

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Дайджест досліджень ментального здоров'я українців

Зведений каталог актуальних досліджень за 2024–2026 роки

Станом на лютий 2026

Що це за документ

Це зведений каталог актуальних досліджень з психічного здоров'я українців за 2024–2025 роки.

Документ містить перевірені джерела з офіційних звітів, соціологічних опитувань, академічних публікацій та аналітичних матеріалів міжнародних організацій.

Усі дослідження подано у стандартизованому форматі з коротким описом, вибіркою, методологією, ключовими результатами та посиланням на першоджерело.

Що включено у каталог

- дослідження за цільовими групами населення;
- дослідження за тематичними напрямками;
- спеціалізовані академічні роботи;
- аналітику міжнародних організацій;
- економічні оцінки, пов'язані з психічним здоров'ям.

Примітка: деякі дослідження можуть траплятися у двох розділах — за групами та за темами. Це зроблено свідомо, щоб полегшити пошук у різних логіках користування.

Розділ I. Дослідження за цільовими групами

1.1. Дорослі (18–55+)

Як почуваються українці на четвертому році війни та як вони з цим справляються

Джерело: Gradus Research — Грудень 2025

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=1000; метод CAWI; населення міст 50k+; вік 18–65 років.

Ключові результати:

- Втома зафіксована як домінуюча емоція для 52-55% респондентів.
- 43% опитаних відчувають стан постійної напруженості.
- Показник емоції «надія» становить 33-36%.

Аналітична примітка: Результати моніторингу вказують на зміну емоційної парадигми населення: перехід від стану гострої мобілізації до фази хронічного виснаження, де втома стає стійким фоновим показником.

Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (IV хвиля)

Джерело: 4Service, Всеукраїнська програма «Ти як?» — 2025

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=2002 (вік 18–60). Метод: анонімне онлайн-опитування (CAWI). Цільова група: міське населення (міста 50k+, окрім окупованих та зон активних бойових дій).

Ключові результати:

- 83% респондентів відчувають високий рівень стресу; 78% пов'язують його з війною.
- 58% фіксують у себе тривожність; 50% – погіршення сну.
- Динаміка готовності до звернення до психолога: з 7% (2022) до 17% (2025).

Аналітична примітка: Дослідження є частиною лонгitudного моніторингу.

Зафіксовано зростання готовності до звернення по допомогу (дестигматизація) з 7% до 17%. Обмеження методології: вибірка (CAWI, міста 50k+) не є репрезентативною

для всього населення України, оскільки виключає сільську місцевість та малі міста, де рівень стресу та доступ до послуг можуть відрізнятись.

Health needs assessment of the adult population in Ukraine: survey report (April 2025)

Джерело: WHO (Європейське регіональне Бюро) — Квітень 2025

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=4000. Метод: Національне репрезентативне опитування домогосподарств (CATI). Географія: Вся Україна (окрім окупованих Луганської обл. та Криму).

Ключові результати:

- 70% респондентів повідомили про наявність симптомів тривоги, депресії чи сильного стресу протягом останнього року.
- Лише 20% (1 з 5) з тих, хто ідентифікував у себе симптоми, зверталися за фаховою допомогою.
- 35% населення відкладали отримання медичної допомоги (загалом).

Аналітична примітка: Дослідження надає найбільш репрезентативну оцінку "treatment gap" (розриву в лікуванні) на національному рівні: 70% мають потребу, 20% звертаються. Методологічне обмеження: дані базуються на самооцінці ("повідомили про симптоми"), а не на валідованих клінічних скринінгових шкалах (напр., PHQ/GAD), тому не є епідеміологічною оцінкою поширеності розладів.

Психічне здоров'я людей, які проживають в Україні, та українців, переміщених до Швейцарії: дослідження MAP

Джерело: Yasenok V. et al. (University of Zurich & СумДУ) — 2025

[Лінк: Читати дослідження](#)

Вибірка: N=6036 (в Україні) + N=657 (біженці в Швейцарії). Метод: Популяційне дослідження, випадкова вибірка (random population sampling). Географія: Україна (10 обл., 3 кластери) та Цюрих (Швейцарія).

Ключові результати:

- Оціночна поширеність (медіана) симптомів серед населення України: Депресія 19.6%–54.8%; Тривога 3.7%–33.4%; ПТСР 15.0%–41.2%.
- Найвищий тягар психічних розладів зафіксовано у Південно-Східному та Центральному кластерах (географічно ближчих до бойових дій).

Аналітична примітка: Одне з найбільш методологічно надійних академічних досліджень поширеності (prevalence) завдяки використанню випадкової вибірки та Bayesian modelling для корекції даних. Обмеження: Збір даних завершено до серпня 2024, що не враховує потенційний вплив подій осені 2024 – зими 2025.

Стресові ситуації в житті українців, 2024

Джерело: KMIC (Київський міжнародний інститут соціології) — 2024

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=985. Метод: CATI (телефонні інтерв'ю). Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- 87% респондентів пережили хоча б одну стресову подію за останній рік (станом на травень 2024).
- Специфічні тригери: 39% пережили ракетні/авіаудари; 26% – смерть близьких; 30% – загрозу окупації.

Аналітична примітка: Дослідження фіксує не наслідки (поширеність розладів), а причини (тригери) – рівень кумулятивної травматизації населення. Обмеження: Метод CATI виключає людей без доступу до мобільного зв'язку (напр., у найближчих до фронту зонах), де рівень стресових подій може бути вищим.

Добробут українців: Пілотне дослідження рівня особистого добробуту українців (хвиля 1.0)

Джерело: KMIC, Ruban Litvinova Social Impact Advisory — 2024

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=2008. Метод: CATI. Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- За шкалою ONS4 (Office for National Statistics), 75% мають низький рівень задоволеності життям.
- 65% мають середній або високий рівень тривожності.

