

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Контраверсійність стійкості

СТІЙКІСТЬ ПІД ВИСОКИМ СТРЕСОМ



45%
адаптовані
до стресу



5%
частково
адаптовані



20%
не адаптовані —
потребують негайної
психосоціальної підтримки

АГЕНТНІСТЬ МОЛОДІ: ЗДАТНІ ВПЛИВАТИ НА СВОЄ ЖИТТЯ



31%
високий рівень
самоефективності —
упевнені, що можуть
досягати своїх цілей



56,7%
середній рівень —
віряють у себе
та шукають
можливості діяти



12,3%
низький рівень —
потребують підтримки для
посилення відчуття впливу
та контролю

РІЗНІ ВИМІРИ СТІЙКОСТІ: РЕСУРСИ ТА РИЗИКИ



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Джерело даних: Дослідження Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»,
Дослідження «Психоемоційний стан викладачів та студентів» в межах Спільноти університетів «Ти як?»

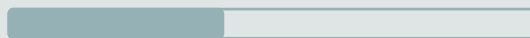
Дорослі

Заборона
на радість



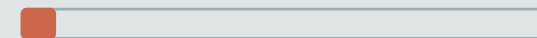
30%

діти 10–13



2%

дорослі

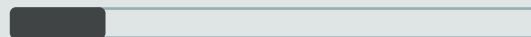


відчували радість протягом останнього місяця



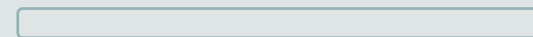
Батьки бачать
радість своєї
дитини

11%



Самі діти
повідомляють
про неї

26%



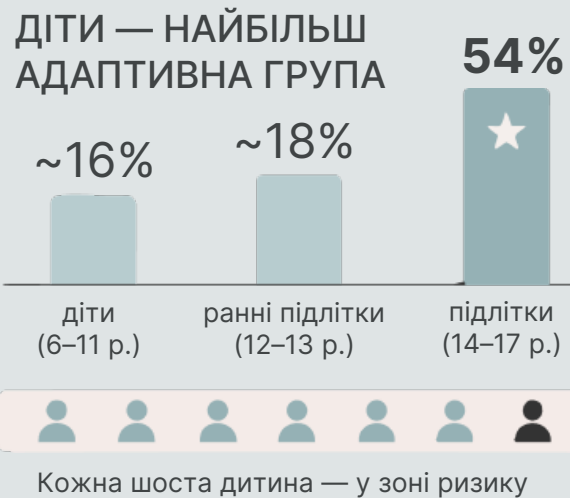
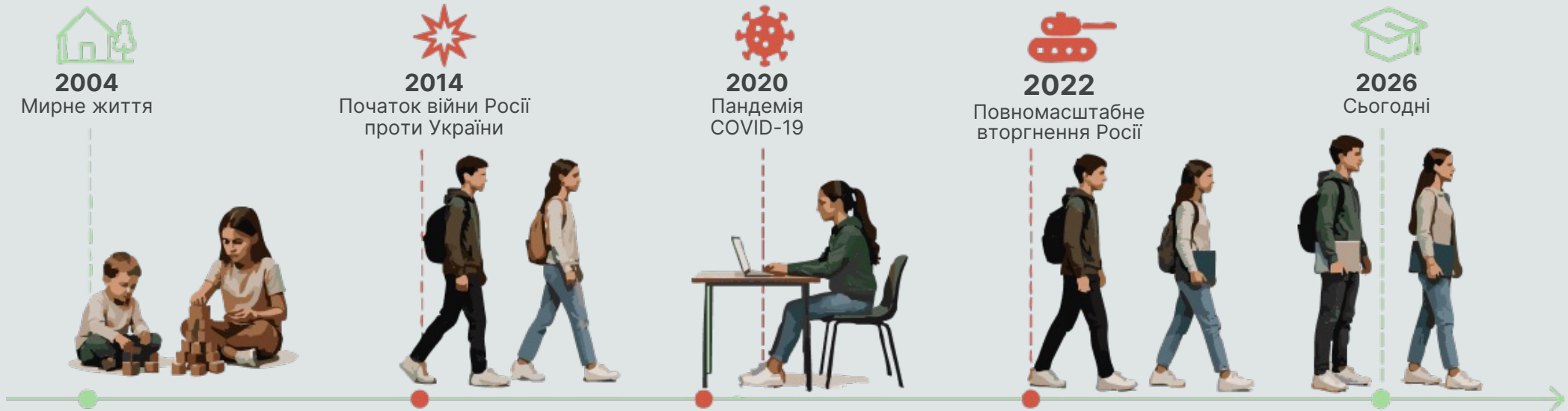
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Джерело даних: Дослідження Rating Lab на замовлення UNICEF. Дослідження: Дослідження уявлень українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості

Нові реалії дитинства — криза як нова норма



КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ДЛЯ ДІТЕЙ



ДІТИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ — НАЙВРАЗЛИВІШІ

43%
не адаптовані

vs

15%
серед дітей цивільних



ВПЛИВ ФОРМАТУ НАВЧАННЯ

54%
адаповані при очному навчанні

vs

25%
не адаптовані при онлайн-навчанні

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Джерело даних: Дослідження Rating Lab на замовлення UNICEF, Дослідження: Дослідження уявлень українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості

Університет — місце зустрічі різних досвідів

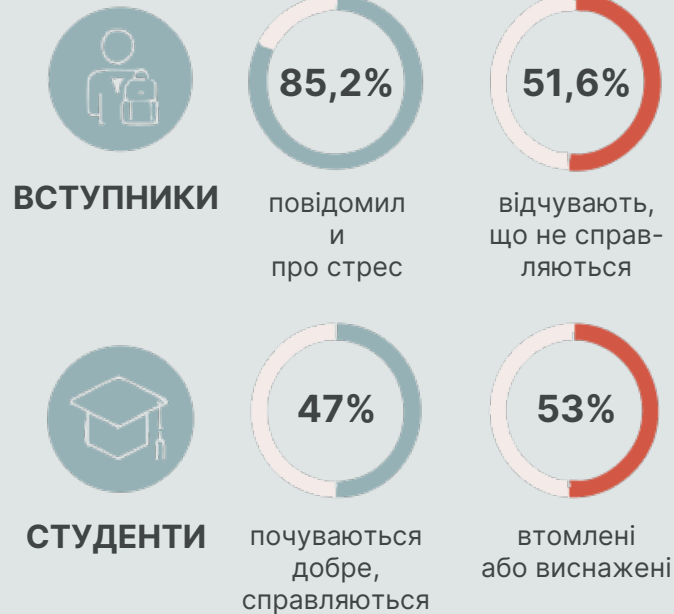
1 ХТО СЬОГОДНІШНІ СТУДЕНТИ

Покоління, сформоване війною та пандемією

Серед вступників сьогодні є:

