



Until we are all equal



Невидимі рани

Подолання
викликів
психічного
здоров'я та
підтримка
українських
хлопців-підлітків
та юнаків.

Звіт про
дослідження
Березень 2025 року

Резюме

Авторське право © 2025 Plan International та FONPC

Фото: працівники прикордонного переходу Ісакча чекають на
прибуття наступного човна. © Plan International / George Calin



Повномасштабна війна в Україні глибоко порушила життя всіх українців, впливаючи на сім'ї, громади та соціальні структури як всередині країни, так і в приймаючих країнах, таких як Польща, Румунія та Молдова. Війна призвела до масового переміщення людей, поставила під загрозу життя, здоров'я та безпеку, наразила цивільне населення на насильство та серйозно порушила роботу систем освіти, зайнятості та надання основних послуг

Хоча значна частина гуманітарної допомоги зосереджена переважно на жінках і дітях, потреби хлопців-підлітків і юнаків у сфері ПЗПСП часто залишаються **поза увагою**. Оскільки війна триває, вони стикаються з **особливими проблемами психічного здоров'я та психосоціальними викликами**, зумовленими переміщенням, гендерними очікуваннями, схильністю до насильства та структурними бар'єрами в доступі до допомоги. До них належать обмежувальні ґендерні норми, які перешкоджають зверненню по допомогу, обмеження пересування через побоювання військової мобілізації для осіб старше 25 років, а також фінансова нестабільність, що обмежує доступ до підтримки. Це дослідження висвітлює, як структурні та культурні бар'єри впливають на їхній досвід психічного здоров'я, і має на меті надати практичні рекомендації для покращення доступності послуг.

Проведене в Україні, Польщі, Румунії та Молдові, воно ґрунтується на якісних даних, отриманих від хлопчиків та юнаків підліткового віку, батьків, фахівців у сфері психічного здоров'я, освітян та гуманітарних працівників. Хоча основна увага в цьому дослідженні зосереджена на хлопцях підліткового віку та юнаках, воно також розглядає **ширшу гендерну динаміку**. Воно вивчає, як суспільні очікування щодо маскулінності - такі як впевненість у собі та емоційна стриманість - впливають на поведінку, пов'язану з пошуком допомоги, та на отримання послуг. Хоча це дослідження не протиставляє чоловічі та жіночі перспективи, воно визнає **вплив гендерних норм на доступ до психічного здоров'я**. Деякі якісні висновки відображають думки молодих жінок та надавачів послуг, підкреслюючи, як гендерні ролі формують досвід психічного здоров'я хлопців та юнаків.

Більше того, задоволення потреб підлітків у сфері психічного здоров'я має важливе значення не лише для їхнього власного благополуччя, але й для їхніх сімей та громад. Невирішений психологічний дистрес може сприяти емоційній замкнутості та напруженим стосункам. У деяких випадках непропрацьований дистрес проявляється у неадаптивних механізмах подолання, **що потенційно посилює цикли насильства**, які негативно впливають на ширшу соціальну згуртованість.

Виявляючи ці прогалини, дане дослідження сприяє розробці **інклюзивних** програм ПЗПСП, які **враховують травматичний досвід і реагують** на унікальні потреби хлопців-підлітків і молодих чоловіків. Зміцнення систем підтримки для цієї групи населення не лише покращує **їхній добробут, але й сприяє здоровій сімейній та громадській динаміці** в умовах, коли Україна переживає війну та її довгострокові наслідки.



Сім'я сідає в переповнений потяг у Бухаресті посеред ночі. © George Calin, Plan International



ОСНОВНІ ВИСНОВКИ



ПОТРЕБИ У ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'І ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ

Хлопці підліткового віку та юнаки повідомляли **про емоційне заціпеніння, горе, виснаження та конфлікти ідентичності**, сформовані впливом війни, переміщенням та зміною обов'язків. Багато хто боровся з **труднощами з концентрацією уваги** і невпевненістю у своєму майбутньому. Втім, вплив війни не був однаковим, оскільки молоді чоловіки долали різні виклики залежно від обставин, у яких вони опинилися. Ті, хто був ближче до лінії фронту, пережили сильний психологічний стрес і втрату, тоді як інші, хто переїхав, описували почуття **провини і відчуження**. Дехто розривався між особистим виживанням і суспільними очікуваннями, що поглиблювало їхні емоційні страждання.

Незважаючи на ці виклики, молоді чоловіки застосовують **різні стратегії подолання труднощів**, щоб орієнтуватися в обставинах, в яких вони опинилися. **Деякі з них беруть участь у волонтерській роботі, громадських ініціативах або в онлайн-мережах підтримки однолітків**, щоб відновити відчуття мети. **Фізична активність, спорт і творчість** дають емоційне розвантаження. Однак інші **замикаються в собі, вдаються до ризикованої поведінки або використовують алкоголь та онлайн-ігри як втечу**, що підкреслює необхідність втручання, які надають **більш здорові альтернативи для подолання стресу**.