Аналітична примітка: Використання валідованої британської методології ONS4 дозволяє проводити майбутні крос-національні порівняння рівня добробуту. Обмеження: Пілотне дослідження (збір даних: червень 2024).

Добробут українців: Пілотне дослідження рівня особистого добробуту українців (хвиля 2.0)

Джерело: KMIC, Ruban Litvinova Social Impact Advisory — 2024

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=~1000. Метод: CATI. Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- Оцінка емоційного добробуту (середній бал): 5.4/10.
- Оцінка задоволення життям в Україні (середній бал): 7.1/10. ● Оцінка добробуту здоров'я (середній бал): 5.6/10.

Аналітична примітка: Звіт (збір даних: травень 2024) фіксує дисонанс: низький особистий емоційний добробут (5.4/10), але високе задоволення життям в країні (7.1/10).

Зв'язки між симптомами психічного здоров'я, травмою, якістю життя та копінгамми у дорослих, які проживають в Україні: перехресне дослідження через рік після російського вторгнення 2022 року.

Джерело: Wang S. et al. (Rutgers Univ. & Bogomolets NMU) — 2024

🔗 Лінк: [PubMed](#)

Вибірка: N=2364 (вік 18–79). Метод: Онлайн-опитування, квотна вибірка. Географія: Вся Україна.

Ключові результати:

- 44.2% респондентів мають симптоми, що вказують на ймовірний депресивний розлад.
- 23.1% – ймовірний тривожний розлад.
- 14.4% – ймовірний ПТСР; 8.9% – ймовірний комплексний ПТСР (C-PTSD).

Аналітична примітка: Дослідження виділяє C-PTSD (комплексний ПТСР), що є релевантним для тривалої травми війни (сумарно ПТСР + C-PTSD = 23.3%).

Обмеження: Збір даних (квітень-травень 2023). Онлайн-опитування (CAWI) та квотна вибірка можуть призводити до завищення показників (selection bias), оскільки люди у гіршому стані схильніші брати участь у таких дослідженнях.

Психічне здоров'я під час війни: коли хліб перемагає бомби

Джерело: KMIC; VoxUkraine (Hodager & Obrizan) — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=2000. Метод: Репрезентативне CATI опитування (травень 2025).

Географія: Вся Україна.

Ключові результати:

- ~33.5% респондентів мають симптоми ймовірної тривожності (за шкалою PHQ-4).
- ~28.2% мають симптоми ймовірної депресії (в 6 разів вище за довоєнні показники).
- Матеріальна безпека (відсутність браку грошей на їжу/одяг) є сильнішим предиктором психічного здоров'я, ніж прямий досвід воєнних дій (обстріли).

Аналітична примітка: Висновок про пріоритетність соціально-економічних чинників над безпековими є критичним для формування політики. Обмеження: Використання короткої скринінгової шкали PHQ-4 (4 питання) схильне до завищення реальних

показників (false positives) порівняно з повноцінними клінічними шкалами (PHQ-9 чи GAD-7).

Здорова громада: чинники та можливості впливу під час війни

Джерело: Info Sapiens (проєкт «Діємо для здоров'я») — 2024

🔗 Лінк: [Завантажити звіт \(PDF\)](#)

Вибірка: N=1032 (мешканці), N=3254 (школярі), N=1835 (батьки). Географія: 20 громад у 4 областях (Львівська, Дніпропетровська, Полтавська, Рівненська).

Ключові результати:

- Найменша доступність: Психологічна допомога оцінена мешканцями як найменш доступна послуга у громаді (значно нижче за сімейну медицину), особливо у сільській місцевості.
- Дитячий стрес: Педагоги та батьки фіксують зростання тривожності серед дітей, проте у школах громад критично бракує практичних психологів.
- Бар'єр анонімності: У малих громадах люди уникають місцевих спеціалістів через страх розголосу («стигма села»), надаючи перевагу анонімним онлайнпослугам або поїздкам у райцентри.

Аналітична примітка: Дослідження виявляє не стільки медичну, скільки інфраструктурну проблему. У малих громадах фізично відсутня послуга ментального здоров'я (або фахівець), а низька анонімність є додатковим бар'єром.

Оцінка ментального стану користувачів Helsi

Джерело: Helsi — Січень 2026.

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=2986; користувачі медичної інформаційної системи.

Ключові результати:

- 36,8% опитаних повідомляють про стан постійної апатії.
- 57,4% відчувають стрес або тривогу щодня.
- Тільки 4,1% оцінюють свій ментальний стан як «дуже добрий».

Аналітична примітка: Показники самооцінки стану користувачів цифрових медичних сервісів підтверджують тенденцію до поширення депресивних симптомів (зокрема апатії) серед працездатного населення.

1.2. Діти та підлітки

Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості

Джерело: Соціологічна група «Рейтинг», UNICEF Україна, «Ти як?» — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=11,985 (включно з дітьми 10–17 р. та батьками дітей 0–9 р.). Географія: Вся Україна (окрім окупованих територій).

Ключові результати:

- 47% українців (загальна вибірка) мають високий або підвищений рівень стресу.
- 73% населення визначаються як "резильєнтні" (стійкі).
- 57% дітей, які мають спільне хобі з батьками, є адаптованими (високий показник).

Аналітична примітка: Дослідження вимірює "адаптованість" та "резилієнтність" (власна методологія Rating Lab), а не валідовані клінічні показники (депресія/тривога), що ускладнює порівняння.

Індекс майбутнього: професійні очікування та розвиток підлітків в Україні (Future Index: Professional Expectations and Development of Adolescents in Ukraine)

Джерело: Фундація Олени Зеленської, KSE Institute — 2025.

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=10 100+ (включаючи 5 089 підлітків віком 13–16 років та їхніх батьків).

Ключові результати:

- 44% дітей виявляють проблеми у сфері ментального здоров'я.
- 82% підлітків зберігають обнадійливе бачення власного майбутнього.

