



Співфінансується
Європейським Союзом



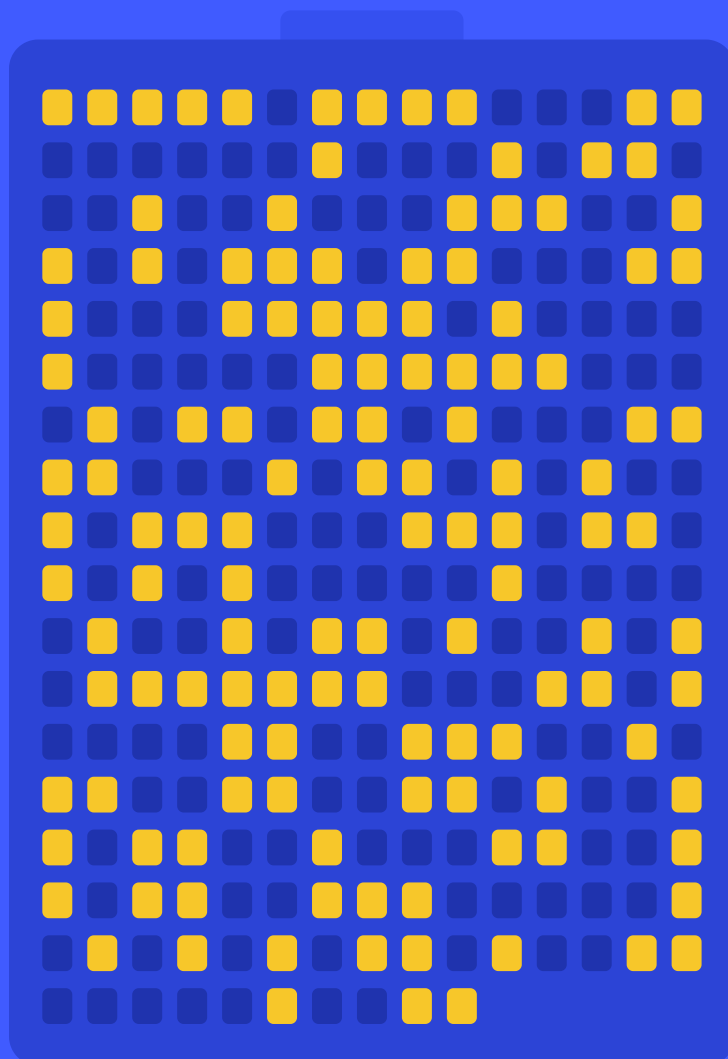
ІНСТИТУТ
МАСОВОЇ
ІНФОРМАЦІЇ



REPORTERS
WITHOUT BORDERS
SWEDEN

Стійкість журналістів перед зимою 2026–2027

Дослідження Інституту масової інформації
Ірина Земляна, Оксана Романюк



Світло, безпека, люди

■ 128 вікон світяться – стільки опитаних мають зарядну станцію, генератор або інвертор

■ 137 – темні

265 вікон – 265 опитаних медійників

Зміст

РОЗДІЛ · ПРО ЩО · КЛЮЧОВА ЦИФРА · СТОРІНКА

01

Головне: 10 ВИСНОВКІВ

Стійкість тримається на людях, а не на системах

ПОЧНІТЬ ЗВІДСИ

03

02

Про дослідження

Хто, коли і як відповідав

265

медійників із 23 областей і Києва

07

03

Енергетична автономність

Павербанк ≠ автономність

48,3%

мають станцію, генератор або інвертор

08

04

Фізична безпека

Ризики є, запиту на захист – немає

1,9%

мають усі складники готовності

11

05

Люди

Взаємодопомога замість протоколів

56,6%

бачать вигорання в команді

15

06

Психологічна допомога

Гроші, довіра, час

14,7%

мають доступ до підтримки

19

07

Переїзд і евакуація

Ризик розпорошення команд

51,3%

не виключають переїзду

21

08

Стійкість

Як журналісти самі її розуміють

10,2%

порад – про організаційні рішення

23

Стійкість тримається на людях, а не на системах

Головний виклик для українських медіа полягає в переході від особистої витривалості журналістів до системної стійкості редакцій.

Довгострокова підтримка українських медіа має виходити за межі окремих грантів на обладнання чи виробництво контенту. Вона має включати розвиток інституційної спроможності редакцій: стабільне фінансування, підготовку до криз, кадрове резервування, практичну безпеку та підтримку працівників.

Стійкість медіа не повинна вимірюватися тим, скільки ще навантаження здатні витримати журналісти. Її справжній показник — здатність редакції продовжувати якісну роботу, не покладаючись постійно на особистий героїзм своїх працівників.

10 висновків дослідження

- | | |
|---|---|
| 01 Стійкість досі тримається на особистій витримці | 02 Половина входить у зиму без автономного живлення |
| 03 Енергетична вразливість не залежить від фронту | 04 Комплексна готовність до небезпек – критично низька |
| 05 Фізичні ризики недооцінюють | 06 Під час обстрілів часто продовжують працювати |
| 07 Взаємодопомога є, кризових протоколів бракує | 08 Вигорання – системний ризик для роботи медіа |
| 09 Психологічну допомогу стримують гроші й довіра | 10 Переїзди загрожують розпорошенням команд |

10,2%

змістовних порад колегам стосуються організаційних рішень

01 Стійкість українських медіа досі сприймається переважно як особиста витримка, а не як результат системної підготовки редакцій.

Конкретні організаційні рішення згадано лише в 10,2% змістовних порад колегам. Так само лише 23% респондентів спрямували б хоча б частину додаткових коштів на потреби редакції або команди. Це свідчить про переважання індивідуальної моделі стійкості, за якої відповідальність за подолання криз значною мірою покладається на самого журналіста, а не на організаційні механізми підтримки.

48,3%

мають зарядну станцію, генератор або інвертор

02 Понад половина опитаних журналістів входить у зиму без базового обладнання для енергетичної автономності.

