



Соціологічне дослідження щодо рівня стресу серед населення України, факторів, які його провокують, та шляхів подолання

Листопад 2025 -
Січень 2026

Мистецтво знаходити вірний шлях

Параметри дослідження



Метод збору даних

CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) – анкетування з використанням мережі Інтернет. Респондент самостійно заповнює online анкету без допомоги інтерв'юера



Розмір вибірки

1000 респондентів



Географія дослідження

міста України з населенням 10 тис.жителів та більше



Середня тривалість інтерв'ю

17 хвилин



Період збору даних

Листопад 2025– січень 2026



Цільова аудиторія

Чоловіки та жінки віком 18-70 років

Особливі значення, які використовуються в звіті

При аналізі %

10%	показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
10%	показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Ключові результати дослідження [1\3]

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ

Основні фактори стресу – **постійне відчуття небезпеки, брак якісного та нормального сну, слабе матеріальне становище і страх втратити роботу, погане фізичне самопочуття та відсутність електроенергії**, яке не лише обмежує можливість використання електроприладів, а й псує дороговартісну техніку – вона не витримує перепадів напруги.

Також рівень стресу підвищує **брак фізичної активності**, яку часто відчують 37%. При цьому встановлено, що респонденти, які відвідують спорт простори хоча б інколи, мають значно нижчий рівень стресу, ніж ті, хто не займається фізичною активністю.

Наступним впливовим фактором, які відчують на собі 28% опитаних є **відчуття ізоляції або самотності**. При цьому інші дані цього дослідження показують, що 25% чоловіків віком 25-59 років (призовний вік) обмежують своє пересування поза домом і чим рідше вони виходять з дому, тим вищим є рівень стресу.

Відчуття тиску та надмірних вибог від оточуючих – ще один фактор, провокуючий стрес, який досить часто відчуває кожен третій опитаний (30%).

Менш поширені серед населення, але також впливовими є **робота в умовах дедлайнів / багатозадачності і відсутність доступу до всіх необхідних послуг**.

Ключові результати дослідження [2\3]

ЯК ДОЛАЮТЬ СТРЕС?

Найбільш поширені копінгові механізми – **розваги і творчість (переважно споживання контенту), спілкування і соціальна взаємодія та фізична активність.**

Водночас вибір копінгових механізмів значною мірою залежить від типу стресової ситуації:

- під час відключення комунальних послуг збільшується активність споживання контенту і соціальних мереж. Але і до спілкування та фізичної активності також вдаються;
- стрес причинений війною провокує підвищене споживання алкоголю;
- побутовий стрес частіше, ніж інші фактори стресу долають прогулянками / спортом, їжею, алкоголем та лікарськими препаратами.



Ключові результати дослідження [3\3]

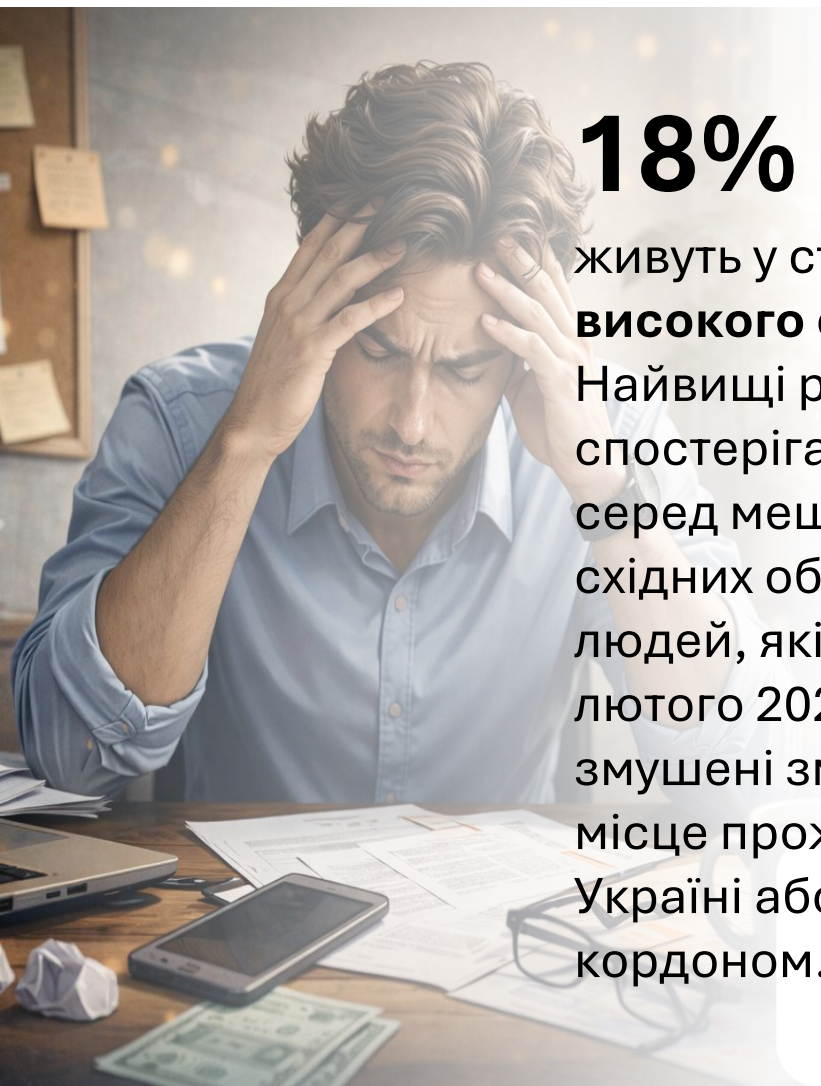
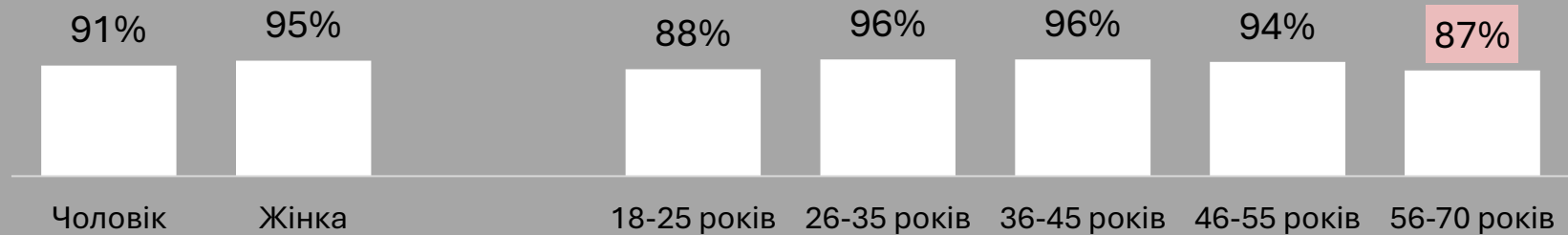
ЦІЛІ УКРАЇНЦІВ НА 2026 РІК ТА ПЕРЕШКОДИ В ЇХ ДОСЯГНЕННІ.