Аналітична примітка: Дослідження ілюструє високу резильєнтність підлітків, попри високу поширеність симптомів. Виявлено позитивний вплив соціальної залученості на рівень психологічного добробуту молоді.

Зміни в ментальному здоров'ї та благополуччі дітей: сімейне опитування дітей і батьків

Джерело: Соціологічна група «Рейтинг» (Rating Lab) — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=2531 (1572 дітей 10–18 р. та 959 батьків). Метод: Лонгітюдне дослідження (повторне опитування N=900). Географія: Вся Україна (не деталізовано).

Ключові результати:

- Рівень значного стресу у дітей зріс: з 27% (осінь 2024) до 37% (жовтень 2025). 40% дівчат віком 10–13 років повідомили про погіршення стану за останній рік.

Аналітична примітка: Унікальне лонгітюдне дослідження, що доводить погіршення стану дітей з часом. Ці дані спростовують наратив про "адаптацію" і свідчать про виснаження ресурсів психіки у дитячій популяції.

Вплив війни на молодь в Україні

Джерело: ПРООН в Україні, Мінмолодьспорт — 2024

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=2000 (в Україні, 14–34 р.) + N=436 (за кордоном, 14–34 р.).

Ключові результати:

- 25% молодих українців занепокоєні власним психічним здоров'ям (порівняно з 11% у 2021).
- Запит на психологічну допомогу зріс з 12% до 18%.

Аналітична примітка: Широкий віковий діапазон (14–34) об'єднує дуже різні соціальні групи (школярі, студенти, молоді спеціалісти), що може приховувати специфічні проблеми кожної підгрупи.

Психічне здоров'я підлітків, які зазнали впливу війни в Україні

Джерело: Goto R., Pinchuk I. та співавт. (Univ. of Tokyo & Institute of Psychiatry Kyiv) — 2024

🔗 Лінк: [JAMA Pediatrics](#)

Вибірка: N=~8100 (в Україні) + N=600 (за кордоном). Метод: Онлайн-опитування підлітків (дані 2023). Ключові результати:

- 32% мають симптоми помірної/тяжкої депресії.
- 17.9% – симптоми тривожності.
- 35.0% – наслідки психологічної травми.

Аналітична примітка: Онлайн-опитування (CAWI) може мати значне зміщення вибірки (selection bias).

Психічне здоров'я студентів університетів через двадцять місяців після початку повномасштабної російсько-української війни

Джерело: Polyvianaia M. et al. (Taras Shevchenko Univ. & Univ. of Ulm) — 2025

🔗 Лінк: [PubMed](#)

Вибірка: N=1398. Метод: Перехресне онлайн-дослідження студентів (≥ 18 р.).

Географія: 17 університетів України.

Ключові результати:

- 48.1% мають симптоми, що вказують на ПТСР.
- 34.1% – помірна/тяжка тривога.
- 33.6% – депресія; 19.3% – безсоння.

Аналітична примітка: Перехресне (cross-sectional) дослідження (дані: жовтень 2023) фіксує лише знімок стану; онлайн-набір може мати зміщення.

Ментальне здоров'я: крихкість і стійкість майбутнього (Дослідження до третього Саміту перших леді та джентльменів, 2023)

Джерело: Alligator Digital та BDRC на замовлення Саміту перших леді та джентльменів — 2023.

 **Лінк:** [Читати матеріал](#)

Вибірка: N = понад 10 000 осіб. Репрезентативне опитування громадян 11 країн світу (Аргентина, Бразилія, Хорватія, Німеччина, Ізраїль, Японія, Польща, Туреччина, Україна, Велика Британія, США).

Ключові результати:

- Підлітки віком 13–15 років є найвразливішою віковою групою, а молодь 18–24 років має найнижчі показники ментального здоров'я серед дорослих (56% відчувають стрес, 53% — пригніченість).
- У більшості країн головним тригером погіршення ментального здоров'я є вартість життя та фінансові труднощі. Україна ж має унікальний профіль: абсолютною домінантою і тригером №1 є війна (88,5%).
- Серед універсальних чинників погіршення стану у світі респонденти виділяють тяжку втрату близьких (24%) та розрив сімейних стосунків (24%).
- Половина людей у світі вважає, що стигматизація досі є відчутним бар'єром для звернення по психологічну допомогу.

Аналітична примітка: Звіт демонструє глобальну крихкість ментального здоров'я, особливо серед молоді. Водночас він підсвічує безпрецедентну ситуацію українців, де травматичне навантаження через екзистенційну загрозу (війну) перебиває типові для західних суспільств економічні страхи.

Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління (Дослідження до четвертого Саміту перших леді та джентльменів, 2024)

Джерело: Catalyse Research спільно з BRAND UKRAINE за підтримки ЮНІСЕФ — 2024.

 **Лінк:** [Читати звіт](#)

Вибірка: N = 9 000 осіб. Опитування у 15 країнах світу. Цільова група: по 300 дітей (13–17 років) та по 300 батьків підлітків цього віку в кожній країні.

Ключові результати:

- Оцінюючи виклики, що безпосередньо впливають на їхнє життя, діти поставили своє ментальне здоров'я на 1-ше місце. Натомість батьки суттєво недооцінюють цю проблему, ставлячи її лише на 5-те місце серед загроз.
- В Україні для 92% опитаних батьків повномасштабна війна стала основним чинником, що вдарив по їхньому ментальному благополуччю.
- Лише 33% українських дітей, які прямо чи опосередковано постраждали від війни, оцінюють своє ментальне здоров'я на 9–10 балів із 10.
- На погіршення ментального стану дітей у світі найбільше впливають: сварки вдома (37%), війна (30%), надмірний час у соцмережах (30%) та розлука з батьками (17%).