-  випускники, які більшість навчання провели онлайн
-  ветерани
-  внутрішньо переміщені особи
-  ті, хто пережив втрати та потенційно травматичні події
-  ті, хто має досвід окупації або депортації

2 ЯК ВОНИ СЕБЕ ПОЧУВАЮТЬ



3 ЩО ОБИРАЮТЬ

Топ-5 спеціальностей за кількістю заяв:

-  Менеджмент
-  Психологія ←
-  Філологія
-  Право
-  Маркетинг

4 ДВІ ПРОВІДНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ



ВПОРАЮСЯ САМ

найпоширеніша стратегія: покладатися на себе та власні сили



ЧАС З ДРУЗЬМИ

друга за популярністю стратегія: підтримка, спілкування, відчуття належності

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

НМТ-2026: по той бік результатів



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



УКРАЇНСЬКИЙ
ЦЕНТР
ОЦІНЮВАННЯ
ЯКОСТІ ОСВІТИ



ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
СПРАВЖНІМИ.
СВОЇМИ.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

01.

Як влаштовано це дослідження?

Дизайн і гіпотези



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖЕНИМИ.
СВОЇМИ.

01.

Лонгitudне панельне опитування у дві хвили

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

МАСШТАБ

41 905

унікальних учасників
дослідження

ХВИЛЯ 1

під час підготовки
до НМТ–2026

29 308

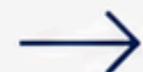
респондентів

ХВИЛЯ 2

після отримання
офіційних результатів

21 016

респондентів



ПАНЕЛЬ

8 419

респондентів
в обох хвилях

ТРЕК А

Порівнює дві хвили як незалежні зрізи —
рівень усієї сукупності.

ТРЕК В

Простежує тих самих 8 419 учасників
панелі; саме він відкриває приховану
динаміку, якої не видно в середніх.



Дизайн дослідження, методологія та аналітичний супровід
Анастасія Голотенко — PhD, експертка Всеукраїнської програми
ментального здоров'я «Ти як?» та Координаційного центру
з психічного здоров'я КМУ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖЕНИМИ.
СВОЇМИ.

01.

Методологічна модель дослідження

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

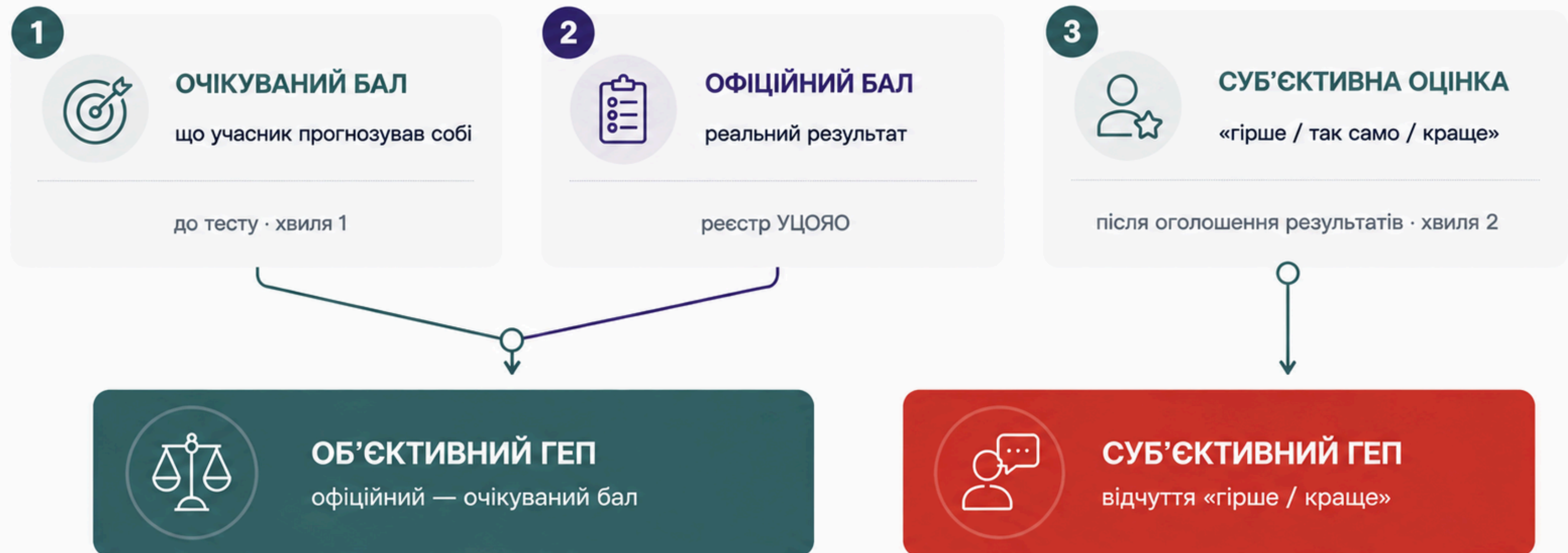
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

В основі — когнітивна теорія стресу і психологічна реакція на НМТ
як сукупність трьох складників — події, її суб'єктивної оцінки та ресурсів



Методологічна модель дослідження

Результат НМТ – у трьох позиціях, а не одній



Гіпотези дослідження

Гіпотеза	Що перевіряло дослідження
 Н1 — ядро — геп очікувань	Дистрес після НМТ <u>більше залежить</u> від розриву між очікуванням і результатом, ніж від самого результату
 Н2 — динаміка	Рівень <u>дистресу змінюється</u> після отримання результатів
 Н3 — вразливість	Вища тривога до НМТ <u>пов'язана з вищим дистресом</u> після результатів
 Н4 — підтримка	Вищий рівень емоційної підтримки пов'язаний із <u>нижчим дистресом</u>
 Н5 — копінг	Адаптивні стратегії <u>пов'язані з нижчим дистресом</u> , неадаптивні — з вищим
 Н6 — контекст	Вплив безпекової ситуації <u>пов'язаний із вищим дистресом</u> і виснаженням

Логіка вимірювання та відповідності даних

Компонент дослідження	Показники	Гіпотеза
 Ментальне здоров'я	PHQ-4, самооцінка емоційного стану, сон, виснаження, саморегуляція емоцій — обидві хвилі	H2 — динаміка
 Результат у 3 позиціях	очікуваний бал, офіційний бал, суб'єктивна оцінка — об'єктивний і суб'єктивний гепи у центрі перевірки	H1 — ядро
 Стартова вразливість	передекзаменаційна тривога, важливість результату, впевненість у підготовці	H3
 Підтримка	емоційна та інструментальна	H4
 Копінг	адаптивний — неадаптивний — соціальний	H5
 Безпековий контекст	вплив ситуації на стан і на підготовку, фактична локація	H6
 Доступ до допомоги	потреба у зверненні, попередній досвід, бар'єри (установочні / інформаційні)	наскрізна інформаційна
 Реакції після (хвиля 2)	розчарування, тривога, полегшення, гордість; стрес і відчуття «не справляюся»; самоатрибуція чинників	описова інформаційна

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

02.