- МЕТА №1: ПРОФЕСІЙНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА САМОРОЗВИТОК, У ТОМУ ЧИСЛІ ПОШУК КРАЩОЇ РОБОТИ. Особливо релевантний для людей віком 18-25 років. У досягненні цієї мети перешкоджають зовнішні неконтрольовані обставини (війна) та психоемоційні внутрішні бар'єри (нерішучість, лінь, апатія, тривога, стрес).
- МЕТА №2: БЕЗПЕКА ТА МИР. Хоча це важко назвати персональною метою – це бажання респонденти озвучують і в цьому питанні. Головні перешкоди крім самих бойових дії – політичні фактори, у тому числі звинувачення на адресу вдали, корупцію тощо.
- МЕТА №3: ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ. Головні перешкоди – брак фінансів, психоемоційні бар'єри, брак часу (зокрема, через робоче навантаження).



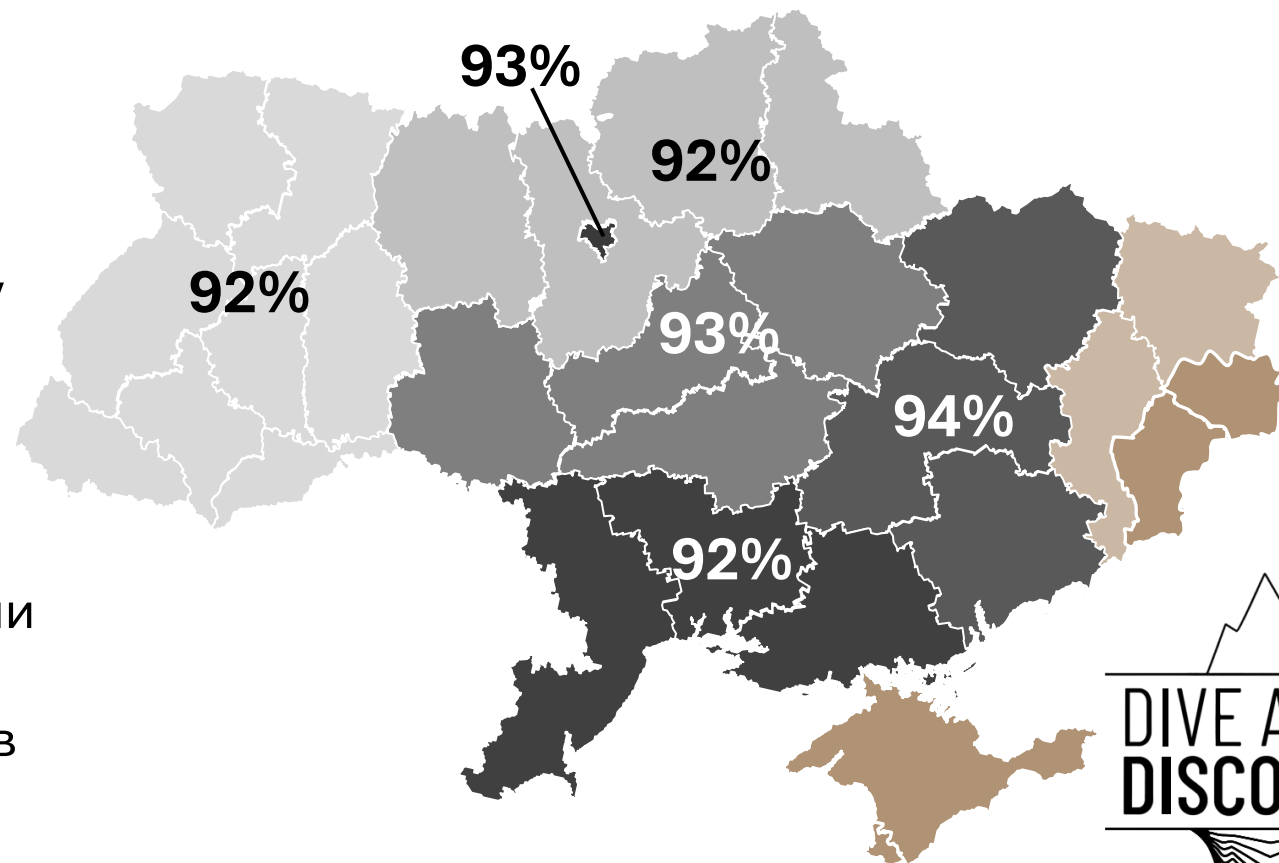
93% українців живуть
у стані стресу

Стативно-віковий розподіл рівня стресу серед населення:



18% українців
живуть у стані
високого стресу.
Найвищі рівні стресу
спостерігаються
серед мешканців
східних областей і
людей, які після 24
лютого 2024 року були
змушені змінити
місце проживання – в
Україні або за
кордоном.

Жителі регіону у стані стресу:



% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)

Фактори, що чинять статистичний вплив на рівень стресу

- НЕДОСИП, ПОРУШЕННЯ РЕЖИМУ СНУ – 57%
- ВІДСУТНІСТЬ ФІНАНСОВОЇ СТАБІЛЬНОСТІ, БРАК КОШТІВ, БОРГИ – 54%
- ВІДСУТНІСТЬ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ – 54%
- ПОГАНЕ ФІЗИЧНЕ САМОПОЧУТТЯ – 43%
- НЕСТАЧА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ – 37%
- ВІДЧУТТЯ ТИСКУ, НАДМІРНИХ ВИМОГ ВІД ОТОЧУЮЧИХ – 30%
- ВІДЧУТТЯ ІЗОЛЯЦІЇ АБО САМОТНОСТІ – 28%
- СТРАХ ВТРАТИТИ РОБОТУ – 28%
- ПРАЦЯ В УМОВАХ ДЕДЛАЙНІВ І БАГАТОЗАДАЧНОСТІ – 22%
- ВІДСУТНІСТЬ ДОСТУПУ ДО ВСІХ НЕОБХІДНИХ ПОСЛУГ, ЯКИХ ПОТРЕБУЄТЕ – 16%

Найсильнішими стресорами для українців є **недосип та порушення режиму сну**, а також **фінансова нестабільність, страх втратити роботу та відсутність відчуття безпеки**.