Лише 48,3% респондентів мають зарядну станцію, генератор або інвертор. Хоча павербанки є у 77%, вони не забезпечують повноцінної роботи під час тривалих блекаутів. Енергетика, зв'язок і тепло стали найчастіше названими потребами: їх згадали 63,9% тих, хто дав змістовну відповідь про використання додаткових коштів. Проблема полягає не лише у відсутності обладнання, а й у його недостатній потужності. Відповідно, енергетичну стійкість потрібно оцінювати за реальною тривалістю автономної роботи, а не кількістю пристроїв.

48,7 / 47,9

% мають автономне живлення: прифронт / інші регіони

03 Енергетична вразливість журналістів майже не залежить від близькості до фронту.

Базове обладнання для автономного живлення мають 48,7% опитаних у прифронтових і прикордонних регіонах та 47,9% в інших областях. Статистично значущої різниці між цими групами немає. Це означає, що географічний принцип розподілу допомоги не завжди відповідає фактичним потребам. Підтримка прифронтових медіа залишається критично важливою, але програми енергетичної стійкості мають також враховувати забезпеченість конкретних журналістів і редакцій у тилкових регіонах.

5 з 265

опитаних (1,9%) мають усі чотири складники готовності до небезпек

04 Комплексна готовність журналістів до надзвичайних ситуацій залишається критично низькою.

Лише п'ятеро з 265 опитаних (1,9%) мають усі чотири визначені дослідженням складники базової готовності: автономне живлення, медичну підготовку, вогнегасник із навичками користування та знання дій під завалами. Водночас 60,4% мають не більше одного із цих складників. Особливо помітні прогалини в медичній підготовці серед респондентів із західних областей: 53,1% не мають жодної з чотирьох досліджуваних ознак медичної готовності проти 28,2% в інших регіонах. Безпекова підготовка необхідна по всій Україні, а не лише поблизу фронту.

57%

не мають вогнегасника

05 Журналісти недооцінюють фізичні ризики, навіть коли не мають базових засобів захисту та необхідних навичок.

57% опитаних не мають вогнегасника, 90,2% не знають повного алгоритму дій під завалами, а 15,1% мають турнікет, але не вміють його накладати. Водночас лише 16,5% змістовних відповідей про використання додаткових коштів містили згадки про фізичну безпеку – майже вчетверо рідше, ніж про енергетику. Це вказує на розрив між наявними ризиками та усвідомленими потребами. Допомога медіа має поєднувати забезпечення обладнанням із практичним навчанням і формуванням культури безпеки.

26%

продовжують працювати під час обстрілів без змін

06 Робота під час обстрілів стала поширеною практикою, а захисні дії не завжди є пріоритетом.

26% опитаних журналістів повідомили, що продовжують працювати без змін під час обстрілів, і лише 7,9% назвали перехід до укриття своєю типовою дією. Така поведінка трапляється як у прифронтових, так і в тилкових регіонах. Дослідження не дозволяє встановити її причини, однак результати порушують важливе питання: чи мають журналісти реальну можливість припинити роботу під час небезпеки та дістатися безпечного місця. Безпека має бути закладена в організацію редакційної роботи, а не залишатися виключно особистим рішенням працівника.

16,6%

мають визначений порядок дій, якщо працівник зник

07 Редакції мають окремі практики взаємодопомоги, але їм бракує системних кризових протоколів і кадрових резервів.

69,8% респондентів повідомили про практику переклички в редакції після сильних обстрілів. Водночас лише 16,6% зазначили, що в їхніх редакціях визначено порядок дій на випадок зникнення працівника або втрати зв'язку з ним. Лише 34% повідомили про наявність людини, здатної замінити працівника на критично важливій функції, а 27,5% знають, хто має доступ до робочих паролів і систем. Така залежність від окремих людей створює ризик зупинення редакційних процесів у разі хвороби, мобілізації, евакуації або інших кризових обставин.

56,6%

помічають ознаки перевтоми або вигорання в команді

08 Вигорання та кадрове перевантаження стають системним ризиком для безперервності роботи медіа.

56,6% опитаних помічають ознаки перевтоми або вигорання у своїх командах, а 49,1% повідомляють про зростання робочого навантаження за останній рік. При цьому 35,1% не можуть фактично взяти час на відновлення після важкого обстрілу або мають із цим значні труднощі. Вигорання поширене і в прифронтових, і в тилкових регіонах. Отже, кадрова стійкість потребує не лише підтримки окремих журналістів, а й інвестицій у резервування критичних функцій, управління навантаженням та створення реальних можливостей для відпочинку.

14,7%

мають доступ до психологічної підтримки

09 Психологічна допомога залишається малодоступною насамперед через фінансові бар'єри та брак довіри до фахівців.

Лише 14,7% опитаних повідомили про доступ до психологічної підтримки. Серед 244 респондентів, які відповіли на запитання про перешкоди для звернення, 44,3% назвали високу вартість, 27,5% – труднощі з пошуком фахівця, якому можна довіряти, а 19,7% – брак часу. Це свідчить, що недостатньо просто запропонувати психологічні консультації. Потрібні доступні та різноманітні формати підтримки, зокрема робота з фахівцями, які розуміють специфіку журналістської діяльності під час війни.

51,3%

не виключають переїзду залежно від ситуації

10 Можливе переміщення журналістів створює новий виклик для організаційної стійкості редакцій.

51,3% опитаних не виключають переїзду залежно від розвитку ситуації. Особливо помітний запит на тимчасове переміщення взимку серед журналістів Києва та області – 29,4% проти 7,8% в інших регіонах. Серед тих, хто допускає переїзд, 41,2% розглядають інший регіон України, а 30,1% ще не визначилися з напрямком. Відтак одним із ключових ризиків стає не лише можлива еміграція працівників, а й розпорошення редакційних команд. Медіа потребують завчасних планів безперервності роботи, резервних каналів зв'язку, дистанційного доступу до систем і можливості працювати незалежно від фізичного місцеперебування працівників.

що з цього випливає

Чотири напрями системної підтримки медіа

01 Енергія

Енергетична підтримка має забезпечувати реальну автономність роботи – з урахуванням потреб конкретних команд, зв'язку та опалення.

02 Безпека

Матеріальну допомогу варто доповнювати практичною безпековою підготовкою, а редакціям – запроваджувати зрозумілі алгоритми дій під час обстрілів, втрати зв'язку з працівниками та інших криз.

