



Factsheet 2026-8

Психосоціальне благополуччя українських біженців у Нідерландах

Результати лонгітюдного опитування

Автори: Зенаб Тамімі та Міке Малієпаард

Короткий виклад

- Психічне здоров'я українських біженців погіршилося порівняно з 2023 роком: 65% мають симптоми депресії та тривожності, а 28% відчувають (дуже) сильний стрес.
- Особливо жінки частіше звертаються по допомогу через психічні проблеми, ніж два роки тому.
- Допомогу з приводу психічних проблем поки що найчастіше отримують від свого соціального оточення. Водночас ми також спостерігаємо зростання частки людей, які отримали допомогу від сімейного лікаря, психіатра або психолога.
- Соціальні контакти українців скорочуються, а рівень самотності серед них є вищим порівняно з населенням Нідерландів.
- Попри те, що українські біженці перебувають у Нідерландах довше, порівняно з 2023 роком не спостерігається зростання кількості соціальних контактів із нідерландцями.

Психосоціальне благополуччя українських біженців

Психосоціальне благополуччя охоплює як психічне здоров'я (психологічне благополуччя), так і соціально-емоційне функціонування (соціальне благополуччя). Біженці є особливо вразливими: вони залишають свою країну через війну або стихійне лихо чи насильство, тому часто страждають від воєнної травми та/або травматичного досвіду, пов'язаного з втечею. Крім того, вони залишають друзів і сім'ю та в країні прибуття часто змушені з нуля будувати соціальну мережу.

Наразі в Нідерландах проживає понад 130 000 українців, значна частина яких прибула в першій половині 2022 року. Невдовзі після прибуття вже з'явилися сигнали про поширеність психічних проблем серед цієї групи. Багато українців мали симптоми депресії та тривожності й лише невелика частка з них зверталася по допомогу до служб психічного здоров'я. Крім того, вони частіше відчували самотність порівняно із загальним населенням Нідерландів. У цьому інформаційному бюлетені ми показуємо, якою мірою психосоціальне благополуччя покращилося або погіршилося зі збільшенням тривалості перебування в Нідерландах, порівнюючи результати нашого дослідження 2025 року з результатами 2023 року.

Дані

Цей інформаційний бюлетень ґрунтується на даних, зібраних у межах двох масштабних опитувань українських біженців віком від 15 років, які прибули до Нідерландів у період з 24 лютого 2022 року до 1 липня 2023 року (опитування LOCOV), проведених на основі репрезентативної вибірки, сформованої Центральним бюро статистики Нідерландів (CBS). Особи, які залишили Нідерланди до 1 липня 2023 року, до дослідження не включалися. Перша хвиля збору даних відбулася наприкінці 2023 року. У її межах було опитано 3 460 українців щодо їхнього життя в Нідерландах. Наприкінці 2025 року цих людей знову запросили взяти участь в опитуванні. У другій хвилі дослідження знову взяли участь 2 382 особи. Дані були статистично зважені, щоб вони відображали сукупність українських біженців цієї когорти, які наразі залишаються в Нідерландах. Усі відмінності між групами або зміни в часі, про

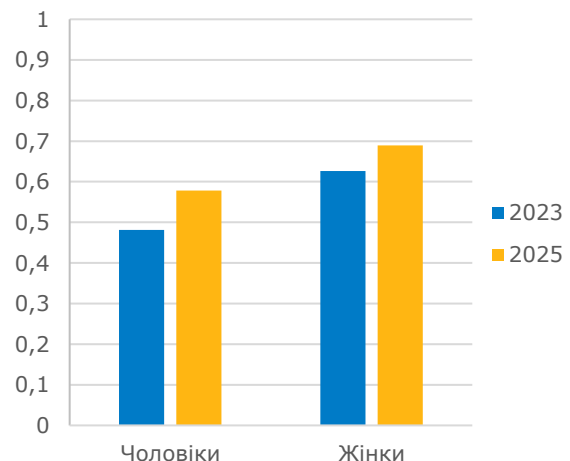
які йдеться в цьому інформаційному бюлетені, є статистично значущими. Докладнішу інформацію про зважування даних, статистичний аналіз і формулювання запитань наведено в додатках B1 і B2. Дані, що лежать в основі тексту та рисунків цього інформаційного бюлетеня, наведені в онлайн-додатку B3.

