Український досвід пошуку опор і сили в умовах тривалої невизначеності

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Софійність

anima.

ПриватБанк

ВИХІДНА ТОЧКА

Про стійкість говорять готовими фразами

«Українці незламні»	*«Ми адаптувались»*	*«Ніхто не розгубився»*	*«Родина — наша сила»*
«Ми всі разом»	*«Держава тут ні до чого»*	*«Нас тримає віра»*	*«Софійність — наша особлива стійкість»*

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

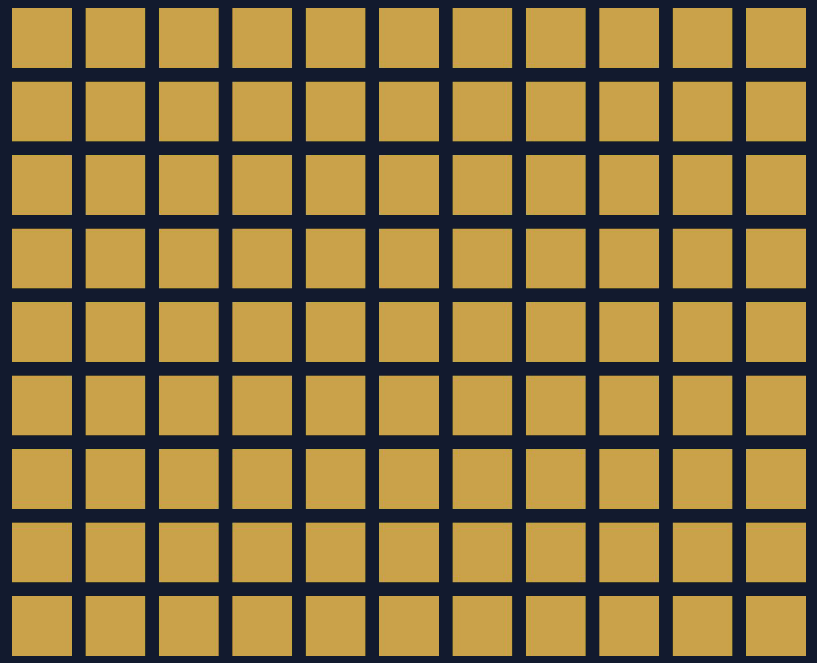
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Софійність anima. ПриватБанк

ЯК МИ СЛУХАЛИ

Це не опитування. Це мозаїка

Кожна плитка — одна людина і одна розмова. Ми не питали «так чи ні». Ми слухали, якими словами люди самі пояснюють свій досвід



99 глибинних інтерв'ю

14 областей і Київ

296 тис. слів відповідей

4 581 дослівна цитата

Інтерв'ю — червень 2026 · вибірка невипадкова: числа описують ці розмови, а не всіх українців

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Софійність

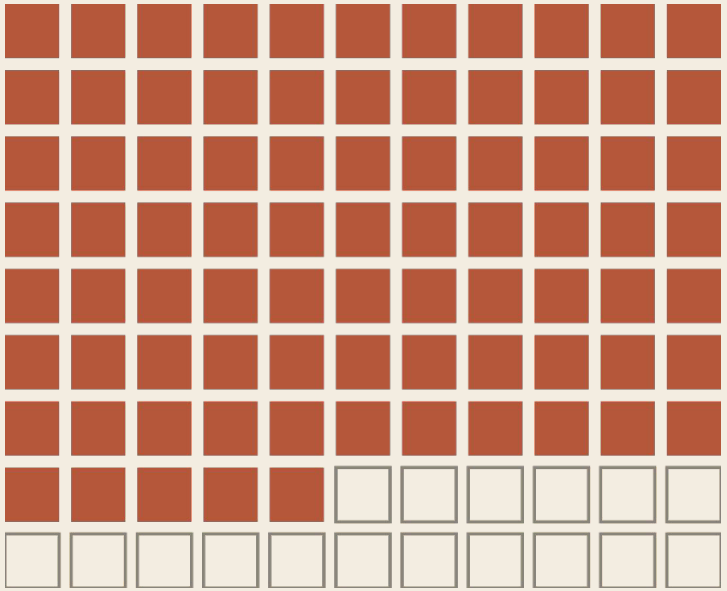
anima.