Аналітична примітка: Головне досягнення цього дослідження — фіксація «розриву оптики» між поколіннями. Підлітки глобально визнають ментальне здоров'я своїм найголовнішим пріоритетом. В Україні звіт додатково доводить прямий зв'язок між відчуттям базової небезпеки (війна, конфлікти в родині) та падінням психологічного добробуту дитини.

Освіта як інструмент формування особистої стійкості, соціального капіталу країни та культури миру (Дослідження до п'ятого Саміту перших леді та джентльменів, 2025)

Джерело: Центр соціальних змін і поведінкової економіки, Deloitte, за сприяння ОЕСР та МОН України — 2025.

 **Лінк:** [Читати звіт](#)

Вибірка: Опитування у 14 країнах (вкл. Україну, США, Велику Британію, Фінляндію, Японію). Три цільові аудиторії: учні 15–17 років (≈200 осіб на країну), вчителі (100 осіб), батьки (100 осіб).

Ключові результати:

- Дослідження розкриває роль освітнього середовища як базового майданчика для підтримки ментального здоров'я та формування життєвої стійкості (резильєнтності) у дітей.
- Від учителя українські діти найбільше очікують справедливого ставлення (32%) та підтримки й поваги (31%).
- Найціннішими рисами вчителя під час війни українські учні назвали вміння підтримати (58%) і розуміння життєвих обставин (56%).

Аналітична примітка: Звіт акцентує увагу на школу як на інституцію комплексної психосоціальної підтримки. Ментальне здоров'я тут розглядається не через медичну призму, а через створення безпечного освітнього середовища, емпатію педагогів та формування соціального капіталу, необхідного для подолання наслідків криз.

1.3. Військові, ветерани та родини

Veteran Profiles and Reintegration Challenges in Ukraine (Thematic Brief)

Джерело: IOM (UN Migration) — 2025

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N~936,000 (оцінка). Метод: IOM GPS (R17–19), самоідентифікація.

Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- ~936,000 осіб (3% дорослого населення) самоідентифікувалися як ветерани.
- 25% ветеранів вказали, що вони або члени їхньої родини потребують психологічної допомоги.
- 42% ветеранів активно шукають роботу (проти 18% серед не-ветеранів).

Аналітична примітка: Самоідентифікація "ветеран" в опитуванні MOM не вимагає юридичного статусу, тому вибірка є ширшою, ніж офіційний реєстр УБД, але може бути більш релевантною, наприклад, для планування послуг.

Реінтеграція ветеранів: потреби та виклики

Джерело: IREX (Veteran Reintegration Program), Укр. ветеранський фонд, Info Sapiens — 2024

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=49. Метод: Якісне дослідження (3 фокус-групи, N=21; 28 глибинних інтерв'ю). Цільова група: Лідери ветеранських ГО та спільнот.

Ключові результати:

- (Дослідження якісне, не надає %).
- Ідентифіковані проблеми: стигматизація звернення по допомогу, знецінення власного стану ("іншим гірше"), брак доступних спеціалізованих центрів.

Аналітична примітка: Якісне дослідження (N=49) не може бути екстрапольоване на всю популяцію ветеранів. Воно відображає думку переважно "активних" ветеранів, залучених до громадської діяльності.

1.4. ВПО / Біженці

Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. Опитування загального населення. Раунд 22 (Ukraine Internal Displacement Report. General Population Survey. Round 22)

Джерело: Міжнародна організація з міграції (ІОМ) — Січень 2026.

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=40 002; метод CATI.

Ключові результати:

- Рівень тривожності та депресивних станів серед ВПО на 11-15% вищий, ніж серед місцевого населення.
- 40% респондентів у прифронтових зонах мають готовий план евакуації.

Аналітична примітка: Дослідження підтверджує, що стан тривалої невизначеності щодо безпеки та житла залишається основним чинником

Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support (Thematic Brief)

Джерело: ІОМ (UN Migration) — 2024

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: Опитування МОМ (DTM), жовтень 2024. Географія: Підконтрольні уряду території.

Ключові результати:

- 38% опитаних (ймовірно, ВПО) мають високий ризик депресії.
- Найуразливішими групами є ВПО та ті, хто пережив окупацію.

Аналітична примітка: Без доступу до повного звіту складно оцінити методологію, точну вибірку та надійність даних.

Психічне здоров'я людей, які проживають в Україні, та українців, переміщених до Швейцарії: дослідження MAP

Джерело: Yasenok V. et al. (Univ. of Zurich & СумДУ) — 2025

🔗 [Лінк: Читати статтю](#)

Вибірка: N=657 (біженці в Швейцарії) + N=6036 (в Україні).

Ключові результати:

- Психічне здоров'я біженців у Цюриху (Швейцарія) демонструє схожий рівень поширеності розладів, як і у населення з Південно-Східної та Центральної України (найбільш постраждалих регіонів).

Аналітична примітка: Вибірка біженців обмежена кантоном Цюрих і не є репрезентативною для всіх біженців у ЄС.

War in Ukraine vs. Motherhood: Mental health self-perceptions of relocated pregnant women and new mothers

Джерело: Krupelnytska L. et al. (Taras Shevchenko Univ. Kyiv & ін.) — 2025

🔗 Лінк: [PubMed](#)

Вибірка: N=191. Метод: Перехресне опитування вагітних та молодих мам (ВПО та біженки).

Ключові результати:

- ~32% мають симптоми середньої/тяжкої депресії.
- ~18% – симптоми тривожності.
- Фінансові труднощі визначені як значущий предиктор поганого психічного стану.

Аналітична примітка: Невелика вибірка (N=191), зібрана нерандомізовано; результати не можна поширювати на всіх переміщених матерів.

Mental health needs and implementation barriers for psychosocial support among forcibly displaced Ukrainians in Poland, Romania, and Slovakia: a qualitative analysis

Джерело: Olechno E. et al. (Vrije Univ. Amsterdam & WHO collab.) — 2025

🔗 Лінк: [Frontiers in Psychiatry](#)

Вибірка: N=30. Метод: Якісне дослідження (N=18 free-listing + N=12 key informant interviews). Географія: Польща, Румунія, Словаччина.

