PLAN INTERNATIONAL

Until we are all equal

care

FONPC Federația Organizațiilor Neguvernamentale Pentru Copil România

Невидимі рани

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

Звіт про дослідження

Березень 2025 року

Авторське право © 2025 Plan International та FONPC

Фото: працівники прикордонного переходу Ісакча чекають на прибуття наступного човна. © Plan

Передмова

Повномасштабна війна, що триває в Україні , докорінно змінила життя багатьох людей, змусивши їх долати втрати, переміщення та невизначеність, шукаючи шляхи для відновлення свого майбутнього. Це дослідження - більше, ніж просто дослідження, це **данина стійкості, мужності та наполегливості** підлітків і молоді з України, а також їхніх громад.

Це дослідження, проведене в Україні, Польщі, Румунії та Молдові, дає змогу почути голоси молодих людей, які долають складнощі війни та переміщення. Воно досліджує їхні потреби у сфері психічного здоров'я, механізми подолання труднощів та структури підтримки, що формують їхнє відновлення.

Ми висловлюємо глибоку вдячність **підліткам, молоді, батькам, вчителям, працівникам психіатричної служби та гуманітарних** організацій, які поділилися з нами своїми історіями, боротьбою та думками. Ваші голоси сформували це дослідження, пропонуючи нефільтрований погляд на виклики, з якими ми стикаємося, та надію, яка зберігається, незважаючи на несприятливі обставини.

Особлива подяка **українській громаді** - тим, хто залишився в країні, тим, хто шукає притулку в інших країнах, і тим, хто продовжує адаптуватися, протистояти труднощам і будувати нові шляхи вперед. Ваша готовність висловитися допоможе сформувати більш інклюзивні, ефективні та співчутливі відклики на потреби у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Ми також глибоко вдячні **нашим групам молодіжних експертів, місцевим НУО, МНУО, вчителям, працівникам сфери психічного здоров'я та гуманітарним організаціям** з України, Польщі, Румунії та Молдови. Ваша відданість наданню допомоги, підтримки та адвокації для молодих людей з України є безцінною.

Цей звіт присвячується всім вам. Нехай ваші голоси будуть почуті, ваша боротьба визнана, а ваші потреби задоволені. Ми сподіваємося, що висновки та рекомендації, викладені в цьому звіті, сприятимуть розробці політики та програм, які надаватимуть пріоритет **зціленню, гідності та надії** для підлітків та молодих людей в Україні - як зараз, так і в майбутньому.

Деталі публікації:

Дата публікації: березень 2025 **року**
Авторське право © 2025 Plan International & FONPC

Подяка за фінансування:

Це дослідження було профінансовано Комітетом з надзвичайних ситуацій у зв'язку з катастрофами (DEC). Ми вдячні за підтримку, яка зробила це дослідження можливим. Результати, інтерпретації та висновки, викладені в цьому звіті, належать дослідникам і не обов'язково відображають погляди будь-яких залучених організацій.

Дослідницька група та дописувачі :

Дослідницька група (Plan International – Україна та Польща)

Науковий керівник: Теофана Чепой
Керівник проекту: Діана Біклінеру
Національні координатори: Олександра Лошенко (Україна) та Лілія Олешко (Польща)

Дослідницька група (FONPC - Румунія та Молдова)

Дослідники: Даніела Марія Боска, доктор філософії, Коріна Родіка Андрей, доктор філософії, Лілія Гінку
Керівник проекту: Валентина Лучіана Мірза
Національні координатори для Молдови: Андрій Гінку

Дизайнер: Кодруца Брішан

Подяка

Ми також дякуємо **фасилітаторам, лідерам громад та партнерським організаціям**, які підтримували процес дослідження в **Україні, Польщі, Румунії та Молдові**. Їхній внесок був неоціненним у забезпеченні ретельного та чесного документування поглядів постраждалої молоді та професіоналів.

Референтна група та прихильники

Ми хотіли б висловити подяку членам референтної групи, які надавали вказівки та зворотній зв'язок протягом усього процесу дослідження. Ми також висловлюємо подяку всім особам та організаціям, які присвятили свій час, поділилися своїми ідеями та надали підтримку для забезпечення успіху цього дослідження.

Жанна Сміт, Стеф Прускі, Наталія Кондакова, Свен Коппенс, Арманд Волентіру, Ксенія Козловська, Надія Горобенко, Ірина Бойко, Анастасія Велієва, Адель Паве, Лоусон Браннок, Маріанна Роулі, Яна Кеммер, Катерина Мальцева, Світлана Шевченко, Алексі Кватанія, Ліліт Айрапетян, Йоана Тончану, Джен Редден, Гюльнур Айдін, Ярослава Тарасенко, Маргарет Брюс, Андреа Ене, Клаудія Петреску, Андреа Ворніку, Андрій Ешану, Александру Кашкавал

Особлива подяка

Ми хотіли б висловити нашу вдячність наступним організаціям за їхню підтримку у визначенні та рекрутуванні учасників дослідження. Їхня співпраця сприяла залученню різноманітних учасників та забезпеченню охоплення широкого спектру досвіду в дослідженні.

Україна (Plan International): CAFOD, Міжнародний комітет порятунку, Акція проти голоду, La Strada, Terre des hommes Ukraine, Громадська організація "Сім'я для людей з інвалідністю", Проект НАДІЯ, Фонд стійкості, Благодійна організація "Рідні", БФ "Слов'янське серце", ГО "Слово допомагає", Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Польща (Plan International): Український дім (Ukraiński Dom), HumanDoc, Фундація "Вітряк", Фундація "Єдність", ЮНІСЕФ Польща, iFightDepression, Варшавська українська школа (Варшавська українська школа), Фундація "Ідилія

Румунія (FONPC): ASSOC Асоціація Бая-Маре, World Vision Румунія - Констанца, Terre des Hommes Румунія - Брашов, Національний фонд молоді - FNT, Inimă de Copil Galați (Серце дитини Галац), Центр громадських ресурсів Констанца, Баптистська церква Святої Трійці Бухарест, Бюро ВООЗ в Румунії, ANPDCA - Національний орган з питань захисту прав дітей та

Молдова (FONPC): Об'єднання ромської молоді Республіки Молдова "Асоціація Tărnă Rom"; Тимчасовий центр для українських біженців у м. Черпінени та м. Попеяска; Благодійний центр для біженців; INTERSOS Молдова; Громадська асоціація LAOLALTĂ; Громадська асоціація "Позитивна ініціатива"; Інформаційний центр "GENDERDOC-M"; Національний центр запобігання жорстокому поводженню з дітьми (CNPAC); Центр захисту прав адвокатів; Громадське об'єднання "Сила жіночої підтримки" та "Єдність жінок України"; Лабораторія психічного здоров'я Державного університету медицини та фармації ім. Ніколає Тестеміцану; Центр психолого-педагогічної допомоги; Громадський центр психічного здоров'я "Яловень"; Молдовський державний університет.

Абревіатури

КПТ - когнітивно-поведінкова терапія

EMDR - десенсибілізація та репроцесуалізація з допомогою рухів очей

ФГД - фокус-групові дискусії

ГОН - гендерно-обумовлене насильство

ВПО - внутрішньо переміщені особи

МНУО - Міжнародна неурядова організація

КІІ - інтерв'ю з ключовими інформаторами

ЛГБТКА+ - лесбійки, геї, бісексуали, трансгендери, квір, інтерсексуали, асексуали та інші різноманітні сексуальні орієнтації та гендерні ідентичності

ПЗПСП - психічне здоров'я та психосоціальна підтримка

НУО - неурядова організація

ППД – Перша психологічна допомога

УП+ - Управління проблемами плюс

ПТСР - посттравматичний стресовий розлад

СОГІК - сексуальна орієнтація, ґендерна ідентичність, ґендерне самовираження та статеві ознаки

(ТФ-) КПТ - (травмофокусована) когнітивно-поведінкова терапія

ТРГ - Технічна робоча група

УВКБ ООН - Управління Верховного комісара ООН у справах біженців

ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров'я

Глосарій

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це психотерапевтичне лікування, яке допомагає людям змінити дисфункціональні моделі мислення та поведінки. Травмофокусована КПТ (ТФ-КПТ) спеціально розроблена для людей, які пережили травму.

Мобілізаційне законодавство - правова база, яка зобов'язує до військової служби у воєнний час. В умовах війни мобілізація часто вважається необхідним заходом для національної оборони, але також може мати значні особистісні та психологічні наслідки.

Механізми подолання - адаптивні (здорові) та неадаптивні (шкідливі) стратегії, які люди використовують як навмисно, так і ненавмисно, щоб впоратися зі стресом, травмою та проблемами психічного здоров'я. Вони можуть включати пошук підтримки, вирішення проблем, уникнення або вживання психоактивних речовин.

Перша психологічна допомога (ППД) - негайна, науково обґрунтована стратегія підтримки, створена з метою допомогти людям впоратися з дистресом у ненав'язливий і підтримуючий спосіб. ППД можуть надавати не лише фахівці з психічного здоров'я, а й особи, які першими реагують, непрофесіонали та підготовлені особи, такі як вчителі, члени громади та особи, які здійснюють догляд за хворими.

Феміністичні принципи дослідження - дослідницький підхід, який кидає виклик динаміці влади, надає пріоритет активності учасників та зосереджує увагу на життєвому досвіді. Він прагне посилити голоси маргіналізованих груп, включити інтерсекціональність та забезпечити етичність методологій, що враховують травму.

Здорова маскулінність - необмежувальна, емоційно відкрита модель маскулінності, яка заохочує турботу про себе, емпатію та підтримку громади, а не традиційні очікування міцності, замовчування та опори на власні сили.

Інтерсекціональність - концепція, що визнає, як численні соціальні ідентичності, що перетинаються (наприклад, гендер, раса, статус біженця, інвалідність, ЛГБТКА+ ідентичність, військова служба), впливають на досвід дискримінації, привілеї та доступ до ресурсів.

Картографування послуг - процес визначення та аналізу наявних послуг у певному контексті з метою оцінки їх доступності, ефективності та існуючих прогалин.

Структурні бар'єри - правові, економічні, політичні або логістичні перешкоди, які заважають переміщеним або постраждалим від війни особам отримати доступ до послуг з охорони психічного здоров'я, освіти або працевлаштування.

Травма - психологічний стан, який виникає внаслідок прямого чи непрямого впливу досвіду, який перевершує здатність людини ефективно справлятися з ним. Цей досвід часто викликає глибоке почуття безпорадності, страху та вразливості, особливо в умовах війни, коли відбувається насильство - як фізичне, так і психологічне.

Підхід з урахуванням травми - концепція, яка гарантує, що всі дослідження, послуги підтримки та втручання розробляються з урахуванням психологічних і фізіологічних наслідків травми, з метою уникнення повторної травматизації та сприяння зціленню, здатності до дій та безпеці.

НЕВИДИМІ РАНИ.
Подолання проблем психічного здоров'я та підтримка українських хлопців-підлітків та юнаків **1**
Деталі публікації **3**
Дослідницька група та учасники **3**

Абревіатури **5**
Глосарій **6**

1. Резюме **8**
Основні висновки **8**

Вступ **13**
2. Тематичні дослідження для конкретних країн **20**
2.1. Україна **20**
2.2. Румунія **38**
2.3. Польща **50**
2.4. Молдова **65**

3. Порівняльний аналіз та тематичні тенденції **75**

4. Рекомендації **78**
Для урядів та політиків **78**
Для надавачів послуг з ПЗПСП **79**
Для гуманітарних організацій та організацій розвитку **79**
Для приймаючих громад та громадянського суспільства **80**

Висновок **81**

1 Резюме

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. Війна призвела до масового переміщення людей, поставила під загрозу життя, здоров'я та безпеку, наразила цивільне населення на насильство, серйозно порушила роботу систем освіти, зайнятості та надання основних послуг.

Хоча значна частина гуманітарної допомоги зосереджена переважно на жінках і дітях, потреби у сфері ПЗПСП хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків 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 медичної допомоги. До них належать обмежувальні гендерні норми, які перешкоджають зверненню по допомогу, обмеження пересування через побоювання військової мобілізації для осіб, старших за 25 років, та фінансова нестабільність, що обмежує доступ до підтримки. Це дослідження, проведене в Україні, Польщі, Румунії та Молдові, висвітлює, як **структурні та культурні бар'єри** впливають на їхній досвід психічного здоров'я, і має на меті надати дієві рекомендації щодо покращення доступності послуг.

Хоча основна увага в цьому дослідженні приділяється хлопчикам-підліткам та молодим чоловікам, 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 благополуччя, але й для їхніх родин 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 жінок, дітей та соціальну згуртованість загалом.

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.

ОСНОВНІ ВИСНОВКИ

ПОТРЕБИ У ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ї ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ

Хлопчики та юнаки підліткового віку 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 спосіб** втечі, що підкреслює необхідність втручань, які забезпечують **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 маскулінності 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 маскулінності 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 **змінило 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 **соціальній 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.**

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, щоб нормалізувати емоційне вираження та підтримку з боку однолітків.

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.

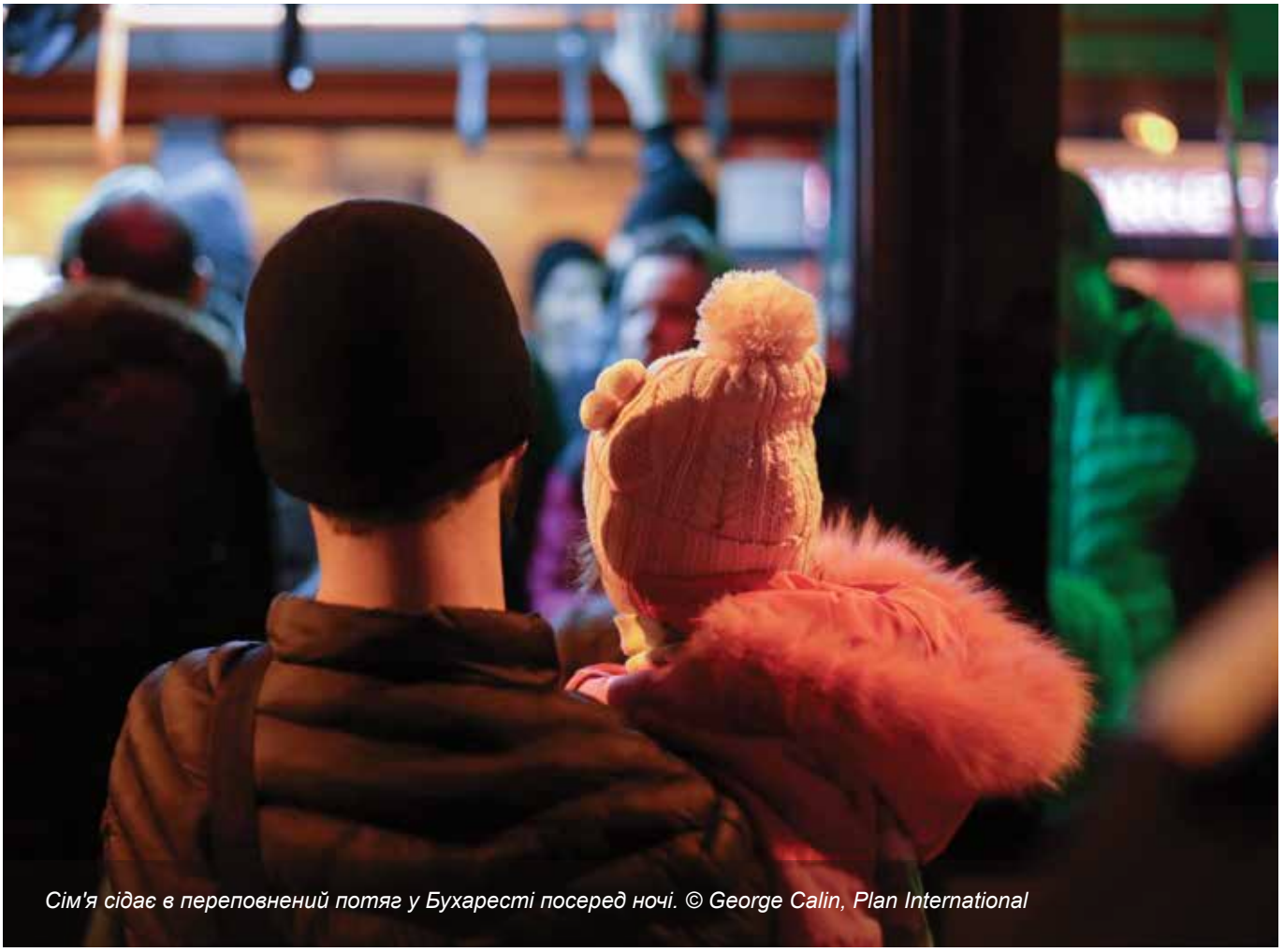
• **Створювати культурно інклюзивні програми**, які сприяють довгостроковій приналежності, а не ставляться до переміщених осіб як до тимчасових чужинців.

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 емоційної підтримки.

• **Розширювати програми спортивної та мистецької терапії** як доступні, вільні від стигматизації точки входу до послуг з охорони психічного здоров'я.



Сім'я сідає в переповнений потяг у Бухаресті посеред ночі. © George Calin, 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 і**нструменти для надання ґендерно-чутливої та травмоорієнтованої допомоги.**

КОЛЕКТИВНА

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.

Вступ

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. Ескалація війни призвела до масового переміщення людей, загрози життю, здоров'ю та недоторканності, насильства та значних порушень у сфері освіти, зайнятості та доступу до основних послуг. Хоча значна частина гуманітарної допомоги була спрямована, в першу чергу, на жінок і дітей, потреби у сфері ПЗПСП хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків часто залишалися поза увагою

Оскільки війна триває, хлопчики-підлітки та молоді чоловіки стикаються з унікальними проблемами психічного здоров'я та психосоціальними викликами, зумовленими переміщенням, гендерними очікуваннями, схильністю до насильства та структурними бар'єрами у доступі до допомоги. Війна збільшила емоційне навантаження на молодих чоловіків, які часто перебувають під тиском необхідності захисту, фінансової нестабільності та очікування, що вони будуть уособленням стійкості в кризові часи. Запровадження політики військової мобілізації та обмеження на пересування ще більше посилили психологічний стрес, особливо для молодих чоловіків віком від 25 років.

Для багатьох хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків традиційні уявлення про маскулінність - такі як сила, впевненість у собі та емоційна стриманість - сформували їхню здатність і готовність звертатися за підтримкою з питань психічного здоров'я. Водночас приймаючі громади в Польщі, Румунії та Молдові відіграли вирішальну роль у забезпеченні безпеки та можливостей інтеграції, хоча доступ до послуг залишається нерівномірним. Геополітична ситуація, включаючи зміну міжнародної підтримки та фінансові обмеження, ще більше ускладнила доступ до послуг з охорони психічного здоров'я для переміщеної молоді.

Цей звіт є частиною ширшої ініціативи, що фінансується **Комітетом з надзвичайних ситуацій у зв'язку з катастрофами (DEC)** в рамках реагування організації Plan International на повномасштабну війну в Україні. Дослідження, проведене з липня 2024 року по лютий 2025 року в Україні, Польщі, Румунії та Молдові, має на меті виявити та усунути критичні прогалини в наданні послуг з ПЗПСП для хлопців-підлітків та молодих чоловіків з України. Шляхом збору якісних та кількісних даних досліджується їхній життєвий досвід, доступ до послуг з охорони психічного здоров'я, а також роль громадського та інституційного реагування у формуванні їхнього благополуччя. Результати дослідження спрямовані на посилення програм з ПЗПСП, інформування про політичні інтервенції та забезпечення ефективного задоволення потреб чоловіків і хлопців у сфері психічного здоров'я.

ЦІЛІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАВІДНІ ЗАПИТАННЯ

Це дослідження має на меті зрозуміти, як повномасштабне вторгнення і подальша ескалація війни вплинули на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя українських хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків. У ньому досліджуються бар'єри, з якими вони стикаються при отриманні послуг з охорони психічного здоров'я, поширені механізми подолання, які вони використовують, а також ефективність існуючих інтервенцій в Україні, Польщі, Румунії та Молдові.

У той час як гуманітарна допомога здебільшого надається жінкам і дітям, чоловіки та хлопчики-підлітки стикаються зі специфічними проблемами, які часто не беруться до уваги при розробці програм з ПЗПСП. Ці проблеми включають обмежувальні гендерні норми, які перешкоджають пошуку допомоги, обмеження пересування через побоювання військової мобілізації для осіб старше 25 років, а також фінансову нестабільність, яка обмежує доступ до підтримки. Дослідження

висвітлює, як ці структурні та культурні бар'єри впливають на їхній досвід психічного здоров'я, і має на меті надати рекомендації щодо покращення доступності послуг.

Хоча основна увага приділяється хлопчикам-підліткам та молодим чоловікам, дослідження 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 прямо чоловічі та жіночі перспективи, воно визнає вплив гендерних норм на доступ до підтримки психічного здоров'я. Деякі якісні висновки також відображають розуміння молодими жінками та надавачами послуг того, як гендерні ролі формують досвід психічного здоров'я хлопців та юнаків.

Виявляючи ці прогалини, дослідження сприяє розробці програм ПЗПСП, які є більш інклюзивними та адаптованими до потреб хлопців підліткового віку та юнаків.

Дослідження переслідує наступні цілі:

• Оцінити **вплив** повномасштабної війни на **психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя українських хлопців-підлітків та юнаків** як в Україні, так і в країнах, що їх приймають

• Вивчити ступінь доступу хлопчиків підліткового віку та юнаків в Україні, Польщі, Румунії та Молдові до послуг з охорони психічного здоров'я, а також визначити структурні та культурні бар'єри, що перешкоджають їхньому доступу до них.

• Зібрати інформацію від хлопчиків підліткового віку та юнаків про їхні потреби у сфері психічного здоров'я, механізми подолання труднощів та сприйняття наявних послуг.

• Розробити практичні пропозиції для політиків, постачальників послуг та гуманітарних організацій щодо покращення інклюзивності та ефективності втручань у сфері психічного здоров'я.

Ключові питання дослідження

Фокус дослідження	Ключові питання дослідження
Проблеми психічного здоров'я	З якими основними проблемами психічного здоров'я стикаються українські хлопці-підлітки та юнаки в Україні та приймаючих країнах?
Вплив війни та переміщення	Як повномасштабна війна та переміщення вплинули на їхній емоційний стан та механізми подолання труднощів?
Бар'єри доступу до послуг з охорони психічного здоров'я	Які основні бар'єри заважають їм отримати доступ до послуг з охорони психічного здоров'я?
Ефективність існуючих втручань	Наскільки ефективними є існуючі інтервенції з ПЗПСП у задоволенні їхніх потреб, і які прогалини залишаються?
Адаптація політики та програм	Які зміни в політиці або коригування програм необхідні для підвищення доступності та інклюзивності послуг з ПЗПСП для хлопців-підлітків та молодих чоловіків?

Методологія

У цьому дослідженні використано **переважно якісний метод дослідження, що включає фокус-групові дискусії (ФГД) та інтерв'ю з ключовими інформантами (КІІ)**, щоб забезпечити комплексне розуміння проблем психічного здоров'я та доступності послуг. Щоб доповнити якісні дані, **було проведено два опитування**: одне з них було спрямоване на хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків, щоб забезпечити ширшу участь з огляду на стигму, пов'язану з психічним здоров'ям, а друге - на постачальників послуг, щоб скласти карту доступних послуг з ПЗПСП. Дослідження проводилося на основі **феміністичних, травмо-інформованих та гендерно-чутливих принципів**, забезпечуючи етичний та партисипативний підхід у всіх аспектах.

Хоча основна увага дослідження була зосереджена на **хлопчиках-підлітках (15-17 років) та молодих чоловіках (18-25 років), у дослідженні також брали участь інші члени громади - дівчата-підлітки, молоді жінки, дорослі чоловіки, батьки, вчителі, працівники системи охорони психічного здоров'я, місцеві та міжнародні НУО, а також політики.** Ці додаткові перспективи забезпечили контекстуальне розуміння того, як потреби в охороні психічного здоров'я хлопчиків підліткового віку та юнаків сприймаються в їхніх громадах, що дало змогу краще зрозуміти соціальні, структурні та культурні чинники, які впливають на доступ до ПЗПСП. Хоча дослідження було зосереджене на молодих групах населення, деякі цитати старших чоловіків дають цінне уявлення про погляди та досвід поколінь, які впливають на хлопців-підлітків та молодих чоловіків. Ці погляди допомогли контекстуалізувати ширші соціальні та культурні зміни, що впливають на психічне здоров'я та поведінку, пов'язану з пошуком допомоги.

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

Партисипативний підхід до дослідження

Ключовим компонентом цього дослідження був його **партисипативний характер**. На двох етапах дослідження було проведено консультації з **19 хлопчиками-підлітками та 19 молодими чоловіками з усіх чотирьох країн дослідження.** Спочатку ці консультації стали основою для **розробки методології, інструментів дослідження та ключових** напрямків дослідження. Пізніше, **на етапі валідації**, результати дослідження були представлені учасникам, що дозволило врахувати їхні відгуки та ідеї в остаточному аналізі.

Збір якісних даних

Збір якісних даних проводився за допомогою **94 КІІ** та **29 ФГД**, у яких взяли участь **88 хлопчиків і дівчаток підліткового віку**, а також батьки, опікуни, фахівці з психічного здоров'я, вчителі, шкільні консультанти, гуманітарні працівники та представники місцевих і міжнародних НУО. Під час дискусій обговорювалися особистий досвід, стратегії подолання труднощів, бар'єри в доступі до психіатричної допомоги, а також вплив переміщення та війни на емоційний добробут.

Щоб забезпечити різноманітність вибірки, у дослідженні брали **участь хлопчики-підлітки та юнаки, які прибули до приймаючих країн як до, так і після початку повномасштабної війни в лютому 2022** року. Деякі учасники раніше переїхали в пошуках роботи або освіти, тоді як інші були переміщені через війну. У дослідженні також цікавилися думками **людей, які проживають у різних географічних регіонах, зокрема в містах і селах** . Додаткові зусилля були спрямовані на залучення фахівців, які працюють у **віддалених районах через мобільні бригади ПЗПСП**, а також тих, хто надає **спеціалізовану підтримку особам з інвалідністю, ЛГБТКА+ та громадам етнічних меншин**. Хоча дослідження мало на меті зрозуміти досвід молодих чоловіків з **військовим минулим, ці знання були зібрані з точки зору надавачів послуг з охорони психічного здоров'я та їхнього соціального оточення** - як жінок, так і чоловіків - **а не безпосередньо від тих, хто має досвід активної військової діяльності**. До дослідження також були залучені молоді чоловіки та підлітки, які здобувають **освіту через онлайн або очне навчання**, щоб охопити різноманітний досвід переміщеної молоді.

Було застосовано **тематичний аналіз**, який об'єднав і**ндуктивний та дедуктивний підходи** для виявлення ключових закономірностей та несподіваних висновків, що забезпечило детальне розуміння проблем психічного здоров'я та прогалин у наданні послуг, з якими стикаються українські хлопці-підлітки та молоді чоловіки. У дослідженні розглядалися численні виміри ПЗПСП, в тому числі :

Збір даних

Для доповнення якісних висновків було проведено два опитування. Ці опитування дали більше широке уявлення про наявність послуг, сприйняття психічного здоров'я та бар'єри доступу до них, а також дозволили провести тріангуляцію даних з якісними висновками.

• **Опитування надавачів послуг та організацій** (n = 103) з метою визначення наявних послуг з ПЗПСП, оцінки прогалин у наданні послуг та вивчення доступності послуг для українських хлопців-підлітків та молодих чоловіків.

• **Опитування хлопчиків та юнаків підліткового** віку (n = 71) з метою з'ясувати їхні погляди на психічне здоров'я, механізми подолання труднощів та досвід користування послугами ПЗПСП як в Україні, так і в країнах, що їх приймають.

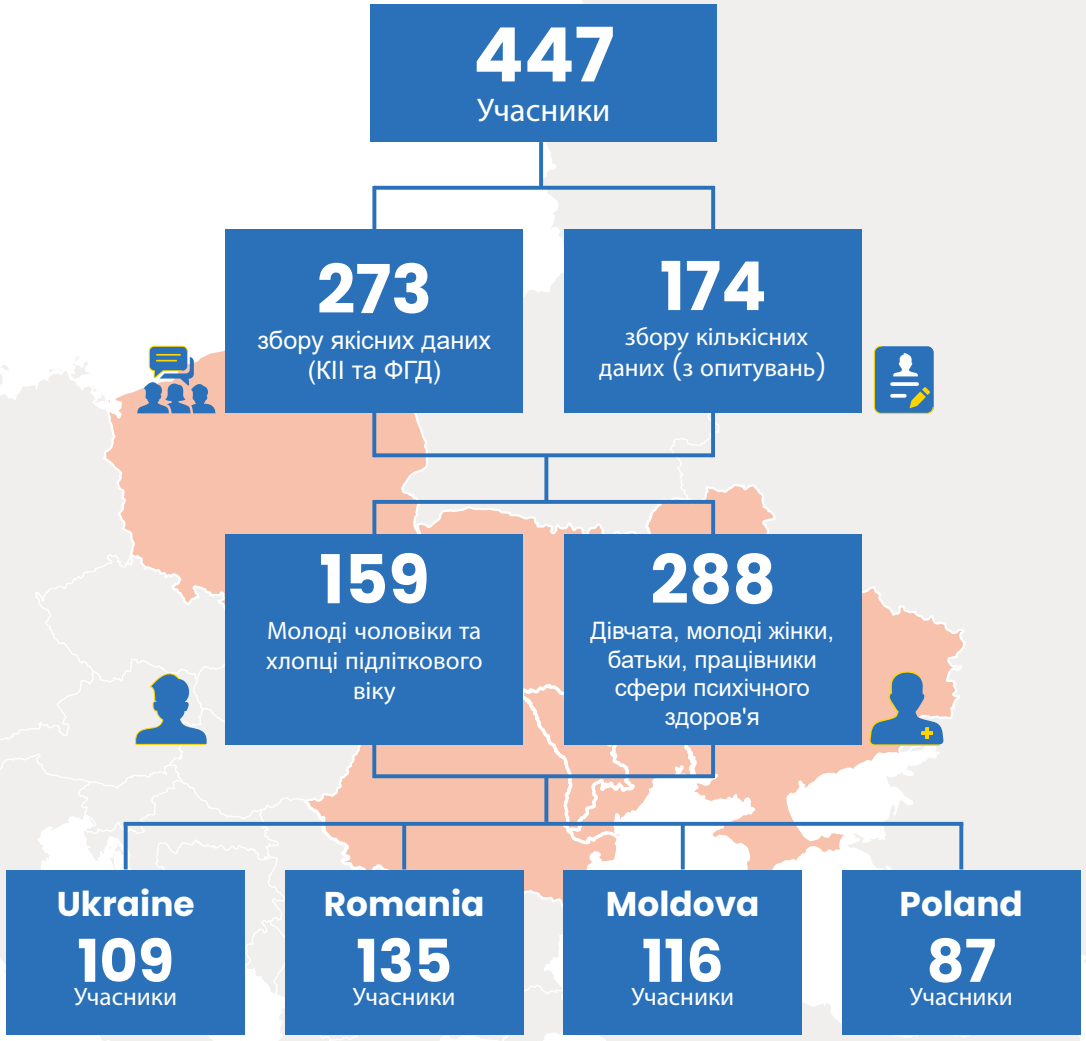
Стратегія вибірки та рекрутинг

Загалом у дослідженні взяли участь **447 респондентів** з України, Польщі, Румунії та Молдови. До вибірки увійшли

• **273 особи у зборі якісних даних** (інтерв'ю та фокус-групи).