Хто у фокусі?

Демографія вибірки



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖЕНИМИ.
СВОЇМИ.

Гендерний розподіл вибірки



Жіноча

62.8%

26 336 осіб



Чоловіча

37.2%

15 569 осіб



Усього учасників

41 905
осіб

Розподіл за статтю в кожній хвилі опитування

Стать



Жіноча



Чоловіча

Волю не
відповідати

ХВИЛЯ 1

17 772
(60.6%)11 025
(37.6%)511
(1.7%)Усього учасників
29 308

ХВИЛЯ 2

13 724
(65.3%)6 840
(32.5%)452
(2.2%)Усього учасників
21 016

Розподіл за статтю в лонгitudній панелі



Жіноча

5 769
(68.5%)

Чоловіча

2 471
(29.3%)Волю не
відповідати179
(2.1%)Усього учасників
8 419МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИУКРАЇНСЬКИЙ
ЦЕНТР
ОЦІНЮВАННЯ
ЯКОСТІ ОСВІТИ

02.

Віковий розподіл вибірки



У фокусі —
17–18-річні випускники
поточного року

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Рік завершення школи



у 2026 році

19 471

66.5%



два і більше роки тому

7 102

24.2%



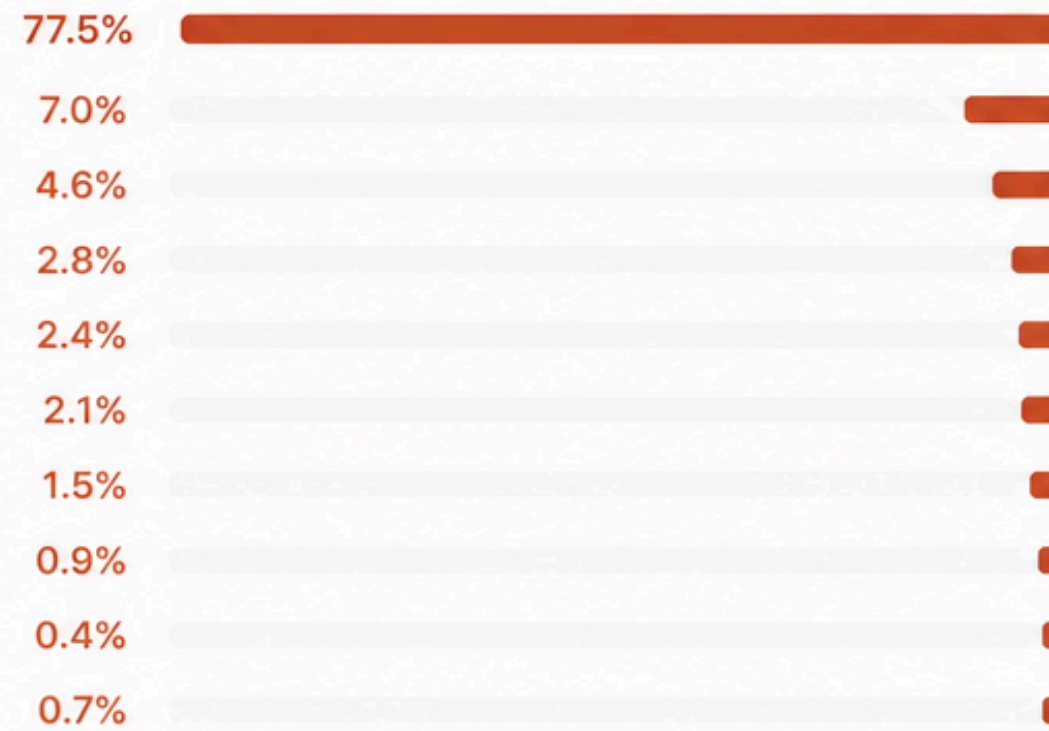
у 2025 році

2 735

9.3%

Віковий розподіл учасників

Хвиля 1



до 18 років

19–20 років

21–25 років

26–30 років

31–35 років

36–40 років

41–45 років

45–50 років

більше 51 року

? волю не відповідати

Хвиля 2



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖЕНИМИ.
СВОЇМИ.

Геолокація вибірки в межах України

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



94%

учасників дослідження
репрезентують **21** регіон України



Топ-10 регіонів за кількістю учасників

№	Регіон / область	N	%
1	м. Київ	4 878	11.6%
2	Дніпропетровська область	3 628	8.7%
3	Львівська область	3 386	8.1%
4	Київська область	2 812	6.7%
5	Одеська область	2 451	5.8%
6	Харківська область	2 237	5.3%
7	Вінницька область	1 761	4.2%
8	Івано-Франківська область	1 669	4.0%
9	Полтавська область	1 631	3.9%
10	Хмельницька область	1 512	3.6%



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Геолокація та безпекова ситуація

Найбільші населені пункти

№	Населений пункт	N	%
1	 м. Київ	4 878	11.6%
2	 м. Львів	1 747	4.2%
3	 м. Харків	1 522	3.6%
4	 м. Дніпро	1 472	3.5%
5	 м. Одеса	1 400	3.3%
6	 м. Вінниця	900	2.1%
7	 м. Запоріжжя	837	2.0%
8	 м. Кривий Ріг	830	2.0%
9	 м. Миколаїв	738	1.8%
10	 м. Полтава	729	1.7%

Місце проживання учасників та оцінка безпекової ситуації (за даними самозвіту)

Місце проживання / оцінка ситуації	Хвиля 1	Хвиля 2
 На території України, де не ведуться активні бойові дії	69.1%	70.7%
 На території України, де ведуться активні бойові дії	16.1%	17.0%
 На тимчасово окупованій території	0.4%	0.4%
 Волю не відповідати	7.0%	6.1%

Геолокація вибірки за кордоном



Частина учасників НМТ
перебуває за межами України

7.3%

Хвиля 1

5,8%

Хвиля 2

“

Учасники дослідження
репрезентують **31 країну** перебування



Топ-10 країн за чисельністю учасників

	Країна		N	%
1	Німеччина		756	1.8%
2	Польща		593	1.4%
3	Чехія		145	0.3%
4	Болгарія		80	0.2%
5	Литва		78	0.2%
6	Ірландія		77	0.2%
7	Австрія		70	0.2%
8	Велика Британія		60	0.1%
9	Словаччина		55	0.1%
10	Бельгія		53	0.1%

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

03.

