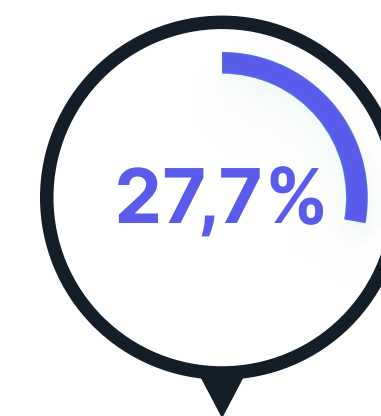
44,5% жінок потребують уваги. Подарунок є частковою увагою та підтримкою, це спосіб яким можна сказати дякую. Для 27,7% жінок подарунки дуже важливі, це прояв любові. Неважливо, що в подарунку головне його сутність.



Так, подарунки для мене дуже важливі.



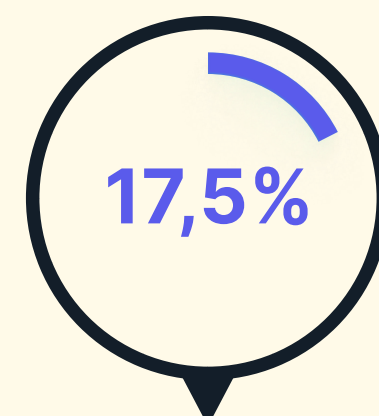
Для мене важливіша увага і підтримка, а не матеріальні речі.



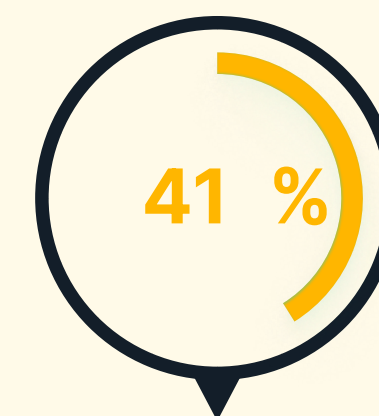
Іноді я відчуваю себе незручно, приймаючи дорогі подарунки.

Як ви відновлюєтесь?

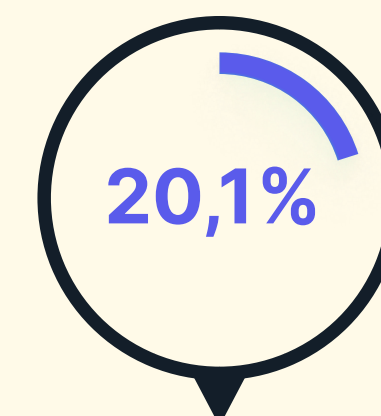
Важливість зміни середовища позитивно впливає на відновлення. 71,2% жінок відповіли, що нові враження необхідна складова в процесі реабілітації: різні подорожі, ретрити, зміна рутини. Невід'ємною складовою відновлення є спілкування і воно важливе для 41% жінок. Тому поєднання цих компонентів позитивно впливає у процесі відновлення.



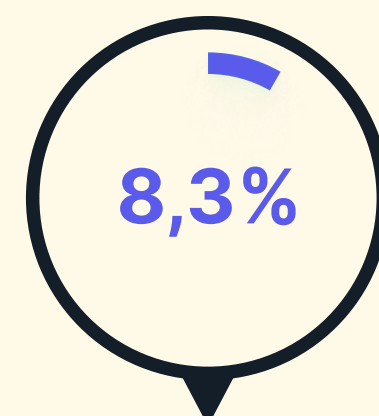
Психологічна допомога



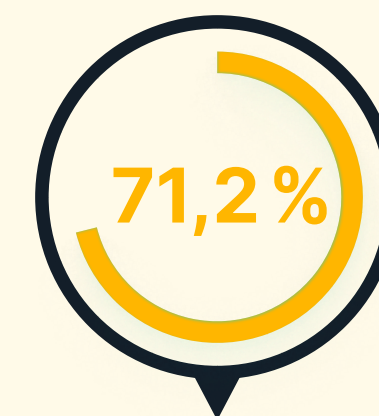
Спілкування



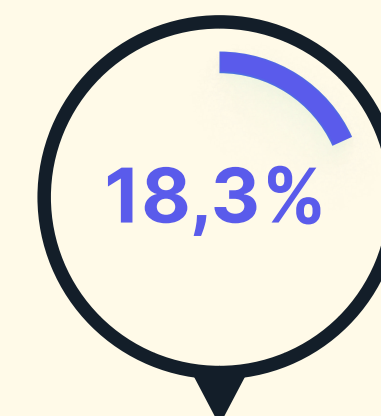
Фізична активність



Релаксаційні практики(Медитація, йога, дихальні вправи та інше)