• **159 хлопців підліткового віку та юнаків**, які брали участь у ФГД, КІІ або в опитуванні.

• **94 КІІ** та **29 ФГД** з різноманітним колом зацікавлених сторін



© *Free Vector Maps.com*

У дослідженні використовувалася **цілеспрямована вибірка**, тобто невірогідна методика, щоб гарантувати, що відібрані учасники відображали різноманітні демографічні характеристики та досвід, зокрема, хлопчики-підлітки та молоді чоловіки в уразливих ситуаціях з України . Стратегія набору учасників відрізнялася залежно від країни. В **Україні та Польщі** інформаційно-просвітницькі зусилля були зосереджені на **організаціях, що працюють з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та біженцями з України**, в тому числі тих, що підтримують ЛГБТКА+, людей з інвалідністю та конкретні групи ризику. Дослідники зв'язалися з сотнями організацій, університетів, студентських рад, спортивних клубів та членами технічних робочих груп УВКБ ООН, щоб визначити потенційних учасників. Були докладені зусилля, щоб забезпечити представництво як міських, так і сільських районів, а також організацій, що надають мобільні послуги у віддалених регіонах. У **Румунії та Молдові** дослідники використовували метод "снігової кулі", використовуючи існуючі мережі та перенаправлення на рівні громад, щоб охопити українських хлопців-підлітків та молодих чоловіків.

Оглядове дослідження

Аналітичний огляд відіграв фундаментальну роль у формуванні методології дослідження, забезпечивши, щоб дизайн дослідження базувався на існуючих знаннях та контекстуальних реаліях. Перед початком збору даних було проаналізовано широкий спектр джерел, включаючи **наукову літературу, неофіційну літературу, політичні документи та звіти про консультації.**

В огляді проаналізовано **ґендерні особливості реагування на травму, культурне ставлення до психічного здоров'я та вплив війни на українські громади, що** проливає світло на поведінку людей, які звертаються по допомогу, та на доступ до послуг. В огляді оцінювався **ландшафт послуг у сфері ПЗПСП**, включаючи національну політику, нормативно-правову базу та наявну підтримку у сфері психічного здоров'я в Україні, Польщі, Румунії та Молдові.

Картування **механізмів самодопомоги, підтримки на рівні громади та інституційної підтримки** дозволило **виявити прогалини в наданні послуг** і безпосередньо вплинуло на підхід до дослідження, що забезпечило розробку дизайну дослідження, який відповідає реаліям, з якими стикаються хлопчики-підлітки та молоді чоловіки, що постраждали від війни.

Етичні міркування

Це дослідження відповідало суворим етичним стандартам і було розглянуто та схвалено Групою з питань етики Plan International. Учасники надавали **інформовану згоду**, а для неповнолітніх вимагалася згода батьків, а також були поінформовані про свої права, зокрема про можливість вийти з дослідження в будь-який час.

Конфіденційність і захист даних забезпечувалися шляхом анонімізації персональних даних і безпечного зберігання всієї інформації лише для дослідницьких цілей. Були вжиті **захисні заходи**: учасники отримували форми згоди, в яких детально описувалися процедури захисту та доступ до призначених координаторів. Після ФГД та КІІ їм надавалася інформація про канали зворотного зв'язку та варіанти перенаправлення для отримання подальшої підтримки. Для **зменшення ризиків ретравматизації** неповнолітнім надавалася екстрена психологічна допомога, а дорослих за потреби перенаправляли до відповідних служб ПЗПСП.

Дослідницька група забезпечила навчання фасилітаторів методам збору даних, що **враховують травму та ґендерну чутливість**. Особливу увагу було приділено фасилітаторам, які працювали з хлопчиками та юнаками підліткового віку, які можуть зазнавати стигми або внутрішнього дистресу через проблеми з психічним здоров'ям.

Одним із керівних принципів цього дослідження було визнання того, що реакції дистресу серед чоловіків і хлопчиків-підлітків в умовах війни є **природною та очікуваною реакцією на екстремальний стрес**. Замість того, щоб патологізувати травму, дослідження мало на меті висвітлити структурні та соціальні бар'єри , що перешкоджають доступу людей до необхідної їм підтримки. Ми вважаємо, що **втручання у сфері психічного здоров'я мають бути спрямовані на підвищення**

життєстійкості, підтримку на рівні громади та доступну психосоціальну допомогу, а не на формування уявлення про дистрес як про індивідуальну невдачу людини.

Обмеження

На процес набору респондентів та загальний збір даних вплинуло кілька викликів, що призвело до потенційної **упередженості вибірки** . Дослідження ґрунтувалося **на цілеспрямованій вибірці**, яка, забезпечуючи включення різноманітних голосів, обмежує узагальненість висновків. Погляди, висвітлені в цьому дослідженні, відображають досвід тих, з ким вдалося зв'язатися завдяки нашим стратегіям рекрутингу, і можуть не повністю репрезентувати всіх хлопців-підлітків та молодих чоловіків, які постраждали від ескалації війни

Однією зі значних проблем були **труднощі з набором хлопчиків-підлітків та юнаків, особливо в Польщі**. Незважаючи на широкі інформаційно-пропагандистські зусилля, рівень участі залишився нижчим, ніж очікувалося. Фактори, що сприяли цьому, включали **небажання і скептицизм** як з боку молодих чоловіків, так і з боку їхніх батьків щодо участі в дослідженні. Психічне здоров'я залишається забороненою **темою**, а занепокоєння щодо стигми, ймовірно, перешкоджало залученню. Крім того, деякі сім'ї висловлювали **сумніви** щодо участі в офіційному дослідженні.

Постачальники послуг також продемонстрували **втому респондентів**, оскільки багато з них брали участь у численних дослідницьких ініціативах. Це могло вплинути на рівень їхньої активності та глибину наданих відповідей. Крім того, одночасний збір **якісних і кількісних даних** створював **логістичні проблеми**, обмежуючи можливість **ітеративного вдосконалення дослідницьких інструментів на основі нових ідей.**

Дослідження також зіткнулося **з труднощами у безпосередній взаємодії з уразливими групами**, зокрема з **ЛГБТКА+, ромськими громадами та особами з інвалідністю**. Незважаючи на цілеспрямовані інформаційно-просвітницькі зусилля, рекрутинг виявився складним, що призвело до того, що ми покладалися на інформацію, надану **надавачами послуг, НУО та батьками**, а не безпосередньо членами цих спільнот. Хоча ці погляди з "других рук" дають цінну інформацію, вони не можуть повністю замінити безпосереднє спілкування з представниками цих груп. **У** майбутніх дослідженнях **пріоритетними мають стати стратегії, спрямовані на посилення цих голосів**, забезпечення більш **інклюзивного та репрезентативного** розуміння їхнього життєвого досвіду.

Нарешті, **використання перекладених та інтерпретованих даних** створило **ризик втрати тонких смислів у перекладі.** Ми доклали зусиль, щоб зменшити цей ризик шляхом ретельної перевірки транскриптів і перехресної перевірки з фасилітаторами, але потенційна втрата нюансів залишається невід'ємною проблемою багатомовних досліджень.

2 Тематичні дослідження для

2.1 УКРАЇНА

2.1.1 Потреби та благополуччя у сфері психічного здоров'я

ТОДІ І ЗАРАЗ

Російсько-українська війна глибоко змінила соціальний ландшафт, вплинувши на психічне здоров'я хлопчиків-підлітків та юнаків. **До початку повномасштабної війни** багато з них були активно залучені у структуровану діяльність - **спорт, хобі, позашкільні заходи та соціальну взаємодію.** Ця діяльність давала відчуття рутини, ідентичності та мети, сприяючи стабільності в їхньому особистому та сімейному середовищі. Війна порушила ці рутини, що призвело до психологічного стресу, втрати інтересу до попередньої діяльності та відчуття невизначеності. Переселення, економічна нестабільність і розлука з сім'єю призвели до хронічного стресу, емоційної відчуженості та соціальної ізоляції. *"До війни я дуже любив перегони. Я мріяв стати професійним гонщиком. Цю мрію я реалізовував у картингу. Коли почалася війна, стався такий злам, перегони для мене повністю зникли". (17-річний хлопець-підліток)*

У дослідженні взяли участь **67 хлопчиків підліткового віку та юнаків в Україні** за допомогою якісного, кількісного та консультативного процесу, що охоплює широкий спектр поглядів на їхнє психічне здоров'я. З розпадом спільнот, які колись підтримували їхні захоплення , молоді люди **втратили ключові джерела соціальних зв'язків, почуття ідентичності та відчутної підтримки.** Деякі вступили до лав Збройних сил України, тоді як інші стали свідками того, як їхні дружні стосунки розпалися через різні погляди на війну. Дехто відчуває **зміну в самосприйнятті та сенсі життя**, часто описуючи емоційне заціпеніння. Надавачі послуг з охорони психічного здоров'я відзначають, що на молодих чоловіків по-різному впливають обставини, в яких вони опинилися, наприклад, вступ до армії, адаптація до життя в новому середовищі або боротьба з суспільними очікуваннями; таким чином, **всі вони відчувають різний психологічний тягар**. Деякі стикаються зі стигматизацією або ізоляцією через свої рішення. **Цей досвід ще більше формується під впливом комбінації факторів ризику, захисних факторів (індивідуальних, сімейних, соціальних і контекстуальних) та факторів вразливості.**

Деякі підлітки та юнаки відчули зміну **сенсу** свого **життя через війну**. Спільною темою в інтерв'ю є **притуплення емоцій і втрата сенсу в діяльності, яка колись захоплювала**. Ця **емоційна відстороненість** посилюється втратою звичного способу життя і стосунків. Однак їхній досвід не є однорідним, оскільки психологічний вплив варіюється залежно від регіону, статусу переселенця та особистих обставин. Ті, хто живе у прифронтових регіонах, зіткнулися зі значно відмінними реаліями порівняно з тими, хто живе у відносно безпечних районах. Крім того, ВПО і ті, хто залишився у своїх рідних громадах, зіткнулися з різними проблемами - від адаптації до нового середовища до тривалого впливу стресів, пов'язаних з війною.

ВПЛИВ ТА ТИП ПСИХОЛОГІЧНИХ І ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ

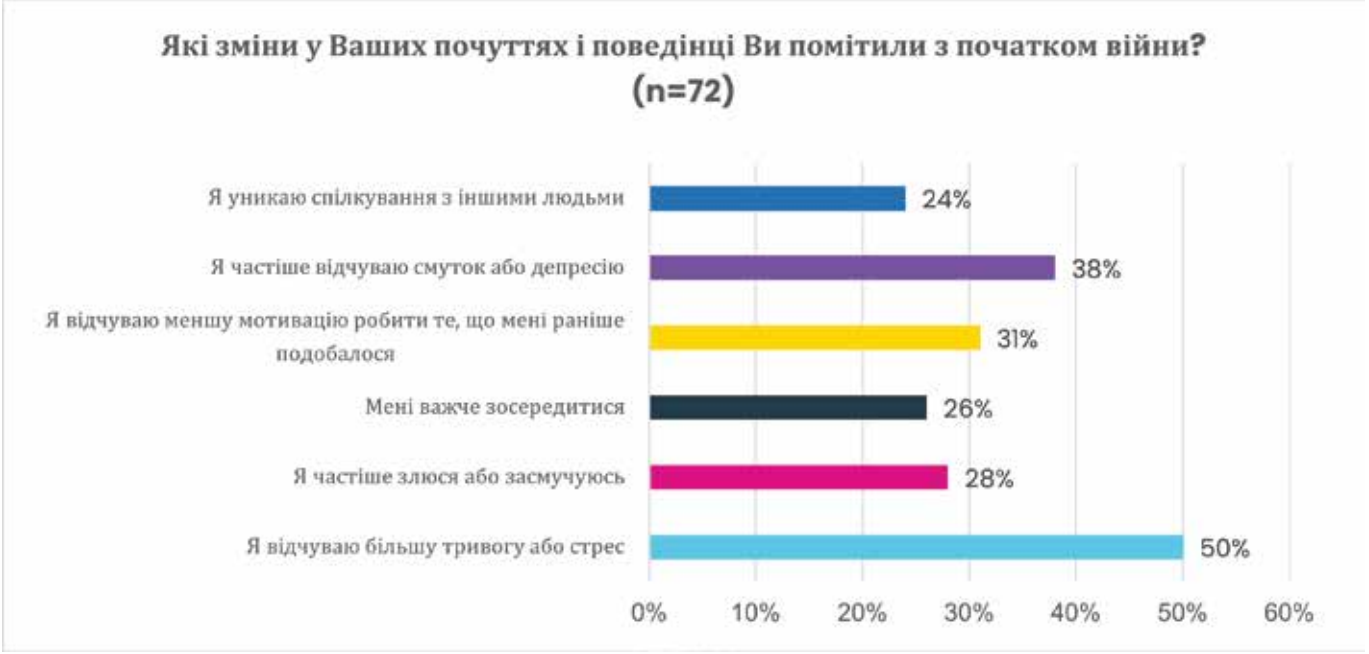
Війна призвела до зростання проблем психічного здоров'я серед хлопців-підлітків та юнаків. Деякі респонденти повідомляють про **тривогу, спричинену кількома факторами, включаючи невпевненість у майбутньому, занепокоєння щодо військової мобілізації для тих, кому за 25, і загальну непередбачуваність життя в умовах воєнного часу. Ця тривога проявляється в постійному занепокоєнні, нав'язливих думках і порушеннях сну.** Дехто описує, що навіть у безпечних ситуаціях відчуває **сильний страх, викликаний спогадами про сирени повітряної тривоги** або минулий травматичний досвід.

Наведена нижче гістограма ілюструє емоційні та поведінкові зміни, про які повідомили в опитуванні хлопчики-підлітки та юнаки з початком війни. Зокрема, 50% респондентів вказали на посилення **почуття тривоги.**

Окрім проблем, пов'язаних з переміщенням та нестабільністю, молоді чоловіки в Україні **продовжують стикатися з повсякденною реальністю війни. Постійна загроза авіаударів, обстрілів і руйнувань глибоко впливає на їхнє психічне здоров'я, сприяючи хронічному стресу і підвищеній пильності.** За словами психіатрів, у тих, хто пішов служити в армію, ці стресові фактори посилюються **безпосереднім бойовим досвідом, впливом насильства і проблемою реінтеграції в цивільне життя.** Переживання травматичного досвіду під час перебування в зоні активних бойових дій ще більше ускладнює їхній психологічний стан.

Депресивні симптоми були поширеними, як повідомляли самі учасники, багато хто боровся з емоційною відстороненістю, апатією та відчуттям безглуздості. Діяльність, яка колись приносила радість, тепер залишає відчуття порожнечі, що призводить до **соціального відходу** і відриву від свого минулого "я". Розпад сімейних структур, вимушена міграція, та відсутність мереж емоційної підтримки загострюють ці проблеми. Горе і виснаження були особливо виражені серед тих, хто втратив коханих або близьких друзів.

> *"Я також раніше більше спілкувалася з друзями, і це, безумовно, було важливою частиною мого життя. Спілкування стало рідшим і менш якісним, і вже не приносить такого задоволення"*
>
> **22-річний молодий чоловік**



Деякі юнаки також повідомляли про психосоматичні симптоми, такі як постійний біль і хронічну втому, які вони пов'язують із психологічним дистресом. Ці симптоми часто не мають чіткої фізіологічної причини, але пов'язані з підвищеним стресом, тривогою та емоційним пригніченням. Надавачі послуг повідомили про збільшення кількості **звернень до психіатрів**. Хоча це може відображати зростаюче визнання проблем психічного здоров'я, це також може бути наслідком інших чинників, таких як зміни в доступності послуг, зростання дистресу або розвиток практики перенаправлення. Однак стигма і страх осуду продовжують утримувати багатьох від активного пошуку професійної допомоги. Дехто справляється з цим через заперечення, відмовляючись визнавати свій дистрес.

Агресія, ризикована поведінка та вживання психоактивних речовин також були поширеними, про що свідчать працівники психіатричної служби. Дехто вдавався до безрозсудних дій, надмірного вживання алкоголю або саморуйнівної поведінки, щоб уникнути емоційного болю. Інші висловлювали фрустрацію через спалахи насильства, знущання або міжособистісні конфлікти, часто як реакцію на надмірний стрес. Така поведінка **не завжди може бути навмисною, але може виникати як реакція на відчуття безпорадності та нездатності відновити контроль над обставинами.** Переживання, що пригнічують, у поєднанні з підвищеним рівнем стресу можуть ще більше погіршити їхню здатність пропрацьовувати емоції та приймати раціональні рішення.

Серед інших проблем - **самотність, страх призову до армії для тих, кому за 25, відсутність ясності щодо свого майбутнього** в Україні та **самоушкодження.** За даними українських організацій, що працюють у сфері ПЗПСП, зросла кількість повідомлень **про домашнє насильство** щодо дітей та підлітків з боку батьків, а також про випадки булінгу в навчальних закладах та непорозуміння з батьками. Зросло **вживання психоактивних речовин**, включаючи алкоголь і тютюн, а також азартні ігри та надмірне захоплення онлайн-іграми. Деякі молоді люди розглядають можливість міграції з України як спосіб уникнути небезпеки, побоюючись як триваючої війни, так і невпевненості у своєму майбутньому. Інші повідомляють **про труднощі з концентрацією та** самоагресію.

> *“У мене проблеми з навчанням, це круто, коли під час тесту спрацьовує повітряна тривога і ти його не пишеш, але в довгостроковій перспективі це, безумовно, шкодить. Я починаю бачити прогалини, не розумію теми, під час яких спрацьовувала сигналізація”*
>
> **17-річний хлопець-підліток**

У той же час, все більше людей висловлюють **потребу в сексуальній освіті та відкритих дискусіях про сексуальну орієнтацію, що** свідчить про прогалину в наявних ресурсах і підтримці. Багато хто відчуває себе непідготовленим до вирішення питань, пов'язаних зі стосунками та репродуктивним здоров'ям, оскільки ці теми часто відсутні у формальній освіті. Крім того, зростає занепокоєння щодо **регіонального булінгу**, особливо серед дітей та підлітків, які були евакуйовані з окупованих територій або зон активних бойових дій у безпечніші регіони України.

Деякі молоді чоловіки відреагували на стрес, пов'язаний з війною, **більш активною участю в житті суспільства.** Багато з них стали **волонтерами - допомагають переміщеним особам, їздять на лінію фронту, щоб підтримати друзів, підтримують свої громади та беруть участь у низових ініціативах.** Ця діяльність дає їм **нове відчуття мети**, що протистоїть відчуттю безпорадності. Деякі з них повідомили про **підвищений інтерес до суспільних проблем**, використовуючи обставини як каталізатор особистого зростання та **залучення до громадської діяльності.**

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ВПЛИВ НА ХЛОПЧИКІВ/ЧОЛОВІКІВ

Війна впливає на молодих чоловіків по-різному, залежно від їхніх обставин. Хоча війна зачіпає всіх молодих чоловіків в Україні, ті, хто перебуває на військовій службі, стикаються з унікальними викликами. Деякі з них відчувають сильне почуття товариськості та впевненості в собі, що може слугувати захисним фактором від дистресу. Однак надавачі послуг з охорони психічного здоров'я також описували **психологічні наслідки бойових дій, почуття провини тих, хто вижив, і труднощі пристосування до цивільного життя після тривалої служби**. Деякі з них відзначили відсутність комплексних програм реінтеграції, що залишає молодих чоловіків без достатньої психологічної підтримки для опрацювання пережитого досвіду.

Ті, хто залишається в Україні, але не є частиною Збройних сил України, можуть боротися з почуттям **провини, відчуження та осуду**, тоді як ті, хто виїхав з країни, часто відчувають себе ізольованими та відірваними від своїх однолітків. Незважаючи на ризики, деякі переміщені особи повернулися, не маючи змоги налагодити своє життя за кордоном, тоді як інші залишаються переміщеними через триваючу окупацію, руйнування, обстріли та військові атаки на їхні рідні міста.

Хоча і хлопчики-підлітки, і юнаки переживають важкий психологічний дистрес, їхня боротьба відрізняється. За словами психіатрів, **підлітки, які все ще формують свою ідентичність, стикаються з порушенням соціалізації, підвищеною ізоляцією, труднощами у побудові стосунків та емоційним заціпенінням.** Деякі з них відчувають глибоку невпевненість у своєму майбутньому і втрату контролю над власним життям.

Деякі молоді чоловіки, особливо у віці до 20 років, часто борються з **проблемами ідентичності та маскулінності.** Суспільні очікування, вкорінені в традиційних гендерних нормах, створюють внутрішній конфлікт між особистими прагненнями та усвідомленим обов'язком, що призводить до сорому, почуття провини, а в деяких випадках і до суїцидальних думок. Деяких змалку виховували в дусі придушення емоцій, ототожнюючи вразливість зі слабкістю, і ця модель поведінки ще більше посилюється під час війни. Ці глибоко вкорінені норми суттєво впливають на поведінку людей, які звертаються по допомогу: **74% надавачів послуг стверджують, що суспільні очікування щодо маскулінності заважають хлопчикам і чоловікам звертатися по** допомогу у зв'язку з проблемами психічного здоров'я

В обох вікових групах спостерігається значне зростання самоописаних проблем з психічним здоров'ям, таких як **порушений режим сну, хронічний стрес, тривога та депресивні** симптоми.

> *“По-перше, тепер ти можеш не виспатися, тому що є нічний будильник, і ти мусиш прокидатися, щоб подивитися, що відбувається. Балістика, або дрони, якщо це дрони, то це не так страшно. Насправді, це погана звичка, але я не буду бігти (в укриття) щоразу, коли з'являються дрони, а тут їх збивають прямо біля нас, тому я погано сплю, вони стріляють.”*
>
> **17-річний хлопець-підліток**

МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ: АДАПТИВНІ VS НЕАДАПТИВНІ

Механізми подолання поділяються на дві великі категорії: адаптивні стратегії, які підтримують психічне благополуччя, та неадаптивні стратегії, які приносять тимчасове полегшення, але призводять до довготривалого дистресу. Війна суттєво вплинула на те, як хлопці та юнаки підліткового віку справляються з труднощами, впливаючи на їхню емоційну регуляцію, соціальну взаємодію та поведінку. Їхні реакції варіюються залежно від індивідуальних, сімейних, соціальних і контекстуальних факторів, які слугують факторами ризику, захисту або вразливості.

Деякі юнаки знайшли способи зберегти життєстійкість і психологічну стабільність в умовах воєнних викликів. Ці адаптивні стратегії подолання включають пошук емоційної підтримки, **фізичну активність, волонтерство та використання творчих чи інтелектуальних можливостей.** Деякі юнаки часто зверталися за емоційною підтримкою до людей, яким довіряють, наприклад, до **членів сім'ї, романтичних партнерів або близьких друзів.** Кілька підлітків повідомили, що їхні **матері** слугують для них основним джерелом розради, хоча вони визнають, що самі можуть бути пригнічені ситуацією, що склалася. Так само, **романтичні стосунки** забезпечують емоційну стабільність для деяких підлітків. *"Я йду до мами, кажу їй, що мені погано, і прошу поради. Але в такий час це не завжди можна робити, тому що мама теж людина, і вона може бути пригнічена всім цим". (17-річний хлопець-підліток)*

Фізична активність та соціальна активність є важливими методами зняття стресу. Деякі юнаки повідомили, що займаються спортом, фізичними вправами або громадською діяльністю, щоб впоратися зі стресом і залишатися на зв'язку. Надавачі послуг також підкреслюють **роль громадської активності**, а один з них зазначив: *"Спорт допомагає, спілкування з родиною та друзями, робота та допомога іншим через волонтерство"*. Окрім індивідуальних механізмів подолання стресу, деякі юнаки беруть **участь у волонтерській діяльності та підтримують громаду**, щоб спрямувати свій стрес у конструктивне русло.

Інші вдаються до дезадаптивних стратегій, які, хоча й приносять тимчасове полегшення, мають довгострокові негативні наслідки. Однією з найбільш небезпечних дезадаптивних стратегій є **вживання психоактивних речовин.** Вживання алкоголю, тютюну та наркотиків стає все більш поширеним серед молодих чоловіків, які намагаються уникнути стресу війни та її наслідків. Крім того, поширеними механізмами подолання стресу стали **ескапізм і соціальне відсторонення.** Деякі підлітки занурюються у **відеоігри** , щоб відсторонитися від реальності. **60% хлопчиків підліткового віку та юнаків**, які взяли участь в опитуванні, зазначили **відеоігри** в Інтернеті як основну стратегію подолання стресу або поганого самопочуття. Така поведінка також може слугувати засобом відновлення почуття контролю, тренування у вирішенні проблем та досягнення успіху в структурованому середовищі. Водночас, **агресія та ризикована поведінка** також є поширеними реакціями на стрес і травматичний досвід. Особливо тривожною тенденцією є зростання **самоушкоджень та суїцидальних думок** серед молодих чоловіків, які намагаються впоратися з психологічним тягарем війни.

2.1.2 Соціальна динаміка та системи підтримки

ДИНАМІКА СІМ'Ї ТА ЗМІНА РОЛЕЙ

Для деяких молодих **людей сім'я залишається одним з найстабільніших джерел підтримки.** 70% респондентів вважають, що їхня сім'я надає їм емоційну підтримку. Однак стосунки в сім'ях стають дедалі більш напруженими через фінансовий тиск, втрати та емоційні наслідки війни. Деякі хлопчики-підлітки повідомили, що відчувають себе ближчими до своїх батьків, особливо до матерів, оскільки спільні труднощі сприяли глибшому взаєморозумінню між сім'ями. Юнаки, однак, намагаються не ділитися своїми емоціями, відчуваючи, що їхні проблеми лише додадуть тягаря, який вже несуть їхні опікуни. *"Ніхто не обговорює особисті проблеми з мамою чи татом. Натомість ці теми частіше обговорюються у стосунках з партнером або в колі друзів". (22-річний молодий чоловік)*

Очікування батьків також посилилися, особливо щодо обов'язків у домогосподарстві. Деякі молоді чоловіки відчувають на собі тягар підвищеного тиску, особливо ті, чиї батьки відсутні через війну. Цей тиск виходить за рамки кар'єрних прагнень, оскільки від деяких юнаків також очікують, що вони стануть годувальниками і захисниками у своїх сім'ях. 17-річний хлопець поділився: *"Мої батьки покладають на мене великі надії, що я стану пілотом. Це дуже складно - мені потрібно буде докласти максимум зусиль, щоб залишитися в університеті і продовжити цю кар'єру, і в зв'язку з цим я відчуваю тиск і велику відповідальність".*

Хоча мало хто з учасників прямо говорив про особисті втрати, це може свідчити радше про делікатний характер теми, ніж про відсутність такого досвіду. З огляду на контекст, цілком імовірно, що багато хлопчиків та юнаків підліткового віку зіткнулися з розлукою з **родиною, відсутністю родичів, які виконували різні ролі у воєнний час**, або навіть з втратою **близьких.** Однак, оскільки дослідження проводилося таким чином, щоб уникнути повторної травматизації, учасники могли вирішити не розголошувати цей досвід. Водночас багато хто повідомив, що сімейні стосунки стали більш егалітарними, **а традиційна ієрархія змістилася через спільні труднощі.** Довгостроковий вплив цих змін залишається невизначеним, але вони, безсумнівно, змінили сімейну динаміку таким чином, що вона продовжуватиме розвиватися, поки триває війна

ВПЛИВ НА ДРУЖНІ СТОСУНКИ ТА МЕРЕЖУ ОДНОЛІТКІВ

Дружні стосунки між молодими чоловіками зазнали значних змін, а **поляризація стала головним чинником дисфункції стосунків.** Політичні розбіжності та ставлення до війни призвели до розриву дружби. Цей поділ змусив молодих чоловіків переоцінити, з ким вони асоціюють себе, що часто призводить до втрати дружби.

Переміщення однолітків ще більше посилило соціальну фрагментацію. Через те, що багато молодих людей були змушені переїхати - всередині України або за кордон - мережі дружби були зруйновані. Так само і ті, хто залишився в Україні, часто намагаються підтримувати дружбу з тими, хто виїхав, оскільки реалії війни створюють дедалі більший розрив у досвіді та пріоритетах. *"Багато людей переїхали до Львова чи Тернополя, і це значно ускладнило зустрічі. Щоб побачити один одного, доводиться витрачати цілий день, годинами чекати на вокзалах і їхати потягом". (22-річний молодий чоловік)*

Крім того, кілька молодих людей повідомили про **збільшення емоційної дистанції в дружніх стосунках.** Постійні напади, просування фронту і щоденні бомбардування, особливо об'єктів цивільної інфраструктури, створюють всеохоплююче відчуття незахищеності. Молоді чоловіки стикаються з додатковим тиском, пов'язаним з фінансовою незахищеністю і можливістю мобілізації для тих, кому за 25 років. Ці стресові фактори призвели до того, що деякі з них відмовилися від соціальної взаємодії. Дехто знаходить розраду в онлайн-спільнотах, інші висловлюють розчарування, що цифрові зв'язки не можуть замінити особистої підтримки.

> *"Вони замикаються в собі і бояться виходити на вулицю. Вони менше спілкуються один з одним, ніж раніше"*
>
> **26-річний молодий чоловік**

СПІЛЬНОТА ТА ПРИНАЛЕЖНІСТЬ

Війна суттєво змінила відчуття спільноти та приналежності молодих чоловіків. У той час як одні знайшли **нові мережі підтримки через волонтерство, військову службу або діаспорні громади за кордоном,** інші відчувають глибоке почуття роз'єднаності. Громадські структури підтримки, які традиційно давали відчуття стабільності, ослабли, особливо через те, що с**оціальна згуртованість з часом розмивається.**

Юнаки, які залишилися в Україні, іноді повідомляли, **що відчувають себе покинутими тими, хто виїхав.** І навпаки, **ті, хто переїхав, борються з конфліктами ідентичності та почуттям провини за свою відсутність.** Така динаміка сприяє зростанню напруженості, оскільки деякі молоді чоловіки **судять інших на основі їхнього вибору.** Незважаючи на ці виклики, деякі юнаки знайшли **силу в солідарності.** Багато з них створили неформальні мережі для обміну інформацією та надання взаємодопомоги.

БОРОТЬБА ЗА СТОСУНКИ ТА РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ

Війна також суттєво вплинула на романтичні стосунки: молоді чоловіки стикаються з більшими труднощами у формуванні та підтримці інтимних зв'язків. Багато стосунків були перервані через переміщення, військову службу або різні погляди на життя. Сприйняття **емоційної вразливості як слабкості** призвело до подальшого придушення почуттів серед молодих чоловіків, посилюючи їхнє відчуття ізоляції. *"Коли чоловіки просять про увагу, це сприймається як "ниття", що вважається неприйнятним для чоловіків". (23-річний юнак)*

Розставання та розлучення стали більш поширеними через тривалу розлуку та емоційне напруження. Хоча офіційні показники розлучень вищі серед людей старшого віку, хлопці та юнаки підліткового віку також страждають від розпаду своїх сімей. 25-річний молодий чоловік описав, як зміна гендерної динаміки створила нову напруженість у гетеросексуальних стосунках: *"У нас дуже високий рівень розлучень, тому що сім'ї розділилися. Жінки стали сильнішими, вони мають вибір, коли чоловіки його не мають, і це спричиняє серйозні проблеми у стосунках".* Крім того, збільшився **швидкий темп знайомств**, оскільки **невпевненість у майбутньому робить довгострокові зобов'язання недоцільними.** Війна також вплинула на сексуальні стосунки, оскільки підвищений стрес впливає на інтимну близькість.