Ключові результати:

- Головні проблеми: невизначеність майбутнього, соціальна ізоляція, втрата соціальних ролей.
- Бар'єри до допомоги: стигма, культурні особливості (схильність до соматизації стресу).

Аналітична примітка: Дуже мала вибірка (N=30), якісний дизайн. Не репрезентативно.

1.5. Люди з інвалідністю

Protection Survey (Опитування щодо захисту)

Джерело: UNHCR (УВКБ ООН) — 9 Липня 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт \(PDF\)](#)

Вибірка: Комплексне опитування внутрішньо переміщених осіб та постраждалого населення.

Ключові результати:

- 50% людей з інвалідністю повідомили про проблеми з психічним здоров'ям або психосоціальні труднощі (для порівняння: у загальній вибірці цей показник становить 43%).
- Серед респондентів з хронічними захворюваннями рівень стурбованості психічним станом ще вищий — 55%.
- 18% людей з інвалідністю стикаються з обмеженням свободи пересування (проти 15% у середньому), що посилює відчуття ізоляції та безпорадності.

Аналітична примітка: Звіт підтверджує, що інвалідність є мультиплікатором ризику для психічного здоров'я. Половина цієї групи (50%) перебуває у стані дистресу, що значно вище середнього показника.

1.6. Люди старшого віку (60+)

Every year it gets harder to hold on

Джерело: HelpAge International — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: Репрезентативне опитування літніх людей (N не вказано у зведенні).

Географія: Вся Україна.

Ключові результати:

- 63% респондентів (60+) оцінили свій психічний стан як гірший, ніж до повномасштабної війни.
- 80% відчувають тривогу та стрес (з них >50% кажуть, що це суттєво впливає на життя).
- 68% жінок віком 60+ повідомляють, що пенсії не вистачає на базові потреби.

Аналітична примітка: Точний розмір вибірки (N) та деталі методології не вказані у наданих матеріалах.

1.7. Медичні працівники

At Ukrainian Frontlines, Medical Workers Struggle with Mental Health

Джерело: International Rescue Committee (IRC) — 2024

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=1552 медпрацівників.

Географія: 10 прифронтових областей (найбільше – Харківська, 44%).

Ключові результати:

- 20% мають ознаки тривожності, втрати задоволеності життям.
- 30% не справляються з емоціями здоровими способами (негативний копінг).
- 46% не оптимістичні щодо майбутнього.

Аналітична примітка: Вибірка не репрезентативна для всіх медиків України, але є критично важливою для розуміння стану в "гарячих" точках.

1.8. Інші виявлені групи

Психічне здоров'я українських журналістів під час війни

Джерело: 2402 Foundation (Daily Humanity) — 2025, листопад 2024 - січень 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: 122 респонденти

- 85% опитаних журналістів пережили досвід професійного вигорання (критичний показник для галузі).
- 95% респондентів зазначили, що пережили травматичний досвід у результаті своєї роботи.
- Лише 10% практикують щоденне самопіклування, хоча 80% визнають його важливість (розрив між знанням і дією).

Аналітична примітка: Дослідження фіксує надкритичний стан галузі. Журналісти, як і медики, працюють в умовах постійної ретравматизації, але культура звернення по допомогу розвинена значно слабше. Показник у 85% вигорання є індикатором ризику колапсу інформаційного фронту через виснаження кадрів. Неможливо оцінити методологію та надійність даних.

Розділ II. Дослідження за тематичними напрямками

2.1. Психоемоційний стан (Соціологія)

Health needs assessment of the adult population in Ukraine: survey report (April 2025)

Джерело: WHO (Європейське регіональне Бюро) — Квітень 2025

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=4000. Метод: Національне репрезентативне опитування домогосподарств (CATI). Географія: Вся Україна (окрім окупованих Луганської обл. та Криму).

Ключові результати:

- 70% респондентів повідомили про наявність симптомів тривоги, депресії чи сильного стресу протягом останнього року.
- Лише 20% (1 з 5) з тих, хто ідентифікував у себе симптоми, зверталися за фаховою допомогою.
- 35% населення відкладали отримання медичної допомоги (загалом).

Аналітична примітка: Дослідження надає найбільш репрезентативну оцінку "treatment gap" (розриву в лікуванні) на національному рівні: 70% мають потребу, 20% звертаються. Методологічне обмеження: дані базуються на самооцінці ("повідомили про симптоми"), а не на валідованих клінічних скринінгових шкалах (напр., PHQ/GAD), тому не є епідеміологічною оцінкою поширеності розладів.

Як почуваються українці на четвертому році війни та як вони з цим справляються

Джерело: Gradus Research — 2025

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=1000; метод CAWI; населення міст 50к+; вік 18–65 років.

Ключові результати:

- Втома зафіксована як домінуюча емоція для 52-55% респондентів.
- 43% опитаних відчувають стан постійної напруженості.
- Показник емоції «надія» становить 33-36%.

Аналітична примітка: Результати моніторингу вказують на зміну емоційної парадигми населення: перехід від стану гострої мобілізації до фази хронічного виснаження, де втома стає стійким фоновим показником.

Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (IV хвиля)

Джерело: 4Service, Всеукраїнська програма «Ти як?» — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=2002 (вік 18–60).

Метод: анонімне онлайн-опитування (CAWI).

Цільова група: міське населення (міста 50k+, окрім окупованих та зон активних бойових дій).

Ключові результати:

- 83% респондентів відчують високий рівень стресу; 78% пов'язують його з війною.
- 58% фіксують у себе тривожність; 50% – погіршення сну.
- Динаміка готовності до звернення до психолога: 7% (2022) \rightarrow 17% (2025).