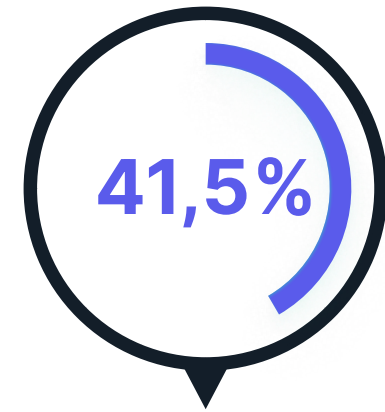


Зміна обстановки(Подорож, зміна щоденної рутини або просто нові враження)

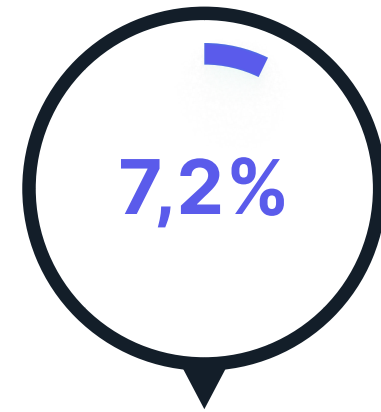


Хобі

Чи погіршився ваш стан здоров'я?



Так, останнім часом я відчуваю себе гірше.



Ні, мій стан здоров'я не змінився.



Загалом, все нормально, але є деякі моменти, які турбують.



Ні, я навіть відчуваю себе краще, ніж раніше.

Пережитий стрес впливає на здоров'я **50,7% жінок**. **7,2%** не мають ніяких проблем зі станом здоров'я. А ось **41,5%** відчувають себе все гірше, тут діє психосоматика та весь спектр стресу.

Чи займаєтесь ви з психологом?



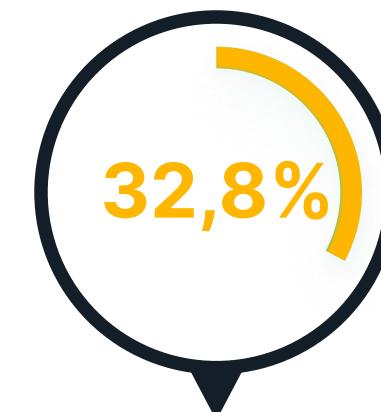
Так, я регулярно ходжу до психолога.



Так, але я звертався до психолога раніше і це мені дуже допомогло.



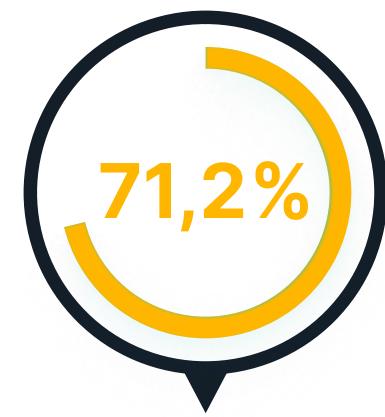
Ні, але я думаю про це.



Ні, я ніколи не звертався(лася) до психолога і не планую цього робити.

Більшість жінок проживають втрату без відвідування психолога, так **32,8%** ніколи не працювали з психологом. **32,1%** мали негативний досвід від роботи з ним. Зараз **9,6% жінок** регулярно займаються з психологом. Це говорить про нестачу кваліфікованих фахівців та суспільство, яке не готове відкриватись незнайомим людям.

Чи допомагає вам у відновленні зміна середовища? Ретрити, табори, відпочинок



Так, зміна обстановки дуже мені допомагає відновити сили та зарядитися енергією.