Психічне здоров'я

Симптоми депресії та тривожності посилюються

У 2023 році було встановлено, що українські біженці часто страждали від симптомів депресії та тривожності. Частка українських біженців із психічними проблемами була значно вищою, ніж серед загального населення Нідерландів. У 2025 році ми бачимо, що ситуація погіршилася. З часом частка українських біженців із симптомами депресії та тривожності ще більше зросла з 58% у 2023 році до 65% у 2025 році. Серед загального населення Нідерландів цей показник у 2025 році був значно нижчим і становив 42% (CBS, 2026a).

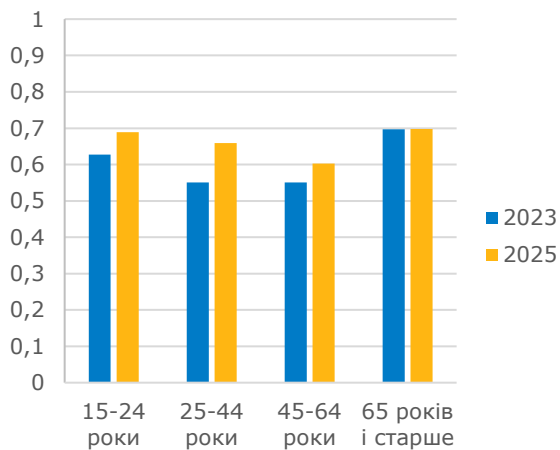
Рисунок 1. Частка чоловіків і жінок із симптомами депресії та тривожності



Зростання поширеності симптомів тривожності та депресії спостерігається як серед чоловіків, так і серед жінок (рисунок 1), однак серед чоловіків воно є більш вираженим. Водночас жінки й надалі частіше мають симптоми тривожності та депресії: у 2025 році від них страждали понад дві третини жінок.

За віковими групами зростання спостерігається в усіх категоріях, окрім групи осіб віком 65 років і старше (рисунок 2). Водночас у цій групі частка людей із симптомами тривожності та депресії вже була дуже високою, а саме майже 70%. Найбільше зростання частки осіб із симптомами депресії та тривожності спостерігається серед людей віком від 25 до 44 років, а саме на 10%. Суттєве зростання також спостерігається серед молоді та людей середнього віку: у 2025 році частка осіб із симптомами депресії та тривожності збільшилася на 5%.

Рисунок 2. Частка молоді та людей старшого віку із симптомами депресії та тривожності в динаміці



Більше людей відчують (дуже) сильний стрес

Частка людей, які відчують сильний або дуже сильний стрес, також зросла на 5 відсоткових пунктів і у 2025 році становила 28%. Це більше, ніж серед загального населення Нідерландів, де приблизно п'ята частина людей відчуває сильний або дуже сильний стрес. Особливо значне зростання на 8 відсоткових пунктів спостерігається серед людей віком 65 років і старше. Якщо подивитися на причини стресу (рисунок 3), то основними його джерелами є ситуація в Україні та занепокоєння за рідних і друзів, які перебувають в Україні.

Рисунок 3. Найчастіше згадувані джерела стресу (2025)



Жінки частіше отримують психологічну допомогу, тоді як чоловіки відстають

Попри зростання психічних проблем, лише серед жінок спостерігається зростання отриманої підтримки у зв'язку з психічними проблемами (формальної чи неформальної). У 2025 році близько 11% чоловіків повідомили, що отримують підтримку у зв'язку з психічними проблемами, тоді як серед жінок цей показник становив 22%. Це привертає увагу, оскільки саме серед чоловіків спостерігалось найбільше зростання психічних проблем. Серед усіх людей, які отримували допомогу через такі проблеми, як пригнічений настрій або стрес, зросла частка тих, хто отримував допомогу від сімейного лікаря (14%) та психолога (49%). Окрім формальної допомоги, українці також часто отримують неформальну підтримку, наприклад від друзів і родини. Це й надалі залишається найпоширенішим джерелом допомоги, зокрема й у 2025 році (52%). Саме тому соціальне оточення є важливою складовою загального психосоціального благополуччя. У наступному розділі ми детальніше розглянемо цей соціальний аспект.