"Ми дуже швидкі в тому, що робимо - стосунки формуються швидко, близькість виникає швидко, і розриви відбуваються так само швидко. Ніхто не може бути впевненим у тому, що буде завтра". (25-річний молодий чоловік)

ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНЕ НАСИЛЬСТВО ТА ЙОГО НАСЛІДКИ

Війна сприяла зростанню гендерно-обумовленого насильства (ГОН), оскільки проблеми з психічним здоров'ям, травматичні події та зловживання алкоголем і наркотиками серед чоловіків загострили напруженість у домогосподарствах і стосунках. Останні дані свідчать про тривожний сплеск таких інцидентів. За даними **ООН Жінки**, випадки домашнього насильства зросли на 36% з 2023 року через кризу, пов'язану з війною. У 2023 році Національна поліція України повідомила, що за перші п'ять місяців **кількість випадків домашнього насильства зросла на 51%** і сягнула 349 355. Це тривожне зростання **пояснюється зростанням стресу, економічними труднощами, безробіттям і травмами, спричиненими війною.**

Деякі чоловіки визнають, що травми та невирішені психологічні проблеми можуть призвести до агресивної поведінки. Хоча мало хто відкрито обговорює ГОН, працівники сфери психічного здоров'я відзначають занепокоєння щодо його поширення, особливо серед осіб, які борються за реінтеграцію після військової служби, де вплив екстремального та потенційно травматичного досвіду може сприяти підвищенню напруженості.

Жінки також повідомляли про **зміни у стосунках з чоловіками**, особливо в романтичних стосунках. Деякі з них відзначили **зростання агресії** серед чоловіків, тоді як інші описали тягар емоційної підтримки чоловіків, які борються з психологічними наслідками війни і тривалого стресу. Одна молода жінка зауважила: *"Багато жінок, чиї близькі повертаються з армії, мають справу з негативними*

проявами, попередніми травмами та агресивністю. Вони потребують емоційної підтримки та відновлення своїх чоловіків".

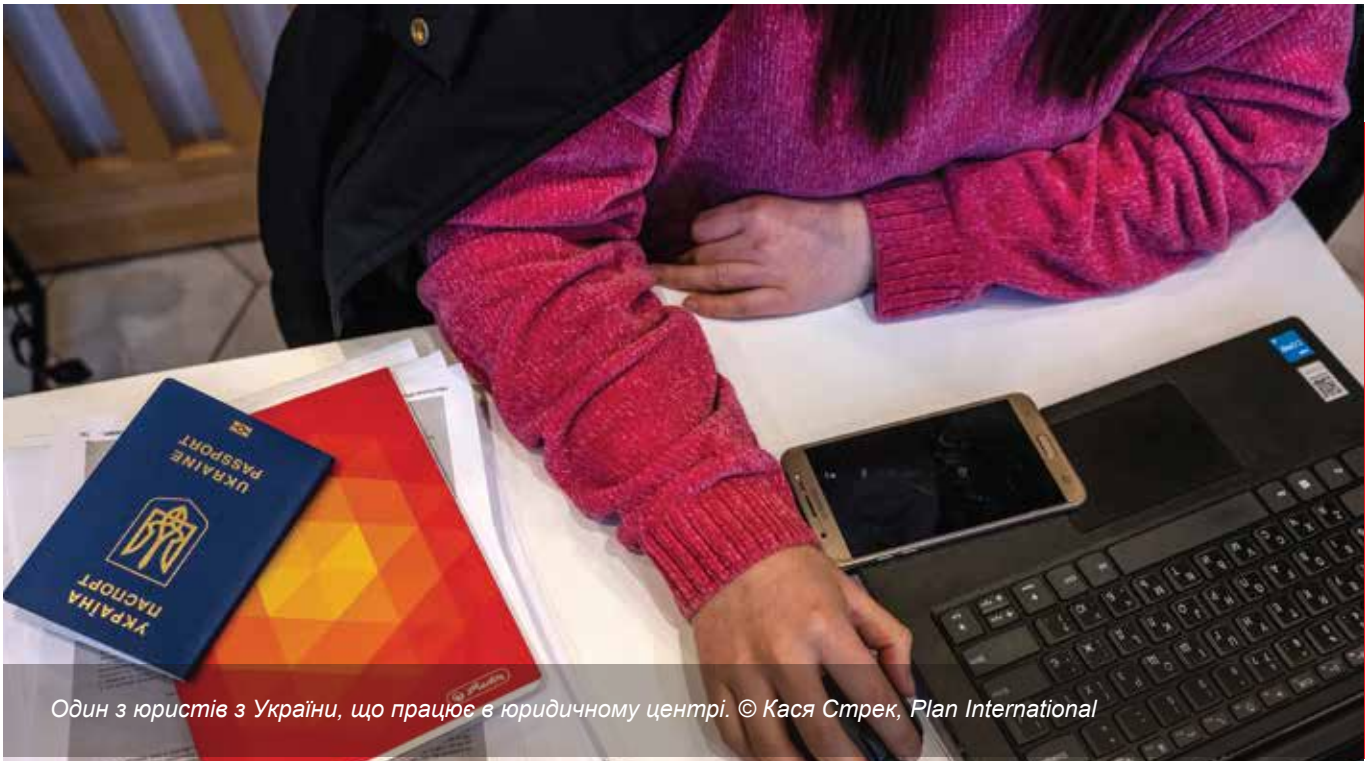
Надавачі послуг підтверджують **зв'язок між тривалим стресом, психологічними наслідками війни та підвищеним ризиком ГОН.** Низка організацій, що працюють в Україні, повідомили про зростання кількості випадків домашнього насильства, але зазначили, що рівень повідомлень залишається низьким через стигму та страх. Один із надавачів послуг пояснив: *"Проблеми з психічним здоров'ям, пов'язані з війною, провокують агресію, сексуальні злочини та насильство. А також депресію, алкоголізм і тривогу.*

У відповідь на зростаюче занепокоєння місцеві організації ініціювали програми запобігання ГОН, включаючи інформаційні кампанії та створення безпечних місць для постраждалих. Деякі НУО наголошують на необхідності проведення **просвітницької роботи серед хлопців та юнаків, щоб запобігти циклам насильства.** Одна організація заявила: *"Тільки зараз, через війну, люди почали визнавати, що чоловіки також можуть зазнавати насильства. Ми повинні інформувати хлопців про те, що існують відповідні служби, що допомога є конфіденційною і доступною".*

2.1.3 Бар'єри в доступі до послуг та гендерні норми

СТРУКТУРНІ БАР'ЄРИ

Однією з найпоширеніших перешкод для доступу до послуг з ПЗПСП є матеріально-технічний доступ, особливо **в сільській місцевості та невеликих громадах.** В усіх чотирьох країнах, включених до дослідження, більшість психологічних послуг **зосереджена в міських центрах** , що залишає чоловіків і хлопців у більш віддалених місцях з обмеженим доступом до професійної підтримки або взагалі без неї. Хоча є райони, де існують послуги соціального транспорту, особливо для людей з інвалідністю, вони часто є недостатніми, що ускладнює подорожі для людей, які потребують психіатричної допомоги. Надавачі послуг, які працюють з людьми з інвалідністю, підкреслили цю проблему, наголосивши, що навіть за наявності безкоштовних транспортних послуг, вони часто обмежені кількістю поїздок. Ця проблема особливо гостро стоїть в Україні, де постраждалі від війни райони стикаються з додатковими бар'єрами через пошкодження інфраструктури та ризики з точки зору безпеки, що ще більше ускладнює фізичний доступ до послуг.



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

Фінансові бар'єри ще більше обмежують доступність, оскільки багато послуг - особливо ті, що не фінансуються гуманітарними програмами - вимагають оплати, яку багато людей і сімей не можуть собі дозволити. Хоча деякі безкоштовні послуги існують, вони часто обмежені в обсязі або недостатньо розрекламовані, що призводить **до сприйняття підтримки психічного здоров'я як недоступної.** Відсутність цілеспрямованих інформаційно-просвітницьких кампаній посилює уявлення про те, що психологічна підтримка не призначена для чоловіків або що вона не є життєздатним варіантом подолання дистресу.

Надавачі послуг, які працюють з **військовослужбовцями**, відзначають, що доступ до психологічної підтримки залишається особливо складним для солдатів. Деякі не наважуються звертатися по допомогу через стигму, побоюючись, що це може бути сприйнято як слабкість. Інші стикаються з логістичними бар'єрами, оскільки військовослужбовцям, які перебувають на службі, може не вистачати часу або приватного життя для відвідування терапевтичних сесій. Багато зацікавлених сторін наголошували на потребі у спеціальних заходах з охорони психічного здоров'я для військовослужбовців.

Іншою ключовою проблемою є **загальний брак інформації** про те, куди звертатися по допомогу. Кілька учасників повідомили, що не знають, куди звернутися за психологічною підтримкою. Ця проблема особливо гостро стоїть у невеликих громадах, де послуги з охорони психічного здоров'я можуть бути дефіцитними або погано розрекламованими. Навіть якщо послуги доступні, часто існує **брак довіри до місцевих провайдерів.** У згуртованих громадах, де стигма щодо психічного здоров'я залишається високою, люди можуть **побоюватися, що конфіденційність не буде дотримана.** У деяких випадках ця недовіра поширюється на побоювання, що звернення за психологічною допомогою може мати негативні соціальні наслідки, наприклад, сприйняття як слабкої або недієздатної людини.

"У нас в Україні не прийнято звертатися до психолога, люди сприймають це як щось дивне". (молодий чоловік, 25 років)

Крім того, **порушення пріоритетів** є значним бар'єром, особливо для чоловіків, які працюють, доглядають за хворими або займаються волонтерською діяльністю. Багато з них вважають, що не можуть дозволити собі надавати пріоритет охороні психічного здоров'я над своїми повсякденними обов'язками. Ця проблема ускладнюється сприйняттям того, що звернення за психологічною підтримкою вимагає значних витрат часу, що робить її менш пріоритетною порівняно з негайним виживанням і фінансовою стабільністю.

СТИГМА, КУЛЬТУРНІ БАР'ЄРИ ТА РОЛЬ МАСКУЛІННОСТІ

Стигма, пов'язана з психічним здоров'ям, залишається однією з найвагоміших перешкод для чоловіків і хлопців, які шукають психологічної підтримки. В українському суспільстві маскулінність традиційно асоціюється з емоційним стоїцизмом, опорою на власні сили та придушенням вразливості. Деякі чоловіки переймають переконання, що звернення за допомогою - це **ознака слабкості**, що змушує їх придушувати свої проблеми, а не вирішувати їх. Деякі опитані юнаки визнали, що їхні однолітки та члени сім'ї вважають терапію непотрібною або навіть ганебною справою. 56% опитаних хлопців та юнаків вказали, що основною перешкодою для звернення за допомогою **є почуття сорому та збентеження.**

Ця стигма посилюється **як** через **неформальну соціальну взаємодію, так і через публічний дискурс.** Онлайн-простір,

> *"Ми завжди намагаємося захищати жінок і дітей, і ви повинні бути сильними. Відповідно, ти маєш бути сильним для своїх близьких, і ти ніколи не скажеш їм, що у тебе на серці. Тому, ти не маєш нікого, з ким поділитися"*
>
> **36-річний чоловік**

наприклад, відіграє значну роль у формуванні та підтримці шкідливих гендерних норм. *"У соціальних мережах є знущання над тими, хто не служить [в армії]"*, - зазначила 35-річна учасниця

Очікування, що чоловіки мають бути непохитними стовпами сили, позбавляє їх простору, де вони можуть безпечно виражати свої емоції. У деяких випадках чоловіки, які звертаються за психологічною підтримкою або виявляють вразливість, ризикують соціальним відчуженням, оскільки традиційні норми маскулінності не заохочують емоційної відкритості. Цікаво, що деякі респонденти припустили, що, **хоча стигма зберігається, відбувається поступовий зсув у ставленні до** неї, особливо серед молодого покоління.

Пов'язаним з цим культурним бар'єром є уявлення про те, що психологічні послуги **не потрібні, якщо тільки людина не переживає важкий дистрес.** Це переконання підкріплюється **історичною спадщиною охорони психічного здоров'я в Україні**, яка традиційно була інституційною, а не громадською. У Радянському Союзі психіатричні заклади були не лише місцем лікування, але й інструментом політичних репресій, який використовувався для того, щоб змусити замовкнути дисидентів і тих, кого вважали інакомислячими. Ця історія породила глибоку недовіру до служб охорони психічного здоров'я, яка зберігається і сьогодні.

Наведена нижче гістограма ілюструє основні причини, через які хлопці та юнаки підліткового віку утримуються від звернення за послугами з охорони психічного здоров'я, про які повідомили надавачі послуг під час опитування. Найбільш значущими бар'єрами є **стигма, пов'язана з психічним здоров'ям (71%), культурні очікування (71%) та недостатня поінформованість про наявні послуги (53%).** Крім того, страх бути засудженим (44%) і недовіра до служб охорони психічного здоров'я (31%) були помітними проблемами. Фінансові (24%) та матеріально-технічні бар'єри (19%), а також брак послуг для чоловіків (24%) та україномовних спеціалістів (30%) ще більше ускладнюють доступ до допомоги.

Один із ключових респондентів розповів, як послуги з охорони психічного здоров'я були глибоко вкорінені в радянській системі, що змушувало людей остерігатися звертатися за професійною психологічною підтримкою. Як наслідок, **проблеми з психічним здоров'ям часто сприймаються як особисті невдачі, а не як реакція на дистрес**, і деякі чоловіки все ще асоціюють терапію з важкими психічними захворюваннями або госпіталізацією. Це призводить до того, що чоловіки **відкладають звернення по допомогу до тих пір, поки їх психічне здоров'я значно не погіршиться**, і в цей момент їх здатність приймати ефективні рішення щодо свого лікування часто скомпрометована.

Зрештою, поєднання глибоко вкорінених гендерних норм, соціальної стигми та структурних бар'єрів створює середовище, в якому чоловіки та хлопці відчувають тиск, змушуючи їх самотужки долати проблеми психічного здоров'я. Хоча певний прогрес спостерігається, особливо серед молодого покоління, культурні очікування щодо маскулінності продовжують обмежувати доступ до психологічної підтримки, посилюючи цикли замовчування та емоційного придушення.

ПЕРЕТИН МАСКУЛІННОСТІ, ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА УПРАВЛІННЯ ОЧІКУВАННЯМИ

Очікування того, що чоловіки повинні бути **захисниками та годувальниками**, залишається значним чинником, що впливає на їхнє психічне здоров'я та готовність шукати підтримки. Це переконання формується як суспільними нормами, так і внутрішніми уявленнями про маскулінність. Війна, що триває, т**исне на молодих чоловіків, змушуючи їх робити свій внесок різними способами, чи то через військову службу для тих, кому за 25, чи то через волонтерство, чи то через підтримку своїх родин.** Деякі респонденти розповіли, що відчувають приховане очікування, що вони повинні надавати пріоритет обов'язку перед своєю країною над особистим благополуччям. Занепокоєння щодо військової мобілізації осіб старше 25 років також стало фактором, що впливає на прийняття рішень молодими чоловіками, причому деякі з них обмежують свою присутність у громадських місцях, щоб уникнути потенційної взаємодії з офіцерами військкоматів.

Окрім формальних військових зобов'язань, молоді чоловіки також відчувають **соціальні очікування від своїх однолітків.** Очікування участі у Збройних силах не лише впливає на прийняття рішень, але й має емоційні наслідки, оскільки чоловіки борються з почуттям **провини, страху та внутрішнім конфліктом щодо своєї ролі у війні.** Цей тиск часто змушує їх придушувати власну боротьбу, посилюючи переконання в тому, що психічне здоров'я не є пріоритетом.

Результати опитування підтверджують суспільні очікування щодо хлопчиків та юнаків у воєнний час. **65% відчувають, що на них тиснуть, щоб вони були сильними** та стійкими, а 53% вважають, що вони повинні захищати свою сім'ю та інших. 41% відчувають необхідність надавати фінансову підтримку, а 30% зазначили, що від них очікують приховування своїх емоцій. Крім того, 55% відчувають себе зобов'язаними піти в армію або взяти на себе іншу роль для захисту своєї країни.

Ця напруга між суспільними очікуваннями та особистими можливостями проявляється як у масштабних рішеннях, так і в повсякденних взаємодіях. Кілька хлопців-підлітків поміркували над тим, як норми маскулінності формують їхню поведінку. Один з учасників розповів історію про те, як носіння плюшевої іграшки капібари викликало зауваження з боку дівчат, що це "не по-чоловічому", що підкреслює, як навіть невеликі акти самовираження можуть контролюватися жорсткими гендерними нормами. Інший молодий чоловік розповів, як під час його участі в організації, його зустріли з недовірою, коли він заявив, що не має наміру вступати до армії. Цей досвід ілюструє, наскільки глибоко вкорінені гендерні норми **диктують не лише кар'єрний та життєвий вибір, але й, здавалося б, тривіальні аспекти повсякденного життя.**

Емоційні втрати від цих очікувань є значними. Хоча деякі молоді чоловіки зазначили, що почуваються комфортно, висловлюючи свою вразливість у певних умовах - наприклад, з психологом або серед близьких друзів, - багато хто визнав, що придушення емоцій все ще є нормою. Кілька респондентів зазначили, що чоловіки часто звертаються до вживання психоактивних речовин як до механізму подолання стресу, а вживання алкоголю та канабісу стає все більш поширеним способом подолання стресу та уникнення більш глибоких емоційних переживань.

Крім того, очікування, що чоловіки мають бути **самодостатніми і непохитними у своїй стійкості**, поширюється і за межі поля бою. Деякі молоді чоловіки відчувають **глибоке почуття відповідальності перед своїми сім'ями та громадами**, вважаючи, що вони повинні надавати фінансову та емоційну підтримку, незважаючи на власні труднощі. Думка про те, що *"чоловік повинен бути сильним заради своїх коханих"*, заважає багатьом з них визнати власну

вразливість. Ці внутрішні очікування ще більше ізолюють чоловіків, ще більше ускладнюючи їхнє звернення за підтримкою.

ГЕНДЕРНЕ СПРИЙНЯТТЯ БЕЗПЕКИ ТА РИЗИКІВ

Життя в зоні активних бойових дій створює постійні ризики для безпеки як для чоловіків, так і для жінок: сигнали повітряної тривоги, ракетні удари та постійні обстріли формують повсякденне життя. Непередбачуваність атак і постійний вплив насильства створюють значний психологічний дистрес, змушуючи людей орієнтуватися на виживання в умовах надзвичайної невизначеності. Хоча чоловіки і жінки стикаються з різними ризиками для безпеки під час війни, **на те, як ці ризики сприймаються і переживаються, впливають і гендерні норми.** Деякі чоловіки відчувають, що їхня роль у суспільстві перебуває під пильною увагою, а деякі побоюються соціальних наслідків, якщо вони не відповідають традиційним очікуванням. Водночас жінки стикаються з підвищеним ризиком ГОН, особливо в умовах переміщення та незахищеності.

Один хлопчик-підліток поділився досвідом, який підкреслює цю гендерну динаміку: *"Ми їхали в ліфті з дівчинкою, яка була меншою за мене, тому вона взяла ключ у руки, щоб захистити себе - в кулак. Але я ставлюся до цього з розумінням, тому що чоловіки заслужили таку репутацію"*. (Ця історія відображає гостре усвідомлення молодими чоловіками того, що жінки часто сприймають їх як потенційну загрозу - реальність, сформована ширшими суспільними моделями насильства і незахищеності.

2.1.4 Військова мобілізація та стресові фактори

Військова мобілізаційна політика у воєнний час є стандартною практикою і необхідним компонентом національної оборони. Як і в багатьох країнах з такою політикою, молоді чоловіки старше 25 років в Україні відчувають підвищений стрес і невизначеність, пов'язані з потенційною військовою службою, що впливає на їхні повсякденні справи і психічне самопочуття. Дехто бореться з почуттям невпевненості, страху і тиску з боку як суспільних очікувань, так і ширших реалій війни. Окрім занепокоєння щодо військової служби для тих, кому за 25, молоді чоловіки в Україні живуть у **зоні активних бойових дій, щодня чуючи сирени повітряної тривоги, ракетні удари та безперервні обстріли. Постійна загроза нападів посилює тривогу і сприяє виникненню відчуття постійної небезпеки** і нестабільності.

Психіатри зазначають, що **перехід від цивільного до військового життя часто буває різким, і багато хто переживає психологічний дистрес через тривале перебування в зоні бойових дій, розлуку** з родиною і величезну відповідальність за захист своєї країни.

Для деяких молодих чоловіків старше 25 років занепокоєння щодо мобілізації стали постійним джерелом стресу, що впливає на їхні повсякденні справи та пересування. Як поділився один 36-річний чоловік: *"Іноді з'являється осуд з боку друзів, і, звичайно, певний стрес".*

Деякі чоловіки, які підлягають військовій мобілізації, говорять про те, що вони змінили свою повсякденну поведінку, щоб уникнути контактів з військовими комісарами. У деяких містах, за повідомленнями, патрулі міліції зупиняють чоловіків на вулицях і вручають їм повістки для постановки на військовий облік. 22-річний молодий чоловік розповів, як ця реальність впливає навіть на такі базові рішення, як вибір транспортних маршрутів. Невизначеність, пов'язана з мобілізацією, змушує деяких людей обмежувати свою присутність у громадських місцях, що, в свою чергу, впливає на їхній доступ до соціальних і професійних можливостей. Дехто через побоювання щодо можливого призову не наважується шукати роботу, оскільки офіційна робота може вимагати реєстрації, що може збільшити ймовірність отримання мобілізаційної повістки.

Війна, що триває, спричинила **соціальну напруженість між тими, хто служить у війську, і тими, хто залишається цивільним населенням.** У той час як багато чоловіків пішли на службу добровільно, інші намагалися отримати відстрочку, використовуючи законні підстави, фінансові можливості або виїхавши з країни. У деяких випадках ця розбіжність призвела до напруженості не лише між солдатами і цивільними, але й у сім'ях. У сім'ях, які втратили члена сім'ї під час бойових дій, горе і жертви можуть посилити почуття розчарування по відношенню до тих, чиї родичі-чоловіки не служили, що ще більше поглиблює суспільні розбіжності.

Таке сприйняття свідчить **про складну та мінливу ієрархію маскулінності**, де від чоловіків очікують, що вони в тій чи іншій формі долучатимуться до воєнних зусиль - чи то через безпосередню участь у бойових діях, чи то через фінансову та матеріально-технічну підтримку. Чоловіки, які не беруть участі у військових діях, можуть відчувати, що їхні громади їхню діяльність піддаватимуть ретельному аналізу або засудженню.

Деякі юнаки повідомили, що відчувають постійну тривогу, почуття безпорадності та труднощі з плануванням майбутнього. Національна гаряча лінія повідомила про збільшення випадків самоушкодження серед юнаків, які намагаються уникнути мобілізації. Для підлітків і молодих людей війна суттєво змінила їхні погляди на життя та особисті амбіції. Співробітники одного з дослідницьких інститутів спостерігали явище, яке вони назвали "втомою від війни". Невпинний вплив війни - чути вибухи, бачити руйнування, витримувати постійні попередження про повітряні нальоти - створює хронічне психологічне напруження.

Деякі молоді чоловіки, які колись були вмотивовані робити свій внесок, зараз переоцінюють свої можливості, шукаючи шляхи збереження стабільності в умовах триваючої невизначеності. Для декого це означає відкладення навчання, відкладення кар'єрних планів або навіть роздуми про еміграцію. Дехто висловлює занепокоєння, пов'язане з невизначеністю їхніх кар'єрних шляхів, побоюючись, що будь-які плани, які вони будують, можуть бути зруйновані Ця невизначеність впливає не лише на самих юнаків, але й на їхні сім'ї. Матері відіграють значну роль у впливі на рішення своїх синів щодо мобілізації: *"Матері дуже бояться, що їхніх синів призвуть в армію, і чинять тиск в сім'ї".* (представник МНУО)

Війна також посилила ризики в цифровій сфері, де **переслідування в Інтернеті** стало поширеним фактором стресу. Кілька молодих людей повідомили, що стикалися із цькуванням з боку осіб, яких вони ідентифікують як російських користувачів в онлайн-просторі, тоді як інші відзначили збільшення кількості цілеспрямованої дезінформації. Ще один молодий чоловік зазначив, що анулювання конфронтації в Інтернеті стало необхідною тактикою виживання. Окрім онлайн-переслідувань, **цифровий простір слугує постійним нагадуванням про війну з повідомленнями в режимі реального часу про ракетні удари та жертви.**

2.1.5 Освіта та працевлаштування

ДОСТУП ДО ОСВІТИ

Війна суттєво вплинула на систему освіти в Україні, і багато студентів пережили періоди онлайн та гібридного навчання через проблеми безпеки та переміщення. Деяким школам вдалося зберегти структурований підхід, поєднуючи онлайн та очні заняття, щоб охопити учнів як з України, так і з-за кордону.

Незважаючи на ці зусилля, **переривання навчання** залишається значною проблемою. Деякі студенти повідомляли про відставання в навчанні, особливо під час переходу від онлайн-освіти до офлайн-освіти. Часто згадувалися брак мотивації та труднощі з концентрацією уваги. 15- і 16-річні учні зазначили, що початковий період війни у поєднанні з попередніми карантинними обмеженнями через COVID-19 негативно вплинули на їхню успішність. *"Коли ти ходиш до школи, ти відчуваєш себе набагато краще в навчанні" (15-річний підліток)*

Деяким студентам важко зберігати концентрацію уваги та мотивацію в умовах нестабільності, спричиненої війною. Деякі респонденти розповіли, що тривога, стрес і невпевненість у завтрашньому дні заважають їм займатися академічною роботою. Крім того, деякі студенти висловлювали занепокоєння з приводу зростаючої мілітаризації студентського життя *"Я волів би зануритися в наукову діяльність, в дослідження (…), поєднання навчального процесу з мілітаризацією заважає мені вчитися, будувати і планувати майбутнє, наприклад, вступати до аспірантури" (22-річний студент-чоловік)*

> *"Я вчуся повний день, але моя тривожність заважає, і ми також вчимося по суботах, тільки онлайн. У 10-му класі все було добре, але в 11-му у мене було багато репетиторів, плюс тривожність, багато речей впливають на тебе під час війни. В університеті теж важко, але я справляюся."*
>
> **18-річний юнак**

Яскрава класна кімната, готова до занять у дитячому центрі «Поїхали» в Києві. Фото © Міщенко Михайло, Plan International

ЗМІНА ОСВІТНІХ ПРАГНЕНЬ ТА КАР'ЄРНИХ ПЛАНІВ

Війна вплинула на те, як молоді чоловіки сприймають свою майбутню кар'єру, часто посилюючи відчуття нагальної потреби здобути практичні навички, які можна застосувати як в Україні, так і за кордоном. У декого з них зріс інтерес до професій, пов'язаних з безпекою, технологіями або міжнародними можливостями. Однак знайти стабільну роботу стає дедалі важче не лише через економічну нестабільність, а й через побоювання щодо військової мобілізації для осіб старше 25 років. Респонденти зазначили, що деякі роботодавці не поспішають брати на роботу молодих людей, які не мають відстрочки від призову на військову службу, що змушує деяких взагалі уникати офіційного працевлаштування.

Цей структурний бар'єр підштовхнув деяких молодих чоловіків до **неформальної або фріланс-роботи**, іноді на посадах, які не відповідають їхнім професійним прагненням. Дехто також обирає підприємництво або роботу в Інтернеті, щоб зберегти певний рівень стабільності.

Незважаючи на численні перешкоди, **молодь в Україні залишається стійкою і продовжує здобувати освіту та будувати кар'єру.** Однак війна внесла значний ступінь невизначеності, змусивши їх переосмислити традиційні траєкторії та дослідити альтернативні можливості. Прагнення до стабільності, безпеки та професійної самореалізації залишається, але досягнення цих цілей стало більш складним. Для багатьох молодих чоловіків виклик полягає не лише в тому, щоб пристосуватися до сьогодення, але й уявити майбутнє, в якому вони зможуть процвітати - чи то в Україні, чи то за її межами.

2.1.6 Ефективність інтервенцій у сфері ПЗПСП та прогалини

ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПІДТРИМКА НА РІВНІ ГРОМАДИ

Втручання у сфері ПЗПСП в Україні здійснюються за допомогою різних терапевтичних підходів та механізмів підтримки на рівні громади. Терапевтичні методи та формати надання послуг , згадані НУО та надавачами послуг з охорони психічного здоров'я в цьому дослідженні, включають **психологічну першу допомогу (ППД), когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), травмофокусовану КПТ, гештальт-терапію, психодраму, арт-терапію, сімейне консультування, групову терапію та мобільні бригади, що надають консультативні послуги.** Ці підходи застосовуються для подолання травматичного досвіду, тривоги, депресивних симптомів, механізмів подолання та розладів, пов'язаних зі стресом, у підлітків та юнаків, які постраждали внаслідок ескалації війни.

Підтримка на рівні громади відіграє життєво важливу роль у наданні послуг з ПЗПСП, особливо в умовах, коли офіційні психологічні служби або відсутні, або недоступні. Групи **підтримки "рівний-рівному", програми підтримки ветеранів та неформальні соціальні мережі** надають вкрай необхідну психосоціальну підтримку. Мобільні бригади також відіграють вирішальну роль у наданні допомоги переміщеним особам та людям у віддалених районах. Вони надають психосоціальну підтримку в центрах для переміщених осіб, лікарнях та інших місцях, де люди, що постраждали від війни, звертаються по допомогу. **Сімейне консультування** є ще одним ключовим аспектом інтервенцій з ПЗПСП, особливо в наданні допомоги батькам у підтримці емоційного благополуччя їхніх дітей. Психологи працюють з батьками, щоб навчити їх емоційній регуляції та потребам психічного здоров'я.

Крім того, було розроблено спеціалізовану психологічну підтримку для ветеранів, спрямовану на подолання травм і проблем реінтеграції. За даними надавачів послуг з охорони психічного здоров'я, багато ветеранів віддають перевагу роботі з **психологами, які мають військовий досвід. Конфіденційність** особливо важлива для чоловіків і хлопців-підлітків, які звертаються за психологічною підтримкою. Багато з них не наважуються відкрито звертатися за допомогою через стигму та суспільні очікування щодо маскулінності. Анонімні служби, такі як гаряча лінія, є важливим ресурсом.

ВИКЛИКИ У ВПРОВАДЖЕННІ

Незважаючи на існування різних інтервенцій у сфері ПЗПСП, їх ефективному впровадженню перешкоджають численні проблеми. Першочерговою проблемою є відсутність доступу до спеціалізованих фахівців. Багато психологів і психіатрів зосереджені в містах, залишаючи сільські та постраждалі від війни регіони без послуг. *"Хоча психологи та психіатри в Україні є, їх важко знайти. Однією з найбільших проблем є не лише набір, але й навчання. Вони не дуже добре підготовлені, коли справа доходить до гуманітарних інтервенцій". (представник МНУО)*

Крім того, **підлітки залишаються однією з найбільш ігнорованих вікових груп у програмах ПЗПСП**. Як зазначив один інформант: *"Підлітковий вік завжди був однією з тих вікових груп, яким не приділяється увага. Ви отримуєте відклик, коли маєте справу з дітьми, і відклик, коли маєте справу з дорослими, але підлітки завжди залишаються поза увагою". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)*

Поточна ситуація з безпекою створює додаткові виклики. Повітряні нальоти, переміщення та руйнування інфраструктури порушують безперервність надання допомоги, що ускладнює підтримку довгострокових програм психологічної підтримки.