Також значними факторами стресу є **погане фізичне самопочуття, нестача фізичної активності, відчуття надмірних вимог від оточення**.

«... Рутинні дрібниці, які накопичуються – Прибирання, прання, готування, миття посуду, оплата рахунків. Одна справа сама по собі невелика, але разом вони виснажують. ... Нестача часу або перевантаження справами»,
жінка, 40 років,
Черкаська обл.



Фактори стресу

Як часто ...?	Бета*	■ Ніколи	■ Іноді	■ Часто
відчуваєте ізоляцію або самотність	0,18	37%	34%	28%
відчуваєте страх втратити роботу або наслідки її втрати	0,11	35%	31%	28%
відчуваєте нестачу фізичної активності	0,10	24%	38%	37%
переживаєте фінансову нестабільність, брак коштів або борги	0,10	16%	29%	54%
стикаєтеся з надмірними вимогами від оточення	0,09	22%	45%	30%
недосипаєте або порушуєте режим сну	0,08	13%	30%	57%
відчуваєте вплив хронічних захворювань на самопочуття	0,06	23%	32%	43%
стикаєтеся з побутовими труднощами (ремонт, житлові умови)	0,06	11%	35%	53%
звертаєтеся по підтримку до людей, яким довіряєте	0,05	28%	44%	27%
переживаєте конфлікти в сім'ї або на роботі	0,04	26%	47%	25%
харчуєтеся повноцінно та збалансовано	0,03	20%	38%	41%
відчуваєте надмірне робоче навантаження	0,02	19%	39%	39%
займаєтеся хобі, творчістю чи активним відпочинком	0,01	31%	42%	26%
не можете знайти достовірну інформацію про події в Україні	0,01	40%	34%	22%
харчуєтеся шкідливою їжею	0,01	21%	49%	29%
ходите на прогулянки	0,01	16%	37%	46%
отримуєте підтримку від друзів, партнера чи родини	0,00	14%	35%	50%
відчуваєте стабільність свого доходу	-0,01	41%	32%	25%
практикуєте медитацію, дихальні техніки або релаксацію	-0,02	70%	21%	8%
займаєтеся регулярною фізичною активністю	-0,03	25%	38%	36%
плануєте свій день і структуруєте справи	-0,04	18%	31%	50%
відчуваєте теплі та довірливі стосунки з близькими	-0,05	12%	24%	62%
обмежуєте негативний або виснажливий інформаційний контент	-0,05	15%	40%	44%
відчуваєте, що вас чують і розуміють	-0,06	15%	43%	40%
спите достатньо та якісно	-0,08	30%	39%	30%
працюєте в умовах дедлайнів і багатозадачності	-0,09	22%	32%	41%
маєте доступ до всіх необхідних послуг, яких потребуєте	-0,10	16%	40%	42%
відчуваєте, що живете у безпечних умовах	-0,11	54%	27%	18%

emoti. Як часто Ви... ?

* стандартизований коефіцієнт регресії, який показує середню зміну залежної змінної (рівень стресу) при зміні незалежних змінних на одиницю

Фактор Змінна має статистично значущий вплив (p < 0,05) і пов'язана зі зростанням рівня стресу

Фактор Змінна має статистично значущий вплив (p < 0,05) і пов'язана зі зменшенням рівня стресу



Джерела стресу за прямими спонтанними відповідями респондентів

Головними джерелами стресу опитані респонденти називають **відключення та обмеження комунальних послуг** (вода, світло, газ, зв'язок), **небезпеку** (стан в країні, війна), а також **побутові справи та щоденна рутинна (прибирання, готування, догляд за дітьми).**

Ці чинники стресу посилюються поєднанням безпекових загроз та економічної невизначеності, що чітко простежується у відповідях респондентів з різних регіонів. Зокрема, учасники дослідження згадують щоденні атаки дронами та постійне фінансове напруження, пов'язане з необхідністю сплачувати борги, що виникли внаслідок війни (*«Щоденні атаки “шахедами”. Постійне хвилювання, як заробити гроші, щоб сплатити борги по кредиту, які виникли внаслідок війни», жінка, 47 років, Чернігівська обл.*).

Перебої з електроенергією створюють не лише незручності пов'язані з недоступністю електроприладів та погіршення мобільного зв'язку (розряджаються вишки), а й те, що прилади не витримують перепади і техніка псується – про це спонтанно повідомили 4% опитаних (в контексті розмови про стресові фактори).



Джерела стресу [1\2]

[спонтанні відповіді]

“

«Умови з якими
потрібно
прилаштувати свій
побут. Відключення
світла»,
жінка, 43 роки,
Полтавська обл.

“

«Нестача відпочинку й
накопичена втома
через побутові
обов'язки»,
чоловік, 34 роки,
Чернігівська обл.

Відключення чи обмеження послуг (вода, світло, газ, зв'язок)

Небезпека: стан в країні, війна

Побутові справи та рутини

Робота, перевантаження

Проблеми в сім'ї, догляд, конфлікти

Фінансові труднощі: нестача грошей, кредити

Поломки техніки, приладів, ремонт

Соціум навколо, ставлення оточення

Емоційний стан (апатія, тривога, проблеми зі сном)