03 Організація

Потрібні інвестиції в організаційний розвиток: кадрові резерви, управлінські процедури, захищений доступ до робочих систем, фінансове планування, роботу розподіленими командами.

04 Люди

Підтримка людей – це не лише психологічна допомога, а й реальні умови для відпочинку, відновлення та зменшення надмірного навантаження.

Окреме значення має передбачуване фінансування: короткострокова проектна підтримка розв'язує конкретні завдання, але кадрова й організаційна стійкість потребує довшого горизонту планування.

Про дослідження

Як українські медійники входять у п'яту воєнну зиму: чи є в них світло, навички безпеки, люди на заміну і право на відновлення.

265

медійників узяли участь в опитуванні

23 + Київ

області, з яких надійшли анкети

21.09–07.10

2026 року – період опитування

Інститут масової інформації провів анонімне адресне онлайн-опитування журналістів і редакторів регіональних медіа. Анкета охоплювала шість тем: енергетичну автономність, фізичну безпеку, редакційні протоколи, кадрову ситуацію, психологічну допомогу та плани щодо переїзду.

Два відкриті запитання – про те, на що респонденти витратили б додаткові 3–5 тис. євро, і що порадили б колегам, – дали змогу почути, як журналісти самі формулюють свої потреби.

Вибірка не є репрезентативною для всієї професії: цифри описують відповіді 265 респондентів. Для аналізу регіони об'єднано в чотири групи: фронт і прикордоння; центр і Одещина; захід; Київ і Київська область. Різниці між групами наводимо лише тоді, коли вони статистично стійкі, або позначаємо їх як попередні.

Серед респондентів 73,6% – жінки. Відповіді на запитання про редакцію – це оцінка конкретної людини, а не характеристика редакції загалом.

1.1 Тип медіа, % респондентів



Використання ШІ. Під час дослідження ІМІ використовував власного ШІ-асистента на базі великої мовної моделі (LLM) для структурування й аналізу масиву даних, пошуку повторюваних формулювань, часових збігів та інших закономірностей. Усі результати роботи ШІ-асистента перевіряли й затверджували аналітики ІМІ. Методологію, інтерпретацію даних, висновки та остаточний текст визначає і затверджує редакція ІМІ.

Дослідження проведено Інститутом масової інформації (ІМІ) за фінансової підтримки Європейського Союзу та шведського відділення міжнародної організації «Репортери без кордонів» (Reporters Without Borders Sweden). Зміст дослідження є виключною відповідальністю ІМІ та не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу або Reporters Without Borders Sweden.

Енергетична автономність

Павербанк є майже в кожного, але обладнання для повноцінної роботи під час тривалого блекауту має лише половина опитаних.

У ФОКУСІ

Лише 48,3% опитаних журналістів мають обладнання для енергетичної автономності

Понад половина – 51,7% – не мають ані зарядної станції, ані генератора, ані інвертора.

3.1 Павербанк ≠ автономність, % респондентів



База: усі респонденти, n=265.

Павербанк є, але повноцінної автономності немає

77% респондентів мають павербанки. Павербанк підтримує заряд телефону і зв'язок, але не гарантує робочого дня з ноутбуком, інтернетом та іншою технікою. 39,2% опитаних не мають нічого з переліченого або мають лише павербанк.

Навіть зарядна станція не завжди розв'язує проблему: її потужності та ємності може бракувати для тривалої роботи чи опалення. Тому показник 48,3% — це частка тих, хто має хоча б один із базових засобів автономного живлення, а не гарантія повного робочого дня без світла.

3.2 Яке обладнання для роботи під час відключень мають журналісти, %



База: усі респонденти, n=265. Можна було обрати кілька варіантів.

Енергетичний дефіцит однаковий на прифронті й у тилу

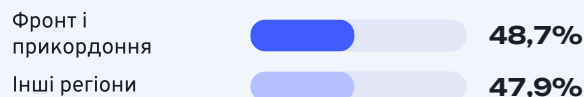
Забезпеченість автономними джерелами живлення майже не залежить від близькості до бойових дій. Різниця між прифронтовими та іншими регіонами статистично незначуща.

Дещо гіршу ситуацію зафіксовано в центральних областях та на Одещині: тут 52,4% не мають нічого або мають лише павербанк (в інших регіонах — 35,1%; відмінність попередня).

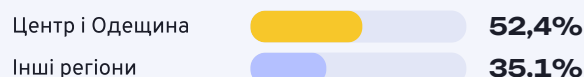
Географічний принцип розподілу допомоги не завжди відображає реальну забезпеченість. Підтримка прифронтових медіа лишається критично важливою, але потреби тилових редакцій теж мають враховуватися.

3.3 Енергозабезпеченість за регіонами, %

Мають станцію, генератор або інвертор



Нічого або лише павербанк (попередньо)



n=265. Різниця фронт / інші статистично незначуща; центр / інші — попередня.

Енергетична автономність — найчастіше названа потреба

На запитання, на що журналісти витратили б додаткові 3–5 тис. євро для власної стійкості, 63,9% змістовних відповідей згадують енергетичне обладнання, зв'язок або тепло. Це найчастіша категорія.

Показово, що додаткового обладнання потребують не лише ті, хто його не має: серед забезпечених лише павербанком або нічим енергію назвали 66,7%, серед решти — 62,1%. Статистично значущої різниці немає.

«Потужнішу зарядну станцію, бо моя лише для ноутбука»

«Інвертор для підтримки всього помешкання, а не окремих приладів»

«Для газового котла»

3.4 На що витратили б 3–5 тис. євро: енергія, %

Згадали енергію, зв'язок або тепло **63,9%**

Енергія — єдиний напрям витрат **22,2%**

Окремо згадали опалення, тепло **14,3%**

База: 230 змістовних відповідей.

3.5 Потреба не залежить від наявного обладнання, %

Згадали енергію серед тих, хто має...

Нічого або лише павербанк **66,7%**

Більше обладнання **62,1%**

База: 230 змістовних відповідей. Різниця незначуща.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ

Підтримку медіа варто вимірювати не кількістю пристроїв, а годинами автономної роботи

Ключова проблема — вже не лише відсутність обладнання, а його недостатня потужність, ємність і неможливість забезпечити тепло. Допомога має враховувати ємність, тривалість автономної роботи, потреби в зв'язку й опаленні.