БАР'ЄРИ ДОСТУПУ ДО ПОСЛУГ ПЗПСП

Кілька факторів перешкоджають молодим чоловікам звертатися за послугами з ПЗПСП, починаючи від **соціальних і культурних бар'єрів і закінчуючи структурними та фінансовими обмеженнями**. Традиційні **норми маскулітності наголошують на впевненості у власних силах**, не заохочуючи поведінку, спрямовану на пошук допомоги. Багато молодих чоловіків

вважають, що вони повинні вирішувати проблеми самостійно, щоб не виглядати слабкими, що посилює **глибоко вкорінену стигму щодо послуг з охорони психічного здоров'я**.

Окрім соціальних та культурних викликів, значну роль відіграють **структурні бар'єри**. **Мовні відмінності** ускладнюють комунікацію молодих чоловіків, які проживають за межами України, з фахівцями у сфері психічного здоров'я, а **недостатня кількість спеціалізованих служб психічного здоров'я ще більше обмежує доступ до відповідної допомоги**. **Фінансові обмеження** є ще однією перешкодою - **приватна психологічна підтримка часто недоступна**, а оскільки **гуманітарне фінансування зменшується**, стає все менше безкоштовних або субсидованих послуг.

Крім того, через **брак доступної інформації** багато молодих чоловіків не знають, куди звертатися по допомогу. Не маючи чітких рекомендацій щодо доступних послуг, багато з них не беруть участі у заходах з ПЗПСП, що ще більше **посилює почуття ізоляції та емоційний дистрес**.



ГЕНДЕРНІ НОРМИ ТА СОЦІАЛЬНА ДИНАМІКА

Традиційні норми маскулітності вимагають від молодих чоловіків бути **захисниками і годувальниками**, знеохочуючи вразливість і пошук допомоги. Багато хто пригнічує емоції, щоб не здаватися слабким, що посилює ізоляцію та небажання звертатися за підтримкою у сфері психічного здоров'я.

Переміщення **змінює сімейні ролі**, коли молоді чоловіки часто беруть на себе фінансову та емоційну відповідальність. Деяких це **надихає**, а інші відчувають **стрес та ізоляцію**. Відносини з **однолітками та романтичними партнерами** також змінилися: соціальний тиск, невизначеність і мінлива динаміка призводять до **розчарування, емоційної дистанції або агресії**.



ІНТЕГРАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Переміщення призвело до розриву **дружніх зв'язків і мереж однолітків**, і багатьом хлопчикам і дівчатам підліткового віку важко налагоджувати нові зв'язки через **мовний бар'єр, культурні відмінності та емоційну замкнутість**. Деякі з них повідомили, що відчувають **провину за те, що вижили**, відчуваючи незаслужені привілеї порівняно з однолітками, які залишилися в Україні.

Сімейні ролі також суттєво змінилися: хлопчики-підлітки беруть на себе **нові обов'язки** за відсутності батька, що може як зміцнити сімейні зв'язки, так і посилити емоційний тиск. Багато хто відчуває обов'язок **захищати і підтримувати своїх матерів і братів та сестер**, тоді як напружені стосунки з родичами - особливо через **зовнішній тиск або соціальну стигму** - додають додаткового стресу.

Незважаючи на зусилля, спрямовані на сприяння **соціальної інтеграції** через **громадські центри, спортивні програми та**

ініціативи за принципом "рівний-рівному", вони залишаються **недоступними для багатьох**. У той час як деякі молоді чоловіки відчувають себе в безпеці в приймаючих країнах, інші відчувають **зростаючу ворожість** і відчувають тиск, який змушує їх повертатися в Україну, незважаючи на ризики.



ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕРВЕНЦІЙ У СФЕРІ ПЗПСП ТА ЕКОСИСТЕМНІ ВИКЛИКИ

Заходи з ПЗПСП мають **різну ефективність**, а **рівень охоплення ними хлопців-підлітків та молодих чоловіків є низьким**. Надавачі послуг відзначають, що молоді чоловіки більш схильні **до неформальної підтримки з боку однолітків, громадських ініціатив або структурованих видів діяльності, таких як спорт і волонтерство**. Екосистема охорони психічного здоров'я **стикається з системними проблемами**, зокрема з **браком фінансування, кваліфікованих фахівців та фрагментарним наданням послуг**.