Що говорять результати?

Збірний портрет “середньостатистичного”
вступника до і після НМТ.

І несподіванка, яку приховує середнє



Психологічний портрет “до”: з чим вступники заходять у НМТ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



6 з 10

вже в зоні
підвищеного ризику



64,6%

мають підвищену
тривожність

“

Профіль першої хвилі складається
у характерне поєднання:



результат сприймається
як дуже важливий

3,95 з 5



тривога висока

3,15 з 5



впевненість у власній
підготовці — лише помірна

2,26 з 5

Група дистресу

Група дистресу	N	%
виражений (9–12)	10827	36.9%
помірний (6–8)	6510	22.2%
легкий (3–5)	5992	20.4%
мінімальний (0–2)	5979	20.4%

Психологічні показники (середні оцінки за шкалою 0–5)



Сильне хвилювання

3.35



Румінації про НМТ

2.48



Страх не скласти

3.62



Самооцінка
психологічного стану

2.37



Сон/висипання

2.40



Виснаження

3.18



Труднощі із
саморегуляцією емоцій

2.68



Вплив безпеки на стан

2.14



Вплив безпеки на
підготовку

1.94



Інструментальна
підтримка

2.98



Емоційна підтримка

2.77



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Потреба у психологічній допомозі, досвід звернення та бар'єри



Кожен четвертий

декларує потребу в допомозі,
але більшість ніколи не зверталася до фахівця



24,5%

відчують потребу
в психологічній допомозі



75,3%

ніколи не зверталися
до психолога

Потреба у допомозі

Потреба у допомозі	N	%
ні, не відчуваю потреби	11031	37.6%
скоріше ні	7668	26.2%
скоріше так	4697	16.0%
так, однозначно	2498	8.5%
важко відповісти	3414	11.6%

Досвід звернення до психолога

Досвід звернення	N	%
ні	22074	75.3%
так, але я не відчув/ла суттєвого результату	3137	10.7%
так, і досвід був позитивний	2993	10.2%
так, і досвід був скоріше негативний	1104	3.8%

Бар'єри: що заважає звернутися

Варіант	N	%
«Впораюся сам»	18515	63.2%
Немає часу	13262	45.3%
Сором/незручність	6832	23.3%
Фінансово обтяжливо	6433	21.9%
Не знаю, де знайти фахівця	5612	19.1%
Страх нерозуміння друзів	3049	10.4%
Батьки/рідні не підтримують	2824	9.6%
Вже отримує допомогу	2010	6.9%
Негативний попередній досвід	1625	5.5%

Відволікаючі стратегії під час підготовки

Варіант	N	%
Відволікання (соцмережі)	12288	41.9%
Пошук інфо про НМТ	8467	28.9%
Час з друзями	7436	25.4%
Більше готуватися	6309	21.5%
Залипання в телефоні	6083	20.8%
Уникання думок	5925	20.2%
Фізична активність	4754	16.2%
Самозаспокоєння	4684	16.0%
Хобі	3890	13.3%
Обговорення з дорослими	3785	12.9%
Нічого не роблю	2958	10.1%
Вихід емоціям	2768	9.4%
Заспокійливі засоби	2164	7.4%
Їжа/напої	2157	7.4%
Техніки самопомоги	611	2.1%
Звернення до психолога	193	0.7%
Розслаблюючі активності	0	0.0%
Пошук інфо про вступ	0	0.0%

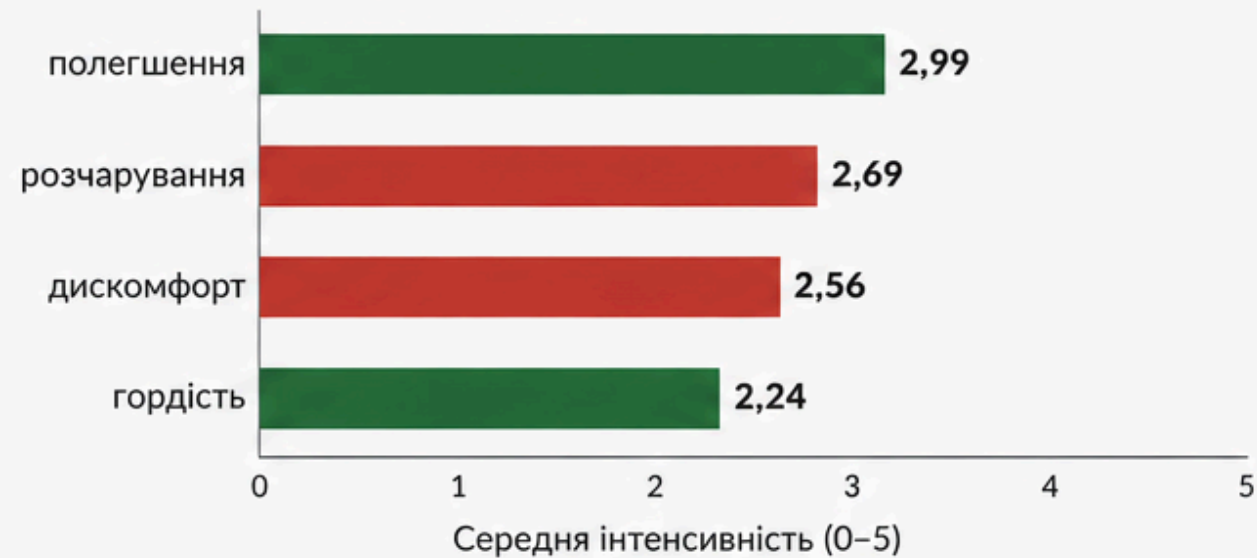
Психологічний стан після отримання результатів

Розподіл майже дзеркалить першу хвилю — середній рівень не спадає

Рівень дистресу

Група дистресу	N	%
виражений (9–12)	7915	37.7%
мінімальний (0–2)	4452	21.2%
помірний (6–8)	4338	20.6%
легкий (3–5)	4311	20.5%

Реакція на результат — амбівалентна: полегшення поряд із розчаруванням



Друга хвиля; середня інтенсивність емоцій після результатів (0–5).