Соціальне благополуччя

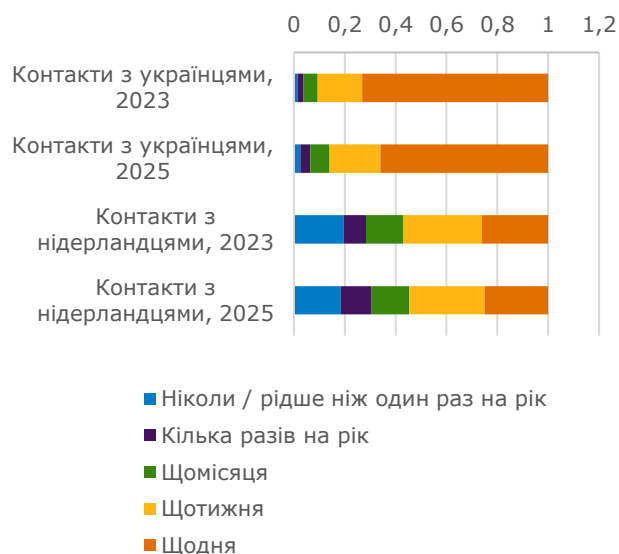
Соціальне благополуччя стосується рівня, якості та сприйняття соціальних взаємин. Як зазначалося вище, соціальні взаємини можуть бути захисним чинником для психічного здоров'я, оскільки вони забезпечують емоційну підтримку, коли

людина почувається психологічно зле. Водночас нестача соціальних зв'язків може також призводити до емоційних проблем, зокрема до почуття самотності. Крім того, соціальні мережі часто сприяють участі в суспільному житті.

Інтенсивність соціальних контактів зменшується; не спостерігається зростання кількості контактів із нідерландцями.

Загалом українці мають більше соціальних контактів, ніж населення Нідерландів у цілому. Так, у 2025 році 66% українців і надалі щодня спілкуються з іншими українцями, а 25% щодня спілкуються з нідерландцями (рисунок 4). Для загального населення ми не маємо даних, розподілених за національністю, однак відомо, що 29% щодня спілкуються з друзями, а 13% щодня спілкуються із сусідами (CBS, 2026b). Отже, українці мають відносно багато соціальних контактів. Водночас порівняно з 2023 роком їхня кількість зменшилася: тоді 73% українців щодня спілкувалися з іншими українцями. Крім того, попри те, що українці вже тривалий час перебувають у Нідерландах, кількість соціальних контактів із нідерландцями порівняно з 2023 роком не зросла. Отже, українські біженці, схоже, залишаються насамперед тісно соціально пов'язаними зі своєю власною громадою.

Рисунок 4. Частота соціальних контактів у 2023 та 2025 роках



Більшість українців мають людей, на яких можуть покластися

Кількість соціальних контактів не дає повного уявлення про якість соціальної

мережі людини. Тому ми дослідили, яким є соціальне оточення, на яке можуть покластися українські біженці. Йдеться про наявність людей, до яких можна звернутися по допомогу, наприклад за порадою щодо фінансових або медичних питань, практичною допомогою (купівля продуктів чи виконання побутових справ) або підтримкою у вирішенні конфліктів. Ми виявили, що для більшості видів підтримки понад половина українських біженців має у своєму оточенні людину, до якої можна звернутися по допомогу (рисунок 5). Лише для отримання рад щодо медичної допомоги більшість українських біженців не мали у своєму оточенні людини, до якої могли б звернутися, тоді як у випадку допомоги з купівлею продуктів 8 із 10 знали когось, хто міг допомогти.

Рисунок 5. Частка українських біженців, які мають у своєму соціальному оточенні людину, що...



Високий рівень самотності зберігається

Насамкінець було досліджено, якою мірою люди відчувають соціальну самотність. Соціальна самотність означає відчуття нестачі людей, на яких можна покластися, яким можна довіряти та з якими людина відчуває емоційний зв'язок. Порівняно із загальним населенням українські біженці частіше відчувають самотність: близько 44% українських біженців відчувають сильну соціальну самотність. Порівняно з 2023 роком цей показник не зріс і не знизився. Серед загального населення Нідерландів сильну самотність відчувають 15% людей

(CBS, 2026с). Отже, українські біженці значно частіше відчувають самотність, ніж населення Нідерландів загалом.

Висновки та рекомендації

Психосоціальне благополуччя українських біженців викликає серйозне занепокоєння. Дедалі більше людей стикаються з проблемами психічного здоров'я. Невдовзі після прибуття понад половина українських біженців мала симптоми депресії та тривожності. Наразі з цими проблемами стикаються вже понад дві третини українських біженців, а рівень стресу також зростає.

Крім того, українські біженці відносно часто відчувають самотність, хоча й досі регулярно підтримують контакти зі своєю громадою в Нідерландах. Водночас порівняно з 2023 роком інтенсивність цих контактів також зменшилася. Водночас привертає увагу те, що не спостерігається збільшення кількості контактів із нідерландцями, хоча українські біженці вже довше перебувають у Нідерландах. Через це в довгостроковій перспективі існує ризик соціальної ізоляції, посилення самотності та зростання відчуття віддаленості від нідерландського суспільства.