Фізична безпека

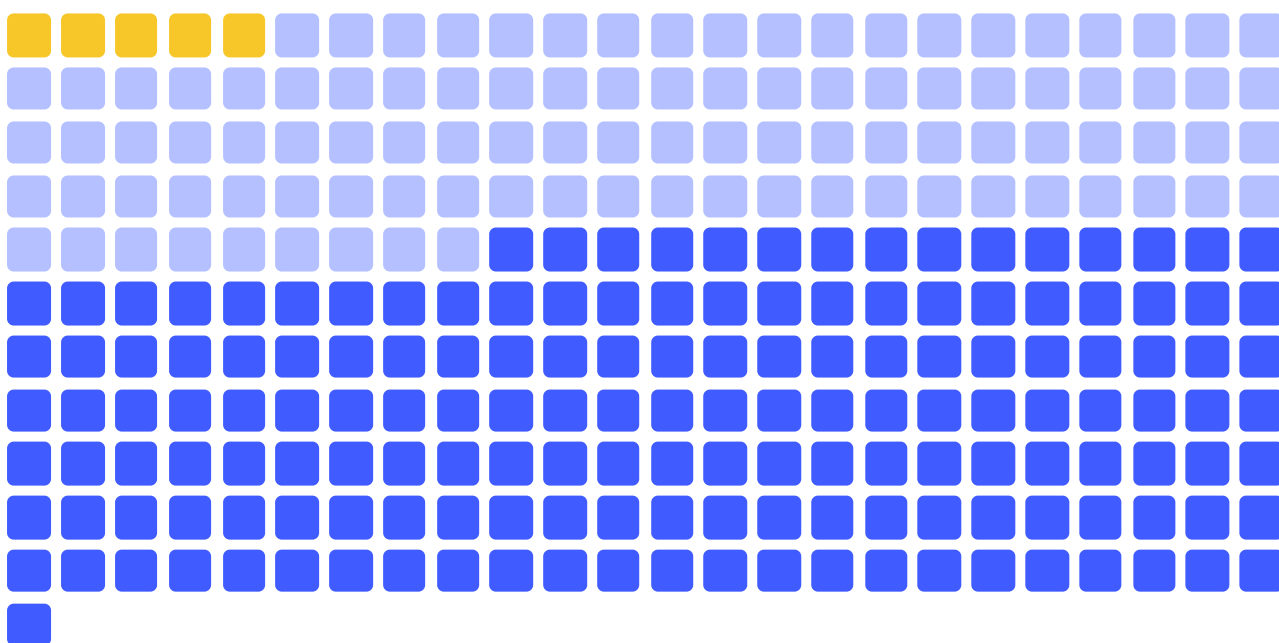
Великі ризики, які журналісти не сприймають як пріоритет: вогнегасник, турнікет, дії під час обстрілу і під завалами.

У ФОКУСІ

Лише п'ятеро з 265 опитаних (1,9%) мають усі базові складники комплексної готовності до небезпек

Враховували чотири складники: автономне живлення, щонайменше дві ознаки медичної підготовки, вогнегасник і вміння ним користуватися, знання дій під завалами.

4.1 Індекс особистої готовності: 265 респондентів, один квадрат – одна людина



■ 5 осіб · 1,9%
усі 4 складники

■ 100 осіб · 37,7%
2-3 складники

■ 160 осіб · 60,4%
0-1 складник

Турнікети є, але не всі вміють ними користуватися

Проблема не тільки в нестачі медичного спорядження, а й у практичній підготовці: 15,1% опитаних мають турнікет, але не вміють його накладати. 34,7% не мають ані аптечки, ані турнікета.

32,8% респондентів не мають жодної з чотирьох ознак медичної готовності: аптечки з навичками використання, турнікета при собі, вміння його накласти, тренінгу за останній рік. Усі чотири – лише у 12,8%.

4.2 Медична готовність, %



База: усі респонденти, n=265.

Понад 90% не знають повного алгоритму дій під завалами

Лише 9,8% опитаних добре знають алгоритм дій під завалами. 18,1% знають, як привернути увагу рятувальників, 54% мають тільки загальне уявлення, а ще 18,1% не знають, як поводитися. Отже, 90,2% не знають повного алгоритму дій.

Це особливо небезпечна прогалина в умовах регулярних ракетних і дронівих атак, які загрожують і медійникам у тилкових містах.

4.3 Чи знаєте ви, як діяти, якщо опинитеся під завалами, %



База: усі респонденти, n=265. Не знають повного алгоритму (усі, крім тих, хто добре його знає) – 90,2%.

Кожен четвертий продовжує працювати під час обстрілів

Частка тих, хто продовжує працювати під час атак, статистично не відрізняється між прифронтовими та іншими регіонами (22,7% проти 28,8%). Тобто це не винятково прифронтowa практика.

У Києві та області правило двох стін обрали 61,8%, і жоден респондент із цього регіону не назвав укриття своєю типовою дією. Причини такої поведінки дані не пояснюють: звикання до небезпеки, тиск роботи чи брак укриттів.

«До найближчого укриття метрів 500 не менше»

«Йду в підвал, але його не можна вважати повноцінним укриттям»

4.4 Що ви зазвичай робите під час обстрілу, %



База: усі респонденти, n=265.

Фізична безпека — недооцінений пріоритет

Енергетика в планах витрат фігурує майже вчетверо частіше за фізичну безпеку. Навіть серед тих, хто не має жодної ознаки медичної готовності, безпекові потреби назвали лише 21,3%.

4.5 На що витратили б 3–5 тис. євро, %



База: 230 змістовних відповідей.

Захід — найменш підготовлений за медичними показниками

Неочікуваний результат дослідження: західні області відстають за низкою показників медичної готовності. Різниці щодо тренінгів і медичних ознак статистично стійкі, щодо роботи під час обстрілів — попередні.

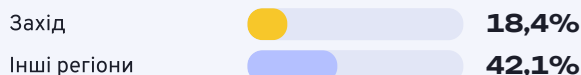
Програми безпекової підготовки мають охоплювати всі регіони України, зокрема й ті, які традиційно вважаються відносно безпечними.