ПриватБанк

ФРАЗА 1 · «УКРАЇНЦІ НЕЗЛАМНІ»

Ціна української стійкості

82 з 99 говорять про виснаження — і не абстрактне, а дуже конкретне: страх за близьких, обстріли й недосипання, втома від самої тривалості війни



> *«Говорять, українці дуже сильні, вони вміють виживати. Ви вірите, з 2014-го я хочу просто жити?»*

жінка, 35–54, Центр ·

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

МОВА, ЯКОЮ ЛЮДИ ГОВОРЯТЬ ПРО СЕБЕ

Про «ми» — впевненіше. Про «я» — обережніше

«Ми»

50 з 61 висловлювання «ми сильні / стійкі / незламні» — пряме, впевнене ствердження

«Вистояти» майже завжди кажуть про «нас»

«Я»

Лише **5 з 17** «я сильна/й» сказано прямо

Втома й вразливість — друга за частотою риса, яку люди приписують собі

«Я стала, можливо, десь сильнішою, хоча ніколи не прагнула бути сильною»

жінка, 18–34, Північ

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Софійність

anima.

ПриватБанк

ФРАЗА 2 · «МИ АДАПТУВАЛИСЬ»

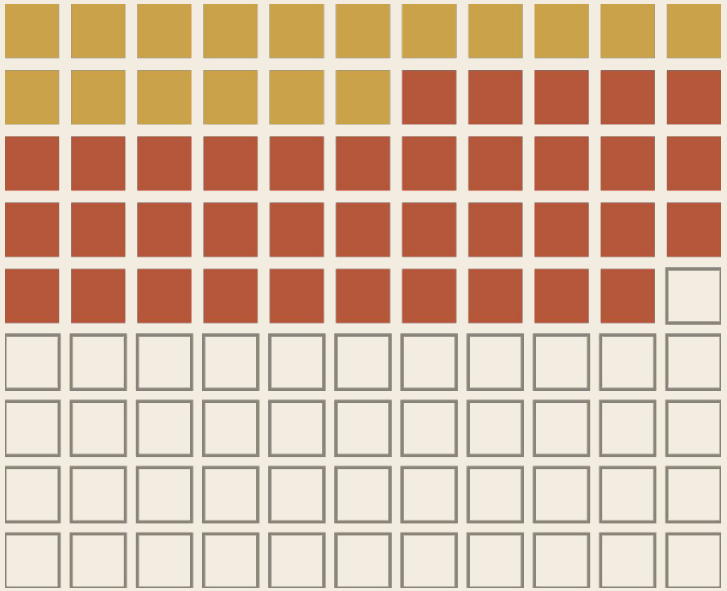
Тримання в дії — ще не позитивна адаптація

17 тримаються в дії й відновлюються: сон, спокій, радість, плани

37 тримаються в дії без жодних ознак відновлення

15 — ознаки відновлення без «тримання в дії»; 30 — ні те, ні інше

Ті, хто продовжує працювати попри втому, відновлюються не частіше за інших



ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність anima. ПриватБанк

ФРАЗА 3 · «НІХТО НЕ РОЗГУБИВСЯ, ВСІ ОДРАЗУ ВЗЯЛИСЯ ДО СПРАВИ»

Першою реакцією частіше був шок

33

описують шок, завмирання, безпорадність

*з 57 людей, які описують перші дні вторгнення

21

одразу почали діяти

10

з них — і те, і те: спершу завмерли, а потім кинулися рятувати й допомагати

«Кажу: „Та ну, яка війна, не може такого бути“»

чоловік, 18–34, Захід

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Софійність

anima.

ПриватБанк

ФРАЗА 4 · «РОДИНА — НАША СИЛА»

Те, що тримає, також виснажує

41

людина називає родину опорою — і водночас постійним джерелом тривоги за неї

10 з 43

для кого допомога іншим — джерело сил, говорять і про вигорання від неї. Серед решти — 1 з 56