Аналітична примітка: Дослідження є частиною лонгitudного моніторингу.

Зафіксовано зростання готовності до звернення по допомогу (дестигматизація) з 7% до 17%. Обмеження методології: вибірка (CAWI, міста 50k+) не є репрезентативною для всього населення України, оскільки виключає сільську місцевість та малі міста, де рівень стресу та доступ до послуг можуть відрізнятися.

Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості

Джерело: Соціологічна група «Рейтинг», UNICEF Україна, «Ти як?» — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: N=11,985 (включно з дітьми 10–17 р. та батьками дітей 0–9 р.). Географія: Вся Україна (окрім окупованих територій).

Ключові результати:

- 47% українців (загальна вибірка) мають високий або підвищений рівень стресу.
- 73% населення визначаються як "резильєнтні" (стійкі).
- 57% дітей, які мають спільне хобі з батьками, є адаптованими (високий показник).

Аналітична примітка: Дослідження вимірює "адаптованість" та "резилієнтність" (власна методологія Rating Lab), а не валідовані клінічні показники (депресія/тривога), що ускладнює порівняння.

Зміни в ментальному здоров'ї та благополуччі дітей: сімейне опитування дітей і батьків

Джерело: Соціологічна група «Рейтинг» (Rating Lab) — 2025

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=2531 (1572 дітей 10–18 р. та 959 батьків). Метод: Лонгітюдне дослідження (повторне опитування N=900). Географія: Вся Україна (не деталізовано).

Ключові результати:

- Рівень значного стресу у дітей зріс: з 27% (осінь 2024) до 37% (жовтень 2025). ● 40% дівчат віком 10–13 років повідомили про погіршення стану за останній рік.

Аналітична примітка: Унікальне лонгітюдне дослідження, що доводить погіршення стану дітей з часом. Ці дані спростовують наратив про "адаптацію" і свідчать про виснаження ресурсів психіки у дитячій популяції.

СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В ЖИТТІ УКРАЇНЦІВ, 2024

Джерело: КМІС (Київський міжнародний інститут соціології) — 2024

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=985. Метод: CATI (телефонні інтерв'ю). Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- 87% респондентів пережили хоча б одну стресову подію за останній рік (станом на травень 2024).
- Специфічні тригери: 39% пережили ракетні/авіаудари; 26% – смерть близьких; 30% – загрозу окупації.

Аналітична примітка: Обмеження: Метод CATI виключає людей без доступу до мобільного зв'язку (напр., у найближчих до фронту зонах), де рівень стресових подій може бути вищим.

Добробут українців: Пілотне дослідження рівня особистого добробуту українців (хвиля 1.0)

Джерело: КМІС, Ruban Litvinova Social Impact Advisory — 2024

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=2008. Метод: CATI. Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- За шкалою ONS4 (Office for National Statistics), 75% мають низький рівень задоволеності життям.
- 65% мають середній або високий рівень тривожності.

Аналітична примітка: Використання валідованої британської методології ONS4 дозволяє проводити майбутні крос-національні порівняння рівня добробуту.

Обмеження: Пілотне дослідження (збір даних: червень 2024).

Добробут українців: Пілотне дослідження рівня особистого добробуту українців (хвиля 2.0)

Джерело: KMIC, Ruban Litvinova Social Impact Advisory — 2024

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=~1000. Метод: CATI. Географія: Вся Україна (підконтрольні території).

Ключові результати:

- Оцінка емоційного добробуту (середній бал): 5.4/10.
- Оцінка задоволення життям в Україні (середній бал): 7.1/10. ● Оцінка добробуту здоров'я (середній бал): 5.6/10.

Аналітична примітка: Звіт (збір даних: травень 2024) фіксує дисонанс: низький особистий емоційний добробут (5.4/10), але високе задоволення життям в країні (7.1/10).

Психічне здоров'я під час війни: коли хліб перемагає бомби

Джерело: KMIC; VoxUkraine (Hodager & Obrizan) — 2025

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=2000. Метод: Репрезентативне CATI опитування (травень 2025).

Географія: Вся Україна.

Ключові результати:

- ~33.5% респондентів мають симптоми ймовірної тривожності (за шкалою PHQ-4).
- ~28.2% мають симптоми ймовірної депресії (в 6 разів вище за довоєнні показники).
- Матеріальна безпека (відсутність браку грошей на їжу/одяг) є сильнішим предиктором психічного здоров'я, ніж прямий досвід воєнних дій (обстріли).

Аналітична примітка: Використання короткої скринінгової шкали PHQ-4 (4 питання) схильне до завищення реальних показників (false positives) порівняно з повноцінними клінічними шкалами (PHQ-9 чи GAD-7).

Індекс майбутнього: професійні очікування та розвиток підлітків в Україні (Future Index: Professional Expectations and Development of Adolescents in Ukraine)

Джерело: Фундація Олени Зеленської, KSE Institute — 2025.

🔗 [Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=10 100+(включаючи 5 089 підлітків віком 13–16 років та їхніх батьків).

Ключові результати:

- 44% дітей виявляють проблеми у сфері ментального здоров'я.
- 82% підлітків зберігають обнадійливе бачення власного майбутнього.

Аналітична примітка: Дослідження ілюструє високу резильєнтність підлітків, попри високу поширеність симптомів. Виявлено позитивний вплив соціальної залученості на рівень психологічного добробуту молоді.

Ментальне здоров'я: крихкість і стійкість майбутнього (Дослідження до третього Саміту перших леді та джентльменів, 2023)

Джерело: Alligator Digital та BDRC на замовлення Саміту перших леді та джентльменів — 2023.

🔗 [Лінк: Читати матеріал](#)

Вибірка: N = понад 10 000 осіб. Репрезентативне опитування громадян 11 країн світу (Аргентина, Бразилія, Хорватія, Німеччина, Ізраїль, Японія, Польща, Туреччина, Україна, Велика Британія, США).