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України



6,55

середній PHQ-4 (0–12)



58,3%

у зоні ≥ 6



58,9%

«гірше, ніж очікував»



85,2%

повідомили про стрес



51,6%

момент «не справляюся»



16,8%

потреба в допомозі

Психологічні показники (середні оцінки за шкалою 0–5)

Показник	N	Середнє
Психологічний стан (0–5)	21016	2.62
Сон/висипання (0–5)	21016	3.12
Виснаження (0–5)	21016	2.80
Емоц. стан заважає (0–5)	21016	2.29
Вплив безпеки на стан (0–5)	21016	2.20
Вплив безпеки на плани вступу (0–5)	21016	2.48
Інструментальна підтримка (0–5)	21016	2.33
Емоційна підтримка (0–5)	21016	3.20



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Копінги та фактори впливу на ментальне здоров'я після отримання результату

Зростає роль соціальних та відволікаючих стратегій

Серед основних факторів: геп очікувань, соціальне порівняння та загальне виснаження

Відволікаючі стратегії після отримання результатів

Варіант	N	%
Відволікання (соцмережі)	11474	54.6%
Час з друзями	8895	42.3%
Пошук інфо про вступ	7268	34.6%
Залипання в телефоні	6398	30.4%
Уникання думок	5894	28.0%
Обговорення з дорослими	5840	27.8%
Самозаспокоєння	5182	24.7%
Хобі	4611	21.9%
Вихід емоціям	4445	21.2%
Фізична активність	4428	21.1%
Їжа/напої	3527	16.8%
Заспокійливі засоби	3108	14.8%
Нічого не роблю	3062	14.6%
Техніки самодопомоги	800	3.8%
Звернення до психолога	584	2.8%
Розслаблюючі активності	0	0.0%
Пошук інфо про НМТ	0	0.0%
Більше готуватися	0	0.0%

Фактори, що найбільше вплинули на стан після результатів

Варіант	N	%
Результат гірший за очікування	11092	52.8%
Порівняння себе з іншими	8347	39.7%
Загальне виснаження	8265	39.3%
Нав'язливі думки про результат	7870	37.4%
Невизначеність щодо вступу	7398	35.2%
Накопичені переживання	6288	29.9%
Часті обговорення результатів	5145	24.5%
Умови складання НМТ	4471	21.3%
Результат кращий за очікування	4224	20.1%
Проблеми зі сном	3884	18.5%
Тиск батьків	2999	14.3%
Реакція оточення	2854	13.6%
Підтримка близьких (допомогла)	2787	13.3%
Безпекова ситуація	2520	12.0%
Нічого суттєво не вплинуло	2497	11.9%
Брак підтримки близьких	1088	5.2%

Що зростає після результатів: самозаспокоєння й «завмирання»



Випускник у війні: коли війна стає тлом



16,1%

кожен шостий складав НМТ
у зоні активних бойових дій



Середній рівень дистресу значно
вищий у тих, хто складав НМТ
в умовах небезпеки:

7,48

у зоні активних
бойових дій

vs

6,34

у безпечних
районах

Різниця складає +1,14 бала за шкалою PHQ-4,
що свідчить про суттєво вищий психологічний тягар
у випускників, які складали НМТ у зоні бойових дій.

Війна як тло: навантаження за фактичним місцем перебування



зони бойових дій

7,48



тимчасово окуп.
території

7,26



безпечні
райони

6,34



за кордоном

5,97

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Середній PHQ-4 після результатів

Середній PHQ-4 після результатів за фактичним місцем перебування.

03.

На рівні середніх — майже нерухомо

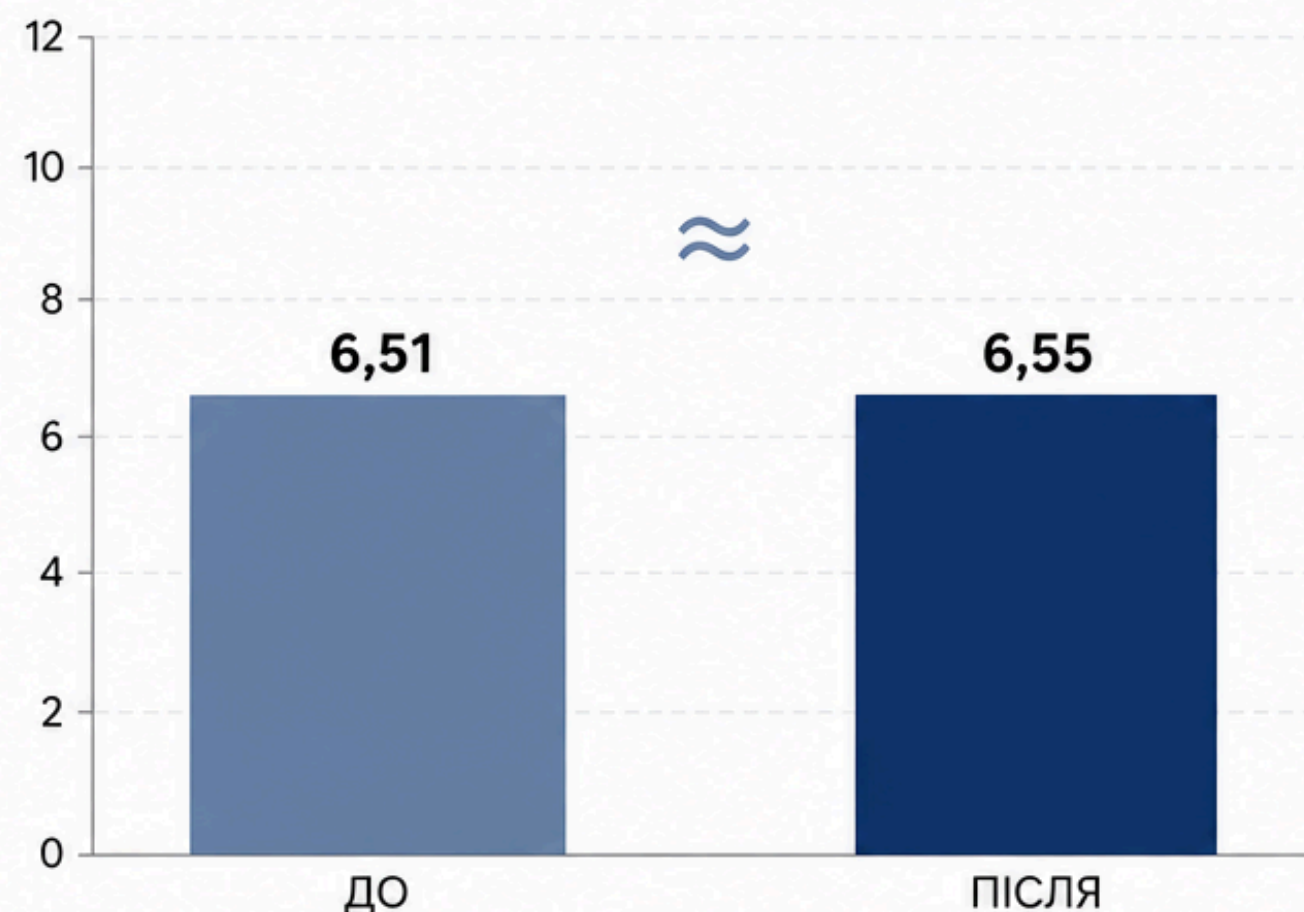
На рівні сукупності дистрес практично не змінюється