4.6 Захід проти інших регіонів, %

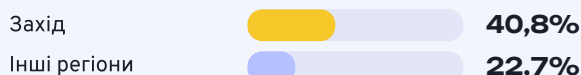
Жодної з чотирьох ознак медичної готовності



Практичний тренінг з першої допомоги за рік



Продовжують працювати під час обстрілів (попередньо)



Захід n=49, інші n=216.

Пожежна безпека

57% опитаних медійників не мають вогнегасника, ще 24,5% мають, але не впевнені, що зможуть ним правильно скористатися.

4.7 Чи є у вас вогнегасник і чи вмієте ним користуватися, %



База: усі респонденти, n=265.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ

Об'єктивні прогалини в безпеці не перетворюються на запит на допомогу

Блекаут відчувається щодня, а ризики пожежі, поранень чи завалів — ні. Матеріальну підтримку варто поєднувати з практичними тренінгами: домедична допомога, турнікети, вогнегасники, дії під час обстрілу й під завалами.

Люди

Редакції тримаються на взаємодопомозі та особистій витривалості, а систем безпеки, кадрового резерву і відновлення бракує.

У ФОКУСІ

Понад половина опитаних (56,6%) бачать ознаки вигорання в командах, а доступ до психологічної підтримки мають лише 14,7%

Ще 49,1% повідомляють про зростання робочого навантаження за останній рік.

5.1 Сходинка редакційних практик безпеки: що формальніша практика, то рідше вона трапляється, %

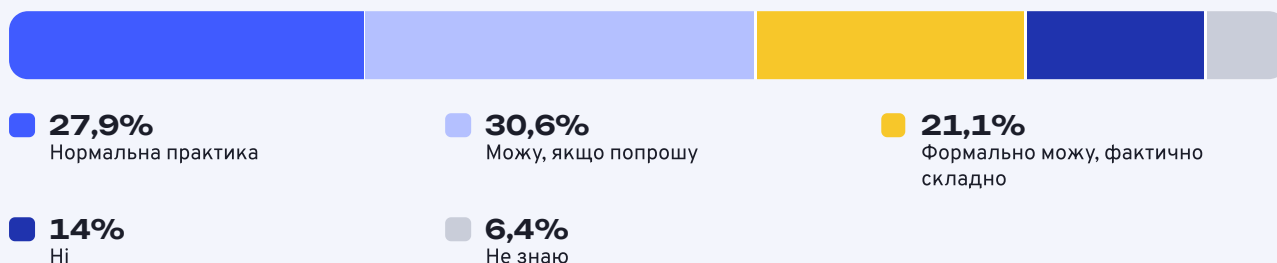


База: усі респонденти, n=265.

Редакції підтримують зв'язок після обстрілів, але не мають плану на випадок зникнення колег

Перекличку після сильних обстрілів мають 69,8% опитаних. Складніші механізми трапляються значно рідше, а 12,1% не назвали жодної з редакційних практик безпеки. 35,1% після важкого обстрілу фактично не можуть узяти час на відновлення або їм надзвичайно складно це зробити.

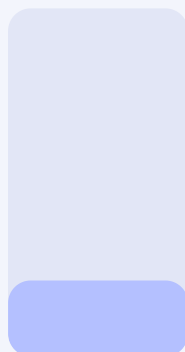
5.2 Чи можете ви взяти час на відновлення після важкого обстрілу, %



База: усі респонденти, n=265.

5.3 Можуть відновитися після обстрілу, залежно від кількості практик, %

21,9%



Немає жодної практики безпеки

69%



Є 3-5 практик безпеки

Без практик n=32, з 3-5 практиками n=84.

Протоколи і турбота про людей ідуть поруч

Серед респондентів, які не назвали жодної редакційної практики безпеки, можливість відновлення після важких обстрілів мають лише 21,9%. Серед тих, хто повідомив про три-п'ять таких практик, – 69%.

Ці дані не доводять, що саме протоколи дають працівникам змогу відпочивати. Однак вони свідчать, що розвиненіші процедури безпеки та культура турботи про працівників часто поєднуються.

Інституційна стійкість – це здатність організувати роботу так, щоб система не зупинялася через вибуття однієї людини.

Телебачення і преса: два протилежні профілі вразливості

Телебачення: найкраще підготовлені — і найбільш виснажені

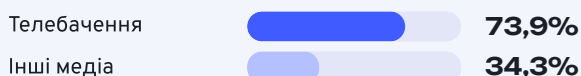
Представники телеканалів найкраще з усіх опитаних готові до небезпек: удвічі частіше проходили тренінг з першої допомоги, утричі частіше мають вогнегасник і вміють ним користуватися, утричі частіше йдуть в укриття.

Але саме вони найбільш виснажені: 69,6% не можуть фактично взяти час на відновлення після важкого обстрілу, і лише 4,3% називають відновлення нормальною практикою. Різниця зберігається і серед прифронтових медіа.

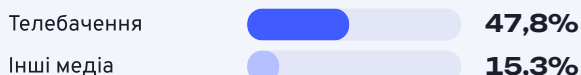
Безпекова підготовка не компенсує виснаження: 13 із 23 представників ТБ пройшли тренінг за останній рік, але не мають змоги відновитися після обстрілу.

5.4 Телебачення проти інших медіа, %

Практичний тренінг з першої допомоги за рік



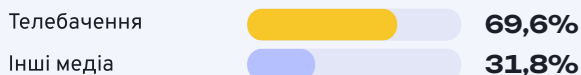
Мають вогнегасник і вміють ним користуватися



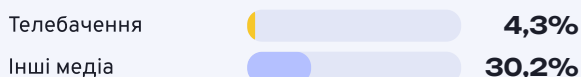
Йдуть в укриття під час обстрілу



Не можуть фактично взяти час на відновлення



Відновлення після обстрілу – нормальна практика



ТБ n=23, інші медіа n=242.

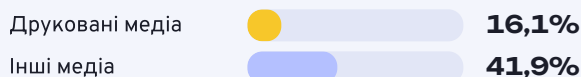
Преса: найслабша організаційна і медична підготовка

Представники друкованих медіа найрідше мають базові навички безпеки: у 2,6 раза рідше носять при собі турнікет, удвічі рідше проходили тренінг, а майже половина не має жодної ознаки медичної готовності.