Ключові результати:

- Підлітки віком 13–15 років є найвразливішою віковою групою, а молодь 18–24 років має найнижчі показники ментального здоров'я серед дорослих (56% відчувають стрес, 53% — пригніченість).
- У більшості країн головним тригером погіршення ментального здоров'я є вартість життя та фінансові труднощі. Україна ж має унікальний профіль: абсолютною домінантою і тригером №1 є війна (88,5%).
- Серед універсальних чинників погіршення стану у світі респонденти виділяють тяжку втрату близьких (24%) та розрив сімейних стосунків (24%).
- Половина людей у світі вважає, що стигматизація досі є відчутним бар'єром для звернення по психологічну допомогу.

Аналітична примітка: Звіт демонструє глобальну крихкість ментального здоров'я, особливо серед молоді. Водночас він підсвічує безпрецедентну ситуацію українців, де травматичне навантаження через екзистенційну загрозу (війну) перебиває типові для західних суспільств економічні страхи.

Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління (Дослідження до четвертого Саміту перших леді та джентльменів, 2024)

Джерело: Catalyse Research спільно з BRAND UKRAINE за підтримки ЮНІСЕФ — 2024.

 **Лінк:** [Читати звіт](#)

Вибірка: N = 9 000 осіб. Опитування у 15 країнах світу. Цільова група: по 300 дітей (13–17 років) та по 300 батьків підлітків цього віку в кожній країні.

Ключові результати:

- Оцінюючи виклики, що безпосередньо впливають на їхнє життя, діти поставили своє ментальне здоров'я на 1-ше місце. Натомість батьки суттєво недооцінюють цю проблему, ставлячи її лише на 5-те місце серед загроз.
- В Україні для 92% опитаних батьків повномасштабна війна стала основним чинником, що вдарив по їхньому ментальному благополуччю.
- Лише 33% українських дітей, які прямо чи опосередковано постраждали від війни, оцінюють своє ментальне здоров'я на 9–10 балів із 10.
- На погіршення ментального стану дітей у світі найбільше впливають: сварки вдома (37%), війна (30%), надмірний час у соцмережах (30%) та розлука з батьками (17%).

Аналітична примітка: Головне досягнення цього дослідження — фіксація «розриву оптики» між поколіннями. Підлітки глобально визнають ментальне здоров'я своїм найголовнішим пріоритетом. В Україні звіт додатково доводить прямий зв'язок між відчуттям базової небезпеки (війна, конфлікти в родині) та падінням психологічного добробуту дитини.

Освіта як інструмент формування особистої стійкості, соціального капіталу країни та культури миру (Дослідження до п'ятого Саміту перших леді та джентльменів, 2025)

Джерело: Центр соціальних змін і поведінкової економіки, Deloitte, за сприяння ОЕСР та МОН України — 2025.

 **Лінк:** [Читати звіт](#)

Вибірка: Опитування у 14 країнах (вкл. Україну, США, Велику Британію, Фінляндію, Японію). Три цільові аудиторії: учні 15–17 років (≈200 осіб на країну), вчителі (100 осіб), батьки (100 осіб).

Ключові результати:

- Дослідження розкриває роль освітнього середовища як базового майданчика для підтримки ментального здоров'я та формування життєвої стійкості (резильєнтності) у дітей.

- Від учителя українські діти найбільше очікують справедливого ставлення (32%) та підтримки й поваги (31%).
- Найціннішими рисами вчителя під час війни українські учні назвали вміння підтримати (58%) і розуміння життєвих обставин (56%).

Аналітична примітка: Звіт акцентує увагу на школу як на інституцію комплексної психосоціальної підтримки. Ментальне здоров'я тут розглядається не через медичну призму, а через створення безпечного освітнього середовища, емпатію педагогів та формування соціального капіталу, необхідного для подолання наслідків криз.

2.2. Клінічна картина (Депресія, Тривога, ПТСР)

Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the MAP studies

Джерело: Yasenok V. et al. (University of Zurich & СумДУ) — 2025

🔗 Лінк: [Читати дослідження](#)

Вибірка: N=6036 (в Україні) + N=657 (біженці в Швейцарії). Метод: Популяційне дослідження, випадкова вибірка (random population sampling). Географія: Україна (10 обл., 3 кластери) та Цюрих (Швейцарія).

Ключові результати:

- Оціночна поширеність (медіана) симптомів серед населення України: Депресія 19.6%–54.8%; Тривога 3.7%–33.4%; ПТСР 15.0%–41.2%.
- Найвищий тягар психічних розладів зафіксовано у Південно-Східному та Центральному кластерах (географічно ближчих до бойових дій).

Аналітична примітка: Одне з найбільш методологічно надійних академічних досліджень поширеності (prevalence) завдяки використанню випадкової вибірки та Bayesian modelling для корекції даних. Обмеження: Збір даних завершено до серпня 2024, що не враховує потенційний вплив подій осені 2024 – зими 2025.

Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion

Джерело: Wang S. et al. (Rutgers Univ. & Bogomolets NMU) — 2024

🔗 Лінк: [PubMed](#)

Вибірка: N=2364 (вік 18–79). Метод: Онлайн-опитування, квотна вибірка. Географія: Вся Україна.

Ключові результати:

- 44.2% респондентів мають симптоми, що вказують на ймовірний депресивний розлад.
- 23.1% – ймовірний тривожний розлад.
- 14.4% – ймовірний ПТСР; 8.9% – ймовірний комплексний ПТСР (С-PTSD).

Аналітична примітка: Збір даних (квітень-травень 2023). Онлайн-опитування (CAWI) та квотна вибірка можуть призводити до завищення показників (selection bias), оскільки люди у гіршому стані схильніші брати участь у таких дослідженнях.

Оцінка ментального стану користувачів Helsi

Джерело: Helsi — Січень 2026.