Не завжди, іноді я відчуваю себе так само, як і вдома.



Ні, на жаль, зміна місця не вирішує моїх проблем.

Опитування показало, важливість таборів, ретритів та відпочинку. Для **71,2% жінок** це дуже необхідно. Проте для **12,7% жінок** зміна середовища не вирішує їх проблеми. Це як тимчасовий заряд батарейки щоб рухатись далі.

Чи відчуваєте ви, що внутрішньо стали сильнішими?



Так, безумовно. Я відчуваю себе більш впевненим у собі та своїх силах.



Важко сказати. Іноді буває краще, іноді гірше.



Ні, я не стала сильнішою.



На жаль, ні. Я відчуваю себе більш вразливою.

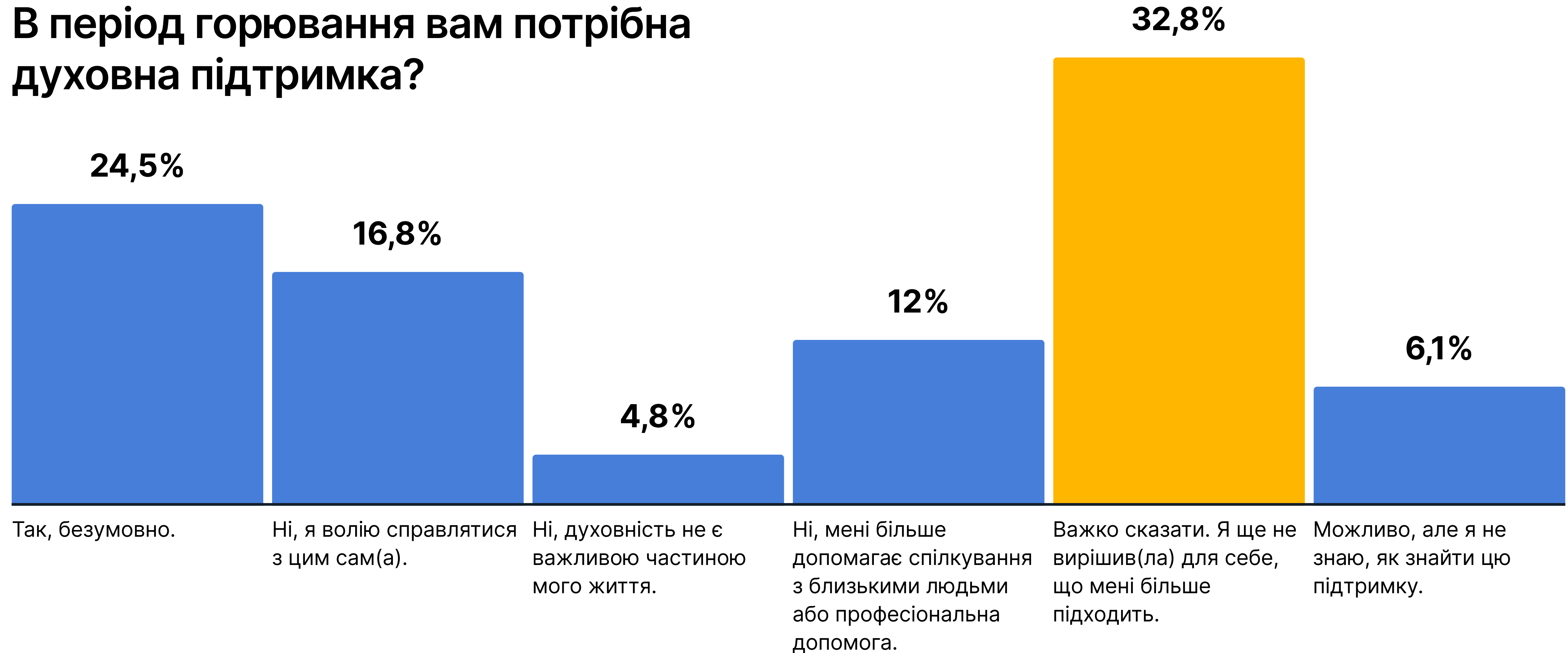
Людина, яка проходить труднощі часто має внутрішнє зростання. **51,3% опитаним** складно ще зрозуміти свою внутрішню силу, через емоційні гойдалки. Іноді вони відчувають велику силу, а іноді слабкість. Тоді, як **15,7% відчувають**, що, навпаки, стали дуже слабкі і це може проявлятися в будь яких їх сферах життя.