Невизначеність, нестабільність, страх за майбутнє

Навчання, академічне навантаження

Фізичне здоров'я, хвороби

Відсутність житла, потреба переїзду

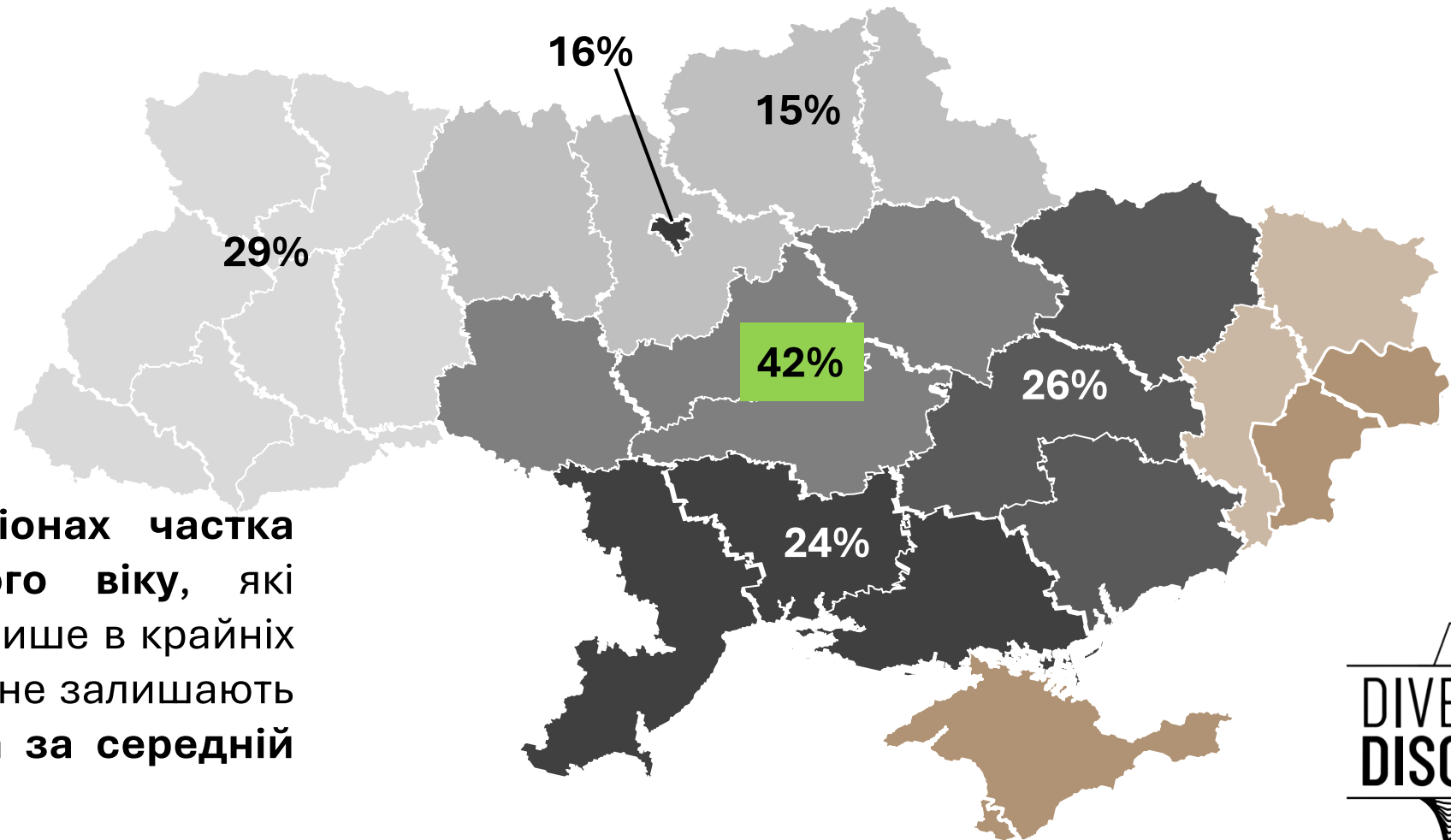
Погода



“

Я мешкаю у прифронтовому
місті Херсон -це постійний
тиск на нервову систему, і
періодичні обстріли справді є
одним із найпотужніших
джерел стресу, який
неможливо ігнорувати чи
«звикнути». Це реальність, яка
забирає сили, здатність
планувати й просто спокійно
жити.....»,
жінка, 49 років, Херсонська обл.

25% опитаних чоловіків призовного віку вимушені обмежувати або зовсім припинити своє пересування за межами дому.



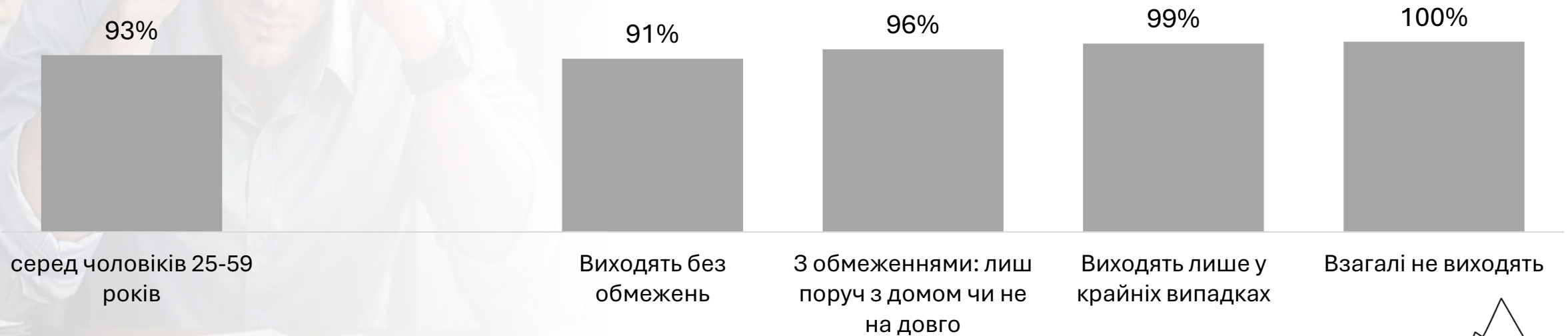
У центральних регіонах частка чоловіків призовного віку, які виходять на вулицю лише в крайніх випадках або взагалі не залишають домівку, **удвічі вища за середній показник.**

% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Чим рідше чоловіки призовного віку виходять з дому, тим вищий серед них рівень стресу

У стані стресу ті чоловіки призовного віку, які:



Джерела стресу [2\2]

[спонтанні відповіді]