СПІВПРАЦЯ В ЕКОСИСТЕМІ

Співпраця між національними та міжнародними організаціями, державними установами та громадськими ініціативами відіграє вирішальну роль в ефективному наданні послуг з ПЗПСП. Однак у забезпеченні скоординованої відповіді залишається чимало проблем, особливо коли йдеться про охоплення уразливих груп населення, зокрема хлопців та чоловіків підліткового віку.

Ключовою проблемою є брак довіри до державних послуг, як зазначають деякі постачальники послуг. Багато організацій вважають за краще працювати самостійно або в партнерстві з МНУО, а не з державними установами, які часто сприймаються як бюрократичні та повільно реагують на запити. Крім того, деякі організації стикаються з труднощами в отриманні дозволу на діяльність в освітніх установах через адміністративні бар'єри.

Позитивним моментом є те, що координація через технічні робочі групи ПЗПСП та кластери з питань захисту **сприяла системній** співпраці. Ці платформи дозволяють організаціям обмінюватися ресурсами та координувати перенаправлення. Однак залишаються виклики у забезпеченні впорядкованої та всеосяжної системи перенаправлення. *"Ми не знаємо, до кого ми можемо звернутися. Через соціальну недовіру не всі вірять і довіряють цим службам. (...) Крім того, багато програм ПЗПСП мають короткостроковий характер, що також сприяє недовірі". (представник МНУО)*

КАРТУВАННЯ ПОСЛУГ ПЗПСП

Картування послуг було визначено як важливий інструмент для покращення доступності та перенаправлення до послуг з ПЗПСП. Для усунення прогалин у координації було розроблено різні платформи, проте доступність послуг залишається непослідовною в різних регіонах. **Мапа послуг УВКБ ООН** з ПЗПСП містить широкий перелік доступних послуг, але існують проблеми з оновленням інформації та забезпеченням включення всіх постачальників послуг, особливо з огляду на те, що низка послуг з ПЗПСП є короткостроковими за своїм характером і залежать від фінансування проектного циклу.

Крім того, платформа **"Ти як?"**, ініційована першою леді України, покращила обізнаність та доступ до послуг з охорони психічного здоров'я. Однак рівень користування послугами серед чоловіків та хлопців-підлітків залишається значно нижчим, ніж серед жінок, що відображає ширші бар'єри для залучення до охорони психічного здоров'я в цій групі.

Регіональні відмінності ще більше ускладнюють доступ до послуг. У прифронтових районах пріоритетними є короткострокові екстрені втручання через триваючі бойові дії, тоді як на заході України більш доцільними є довгострокові програми з розвитку стійкості. *"Потрібно враховувати, що чим ближче ви знаходитесь до лінії фронту, тим коротшими будуть інтервенції. Чим далі на захід, тим більше можливостей для довгострокових інтервенцій" (представник МНУО)*

Ще однією суттєвою прогалиною є **відсутність спеціалізованих послуг для хлопчиків-підлітків та юнаків**, особливо в сільській місцевості та на територіях, що постраждали від війни. Хоча існують ініціативи, спрямовані на дітей і дорослих, хлопчики-підлітки часто залишаються між ними. Багато надавачів послуг повідомили про труднощі у визначенні належних шляхів перенаправлення для цієї групи, а деякі навіть уникають роботи з ними через брак підготовки або ресурсів.

Однією з найстійкіших проблем у впровадженні ПЗПСП є **низький рівень користування послугами серед чоловіків та хлопців-підлітків.** Багато молодих чоловіків не наважуються звертатися за послугами ПЗПСП, причому стигма відіграє значну роль, поряд з іншими бар'єрами. Один із надавачів послуг зазначив: *"Вони не приходять. Вони буквально рідкісні відвідувачі. Половина з них боїться вийти з дому. Чверть вже мобілізовані до армії. Дехто виїхав ще до війни і не повернувся." (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)*

Ще однією важливою проблемою є **конфіденційність**. Багато хлопчиків і чоловіків підліткового віку неохоче звертаються за психіатричною допомогою в місцях, де їх можуть впізнати. Це особливо актуально в невеликих громадах, де важко зберегти конфіденційність. Онлайн-сервіси та гарячі лінії з питань психічного здоров'я виявилися більш ефективними в роботі з цією групою, як підкреслив представник МНУО.

Успішні підходи до збільшення залучення чоловіків включають групи підтримки за принципом **"рівний-рівному", анонімні гарячі лінії та мобільні бригади психосоціальної підтримки, які працюють у сільській місцевості або у важкодоступних громадах.** Крім того, деякі організації відзначають, що ефективним способом залучення молодих чоловіків до послуг ПЗПСП є інтеграція підтримки психічного здоров'я в програми професійного навчання або служби зайнятості, не називаючи їх безпосередньо втручаннями у сферу психічного здоров'я.

> *"Конфіденційність є ключовим фактором, оскільки багато молодих чоловіків не наважуються відкрито звертатися за підтримкою. Саме тому втручання через Інтернет та гарячі лінії виявилися особливо ефективними"*
>
> **представник МНУО**

2.1.7 Досвід меншин та перехресний досвід

Потреби хлопців-підлітків та молодих чоловіків в Україні у сфері психічного здоров'я формуються під впливом багатьох факторів, що перетинаються між собою, включаючи етнічну приналежність, ґендерну ідентичність, сексуальну орієнтацію, інвалідність та соціально-економічний статус. Ці фактори впливають як на доступність послуг з ПЗПСП, так і на те, як молоді чоловіки сприймають та залучаються до підтримки психічного здоров'я.

Хоча етнічна приналежність загалом не сприймається як основна перешкода для доступу до послуг з охорони психічного здоров'я в Україні, окремі групи, такі як ромська громада, стикаються зі значними перешкодами. Деякі роми не мають офіційних документів, що обмежує їхній доступ до охорони здоров'я, освіти та

працевлаштування. Таке структурне виключення посилює вразливість психічного здоров'я та створює бар'єри для звернення за підтримкою.

Крім того, ВПО з числа етнічних меншин стикаються з додатковими проблемами, пов'язаними з переміщенням, економічною нестабільністю та соціальною стигматизацією. У Західній Україні, де ромське населення є більш сконцентрованим, організаціям важко надавати послуги з поширення інформації через недовіру до інституційних структур підтримки. Незважаючи на ці виклики, деякі ініціативи, такі як інтервенції на рівні громад та мобільні бригади психосоціальної підтримки, покращили доступність послуг для етнічних меншин. Однак ці зусилля залишаються фрагментарними, а стандартизованого підходу до забезпечення культурно-чутливої допомоги не існує.

ЛГБТКА+ молодь продовжує стикатися зі стигмою та дискримінацією, що є бар'єром для звернення за підтримкою у сфері психічного здоров'я. Хоча деякі надавачі послуг стверджують, що ставлення до них покращилося після ескалації війни, інші наголошують на поточних проблемах. Молоді чоловіки, які є частиною громади, часто неохоче звертаються за підтримкою через побоювання дискримінації як з боку однолітків, так і з боку фахівців у сфері психічного здоров'я. Деякі психологи та консультанти не достатньо підготовлені для роботи з ЛГБТКА+ особами, що посилює нерішучість у зверненні за допомогою. Зусилля, спрямовані на інтеграцію чутливості до ЛГБТКА+ у послуги з охорони психічного здоров'я, були епізодичними. Деякі НУО пропонують безпечні місця та онлайн-групи підтримки, які виявилися більш доступними та конфіденційними. Однак залишається нагальна потреба в цільовій інформаційно-просвітницькій роботі та професійному навчанні для забезпечення інклюзивної допомоги. Поглиблення розуміння унікальних викликів, з якими стикається ЛГБТКА+ молодь - таких як підвищений ризик соціальної ізоляції, відторгнення сім'єю та дискримінації - допомогло б подолати розрив між наявними послугами та тими, хто потребує підтримки.

> *"Деякі фахівці мають підготовку для роботи з ЛГБТКІА+ молоддю, але багато хто не має такої підготовки. Це створює прогалину в інклюзивних послугах з ПЗПСП"*
>
> **постачальник послуг з охорони психічного здоров'я**

Молоді чоловіки з інвалідністю стикаються з особливими проблемами у доступі до послуг з охорони психічного здоров'я. Фізичні бар'єри, брак спеціалізованих надавачів послуг та соціальна стигма сприяють їхньому виключенню. *"Хлопці з фізичними вадами можуть стати об'єктами знущань, глузувань чи приниження. У цьому віці вони дуже чутливі до сприйняття однолітків, що може призвести до проблем із самооцінкою та соціальної замкнутості". (представник науково-дослідного інституту)*

Підтримка психічного здоров'я осіб з інвалідністю часто обмежена ресурсними обмеженнями та недостатньою підготовкою фахівців. Хоча деякі організації пропонують індивідуальні послуги, вони не є широкодоступними, особливо в сільській місцевості та на прифронтових територіях.

"Працюючи з молодими чоловіками з інвалідністю, ми повинні враховувати доступність, методи комунікації та індивідуальну підтримку. Багато послуг призначені для загального населення, що виключає людей з особливими потребами". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)

2.1.8 Бачення майбутнього

ПРАГНЕННЯ МОЛОДІ

Відповіді юнаків та дівчат в Україні демонструють різноманітні погляди на своє майбутнє та благополуччя. **84% респондентів** опитувань (хлопчики-підлітки та юнаки) зазначили, **що або їхні цілі змінилися через війну, або вони не впевнені у** своїх планах на майбутнє. Деякі учасники висловлювали невпевненість, тоді як інші мали конкретні пропозиції щодо системних покращень, які могли б підтримати психічне здоров'я та

психосоціальне благополуччя.

Постійною темою серед учасників була потреба в тому, щоб **підтримка психічного здоров'я** була більш помітною і доступною. Дехто наголошував на важливості проведення **інформаційних кампаній**, які б нормалізували звернення за психологічною допомогою. 17-річний учасник зазначив, що існуюча реклама часто зображує "м'яких чоловіків", які шукають допомоги, що може не резонувати з тими, хто сприймає себе як традиційно маскулінних. Він запропонував переосмислити звернення, щоб забезпечити представлення чоловіків з різним походженням та особистісними якостями. Інший учасник наголосив **на необхідності кампаній проти самогубств**, кризових гарячих ліній та публічних повідомлень, які б зменшували стигму.

Кілька молодих людей підкреслили **роль психоосвіти та програм з розвитку життєстійкості.** 22-річний учасник зробив акцент на важливості психоосвіти та дискусій під керівництвом психологів. Він зазначив, що ознайомлення з різними перспективами та терапевтичними підходами може допомогти молодим чоловікам змінити своє розуміння себе та своїх стосунків. Інші учасники підкреслили **важливість спорту, фізичної активності та структурованих програм** для підтримки благополуччя. Вони припустили, що ініціативи, зосереджені на **спортивних клубах і тренувальних таборах**, можуть відігравати певну роль у зміцненні життєстійкості та соціальної згуртованості. Кілька респондентів вказали на **релігійні інституції** як на потенційну систему підтримки, виступаючи за посилення ролі церковних громад у підтримці психічного здоров'я та соціальної інтеграції.

На противагу цьому, деякі молоді чоловіки висловлювали **брак ясності щодо майбутнього**, а кілька респондентів заявили, що не знають, як виглядатиме сприятливе майбутнє. Невизначеність війни та постійна загроза мобілізації додали шарів стресу та непередбачуваності до їхнього довгострокового планування.

2.2 РУМУНІЯ

2.2.1 Потреби та благополуччя у сфері психічного здоров'я

Раннє дорослішання хлопчиків-підлітків та юнаків стало одним з найбільш значущих наслідків переміщення до Румунії, змусивши багатьох з них різко перейти від дитинства до дорослого життя в чужій країні. Хоча Румунія забезпечила безпеку, вона залишається місцем переміщення, а не домівкою. Досвід переміщення змусив багатьох з них взяти на себе обов'язки, які не відповідають їхньому віку, фінансово підтримуючи своїх матерів і братів та сестер. Крім того, що вони роблять внесок у дохід сім'ї, вони відчувають сильне почуття захищеності по відношенню до своїх родин, часто допомагаючи їм у виконанні повсякденних обов'язків. "*Зараз я працюю, щоб допомогти своїй сім'ї грошима, тому що мені вдалося швидко вивчити румунську мову. Моя мама не мала б можливості піклуватися про моїх братів і сестер і працювати". "У мене не так багато вільного часу, як раніше, тепер я залишаюся вчити англійську, щоб поїхати в країну Європи і вижити там"*

Хоча раннє дорослішання часто сприймається як джерело стресу, для деяких воно також принесло нові можливості: *"Ми вільніші", "Ми можемо приймати рішення щодо себе", "Ми можемо вступати до коледжів, до яких раніше не мали доступу", Ми можемо вільніше обговорювати наше сексуальне життя", "Ми можемо ходити до клубів", "Ми можемо мати власні гроші", "Ми можемо подорожувати Європою"*. Однак для інших ця трансформація мала негативний вплив, оскільки вони стикаються з проблемами дорослішання далеко від дому. Дехто висловлював почуття ізоляції, збільшення сімейної відповідальності та розчарування через неможливість повернутися і боротися за свою країну: *"У нас не так багато друзів", "Ми усвідомлюємо, що маємо більше обов'язків перед нашими сім'ями", "Ми розчаровані тим, що навіть будучи дорослими, ми не можемо піти і воювати за свою країну".*

Порушення повсякденного життя викликало цілу низку емоцій, включаючи тривогу, психічний дискомфорт і страх. 19-річний юнак описав контраст між своїм життям до і після переміщення: *"До війни я гуляв з друзями та сусідами, багато займався спортом і ходив до багатьох клубів з колегами та друзями. Після приїзду до Румунії я не мав можливості приєднатися до спортивних клубів або брати участь у будь-яких інших заходах".* Більшість респондентів поділяють цю думку, підкреслюючи, що їхній доступ до спортивних і рекреаційних заходів у Румунії значно скоротився порівняно з тим, що вони мали в Україні.

Багато з хлопців-підлітків і молодих чоловіків, які взяли участь у дослідженні, повідомили, що відчувають постійну **фізичну і психічну втому** з моменту прибуття до Румунії. Цьому виснаженню сприяють кілька факторів. Дехто бореться з мовним бар'єром, докладаючи значних зусиль для вивчення румунської мови, тоді як інші поєднують навчання в школі з численними заходами, організованими неурядовими організаціями. Крім того, постійний стрес і занепокоєння ситуацією в Україні сильно впливають на їхній психічний стан. Для деяких з них втома спричинена вимогами навчання або роботи, що призводить до підвищеного рівня стресу. Інші пов'язують своє виснаження з труднощами у забезпеченні якісного відпочинку через постійні тривоги або неадекватні умови життя.

Деякі хлопці-підлітки та молоді люди висловлювали труднощі в примиренні з тривалим характером війни, описуючи глибоке почуття **вирваності з корінням**. З плином часу багато з них усвідомили ступінь своєї розлуки з рідною країною і невизначеність свого майбутнього, що негативно позначилося на їхньому емоційному самопочутті. Один 15-річний учасник поділився: *"Я думав, що приїжджаю до Румунії на кілька тижнів, не більше ніж на три роки. Іноді це змушує мене впадати у відчай, втрачати надію і вганяє в депресію.*

Керування емоціями та розширення можливостей: Після прибуття до Румунії на хлопчиків і юнаків-підлітків покладається все більше обов'язків і турбот, що сприяє формуванню у них почуття передчасної зрілості. В Україні їхня основна увага була зосереджена на школі та повсякденних справах, тоді як їхні батьки вирішували більш широкі сімейні проблеми. Тепер вони занепокоєні ситуацією в Україні, відчуваючи тривогу за безпеку своїх батьків, бабусь і дідусів та інших членів родини, які залишилися в Україні.

На додаток до цього емоційного тягаря, кілька хлопчиків-підлітків взяли на себе нові обов'язки, шукаючи способи підтримати своїх матерів і сім'ї в Румунії - чи то фінансово, чи то забезпечуючи благополуччя своїх братів і сестер. Деякі з них швидко оволоділи навичками румунської мови, щоб допомогти своїм матерям орієнтуватися в основних послугах, включаючи взаємодію з органами влади, медичними працівниками та іншими постачальниками послуг. Як наслідок, багато з них взяли на себе роль перекладачів для своїх батьків та інших переміщених українців, що ще більше підкреслює зміну їхніх сімейних обов'язків.

Постачальники послуг помітили, що хлопчики з України, як видається, беруть на себе більше обов'язків порівняно з їхніми однолітками в Румунії. Початок війни змусив багатьох з них взяти на себе допоміжну роль у своїх сім'ях. Хоча це почуття відповідальності сприяло зростанню зрілості, воно також сприяло емоційній замкнутості, через що хлопці були менш схильні звертатися по допомогу або відкрито обговорювати свої проблеми.

Один з опитаних надавачів послуг з охорони психічного здоров'я зазначив, що деякі українці можуть відчувати внутрішній конфлікт через свої політичні переконання та особисті принципи. Багато хто висловлював почуття провини з різних причин. Деякі боролися з реальністю, що вони не могли воювати на фронті через особисті обмеження, тоді як інші, наприклад, моряки, залишилися в Румунії, оскільки їхня роль вважалася критично важливою для економіки України. Незважаючи на свій внесок, вони часто відчували конфлікт, вважаючи, що роблять недостатньо порівняно з тими, хто бере активну участь у бойових діях.

Юнак, якому виповнилося 18 років у Румунії, висловив сильне бажання вступити до армії на фронті, але його батьки виступили проти цього рішення. Після цього конфлікту він став дедалі більше замикатися в собі, і фахівці, які працювали з ним, помітили зміни в його настрої та поведінці, виявивши можливі ознаки депресії. Хоча важко визначити, чи був цей конкретний конфлікт єдиною причиною його дистресу, було відзначено, що він був важливим фактором у ширшому контексті пов'язаних з війною стресів та емоційного напруження.

Було наведено кілька прикладів, коли бажання і рішення дітей та молоді розходилися з рішеннями їхніх батьків, що призводило до напруженості в сім'ях. Такі ситуації часто призводили до конфліктів, тривоги, ізоляції та емоційного стресу.

МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ: АДАПТИВНІ VS НЕАДАПТИВНІ

Мистецтво та різні особистісні навички, зокрема комунікація, адаптивність, автономність, відповідальність та соціальні зв'язки, відіграли вирішальну роль у допомозі респондентам адаптуватися до нового середовища. Ці навички не лише сприяли самовираженню, але й надавали молодим людям можливість опрацьовувати свої емоції та досвід. Крім того, дружні стосунки, сформовані в українській громаді, значною мірою сприяли їхньому почуттю приналежності та адаптації.

Спорт часто підкреслювався як важливий аспект життя молодих людей, що слугує як механізмом подолання стресу, так і ключовою частиною їхнього повсякденного життя. Багато підлітків та юнаків описували спорт як життєво важливий засіб для зняття стресу та підтримки відчуття нормального життя. Однак, як підлітки, так і молоді люди в Румунії повідомили про обмежений доступ до спортивних заходів, клубів та організованих програм. Деякі з них також висловили занепокоєння щодо участі в командних видах спорту через мовний бар'єр, що змусило їх розглядати індивідуальні види спорту як більш доступну альтернативу.

Деякі хлопчики підліткового віку та юнаки зазначили, що спостерігали, як їхні однолітки збільшують **вживання алкоголю, наркотичних речовин** або проводять **надмірний час в Інтернеті**, чи то в соціальних мережах, ігрових платформах або у своїх телефонах. У Румунії неповнолітні, як повідомляється, можуть купувати алкоголь і мати доступ до нього, незважаючи на законодавчі обмеження. Деякі підлітки висловили занепокоєння тим, що румунські однолітки пропонували їм заборонені речовини, а деякі відчували тиск або спонукання до експериментування з наркотичними речовинами.

Крім того, надавачі послуг відзначили зростання ризикованої поведінки серед підлітків та юнаків, зокрема вживання наркотичних речовин, алкоголю та надмірну залежність від онлайн-платформ. Економічний стрес, переміщення, вплив тривожних новин та обмежений доступ до підтримки психічного здоров'я можуть сприяти таким механізмам подолання труднощів. Хоча самі молоді люди не завжди усвідомлюють потенційну шкоду такої поведінки, надавачі послуг, опитані в рамках цього дослідження, зазначили, що існує очевидна потреба в цілеспрямованій підтримці та втручаннях.

Агресія: На ранніх етапах переміщення деякі хлопці та юнаки мали проблеми з емоційною регуляцією. Постачальники послуг відзначали, що деякі з них проявляли розчарування, гнів або замикалися в собі, що іноді призводило до спалахів гніву або відмови спілкуватися з іншими. Молоді жінки відзначали, що деякі українські хлопці проявляли підвищену агресію або негативну поведінку по відношенню до них, що вони пов'язували з психологічним напруженням, викликаним війною, переміщенням і пов'язаними з цим проблемами, з якими вони зіткнулися в Румунії.

Соціальна ізоляція: Багато учасників фокус-груп поділилися, що протягом тривалого часу вони вважали за краще ізолюватися як від румунської, так і від української громади. Лише нещодавно вони почали більше спілкуватися. Значну частину часу вони проводили онлайн, підтримуючи зв'язок з родиною та друзями в Україні. За словами учасників, ця ізоляція була зумовлена низкою факторів, включаючи депресію, тривогу, недовіру, почуття незахищеності, провину за те, що вони не змогли підтримати свою країну або сім'ю, і гнів.

Однак фізична ізоляція від найближчого оточення не завжди дорівнювала повній соціальній ізоляції. Деякі молоді люди, ні з ким не знайомі в Румунії, вирішили обмежити особисте спілкування, підтримуючи тісні онлайн-зв'язки зі своїми сім'ями та громадами в Україні. Інші повідомляли, що відчували себе відірваними від своїх близьких вдома, оскільки вони не могли повернутися в Україну або побачити своїх родичів більше двох років.

2.2.2 Соціальна динаміка та системи підтримки

ЗВ'ЯЗОК З РОДИНОЮ

Досвід переміщення суттєво порушив сімейну динаміку для хлопчиків і юнаків підліткового віку, особливо в тих випадках, коли сім'ї були розлучені примусово. Багато молодих людей повідомили, що війна призвела до загострення стосунків з батьками, які залишилися в Україні, або через військову службу, або через напруженість у сім'ї, що існувала і до війни, яка обмежувала контакти з ними. Інші розповідали про посилення емоційного стресу через тривалу розлуку зі своїми родичами. У той час як одні відчували, що їхні сімейні зв'язки зміцнилися завдяки спільним труднощам, інші відчували підвищену тривогу і невпевненість, зокрема, глибокий страх втратити членів сім'ї.

Окрім безпосередніх сімейних проблем, деякі хлопчики та юнаки відчувають **осуд з боку родичів, які залишилися в Україні**, таких як дядьки, тітки, двоюрідні брати та сестри, бабусі та дідусі. Цей соціальний тиск заважає їм відкрито обговорювати свій досвід у Румунії, побоюючись, що визнання будь-якого відчуття стабільності або благополуччя може бути розцінене як нелояльність. *"Почуття провини дуже добре підтримується нашою культурою. Нас вчать, що ми повинні бути нещасними, що недобре насолоджуватися життям, тому що інші страждають". (17-річний підліток хлопець)*

Тиск, спрямований на мінімізацію власного благополуччя, також помітний в **онлайн-спілкуванні, де деякі молоді чоловіки уникають публікувати фотографії або оновлювати інформацію** про своє життя в Румунії. Ті, чиї батьки переїхали разом з ними, тоді як інші родичі чоловічої статі залишилися в Україні, повідомили про ще більшу увагу до себе. Цей тиск призводить до **посилення емоційного напруження, почуття провини та ізоляції**, що впливає на психічне благополуччя переміщених хлопчиків-підлітків та юнаків, що підтверджують і дівчата. *"Бабуся з нами більше не розмовляє; у тата все добре тут, в Румунії, а дядько, брат мого батька, на фронті. Вона навіть не привітала нас з днем народження". (15 років, дівчина-підліток)*

ЗВ'ЯЗОК З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ

Для багатьох дітей і молодих людей одним з найбільш емоційно важких аспектів переміщення стала неможливість забрати з собою до Румунії своїх домашніх улюбленців. На додаток до більш широких труднощів війни, ця втрата мала значний емоційний вплив. Основна проблема полягає в тому, що в орендованому житлі в Румунії часто не дозволяється тримати домашніх тварин, що стало джерелом страждань для багатьох людей. Лише невелика кількість молодих людей змогла взяти з собою домашніх тварин, тоді як інші були змушені залишити їх через логістичні обмеження, такі як брак місця, фінансові обмеження або нездійсненні умови подорожі на момент від'їзду. Як поділився один з учасників: *"Мені подобалося гуляти з собакою в лісі; ці прогулянки мене дуже заспокоювали і приносили мені багато радості. Я впав у депресію через те, що не зміг взяти його з собою; я сумую за ним щодня і, на жаль, хвилююся за його життя".*

РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ

Дискусії про інтимні стосунки залишаються здебільшого обмеженими групами однолітків, оскільки теми, пов'язані з сексуальною ідентичністю та стосунками, все ще вважаються табу в українських сім'ях. Деякі підлітки зазначили, що хоча Румунія сприймається як більш толерантна до ЛГБТКА+ осіб, багато хто з них все ще не відчуває себе комфортно, відкрито обговорюючи свою ідентичність. *"Що стосується сексуальної ідентичності, то ця тема ще більш делікатна для обговорення з батьками, особливо в українській громаді." (16-річний хлопець-підліток)*

Дівчата-підлітки та молоді жінки повідомили про неоднозначний досвід взаємодії з українськими молодими чоловіками в Румунії. Деякі описували їх як більш замкнутих або емоційно відсторонених через стрес і переміщення, тоді як інші відзначали зрушення в гендерній динаміці, коли деякі молоді чоловіки стали більш поважними у спілкуванні з ними.

> *"На жаль, для мене виїзд з України також означав розставання з моєю дівчиною, і це мене дуже засмутило. Півтора року я не хотів ні з ким розмовляти, не мав жодної мотивації і вважав за краще ізолюватися. Зараз мені краще і я розумію, що важливо виходити на вулицю і знайомитися з новими людьми"*
>
> **24-річний молодий чоловік**

Крім того, деякі молоді люди відзначали напруженість у стосунках з тими, хто залишився в Україні. Один з учасників поділився, що друзі іноді висловлювали образу на тих, хто виїхав, сприймаючи їх як "боягузів", що втекли з країни. Така динаміка додала складнощів у підтримці транскордонної дружби.

ЗВ'ЯЗОК З УКРАЇНОЮ

Багато підлітків-переселенців зазнали розриву своїх соціальних зв'язків. Деякі з них продовжують підтримувати контакти з друзями та однокласниками в Україні через онлайн-платформи, інші повністю втратили зв'язок, особливо з сусідами та однолітками, які залишилися в Україні або переїхали в інші регіони та країни.

Для тих, хто відвідує українські онлайн-школи, соціальні мережі надають можливість підтримувати зв'язок з однокласниками, хоча дискусії часто обмежуються академічними темами. У Румунії більшість молодих людей повідомили, що зав'язали нові дружні стосунки, насамперед з українськими однолітками, яких вони зустріли в школі, на заходах НУО або у своїх житлових центрах. Однак деякі з них описали почуття ізоляції, особливо на ранніх етапах переміщення. Один юнак розповів про емоційні наслідки розлуки:

ЗВ'ЯЗОК З ПРИЙМАЮЧОЮ ГРОМАДОЮ ТА ІНТЕГРАЦІЯ

Кілька учасників висловили думку, що в Румунії їм раді, часто зазначаючи, що вони не очікували такого співчуття, підтримки і дружби. Деякі молоді люди повідомили, що почуваються в Румунії безпечніше, ніж в інших країнах, і розповіли, що можуть спокійно їздити ввечері на велосипедах і користуватися громадським транспортом, не боячись інцидентів. У той час як деякі все ще підтримують зв'язки з друзями в Україні, інші побудували нові соціальні кола виключно в Румунії.

Для багатьох підлітків **громадські центри** стали ключовим простором для соціальної взаємодії, проте учасники наголошували на необхідності створення більшої кількості центрів, спеціально призначених для молоді, особливо тих, що пропонують безкоштовний доступ до Інтернету. Незважаючи на зацікавленість у молодіжних клубах, освітніх центрах та спортивних програмах, вони

повідомили про обмежений доступ до таких можливостей. У той час як НУО в основному зосереджуються на підтримці дітей та людей похилого віку, молоді люди відчувають, що існує менше спеціальних програм, таких мовні курси або професійна підготовка, які відповідають їхнім потребам.

Респонденти роздумували про своє переміщення як про виклик і як про можливість. Кілька молодих людей заявили, що не мають наміру повертатися в Україну з різних причин: одні хочуть уникнути участі у військових діях, інші бачать більші економічні та освітні можливості в Румунії, а деякі не бажають переживати ще один серйозний перехідний період. *"Я не можу повернутися в Україну. Я не хочу втратити те, що я зробив і отримав. Можливо, до війни мені було краще в Україні, але зараз мені краще тут". (26 років, молодий чоловік)*

Багато молодих людей висловили сильне бажання знайти роботу і здобути фінансову незалежність. Дехто прагне орендувати квартири або навіть інвестувати у нерухомість, хоча брак інформації про правові обмеження заважає їм у цьому. Оскільки румунське законодавство наразі не дозволяє негромадянам купувати нерухомість або транспортні засоби, деякі респонденти відчували невпевненість щодо своїх довгострокових фінансових планів.

Надавачі послуг відзначили, що діти молодшого віку, як правило, легше адаптуються до переміщення, тоді як підлітки стикаються з додатковими проблемами через емоційні та соціальні складнощі, пов'язані з їхнім етапом розвитку. Підлітковий вік передбачає значні особистісні трансформації, інтеграцію в групи однолітків і розвиток сімейної динаміки, і все це порушується вимушеною міграцією.

Багато учасників зав'язали нові дружні стосунки, насамперед з українськими біженцями, а деякі з'єдналися з румунською молоддю. Однак мовний бар'єр залишається ключовою проблемою, що ускладнює соціальну інтеграцію. Багатьом підліткам було легше знайти спільну мову з молдовськими однолітками через мовну та культурну схожість, тоді як інші уникали соціальної взаємодії через побоювання, що їх неправильно зрозуміють.

В емоційному плані багато молодих людей спочатку боролися з шоком, сумом і небажанням брати участь у заходах. Однак з часом вони стали більш відкритими до участі в заходах - як з іншими українцями, так і з членами румунської громади.

2.2.3 Бар'єри в доступі до послуг та їх перетин з гендерними нормами

Біженці з України стикаються з численними взаємопов'язаними бар'єрами на шляху до інтеграції, які включають соціальні, структурні, фінансові, культурні та інформаційні перешкоди.

Соціальні бар'єри: Серед проблем, про які найчастіше повідомляють **біженці, - дискримінація, стигматизація та обмеженість соціальних мереж.** Спочатку багато біженців відчували себе бажаними гостями в Румунії, але через три роки спостерігається зниження рівня сприйняття. Як підлітки, так і дорослі повідомляли про труднощі у встановленні зв'язків з місцевим населенням, пояснюючи це не лише ставленням громади, але й тим, що вони надають перевагу спілкуванню в українських колах. Крім того, деякі біженці відчувають, що до них ставляться негативно через стереотипи, пов'язані з їхнім етнічним походженням або статусом біженця.