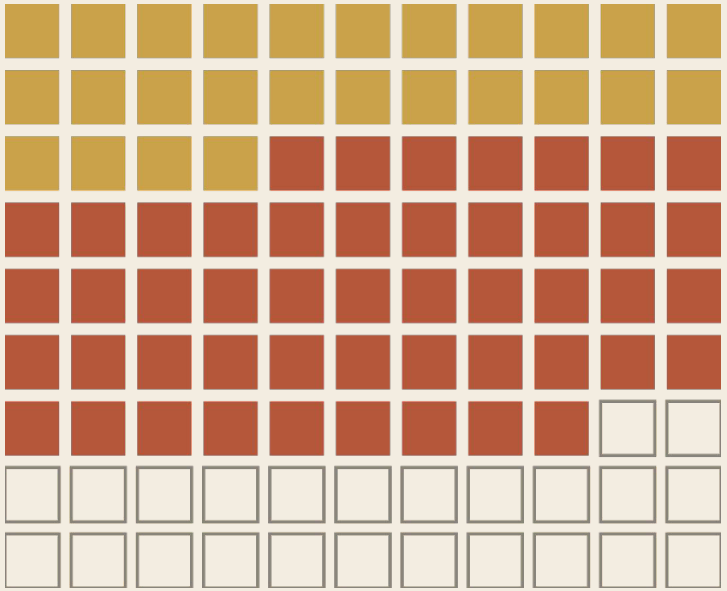
«Коли 2–3 дні немає зв'язку… можна збожеволіти, тому що ти не знаєш, чи живий, чи де він»

жінка, 35–54, Південь

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

ФРАЗА 5 · «МИ ВСІ РАЗОМ»

Солідарність є — поруч із втомою та розчаруванням



Про взаємодопомогу говорять **75** людей. Але у **49** із цих розмов поруч звучить розчарування в людях, «відсіювання» кола, агресія або спад єдності 2022 року

«Війна показала, хто є хто»

*золоті плитки — лише взаємодопомога; теракотові — взаємодопомога й розчарування поруч

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

ФРАЗА 6 · «НАС ТРИМАЄ ВІРА»

Так. Але здебільшого — віра в завтра

85

тримаються надією й вірою в перемогу чи краще майбутнє

29

говорять про віру в Бога, молитву, церкву — частіше це люди старшого віку

2/3

вживань самого слова «віра» — світські: у людей, у ЗСУ, у те, що «все буде добре»

*жодна окрема опора в даних не пов’язана з відновленням

«Мрія найбільша моя — це ранок без сирен, ранок без тривоги»

чоловік, 18–34, Захід

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров’я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров’я Кабінету Міністрів України
Софійність anima. ПриватБанк

СЬОМА ФРАЗА

«Софійність — це особлива українська стійкість»

А тепер — про слово, заради якого ми сьогодні тут. І про те, що відбувається, коли його чують уперше

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

СОФІЙНІСТЬ · СЛОВО

Слово, яке поки що приходить із питання

26 з 60

ніколи раніше не чули слова. Знали його зміст — 10

4 з 97

розмов, де слово «софійність» першим вимовив сам респондент

40 з 97

розмов, де визначення прозвучало ще до першої відповіді

Люди не відтворюють готове значення — вони будують його просто під час розмови: від звучання («Софія — мудрість»), від Софії Київської або від того, що сказав інтерв'юер

*обізнаність вдалося оцінити в 60 інтерв'ю

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

СОФІЙНІСТЬ · ЗМІСТ

Чим люди наповнюють нове слово

Мудрість
головне власне значення

Софія Київська, предки, традиції
звучать у 65 з 96 розмов про софійність

Віра, духовність
у 57 з 96 розмов — і світська, і релігійна

Сила, якою мудро керують
«сильний, але добрий» — найчастіша формула

«А для мене Софійність — це є мудрість залишатись людиною, навіть коли тобі боляче, і не озлоблюватись»

жінка, 18–34, Центр

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

СОФІЙНІСТЬ · ГОЛОВНА ЗНАХІДКА

Софійність: колективна спадщина, а не самоопис

28

розмов, де софійність — риса народу: «в ДНК», «в генетиці», «народна софійність»

1

людина, яка говорить про власну софійність

0

спонтанних самовизначень «я софійна/софійний»

«Кожного українця, як в генетиці, вже ця є Софійність, яку ми передаємо і несемо собою»

жінка, 18–34, Південь

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Софійність

anima.

ПриватБанк

СОФІЙНІСТЬ: ВІДКРИТІ ПИТАННЯ

Три питання без готових відповідей

01 / ПРО НОРМУ

Як не перетворити софійність на ще один обов’язок бути особливими?

02 / ПРО ЛЮДИНУ

Чи може софійність бути колективною чеснотою, не вимагаючи її від кожного?

03 / ПРО ЗМІСТ

Що софійність додає до нашого розуміння себе — понад стійкість, мудрість і людяність?

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров’я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров’я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк

ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ

Хто ми сьогодні?
І якими українцями хочемо бути далі?

Софійність як можлива точка перезбірки нашого спільного розуміння себе

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
Софійність
anima.
ПриватБанк