Потяг, що везе українських біженців до Бухареста. © George Calin, Plan International



Основні рекомендації

Для ефективної підтримки хлопців-підлітків та молодих чоловіків, які постраждали від війни в Україні, **уряди, надавачі послуг у сфері ПЗПСП, гуманітарні організації та приймаючі громади** повинні вживати цілеспрямованих заходів для зменшення бар'єрів, покращення доступності та зміцнення життєстійкості.

1. Зміцнення систем охорони психічного здоров'я

- **Розширювати послуги з охорони психічного здоров'я**, збільшуючи інвестиції в національні структури та інтегруючи ПЗПСП в систему охорони здоров'я для усунення фінансових бар'єрів.
- **Навчати фахівців гендерно-чутливим підходам** до подолання психологічних наслідків війни, зокрема стресу від переміщення та втрат, **з урахуванням травми**.
- **Урізноманітнювати точки доступу**, включивши послуги з ПЗПСП у програми освіти, працевлаштування та гуманітарні програми, щоб охопити молодих чоловіків у звичному для них середовищі.

2. Усунення бар'єрів на шляху до зайнятості та стабільності

- **Спростити юридичні та бюрократичні процедури** працевлаштування та професійного навчання, щоб допомогти молодим чоловікам перейти від неформальної зайнятості до стабільної роботи.
- **Забезпечити правовий захист молодих чоловіків-переселенців** шляхом розширення можливостей отримання притулку та дозволу на проживання, щоб зменшити невизначеність і сприяти довгостроковій стабільності.

3. Подолання гендерних норм та соціальної стигми

- **Кидайте виклик обмежувальним нормам маскулінності** через інформаційні кампанії, які сприяють пошуку допомоги та емоційній стійкості.
- **Заохочуйте спільні обов'язки з догляду та емоційну відкритість**, щоб позитивно змінити гендерні норми в кризових ситуаціях.
- **Залучайте чоловіків-рольових моделей, освітян та лідерів громад** до пропаганди психічного здоров'я для нормалізації емоційного самовираження та підтримки з боку однолітків.



Микита, 14 років, малює український прапор у вигляді серця на футболці. © George Calin, Plan International

4. Покращення соціальної інтеграції та мереж підтримки

- **Розширювати програми наставництва та програми "рівний-рівному"**, щоб налагодити зв'язок молодих чоловіків-переселенців з місцевими громадами та соціальними мережами.
- **Інвестуйте в молодіжні ініціативи та можливості для волонтерства**, щоб розширити можливості молодих чоловіків та посилити їхнє відчуття власної спроможності.
- **Створювати культурно інклюзивні програми**, які сприяють довгостроковій приналежності, а не ставляться до переміщених осіб як до тимчасових чужинців.

5. Посилення інформаційно-просвітницької роботи на рівні громад та в цифровому форматі

- **Розробити програми ПЗПСП, орієнтовані на сім'ю**, щоб забезпечити батьків та опікунів інструментами для підтримки хлопчиків та юнаків-підлітків, які переживають дистрес.
- **Використовуйте цифрові платформи та соціальні мережі** для підвищення обізнаності про психічне здоров'я, зменшуючи залежність від неформальних і немодерованих онлайн-спільнот для отримання емоційної підтримки.
- **Розширювати програми спортивної та мистецької терапії** як доступні, вільні від стигматизації точки входу до послуг з охорони психічного здоров'я.



Діти розважаються разом під час ігрової сесії «Людобусу» в Молдові. © Plan International