Що стосується **структурних бар'єрів**, мовні бар'єри часто відзначають хлопчики-підлітки та юнаки. На відміну від дітей молодшого віку, які, як правило, швидше опановують нові мови, підлітки та дорослі відчувають труднощі з румунською мовою, що ускладнює їхню інтеграцію в школу та суспільство в цілому. Потреба в перекладі при зверненні за психологічною підтримкою ще більше стримує використання послуг, оскільки багато хто не бажає залучати стороннього перекладача до обговорення свого психічного здоров'я. Мовні труднощі також перешкоджають доступу до медичних, освітніх та соціальних послуг.

Відсутність достатньої кількості послуг залишається критичним структурним бар'єром. Ще до кризи біженців Румунія зіткнулася з нестачею ключових соціальних послуг, а в міру того, як міжнародні організації скорочують фінансування гуманітарної допомоги, доступні ресурси для біженців стають ще більш обмеженими. Багато переміщених осіб повідомляють про труднощі в отриманні належної підтримки, особливо ті, хто перебуває в уразливому становищі.

Фінансові бар'єри, пов'язані з високою вартістю приватних послуг у сфері психічного здоров'я, є ще однією значною проблемою. В умовах обмеженого фінансування НУО на психологічну підтримку, багато біженців вважають фінансово неможливим отримати доступ до послуг з охорони психічного здоров'я, оскільки приватні консультації можуть коштувати понад 50 євро за сеанс.

Культурні та особистісні бар'єри також впливають на доступ. Фахівці та учасники фокус-груп відзначили, що психологічна підтримка в Україні все ще асоціюється зі стигмою і часто ототожнюється з психіатричним лікуванням. Як наслідок, багато людей не наважуються звертатися по допомогу, вважаючи за краще справлятися зі своїм психологічним дистресом самостійно. У той час як одні визнають симптоми посттравматичного стресу, тривоги або депресії і висловлюють готовність обговорити їх, інші вирішують придушити свої емоції через вкорінені культурні норми.

Поширений **брак обізнаності та інформації** про наявні послуги ще більше обмежує доступ до них. Багато біженців не знають про свої права в Румунії або про те, як отримати психосоціальну підтримку, допомогу в інтеграції чи правову допомогу, пов'язану з притулком, громадянством або тимчасовим захистом. Без чітких вказівок їм важко орієнтуватися в існуючих системах, що ще більше посилює бар'єри для доступу до основних послуг.

МАСКУЛІННІСТЬ ТА ГЕНДЕРНІ ОЧІКУВАННЯ

У фокус-групах багато хлопців і дівчат підліткового віку висловлювали почуття небажання або "сорому", коли обговорювали гендерні очікування. Деякі з них говорили про те, що їм не варто скаржитися на своє становище, оскільки вони перебувають у відносній безпеці, в той час як інші залишилися в Україні. Це дослідження висвітлює внутрішній конфлікт, який відчувають деякі хлопці та чоловіки, коли не можуть відповідати традиційним чоловічим ролям, особливо тим, що пов'язані з роллю захисника та оборонця своєї країни.

Однією з головних причин, чому багато хлопців та юнаків не звертаються за психологічною підтримкою, є переконання, що вони повинні впоратися зі своїми проблемами самостійно, щоб відповідати суспільним очікуванням щодо маскулінності.

> *“Це мої проблеми. Я повинен вирішувати їх сам”*
>
> **15-річний хлопець-підліток**

Багато хто боїться обтяжувати своїх матерів, які і так стикаються зі значними труднощами, і не хочуть виглядати нездатними виконувати свою очікувану роль захисників сім'ї.

Результати аналізу показують, що в українському суспільстві маскулінність тісно пов'язана з матеріальним забезпеченням, захистом сім'ї та, за необхідності, військовою службою. Деякі хлопці-підлітки також вважають, що їхнім обов'язком є захист дівчат.

Для молодших братів і сестер цей захисний інстинкт поширюється на захист від потенційних небезпек у приймаючій країні, таких як знущання, дискримінація чи агресія. Фахівці помітили, що багато хлопчиків намагаються демонструвати хоробрість, уникаючи проявів вразливості. Однак наслідки емоційного придушення були очевидними, оскільки багато хто вважав за краще довіряти одноліткам, а не членам сім'ї чи фахівцям. Таке небажання звертатися по допомогу посилювалося стигматизацією служб охорони психічного здоров'я. *"Тут тебе вважатимуть божевільним, якщо ти звернешся до психолога". (17-річний хлопець-підліток)*

Надавачі послуг виявили, що залучення молодих людей до **групових заходів** є ефективним способом побудови довіри. Після встановлення контакту деякі підлітки стали більш відкритими для індивідуального консультування. Хоча в українських школах є психологи, фахівці припустили, що перерва, спричинена пандемією COVID-19, могла обмежити взаємодію дітей з цими службами. Це може пояснити, чому деякі молоді люди в Румунії поступово стають більш сприйнятливими до підтримки психічного здоров'я.

2.2.4 Стресові фактори

На додаток до щоденних стресів, необхідно також враховувати індивідуальні фактори, що існували раніше, такі особиста історія та емоційний тягар, який несуть біженці. У той час як одні зіткнулися зі значними труднощами в адаптації до життя в Румунії, для інших виїзд із зони бойових дій став новим початком і можливістю почати все з чистого аркуша.

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

Почуття незахищеності: Багато підлітків і молодих чоловіків у дослідженні згадували про страх і страждання, викликані бомбардуваннями і стрілянино, які вони пережили в Україні. Різкий перехід від зони бойових дій до відносного спокою Румунії був особливо вражаючим:

> *"Ти не можеш спати місяцями після того, як почуєш вибух бомби поруч з тобою, а особливо, коли ти приїжджаєш в цілковиту тишу до Румунії, але твоя сім'я знаходиться там між життям і смертю"*
>
> **19-річний юнак**

Для інших процес переміщення був позначений невизначеністю і труднощами. 22-річний студент розповів, що понад рік жив у страху перед бомбардуваннями, перш ніж врешті-решт залишив Україну сам, без батьків і фінансового забезпечення. Зараз у Румунії він адаптувався до нового середовища, отримав стипендію і активно працює над подоланням бар'єрів, підтримуючи свою сім'ю на відстані.

Хоча лише невелика кількість учасників відкрито обговорювали досвід **домашнього насильства або гендерно зумовленого насильства**, деякі з них визнали його присутність у громадах, які їх оточують. Вони зазначили, що ця тема залишається значною мірою табуйованою в Україні і не обговорюється відкрито. Деякі підлітки розповіли, що їхні матері зазнавали насильства з боку чоловіків або бабусь і дідусів. Для деяких матерів переміщення до Румунії було не лише способом втечі від війни, але й способом пошуку безпеки від жорстоких стосунків - це підтвердили кілька матерів, які брали участь у фокус-групах.

Кілька молодих людей старше 25 років висловили занепокоєння щодо повернення в Україну для відвідування сім'ї, побоюючись, що вони не зможуть виїхати знову. Більшість учасників дослідження уникали обговорення воєнного стану, а деякі заперечували його вплив на їхнє життя. Однак четверо чоловіків і підлітків, опитаних у Румунії, відкрито говорили про його наслідки, описуючи, як він вплинув на їхнє відчуття безпеки та особистої активності.

Незважаючи на ці виклики, деякі з них зберігають рішучість відновити своє життя і підтримати свої сім'ї: *"Протягом трьох років у мене не було жодного дня без болю, але я не піддавалася відчаю. Я працював, щоб підтримати свою сім'ю, і намагаюся допомагати іншим". (42-річний чоловік).* Однак відсутність офіційних документів суттєво ускладнює їхню інтеграцію, не даючи їм можливості легально працевлаштуватися або побудовувати стабільність у країні, де вони перебувають.

ПРИЙМАЮЧА СПІЛЬНОТА ТА БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

Деякі хлопчики-підлітки повідомили, **що не відчувають себе в повній безпеці в приймаючих громадах**, водночас визнаючи, що для дівчаток ситуація може бути ще більш складною. Одне із значних занепокоєнь було пов'язане з програмою "50/20", яка надає фінансову допомогу біженцям з України, компенсуючи приймаючій стороні витрати на житло та харчування. Хоча програма була корисною для багатьох, також повідомлялося про випадки експлуатації та зловживань.

Деякі орендодавці отримали фінансову допомогу від уряду, але або не змогли забезпечити належні умови проживання, або змушували біженців покривати додаткові витрати, наприклад, за комунальні послуги. В інших випадках проблемою була перенаселеність, коли в одній кімнаті проживало багато людей, іноді серед незнайомих людей, що ускладнювало адаптацію. Були також повідомлення про те, що орендодавці відмовляли в доступі до електрики, гарячої води або інтернету, отримуючи при цьому державні субсидії. Відсутність доступу до інтернету була особливо болючою для біженців, оскільки обмежувала їхню можливість підтримувати зв'язок з родиною та друзями в Україні.

Крім того, деякі висловлювали дискомфорт від того, як їх сприймали члени приймаючої громади. Хоча багато румунів пропонували підтримку, деякі відчували, що до них ставилися з жалістю, а не зі справжнім

співчуттям і повагою, що впливало на їхнє почуття гідності та приналежності.

Деякі молоді люди повідомляли про конфлікти з місцевою молоддю в Румунії, які в деяких випадках переростали в інциденти, що вимагали втручання поліції. Один з таких інцидентів стався на льодовому катку, де непорозуміння виникло через мовний бар'єр - українські підлітки не змогли відповісти на запитання румунською мовою, що призвело до напруженості. Хоча поліція відреагувала, молоді люди відчули, що труднощі у спілкуванні з владою обмежили підтримку, яку вони отримували. Натомість вони знайшли більше заспокоєння, обговорюючи ситуацію між собою та звертаючись за порадою до друзів з України.

Кілька учасників заявили, що не стикалися з дискримінацією і загалом почувалися в безпеці в громадських місцях, зокрема в школі, на вулицях і під час відвідування заходів. Однак деякі підлітки відзначили, що з часом ставлення до них з боку приймаючої громади змінилося. Хоча початкова підтримка українських біженців була сильною, багато хто відчув, що інтерес румунського суспільства до їхньої ситуації знизився. Ця зміна призвела до того, що деякі молоді люди відчули себе менш бажаними гостями, що посилило відчуття невпевненості у своєму майбутньому. Як висловився один 16-річний хлопець-підліток, *"румуни повинні зрозуміти, що в Україні йде війна, і нам нікуди повертатися".*

Фінансова нестабільність залишається серйозною проблемою для багатьох українських біженців, оскільки вони більше не отримують фінансової підтримки від України, а можливості працевлаштування в Румунії обмежені. Зі **скороченням або припиненням допомоги від НУО** все більше сімей намагаються задовольнити свої базові потреби. Деякі молоді люди висловили занепокоєння через те, що їхні матері не можуть знайти роботу, тоді як інші розглядають можливість покинути школу, щоб працювати і підтримувати свої сім'ї.

Деякі молоді люди **висловили розчарування через відсутність доступної та достовірної інформації про їхні права та доступні послуги** в Румунії. Вони повідомили про труднощі з пошуком рекомендацій з таких важливих питань, як освіта, охорона здоров'я та юридичні процеси. Однією з постійних проблем була відсутність чіткої інформації про отримання румунського громадянства або документів, що посвідчують особу, особливо для тих, хто досягає віку, необхідного для отримання першого посвідчення особи.

Безпека в Інтернеті: Телеграм залишається найпоширенішою платформою соціальних медіа серед українських підлітків та юнаків, причому як діти, так і дорослі є учасниками різноманітних онлайн-групах. Однак учасники висловили занепокоєння щодо відсутності модерації в цих просторах, зазначивши, що дискусії часто не враховують присутність молодших користувачів. Деякі розмови включають неприйнятний контент, що робить ці групи непридатними для підлітків.

Крім того, багато хлопчиків і юнаків підліткового віку проводять тривалий час в Інтернеті, часто в ізоляції, беручи участь в іграх або соціальних взаємодіях без батьківського нагляду. Такий високий рівень впливу цифрового простору підвищує їхню вразливість до онлайн-ризиків. Як фахівці, так і молодь підкреслили труднощі навігації в соціальних мережах, особливо в Telegram, де поширені вербальна агресія та онлайн-переслідування. Без належного регулювання чи втручання багато молодих людей стають вразливими до шкідливої взаємодії.

2.2.5 Освіта та працевлаштування

Освіта стала основним питанням, яке турбує хлопчиків підліткового віку і юнаків, причому учасники висловлювали невпевненість у доступі до освіти, її якості та майбутніх можливостях. Багато хто продовжує навчання через українську систему онлайн-освіти, тоді як менша кількість інтегрувалася в румунську шкільну систему. Мовний бар'єр був найбільш часто згадуваною перешкодою, за якою слідували побоювання, що без належної підтримки повна інтеграція в румунську систему освіти залишиться недосяжною. Для багатьох ці виклики поглиблюють існуючі проблеми, спричинені пандемією COVID-19 та переміщенням, що ще більше обмежує їхні можливості на ринку праці.

Деякі молоді люди взагалі не змогли відновити навчання, оскільки опинилися поза

межами як української онлайн-системи, так і румунської формальної системи освіти. Інші свідомо вирішили продовжити навчання онлайн в Україні, вірячи, що повернуться додому після війни, і побоюючись, що румунські дипломи можуть не визнати. Однак деякі вважають за краще вступати до румунських шкіл, мотивовані можливістю вивчити мову, допомагати своїм сім'ям як перекладачі або будувати майбутнє в Румунії.

Для тих, хто вступив до вищих навчальних закладів, досвід був більш позитивним. Українські студенти, які навчаються в румунських або англомовних університетах, повідомили, що відчувають себе добре забезпеченими, а стипендії відіграють вирішальну роль у їхній інтеграції. Деякі описували університетське середовище як інклюзивне, а румунські однолітки пропонували поради та допомогу.

Однак для молодших школярів проблеми залишаються. Багато українських підлітків відчувають труднощі з інтеграцією в румунську шкільну систему через мовний бар'єр, відсутність індивідуальної освітньої підтримки та обмежену кількість місць для складання національних іспитів не-носіями мови. Вони висловили потребу в спеціальних місцях у школах для учнів-біженців і подовженні часу для проведення стандартизованих тестів. Деякі з них повідомляли про знущання - переважно з боку вчителів, а не однолітків, - що призводило до відчуття дискримінації та ізоляції.

Брак особистого спілкування, особливо для тих, хто навчається онлайн, негативно впливає на психічний стан. **Освітні хаби**, які переважно управляються громадськими організаціями, відіграють вирішальну роль у забезпеченні можливостей для соціальної взаємодії та навчання. Однак наразі ці хаби відвідують лише українські студенти. Змішані центри, що включають як українську, так і румунську молодь, могли б посилити інтеграційні зусилля, сприяючи налагодженню зв'язків між студентами-біженцями та студентами приймаючої громади.

2.2.6 Ефективність інтервенцій у сфері ПЗПСП та системні прогалини

Доступ до ПЗПСП залишається значною проблемою для хлопчиків та юнаків підліткового віку, серед бар'єрів - мовні труднощі, фінансові обмеження та відсутність спеціалізованих послуг. Багато учасників висловлювали потребу в психологічній підтримці, але відчували труднощі з доступом до неї через дуже обмежену кількість україномовних спеціалістів та незручність спілкування на делікатні теми через перекладача. Фінансові витрати також є значним бар'єром, особливо з огляду на те, що безкоштовні послуги, які надавали неурядові організації на початку війни, стають все більш дефіцитними.

Фахівці підкреслили ефективність **терапії творчим мистецтвом**, особливо для біженців і постраждалих від війни. Заходи, що включали музику, образотворче мистецтво, танці, рольові ігри та рух, допомагали учасникам виражати емоції, не покладаючись лише на вербальну комунікацію, долаючи як травматичні, так і мовні бар'єри. Програми, які зберігали культурну ідентичність - такі прослуховування української музики, заняття традиційними видами мистецтва та участь у виставках - допомагали молодим людям підтримувати почуття зв'язку з домом. Однак експерти зазначили, що **формулювання цих заходів як "терапії" або "консультування" часто перешкоджає участі в них** через стигматизацію. Натомість інтеграція психосоціальної підтримки в практичні або рекреаційні заходи виявилася більш ефективною для залучення молодих чоловіків.

Групові заняття, такі як столярна справа, робототехніка, інформатика та спорт, надавали альтернативні можливості для емоційного самовираження та психічного благополуччя. Особливо добре були сприйняті **освітні центри**, що пропонують семінари з прав людини, тренінги з ораторського мистецтва та програми з попередження насильства. Мовні курси румунської та англійської мов також були високо оцінені, оскільки вони покращують можливості інтеграції.

Серед біженців-чоловіків з'явилося сильне бажання займатися **значущою діяльністю**. Фахівці помітили, що молоді чоловіки, як і інші переміщені особи, отримували користь від відчуття власної ефективності - активно допомагаючи своїм громадам через волонтерство, здобуваючи нові навички або беручи участь у структурованих програмах. Участь у щоденних заходах у транзитних центрах, громадських центрах або місцевих ініціативах покращувала емоційний стан. Для декого **внесок у приймаюче суспільство** - навіть у такий незначний спосіб, як навчання однолітків їзді на велосипеді, - відчуття мети і стабільності в умовах невизначеності в інших ситуаціях.

Нижче наведено гістограму, яка відображає відповіді надавачів послуг щодо стратегій покращення залучення чоловіків до послуг зохорони психічного здоров'я. Основні рекомендації включають **зменшення стигми (66%), посилення інформаційно-просвітницьких кампаній (68%) та розширення послуг у сільській місцевості або районах з недостатнім рівнем обслуговування (58%).**

2.2.7 Бачення майбутнього

Багато хлопчиків і юнаків підліткового віку усвідомлюють, що навіть після закінчення війни повернення додому буде непростим. Тому вони бачать важливість вивчення румунської мови та академічної і професійної інтеграції, принаймні в короткостроковій перспективі. Однак доступ до курсів румунської та англійської мов залишається нерівномірним, а деякі молоді люди не мають доступу до безкоштовних занять у певних повітах.

Невпевненість у завтрашньому дні тяжіє над багатьма учасниками. Деякі молоді люди висловили небажання будувати довгострокові плани, посилаючись на минулий досвід, коли війна перевернула їхні мрії та прагнення. Хоча деякі з них розглядають можливість повернення в Україну після війни, більшість готуються до пошуку можливостей в інших країнах. Багато хто уявляє собі кар'єру в сфері IT та програмування, інші прагнуть працювати в готельному бізнесі, нерухомості, спорті, стоматології, телекомунікаціях або мистецтві. Дехто сподівається завершити освіту в Румунії, перш ніж шукати більш високооплачувану роботу в інших країнах ЄС, таких як Нідерланди, Німеччина, Іспанія, Австрія та Чехія.

Незважаючи на виклики, багато молодих людей висловили бажання, щоб їхні голоси були почуті і щоб вони брали активну участь у формуванні свого майбутнього. Вони наголошували на необхідності участі молоді у прийнятті рішень, особливо в дискусіях про інтеграцію, освіту та довгострокові можливості. Деякі з них також відзначили нерівність у системах підтримки, наприклад, відсутність стипендій для тих, чиї батьки перебувають на фронті, але живуть за межами України.

"Є проблеми, це правда, але у нас є і багато хорошого. Ми живемо в безпечній країні, могло бути гірше. Приємно, коли тебе чують, коли тобі простягають руку допомоги, конкретно. Діти в Україні отримують стипендії за заслуги, якщо їхні батьки на фронті, і вони також в Україні, але ті з нас, у кого батьки на фронті, але живуть в Румунії, не отримують ніякої допомоги. Зрештою, ми діти Європи, було б природно, щоб нам допомагали!"
(17-річний підліток хлопець)

> *Я хотів би, щоб у майбутньому ми могли проводити такі дискусії, вільно говорити про майбутнє, отримувати допомогу, говорити про конфлікти та їх вирішення*
>
> **17-річний хлопець-підліток**

2.3 . ПОЛЬЩА

2.3.1 Потреби та благополуччя у сфері психічного здоров'я

ТОДІ І ЗАРАЗ

Ескалація війни призвела до глибоких змін у повсякденному житті українських хлопчиків і юнаків у Польщі, що вплинуло на їхнє психічне здоров'я, почуття ідентичності та загальне благополуччя. Вчителі та працівники сфери психічного здоров'я відзначили, що у багатьох хлопчиків-підлітків **зросло почуття** відповідальності, і вони часто перебирали на себе дорослі ролі у своїх сім'ях раніше, ніж очікувалося. Цей зсув відповідальності був особливо помітним серед тих, чиї батьки залишилися в Україні, або тих, хто мав утримувати молодших братів і сестер. Хоча ці нові обов'язки **створювали тиск, вони також виховували стійкість та адаптивність.** Деякі юнаки сприйняли ці виклики як засіб розвитку незалежності та лідерських якостей

Підлітки розповідали, що спочатку їм було важко адаптуватися до незнайомого середовища, особливо в школі. Деякі з них повідомили, що інтеграція була відносно легкою, особливо коли вони мали доступ до наставників або груп однолітків, які їх підтримували. Інші вважали, що це було непосильним і ізольованим.

Сімейна динаміка також зазнала значних змін. Деякі хлопці та юнаки взяли на себе роль головних опікунів або **емоційних якорів у своїх сім'ях.** Ця зміна часто змушувала їх швидко дорослішати, оскільки вони брали на себе обов'язки, які зазвичай асоціюються з дорослим життям. Ця раптова зміна, хоча і розширила можливості одних, залишила інших **у пастці між їхнім прагненням до незалежності та усвідомленням того, що їхні сім'ї залежать від них.** Один із надавачів послуг підсумував ситуацію наступним чином:

> *Для молодих людей це була боротьба за те, щоб знайти своє місце. Вони відчували тиск відповідальності за всю сім'ю, прагнули взяти на себе роль батька. Це створило багато внутрішнього гніву і розгубленості*
>
> **місцева НУО**

Відсутність чоловічих рольових моделей ще більше ускладнювала цей досвід. Багато хлопчиків зростали в переважно жіночому середовищі після втечі зі своїми матерями та/або бабусями. Вчителі та психологи відзначали, що, не маючи чоловіків для наслідування, **хлопчики боролися з почуттям власної ідентичності**, не знаючи, як визначати чоловічість у цьому новому контексті. Зміни в сімейних ролях стали постійною темою, особливо для хлопчиків-підлітків, які опинилися в ситуації напруженості між зростаючим прагненням до незалежності та обов'язками, які вони відчували по відношенню до своїх сімей. Ця подвійність часто призводила до розгубленості та розчарування, коли вони намагалися примирити ці суперечливі вимоги.

З іншого боку, деякі хлопці залишалися дуже залежними від своїх батьків, і ця залежність ставала джерелом напруженості в сім'ях. У фокус-групах з батьками кілька учасників розповіли, як їхні діти намагалися приймати самостійні рішення і мали труднощі з тим, щоб зіткнутися зі змінами і прийняти їх.

Цікаво, що деякі батьки відзначили моменти покращення сімейних стосунків після повернення синів в Україну. Звичне середовище, здавалося, відновило почуття стабільності та автономії у цих хлопців, що позитивно вплинуло на їхній зв'язок з членами сім'ї. Один з батьків поділився: *"Ми повернулися в Україну, і наші стосунки з сином почали покращуватися. Він вирішив залишитися в Україні, хоча мав можливість жити в Польщі".*

ВПЛИВ ТА ТИП ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Війна та переміщення порушили не лише звичний спосіб життя та соціальні структури, але й емоційний світ хлопців та юнаків, створивши нові рівні проблем психічного здоров'я. Найпоширеніші проблеми включали **емоційну неврівноваженість, труднощі з вираженням емоцій і помітне зниження мотивації та зацікавленості в житті.** Батьки та надавачі послуг описували, як хлопці коливалися між замкненістю та розчаруванням, що відображало труднощі в опрацюванні їхнього досвіду.

Кілька хлопців відчували емоційну відчуженість і намагалися відновити зв'язок зі своїм сенсом життя. Деяким хлопцям було складно уявити собі майбутні можливості, що підкреслювало потребу в сприятливому середовищі, яке б давало надію та розвивало активність. Це супроводжувалося низькою самооцінкою і почуттям невпевненості у своїй здатності орієнтуватися і досягати успіху в новому середовищі.

Декілька молодих чоловіків, пристосовуючись до нових реалій, долали складні емоції, включаючи почуття провини та суспільні очікування. Деякі з них відчували провину за те, що не були в Україні, щоб підтримати свої сім'ї або вступити до лав Збройних сил, тоді як інші боролися зі стигматизацією, коли їх вважали **"чужими" в приймаючих країнах.** Один 36-річний чоловік розповів, що з часом це почуття провини стало менш інтенсивним, але ніколи не зникало повністю: *"Почуття провини ніколи не покидає тебе. Воно було дуже вираженим у першому і другому році. Коли ти дійсно працюєш, ти ніби звикаєш до цього, і життя стабілізується. Але воно завжди є".*

Тип розладів психічного здоров'я також залежав від віку та сімейної ситуації. Підлітки частіше демонстрували ознаки **емоційної замкнутості та втрату інтересу до попередніх захоплень або соціальної активності.** Молоді чоловіки, з іншого боку, демонстрували більшу фрустрацію та втрату мети, особливо коли вони не мали можливості працювати або навчатися.

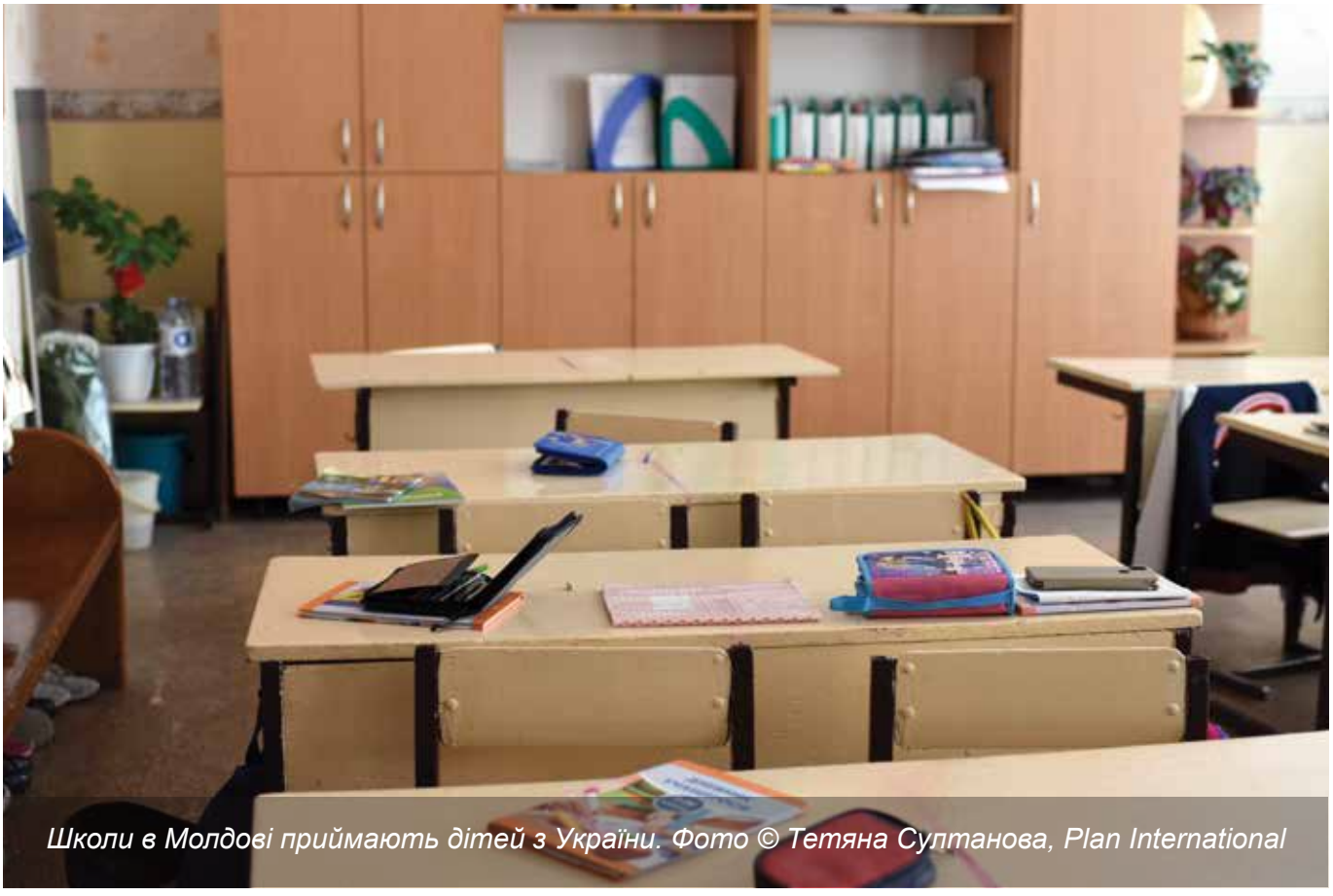
"Інтереси, які в мене були, зникли. Я не можу сказати, що мене зараз щось цікавить. Думаю, те, що відбувається, зробило багатьох людей, і мене в тому числі, трохи злішими. Я став менш доброзичливим, ніж був раніше". (19-річний юнак)

Проблеми з психічним здоров'ям, з якими стикаються хлопці та юнаки, проявляються у широкому спектрі симптомів, що часто відображають глибокі емоційні переживання. Вчителі, батьки та надавачі послуг спостерігали такі симптоми, як **емоційна замкнутість, імпульсивність та психосоматичні розлади.** Декілька надавачів послуг відзначили збільшення кількості **тиків і фізичних симптомів, пов'язаних із тривогою**, таких як порушення сну та головний біль. Один шкільний психолог описав, як ці симптоми розвивалися з часом: *"Спочатку хлопці постійно затівали бійки, але з часом вони заспокоїлися і стали більш контактними. Симптоми стали м'якшими, але регулювання емоцій залишалося проблемою".*

Хлопчики старшого віку часто долали емоційні виклики, звертаючись **до онлайн-спілкування, покладаючись на цифровий простір для встановлення зв'язків і знайомств.** Батьки відзначали, що їхні діти надавали перевагу спілкуванню через соціальні мережі або ігрові платформи, а не особистому спілкуванню. Замість того, щоб бути відстороненими, ці цифрові взаємодії стали альтернативними способами підтримки соціальних зв'язків, відображаючи їхні стратегії адаптації в незнайомому середовищі.

"Мій син майже не виходить з дому. Все, чим він займався в Україні, стало нецікавим. З однокласниками він знайомиться через ігри і не має спільних тем для розмови з тими, хто поруч". (батьки)

Апатія та емоційне заціпеніння також були частими симптомами. Деякі хлопці просто перестали дбати про майбутнє, не уявляючи собі життя за межами нинішніх обставин. Це супроводжувалося низькою самооцінкою та глибокою невпевненістю у своїй здатності орієнтуватися та досягати успіху в нових умовах.