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

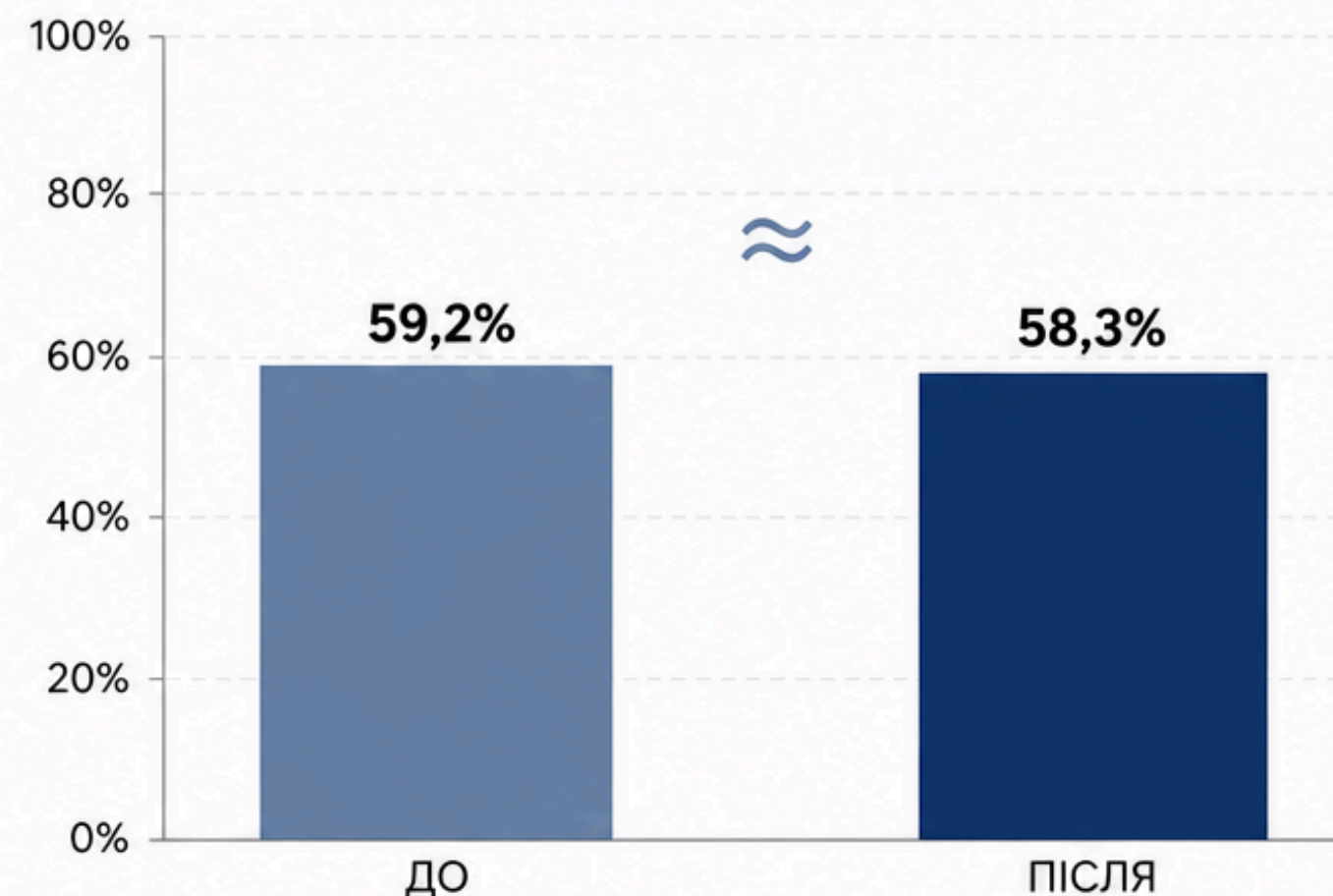
Середній PHQ-4 (0–12)



Середній показник майже не змінився:

6,51 → 6,55 з 12 можливих балів

Частка в зоні підвищеного навантаження (PHQ-4 ≥ 6)



Частка учасників із підвищеним дистресом
залишилася майже без змін:

59,2% → 58,3%



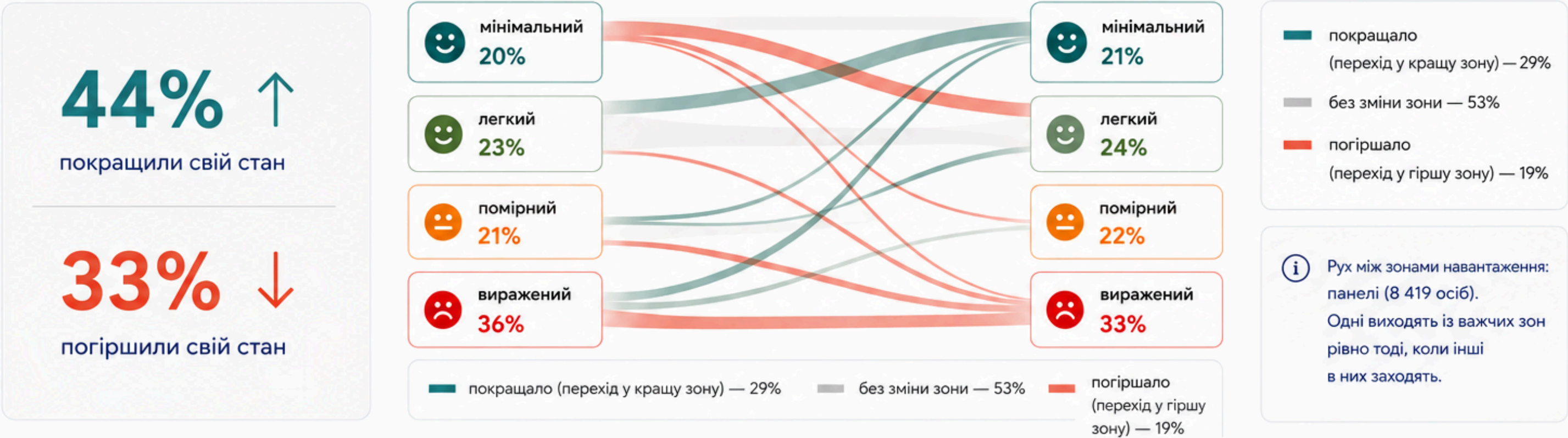
МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖЕНИМИ.
СВОЇМИ.