	Вибірка в цілому	Стать		Вік				
		Чоловіки	Жінки	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-70 років
Відключення послуг, обмеження зручностей (вода, світло, газ, зв'язок)	23%	20%	26%	11%	21%	27%	21%	30%
Небезпека: стан в країні, війна	19%	25%	13%	6%	16%	16%	20%	33%
Побутові справи та рутина	15%	7%	22%	19%	25%	16%	13%	3%
Робота, перевантаження або безробіття	9%	11%	7%	8%	13%	11%	8%	4%
Проблеми в сім'ї, догляд, конфлікти	8%	5%	11%	8%	8%	9%	8%	8%
Фінансові труднощі: нестача грошей, кредити	6%	5%	6%	0%	2%	4%	7%	13%
Поломки техніки, приладів, ремонт	4%	5%	4%	3%	3%	8%	3%	3%
Соціум навколо, ставлення оточення	3%	3%	3%	2%	2%	2%	2%	6%
Емоційний стан, ментальне здоров'я, зокрема апатія, тривога, проблеми зі сном	3%	1%	4%	1%	5%	3%	2%	1%
Невизначеність, нестабільність, страх за майбутнє	3%	4%	2%	2%	4%	2%	2%	3%
Навчання, академічне навантаження	2%	3%	2%	18%	0%	1%	0%	0%
Фізичне здоров'я, хвороби	2%	2%	3%	2%	3%	2%	3%	1%
Відсутність житла, потреба переїзду	1%	0%	2%	0%	2%	1%	1%	0%
Погода	1%	1%	1%	0%	1%	1%	1%	1%
База	1000	480	520	116	223	243	207	211

st1.Що у побуті викликало у Вас найбільше стресу або втому протягом останнього тижня?

% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Подолання стресу

Найпоширенішими стратегіями подолання стресу є **розваги, творчі заняття та міжособистісна взаємодія**, які значно частіше використовують **жінки**.

Чоловіки натомість більшою мірою схильні до когнітивних стратегій, зокрема позитивного мислення.

Молодь, окрім розваг, активно застосовує фізичну активність, зокрема подорожі, а також частіше вдається до їжі та вживання напоїв як способів зниження напруги.

Старше покоління віддає перевагу пасивнішим і ментальним формам відновлення, таким як взаємодія з домашніми улюбленцями, духовні практики та релігія.

Розваги і творчі заняття, спілкування, соціальна взаємодія та фізична активність – найпопулярніші способи подолання стресу

Вибір копінгових механізмів значною мірою залежить від типу стресової ситуації. Так, у відповідь на стрес, спричинений перебоями в наданні послуг, проблемами з роботою або побутовими поломками, респонденти частіше звертаються до розваг і хобі. Для подолання стресу, пов'язаного з повсякденними побутовими труднощами, більш характерним є використання фізичної активності та їжі/напоїв. Алкоголь частіше застосовується як копінг серед осіб, які відчувають тривогу через загальну ситуацію в країні.

Особи, які переживають апатію, втому та інші негативні емоційні стани, частіше звертаються до хобі, взаємодії з тваринами, а також до професійної допомоги — як у формі консультацій із психологом, так і медикаментозної підтримки. Для подолання стресу, пов'язаного з фінансовими труднощами, респонденти частіше використовують ментальні практики. Шопінг виступає копінговою стратегією переважно серед тих, хто переживає стрес через переїзд або зміну місця проживання.

Копінгові механізми за різних стресових ситуацій

[спонтанні відповіді]	ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ										
	Вибірка в цілому	Відключення послуг	Стан в країні, війна	Побут і рутина	Робота	Проблеми в сім'ї	Фінансові труднощі	Поломки, ремонт	Оточення	Емоційний стан	Невизначеність, страх
РОЗВАГИ ТА ТВОРЧІСТЬ	31%	38%	31%	34%	38%	40%	27%	52%	48%	62%	37%
Споживання контенту: книги/кіно/соцмережі	14%	20%	12%	15%	24%	12%	9%	24%	16%	16%	18%
Музика	9%	8%	12%	12%	7%	17%	11%	14%	28%	22%	3%
Хобі, творчість	5%	6%	2%	6%	4%	8%	5%	5%	4%	24%	14%
Ігри	2%	3%	4%	0%	3%	2%	0%	5%	0%	0%	2%
МІЖСОБИСТИСНІ КОНТАКТИ	29%	35%	28%	28%	28%	31%	38%	30%	36%	51%	32%
Соціальна взаємодія, спілкування, стосунки	24%	29%	24%	26%	26%	24%	35%	28%	27%	30%	26%
Домашні улюбленці	5%	6%	3%	2%	3%	7%	3%	2%	9%	21%	6%
ФІЗИЧНІ АКТИВНОСТІ ТА ВІДПОЧИНОК	28%	31%	25%	37%	36%	29%	10%	17%	28%	34%	20%
Фізична активність, прогулянки, спорт	15%	17%	13%	23%	15%	19%	7%	13%	10%	24%	16%
Просто відпочинок, включно сон, душ	10%	11%	12%	10%	8%	7%	2%	3%	3%	6%	4%
Подорожі, відпочинок на природі	2%	2%	0%	1%	8%	0%	0%	0%	15%	2%	0%
Усамітнення, побути сам на сам	2%	1%	0%	3%	5%	3%	0%	1%	1%	2%	0%
МЕНТАЛЬНО-ДУХОВНІ ПРАКТИКИ	15%	15%	16%	7%	9%	23%	35%	14%	22%	14%	7%
Позитивне мислення	10%	9%	12%	4%	9%	11%	23%	8%	13%	11%	5%
Медитація, духовні практики, релігія	5%	7%	4%	2%	0%	12%	12%	6%	9%	2%	2%
ЇЖА, НАПОЇ	12%	12%	13%	23%	12%	7%	8%	15%	3%	27%	3%
Їжа чи безалкогольні напої	7%	7%	3%	13%	5%	4%	2%	11%	3%	14%	0%
Алкоголь, паління	5%	5%	10%	10%	7%	3%	6%	3%	0%	13%	3%
СПЕЦІАЛІЗОВАНА ДОПОМОГА	8%	7%	9%	12%	1%	6%	11%	11%	12%	20%	16%
Ліки	6%	6%	8%	11%	1%	1%	8%	5%	6%	20%	16%
Допомога психолога, психотерапія	1%	1%	1%	1%	0%	5%	3%	6%	6%	0%	0%
ЗАЙНЯТІСТЬ, ДОМАШНІ СПРАВИ	7%	6%	8%	4%	9%	6%	3%	13%	13%	10%	5%
Робота	4%	2%	7%	1%	4%	3%	3%	8%	13%	2%	4%
Прибирання	2%	4%	1%	2%	4%	2%	0%	4%	0%	8%	1%
Шопінг	1%	0%	0%	2%	1%	1%	0%	1%	0%	0%	0%
Нічого	5%	3%	8%	1%	1%	2%	2%	3%	0%	7%	0%
База	1000	233	190	151	93	81	56	43*	28*	27*	26*