Школи в Молдові приймають дітей з України. Фото © Тетяна Султанова, Plan International

"Приймаючи психологічні та анатомічні зміни, пов'язані з підлітковим віком, хлопці розуміють, що вони не такі, як усі. Вони вважають себе неповноцінними створіннями і думають, що навряд чи досягнуть успіху в своїй країні". (шкільний психолог)

Нижче наведено гістограму, яка відображає відповіді українських хлопців та юнаків-підлітків на запитання про найбільші виклики, з якими вони стикаються у сфері емоцій та благополуччя. Ключові проблеми включають **страх перед майбутнім (51%), почуття тривоги (43%) та труднощі з обговоренням емоцій (39%).**

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ВПЛИВ НА ХЛОПЧИКІВ/ЧОЛОВІКІВ

Вплив переміщення та російсько-української війни був дуже диференційованим залежно від віку, що підкреслює, як етапи розвитку та сімейні обставини формують досвід психічного здоров'я хлопчиків і чоловіків. Для деяких **хлопчиків-підлітків** (15-17 років) першочерговими **проблемами були емоційна регуляція** та адаптація до нового соціального середовища. Декілька хлопчиків молодшого віку були особливо вразливими через свою стадію розвитку, що робило їх більш схильними до емоційних спалахів і труднощів у регулюванні поведінки. Відірвані від звичних систем підтримки, багато з них стали тривожними або агресивними, намагаючись знайти стабільність у новому оточенні.

Деякі старші підлітки та юнаки (17-25 років) пережили **значну плутанину ідентичності**, опинившись **між обов'язками дорослого життя та етапом розвитку пізнього підліткового** віку. Для деяких з них переміщення створило можливість для **зростання і самопізнання**, для інших - призвело до глибокої кризи ідентичності.

Ці юнаки часто опинялися в лімінальному просторі: від них очікували, що вони будуть допомагати своїм сім'ям, але водночас намагалися розібратися з власним життям. Тягар відповідальності вступав у протиріччя з їхнім рівнем розвитку, змушуючи їх домовлятися про нові соціальні ролі у незнайомому культурному контексті. Один із надавачів послуг описав баланс, який йому доводилося долати: *"Я відчуваю себе дитиною, але не можу бути дитиною, тому що обставини складаються так, що я повинен бути дорослим".*

Не маючи послідовних чоловічих рольових моделей, багатьом **хлопчикам було важко сформувати позитивне відчуття маскулінності.** Деякі хлопці справлялися з цим, беручи на себе передчасні обов'язки, тоді як інші замикалися в собі, намагаючись знайти своє місце. У пошуках своєї приналежності деякі з них тяжіли до шкідливих маскулінних норм, заснованих на емоційному придушенні та агресії, тоді як інші повністю замкнулися в собі, не знаючи, як виразити свою ідентичність у цьому новому контексті. Педагоги та шкільні консультанти помітили, що хлопці часто поляризувалися на дві групи: тих, хто передчасно ставав відповідальним і рішучим, і тих, хто ставав дезорієнтованим і соціально відокремленим. Відсутність здорових моделей маскулінності залишила багатьох хлопців без орієнтирів щодо того, як конструктивно опрацьовувати свої емоції та переживання.

Для молодих чоловіків, особливо тих, кому за 20, виклики були більш екзистенційними. Деякі з них відчували себе в пастці в лімінальному просторі, без чітких цілей і можливостей. Почуття провини і безцільності було поширеним, особливо серед тих, хто відчував себе застряглим між двома світами. Один молодий чоловік пояснив, як його переїзд до Польщі **порушив його відчуття напрямку:** *"До війни метою було вчитися, щоб не потрапити до армії. Тепер у мене немає мети. Мені потрібно стати трохи більш повноцінним, ніж я є зараз". (19-річний чоловік)*

Надавачі послуг також підкреслили, що деякі **молоді чоловіки намагалися вирішити питання свого правового статусу і боролися з самоідентифікацією.** Відчуваючи себе політично та соціально переміщеними, ці молоді люди описували себе як "поза законом " або "вигнанці", опинившись у просторі, де, на їхню думку, вони нікому не належали. Таке фрагментарне відчуття ідентичності змусило деяких молодих людей не наважуватися шукати підтримки або повністю інтегруватися в нове середовище, що посилило їхнє відчуття ізоляції та невпевненості в майбутньому.

МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ: АДАПТИВНІ ТА ДЕЗАДАПТИВНІ

Хлопці та юнаки використовували різні механізми подолання стресу та емоційних викликів, щоб впоратися зі стресом. Одні знаходили здорові способи адаптації, інші вдавалися до дезадаптивної поведінки, яка ризикувала поглибити їхні проблеми. Стратегії подолання були різними в різних вікових групах, що відображало різні етапи емоційної зрілості та доступ до систем підтримки.

Фізична активність стала однією з найпоширеніших адаптивних стратегій подолання стресу. Багато хлопців та юнаків зверталися до спорту, бойових мистецтв або інших фізичних захоплень, таких як плавання, щоб зняти напругу та керувати емоційною регуляцією. Ці види діяльності надавали структуру та відчуття досягнення.

"Я люблю займатися спортом. Регулярно ходжу в спортзал, граю в теніс, плаваю. Це не так вже й погано, якщо себе чимось займати". (26-річний молодий чоловік)

Соціальні зв'язки відігравали вирішальну роль у життєстійкості. Для багатьох хлопців підтримка однолітків - чи то особисто, чи то онлайн - була невід'ємною частиною подолання труднощів. Підтримка дружніх стосунків через ігри та онлайн-спільноти забезпечувала безперервність і комфорт у незнайомому світі.

Однак деякі хлопці та юнаки також покладалися на неадаптивні механізми подолання труднощів, які приносили тимчасове полегшення, але зрештою поглиблювали їхні емоційні переживання. Значна кількість хлопців та юнаків вдавалися **до поведінки уникнення, такої як надмірна залежність від ігор, ізоляція та вживання психоактивних речовин.** Для деяких з них ця поведінка набула стійкого характеру, посилюючи їхню відірваність від реальності.

Вживання алкоголю, хоча і не спостерігається повсюдно, згадувалося як поширений механізм подолання стресу серед дорослих чоловіків. Його часто

розглядали як спосіб подолання соціальної тривоги або емоційного стресу. **Уникнення** також проявлялося в екстремальних формах ескапізму, таких як надмірні заняття спортом до виснаження або багатогодинний перегляд серіалів без участі в реальній діяльності. Інші описували **емоційну відстороненість або життя "в минулому"**, що відображає глибшу боротьбу за переживання витіснення.

Батьки та шкільні консультанти відзначили, що саморуйнівна поведінка, як-от надмірна залежність від ігор, порнографії та нездорового харчування, часто є попереджувальними ознаками глибших емоційних проблем. Деякі підлітки намагалися протистояти цим почуттям, звертаючись до швидкоплинних відволікаючих факторів. *"У цьому віці вони намагаються марнувати час. Йдеться не про те, щоб щось робити, а про те, щоб нічого не робити" (шкільний психолог).*

Кіберзалежність у поєднанні з відходом від спілкування в реальному житті також була постійною темою. Багатьом хлопчикам було легше залишатися онлайн, підтримуючи зв'язок зі своїми однолітками в Україні, в той час як вони намагалися налагодити стосунки в приймаючих громадах.

2.3.2 Соціальна динаміка та системи підтримки

ДИНАМІКА СІМ'Ї ТА ЗМІНА РОЛЕЙ

Досвід переміщення призвів до помітних змін у сімейних ролях, особливо для хлопчиків і юнаків, які часто брали на себе більше обов'язків у своїх сім'ях. У багатьох випадках відсутність батька створювала додатковий тиск на хлопчиків-підлітків, змушуючи їх робити емоційний і практичний внесок у сім'ю. Деякі хлопці описували цей перехід як **природний наслідок дорослішання, тоді як інші вважали, що його прискорила ситуація, в якій вони опинилися.** *"Мені здається, що через війну все дуже змінилося. В Україні мені було лише 17 років, і ніхто не говорив мені про те, що треба брати на себе відповідальність. Але тепер все залежить від мене. Я повинен стати головою сім'ї". (20-річний чоловік)*

Така зміна ролей часто створювала напругу між **їхнім прагненням до незалежності та обов'язком утримувати сім'ю.** Підлітки говорили про бажання жити окремо, але визнавали, що їхні сім'ї покладаються на них. Цей внутрішній конфлікт залишив багатьох хлопців у лімінальному стані - вже не дітей, але ще не повністю дорослих: *"Я хотів жити окремо, але тепер я розумію, що якщо я не допоможу, моїй родині буде дуже важко. Тому ми повинні якось триматися разом". (20-річний чоловік)*

Ця динаміка призвела до того, що шкільні психологи називають "ранньою дорослістю", коли хлопчики передчасно перебирають на себе дорослі ролі у відповідь на страждання та нестабільність, пов'язані з переміщенням. **Хоча ці ролі можуть сприяти підвищенню життєстійкості, вони також даються ціною втраченого дитинства** і підвищених ризиків для психічного здоров'я.

Про почуття провини тих, хто вижив, згадували деякі молоді чоловіки в Польщі, які висловлювали почуття незаслужених привілеїв і відповідальності перед тими, хто залишився в Україні. Вони описували, як їм важко було усвідомлювати, що вони живуть у відносній безпеці, в той час як їхні друзі та члени сім'ї продовжують страждати від повітряних нальотів і труднощів. Це почуття провини збільшувало їхній емоційний тягар, посилюючи існуючий тиск, пов'язаний із сімейними обов'язками та пристосуванням до переміщення.

ВПЛИВ НА ДРУЖНІ СТОСУНКИ ТА МЕРЕЖУ ОДНОЛІТКІВ

Дружба, яка часто є наріжним каменем підліткового розвитку, була серйозно порушена переміщенням. Багато хлопців і юнаків втратили давні соціальні мережі, намагаючись **підтримувати зв'язки через кордони.** Для деяких дружба розпалася через фізичну відстань і відсутність спільного досвіду: *"З тих пір, як я перестав спілкуватися з друзями, я можу запитати їх раз на рік, як у них справи, але на цьому все закінчується". (20-річний чоловік)*

Інші знайшли нових друзів у приймаючих громадах, особливо завдяки спільним заняттям спортом. Цифрова комунікація

також відіграла важливу роль у підтримці зв'язку хлопців з друзями як в Україні, так і в новому середовищі.

Однак **формування глибших зв'язків з місцевими однолітками** часто було складним через мовний бар'єр і культурні відмінності. Хоча багато хлопців відчували доброзичливе ставлення з боку представників приймаючої громади, деякі з них зазначали, що спілкування рідко виходило за межі поверхневої взаємодії. Інші описували моменти дискомфорту, коли місцеві жителі ставили під сумнів їхню присутність. *"Тиждень тому я був у нічному клубі, і поляк запитав мене, чому я не воюю за свою батьківщину. У всіх одне і те ж питання". (35-річний чоловік).*

Ця увага часто посилювала почуття провини, яке деякі хлопці та молоді люди вже відчували за те, що покинули Україну. Це посилювало відчуття того, що вони опинилися **між двома світами** - ні повної приналежності до приймаючої громади, ні можливості повернутися додому. Цей досвід вплинув на те, як хлопці сприймали свою інтеграцію в приймаючу громаду: одні відчували себе бажаними гостями, а інші зберігали більш обережну дистанцію.

Для тих, кому вдалося налагодити зв'язки, вирішальну роль відіграли **спорт і шкільні заняття.** Спільні захоплення створювали точки дотику, навіть коли бар'єром була мова. Один 15-річний хлопець зазначив, що участь у баскетболі допомогла йому відчути себе частиною більшої спільноти. У той же час, мережа однолітків не завжди була доброзичливою. Кілька хлопців описали моменти неприйняття або прихованої ворожості з боку місцевих однолітків, часто пов'язані з культурними непорозуміннями або припущеннями про їхній статус біженців. Таке неприйняття призвело до того, що деякі хлопці ще більше замикалися в собі, обмежуючи свою соціальну взаємодію онлайн-простором або спілкуванням з іншими українськими хлопцями.

Інтеграція в громаду та приналежність до неї. Досвід інтеграції був тісно пов'язаний з кількома факторами, включаючи знання мови, фінансову стабільність та доступ до ресурсів громади. Підлітки, які **брали участь у шкільних спортивних змаганнях або громадських заходах, мали більше шансів відчути зв'язок з громадою, тоді як іншим було складніше сформувати почуття приналежності.** *"Чесно кажучи, я не відчував себе частиною нової громади". (15-річний хлопець-підліток)*

Дехто вважав, що **фінансова стабільність** має важливе значення для успішної адаптації. Хлопці, які мали доступ до тих самих ресурсів і способу життя, що й в Україні, почувалися комфортніше під час інтеграції. Один юнак зазначив, що фінансові ресурси та підтримка відіграли ключову роль у полегшенні перехідного періоду: *"Немає жодних проблем з адаптацією, якщо у тебе є гроші, щоб орендувати житло, яке ти хочеш, харчуватися так, як ти звик, і відвідувати ті заходи, які ти звик відвідувати. Питання тут у фінансовій підтримці". (26-річний молодий чоловік)*

Громадські центри, спортивні клуби та молодіжні простори були відзначені як цінні для сприяння інтеграції. Надавачі послуг зазначили, що ці місця дозволяють хлопцям спілкуватися та взаємодіяти з однолітками в більш невимушеній обстановці, що допомагає їм почуватися більш невимушено. Однак деякі хлопці все ще відчували, що цим зв'язкам бракувало глибини та розуміння, які вони мали зі своїми однолітками з України. *"Вони можуть не знати про боротьбу. Добре, що є місця для спілкування, але я відчуваю, що ці молоді люди все ще ведуть внутрішню боротьбу, яку інші не до кінця розуміють". (постачальник послуг з охорони психічного здоров'я).*

Для багатьох хлопців спілкування з іншими українськими підлітками або молодими людьми, які мали схожий досвід, було більш значущим, ніж спілкування з місцевими однолітками. Ця підтримка однолітків допомогла їм подолати складнощі адаптації до нового життя, зберігаючи при цьому зв'язок зі своєю ідентичністю.

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

2.3.3 Бар'єри в доступі до послуг та їх перетин з гендерними нормами

Структурні бар'єри: логістичні, фінансові та мовні проблеми. Структурні бар'єри для доступу до послуг з охорони психічного здоров'я були поширені в різних контекстах. Учасники часто вказували на **логістичні** перешкоди, такі як обмежена кількість спеціалістів та неможливість знайти послуги українською або російською мовами, як на суттєві перешкоди. Ці проблеми були особливо **виражені в невеликих містах**, де фахівців у сфері психічного здоров'я не вистачало, а послуги не були адаптовані до потреб біженців з України.

"Справа не лише в тому, щоб розмовляти місцевою мовою. Важливо мати когось, хто розуміє, що таке пережити війну та міграцію". (37-річний чоловік)

Ці проблеми ускладнювала цінова **доступність.** Для багатьох учасників звернення до приватних служб охорони психічного здоров'я не було життєздатним варіантом. Навіть коли безкоштовні послуги були доступні, вони часто були **недостатньо розрекламовані і в них було важко орієнтуватися.** *"Є портал з 10 безкоштовними онлайн-консультаціями, але цього недостатньо. Якщо ти живеш у невеликому місті, ти не знайдеш нікого, хто міг би допомогти, не наражаючись на стигму". (представник місцевої НУО)*

Тиск, пов'язаний із необхідністю **задовольняти нагальні потреби, такі як житло та працевлаштування, часто відсував підтримку психічного здоров'я на другий план.** Кілька учасників висловили думку, що психологічна підтримка надається лише після вирішення основних проблем виживання. *"Спочатку потрібно вирішити проблеми з житлом і роботою. Тільки після цього починаєш думати про психічне здоров'я". (33-річний чоловік).*

СТИГМА ТА КУЛЬТУРНІ БАР'ЄРИ

Стигма стала домінуючою темою, особливо для чоловіків і хлопців. Звернення за підтримкою з питань психічного здоров'я часто описувалося як **ознака слабкості або невдачі**. Культурні очікування щодо стоїцизму та опори на власні сили були глибоко вкоріненими, часто підкріпленими старшими поколіннями, що сформувало їхнє власне небажання звертатися до служб охорони психічного здоров'я. Багато чоловіків вважали за краще "тримати все в собі", що відображає більш широке небажання звертатися до служб охорони психічного здоров'я. 46% хлопців та юнаків-підлітків, які взяли участь в опитуванні, назвали культурні очікування ключовим бар'єром, що заважає їм звертатися по допомогу з емоційними проблемами, що робить цей фактор другим за частотою згадувань.

"Чесно кажучи, я ніколи не шукав таких послуг. Я думаю, що чоловіча сторона має таку річ, як гордість, і може бути впертою, що всі проблеми можна вирішити самостійно. І тому, я думаю, що це основна причина, чому так мало людей звертаються". (20-річний чоловік)

Нижче наведено гістограму, яка відображає відповіді хлопців та юнаків підліткового віку на запитання про те, що, на їхню думку, заважає їм звертатися по допомогу у вирішенні емоційних проблем. Основними бар'єрами є **почуття сорому (56%), культурні очікування бути міцним (46%) та страх бути засудженим іншими (32%).**

Під час фокус-групових дискусій та інтерв'ю страх бути сприйнятим як "психічно нестійкий" або слабкий був значним. Це ще більше ускладнювалося **браком довіри до інституцій** та вірою в те, що послуги не будуть ефективними. *"Вони думають, що це не працює. Вони не хочуть ділитися своїми переживаннями з незнайомою людиною, та й не вважають це за потрібне". (19-річний чоловік)*

Недовіра поширювалася не лише на систему охорони психічного здоров'я, а й на ширші інституції. Деякі учасники відчували осуд або прискіпливе ставлення до себе з боку приймаючих громад та установ, що посилювало їхнє небажання звертатися по допомогу. *"Подекуди відчувається негласний осуд - мовляв, чому ви тут, а не воюєте в Україні?" (надавач послуг, переповідає розповіді громади).*

ПЕРЕТИН МАСКУЛІННОСТІ, ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА УПРАВЛІННЯ ОЧІКУВАННЯМИ

Для хлопців та юнаків суспільні та сімейні очікування створювали значний психологічний тягар. Деякі з них описали сильне **почуття відповідальності** за захист і забезпечення своїх сімей, особливо за відсутності батька. Молоді чоловіки часто опинялися у внутрішньому конфлікті щодо своєї ролі захисника і страху бути сприйнятими як слабкі через неучасть у воєнних діях. *"Ти мучаєщ сам себе, тому що ти не служиш, не воюєш. І, чесно кажучи, страшно повертатися - я не хочу вмирати. Я хочу, щоб всі жили" (35-річний чоловік)*

Реальність військової мобілізації залишалася джерелом занепокоєння для молодих чоловіків старше 25 років, які проживають за кордоном. Деякі з них уникали відвідування своїх родин в Україні, побоюючись, що їм не дозволять виїхати, якщо вони повернуться. Інші дистанціювалися від новин про Україну, щоб зменшити свій стрес, а деякі шукали способи **зробити свій внесок на відстані**, не беручи безпосередньої участі у війні.

Деякі чоловіки у Польщі відчували осуд за те, що не пішли служити до Збройних сил України. Цей зовнішній осуд посилював їхню внутрішню боротьбу, породжуючи глибоке відчуття неадекватності та провини. Однак для інших цей тиск призвів до відчуття кризи ідентичності та втрати орієнтирів. Напруга між бажанням захистити і небажанням брати безпосередню участь у бойових діях призвела до того, що деякі чоловіки боролися зі складними емоціями страху, вірності і провини.

Кілька надавачів послуг зазначили, що інтервенції часто розроблялися як гендерно нейтральні, що іноді призводило до відсутності цільової підтримки для хлопчиків та юнаків підліткового віку. Програми, спрямовані на загальне благополуччя, не завжди враховували специфічні потреби цієї групи у сфері психічного здоров'я, що могло сприяти зниженню рівня залученості. Крім того, відсутність спеціально відведених місць, де юнаки могли б комфортно висловлювати свої емоції, ще більше посилювала їхню ізоляцію.

Спорт і фізична активність часто були найбільш соціально прийнятними способами зняття стресу і тривоги. Однак, незважаючи на знайомство з цими видами діяльності, деякі молоді чоловіки не наважувалися шукати структуровані спортивні програми або місця для відпочинку в Польщі. Представник служби охорони психічного здоров'я пояснив, що, хоча **неформальні ігри були комфортними**, в організованих умовах виникали проблеми: *"Вони приходять пограти у волейбол чи баскетбол, тому що це звично, але вони не будуть шукати місця, де вони могли б практикувати ці навички в Польщі. Мовний бар'єр робить це занадто складним".*

Шкільні консультанти та надавачі послуг також зазначили, що хлопчики-підлітки **не знають про психічне здоров'я та доступну підтримку.** Просвітницька робота з питань психічного здоров'я залишається обмеженою, тому багато хто не може розпізнати, коли у них виникають проблеми.

Ця прогалина в обізнаності поглиблювалася культурними нормами, які не заохочували до емоційного самовираження. Хлопців рідко

> *"Серед юнаків дуже мало знань про психічне здоров'я. Ніхто не запитує їх: "Чи є у вас проблеми з психічним здоров'ям?". Ніхто не запитує їх: "Щось не так?"*
>
> **надавач послуг з охорони психічного здоров'я**

заохочували ділитися своїми почуттями, змушуючи їх справлятися з ними мовчки. Водночас надавачі послуг та консультанти відзначали, що існуючі інтервенції **не завжди були розроблені з урахуванням потреб хлопчиків та юнаків підліткового** віку, що обмежувало їхню ефективність у задоволенні їхніх специфічних потреб.

Культурні очікування щодо маскулінності відігравали центральну роль у формуванні досвіду хлопчиків і чоловіків. У той час як **одні бачили в цих очікуваннях джерело сили, інші вважали їх такими, що пригнічують та ізолюють.** Ідея про те, що чоловіки повинні захищати і забезпечувати за будь-яку ціну, була постійною темою. Цей гіпермаскулінний ідеал залишав мало місця для вразливості чи емоційної підтримки. Багато хлопчиків і чоловіків відчували себе в пастці суспільних очікувань, не в змозі визнати свою боротьбу чи звернутися по допомогу. *"Це сильне послання: чоловік повинен захищати сім'ю. Тут немає місця для слабкості". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)*

Окрім страху бути засудженим за звернення по психіатричну допомогу, деякі чоловіки підкреслили, що навіть **доступ до базової соціальної підтримки був пов'язаний зі значною стигматизацією.** Деяким було соромно отримувати соціальну допомогу, оскільки це суперечило їхньому уявленню про незалежність і силу. *"Я не отримував жодних соціальних виплат, тому що мені було соромно йти до волонтерських центрів". (35-річний чоловік)*

На тлі викликів, пов'язаних з переміщенням, багато хлопців віднайшли нове відчуття сили та ідентичності завдяки символам стійкості українського суспільства. Для деяких з них українські солдати стали потужним прикладом для наслідування - уособленням сили, наполегливості та глибокого зв'язку зі своєю батьківщиною. Таке ототожнення з військовими постатями запропонувало спосіб переосмислити свій досвід і визначити маскулінність у контексті війни та переміщення. *"Вони ставляться до цих солдатів як до зразків для наслідування. Вони стали сильнішими і толерантнішими, але водночас і більш вразливими, хоча не завжди це показують". (шкільний психолог)*

Для багатьох взаємозв'язок між маскулінністю та психічним здоров'ям був складним. Ті самі культурні цінності, які сприяють стійкості, також сприяють стигматизації та небажанню звертатися по допомогу. Деякі учасники висловили бажання створити більш ґендерно-чутливі системи підтримки - простори, де чоловіки могли б спілкуватися, не боячись осуду. *"Чоловіки не показують себе. Їм потрібні окремі групи підтримки, вільні від осуду і з чіткими каналами комунікації". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)*

ГЕНДЕРНЕ СПРИЙНЯТТЯ БЕЗПЕКИ ТА РИЗИКІВ

Хлопчики-підлітки та юнаки частіше наголошували на відносному комфорті середовища, в якому вони перебувають, і висловлювали менше занепокоєння щодо фізичної безпеки. *"У Польщі набагато комфортніше пересуватися містом, ніж в Україні, і це очевидно",* - зазначив 26-річний чоловік. Молоді жінки, навпаки, висловлювали більше занепокоєння щодо пересування та безпеки. Безпека та обмеження мобільності були для них постійним предметом занепокоєння, що підкреслює гендерну природу сприйняття безпеки. *"Я завжди вказую своє місцезнаходження, коли йду на співбесіду - про всяк випадок",* - поділилася 24-річна жінка.

Крім того, надавачі послуг **підкреслили підвищену вразливість дітей та молоді в колективних притулках.** У цих умовах часто не дотримуються стандартів безпеки, через що діти наражаються на підвищений ризик насильства та занедбаності. *"Діти в колективних притулках зазнають насильства з боку однолітків або батьків, але ніхто про це не повідомляє." (представник МНУО).* Хоча ця проблема стосується всіх дітей, хлопчики-підлітки можуть бути особливо схильні до ризику неповідомленого насильства через гендерні норми, які заважають їм говорити про це.

2.3.4 Освіта та працевлаштування

Переміщення глибоко **порушило освітні траєкторії** українських підлітків і молодих людей, створивши нові перешкоди, такі як мовні бар'єри, системні відмінності та булінг. У той час як деякі учні змогли адаптуватися за підтримки вчителів та однолітків, інші виявилися виключеними або розчарованими. Булінг та відторгнення були широко розповсюджені. Повідомлення про фізичну агресію, принизливі зауваження та загальний брак співчуття як з боку вчителів, так і з боку учнів створювали атмосферу відчуження. *"Директор школи навіть запитав мого сина, чому він не на війні. До нього ставилися як до втікача і зрадника". (батьки)*

Відчуття відторгнення призводило до **високого рівня стресу, заниженої самооцінки** та підвищеного ризику відсіву. Деякі учні покинули школу через булінг і непереборний тиск, який змушував їх адаптуватися до незнайомої системи. *"Дуже багато знущань над дітьми, особливо в останні півроку. Вони не хочуть заводити друзів. Багато хто кидає школу". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)*

Для тих, хто вистояв, адаптація залишалася нерівномірною. Відсутність індивідуальної освітньої підтримки в поєднанні **з необхідністю балансувати між кількома шкільними системами** призводила до того, що студенти відчували себе знехтуваними та демотивованими. *"Якість дистанційного навчання жахлива. Таке відчуття, що я нічого не навчився за два роки". (19-річний студент)*

Вчителі та шкільні консультанти, які визнали **вплив травматичного досвіду на когнітивні функції**, підкреслили важливість забезпечення емоційної стабільності перед початком формального навчання. *"У стані стресу когнітивні здібності не працюють належним чином. Важливо створити середовище, де учасники зможуть відновити емоційну стабільність, перш ніж зосередитися на навчанні"*. - шкільний психолог. **Включення підтримки психічного здоров'я в освітній** процес стало важливою стратегією для покращення результатів.

Знецінювання українських кваліфікацій та досвіду роботи проникла і в освітній простір, **впливаючи на самооцінку студентів та їхнє відчуття мети.** Спостерігаючи за тим, як їхні батьки намагаються знайти роботу, яка б відповідала їхній кваліфікації, деякі молоді люди ставлять під сумнів цінність своєї освіти. *"Навіщо вчитися, якщо нас потім не приймуть як фахівців?"* - провайдер послуг.

Таке системне знецінення знеохочувало довгострокові прагнення та посилювало почуття розчарування. Для деяких підлітків **потреба відчувати себе компетентними та цінними була глибоко порушена цим досвідом**, особливо коли вони стикалися зі стереотипами, які дискредитували їхній потенціал. Деякі польські діти пропонували допомогу, але ширше середовище часто не сприяло приналежності та визнанню. *"Польські однокласники іноді допомагали з домашнім завданням, але відчуття "другосортності" залишалося". (батько)*

Потрясіння війни та переміщення змусили багатьох молодих людей переоцінити свої кар'єрні цілі. Дехто відмовився від своїх початкових прагнень через мовний бар'єр, інші знайшли несподівані можливості для пошуку нових шляхів. На противагу цьому, інші опинилися в невизначеності, намагаючись знайти напрямок за відсутності чітких можливостей.

Ці проблеми у сфері освіти та працевлаштування спостерігалися в усій екосистемі - від місцевих НУО та вчителів до зацікавлених сторін МНУО. Знущання, ізоляція та системні прогалини підкреслили нагальну потребу в покращенні політики інтеграції, підтримки психічного здоров'я та профорієнтації, адаптованої до потреб переміщених молодих людей.

Вчителі та шкільні консультанти підкреслили важливість інклюзивної освіти та роль однолітків у допомозі українським учням інтегруватися. Співробітники місцевих НУО відзначили зростання насильства з боку однолітків і брак мотивації серед хлопців. Підлітки та молоді люди стикаються з додатковим тиском культурних очікувань щодо роботи та фінансового внеску, що іноді призводить до того, що вони надають пріоритет роботі над освітою, ризикуючи довгостроковим особистим та професійним розвитком. *"Підлітки з 16 років вже намагаються підтримувати свої сім'ї"*, - поділився представник місцевої НУО.

Незважаючи на ці виклики, **стійкість залишається визначальною характеристикою для багатьох молодих людей.** Дехто знайшов у собі сили адаптуватися до нових культурних контекстів, а інші скористалися можливостями міжнародної освіти, щоб прокласти нові шляхи.

2.3.5 Ефективність інтервенцій у сфері ПЗПСП та системні прогалини

ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПІДТРИМКА НА РІВНІ ГРОМАДИ

Надавачі послуг з охорони психічного здоров'я, які брали участь у якісній частині цього дослідження, поділилися своїм досвідом використання низки методик і терапевтичних форматів, зокрема КПТ, **схемної терапії, усвідомленості, арт-терапії, терапії рухом і "Управління проблемами плюс" (УП+), як в індивідуальному консультуванні, так і в сімейній терапії.** Ці методики лягли в основу їхніх підходів до роботи з переміщеними хлопчиками та чоловіками, з **акцентом на практичних, структурованих втручаннях і розбудові автономії та життєстійкості їхніх клієнтів**. Фахівці підкреслили важливість залучення сім'ї та сприяння **переходу від того, щоб отримувати допомогу, до того, щоб самим ставати помічниками**, що сприяє розширенню можливостей, підвищенню самооцінки та довгостроковому благополуччю.

Надавачі послуг підкреслили ефективність УП+ та практичних, заснованих на діях втручань, особливо для учасників-чоловіків. УП+ був визнаний успішним підходом завдяки своїй структурованості та акценту на вирішенні проблем, постановці цілей і практичних механізмах подолання труднощів. "УП+ працює, тому що він практичний. Чоловіки віддають перевагу чомусь структурованому, що дає їм конкретні кроки для виконання". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)

Також були високо оцінені ініціативи на рівні громад, які зосереджувалися на автономії та цілеспрямованості. Ці програми заохочували учасників творити, будувати та навчати інших, сприяючи як зціленню, так і соціальній інтеграції. Арт-терапія, робота з деревом та спортивні програми забезпечили необхідні емоційні виходи та можливості для соціальних зв'язків. "В одній програмі учасники створювали речі, які можна було продати. Це додало їм гідності та допомогло відчути себе частиною суспільства". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)

Особливо ефективним було сімейне консультування, оскільки залучення батьків і братів та сестер часто покращувало результати для хлопців і юнаків. Деякі фахівці відзначили, що коли в терапевтичному процесі бере участь уся сім'я, він стає більш ефективним і тривалим. Терапія, заснована на усвідомленості та русі, також виявилася ефективною, особливо для молодших підлітків. Рухові вправи дозволили хлопчикам зняти напругу і висловити емоції в менш стигматизованому середовищі. "(З хлопчиками) такі види діяльності, як спорт і терапія, заснована на русі, працюють краще, ніж підходи, засновані на мистецтві. Вони менш залякують і допомагають їм зняти напругу". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)

ВИКЛИКИ У ВПРОВАДЖЕННІ

Незважаючи на успіх багатьох терапевтичних підходів, на шляху їх впровадження залишалися певні проблеми. Однією з постійних тем були труднощі з охопленням хлопчиків та юнаків. Іншою ключовою проблемою була нестача чоловіків-фасилітаторів та рольових моделей, що обмежувало бажання хлопців брати участь у програмі. Надавачі послуг відзначили, що учасники-чоловіки краще реагували, коли у них були чоловічі рольові моделі, які могли продемонструвати вразливість та емоційне вираження.