[Лінк: Читати звіт](#)

Вибірка: N=2986; користувачі медичної інформаційної системи.

Ключові результати:

- 36,8% опитаних повідомляють про стан постійної апатії.
- 57,4% відчувають стрес або тривогу щодня.
- Тільки 4,1% оцінюють свій ментальний стан як «дуже добрий».

Аналітична примітка: Показники самооцінки стану користувачів цифрових медичних сервісів підтверджують тенденцію до поширення депресивних симптомів (зокрема апатії) серед працездатного населення.

Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine

Джерело: Goto R., Pinchuk I. та співавт. (Univ. of Tokyo & Institute of Psychiatry Kyiv) — 2024



Лінк:

[JAMA](#)

[Pediatrics](#)

Вибірка: N=~8100 (в Україні) + N=600 (за кордоном). Метод: Онлайн-опитування підлітків (дані 2023).

Ключові результати:

- 32% мають симптоми помірної/тяжкої депресії.
- 17.9% – симптоми тривожності.
- 35.0% – наслідки психологічної травми.

Аналітична примітка: Онлайн-опитування (CAWI) може мати значне зміщення вибірки (selection bias).

Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war

Джерело: Polyvianaia M. et al. (Taras Shevchenko Univ. & Univ. of Ulm) — 2025

🔗 Лінк: [PubMed](#)

Вибірка: N=1398. Метод: Перехресне онлайн-дослідження студентів (≥ 18 р.).

Географія: 17 університетів України.

Ключові результати:

- 48.1% мають симптоми, що вказують на ПТСР.
- 34.1% – помірна/тяжка тривога.
- 33.6% – депресія; 19.3% – безсоння.

Аналітична примітка: Перехресне (cross-sectional) дослідження (дані: жовтень 2023) фіксує лише знімок стану; онлайн-набір може мати зміщення.

Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study

Джерело: Pinchuk I. et al. — 2025

🔗 Лінк: [PMC](#)

Вибірка: N=25 психіатричних лікарень (лонгітюдне опитування).

Ключові результати:

- Кількість госпіталізацій (на 25 закладах): 433.4/міс (Січень 2022) \rightarrow 552.0/міс (Квітень 2024) (зростання $\sim 27\%$).
- Частка травми, пов'язаної з війною, у структурі госпіталізацій: 12.2% \rightarrow 17.3%.
- 21.7% медперсоналу у цих закладах переміщено (втрачено).

Аналітична примітка: Охоплює лише 25 закладів (41% від усіх), але це найкращі доступні дані про стаціонарну допомогу.

Розділ III. Дослідження економічного впливу

World mental health today: latest data

Джерело: ВООЗ (WHO) — 2025

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: Оглядовий звіт на основі Mental Health Atlas (144 країни).

Ключові результати:

- Понад 1 млрд людей у світі живуть з психічними розладами.
- Попри економічні втрати (\$1 трлн/рік), державні інвестиції у психічне здоров'я стагнують на рівні в середньому 2% від загальних бюджетів охорони здоров'я.

Аналітична примітка: Звіт підсвічує глобальний дисбаланс: ментальне здоров'я створює величезне навантаження на економіку, але фінансується за залишковим принципом. Це підсилює аргумент про необхідність пріоритетизації цієї сфери в бюджетному процесі.

The projected costs and economic impact of mental health inequities

Джерело: Deloitte Health Equity Institute — 2024

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: Кількісне моделювання економічних втрат (США).

Ключові результати:

- Економіка втрачає ≈\$477.5 млрд щорічно через нерівний доступ населення до послуг ментального здоров'я.
- За прогнозом, без системних змін кумулятивні втрати до 2040 року сягнуть \$14 трлн.

Аналітична примітка: Аналіз Deloitte є важливим прецедентом: він обраховує вартість саме нерівності (inequity). Це релевантно для України в контексті розриву доступу до послуг між великими містами та віддаленими громадами.

Resilient Health Systems for Better Mental Health Outcomes

Джерело: Світовий банк (World Bank) — 2024

🔗 Лінк: [Policy Brief \(PDF\)](#)

Вибірка: Глобальний аналітичний бриф.

Ключові результати:

- Депресія та тривога призводять до втрати продуктивності вартістю ~\$1 трлн на рік глобально.
- Кожен \$1, інвестований у масштабування лікування депресії та тривоги, приносить \$4 прибутку (ROI 4:1).

Аналітична примітка: Показник ROI 4:1 є універсальним аргументом на користь того, що бюджетні видатки на ментальне здоров'я є інвестицією з високою окупністю.

State of the Global Workplace: 2023 Report

Джерело: Gallup — 2023

🔗 Лінк: [Читати звіт](#)

Вибірка: Глобальне опитування найманих працівників (160+ країн).

Ключові результати:

- 59% працівників у світі виконують роботу формально («тиха відставка»).
- Низька залученість персоналу коштує світовій економіці \$8.8 трлн на рік (що дорівнює ≈9% глобального ВВП).

Аналітична примітка: Звіт ілюструє глобальну ціну ігнорування ментального благополуччя на робочому місці. Хоча дані є глобальними, вони задають економічний контекст для переговорів з міжнародними донорами.

The Next Frontier of Workplace Culture (Mental Health)

Джерело: Boston Consulting Group (BCG) — 2023

🔗 Лінк: [Читати публікацію](#)

Вибірка: Дослідження ринку праці (на прикладі Канади).

Ключові результати:

- Стрес на робочому місці та вигорання коштують економіці (на прикладі Канади) понад \$200 млрд на рік.
- Компанії, що інвестують у благополуччя співробітників, фіксують підвищення продуктивності на ~13%.

Аналітична примітка: Дослідження надає чіткий бізнес-кейс (ROI) для роботодавців. Воно доводить, що програми ментального здоров'я генерують прямий прибуток через ріст продуктивності, а не є лише соціальними витратами.