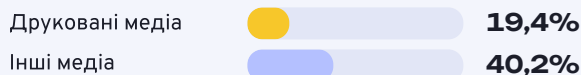
Редакції преси найбільше залежать від окремих людей: порядок дій на випадок зникнення працівника визначено лише в 3,2% випадків, людину на заміну критичної функції мають удвічі рідше, а повноцінну відпустку не можуть узяти удвічі частіше, ніж в інших медіа.

5.5 Друковані медіа проти інших, %

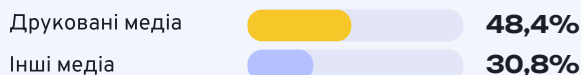
Мають при собі турнікет



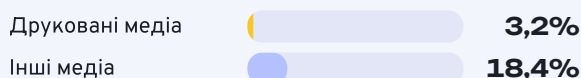
Практичний тренінг з першої допомоги за рік



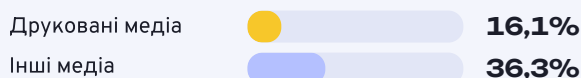
Жодної ознаки медичної готовності



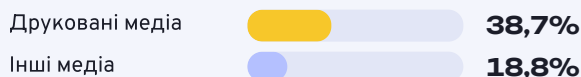
Визначено порядок дій, якщо працівник зник



Є людина на заміну критичної функції



Немає змоги взяти повноцінну відпустку



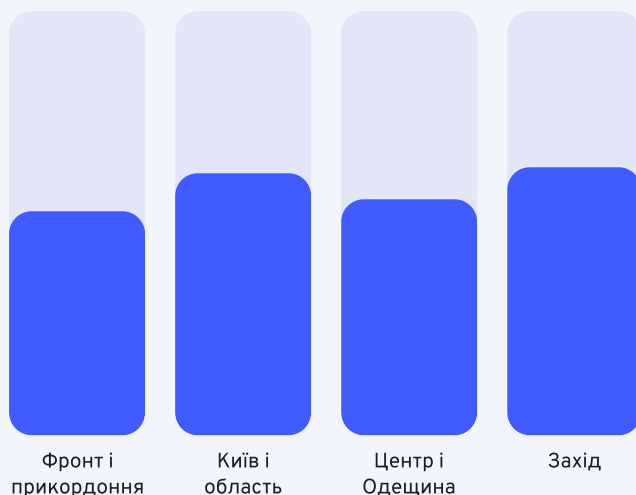
Друковані медіа n=31, інші медіа n=234.

Вигорання не залежить від близькості до фронту

Ознаки вигорання поширені і в прифронтових, і в тиллових регіонах. Статистично значущих відмінностей між регіонами немає — це системна характеристика галузі.

5.6 Бачать ознаки перевтоми або вигорання в команді, %

52,9% 61,8% 55,6% 63,3%



n=265. Різниця між регіонами незначуща.

Кадрові проблеми

43,8% респондентів одночасно назвали три або більше кадрові проблеми. Якщо ключова людина вибуває через хворобу, мобілізацію чи евакуацію, частина процесів може зупинитися.

5.7 Кадрові проблеми в редакції, %



База: усі респонденти, n=265.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ

Стійкість медіа не можна вимірювати лише здатністю випускати матеріали

Не менш важливі резервні працівники, чіткі процедури в кризових ситуаціях, можливість відпочити і доступ до психологічної підтримки. Програмам підтримки варто інвестувати в управлінські практики, кадрову стійкість і запобігання вигоранню.

Психологічна допомога

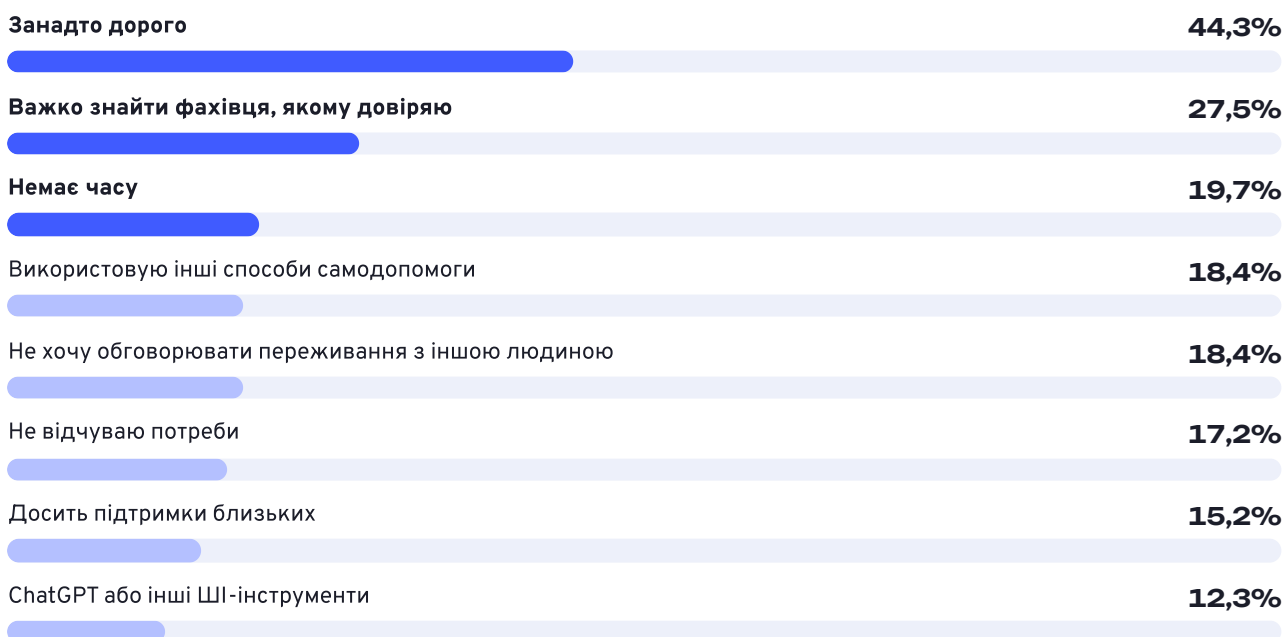
Попит на психологічну підтримку є. Його стримують гроші, довіра до фахівця і брак часу.