> *“Для них було дуже важливо мати фасилітатора-чоловіка, який міг би показати, що це нормально - бути розчарованим, бути емоційним або просто розслабитися”*
>
> **надавач послуг з охорони психічного здоров'я**

Обмеженість ресурсів також стримувала надання послуг. У невеликих містах відсутність психіатрів і мультидисциплінарних команд зменшувала спектр доступної підтримки. Кілька надавачів послуг висловили розчарування короткостроковим характером фінансування, що обмежувало їхню здатність розробляти довгострокові програми. "Фінансування значно зменшилося, але війна триває, і люди все ще потребують допомоги". (представник місцевої НУО

У наданні послуг з ПЗПСП було виявлено кілька прогалин, які вказують на сфери, що потребують вдосконалення. По-перше, існує нагальна потреба у превентивній охороні психічного здоров'я з акцентом на розбудові життєстійкості, а не на очікуванні кризових ситуацій. "Психічне здоров'я має бути частиною повсякденного життя, а не лише крайнім засобом". (представник місцевої НУО)

Відсутність мультидисциплінарних підходів - поєднання фізичної, психологічної та соціальної підтримки - була ще однією суттєвою прогалиною. Надавачі послуг закликали до більш тісної співпраці з психіатрами та психіатрами для

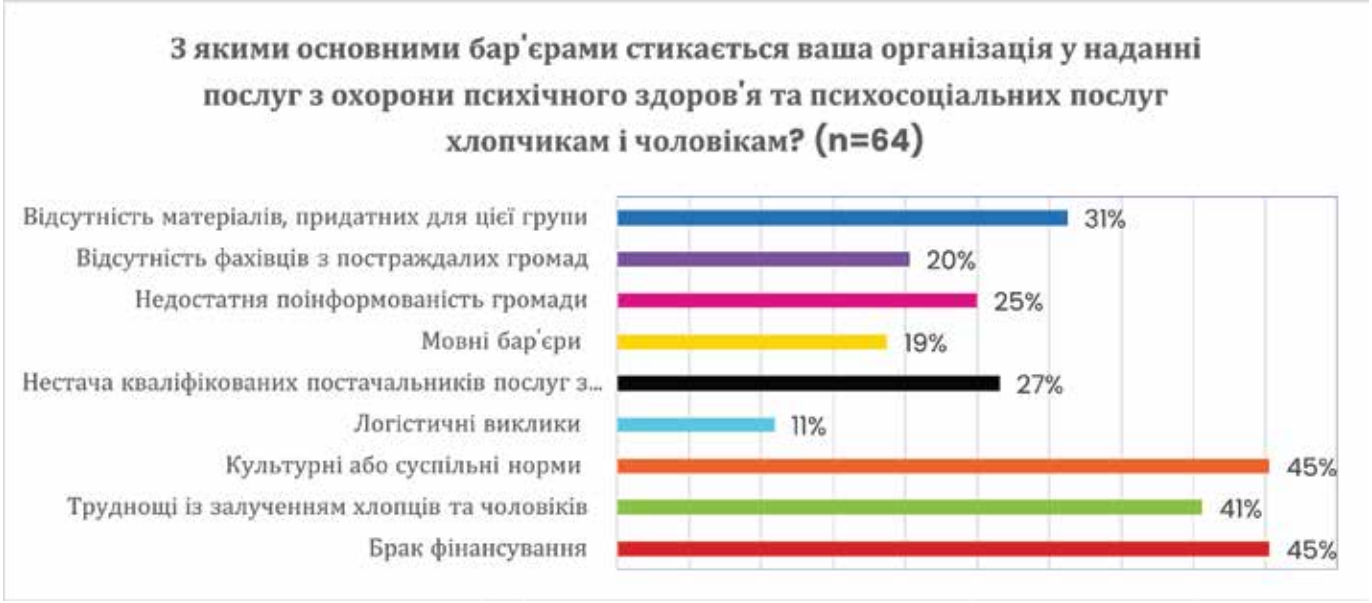
забезпечення комплексного догляду за особами з комплексними потребами. Надавачі послуг також наголошували на важливості вибору та самостійності для хлопців, виступаючи за право обирати психолога чи консультанта.

Нижче наведено гістограму, що відображає основні бар'єри, з якими стикаються організації при наданні послуг з охорони психічного здоров'я хлопчикам і чоловікам, згідно з результатами опитування. Основні проблеми включають брак фінансування (45%), культурні норми (45%) та труднощі із залученням хлопчиків підліткового віку та чоловіків (41%).

СПІВПРАЦЯ В ЕКОСИСТЕМІ

Співпраця між НУО, школами та громадськими організаціями була визнана дуже важливою, але нерівномірною і часто недостатньо розвиненою. Ефективні програми інтегрували заходи з ПЗПСП у школи, бібліотеки та громадські центри, що дозволило учасникам брати участь у них без додаткового тягаря пошуку зовнішніх послуг. Однак багато провайдерів вказували на відсутність формальної координації між організаціями та державними установами як на постійну проблему. У деяких випадках неформальні партнерства працювали добре, але вони часто залежали від індивідуальних зусиль, а не від системної підтримки.

Крім того, скорочення фінансування та обмеженість ресурсів знизили спроможність багатьох організацій, змушуючи їх надавати пріоритет нагальним потребам перед довгостроковим плануванням. Представники організацій закликали до більш тісної міжсекторальної співпраці та спільної розробки програм, щоб забезпечити відповідність втручань реальним потребам хлопців та молодих чоловіків. "Ми повинні розробляти інтервенції спільно з молоддю. Дайте їм можливість висловитися, і ви побачите більшу залученість і кращі результати". (представник МНУО)



2.3.6 Досвід меншин та перехресний досвід

ЕТНІЧНІ МЕНШИНИ, ЛГБТКА+ МОЛОДЬ ТА ЮНАКИ З ІНВАЛІДНІСТЮ - МІЖСЕКЦІЙНІ БАР'ЄРИ

Для етнічних меншин, таких як ромська молодь, інтеграція була особливо складною через системну дискримінацію. Деякі ромські біженці були відкинуті колективними притулками і залишені на ризику бездомності. Постачальники послуг відзначили, що в цих притулках часто не було належних стандартів захисту, що робило дітей та молодь вразливими до насильства та нехтування. *"Частина ромських біженців з України, особливо діти та молодь, є дуже вразливими. Більшість притулків не хочуть приймати ромські громади, тому вони змушені залишати їх, ризикуючи залишитися без даху над головою". (представник МНУО)*

Крім того, надавачі послуг наголошували на необхідності мовно-культурно адаптованих заходів для ромських хлопців. Деякі ромські юнаки не розмовляють українською мовою, тому потребують ресурсів ромською або угорською мовами. Для хлопців з низьким рівнем грамотності практичним рішенням для кращого залучення були аудіоматеріали.

Бар'єри для дітей з інвалідністю були настільки ж вираженими, особливо в сільській місцевості, де доступ до послуг з охорони психічного здоров'я був сильно обмежений. Сім'ї з меншими фінансовими ресурсами часто опинялися в ізольованих місцях, де системи підтримки майже не існували. Це призводить до того, що діти з інвалідністю залишаються без належної освітньої та психологічної підтримки. *"У сільській місцевості доступ до ПЗПСП набагато нижчий, ніж у містах. Сім'ї, які там проживають, отримують менше підтримки від шкіл та неурядових організацій, що робить процес інтеграції ще складнішим".* - надавач послуг з охорони психічного здоров'я

Для ЛГБТКА+ молоді переміщення збільшило їхню вразливість. Стрес від війни та вимушеної міграції поглибив проблеми, з якими вони вже зіткнулися, такі як страх стигми, відторгнення та ізоляції. Надавачі послуг розповіли, що ЛГБТКА+ часто намагаються знайти безпечний простір для самовираження або отримати доступ до належної підтримки з питань психічного здоров'я. *"ЛГБТКА+ людям важко бути зрозумілими навіть у стабільному контексті. Під час війни стрес надзвичайно зростає, і ці люди страждають непропорційно". (надавач послуг з охорони психічного здоров'я)*

Батьки також визнали важливість підтримки психічного здоров'я для своїх дітей, які долають складні аспекти ідентичності. Один з батьків поділився досвідом заохочення своєї доньки звернутися за консультацією після того, як вона почала зустрічатися з іншою дівчиною, підкресливши роль фахівців з психічного здоров'я у створенні безпечного простору для дослідження та самоприйняття.

2.3.7 Бачення майбутнього

Інтерв'ю та обговорення у фокус-групах виявили різні очікування щодо майбутнього серед хлопців та юнаків. Багато хто висловлював невпевненість через триваючу ескалацію війни, тоді як інші плекали надії на стабільність і самореалізацію. Хоча мрії та бачення відрізнялися, **об'єднуючою темою була потреба у сприятливому середовищі, що ґрунтується на практичних ресурсах, емоційному благополуччі та інтеграції в громаду.**

Для багатьох хлопчиків та юнаків підліткового віку прагнення до стабільності та "нормального життя" було головним. Одні мріяли про повернення в Україну, інші бачили потенціал у відновленні свого життя за кордоном. Наскрізною темою була надія на стабільне, мирне майбутнє, в якому вони могли б робити повноцінну кар'єру, здобувати освіту та розвиватися.

Через невизначеність переміщення багато хто не зміг сформулювати довгострокові плани. Як пояснив один молодий чоловік: *"Все залежить від умов і від того, коли закінчиться війна. Звичайно, всі хотіли б повернутися*

додому, але ніхто не знає, що буде завтра". (26-річний молодий чоловік)

Інші наголошували на важливості створення простору для молодих людей, де вони могли б відновити зв'язки та підтримувати один одного через спільний досвід, підкреслюючи цінність соціалізації та діяльності з розбудови спільнот.

> *" Коли ми були в Україні, я жив, як дитина, безтурботно, не думаючи про те, як ідуть справи. Тепер я відчуваю, що повинен подорослішати, у мене багато обов'язків, я повинен допомагати своїй сім'ї, мамі, молодшим братам і сестрам*
>
> **17-річний хлопець-підліток**

2.4 МОЛДОВА

2.4.1 Потреби та благополуччя у сфері психічного здоров'я

Аналіз якісних даних висвітлює кілька ключових стресових факторів, що впливають на хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків у Молдові. Серед них - порушення повсякденного життя, спричинене переміщенням, політична нестабільність як в Україні, так і в Молдові, занепокоєння щодо безпеки в громаді та фінансова незахищеність.

Рання зрілість: Одним з найбільш значущих наслідків переміщення в Молдові став прискорений перехід до дорослого життя для багатьох хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків. Виїхавши з України ще дітьми, вони тепер беруть на себе дорослі обов'язки в чужій країні. Багато з них відчувають **сильне почуття обов'язку підтримувати своїх матерів і молодших братів і сестер, часто описуючи своїх матерів з великим захопленням і повагою.** Вони усвідомлюють емоційні та фізичні наслідки переміщення для своїх матерів, яких вони вважають основою сім'ї, і відчувають особистий обов'язок надавати їм захист і допомогу.

"Коли я приїхав до Молдови, було трохи важко, я не знав, як довго ми тут пробудемо. Зараз я вже звик до нового життя, але все ще відчуваю, що втратив дитинство". (16-річний хлопець-підліток)

Надавачі послуг з охорони психічного здоров'я відзначають, що українські хлопчики та юнаки-підлітки часто здаються більш відповідальними, ніж їхні молдовські однолітки, через те, що вони рано стикаються з дорослими обов'язками. Однак ця відповідальність також пов'язана з певними труднощами - вони часто більш замкнуті, менш охоче просять про допомогу і не наважуються обговорювати свої емоції.

Переміщення до Молдови суттєво **змінило повсякденне** життя багатьох хлопчиків та юнаків підліткового віку, що призвело до посилення емоційного стресу. Респонденти розповідали про **посилення емоцій, включаючи постійне занепокоєння, психологічний дискомфорт і страх.** *"Емоції та почуття, які я відчував в Україні, зараз втричі сильніші. Я переживаю за все більше, ніж раніше". (17-річний підліток)*

Ключовим викликом для багатьох став різкий контраст між їхнім попереднім міським способом життя в Україні та нинішніми умовами життя в Молдові. Багато молодих людей, які жили у великих містах, тепер опинилися в маленьких містечках або центрах для біженців, з обмеженими можливостями для соціальної, рекреаційної та спортивної діяльності. Кілька учасників висловили **розчарування через відсутність звичних можливостей для проведення** дозвілля, зазначивши, що навіть коли такі можливості існують, умови не відповідають тим, які вони мали вдома. Відсутність таких можливостей ще більше посилила відчуття ізоляції та труднощі з адаптацією до нового середовища.

Кілька хлопчиків-підлітків і молодих чоловіків, які брали участь у дослідженні, згадували тривожні моменти, коли вони вперше почули вибухи бомб і постріли навколо себе, підкреслюючи **постійне відчуття незахищеності**, яке вони відчували до переміщення. *"Я жив два з половиною роки зі страхом бути вбитим бомбою або ракетою, але я залишився там зі своєю сім'єю. У якийсь момент нам довелося виїхати без батька, без фінансового забезпечення". (16-річний підліток)*

Психологічний дистрес залишається серйозною проблемою для багатьох респондентів. Деякі повідомили, що відчувають **постійний страх та емоційне виснаження**, тоді як інші самостійно визнають симптоми, пов'язані з посттравматичним стресом. Часто обговорювалося почуття ізоляції як реакція на травму і як фактор, що посилює дистрес.

У той час як деякі молоді люди визнають свою боротьбу і висловлюють готовність говорити про неї, інші вважають за краще мовчати і намагаються впоратися з цими емоціями самостійно.

МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ: АДАПТИВНІ VS НЕАДАПТИВНІ

Як надавачі послуг з охорони психічного здоров'я, так і молоді люди підкреслювали роль **мистецтва та культурних заходів** у підтримці зв'язку з рідною країною, а також у створенні мосту для інтеграції в приймаючу громаду. Залучення до знайомих культурних практик забезпечувало комфорт і відчуття приналежності, полегшуючи емоційну напругу, пов'язану з переміщенням.

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

Спорт також став важливим механізмом подолання стресу, пропонуючи як фізичні, так і психологічні переваги. Багато українських підлітків та юнаків висловили велике бажання займатися баскетболом, волейболом, бойовими мистецтвами, плаванням та футболом. Для багатьох спорт слугує як емоційною віддушиною, так і ключовою частиною їхнього повсякденного життя. Однак респонденти часто відзначали брак доступних спортивних програм і приміщень, що обмежує їхню здатність повноцінно займатися спортом у Молдові.

SДеякі підлітки та молоді люди у фокус-групах повідомили, що спостерігали, як їхні однолітки вживають **алкоголь або проводять надмірний час в Інтернеті**, часто використовуючи цифрові платформи. Надавачі послуг також відзначили зростання ризикованої поведінки, зокрема вживання наркотичних речовин, куріння та зловживання соціальними мережами серед підлітків та молоді. Хоча деякі молоді люди можуть не визнавати таку поведінку проблематичною, фахівці наголосили на необхідності цілеспрямованої підтримки. Психолог розповіла про труднощі, з якими стикаються батьки у вирішенні цих питань, зазначивши, що багато хто з них бореться з власним психологічним дистрессом, що ускладнює їхнє ефективне втручання. *"Проблема хлопців - куріння. Батьки не можуть зупинити цю поведінку, тому що вони самі психологічно травмовані і не можуть впоратися з проблемами". -* працівник сфери психічного здоров'я

Наведена нижче діаграма ілюструє відповіді хлопців та юнаків підліткового віку на запитання про те, що вони зазвичай роблять, коли відчувають стрес або погане самопочуття. Найпоширеніші механізми подолання стресу включають використання **соціальних мереж або онлайн-ігор (59%), відволікання на хобі або відеоігри (50%) та фізичні вправи (32%).**

На початку війни деякі українські діти та молодь не могли впоратися зі своїми емоціями, демонструючи такі поведінкові реакції, як спалахи гніву або соціальна замкнутість. Їхнє розчарування і небажання перебувати в Молдові в поєднанні з нездатністю пережити наслідки війни сприяли таким реакціям. Фахівці підтвердили, що ці реакції є наслідком труднощів в адаптивному управлінні гнівом і розчаруванням.

2.4.2 Соціальна динаміка та системи підтримки

ІНТЕГРАЦІЯ В ПРИЙМАЮЧІЙ КРАЇНІ

Ізоляція: Багато учасників фокус-груп розповіли, що спочатку уникали спілкування з місцевою громадою, вважаючи, що їхнє перебування в Молдові буде тимчасовим. Замість цього вони **шукали притулку в онлайн-просторі**, часто через почуття провини і безпорадності через свою нездатність підтримати країну або сім'ю. Однак фізична ізоляція від приймаючої громади не обов'язково означала повне соціальне відсторонення, оскільки деякі **молоді люди підтримували віртуальні зв'язки з друзями та родиною** в Україні.

Кілька учасників висловили відчуття ізоляції від своїх родин і громад, оскільки вони не можуть повернутися в Україну або побачитися з родичами вже більше двох років. Крім того, через невизначеність щодо їхнього правового статусу в Молдові деякі чоловіки не бажають залишати свої домівки. Постачальники послуг у Молдові зазначили, що залучення українських хлопців-підлітків та молодих чоловіків, особливо до послуг з охорони психічного здоров'я, було однією з найсерйозніших проблем. Крім того, деякі матері вважають, що інтеграція в Молдові не є життєздатною стратегією, побоюючись, що війна може поширитися на країну, і це занепокоєння поділяють також деякі молоді люди.

Викорінення: Багато молодих людей відчувають глибоке почуття втрати, вважаючи, що вони залишили позаду все, що колись мали в Україні, намагаючись інтегруватися в Молдову. Усвідомлення того, що вони відірвані **від рідної країни і не мають чітких термінів повернення**, має значний вплив на їхній психічний стан. *"Я більше не українець і не молдованин; я не знаю, яке майбутнє у мене тут і там; моє щастя, що я говорю англійською, і я можу поїхати куди завгодно". (20-річний студент)*

Відчуття незахищеності в громаді: Більшість респондентів повідомили, що почуваються в Молдові значно безпечніше порівняно з небезпеками, з якими вони стикалися в Україні. Пристосування до цього нового відчуття безпеки, однак, зайняло певний час.

> *"Коли я приїхав до Молдови, мені знадобилося два тижні, щоб звикнути спати вночі, не прокидаючись від найменшого звуку і не боячись сирен"*
>
> **16-річний хлопець-підліток**

"Я відчуваю себе тут, як у раю. В Україні я кілька разів пережив ракетні обстріли. Востаннє я був на залізничному вокзалі, коли ракета влучила і вбила багато людей навколо". (16-річний хлопець-підліток)

Схильність до насильства або агресії в країні перебування: Деякі хлопці-підлітки у фокус-групах повідомили про **конфлікти з місцевими молдованами**, хоча ці інциденти були вирішені без серйозних ускладнень. Багато хлопчиків і юнаків-підлітків висловлювали побоювання, що дівчата можуть бути більш вразливими до насильства, через що деякі з них відчувають підвищену відповідальність за їхній захист у чужій країні. Однак більшість респондентів заявили, що почуваються в Молдові в безпеці - як у громадських місцях, так і в школі - і не повідомляли про жодні випадки насильства. Вони розповіли, що можуть вільно гуляти, ходити по магазинах і брати участь у різних заходах без страху.

Багато учасників повідомили, що зав'язали нові дружні стосунки, насамперед з українськими біженцями, хоча деякі з них також побудували стосунки з молдовськими однолітками. Ключовим фактором, що сприяє соціальній інтеграції, є мовна та культурна схожість між Молдовою та

Україною, що полегшує спілкування для багатьох молодих переселенців.

Більшість респондентів відзначили теплий прийом у Молдові, висловлюючи вдячність за несподівану емпатію, підтримку та відчуття спільноти, з якими вони зіткнулися. Деякі молоді люди відчувають себе більш комфортно в Молдові порівняно з іншими приймаючими країнами, оскільки вони можуть орієнтуватися в повсякденному житті без необхідності вивчати іноземну мову. Багато з них також зазначили, що відчувають себе в безпеці, гуляючи в громадських місцях або користуючись громадським транспортом.

Приймаючі сім'ї та члени громади відіграють важливу роль у процесі інтеграції . Деякі хлопці та юнаки підліткового віку зазначили, що побудова близьких особистих стосунків, у тому числі романтичних, також може сприяти формуванню почуття приналежності до приймаючої країни . Постачальники послуг і батьки підкреслили, що діти молодшого віку, як правило, адаптуються легше, ніж підлітки, яким доводиться долати додаткові складнощі, пов'язані з емоційними і фізичними змінами, стосунками з однолітками і сімейною динамікою. Значна кількість біженців-чоловіків висловили сильне бажання займатися діяльністю в приймаючій країні. Працівники охорони психічного здоров'я відзначали, що і чоловіки, і жінки шукали можливості зробити свій внесок, оскільки відчуття корисності відіграє вирішальну роль у сприянні інтеграції та заохоченні до працевлаштування.

ЗВ'ЯЗОК З БЛИЗЬКИМИ

Сімейний зв'язок

Більшість респондентів повідомили, що підтримують регулярні контакти зі своїми сім'ями в Україні. Однак для тих, хто залишив там своїх батьків, неможливість возз'єднатися залишається джерелом страждань, оскільки повернення в Україну для них не є можливим. Соціальний тиск на біженців є значним, як з боку їхніх родин, так і з боку приймаючої громади. Деякі молдовани висловлюють переконання, що українська молодь, особливо юнаки, повинна бути в Україні і захищати свою країну. Багато респондентів вважають, що українські хлопці взяли на себе більшу відповідальність, ніж їхні молдовські однолітки, оскільки війна змусила їх підтримувати своїх матерів і братів та сестер.

Для дітей із сімей, які розлучилися до війни, підтримувати зв'язок з одним із батьків стало ще складніше, за словами деяких хлопчиків-підлітків. І навпаки, для декого війна зміцнила сімейні зв'язки. Однак з подібними проблемами стикаються і діти з нерозлучених сімей, де батьки залишилися в Україні, що ще більше посилює емоційне напруження і роз'єднання сім'ї.

Фахівці також відзначили, що для деяких біженців розлука з сім'єю позитивно вплинула на психічний стан. Жінки, які втекли від жорстоких стосунків, змогли почати нове життя, вільне від насильства, що також позитивно вплинуло на емоційний стан їхніх синів і дочок.

Романтичні стосунки

Підлітки та молодь обговорюють своє інтимне життя переважно з друзями, оскільки це залишається табуйованою темою, якою вони не можуть відкрито ділитися з батьками чи іншими дорослими. **Хлопці в дослідженні зазначили, що спілкування з дівчатами може бути складним**, оскільки вони вважають їх більш незалежними і впевненими в собі - це спостереження, як вони підкреслили, не є специфічним для переміщених осіб, а скоріше є динамікою, що існує і в Україні.

Більшість хлопців і дівчат підліткового віку, які взяли участь у дослідженні, висловили думку, що **романтичні стосунки зараз не є пріоритетом.** Однак вони вважають, що переміщення додало складнощів у формуванні стосунків, оскільки дівчата, на їхню думку, є більш відповідальними в усіх аспектах життя, що ускладнює взаємодію.

Зв'язок з друзями, однокласниками та сусідами вдома

Багато молодих людей, які виїхали з України, втратили зв'язок зі своїми колишніми сусідами, однокласниками та друзями, що справило на них емоційний вплив. Однак багатьом також вдалося побудувати нові дружні стосунки в Молдові. *"Я не*

підтримував зв'язку з друзями, однокласниками та сусідами, тому що вони або переїхали до інших країн, або залишилися в Україні і мають інші проблеми". (16-річний хлопець-підліток)

Деякі підлітки все ще підтримують зв'язок з друзями в Україні за допомогою онлайн-спілкування, але для більшості їхнє коло спілкування перемістилося до Молдови. Ті, хто навчається онлайн в Україні, продовжують віртуально бачитися зі своїми однокласниками, а соціальні мережі залишаються основним засобом підтримки зв'язку.

Для деяких респондентів війна **посилила їхні страхи** через присутність членів сім'ї на лінії фронту. *"Мій дядько воює, ми переживаємо за його життя. Бабуся і дідусь в Україні, але ми не говоримо з ними про війну. Лише одного разу подруга моєї бабусі дорікнула мені, що я втік і не захищаю свою країну". (16-річний хлопець-підліток)*

Крім того, деякі учасники згадували, що підтримувати зв'язки з друзями та родичами в Україні стає дедалі важче, особливо через те, що багато з них переїхали до інших європейських країн, що ускладнює інтеграцію для тих, хто перебуває за межами Молдови. Молоді респонденти зазначили, що їхні сім'ї та друзі, як правило, не критикували їх за те, що вони не залишилися воювати в Україні; натомість такі зауваження зазвичай надходили від незнайомих людей, у тому числі від членів приймаючої громади в Молдові.

2.4.3 Бар'єри в доступі до послуг та їх перетин з гендерними нормами

Біженці стикаються з численними взаємопов'язаними бар'єрами на шляху до інтеграції в Молдові, включаючи соціальні, структурні, фінансові, культурні та інформаційні проблеми.

Молоді люди, підлітки та надавачі послуг часто згадували про **соціальні бар'єри. Найчастіше згадувалися такі проблеми, як стигматизація психічного здоров'я, жорсткі норми маскулінності та дискримінація**, особливо щодо ромської громади. Деякі біженці висловлювали занепокоєння щодо негативного сприйняття їх місцевим населенням, особливо російськомовними молдованами або тими, хто має проросійські погляди.

Також були відзначені **структурні бар'єри**, пов'язані з правовою базою та відсутністю послуг у сільській місцевості. Доступ до медичних і соціальних послуг ускладнюють логістичні труднощі, обмеженість інформації та нестача кваліфікованого персоналу, особливо в умовах скорочення міжнародного фінансування підтримки біженців у Молдові. **Фінансові бар'єри** залишаються значною перешкодою, оскільки багато біженців не можуть дозволити собі приватні психологічні послуги, а НУО мають менше ресурсів для покриття цих витрат. Хоча багато респондентів висловили зацікавленість у молодіжних клубах, освітніх центрах і спортивних програмах, такі послуги є дефіцитними або недоступними. Крім того, багатьом біженцям важко зорієнтуватися в питаннях доступу до послуг через брак інформації про свої права та наявні ресурси.

Культурні та особисті бар'єри ще більше обмежують доступ до послуг. Як фахівці, так і біженці відзначали, що звернення за психологічною підтримкою в Україні та Молдові все ще стигматизується, а послуги з охорони психічного здоров'я часто помилково сприймаються як еквівалент психіатрії. Багато респондентів самостійно повідомляли про симптоми посттравматичного стресу, включаючи тривогу та емоційний дистрес, проте деякі з них вважали за краще справлятися з ними приватно, а не звертатися по допомогу.

Брак інформації був постійною темою: біженці часто не знали про свої права, про те, як отримати доступ до інтеграційної підтримки або як орієнтуватися в юридичних процесах, таких як надання притулку, громадянства або продовження тимчасового захисту. *"У нас багато проблем з інформацією, тому що ми не знаємо, де отримати корисну інформацію про школу, охорону здоров'я та інші речі". (20-річний молодий чоловік)*

Також були відзначені **гендерні норми та бар'єри у сфері психічного здоров'я.** Багато хлопців-підлітків і молодих чоловіків уникають психологічної підтримки, вважаючи,

що звернення за допомогою суперечить традиційним чоловічим ролям - самодостатності та захисту сім'ї. Сприйняття маскулінності залишається однаковим в Україні та Молдові, де бути "чоловіком" асоціюється з фінансовим забезпеченням, захистом сім'ї та, за необхідності, військовою службою. *"Все одно вони не можуть мені допомогти. Я повинен вирішувати свої проблеми сам". (20-річний юнак)*

Мовні бар'єри в службах психічного здоров'я були менш вираженими в Молдові, оскільки багато фахівців розмовляють російською мовою. Однак деякі психологи зазначали, що використання російської мови - мови агресора - може поглибити травму або ускладнити терапію. *"Коли ми вперше контактували з біженцями, ми вітали їх російською, щоб подивитися, як вони відреагують. Якщо вони відповідали російською, ми знали, що можемо спілкуватися цією мовою. Однак, у нас також були випадки, коли було зрозуміло, що розмовляти російською їм некомфортно". (працівник психіатричної служби)*

2.4.4 Стресові фактори

Політична нестабільність в Україні та Молдові: Багато молодих людей з України висловили занепокоєння політичною нестабільністю, зокрема, її впливом на можливість відвідувати родину та друзів. Ті, хто виїхав з України нелегально, стурбовані потенційними правовими наслідками навіть після закінчення війни. Ще одне занепокоєння, яке висловлюють переміщені особи, - можливість приходу до влади в Молдові проросійських політичних сил, що, на їхню думку, може призвести до подальших переслідувань біженців з України.

В умовах тривалої ізоляції та обмеженої особистої соціалізації багато підлітків та юнаків проводять значний час в Інтернеті, часто без належного нагляду з боку батьків. Ця зростаюча цифрова активність підвищила їхню **вразливість до онлайн-ризиків**, зокрема шахрайства, кібербулінгу та потенційної загрози сексуального насильства. Хоча деякі українські підлітки звикли долати ці виклики, вони висловили більшу невпевненість щодо безпеки в Інтернеті в чужій країні, де вони менш обізнані з потенційними загрозами. Крім того, деякі юнаки висловили занепокоєння щодо цифрового нагляду, побоюючись, що їхні онлайн-розмови можуть прослуховуватися.

Деякі підлітки та молоді люди повідомили, що зазнали **дискримінації**, зокрема через мовний бар'єр румунської мови, який обмежує їхній доступ до інформації та можливостей, доступних місцевому населенню. У шкільному середовищі деякі з них зіткнулися з проблемами інтеграції з однолітками, іноді стикаючись з ізоляцією або недоброзичливим ставленням. Хоча цей досвід не є універсальним, він висвітлює труднощі соціальної адаптації та ширші проблеми, пов'язані з орієнтацією в новому середовищі. З часом деяким молодим людям вдається налагодити зв'язки, але для інших відчуття, що до них ставляться інакше, залишається проблемою.

Фінансова незахищеність залишається серйозною проблемою для багатьох сімей біженців. Фінансова підтримка, яку вони отримують від України, часто є недостатньою, а допомога від УВКБ ООН та інших організацій зменшилася або взагалі припинилася. Як наслідок, все більше молодих людей активно шукають роботу, щоб підтримати свої сім'ї. Як для біженців, так і для громадян Молдови, низька заробітна плата є головною перешкодою. Навіть коли біженці знаходять роботу, зарплати в Молдові часто недостатні для покриття орендної плати та основних витрат на життя. Відсутність стабільної, добре оплачуваної роботи залишається однією з найгостріших проблем для переміщених осіб з України.