N* - Вибірка менше 50
продемонстровано причини стресу з базою більше 10

% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Джерела енергії

[спонтанні відповіді]

СОЦІАЛЬНІ

Сім'я, друзі, близькі люди
Домашні улюбленці

ФІЗІОЛОГІЧНІ

Просто відпочинок, релаксація, сон
Фізична активність
Їжа, напої

Ліки, вітаміни, психолог

МЕНТАЛЬНІ

Позитивне мислення, оптимістичні настрої, віра і надія
Планування, організація
Духовні практики, медитація, релігія
Гарні новини, успіхи

ДОЗВІЛЛЄВІ

Хобі, відвідання подій, подорожі
Погода, природа

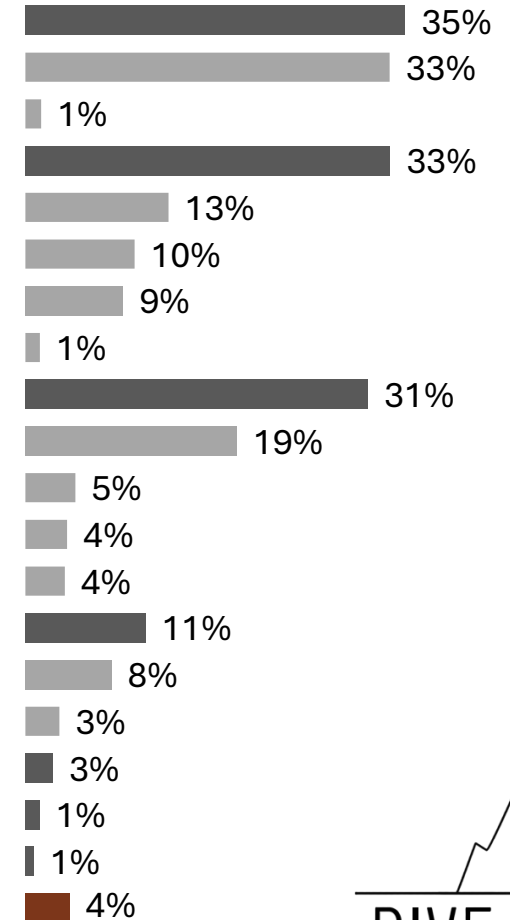
Робота

Гроші, покупки, зарплата

Алкоголь, енергетики, паління

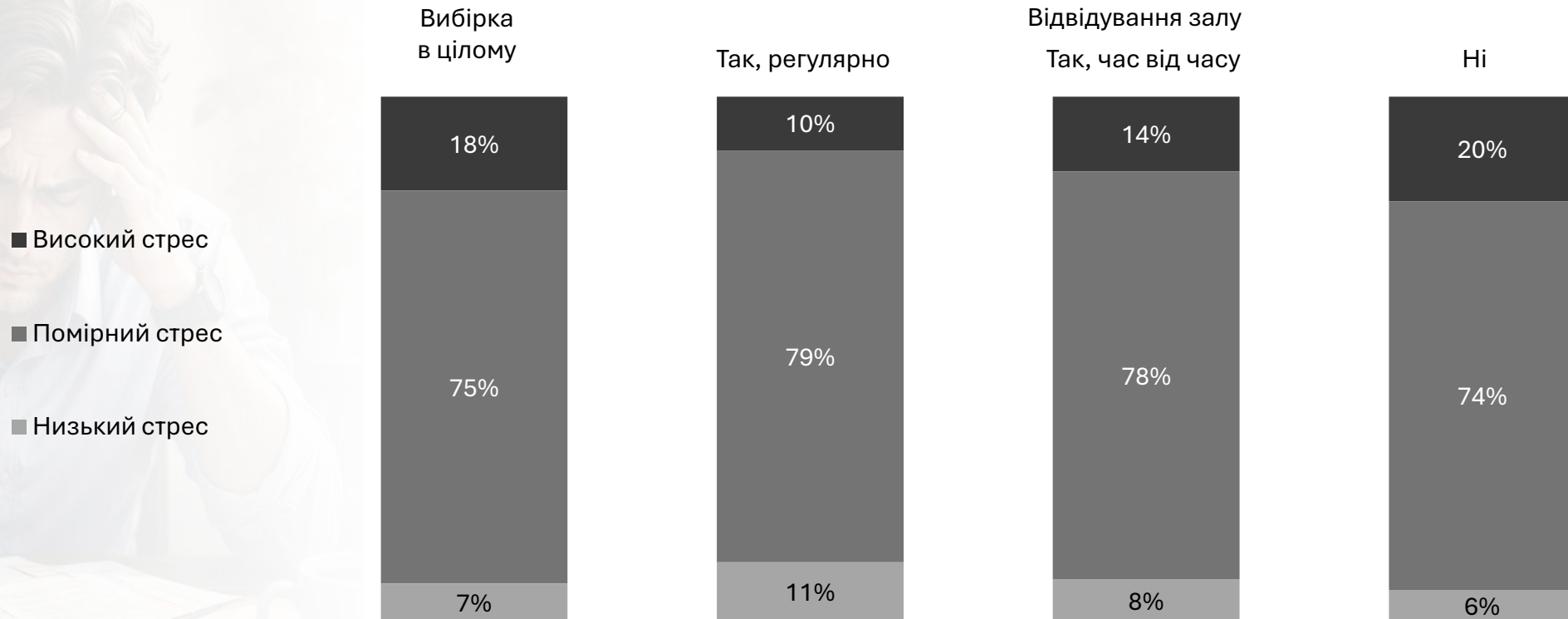
Нічого

Джерелами
відновлення енергії
найчастіше називають
**сім'ю, а також
позитивне мислення
(віру, надію),
відпочинок, сон,
фізичну активність і
хобі.**



23% дорослих українців відвідують спортзали хоча б час від часу і респонденти, які відвідують спортпростори значущо рідше перебувають у стресовому стані.