Група 4

Духовні потреби та зміни в житті



В період горювання вам потрібна духовна підтримка?



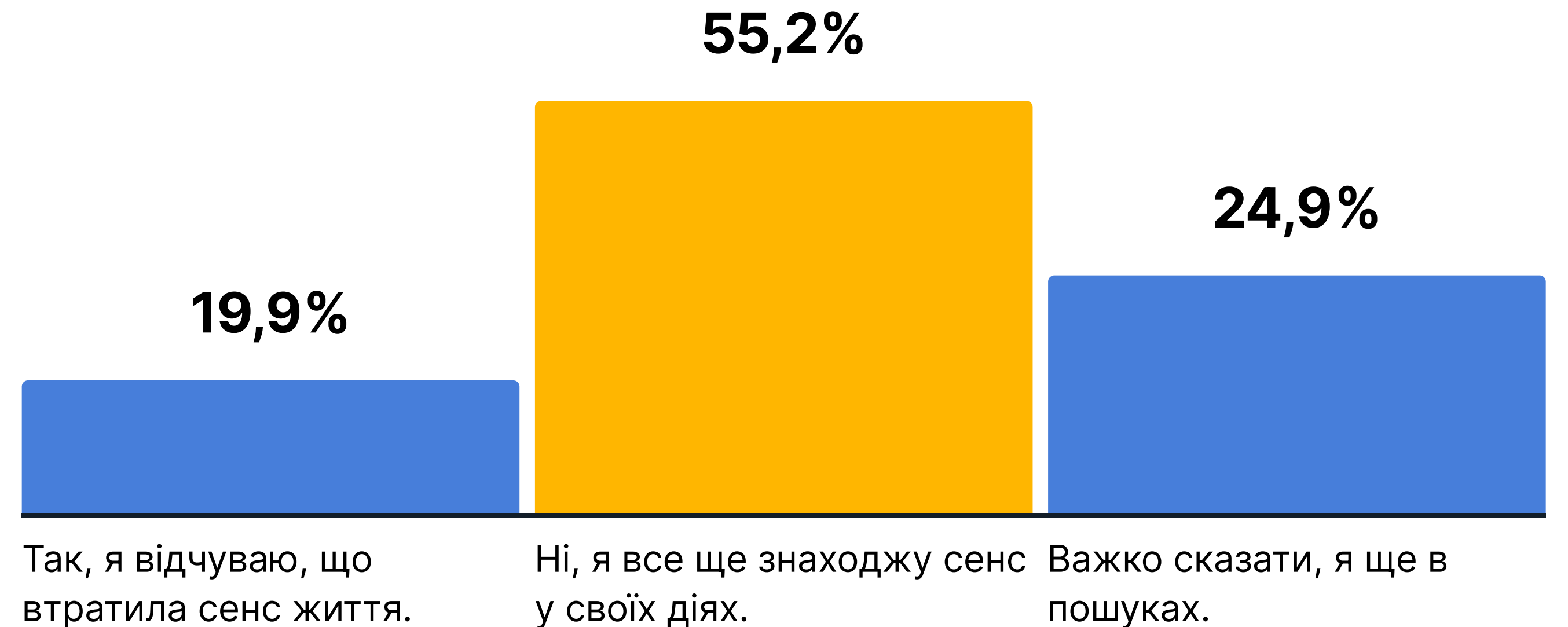
32,8% жінок не визначились у питанні важливості духовної підтримки. **24,5% дружин загиблих**, потребують цієї підтримки, як однієї зі складових у процесі відновлення, а **для 4,8%** - духовність не є складовою їх життя. Виходить, що більшість жінок звертає увагу на духовну складову.