Як змінювався дистрес після НМТ

у панелі спільних учасників, які заповнили опитування двічі



Матриця переходів між зонами дистресу (кількість осіб)

ДО НМТ ↓ / ПІСЛЯ →	😊 мінімальний	😊 легкий	😐 помірний	😞 виражений	Усього (до НМТ)
😊 мінімальний	839	283	91	66	1 279
😊 легкий	475	693	353	187	1 708
😐 помірний	227	492	646	605	1 970
😞 виражений	189	349	668	2 256	3 462
Усього (після НМТ)	1 730 (21%)	1 817 (24%)	1 758 (22%)	3 114 (33%)	8 419 (100%)

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



УКРАЇНСЬКИЙ
ЦЕНТР
ОЦІНЮВАННЯ
ЯКОСТІ ОСВІТИ

12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖІНИМИ.
СВОЇМИ.

03.

Геп очікувань як вирішальний фактор дистресу

Кожен щабель недосягнення очікувань додає приблизно
вчетверо більше навантаження, ніж такий самий щабель перевищення його знімає.



недосягнення очікувань
шкодить приблизно
**вчетверо
сильніше,**
ніж перевищення
допомагає

×4

$$\rho = -0,001$$

Зв'язок між офіційним балом і рівнем **дистресу**
після результатів — фактично нульовий

Дистрес зростає різко, коли очікування не справджуються



Панель; середній PHQ-4 після результатів за рівнем геп. Пунктир — середнє по всіх.

Калібрування очікувань: наскільки очікуване відповідало фактичному (панель)

Предмет	Очік. ранг	Факт. ранг	Переоцінили	Недооцінили
Українська	5.29	5.20	36%	24%
Математика	4.61	4.58	40%	28%
Історія	4.91	5.07	29%	33%
Вибірковий	5.55	5.30	44%	22%



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



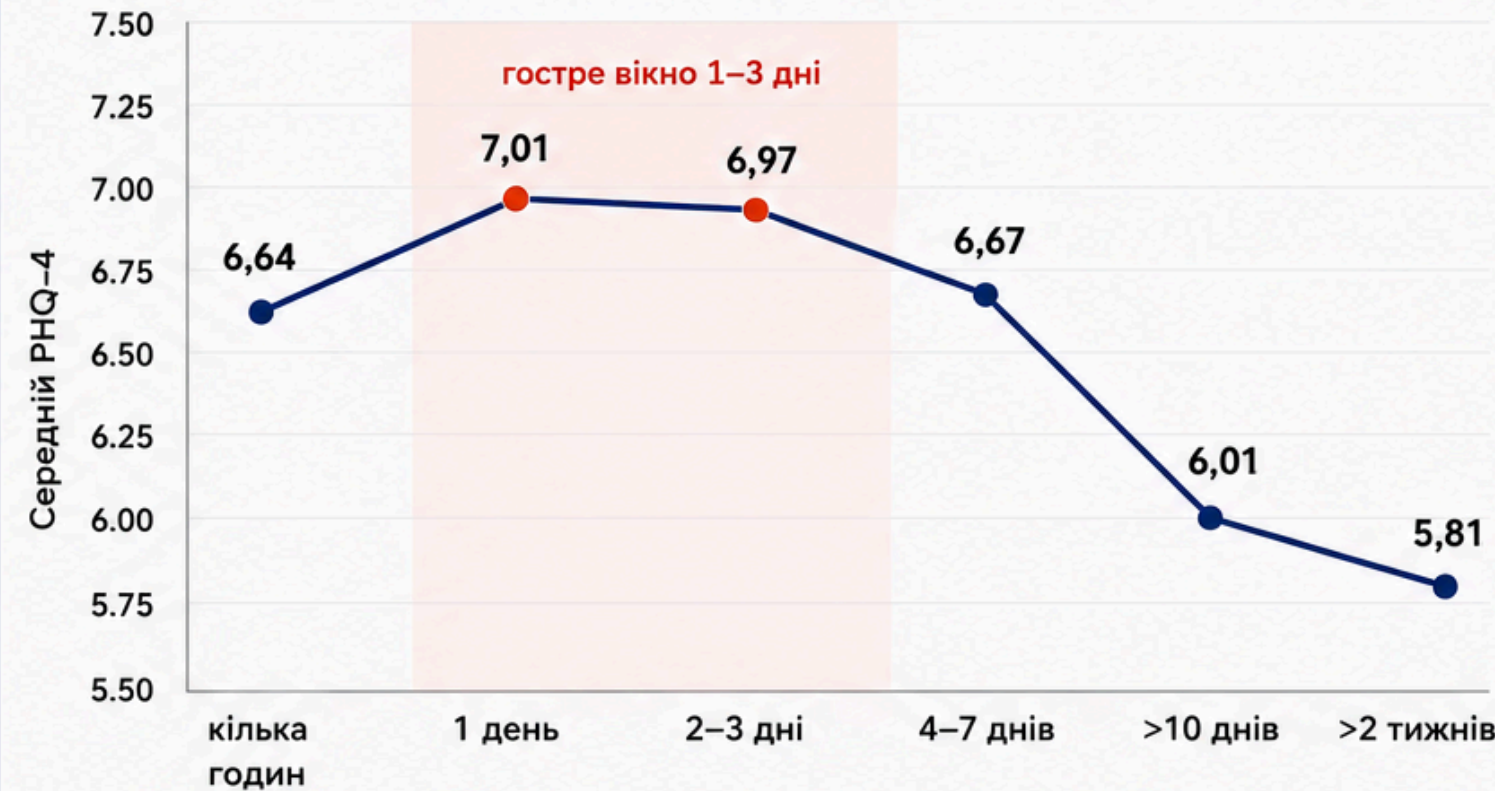
03.