Рівень стресу у відвідувачі спортзалів:



Цілі українців та перешкоди в їх досягненні

У 2026 році пріоритети українців зосереджуються навколо **професійної реалізації, саморозвитку, завершення війни, а також покращення фізичного й психічного здоров'я.**

Ключовими чинниками, що ускладнюють досягнення цих цілей, є **зовнішні неконтрольовані обставини, насамперед повномасштабна війна та пов'язані з нею обстріли, окупація територій і загальна нестабільність.**

Ключові цілі:

- професійна реалізація та саморозвиток
- завершення війни
- покращення фізичного й психічного здоров'я.

Головні перешкоди:

- Повномасштабна війна та пов'язані з нею обстріли, окупація територій
- Життєві обставини
- Нестабільність, криза, інфляція України
- Невпевненість у майбутньому та страх



Професійна реалізація та саморозвиток – найголовніші цілі українців у 2026 році

Жінки частіше декларують потребу в покращенні психоемоційного стану, досягненні фінансової стабільності та гармонізації сімейних відносин. Водночас основними бар'єрами для них виступають ті ж фінансові обмеження. Для чоловіків суттєвими стримувальними факторами є чинна державна політика й законодавчі обмеження, зокрема пов'язані з мобілізаційними процесами.

Молодь орієнтується на кар'єрне зростання, покращення фізичного та психічного здоров'я, підвищення матеріального добробуту, а також створення сім'ї й народження дітей. Основні перешкоди для цієї групи мають внутрішній характер і пов'язані з нерішучістю, прокрастинацією, емоційним виснаженням, а також часовими обмеженнями через робоче та навчальне навантаження.

Старше покоління у своїх очікуваннях на 2026 рік зосереджується передусім на завершенні війни, встановленні миру та загальному добробуті країни. Серед індивідуальних планів переважають питання лікування та забезпечення житлом. Основними чинниками, що перешкоджають реалізації цих очікувань, вони вважають зовнішні обставини, а також державну владу, засилля корупції.

Цілі на 2026

[спонтанні відповіді]	Вибірка в цілому	Стать		Вік				
		Чоловіки	Жінки	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-70 років
ПРОФЕСІЙНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА САМОРОЗВИТОК	43%	42%	44%	65%	53%	43%	38%	26%
Знайти або змінити роботу	19%	19%	19%	24%	22%	20%	20%	12%
Особистий розвиток: нові навички/перемога на конкурсі/зміна стилю життя	12%	12%	12%	31%	14%	10%	10%	5%
Професійне зростання / підвищення на роботі чи зарплати	7%	7%	8%	8%	10%	8%	5%	6%
Реалізувати проект / власна справа	4%	4%	5%	2%	6%	4%	5%	3%
БЕЗПЕКА, МИР І МАЙБУТНЄ КРАЇНИ	28%	28%	27%	5%	15%	34%	33%	41%
Закінчилася війна / хочу миру	20%	19%	20%	3%	10%	26%	23%	29%
Добробут і розвиток України, краще керівництво	3%	4%	2%	0%	1%	3%	4%	7%
Щоб всі були живі / безпека ближніх	2%	3%	2%	2%	3%	3%	3%	0%
Перемога України, крах росії	2%	2%	2%	0%	1%	2%	3%	5%
ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН	22%	15%	28%	33%	23%	14%	20%	25%
Власне здоров'я чи сім'ї / лікування	13%	9%	16%	12%	10%	9%	13%	21%
Покращити психоемоційний стан / бути впевненим у собі	5%	1%	8%	10%	8%	4%	4%	2%
Спорт / фізична активність / схуднути	4%	4%	4%	11%	5%	2%	3%	2%
ЯКІСТЬ ЖИТТЯ	20%	15%	23%	25%	18%	20%	17%	20%
Якісне життя, отримання задоволення від нього, спокій	9%	6%	11%	15%	8%	10%	7%	6%
Подорожі	7%	6%	9%	6%	7%	8%	8%	7%
Стабільність та впевненість у завтрашньому дні	3%	3%	4%	4%	4%	2%	2%	6%
ФІНАНСОВА СТАБІЛЬНІСТЬ І МАТЕРІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ	19%	16%	22%	10%	26%	21%	19%	13%
Зробити велику покупку (авто, квартиру), ремонт	9%	7%	10%	4%	11%	9%	8%	9%
Фінансова стабільність / свобода	5%	2%	7%	3%	8%	6%	3%	2%
Накопичити кошти	3%	4%	2%	3%	3%	4%	6%	0%
Закрити кредит / борги	3%	3%	2%	0%	4%	3%	2%	3%
ЖИТЛО, ЗМІНА МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ	14%	10%	18%	8%	11%	15%	16%	18%
Власне житло	5%	3%	7%	3%	3%	4%	4%	11%
Повернення додому, повернення солдатів	4%	2%	7%	0%	2%	6%	6%	5%
Переїхати в іншу країну / місто / країну	4%	5%	4%	5%	5%	4%	6%	1%
СІМЕЙНІ СТОСУНКИ	13%	7%	19%	19%	18%	13%	11%	8%
Влаштувати сімейні стосунки (одруження/розлучення/народження дітей)	6%	4%	9%	12%	13%	5%	3%	1%
Зустрічі і проведення часу з рідними	3%	1%	5%	5%	2%	4%	3%	4%
Добробут родини / майбутнє дітей	3%	2%	5%	2%	2%	5%	4%	3%

N* - Вибірка менше 50

продемонстровано причини стресу з базою більше 10

% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)

% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Перешкоди в досягненні цілей

[спонтанні відповіді]