У ФОКУСІ

44,3% тих, хто назвав перешкоди для звернення до психолога, вказують на вартість

62,7% тих, хто відповів на запитання, назвали хоча б одну перешкоду, пов'язану з доступністю допомоги: вартість, брак часу або фахівця.

6.1 Що заважає звернутися до психолога, %



База: 244 респонденти, які назвали хоча б одну причину. Можна було обрати кілька варіантів. Синім – бар'єри доступу.

12,3% тих, хто відповів на запитання про бар'єри, назвали ChatGPT або інші ШІ-інструменти серед альтернатив зверненню до психолога. Дослідження не оцінювало ефективності таких інструментів, і вони не є рівноцінною заміною професійної допомоги.

Гроші та довіра — основні бар'єри

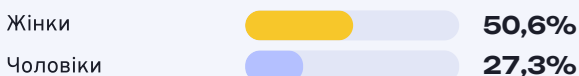
Фінансова перешкода — реальна, а не соціально прийнятна відмовка. Серед тих, хто назвав психологічну допомогу надто дорогою, 44,7% спрямували б гіпотетичні 3–5 тис. євро на терапію. Серед решти таких лише 10,3% — учетверо менше.

Жінкам заважає ціна, чоловікам — «немає потреби»

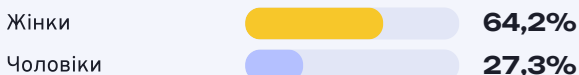
Вартість психологічної допомоги назвали 50,6% жінок і 27,3% чоловіків, в онлайн-медіа розрив ще більший — 64,2% проти 27,3%. З урахуванням типу медіа та регіону шанси жінок назвати вартість у 2,9 раза вищі. Чоловіки натомість у 2,4 раза частіше відповідають, що не відчують потреби в такій допомозі: 30,3% проти 12,4%.

6.3 Бар'єри за статтю, %

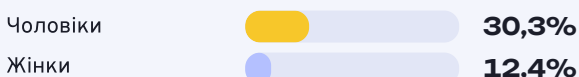
«Занадто дорого»



«Занадто дорого»: лише онлайн-медіа



«Не відчуюю потреби»



База: 244 респонденти, які назвали хоча б одну перешкоду.
Жінки n=178, чоловіки n=66.

6.2 Ціна — реальний бар'єр, %

Витратили б додаткові 3–5 тис. євро на терапію



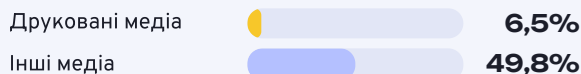
База: 230 змістовних відповідей.

Друковані медіа — виняток щодо ціни

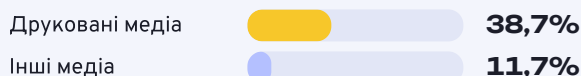
Вартість майже не стримує представників преси: її назвали лише 6,5% проти 49,8% в інших медіа. Натомість 38,7% із них відповіли, що їм досить підтримки близьких, — утричі частіше, ніж в інших медіа.

6.4 Друковані медіа проти інших, %

«Занадто дорого»



«Досить підтримки близьких»



База: 244 респонденти, які назвали хоча б одну перешкоду.
Друковані медіа n=31, інші n=213.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ

Універсального рішення немає

Частині журналістів потрібна оплата консультацій. Іншим — фахівці, які розуміють специфіку роботи під час війни, групові формати, підтримка всередині команди та навчання самопомоги. Одна з респонденток, яка отримала грант на десять сеансів терапії, розповіла про негативний досвід із психологом, що не вмів працювати з журналістами з прифронтових територій.

Переїзд і евакуація

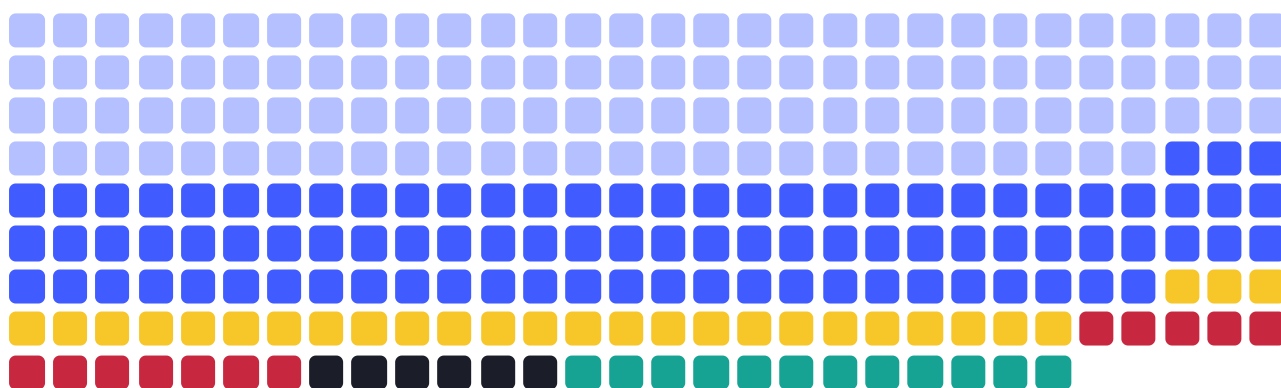
Половина респондентів не виключає переїзду. Сценарії різні: Київ – зимовий виїзд через побутові ризики, прифронт – евакуація.

У ФОКУСІ

Майже третина опитаних медійників Києва та області розглядає переїзд на зиму

29,4% – майже вчетверо більше, ніж в інших регіонах (7,8%). Причини – обстріли та тривалі перебої з електрикою чи опаленням.

7.1 Чи розглядаєте ви переїзд цієї зими: 265 респондентів, один квадрат – одна людина



44,2%
Не розглядають

34%
Поки ні, але можуть змінити рішення

10,6%
Тимчасово на зиму

4,5%
Евакуація з прифронтового регіону

2,3%
З інших безпекових причин

4,5%
Нещодавно переїхали

База: усі респонденти, n=265. Загалом 51,3% не виключають переїзду, вже зараз розглядають 17,4%.