Раннє виявлення: діяти до того, як стане важко

Група «висока важливість + висока тривога» —

43,3% панелі — завершує з майже
вдвічі вищим дистресом, і її видно
вже в першій хвилі

Динаміка дистресу за часом від отримання результатів



Порівняння різних груп за часом від результатів — орієнтир гострого вікна,
а не запис відновлення однієї особи.

Дистрес у групах за важливістю результату та тривогою

Група	Частка в панелі	Середній PHQ-4 на 1-й хвилі (0-12)	Середній PHQ-4 після результатів (0-12)
 Висока важливість + висока тривога	43,3%	7,01	8,69
 Інші поєднання важливості та тривоги	56,7%	4,32	4,88

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

04.

Як діяти?

Рішення на основі даних



04.

Ключові висновки

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

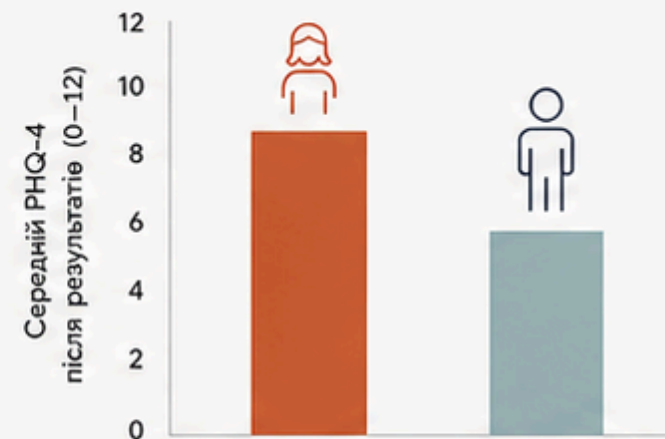
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

01. Група ризику до НМТ (43.3% панелі)



наперед прогнозує майже
вдвічі вищий постекзаменаційний
дистрес

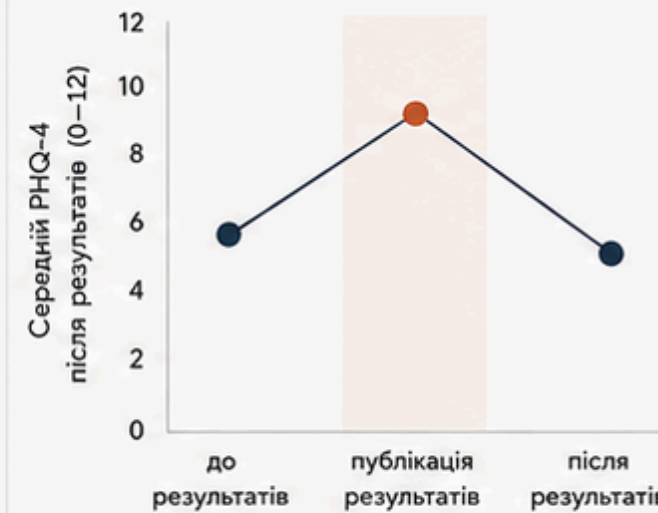
02. Дівчата та вразливі за статтю патерни



Суттєво вищий
дистрес серед дівчат

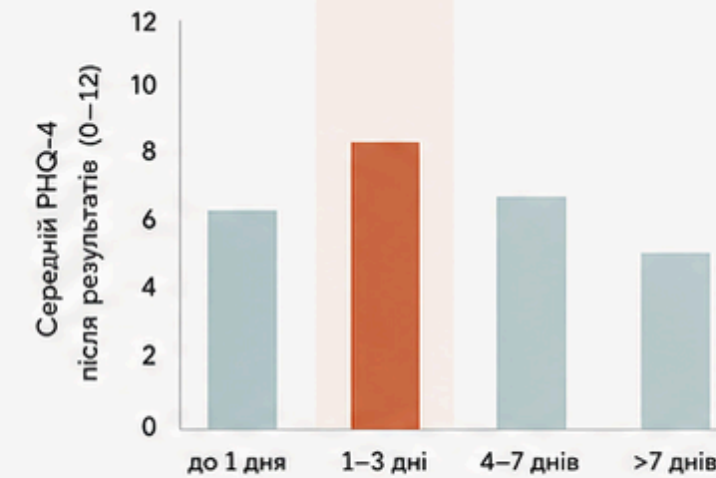
Ймовірна незвітність
серед хлопців

03. Момент результатів — точка гострих реакцій



Проактивна підтримка **саме тут**
перехоплює тривалий дистрес

04. Часове вікно після результатів



Найвищі середні значення PHQ-4
у перші 1–3 дні

05. Учасники, які не подолали поріг



Підтримка: стабілізація стану + чітка інформація
про освітні сценарії

06. Ті, у кого немає буферів

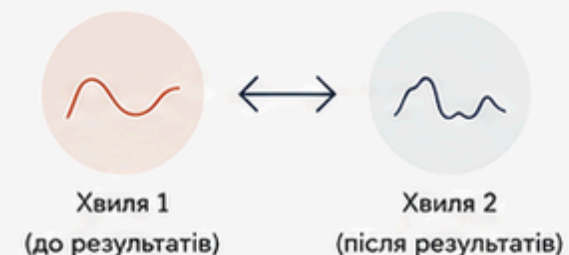


Вимагає зовнішнього забезпечення
ресурсів і навчання стратегіям
самопомог

07. Управління очікуваннями — системна дія



08. Лонгітюд як джерело дієвих даних



Порівняння в лонгітуді показує зміну
станів і зв'язки — порівняння двох
незалежних вибірок не дало б
жодних висновків



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



12
21
ПРОСТІР БУТИ.
РІЗНИМИ.
ОПРАВЖЕНИМИ.
СВОЇМИ.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Дослідження «НМТ-2026: по той бік результатів»



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



УКРАЇНСЬКИЙ
ЦЕНТР
ОЦІНЮВАННЯ
ЯКОСТІ ОСВІТИ

12
21
ПРОСТІ БУТТЯ,
РІЗНИМИ
СТРАДАЮЧИМИ
ОСОБАМИ.

Практичні рекомендації з підтримки першокурсників



Щоденник ментального добробуту Mental Glow



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