Саме ці тенденції підкреслюють важливість постійної уваги до психосоціального благополуччя українських біженців. Це особливо важливо, оскільки війна в Україні триває, а більшість українських біженців у Нідерландах не мають наміру або можливості повернутися, принаймні в короткостроковій перспективі (Maliepaard & Geenen, 2026). Тому доцільно й надалі інвестувати в підтримку психічного здоров'я та зміцнення соціальних зв'язків.

Важливими напрямками можуть бути проактивний підхід із раннім виявленням психічних скарг, надання підтримки в муніципальних центрах прийому та розміщення біженців, а також цільове інформування груп, до яких важче достукатися, зокрема чоловіків і людей похилого віку. Оскільки українські біженці поки що недостатньо володіють нідерландською мовою (Nooitgedagt, Oijevaar & Van Enk, 2026), перевагу слід надавати спілкуванню рідною мовою. Крім того, відомо, що існують чинники, які сприяють погіршенню психічного здоров'я, зокрема

брак приватності в місцях розміщення (Maliepaard, Nooitgedagt & Smal, 2025). Оскільки українці можуть залишатися в місцях розміщення ще тривалий час, інвестиції в покращення умов проживання з огляду на психічне здоров'я також належать до рекомендованих заходів.

Насамкінець, зміцнення соціальних зв'язків і суспільна участь можуть сприяти загальному покращенню благополуччя. Тому до рекомендацій також належать довгострокові інвестиції в доступні заходи для налагодження контактів і спільних зустрічей, а також у створення відповідних місць, де українські біженці могли б зустрічатися, наприклад, із нідерландськими сусідами чи мешканцями свого району.

Література

- CBS (2026a). *Gezondheid en zorggebruik: persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 15 mei 2026, van [Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken | CBS](#).
- CBS (2026b). *Sociale contacten en maatschappelijke participatie*. Geraadpleegd op 15 mei 2026, van [Sociale contacten en maatschappelijke participatie | CBS](#).
- CBS (2026c). *Eenzaamheid: persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 15 mei 2026, van [Eenzaamheid; persoonskenmerken | CBS](#).
- Maliepaard, M., & Geenen, M. (2026). *Verblijfsintenties van Oekraïense vluchtelingen in Nederland* (Factsheet 2026-5). WODC.
- Maliepaard, M., Nooitgedagt, W., & Smal, E. (2025). Mentale gezondheid van Oekraïense vluchtelingen: De rol van opvang. In K/. Otten, M. Maliepaard, J. M. Dagevos, L. P. S. van Leeuwen & M. de Mooij-Schep (Red.), *Meer dan een dak: De rol van opvang in het werken en welzijn van Oekraïense vluchtelingen* (pp. 61-79). (Cahier 2025-7). WODC.
- Nooitgedagt, W., Oijevaar, H., & Van Enk, B. (2026). Ontwikkelingen in arbeidsmarktparticipatie en taalvaardigheid van Oekraïense vluchtelingen. (Factsheet 2026-7). WODC.

Ця серія містить короткі звіти про дослідження, проведені або замовлені WODC. Включення до серії не означає, що зміст відображає позицію Міністра юстиції та безпеки. Усі звіти WODC доступні для безкоштовного завантаження з [репозиторію WODC \(WODC Repository\)](#).

Центр наукових досліджень і даних (ЦНДД) Інституту знань з питань верховенства права є незалежним інститутом знань при Міністерстві юстиції та безпеки. ЦНДД сприяє збереженню та вдосконаленню верховенства права шляхом проведення (або замовлення) високоякісних наукових досліджень. А також пропонує затребувані і незатребувані знання, сфери для вдосконалення і (де це можливо) напрямки для роздумів.

Програма LOCOV

Цей інформаційний бюлетень є частиною програми «Лонгitudне дослідження когорти українських біженців» (LOCOV). Ця дослідницька програма є результатом співпраці WODC, Роттердамського університету Еразма та Центрального бюро статистики Нідерландів (CBS). З результатами дослідження можна ознайомитися на сторінці [«Програма досліджень українських біженців у Нідерландах»](#).

Усі звіти ЦНДД можна безкоштовно завантажити з [репозиторію ЦНДД](#).

Детальніша інформація:

www.wodc.nl