7.2 Не виключають переїзду, за регіонами, %

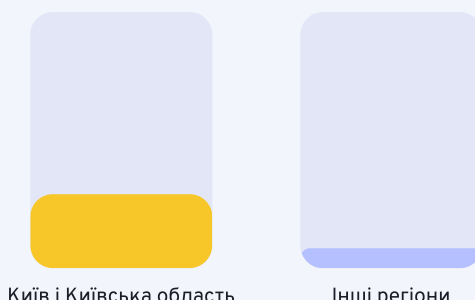
68,1% 64,7% 39,7% 16,3%



Різниця статистично стійка.

7.3 Розглядають тимчасовий виїзд на зиму, %

29,4% 7,8%

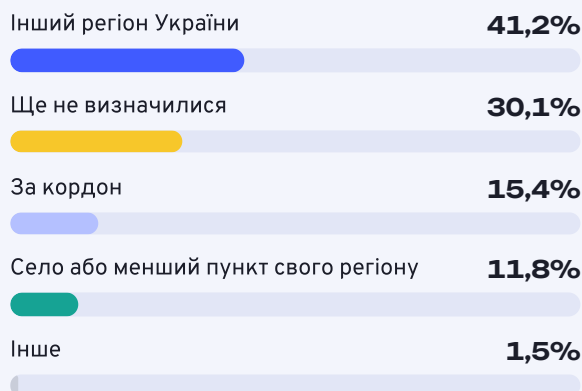


Київ n=34, інші n=231.

Більшість планує залишатися в Україні

Основний ризик для редакцій – не еміграція, а **розпорошення команд між різними населеними пунктами України**. Майже третина тих, хто допускає переїзд, не знає, куди поїде: це ризик вимушених рішень у разі загострення.

7.4 Куди розглядають переїзд, %



База: 136 респондентів, які не виключають переїзду. «Інше» – інший район того самого міста або без відповіді.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ

Стійкість редакцій залежатиме від здатності працювати незалежно від місця перебування команди

Варто завчасно готуватися до роботи розподіленими командами: дистанційний доступ до робочих систем, автономне живлення, резервні канали зв'язку, плани на випадок переїзду працівників. Наразі лише 27,5% знають, хто в редакції має доступ до паролів і систем.

СТІЙКІСТЬ

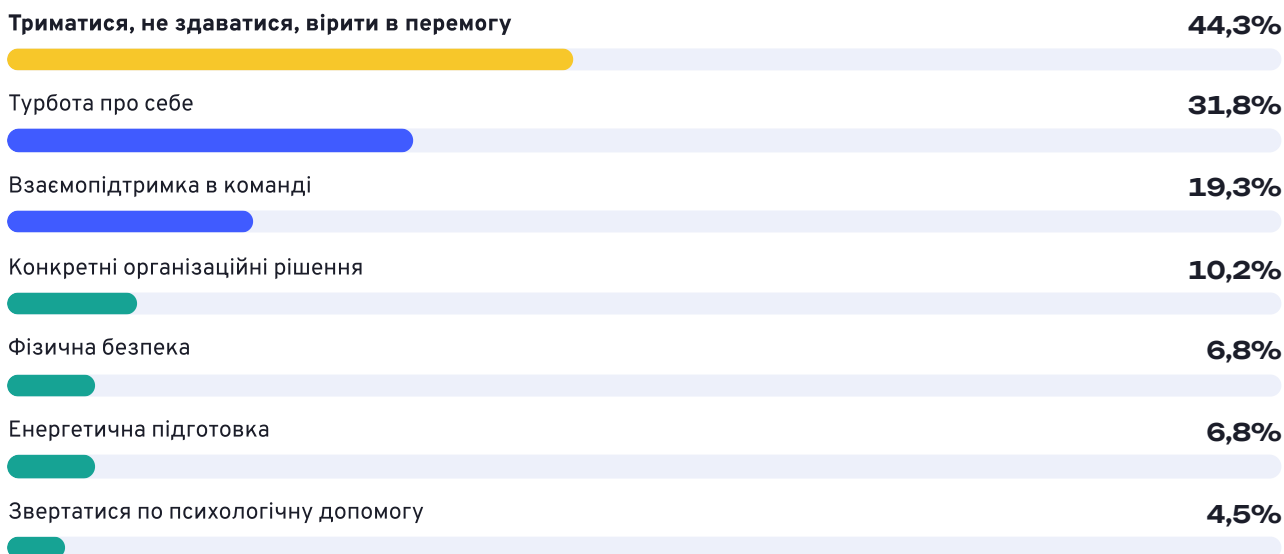
Медійники сприймають стійкість переважно як особисту витримку, а не як системну підготовку редакцій.

У ФОКУСІ

44,3% радять колегам «триматися», а конкретні організаційні рішення — лише 10,2%

Взаємопідтримку в команді згадують 19,3%, фізичну безпеку та енергетичну підготовку — по 6,8%.

8.1 Що ви порадили б колегам, щоб зберегти стійкість, %

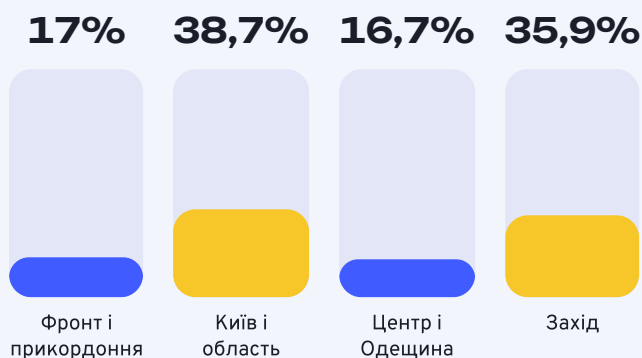


База: 88 змістовних порад. Бірюзовим — поради про системну підготовку.

Енергія, психологічна допомога і відпочинок — головні потреби

Відповіді про додаткові 3–5 тис. євро показують ту саму тенденцію: кошти насамперед спрямовують на особисті умови для життя і роботи. Лише 23% респондентів витратили б хоча б частину грошей на потреби редакції або команди.

8.2 Хоча б частину коштів — на редакцію, за регіонами, %



База: 230 змістовних відповідей.

8.3 На що витратили б додаткові 3–5 тис. євро, %



База: 230 змістовних відповідей. Можна було назвати кілька напрямів.



Справжня стійкість — це здатність редакцій продовжувати роботу без постійної залежності від особистого героїзму працівників.