	Вибірка в цілому	Стать		Вік				
		Чоловіки	Жінки	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-70 років
ЗОВНІШНІ НЕКОНТРОЛЬОВАНІ ОБСТАВИНИ	54%	56%	53%	33%	50%	61%	60%	56%
Війна / обстріли / військові дії / окупація	45%	48%	43%	13%	42%	52%	53%	50%
Життєві обставини / я на це не впливаю	4%	4%	4%	16%	2%	4%	3%	3%
Нестабільність, криза, інфляція України	3%	2%	3%	4%	5%	3%	2%	1%
Невпевненість у майбутньому / страх	2%	2%	3%	0%	2%	2%	3%	2%
ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕШКОДИ	18%	12%	23%	20%	25%	15%	13%	16%
Фінансові труднощі / маленька ЗП / борги / ріст цін	16%	10%	21%	18%	24%	13%	11%	14%
Безробіття / складнощі при працевлаштуванні	1%	1%	2%	2%	1%	2%	1%	1%
Не має власного житла	1%	0%	1%	0%	0%	1%	0%	1%
ПСИХОЕМОЦІЙНІ ВНУТРІШНІ БАР'ЄРИ	17%	14%	19%	35%	21%	15%	13%	9%
Нерішучість / невпевненість / лень / прокрастинація	11%	11%	11%	23%	14%	9%	9%	7%
Апатія / вигорання / тривога / стрес / безнадія	6%	3%	8%	11%	8%	6%	4%	2%
ПОЛІТИЧНІ ТА СИСТЕМНІ ФАКТОРИ	15%	19%	10%	3%	9%	11%	16%	31%
Влада України / закони / політика / мобілізація	12%	16%	8%	1%	8%	9%	13%	24%
Корупція / кумівство	3%	4%	2%	2%	2%	2%	2%	6%
РОБОЧІ ТА ЧАСОВІ ОБМЕЖЕННЯ	8%	7%	9%	28%	6%	7%	3%	7%
Невистачає часу	4%	3%	5%	16%	3%	4%	1%	3%
Робота / навчання / велике навантаження	4%	4%	4%	12%	3%	3%	2%	4%
ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН	5%	4%	5%	6%	3%	3%	6%	7%
Хвороба / проблеми зі здоров'ям	4%	4%	4%	3%	3%	3%	6%	5%
Вік	1%	0%	1%	3%	0%	0%	0%	2%
СОЦІАЛЬНІ ТА СІМЕЙНІ ФАКТОРИ	3%	1%	5%	2%	6%	3%	0%	3%
Турбота / відповідальність про інших / декрет	2%	0%	4%	0%	4%	1%	0%	2%
Непорозуміння з родичами / особисті стосунки	1%	1%	1%	2%	2%	2%	0%	1%

N* - Вибірка менше 50
продемонстровано причини стресу з базою більше 10

% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Перешкоди в досягненні цілей

[спонтанні відповіді]

Опитані, орієнтовані на професійну реалізацію та саморозвиток, частіше стикаються з психоемоційними бар'єрами (нерішучістю, прокрастинацією), а також із часовими обмеженнями та високим робочим навантаженням. Останнє виступає також суттєвим фактором, що ускладнює підвищення якості та задоволеності життям. До ключових перепон на шляху покращення психічного й фізичного стану респонденти відносять фінансові труднощі та роботу, а також внутрішні бар'єри й поточний стан здоров'я, що проявляється тривогою, апатією та виснаженням. У налагодженні сімейних стосунків основними стримувальними чинниками є внутрішні бар'єри опитаних, їхній фізичний і психоемоційний стан, а також непорозуміння, конфлікти у межах родини. Для респондентів, які прагнуть миру, безпеки та добробуту в Україні, визначальними перешкодами є зовнішні неконтрольовані обставини (насамперед війна), а також дії влади, корупція. Ці перешкоди є актуальними і для тих, хто бажає вирішити житлове питання.

	Вибірка в цілому	Цілі						
		Професійна реалізація, розвиток	Безпека, мир, майбутнє країни	Здоров'я та психоемоційний стан	Якість життя	Фінансова стабільність	Житло, зміна місця проживання	Сімейні стосунки
Зовнішні неконтрольовані обставини	54%	49%	74%	49%	60%	57%	64%	61%
Фінансово-економічні перешкоди	18%	20%	8%	28%	22%	35%	22%	22%
Психоемоційні внутрішні бар'єри	17%	25%	5%	37%	20%	17%	6%	32%
Політичні та системні фактори	15%	9%	32%	7%	11%	5%	26%	7%
Робоче навантаження та часові обмеження	8%	16%	1%	16%	13%	10%	3%	9%
Здоров'я та фізичний стан	5%	6%	4%	12%	2%	5%	6%	9%
Соціальні та сімейні фактори	3%	5%	1%	1%	4%	6%	2%	6%
База	1000	380	253	202	188	180	138	129

т1.Що б Ви хотіли зробити, досягти або змінити у своєму житті в 2026 році? Запишіть усе, починаючи з того, що для вас є найбажанішим
т2. А що, на Вашу думку, стоїть на заваді цим змінам чи досягненням зараз?

% показник значущо вищий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)
% показник значущо нижчий, ніж в цілому по вибірці (стат. значущість на рівні 95%)



Ключові узагальнення дослідження [1\2]

Отже, результати дослідження показують, що стрес для українців перестав бути реакцією на окремі події і став фоновим станом повсякденного життя. Війна, побутові обмеження, фінансова нестабільність і соціальна ізоляція накладаються та взаємно підсилюють одне одного, формуючи хронічне психоемоційне виснаження. За таких умов змінюється логіка поведінки: люди дедалі частіше шукають не розвитку чи досягнень, а зменшення навантаження, стабільності та відчуття контролю хоча б у дрібницях.

Копінгові механізми мають ситуативний характер: побутовий стрес частіше долається через прості та швидкі практики, тоді як воєнний стрес пов'язаний із більш деструктивними формами зняття напруги, зокрема алкоголем, що свідчить про дефіцит доступних альтернатив. Водночас навіть епізодична фізична активність значущо знижує рівень стресу, виконуючи функцію одного з небагатьох стабільних захисних факторів.

Цілі українців на 2026 рік відображають стан тривалого виживання: навіть прагнення професійної реалізації спрямоване радше на покращення умов життя, ніж на амбіційний розвиток, а ключовими бар'єрами стають не лише зовнішні обставини війни, але й внутрішні психоемоційні обмеження.



Ключові узагальнення дослідження [2\2]

В умовах тривалої війни, економічної нестабільності та обмеженої керованості зовнішніх обставин багатьох факторів стресу важко позбутись у поточних реаліях, але в наших силах регулювати власний рівень напруження.

Щоб знизити рівень стресу, варто підтримувати **соціальні зв'язки**, **зберігати регулярну фізичну активність**, **виділяти час для відпочинку й відновлення**, звертатися до доступних **копінгових практик**, а також **інтегрувати у повсякденне життя дозвілєві активності** – хобі, подорожі та прогулянки.





м.Київ, вул. Костьольна, 8

+380 (50) 508 08-58

info@diveanddiscovery-research.com

Мистецтво знаходити вірний шлях