Чи змінили ви сферу діяльності в цей період?

64% жінок залишились працювати у своїх сферах діяльності і вийшли на роботу, це їх допоміжний ресурс щоб відволікатись. Проте **для 36% жінок** зміна професії стала вкрай необхідною тому, що це нове відображення їх внутрішнього світу. Це ще крок до виходу з травми.

Ви втратили сенс існування?

Пошук за життя сенсу існування - це складова людини у втраті часто сенс зникає. **Для 55,2%** сенс залишився без змін і фундамент не зник. А **19,9%** повністю втратили сенс існування і через це відчують себе без мотивації життя. В процесі відновлення вони можуть віднайти свій новий сенс життя, але це довгий, поступовий процес.



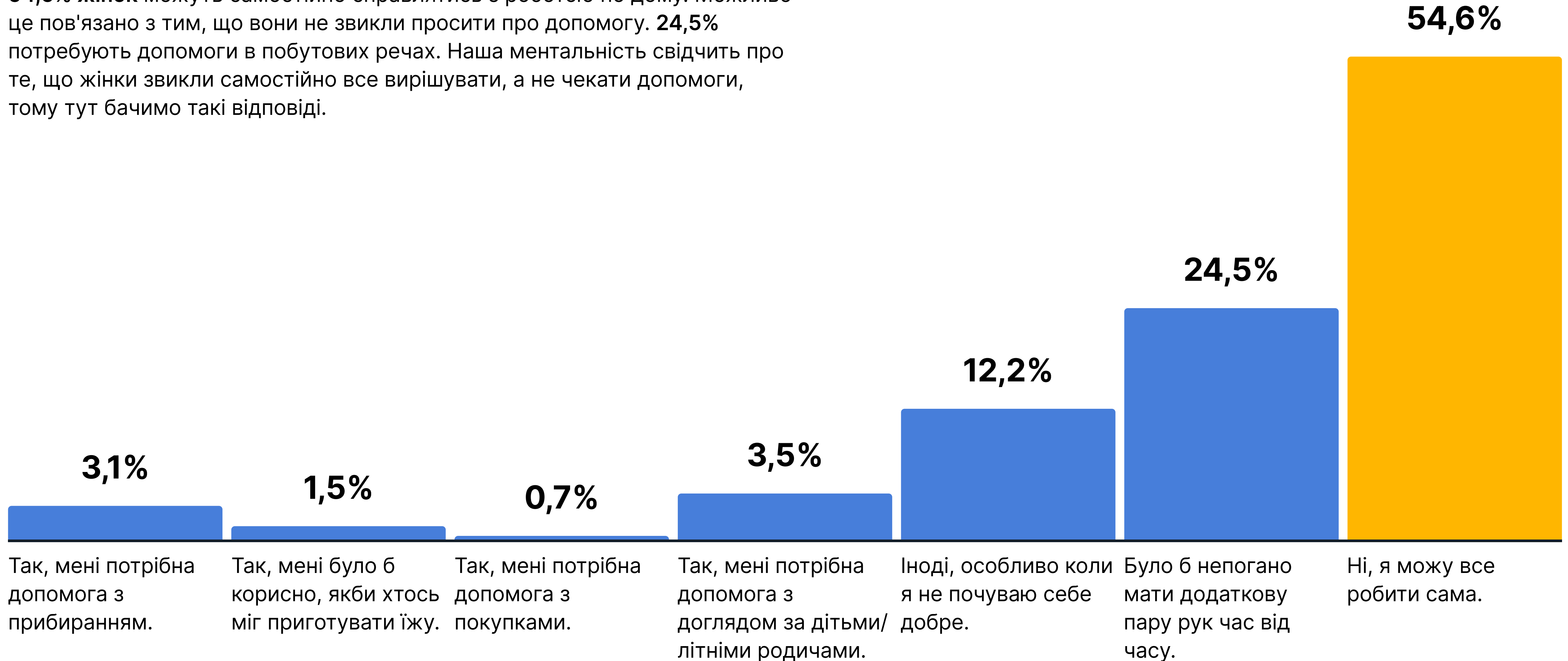
Що мотивує вас рухатись далі?