2.4.5 Освіта та працевлаштування

Освіта залишається головною проблемою для всіх підлітків і молодих людей, які брали участь у дослідженні: учасники висловлюють занепокоєння щодо доступу до освіти, якості викладання та майбутніх перспектив. Хоча деякі з них продовжують навчання через українську систему онлайн-освіти, лише невелика кількість інтегрувалася в освітню систему Молдови. Найчастіше серед

перешкод називають мовну різницю, за якою слідують побоювання, що без належної підтримки інтеграція в місцеву систему освіти буде майже неможливою.

З ескалацією війни та переміщенням до Молдови деякі підлітки не змогли відновити навчання, не зареєструвавшись ні в українському онлайн-навчанні, ні в молдовських школах. Батьки у фокус-групах підкреслювали, що надають перевагу українському онлайн-навчанню, оскільки сподіваються повернутися додому після війни. Однак і молоді люди, і батьки визнали, що **онлайн-освіта значно знизила якість навчання** та створила невизначеність щодо процесу отримання диплому про вищу **освіту.** Незважаючи на ці виклики, деякі респонденти зазначили, що онлайн-навчання пропонує гнучкість у плануванні та розпорядку дня.

Деякі учасники вступили до молдовських університетів, навчаючись на російськомовних або румуномовних факультетах. Ця група повідомила, що почувається найбільш інтегрованою, описуючи своїх молдовських одногрупників як підтримуючих та привітних.

За словами надавачів послуг з охорони психічного здоров'я, деякі учні-біженці почуваються некомфортно в школі, особливо через додаткову увагу до них з боку вчителів, що може змусити їх відчувати **себе виокремленими або надмірно захищеними.** Шкільний психолог пояснює це: *"Хоча вчителі мають добрі наміри і прагнуть допомогти учням-біженцям інтегруватися, ефект може бути контрпродуктивним. Як фахівці, ми повинні допомогти педагогам орієнтуватися в цій ситуації".*

Кілька учасників висловили бажання продовжити навчання і здобути вищу освіту, але підкреслили необхідність більшого прийняття в рамках молдовської системи освіти. Вони наголосили на необхідності спеціальних місць у середніх школах, оскільки через мовний бар'єр їм важко відповідати тим же академічним вимогам, що й молдовським учням. Учасники також підкреслили важливість додаткових курсів румунської та англійської мов для підтримки їхньої інтеграції.

Крім того, як молоді люди, так і батьки висловили занепокоєння щодо справедливості національних іспитів, стверджуючи, що українські студенти повинні складати ті ж самі тести, що й молдовські, незважаючи на те, що вони не володіють румунською мовою в достатній мірі. Деякі респонденти заявили, що їхній єдиний шлях до університету лежить через російськомовні курси.

Для учнів, які навчаються онлайн, брак соціальної взаємодії негативно впливає на їхнє психічне здоров'я та академічний досвід. Працівники сфери психічного здоров'я підкреслили, що особисте відвідування школи має вирішальне значення для кращої інтеграції, оскільки забезпечує доступ до структурованого навчального середовища, соціальних можливостей та професійної підтримки з боку педагогів і психологів. Шкільний психолог зазначила: "*Відвідування школи є абсолютно необхідним для благополуччя та інтеграції дітей і підлітків".*

Мова залишається найсерйознішою проблемою для студентів-переселенців у Молдові. Хоча багато молдован розмовляють російською, цього недостатньо для повної інтеграції в систему освіти, яка є переважно румуномовною. Молоде покоління в Молдові гірше володіє російською мовою, що ще більше ускладнює комунікацію.

Крім того, деякі молоді люди висловили розчарування тим, що молдовська система освіти зосереджується виключно на історії та культурі країни перебування, не включаючи українську історію чи культурологію. Двоє учасників поділилися досвідом, коли від них вимагали відвідувати заняття з російської історії, що, на їхню думку, викликало обурення, і вони не мали кому поскаржитися на це.

2.4.6 Ефективність інтервенцій у сфері ПЗПСП та системні прогалини

На думку фахівців, надання послуг з ПЗПСП для біженців у Молдові є відносно широким і здійснюється як неурядовими організаціями, так і державними органами. Деякі фахівці вважають, що біженці мають більше можливостей для доступу до цих послуг порівняно з місцевим населенням.

У Придністровському регіоні Молдови доступ до послуг ПЗПСП залишається значно обмеженим. **Обмежена присутність НУО і відсутність достатніх ресурсів** у місцевої влади перешкоджають наданню послуг, залишаючи багатьох біженців без належної психологічної підтримки. Крім того, деякі респонденти висловили небажання звертатися по допомогу, посилаючись на занепокоєння щодо якості послуг або сумніви в ефективності консультування для поліпшення їхнього добробуту.

Фахівці також відзначили, що мобільність біженців - багато з них часто подорожують між Молдовою та Україною - часто порушує роботу служб психологічної підтримки, що призводить до непослідовного консультування та обмежує ефективність довгострокових втручань.

Фахівці, які брали участь у дослідженні, підтвердили результати ширших досліджень, які вказують на те, що **терапія творчим мистецтвом** особливо ефективна в роботі з біженцями та особами, які зазнали травми внаслідок війни, насильства чи переміщення. Ця терапія робить акцент на невербальному вираженні через музику, образотворче мистецтво, танець, рольові ігри та рух, надаючи людям можливість обробляти емоції без мовних бар'єрів. Багато НУО застосовують цей підхід у своїх інтервенціях, повідомляючи про помітні позитивні результати. Важливо, що фахівці підкреслили, що уникнення таких термінів, як "терапія" або "консультування", сприяло підвищенню рівня участі, оскільки ці слова часто викликають недовіру або дискомфорт у хлопчиків підліткового віку і юнаків. Заходи, пов'язані з культурним самовираженням, такі як прослуховування української музики, традиційні танці та участь у мистецьких проектах, допомогли юнакам зберегти почуття зв'язку зі своєю батьківщиною та близькими.

Спорт також відіграє вирішальну роль у підвищенні добробуту серед переміщеної молоді. Багато підлітків і молодих людей з України висловили велику зацікавленість в участі у спортивних заходах, включаючи баскетбол, волейбол, бойові мистецтва, плавання і футбол. Однак можливості займатися організованим спортом залишаються обмеженими.

Фахівці помітили, що **групові заходи** є ефективною відправною точкою для отримання психосоціальної підтримки. Після встановлення довіри в колективному середовищі молоді люди часто більш схильні звертатися за індивідуальною психологічною підтримкою.

Почуття цілеспрямованості, корисності та внеску було особливо важливим для благополуччя переміщених підлітків, молоді та їхніх родин. Багато молодих учасників висловили бажання брати участь у значущих заходах у приймаючих громадах, таких як волонтерство для підтримки співвітчизників. Як хлопці, так і дівчата у фокус-групах підкреслили важливість внеску в суспільство через працевлаштування, **волонтерство** або участь у житті громади, оскільки ці види діяльності сприяють формуванню почуття активності та приналежності до суспільства

2.4.7 Бачення майбутнього

Більшість підлітків і молодих людей, які брали участь у фокус-групах, висловлювали небажання будувати плани на майбутнє, оскільки війна зруйнувала їхні минулі прагнення. Невизначеність щодо тривалості війни призвела до того, що багато хто з них вагається щодо планування майбутнього як для себе, так і для своїх родин.

Незважаючи на цю невизначеність, деякі молоді люди все ще розглядають короткострокові цілі, навіть якщо вони уникають брати на себе довгострокові зобов'язання. Дехто заявив, що не має наміру повертатися в Україну одразу після закінчення війни.

"Я хочу закінчити університет і шукати віддалену роботу, добре вивчити англійську, а потім поїхати в країну, де я зможу більше заробляти". (21-річна студентка)

"Я був змушений виїхати заради безпеки моєї сім'ї, і я розумів, що кожен робить те, що найкраще для нього. Я працюю віддалено, і це допомагає мені оплачувати життя в Кишиневі". (25-річний молодий чоловік)

3 Порівняльний аналіз та тематичні тенденції

Досвід українських хлопців-підлітків та юнаків з України, Польщі, Румунії та Молдови демонструє як спільні виклики, так і специфічні для кожної країни фактори, що впливають на їхнє психічне здоров'я, соціальну інтеграцію та доступ до послуг. Хоча всі чотири країни борються з наслідками переміщення, пов'язаного з війною, та психологічними наслідками невизначеності, відмінності в **правовому захисті, ставленні суспільства та наявних службах підтримки** призводять до різних результатів для молодих чоловіків, які долають ці складні обставини.

СПІЛЬНІ БАР'ЄРИ ТА ВИКЛИКИ В РІЗНИХ КРАЇНАХ

Однією з найпоширеніших проблем у всіх чотирьох країнах є **стигматизація психічного здоров'я та небажання звертатися за психологічною підтримкою.** Деякі українські хлопці та молоді чоловіки часто не наважуються звертатися до служб ПЗПСП через глибоко вкорінені культурні норми, які асоціюють емоційну вразливість зі слабкістю. Багато з них вважають за краще справлятися з проблемами самостійно, ніж звертатися за професійною допомогою, що посилює патерни ізоляції та нелікованого психологічного дистресу. У всіх чотирьох країнах надавачі послуг повідомили, що молоді чоловіки рідше, ніж жінки, беруть участь в ініціативах психосоціальної підтримки, якщо тільки вони не побудовані на неформальних заходах, таких як спорт або волонтерство.

Ще однією поширеною проблемою є **відчуття переміщення і втрати ідентичності.** По всій Україні та в приймаючих країнах молоді чоловіки висловлюють почуття відірваності від своїх колишніх "я", **намагаючись примирити свої довоєнні прагнення** з нинішніми реаліями. Багато хто з них перебував у процесі формування своєї ідентичності, коли війна зруйнувала їхнє життя, змусивши їх виконувати ролі, пов'язані з підвищеною відповідальністю. Ця передчасна зрілість часто призводить до **емоційного оніміння, втрати мотивації та підвищеної тривоги за майбутнє.**

Занепокоєння щодо військової мобілізації є ще однією об'єднуючою темою для тих, кому за 25, хоча її інтенсивність варіюється залежно від місця проживання. В Україні деякі молоді чоловіки відчувають на собі тягар очікувань, пов'язаних зі службою в Збройних силах, стикаючись як із зовнішнім тиском, так і з внутрішнім конфліктом щодо того, що означає бути "чоловіком" у воєнний час. Інші борються з почуттям провини, якщо шукають способи уникнути мобілізації. У Молдові дорослі чоловіки-біженці з України бояться примусового повернення в Україну, що змушує деяких з них обмежувати свою публічну присутність і спілкування. У Польщі та Румунії молоді чоловіки відчувають подібний тиск, а деякі з них розриваються між своїми зобов'язаннями перед Україною і спробами побудувати стабільне життя за кордоном.

Соціальна ізоляція та цифровий ескапізм також стають поширеними механізмами подолання труднощів. Деякі молоді чоловіки відмовляються від особистої соціальної взаємодії, віддаючи перевагу проведенню часу в Інтернеті: іграм, підтримці віртуальної дружби з тими, хто все ще перебуває в Україні, або перегляду новин і соціальних мереж про війну. Хоча цифрові простори пропонують зв'язок, вони також посилюють відірваність від рідного середовища і загострюють самотність.

Нарешті, **бар'єри в освіті та працевлаштуванні** суттєво впливають на відчуття стабільності молодих чоловіків. Мовні бар'єри в Румунії та Польщі створюють значні перешкоди для академічної та професійної інтеграції, а бюрократичні проблеми та обмежений правовий захист залишають багатьох у нестабільній ситуації з працевлаштуванням. Навіть в Україні, де формальна освіта є доступною, перебої, спричинені війною - переміщення, втрата доступу до інтернету або емоційний стрес - заважають багатьом молодим чоловікам повністю долучитися до навчання.

УНІКАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗА КРАЇНАМИ

Україна

В Україні вплив війни на психічне здоров'я є негайним і глибоким. **Хлопчики-підлітки та юнаки безпосередньо відчувають на собі реалії війни**, включаючи **повітряні нальоти, переміщення, втрату членів сім'ї та друзів. Психологічні** наслідки такого впливу проявляються в **емоційній відчуженості, горі, виснаженні та постійній тривозі.** На відміну від своїх ровесників у приймаючих країнах, молоді чоловіки в Україні **стикаються з постійною невизначеністю щодо свого майбутнього**, особливо з наближенням до віку військової мобілізації.

Одним з найбільш вражаючих висновків з України є **фрагментація дружніх стосунків.** Деякі юнаки повідомили, що їхні с**оціальні кола поляризувалися**, розділившись на тих, хто рішуче підтримує оборонні зусилля України, і тих, хто бореться з моральними, **особистими або практичними дилемами, пов'язаними з військовою службою.** Ці розбіжності виходять за межі індивідуальних стосунків, формуючи **ширшу соціальну та сімейну динаміку** і посилюючи психологічний стрес, з яким стикаються молоді чоловіки.

За словами надавачів послуг з охорони психічного здоров'я, серед тих, **хто служив в армії**, психологічне навантаження є особливо інтенсивним. Деякі з них **стали свідками втрат, насильства та сильного стресу**, що призводить до **сильного емоційного напруження, труднощів з реінтеграцією та підвищених ризиків для психічного здоров'я.** Дехто **відчуває відчуження після повернення до цивільного життя**, намагаючись налагодити стосунки з однолітками, які не брали участі в бойових **діях**. Інші повідомляли про почуття **провини або розчарування** по відношенню до тих, хто не був мобілізований, що ще більше поглиблює соціальні розбіжності.

Незважаючи на ці виклики, деякі юнаки знайшли **в собі сили вистояти завдяки волонтерству та громадській активності.** Деякі спрямовують свою енергію на підтримку родин переселенців, беруть участь в ініціативах взаємодопомоги або допомагають у матеріально-технічному забезпеченні. Ця діяльність дає структуру, відчуття активності та можливість зробити значущий внесок. Однак навантаження на служби ПЗПСП в Україні залишається. У той час як деякі молоді чоловіки активно шукають підтримки, стигма та логістичні бар'єри продовжують утримувати інших від доступу до допомоги, якої вони потребують.

Румунія

Румунія надає **відносно стабільну, але обмежену підтримку**, з потужною присутністю НУО, які допомагають біженцям отримати доступ до послуг. Однак м**овні бар'єри перешкоджають** інтеграції **в сфері освіти та працевлаштування.** Багато українських хлопчиків і юнаків продовжують навчання онлайн, що **обмежує їхню соціальну активність.** Послуги з охорони психічного здоров'я існують, але не **використовуються повною** мірою через стигматизацію та недостатнє охоплення. **Економічна нестабільність та неформальна зайнятість** ставлять багатьох людей у вразливі умови праці. **Дискримінація в школах і на робочих місцях** ще більше посилює почуття відчуження. Незважаючи на існування служб охорони психічного здоров'я, **стигма заважає багатьом звертатися по допомогу**, підштовхуючи їх до **стратегій уникнення, таких як ігри та емоційна абстиненція.**

Польща

Однією з найважливіших проблем для українських хлопців-підлітків та юнаків у Польщі є **соціальна ізоляція та труднощі у формуванні значущих соціальних зв'язків**. Деякі з них повідомили, що їм важко знайти польських друзів і вони відчувають себе виключеними з груп однолітків. Мовні бар'єри, культурні відмінності та сприйняття того, що їхнє перебування в Польщі є тимчасовим, сприяють виникненню почуття відчуженості. У відповідь на це **деякі з них занурюються в цифровий простір**, займаючись переважно **іграми, соціальними мережами та онлайн-спілкуванням.**

Соціальні очікування та внутрішня провина відіграють певну роль у проблемах, з якими стикаються молоді українські чоловіки в Польщі. Деякі з них відчувають тиск з боку своїх родин або соціальних кіл, щоб врешті-решт повернутися в Україну і зробити свій внесок у військові зусилля. Інші відчувають провину за від'їзд, особливо якщо їхні однолітки або члени сім'ї залишилися в Україні. Цей внутрішній конфлікт може призвести до емоційного розладу, що заважає їм повною мірою інвестувати в своє життя в Польщі.

Молдова

Молдова створює **унікальні виклики**, включаючи **правову незахищеність та економічні труднощі.** На відміну від інших приймаючих країн, Молдова надає тимчасовий захист лише українцям з дійсними документами, виключаючи чоловіків з громадянством третіх країн або тих, хто не має документів. Як наслідок, багато хто залишається у підвішеному стані в правовому сенсі.

Придністровський регіон знаходиться поза контролем молдовської влади. Однак біженці, які там проживають, можуть отримати статус тимчасового захисту і підтримку на території, контрольованій урядом з Кишинева, на правому березі Дністра.

Хоча культурна схожість полегшує деякі аспекти інтеграції, **проросійські настрої і напруженість у деяких регіонах країни іноді призводять до ворожості. Послуги з охорони психічного здоров'я недостатньо фінансуються**, і багато молодих людей **не бажають звертатися за підтримкою.**

4 Рекомендації

ДЛЯ УРЯДІВ ТА ПОЛІТИКІВ

Розширення доступу до послуг з охорони психічного здоров'я та усунення прогалин у фінансуванні

• **Збільшити державні інвестиції в національні системи ПЗПСП**, забезпечивши рівний доступ до **послуг з охорони психічного здоров'я як у міській, так і в сільській місцевості.**

• **Забезпечити включення послуг з охорони психічного здоров'я в державні програми охорони здоров'я**, усунувши фінансові бар'єри для біженців і переміщених осіб.

• **Збільшити фінансування для підвищення обізнаності фахівців у сфері психічного здоров'я щодо гендерних аспектів дистресу, пов'язаного з війною, забезпечуючи надання цільових послуг хлопчикам-підліткам і молодим чоловікам**. Це включає навчання щодо специфічних психологічних наслідків переміщення, стресу, пов'язаного з військовими діями, та втрат.

• **Забезпечити, щоб інформаційно-просвітницька робота була спрямована на недостатньо представлені групи**, зокрема хлопчиків-підлітків, молодих чоловіків, ЛГБТКА+ молодь та людей з інвалідністю, з метою розширення доступу до послуг з охорони психічного здоров'я.

• **Збільшити фінансову підтримку НУО та ініціатив у сфері психічного здоров'я на рівні громад**, забезпечивши їх ресурсами для продовження надання основних послуг.

Посилення захисту зайнятості та економічної стабільності

• **Спростити бюрократичні процедури працевлаштування та професійного навчання**, забезпечивши молодим чоловікам можливість переходу від неформальної, низькооплачуваної роботи до стабільної зайнятості.

• **Розширювати програми мовної підготовки, пов'язані з можливостями працевлаштування**, гарантуючи, що молоді чоловіки не будуть виключені з процесу працевлаштування через мовні бар'єри.

• **Забезпечити застосування міжсекторального підходу до політики надання притулку та проживання**, який визнає підвищені ризики, з якими стикаються **ЛГБТКА+ молодь, ромська молодь та молоді чоловіки з інвалідністю.**

Впровадження ґендерно-чутливих підходів у гуманітарне реагування

• **Визнати, що надзвичайні ситуації можуть слугувати можливістю для позитивної зміни гендерних норм**, просуваючи політику, яка заохочує **спільні обов'язки з догляду, емоційну відкритість та гендерну рівність у доступі до послуг.**

• **Забезпечити інклюзивну гендерну перспективу інтервенцій,** визнаючи особливі проблеми та потреби всіх людей, включно з чоловіками та хлопчиками, у гуманітарному реагуванні.

• **Сприяти розробці ґендерно-трансформаційних програм**, забезпечуючи, щоб послуги з ПЗПСП, програми економічної інтеграції та механізми захисту **враховували еволюцію ролей як чоловіків, так і жінок у кризових ситуаціях.**

Забезпечення довгострокового правового захисту та стабільності для переміщених молодих чоловіків

• **Розширити та стабілізувати механізми правового захисту** біженців з України, гарантуючи, що молоді чоловіки не зіткнуться з **примусовим поверненням або правовою незахищеністю**, яка посилює психічні розлади.

• **Розробити чіткі та доступні варіанти довгострокового проживання та громадянства** для українських чоловіків-переселенців у приймаючих країнах, щоб зменшити невизначеність та сприяти стабільності.

ДЛЯ НАДАВАЧІВ ПОСЛУГ З

Розвиток гендерно-чутливих та травмо-інформованих послуг у сфері психічного здоров'я

• **Навчати фахівців з психічного здоров'я гендерно-чутливим підходам**, щоб вони розуміли, **як норми маскулінності впливають на поведінку людей, які звертаються за допомогою**, та їхнє емоційне самовираження.

• **Включити спорт, рекреаційні заходи та взаємодію з однолітками** як точки входу до ПЗПСП, знижуючи бар'єри та створюючи неформальні можливості для молодих чоловіків зв'язатися з підтримкою у сфері психічного здоров'я.

• **Розробити цільові заходи з охорони психічного здоров'я, спрямовані** на подолання **пов'язаних з війною травм**, горя та провини жертв, забезпечити підліткам та молодим чоловікам доступ до спеціалізованої підтримки.

• **Посилити роботу з молодими чоловіками, які перебувають у вразливому становищі**, особливо з тими, **хто ізольований через правовий статус, вживання психоактивних речовин або соціальну абстиненцію.**

Розширення та диверсифікація пунктів доступу до ПЗПСП

• **Інтегрувати послуги з ПЗПСП в освітні, трудові та гуманітарні програми**, забезпечуючи підліткам і молодим чоловікам доступ до психологічної підтримки в довірливому середовищі.

• **Розширювати телетерапію, мобільні пункти психічного здоров'я та мережі підтримки за принципом "рівний-рівному"**, визнаючи, що багато молодих людей уникають офіційних психологічних служб.

• **Розробляти програми терапії, засновані на спорті та мистецтві**, визнаючи, що фізична активність, творчість і структуровані групові заходи забезпечують **доступну, вільну від стигми підтримку психічного здоров'я.**

• Навчати фахівців у сфері психічного здоров'я **міжсекторальним підходам**, забезпечуючи доступність послуг та реагування на потреби ЛГБТКА+ молоді, етнічних меншин та людей з інвалідністю.

ДЛЯ ГУМАНІТАРНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙ

Удосконалення шляхів інтеграції та мереж підтримки

• **Розширювати структуровані програми наставництва та підтримки за принципом "рівний-рівному"**, пов'язуючи переміщених українських юнаків з рольовими моделями та соціальними мережами у приймаючих громадах.

• **Розробити культурно-компетентні інтеграційні програми**, щоб молоді чоловіки-переселенці відчували себе включеними в освіту, працевлаштування та соціальне життя, а не тимчасовими аутсайдерами.

• **Збільшити фінансування молодіжних ініціатив**, гарантуючи, що хлопчики-підлітки та юнаки можуть займатися **волонтерством, брати участь у громадській діяльності та виконувати лідерські ролі** в громадах, **що їх приймають.**

• Розробити цільові інформаційно-просвітницькі програми для молодих чоловіків, які стикаються **з численними рівнями маргіналізації** - таких ЛГБТКА+, роми або молодь з інвалідністю - **проактивно усуваючи підвищені бар'єри, з якими вони стикаються у доступі до послуг у сфері психічного здоров'я, освіти та працевлаштування.** Забезпечити, щоб послуги були не лише інклюзивними, але й розробленими для задоволення їхніх конкретних потреб, сприяючи доступним і культурно чутливим інтервенціям.

Вирішення проблеми цифрової ізоляції та соціальної ізоляції

• **Створити структуровані можливості для соціальної взаємодії**, щоб молоді чоловіки не залишалися **ізольованими в цифрових спільнотах.**

• **Розробити кампанії** з підвищення обізнаності **про психічне здоров'я, орієнтовані на молодих чоловіків**, використовуючи **соціальні мережі, ігрові спільноти та цифровий контент** для заохочення емоційної обізнаності та поведінки, що спонукає до пошуку допомоги.

ДЛЯ ПРИЙМАЮЧИХ ГРОМАД ТА ГРОМАДЯНСЬКОГО

Зменшення стигми та сприяння інтеграції в громаду

• **Розпочати інформаційні кампанії**, спрямовані на подолання стигми щодо психічного здоров'я та просування **здорових проявів маскулінності**, заохочуючи молодих чоловіків звертатися по допомогу.

• **Розвивати програми культурного обміну та соціальні заходи** для подолання розбіжностей між молодими чоловіками-переселенцями та приймаючими громадами, особливо у сфері **освіти та на робочому місці.**

• **Сприяти створенню інклюзивного середовища в школах, на робочих місцях і в спортивних командах**, щоб українські юнаки не були **виключеними і не ставилися до них як до аутсайдерів.**

• Сприяти **створенню безпечних просторів та ініціатив з підтримки за принципом "рівний-рівному", які сприяють інтеграції** молоді з **числа меншин** та ЛГБТКА+, забезпечуючи їм доступ до громадських мереж без страху перед стигмою та насильством.

Зміцнення систем підтримки на рівні сім'ї та громади

• **Створювати програми ПЗПСП, орієнтовані на сім'ю**, надаючи батькам та опікунам інструменти для підтримки молодих чоловіків, які переживають психологічний дистрес, та зменшення стигматизації.

• **Посилити втручання під керівництвом громад**, включаючи релігійні та сусідські ініціативи, які інтегрують освіту з питань психічного здоров'я в існуючі структури.

Висновок

Дослідження, представлене в цьому звіті, висвітлює **складні проблеми психічного здоров'я та психосоціальні виклики**, з якими стикаються українські хлопці-підлітки та молоді чоловіки в умовах війни, що триває. Перетин таких факторів, **як переміщення, розлучення сімей, перервана освіта та працевлаштування, фінансова нестабільність і суспільні очікування, особливо пов'язані з маскулінністю, сприяли поширенню психологічного дистресу.** Багато хто відчуває **емоційне заціпеніння, горе, виснаження і конфлікти ідентичності.**

Незважаючи на ці негаразди, молоді чоловіки також демонструють стійкість завдяки адаптивним механізмам подолання труднощів, зокрема волонтерству, підтримці з боку однолітків, фізичній активності та залученню до цифрових технологій. Однак прогалини в наданні послуг у сфері ПЗПСП зберігаються: мовні бар'єри, фінансові обмеження, обмеженість індивідуальних послуг та стигма перешкоджають доступу до підтримки. Багато втручань у сфері психічного здоров'я залишаються ґендерно сліпими, не враховуючи специфічні потреби та соціальний тиск, що формують досвід хлопців та юнаків підліткового віку.

Вирішення цих проблем вимагає комплексного гендерно-чутливого підходу, який не лише розширює доступ до **послуг з охорони психічного здоров'я, а й враховує соціальну інтеграцію, економічні можливості та довгострокові стратегії реінтеграції.** Пріоритетність хлопчиків і юнаків підліткового віку в **програмах гуманітарного реагування та розвитку** має вирішальне значення, оскільки це гарантує їм належну **психосоціальну підтримку і водночас розвиває їхню здатність робити позитивний внесок у життя своїх громад.**

Підсумкові роздуми щодо ключових висновків

• Українські хлопчики та юнаки підліткового віку переживають **широкомасштабний психологічний дистрес**, включаючи **емоційне заціпеніння, горе, виснаження, труднощі з концентрацією уваги, боротьбу за ідентичність та невпевненість у своєму майбутньому.**

• **Переміщення змінило сімейну динаміку:** багато молодих чоловіків взяли на себе більше обов'язків, підтримуючи своїх матерів, братів і сестер за відсутності батька. У той час як деякі з них знайшли в цій ролі силу, інші відчувають **тиск і соціальну ізоляцію.**

• **Дружні стосунки та мережі однолітків були зруйновані**, багато молодих чоловіків відчувають себе відірваними як від української, так і від приймаючої громади. Деяким **важко налагодити соціальні зв'язки** через мовний бар'єр і культурні відмінності, а інші відчувають **провину жертви** через свою відносну безпеку за кордоном.

• **Бар'єри для доступу до послуг з охорони психічного здоров'я залишаються значними**, включаючи **обмежену доступність спеціалізованих послуг з ПЗПСП, фінансові обмеження, стигматизацію психічного здоров'я та логістичні труднощі.** Мовні бар'єри ще більше ускладнюють доступ, особливо для тих, хто потребує професійної психологічної підтримки.

• **Незважаючи на ці виклики, молоді чоловіки використовують різні механізми подолання труднощів,** зокрема **волонтерство, спорт, творчість та мережі підтримки однолітків.** Однак цифровий ескапізм, вживання психоактивних речовин та соціальна абстиненція залишаються **поширеними дезадаптивними механізмами подолання труднощів.**

• **Гендерно-чутливі інтервенції є нагальною потребою**, оскільки **традиційні норми маскулінності перешкоджають зверненню за допомогою** та посилюють емоційне придушення. Подолання **шкідливих ґендерних норм та використання позитивних аспектів маскулінності** є ключем до зміцнення довготривалого психічного благополуччя.

Заклик до дій для зацікавлених сторін

1. Визначити пріоритетність психічного здоров'я в гуманітарному та національному порядку денному

Зацікавлені сторони повинні збільшити інвестиції в доступні, дружні до молоді, гендерно-чутливі та культурно-чутливі послуги з ПЗПСП, орієнтовані на хлопчиків-підлітків та молодих чоловіків, одночасно інтегруючи питання психічного здоров'я в національні плани відновлення, системи освіти та програми на рівні громад.

2. Розширити та урізноманітнити надання послуг

Зусилля мають бути зосереджені на розвитку мобільних виїзних команд, цифрових платформ і гарячих ліній для охоплення недостатньо охоплених, сільських і постраждалих від війни районів, забезпечуючи при цьому безкоштовність або дешевизну послуг, враховуючи транспортні бар'єри та бар'єри доступності.

3. Боротьба зі стигмою та просування здорової маскулінності

Важливо проводити інформаційні кампанії, які кидають виклик шкідливим гендерним нормам, заохочують до емоційного самовираження та пошуку допомоги, а також залучають чоловічі рольові моделі, лідерів громад та однолітків для створення сприятливого середовища.

4. Посилити залучення та участь молоді

Хлопчиків та юнаків підліткового віку слід залучати до розробки та впровадження програм з охорони психічного здоров'я, щоб вони відображали їхні думки та потреби, а також надавати активну підтримку молодіжним ініціативам та мережам підтримки з боку однолітків для зміцнення життєстійкості та самостійності.

5. Покращити координацію та обмін інформацією

Зацікавлені сторони повинні посилити співпрацю між державними органами, неурядовими організаціями, школами та медичними закладами для створення інтегрованих систем підтримки, підтримуючи актуальні карти послуг та оптимізуючи шляхи перенаправлення для покращення доступу до медичної допомоги.

6. Враховувати перехресні потреби та вразливості

Зусилля мають бути спрямовані на надання цільової підтримки маргіналізованим групам, включаючи ЛГБТКА+ молодь, етнічні меншини та молодих людей з інвалідністю, забезпечуючи при цьому, щоб послуги залишалися культурно чутливими та мовно доступними для всіх спільнот.

7. Інвестувати в розвиток потенціалу постачальників послуг

Інвестиції в розвиток потенціалу фахівців ПЗПСП вимагають навчання гендерно-чутливим підходам, травмоорієнтованому догляду та наданню послуг, дружніх до молоді, а також безперервного навчання та систем підтримки для запобігання вигоранню серед працівників, які працюють на передовій.

Діючи швидко та колективно, зацікавлені сторони можуть сприяти підвищенню життєстійкості, зміцненню емоційного благополуччя та гарантувати, що жодна молода людина не залишиться без необхідної підтримки психічного здоров'я. Разом ми можемо створити більш інклюзивне та сприятливе середовище для українських хлопців-підлітків та юнаків - від цього залежить їхнє психічне здоров'я та майбутнє.

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.