Заклик до дії

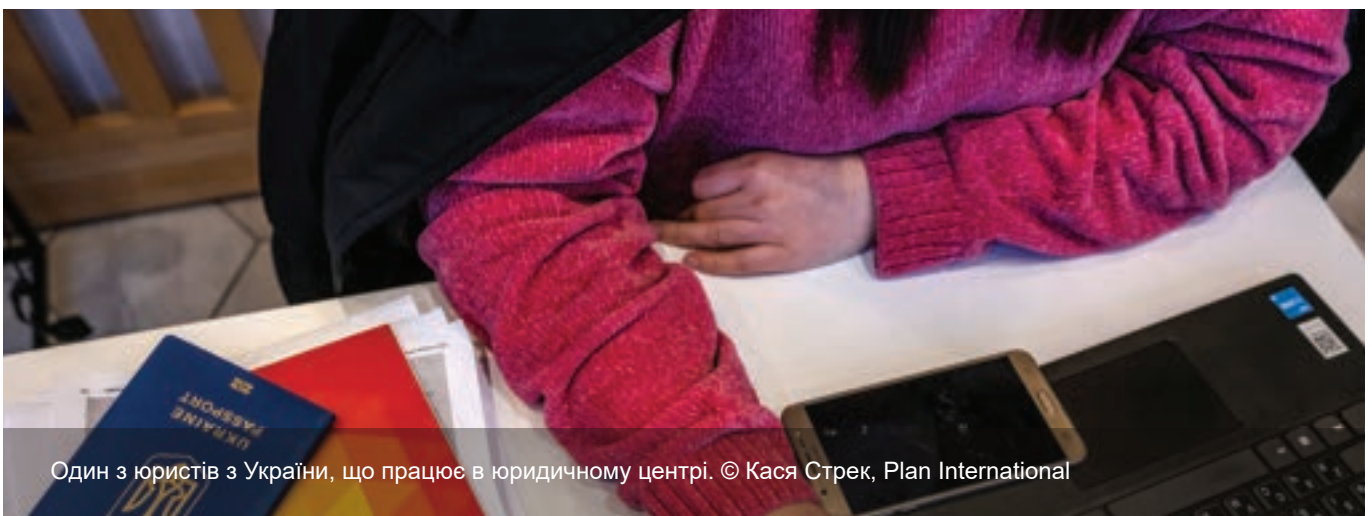
- Надавати пріоритет психічному здоров'ю в гуманітарному реагуванні: Забезпечити широку доступність послуг з ПЗПСП, **дружність до молоді та гендерну чутливість**.
- Розширюйте моделі надання послуг: Використовуйте **цифрові платформи, мобільні команди та громадські центри** для охоплення груп ризику.
- Боротися зі стигмою та сприяти зверненню за допомогою: **Боротьба зі шкідливими гендерними нормами** через інформаційні кампанії та залучення молоді.
- Сприяти участі молоді: **Залучайте молодих чоловіків до розробки** програм, які відображають їхній досвід і потреби.
- Посилити координацію та доступність: Покращити **співпрацю між зацікавленими сторонами** та забезпечити чітку, широкодоступну інформацію про послуги.
- Задоволення міжсекторальних потреб: Адаптувати інтервенції для **підтримки маргіналізованої молоді**, забезпечуючи культурно-чутливе та інклюзивне програмування.
- Інвестувати в навчання надавачів послуг: Надайте фахівцям **інструменти для надання гендерно-чутливої та травмоорієнтованої допомоги**.



Колективна відповідальність

Задоволення потреб підлітків у сфері психічного здоров'я - це не лише питання індивідуального благополуччя, а й ширший суспільний імператив. Невирішені психологічні проблеми можуть увічнити цикли насильства та соціальної ізоляції,

впливаючи на сім'ї та громади. Скоординовані, інклюзивні та добре фінансовані заходи реагування мають вирішальне значення для зміцнення стійкості, добробуту та довгострокової стабільності.



Один з юристів з України, що працює в юридичному центрі. © Кася Стрек, Plan International



Про Plan International

Заснована в 1937 році, Plan International - це гуманітарна організація, яка працює разом з дітьми, молоддю, прихильниками та партнерами задля побудови справедливого світу, де всі ми рівні.

Для цього ми працюємо над усуненням першопричин викликів та нерівностей, з якими стикаються діти та дівчата. Ми підтримуємо дітей від народження до повноліття і допомагаємо їм підготуватися до криз і негараздів та як реагувати на них.

Plan International Східної та Центральної Європи працює в Україні з серпня 2022 року, надаючи негайну гуманітарну допомогу дітям та їхнім сім'ям, які постраждали від війни, що спричинила тисячі жертв серед цивільного населення, масштабні руйнування та змусила мільйони людей покинути свої домівки. Наша робота в Україні є частиною регіональної відповіді на українську кризу, яка також включає програми в Польщі, Молдові та Румунії.

Про Федерацію неурядових організацій у справах дітей (FONPC)

Заснована в 1997 році, FONPC існує разом зі своїми членами, близько 75 неурядовими організаціями, і для них, на благо дітей та громади, керуючись принципами та статутними положеннями і просуваючи такі цінності: ідентичність/автономність членів, ефективність у спілкуванні та діях, демократичні рішення, солідарність, відкритість, довіра, взаємоповага, справедливість, послідовність/безперервність, партнерство, прозорість, участь та залученість. Для досягнення своїх цілей FONPC працює в тісному партнерстві з донорами, спонсорами, місцевими та національними органами влади та неурядовими організаціями, міжнародними організаціями, європейськими інституціями, громадянським суспільством, громадськістю та іншими суб'єктами, залученими до просування поваги до прав дитини.

Про CARE International

CARE International - це гуманітарна організація, яка веде боротьбу за подолання бідності в найскладніших ситуаціях у світі. Жінки та дівчата перебувають у центрі нашої роботи, адже ми не можемо подолати бідність, доки всі люди не матимуть рівних прав та можливостей. Ми знаємо, що коли вибухає криза, жінки часто першими піднімають уламки, тому ми працюємо пліч-о-пліч з жінками, щоб вони мали можливість творити зміни там, де вони найбільше цього потребують.