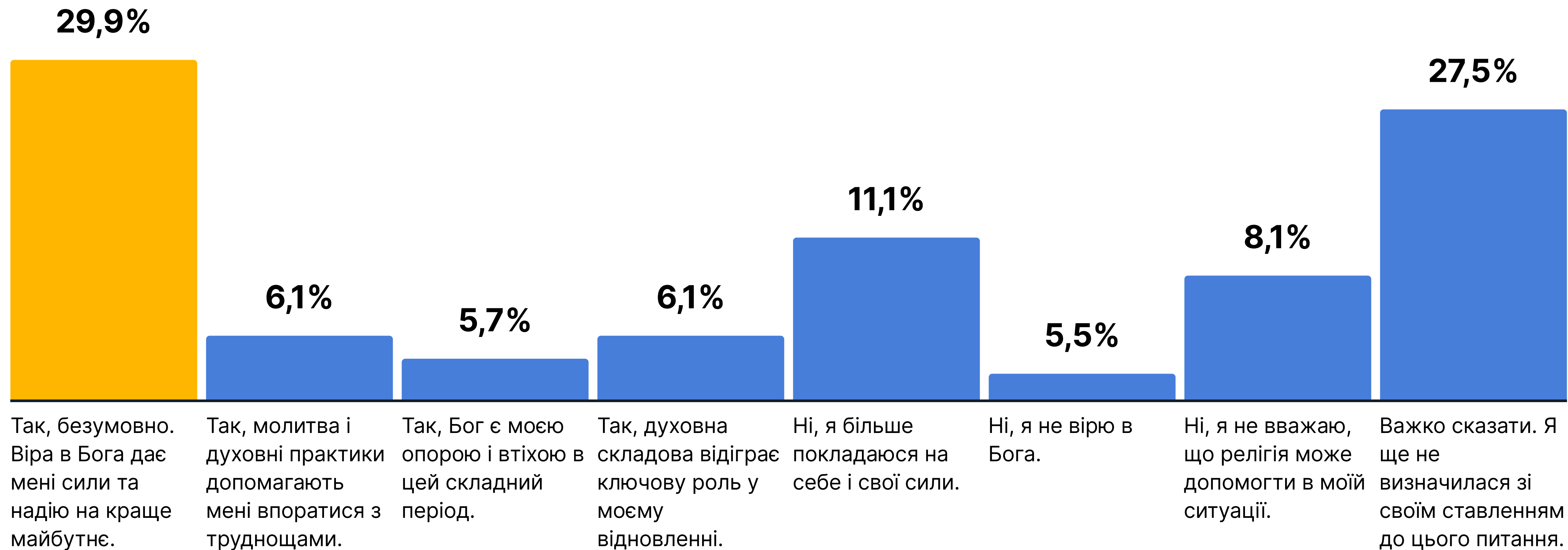
Мотивація - це рушійна сила для життя **для 63,5% жінок**. Найчастішими відповідями були: виховання дітей та вклад в їх розвиток, бажання нести пам'ять про чоловіка і робити щось в честь нього, виконувати мрії за 2-х, бажання жити далі і відновлювати те, що будували разом. Мотивація більш пов'язана з людьми, лише **для 3,7%** шукають її в релігії та філософії.

Чи потребуєте ви допомоги по дому?

54,6% жінок можуть самостійно справлятися з роботою по дому. Можливо це пов'язано з тим, що вони не звикли просити про допомогу. 24,5% потребують допомоги в побутових речах. Наша ментальність свідчить про те, що жінки звикли самостійно все вирішувати, а не чекати допомоги, тому тут бачимо такі відповіді.



У процесі відновлення чи є важливою складовою Бог та віра?



29,9% жінок потребують моментів віри та надії яку дає Бог, вони з Ним будують надії на світле майбутнє, надія - це те, що зігриває зсередини. Категоричні в цьому питанні **5,5% жінок** які не вірять в Бога і мають розуміння, що в їх ситуації релігія безсила. Тому, що багато жінок мають розчарування в Господі і хибне розуміння, що це Він винен в його загибелі.